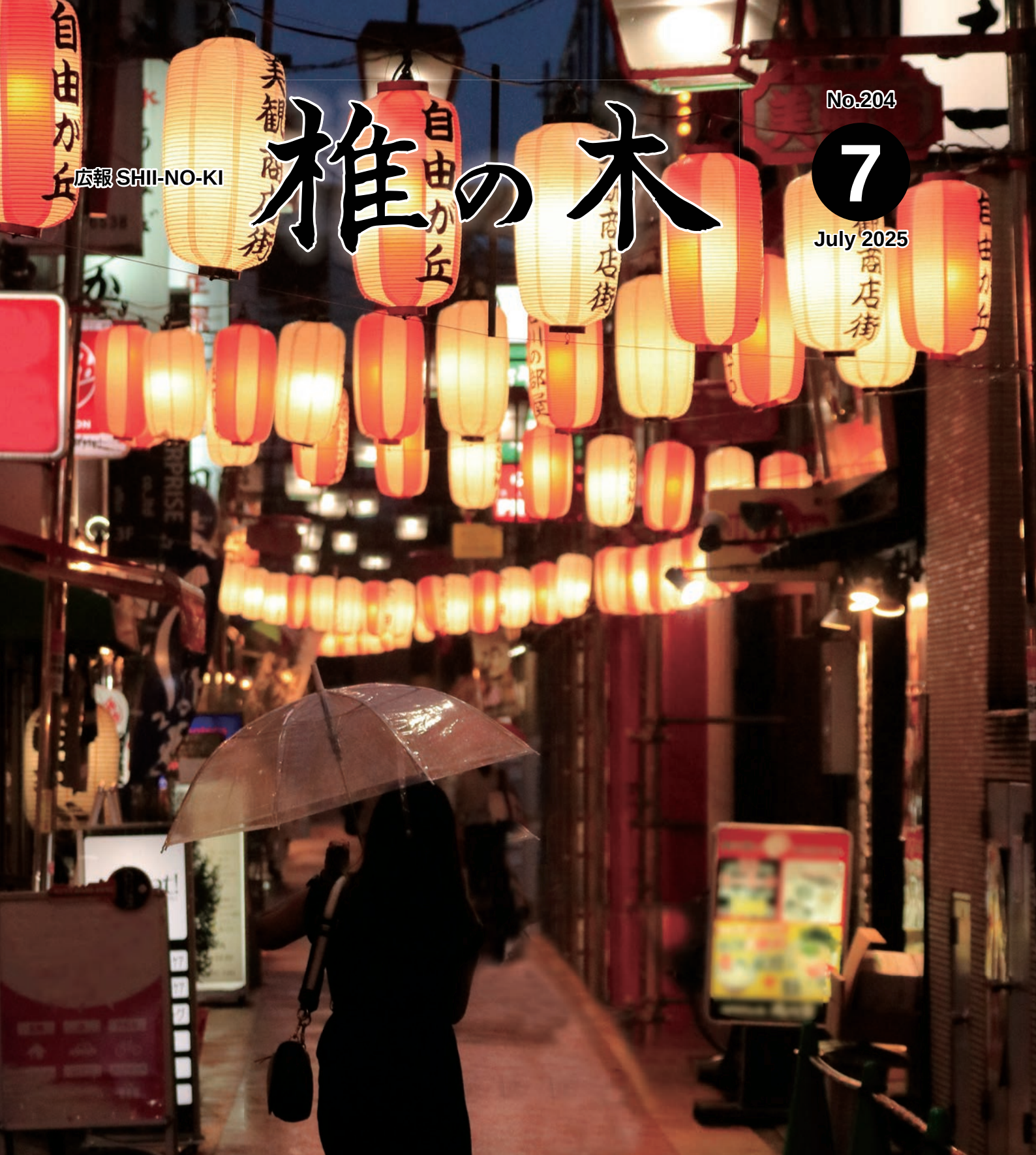




No.204

7

July 2025

広報 SHII-NO-KI

椎の木

目黒の歳時記

自由が丘美観商店街

自由ヶ丘駅東口美観商店街の「美観」は「日常生活の中心である商店街は美しくなければならない」という思いが込められており、商店街が果たす役割の再認識が求められているが、自由が丘美観商店街にも、西口駅前再開発より大きい地下3階地上25階の再開発計画があり、自由が丘も大きく変わりそうです。

※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10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

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

法人会
消費税期限内納付
推進運動



目黒法人会 HP

第15回通常総会開催

第15回通常総会および総会後の懇親会は6月9日(月)ホテル雅叙園東京にて法令に従い開催され、会員の皆さまに加え、目黒税務署、東京都目黒区税事務所をはじめ、税務行政協力団体、経済団体、警察署、消防署等たくさんの方のご臨席をいただきました。

次の報告事項並びに審議事項3議案が上程されいづれも承認可決されました。

〔報告事項〕

令和7年度事業計画書並びに収支予算書について

〔審議事項〕

第1号議案 令和6年度事業報告承認の件
第2号議案 令和6年度収支決算報告承認の件並びに監査報告承認の件

第3号議案 任期満了に伴う役員選任の件

会長		神山 昭	
副会長		折田 清一	
須賀 信之	谷口 裕明	堀切 克俊	阿部 豊
濱田 洋右	石田 浩嗣	小幡 純也	高桑 昌彦
倉方 基弘	鈴木 岳史	松尾 勇貴	中澤 英明
三田 春彦	白川 尚樹	監事	下川 徳雄
倉持 三夫			

令和7年度事業の重点項目

1. 令和7年度基本方針

公益法人として、目黒法人会自らの自治により自己の責任において目黒法人会を管理・運営していかねばならない。公益財団法人 全国法人会総連合が制定した法人会の「法人自治」及び「自己責任」の原則に基づき、広く社会に目を向け、「法人会の基本的指針」に則り、納税意識の向上、会員企業の研鑽、地域社会への公益貢献を図り、公益法人としての使命を達成するため、一体となつて組織的な事業活動を展開する。

また、目黒法人会の目的・使命を達成するため、事業の実施にあたっては、法人会の原点である「税」に関する活動に力点を置きながら、行政と連携した公益性の高い事業を展開し、目黒法人会活動の更なる活性化のために、組織基盤の安定のため会員勧奨と福利厚生制度の推進及び会財政の健全化への対応にも一層力を注ぎ、地域の発展と活気溢れ信頼される目黒法人会の確立を目指すために、以下に掲げる諸施策に取り組むものとする。

II. 主な事業計画

1. 納税意識の向上と税知識の普及に資するための施策の推進

公益法人として、広く一般の企業や市民にも目を向けながら、納税意識の向上と税知識の普及に資するための施策を講じる。税務当局と連携して税関連コンテンツを拡充することにより、会員及び一般の企業や市民に対する適切な広報を実施する。

引き続き電子申告制度の周知に注力していくとともに、電子帳簿保存法対応や電子取引等に資するコンテンツの充実を図り、広く提供することで事業者の業務のデジタル化を促進し、税務を起点とした社会全体のDX（デジタル・トランスフォーメーション）の推進に努めていく。

また、将来を担う小中学校の生徒等

に対する租税教育活動の充実に努めるほか、税知識の普及のため「税を考える週間協賛講演会」をはじめとする各種講演会やセミナーを積極的に実施するとともに、税務当局及び東京都や税務関連団体等とも連携しながら、税務手続きのデジタル化（eTax及びeLTAの活用、キャッシュレス納付の推進やマイナンバー制度、インボイス制度、電子帳簿保存法）の推進及び事業者のデジタル化を推進するための施策周知と、引き続き自主点検チェックシートの普及拡大に努めることとする。

あらゆる機会を通じて納税者と税務当局の間の相互信頼・理解の醸成に努め、広く税務知識の普及を通じて納税道義の高揚を図り、公正な税制と円滑な税務行政の執行に寄与する。

2. 税制に関する調査研究と要望活動の推進

健全な納税者団体として、中小企業の租税負担の軽減と合理・簡素化及び適正な税制確立のため、会員の要望意見を徴するとともに、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）に関する会員の要望を集約し、その要望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。

要望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。

3. 組織の充実・強化

組織の基盤強化を図るため、組織・厚生合同委員会の開催など厚生共益事業委員会との連携をはじめ他の委員会、部会、支部とも会員勧奨に関する情報を共有し、各種施策の検討を進めるとともに、協力保険会社およびその推進員の会員勧奨に関わる環境を整え、一層の協力体制を構築するとともに、新設法人に対する公益事業、健康診断等のPRを主たる目的としたダイレクトメールを送送する等に加え、会員

の退会防止に努めながら、協力保険会社とも連携し、役員一人一人以上の獲得を目標に、単体会同士の取り組みを共有し、全会一丸となった組織的な会員勧奨による会員の増強を図る。

さらに、会員紹介制度の一層の活用を図り、転出会員の他法人会への継続加入推進に努めるとともに、一般社団法人東京法人会連合会と連携して調査部所管法人の加入勧奨を推進する。

4. 研修の充実と経営支援活動の推進

目黒法人会の根幹事業である税法・税務関係研修・セミナーをはじめ、参加者へのアンケート結果なども参考にしながら研修・セミナー、企業経営の健全化並びにその向上発展に資するために、多様なニーズに応える研修・セミナーの開催強化を積極的に努める。このためオンライン、Web配信などを積極的に活用するほか、他法人会連携による広域開催など、より効果的な開催方法やコストに配慮するとともに、外部媒体も活用した体系的・連続的なメニューを構築するなど、研修内容の充実を図る。

なお、会員企業に加えて一般の企業・市民にも対象を広げ、一層公益性を高めるとともに、参加人員増加に努める。

また、会員企業を取り巻く経営環境を踏まえ、会員企業のニーズに合う会員企業のメリットを追求した各種の経営支援事業（会員サービス）を、関係委員会、部会、支部と協力して広く会員、一般に対して税の啓発活動、経営支援活動、社会貢献活動等の推進に努める。

5. 広報活動の推進

目黒法人会の知名度の向上、会員への会活動の周知、会員勧奨のための広報活動を充実させるとともに、関係委員会、部会、支部と協力して広く一般に対しての税の啓発活動をはじめとする公益性の高い広報の推進に努める。

このため、ソーシャルネットワークサービスを活用をはじめ、ホームページ

や広報誌等の充実を図ることとし、広報誌「椎の木」やホームページ等は一般向けの情報伝達手段として最も迅速な広報となることから、引き続き税務をはじめ、経営・経済情報、法人会活動等掲載内容の充実を図り、動画配信や活動状況を掲載するなど従来以上にホームページを活用した各種広報施策を実施し、法人会のPR、他法人会との情報共有に努め、研修、セミナー、イベント、租税教育、税に関する絵はがきコンクール等の公益的な事業についてはマスコミニアピールするためのパブリシティ活動を積極的に実施する。



法人会総連合が展開する福利厚生制度加入企業拡大キャンペーン チャレンジ100や会員勧奨策の推進に積極的に協力することとし、一般社団法人東京法人会連合会及び福利厚生制度協力3社、関係委員会、部会、支部との連携を強化し福利厚生制度の拡大を目指した推進を図る。

さらに、eTax利用促進ポスター、節電推進ポスターなど、公共性を有するものを中心に掲示、配布し、事業活動とともに目黒法人会をPRするなど、目黒法人会における有効な広報活動についても検討する。

公益財団法人全国法人会総連合が実施している法人会アンケート調査システムの改修に伴い、登録手続きの操作性向上を図ったのを期に、改めて登録者の増加に努めるとともに、一般社団法人東京法人会連合会独自の地域限定アンケートによる同システムの活用を推進するため、登録者とアンケート回答者の増加推進に努める。

6. 厚生共益事業の拡充

企業の存続や従業員の確保の上で、各種福利厚生制度は必要不可欠であり、目黒法人会の財政面における意義をも考慮し、制度の維持と普及推進を図る。福利厚生制度創設時の「1社でも多くの会員企業を守りたい」という理念のもと、協力3社と推進協力を努め、公益財団法人全

また、会員企業を取り巻く経営環境を踏まえ、会員企業のニーズに適用、会員企業のメリットを追求した共益事業（経営支援サービス）を推進するとともに、その周辺についても協力会社との連携を強化しつつ、発信手段の多様化も推進していく。

さらに、会員企業等における人材確保を支援するため、特定退職金共済会の従業員向け退職金制度の普及についても特定退職金共済会と連携・協力して取り組み、目黒法人会事業推進のためには、会員勧奨や財政基盤強化に資する訴求力のある厚生共益事業の構築・充実が重要であることから、厚生共益事業に関する情報収集を図り、より効果的な事業について検討を進める。

7. 公益事業活動の推進

目黒法人会の公益事業活動については、引き続き税を中心として行うこととし、関係委員会、部会、支部等と連携のうえ税制に関する提言や租税教育の充実に努める。推進にあたっては、地域や社会への貢献が重要な課題であることも念頭におき、組織力を十分に生かし、関係機関や他の

委員会、部会、支部等と連携しつつ、積極的かつ継続的に活動を実施する。租税教育については、公益事業委員会、税制税務委員会、青年部会、女性部会の協力のもと、関係機関等と連携して積極的に推進する。中小企業の税務コンサルティングアンス向上に向けた自主点検チェックシートについては、企業の健全な発展を目的とし、今後の活動の重要な柱のひとつに位置付け、利用拡大に向け更なる推進を図ることとする。

このほか、地域社会への貢献を目的に、税制度なども考慮し、グローバルな課題となつていく環境問題についても、地球温暖化対策や節電対策などについて会員企業と取り組むこととし、引き続き「地球温暖化対策報告書」提出の定着・推進を図り、中小規模事業所の自主的な取組みによる温暖化防止の実現に加えて、企業のコスト削減も図れるという二つの要素と、また、東京都においても環境や省エネに関する各種支援制度が用意されており、事業税の減免にもつながるもので、前年度を上回る提出件数を目指し、提出の意義のPR等を行い、積極的な推進を図るとともに、従業員の健康から企業の発展につながる職場の健康づくり支援事業を東京都と連携して健康ポスター、健康関連の研修会等の事業案内をはじめ、健康に關する情報提供等に取り組むほか、引き続き新規事業の検討にも取り組み、目黒法人会における公益事業活動の更なる充実を図るためのあり方や取組み等について引き続き検討を行う。

8. 源泉部会・青年部会・女性部会活動の充実

源泉部会・青年部会・女性部会の活動を活発に展開し、3部会のさらなる充実と部会員の研鑽を図るとともに、目黒法人会活動の担い手として目黒法人会活動の充実と活性化に資するための諸施策を積極的に講じる。

特に公益性の高い事業の実施に努め、

未来を担う子どもたちへの租税教育、税に関する絵はがきコンクールを最重要事業のひとつとして位置付け、引き続き、租税教育、税に関する絵はがきコンクール募集活動や環境問題（CO₂削減問題・節電）、健康経営、源泉税基礎・実務研修会等を充実させるために、親会等との連携を図りながら、より効果的な実施運営に努め、引き続き積極的に取り組む。

また、新しい取り組みとして、青年部会による財政健全化のための「健康経営プロジェクト」と女性部会による「食品ロス」についても推進を図る。

9. 関係外部機関との連絡協調

目黒税務署、東京都目黒都税事務所をはじめとした税務関係諸官署および東京税理士会目黒支部をはじめとした税務関係5団体との連絡協調は、税に関する事業を基本とする法人会にとって欠かすことのできない重要なテーマであり、より一層密にするよう努める。

また、地域社会貢献活動の実施にあつたのは、地方公共団体および地域関係諸団体との協調に配慮する。

特に、税務当局が進める「税務行政のDX（デジタル・トランスフォーメーション）」については、東京国税局・所管税務署と連携・協力しながら必要な施策に取り組む。

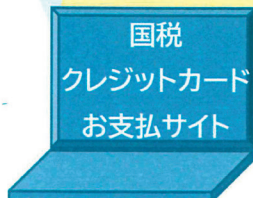
10. 目黒法人会体制の整備

時代に合った組織運営体制の構築は必須の課題であり、公益法人として適切に対応するため、目黒法人会の自治及び自己責任の観点から諸規程・管理体制等所要の整備を行うとともに、他法人会間の連携強化により効果的な事務運営に努める。業務効率向上のためのデジタル化及び公益関連の法令改正に伴う諸整備についても取り組むとともに、ITを活用した会員サービス事業の拡充、効率的な事務運営のためのシステム整備を図るとともに、個人情報管理の徹底を図る。

国税のクレジットカード納付には e-Taxの利用が便利です！

クレジットカード納付とは

専用サイト「国税クレジットカードお支払サイト」を経由し、クレジットカードを使用して納付する方法です。



国税庁長官が指定した納付受託者(株式会社エフレジ)へ国税の立替払いを委託するを行うための専用サイトです。

 **国税 クレジットカードお支払サイト**

クレジットカード納付利用方法

○ **e-Tax**(国税電子申告・納税システム)から納付 おすすめ！

e-Taxを利用して電子申告・徴収高計算書データの送信または納付情報登録依頼した後に、メッセージボックスに格納される受信通知からアクセス

便利① 専用サイト「国税クレジットカードお支払サイト」の入力がラク！

→住所や名前、納付情報の入力が不要です。

便利② 納付書不要で24時間手続可能！（メンテナンス時間除く。）



e-Taxを利用した
納付手順は裏面へ

○ **確定申告書等作成コーナー**から納付

確定申告書等作成コーナーで、納税額のある所得税または個人消費税の申告書を提出した場合に表示される納付方法の案内画面からアクセス

○ **国税庁ホームページ**から納付

国税庁ホームページから「国税クレジットカードお支払サイト」をクリックしてアクセス

※国税庁ホームページは右下の二次元コードよりアクセスできます。

ご利用に当たっての注意事項

- ・ クレジットカード納付では納付税額に応じた決済手数料がかかります。
詳細は「国税クレジットカードお支払サイト」をご確認ください。
※決済手数料は、国の収入になるものではありません。
- ・ クレジットカード納付ができる金額は1,000万円未満、かつ、ご利用になるクレジットカードの決済可能額以下の金額(決済手数料含む)です。
- ・ 利用可能なクレジットカードはVisa、Mastercard、JCB、American Express、Diners Clubです。
- ・ クレジットカード納付では領収書は発行されません。
- ・ クレジットカード納付をしてから、納付済の納税証明書の発行が可能となるまで3週間程度かかる場合があります。



詳しくは国税庁ホームページ「クレジットカード納付の手続」へ 

(令和7年1月)

e-Tax クレジットカード納付手順

を利用した場合の

※ 源泉所得税の徴収高計算書の提出・納付を例に紹介します。

- ① e-Taxホームページより、e-Taxソフト(WEB版)にログイン
- ② 「申請・納付を行う」の「徴収高計算書を提出する」から徴収高計算書を提出
- ③ メッセージボックスに格納される「納付区分番号通知」から「クレジットカード納付」をクリック

【国税クレジットカードお支払サイト】へ遷移します。

国税 クレジットカードお支払サイト

納付手続きの流れ: 納付情報入力 → 決済情報入力 → 納付内容確認 → 納付手続き完了

納付手続きの前に

本サイトは、国税庁長官が指定した納付受託者である株式会社エフレジが運営する国税のクレジットカード納付専用のサイトです。本サイトでの納付は、当社(株式会社エフレジ)に国税の納付を委託する手続きとなります。ご利用にあたっては、「[納付手続き時の注意事項](#)」の内容を必ず確認し、同様のうえ、手続きを行ってください。

ご準備いただくもの

- クレジットカード納付を行う国税の申告書や税務署から送付される各種通知書など納付する税目や金額等がわかるもの
- 以下のブランドロゴが表示されたクレジットカード

VISA, Mastercard, JCB, American Express, UnionPay

納付可能な税目

申告所得税及復興特別所得税	消費税及地方消費税	法人税
法人税(グループ連算・連納)	地方法人税	地方法人税(グループ連算・連納)
相続税	贈与税	源泉所得税及復興特別所得税(告知分)
源泉所得税(告知分)	申告所得税	復興特別法人税
復興特別法人税(連結納税)	消費税	酒税
たばこ税	たばこ税及たばこ特別税	石炭税
石油石炭税	電気料金促進税	揮発油税及地方道路税
揮発油税及地方揮発油税	石油ガス税	航空燃料料
登録免許税(告知分)	自動車重量税(告知分)	印紙税
国際観光旅客税		

「源泉所得税及復興特別所得税」について、税務署からの納税の通知を受けていない方(納税通知書が書いていない方)は、こちらから手続きを行うのではなく、「e-Tax」から手続きを行う必要があります。詳しくは源泉所得税(徴収高計算書)についてよくある質問をご覧ください。

決済手数料

納付税額に応じて下記の決済手数料が発生します。

納付税額	決済手数料(税込)	決済手数料試算
100円 ~ 10,000円	60円	

領収書

領収書は発行できません。領収書が必要な場合は、最寄りの金融機関又は所轄の税務署の窓口で納付してください(窓口ではクレジットカードによる納付はできません。)

納税証明書

納税証明書につきましては、所轄の税務署へ交付請求手続きを行ってください。

納付手続き時の注意事項

クレジットカード納付

クレジットカード納付は、国税庁長官が指定した納付受託者に立替払いを委託する手続きです。クレジットカード納付については、国税通則法により、納付手続きが完了した日をもって延滞税や利率税を計算することとなっておりますので、法定納期限に本サイトにおいて納付手続きが完了していない日、クレジットカード利用代金の引き落とし日が法定納期限より後になった場合でも延滞税等は発生しません。なお、法定納期限後に本サイトでの納付手続きを行った場合には、延滞税等が発生することがあります。

納税証明書の記載

クレジットカード納付をした後に納税証明書を請求した場合、当社が国税の納付の立替払いを行うまでの間(最大3週間程度)は、納税証明書にクレジットカード納付が行われている旨が記載されます。

連絡請求書(インボイス)

決済手数料について仕入税額証明を行う場合は、「納付手続き完了」画面を印刷し、連絡請求書(インボイス)として保存しておく必要があります。

クレジットカードでのお支払い日

カード会社の会費規約に基づき引落し日となります。カード会社により引落し日が異なりますので、利用状況、引落し予定日などについては、カード会社が発行する利用明細をご確認ください。

個人情報の取扱いについて

当サイトにご入力いただいた個人情報(決済情報、cookie情報)は、原則として国税庁より委託した委託業務に利用します。本業務以外に利用することはありません。

上記内容を確認し、以下のチェックボックスにチェックを入れてください。
☐ 上記内容を確認しました。

同意して次へ進む

※2つのチェックボックスにチェックを入れて次に進んでください。

確認後、次へ。
案内に従って進めてください。

e-Taxを利用したことがない方

「e-Tax開始届出書」を所轄の税務署へ提出してください。

e-Taxホームページ「<https://www.etax.nta.go.jp/todokedesho/kaishi3.htm>」



e-Taxホームページへの
アクセスはこちら



目黒都税事務所からのお知らせ

eLTAX 電子納税のご案内

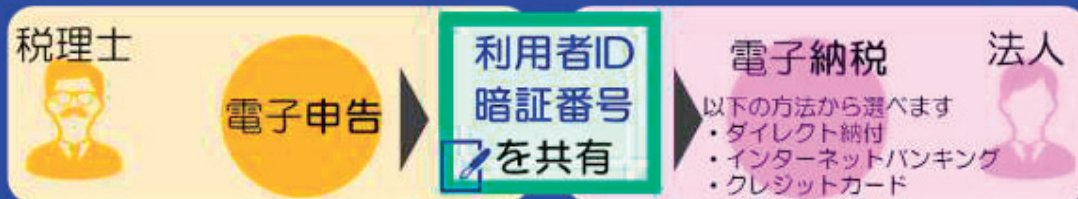


「電子申告手続は**税理士**」、「納税手続は**法人**」の場合に、
便利な情報をお届けします

法人の都民税・事業税等について、関与税理士が eLTAX で電子申告した場合でも、利用者 ID と暗証番号を共有いただければ、法人側で、ダイレクト納付などの電子納税が簡単にできます！



詳しくは、[こちら](#)⇒



【お問合せ先】

東京都主税局徴収部徴収指導課

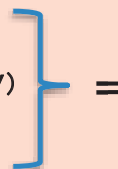
TEL (直通) : 03-5388-2984

自動車税種別割を軽減する「Z E V 導入促進税制」を実施しています

環境負荷の小さい自動車の取得を税制面から支援するため、電気自動車等を取得した場合に自動車税種別割を軽減する「Z E V 導入促進税制」を実施しています。
令和8年3月31日までに取得したものについて、初回新規登録を受けた年度及び翌年度から5年度分の自動車税種別割全額を免除します。

◆対象となる自動車

- 電気自動車(EV)
- プラグインハイブリッド自動車(PHV)
- 燃料電池自動車(FCV)



ゼロエミッションビークル

=

(Z E V)

【お問合せ先】

東京都自動車税コールセンター

03-3525-4066 (平日 9 時～17 時)



区役所だより

「デジタル商品券」(プレミアム率30%)の
第2回申込を 7/16 から開始！

～専用スマホ貸し出しや相談会など、デジタルデバйд対策も実施～



目黒区は、物価高騰などの影響を受ける事業者や消費者の支援を行うため、また、キャッシュレス決済のさらなる普及を後押しするため、区内商店街等にて1円単位でお買い物に使えるプレミアム率30%の「めぐろデジタル商品券」を、9月12日（金）より販売します。それに先立ち、7月16日（水）より購入申し込みの受付を開始します。

事業の実施主体は目黒区商店街連合会で、区はこの事業に対して補助を行います。

「デジタルのみ」の発行として紙での発行は行わず、併せてスマホ貸し出しや出張スマホ相談など、デジタルが苦手な方への対策に取り組みます。

商品券の申し込みは、区民に限らずどなたでも可能で、8月15日（金）まで専用ウェブサイトで受け付けます。

なお、第1回で購入されたかたは、申し込みができませんのでご注意ください。

販売概要

販売セット数	4万セット（第1回の申込状況によって数量増の可能性あり）
購入申し込み受付期間	7月16日（水）～8月15日（金）
販売単位	1セット5,000円で、6,500円分使用できるデジタル商品券 1人につき4セットまで購入可能（申し込み多数の場合は区民優先で抽選） 【内訳】小・中規模店専用券 4,500円分 大型店、小・中規模店で使用できる共通券 2,000円分
当選後の購入方法	専用スマホアプリ（めぐろ商品券）をダウンロードし、必要事項を入力 ※対応OS・バージョン：iOS15以上、Android10以上 らくらくスマホなどの場合は、機能が限定されているためAndroid10以上の場合でもアプリが対応しておりません。なお、区内在住の方には対応スマートフォンの貸し出しが可能です（申込多数の場合は抽選）。
販売期間	9月12日（金）～10月11日（土）
使用期間	9月12日（金）～12月26日（金）

●店舗が決済用二次元コードを設置。消費者はスマホアプリで二次元コードを読み込んで決済。

＜お問合せ＞

■めぐろデジタル商品券コールセンター
電話 0120（811）696 / 10:00～17:00



◀詳細はコチラ
（専用ウェブサイト）

ステッカー掲示の店舗で
使用できます



健康エッセイ (最終回)

脳の老化を 予防しましょう



株式会社 j a s t
会長 安田 祥子

我が家の庭に育つ木々が今年は想定以上に葉を茂らせ両隣の木々と併せるとまるで森の中にいるように感じます。毎年数個しか花芽をつけない2本の紫陽花は十数個もの花が咲き平年との違いを感じます。庭が木々や花々で彩られ豊かなことは嬉しいのですが、地球の様相が変わりつつある中で植物たちが懸命にその命を燃やそうとしているようで心が騒めます。

脳の老化を予防しましょう

長らく健康情報をお届けしてまいりましたが今回で最後とさせていただきます。最終テーマとして超高齢化社会を迎えた現在の日本でおそらく全ての方々が不安に感じておられる脳の老化―認知症について予防の観点からお伝えしたいと思います。

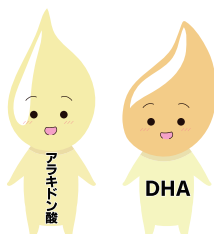
脳の老化予防に私たちが日々取り組むことはできるのでしょうか？もちろん答えはイエスです。むしろ積極的に個人個人が取り組むことが認知症を遠ざける最短距離かも知れません。

しれません。

脳と栄養素には深い関係があります。脳のエネルギー源はブドウ糖ですが他の様々な栄養素も脳に取り込まれて機能を果たしています。かつては脳にある血液脳関門（関所機能を担っています）によって栄養素でもアミノ酸などの分子が大きなものは通り抜けられないと言われていましたが、脳に受け皿が見つかり多様な栄養素を脳内に運び込むことが可能だと判明しました。つまり構造上脳は様々な栄養素を必要としていることが分かります。

特に脳の重量の半分は脂質で構成されていますので体内で合成できない必須脂肪酸を食事から摂りこむことは重要です。脳の細胞膜の約60%はDHAが占めています。因みに神経細胞が多く集まっている前頭前野ではDHAが多く、記憶を司る海馬にはアラキドン酸が多いそうです。

研究によれば脳内のD



HAやアラキドン酸は年齢と共に減少する傾向があるとのこと。必須脂肪酸はサバやアジ、イワシなどの青魚に多く含まれていて、動脈硬化の予防にも有益です。

一方のアラキドン酸は肉や卵など動物性食品に多く含まれています。脳にとっては必須ですがアラキドン酸は炎症反応を促進する物質でもありますので過剰な摂取は控えた方がいいです。

また、脳は腸と相互にコミュニケーション（腸脳相関）を取り合っています。緊張するとお腹が痛くなったり下痢をしたりする症状も脳で感じるストレスが腸の機能に影響を与えるためと考えられています。また腸の変化が脳の機能に影響することもあるのです。腸内細菌叢の変化が認知症に関わるとの研究報告もありますので腸のケアにも意識を向けましょう。因みに週2回以上のヨーグルト利用は大腸ガンのリスクが下がるそうです。

健康情報はjastのHP(<https://www.jast.jp>)で「耳より情報」と題して月初と月末にお届けしておりますのでお時間が許せば覗いていただくと幸いです。

長い間ありがとうございました。

株式会社 j a s t

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>

第 8 支部



阿部支部長→土橋支部長へ

第 6 支部



森銅支部長→中澤支部長へ

第 12 支部



木村支部長→砂村支部長へ

第 9 支部



大澤支部長→三田支部長へ

女性部会



小川部会長→宮原部会長へ

青年部会



石田部会長→松尾部会長へ

写真でみる 活動紹介

今回、支部長・部会長の
交代があった報告会の
写真を掲載いたします。

各支部・部会 運営報告会開催日

第 3 支部	6月3日	代官山花壇
第 4 支部	6月5日	代官山花壇
第 6 支部	5月15日	下目黒住区センター
第 7 支部	5月29日	目黒法人会館
第 8 支部	5月22日	目黒法人会館
第 9 支部	5月21日	目黒法人会館
第 11 支部	5月8日	ゼネラルボンド(株)
第 12 支部	5月20日	ヴァンヴィーノ!
第 13 支部	5月23日	目黒法人会館
青年部会	5月12日	目黒法人会館
女性部会	5月27日	目黒法人会館

「特養老人ホーム寄贈」雑巾・タオル・布等ご寄付のお願い

女性部会では社会貢献活動の一環として、毎年特養老人ホーム数か所を訪問して上記の寄贈を行い、有効使用していただいております。現場ではたくさんの方の雑巾等が必要ですので、皆さまに引き続き物品の寄付にご協力いただきたく、何卒よろしくお願い申し上げます。

寄付日時	令和7年12月を予定	回収方法	ご都合の良いときに、目黒法人会館までお持ちください。 (目黒区中町2-43-17 東京都水道局目黒営業所隣り)
場所	目黒区特養老人ホーム数か所	募集期限	大量でなければお電話いただければ受け取りにも伺います。 令和7年11月
募集物品	雑巾・タオル・布等。衛生面を考慮し、未使用のものまたは新品同様に清潔なもの。		

上記についてのお問合せ・申し込みは事務局へ
☎ 3712-9588 Fax3712-8829 E-mail:mg_info@tohoren.or.jp



令和6年度 社会貢献事業ご協力企業 (令和6年4月～令和7年3月)

未使用切手、使用済切手、書き損じはがき等回収で協力いただいた方々 (五十音順・敬称略)

税理士法人あおい	協栄興業(株)	(有)鈴木瓦店
(株)旭ネームプレート製作所	(株)北川商会	めぐる童謡コンサート関係者及び入場者の方々
(株)石福	神山建物(株)	(有)モリドー企画
(株)エフケイ自由が丘支社	さわやか信用金庫碑文谷支店	コンサルタントオフィス安原
(有)狩野商会	三協(株)	山下寝具(株)

上記以外、事務局に匿名でご寄付いただいた方々にも感謝いたします。ご提供いただいた方で、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いたします。

法人会では**未使用切手、使用済み切手、書き損じはがき等**を集めています。少量でも構いません。

事務局にお持ちいただくか郵送、また、お電話いただければ受取りにお伺いいたします。

使用済み切手等は目黒区社会福祉協議会のめぐるボランティア・区民活動センターに集められ、区内のボランティアグループや老人クラブの手で整理されて、最終的に**車いす購入等ボランティア事業の資材購入のために利用されます**。

令和6年度は総重量 7.5kg の未使用切手、使用済切手、書き損じはがき等をご協力いただきました。

後編
編集集

現メンバーで最後の「椎の木」編集委員会でした。皆さんに刺激をもらい、他の地区での活動内容をお聞きしたりできる貴重な時間であり、会員同士で意見を出し合えるこのメンバーが大好きでした。また新しい委員さん達と作り上げていく広報委員会も楽しみにしております。組織変更で退任される皆様、お疲れ様でした。そしてありがとうございました。 羽柴 康行

編集子

正確なデータと麦飯

去年からお米の問題で大変かましい。値段が上がったのは嬉しくないが、それ以上に困ったのは購入点数の制限でまとめ買いが難しくなったことである。ほしい時にほしい量を調達し無駄な在庫を持たない、これが現代ビジネスの基本、ジャストインタイムだったはずだが、完全に裏目に出ている。

飲食業ではないウチのような会社の人間には単に「米の値段が上がったなあ」とか「買いに行く頻度が増えて面倒くさいなあ」程度で済んでいるが、本業の方たちにとっては深刻なこといかほどであろうか、想像に難くない。

令和の米騒動と言われる今回の問題の原因、現時点では諸説入り混じっているようだ。いずれはきちんと解明し、根本的な問題解決につなげてもらいたいと願っている。

お米と関係のない業界の人間として、一つ気になることをあげるなら、データの正確性についてである。需給の数字は正確であつたのだろうか、ということである。

流通業者の売り惜しみや転売ヤーの暗躍が騒がれたが、そもその生産量は正確であつたのだろうか。昨年春から夏にかけての値上がり時、今から考えればそれでも安かつた時点で、秋は平年並みの収穫なので値段は落ち着くなどと言われていた。しかし実際にふたを開けてみれば、秋以降もどんどん値段は上がっていった。

なんとなくだが、これまでの作況は、限られたサンプリングによる反収に単純に作付面積をかけて計算して、平年並みの収穫ですという雑なものではなかったのだろうか。ところが、収穫して脱穀して精米してみたら思いのほか実が入ってなかった、という話が米どころ新潟など現場から出ていたそう。

小泉農相は、これまでの指標を改めるそうだ。ぜひやってもらいたい。正確性はとても大切である。一消費者である私が、少ない米を食べるために押し麦を入れて麦飯を炊くときでさえ、計量と浸水はきっちりやっているのだから。よろしくお願いしますよ。

倉方 基弘

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-tokutaihyo.or.jp/>

法人会会員みなさまに

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。

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

〈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

総合型V 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)とAIG損保のベーシック傷害保険

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)

一時金型 Mタイプ: 大同生命の無配当入院一時金保険(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2023年6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

DAIDO 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 AIG損害保険株式会社

東京第一プロチャネル営業部/
東京都港区虎ノ門4-3-20(神谷町MTビル15F)
TEL 03-5401-3650

F-2023-0003(2023年5月16日)
23-073007 2023-05