

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

## 大本山小湊誕生寺

～日蓮聖人御降誕 800年に向かつての祈り～

令和3年(2021年)2月16日



### 主な内容

- 新年のご挨拶 ● 確定申告のお知らせ ● 令和3年度税制改正に関する提言
- 納税表彰 ● 理事会・委員会・部会の動き ● インターネットでセミナー受講
- 税務署からのお知らせ ● 新型コロナウイルス感染症への対応
- 健康コーナー「含蓄に富む「医食同源」を」 ● 新会員紹介

VOL.121

2021.1.15  
令和3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

新春を迎え、会員の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。私共を取り巻く環境は、一昨年の台風15号による壊滅的な被害からの復旧復興も道半ばの中、新型コロナウイルス感染拡大により企業活動及び家庭生活の両面で多大な影響を受けて厳しい状況が続いています。

国においては新型コロナウイルス感染拡大防止と経済活動の活性化を両立させようとする様々な施策を打ち出していますが、景気回復を実感できるレベルには至っていません。今後は、地方の中小企業まで景気回復を実感できるように経済が好循環し、コロナ禍も収束に向かうことを期待するものです。

館山法人会は、引き続き公益法人として、法人会の理念のもと、税務行政の推進、地域社会への貢献、会員企業の健全な発展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。



令和三年 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ませう

令和三年の年頭に当たり、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、税務行政につい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。

昨年からの、新型コロナウイルス感染症の影響を受けておられる皆様には心からお見舞い申し上げますとともに、「日も早く終息することを祈っております」。

本年も、まもなく所得税及び個人事業者の消費税の確定申告期を迎えます。マイナンバーカード方式のほか、ID・パスワート方式による e-Taxでの申告書提出をお願いいたします。

税務署までお越しいただくことなく、ご自宅のパソコンやスマートフォンから申告書を作成送信できる便利な制度となっております。外出を要しないという点で、「新しい生活様式」に合致したものであります。

新型コロナウイルスの感染を回避するためにも、是非ともご利用いただければと思います。

また、国税庁では、「納税者利便の向上」として、ICT化による納税手続きのデジタル化、税務窓口のスマート化やe-Tax利用のさらなる簡便化を推し進めておりますので、今後とも皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

館山法人会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝並びに事業のご繁栄を心から祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。



令和三年 元旦  
館山税務署長 三島 敏彦

## 謹んで新春の寿をお慶び申し上げます

令和3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	早川 金光	常任理事	濱島 修	常任理事	望月 昇	常任理事	篠崎 忠昭
相談役	平田 哲平	"	清宮 和子	"	谷 昭一	"	川名 陽一	"	辰野 方哉
会長	本間 亨	"	島田 誠一	"	本橋 亮一	"	古宮 真一	"	鈴木 辰也
副会長	鈴木 義康	"	吉本 晃	"	角田 眞一郎	"	湯澤 宏子	"	鈴木 誠一
"	平野 好正	"	吉田 政紀	"	村井 智博	"	柴田 栄樹	監事	服部 克巳
"	秋山 準治	"	平田 英雄	"	早川 光樹	"	高梨 潔	"	鈴木 弘明
"	綱嶋 茂信	"	石渡 和男	"	小川 玉江	"	齊藤 守彦	"	
常任理事	宮沢 治海	"	飯田 彰一	"	日暮 靖	"	小原 将弘	"	
"	友野 修	"	手塚 節	"	栗原 保博	"	庄司 義則	"	
"	川名 光俊	"	田原 智之	"	安田三喜夫	"	落合 薫	"	

### 館山税務署

署長	三島 敏彦
総務課長	坊野 武彦
法人課第1部	藤井 雅英
法人課第2部	室井 定明
法人課第1部	三棹 貴史

管理運営第1部門	村上 敬
管理運営第2部門	鈴木 陽子
徴収部	土田 英樹
個人課税部	小倉 淳
資産課税部	兼重 直樹

### 千葉県税理士会館山支部

支部長	葛西 博
総務部長(兼任)	早野 喜良
副支部長	鈴木 弘明
本会理事	田村 健一

## 申告書は、国税庁ホームページで作成できます！

◎令和2年分の確定申告書の提出期限及び納期限は次のとおりです。

所得税及び復興特別所得税	令和3年3月15日(月)まで
贈与税	令和3年3月15日(月)まで
個人事業者の消費税及び地方消費税	令和3年3月31日(水)まで

☆税務署での申告のご相談、ご提出の受付は令和3年2月16日(月)からとなります。

なお、ご相談の受付時間は8:30~16:00となります。

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函でも提出できます。

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。

☆所得税の改正のあらまし(令和2年分より適用される主なもの)

- ① 給与所得控除額を一律10万円引き下げ、その上限額が適用される給与等の収入金額が850万円(改正前:1,000万円)とされるとともに、195万円に引き下げられました。この改正に伴い、源泉徴収税額表の改正が行われました。
- ② 公的年金等控除額を一律10万円引き下げるとともに、公的年金等による収入が1千万円を超える場合の控除額に上限が設けられました。
- ③ 基礎控除額が一律10万円引き上げられました。また、合計所得金額が2,400万円を超える個人については基礎控除額が遡減し、合計所得金額が2,500万円を超える個人については適用できないこととされました。
- ④ 扶養親族の判定において、勤労学生の合計所得金額要件が75万円以下に(改正前:65万円)、同一生計配偶者及び扶養親族の合計所得金額要件が48万円以下に(改正前:38万円)、源泉控除対象配偶者の合計所得金額要件が95万円以下(改正前:85万円)にそれぞれ引き上げられました。
- ⑤ 配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額を、48万円超133万円以下(改正前:38万円超123万円以下)としました。
- ⑥ 所得金額調整控除が創設されました。
- ⑦ 給与等又は公的年金等の源泉徴収における源泉控除対象配偶者に係る控除の適用は夫婦のいずれか一方しか適用できないこととされました。また、配偶者が給与等や公的年金等の源泉徴収において源泉控除対象配偶者に係る控除の適用を受けている方は、所得税の確定申告において配偶者特別控除が適用できなくなりました。
- ⑧ ひとり親控除が創設されました。
- ⑨ ⑧に伴い、寡婦控除がひとり親に該当しない寡婦を対象とした控除とされ、「特別の寡婦」が廃止されました。

- ◎コロナ禍における厳しい経営環境を踏まえ、中小企業に  
実効性ある支援と税制措置を！
- ◎厳しい財政状況を踏まえ、コロナ収束後には本格的な税  
財政改革を！

法人会では毎年「税に関する提言」を発表し、周知を行うとともに国・地方自治体等に提言活動を行っています。

## 令和3年度 税制改正に関する提言 (要約)

### I. 税・財政改革のあり方

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る。そして今後も新たな感染症の大流行や経済危機、大規模な自然災害の発生が考えられる。せめて国債で賄ったコロナ対策費の負担について、将来世代に先送りせずに現世代で解決するよう議論を開始せねばならない。そのうえで「コロナ後」を見据えた本格的な税財政改革に取り組むことが求められよう。

#### 1. 新型コロナウイルスへの対応と財政健全化

・新型コロナウイルスは収束の見通しが立たないことから、その影響は長期化が予想される。このため、新型コロナウイルス感染対策と経済活性化の両立を図っていかねばならない。とりわけ、コロナ禍の影響によって発生した生活困窮者や経営基盤が脆弱な中小企業には、引き続き実態等を見極めながら効果的な支援措置を迅速に講じていくことが重要であろう。

- (1) 新型コロナの影響は長期化の様相を見せており、資金力の弱い中小企業はすでに限界にきている。中小企業は我が国企業の大半を占めており、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ことから、その経営実態等を見極めながら、雇用と事業と生活を守るための支援策を引き続き講じていく必要がある。その際、国や地方は今般の支援制度の周知・広報の徹底や申請手続きの簡便化、スピーディーな給付等、実効性を確保することが重要である。
- (2) 新型コロナ拡大の収束を見据えつつ、税制だけでなくデジタル化への対応や大胆な規制緩和をスピード感をもって行うなど、日本経済の迅速な回復に向けた施策を講じる必要がある。なお、需要喚起を行うことも必要ではあるが、それが財政規律を無視したバラマキ政策とならないよう十分配慮すべきである。とりわけ、今年度補正予算で盛り込まれた膨大な予備費については厳しく用途をチェックする必要がある。
- (3) 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。歳入では安易に税の自然増収を前提とすることなく、また歳出については聖域を設けずに分野別の具体的な削減の方策と工程表を明示し、着実に改革を実行するよう求める。
- (4) 国債の信認が揺らいだ場合、長期金利の急上昇など金融資本市場に多大な影響を与え、成長を阻害することが考えられる。すでに、一部には日本国債の格付け引き下げの動きもでており、政府・日銀には市場の動向を踏まえた細心の政策運営を求めたい。

#### 2. 社会保障制度に対する基本的考え方

・社会保障給付費は公費と保険料で構成されており、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が必須である。

- ・ 社会保障のあり方では「自助」「公助」「共助」の役割と範囲を改めて見直すほか、公平性の視点も重要である。医療保険の窓口負担や介護保険の利用者負担などについては、高齢者においても負担能力に応じた公平な負担を原則とする必要がある。
- (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) 医療は産業政策的に成長分野と位置付け、デジタル化対応など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をさらに高める。
- (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とにメリハリをつけ、給付及び負担のあり方を見直す。
- (4) 生活保護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や学童保育等を整備するなどの現物給付に重点を置くべきである。その際、企業も積極的に子育て支援に関与できるよう、企業主導型保育事業のさらなる活用に向けて検討する。また、子ども・子育て支援等の取り組みを着実に推進するためには安定財源を確保する必要がある。
- (6) 中小企業の厳しい経営実態を踏まえ、企業へ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

- ・ 新型コロナウイルス対策についても、与野党を含めて政治の対応が迷走しているほか、行政も旧態依然とした仕組みによる矛盾や悪弊が明らかになり、国民の不満と不信感は近年にないほど高まっている。これを機に地方を含めた政府と議会は「まず隗より始めよ」の精神に基づき自ら身を削るなど行政改革を徹底しなければならない。
- (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. マイナンバー制度について

- ・ 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。それは今般の新型コロナ対策でも給付金申請手続きの混乱などで明らかになった。政府は制度の意義等の周知に努め、マイナンバーカードを活用する仕組みづくりに本腰を入れる必要がある。

## II. 中小企業が事業継続するための税制措置

### 1. 法人税関係

- ・ 中小企業は新型コロナ拡大による深刻な影響を受け不安が増幅している。さらに、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おり、事業を継続していくための税制措置の拡充等が必要である。
- (1) 法人税率の軽減措置  
中小法人に適用される軽減税率の特例 15% を本則化すべきである。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。なお、本制度は令和 3 年 3 月末日が適用期限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。
- (2) 中小企業の技術革新など経済活性化に資する措置  
租税特別措置については、公平性・簡素化の観点から、政策目的を達したものは廃止を含めて整理合理化を行う必要はあるが、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たうえで本則化すべきである。
  - 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で、「中古設備」を含める。なお、それが直ちに困難な場合は、令和 3 年 3 月末日までとなっている特例措置の適用期限を延長する。
  - ② 少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例措置については、損金算入額の上限（合計 300 万円）を撤廃し全額を損金算入とする。
- (3) 中小企業の設備投資支援措置  
中小企業経営強化税制（中小企業等経営強化法）や、中小企業が取得する償却資産に係る固定資産税の特例（生産性向上特別措置法）等を適用するに当たっては、手続きを簡素化するとともに、事業年

度末（賦課期日）が迫った申請や認定について弾力的に対処する。

なお、「中小企業経営強化税制」、および令和元年度税制改正で創設された「中小企業防災・減災投資促進税制（中小企業強靱化法）」は、令和3年3月末日が適用期限となっていることから、適用期限を延長する。

(4) 役員給与の損金算入の拡充

- ①役員給与は原則損金算入とすべき。
- ②同族会社も業績連動給与の損金算入を認めるべき。

(5) 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策における税制上の措置の延長等

新型コロナウイルスの収束時期は不透明であることから、中小企業の厳しい経営実態等を見極めながら、適用期限の延長や制度を拡充すること。

## 2. 消費税関係

・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、昨年10月に導入された軽減税率制度は事業者の事務負担が大きいという、税制の簡素化、税務執行コストおよび税込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) 現在施行されている「消費税転嫁対策特別措置法」は、令和3年3月末日をもって適用が終了することとなっている。今般の新型コロナにより、中小企業が多大な影響を受けていることを考慮すると、同特別措置の適用期限を延長するとともに、引き続き、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。

(2) 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っている。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。

(3) 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が求められる。

(4) 令和5年10月からの「適格請求書等保存方式」導入に向け、令和3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。こうした中で新型コロナの拡大が特に小規模事業者等の事業継続に多大な影響を与えている。これら事業者が事務負担増等の理由により廃業を選択することのないよう、現行の「区分記載請求書等保存方式」を当面維持するなど、弾力的な対応が求められる。

## 3. 事業承継税制関係

・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と考える。

(1) 事業用資産を一般資産と切り離れた本格的な事業承継税制の創設

我が国の納税猶予制度は、欧州主要国と比較すると限定的な措置にとどまっており、欧州並みの本格的な事業承継税制が必要である。とくに、事業に資する相続については、事業従事を条件として他の一般資産と切り離し、非上場株式を含めて事業用資産への課税を軽減あるいは免除する制度の創設が求められる。

(2) 相続税、贈与税の納税猶予制度の充実

①猶予制度ではなく免除制度に改める。

②新型コロナの影響などを考慮すると、より一層、平成29年以前の制度適用者に対しても適用要件を緩和するなど配慮すべきである。

③国は円滑な事業承継が図られるよう、経営者に向けた制度周知に努める必要がある。なお、特例制度を適用するためには、令和5年3月末日までに「特例承継計画」を提出する必要があるが、この制度を踏まえてこれから事業承継の検討（後継者の選任等）を始める企業にとっては時間的な余裕がないことが懸念される。このため、計画書の提出期限について配慮すべきである。

## 4. 相続税・贈与税関係

・相続税の負担率はすでに先進主要国並みであることから、これ以上の課税強化は行うべきではない。なお、贈与税は経済の活性化に資するよう、次のとおり見直すべきである。

(1) 贈与税の基礎控除を引き上げる。

(2) 相続時精算課税制度の特別控除額（2,500万円）を引き上げる。

## 5. 地方税関係

(1) 固定資産税の抜本的見直し

令和3年度は評価替えの年度となるが、今般の新型コロナは企業に多大な影響を与えていることから、負担増とならないよう配慮すべきである。さらに、都市計画税と合せて評価方法および課税方式を抜

本的に見直すべきである。

- ①商業地等の宅地を評価するに当たっては、より収益性を考慮した評価に見直す。
  - ②家屋の評価は、経過年数に応じた評価方法に見直す。
  - ③償却資産については、納税者の事務負担軽減の観点から、「少額資産」の範囲を国税の中小企業の少額減価償却資産（30万円）にまで拡大するとともに、賦課期日を各法人の事業年度末とすること。また、諸外国の適用状況等を踏まえ、廃止を含め抜本的に見直すべきである。
  - ④固定資産税の免税点については、平成3年以降改定がなく据え置かれているため、大幅に引き上げる。
  - ⑤国土交通省、総務省、国税庁がそれぞれの目的に応じて土地の評価を行っているが、行政の効率化の観点から評価体制は一元化すべきである。
- (2) 事業所税の廃止  
市町村合併の進行により課税主体が拡大するケースも目立つ。事業所税は固定資産税と二重課税的な性格を有することから廃止すべきである。
  - (3) 超過課税  
住民税の超過課税は、個人ではなく主に法人を課税対象としているうえ、長期間にわたって課税を実施している自治体も多い。課税の公平性を欠く安易な課税は行うべきでない。
  - (4) 法定外目的税  
法定外目的税は、税の公平性・中立性に反することのないよう配慮するとともに、税収確保のために法人企業に対して安易な課税は行うべきではない。

## 6. その他

- (1) 配当に対する二重課税の見直し
- (2) 電子申告

## Ⅲ. 地方のあり方

- ・今般の新型コロナウイルス拡大は、東京一極集中のリスクを浮き彫りにする一方、地方分権化と広域行政の必要性も改めて問いかけることになった。そもそも地方分権化は国と地方の役割分担を見直し、財政や行政の効率化を図ることであり、地方活性化の観点からも重要であることが指摘されてきた。これを機に分権化の議論がさらに高まることを期待したい。
- (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。また、中小企業の事業承継の問題は地方創生戦略との関係からも重要であり、集中的に取り組む必要がある。
  - (2) 広域行政による効率化や危機対応について早急かつ具体的な検討を行うべきである。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) 国に比べて身近で小規模な事業が多い地方の行財政改革には、「事業仕分け」のような民間のチェック機能を活かした手法が有効であり、各自治体で広く導入すべきである。
  - (4) 地方公務員給与は近年、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）が改善せず高止まりしており、適正な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、議会のあり方を見直し、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

- ・東日本大震災からの復興に向けて復興期間の後期である「復興・創生期間（平成28年度～令和2年度）」も最終年度である5年目に入ったが、被災地の復興、産業の再生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。
- ・また近年、熊本地震をはじめ地震や台風などによる大規模な自然災害が相次いで発生しているが、東日本大震災の対応などを踏まえ、被災者の立場に立った適切な支援と実効性のある措置を講じ、被災地の確実な復旧・復興等に向けて取り組まねばならない。

## V. その他

1. 納税環境の整備
2. 租税教育の充実

# おめでとうございます

税を考える週間行事

## 令和二年度納税表彰式

納税功勞で個人12名、3団体が受賞  
租税教育で

小学生の「税に関する書写作品」表彰

管内24校1,776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

税を考える週間（11月11日から11月17日まで）の主要行事である「令和二年度納税表彰式」については新型コロナウイルス感染症拡大の影響で開催中止となりましたが、11月19日に館山税務署で表彰状及び感謝状の贈呈が行われました。例年、館山税務署をはじめとする9団体共催により多くの来賓を迎えて納税表彰式を開催していましたが、本年は、受賞者、館山税務署及び受賞関係団体の長のみにより、贈呈が行われました。表彰状及び感謝状の贈呈では、三島敏彦館山税務署長から長年にわたる納税功勞が評価され、個人12名と3団体に表彰状及び感謝状が贈られました。

この後、納税功勞による国税庁長官表彰2名の披露が行われました。

また、租税教育関連の表彰としての「小学生の税に関する書写作品」や「中学生による税の作文」については、優秀者に表彰状と記念品が別途贈られました。

中学生の「税についての作文」

千葉県議会 議長賞

## 『税金からの支援を受けて思うこと』

館山市立第一中学校 第三学年 桂 健士

「税金のおかげで暮らすことができた・・・」この約1年間に振り返ると、そう思わずにはいられない日々が続いた。

令和元年九月九日、私たちの住む館山市は「房総半島台風（台風十五号）」に襲われた。

その日は、私はいつもどおり就寝したが、「バリバリー」「ドカン」と大きな音に目が覚めた。やがて停電が起り、家中が暗闇に包まれた。外では、何か大きな生き物が家を襲っているかのようだった。恐怖心から一睡もできなかった。

嵐が去り、夜が明けると被害の状況が分かってきた。父の車の後部が飛んできたトタン屋根によって大きくへこみ、前の道にはトタン十数枚とその留め具の釘が散乱していた。また、重さ数十キログラムもあるゴミステーションが倒れていた。台風の破壊力の凄まじさにただただ驚いた。幸いなことに家自体には被害はなかったことがせめてもの救いだ。家の周辺の片付けが一段落すると、祖父母の

事が心配になり母と祖父母の家を訪ねた。

祖父母は、暴風で落ちた瓦や飛んできたものを片付けている最中だった。皆で屋根を見上げ、途方に暮れていた時、公民館でブルーシートを配るといふ情報があった。ブルーシートをもらいに行くと、多くの人々でごった返していた。「ああ、みんな、被災者になってしまったんだ」と心の中でつぶやいた。その日から被災地の暮らしが始まった・・・。

後日、この台風十五号による被害は「激甚災害」に指定され、いろいろな支援が税金などによって行われていることがわかった。祖父母の家は「一部損壊」に指定され、これにより住宅修理の補助金が出ることになって資金面の不安も軽減されたそうだ。また、ブルーシートや災害備蓄品も税金によって整備されていることもわかった。災害時には、一元の生活に近づけたり戻したりするために税金によって幅広い支援が行われていること

が、体験を通して理解できた。

現在、新型コロナウイルス感染症により、私たちの暮らしは多大な影響を受けている。収入が激減した経営者等に対して税金から様々な支援が行われている。また、残念なことに、中止になった修学旅行のキャンセル料も税金から一部補助がでると聞いた。私は、台風による被災と新型コロナウイルスによる影響という二つの非常事態を経験したからこそ、税を納めることの本当の意味を深く考えたい。

税金を納めることの本当の意味とは、「誰かを助けること」になり、ひいては「未来の自分と家族を守ること」につながっているのではないかと考える。災害の多い日本では、いつ、自分や家族、そして友人が被災者になるかわからない。そんな時に、そばに寄り添い、支援できる自分でありたいし、そのために、今できる誇れる行動それが「納税」だと、税金からの支援を受けて実感をもって思うようになった。

\*\*\*\*\*

# 受賞者名簿

\*\*\*\*\*

## 館山税務署長表彰

### (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)

田原智之  
(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)

間宮幸男  
(一般社団法人館山青色申告会 理事)

### (租税教育)

月岡正美  
(鴨川市教育委員会 教育長)

## 館山税務署長感謝状

### (税務功労)

加藤喜久夫  
(館山間税会 理事)

川名房吉  
(一般社団法人館山青色申告会 理事)

小原将弘  
(公益社団法人館山法人会 常任理事)

庄司義則  
(公益社団法人館山法人会 常任理事)

角田吉夫  
(館山間税会 理事)

古谷多壽子  
(一般社団法人館山青色申告会 女性部副部長)

### (税務広報功績者)

安房農業協同組合

### (e-Tax利用推進功績者)

鴨川市商工会

### (租税教育推進校)

館山市立第一中学校

## 東京国税局長表彰

小芝幸一  
(一般社団法人館山青色申告会 会長)

## 小学生の「税に関する書写作品」表彰

主催：館山税務署  
後援：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】

須田朱音 館山市立館野小学校 (1年)

神作太郎 南房総市立三芳小学校 (2年)

松崎心花 館山市立館山小学校 (3年)

柳澤杏花 館山市立館山小学校 (4年)

梶山まるみ 南房総市立白浜小学校 (5年)

安西蘭 南房総市立白浜小学校 (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  
国税庁

### 【千葉県議会議長賞】

桂健士 館山市立第一中学校 (3年)

### 【館山税務署管内

#### 納税貯蓄組合連合会 会長賞】

押元麻愛 南房総市立千倉中学校 (3年)

齊藤茉莉 鴨川市立鴨川中学校 (3年)

### 【館山税務署長賞】

和泉諒太郎 鴨川市立安房東中学校 (3年)

鈴木結花 南房総市立千倉中学校 (3年)

### 【千葉県館山県税事務所長賞】

和泉佳輔 鴨川市立安房東中学校 (3年)

## 【市町長賞】

### 館山市長賞

田邊悠真 館山市立房南中学校 (3年)

原田ゆら 館山市立房南中学校 (3年)

### 鴨川市長賞

美濃口風花 鴨川市立安房東中学校 (3年)

### 南房総市長賞

本田花奈 南房総市立富浦中学校 (3年)

白川朔 南房総市立三芳中学校 (3年)

関根未来 南房総市立三芳中学校 (3年)

## 【一般社団法人館山青色申告会 会長賞】

在原紅 南房総市立白浜中学校 (3年)

## 【公益社団法人館山法人会 会長賞】

鈴木雄大 南房総市立千倉中学校 (3年)

## ☆ご披露

### 国税庁長官表彰

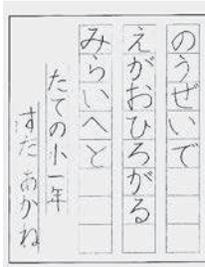
出山裕之  
(館山市教育委員会 教育長)

本間亨

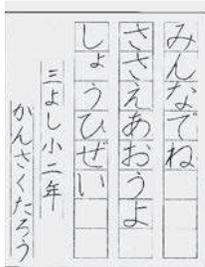
(公益社団法人  
館山法人会 会長)



## 【最優秀賞】



館野小1年  
須田朱音



三芳小2年  
神作太郎



館山小3年  
松崎心花



館山小4年  
柳澤杏花



白浜小5年  
梶山まるみ



白浜小6年  
安西蘭

# 理事会 委員会 部会 の動き

## 理事会等

支部ゼミ懇談会は  
新型コロナウイルスの影響で中止

### ◎第2回理事会

8月18日(火)

館山シーサイドホテル

- ・令和2年度事業の執行状況について
- ・令和2年度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

出席者 33名



第2回理事会 8月18日

### ◎第3回理事会

11月11日(水)

鴨川ユニバースホテル

## 委員会

### 税制委員会

#### ◎全法連全国大会岩手大会

9月8日開催予定であったが、中止。

- ・令和2年度会員増強運動について
- ・令和2年度事業の執行状況について
- ・その他
- ・税務研修会
- ・「預金保険機構に勤務するまで」

講師 三島敏彦館山税務署長

出席者 32名

「令和3年度税制改正に関する提言」の地元国会議員及び地方自治体に対する要望活動

11月4日(水)

要望先

国会議員 浜田靖一氏

館山市長 金丸謙一氏

館山市議会議長 石井信重氏

(要望先は全法連の指示による)

参加者 2名

## 広報委員会

会報編集会議

### ◎第2回広報委員会

11月20日(金)

法青会館にて

- ・会報第121号編集会議

出席者

11名



広報委員会 11月20日

## 組織委員会

会員増強を図るため管内各金融機関を訪問し、協力を依頼

9月17日(木)

千葉銀行、千葉興業銀行、京葉銀行、館山信用金庫

出席者

4名

## 青年部会

### ◎部会例会

10月9日(金)

夕日海岸昇鶴

- ・今後の行事について
- ・会員増強について
- ・税務研修会
- ・「預金保険機構に勤務するまで」

講師 三島敏彦館山税務署長

出席者 21名



青年部会 10月9日

### ◎全法連「全国青年の集い」

島根大会

11月6日開催予定であったが、中止。

## 女性部会

◎役員会（幹事以上）

10月27日（火）

夕日海岸昇鶴にて

・今後の行事予定について

・会員増強運動について

・税務研修会

「預金保険機構に勤務するまで」

講師 三島敏彦 館山税務署長

参加者 23名

◎視察研修

本年度は、新型コロナウイルス感染の懸念から実施せず。



女性部会 10月27日

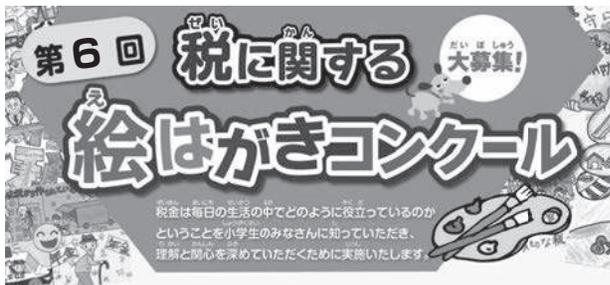
## 源泉研究部会

◎第1回税務研修会

10月28日（水）

館山シーサイドホテルにて

## 女性部会が租税教育活動



源泉研究部会 10月28日

・「年末調整」について

講師 藤井法人第1統括官

鈴木管理運営第2統括官

議員法人第1事務官

出席者 21名

## 消費税の期限内納付を 忘れずに。



期限内納付が  
難しい場合は、  
所轄の税務署  
(徴収担当)へ  
ご相談ください。

● 消費税には  
申告・納付期限<sup>(※1)</sup>  
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。

- 消費税は消費者からの預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<sup>(※2)</sup>。
- 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 <sup>(※3)</sup>	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) <sup>(※4)</sup>

- ※1 法人は課税期間終了の日の翌日から2か月以内、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。
- ※2 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。
- ※3 地方消費税を含まない年税額をいいます。
- ※4 税務署に申請することにより、納税が猶予される制度があります。
- ※5 直前の課税期間の確定消費税額が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。

法人会

「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。

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。

e-Taxを利用して所得税及び復興特別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  
スピーディー

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ご確認ください。

イータックス

検索

## インターネットでセミナー受講

館山法人会のホームページ (<http://www.tateyama-houjinkai.or.jp/>) から無料でセミナーがご覧いただけます。忙しくてセミナーや研修会に参加できない方など最適で、映像と音声による本格的なセミナーです。勉強会（社内研修）や経営者の自己研鑽などにご活用ください。法人会会員の場合、会員専用IDとパスワードを入れてログインすれば、より多くのコンテンツが視聴できます。

お問い合わせは法人会事務局まで。(電話：0470-22-1389)

### 法人会の動き

令和3年1月以降の当面の事業・予定

月 日	事 業 ・ 会 議	会 場
1.14 (木)	館山税務懇話会例会	夕日海岸昇鶴
1.14 (木)	生活習慣病健康診断 1日人間ドック	鴨川市文化体育館
1.15 (金) ~16 (土)	生活習慣病健康診断 1日人間ドック	館山商工会館
2. 5 (金)	県法連・事務局職員研修会	ポートプラザちば
2. 9 (火)	県法連・厚生委員会・福利厚生制度推進連絡協議会	ポートプラザちば
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
2.16 (火)	全法連・令和3年税制セミナー	ハイアットリージェンシー東京
2.19 (金)	県法連・事務局職員研修会	ポートプラザちば
2.26 (金)	県法連・税制委員会	ポートプラザちば
3. 2 (火)	3県連合同部会長サミット(青年部会)	ポートプラザちば
3. 5 (金)	全法連・事務局セミナー	ハイアットリージェンシー東京
3. 9 (火)	県法連・総務委員会	ポートプラザちば
3.12 (金)	県法連・事務局長会議	ポートプラザちば
3.25 (木)	県法連・理事会	ポートプラザちば
未定(3月中)	県法連・女連協常任理事会	
6.16 (水)	県法連・総会・理事会・役員大会	三井ガーデンホテル千葉

新型コロナウイルス感染症の影響により、国税の納付が難しい方へ

## 納税の猶予をご利用ください

新型コロナウイルス感染症の影響により、国税を一時に納付することが困難な場合は、税務署に申請することにより納税が猶予されます。

### ○ 現行の猶予の要件（幅広い方が認められます。）

- ・ 一時の納税により、事業の継続・生活維持を困難にするおそれがある。
- ・ 納税について誠実な意思を有する。
- ・ 猶予を受けようとする国税以外の滞納がない。
- ・ 納付すべき国税の納期限から6か月以内に申請書の提出がある。

(注) 1 担保の提供が明らかに可能である場合を除いて担保は不要です。

2 既に滞納がある場合や申請期限を過ぎた場合は、税務署長の職権で猶予を検討します。

### ○ 現行の猶予が認められると…

- ・ 原則として1年間納税が猶予されます（資力に応じて分割納付となります。）。
- ・ 猶予中は延滞税が軽減されます（通常 年 8.9%→軽減後 年 1.6%※）。

※ 令和2年中における延滞税の利率

申請による換価の猶予 国税徴収法第151条の2

**収入が概ね2割以上減少している方には、更に有利な特例があります**

## 納税の猶予に『特例（特例猶予）』が創設されました！

延滞税なし

1年間猶予

無担保

### 特例猶予の要件

- 以下の①、②のいずれも満たす方が特例の対象となります。
  - ① 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業等にかかる収入（注）が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
  - ② 一時に納税することが困難であること。
- (注) 収入には、事業収入のほか、給与収入などの定期的な収入も含まれますが、譲渡所得などの一時的な収入は含まれません。
- 納付すべき国税の納期限までに申請書の提出が必要です（注）。
- (注) やむを得ない理由があると認められるときは、納期限後でも申請できますので、所轄の税務署（徴収担当）にご事情をお申し出ください。
- 令和2年2月1日から同3年2月1日までに納期限が到来する国税が対象です。

納税の猶予の特例 新型コロナ特法第3条

## まずは「国税局猶予相談センター」へ電話でお早めにご相談ください

- 猶予制度に関するお問合せについては、「国税局猶予相談センター」（フリーダイヤル等）をご利用ください。

【受付時間】 8 : 30~17 : 00（土日祝除く。）

【電話番号】 国税局によって異なりますので、国税庁ホームページをご覧ください。

[https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu\\_konnan/callcenter/index.htm](https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu_konnan/callcenter/index.htm)

電話番号はこちら



## 猶予の申請方法

「納税の猶予申請書」を所轄の税務署（徴収担当）に提出してください。

申請は郵送（様式は国税庁HPから入手可能）又はe-Taxをご利用ください。

- 申請書の作成が難しい場合は、国税局猶予相談センター（フリーダイヤル等）にお気軽にご相談ください。
- 収支状況などの確認のため、預金通帳や売上帳等の書類の準備をお願いしますが、書類の提出が難しい場合は、職員が口頭でお伺いします。

### ご注意いただきたいこと

- 特例猶予は、納期限までに申請が必要です。
- 特例猶予が受けられない場合でも、要件を満たせば、現行の猶予が受けられる場合があります（現行の猶予は、納期限から6か月以内に申請が必要です。）。

## 税務署において所定の審査を迅速に行います

### 猶予が認められると…

- 税務署から、猶予税額や該当条項などを記載した猶予許可通知書が送付されます。
- 猶予期間中に猶予中の国税に関する納税証明書（その1）を取得した場合は、「備考」欄に猶予中である旨が記載されます。

## その他、個別の事情に該当する場合は、その旨をお申し出ください

次のような個別の事情がある場合は、特例猶予の他に延滞税なしで納税の猶予が認められることがありますので、ご相談の際、お申し出ください。

【ケース1】新型コロナウイルス感染症の患者が発生した施設で消毒作業が行われたことにより、備品や棚卸資産を廃棄した場合

【ケース2】納税者ご本人又は生計を同じにするご家族が病気にかかった場合、国税を一時に納付できない額のうち医療費や治療費等に付随する費用

納税の猶予 国税通則法第46条

国税の猶予の詳細はこちら

国税猶予

検索



※地方税や社会保険料についても同様の制度が設けられています。

地方税については総務省のホームページを、

社会保険料については厚生労働省のホームページをそれぞれご確認ください。

総務省：[https://www.soumu.go.jp/menu\\_kyotsuu/important/kinkyu02\\_000399.html](https://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/kinkyu02_000399.html)

厚生労働省：[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10925.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10925.html)

## 各種税率の改正について

地方法人課税の偏在是正のため、以下の通り、地方法人税が5.9%引き上げられるとともに、法人住民税法人税割が5.9%（県税2.2%、市税3.7%）引き下げられました。

### ○地方法人税の税率

課税事業年度	地方法人税の税率
令和元年9月30日以前開始	4.4%
令和元年10月1日以後開始	10.3%

### ○法人県民税法人税割の税率

事業年度	標準税率(注)	超過税率
令和元年9月30日以前開始	3.2%	4.0%
令和元年10月1日以後開始	1.0%	1.8%

(注)資本金又は出資金の額が1億円未満の法人(「相互会社」、「特定目的法人」、「投資法人」、「信託受託法人」を除く)で、かつ法人税額が年1,000万円以下の法人に適用

### ○法人市町村民税法人税割の税率

事業年度	資本金1,000万円超	資本金1,000万円以下
令和元年9月30日以前開始	12.1%	9.7%
令和元年10月1日以後開始	8.4%	6.0%

※自治体により異なる場合があります。

### ○法人事業税・特別法人事業税の改正（資本金1億円以下の普通法人）

令和元年10月1日以降に開始する事業年度から事業税率が改正されるとともに、地方法人特別税が廃止され、特別法人事業税が創設されます。

事業年度	所得のうち 400万円以下	400万円超 800万円以下	800万円超	軽減税率 不適用法人
令和元年9月30日 以前開始	3.4%	5.1%	6.7%	6.7%
令和元年10月1日 以後開始	3.5%	5.3%	7.0%	7.0%

	地方法人特別税 (令和元年9月30日以前開始)	特別法人事業税 (令和元年10月1日以降開始)
税率	43.2%	37%

※資本金1億円超の普通法人、特別法人（信用金庫、医療法人等）、電気供給業、ガス供給業及び保険業を行う法人は取扱いが異なります。

## 1 持続化給付金の課税上の取り扱い

持続化給付金は、極めて厳しい経営環境にある事業者の事業継続を支援するため、使途に制約のない資金を給付するものです。

したがって、法人税法上、持続化給付金は益金の額に算入され、課税の対象となります。ただし、損金の額が益金の額を上回る場合には、課税所得が生じないため、結果的に課税対象となりません。

なお、資産の譲渡や役務の提供の対価として受け取るものではないことから、消費税の課税対象になりません。

## 2 業績の悪化を理由に行う役員給与の減額の定期同額給与該当性

法人税法では、年度の途中で役員給与を減額した場合、原則として定期同額給与に該当しないこととなります。しかしながら、経営状況が著しく悪化したことなど、やむを得ず役員給与を減額せざるを得ない事情がある場合には「業績悪化改定事由」に該当し、改定前に定額で支給していた役員給与と、改定後に定額で支給する給与は定期同額給与に該当します（法人税法 34 条 1 項 1 号、法人税法施行令 69 条 1 項 1 号）。

新型コロナウイルス感染症により業績等が急激に悪化したことにより、家賃や給与等の支払いが困難になり、取引銀行や株主との関係からも、やむを得ず役員給与を減額しなければならない状況にある等の場合はこの業績悪化改定事由に該当すると考えられます。

## 3 定時株主総会の延期に伴う定期同額給与の通常改定期期

定期同額給与の改定については、会計期間開始の日から 3 月までに行うことが要件とされていますが、毎年継続して所定の時期に行われる改定が 3 月経過日以降となることについて「特別の事情があると認められる場合」には、その改定の時期を通常改定の時期とすることとされています（法人税法施行令 69 条 1 項 1 号イ）。

毎年、定時株主総会において役員給与を決定している法人が、新型コロナウイルス感染症の影響により決算・監査に関する業務に大きな遅れが生じた結果、通常通り株主総会を行うことができず 3 月経過日を超過した場合には、「特別な事情がある」と認められ、定期同額給与に該当することとなります。

所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人消費税の

# 申告書作成会場

開設期間

2月16日(火) ~ 3月15日(月)

※ 土、日及び祝日を除く。

受付・相談

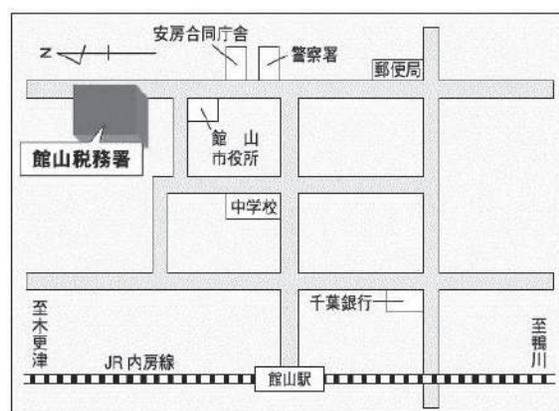
受付 | 午前 8 時 30 分 から  
午後 4 時 まで  
(提出は午後 5 時まで)

相談 | 午前 9 時 00 分 から  
午後 5 時 まで

会場

館山税務署

(館山市北条 1164)



会場への入場には「**入場整理券**」が必要です！

- ☆ 入場整理券は、当日、会場で配付するほか、**LINEアプリ**で**国税庁LINE公式アカウント**を「**友だち追加**」していただくことで事前に日時指定の入場整理券を入手できます。
- ☆ 入場整理券の配付状況に応じて、早めに受付を終了する場合があります。

来場される方へのお願い

- ☆ ご来場の際は、マスクを着用の上、入口等でアルコール消毒液による手指の消毒にご協力いただくようお願いいたします。
- ☆ ご来場の際は、できる限り少人数でお越しください。
- ☆ 入場の際に検温を実施しており、37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りさせていただきます。  
なお、発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、無理せず来場を控えていただくようお願いいたします。



館山税務署

TEL (0470) 22-0101 (代表)

# 新型コロナウイルス感染症への対応

## 〈新しい生活様式の実践について〉

これからは日常生活と感染防止対策を両立していかなければなりません。  
感染拡大を防止するために、『新しい生活様式』を日常生活に取り入れましょう。

### 「新しい生活様式」の実践例

#### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

##### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

##### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

#### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



#### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

##### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

##### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

##### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

##### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

〈出典〉厚生労働省ホームページ・千葉県庁ホームページより

# 健康コーナー

## 含蓄に富む「医食同源」を

### 再認識して健康づくりを

医療ジャーナリスト 大谷克弥

食生活の不規則な若い世代に知って欲しい四文字言葉

皆さんはこれまでに「医食同源」について何らかの形で耳目に触れたことはあると思いますが、これは読んで字の如く「医と食は根本的に同じなのだから、きちんと食事をすれば病気の予防にも治療にもなる」という教えです。つまり毎日の食生活がいかに大切であるかを教示する格言として、さらにこれこそ健康長寿に連動する金言として、1990年代から雑誌をはじめ、テレビやラジオでも大々的に報じられてきました。

ただし、その語源については諸説があります。代表的なものとしては、世界の長寿大国になった日本だからこそ創出したのだというオリジナル説と、中国に古くから定着している「薬食同源」、言葉を変えると「食は薬なり」の薬を医に代えた造語に過ぎない、という見解の二つです。双方の拮抗はかなり激しくもあります。が、このほか薬だと化学薬品のこと

だと誤解されるので、熟慮の末に医を選んだ日本人の知恵、深謀遠慮だという見方もあり、こちらの支持も多いようです。

こうした議論の際に必ず登場するのは「漢方医学」です。こちらはオランダから伝来した蘭方医学と区別するべく、江戸時代中期に日本で編み出された用語で、中国と直接の関係はなく、逆輸入もされています。ですから元々の中国医学は、現在の日本では伝統医学とか東洋医学とかの名称になっています。

まだ薬の開発されてなかった時代、本場の中国では、食べ物を薬とする研究が極めて熱心に行われたことは事実で、深く敬意を表します。古代には皇帝専属の食医（食事治療専門医）がいたほか、後世になっても今ある病気を治すのは中工（並の医者）で、これから発するであろう病気を治すのが上工（上手な医者）として尊敬され、高い位が与えられました。病気の治療は、まだ病とは言える状態に至ってない「未病」の段階で治

すことに重点が置かれ、穀類は五穀野菜は五菜、肉類は五畜と言われたように食材が厳選されていきました。

中国の薬膳と日本の和食、そして食事バランスガイド

食べ物に関して古い歴史を持つ中国では薬食同源をベースに、キメの細かい食事が一般家庭にも引き継がれていきました。その頂点にあるのが、季節や食べる人の体質や体調に合わせた薬膳です。日本にも薬膳料理の店がありますが、本場では膳に料理の意味が含まれているからと、薬膳の二文字です。薬膳の奥義は多岐にわたりますが、例えば食材は五味と言って甘味、辛味、酸味、苦味、鹹味（かんみい塩辛いこと）が、個々にバランスよく摂取できるように食材が選ばれて調理されます。

これに対し日本の医食同源は主に和食としての道を歩み、こちらも世界で注目されるようになりました。中でも嬉しいニュースは、和食が四季折々の食材を生かし、動物性油脂を少なくして、盛り付けにも自然の美しさを表現しているなどとして、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことです。このほか日常的な家庭料理の「ご飯と一汁三菜（例えば味噌汁、肉か魚の主菜、大豆製品と野菜の副菜、香の物）」も、これぞ健康食と注目されています。また栄養価が高いと熱い視線が寄せられているのは、単品の納豆です。欧米人には苦手だった糸引きの少ない製品が開発され、世界に広まりつつ

あります。

これらの和食は主に調理人や栄養学者などによって探求されてきましたが、食生活の正しい在り方について、厚労省などのいわゆるお役所は「栄養バランスの良い食事を1日3回、決まった時間にきちんと摂る」とどめていました。ところが、2005年6月、厚労省と農水省は合同で、人は1日に「何を」「どれだけ」食べれば良いかの指針となる「栄養バランスガイド」を発表しました。医食同源の現代版とも言えます。

これは主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つのグループを料理ごとに食べた場合、その栄養バランスはどうであるかが一目で分かるツールです。ただ子供の遊びの独楽（コマ）が色付きで使われ、文章での説明は分かりづらいので、ネットで確認することをお勧めします。

振り出しに戻ると、現代の若者は、朝食を摂らない欠食、いつも出来合いの同じ軽食を自宅で食べる中食（なかしょく）が増えて栄養不足が憂慮され、ダイエット志向による女性の痩せ過ぎも問題視されています。きちんと食えることがいかに大切かを、古今の知恵で知り、実行に移したいですね。

#### 「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。

# 新しく会員になられた皆さんです。

— よろしくお祈りします —  
令和2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)きらく	山田 裕 祥	館山市北条2882	0470 (22) 2657	旅館
	(株)ファスト	藤 平 昌 吾	館山市北条1812-7	043(257)7051	消防施設工事業
館山	(株)ワーズ解工	野 中 理 明	館山市大賀852	0470(23)7721	建設業
	KON建築設計事務所	近 藤 友 彦	館山市笠名1204	0470(29)7742	建設
那古船形三芳	(株)ナカヤマ工業	仲 山 悠 太	館山市沼1752-1	080(6657)5050	建設業
	田中タイヤ館山(株)	伊 藤 健 二	館山市正木599-3	0470(27)6711	
勝山	アトラスフィールド(株)	猪 慎 司	鋸南町中佐久間10-3	0470(55)2130	一般貨物運送業
	日本DSSフーズ(株)	平 田 康 裕	鋸南町下佐久間855	0470(29)7703	養鰻業
保田	(株)将栄	藤 平 政 久	鋸南町元名1009	0470(55)0505	建設業
白浜	(株)グラフ	山 口 昌 克	南房総市白浜町滝口5786	0470(38)2129	製造業
千倉	マイオーガニックライフ(株)	柿 澤 誠	南房総市千倉町南朝夷1316	090(8856)6871	サービス業卸売・小売業
	(一社)南房総市温泉組合	鈴木俊一良	南房総市千倉町瀬戸2079	0470(44)3581	温泉組合
丸山	(株)スノーフィードサービス	安 田 憲 史	南房総市千倉町川戸1181	0470(22)3255	飼料の生産・加工販売
	(株)雪風	西 宮 哲 也	南房総市久保625	0470(46)2125	農業・屋根修理事業
江見	(有)ハートピア	石 飛 千 歳	鴨川市太海314-1	04(7093)5444	観光ホテル
鴨川中央	鴨川観光プラットフォーム(株)	鈴 木 健 史	鴨川市横渚1459-5	04(7093)2461	旅行業
鴨川北	(株)クマの大工	田 丸 貴 久	鴨川市広場1400-3	04(7092)4571	建築業
天津小湊	西川建設(株)	西 川 隆 士	鴨川市浜荻1302	04(7094)2273	建設業
	ハートビジョンネクスト(株)	齋 藤 守 彦	鴨川市天津737-1	04(7094)2218	サービス業

## 編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大が続いていますが、ワクチン提供に向けての動きも少しずつ出ており、収束に向かうことを願うばかりです。まずは、皆さん一人一人が、感染防止対策の徹底をし、ウィズコロナの日常生活に慣れることが重要ではないかと考えます。法人会行事としても、2年連続で「支部ゼミ懇談会」が開催できないなど、大変厳しい状況ですが、皆さんで力を合わせ、よい一年となるよう頑張らしましょう。

会 報 第121号  
 発行年月日 令和3年1月15日  
 発行責任者 本間 亨  
 編集責任者 島田 誠一  
 発行 者 (公社)館山法人会  
 電 話 0470-22-1389  
 F A X 0470-23-3195

日蓮宗の開祖日蓮大聖人は、貞応元年(一一二三年)に小湊片海に生まれ、十二歳で安房の国清澄山に就学の為のぼり、十六歳で得度。各地を遊学、一切経を修め、故郷小湊に帰り、清澄寺において三十二歳の時、旭ヶ森にて南無妙法蓮華経の題目を唱え立教開宗を宣言した。誕生寺は、日蓮大聖人誕生の地に、建治二年(一一七六年)に建立された寺院として、日蓮宗はもとより、宗旨宗派を問わず、多くの参拝者を集めている。

(大本山小湊誕生寺公式サイトより引用)

一、この世の中を蘇生(よみがえ)らせよう。日本の国を、もう一度蘇生らせよう。そのためには、まず私たち一人一人が蘇生しよう。  
 二、故に、釈尊一代の聖経の肝心、末法救済の経法である法華経の教えをまとめて丸薬としたその魂「南無妙法蓮華経」を、一人一人の心に灯火(ともしび)として点(とも)そう。  
 三、それには、たとえ一人でも、二人でも「南無妙法蓮華経の魂」を、世の人々に下種するために自ら蘇生して立ち上がろう。

【表紙】 大本山小湊誕生寺 日蓮聖人御降誕 八〇〇年に向かったの祈り

令和三年(二〇二一年)二月十六日