

椎の木

SHII-NO-KI

税を考える週間



「写真提供：目黒区」

目黒の歳時記：目黒のさんま祭

古典落語「目黒のさんま」に因み、毎年、田道広場公園会場で「目黒区民まつり（目黒のSUNまつり）」の一環として「目黒のさんま祭」が開催されます。目黒区の友好都市・宮城県気仙沼市で前日に水揚げされた新鮮なさんまが届き、炭火で焼いた熱々の焼きたてに、大分県白杵市産のカボスを添えて無料で配られます。今年は海水温の上昇でさんまの水揚げが遅れ、また強力な台風の来襲がありましたが、第18回目が無事に完了しました。

Contents

目黒の歳時記	1	支部紹介	8
「税を考える週間」を迎える	2	外国人の阿波踊り体験	9
新法人会会長挨拶	3	健康エッセイ	10
目黒税務署異動・挨拶	4	新入会員紹介	11
都税事務所だより	6	外国人留学生の日本体験(4)	12
区役所だより	7	イベント情報	13
支部紹介	8	編集子／編集後記	14

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。

税を考える週間 11月11日(日)～11月17日(土)

税を考える週間とは、国民の皆様にも、より能動的に税の仕組みや目的等を考えていただき、国の基本となる税に対する理解を一層深めてもらうとともに、税務行政に対する理解及び納税道義の高揚を図ることを目的として行っている広報・広聴週間です。

本年度のテーマは「税の役割と税務署の仕事」であり、税の役割と国税庁の適正・公平な課税と徴収のための取り組みを紹介するとともに皆様に税のあり方について考えていただき、税務行政に対する理解を深めていただくための各種行事を行います。

開催行事	開催日程	会場等	摘要
税務講演会 ①講師：目黒税務署 平川良治署長 テーマ：「人生いろいろ税もいろいろ」 ②講師：東京共済病院 桑名信匡院長 テーマ：「健康よもやま話」	11月6日(水) 午後6時～8時	目黒区総合庁舎大会議室	出席ご希望の方は目黒法人会にご連絡ください。 当日のご出席も歓迎いたします。
税の無料相談 東京税理士会目黒支部	11月15日(金) 午前11時～午後4時	目黒区総合庁舎本館1階西口ロビー フレル・ウィズ自由が丘 (自由が丘1-6-9) 東京税理士会目黒支部 (中目黒5-28-17)	相談希望の方は当日会場へお越しください。
中学生・高校生の 税の作文・標語の展示	11月11日(月)～ 11月15日(金)	目黒税務署1階ロビー (中目黒5-27-16) 目黒区総合庁舎1階西口ロビー	左記の期間ご自由にご覧いただけます。

平成25年分年末調整等説明会開催のお知らせ

本年も、以下の日程で年末調整等説明会を開催します。是非ともご出席くださいますよう、よろしくお願い致します。

開催日	開催時間		説明会会場	対象地域(※)
11月6日(水)	用紙配布	午後1時00分～1時30分	めぐるパーシモンホール 大ホール (目黒区八雲1-1-1)	大岡山・柿の木坂・自由が丘・洗足・平町・鷹番・中央町・中根・原町・東が丘・碑文谷・緑が丘・南・目黒本町・八雲
	説明会	午後1時30分～4時00分		
11月7日(木)	用紙配布	午後1時00分～1時30分	めぐるパーシモンホール 大ホール (目黒区八雲1-1-1)	青葉台・大橋・上目黒・駒場・五本木・下目黒・中町・中目黒・東山・三田・目黒・祐天寺
	説明会	午後1時30分～4時00分		

※対象地域の説明会に出席できない場合には、他の地域の説明会に出席されても差し支えありません。

【問い合わせ先】

◎説明会及び用紙請求など、ご不明な点がございましたら、下記までお願いします。

1 説明会及び源泉所得税関係について

目黒税務署 源泉所得税担当 03-3711-6251 内線 322～324

2 用紙請求及び法定調書関係について

目黒税務署 管理運営部門 03-3711-6251 内線 622・623

※自動音声案内にしたがって、説明会、用紙請求については「2」番(税務署)を選択してください。

なお、年末調整のしかたなど国税に関する一般的な相談については「1」番を選択し、電話相談センターをご利用ください。

3 用紙請求(区役所関係)、給与支払報告書及び住民税特別徴収について

目黒区役所 税務課 課税第三係 03-3715-1111 内線 2331～2334

会場の駐車場(有料)は限りがありますので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

新任会長のごあいさつ



第9代会長
相馬 熊郎

第3回通常総会後の臨時理事会にて、大鷲公弘会長の後任として会長に選任されました、相馬熊郎です。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。

目黒法人会は昭和26年に設立され62年、昭和50年社団法人化して38年経過いたしました。今年はその新たな公益法人制度改革により公益社団法人目黒法人会となり、3年目になり、このような時期に優秀な諸先輩方をさしおいて、名誉ある第9代会長をお引き受けさせて頂くことは、私にとって大変光栄に存じ身の引き締まる思いでありますと共に責任の重さを痛感しております。

皆様の温かいご支援を頂き、定款に定義された、公益社団法人として税知識の普及・納税意識の高揚のための、税法・税務関係研修、セミナー、企業への支援・研鑽として企業経営の健全化並びにその向上発展に資するために、会員並びに地域社会に伝えるよう様々なニーズの研修、セミナーの開催強化、民間活力による地域社会への公益貢献を図り、その使命を達成するため、一体となって組織的な事業活動を展開することが、私の使命と心得ています。

公益社団法人は「公益目的事業を行う能力・体制が整っているか」のガバナンスとコンプライアンスが要求されています。組織強化と健全な財政を当面の課題にしたいと考えております。

前任会長には、理事相談役となつて頂いております。多くの会員の方のご参加を頂き、ますます活発で有意義な事業展開を行い、公益社団法人として認知度を上げていきたく存じます。

公益社団法人としての使命を達成するために、目黒税務署、東京都目黒区税務所、目黒税務連絡協議会、区内友誼団体、福利厚生制度の推進協力三社、また、当会役員の皆様また会員の皆様の絶大なるご支援とご協力をお願い申し上げます。

最後に、会員各位の皆様のご隆昌とご多幸を心より祈念いたしまして、就任のごあいさつとさせていただきます。

会長退任のごあいさつ



第8代会長
大鷲 公弘

一昨年4月に目黒法人会は公益社団法人と認定されて早や2年を経過、これから更に公益社団法人目黒法人会の基礎固めをしなければならぬという大事な時期に、誠に恐縮ですが、5期務めさせて頂き、また一身上の都合もあり会長職から身を引かせて頂くことになりました。

私は平成15年第29回通常総会にて、会長をされておられた秋元久雄様より会長職をお受けして早や5期10年経ちました。法人会活動としては当会の会長、東京法人会連合会の理事、そして全国法人会総連合の評議員を拝命してまいりました。

この間、目黒法人会としては公益社団法人新制度の導入のための組織・運営体制、事業活動の充実並びに財務体質の改善見直しに注力し、正しい税知識の普及や納税意識の高揚、地域企業の発展に寄与する各種研修会やセミナー、イベント等の活性化に取り組んできました。特に、ガバナンス（不正事業の発生防止等）の問題に対応し、皆様のご協力を頂き乗り越えてきたこと、また、創立60周年、公益社団法人1周年の記念事業も無事終えられましたことは感慨深く思っております。

公益社団法人として、会員の皆様はもとより、一般の皆様にも当会の公益事業活動に積極的に参加してもらえよう、公益性の増進に努められると共に、開かれた法人会運営に一層努力され、これまで以上に、公益法人として誇れる組織に発展するように期待しております。

皆様には公益社団法人目黒法人会をより一層ご理解頂き、相馬熊郎新会長のもと、更なるご協力、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

最後になりますが、目黒税務署長をはじめ、署幹部の皆様、東京都目黒区税務所長そして目黒税務連絡協議会の皆様、また、会員福利厚生制度の推進等ご協力いただきました大同生命保険㈱、A I U損害保険㈱、アメリカンファミリー生命保険会社の皆様には、在任中大変お世話になりました。衷心より御礼申し上げます。

第8代 大鷲公弘会長 5期 ご苦勞さまでした

目黒税務署 定期人事異動 (平成 25 年 7 月 10 日)

		新		旧	
		氏名	異動元	氏名	異動先
署長		平川 良治	課税二部 資料調査第二課長	佐々木 辰男	退職
副署長	(個人担当)	村上 明雄	横須賀 副署長	高杉 尚志	東京地裁 裁判所調査官
	(総務担当)	城森 和弘	(留任)	城森 和弘	(留任)
	(法人担当)	阿部 俊夫	庁 調査査察部 調査課 主査	小島 信子	調査三部 調査 25 統括官
特別国税調査官 (法人)		安達 覚	(留任)	安達 覚	(留任)
総務課長		鈴木 芳彦	(留任)	鈴木 芳彦	(留任)
特別国税調査官 (法人)		佐藤 三千男	(留任)	佐藤 三千男	(留任)
法人課税第 1 部門統括官		後藤 昌彦	(留任)	後藤 昌彦	(留任)
法人課税第 2 部門統括官		藤森 みわ子	(留任)	藤森 みわ子	(留任)
法人課税第 3 部門統括官		鈴木 宗利	平塚 法人 3 統括官	山下 彰彦	渋谷 法人 6 統括官
法人課税第 4 部門統括官		西山 節子	調査四部 調査 55 主査	佐藤 光彦	退職
法人課税第 5 部門統括官		上川路 亨	課税一部 資料調査第三課 主査	山元 伸治	査察部 統査官 主査
法人課税第 6 部門統括官		大木 章二	鎌倉 法人 2 統括官	村上 卓	柏 個人 3 統括官
情報技術専門官 (法人)		安部 伸昭	(留任)	安部 伸昭	(留任)
審理専門官 (法人)		富山 吉徳	(留任)	富山 吉徳	(留任)
連絡調整官 (法人)		横山 正幸	武蔵府中 管運 連絡調整官	甲斐 千恵子	北沢 法人 2 統括官
法人課税第 1 部門審理上席		野田 康弘	豊島 法人 1 審理上席	鷺津 晋一	課税一部 訟務官室 実査官
法人課税第 2 部門審理官		種物谷 恵梨奈	板橋 法人 6 調査官	小針 真人	麴町 法人 3 審理官

(公益社団法人) 目黒法人会担当者のご紹介



法人会担当
法人 1 後藤昌彦



法人会担当
法人 1 野田康弘



源泉部会担当
法人 2 藤森みわ子



源泉部会担当
法人 2 種物谷恵梨奈



第 1・2 支部担当
審理専門官 富山吉徳



第 3・4 支部担当
法人 3 鈴木宗利



第 5～7 支部担当
法人 4 西山節子



第 8～10 支部担当
法人 5 上川路亨



第 11～13 支部担当
法人 6 大木章二

東京都主税局ホームページ <http://www.tax.metro.tokyo.jp/>

都税事務所だより

認定長期優良住宅を新築した場合 固定資産税が減額されます

減額の対象となる住宅

- ①平成 26 年 3 月 31 日までの間に新築された住宅であること
- ②「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」第 10 条第 2 号に規定する認定長期優良住宅であること
- ③居住部分の床面積の割合が当該家屋の 2 分の 1 以上であること
- ④1 戸あたりの床面積が 50 m²以上 280 m²以下であること（ただし、貸家の用に供する一戸建て以外の住宅については、40 m²以上 280 m²以下）

減額される期間・税額

- 減額される期間** 新たに固定資産税が課税される年度から 5 年度分（3 階建以上の耐火・準耐火建築物については 7 年度分）
- 減額される税額** 当該住宅の固定資産税額（居住部分で 1 戸あたり床面積 120 m²相当分までを限度）の 2 分の 1 が減額

減額を受けるには、住宅が新築された年の翌年（1 月 1 日新築の場合はその年）の 1 月 31 日までに、減額の申告が必要です。詳しくは当該住宅が所在する区にある都税事務所にお問い合わせください。
なお、23 区外の住宅については、当該住宅が所在する市町村へお問い合わせください。

住宅建替え中でも固定資産税・都市計画税（土地） の住宅用地の特例が受けられます！（23 区内）

毎年 1 月 1 日に住宅の敷地になっている土地（住宅用地）は、固定資産税・都市計画税の課税標準の特例により、**税負担が軽減**されています。既存の住宅を取り壊し、1 月 1 日に住宅を新築している土地や建替え予定地は、原則として住宅用地の特例が適用されませんが、**23 区内**では所定の要件すべてに該当する場合は、申告により住宅用地の特例が継続して受けられます。

<平成 26 年度向け該当要件>

- ・平成 25 年 1 月 1 日現在、住宅用地であったこと。
- ・平成 26 年 1 月 1 日現在、住宅の新築工事に着手していること。
（なお、平成 26 年 1 月 1 日までに建築確認申請書を提出し、かつ、3 月末日までに着工した場合も、同様に取り扱いします。）
- ・住宅の建替えが、平成 25 年 1 月 1 日における建替え前の住宅の敷地と、同一の敷地で行われていること。
- ・住宅の建替えが平成 25 年 1 月 1 日における建替え前の住宅の所有者と、同一の者により行われていること。

*要件に詳細については、土地が所在する区の都税事務所（土地係）へお問い合わせください。



東京都主税局

<http://www.tax.metro.tokyo.jp/>



区役所だより

目黒区総合庁舎ウエディング実施中

問：目黒区総務課庁舎管理係

電話：03(5722)6107



目黒区では、文化的価値を有する目黒区総合庁舎を区民に開かれた親しまれる庁舎として、より有効に活用するため、本年9月から、庁舎の一部を結婚式及びフォトウエディングの会場として貸出す、目黒区総合庁舎ウエディングを実施しています。

目黒区総合庁舎は、日本を代表する建築家であり、文化勲章受章者の村野藤吾氏が設計した建物で、いたるところに村野建築の見どころがあります。

この庁舎のうち、ウエディング会場としての貸出しを行っているのは、南口エントランス（螺旋階段含む）と屋上庭園です。（フォトウエディングの場合にはその他の場所もご利用いただけます。）

南口エントランスは天井が高く、床も壁も白大理石張りとなつていて、ふさわしい場所です。南口エントランスの奥には、階段の名手として知られた村野藤吾氏ならではの緩やかで優美なデザインの螺旋階段があります。

庁舎屋上には広い空が開け、開放感にあふれています。天気の良い日には富士山も望むことができます。

利用方法
利用いただける日時は土曜日、日曜日及び国民の休日に関する法律に定める休日（12月29日から1月3日及び庁舎設備保守等の日を除く）の午前9時から午後5時まで。
詳しくはホームページを参照ご確認下さい。

10月1日から

廃棄物処理手数料を改定します

問：目黒区清掃リサイクル課管理調整係

電話：03(5722)9397

廃棄物処理手数料につきましては、平成20年4月1日の改定以来、5年が経過をしました。今回、廃棄物処理原価を算定した結果、現行の廃棄物処理手数料との間で乖離があることから、23区が統一して平成25年10月1日から廃棄物処理手数料を改定します。

◆改定額

下表のとおり

◆新ごみ処理券の販売日

改定後の事業系有料ごみ処理券は、平成25年10月1日から販売いたします。

◆旧ごみ処理券の使用期限

現在、お使いになつていらっしゃる事業系有料ごみ処理券は、平成25年9月30日で販売を終了いたしますが、平成25年10月31日排出分までに限つて使用できます。

◆旧ごみ処理券の還付手続き

使い切れなかった改定前の事業系有料ごみ処理券は、目黒区総合庁舎6階の清掃リサイクル課で還付いたします。

廃棄物処理手数料

(1) 事業系ごみを一般廃棄物処理業者に委託している場合

	現在の手数料額（上限額）	改定後の手数料額（上限額）
事業系一般廃棄物処理手数料	1kgあたり32.5円	1kgあたり36.5円

(2) 事業系有料ごみ処理券の料金改定

券種	現行料金	改定後の料金
10ℓ券（1セット10枚）	610円	690円
20ℓ券（1セット10枚）	1,220円	1,380円
45ℓ券（1セット10枚）	2,740円	3,100円
70ℓ券（1セット5枚）	2,135円	2,415円

第7支部の地域

第7支部長
磯部建設(株)
磯部 暁



第7支部の地域は中目黒5丁目、祐天寺1・2丁目、五本木1・2丁目、中央町2丁目、中町2丁目です。エリア内には祐天寺、目黒税務署、目黒法人会館などがあります。

この地域は住宅街・商店街・中小企業が一体となって共存共栄しており、「祐天寺み魂まつり」や「節分豆まき」「ジャズコンサート」など地域全体で街を活気づかせる地域密



税務研修会

着型の行事が多数行われています。近年では目黒法人会館付近には新築高層マンションが立ち並び、新たにこの地域で腰を据えようと越してくる若い世代の方たちがたくさんいます。

支部活動としては、毎年行っている会員納涼会、目黒税務署による税務研修会、そして東京共済病院の先生等をお招きして開催する医療講演会を長年開催してきました。

医療講演会は様々な診療科目の先生をお招きしており、大病院の先生からの貴重な話は普段なかなか聞くことができませぬので、目黒法人会館2階の収容定員に近い40名くらいの参加があり、多くの質問応答により、皆さんに満足してもらっています。これからも地域の皆さんにずっと元気でいただくために講演会を継続して参りたいと思います。

それに加え、昨年度は新しい試みとしてバス視察研修を実施しました。バス内でまずしっかりと税務研修を行ってから、江戸東京博物館、浅草、東京スカイツリー、海ほたるなどを巡って見聞を広めて参りました。

その他の活動としては、地域の人々の横のつながりをいかし、会員勧奨活動には特に力を入れております。公益社団法人としてのわれわれの活動趣旨を理解してくださる方に積極的に声をかけています。現在は法人・個人関係なくどなたでも加入いただけるので、今後も広報誌、パンフレット、ホームページなどを活



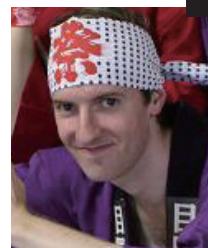
医療講演会

用しながら、「ステータスの高い団体・公益社団法人目黒法人会ここにあり」皆で続けていこうと思います。いずれにしても本部あつての支部ですから、支部役員には必ず本部の委員会に出席していただき、支部に持ち帰って役員会で発表してもらい、本部の意向にそった、且つ支部の独自性も加味した創造的で実のある支部運営を行っていきます。

目黒法人会の多くの尊敬すべき歴代の先輩方と力を合わせ、目黒法人会の誇り高き理事・第7支部長としての一旦を担えれば幸甚に存じます。



8月3日(土)目黒銀座周辺において第48回阿波踊りが開催され、目黒法人会連は参加10年目となり、踊りや鳴り物の参加者は90名にもなりました。



フレデリック
デルサー
(フランス)

阿波踊りに参加して

私がフランスから日本に来た目的のひとつが、「この国の独自の文化を体験する」ことでした。この中目黒のお祭りも立派な日本の伝統的な文化だと私は思っています。2013年の中目黒阿波踊り祭りは私にとって、なんと4度目の参加となりまして、いつもの夏のように、それは私のひと夏のハイライトでした！衣装を着て、雰囲気を感じて、足が重くなっても観客の応援を聞いてはまた頑張り、そしてなによりもステキな「目黒法人会」の皆さんと踊って、かけ声を出して、最高にエキサイティングな体験を今年もさせて頂きました。来年の阿波踊り祭りまで待ちきれません！-Yattosaaa-



(株)サクラハウス
小林雄一郎

阿波踊りに巡り合って

今年、目黒法人会連が10周年を迎えた事に心よりお祝い申し上げます。

外国人専用賃貸住宅を運営しております株式会社サクラハウスは、来日した外国人の皆様に、ただ東京に滞在するだけではなく、日本の文化を体験して頂きたいと考えております。7年前に目黒法人会より「阿波踊りに参加してみませんか？」とお声をかけて頂いた事がきっかけとなり、弊社においても毎年恒例の夏を代表する大イベントとなりました。国籍を問わず毎年多くの外国人の方が参加され、今年はカナダ、アメリカ、オーストラリア、フランス、ドイツ、ブラジル、韓国等から15名の参加となり、日本でしか体験できない貴重な思い出をつくられ、そして母国に帰られていきました。帰国された方より、海外から「また踊りたい！」「東京に帰りたい！」「ありがとうございました！」等、多数のメッセージを頂く度に、目黒法人会連に参加できた事を誇りに思っております。

今年5回目の参加となった私は、丁度5年前、「自分にもできる日本芸能」はないかと探しておりました。武道、茶道、和楽器、日本舞踊等、どれもはじめるには年齢的にも敷居が高く、半ば諦めかけていた時に阿波踊りに出会いました。阿波踊りに惚れ込んだ一番の理由は「庶民的」な良さです。ひょうきんな踊りに賑やかなお囃子、老若男女誰でも踊れて、観れて、楽しめる。400年続く日本を代表する伝統芸能は実に窓口が広く、はじめやすく、楽しく、

とても衝撃的でした。心暖かい目黒法人会連の皆様と一緒に踊りの基本から教わり、声かけを練習し、衣装を着て本番を踊り：「本番を踊り終えると「来年はもつと上達したい」という気持ちで芽生えてはや5年、毎年夏を迎えるごとに例年参加される方、また新たに参加される方に会い、共に練習に励み、本番を踊りきる事が何よりの楽しみとなりました。この様な経験をさせて頂いた目黒法人会の皆様は心より感謝を申し上げます。益々のご発展とご健勝をお祈りいたします。



健康エッセイ

『朝日を浴びて体内時計をリセット』

ティーベック株式会社

「日の出前に出勤し、日中はオフィスにこもって出歩くことがない」「休日も明るいうちは外出することがない」といった一日



中ほとんど日光にあたらぬ生活や、

「夜遅くまで、明るい照明の下で仕事をしたり、パソコンのディスプレイやテレビ画面などを観る」といった夜の時間帯に強い光を浴びるような生活を続けると、「体内時計」が乱れやすくなります。体内時計の乱れは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす危険性が高まり、体にさまざまな悪影響を及ぼすことがわかっています。体内時計の重要性を知り、上手にコントロールして、健康ではつらつとした毎日を送りましょう。

◆体内時計は体温、血圧、ホルモン分泌などの生体リズムを調整している

ヒトの体には、ふだん時間などを意識しなくても、朝に目覚め、日中は脳も体も活発に活動し、夜になると体が休息を求め眠りにつくというような、自然に備わっているリズムがあります。このようなおおよそ24時間で繰り返されるリズムを「概日リズム（日周リズムあるいはサーカディアンリズムともいう）」といいます。

ヒトの体には概日リズム（睡眠と覚醒、体温や血圧・脈拍の日内変動、ホルモンの分泌など）のほかに、90分周期のリズム（レム睡眠とノンレム睡眠など）、30日周期のリズム（月経、皮膚の新陳代謝など）、1年周期のリズムなど、一定の周期を刻む

さまざまなリズム（生体リズム）があります。体内で日々繰り返し行われるさまざまな生体リズムの活動は、生命を維持していくためのたいへん重要なシステムといえます。これらの生体リズムを調整する役割を担っているのが「体内時計」です。

◆体内時計は朝の太陽の強い光によってリセットされる



近年、体内時計は皮膚、肝臓、心臓、血管などあらゆる部位にそれぞれ備わっており、その体中に備わっている体内時計に指令を出しているメインの体内時計が、視床下部の視交叉上核（しこうさじょうかく）という部分にあることがわかってきました。視交叉上核にある体内時計は他の体内時計をコントロールする働きを持っていることからマスタークロック（主時計）と呼ばれています。

実は、生体リズムのそれぞれの周期は機械の時計のように正確ではありません。たとえば、概日リズムの周期はちょうど24時間ではなく24時間数分〜数十分であり、個人差があ

ります。これが、概日リズム（おおよそ1日のリズム）と名づけられている理由なのですが、この数分〜数十分の周期のずれを修正しないまましていると、24時間かけて自転する地球の周期（生活サイクル）とどんどんずれていくことになります。

このずれを生活サイクルの周期と合わせるように修正するカギになるのが朝の太陽の光です。朝日を浴びることで眼から入った太陽の光の情報を、網膜を通して視交叉上核が受け取ると、視交叉上核にある体内時計がリセットされ、24時間という一定のリズムに調整されるのです。リセットされた情報は、すぐさま全身の体内時計に伝達されます。

◆体内時計の乱れは高血圧や糖尿病などの誘因にも

不規則な生活を送ることで体内時計は簡単に乱れてしまいます。体内時計の乱れに最も影響を受けやすいのが睡眠です。朝の強い光の情報によって体内時計がリセットされると、その信号により眠りを促す睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が抑

制されます。メラトニンは抑制されてから14〜16時間後に再び分泌され始め、メラトニンの分泌量が増えるとその作用で深部体温が低下し眠くなります。これが「朝の強い光」と「体内時計」と「睡眠」の正しい関係です。ところが、夜中に照明やパソコン・テレビの画面などの強い光を浴びてしまうと、夜にメラトニンの分泌量が減少することになり、睡眠覚醒リズムが乱れ、不眠などの睡眠障害の原因となります。不眠は、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病などに悪影響を及ぼし、また、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす危険性も高まります。



◇体内時計を、毎朝、一定の時間にリセットすることが、健康の維持には大切です。そのためには、「朝起きたら必ず朝日を浴びる」「日中はできるだけ外出して光を浴びる時間をつくる」「夜は強い光をできるだけ浴びない」など、生活に光のリズムを取り入れる工夫をしてみましょう。また、「起きる時間を毎朝一定にする」「朝食は毎日欠かさずとる」「3食規則正しい時間にとる」などの生活リズムを整えることも体内時計の乱れを防ぐためには大切です。

〈参考資料〉
『快眠マネジメント』（監修／グッドスリープ・クリニック院長 医学博士 斎藤恒博、管理栄養士 横濱創英 短期大学教授 則岡孝子、制作／社会保険研究所） ほか

はじめまして新入会員です

第6支部

株式会社ビーエスシステム

社員・幹部のスキルアップ・キャリアアップの為の研修・訓練・教育事業、安全管理の為のオリジナル研修

〒153-0064
東京都目黒区下目黒1-6-3
TEL : 03-5437-8361
FAX : 03-5437-8363
Email : tn9y-kmr@asahi-net.or.jp
代表取締役 木村 安江



第9支部

税理士法人 あおい

税務会計業務・会社設立・個人開業サポート
相続・事業承継対策

お客様の身近なパートナーとして、
親身になってサポートいたします。

〒152-0004
東京都目黒区鷹番3-12-8-502
TEL:03-5722-7418
URL:http://aoi.zei-mu.net
代表者 税理士 松島 達雄

第3支部

エレクター株式会社

ワイヤーシェルフ棚製造・販売

1966年設立以来、米国メトロ社と技術提携し「エレクターシェルフ」を製造・販売、フード・医療はじめ様々な業界で収納保管～搬送のトータルなシステムを提案しています。

〒153-0051 目黒区上目黒2-1-1
中目黒GTタワー14F
TEL : 03-6742-0000(大代表)
URL : http://www.erecta.co.jp
Email : customer@erecta.or.jp
代表取締役 柳屋 隆



第10支部

板垣勝義税理士事務所

税理士業

何ごとにも「誠実」に対応できたらいいなあと
思っています。

〒103-0002
中央区日本橋馬喰町1-1-2
ゼニットビル6F
TEL : 03-3662-0058
FAX : 03-3662-0058
代表者 板垣 勝義



※上記4社は新入会員の会社紹介に掲載を申し込まれた方々です。

留学生の 日本体験(4)



東京大学留学生
江 清華 (台湾)

私は今年の3月に日本に来て、駒場東大インターナショナルロッジに住んでいる台湾人です。今、東京大学工学系研究科化学システム工学で研究生をやっています。来年4月に修士1年生になる予定です。

幼い頃から、日本のアニメを見ていました。特に好きなのはドラえもん、ドラゴンボール、クレヨンしんちゃんなどです。それがきっかけで日本に興味を持ちました。高校3年生の時にデジモンというアニメにハマっていました。デジモンの名前はほとんどカタカナなので、カタカナを覚えようとしていました。そのせいで授業に集中できずによく先生に怒られたことがあります。大学に入った後、クラスメートから日本語の選択科目に誘われたので、本格的に日本語を学び始めました。日本語の講

義では日本語だけではなく、日本文化についてもいろいろ紹介してくれました。それが故に日本で生活したり、留学したりするのに憧れました。その後、日本文化や日本歴史などの選択科目も受けました。そのお陰で、日本生活にすぐ慣れることが出来ました。

最初に日本に留学するのを決めたのは大学2年生の夏休みでした。それからどうやれば日本に留学することが出来るかを精一杯調べました。大学を卒業し、義務軍隊に入り、パナソニックスカラシップ奨学金試験に受かり、先生の研究室に入っていただき、やっと念願の日本に辿り着いて駒場の東大インターナショナルロッジに住み始めました。日本に住み始めたということは、日本の文化に馴染み、日本人と仲良くしなくてはいけません。

東大では日本人と日本文化に馴染めるような機会やイベントをいろいろ与えてくれます。例えば、国際センターでは言語交換の以外にFACEという日本人ボランティアと交流できるプログラムがあります。私はそのお陰で他の大学の学生と交流することが出来ました。何度も一緒にご飯を食べたこともあります。校内では週2回日本人と外国人と一緒に食事会をする「Language Table」が行われています。そこに日本語だけじゃなく、英語の練習もできます。ここでは東大の学生と知り合うことも出

来ます。

続きましては、駒場での話です。東大とは違う交流が出来ます。ロッジでは駒場に住んでいる日本人とか、そうじゃない日本人とかがボランティアをして日本語クラスだけじゃなく空手、テコンドー、お茶会などをやってくれます。最初に印象に残ったのはKINDというボランティア団体が私達外国人を近くの公園で行われたお盆踊りにつれていってくれたことです。初めて参加した日本の大きい行事なので、すごくワクワクしてしました。そこで町の人々が集まって輪になって踊ったのは初めて見ました。台湾では見たことのないイベントです。おばさんに踊ろうって誘われた時はちよつと恥ずかしかったのですが、他の男性もだんだん輪に入ってくるのを見て恥ずかしくなくなりませんでした。思う存分に踊ることが出来ました。踊りは難しくないのですが、すぐ覚えられました。それに、皆と踊れて本当に楽しかった。もう一つ印象に残ったのは初めて日本人の家に招かれたことです。その日本人はもともと日本語クラスの先生です。私達を日本人と交流させる為に招いてくれたのです。彼の家で喋ったり、子供と遊んだりすることだけじゃなく、ご馳走までもして貰いました。彼の温かい気持ちにすごく感謝しています。

最近、ロッジの近くの学校で文化祭が行われました。主人公が現役学

生のアニメがとても多いから、文化祭はもうアニメに欠かせない要素になっていきます。ですから、私は文化祭とかに興味津々です。台湾の学校にも文化祭のようなものがあります。形はちよつと違ってはいますが、とても新鮮だと思います。そこで部活の部員が皆精一杯尽くして普段努力の成果をお客さんに見せたがるの思い知りました。例えば、茶室で茶道部の部活を体験したり、天文部のダンボールとLED製のプラネタリウムで星座について学んだり、化学部と物理部の実験室で実験を見せてもらったりしました。これらは台湾ではもう職人レベルなので、びっくりしました。その他、クラスメートがお客さんを楽しませるためにいろいろ準備した遊びやお化け屋敷などはとても面白かったです。日本の文化祭に参加して、自分の高校生活はそんなに充実だったら良かったのになーって思っ、泣きたいほど感動してしました。

今まで日本での生活はとても充実していました。イベントなど自体が良いだけではなく、それを実行する人が来る人を楽しませようと思うからこそ、こんなに面白くなったんだと思います。KINDのポスターによると今月末にお神輿パレードがあるそうです。これに参加して日本の生活をもっと楽しんで行きたいです。

江清華 記

公益社団法人 目黒法人会イベント情報

(どなたでも参加できます。お待ちしております。)

公益社団法人 目黒法人会では、各種セミナー・講演会・説明会を開催致しております。毎週水曜日は「研修の日」とし、下記以外にも随時開催しておりますので、公益社団法人 目黒法人会事務局 (TEL: 3712-9588) までお問合せください。

最新のイベント情報は、当会のホームページ (<http://www.tohoren.or.jp/meguro/>) をご覧ください。

行 事	日 時	会 場	内 容
人事労務 相談室 (誰でも参加自由)	相談予約は 法人会事務局へ (TEL 3712-9588)	法人会館 もしくは申込会社	人事労務の諸問題を事業経営のなかでいかに解決するか等相談コーナー ・人事・労務・賃金全般 ・社会・労働保険全般 (厚生年金、健康保険、労働保険など) ・経営・金融など相談全般
インターネット セミナー	ご不明の場合は 法人会事務局へ (TEL 3712-9588)	ご使用の パソコンから アクセス下さい	・目黒法人会のホームページから無料でセミナーがご覧いただけます (http://www.tohoren.or.jp/meguro/) ・会員以外の方もセミナーが無料で受講できます
新設法人説明会 (誰でも参加自由)	10月22日(火)13時30分	目黒税務署	新設法人対象(会員不問)税知識、会社設立に伴う税務手続きを親切に解説します。 (ホームページの新設法人企業経営者の皆様に)をご覧ください)
	12月2日(月)13時30分	目黒税務署	
	2月14日(金)13時30分	目黒法人会館	
	4月17日(木)13時30分	目黒税務署	
	6月24日(火)13時30分	目黒税務署	
決算法人説明会 (誰でも参加自由)	10月15日(火)14時	目黒税務署	決算期を迎える法人対象(会員不問) 主に決算・申告の実務、法人税、消費税、印紙税、源泉所得税等を解説します。
	11月21日(木)14時	目黒税務署	
	12月9日(月)14時	目黒税務署	
	1月14日(火)14時	SMBC 日興証券	
	2月21日(金)14時	自由が丘支店	
	3月20日(木)14時	区民センターホール	
	4月22日(火)14時	目黒税務署	
5月27日(火)14時	目黒税務署		
普通救命技術者 資格復習実技講習会	10月11日(金)17時～ (誰でも参加自由)	目黒消防署 4階	救急処置法を楽しく知るとともに、大事な人命を救うために所定のカリキュラムを受講するとAED(自動対外式除細動器)の操作、心肺蘇生法などを含めた「普通救命技術者資格者」取得者を対象に実技の復習講習を実施します。
青年部会主催 税務研修会 (誰でも参加自由)	10月15日(火)17時～	目黒法人会館 2階会議室	「グローバル企業とは 節税? 脱税?」 一税源侵食と利益移転に対する G20の行動計画一
第4支部主催 医療講演会 (誰でも参加自由)	10月18日(金)18時～	中目黒住区 センター 2階会議室	「眼を守るには・・・高齢者と眼・・・」 東京共済病院眼科部長 内田研一氏 「腰痛について・・・本当はこわくない。 腰痛の基礎知識・・・」 東京共済病院整形外科部長 藤野浩道氏
第6支部 やさしい中国語講座 (誰でも参加自由)	10月23日(水) 18時30分～	下目黒 住区センター	「お礼とお詫び・要望と拒否」 講師: 劉 暢 氏 嘉悦大学大学院教授
中小企業向け補助金 上手な活用法 (誰でも参加自由)	10月18日(金)14時～	目黒法人会館 2階会議室	「新規事業や新製品ののための補助金」 「人材育成のための補助金」などのような 施策の活用について
第8支部 手軽に出来る天然 酵母パン料理教室 (誰でも参加自由)	10月26日(土) 9時30分～	目黒本町社会 教育館調理室	2種類のパン生地、パンズ(小さめのパン)、季節のスープ、ディップ等の料理 講師: 矢吹 とも子 氏(料理研究家)
第20回 めぐる童謡コンサート (税金クイズ等) (誰でも参加自由)	10月27日(日) 13時開演	めぐるパーシモン ホール 大ホール	・童謡の伝道師 グレッグ・アーウィン氏、 ひがしやま幼稚園、大岡山小学校、 トキワ松学園中学校高等学校吹奏楽部、 カラピンカ、童謡クラブ萩の会 鳥取県わらび館 小椋美香子氏、 稲毛麻紀氏(ピアノ伴奏)の皆さん出演
源泉部会実務研修会 (誰でも参加自由)	10月29日(火) 14時開演	目黒信用金庫 本部 4F 集会場	年末調整直前チェックポイント
第8、9、10支部 合同講演会 (誰でも参加自由)	10月29日(火) 18時開演	SNBC 日興証券 自由が丘支店	「おいしく食べて健康づくり～日本発の 世界的うま味調味料の秘密～ 講師: 鳥居邦夫氏 株式会社鳥居食情報調節研究所代表取締役社長
無料PC講習会 (誰でも参加自由)	11月1日(金) 14時開演	目黒区中小企業 センター5階会議室	ネット集客で消費税増税を「乗り切る!!」 じぶんでできる WordPress ホームページ 構築と集客のポイント

第6支部 やさしい中国語講座 (誰でも参加自由)	11月6日(水) 18時30分~	下目黒 住区センター	「数字、年月日、時間」 講師:劉暢氏 嘉悦大学大学院教授
普通救命技術者 資格講習会	11月8日(金) 17時~	目黒消防署 4階	救急処置法を楽しく知るとともに、大事な人命を救うために所定のカリキュラムを受講するとAED(自動対外式除細動器)の操作、心肺蘇生法などを含めた「普通救命技術者資格」が取得できます。
公的融資相談会 (誰でも参加自由)	11月15日(水) 10時~	目黒法人会館 2階会議室	資金繰りに備えたい方、仕入資金、設備資金等の資金調達をお考えの方へ
売上アップ 3つの極意セミナー (誰でも参加自由)	11月19日(水) 14時~	目黒区中小企業 センター5階会議室	資産の売却や、経費圧縮はやった…あとは、売上を上げるだけ…でも、どうやって(東京商工会議所目黒支部共催)

※左記以外にも、各種講演会・セミナー・勉強会などを企画・開催しておりますのでお問合せください
 ※セミナー・講演会・イベント等の参加、経営、税務、労務等の相談などのお問合せ、お申込みは
 公益社団法人目黒法人会事務局宛お願いします。

FAX: 3712-8829 TEL: 3712-9588 Eメールアドレス: mg_info@tohoren.or.jp
 (他协会会员の方、会員以外に一般の方のご参加をお待ちしています)

セミナー・講演会・イベント・相談会参加申込書 (コピーしてお使いください)

参加行事名	開催月日	参加者ご芳名	ご役職名・その他

お申込会社名:

TEL

FAX

お申込会社住所:

E-mail:

編集後記
 好評の「留学生の日本体験」も4回となりました。今回は台湾から今年3月に来日された江 清華さんに、大学院の入試でお忙しい中、日本語で原稿を書いて戴きました。江さんのお人柄と日本へのお気持ちを大切に原文のまま掲載しました。次号もご期待ください。
 上田 弘子



最近、後輩の弁護士が忙しいと言います。民事訴訟が多くなっているようです。
 外国では良く聞く話ですが、日本人として少し、淋しい感じがします。多民族国家でない日本人特有の相手を思いやる気持ちが少し、足りなくなっているような気がします。
 思いやりは英語でいうとホスピタリティというようですが、日本では相手に対する心遣いはマニュアル化したものでなく、相手に対する気持ちや心のような見えないものを大切に

にしてきたと思います。
 日本航空を再建された稲盛和夫さんの著書の中に 天国と地獄の違いを表現したものがありません。ご存知の方も多いと思いますが、どちらにも大きな釜があります。その釜の中には「うどん」が入っており、それぞれが1m位の長い箸を使つてうどんを食べるルールだそうです。地獄では 荒んだ心の持ち主ばかりなので、我先に食べようとはしますが箸が長すぎてうどんが食べられません。天国では優しい思いやりの心を持つた人ばかりですから、うどんを箸ですくつて向いの人に差し出し、みんなで仲良く食べさせあつて思いやりに含まれた和やかな食事になるということです。
 天国に行けるように、常に思いやりの心を持つて日々の生活をすれば平和で心豊かな日本に戻れるような気がしてなりません。

白井康雄



切り取って、決算シールとしてお貼りください。

東法連 特定退職金共済制度

従業員のための退職金を
計画的に準備できます。

優秀な人材の確保、
定着化に役立ちます。

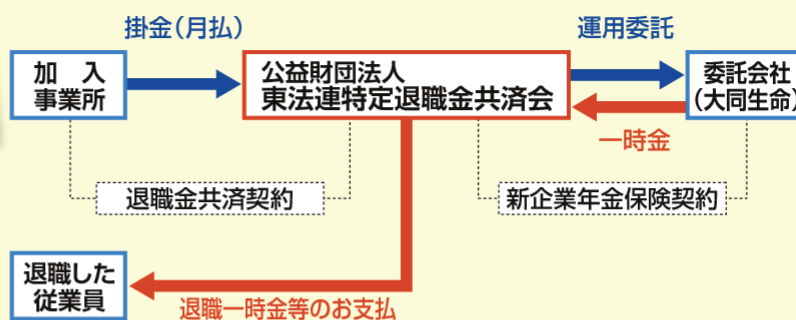


特退共制度の

5つの魅力

- ① 従業員1人につき1口1,000円(月額)から30口まで加入できます。
- ② 掛金は全額損金(または必要経費)に算入できます。
- ③ 過去勤務期間の通算の取扱いを利用できます。(新規加入時のみ)
- ④ 中退共(中小企業退職金共済制度)との重複加入が可能です。
- ⑤ 簡単な手続きで加入いただけます。

東法連特退共制度 の仕組み



この制度は大同生命と締結した「新企業年金保険契約」に基づいて運営しています。

公益財団法人東法連特定退職金共済会とは

- 東京法人会連合会が母体となって昭和52年に設立されました。
- 所得税法施行令第73条に定める「特定退職金共済団体」として、税務署の承認を得て事業を開始し、現在約6千社の事業所に制度をご利用いただいております。
- 東京都知事の公益認定を受けて、平成24年10月に公益財団法人に移行しました。

資料請求・お問い合わせは

TTK 公益 東法連特定退職金共済会
財団法人

〒160-0002 東京都新宿区坂町13番地4 全法連会館3階
TEL: 03-3357-1641 FAX: 03-3357-1642
<http://www.tohoren-tokutaikyoo.or.jp>



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。



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



東京第五支店 営業一課/東京都新宿区西新宿2-4-1
(新宿NSビル14F) TEL 03-5320-2561