

真のタックスペイヤーをめざす

UENO



© 国立西洋美術館

初夏号

NO.473(5・6月号)



公益社団法人
上野法人会

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

添付書類の提出が便利になりました。

イメージデータで送信

e-Tax で申告書及び申請・届出書データ（以下「申告書等データ」といいます。）を送信する際に、別途、郵送などで書面により提出する必要があった添付書類について、イメージデータにより送信することができるようになりました。

イメージデータで送信可能な添付書類は、出資関係図や収用証明書などです。イメージデータで送信可能な具体的な添付書類名や留意事項などの詳細については、e-Tax ホームページ「添付書類のイメージデータによる提出について」(www.e-tax.nta.go.jp/imagedata/imagedata1.htm) でご確認ください。

1 PDF形式のイメージデータを作成

- 添付書類（書面）のスキヤナによる読み込みやパソコンで作成した添付書類（文書データなど）のファイル形式の変換などにより、PDF形式のイメージデータを作成します。
- イメージデータ作成時の留意点
 - ・目視により内容の確認ができること
 - ・パスワードを設定していないこと
 - ・白黒で解像度は200dpi以下を推奨

2 作成したイメージデータを送信

- 作成したイメージデータの送信方式は、申告書等データと同時に送信する「同時送信方式」及び申告書等データ送信後に別途、受信通知から追加で送信する「追加送信方式」があります。
- 利用している税務・会計ソフトでイメージデータを送信できない場合は、申告書等データをe-Taxに送信後、その受信通知から「e-Taxソフト（WEB版又はPC版）」でイメージデータを追加送信することができます。

《留意事項》

- 申告書、申請・届出書やイメージデータによる送信の対象とならない書類をイメージデータで送信された場合、法令上、その送信は効力を有しないこととなります。この場合、改めて、電子データ（XBRL形式又はXML形式）の送信又は書面による提出が必要であり、再送信又は書面提出の日が文書收受日となります。
- 法令の規定により原本の提出が必要とされている第三者作成の添付書類（収用証明書、登記事項証明書など）は、法定申告期限又は提出した日から原則5年間保存しておく必要があります。
- 税務署で、送信されたイメージデータの内容が確認できない場合には、イメージデータの再送信又は書面による提出が必要となります。

e-Taxの利用可能時間

▶月曜日～金曜日 8時30分～24時（祝日等及び12月29日～1月3日を除きます。）

※利用可能時間は、メンテナンス作業などにより変更する場合や、時期により延長する場合があります。
e-Taxのご利用に当たっては、最新の情報をe-Taxホームページでご確認ください。

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

e-Taxの利用開始の手続、「e-Taxソフト」及びそのパソコン操作に関するお問合せに電話で対応する専用窓口です。パソコンなどを起動してお問合せになる画面を表示させてからお電話ください。
なお、申告書などの作成、記載内容などのご相談は、最寄りの税務署へお問合せください。

ナビダイヤル（全国一律市内通話料金）**0570-01-5901**

▶月曜日～金曜日 9時～17時（祝日等及び12月29日～1月3日を除きます。）

※税務・会計ソフトに関するご質問については、各税務・会計ソフト販売会社へお問い合わせください。
※受付時間は、時期により延長する場合があります。お問合せに当たっては、最新の情報をe-Taxホームページでご確認ください。

● 詳しくは、e-Tax ホームページをご覧ください。

利用開始の手続、e-Taxの推奨環境、「e-Taxソフト」の操作方法及びよくある質問（Q&A）など、e-Taxに関する最新の情報をお知らせしています。

www.e-tax.nta.go.jp

検索

財務諸表及び勘定科目内訳明細書データを e-Tax 送信

税務・会計ソフトで作成した法人税申告の財務諸表及び勘定科目内訳明細書データ（以下「財務諸表等データ」といいます。）が、e-Tax で受付可能なデータ形式（XBRL 形式又は XML 形式）で作成されていない場合、別途、郵送などで書面による提出が必要でしたが、国税庁が定めたファイル形式（CSV 形式）のデータであれば、e-Tax で受付可能なデータ形式に変換し、e-Tax に送信することができるようになりました。

1 財務諸表等データの CSV ファイルを作成

- 国税庁が定めたファイル形式（CSV 形式）でデータが作成できる税務・会計ソフトを使用して、財務諸表等データを作成します

2 CSV ファイルを組み込み、データを変換し、送信

- ①で作成した CSV ファイルを e-Tax で受付可能なデータ形式に変換できる税務・会計ソフトに組み込み、データ形式を変換の上、e-Tax に送信します。
- 利用している税務・会計ソフトが e-Tax で受付可能なデータ形式に変換する機能を有していない場合は、「e-Tax ソフト（PC 版）」に組み込み、データ形式を変換の上、e-Tax に送信することができます。

《留意事項》

- 財務諸表については、データ変換時に、勘定科目名称が変更される場合があります。
例：「現金・預金」→「現金及び預金」
- 作成した CSV ファイルを税務・会計ソフト又は「e-Tax ソフト（PC 版）」に組み込む場合、データ容量に制限（10MB）があります。

国税の納付は、 簡単・便利な **ダイレクト納付** をご利用ください

ダイレクト納付とは…

事前に税務署に届出をしておけば、e-Tax を利用して電子申告・徴収高計算書データの送信又は納付情報登録依頼をした後に、簡単な操作で、届出をした預貯金口座からの振替により、即時又は指定した日に納付することができる便利な電子納税の納付手段です。

徴収高計算書データの送信に電子証明書や IC カードリーダライタは不要です。
また、ダイレクト納付にも、電子証明書等は不要なので、源泉所得税及び復興特別所得税を納めている方に、特におすすめです。

簡単

- インターネットを利用できるパソコンがあれば、簡単な手順で利用可能！
- インターネットバンキングの契約が不要！
- 金融機関や税務署の窓口に出向く必要がありません！

便利

- 即時又は納付日を指定して納付することが可能！
- 税理士が納税者に代わって納付手続を行うことが可能！

ダイレクト納付を利用するには

① ダイレクト納付利用可能金融機関に預貯金口座がある

利用可能金融機関は国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）でご確認ください。

② 利用者識別番号を取得する

e-Tax ホームページ（www.e-tax.nta.go.jp）から、「e-Tax の開始届出書」をオンラインで提出し、利用者識別番号を取得してください（即時発行されます）。

③ ダイレクト納付利用届出書を提出する

「国税ダイレクト方式電子納税依頼書兼国税ダイレクト方式電子納税届出書」に署名、押印の上、書面で税務署に提出してください。

※ダイレクト納付が利用可能となるまでには、「ダイレクト納付利用届出書」を書面で提出してから、1か月程度かかります。



公益社団法人上野法人会

第5回通常総会

地域の発展と活力ある法人会を目指して

平成28年6月2日（木）

東天紅上野本店3階「鳳凰の間」
午後5時30分～第一部 表彰状・感謝状贈呈式
第二部 第5回通常総会
東天紅上野本店8階「ザ・ルーキス」
午後6時30分～第三部 懇談会



▲小林会長

第一部では役員として20年以上ご奉仕頂いた方5名に表彰状、10年以上ご奉仕頂いた方3名に感謝状、そして会員増強にご協力頂きました6社の代表者に感謝状を贈呈しました。

<第一部>

表彰状・感謝状贈呈式



▲代表 吉田様



▲代表 久保様



▲代表 伊藤様



▲披露 森重様 佐藤様

<表彰状20年以上>

理事

吉田憲一郎様
竹町支部台東四丁目地区
熊谷泰幸様
東上野支部東上野三丁目中町地区
小川佳宣様
上野支部仲御徒町中地区
平松英子様
女性部会
高橋和代様

<感謝状10年以上>

竹町支部二長町地区
坂崎康宏様
上野支部仲徒三・四地区
鏑溝隆男様
上野支部上野三橋五条町地区
久保隆様

<会員増強感謝状>

朝日信用金庫本店 伊藤康博様
合羽橋支店 穴澤孝行様
上野支店 沼田明広様
西町支店 山本茂夫様
根岸支店 古川英城様
大同生命保険(株)上野支社 肥後学様

<ご披露>

東京国税局長表彰
佐藤一也様

<ご披露>

東京都主税局長税務功労者表彰
森重ひろみ様

第5回通常総会

<第二部>

通常総会は、平成28年3月末正会員数3,100社中、出席1,610社（内、委任状による出席1,469社）過半数を超えており適正に成立致しました。

議事

第1号報告 平成27年度事業報告の件
第2号報告 平成28年度事業計画の件
第3号報告 平成28年度収支予算の件
第1号議案 平成27年度計算書類等（決算）報告の件
" 監査報告の件

定足数の発表



▲委任状を掲げる
志賀青年副部会長



▲佐藤副会長



▲長澤事業副会長



▲太田事業委員長



▲小林会計



▲平野会計



▲熊倉監事



▲議長 小林会長

御祝辞

通常総会が終了して、来賓の皆様にご祝辞を頂きました。



▲東京上野税務署
山口署長



▲台東区
服部区長



▲台東都税事務所
新井所長



▲上野間税会
亀山会長

公益社団法人上野法人会 第5回通常総会

< 第三部 >

懇談会



▲挨拶 小林会長



▲来賓のご紹介



▲乾杯 平野顧問



▲中締め 上田常任顧問



▲司会 中立理事



社会貢献委員会

(長岡信裕社会貢献委員長)

『今回の「熊本地震」で、私達の仲間である熊本県等の法人会も被害を受けています。この募金は、各法人会の上部団体である公益財団法人全国法人会総連合を通して、被災した現地法人会への義援金として、使用させていただきます。是非、皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。』との、上野法人会 社会貢献委員会の呼びかけにより、募金箱が総会会場に設置されました。

皆様の善意による募金は、総額56,220円になりましたことをご報告させていただきます。皆様のご協力に深く感謝申し上げます。

募金は義援金として全法連へお送りいたします。

女性部会

(中立由美子女性部会長)

皆様のご厚意で沢山の切手、新品タオル、ペットボトルキャップを頂きました。これからも続けてまいりますのでご協力お願い致します。

緊急時支援エントリーシートも会場に設置いたしました。ご賛同しご登録頂きました皆様ありがとうございました。

第3部は8階「ザ・ルーキス」にて、懇談会が開催されました。最初に司会より、小林会長の平成28年春の叙勲「旭日小綬章」授章が報告されました。会長は、にごやかにお礼し、挨拶されました。

続いて、来賓のご紹介、そして乾杯のご発声は平野顧問が担当され和やかに懇談会が始まりました。講演会で講師をして頂いた奥村先生もご参加され、大きな人の輪ができていました。

そして、上田常任顧問が締めくくりの挨拶をし、三本締めにて無事終了いたしました。

TKK 東法連特定退職金共済会

特定退職金共済制度
DVD 視聴

6月2日総会開始前に、公益財団法人東法連特定退職金共済会(当会の上部組織である東京法人会連合会が母体となり52年に設立された)「特定退職金共済制度」のDVDを映写しました。

制度の特色：従業員のための退職金を計画的に準備できます。
また、公益財団法人 東法連特定退職金共済会の組織を通じて、退職金制度が確立でき、優秀な人材の確保、従業員の意欲向上、定着化に役立ちます。従業員のための退職金を計画的に準備できます。



公益社団法人
上野法人会

奥村 康氏講演会

【と き】平成28年6月2日(木)
16:00~17:20

【と ころ】東天紅上野本店3階「鳳凰の間」

免疫と長生き

6月2日午後4時より、東天紅上野本店3階「鳳凰の間」において順天堂大学医学部名誉教授奥村康氏による講演会を開催致しました。

奥村先生は、数々の賞を受賞され、臓器移植後の拒絶反応を抑える新手法を開発されるなど免疫学の第一人者としてよく知られている方です。ご講演のテーマから難しい専門的なお話になるのではと想像していましたが、分かり易く時々ユーモアも交えた絶妙な語り口で楽しく拝聴させていただきました。強いストレスがあると、NK細胞の活性が衰えるから、喫煙も我慢なくてよい、という持論をお話いただき愛煙家の方は喜んでおりました。



順天堂大学名誉教授
奥村 康氏



委員会報告

平成 28 年度各委員会最初の会議が順次おこなわれ、今年度の取組が話し合われました。

総務委員会（石本委員長）

【とき】平成 28 年 4 月 18 日（月）10：30～
【ところ】朝日信用金庫西町ビル4階



税制委員会（永田委員長）

【とき】平成 28 年 4 月 4 日（月）11：00～
【ところ】朝日信用金庫西町ビル4階



事業委員会（太田委員長）

【とき】平成 28 年 5 月 13 日（金）11：00～
【ところ】朝日信用金庫西町ビル4階



社会貢献委員会（長岡委員長）

【とき】平成 28 年 5 月 17 日（火）11：00～
【ところ】朝日信用金庫西町ビル4階



＜税制委員会からのお知らせ＞

「平成 29 年度税制改正に関するアンケート」回答の結果分析

税制委員長 永田和久

前回、広報誌に同封の「平成 29 年度税制改正に関するアンケート」は、全会員の皆様（3297 社）に配布し、回答数 254 社、約 8%の回答率でした。

会員の皆様からのご回答ありがとうございました。また、貴重なご意見をも記入いただきました。上野法人会として、皆様のご要望、ご意見を反映すべくアンケート結果に意見書を付けて東法連に提出いたしました。

設問 1. 法人税 / 法人実効税率		
・更なる引下げ	59%	
・当面必要なし	27%	
設問 2. 法人税 / 中小法人課税 優遇税制適用範囲		
・資本金と他の指標の組み合わせ	58%	
・現行通り	23%	
設問 3. 法人関係 / 地方創生 企業版ふるさと納税		
・寄付はしない	50%	
・わからない	28%	
・寄付する予定	2%	
設問 4. 法人関係 / 償却資産税		
・設備投資はしない	55%	
・する予定、検討する	24%	
設問 5. 消費税 / 軽減税率制度		
・望ましい、止むを得ない	51%	
・望ましくない	39%	
設問 6. 消費税 / 事務負担		
・何らかの投資（人員、設備）	41%	
・煩雑な経理処理	29%	
設問 7. 消費税 / 価格転嫁		
・転嫁可	71%	
・一部しか転嫁可	25%	
設問 8. 事業承継税制 / 事業承継①		
・子、親族に承継	37%	
・親族外	13%	
・売却、廃業	10%	
・まだ考えていない	31%	
設問 9. 事業承継税制 / 事業承継② 事業承継税制について		
・事業用資産は他の資産と切り離し 課税軽減、控除制度を創設すべき	36%	
・現制度の拡充、改善	21%	
・現制度が解らない	29%	
設問 10. 所得税 / 配偶者控除		
・存続すべき	65%	
・廃止を含め見直し	26%	
設問 11. 地方税 / 固定資産税		
・負担が重く軽減の方向で見直すべき	57%	
・現行程度の負担で良い	33%	
設問 12. 地方の行政改革		
・地方議会のスリム化、チェックの確立	29%	
・地方公務員給与の適正化、スリム化	27%	
・国と地方の分担明確化、地方への権限移譲	26%	
設問 13. 社会制度 給付と負担		
・給付水準をある程度下げて現行負担維持	36%	
・現行給付水準を維持、負担増はやむを得ない	35%	
・給付水準を大幅に下げ、負担を減らす	11%	

給与がアップすると



法人税が軽減されるの？

～経理課社員リサと顧問税理士サキ先生の税務問答～

税理士 野川 悟志



リサ 社員の給与がアップすると法人税が軽減されると聞きましたが、どのような制度ですか。



サキ先生 お尋ねの制度は「所得拡大促進税制」ですね。これは、個人の所得水準の改善を通じた消費拡大などを目指して、平成 25 年度に創設された制度です。所定の要件をクリアする必要がありますが、給与等を増加させた場合に、増加分の 10%相当額が法人税額から控除（法人税額の 10%〈中小企業者は 20%〉が限度）されることになります。この給与等は、所得の計算上、損金に算入されるもので、所得税法上の給与所得に該当するものが対象となります。このため、毎月の給与のほか、賞与や残業手当、現物給与などは対象となりませんが、退職金や非課税の通勤手当は対象なりません。



リサ 所得拡大促進税制の適用を受けるには、どのような要件があるのですか。



サキ先生 大きく 3 つの要件があります。1 つ目は、雇用者給与等支給額が基準事業年度（平成 25 年 4 月 1 日以後に開始する各事業年度のうち最も古い事業年度開始の日の前日を含む事業年度）と比較し、一定割合以上増加していることです。リサさんの会社は資本金が 1,000 万円（中小企業者）で、事業年度は 4 月 1 日から 3 月 31 日ですから、平成 29 年 3 月期に適用を受けるのであれば平成 25 年 3 月期と比較して 3%以上、平成 30 年 3 月期に受けるのであれば、同様に平成 25 年 3 月期と比較して 3%以上増加している必要があります。2 つ目は、雇用者給与等支給額が適用事業年度の前事業年度以上であることです。平成 29 年 3 月期に適用を受けるのであれば、給与等の支給額が平成 28 年 3 月期以上である必要があります。

3 つ目は、平均給与等支給額が適用事業年度の前事業年度を超えていることです。



リサ 金額的な要件は分かりましたが、雇用者とはどのような方をいうのですか。



サキ先生 雇用者とは、国内の事業所に勤務する雇用者で賃金台帳に記載された方をいいます。パートやアルバイトの方も含まれますが、役員や役員の親族などは除かれます。ただし、先ほど説明した 3 つ目の要件の平均給与等支給額の計算においては、雇用者に対する給与等ではなく、継続雇用者に対する給与等であることがポイントです。



リサ 継続雇用者に対する給与等とはどのようなものをいうのですか。



サキ先生 適用事業年度及びその前事業年度において給与等の支払を受けた国内雇用者に対する給与等のうち、雇用保険の加入対象となる方（高年齢継続被保険者などは除く）に対する給与等をいいます。したがって、例えば、適用事業年度に新規採用した方や、その前事業年度に退職した方に支払った給与等は、平均給与等支給額の計算においては対象となりませんので注意してください。



リサ 要件によって計算の対象となる給与等が違うんですね。集計する際は気を付けないと。



<筆者紹介>

野川 悟志 (のがわ・さとし)

1965 年生まれ。国税庁課税総括課、国税局法人課税課などを経て、東京都品川区で税理士登録。近著「免税店のはじめ方」（税務経理協会）、「税制改正経過一覧ハンドブック」（共著、大蔵財務協会）、「間違うと痛い！印紙税の実務Q&A」（共著、大蔵財務協会）など。HPは [しながわ税経事務所](#) で検索

公益社団法人上野法人会 源泉部会 第5回 報告会

【とき】平成28年5月18日(水) 15:00~17:00 セミナー
17:10~17:40 報告会
【ところ】朝日信用金庫西町ビル6階 17:45~ 懇談会



▲(左から)東京上野税務署 山口署長、町田副署長、内田法1統括官、伊東法2統括官、平部上席国税調査官
▲黒部部長



源泉部会

第1回 役員・実務者担当会議

【とき】平成28年4月15日(金) 14:00~
【ところ】朝日信用金庫西町ビル4階会議室

会議では第5回報告会の件について話し合われました。



源泉部会(黒部隆部会長)では、去る5月18日(水)朝日信用金庫西町ビル6階において東京上野税務署山口署長をはじめ、署幹部ご臨席のもと「第5回報告会」が開催されました。報告会では平成27年度事業報告・決算報告、平成27年度事業計画・予算報告、役員改選報告がおこなわれ、滞りなく報告会は終了となりました。

報告会

＜報告事項＞

- 第1号報告 平成27年度事業報告・決算報告
- 第2号報告 平成28年度事業計画・予算報告
- 第3号報告 役員改選の件

18台目車椅子を寄贈



東日本大震災被災地(宮城県気仙沼市本吉町)へ



今後とも、皆様のご協力を よろしく願ひ致します。頂きました。

源泉部会(黒部部長)では会員のヨシディア(株)様を中心としたアルミ缶のプルタブ回収をして車椅子に交換し寄贈する活動を行っております。皆様のご協力のおかげで今回18台目の車椅子になりました。この車椅子は平成28年3月4日に宮城県気仙沼市本吉町の「気仙沼市立本吉病院」に寄贈させて頂きました。

上野優申会 第15回 定時総会



【とき】平成28年5月10日(火)
【ところ】上野精養軒「桜の間」

第1部 定時総会 16:00~
第2部 講演会 16:30~
第3部 懇親会 18:00~

上野優申会では、「第15回定時総会」が、会員数102社中、出席者76社(内、委任状による出席42社)で、過半数をこえており適法に成立し開催されました。規約により奥出会長が議長となり議事を進行し、各議案とも滞りなく満場一致で承認を頂き、無事閉会となりました。



奥出会長



佐藤副会長



斉藤監事



高谷会計



井田会計

【総会議題】

- 1) 議事録署名人選出の件
- 2) 平成27年度事業報告承認の件
- 3) 平成27年度収支決算報告承認の件
同 監査報告承認の件
- 4) 平成28年度事業計画(案)承認の件
- 5) 平成28年度収支予算(案)承認の件

＜総会講演会＞

「真田三代四将に学ぶ逆転の戦略」

講師：ランチェスター戦略コンサルタント 福永 雅文 氏

今年度の上野優申会・総会講演会は、ランチェスター戦略コンサルタントの福永雅文氏をお招きして、「真田三代四将に学ぶ逆転の戦略」と題し、講演をしていただきました。福永氏は歴史に造詣が深く、歴史上の有名な出来事や偉人の生涯を題材に様々な分析や考察を重ね、現代の経営にも通ずる手法へと導く論理展開が鮮やかで、大変興味深い講演内容だったと参加者の皆様にもご好評を頂きました。



福永雅文氏

慢性疲労症候群（CFS）は、従来のいわゆる「疲れ」とは全く違う、最近、ようやく注目されてくるようになった病態です。

通常、私たちが日常生活の中で感じる一般的な「疲れ」などは、安静や休養、睡眠などで回復するものですが、慢性疲労症候群の場合はいくら休んでも回復しない、原因不明の病的な全身疲労感が出現してきます。

慢性疲労症候群の症状

疲労のほか、頭痛やのどの痛み、筋肉痛、関節痛、睡眠障害、思考力・集中力の低下、さらに微熱、首のリンパ節のはれ、筋力低下などの症状も起こります。

がんや生活習慣病などの病気がなく、これらの症状を伴って、強い疲労状態が6か月間以上続くと、慢性疲労症候群と診断されます。

これだけ様々な症状が現れているにも関わらず、検査では異常が発見できないため、慢性疲労症候群の診断をつけることは、非常に困難である。

また、診断できたとしても慢性疲労症候群の原因は特定出来ておらず、特効薬も確定される治療法もまだ見つかっていないのが現状です。

やる気はあるのに、体がだるくて、外出や軽作業すら出来ない場合もあり、それどころか、症状の度合いによっては、食事など日常当たり前の日常生活ですら困難な状態で、人に色々とお助けしてもらわなければ、成り立たない場合もあります。

また、周囲から見ると元気そうに見えるので、病気ではなく、ただの「怠け病」と思われてしまうことも、自分の辛さを理解されない苦しみによって、病態を悪化させてしまう原因になりえます。

疲労・疲れやすい人の対策

■栄養バランスの乱れ

朝食を抜いたり、食事を軽く済ませることで、身体活動にあったエネルギーが不足すると、疲れを感じます。また、エネルギーが足りていても、ビタミンやミネラルなどが不足していると代謝が低下し、疲労物質が蓄積してしまいます。

■ストレス

ストレスを感じている時は、交感神経が優位に働き、常に戦闘態勢の状態となってしまう、自立神経のバランスが乱れてしまいます。

そのため、休息時に、十分にリラックスができず、疲労感が残ります。

■不規則な生活・睡眠不足

睡眠中は、ストレスホルモンの分泌が低下し、

疲労回復やストレス解消に働きます。

睡眠時間が足りていなかったり、睡眠の質が良くないと、十分な疲労回復が出来ずに疲労がたまっていってしまいます。

慢性疲労症候群に悩まされる方に多いタイプ

- ①まじめで几帳面
- ②礼儀正しく正義感が強い
- ③男性より女性に多い（8割が女性）
- ④仕事をもち、社会で活躍しようと努力している

やる気がでない食生活

主菜

豚肉

疲労回復のビタミンとも呼ばれるビタミンB1を、多く含む豚肉を摂取しましょう。ビタミンB1は、生活に必要なエネルギーを食べ物から産生する際に必要なビタミンで、不足するとエネルギーが産生されず、倦怠感を感じます。

また、激しい運動をした際は、疲労物質である乳酸が作られ、体内に蓄積され疲労の原因となります。

ビタミンB1は、乳酸を分解する手助けをします。

ただし、豚肉を食べ過ぎてしまうと、ピルビン酸が増えて、乳酸がたまってしまうので、注意が必要です。

ピルビン酸をクエン酸に変えてくれるクエン酸を、一緒に摂取するといいでしょう。クエン酸は、レモン、梅干し、酢に多く含まれます。酢豚や梅肉巻き、冷しゃぶに、レモンやポン酢を添えて食べるといいでしょう。

鶏肉

アミノ酸の一種であるイミダペプチドは、疲労の原因となる活性酸素を除去し、細胞の酸化を防ぐことで、体を疲れにくくさせ、疲れを回復しやすくなる効果があります。

鶏むね肉に多く含まれ、1日100gを継続して食べることで、疲労回復効果が期待できます。その他、イミダペプチドを多く含む食品：豚もも



肉、牛もも肉、カツオ、マグロ。

副 菜

アリシン

ビタミンB1と結びつき、疲労回復の効果を持続させる働きがあるため、ビタミンB1を含む食品と一緒に摂取しましょう。

アリシンを多く含む食品：にんにく、にら、玉ねぎ、ねぎ。

その他注意点

コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは、即効性が高く、やる気を起こさせるドーパミンが増加するため、一時的に疲労は回復したように感じますが、長期的に続く疲労は解消することができません。

ストレスホルモンを増加させたり、疲労を回復させる睡眠への影響もあるので、摂取量には気をつけましょう。

また、疲れている時は、血糖が不足しているため、脳はブドウ糖を求め、甘いものが食べたくくなります。脳のエネルギー源はブドウ糖のみで、体内に貯蔵することができないので、脳の疲れを取るには、適度の糖分が必要です。

ただし、糖分の摂り過ぎは、血糖値を急上昇させ、その後急低下するため、疲れやすくなる可能性があります。

発症の予後

■エネルギー不足

忙しさのあまり、食事時間が不規則になる、あるいは抜いてしまう、というようなことが続くと、カラダに必要な栄養素を必要な時に補給できません。

やる気をみなぎらせるためには、脳に十分なエネルギーが必要です。脳がエネルギー源にできるのは、血液中のブドウ糖です。

1日3回規則正しい食事、そして適度なおやつも摂りながら、ブドウ糖を定期的に補う必要がありますが、低血糖になると、集中力も続かず、ぼーっとしたり、イライラしてしまいます。

国民栄養調査によると、近年、男性の20代から30代は25%程度が、朝食を抜いています。もちろん、夜の食事が遅く、胃がもたれている時などは、無理して食べると、胃腸に負担をかけますが、朝食でしっかりブドウ糖を補給しておかなければ、午前中いっぱい働く気力が湧くはずはありません。

■栄養のバランスが崩れる

外食やコンビニ食品は便利ですが、毎日毎日続いてしまうと、どうしても同じようなメニューが続いたり、主菜となる肉類や魚介類は多いけれど、野菜が不足しがちです。

野菜には、抵抗力を高めるビタミンCやβ-カロテンを含むものが多く、また、大豆製品や穀類には、疲労回復に役立つビタミンB群、海藻類にはカラダの調子を整えるミネラルが含まれています。

また、コンビニ食品などに含まれる添加物の中には、亜鉛の吸収を阻み、それによって、イライラする、やる気がでないことの原因につながると、示唆されているものもあります。

■野菜が少ない食事に注意

健康なカラダを維持するには、正常な免疫力が必要です。国民栄養調査では、外食の利用頻度が高い人ほど、食物繊維も不足しています。

また、若い人ほど、野菜の摂取が少ない傾向もあります。野菜に含まれるビタミンやミネラルが不足すれば、カラダの調子もうまく機能しませんし、食物繊維が不足すると、腸内環境で悪玉菌が増えがちになります。

外食やコンビニ食品が悪い訳ではないのですが、毎日続くと、カラダに影響を及ぼすことは肝に銘じておきましょう。

どうしても外食を利用するときは、肉類や魚介類に偏らず、野菜や海藻類、豆類、穀類なども食べるように、意識してオーダーしてみてください。

疲労・疲れやすい人の原因

通勤や通学など日常生活が可能になる程度までの回復を含めると、多くの人が2~3年で良くなっています。

完治していなければ、ストレスや感染症をきっかけに、しばしば再発を繰り返してしまいます。

完治したかどうかの判断は、倦怠感とともに微熱や筋肉痛などの症状が消え、たとえ運動や長時間の外出で、疲労・倦怠感を感じたときでも、一日寝て回復するようなら完治したと考えてよいとされています。

一度完治すれば、再発はほとんどありません。2年で15%、4年で40%が完治しているといったデータがあります。

日々の、自分の体の状態を良くチェックし、ストレスを溜め込まないように、上手な発散の仕方をすることが大事であります。

〈1日税務セミナー〉

法人税・消費税申告書の書き方

仮決算書から法人税及び消費税の申告書作成まで

日時 平成28年 2月4日(木) 9:30 ~ 16:30
 日時 平成28年 4月21日(木) 9:30 ~ 16:30

会場 朝日信用金庫西町ビル7階 会場 朝日信用金庫西町ビル6階

この講座は、企業の経理担当者向けに、法人税や消費税の申告書の作成に関して演習問題を交えながら実践的な解説をしているもので、年間3回ほど定期的に開催しています。

講師は、東京上野税務署・法人課税第1部門幾世橋上席国税調査官にお願いいたしました。昼食を挟み6時間にわたる長時間のセミナーでしたが、具体的な事例に基づいた計算や書類作成等の演習はとて分かりやすかったと参加者の皆様にも好評を頂きました。この講座は今後も定期的に開催してゆく予定ですので、是非また多くの皆様にご参加頂き、業務にお役立ていただきたく思っております。次回は秋に開催の予定です。



講師
 東京上野税務署
 法人課税第1部門
 幾世橋 享明
 上席国税調査官



〈管理セミナー〉

ストレスチェック制度 実施のポイント

【日時】平成28年 3月15日(火) 14:00 ~ 16:00

【会場】朝日信用金庫西町ビル7階



講師
 ダイアル・サービス株式会社
 チーフカウンセラー
 精神保健福祉士
 EAP コンサルタント

玉置 和彦氏

平成27年12月1日より施行された「ストレスチェック制度」について解説いただきました。講師の玉置氏はメンタルクリニック・精神科病院勤務の豊富な経験・知識をもとに、働く人のメンタルヘルスの業務に従事される傍ら、企業や法人会、行政機関などでメンタルヘルスのコンサルや各種の研修を行っていらっしゃいます。ストレスチェック制度は、働く人のメンタルヘルス不調の未然防止、働く人自身のストレスへの気付きを促す、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげるという目的を持っています。具体的な内容については、参加者の殆どの方がまだよく把握されていないとことで、これから周知されていくものと思われる。講義の内容は、分かり易くよく理解できたとの感想をいただきました。



マイナンバーの実務利用へ最終確認!

〈実務セミナー〉

社会保険・労働保険の実務とポイント

日時 平成28年 5月12日(木)
 13:30 ~ 16:30

会場 朝日信用金庫西町ビル7階

本セミナーは、複雑な保険制度とマイナンバーを記載する届出の種類・時期など実務面をメインに進められました。講師の蔵中氏は金融機関で融資審査、債権回収などに従事された後、独立し社会保険労務士事務所を開設されました。

社労士の業務に加え銀行での実務経験を活かし、中小企業経営へサポートを行っている傍ら、セミナー・コンサルタントで活躍されています。昨年も社会保険・労働保険のセミナーを担当いただき、高評価をいただいた講師で、今回はマイナンバー関連の実務も取り入れており、比較的経験の浅い担当者の方にも、役に立つ知識をとて分かり易く聞けたとの感想をいただきました。



講師
 横浜リンケージ社労士事務所 代表
 特定社会保険労務士
 蔵中 一浩氏



〈実務セミナー〉

1問1答でわかる、マイナンバー制度への企業対応

【とき】平成28年 5月18日(水)

15:00 ~ 17:00

【ところ】朝日信用金庫西町ビル6階

今回の講師小島信一氏は、昨年も「マイナンバー制度」のセミナーを担当し、好評をいただいでおり、今回はいよいよ運用に入ったマイナンバーの実務対応をテーマに講義いただくこととなりました。小島氏は昨年来より各地の法人会などで数多くセミナーを

開催しており、そのなかで、質問が多かった項目などをピックアップし、表題にありますように、1問1答で分かり易く解説いただきました。運用が開始されたものの、まだまだ不明な点や疑問点が多く、実務担当者の方々のご苦勞が伺えます。業務多忙なか、ご参加いただいた方々の実務にこのセミナーがお役に立てれば幸いです。



講師
 小島経営労務事務所所長
 特定社会保険労務士
 小島 信一氏



各支部において東京上野税務署法人課税部門の各統括官、及び幾世橋上席国税調査官ご臨席のもと、支部事業報告会が行われました。平成27年度事業報告・決算報告、平成28年度事業計画・予算報告について話し合わせ、研修会では幾世橋上席国税調査官に「平成28年度税制改正について」をお話頂きました。

～研修会～

「平成28年度税制改正について」

研修会では、今年度の税制改正について、資料を使い説明して頂きました。

幾世橋上席国税調査官 ▶



【竹町支部】 <麻生支部長>



平成28年5月9日(月) 台東地区センター

【東上野支部】 <尾高支部長>



平成28年5月11日(水) 東上野地区センター

【上野支部】 <土肥支部長>



平成28年5月17日(火) 上野地区センター

【入谷支部】 <服部支部長>



平成28年5月24日(火) 入谷区民館

【金杉支部】 <水野支部長>



平成28年5月12日(木) 金杉区民館

【谷中支部】 <佐藤支部長>



平成28年5月20日(金) 山ぎし

竹町支部

佐竹地区

【みんな集まれお花見会】(轟地区長)



平成28年4月3日(日) 竹町公園
雨で参加者は少数でしたが交流を図ることが出来ました。

御徒町一丁目地区

【徒一夜店】(杉山地区長)



平成28年5月7日(土) 町会館前面道路
ゲームコーナーや模擬店等で楽しく盛り上がりました。

長者町一丁目地区

【町会内清掃】(安田地区長)



平成27年4月～平成28年3月 町内路上
町内路上にて町内会清掃を年10回行いました。

東上野支部 東上野一丁目地区

【太郎稲荷神社初午祭】(岩井地区長)



平成28年3月6日(日) 太郎稲荷神社
天気にも恵まれ今年も和気藹々と楽しく催されました。

入谷支部

中根岸地区

【子供広場】(竹田地区長)



平成28年5月14日(土)～15日(日) 防災広場根岸の里
両日とも五月晴れに恵まれ、大勢の子供達が参加しました。

入谷中央地区

【防災施設見学会】(服部地区長)



平成28年3月27日(日) 本所都民防災教育センター
地震等の模擬体験で防災行動について学びました

金杉支部

金杉支部

【スキー教室】(水野支部長)



平成28年2月26日(金)～28日(日) 長野県霧ヶ峰学園
楽しみながらスキーを上達することが出来ました。

金杉上町地区

【女性部バス研修会】(水野地区長)



平成28年5月14日(土) 千葉県佐倉方面
香取神宮参拝や佐原の町並み散策等盛りだくさんでした。

谷中支部

【親子スキー教室】

谷中第一地区

(佐藤地区長)



平成28年3月4日(金)～6日(日) 長野県霧ヶ峰学園

初めてスキーはいた子どもボーゲンが出来るようになり、親子で楽しく滑れるようになりました。

【桜まつり】

谷中第三地区

(斉藤地区長)



平成28年4月3日(日) 旧吉屋酒店広場

町内の皆さんや多くの観光客がお団子や甘酒、ジャズの演奏や桜の花を楽しみました。



職場に

潤いをもたらす

雑談

の勧め



産業カウンセラー 柏木 勇一

ストレス要因ワースト1は人間関係、 その実態は…

厚生労働省が5年に1回実施している働く人のストレス調査によると、10年前も20年前も、ストレス要因のトップはいつも人間関係。職場のストレスの8割は人間関係に原因があると言われて、この中には、近年急激に増えているハラスメントも入っている。ちなみにストレス要因は、仕事の量、仕事の質と続き、人間関係と合わせてワースト3としてほぼ定着している。

食品メーカーの品質管理部門で働くA子さんは20代後半で社歴6年。部長のほか男性4人、女性5人という構成。「担当業務だけでアップアップなのに、新しい仕事、難しい仕事はいつも自分だけにふられる」「みんなは見て見ぬふりで助けてくれない」と語り、疲労も重なり、夜も眠れず、食欲も落ちた、と訴えてきた。上司や同僚を非難する言葉は激しく、職場には自分の居場所がないという。この孤独と絶望感に対して、何も手を打たないとストレスからくる病気になる心配もあった。

A子さんのポイントは、コミュニケーションがうまく取れていないことと指摘できる。まずA子さんに、「急に仕事がふられて困った時に断ったことはあったか。助けを求めたことは？」と聞いてみた。答えはいずれもノー。つまり職場でのA子さんは、(もちろん直接本人に指摘はしないが)自己主張が苦手、人に頼めない、断れない人だった。言い換えれば、自分を抑えて我慢しているというイメージが浮かんだ。

実はいま、A子さんのようなタイプの人が多くなっている。友人とワイワイがやがやと本音で話し合ってきた経験が少ないことも原因だろう。一方で、ここが重要な点だが、職場にも余裕がなくギリギリの要員しか雇えないという背景も見逃せない。パソコン操作やメールのやりとりが主流となっている職場では会話自体が少ない。

雑談から生まれる親密なコミュニケーション

このような閉塞状態を解決させる潤滑油こそ、雑談であることをぜひ知ってほしい。

あるIT系会社の事例を紹介したい。いくつかのプロジェクトチームのひとつで、10人足らずのメンバー。当然、話し合いながら仕事をしている人もいる。突然リーダーが「じゃあ集まって」と一声。全員がソファがあるコーナーへ。そこで語られるのは、休日の出来事やちょっとしたいい体験談、ひいきのサッカーチームの活躍ぶりなど。どうでもいいような話と受け止める人もいるが、この会話にはいつしか笑いながらはまってしまう。時間にして15分。「さあ戻ろう」という声でそれぞれのデスクへ。

この間、同じフロアの別のチームは仕事に集中。ソファに座って楽しく話し合っているチームを振り向きもしない。時間をずらして、別のチームも同じ場面を展開する。毎日ではないし時間も決まっていはいない。仕事の流れを読むリーダーの判断で行われている。

この雑談コミュニケーションを通して、同じ職場で働く仲間の人柄が通じ合い、気軽に話し合えるようになる。そうなれば、助けてと言えない、頼めない、断れないという、自分が作っているかもしれないコミュニケーションの壁は生まれない。

人間関係改善は豊かなコミュニケーションから、と言われ続けている。ここで強調したいのは、日々のコミュニケーションとは、仕事の話ばかりではなく、報告、連絡、相談を細かにやることでもなく、雑談(時には冗談も)であることも忘れないでほしい。もちろん雑談の交わり方はそれぞれの職場に合ったやり方で。

[筆者紹介]

柏木 勇一 (かしわざい ゆういち)

1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。産業カウンセラー、日本産業カウンセラー協会認定キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士。

生産性を上げる

9つの職務再設計デザイン

雇用問題コメンテーター 長嶋俊三

● 身体機能の補完は生産性アップの基本

高齢者雇用に生産性アップは欠かせない。加齢に伴う心身機能の衰えを補完して生産性を上げるには職務再設計が有効である。では、その基本デザインを解説しよう。1<作業姿勢の改善>加齢による筋肉の低下、硬化が原因で、少し重いものを持ち上げるだけで腰痛になったり、また長時間の前傾姿勢によって強い身体的疲労を感じたりする。無理な姿勢で作業しなくてもよいようにする改善は、仕事をしやすくする基本である。2<重量物搬送の改善>重量物の取り扱いは、大きな負担となる。重量物の上げ下げや搬送は、できるかぎり人手に頼らず、機械化、道具化すること。3<作業負荷軽減>職場にはさまざまな作業負荷がある。高齢者が現役として働くためには、高齢者にとって無理なやりにくい作業などは、きめ細かく排除していくことが望ましい。4<指先機能に関する改善>指先、手の機能低下は他の部位と比較して遅いといわれている。しかし、指先の筋力の低下、巧緻性の低下、震えなどは顕著にあらわれるもので、これを補完する改善が必要である。

● 情報処理機能を補完する

5<判断機能に関する改善>加齢により脳における情報処理機能は低下するといわれる。とくに短期的記憶、速さを必要とする情報処理などは加齢の影響を受けやすいといわれ、ミス発生の可能性も高くなっていく。従ってこの種の改善は、情報処理を容易にするという視点からミス防止を主眼に考える必要がある。

6<扱いやすさ、安全への改善>特定の身体機能の低下が指摘されない場合でも、仕事のムリ、ムダを追究し、作業を安全で、やり易いように改善することが望ましい。

● 働き甲斐を生む

7<勤務時間に関する改善>高齢期になると、人によりその就業ニーズも多様化してくる。高齢者の能力を活かし長く勤務してもらうためには、勤務形態の面でも工夫が必要である。生活や体力を考慮してワークシェアリングなどを導入することも有効である。8<働き甲斐を工夫する>単純作業の連続や機械の速さにあわせた作業は、高齢者でなくても辛いものである。そこで、働き甲斐を阻害している環境や作業の分担などを考慮しながら工夫していくことが必要だ。9<高齢者職場の開発>高齢者の能力の蓄積に着目して、高齢者だから持つ優れた側面を活用する視点から、高齢者の職場、会社として独立させるなどの方法も考えられる。高齢者の視点からの改善は、若い社員にはそれ以上に働きやすくなり、全体的な生産性アップにつながる。

【筆者紹介】

長嶋俊三 (ながしま・しゅんぞう)

1947年生まれ。明治大学卒。新聞記者、TVディレクターを経て、79年より(財)高齢者雇用開発協会発行の月刊誌『エルダー』の編集を創刊から担当。2011年6月、独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構を退職。著書に『60歳からの仕事』(清家篤慶應義塾大学教授と共著、講談社刊)、『エージレス就業社会』(共著、日本能率協会マネジメントセンター刊)などがある。

国立西洋美術館

国立西洋美術館はフランス政府から寄贈返還された松方コレクション(印象派の絵画およびロダンの彫刻を中心とするフランス美術コレクション)を基礎に、西洋美術に関する作品を広く公衆の観覧に供する機関として、1959(昭和34)年4月に発足しました。本館(ル・コルビュジエ設計、1959年)・新館(前川國男設計、1979年)企画・特別展専用の展示室に於いて展示事業を行っています。

(国立西洋美術館ホームページより抜粋)

館名	国立西洋美術館
所在地	東京都台東区上野公園7-7
開館時間	9:30～17:30、金曜日は20:00まで ※入館は閉館の30分前まで
休館日	月曜日(休日の場合は翌火曜日)、年末年始
URL	http://www.nmwa.go.jp/

※国立西洋美術館より許可を頂き掲載しております。



(写真: ©国立西洋美術館)

表紙 << 国立西洋美術館 >>

■平成28年6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)

仕事帰り・仕事前・仕事中にどうぞ!

経理実務早分かり 仕訳塾

シャッフル出題で何度もモチチャレンジ!

経理や簿記では、取引は「仕訳」という一定のルールに従って記録していきます。したがって、仕訳は経理や簿記の「基礎の基礎」ということとなります。仕訳に熟達することによって、プロ経理社員への道を歩んでいくことができます。この仕訳に熟達するために、テストで何度も反復して、勘定科目と仕訳設例を学ぶことで実力を培っていくのが、この《経理早わかり：仕訳塾》です。

ポイント

1. テストでの反復学習で経理スキルを向上できる
2. テスト結果がリアルタイムで採点でき、間違いがすぐわかるので経理の実力がつく
3. 出題範囲が簿記2級～4級までの問題がランダムに出題され経理の総合力が身につく

コンテンツの仕組み



1. テスト・スタートボタンをクリックすると、全700問からシャッフルされた問題が10問を出題されます。(2択～4択回答方式)
2. 回答後、採点をクリックすると、自動的に点数と正解が出てきます。復習も可能で、実力を養うことができます。



経理の スキルアップに!

この「仕訳塾」で仕訳練習を重ねることで自然に借方・貸方の勘定科目が身に付いていきます。

**上野法人会の
ホームページから**
<http://www.uenohoujin.or.jp/>

このボタンをクリック! **無料**



上野法人会 会員の皆様へ

法人会の団体保険制度：取引信用保険

中小企業向け貸倒保証制度 ご加入のおすすめ



貸倒れリスクに備えていますか?

この制度は法人会会員専用の保険制度であり利用することで売掛金回収の不安が軽減され安心して取引ができます。

例えば500万円の貸倒損失を取り戻すためには...

売掛金貸倒損失 500万円	→	必要な売上 1億円
-------------------------	---	---------------------

(注) 大きな負担に...

中小企業向け貸倒保証制度のメリット

**与信管理の
充実・向上**

貴社の与信管理に引受保険会社の審査が加わり、お取引先(債務者)に対する与信管理の充実・向上が図れます。

**キャッシュフロー
の安定化**

貸倒金額の一定部分を保険金として受け取ることができるので、貸倒発生時の影響を軽減することができます。

**貸倒損失の
平準化**

貸倒リスクを一定額の保険料負担により保険に転嫁することで、費用を平準化することが可能となります。

**対外信用力の
向上**

売上債権の保全となり、金融機関等(債権者)に対する貴社の信用力の向上が期待できます。

保険期間 平成28年8月1日～平成29年7月31日

【保険期間開始後も毎月1日を補償開始日として
随時申込み(中途加入)ができます】

毎月15日までに申込みならびに保険料払い込みをいただいた場合(注)の保険期間は、翌月1日～平成29年7月31日となります。
 (注)保険料払い込みをいただいた場合、保険料の払込猶予に関する特約を付帯した場合を除きます。

ご連絡先・お問い合わせ先

<p>取扱代理店</p> <p>別途ご案内させていただきます</p>	<p>引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社</p> <p>東京東支店 法人営業課 (担当：山崎) 〒111-0042 東京都台東区寿4-15-7 TEL: 03-3843-4631 FAX: 03-3843-1490</p>
------------------------------------	---

このご案内は保険の特徴を説明したものです。詳細は法人会の団体保険制度：取引信用保険(中小企業向け貸倒保証制度)パンフレットをご覧ください。