

椎の木

SHII-NO-KI

10

2017 秋号
No.174

税を考える週間 (11月11日～17日)



目黒の歳時記：中目黒駅前の風景

写真提供：在原 義男

「天高く馬肥ゆる秋」。晴れやかな秋の空に2本の塔がそびえ立っています。左手前の「GTタワー」は2002年、右奥の「アトラスタワー」は2009年の竣工です。二つの高層タワーは、下町の風情が今も残る上目黒一带に異彩を放っています。

※目黒法人会広報委員会では表紙写真を公募しています。次号は1月10日発行予定。

Contents

新旧会長挨拶	2	情報セキュリティシリーズ③	8
着任のごあいさつ	3	健康エッセイ	10
目黒税務署からのお知らせ	4	写真で見る活動紹介	11
都税事務所からのお知らせ	6	イベント情報	12
区役所だより	7	お知らせ／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。

目黒法人会は「消費税期限内完納」を推進しています。

新任会長のごあいさつ

第7回通常総会後の臨時理事会にて、竹内靖博前会長の後任として会長に選任され、就任いたしました青木茂です。公益法人制度改革による公益社団法人目黒法人会として7年目になり、更に公益法人としての運営が重要な時期に第11代会長をお引き受けさせていただくことは、身に余る光栄でありますと同時に、その使命と責任の重大さを痛感しているところであります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

就任にあたり、歴代会長及び役員皆さま一意専心して目黒法人会の発展に努力されてこられたことを心より深く感謝申し上げます。敬意を表する次第であります。

皆様の温かいご支援を頂き、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広げるような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、そのことを達成するため、本部・支部・部会が一体となつて組織的な事業活動を積極的に展開することが、私の使命と心得ています。

人口減少と少子高齢化はこれまでとは全く異なる厳しい企業環境の中で、法人会の重要な役割は、企業経営に資する多様なサービスと情報を提供することです。また、法人会の様々の活動に参加される会員の皆様も、そこで多くの仲間と新しい出会いの場を提供することでもあります。

楽しい法人会、役に立つ法人会として、公益社団法人にふさわしい地域社会に開かれた団体として、多くの会員の方のご協力を頂き、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、その使命を達成するために、目黒税務署、東京都目黒都税事務所、目黒税務連絡協議会、区内友誼団体、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た。就任のごあいさつとさせていただきます。

第10代 竹内靖博会長

ご苦労さまでした

会長退任のごあいさつ

私は平成27年第5回通常総会にて、会長職を1期2年お引き受けいたしました。法人会活動としては当会の会長、東京法人会連連合会の理事を拝命してまいりました。会長の職責を全うできましたのは、ひとえに、会員の皆様、役員の皆様のご尽力、そして、目黒税務署長をはじめ、署幹部の皆様、東京都目黒都税事務所長そして目黒税務連絡協議会、区内友誼団体の皆様、また、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株式会社、AIU損害保険株式会社、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。

この間、公益社団法人としての組織・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、イベント等に取組んできました。

特に次世代を担う子どもたちへの租税教室、税に関する絵はがきコンクールなど、税を中心とした法人会活動に加え、また、社会情勢の変化にも迅速に対応しながら、会員企業の相互の情報交換、地域社会に向けての地球温暖化対策書提出活動、ウイラブ目黒清掃活動、中目黒阿波踊り、童謡コンサート等に代表される社会貢献事業も着実にその成果を挙げております。

今後とも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、公益社団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、これからの青木茂新会長のもと、更なるご協力、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

着任のごあいさつ

目黒税務署長
岡 直 樹

公益社団法人目黒法人会会員の皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

7月10日に目黒税務署長として着任しました岡でございます。どうぞよろしくおねがいします。

青木茂会長、13の各支部長、役員そして会員の皆様には、日頃より目黒税務署の業務について深いご理解と格別のご協力を賜っております。厚く御礼申し上げます。

目黒法人会は、税知識の普及・納税意識の高揚並びに税の提言に関する事業や、地域企業の健全な発展に資する事業などの公益目的事業に長年取り組んでこられました。近年では税に関する様々な研修や講演会、将来を担う小学生（高学年）に対する「租税教室」

や「税に関する絵はぎコンクール」などの活動がよく知られています。

そして、先日、開催された「目黒リバーサイドフェスティバル」における法人会ブースの出展や、「中目黒阿波踊り・目黒法人会連」などの地域社会での活動があります。阿波踊りでは多くの役員・女性部会ほか会員の方が夏暑い中集まって力をあわせておられましたし、外国出身の方も含め100名あまりの踊り手が参加する最大規模の『連』として地元の夏祭りを盛り上げ、喝采をあびておられました。まさに「輝く目黒・よき経営者」の法人会。目黒法人会の大きな特徴の一つが、こうした地元・地域社会に根差した活動・貢献事業そして団結力・行動力にあると感じた次第です。

さて、目黒税務署では、当面、「租税教育」「e-Taxの普及」「2年後に迫った消費税軽減税率制度への対応」に力を入れております。

選挙年齢の引き下げもあり、租税教育には社会的にも強い関心が寄せられています。次世代を担う目黒の若者に質の高い租税教育を届けていきたいと考えております。また、e-Taxは申告等にあたり『紙』が介在しないことからセキュリティ面で優れており、

所得税確定申告書への添付書類の省略のほか納税者・税務署等を通じた事務効率化に大いに資するものです。そして消費税関係の改正については、消費税複数税率対応レジの補助金制度を含め、目黒の事業者の方々がスムーズに対応できるように、周知・広報を予定しています。

目黒税務署には1万3千5百の法人から申告書の提出があり、所得のある3千7百社から1843億円の所得を申告していただいています（平成27年度）。5年前と比べ、法人数は1.06倍、所得は1.7倍に伸びています。これは、東京国税局管内の法人数や所得の増加割合を上回っており、目黒は『活力のある』地域であると思います。

私ども目黒税務署職員一同としましても、地域の一員として、地元区民・事業者のため、これから皆様といっしょに目黒を盛り上げるために活動できるところを楽しみにしております。法人会の皆様には引き続き税務行政へのお力添えをお願いします。

結びに当たりまして、公益社団法人目黒法人会の弥栄と会員の皆様方のご健勝並びにご事業のご繁栄を心から祈念いたします。着任の挨拶とさせていただきます。

国税に関する
マイナンバー制度の
最新情報は

国税庁ホームページのトップページ

社会保障・税番号制度<マイナンバー>

申告書等にはマイナンバーの記載が必要です。



をクリック

「税を考える週間」 くらしを支える税

「税を考える週間」とは、国民の皆様へ、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意識の向上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「くらしを支える税」であり、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へ国民生活と税の関わり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 講師：目黒税務署 岡 直樹 署長	11月13日(月) 午後6時～7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。
東京税理士会目黒支部 による税の無料相談	11月16日(木) 午前11時～午後4時	目黒区総合庁舎1階ロビー フレール・ウィズ自由が丘 イオンスタイル碑文谷 東京税理士会目黒支部	相談希望の方は当日会場へお越しください。
納税表彰式	11月17日(金)	目黒区総合庁舎 大会議室	式典終了後祝賀会
税の作文・標語等の展示	11月13日(月)～ 11月17日(金)	目黒税務署1階ロビー 目黒区総合庁舎1階ロビー	左記の期間ご自由にご覧いただけます。

目黒税務署 定期人事異動 (平成29年7月10日)

	新		旧		
	氏名	異動元	氏名	異動先	
署長	岡 直 樹	大阪局 泉佐野 署長	正 岡 裕 章	(退官)	
副署長	(法人担当)	武 内 邦 夫	東京審判所 副審判官	内 田 豊 子	日本橋 法人 特官
	(総務担当)	長谷川 久恵	札幌審判所 副審判官	福 山 命	福岡審判所 副審判官
	(個人担当)	藤 本 英 昭	(留任)	藤 本 英 昭	(留任)
特別国税調査官(法人)	木 村 正 史	局 調三 調査 31 総括主査	田 邊 博 樹	局 調二 調査 16 統括官	
総務課長	木 村 喜 之	(留任)	木 村 喜 之	(留任)	
特別国税調査官(法人)	池 田 尚 人	局 総務 税務相談 相談官	牧 原 正 和	芝 法人 特官	
法人課税第1部門統括官	大 堀 孝	川崎南 法人 1 統括官	齋 藤 孝 人	神奈川 法人 1 統括官	
法人課税第2部門統括官	三 井 美 紀 子	(留任)	三 井 美 紀 子	(留任)	
法人課税第3部門統括官	阿 達 和 則	神奈川 法人 5 統括官	工 藤 康 治	新宿 法人 5 統括官	
法人課税第4部門統括官	高 橋 雅 典	麻布 法人 情技官	氏 家 康 次	局 調一 調査総括 主査	
法人課税第5部門統括官	西 依 耐 美	局 総務 情報 8 分析専官	山 本 晃 二	川崎西 法人 3 統括官	
法人課税第6部門統括官	日 高 和 朗	(留任)	日 高 和 朗	(留任)	
情報技術専門官(法人)	五 十 嵐 公 彦	(留任)	五 十 嵐 公 彦	(留任)	
審理専門官(法人)	青 柳 和 美	(留任)	青 柳 和 美	(留任)	
連絡調整官(法人)	塩 沢 正 純	町田 法人 1 総括 上席	百 武 順 子	横浜中 法人 連調官	
法人審理担当上席	天 野 周 士	(留任)	天 野 周 士	(留任)	
源泉審理担当上席	七 澤 満 里 子	(留任)	七 澤 満 里 子	(留任)	

<消費税> 軽減税率制度説明会開催のお知らせ

目黒区内の事業者の方を対象とした、消費税の軽減税率制度及び事業者支援措置（複数税率対応レジの導入等に対する補助金）に関する説明会を以下の日程で開催します。多くの事業者の方に関係のある制度ですので、是非説明会にお越しください。

消費税の軽減税率制度は、平成31年10月1日からの消費税率の10%への引き上げと同時に実施されます。

軽減税率対象品目の取扱いがある消費税の課税事業者の方だけでなく、会議費や交際費として飲食料品等を購入する事業者の方や、消費税の免税事業者の方も、取扱商品の適用税率の確認や適用税率ごとの区分経理など制度の実施に向けた準備が必要となります。

開催日	開催時間	説明会会場	留意事項
10月17日(火)	午後2時30分 ～3時45分	区民センター ホール 目黒区目黒 2-4-36 (目黒区民センター内)	・両日とも事前のお申し込みは不要です。 ・両会場とも開始時間の30分前からご入場いただけます。
11月10日(金)	午前10時00分 ～11時15分	めぐろパーシモンホール 目黒区八雲 1-1-1 (目黒区民キャンパス内)	【お問い合わせ先】 目黒税務署 消費税担当 03-3711-6251 (内線314・316) ※自動音声案内にしたがって、「2」番 (税務署) を選択してください。

平成29年分 年末調整等説明会開催のお知らせ

年末調整等説明会を以下の日程で開催しますので、ご出席くださいますようお願いいたします。

開催日	開催時間	説明会会場	対象地域 (※)
11月9日(木)	用紙配布 午後1時00分 ～1時30分	めぐろパーシモンホール (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10日(金)	用紙配布 午後1時00分 ～1時30分	めぐろパーシモンホール (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。
- 説明会及び用紙請求などにご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ内容	お問い合わせ先
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)
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)
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 03-5722-9820 (直通)

【ご注意】上記のいずれの説明会会場も、駐車場(有料)に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。

目黒都税事務所からのお知らせ

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



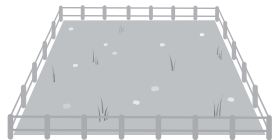
- 減額の対象となる住宅
- ①平成30年3月31日までの間に新築された住宅であること
 - ②「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」第10条第2号に規定する認定長期優良住宅であること
 - ③居住部分の床面積の割合が当該家屋の2分の1以上であること
 - ④1戸あたりの床面積が50㎡以上280㎡以下であること（ただし、貸家の用に供する一戸建て以外の住宅については、40㎡以上280㎡以下）

- 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㎡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。

昨年度に引き続き、平成29年度も

小規模非住宅用地の 固定資産税・都市計画税を減免します



23区内

- 減免対象** 一画地における非住宅用地の面積が400㎡以下であるもののうち200㎡までの部分
ただし、個人又は資本金・出資金の額が1億円以下の法人が所有するものに限りません。
- 減免割合** 固定資産税・都市計画税の税額の2割
- 減免手続** 減免を受けるためには、申請が必要です。
まだ申請をしていない方で、小規模非住宅用地を所有していると思われる方には、8月までに「固定資産税の減免手続きのご案内」をお送りしています。減免の要件を確認のうえ、申請してください。
※同一区内で前年度に減免を受けた方で用途を変更していない方は、新たに申請する必要はありません。

★ 詳しくは、目黒都税事務所 TEL 03-5722-9001（代表）まで ★

区役所だより



家庭で 事業所で めぐろグリーンアクションプログラムに参加しませんか

「めぐろグリーンアクションプログラム」の「グリーン」とは「環境に配慮した」という意味です。目黒区環境基本計画は、環境像「地域と地球の環境を守りはぐくむまち」の実現を目指しています。環境像の実現には、区民、事業者、区が、それぞれの役割の中で取り組み、お互いが協力して力を合わせて行なってこそ可能となるものです。めぐろグリーンアクションプログラムに参加して、環境像の実現を目指しませんか。

家庭版めぐろグリーンアクションプログラム「めぐろ笑エネトライ」

肩間にしわを寄せ、汗をかきながらではなく、楽しみながら省エネ活動に取り組むプログラムです。月々の電気・ガス・水道の使用量を前年と比較します。1カ月間の取組結果を初めて提出した方には、参加賞を進呈します。4カ月間取り組み、前年比1%以上の削減を達成できた方には、記念品を贈呈します。

めぐろグリーンアクションプログラム（事業所版）

環境に配慮した行動に取り組む事業所を応援するプログラムです。参加し、認定されると、目黒区から「地域と地球の環境を守りはぐくむまち」の実現に寄与していることと、実施している「環境配慮行動」を確認した旨を記した「認定証」を交付いたします。また、希望により目黒区のホームページで、環境配慮行動を実施する区内事業所として紹介します。



「めぐろ笑エネトライ」の表紙



認定事業所ステッカー

お問合せ先：目黒区環境保全課温暖化対策係 電話：03-5722-9034

平成29年度目黒区高齢者インフルエンザ定期予防接種のお知らせ



予防接種法に基づき高齢者のかたを対象にインフルエンザ予防接種を実施します。

インフルエンザは、リ患すると風邪に比べ全身症状が強く、肺炎等を合併すると重症化することが多いため、予防接種をお勧めします。インフルエンザの予防接種の有効性は世界的に認められ、我が国においても特に高齢者の発病防止や重症化防止に有効であることが確認されています。

インフルエンザは、例年12月下旬から流行が始まります。予防接種によって身体に抗体ができるまでに2週間程度かかるため、12月上旬までに接種することをお勧めします。なお、インフルエンザの予防接種は、対象者のうち希望するかたのみに行き、義務付けられたり強制されるものではありません。

1. 接種対象

- ①65歳以上のかた
(昭和28年1月1日以前に生まれたかた)
- ②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するかた（これらの障害により身体障害者手帳1級及び同程度と判断されるかた）

2. 接種費用

昭和23年1月2日以降に生まれたかた2,500円
(医療機関にお支払ください)
※生活保護及び中国残留邦人等支援給付を受

給されている方は免除

昭和23年1月1日以前に生まれたかた 無料

3. 接種期間及び回数

平成29年10月1日～30年1月31日まで 1回

4. 予防接種の場所

23区内の契約医療機関で接種できます。

5. その他

対象者①のかたには区から個別に通知いたします。②のかたは、下記の問い合わせ先にお申し込みください。

保健予防課 電話03(5722)9396

(管轄区域)

駒場、青葉台、東山、大橋、上目黒、中目黒、三田、目黒、下目黒、中町、祐天寺、五本木、中央町2丁目、目黒本町1丁目

← ☎ →
お問い合わせは、
住所を管轄する
各担当へ

碑文谷保健センター 電話03(3711)6446

(管轄区域)

中央町1丁目、目黒本町2～6丁目、原町、洗足、南、碑文谷、鷹番、平町、大岡山、緑が丘、自由が丘、中根、柿の木坂、八雲、東が丘

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

目黒区内中学生の作品 — みんなの税 輝く未来の 設計図 —

情報セキュリティ対策の アウトソーシングで、 本来業務に集中！

NTT東日本 東京事業部
ビジネスインベシジョン部

サイバー攻撃で業務停止・ 信用失墜などのおそれも

近年、中小企業を狙ったサイバー攻撃が増えています。3社に1社が情報セキュリティに関する被害に遭遇したという調査結果も！（情報セキュリティトラブル被害があった中小企業35.5%／出典：経済産業省「2016年版中小企業白書」N1390）

「そのうちやろう」「どこから手をつけていいのかわからない」と対策を先送りしていると、大事な顧客情報や取引先情報が消失・漏えいし、業務停止・信用失墜などのおそれも・・・。企業におけるIT環境は、ネットワークから端末まで多

面的なリスクを抱えています。

中小企業の

情報セキュリティ対策の現実

情報セキュリティ対策の基本は「ネットワークセキュリティ対策」と「端末セキュリティ対策」です。社内ネットワークからインターネットへの出入り口で、不正侵入などをブロックする対策、仮に侵入されても各端末でウイルスへの感染などをブロックする対策を施すことが重要です。

ネットワークセキュリティ対策に関しては、実際にUTMなどを使って対策をしている中小企業は6.8%に留まります。（2016年

12月 NTT東日本Web調査より）従業員100名以下企業 N1216）対策をしている場合も、どんな不正通信を検知しブロックしているのか、把握していないことも多いのです。

中小企業の情報セキュリティ対策は、パソコン等へのウイルス対策ソフトの導入が中心となつていますが、近年はIoT機器の脆弱性を狙った攻撃も発生しているため、それだけでは不十分です。タブレット、ネットワークプリンタ、ファイルサーバ、ネットワークカメラ、WiFiなどにも狙われる可能性があります。

情報セキュリティ対策の 運用まで手がまわらない！

ネットワークセキュリティ対策、端末セキュリティ対策をしていても、IT担当者がいないなどの理由で、日々の不正通信のモニタリングや個々の事象への対策立案など情報セキュリティ対策の運用面までは着手できていないという企業もあるかもしれません。サイバー攻撃に外部

組織からの指摘で気づく割合は86%に上ります。（トレンドマイクロ株式会社「トレンドマイクロセキュリティブログ」～2016年11月1日～2015年1月～2016年6月にトレンドマイクロがインシデント対応支援を行った事例から集計）

被害を最小限に食い止めるには、ただ対策となる機器などを設置するだけでなく、運用状況をモニタリングし、有事の際に即時対応することが重要です。

社内ネットワークの見守りは情報セキュリティ対策の プロにおまかせ！

情報セキュリティ対策に不安がある場合、相談できる詳しい人材が社内にはいない場合は、アウトソーシングサービスを利用するのも手です。

例えばプロに通信状況をモニタリングしてもらい、不正通信発生時には連絡してもらったり、検知内容をレポートで報告してもらおうなどのサポートがあると安心です。更に、ウイルス感染時は端末の隔離や遠隔からのウイルス駆除サポート、必要



ネットワークセキュリティ対策が有効な範囲

ウイルス対策ソフトをインストールできないネットワーク機器



対策機器・サービス

出入り口の通信を監視・制御

社内ネットワークの出入り口で攻撃を防ぐことで、ウイルス対策ソフトをインストールできないネットワーク機器も防御。

ウイルス感染時、外部の不正サーバへの通信などをモニタリングすることで、有事のすばやい対応に活かせる。

端末セキュリティ対策が有効な範囲



標的型攻撃メールやUSBメモリなど、さまざまな経路から侵入するウイルス等への感染を防止。



モバイル端末のウイルスチェックや、紛失時に遠隔で使えないようにすることができる。

にに応じて駆けつけによるサポートが利用できる、万一のための備えになります。

情報セキュリティ対策の運用をアウトソーシングすることで、営業や開発、接客など本来業務へ時間や人材を集中することができます。

役割が異なる対策の組み合わせでさらにセキュアに！

端末セキュリティ対策はソフトなどを使ってパソコンなどの端末一台一台に対策を施すため、端末まで到達してしまったウイルスなどに対して有効ですが、ネットワークカメラ等のソフトをインストールできない機器に対しては対策しにくいことがあります。一方、ネットワークセキュリティ対策では、社内ネットワークの出入り口で通信をモニタリングし、不正通信を検知するため、ソフトをインストールできない機器なども社内ネットワーク全体の保護を通じて守れます。

端末セキュリティ対策とネットワークセキュリティ対策は、それぞれ有効な範囲が異なるため併せて導

入することによって、より強固な情報セキュリティ対策を施すことができます。

わが社の情報セキュリティ対策は大丈夫なのか？

NTT東日本では、無料で情報セキュリティ診断を実施しています。御社の対策で、強化すべき点をお伝えし、対策方法についてご提案いたします。まず一度、お試しいただくのはいかがでしょうか。

お問い合わせ先

NTT東日本 東京事業部
 東京南支店 第三ビジネスインベション部
 TEL: 0120-667-939
 9時〜17時 受付
 ※土日・休日・年末年始除く

※サービス内容、提供条件などについて詳しくはお問い合わせください。
 K17-01023 【1710-1803】

健康エッセイ

おやすみなさい

睡眠



株式会社 jast
会長 安田祥子

「霜草蒼蒼蟲切切」は中国の詩人白居易の作品『村夜』の一節です。霜の降りた一面の草叢からチリチリと虫の声が聞こえるといった情景でしょうか。秋の夜長、虫の音を聴きながら静かに眠りに落ちるのは日本人であれば、誰もが経験する至福のひとつでしょう。

眠りの科学

睡眠は私たちヒトだけでなく、地球上に暮らす脳を持つ生物が共有する生命活動であり、脳科学の世界では最も身近なテーマの一つです。驚くべきことに264時間12分眠りを我慢したとの記録がありますが、通常私たちが2日間も眠らなかつたら、視覚に異常が起こり、現実と幻覚の区別がつかなくなり、注意力や判断力が極度に低下するそうです。事実、チェルノブイリの原発事故は過酷な労働環境による極度の睡眠不足が原因の一つとも言われています。睡眠は私たちの脳が適切な働きを維持するのに必要不可欠なのです。睡眠か

覚醒かは眼が閉じ、姿勢が傾いたりしますので、見かけで概ね分かる睡眠を「行動睡眠」と呼びます。ところが、脳を調べてみないと実際の区別はつきにくいのです。そこで、脳が発生させる電気的変化(脳波と呼びます)の推移によって睡眠か覚醒かを脳波計が睡眠と判断した「脳波睡眠」を脳科学では「睡眠」と呼びます。睡眠には5段階のレベルがあります。

このレベルを大別すれば、レム睡眠とノンレム睡眠に分かれます。脳波計では脳が活発に働いているので覚醒のように見えるレム睡眠ですが、身体は深く眠りについて

います。レム睡眠は脳の働きを調整する役割を担っていますので、レム睡眠が表れにくくなる睡眠薬を利用すると、睡眠時間が長くても頭がボンヤリしている状態が起こります。一方のノンレム睡眠では脳は積極的に休んでいますが、筋肉などは臨戦状態です。ノンレム睡眠中には成長ホルモンや身体の修復

に関わる多様なホルモンが活発に造られ、身体の働きを調節する機能も果たしています。ヒトは進化の過程で迅速な情報処理と機能をコントロールする司令塔として脳を発達させてきました。睡眠はその脳を脳自身が管理する技術として登場したと言われています。

睡眠と学習効果

睡眠学習という言葉があるように、睡眠は記憶に威力を発揮するようです。興味深いことに、睡眠が充足している場合の記憶は肯定的な感情に関する記憶がよく残り、睡眠不足では否定的な感情に関する記憶が深く心に残るそうです。では学習法として有名になったCDを利用して眠っている間に外国語を上達させることは可能なのでしょうか？残念ながら答えはNOです。睡眠中に繰り返し単語を聞かされても記憶には残りません。

睡眠は日中に取り込んだ情報を蓄えるためであると研究報告は語っています。記憶を定着させる目的であれば、学習直後の睡眠や昼寝が有効なことはかねてより知られています。睡眠の効果は記憶だけではなくありません。知識を整理してより深い理解へと導く役割も併せ持っています。睡眠は断片的

な情報から法則を見出して理解や解決へと辿り着く力をサポートする役割も担っているのです。私自身、高校生の時にどうしても解けない数学の問題を抱えたまま眠りにつき、夢で回答を導き出し、起きて慌てて数式を検証したことがありますので、この研究報告は実感を持ってお伝えできます。

良い睡眠と良い夢を

良質の睡眠は気持ちの良い朝を約束してくれますが、悪夢に悩まされた翌朝は不快感がなお一層感じられませんか？良質の睡眠と良い夢を見る秘訣

- ①夜更かしをしない
- ②アルコールを飲みすぎない
- ③家事など軽い労働を積極的に手伝うを実践して、朝には一気にカーテンを開いて朝日を浴び、新しい一日を快適に過ごしましょう。



株式会社 jast
 jast健康相談室
 jastロイヤルクラブ
 jastファーストクラブ

お問い合わせ
 ☎03-6265-0263
 HP <http://www.jast1.jp>

実務セミナー

「売上拡大に繋がるホームページ活用セミナー」



開催日：7月12日、20日
場 所：法人会館
講 師：NTT 東日本

医療セミナー

「がんはもう怖くない～ここまで来た最先端技術～」



開催日：7月3日
場 所：ホテル雅叙園東京
講 師：医学博士 植田美津恵 氏

写真でみる

活動紹介

経営者セミナー

「社長が経営に活かせる
ワンランク上の財務データ活用法」



開催日：9月7日
講 師：英和グループ代表 北田朝雪 氏

「目黒区商工まつり目黒法人会税 PR ブース」



開催日：7月22日～23日
場 所：目黒区民センター



青年部税務研修会

「税をめぐるズルと世界の税務署の対応」



開催日：9月15日
場 所：法人会館
講 師：岡目黒税務署長

「中目黒夏まつり」(阿波踊り・目黒法人会連)



開催日：8月5日
場 所：目黒銀座周辺



「目黒区民まつり税 PR ブース」



開催日：9月17日
場 所：目黒区民センター



「3級簿記講座」



開催日：9月15日より15回シリーズ
場 所：目黒区民センター
講 師：税理士 西ゆかり

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 (誰でも受講自由)	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)	12月11日(月)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
	30年2月13日(火)13時30分		
	4月24日(火)13時30分		
	6月26日(火)13時30分		
決算法人説明会 (誰でも参加自由)	11月21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。
	12月13日(水)14時		
	30年 1月16日(火)14時		
	2月14日(水)14時		
租税教室 講師・アシスタント 養成研修会	11月21日(火)	目黒法人会館 2階会議室 3階会議室 (誰でも参加自由)	・租税教育の意義・目的について ・租税教室の進め方 ・講師・アシスタント養成のための実技体験及び参加者互師指導等
	12月 8日(金)		
	30年 1月17日(水)		
	2月 2日(金)		
源泉部会 第1回実務研修会	10月23日(月) 13時30分～	目黒法人会館 2階会議室	・年末調整の仕方（初心者向け・演習問題あり）
源泉部会 第2回実務研修会	10月25日(水)14時～	目黒法人会館 2階会議室	・年末調整チェックポイント
普通救命技術者 (誰でも参加自由)	11月10日(金) 18時～21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（自動体外式除細動器）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。
	30年2月16日(金) 18時～21時		
第11支部 防犯講習会 (誰でも参加自由)	11月16日(木)18時～	ゼネラルボンド(株) 3階会議室	・演題：犯罪被害防止対策の普及啓発 ・防犯よもやま話 ・講師：警視庁碑文谷警察署 署員
都税務研修会 (誰でも参加自由)	12月8日(金) 14時～15時30分	目黒法人会館 2階会議室	・法人事業税・都民税の税制概要 ・eLTA X（地方税ポータルシステム）の利用方法と概要 ・固定資産税（償却資産）の概要、その他

※公益社団法人目黒法人会事務局宛お願いします。

※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。

FAX：3712-8829 TEL：3712-9588 E-mail: mg_info@tohoren.or.jp

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:

～商工会議所は経営者の頼れるパートナーです！～

東京商工会議所 目黒支部

商工会議所が資金調達をお手伝い！ ～小規模事業者向け融資制度～
マル経融資

- 融資限度額 : 2,000万円
- 返済期間 : 運転資金7年以内、設備資金10年以内
- 担保・保証人 : 不要(保証協会の保証も不要)
- 利率 : 1.11%(平成29年9月13日現在)
- 融資対象 : 従業員20人以下の法人・個人事業主の方(但し、商業・サービス業は5人以下)

税金(所得税・法人税・事業税・住民税)を完納している方 など

※上記融資限度額及び返済期間の取り扱いは平成30年3月31日公庫受付分まで。4月1日以降の取り扱いには支部までお問い合わせください。

※審査の結果、ご希望に添えないことがありますので予めご了承ください。詳細については下記までお問い合わせください。

経営に関するお悩み解決！

窓口専門相談(無料・要予約)

- 法律相談 : 11月10日(金)、12月8日(金)、1月12日(金)
(弁護士) 【時間】13時～16時
 - 税務相談 : 11月9日(木)、1月18日(木)、1月25日(木)
(税理士) 【時間】13時～16時
 - 金融相談 : 11月6日(月)
(日本政策金融公庫) 【時間】10時～15時
 - 経営相談 : 毎週月曜日～金曜日 ※祝日除く
(経営指導員) 【時間】9時30分～17時
- ※本相談は経営に関する相談に限定しております。※お電話にてご予約ください。



多種多様なテーマで開催！

講習会・セミナー(無料・事前申込)

- テーマ : 訪日観光客への効果的なアプローチ
 - 日時 : 平成29年10月26日(木) 14時～16時
 - 会場 : 目黒区民センター 5階 会議室 ●定員 : 50名
 - 講師 : 株式会社 Strategy & Design Labo 代表取締役 小木曾 尚史 氏
- ※詳細・申込方法につきましては、当支部ウェブサイトをご覧ください。

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36 区民センター4F

TEL:03(3791)3351/FAX:03(3791)3573

東商 目黒支部

検索

<http://www.tokyo-cci.or.jp/meguro/>

お知らせ

税務講演会のご案内

目黒税務連絡協議会では11月11日(土)～17日(金)の「税を考える週間」税務講演会を開催いたします。

日時：11月13日(月) 午後6時～8時

場所：目黒区総合庁舎大会議室（目黒区上目黒2-19-15）

内容：（第1部）目黒税務署長講演会 午後6時～7時
（第2部）目黒区納税貯蓄組合連合会による租税劇 午後7時～8時

参加費：無料

公益社団法人目黒法人会厚生委員会企画

「甲斐の国を満喫（仮題）」日帰りバス研修会のご案内

日時：11月20日(月)

行程：7:40 みずほ銀行中目黒駅前→7:50 第1フラワー前(目黒駅)
→10:30 甲斐武田神社→11:30 昇仙峡ロープウェイ→13:30 八ヶ岳(昼食)
→シャトレゼ白州工場→19:00 目黒駅→19:15 中目黒駅

参加費：6,000円

定員：45名(先着順)

※事情により若干のコース変更もありますので、あらかじめご了承ください。

※定員の都合がございますので、お申込を希望される方は事前に事務局までお問合せください。

上記についてのお問合せ・申し込みは公益社団法人目黒法人会事務局へ
Tel3712-9588 Fax3712-8829 E-mail:mg_info@tohoren.or.jp

秋の夜長に 考える 編集子

編集委員の中で私が食いしん坊筆頭なんであろうか！以前にもこの時期に編集子を書くことがありましたが、今回は食べ物ではなく仲間について書きたいと思います。

業界の違いはあると思いますが、我々ビルメンテナンス業界はこの秋頃から下半期の流れが決まりはじめます。そんな中、先人の知恵や言葉をよく思い出す時期でもあるんです。

もともと、商売は何かを売り、それに対する対価をいただく、売るものや売り方が変わっても商売を続けている限り、商売の本質の流れは変わっていないはずですが、逆に経営者は柔軟に考え方を変えないと変わらないと思います。

自分の年齢が50歳近くになり、これからの人生後半期に向かうにあたり、アンテナを高く掲げ、これまでの仲間たち、これから出会うであろう新しい考え方を持ったいろいろなジャンルの仲間たちと、足元を踏み固めながら新しいことへの挑戦を続けていければと思っております。

そしていつまでも健康で、美味しい食事を楽しみたいです。

羽柴 康行

編集後記

今回の表紙の写真は、目黒区のご協力により、総合庁舎屋上から撮影させていただきました。

目黒は地名の由来や競馬場があったことなど、実は「馬」に縁があります。馬も肥える収穫の季節を迎え、志を天高く持ち、一層商いに精進したいと思います。

ご愛読ありがとうございます。

在原 義男

公益社団法人
目黒法人会会員

公益社団法人
目黒法人会会員

切り取って、決算シールとしてお貼りください。

優秀な人材の確保・定着化の切札

従業員を大切にしている経営者の皆さまのために
社外で安心の積立を



東法連 特定退職金共済制度



東法連特退共済制度の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(又は必要経費)に算入できます。
3. 中小企業退職金共済制度(中退共)との重複加入が可能です。
4. 中小企業退職金共済制度(中退共)との被共済者単位での通算(受入と引渡し)も可能です。
5. 加入手続きは簡単です。

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5,400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。

○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。

○このご案内は、平成27年7月時点の制度内容に基づき記載されており、制度内容は将来変更されることがあります。

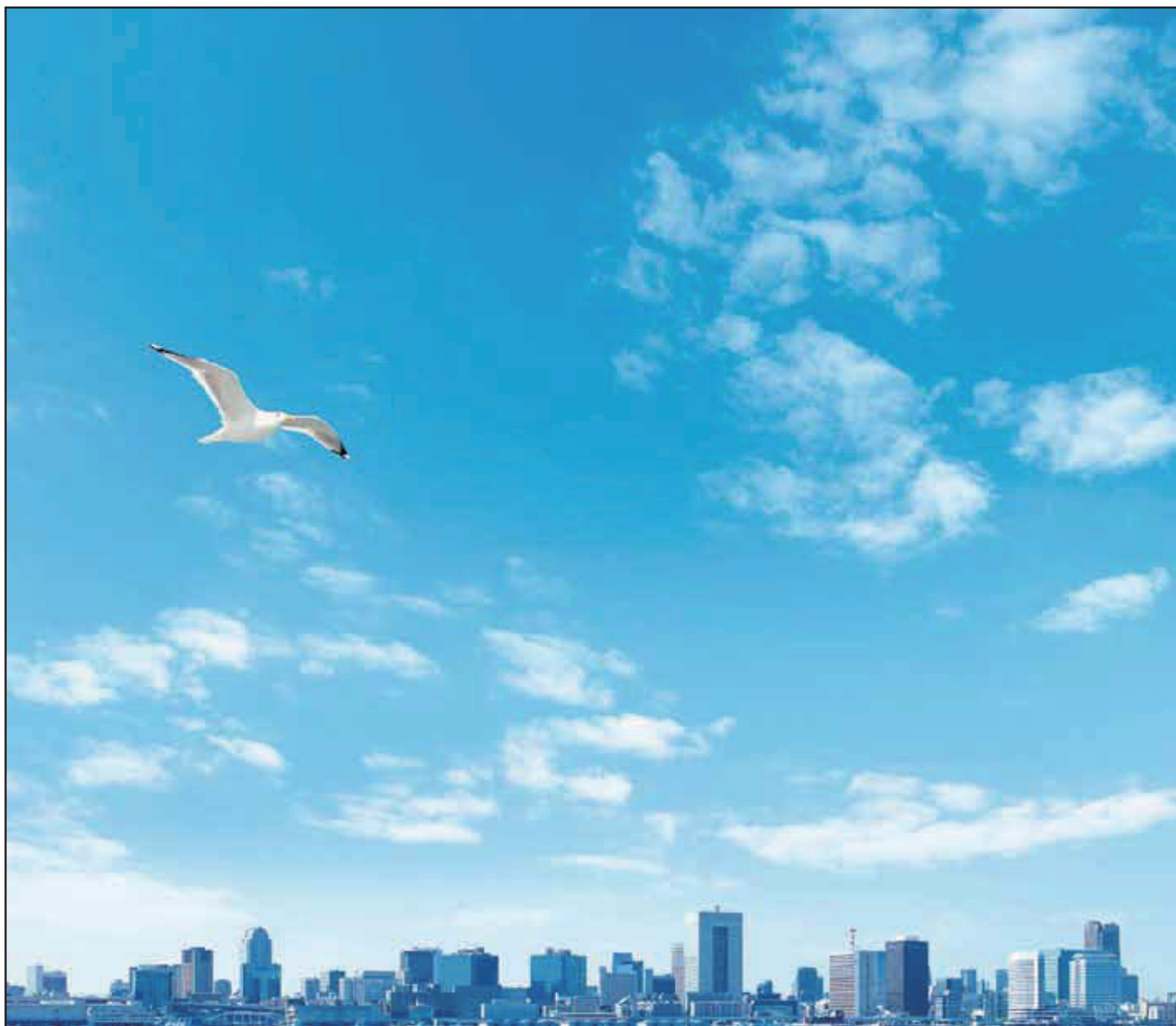
○ご加入にあたっては、必ず所定のパンフレットをご確認ください。

企C-27-9-S(平成27年7月31日)P6965

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 東京都新宿区四谷坂町5番6号 全法連会館内
TEL: 03-3357-1641 FAX: 03-3357-1642
<http://www.tohoren-tokutaikyo.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。



DAIDO 大同生命保険株式会社

渋谷支社 第三営業課/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



AIU 損害保険株式会社

東京中央営業支店 営業二課/東京都新宿区西新宿2-4-1
(新宿NSビル14F) TEL 03-6894-9126