

鹿沼 由理恵

SEASON'S TOPICS
パラアスリート

町田の企業人に聞く
株式会社 町田予防衛生研究所

二階堂 哲也

マチダでシブカツ!
第8回 原町田支部





Kawasemi

INDEX
2021.7 vol.142

4 SEASON's TOPICS

パラアスリート

鹿沼 由理恵

今度は私が応援する番。
そして、次は一。

6 町田の企業人に聞く

株式会社 町田予防衛生研究所

代表取締役 **二階堂 哲也**

食と生活の安全な未来を
共に創りたい

8 マチダでシブカツ! — 第8回

原町田支部

10 町田発 旬の味 とうふと旬。玄

11 俺達、2代目 鍵谷 直樹

12 ためになる! 税理士コラム

14 町田法人会とは?

16 町田法人会の活動報告&イベント

18 **新連載** BEAN to CUP ①

19 国税庁からのお知らせ

20 町田のお医者さんに聞く 病気のハナシ — 第32回 睡眠障害

21 INFORMATION

22 町田法人会からのお知らせ

23 ことばの力



翡翠

Kawasemi

町田法人会は、公益社団法人の認定を頂いてから10年目に入りました。

「税を通じて地域社会に貢献する法人会」として、

税務研修・経営研修・地域貢献などの公益事業や福利厚生・会員交流など会員のための

共益事業を通じて、企業経営者の満足度向上を活動方針としています。

異業種経営者との出会いがもたらす情報交換やビジネスチャンス、

税務研修会や経営セミナーで得られる最新の税情報や多岐にわたる実務知識などから

事業経営の合理化も図れます。時宜を得た公開講演会や経済講演会、見学研修会や

チャリティーゴルフ大会、親睦ボウリング大会などの楽しい恒例行事もご好評を頂いています。

市民の皆様にも愛される魅力ある事業を展開してまいりますので

これからも町田法人会をよろしくごお願い申し上げます。



この広報誌は、カワセミが美しい翼を広げて羽ばたくように
公益社団法人 町田法人会も飛躍できますように、という想いをこめて【Kawasemi】と名づけられました。



鹿沼 由理恵

7月9日夜、東京五輪の聖火リレーセレモニーで聖火皿に大きな火が灯った。町田市区間のランナー32人が繋いだ聖火を、アンカーとして点火したのは鹿沼由理恵選手。2010年冬のバンクーバーはクロスカントリーで出場、2016年のリオではタンデムで銀メダルに輝いたパラアスリートだ。



上) 前に乗る健常者のパイロット、後ろに乗るスーター、2人で戦う「タンデム」は、最高速度60km/hにもなる。魅力は「2人でひとつのものを動かす」ことだと鹿沼選手。左) 左腕切断後の初レースとなったエイジパラトライアスロンでメディアのインタビューに答える。2019年5月、横浜の山下公園で開催された。

リオで獲得した銀メダル。振ると音が鳴り、金・銀・銅で音は異なる



PARAPHOTO / 秋富哲生



今度は私が応援する番。そして、次は—。

先 天性の弱視で、視力は生まれつき0.02。中央部分の視界もないが、ずっと健常者と変わらない学校生活を送ってきた。やんちゃで負けず嫌い。身体を動かすこと、走ることに大好きで、中学時代は陸上部に所属していた。「出来ない」ことは工夫して「という母からの教えでハンディを補い、友達からも障がい者扱いされることはなかった。

長野五輪の時に体育の教師からパラアスリートの話を聞いた。それがきっかけとなり始めたクロスカントリーで、2010年バンクーバーパラリンピックに出場する。クロスカントリー女子リレーで5位、バイアスロン・パシュート7位、クラシカル5キロ8位など計4種目で入賞を果たす。仲間の選手の表彰式で流れる君が代を聞き、いつか自分も表彰台の一番上で君が代を聴きたい、金メダルを取りたい、と思ったという。

4 年後のソチに向けて練習していた2012年、左肩の靭帯を痛めてしまう。競技が続けられなくなり、失意のどん底だった彼女を救ったのは、ライバルだったカナダ選手から届いた一通のメール。そして、その翌日から再び彼女は世界の頂点を、今度は自転車を目指し始めた。室内練習用のワットバイクやジムでフィジカルトレーニングなど過酷な練習

を重ね、2014年の世界選手権ロード大会のロードタイムトライアルで初優勝。2015年世界選手権では直前の怪我で2位となる。そして2016年のリオパラリンピック視覚障害クラス「タンデムロードタイムトライアル」に出場。しかし、出走直前にあるうにかギアのトラブルに見舞われた。仕方なくそのままスタートラインに立ったが、致命的なマシントラブルを抱えてのランでありながら、結果はなんと銀メダルだった。

リ オから帰国した後はトライアスロンで東京五輪を目指すも、リオの半年ほど前から患っていた腕の神経麻痺が悪化、幾度にもわたる手術を経て左腕の切断を余儀なくされた。そして2018年には最愛の母・美登利さんが他界。しかし、応援し続けてくれている人たちへの恩返しがしたいと、アスリートとしての道を追い求めた。マラソンやトライアスロンにも挑戦したが、再び自転車競技への復帰を目指し、トレーニングに励んでいる。

一方、イベントや小・中学校、高校で自身の体験を伝えたり、障がい者スポーツへの理解を広めている鹿沼選手。TOKYO2020の出場が叶わなくなつてからは、「応援」をテーマに行動してきた。MGC*の応援イベントに合わせ、市内の全小学校や子どもセンターを回ったのも、そのひとつだ。

私 が頑張ったのは多くの人たちの支えや応援があったから。挫けそうな時も諦めそうになった時も、温かく見守ってくれた家族や地域があった。他の選手の応援や病と闘う母を励ますことも、私にとって勇気や新たな力に。応援はスポーツだけでなく、障がいの有無や国籍、年齢に関わらず、声を掛け合い手を差し伸べる『共に生きる社会』に通じると思っています

「リオの後、身体の面でも色々あり他の競技も考えたけれど、やっぱり自転車が好き。だから、簡単なことではないけれど、自転車でもパリを目指したい。そして、表彰台の一番高いところに立ちたい」
夏のパラリンピックが見据える次の戦いは、静かに始まっている。

KANUMA YURIE



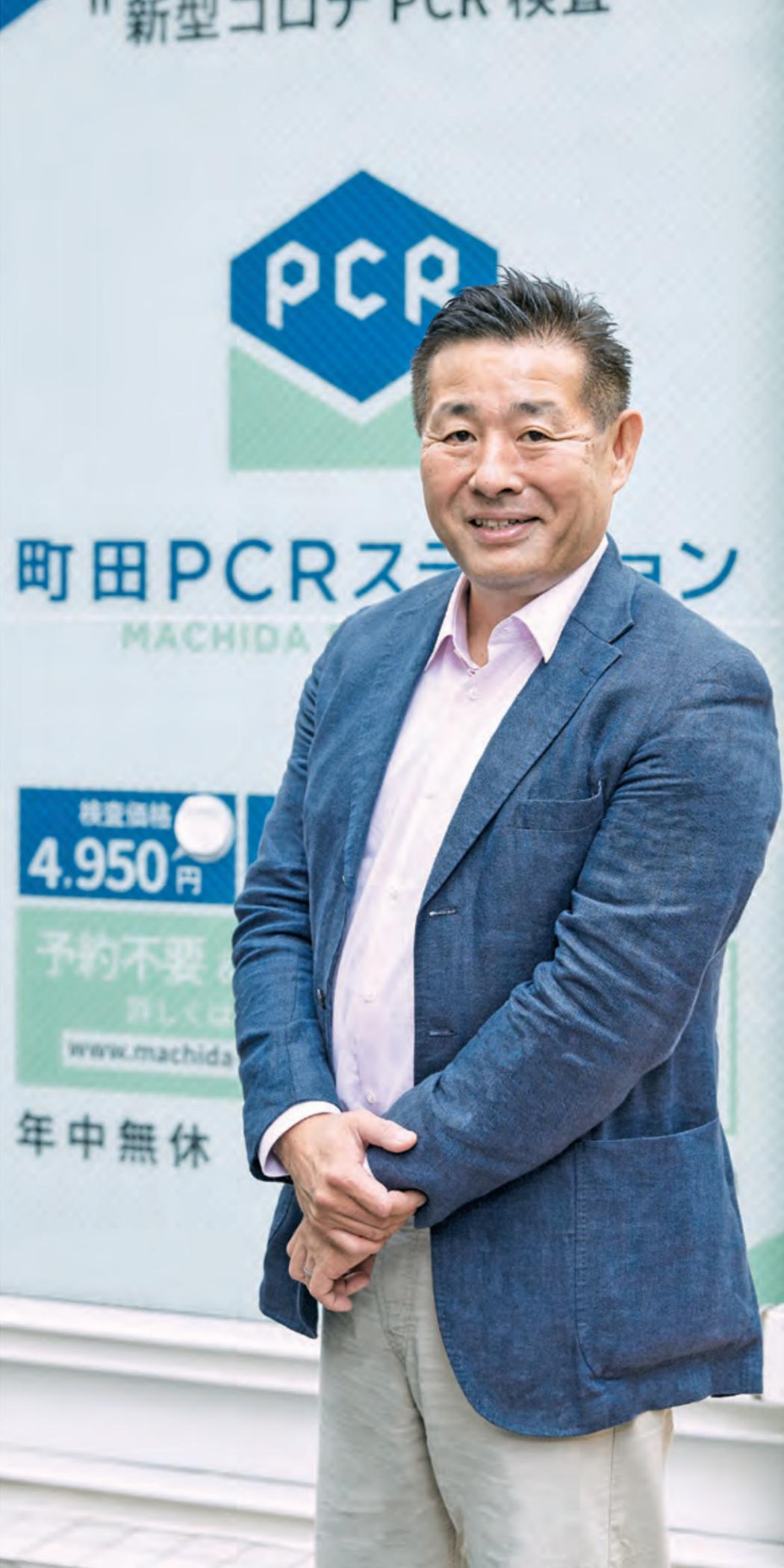
Profile

1981年5月20日、町田市生まれ。町田第六小学校、町田第二中学校、都立山崎高等学校を経て、筑波技術短期大学、都立文京盲学校卒。2016年、町田市市民栄誉賞。聖火リレーセレモニーのガイドは町田市の元文化スポーツ振興部長・能條敏明氏が務めた(右写真)

*MGC=マラソングランドチャンピオンシップ

食と生活の安全な未来を
共に創りたい

株式会社 町田予防衛生研究所 代表取締役 二階堂 哲也氏



町 小田急町田駅東口から1分ほど、多くの飲食店が立ち並ぶ繁華街の一角にある町田PCRステーション。世界中を震撼させ、収まる気配のない新型コロナウイルスを手軽に検査依頼できる施設として、若い世代を中心に利用が広がっている。運営するのは原町田3丁目に本社を置く株式会社町田予防衛生研究所だ。

町 田予防衛生研究所の創業は前回の東京オリンピックが開催された昭和39年。先代の二階堂信也氏が、三崎保健所勤務時に原発マダロの調査に携わった実績と経験を活かし、自宅のあった原町田で事業をスタートさせた。当初は周辺の医療機関をクライアントに行う臨床検査の受託業務がメインで、昭和42年に有限会社町田臨床検査センターを設立。昭和55年に株式会社に変更した。

成 瀬生まれの二階堂哲也氏は24歳で入社し、信也氏の他界により38歳で代表取締役に就任した。しかし、その数年前から臨床検査業界では大手企業の全国展開や機械化により、大量処理・低価格化が進み始めていた。薄利多売の風潮下で、より検査員の技術を活かせる道を模索し、切り開いた新たな分野が、食品安全の事業であった。

成 創業当時から行っていた臨床検査事業を別会社に譲渡すると、社長就任から4か月後の平成15年には東京都食品衛生自主管理認証制度の指定審査事業所に。そして平成18年には食品衛生法に基づく厚生労働省登録検査機関にも登録。食品衛生管理で必要とされる食材や製品、製造環境をはじめ、スタッフの細菌・ウイルス検査など、民間の検査機関として幅広く事業展開を進めた。

現 食に関する業界の多様化や食の安心安全が重要視される時代の流れも業績を大きく加速させた。もちろん、設備投資や業務のシステム化、そして何よりも社内教育や営業努力がその根底にあったことは言うまでもない。

現 在では各種検査のみならず、コンサルタントや教育業務事業も全国規模で展開する。飲食店や給食事業者、食品メーカー、卸売・小売業者、高齢者施設、ホテルや観光施設ほか、食にまつわるあらゆる事業者がクライアントだ。ニーズも多岐にわたる。メニューや設備の開発サポートやHACCPの導入支援、調理従事者の健康管理や衛生教育、商品の苦情調査など、食品衛生のリスクを「商品・人・環境」の3つの観点からサポートを行い、食ビジネスにとって欠かせない企業となっているのだ。

今 回のPCRステーションは、地元の方々のために何かできることがないか、と考えて実施することにしたんです。このコロナ禍に、町田のさまざまな事業者の方がもっと前を向けるように、元気な町田の街が早く戻ってこれるように、と。私たちの会社はほとんど表には出ない裏方ですが、町田にこういう会社があることも知ってほしかったんです」

今 Business-to-Consumer、いわゆるB2Cとしては初めての取り組みだったというPCRステーション。予約なしでも利用でき、唾液採取で翌日にはメールで結果が届くというものだ。都内では既に幾つもの施設が出来ているが、町田市では初となる。全国を飛び回る多忙な経営者がコロナ禍で手掛けた初めてのB2Cは「町田を元気にしたい」という地元愛がベースになっていた。



1 2 手軽に検査ができる町田PCRステーション。受付から唾液採取、提出まで所要時間は約10～15分ほど。費用は4,950円
3 本社はノロウイルスや腸内細菌ほか食品に関する検査など、日々様々な検査が行われている 4 小田急町田駅東口から徒歩1分の立地

COMPANY PROFILE
株式会社 町田予防衛生研究所
創業 昭和39年
従業員数 約130名(関連会社含む)
資本金 1,000万円
町田市原町田3-9-9
042-725-2010
https://www.mhcl.jp/
町田PCRステーション
町田市原町田6-11-16竹梅ビル
https://www.machida-pcrstation.jp/

シブカツ!

マチダで shibukatsu

第8回 原町田

小田急とJRの町田駅周辺に、商店を中心とした266の事業所で構成される原町田支部。かつては1〜4丁目までの原町田第一地区と、5〜6丁目の原町田第二地区に分かれていましたが、平成23年に合併して原町田支部となりました。商店会との連携で税金クイズや税務研修会に取り組みなど、色々な会合を通じて飲食店会員が活躍しています。

原町田支部長
(有)杉本屋 **高橋 宏明さん**

生まれも育ちも原町田という高橋さん。創業84年の酒屋をたたみ、今は賃貸業をしています。法人会以外にも酒販組合や、8つの商店会による協働イベントに携わるなど中心市街地商店街の活性化に尽力。趣味は「最近ちょっと遠ざかっている…」と言うボウリング。ハイスコアはなんと299点だそうです♪



ボウリング、
教えます(笑)!



4 飲食店 (株)With 焼肉Meat it



令和3年4月OPEN。7つの個室や半円型シートでプライベートな時間を楽しめる焼肉店。栃木産のブランド牛「とちおとめ牛」は、アミノ酸が豊富で赤みのうまさ格別。100種以上のワイン、フルーツ系アルコールドリンク、クラフトビールも圧巻の品揃え。

原町田6-19-15 大星ビル2F 042-710-5510

5 飲食店 hallelujah(同) 居酒屋Merry

仲見世商店街に、令和2年6月にOPEN。飲食店の営業自粛が叫ばれるコロナ禍、テクノパークで始めた週一のお弁当販売を機に、5月には「お惣菜やmerry」も始動。旬の野菜を使った安心安全なお惣菜でお酒を気軽に楽しめる居酒屋として人気上昇中。



原町田4-5-9 仲見世商店街 080-1227-1664

6 飲食店 (有)カミチ商事 KENT



創業47年、昼はランチ、夜はカラオケも楽しめるアットホームな雰囲気のスナック。カツカレーやスパゲティ、ぶた焼きなどリーズナブルなランチは体育会系男子も大満足のボリューム。さらに大盛りは「デカ盛り」とネットでも話題。

原町田4-6-15 042-728-8037

7 飲食店 DEN(株) Rick's Cafe American

昭和59年創業のレストラン&バー。ハンバーガーやピッツァ等アメリカンフードに、圧倒的な品揃えのカクテルやバーボン、50種以上の自家製果実酒が人気で多くのリピーターが集う。一人飲みから仲間とのPARTYや貸し切りまで多彩なニーズに対応。



原町田4-7-3 内藤ビル2F 042-723-2211



今年度から
情報委員長に
なりました!

案内人 副支部長
協英印刷工業株式会社
田中 健祐さん



4代目オーナーの岩室能力氏

1 印刷 協英印刷工業(株)



昭和35年の創業以来、データ制作から印刷、製本加工まで一貫生産を行う印刷屋さん。2代目の健祐氏はLIMEX・ぞうさんペーパー・ピーナスCoCなどSDG'sに対応した新素材を使用した名刺を提案。挨拶状の宛名や封入・封緘等、小ロットにも対応してくれる。

原町田4-18-16 042-723-0411

3 飲食店 (株)夜明け前 この世の天国

平成20年に創業。その後、森野1に「街角グラス」、原町田4に「神のよだれ」、そして、令和2年には南成瀬に仕出し割烹「夜明け前」をオープン。「古き良き飲食文化を今に伝える」という企業理念のもと、全て異なる業態で、町田を盛り上げている。



原町田4-15-15 042-726-3598

2 駐車場管理・運営 (株)タマパーク

平成9年創業。町田市内を中心に運営・管理を行う駐車場は約160か所、世田谷や横浜・八王子にも及び、原町田には約60か所のコインPが。元青年部会長の雨宮氏は様々な役員を歴任し、現在は税務委員長として活躍。原町田支部では副支部長も務める。



原町田4-14-14 Lifixビル2F 042-721-2015

五感で感じる和食の世界観

町田市南町田 とうふと旬。玄

オープン以来、町田の人気スポットとして話題の南町田グランベリーパークから徒歩7分ほど。町田街道の裏通り

のさらに奥、ひっそりと佇む和食の店がある。店主は都内や町田の居酒屋や和食屋で腕を振るった加藤健司氏だ。

「自分が食べたいと思えるもの」だけを丁寧作り、落ち着いた空間で提供したいと、2019年の秋に独立した。



店主の加藤健司さんと麻里子さん。暖かで細やかなおもてなしにも心癒される



コースはおまかせ7品3,850円(写真)と9品5,500円。魚や野菜は仕入の状況で日々異なる

料理は、旬素材の美味しさを引き立てるシンプルなものが多い。ほとんどだ。選りすぐりの素材を美味しくと美しさを兼ね備えた料理へと変貌させる技術と感性が常連さんを虜にしている。胡麻油となたね油をブレンドしてカラリと揚げた天ぷら、そして毎日手作りするお豆腐は特に人気の品だ。じっくりと時間をかけて揚げた丸太のようなフォルムのさつま揚げも天ぷらも玄のオリジナル。



四季を感じる落ち着いた店内、こだわりの器でいただく職人の料理。舌だけでなく、五感で和食を楽しめる粋な店。通な大人が行きつけにしたくなるような、上質な空間なのだ。

町田市南町田5-4-7 アレルヤ103
042-850-7808
17:00~24:00
本曜定休
※緊急事態宣言中は時短営業の場合あり
https://www.gen-minamimachida.com/

俺達、2代目



Short Interview

会社の成長を考えたら 事業承継は早い方がいい

株式会社和広は鉄道車両用制御装置の開発製造を主軸に行うメーカーで、平成元年に創業した。社長の鍵谷直樹氏は鶴川生まれの40歳。自身もエンジニアで、令和元年に社長に就任した。

Q 入社してから社長交代までの流れを教えてください。

A 大学時代は建築の設計をしたいと思っていましたが、社会人になってからは小さな事務所で機械設計をしていました。和広に入社したのは23歳の時。最初は設計を、その後営業職も兼務し、専務になりました。

代表になったのは令和元年ですが、実はその5年ほど前から早く交替してほしいと父には伝えていたんです。正月には必ずその話になり、二人ともだんだん熱くなって最後には大喧嘩に、という流れがここ数年続いていました(笑)。会社や社員への思いが誰よりも強い父

にとっては、借入を完済してから引き継ぎたいとか、自分なりに承継のタイミングを思い描いていたのだと思います。

一方、僕としてはどうせやるなら少しでも早く改革して、会社を成長させたい。親子の確執とまではいきませんが、そんなやり取りがあつて、ちょうど元号も変わるし、父も70歳になる。キリがいいので、しづぶ父は会長に退くことになったんです。それでも最初は口出ししてやることもありませんでしたが、最近ではようやく認めてくれたようです。

先代が病気や他界したタイミングで代替わりする会社があります。が、本当に困った時に一番相談したい相手がないということほど辛いことは無いと思うんです。

Q 社長に就任して、改革は順調に進んでいますか？

A 和広は、父が高度成長期に日本を支えてきたメーカーのOBた

ちと作った会社なので、年齢層がとて高く、僕が入社した時は半数以上が60代でした。技術的には勿論素晴らしいのですが、コントロールが難しかったり、何よりも今後のことを考えると若返りが必要だと思っただけです。あとは様々な規則の見直し、社員のモチベーションをアップさせるようなサイト

の構築など、色んなことを進めてきました。平均年齢も今では40代になりました。これからは、父たちが積み上げてきた仕事に付加価値を付けて、事業の幅を広げていきたい。コロナ禍の今、時代の変化もチャンスと捉えて新しいことにもチャレンジしたいです。

株式会社和広 代表取締役 鍵谷直樹

Company Profile
株式会社 和広
設立 平成元年
業種 鉄道車両用機器、産業用電源ユニットなどの開発製造
町田市小山ヶ丘2-2-5-9
まちだテクノパーク
042-798-7531
https://www.wakoh-h1.co.jp/



入会申込書

支部名	
取扱い役員名	

貴会の趣旨に賛同して、入会の申し込みをいたします。

令和 年 月 日

ふりがな				T E L	-	-
事業所名				F A X	-	-
代表者名				資本金	万円	
所在地	〒	-		会費	1ヶ月	円
事業内容				摘要		
決算期	月	従業員数	名			
連絡先 (所在地と相違の場合)	〒	-		町田法人会のホームページ(企業紹介)とリンクいたしますか?		
(ホームページアドレス)	http://			リンクする	リンクしない	
(メールアドレス)						

公益社団法人 町田法人会 会長 三橋 信介 殿
〒194-0022 東京都町田市森野1-9-20 第二矢沢ビル4F TEL042-726-2453 FAX042-724-5853 <http://www.hojinkai-machida.or.jp>

資本金別会費一覧

区分	出資金	1ヶ月当たりの会費
正会員	1,000万円未満	1,200円
	1,000万円以上 2,000万円未満	1,500円
	2,000万円以上 3,000万円未満	2,500円
	3,000万円以上 5,000万円未満	3,000円
	5,000万円以上 1億円未満	4,000円
	1億円以上	6,000円
賛助会員	公益法人、医療法人、宗教法人等 及び管内に事業所を有する法人	2,500円
	事業を賛助するために入会した者	1,000円
	同一代表者の別法人	500円

*会費は1年一括納入でお願いいたします。

個人情報の取り扱いについて

当会は、会員企業に係る「個人情報」を、研修会・講演会・諸会議等の開催通知、会報等の送付、参考図書関連の案内、並びに福利厚生制度のご案内など、本会事業活動及び会員サービスの為に利用し、それ以外の目的で利用する事は一切ございません。また個人情報の開示、訂正等のお問い合わせは事務局までお願いします。

公益社団法人 町田法人会事務局

町田法人会とは？

公益社団法人として2021年4月に10年目を迎えた町田法人会は、4月現在、管内の法人のうち、実に40%にあたる2,300社が所属しています。

7つの委員会と3つの専門部会、16の支部を組織し、税務や会社経営に関する各種研修会、地域貢献活動など町田で働く経営者として、欠かすことの出来ない“地域での繋がり”を構築する場所でもあります。

詳しくは、町田法人会のウェブサイトをご覧ください。

メリットはたくさん！

- ▶ 専門的な税知識の研修会や経営に必要な講習会に参加できます。
- ▶ 地域貢献活動もさかん。地域での繋がりが深まります。
- ▶ 充実した福利厚生制度を利用する事ができます。

会費・入会方法は？

- ▶ 会費は1ヶ月1,200円から。
※資本金の額によって異なりますので、次ページ会費一覧をご覧ください。
- ▶ 入会希望や詳しい内容をお知りになりたい方はお気軽にお問合せください。
TEL: 042-726-2453
mail: official@hojinkai-machida.or.jp

詳しくはHPをご覧ください



税に関する最新情報がいっぱい

会員だけが利用できるサービスがいっぱい

利用できるさまざまな福利厚生制度があります

バナー広告募集中！詳しくはお問い合わせください

インターネットセミナーで気軽にスキルアップが可能

各種研修会や講習会の情報がいっぱい

<http://www.hojinkai-machida.or.jp/> 町田法人会 検索



成瀬支部 | 社会貢献活動

7月10日
土曜日

花植え活動

成瀬駅前周辺



年に2回開催している、地元商店街と地域一丸で行う駅前周辺歩道の植栽。今年は梅雨の晴間で気温が急上昇、真夏日で過酷でしたが、参加者40名の協力でなんとか午前中で作業を終えました。

青年・女性部会 | 租税教育活動

7月7日・14日
水・水曜日

租税教室

町田第三小学校・高ヶ坂小学校



今期初の租税教室は、毎年絵はがきコンクールに応募にも熱心な町田三小から。翌週は緊急事態宣言下となり、高ヶ坂小では教室より広い視聴覚室で開催しましたが、児童たちは興味深く聞いてくれました。

原町田支部 | 報告会

7月6日
火曜日

報告会と交流会

ホテルラポール千寿閣



緊急事態宣言解除で三橋会長を含む21名が出席。昨年度の事業・収支報告と今年度事業計画、予算・役員報告の後は着席のマスク会食。今期退任で8月に閉館する千寿閣の岩崎社長へ記念品が贈られました。

通常総会 | 会員交流

5月27日
木曜日

第41回通常総会

レンブラントホテル東京町田



4月の理事会で招集手続きが決議されていたため、予定通りの開催となりました。事業報告・計算書類など滞りなく賛成多数で可決。役員も全会一致で選任承認され、第42期事業年度の事業計画と収支予算の報告

が行われました。休憩時間には、総会で選ばれた理事者と監事が「臨時理事会」を開き、正副会長及び常任・職務担当理事を選定。その後は退任役員への感謝状と記念品贈呈、支部部会の功労者や組織強化功績者

に対する表彰、上部団体表彰伝達と続きました。来賓には町田税務署から中村署長など4名、石阪市長、町田商工会議所の深澤会頭が出席、協力保険会社を代表し大同生命の小林支社長も祝辞を述べられました。

会員交流 | 社会貢献活動

7月16日
金曜日

第21回チャリティーゴルフ大会

東京国際ゴルフ倶楽部



朝礼と表彰式を割愛して開催した2年ぶりのチャリティーゴルフに、114名が参加しました。競技方法は、午前中9ホールのレストランプレー、新ペリア方式で、上限なし、同ネットの場合はカウントバック方式。

梅雨明けでうだるような暑さの中、清涼飲料で水分補給をしてもらい、プレーがスタート。22社より協賛品が、また東京国際ゴルフ倶楽部からも参加賞が用意され、OUTスタートの優勝は伊藤健吾さん、準

優勝は田中俊和さん。INスタートの優勝は伊藤伸広さん、準優勝は谷川正博さんとなりました。川島共益委員長より、優勝者2名に東芝REGZAの4Kテレビ、準優勝2名へは任天堂Switchが手渡されました。

青年部会 | 報告会

7月2日
金曜日

第42期報告会・定例会

ホテルラポール千寿閣



4月以来の実開催となった報告会は、先の総会で選任された鈴木創青年部会長が51名の来場者に謝意を述べた後、42期事業会計報告、43期事業計画及び予算が確認されました。中村守男町田税務署長から祝

辞と興味深いお話をいただいた後は一時的にマスクを外して署長、副署長、統括官、担当官と記念撮影。定例会では、初参加者や新役員の紹介、今後の事業についての協議など、貴重な対面でのひと時となりました。

研修委員会 | 経営支援

4月23日 6月8日・11日
金・火・金曜日

経営支援 オープンセミナー

町田市民ホール会議室



4月の「総務の基本と実務」では分業部分を見直し、目的を理解していこうとの感想が。6月8日は「事業再構築補助金活用セミナー」と個別相談会を2回、6月11日には「働き方改革セミナー」を開催。

April
May
June

July 2021

ネットで 便利に納税証明書



令和3年7月から、納税証明書の申請から受取までの手続きをご自宅やオフィスで完結できるようになります。

お手持ちのパソコンから e-Tax を使って簡単な操作でできます。

①インターネットで請求(来署不要)



e-Tax を使って、自宅やオフィスのパソコンで納税証明書請求データを作成します。

「納税証明書の交付請求書(電子交付用)」から、PDFデータを選択し、画面表示に従い必要事項を入力し、送信してください。

※ 送信及びe-Taxのメッセージボックスの確認には、マイナンバーカードなどの電子証明書が必要です。

※ 納税証明書を作成後、e-Taxのメッセージボックスに発行準備が整った旨を通知します。

②PDFファイルで受取



e-Taxのメッセージボックスにスマートフォンやパソコンでアクセスし、インターネットバンキング等により手数料を納付した後、電子納税証明書(PDFファイル)をダウンロードします。

電子納税証明書(PDFファイル)は、何度でもお使いいただけます。

③自分で印刷



ダウンロードした電子納税証明書(PDF)ファイルは、自宅やオフィスのプリンターから印刷ができます。

また、コンビニエンスストアの印刷サービスを利用して印刷することもできます(印刷サービスの利用には別途料金がかかります。)

電子納税証明書(PDFファイル)は、何枚でも印刷してお使いいただけます。

(注) 電子納税証明書(PDFファイル)の提出方法については、あらかじめ提出先に確認してください。

e-Taxホームページ <https://www.e-tax.nta.go.jp>



e-Tax 検索



All things for good coffee.

BEAN toCUP

珈琲焙煎職人への道

コーヒーマイスターが教える「ビーン・トゥ・カップ」①

岡 健司

私がコーヒーに目覚めたのはまだ会社員だった2005年、毎月出張で渡米していた時に、現地で飲んでいたシアトル系コーヒーでした。アリゾナの乾いた空気の中で枝ぶりの良いサボテンを眺めながら飲む深煎りのコーヒーは、格別に美味しかった。丁度スターバックスが日本に黒船の如く現れ、ミルクをたっぷり入れたエスプレッソが若者を中心に人気を博し、瞬く間に47都道府県を制覇。ミスターな私はそういったセカンドウェーブコーヒーに通い詰めた。

当時の私のコーヒールーティンはこんな感じでした。毎朝1時間早く出勤して途中のカフェでモーニングコーヒーを一杯、同じものをテイクアウトして職場で一杯、そして昼食後、15時、残業時間と一日5杯以上は飲んでいたのでしょいか。多忙を極めていた時期でしたからメリハリをつけるためのサプリメントのようなものだったのかもしれない。

そんなある日、ロサンゼルス空港のコーヒースタンドでいつもの様「The coffee of the day」を注文。少し冷ましてから流し込んだコーヒーに口を衝きました。「うまい！」—思い返せば、これが私の中でスイッチが入った瞬間でした。コーヒーが品種・産地・焙煎・淹れ方で異なる香味を紡ぎ出す飲み物だと知ったのもこの頃でした。それから数年後、私は焙煎職人へ転身しました。

このコラムでは数回にわたりコーヒーの魅力をお伝えしていきます。お付き合い願えば幸いです。

「それでは、皆様にとって今日の一杯が美味しいご褒美になりますように。」

Profile
岡 健司



おか けんじ | エンジニアから脱サラし、町田市本町田で「町田焙煎珈琲ヒルズ珈琲」をオープン。こだわりのスペシャルティコーヒーをゼロから開拓し提供する珈琲焙煎職人。町田の名産品に認定されているコーヒーもある。

安全・便利

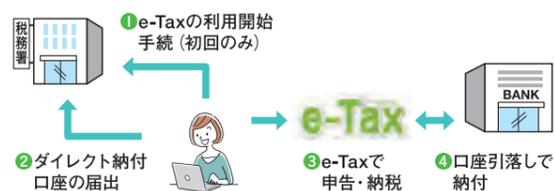
東京国税局・税務署からのお知らせ

キャッシュレス納付のご案内

日頃から税務行政につきまして、ご理解・ご協力を賜わり、厚く御礼申し上げます。国税の納付は、金融機関や税務署の窓口に出向かなくても納付手続きができる「キャッシュレス納付」が便利ですので、この機会に是非、ご利用をお願いします。

※各納付手続の詳細は、国税庁ホームページの以下の箇所でご案内しております。「ホーム」⇒「税の情報・手続・用紙」⇒「納税・納税証明書手続」（スマートフォン等でQRコードを読み取るとアクセスできます。）

ダイレクト納付



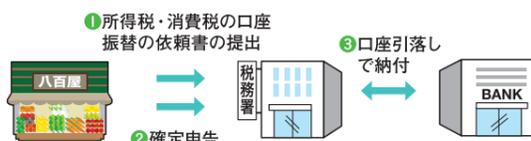
ダイレクト納付の申込をすることで、e-Taxから簡単な方法で口座引落により納付する方法です。

令和3年1月～
事前手続オンライン化開始
(個人の方に限ります)



事前手続 e-Tax

振替納税



振替納税の申込をすることで、毎年の確定申告等に係る国税を口座引落により納付する方法です。
※個人の申告所得税・消費税に限りです。

令和3年1月～
事前手続オンライン化開始



事前手続

インターネットバンキング等

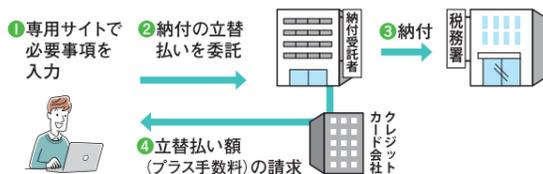


インターネットバンキング口座などから納付する方法です。



e-Tax

クレジットカード納付



インターネット上のクレジットカード支払の方法を利用して、納付受託者が運営する専用サイトから納付受託者に納付（立替払い）を委託する方法です。

納付税額に応じた決済手数料がかかります。

※決済手数料は、国の収入になるものではありません。



※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。

事前手続 事前に税務署への手続が必要です。 e-Tax e-Taxでの利用となります。

町田のお医者さん
聞く Ask the Doctor



第32回
睡眠障害

眠れないのは私だけ!?

今回はライフスタイルの多様化や、コロナ禍による社会的ストレスを背景に、近年増加しつつある睡眠障害についてです。平成19年の厚生労働省の調査では国民の5人に1人が何らかの不眠があると回答しています。

睡眠障害の定義と種類

不眠症というのは、①寝つきの悪い「入眠障害」②眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」③早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」④ある程度眠ってもぐっすり眠れなかったという満足感(休養感)が得られない「熟眠障害」といった睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気のことで、不眠は加齢とともに増加し、60歳以上の方では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいる

と言われます。

睡眠時間は個人差が非常に大きいので、睡眠時間そのものは特に問題にされていません。たとえば2〜3時間睡眠であったとしても、日中の不調が出現しなければ不眠症とは呼ばず、「自分は眠れずに困っている」と思い悩むこと、それこそが不眠症だとも言われています。

不眠の原因

大部分の不眠症には原因があり対処法も異なりますが、大きく5つに分類されます。
A 生理的な要因…生活習慣や睡眠環境に原因があるもので、夜間勤務で昼に眠る必要がある、周囲の騒音、枕や布団が体に合わないなどです。
B 心理的な要因…不安や心配事があり眠れない、楽しいイベントの前に気持ちが高ぶり眠れないなどは皆さん経験があるかと思えます。

ちが高ぶり眠れないなどは皆さん経験があるかと思えます。

C 薬理的な要因…飲食物の影響や薬の副作用が原因のケースです。カフェインは眠気を覚まし、たばこは覚醒作用があり、アルコールも睡眠を妨げることがあります。ステロイド薬やインターフェロン、パーキンソン病の薬などが、不眠症を起こすこともあります。

D 身体的な要因…痛みや痒み、せき、息苦しさなど、何らかの病気による症状が続いていると寝付けません。前立腺肥大や過活動膀胱による頻尿のため夜間に何度も目覚めることもこれに該当します。

E 精神医学的な要因…精神的な病気(神経症やうつ病、統合失調症など)はしばしば不眠を伴います。うつ病による不眠や過眠は専門施設での検査や診断を要します。

内科でよく扱う不眠症には睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス(むずむず足)症候群、周期性四肢運動障害などがありますが、これら特殊な睡眠障害にはそれぞれ治療法があり通常の睡眠薬では治りません。

生活習慣病との意外な関係

生活習慣病の患者さんの中には不眠症になりやすいことが知られています。例えば高血圧では交感神経(体の諸機能を活発にする神経)が興奮して

いるため、睡眠が妨げられます。糖尿病では高血糖に伴う多飲や頻尿合併症の神経障害によるしびれ・痛みが眠りを妨げます。肥満やメタボリックシンドロームは、交感神経の興奮による不眠症や、気道閉塞による無呼吸発作の頻度が高くなります。
重要なことは、不眠症を治療すると、血圧や血糖値のコントロールがとても良くなるという点です。睡眠を十分とることで交感神経が落ち着き、ストレスホルモンの分泌も抑えられるためと考えられています。不眠症を治療して高血圧や糖尿病を防ごうという研究も行われており、21世紀中盤の生活習慣病治療の基本は、「食事・運動・しっかりとれた睡眠、最後に薬」といわれるようになるかもしれません。



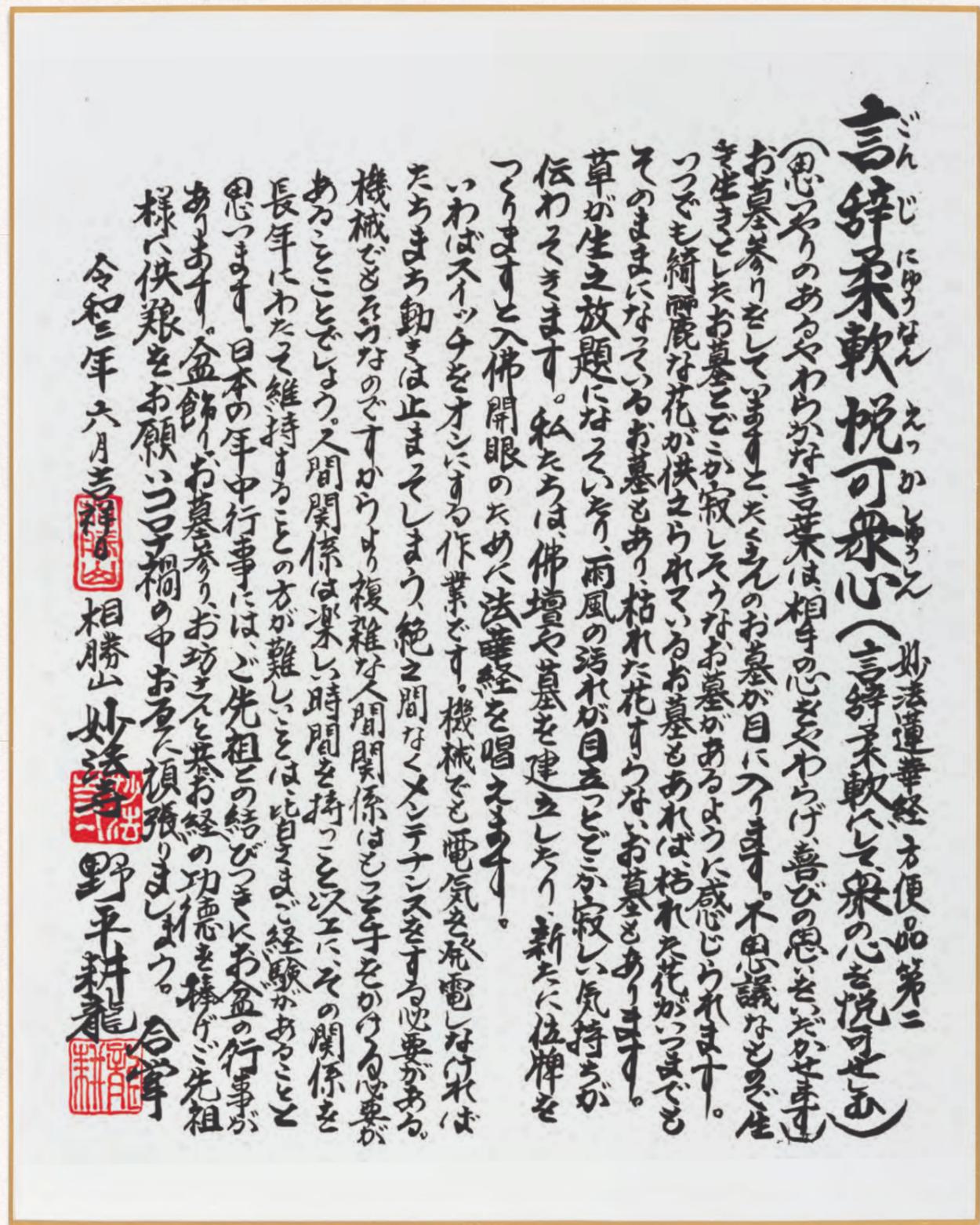
Dr. Arima Aika

伊原 玄英
2002年香川大学医学部卒業。母校循環器・腎臓・脳卒中内科入局。四国県内の中核病院で研修後、四国の難島や山間部での地域医療に従事。町田市内の病院勤務を経て、2018年9月町田駅前内科クリニック開院。

ことばの力

KOTOBA NO
CHIKARA
第13回

書 | 野平耕龍 和尚
鹿児島県種子島出身 相勝山妙法寺(相原町)住職



「税に関する絵はがき」大募集!



税金は毎日の生活の中でどのように役立っているのかということを小学生の皆さんに知っていただき、理解と関心を深めていただくため実施いたします。

6 | 表彰・発表

審査結果(入選作品)は当会ホームページまたは広報誌にて発表すると共に当会事務局を通じてご本人に通知いたします。なお、優秀作品につきましては(公財)全国法人会総連合が実施するコンクールに出展します。

- ・ 町田税務署長賞 賞状+図書カード
- ・ 東京都八王子都税事務所長賞 賞状+図書カード
- ・ 町田市長賞 賞状+図書カード
- ・ 町田法人会会長賞 賞状+図書カード
- ・ 町田法人会女性部会長賞 賞状+図書カード
- ・ 町田税務連絡協議会優秀賞 賞状+図書カード

7 | 注意事項

- ① 応募作品は返却できませんのでご了承ください。
- ② 入選作品は法人会ホームページやパンフレット等へ掲載、または法人会が関係するイベント等に展示することがあります。
- ③ 応募者の個人情報が入選者等への連絡や当選賞品の発送など税に関する絵はがきコンクール事業のためにのみ使用します。

8 | 応募先・お問合せ

〒194-0022 町田市森野1-9-20 第二矢沢ビル4F
公益社団法人 町田法人会
TEL 042-726-2453 FAX 042-724-5853

【主催】公益社団法人 町田法人会 女性部会
【後援】国税庁

応募内容

1 | テーマ

税に関する絵であれば何でも構いません

2 | 応募資格

小学生

3 | 応募方法・応募先

「専用はがき」または「官製はがき」に必要事項を記入し、裏面に税に関する絵を描いてご応募ください。なお、官製はがきの場合は必要事項をはがき宛先面に記入ください。描画素材は問いません。文字や標語などの描き入れも可とします。

4 | 応募締切り

令和3年9月30日

5 | 審査

応募作品は、応募者全員の中から公正に審査を行い選定いたします。

発行日 2021年7月31日
発行 公益社団法人 町田法人会
〒194-0022 東京都町田市森野1-9-20 第二矢沢ビル4F
TEL 042-726-2453 FAX 042-724-5853
編集 公益社団法人 町田法人会 情報委員会
制作 株式会社Vision Design
印刷 八昭印刷株式会社
撮影 岩淵正樹 古末拓也

編集後記

新型コロナウイルス感染の再拡大が続く東京都で、7月12日から8月22日まで、4回目の「緊急事態宣言」が発令される中、東京2020オリンピック・パラリンピックが始まりました。開催に際しては賛否の分かれるところですが、この前代未聞のコロナ禍でのオリンピッ

クに参加するアスリート達の、強く深い想いや現場を取り仕切る大会関係者の直向きな姿に心を打たれ、元気をもらっている自分に気づかされます。地域経済も依然困難な状況が続きますが、何事も一歩を踏み出す勇気をもって、取り組んでいければと思う次第です。(大野)



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。



 **大同生命保険株式会社**

多摩支社 町田営業所
東京都町田市中町1-1-16(東京建物町田ビル8F)
TEL 042-722-5756

 **AIG損害保険株式会社**

西東京支店
東京都八王子市旭町10-3(安嶋中央ビル3F)
TEL 042-639-0720