

FOR TOMORROW

しぶや法人

申告納税は



表紙裏ページに行事日程があります!!

〈渋谷区くみの広場2018〉

—令和元年分年末調整説明会のご案内— —会員増強月間始まる—

2019.10・11
No. **561**
令和元年

会員増強にご協力を／新年賀詞交歓会のご案内	3
令和元年分年末調整説明会のお知らせ／税務コーナー	4
自主点検チェックシートを活用しよう!	6
事業ア・ラ・カルト	8
都税コーナー	14

法人会掲示板 10・11月

10月・11月(12月)実施する主な事業

一般会員参加可能行事

地域・社会貢献活動

- 10月1日 渋谷駅前清掃 (青年部会)
- 10月2日 けやきの苑西原：特養ホーム慰問
- 10月2日 源泉研究部会研修会
- 10月3日 第3ブロック税務講習会
- 10月3日 法人会全国大会三重大会
- 10月6日 千駄ヶ谷まつり
- 10月8日 ゲーム感覚で学ぶ「利益管理」「資金管理」
- 10月9日 第2ブロック税務講習会
- 10月10日 第8ブロック税務講習会
- 10月11日 第9ブロック税務講習会
- 10月13日 ビール坂祭り
- 10月17日 第11ブロック税務講習会
- 10月18日 第4・5ブロック合同税務講習会
- 10月19日 はあとびあ祭り
- 10月21日 バス見学研修会
＜青年部会・女性部会合同＞
- 10月23日 第7ブロック税務講習会
- 10月24日 第10ブロック税務講習会
- 10月25日 ゴルフコンペ＜厚生委員会＞
- 10月28日 第1ブロック税務講習会
- 10月29日 源泉研究部会 年末調整等説明会
- 10月29日 第6ブロック税務講習会
- 11月2日 渋谷区くみの広場 (代々木公園)
- 11月3日 渋谷区くみの広場 (代々木公園)
- 11月6日 あやめの苑代々木：特養ホーム慰問
- 11月6日 渋谷税務署との意見交換会
＜青年部会・女性部会＞
- 11月7日 経営税務学校
- 11月7日 美竹の丘渋谷：特養ホーム慰問
- 11月8日 全国青年の集い

決算法人説明会のお知らせ

《決算法人説明会》

日時 令和元年10月25日(金)

午後1時30分～4時

場所 渋谷税務署 7F 大会議室

日時 令和元年11月19日(火)

令和元年11月20日(水)

各午後1時30分～4時

場所 渋谷税務署 7F 大会議室

該当の会社は是非ご出席下さい。

(青年部会全国大会・大分大会)

- 11月14日 年末調整説明会：大和田ホール
- 11月15日 年末調整説明会：大和田ホール
- 11月26日 地方税セミナー
- 12月3日 広報委員会
- 12月4日 税についての書写・絵はがきコンクール表彰式＜女性部会＞
- 12月8日 フェスタ原宿
- 12月12日 救急救命講習会＜青年部会＞
- 12月19日 理事会

※事業については渋谷法人会ホームページでもご覧いただけます。

法律相談について

法律相談をご希望の方は、上部団体の東法連の法律相談をご利用下さい。

◆日 時 毎週月曜日から金曜日まで(祝日等除く)
午前10時・11時・午後2時・3時・4時の5回

◆場 所 羽野島法律事務所 (新橋)

◆相談料 1時間まで無料 追加30分：5,000円

◆申込先 東法連：TEL 3357-0771

公益 東京ビルメンテナンス協会
社団法人

尚永ビルサービス 株式会社

代表取締役 沼田 知之

本社 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷3-13-22

電話 03(3404)6715(代) FAX 03(3423)9365

＜事業登録＞

建築許可 (大工工事業) 東京都52456号

〃 (管工事業) 東京都52456号

建築物環境衛生総合管理業 東京都18総第183号

貯水槽等清掃業 東京都58貯第4631号

建築物ねずみコン虫等防除業 東京都57ね第571号

警備業認定：第367号

特殊建築物調査業

建築設備検査業

防火対象物定期点検

防災管理点検

10月・11月・12月は 法人会の 会員増強月間

— 増強目標は250社です達成にご協力下さい —

法人会では、10月、11月、12月の3ヶ月間、例年通り会員増強月間を実施いたします。増強目標は今年は250社と定め、各ブロック役員、また会員の皆様のご協力をお願いすることといたしました。

会社経営者や総務・経理担当者の方は、税理士に相談できるぐらいの知識は必要です。知らなかったでは済みません。

法人会に入会しますと、法人会が開催いたします諸事業に無料、または非常に安い料金で参加可能です。決算法人・新設法人等の税務関係説明会や経営セミナー、夏期ゼミナール、簿記講習会、政治・経済等の講演会、人事・労務関係等のセミナーなど、幅広い分野にわたる事業に参加し、自由に最新の情報を得ることができます。また、各地域（ブロック）の諸活動にも参加でき、地域での情報も得ることができます。法人会は、様々な業種の法人の集まりです。多くの経営者の方々と親交を深められ、事業のプラスになります。

同封の新入会員紹介キャンペーンのチラシをご活用いただき、是非ご紹介下さい。

☆新年賀詞交歓会のご案内☆

日 時 ● 令和2年1月10日(金)

午後5時30分～7時（午後4時半開場）

場 所 ● セルリアンタワー東急ホテル B2F ボールルーム

会 費 ● 1名に付 10,000円

次号No562 12月号にご案内チラシを封入いたします。

12月号は11月末に発行予定です。

渋谷税務署・渋谷区役所からのお知らせ

令和元年分 年末調整等説明会の開催

税務行政につきましては、日ごろから格別の御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、税務署及び区役所では、年末調整のしかた並びに法定調書・給与支払報告書の作成と提出方法などの事務手続を円滑に行っていただくため、以下の日程にて説明会を開催いたしますので、御案内申し上げます。

なお、説明会では「**年末調整のしかた**」などを用いて説明いたしますので、関係書類等を御持参の上御来場願います。

（「年末調整のしかた」などの書類につきましては、10月下旬に発送を予定しております。）

開催日	用紙配布	説明会	対象地域 ^(※)	会 場
11月14日(木)	9:20~9:50	10:00~12:00	上原、大山町、神山町、松濤 神宮前、神南、千駄ヶ谷、富ヶ谷	渋谷区文化総合 センター大和田 4階 さくらホール
	13:20~13:50	14:00~16:00	笹塚、西原、幡ヶ谷、初台、本町 元代々木町、代々木、代々木神園町	
11月15日(金)	9:20~9:50	10:00~12:00	宇田川町、桜丘町、渋谷、神泉町 道玄坂、南平台町、鉢山町、円山町	渋谷区桜丘町23-21
	13:20~13:50	14:00~16:00	鶯谷町、恵比寿、恵比寿西、恵比寿南 猿楽町、代官山町、東、広尾	

(下の地図をご覧ください。)

※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。

【問合せ先】

○説明会、源泉所得税関係について

渋谷税務署 源泉所得税担当 03-3463-9181 内線 5033

○用紙請求、法定調書関係について

渋谷税務署 管理運営部門 03-3463-9181 内線 6045

○給与支払報告書及び住民税特別徴収について

渋谷区役所 税務課 課税第一・第二係 03-3463-1719・1726 (直通)

自動音声案内にしたがって、説明会(会場案内)、用紙請求(源泉所得税関係・法定調書関係)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ご相談については「1」番を選択し、電話相談センターをご利用ください。

【説明会場案内図】

※昨年と同じ会場で開催します。



渋谷区文化総合センター大和田

4階 さくらホール

渋谷区桜丘町23-21

アクセス

- ・渋谷駅より徒歩5分
- ・大和田シャトルバス
(ハチ公口 - 大和田)
- ・ハチ公バス コミュニティバス
(夕やけこやけルート)

◎説明会場には駐車場がありませんので、お車での御来場は御遠慮ください。

法人会はよき経営者をめざす者の集まり

2019.10.1～ 消費税軽減税率制度がスタートします！



軽減税率のこと、よくわからない・・・。

そんな時は、

消費税軽減税率制度説明会

にご出席ください！

開催日	開催時刻	会場	着席定員
2019年10月～12月 月・水・金 (12/28～31を除く)	① 10:00～11:00 ② 14:00～15:00	渋谷税務署 (渋谷区宇田川町1-10)	恐れ入りますが、国税庁 ホームページでご確認ください。

※ 駐車場がありませんので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

※ 参加多数の場合は、着席いただけないことがあります。あらかじめご了承ください。

参加無料、事前申込不要です。



軽減税率、わからないことがあるのに、説明会に出席できない・・・。

そんな時は、

消費税軽減税率電話相談センター

にお電話ください！

フリーダイヤル **0120-205-553** (通話料無料)

土・日・祝日を除く、9:00から17:00まで受け付けています。

※ 消費税軽減税率制度に関する一般的なご質問・ご相談を受け付けています。

※ 個別具体的なご相談は、最寄りの税務署にお電話いただき、面接相談のご予約をお願いいたします (最寄りの税務署にお電話いただき、音声ガイダンスに沿って「2」を押してください。)

【お問合せ先】

渋谷税務署 法人課税第2部門 03-3463-9181 (代表)

※ 音声ガイダンスに沿って、「2」を押してください。

e-Taxを体験してみよう！

マンガ
でわかる!

法人会自主点検チェックシート

- 社内体制整備編 -

国税庁後援



お問い合わせ先



渋谷法人会

TEL 03-3461-0758

URL <http://www.tohoren.or.jp/shibuya>

この社会あなたの税がいきている

自主点検チェックシートとは？

企業を成長させるためには、売上を増やし利益を上げることはもちろんですが、内部統制面の強化や経理面の質を向上させることも重要な要素です。「入出金が適切に管理されるようになる」「内部の不正行為を未然に防止できる」など結果的に企業の成長にもつながることが期待できます。

法人会では、こうした「自主点検」を簡単にできるようにするため、「自主点検チェックシート・ガイドブック（国税庁後援）」を作成いたしました。企業の皆様、自社の成長・税務リスクの軽減のために、ぜひご活用ください。

○ 点検項目チェック表		Ⅱ 貸借関係 (資産科目)			
科目等	点検項目	9/9	5/5	/	/
現金 小切手 受取手形	12 手許現金と帳簿の残高は一致していますか。	○	○		
	13 現金、小切手による金額又は予定料（緊急）の支払いは、その理由が明らかにされていますか。	○	○		
	14 現金（通帳）と帳簿の残高は一致していますか。	○	○		
	15 受取手形の簿価と補助簿（受取手形記入簿）は定期的に照合されていますか。	なし	なし		
売掛金 前払金	16 補助簿（売掛一覧表）と得意先に対する請求残高は一致していますか。	○	○		
	17 残高がマイナスになっている得意先については、その理由が明らかにされていますか。	○	○		
	18 回収が遅延しているものについては、その理由が明らかにされていますか。	○	×		
	19 入金条件（決済日、決済手段）に変更があるものについては、その理由が明らかにされていますか。	○	○		

「自主点検チェックシート」は社内体制のほか、貸借関係や損益関係等に分かれ、全部で 83 の点検項目があります。

また、企業規模や業種に関わりなく企業のガバナンス確保に必要な基本事項を 40 項目選定した「入門編」もあります。

会社の規模や業種・業態によって当てはまらない項目もあるので、その場合には、「なし」と記入してください。

○ 点検結果記入表 (3 月 31 日点検分)		点検担当者： 法人 太郎
項目番号	点検結果	改善方針
	確認したところ遅延が 1 件あった。	売掛金の回収不能を防ぐため、取引先に遅延の理由を確認するようにした。

点検結果が「×」であった項目については、その内容を「点検結果記入表」に記入し、代表者に報告します。代表者は点検結果に基づき、今後の改善方針を決めます。

自主点検チェックシートは、法人会ホームページ「自主点検チェックシート」のコーナーからダウンロードできます。

また、同コーナーでは、使い方などをわかりやすく解説した「法人会 自主点検チェックシートのススメ」を配信していますので、是非ご活用ください。

お問い合わせ先



渋谷法人会

TEL 03-3461-0758

URL <http://www.tohoren.or.jp/shibuya>

みんなの力で法人会を大きく育てよう

法人会
事業
アラカルト

第1回理事会及び法人会福利厚生制度 推進会議を開催

去る7月17日(水)渋谷エクセルホテル東急において、午後2時から総会後また、渋谷税務署人事異動後初めての理事会を開催し、渋谷税務署新幹部、法人会新執行部、新役員の紹介と挨拶後議事に入り、これまでの事業報告とこれからの事業の検討・確認などを行い、その後午後3時から会員の福利厚生に資する制度を推進する、大同生命保険(株)、AIG損害保険(株)、Aflacと正副会長、常任理事、理事、監事、厚生委員、組織委員との法人会福利厚生制度推進連絡協議会を開催した。

この会議は会員のみのみ加入でき、保険料を経費として計上できるなど、有利な経営者向けの保険の進捗状況を法人会役員に説明し、理解と協力を得る為のもので、まず大同生命保険(株)渋谷支社安田支社長の挨拶に続き、大同生命の松原課長、AIG損害保険(株)竹村マネージャー、Aflac東京第一支社山内支社長より、それぞれ説明があった。



理事会



推進会議

理事会



熊倉副署長挨拶



磯法人第1統括官



山口審理担当調査官

福利厚生推進会議



新居厚生委員長挨拶



AIG竹村マネージャー



大同生命安田支社長

福利厚生推進会議



東内支社長



講師：平山貴之氏



AIG推進員



大同生命推進員

続いて、AIGグループのティーベック(株)の特別認定講師の平山貴之氏より、『健康経営実践の為にホワイト企業認定資格の必要性』と題した講演を聴講した。

その後それぞれの推進員の紹介があり、制度推進のご協力のお願いがあった。

決算書の使い方セミナー

～社長が知るべき情報とは何か～

渋谷法人会では、いまさら決算書について聞けない。決算書のデータをこれからの経営にどう活かしていけばいいのか分からないなど、経営者や経理担当者として必要な数字を読み解く方法や知識を学んでいただくために7月24日(水)法人会館において開催した。

講師は、辻・本郷税理士法人の市川税理士に担当していただいた。出席者41名。



講師：市川卓也氏



決算書の使い方セミナー

消費税軽減税率制度 及び関連実務説明会を開催

10月からの消費税率引き上げのための「消費税軽減税率制度及び関連実務直前説明会」を7月31日(水)と8月28日の2回、渋谷法人会館において開催した。

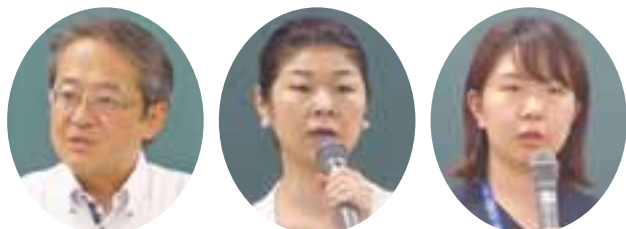
軽減税率制度



消費税軽減税率説明会

電子納税、電子申告を活用しよう

導入に伴う区分経理と請求書・帳簿の作成方法について、渋谷税務署法人課税第2部門の水口統括官より説明があり、続いてパソナの小原さんより軽減税率対応の為の新型レジの導入やシステム改修に係る事業者支援措置（補助金）について説明があった。また、キャッシュレス支払の際のポイント還元について、NTT東日本の蓮沼さんより説明解説があった。出席者は7月31日が29名。8月30日が34名。



講師：水口第2統括官 講師：パソナ 小原氏 講師：NTT 蓮沼氏

会員増強合同会議を開催

渋谷法人会では、法人会事業の充実等を図るため、毎年会員増強月間（10・11・12月）を開催しており、今年も8月27日（火）原宿南国酒家において（正・副会長、常任理事、組織委員）会員増強合同会議を開催した。

当日は渋谷税務署より、熊倉法人総括担当副署長、磯法人第一統括官と山口審理担当調査官にご出席いただき、雨宮組織委員長の現状報告と依然として厳しい経済環境の中、今年度の会員増強月間の実施要領、退会防止策や増強目標数について検討をした。

目標数については、今年度も250社に決定した。そして最後に雨宮委員長より、是非役員の方お一人に付き1社勧奨してほしいとのお願いがあった。



会員増強合同会議



議事を進める雨宮組織委員長

働き方改革セミナーを開催

去る9月11日（水）午後2時より渋谷法人会館に於いて、今年4月から施行された「働き方改革関連法」についてのセミナーを開催した。



講師：田中宏二氏



働き方改革セミナー

働き方改革とはどんなもので、具体的にどんな対策が必要なのかということ、経営者、総務・人事・労務担当者を対象に説明をした。

講師は辻・本郷社会保険労務士法人の特定社会保険労務士 田中宏二氏。出席者は、27名。

ブロックだより

第21回初台地区ふれあいまつり

第8ブロック（光山ブロック長）

第9ブロック（野口ブロック長）

去る7月14日（日）初台地区の初台まつりに、昨年に引き続き、第8ブロックと第9ブロックで合同参加し、事務局からも2名参加した。また今年も就業体験の代々木中学校の生徒3名ずつ午前午後交代で受付を担当した。

例年20日前後の開催だが、今回は参議院選挙と重なるため1週早い開催となった。また、21回目にして初めてじゃないかという悪天候のため人出が少なかった。



初台ふれあいまつり

恵比寿盆踊り大会に参加

第2ブロック（並木ブロック長）

去る7月26日（金）27日（土）と恵比寿盆踊り大会が開催され、第1日目の26日に第2ブロックの役員の方々と事務局1名、大同生命1名が参加した。

今年も猛暑の中、“税金クイズ”に挑戦してもらい、解答していただいた方にはカップメン、お菓子そして子供にはおもちゃも提供し、法人会をアピールした。



恵比寿盆踊り

笹塚サマーフェスティバルに参加

第7ブロック（飯島ブロック長）

笹塚駅前毎年7月下旬に金・土の2日間開催している笹塚サマーフェスティバルの1日目の7月26日（金）に今年も参加した。

メールアドレスを登録しよう

ことしも猛暑の中でのフェスティバルとなったが、恒例の“税金クイズ”に子供も大人も挑戦していただき、解答者にお菓子などの景品を提供し、法人会をアピールした。



笹塚サマーフェスティバル

ちゃんこ鍋の会に参加

第1ブロック（新村ブロック長）

8月25日(日)渋谷法人会第1ブロックの中で東地区の水川神社で毎年開催されている“ちゃんこ鍋の会”に昨年に引き続き参加した。

このちゃんこ鍋の会では奉納相撲も行っており、木瀬部屋の力士と子供たちや地域の方と相撲をとったりする。

法人会から花小鉢、その場で作ったポップコーン、お菓子、税金クイズ等を提供し、法人会をアピールした。



水川神社ちゃんこ鍋の会



ハッケヨイ

金王八幡例大祭に参加

第3ブロック（小林ブロック長）

第4ブロック（伊藤ブロック長）

金王八幡例大祭とは毎年9月の中旬の土日に開催される渋谷区最大の祭りで、今年は14日と15日に開催された。

法人会では、第3ブロックと第4ブロックが14日の土曜日の部に参加。第3ブロックは、金王八幡宮境内下の駐車場、第4ブロックは京王井の頭線渋谷駅ガード下で、渋谷税務署監修の“税金クイズ”に子供も大人も挑戦していただき、お菓子などの景品を提供し、法人会をアピールした。



金王八幡例大祭

部会だより

救急救命講習会を開催

～渋谷消防署長感謝状を受彰～

渋谷法人会青年部会では、7月22日(月)午後1時より渋谷消防署において、救急救命講習会を開催した。非常に関心が高く、毎回すぐに定員に達し、キャンセル待ちの方がでるため、平成30年度から年2回開催している。

内容は、まず座学で約30分説明を受け、その後目の前に人が倒れている前提で、声の掛け方、心肺蘇生法を実践体験していただいた。

休憩後、AEDの使い方、気道異物除去法、止血法を体験学習していただいた。

出席者は35名。次回は12月開催予定。

また平成26年9月に第1回を開催し、今回で8回目となる救急救命講習会開催によって、東京消防庁渋谷消防署より感謝状を受彰いたしました。



協力して救命講習



渋谷消防署感謝状贈呈式



感謝状を受け取る松本部会長

源泉研究部会役員・世話人会を開催

去る9月19日(木)午前11時から、渋谷税務署異動後初の源泉研究部会役員世話人会を開き、顔合わせと今後の研修会について、話し合った。

また、署より大法人については、今年度から電子申告が義務付けられるため、協力へのお願いと、それに伴う出張研修会についての説明があった。

出席者は渋谷税務署松本署長はじめ5名、法人会からは西村部会長はじめ11名。



松本署長挨拶



西村部会長挨拶



源泉研究部会役員・世話人会

法人会の事業活動に積極的に参加しよう

健康よもやま話

松原 英多 (医学博士)

認知症シリーズ①

認知症の物忘れと健康老人の物忘れ

認知症は物忘れが多くなる。しかし、老いれば健康老人でも記憶力は低下する。両者の区別は非常に難しい。両者の違いとは何だろうか。

記憶力低下の原則によると、認知症は記憶全体を忘れ、健康老人は記憶を部分的に忘れる、となっている。具体的に言うと、認知症は食事をしたこと自体を忘れる。一方、健康老人は食事をしたことは覚えているが、何を食べたのか食事の内容を忘れるといった具合だ。

認知症の記憶低下には、①同じ話や質問を繰り返す②置き忘れ・しまい忘れをする③あれこれ症候群（言葉が出づらくなり「あれ」「これ」などの指示語が増える）の3つの特徴が挙げられるが、これらは健康老人にもよく見られる現象である。だが、両者には特徴的な違いがある。間違いを指摘されて修正できるか否かである。

「おじいちゃん、その話は何回も聞いたよ」と言われて、「ああそうか、前に話したか。これからは気を付けるね」と、過ちを修正できればセーフ。「いいや、初めてだ。誰が何といっても初めてだ!」と言い張り、ついには怒り出す。さらに進んで、「ここに置いておいた財布がない。おまえ盗んだな!!」と被害妄想が加われば、完全にアウトとなる。

認知症の脳は、思考の幅が極めて狭くなっている。そのため過ちを指摘されても修正する能力が欠けているのだ。

また、認知症の特性は、自分だけの世界に閉じこもる点にある。つまり社会性が欠落してくる、何をしてもらっても「ありがとう」の一言がなかなか出てこない。もちろん朝晩のあいさつも消えてしまう。

社会性を失うと、食事も家族を待たずに勝手に食べ始める。「みんな揃ったな。じゃ、食事にしようか」がなくなり、自分一人で黙々と食べてしまう。おしゃれや衣服への気配りもなくなる。おしゃれ・衣服への関心は、社会へ続く通路である。この通路を閉じると、自分だけの世界に閉じこもることになり、認知症の症状はさらに進む。

認知症の記憶力低下の変形として、見当識の低下が挙げられる。見当識とは聞き慣れない言葉だろうが、日常生活の中でよく登場する。「いま何時?」「もうお昼近くでしょう」は、時間の検討をつけての会話である。あるいは、新幹線の車中で一眠り。目覚めて「今、どこの辺りかな」と周囲を見回す。「さっき名古屋だったから、もうすぐ京都だ」と納得する。場所の見当識が働くから判断できるのである。

認知症が始まると、特に時の見当識が怪しくなる。だから「今日は何日?」と聞かれても、すぐには答えられない。「今日は何日」から「生年月日」まで、よどみなく答えられればセーフとする検査方法もある。この検査では「よどみなく」が極めて重要となる。

また、認知症になると一般的に「おこりんぼう」になる。特に「夕暮れ症候群」といって、脳疲労の増す夕方は感情調節ができず、ちょっとしたことで怒り出す。

あれも認知症これも認知症というと、悲観的になってしまう。では「顔は覚えているが名前が思い出せない」は、認知症の記憶低下だろうか。

正解は「度忘れ」であって、認知症の記憶力低下ではない。「顔は覚えているが、名前が思い出せない」とは、その人のほとんどは記憶しているが、名前だけを忘れたという部分的な物忘れ現象である。忘れたのは名前だけで、全体の忘却でない。だから「度忘れ」であって、記憶力低下とは言い難い。実は、名前を忘れられた方に問題あり。「記憶は興味のあるところのみ存在する」という生理学的定義がある。とすると、名前を忘れられたのは、本人に興味を持たれる要素も魅力もない証拠なのである。

記憶力は加齢とともに衰えると言おうが、努力次第で衰えを食い止めたり、回復させることも不可能でない。あきらめずに何度でも、記憶することを繰り返そう。これだけでも、記憶力は大いに回復する。

大切なのは「アンチ老化」の気構えである。オジさんもオバさんも頑張ろうではないか。

健康よもやま話

松原 英多 (医学博士)

認知症シリーズ②

食事で認知症を予防しよう

現在、認知症患者が増加中だ。さらに、団塊の世代の人たちも適齢期に達するから、認知症患者はますます増えるだろう。今回は認知症の予防法について考えよう。

アルツハイマー型認知症の芽は、発病20年前に発生するという。つまり、40歳を超えたところから最低でも20年間、予防法を続ける必要があるということだ。しかし困ったことに、これまでの認知症予防法は意外と難しい。例えば、テレビを見たら感想文を書けという。可能だろうか。平均的な中高年には無理である。面倒過ぎて実行と継続が伴わない。実行と継続がなければ、いかに理論が優れていても効果はゼロである。

そこで今回は、食事による認知症予防を考えよう。食事といっても、栄養の話ではない。食べ方である。食事は誰もが毎日意図せず、ごく自然に行っている。そして回数は1日3回、生きている限り続けるのだから、驚異的な大イベントである。上手に利用すれば、実行も継続も簡単で、効果は確実に現れるはずである。

食事の支度だけでも、新しい記憶や古い記憶が入り交じり、記憶力にかかわる海馬は大きく刺激される。「おいしい、まずい」も脳への大きな刺激になる。おまけに、その料理について思い出が浮かんでくれば海馬がより刺激され、予防効果がさらに高まっていく。介助人に食べさせてもらう食事でも、しっかり噛み、味わいながら食べれば、脳内の感覚野の3割が活性化。自分の手を使って食べれば、脳の活性化はさらに進み、運動野の7割も元気になる。

アルツハイマー型認知症の元凶は、脳内にたまるβアミロイドというタンパク質である。タンパク質といっても、βアミロイドは不必要なタンパク質、いわば「産業廃棄物」である。

人体は実に巧妙に作られている。脳循環さえ良好ならば、病的産業廃棄物のβアミロイドを確実に押し流してくれる。

しかし、老化によって血管も心臓ポンプも脳循環も衰える。となると「悪だ、不要だ」と分かっている、

βアミロイドを押し流せなくなる。その結果、βアミロイドが蓄積され、アルツハイマー型認知症が発症する。

ところが、しっかり咀嚼すると、衰えきった脳循環力が確実に回復していく。どの報告にも、咀嚼は脳循環を改善させ、記憶力を高めると明記してある。

さらに、サブスタンスPという物質が登場する。サブスタンスPとは生理活性物質の一種だが、ハッピーホルモンであるドーパミンと一緒にあって、βアミロイド退治のために働いてくれる。

おいしさは幸福感をかもし出す。空腹時には、塩にぎりでも幸せを感じる。幸福になれば、ドーパミンが出て、サブスタンスPと一緒にあって認知症を追い払う。逆に、何の感激もなくただ食べていると幸福感が減少して、ドーパミンが少なくなり、サブスタンスPも減ってしまう。

いや、食べるばかりでなく、何しろ口を使おう。菌みがきでも結構、おしゃべりも効果的だ。私の勧めるガム噛みも「転ばぬ先の杖」ならぬ、「ボケる前のガム」で威力を発揮する。

ごはんが炊けた香り、トントンとお新香を切る音、「ごはんですよ」の呼び声、「これはおいしい、まずい」という味の感想、「今日の味噌汁の味は京都の旅館を思い出す」などの記憶。こうした思い出が浮かんでくれば、その周辺の記憶もよみがえる。「おいしい、まずい」の新しい記憶から、思い出の古い記憶までが海馬に送り込まれ、やがて記憶が改善される。

食事という行為は、単に栄養補給ばかりが目的ではない。高等な脳を持つ人間は、食事という一つの動作から多くの刺激を取り込み、脳を活性化する。

食膳に座して「なるほどね」と感じてくだされば、認知症予防の第一歩がはじまったのである。そして、しっかり噛み、よく味わい、楽しく食事をすれば、予防効果は確実に増加する。

中高年諸氏よ、食事に感謝しながら、認知症予防を心掛けていただきたい。

会員の増加は、会員のメリットに通じる

令和元年7月入会の新入会員をご紹介します（順不同／敬称略）

ブロック	法 人 名	代表者名	連絡先住所	電話番号	業 種
1	(株)ベリグリ	服部 稔	広尾3-12-36	6451-1688	小売業
1	(株)ヒロミダンスカンパニー	牧野 和彦	東2-29-7	042-753-7028	ダンス学校
3	(株)コノハナサクヤぶらんのん リラクゼーションサロン	加藤 知佳	渋谷3-10-14	6419-7877	リラクゼーションサロン
6	ROSTRO JAPAN	清水 慶一	富ヶ谷1-14-20	5452-1480	コーヒー卸、機器輸入・販売・修理
7	かるべ労務管理事務所	苅部 紀子	笹塚2-42-17-202	5302-0720	社会保険労務士
9	(株)ストアジャパン社	和田 國男	代々木1-37-8	5350-2671	出版
区外	(株)ホスピタリティファーマ	高橋 廣子	三鷹市下連雀3-43-9		薬局

令和元年8月入会の新入会員をご紹介します（順不同／敬称略）

ブロック	法 人 名	代表者名	連絡先住所	電話番号	業 種
1	(株)ジーアングル	高橋 一誠	恵比寿1-13-6	6721-7900	各種デジタルコンテンツ制作
1	(有)パーシモン・チバ	千葉 節子	東2-17-12	3409-6691	賃貸業
2	株式会社W	尾留川祐子	代官山町 2-7	6416-5219	クリエイティブ広告業務
3	(有)共栄シャッター	天羽 俊介	渋谷1-7-5	3407-1862	建設業
11	エスプロム(株)	山岡 琢	神宮前3-6-2	6432-9544	設計・コンサルタント
11	(株)インターナショナル・ニュー・ギアズ	三上 大介	神宮前5-51-6	6433-5647	広告制作業
区外	GUM(株)	関口 忠宏	大阪市中央区高津3-8-31	6452-6989	映画企画制作会社
区外	(株)ワタナベ	渡邊 元気	中野区沼袋2-8-3		建設工事業

季節に拾う新歳時記

記：小牧 規子（ジャーナリスト）

10・11月

『東京五輪』

1964年10月10日、東京・国立競技場で第18回夏季五輪東京大会が開会した。「世界中の青空を、全部持ってきてしまったような素晴らしい秋日和でございます」。開会式を実況中継したNHKのアナウンサーがこう表現したような快晴だった。終戦からわずか19年。戦後日本の復興と経済成長を世界にアピールする五輪だった。

東京五輪は40年に開かれるはずだった。紀元2600年の祝賀行事として開催予定だったが、日中戦争の勃発による資材統制で競技場建設が困難になり、38年に開催返上を表明した。

64年の五輪開催は関係者の悲願だったのだ。東洋の魔女と言われた女子バレーボール、体操のチャフラスカ選手、柔道のヘーシンク選手。熱い戦いに日本中が熱狂した。2020年の東京五輪はどんなドラマが繰り広げられるのだろうか。

『ズワイガニ』

日本海の冬の味覚を代表するズワイガニ。北陸から山陰にかけて各地でブランド化され、産地ごとに色の違う産地認証のタグがある。

戦国時代、京都の貴族の日記に越前ガニの記述があるが、本格的な漁が始まったのは明治にはいつから。大正時代に動力付きの漁船が登場して漁獲量は飛躍的に増加した。その後、資源保護が課題になり、1970年代以降は、省令で漁期などを制限しており、富山県以西では、漁の解禁は11月6日だ。福井県では越前ガニ、



山陰では松葉ガニと呼ばれ、最近では、京都府の間人(タイギ)ガニ、兵庫県の柴山ガニなどが注目株だ。

カニは火を通すと、うま味成分のグルタミン酸などの量が増え、味が濃厚になるため、いっそう美味しく感じる。産地に赴いて、ゆでガニや焼きガニを思う存分、食べたいものだ。



2019年10月から 地方税共通納税システムがスタート!! ～全国の地方公共団体へ一括して納付可能～

●ダイレクト納付が実現!!

事前に登録した金融機関口座から指定した期日に税額を引き落とすことができる納付方法です。

**税理士の方など代理人による
納付手続きができます!!**

●全国の自治体に一括電子納付!!

個人住民税（特別徴収分）や法人二税などが複数の地方公共団体に対して、一度の操作で電子的に納税できます。

納付事務の負担が軽減されます!!

取扱税目 ○法人事業税・法人都民税・特別法人事業税/地方法人特別税
○事業所税 ○個人住民税（特別徴収分、退職所得分）

詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.eltax.lta.go.jp>

エルタックス

検索



☆ 11月は、『eLTAX全国一斉広報月間』です。☆

大法人の電子申告が義務化されます

大法人が提出する令和2年4月1日以後に開始する事業年度の法人事業税・特別法人事業税・法人都民税の申告書及び申告書に添付すべきものとされている書類は、eLTAXによる提出が義務化されます。

その概要について、以下のとおりお知らせします。

■対象税目

法人事業税、特別法人事業税及び法人都民税

■対象法人

大法人とは、以下の（1）及び（2）に掲げる内国法人をいいます。

- （1）事業年度開始の時ににおいて資本金の額又は出資金の額が1億円を超える法人
- （2）相互会社、投資法人及び特定目的会社

■適用開始事業年度

令和2年4月1日以後に開始する事業年度

■対象申告書等

確定申告書、中間（予定）申告書、仮決算の中間申告書、修正申告書及びこれらの申告書に添付すべきものとされている書類



●詳細はこちらから

東京都主税局ホームページ

東京都 電子申告 義務化

検索

eLTAXホームページ

エルタックス

検索



●国税も同様に大法人の電子申告が義務化されます。詳細については、e-Taxホームページ（<https://www.e-tax.nta.go.jp/>）をご覧ください。

☆ 11月は、『eLTAX全国一斉広報月間』です。☆

振替納税を利用しよう

昨年度に引き続き、平成31年度（令和元年度）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します。

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」をお送りしております。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。

【お問い合わせ先】 土地が所在する区にある都税事務所
渋谷都税事務所 03-5420-1621（代表）

しぶや法人No.560 ナンバープレースパズル●解答

解答	A	B	C	D	E
	5	4	2	8	9
1	6	9	2	4	5
2	5	8	7	3	1
3	4	6	5	7	9
4	8	3	6	9	2
5	2	7	1	8	3
6	9	1	4	5	7
7	3	4	9	6	8
8	7	2	3	1	4
9	1	5	8	2	6
10	3	4	9	6	8
11	2	5	8	7	3
12	6	9	2	4	5
13	5	8	7	3	1
14	4	6	5	7	9
15	8	3	6	9	2
16	2	7	1	8	3
17	9	1	4	5	7
18	3	4	9	6	8
19	7	2	3	1	4
20	1	5	8	2	6
21	6	9	2	4	5
22	5	8	7	3	1
23	4	6	5	7	9
24	8	3	6	9	2
25	2	7	1	8	3

●当選者

しぶや法人No.560の“ナンバープレースパズル”にご応募いただきありがとうございます。

代々木 安田様
東 小幡様
西原 金様
道玄坂 小松様
広尾 桜井様

正解者の中から
抽選で5名の方に
クオカード1000円分
をプレゼント！

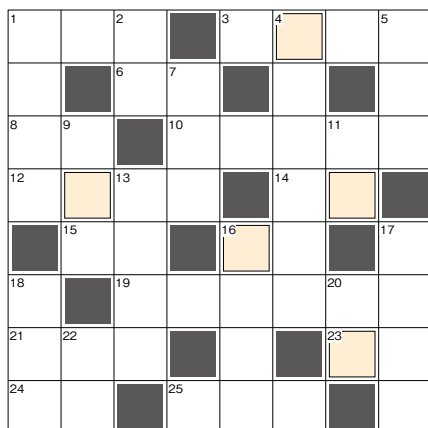
応募方法

郵便はがき：〒150-0045 渋谷区神泉町9-10 公益社団法人 渋谷法人会事務局、
e-mail: info.shibuya@tohoren.or.jp、FAX: 3461-0180まで、①クイズの答え ②郵便番号 ③送付先 ④氏名 ⑤法人名 ⑥連絡先電話番号を明記の上、お送り下さい。なお締め切りは、令和1年10月31日（消印有効）とさせていただきます。また応募はお1人様1通限りとさせていただきます。ご応募お待ちしております。当選者は次号発表いたします。

※ナンバープレースとクロスワードを交互に掲載いたします。

季節のクロスワードパズル

パズル制作・笠見孝子



タテのカギ

- 頭にキリリ、組の色
- ボイ捨てはダメ、持ち帰ろう
- 危ないから、ピラミッドは五段まで？
- あきらめないぞ、〇〇〇貫徹だ
- 服装はスカートじゃなくてコレで
- 木に掛けました、小鳥さんのお家
- やる気スイッチをカチッ、オフから〇〇！
- トップのこと。長距離走の〇〇〇〇集団
- 個人あり団体あり
- 開会式の入場は〇〇〇〇曲に合わせて
- チームが縦に連なって「〇〇〇競争」
- ない沼は、どこまでもズブズブ……
- 食い止めること。敵の得点を〇〇せねば

解答欄

ヨコのカギ

- 上る道具。障害物レースでは横置き
- 利き足の反対
- のどの渴きに。土ほり防止に
- 集団の一子乱れぬ動き、〇〇ゲーム
- 敵陣に乗り込み丸太を倒せ
- 大将と一騎打ちだ。気分は戦国武将
- やった！一着でゴール〇〇
- 体操服の短パン、定番カラーは？
- 踊りは、夏でも寒いヨイヨイの〇〇節
- 幼稚園では「かけっこ」と呼ぶよ
- いろいろな衣装で応援、ハロウィーンみたい
- 身体のカナメ、ギックリで救護室へ
- 師匠の門下生
- 手つなぎレース、パパの〇〇〇とボクの左手

!! 理想的なプランで丈夫な耐震建物を !!

建築設計・監理, リフォーム, 耐震診断

(株) 宮岡設計事務所

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷5-5-5 TEL6457-4878 FAX6457-4880

E-mail miyaokasekkei@aol.com



優秀な人材の確保・定着化に

東法連 特定退職金共済制度

(新企業年金保険)



従業員の退職金準備は

とく
特

たい
退

きょう
共



特定退職金共済制度(特退共)の魅力

1. 掛金は従業員1人につき月額1,000円から30,000円まで任意に設定できます。
2. 掛金は全額損金または必要経費に算入できます。
3. 従業員数や資本金額にかかわらず加入できます。
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

- 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。
- 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平成24年10月に公益財団法人に移行しました。
- 約5,200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29年10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。
○上記記載の税務取扱いは、平成29年10月現在の税制に基づくものです。今後税務の取扱いが変わる可能性もあり、将来を保証するものではありません。
○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-29-18-S(平成29年10月24日)P6965

資料請求・お問い合わせは

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-tokutaikyo.or.jp/>



しぶや法人 第561号／令和元年10月1日発行(隔月1回1日発行)

発行人 長島 祐司 発行所 渋谷区神泉町9-10 公益社団法人 渋谷法人会 TEL 03-3461-0758 FAX 03-3461-0180
URL <http://www.tohoren.or.jp/shibuya> (会員の購読料は会費に含まれています。)