

公益社団法人

館山法人会報

▶ TATEYAMA HO-JIN KAIHOU ◀

法人会の「理念」

法人会は税のオピニオンリーダーとして
企業の発展を支援し 地域の振興に寄与し
国と社会の繁栄に貢献する
経営者の団体である



佐久間ダム親水公園

鋸南町の春 花の競演リレー120日

水仙1億本 桜14000本



水仙

旧学校の面影を
随所に残し
道の駅 保田小学校
開校



二宮金次郎像



竹灯篭



保田川沿いの桜



道の駅保田小学校

主 要 内 容

- 新年のごあいさつ ● 確定申告のお知らせ
- 第32回法人会全国大会徳島大会 ● 平成28年度税制改正に関する提言
- 消費税期限内納付推進運動実施中 ● 税を考える週間行事・納税表彰式
- e-Taxと社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の関係
- 支部ゼミ懇談会 ● 理事会・委員会・部会の動き ● 青年部会視察研修報告
- 法人会の動き ● 新会員紹介 ● 暮らしのツボ・電子レンジの加熱ムラ
- 健康コーナー・1日に奨励されている野菜の摂取量とは
- 社会貢献事業 ● 編集後記

VOL.111

2016.1.15
平成28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。

謹賀新年

会員の皆様にはおそろいですがすがしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます
今私共を取り巻く経営環境は引き続き厳しい状況に置かれています
国におきましては 年末に補正予算や来年度予算案を閣議決定し新しい年が動き始めました
念願する景気の回復は大きく掲げた目標 一億総活躍社会実現への取り組みやTPPの動向
などと密接に関係するものと思われませんが 国を挙げての適切機動的な政策の遂行により
中小企業の将来展望が開ける一年になりますよう願うものと存じます
この一年が会員の皆様にとって明るく良い年になりますようお祈りするとともに 強い連帯
と協調により本会の発展と地域社会への貢献に努めてまいりたいと存じます
本年もご指導ご支援をお願い申し上げます

平成二十八年 元旦

公益社団法人 館山法人会
会 長 本 間 亨



新年明けましておめでとーございいます

平成二十八年の年頭に当たり 公益社団法人館山法人会の皆様に謹んでお慶び申し上げます
旧年中は 本間会長をはじめ役員並びに会員の皆様には 税務行政に對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
昨年中は若潮マラソンでの炊き出しやチャリティーボウリング大会などの地域に密着した社
会貢献事業のほか 小学生を対象とした税の標語書写作品展の開催や南房総市産業まつりで
の税金クイズなどの租税教育活動 その他支部ゼミなどの研修会等 税知識の普及 納税意
識の高揚にも貢献いただきました 改めまして 深く敬意を表する次第でございます

今後とも引き続き活発な事業活動を展開されますことを ご期待申し上げます
さて 私ども国税庁の使命は「納税者の自発的な納税義務の履行を適正かつ円滑に実現する」こ
とにあります そのため 私どもとしては納税者利便性の向上に向けe-Taxやダイ
レクト納付の更なる普及拡大のほか 本年から税務手続きなどで必要になる社会保障・税番号制
度いわゆるマイナンバー制度の円滑な履行に向け引き続き取り組んでまいる所存でございます
館山法人会の皆様には 今後とも税務行政の良き理解者として更なるご協力 ご支援を賜り
ますようお願い申し上げます

平成二十八年 元旦

館山税務署長 尾 部 良 一



謹んで新春の寿をお慶び申し上げます

平成 28 年 元旦

公益社団法人 館山法人会

名誉会長	本間 明	常任理事	石田 安一	常任理事	島田 誠一	常任理事	手塚 節	常任理事	日暮 靖
相談役	平田 哲平	"	綱嶋 茂信	"	吉本 晃	"	田原 智之	"	河野 義輔
会 長	本間 亨	"	辻 貞夫	"	吉田 政紀	"	濱島 修	"	栗原 保博
副会長	鈴木 義康	"	友野 修	"	根本 幹夫	"	谷 昭一	"	安田三喜夫
"	刈込 浩一	"	末吉 一夫	"	石井 仁	"	本橋 亮一	"	望月 昇
"	平野 好正	"	河名 洋一	"	平田 英雄	"	角田眞一郎	"	川名 陽一
"	秋山 準治	"	川名 光俊	"	石渡 和男	"	村井 智博	監 事	服部 克巳
常任理事	宮沢 治海	"	早川 金光	"	齋藤 惠三	"	早川 光樹	"	小滝 周一
"	柴田 絹代	"	清宮 和子	"	飯田 彰一	"	小川 玉江	"	池田 亮惇

館山税務署

署 長	尾部 良一
総 務 課 長	小山 光宏
法人課税第1部門官	田中 良市
法人課税第2部門官	矢部 雅史
法人課税第1部門官	池田 文宏
法上 席 査 調	

管理運営第1部門官	浅野 文雄
管理運営第2部門官	鈴木 陽子
徴収 部 門官	大内富士男
個課税第1部門官	大山 顕
個課税第2部門官	古瀬 哲也
資産課税 部 門官	鹿島 俊浩

千葉県税理士会館山支部

支 部 長	渡辺重太郎
副 支 部 長	田村 健一
"	相樂 行孝
"	川名 敏昭
総務部長(兼任)	田村 健一

平成27年分 確定申告のお知らせ 館山税務署

申告書はご自分で作成して提出はお早めに

●館山税務署の確定申告書作成会場の開設期間は

平成28年 2月16日(火)～平成28年 3月15日(火)の平日です。

※ 確定申告書作成のために来署される場合は、上記期間内にお越しください。上記開設期間以外は、税務署の申告書作成・相談会場は開設していません。

※ 青色決算書及び収支内訳書の作成は、大変時間がかかりますので、ご自宅で作成の上、お越しいただくようお願いします。

●平成27年分の申告期間は次のとおりです。

◎所得税及び復興特別所得税

平成28年 2月16日(火)～平成28年 3月15日(火)

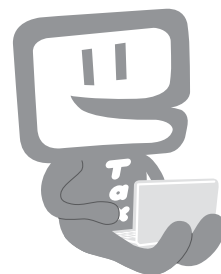
※作成済み還付申告書の提出のみの方は2月15日(月)以前でもできます。

◎贈与税

平成28年 2月 1日(月)～平成28年 3月15日(火)

◎個人事業者の消費税及び地方消費税

平成28年 1月 4日(月)～平成28年 3月31日(木)



申告書の作成は国税庁ホームページの

「確定申告書等作成コーナー」が便利です!!



※本年より、給与・年金所得者向けの作成画面がさらに利用し易くなりました!

詳しくは、

国 税 庁

検 索



申告書はe-Tax(国税電子申告・納税システム)による送信や郵便又は信書便による送付のほか、税務署の時間外文書収受箱への投かんでも提出できます。

なお、税務署の收受日付印(受付印)のある確定申告書等の「控え」が必要な場合は、複写により作成(複写によらない場合は、ボールペン等で記載)した申告書のほか、所要額の切手を貼った返信用封筒(返信先の記入をお願いします。)を同封してください。

還付金の受取は預貯金口座(本人名義)への振り込みをご利用ください。

納税には、振替納税をご利用ください

～平成27年分の確定申告分の振替納付日は次のとおりです～

◎平成27年分の所得税及び復興特別所得税

平成28年 4月20日(水)

◎平成27年分の個人事業者の消費税及び地方消費税

平成28年 4月25日(月)

※ 新規に利用される方は、所得税及び復興特別所得税は平成28年3月15日(火)まで、個人事業者の消費税及び地方消費税は平成28年3月31日(木)までに振替依頼書の提出をお願いします。

※ 贈与税につきましては、振替納税は行っておりません。

平成28年度

税制改正 スローガン

◎ 厳しい財政状況を
踏まえ、国・地方とも
行財政改革の徹底を！

◎ 中小企業の力強い
成長なくして、
真の経済再生なし！

◎ 法人の実効税率を
早期に20%台に引き下げ、
軽減税率15%の
本則化の実現を！

◎ 中小企業の円滑な
事業承継のために、
欧州並みの本格的な
税制の創設を！

徳島 第32回 法人会全国大会徳島大会 大会 2000名余出席 徳島県立産業観光交流センター



第1部 パネルディスカッション

日本の山里に、こんな仕事・移住企業もありますよ
～地方創世の独創的ビジネスモデル～

パネリスト

(株)いろどり 代表取締役 横石 知二氏
特定非営利法人グリーンバレー 理事長 大南 信也氏

コーディネーター

(公財)徳島経済研究所 専務理事 田村 耕氏

第2部 大会式典

平成28年度税制改正提言の報告
青年部会による租税教育活動の報告ほか

第3部 懇親会

「税制改正提言事項」の政治家への提言活動

政府・主要政党・財務省ほか地元選出国會議員・地元市長・市議会議員へ「提言」持参で要望

平成28年度 税制改正に関する提言 (要約)

《基本的な課題》

I. 税・財政改革のあり方

1. 財政健全化に向けて

○財政健全化目標を達成するには、厳しい財政規律の下で歳出・歳入両面からより堅実な数値目標を設定して地道に取り組むことが求められる。

- (1) 財政健全化は歳出、歳入の一体的改革によって進めることが重要である。歳入では安易に税の自然増収を前提とすることなく、また歳出は聖域を設けず具体的削減の方策と工程表を明示し着実に実行すべきである。
- (2) 消費税率10%への引き上げに当たっては、経済への負荷を和らげる財政措置も必要であるが、それが財政健全化の阻害要因とならないよう十分注意すべきである。

- (3) 国債の信認が揺らいだ場合、金利の急上昇など金融資本市場に多大な影響を与え、成長をも左右すると考えられる。市場の動向を踏まえた細心の財政運営が求められる。

2. 社会保障制度に対する基本的考え方

○持続可能な社会保障制度を構築するには、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することである。

- (1) 年金については、「マクロ経済スライドの厳格対応」、「支給開始年齢の引き上げ」、「高所得高齢者の基礎年金国庫負担相当分の年金給付削減」等、抜本的な施策を実施する。
- (2) 医療については、成長分野と位置付け、大胆な規制改革を行う必要がある。給付の急増を抑制するために診療報酬（本体）体系を見直すとともに、ジェネリックの普及率80%以上を早期に達成する。
- (3) 介護保険については、制度の持続性を高めるために真に介護が必要な者とそうでない者にメリハリをつけ、給付のあり方を見直す。
- (4) 生活保護については、給付水準のあり方などを見直すとともに、不正受給の防止などさらなる厳格な運用が不可欠である。
- (5) 少子化対策では、現金給付より保育所の整備など現物給付に重点を置いた方が効果的である。
- (6) 企業の過度な保険料負担を抑え、経済成長を阻害しないような社会保障制度の確立が求められる。

3. 行政改革の徹底

○消費税引き上げは国民に痛みを求めることに変わりはなく、その理解を得るには地方を含めた政府・議会が「まず隗より始めよ」の精神に基づき自ら身を削らなければならない。

- (1) 国・地方における議員定数の大胆な削減、歳費の抑制。
- (2) 厳しい財政状況を踏まえ、国・地方公務員の人員削減と、能力を重視した賃金体系による人件費の抑制。
- (3) 特別会計と独立行政法人の無駄の削減。
- (4) 積極的な民間活力導入を行い成長につなげる。

4. 消費税引き上げに伴う対応措置

○消費税率10%への引き上げにあたっては、行政改革の徹底、歳出の見直しに本腰を入れるだけでなく、景気動向も十分注視する必要がある。

- (1) 軽減税率は事業者の事務負担、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く、当面（税率10%程度までは）は単一税率が望ましい。また、インボイスについては、単一税率であれば現行の「請求書等保存方式」で十分対応できるものとするので、導入の必要はない。
- (2) 低所得者対策は現行の「簡素な給付措置」の見直しで対応するのが適当である。
- (3) 現在施行されている「消費税転嫁対策特別措置法」の効果等を検証し、中小企業が適正に価格転嫁できるよう、さらに実効性の高い対策をとるべきである。
- (4) 消費税の滞納防止は税率の引き上げに伴ってより重要な課題となる。消費税の制度、執行面においてさらなる対策を講じる必要がある。

5. マイナンバー制度について

○国は、制度の仕組みなどについて周知に努め、定着に向けて取り組んでいく必要がある。

また、マイナンバー運用に当たっては、個人情報漏洩、第三者の悪用を防ぐためのプライバシー保護が十分に担保される措置を講じることが重要である。

○マイナンバーによる国民の利便性を高めるためにも、e-TaxやeLTAXを利用した場合の申告納税手続きの簡素化や各種手当等の申請手続きの簡略化を図るべきである。同時に、システム構築面などで行政側のコスト意識の徹底も求めておきたい。

6. 今後の税制改革のあり方

○今後の税制改革に当たっては、①経済の持続的成長と雇用の創出②少子高齢化や人口減少社会の急進展③グローバル競争とそれがもたらす所得格差など、経済社会の大きな構造変化④国際間の経済取引の増大や多様化、諸外国の租税政策等との国際的整合性——などにどう対応するかという視点等を踏まえ、税制全体を抜本的に見直していくことが重要な課題である。

Ⅱ. 経済活性化と中小企業対策

1. 法人実効税率20%台の早期実現

○アジアや欧州各国との税率格差は依然として残っているうえ、社会保険料を含めた企業負担は年々高まっており、国際競争力や外国資本の対日投資面などで懸念が指摘されている。こうした観点から、法人の税負担は地方税を含めて軽減する必要がある、「20%台」は早期に実現すべきである。

○税率引き下げの代替財源については、財政健全化目標との関係なども踏まえれば、引き続き恒久財源の確保を原則とすべきで、具体的財源は税制全般の改革の中で検討されるのが望ましい。

- (1) 我が国の立地条件や国際競争力強化などの観点から、早期に欧州、アジア主要国並みの20%台の法人実効税率を実現する。
- (2) 代替財源として課税ベースを拡大するに当たっては、中小企業に十分配慮すべきである。

2. 中小企業の活性化に資する税制措置

- (1) 中小法人に適用される軽減税率の特例15%を時限措置ではなく、本則化する。また、昭和56年以来、800万円以下に据え置かれている軽減税率の適用所得金額を、少なくとも1,600万円程度に引き上げる。
- (2) 中小企業の技術革新など経済活性化に資する措置は、以下のとおり制度を拡充し、本則化すべきである。なお、少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例措置の適用期限が平成28年3月末までとなっていることから、直ちに本則化することが困難な場合は、適用期限を延長する。
 - ① 中小企業投資促進税制については、対象設備を拡充したうえ、「中古設備」を含める。
 - ② 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は、損金算入額の上限（合計300万円）を撤廃する。

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おり、経済社会を支える基盤ともいえる存在である。その中小企業が相続税の負担等により事業が継承できなくなれば、我が国経済社会の根幹が揺らぐことになる。

- (1) 相続税、贈与税の納税猶予制度について要件緩和と充実
 - ① 株式総数上限（3分の2）の撤廃と相続税の納税猶予割合（80%）を100%に引き上げる。
 - ② 死亡時まで株式を所有しないと猶予税額が免除されない制度を、5年経過時点で免除する制度に改める。
 - ③ 対象会社規模を拡大する。
- (2) 親族外への事業承継に対する措置の充実
- (3) 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

Ⅲ. 地方のあり方

○地方分権の必要性は、国・地方の財政や行政の効率化を図るだけでなく、地方活性化という観点からも強調されてきた。そしてその基本理念が地方の自立・自助にあることも指摘されてきた。政府が進める地方創生でもこの基本理念を十分に認識する必要がある。

○我が国の財政を健全化するためには、国だけでなく地方の財政規律の確立も欠かせない。地方交付税改革をさらに進め、地方行政に必要な安定財源の確保や行政改革についても、自らの責任で企画・立案し実行していくことが重要である。

- (1) 地方創生では、さらなる税制上の施策による本社機能移転の促進、地元の特性に根差した技術の活用、地元大学との連携などによる技術集積づくりや人材育成等、実効性のある改革を大胆に行う必要がある。
- (2) 広域行政による効率化の観点から道州制の導入について検討すべきである。基礎自治体（人口30万人程度）の拡充を図るため、さらなる市町村合併を推進し、合併メリットを追求する必要がある。
- (3) 地方においても、それぞれ行財政改革を行うために、民間のチェック機能を活かした「事業仕分け」のような手法を広く導入すべきである。
- (4) 地方公務員給与は、国家公務員給与と比べたラスパイレス指数（全国平均ベース）が是正されつつあるものの、依然としてその水準は高く、適正水準に是正する必要がある。そのためには国家公務員に準拠するだけでなく、地域の民間企業の実態に準拠した給与体系に見直すことが重要である。
- (5) 地方議会は、大胆にスリム化するとともに、より納税者の視点に立って行政に対するチェック機能を果たすべきである。また、高すぎる議員報酬の一層の削減と政務活動費の適正化を求める。行政委員会委員の報酬についても日当制を広く導入するなど見直すべきである。

Ⅳ. 震災復興

○今年は5年間の集中復興期間の最終年となるが、被災地の復興、産業の進展はいまだ道半ばである。今後の復興事業に当たってはこれまでの効果を十分に検証し、予算を適正かつ迅速に執行するとともに、原発事故への対応を含めて引き続き適切な支援を行う必要がある。また、被災地における企業の定着、雇用確保を図る観点などから、実効性のある措置を講じるよう求める。

Ⅴ. その他

1. 納税環境の整備
2. 租税教育の充実

消費税期限内納付 推進運動 実施中！



消費税の期限内
納付を忘れずに。

- ☒ 消費税は消費者からの預かり金的な性格を有する税です。
- ☒ 基準期間の課税売上高が1,000万円を超える事業者は、消費税の確定申告が必要です^(※1)。

消費税には
申告・納付期限^(※2)が
あります。

申告・納付には
e-Taxが
利用できます。

個人事業者の方は
振替納税も
利用できます。

- ☒ 期限を過ぎると延滞税がかかります。
- ☒ 確定申告・納付のほか、直前の課税期間の確定消費税額^(※3)に応じて中間申告・納付が必要となります。

直前の課税期間の確定消費税額 ^(※3)	申告・納付回数
4,800万円超	年12回（確定申告1回、中間申告11回）
400万円超4,800万円以下	年4回（確定申告1回、中間申告3回）
48万円超400万円以下	年2回（確定申告1回、中間申告1回）
48万円以下	年1回（確定申告1回、中間申告不要） ^(※4)

※1 基準期間の課税売上高が1,000万円以下であっても、特定期間の課税売上高が1,000万円を超える事業者は、消費税の確定申告が必要です。

※2 法人は課税期間終了の日の翌日から2ヵ月以内、個人事業者は翌年の3月31日までに消費税の申告と納付を行う必要があります。

※3 地方消費税を含まない年税額をいいます。

※4 直前の課税期間の確定消費税額（地方消費税を含まない年税額）が48万円以下の事業者が、「任意の中間申告書を提出する旨の届出書」を提出した場合には、自主的に中間申告・納付することができます。

税を考える週間行事

平成27年度納税表彰式

納税功勞で個人9名、1団体が受賞
東京国税局長表彰で清宮和子氏を披露

租税教育で

小学生の税に関する書写作品表彰

管内28校2,555人が応募

表彰作品は館山駅市民ギャラリー

イオン館山・鴨川店に展示

中学生の「税についての作文」表彰
税に関する高校生の作文表彰

会場で朗読

おめでとうございます

平成27年度納税表彰式が11月17日に県・市・税理士会・経済団体ほか多くの来賓を迎え、館山税務署、館山法人会、館山青色申告会、館山間税会、館山税務署管内納税貯蓄組合連合会、県酒造組合、県卸酒販組合、館山小売酒販組合、安房地域租税教育推進協議会の九団体共催により、館山市のレストラン芳喜楼で行われました。

表彰式では、館山税務署長から長年にわたり申告納税制度の推進や納税道義の高揚に努めたことが評価され、個人9名と租税教育推進校1校に表彰状及び感謝状が贈られました。

また、毎年租税教育の一環として実施している「小学生の税に関する書写作品」や「中学生による税についての作文」、「税に関する高校生の作文」について、優秀者に表彰状と記念品が贈られ、最後に東京国税局長賞を受賞した南房総市立千倉中学校の田仲伶衣さんと館山税務署長賞を受賞した千葉県立安房高校の石渡友美香さんによる作文の朗読が行われました。

終了後、和気あいあいの懇親会を行い散会しました。

中学生の「税についての作文」

『社会保障と税金のつながり』

東京国税局長賞
南房総市立千倉中学校

第二学年 田仲 伶衣

私は、今回税金についての作文を書く事になり、前から関心があった、社会保障制度の中の二つの事に重点をおき、詳しく調べてみました。

国の歳出のうち、一番多く使われているのは、社会保障関係費です。国の歳出総額の約三割が私達の健康や生活を守るために欠かせない、社会保障関係費として使われている事を知り、とても驚きました。社会保障は、私達が安心して生活していくために必要な、「医療」「年金」「福祉」「生活保護」などの公的サービス。日本の社会保障は、一九六〇年代には、失業対策や生活保護などが中心でしたが、次第に医療保険や年金制度などの社会保障や、老人福祉を中心とする社会保障に、重点が移ってきました。

今私の祖父は、病気をしてから歩く事が困難で、要介護二に認定され、週に一回介護施設のデイサービスを利用しています。だから介護保険が

ある事によって大変助けられています。介護保険の半分は、税金でまかなわれています。税金で私達の老後の生活を保障してもらえます。とても嬉しい事だと思います。私も必ず年を取ります。そしてあと何十年で高齢者になります。その時に私達が、安心して暮らせるために、社会保障制度がある事によって、私達が高齢者になっても、暮らしやすい社会になる事です。現在高齢化が進み、介護の問題がとても深刻になっています。テレビでもやっているように、老人への虐待や、介護疲れなどで、いろいろな問題があります。介護保険がある事により、そのような人達が少しでも助けられるといいと思います。

もう一つ私が調べた社会保障制度については、医療費の問題です。医療費の自己負担は、現役世代「七十歳未満」の人は、三割の負担、後期高齢者医療制度により、後期高齢

者は一割の負担で、残りは税金でまかなわれています。もしも医療費に税金が使われなければ、私達は高額な医療費を支払わなければなりません。私がいから生きていく上で、怪我や病気をした時に、たくさん病院に行つて、医療費を払う事になると思います。その時に、医療費の大半を税金でまかなってくれている事で、怪我や病気をした時に安心して病院に行く事ができるでしょう。

今回税金の事について調べて、税金は私達の暮らしの、安心や安全を守ってくれている社会保障と、とても深いつながりがある事がわかりました。税金は、私達の暮らしを守るために使われているという事を知り、税金を納める事は、素晴らしい事であり、人々の役に立っている事だと思いました。だからこれからも未来に、私達が安心して暮らしていくためにも、税金をしっかり納めて、税金の大切さについて、未来に語り継いでいきたいです。そして安心な未来を税金と私達の協力で作っていくといいと、深く思いました。



【最優秀賞】

後藤 駿太

館山市立那古小学校
(6年)



【最優秀賞】

吉村 桜

館山市立北条小学校
(5年)



【最優秀賞】

鈴木 凜

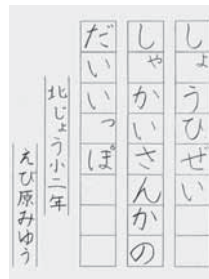
館山市立那古小学校
(4年)



【最優秀賞】

池田 希帆

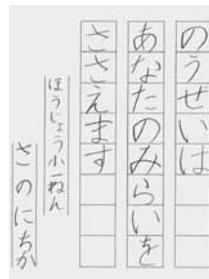
館山市立九重小学校
(3年)



【最優秀賞】

海老原実悠

館山市立北条小学校
(2年)



【最優秀賞】

佐野 日香

館山市立北条小学校
(1年)

受賞者名簿

館山税務署長表彰

(税務功労)

小滝 周一

(公益社団法人館山法人会 監事)

角田 禮子

(館山間税会 理事)

西川 和広

(一般社団法人館山青色申告会 副会長)

平田 英雄

(公益社団法人館山法人会 常任理事)

館山税務署長感謝状

(税務功労)

神作 敏夫

(一般社団法人館山青色申告会 会計理事)

中西 京子

(公益社団法人館山法人会 常任理事)

早川 光樹

(公益社団法人館山法人会 常任理事)

日暮 靖

(公益社団法人館山法人会 常任理事)

渡辺 恭男

(一般社団法人館山青色申告会 理事)

(租税教育推進校)

鴨川市立安房東中学校

☆ご披露

東京国税局長表彰

清宮 和子

(公益社団法人館山法人会 常任理事)

小学生の「税に関する書写作品」表彰

主催

館山税務署

公益社団法人館山法人会

一般社団法人館山青色申告会

【最優秀賞】

佐野 日香 館山市立北条小学校 (1年)

海老原実悠 館山市立北条小学校 (2年)

池田 希帆 館山市立九重小学校 (3年)

鈴木 凜 館山市立那古小学校 (4年)

吉村 桜 館山市立北条小学校 (5年)

後藤 駿太 館山市立那古小学校 (6年)

中学生の「税についての作文」表彰

主催

全国納税貯蓄組合連合会

館山税務署管内納税貯蓄組合連合会

国税庁

【東京国税局長賞】

田中 伶衣 南房総市立千倉中学校 (2年)

【東京国税局管内

納税貯蓄組合連合会 優秀賞】

御子神愛美 南房総市立嶺南中学校 (3年)

【千葉県

納税貯蓄組合総連合会 優秀賞】

根本 玲奈 鴨川市立鴨川中学校 (3年)

【館山税務署管内

納税貯蓄組合連合会 会長賞】

田中 美帆 南房総市立富浦中学校 (3年)

間宮 理央 南房総市立嶺南中学校 (3年)

【館山税務署長賞】

大谷 一馬 南房総市立白浜中学校 (3年)

谷 英里紗 鴨川市立鴨川中学校 (3年)

【千葉県館山県税事務所長賞】

小林 美聖 館山市立第三中学校 (3年)

【市長賞】

館山市長賞

押元 優弥 館山市立第三中学校 (3年)

日暮 美月 館山市立第二中学校 (3年)

増田 冴 館山市立第一中学校 (2年)

鴨川市長賞

窪田 遥 鴨川市立安房東中学校 (3年)

行沢 朱音 鴨川市立長狭中学校 (3年)

藤代 晃輔 鴨川市立鴨川中学校 (3年)

南房総市長賞

佐藤あずみ 南房総市立富浦中学校 (3年)

進藤ゆかり 南房総市立富浦中学校 (3年)

武田 七海 南房総市立三芳中学校 (3年)

鋸南町長賞

仲野 太羅 鋸南町立鋸南中学校 (3年)

「税に関する高校生の作文」表彰

主催 国税庁

【館山税務署長賞】

石渡友美香 千葉県立安房高等学校 (2年)



署長表彰受賞者

朗読する田中伶衣さん

e-Taxと社会保障・税番号制度 (マイナンバー制度)の関係(本人確認手続)

社会保障・税番号制度の本人確認手続はe-Taxが便利です！
e-Taxなら番号制度導入後も本人確認書類の添付は不要です！

平成28年分所得税の確定申告書等から、個人番号の記載と本人確認書類の提示又は写しの添付が必要となります。

本人確認書類等は、提出方法により異なります。

給与所得者の医療費控除の申告の例で比較すると、次のとおりです。

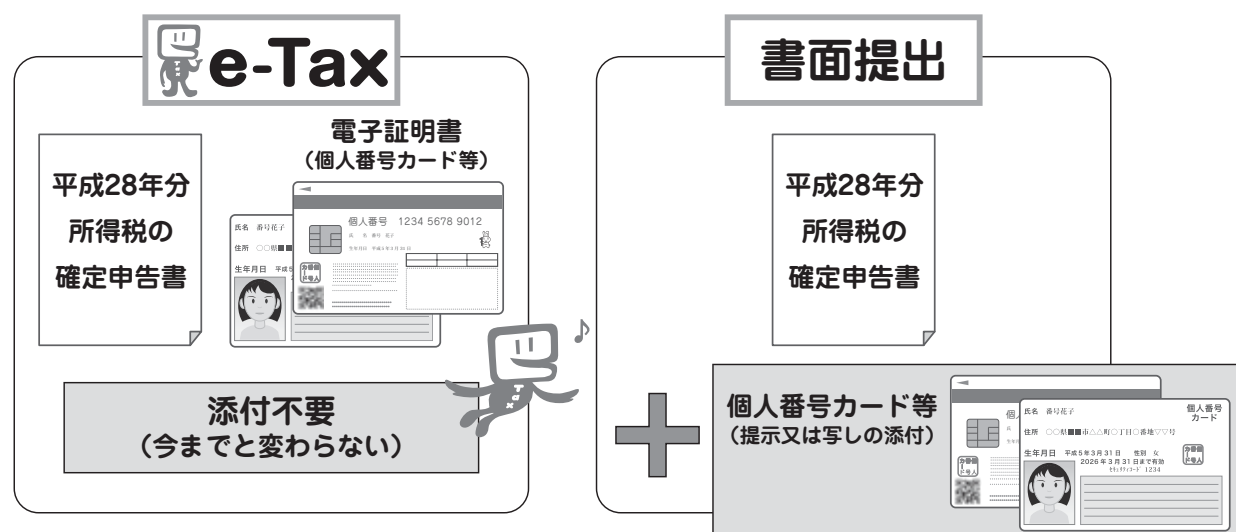


本人が提出する場合

提出方法	e-Tax (電子申告) の場合	書面提出の場合
必要な添付書類等 (従来)	- 給与所得の源泉徴収票や医療費の領収証等は、添付省略 - 電子証明書で本人確認	- 給与所得の源泉徴収票の提出 - 医療費の領収証等の提出又は提示
 番号制度導入後は、新たに身元確認と番号確認が必要となります。		
番号制度導入後	本人の身元確認書類	○新たに必要 (個人番号カード等の提示又は、写しの添付)
	本人の番号確認書類	○新たに必要 (個人番号カード等の提示又は、写しの添付)

図解で示すと、次のとおりです。

本人が提出する場合



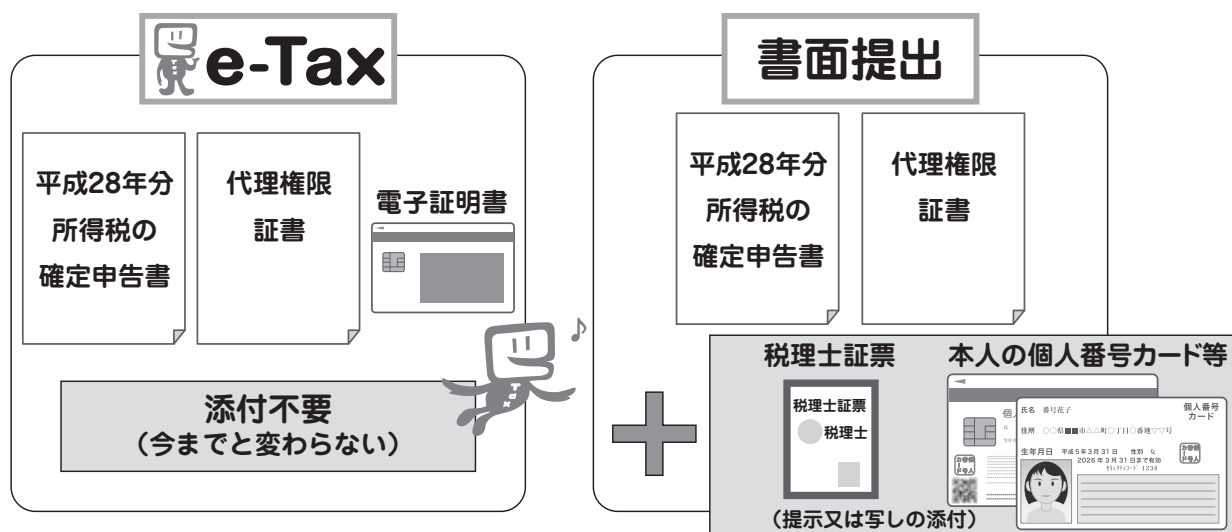
館山税務署からのお知らせ

税理士 が提出する場合

提出方法		e-Tax（電子申告）の場合	書面提出の場合
必要な添付書類等 （従来）		- 給与所得の源泉徴収票や医療費の領収証等は、添付省略 - 税務代理権限証書（データ）又は、納税者本人の利用者識別番号の入力 - 電子証明書で税理士の本人確認	- 給与所得の源泉徴収票の提出 - 医療費の領収証等の提出又は提示 - 税務代理権限証書の提出
番号制度導入後は、新たに身元確認と番号確認が必要となります。			
番号制度導入後	代理権の確認書類	○添付不要 （税務代理権限証書（データ）又は、納税者本人の利用者識別番号の入力で確認）	提出された税務代理権限証書で確認するため、新たな書類の提出は不要です。
	代理人の身元確認書類	○添付不要 （税理士の電子証明書で確認）	○新たに必要 （税理士証票の提示又は、写しの添付） ※ 1 件別に必要です。
	本人（納税者）の番号確認書類	○添付不要 （地方公共団体情報システム機構への照会等により確認）	○新たに必要 （個人番号カード等の写しの添付） ※ 1 件別に必要です。

図解で示すと、次のとおりです。

税理士 が提出する場合



※ 所得税の確定申告書に個人番号の記載及び本人確認手续が必要となるのは平成28年分の確定申告からです。詳しくは国税庁ホームページでご確認ください。

秋の支部ゼミ懇談会

「マイナンバー制度」について研修

取得から廃棄までの一連の流れ
本人確認の注意事項
安全管理措置

e-Tax・ダイレクト納付の奨励

20支部7会場で

秋の恒例行事「支部ゼミ懇談会」が、今年も館山税務署の協力を得て、20支部7会場で開かれ、延べ246名が参加しました。

担当地区支部長のあいさつに続き、尾部署長がe-Taxやダイレクト納付の利用促進をお願いしながらの挨拶。引き続き田中法1統括官が、管内のe-Tax利用状況を紹介しながらPR、そしてダ

イレクト納付の手続関係を説明しながら利用促進のお願い。研修会に入り「マイナンバー制度」講師は署長、統括官、上席調査官が担当。初めに尾部署長が、取得から廃棄までの一連の流れをマイナンバー制度取り組みへの入門編として解説。取得、職員への利用範囲の説明、番号提出拒否の場合の対応、個人番号の作成や本人確認、安全管理確認、

支部ゼミ懇談会 会議次第

- 1 開 会
- 2 支部長あいさつ
- 3 尾部税務署長あいさつ
- 4 税務署職員の紹介
- 5 研修会
講師
尾部良一税務署長
田中良市法1統括官
池田文宏法1上席調査官
- 6 法人会の福利厚生事業について
- 7 事務局からの連絡事項について
- 8 閉 会
終了後 税務署幹部を交えて
意見交換会



11月10日 北条3支部

そして廃棄までをわかりやすく説明していただきました。

続いて田中統括官が、マイナンバー制度にかかる用語の定義などの解説を踏まえながら、事業者向けの番号法に基づく本人確認の方法について詳細に説明、そのあと池田上席調査官が安全管理措置等について、個人番号関係事務を委託する場合も含めて説明、最後に会員の質問を受け、税務研修を終了しました。

研修会に続いては、法人会と提携している保険各社による各種保険の内容説明、事務局からの資料の説明や会員増強のお願い等連絡事項のあと、例年どおり、税務署幹部を囲

●10月22日(木)

長須賀支部
支部長 長須賀中央ホール
本橋 亮一
参加者 20名

●10月27日(火)

江見・鴨川南・中央・北・長狭・天津小湊支部
支部長 亀田総合病院Kタワー
谷 昭一
田原 智之
島田 誠一
網嶋 茂信
根本 幹夫
齋藤 恵三
参加者 69名

●11月12日(木)

白浜・千倉・丸山・和田支部
支部長 リゾートイン白浜
飯田 彰一
早川 光樹
栗原 保博
辻 貞夫
参加者 34名

●11月16日(月)

館山支部
支部長 旅館大浜
吉田政紀
参加者 24名

●11月26日(木)

那古船形三芳・富浦支部
支部長 船形漁協漁業総合センター
安田三喜夫
石井 仁
参加者 24名

●11月10日(火)

北条第1・第2・第3支部
支部長 法青会館
望月 昇
川名 光俊
石渡 和男
参加者 48名

●11月27日(金)

保田・富山・勝山支部
支部長 鋸南町商工会
吉本 手塚 節
石田 安一
参加者 30名

納税功勞で受賞

おめでとうございます

【秋の納税表彰 東京国税局長表彰】



清宮 和子

公益社団法人
館山法人会
常任理事

理事会

委員会

部会

の動き

理事会

◎第2回理事会

9月10日(火) 鴨川館にて

- ・平成27年度事業の執行状況について
- ・会員増強運動の実施について
- ・支部ゼミ懇談会の開催について
- ・その他

出席者 37名



第2回理事会 9月10日

◎法人会福利厚生制度推進連絡協議会
9月10日開催の理事会開催前、法人会と提携している保険会社3社(大同生命保険・AIIU保険・アメリカンファミリー保険)と各種保険の内容や加入

状況の説明など、福利厚生事業の推進について協議
終了後意見交換会

出席者 43名

総務委員会

◎第1回総務委員会

9月29日(水)

- ・法人会事務局にて
- ・社会貢献事業について

出席者 7名



総務委員会 9月29日

◎第2回総務委員会
1月13日(水)

法人会事務局にて

- ・地域社会への貢献事業について
- ・(若潮マラソン会場での税啓発活動)

出席者 7名

広報委員会

◎第2回広報委員会

11月25日(火)

- ・法人会事務局にて
- ・会報第111号編集会議
- ・掲載記事等編集内容について協議

出席者 7名



広報委員会 11月25日

税制委員会

「平成27年度税制改正提言事項」の
地元国会議員および地方自治体に対する要望活動

11月9日(月)

要望先

国会議員 浜田靖一氏
館山市長 金丸謙一氏
館山市議会議員 榎本祐三氏
(陳情先は全法連の指示による)

参加者 2名

組織委員会

11月5日(木)

- ・法人会事務局にて
- ・県連組織委員会会議の報告について
- ・会員増強について

出席者 9名



組織委員会 11月5日

青年部会

◎役員会(支部長以上)

9月8日(火)

法青会館会議室にて

・10月例会についてほか

・租税教室講師研修会について

・全国青年の集い(茨城大会)について

・税金クイズの実施について

出席者 9名

◎部会例会

10月21日(木)

たてやま夕日海岸ホテルにて

・今後の行事について

・会員増強について

・福利厚生(保険事業)について

・税務研修会

「マイナンバー制度について」

講師 田中法人第1統括官

終了後意見交換会

出席者 19名



青年部会 10月21日

◎県青年部会連協親睦ゴルフコンペ

10月14日(水)

香取市オーク・ヒルズ

カントリークラブ

参加者 4名

◎「第29回法人会全国青年の集い」

茨城大会

11月19日(木)・20日(金)

茨城県立県民文化センター

・租税教育活動プレゼンテーション

・部会長サミット・円卓会議

テーマ「青年部会活動充実

のための部会員増強」

大会式典

大会スローガン

漫遊いばらき

～常世の国 魁の地にて

感性を研げ～

記念講演

「いのちの絆を宇宙に求めて」

講師 宇宙航空研究開発機構

名誉教授 的川泰宣氏

・懇親会

参加者 4名

(別掲研修報告)

女性部会

◎役員会(幹事以上)

9月29日(火)

法青会館会議室にて

・12月役員会の開催について

・会員増強についてほか

・社会貢献事業

(若潮マラソン)について

・税務研修会

「マイナンバー制度について」

講師 田中法人第1統括官

出席者 36名

◎視察研修

9月2日(水)・3日(木)

おわら風の盆・トロコ電車・

宇奈月温泉

参加者 24名

◎県連女性連協視察研修

10月21日(水)・22日(木)

群馬県庁・富岡製糸場・

月夜野びーどろパークほか

参加者 3名

◎役員会(幹事以上)



女性部会役員会 12月2日

12月2日(水)

たてやま夕日海岸ホテルにて

・地域社会への貢献事業について

・会員増強について

・絵はがきコンクールの

実施についてほか

・税務研修会

「e-tax等の利用状況と促進」

「税の歴史」

講師 田中法人第1統括官

終了後意見交換会

出席者 35名

源泉研究部会

◎第2回税務研修会

11月4日(水)

館山シーサイドホテルにて

・「年末調整」について

・マイナンバー制度について

講師 田中法人第1統括官

鈴木管理運営第2統括官

渡辺法人第1事務官

終了後意見交換会

出席者 17名



源泉研究部会 11月4日

第29回 法人会全国青年の集い 茨城大会

大会スローガン 漫遊いばらき 常世の国 魁の地にて 感性を研げ

租税教育活動を学び実践へ

於茨城県立県民文化センター

第29回法人会 全国青年の集い茨城大会



青年部会長 日暮 靖

11月19・20日に水戸市内で開催されました。19日は各青年部会による租税教育活動の

プレゼンテーションが行われ、学校での授業スタイルの方法や震災被災地での課外授業、スポーツ少年団の親子による租税教室などどれも素晴らしい取り組みであり今後の活動の参考になりました。

その後には部会長ウエルカムパーティが開催され地元の美味しい料理と地酒でおもてなし頂き他の部会長と活動の悩みなど色々とお話できて有意義に過ごすことができました。

部会員増強」をテーマにパネルディスカッションと円卓会議を行いました。パネルディスカッションでは2単位会による会員増強の成功事例を発表して頂きそれを参考に部会員の拡大と定着を議論しました。単なる入会してもらうテクニック論ではなく、新入部会員をなぜ増やす必要があるのか、その意義をみなで考え今後の活動につながる気付きや学びを得られた会議だったと思います。

午後からの記念講演はJAXA名誉教授的川泰宣氏による小惑星探査機はやぶさ開発についての話を地元の小学生を招待して、少しでも希望があれば決して最後まで諦めない事の大切さをはやぶさ奇跡の帰還の話として子供達に伝え未来に大きな希望を持てるよう熱く語って下さいました。

大会スケジュール

19日(木)

青連協 連絡協議会
租税教育活動プレゼンテーション

20日(金)

部会長サミット・部会員増強

記念講演

「いのちの絆を宇宙に求めて」

講師 宇宙航空研究開発機構

名誉教授 的川泰宣氏

懇親会

物産展

租税教育活動パネル展示

翌20日は午前中より部会長サミットが開催され「青年部活動充実のための



その後の記念式典では、租税教育活動の最優秀賞が発表され今年度は広島南法人会が受賞しました。ラップを取り入れるリズムに乗って税金の勉強をするといった一風変わった授業ですが、大変印象に残る手法で子供たちは楽しく税金のことにについて学べたのではないかと思います。そして式典の最後は次回旭川大会のPRで幕を閉じました。

今回参加して各単位会の租税教育活動や部会長達との円卓会議で学んだ事感じたことをこれからの館山法人会での活動に役立てて頑張りたいと思います。

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等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、即時又は指定した期日に納付することができると便利な電子納税の納付手段です。



電子納税に電子証明書やICカードリーダーは不要です。また、徴収高計算書の送信にも電子証明書は不要なので、特に源泉所得税及び復興特別所得税を納めている方におすすめです。

簡単

- インターネットを利用できるパソコンがあれば、簡単な手続で利用可能!
- 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!

詳しくは館山税務署へ

電話 0470 (22) 0101

優良申告法人表敬



房州瓦斯 株式会社

平成 27 年 12 月 1 日火曜日に表敬状が贈呈されました。

法人名 房州瓦斯 株式会社

本店所在地 館山市館山 1365

代表者名 代表取締役 本間亨

事業内容

都市ガスの製造・供給販売、

プロパンガスの供給・販売、ガス器具の販売、

ガス配管工事の設計・施工、ガス関連住設機器の販売

事業内容 資本金 9,400万円

従業員 31名

法人会の動き

平成 28 年 1 月 15 日（会報発行日）以降の当面の事業予定

月 日	事 業 ・ 会 議	会 場
1.13 (水)	総務委員会	法青会館
1.13 (水)	税務懇話会	法青会館
1.14 (木)	生活習慣病健康診断 1 日人間ドック	鴨川市民会館
1.15 (金) ～ 16 (土)	生活習慣病健康診断 1 日人間ドック	南総文化ホール
1.20 (水)	青年部会役員会（支部長以上）	法青会館
1.20 (水)	全法連賀詞交歓会	帝国ホテル
1.21 (木)	決算説明会	鴨川市民会館
1.22 (金)	決算説明会	法青会館
1.26 (火)	租税教室（絵はがきコンクール募集）	千倉小学校
1.27 (水)	県法連新年賀詞交歓会	三井ガーデンホテル千葉
1.30 (土)	地域社会貢献事業・事前準備 （いちごプロジェクト・節電対策 P R）	丸山公民館
1.31 (日)	地域社会貢献事業 （いちごプロジェクト・節電対策 P R） 館山市・若潮マラソン会場にて	館山市民運動場
2. 3 (水)	青年部会チャリティボーリング大会	館山ヤングボール
2. 9 (火)	絵はがきコンクール審査会	法青会館
2.16 (火)	e-Tax による確定申告の早期提出 館山税務懇話会（法人会会長ほか）	館山税務署
2.26 (金)	公益法人運営等立入検査	法青会館
3. 7 (月)	青連協「第 13 回千葉サミット」	ポートプラザちば
3. 9 (水)	女性部会役員会	法青会館
3.17 (木)	決算説明会	鴨川市民会館
3.18 (金)	決算説明会	館山市コミュニティセンター

新しく会員になられた皆さんです。 — よろしくおしいします —

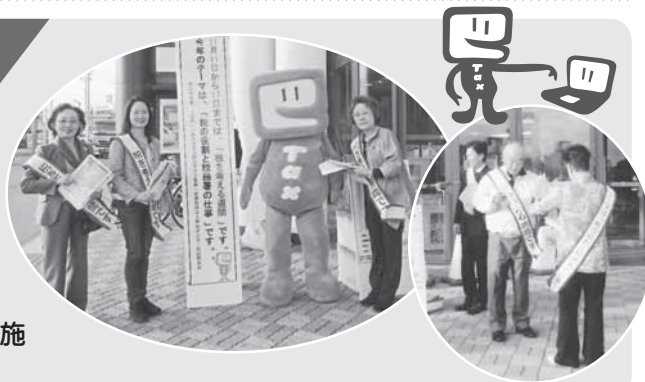
平成27年12月31日現在(順不同・敬称略)

支部名	法人名	代表者	所在地	電話	業種
北条第1	(株)大和フーズ	相川 和大	館山市北条1632	0470 (28) 4229	飲食業
	(株)フォーユー	山下 浩史	" 北条2542-22	0470 (24) 1700	飲食業
	(株)M・I・C	出口 稔暢	" 北条2416-11	0470 (24) 5556	飲食業
北条第2	(株)メンテカ	神作 清	" 稲162	0470 (29) 5255	浄化槽保守点検
	(株)南総エイト	石井 唯行	" 北条704-1	0470 (23) 9312	サービス業
	(株)くるま工房	堺 一紀	" 国分240-1	0470 (28) 5511	自動車整備業
北条第3	BELLSTONE (株)	石塚 勝博	" 湊136-2 ステラ I	0470 (28) 5940	ソフトウェア開発及び 販売
那古船形 三芳	蔵建築事務所(株)	倉持 久弥	" 川名621-5	0470 (27) 5277	建築設計業
	(株)加藤電設	加藤 善正	" 正木1277	0470 (27) 4916	電気工事業
千倉	美海フーズ(株)	大野 和也	南房総市千倉町川口120-2	0470 (29) 5852	飲食業
	(有)サウスサウスイースト	鈴木 務	" 千倉町大川876	0470 (43) 1377	ソフトウェア開発
	(株)あるふあ	関 明玉	" 千倉町瀬戸2439-12	0470 (44) 5855	介護施設
	(株)マルト	小野寺一茂	" 千倉町平館704-1	0470 (29) 5086	水産加工業
丸山	(有)花まる観光自動車	肥沼 秀夫	" 岩糸2599-1	0470 (46) 4513	一般旅客運送業
和田	(株)花いちご	大溝 長雄	" 和田町花園898	0470 (47) 3663	農業
	(有)武山ボートリー	武山 展浩	" 和田町黒岩51	0470 (47) 2654	養鶏業
鴨川中央	(株)フォートレス	寺西華奈子	鴨川市横渚277-6	04 (7099)0220	インターネット関連事業
	(株)ほがらか	田代ひろ子	" 池田98	04 (7094)5300	訪問看護業
	(株)濱田建築事務所	濱田 卓志	" 滑谷289-10	04 (7093)7116	建築設計
	(株)こめーる	唐鎌 新司	" 川代413-1	04 (7093)3156	飲食業・運転代行業
鴨川北	社会福祉法人 東明会 養護老人ホーム緑風会	金井 輝	" 広場1311-1	04 (7092)0644	高齢者福祉施設
	(株)まるよ西条	根本 紀夫	" 花房33-1	04 (7092)3040	飲食業
	瀬戸興業(株)	青木 則行	" 花房409-9	04 (7092)0122	管工事業
	(株)高橋水産	高橋 義昭	" 西町1227-10	04 (7093)6289	鮮魚問屋

税を考える週間で税務広報

11月11日イオン館山・12日イオン鴨川で
税を考える週間の意義をピーアール

小学生の書写作品の展示、
中学生の「税の標語」の展示、消費税への理解、
絵はがきコンクールなど
館山税務署・法人会・青色申告会・間税会が共同で実施



暮らしの
ツボ

電子レンジの加熱ムラ

(株)エフシージー総合研究所生活科学研究室上席研究員 堀 洋一郎

食品の解凍や温めだけでなく、焼く、蒸す、煮るなどのさまざまな調理ができる電子レンジは、いまやキッチンの定番のアイテム。本格調理から時短や節約までフル活用されている家庭も多いのではないのでしょうか。

非常に便利な電子レンジですが、使う際に気をつけたいのが「加熱ムラ」。しかし、この加熱ムラも電子レンジの加熱原理を理解し、ある程度予測すれば、解凍や調理の失敗を避けることができます。

電波ムラによる加熱ムラ

電子レンジはマイクロ波を食材に照射し食材を発熱させています。庫内はマイクロ波が均一に飛び交っているイメージがありますが、実際は場所によって強い所や弱い所があります。

ターンテーブルタイプのレンジは、ほとんどが側面上方からマイクロ波を出し、壁に反射させて食材に当てています。ターンテーブルを回転で均一に加熱されるようにしていますが、同心円状のムラが起きやすく、特にテーブルの中心が温まりにくい機種が多いといわれています。加熱ムラを抑えるに

は、食材をテーブルの中心部に置かず、加熱の途中で位置を少し動かすのがポイントです。

フラットタイプは、庫内底面や天面からマイクロ波を照射します。内部に回転式の反射板があり、加熱ムラを減らすように工夫されていますが、コーナー近くなどにマイクロ波の弱い場所があるので、食材は中央に置きます。また、調理途中で位置をずらすのも効果的です。

特に加熱ムラを気にするお菓子作りなどでは、事前に温まりにくい場所を知っておくと安心です。簡単なチェック方法としては、大きめの平たい容器に卵の白身を広げて温めると、電波の強い場所ほど早く固まるので加熱ムラが一目でわかります。

食材の厚みによる加熱ムラ

電子レンジのマイクロ波は、食材の表面からわずか数センチ程度しか届かないと言われ、食材が厚すぎると中心部分が冷たいままになってしまいます。ご飯などを冷凍する場合は大きな塊にせず、平たく伸ばして冷凍した方が解凍時に加熱ムラが起きにくくなります。

ます。

食材の違いで温まり方が違う

電子レンジのマイクロ波は水の分子を加熱するので、乾燥しているものは温めるのに時間がかかります。お弁当など水分量の違う食材と一緒に温める場合はムラがでやすくなります。逆に、シチューなど水分が多いものは、いろいろな食材が入っていても対流が起きるので、全体の温度が均一になり、電子レンジの得意分野と言えます。

要注意食材

油脂は種類によって温まるものと温まらないものがあります。水分が少なく脂っぽい料理の調理は要注意。油脂が加熱されると100℃を超えるため、樹脂製の電子レンジ調理器具などを使っていると溶けてしまいます。また、塩分の濃い食材にマイクロ波が集中するので、濃い味の食材だけ乾いたり変色することがあるので注意が必要です。使用する電子レンジの特徴を正しく把握して、便利な機能を上手に活用してください。

堀洋一郎（ほり・よういちろう）

1980年中央大学理工学部物理学科卒。ソニーマグネスケール株式会社を経て、1990年株式会社エフシージー総合研究所入社。現在、同社暮らしの科学部生活科学研究室上席研究員。

国税電子申告・納税システム

e-Tax

納税にはダイレクト納付が便利です！

※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。

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

還付がスピーディ

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。

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。

電子申告で
効率UP!

法人会

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。

ご利用に際し条件、注意事項があります。詳しくはホームページで確認ください。

イータックス

検索

健康コーナー

1日に奨励されている

野菜の摂取量とは

医療ジャーナリスト 大谷 克 弥

350g以上という数値はあるも、かなり低いのが現状

私たちが元気で生活していくには、ビタミンやミネラル、食物繊維などの豊富な野菜を十分に食べることが極めて重要、と各方面から指摘されています。21世紀における健康づくりの指標として、厚生労働省は「健康日本21」を制定し、そのなかで野菜の1日の摂取量は350g以上が望ましいと、目標値を大々的に掲げました。その数値が不動の教科書となり、現在もそれに見合う調理法が試行され続けています。では350gとはどれ位かと言うと、半端な量ではありません。参考までに、殻の付いたLサイズの卵1個の重さは70g、Sサイズは50gですから、Lだと5個分、Sだと7個分になります。この数字は、野菜を盛り付ける皿のサイズにも分かりますように適用され、大皿1枚の盛り合わせは70g、小皿・小鉢だと50gとしてよく使われています。

野菜を毎日そんなに沢山食べられるのか、と首をひねる方もいると思いますが、実際はそれが正解です。スタート当時、成人の野菜摂取平均値は292gで、それを少なくとも60gほどアップさせるのを目標としました。ところが、21世紀も15年目に入ったというのに、現在の摂取量は成人男性で290g、同女性で270gほどと推定されています。

働き盛りの20〜30代になると野菜嫌いはもつと深刻で、240g前後と見られています。ダイエット志向から食べる量を減らし、痩せ過ぎが社会問題となっている20代から30代前半の女性では、摂取する全体量が圧倒的に少ないので、常食しているはずの野菜も目標値には遠く及んでいません。

こうした低迷している摂取量の現状と同時に議論になっているのは、野菜とは何か、明確な定義はあるのか、という基本的な問いかけです。野菜と言

うと、いわゆる「青物」だと受け止めている小学生も多く、イモ類、マメ類は野菜なのか、と質問されて戸惑う先生も少なくないようです。キノコ類についても似たような問答が繰り返されています。

野菜の定義は実にあいまいで、分類法もいろいろ

野菜は数が多いので分け方もいろいろありますが、一般的なのは、どこを食するかで決める「需要部位分類法」です。これには根を食べるダイコンなどの根菜、茎を食べるアスパラなどの茎菜、葉を食べるキャベツなどの葉菜、実を食べるトマトなどの果菜、花を食べるカリフラワーなど花菜の5種あります。

ただ野菜類は生産、集荷、選別、出荷、販売、消費と多分野にまたがるので、関連する役所、組合、団体などによつて分け方の考えが異なりがちです。例えば行政的に統括する農水省は、イチゴ、メロン、スイカを果実的野菜としていますが、作る方、売る方、食べる方の側は果物と見ています。また需要部位別では根菜に入るイモ類のうち、サツマイモ、ジャガイモは主食にもなるので、穀物とする統計もあります。

さらに難しいのはダイズ、アズキなどマメ科植物の扱いです。一応はマメ類として独立した形になっていますが、

その王様格のダイズは、モヤシやエダマメの段階だと野菜となり、乾燥させると穀物の中に入ります。しかもダイズはたんばく質が豊富なので「畑の肉」と呼ばれ、納豆から豆腐、油揚げ、湯葉として日本人の健康を長年にわたり支えてきました。調味料のみそ、しょうゆも加工食品の1つです。

このほかにも緑黄色野菜と淡色野菜という分け方がありますが、こちらは野菜の色ではなく、βカロテンというビタミンAになる栄養素の含有量によつて区別されています。

このように野菜の定義は、即答できる人がいないと言われるほど、あいまいな上に考え方も違うので、350g以上という目標量に対しても柔軟性を持たすべき、という意見が強くあります。

その主なものは、果物を加えるべき、山菜やキノコ類もいはいのでは、それなら海の草の海藻もいはいは、といったところです。議論は尽きませんが、野菜は好き嫌いが多くので以上のことを参考に、自分に合った摂取量を考えてみて下さい。

「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。

青年部会が租税教育活動

昨年に引き続き「税金クイズ」

南房総市産業祭り会場で

11月29日(日) 千倉漁村センター周辺広場



【表紙】 鋸南町の春 花の競演リレー 120日
日本一の桜の名所を目指して 町民一丸
地域振興へ 道の駅 保田小学校が開校

鋸南町は、越前海岸（福井県・淡路島（兵庫県）と並ぶ日本水仙の、三大群生地、現在町では1億本の水仙が植栽されている。今年の水仙まつりは、開花に合わせ前年の12月中旬から2月7日まで。水仙の後は、早咲きの「頼朝桜」の季節。石橋山の戦いに敗れ小舟でのがれた源頼朝が、町内の竜島海岸に上陸し、再起を圖ったという故事にちなみ、静岡県河津町の「河津桜」に「頼朝桜」と愛称をつけ、日本一の桜の名所を目指し、町民一丸となって植栽に取り組んでいる。保田川沿いの桜の開花に合わせ、地元有志により、手作りの竹灯篭やろうそく2000個で頼朝桜を照らす幻想的な光のイベントも行われている。桜の見頃は、ソメイヨシノ・しだれ・八重と続き、4月中旬頃まで。

このほか、廃校に伴い再活用のため、保田小学校が道の駅に生まれ変わった。農産物直売所のほか、簡易宿泊施設や飲食施設、入浴施設もあり、お花見とともに訪れるのも良しである。

頼朝桜まつり 2月20日(土) から3月13日(日) まで
竹灯篭まつり 3月5日(土) がメイン
桜まつり 3月19日(土) から4月10日(日) まで

詳細は まちづくり推進室 0470(55) 15600 保田小学校 0470(29) 5530

会 報 第 111 号
発 行 年 月 日 平成 28 年 1 月 15 日
行 責 任 本 間 亨
集 責 任 友 野 修
編 行 友 野 修
電 行 (公 社) 館 山 法 人 会
 F A X 0470—22—1389
 0470—23—3195

今年も社会貢献活動

会員以下役員

前日準備から女性部会が主軸

1月31日(日) 館山若潮マラソン会場で

冬のいちごプロジェクト

「節電」パンフレット配布

焼き芋・お汁粉を添え

今年は焼き芋 340 キロ、お汁粉の餡 220 キロ

お餅 80 キロ 9000 人分用意



女性部会が租税教育活動

税に関する絵はがきコンクール

千倉小学校6年生対象に1月実施

編集後記

見渡す限りの青空、風も雲もほとんどなく真つ赤に燃え盛り、まぶしさに目が眩むほどの初日の出。富士山も遠く雪の帽子をのぞかせ、何とも穏やかな元日の朝、

新しい年が始まりました。

新聞報道による主要企業101社を対象にしたアンケートによれば、2016年の景気は9割近い88社が拡大すると回答し、後退を予想した企業は1社だけだったという。

会員企業が景気の回復を実感できる年になること、そしてこの一年が、穏やかで大きな事件のない、災害のない明るい年でありますようお願い申し上げます。