

令和2年12月15日発行(毎月1回15日発行)第93号 通算524号 発行所 ©公益社団法人 仙台中法人会  
編集 公益事業委員長 喜早 貴大 広報事業小委員長 佐藤 圭一郎 発行人 会長 島田 博雄  
〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目3番22号 仙台ビルディング6階 TEL:022-263-0152 FAX:022-261-0488



宮城県美術館

- しぶとく生き続ける企業をつくる創発経営
- 組織内の対立をポジティブに捉えるコンフリクト・マネジメント
- 50歳代からの食生活
- 冬はノロウイルスにご注意！
- 注目！！中小企業・小規模事業者に対する固定資産税等の減免！
- 健康情報 11月14日は世界糖尿病デーです！

- P.1 インタビュー（富士ゼロックス宮城(株) 代表取締役社長 佐藤 敏之 氏）
- P.2～3 フォトニュース（Photo eye）
- P.4～5 しぶとく生き続ける企業をつくる創発経営
- P.6～7 組織内の対立をポジティブに捉えるコンフリクト・マネジメント
- P.8～9 50歳代からの食生活
- P.10～11 冬はノロウイルスにご注意！
- P.12 注目！！中小企業・小規模事業者に対する固定資産税等の減免！
- P.13 【健康情報】11月14日は世界糖尿病デーです！



●今年もあと僅かとなった。博報堂の調査によると、8割近くの人が「今年の景気は悪かった」と答え、来年は「悪くなる」とみている人が4割近くもあり、「良くなる」とみる人は2割強だった。来年が悪くなるとみる人の理由が「コロナの長期化」で、良くなるとみる人の理由は「コロナの収束や反動」を挙げ、景気の先行きもコロナが左右する時代に今あることを象徴している。

●企業にとっても売上げ減少などのコロナ禍で厳しい数値が示されているが、何としても勝ち残るための不断の努力が欠かせない。切り抜けるための一つの切り口として、顧客の「不」に着目した取り組みを考えることも欠かせない。事態が進む中で、全社を挙げて、お客様の「不満」「不足」「不自由」などの「不」に自社として取組めることはないだろうか。考えるだけでも、新たなビジネスモデルを構築できる機会になるのではなかろうか。工夫と努力を重ね、自力を頼み、来る新しい年を「躍」や「翔」といった漢字一文字で表せる年にして行こうではないか(S)

#### お知らせ

令和3年1月27日（水）に開催を予定しておりました新春講演会・賀詞交歓会は新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を鑑み中止させていただくこととなりました

#### 宮城県美術館

昭和56年開館の宮城県美術館は、モンドリアンはじめ国内外の作品の収蔵の他、宮城県出身の彫刻家・佐藤忠良の記念館も併設しています。中庭遊歩道の周辺を「アリスの庭」と名付け、不思議な彫刻庭園としても来館者に人気です。



表紙絵提供：仙台マーチング委員会 画家：土橋征史氏

## Message

我に艱難を与えたまえ。艱難こそが不断の人間成長を促す  
（経団連 元会長 土光敏夫）

# ビジネスの効率改善に役立つ ソリューションをお届けします

FUJI XEROX

富士ゼロックス宮城株式会社

information



## 佐藤 敏之さん

富士ゼロックス宮城(株) 代表取締役社長

青葉区五橋1-1-23 カメイ五橋ビル

(公社・仙台中法人会 連坊・荒町・五橋支部)

「仕事が好き」が原動力の佐藤さんにお話を伺いました

### 時間の提供から 価値の提供まで

昨今、産業界はもろろん、政府も緊要な課題として掲げているDX（デジタルトランスフォーメーション）。

DXとは、「デジタル技術による業務やビジネスの「変革」を意味し、企業の競争力維持・強化のために推進が求められる一方、意識改革や仕組み作りをどう構築していくのが課題となっているのが現状だという。

紙が多い日本企業にとつて、まず最初のハードルとなるのが、様々なツールや手続きのデジタル化であるが、富士ゼロックス宮城では、初動のお手伝いとして、それぞれの企業に合ったペーパーレス化ソリューションを提供し、共に取り組んでいるのだそう。

また、コロナ禍でテレワークの導入が広がる中、注目されたのがハンコレスだという。特に、契約書の作成は、工数も多いため、電子化で効率化を図ることによって、よりクリエイティ

ブな仕事に時間が使えるようになるのとこと、富士ゼロックスでは全ての契約書の電子化に向け取り組みを開始したとのこと。

さらに、DXにおいては、VR（バーチャル・リアリティ）の活用も増えているそう、熟練の技を有するエンジニアの視界をVRで共有しながら、リモートで特殊機械の修理技術を伝承し、後進の育成にも努めていると話す。

このように、DXが社員の働き方にも大きな変化をもたらし、働き方改革の推進に貢献していることを考えると、ビジネス環境の变革は生活環境の变革にも繋がっているのだと明言した。

### 心を高めて 経営を伸ばす

日頃から「社員との関わり方」を非常に大切にして、いる佐藤さんは、自らがテーマを考え、2週間に1度、社員向けにコラムを発信しているのだそう。

それに対して社員から「いいね」が返ってきたり、質

間が寄せられたりと、対面でのコミュニケーション機会が減少している中でも対話ができていくのだと話す。また、大切にしている言葉は「利他の心」。

東日本大震災で沿岸部を中心に1000台の機械が被害に遭ったが、東京から特別便で複合機を運んできて、企業や医療機関に無償で貸与したのだそう。

自分たちにできることは何かを考え、困っている人の声に応えるために真剣に向き合った結果、高い評価を得ると同時に、企業が事業を再スタートさせる一助となれた充実感も得ることができ、学ぶことも多かったと回顧した。相手の利益を重んじ、思いやりをベースに行動していると自分が苦しい時、困った時、必ず助けてくれるのだと、以来、この言葉の重みを日々肌で感じていたのだと語った。

加えて、嬉しいことに社員にもこの言葉が浸透してきているのだと目を細める姿からは、温もりのある組織風土がうかがえた。

# Photo Eye

## いま、中法人会は

### 青年部会研修会

11月4日、仙台国際ホテルにて開催された。

講師に、大阪府立大学地域保健学域教育福祉学類教授の伊井直比呂氏を迎え、「ESD・SDGsに込められた『価値』の未来像」と題し、「持続可能な開発」とはどのようなものなのかを学び、教育と企業活動の両面から社会課題の解決に

向けて貢献できることを模索した。

伊井氏は、「国際教育・国際理解教育・教育の法と制度」を研究分野とし、ESDやSDGsは何人たりともその権威者にはなり得ない性質のもので、誰もが挑戦し続けるものであるとの考えのもと、「誰ひとり取り残されない教育」を提唱し続けている。

青年部会では、今年度の運営方針である「未来へ向けて、今できること」に基づき、今後も充実を積み上げて未来を創造するべく、取り組みを継続していくこととしている。



### 「雑談力・傾聴力」育成講座

11月6日、エル・パーク仙台にて開催された。



講師に、(株)セブンフオールド・ブリス代表取締役の本田賢広氏を迎え、お客様の心をつかむ雑談力、お客様からドンドン話してくれる傾聴力など、お客様と良好な人間関係を築くためのポイントが教授された。

冒頭、ビジネスの場で使える雑談ネタや、傾聴の5大スキル等、基本的なポイントが解説され、それを基にロールプレイングでマインドとテクニクの両面から実践的に学んだ。

### 女性部会 移動研修会

11月10日、七ヶ宿方面への移動研修会が実施された。

今回、研修の場となった七ヶ宿町の水守の郷は、ダム水源地である七ヶ宿という地域の役割と魅力を伝え、持続可能な未来づくりに参加することを目的にNPO法人水守の郷七ヶ宿が運営している施設である。



研修会では、理事長の海藤節生氏が講師を務め、「環境や水源の環境保全・SDGsを考える」のテーマのもと、利水地域における水との関わりの中で、いかにして地域と自然と人を守り

育てるかを一人ひとりが考えて行動することが重要であると説いた。また、孫・子の代が幸せに過ごせる未来を創造するために日頃から「暮らし方」を考えましよう」と提唱した。

### 仙台中税務署 署長講演会

11月17日、エル・パーク仙台にて開催された。

国税庁では、毎年11月11日から11月17日までを「税を考える週間」とし、この期間を中心に租税の意義や役割、税務行政の現状を理解してもらう目的で様々な広報・広聴活動を行っている。

仙台中法人会では、この活動の一環として、仙台中税務署の署長講演会を毎年開催しており、今年も7月に着任された小野康弘署長を講師に迎え、「税について考える」最近の動向を題材に「」のテーマのもと行われた。

冒頭、納税者の自発的な納税義務の履行を適正かつ円滑に実現するという国税

庁の使命を果たすべく実践している「納税環境の整備」と「適正・公平な税務行政の推進」の2つの取り組みについて解説された。

また、昭和24年、GHQ歳入課長ハロルド・モス氏が国税庁開庁式の挨拶で語った「正直者には尊敬の的、悪徳者には畏怖の的」という言葉が紹介され、適正に申告している納税者からは信頼を獲得し、反対に、不誠実な納税者に対しては厳正な姿勢で調査を実施するという正義感を持って公平な業務の執行に努めていると語った。



## ■ フォローアップ & スキルアップ講座

11月18日、東京エレクトロンホール宮城にて仙台市内の3法人会共催で開催された。



例年、新入社員を対象に4月に開催していたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止となったため、今回は、コロナ禍において不安な社会人スタッフとなった新入社員と若手社員を対象に、フォローアップの要素も汲み入れて行われた。

講師を務めた第一印象研

究所の杉浦永子氏は、冒頭、コロナ禍を生き抜くために一段の仕事への能力向上を図るためには、「自分自身の成長」のために目的意識を持つて基本のビジネスマナーを行動レベルにステツプアップさせることが重要であると説いた。

また、一般的に2秒で決まると言われている第一印象は、すべてのスタートであり、運命の別れみちであると、その重要性を強調した。

さらに、好印象を与える表情のコツ、美しい立ち振る舞いのポイントを押さえ、名刺交換や電話対応の仕方など、すぐに役に立つビジネスマナーの基本演習を行った。

## ■ 経理研究会

### 資産運用セミナー

11月18日、亜門にて開催された。

講師には、昨年に引き続き東北放送ラジオ「グッドモーニング」のコメンテーターでありファイナンシャルプランナーの林正夫氏を

迎え、冒頭、前回の復習として「老後資金2,000万円問題」に触れ、高齢夫婦無職世帯の実収入と実支出の差は月5万5千円程度となっており、その場合、30年で約2,000万円の貯金の取り崩しが必要になると説明した。

しかし、米国に比べて日本では効果的な資産形成が行われておらず、老後の所得を確保するためには各々のライフイベントに対応する効果的な資産運用が重要であり、その一例として、NISAとiDeCoの制度を挙げ、その概要について詳しく解説された。



## ■ 健康セミナー

11月19日、トラストシテイプラザ5階カンファレンスルームにて（一財）星陵心臓友の会との共催で開催された。

講師に、せんだい総合健診クリニック管理栄養士の千坂なぎ氏を迎え、「食生活改善で健康寿命を延ばそう！」と題し、健康長寿を叶えるために必要不可欠である健全な食生活についてわかりやすく説明され、中でも、「朝ごはん」にスポットを当て、脳の働きを促し、体温と代謝を上げる朝食術が紹介された。

また、栄養バランスを考えて作られ、実際に販売されている（株）鐘崎のお弁当を例に、スーパーやコンビニでお弁当やお惣菜を購入する際の選び方のポイントや、食品表示の活用方法等が解説された。

参加者は、メモを取りながら熱心に耳を傾け、日々の食生活における改善点を会得した。

（文責…事務局）

世界中がコロナ禍に見舞われ、観光、外食から始まった経営環境の急激な悪化は、今やほぼ全ての産業に広がったと言ってよいでしょう。

増益傾向は、IT・医療・大型小売店といった限られた業界にとどまっています。

しかし、それ以外の業界の事業者も、波にのまれてばかりでは生きていけません。何としても新たな事業

を生み出し、自社を救い、成長軌道に乗せなければなりません。

新たな事業は、どうやって生み出せばよいでしょうか。常日頃から準備をしておくことだと言ってしまうかもしれませんが、「今、この瞬間にも、必要なんだ」という場合のやり方をご紹介します。

### 「種」を見つける

事業を生み出すプロセスは大きく、①事業の「種」を見つける、②流れを見直す、③小さく試して結果を見る、④うまくいきそうなものに投資する、の4つに分かれます。中でも、最初のステップである、事業の「種」を見つけることが、多くの企業で喫緊の課題ではないでしょうか。

事業の「種」の見つけ方の第一は、世の中の変化にあります。例えば、働き方改革が進む中でのコロナ禍は、リモートワークを後押しすることになりました。突然生まれた職住一体の状況は、新

しいサービスや時間の使い方、あるいは住宅まで要求しました。

また、IoTやAI、5Gといった技術の進歩も見逃せません。従来は、熟練した人間が担っていた判断や処理を、より多くのデータをもとに自動化できるようになっていきます。逆に言えば、人的資源が少ない中小企業でも、洗練したサービスが提供できるということでもあります。

事業の「種」の見つけ方の第二は、お客様からの要求を振返ることです。お客様は、自社の製品やサービスが持つ価値に対して、対価を払ってくれる人です。言い換えれば、自社の価値を最も現実的に見てくれている存在です。そんなお客様から戴く、「ちょっと難しいオーダー」とか「ちょっと変わったオーダー」は、自社にその能力があるか、お客様が判断した証拠です。そのようなお客様からのオーダーを、社内で棚卸ししてみると、「我が社はこ

んなことができると思われているんだ」と、自社の可能性に気づかされることが多々あります。

世の中の変化もお客様の要求も、よく分らない場合には、自社の商品の意味づけや使い道、お客様を変えたいことを考えます。

例えば、瞬間接着剤は百均ショップでも売られています。その用途を「割れた爪の補修用」とすると、千円前後の値段で売れるようになります。他にも、米の小売店が品質の高い米を「おいしい初め」用として、パッケージングして売値を二倍以上にしたという事例もあります。

用途だけではなく、お客様そのものを変えてしまうことも、可能です。例えば「男性向けに展開していた商品を、女性向けに展開できないか」、「子ども向けに展開していた商品を、大人向けに展開できないか」と、考えてみてはどうでしょうか。例えば、低スペックのタブレットの外装をかわいい

子ども向けのものにして、機能を限定して提供している事例があります。

大人と同じように操作して、ゲームができるようにするならば、技術的には使い古したもので十分に稼ぐことができます。

また、屋外での活動に適した作業服を、おしゃれなタウンウェアにし、女性からも高い評価を得ている事例もあります。目の前のお客様以外の人で、喜んでくれる人が、他にもいるかもしれません。

このように、自社の製品・サービスを、少し特殊な用途に転用できないか、これまでと違ったお客様に提供できないかを考えてみるのが、「種」の第三の見つけ方です。

### 流れを見直す

「種」を見いだしたら、次は「ビジネスの流れを見直す」ことを考えます。これは、商品の生み出し方、届け方、それらを支える仕組みを、儲かりやすい形に調整するということです。

# 営経発創

しごとく  
生き続ける  
企業をつくる

「うまくいきそうなもの」に投資して全体戦略に取り込む！

株式会社知識創発研究所  
代表取締役 松崎 光弘

流れを見直す視点の第一は、「利益が出やすい状況」をつくることです。

例えば、競合が非常に多い市場では、価格競争も激しく、利益が出にくくなります。逆に、自社が圧倒的なシェアを持てる市場では、利益が出やすくなります。

中小企業の場合、大きな市場で最大シェアを獲得するのは困難ですので、逆に自社が圧倒的なシェアを持てるほどに、市場を絞り込むことが重要です。

「狭い市場を独占する」ことを目指して、独占できるくらいにまで市場を絞り込み、それに合わせたお客様との関係性づくりや、製造プロセスの強化、人材育成の仕組みづくりに取り組みます。

流れを見直す視点は、他にもあります。

それは、事業の中での役割分担を変えらるというものです。ヒト、モノ、カネ、そして知識のどれを自社が担うかで、ビジネスの形は大きく変わります。

他の人のビジネスに資金

を投資して利回りを得るという形もあれば、誰かが所有する店のオペレーションを担うことに特化することもできます。

ノウハウだけを提供したり、商品の企画に特化したリ、ブランドの管理に集中するといった方法もあるでしょう。複数の役割を組み合わせることも可能です。

他社との役割分担の形によって、自社が磨くべき強みも変わってきます。その強みがとがったものになればなるほど、より大きな仕事で主導権握ることができようになるようになります。

### 小さく試して結果を見る

経営者や経営幹部が種を見つけ、流れを見直すところまで進んだとしても、この段階では、うまくいくかどうかかわからない部分が沢山あります。

それらに対して、多額の投資をして、うまくいかなかった場合のダメージが大きくなるような進め方をするわけにはいきません。

そのようなリスクを回避するために、うまくいくかどうかを小さく試してみることに、すなわち仮説検証の繰り返しが必要になります。

商品のプロトタイプを作り、市場の反応を見るときは、その典型です。当然、「この仮説検証は「素早い」ことが必要で、それができる人材も当然必要になります。

素早い仮説検証の中で、うまくいきそうなものが見えてきたら、そこに人や資金を投資していきます。

このようにして、新たな事業は生み出されるのです。

### しごとく生き続ける創発経営

多くの会社は、基本的な会社の方向性を定めて、経営計画に落とし込みます。

経営計画の中には、組織をどうするか、機械をどう入れるか、店をどう展開するか、部署をどうするかといった「しくみ」と、全社の方向性に沿った従業員の「行動」が定められます。このように、経営計画の

中に「しくみ」や「行動」まで落とし込まれた戦略を「計画的戦略」と呼びます。

一方で、基本的な会社の方向性を守りつつ、「その方向性ならこんな事もできるのではないか」というアイデアと行動を促進して、その中から見込みのあるものを戦略の中に吸収して、「創発的戦略」という戦略もあります。

これは、事業を生み出すプロセスの「①事業の「種」を見つける、②流れを見直す、③小さく試して結果を見る」という部分を、現場の従業員が自らの意思で進め、「④うまくいきそうなものに投資する」という部分を経営者が担い、全体戦略を進化させるものです。

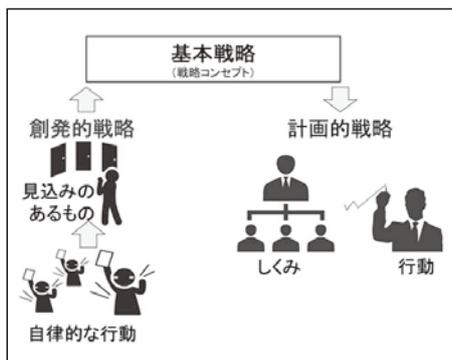
現在、ビール業界で大きなシェアを持つ「アサヒスーパードライ」は、現場の若手社員が半ば勝手に商品を開発し、テストマーケティングまで行って生まれたものです。

それを上司が、「これはいける」とトップに話をし、

トップもそれに応じて生産体制を整え、一気に売り出した結果、大きなシェアを獲得したのです。

日本では、大企業でもこの「創発的戦略」が展開されてきました。会社の方向性を守りつつ、チャレンジすることができる人材とそれを許す組織を育てること。

社内の様々なチャレンジに対して、「勝手なことをしている！」と抑制するのはなく、そういったチャレンジの中から出てきた、「うまくいきそうなもの」に投資して全体戦略に取り込む。それが、しごとく生き続ける企業をつくる「創発経営」なのです。



# 組織内の対立をポジティブに捉える

# コンフリクト・マネジメント

佐藤なな子

株式会社セールスリンク  
代表取締役  
人材育成コンサルタント  
人事設計コンサルタント

1年前、ある製造企業の工場長から「製造1課と2課の連携がうまく取れない」と相談を受けました。

話を伺うと、1課長と2課長の関係性が悪く、互いに相手の仕事ぶりを非難し合っている、それが周囲にも派生して、今では部下も反目し合っていると言います。

前工程の1課、後工程の2課の連携が取れない事で、生産性にも影響を与えているというのです。

多かれ少なかれ、企業・組織内には、個人対個人、部署対部署、拠点対拠点の対立が起こります。

特に近年の日本では、同一労働で職務の線引きの明確化が求められたり、ITやジェンダーについての教

育背景の違いがあったり、外国人労働者の増加、さらにはコロナ禍で加速した働き方の多様化など、対立要素は増える一方です。

その対立を、うまくマネジメントしていく「コンフリクト・マネジメント」の手法に、今、注目が集まっています。



「コンフリクト・マネジメント」とは、コンフリクト(衝突・対立・葛藤)を、戦略的に活用し、うまくマネジメントすることにより、組織成長につなげようという、取り組み手法です。

コンフリクトを、そのままにしておくこと自体は、

組織にとってはマイナスです。

人間関係に影響が出たり、業務が円滑に進まなくなったりする可能性があります。

しかし、コンフリクトがあることにより、率直な意見を言い合える環境を整えたり、新しい学びを得る機会となったり、これまで見えなかった本質的課題を見出すことができるなど、プラスの影響もあるはずで



①コンフリクトの解消にあたっては、過去の経緯では

なく、現在に焦点を当てる。

例えば、「昔、お前、こんな事しただろう」「2年前まで、こうだった」と、過去の経緯に焦点を当ててしまうと、今の本質的課題が見えなくなってしまう。

②コンフリクトは当然のことであると捉え、従来とは異なる解決策を探す力とする。

「コンフリクトがあること・起こることは、当たり前」という共通認識を、どれだけ持っているかは、組織成長の大きなポイントになってきます。

「対立が起こることは、ダメなこと」「衝突は恥ずかしいこと」という風土があると、衝突・対立・葛藤を隠してしまいます。

一見、穏やかな組織に見えて、その実、潜在的課題が大きくなっていくことも、つながりかねません。

③コンフリクトはチームとしての課題と捉える。

AさんとBさんの対立は、ともすると、個人間のコミュニケーションの問題、価値観の違い：など、個人の属人的課題として、捉えがちです。

しかし、それにより、業務の滞りや連携不足が起こるのであれば、それは組織の課題として、捉える必要があります。

④解決にあたっては属人的なこととして捉えず、業務上の物理的課題として捉える。

○Oさんのスキル不足、△△さんの捉え方：と、個人の能力や価値観などを切り口にして捉えようと、対立解消には、なかなかつながりません。

●ミス・モレ・ヌケをしやすい人でも、この作業をミスなくやり遂げるには様々な価値観の人が協働

していく時に、ブレない  
目線を獲得するには  
● 手抜き・不足を潰すため  
の仕組みづくりをするに  
はなど、「○○さん」で  
はなく、「モノゴト解決」  
の志向で、対立解消を目  
指すと効果的です。

### 3種類の対立と、 対立解消方法

コンフリクト・マネジメ  
ントでは、コンフリクトを  
3つの種類に分ける事で、  
対立解消をし易くしていま  
す。

#### ①条件の対立…解決方法は 「交渉」

これは立場や役割の違い  
により生じる、目標や条件  
の違いが要因で起こる対立  
です。

解決は、比較的しやすく、  
双方の条件や、目的・ゴー  
ル（目標）をしつかりすり  
合わせて「交渉」する事で、  
対立を解消していきます。

とくに、双方の「限界値」  
と言われる「譲れないライ  
ン」を、互いに確認しあう

ことが重要です。

#### ② 認知の対立…解決方法 は「価値観の共有」

この対立は、組織の中で、  
幅広く起こり、思考や価値  
観の解釈の違いが要因にな  
ります。

この対立解消には、相互  
理解をゴールに定め、互い  
に「何を重要視しているの  
か」「何を大切にしている  
のか」「何がこだわりの部  
分なのか」を、理解しあう  
ことで、互いの物の見方や  
捉え方が違うことを認め合  
います。

その上で、共通の目的や  
目標に対して、改めて、良  
いルートや解決手法を選ん  
でいくのです。

一言で「価値観の共有」  
といっても、現実的には、  
スグにカンタンに共有でき  
るものでもないでしょう。

認知の対立は、人種や性  
差、教育背景や働き方の違  
いがある以上、必ず生じる  
対立だと考えて、対立解消  
をするための施策を、常に  
実施していくことも、ひと  
つです。

#### ③感情の対立…解決方法は 「興味関心」

他の対立状態が長く続い  
たり、その経験がもとな  
ったりして生じる、心情的  
なわだかまりが要因となる  
対立です。通常は、「認知の  
対立+感情の対立」「条件  
の対立+感情の対立」「条  
件の対立+認知の対立+感  
情の対立」など、複雑に複  
数要因が絡み合っており、  
解決の難易度も高くなりま  
す。

感情の対立が起こってし  
まったら、まずは相手の気  
持ちに関心を持つことから  
始めます。

今、どのような感情なの  
か。感情が高ぶっているよ  
うであれば、まずは気持ち  
の切り替えを行ない、落ち  
着いてから、互いの価値観  
の違いや、条件の違いなど  
を、すり合わせていきます。

この3つの対立の種類を把  
握し、それぞれの解決方法を  
用いて、解決に向かいます。  
解決をリーディングするの  
は、「コンフリクト・マネジ  
メント」の手法を知っている

者です。

上司が、部下が、という立  
場により、リーディングする  
のではなく、対立解消の方法  
を知っている者が、率先して  
リーディングを担う必要があ  
ります。

### 最終ゴールは 「協働」を目指す

研修のアイスブレイクワ  
ークに、「国境ゲーム」と  
いうカンタンなワークがあ  
ります。

二人が向かい合って立ち、  
その真ん中に線を引きます。

これを国境に見立てて、  
「2分間で、相手を自分の  
領土内に入れましょう」と  
いうものです。子ども達が  
取り組むと、多くは向かい  
合った相手を、力づくで自  
分の領土内に引き込もうと  
します。最近の傾向として  
は、若手などは、争うこと  
もせず、話し合いも進まず、  
ただ時間だけが過ぎていく  
傾向が見られます。

「正解」は特に無いので  
すが、敢えて言うのであれば

ば、相互に win・win  
になる方法を考えられれば、  
組織やチームとしては、最  
上の方法です。

それには、「互いが、自  
ら動いて、相手の領土に入  
る」方法しか、ありません。

「相手の領土に入ったら負  
け」というルールは、無い  
のですから。

しかし、ともすると、私  
たちは、「相手に勝とう」  
という意識が働きます。

「競争」にすれば、誰か  
が勝ち、誰かが負けるので  
す。それは、強制と服従の  
関係にも通じます。

冒頭の製造企業では、コ  
ンフリクト・マネジメント  
の考え方を導入し、全ての  
対立を「モノゴト」に焦点  
を当てて、条件や認知のす  
り合わせを、丁寧に行いま  
した。

あれから、およそ1年。  
2つの課の関係性は修復し、  
連携も図れるようになり、  
現在は協働して、「生産金  
額目標の追及」のための、  
全社ボトルネック解消に向  
けて動いています。



健康で過ごすために  
50歳代からの食生活  
未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

年齢を重ねるにつれて、心身の状態は徐々に変わってきます。

「なんだか、痩せにくくなった」「体力がなくなってきた」「疲れが取れにくくなった」などと、感じている方は多いのではないのでしょうか。

心身が変化していけば、健康づくりの方法も、変化が必要です。若い頃と同じやり方をしていると、かえ

って体調を崩してしまうこともあります。

できるだけ、健康な状態を維持していきたい50歳代以降の方々は、どのような点に気をつけて健康づくりをしていけば良いのでしょうか。

「食生活などはあまり変わっていないはずなのに、だんだん太ってきたような気がする」という50歳代以降の方の声は少なくありません。年齢を重ねると太ってしまうのは、なぜなのでしょう。

日本人の基礎代謝量は、働き盛り30〜40代をピークに、徐々に減少していきま

す。そのため、食事内容に変化がなかったとしても、太りやすくなってしまいます。

### ■ 1日3食、食事をしましょう

朝起きて、朝食を食べて1日を元気にスタートする生活を大事にしましょう。

ごはん（主食）と野菜のみそ汁（副菜）を基本に、主菜（納豆など）1品を定番の朝食メニューと決めてはいかがでしょうか？

昼食は、午後の活力源です。ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜）がそろった食事を取りましょう。もちろん、残り物でも。お昼

が軽いと、午後のお菓子の食べ過ぎにつながります。夕食は、快適な睡眠のためにも、軽く。遅い時間に

食べるなら、夕方におにぎりかパン（主食）を食べておいて、夕食は油を使わないおかず（主菜 1つ・副菜 たっぷり）を食べる分散型もおすすめです。翌日の朝には、お腹がすくような

夕食の食べ方が理想です。

### ■ 50歳代以降の食事は、カロリーよりバランス

体重や体型が気になるからダイエットをしようと思

っているかと思えます。しかし、50歳代以降の場合、若い頃のように純に食事量やカロリーをむやみに減らすことはよくあ

りません。

必要な栄養素が不足し、筋力低下や体調不良を招いてしまう可能性があります。

摂取カロリーのみを気にするのはなく、全体のバランスを気に掛けるようにしましょう。

### ■ 50歳代以降は軽度の肥満の方が良い？

日本人の高齢者を対象に行われた研究によると、痩せている人よりも、太っている人の方が死亡するリスクが低かったということが分っています。

男女によって、肥満の程度には少し差があり、女性の場合は軽度肥満の方が、男性の場合は中度肥満の方が、もつとも死亡リスクが低いという結果でした。

もちろん、太りすぎはよくありませんが、50代以降の方にとっては、痩せすぎも問題であるという事は知っておいた方が良いでしょう。

### ■ サルコペニア肥満って？

サルコペニアとは、病气や加齢のために筋肉量が減

少して、全身の筋力低下や機能低下が起きることを言います。

近年は、このサルコペニアに、肥満が合わさった「サルコペニア肥満」が増えつつあります。

加齢に伴って増えるサルコペニア肥満は、単なる肥満よりも、健康に悪影響を及ぼすとされています。これを防ぐためにも、できる限り早い段階から健康づくりに取り組むことが大切なのです。

### ■ 適度な運動で食事をおいしく食べましょう

空腹は、最高の調味料と言いますね。

特別な運動でなくても、家の周りや住んでいる地域を歩いたりするだけでも、適度な運動になります。空腹になって、食事もおいしく食べられます。

ウォーキングでは、花や木だけでなく、あちこちの畑で栽培している野菜を見て、季節を知ることが出来ますし、農産物直売所ですらそこで採れた野菜を買うこともできます。

ウォーキングで、軽い運動、住んでいる地域を知り、そこで採れた地場野菜を食べるなどもよいです。

### ■自分の身体を知ろう

認知症・寝たきりなど原因の多くは、脳血管疾患などの生活習慣病によるものです。

定期的な健診により、自分の身体の状態を知り、「血圧が高くなりやすい」「コレステロールが上がりやすい」「血糖値が高い」などの傾向があったら、食生活の見直しをしていくことが大切です。

### ■睡眠も大切に

高齢になってくると、体力が衰えるだけでなく、睡眠にも変化が現れます。体内時計が加齢によって変化することで、早寝早起きになったり、睡眠が浅くなって、ちよつとしたことですぐに目が覚めたりするようになるのです。

仕事がある方は、生活にメリハリをつけることができますが、リタイアした人

や専業主婦の方などは、日常に刺激が少なく、不眠などの睡眠障害を起こすことがあります。

運動不足や、カフェイン、アルコールといった嗜好品が睡眠に影響していることも少なくありません。持病の治療薬が原因だった、ということもあります。

質の良い睡眠をとるためには、以下のようなことに気をつけてみましょう。

- 寝室の環境を整える、●食事時間や就寝時間などの生活リズムを整える、●日中に日光を浴びる、●日中に適度な運動をする、●昼寝を避ける、●アルコールやカフェインを控える、●禁煙する、●夜に水分をとりすぎない、●持病がある方は、担当医に症状のコントロールや薬の相談をする。

### ■記録をとること

50代以降の方が健康管理をする時にお薦めなのは、記録をすることです。

体重や食事、運動量、睡眠時間などを記録することで、体調が変化した理由を

把握できるようになるからです。

持病がある方なら、採血などのデータや症状が悪くなった、あるいは良くなった理由も振り返ることができきます。

検査結果とご自身がつけた記録を照らし合わせることで、自分の生活習慣が、体にどう影響を与えているのかを自覚するきっかけになります。

記録が苦手で、マメに書くことができないという方は、少なくとも体重だけは記録するようにしてみてもいい。

### お薦め食材

最後に、血液をサラサラにする、お薦め食材を紹介しましょう。

- 1つ目は「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」です。オ・お茶(カテキンがコレステロール値を下げます)
- サ・青魚類(DHAやEPAが豊富に含まれており血液の流れをスムーズにします)
- カ・海藻(ぬめり成分アル

ギン酸が血糖値の急上昇を防ぎコレステロール値を下げます)

ナ・納豆(血栓を溶かす作用があります)

ス・酢(有機酸が赤血球の膜をしなやかにして血流を良くします)

キ・キノコ類(免疫機能を活性化の上、コレステロールや血糖値を下げます)

ヤ・野菜(コレステロール値を下げ動脈硬化を予防します)

ネ・ネギ類(消化促進や殺菌作用に加え、血栓を予防します)

2つ目は「マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ・コ」です。これは、豆、ゴマ、ワカメ、野菜、魚、椎茸、イモ、米を意味します。日本の朝食をイメージしてください。日本の朝食は、非常に健康に良いのです。

ゲッテイ、目玉焼きを意味します。

子どもさんは、どれも大好きですね。大人も大好きな方が多いと思います。

しかし、これらの食べ物 はあまり噛まないため、能力の発達には良くありません。食べてはいけないということではなく、オカーサンハヤスメばかり食べないで、オサカナスキヤネやマゴワヤサイコなどの食材と、バランス良く食べるのが大切なのです。

また、ガンの細胞は35℃以下で活発になると言われています。体を温める食べ物を摂って下さい。

そして、甘いものを食べる習慣を見直してください。現在、2人に1人は生活習慣病で亡くなっています。自分の体に責任を持つことが、人生最大のお仕事であると思います。

健康を維持するための3つのバランスである栄養、適度な運動、心と体の休養を意識してこれからの毎日を過ごしていただきたいと思ひます。

# 冬はノロウイルスに「ご」注意！

## ノロウイルスによる食中毒とは

毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。

ノロウイルスは小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することになります。

感染から発症までの時間（潜伏期間）は24時間～48時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃～38℃の発熱などです。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒します。

また、感染しても発症し

ない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。

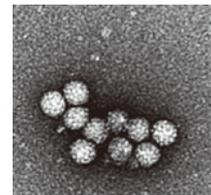
しかし、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生していますが、特に冬場に多くなる傾向があります。

過去5年間の月別の発生件数の推移をみると、11月から増え始め、12月から翌年1月が発生のピークとなっています。

ノロウイルスによる食中毒の患者数は、1年間の食中毒患者数の半数以上を占めており、その約6～7割が冬場（11月～2月）に発生しています。

ノロウイルスによる食中毒の感染経路や予防方法を正しく理解し、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう。



写真提供：国立感染症研究所



## どのよう に感染するの？

ノロウイルスによる食中毒を予防するために、まず、知っておきたいのは、ノロウイルスはどこから感染するのかということ。

ノロウイルスの感染経路はいくつかあります。

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスに感染した者が調理する際に食品を汚染し、その汚染した食品を喫食する場合、またノロウイルスに汚染されている食品を加熱不十分な状態で食べるなど「経口感染」が主な原因となっています。

### 《主な感染経路》

(1) 経口感染  
ノロウイルスに汚染され

た食品を加熱不十分で食べた場合に起こります。

また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べることなどによって二次的に感染します。

### (2) 接触感染

感染者のふん便やおう吐物に直接触れて手や指にノロウイルスが付着することによって感染します。

また、接触感染は、感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

### (3) 飛沫感染

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで感染します。

### (4) 空気感染

感染者のふん便や吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空气中を漂います。これを吸いこんだりして、

口の中へノロウイルスが侵入することで感染します。

## ノロウイルスによる食中毒を防ぐには

腸管出血性大腸菌などの食中毒を引き起こす細菌は、食品の中で自ら増殖しますが、ノロウイルスは食品の中では増えません。

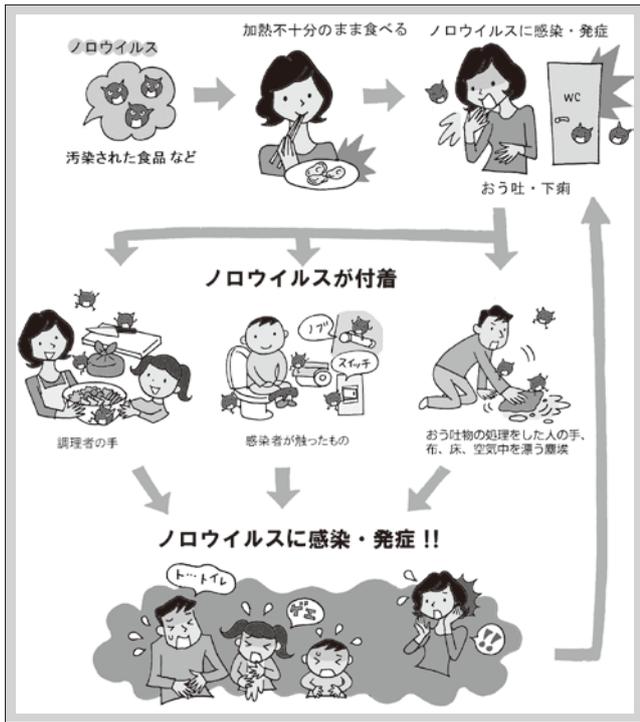
食品に付着したノロウイルスは少量でも、人の体内（腸管）に入ってから増殖し、吐き気、おう吐や下痢などの症状を引き起こします。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐポイントは、ノロウイルスを「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」の4つです。

### 《ノロウイルス食中毒の予防4原則》

(1) ノロウイルスを「持ち込まない」  
ち込まない

調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べることによって多くの人にノロウイルスが二次感染して



しまいます。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが重要です。

家庭で調理する方や、食品をつくる仕事をしている方は、次のようなことを心がけましょう。

- ・ふだんから感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がける。
- ・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。

(2) ノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしつかりと行いましょう。

- 【手を洗うタイミング】
- ・トイレに行った後
- ・調理施設に入る前
- ・料理の盛り付けの前
- ・次の調理作業に入る前
- ・手袋を着用する前 など
- 【手の洗い方】
- ・指輪や時計などを外し、

せっけんを使って洗う

指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れの残りやすいところもしっかりと洗う

(3) ノロウイルスを「やっつける」

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度85℃～90℃、90秒以上の加熱が必要です。

調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱するか、塩素消毒液(塩素濃度200ppm)に浸して消毒します。

◆食器や環境などの消毒のポイント

- ・感染者が使ったり、おう吐物が付いたりしたものは他のものと分けて洗浄消毒する
- ・食器などは、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱するか、塩素消毒液に浸して消毒する
- ・ドアノブなども、塩素消毒液などで消毒する(塩素消毒液は金属腐食性が

あるため、ドアノブは消毒後、薬剤を拭きとる)

- ・カーテンや衣類を洗濯するときは洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぐ
- ・85℃以上1分以上の熱水洗濯、塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などを行うと、より殺菌効果が高まる

(4) ノロウイルスを「拡げない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要です。

ノロウイルスに感染していた場合、職場や学校に行ってしまうと、多くの人に二次感染を広げてしまう恐れがあります。

また、症状があるときは、なるべく食品を直接取扱う作業をしないことも大切です。ノロウイルスによる食中毒に似た症状があることを職場や学校に伝え、すぐに医療機関にかかりましょう。

ノロウイルスと診断された場合は、その旨を職場や学校に連絡し、医師の許可が出るまで自宅で休養します。

自宅でも、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」の4つの対策を徹底し、家族に二次感染を広げないように努めましょう。

また、ノロウイルスは、症状が治まってからしばらくの間、便から排出されますので、引き続き、感染を広げないように手洗いなどの予防を徹底しましょう。

### ノロウイルスによる食中毒になった場合は

下痢やおう吐、発熱など、ノロウイルスによる食中毒と思われる症状がみられた場合には、無理をして仕事や学校に行こうとせず、医療機関にかかりましょう。

## 新型コロナウイルスの影響で 事業収入が減少している

# 中小企業・小規模事業者に対する 固定資産税等の減免！

2020年2月～10月までの任意の —— 連続する3ヶ月間 —— の事業収入の対前年同期比減少率	減免率
50%以上減少	全額
30%以上50%未満	2分の1

中小企業・小規模事業者の税負担を軽減するため、事業者の保有する建物や設備の2021年度の固定資産税及び都市計画税を、事業収入の減少幅に応じ、ゼロまたは1/2とします。

### 【減免対象】

- ・ 事業用家屋及び設備等の償却資産に対する固定資産税（通常、取得額または評価額の1.4%）
- ・ 事業用家屋に対する都市計画税（通常、評価額の0.3%）

### 【中小企業者・小規模事業者とは】

資本金の額又は出資金の額が1億円以下の法人。資本又は出資を有しない法人又は個人は従業員1千人以下の場合。ただし、大企業の子会社等は対象外となります。

### 【申告方法・申告期限】

中小事業者等は、認定経営革新等支援機関等や税理士や公認会計士に、①中小事業者等であること、②事業収入の減少、③特例対象家屋の居住用・事業用割合について、確認を受けます。

事業者は、対象設備の所在する各地方自治体が定める申告書様式を利用して、認定経営革新等支援機関等から申告書を発行してもらい、2021年1月以降に申告期限（2021年2月1日）までに固定資産税を納付する市町村に必要書類とともに、軽減を申告します。

各自自治体が定める申告書様式は所在の市町村のWEBページなどから入手して下さい。

■ 法人については、⑦資本金等要件を満たすこと、⑧大企業の子会社でないこと、⑨性風俗関連特殊営業を行っていないこと

### 【認定経営革新等支援機関への申告書類】

- ① 中小事業者（個人、法人）であること
- ② 個人については、⑦常時使用する従業員が1千人以下であること、⑧性風俗関連特殊営業を行っていないことを申告書の誓約事項で確認。
- ③ 特例対象家屋の居住用・事業割合
- ④ 青色申告決算書・収支内訳書等で、特例対象家屋の居住用・事業用割合を確認。

を申告書の誓約事項で確認。

② 事業収入の減少  
会計帳簿等で、2020年2月～10月までの任意の連続する3ヶ月の期間の事業収入の合計が前年同期間と比べて減少していることを確認。

③ 特例対象家屋の居住用・事業割合  
青色申告決算書・収支内訳書等で、特例対象家屋の居住用・事業用割合を確認。

### 【対象者・軽減率】

中小事業者（個人、法人）について、2020年2月～10月の任意の連続する3ヶ月の期間の事業収入の合計が、

- ・ 前年同期比▲30%以上50%未満の場合  
↓1/2軽減
- ・ 前年同期比▲50%以上の場合  
↓全額免除

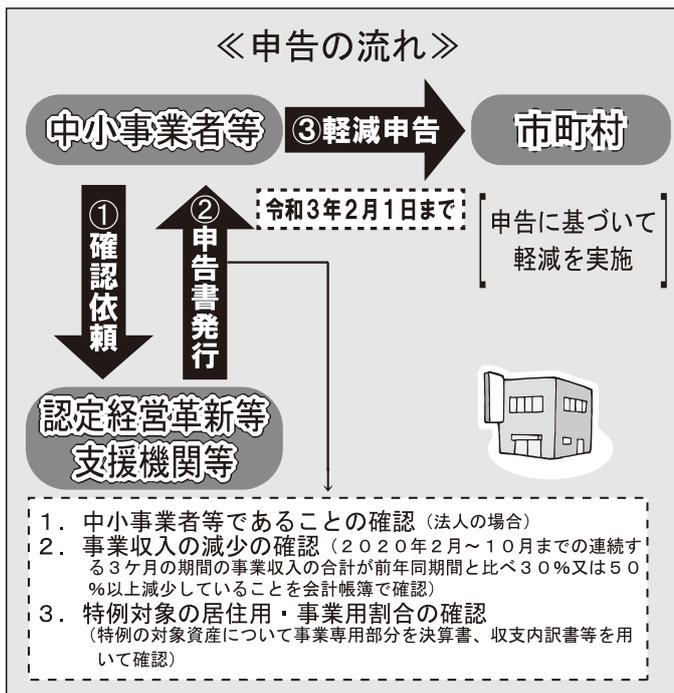
詳しいことや軽減申告書は仙台市のHPを参照下さい。

（仙台市 固定資産税 減免）で検索

詳細のことや軽減申告書は仙台市のHPを参照下さい。

製作：中小企業庁HP参照

### 《申告の流れ》



**DR. YOKO's Cafe** 体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

11月14日は世界糖尿病デーです！

現在、世界の糖尿病患者数の増加は深刻化しています。世界保健機関（WHO）は11月14日を「世界糖尿病デー」と制定し、世界各地で糖尿病の予防や治療を喚起する啓発運動を行っています。日本でも、各地で有名な建物をブルーにライトアップし、様々なイベントを開催しています。糖尿病はひとたび発症すると治癒することが難しく、病気に、糖尿病について知り、日々の行動を見直してみませんか？

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖が増え、血糖値が一定の範囲におさまる働きがありません。糖尿病になるとインスリンが十分に働かず、血糖値が上がるため、血液中に糖があふれた状態になります。糖尿病には大きく分けて1型、2型の2種類があります。2型糖尿病は最も一般的な糖尿病で、食生活などの環境因子や体質によって起こると考えられています。一方1型糖尿病は、膵臓からインスリンがほとんど出なくなる病気です。そのため、治療が必要となります。

「ベジタブルファースト」で食後血糖値の上昇を緩やかに

糖尿病の診断には、血糖値やヘモグロビンA1c値が指標として使われます。血糖値は空腹時に測ることが多いですが、空腹時血糖値が正常でも安心はできません。空腹時血糖値が高くなくても、食後血糖値が跳ね上がる「隠れ糖尿病」の人も少なくないと言われています。「ベジタブルファースト」は最初に野菜を5分かけて食べ、次に肉や魚、食べ始めから10分以上経つたら残りのおかずと一緒に炭水化物を食べるという順番で食事をする方法です。食物繊維には糖分の吸収を遅らせる働きがあるため、血糖値の上昇が緩やかになります。サラダや、野菜が多く入った味噌汁などを取り入れるのが効果的です。

糖尿病による合併症が怖い！

糖尿病には3大合併症というものがあり、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害が挙げられます。血糖値が高いまま何年も放置されると、血管が傷つき、将来的に血管をはじめとした臓器が侵されるためです。糖尿病の慢性合併症は、数年から数十年の経過でゆっくり生じてきます。進行するまで症状が出ないこともあり、気が付かないうちに合併症が進むと、命に関わる重い状態となることもあります。合併症を防ぐためには血糖値を目標の値にコントロールし、糖尿病の治療を自分の判断で中断しないことが大切です。まずは糖尿病予防に向けて、普段の生活を見直してみよう。

糖尿病予防のために始めましょう 今日から生活改善！

1. 1日3食、規則正しい食生活を食事の間隔があきすぎると、太りやすくなります。
2. ゆっくりよく噛んで食べる 早食い、ながら食いは満腹と感じる前に食べ過ぎてしまいます。
3. 野菜や肉、魚から先に食べる 炭水化物を後に食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。
4. お酒を飲みすぎない 飲みすぎないように気を付けましょう。
5. 外食は定食もので 定食は「主食」「主菜」「副菜」が揃っているため栄養のバランスが整います。
6. 体を動かす 車に乗らず歩いてみる、エレベーターに乗らず階段を昇る、などを意識しましょう。
7. 生活習慣を見直す 糖尿病を発症するかは遺伝よりも生活習慣にかかっています。年齢を重ねると食後の血糖値が上昇しやすくなります。
8. ストレスをためない その日のストレスは、その日のうちに解消しましょう。



world diabetes day  
14 November

SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

風邪ってひとことと言っても、正しく診断するには結構難しい病気の一つです。「風邪は万病のもと」と言われるくらい、様々な病気が隠れていることも多く正しく診断し、早期に治療に結び付けるためには（いつもと違うな？）という自身の気づきがとても重要なキーポイントになってきます。咳、発熱、全身倦怠といった症状でも細菌性かウイルス性か、はたまた結核性かで、治療は大きく変わってきます。風邪をひいた方が外来で「抗生物質を処方してください」と言われることがありますが抗生剤は細菌性の感染症には有効ですがウイルス性には効きません。また、忘れてはならないのが結核です。特に若年者の結核が増加傾向です。今年の冬は自身の体としっかり向き合い、いつもとちよっと違うな・・・と思った時には早めの受診をお勧めします。

せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

# 仙台中税務署からのお知らせ

年末調整に関する情報は国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) をご覧ください。



## ❗ 緊急のお知らせ

・国税庁をかたった不審なメールや偽サイトにご注意ください (令和2年11月25日更新)

・名古屋国税局名古屋西税務署における新型コロナウイルス感染症の感染者の発生について (令和2年11月26日21時15分)

・大阪国税局における新型コロナウイルス感染症の感染者の発生について (令和2年11月26日12時00分)

・税務署の執務状況について (令和2年11月26日21時15分更新)

郵送やインターネットで  
申請できます

納税の猶予、納税証明書など

## 注目ワード

・年末調整がよくわかるページ

・災害関連情報 (令和2年7月豪雨等)

・申告・納付期限の延長

・納税が困難な方へ

・所得税の確定申告

・e-Tax

新型コロナ

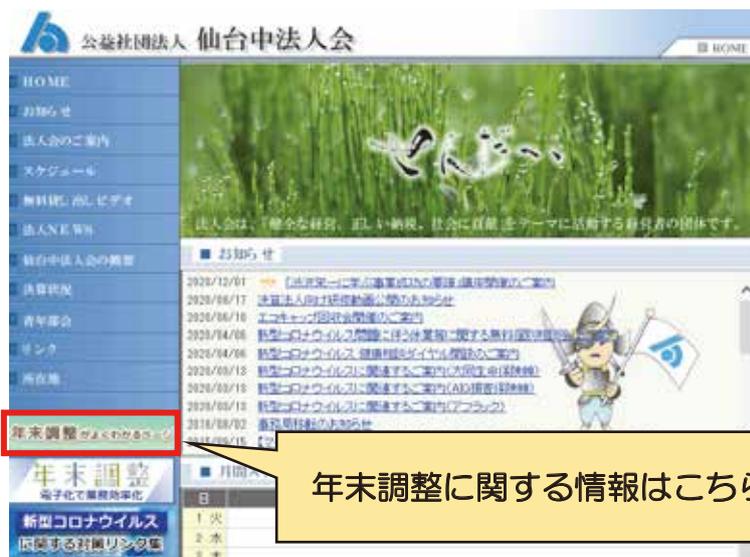
年末調整に関する情報はこちらから

## 重要なお知らせ

◆国税庁における新型コロナウイルス感染症の感染防止策について (令和2年9月18日)

◆納税が困難な方へ ▼ひらく

Web-TAX-TV 動画による情報もご覧いただけます。



仙台中法人会のホームページ

(<https://www.hojin-kai.jp/index.html>)

内のバナーからもご覧いただけます。

年末調整に関する情報はこちらから

国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で！

音声案内で「1」を選択してください。「電話相談センター」につながります。

仙台中税務署 ☎022-783-7831 (代表)

※税務署での面接相談御希望の場合は、事前予約が必要です。

