

広報

椎の木

SHII-NO-KI

2020
夏・秋合併号
No.185

写真提供：第8支部 横山 正氏

目黒の歳時記：東大駒場キャンパス銀杏並木の道

江戸時代将軍家の鷹狩場で、それに付随して馬の牧場「駒場」があったことが名前の由来です。東大駒場キャンパスは約25万㎡に旧制1高時代の建物とモダンな建物が併存していて、校内を東西に真っすぐ伸びる約400mの「銀杏並木の道」と博物館は一見の価値があります。

この景色を見ると東大駒場キャンパスという感じがします。銀杏は少しずつ成長を続けるでしょうが、日本を支える智が育つ場所としてますます進展を続けて欲しいものです。

※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1月10日発行予定。

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。

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



目黒税務署からのお知らせ

着任のごあいさつ

目黒税務署 署長
阿久津 直久

秋晴れのみぎり、公益社団法人目黒法人会会員の皆様方におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度の人事異動により、税務大学の総合主任教授から転任してまいりました阿久津でございます。前任の川口署長同様のご厚情を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

青木会長をはじめ目黒法人会の皆様方には、日頃から税務行政の円滑な運営に対し、深いご理解と多大なご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

貴会におかれましては、税知識の普及と納税意識の高揚並びに適正な税制についての提言、地域企業の健全な発展や地域社会へ貢献するために、税に関する各種研修会などの公益目的事業に長年取り組んでこられました。

特に、令和元年10月よりスタートした消費税軽減税率制度の説明会を数多く開催し、広く会員及び

一般に対する適切な広報に努めていただきました。また、青年部会が講師をされている「租税教室」や女性部会による「税に関する絵はがきコンクール」により次世代を担う小学生に税金の大切さを教えていただきました。皆様方の行動力を心強く感じますと共に、深く敬意を表します。

さて、国税庁では引き続き納税者サービスの充実に向けた施策を実施しております。

その中で、e-Taxの利便性向上として、所得税の確定申告については、スマートフォン専用画面を利用できる対象者を広げるとともに、スマートフォンとマイナンバーカードを用いたe-Taxも可能となりました。新型コロナウイルス感染防止の観点からもご自宅から様々な税務手続きが可能でe-Taxの利用を一層促進してまいりたいと考えており、会員企業の従業員で所得税の申告をされる方には是非ご利用いただくよう周知をお願い申し上げます。

結びに当たりまして、公益社団法人目黒法人会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝並びに事業のご繁栄を心から祈念しまして、着任の挨拶とさせていただきます。

目黒税務署 副署長
小西 勉

秋涼爽快の候、公益社団法人目黒法人会会員の皆様方におかれましては、益々ご繁栄のこととお慶び申し上げます。

7月10日付の人事異動により、国税庁調査査察部からまいりました小西と申します。前任の永野副署長同様よろしくお願いいたします。この度は本会報を通じて皆様方にご挨拶できる機会をいただき幸甚に存じます。

青木会長をはじめ、役員並びに会員の皆様には、平素より税務行政に対し、深いご理解と多大なご協力を賜っており、厚く御礼申し上げます。

貴会におかれましては、税のオピニオンリーダーとして、納税意識の向上、会員の研鑽、地域社会への貢献として青年・女性部会による租税教育活動、支部・部会研修会による納税意識の高揚、社会貢献活動を通じて地域密着型の活動など組織的に展開されており、皆様のご尽力に改めて深く敬意を

表する次第でございます。さて、日本の景気は急速な悪化が続いており極めて厳しい状況にあります。その要因として新型コロナウイルスによるもので、感染拡大の防止策を講じつつ、雇用・事業・生活を守る政策が行われております。

国税庁では、新型コロナウイルス感染症の拡大状況等に鑑み、感染拡大により外出を控えるなど期限内に申告することが困難であった方には、期限を切らずに柔軟に受け付けることとしているほか、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な方にも猶予制度を案内させていただいております。その他、新型コロナウイルス感染症の社会経済に与える影響が甚大なものであることに鑑み、感染症及び蔓延防止のための措置の影響により厳しい状況に置かれている納税者の方に向けて、様々な取扱いが紹介されておりますので、今一度ご確認をお願いいたします。

結びに当たりまして、公益社団法人目黒法人会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝並びに事業のご繁栄を心から祈念しまして、着任の挨拶とさせていただきます。

目黒法人会担当職員のご紹介



法人担当
副署長
小西 勉



法人課税第1部門
統括国税調査官
吉田 勝彦



法人課税第2部門
統括国税調査官
伊藤 麻美子



法人課税第1部門
法人審理担当官
近 佳彦



法人課税第2部門
源泉審理担当上席
榎本 綾子

目黒税務署 定期人事異動（令和2年7月10日）

		新		旧	
		氏 名	異動元	氏 名	異動先
署 長		阿久津 直久	税大 総合主任教授	川口 桂司	局調査四 次長
副署長	（総務担当）	松田 雄次	京橋 管理運営1 統括官	上赤 努	庁 長官官房 監督評価官
	（法人担当）	小西 勉	庁 調査査察部 主査	永野 仁	京橋 副署長
	（個人担当）	村上 継晴	（留任）	村上 継晴	
特別国税調査官（法人）		黒瀬 勝実	（留任）	黒瀬 勝実	
総務課長		中野 歩	内閣府	重久 美香	局調査二 調査総括 課長補佐
特別国税調査官（法人）		鶴田 孝	（留任）	鶴田 孝	
法人課税第1部門統括官		吉田 勝彦	市川 法1 統括官	河場 昌和	局課税一 課税総括 総括主査
法人課税第2部門統括官		伊藤 麻美子	荒川 法2 統括官	森田 京子	八王子 法2 統括官
法人課税第3部門統括官		遠藤 稔	相模原 法3 統括官	阿達 和則	玉川 法2 統括官
法人課税第4部門統括官		谷津田 智之	（留任）	谷津田 智之	
法人課税第5部門統括官		友利 浩徳	沖縄国税事務所	簗田 真一	鎌倉 法2 統括官
法人課税第6部門統括官		大坪 陵志	荏原 法3 統括官	野口 博	藤沢 法4 統括官
情報技術専門官（法人）		小野田 昭広	（留任）	小野田 昭広	
審理専門官（法人）		栗林 直人	（留任）	栗林 直人	
連絡調整官（法人）		佐藤 裕一	杉並 法人1 総括上席	中山 一宏	局総務 情報三 主査
法人審理担当官		近 佳彦	館山 法人1 調査官	小田 裕章	目黒 法人1 上席
源泉審理担当上席		榎本 綾子	（留任）	榎本 綾子	

目黒税務署からのお知らせ

令和2年分 年末調整等説明会 中止のお知らせ

毎年11月に年末調整事務の一般的な説明、税制改正事項や誤りやすい事例などの留意事項を源泉徴収義務者の皆様に説明するため、目黒区内の事業者の方を対象とした年末調整説明会を開催しております。

しかし、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けた国全体としての取組（行動様式の変化等）を踏まえますと、外部会場を使用して大規模に実施する年末調整等説明会については、ソーシャルディスタンスを完全に確保することが困難であるなど、参加される源泉徴収義務者の皆様の安全を確実に担保することが難しいとの認識の下、説明会の開催を全国一律で中止することとなりました。説明会中止に伴いお手数をお掛けすることとなりますが、何卒ご理解いただきますように、お願い申し上げます。

年末調整・法定調書関係の用紙について

- ①各種用紙の様式は国税庁ホームページから入手が可能です
 - ②年末調整の際に作成する各種申告書をパソコンやスマートフォンで作成できる「年末調整控除申告書作成ソフトウェア」は令和2年10月から国税庁ホームページより入手可能となる予定です。
 - ③目黒税務署にて各種様式の用紙コーナーを設けます。
- ※区役所関係の用紙は区役所に確認してください。

● 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
年末調整等説明会及び源泉所得税関係	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）

インターネット番組について



国税庁ではインターネット番組「Web-Tax-TV」を国税庁HPで公開しております。

例えば、「国税の納付手続の紹介」や「消費税の確定申告」など税に関するものから、「暮らしを支える税を学ぼう」など税の学習番組など様々な動画があります。今後もコンテンツを増やしていく予定となっております。

「Web-Tax-TV」の閲覧の仕方

国税庁ホームページを開いていただくと左記のように表示されますので、右下👇の先のインターネット番組「Web-Tax-TV」をクリックし、ご覧になりたい動画をご視聴ください。

その他、👇の個所の枠内では国税庁が行っておりますSNS等の情報発信ツールを集約して表示しております。SNSでは、国税庁の最新情報や報道発表、各国税局や税務署における広報活動など申告手続やサポート情報を配信しておりますので是非一度ご覧くださいようお願い申し上げます。

目黒都税事務所からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策に伴う 都税事務所等業務体制縮小のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため、都税事務所等における業務運営体制を縮小しております。

郵送や電子申告によるお手続き、キャッシュレスによる納付方法等をぜひご利用ください。



※主税局では、納税者の皆様が都税事務所等に来所することなく、郵送やインターネット等でお手続きできる仕組みを以下のとおり設けております。ぜひご利用ください。

◆都税に係る各種証明書等の申請

郵送による申請も受け付けております。申請書、手数料（定額小為替）、返信用封筒（あて先を記入、郵便切手を貼ったもの）等を同封の上、ご申請ください。

以下の証明書等の申請については、都税証明郵送受付センター宛にお送りください。

- ▶ 納税証明書、自動車税（種別割）納税証明書（継続検査等用） 等
- ▶ 23 区内の固定資産（土地・家屋）の評価証明書、関係証明書、課税台帳、名寄帳 等

【送付先】〒112-8787 東京都文京区春日1-16-21 都税証明郵送受付センター

◆都税の納付

スマートフォン決済アプリによる納付、クレジットカード納付、ペイジー（Pay-easy）納付、地方税共通納税システムでの納付（eLTAX 電子納税）、口座振替等の方法があります。

◆都税の申告

郵送による申告も受け付けています。なお、受付印を押印した控の返送を希望される場合は、控とともに切手を貼付した返信用封筒を同封してください。

また、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 区内の事業所税及び固定資産税（償却資産）の申告は、電子申告（eLTAX）による方法もあります。

◆詳しくは主税局ホームページをご覧ください。

主税局 窓口縮小

検索

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

第10回通常総会開催



第10回通常総会は新型コロナウイルス感染症の拡大防止を配慮し、会員の皆様方にご出席の自粛をお願いし、来賓もご招待しないため、総会後の懇親会は開催せず、例年より規模を縮小して6月12日(金)目黒法人会館にて開催されました。会場の座席はソーシャルディスタンスで距離を置き、出席者は体温検査、消毒とマスク着用のうえ、短時間での審議を行いました。

議決権のある会員総数2,083社のうち、委任状を含めて1,197社が出席し、過半数の1,042を超え、法令に従い総会が成立することが報告されました。

次の審議事項2議案並びに報告事

項が上程されいづれも承認可決されました。

【審議事項】

第1号議案

令和元年度事業報告承認の件

第2号議案

令和元年度収支決算報告承認の件並びに監査報告承認の件

【報告事項】

令和2年度事業計画書並びに収支予算書について

1. 令和2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て、「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、一体となっ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展開に努めるとともに、目黒法人会活動の更なる活性化のために、会員勧奨及び会財政の健全化への対応に一層力を注ぎ、地域の発展と活気溢れ信頼される目黒法人会の確立をめざすために、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、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。このため、税制関連の研修・セミナー等の充実を図るとともに、有益な資料を作成する等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。令和2年度においても、消費税増税とそれに伴う軽減税率制度に納税者が混乱することのないよう制度の周知活動に注力する。

また、将来を担う小学校、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、「税を考える週間」への協賛行事等を積極的に実施するとともに、当局及び税務関連団体等とも連携しながら、納税環境の整備(e-Tax及びeL-TAXの一層の利用率向上、マイナンバー制度の周知)、自主点検チェックシートの普及拡大に努める。あらゆる機会を通じて納税者と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。

さらに、e-Tax、eL-TAX普及のために、電子申告の意義の重要性を訴え、会員企業90%以上を目標に、より一層の利用率向上に努める。

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)に関する会員の意見を集約し、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。

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。

3. 組織の充実・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、各種施策の検討を進める。また、会員勧奨増強月間を設けるとともに、会員の退会防止に努めながら、厚生制度受託会社とも連携し、役員一人一社以上の獲得を目標に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、会員紹介制度を活用し、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勧奨を検討する。

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、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。その際、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、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適合する企業家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。

広報誌「椎の木」等やホームページ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・経済情勢、法人会活動等掲載内容の充実を図るとともに、特に公益性な事業についてはマスコミに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。

さらに、e-Tax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、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。

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。このため、公益財団法人全国法人会総連合と受託協力3社が令和元年度から2年間実施する福利厚生制度創設50周年に向けた「想いをつないで50年『会員企業を守りたい』キャンペーン」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協力3社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。

推進に当たっては、従来の推進策とともに、役員加入率の向上と役員による新規加入企業の紹介を促進し、福利厚生制度加入企業数の増加を目指す。また、会員の企業価値の向上、さらには目黒法人会の社会的評価の向上の観点からも福利厚生事業を展開する。

さらに、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置き、組織力を十分に生かし、関係機関や他の委員会等と連携しつつ、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プライ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っている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、職場の健康づくり支援事業を東京都と連携して取り組むほか、引き続き新規事業の検討にも取り組み、公益事業活動のさらなる充実を図る。

また、目黒法人会における公益事業活動のあり方や仕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活動や環境問題（CO₂削減問題・節電）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。

9. 関係外部機関との連絡協調

目黒税務署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諸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つ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たっては、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。

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・事務局充実に努める。

また、ITを活用した会員サービスの事業の拡充、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。

区役所だより

ワーク・ライフ・バランス推進企業等支援事業のご案内

目黒区では、仕事と生活の調和を図り、組織を活性化しようとする区内の中小企業等に対して、社会保険労務士を無料で派遣しています。この支援事業を活用して、働き方改革を進め、経営の効率化を図りませんか。

1 対象 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・その他の団体。

2 事業内容

・アドバイザー個別相談事業 <1事業所につき1回>

従業員の働き方の見直しや女性従業員が活躍できる職場環境づくりなどに関する相談。

・アドバイザー派遣提案事業 <1事業所につき3回程度まで(1回2時間)>

職場環境整備の改善や、就業規則の作成などに関する提案。

※目黒区は、支援事業の実施に関する謝礼のみ負担します。これ以外の経費は自己負担になります。

3 申込方法

所定の申請書を目黒区人権政策課(男女平等・共同参画センター)に郵送または持参によりお申込みください。申請書は区ホームページからダウンロードできます。

※申し込み期限などの詳細はホームページ、リーフレットなどをご覧ください。

ワーク・ライフ・バランス推進企業等支援事業

検索



特別相談会「テレワーク(在宅勤務)の進め方」

10月23・29・30日の3日間。各日10時から正午まで、社会保険労務士による1社30分程度の個別相談。電話予約による先着順。詳細はお問合せください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止することがあります。

<申込み・問い合わせ>目黒区総務部人権政策課男女平等センター係(男女平等・共同参画センター)
電話: 03-5721-8570(直通) 休館日: 月曜日・年末年始

大地震、災害時は、 むやみに移動を開始しない!!

東京都の被害想定によれば、首都直下地震等の災害発生時、首都圏の鉄道やバスなど公共交通機関の混乱により、区内には最大約7万8千人の帰宅困難者が発生すると想定されています。

災害発生時、帰宅困難者の発生による混乱を防止するため、事業者の皆様には従業員の一斉帰宅の抑制にご協力をお願いします。

■早く帰りたい! 多くの人が一斉に帰宅してしまうと・・・

- ・帰宅を急ぐ人や車で道路が埋まり、救急車や消防車の運行が妨げられ、人命救助のカギとなる72時間の救命・救助活動に支障をきたします。
- ・徒歩帰宅中に、余震や群衆雪崩等で二次被害に遭う可能性があります。

■一斉帰宅抑制とは

大地震発生時、むやみに移動を開始せず、会社などの安全な場所に留まることです。事業者は、救命・救助活動が落ち着き、徒歩帰宅が可能となるまで、従業員が事業所内に留まれるよう対策をしてください。

《対策例》

- 従業員の3日分の水・食料の備蓄
- 従業員等との安否確認手段の周知
- 施設の安全確保
- 社屋の耐震化、家具転倒・ガラス飛散防止



※詳細は、東京都が作成した

『東京都帰宅困難者対策ハンドブック』をご覧ください。



(東京都HPからご覧いただけます。)

<問い合わせ先> 目黒区危機管理室防災課 電話: 03-5723-8176

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

健康エッセイ

「今秋はフレイル対策に力をいれましょう」

菊の花を楽しむ 長陽の節句



株式会社 jast
会長 安田 祥子

「心あてに 折らばや折らむ 初霜の 置きまどはせる 白菊の花」
(凡河内躬恒) 百人一首にも選ばれている有名な句です。夏も過ぎて霜が下りる頃にキラキラと輝く霜の中に凛然と咲いている清楚な白菊に心惹かれるのは日本人の繊細な感性ではないでしょうか。

9月9日は重陽の節句です。この日は菊の香りを移した菊酒を飲み、邪気を祓い長寿を願う平安時代から続く5節句最後の行事です。菊は古来より薬草として用いられてきました。キク科の植物であるマリアアザミ(ミルクシスレ)はドイツではコミッションE(ハーブの効用を評価する公的機関)で肝機能障害に関する有効性が認められ、慢性肝炎などの治療に利用されています。日本でも菊花は漢方処方用薬として頭痛や眩暈などに利用されてきました。

フレイル対策をしながら おこもりしましょう

冬から始まった新型コロナウイルスはこの原稿を書いている現在、終息の気配もありません。おこもり生

活も長くなり、運動不足で身体が鈍ったりを感じている方も多いかもしれません。外出自粛で感染症から身を守ることは最優先課題ですが、年齢を重ねた方の場合のおこもり生活は別のリスクも視野に入れる必要があります。

フレイルという言葉を目にしたことはあるでしょうか？フレイルは海外の老年医学の分野で提唱された概念『虚弱、老衰、脆弱』などを指す言葉だそうで、あまり好感は持てないのですが、正しく知ることによってフレイルから介助を必要とするサルコペニアへの移行の歯止めとなるかもしれません。フレイルの診断基準は5項目あり、そのうち3項目以上が該当すればフレイル、1〜2項目の場合にはフレイル前段階とされています。

- ダイエットなど意識的な減量ではなく、年間で4.5kg以上、あるいは5%以上の体重減少がある場合
- 疲れやすく、何をするのも面倒と感じる日が3〜4日ある場合
- 歩行速度の低下
- 握力の低下

● 身体活動量の低下

がその5項目です。何か該当することがありましたか？私自身、瓶の蓋を開ける時などに握力が落ちていくように感じています。フレイルは身体能力だけでなく、精神的な能力も含まれ、社会生活にも不具合が出る可能性があります。

フレイルの症状

フレイルではどのようなことが起こるのでしょうか？病気に対する抵抗力が落ち、軽い風邪でも肺炎を併発することがあります。また、ちょっとした転倒で骨折に至ることも想定できます。社会生活が面倒になった場合、孤立して認知の低下を招くことさえあるのです。つまり、日常生活が円滑に行えない可能性があり、早めの対処がフレイル発症の抑止力となります。本人の自覚は勿論、ご家族がご不安を感じられた時にはかかりつけのドクターにご相談なさることも重要です。

フレイルの原因と対策

フレイルの根本原因は低栄養です。年齢と共に同じ量を食べていても口当たりの良い食材に偏りがちなり、筋肉を作るたんぱく質が相対的に減ったり、似たり寄ったりのメニューを続けたりすることは避けたいものです。フレイルの大半は適

切な栄養によって防ぐことができます。また、1日5000歩程度歩くことも重要で、家事を人任せにせず、こまめに動くことで筋力向上を心がけましょう。椅子から立ったり座ったりを30回程度行う簡単な運動は足の筋肉に負荷をかけるので、筋力維持に有効と言われています。また、webを活用して積極的に他者と関わり、冷蔵庫の中にある食材で新メニュー開発に挑戦すれば新鮮な日々の過ごし方とフレイル対策の一石二鳥かもしれません。今秋は清しい香りの菊酒を嗜み健やかで優雅なひと時を過ごしませんか。

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

jast は皆様のご不安にお応えしています。

新型コロナウイルスに関するご不安やご質問などありましたらお気軽にjastにお電話、FAX、メールをお寄せください。メディカルアドバイザーがこの件に関しましては無料でお応えいたします。また、必要に応じてドクターのご紹介もいたします。

電話：03-6265-0263 Fax：03-6265-0264

健康相談室専用 Fax：03-3323-5257

メールアドレス：akiko-y@jast1.jp

HP：http://www.jast1.jp (HPからのお問い合わせも可能です)

コロナに克つ！
オンライン
研修①

年末調整・法定調書講座

書類の書き方までしっかり学習！改正点の確認にも最適な講座です！

年末調整の実務をはじめて担当される方を対象に、手続きの流れを理解し、実際の書面の書き方を学習する講座です。今年は改正点が多く、新しい書式も追加されるので、実務を経験された方でも、知識の整理やブラッシュアップにお勧めです。（教材は『資格の学校 TAC』が開発したこの講座専用（非売品）のテキスト、トレーニングシートを使用します。）

視聴期間 11月5日（木）～11月11日（水）1週間

対象者 はじめて年末調整実務を担当する方 / 本年度の改正内容を確認したい方



【講義時間】6時間 期間中いつでも何回でも視聴可能です！ ※電卓・筆記用具をご準備ください

第1章：年末調整①（概要と給与所得控除）

年末調整とは、対象者、所得控除、給与と給与所得控除

第2章：年末調整②（所得控除）

扶養控除、配偶者控除・配偶者特別控除・基礎控除、障害者控除等、生命保険料控除・地震保険料控除、社会保険料控除等

第3章：年末調整③（税額計算と精算）

年税額の計算、住宅ローン控除、過不足の精算と源泉徴収簿、源泉所得税の納付、再年末調整

第4章：法定調書・給与支払報告書

給与支払報告書の提出、法定調書の提出

【重要】セミナーは Web での動画配信となります。Youtube（ユーチューブ）等、他の動画配信サービスが問題なく見られる環境（PC、タブレット、スマートフォン等）でご覧ください。

※学習テーマ（カリキュラム）は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

会場 PC、スマートフォン、タブレットでお好きな所で視聴できます（通勤電車の中でもOK！）

講師 信澤奈津美氏 税理士（東京税理士会所属）実務の傍ら、TAC の人気講師としても活躍！

受講料 （教材費等税込）会員 3,000 円（※源泉部会会員は無料）・非会員 5,000 円

コロナに克つ！
オンライン
研修②

入門簿記講座

簿記の知識ゼロからスタート！

期間内、お好きな時間に繰り返し視聴できます！

簿記は、企業活動や経営を理解するために企業人すべてに必須の知識です。当講座では、簿記の基本用語や複式簿記の仕組みを理解し、業務に活用できることを目指します。

視聴期間 12月3日（木）～12月16日（水）2週間

対象者 ・日商簿記3級の学習前に、簿記の基本を学習したい方
・係数感覚を身につけたい営業担当や企画担当の方など



【講義時間】6時間 期間中いつでも何回でも視聴可能です！ ※電卓・筆記用具をご準備ください

【内容】・会社の成績表にあたる「貸借対照表」や「損益計算書」って何？

・仕訳とよばれる記録のルールとは？

・日々の取引の処理、帳簿の内容から読み取れるビジネスに必要な情報とは？

※学習テーマ（カリキュラム）は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

【重要】セミナーは Web での動画配信となります。Youtube（ユーチューブ）等、他の動画配信サービスが問題なく見られる環境（PC、タブレット、スマートフォン等）でご覧ください。

PC、スマートフォン、タブレットでお好きな所で視聴できます（通勤電車の中でもOK！）

会場 PC、スマートフォン、タブレットでお好きな所で視聴できます（通勤電車の中でもOK！）

講師 松本勝氏 税理士（東京税理士会所属）実務の傍ら、TAC の人気講師としても活躍！

受講料 （教材費等税込）会員 1,500 円・非会員 3,000 円

公益社団法人目黒法人会 問合せ TEL03-3712-9588

申し込み＜FAX・メールにて＞ FAX03-3712-8829 メール：mg_info@tohoren.or.jp

※（①先着80名②先着50名）申込者には「受付完了・事前振込のご案内」をお送りします。

優秀な人材の確保・定着化に

東法連 特定退職金共済制度



従業員の退職金準備は

とく たい きょう
特 退 共



特退共の魅力

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。
2. 掛金は従業員1人につき月額1,000円から30,000円まで選択できます。
3. 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。
4. ご加入後1ヵ月で退職しても退職金が支払われます。
5. 中小企業退職金共済制度(中退共)と重複して加入できます。

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)が母体となり1977年に財団法人として設立されました。
- ✓ 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、税務署の承認を受けています。
- ✓ 東京都知事の公益認定を受けて、2012年10月に公益財団法人に移行しました。
- ✓ 約5,000社の事業所の皆さまにご加入いただき、約430億円の積立金をお預かりしています。

○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、2019年8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C-2019-11-S(2019年9月11日)P6965

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3階
TEL (03)3357-1641 FAX (03)3357-1642
<https://www.tohoren-tokutaikyoo.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 Rタイプ: 大同生命の無配当年満期定期保険(無解約払戻金型)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)

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2019年8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

DJIDO 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

東京第二プロチャネル営業部/
東京都新宿区西新宿2-4-1(新宿NSビル)
TEL 03-6894-9110

F-2019-1010(2019年8月22日)
19-073023 2021-8