

真のタックスペイヤーをめざす

UENO



上野東照宮ぼたん苑



NO.502



公益社団法人
上野法人会

<https://www.uenohoujin.or.jp/>

令和4年度 税制改正大綱

～法人会の税制改正提言～

～電子取引に関する電子帳簿保存法は2年間の宥恕措置、
「交際費課税の特例」は延長されて従来どおり～

政府は、令和3年12月24日に令和4年度税制改正大綱を閣議決定しました。
法人会が提言していた「交際費課税の特例」は延長されて従来どおりの取り扱いとなり、
「電子取引に関する電子帳簿保存の義務化」の適用は、2年間の猶予期間が設けられます。
主な内容をお知らせします。

法人税関係

■大法人向け所得拡大税制

比較する対象が、新規雇用者給与の比較から継続雇用者給与の比較へと変更になっています。今回の改正で、従来の計算方法に戻りました。

令和3年4月から令和4年3月までに開始する事業年度は、昨年¹の新規雇用者給与とで比較の制度、令和4年4月以降開始する事業年度が、今年の改正です。

継続雇用者給与等支給額が、前年に比べて3%以上増加している場合	雇用者給与等支給増加額の15%を税額控除できます。
上記増加率が4%以上の場合	控除率が10%加算されます。
教育訓練費の額が20%以上増加の場合	控除率が5%加算されます。

最高で、雇用者給与等支給増加額の30%まで税額控除を受けられます。ただし、法人税額の20%までが上限となります。

■中小法人向け所得拡大税制

中小法人向けの所得拡大税制に関し、適用要件など基本的な仕組みは昨年同様ですが、上乘せの場合の最大控除率は、25%から40%へ大きく引き上げられています。

雇用者給与等支給額が、前年に比べて1.5%以上増加している場合	雇用者給与等支給増加額の15%を税額控除できます。
上記増加率が2.5%以上の場合	控除率が15%加算されます。
教育訓練費の額が10%以上増加の場合	控除率が10%加算されます。

最高で、雇用者給与等支給増加額の40%まで税額控除を受けられます。ただし、法人税額の20%までが上限となります。

■資産の貸付を主要な事業としていない事業者が、貸付用の少額資産を取得した場合における取得価額の損金算入制度の見直し

税法上は、下記のとおり

- ① 10万円未満の少額の減価償却資産については、全額損金として処理できる制度
 - ② 中小企業向けの少額減価償却資産で30万円未満のものについては、全額損金として処理できる制度
 - ③ 一括償却資産として、20万円までの減価償却資産について、3年間で均等償却できる制度
- の3つの制度がありますが、令和4年度税制改正では、

この制度について、資産の貸付けを主要な事業としていない事業者は、貸付け用の資産には利用できないこととなりました。

大綱からは開始時期が読み取れませんが、早ければ令和4年4月1日以降取得した資産から適用される可能性があります。

■隠蔽仮想行為の場合の損金不算入

隠蔽仮装行為に基づき確定申告書を提出している場合、又は確定申告書を提出していなかった場合に、確定申告書に記載しなかった費用について、下記の費用を除き損金算入できないこととなります。

- ① 帳簿書類などで、売上原価の額又は費用の額等起因となる取引が行われたこと及びこれらの額が明らかである場合
- ② 帳簿などで、売上原価の額又は費用の額等の取引の相手方が明らかである場合に、その取引が行われたことが明らかである場合又は推測される場合で、相手方に対する反面調査等により税務署長が認める額

令和5年1月1日以後に開始する事業年度から適用されます。

所得税・住民税関係

■住宅ローン減税

住宅ローン減税については、令和7年12月31日までに入居した場合まで、4年間期間を延長します。ただし、控除率については1%から0.7%へと小さくなります。

一般の住宅の場合

居住年	借入限度額	控除率	控除期間
令和4年・5年	3,000万円	0.7%	13年
令和6年・7年	2,000万円		

認定住宅の場合

居住年	借入限度額	控除率	控除期間
認定長期優良住宅・認定低炭素住宅			
令和4年・5年	5,000万円	0.7%	13年
令和6年・7年	4,500万円		

居住年	借入限度額	控除率	控除期間
ZEH水準省エネ住宅			
令和4年・5年	4,500万円	0.7%	13年
令和6年・7年	3,500万円		
省エネ基準適合住宅			
令和4年・5年	4,000万円	0.7%	13年
令和6年・7年	3,000万円		

※ZEHとは、ネット・ゼロ・エネルギーハウスのことであり、エネルギー収支がゼロとなる住宅です。

■認定住宅等の新築等をした場合の所得税特別控除

住宅ローン減税を適用しない場合の住宅取得減税は、2年間期限が延長され令和5年12月31日取得分まで利用できると共に、従来からの認定長期優良住宅、認定低炭素住宅に加えて、ZEH水準省エネ住宅にも適用されることになりました。控除対象限度額650万円、控除率10%は改正前と同様です。

■一定の法人が受ける配当等についての源泉徴収不要制度

一定の内国法人が支払いを受ける配当等で以下のものについて、所得税を課税しないこととして、源泉徴収を行わないこととなります。

令和5年10月1日以後に支払いを受ける配当等について適用されます。

①完全子法人株式等に係る配当等
②配当等の支払の基準日に、内国法人が直接保有する他の内国法人の株式等の発行済株式の総数に占める割合が3分の1超である場合の配当等

■上場株式等の配当について大口株主の変更

上場株式等に係る配当所得等の課税の特例について、従来は直接3%以上保有で大口株主の判定を行いましたが、配当を受ける個人と、(その個人を判定の基礎となる株主として選定した)同族会社を通じた保有がある場合に、合算して3%以上か否かを判定することになりました。

上場会社等が配当を行う際、株式保有割合が1%以上となる個人株主の氏名、個人番号、保有割合等を記載した報告書を、その支払の確定した日から1ヶ月以内に、所轄税務署長へ提出する必要があります。

いずれも令和5年10月1日以後の配当から適用されます。

消費税関係

■適格請求書発行事業者登録について

免税事業者が令和5年10月1日から令和11年9月30日までの日の属する課税期間中に適格請求書発行事業者の登録を受ける場合には、その登録日から適格請求書発行事業者となることできるようになります。従来は、令和5年10月1日の属する課税期間を過ぎてしまうと、課税事業者選択をした翌事業年度からしか適格請求書発行事業者になれませんでした。が、機動的に適格請求書発行事業者になることが可能となります。

■国外事業者の適格請求書発行事業者の登録に関する制限

事務所及び事業所等を国内に有しない国外事業者以外のもので、納税管理人を定めなければいけないこととされている事業者が、適格請求書発行事業者の登録申請の際に納税管理人を定めていない場合は、税務署長はその登録を拒否することができることとされます。また、登録を受けている事業者が納税管理人を定めていない場合は、税務署長はその登録を取消することができることとされます。

相続税・贈与税

■住宅取得資金の贈与税の非課税制度

直系尊属からの住宅取得資金の贈与税に対する非課税制度は令和5年12月31日までへ2年間延長されます。築年数要件は廃止し、受贈者の年齢要件は18歳以上に引き下げられます。非課税枠については、下記の通り500万円ずつ縮小されます。

耐震、省エネ又はバリアフリーの住宅用家屋	1,000万円
上記以外の住宅用家屋	500万円

■事業承継税制の特例計画の提出期限の延長

非上場株式等に係る相続税・贈与税の納税猶予の特例制度について、特例承継計画の提出期限を1年延長して、令和6年3月31日までとなります。

なお、特例制度の適用期限は変更がなく、令和9年12月31日までとなります。

その他

■財産債務調書制度の見直し

財産債務調書の提出範囲が広がりました。所得がない人でも財産の価額が10億円を超える人は、従来の提出義務者に加えられることとなります。

なお、提出期限は3月15日から6月末に延長されます。令和5年分の財産債務調書から適用されます。

■電子取引の電磁的記録の保存義務化の猶予措置

電子取引の取引情報の電磁的記録の保存に関し、令和4年1月1日から令和5年12月31日までの間に行う電子取引について保存要件に従って保存することができなかったとしても、電子取引の記録を出力書面で保存することで運用上は認められることとなります。

令和4年1月1日から施行される電子帳簿保存法の電子取引に関する保存要件については、実務上対応が難しいとの意見が多かったことへの対応です。実務に対して、最も影響が大きい改正と思われます。

☆記事内容についてのお問合せは...

TIS税理士法人

税理士 飯田 聡一郎

TEL: 03-5363-5958

FAX: 03-5363-5449

HP: <http://www.iida-office.jp/>

東京法人会連合会

福 沢 心 訓

生き抜く指針に

一、世の中で一番楽しく立派なことは、一生を貫く仕事を持つことである
一、世の中で一番さびしいことは、教養のないことである
一、世の中で一番さびしいことは、仕事のないことである
一、世の中で一番さびしいことは、世の中の生活がうらやむことである
一、世の中で一番さびしいことは、他人の生活がうらやむことである
一、世の中で一番さびしいことは、人に奉仕して決して恩を着せないことである
一、世の中で一番美しいことは、世の中で一番美しいことは、すべてのものに愛情を持つことである
一、世の中で一番悲しいことは、嘘をつくことである

1万円札の肖像画として、約40年の長きにわたり、国民生活の日々に慣れ親しんできた福沢諭吉翁。

その福沢翁が実子らに教訓として書き与えた「ひびのおしえ」「おさだめ」を基に、『心訓』として書いたとされているが、実際のところは、誰かがまとめたともされている。

しかし、人の処世の道しるべ、ビジネス人としての最低限守るべき基本姿勢を正して止まないものが心訓にある。改めて玩味したい。

「一生を貫く仕事を持つ」ことは、経済が変動する荒波に生きる中であって、至難との言葉も聞こえそうだが、一道を歩むことは信念を貫かなければ達しえないものである。

同時に、一生を貫く仕事は多くの人からの支持や信頼を得ることではなければ達成されるものではなく、そのためには真摯に自らの勤勉と努力がなければならない。

その過程にこそ、自分自身を成長させる源があるものだと思えるのである。

「教養」を日々新たに身につけることは、分別を養い、広い世界を知り、自身を豊かにするだけでなく、他者をも豊かにするものである。

「仕事がない」ことは、自身を成長させるための磨く場がないことだけでなく、経済的に窮し、家族を養うことも叶わない。

「他人の生活をうらやむ」ことは、自らの心の中に嫉妬心を生み、心貧しくするだけで、「足るを知ること」を通じ、心豊かな人生を生き抜くことの大切さを説いている。

「恩に着せない」ことは、「恩を着せられた人」から見れば、大きなお世話と受け止められ、相手からの否定と対立を生じさせてしまいかねない。

陰徳のごとく、人知れず、奉仕する心で臨めば、自ら心の成長を促すものだ。相手から、期せずして、自らの奉仕への「ありがとう」の言葉を聞きたいものだ。

「愛情を持つ」ことは、人生を豊かに、楽しく生きる術の源であるように思える。世の常として、嫌なことや嫌な人に出会うことも少なくない。

そんな時こそ、愛情をもって寛容に接することで、嫌なことも嫌な人も違って見えてくるのである。嫌な人さえ、自分に愛情を持つようにもなるのだ。

「嘘をつく」ことは、自分を良く見せようとする自己保身の最たるものであり、常に嘘が見破られないかと平常心を失わせるものであり、落ち着いた心地には立てないのである。

「嘘も方便」との言葉もあるが、相手を思い煩わせたり、傷つけないための謙譲であり、美德であることであることを付言したい。

この心訓を古い考えや価値観だという向きがあるかもしれないが、人として生きる道理・道徳であり、昨今、世を賑わす猥雑な出来事はこのことの欠如の表れではないだろうか。

福沢翁が実子に記した「ひびのおしえ」の一文に、「心に恥ずることないようすることなり。こうしてこそ、人は万物の霊というべきなり」と説いており、道理の大切さが響いてくる。

新しい社員が会社に入ってくる時期を迎えるが、この「心訓」も教養的に、社内業務の事例も織り交ぜて語り、若い人たちにも「自分を磨き、この職場でともに努めていこう」と、伝えておきたいところである。

経営コンサルタント
栗和田 義臣

<経営セミナー>

補助金・助成金 支援策 100%活用セミナー

《と き》令和4年12月16日(木)
14:00 ~ 15:30
《ところ》オンライン開催



講師

Ideal Works代表取締役
中小企業診断士

いで みゆき
井手 美由樹 氏

経営セミナー「補助金・助成金支援策 100%活用セミナー」を開催しました。講師はIdeal Works代表取締役の井手美由樹先生です。新型コロナウイルスの影響が長期化する中、経営者にとって事業を継続する上で様々な困難があることと思います。今回のセミナーでは、このようなご時勢に必要な給付金や助成金を正しく把握し、速やかに適切な支援を受けられるよう、国や自治体の支援策を体系的に学びました。また、数ある支援策の中から自社に適した支援策の調べ方や申請に必要な事業計画のポイントなどにも触れ、迅速な給付金の受給を求める企業にとって有意義な講義内容であったことと思います。

<経営セミナー>

経営に活かす 決算書の読み方!!

《と き》令和4年 1月25日(火)
13:30 ~ 15:30
《ところ》オンライン開催



講師

川村中小企業診断士事務所 代表
中小企業診断士

かわむら こうじ
川村 浩司 氏

経営セミナー「経営に活かす決算書の読み方」を開催しました。講師は川村中小企業診断士事務所代表の川村浩司先生です。本セミナーでは事業の基本数字である財務三表（貸借対照表 B/S・損益計算書 P/L・キャッシュフロー C/F）を使い、注意点や改善ポイント、数字が意味している事、日々の事業で使える簡単な分析手法等について学びました。昨今の経済環境はますます厳しさを増しており、経営者にとって自社の財務状況を分析しその影響を見極めることはとても重要なスキルであり、今後の事業に大いに役立つ内容だったことと思います。

<経営セミナー>

企業戦略としての “健康経営”

《と き》令和4年 2月18日(金) 13:30 ~ 15:30
《ところ》オンライン開催



講師

まこと
孚事務所株式会社 代表取締役

いいだ よしひろ
飯田 吉宏 氏

経営セミナー「企業戦略としての健康経営」を開催しました。講師は孚事務所株式会社代表取締役の飯田吉宏先生です。健康経営とは、企業が従業員の健康管理を経営課題と捉え、健康保持・増進に向けた活動に積極的に取り組むことを言い、国の掲げる「働き方改革」の生産性向上や、人材確保の面での企業価値の向上が期待され、この取り組みが注目されています。本セミナーでは健康経営というコンセプトの概要に始まり、その導入や実践方法、また評価指標や優遇措置に至るまで、実例を交えながら丁寧に説明して頂きました。大変解りやすく、経営者にとって大いに参考になる内容でした。

<ビジネスセミナー>

業務改善に直接効く！ PC活用力アップ講座

《と き》令和4年 3月3日(木) 13:30 ~ 15:30
《ところ》オンライン開催



講師

トトノエトノウ 代表
整理収納アドバイザー
産業カウンセラー

おおたに なおこ
大谷 尚子 氏

ビジネスセミナー「PC活用力アップセミナー」を開催しました。講師はトトノエトノウ代表の大谷尚子先生です。パソコンなどのIT機器は今やビジネスパーソンには必須のツールですが、何となく自己流で使っている方も多いかと思います。このセミナーではパソコン内の整理術やショートカット等の知っておくと便利なコツを実践的に学ぶことができ、今後の業務改善や効率アップに大いに役立つ内容でした。様々な便利な機能を改めて体系的に学ぶと、思ったよりも知らない機能が多いことに驚かされました。また講義内容も初心者にもわかりやすく、参加者の方にも大変好評を頂きました。

支部・地区だより

竹町支部

【歳末夜警】



令和3年12月28日(火)竹友会館及び町内上野警察署からも出席いただき、参加者全員で約2時間町内パトロールを行いました。

竹町中地区
(新井地区長)

【秋葉神社お楽しみ縁日】



令和3年11月14日(日)秋葉神社好天に恵まれ、大勢の方が参加しました。参加者にお菓子、マスクを配りました。

佐竹地区
(小野地区長)

【夜警】



令和3年12月28日(火)～29日(水)長者町一丁目町会内年末にコロナ感染者も多少落ち着き、例年通り町内の夜警を行うことが出来ました。

長者町一丁目地区
(安田地区長)

東上野支部

【歳末警戒】



令和3年12月27日(月)～30日(木)東上野宮元町会町内の防火・防犯の警戒(火の用心)を行いました。

東上野宮元地区
(矢口地区長)

【地護稲荷初午祭】



令和4年2月12日(土)地護稲荷神社ご参拝の方々にいなり寿司、お酒を差し上げました。

【がらぼん抽選大会】



令和3年11月14日(日)神吉会館もちつき大会がコロナ感染防止で中止となり、代替でがらぼん抽選大会を行いました。

東上野神吉地区
(桑原地区長)

入谷支部

【フラワーアレンジメント教室】



令和3年12月28日(火)山伏会館先生の生けたお花を参考にお正月用のお花のアレンジメントを楽しみながら学びました。

北上野二丁目地区
(上田地区長)

金杉支部

【歳末夜警】



令和3年12月28日(火)～30日(木)金杉一丁目町会地域内町内を2班に分け、3時間で5周近く回り、振込詐欺防止と火の用心を連呼しました。

金杉一丁目地区
(鈴木地区長)

谷中支部

【親睦バスレク旅行】



令和3年11月29日(月)～30日(火)伊豆稲取温泉検温・換気・消毒等のコロナ感染症対策を万全にし、伊豆稲取温泉へ行きました。

谷中第三地区
(斉藤地区長)

【防災訓練わくわくウォークラリー-下谷一丁目地区1212(いちに!いちに!)】



令和3年12月12日(日)町内～上野公園避難所へのウォークラリー参加、災害時講習会参加を実施し、有意義な一日となりました。

小泉地区長

【おもちゃ・お菓子配布】



令和3年12月19日(日)金杉公園夏の盆踊りが中止となり、代替で子どもたちにお菓子やおもちゃを配布しました。

金杉仲通地区
(有賀地区長)

【おもちゃ・お菓子配布】



部会報告

青年部会

第4回役員会

【とき】令和4年1月18日(火)11:00～
【ところ】朝日信用金庫西町ビル7階

青年部会(桜井部会長)では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、三密対策を十分に施し、第4回役員会を開催しました。今後の事業予定等について話し合いを行いました。



桜井青年部会長



上野東照宮 ぼたん苑



上野東照宮ぼたん苑は、徳川家康公を御祭神とする上野東照宮の敷地内に、1980年（昭和55年）4月、日中友好を記念し開苑しました。回遊形式の日本庭園に植栽された牡丹は、当初は70品種程でしたが、少しずつ数を増やし、現在春は110品種600株、冬は40品種160株が栽培されています。

牡丹の花は「富貴」の象徴とされ、「富貴花」「百花の王」などと呼ばれています。日本には奈良時代に中国から薬用植物として伝えられたとされ、江戸時代以降、栽培が盛んになり数多くの牡丹の品種が作り出されました。

中国文学では盛唐（8世紀初頭）以後、詩歌に盛んに詠われるようになり、日本文学でも季語として多くの俳句に詠まれ、絵画や文様、家紋としても親しまれてきた花です。

上野東照宮ぼたん苑では、年間を通して様々な催しを行っています。

1月1日～2月中旬「冬ぼたん」

4月中旬～5月中旬「春のぼたん祭」

9月下旬～10月下旬「ダリア綾なす秋の園」

季節によって表情を変える庭園をお楽しみください。



緑牡丹「まりも」
緑色の花が珍しい、
中国品種と日本品種の自然交配



牡丹「赤銅の輝」
黄色に桃色がかった
橙色の花弁が特徴、
当苑の中でも一層珍しい
希少品種



芍薬（しゃくやく）
4月下旬から会期終了まで見頃



石楠花（しゃくなげ）
会期中見頃



牡丹「島錦」
紅白に咲き分ける”絞
り咲き”品種

第四三回 春のぼたん祭

【開苑期間】

令和4年 4月9日（土）～5月8日（日）
※ 会期は変更となる場合がございます。

【開苑時間】

午前9時～午後5時（入苑締切）

【入苑料】

大人（中学生以上）700円
団体（20名以上）600円
小学生以下無料

【アクセス】

JR上野駅 公園口より徒歩5分 上野動物園となり
東京メトロ千代田線 根津駅より 徒歩10分
※専用駐車場はございません

【見どころ】

現在は、中国牡丹、アメリカ品種、フランス品種を含め600株以上の牡丹があでやかに咲き誇ります。

また、4月中旬からは華鬘草（荷包牡丹）や石楠花、5月上旬からは芍薬も見頃をむかえます。

東京都心にありながら緑豊かな上野で、どうぞごゆっくりと牡丹をご鑑賞ください。

【お問い合わせ】

〒110-0007 東京都台東区上野公園9-88
TEL 03-3822-3575（ぼたん苑）
<http://www.uenotoshogu.com/botan/>

文・写真提供：上野東照宮ぼたん苑



いまだに終わる気配が見えない新型コロナウイルスの感染拡大。長引く不安やストレス、生活スタイルの変化などから、心と体の不調を訴える方が増えています。

家にこもりがちになったことで、体内時計が乱れたり、運動不足で寝つきが悪くなったと感じたりしている方も多いのではないのでしょうか。

【新型コロナウイルスの外出制限で起こること】

- ①日光に当たる時間の減少
- ②運動不足と体重増加
- ③定着していた生活習慣と仕事のスケジュールの乱れ
- ④仕事（学業）の継続や、経済的問題のストレス
- ⑤外出して友達と会って話したり、外食をしたり、買い物やスポーツを楽しむなどの趣味や娯楽の機会の減少
- ⑥居者や高齢者の孤独感の増大 これらのネガティブな変化は、睡眠の質を悪化させます。

【コロナ禍で睡眠時間は増えた?減った?】

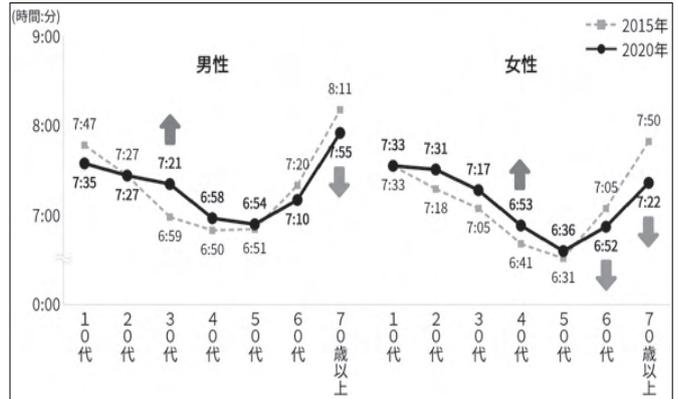
コロナ禍で、学校や仕事がオンラインとなり、通勤時間がなくなった分、『朝、もう少し布団の中でゴロゴロしてられる』という人もいるのではないのでしょうか？

コロナ禍で、私達の睡眠時間は増えたのでしょうか？減ったのでしょうか？ NHK国民生活時間調査では、実は、変わりませんでした。

平日の睡眠時間について、1995年からの変化をみると、1995年は7時間27分で、その後は2010年まで減少傾向が続きますが、2015年にその流れが止まり、その後は横ばいで、今回は7時間12分でした。

では、週末に寝だめをしていたかという、そうでもないようです。土曜は7時間46分、日曜は8時間2分で、いずれも2015年と変化はありませんでした。

ところが、「コロナ禍でも、人々の睡眠時間は変化しなかった」と言い切れるかという、そうではないのです。



図は、男女年層別の睡眠時間を2015年と比較したものです。

男性30代と女性40代は睡眠時間が増加し、一方で、男性70歳以上と女性60代以上では、減少していました。

どうして年齢によって違うのでしょうか？

働きざかりの男性30代と女性40代は、遅い時間に仕事をする人が減っており、早寝になっていました。一方、男女70歳以上では、夜にテレビや録画番組を見るが増えていました。つまり、夜更かしをして、睡眠時間が減っていました。睡眠時間は、仕事や家事といった他の生活行動の影響も受けると考えられます。

食生活を見直して快眠する

毎日ぐっすり寝たいのであれば、食生活を見直してみましょう。一番大切なことは、しっかりと1日三食を摂取することです。

まず朝食ですが、快眠するために欠かさないようにしましょう。最近は朝食を抜く人が増えているようですが、朝何も食べないと脳がきちんと働きません。朝食にお勧めしたいのが、バナナと乳製品です。これらの食品には、目覚めをよくする効果があるセロトニンが含まれているので、朝食には最適でしょう。

ただし、セロトニンには夜になると、メラトニンに変化するという特徴があることを頭に入れておきましょう。メラトニンは、睡眠ホルモンの一種で、睡眠を促す効果があると言われている成分です。

午後になると、眠気が襲ってくる人は、チョコレートを少し食べるといいでしょう。チョコレートにはカフェインが含まれているので、眠気が起こりにくくなります。

そして、夕食は睡眠の3時間前までに済ませておくことが大切です。食事が胃の中に残ったままでは快眠できないからです。

また、食べ過ぎには十分注意して、寝る前までに食べ物が消化されるようにしましょう。寝る前に空腹の状態でも快眠をすることができません。

お腹が空いた時にお勧めなのがセロリやキュウリなどの野菜、ハーブティー、ホットミルクです。

野菜や飲み物で空腹感を紛らわすことができないという人は、なるべく消化がよくてカロリーが低いものを摂取するようにして下さい。

もし、うどんやごはんなどの炭水化物を食べる場合には、睡眠の妨げにならないよう、少しだけにしましょう。

快眠に役立つ栄養素って!?

快眠のために、食生活で重要なポイントとなるのが、食材に含まれている栄養素です。快眠に効果があると言われている栄養素として知られているのが、メラトニンとビタミンB12、グリシン、テアニン、ギャバです。

メラトニンを摂取する時は、体内で合成するための働きを促してくれるアミノ酸の一種であるトリプトファンも一緒に摂取することをお勧めします。

メラトニンは、アメリカンチェリーやケールに多く含まれています。トリプトファンは、バナナやアボカド、牛乳、大豆製品などに含まれているので、積極的に摂取しましょう。

ビタミンB12は、睡眠障害の治療にもよく利用されているので、特にお勧めしたい成分です。

豚肉、乳製品、魚介類、大豆製品に含まれています。とくに豚レバーはビタミンB12が豊富な食材なので、多めに摂取するといいでしょう。

そして、グリシンとテアニンは質のよい眠りに導いてくれる成分です。グリシンはカニやエビなどの魚介類やゼラチン、テアニンは緑茶に豊富に含まれています。

最近CMでもよく見られる栄養成分グリシンは良い眠りに有効とされている成分で、体の中で合成することができます。毎日規則正しい食生活を送っている人なら1日に必要とされる3~5gは十分摂取できているので、不足の心配をする必要はありません。グリシンの効果は研究で実証されています。

自然に眠気が起こって、深い眠りを実現できるだけでなく、翌朝の目覚めも良くなるそうです。

快眠を得たい人は、グリシンの摂取を毎日の習慣にするといいでしょう。

ギャバは、アミノ酸の一種で脳の働きを静めてくれる効果があると言われており、睡眠不足に悩む人たちから注目されているようです。チョコレートやココア、玄米、麦芽米、雑穀米、スプラウトなどに含まれています。

快眠のためには、これらの食材をバランス良く摂取することが大切です。

快眠に効果のあるストレッチ

ストレッチには副交感神経の働きを促す効果があるため、快眠にはとても有効なのです。では、お薦めのストレッチをいくつかご紹介しましょう。

まず、うつぶせになって行うストレッチです。両腕を伸ばしたら、手を床につけてください。そして、上半身を反らしましょう。腹部に意識を集中させて、あごをなるべくあげないようにするのがコツです。

次は、背中から腰に効くストレッチです。両膝を曲げたまま床についたら、両腕を前に伸ばすと同時にお尻を後ろに引いていきましょう。

仰向けでできるストレッチで簡単にできるのは、左右の膝を立てたまま左右に倒すストレッチです。

両腕を広げ、肩を浮かせないように行うのがコツです。お腹に手を当ててゆっくりと腹式呼吸をするだけのストレッチは、全身をリラックスさせる効果があります。

仰向けに寝て、両足と両腕を天井の方に向けて高く上げた後、足首と手首の力を緩めて振るストレッチは、筋肉を緩めるのに効果的です。膝を抱えた状態で、胸に少しずつ近づけていくストレッチは背中から腰、お尻の筋肉を緩めるのに効果があります。

快眠のためにもストレッチはなるべく毎日行うのがベストですが、体調が悪いときは無理に行わなくても構いません。どのストレッチも10秒から15秒くらい、ゆっくりと時間をかけて、3回ほど行うようにしましょう。

快眠を得るためには、規則正しい生活と食生活のバランス、適度な運動を心掛けましょう！

消費税

知っていますか？ インボイス制度

適格請求書発行事業者の登録申請を受付中！

登録を予定されている方

もう
始まっています！

多くの事業者の方が登録申請をされてます！
早めの登録を受けることで、取引先へのお知らせがスムーズに！

- 令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が始まります。
- インボイスを発行するためには、登録申請が必要です。
- 登録を受けると、税務署から登録年月日や登録番号などが通知されます。



登録申請手続は、e-Tax をご利用ください！

- ☑ e-Tax で登録申請手続を行っていただくと、書面で申請された場合に比べて早期に登録通知を受けることができます！
- ☑ e-Tax で申請した場合、電子データで登録通知を受け取れます！電子データで受け取れば紛失のリスクがありません！



個人事業者の方はスマートフォンからでも **e-Tax** で申請できます。
e-Tax のご利用には事前にマイナンバーカードの取得が必要です。

インボイス制度について詳しく知りたい

国税庁HPの「インボイス制度特設サイト」に制度の概要、Q&Aや申請手続に関する情報を掲載しています。

※インボイス制度に関する申請書等を書面で提出される場合は、「インボイス制度特設サイト」から所轄のインボイス登録センターを確認し、送付してください。

インボイス制度
特設サイト



インボイス制度についての一般的なお問い合わせ

軽減・インボイス 電話番号 0120 - 205 - 553 (無料)
コールセンター 受付時間 9:00 ~ 17:00 (土日祝除く)

インボイス制度が
始まったら
どう変わるの？

**インボイス制度説明会
申込受付中！**

その疑問に
お答えします！

オンライン説明会を開催中！

職員が制度の説明をいたします。
毎週開催！随時、申込受付中！質問もチャットで受付！

全国の国税局・税務署でも説明会を開催！

オンラインが苦手な方も安心！
各国税局HP又は最寄りの税務署までお問合せください。
※各国税局HP内の「税に関する情報」のインボイス制度説明会をご参照ください。

説明会に参加できない方は、動画で確認！

スマートフォンやパソコンから過去の説明会の動画をご覧いただけます。



説明会に
関する情報



2022年度 国税専門官募集

Pride of the Specialist ~公平な世の中を創る、志~

適正かつ公平な賦課及び徴収の実現を、我々と一緒に目指してみませんか。

国税専門官は、国税局や税務署において、税務のスペシャリストとして法律・経済・会計等の専門知識を駆使して適正な課税を維持し、また、租税収入を確保するための事務を行います。

- ◆受験資格◆
- 1992（平成4）年4月2日～2001（平成13）年4月1日生まれの者
 - 2001（平成13）年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
 - (1) 大学（短期大学を除く。以下同じ。）を卒業した者及び2023（令和5）年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆申込手続◆

申込方法	インターネット申込み 人事院ホームページ上の申込専用アドレスをご利用ください。
受付期間	令和4年3月18日（金）9時から令和4年4月4日（月） [受信有効]まで
受験案内交付期間	令和4年2月1日（火）から令和4年4月4日（月）まで 9時から17時まで（土・日曜日及び祝日を除く。）
受験案内交付場所	東京国税局又は最寄りの税務署若しくは 人事院各地方事務局（所） (注) 人事院ホームページからもダウンロードすることができます。

人事院国家公務員試験
【採用NAVI】



- ◆試験日◆
- | | |
|-------|---|
| 第1次試験 | 令和4年6月5日（日） |
| 第2次試験 | 令和4年7月4日（月）から令和4年7月15日（金）までのうち
指定された日時 |

採用関係お役立ち
リンク集



※試験概要等の詳しい情報は、
東京国税局ホームページ「採用関係お役立ちリンク集」をご確認ください。

【問合せ先】東京国税局 総務部 人事第二課 試験係
(代表) 03-3542-2111 内線2162

表紙 ≪牡丹 島根長寿楽(しまねちようじゅらく)≫ 写真提供:上野東照宮ぼたん苑

■令和4年3月発行 ■発行人 広報委員会 委員長 木村雄二 ■発行所 公益社団法人上野法人会
(〒110-0015 台東区東上野1-2-1 朝日信用金庫西町ビル5階 TEL5818-1151 FAX5818-1141)

法人会に入りますか？

法人会は、税に関する活動で 企業や社会に貢献します！

法人会とは？

70年を超える歴史をもつ、約75万社が加入する経営者の団体です。
税のオピニオンリーダーとして、税の活動を中心に企業の発展を支援しています。
「税の知識が身につく」「人脈が広がる」「地域社会に貢献できる」などのメリットがあります。



税の提言活動

公平で健全な税制の実現を目指して会員企業の意見や要望を反映しながら、税のあるべき姿や将来像を見据えて建設的な提言を行っています。法人会の提言活動は、法人税率の引き下げなど、中小企業の活性化に資する税制の構築に寄与しています。

税と経営の研修

税務署の講師や税理士による税務研修会、決算法人説明会、年末調整説明会など様々な研修会を開催しています。その他、各種セミナーや会員交流会などで、あらゆる業種の経営者と知り合うことができ、新しい仕事のつながりができる絶好のチャンスとなります。



税の啓発活動

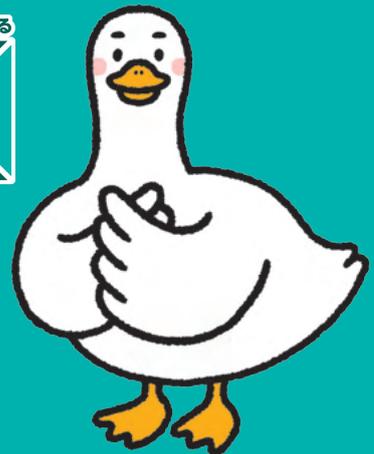
女性部会が主体となり、小学生を対象に税をテーマにした絵はがきコンクール等を実施し、税の普及・啓発活動に取り組んでいます。また、企業の税務コンプライアンス向上のための取り組みとして、法人会自主点検チェックシートの活用を推奨しています。

租税教育活動

次代を担う児童・生徒の皆さんに、税がこの社会で果たしている役割の重要性を正しく理解し、関心を持っていただくため、租税教育用テキスト等の刊行や、法人会役員・青年部会員が「租税教室」を実施するなど、多彩な租税教育活動を展開しています。

法人会会員企業にお勤めの方は、おひとり様からでも**集団扱の割安な保険料**でご加入いただけます。

今からはじめましょう。
アフラックから、
しっかり頼れる介護保険、誕生。



人生100年時代、備えておきたい介護へのリスク
公的介護保険制度に連動したシンプルでわかりやすい保障

- 特長1 要介護1以上に認定された場合、**一時金をお支払い**します
- 特長2 要介護3以上に認定されている場合、**介護年金をお支払い**します
- 特長3 要介護1以上に認定された場合、**以後の保険料のお払込みは不要**です

◎商品の詳細は「パンフレット」「契約概要」などをご確認ください。

「生きる」を創る。
Aflac アフラック

東京第三支社 〒163-0456 新宿区新宿2-1-1 新宿三井ビル22F
法人会用フリーダイヤル ☎ **0120-876-505**

※今後の対応は担当の募集代理店が行ないます。

資料請求は
お気軽にどうぞ!

アフラック 法人会

検索



No.1 アフラック
がん保険・医療保険
保有契約件数
令和2年版 インシュアランス生命保険統計号