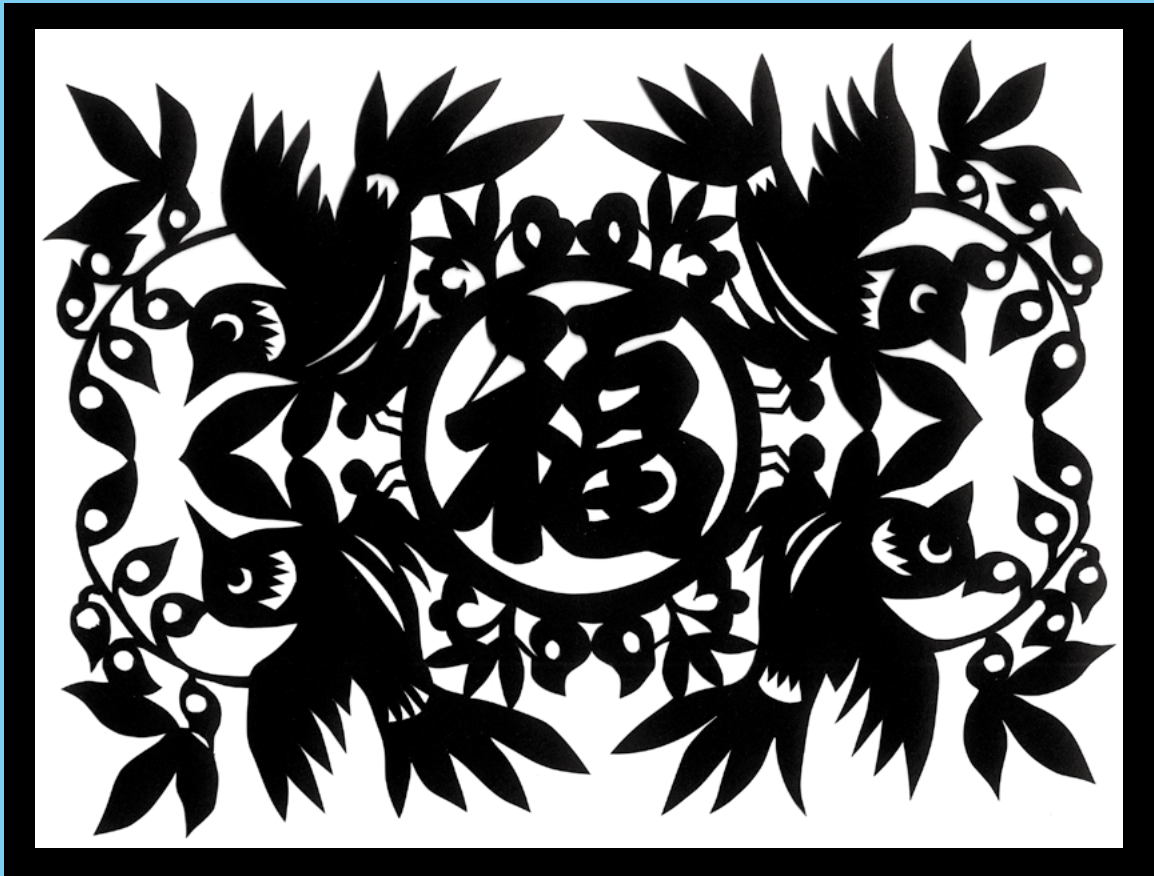


法人会とタッグを組もう

あ や め



野口正博・切り絵「笑門来福」

令和3年度会員増強運動 展開中!



公益社団法人 佐原法人会

第165号

# 長い間ありがとうございました！

## 【ペットボトル・キャップ回収運動中止のお知らせ】

佐原法人会では平成23年7月より、社会貢献事業として香取郡市内10ヶ所にキャップ回収BOXを設置し、ペットボトル・キャップ回収運動を行ってまいりましたが、回収・分別に係る衛生面等含め事業の見直しを検討するなか、8月理事会におきまして、本年9月末をもって中止とさせていただくことを決定いたしました。

皆様にはこれまでの事業へのご協力に心より感謝申し上げますとともに、引き続き当会の活動にご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### ◎ペットボトル・キャップ回収運動実績（期間：平成23年7月～令和3年9月）

支部等	収集個数
本 会	93,330
佐 原	1,238,350
神 崎	129,400
小見川	300,379
山 田	148,323
栗 源	42,353
多 古	902,253
東 庄	104,900
合 計	2,959,288

回収効果・キャップ430個で3,150gのCo2削減  
・キャップ430個の再資源化で10円



## も く じ

- ペットボトル・キャップ回収運動中止のお知らせ
- 令和3年度会員増強運動……………(1)
- 本年度法人会全国大会はオンライン開催……………(2)
- 令和4年度税制改正に関する提言(要約)……………(3)
- 佐原税務署からのお知らせ……………(6)
- eLTAX(エルタックス)……………(8)
- 住民税の特別徴収……………(9)
- 事業活動報告……………(10)
- 【新連載】新会員さん いらっしや〜い!!……………(12)
- 行事のお知らせ……………(13)
- 【健康コラム】正しい「腸活を習慣づけて、悔いの無い毎日を」(14)
- AIG 損害保険会社広告……………(16)



組織委員長(副会長)  
宮本 和明

# 令和2年度会員増強運動

## 9月1日～12月末日まで

### 組織委員

白鳥 威夫	久保木宗一	小林 一弘
浅野 亘	田村 和良	諏訪 正基
浅野 由加	萩原 吉春	矢部 元茂
前田 誠之	永井みつ江	遠山 和廣

秋気澄む季節となりました。会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。また平素より組織委員会へのご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

これまで新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、加入勧奨に困難が伴う状況が続いておりましたが、会員増強運動は、法人会存続に係る重要な活動であること、また県連より、来年度の全国大会(千葉大会)に向け、記念イベント的に展開したい旨の活動要請がきていることから、今回は、会員・関係団体一丸となった形での強力な活動を推進したいと考えております。

下記に支部単位の会員数、加入率並びに会員増強目標、令和元年度、令和2年度の実績が掲載されています。会員の皆様の人脈を生かして、一人でも多く会員増強をお願い申し上げますと共に退会防止にもご配慮をお願い申し上げます。

結びに会員の皆様の益々のご繁栄を祈念申し上げます。

### 支部別目標数

支部	3年8月末 現在会員数	加入率 (%)	法人(含賛助) 目標数	令和元年度 獲得実績数		令和2年度 獲得実績数	
				法人 (含賛助)	賛助個人	法人 (含賛助)	賛助個人
佐原	395	48.6%	3	14	4	1	1
神崎	46	54.1%	1	2			
小見川	203	55.9%	2	5	5	3	1
山田	84	72.4%	1				
栗源	31	53.4%	1		1	1	
多古	168	69.4%	2	3	1	1	
東庄	75	43.9%	1				
計	1002	54.2%	11	24	11	6	2

全体目標


35先

(保険会社、金融機関、税理士など関係団体へのご依頼分を含む)

# 本年度法人会全国大会はオンライン開催

◆税制改正に係る提言は毎年法人会全国大会の場で発表が行われています。

本年度の第37回法人会全国大会(岩手大会)は、新型コロナウイルスの感染拡大が収まらないなかで、開催形態をオンライン方式に変更しての開催となりました。



雨ニモマケズ  
風ニモマケズ  
雪ニモ夏ノ暑サニモマケズ  
大夫ナカラダヲモチ  
慾ハナク  
決シテ曠ラス  
イツモシヅカニワラツテキル  
一日ニ玄米四合ト  
味噌ト少シノ野菜ヲタベ  
アラユルコトヲ  
ジブンヲカンジョウニ入レズニ  
ヨクミキキシワカリ  
ソシテウスレズ  
野原ノ松ノ林ノ蔭ノ  
小サナ萱ブキノ小屋ニキテ  
東ニ病氣ノコドモアレバ  
行ッテ看病シテヤリ  
西ニツカレタ母アレバ  
行ッテソノ稲ノ束ヲ負ヒ  
南ニ死ニサウナ人アレバ  
行ッテコハガラナクテモイ、トイヒ  
北ニケンクワヤソシヨウガアレバ  
ツマラナイカラヤメロトイヒ  
ヒデリノトキハナミダヲナガシ  
サムサノナツハオロオロアルキ  
ミンナニデクノボートヨバレ  
ホメラレモセズ  
クニモサレズ  
サウイフモノニ  
ワタシハナリタイ

宮澤 賢治

©林風社

第37回  
法人会全国大会  
岩手大会  
令和3年10月7日

# 令和4年度税制改正に関する提言（要約）

本年の税制改正提言が新聞紙上に掲載されました。（令和3年10月4日、日本経済新聞朝刊全国版の意見広告）以下はその要約です。



## 中小企業と日本の未来を救うために ポストコロナに向けた 経済再生、財政健全化を求めます！

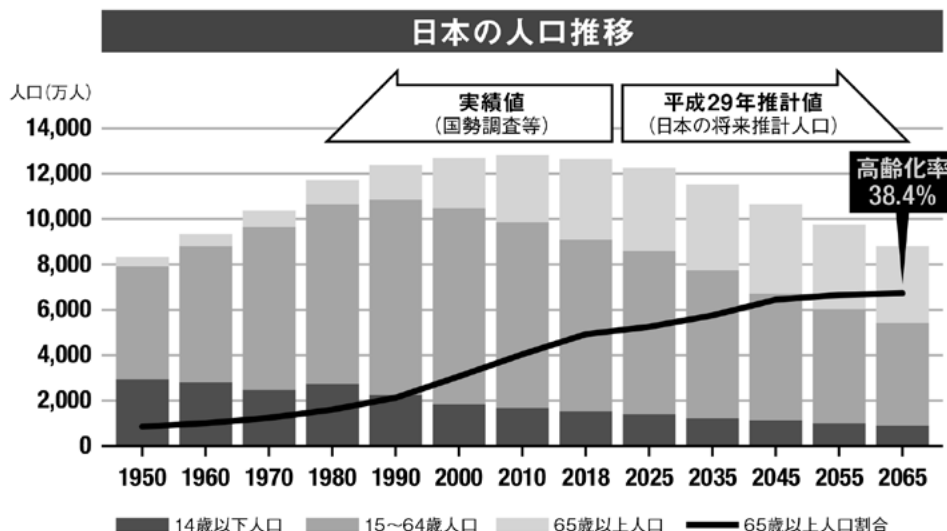
中小企業を中心として全国約75万社の会員企業で構成される“経営者の団体”「公益財団法人 全国法人会総連合（略称：全法連）」は、9月21日開催の理事会において「令和4年度税制改正に関する提言」を決議しました。地域経済と雇用の確保の担い手である中小企業は、長期にわたってコロナ禍の影響を直接的に受け限界に達しており、税財政や金融面からの実効性ある対策が急務であることを求めています。また、膨大なコロナ対策費は、先進諸国においても財政を悪化させましたが、日本とは違い、米国、英国、ドイツ等では償還財源を含めた大枠の返済計画を示し始めています。我が国は先進国で最速のスピードで少子高齢化が進み、かつ人口が減少するという極めて深刻な構造問題を抱えています。このため、将来世代に負担を先送りしないよう財政健全化に取り組むこと、持続可能な社会保障制度の構築、国・地方を通じて徹底した行財政改革の推進等が必要です。今後、この提言に基づき、全法連は政府・政党に、各地の法人会からは、それぞれの自治体等に対して提言活動を行って参ります。



公益財団法人 全国法人会総連合

会長 小林 栄三

伊藤忠商事（株）名誉理事



# 令和4年度税制改正に関する提言（概要）

## I 税・財政改革のあり方

### 1. 財政健全化に向けて

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、スピード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。また、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出・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。

### 2. 社会保障制度に対する基本的考え方

適正な「負担」を確保するとともに、「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。また、社会保障は「自助」「公助」「共助」が基本であり、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。

### 3. 行政改革の徹底

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、直ちに明確な期限と数値目標を定めて改革を断行する。

### 4. マイナンバー制度

マイナンバー制度は、すでに運用を開始しているが、マイナンバーカードの普及率が低いなど、国民や事業者が正しく制度を理解しているとは言い難い。政府は制度の意義等の周知に努め、その定着に向け本腰を入れて取り組んでいく必要がある。

## II 中小企業が事業継続するための税制措置

### 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、経済全体にとっ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. 中小企業の活性化に資する税制措置

中小企業は地域経済の担い手であるだけでなく、我が国経済の礎である。近年はコロナ禍だけでなく、自然災害による被害も多発するなど中小企業を取り巻く環境は一段と厳しさを増している。そうした中でその存在感を示すことができるような税制の確立が求められる。

- (1) 中小法人に適用される法人税の軽減税率の特例15%の本則化、適用所得金額の引上げ。
- (2) 「中小企業投資促進税制」、「少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例措置」の拡充、本則化、等

### 3. 事業承継税制の拡充

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

「生きる」を創る。

**Aflac**

アフラック・オリックス生命  
ソニー生命

**(株)京葉プランニング**  
(since 1981)

玉造118-11 ☎0120-54-6638

肥料・農薬・米穀・緑化・資材

**日宮本商事株式会社**

本社・営業所 香取市佐原イ4149 TEL 54-1011(代表) FAX 54-0012  
配送センター 香取市佐原ロ2097 TEL 52-3758

商売繁昌 交通安全

**香取神宮**

TEL 0478-57-3211

部会活動で

互いの交流を深めよう!!  
《青年・女性・源泉》

佐原法人会 部会紹介

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。

- (1) 事業用資産を一般資産と切り離した本格的な事業承継税制の創設
- (2) 相続税、贈与税の納税猶予制度の充実、特例承継計画の提出期限の延長等
- (3) 取引相場のない株式の評価の見直し

#### 4. 消費税への対応

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。

- (1) システム改修や従業員教育など、事務負担が増大する中小企業に対して特段の配慮をすること。
- (2) 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廃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。等

### 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かった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。また、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、地域の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。

※提言書の全文は、全法連ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

## セミナーオンデマンドサービス活用してますか？ インターネットでセミナー受講

会員の方は150タイトル以上のセミナーが無料で受講できます。

(同封のA4チラシを参考)

環境の保全と暮らしに貢献する企業

## 太成興業株式会社

〒287 0801 千葉県香取市扇島 2186 Tel 0478 56 1116 Fax 0478 56 1119



折り込みチラシのお申し付け、ご購入のお申し込み、他お問い合わせは下記までお気軽にお電話下さい。

販売 神崎町、稲敷市旧東村、香取市みずほ地区  
区域 区、旧下総町名木、旧大柴町、久住東部

読売新聞 読売センター神崎  
(有)久松新聞店  
報知・千葉日報・産経・日経  
朝日・毎日・東京・茨城 ←地域限定 (TEL)0478-72-2051

年中無休 24時間365日 セミナーきうち

お葬式のご相談・ご依頼は、今すぐ下記へお電話ください。



0120-52-4441



生そば・とんかつ  
御宴会承ります。

そば処 つる吉

TEL.0478-54-5088

# 軽減・インボイスコールセンター (消費税軽減税率・インボイス制度電話相談センター)



消費税の軽減税率制度及びインボイス制度に関する一般的なご質問やご相談を受け付けています。

電話番号

0120-205-553 (無料)

受付時間

9:00~17:00 (土日祝除く)

音声ガイダンスに沿ってお知りになりたい内容の番号を選択してください。

インボイス制度の  
登録申請手続き  
について知りたい方

➡ 「1」

帳簿・請求書など  
の記載事項に  
ついて知りたい方

➡ 「2」

その他の軽減税率制度・  
インボイス制度に  
ついて知りたい方

➡ 「3」

- 税務署での面接による個別相談（関係書類等により具体的な事実等を確認させていただく必要のある相談）を希望される方は、あらかじめ電話により面接日時等を予約していただくこととしておりますので、ご協力をお願いします。ご予約の際は、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」を選択してください。

軽減税率制度及びインボイス制度に関する情報については、  
国税庁ホームページ（[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)）の「消費税の軽減税率制度・  
適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）」をご覧ください。

下のコードから  
サイトへ



〈令和3年5月〉国税庁



# 税務署からのお知らせ

令和3年10月1日（金）から税務署窓口での納税は

## 9時～16時

までをお願いいたします

金融機関や税務署の窓口に出向かなくても納付を行うことができる

「キャッシュレス納付」が便利ですので、この機会にぜひご利用ください

国税の納付手続については、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)「国税の納付手続」をご覧ください

安全・便利・非対面

## キャッシュレス納付のご案内

個人事業者の方

法人の方

申告所得税

消費税及び地方  
消費税(個人)

源泉所得税

法人税

消費税及び地方  
消費税(法人)

振替納税  
(口座振替)



【利用可能税目】

申告所得税  
消費税及び地方消費税(個人)

【納付方法】

振替日に預貯金口座から自動的に引落し

【開始手続】

振替依頼書の提出  
※オンラインによる提出も可能

【オススメな方】

毎年確定申告を提出する  
個人事業者

ダイレクト納付



【利用可能税目】

電子申告が可能な税目(源泉所得税、法人税、申告所得税、消費税及び地方消費税など)

【納付方法】

即時又は指定した期日に電子納税を行う

【開始手続】

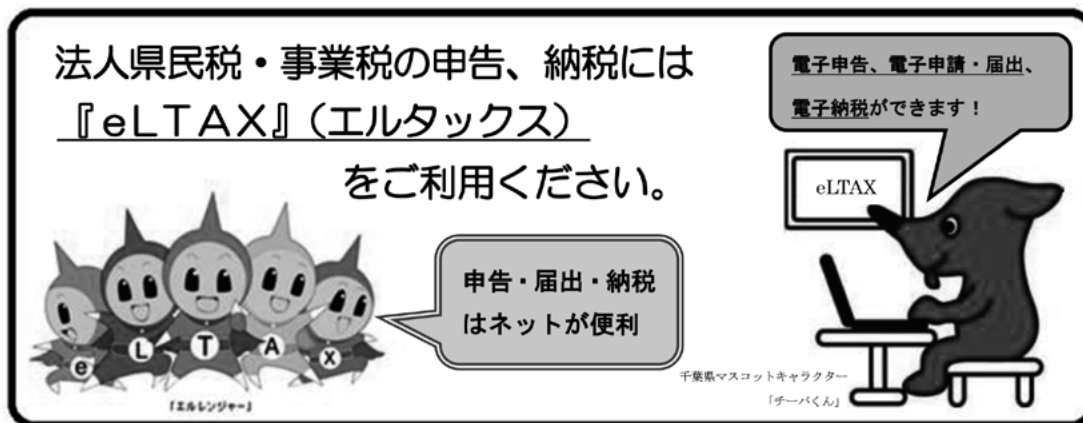
e-Taxの開始届出書及びダイレクト納付利用届出書の提出  
✓ 電子証明書は不要 ✓ ネットバンク契約不要  
✓ 複数の金融機関口座を利用可能

【オススメな方】

毎月源泉所得税を納税している方  
毎月消費税の中間納付をしている方  
など、納付機会の多い方

東京国税局・税務署

2021.9



日ごろから、県税へのご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

法人県民税・事業税の地方税も、地方税ポータルシステム『eLTAX』を利用すれば、インターネット経由で電子申告、電子申請・届出及び電子納税を行うことができます。

### eLTAXで行える手続きについて

○自宅やオフィスなどから全国の地方公共団体へ一括で申告及び申請・届出ができます。

eLTAXでは、インターネット接続環境のあるパソコンを使い、自宅やオフィスなどから全国の地方公共団体へ電子申告及び電子申請・届出を行うことができます。

・届出には添付書類が必要です。

新規設立：定款・登記事項証明書

変更届出：登記事項証明書又は議事録の写し等

延長届出申請：法人税における期限延長の承認の通知書の写し・定款等

※添付書類については、電子ファイルを添付するか、別途、郵送等による送付が必要となります。

詳しくは、千葉県税務課ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/zeimu/tetsuzuki/houjin.html>

○地方税共通納税システムを利用できます。

地方税共通納税システムとは、eLTAXを利用して、全国の地方公共団体へ自宅やオフィスのパソコンから電子納付を行うことができる仕組みです。インターネットバンキングまたはダイレクト納付(※)を利用して、金融機関等の窓口に出向くことなく、税金を納付いただくことができます。

※ダイレクト納付とは、事前に登録した金融機関口座を指定して、直接税金を納付する方法です。

### 電子申告の新たな動きについて

○大法人のeLTAX使用が義務化されました。

令和2年4月1日以降に開始する事業年度から、大法人(資本金が1億円超の法人等)が行う、法人県民税・事業税の申告は、eLTAXによる提出が義務化されました。

電子申告、電子申請・届出及び電子納税についての手続きや、都道府県・市町村のサービス状況などの詳細は、「地方税共同機構」が運営する「eLTAXホームページ」をご確認ください。

詳しい情報は、eLTAXホームページへ <https://www.eltax.lta.go.jp>  
 電話(ヘルプデスク)によるお問い合わせは、0570-08-1459  
 【IP電話・PHS用】03-5521-0019  
 受付時間 月～金(土日祝、年末年始を除く) 9:00～17:00

\*\*\*皆様のご理解とご協力をお願いします。\*\*\*

【お問合せ先】千葉県香取県税事務所 課税課 ☎0478-54-1314



チーバンくん

# 千葉県内の個人住民税は 特別徴収で納めましょう。

※納入はeLTAXが簡単・便利です。

## 特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同じように、事業主(給与支払者)が毎月従業員等(納税義務者)に支払う給与から個人住民税を天引きし、従業員等に代わり市町村に納入していただく制度です。

## 特別徴収義務者に指定する対象者

所得税の源泉徴収義務がある事業主(給与支払者)が対象です。個人住民税の特別徴収は、法律により義務付けられています。

### 例外として普通徴収(従業員等が納付書で納める方法)が認められる場合

※該当する場合であっても、特別徴収を実施している市町村もあります。

- A 総従業員数2人以下の事業所  
(下記B～Fに該当する全ての(他市区町村分を含む)従業員数を差し引いた人数)
- B 他の事業所で特別徴収されている者
- C 給与が少なく税額が引けない者(住民税非課税の場合など)
- D 給与が毎月支払われていない者
- E 事業専従者(個人事業主のみ対象)
- F 退職者又は退職予定者(5月末日まで)及び休職者

A～Fに該当する場合、給与支払報告書の提出時に「普通徴収切替理由書」を提出してください。また、「個人別明細書の摘要欄」に普通徴収切替理由書の該当する符号(普A～普F)を記載してください。

詳しくは千葉県ホームページをご覧ください。

千葉県 特別徴収

検索

eLTAXIについての  
詳細はホームページへ



千葉県・県内全市町村

# 【事業活動報告】

## 支部長・組織委員会・厚生委員会合同会議

令和3年8月11日 開催

於：香取市「つる吉」さん

例年、会員増強のあり方について、理事会に上程するための協議を行っています。

本年度についても、コロナ禍の中にあっても会員増強は法人会存続に係る重要な取組みであり、来年度の全国大会千葉大会に向け県内各大会が力を合わせキャンペーンを展開したいことから、活動を展開したいとの方針を確認しました。

また一昨年目覚ましい活動実績をあげた白鳥威夫顧問からお話もいただきました。

このあと今年度福利厚生制度の推進について、各保険会社からの説明を受けました。



## 厚生委員会（生活習慣病健診）



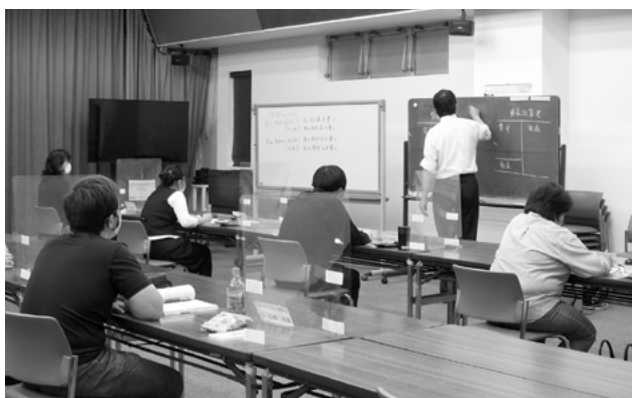
令和3年8月3日 開催

於：香取市佐原文化会館

会員の経営者・従業員の健康管理充実のため、（一財）全日本労働福祉協会により検診車等を派遣し、佐原文化会館にて実施しました。

新型コロナウイルス感染症防止対策を万全にし、2日間で37社の会員事業者、計142名の方が検診に参加しました。

## 簿記講習会 佐原商工会議所と共催



令和3年9月14日～11月18日 開催

於：佐原商工会議所

日商簿記検定試験3級を目指す対策講習会を佐原商工会議所と共催で実施中です。講師は、佐原税理士法人佐藤公彦税理士にお願いしています。日程は、16日間（32時間）で開催しています。

11月21日（日）の日商簿記検定試験にむけて、受講生の皆さんがんばってください。

## 第2回 理事会・福利厚生制度連絡協議会



令和3年8月26日(水) 開催

於：佐原商工会議所 3階会議室

新体制最初の理事会。事業本年度会員増強の運営方針、創立70周年に係る決算、及び今後の本会の更なる活性化施策等が協議されました。

## 神崎支部 社会福祉協議会へ寄贈



令和3年9月2日(木)、神崎支部 佐藤公一支部長(常任理事)が、神崎ふれあいプラザ保健福祉館に訪問。社会福祉法人 神崎町社会福祉協議会 池上真人会長へ目録の贈呈を行いました。

## 創立70周年記念寄贈【神崎小学校】



創立記念事業として、各地域の小学校に記念寄贈を行っています。佐原小、小見川中央小、多古第一小に引き続き、9月21日(火)に会長・佐藤支部長がおじゃまし、富塚 誠校長に目録を贈呈いたしました。

## 故 飯田昭八元副会長に東京国税局長及び佐原税務署長より感謝状



株式会社飯田酒店の故 飯田 昭八氏(当会 元副会長)のこれまでの功績に対し、9月27日(月)、当社オフィスにて、平川 佐原税務署長より、現社長 飯田武之氏に感謝状が授与されました。

当日は香取会長も立ち会いました。

# 「新会員さん いらっしゃ〜い!!」

株式会社 アクティブワークス

代表取締役 鈴木 健司 さん

インタビュアー：宮本広報委員長、事務局 原

日 時： 2021 年 10 月 18 日 (月)

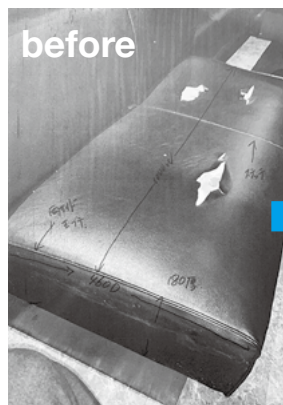
場 所： 株式会社 アクティブワークス

香取市佐原イ 1388-4 パシフィックミサワ A 棟 202

TEL.0478-79-5465



(向かって左 鈴木社長、右は宮本委員長)



**Q1. 今回はインタビューお受けいただきありがとうございます。当社は本年2月のご開業ですね。**

設立のいきさつをお教えて下さい。

出身は東京都です。もともと内装関係の会社で販売などやってきましたが、2年前に香取市内のお取引先からクライアントとしてお世話になりこの佐原の地で滞在するうちに、ご縁があって会社設立をすることになりました。

**Q2. 当社はどんな会社ですか？またセールスポイントをお教え下さい。**

店舗の内装リニューアルのご相談、請負を承っています。上の写真のように傷んだソファを新品同様に仕上げます。飲食業の店舗様には多くの受注を頂いています。

**Q3. 地元の佐原・香取はどんな地域と感じていらっしゃいますか？**

佐原の街並みは、風情があって小京都の風情。小野川沿いには由緒ある建物も多く、これからゆっくりと街並み散歩をしたいと思います。

**Q4. そのような地域にあってこれから会社をどんなふうに伸ばしていきたいですか？**

まずは自分に応えてくれるお客様がいる限り頑張りたい。今は都内のクライアントが中心ですが、当地域にもお客様が増えればと期待しております。

**Q5. 社長の休日の過ごし方を教えてください。**

昔からゴルフが好きです。せっかく千葉の地に腰を落ち着けたので釣りにも挑戦してみたいですね。

**Q6. 最後に当会会員さんへのメッセージをお願いします。**

『香取市民 初心者マーク』ですが(笑)。どうぞ皆様よろしくお願ひいたします。

店舗内装のリニューアルのご検討がございましたらお気軽にご相談下さい。

本日はありがとうございました。

広報委員長 宮本 毅俊

## 【行事のお知らせ】



**第33回チャリティーゴルフ大会**

**日時** → 令和3年11月18日(木)

**場所** → 成田東カントリークラブ

**参加費** → **3,000円** (チャリティー代含む・プレー代等別途)

※プレー代・グリーンフィー昼食代等含めキャディーなし8,190円程度

## 税務研修会の開催

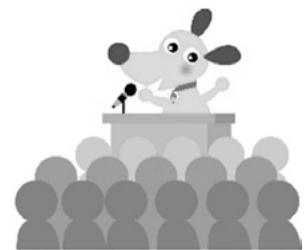
日 時： 令和3年11月19日(火)

午後1時より用紙配布 ◎午後1時30分より説明

会 場： 香取市佐原中央公民館 3階 大会議室

テーマ： 『年末調整のしかた』 『法定調書の作成』  
『インボイス制度』

講 師： 佐原税務署法人課税担当官



## 税に関する 絵はがきコンクール

当法人会において、「租税教育活動」の一環として例年冬休みの時期を中心に取組んで参りました「税に関する絵はがきコンクール」につきましては、昨年度は新型コロナウイルス感染症対策に係る学校様及び子供たちへの影響と負担をかんがみ、中止といたしました。現在も決して安心という状況ではありませんが、このような時代だからこそ、子供達には改めて税の大事さを伝えていくことが重要かと考え、今年度は再開に向け準備を進めております。大勢の参加を期待しております。

# 正しい「腸活」を習慣づけて、悔いのない毎日を

医療ジャーナリスト 大谷克弥

## 近年よく使われる「腸内フローラの改善」も同じ意味

流行語にもなった「腸活」とは読んで字の如しで、“第2の脳”とも呼ばれる腸の活動や働きを良くすることです。食事や運動に配慮して、重要な臓器である腸の機能向上を目指すと同時に、ライフスタイルにも取り入れることを積極的に呼びかけ、腸活とは『腸内環境を改善すること』と定義されました。

ところが後発の「腸内フローラの改善」は、何ともしゃれた感じはしますが、実は「腸内環境の改善」と全く同じ意味なのです。そこで分かりやすく「腸内フローラ」とは何なのか、の説明から入ることにします。

私たちの腸の中には多種多様の細菌がすみついていて、その数は実に1,000種、100兆個に及ぶと言われています。フローラとは英語でお花畑のことですが、腸内細菌を顕微鏡で覗くと、まるでお花畑のように見えることから、腸内細菌は「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

その無限大とも言える腸内細菌は3種類に大別されます。体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見(ひよりみ)菌」です。そして種類別の腸活とは、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らし、日和見菌をなるべく多く味方につけること、とされています。

具体的に言うと、善玉菌はビタミンの合成、消化吸収、老化防止、健康維持に影響を及ぼす細菌で、代表的なのはビフィズス菌、乳酸菌です。次に悪玉菌は文字通り体に悪さをする細菌で、腸内で有害物質をつくり出すほか、便秘や下痢の原因にもなります。代表的なのはウェルシュ菌、ブドウ球菌です。そして日和見菌は、健康な時はおとなしくしていますが、体が弱ったりすると仮面を脱いで悪さを始めます。代表的なのは大腸菌、連鎖球菌、バクテロイデス菌などです。

## まず食生活を見直し、適度な運動と十分な睡眠を

食事では何を食えば良いかの前に、必ず実行して欲しい、守って欲しい、大前提があります。それは毎日、1.5リットルほどの水を飲む習慣をつけること。

そして、毎日決まった時間に3食きちんと食事をするです。会社勤務の方は難しいかも知れませんが、出来る限り努力をしましょう。

次に、毎日食したいのは、優れた効果を持つ乳酸菌・ビフィズス菌たっぷりのヨーグルト、それに善玉菌の好むオリゴ糖の多い牛乳です。これが両横綱と言えます。

日本に古くから伝わる発酵食品も腸をきれいにする働きをします。納豆を筆頭に味噌、漬け物、鰹節、甘酒です。前述のヨーグルトのほかチーズ、キムチも、この仲間に入ります。

食物繊維の多い野菜もお勧めです。ゴボウ、カボチャ、オクラ、セロリ、サツマイモ、アスパラガス、トウモロコシなどです。食べ物ではワカメ、コンブ、寒天などの海藻類、シイタケ、シメジなどのきのこ類、バナナ、ミカン、グレープフルーツなどの果物類も、腸活食品の上位にランクされています。

腸を活発にするには運動も大切です。ただし、「スポーツは苦手」と尻込みする必要はありません。ほんの軽いジョギングで十分です。とにかく体を動かして体の外側から腸に刺激を与えることが、推奨される正しい腸活につながるのです。

動くことと同時に休むこと、そう睡眠も大事です。睡眠不足は体内のホルモンの分泌や自律神経の機能にも影響を及ぼしますので、ストレスに負けないようリラックスすることを身につけ、熟睡を心掛けたいですね。入浴は心身を休めさせますが、寝酒は度を過ぎることがあるので控えましょう。

## 1日に1回は自分の便をチェックして、腸内環境を知ろう

さて最後は、自分の腸内環境を知る上で最も基本的であるのに、あまりされていないチェック法のお勧めです。それは自分の便を、自分の目で確かめること。排便回数に個人差はありますが、1日に1回の日があれば必ずメモをし、不定期続きであっても平均回数を同様に頭に入れましょう。回数の結論は、1日から3日以内に一度、すっきりした便があれば正常と見なされます。

次は色ですが、推奨は黄褐色ですけれど茶色もまず問題ありません。黒っぽいのは便秘の人に多いようですが、痔持ちでないのに血が混じって赤いとか、薬を飲んでないのに白い場合は、早急な検査が必要と肝に銘じて下さい。

形は昔から見本とされているバナナ型が理想です。そして腸内がきれいであれば、便には臭いがほとんどありません。腸内が汚れていたら便もオナラも臭いが強くなる、と覚えましょう。

現在は洋式トイレが普及して便のチェックが簡単になったので、出来れば1日に1回、それも毎朝、便器と自分の便を見るようにしたいですね。便器についていた赤い色は何かと病院で検査を受け、大腸がんと分かったケースは無数にあります。

【筆者紹介】大谷克弥(おおたに・かつや) 医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。


読売新聞社出身、在職中に長期連載「医療ルネサンス」を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。



倉庫・工場建築なら  
**YES建築**  
YOKOGAWA ENGINEERED STRUCTURE SYSTEM  
 **石井工業 菱**

株式会社  
**まるしち**  
千葉県香取郡神崎町神崎本宿2088

ウシオ  
株式会社 **潮工業**  
プラスチックカラーマスターバッチ製造  
■本社 千葉県香取郡多古町牛尾762-1 TEL 0479-76-2188  
■第二工場 千葉県山武郡横芝光町新井458 TEL 0479-85-2470  
■工場 千葉県香取郡多古町牛尾1975 TEL 0479-76-7105 FAX 0479-76-7079  
E-mail toy\_yoshiya@blue.ocn.ne.jp


**東葉** 1825年創業(195年)小江戸佐原で酒質にこだわり伝統を守りながら県内現存唯一の酒米「総の舞」(ふさのみい)を全量使用した純米吟醸・純米大吟醸「卯兵衛」(うへい)は県内の生産者が丹精込めて作ったお米と南部杜氏協会元会長及川恒男氏のもと新社氏に就任した熊谷茂夫が醸した、まさに県を代表する地酒です。是非ご賞味ください。  
  
東葉酒造株式会社 香取市佐原イ627 TEL:0478-55-1122 FAX:0478-55-1294

総合建設業  
**株式会社安藤建設**  
千葉県香取郡多古町多古3545-4  
TEL 0479-76-5311(代)

～大型自動二輪好評教習中!～  
千葉県公安委員会指定 **(株)佐原自動車教習所**  
[教習車種] 普通自動車・中型自動車・大型特殊・大型二輪・普通二輪  
千葉県香取市佐原ホ1159 TEL 0478-54-6677

住まいの夢を確かなかたちに  
**(有)伸栄建設**  
〒287-0107 千葉県香取市助沢619  
TEL.0478-75-2744 FAX.0478-75-3653

夢を創造するオートラック用品のパイオニア  
**山田電機株式会社**  
千葉県香取市上小堀1578-45  
TEL 0478(82)5114(代)

**(有)小林自動車**  
「小林自動車 香取市」  
ブログ有り ☎0478-52-3997  
(一社)日本福祉車輛協会  
認定インストラクター在籍  
国家一級自動車整備士事業所  **日本福祉車輛協会**  
japan-vehicle-association

しもうさしょうゆ  
**下総醤油**  
伝統の天醸仕込み  
国産原料のみ使用(大豆、小麦) 蔵人の技が凝りこめられた醤油の最高級品  
  
**ちば醤油株式会社**  
〒289-0337 香取市木内1208 TEL 0478-80-7177 FAX 0478-80-7400

**本宮税理士事務所**  
**オフィス本宮株式会社**  
香取市佐原イ1722  
TEL.0478-52-4750

 **若者応援宣言企業**  
<http://daiden-tec.co.jp/>  
「ちば働き方改革共同宣言」の趣旨に賛同し  
我が社の魅力ある職場づくりのために、  
働き方改革に取り組みます!!

野球・体育器具・総合スポーツ用品  
**スポーツショップ ケーホー**  
香取市佐原口2122 ☎0478(52)5126・(54)4370(市役所通り)  
FAX 0478(52)5125

業務内容  
情報通信設備工事  
一般電気工事  
設計・施工・販売・保守  
広がる世界をもっと身近にICTソリューションパートナー  
**DAIDEN** 株式会社大電テクニカ

クリーンエネルギーで新しい生活をはじめよう  
建築資材販売・生コンクリート製造販売・太陽光発電・蓄電池販売  
**株式会社 安藤産業**  
千葉県香取郡多古町多古2914 TEL:0479-76-2454

  
ENEOS 株式会社特約店  
**長島石油株式会社**  
本社 香取市佐原口2028-11  
〒287-0001 TEL.0478-55-1234(代)

～地域と共に101年～  
**佐原印刷株式会社**  
香取市観音93-2 TEL.0478-58-1531 FAX.0478-52-2573

墓地区・総合石材工事  
**白鳥石材(株)**  
☎0120-52-4171  
山之辺展示場 香取市山之辺1403  
本社 香取市若松町イ1722  
TEL.0478-52-4171(代)  
ホームページ 白鳥石材 



AIG 損保

# 法人会のビジネスガード Business Guard Series

会員企業をサポートする、AIG損保のリスクソリューション

## 法人会の ハイパーメディカル

会社で入る医療補償

業務災害総合保険  
疾病入院医療費用保険金・  
疾病入院医療保険金 等セット



会社で入る  
医療補償



地震災害の  
リスクをガード

## 法人会の ハイパー任意労災

政府労災の上乗せ補償

業務災害総合保険  
地震・噴火・津波危険補償特約 等セット

### 充実の福利厚生サービス※

- 電話相談サービス(24時間電話健康相談・介護相談ホットライン)
- メンタルケアカウンセリングサービス
- セカンドオピニオンアレンジサービス
- 生活習慣病サポートサービス

※本サービスは AIG 損害保険株式会社がティーベック株式会社に委託してご提供します。ご契約の内容により、ご利用可能なサービスが異なりますので、お問い合わせください。

この広告は保険の概要をご説明したものです。

## AIG損害保険株式会社

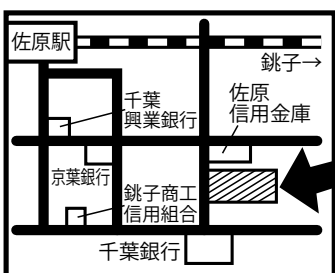
〒105-8602 東京都港区虎ノ門4-3-20  
03-6848-8500  
午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)  
<http://www.aig.co.jp/sonpo>



お問い合わせ・お申し込みは

### 千葉支店

〒261-7120  
千葉県千葉市美浜区中瀬2-6-1  
WBGマリブイースト20F  
TEL.043-350-3170 FAX.043-297-6418  
午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)



### 法人会事務所

佐原商工会議所会館  
別館2F  
TEL 0478(54)3387  
FAX 0478(52)5657

### > 第165号 <

令和3年10月31日発行  
香取市佐原イ525番地  
佐原商工会議所会館内

公益社団法人 佐原法人会

発行人

会長 香取 信治

編集

広報委員会

委員長 宮本 毅 俊