



CONTENTS

- 2 ▶ 新年のごあいさつ
- 3 ▶ 令和元年度税務功労者表彰受彰者
- 4 ▶ GO NISHITAMA 矢澤亜季さん
- 6 ▶ 令和元年度 税を考える週間
「税についての作文」青梅法人会会長賞
- 7 ▶ 青梅税務署からのお知らせ
- 8 ▶ ZOOM UP
- 10 ▶ Go To Tokyo Olympic 2020
- 12 ▶ 青梅法人会 西多摩ふれあい講演会
- 13 ▶ 税のコラム 税と暮らしを考えよう
- 15 ▶ 第36回法人会全国大会 三重大会
- 18 ▶ 第33回全国青年の集い 大分大会
- 19 ▶ 人 -ひと- NPO法人「RFSP」清水佳忠さん
- 20 ▶ 青梅法人会活動レポート
- 22 ▶ 新入会員紹介
- 23 ▶ 地元のおすすめ飲食店

新年のごあいさつ



公益社団法人青梅法人会
会長 加藤和夫

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかに新年を迎えられましたことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃より法人会活動にご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年は元号改正によりあらたに令和の時代が幕開けし、消費増税も行われましたが、昨今のインバウンド増加やラグビーワールドカップの盛り上がりは内需を下支えしており、本年の東京オリンピック、パラリンピックに期待が膨らみます。

一方、平成から令和に続く自然災害の脅威は災害大国であることを改めて思い知らされ、日本全国が自然災害への備えに英知を結集した取り組みを求められる一年でした。

我々法人会は西多摩の発展なくして存在を語る事ができません。昨年は「西多摩の魅力为全国へ発信する」事を目指し活動してまいりましたが、今年は「変化をチャンス」として西多摩の魅力に新たに自然災害に強い地域として生まれ変わる活動も必要と考えております。西多摩の人々がこの地域の魅力をアピールし、地域間競争に勝ち残るためにも本年も地域活動の重要な柱として積極的に色々な活動を実施して参ります。

法人会会員におかれましても更なるご協力を賜れますよう、お願い申し上げます。

結びに皆様にとりましては、この一年が実り多き年でありませう、心より祈念いたしましたして念頭の挨拶とさせていただきます。



青梅税務署
署長 佐藤 修

新年あけましておめでとうございます。

令和2年の年頭に当たり謹んでお慶びを申し上げます。新しい年号の令和のスタートは、残念ながら台風19号をはじめとした自然災害が多い年となり、被災されました方にはお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧を祈念しております。

加藤会長をはじめ役員並びに会員の皆様方には、地域に根ざした社会貢献活動を積極的に展開され、また、決算法人説明会、租税教室の開催、さらには税金クイズの実施など、税知識の普及、納税意識の高揚に取り組まれるなど、税務行政の円滑な運営に深いご理解とご協力をいただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

また、昨年10月1日から消費税率の引き上げとともに、軽減税率制度が導入されましたが、法人会の皆様には、研修会の開催、パンフレット等の配布など制度の周知・広報に多大なるご支援・ご協力を賜りましたこと、重ねて感謝申し上げます。

さて、まもなく令和元年分の所得税等の確定申告の時期を迎えますが、引き続き、e-Tax利用の簡便化に伴うマイナンバーカード方式やID・パスワード方式によるe-Taxに向けた広報を重点的に行うとともに、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の利用促進などを通じて、確定申告書の早期提出や期限内納付を積極的に推進していく所存でありますので、法人会の皆様方にもご協力いただきますようお願いいたします。

結びに当たり、会員の皆様方の益々のご健勝と事業のご繁栄並びに公益社団法人青梅法人会とともに西多摩地域の更なるご発展を心から祈念いたしましたして、新年のご挨拶とさせていただきます。



副会長
天野春夫
(株)セイショウ



会長
加藤和夫
(株)ホンダ東京西

青梅税務署長表彰



理事
橋本 宏
(株)フクミヤ



理事
岩浪武夫
(有)岩浪石材店

青梅税務署長感謝状



青年部会相談役
酒井 透
(株)モバイルステーション



理事
鈴木 誠
鈴木土建(株)



常任理事
吉岡一三
カータータルショップリップス(有)



常任理事
中野芳徳
三和工機(株)

おめでとうございませす

令和元年度税務功労者表彰受彰者

11月14日、青梅市福祉センタースイートプラムにおきまして、令和元年度納税表彰式が開催され、当会からは次の方々を受賞の栄に浴されました。
また東京都関連の表彰についても会長の方々が受賞の栄に浴されました。
所長感謝状についても、副会長の天野春夫氏が受賞されました。
これは法人会活動等を通じた永年の税務行政への功績が高く評価されたものであります。
受賞者皆様にはお祝い申し上げ、益々のご活躍をご祈念申し上げます。(敬称略)

ミニタックス広場へのご来場、ありがとうございました！

青梅法人会・税金クイズ2019、当選者発表

- Q1:** 次の3つのうち、軽減税率の対象にならないものはどれでしょう？
A ペットボトルのお茶 B 水道水 C 缶コーヒー
- Q2:** 子どものおこづかいや、お年玉はいくらまで税金がかからないでしょう？
A 10万円 B 60万円 C 110万円
- Q3:** 買い物をしたときに、みんなが払っている税金はなんというでしょう？
A 所得税 B 消費税 C 法人税

※当日の様子は活動レポートの写真をご覧ください。(21ページ)

正解 Q1 : B
Q2 : C
Q3 : B

税金クイズ当選者(敬称略)

- 福生会場(8名)
高橋美早 / 武藤かい / 野和田悦子 / 古賀竜太 / 森光枝 / 高木舞 / 中川香菜 / 本藤翼
- 青梅会場(16名)
野崎清 / 矢口雅成 / 大在家真結菜 / 田中勇人 / 中本れい / 黒見蒼祐
河野聖子 / 渡辺喜代美 / 細谷陽由 / 新藤千絵 / 鳥讓 / あさきのの
武地永次 / 東かずほ / 石川祥子 / 石澤俊勝
- 羽村会場(16名)
千々岩結花 / 糸井孝 / 加藤健琉 / 羽村みお / 渡辺あかり / 小作久子 / 石崎米 / 高木泰子
石田正弘 / 島脇満帆 / 石毛悠信真 / 田村隆 / 濱中広太郎 / 井口悟 / 唐澤克明 / 野口智弘
- 日の出会場(10名)
森田康子 / 清水幸子 / 松嶋須世理 / 橋口つかさ / 清水裕一 / 中野久美子
渡部ひかり / 小倉祐大 / 安部珠空 / 竹山知宏
- 瑞穂会場(14名)
町田友雄 / 上原奏美 / 高橋喜代子 / 秋山大地 / 塩 / 谷和子 / 森田美和子 / 栗原令奈
濱垣優子 / 柳元美幸 / 下野義子 / 浅見久美子 / 坂本温志 / 吉岡真一 / 奥谷佳美
- あきる野会場(14名)
清水正人 / 吉澤佑希 / 本堂りゅうのすけ / 田中史乃 / 碓井愛理咲 / 会田恵万
小林里美 / 関口千恵 / 吉田和子 / 会田時江 / 行則ミヤ子 / 小岩井碧人 / 渡辺信子
- 書道展(2名)
米井龍輝 / 辻本莉椰



試合は練習で行ったことしか、
発揮出来ないと思う。
だから試合より練習の時に集中して
120%の力で練習をしています。



納得のいく試合をして五輪ではメダルを掴みたい!

カヌースラローム女子カヤックシングル競技

矢澤 亜季さん

Aki Yazawa

青梅市御岳渓谷で練習を積んだアスリートが東京2020オリンピックに挑む。カヌースラローム女子カヤックシングル競技の矢澤亜季さん(28, 青梅市在住、昭島市の昭和飛行機工業株式会社所属)。矢澤さんは長野県飯田市出身。国体選手だった父や兄の影響を受けて小学3年生からカヌーを始めました。埼玉県東野高校に進学。青梅市御岳渓谷に練習拠点を移して本格的にカヌースラローム競技に取り組み、日本のトップクラスに成長。来年に迫った東京2020オリンピック代表に内定し、夢の実現に向けてその階段を歩んでいます。

矢澤さんはジュニア時代から日本代表に選出され、ワールドカップなどに参戦するなど活躍。2011年から2014年のNHK杯兼全日本選手権4連覇を皮切りに、ワールドカップに毎年のように出場するなど戦歴を重ねました。15年に昭和飛行機工業株式会社に入社。翌16年には兄・一輝選手と共にリオデジャネイロオリンピックで五輪初出場。そして18年インドネシアで行われた第18回アジア競技大会で国際大会初の金メダルを獲得。同大会同競技での金は日本女子初となる快挙でした。

矢澤選手は、18年当時「まずは五輪出場権を得て、強い気持ちで金メダルを目指したい」と昭島市の臼井伸介市長訪問の際に決意を披露。19年には、東京2020オリンピック代表選考レースである、ワールドカップ第2戦、第3戦、世界選手権大会、そして10月20日に江戸川区の葛西カヌースラロームセンターで行われた第42回NHK杯全てにおいて日本人トップの成績を収め、東京オリンピック出場内定が決まりました。

11月14日、再び昭島市役所へ臼井市長を表敬訪問。NHK杯では緊張したかの問いに「五輪を想定して攻めたらどんな感覚なのかを覗いてみたいと思って集中したので、それほどでもなかった」と矢澤さん。「五輪では頑張っ



自分の持っている力を発揮し、納得のいく試合をしてメダルを掴みたい」と決意を示していました。

これからは葛西カヌースラロームセンターで練習したり、青梅市の御岳渓谷など各地で合宿を行い、来年7月26・28日の東京オリンピック本番に臨みます。



Q:試合に臨むとき大切にしていることは?

私が試合に臨む時に大切にしていることは、「冷静さ」です。

何が起るかわからない状況で行う試合では、どんなことが起きても常に冷静に物事を判断しなければなりません。そのため自分の思い描いているレース内容に、より近い試合を行うようにしています。

また、私は試合より練習を大切にしています。試合は練習で行ったことしか、発揮出来ないと私は思っているので、試合より練習の時を集中して120%の力で練習をしています。どんな状況になっても、対応出来る判断力や対応力を練習時に極めていきます。

Q:練習の拠点「青梅」や「西多摩」の印象は?

私は2006年から青梅に住み始めて、13年目になりました。13年間青梅に住んでみて、青梅や西多摩は自然が沢山あり美味しい空気を吸える場所だと感じています。また、自然や森林がある事で日本の四季を目で見たり肌で感じたりと楽しめる場所で、私はとても好きです。

自然だけではなく都心までも1時間ほどで行けますし、とても便利な位置にあり住みやすい場所です。

田舎も都会も味わえる環境が私は凄く好きなので、青梅や西多摩はちょうど良い位置にあるという印象があります。

ありがとうございました。ベストを尽くして試合に臨んでください。

(聞き手:源泉部会、西多摩新聞社 柴崎記賢)

税がどれだけ大切か

瑞穂町立 瑞穂中学校 三学年 吉岡 咲映

私は今まで税がどんなことに使われているのか知りませんでした。ですが今回作文を書くことになり、授業で税についてのビデオを見たり、教科書を読んだりして私たちにすぐ関わりのあるものなのだと知りました。特に関係のあるものが二つあります。

一つ目は小学校六年間、中学校三年間の義務教育で負担されているお金です。この税金がなければ私達は何もかも知らぬまま大人になっていったと思います。勉強は好きではないし、なぜ学校に行かないといけないのだろうと考えたこともありません。でも今では、学校に行くことによって支えてくれている皆さんの友達ができたし、色々な事を学ぶことができました。

二つ目は消費税です。何かを買ったら絶対に、消費税がついてきます。八百セントの消費税でも高いなと思うのに今年の十月からは十パーセントに増税されます。増税なんてしてほしくないと言う人もいるけれど、私が見ていたテレビで、「増税することによって私たちの身近で役に立ったことがあるのなら、しょうがないのではないか」と言っている人がいました。私もその通りだと思っています。使い道がないのに増税されるのは許されないとだけ、使うべき事があるのなら増税するのは仕方ないと思います。これから増税される十パーセントの税はどんなことに使われていくのか、どんな将来になっていくのか、また増税されることはあるのか、たくさん知りたい事はあるけれどこれは私が大人になってから思い出して考えてみたいと思います。

今の私達に特に関係しているのは、この二つですが、これから働いたり大人になっていくにつれてたくさん税と関わってきます。これから先、税なんてなくてもいいのに、思うことがあるかもしれません。でも、その税によって私達は今まで大きな問題もなく過ごしてきました。次は私達が支える番なのだ、この作文を書いてみて思いました。今回税について知ることができて本当に良かったです。最初は、税なんて私達に直接関わっているものなんて無いと思っていました。でも、今回税について勉強してみてもこんなにたくさん税が私達に関わっていたんだと知ってびっくりしました。もし、こんなに関わっていると、仕事を知らなかったら税なんて無ければいいと絶対思っていたと思います。作文を書く機会があつて本当に良かったなと思いました。これから将来、働くようになったら税についても考えながら働きたいなと思います。

従業員の退職金準備は

とく たい きょう
特退共

優秀な人材の確保・定着化に

東法連特定退職金共済制度



特退共の魅力

1. 東京都内の事業所であれば、企業規模を問わず加入できます。
2. 掛金は従業員1人につき月額1,000円から30,000円まで選択できます。
3. 掛金は全額損金または必要経費に算入でき、給与所得にもなりません。
4. ご加入後1ヵ月で退職しても退職金が支払われます。
5. 中小企業退職金共済制度(中退共)と重複して加入できます。

公益財団法人 東法連特定退職金共済会とは

- ✓ 東京法人会連合会(東法連)が母体となり1977年に財団法人として設立されました。
- ✓ 所得税法施行令第73条に定める「特定退職金共済団体」として、税務署の承認を受けています。
- ✓ 東京都知事の公益認定を受けて、2012年10月に公益財団法人に移行しました。
- ✓ 約5,000社の事業所の皆さまにご加入いただき、約430億円の積立金をお預かりしています。

○この制度は、大同生命保険株式会社と締結した「新企業年金保険契約」に基づいて運営しています。

○このご案内は、2019年8月現在の制度内容および税制に基づき記載されており、内容は将来変更されることがあります。

○ご加入にあたっては、必ず所定のパンフレットをご確認ください。

企C-2019-11-S(2019年9月11日)P6965

資料請求・
お問い合わせは

TKK

公益財団法人 東法連特定退職金共済会

〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町5番6号 全法連会館3階
TEL (03) 3357-1641 FAX (03) 3357-1642
<https://www.tohoren-tokutaikyoo.or.jp/>





青梅税務署からのお知らせ



申告書作成会場の開設期間

開設期間	会場	所在地	時間
2月17日(月) ～3月16日(月) ※土・日及び2月24日(月)を除きます。(注)	青梅税務署	青梅市東青梅 4-13-4	【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時から午後5時まで

(注) ただし、2月24日(月)及び3月1日(日)は、立川税務署(立川合同庁舎)において相談・受付を行います。

- 上記期間以外は、税務署の申告書作成会場は開設していませんのでご了承ください。
- 会場開設日及び最終日間近は、大変な混雑が予想されますのでご了承ください。
- 2月3日(月)から3月16日(月)までは当署の駐車場は使用できません(身体障がい者用車両を除く)。なお、この期間中は河辺駅北口のイオンスタイル河辺の駐車場をご利用ください。
- 会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがありますので、お早めにお越しください。また、混雑の状況によっては長時間お待ちいただくこともありますので、ご了承ください。

会場は混雑しますので、ID・パスワード方式を利用したご自宅からのe-Taxがおすすめです。

出張相談の開催日程 ～申告書を作成して提出できます～

2月3日(月)から2月13日(木)までは、次の日程で出張相談を実施しますのでご利用ください。なお、平成30年から、青梅市、福生市、羽村市での開催はございませんので、ご注意ください。

期間	会場	所在地	時間
2月3日(月)～2月4日(火)	瑞穂町役場 1階	瑞穂町大字箱根ヶ崎 2335	相談の受付時間は 午前9:30～11:00頃 午後1:00～3:00頃 ただし、檜原村役場・ 奥多摩町役場の 相談の受付時間は 午前10:00～11:00頃 午後1:00～2:30頃
2月4日(火)	あきる野市五日市出張所 2階会議室	あきる野市五日市 411	
2月5日(水)～2月7日(金)	あきる野市中央公民館 3階集会室	あきる野市二宮 6 8 3	
2月10日(月)	檜原村役場 3階301会議室	檜原村 4 6 7 - 1	
2月12日(水)～2月13日(木)	日の出町役場 3階第1・第2会議室	日の出町平井 2780	
2月13日(木)	奥多摩町役場 地下1階会議室	奥多摩町氷川 215-6	

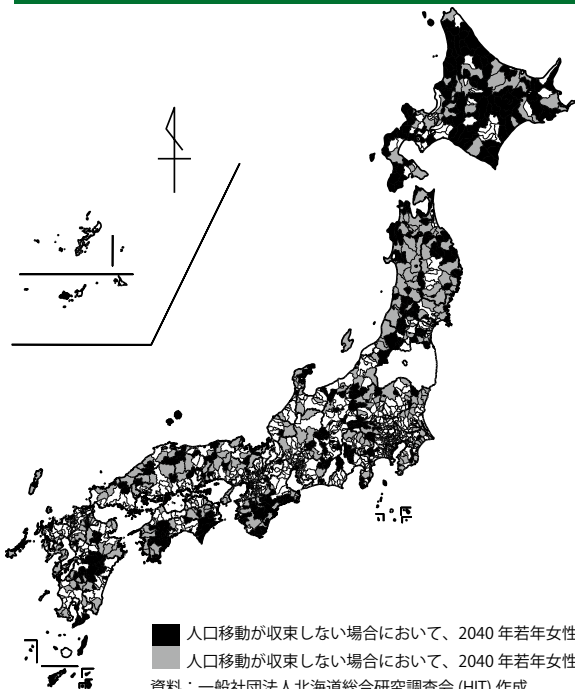
- 所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、年金受給者並びに給与所得者の所得税及び復興特別所得税の申告書(土地、建物及び株式などの譲渡所得がある場合を除く。)を作成して提出できます。申告書等の提出のみの場合は、直接税務署にお持ちいただくか、郵送にてご提出ください。
- ご来場の際は、前年の申告書等の控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、筆記具、計算器具、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(①マイナンバーカード又は②通知カードなどの番号確認書類及び身元確認書類)の写し等をご持参ください。
- 混雑状況等により、受付を早めに終了する場合がありますのでご了承ください。
- 申告書用紙の発送時期の関係で、相談日が過ぎていた場合がございますがご了承ください。

【問合せ先】 青梅税務署 個人課税部門

青梅市東青梅 4-13-4 Tel. 0428-22-3185 (代表) ※お電話は、自動音声によりご案内しており、担当者がご用件にお答えします。

～奥多摩町の未来を支えるのは「若者」「よそ者」「田舎暮らしを愛する者」～

若者定住化大作戦！



有識者で構成される日本創世会議・人口減少問題検討分科会(座長・増田寛也元総務相)が2040年に消滅の危機が予想される(=財政破綻の可能性があると、全国896の区市町村を示したのは2014(H26)年5月のこと(「増田レポート」)。その中には西多摩地域の市町村も上がっていました。

奥多摩町(河村文夫町長)が長期総合計画を打ち出し、少子、高齢化に本格着手して4年。その取り組みと、若年層定住の成果について同町若者定住促進課担当者にうかがいました。

ユニークで持続可能な事業で抜きに出る！

町では過去にも「婚活パーティー」など若年層対策を行ってきましたが、よりテーマを絞り、「少子高齢化対策」と「定住化対策」として第5期長期総合計画(H27年)が始まりました。

人口推移をみると、町の出生率は未婚率の上昇による合計特殊出生率の低さ、さらに生産年齢人口である15～49歳の女性人口の縮小等が進んだことから減少傾向。全体では自然動態は、死亡数が出生数を上回る自然減少の傾向が継続していました。一方で移動などによる社会動態は定住対策事業の効果により増加傾向にあり、ここに着眼して同計画は具体化されたといえます。

「子育て支援策」を見たとき、ユニークな「15の子育て支援策」があります。例えば、多子家族の水道代の補助から始まり、保育園の入学費、中学生の制服、高校生の通学費、18歳までのインフルエンザ予防接種助成に至るまで細やかなものです。

町の発行する「子育て若者定住応援ガイドブック」には、子ども

3人を町で出産して、高校まで子育てした場合の想定で「約728万円もお得！」というキャッチコピーが目を引きます。(次ページ参照)

もう一つの柱は、住みたい人が住める町を目指した「定住化対策の推進」です。例えば高齢者や独居の人への対策はもとより、特に若者住宅の候補となる空き家を確保する「空き家バンク制度」はユニークです。空きバンクに登録するためには必要な家屋整備のためのゴミ処理費用(上限75万円)や、相続等の町への贈与手続きにかかる費用を町が負担します。

若者が定住化できるように50歳までの若年層に対しては経済的負担を軽くして、まずは住んでみてもらう。やがて低価格での戸建住宅の取得ができるような流れを意識したといえます。「若者世代が一定の条件を満たし、22年間住み続けると二戸建て住宅が無償提供される」など、奥多摩町の話題がマスコミから注目されるようになってきました。

少子高齢化対策事業は、毎年継続的に実施する必要があります。ことから、持続可能な予算規模で、長期的に行われます。平成31年度の町の一般会計予算66億8千万円で少子化対策事業は4千4百

子育て支援
 奥多摩町は子育てをみんなでサポートします。
 奥多摩町 保育園 小中学校マップ

奥多摩町の子育て支援で 約728万円もお得?!

奥多摩町独自の 子ども・子育て支援推進事業を活用したシミュレーション

定住後の子育て支援

産後健康診査費助成 (3A×9)	30,000円
インフルエンザ予防接種費用一部助成 (3A×19年)	114,000円
ファミリーサポートセンター利用助成 (3A×11年)	231,000円
保育園保育料利用助成 (3Aが9歳から入園) (保育園2園同時で就学)	2,620,000円
学童保育食育費助成 (3Aが1~4年まで入園)	180,000円
こみ保購入費一部支援 (15年分)	90,000円
水道料金一部支援 (15年分)	180,000円
高校生等通学定期代助成 (通学) (3A×9)	730,000円
高校生等通学定期代助成 (通学) (3A×9)	590,000円
高校生等通学費支援 (7年分)	35,000円
学校給食費助成 (小・中・高3年間+中学生3年間) ×3人	1,458,000円
入園・入学・進学等支援 (保育園+小学校+中学校+高等学校等)	510,000円
高校生等医療費助成 (3A×3年)	150,000円
中学生制服代等支援 (3A×9)	165,000円

合計 **7,283,000円**

↑ガイドブック抜粋

今林 敏行さん (56)

世田谷区から2019年4月、若年定住住宅に移住。「3人の子どもが同じ保育園に入園できること。月6千円の家賃で生活できることが魅力で決意しました。買い物のための30分のドライブは苦になりません」とお茶の水で働く奥さんを毎朝始発電車で間に合うよう送迎しているそうです。



宇都宮 夕紀子さん



宇都宮夕紀子さんは浅草から移住。田舎暮らしの候補地を探していたといいます。「出産をきっかけに町の若者定住支援制度を利用して一戸建て建てを購入できました。元大家さんとの食事や移住者同志の交流会など楽しく生活しています。」と話してくれました。

万円。若者定住推進事業費は4千6百万円。これは一般会計予算の約15%ということだ。

「奥多摩暮らしを愛する人」を育てる

こうして4年間の実績として2019(令和元)年10月1日現在、2671世帯、人口5088人(年少(0~14歳)343人。生産(15~65歳)2212人。老年(66歳)以上2533人で推計人口が中間地点(32年度)での目標値(4511人、住民基本台帳ベース)を達成したといえます。

定住人口は、179世帯、496人となり、総人口の約9.7%を占め、年少人口の約5%で、年少人口の約2人に1人は定住対策事業人口となり、策に効果があったとされ、最近では全国各地から視察があるといえます。

「行政は住民交流には立ち入らないようにしています」と定住課若者定住推進課担当者は話してくれました。時には、お隣さんが善意で軒先に野菜を持ってきてくれます。まずは賃貸で済んでいるうちに、お祭りあり、様々な集まりにも参加しているうちに、この町を気に入ってもらおう。さらに町の事業がうまくマッチして定住化してほし

いというわけです。

若者が増えれば未来につながる

最後に担当者は「新たな課題と今後の方針」として、①子育て関係では国や都道府県の子育て支援策が拡充しており、奥多摩町の魅力をさらに際立たせる必要がある。②定住関係では土砂災害特別警戒区域(レッド)が今年指定され、空家や空地の活用が難しくなる。③就労関係では、町内就業者が減少し、町内企業等の就業者の確保が困難(人手不足)として新たな準備を始めているようです。

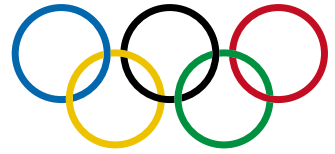
今回「東京の田舎・奥多摩の物心両面での魅力を感じた」若い人が移り住むことを知りました。

また従来から森林浴メニューの提供や観光で奥多摩駅は乗降客が増加したといえます。町内には若者が運営する新しい飲食店、都内企業の運営する宿泊施設やおしゃれな食堂が増えています。

5年後どのように町が変化していくのか楽しみです。

(取材 奥多摩新聞社 柴崎記賢)

2020年に東京オリンピックが開催されます。このページではオリンピックを目指す西多摩のアスリートやオリンピック関連の情報をお届けしています。



Go to Tokyo Olympic 2020

オリンピック・パラリンピック ピックアップ



うすい ふみお
義肢装具士・**臼井二美男**さん、

おおにし ひとみ
パラリンピアン**大西瞳**選手ら羽村でオリ・パライベント

羽村市

羽村市は9月7日、オリンピックパラリンピック東京2020大会の一年前を記念するイベントを同市スポーツセンターで開催した。義肢装具士・臼井二美男さんとパラリンピアン大西瞳選手(リオデジャネイロ・パラリンピック女子走り幅跳び6位、女子100メートル8位)が参加して義足体験やトークショーを行ったほか、ポッチャ体験や「VRフェンシング体験」などもあった。

会場では大西選手、臼井さんと臼井さんの義足ユーザーを中心とした陸上チーム・スタートライン Tokyoの選手たちのサポートで義足体験が行われ、多くの人々が参加した。膝から下の義肢をつけて歩く体験をした男性は「扱いや体重の移動が難しかった。これで跳躍したりするのはすごいこと」と汗をぬぐった。大西選手は「義肢体験をしていただくと、パラリンピックを10倍楽しんでもらえます」と笑顔を見せた。

トークショーでは「パラリンピックの選手になるために仕事と運動、厳しい練習を継続することは大変なこと。これができる人じゃないとなれない」と選手たちの努力をたたえた臼井さん。

大西選手は「普段はスタートラインまで行くのに吐きそうになるのが常で、パラリンピックに出たら大変だと思っていたが、いざ出場してみたらスタジアムの大歓声にわくわくして、早く走りたい、という気持ちになった。経験したことのない場所だった」とし、「平日は仕事の後午後7時~9時くらいまでと土日に練習。リオに出演してみても、また頑張ろう、東京を目指そうと思った」と話した。

臼井さんは「高齢化社会になり、高齢者スポーツと障害者スポーツは、サポーターが必要であるということや車いすが使える施設が必要であることなどは同じ。障害者スポーツに興味をもつということは世の中のためになる、ということとスポーツを通じて障害者や高齢者を応援してほしい」と呼びかけていた。



臼井さん(右)と大西さん(左)による義足体験の様子

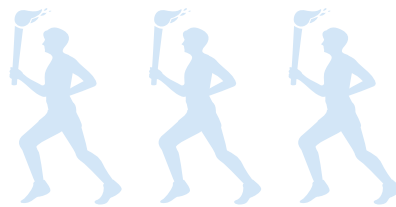


選手と用具、人との出会いが披露されたトークショー
大西さん(左)、臼井さん(中央)



貴重な機会を提供してくれたスタッフ

聖火が町を快走！ 前回の聖火ランナーに聞く



1964年の東京五輪では、聖火がギリシャから空輸特別機で沖縄に到着。聖火は沖縄本島から鹿児島、宮崎、北海道に空路で運ばれ、4つのコースに分かれて全都道府県を巡回した。地上リレー総距離6755^{キロ}（リレー総区間4374区間）、参加リレー走者10万713名となっている。

西多摩地域での聖火リレーは同年10月8日、八王子市から秋多町～青梅市～羽村町～福生町～昭島市へとつなぐコースで行われ、1区間(1・3^{キロ}～2・3^{キロ})を正副走者3人と随走者20人の隊列を組んで走り、当時の西多摩新聞では、「健康で品行方正の模範青年たち」と報じられた。



あきる野市伊奈の馬場精一さん(74)は、増戸小、増戸中、昭和第一高校を卒業。中学生まで秋川流域の駅伝大会でエース区間を担当した。「高校時代はバスケットや地元の野球クラブに所属。多摩湖のロードレースでもトップ10には入っていたので陸上部の先生に何度も誘われました」と話す。

高校卒業後は日立グループの会社へ入社。19歳のときに「社長から突然、『君がオリンピックの聖火ランナーとして走るとい書類がきているが、本当か』と言われ、こちら何も分からず驚きました」と当時を

振り返る。

突如、聖火ランナーに選ばれた馬場さんだが、一度だけユニフォームのサイズなどを測定するために集められたことはあったが、どういう経緯で選ばれたのかという説明はなかったという。

都の資料では秋多町は3区間6・3^{キロ}、走者数69人。馬場さんは秋川駅からのランナーを務めた。「まさかもう一度東京でオリンピックがあると思わなかったが、開催が決まって自分も聖火ランナーだったとき、沿道に多くの人が並んで声援を送ってくれたことも思い出しました」と写真を見せてくれた。

青梅市東青梅の会社員、原島賢明(よしあき)さん(75)は奥多摩町の代表として、青梅市と旧羽村町境の大力まんじゅう入口(小作)～羽村町交差点(玉川神社前)までの2・1^{キロ}を聖火燃えるトーチをかかえて走り、「時間通りに走ることを考えた。すごく緊張したのを覚えています」と当時を振り返る。

奥多摩町小丹波に生まれ、古里小、古里中を経て都立農林高校(現・都立青梅総合高)に進学。中学、高校時代はバスケットボールに打ち込んだ。専修大学1年のときに突然、聖火リレーの正走者に選ばれ、「なぜ自分が選ばれたのかは今だに謎」とし「何も分からず、8月30日の結団式や五日市中学校での試走会など細かな練習をした」と懐かしむ。

現在も出版社に勤務する傍ら、「多摩のサクラをつなぐ会」を立ち上げて、奥多摩町で種から育てたヤマザクラを植樹するボランティア活動にも力を注いでいる。「オリンピックに関わられた経験が、今のボランティア活動にもつながっている。サクラが自分のトーチだと思って、地域のために恩返しをしています」と話していた。



資格マニアという馬場さん、現在は宅建資格取得に挑戦中
秋川駅からのランナーを務めた当時の写真(文中)



▲現在はサクラの植樹に情熱を燃やす原島さん

◀聖火ランナーが受け取った賞状

「屋根裏のプロゴルファー・タケ小山が語る 世界のゴルフとスポーツビジネス」

公益社団法人青梅法人会主催の「第11回 西多摩ふれあい講演会」が10月8日、羽村市生涯学習センター「ゆとろぎ」で開催され、プロゴルファーでテレビ、ラジオ、出版等でスポーツ解説者としても活躍中のタケ小山氏が講演しました。



タケ小山氏が語る 「ゴルフ界の在り方と今後の展望」

「屋根裏のプロゴルファーが語る世界のゴルフとスポーツビジネス」と題して講演では、ゴルフ業界が、どのように世界を舞台にビジネスを展開しているか？が語られ、地域の経営者など230人が熱心に耳を傾けていました。

「ゴルフをされる方は、今日、タケの話聞けばゴルフがうまくなると思つて来たかも知れませんが、そんなことはありません。一時間ゴルフの話聞いて上手になる。そんなうまい話はありません。ちゃんとレッスンを受けたください」とタケ氏。「まあ、最後まで聞けば上手になった気持ちになるかもしれないませんが」と会場を和ませながら講演が始まりました。

「今日話すことは、簡単に言うならゴルフ業界がどのようにビジネスをしているかです。ビジネスをされている皆さんに何らかのビジネスチャンスのヒントになればと願っています」とタケ氏が関わるテレビのスポーツ報道番組の裏話を入れながら、日本とアメリカのゴルフ業界の現状、それぞれの成り立ちについて講演は展開。

業界の大きな収入源である試合放映権利

をめぐつて、日本と

アメリカの違いが説

明されました。「ざつ

くりと話す、放映権

はアメリカはゴルフ業

界にあり、日本は放送

するテレビ局側にあ

る。そのため、アメリカ

はゴルフ選手の個性が

際立つが日本ではメ

ディアに影響され、選手

たちの個性が出ない。ゴルフをショービジネス

とみたら、どちらが得策なのか？」と、これ

からのゴルフ界のビジネスを展望し、常に笑

いを取りながら講演は盛り上がりを見せて

いました。

会場受付には、恒例の未使用タオル、エコ

キャップの回収と義援金募集を実施。タオル

186本、エコキャップ450袋で4袋、義援金10

万67円が集まりました。タオルは福祉、介護

施設へ、エコキャップはリサイクル業者へ、

義援金は台風19号の被災者支援のために使

わせていただきます。皆様のご協力、心より

感謝申し上げます。





消費税の 軽減税率制度について①

令和1年(2019年)10月1日から消費税率が10%に引き上げられたと同時に、飲食料品(酒類を除く。)と週2回以上発行される新聞(定期購読契約に基づくもの)について、軽減税率制度が実施されています。

飲食料品とは、食品表示法に規定する食品(酒税法に規定する酒類を除きます。)であり、食品とは、人の飲用又は食用に供されるものをいいますので、例えば、工業用として販売される塩など、人の飲用又は食用以外の用途で販売されるものは該当しません。

なお、この場合の食品からは、医薬品、医薬部外品及び再生医療等製品を除き、食品衛生法に規定する添加物を含むものとされています。そのため、医薬品等に該当する場合の栄養ドリンクの販売は軽減税率の適用対象となりません。

食品から除かれている酒税法に規定する酒類とは、アルコール分1度以上の飲料をいいますので、酒税法に規定する酒類に該当しないみりん風調味料(アルコール分が1度未満のものに限ります。)やノンアルコールビールや甘酒(アルコール分が1度未満のものに限ります。)については、飲食料品に該当します。

また、食品と食品以外の資産が一体として販売される一体資産のうち、税抜価額が1万円以下で、全体のうち食品に係る部分の価額の占める割合が2/3以上のものに限り、飲食料品に含まれます。

ただし、いわゆる外食やケータリングは飲食料品の譲渡に含まれませんので、飲食店業等を営む方がテーブル等の飲食設備のある場所で飲食料品

を飲食させる役務の提供(ペットボトル飲料等をそのまま提供した場合も含みます。)や、相手方が指定した場所で調理等の役務を伴って飲食料品の提供(有料老人ホーム運営者や義務教育諸学校において特定の利用者や全ての生徒に提供するもので、同一の日に同一の者に対して行う飲食料品の提供の対価の額(税抜き)が一食につき640円以下であるもののうち、その累計額が1,920円に達するまでの飲食料品の提供であるものを除きます。)、社員食堂で提供する食事、例えセルフサービスであっても食事の提供に該当し、軽減税率の適用対象となりません。

軽減税率が適用される新聞の譲渡とは、一定の題号を用い、政治、経済、社会、文化等に関する一般社会的事実を掲載する週2回以上発行される新聞の定期購読契約に基づく譲渡ですので、駅売りの新聞など定期購読契約に基づかない新聞の譲渡や、インターネットを通じて配信する電子版の新聞は軽減税率の適用対象となりません。

これらの軽減税率が適用される取引か否かの判定は、課税資産の譲渡等を行う時、すなわち、飲食料品等を提供する時点(取引を行う時点)で行うこととなりますので、適用税率の判定に当たっては、販売する事業者が、人の飲用又は食用に供されるものとして譲渡した場合には、顧客がそれ以外の目的で購入し、又はそれ以外の目的で使用したとしても飲食料品の譲渡に該当し、軽減税率の適用対象となります。

法人会アンケート調査システム 新規登録にご協力ください

- 登録資格は「**会員企業に所属する方または個人会員**」に限ります。
- 登録するメールアドレスは、**会社の代表アドレス等、できるかぎり組織上のアドレス**でご登録願います（メール未達先発生防止のため）。



新規登録方法

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

登録したいメールアドレスが使えるパソコン等から、ウェブで「法人会」を検索します。（登録時に同意確認等があるため、本人様ご自身でお手続き願います）



検索結果から「全国法人会総連合」をクリックし、全法連のホームページを表示します。そして「法人会アンケート調査システム」のバナーをクリックします（右図）。

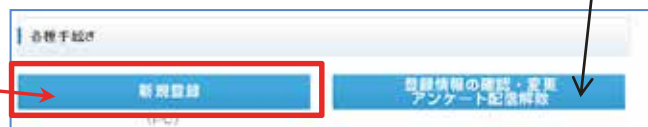


クリック



法人会アンケート調査システムの画面に遷移したら、各種手続きの「新規登録」をクリックします。

参考/すでに登録している方でメールアドレス等を変更される場合はこちらから手続きをしてください。



クリック

メール送信画面が表示されますので、そのまま送信します。ただし、迷惑メール等の受信拒否設定をしている場合は、**@zenkokuhojinkai.or.jp** からのメールを受信できるように設定してから送信してください。



送信

すぐにメールが返信されますので開封し、本文中のリンクをクリックします。



クリック

リンクをクリックしてね。



入力画面が開きますので、画面の指示に沿ってご自身の情報を登録します。最後まで入力し、登録完了の旨メールが届いたら終了です。

ご注意/すでに登録済のアドレスは新規登録できません。なお、平成26年3月以前に登録済の方は上記⑤の「登録情報の確認・変更」からご自身の登録情報を更新願います（更新後、アンケートの送信を再開します）。

アンケートを受信されました、ご回答にご協力いただきますようお願いいたします。

2カ月に1~2回の頻度でアンケートを実施しておりますので、受信後にはご回答をお願いいたします。なお、アンケートの内容によっては、事業所の代表者やご担当者等からご回答いただきたい場合があります。メール受信者と回答者が異なる場合は、右図の手順でご回答ください。



■お問い合わせ先全国法人会総連合アンケート調査システム係
Mail : mail@zenkokuhojinkai.or.jp Tel : 03-3357-6681

伊勢神宮のお膝下、三重県全国大会に参加 令和元年の思い出となる「お伊勢参り」も体験



①

②

- ① 伊勢神宮参拝
一行は翌日伊勢神宮を参拝。内宮を訪問後は五十鈴川を渡り、外宮を訪れてお参りを済ませました
- ② 会場で記念撮影。
- ③ 会場名「サオリーナ」は三重県出身の女子レスリング、吉田沙保里選手にちなんで命名されました
- ④⑤ 「おかげ横丁」散策
干物屋さん、赤福本店で休憩。瓦屋根の並ぶ横丁には気軽に立ち寄れるお店が我々を迎えてくれました

③④⑤



青梅法人会（加藤和夫会長）の役員有志20人は10月3日、三重県津市産業・スポーツセンター「サオリーナ」で開催された第36回法人会全国大会（三重大会）に参加。全国から集まった約1500人の会員とともに9月18日に決定した税制改正に対する提言や全国での活動報告を確認しました。

大会で全国法人会連合会の小林栄三会長は「皆さんの意見を集め、経済成長の減速傾向の中で社会保障制度の持続性を意識した取り組み、社会の仕組みづくりを税制改正大綱案に盛り込んだ。反映いただくよう国に届けたい。宮崎由至三重県会長はじめ多くの皆さんの尽力に感謝する」とご挨拶がありました。

大会では地元伊勢神宮広報室・音羽悟課長の「皇室と伊勢神宮」についての講演、各種表彰に続いて、法人会が力を注いでいる青年部会の租税教育についての事例報告がありました。昨年度最優秀賞を受賞した金沢法人会青年部は所管内11の小学校で約900人を対象に租税教室を実施し、親子で参加する「税の使い道選挙」を開催。約750の提案から選ばれた10の発表を保護者300人の前で行いました。小学生だけでなく大人の納税意識を変化させた取り組みに、多くの賞賛が寄せられたといえます。

加藤会長は「津市は10の市が合併して職員の削減など効率化した地方行政を展開してきた。この大会会場は、地方創世のシンボルに思える。会員の交流を深め、全国の法人会や地域の生の様子がわかる貴重な研修ができた。次回の岩手大会でも楽しく学んでいきたい」と振り返っていました。

法人会の「令和2年度税制改正に関する提言」まとまる

中小企業の活性化に資する税制措置を！

法人会の「令和2年度税制改正に関する提言」が、9月18日の公益財団法人全国法人会総連合（以下「全法連」）の理事会でまとまった。

同提言は、会員企業からの要望意見、税制改正に関するアンケートなどをもとに税制委員会の審議を経て、取りまとめられたもので、「税・財制改革のあり方」「経済活性化と中小企業対策」「地方のあり方」「震災復興」などからなっている。

全法連では、全国80万会員の声として、財務省、総務省、中小企業庁、自民党、公明党および国会議員などに対して実現を求めて提言活動を行っている。

さらに、全国41都道府県連および440単体会でも、地元選出の国会議員、地方自治体の首長、議長あて広汎な提言活動を行っている。提言（要約）は次のとおり。

1. 税・財政改革のあり方

1. 財政健全化に向けて

2025年度は団塊の世代すべてが後期高齢者に達する。政府のプライマリーバランス黒字化目標年度は2025年度であるが、本来なら団塊の世代の先頭が後期高齢者入りする前（2022年より前）に黒字化目標を設定すべきである。

●消費税率10%への引き上げは、財政健全化と社会保障の安定財源確保のために不可欠だった。税率引き上げによる悪影響を緩和する等の環境整備は必要であるが、バラマキ政策となってはならない。

●政府は、2016年度から18

年度の3年間を集中改革期間と位置づけ、政策経費の増加額を1・6兆円（社会保障費1・5兆円、その他0・1兆円）程度に抑制する目安を示し、達成した。2019年度から21年度の基盤強化期間についても、社会保障費の増加額を抑制する目安を示し、改革に取り組む必要がある。

●財政健全化は国家的課題であり、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。

●今般の消費税引き上げに伴って

本年10月より軽減税率制度が導入されるが、これによる減収分について安定的な恒久財源を確保するべきである。

2. 社会保障制度に対する基本的考え方

社会保障分野では「団塊の世代」がすべて後期高齢者となり、医療と介護の給付費急増が見込まれる「2025年問題」が目前に迫っている。適正な「負担」と重点化・効率化による「給付」の抑制を可能な限り実行しないと、持続可能な社会保障制度の構築も財政の健全化も実現できないことは、すでに指摘した通りである。とりわけ、医療と介護の分野は給付の急増が見込まれており、ここに改革のメ

スをどう入れるかが重要になる。

●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。企業も積極的に子育て支援に関与できるように、企業主導型保育事業のさらなる活用に向けて検討する。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の確保が必要である。

3. 行政改革の徹底

今般の消費税率引き上げは国民に痛みを求めるものであり、その前提として「行革の徹底」が不可欠であったことを想起せねばならない。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ぬが、政府・議会が国民の要請に応えているとは言い難い。

●国・地方における議員定数の大胆な削減と歳費の抑制。

●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。

4. 消費税引き上げに伴う対応措置

本年10月から導入される軽減税率制度は事業者の負担が大きいうえ、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い。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。

●軽減税率制度導入後は、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。

●税率引き上げによる景気への影響を緩和する対策としてキャッシュレス決済へのポイント還元制度等も実施される。国は国民や事業者に対して制度の周知を行い、混乱が生じないよう努める必要がある。また、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を求めらる。

II 経済活性化と中小企業対策

1. 法人実効税率について

●平成28年度税制改正で法人実効税率「20%台」が実現（29・74%）したが、OECD（経済協力開発機構）加盟国の法人実効税率平均は25%、アジア主要10カ国の平均は22%となっている。米国もトランプ税制改革で我が国水準以下に引き下げられた。このため、国際競争力強化などの観点から、今般の法人実効税率引き下げの効果等を確認しつつ、さらなる引き下げも視野に入れる必要がある。

2. 中小企業の活性化に資する税制措置

●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た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。

●租税特別措置については、税の公平性・簡素化の観点から、政策目的を達したもや適用件数の少

ないものは廃止を含めて整理合理化を行う必要があるが、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、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。
- 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。なお、それが直ちに困難な場合は、令和2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。

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等に大きく貢献している。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、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である。

●「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」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財産と切り離し、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。

●「相続税、贈与税の納税猶予制度の充実」

平成30年度税制改正では、中小企業の代替わりを促進するため、10年間の特例措置として同制度の拡充が行われたことは評価できるが、

事業承継がより円滑に実施できるよう以下の措置を求めらる。

- ①猶予制度ではなく免除制度に改めるとともに、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。
- ②特例制度を適用する場合、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余裕がないこと等が懸念される。このため、計画書の提出期限について配慮すべきである。

III 地方のあり方

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地方分権化は地方活性化にとって極めて重要である。その際は地方の自立・自助の理念が不可欠である。地方創生戦略を推進する上でもこの理念は極めて重要になる。

「ふるさと納税制度」にみられる返礼品アピール競争をみてみると、あまりに安易で地方活性化に正面から取り組むつとしていいのか疑問を呈さざるを得ない。住民税は本来、居住自治体の会費であり、他の自治体に納税することは地方税の原則にそぐわないとの指摘もある。納税先を納税者の出身自治体に限定するなど、さらなる見直しが必要である。

地方交付税制度は国が地方の財源不足を保障する機能を有している

ことから、地方の財政規律を歪めているとして改革が求められてきた。地方は国に頼るだけではなく、自らの責任で行政改革を進め、地方活性化策を企画・立案し実行していかなければならない。

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4年目に入っているが、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らる。

V その他

●税の意義や税が果たす役割を必ずしも国民が十分に理解しているとは言いがたい。学校教育はもとより、社会全体で租税教育に取り組み、納税意識の向上を図っていく必要がある。

提言の全文は「全法連ホームページ」でご覧いただけます。
<http://www.zenkokuhojinkai.or.jp/>

— 東京法人会連合会 —

法人会全国青年の集い 大分大会

11月7日(木)、8日(金)、大分市のiichiko総合文化センター、ホテル日航大分オアシスタワーにおいて第33回法人会全国青年の集い大分大会が開催されました。全国の法人会の青年部会のメンバー約2500人が集まる大イベントで、青梅法人会青年部からは18名が参加いたしました。

租税活動プレゼンテーションや、部長長サミットが開催され、優れた租税教育活動に表彰も行いました。会終了後の9日(土)は有志のメンバーにより大分観光を行い、地獄めぐりなどを見学しました。



元気アップだより

医療法人社団 新町クリニック
【保健指導部】

その腰痛 原因はストレスかも！?

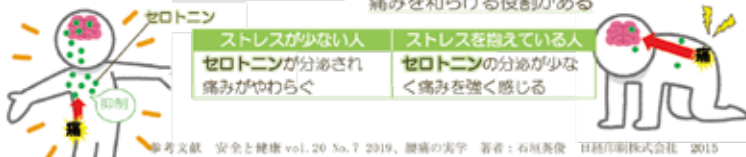
多くの人が一度は感じたことのある痛み腰痛。その腰痛の85%は原因を特定できない**非特異的腰痛**といわれ、心理社会的要因も原因のひとつだと考えられています。

〈非特異的腰痛発生の主な要因〉



ストレスと腰痛の悪循環

脳で合成される神経伝達物質セロトニンは痛みを和らげる役割がある

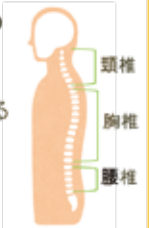


参考文献 安全と健康 vol.20 No.7 2019, 腰痛の医学 著者:石坂英俊 日経出版株式会社 2015

ヨカ リラックス・腰痛改善におすすめ!

YOGA 背骨と骨盤を連動させる こらむ キャット&カウ

腰椎と骨盤、腰椎と胸椎や頸椎をうまく連動させるためのエクササイズ
腰椎に負担が集中するのを防ぎます



キャット&カウ

1 四つん這いの姿勢になります。手のひらは肩の真下、ヒザも腰の真下に来るように調節します。両手の幅は肩幅、ヒザの間隔は腰の幅に開きます。

2 息を吐きながら背中を丸め、おへそを覗き込むようにします。



3 息を吸いながら背中を反らせ、首は斜め上方向へと伸ばします。



4 ②と③を交互に繰り返します。



【効果】

お腹・背中への引き締め
肩こり・腰痛の改善
便秘・生理痛の改善
呼吸機能 UP・血行促進
リラックス

【禁忌】

ひざを故障している
首を故障している
背中を故障している

気持ちのよい呼吸を
心がけましょう♪

参考文献 ヨガポーズ パーフェクトバイブル 2016

ラグビーで 西多摩を活性化

NPO法人 Rugby Friendship Sport Promotion
代表 清水 佳忠 さん



日本代表が史上初の決勝トーナメント進出しベスト8を決めるなど大きな盛り上がりを見せていたラグビーW杯。あきる野市館谷の会社員、清水佳忠さん(56)は、高校から大学、社会人リーグでも活躍した元ラグーマン。現在、NPO法人Rugby Friendship Sport Promotion(ラグビー・フレンドシップ・スポーツ・プロモーション、以下「RFSP」)代表として、「西多摩地域から将来活躍する選手を育てたい」とラグビーの普及育成に情熱を注いでいる。

清水さんは神奈川県横浜市出身。小、中学校時代は剣道とサッカーに打ち込んだ。県立相模台工業高校に進学してラグビーを始め、3年時には第61回全国ラグビー大会でベスト8入り。関東学院大学ラグビー部では、1年生からレギュラーを掴み、卒業するまで関東リーグ戦1部の公式戦全試合に出場するなど、壊し屋タックラーとして活躍した。卒業後はトップチームからオファーがあったもののNTTに入社、社会人ラグビーではオール神奈川に選出されるなど30歳までプレーした。選手時代のポジションは主にフランカー。

引退後は仕事一筋で、ラグビー観戦を趣味としてきたが、40歳を過ぎ、息子が入ったラグビースクールを手伝ううちに再びラグビー熱に火がついた。

未来を担う人材を育てるために再出発

時代に合ったコーチングをゼロから学び、JRFU(日本ラグビーフットボール協会)公認A級コーチなどの資格を取得した。2015年に「ジュニアアスリート基礎体力アップSAQ清水塾」と、西多摩では初の「あきる野ラグビースクール」(現・東京西多摩ラグビースクール)を設立。今年4月にはNPO法人



子どもたちにラグビーの楽しさを伝える

「RFSP」を立ち上げ、ラグビーの普及育成、環境の構築をはじめ、あらゆるスポーツや運動を通じて地域の活性化に寄与しようと活動を本格化させた。



週末は子どもたちを集めてラグビーのコーチング。西多摩地区の青少年たちにラグビーの普及活動に情熱を注いでいます

「ラグビーは人を育てるスポーツだと思う。楽しく一生懸命をモットーに、子どもたちにまずはラグビーを好きになってもらいたい」と、平日は会社員、週末はボランティアでコーチングを行うほか、各地で子ども向け体験会も実施。青梅市で行われたラグビーW杯のパブリックビューイングでは解説を務め、テレビドラマ「ノーサイドゲーム」の演出家である福澤克雄さんとのラグビー繋がりから撮影協力にも携わった。

日本でのW杯初開催には「うれしいしかない。夢を見ているような気分です」と目を細める。「西多摩地区のラグビーの草の根を増やし、ラグビー人口やもっとラグビーができる環境を増やしていきたい」と話していた。

INFORMATION

- 「東京西多摩ラグビースクール」は、毎週日曜日の午前9時～正午(※変更あり)、青梅リバーサイドパーク大多摩観光グラウンド(青梅市友田町)などで活動。
- 「基礎体力アップSAQ清水塾」は、毎週土曜日の午前11時～午後1時、活動場所は五日市ファインプラザ(あきる野市伊奈)。いずれも対象年齢は3才～中学生までの男女で、無料体験も随時受付。問い合わせは電話(090・3310・8820、受付時間午前10時～午後7時)、またはEメール(rugby.fsp1@gmail.com)で清水さんへ。

源泉部会年末調整説明会 (11.1)



青年部会 BBQ 大会・ヨガ教室 (8.1)



税務広報活動 (11.12)



第24回会員交流ゴルフ大会 (9.3)



源泉・青年部会ゴルフ大会 (11.26)

秋の社員研修 (10.1)

税制改正要望 2019
秋川檜原 (11.19)



労働災害対策セミナー (10.23)



お写真を
ご提供ください

情報誌こだまの作成にあたり、毎回事業のお写真（画像ファイル）を探しています。今回もスペースの都合もあり、お写真のある事業を優先的に掲載いたしました。今後支部旅行などに参加された方はお写真を下記まで頂戴できれば幸いです。記事作成にご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

Activity Report 2019.8~12

租税教室・大久野小学校 (11.27)



女性部会・手作り研修 (12.5)



ミニタックス広場 (10月・11月 各地域産業祭)



支部活動



秋川支部バス研修 (9.14)



青梅第1・西部支部バス研修 (10.24)



瑞穂第2支部ボウリング大会 (10.9)

組織・厚生合同協議会 (8.5)

事業研修・源泉部会バス旅行 豊洲 (10.29)



源泉部会・研修会 (10.28)



地区別意見交換会



秋川流域 (8.28)

女性部会書道展・絵はがきコンクール (11.9)



青梅・奥多摩 (8.30)

新入
会員

PRコーナー ☎ 0428-24-8863

青梅法人会に入会されて1年以内の新入会員の方に、1回限り無料PRをしていただけるコーナーです。

有限会社 宇治山製作所

よるこばれるものをつくる



半導体装置などの筐体加工、精密板金加工の会社です。高品質、低価格で短納期にもできる限り対応するのが当社の強みです。おかげ様で創業40周年を迎え、ものづくりの心を大切にこれからも成長し続けていきます。

営業時間 8:30 ~ 17:30
定休日 土・日・祝
住所 (工場) 埼玉県入間市狭山台 4-8-2
TEL.04-2934-5786 / FAX. 04-2934-5812
メールアドレス ujiyama-ss@ss.ai-link.ne.jp
URL ujiyama-ss.com

■モバイルサイトを活用ください

青梅法人会のホームページがスマートフォンサイズに対応いたしました。事業スケジュールのほか、ブログ・ツイッターなどで最新情報も随時更新してゆきますのぜひご確認ください。



青梅法人会 新入会員のご紹介 (令和元年9月~12月)

所属支部名	法人名	代表者名	業種
青梅第二支部	(株)清水管理事務所	清水秀信	不動産管理
	テッテ(株)	諏訪 享	電気工事業
	(株)吉六	川島浩幸	空調設備業
	TSUKASA	富岡城司	建設 圧送
	(株)クレディセゾン 東京支社	藤原 哲也	クレジットカード・ファイナンス他
	フジ加熱	藤本 保博	銅加工業
	(有)保坂保温	保坂 弘	断熱材施工
青梅東部支部	社会福祉法人年輪 いいあさファーム	吉田海太郎	障害者福祉事業
	DEAREST TOKYO	森美帆	プリザーブドフラワー
	ハートランド(株)	泉川 和雅	福祉施設運営
奥多摩支部	(株)ビルリモデリング	南保 久男	マンション改修工事
	アーバン建材工業(株)	森山 淳	土木資材卸売業
福生支部	尾崎モータース	尾崎孝一	自動車整備
	(有)村木塗装店	村木隆夫	塗装業
	Naominado & GINIA	李 義玲	飲食業
	福生市議会議員	山崎 貴裕	福生市議会議員
	福生市議会議員	小林 貢	福生市議会議員
	居酒屋まるちゃん	藤丸 雅弘	居酒屋
瑞穂第一支部	合同会社 YNE	西里 義照	電子機器製造販売
	(株)バレンタイン	杉浦みゆき	ネイル・マツエク・サロン
瑞穂第二支部	カントリーバー	横澤 博幸	飲食店
	(有)波紫製作所	生稲智明	金属プレス加工
	(有)カネサカ	金坂正一	内装工事業
	B-BASE	中野渡 進	金属加工
秋川支部	(有)大栄工業	鹿内 義貞	精密板金加工
	宮倉亜里 -FP パートナー-	宮倉亜里	保険代理店
	(有) Growing	杉本美恵子	不動産管理
	(有)ヤマトセレクト	五十嵐禎次	駐車場機器設置
	(株)エルティ流通センター	熊澤 宣之	倉庫業
	イマジング(株)	坂入 裕二	外構工事
	鈴木繊維(株)	鈴木 正欣	作業服販売
日の出支部	宝来家	佐久間秀二	飲食業
	日の出郷愁所	石川 貴之	造園業

地元の
おすすめ
飲食店

法人会会員推薦



推薦者
小山 豊さん
(税制委員長)



法人会員がおすすめの
飲食店をご紹介します。
今回は青梅のひのき茶屋です。

和食・季節料理 ひのき茶屋



ひのき茶屋
店主 小山君総さん



最寄り駅
JR青梅線
河辺駅
徒歩5分



ゆったり、楽にお食事をしていただける椅子席30席を完備。もちろんお座敷での宴会にも対応可能。



青梅法人会準会員の「ひのき茶屋」の二代目店主・小山君総さんにお話をうかがいました。

少人数から45席までの宴会までに対応。食事をしながら生まれる豊かな時間を提供されています。

地元とのつながりを大切に

開業は昭和48年。ひのき茶屋の名前の由来は先代である君総さんのお父さんが「仕事帰りに気軽に立ち寄っていただけるお店、峠の茶屋をイメージして」とのこと。

先代のモットーは「地元とのつながりを大切に」。その言葉通り、地元のいろいろな団体のみなさんのご来店も多いというひのき茶屋。

和食を中心に、うなぎや天ぷら、季節のコース料理など、味にこだわったメニューも人気の秘密。

気軽に立ち寄っていただけるお店としてはもちろん、親戚で集まるの会食や地元の団体、事業者の方たちの懇親会などの利用が多いとのことのお話です。

椅子席での食事なら話も弾んできます

ひのき茶屋では、お食事をゆっくり楽しみながら、いろいろな話が弾むお店づくりにもこだわっていらっしゃいます。

最近では普段の暮らしの中で、椅子での食事の機会が増え、お座敷での食事が苦手な方が多くなってきました。そこでひのき茶屋では和室に椅子席を設置し、食事を楽しんでいただけるようリニューアルされました。お客様のご要望に対応できるよう、お座敷での宴会最大45席、椅子席での宴会30席のご利用が可能です。

個人のお客様では慶事や法事、団体では総会、事業所では歓送迎会など、四季折々のお集まりの目的によって、お料理の内容やご予算の相談にも対応してまいります。

「今度の宴会、どこにしようかな?」と考え中の幹事さん、気軽に問い合わせてみてはいかがでしょうか?

季節料理 ひのき茶屋 店舗情報

定休日

毎週水曜日・第1火曜日・第3火曜日
(繁忙期を除く)

営業時間

午前11時30分～午後2時
午後4時30分～10時

※ラストオーダー：昼1時40分・夜9時10分

店舗情報

QRコードのサイトでご案内しています。ご予約もサイトからどうぞ。



青梅市河辺町 4-12-10
電話 0428-22-7622

ご来店プレゼント

ご飲食で3,000円以上
ご利用の場合、

「こだまを見た」と言う時
10%OFFにいたします。

(2020年2月20日迄)

【推薦者募集】

本コーナーにて地元の飲食店を推薦して頂ける会員さんを募集いたします。事務局までお気軽にご連絡ください。

→ → → jim@ome-hojinkai.or.jp 宛

「こだまおすすめ飲食店の件」とメールにてご連絡をお願いいたします。

参加企業募集

2020年
公益社団法人 青梅法人会

4月2日 (木)
4月3日 (金)

9:30~16:00

- 社会人としての知識やマナーを学びたい
- 社員の能力アップ意識改革を図りたい
- 短期間で学び実践に役立てたい



社員研修

	講座名/時間	講師/講義ポイント
2日	職場のルール 9:30~11:00	特定社会保険労務士・人事コンサルタント 諸江 武氏 ・就労に関する基礎知識と会社に対する義務と権利について
	税金について 11:10~12:00	青梅税務署 法人課税第1部門上席国税調査官 ・税金に関する基礎知識
	冠婚葬祭マナー 13:00~14:50	葬儀関連 葬儀のそうしん 葬祭ディレクター 庵下賢太郎氏 婚礼関連 OMEスイート・ブラム 接客サービス課長 高木 明氏 ・結婚式に招かれたとき、葬儀に参列する際のマナーについて
	社会人と成人病 15:00~16:00	医療法人徳洲会 東京西徳洲会病院 ・自己管理の重要性と成人病について
3日	ビジネスマナー 9:30~16:00	株式会社STAGE 岩寄いづみ氏 ・基本的なビジネスマナーについて

会場 青梅市福祉センター (青梅市東青梅 1-177-3)

参加費 1名 2,000円 (非会員の場合は1名 4,000円)

振込先 後日ご連絡いたします

問合せ 公益社団法人青梅法人会 TEL 0428-24-8863 FAX 0428-24-8984

参加申込書 (こちらをコピーしてご利用ください) **お申込先 FAX 0428-24-8984**

会社名	TEL
ご担当者名	FAX

参加者名	ふりがな	性別	年齢

記入された個人情報については本講座のみに使用し他の目的に利用することはありません