

広報 SHII-NO-KI

椎の木

No.194

1

January 2023

1
月号



お正月の花飾り

昔からお正月になると神様が各家庭を訪れて、幸せや徳を与えてくれると考えられています。年神様は、新しい年の福や徳を司る「歳徳神」や先祖の霊、そして穀物の神など様々な神様をひとつにまとめたものと言われています。

お正月の花飾りに使われる植物やパーツなどは、縁起の良いとされるものが多く、神様をお出迎えする以外にも、家族の無病息災を願う意味も込められています。

縁起のよい華やかなお正月花とともに2023年を迎えましょう。

※目黒法人会広報委員会では表紙用写真等を公募しています。次号は4月10日発行予定。

みんなで築こう豊かな社会
～輝く目黒～よき経営者の団体

公益社団法人
目黒法人会

<http://www.tohoren.or.jp/meguro/>
E-mail:mg_info@tohoren.or.jp

目黒法人会は、目黒税務署管内の企業及び目黒法人会の事業に賛助する方々が会員となり、“税”を中心に地域企業の健全な発展、地域社会への貢献を目的として活動しています。

目黒法人会は「消費税期限内完納」を推進しています。

法人会
消費税期限内納付
推進運動



目黒法人会 HP
はこちらから



令和5年 新春対談

司会…新年おめでとうございます。新年を迎え、岡元目黒税務署長と青木目黒法人会長の新春対談を行います。私は司会の副会長（広報委員長）の須賀信之です。

岡元署長、青木会長に年頭のご挨拶をお願いします。

署長…あけましておめでとうございます。公益社団法人目黒法人会の会員の皆様には、令和5年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶びを申し上げます。

旧年中は、税務行政の円滑な運営につきまして、深いご理解と格別なご協力を賜り、心より御礼申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

会長…年頭にあたり、会員の皆様、会員ご企業の社員の皆様に新年のお慶びを申し上げます。目黒法人会が、公益社団法人として12年目を迎えることができますのも、ひとえに目黒税務署をはじめ会員の皆様のご支援、ご理解のお陰であります。心より御礼申し上げます。本年こそ明るい希望に満ちた年となりますよう祈念いたしますとともに、格別なるご厚情を宜しくお願申し上げます。

司会…岡元署長、新年を迎えての抱負をお願いします。

署長…昨年も、新型コロナウイルス感染症によりまして、国民生活や経済活動は大変大きな影響を受けました。行動制限が緩和されると再び感染が拡大し、昨年末からの第8波は年が明けても予断を許さない状況が続くのではないかと感じています。このような状況の中ではありませんが、私たちは引き続き、「納税者の自発的な納税義務の履行を適正かつ円滑に実現する」という国税庁の使命を果たしていく必要があります。

時代の変化に柔軟に対応した税務行政のデジタル・トランスフォーメーションの着実かつ継続的な実施により、「あらゆる税務手続きが税務署に行かずに出来る社会」を目指し、国民にとって利便性が高く、かつ、適正・公平な社会の実現に貢献していきたいと考えております。

本年の最大のミッションは、本年（令和5年）10月1日から導入される、適格請求書等保存方式いわゆるインボイス制度が円滑なスタートを切ることです。皆様にも

余裕をもって準備を行っていただくよう、引き続き関係民間団体の協力を得ながら、説明会の開催、制度の周知・広報活動にしっかりと取り組んでまいりたいと考えております。

これから確定申告期を迎えますが、感染拡大防止の観点からも、e-Tax（電子申告・納税）、特にスマホ申告の利用について、これまで以上に力を入れて推進していきたいと考えています。また、キャッシュレス納付や納税証明書オンライン請求など、確定申告会場や窓口での混雑を避けることのできる取組につきましてもしつ



写真撮影時のみマスクを外しています

かりと周知・広報活動を進め、安心してスムーズに申告・納税ができる環境の整備に万全を期したいと考えています。

司会…青木会長、新年の抱負をお願いします。

会長…今年の干支「癸卯^{みずのと}」は、コロナ禍で停滞した世の中に希望が芽吹き、花咲く助走の年と言われます。卯は穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」また、飛躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。これまで積み重ねてきた自身の力が試される年ですので、最後まで諦めずに希望を持ち続けることが道を開く鍵になります。大きな希望が芽生え、希望に満ち人々の笑顔が輝く一年になるように願います。

今年は、特に政府の中小企業の景気対策、中小企業が元気にならなければ景気は回復しないことを念頭に置いてその実行を期待いたします。

司会…岡元署長のご出身地や子供の頃のお話をお聞かせ下さい。

署長…出身は長野県、生まれは南アルプスの麓、長野県下伊那郡大鹿村です。

大鹿村は歌舞伎の里ともいわれ、伝統芸能であります大鹿歌舞伎は江戸時代、江戸や上方の歌舞伎が地方講演により役者から農民に伝

えられ、娯楽の少なかつた農村で上演されてきた農民歌舞伎（地芝居）の草分け的存在と言われています。300年前から続き、今では国の無形民俗文化財に指定され、2011年には大鹿歌舞伎を題材とした映画「大鹿村騒動記」が制作、公開されました。大鹿村の子供たちも、小中学校でそれぞれ歌舞伎を習い、毎年発表会で歌舞伎を上演しているそうです。

残念ながら私は、父の仕事の関係で小学生になる前に引越してしまい、大鹿歌舞伎を経験することができませんでした。

父が営林署に勤めていた関係から、長野県内の小学校3校、中学校2校と転校する生活でした。基本的に山の近くに住むことが多く、夏は山小屋や沢で遊び、冬はスキー、田んぼスケートなどを楽しんでいました。

いまでも鮮明に覚えている思い出としては、遠足の下見に行ったときに、子連れの熊と遭遇したことです。一瞬凍りつきましたが、静かに後退して無事、退散できて本当に良かったと思います。

司会・岡元署長、どのようなきっかけで税務職員を目指したのですか？また、今まで税務の職場でどのような仕事をされてきたのでしょうか？

署長・高校時代は理系の科目が好

きで、コンピューターにも興味がありましたので、将来は情報処理に関係する仕事に就きたいと考えていました。父が公務員でもあり、高校の進路指導の先生の勧めで、税務の公務員試験を受験したところ、面接時に情報処理に関する業務があるという、幸い内定通知が来ましたので、これも縁と考え、この職場に入りました。

この職場では、就職時から希望していましたが、勤続年数の半分にあたる26年と長く、残りは局署において、法人税の調査事務などに従事させていただきました。希望していた仕事に長年従事でき、とても有意義な職場でした。

司会・お二人の座右の銘をお教え下さい。

署長・「座右の銘」といったものではないのですが、野村克也監督の言葉が好きです。監督は常日頃から、技術を伸ばしたい選手に「人間の成長なくして、技術的進歩なし」「技術を磨く前に、人間を磨け」と話していたそうです。

野村監督の言葉で

「心が変われば態度が変わる
態度が変われば行動が変わる
行動が変われば習慣が変わる
習慣が変われば人格が変わる
人格が変われば運命が変わる
運命が変われば人生が変わる」

これは、これからも心に留めておきたい言葉です。

野村監督の「心が変われば…」は考え方が取り組み方を変え、その取り組み方が仕事の質を高め、人生を決定づける。いくら技術を磨いても、考え方が取り組み方が変わらなくては、進歩することも進歩とは「変わる」こと、心の持ち方、考え方、意識を変えることがその先の進歩につながるという考え、そして変わるための勇気を持つ。最近のように変化、改革を求められる社会ではとても大切だと思っています。

このほかにも野村監督は「人」という字は、たがいに支え合っていないと生きていけないことを、そういう「人たちの間」で生きていかざるを得ないのが、我々であることを「人間」という言葉は表している。「他人があつてこそ自分であり、人のためになつてこそ人間である」という謙虚さと感謝の心、そしてそれを持てる素直さを忘れてはいけません。

そして、「夢は必ず叶う！叶わないのは努力がたりないからだ！」とも。すべて、人生の心の支えです。

会長・「平常心是道」が座右の銘です。会社でも「私たちが築いているのは心です」として「心」と

いう言葉を大事にしています。お茶の言葉でも「平常心是道」というのがありますが、私はこれとちよつと詰ままして、「心是道」と色紙などに書くことが多いですね。

島津斉彬公の「思無邪（思い邪なし）」という言葉があり、心正しく、邪悪の念がなく、心情をありのままに発露し、少しの飾り気もないという意味だそうです。心にも通じるのですが、やましいことなきようにということ、心是道 思無邪にも通じると考え大切にしています。

司会・お二人の趣味や休日の過ごし方を教えて下さい。また、健康のために心掛けていることはありますか？

署長・基本的にジツとしていることがあまり好きではないので、時間があれば動くようにしています。日帰りでは、都内の散策がメインで、春は桜名所めぐり、夏はお祭りめぐり、秋は紅葉めぐり、冬はイルミネーションめぐりと、基本的にウォーキングしながら巡っています。今年は目黒川の桜並木が楽しみです。

美術館、有名建築物、古い街並み、なかなか行けない観光名所、旬のイベントにグルメを絡めて出かけることが多いです。最近では、青森の十和田市現代美術館、

国際芸術センター青森、滋賀のラコリーナ近江八幡、岐阜のモザイクタイルミュージアムなどに行きました。コロナ前は、子供たちのリクエストで香川まで讃岐うどんを食べに行つたこともありましたが。司会…会長はいかがでしょうか。会長…趣味は旅行、日本伝統文化とスポーツ観戦、そしてブログを書くことです。縁があつて市川團十郎の襲名披露に行きました。歌舞伎は出雲阿国の頃からの歴史があり、地方地方にあつた古典芸能が歌舞伎文化として定着していったということ。歌舞伎は顔の白黒で役が違い、東京歌舞伎と上方歌舞伎も違い、そういう意味では古典芸能文化は奥が深く面白い。旅行はよく行きますが、印象に残つたのは、青森五所川原のたちねぶたがあります。吉幾三さんが先頭に立ち「ヤツテマレヤツテマレ」の掛け声と楽器で踊りながら大型立佞武多を曳いて巡行します。奥入瀬では三大まつり（ねぶた・竿灯・七夕）を見られるイベントがあり、津軽ではスコップ三味線があり、ビールの栓抜きをばち替わりに使いつても風情があります。旅行は毎回新しい発見があり、奥深い日本伝統文化を楽しむことができます。

もう一つは、相撲を見ることが好きで、東京場所においては、一

場所15日の中で、5、6回は見に行つています。

司会…最近興味を持った事柄はございますか？

署長…プチマイブームは、コロナ禍でなかなか行くのが難しくなっています。「沖繩」です。もともと山育ちの私にとつて、マリノリゾート「沖繩」は別世界、2年間の沖繩勤務ですっかりハマつてしまいました。ダイビング、沖繩そば、泡盛、三線にエイサーなど、沖繩のマリンレジャー、グルメ、お酒、文化はどれをとつても楽しく、島人の気さくさと温かさにも誘われ、何度でも訪れたくなる場所となつていきます。



岡元署長

最近、興味を持つているものは、静寂と哀切の祭り「越中おわら風の盆」です。子供のころは地元のお祭りには必ず参加し、高校時代には神輿を担いだり、高校連を出して踊つたりしていました。青森のねぶた祭にも、旅先で衣装

を買つて飛び入り参加するぐらい、賑やかなお祭りが好きです。

しかし、何年前かに「越中おわら風の盆」の話聞き、とても興味を抱いています。ご存じの方も多いかと思いますが、富山県富山市の八尾という地域に古くから根付く幻想的で気品の高いお祭です。夏の終わりにしめやかに行われる「越中おわら風の盆」の最大の特長は、とても静かなこと。毎年、往來を埋め尽くすほどの見物客が訪れるにもかかわらず、踊りの間に聞こえるのは、地方（じかた）と呼ばれる演奏と唄、踊り手の衣擦れ（着物の裾などが擦れ合う音）のみ、肅々と踊られる「おわら」は、どこかもの悲しく、そして美しく、夏の終わりを惜しむような風情で満たされるそうです。その風景を想像しただけでも、何かジーンと心に沁みます。

そんな「越中おわら風の盆」、是非、地元で鑑賞したいと思つています。

司会…青木会長はいかがでしょうか。

会長…前々年から続いている新型コロナウイルス感染症拡大により、私たちの生活や経済活動に大きな影響を受けました。さらにロシアのウクライナ侵攻、世界的なインフレ、エネルギー問題、円安、物価上昇など大きな環境変化が次々と

押し寄せ、厳しい状況に置かれています。こういう状況下ではありますが、年末は京都でお寺の鐘を迎えました。大阪の今宮戎神社十日戎に行き、商売繁盛を祈願したところ商売が本場に繁盛しました。黒門市場のコーヒーを飲むのが定例で、笹に吉兆をつけたものを戎さんが参拝者に渡しますが、笹にも種類があり、竹の太いものご利益があるだろうと参拝者により取り合いになります。

新型コロナウイルス感染症防止対策は非常に難しい問題で、変異株「オミクロンBA.5」による「第8波」への備えを慎重に対峙する必要があります。

また、地震と台風・大雨への防災対策も配慮しなければならぬと思ひます。気象関係が熱帯・亜熱帯化しているからでしょうか。風の被害、雨の被害、水の被害等の防災対策です。大変な時代になつてきています。

司会…令和5年の景気動向についてどうお考えでしょうか。

会長…我が国経済に甚大な打撃を与えたコロナ禍は最悪期を脱し、コロナとの共生段階にはいり、経済社会活動の制限はほぼ解消、内需を中心に景気の緩やかな回復が続けば、雇用情勢の改善、賃金上昇、企業の設備投資の増加が維持

され物価上昇が和らぎ、ウクライナ情勢の長期化や欧米を中心とした海外経済の減速、資源価格の高騰に歯止めがかかれば、景気回復の足取りもしつかりとしたものになつてくると思われれます。

コロナ禍においてテレワークの推進や業務のリモート化をはじめ各種の試みが急速に浸透し、通信環境などのインフラ整備、AIなど新技術の普及、働き方改革の推進とも相まって、労働生産性を向上させ、潜在成長力を促すことが求められます。

非製造業では対面型サービス業を中心にコロナ禍からの回復における需要の持ち直しが売上高の増加につながり、コスト負担が高まる中でも、一部を販売価格に転嫁する動きが進み、企業業績は過去最高益の更新が続くとの予測が出ています。

中小企業は地域経済の担い手であるだけではなく、我が国経済の鍵であります。健全な経営に取り組んでいる企業が、持てる能力を十分に発揮できるように実効性のある成長戦略や少子化対策といった経済の地力を底上げする取り組みを積み上げて成長期待が高まることを期待いたします。

司会…目黒税務署に着任されてからの管内の印象はいかがでしょうか。

署長…目黒区といえば目黒川の桜並木、さんま祭り、東急沿線の酒場、おしゃやかなカフェ・スイーツ店などが思い浮かびます。区役所などの名建築もあり、自然、歴史、文化、昔と今がうまく融合したハイセンスな地域といった印象です。都会でありながら、温かさを感じ、アクセスも良い、美味しいグルメにお酒！住んでみたくなる街です。

司会…岡元署長、これからの税務行政（税務署のありかた）についてお考えをお聞かせください。

署長…今年の抱負でも少し触れさせていただきましたが、世界の社会経済や技術環境はめまぐるしく変化しており、デジタルの活用によりサービスや仕事の在り方を変革する、デジタル・トランスフォーメーションを推進する動きが社会全体に拡がりをみせております。残念ながら行政のデジタル化について、日本は他の先進国に比べ一歩も二歩も遅れをとっていると感じています。新型コロナウイルス感染症の流行で補助金等の支給にかかるコストが膨大な額であったことは記憶にあたらしいですが、情報デジタル化されていないことから、紙や印刷代、人件費にかかるコストが膨れ上がったのではないかと思います。歳入の3分の1を公社債（国の借金）に依存する

今、税務行政にかかるコスト削減も視野に、業務の効率化、高度化を図るのが急務と思っております。会長もすでにご存じの通り、国税庁では、「税務行政のデジタル・トランスフォーメーション」税務行政の将来像2019を公表し、ユーザー視点に立つて新たな価値創出のため「デジタルを活用した、国税に関する手続きや業務の在り方の抜本的な見直し」に取り組んでおります。

デジタルに不慣れな方も含め、多様な利用者の意見に耳を傾けつつ、「すぐ使えて」、「簡単」で、「便利」な行政サービスを提供し、「あらゆる税務手続が税務署に行かずにできる社会」、ユーザー視点の改革を目指しています。具体的には、申告や申請・届出等については、簡単にできるということに尽きると考えており、数回のクリックないしはタップで申告等が完了する仕組みを目指す構想を掲げています。

税務に関する相談については、すでに運用が開始されていますが、チャットボットの内容の更なる充実や、個々の納税者の状況に応じたプッシュ型の情報配信を通じて、税務署に行かなくても済むような環境を作っていきたいと考えています。しかし、税務行政の効率化、高度化のカギを握っているのは、e-Taxです。e-Tax（申告・納税・源泉納付、申請等）の利用割合が100%に限りなく近づけば、税務行政も様変わりし、国税の申告・納付がより簡単・便利になるのではないかと思います。

司会…青木会長から目黒法人会として税務行政に対する要望をお聞かせください。

会長…法人会はよき経営者の集まり、地域に根ざした税、経済を中心とした税務行政協力団体として、税知識の普及、納税道義の高揚を図ることが支柱ですので、各種税制税務研修会、セミナーでの目黒税務署のご指導・支援の下に、税法・税務の難解なものを解きほぐして学ぶ機会を設けていただくことが多いことに法人会のメリットであります。

10月1日から導入されます消費税インボイス制度への対応と併せ、令和6年1月から導入されます電



青木会長

子帳簿保存法は中小零細事業者も含めすべての事業者が義務を負うことになり、経理処理に留まらず、事業全体のワークフロー自体を見直さなければ対応できない非常に影響が大きい制度です。事業者に混乱が生じないように制度の周知とシステム改修や従業員教育など事務負担の増大に対する特段のご配慮を要いたします。

また、地域企業間及び税務当局との意見交換等を目的とした活発な事業展開を図るために、税に関する研修会、講習会、イベント等に対する当局のご指導、ご支援のほど宜しくお願い致します。

司会・岡元署長 目黒法人会への期待や要望があればお伺いします。



須賀広報委員長

署長・都・区も含め、目黒区の税務行政の円滑な運営のためには、法人会をはじめとした税務協力団体の皆様のご協力が欠かせません。目黒法人会にあつては、「税に関する絵はがきコンクール」の実施

及び小学校における租税教室の講師を務められるなど、平日頃から租税教育に力を入れていただいております。次の世代を担う子供たちに「税」の重要性を学んでいただくことは大変有意義と考えておりますので、引き続き租税教育充実への取組をお願いいたします。

また、地域に密着した活動として参加されています。「目黒区民まつり（目黒のSUNまつり）」、「中目黒夏まつり」などで楽しく、活気のある法人会をアピールしていただき、目黒法人会に多くの企業が加入され、更に活性化した活動が行えることを期待しております。

司会・目黒法人会の今後の事業活動についての展望を、青木会長にお願いします。

会長・新型コロナウイルス感染症の影響により運営面や事業面においていまだ支障をきたしています。規模の縮小、時間の短縮、3密対策など様々な感染リスク対策を講じた上で事業活動の充実・開催を推進し、正しい税知識の普及。地域企業の発展に寄与する各種研修会やセミナー、イベント等のもとより、将来の日本を担う子どもたちに租税教育の一環として、「税とは何か」について理解を深めてもらうために、「税に関する絵はがきコンクール」、「租税教室」、「目黒商工まつり及び目黒区

民まつり（SUNまつり）において「税金クイズ」、「1億円重さ体験」を実施いたします。

また、税務署と共催の決算法人説明会・新設法人説明会、年末調整説明会、消費税インボイス制度電子帳簿保存法などをはじめとする各種税務研修会、新入従業員研修会、経理・簿記・法人決算、経営管理等のセミナーを開催、地域社会貢献活動として「中目黒阿波踊り」、「めぐろ童謡コンサート」、「WE LOVE MEGURO清掃活動」、「東京都地球温暖化対策報告書」提出活動など積極的に取り組んでいきたいと思っております。

目黒法人会も3年近くにわたる事業活動を自粛しておりますが、社会経済活動の再生・回復に繋げていくために、感染防止対策の徹底を図りながら可能な限り事業活動の推進をしていきたいと思っております。これもすべて会員の皆様、目黒税務署をはじめとする官公庁地域の皆様のご理解とご協力によるものです。

また、法人会会員各社がこの厳しい環境変化を乗り越えるために新しい価値創造への挑戦を積極的に推進していきます。

本年も、尚一層のご尽力を賜りますようお願い申し上げます。皆様、ご家族、ご企業が明るく笑顔でたくましく過ごされる1年で

ありますようご祈念申し上げます。
司会・岡元署長、青木会長におかれましては、新年の大変お忙しい中、貴重なお時間をいただきました。ありがとうございます。
会員の皆様におかれましては今年が最良の年でありませうご祈念申し上げます、新春対談を終わらせていただきます。

7つの間違い探し



※右の絵と左の絵には相違点が7か所あります。見つかりますか？
(答えは11ページにあります。)

【作者紹介】神谷一郎（かみやいちろう）専修大学法学部卒業後、漫画プロダクションを経て漫画家に。現在はフリーランスのイラストレーターとして、雑誌・広告・水彩画挿絵等で活躍中。

令和4年分 所得税・贈与税・消費税（個人）の確定申告について

自宅から e - T a x が便利！

～新型コロナウイルス感染防止の観点からもご自宅からの e-Tax をご利用ください～

スマホでアクセス！

自動計算

画面の案内に沿って入力すれば税額まで自動計算



自動入力

マイナポータル連携や過去の申告データを利用して自動入力



自宅から

マイナンバーカードとスマホでe-Tax！



e-Tax なら早期還付されます！



←スマホはこちら

申告書作成会場 を **ベルサール渋谷ファースト** に開設します。

期 間：令和5年2月16日（木）から3月15日（水）まで

※ 土、日及び祝日を除きます。ただし、2月19日及び2月26日の日曜日は開場します。

時 間：受付午前8時30分から午後4時まで（相談開始は午前9時15分）

所在地：渋谷区東1-2-20（住友不動産渋谷ファーストタワー2階）

※ 令和4年分の申告書作成会場では混雑回避のために「入場整理券」を配付します。

なお、入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINE による事前発行で入手することが可能です。是非、LINE による事前発行をご利用ください。

（詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。）

～ オンラインで事前発行 ～

LINE アプリで国税庁の公式 LINE アカウントを友だち追加してください。



友だち追加はこちらから！

※ 還付申告をされる方は、上記開設期間（2月16日）の前でも目黒税務署にて相談を受け付けております。

※ 申告書等の提出のみの場合は、目黒税務署窓口または郵送にてご提出ください。

申告と納付の期限

確定申告の区分	申告と納付の期限	□ 座 振 替 日 （※振替納税を利用している場合）
所得税及び復興特別所得税	3月15日（水）	4月24日（月）
贈 与 税		ご利用できません
消費税及び地方消費税（個人事業者）	3月31日（金）	4月27日（木）

確定申告について詳しくは、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご確認ください。

目黒税務署 〒153-8633 目黒区中目黒5-27-16 TEL 03-3711-6251（代表）（自動音声案内）

法人会の「令和5年度税制改正に関する提言」まとめ

厳しい経営環境を踏まえ、 中小企業の活性化に資する税制を！

法人会の「令和5年度税制改正に関する提言」が、9月27日の公益財団法人全国法人会総連合（以下「全法連」）の理事会でまとまった。

同提言は、会員企業からの要望意見、税制改正に関するアンケートなどをもとに税制委員会の審議を経て取りまとめられたもので、「税・財制改革のあり方」「経済活性化と中小企業対策」「地方のあり方」「震災復興」「その他」などからなっている。

全法連では、全国70万を超える会員の声として、財務省、総務省、中小企業庁、自民党、公明党および国会議員などに対して実現を求めて要望活動を行っている。さらに、全国41都道府県連および440単体会でも、地元選出の国会議員、地方自治体の首長、議長あて広汎な要望活動を行っている。提言（要約）は次のとおり。

I 税・財政改革のあり方

1. 財政健全化に向けて

○コロナ禍が最悪期を脱しウイルスとの共生段階に入ったとされる今、まずはこのコロナ対策財源の借金返済をどう進めるかが最大の課題である。少なくとも国債で賄ったコロナ対策費の負担について、将来世代に先送りせず現世代で解決するよう返済計画を策定することが急務である。

○団塊の世代が、ついに本年度から後期高齢者に入り始めたが、本来それまでに少なくともPB黒字化を達成しておかねばならなかった。財政健全化が国家的課題であることを政治家も国民も再確認し不転換の決意で臨む

2. 社会保障制度に対する基本的考え方

○社会保障給付費は公費と保険料で構成されており、財政のあり方と密接不可分の関係にある。現状の「中福祉・低負担」という不均衡を「中福祉・中負担」という正常な姿に改革するには、適正な負担を確保するとともに、

必要がある。

○コロナ禍は最悪期を脱し社会経済活動は平時に戻りつつあるが、相応の需要喚起を行うことも必要であり、それがバラマキ政策とまらないよう十分配慮すべきである。

○財政健全化は国家的課題であり、コロナ禍収束後には本格的な歳入・歳入の一体的改革に入れるよう準備を進めることが重要である。

給付を「重点化・効率化」により可能な限り抑制するしか方法はない。

○社会保障のあり方では「自助」「公助」「共助」の役割と範囲を改めて見直すほか、公平性の視点が重要である。医療保険の窓口負担や介護保険の利用者負担などの本人負担については、高齢者においても負担能力に応じた公平な負担を原則とする必要がある。

○中小企業の厳しい経営実態を踏まえ、企業への過度な保険料負担を抑え、経済成長を阻害しないような社会保障制度の確立が求められる。また、配偶者控除等の税の問題や年金等の社会保障の問題は就労調整が行われる一つの要因となっており、人手不足で悩む中小企業にとって深刻な

3. 行政改革の徹底

○行政改革を徹底するに当たっては、地方を含めた政府・議会が「まず隗より始めよ」の精神に基づき自ら身を削ることが重要である。以下の諸施策について、直ちに明確な期限と数値目標を定めて改革を断行するよう強く求める。

◆国・地方における議員定数の大胆な削減による歳費の抑制/厳しい財政状況を踏まえ、国家公務員と地方公務員の人員削減と能力を重視した賃金体系による人件費の抑制/特別会計と独立行政法人の無駄の削減/積極的な民間活力導入等。

4. マイナンバー制度について

○マイナンバー制度は、すでに運用を開始しているが、未だ国民や事業者が正しく制度を理解しているとはいえない。コロナ禍の混乱が同カードを利用したデジタル対応をできなかった結果によるという点を踏まえ、政府は制度の意義の周知に努め、その定着に向け本腰を入れて取り組んでいく必要がある。

II 経済活性化と中小企業対策

1. 中小企業の活性化に資する税制措置

○法人税率の軽減措置として中小法人に適用される軽減税率の特例15%を本則化するべきである。また、昭和56年以来、800万円以下に据え置かれていた軽減税率の適用所得金額を、少なくとも1,600万円程度に引き上げる。なお、本制度は令和5年

問題である。女性の就労を支援するためにも、税と社会保障の問題を一括して議論すべきである。

3月末日が適用期限となっていることから、直ちに本則化することなどが困難な場合は適用期限を延長すべきである。

○中小企業の技術革新など経済活性化に資する措置として、租税特別措置については、公平性・簡素化の観点から、政策目的を達したものは廃止を含めて整理合理化を行う必要があるが、中小企業の技術革新など経済活性化に資する措置は、以下のとおり制度を拡充したうえで本則化すべきである。

- ① 中小企業投資促進税制については、対象設備を拡充したうえで、「中口設備」を含める。
- ② 少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例措置については、損金算入額の上限（合計300万円）を撤廃し全額を損金算入とする。
- ③ 中小企業等の設備投資支援措置として、中小企業経営強化税制（中小企業等経営強化法）や、中小企業が取得する償却資産に係る固定資産税の特例（先端設備等導入制度）等を適用するに当たっては、手続きを簡素化するとともに、事業年度末（賦課期日）が迫った申請や認定について弾力的に対処する。

2. 事業承継税制の拡充

○事業用資産を一般資産と切り離した本格的な事業承継税制の創設

我が国の納税猶予制度は、欧州主要国と比較すると限定的な措置にとどまっております。欧州並みの本格的な事業承継税制が必要である。とくに、事業継続に資する相続については、事業従事を条件として他の一般資産と切り離し、非上場株式を含めて事業用

資産への課税を軽減あるいは免除する制度の創設を求める。

○相続税、贈与税の納税猶予制度の充実
猶予制度ではなく免除制度に改めるとともに、新型コロナウイルスの影響などを考慮すると、より一層、平成29年以前の制度適用者に対しても要件を緩和するなど配慮すべきである。また、国は円滑な事業承継が図られるよう、経営者に向けた制度周知に努める必要がある。

○取引相場のない株式の評価の見直しを求める。

3. 消費税への対応

○消費税は社会保障の安定財源確保と財政健全化に欠かせないが、軽減税率制度は事業者の事務負担が大きいうえ、税制の簡素化、税務執行コストおよび税収確保などの観点から問題が多い。このため、かねてから税率10%程度までは単一税率が望ましく、低所得者対策は「簡素な給付措置」の見直しで対応するのが適当であることを指摘してきた。政府は、国民や事業者への影響、低所得者対策の効果等を検証し、問題があれば同制度の是非を含めて見直しが必要である。

○令和5年10月から導入される「インボイス制度」について、すでに「インボイス発行事業者」の登録申請がはじまっているものの、事業者のインボイス制度に対する理解が十分に深まっているとは言い難い。とくに、新型コロナウイルスは小規模事業者等の事業継続に大きな困難をもたらした。これら事業者が事務負担増や取引から排除等の理由により休業業に追い込まれることのないよう、当面は現行の「区分記載請求書等保存方式」の維持、または免税事

業者からの仕入税額相当額の8割を控除できる経過措置を当分の間維持するなど、弾力的に対応すべきである。

○インボイス制度を実施するのであれば、国は事業者に混乱が生じないよう制度の周知を徹底するとともに、事務負担が軽減するような環境整備が必要である。また、課税事業者が免税事業者と取引を行うに際し、取引価格の引下げや取引の停止などの不利益を与えないよう、実効性の高い対策をとるべきである。

○インボイス制度や電子帳簿保存法の改正による電子データ保存の義務化に対応するなど、事業者の事務負担、納税協力コストは年々増加している。特に電子データの保存の義務化については、全ての事業者が対象となっており影響は大きい。システム改修や従業員教育など、事務負担が増大する中小企業に対して特段の配慮が求められる。

III 地方のあり方

○今般のコロナ禍は国と地方の役割分担の曖昧さだけでなく、自治体と診療所を含む医療機関の間での意思疎通不足を表面化させ、これによる混乱は現在も尾をひいている。医療制度の抜本改革の必要性については前述したが、現行制度下でも病院間の役割分担や広域的な救急医療など自治体のリーダーシップで解決できる問題は少なくない。要は行政と医療機関のやる気なのである。

○地方自身がそれぞれの特色や強みをいかした活性化戦略を構築し、地域の民間の知恵と工夫により、新たな地場技術やビジネス手法を開発していくことが

不可欠である。その際に最も重要なのは、地方が自立・自助の精神を理念とし、自らの責任で必要な安定財源の確保や行政改革を企画・立案し実行していくことである。

IV 震災復興等

○これまでの効果を十分に検証し、予算の執行を効率化するとともに、原発事故への対応を含めて引き続き適切な支援を行う必要がある。とりわけ被災地における企業の定着、雇用確保を図ることが重要であり、実効性のある措置を講じるよう求める。

○近年、熊本をはじめとした強い地震や台風などによる大規模な自然災害が相次いで発生している。東日本大震災の対応などを踏まえ、被災者の立場に立った適切な支援と実効性のある措置を講じ、被災地の確実な復興・復興等に向けて取り組まなければならない。その際、被災者支援の観点から、災害による損失を雑損控除と切り離した、新たな控除制度の創設について検討すべきである。

V その他

○欧米などの制度や議論の動向を見極めつつ、既存のエネルギー関係税制との調整を図り、幅広い観点から十分な検討が行われるべきである。

提言の全文は「全法連ホームページ」でご覧いただけます。
<https://www.zenkokuhojinkai.or.jp/>

— おめでとうございます —
令和4年度表彰受彰の方々

◆目黒税務署長表彰受彰者（順不同）



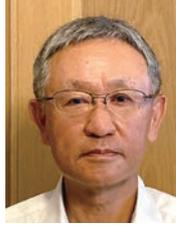
理事・第9支部長
大澤 進氏
(株)太進工業 代表取締役



理事・第2支部長
濱副 正保氏
浜副電設(株) 代表取締役



理事・第13支部長
堀切 克俊氏
(有)丸貴 代表取締役



理事
山下 悠三氏
山下寝具(株) 相談役

◆目黒税務署長感謝状受彰者（順不同）



女性部会副部会長
安藤 知子氏
関東大理石(株)



理事・青年部会長
石田 浩嗣氏
コトブキワークス(株) 代表取締役



第13支部副支部長
鈴木 岳史氏
(株)ひのー 代表取締役社長



第10支部副支部長
橋本 茂利之氏
(株)ハシモト 代表取締役会長



第11支部副支部長
馬淵 祥正氏
(株)馬淵商事 代表取締役社長

◆東京都知事表彰受彰者



監事
竹内 良信氏
(株)アクト綜研 代表取締役会長

◆東京都目黒都税事務所長感謝状受彰者



副会長
鏑木 敏嗣氏
(株)鏑木本店 代表取締役

◆目黒区政納税功労者表彰受彰者（順不同）



副会長
倉持 三夫氏
コモラーナ(株) 代表取締役

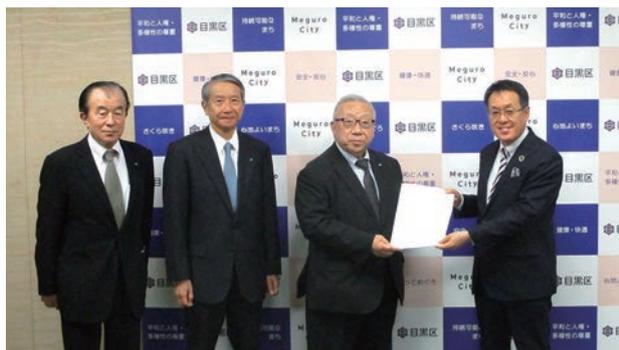


副会長
神山 昭氏
神山建物(株) 代表取締役

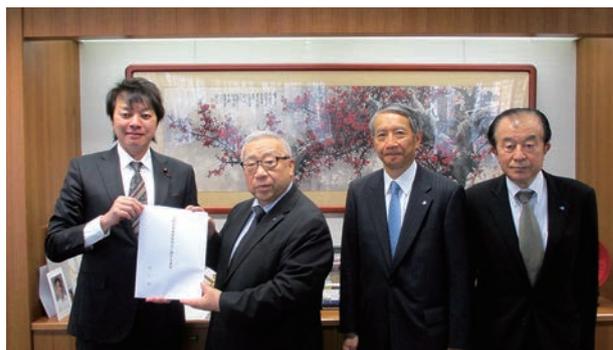


竹内 良信氏
(株)アクト綜研 代表取締役会長

令和5年度 税制改正要望提言活動 提出日：11月11日



目黒区長 青木英二氏へ
法人会税制改正要望書を提出



目黒区議会議長 宮澤宏行氏へ
法人会税制改正要望書を提出

その他活動

- 衆議院議員 手塚仁雄氏へ法人会税制改正要望書を提出
- 衆議院議員 長妻昭氏へ法人会税制改正要望書を提出

写真撮影時のみ
マスクを外しています

女性部会短信

女性部会は、コロナ禍の厳しい状況下ではありますが、厳重な対策を講じ、下記の活動を行っております。

「第10回税に関する絵はがき・第6回税に関する標語コンクール表彰式」

目黒区立の小学校からの応募数、絵はがき541作品、標語2357作品から優秀作品を厳選し(別掲)、対象者に表彰を行いました。
感染対策のため、今回全ての写真撮影は控えさせていただきました。

日時：12月20日 場所：目黒税務署



特養老人ホームへ雑巾寄贈 日時：12月15日



さんホーム目黒へ



清徳苑へ

写真撮影時のみ
マスクを外しています

雑巾・タオル・布等を提供していただいた方々

(五十音順・敬称略)

(有)インナミ製作所	小川エステート(株)	(有)落合製作所
関東大理石(株)	シナリーメドフォーム営業所	すみやセレモニー(株)
(有)みずほ開発設計社	(株)ユカ	

もし上記に記載漏れのあった方がいらっしゃいましたら深くお詫び申し上げます。

間違い探し『毛抜』の答え

①右腕の長さ(左上)

②方位磁石(右上)

③毛抜の開き(左中)

④刀のさやの長さ(中央)

⑤柄(右中)

⑥毛抜の影(左下)

⑦煙草盆の取っ手(右下)

目黒都税事務所からのお知らせ

～23 区内に償却資産をお持ちの方へ～

1月は固定資産税（償却資産）の申告月です（23区内）

償却資産とは	会社や個人で、工場や商店などを経営している方が、事業のために用いることができる構築物、機械、器具、備品等
申告が必要な方	令和5年1月1日現在、償却資産を所有している方
申告先	償却資産が所在する区にある都税事務所の償却資産班
申告期限	令和5年1月31日（火）

- ◆詳しくは、資産が所在する区にある都税事務所の償却資産班までお問い合わせください。
- ◆また、主税局ホームページにも詳しい内容を掲載していますので、ぜひご利用ください。申告の手引きや各様式のダウンロード、Q&A や軽減制度に係る解説をご覧ください。

東京都主税局 償却資産



1月のeLTAX休日運用日のお知らせ

東京都では、現在、法人事業税・特別法人事業税・地方法人特別税・法人都民税、23区内の事業所税、23区内の固定資産税（償却資産）、都民税利子割・都民税配当割・都民税株式等譲渡所得割について、eLTAX（地方税ポータルシステム）を利用した電子申告等の受付を行っています。

1月は固定資産税（償却資産）の申告月です。休日でもeLTAXをお使いいただける日がございますので、ぜひ電子申告をご利用ください！

<eLTAX 1月の休日運用日>

1/14（土）、1/15（日）、1/21（土）、1/22（日）、1/28（土）、1/29（日）

<eLTAX 利用時間>

8時30分～24時（土・日・休日、年末年始12/29～1/3を除く）

※1/14（土）は8時30分～24時まで利用可能です。

※1/15（日）～1/31（火）はメンテナンス時間を除き24時間利用可能です。

<利用手続についてのお問合せ>

eLTAXの利用開始や具体的な利用方法等に関する詳細については、eLTAXホームページをご覧ください。なお、eLTAXのご利用に際して、ご不明な点等がございましたら、eLTAXホームページの「よくあるご質問」をご覧ください。

【  ホームページ】 <https://www.eltax.lta.go.jp/>

エルタックス

<申告内容や納税についてのお問合せ>

【申告、申請・届出】 所管都税事務所の各税目担当班

【納税】 所管都税事務所の徴収管理班

- 国税の電子申告・電子納税等については、e-Tax ホームページ（ <https://www.e-tax.nta.go.jp/> ）をご覧ください。



区役所だより

よりよいワーク・ライフ・バランスを 実現したい企業家の皆さん

研修会等の講師謝礼を助成します！



「ワーク・ライフ・バランス推進のための研修会等の講師料助成制度」を活用して組織を活性化しませんか。（ご希望があれば講師探しもお手伝いできます）

ワーク・ライフ・バランスを推進している事業所は、「働きやすい」「業績が向上している」という評判が生まれ、優秀な人材が集まり、更なる事業の発展が期待できます。

対象企業等

目黒区内に事業所を置き、常時雇用する従業員の数が300人以下の企業や団体

事業内容・申込期間

1事業所につき1回3万円以内

●対象費用

目黒区内の中小企業や商工団体が実施するワーク・ライフ・バランス推進啓発講座、研修会等で講師に支払う講師料。

※申込期間：令和4年度分は令和5年2月28日まで。令和5年度分は4月4日から受け付けます。

申請書類

●以下（1）～（4）の書類をご用意の上申請してください

- (1) 研修会講師料助成申請書
- (2) 研修会等見積書
- (3) 記載事項全部証明書など事業所の所在地が分かるもの
- (4) 当日の研修会や講師のプロフィールが分かるもの

※書類審査後の交付決定。追加書類の提出をお願いする場合があります。

※講師探しのお手伝いを希望される場合は、実施予定の1か月以上前にご相談ください。

※予算がなくなり次第終了となりますのでご了承ください。



申込要件

労働関係法令に重大な違反がないことやその他法令上または社会通念上ふさわしくないと判断される事由がないことのほか、ワーク・ライフ・バランス推進に取り組むことが必要です。

申込方法

申請書類を男女平等・共同参画センターに郵送または持参してお申し込みください。申請書はホームページからダウンロードできます。



<申込・お問合せ>

■目黒区男女平等・共同参画センター

〒153-0061 目黒区中目黒2-10-13 中目黒スクエア内

■休館日 月曜日・年末年始 ■電話 03 (5721) 8570 ■FAX 03 (5721) 8574

■ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/shisetsu/shisetsu/sonota/danjo/>

目黒区役所ホームページ <https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

税に関する 絵はがきコンクール

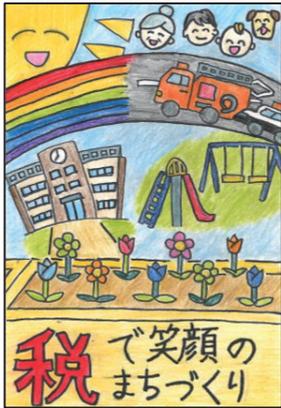
令和4年度

受賞作品

公益社団法人 目黒法人会

公益社団法人目黒法人会では、区内の小学生を対象に、租税教育活動の一環として、わが国の将来を担う子供たちに税を正しく認識してもらおうとともに、図工学習にも貢献するため、「税に関する絵はがきコンクール」を開催しました。多くの児童の皆さんから応募いただいた作品の中から、厳正な審査によって選ばれた受賞作品と受賞者を発表いたします。

目黒法人会長賞



鳥森小学校 6年 大武 頌子さん

目黒税務署長賞



東根小学校 6年 高遠 柚沙さん

目黒都税事務所長賞



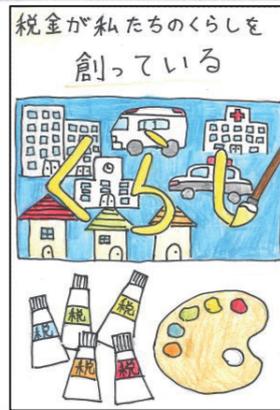
八雲小学校 6年ピネタ カイリン フェウイさん

目黒区長賞



鳥森小学校 5年 森 智哉さん

目黒区教育委員会教育長賞



八雲小学校 6年 上田 珠里さん



目黒法人会税制税務委員長賞



大岡山小学校 5年 岡本 那々衣さん

目黒法人会女性部会長賞



東根小学校 6年 和田 玲奈さん

目黒法人会青年部会長賞



上目黒小学校 6年 福島 花奈さん



目黒間税会

受賞作品

税に関する 標語コンクール

令和4年度

目黒間税会では、区内の小学生を対象に、次世代を担う子ども達に、税を身近に感じてもらうとともに、税についての知識の涵養を目的として「税に関する標語コンクール」を開催しました。多くの児童の皆さんから応募いただいた作品の中から、厳正な審査によって選ばれた、受賞作品と受賞者を発表いたします。

目黒間税会長賞

烏森小学校 6年 葛西 統子さん

目黒税務署長賞

東根小学校 5年 岩井 裕紀さん

目黒都税事務所長賞

大岡山小学校 5年 森廣 百香さん

目黒区長賞

東根小学校 6年 安田 夏芽さん

目黒区教育委員会教育長賞

東根小学校 5年 加茂 佑清さん

全国間税会総連合会入選

下目黒小学校 6年 小野 佑起さん

東京国税局間税会連合会入選

大岡山小学校 6年 正岡 佑基さん

優秀賞

八雲小学校 6年 山口 もも香さん

優秀賞

菅刈小学校 6年 壽木 祐仁さん

優秀賞

中目黒小学校 6年 柏崎 洸さん

優秀賞

油面小学校 6年 高柳 琥太郎さん

優秀賞

烏森小学校 6年 平地 涼香さん

優秀賞

向原小学校 6年 松田 慈吹さん

優秀賞

五本木小学校 6年 谷戸 翔音さん

優秀賞

緑ヶ丘小学校 5年 御所園 智也さん

優秀賞

上目黒小学校 6年 福島 花奈さん

優秀賞

宮前小学校 5年 岡田 悠さん

公平に 社会に貢献 消費税

なるほどね 知ればなっとく 消費税

税金を 納めてつくる 街のみらい

税金を 納めて分かる 責任感

税金は みんながおさめて 支えあう

消費税 ぼくもわたしも はらってる

消費税 みんなみんな 納税者

税金で 住みやすいまち つくろうよ

納めよう みんなの笑顔に つながる税金を

むずかしい だけど知ろうよ 税のこと

みんなのため 自分のために 税金を

納税で あなたが支える 日本の未来

税金は ぼくらをささえる 大事なお金

考えよう 税金払う 大切さ

税を知り これからの未来 支えていこう

税金は 暮らしや生活 支えてる

税金で 社会を支える 未来をつくる

人事労務対策

「カスタマーハラスメント 対応と責任」



昨今、顧客、取引先等からの著しい迷惑行為いわゆるカスタマーハラスメント（カスタハラ）が社会問題となつていきます。ひどい暴言、著しく不当な要求、脅迫や暴行がおこなわれることもあります。

カスタハラによる従業員への影響は、精神的な負担が大きく、業務のパフォーマンスの低下をはじめ、深刻な場合には健康不良や精神疾患を招き、休職や退職につながるケースもあります。

セクハラ、パワハラについては、防止措置を講じることが企業に義務付けられているのに対し、カスタハラについては「取り組むのが望ましい」というレベルにとどまり、義務とはなっていない。

また、セクハラやパワハラは社内の従業員同士のことですから未然防止のための社内研修をおこなったり行為者に懲戒処分をおこなうこともできますが、カスタハラは社外の、それも顧客、取引先が相手であるため対応が難しく、何も対策できていないという企業も多いようです。

しかし企業には安全配慮義務があります。使用者として適切な対応をしていない場合、被害を受け

た従業員から責任を追究される可能性もあるのです。実際、使用者の責任が認められた例もあります。看護師が病院での勤務中に入院患者から暴行を受け、使用者である医療法人に安全配慮義務違反が認められた例があります。

この看護師は、自分が担当する部屋の患者から暴行を受け、助けを呼ぶためにナースコールを押しましたが、他の看護師はこの部屋の担当ではないため直ちにかけつけることはなく、対応が遅れた結果、傷害を負いました。

この病院では、看護師がせん妄状態や認知症等の患者から暴行を受けるとは日常的にあつたといえます。であれば、看護師が患者から暴力を受けている可能性があるということも念頭に置いて、自分の担当外の部屋からのナースコールであつたとしても、直ちに応援にかけつけることを病院側が周知徹底しておくべきでした。その点で、病院側に安全配慮義務違反があると判断されました。

一方で、企業の責任を否定している例もあります。

買い物客とトラブルになつたスーパーマーケットの従業員が、必要な配慮をおこなわなかつたとして企業に対して損害賠償を請求しましたが、企業の責任が否定されています。

この従業員は、レジでの接客態度に不満を



もつた客から謝罪を求められましたが応じず、2週間後に同じ客からレジカウンターを叩く、蹴る、身を乗り出すなど威嚇するような行為を受けました。従業員がレジカウンターの通報ボタンを押し、警察がかけつけてその場を収めています。

① クレームへの初期対応を指導していた

② 店舗責任者の不在時にはサポートデスクや近隣店舗のマネージャー等に連絡できるような体制を整えていた

③ カウンターに緊急ボタンが設置されており従業員に周知されていた

④ 深夜は2名体制にしていたことなどから、トラブルが生じた場合の相談体制が十分整えられていたと評価し、企業の責任を否定しています。

これらの裁判例から見えてくるのは、起こりうるカスタハラを想定し、事前に準備しておくことが大切であるということです。

厚生労働省が公表している「カスタマーハラスメント対策企業マニュアル」においても、カスタハラを想定した事前の準備として「対応方法、手順の策定」「社内対応ルールの従業員への教育・研修」などに従業員を守り、安心して働ける職場環境を作るためにもカスタハラ対策に取り組むべきでしょう。

労働経済白書

「労働市場の動きが停滞」

厚生労働省は「令和4年版労働経済の分析」（労働経済白書）を公表しました。

コロナ禍からの経済回復にともない人手不足感が強まっているにも関わらず、転職者は大幅に減少し、長期失業者が増えています。労働市場の動きが停滞している状況です。

そもそも日本では勤続年数の長い人が多く、中でも男性や正社員は転職する人が少ない傾向があります。

今後、介護・福祉分野やIT分野などではますます労働力が必要になると見込まれており、こうした分野への労働移動を促進することが重要だと指摘しています。

また白書では、労働者の主体的なキャリア形成意識に注目しています。キャリアコンサルティングを受けた人は、キャリア設計において主体性が高く、1つの分野に限らず幅広い分野でキャリアを形成している傾向があります。

労働者の主体的なキャリア形成意識を高めることで、転職の有無に関わらず、目的意識をもつて日々の業務に取り組むことにつながり、企業は社会全体の生産性の向上が期待できると分析しています。

健康エッセイ

地球に暮らす私たちと呼吸の関係



株式会社 jast
会長 安田祥子

あけまして

おめでどうございます。

「智に働けば角が立つ 情に棹させば流される 意地を通せば窮屈だとかくに人の世は住みにくい」有名な夏目漱石の草枕冒頭です。揺れ動く世界や日本独自の混乱した情勢の中、昨年はこうした気持ちで過ごされた方も多かったかもしれません。けれど地球創生のころを振り返れば想像を絶する過酷な中、生命は初めてその原初ともいえる小さな丸い泡をつくり多大な努力を払って宇宙の無秩序さにちっちゃな握りこぶしを振りかざし、生命の無い世界に立ち向かったのです。

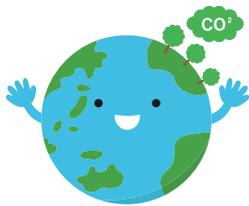
「超圧縮地球生物全史」ヘンリー・ジー著

その後、生命は誕生しては絶滅するプロセスを何度も繰り返り、今の地球に生存する生命と環境を生み出しました。私たち全てがそうした生命の膨大な犠牲の上に成り立った宝物のよう

な存在なのです。生きにくい世ではありますが、与えられた命を丁寧に紡いでいき、次世代により良い社会を残すことは私たちの責務でもあると思います。そのためにも自分のお身体を健康やかな状態に保ち、正確な情報を読み取る若々しい脳を維持したいものです。

良い呼吸・悪い呼吸

生命が地球に花開き多様性が定着したのはかつて地球に存在しなかった酸素が満ち溢れ、その酸素を活用できるようになったことが大きな要因です。私たちヒトも呼吸によって酸素を取



り入れ二酸化炭素を体外に排出しエネルギーを作り出しています。生きている限り、呼吸は無意識に絶え間なく行われていますが、加齢によって呼吸機能が低下すると肺に充分な酸素を送り込めず、エネルギーが不足していきます。結果、代謝が低下して疲れを感じたり身体の各部位に不具合が起こりやすくなったりします。肺や呼吸機能は20代をピークに減退していきます。

また、ストレスを強く感じる社会生活では年齢にかかわらず『浅くて速い呼吸』いわゆる悪い呼吸になりがちだそうです。特にスマホなどを操作するとき、首が前に傾くスマホ首、背中が丸まっている猫背など姿勢が悪い方やデスクワークが長い方などの場合、注意が必要でご自身の呼吸に目を向けてみましょう。

日常生活で呼吸筋を鍛えましょう

日常生活で呼吸筋を鍛えるには①姿勢を正す



② 声を出す、歌を歌う



③ ハーモニカやオカリナなど

『吹く楽器』の演奏



但しトランペットなどは高齢の方には不向きだそうです。

また、簡単ストレッチも有効だそう、手を後ろで組んで、鼻から息をゆっくり吸い、吸い切ったところで組んだ両手を開き、手を腰の横まで延ばしながら胸を開いてゆっくり口から息を吐く、と誰にでも手軽に取り組むことができそうですね。因みに認知症予防には鼻呼吸が有効と報告されています。



酸素の満ち溢れた地球で呼吸筋を鍛えて良い呼吸をしながら、エネルギーに満ちた健康やかな日々をお過ごしください。

株式会社 jast

jast健康相談室 お問い合わせ
jastロイヤルクラブ ☎03-6265-0263
jastファーストクラブ HP <http://www.jast1.jp>

従業員の退職金準備は

東法連 特定退職金共済制度

東法連特定退職金共済制度が選ばれる7つの理由！

- その1 東京都内の事業所であれば企業規模を問わず加入できます
- その2 従業員のための退職金を計画的に準備できます
- その3 掛金は1人月額1,000円から30,000円まで設定できます
- その4 掛金は全額損金または必要経費に算入でき給与所得にもなりません
- その5 退職一時金は退職所得控除の対象になります
- その6 ご加入後1ヵ月で退職しても退職金が支払われます
- その7 簡単な申込手順で加入できます

公益財団法人 東法連特定退職金共済会とは

- 東京法人会連合会(東法連)が母体となって1977年に財団法人として設立され、2012年10月に東京都知事の公益認定を受けて公益財団法人に移行しました。
- 所得税法施行令第73条に定められた「特定退職金共済団体」として、税務署の承認を受けて共済事業を行っています。現在、約4,700社の事業所の皆さまにご利用いただいています。

- この制度は、大同生命保険株式会社と締結した「新企業年金保険契約」に基づいて運営しています。
- このご案内は、2021年10月現在の制度内容および税制に基づき記載されており、内容は将来変更されることがあります。
- ご加入にあたっては、必ず所定のパンフレットをご確認ください。

資料請求・お問い合わせは

企F-2021-0003 (2021年10月27日) P6965



TTK 公益財団法人 東法連特定退職金共済会

〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町5番6号 全法連会館3階
TEL (03) 3357-1641 FAX (03) 3357-1642
<https://www.tohoren-tokutaikyo.or.jp/>

法人会会員のみなさまに

経営者大型総合保障制度

生命保険と損害保険の組み合わせにより、万一の場合はもちろん、働けなくなった場合のリスクに備えるための各種制度商品をご用意しています。

さらに、2019年7月から総合型V Lタイプαを新発売いたしましたので「保険金額」「保険期間」に加えて「保険料・解約払戻金のバランス」をオーダーメイドで設定いただけるようになりました。



〈会社をお守りするトータル保障プラン〉



◎上記商品の正式名称は次のとおりです。

総合型V Lタイプα：大同生命の無配当歳満期定期保険（解約払戻金抑制割合指定型）とAIG損保のベーシック傷害保険

Tタイプ：大同生命の無配当就業障がい保障保険（身体障がい者手帳連動・無解約払戻金型）

Jタイプ：大同生命の無配当重大疾病保障保険（無解約払戻金型）

Mタイプ：大同生命の無配当総合医療保険（保険料払込中無解約払戻金型）

◎ご検討・ご契約にあたっては、「法人向け保険商品のご検討に際してご留意いただきたいこと」「設計書[契約概要]」「注意喚起情報」「ご契約のしおり」「約款」を必ずご覧ください。

◎記載は2020年2月現在の内容です。将来変更となる可能性があります。

引受保険会社

 **大同生命保険株式会社**

渋谷支社/東京都渋谷区道玄坂1-10-8(渋谷道玄坂東急ビル3F)
TEL 03-5489-6800

 **AIG損害保険株式会社**

東京中央支店/東京都新宿区西新宿2-4-1(新宿NSビル14F)
TEL 03-6894-6010

F-2019-1021(2020年2月26日)
20-073001