

公益社団法人

館山法人会報

▶ TATEYAMA HO-JIN KAIHOU ◀

法人会の基本的指針

法人会は
よき経営者をめざすものの団体として
会員の積極的な自己啓発を支援し
納税意識の向上と
企業経営および社会の
健全な発展に貢献します。



鏡忍寺 祖師堂彫刻



西福寺 波に龍



大山寺不動堂 飛龍・地龍



薬王院 虎



金乗院 酒仙・二百年の宴



いすみ市 東頭山 行元寺 伊八の波



葛飾北斎「神奈川沖浪裏」



鴨川市郷土資料館



伊八の館 内部

関東では波を彫るな

と言わしめ

北斎の画風に影響を与えたと言われる

名工波の伊八は

鴨川の里に生まれ育った

主な内容

- ・復興特別法人税の改正
- ・法人県民税・事業税の申告はeLTAX
- ・第42回通常総会・表彰式
- ・勝ち残る企業の条件を考える
- ・館山税務懇話会特別例会
- ・館山税務署の人事異動 署長あいさつ・新幹部紹介
- ・人間関係をこじらせないコツは自分の中にある
- ・平成27年度税制改正要望
- ・税務問答・1人当たり5,000円以下の飲食代は会議費なの？
- ・理事会・委員会・部会の動き
- ・e-Tax・納税にはダイレクト納付
- ・今後の事業実施予定
- ・女性部会視察研修報告・一日人間ドック
- ・「インナーマッスル」の強化がブームに
- ・雑談・俳句、ことわざにもっとも多く登場する柿

VOL.108

2014.8.25
平成26年

 (公社)館山法人会員証

←法人税確定申告書提出の会員の方は、このシールを切り取り決算書の別表右下欄に貼付して提出して下さい。



復興特別法人税の改正の概要

(東日本大震災からの復興のための施策を実施するために必要な財源の確保に関する特別措置法関係)

平成26年3月31日に公布された所得税法等の一部を改正する法律(平成26年法律第10号。以下「平成26年改正法」といいます。)により復興特別法人税制度が改正されました。

今回は、復興特別法人税の改正の概要について説明しています。

1 復興特別法人税の1年前倒し廃止

平成26年改正法により、復興特別法人税の課税の対象となる事業年度(以下「課税事業年度」といいます。)は、「平成24年4月1日から平成26年3月31日(改正前:平成27年3月31日)までの期間(指定期間)内に最初に開始する事業年度開始の日から同日以後2年(改正前:3年)を経過する日までの期間内の日の属する事業年度」とされました(復興財源確保法40、45、復興特別法人税令3)。これにより、復興特別法人税の課税期間が1年短縮されました。

したがって、平成26年4月1日以後に開始する事業年度については、原則として、課税事業年度にはなりません。

(注)1 平成26年4月1日以後に開始する事業年度であっても、事業年度変更などにより、その事業年度に、指定期間内に最初に開始する事業年度開始の日から同日以後2年を経過する日までの期間内の日が含まれることとなる場合には、課税事業年度となります。

2 事業年度変更などにより法人の各課税事業年度の月数の合計が24月を超えることとなる場合には、その超えることとなる課税事業年度の課税標準法人税額について、一定の調整計算を行うこととなります(復興財源確保法47②)。

2 復興特別所得税額の法人税額からの控除

課税事業年度終了後の各事業年度において、法人が利子及び配当等に課される復興特別所得税の額を有する場合には、復興特別所得税の額を所得税の額とみなして、法人税申告書で利子及び配当等に課される所得税の額と合わせて各事業年度の法人税の額から控除し、復興特別所得税の額で法人税の額から控除しきれなかった金額があるときは、その金額を還付することとされました(復興財源確保法33②、旧復興財源確保法45③、復興特別法人税令4、復興特別所得税令13②)

©平成26年度改正後の復興特別法人税の概要については、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)に掲載している「復興特別法人税の概要(改訂版)(平成26年5月)」をご覧ください。

法人県民税・事業税の申告には

エル タ ッ ク ス
eLTAX

をご利用ください。

電子申請・届出が
利用できるようになりました！



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」



エルレンジャー

日ごろから、県税へのご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

本県では、地方税ポータルシステム『eLTAX』を通じてインターネットを利用した電子申告等を受け付けていますので、ぜひご利用ください。

● eLTAXのメリット

・ オフィスなどから手続きができます。

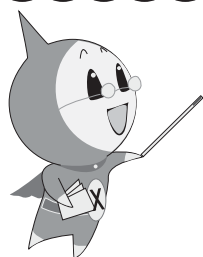
eLTAXでは、インターネット接続環境のあるパソコンを使い、オフィスなどから、申告及び、各種申請・届出の手続きができます。

・ 受付窓口の一元化

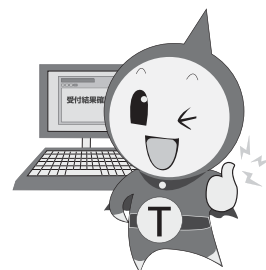
これまで、複数の都道府県に申告及び、各種申請・届出を行う場合は、それぞれの受付窓口へ提出する必要がありましたが、eLTAXで申告等を利用すると複数の提出先への手続きも、利用している自治体には、一つの窓口（ポータルセンタ）で行うことができます。



従来の電子申告に加え新たに電子申請・届出が利用できます。



- ・ 法人の設立等報告書（新設設立）
- ・ 法人の設立等報告書（変更届出）
- ・ 申告書の提出期限の延長処分等の届出書・承認申請書
- ・ 申告書の提出期限の延長の取りやめ等の届出書



● 必ず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。

詳細は、千葉県税務課ホームページをご覧ください。

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

めざまし 企業の繁栄と社会への貢献

平成26年度

第四十二回定時総会

公益法人移行後の

事業報告収支決算報告を承認

記念講演

記念講演は

垣田達哉氏の「食と安全」

社会貢献事業として一般住民に公開



総会 平田会長あいさつ

公益社団法人館山法人会の第四十二回定時総会と記念講演会が五月二十二日、椎谷晃館山税務署長をはじめ、金丸謙一館山市長や三沢敏男館山県税事務所長、管内市町幹部、関係友好団体代表など多くの来賓を迎え、館山シーサイドホテルで開かれました。講演会は、社会貢献事業として企画され、事前に地元紙やホームページなどを通じ一般住民にも周知した結果、会員以外の聴講者は前年を大きく上回りました。講師はテレビなどでおなじみの消費者問題研究所代表、垣田達哉氏。演題は「食と健康」テレビじゃ話せない食の裏話」。食品偽装が全国で発覚するきっかけとなった著名ホテル等を例に「豪州産成型肉が和牛ステーキ」、「ロブスターがイセエビ」と偽装表示をした典型的な手口を解説。また、中国で繰り返され

る食品偽装などにも触れ、企業のモラル向上を呼びかけるとともに、質問に答えT P P問題に関しての見解を述べた。

続いて開かれた総会では、

平田会長が「公益法人に移行して1年、以前にも増して一層の納税道義の向上、納税推進、地域社会への貢献事業に努めて参りました。今後とも、国・県をはじめ、本日出席の関係団体の皆さんと連携を深めながら、公益目的事業の推進を図ってまいりますので、さらなるご指導、ご鞭撻をお願いいたします。そのあと、経営環境に触れ、「国全体の景気動向は、穏やかに持ち直しているとのことだが、地方にあつては景気回復の恩恵がいつになるのか、厳しい局面

が続いている。現政権において、適切な経済成長戦略のもと、果敢な景気回復策の実行を求めたい。私共経営者も、自ら「研さん」に努め、この難局を乗り越えてゆこう」と挨拶。

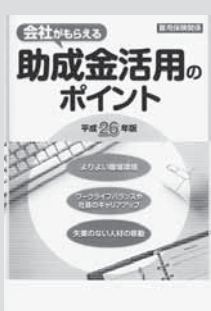
議事に入り、二十五年事業報告・収支決算を原案どおり承認した後、理事会で決定した二十六年事業計画及び収支予算を報告、議事を終了。引き続き表彰式に移り、退任役員や会員増強協力者に感謝状が、会員増強優秀者に表彰状が贈られました。

次に来賓の椎谷館山税務署長、金丸館山市長、三沢館山県税事務所長からご祝辞をいただき第二部総会を閉じ、第三部懇親会で全日程を終了しました。

図書

貸します
見本あります

お問合せは、
電話・ファックスで



小冊子
◎会社からもらえる
助成金活用の
ポイント
(雇用保険関係)

助成金奨励金
などを解説

表彰式

退任役員・会員増強優秀者
五名に感謝状・表彰状

第42回定時総会の終了後表彰式が行われ、長い間、本会の役員として、納税道義の高揚や納税推進に努めるとともに地域社会への貢献活動を行い、本会の発展にご尽力をいただいた退任役員に感謝状と記念品が贈呈されました。ありがとうございました。

会員増強でご協力をいただいた皆さん、本当にありがとうございました。

感謝状・表彰状の贈呈

(順不同・敬称略)

一、社団法人館山法人会会長感謝状

(1) 退任役員

溝口 卓 (常任理事)

(2) 会員増強協力者

千葉銀行館山支店

(支店長 島海浩幸)

小倉 信雄

(大同生命保険株式会社)

二、社団法人館山法人会会長表彰

会員増強優秀者

役員・個人

清宮 和子 (常任理事)

石井 仁 (常任理事)



公益社団法人館山法人会第42回通常総会表彰記念 5月22日

おめでとうございます

千葉県法人会連合会の平成26年度総会及び役員大会が六月十日三井ガーデンホテル千葉で開催され、席上、全法連会長表彰の伝達及び県法連会長表彰が行われ、次の三氏が受賞されました。

全法連会長表彰



網嶋 茂信
常任理事
(有)網島タイル工業所
代表取締役

県法連会長表彰



平野 好正
副会長
(株)米屋
代表取締役



島田 誠一
常任理事
(株)サン設計総合事務所
代表取締役

ビデオ貸します

「お問い合わせは電話・FAXで」

わかりやすくドラマ仕立てで解説

新事業承継税制

ドラマで見る内容と手続き (DVD 24分)

勝ち残る企業の条件を考える

ジャーナリスト 海部 隆太郎

現代社会は変化の連続だ。とくに激しい動きだったのがIT関連。日本でインターネットが始まったのは1994年。当時、その存在を知っていたのは限られた一部の人だけだったが、今や誰もが使う。回線速度・容量も桁外れに拡大した。当時を知る一人として、技術進歩と世の中の様変わり



の速さを今さらながら驚く。携帯電話の普及も94年ごろから。当時、肩から下げた大きな箱の携帯電話を担いで、取材に出かけた。道路に面していないとつながらない。音声も雑音が多くて公衆電話の方がよほど良かった記憶がある。国内で400万台しか携帯電話がなかった時代。将来は1人が1台携帯電話を持つようになる、という記事を書き、読者から「根拠のない記事を書くな」というお叱りを受けたこともある。

誰も予想していないことが現実になる。それを可能にしたのが技術進歩だし、便利なツールであり、普及への企業の取り組みなどをみていけば、将来の姿が想定できる。とはいえ、先の記事を書いた時は、根拠と断定できるほどの事実はまだなかったのだが。世の中を変えてしまうインターネットや携帯電話の

ような急速な展開は、これからは少ないだろう。いやもうないと思う。ただ、こうした考え方が間違いの元。次に何が起るのかは分からない。世の中は変化していくのだから、第2のインターネットや、全く違う分野で世界中の人々の生活を変えてしまう何か、発明されるかもしれない。

求められるのは 変化を歓迎する度量

このような可能性をみていく視点が経営者には求められる。つまり、限定的でなく否定的に見ない発想だ。日々の激務に追われていると、余計なことを考える余裕はない。しかし、あえて余計なものを見ていくこと

が必要だ。

経営を取り巻く厳しい環境をいかにして勝ち残るか、複数の経営者から同じ話を聞いたことがある。それはダーウインの進化論から経営を語るという内容だ。「強い生物が生き残ったのではない。環境に適応した生物のみが生き残った」という話。弱くても変化する経営環境に適合していけば、生き残れると異口同音に語る。スピーチ集にでも書かれてあるのか、と思ったほど同じ。しかし、実態は伴っていないように見えた。

強い企業ほど環境に適応しようと、視野を広げているのに対し、弱い企業は時代の変化に流されているように取材を通して見えてくる。言葉としては格好よく聞こえるが、進化論は企業の生き残り策については、

必ずしも適応しているとは思えない。

言い換えると環境の変化をいち早く捉え、事業内容、組織体制など微調整している企業が生き残れる企業。変化を歓迎する度量と、自らを変化させる行動力を普遍としていくこと。この発想が必要ではないのだろうか。



「筆者紹介」
海部隆太郎
(かいべ・りゅうたろう)
法政大学卒。日本工業新聞社、IT企業の広報部長を経て2009年に独立。企業が抱える幅広い課題を取材する。

尾部署長ら主要幹部一新

歓迎行事館山税務懇話会特別例会開く

7月の定期人事異動に伴う館山税務署の幹部職員を迎えるための歓迎行事、館山税務懇話会（平田哲平会長）特別例会が、7月29日館山シーサイドホテルで開かれました。

当日は、顧問の金丸館山市長、白石鋸南町長をはじめ、県・市幹部、懇話会役員ら関係者約100名が出席し、お互いの理解を深める和やかなひとときを過ごしました。

主催者を代表して平田会

長が、「厳しい経済環境が続いているが、懇話会設立目的である納税思想の高揚を図るとともに、お互いに切磋琢磨しながらこの局面を切り開いてまいりたい。そして税務署幹部の皆さん

には地域の実情をご理解いただき、「ご指導願いたい」と挨拶。

続いて尾部新署長が、新しい体制で公平・適正な課税に心がけるとともに、税務行政のよき理解者として懇話会の皆さんのご協力をお願いしたいとあいさつ。

次いで新陣容の税務署幹部の紹介があり、金丸館山市長の乾杯の音頭で懇親会へと移りました。

館山税務懇話会 =納税協力10団体=	
公益社団法人館山法人会	平田哲平
一般社団法人館山青色申告会	高木一康
千葉県税理士会館山支部	齋藤晃夫
館山間税会	宮沢治海
館山税務署管内 納税貯蓄組合連合会	鈴木亮二
千葉県酒造組合安房支部	亀田雄司
館山商工会議所	杉井繁樹
安房郡市商工会長協議会	川名浩司
館山小売酒販組合	今井義明
千葉県卸酒販組合安房支部	川名光俊

椎谷署長は税務大学研究部教授へ栄転

後任尾部署長は国税庁税理士管理室から着任

館山税務署で七月十日付の人事異動があり、昨年主要幹部が留任したため、今回は一新され、文字どおり新体制となりました。椎谷晃署長は主税局で長く税制改正を担当した経歴と実績を買われ、税務大学教授に栄転いたしました。

支部ゼミ懇談会や各部会での税制に関する署長卓話は、豊富な知識に裏付けられたもので好評でした。ご指導有難うございました。後任には、国税庁税理士管理室補佐から、尾部良一署長が着任されました。よろしくお願いたします。

明るくおだやかな人柄で好かれ、実践的な税務調査に関する講義が評判をとった岡田浩法1統括官は、2年ぶりに自宅通勤ができる荻窪署へ栄転いたしました。後任には成田署から地元出身の川名浩喜統括官が着任いたしました。

また、法人会担当の指導官としてお世話になった八木俊輔調査官は、希望どおり渋谷署へ館山署と同じ事務担当として転任いたしました。（新・旧名簿は別掲）

着任のあいさつ



館山税務署長
尾部 良一

員の皆様方には、平素より税務行政に対しまして、深いご理解と多大なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、公益社団法人館山法人会におかれましては、昭和24年に発足され65年という伝統を有し、全国でもトップレベルの加入率を誇る法人会と伺っております。これは、役員並びに事務局の皆様方の並々ならぬご努力と会員の皆様方が法人会活動に積極的に参加され研鑽に努められた結果であると思っております。敬意を表する次第です。本年度におきまして、一層の活発な事業活動をご期待申し上げます。

私は、直前まで国税庁長官官房総務課税理士監理室の課長補佐として主に税理士会との連絡協調や税理士に対する指導監督、それに加えまして本年3月に参議院で可決成立しました税理士法改正などの前が、国税庁課税部法人課税課の課長補佐として、法人税の調査運営及び法人会の担当をしており、法人会とは非常に縁があると思っております。法人会担当時は、公益法人改革の真つただ中であったと記憶しております。館山法人会も昨年4月に公益社団法人へ移行されたと承知しており、これは、まさに皆様の長年にわたる

各種取組みが評価され認められたものであります。

さて、税務行政を取り巻く環境は、取引の複雑・困難化や国際化並びにICT化等により大きく変化しております。それに加え、限られた人員の下、改正国税通則法や改正消費税法への対応、相続税課税ベースの拡大への対応など、年々厳しいものとなっております。

このような状況の下、私どももいたしましては、時代の変化に即して納税者利便の向上に向けた様々な取組を進める一方で、適正・公平な賦課徴収の観点から悪質な納税者には厳正な態度で臨むことが全ての基本であると考えております。そのためにも、窓口一元化・e-Taxの利用拡大を図り、納税者の皆さまの利便性の向上と事務の効率化を図り、国民の皆様方から信頼される税務行政を引き続き行つて参る所存であります。

館山法人会におかれましては、平素から正しい税知識の普及や納税意識の高揚を図るため、税の啓発活動を積極的かつ組織的に展開され、企業経営と社会の健全な発展に貢献する活動を重ねられており、深く敬意を表する次第でございます。とりわけ、e-Taxの利用率につきましては東京国税局管内でも極めて高いものとなっております、これも皆様方の暖かなご支援とご協力のおかげと心より感謝

申し上げる次第でございます。今後更なる普及定着に向けて努めてまいりますので変わらぬお力添えをよろしく願ひします。

当署管内であります安房地域は、房総半島の最南端に位置し、温暖な気候のもと、海の幸、山の幸に恵まれた歴史と伝統の地であり、自然に恵まれた景勝地も多く人情味あふれる素晴らしい土地柄であると感じております。このような素晴らしい環境の下で会員の方のご期待に添えるよう精一杯努力したいと考えておりますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、公益社団法人館山法人会の皆さまのご発展と会員の皆様方のご健勝並びにご事業のご繁栄を祈念申し上げます、私の着任のあいさつとさせていただきます。

離任のあいさつ



前館山税務署長
推谷 晃

残暑の候、公益社団法人館山法人会の会員の皆様方におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、私、この7月の人事異動

によりまして、税務大学校教授を命ぜられ、思い出深いこの安房地を離れることとなりました。

歴史と文化が豊かで、海の幸・山の幸に恵まれたこの安房地域で2年間過ごせたこと、また、その中で多くの人情味あふれた皆様に出会えたことは、私にとりまして何物にも替え難い財産となりました。

この間、本会のみならず青年部会、女性部会、源泉研究部会、医療法人部会の各部会での研修会や20支部を7つに分けて開催された支部ゼミ懇談会において、楽しくお酒を飲みながら、たくさんの会員の皆様とお話ができましたことは、私にとりまして大変貴重で有意義な経験となりました。

また、「南総里見祭り」では、手作り甲冑を着せていただき、武者行列に参加して行進したことや、10kmを走った若潮マラソン、青年部会とのチャリティボウリング大会など、記憶に残る沢山の思い出ができました。皆様、本当にありがとうございました。

ところで、平田会長をはじめ館山法人会の役員並びに会員の皆様方には、税務行政に対しまして深いご理解と多大なるご協力を賜り、お陰さまで館山税務署の各事務を円滑に行うことができました。皆様方のご尽力に対しまして、厚くお礼申し上げます。

館山法人会におかれましては、事業活動を通じて、会員各企業が、企業経営に関する様々な啓発活動や社会貢献活動を一丸となって推進されております。

特に、館山法人会が、全国有数の会員加入率を誇り、優れた組織力を礎とした活動を行っており、また、私も税務行政に携わる者にとりまして誠にありがた

く、また、大変心強く思っているところで、私ども税務行政に携わる者とい

たしましては、国民の皆様からの負託に応え、職務を果たすため、申告納税制度を支える「適正かつ公平な税務行政の推進」と「納税環境の整備」に努めてまいり所存でございます。

特に、納税者の皆様の利便性向上と事務の効率化のため、e-Taxの利用拡大につきまして、役員の皆様を中心にお願ひしているところですが、お陰さまでe-Taxの利用率は、東京局管内でもトップクラスの利用率となっております。改めまして厚く御礼申し上げます。今後ともよろしくお願ひいたします。

離任のあいさつ



前館山税務署
第1部門
長
統括
官
岡田 浩

残暑の候、公益社団法人館山法人会会員の皆様方には、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、私こと、この7月の定期人事異動により、荻窪税務署勤務を命ぜられ、過日着任いたしました。

平成二十四年七月に館山税務署に着任し、二年という短い期間ではありましたが、平田会長をはじめ役員の皆様、会員の皆様、並びに事務局の皆様には、税務行政に対する深いご理解と積極的なご支援を賜るとともに、単身赴任である私に、安房地域の良さを伝授して頂くなど、公私に渡るお心遣いに対し、心より感謝申し上げます。

振り返ってみますと、八月の女性部会役員会では、安房地の女性のバイタリティー・女性の奥深さを教えていただきました。九月の理事会では、役員の方々との意見交換をさせていただき、館山法人会の結束力の強さを、あらためて教えていた

きました。十月の青年部例会では、時代を背負う若き経営者の皆様方の積極的な意見を拝聴し、安房地域の明るい未来を確信させていただきました。

七回に及ぶ支部ゼミ懇談会では、話下手な私の話を耳を傾けていただき、大変感謝いたしております。意見交換会では、地域に密着した意見や現状を伺うことができて、貴重な経験をさせていただきました。あらためて、安房地域の人情の厚さや結束力の強さ、法人会に対する熱い思いに深く感銘いたしました。

その他にも、青年部会主催のチャリティーボウリング大会や、社会貢献事業として会を挙げて取り組んでいる館山若潮マラソン

ン大会時のお汁粉・焼き芋・菜花漬けの炊き出し等については、女性部の方々が中心となり何ヶ月も前から準備をして、前日の仕込・当日の早朝からの作業等、大変お疲れ様でした。

また、地域行事として行われている「館山湾花火大会」「やわたんまち」や「南総里見まつり」等々、楽しかった思い出ばかりです。「南総里見まつり」の際には、館山銀座商店街の計らいで、手作り甲冑隊として商店街の皆様と海岸通りを行進するなど、私にとって二度と経験できない記念なり記憶にのこる出来事でありました。

風光明媚で、豊かな自然と山の幸、海の幸に恵まれたこの安房地域で、人情味溢れる法人会の役員並びに会員の皆様とお会いできたこと。私の人生の中で、初めての単身赴任生活を支えてくれたこの安房地域。館山税務署に勤務いたしましたことに喜びを感じますとともに、歴史あるこの地に勤務し、短い間ですが生活できましたことを誇りに思います。

結びにあたりまして、公益社団法人館山法人会の皆さまのご発展と、会員の皆様方の事業のご繁栄ならびにご健勝を心よりお祈り申し上げまして、お別れのあいさつとさせていただきます。本当にお世話になり、ありがとうございました。

離任のあいさつ



館山税務署 第1部門 前課税第1部門 調査官(審理担当) 八木 俊輔

公益社団法人館山法人会の会員の皆様方には、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、私ごと、この度の人事異動により渋谷税務署へ転任し、過日、着任しました。館山税務署在任中は、皆様に大変お世話になりました。誠にありがとうございました。

昨年7月に私は初めて法人会担当を務めさせていただくことになりました。最初は右も左もわからない状態で、不安ばかりの毎日でした。各種研修会では、慣れながらも研修講師を務めさせていただきましたが、分かつらなく、また、お聞き苦しい点もあつたことと思います。

そのような中、法人会の皆様には、いつも温かく見守っていただき、また、時には励ましていただきました。おかげさまで、少しずつ不安も解消し、1年間法人会担当を務めあげることができました。この1年間の経験を糧に、今後、も頑張っていきたいと思っております。

最後に、何もできない私の成長を辛抱強く見守っていただいた事務局の皆様には、大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

館山署 新体制 プロフィール

- ①前任部署
- ②出身地
- ③趣味



署長 尾部 良一

- ①国税庁 長官官房 総務課
- ②兵庫県
- ③トレッキング・サッカー



総務課長 小山 光宏

- ①横浜中 審理専門官
- ②福島県
- ③スポーツ観戦・ゴルフ



管理運営第1部門 統括官 浅野 文雄

- ①江戸川北 管運3 統括官
- ②宮城県
- ③読書・ウォーキング



管理運営第2部門 統括官 鈴木 陽子

- ①留任
- ②千葉県
- ③水泳



徴収部門 統括官 大内 富士男

- ①船橋 徴収1 総括上席
- ②茨城県
- ③ドライブ



個人課税第1部門 統括官 大山 顕

- ①神田個人2 統括官
- ②山口県
- ③ギター・ロードバイク



個人課税第2部門 統括官 渡部 悦郎

- ①留任
- ②東京都
- ③家庭菜園(宿舎菜園)



資産課税部門 統括官 太田 明

- ①留任
- ②北海道
- ③音楽全般(鑑賞・演奏)



法人課税第1部門 統括官 川名 浩喜

- ①成田法人3 統括官
- ②千葉県
- ③ドライブ・写真



法人課税第2部門 統括官 手島 俊雄

- ①留任
- ②神奈川県
- ③テニス・サイクリング



法人課税第1部門 調査官(審理担当) 田中 健太郎

- ①板橋法人6 調査官
- ②山口県
- ③ウォーキング・旅行

館山税務署新旧幹部等名簿

(平成26年7月10日付)

所 属	新		旧	
	氏 名	前任署	氏 名	異動先
署 長	尾部 良一	国税庁 総務 税理士監理室 補佐	椎谷 晃	税大 研究部 教授
総 務 課 長	小山 光宏	横浜中 審理専門官 (個人課税事務担当)	上之門伸樹	麴町 総務 課長
総 務 係 長	木村 康宏	(留任)	木村 康宏	(留任)
管理運営第1部門 統括国税徴収官	浅野 文雄	江戸川北 管運3 統括官	堀内 学	王子 管運1 統括官
管理運営第2部門 統括国税徴収官	鈴木 陽子	(留任)	鈴木 陽子	(留任)
徴 収 部 門 統括国税徴収官	大内富士男	船橋 徴収1 総括上席	露木 正人	徴収 特別整理1 連調官
個人課税第1部門 統括国税調査官	大山 顕	神田 個人2 統括官	田代 齐	成田 個人1 統括官
個人課税第2部門 統括国税調査官	渡部 悦郎	(留任)	渡部 悦郎	(留任)
資 産 課 税 部 門 統括国税調査官	太田 明	(留任)	太田 明	(留任)
法人課税第1部門 統括国税調査官	川名 浩喜	成田 法人3 統括官	岡田 浩	荻窪 法人1 統括官
法人課税第1部門 上席(総括担当)	田島 孝史	芝 法人13 上席	武藤 康一	大森 総務 補佐
法人課税第1部門 (審理担当)	田中健太郎	板橋 法人6 調査官	八木 俊輔	渋谷 法人1 調査官
法人課税第1部門 (間接諸税担当)	内田 裕之	豊島 法人10 事務官	荒巻 里衣	館山 法人2 事務官
法人課税第2部門 統括国税調査官	手島 俊雄	(留任)	手島 俊雄	(留任)
千葉東税務署 酒類指導官	金井 正美	成田 酒指導官	小泉 成実	神田 酒指導官
千葉東税務署 酒類指導官	阿部 康博	東京上野 酒指導官	三平 順一	総務 税務相談室 相談官

人間関係をこじらせないコツは 自分の中にある

産業カウンセラー 柏木勇一

◆過去と他人は変えられない

この言葉を聞いたことがあると思います。心理療法のひとつである交流分析のモットーになっている言葉です。当たり前じゃない、と多くの人は思うでしょう。しかし、対人関係がぎくしゃくしている時や、行き詰まっている時は忘れがちです。

ある企業の経理担当のリーダーAさんが、後輩との対応に悩んでいました。「遅刻が目だつ」「仕事に積極性がない」「メールにも返事がない」という後輩に対して、「遅刻するな」「真面目にやれ」「メールには返信しなさい」と注意してきたのに改まらない、と嘆いていたのです。この背景には「遅刻してはいけない」「仕事には積極的に取り組まなければいけない」「メールには必ず返信すべきだ」というAさんの価値観があります。一方の後輩は「たまには遅刻したっていいじゃない」「仕事はそこそこでいい」「いつも返信しなくたっていい」という考えでしょう。価値観がぶつかり合った状態です。

第一のヒントは「相手の価値観は、過ぎた時間と同様に変えることができない」です。

◆変えることができるのは自分だけ

Aさんは、後輩の態度は問題だとイライラしています。後輩は問題だとは思っていません。多分変わろうとはしないでしょう。Aさんは動かない岩を動かそうとしている状態です。この場面で邪魔しているのがAさんの「…すべき」という思考です。

Aさんに対して「あなた自身は遅刻しないようにしている。仕事に真面目に取り組みたいからしている。そうでしょうか？」と話しました。一種の誘導です。「したいからそうしている」という考えに気づけば「…すべき思考」のとらわれから離れることができます。そう考えれば、いちいち後輩に小言を言わないようになります。「遅刻を直そうとは思わない」「仕事をテキパキやらせようとは思わない」「毎回返信がこなくても構わない」という思考と行動の変化につながります。

1か月後Aさんから、後輩はいつの間にか遅刻もしないでちゃんと仕事をするようになったという報告を受けました。不思議に思うかもしれませんが事実です。人は相手の変化に敏感です。言動の変化を読み取って変わっていきます。これが第二のヒント。

◆「問題」はあなたが作っているのかもしれない

このAさんの相談には、もうひとつある教訓が隠れています。Aさんは遅刻をしたり、仕事に意欲的でない後輩を「問題だ」と思いました。実はこれは後輩の問題ではなく、問題と感じたAさんの問題だったのです。自分の価値観で評価してしまったのです。

嫌いな人、苦手な人、など問題があると思う人がいる場合、実はそのように思う人の中に問題の種があると考えて接していくと、対人関係がこじれることも少なくなるはずですよ。

〔筆者紹介〕

柏木勇一（かしわぎ・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。厚生労働省認定産業カウンセラー、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。

税制改正要望

会員企業の役に立つ「税に関する提言」を
各単体会から県連を通じて全法連へ

法人会では

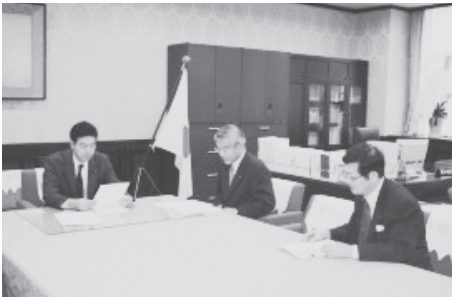
公平で健全な税制の実現を目指して会員企業の意見を反映しながら、税のあるべき姿や将来像を見据えて建設的な提言を行っていきます。

法人会の提言活動は、法人税の引き下げなどをはじめ、同族会社の留保金課税制度の抜本的見直し、事業承継に関する税制の創設など、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。全法連では「税制改正に関する提言」をまとめ、毎年行われる法人会全国大会で内容を周知した後、関係機関へ要望活動を行っています。

提言の内容については、次号でお知らせします。

要望先（前年実績）

- 自民党
- 民主党
- 公明党
- 財務省
- 経済産業省
- 国会議員
- 県知事
- 県議会議員
- 市町村長
- 市町村議会議員



昨年 財務省への要望活動
愛知副大臣

平成27年度 税制改正要望事項（館山法人会）

平成 26 年 5 月

基本項目	税 目	項 目
個別事項	法人税	
関係法令等	法人税法第 66 条、 租税特別措置法 42 条の三の二	
改正要望点	法人税率は、段階的に引き下げが実施されてきたが、いまだに国際的に見れば高率となっている。こうした状況が続けば、国内企業の海外移転が促進され、雇用への悪影響、さらには経済全体の衰退につながる恐れがある。こうした観点から、さらなる法人税率の引き下げのほか、中小企業に適用される軽減税率について本則化を求めるとともに、軽減税率の適用所得金額を引き上げるよう求める。	

基本項目	税 目	項 目
個別事項	中小企業の 活性化対策	
関係法令等	租税特別措置法 42 条の六	
改正要望点	わが国経済の礎であり、地域経済の担い手として活躍する中小企業に対しては、時代や環境の変化、特にグローバル化の流れの中で存在感を確保し、経済社会への貢献を続けることができるような税制の確立が求められる。 特に、中小企業投資促進税制における特別償却率および税額控除率の大幅な引き上げや対象設備の範囲の拡大に加えて、少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例について損金算入額の上限を撤廃するなど、中小企業の活性化に資する税制のさらなる拡充を要望する。	

基本項目	税 目	項 目
個別事項	消費税	
関係法令等	消費税法第 29 条	
改正要望点	今後の社会保障費の増加等に鑑み、安定した税収を見込める消費税の税率の引き上げは、止むを得ないと考える。ただし、今後の消費税改正の際には、食料品などの生活必需品や書籍などの文化的なものについては、軽減税率を含め、逆進性の対策についての検討が必要である。 また、現在でも消費税の滞納が懸案事項となっているが、税率が上がれば滞納額は益々増加することが容易に想定されることから、滞納を未然に防止する制度の構築が消費税率引上げには不可欠である。	

基本項目	税 目	項 目
個別事項	相続税	
関係法令等		
改正要望点	わが国の経済は、法人数の大多数を占める中小零細企業が支えている。その中小零細企業が相続に際して 相続税の負担のために、事業継続が不可能となるようなことは問題である。 中小零細企業の事業承継が、よりスムーズに行われるように、事業継続関連税制を簡素化すると共に、要件の緩和等を切望するものである。	

1人当たり5,000円以下の飲食代は会議費なの？

～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 小池正史

リサ 法人税の改正があって交際費課税の取扱いがいろいろ変わりましたよね。具体的には、どのような点が変わったのですか。

サキ先生 そうですね、平成 18 年度の改正で 1 人当たり 5,000 円以下の接待飲食費が交際費等の範囲から除かれたほか、平成 25 年度の改正では中小法人の定額控除限度額が年 800 万円以下に拡充されました。

また、平成 26 年度の改正で接待飲食費の額の 50%相当額は損金算入が可能となり、中小法人であれば接待飲食費の額の 50%相当額の損金算入と定額控除限度額までの損金算入のいずれかを選択適用することができるようになりました。

リサ 接待飲食費が 1 人当たり 5,000 円以下であれば交際費にしなくていいのですね。では、経理処理は会議費等で処理することになりますか。

サキ先生 接待飲食費は本来交際費なのですが、接待飲食費の額の 50%相当額と定額控除限度額を計算するときに、交際費のうち社内飲食費を除いた 5,000 円以下の接待飲食費を交際費等の集計から除くだけで、厳密に言えば会議費というわけではありません。ただし、経理処理をする上で集計の際に交際費との区分をするため勘定科目を変えることは問題ないでしょう。

ここで最も注意していただきたい点は、50%相当額の損金算入を適用する場合には、領収書などに「飲食のあった年月日」、「飲食に参加した得意先等の氏名、名称とその関係」、「飲食費の額、飲食店名及び所在地」を記載する必要があるということです。

リサ いろいろと記載することがあるのですね。

サキ先生 もう 1 点。5,000 円以下の接待飲食費が交際費から除かれるためには、先程お話しした記載事項に加えて、飲食に参加した人数を領収書等に記載することを忘れないでください。

リサ そうしますと、本来交際費と思われる領収書すべてに必要な事項を記入しておけば安心ですね。ところで、社内飲食費というのはどのようなものをいうのですか。

サキ先生 社内飲食費というのは、専ら社内の役員、従業員及びそれらの親族に対する接待等のために支出する飲食費をいいます。

先程お話しした交際費の領収書等に参加した者の氏名等必要事項を記載することで、社内か接待かを判断することになります。

リサ 交際費に関して経理処理する場合に他に注意することはありますか。

サキ先生 そうですね。ゴルフや旅行などに伴う飲食費は、主たる目的が催事なので飲食費には該当しませんので気を付けてください。

また、交際費については、改正が頻繁に行われるので、適用時期などよく確認してください。

小池正史（こいけ・まさし）

1964 年生まれ。東京国税局事務管理課、同法人課税課、統括国税実査官、酒類指導官勤務などを経て、横浜市中央区で税理士登録。中小企業を中心に決算分析から経営の効率化、税務調査対策等のコンサルティングを行う。

理事会

委員会

部会

の動き

二十七年税制改正要望協議

◎第一回税制委員会

五月十二日(月)
 法人会事務局にて
 ・平成二十七年税制改正要望について協議

出席者 六名

厚生委員会

経営者大型総合保障制度推進協議

◎経営者大型総合保障制度推進懇談会

六月二十六日(木)
 京成ホテルミラマールにて
 ・事業推進実績報告について
 ・事業推進計画についてほか
 出席者 五名

理事会

事業の執行状況報告 新年度事業計画ほか審議

◎第四回理事会

三月二十四日(月)
 たてやま夕日海岸ホテル
 ・二十六年事業計画及び収支予算案について
 ・二十五年事業の執行状況の報告について
 ・理事会・総会日程について

出席者 三十八名



第4回理事会 3月24日

◎監査会

四月十四日(月) 法人会事務局にて
 ・平成二十五年収支決算監査
 出席者 五名

◎新年度第一回理事会

四月二十一日(月)
 館山シーサイドホテル
 ・総会提出議案について
 (事業報告・決算報告審議)
 ・自主点検チェックシートについて
 出席者 三十四名

税制委員会



第1回税制委員会 5月12日

広報委員会

会報編集会議

◎第一回広報委員会
 七月二十九日(火)
 法人会事務局にて
 ・会報第一〇八号編集会議
 出席者 七名



第1回広報委員会 7月29日

青年部会

地域社会への貢献活動

◎社会貢献活動

一月二十六日(日)
 館山市民運動場にて
 ・若潮マラソン会場で節電啓発運動
 (前日には事前準備)
 参加者 六名

◎役員会

二月三日(月) 法人会事務局にて
 ・今後の行事について「千葉サミット」ほか
 出席者 五名

◎法人会青年部会千葉サミット

二月二十五日(火)
 ポートプラザちばにて
 ・租税教育活動プレゼンテーション
 ・異業種交流情報交換会
 出席者 八名

◎役員会

三月十四日(金)
法人会事務局にて
・チャリティボーリングについて
・青連協・女連協合同講演会について
・役員会・総会についてほか
出席者 五名

◎税務署対抗

チャリティボーリング大会
三月二十六日(水)
館山・ヤングボールにて
参加者合計 三十九名

◎役員会・税務研修会

四月十五日(火) 法青会館にて
・「租税教育」について
館山税務署総務係長 木村康宏氏
出席者 二十名

◎青連協・女連協合同講演会

四月二十四日(木)
三井ガーデンホテル千葉にて
「中国の最新事情と
日中関係の今後について」
拓殖大学客員教授・評論家
石 平氏
参加者 名

◎第二十七回定期総会

五月十四日(水) 法青会館にて
・平成二十五年度事業報告について
・平成二十六年事業計画(案)について
・講演
「第二十一航空群の概要等について」
第二十一航空群群司令

日向 錦次郎氏
参加者 二十七名



第27回定期総会 5月14日

女性部会

社会貢献活動
事前準備含めフル回転

◎社会貢献活動

一月二十六日(日)
館山市民運動場にて
・若潮マラソン会場で
いちごプロジェクト
「無理なく節電」啓発運動
(前日及び前々日準備も)
お汁粉、焼き芋を添えて
延 9,000人に配布
参加者 三十九名

◎視察研修会

二月十二日・十三日
・東京臨海広域防災公園・スカイツ

◎役員会(幹事以上)

三月六日(木) 法青会館にて
・部会総会提出議案について
・税務研修会
「暮らしと経済学」
講師 八木法一調査官
出席者 三十三名

◎法人会全国女性フォーラム

四月十日(木)
香川県高松市・
サンポートホール高松
記念講演「しなやかな人間力」
少林寺拳法グループ総裁
宗 由貴氏
記念式典
出席者 三名

◎女連協・青連協合同講演会

四月二十四日(火)
三井ガーデンホテル千葉にて
「中国の最新事情と
日中関係の今後について」
拓殖大学客員教授・評論家
石 平氏
出席者 七名

◎三十五回定期総会

五月八日(木) 法青会館にて
・平成二十五年度事業報告について
・平成二十六年事業計画案につ
いて
・講演
「どうする税務調査」

講師 岡田法一統括官
出席者 五十三名



定期総会 5月8日

源泉研究部会

源泉徴収事務について
研修会を実施

◎第三十九回定期総会



第39回定期総会 5月14日

五月十四日（水）

法青会館にて

- ・平成二十五年事業報告について
- ・平成二十六年事業計画について

◎ 税務研修会（総会終了後）

「源泉徴収事務について」ほか

講師

塚田法一 上席調査官

出席者 十二名

医療部会

税制についての研修会を実施

◎ 定期総会

六月三日（火）

館山 新松にて

- ・事業報告・事業計画について
- ・国税庁の仕事・税制について

講師 椎谷 税務署長

出席者 十一名



定期総会 6月3日

「e-Tax」なら国税に関する申告や納税、申請・届出などの手続きがインターネットで行えます。



法人会オリジナルキャラクター「けんた」

国税電子申告・納税システム

e-Tax

電子申告で
効率UP!

納税にはダイレクト納付が便利です!

e-Taxを利用して電子申告等をした後に、届出をした預貯金口座から、簡単な操作で即時又は期日を指定して納付することができます。

※事前にダイレクト納付利用届出書の提出が必要です。※届出書の提出から利用可能となるまで、1か月程度かかります。

所得税の確定申告期間中は e-Taxが24時間利用※できるので、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」を利用して申告書を作成すれば、時間を選ばず自宅で手続きが行えます。

※メンテナンス時間を除きます。

e-Taxを利用して
所得税の申告をすると
こんなメリットが!

● 添付書類の提出省略

法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求められることがあります。

● 還付がスピーディ



法人会は会社経営の効率化のために e-Taxの普及を支援しています。

さらに詳しくはWEBへ

イータックス

検索

今後の事業実施予定

決算説明会や年末調整説明会の日程(予定)など

平成26年8月27日以降

月 日	事業・会議	会 場	内 容
8. 27 (水)	総務委員会	法人会事務局	1. 社会貢献事業について 2. 支部ゼミ懇について
8. 27 (水)	女性部会役員会(幹事以上)	法青会館	1. 今後の行事の執行について 2. 税務研修会
9. 1 ~ 12. 31	全国一斉会員増強運動	各支部・部会・役員等	各支部、部会、役員等に目標値を設定し運動を展開する
9. 9 (火)	第2回理事会及び 福利厚生制度推進協議会	鴨川グランドホテル	1. 今後の事業について 2. 会員増強について 3. 福利厚生事業の推進について
9. 10 (水)	決算法人説明会	法青会館	8・9月決算法人
9. 17 (水)	決算法人説明会	鴨川市役所	8・9月決算法人
10. 8 (水)	新設法人説明会	法青会館	税制改正ほか
10. 8 (水)	青年部会例会	芳喜楼	1. 今後の行事について 2. 署長卓話 3. 税務研修(相続税)
10. 16 (木)	法人会全国大会 栃木大会	栃木県総合文化センター	1. 大会式典(税制改正要望等) 2. 大会宣言 3. 記念講演
10. 22 (水) ・ 23 (木)	県女性連協視察研修会	神奈川県	
10. ~ 11.	支部ゼミ懇談会	各支部	10月~11月 20支部7会場で実施 税務研修・懇談会
11. 5 (水)	決算法人説明会	法青会館	10・11月決算法人
11. 5 (水)	源泉研究部会例会	館山シーサイドホテル	年末調整についてほか
11. 6 (木)	決算法人説明会	鴨川市民会館	10・11月決算法人
11. 11 (火) ~ 17 (月)	税を考える週間	管内全域	税を考える週間行事・納税キャンペーン、納税表彰式ほか
11. 11 (火)	年末調整説明会	千倉保健センター	法定調書関係の説明を含む
11. 12 (水)	年末調整説明会	鴨川市役所	〃
11. 14 (金)	納税表彰式	たてやま夕日海岸ホテル	納税表彰・懇談会
11. 17 (月)	年末調整説明会	鋸南町役場	法定調書関係の説明を含む
11. 18 (火)	年末調整説明会	南総文化ホール	〃
11. 20 (木) ~ 21 (金)	全国青年の集い秋田大会	秋田県民会館	1. 部長サミット 2. 大会式典ほか
12. 2 (火)	女性部会役員会(幹事以上)	芳喜楼	1. 社会貢献事業について 2. 税務研修
27. 1. 15 (木)	人間ドック	鴨川市民会館	成人病検診
1. 16 (金)	人間ドック	館山商工会館	成人病検診
1. 17 (土)	人間ドック	館山商工会館	成人病検診

9月から12月は **全国一斉の仲間を増やす会員獲得月間**です。

定款の変更により、法人会に協力してくれる「個人」の方も賛助会員として、入会できるようになりました。

ご協力をお願いします

東京臨海広域防災公園

リアルに地震災害体験

ヴァンティアン・ディナークルーズで舌つづみ

築地場外市場・歌舞伎座ギャラリー



店品洋屋徳田栗原喜美子
千倉地区長

今回の研修旅行は、昨年10月に行う予定が、台風のため延期になり、今年2月12日・13日で実施されました。

1日目くもり 新大久保コリアンタウン、東京ステーションシティと、歩くところが多くとても心配でしたが皆様大変お元気で安心しました。そしてメインのディナークルーズ、和やかに楽しい時間を過ごさせていただきました。

2日目くもり風なし 臨海広域防災公園での防災体験。家屋の倒壊などリアルにつくられた地震災害後の現場に立ち、実際地震が起きたとき「絶

対に死んではだめ」と生きる決意を新たにしました。

お昼は築地場外市場。いろいろな物を販売していますが、ひとりひとり声をかけ接客販売していました。なによりも大事なことです。コリアンタウンでも同じように接客販売していました。

その後歌舞伎座ギャラリーを見学。日本の伝統ある歌舞伎は、昔から庶民の娯楽でしたが、今年の夏、歌舞伎を見せる場面がありとても楽しかったです。

最後は「スカイツリー」世界一の高さ634m。これだけの建物を造る日本古来の技と最先端の技術によって造られた。「すごい」のひと言です。こうして2日間35名、ひとりも体調をくずすことも、け

がもなく元気で帰って来ました。皆様のご協力があったからこそです。ありがとうございました。次回もまた法人会ならではの研修旅行にたくさんのご参加をお待ちしております。



築地場外市場



東京臨海広域防災公園

年に一度は
生活習慣病チェック

一日人間ドック型式で

くわしい内容と受付は12月に会員全員に往復ハガキで通知します。

実施日・会場

- ① 1月15日(木)
鴨川市民会館(鴨川市横渚808)
- ② 16日(金)・17日(土)
館山商工会館(館山市八幡821)

健診コース・検査項目

◎Aコース(基本コース)全47項目

視力・聴力検査・呼吸器系・循環器系・消化器系・腎・肝・膵機能検査・糖尿病検査・高脂血症・高尿酸血症・血液検査・便潜血大腸ガン検査・眼底・眼圧検査・診察等

◎Sコース(若年者コース)全44項目

Aコースの消化器系(胃部X線・大腸ガン)はいたしません。希望される方は、A又は総合コースでお申込みください。

◎総合喀痰コース(ドック健診)全58項目

Aコースに腫瘍マーカー(CEA・AFP・CA19-9)検査+超音波腹部5臓器(胆・肝・膵・腎・脾)検査の他、B型肝炎検査+C型衣炎検査が追加されます。

<オプション>

<上記各コース受診の方に対し、ご希望により行ないます。(別料金)>

- ・前立腺腫瘍マーカー検査(PSA)(50歳以上の男性)
- ・女性健診(女性対象超音波検査)
- ・C型肝炎検査(HCV)総合コースでは実施

会員は特別料金(割引き)で実施しています

健康コーナー

「インナーマッスルの強化」がブームに

医療ジャーナリスト 大谷 克 弥

体の奥にあって、目に見えない赤い筋肉

中高年者の健康を保つ重要な力ギとして、近ごろ「インナーマッスルの強化」というスローガンが飛び交っているのをご存じでしょうか。インナーは内側、マッスルは筋肉。つまり、体の奥深くに隠れている赤い筋肉の総称で、日本語で深層筋とも呼ばれます。股関節や肩関節、腰骨などの周囲に多くあります。その目に見えない筋肉を運動で鍛えよう、というわけです。

これに対し、表側の派手な白い筋肉が「アウトマッスル」。表層筋とも言います。胸部の大胸筋、肩の三角筋、太ももの大腿四頭筋などが代表で、ボディビルや腕立て伏せなどの筋肉トレーニングにより、よく「筋肉隆々」と誇示されます。

脇役とも言えるインナーマッスルの

鍛錬が、再認識される形で脚光を浴びてきたのには、理由が2つあります。まず日本は超高齢化社会になって寝た

きり老人が増え、対策が急務であること。そして働き盛りの世代にも、飽食と運動不足による“メタボ人間”が続き、健康管理が課題になったこと

です。インナーマッスルのうち、中高年者にとつて最も関わりの深いのが、腰の奥にある大腰筋です。これは上半身と下半身をつないでいる唯一の筋肉で、背骨や骨盤を支え、太ももの上げ下ろしをする主要な役割を担っています。歳を重ねてくると猫背や腰痛、骨盤のずれが生じたり、歩行が困難になったりしてきますが、いずれも大腰筋の衰えが主因と見られています。

さらに中年者の大きな悩みにウエストの上昇がありますが、たまに自己流の運動をしてもなかなか元には戻りま

せん。メタボとは言葉を換えると内臓脂肪のことですから、インナーマッスルを強固にして、内臓にこびりついた脂肪を減らす息の長い基礎的な体力作りが勧められるようになったのです。

姿勢を正しく、ゆっくり、3日坊主にならない

では具体的にどのような運動が有効かと言うと、深部だけを強くするトレーニングはありません。運動には、筋肉や筋力のアップを主目的とする激しい無酸素運動と健康維持に重点を置く緩やかな有酸素運動に大別されますが、双方に垣根はなく、行き来をします。例えばフルマラソンにしても、3時間を切る記録を狙えば無酸素運動と言えますが、途中で何回も歩いたりしてタイムを度外視すれば有酸素運動に近くなります。

プロの選手たちにとつても、ハードな練習の合間にスローな運動を取り入れるトレーニング法があります。渡米した松坂大輔投手は太る体質のようですが、インナーの強化でスリムを心がけ、剛速球を維持していると伝わっています。フィギュアスケートの浅田真央選手は姿勢をより美しくするために打ち込んだそうですが、いずれも並々ならぬ努力がうかがい知れます。

年齢を重ねてくると激しい無酸素運動にはついていけず、無理のない

有酸素運動に代わっていくのが世の習いです。年配者の運動の両横綱としてウォーキングと水泳が推奨されていますが、人前に出るのが苦手の人も多く、実行はイマイチの状態です。そこで今回はインナーマッスルをうたい文句に、高齢者には寝たきり防止、お腹の出てきた中年世代には脱メタボとして、運動の大切さが強調されていると受け取りましょう。

ただ、中高年者がインナーマッスルの働きをより効果的にする運動には、3つの大原則があります。「背筋をきちんと伸ばす」「ゆっくりとしたリズムを保つ」「長く続ける」です。別の言葉にすると「だらしない格好はしない」「せっかちににならない」「3日坊主はダメ」ということでしょうか。

このうち、「ユックリズム」を見事に備えたのが、太極拳とフラダンスだそうです。基本のウォーキングで自信がつけば、次なるステップとして挑戦はいかがでしょうか。

「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。読売新聞社出身で、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。

雑談・雑学 俳句、ことわざに最も多く登場する柿

かつて、ある地方の農道を仲間と歩いていたら、実を1つだけ残した柿の木があった。「どうせなら全部取ればいいのに」といったら、同行の先輩が「あれは『木守(きまもり)』』といって、来年も実の豊作を祈ったものだ」と教えてくれた。同僚も「鳥のえさに残す意味もある」といい、自分の不明を恥じたことがある。

柿は学名でも『kaki』といい、日本を代表する果物。その証拠に手元の「季寄せ」(俳句の季語を集めたもの)によると、柿そのものも含め、柿に関する語句が35あった。りんご17、桃16、みかん15などに比べて断然多いのだ。また、「柿が赤くなれば医者(い)は青くなる」のようなことわざにも柿が最も多く登場する。

柿の甘さは果物の中でもトップクラスだが、渋いときたらシャレにもならない。川柳に—

○渋っ柿大地へどうと投げつける

やっとのことで木からもぎり取った柿。その気持ちはわかるよね。

○渋柿をかじられるだけかじるなり

もう、やけくその心境だよ。

渋柿は、アルコールなどで渋抜きするほか、皮をむいて干し柿にする。日がたつと吊るした柿の表面に白い粉がふいてくる。大地も霜や雪で白く輝く。冬の到来だ。(藤木順平)

【筆者略歴】

藤木順平(ふじき・じゅんぺい=本名・藤田順一)フリーランスライター。1976年早大理工学部卒業。NHK『てんぷく笑芸場』の台本執筆勉強会に参加。日本テレビ『アメリカ横断・ウルトラクイズ』のクイズ作家として5年間番組に加わる。

編集後記

この稿を書いているとき、台風の影響で夏の高校野球が史上初めて開会式から二日延期。そして九州・四国・近畿を中心に雨も含めて被害が甚大。更に悲惨な広島地方の土砂災害。温暖化の影響なのか? 台風の大きさも雨量の多さも、年々今までの数値を超えてきている。それぞれの地でこれまで経験したことのないような被害が目立つ。被災地の皆様にお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

過去、秋にやって来る台風は関東直撃のケースが多かったと記憶している。災害は願いたい下げたが、備えだけは万全を期したい。

会報発行時点では、安倍内閣の改造が話題となつていていると思われるが、国の安全・安心対策は当然として、今後の経済対策、とりわけ地方の景気回復の成否は内閣の使命を制する。「地方創生大臣」の誕生? 期待の大きい分、覚悟をして、的確・果敢な政策実行をお願いしたい。

【表紙】 稀代の名工 波の伊八 武志伊八郎信由(1752~1824) 関東に来たら波を彫るな!

初代「波の伊八」は、現在の鴨川市打墨に生まれ、10歳の時から彫刻を始め、かの葛飾北斎の「富嶽三十六景」の代表作「神奈川沖波裏」などの画風に強く影響を与えたとされている。

稀代の彫工、波の伊八による神社仏閣の向拝(ごはい)や欄間彫刻。その立体的かつ躍動感にあふれた作風、作品は、鴨川市のほか、南房総市、館山市、いすみ市、君津市、東京などに残され、その技は、五代にわたり昭和29年まで200年間継承された。波の伊八とグルメめぐり旅はおススメ。

・作品提供

「伊八の館」 携帯 090-8840-1873

日蓮聖人生誕の地である小湊の名刹・誕生寺の門前にあり、波の伊八の16作品を綿密な大写真で展示している。

「鴨川市郷土資料館」 電話 04-7093-3800

鴨川市の民俗資料を中心に約9000点の郷土資料や文化遺産を収蔵・展示。欄間彫刻師・波の伊八の特別展示を行っている。

「東頭山行元寺」 いすみ市荻原2-136 電話 0470-86-3816 (事前問合せ)

代表的な波の欄間彫刻があることで有名。

管内には、ほかに鴨川市を中心に20カ所以上の見どころがある。

会	報	第 108 号
発	日	平成 26 年 8 月 25 日
行	月	平田 哲平
行	責	友野 修
集	任	(公社)館山法人会
電	者	0470-22-1389
F	話	0470-23-3195
	X	