



## CONTENTS

- 2 ▶ GO NISHITAMA  
東京都立福生高等学校 美術部
- 4 ▶ 税に関する絵はがきコンクール
- 6 ▶ 青梅法人会活動レポート
- 7 ▶ 税のコラム 税と暮らしを考えよう
- 8 ▶ 令和3年度 税制改正大綱
- 10 ▶ ZOOM UP シネマネコ
- 12 ▶ 西多摩健康探訪 -自然の中で元気に暮らそう!-
- 15 ▶ 消費税インボイス制度について
- 16 ▶ 人 -ひと- 谷治大典さん
- 17 ▶ 元気アップだより
- 18 ▶ 新入会員のご紹介/KODAMA編集室から
- 19 ▶ 地元のおすすめ飲食店  
中華料理-偕楽



7年続く、名画を再現する巨大貼り絵  
海外と初のオンラインコラボも実現

# 東京都立福生高等学校 美術部

福生高校美術部が、文化祭のときに校舎に掲げる名画の巨大貼り絵。その大きさに圧倒される。  
2020年はコロナ禍で文化祭が中止になったが、生徒たちの強い思いで完成させ、一般公開した。制作には、初めて同校の海外交流校に共同制作を呼びかけ、オンラインでコラボレーションした。  
また、5年ほど前から「福生七夕まつり」に福生駅コンコースに貼り絵の設置、昨年は福生市施政50周年のロゴマークを作成するなど、地域貢献活動も行っている。

## 「繋がり」をテーマに

3階建ての校舎に掲げられた高さ8・1メートル、横10・4メートルのゴッホの「種まく人」。美術部員15人と美術選択者を中心に200人が、絵具を一切使わず、色紙をのりで貼って作った巨大貼り絵だ。

同校美術部は顧問の松岡健太郎教諭のもと、2014年から名画を巨大貼り絵で再現し、文化祭で発表している。

昨年はコロナ禍で文化祭が中止となったが、生徒たちから「美術部の貼り絵の伝統は何としても続けたい」の声が上がった。

ゴッホの絵を選んだのも生徒たち。臨時休校中も通信アプリを使い、話し合いを重ねた。

最初、明るく力強い色彩に魅かれた。調べる中、ゴッホが敬愛する巨匠ミレーへの繋がりや、日本の浮世絵から影響を受けるなど、さまざまな「繋がり」が見えてきた。部員たちは、人との関わりが制限されている今、改めて「繋がり」の大切さを再確認し、2020年の巨大貼り絵のテーマを「輝かしき世界 歩みは繋がり先へ」と決めた。



夏の七夕まつりにおける、福生駅での貼り絵展示の様子(2019年)

## 初のオンライン海外コラボ

「繋がり」をテーマにした今回、新たな試みとして海外の学校にも貼り絵制作に関わってもらおうと、同校の海外交流校に英語部と美術部がビデオレターで共同制作を呼び掛けた(下記QRコード)。



(YouTube動画)



福生高校美術部(左)と海外交流校の生徒たち(右)



英字のラストの「Y」になぞらえたヤシの木で国際色豊かな福生市を表現



福生市制施行50周年記念ロゴマークの制作で加藤育男市長から感謝状を受け取る宮寺菜々子さん(3年、中央)と小須田絢子さん(2年)(2020年9月当時)

結果、マレーシアの高校「芙蓉中華中学」と台湾の中学「三峽國中」が貼り絵の太陽部分の一部を制作することになった。先方に材料を送り、返却された貼り絵を美術室でベニヤに貼り付け1つにした。絵画全体のバランスが損なわれないよう、色合いを見ながら実際の作品に近づけていった。

交流校が貼り絵に取り組む様子はYouTubeなどでやりとりし、コロナ禍でもオンラインを使い海外と交流できた体験は、生徒たちの大きな自信となった。同作品は2020年11月に、校舎中庭で一般公開され、大きな話題を呼んだ。

松岡教諭は「ゴッホの色彩表現は思った以上に難しいのですが、生徒たちは根気よく取り組みました」と話し、部員たちは、「2021年も工夫し、先輩に負けないような貼り絵に取り組みたい」と制作への意気込みを語った。

(聞き手・写真/西多摩新聞社 関根和美)

2020年度:ゴッホ「種まく人」  
 2019年度:クロード・モネ「印象・日の出」  
 葛飾北斎「富嶽三十六景より神奈川沖浪裏」

2020年度



**輝かき世界 歩みは繋がり先の先へ**  
 Bright world -steps lead to the future-  
 日本・東京都立福生高等学校 マレーシア・芙蓉中華中學 台湾・三峡國中 生徒共同制作 貼り絵  
**ゴッホ<種まく人>**

2014年度:ミレー「ついでばみ」  
 2015年度:モネ「アルジャントウユウのひなげし」  
 葛飾北斎「富嶽三十六景より凱風快晴」  
 2016年度:俵屋宗達「風神雷神図屏風」  
 2017年度:ルノワール  
 「ムーラン・ドラ・ギャレットの舞踏会」  
 2018年度:ドラクロワ「民衆を導く自由の女神」

2014年度



貼り絵  
 2014年度  
**ミレー「ついでばみ」**

2015年度



SYMPHONY OF VARIOUS COLORS FROM JAPAN

2016年度



流転する表現 × 時を駆ける神々

2017年度



平和はこころは世界の架け橋に

2018年度



進め、共に新しい世界へ

2019年度



果てしない海に輝く朝日

① 名画から学ぶことに力を入れ、部活動としての展覧会見学。(2019年8月)  
 ② 上野東京都美術館での東京都高等学校文化連盟美術、工芸部門主催の「中央展の様子」毎年出品。  
 ③ 伊豆で3泊4日の夏合宿。風景写生で絵を描く力を高め、親睦を深める。(2019年)

1



3

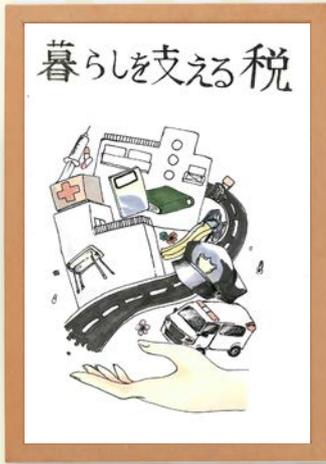


2



東京都八王子都税事務所長賞

青梅税務署長賞



霞台小学校  
いずもり せりか  
6年2組 犹守星李香さん

青梅第二小学校  
ばんば かなみ  
5年1組 伴場奏美さん

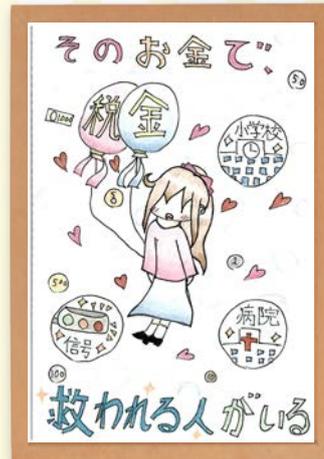
入賞作品

税に関する絵はがきコンクール

令和2年度

東法連コンクール選考作品

東京税理士会青梅支部長賞



羽村小作台小学校  
かきた ななこ  
6年2組 柿田菜々子さん

青梅第三小学校  
いなば  
5年1組 稲葉みのりさん



選考会のようす

福生市長賞



福生第四小学校  
ひらの りこ  
6年1組 平野 莉子 さん

羽村市長賞



羽村松林小学校  
ふしき はるな  
6年1組 伏木 春菜 さん

青梅市長賞



若草小学校  
いらい ゆうか  
6年2組 岩井 優香 さん

日の出町長賞



日の出本宿小学校  
なかはら いぶき  
5年3組 中原 惟吹 さん

瑞穂町長賞



瑞穂第三小学校  
むらの ゆりこ  
6年1組 村野 友理子 さん

あきる野市長賞



一の谷小学校  
しまじり  
6年1組 島尻 ありす さん

3/22 あきる野市 ▶



3/22 瑞穂町 ▼



▶ 3/17 羽村市



▶ 3/22 福生市



▶ 3/19 日の出町



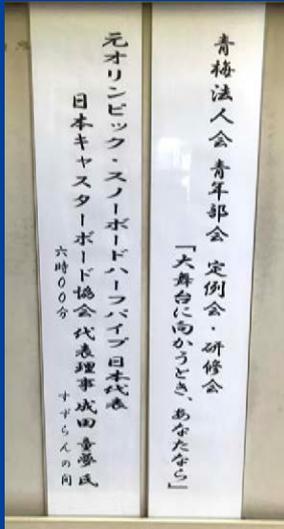
管内全市町村の小学校に  
非接触型温度計消毒器を寄贈しました

# 青梅法人会活動レポート 2020年11月~2021年3月

## 青年部会 11/26 定例会・研修会



## 青年部会 12/16 定例会・研修会



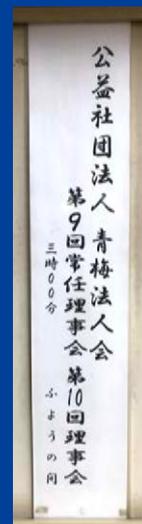
## 2/2 コロナ税制措置セミナー



## 3/9 補助金個別相談会



## 3/4 常任理事会 理事会





## 「電子保存について」その①

皆さんが日々行う業務において、税務上保存すべき書類は多岐にわたりますが、主には次のものを保存する必要があります。

### ① 帳簿

総勘定元帳、現金出納帳、固定資産台帳、売上帳、仕入帳、その他

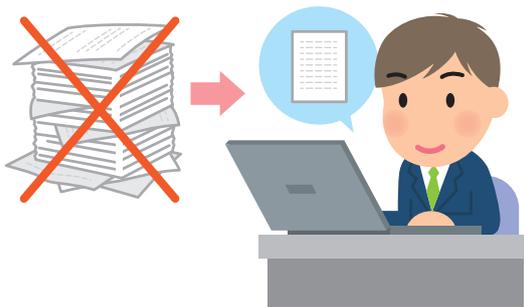
### ② 税務関係書類

貸借対照表、損益計算書、製造原価報告書、棚卸表、その他

### ③ 証憑類

請求書、領収書、注文書、納品書、検収書、契約書、預金通帳、その他

これらの書類は、確定申告書の提出期限の翌日から7年間(2008年4月1日以後に終了して欠損金の生じた事業年度は9年間、2018年4月1日以後に開始して欠損金が生じた事業年度は10年間)保存しなければなりません。この場合の保存方法は紙での保存が義務付けられていましたが(契約書や請求書等を電子データのままやりとりした場合は、一定の保存要件(令和2年10月1日以降、(田)発行者のタムスタンプが付された電磁的記録の保存、(月)訂正又は削除を行った事実等を確認することができるクラウド等のシステムによる授受及び保存が保存要件に追加となりました)を満たしたうえで、そのデータのまま保存することが原則です)、紙での保存は、主に保管スペースやコスト面でデメリットが多くあるため、ペーパーレス化へ向けて規制緩和され、1998年に電子帳簿保存法が成立しました。この電子帳簿保存法によるデータ保存方法は「データとして作成された文章をデータとして保存する方法」と「紙で作成された文章をデータとして保存する方法」、「取引情報の授受を電磁的方式により行い保存する方法」の3つに大別されます。この他に「マイクロフィルムによる保存」がありますが、今回は割愛させていただきます。尚、帳簿のうち一部のみを電子帳簿保存にすることも可能です。(例 総勘定元帳のみ電子帳簿保存)



### 1. データとして作成された文章をデータとして保存する方法(電子帳簿保存制度)

自己が一貫して電子計算機を使用して帳簿を作成する場合(以下「国税関係帳簿」といいます)、電子計算機を使用しての書類作成を行った場合(以下「国税関係書類」といいます)であって、納税地等の所轄税務署長等の承認を受けたとき(令和4年1月1日からは不要になる予定です)は、所定の要件の下(※1)で、その電磁的記録の帳簿の備付け及び保存に代えることができるとされています。

- ※1
- ① 国税関係帳簿について、電磁的記録の訂正・削除等の事実内容及び通常の業務期間を経過した後に記録を行った場合にはその入力履歴を確認できる機能があること。(令和4年1月1日からは不要になる予定です)
  - ② 国税関係帳簿について、帳簿間の相互関連性が確認できること。(令和4年1月1日からは不要になる予定です)
  - ③ 国税関係帳簿及び国税関係書類について、システムの開発・操作関係書類や事務手続を明らかにした書類等の備付けがあること。
  - ④ 国税関係帳簿及び国税関係書類について、電磁的記録をディスプレイの画面及び書面に、整然とした形式及び明瞭な状態で、速やかに出力することができるようにしておくこと。
  - ⑤ 国税関係帳簿及び国税関係書類について、検索機能(主要な記録項目を検索の条件として設定することや範囲指定等(国税関係帳簿の場合はさらに絞り込み機能)を行えること)が確保されていること。(令和4年1月1日からは電子帳簿保存制度について不要になる予定です)
  - ⑥ 令和4年1月1日からは、国税庁等の職員により電磁的記録のダウンロードの求めがある場合には、これに応じることが必要になる予定です。



# 令和3年度 税制改正大綱 — 法人会の税制改正提言 —

## 中小企業向けの法人税の軽減税率は2年延長、 固定資産税は据え置きなど

政府は、令和2年12月21日に令和3年度税制改正大綱を閣議決定しました。法人会が提言していた法人税の軽減税率の特例の適用期限の延長は実現され、固定資産税や産業競争力強化に係る措置などウィズコロナ・ポストコロナを意識した税制改正となりました。主な内容をお知らせします。

### 法人税関係

#### デジタルトランスフォーメーション 投資促進税制の創設

青色申告法人が事業適応計画について産業競争力強化法の認定を受け、令和5年3月31日までに事業適応計画の実施のためのソフトウェア等の新設・増設などをした場合に、取得価額の30%の特例償却が取得価額の3%の税額控除が認められます。なお税額控除は、グループ外の事業者とデータ連携する場合には5%に引き上げられません。

#### 研究開発税制の見直し

総額に係る税額控除制度については、税額控除率の下限を6%から2%に引き下げ、上限を10%から14%に引き上げられます。

令和3年4月1日から令和5年3月31日までの間に開始する事業年度のうち、基準年度に比較して売上が2%以上減少し、試験研究費が基準年度を超える場合に、控除税額について当期の法人税の

5%が上乗せされます。

#### 所得拡大税制の見直し

青色申告法人が令和3年4月1日から令和5年3月31日までに開始する各事業年度に、新規雇用者給与等支給額の新規雇用者比較給与等支給額に対する増加割合が2%以上の場合、控除対象新規雇用者給与等支給額の15%を税額控除できる制度となります。なお、教育訓練費の増加割合が20%以上の場合は、控除対象新規雇用者給与等支給額の20%まで税額控除が拡大されます。

中小企業向け所得拡大税制は、増加割合1.5%の判定を、継続雇用者給与等支給額の比較から、雇用者給与等支給額での比較へと変更します。また、税額控除率25%になるか否かの判定についても、継続雇用者給与等支給額の比較から、雇用者給与等支給額で比較して増加割合が2.5%以上か否かの判定を行います。

#### 繰越欠損金の控除上限の特例の創設

青色申告法人が産業競争力強化

法の事業適応計画の認定を受け、事業適応計画に従って事業適応を実施する者の適用事業年度に、令和2年4月1日から令和3年4月1日を含む事業年に生じた欠損金がある場合には、欠損金の繰越控除前の所得の金額の範囲内で損算入できることとなります。

株式を対価とするM&Aの促進  
会社法の株式交付により、その有する株式を譲渡し、株式交付親会社の株式の交付を受けた場合は、その譲渡した株式の譲渡損益を繰り延べることにします。

#### カーボンニュートラルに向けた 投資促進税制の創設

青色申告法人が産業競争力強化法の中長期環境適応計画について認定を受け、令和6年3月31日までに、その計画に記載された中長期環境適応生産性向上設備（仮称）又は中長期環境適応需要開拓製品生産設備（仮称）を取得した場合に、取得価額の50%の特例償却、あるいは取得価額の5%の税額控除を選択適用できます。なお、

税額控除については、温室効果ガス削減に著しく資するものにあつては10%に控除額が拡大されます。

#### 中小企業向け税制

中小企業者等の法人税の軽減税率の特例の適用期限は2年延長されます。

中小企業投資促進税制について、①不動産業、②物品賃貸業、③料亭、バー、キャバレー、ナイトクラブその他これに類する事業（生活衛生同業組合の組合員が行うものに限る。）を指定事業に加えて、適用期限が2年間延長されます。

### 所得税・住民税関係

#### 住宅ローン減税に関する特例措置

住宅ローン減税について13年間利用できる特例が、令和3年1月1日から令和4年12月31日までに居住の用に供した場合まで延長されることになりました。

住宅の床面積が40㎡以上50㎡未満の住宅についても、住宅ローン減税の特例が利用できるようになります。ただし、13年間の控除期間のうち、合計所得金額が1,000万円を超える年については、適用されません。

#### 同族会社が発行した社債の利子

同族会社が発行した社債の利子・償還金について、法人と特殊の関係のある個人及び親族が受け取る場合は、総合課税の対象となり累進税率が適用されます。令和3年4月1日以後に受け取るものから適用になります。

### 短期退職手当等

退職手当のうち、勤続年数が5年以下である者が受けるもので、特定役員退職手当に該当しないものを短期退職手当等とし、収入金額から退職所得控除額を控除して300万円を超える部分には、退職所得の計算の際に2分の1とする措置を適用しないこととなります。令和4年分から適用されます。

### 子育て助成の非課税

国又は地方公共団体が行う保育その他の子育てに対する助成について、非課税とします。

## 消費税関係

### 課税売上割合に準ずる割合の承認申請

課税売上割合に準ずる割合の承認申請について、課税期間の末日までに提出して、1ヶ月以内で承認を受けることで、提出した課税期間から課税売上割合に準ずる割合が利用できます。

### 電気ガス供給施設利用権の範囲

調整対象固定資産である電気ガス供給施設利用権の範囲に、電気事業法の配電業者に対して電気供給施設を設けるために要する費用を負担して、電気供給施設を利用して電気の供給を受ける権利が加えられます。

### 産後ケア事業は非課税

母子健康法の改正により創設される産後ケア事業は、社会福祉事業に類するものとして非課税となります。

### 20万円以下の国際郵便による輸出

20万円以下の国際郵便で輸出を

した場合に、輸出免税の適用を受けるためには、輸出したことを証明する書類として、日本郵便株式会社より交付を受けた郵便物の引受証及び発送伝票の控えの保存が必要となります。令和3年10月1日以後に行われる資産の譲渡等について適用されます。

## 相続税・贈与税

### 国際金融都市に向けた税制上の措置

国内に短期的に居住する在留資格を有する者、国外に居住する外国人等が、相続開始の時又は贈与の時において国内に居住する在留資格を有する者から、相続・贈与により取得する国外財産には相続税又は贈与税を課さないこととします。

### 住宅取得資金の贈与

直系尊属から住宅取得資金の贈与を受けた場合の非課税措置について、令和3年4月1日から令和3年12月31日までに契約した場合は、現行と同額で据え置かれます。

省エネ・バリアフリー住宅 消費税率10%	1,500万円
省エネ・バリアフリー住宅 消費税率8%以下	1,500万円
上記以外の住宅 消費税率10%	1,000万円
上記以外の住宅 消費税率8%以下	500万円

受贈者が贈与を受けた年の合計所得金額が1000万円以下の場合には、面積要件が緩和され40㎡以上となります。

### 教育資金の括贈与制度

教育資金の括贈与について、贈与者死亡時に残額がある場合に、相続税の対象となります。ただし、受贈者が、①23歳未満である場合、②学校等に在学している場合、③教育訓練給付金の支給対象となる教育訓練を受講している場合は、相続税の対象となりません。なお、受贈者が孫・ひ孫の場合は2割加算の対象とされます。

### 結婚・子育て資金の一括贈与制度

受贈者が孫・ひ孫の場合に2割加算の対象とします。受贈者の年齢制限は、20歳以上から18歳以上に引き下げられます。

## その他

### 税務関係書類の押印義務の見直し

納税者の押印が必要とされてきた税務関係書類について、基本的に押印不要となります。押印が必要なものは、①担保提供関係書類及び物納手続関係書類で、実印の押印と印鑑証明書の添付を求めている書類、②相続税及び贈与税の特例で、財産の分割協議に関する書類だけとなります。

### 電磁的記録等による保存制度の見直し

承認制度を廃止して、正規の簿記の原則に従って記録されれば紙への印刷は不要で、電子データのまま保管することが可能となります。令和4年1月1日以後の関係帳簿から適用されます。

訂正等履歴要件及び相互関連性要件など、従来の要件を満たす優良な電磁的記録等の保存を行う旨の届出を提出することで、過少申告加算税が5%軽減されます。令和4年1月1日以後に申告期限が到来するものから適用されます。

### スキャナ保存制度

承認制度を廃止して、要件が大幅に緩和されます。会計システムにおいて訂正削除履歴が残る場合は、タイムスタンプも不要となり、2ヶ月以内に入力することが求められます。書類への自署、相互けん制などの適正事務処理要件なども廃止されます。令和4年1月1日以後に保存する書類に適用されます。

### 固定資産税

令和3年度は、固定資産税の評価替えの年となりますが、土地について、固定資産税の税額が増加する場合には、前年度の税額に据え置く特別な措置が講じられます。なお、評価額が下がった場合は、通常通り減額となります。コナホによる対応となります。

☆記事内容についてのお問合せは…

T S K 税理士法人

税理士 飯田 聡一郎

TEL 03-53363159

FAX 03-53363154

HP <http://www.tida-office.jp/>

東京法人会連合会

映画館内部…  
「古い建物を生かしながら、  
次世代にも親しまれるような映画館に」と菊池さん。  
観客席は新潟県十日町の映画館から譲り受けた。

ズーム  
アップ

ズームアップでは西多摩での  
さまざまな出来事や地域の活性化、  
新しい取り組みを、人や団体、企業  
などに注目して紹介しています。

～「大切にしたいもの」と「変化への情熱」と～

## 50年ぶりに青梅に映画館が復活! カフェ併設の映画館「シネマネコ」

コロナ禍の中、青梅市で未来に向けてのプロジェクトが花開いた。5月2日にオープンした映画館「シネマネコ」(菊池康弘代表、39)。同市西分町の青梅織物工業協同組合の敷地内、旧東京府立繊維試験場青梅分場の建物を借りて、国登録有形文化財の外観を生かした座席数63席の映画館が誕生した。

「青梅を再び映画の街へ」と、夢を語る菊池さんに話をうかがった。

青梅市を中心に飲食店「火の鳥グループ」を4店舗を展開している株式会社チャスを経営している菊池代表。「青梅は、子どものころから育った場所。映画の街だった青梅に、幅広い世代が楽しめる映画館を作りたい」と、3年ほど前から計画していた。

青梅が織物で盛んだった昭和初期に建てられた、同試験場のことを知った。地元商店会「協同組合東栄会」と協力して商店街活性化のためのプロジェクトとして立ち上げ、中小企業庁の「商店街活性化・観光消費創出事業」の補助を得て行うことになった。総工費予算は約8500万円(設計・デザイン費用別)で、2/3が補助金として承認を受けている。

ネーミングを決めた背景には、青梅への熱い思いがあった。

「映画看板が話題になるなど映画の街なのに、映画館がない。『西の猫街』として青梅を打ち出しているものの、まだまだ認知されていない」と菊池さん。

ZOOM UP ZOOM UP

映画室横のカフェ…  
「ここだけを使う人がいてもいい」。飲食店経営の経験を活かし、居心地のいい空間に



「『映画×ネコ×織物』青梅」として、映画館を青梅の象徴となるような場所にする事で、さらに青梅の魅力を打ち出せるのでは」と未来図を語り、このコンセプトから「シネマネコ」が生まれた。



菊池康弘さん：  
自身も俳優を志し、20代のときに蛸川幸雄さん  
主宰の演劇集団「ニナガワ・スタジオ」に所  
属。29歳で俳優業を辞し、TV制作会社などで  
制作に携わってきた。  
青梅に映画館を作るのは長年の夢だった。

映画館に生まれ変わった試験場は、これまでイベント・  
ギャラリースペース「BOX KI・O・KU」として  
多摩地区の作家や学生らの作品発表や演劇会場の場とし  
て活用されてきた。



商店街で買い物をしてシールを集めると、  
無料映画鑑賞券と交換できる



映画館のエントランスロビー

## CINEMA NEKO(シネマネコ) Infomation

- ◆上映予定 ジブリ作品
    - ・5月2日～16日「猫の恩返し」他3作品
    - ・5月17日～31日「ローマの休日」他4作品
  - ◆料金
    - 特別ネコ会員 1000円
    - 一般 1800円
    - 大学・専門生 1500円
    - 高校・中学・小学生 1000円
    - 幼児(3歳以上)1000円  
(3歳未満で席を用意する場合は1000円)
    - 他に障がい者割引、シニア割引、夫婦50割引、ファーストデイ、レディースデイ、ペアデイ、ネコデイ(2がつく日)など有り  
詳細はホームページに。
  - ◆営業時間 9時～22時
  - ◆休館日 火曜日(祝日除く)
  - ◆JR青梅線 東青梅駅下車 徒歩7分  
JR青梅線 青梅駅下車 徒歩15分
  - ◆提携駐車場あり
  - ☎0428-84-2636  
(2021年4月取材時の情報)
- 東京都青梅市西分町3-123  
青梅織物工業協同組合  
メール:kikuchi@cinema-neko.com  
H P:https://cinema-neko.com/

ZOOM UP ZOOM UP

### 未来を創作するビジョン

#### 上映作品の方向性は？

世代別で作品選定を考えています。例えば、平日の午前や午後には高齢者に向けた昔の名画などの上映、夕方から夜は学生や社会人に向けてミニシアター系の話題作などを上映するなどし、幅広い年代から支持される作品選定を行なう予定です。

#### 映画を絡めた企画は？

映画監督や声優などのゲストを招いたトークショーの開催、映画の内容にちなんだイベント、例えば劇中の料理を併設カフェで提供したり、学生を対象とした映像制作のワークショップなど、さまざまな企画に挑戦していきたいと思っています。

ZOOM UP ZOOM UP

### 青梅への「夢」を 教えてください

市内に多く遺っている古き良き建物や店舗、土地などを現代に活かせるようにリノベーションし、多くの人に幅広く活用していただけるようにするのが、目標であり夢です。

今回、東栄会と一緒に商店街マップ、グルメマップなどを作り、商店街で買い物をしてシールを貯めるとチケットと交換できるシールラリーを考えました。

青梅は自然豊かな場所も多いので、今後も地域の特性を活かして、楽しめる空間の提案や情報発信をしていき、さらに青梅の魅力を引き出していきたいと思っています。

(聞き手)西多摩新聞社 柴崎記賢



西多摩  
健康  
探訪

# 自然の中で 元気に暮らそう!

人生100年時代と言われていますが、何歳まで元気に暮らせるか気になるところです。  
 自立した生活を送れる期間「健康寿命」を伸ばすことに注目しながら、  
 西多摩で健康的に暮らせる情報をお届けしたいと思います。  
 東京のオアシスといわれている西多摩は美しい山や川に恵まれたエリアです。  
 自然を満喫しながら、健康な暮らしをはじめませんか?

今号の西多摩健康探訪は「自転車」シリーズの第1回  
 「自転車で健康寿命を延ばそう!」です。

コロナ禍の外出自粛などにより家で過ごす時間が多くなり、  
 運動不足になっている人も多いのでは?

自転車は子どもから年配まで楽しめ身近な乗り物です。

また、サイクリングは人との接触や、

三密(密閉、密集、密接)を回避しながら、

誰でも気軽に実践できる運動の一つとして、注目されています。

有酸素運動のひとつであるサイクリングには、

健康やストレス解消につながるメリットがたくさんあります。

健康寿命を伸ばし、楽しい時間をもっともつとつくるため、

身近な自転車を、安全に楽しく活用してみませんか?



自然の中で  
元気に暮らそう！

# 自転車を楽しむ

## 1 血糖値を下げ、 糖尿病の予防に

自転車に乗ることで、インシュリンというホルモンが分泌され、血糖値を正常な状態に戻してくれます。



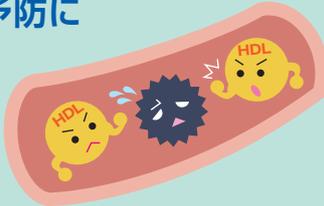
## 5 体の余計な脂肪を落として すっきりとした体に

体内に十分な酸素を取り入れながら体の大きな筋肉を動かし続ける有酸素運動。自転車は、水泳、エアロビクス、ウォーキング、ジョギングなどと並び有酸素運動の代表です。有酸素運動をすることにより、余計な脂肪を燃焼させてすっきりとした体にする事ができます。



## 2 コレステロールを下げ、 動脈硬化の予防に

日常的に自転車に乗ることで、善玉コレステロールHDLが増加して血液の流れが良くなり、動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病の予防になります。



## 6 有酸素運動で 心肺機能を高めよう

有酸素運動をすると大量の空気が肺へ送られ、心臓のポンプ作用により全身の隅々まで血液が送られます。このような運動を続けていくと心肺機能が上がり、運動をする前と比べて呼吸の乱れがなくなったり、長い時間運動することができるようになります。



## 3 体の免疫力 UPで強い体に

普段から自転車に乗ることで、体内のリンパ球が増加して免疫力を高め、病気に強い健康的な体を作ることができます。



## 7 自転車に乗って ストレス解消

周りの景色を見ながらサイクリングをすると精神的健康度が良好な状態になり、特に抑うつ症状に効果があると最近の研究でわかっています。体だけではなく、心の健康のためにも、サイクリングをしてはいかがでしょうか。



## 4 抗酸化作用を高めて いつまでも健康な体に

老化の原因と考えられる活性酸素という物質ですが、その働きを阻止する抗酸化作用は40代を過ぎた頃からと衰えていきます。日常的に自転車に乗ることで高い抗酸化作用を保つことが研究でわかっています。



※協力 一般財団法人 日本自転車普及協会

※参考・参照 一般財団法人 日本自転車普及協会 発行「自転車に乗って健康になるう」

## 自転車ライフを楽しむための ワンポイント

### ご存じですか？ 自賠車保険の義務化



東京都では、2020年4月から自賠車保険の義務化がスタートしました。その背景には、自転車の危険走行の増加や自転車事故で死傷者が出た場合に、加害者（自転車の運転者）に1,000万円単位の高額な損害賠償を命じる判決が出ていることなどがあります。

2020年6月30日には改正道路交通法が施行され、「幅寄せ、ベルを執拗に鳴らすなどの妨害行為」も自転車の危険行為に加えられました。スマートフォンやイヤホンを使用しながらの運転は、大変に危険です。自転車は手軽な乗り物ですが、整備をしっかりと行い、安全な乗り方を心がけましょう。

### 街の 自転車屋さん

## 自転車コーキ屋



店主の濱中康輝(こうき)さん

青梅市河辺駅北口から徒歩5分の「自転車コーキ屋」。MTB、ロード、クロスバイク、トラックレーサをはじめ、一般車、子ども用自転車まで幅広く取り扱う。また、車いすの整備修理、他店車の作業も受け付けている。

店主の濱中康輝(こうき)さん(35)は、顧客一人ひとりのニーズに合わせて自転車を組み立てるため、店舗に在庫はあまり置かないという。

定休日には、「東京サイクルデザイン専門学校」(渋谷区)で講師を務める。同校は、日本初の自転車業界人を育てる専門学校として10~20代を中心に、50代までが学ぶ。

「自転車は手軽な乗り物ですが、人の命を乗せるもの。日頃から整備やメンテナンスに気を配ってほしい」と訴える濱中さん。

「自転車のことが気軽に相談でき、点検整備を任せられる街の自転車屋の役割は、とても重要だと思っています。そういった街の自転車屋が増えることを願い、後進の育成になればと講師を行っています」と笑顔で話した。

### 自転車コーキ屋

青梅市河辺町10-11-4

TEL:0428-78-3658

定休日:毎週水曜・木曜



営業時間:

11:00~19:00



# 令和3年10月1日から 登録受付開始!

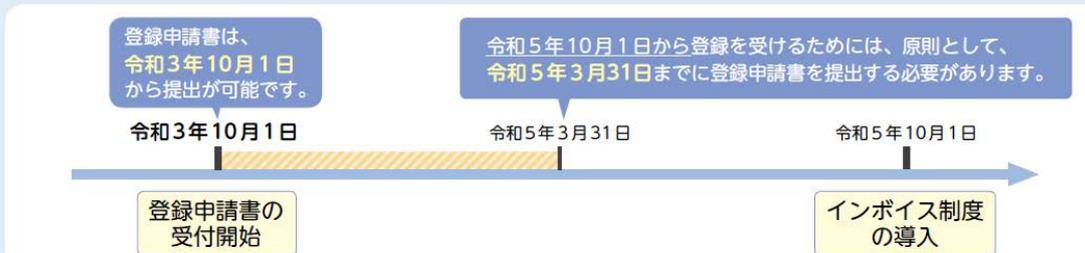
令和5年10月1日から

「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」が導入されます。

適格請求書発行事業者(登録事業者)のみが適格請求書(インボイス)を交付することができます。



## 制度導入までのスケジュール



登録事業者になろうとする事業者の方は「適格請求書発行事業者の登録申請書(登録申請書)」の提出が必要です。登録申請書提出後、税務署から登録番号などの通知が行われます。

※ 登録番号については、法人番号を有する事業者の方は「T+法人番号」、それ以外の事業者の方は「T+13桁の数字(新たな固有の番号)」が登録番号となります。

## 「インボイス制度」ってナニ?

- ▶ 売手である登録事業者は、買手である取引相手(課税事業者)から求められたときは、インボイスを交付しなければなりません(また、交付したインボイスの写しを保存しておく必要があります)。
- ▶ 買手は仕入税額控除の適用を受けるために、原則として、取引相手(売手)である登録事業者から交付を受けたインボイス(\*)の保存等が必要となります。

(※) 買手は、自らが作成した仕入明細書等のうち、一定の事項(インボイスに記載が必要な事項)が記載され取引相手の確認を受けたものを保存することで、仕入税額控除の適用を受けることもできます。



## インボイス制度に関するお問合せ先

- インボイス制度に関する一般的なご相談は、専用ダイヤルで受け付けております。  
【専用ダイヤル】0120-205-553(無料)  
【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)
- 詳しくお知りになりたい方は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

特設サイトへ



(有) 谷治新太郎商店

谷治 大典さん  
やじ だいすけ

創業140年、卒塔婆製造業6代目



## 日の出町は全国シェア1位



先代からの木の看板

日の出町で明治 15 (1882) 年創業の卒塔婆 (そとうば) 製造業「谷治新太郎商店」6 代目社長の谷治大典さん (44)。卒塔婆は、故人や先祖を供養するために墓の後ろに立てられている文字が書かれた板の事。立てた人の「善を積む」とされている。

日の出町では昔から林業と木材加工業が盛んであり、卒塔婆に適したモミの木が多かったことなどから、卒塔婆の生産量は全国シェアの6割を超え日本一。町を代表する産業になっている。

同店は、創業者の谷治新太郎氏が卒塔婆製造を始めてから来年 140 年になる。卒塔婆作りも手作業から機械製造へと時代とともに変化してきたが、「ものづくりの精神」は変わっていない。

近年、核家族化や寺離れが進み、卒塔婆供養という文化が衰退しつつあるのを危惧する谷治さん。

「後世への文化継承の意味も込め、より多くの人に知ってほしい」と、学校や商工会などからの工場見学を受け入れるようにしている。



卒塔婆を手に工場の前で

## SDGsへの取り組み

SDGs (エスディーゼーズ) とは、2030 年までに先進国、新興国、途上国、国も企業も個人も皆が協力し合い、よりよい未来を創るために国連で採択された 17 の目標のこと。「貧困や飢餓をなくす」「気候変動に具体的な対策を」「ジェンダー平等を実現する」



積み上げられた木材

などがある。

卒塔婆はその特性から使い捨て要素が強く、環境保護へのジレンマがあったという谷治さん。少しで

も環境に対して何かできないかと考えていた 3 年ほど前、SDGs を知った。考え方に共感し自社でも積極的に取り組もうと、使用済み卒塔婆をチップにし、燃料や木質ボード、肥料などにリサイクルすることを始めた。また、社内全体で話し合い、省電力化やペーパーレス化などの工夫も始めた。

その当時、外務省の SDGs 専用サイトには大手企業の事例ばかりが掲載されていた。

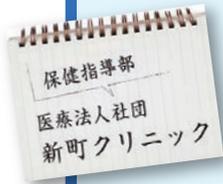
自社の試みを伝えたところ、同サイトに事例が掲載された。

「中小企業でもできることを伝えたかった」と谷治さん。地元多摩産のスギを使用した卒塔婆を販売することも、SDGs への取り組みの1つ。地域の木材を使うことは山林の循環になり、山林を守ることに繋がる。また、製材工場も地元にあるため輸送距離が短くなり、輸送で発生する CO2 削減にも繋がるからだ。

SDGs は難しい、自分とは遠い世界と思う人も少なくない。

谷治さんは「食事を残さず食べることも SDGs に繋がります。誰でも、どんな事業所でもできることはあると思うので、難しく考えず、少しずつで実践することが大切なのは」と話した。

有限会社 谷治新太郎商店  
〒190-0181 日の出町大久野 3318  
Tel : 042-597-0855  
<http://www.sotouba-yaji.co.jp/>



2020 年は

1 万人以上のがんが未発見?!



## コロナ禍でも 定期的な健康診断・がん検診の受診を!

2020 年度はコロナ禍で健診の時期を逃してしまったり、躊躇してしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



公益社団法人日本対がん協会の調査では、2020 年に実施した 5 つのがん検診（胃、肺、大腸、乳、子宮頸）の受診者は対前年比 30.5% の大幅減となっていました。2020 年の日本では少なく見積もっても **1 万人以上のがんが未発見** となっていることが懸念されています。がん検診の受診を見送っているうちに未発見のがんが進行がんとなり、治療の選択肢を狭めてしまいかねないことも重大な問題です。

がんは日本人の死因トップで死亡総数の 27.4% を占めています。日本と比べがん検診受診率が高い欧米では、がんによる死亡が頭打ち、もしくは減少してきています。早期に発見すると治せるがんで命を落とさないように、早期発見・早期治療をしていくことが重要です。

各健診機関・医療機関は新型コロナウイルスにおける感染症対策を徹底していますので、定期的な健康診断・がん検診を受診しましょう。

参考・引用資料  
公益社団法人日本対がん協会  
<https://www.jcancer.jp/news/11952> より抜粋  
厚生労働省「2018 年人口動態統計（確定数）」



従業員の退職金準備は

**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 ヶ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



公益 東法連特定退職金共済会  
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/>



## 青梅法人会 新入会員のご紹介 (令和3年1月～3月)

所属支部名	事業所名	代表者名	業種
秋川	(株)ワンダースキーム	杉村 翔	遊技機の売買
青梅南部	東京多摩福祉協同組合	野口 隆志	共同購買・外国人技能実習等
青梅東部	(株)神部興業	神部 寿宏	ブロック工
瑞穂第二	(株) evergreen	田村 康幸	家具製造
瑞穂第二	(有)ニチノテック	日野 広美	半導体製造
五日市	草間工業(株)	草間 敬徳	建設業
秋川	(株)ケアセレステ	今田 一範	福利厚生代行業
瑞穂第一	(財)大和会武蔵村山病院	河住 大輔	医療機関
日の出	樹	佐久間勇樹	解体工
福生	タイ料理 JEANS	田 艶紅	飲食業
青梅東部	スナック MOCA	浅見由香里	飲食業
青梅南部	(株)クリエイトライフ	神尾律彦	保険代理店

### Information KODAMA 編集室から



今期メンバーで最後の広報委員会の様子 (4.6)

年3回発行している情報誌KODAMAは、皆さまからの情報を広報委員会で精査し、掲載内容を検討して製作されています。今期はコロナの影響で法人会事業も減ったため、紙面づくりを工夫し、毎号読みやすい内容を心がけましたが、いかがでしたでしょうか。次号からは、新委員での製作となります。引き続き、会員の皆さまからの情報をお待ちしております。今後とも情報誌KODAMAをよろしく願います。

広報委員長 岩田 雅行

### 推薦者募集!!

「この人を」「このお店を」・・・  
KODAMA に掲載する  
「人」や「飲食店」を推薦して下さる  
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。

▶▶▶ [info@ome-hojinkai.or.jp](mailto:info@ome-hojinkai.or.jp) 宛

「こだまに推薦します」と

メールにてご連絡をお願いいたします。

法人会推薦

# 地元の

# おすすめ飲食店

法人会が、おすすめの飲食店を紹介するコーナー。  
今回は青梅市本町の中華料理「偕楽」です。

## 70年前から変わらぬ味

### 中華料理「偕楽」

昭和25(1950)年創業の「偕楽」。初代店主の本橋一平さんが、横浜中華街で腕を振るっていた王(ワン)さんから中華料理を教わり、青梅で初めて「中華そば」を始めたといいます。その味は2代目の智(あきら)さんに引き継がれ、現在も3代目の効明(ゆきあき)さん(66)、4代目の大助さん(33)が創業当時の味を守っています。

#### 愛される「中華そば」

ぜひ食べてもらいたいのは偕楽特製の「中華そば」。自家製のちぢれ麺に、野菜がたっぷり入ったあんかけスープのラーメンです。野菜のシャキシャキ感がほどよく残り、しょう油ベースのとろみスープが自家製麺からみずみずしく。

昭和20年代、青梅夜具地で街がにぎわっていたころ、織物工場で働いていた人たちが同店によく食べにきていたそうです。変わらぬ味を愛する人は多く、かつて青梅で働いていた人が来店し、「40年ぶりに

食べ、変わらぬおいしさに感激した」と言われたのが嬉しかったです。いいです。



3代目の効明(ゆきあき)さんと4代目の大助さん(店舗の前で)



偕楽ならではのあんかけスープの「中華そば」(800円)

#### 変わらぬ味を支える創業からの自家製麺とスープ



同店の麺は、創業当時から使っている麺製造機で作る自家製麺。作り置きはせず、店の地下にある麺工房で丁寧に作っています。

美味しさの決め手になっている旨味たっぷりのスープは、毎朝、大きな寸胴鍋に鶏ガラと豚足、野菜を入れてじっくりと丁寧に仕込んでいます。この丁寧な作業が、創業からの味を支え、常連さんが親子3代、4代で通う秘訣になっています。



90歳の今も店に立つ母・文子さん(中央)と効明さん、和子さん夫妻



もっちりした厚めの皮の手包み餃子(550円)



自家製焼き豚と蟹が入った「チャーハン」(850円)。これを目当てに通う常連さんも多い

#### 偕楽 店舗情報

JR 青梅線青梅駅下車 2分。



営業時間：午前 11 時～午後 2 時  
午後 4 時～ 9 時

定休日：水曜日

東京都青梅市本町 1 5 4

#### ご来店プレゼント

「こだま」を見たという来店者に「中華そば」または「チャーハン」どちらかを100円引きに(6月末まで)。

単品注文のほか、お一人様2,000円～5,000円のコースメニュー(飲み物代別)も承り中(20人程度まで可)。予算などお気軽に問い合わせください。

公式ホームページ  
<https://omekairaku.tokyo/>

TEL 0428-22-2211

