

法人かまた 第439号 平成24年5月1日発行（毎月1回1日発行）平成4年12月11日第三種郵便物認可

法人かまた

THE MONTHLY KAMATA NEWS No.439

2012.
05



土手の階段/スケッチ 山下雄平

<http://www.houjinkai-kamata.jp/>

CONTENTS

- 平成23年度第3回理事会開催……1～2
 - ◆平成24年度事業計画・収支予算
- 法人会コーナー ……3
 - ◆会員親睦ボウリング大会
 - ◆青年部会第5回イブニングセミナー開催
- メンタルヘルスと労災認定／伊原 毅 ……4～5
- コンビニ食事の選び方 ……6～7
- 税務ニュース ……8
- 都税だより ……9
- Take Five／宮下裕行 ……10
- 私のすすめる店／読者のひろば ……11
- デスクサイド／ブロックバス研修会 ……12

5月の予定

行事関係

5月8日(火) 11日(金) 15日(火) 18日(金) 23日(水) 13:30～
● 簿記講習会 法人会館4F

5月11日(金) 16:00～
● 青年部会・女性部会合同総会・講演会・懇親会 プラザ・アペア

5月17日(木) 13:30～
● 決算法人説明会 消費者生活センター2F

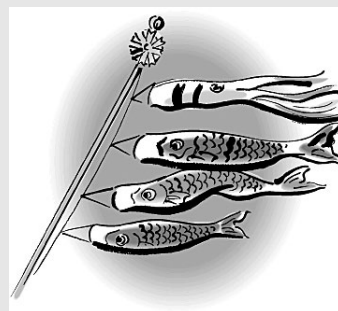
5月24日(木) 15:00～
● 第1回通常総会 インターコンチネンタル東京ベイ

5月30日(水) 14:00～
● 社会保険講座 法人会館4F

5月31日(木) 14:00～
● パソコン講習会① 法人会館4F

会費関係

5月22日(火) 16:00～
■ 広報委員会 法人会館6F



表紙スケッチについて

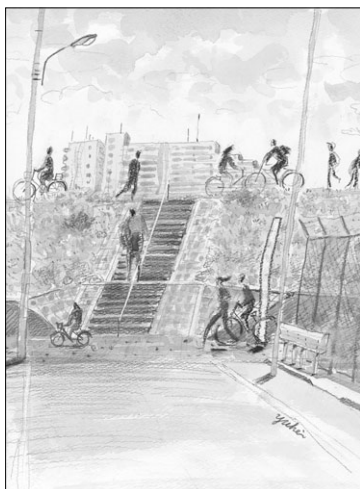
本羽田2丁目付近にある多摩川にある土手の階段です。土手にはこのような階段がいくつもあります。

画面中央の建物は川崎側のマンション、画面右のフェンスは高压線の鉄塔の囲いです。

今年は寒さが厳しく、例年より桜の開花も遅れました。スケッチした付近の桜も4月1日現在咲いている様子はありませんでした。

日曜日で天気が良かったので、観察していると土手の上の道にも、下の道にも散策の人が行き交っていました。

さびしいことですが、ここへ来る途中で機械を搬出して、工場内の整理をしている町工場がありました。





平成23年度

第3回理事会開催

平成二十三年度第三回理事会が三月二十二日（木）プラザ・アパにおいて開催した。理事会は渡邊会長の挨拶、来賓の蒲田税務署井野署長のご挨拶をいただき、渡邊会長が議長となり議事に入った。



議事承認及び報告事項

①公益社団法人移行について

東法連四十九単位会の移行状況の説明と、当会が三月二十一日に東京都より認定書の交付があり、四月一日に移転登記との報告があった。

②平成二十三年度事業報告について

平成二十三年度における事業・会議等の活動報告が行われ承認された。

※なお、年度末までの残期間の事業補正については了承。

③平成二十四年度事業計画案について

平成二十四年度の事業計画案について説明がなされ原案どおり別掲の内容で承認された。

④平成二十四年度収支予算案について

平成二十四年度の収支予算案について説明がなされ原案どおり別掲の内容で承認された。

⑤支部組織の再編成について

平成二十四年度、公益社団法人移行後の新定款に則り、

支部の統合をはじめ組織の再編成についてプロジェクトチームを作り具体的に進めることで承認された。

⑥ホームページの刷新について

公益社団法人移行に伴いホームページの内容をリニューアルし五月の総会を目前に公開を予定することで承認された。

平成24年度

事業計画

⑦第一回通常総会について

【日時】五月二十四日（木）午後三時

【特別講演】作家 井沢元彦氏

【テーマ】「歴史に学ぶ日本の将来」

【会場】 インターコンチネンタル 東京ベイ

その他

(1) 理事の辞任について

(2) 今後の会議予定

当会は、本年四月一日より新たに「公益社団法人蒲田法人会」としてスタートを切りました。これを契機に、会員にも地域社会にも必要とされる公益法人として、更に公益性を高めるとともに、高いステータスとガバナンスを持ち、会員であることが誇りとなるような経営者団体を目指して、これまで以上に活性化した法人会活動を展開致します。

活動の充実を図るとともに法人会活動の活性化のため、会員増強及び会財政の健全化への対応に力を注ぎ、以下に掲げる諸施策に取り組む。

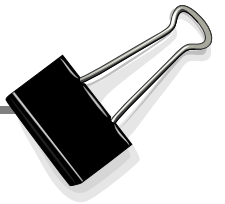
Ⅱ・重点事項

Ⅰ・納税意識の向上と税知識の普及
公益社団法人として、広く一般にも目を向けながら、納税意識の向上と税知識の普及のための施策を講じる。このため、広く一般にも税制関連の研修・講話等の充実を図るとともに有益な資料を作成し適切な広報を実施する。

I・事業活動基本方針
当会は「法人会の基本的指針」に則り、税務知識の普及に努めるとともに納税意識の向上、会員の研鑽、社会への貢献を図り、公益社団法人としての使命を達成するため、本部・支部一体となり組織的な事業活動を展開する。

また、新制度への移行を契機に法人会の目的・使命を再認識し、事業

また、大田区内蒲田地域の小学校の生徒に対する租税教育活動の充実、税に関する絵はがきの募集活動に努めるほか「税を考える週間」の協賛行事等を積極的に実施するとともに会員により一層のe・Tax利用率向上に努める。



2・組織の強化

厳しい社会・経済情勢の下、会員数の減少傾向が続いている中で、組織の充実・強化を図るため会員の退会防止に努めながら年間を通して会員増強を行うとともに「特別会員増強月間」（十月・十一月・十二月）を設け、厚生制度受託会社とも連携し、全支部一丸となった組織的な会員増強を図る。

3・支部・ブロック活動の活性化

ブロック中心の研修内容の充実を図るとともに、地域社会に貢献するための幅広い事業を展開するとともに会員との連携を一層緊密にするため、バス研修会・親睦会等を実施する。

4・税制改正等に対する対応

税制等の調査・研究を行い、会員に周知するとともに、税制（使途問題を含む）に関する会員の意見を取りまとめ、その意見が税制に反映されるよう関係機関に対し要望活動を展開する。なお意見の集約にあたっては、国税とともに地方税に関する要望等についても会員のニーズの把握に努める。

5・研修活動の充実

会員の自己啓発を支援するため、法人会の根幹事業である税法・税務関係研修の開催強化と研修内容の充

実を図り、研修参加人員の増加に努める。

また、会員企業を取り巻く経営環境を踏まえ、企業の実態に即した経営支援事業を推進する。

6・税務行政との関連

東京国税局をはじめとした税務諸官庁との関係の維持・発展、および東京税理士会蒲田支部をはじめとした税務関係諸団体とのより密接な連絡協調に努める。

7・e・Tax普及の推進

e・Taxの普及推進には、国税当局ならびに税理士会との協調が必須であり、両者と連携を図りながら、本年度は更なる利用率向上のための方策を検討する。

8・福利厚生制度の拡充

全法連の各種共済制度のより一層の普及促進を図るとともに法人会健康診断、全国儀式サービス制度のより一層の周知並びに会員企業の福利厚生事業の拡充を図る。

9・地域社会貢献活動の推進

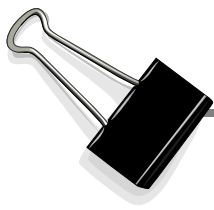
法人会は公益法人として社会からの信頼を得て、地域に密着した活動を展開することが求められている。法人会の組織力と活力を生かし継続的な社会貢献活動を実施する。なお実施にあたっては、東法連の統一テーマの環境問題に積極的に取り組むとともに、東京都が推進している「地球温暖化対策報告書制度」を積極的に推進する。

科目	本年度予算	前年度予算	増減
I・事業活動収支の部			
A. 事業活動収入			
①. 特定資産運用収入	500,000	500,000	-
②. 受取会費収入	44,773,000	46,264,000	△ 1,491,000
③. 事業収入	10,980,000	13,850,000	△ 2,870,000
④. 受取補助金収入	15,447,000	15,504,000	△ 57,000
⑤. 受取負担金収入	4,815,000	6,622,000	△ 1,807,000
⑥. 雑収入	1,600,000	1,260,000	340,000
事業活動収入計	78,115,000	84,000,000	△ 5,885,000
B. 事業活動支出			
①. 公益目的事業	54,702,800	61,038,100	△ 6,335,300
②. 収益事業等	21,404,500	28,090,250	△ 6,685,750
③. 管理費	9,499,700	11,364,650	△ 1,864,950
事業活動支出計	85,607,000	100,493,000	△ 14,886,000
事業活動収支差額	△ 7,492,000	△ 16,493,000	9,001,000
II・投資活動収支の部			
A. 投資活動収入			
①. 基本財産取崩収入	-	41,670,000	△ 41,670,000
②. 特定資産取崩収入	2,500,000	47,000,000	△ 44,500,000
投資活動収入計	2,500,000	88,670,000	△ 86,170,000
B. 投資活動支出			
①. 特定資産取得支出	3,500,000	89,670,000	△ 86,170,000
投資活動支出計	3,500,000	89,670,000	△ 86,170,000
投資活動収支差額	△ 1,000,000	△ 1,000,000	-
III・予備費支出			
予備的支出	-	1,796,429	△ 1,796,429
当期収支差額	△ 8,492,000	△ 19,289,429	10,797,429
前期繰越収支差額	-	22,634,537	△ 22,634,537
次期繰越収支差額	△ 8,492,000	3,345,108	△ 11,837,108

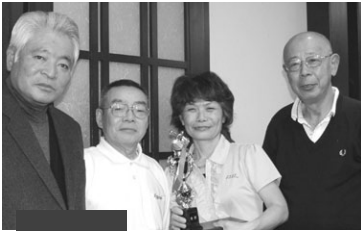
(単位:円)

平成24年度収支予算書

(平成24年4月1日から平成25年3月31日まで)



会員親睦ボウリング大会



団体優勝 株式会社ジーピーテック
スコア 1,271



団体準優勝 有限会社やさか
スコア 1,089



団体第3位 株式会社マツヤ
スコア 1,044

三月九日(金)品川プリンスホテルボウリングセンターにおいて、会員親睦ボウリング大会が開催された。

当日は酒匂厚生委員長の挨拶と始球式で一斉にプレー開始。八十四名(二チーム三名。二十八レーン)の参加者は、どのレーンもストライクの歓声とガーターの溜息と終始楽しい歓声で盛り上がっていました。
第二部の懇親会は会場を「和食ななかまど」で開催。お腹のすいたところで、料理とお酒とボウリング談議で各テーブル更に盛り上がる中、成績発表と賞品授与が行われ、各受賞者へ盛大な拍手で散会となった。

個人成績			順位	氏名	スコア
第3位	準優勝	優勝			
(株)ジーピーテック					
武藤 秋代	松田 一夫	佐藤 和義			
408	415	448			

青年部会 第5回 イブニングセミナー開催 ストレッチポールでリラックス!



背筋をほぐして快適生活を!

青年部会主催のイブニングセミナー第五回目が三月十六日に開催されました。

今回はポールを使ったストレッチを体験していただきました。インストラクターは大久保裕美さん。競技エアロビクスからマタニティ体操の指導、あたしんちのポロリンサイズ体操も作った方です。

ストレッチポールとは直径15cm、長さ約1mの軽くてちよつと硬い棒です。レッスンは定員の十五名満員でスタート。まずは全員で簡単に全身をストレッチ。その後二人一組になり、一人の方がまず床に仰向けに寝て自分の脊椎の曲がりを確認します。

次にポールの上に寝て、身体をゆらゆら動かしたり、手足左右で違う方を伸ばしてストレッチ

チ、手を上に上げたまま肩甲骨を上下、手のひらで床に丸を書いたり…。そして再度床に寝ますと、な、なんと!床に背骨がベタッとくっつきました!これはまさに「イカの刺身」になった気分!

背骨が矯正されてスッキリされ、顔まで笑顔になっています。先の方の変貌ぶりに戸惑いながらも後半の方も同じようにピツクリ…。そして全員でポールに寝て腹筋。きつと何年も筋トレなんでもされてなかったであろう方も少しだけ頑張りました。レッスン後も大久保さんを囲んで、桜のお弁当を美味しくいただきました。

来年度もこのセミナーは続けます。より多くの方のご参加をお待ち申し上げます。
〈部会長 小田川幸生 記〉

「メンタルヘルスと労災認定」

特定社会保険労務士

伊原 毅

先日蒲田法人会社会保険講

座において「メンタルヘルス
対策セミナー」を開催し、多
くの方にご参加をいただきま

したが、メンタルヘルス問題
は多くの企業で根付き、対策
に苦慮しているようです。で
はメンタルヘルスとは何でし
ようか。メンタルヘルスは一
般的に「心の健康」と言われ、
病名では「うつ病」「適応障
害」「人格障害」「自律神経
失調症」「不安障害」等があ
り、近年では「新型うつ」な
るものもでてきました。

具体的には、「うつ病は」
とは「憂鬱な気分とともに、
なにもする意欲がでない、考
えがまとまらない、集中力が

ない、眠れない等の精神的・
身体的な症状が長期に継続し
て日常生活に支障をきたす
病気」です。

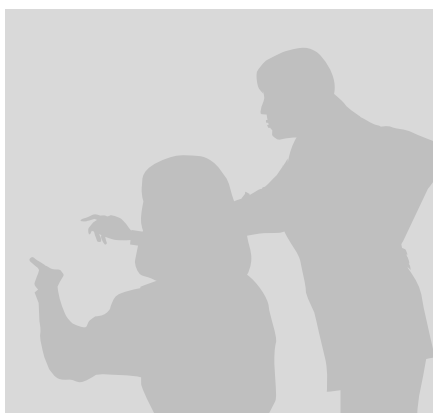
「適応障害」は「自分の置か
れた社会環境に適応できず、
心身に症状があらわれ社会生
活に支障をきたす病気」であ
り、「人格障害」はパーソナ
リティー障害ともいわれてお
りますが「考えや行動が極端
で社会生活に支障をきたす病
気」でよく会社等で問題を起
こすような人はもしかしたら
この病気なのかもしれません。

「新型うつ」は、職場以外で
は通常の生活を過ごせる、又
は趣味には積極的に行動でき
るが、それ以外例えば職場で

はうつ病の症状がでる方です。
気分のムラ、依存的・他罰的・
衝動的な行動が目立つうつ症
状といわれています。

症状的には、身体的には、
「不眠、疲労感、頭痛、肩こ
り、腰痛、下痢、性欲減退」
などで、心理的には「気力、
集中力の低下、不安感、イラ
イラ、落ち込み、怒り」など
です。行動的には「生活の乱
れ、遅刻欠勤、飲酒・喫煙量
の増加、暴言・暴力」などで
す。

メンタルヘルス不調の病名
は医師によって診断が異なる、
また医師でも精神科医と心療
内科は診療内容が異なるとも
言われております。この病名



に關し、医師によると「メン
タルヘルス不調の診断は、原
因の診断ではなく、状態診断
(本人の自覚症状)である」
と説明しています。

では、会社でメンタルヘル
ス不調者がいるとどのような
リスクがあるでしょうか？
メンタルヘルス不調者がい
ると、業務上のミスや労災を



特定社会保険労務士

伊原 毅

(いはらたけし)

【経営理念】中小企業において経営者・従業員双方にとってよりよい企業環境を創造し、人的資源を有効活用できるよう一緒に考え、企業繁栄の一助となること。「経営者のよき相談相手」が私の仕事と思っています。

■社会保険労務士 伊原毅事務所

●東京都社会保険労務士会理事

●東京都社会保険労務士会大田支部支部長

誘発する可能性があり、また生産性が低下し、利益が減少し経営上の損失が見込まれま

す。また、メンタルヘルスの不調の原因が仕事であれば、会社の安全配慮義務違反で損害賠償請求される可能性もあります。仕事が原因の場合、メンタルヘルス不調も労災になります。

平成二十三年六月労働局の発表によれば、平成十八年に

は八一九件の労災請求が年々増加し、平成二十二年では一八一件と千件を超える結果がでています。そのうち、支給決定も平成十八年の二〇五件から平成二十二年の三〇八件と増加しています。

メンタルヘルスが仕事に起因する判例は、平成十二年最高裁の電通事件で、初めて過労自殺が、加重業務によりうつ病を発症し自殺したことを会社の安全配慮義務違反と認定し、損害賠償一億六〇〇万円で和解になりました。

また最近の事例では、某居酒屋チェーン店で入社二カ月の女性社員が過重労働によって精神疾患に患い自殺した事件も労働基準監督署では不支給決定されましたが、審査請求により労災の認定がされたケースもあります。

平成二十二年で労災の支給決定がされたケースでは、「仕

事の内容・仕事量の大きな変化」が一位であり、次に「ひどい嫌がらせ、いじめまたは暴行」「悲惨な事故や災害を体験」「勤務・拘束時間の長時間化」「上司とのトラブル」

となつていきます。これから考えると「長時間勤務を含む業務の負荷」「セクシャルハラスメント・パワーハラスメント」がキーワードになります。労災として請求されないためには、このキーワードの根本的な見直しはもとより次の対策が必要です。

① 経営者の意識改革（経営者が先頭にたたななければ

何も進まない）

② 社員に対し正しい知識と理解を（定期的にセミナー等を行う）

③ 就業規則等の整備

④ 相談窓口の設置と対応

⑤ 職場復職支援計画（セクハラ・パワハラは再発防止計画）

昨年十一月従来の労災認定基準である「心理的負荷による精神障害の業務上外に係る判断指針」が見直され「心理的負荷による精神障害の認定基準」になりました。その内容は、極度の長時間労働を月一六〇時間の時間外労働とし、また心理的負荷の極度なものを強姦やわいせつ行為を明示され、具体例に対し「強・中・弱」が設定されました。メンタルヘルス不調、セクシャルハラスメント、パワーハラスメントのない職場環境が整うことを望みます。



経営者の食事

忙しい働く方に知って欲しい!! コンビニでの食事の選び方

管理栄養士 吉岡美保

日本人のコンビニ利用頻度が、平均するとどのくらいかご存知ですか？

デイトムストライプの調査(ネットリサーチ)によると、コンビニ利用者約7割が「週1回以上」。

一人暮らしでは1割超が「毎日」となっております。

利用する頻度を詳しく尋ねたところ、「週に2〜3回程度」が24.6%と最も多く、次いで「週に1回程度」20.7%、「週に4〜6回程度」15.1%でした。67.5%の人は「週に1回以上」利用すると回答し、「毎日」利用する人も7.1%いたということが分かりました。

忙しい人にとって、コンビニは欠かせない存在となっております。特に昼食を手軽に早く済ませたいという人にはどこにでもあるコンビニの存在が重要となっております。

そこで今回は、忙しく働く方に知ってほしい「コンビニで食事を買う時のポイント」を紹介いたします！

■井物だけ選ぶ方は

ココに注意!

井物は、主にご飯や肉または魚が含まれるので、炭水化物とタンパク質は十分です。

追加で野菜メインのサラダ(海藻サラダ・野菜ジュース、ほうれん草の胡麻和え、キンピラ、筑前煮)やおでんやヨーグルト、フルーツ類を摂ると、不足している栄養を補うのに便利です。

しかしパスタサラダはサラダといっても野菜が少なく、マヨネーズや麺で高カロリーなので、栄養を補うという目的では選ばないようにしましょう。

■おにぎり、サンドイッチだけ選ぶ方はココに注意!

おにぎりやサンドイッチには具が入っていますが、たいてい量はそれほど多くないので、これらは「炭水化物の補給源」と考えましょう。

井物と同じく、野菜メインのサラダやおでんやヨーグルト、フルーツ類なども不足し

ている栄養を補うのに便利です。

おにぎりやサンドイッチだけでは炭水化物しか摂れないので、特にお浸しや煮物などで野菜や海藻類、豆類などを補って、不足している野菜類を補うようにしてください。そして更に、ゆで卵、納豆、チーズ、牛乳などを追加して、不足しているタンパク質を補いましょう。

■菓子パンだけ選ぶ方は

ココに注意!

パンはバター、卵、油を使用しているのでカロリーは高いです。さらにクリームやジャムなど使っている菓子パンは驚くほどの高カロリーとなります。

栄養が摂れないので、お昼にこれだけしか食べない方はそれを毎日続けないようにしてください! 食べる時は、できるだけ量を減らし、なるべく低カロリーのベークド、ライ麦パン、フランスパンを選びましょう。種類にもよります

がだいたいベークドは250kcal前後なので、カロリーが気になる時は選んでみてください。

そして、パンを食べる場合は、サラダもいいのですが、それよりも野菜の種類が多い温野菜や煮物、お浸しなどをプラスしましょう。

それをパンの前に食べるようにして、できる限り野菜でお腹がいっぱいになるように気を付けてみてください。

■パスタだけ選ぶ方は

ココに注意!

パスタには具が入っていますが、おにぎり同様、大して量は多くないので、これらも炭水化物の補給源と考えましょう。

何となく野菜が入っているものは栄養が摂れそうないメージがありますが、野菜は足りません。前述の野菜メインのサラダや温野菜もいいのですが、パスタは量が多いので他のお惣菜を食べる前にお腹いっぱいになりがちです。バナナのようなフルーツをパスタの前に食べましょう。あとは体のむくみ予防にもなる、野菜ジュースを飲んで少しでも野菜を補足してください。

■カロリーが気になる方はお弁当がオススメ!

昼食を選ぶ時には、夜までにエネルギーを使いますので、案外しっかり食べて大丈夫です。

なるべく色々な素材が入っている幕の内弁当のようなものを選びましょう。他には、野菜炒め弁当なども栄養のバランスがいいです。

できるだけ、メインのおかずが唐揚げばかりで副菜の野菜はキャベツがほんの少しだけ、というようなお弁当は避けましょう。

せめて、野菜や豆類、海藻類などの副菜を2品以上は食べられるものを選ぶようにしてください。

ほとんどのコンビニで、栄養のバランス、塩分・カロリー等が商品に表示されています。ちよつとカロリーが高いなと思ったら、白米やパンを残して、野菜サラダや温野菜、煮物、お浸しなどをプラスしましょう!

コンビニの食べ物ばかり食べていると太るイメージがあると思いますが、コンビニランチを続けていても選び方次第でいくらでも栄養摂取やダイエット

ツトができて、バランス良い食生活を送ることができるのです！

糖尿病の食事療法では血糖値をコントロールするため

特にコンビニなどを利用する場合、魚、肉、豆腐など

のたんぱく質や野菜が不足しやすく、その結果、血糖値に最も影響を与えるご飯、

麺、パンなどの炭水化物を過剰摂取してしまいがちです。

さらに、塩分、脂質、カロリーオーバーにもつながりやすいのがネックです。

今回は、血糖値を管理するために炭水化物量を意識した食事案を紹介します。

1食あたり、炭水化物は約60g、カロリーは約600kcalを目安にして選んでみました。

注意点は、麺やご飯が中心のものも多く、炭水化物

■炭水化物メインのパンには、サラダとヨーグルトをプラス！

(パターン1)

●たまごサンド(炭水化物20.9g、たんぱく質7.8g、271kcal)

●1-2日分の野菜サラダ(炭水化物11.1g、たんぱく質3.4g、68kcal)

●低糖ヨーグルト1個(170g炭水化物16g、たんぱく質5.8g、136kcal)

●豆乳 1パック200ml(炭水化物9.6g、たんぱく質6.4g、128kcal)

(合計 炭水化物58.1g、たんぱく質23.4g、603kcal)

ポイント：サンドイッチは炭水化物20g、30gの商品が多く、おかずは好きなものを選んで炭水化物オーバーになりにくい。

サラダやヨーグルトと合わせることで全体の栄養バランスもアップします。

(パターン2)

●ミックスサンド(炭水化物27.3g、たんぱく質10.3g、298kcal)

●いわしフライ(炭水化物11g、たんぱく質8.1g、123kcal)

●コーンと豆入りサラダ(炭水化物6.5g、たんぱく質3.5g、140kcal)

●フルーツジュース200ml(炭水化物22g、たんぱく質1.6g、84kcal)

(合計 炭水化物66.8g、たんぱく質23.5g、655kcal)

ポイント：こちらも同じくサンドイッチがメイン。ヨーグルト以外にも魚や豆をあわせてたんぱく質をアップするのも良いです。

野菜や果物も取り入れて全体的な栄養バランスアップを目指しましょう。

■ご飯が中心ならおかずでたんぱく質をプラス！

●おにぎり(1個)(炭水化物40g、たんぱく質4g、200kcal)

●ひじき煮(炭水化物7.6g、たんぱく質1.7g、58kcal)

●焼き鳥 3本(炭水化物0g、たんぱく質27g、270kcal)

●野菜ジュース(炭水化物8g、たんぱく質0.5g、80kcal)

(合計 炭水化物55.6g、たんぱく質29.2g、608kcal)

ポイント：おにぎりは1個で炭水化物が約40g。おにぎり2個だと炭水化物が過剰になりがちです。

食後血糖値をチェックして

自分の糖代謝レベルを確認しましょう。

おかずは炭水化物が多いものを控えて、焼き鳥などたんぱく質が多いものをチョイス。

野菜ジュースや野菜サラダ・煮物を加えてバランスアップしてください。

■種類はミニサイズで。サラダドレッシングは低脂肪に

●ミニラーメン(炭水化物50.2g、たんぱく質13.2g、311kcal)

●白身魚フライ(炭水化物10g、たんぱく質7g、178kcal)

●チキン入りサラダ(炭水化物3.8g、たんぱく質8.4g、71kcal)

●お茶

炭水化物は1日当たりではなく、1食当たりのバランスが大変重要です。

また、1日の目安カロリーを1600~2000kcalとしています。

減量の必要がない人はカロリーを落とす必要はありません。

栄養バランス&体重維持を心がけましょう。

個人にあった食事療法は担当の栄養士等に相談して下さい。

糖尿病の合併症を予防するためには、全体的な栄養バランスが大切です。

■1食当たりの炭水化物量は45g~最大75gを目安にしています。

炭水化物は1日当たりではなく、1食当たりのバランスが大変重要です。

また、1日の目安カロリーを1600~2000kcalとしています。

減量の必要がない人はカロリーを落とす必要はありません。

栄養バランス&体重維持を心がけましょう。

個人にあった食事療法は担当の栄養士等に相談して下さい。

糖尿病の合併症を予防するためには、全体的な栄養バランスが大切です。

■1食当たりの炭水化物量は45g~最大75gを目安にしています。

炭水化物は1日当たりではなく、1食当たりのバランスが大変重要です。

また、1日の目安カロリーを1600~2000kcalとしています。

減量の必要がない人はカロリーを落とす必要はありません。

栄養バランス&体重維持を心がけましょう。

個人にあった食事療法は担当の栄養士等に相談して下さい。

糖尿病の合併症を予防するためには、全体的な栄養バランスが大切です。

■1食当たりの炭水化物量は45g~最大75gを目安にしています。

炭水化物は1日当たりではなく、1食当たりのバランスが大変重要です。

また、1日の目安カロリーを1600~2000kcalとしています。

減量の必要がない人はカロリーを落とす必要はありません。

栄養バランス&体重維持を心がけましょう。

個人にあった食事療法は担当の栄養士等に相談して下さい。

糖尿病の合併症を予防するためには、全体的な栄養バランスが大切です。

■1食当たりの炭水化物量は45g~最大75gを目安にしています。

炭水化物は1日当たりではなく、1食当たりのバランスが大変重要です。

また、1日の目安カロリーを1600~2000kcalとしています。

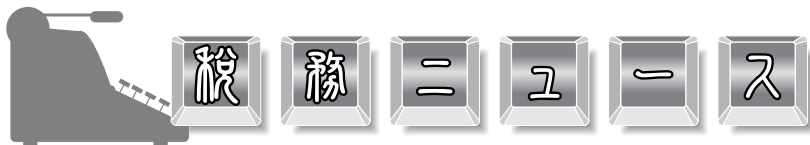
減量の必要がない人はカロリーを落とす必要はありません。

栄養バランス&体重維持を心がけましょう。

個人にあった食事療法は担当の栄養士等に相談して下さい。

糖尿病の合併症を予防するためには、全体的な栄養バランスが大切です。

■1食当たりの炭水化物量は45g~最大75gを目安にしています。



消費税法改正のお知らせ

平成 23 年 6 月に消費税法の一部が改正されました。主な改正内容は次のとおりです。

1. 事業者免税点制度の適用要件が見直されました。

当課税期間の前年の 1 月 1 日（法人の場合は前事業年度開始の日）から 6 か月間の課税売上高が 1,000 万円を超えた場合、当課税期間においては課税事業者となります。なお、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額により判定することもできます。

【適用開始時期】平成 25 年 1 月 1 日以後に開始する年又は事業年度から適用されます。
※6 か月間の判定期間（「特定期間」といいます。）は平成 24 年 1 月 1 日から始まります。

2. 仕入税額控除制度における、いわゆる「95%ルール」の適用要件が見直されました。

当課税期間の課税売上高が 5 億円を超える場合には、個別対応方式又は一括比例配分方式のいずれかの方法により仕入控除税額の計算を行うこととされました。

【適用開始時期】平成 24 年 4 月 1 日以後に開始する課税期間から適用されます。

3. 還付申告書への「消費税の還付申告に関する明細書」の添付が義務化されました。

平成 24 年 4 月 1 日以後、控除不足還付税額のある還付申告書*を提出する場合、「消費税の還付申告に関する明細書」を添付しなければならないこととされました（規 2 2③）。

「消費税の還付申告に関する明細書」は、これまで還付申告書に添付をお願いしていた「仕入控除税額に関する明細書」の記載事項に加え、課税資産の譲渡や輸出取引に係る項目等について記載することとされています。新様式及び記載方法につきましては、国税庁ホームページをご覧ください。

*控除不足還付税額がない申告書（中間納付還付税額のみをの還付申告書）には添付する必要はありません。

【適用開始時期】平成 24 年 4 月 1 日以後に開始する還付申告書から適用されます。



申告も納税も e-Tax で！

詳しくは

国税庁

検索

— 都税についてのお知らせ —

5月は自動車税の納期です

平成24年度の自動車税納税通知書は、5月1日（火）に発送します。

〈納期限〉 **5月31日（木）**

〈ご利用になれる納付方法〉


◆ **金融機関・郵便局・都税事務所・都税支所・支庁**

都税総合事務センター・自動車税事務所の窓口
○一部、都税の取扱いをしていない金融機関があります。

◆ **コンビニエンスストア**

○納付書1枚あたりの合計金額が30万円までのものに限りです。
○一部、都税の取扱いをしていないコンビニエンスストアがあります。ご利用になれるコンビニエンスストアについては、納付書の裏面をご覧ください。
○コンビニエンスストアで納付をする際には「レシート」と「領収証書」を必ずお受け取りください。領収証書は、納税をしたことを証明する大切な書類ですので、領収印が明確に押されていることを確認のうえ、大切に保管してください。

ATM・パソコン・携帯電話からの納付

○ （ページ）対応のATM（現金自動預払機）から納付できます。
○インターネットバンキング、モバイルバンキングをご利用の方（事前に金融機関への申し込み手続きが必要です。）はパソコンまたは携帯電話からも納付できます。金融機関により、利用できるサービスが異なりますので、詳しくはお取り引きされている金融機関へお問い合わせください。
○パソコン・携帯電話からクレジットカードを利用して納付することができます。取扱期間は、平成24年5月31日午後11時までです。利用できるのは、平成24年度自動車税納税通知書です。
○ATM、インターネットバンキング、モバイルバンキングにより納付した方にはおおむね2週間後に、クレジットカードにより納付した方にはおおむね4週間後に、はがきサイズの自動車税納税証明書（継続検査等用）を郵送します。
○領収証書は発行されません（領収証書が必要な方は、金融機関等の窓口またはコンビニエンスストアでご納付ください。）。
○システムの保守点検作業のため、毎週の日曜日午後9時から月曜日午前7時までではご利用できません。

詳しくは、主税局ホームページ（<http://www.tax.metro.tokyo.jp/>）の「都税の納税等について」をご覧ください。

東京都 主税局

検索 



— 都税についてのお知らせ —

障害者手帳等をお持ちの方へ

自動車税の減免申請はお済みですか？

● **減免の対象となる方**

身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳のいずれかをお持ちで、障害の程度が一定基準の方

● **減免が受けられる自動車**

障害者の方又は生計を同じくする方が所有（又は取得）する自動車で、障害者の方が運転するもの又は生計を同じくする方が、その障害者の方の通院・通学等のために運転するもの

※個人名義の自家用自動車に限ります。

● **申請方法**

〈申請場所〉 都税事務所・都税支所・支庁・自動車税事務所・都税総合事務センター

〈申請期限〉 納期限（平成24年5月31日（木））

* 新たに自動車を取得した場合は登録（取得）の日から1ヶ月以内

〈必要書類〉

○身体障害者手帳等 ○運転免許証（コピーの場合は表裏両面） ○印鑑（認印）

* 障害者の方と生計を同じくする方が所有する場合は、

①所有者（納税義務者）又は取得者の住所が確認できる公的証明書（運転免許証（コピーの場合は表裏両面）、住民票等）及び②生計を同じくする方が近隣にお住まいの親族の場合、「親族」が確認できる書類（戸籍謄本等）が必要です。

※既に減免を受けている方は、改めて申請する必要はありません。

【お問い合わせ先】 都税総合事務センター 0570-064-171
（PHS・IP電話をご利用の場合 03-5985-7814）





宮下 裕行

(みやしたひろゆき)

【著者略歴】愛知県名古屋市出身。中央大学法学部卒業後、東京国税局調査部、国税広報室広報係長、資料調査課主査、同国際調査専門官、同総括主査、保土ヶ谷税務署副署長、特別国税調査官等を経て、現在、税理士。東京地方税理士会税法研究所研究員(法人税担当)
【主要著作】「新時代の法人税調査の着眼点」、「最新法人税調査の傾向と対策」、「その時どうする実務家のための法人税」(いずれも(財)大蔵財務協会)「国税速報」、「週刊税のしるべ」(いずれも(財)大蔵財務協会)、「月刊税理」、「旬刊速報税理」(いずれもぎょうせい)等にも執筆

法人の確定申告書の提出



法人税法によりますと、法人は、原則として事業年度終了の日の翌日から二か月以内に、確定申告するとともに法人税を納付することになります。

一般に法人の決算月は三月が多く、この五月にその申告、納付が集中しています。しかし、どうして三月を決算月とする法人が多いのでしょうか？

決算期

本来、法人はその決算期を、法人の事業内容に応じて、自らの意思で決めることができます。でも、実際には三月を決算月とする法人が多い。

その理由は、日本の公的機関の決算月が三月で、それに合わせて企業は決算期を決めているからだとされています。

確かに日本の企業は、官公庁とのつながりをもって仕事をしてきた、という面のあるのも事実でしょう。そうであれば、官庁会計の締めと同じにしておいたほうが無難なのでは、と思いかからかもしれません。

となれば、その法人と関連のある法人はいずれも「右に倣え」で、みんな決算期を同じにして三月を決算月にする。結局、三月決算の法人が多くなる、ということでしょう。

もっともこうした理由による法人だけでなく、ほかの法人が三月決算だから当社も同じにしよう、という消極的な理由によ

って三月決算にしている法人もあると思います。

いずれにしても、三月決算の法人が多くなれば、その確定申告や納付の期限は原則として五月末となります。皆様の法人も今月はその作業に追われることになるのでしょうか。

そこで、決算月が三月の法人についてです。かつてこんな事例を見受けました。

適正申告書の提出?

そこは製造業を行っている三月決算の法人でした。その法人の三月分の請求書をみますと、四月発売の新商品にかかわるものを納品していました。

しかし得意先からの至急納めてほしいという要望にこたえ納品したとかで、その請求書の単価欄は空白でした。記載してあったのは、納品数量と合計金額欄におおよその金額だとするラウンドの数字でした。

この商品は四月以降も納品していくことから、三月中にその単価が設定されました。四月以降はもちろんこの設定金額で納入し請求しています。そして三月中に単価が設定されましたので、三月納入分もその設定金額で決済されていました。

ところが法人経理では、この三月分の売掛金は請求書に記載されたラウンド数字を計上していました。決算書もその金額になっていました。

さて申告時期です。四月の決済時で調整しているのに、申告調整までしてこの期の申告をするのも面倒だと思われたのでしょうか、この決算書の金額で申告が行われました。

でも、期末までに分かっていることは、それらを含めて申告するのが適正な申告です。もし、調査で分かったらそれはその時、と思って申告していたのであればそれは…。

それに、四月発売の新製品が三月末で金額が決まっていなかったら、その新製品のPRはどうするのでしょうか。

その商品の原価が確定し、販売額が決まっているからPRして売り出すのではないのでしょうか。この商品は今までのものと比べてこんなに便利で、しかも値段もお得になっていますよ、というようにして。

申告は適正に行いましょう。申告期限を決算月から二か月後としたのは、きちんと見直して正しく申告し納付してください、との意味だと思ふのです。

私のすすめる店

株式会社旭屋

■ 場所：大田区西蒲田7-43-1
■ 電話：03-3734-7111
■ 営業時間：[月曜~土曜] 10時~22時 [日曜・祝日] 10時~21時
■ 定休日：1月1日

JR蒲田駅西口のアーケード「サンライズ蒲田」商店街の中心に、旭屋さんがあります。

昭和十四年に蒲田で創業。明るい店内に、親切な店員さんと親しみやすい老舗の酒屋さんです。

全国の貴重な地酒から焼酎、国内外のビール、ワイン、ウイスキー等々店内に並んでいる品揃えの多さと在庫の豊富さにビックリです。

ところで、戦後の蒲田を舞台としたNHK朝の連続ドラマ「梅ちゃん先生」が四月から始まっています。

地元蒲田の商店街などあちこちでのぼり旗を掲げたりして、町興しに力も入っていますが、旭屋さんも、「梅ちゃん先生」蒲田慕情”一なる

日本酒や梅ちゃんになぞって梅酒も発売しているそうです。

すっきり辛口、一度飲んでみてください。

〈須山秀雄 記〉



読者のひろば へ和歌

修学旅行

下丸子二支部

佐々木由紀子

「波濤」同人

修学旅行の雨の上野に生徒らは
その友のため車椅子押す

傘さしかけ或は荷を負ひ少女らは
足悪き友の車椅子に添ふ

その友の車椅子押しつつ「ゴヤ展」
を巡る少女ら清し明るし

良き友らあれば安心をして母は送り
出したらむ車椅子の子を

大方の葉を脱ぎ捨てしゆりの木が
風の中にそびゆ揺るぎを見せず

Desk Side

デスクサイド

芥川賞(共食い)にいつびつ

今年の芥川賞は、受賞時の記者会見がずいぶん話題になりましたので、私も早速購入して読んで見ました。

この小説は、十七歳の少年が、父と義母の性行為を盗み見て、自身は自慰などに浸った欲望の日日を綴っています。

父子の相克や暴力的な内容の多い中、方言で描写されている会話に一息つけ、血と性の生臭さが地熱のように伝わり、不思議と読ませる何かがありました。辛口な選考委員の石原東京都知事も一橋大学に在学中「太陽の季節」で受賞され、当時斬新な描写にあふれ映画にもなりました。小説など書けませんが、今後興味である読書を楽しみたいと思っております。

〈Y・Y〉

ブロックバス研修会

西蒲田1.5丁目・6丁目・御園7丁目・8丁目
西口商店街支部合同

【日時】3月11日(日)
【行程】東秩父(花桃の里)～小川町～川越散策
【参加者】25名



南六郷1丁目・2丁目・3丁目支部合同

【日時】3月17日(土)
【行程】白百合ワイナリー～石和温泉～リニア見学センター
【参加者】28名



◆支部名	◆法人名	◆住所	◆業種
中央1	(株)E・F・C	蒲田5-26-8-2F	不動産業
蒲田本町	(株)SPWish	蒲田本町1-3-9	eco関連商品販売
西蒲田5丁目	日本ポリプロ(株)	西蒲田5-2-12	事務用品製造
新蒲田1丁目	(有)アーク・イン・シオダ	新蒲田1-13-2	不動産業
新蒲田3丁目	(有)ヨモダ	新蒲田3-6-4	印刷業
東六郷2丁目	ユートージャパン(株)	東六郷2-4-10	輸入販売
仲六郷1・2丁目	(株)Next Step	仲六郷1-6-9-206	携帯端末等アプリ企画販売
仲六郷4丁目	(有)ホクシン設備	仲六郷4-23-12	空調ダクト
西糀谷1	(有)タケイ印章	西糀谷1-27-11	印章業
西糀谷3	(株)リントス	西糀谷3-19-2	印刷業・広告・イベント業
西糀谷3	コイズミMII	西糀谷3-23-1	マンション賃貸業
西糀谷4	(株)四川餃子房	西糀谷4-26-8-101	中華料理

【お詫びと訂正】先月4月号新入会員ご紹介で誤りがございました。訂正しお詫び申し上げます。(誤) (有)ニュープラン → (正) (株)ニュープラン

法人かまた

No.439
平成24年5月1日発行

発行人/渡邊 正禮
発行/公益社団法人 蒲田法人会
〒144-0052 大田区蒲田5丁目40番1号
電話 3734-7300 FAX 3734-7399

稼働法人数 8,812社
加入法人数 3,706社
加入率 42.1%
[平成24年3月末現在]



法人会の経営者大型総合保障制度
**広げよう
 企業保障の
 大きな傘を**

法人会の「経営者大型総合保障制度」は昭和46年に発足し、
 会員のみなさまと共に歩んでまいりました。
 これからも会員のみなさまをお守りしてまいります。



東京支社 品川第一営業所/東京都品川区大崎1-6-1
 (TOC大崎ビル1号棟10F) TEL 03-3490-3161



首都圏第一営業本部/東京都港区新橋5-11-3
 (新橋住友ビル6F) TEL 03-5473-3601

“北京卵めん”

業務用中華麺・手作り風中華万頭・
 餃子・春捲・シュマイ・ワンタン
 の皮及び春捲 製造販売,卸.

株式会社 **菅野製麺所**
 代表取締役 菅野善男

本 社 東京都大田区西蒲田6丁目29-2
 〒144-0051 T E L 03-3735-1561(代)
 F A X 03-3730-0599
 埼玉支社 埼玉県吉川市八子新田972
 瑞穂工場 東京都西多摩郡瑞穂町長岡3-1-34

法人会

消費税期限内納付

推進運動

お 願 い

法人名、代表者・住所・電話番号等の変
 更がございましたら蒲田法人会事務局ま
 でご連絡をお願い致します。

電話 3734-7300

郵便局の簡易保険ご利用の経営者の皆様へ

お手持ちの簡易保険の証券をご確認ください

郵便局の簡易保険を法人会の団体扱いにすれば保険料が割引になります。

保険料のお支払いは口座引き落としのため手間がかかりません。

法人会員ならではの団体割引のメリットをご案内いたします。

ぜひ、皆様のご利用をお待ちしております。

対象となる契約

1. 蒲田法人会会員であること
2. 保険契約者名が代表取締役または取締役であること
 ※監査役は含まれません、履歴事項全部証明書の提出が必要です
3. 保険契約が平成19年9月30日以前になされたもの

**ご利用頂ければ
 保険料が、4.3~5%
 割引になります。**

よろしくね!



お申込み、お問い合わせは (社)蒲田法人会事務局までご連絡ください。

TEL. 3734-7300
 【担当】 久留宮・田久保

会社と社員の 明日の安心 一歩先へ



退職金制度の確立で

従業員の確保・定着化と勤労意欲の向上に寄与します。

制度の 特色

- 東京都所在の事業所であれば、その従業員を加入させることができます。
- 毎月の掛金支払で、将来支払うべき退職金を計画的に準備できます。
- 毎月の掛金は、全額が損金または必要経費に算入できます。
- 掛金は、従業員1人につき1口1,000円で最高30口まで任意に設定できます。

加入者の声

① (杉並区 A様)

私の会社が制度に加入して12年になります。社員も7名おります。不景気の影響で経営は厳しいですが、毎月少しずつ積み立てることができる退職金制度のお陰で、従業員にも安心して仕事してもらっています。大切な従業員のためにも、これからも継続していきたいと思っています。

② (大田区 B様)

社長に言われて特退共を導入して23年になります。総務担当者として、日々資金繰りや人事管理に苦労していますが、従業員の労働環境を守っていくことの大切さを痛感しています。でも、特退共に参加していることで、その一端は実現できていると思います。

③ (多摩市 C様)

私どもの会社では、今年、定年退職を迎える社員が3人おります。一度に多額の退職金を支払うのは難しい面がありますが、特退共に参加していたお陰で、資金繰りの心配もなく退職金を支払うことができます。長く支えてくれた社員への感謝の気持ちがこの退職金です。

《資料請求・お問合せは》

TTK 財団法人東法連特定退職金共済会

〒160-0002 東京都新宿区坂町13-4 全法連会館
TEL.03-3357-1641 FAX.03-3357-1642
<http://www.tohoren-tokutaijyoo.or.jp>