

# 法人しもだて



一般社団法人 下館法人会

第 93 号 令和 4 年 1 月



▲Waiwai ドームしもつま（下妻市）

「下妻市にぎわい広場Waiwai ドームしもつま」は、かつては商業施設が立地していた中心市街地内の大規模遊休地を活用して開設した「まちなか広場」です。屋根付多目的広場「Waiwai ドーム」、地域交流センター「わいわいハウス」、エクストリーム広場「B.E. step125 -shimotsuma-」を主要施設として配置し、多世代・多目的に利用されることを想定した下妻のまちなかの様々なシーンを演出する広場です。

## もくじ

新年のごあいさつ……………	2・3・4
（会長、税務署長、税理士会）	
税理士会だより、加入状況……………	4
合同会議、税制・広報委員会……………	5
行動する法人会、提言……………	6・7
ゴルフ大会、納税表彰式……………	8
税務研修会、新会員紹介……………	9
地区会だより……………	9
絵はがきコンクール……………	10・11
女性部会……………	12
青年部会連絡協議会……………	13
会員企業訪問……………	14・15
税団協会長、国税局長講演会……………	16
税の質問箱……………	17
地区会・市町村だより……………	18
税の広報室……………	21・22
7つの間違い……………	22
健康相談室……………	23

法人会HPの右上「インターネットセミナー」をクリック、次画面の右上表示の「ログイン」をクリックして、下記ID・パスワードを入力すると多彩なセミナーが視聴できます。

ホームページ <http://shimodate-hojinkai.com/> メールアドレス honkai@shimodate-hojinkai.com

インターネットセミナーは会員ID：hj0613 パスワード：2806でアクセスください

法人会  
消費税期限内納付  
推進運動

# 新年のごあいさつ



一般社団法人  
下館法人会  
会長 岩崎 晴男

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、令和4年の輝かしい年をお迎えになられたことお慶び申し上げます。会員の皆様はじめ関係各位には、日頃から法人会の活動に対して格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの変異株の出現があり急速な感染拡大をみせ、東京オリンピック・パラリンピックは無観客での異例の開催となりました。また、多くの地域イベントや季節の行事は中止を余儀なくされました。こうしたなか、ワクチンに続き抗体カクテル療法をはじめとした新しい治療薬も開発され、コロナと戦う新しい手段を持ち始めた年でもありました。

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す。私ども下館法人会では、その理念に基づき、皆様のお役に立つ事業を各種取り組んでおります。

感染予防の観点から各種説明会は中止になりましたが、税務研修会は、筑西市、下妻市、常総市の各会場で開催し、「税制改正に関する提言」活動は管内5市1町の首長に対して実施しております。租税教育の関係では管内の小学校14校で租税教室を行い、「税に関する絵はがきコンクール」は管内39校の小学校から応募がありました。会員支援事業では、親睦ゴルフ大会を2年ぶりに開催しました。新春講演会や異業種交流会などの再会も計画しており、会員同士の交流が各企業の事業展開に繋がるよう期待しているところです。

本年を展望しますと、原油価格の上昇や素材部品等の供給不足の影響もあり企業業績や個人消費、雇用情勢の低迷から脱却するには相当な時間と財政出動による経済対策を要するものと思われます。会員企業の皆様におかれましても大変なご苦労をされていることと拝察いたしますが、何卒この苦難を乗り越えていただき、さらに前進されますよう心より願っております。

当法人会では、今後も下館税務署、税理士会など関係機関・団体の協力をいただきながら、税知識の普及、租税教育の推進、税制改正要望・提言等を重視して活動してまいります。

結びに、会員企業並びに会員の皆様のますますのご繁栄とご健勝、そして関係協力団体のご発展をご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

## 謹賀新年

昨年中は、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます  
本年も ご指導・ご協力をお願いいたします



副会長  
木城 弘明  
(下館地区会)

副会長  
田中 邦明  
(筑西地区会)

副会長  
小西 泰雄  
(結城地区会)

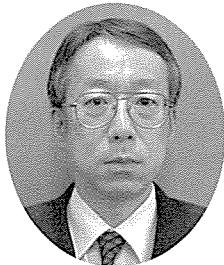
副会長  
須藤 豊次  
(下妻地区会)

副会長  
武藤 康之  
(常総地区会)

副会長  
川那子克己  
(桜川地区会)

副会長  
西山 勉  
(八千代地区会)

# 新年のごあいさつ



下館税務署長

三井 浩

令和4年の年頭に当たり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

一般社団法人下館法人会の皆様方には、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

岩崎会長をはじめ会員の皆様方には、平素から法人会活動を通じまして、税務行政全般にわたり、深いご理解と多大なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴法人会におかれましては、令和2年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、法人会活動に様々な制約を受ける中、創意工夫をし、研修会の開催をはじめ、e-Taxの利用促進や自主点検チェックシートを活用した税務のコンプライアンス向上など、会員の積極的な自己啓発を支援し、納税意識の向上と社会の健全な発展に貢献する活動を活発に行っております。

また、青年部会を中心とした「租税教室」への講師派遣、女性部会を中心とした「税に関する絵はがきコンクール」の開催など、正しい税知識の

普及活動に意欲的に取り組んでいただいている、深く敬意を表する次第でございます。

さて、国税当局ではICTの活用による「納税者の利便性の向上」と「課税・徴収の効率化・高度化」を柱とするスマート税務行政に取り組んでおり、昨今の経済社会の変化やデジタル技術の急速な進展を踏まえ、昨年の6月からは、「あらゆる税務手続が税務署に行かずにできる社会」の実現に向けて、税務関連手続きのデジタル化をはじめとする各種施策に取り組んでいるところです。

これは、「人と人との距離の確保」、ウィズコロナ時代の「新たな日常」の実現にも繋がるものと考えております。

経済活動のICT化やグローバル化の進展に加えて、今般の新型コロナウイルス感染症が、社会の変化を一段と早めています。このような中、税務行政を取り巻く様々な課題に的確に対応していくためには、私どもの力のみでは自ずと限界があり、何よりも皆様方のお力添えが必要不可欠であります。今後とも、なお一層のご理解とご協力を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

結びに、一般社団法人下館法人会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝、更には各事業のご繁栄を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。



国税電子申告・納税システム  
**e-Tax**

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

電子申告で  
効率UP!

※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。

**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。

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  
ムページをご確認ください。  
[www.e-tax.nta.go.jp](http://www.e-tax.nta.go.jp)

法人会

# 新年のごあいさつ

関東信越税理士会下館支部

支部長 野口洋司

明けましておめでとうございます。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

コロナ禍の生活も3年目を迎えました。当初は半年ぐらいで治まるだろうと思っていたが見事に裏切られました。「コロナに打ち勝つ」から「コロナとの共存」と社会の風潮も変化してきました。

昨年は東京オリンピックが開催されました。1年延期、しかも無観客での開催となりましたが、コロナ禍の下で出来る限りのパフォーマンスだったと思います。コロナ禍だから出来ないのでなく、コロナ禍でも出来ることをする。コロナとの共存を図っていく上でのモデルケースになったのではないでしょうか。

国内ではコロナ感染症の抑制に成功しているようですが、海外では変異株オミクロン株をはじめコロナ感染が拡大しているようです。世界中のコロナ感染が終息するまで、未だ時間がかかりそうですが、少しずつ出来る範囲を広げ、一刻も早くコロナ前の社会に近づくことを祈るばかりです。

## ～お詫びと訂正「生活習慣病健康診断のご案内」チラシの掲載内容の誤りについて～

当法人会の広報誌『法人しもだて第92号』に同封しましたチラシの内容に一部誤りがございました。

深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

**【誤】○申込締切日 2021年2月4日(金) → 【正】○申込締切日 2022年2月4日(金)**

誠に申し訳ございませんでした。

## (一 社) 下館法人会加入状況

(令和3年12月末日現在)

地区会	法人数	会員数	加入率	地区会	法人数	会員数	加入率
下館	1,196	672	56.2%	常総	1,266	493	38.9%
筑西	819	348	42.5%	桜川	768	365	47.5%
結城	1,000	502	50.2%	八千代	458	253	55.2%
下妻	906	421	46.5%	合計	6,413	3,054	47.6%

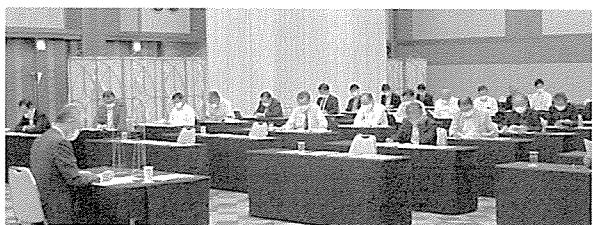
## 合同会議

10月12日(火)ダイヤモンドホール(筑西市)において、理事・監事・委員・顧問・相談役・事務局による合同会議が開催されました。



会議に先立って、下館税務署の平林悠総括上席調査官により「印紙税について」の研修が行われました。日頃の業務に関係があることなので参加者には有意義な研修となりました。

会議では、三井下館税務署長ほか税務署幹部の皆様、協力保険会社の大同生命保険㈱、AIG損



害保険㈱、アフラックの皆様にご臨席をいただき、岩崎会長の挨拶、来賓代表として三井下館税務署長のご挨拶後、岩崎会長が議長に就任し議事に入りました。

本年度の事業実施状況等についての議案は事務局から説明があり承認されました。次に税制、広報、総務、厚生、組織、研修の各委員会及び青年部会連絡協議会、女性部会の事業計画等についての議案について各委員長や部会長から発表があり協議されました。すべての事業計画等は満場異議なく承認されました。

## 税制委員会



11月11日(木)ホテルニューツたや(筑西市)において、税制委員会が開催されました。

令和4年度税制改正に関する提言の内容や、各市(町)長への提言活動の実施要領について話し合われたほか、税制セミナーへの参加や税制改正のアンケートの実施など、来年度の事業計画について協議しました。

## 広報委員会



11月16日(火)正午より、ホテルニューツたやに於いて、第2回広報委員会が開催されました。

主に、会報第92号の発行結果と、令和4年1月に発行予定の「法人しもだて第93号」について協議されました。

また渡辺委員長は、地区会事業について、ぜひご寄稿をお願いしますと話されました。

## 東洋補償鑑定株式会社

代表取締役 岩崎晴男

(一社)茨城県不動産鑑定士協会 顧問

本店 茨城県筑西市直井1161番地4  
〒308-0803 ☎ 0296-25-0660 FAX 0296-24-1764  
つくば店 茨城県つくば市諏訪C12-18-101  
〒300-2658 ☎ 029-837-0097 FAX 029-836-9966  
E-mail choukan104@yahoo.co.jp

茨城県知事許可(般-15) 第30746号

シーリング工事・防水工事 全般

## 有限会社 水書シール

代表取締役 水書哲也

<スタッフ全員一級技能士>

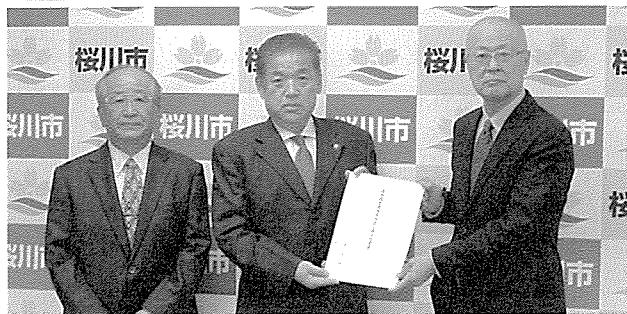
〒300-3553 茨城県結城市八千代町落田595-8  
TEL・FAX 0296-48-1488

# 行動する法人会 /b

## 令和4年度税制改正等に関する提言

### 管内市・町長等に直接手交

桜川市 (11月8日)



(写真左より) 田口伸税制委員、  
大塚秀喜市長、川那子克己副会長

法人会では、全国法人会が統一して毎年「税制改正に関する提言」をまとめ、政府・政党・関係省・知事・市長等に中小企業及び会員企業の実情、要望を訴えております。当法人会では11／8の桜川地区会を皮切りに12／3まで、5市1町の首長に対し税の提言を行いました。

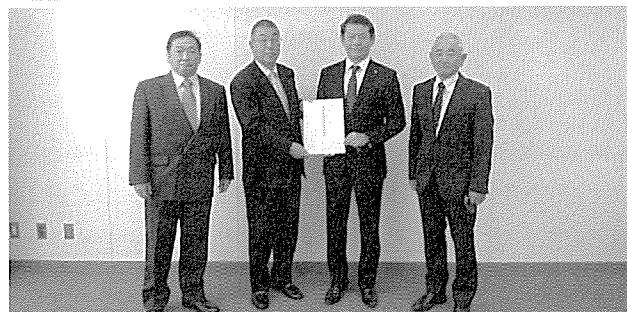
提言要旨は、次頁の通り。

八千代町 (12月1日)



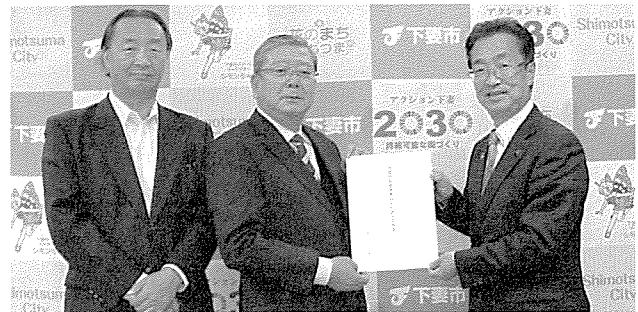
(写真左より) 野村勇八千代町長、  
西山勉副会長、川村孝税制委員

常総市 (11月16日)



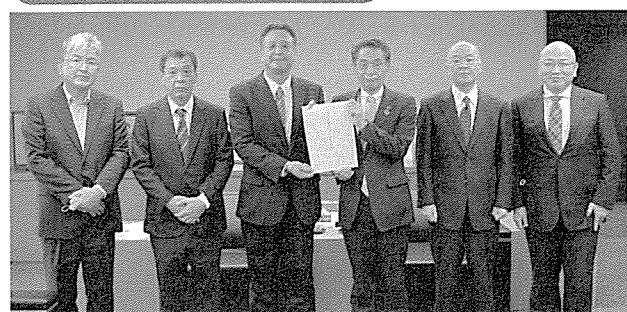
(写真左より) 草間進常任理事、武藤康之副会長、  
神達岳志市長、大坂勇常任理事

下妻市 (12月1日)



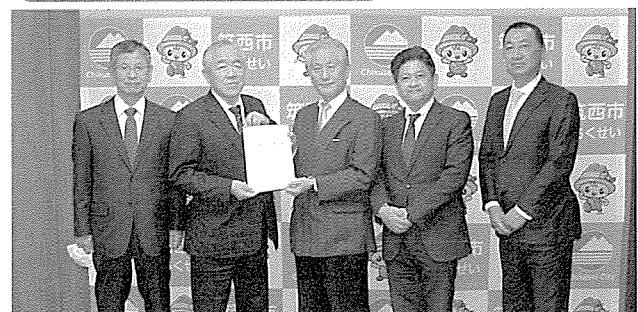
(写真左より) 柴孝光税制委員長、  
須藤豊次副会長、菊池博下妻市長

結城市 (11月22日)



(写真左より) 保戸山陽一常任理事、星野秀明  
常任理事、小西泰雄副会長、小林栄結城市長、  
岩崎広行常任理事、杉山順彦結城市副市長

筑西市 (12月3日)



(写真左より) 中野克哉税制委員、  
須藤茂筑西市長、岩崎晴男会長、  
田中邦明副会長、森寛樹税制副委員長

## 令和4年度税制改正に関する提言(抜粋)

### I 税・財政改革のあり方

#### 1. 財政健全化に向けて

○感染拡大が収束段階になった際には、税制だけでなく大胆な規制緩和を行うなど、スピード感をもって日本経済の本格的な回復に向けた施策を講じる必要がある。

○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。

#### 2. 社会保障制度に対する基本的考え方

○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しないかぎり、持続可能な社会保障制度の構築と財政健全化は達成できない。

#### 3. 行政改革の徹底

○地方を含めた政府・議会は「まず隗より始めよ」の精神に基づき自ら身を削り、直ちに明確な期限と数値目標を定めて改革を断行するよう強く求める。

### II 経済活性化と中小企業対策

#### 1. 新型コロナウイルスへの対応

○政府と自治体は複雑で多岐にわたるコロナ対策の周知・広報を徹底するとともに、申請手続きの簡素化やスピーディーな給付を行い、中小企業が存続を図れるよう全力で取り組む必要がある。

#### 2. 中小企業の活性化に資する税制措置

○近年はコロナ禍だけでなく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いる。その中で存在感を示すことができるような税制の確立が求められる。

(1)中小企業に適用される法人税の軽減税率の特例  
15%の本則化、適用所得金額の引上げ。

(2)「中小企業投資促進税制」、「少額減価償却資産の取得金額の損金算入の特例措置」の拡充。

#### 3. 事業承継税制の拡充

○中小企業が相続税の負担等によって事業が承継できなければ、経済社会の根幹が揺らぐことに

なる。さらなる抜本的な対応が必要である。

(1)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を求める。

(2)取引相場のない株式は換金性に乏しいこと等を考慮し、評価のあり方を見直すべきである。

#### 4. 消費税への対応

○軽減税率制度は事業者の事務負担が大きいうえ、税制の簡素化、税務執行コスト及び税収確保などの観点から問題が多い。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ことが適当である。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)システム改修や従業員教育など、事業負担が増大する中小企業に対して特段の配慮をすること。

(2)令和5年10月からの「適格請求書等保存方式」導入は、新型コロナが小規模事業者等の事業継続に大きな困難をもたらしており、さらなる事務負担を求めれば休廃業を加速することになりかねない。現行の「区分記載請求書等保存方式」を当面維持するなど、弾力的な対応を求める。

### III 地方のあり方

○今般のコロナ禍は国と地方の役割分担の曖昧さや行政組織間の意思疎通不足、病院間の特性に応じた役割分担がなされていなかったことが浮き彫りとなった。これを機に、緊急時の医療体制を整備することが必要であるが、そのためには国と地方、さらに自治体間の情報共有が不可欠であり、改めて広域行政の必要性を強調しておきたい。

○地方自身がそれぞれの特色や強みをいかした活性化戦略を構築し、地域の民間の知恵と工夫により、新たな地場技術やビジネス手法を開発していくことが不可欠である。その際に最も重要なのは、地方が自立・自助の精神を理念とし、自らの責任で必要な安定財源の確保や行政改革を企画・立案し実行していくことである。

## 令和3年度 納税表彰式

11月18日筑西しもだて合同庁舎において、下館税務署管内納税表彰式が挙行されました。本年度も感染防止対策により関係団体別の表彰式となりました。

当法人会から、武藤康之副会長（常総地区会会长）と渡辺利夫常任理事・広報委員長（下館地区会副会長）の2名が下館税務署長表彰を受賞されました。

この表彰は、多年にわたり申告納税制度の普及発展及び納税道義の高揚に努められ、その功績が極めて顕著であると認められた方に贈られるものです。



▲武藤 康之氏（前列右から4番目）、渡辺 利夫氏（前列右から5番目）

## 第18回 会員親睦ゴルフ大会

厚生委員会主催、結城地区会担当による第18回親睦ゴルフ大会が10月22日（金）に小山ゴルフクラブで開催されました。前回大会はコロナ禍で中止となつたため今回は2年ぶりの開催になりました。

大会は、全7地区会から69名の大勢の皆様が参加されました。当日は、穏やかな天候の中、地区ごとの組み合わせでスタートし、参加者はそれぞれ日頃の腕前を競いながらプレーを楽しみ、会員相互の親睦を深めることができました。

今回は感染予防のため表彰式は行わず、前半ハーフのスコアを採用して順位を決定し個別表彰となりました。

### 個人の部



優勝



準優勝



第三位

### 〈ゴルフ大会の成績〉

団体の部 優勝 結城地区会

準優勝 筑西地区会

第3位 下館地区会

個人の部 優勝 清本 正治 様（結城地区会）

準優勝 長津健太郎 様（筑西地区会）

第3位 飯泉 徹 様（下館地区会）

### 団体の部



優勝



準優勝



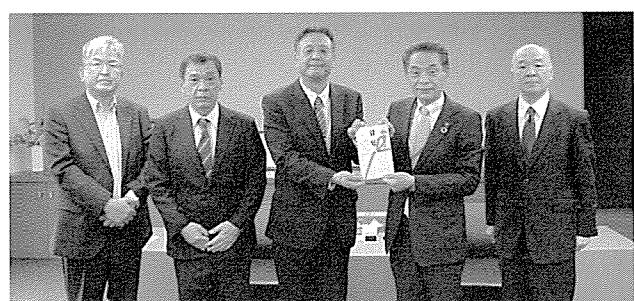
第三位

来年の担当は桜川地区会になります、よろしくお願いいたします。  
（厚生委員会）

## チャリティー募金

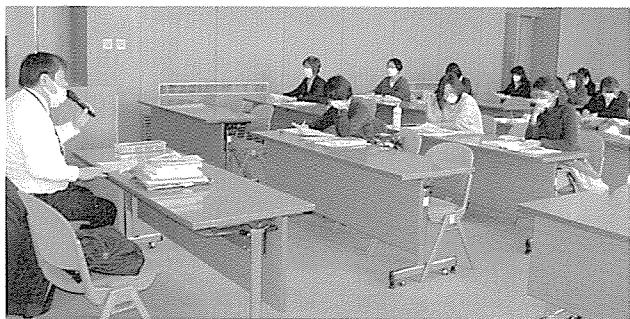
去る11月22日（月）結城地区会では、社会貢献事業の一環として開催した、第18回チャリティー親睦ゴルフ大会（本年度は10月22日（金）に結城地区会が主管で開催）で参加者の皆様から集まったチャリティー募金（71,000円）を寄附金として結城市役所へ目録贈呈式を行いました。寄附金は結城市の福祉政策に活用して頂くこととなっております。

ゴルフ大会参加者の皆様、ご協力を賜り誠にありがとうございました。



▲右から岩崎副会長、小林市長、小西会長、星野副会長、保戸山副会長

## 税務研修会



▲講師の黒沢調査官

12月3日下妻市、12月8日常総市、12月9日筑西市の各会場で、下館税務署の黒沢昇調査官を講師にお招きして、当法人会主催による「年末調整」の税務研修会を開催しました。



12月3日  
下妻会場にて  
あいさつする  
塙研修委員長



12月9日▶  
下館会場にて  
あいさつする  
岩崎会長

税務署で従来行っていた「年末調整の説明会」について本年度以降は実施しないことになっています。下館法人会では来年度以降も「年末調整」の税務研修会を開催する予定ですので、必要となる事業者の皆様方は是非ご参加ください。

## 新会員紹介

令和3年9月～

地区会(局番)	法 人 名	代表者名	住 所	電話番号	業 種
下 館(0296)	(株)若東龍	野寺秀史	筑西市玉戸2041-5	28-2242	飲食業
	新栄鋼業(有)	角田智義	〃茂田1745-10	28-1367	製造業
筑 西(0296)	(有)海心	海賀孝史	〃蓮沼1591-125	48-9739	複写業
結 城(0296)	城西観光(株)	稻葉重雄	結城市武井585-2	35-0418	観光業
下 妻(0296)	幸全電業(株)	小堀一幸	下妻市宗道264-3	49-6400	電気設備業
常 総(0297)	(株)Earth Ship	谷俊介	常総市水海道宝町2868-5	23-0252	卸売業
桜 川(0296)	(有)藤田土建	藤田清	桜川市富谷30-2	75-3675	土建業
	(株)なっけん	仲田和広	〃上城811-1	76-1210	リフォーム業
	(有)大久保塗工	大久保主理	〃磯部671-2	75-6467	建築塗装
	(有)茨城銘石	今井忠	〃大國玉4523-1	20-6470	石材・土木・造園

## 地区会だより

下 館

### 産業振興条例の制定を可決 筑西市議会

筑西市議会12月定例会において、産業振興条例の制定が、経済土木常任委員会の審議を経て、17日の本会議で可決されました。

当該条例の制定は、当会下館地区会が筑西市に対して、令和3年2月に市内事業者の受注機会確保等に向けた条例制定を求める要望書を提出したことによるものです。筑西市が市議会9月定例会

に条例案を提出し継続審査となっていました。

同条例制定の可決を受けて、下館地区会の岩崎会長からは「同条例の制定は、コロナ禍で疲弊した市内事業者にとって大変有難い。また、他の市町への波及効果を期待したい」とのコメントがありました。

【当条例目的】市、事業者及び経済団体の責務、市民の役割等を明らかにすることにより、本市の産業基盤の安定及び強化並びに地域内経済の循環及び活性化を図り、もって市民生活の向上に資することを目的とする。

## 第5回「税に関する絵はがきコンクール」

### 下妻市内の小学生3人を表彰

—騰波ノ江小の粟野さんに下館税務署長賞—



▲左から横瀬教育長、関美智雄さん、粟野瑞喜さん、粟野玲衣さん、三井署長

小学生に税金について理解と关心を深めてもらおうと実施している「税に関する絵はがきコンクール」で入選した下妻市内の小学校の児童3人にに対する表彰式が、12月2日、下妻市役所千代川庁舎の下妻市教育委員会（横瀬晴夫教育長）で行われました。このコンクールは、一般社団法人下館法人会の女性部会が主催して、租税教育活動の一環として下館税務署（三井浩署長）管内の小学6年生を対象に、平成29年から毎年実施されており、5回目となる今年はこれまでに最多の1304点の応募がありました。

同市内で入選したのは、下館税務署長賞が市立騰波ノ江小6年栗野瑞喜さん、同法人会女性部会優秀賞が、同小6年栗野玲衣さんと市立上妻小6年関美智雄さん。また、作品募集活動に貢献のあった市立騰波ノ江小（永盛弘資校長）に学校賞が贈られました。

三井署長は表彰式で「租税教育に熱心に取り組んでいる関係者の方々に感謝する。入選作品は、税が社会を支えていることや税に感謝する気持ちが上手に表現されている。中学生になってさらに深く税金について学んでほしい。」とあいさつ。横瀬教育長からは「私は管内租税教育推進協議会長を仰せつかっており、下妻市内の学校から優秀な作品が選出され嬉しく思う。皆さんの努力が認められた。」とあいさつがありました。

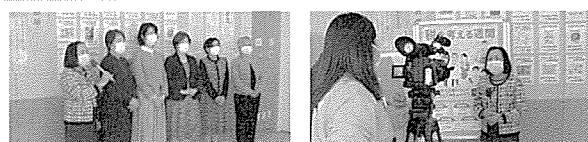
なお、下妻市以外の同税務署管内の入選者には、同法人会女性部会で個別に学校を訪問して賞状を手渡しています。

### 審査会

『税に関する絵はがきコンクール』の第1次審査会（9月29日）、第2次審査会（10月18日）がそれぞれ開催されました。

第2次審査会は、来賓と女性部会役員の皆さん14名が参加し、厳正なる審査が行われ、個人賞17点、学校賞6校の入賞者が選考されました。

### 筑西ケーブルテレビにて放送されました



昨年に続き今年度も、飯泉部会長はじめ役員の皆さんのが、筑西ケーブルテレビの取材を受けました。来年度に向けての良い宣伝になりました。



**株式会社 木城製作所**

代表取締役 木城 弘明



〒308-0837 茨城県筑西市嘉家佐和1912  
TEL 0296-22-3947  
FAX 0296-25-0118  
E-mail: kishiro@maple.ocn.ne.jp  
URL http://www.kishiro-seisaku.jp

技術と信頼  
精密機械加工

株式会社 カトー

本社 茨城県筑西市二木成1240  
つくば工場 茨城県下妻市高道祖4219-2  
TEL(0296)43-5505㈹  
FAX(0296)44-0037

## 絵はがきコンクール表彰

下妻市役所及び各小学校に岩崎会長、女性部会役員の皆さんのが訪問し、表彰状の授与が行われました。  
関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。

(入賞作品は別添のチラシをご参考ください)



▲筑西市立 川島小学校



▲筑西市立 大田小学校



▲(下妻市役所にて)  
下妻市立騰波ノ江小学校



▲桜川市立 岩瀬小学校



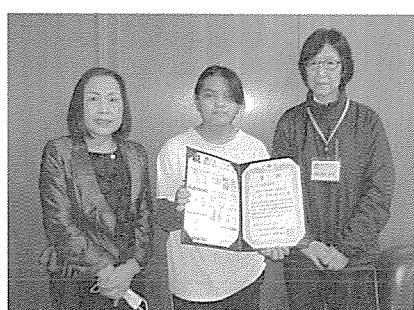
▲筑西市立 五所小学校



▲八千代町立 安静小学校



▲常総市立 飯沼小学校



▲筑西市立 関城東小学校



▲筑西市立 養蚕小学校



▲(下妻市役所にて)  
下妻市立上妻小学校



▲桜川市立 大国小学校



▲筑西市立 竹島小学校



▲結城市立 城南小学校

# 女性部会

## ◆ 全国女性フォーラム ◆

去る11月16日、第15回全国女性フォーラム新潟大会が朱鷺メッセコンベンションセンターで開催されました。



コロナ感染症拡大により昨年は開催が見送られ2年ぶりに『新しい形 新潟から』の大会キャッチフレーズのもと新型コロナウイルス感染症対策に万全を期しての開催となりました。全国から女性部会員約1200人の参加者があり、下館法人会女性部会からも6人が出席致しました。

新潟といえば米どころ“コシヒカリ”“新之助”やお酒はもちろんのこと、お魚・果物と季節感いっぱいの食材がありました。

又、晴天に恵まれて、弥彦山からの佐渡島、日

### 使用済み古切手回収について

例年、女性部会では献血やチャリティコンサートなどの地域経済・社会貢献事業を行っておりましたが、今年度も中止となり、これにかわる事業といたしまして、密を避けながらできる使用済み切手回収を行うことにしました。

使用済み切手は年度末に社会福祉協議会へお届けしたいと存じますので（一社）下館法人会下館地区会女性部会事務局へご郵送下さい。

皆様のご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。  
郵送先：〒308-0031 筑西市丙360 スピカ6F  
(一社)下館法人会  
下館地区会女性部会事務局 宛  
締切り：令和4年3月15日(火)

本海に長く続く水平線は絶景でした。

第1部の記念講演では地元佐渡生まれの文化庁前長官の宮田亮平氏をお迎えしての講演がございました。

宮田氏は芸大受験のため連絡船に乗り遠ざかって行く島影を見ているとイルカの大群の勇壮で美しい姿に驚きと感動を忘れることが出来なかった。その原風景が芸術感の原点になっているそうです。そして金工作家として多数受賞され、東京駅八重洲口の待ち合せ場所としても有名な銀の鈴もイルカのデザインがあしらわれています。



第2部の式典は厳かに進行し、最後に来年の開催地であります静岡県へ大会旗の伝達がありました。そして大会会場には、税に関する絵はがきコンクールの全国からの令和1年・2年度の絵はがきが展示されており、下館法人会の作品も展示されました。全国どの絵はがきを見ても税の大切さや、税の果たす役割など税に対する理解度が高まってきたように感じました。

コロナ禍での全国女性フォーラム新潟大会ではありましたが「新時代 令和に羽ばたく女性の力」を感じながら新潟を後にしました。

(女性部会長 飯泉 美代子)

 **TAKASHO**  
serve the making of clean environment

取締役会長

**高木 敏** TAKAGI SATOSHI

Mobile: 090-1803-6190  
E-mail: mail@taka-sho.com

株式会社 高商 <http://taka-sho.com>

本社 〒300-3553 茨城県結城郡八千代町藤田128  
Tel. 0296-48-0980 Fax. 0296-48-0988  
古河営業所 〒306-0120 茨城県古河市南間中橋13-74

# 青年部会連絡協議会

## ◆全国青年の集い◆



「第34回法人会全国青年の集い佐賀大会」が11月25日(木)、26日(金)にかけて、佐賀県の佐賀市文化会館に於いて全国の単位会から約550名の参加者が佐賀に集結し開催されました。新型コロナ感染拡大防止の観点からリモート参加も活用し、密を回避しての開催としたため、例年よりも大幅な減少となる中、我が青年部会からは11名が参加致しました。

『つなぐ、維新のちから輝ける大切な未来へ』の大会スローガンの下、税のオピニオンリーダーたる法人会青年部会員が次世を担う子供達への正しい税知識の啓発と税の使い道について自分達で考える機会となるよう租税教育活動について学んだり、新たな柱として社会保障費の削減を目的に『財政健全化の為健康経営プロジェクト』を普及、浸透させる為に開催されました。

大会のメインとなる租税教育活動プレゼンテーションでは、全国各地から選抜された11の局連代表による租税教育活動の先進的な取組みが発表され感銘を受けるとともに、子供達の安心安全を最優先に考えコロナ禍でもリモートを活用して活動する手法もあり大変参考になりました。

来年は沖縄大会が開催されます。全国青年の集いは法人会活動の意義を見つめ直し、全国の青年部会との相互理解を育む機会です。来年には新型コロナが終息する事を願いつつ、多くのメンバーにご参加頂き盛大な大会にしたいと思います。

引き続きのご協力を宜しくお願い申し上げます。

(青年部会連絡協議会 会長 小林正樹)

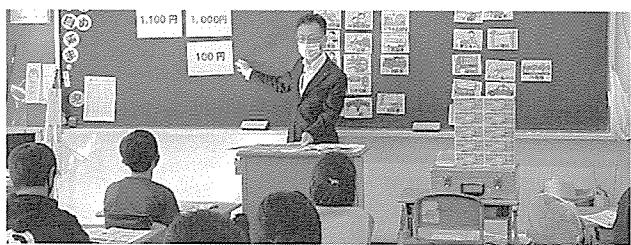
## ◆租税教室◆

青年部会連絡協議会では部会員が、租税教育活動の一環として管内の小学校を訪問し、租税教室を開催しています。

DVDや一億円のレプリカなどを使い、楽しく工夫した教室を開催しております。



▲11月4日 筑西市立 大田小学校(1)



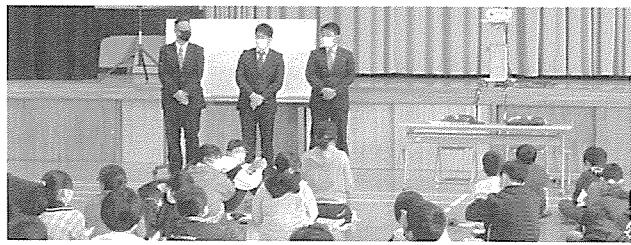
▲11月4日 筑西市立 大田小学校(2)



▲11月5日 筑西市立 下館小学校



▲11月9日 常総市立 岡田小学校



▲12月2日 結城市立 結城小学校

## 会員企業訪問

①地区会 ②事業所名 ③所在地 ④電話番号  
⑤FAX ⑥メール・HP等 ⑦業種

- ① 結城地区会
- ② 小西株式会社
- ③ 結城市結城114
- ④ 0296-32-2011
- ⑤ 0296-32-2012



- ⑥ <https://konisik.jimdofree.com>
- ⑦ 各種鋼材・建材卸売、各種建築工事請負、  
ギフト商品等販売

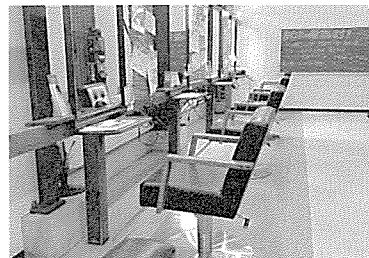
- ① 下妻地区会
- ② 株式会社  
オリオン急配
- ③ 下妻市  
前河原561-2
- ④ 0296-44-6600
- ⑤ 0296-44-6602
- ⑥ <https://orion-exp.co.jp>
- ⑦ 貨物自動車運送事業・軽貨物自動車運送事業  
倉庫事業・利用運送事業



- ① 常総地区会
- ② 有限会社  
橋本工務店
- ③ 常総市  
上蛇町1533
- ④ 0297-22-9340
- ⑤ 0297-22-7952
- ⑥ E-mail:hasiko@athena.ocn.ne.jp
- ⑦ 特定建設業・土木工事・曳方工事・建築設計  
総合建築工事



- ① 桜川地区会
- ② 有限会社  
美容会館
- ③ 桜川市  
明日香2-43
- ④ 0296-70-8888
- ⑤ 0296-76-6746
- ⑥ <https://www.biyoukaikan.jp>
- ⑦ ヘアサロン・アイラッシュサロン・  
訪問理美容



当社は明治8年（1875年）に金物の卸売業を主体として創業しました。

建設材料・鉄鋼製品卸売、総合工事請負と事業を拡大し、創業140年を超える企業となり、茨城県内の建設業では売上高上位クラスに成長しております。創業以来『お客様に喜ばれる』をモットーとして、社員一致協力して業務に取り組んでおります。

平成5年創業から当社はローカル物流企業として地域社会への貢献及びすべてのステークホルダーへの満足を実現するべくコンプライアンスを遵守して一社一社のお客様と真摯に向き合い事業を開拓してまいりました。今後ウィズコロナにおいてもAIやIOTの急速な普及によりお客様や我々物流企業を取り巻く環境も急速な変化を遂げていく中で、すべてのお客様の価値向上に、お客様の「届けたい」に寄与出来る物流企業を目指してまいります。

当社は創業以来、地域の皆様と共に歩み、おかげさまで創業60年となりました。難しい工事こそ、まかせて安心の地元専門業者です。

災害に強い住まい耐震補強も同時に施工します。墓石、ブロック塀から、木造・鉄骨・鉄筋コンクリート造り、傾いた建物、構造物、何でも直します。また、建物、工作物の曳方移転工事もジャッキベアレール工法により、住み替えなしで施工します。どんなことでも「水海道の直し屋」にお気軽にご相談ください。

弊社は2003年に創業し、現在美容会館 岩瀬店／美容会館 友部店／VTG eyelash 筑西店／VTG eyelash 結城店／VTG eyelash 真岡店／福祉訪問理美容『髪や』茨城の6店舗を運営しております。

『美容の業』を通じて、いつでもいつまでもどんな時でもキレイでありたいと願う気持ちを叶え、心が豊かになる喜びやワクワク感を想像し地域の方々に必要とされる、そんな企業を目指しております。

## 会員企業訪問

- ① 八千代地区会  
 ② 株式会社  
 よしたに商店  
 ③ 八千代町磯174  
 ④ 0296-48-0118  
 ⑤ 0296-48-0099



- ⑥ kk-ys@polka.ocn.ne.jp  
 ⑦ 農業資材小売業

- ① 下館地区会  
 ② 株式会社若東龍  
 〈若東龍  
 KITCHEN〉  
 ③ 筑西市  
 玉戸2041-7  
 ④ 0296-28-2242  
 ⑤ T E Lと同じ  
 ⑥ wakatouryu@cc9.ne.jp  
 ⑦ 飲食業



- ① 筑西地区会  
 ② (有)協和  
 ゴルフセンター  
 ③ 筑西市  
 門井1514-1  
 ④ 0296-57-3533  
 ⑤ 0296-57-1088  
 ⑥ https://www.kyowagolf.com  
 ⑦ ゴルフ練習場



- ① 地区会 ② 事業所名 ③ 所在地 ④ 電話番号  
 ⑤ FAX ⑥ メール・HP等 ⑦ 業種

北海道に続き高い農産物出荷額の茨城県。中でも白菜を中心として全国的に高い野菜出荷量を誇る県西地域において、昭和50年の設立以来地域農家の皆様への農業資材の販売を営んでまいりました。

当社の基本理念は、①適切な情報の提供及び②必要に応じた早期納期対応を心掛けております。

今後、農業を取り巻く環境が変化（従事者の高齢化、廃業、大型化）が見込まれます。

これに対応すべく社員一同、業務に精進いたしますのでよろしくお願ひいたします。

当店は平成17年創業、JR水戸線「玉戸駅」から南へ徒歩約10分、道路沿い右手（西側）に店を構えています。大相撲の元関取・若東龍関が店主の本物のちゃんこ鍋の店です。「ちゃんこ料理」という独特の食文化を持つ相撲の世界は、グルメ方面から見ても非常に魅力的な世界とされています。当店では、お米、野菜、魚介、肉など、市場を通して新鮮なものを調達しており、ボリューム感のある定食等も、良心価格で提供しております。

営業時間／月～土 17:00～23:00

定休日／不定休・日曜日

当社は1971年からゴルフ練習場を営業しており、皆様のおかげをもちまして今年50周年を迎えることが出来ました。

営業内容は早朝（日の出）より23時まで営業、ゴルフレッスンの開催・クラブ修理（グリップ・シャフト交換等）・ゴルファー保険（損害保険全般）・ゴルフ会員権のご相談などの営業をしております。今後とも皆様のご来場心よりお待ちしております。

セラミックスに関することならお任せください  
**大塚セラミックス株式会社**

代表取締役 **大塚 喜一郎**

一般社団法人 茨城研究開発型企業交流会 副会長

本社・工場 〒304-0005  
 茨城県下妻市半谷482番地1  
 ☎0296-44-3165 FAX0296-43-2574

東京営業所 〒170-0002  
 東京都豊島区巣鴨3丁目2-16  
 東京ビル3階  
 ☎0296-44-3165 FAX0296-43-2574

小学生 中学生 高生 集団授業 個別指導 Lepton 東進衝撃予備校

**セナミ 学院**  
<http://www.senami.co.jp>

■下館校 〒308-0041 筑西市南町乙924  
 TEL 0296-25-0001 FAX 0296-25-0078

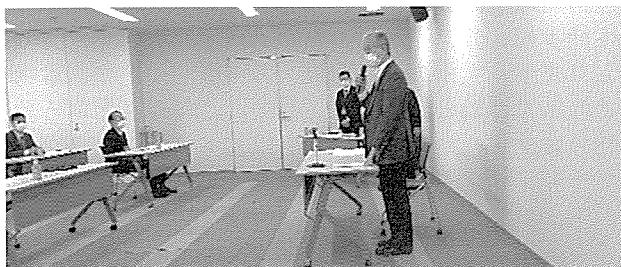
■下妻校 〒304-0063 下妻市小野子町1-66  
 TEL 0296-43-2000 FAX 0296-43-2018

10月より中学準備講座開始

## 税団協会長に岩崎会長就任

去る10月5日(火)下館税務署の会議室において、下館税務行政協力団体連絡協議会の第30回定期総会が開催され、各議案は満場一致で承認されました。新型コロナにより昨年度に引き続き、租税教育関係の支援と税を考える週間の事業中止が決定されました。また、会長改選では法人会長が選出され、岩崎会長が就任挨拶を行いました。(写真)

- (1)令和2年度事業報告及び決算報告
- (2)令和3年度事業計画及び収支予算案
- (3)会長の改選



▲就任挨拶する岩崎会長

税団協の定期総会に統いて、三井下館税務署長より「税務行政の将来像について」の講演がありました。(写真)



▲講演する三井下館税務署長

## 「税を考える週間」国税局長講演会

茨城県税務連絡協議会が主催する「税を考える週間」(11/11~17) 記念講演会が、11月10日(水)水戸プラザホテルにて開催されました。

成田耕二関東信越国税局長による「最近の税制と税務行政について」の講演がありました。



▲講演する成田耕二関東信越国税局長

講演終了後には、税務連絡協議会による「キャッシュレス納付の宣言式」が行われました。



▲宣言した協議会所属の各代表と国税局長(中央)



**NISHIYAMA**

西山運輸機工 株式会社

代表取締役 西山 勉

〒300-3554 茨城県結城郡八千代町尾崎309-1  
TEL : 0296-48-2111  
FAX : 0296-48-2129

株式会社 **伊藤米穀**



代表取締役社長 伊藤 光広  
Mitsuhiko Itoh

〒300-3572  
茨城県結城郡八千代町菅谷1182-5  
TEL 0296-48-0163 FAX 0296-49-3995  
E-mail r-ito@crocus.ocn.ne.jp  
<http://www.itoh-rice.com/>

## 税の質問箱

『新しい生活様式』での確定申告について

### 【質問】

所得税等の確定申告をしたいので、税務署へ相談に行きたいのですが。

### 【答え】

令和3年分の所得税等の確定申告の受付期間は、令和4年2月16日(水)から令和4年3月15日(火)までとなっています。なお、税務署では、新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、還付申告の方を対象とした確定申告会場を令和4年1月17日(月)から開設しています。

また、確定申告会場への入場には、入場整理券が必要となります。入場整理券は、国税庁LINE公式アカウント(QRコード①)からオンラインで事前取得できるほか、会場で当日配付もあります。

### 【質問】

確定申告会場での感染症の拡大防止策を教えてください。

### 【答え】

確定申告会場では新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、職員一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いを徹底し、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」に基づく感染防止策を徹底しております。

### 【質問】

新型コロナウイルス感染の心配があるので、税務署に行かず申告できる方法はありませんか。

### 【答え】

感染拡大を防止する観点から、「スマホ申告」をはじめとした、自宅からe-Taxを利用した確定申告が大変便利です。

「スマホ申告」のご利用は「確定申告等作成コーナー」(QRコード②)に、操作方法について

は、「動画で見る確定申告」(QRコード③)にアクセスしてください。

### 【質問】

「スマホ申告」にメリットはありますか。

### 【答え】

スマホ申告には主に4つのメリットがあります。まず一つは、生命保険料控除証明書等について、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。

次に、スマホ申告の還付金は、3週間程度でご自身の口座で受け取ることができます。

更に、確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能ですので、ご自身の時間にあった利用が可能となりますし、作成途中であっても、続きから再開することができます。

最後に、税務署の申告会場に行かず、自宅から申告することができますので、新型コロナウイルス感染症の感染防止ができることが挙げられます。

### 【質問】

確定申告のことや分からないことは、どこを調べればいいのですか。

### 【答え】

国税庁ホームページで、よくある税の質問に対する一般的な回答を税金の種類ごとに調べることができます。「チャットボット」や「タックスアンサー」をご利用ください。

「チャットボット」(QRコード④)はAIを活用した税務相談チャネルとして運用されています。「医療費控除」や「住宅ローン控除」など各種控除の内容のほか、株式の配当金や副業で得た収入の申告に関する質問などをご相談いただくことができます。

①国税庁LINE  
公式アカウント



②確定申告等  
作成コーナー



③動画で見る  
確定申告



④チャットボット



※QRコードは株式会社ウェーブの登録商標です。

**IT技術を活用して  
社会・企業システムを創出します**

Anniversary  
**20th**  
120% Value Assist

バリュー  
お客様との  
**価値**を高め  
システムの構築を  
支援 いたします

データベース  
(SQL-Server)  
地図  
(電子地図)

動画・図面・写真  
(H.264・PDF・J-PAGE)

ネットワーク  
(LAN/WAN)

OS  
(Windows/Linux)

アシスト

Webシステム  
(php/jsp)

モバイルアプリ  
(スマートフォン・タブレット)

計測  
(I/O, 液晶)

**Network-System and Software**      **Value Assist**

**有限会社 バリューアシスト**  
〒308-0007 茨城県筑西市折本872-3  
TEL 0296-22-5531 FAX 0296-22-6969

URL <http://www.valueassist.co.jp>  
e-mail [value@valueassist.co.jp](mailto:value@valueassist.co.jp)

昔も今もこれからも お客様と共に地域と共に

〒309-1116 茨城県筑西市横塚1357-6

**三共貨物自動車株式会社**

<http://www.sankyokamotu.co.jp>

## 地区会・市町村だより

### 下妻



9月17日に下妻市商工会との共催で、下妻法人塾「事業を立て直すノウハウセミナー」を開催しました。

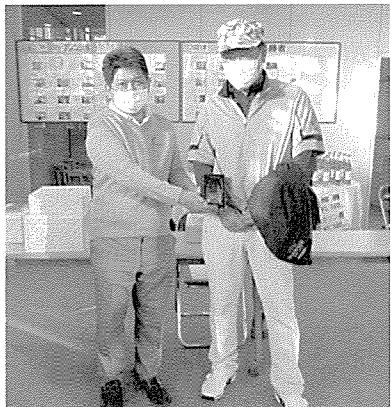
テーマは、「新型コロナウイルスに負けない！困難を乗り越え事業を立て直すノウハウ」

講師：アルト経営パートナー株式会社

中小企業診断士 加藤 敏子 氏

新型コロナウイルス感染防止対策を行い、コロナ禍のため人数を制限して開催しました。

### 筑西



筑西市地区会では12月2日(木)に親睦ゴルフ大会を下館ゴルフ倶楽部に於いて開催しました。当日は穏やかな冬晴れに恵まれ、参加者は日ごろの実力を発揮すべく爽やかな汗をかきました。混戦の中、(有)平井組の平井修さんが優勝しました。

コロナ禍で人と会うこともままならなかつた昨今。緊急事態宣言も明け、久々のゴルフ大会とあって、50名という大勢の参加をいただき盛大に開催することが出来ました。ご協力いただきました皆様有難うございました。

### 八千代



町制施行50周年記念事業の一環として、八千代町・八千代町教育委員会・八千代町議会の共催による「八千代町こども議会」を令和3年11月6日に開催しました。

町内の八千代第一中学校・東中学校から選出されたこども議員18人全員が町執行部に対して一般質問を行い、町長や教育長が真摯に丁寧に答弁しました。

### 下館 青年部会



12月2日(木)下館地区会青年部会では、「親睦ゴルフ」「年末交流懇親会」を実施しました。ゴルフは、2組8名が参加。天候にも恵まれメンバー同士の懇親を深めることができました。夕方からは、ゴルフの表彰式とメンバー相互の親睦をはかるため、交流会が19名参加のもと開催されました。

見晴らしの丘  
筑波山ろくの  
泊まれる  
レストラン。  
真壁  
リバウ  
URIBOU

ランチ・ディナー ご宿泊  
TEL.0296-45-8988  
〒300-4405 桜川市真壁町桜井1074-26  
運営：株式会社ティック TEL.0296-55-0525 [注文住宅・リフォーム]  
ホームページ



法人会の「経営者大型総合保障制度」は1971年に創設されました。

想いをつないで50年。これからも会員のみなさまと共に歩み、  
企業保障の大きな傘で会員のみなさまをお守りしてまいります。



**DAIIDO** 大同生命保険株式会社

水戸支社/  
茨城県水戸市桜川1-1-25(大同生命水戸ビル3F)  
TEL 029-221-2881

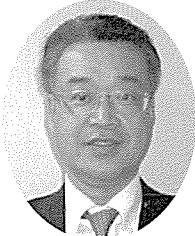
**AIG** AIG損害保険株式会社

つくば支店/  
茨城県つくば市竹園1-6-1(つくば三井ビルディング)  
TEL 029-855-2321

## 大同生命保険(株) 推進員のご紹介

### ～下館法人会会員企業の皆さまへ～

いつも経営者大型総合保障制度に深いご理解を賜りありがとうございます。



支社長  
片野田 仁

法人会の「経営者大型総合保障制度」は1971年に創設され、今年度で50周年を迎えました。下館法人会会員企業の皆さまをお守りする制度として、時代にあった内容に変化しております。

また、セカンドオピニオンサービス、健康ダイヤル24、安否確認システム等のサービスも豊富に取り揃えております。担当の推進員によりご案内させていただきますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

下館法人会会員企業さまの益々のご発展を祈念しております。



営業所長  
西田 朋広



菊池 澄子



小沼 真知子



篠崎 好子



関 美代子



宮本 昭子



古谷野 三千代

今年も法人会の福利厚生制度の普及を通じ  
会員企業とそのご家族の皆様に  
安心をお届けしてまいります  
新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに  
ご健康とご多幸をお祈り申し上げます

令和四年

〈引受保険会社〉 **アフラック** 水戸支社  
〒310-0026 茨城県水戸市泉町1-2-4 水戸泉町第一生命ビル3F

法人会用フリーダイヤル **0120-876-505**  
受付時間/9:00~17:00(土日祝日除く)

## — 税の広報室 —

### ご自宅からのe-Tax申告のご案内

**申告書の作成・送信は  
国税庁ホームページから**



確定申告



**確定申告書等作成コーナーなら  
自宅でいつでも申告♪**

書き方や計算が分からぬ…



入力がめんどく…



会社が休みない…



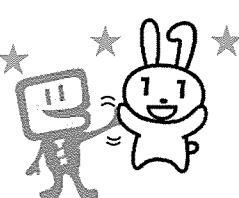
#### **自動計算**

画面の案内に沿って入力  
すれば税額まで自動計算



#### **自動入力**

マイナポータル連携や  
過去の申告データを  
利用して自動入力



#### **自宅から**

マイナンバーカード  
とスマホでe-Tax!



**さらに！e-Taxなら早期還付されます**

**相談はチャットボットや電話でもできます！**

► チャットボットでの相談

※令和4年1月上旬公開予定



税務職員ふたば

ご質問を入力いただけ  
れば、AIを活用した  
「税務職員ふたば」が  
お答えします。

► お電話での相談

e-Taxの使い方  
(操作方法等)

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク  
(全国一律市内通話料金)

**0570-01-5901**

申告書の作成に  
当たってのご不明点等

所轄の税務署へお電話ください



国税庁 法人番号7000012050002

## — 税の広報室 —

県税事務所

### 自動車の適正登録について

自動車の登録は、本来の役割として「所有権の公証」という民事登録と、「自動車の保有実態の把握」という行政登録の二つの目的があります。付加された役割としては自動車保管場所の証明や自賠責保険契約締結のチェックそして自動車に関する税務事務の適正な実施等があげられます。

転居や結婚で住所や氏名が変わった場合は、住民登録の変更とあわせて車検証の変更登録も行ってください。変更登録が適正に行われることで、新しい住所、氏名宛に自動車税の納税通知書をスムーズにお届けすることが可能となります。

また、自動車を転売や譲渡したことなどにより所有者が変わった場合は、必ず移転登録を行い所有者の名義を変更してください。

毎年課税される自動車税の納税義務者は、原則

その年の4月1日現在の車検証に記載されている所有者となります。このため移転登録を行わないと、既に譲渡した自動車の納税通知書が届いて、相手方に納税を求めようとしたが連絡がつかないなどのトラブルに巻き込まれる可能性があります。

★自動車の登録及び納税については以下までお問い合わせください。

◎自動車の登録に関するお問い合わせ

(土浦・つくばナンバー)

茨城運輸支局土浦自動車検査登録事務所

TEL 050-5540-2018

(水戸ナンバー)

茨城運輸支局 登録・検査担当

TEL 050-5540-2017

◎自動車の納税に関するお問い合わせ

茨城県筑西県税事務所

収税第一課 TEL 0296-24-9190

収税第二課 TEL 0296-24-9157

### 7つの間違い探し

全問正解者の中から抽選で5名様にクオカード(2,000円分)が当たる!



**[応募方法]** 郵便番号・住所・事業所名・氏名・電話番号・間違い探しの答えと本誌ご感想や、今後取り上げてほしい内容等をご記入のうえ

〒308-0041 茨城県筑西市乙922 (一社) 下館法人会・プレゼント係

にお葉書でお申し込み下さい。

※当選者の発表はクオカードの発送をもってかえさせていただきます。

3月10日(木)消印有効

## — 健康相談室 —

### 健康生活を送るためにやるべきこと

あお整骨院 柔道整復師 保坂 一成

今後の生活を健康で過ごすというのは、誰も理想としているのではないかでしょうか？健康的な生活を脅かす病気は心疾患、脳血管障害、認知症、骨粗鬆症、運動機能の低下によって起こるロコモティブシンドロームなどさまざまありますが、先に述べた病気の予防をして、健康的な生活を送るために必要なものはなんでしょうか？それは『運動』です。病気の予防に関わってくるもので、近年注目が集まっている血管内皮細胞というものがあります。

血管内皮細胞は血管にある細胞ですが、血流に大きく関わってきます。この血管内皮細胞は高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって機能が低下することがあり、その生活習慣病を予防するのが、運動であります。私の住んでいる地域でもウォーキングをしている方を多く見かけますが、運動の中でも筋力トレーニングをお勧めしています。

ここでいう運動で大切なのは筋力を向上させることなのです。実は筋力を向上させるためには、自分の最大筋力の40%以上の負荷をかけたトレーニングが必要であり、ウォーキングでは筋力は向上しません。（※ウォーキングが悪いというわけではありません）中でも下肢の筋力トレーニングは大きな筋肉（殿筋など）もあり、基礎代謝が上がりやすかったり、血液循環に必要な下肢のポンプ作用が向上します。また下肢には全身の約70%の筋肉があると言われていますので、運動をはじ

めるのであれば下肢の筋力トレーニングから始めることをお勧めします。ではここから、自宅でできる運動をご紹介します。

①スクワット：・肩幅に足を開き、つま先をまっすぐ前に向ける・胸を張る（猫背×）・股関節を曲げることを意識して重心を下げる この時のポイントは横から見た姿勢がS字になっていることです。前もも、もも裏、お尻に力が入るように意識しましょう。

②ヒップリフト：・仰向けで寝て、膝を立てる（膝の角度は約90°）・手は体の脇の床に置く・足、手を踏ん張り、お尻を持ち上げる この時のポイントは腰は反らないように、お尻を使っている意識をしましょう。運動は続けることが大切ですので、最初から張り切りすぎず軽めからスタートするようにしましょう。

最後に健康生活を送るために予防として運動をしようとお話しさせていただきましたが、筋力は初めてすぐ結果がでるものではないので、諦めてしまうことも多くありますが、無駄になることはありませんし、必ず健康に近づいていますので、少しづつがんばりましょう。



### ◆ 法人会健康セミナー ◆

テーマ：最先端医療の現状～ここまで進んだガン治療～

講師：松井 宏夫 氏（日本医学ジャーナリスト協会副会長・東邦大学医学部客員教授・日本肥満症予防協会理事）

開催日時：令和4年2月16日(水) 午後2時～3時30分

参加方法：下館法人会のホームページ「新着情報」をご覧ください。

参加申込用のチラシが添付されており、URLもしくはQRコードより申込ください。  
当日でも視聴可能です。

◆ご不明な点は、本会事務局までお問い合わせください。☎0296-22-2806◆

Web版



セキショウグループはエネルギー、モビリティ、ビジネスソリューション、ライフサポートの4事業を通じて、これからも地域社会の発展に貢献します。



関彰商事株式会社

つくば本社 / 茨城県つくば市二の宮1-23-6  
下館本社 / 茨城県筑西市一本松1755-2

セキショウ



[www.sekisho.co.jp](http://www.sekisho.co.jp)



## 編 集 後 記

年2回開催の広報委員会では「法人しもだて」の編集に携わっています。全国的に法人会員数が減少する中で、どうすれば会員3,100社の皆さまに読んでもらえるか、工夫を凝らしたりアイデアを出し合ったりしています。

これからも法人会活動や新入会員の紹介、税務関係や税にまつわるイベントの告知をしていきますが、引き続き会員の皆さまのご意見やご要件を頂ければありがとうございます。

広報委員会 副委員長 為貝 満 (筑西地区会)

### 法人しもだて

発行所 一般社団法人 下館法人会  
〒308-0041 筑西市乙922  
TEL (0296) 22-2806  
FAX (0296) 22-5410

発行人 会長 岩崎 晴男  
広報委員長 渡辺 利夫

印刷所 栄進堂印刷(株)