

広報 SHII-NO-KI

椎の木

No.190 新年号

1

January 2022

1月号



写真提供：第8支部 横山 正氏

目黒の歳時記 八雲氷川神社

八雲氷川神社は、旧氷川村の鎮守で、御祭神は素戔鳴命、稲田姫命、大己貴命の三柱です。
9月には、神楽殿で素戔鳴命が「八岐の大蛇退治の物語」を表現している「剣の舞」が奉納され、御神輿や屋台が楽しめる例大祭が開かれます。また、昔より「癩封じの神」として、体や心の痛みを鎮めてくれるご利益があると言われていた神社で、広く信仰され遠くは千葉、茨城や神奈川からも参詣人がつめかけ、栄えた神社だそうです。

※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4年

新春対談

司会…新年おめでとうございます。

新年を迎え、佐藤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。

佐藤署長、青木会長に年頭のご挨拶をお願いします。

署長…新年、明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方には、税務行政に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



佐藤署長

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。私たちの目黒法人会が、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い申し上げます。

司会…佐藤署長、新年を迎えての抱負をお願いします。

署長…近年におけるコロナウイルス感染拡大に伴って、税務行政をはじめ、様々な生活の変化がもたらされました。コロナ禍が最悪期を脱しつつあるものの、直ぐにはこれまでと同じ生活環境に戻らないと思われれます。今年も、様々な生活環境の変化が待ち受けていると想像されるため、それに対応する柔軟な税務行政を実践したいと考えております。

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「壬寅^{みずのえとら}」は「陽氣を孕み、春の胎動を助く」、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、何事にも好奇心を持ってポジティブに進めば、華々しい成果が期待できる、希望にあふれた



青木会長

年になるということを表しており、新しい運気のサイクルの始まりで、未来への大いなる可能性を感じさせます。

2020年から2年間、新型コロナウイルスの感染拡大により、我が国の経済活動は急激に落ち込み、中小企業の利益も大幅に悪化しましたが、ワクチン接種の進展によりコロナ禍が最悪期を脱しつつあります。しかし、新変異株「オミクロン」は感染力が強いと聞きますのでこれまで以上に「第六波感染拡大防止」への備えを慎重に行う必要があるかと思えます。

今年、政府の景気対策、特に中小企業に向けて財政を有効活用し、中小企業が元気になるなければ景気は回復しないことを今以上に考えてもらいたいと願い、その実行を期待いたします。

私たちの「目黒法人会」では、「コロナ禍」での事業活動を自粛

しておりますが、本年は社会経済活動の再生・回復に繋げていく為に、基本的感染防止対策の徹底を図りながら可能な限り多くの事業活動を推進して参りたいと思います。

司会…佐藤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…板橋区で生まれ育ち、就職後、家の建て替えを機に一人暮らしをはじめましたが、今でも板橋の家には母親が住んでおります。左利きなので、幼いころはマンガ「巨人の星」の星飛雄馬に憧れて、毎日、草野球に明け暮れていました。中学校でも続けたかったのですが、野球部員は全員丸刈りだったので、それだけが嫌で軟式テニスに鞍替えしましたが、今でも、もし野球を続けていたらなと、ちよつと後悔することがあります。

司会…青木会長はいかがでしたでしょうか。

会長…目黒区東山の生まれ東山で育ち70余年になります。

春には桜の名所として沢山の方が来られます目黒川も大雨・台風でよく氾濫しましたので、床上浸水に遭った家々が土手に畳を干したり、川に入って砂鉄をとる人も見かけましたね。また、友禅流のように染めた生地の手糊をとるため流す風景を懐かしく思い出します。

当時の目黒川周辺には様々な工場が並んでいましたが、そこが今ではマンションが立ち並び、それにつれて、レストランやブティック等のお店ができ、今では「中目黒・なかめ」と呼ばれ、自由が丘に並ぶ商業地に様変わりしました。

大正15年、土地区画整理の工事中に、縄文時代のタテ穴住居や土器、石器などの遺物が発見され、「東山貝塚」として保存されて、目黒法人会でも「東山貝塚まつり」に、「税金クイズ」「一億円重さ体験」等のコーナーを設け参加しています。(コロナ禍で思うようなPR活動が出来ず、残念ですが) 司会…佐藤署長、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…きっかけは、大学で会計学のゼミに入っていたので、受験科目に会計学がある国税専門官試験でも受けてみようかといった軽い気持ちからでした。

この職場では、国税庁、国税局での勤務が長く、国際関係の仕事、主に、大企業や個人富裕層等に対する国際課税調査に従事してきました。

司会…お二人の座右の銘をお教え下さい。

署長…座右の銘なんて大それたものではないですが、「逃すな！チャンス」を常に心に留めています。

ただ、チャンスとは、好機ではなく、その時は困難、挑戦に感じるものです。過去に、困難を自ら選択して、それを乗り越えたことが、結果として職場人生の転機となり、自ら選択した困難が、実は後から考えればチャンスだったのではと思うことが何度かあったからです。

会長…「平常心は道」というのが座右の銘ですが、私どもの会社でも「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させていただいています。ですから、色紙に書くときは「心是道」と書いています。お茶の言葉でも「平常心是道也」と云うと聞きました。

以前にもお話ししましたが、鹿児島で、島津公の言葉「思無邪(思い邪無し)」「心正しく、邪惡の念がなく、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が、「心是道」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らっしゃることはありますか？

署長…8年前に大阪国税局に出身し、大阪府枚方市に住んでいた時は、近隣にゴルフ場がいくつもありましたので、月に1、2回週末に職場の同僚とのラウンドを楽しんでいました。

東京に戻ってからは、週末に近所のゴルフ練習場で一時間ほど汗を流していましたが、新型コロナウイルス感染症が流行り出してからは、人との接触を避ける意味から、ウォーキングが日課となりました。毎回2時間くらいかけて10キロほど歩くようにしています。

司会…会長はいかがでしょう。



須賀広報委員長

会長…趣味は旅行と言いたいところですが、「新型コロナウイルス」の感染防止で出かけられず残念ですね。国内では京都が特に気に入ってよく行きます。何度行っても毎回新しい発見があり、奥深い伝統文化を楽しんでいます。

「日本伝統文化」にも興味を持っていて、「古典芸能落語・歌舞伎」も好きですね。ホール落

語・寄席にも通っていましたが、これも「コロナ禍」で制限を受けたり中止になったり、この2年間は機会に恵まれていません。「歌舞伎」は難しいので、イヤホン付けてガイドを聞きながら見るのですが、歌舞伎座、国立劇場とかで歌舞伎を見てみたいです。

あとは、古い建物、「歴史的建造物」を見て歩くことでしょうか。明治から大正、また昭和初期くらいのものですが、日本各地で機会があれば、旅行先でそれを見に行くのも趣味です。古いものを見たい、記憶に留めておきたいと思っています。

もう一つは、相撲を見ることが好きで、東京場所是一场所で5、6回は見に行っています。また、大阪場所、名古屋場所、九州場所についても、時間があれば行つて観ますので、まあかなりの相撲ファン・マニアということになるのでしょうか。

健康の話になると、やっているスポーツといえるものはゴルフぐらいで、上手い人に言わせると「ゴルフのようなもの」と言われますけど、時間を見つけ機会があれば、ゴルフをやりたいなと思っております。

昨年は「腰」を痛めてしまいましたので、「ゴルフ」の前に「散歩」からリハビリが必要かも知れ

ません。

司会…最近興味を持った事柄はございますか？

署長…プチマイブーム程度ですが、おいしいドリップパックのブレンドコーヒー探します。カップに乗せてお湯を注いで作るタイプのコーヒーで、値段もあまり高くないもので気になったら買ってみる程度ですが、今のところ、お気に入りはない、苦み、コクが程よい京都の小川珈琲店のホテルショップブレンドコーヒーです。

司会…青木会長はいかがでしょう。

会長…私も「珈琲」が好きで、最近では「粉」に換えてもらい、「ペーパードリップ」で飲んでいました。法人会館の近くに「珈琲豆」の販売所がありますので、そこで世界各地の珈琲豆を買って試して楽しんでいます。

興味と云うと語弊があるかとは思いますが、「新型コロナウイルス」に関連した情報が気になります。ヒトの細胞は自己増殖しますが、ウイルスは自身で増殖することができません。そこで、生物の細胞の中に侵入し、感染した生物の生体システムを利用することによって自身を増殖させます。この感染・増殖が喉の細胞で発生するとウイルスに抵抗するための炎症反応が喉で起き、痛くなり、肺

までウイルスが到達すれば肺の細胞に感染・増殖し、肺炎を発症、重症化することになります。

肺炎が起ると、対症療法として炎症を抑えることくらいしかできず、治療は困難で、肺炎になる前に感染者の体内におけるウイルスの増殖を抑える、もしくは感染自体を予防することが重要となります。

感染対策では「感染させないた



めの行動制限」「発症させないためのワクチン」「重症化させないための治療薬」の3つがうまくかみ合うことで、感染症の収束を迎えることができるのではないのでしょうか。

そして、「デルタ変異株」の終息と見える状況とその原因に関する情報なのですが、日本で流行していた第五波のデルタ株は亜株AY29で、日本独自のウイルス株と云われ、ウイルスゲノム上の変異が修復できず、変異が蓄積されウイルスがある遺伝子領域に変異が追加され、感染性を失うと云うようなことが起きている可能性があります。ここまで減少していると云われています。

そして、「地震」ですね。昨年も「日本沈没」と云うテレビドラマが放映されましたが「恐らくそう遠い先ではなく起きるであろう関東・東京直下の大地震」ですね。「地震の予知」は非常に難しく、「いつ来るかわからない。今起きてもおかしくない」と思いますが、起きてしまったら、想像を絶する被害が発生する訳ですから、今できることを遣っておくようにと。また、「台風」に加えて、「豪雨」も気がかりです。「日本」も熱帯化・亜熱帯化しているからでしょうか。これからは日本全土の防災対策ですよ。

司会…令和4年の景気動向についてどうお考えでしょうか。

署長…令和4年度の国内外の経済、社会情勢動向ともに、今後の新型コロナウイルスの感染状況次第ではないのでしょうか。近々に状況が急激に好転するとは思われませんが、なかなか先が見通せる状況ではないと思います。

会長…ワクチン接種完了者が人口の八割を超え、緊急事態宣言が解除された以降も新規感染者数が低位で推移しており、飲食や宿泊など外出関連業種を含め、国内経済活動の再開が進むことによる経済活動の正常化に伴う雇用・所得環境の改善に加え、コロナ危機下で積みあがった40兆円の過剰貯蓄が消費に回ることもあり、国内需要を押し上げ潜在成長率を上回るペースでの回復が見込まれています。

中国向けなどの外需の減速や半導体などの供給制約は引き続き企業活動の抑制要因となる可能性が高いものの、コロナ危機前の水準に回復することを期待しています。が、国際的な商品需要の逼迫の長期化や新型コロナウイルス感染力の強い変異株拡大に伴う防疫措置の再発出のリスクも考慮しておく必要があると思います。

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。

うか。

署長…新型コロナ感染防止の観点から、まだ管内をくまなく見て回ったとは到底言えないのですが、中目黒、自由が丘などにはシャレた飲食、ファッションのお店が多くあるものの、管内全体としては温かみのある洗練された落ち着いた町だと感じています。

司会…佐藤署長、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…令和3年6月に国税庁が、経済社会の変化やデジタル技術の急速な進展を踏まえ、「税務行政のデジタル・トランスフォーメーション」に取り組んでいくことを公表いたしました。

将来的には、「あらゆる税務手続きが税務署に行かずにできる社会」に向けた構想を示すとともに課税・徴収におけるデータ分析の活用等の取組を更に進めていくこととしています。

そのため、今後もe-Taxの利用促進（申告・納税・源泉納付申請等）が重要なテーマの一つになります。申告だけでなく、納税や申請の手続きなどもe-Taxで行っていただくことによって、さらに国税の申告・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…税法は難しくて分からないことが多いので、引き続き各種研修会、説明会の機会を設けていただき、消費税、法人税を含めて研修会、説明会の中で分かりやすくご指導いただければと思います。目黒法人会に入っていると、講習会、研修会に優先的に参加でき、法人会に入っているメリットの一つとして、税法・税務について、難解なものを解きほぐして聞く機会が多いと、それが一つのセールスポイントかと思っています。

2023年10月1日から導入されます消費税インボイス制度のもとでは、原則として仕入先から受け取った適格請求書等（インボイス）の保存を持つてのみ支払った分の消費税を控除できることになります。

インボイスには「登録番号」の記載が必要ですが、免税事業者は番号の登録申請ができないため、課税事業者に転換するか、または事業の縮小を覚悟しなければならぬという選択に迫られることになります。

課税事業者になることで、発行する請求書の様式変更、システムの入替・改修、受け取った請求書等の登録番号があるかどうかの確認、仕入先が免税事業者かどうかの確認、

認、自社が発行する請求書等保存、端数処理のルール変更等、事業者にとつて多大な負担が生じることになります。日本の企業間取引は縦横につながる重層構造で成り立ち、インボイス制度によって、ビジネス市場の生態系が根本から崩れかねず、免税事業者からの仕入れについては税額控除ができなくなり、免税事業者が取引から締め出される可能性が高くなり、現在の課税事業者にとつても決して他人事ではない問題を孕んでいることが危惧され、零細企業にとつては死活問題にもなりかねないかと心配しています。

私たちはその状況をしっかりと見守りたいと考えています。税が社会の発展や困っている方を救うために役立ち、特に若い方の今後の活性化にもつながることを期待するとともに、健全な将来を支える税のビジョンにも結びつけられたらと考えています。税に関する研修会、講習会、イベント等の積極的な事業展開を図りますので、当局のご指導、ご支援のほど宜しくお願いいたします。

司会…佐藤署長 目黒法人会への期待や要望があれば伺います。
署長…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、常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当局としても大変有意義なことですので、今後も、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、目黒法人会により多くの企業が加入され、さら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…新型コロナウィルス感染状況は一旦、落ち着いてきたように思いますが、「新変異株」への心配は続き、「インフルエンザ」と同じように、毎年の接種になるのではないのでしょうか。また、現在



では、その存在も明らかではない「ウイルス」が現れるかも知れません。「地球温暖化」に起因する新たな病気が襲ってくるかも知れません。ひとたび「感染」が拡大すれば、医療のみならず、経済、ひいては日常生活にも大きな影響を及ぼすことになるため、まだまだ慎重に對峙していく必要があるかと思われまふ。

法人会のPR活動の一環でもありますが、将来の日本を背負って、たつ若い子どもたちに対しての、租税教室を通じて、小学校の方々にも、「税とは何か」について理解を深めるように努力をしていきたいと思ひますし、絵はがきコンクールについても「絵で表す税」ということになりましたが、この租税教育の一環として、子どもたちのために努力していきたいと思ひております。

法人会は1946年に設立され、75年以上の歴史を持つ経営者の組織です。現在は全国で75万社の企業が加入しており、税についての見識を深め、納税の大切さなどを次の世代に伝えていく活動などを行っています。全国440の単位法人会があり、会員のみなさんがいろいろな知恵を働かせながら、社会に貢献するための活動を続けています。

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等、税を中心とした法人会活動に加え、社会情勢の変化にも迅速に対応しながら、会員企業の相互情報交換、地域社会に向けての地球温暖化対策報告書提出活動、ウイラブめぐろ清掃活動、中目黒阿波おどり、めぐろ童謡コンサート、目黒区民まつり・目黒区商工まつり税金クイズ等福祉や芸術文化などの面で社会貢献活動に励んでいきます。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環境の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・佐藤署長、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すようご祈念申し上げます。新春対談を終わさせていただきます。

写真は個人撮影時のみマスクを外しています

コロナに打ち克つ！オンライン研修

タイトル	① 消費税インボイス制度 「消費税とは？」と「インボイスとは？」の2部構成でしっかり理解！	② 決算業務を疑似体験！ 決算整理・決算書作成講座 疑似資料や元帳、試算表を使いながら、事例を元に決算業務を体験！
	当講座は、消費税の知識が全くない方を対象に、「納税義務者とは？」「申告書の提出義務はある？ない？」といった基礎からしっかりと確認し、その後、「インボイス制度（適格請求書等保存方式）」について解説を行います。	当講座では、棚卸、見越繰延など、それぞれの項目ごとに、具体的な決算整理処理（消費税、法人税等の決算整理も含む）を学習し、事例を元に処理を練習することで、決算書作成までの一連の業務をマスターします。
概 要	2月3日（木）～2月16日（水）2週間 講義時間 約6時間 期間中24時間、何回でも視聴可能です！	2月24日（木）～3月9日（水）2週間
対 象 者	☐ 消費税についてゼロから知りたい方（消費税免税事業者の方など） ☐ 「インボイス制度の概要」や「自社に与える影響」について知りたい方	☐ 経理担当者（決算担当者や今後担当する予定の方） ☐ 日商簿記3級程度の知識をお持ちの方
内 容	【消費税について】・納税の仕組み、申告書の提出・納税義務者・消費税が課税されるものと課税されないもの等・消費税の申告書で控除されるものについて「原則的な方法」と「例外的な方法」の説明・申告書の提出、届出書の提出 【インボイス制度】制度の概要、適格請求書発行事業者登録制度、適格請求書等の記載方法、インボイス制度の仕入税額控除の要件、インボイス制度導入後の税額計算 【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。	1 決算の業務① 年次決算、現金預金、債権債務、有価証券等、棚卸資産、見越繰延、引当金等、固定資産、繰延資産、科目・課税区分、その他 2 決算の業務② 確定申告（消費税、法人税、住民税、事業税）、決算書の作成、業種による決算書の作成の違い
会 場	PC、スマートフォン、タブレットで好きな所で視聴できます（通勤電車の中でもOK！）	
講 師	五島 秀明（ごとう ひであき）氏 税理士（東京税理士会所属）本業の傍ら、TACの人気講師としても活躍	
受 講 料	（教材費・税込）会員：4,000円 非会員：5,000円	（教材費・税込）会員：3,500円 非会員：4,500円
公益社団法人 目黒法人会 問い合わせ 03-3712-9588 申し込み〈FAX・メールにて〉FAX 03-3712-8829 メール：mg_info@tohoren.or.jp ※（①②共定員20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。		

令和3年分 所得税・贈与税・消費税（個人）の確定申告について

スマホ・パソコンで自宅から e-Tax 申告！

～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～

STEP
1

「国税庁ホームページ」へアクセス

所得税、消費税及び贈与税の申告書、収支内訳書や青色申告決算書を作成できます。
 （所得税の申告書については、スマートフォンやタブレット端末でも作成できます。）

スマートフォンはこちら

STEP
2

申告書等を作成

画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書等が作成できます。自動計算なので計算誤りがありません。

STEP
3

e-Tax で送信して提出

①マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン又はICカードリーダライタをご用意ください。

②IDとパスワードで送信

ID・パスワード方式は、事前の届出が必要です。届出をする場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

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4年2月16日（水）から3月15日（火）まで

※ 土、日及び祝日を除きます。ただし、2月20日及び2月27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3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	口座振替日 （※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（火）	4月21日（木）
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（木）	4月26日（火）

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4年度税制改正に関する提言」まとまる

コロナ禍の影響はまだ残る。深刻な打撃を受ける 中小企業に、実効性のある対策を！

法人会の「令和4年度税制改正に関する提言」が、9月21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」「震災復興等」「その他」などからなっている。

全法連では、全国75万会員の声として、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単位会でも、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

○2025年度は団塊の世代がすべて75歳の後期高齢者となる節目の年であり、社会保障給付の急増が見込まれる「2025年問題」と称されている。政府が歳入・歳入の一体改革に本気で取り組めば、2025年度のPB黒字化は決して達成できない目標ではないことを強調しておきたい。

○感染症拡大が収束段階になった際には、税制だけではなく大胆な規制緩和を行うなど、スピーディ感をもって日本経済の本格的

な回復に向けた施策を講じる必要がある。なお、相応の需要喚起を行うことも必要ではあるが、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。歳入では安易に税の自然増収を前提とすることなく、また歳出については、聖域を設けずに分野別の具体的な削減の方策と工程表を明示し、着実に改革を実行するよう求める。

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。適正な「負担」を確保することにも、「給付」を「重点化・効率化」によって可能な限り抑制しないかぎり、持続可能な社会保障制度の構築と財政健全化は達成できない。

○社会保障は「自助」「公助」「共助」が基本である。これを踏まえ公平性を確保したうえで、その役割と範囲を改めて見直す必要がある。次なる新型感染症が発生した場合に備える意味でも、抜本的な医療制度改革の議論を開始する必要がある。

○医療は産業政策的に成長分野と位置付け、デジタル化対応な

3. 行政改革の徹底

ど大胆な規制改革を行う必要がある。令和4年度は診療報酬の改定年となるが、給付の急増を抑制するために診療報酬（本体）の配分等を見直すとともに、ジェネリックの普及率をさらに高める。

○地方を含めた政府・議会は「まず隗より始めよ」の精神に基づき自ら身を削り、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、歳費の抑制。厳しい財政状況を踏まえ、国と地方の公務員削減と能力を重視した賃金体系による人件費の抑制。

II 経済活性化と中小企業対策

1. 新型コロナウイルスへの対応

○中小企業は我が国企業の大半を占め、地域経済の活性化と雇用の確保などに大きく貢献している。いわば経済社会の土台ともいえる存在であり、これが立ち行かなくなれば、経済全体にとつても取り返しのつかない事態に陥る。政府と自治体は複雑で多岐にわたる「コロナ対策の周知・広報を徹底するとともに、申請手続きの簡便化やスピーディーな給付を行い、中小企業が存続を図れるよう全力で取り組む必要がある。

2. 法人税関係

○中小法人に適用される軽減税率の特例15%を本則化すべきである。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。

○租税特別措置については、公平性・簡素化の観点から、政策的な整理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、「中古設備」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。なお、それが直ちに困難な場合は、令和4年3月末日までとなっている特例措置の適用期限を延長する。

3. 消費税関係

○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。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。

○消費税の滞納防止は税率の引き上げに伴ってより重要な課題となっている。消費税の制度、執行面においてさらなる対策を講じる必要がある。

○令和5年10月からの「適格請求書等保存方式」導入に向け、本年10月より「適格請求書発行事業者」の登録申請がはじまる。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ており、さらなる事務負担を求めれば休業を加速することになりかねない。現行の「区分記載請求書等保存方式」を当面維持するなど、弾力的な対応を求める。

4. 事業承継税制関係

○我が国企業の大半を占める中小企業は、地域経済の活性化や雇用の確保などに大きく貢献している。中小企業が相続税の負担等によって事業が承継できなくなれば、経済社会の根幹が揺らぐことになる。平成30年度の税制改正では比較的大きな見直しが行われたが、さらなる抜本的な対応が必要である。

○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、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。

○取引相場のない株式の評価については、企業規模や業種によって多様であるが、企業価値を高めるほど株価が上昇し、税負担が増大する可能性があるなど、円滑な事業承継を阻害していることが指摘されている。取引相場のない株式は換金性に乏しいこと等を考慮し、評価のあり方を見直すべきである。

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や行政組織間の意思疎通不足、病院間の特性に応じた役割分担がなされていないことが浮き彫りとなった。これを機に、緊急時の医療体制を整備する必要があるが、そのためには国と地方、さらに自治体間の情報共有が不可欠であり、改めて広域行政の必要性を強調しておきたい。

○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

○政府は東日本大震災からの復興について、令和3年度から7年度までの5年間を「第2期復興・創生期間」と位置付け、令和3年度以降の復興の円滑かつ着実な遂行を期することとしている。そのためには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。

V その他

○環境問題に対する税制上の対応として、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必要がある。

○税の意義や税が果たす役割を国民が十分に理解しているとは言いがたい。学校教育はもとより、社会全体で租税教育に取り組み、納税意識の向上を図っていく必要がある。

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/>

—— 東京法人会連合会 ——

— おめでとうございます —
令和3年度表彰受彰の方々

◆目黒税務署長表彰受彰者（順不同）



副会長
倉持三夫氏
コモローナ(株)代表取締役



理事・第1支部長
村滋氏
(有)ムラ・アソシエイツ
代表取締役会長



女性部会副部長
吉田久氏
(株)マミー 代表取締役社長

◆東京都知事表彰受彰者



会長
青木茂氏
(株)青木工務店 代表取締役

◆目黒税務署長感謝状受彰者（順不同）



前理事（第2支部長）
田島順一郎氏
大橋ビルサービス(株)
代表取締役



理事・第8支部長
阿部豊氏
(株)大正鉄筋コンクリート
代表取締役社長



理事・第7支部長
谷口裕明氏
(株)自立学習塾 代表取締役



理事・女性部会長
小川加津代氏
小川エステート(株)
代表取締役

◆東京都主税局長表彰受彰者



監事
下川徳雄氏
(株)飛竜企画 代表取締役

◆東京都目黒区税事務所感謝状受彰者



副会長
菅野達之介氏
(株)大丸 相談役

◆目黒区政納税功労者表彰受彰者（順不同）



前副会長
磯部暁氏
磯部建設(株) 代表取締役

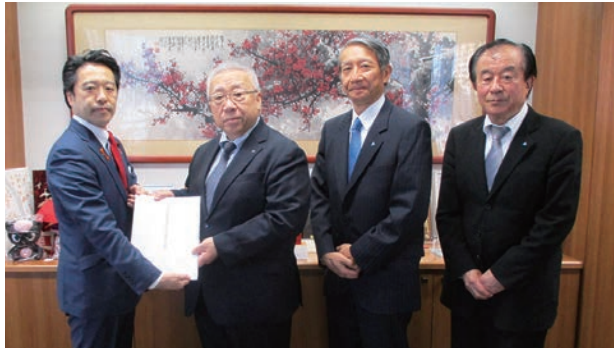
◆目黒区政産業振興功労者表彰受彰者



監事
竹内良信氏
(株)アクト総研 代表取締役

副会長
菅野達之介氏
(株)大丸 相談役

令和4年度 税制改正要望提言活動 提出日:11月12日



目黒区議会議長 おのせ康裕氏へ法人会税制改正要望書を提出



目黒区長 青木英二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

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嚴重な対策を講じ、下記の活動を行っております。

「第9回税に関する絵はがき・第5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518作品、標語1995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17日 場所:中目黒GTプラザホール



特養老人ホームへ雑巾寄贈 日時:12月10日



駒場苑へ



東が丘ケアプランセンターへ

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)相原ビル	(株)白川電機製作所
(株)青木工務店	すみやセレモニー(株)
アデッソデザイン(同)	ゼネラルボンド(株)
小川エステート(株)	(株)飛竜企画
(有)落合製作所	堀井商事(株)
関東大理石(株)	(有)みずほ開発設計社
(有)久保ビル	

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。

令和2年度 社会貢献事業ご協力企業 (令和2年4月~令和3年3月)

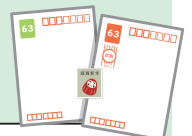
使用済切手、書き損じはがき等回収で協力いただいた方々 (五十音順・敬称略)

(株)石福	さわやか信用金庫碑文谷支店	藤井圭一
(有)漆原商店	シナリーメドフォーム	(有)本富
(株)エフケイ自由が丘支社	洗足駅周辺の方々	向原住区センター
小川エステート(株)	大同生命保険(株)渋谷支社	(有)モリドー企画
菊屋たばこ店	太洋車輛器材(株)	安原道子
(株)北原電気商会	高橋和美	やまう(株)
(株)光運社	(有)東歯歯科補綴研究所	横山正

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**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、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2年度は総重量 25kg の使用済切手、書き損じはがき等をご協力いただきました。



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4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4年1月31日(月)

- ◆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>

1/15(土)、1/16(日)、1/22(土)、1/23(日)、1/29(土)、1/30(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)

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

<利用手続き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。

【**eLTAX** 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。



eLTAXイメージキャラクター
エルレンジャー

★ 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

オンラインで いつでも！どこでも！簡単に！

12月1日から住民税や国民健康保険料などが キャッシュレス決済できるようになりました

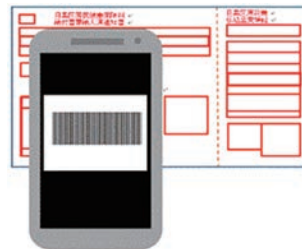
目黒区の住民税や国民健康保険料などが、スマートフォンなどから、電子マネーやクレジットカードを利用したキャッシュレスで支払えるようになりました。自宅などから24時間いつでも簡単にお支払いできます。

◆利用開始日

令和3年12月1日から

◆対象

特別区民税・都民税（普通徴収）
軽自動車税（種別割）
国民健康保険料



◆スマートフォン決済アプリで支払う

スマートフォンにインストールした決済アプリから、納付書のバーコードをカメラで読み取ること
で支払いができます。ご利用は納付書1枚の合計金額が30万円以下の納付書に限ります。

電子マネー・請求書払い



インターネットバンキング・クレジットカード



◆専用サイトからクレジットカードで支払う

区ホームページの専用サイト「**ネット区モバイルレジ**」から、納付書にある納付番号、
確認番号などを入力することで支払いができます。

利用できるクレジットカード



◆ご注意ください

- ・窓口ではキャッシュレス決済の利用はできません。
- ・納付書1枚ごとに支払い手続きが必要です。
- ・クレジットカード納付には手数料がかかります。
- ・領収証書は発行されません。
- ・すぐに納税証明書や納付証明書などが必要な場合は領収証書の確認が必要なため、窓口でお支払いください。

◆問い合わせ

区税について 税務課納税係 03-5722-9826
国保料について 国保年金課収納係 03-5722-9610



区税
ホームページ



国民健康保険
ホームページ

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

税に関する

受賞作品

公益社団法人
目黒法人会

令和3年度

絵はがきコンクール

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



東根小学校 6年 川畑 おとさん

目黒税務署長賞



東根小学校 6年 保坂 優翔さん

目黒都税事務所長賞



東根小学校 5年 石田 くるみさん

目黒区長賞



烏森小学校 5年 白井 祐都さん

目黒区教育委員会教育長賞



五本木小学校 6年 橋場 玲椰さん

目黒法人会税制税務委員長賞



東根小学校 6年 八木 ほのかさん

目黒法人会女性部会長賞

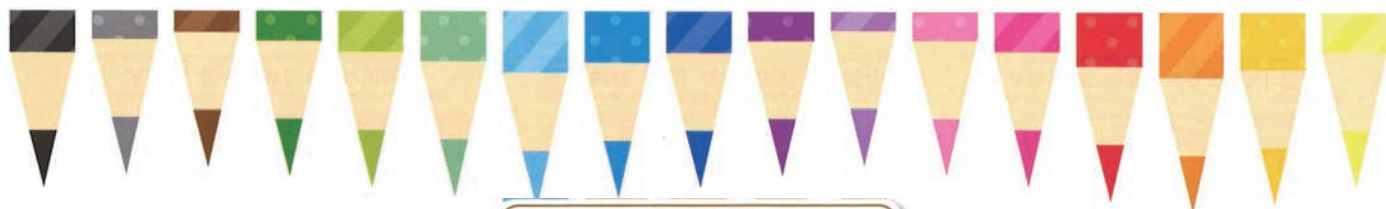


田道小学校 5年 養老 理子さん

目黒法人会青年部会長賞



烏森小学校 5年 毛呂 彩夏さん



優 秀 賞



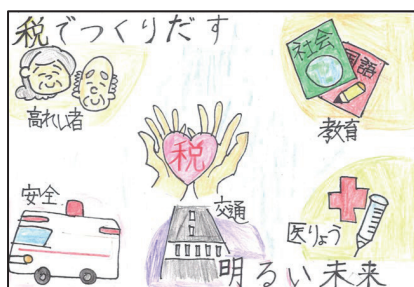
八雲小学校 5年 ビネタ カイリン フェイヴィさん



八雲小学校 5年 氏家 汰仁さん



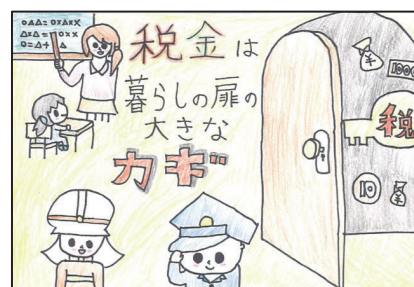
烏森小学校 5年 高木 菜々子さん



八雲小学校 5年 團 梨理香さん



東根小学校 6年 齋藤 綾乃さん



東根小学校 5年 高遠 柚沙さん



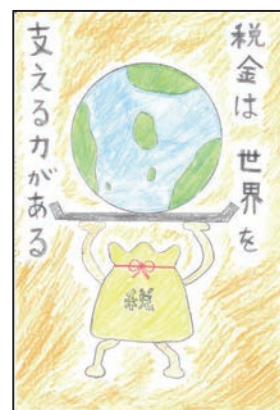
烏森小学校 5年 大武 頌子さん



烏森小学校 5年 勅使河原 明さん



東根小学校 6年 栗原 由奈さん



宮前小学校 5年 江中 佳穂さん





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

鷹番小学校 6年 江島 樹さん 子供でも 買い物をしたら 納税者

目黒税務署長賞

油面小学校 6年 町田 夕透さん 描こうよ 輝く未来を 税金で

目黒都税務所長賞

烏森小学校 5年 小市 菜南さん 税金は 平和の扉 開ける鍵

目黒区長賞

東根小学校 5年 池田 恕隆さん 目に見えない 場所がかつやく ぼくの税

目黒区教育委員会教育長賞

東根小学校 5年 石田くるみさん 夢がある 「税のおかげ」が つなぐはし

全国間税会総連合会入選

八雲小学校 5年 加藤 大揮さん 納税で 輝く未来 切り開く

東京国税局間税会連合会入選

烏森小学校 5年 八鍬 凜空さん ぼくたちの くらしを守るよ 税金は

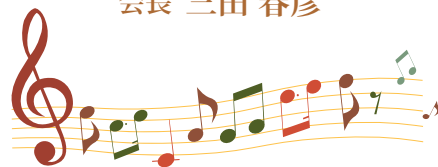
優秀賞

油面小学校	6年 玉木 彩也香さん	無だにしない みんなが払う 税金を
大岡山小学校	6年 山田 謙司朗さん	未来へと つなげていこう 税金で
烏森小学校	5年 清水 貴裕さん	税金は 社会支える 会費だよ
向原小学校	6年 杉原 沙季さん	あなたも払う その税金 みなと自分のためにあるもの
五本木小学校	6年 江崎 翼さん	納めよう みんなの命 救うため
鷹番小学校	6年 塚田 淳太さん	税金で 未来の暮らし 支えよう
緑ヶ丘小学校	5年 駒津 結楽さん	税金を 未来のために おさめよう
不動小学校	6年 植木 彩瑛さん	納税は 未来のための 第一歩
東根小学校	5年 町田 百花さん	税金で みんなの町を 住みやすく
宮前小学校	5年 竹中 咲さん	税で世界を良くしよう



童謡の里 めぐろ保存会

会長 三田 春彦



10月24日(日)、「第28回めぐろ童謡コンサート」は、新型コロナウイルス感染症の中、3年ぶりの開催となりました。昨年は、新型コロナウイルス感染症の下、感染者数の増加により中止、2019年は、台風19号の襲来により中止となりました。毎年当たり前のようには開催していたコンサートが、2年連続で開催することが出来ませんでした。改めて継続する事の難しさを痛感しました。昨年は、パシモンホールでは開催出来ませんでした、「2020年めぐろ童謡リモートコンサート」という形で限定配信ではありますが、YouTubeによる動画配信を行いました。

「今年は、パシモンホールで開催したい。必ず開催するぞ。」これが、私達、童謡の里めぐろ保存会

の願いでありました。緊急事態宣言が続く、理事会は回数を減らし、感染対策をしっかりと守りながら行いました。出演者は、辞退をする団体が出てくる中、チラシ・ポスターの作成を始めないとならない期日ギリギリで何とか決まりました。5月、6月、7月と緊急事態宣言・まん延防止等重点措置が続く、チケット販売が始まる8月は、東京都の陽性者数が急増し、販売を始めましたがチケットの売れ行きが悪く、陽性者数がこのまま急増となればコンサートが中止になるのではないかと心落ち着かない日々が続きました。9月後半から陽性者数は徐々に減少に転じ、チケットも少しずつ売れ始めました。しかし、コロナ禍で当日の来場者はあるのだろうか、空席ばかりではないか。その様な不安ばかりでした。

コンサート当日は、晴天に恵まれ幸先良いスタートです。しかし、「感染対策は大丈夫だろうか。」「来場者はあるのだろうか。」と、準備をしていても不安ばかりであります。13時00分、さあ開演です。私は、舞台袖から客席を見て驚きました。感染対策による収容人数の制限下ではありますが、会場は満席です。何と、チケットも完売です。私の

会長あいさつの時、思わず目頭が熱くなりました。良かった、開催して本当に良かった。来賓の皆様からは、100点満点のお褒めのお言葉を頂きました。

出演をして頂いた地球クラブコスモス、童謡クラブ萩の会と童謡を愛する子ども達、スターダスト&King Kang、東京音楽大学そして、メインゲスト、ダ・カーポの皆様には、コロナ禍で制限がある中、このステージに向けて歌う喜びを噛みしめながら練習を重ね



てこられたのではないのでしょうか。出演者の皆様の心温まる歌声、笑顔になれる歌声を聞き、感動と来年に繋がる素晴らしいコンサートとなりました。来場者の皆様からは、アンケートを記入して頂きましたが、多くの好評の声を頂いております。

これもひとえに、目黒法人会を始め、皆様のご協力の賜物と改めて感謝申し上げます。

そして、平時とは違い感染対策にも十分に注意を払いながらの運営は大変なご苦労だったと思われます。第28回めぐろ童謡コンサート開催に当たった当会のスタッフ、パシモンホールスタッフの皆様には、感謝、感謝しかありません。

これを好機としまして、故金田一春彦先生、故藤山一郎先生、故安西愛子先生そして、初代会長故松本金光氏等、多くの皆様が目黒の地に童謡の普及、発展のために尽力された歴史、設立時の思いを改めて思い起こし、童謡の素晴らしさを歌い繋いで行くコンサートとなるよう努力してまいります。皆様と共に、夢と感動をお届けしたいと思います。

これからも、何とぞ、ご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

健康エッセイ

健康長寿を支える脳



株式会社 jast
会長 安田 祥子

「年明けてゆるめる心！うつとりと来し方をすべて忘れしごとし―石川啄木」この2年間、新型コロナウイルス感染症によって身近な方が彼岸へと旅立たれた方、今も後遺症に苦しんでおられる方や生活が激変した方も多くある中、9月後半より急減した感染者数によって原稿を書いている現在は緊急事態宣言が解除され、街に賑わいも戻ってきように見えます。

この2年間に起こったことをそれ以前に誰が想像したでしょう。《今日の続きはまた明日》ではなく未来が実は儚い夢と同じであると感じられた方も多かったのではないのでしょうか。感染症だけでなく、地球環境の急激な悪化も伝えられています。後に続く子供たちに穏やかな未来を残すために今、すべきことを見直し、価値観が変化した方も多いと報告されています。次世代に負担をかけないことの一つとして健康長寿が挙げられます。中でも認知症は避けたい疾患の一つです。

物忘れだからといって 安心できません

年齢を重ねると物忘れが気になります。人の名前が出てこなかったり、しようとした事を忘れたり、と気になることはありませんか？（私には心当たりがあります）こうした物忘れが重なってくると認知症の初期症状ではないかと心配になられる向きもあるかもしれません。物忘れは認知症ではありませんので、まずご安心を。けれど最近の研究で認知症の前段階としてMCI（軽度認知障害）と呼ばれる症状があることが分かりました。この症状では以下の特徴が挙げられます。①本人、家族が頻繁な記憶障害を訴えている②日常生活や全般的認知機能は正常③年齢や教育レベルの影響では説明できない記憶障害がある④認知症と診断されない、つまり年齢相応の物忘れとは異なるのです。但し、MCIには認知症予備軍であり、放置すれば5年後には約50%が認知症を発症するという研究論文もあり

ます。認知症専門の遠藤英俊先生曰く「脅かすわけではありませんが、物忘れは認知症の原因物質アミロイドβが脳に蓄積しつづあり、徐々に認知機能に障害をもたらしていることが原因かもしれないのです」とのことです。私もギョッとしました。

物忘れ対策を日常生活ではじめましょう

物忘れ自体は老眼と同じく、加齢に伴う脳の老化現象で過度に心配する必要はないのですが、睡眠の質の低下や過度の炭水化物の摂りすぎによる日々の生活習慣から起こる脳のダメージは避けたいものです。特に睡眠不足のように生命活動を司る脳幹に大きな負担を強いる習慣は認知症のリスクを高めます。



そこで、眠るより先に決まった時間に起きること、朝の光をしっかり浴びる、こまめな水分補給や家事などで身体を動かす（運動不足は認知症のリスク要因です。脳トレより筋トレ）、体重を増やさないようにしながら（血糖値に注意）少し小太り程度（長寿を目指すならBMI25〜26）を意識する、など日常生活に意識を向けましょう。

認知機能を守る食材は何？

脳が活性酸素でサビると認知機能の低下に繋がります。抗酸化作用が高いといえば赤ワインやコーヒ、様々な果物や野菜が有名ですが、ここでは脳機能の維持のために真っ先に摂取したい食材の青魚の脂、つまりDHAやEPAです。脳には記憶を司る海馬という場所があります。アルツハイマー病の患者様の海馬ではDHA濃度が低下しているという報告やその他数々の青魚の脂に関する研究が積み重ねられ、脳機能維持のために積極的に利用することを薦める研究報告が多く出されています。

毎日、青魚は摂れない、あるいは嫌いな方はサプリメントを利用することも良いでしょう。EPA／DHAサプリメントの選択は原料となる魚が汚染の少ないクリーンな海域で獲られ、高濃度、かつ抽出方法がなるべく低い熱で加工された変質の少ない、そして過度な溶媒を使用しない製品を選ぶことをお勧めします。（必要な場合にはお問合せください。）

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 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-tokutaihyo.or.jp/>

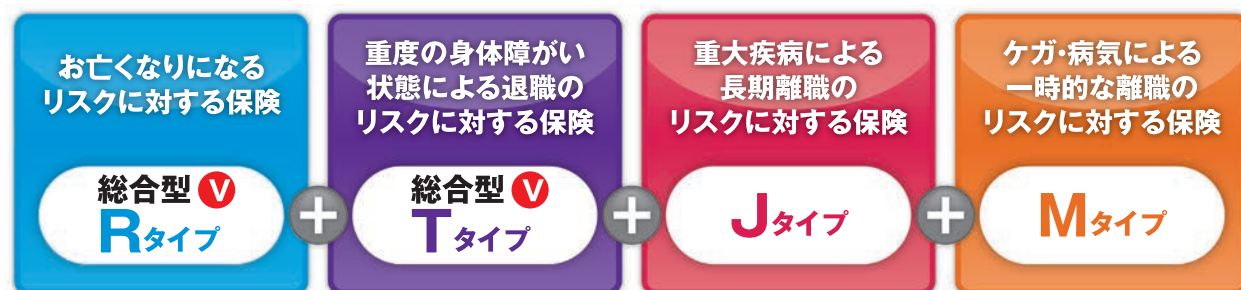
法人会会員のみなさまに

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。



〈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

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

首都圏地域事業本部/
東京都新宿区西新宿2-4-1(新宿NSビル)
TEL 03-6894-9083

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