

令和3年1月15日発行(毎月1回15日発行)第94号 通算525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



- ・誌上年賀
- ・干支インタビュー
- ・海賊版と知りながら行うダウンロードは違法です！
- ・難局突破の要諦 組織の力を高めることにある
- ・プランBでコロナ危機を乗り切る
- ・アフターコロナの経営
- ・健康情報 脱「コロナ太り」！ 脱「冬太り」！

- P.1 誌上年賀
- P.2～3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4～6 干支インタビュー
- P.7 海賊版と知りながら行うダウンロードは違法です！
- P.8～9 難局突破の要諦 組織の力を高めることにある
- P.10～11 プランBでコロナ危機を乗り切る
- P.12～13 アフターコロナの経営
- P.14～20 名刺広告
- P.21 【健康情報】脱「コロナ太り」！ 脱「冬太り」！



●新年、あけましておめでとうございます。今年の干支は「辛丑（かのと・うし）」。「辛」は草木が枯れて新しくなろうとする状態を表わし、「丑」は種から芽が出ようとする状態を表わすとしている。新しい状態の幕開けを意味し、2021年が転換点として新しい時代の幕開けとなることを意味しているが、「辛」にはその過程には「つらい、からい」という意が込められてもいる。昨年は世界的な新型コロナウイルス感染拡大で辛い多くの時間を費やしただけに、新しい時代の幕開けとなる2021年に多くを期待したいものである。

●とはいえ、今年がどんな時代になるのかは想像しがたい。前回の60年前の「辛丑」の年がどんなことがあったかを歴史的検証をヒントにしてみたい。「地球は青かった」と名言を遺したソ連のガガーリンが世界初の宇宙飛行に成功し、今日の宇宙時代の到来を切り拓いた。坂本九さんの「上を向いて歩こう」が大ヒットした年でもある。まだ今は、辛さに人心が包まれているが、上を向いて、新しい時代の幕開けとなる2021年を力強く歩いていこうではありませんか(S)

湯立て神事

秋保神社例大祭において神楽の奉納に続いて行われる「湯立て神事」。秋保温泉の源泉を釜でぐらぐら沸かし、湯の力でお祓いをします。ここで使われた竹笹は、無病息災の縁起物として参拝者が持ち帰ります。

表紙絵提供：株式会社孔栄社 画家：土橋征史氏



Message

「禍福はあざなえる縄のごとし」と言うように、ずっと悪いことばかりじゃない。いつか必ず、いい芽が出る。要はツギが落ちた時に、悲観してはいけないということだ (日本ハム 創業者 大社義規)

令和3年
謹賀新年



仙台中税務署 署長
小野 康弘

令和3年の年頭に当たり、公益社団法人仙台中法人会の会員企業の皆様に、謹んでご挨拶を申し上げます。

島田会長をはじめ、皆様には、税務行政全般にわたり格別なご理解とご協力を賜っておりますとともに、納税意識の高揚等を目的とした様々な法人会活動を、継続して展開していただいておりますことに、改めて、感謝申し上げます。

特に昨年からは、コロナ禍により大きな影響が生じる中、租税教室や絵はがきコンクール、e-Taxの利用推進等の法人会活動を、苦勞をしつつも、工夫を凝らしながら行っていただきました。誠にありがとうございます。

さて、間もなく令和2年分の確定申告の時期を迎えますが、例年、多くの方が来署され大変混雑します。様々な感染対策を徹底しますが、リスクを軽減するためにも、ご自宅からのパソコンやスマートフォンによるe-Taxでの申告を、是非、お願い申し上げます。また、コロナ対策を踏まえた、より一層のe-Tax利用拡大につつまして、皆様から広く社会に発信していただくと幸甚です。

結びに、コロナ禍の早期終息を願いますとともに、皆様にとりまして幸多き年となりますよう、また、貴会のご発展並びに会員企業の益々のご繁栄を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



公益社団法人仙台中法人会 会長
島田 博雄

令和3年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大により、誰もが予想だにしなかった激動の年であり、人と人との交流も制限せざるを得ない我慢の年でもありました。

さらにまだまだ完全なる終息が見えない中、日本のみならず世界を取り巻く経済環境にも大きな打撃は避けられず、悪化の懸念から為替に影響が及んでいる一方、ワクチン開発が進むなど、わずかながら明かるい兆しもあります。

相場格言では「つまづき」の年と言われる「丑年」の2021年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年になるのではないかと感じられます。

法人会においても、経営環境・労働環境の変化に対応するための情報提供や、十分な新型コロナウイルス感染拡大防止対策を取った上での集合研修会、あるいはリモートによるライブセミナー等の開催も行い、企業の皆様方へのサポートと地域への社会貢献活動も積極的に行って参りたいと存じます。

最後になりますが、各企業におかれましてはこの厳しい状況を乗り越えていただき、より佳き年になるよう心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

Photo Eye

いま、中法人会は



法人会の税制改正要望を 宮城県・仙台市に陳情



11月25日に仙台市長・仙台市議会議長、11月30日に宮城県知事・宮城県議会議長に対し、税制改正及び行財政改革を求め、陳情を行った。

法人会では、毎年、税制や行財政に関して会員企業

の意見・要望をもとに、税のあるべき姿や、税の使い道等の提言事項を取りまとめ、政府・政党・関係省庁・地方自治体などへ提出し、その実現を強く働きかけている。税のオピニオンリーダーとして、地域社会や企業の発展を支援する法人会にとって、中小企業の活性化に資する税制の構築を目指すことで意見や要望を伝えていくことは、大変重要な活動であり、ひとつでも多くの要望が実現されることを期待する。

パソコンセミナー パワーポイント デザインテクニック

11月25日、野村不動産仙台青葉通りビルにて開催された。

講師に、富士通エフ・オー・エム専任講師の渡辺典子氏を迎え、仕事で使えるパワーポイントのテクニックを厳選し、初心者にもわかりやすく解説された。

参加者は、演習を通してイラストや写真が見やすくなる編集方法や、表示効果を活用して、より見やすい

レイアウトとなる効果的なデザインテクニックを習得した。



エコキャップ回収会

11月29日、青年部会が主体で取り組んでいるエコキャップ回収運動の、今年度第3回目となる回収会が御町公園にて開催された。

屋外とはいえ、新型コロナウイルス感染対策を講じ、細心の注意を払って行われ、当日は、会員企業をはじめとする30団体のご協力により、合計重量約217kg、ポリオワクチンに換算して約54人分が集まった。



また、今年度の青年部会の活動テーマのひとつでもあるSDGs推進活動の一環として、公園内のゴミ拾いをし、安全かつ気持ちよく回収活動ができるように全員で取り組んだ。
捨てればただのゴミとして扱われるペットボトルのキャップですが、リサイクルすることによって発展途上国の子どもたちにワクチンを届けることができる、この活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
次回の回収会は令和3年2月21日(日)開催の予定です。

**心が元気に笑顔になる！
自分軸を整えるコーチング**

12月9日、野村不動産仙台青葉通ビルにて開催された。



講師に、コーチング研究会社ドリームワールド代表で(一財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチの阿部侑生氏を迎え、「対話によって相手の能力や行動を引き出すコミュニケーション」を意味するコーチングの基本である「聴く・認める・質問する」のそれぞれのポイントが解説された。
また、ロールプレイング

では、実際にコーチング体験をし、日常のコミュニケーションでも「ありがとう」や「うれしい」などの「プラス言葉」が自分自身や周囲に良い影響を与えることを体感した。

**経理研究会
子ども食堂へ寄付金贈呈**

経理研究会では12月15日、宮城野区福室で子ども食堂を運営するSTORIAに寄付金を贈呈した。

高砂西市営住宅集合所にて行われた贈呈式では、佐川努会長からSTORIA代表理事の佐々木綾子氏に目録が手渡された。



STORIAは、心の健康と生きる力を育てる食育に着目した子ども食堂の運営事業や、学習の習慣化と基礎学力向上を目的とした児童の学習支援事業等を地域のボランティアと協力しながら活動している団体で、寄付を受けた佐々木代表は「貴重な寄付に感謝している。子ども食堂の運営に役立てたい」と感謝の意を表した。

**経理研究会
クリスマス
プレゼント贈呈**

12月15日、東北医科薬科大学病院にて恒例のクリスマスプレゼントの贈呈が行われた。

経理研究会では毎年「自分たちにできることで社会の役に立ちたい」との思いから、社会貢献活動として、入院中のため自宅でクリスマスを祝うことが叶わない小児病棟の子どもたちへ、クリスマスプレゼントを贈呈している。

今年コロナ禍のため、子どもたちに直接プレゼントを渡すことは叶わず、代

わりに小児科病棟の看護師にプレゼントが贈呈された。



seminar

管理職のための基礎力強化セミナー

日時: 令和3年2月9日(火) 13:30~16:30

会場: エル・パーク仙台5階セミナーホール

講師: グローアップ教育センター 代表 西澤浩二氏

受講料: 会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円

~税務署からのお知らせ~

法人NEWS 11月号(VOL.92) 3ページの「年末調整の改正について」の補足説明

「昨年の年末調整から変わっています!!」については、「税制改正により、令和2年分は昨年(令和元年分)とは異なります。」と補足いたします。

詳しくは国税庁ホームページ「年末調整がよくわかるページ」をご覧ください。

干支インタビュー

今年は 丑年



中法人会に関わりの深い
干支生まれの方々に
お話を伺いました



理事

大久保 賢蔵さん
（株）東北ライフサービス
代表取締役

昭和49年、日本初となる
がん保険を発売したアフ
ラック。

大久保さんは、日本で発
売されると同時にこのがん
保険の存在を知り、向後、
間違いなく多くの人の役に

立つという確信を持ったと
いう。

知人の勧めもあり、取り
扱いのライセンスを取得し
てみたところ、知れば知る
ほど強い感銘を受け、他代
理店での使用人を経て個人

代理店として創業し、昭和
55年4月、法人化して荒町
に事務所を構えたとのこと。

聞き馴染みのない外資系
の保険会社ということで、
始めはすんなり受け入れら
れない部分もあったが、日
本でがん罹患者数が増えて
きて、がんの治療には高額
な医療費を要するというこ
とが世間に周知され始め
ると同時に、殊の外、保険料
が低価格であったことも作
用し、契約者数でも東北ト
ップクラスになったのだと
いう。

従来、開腹して行ってい
た手術が内視鏡手術ででき
るようになったり、点滴に
長時間かかっていた抗がん
剤治療が内服薬になったり、
入院して行っていた放射線
治療が通院でできるよう
なったりと、日進月歩の勢
いで進化し、多様化してい
るがん治療に幅広く対応す
べく、保障内容はかなり複
雑になっているのが現状だ
という。

「不治の病」から「長く

付き合う病」としてアフ
ラックでも「生きるためのが
ん保険」の商品開発を進め
ているが、新たな市場を切
り開いて長年トップを走り
続けた実績と膨大なデー
タベースをもとに、素早く
医療トレンドに対応できる
のはパイオニアの武器であ
ると話す。

一方で、46年程前に発売
された初代がん保険もまだ
残っており、最新も最古も
知っておかなければならず、
勉強は欠かせないとのこと。

さらに、今般のコロナ禍
でテレワークの本格導入に
踏み切ったアフラックは、
デジタルテクノロジーを最
大限に活用し、面談による
ご提案から保険の契約、申
込手続きまで全てオンラ
インで完結できるシステム
を導入し、東北ライフサー
ビスでも沖縄のお客様が第
一号となり、オンライン契
約を成立させたのだそうだ。
また、経営者の使命であ
る企業存続のための世代交
代にも着手し、今年、御息

女に事業を承継することを
決定したとのこと。

御息女に関しては、保険
業界歴も長く、傍で仕事振
りを見ている限り心配はし
ていないと安堵の表情を浮
かべた。

そして、無事にバトンを
渡すことができた暁には、
少し肩の力を抜いて、80歳
を目標に、車の運転ができ
るうちは現役を続けたいと
意欲を示した。

開業当初、「お守り代わ
りに」と言って加入してく
れた、何十年もの付き合い
になる古くからのお客様の
ほとんどが80歳〜90歳代に
なっていることもあり、そ
の方たちのサポートをしな
がら、これまでなかなか機
会を作れなかった夫婦の時
間を大切に「妻孝行」を
したいと語った。やりた
いことがあるうちは元気で
いられるということを念頭に
置き、常に生きがいを持ち
続けていきたいと、終始、年
齢を感じさせないハツラツ
とした笑顔で話してくれた。



税務署

佐藤 愛華さん

仙台中税務署
法人課税第三部門 財務事務官

初任地署である仙台中税務署で2年目の佐藤さん。

地元秋田の商業高校在中、OB・OGによる就職セミナーで先輩方の話を聞き、安定した職場環境の中で人と社会のために働ける公務員という職業に魅力を感じて専門学校への進学を決めたとのこと。

中でも税務職員を選んだのは、頑張って取得した簿記の資格を活かしたいと思ったことと、女性の先輩方が多く活躍されているイメージがあり、将来、出産して育児と両立しながら仕事を続けることを考えた時、働きやすい環境が整っているところと魅力を感じたのだという。

が誕生日だったことにも運命的な縁を感じたと照れた様子を見せた。

現在は、法人課税第三部門で財務事務官として、主に法人の税務調査、指導・相談業務を担っている。

開業して間もない法人から、何十年もの事業歴を誇る法人まで、業種・形態にも多種多様にわたり、税務に関する知識はもちろん、幅広い知識が必要とされ、調査に赴くたびに知識が広がるのだという。

加えて、沿革や業界情勢に触れることで、その業界の新たな一面を発見したり、仕事を離れて一個人として別の角度をから見てみるとまたイメージが大きく変わったりと、日々刺激と学び

に溢れていると話す。

一般のコロナ禍において、納税が困難な事業所が、要件を満たし申請すれば納税が猶予されるという特例制度が創設されたが、納付が遅れている事業所などに電話をしても認知されていないことも多かったという。

特に、税理士に依頼せず、自社で経理会計業務を行っている事業所に多く見られたが、全ての人に等しく、十分な情報が行き届くような方法を確立しなければいけないと、今後の課題が明らかになったと話す。

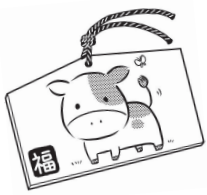
そうした目の前の課題に真摯に向き合うと同時に、3年目を迎える今年、後輩を指導する立場にもなるため、上司からも後輩からも頼られる人になることが目標だそうだ。

どんなに忙しい時でも、慌ただしい雰囲気を出したり、話しかけにくい空気を作ったりせず、手を止めて優しく丁寧に指導してくれる上司や先輩を見習い、自

分も、相手に合わせて状況に合ったコミュニケーションができるようになりたいと語った。

職場の机には、中法人会の広報誌の記事にあった「若き君たちへ」と題して記されたビジネスマナーのチェックリストを貼り、折に触れて眺めては意識を高め、実践するよう心がけているという努力家で、内心に志を持つ丑年らしさが垣間見えるた。

プライベートでは、一日も早くコロナが収束し、ラーメンMAPを手に大好きなラーメンの食べ歩きができる日を楽しみにしつつ、収まるまでは、ウイズコロナでも縮こまらず、楽しく身体を動かせる趣味を見つけて健やかな生活を送りたいとフレッシュな存在感を放った。



2021年の干支 「丑年」ってどんな年？

牛は昔から食料としてだけでなく、農作業や物を運ぶときの労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、身近にいる縁起の良い動物として十二支に加えられたようです。

また、「紐」という漢字に「丑」の字が使われおり、「結ぶ」や「つかむ」などの意味を込めたとも考えられています。

もともと十二支は植物が循環する様子を表しています。

丑は十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされており、丑年には、先を急がず目の前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくと言われています。



青年部会

鈴木 大貴さん （株）みちのく経営

今年度、青年部会で交流
広報委員長を務める鈴木さ
ん。

「楽しく交流・未来へ繋げ
る活動」と活動テーマを掲
げ今年度をスタートしたも
の、コロナ禍において、
交流事業の開催については
検討に検討を重ねるも、当
初予定していた事業のほと
んどの開催を断念せざるを
得なかったという。

語った。

現在、鈴木さんは実父が
所長を務める税理士事務所
の（株）みちのく経営で、主に
顧問先企業の巡回監査を担
当しながら実務経験を積ん
でいる。

それ以前は、中華料理店
で約4年間、料理人として
働いていたのだそうだ。

一見、珍しい経歴にも思
えるが、祖父がラーメン店
を営んでいたことや、実父
も税理士でありながら調理
師免許を保有していること
などから、「料理好き」は
遺伝と環境の両方が影響し
ていることが窺えた。

飲食業界を離れた今でも
料理好きは変わっておらず、
週末の楽しみでもあるそう
で、学生時代、競泳で培っ

たという均整の取れた体型
を維持するため、栄養やカ
ロリーを考えた献立にして
いるとのこと。競泳では、
中学生の時に東北大会でベ
スト3入賞や、全国大会出
場も果たしている。

水泳は日々の頑張りの先
に記録という結果が残るの
で、努力の大切さを知るこ
とができるスポーツであり、
個人競技であるため、競争
心が強い方ではない自分に
は向いていたと顧みた。

丑年生まれの特徴として
挙げられるように、忍耐強
く、地道に努力を重ねるこ
とが得意な反面、目下の課
題はコミュニケーション力
だという。

飲食店の厨房ではそれほ
ど意識することも、不便を
感じることもなかったが、
今、その未熟さを痛感して
いるとのこと。ビジネス
においてはお客様から、青
年部会では諸先輩方から、
日々学ばせてもらっている
と話す。

また会計税務の職域のみ

ならず、経営者の良きパー
トナーとして、親身になっ
てお客様の話に耳を傾け、
的確なアドバイスと実行の
手助けを行っている父の姿
にもまた、尊敬せずにはい
られないと遠慮がちに語っ
た。

お客様とそこまでの信頼
関係を築くのは決して容易
いことではなく、果たして
自分に出来るのだろうか
という不安はあるが、今後は、
AIにはできない、人間が
やってこそ意味のあること
の価値を高めて信頼関係を
構築していかなければなら
ないと方向性を示した。

全国では60歳以上の税理士
が全体の約5割強を占め、事
業承継問題が大きな課題と
なっている。ご多分に漏れ
ず、その問題は自社にも大
きく降りかかっているとい
う現実を受け止め、早急に
取り組む覚悟を持って、2
021年はこれまでの甘え
を断ち切り、本気で向き合
う1年にしたいと目を輝か
せた。

牛(丑)に関する ことわざ・慣用語

◆牛耳を執る(牛耳る)

同盟の盟主となることとい
う意味が元だが転じて、主
導権を握るという意味でつ
かわれることが多い。

◆牛も千里、馬も千里

早くても遅くても、また上
手でも下手でも、行き着く
結果は同じだから慌てるな
というたとえ。

◆牛に経文

いくら言い聞かせてみても
何の効果もないことのと
え。馬の耳に念仏と同義。

◆牛は牛連れ、馬は馬連れ
同類や似た者同士は自然と
集まりやすいことのとえ。

また、似た者同士で物事を
行えば、うまくいくという
こと。

◆牛歩(牛の歩み)

進みが遅いことのとえ。
国会で牛歩戦術が使われ有
名になった。

令和3年1月から著作権法が変わります

海賊版と知りながら行う ダウンロードは違法です！

スマートフォンやタブレット端末で、音楽や映像、漫画、ゲーム、書籍・雑誌など様々なコンテンツを気軽に楽しめるようになりましたが、著作権者の許可なく違法にインターネット上に、そのようなコンテンツを公開し、多額の広告収入等を得る海賊版サイトの被害が極めて深刻となっています。

数年前に出現した巨大海賊版サイト「漫画村」により、約3千億円の出版物がタダ読みされ、漫画家や出版社の収入や売上が大きく減少したとの試算や、日本最大級のリーチサイト「はるか夢の址」における被害は約731億円にのぼるとの試算もあります。

これらのサイト運営者は著作権法違反の疑いで逮捕され、サイトは閉鎖されま

したが、依然として膨大な数の海賊版サイトが存在し、多くの利用者がいます。

また、漫画だけでなく、雑誌、写真集・文芸書・専門書、ビジネスソフト、ゲーム、学術論文、新聞など、著作物の分野や種類を問わず被害があります。

このような状態が続くと、コンテンツを制作するクリエイターや制作会社に正当な利益が還元されなくなり、新たなコンテンツの創作も困難となります。

クリエイター保護、コンテンツ産業の振興、文化の発展を図るためには、侵害コンテンツの利用を防止することが不可欠です。

どんな行為が違法となり規制の対象になるの？

インターネット上に違法

にアップロードされたものだと知りながら侵害コンテンツのダウンロードを行う行為が、幅広く違法となります。

これまで違法ダウンロードの規制対象は音楽と映像のみでしたが、今回の改正により、規制対象が、漫画、雑誌、小説、写真、論文、コンピュータプログラムなど全ての著作物に拡大されます。

また、正規版が有料で提供されている著作物に係る侵害コンテンツを反復・継続してダウンロードした場合には、刑事罰（2年以下の懲役または200万円以下の罰金（またはその両方）の対象にもなります。

ただし、今回の規制によって国民の正当な情報収集等を萎縮させないよう、侵害コンテンツをダウンロードした場合であっても、以下の事由に該当する場合は、違法化の対象から除外されます。

(1) スクリーンショットを行う際の違法画像等の写り込み

(2) 数十頁で構成される漫画の1コマ〜数コマなど「軽微なもの」

(3) 二次創作・パロディ

(4) 著作権者の利益を不当に害しないと認められる特別な事情がある場合

なお、権利者の許可なく著作物をインターネット上にアップロードする行為は、引用などの権利制限規定に該当するなどの場合を除き、既に違法とされており、刑事罰（10年以下の懲役または1,000万円以下の罰金（またはその両方））の対象にもなっています。

(1) スクリーンショットを行う場合は？

インターネット上に違法にアップロードされたものと知りながら侵害コンテンツを保存する行為が幅広く規制の対象となりますので、データ・画像をそのままダウンロード（保存）する行為だけでなく、侵害コンテンツをスクリーンショットで画面保存をする行為も規制対象となる可能性があります。

(2) 「軽微なもの」とは？

・ダウンロードした分量が少ない場合

数十ページの漫画の1コマ〜数コマ、長文で構成される論文や新聞記事などの1行〜数行や数百ページで構成される小説の1ページ〜数ページなど、分量が少ない「軽微なもの」のダウンロードは、違法とはなりません。

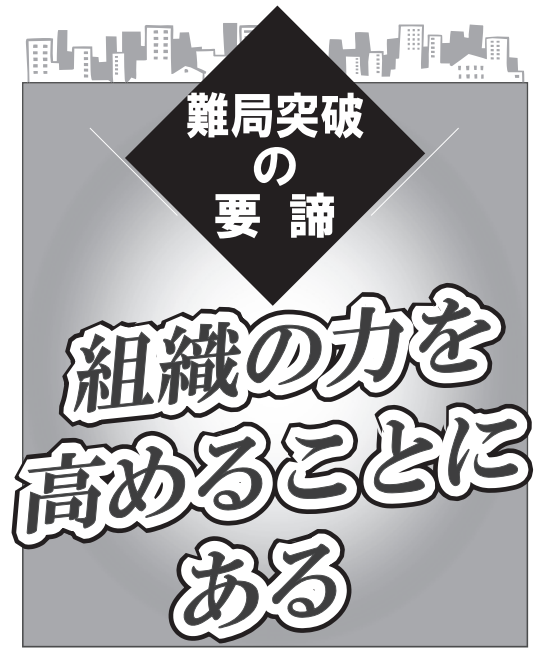
漫画や論文の半分程度の分量になると、明らかに「軽微なもの」とは認められません。

・画質が粗い場合

また、画質が低く、それ自体では鑑賞に堪えないような粗い画像も「軽微なもの」となり、そのダウンロードは違法とはなりません。

(3) 二次創作やパロディのダウンロードの場合は？

原作を元にファンなどが新たに創作を行う「二次創作・パロディ」については、原作者の許諾なく二次創作者が違法にアップロードしたものであると知りながらダウンロードした場合であっても、違法とはなりません。



経営評論家 疋田文明

世界中の国々が、新型コロナウイルスによって、厳しい試練に直面している。経営の世界を「フィールド・ワーク」するようになって40数年になるが、この間には外的要因によるショックが何回もあった。

「1971年、ニクソン・ショック」「1973年、オイル・ショック」「1985年、プラザ合意後の円高不況」「1993年、バブル崩壊」「1995年、阪神・淡路大震災」「2008年、リーマン・ショック」「2011年、東日本

大震災」。

ニクソン・ショック、オイル・ショックは、ともに2次まであったので、9回もの外的要因による大きなショックを筆者も体験している。

過去のショックでも日本企業は大きな打撃を受けたが、乗り切ってきた企業も多くある。とはいえ、淘汰された企業もこれまた数多くある。

今回のコロナ禍は、これまでのどのショックよりも強いインパクトで経済界に、ダメージを与えることは間

違いないが、すべての企業がなくなるわけではない。では、生き残るために、どうすればいいのか。

筆者は、持てる経営資源

全体が「部分の総和」を上回る強い組織に

本来、会社組織の強みは、うまく機能すれば、「全体は部分の総和を上回る」ところにあるとされている。10人いて10の仕事しかできないのであれば、組織にする必要はなく、10人いて10以上の仕事ができるこそ、組織にする価値があるのだ。

しかし、現実はどうだろうか。筆者には、「全体は部分の総和以下」の企業が多いように思える。

「おおよそ戦をするには、天のとき・地の利・人の和があるが、天のときはどんなによくとも、地の利には及ばないし、地の利はどんなによくとも、人の和には及ばない」と、孟子が指摘するまでもなく、和がなければ勝ち残ることはできない。

1980年代、「ジャパン・アズ・ナンバーワン」と評価されていた頃の日本企業の強みは、「組織力」にあるとされていた。ところが、バブル崩壊以

をフル活用するしかないと考えている。言い換えれば、全社一丸となって、組織力で厳しい生存競争を勝ち抜きしかない。

後には、この強みを活かす企業の数が減ってきているのではないだろうか。

なぜ、こんな状況に陥ったのか。

筆者は、聖徳太子以来、日本人の持つ「和を尊ぶ精神」のマイナス面が出てきているからだ、と考えている。

「おおよそ戦をするには、天のとき・地の利・人の和があるが、天のときはどんなによくとも、地の利には及ばないし、地の利はどんなによくとも、人の和には及ばない」と、孟子が指摘するまでもなく、和がなければ勝ち残ることはできない。

では、最も大事な和とは、どういう意味なのか。聖徳

太子がお手本にしたと思われる「論語」には、次の記述がある。

「君子は和して同せず、小人は同じて和せず（人の上に立てる人は調和はするが、同調はしない。ダメな人は同調はするが、調和しない）」

和とは、相手の意見に合わせて同調することではなく、主体性を持った個人が調和することなのだが、最近の日本では、もめないところが和だと勘違いしている人が多いのではないかと、筆者が出会った経営者で、

もつとも組織の強みと弱みを熟知し、組織力を発揮することに長けていたのは、沖繩の「サンエー」の創業者、折田喜作さんだった。筆者が出会ったのは、30数年前で、年商は50億円程度だったと記憶している。

折田さんは20年以上前にお亡くなりになったが、自前で後継経営者チームを育て、いまでは、2000億円近くを売上げ、一部上

場企業として、流通業では群を抜いた好業績企業になっている。

その成長の原動力になっ

成長は、上限目指すチャレンジにある

「組織プレーだからといって、個人個人が力を発揮しなくていいということではない。組織プレーの言葉に甘えて、自分一人ぐらい手を抜いても大丈夫、自分一人ぐらい責任逃れをして大丈夫と思う心があれば、その人も組織もダメになってしまう。

組織プレーで気をつけなといかないのは、甘えの構造の中にどっぷりと浸かってしまうこと。仲間意識を組織の中に、はびこらせることだけは、どんなことがあっても避けなければならない。組織プレーで、甘えの構造が出てくると、どうしても低いレベルで仕事を進めるようになってしまう。低いレベルでの組織プレーは、

たのが、「組織力」なのだ。少し長くなるが、折田さんの組織プレーについての考えを紹介したい。

なんの成果も生まない。

常に、上限を目指してチャレンジすることが、成長をもたらしてくれる。上限を目指せば目指すほど、苦しいことが多くなるだろうが、その苦しみを乗り越えることで、人と組織は成長するのだ。

全社員が、協調の精神のもと、お互いに上限を目指して、切磋琢磨することで組織プレーの効果は高まる」如何だろうか。実に的確に組織プレーの本質を突いている。

言うまでもなく、どんなに優秀な経営者でも、優秀な社員にしても、一人の能力には限界がある。その限界を打破するのが、組織の力なのだ。

折田さんの指摘にもある

ように、組織力だからといって、個人の力を無視しろということではない。

とくに中小企業の場合、個人の力で業績を伸ばすケースが圧倒的に多い。

生産性を考えても、手慣れた人が手慣れた仕事をやるのが一番いい。会社が小規模な頃は、仕事が属人化していることで成長を手にするのだが、いつまでもそんな状況が続けていれば、いずれは衰退してしまう。属人化しているということは、その人間がいなければ、その仕事を手際よく処理できないことを意味している。

組織の力を最大化するためには…

折田さんが、組織の力に目を向けるきっかけになった出来事についても記しておきたい。ちなみに、折田さんは昭和2年、沖縄の宮古島生まれ。

「わたしが20代の頃のことです。当時の運動会は、弁当や菓子、果物などを持参した

理できないことを意味している。

その人間がいなくなれば、その仕事そのものを失いかねないのだ。

そこで、考えないといけないのは、属人化していた仕事を、時間とともに組織でこなすようにすることだ。企業が成長する過程で、もっとも難しいのが、属人化していた仕事を属組化し、組織力を引き出すことなのだが、持続的成長を可能にするためには、なんとしても成し遂げないといけないと考えていただきたい。

を見てください。紙くずやちり紙が散らかっています。みんなで拾って、くずかごに入れてください。また、使った机やイスは、元の場所に返してください」。

ごみは至る所に山積みになっていて、これは大変な作業になるな、と思っていたところ、大勢のことですから、実際はアツという間にきれいになりました。

この時、わたしは『これこそ生きた教育だ』と感動してしまいました。

一人であれば、5時間あるいは10時間かかったかもしれないところ、みんなが協同すれば、ほんの数秒でできる。

以来、この時の体験を『ひとりの10時間、みんなの1秒』というスローガンにして、社内教育および経営の場に活かしてきました」

組織の力は、同じ目的のために、同じタイミングで取り組めば、最大化するということもご理解いただきたい。

これまでのビジネスモデルでは
対応ができません！

プランBで

コロナ危機を

乗り切る

未来事業株式会社 代表取締役
経営学博士 吉岡 憲章

今年、辛丑（かのとうし）年。

「どうやら痛みを伴う衰退と、新たな息吹が互いに増強し合う年になりそうだ」と、歴史学者の村上瑞祥氏は解説しています。

昨年2月頃から流行が始まった新型コロナウイルスが第三波の真っ只中。

今年、この危機を克服させるための挑戦が世界中で繰り広げられる、そして、人間がコロナを全滅させる

年になるのだ、いや、しなければならぬのだと思います。

また、今夏にはコロナのために1年延期された東京2020オリンピックが予定されています。

世界中が一致協力して、コロナに打ち勝ち、オリンピックが無事に開けるようになることを願っています。

先が読めない コロナ経済ショック

今から100年前に世界的に大流行したスペイン風邪は、3年間で三波にわたって襲撃し、我が国だけでも38万人以上の犠牲者を出してしまいました。

病原体は、A型インフルエンザウイルス（H1N1亜型と呼ばれ現在でも残存しているようです）。新型コロナウイルスも、これに近い規模なのでしょう。

ただでさえ停滞していた我が国の経済がコロナ・ショックにより、4〜6月の

GDPが前四半期に比して、▲28・8%（年率換算）も低下しました。

過去のリーマンショックやオイルショックの時とは比較にならないほど、強烈な経済ショックです。

その後、内閣府が昨年11月16日に発表した2020年7〜9月期のGDPは前四半期に対して、年率換算で21・4%増えました。

新型コロナウイルス禍で、4〜6月期に戦後最大の落ち込みとなった反動で、高い伸びを記録したに過ぎません。

プラス成長は4四半期ぶりですが、コロナ前の水準には遠いと言えます。

これほどの経済環境悪化が、この先どのように回復していくかということが、経営者にとって、最大の関心事でしょう。

日本経済研究センターは、コロナ以前に経済が戻るのには2024年という統計を発表しています。あと4年先にもなります。

これまで、昨年末までには回復するだろうと期待していた社長も多いと思います。

しかし、世界規模のコロナ不況、景気回復政策の不透明さ、などを併せて考えますと、結局、年末回復は実現せず、せめて今春には、「思いを巡らせても、「全くわからない」というのが実情と思います。

これまでのやり方を 続けると

このような不況になったとき、経営者は「この景気はいいつ頃になったら、回復するだろうか」「ムダを省いて何とか持ちこたえよう」とか、「もう少し売上を上げよう」と思います。

今までの事業のやり方をもう少し改善すれば、乗り切れると思うことでしょう。しかし、いくら頑張っても、会社を取巻く経済環境は一向に良くならない。GoToで少しばかり期

アフター コロナの 経営

1 アフターコロナは「縮充社会」

アフターコロナのキーワードは「縮充」、すなわち「縮むけど充実させる」社会づくりである。

人口減少もあり、経済規模は間違いなく縮小する。

しかし、生活の質を落とすことは許されない。いつそう住みやすい社会にすべく、企業は経営内容を充実させ、市民や働く人の「満足度」「幸せ感」を高めなければならぬ。

このために大事なことは

天明 茂

公認会計士
宮城大学名誉教授

「コロナ前」に戻そうと考えるのではなく、コロナを乗り越えて、新たな世界を作るのである。

日本の100年、大きな変革は、明治維新、敗戦、

そして今回は、新型コロナウイルスという3度目の節目である。明治維新は、鎖国時代で後れをとった科学技術や資本主義制度を、外国から導入して近代国家を作り上げた。敗戦は7年間という占領

下の苦難を乗り越え、焼け

野原となった都市を、近代都市に生まれ変わらせた。経済面では、大量生産システムに品質管理やマーケティングの知恵と心を結集させて、未曾有の経済高度成長を成し遂げた。

今回の新型コロナウイルスも「乗り越える」ことが必要である。コロナで学習したことは、少なくない。ZOOMは極めて短期間に普及し、リモートワークが仕事の仕方を一変させた。職住一致による家族の新たな関係性が構築されつつあり、交通渋滞や鉄道混雑の緩和にもつながる。

AIの活用によるオンライン学習は、教育の質を大きく変える可能性がある。都会集中生活から地方への分散が進めば、新たな社会が開かれる。

環境を破壊し、幾つかの生物を絶滅に追い込んできたのである。

そして今、命はつながりであること、人間は漁網の網の目の一つに過ぎないことに気づいたのである。

蛍の結び目が解ければ人間の結び目も解けるし、メダカの結び目が解ければ人間の結び目も解けてしまう。

人間も多くの生き物の繋がりで生かされている、たった一つの命に過ぎないことを、再確認して行動することを教えられている。

2 新型コロナウイルスのメッセージ

世間は、「新型コロナウイルスと闘う」「ウイルス戦争」と言うが、新型コロナウイルスは本当に「敵」なんだろうか？

ナウウイルスは、こうした状況に対するサムシング・グレート（Great）のメッセージと思えてならない。

第2は、「共生・共益の生き方に戻れ」である。顧みれば、人類500万

年、大きな変革は、明治維新、敗戦、そして今回は、新型コロナウイルスという3度目の節目である。明治維新は、鎖国時代で後れをとった科学技術や資本主義制度を、外国から導入して近代国家を作り上げた。敗戦は7年間という占領下の苦難を乗り越え、焼け

野原となった都市を、近代都市に生まれ変わらせた。経済面では、大量生産システムに品質管理やマーケティングの知恵と心を結集させて、未曾有の経済高度成長を成し遂げた。

今回の新型コロナウイルスも「乗り越える」ことが必要である。コロナで学習したことは、少なくない。ZOOMは極めて短期間に普及し、リモートワークが仕事の仕方を一変させた。職住一致による家族の新たな関係性が構築されつつあり、交通渋滞や鉄道混雑の緩和にもつながる。

だけを目指すことなく、利害関係者との共益経営を目指すしなければならない。

第3は、「宇宙の分身としてふさわしい生き方をせよ」である。

3 西洋から東洋への回帰

「変化の時は原点回帰することが鉄則である。

いま、社会の潮目は、確実に西洋思想から東洋思想に移ってきている。

社会は「競争・弱肉強食社会」から、誰もがそれぞれの居場所で自己実現できる「共生・共存社会」に移りつつある。

会社は、これまでの株主利益至上ではなく、「地域と共に生き、地域の困りごとを解決する企業」が評価されるようになった。

そもそも、企業の目的は社会的課題の解決にあり、利益の獲得はその結果に他ならない。近江商人の「三

人は誰でも、宇宙の分身としてこの世に生を受けている。

天から与えられた使命をしっかりと自覚して天命に生きよとのメッセージである。

方よし」は、そのことを教えている。

2024年から、一万円札の肖像画に登場する渋沢栄一の代表的著作「論語と算盤」は、「論語と算盤が車の両輪」というより、「論語の上にか算盤を乗せてはいけない」と言っているのである。

論語で経営すれば、自分の欲得が出てくるはずがない。

出てくるのは「公」であり、「社会」であり、「国家」である。

渋沢が設立に関わった膨大な事業が、みな社会的事業であることを考えれば、

論語の上に載せる事業は「社会的課題を解決する」ものでなくてはならない。

この結果として、算盤が合う、そういう経営である。

CSR（企業の社会的責任）やCSV（共有価値の創造）に取り組む企業が多いが、「三方よし」「論語と算盤」は、この思想を先取りしていることに誇りをもち、実践したい。

こうした経営に求められる人財育成の目標は、勝ち抜くことを主眼に置いた「自己主張型人間」でなく、他の幸せを我が喜びと出来る謙虚で優しい「利他的人財」

西洋から東洋への回帰は「日本の心」への回帰に行きつく。

「日本の心」を端的に言いつつ、江戸時代末期から明治初期にかけて、日本を訪問した外

「犯罪をしない」などなど。

日本の近代化は、「和魂漢才」「和魂洋才」で始まった。

「家族の期待を満足させる良い家庭人」が、職場でも健全な人間関係を築くことができ、仕事もできるビジネスマンが理想像となってきた。

組織は、ピラミッド型からフラット型で、リモートワークにふさわしいネットワーク型組織に、また、仕事の進め方や意思決定は「理性・論理」ではなく、「直感・感性」が重要になってきた。

国人の日本人評価が「日本人らしさ」を代表しているように思われる。

「質素だが満足している」「金銭よりも大切なものを知っている」「相手を思いやる」「苦勞をいとわない」

しかし、明治維新に「才」を取り入れることを急ぐあまり、「和魂」を置き忘れてしまったようだ。

「和魂」は「大和魂」であり、「古来から日本人に根ざしていた精神」である。「和魂」は、神道における概念で、「荒魂（あらたま）」と、「和魂（にぎたま）」の2面を持つという。

荒魂は活動的で勇猛、剛健な作用に対して、和魂は主として神霊の静的で穏和な作用、徳用を指す。従って、和魂は「勇敢で潔い精神」と言える。

「縮充」社会を実りあるものにするために、「共生・共益の循環型経営」を実践するとともに、社員一人ひとりの根底にある「和魂」を引き出すことを心がけよう。

「縮充」社会を実りあるものにするために、「共生・共益の循環型経営」を実践するとともに、社員一人ひとりの根底にある「和魂」を引き出すことを心がけよう。

謹賀新年

新春を迎え平素のご厚情を深謝し
皆様のご多幸をお祈り申し上げます

令和三年 元旦

田中善一 [理事長]

Tanaka Zenichi

 仙台卸商センター

〒984-8651 仙台市若林区卸町三丁目1番地の2
卸町コミュニティプラザ「ほるせ」1階
Tel: 022-235-2161 / Fax: 022-284-0864

(株)タゼン
代表取締役社長
Tel: 022-284-1641

株式会社 島田製作所

取締役会長 島田博雄

〒980-0802 仙台市青葉区二日町8-6
TEL:022-227-3201
FAX:022-227-3335
E-mail info@stage-sendai.com


山口哲男
株式会社 山口屋 代表取締役
仙台市青葉区大町2-15-40 〒980-0804
TEL 022-223-1618
FAX 022-265-1543
<http://www.k3.dion.ne.jp/~cyclo-y/index.html>

 松栄不動産株式会社

代表取締役社長
松坂卓夫 Takuo Matsuzaka

本社 〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡一丁目2-8
TEL.022-295-5080 FAX.022-256-3023
URL <http://www.shoei-fudosan.co.jp/>
e-mail ta-ko@shoei-fudosan.co.jp

資産運用からお部屋探しまで、不動産トータルコンサルタントとして

 飯川洋一
司法書士行政書士事務所

所長
飯川洋一
(簡裁訴訟代理認定)

飯川洋一司法書士行政書士事務所
〒980-0021 仙台市青葉区中央2丁目2番1号
仙台三葉ビル6階
TEL(022)211-1770 FAX(022)211-1778
URL <http://www.iikawa-office.com>
E-mail y.iikawa@iikawa-office.com

from K

代表 吉田啓子

仙台市青葉区一番町4-5-30 (三越南隣り)
TEL022-223-4039 FAX022-223-4039



TKC 会計事務所

株式会社みちのく経営
鈴木徹税理士事務所

代表取締役
税理士 鈴木 徹

〒980-0811 仙台市青葉区一番町1-8-20 スズキビル 3F
TEL022-302-6220 FAX 022-302-6223
携帯 090-4885-0046
E-mail tooru-kaikei@tkcnf.or.jp

Uematsu
Law Office

弁護士法人
植松法律事務所

代表社員 弁護士 植松 悟

〒980-0812
仙台市青葉区片平1丁目2-24 第1SACビル5階
TEL 022-223-3722 FAX 022-346-8648
E-mail uematsu@s-lawyers.jp
HP <http://www.s-lawyers.jp>

「生きる」を創る。
Affac アフラック

代表取締役 **大久保 賢蔵**
 アフラック募集代理店
株式会社 東北ライフサービス

〒984-0042 仙台市若林区大和町4-23-3
 TEL.022-783-8390 FAX.022-783-8392
 フリーダイヤル ☎0120-13-8390
 http://www.tohoku-life.co.jp
 支店 泉中央店・長町店・八戸支店・盛岡支店



ホームオフィス仙台 税理士法人
 代表税理士公認会計士

石沢 裕一

〒980-0804 仙台市青葉区大町1丁目2-16
 大町カービル2F
 phone 022-214-5455 fax 022-214-1654
 Homepage http://hostax.jp
 直 E-mail: yuichi@hostax.jp
 代 E-mail: share@hostax.jp



代表取締役
鈴木 寿郎

株式会社 鈴木建設
 〒980-0866
 仙台市青葉区川内三十人町51
 TEL (022) 223-7783
 FAX (022) 223-7795
 e-mail suzu.ken@k5.dion.ne.jp

株式会社 丸鹿

〒983-0034
 仙台市宮城野区扇町五丁目8-8
 TEL (022) 235-1171代
 FAX (022) 235-1172



代表取締役社長
 かきょう
鹿郷 文也

URL http://www.marushika.co.jp
 E-MAIL:fumiya@marushika.co.jp



代表取締役

高橋 栄一

eiichi@sensoku.co.jp



〒984-0015
 本社/仙台市若林区卸町三丁目1番24号
 TEL(022)236-1811(代)
 FAX(022)283-1124
 URL http://www.sensoku.co.jp/
 mobile Phone ☎(080)6026-3873



仙南タクシー株式会社

代表取締役社長

高澤 雅哉

MASAYA TAKASAWA



仙台タクシーは
 東北楽天ゴールデンイーグルスの
 オフィシャルスポンサーです



〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町1-6-27
 TEL.022-236-1072代 FAX.022-236-1073
 E-mail:ma-chan@hh.ij4u.or.jp

配車室 **0570-02-1070**



株式会社高橋会計事務所
高橋健夫税理士事務所

税理士 **高橋 健夫**
 takahashi-takeo@tkcnf.or.jp

〒980-0822 仙台市青葉区立町11-4
 TEL (022) 223-7451 (代) FAX (022) 222-8593
 http://www.takahashi-kaikei.co.jp/

特定社会保険労務士
 ハラスメント防止コンサルタント
 健康経営エキスパートアドバイザー
 メンタル心理カウンセラー

西嶋 淑子 Shukuko Nishijima

有限会社西嶋労務経営事務所
 西嶋社会保険労務士事務所
 〒984-0044 仙台市若林区桂木通 67-20
 電話 (022) 257-8056 FAX (022) 257-8057
 E-mail:n-jima@axel.ocn.ne.jp



代表取締役
伊藤 英実

日本洋瓦商事株式会社
 〒983-0014 仙台市宮城野区高砂1丁目31番4号
 Tel: (022) 259-2241(代)
 Fax: (022) 259-1540
 E-mail: hidemi@yogawara.com
 http://www.yogawara.com



人材育成プロデューサー
 職場のメンタルヘルス専門家

八矢 浩
 Hiroshi Hachiya



〒981-0961 宮城県仙台市青葉区桜ヶ丘1-27-6-611
 TEL 022-739-8684 FAX 022-739-8672 携帯 090-3122-0445
 E-mail info@milestone-sendai.com URL http://www.milestone-sendai.com

※名刺広告の並びにつきましては、順不同となっております。



代表取締役

庄子 顕志

携帯:090-3124-7038

株式会社 **仙台紙工印刷**

〒983-0036 仙台市宮城野区苦竹3丁目1-14
電話:022-231-2245 FAX:022-231-2247
E-mail:ssps-kenji@work.email.ne.jp



三幸化学薬品株式会社

代表取締役

佐藤 圭一郎

携帯:090-8254-8417

〒984-0032
宮城県仙台市若林区荒井4-13-1
TEL:022-288-1151 FAX:022-288-1152
E-mail:sanko-chemical@m9.dion.ne.jp



化学薬品卸売
毒物劇物取扱い
ローリー各種
薬品ポリ配達
プール用消毒剤
凍結防止剤
排水処理剤
pH調整剤
その他工業薬品



代表取締役社長

藤崎 三郎助

株式会社 **藤崎**
〒980-8652 仙台市青葉区一番町3丁目2番17号
代表 022-261-5111 FAX 022-265-7707
E-mail: fujisaki@fujisaki.co.jp
http://www.fujisaki.co.jp

再生紙を使用



代表取締役 **佐藤 克行**
090-3126-3528

株式会社 **孔栄社**
〒980-0822 仙台市青葉区立町16-13
TEL.022(262)4545 FAX.022(216)4176
E-mail:koueisha@k-koueisha.co.jp



税理士法人 **植松会計事務所**

所長 植松 知幸
税理士

〒983-0868
仙台市宮城野区鉄砲町中5-6
TEL 022-297-2771 FAX 022-291-8195
http://www.uema2.com
E-mail:uema2-t@tkcnf.or.jp
TKCシステム徹底活用事務所



Office OA

オフィスをもっと快適に！
ITクラウド導入支援 & 運用コンサルティング



〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-3-20 1F
有限会社オフィスオーエー

TEL. **022-298-3360**

大切な不動産のことだから・・・

リビング金剛有限公司

代表取締役 **菅野 昭雄**

984-0073 仙台市若林区荒町79番地
TEL 022-266-2528
FAX 022-222-0275
E-mail:llkongo@alpha.ocn.ne.jp



株式会社 **仙台バンケットクリエーション**
適歴省認可 日本バンケット事業協同組合

代表取締役社長 **清水 基正**

仙台市青葉区中央3丁目1-14 中央古久根ビル5F
PHONE: 022-263-4389(代)
FAX: 022-263-4398
URL: http://www.sendai-banquet.com
Mail: motomasa@sendai-banquet.com



人と植物の未来のために、快適な農業空間をプロデュース。

代表取締役会長兼社長

小西 春雄

興洋グリーンハウス株式会社

〒983-0036
宮城県仙台市宮城野区苦竹3丁目6番10号 協和第一ビル2F
TEL(022) 352-1960 FAX(022) 352-1961
携帯 090-3129-4612
E-mail: h-konishi@koyogh.co.jp
http://koyo-gh.jp/



宮城第一信用金庫

理事長 **菅原長男**

〒984-0075 仙台市若林区清水小路6番地の1
東日本不動産仙台ファーストビル4F
電話 (022) 221-2175
FAX (022) 266-6302
E-mail:sugawara-n@miyashinbank.co.jp

代表取締役
畑中 健作



日本ファイナンシャルプランナーズ協会
ファイナンシャルプランナー (AFP)
日本損害保険代理業協会 保険代理士
日本証券業協会 II種証券外務員

株式会社アルファ企画
〒980-0813 仙台市青葉区米ヶ袋2-1-9 米ヶ袋ハイツ205
TEL.022-211-7811 FAX.022-211-9605 HP <http://www.alpha-fplanning.co.jp/>
hatanaka@alpha-fplanning.co.jp



SENDAI
GAS & WATER SUPPLY
INDUSTRY

仙台ガス水道工業(株)

代表取締役 大宮 健
OMIYA TAKESHI

〒983-0034 仙台市宮城野区扇町五丁目6番13号
PHONE (022) 232-5881 FAX (022) 232-5883
E-mail: omiya@sendai-gs.co.jp
<http://www.sendai-gs.co.jp>



不動産のシンクタンク
株式会社 資産管理評価研究所

専任不動産鑑定士 佐藤 紀彦
所 長

〒980-0804 仙台市青葉区大町一丁目1-6 第1青葉ビル(NTT向い)
TEL/022-265-5363(代) FAX/022-261-0967
E-mail n_sato@shisankanri.com
URL <http://www.shisankanri.com/>

JAプリント

代表取締役社長
猪股 泰彦

地産地消マガジン

IGUNE

株式会社 農協印刷センター
本社 〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町三丁目7-20
TEL022(284)3071 FAX022(284)8088
<http://www.japsendai.co.jp>

オーダーメイドコーヒー高速自家焙煎屋

ジェットロスター



煎りたて癒しの香り
300gを約150秒で焙煎

店名 スリーズコーヒー

代表取締役
鎌倉 弘
株式会社 三珈

〒984-0022 仙台市若林区五橋3-5-44-1F 連坊小路むにゃむにゃ通り
TEL 022-263-4001 FAX 022-263-4002
携帯電話 090-3647-8760
E-mail: sanka@threes-coffee.com
URL: <http://threes-coffee.com>

大正興業株式会社
タイショーパーキング

取締役社長 西井 俊正

本社 〒980-0811
仙台市青葉区一番町二丁目2番5号
電話 (022) 223-2654
FAX (022) 266-4461

honda 本田印刷株式会社

代表取締役
本田 恭一

〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町3-5
TEL 022-288-5231(代)
FAX 022-288-7177
E-mail sendai@hondainsatsu.co.jp
URL <http://www.hondainsatsu.co.jp>



丑

※名刺広告の並びにつきましては、順不同となっております。



藤沢通瑞 仙台市立荒浜小学校



公益社団法人
仙台中法人会
女性部会

部長
荒井美佐子

事務局
〒981-0811
仙台市青葉区一番町二丁目二番地
五橋ビルディング
五階
TEL.022-266-9453(代) FAX.022-266-9418
http://www.p-office.co.jp
http://www.riraku-sendai.co.jp

仙台七夕吹き流し再生紙「仙臺七夕祈籠（いかり）2017」を使用しております

りらく
もっと楽しく 大人の情報誌

日本経済新聞
日経産業新聞
日経MJ
【総合窓口】

CEO 会長
編集発行人
松本 辰三
matsumoto@p-office.co.jp

株式会社 プランニング・オフィス社
〒980-0811 仙台市青葉区一番町2-5-22
TEL.022-266-9453(代) FAX.022-266-9418
http://www.p-office.co.jp
http://www.riraku-sendai.co.jp
●出版 ●広告 ●プロモーション



代表社員 税理士

橋浦 佳子
Hashiura Keiko

TKCコンピュータ会計
税理士法人 橋浦会計事務所
〒980-0022
宮城県仙台市青葉区五橋一丁目6-6
五橋ビル5F
TEL.022(346)6086 FAX.022(721)2281
E-mail : hashiura@tkcnf.or.jp

works plan

ワークスプラン株式会社
代表取締役
大沼セツ子

〒983-0852
仙台市宮城野区榴岡1丁目6番37号 TM仙台ビル703
TEL 022-292-1984 FAX 022-292-1985

〒981-1224
名取市増田4丁目3番17号
TEL 022-381-0607 FAX 022-381-0622

携帯 090-4318-3444
E-mail s_ohnuma@worksplan.co.jp
URL http://www.worksplan.co.jp/



L・COSMO

代表取締役社長

高原 洋子

パーティーコンパニオン
ナレーター
キャンペーンガール
デモンストレーター

株式会社エル・コスモ
☎ 022-224-5701

noir

代表取締役

庄司 洋子

株式会社ノール

〒980-0803 仙台市青葉区国分町2-10-21 邦栄ビル
TEL. 022-711-6868 / FAX 022-716-0710
☎ 090-4636-3333 ✉ yoko.noir@movie.ocn.ne.jp

※名刺広告の並びにつきましては、順不同となっております。



<p style="text-align: right;"></p> <p>法人会推進部長</p> <p>引地 高幸</p> <p>大同生命保険株式会社 仙台支社 仙台市青葉区大町 1-1-1 〒980-0804 TEL:022-221-5486 (代) FAX:022-224-5575 E-mail:hikichi.takayuki.791712@daido-life.co.jp <small>さあ、保険の新次元へ。</small> T&D 保険グループ ご契約の照会・各種手続は本社コールセンターへ：0120-789-501(通話料無料)</p>	<p style="text-align: right;"></p> <p>支社長</p> <p>小川 和英</p> <p>大同生命保険株式会社 仙台支社 仙台市青葉区大町1-1-1 〒980-0804 TEL:022-221-5486(代) FAX:022-224-5575 <small>さあ、保険の新次元へ。</small> T&D 保険グループ ご契約の照会・各種手続は本社コールセンターへ：0120-789-501(通話料無料)</p>
<p>川村 智寛 北海道・東北地域事業本部 事業本部長</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>AIG損害保険株式会社 宮城県仙台市青葉区一番町1-8-3 富士火災仙台ビル 〒980-0811 Tel 022-221-2540 Fax 022-221-2546 Kawamurat@aig.co.jp</p>	<p style="text-align: right;"></p> <p>第一営業課長</p> <p>節野 公哉</p> <p>大同生命保険株式会社 仙台支社 仙台市青葉区大町 1-1-1 〒980-0804 TEL:022-221-5486 (代) FAX:022-217-1334 E-mail:fushino.kimiya@daido-life.co.jp <small>さあ、保険の新次元へ。</small> T&D 保険グループ ご契約の照会・各種手続は本社コールセンターへ：0120-789-501(通話料無料)</p>
<p>岡崎 伸二 法人開発推進部 法人会戦略推進部長 (東北六県連担当)</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>AIG損害保険株式会社 宮城県仙台市青葉区一番町1-8-3 富士火災仙台ビル6階 〒980-0811 Tel 022-726-7551 Fax 022-227-0211 携帯 070-3613-7463 okazaki.shinji.aiu@aig.co.jp</p>	<p style="text-align: right;"></p> <p>畑 和治 北海道・東北地域事業本部 南東北 担当部長 兼 仙台支店 支店長</p> <p>AIG損害保険株式会社 宮城県仙台市青葉区一番町1-8-3 富士火災仙台ビル 3階 〒980-0811 Tel 022-221-2532 Fax 022-215-5364 Hata.Kazuharu.ffm@aig.co.jp www.aig.co.jp/sonpo</p>
<p>「生きる」を創る。</p> <p>Aflac 仙台総合支社 副支社長</p> <p>大芦 康裕</p> <p> アフラック生命保険株式会社 〒980-6122 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 アエル22F TEL:022-262-5610 FAX:022-262-5822 E-mail: ohashi_y@aflac.co.jp 当社保険に関するお問い合わせ ☎0120-5555-95 ホームページ https://www.aflac.co.jp/</p> <p> 健康経営優良法人 ホワイ500</p>	<p>「生きる」を創る。</p> <p>Aflac 仙台総合支社 総合支社長</p> <p>山下 博之</p> <p> 健康経営優良法人 ホワイ500</p> <p> アフラック生命保険株式会社 〒980-6122 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 アエル22F TEL:022-262-5610 FAX:022-262-5822 E-mail: yamashita_hi@aflac.co.jp 当社保険に関するお問い合わせ ☎0120-5555-95 ホームページ http://www.aflac.co.jp/</p>



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

脱「コロナ太り」！
脱「冬太り」！

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で過ごす時間が増えた今年の冬。食生活の乱れや運動不足などにより、いわゆる「コロナ太り」を自覚されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？例年であれば冬は宴会が増え、食べ過ぎ・飲み過ぎにより体重が増えやすい時期です。しかし今年は自宅で食事をする事が多くなるため、普段の食生活や運動を管理することが大切になります。皆さんも生活習慣を見直して、コロナ太りを解消しましょう！



体脂肪が増える理由

体に脂肪が溜まる・増えるという現象は、「摂取カロリーが多い」「消費カロリーが少ない」この二つの要因によって引き起こされます。摂取したエネルギーのうち消費しきれなかった余分な脂肪は、内臓脂肪として肝臓などに蓄えられます。一度身体についてしまった脂肪を減らすためには、消費カロリーの増やし、脂肪を燃焼させ、摂取カロリーを減らして脂肪の増加を防ぐことが必要です。摂取カロリーを減らすだけでは、筋肉が減り代謝が落ちてしまうため、痩せにくい体質になってしまいます。効率的に脂肪を燃焼させるためには、まずは消費カロリーを増やすことを意識して取り組んでみましょう。



太りにくい生活習慣

食事と食事の間の時間は、脂肪がエネルギーとして使われやすくなります。この間に間食や甘い飲み物などで血糖値が上がると、脂肪が燃焼される時間が減ってしまいます。一回の食事が多いことも、血糖値が高い状態が続くため脂肪燃焼を妨げてしまいます。食べ過ぎに注意し、間食は血糖値が上がりにくい物を選び、食事の間隔はしっかりと空けるようにしましょう。また食後はだらだらせず、お皿を洗う、軽く散歩をするなど、活動的に過ごすことと血糖値の上昇を緩やかにすることができると、食事のエネルギーが体脂肪に変わりにくくなります。より効果的な脂肪燃焼を目指すなら、食後3時間ごろがおすすめです。



規則正しい生活を心がけましょう

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足など、不健康な生活習慣が積み重なると、体重増加だけでなく内臓脂肪の貯蓄を招いてしまいます。内臓脂肪が蓄積されると、高血糖・脂質異常・高血圧などの代謝異常が起これ、動脈硬化が進みます。動脈硬化とは、動脈の血管壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側にも脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態です。さらに動脈硬化が進行すると、心筋梗塞・脳卒中などの循環器疾患や、糖尿病による合併症を招く危険性が非常に高くなってしまいます。自宅でも、できるだけ規則正しい生活を送れるように心がけましょう。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

冬は太る季節だと思っていませんか？
クリスマス、お正月とつい食べ過ぎてしまう機会が多いこと、寒くて体を動かす機会が減ることで太ってしまうのではない・・・と思われるかもしれませんが、実は冬は痩せやすい季節なんです。
人の体は体温を一定に保とうとします。気温が低いこの時期は体温を上げるために体内で燃やすエネルギー量が多くなります。そのため、基礎代謝が高くなり、痩せやすい状態になります。なので、この時期の運動はとても効果があります。
体温を上げるためにも基礎代謝を高めるためにも、上手にエネルギー消費量を上げ、運動や食事に気を付けて冬場の太りすぎに注意していきましょう。

今日から始めましょう！ 生活習慣の改善ポイント

1. 少しずつの工夫でカロリーダウン

☑ 噛む回数は 30 回が目標

噛む回数を増やすと、満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

☑ カロリーの低いものから食べる

野菜やきのこ、海藻などカロリーの低いものから食べて、お腹を落ち着かせましょう。

☑ 主食の適量を守る

一食につきご飯茶碗 1 杯 (150g) 程度が目安。

ご飯のかわりになるもの

・ゆで中華めん 3/4 玉 (130g)

・ゆでうどん 1 玉 (240g)

・食パン 6 枚切り 1 枚半



2. 間食の摂りすぎをやめる

間食はしないにこしたことはありませんが、どうしても食べたいときは 1 日 200kcal 以内を目安にしましょう。

☑ 毎朝飲んでいる缶コーヒーをお茶にする

☑ 低カロリーな果物などを選ぶ

☑ カロリーが高いものは量を半分にとどめる

3. 糖質を含むお酒に注意

日本酒やビールなどの醸造酒には糖質が多く含まれているので、カロリーが高くなります。焼酎やウイスキーなど糖質を含まない蒸留酒に切り替えましょう。



ビール 500ml
約 200kcal



日本酒 180ml
約 193kcal



焼酎 60ml
約 88kcal

4. 減量は食事制限だけでなく、積極的に身体も動かす

食事制限だけに頼った減量を続けると、筋肉量も減り、逆に太りやすい体になってしまいます。まずは「今より 10 分」多く体を動かすことを意識して、徐々に時間を増やしていきましょう。

☑ 「今より 10 分」多く体を動かす例

CMの間に筋トレやストレッチを行う 3分

駅で電車を待つ間にかかと上げ 2分

いつもと違う道を歩いて少し遠回り 5分

合計 10分！



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

仙台中税務署からのお知らせ

申告書作成会場への来場を検討されている方へ

感染リスクを軽減するため以下の取組を行っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

～ 来場は、公共交通機関を利用して、最少人数でお願いいたします ～

！ 入場整理券が必要です！

駐車場は、満車状態が予想されます！

申告書作成会場の混雑緩和のため、申告書作成会場への入場には、「入場整理券」が必要です。入場整理券の配付方法は2通りあります。

申告書作成会場で
当日配付

※ 入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご了承ください。

オンラインで
事前発行

※ LINE アプリを利用します。詳しくは、下の「入場整理券は国税庁 LINE 公式アカウントからも取得できます」を参照してください。

又は

入場整理券は国税庁 LINE 公式アカウントからも取得できます

STEP 1

国税庁を「友だち追加」
国税庁
LINE 公式アカウント



※ LINE のホーム画面で「国税庁」または「@kokuzei」と検索しても友だちに追加できます。

STEP 2

「相談を申し込む」を選択



STEP 3

税務署・希望日時を選択



STEP 4

申込完了→会場で提示



STEP 1 LINE アプリから国税庁 LINE 公式アカウントを友だち追加

STEP 2 「トーク」画面から「相談を申し込む」を選択

STEP 3 税務署や来場希望日時を選択

STEP 4 内容を確認して「申込」をタップすれば完了、入場時に申込完了画面を提示すれば OK

入場時にはこの画面をご提示ください

※ 開発中の画面が含まれておりますので、実際の画面と異なる場合があります。

！ 感染症対策のお願い

来場の際は、**マスクの着用**及び**検温**の実施にご協力をお願いいたします。37.5 度以上の発熱が認められる場合等は、入場をお断りさせていただきます。

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。