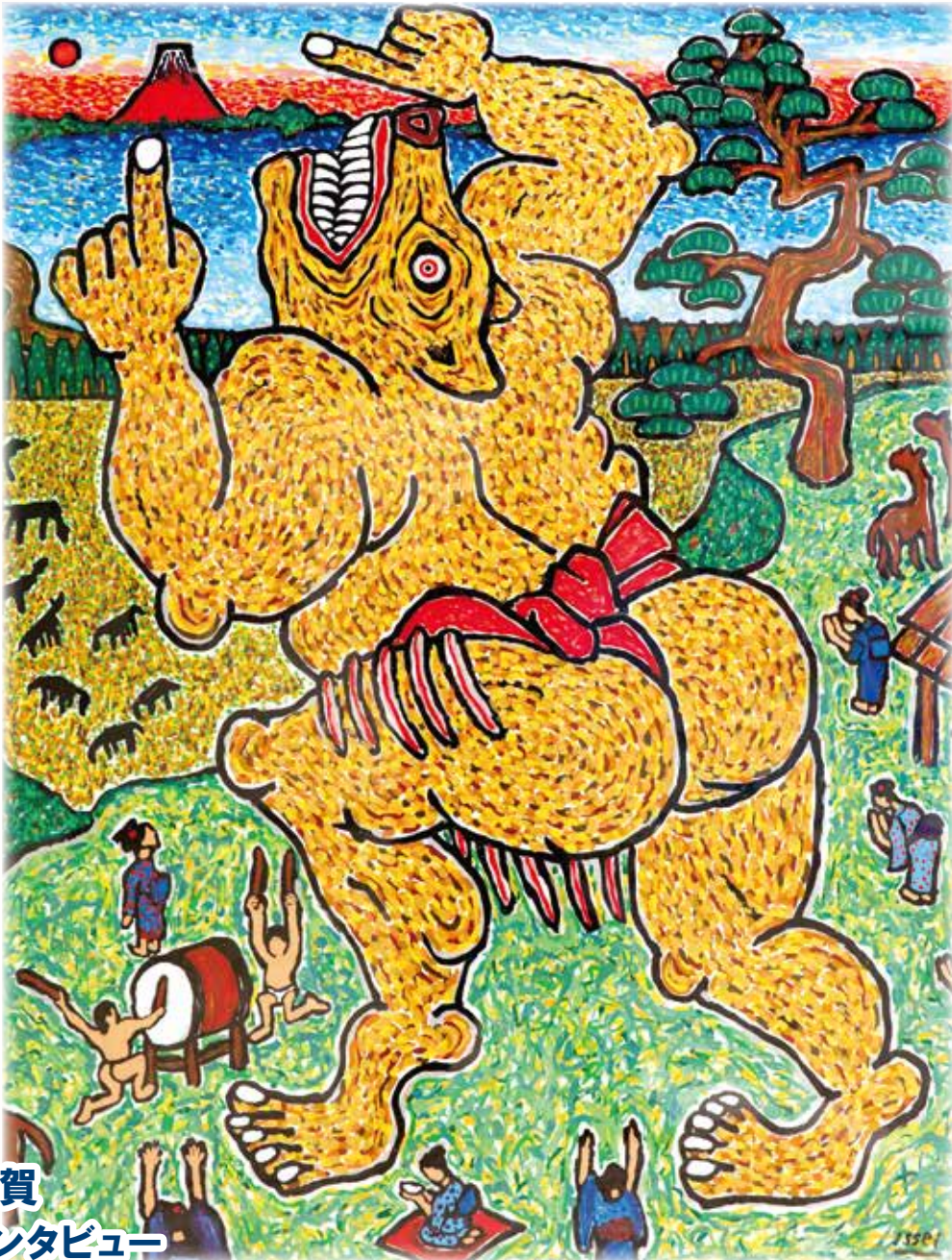


令和5年1月15日発行(毎月1回15日発行)第118号 通算549号 発行所 ©公益社団法人 仙台中法人会  
編集 公益事業委員長 喜早 貴大 広報事業小委員長 佐藤 圭一郎 発行人 会長 田中 善一  
〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目3番22号 仙台ビルディング6階 TEL:022-263-0152 FAX:022-261-0488



- ・誌上年賀
- ・干支インタビュー
- ・中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- ・変動の年こそチャレンジが決め手
- ・いま、日本に原点回帰のとき
- ・衰退途上国日本からの脱却！
- ・健康情報 たんぱく質について

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	中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
P.8～9	変動の年こそチャレンジが決め手
P.10～11	いま、日本に原点回帰のとき
P.12～13	衰退途上国 日本からの脱却!
P.14～20	名刺広告
P.21	【健康情報】たんぱく質について



●あけましてお目出とうございます。今年こそ、3年近くもコロナ禍で縮みがちだった経済環境が好転し、企業経営に一段の繁栄をもたらす年であるようにと心から願います。

●今年「癸卯（みずのと・う）」。「陽明学の泰斗である安岡正篤氏の「干支の活学」によれば、「癸卯」は「万事、正しく筋を通してゆけば繁栄に向かうが、これを誤ると紛糾し、動乱の意を含んでいる」としている。経営にとっても、筋道を堅持して取り組んでいくことは繁栄の礎であることは言うまでもない。筋道をないがしろにし、損得勘定を専らにしたのでは、社員からの人望だけでなく、顧客からの信用も失くし、衰退の経営を歩まざるを得なくなったことを耳目にしたことも少なくないだけに、経営の正道の礎えとなる筋道を違えずに臨んでいきたい。

●また、今、我が国の将来を左右する難題が山積して立ちは大かっている。ここ30年来がそうであったように糊塗して先送りするような筋道を外すことのない対処がなされるか、しっかりと見極めていきたい。再来年の2024年は、安岡氏によれば、体制が破壊して新しい芽が出るとしている「甲辰（きのえ・たつ）」だけに、動乱を回避し、繁栄に向かう基礎となる筋道を堅持する年としていきたい(S)

公益社団法人東北障がい者芸術支援機構主催  
第7回 東北障がい者芸術全国公募展 出展作品  
リコージャパン 宮城支社賞

オノデラ一世 作 (岩手県)  
作品名「令和の踊り念仏獣 ～森羅万象に感謝するとともに～」

<創作状況>

少しでも喜んで頂けたらと思いながら創作しております。



## Message

私に取り柄があるとすれば、ただエンジンが好きで好きでたまらず、それに没頭できたことだ  
(ヤンマー創業者 山岡孫吉)



令和5年

謹

賀

新

年



仙台中税務署 署長  
畠田 卓也

令和5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。

田中会長をはじめ、皆様には、税務行政の円滑な運営に対しまして、格別なご理解とご協力を賜っておりますとともに、税務知識の普及や納税意識の高揚等を目的とした事業活動を積極的に展開していただいておりますことに、厚く御礼申し上げます。

さて、インボイス制度（適格請求書等保存方式）が開始される本年10月1日まで、残り約8か月となりましたが、「令和5年度税制改正の大綱」においてインボイス制度に関する新たな負担軽減措置等が盛り込まれております。国税当局といたしましては、改正内容の多くが事業者の皆様に関わりがあることから、事業者の方々に対して、その事業実態に即した丁寧な説明を行ってまいります。皆様におかれましても、改正内容を含めた制度を正しく理解していただいた上で、それぞれの事業の実態に応じた対応や準備を進めていただきますよう、お願い申し上げます。

ところで、間もなく令和4年分の所得税等の確定申告の時期を迎えます。申告書作成会場の混雑緩和、新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点からも、ご自宅等からのスマートフォンやパソコンによるe-Taxでの申告を、また、納付につきましても、振替納税を含むキャッシュレス納付の利用をお願い申し上げます。

結びに、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、年頭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  
田中 善一

令和5年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

会員の皆様には、ご家族ともどもお健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限される中、皆様には会活動へのご協力とご理解に心から感謝申し上げます。

昨年も新型コロナウイルスは「デルタ株」や「オミクロン株」など新たな変異株を生み出しながら、依然として収束と感染拡大を繰り返してきました。そのような中、ロシアのウクライナ侵攻に伴う混乱、32年ぶり円安1ドル＝150円突破、物価高騰、宮城・福島で震度6強により新幹線脱線、安倍元首相が銃撃され死亡、夏の甲子園で東北勢初仙台育英優勝とこれまでにないさまざまな出来事があった年でありました。

さて今年の干支は「癸卯（みずのとう）」ですが、「癸」は物事の終わりと始まりの意味を表し、「卯」は安全や温和、また跳ね上がるという意味がございます。これらを合わせるとこれまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になると考えられます。

そして、新たな税務処理の制度として、平成28年度税制改正で決定された消費税の仕入税額控除の方式としての「インボイス制度（適格請求書等保存方式）」も、本年10月からスタートすることになり、消費税制度の新たな時代を迎えることとなります。

法人会においても、税制・税務についての迅速な情報提供や研修会はもとより、急速に少子高齢化が進む現状の中で、企業経営の根幹である「人財」を育成するための情報提供・ウィズコロナによる経営・労働環境の変化に対応した研修会や、集合とライブ配信による講演会のハイブリッド型式の実施など、会員企業の皆様への経営サポート、さらに地域への社会貢献活動も引き続き行って参りたいと存じます。

最後になりますが、改めてコロナ禍の終息を願い、この一年が皆様方にとりまして、穏やかで心豊かな充実した一年となる事をご祈念申し上げますと念頭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24日に仙台市と仙台市議会、11月25日に宮城県と宮城県議会に対し、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言書を出し、将来像を見据えた建設的な提言活動を行っている。



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的とした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が期待される。



### 全国青年の集い 沖縄大会

11月24日～25日、沖縄市を会場に全国からおよそ2000人が集い、「ゆいまーる 未来をまもり、拓く」を大会スローガンに掲げ、開催された。

開催1日目の24日は、法人会青年部会の取組みの2つの柱である租税教育活動プレゼンテーションと、財政健全化のための健康経営大賞の発表が行われた。

2日目の25日は、「部会員増強と会の活性化」を課題とした部会長サミットでの活発な意見交換に始まり、吉村健佑氏（千葉大学医学部附属病院特任講師）による記念講演、大会式典、大懇親会が行われ、会員相互の親睦を深めると共に、学びと刺激に満ちた2日間となった。



### 健康セミナー

11月25日、トラストシテイカンフアレンス仙台にて開催された。今回は、「消化器がんの

早期発見をめざして：」のテーマのもと、医療法人社団進興会せんだい総合健診クリニック医師の枡かおり氏を講師に迎え、消化器がんの早期発見、早期治療につながる適切ながん検診について詳しく解説された。現在、日本人の2人に1人が「がん」になると言われているが、医療の進歩により、ステージ1までの段階で治療をすれば長期生存が十分期待できるとし、医学的根拠の確立された有用と思われる検査を受け、意図的に発見していくことが最も重要であると述べられた。

### 女性部会 クリスマス会

12月6日、SS30のSORANOWAにて開催された。

毎年、女性部会らしい視点での企画で恒例となっているパーティー。今年も、地上30階からの夜景とともに、在仙で「元気応援ピアニスト」として活躍されている高橋圭子氏

の素晴らしいピアノ演奏に耳を傾けながら、こころ和む話らしいのひとときを過ごした。



### ■ 相手も自分も笑顔になる 「自分軸」コーチング講座

12月8日、野村不動産仙台青葉通ビルにて仙台北法人会と共催で開催された。講師に、コーチング研修会社ドリムフィールド代表で（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、コーチング・マインドのポイント「信じきる」「認める」「任せる」に従い、ワークショップ形式で受講者同士が積極的にコミュニケーションを図り、楽しく学んだ。

### ■ サイバーセキュリティ 対策セミナー（第2弾）

12月12日、イベントホール松栄にて開催された。5月に開催した第1弾に続き、近年、攻撃手法が高度化・巧妙化しているサイ

バー攻撃への対処方法が教授された。

前半の第一講座では、宮城県警察本部生活安全全部サイバー犯罪対策課課長補佐の津志田浩孝氏が講師を務め、被害・相談の多いサイバー犯罪の手法を例に挙げ、一人ひとりが「今そこにある危機」を認識し、日頃から対策を講ずる必要があると述べられた。

続いて第二講座では、GIUコンサルティングオフィス代表の後藤武志氏が講師を務め、最近の情報セキュリティインシデントの動向が示され、企業（経営者）が取り組むべきサイバーリスク対策重要7項目と、必ず実行してほしい情報セキュリティ5か条を提示し、徹底を呼び掛けた。

### ■ 経理研究会 クリスマス プレゼント贈呈

12月20日、東北公済病院並びに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、社会貢献活動の一環として、入院のため自宅で家族とクリスマスを楽しむことが難し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。

新型コロナウイルス感染症対策により、今年も残念ながら直接子どもたちにプレゼントを渡すことは叶わなかったが、代わってそれぞれの小児科病棟の看護師にプレゼントを贈呈した。



### ■ 経理研究会 子ども食堂へ寄付金贈呈

12月20日、高砂西市営住宅集合所にてNPO法人S

TORIAへの寄付金贈呈式が行われ、佐藤良英会長から代表理事の佐々木綾子氏に目録が手渡された。



NPO法人STORIAは、子ども食堂の運営事業や、経済的・精神的・様々な困難を抱える家庭の子どもたちを地域と協働して見守る「子どものサードプレイス事業」、ひとり親家庭への相談支援事業等を地域のボランティアと協力しながら運営されている。

佐々木代表は、「今後も『愛情が循環する未来』の構築を目指して、社会に理解と変化を起こさせようという活動を続けていきたい」と感謝の意を表した。

（文責…事務局）

# 干支インタビュー

## 今年 は 卯年



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



### 税務署

**吉田 真賢さん**  
まさとし  
仙台中税務署  
法人課税第二部門 財務事務官

初任地である仙台中税務署に配属1年目の吉田さん。公務員専門学校在学中に税務ガイダンスで地元盛岡の税務署見学に行き、その際に体験した模擬税務調査を通して、税務職員の税金

に対する専門性の高さに惹かれ、志望したとのこと。現在は、法人課税第二部門で財務事務官として、主に源泉所得税関係の業務を担っている。また、昨年11月に仙台中

法人会が開催した年末調整説明会では講師も務め、年末調整の手順はもとより、関心の高い電子化についてもわかりやすく解説され、幅広い経験と知識を蓄積している。

源泉所得税に関しては、個人も法人もひとつの部門で担当しているため、寄せられる問い合わせの内容も多岐にわたり大変な面もあるが、質疑に対応することで自分自身も勉強になり、税法の奥深さに関心が高まる一方だと話し、向学心の高さが窺い知れた。

昨今の経済社会のデジタル化に伴い、税務行政においても年末調整、確定申告、税の納付、納税証明書発行に至る各種手続きのデジタル化が推進されている。

国税庁は、「納税者の利便性の向上」と「課税・徴収の効率化・高度化」を柱に、AI技術等を積極的に取り入れて、納税環境の整備に取り組んでおり、将来的には、相談・申請・届出・

申告・納付等、全てにおいて「税務署に足を運ばなくても済む社会」に向けた構想を示した。

他方、高齢者などIT機器が苦手なデジタル弱者へ寄り添う姿勢も忘れず、「誰一人取り残さないデジタル社会」の実現を目指しているという。

吉田さんの所属する部署においては、年末調整業務が始まる11月頃から確定申告期の3月頃までが繁忙期にあたり、内部事務に従事しながら問合せにも対応し、加えて自身の勉強も両立させながら日々奮闘しているとのこと。

それ故、休日は社会人サークルに所属してバレーボールに打ち込み、心身のリフレッシュに努めているそう。仕事とプライベートの両方を充実させるためにもオンオフの切り替えを大事にしていると話す。バレーボールを始めたのは小学校4年生で13年間も続けていることになる。

現在のポジションはウイングスパイカー。ウイングとは英語で「翼」を意味し、つまりコートのどこからでもスパイクを決められる高い技術と判断力が求められる。

コートにいる全員が「ボールを落とさないこと」に集中し、チームでボールを繋ぎ攻防を繰り返すという団体競技の難しさが楽しさでもあると語り、バレーボールで培った高い目標達成意欲が仕事への取り組み姿勢に表れていることは言うに及ばない。

最後に、新年の抱負を尋ねると、税務職員の仕事は税法のみならず多種多様な知識が必要とされるので、学ぶこと、経験することに對して選り好みせず、いろいろなことを吸収していきたいと語った。また、プライベートでは、結婚も予定しているそうで、公私ともに充実の一年となるよう邁進していただきたい。



## 青年部会

渡邊 幸樹さん

(有)ワタナベ塗装  
代表取締役

創業75年を超える(有)ワタナベ塗装。

地元塗装工事業者の中でも老舗企業に名を連ね、三代目社長に就任して2年になる渡邊さんは、以前とは真逆の仕事に最初は戸惑うことばかりだったという。

前職は半導体関連の会社で、生産装置や工場設備の保守管理等を行っていたそう、受け渡される入力に対して客先の要望通りの出力を行うプログラミングの仕事だったため、成果品としては1か0、正しいか否かのはっきりとしたものだったとのこと。

しかし、塗装の世界での成果品はと言うと、いったってフアジーな世界だという。同じ物を同じ色に塗装する

として請負ったり、自社工場では焼付塗装も行っている。

さらに、建築金物や看板、アパレルテナント等で見られる什器、装飾品などの塗装まで幅広く手掛けている。まったくの異業種から転職した渡邊さんは、当然、

始めは右も左もわからなかったが、現場で実技の経験を積みながら、管理・監督のスキルも身に付け、次第に経営者として必要な知識や人付き合いを学んでいったとのこと。

数字を読むことは特に苦勞はしなかったが、もともと人見知りだったこともあり、初対面での人付き合いがとにかく大変だったと今の渡邊さんからは想像もできない意外な一面が伺い知れた。

現在は、青年部会で交流委員会の副委員長として、積極的に会員同士の交流に励み、先日行われた40周年記念式典の実行委員としても協力できたことはいい経

験だったと語った。

また、業界関係団体では、来期より宮城県塗装業組合連合会の幹事長、仙台塗装業組合の副組合長に指名され就任予定とのこと。

昨今、建設業を取り巻く担い手不足の問題は非常に深刻であり、渡邊さんの会社でも例に漏れず、人材不足をどう補っていかかが一番の課題であると打ち明けた。

三年前に、仙台市より優良建設工事表彰、並びに優秀技術者表彰をゼネコンではなく専門工事業者として初の受賞をしたことは、大変名誉なことであり、評価していただいたことに感謝するとともに、今後も技術力で社会に貢献していきたいと未来を見つめた。



## 2023年の干支 「癸・卯」について

十二支や十干はそれぞれ独自の意味を持っています。十干で10番目の「癸」は、

物事の終わりと始まりを意味する他、「揆（はかる）」という文字の一部であることから「種子が計れる程の大きさになり、つぼみが花開く直前である」という意味だと言われています。

また、十二支の「卯」はもともと「茂」という字が由来とされ、「春の訪れを感じる」という意味を表し、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから、「冬の門が開き、飛び出る」という意味があると言われています。

従って、この2つの組み合わせである「癸・卯」は、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しているといえそうです。



## 受託会社

### 守 利雄さん

大同生命保険(株)仙台支社  
営業推進課長(代理店担当)

8箇所の転勤を経て地元に戻り、仙台支社勤務4年目となる守さん。

これまで、北は北海道の空知営業所から南は広島支社まで全国各地を回ってキヤリアを築いてこられ、現在は営業推進課長として、主に提携企業の代理店を担当し協働体制の構築を担っている。

これまでの赴任地で最も印象に残っているのは、1998年、冬季オリンピック開催でオリンピック特需に沸いていた長野県だそう。景気も良く、有り難いことに保険の契約件数も右肩上がり伸びていたが、当時は契約書が手書きだったこともあり、抜け漏れで何度もやりとりしなければなら

らず、今とは比べものにならない時間を要し、深夜にまで及ぶこともあったという。

世界中から集まった選手団や関係者、報道陣などの外国人が多数滞在し、街は熱気にあふれ、仕事は目が回るほど忙しかったが毎日楽しかったと回顧した。

当時は、コンプライアンスが今ほど強調される時代ではなく、社会全体におおらかさがあり、変な言い方ですが、困っていることはないですか？と声をかけても良い時代だったと隔世の感を示した。

一方、現在は地元出身の強みであるネットワークを味方に、多くの人脈に支えられていると話す。

出身校が仙台市内の高校、大学ということもあり、同級生や先輩に会うことも多く、仕事柄、話題は健康関連に及ぶことが増えてきたと頭をかいいた。

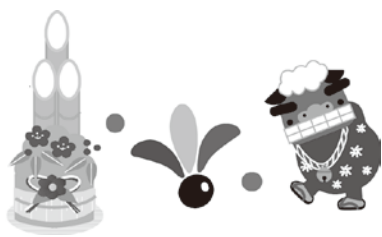
学生時代はバドミントンでインターハイ出場経験もあり、体力には自信がある方だが、還暦を間近に一気に体力の衰えを感じるようになったと明かし、積極的に身体を動かすことを日常から意識しているとのこと。

例えば、1日8000歩以上歩く、ゴルフのラウンドの際は極力カートに乗らない、なるべく階段を使う等、無理なく続けられることを心掛け、プチ習慣にしているのだそう。

世の中のにも、コロナ禍をきっかけに従業員の健康増進を経営課題と捉える経営者が増え、そうした世情を受け、大同生命では健康増進型保険「会社みんなでKENCO+」を発売した。さらに、健康経営の実践ノウハウを集約した総合支援ツ

ールアプリ「KENCO SUPPORT PROGRAM」の開発・提供も行っており、守さんもこのアプリを使ってご夫婦で楽しみなが健康づくりをしているとのこと。

最後に、法人会の会員企業にとって大切な福利厚生制度が、令和3年、創設50周年を迎えたことについて、コロナ禍の影響もあり、100%満足できる結果には至っていない現状ではあるが、受託3社の揺るぎない結束力で、引き続き盤石のバックアップ体制を以って法人会福利厚生制度の更なる推進を図っていききたいと大変有り難い言葉をいただいた。



## 卯年にちなんだ ことわざ・慣用句

◆**鷹目兔耳**(えんもくとうじ)  
情報収集能力が高い人や、そのような事柄を意味する言葉。

◆**二兎を追う者は一兎をも得ず**  
欲を出して同時に二つのことを行おうとすると結局どちらも行いうことができないことのたとえ。

◆**株を守りて兎を待つ**  
古い習慣や過去に偶然成功した経験にこだわりの、いつまでも進歩がなく融通がきかないことのたとえ。

◆**兎の尻に狐がかかる**  
思いがけない幸運や収穫を得ること。

◆**兎の登り坂**  
ウサギは坂を登ることが得意なことだから、好条件で物事が順調に進みやすい環境であることのたとえ。

◆**兎の逆立ち**  
弱みを突かれて困っていることを意味する言葉。



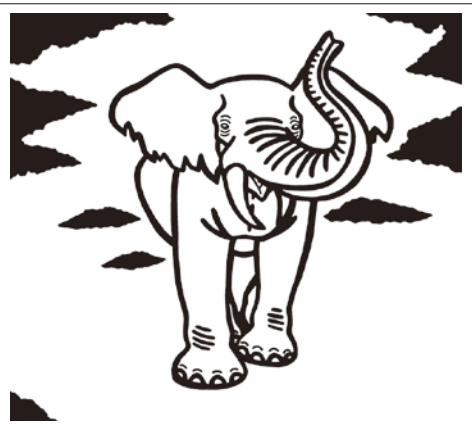
# 百獣画録

動物アーティスト  
シートン 大友



アフリカゾウ(長鼻目ゾウ科)

『ゾウの耳と環境』



ゾウの仲間は種類によって姿形が違っていきますが、動物園や図鑑などでアフリカゾウとアジアンゾウを見比べてみて真つ先に感じる違いは耳の大きさかもしれません。

アフリカゾウは大きく、アジアンゾウは小さな耳をしています。これは両者の生息環境の違いによるものです。

アフリカゾウは、主に太陽が照りつける乾燥したサバンナ、アジアンゾウは主に木々が生い茂った薄暗い熱帯林に生息しています。より暑い場所に住んでいるアフリカゾウの方が大きな耳をしているのです。

これは専門的に言うところ「アレインの法則」と呼ばれるものです。皆さん動物園でゾウが耳をパタパタと動かしているのを見たこと

があるかと思いますが、実はあれこそゾウの暑さ対策です。

ゾウの耳の中には沢山の毛細血管が網の目のように通っており、そこを直接風にさらすことで体を早く冷やす効果があります。

簡単に言えば自動車のラジエーターと同じ仕組みです。

## ◆作者紹介◆

シートン大友(本名:大友浩一郎)

1993年生まれ。岩沼市在住。

幼い頃から動物を主役とした物語に親しみ影響を受けた。

現在は、動物の骨格や筋肉、行動について研究を続け、制作活動と動物の保護活動など幅広く活躍中。

## 中法の

知

っ

て

グ

ッ

ト

## 野菜博士に聞く! 宮城伝統野菜

株式会社今庄青果  
代表取締役社長 庄子泰浩

旬の食材

仙台曲がりねぎ

明治時代から栽培されてきた仙台が全国に誇る伝統野菜のひとつ「仙台曲がりねぎ」。

仙台市宮城野区岩切の余目(あまるめ)地区が発祥の地と言われており、太さも味も品質も極上品です。

最大の特徴は、何といっても弓のように大きく曲がった形。

これは、ねぎが自然と曲がるのではなく、「やとい」という栽培方法を使って曲げているのです。

「やとい」とは、ある程度育ったねぎをいったん土から掘り出して、もう一度傾斜をつけた土に斜めに植え直す方法のことです。

こうすることでねぎが太陽に向かって伸びていき、結果として「曲がりねぎ」となります。



一般的なねぎよりも加熱すると甘みとコクが増し、とろけるような食感になりますので、鍋物はもちろん、焼き鳥(ねぎま)にするのも最高ですよ!

また、ねぎ特有の香り成分であるアリシンにはビタミンB1の吸収率を高める効果や抗菌作用があり、冬に罹りがちな風邪やインフルエンザ等の予防効果が期待できます。

## ◆仙台朝市今庄青果◆

〈東四市場店〉

青葉区中央4-13-1

☎ 21319846

〈朝市場店〉

青葉区中央4-13-18

☎ 71210356



## チャレンジが決め手

未来事業株式会社 代表取締役  
吉岡 憲章 経営学博士 (Ph. D.)

今年の干支は兎年「癸卯（みずのと・う）」ですが、どのような年になるでしょうか。「卯」は穏やかなうさぎの様子から安全、温和の意味があります。

また、うさぎのように跳ね上がるという意味があり、卯年は何かを開始するの縁起がよく、希望があふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。

### 今年を好転の年にする

2020年2月ころから始まった新型コロナウイルスが世界中を襲撃し、多くの人々の生命を奪うとともに、社会的・経済的にも大きな打撃を与えました。私たち中小企業が受けた

経済的な影響は、特に飲食業、観光業、アパレル業など消費に直結する業界の需要低迷は大変なものがあります。さらに、極端な円安やウクライナ紛争による物価上

昇は、昨秋の段階で消費者物価指数が前年比3.6%UP、企業物価指数は9.7%UP。特にエネルギーや鉄鋼などは急騰状態にあり、企業活動も個人の生活にも大きな影響を及ぼしています。

昨年1年間を振り返りますと、このように私たち社

### これまでのやり方を続けると

このように世の中が大きく変動して不況に襲われた時、経営者は「この景気はいつごろ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

### 人材の育成で壁を乗り越える

私たち中小企業がコロナパンデミックや為替変動により受けたショックは、会社の収益・財務内容にも大き

会全体、なかでも中小企業の経営にとって、外部環境の変化はこれ以上の言葉にできないほどの厳しいものがありました。

ということは、冒頭に記しましたように、今年は兎年にちなんで景気回復、経営好転を目指してチャレンジする年にしたいものです。

### これまでのやり方を続けると

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。毎日、毎月赤字が増え、やがてにっちもさっちも行かなくなり、取り返しがつかなくなり最悪の状態になってしまう。

これがコロナにかかわらず外部環境が大きく変化した場合の経営破綻までの典型的な道のりです。

### 人材の育成で壁を乗り越える

私たち中小企業がコロナパンデミックや為替変動により受けたショックは、会社の収益・財務内容にも大き

もたらしたと思います。私たちは、今年こそこれらの障壁を乗り越えて次の成長に向かって進んで行かねばなりません。

企業はMが主体となって構成されています。Man(人)、Money(金)、Machine(機械)、Material(材料)、Method(方法)そしてMarket(市場)などのように。

### これまでのやり方を続けると

しかし、その中でも最初のMすなわち「人」が企業の主体であることに異論を挟む余地はないでしょう。まして、中小企業の最大の財産は「人」であることは大企業の比較にもならないほど大きいと言えます。

経営者や幹部の方々を心合わせて経営にあたって

### 人材の育成で壁を乗り越える

会社の中は活気がみなぎっているでしょうか？  
皆がどんどんと意見を出し合っている職場になっているでしょうか？

社員たちの頑張りを会社は正当に評価しているでしょうか？

さらに組織も人事も躍動的に変身を続けているでしょうか？

## 成長にチャレンジする社長の姿勢

会社が創業されてから今まで、多くの社員がわが社の経営を支えてきてくれたことでしょうか。

その歴史のなかで、現在の会社の風土ができてきたわけです。これを「社風」といいます。

ほんわかと温かい雰囲気、厳しくピリピリしている社長の顔をうかがっている社員たち、放任ではないかと思えるほど方針も指示も出さない上司、周囲に壁を張り巡らせてマイペースを貫く幹部たち、計画を達成すると社長はじめ皆から賞賛を受ける仲間たち……このようにいろいろな社風がそれぞれの会社にはあります。

では、この社風を先頭に立って築いていくのは誰なのでしょう？ その答えは当然社長でしょう。

それでは、その社風を壊していくのは誰でしょうか？ 社員でしょうか、幹部でしょうか？ いえ、社員や幹部が社風を壊す原因になることは皆無といってもよいでしょう。

わが社の社風を崩壊させるのはトップである「社長」以外におりません。

いずれの社風があっても、その中心にいるのはいつでも社長です。したがって、活気ある社風にするのも、どんよりと停滞した社風にするのも社長次第ということになります。

それでは、どのような社風を目指せばよいのでしょうか？

それぞれの企業には歴史や特性がありますので一概にこれだとは決めかねますが、社風の根底にあるものは「チャレンジ」だと思います。

ます。

今どきチャレンジなどは古い、学校のクラブ活動だってチャレンジなんてことを言うと監督はバワハラと訴えられるような風潮がありそうです。

しかし、何ごともこのチャレンジがなくては前進はありません。なぜならチャレンジの反対語は「石橋を叩いて渡らない」なのですから。

何にチャレンジするかというのですが、それは利益創出に徹底的に挑戦、計画や目標達成に徹底的に挑む、自分の夢に向かって駆け上る……というように、会社や部門や自分自身の目標を明確にしてそれを達成させることに全力でチャレンジするという社風です。

厳しい経営に追い込まれている会社は、ほぼ例外なく計画も目標も霧の中、たとえ成果を上げても褒められるわけでもなく、失敗しても叱られることもない、できない理由ばかり議論し

あい、責任は自分以外にあるような、こんな社風がほとんどといってもよいでしょう。

いつも、社長自身がおのれに厳しい姿勢で、目標に向かつて突き進んでいけば、チャレンジするのが当たり前の社風になります。

## 会社を発展させていく姿はただ一人の責任

経営の神様と言われる松下幸之助翁が経営者に対してこのように論じておられます。

「企業の大小を問わずトップが率先垂範していけば、一切の問題は解決することができる。会社を発展させていく姿はそのトップの責任だ。部の責任は部長ただ一人の責任、課の責任は課長一人の責任、そして会社なら社長ただ一人の責任である」。

いま、無謀にもロシアに侵略されているウクライナの悲劇が繰り返し報道され胸を痛めています。一方でわが国や家族を守

社員を素晴らしい人材に育成するとの熱意を持って、彼らに明確な目標を与えて接していれば、彼らもそれに応えてくれます。

経営者と社員が一致団結すれば少し古い言い方ですが強力軍団ができあがることになるのです。

するために大統領以下国民が心を一つにして頑張っている姿を見ると、どんなに厳しい環境でもトップが先頭に立てば皆が力を発揮できるのだと確信できます。

コロナなど世の中が大きく変動するときこそ、会社が良いくなるのも悪くなるのも、すべてこの「チャレンジ社風」によって支えられるということを改めて認識していただきたいと思います。

本年も皆様の会社がありますご繁栄されることを心からお祈り申し上げます。

# いま、日本に 原点回帰のとき

宮城大学名誉教授  
公認会計士

天明 茂

## 内憂外患の日本

昨年ベストセラーとなった「人新世の『資本論』」（斎藤幸平著）は、地球史上初めて「人間の活動が生物種絶滅を招きかねない」という地球の現状を踏まえて「脱成長経済」が不可欠と提言した。

また、ロシアのウクライナへの侵攻、中国の台湾への侵攻懸念。度重なる北朝鮮のミサイル投下。終息が見えないコロナ感染など外患は激しくなるばかり。

他方、内憂では、「日本沈没」を思わせるこの30年間の経済の停滞や、円安、コスト高などなど。

とりわけ、日本経済の停

滞の原因として公共投資の

不足や縮み志向の経営者マインド、教育や科学研究予

算の不足などが取り上げられるが、私は、明治維新で

洋才を取り入れるあまり和魂を忘れてしまったこと、

GHQの占領政策により日本の良さが消されてきたこと

とが、戦後70余年が経過した今、ボディーブローのように効いているのではない

かと思う。ところで、困難に直面した時には原点に回帰せよと言われる。

日本の、それも経済面での原点は天照大神がニギハヤヒを地上に遣わせた天孫降臨に当たり、高天原

で育てた稲の実を持たせ、地上を「瑞穂の国」にせよ

という「齋庭（ゆにわ）の神勅」にあると言われる。

これが日本のモノづくりの原点であった。

日本製品は日本刀も包丁も木工も、みな大和魂がこもっていた。包丁供養や針

供養など、寿命を終えた製品を供養する習慣はこのことを示している。

ところが、安い賃金に目を奪われ、生産拠点を中国

はじめアジアに移し、日本はファブレス化してしまっ

た。そして、アジアの賃金高騰をきっかけに急速に国際競争力を失ってしまった。

製品に日本のところが抜けてしまったことこそ日本衰退の真因と言えないだろうか。

日本再生はGHQによっ

て消されてしまった大和魂は、はじめ日本の良さを取り戻すこと。

このために改めて「日本の良さ・誇り」を学び直し、経営者の一人ひとりが日本再生に向けた取り組みをすることであろう。この一つとしてNIHONDOの活動を紹介したい。

## 日本道に学ぶ 経営者たち

4年ほど前、私は（株）ザメディアジョンの山近義之代表から（株）NIHONDO（前株全国日本道連盟）の協力を依頼され、即座に同意し、現在まで顧問としてお手伝いさせていただいている。

（株）ザメディアジョンは出版事業と新卒採用コンサルを業務とする社員100人の会社であったが、若者に日本の良さを伝承するために、出版・採用コンサルの本業を譲って、山近氏は現在NIHONDOに全力投球している。

NIHONDOの活動は「日本道師範講座」「知覧研修」「論語と算盤アワード」「出版」など多岐にわたるが、とりわけ特徴的なのは「早朝Zoomゼミ」と「知覧研修」だ。

「早朝Zoomゼミ」。これは、毎朝（土日祭日も休まず）5時15分から7時中心、6時55分から7時半までは一般中心に50〜70人が毎日参加している。

内容は①日本人が使った大和言葉、②日本人が知っておきたい神話と天皇、③日本人が生活に生かしたい和食と食文化、④日本人が守りたい日本の伝統文化、⑤日本人が大切にしたい神社仏閣、⑥日本人が語り継ぎたい出来事、⑦日本人が誇りにしたい偉人の7教科。

これらの科目について、山近代表はじめ知見を有する方々が講話し質疑応答する、そして日本にゆかりのある現地からの中継。学んだことを日本再生に

生かす活動を視野に、吉田松陰の言葉とされる「草莽崛起」（そうもうくつき）在野の人よ、立ち上がれ）を合言葉にしている。

経営者が日本の誇りを取り戻し、単に企業の業績ではなく、経営を通して社会を良くする活動を「論語と算盤」として広めている。

また、「知覧研修」は1泊2日で「内定者+経営者」を富屋旅館に泊めて特攻隊の遺書を読ませたり、女将さんの講話を聞かせ戦跡を案内する。

不思議なことに、この研修に参加する企業は離職率が極端に下がるという。

自分たちと年代の、あるいはずっと年下の若者が日本を守るために命を張ってくれたこと、それがあつたから今の私たちの幸せがあることに思い至ることで心にスイッチが入るのである。

現在まで7千人以上を「富屋旅館」に泊めてきた。特攻を美化するのと同

いだが風化させてはならないという方針をもとに右傾も左傾もせず、事実を見つめることで研修生の国や会社への帰属意識と自己肯定感を高めている。

### 日本再生子ども機構

日本の良さを学び広めていく活動を通じて、いわゆる自虐史観やマスメディアの影響力が強く残っていることを痛感した。

今の青年たちはこれらの影響を受けているため、なかなか日本の良さ・誇りを受け入れようとしにくい。

私たちは、時間はかかっても子供たちから変えていくのが日本再生の上で結局は早道ではないかと思うようになり、昨年夏に「日本再生子ども機構」を立ち上げ、具体的活動として「親子で学ぶ寺子屋につぼん」を開催してきた。

「寺子屋につぼん」のコンセプトは「学校で教えない日本の良さ・誇り」を「親

子で学ぶ」という2点である。

やってみて分かったことは子育て中の親御さんたちが日本を再発見して感動してくれることである。

寺子屋の内容が家庭内で日常会話の話題となっていくほどに子供たちの心に浸透し日本の心が育まれていくに違いない。

寺子屋の進行は「証城寺の狸ばやし」の合唱から始まり、「寺子屋4つの約束と7則」の唱和、「絵本の読み聞かせ」「講話」「ワークショップ」と続き「童謡の合唱」で終わる。

これまで「聖徳太子」「空海」「いのちはどこから」「ゆく年くる年」などをテーマにしてきた。

今後の展開として、寺子屋の企業内開催を推進していきたい。

これは新しい人財育成の形であり、若者の自己肯定感や企画力、更にはリーダーシップが磨かれる。寺子屋導入のステップは、

まず、私どもの「親子で学ぶ寺子屋につぼん」を社内で見聴していただく。

これは会社が集まって視聴してもいいし、社員が各家庭で見聴してもよい。

関心が高まってきたところで、次の段階は社内で寺子屋を開催する。

そして、軌道に乗ったら得意先や地域社会を巻き込んで開催する。寺子屋運営のマニュアルや教材は「日本再生子ども機構」が無償で提供する。

こうすることで地域貢献企業としての評価を受けるようになる。若手社員は「講師」や「世話役」を通して自己肯定感が高まりリーダ

ーシップが身につく。

子供たちには日本に誇りをもった「生きる力」が醸成され、そして企業イメージが高まる。

世界的歴史学者のアーノルド・トインビーは、「自国の歴史を忘れた民族は滅びる」と言われた。

また、ノーベル物理学賞を受賞したアインシュタインは「我々は神に感謝する。神が我々人類に日本という国を作っておいてくれたことに」と言われた。

いま、大事なことは一人ひとりが自分の得意分野を発揮して日本の良さを取り戻すべく動き出すことではないだろうか。



# 衰退途上国日本からの脱却!

経営評論家 疋田文明

第二次世界大戦後の日本

の復興はすさまじかった。

荒廃のなかから立ち上が  
り、1980年代にはジャ  
パン・アズ・ナンバーワン  
の称号を手にするまでにな  
った。

そんな日本がバブル崩壊  
後は、活力を取り戻すこと  
ができないままに30年を経  
過させ、「衰退途上国」と  
揶揄されるまでになってし  
まった。「衰退途上国」と  
は、低い成長率を続けて世  
界から取り残されていく国  
のことだと、経済学者は指  
摘している。

たしかに現実をみれば、  
日本は「衰退途上国」のレ  
ッテルを貼られてもいたし  
かたない。

しかし、このままでいい  
わけがない。どうすれば「衰  
退途上国」から脱却できる

のか。

筆者は、20世紀前半に活  
躍した経済学者シュンペー  
ターに学ぶべきだと考えて  
いる。シュンペーターは、  
経営者のタイプをふたつに  
わけて、次のように指摘し  
ている。

「既存の企業を、単に循  
環的に経営していく『経営  
管理者』と、つねにイノー  
ベーションを遂行していく『企

## ■現状打破の精神こそ■

業家』(アントレプレナー)  
の言うイノベーションとは、  
日本語に訳せば、「技術革  
新」ではなく「新結合」(ニ  
ューコンビネーション)を  
意味している。シュンペー  
ターは、「イノベーション  
はゼロからの創造ではない。  
すでにあるものを結合して  
発展させればいい」とも言

それでは、イノベーショ  
ンとはどういうことなのか  
? 筆者の周囲の経営者にイ  
ノベーションは、どういう  
意味だと思ふかと聞くと、  
異口同音に「技術革新」と  
の答えが返ってくる。  
しかし、シュンペーター

う。

それなら、業種、業態を  
問わずイノベーションを実  
践することはできるはずだ。  
たとえば、セールスフオ  
ース・ドットコムの業務用  
ソフトをネット上で販売す  
るといふビジネスは、創業  
者のマーク・ベニオフが、  
アマゾンの買い物サイトと、  
勤務先だったオラクルの業  
務ソフトを結合させたもの  
だし、金融とデジタル技術  
を結合させて生まれた「フ  
ィンテック」、アグリ(農  
業)とデジタル技術が結び  
ついた「アグリテック」:  
こうした例は無数にあるが、  
これがイノベーションの本  
質なのだ。

「つねにイノベーション  
を遂行する」ために求めら  
れるのは、現状打破の精神  
だが、現状に満足している  
人のほうが多いのではない  
だろうか。

老子は、「足ること(満  
足する)を知るものは、心  
の豊かな人である。いかに  
千万の富を積んでも、満足

を知らず、なおもほしいと  
望む心があるものは、心の  
貧しい人である」と言う。  
満足することを知らない

人は、心貧しいだけでなく、  
リーダーとして、終わりを  
全うできないケースが圧倒  
的に多い。

帝王学の書として知られ  
る『貞観政要』には、「欲  
をほしきままにすると禍を  
招くようになる」とある。

秦の始皇帝は、欲望のま  
ま阿房宮のような広大な宮  
殿を建築して、多くの民衆  
から非難され、二世皇帝胡  
亥の代に起きた反乱が引き  
金となった秦は滅んだ。

隋の煬帝は、自分の欲望  
のままに国中の美人、財宝  
を集め、豪華な建築物を構  
築し、国力を疲弊させて滅  
んでしまった。

ビジネスの世界でも、カ  
ロス・ゴーン氏は、ほし  
いままに報酬を受け取り、  
罪に問われたが、同じよう  
な例は枚挙にいとまがない。

それだけに、人間として  
「足るを知る」ことは非常

に大事だが、こと企業経営においては、現状に満足しては、発展できないことを肝に銘じておく必要がある。

「失われた30年」と言われるような経済環境の中でも、発展している企業があるが、そうしたところに共通しているのは、「現状の成功に満足せずに、イノベーションに取り組んでいる」ところだ。

「いいものがやがてダメになる」のは、経営の世界では永遠の真理といってもいい。

「いいときに満足することなく次の手を打つ」こと、すなわち「現状打破」が、ビジネスでは何より大事だと考えないといけないと思う。

アマゾンのジェフ・ベゾス氏は全社員に、あらゆる業務について「もっといいものにするにはどうすればいいのか、効率を上げるためにどうすればいいのか」と、問いかけているといい、

現場ではとにかく、現状に疑問を呈することを求めているという。

ところが、多くのトップは、現状を打破することを躊躇する。

現実には、意思決定において、「現状維持バイアス」に陥る傾向が見受けられると、多くの行動経済学者が指摘し、その理由を次のように説明している。

「人間は、基本的に現状

### 真の企業家たれ

日本の多くの企業は、なにもしないでいることの罪よりも、なにかした結果の失敗を厳しく罰する傾向が強い。

したがって、現状維持を望む人間が多いとされていて、これが日本企業の活力低下につながっている、と筆者は考えている。

リスクを避けて現状を維持することが最大のリスク、と指摘する先達もいる。

ビジネスにおいては、現

維持を志向する。人間の心の奥底には、ダメーシジから自分を守りたいという願望がある。現状を打破するために行動を起こすということには責任がともなう。結果、失敗すれば、批判され、後悔することになる場合もある。そのうえ、人間は損失を回避したいという習性があるので、現状がよほど嫌でもない限り、行動することを躊躇するのである」。

維持は衰退を意味すると考えるべきなのだ。ビジネスを遂行するうえで、つねに考えないといけないのは、「経営全般において、現状はベストではない」ということだ。

いまベストだと考えていることは、過去の経験をベースにしているが、仕事をすすめていく過程で、経験を積み重ね、スキルも向上していく。

それだけに、つねに「も

つといい方法はないのか」と考える必要があるということだ。

現状打破とは、現状を批判しているわけではない。

現状のベストが、いつまでもベストではないことを理解してほしいのだ。

イノベーションを実践するうえで、経営者が考えないといけないのは、流行に惑わされないことだ。

流行とは、やがて流行らなくなることを意味している。流行に左右される事業分野なら、やがて流行るものを探さないといけない。では、やがて流行るものはどうすればわかるのか？

「住宅ローン」「車内吊り広告」「ターミナル百貨店」「高校野球（当時は中等学校）の夏の大会」「80銭均一ストア」等々、日本

初の新しい事業を次々に手掛けて成功させた小林一三さん（阪急・東宝グループの実質的創業者）は、「僕の事業というものは、その時々々の現状にベストを尽く

す結果生まれたものである。仕事にベストを尽くせば、感性が磨かれてきて、顧客が次に求めているものが見えてくる」という。

イノベーションは、現状の仕事に満足するのではなく、ベストを尽くすことで可能になると考えたい。

イノベーションとともに、シュンペーターの言葉で、よく知られているものに「創造的破壊」がある。

創造的破壊とは、経済が停滞してくると、経済構造に内部から革命が起き、古い構造が破壊されて、新しい構造が生み出されることを意味している。

日本では「失われた30年」の間、創造的破壊が起らなかったことで、低成長を余儀なくされてしまったのだ。

日本企業の経営者の一人でも多くが、シュンペーターのいう「企業家」になることが、「衰退途上国」から脱却する道だと、筆者は考えている。

# 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

令和五年 元旦

田中善一 [理事長]

Tanaka Zenichi

 協同  
組合 仙台卸商センター

〒984-0015 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

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



松栄不動産株式会社

代表取締役社長

松坂卓夫 Takuo Matsuzaka

Dramatic Communication  
アバマンショップ

本社 〒983-0852 仙台市宮城野区榎岡一丁目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



FUJISAKI

代表取締役会長兼社長

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



仙南タクシー株式会社

代表取締役社長

高澤雅哉

MASAYA TAKASAWA



仙南タクシーは  
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 呼 FAX.022-236-1073  
E-mail: ma-chan@hh.ij4u.or.jp

配車室 0570-02-1070



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>



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  
仙台三愛ビル6階  
TEL.(022)211-1770 FAX.(022)211-1778  
URL <https://www.iikawa-office.com>  
E-mail y.iikawa@iikawa-office.com



代表取締役社長  
石井 光二  
ishii@sd5.net



株式会社 **エスデーファイブ**  
〒984-0002 仙台市若林区卸町東2丁目3-30  
TEL(022)788-2366 FAX(022)788-2379



**ComWork** 有限責任事業組合コムワーク・プロジェクト 代表  
**まちくる仙台** 一般社団法人まちくる仙台 代表



**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-kaikai@tkcnf.or.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

**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>



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

明日をおいしく  
未来を楽しく

代表取締役社長

**嘉藤明美**

AKEMI KATO



株式会社 **鐘崎**

984-0001 仙台市若林区鶴代町6番65号 Tel / 022-231-5141  
Fax / 022-231-2897 Mail / a.kato@kanezaki.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



株式会社 **仙台測器社**

代表取締役

**高橋 栄一**

eiichi@sensoku.co.jp



JAS-ANZ



Quality ISO 9001

SAI GLOBAL

〒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

**milestone**  
有限会社 マイルストーン

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。

仙台七夕吹き流し再生紙  
「仙臺七夕祈禱(いおり)2016」  
を使用しております

「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



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-kaikai.co.jp/



株 **仙台バンケットクリエイション**  
通達省認可 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)  
F A X : 022-263-4398  
URL : http://www.sendai-banquet.com  
Mail : motomasa@sendai-banquet.com



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



**KOUEISHA**   
PRINTING CO.,LTD

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



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



Horikoshi

代表取締役社長  
一級建築士

**堀 越 良 克**

一般社団法人 日本塗装工業会会員 株式会社 **堀越**

本店 仙台市宮城野区中野3丁目5-22 〒983-0013 FAX 022-258-8595  
営業所 多賀城市山王字西町浦4-2 〒985-0852 TEL 022-367-5181

**TEL 022-258-6768 (代)**

http://www.horikoshi.info/  
E-mail:yoshikatu@horikoshi.info



Since 1998

**Office OA**

会計・給与・勤怠・人事・販売管理  
パッケージソフト導入&コンサルティング

商標登録第 6596526 号

OfficeOA Co.,Ltd. Group 代表



Nasuno Seichi  
代表取締役 **奈須野 盛一**  
(宅地建物取引士)

有限会社 **オフィスオーエー**

〒983-0852  
宮城県仙台市宮城野区榴岡四丁目3-20 1F  
TEL: 022-298-3360 FAX: 022-298-6630  
Mobile: 090-8254-9057  
E-mail: nasuno@ooa.co.jp

意匠登録第 1725528 号



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



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/



代表取締役社長  
猪股泰彦



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



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-fpplanning.co.jp/  
hatanaka@alpha-fpplanning.co.jp

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



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/

オーダーメイドコーヒー高速自家焙煎屋

ジェットロースター



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

代表取締役社長

齋藤 裕子

Hiroko Saito

090-8259-2916  
hiroko\_s@saicollo.co.jp



斎藤コロタイプ印刷 〒980-0811 仙台市青葉区一番町2-7-10  
SAIKO COLOTYPE PRINTING Tel.022-222-5481 Fax.022-222-5416

**honda** 本田印刷株式会社

代表取締役社長  
安住 孝夫

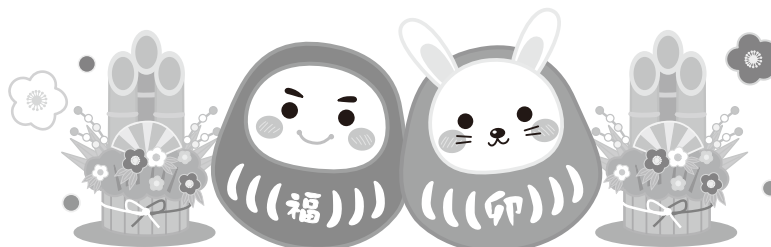
〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町3-5  
TEL 022-288-5231 (代)  
FAX 022-288-7177  
E-mail azu@hondainsatsu.co.jp  
URL https://www.hondainsatsu.co.jp

**honda** 本田印刷株式会社

代表取締役会長  
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 https://www.hondainsatsu.co.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。





代表取締役  
社長

# 渡幸株式会社

渡邊和幸

賃貸不動産経営管理士  
本社 〒984-0074  
仙台市若林区東七番丁二二番地  
電話 (022) 266-1145  
FAX (022) 264-1106



# 一般建築設計・施工 有限会社 小林工務店

代表取締役

小林 長人

〒984-0826  
仙台市若林区若林1-11-5  
TEL 022-2886-5210  
FAX 022-2886-2103  
携帯 090-4476-6813  
E-mail: kobayashi-k3203@orange.plala.or.jp



000  
ZEN  
TAKEN

SINCE 1596

Realignment from SENDAI

代表取締役社長

田中 義一

TANAKA ZEN-ICHI

創業慶長元年 株式会社 ZEN

本社: 〒980-0811 仙台市青葉区一番町一丁目12-40

TEL 022-225-6857 (代)

FAX 022-225-6859

本部: 〒984-0015 仙台市若林区卸町三丁目1-19

TEL 022-284-1641 (代)

FAX 022-284-1646

https://www.tazen.co.jp

e-mail zen1126@tazen.co.jp



代表社員  
税理士

深田 一弥

## 税理士法人 深田会計

〒980-0811 仙台市青葉区一番町1-1-31山ビル2F  
TEL.022-227-1292 (代) FAX.022-221-3319  
URL <http://fukada-kaikai.com>  
E-mail [fukada-kaikai@tkcnf.or.jp](mailto:fukada-kaikai@tkcnf.or.jp)



互換営業代理店

〒980-0804  
仙台市青葉区大町二丁目六番十四号  
(日新本社ビル六階)

代表取締役  
社長

佐藤 修



総合広告会社  
株式会社 日新



hiraga

代表取締役・ライフ・ビジネスプロデューサー

平賀 ノブ

NOBU HIRAGA

有限会社 ひらが

〒980-0021

仙台市青葉区中央2丁目1-15

TEL (022) 222-0158・(022) 222-0357

Eメール [info@hiraga.ne.jp](mailto:info@hiraga.ne.jp)

インターネット <http://www.hiraga.ne.jp>



震災遺構 仙台市立麓沢小学校



部長

荒井 美佐子

〒980-0811  
仙台市青葉区一番町二丁目二番地  
事務局長  
FAX (022) 266-1145  
電話 (022) 266-1145  
仙台市青葉区中央二丁目二番地  
取締役副社長  
FAX (022) 266-1145  
電話 (022) 266-1145

仙台七夕吹き流し再生版『仙臺七夕新聞 (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](mailto: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



代表取締役 税理士

深田 裕志

株式会社 深田会計マネジメンツ

〒980-0811 仙台市青葉区一番町一丁目1番31号  
山ビル2F

電話 (022) 227-1292 (代) FAX (022) 221-3319

E-mail [fukada-hiroshi@tkcnf.or.jp](mailto:fukada-hiroshi@tkcnf.or.jp)

URL <http://homepage1.nifty.com/fukadakaikai/>

# noir

代表取締役

庄司 洋子

**株式会社ノアール**

〒980-0812 仙台市青葉区片平一丁目3-3-803  
☎ 090-4636-3333 TEL&FAX 022-716-0710  
✉ yoko.noir@movie.ocn.ne.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



公益社団法人 仙台中法人会経理研究会

会長 **佐藤良英**

〒981-0015 勤務先  
FAX 022-221156  
仙台市若林区中町一丁目五番地の三  
〒980-0811 事務局  
FAX 022-263110  
仙台市青葉区一番町二丁目三番八二号

*worksplan*

ワークスプラン株式会社  
代表取締役  
**大沼セツ子**

〒983-0852  
仙台市宮城野区権岡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/>



※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>東北六県連担当 法人会推進部長</p> <p><b>引地 高幸</b></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          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>支社長</p> <p><b>伊藤 暢英</b> ITO NOBUHIDE</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:itou.nobuhide.561706@daido-life.co.jp          https://www.daido-life.co.jp/</p>   
<p><b>川村 智寛</b> 北海道・東北地域事業本部 事業本部長</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 〒980-0811          Tel 022-221-2540 Fax 022-221-2546          Kawamurat@aig.co.jp</p>	<p>第一営業課長 健康経営アドバイザー</p> <p><b>岡田 靖行</b></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:okada.yasuyuki.171706@daido-life.co.jp          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><b>岡崎 伸二</b> 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>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><b>畑 和治</b> 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><b>Aflac</b> 仙台総合支社 支社次長</p> <p><b>尾形 佑樹</b></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 エエル22F          TEL:022-262-5610 FAX:022-262-5822 携帯:070-4244-1289          E-mail:ogata_yu@aflac.co.jp          ホームページ https://www.aflac.co.jp/</p> 	<p>「生きる」を創る。</p> <p><b>Aflac</b> 仙台総合支社 総合支社長</p> <p><b>小島 陽一郎</b> 健康経営アドバイザー(認定番号:20900356)</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 エエル22F          TEL:022-262-5610 FAX:022-262-5822          E-mail:kojima_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><b>三井住友海上</b> 立ちどまらない保険。</p>  <p>仙台支店長</p> <p><b>近藤 晃弘</b></p> <p>三井住友海上火災保険株式会社          三井住友海上あいおい生命業務受託          〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町2-5-27          TEL:022-221-8601 FAX:022-221-9024          E-mail:a-kondo@ms-ins.com          https://www.ms-ins.com</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

たんぱく質について

たんぱく質、そしてたんぱく質が分解されて生じるペプチドやアミノ酸は、体内では機能的にも栄養的にも様々な役割を担っています。

特に魚肉たんぱく質は消化性は健康機能性など、他のたんぱく質とは異なる興味深い性質を持つことが知られています。今月は、たんぱく質に着目し、その機能性や栄養的役割、たんぱく質を上手に摂取するポイントや隠れメタボなどのリスク予防について紹介します。

## 魚肉と畜肉の特徴

魚肉たんぱく質の説明の前に、魚肉と畜肉の違いについて考えていきます。

魚肉は、牛肉や豚肉などと比べると脂質が少なくたんぱく質の純度が高いという特徴を持っています。もちろん全てに当てはまるわけではなく、ササミのような低脂質高たんぱくな畜肉もありますし、ブリのように脂が乗って美味しいと言われる魚には脂質が約50%含まれています。

一般的な傾向として、牛肉や鶏肉は半分以上が脂質でたんぱく質の純度が低いのに対して、スケトウダラやヒラメなどは脂質の比率が少なく、たんぱく質の純度が非常に高いことが知られています。

## 魚肉たんぱく質の種類

魚肉たんぱく質はその特徴によって3つに分類されます。

- ①筋形質タンパク質  
筋細胞間や筋原線維間に存在している球状タンパク質や解糖系酵素が含まれる。水に溶ける性質を持つため水溶性タンパク質とも呼ばれ、魚肉たんぱく質中の20~50%を占める。
- ②筋原繊維タンパク質  
ミオシンやアクチンがその代表。塩水に溶ける性質を持つため、塩溶性タンパク質とも呼ばれる。
- ③筋基質タンパク質  
水にも塩水にも溶けないため、不溶性タンパク質と呼ばれる。主に筋細胞膜や血管の結合組織などを構築するコラーゲンが主要なタンパク質。一般的に畜肉より魚肉の含有量が少ないため、魚肉は柔らかくほぐれやすい特徴を持っている。

魚肉たんぱく質の特徴の一つとして、消化性が高いことが知られています。食品の特徴や体調を把握して食品を選ぶことも大切です。

## たんぱく質と代謝

「代謝」とは「生命活動のため、摂取したエネルギーを吸収したり消費したりすること」です。基礎代謝を上げるには筋肉量が大きく関与します。そして、この筋肉量を増やすために不可欠な栄養素がたんぱく質です。食事からのたんぱく質摂取が不足すると代謝が下がり、免疫力の低下や血管・臓器の機能低下につながると言われています。また、最近よく耳にするようになった隠れメタボやサルコペニア肥満もたんぱく質不足による筋肉量・代謝低下が原因と言われています。見た目は普通体型でも筋肉が落ちることで内臓脂肪を溜め込みやすくなり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

「食事は野菜から食べるベジタブルファーストがいい！」というの聞いたことがある方も多いはず。実は、野菜に「あるもの」を追加することでより効果的になるものがあります。それが「たんぱく質」。たんぱく源ファーストを取り入れることで、食後の血糖値の上昇を抑える効果がさらにアップします。たんぱく質が加わることで腸からインクレチンというホルモンが分泌され、胃の働きが緩やかになり、その後の血糖の急上昇も抑えらるることが分かってきました。中でも魚肉たんぱく質は良質です。なので、「ベジ+たんぱく質」ファーストでさらに効果アップを狙いましょう！

## 効率よく摂ろう！たんぱく質の上手な摂り方

たんぱく質は、種類や摂り方によって体への吸収率や活用のされ方に違いがあります。たんぱく質は健康に過ごすためには欠かせない栄養素の一つなので、せっかく摂取するなら効率よく体に吸収したいものです。たんぱく質の吸収率を高める方法を紹介します。

### 1.こまめにたんぱく質を摂取する

たんぱく質は一度に吸収できる量が決まっています。そのため、一気に摂取しても吸収率には変化はないので、すべてのたんぱく質を活用できるには限りません。一度に吸収できるたんぱく質は40~50gと言われています。食事で一度に50g以上摂ることはあまりないと思いますが、日ごろからプロテインなどを活用している方は、食事と間隔を空けて摂取するようにするのが理想的です。

### 2.ビタミンB2、B6、Cと一緒に摂る

たんぱく質の吸収において、ビタミンは重要な役割を果たします。たんぱく質はアミノ酸に分解されてから、胃や小腸など様々な器官で吸収されますが、ビタミンはそのサポートをします。

#### 【ビタミンB2、B6、Cを多く含む食材】

栄養素	食材名
ビタミンB2	豚レバー、卵、納豆
ビタミンB6	サンマ、鯉、バナナ、ササミ
ビタミンC	いちご、ピーマン、柿

### 3.三食しっかりバランスよく食べる

たんぱく質が不足しないようにするには、三食しっかり食べることが大切です。食事を抜くと一日に必要なたんぱく質が不足しやすくなります。ただし、三食が炭水化物などに偏ってしまえばたんぱく質が摂れないので、忙しいときでも鮭おにぎりやサンドイッチを選ぶように意識してみてください。



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

## 個人・法人の事業者のみなさん



知っていますか？インボイス制度

消費税インボイス制度の  
**登録申請相談会**

を開催します！

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。当日は、インボイス制度の概要の説明後、登録申請のサポートも行いますので、ご検討されている方は、ぜひご参加ください。

開催会場: サンフェスタ・卸町会館(仙台市若林区卸町2丁目15番2号)

開催日時 (各日2回開催)	
令和5年1月19日(木)	1回目:13:00~14:30 「消費税の基本的な仕組み」から 「インボイス制度」の説明が聞きたい。
令和5年2月3日(金)	
令和5年2月27日(金)	2回目:15:00~16:30 「インボイス制度」って何だろう？ 制度の仕組みを詳しく知りたい。
令和5年3月13日(月)	
令和5年3月22日(水)	

参加をご希望の場合は、事前予約が必要となります。

会場にお越しの際は、駐車場に限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

【連絡先】

022-204-6291

仙台中税務署 法人課税第一部門

- ・新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・感染症防止の観点から、発熱等の症状がある方や、体調のすぐれない方のご来場はご遠慮ください。
- ・ご来場の際は、マスクの着用、手指消毒、検温等、感染予防へのご協力をお願いします。

インボイス制度  
特設サイト



国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で！

仙台中税務署 TEL 022-783-7831 (代表)

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。

※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。