



インタビュー

村商東北株式会社 代表取締役 河上 智

お知らせ

Photo Eye いま、中法人会は

インフォメーション

- ・リーダーシップに差をつける3つのポイント
- ・「公共マナー」を徹底すれば「仕事出来る人」になれる！

健康コラム

つよい体づくり

旅行のススメ

村田町

美味探訪

和醸良酒 Oたけ

コラム

マナー生活！

CONTENTS

- 04 **インタビュー**
村商東北株式会社 代表取締役 河上 智
- 06 **おしらせ**
Photo Eye いま、中法人会は
- 08 **インフォメーション**
リーダーシップに差をつける3つのポイント
- 10 **インフォメーション**
「公共マナー」を徹底すれば「仕事ができる人」になれる!
- 12 **健康コラム**
つよい体づくり
- 13 **旅行のススメ**
村田町
- 14 **美味探訪**
和醸良酒 〇たけ
- 15 **コラム**
マナー生活!

P12～15は、仙台発・文化が息づく大人の情報誌「りらく」を基に編集・掲載

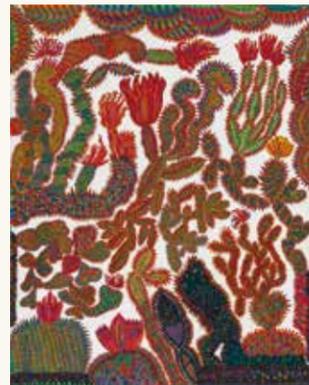
COVER COMMENT

公益社団法人東北障がい者芸術支援機構 主催
「Art to You! 障がい者芸術世界展 IN SENDAI 2024」
みやぎ生協賞

作品タイトル 「サポテン」

佐藤 瑠乃助 作 (宮城県)

〈創作状況〉
自分で育てているいろいろな種類のサポテンを
可愛く、鮮やかに描きました。
どのサポテンも個性があるので、1つのキャンバスに描くのは大変だったのですが、
出来上がったら、みんなとても楽しそうで個性的なデザインになったと思います。



広がる青空、ひまわりの世界

8月 仙台市農業園芸センター (撮影: 菊地淳智)

建築資材卸40年の歴史を超えて 新しいチャレンジを



が、ご縁あって私が代表になる以上はチャレンジしていきたい。創業期から勤務されている方々は業界の知識も経験も豊富なので、若手社員の教育係やフォロワーの役割をお願いしました。

「今期、本社の村商とともに、スローガンとして『原点回帰』という言葉掲げたいです。」

これまで会社が継続できたのは、信頼してくださるお客様のおかげだと思います。ただ、仕事があるのを当たり前と思ってしまう。もう一度、初心を忘れずにいこう」という意味を込めています。

本社は創業70年ですが、「開拓者精神を持って仕事に当たれ、野人たれ」という企業精神を大事にしている。仕事に対して貪欲でありたい」という意味で、私も好きな言葉です。社員には、新しく会社を作っていくつも



I N T E R V I E W

河上 智

村商東北株式会社 代表取締役

河上 智 (かわかみ さとる)

千葉県生まれ。地元の高校卒業後、土木建設会社に勤務し2013年に独立。その後、2020年からコンサルタント業として歯科医の開業支援、就労支援施設の開業支援などを行う。2023年11月に村商株式会社入社、2024(令和6)年11月から現職。

1984年創業、空調や冷凍資材、保温資材などの建設副資材を扱う「村商東北株式会社」。昨秋、代表取締役就任し、第二創業として大胆な社内改革に取り組み河上智さんに仕事への思いを伺った。

村商株式会社(本社・東京)のグループ企業として40周年を迎えた昨秋、新たに代表として就任されました。その経緯を教えてください。

村商東北は、保温材(断熱材)の卸販売として仙台市と福島県郡山市に事業所がありました。保温材というのは、ガス、空

「今後、具体的にどんな展開をされるのでしょうか。」

数字としては、10年後に売り上げを10倍にしようとして社員に話しています。また、新しい事業として、発注者と施工者をつなぐサービスや、建設資材の新しい製品や工法の開発に取り組めます。

私は土木建設現場の経験がありますし、異業種から入ってきた社員としての視点もあります。いろいろなかけ合わせと面白いものができる。就任してまだ半年ですが、着々と動き出しています。

「河上さんご自身についても教えてください。」

土木建設の会社に就職し、その後独立。当社に入る前は開業支援のコンサルタントを5年ほどしていました。

また、子どもの頃からサッカーが好きで、高校時代はプロを目指していたものの、膝の怪我で断念。それでも好きな気持ちは変わらず、自分で社会人クラブチーム

を設立し、プレーヤーだけでなく監督もやってきました。クラブチームの仕事は、役所との事務手続きのやりとりが多いんです。そうした経験が開業支援の仕事につながったのかもしれない。

目標に向かってそれぞれの役割の中で力を発揮し、また互いにフォローし合ってみることで達成する。そんなチーム作りの考え方を軸に組織づくりをしていきます。就任時も「キックオフ宣言」として新しい方針を伝えました。

「代表として半年が経ちましたが、座右の銘など日々支えにしている言葉はありますか。」

自分自身が常に思っているのは「明るく、楽しく、激しく」。プロレスラー・ジャイアント馬場さんの言葉です。大変なこともあります。とにかく楽しんでやろうというのがモットー。好きなことをしているのがストレスは感じていないですね。

「単身赴任でいらしているそうですが、仙台での暮らしはいかがですか。」

今年2月に上演した市民参加型劇団「よしもとふるさと劇団」に参加しました。これまでも舞台に参加できるプログラムに応募したり、テレビドラマのエキストラをやったり。サッカーでのポジションもフォワードでした。目立ちたがりなんですよ。いろいろな楽しんでいます。



村商東北株式会社
仙台市若林区御町5-5-2
TEL.022-284-1247



Photo Eye

いま、中法人会は

(文責：事務局)

6/12 第13回 定時社員総会・記念講演会

6月12日、第13回定時社員総会が開かれ、理事会承認済み事項として令和6年度事業、令和7年度事業計画、令和7年度収支予算について説明・報告した。また、議案事項である、令和6年度収支決算、及び任期満了に伴う理事・監事改選承認について、全て原案通り承認された。

新理事による臨時理事会では、代表理事・業務執行理事の選定が行われ、会長に松坂卓夫氏(新任)、



筆頭副会長に高澤雅哉氏(新任)が選任された。(※新体制は名簿のとおり)。

さらに、2012年ロンドンオリンピック柔道競技メダリストの松本薫氏を迎え「世界をとるための3つの柱」と題して記念講演会が行われた。

松本氏は、幼少期に柔道を始めたが「勝ち」にこだわる闘争心とは無縁の子ども時代を過ごしたという。体格や才能に恵まれない中でもたゆまぬ努力を重ね、「野獣」と称される独自のスタイルを確立

し、世界の頂点に立たれた。自分のやり方で闘い、夢を叶えたその姿から、「闘争心の本当のかたち」とは何かを教わる貴重な機会となった。

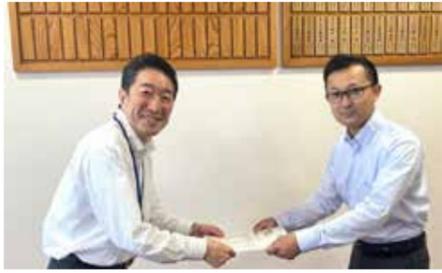
6/8 エコキャップ回収会

6月8日、卸町公園にてエコキャップ回収会が開催された。この運動は青年部会が主体となって取り組んでいる。今年度1回目となる今回は、会

員企業をはじめとする26団体の協力により、合計重量324kg、ポリオワクチンに換算して約81人が集まった。

また、6月17日には今年で11回目を数える仙台中税務署エコキャップ回収会が行われ、1年間署内で集められたキャップ約50kgを受領した。

併せて、青年部会の佐々木政博部会長より、職員の皆さんに仙台中法人会の概要や、青年部会の活動内容を説明。今後も様々な事業を通して相互協力関係の構築に結



び付けていきたいとの意見が交わされた。

ペットボトルのキャップは捨てればただのゴミとして扱われるが、リサイクルして売却利益を寄付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お願いしたい。

次回の回収会は9月3日(水)、卸町公園で開催の予定。

6/18 女性部会移動研修会

6月18日、女性部会移動研修会が実施された。

最初に訪れたのは航空自衛隊松



島基地。まず、基地内では広報担当官より施設についてご説明をいただき、その後、ブルーインパルス及び戦闘機F-2の訓練飛行を見学した。

参加者にとっては、日常ではなかなか得難い大変貴重な体験となり、感動の声が多く寄せられた。

次に訪問したのは、石巻市にある湊水産株式会社。東日本大震災からの立て直しや、地域社会との共生に向けた取り組みについてご説明をいただいた後、ワークショップ形式で「たらこ作り体験」を行った。

参加者は、自ら手がけた「フレッシュたらこ」をお土産として持ち帰り、充実した学びと体験のひとつとなった。

6/19 総務担当者の基礎実務講座



6月19日、東京エレクトロニックホール宮城(宮城県民会館)を会場に、仙台市内の3法人会共催で総務担当者の基礎実務講座が開催された。

講師に社会保険労務士の山下順子氏を迎え、総務の機能や役割、求められる能力や必須の心構えについて解説していただいた。

山下氏は、「総務は、組織の要として統括的役割を担う重要な部門であり、経営者が何を求めているかを的確に捉えるノウハウも必要とされることから、自己啓発が欠かせない」と述べられた。

6/23-6/24 「令和7年度税制改正セミナー」 「会社税務のミス事例と税金対策セミナー」

6月23日、24日の2日間にわたり2会場にて開催。

第一部の「税制改正セミナー」では、仙台中税務署法人課税部門の担当官より、中小企業に特に関係の深い税制改正のポイントについて解説いただいた。

続く第二部の「会社税務のミス事例と税金対策セミナー」では、講師の及川晃氏(税理士)が、実際にあった税務ミスの事例や見落としやすいポイント、税金対策について具体的に解説。参加者は熱心に耳を傾けていた。



※上記のすべての理事・監事は非常勤である

経営力は、経営者やリーダーのリーダーシップそのものであるといっても過言ではありません。リーダーシップというのは大きな意味で、「指導力」のことです。「感化力」と言ってもいいでしょう。

かの有名な「マネジメントの神」と言われているP・F・ドラッカーは、「リー



教育コンサルタント
吉良 能慶

ダーシップに必要なのはカリスマ性ではなく「人格を高めること」としています。

リーダーシップの無い経営者やリーダーについていく社員はいません。

一企業も経営者によって差が出ると同時に、各部署のリーダーによってもその部署の盛衰が決まります。「企業の盛衰はリーダー

●魂(心)の器と指導力●

指導者の中で、能力の高さや才能が同じであっても、「魂の器」、要するに器量が大い人ほど将来性があるように思います。

現時点で同じレベルであっても、魂に広がりのある人の方は、将来、更に発展し、もっともっと大きな指導者になっていく可能性を秘めています。

一方、狭い人の方は、ある程度のところまで発展が止まる可能性があると思います。

器量の差、魂の器の差、というものは、どれだけ多くの人を受け入れられるか、

によって決定する」ということです。

「人格が高い」リーダーとはどういう人でしょうか。なぜ同じリーダーでも差がつくのでしょうか。その差はどこから来るのでしょうか。

様々な考えはあると思いますが、ここではその要因を3つ挙げていきます。参考になれば幸いです。

●魂(心)の器と指導力●

ということですが、もちろん指導者としての教養や指導力は必要ですが、魂の器という意味はそういうことです。そしてその差は、多くは経験から来ると思われます。

器量の大きさは、生まれながらの資質もあるかもしれませんが、経験や学習などで大きくなるものです。

資質があっても与える愛(他人の幸福を考える)の実践がなければその器は大きくなりません。

田舎で静かに生活している人と、激動している現代社会の波にもまれながら仕

事をしている人とは、魂の器が大きく違ってきます。その量が、やがて大きな仕事をしていくことにつながると思えます。

一つの事例として、素晴らしいスキルと志をもってベンチャー企業を起こす人がいたとします。はじめは自分一人から、あるいは2、3人で立ち上げます。その時に功を焦ってすぐ大きくしようとする必ず失敗します。

原因の一つは経営者の魂の器がついていけないことです。少しずつ自分を鍛え

●『私的幸福』から『公的幸福』へ●

リーダーシップについて、ぜひ知っておかなければならないことがあります。

それは、「公的幸福」と「私的幸福」ということです。「公的幸福」とは、「最大の幸福」「天下万民のため」「後に来る人たちのため」「後世の歴史のため」ということを、常に考え実践することに幸福感があることで、それが正

ることが肝要です。企業は、結局どれだけ多くの人に幸福になっただけか、という思いがあるかどうか成功の要因です。

社員やその家族、お客様、取引先など関係者の人たちに、経済的、精神的、社会的などの満足感をいかに与えられるかを考えることです。自分一人の満足だけで成り立ちません。

いろんな人との接触面積が広くなれば、他の人に愛を与えることも多くなるといふことです。

歴史に残る成功者は、「公的幸福」の実践者であったといえるでしょう。

それでは「私的幸福」はどういうものであるかというところ、宗教的な言い方をすると「悟りの幸福」ということになります。

「悟りの幸福」とは、知識を智慧に変え、自分とい

●リーダーシップのための5つの武器●

う人間を知りえて、その視点でもって、世界を解明しえたという幸福感です。

そして、生かされていることが魂の喜びになり、その喜びは行動へと転化していきます。

その行動は周りの人に対する「与える愛」として現れます。そして、世の中を変えていきたいくなるのです。

「私的幸福」を欲求の満足、例えば、おいしいものを食べたり、欲しいものを手に入れるだけの物的満足とするのであれば、本当の心からの喜びではありません。むしろ逆で、物的満足や自己保身でやっている限り、「私的幸福」は絶対に訪れない、ということになります。

与える愛を実践して「私的幸福」は達成されます。そして、与える愛は、「公的幸福」へと向かっていくものなのです。

「私的幸福」は公的幸福の途上にある、ということになります。そして、「私的幸福」のある人、すなわち、幸せな人こそ、世の中の役に立てる、ということになります。

若い人は、志が高く世の中の役に立とうとしても、なかなか役に立つだけの武器が十分ではありません。

武器という言葉は適切かわかりませんが、要するに、自分が世の中の役に立つための手段ということになります。

武器とは、自分の専門性や特性、知識やスキルのことですが、ここでは広い意味で、「条件」という意味でもあります。

「徳」と言ってもいいかもしれません。

あるいは「人格」を形成する基と言ってもいいかもしれません。

特に指導者にとっては、以下の5つは、必要な武器と言えるのではないかと思っています。

礼

礼儀正しさというのは、世の中で一番その人を判定するための重要な基準の一つです。

礼儀ができていない人は、

どんなに才能があっても、人が近寄ってくれません。日本人は特に礼儀にうるさいことも知っておくべきです。

また、「節度」も非常に重要です。「節度」とは「わかまえる・ほどよく適切」などの意味で、日本人の品性に合っています。

「礼儀」と「節度」が合わさって「礼節」と言い、「人格」を形成します。

知識や経験、智慧のことです。

これが無ければ、なかなか指導者にはなれません。また、成功するための一番の武器です。

いつも自分の武器を磨き、人より抜きんでていることが指導者に求められます。

知識を得、智慧を獲得し、実践していくことが指導者としての絶対条件です。

ちなみに、「知恵」とは頭の良さ、知識の豊富さな

智

「知恵」とは「本質を追究する姿勢」です。「どうしたら正しい経営ができるか」「どうしたら社員を幸福にできるか」などの追求心です。

「知恵」も「智慧」も両方指導者には必要です。

人から信じられることで、部下から信じられなければ指導者として失格です。人のつながりを大切にしたい、人のために何ができるかを常に考えて実践していくことです。「智慧」の追求です。

正直に素直に謙虚さが大事です。明るさも大切です。「信」を身に付ける根底にあるものは「愛」です。そして、「礼節」によって「信」を得られるのです。

義

これを追求することは、正しさを追求することです。悪を避け、正義を貫くことです。

指導者としての核の部分です。

信

また経営においても「正しい経営」を追究していかなければなりません。

「正義なき経営は反社と同じ」です。

また、指導者としても当然正しい指導方法でなければなりません。

「義」があって、「志」や「信」につながるのです。

勇

これは勇気や行動力のことです。ただ、「勇」だけではリーダーになれません。礼儀も正義もない「勇」は「蛮勇」になりさがります。

その前に「礼」から「義」までを身に付け、そのうえで「勇」があって、初めてリーダーとして完成していきます。

以上の、「礼・智・信・義・勇」のいずれか、または全部の武器を身に付けることで、世の中の役に立ち、「公的幸福」につながるのです。

「人徳ある人」「人格者」と言われるリーダーを目指しましょう。

(有)島田教育総合研究所 代表取締役 島田義也

「マナー」は「ビジネスマナー」だけではない 「公共マナー」を徹底すれば 「仕事が出来る人」になれる!

私は研修講師という仕事をしております。研修のジャンルの一つに「マナー研修」というのがあります。新入社員や販売や飲食、電話や対面での応対に従事する方々が受講対象になることが多いです。内容はいわゆる「ビジネスマナー」がメインとなりますが、実はマナーはビジネスマナーだけではなくありません。

会社の偉い人が「そんな初歩的なことは社会人になる前にとっくの昔に学んでいることだから研修内容とするに値しない」とか「そんなことは職場で先輩社員が教えるから外部講師に教わらなくても良い」と考えているというのが背景にあるのかもしれない。

一社員の行動が原因で会社のイメージダウンにつながることもあるのです。研修の場では難しいことを言う前に「人としての当たり前のこと」をしっかりと教えるべきなのです。

会時の心得、等々 学校を出たての若い社員がこれらを完璧に心得ていることはまずありません。今までのような経験が少なかつたのだから無理もない話です。

しかし現実問題としては新入社員研修などで「あいさつができない」「返事をしない」「態度が悪い」「姿勢が悪い」「着こなしが崩れている」という社員はいくらでも存在します。

ビジネスマナー以前のベーシックマナー、つまり「人としてやらなければならないこと、やってはならないこと」だってマナーなのです。ところがなぜか企業研修でそのようなベーシックマナーが研修内容になることはあまりありません。

が、この考えは実は大なる錯覚なのです。「人としてのマナー」を実践できない「マナーが悪い方々」は世の中にたくさんいます。周りから「マナーがなってないな」と冷やかに見られるだけなら本人が損をすだけだから自業自得ですが、事はそれだけではおさまりません。

ビジネスマナーの具体的な項目を挙げてみると次のようになります。

- 電話の応対
- 訪問時の心得
- 来客の応対
- ビジネスレターの書き方
- 席順
- 命令の受け方
- 報告の仕方
- アフター5のつきあい方
- 社内および取引先の冠婚葬祭時の心得
- 接待の心得
- 宴

「歩きスマホをするな」「喫煙スペースにゴミを放置するな」「電車の中では高齢者や妊婦に席を譲れ」等、「人としてやらなければならないこと、やってはならないこと」だってマナーです。

そんな初歩的なことは本来は社会人になる前の家庭教育・学校教育で嫌というほど教わっているはずなのに実践できない「マナーが悪い方々」は世の中にゴマンといます。

幼少期の頃にご両親や学校の先生から受けたしつけを思い出してみてください。「人に何かやってもらったら『ありがとう』と言いなさい」「人に迷惑をかけるな。もしかけてしまったら『ごめんなさい』と言いなさい」「約束は守りなさい」「ウソをついてはいけません」「使ったものは片

けません。気を配れない・気を遣えない人は自分の周りから人が去っていくことになりま

皿に捨ててあるなんていう光景は日常茶飯事です。「言われてみればできていないところもあるが、会社ではちゃんと仕事はできているよ」というのは危険な考え方です。

そんな当たり前のことができない人が世の中に感謝される良い仕事ができるわけがないのです。新入社員に限らず、すべての社会人は小難しいマナーのテクニク等ではなく、まずは「人として当たり前のこと」こそ徹底して身につけるべきなのです。

「人として求められる当り前の行動」の例

「歩きスマホはやめましょう」というアナウンスや啓発ポスターがたくさんあるのに一向に歩きスマホは減りませんし、街中の喫煙コーナーには「ゴミを捨てるな」と書いてあるのに空き缶やタバコの空き箱が灰

「人として求められる当り前の行動」の例は図表として別掲しましたが、いずれも簡単なことばかりです。こういうことがきちんとできることが一人前の大人の大事な条件であることは論を待ちません。

人として求められる
当り前の行動

接客をともなう仕事であるか否かにかかわらず、どんな仕事をしていても「気配り」「気遣い」は非常に大事です。

気がつかない人は職場や仕事上の問題点にも気がつかないから「改善」ということができないし、気が利かない人は言われないと動

人として求められる「当り前の行動」の例

- 電車の中で……
 - ・ 入り口に立ち止まるな
 - ・ (混んでいる時、入り口付近にいる場合は) 降りる人のために自分もいったん降りよ
 - ・ 詰めて座れ、股を開くな、深く座れ(浅く座って足を投げ出すな)、足を組むな、荷物を座らせるな
 - ・ 携帯電話で通話をするな
 - ・ 高齢者、体が不自由な人、妊婦には席を譲れ
- 駅の通路・改札・出札窓口で……
 - ・ 広がって歩くな
 - ・ スマホ、ケータイの画面を見ながら歩くな
 - ・ 階段の上り、下りを守れ
 - ・ ガムを捨てるな、痰を吐くな
 - ・ 傘を振り回すな
- 街で……
 - ・ 歩きながらタバコを吸うな・吸い殻を捨てるな
 - ・ 喫煙スペースに設置してある灰皿に空き缶や空き箱を捨てるな
 - ・ 人が大勢通るところで立ち止まるな、広がって歩くな
 - ・ 地べたに座り込むな
 - ・ 赤信号で横断するな
 - ・ 駐車スペースに収まるように駐車せよ
- ビジネスホテルで……
 - ・ 廊下で騒ぐな、室内でも騒ぐな
 - ・ チェックアウト時は室内を片付けよ
 - ・ 足は入口のマットで拭いて入れ
- 家で……
 - ・ 家族同士でもあいさつせよ
 - ・ 遅くなるなら連絡せよ
 - ・ 使ったものは元の場所に戻せ
 - ・ 汚したら掃除せよ
- その他……
 - ・ 人に何かやったら「ありがとうございます」
 - ・ 迷惑をかけるな。もしかけてしまったら「ごめんなさい」「申し訳ございません」
 - ・ 約束は守れ
 - ・ ウソはつくな、等

私たちが企業の人間でありますが、その前に一人の人間です。仕事をしている時だけ形を取り繕ってもどこかで必ずボロが出るものです。企業人の基本は人としての基本と重なるところがたくさんあります。どうか「こんな初歩的なこと」と鼻で笑うことなく、まずは「当り前のこと」を徹底していつてもらいたいと念願いたします。



蔵の観光案内所(ヤマニ邸)

TEL.0224-83-6211 村田町大字村田字町31 9:00~16:00

ヤマニ邸の店蔵を観光案内所として開放。ここで、蔵の町並みの案内をしてくれる。町のゆるキャラ「くらりん」グッズも販売中



村田商人やましよう記念館 村田町村田字町191 9:00~16:00

町有数の豪商だった大沼正七家「やましよう」の邸宅の建物や所蔵品などが見学できる



国の重要伝統的建造物群保存地区

蔵の町並み 村田町

大沼酒造店 村田町大字村田字町56-1

1712年創業、300年以上の歴史を持つ酒造店。この蔵が醸す「乾坤- (けんこんいち)」は、地元はもとより全国にファンがいる人気の銘酒



村田には、江戸時代や明治、大正に建てられた蔵をはじめとする歴史ある建造物が数多く残っている。2014年9月には国の重要伝統的建造物群保存地区になった。

富の象徴ともいわれる蔵を所有していた村田商人は、紅花取引で莫大な富を得たといわれている。仙南地方で育てられた紅花を上方へ運んで商売したのだ。

まず笹谷峠を越えて大石田まで陸路で行き、最上川を使って酒田港へ。さらに北前船で越前国敦賀まで行って琵琶湖を経由し、一カ

月半ほどかけてやっと京都に着く。仙南の紅花は京都で好評を博し、その代金で全国から集まった物資を購入。行きも帰りも商売するので「のこぎり商い」と呼ばれていた。しかし外国から安い化学染料が入ってくると、しだいに仙南の紅花栽培は消えていき、村田商人は生糸を扱うようになった。

現在は少しずつ、蔵をはじめとした景観に寄与する物件などの修理が進められている。時代の波や震災を乗り越えて残った町並みを守るために、町の人々の挑戦が続いている。



"Eat Well, Be Strong"

バランスのよい食事と 野菜をとることで つよい体づくり



「バランスのよい食事」とは、ご飯やパンなどの主食、野菜などの副菜、肉・魚といった主菜、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく食べることです。しかし、バランスのよい食事を毎日とるのは、現実的にはなかなか難しいと思います。1日単位でみるのではなく、2~3日、1週間など、できる範囲で全体にバランスよくとれるように調整していけば、無理なく続けられるのではないのでしょうか。

野菜は、しっかりとっていただきたい食材です。カボチャやホウレンソウなど、色の濃い野菜は粘膜を保護するビタミンAを多く含むので、風邪予防の観点からおすすめです。色の薄い野菜には食物繊維が多く含まれ、体の調子を整えてくれます。

宮城県では、県民の健康への意識を高めることを目的に「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目標とする「ベジプラス100&塩eco」推進事業を行っています。サイトには身近な食材で簡単に作れるレシピがそろっているため、野菜料理をもう1品増やしたいときの参考にしてください。

お話を伺った人



ささき ゆうこ
佐々木 裕子

山台白百合女子大学 人間学部
健康栄養学科 教授
管理栄養士・障害科学博士・スポーツ科学修士
糖尿病療養指導士

宮城学院女子大学学芸学部家政学科管理栄養士専攻卒業。山台白百合女子大学大学院スポーツ科学研究科修士課程健康科学領域修了。東北大学大学院医学系研究科(障害科学専攻)博士後期3年の課程修了。宮城県食育推進会議委員(会長)、大崎市健康推進計画策定委員会委員(委員長)などを歴任。東北大学医学部、宮城学院女子大学、宮城高等歯科衛生士学院で非常勤講師。[令和6年度栄養関係功労者厚生労働大臣表彰]を受賞。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)	1食: ごはん、肉、野菜、果物、牛乳・乳製品、大豆製品、海藻類、きのこ、卵、魚、油、調味料、食塩
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 200g こぼり(中盛り)だったら4杯程度	15分: ごはん、パン、麺
5-6 副菜(野菜、海藻類、きのこ) 200g 野菜料理4品程度	1食: 野菜料理、海藻類、きのこ料理、豆腐料理、肉類料理、魚類料理、卵料理、揚げ物、揚げたて、揚げたて、揚げたて、揚げたて
3-5 主菜(肉、魚、卵) 200g 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1食: 肉料理、魚料理、卵料理、大豆料理
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳だったら1杯程度	1食: 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス
2 果物 200g みかんだったら2個程度	1食: みかん、りんご、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、いちご、ブルーベリー、いちご、ブルーベリー

食事バランスガイド(農林水産省HPより)

★エレベーターのマナー★

BAR "Over Story" から見る NYの夜景。高速エレベーターで64階に



私は高い所が大好きで、エレベーターに乗って上の階へ昇る時もワクワクします。友人とNYのハドソン川に近いOver StoryというBARに行った際も、摩天楼から見る夜景の美しさに感動した

欠かないNYです。さて、エレベーターは殆どのビルに設置されており、毎日のように使う移動手段でもありますね。そこには誰かと一緒に乗る際のマナーが存在します。

のは勿論ですが、64階のBARを目指してエレベーターでどんどん上がっていく時からすでに興奮していました。高所が苦手な方には、信じられない！と言われそうですね。超高層ビルに全面ガラス張りのエレベーター*が登場するなど、エレベーターの話題には事



上座からは外の景色も見え。SS30エレベーターにて



エレベーターを待つときは真ん中ではなく左右どちらかで

まずは上座と下座の話になりますが、自分が誰かをエスコートする際にはパネル前の下座に場所を取るのマナーです。そして下座の後ろが一番安全な上座となります。何ヶ所かボタン操作をするパネルがある場合は、メインのパネル、またはドア右横のパネルの前にスッと入りましょう。2人で乗るときには「お先にどうぞ」「奥へどうぞ」と声をかけて相手を先にエレベーターに乗せ、その後自分が「失礼します」と言って乗り込みます。複数の方をエスコートする際には先に自分が乗り込む方法も良いですね。エレベーターの中から「開」ボタンや、ドアを手

Minaと皆で "omotenashi" マナー生活!



ながくぼみな 長久保 美奈 (有)ミナ・コーポレーション 代表取締役 & マナーコンサルタント

Profile 東北学院大学英文科卒。株JAL国際線で世界21カ国を乗務後、米ワシントンDCに居住し、国際基準のマナーを学ぶ。法人企業、医療機関、大学等で年間300を超える講演や研修を行うトップ講師。著書「マナーはいかが? Byミナ先生」は日米で発売中。FM76.2 RADIO3では同タイトル番組のパーソナリティも務める。2022年から国際交流のイベントをNYで主催。また2024年秋からNY市立大学ハンター校の日本語学科で米新聞に連載中のコラム「やさしいほんご」が授業の教材に使われている。 http://www.mina-corp.com Instagram @minachansensei



通常は右メインパネル前が下座

で押さえるなどして全員が乗り込むのをサポートするやり方です。ただし、海外では通常、女性を全員乗せてからでないかと男性は乗りません。ホテルなどで知らない人同士が乗り込むような時にも、ご年配の方や女性、子どもを先に乗せて最後に男性というのが普通です。カップルでしたら女性を守るようにして一緒に。ジェンダレスな時代であってもその辺りのエスコートのマナーは確実に存在しているのが注意が必要です。そして自分が下座にいる時は他の方に「何階ですか?」と尋ねるのもマナーです。パネルから遠いところから手を伸ばしてボタンを押さないよう気を配りましょう。アルキメデスが紀元前に発明した空へ続く箱。安全にマナーを守って乗りたいですね。

Mina

*エレベーター情報: 2020年にオープンしたワン・ヴァンダービルト Building は高さ427メートルで、全面ガラス張りのエレベーターが人気です。有名なエンパイア・ステート・ビルには73基ものOTISエレベーターがあります。OTISは世界で高いシェアを占めるエレベーター会社の1つ。国連、エッフェル塔、六本木ヒルズなどでも使われています。



「片野桜 山鹿純米 雄町」(大阪府: 山野酒造)の生原酒の持つ力強さが、石山さんの「燗タージュ」の技でやわらかな味わいに。津軽の馬刺の旨味に寄り添う



1 お燗技の一つ「燗タージュ」。空気を含ませるように高い位置から交互に移し替える。温度を下げながら旨味を入れる技だ。石山さんは、日本酒の楽しさを伝えるため、日本酒イベントのプロデューサーや一般向け・飲食店向けの日本酒や燗酒講座もやっている

2 外食文化が花開いた、江戸の煮売り屋のイメージ



仙台市青葉区大町2-4-1 グランソレイユ大町 TEL.022-266-5541 月~土曜 17:00~24:00(L.O.23:30) 日曜 15:00~22:00(L.O.21:30) 不定休 https://www.sake-marutake.com/

仙台で、おもしろい燗酒を飲むならこと推す人が多い。店主の石山健英さんは「加水したり、かき混ぜたり、また冷やしたり。ちよし(イタズラし)がいのある酒で遊ぶのがうちの燗酒」と、いたずらっぽく笑う。石山さんは24歳のとき森民酒造(仙台市)に勤めた。5年にわたって酒造りや営業を経験したが、もっと日本酒の飲み方を伝えたい、料理と併せて直接お客さんと向き合いたいと、2009年にこの店を開いた。店には常時250種もの日本酒が揃い、燗酒のみならず冷酒も人気。「ここでは知らないうちにいつもより飲んで」と、訪れる人々も上機嫌だ。燗酒は、日本酒の奥深さを感じる方法の一つ。石山さんに、お

燗技のひとつ、デカンタージュならぬ「燗タージュ」でお酒をつけてもらった。きゅっと高めに温度を上げてから、両手に持つたちろりに交互に移すこと4回。パワフルな味わいの「片野桜」が、驚くほどやわらかな口当たり。甘めの醤油をつけていただく津軽の馬刺(1980円)とともに味わえば、一口食べて、また飲んで、が止まらない。まさに「燗酒は調味料」だ。温度によるその酒の個性を見極め、料理に合わせて酒の味を変える「お燗番」。さらには客の飲み具合、酔い具合まで見極めて燗をつけるこの役目を、石山さんは「コンダクター(指揮者)」のようだと語る。日本酒を心ゆくまで堪能したいなら、その指揮に身を任せてみてはいかがだろうか。

燗でオススメ

右から「霧筑波(きりつくば)」(茨城県: 浦里酒造店)。ゆるめでもやわらかな旨味を楽しむ。「伯楽星 特別純米 冷釀」(宮城県: 新澤醸造店)。燗でもうまい酒「全国燗酒コンテスト2023」で最高金賞受賞。70℃できりっと。「悦凱陣(よろこびがいじん) 赤磐雄町 無濾過生 山鹿 純米酒」(香川県: 丸尾本店)は、石山さんが「店を始める初めて飲んで、パンチのある旨味に衝撃を受けた」という、同店の燗酒の「核」となる酒



お燗は料理の味わいを深める調味料 知らず杯も進みます

和醸良酒 Otake「青葉区大町」

輸出物品販売場制度に関する消費税法改正等のお知らせ

免税購入品と知りながら行った課税仕入れに係る仕入税額控除の制限

1 改正の概要

令和6年4月に消費税法の一部が改正され、輸出物品販売場（以下「免税店」といいます。）で消費税が免除された物品（以下「免税購入品」といいます。）であることを知りながら、当該物品を仕入れた場合、その仕入れに係る消費税額については、仕入税額控除の適用を受けることができないこととされました。

【適用開始時期】令和6年4月1日以後に行う課税仕入れから適用

2 仕入れ時に免税購入品と疑われる事例

次のような場合、仕入れる物品が免税購入品である可能性がありますので、ご注意ください。

【古物商等として買取りを行う場面】

- ・ 本人確認書類等から、日本に居住の事実がない非居住者からの買取りであると認められる場合
- ・ 本人確認書類として提示された書類の偽造が疑われる場合
- ・ 持ち込まれた物品に免税用のパッケージがされていた（又はされていた痕跡があった）場合
- ・ 同種同等の物品について、大量又は定期的に買取りを求められた場合
- ・ 買取時の確認の際、本人確認書類等を提示した本人ではなく、付添人が主導的に対応するなど、持込者が購入した（又は所持していた）物品でないことが疑われる場合
- ・ 高級物品の買取りを求められた場合において、持込者の様子などから当該高級物品の所有者であることに疑いがある場合

【卸売業者等からの仕入れの場面】

- ・ 仕入れの相手先と主にSNSでやり取り等している場合に、当該相手先が同一のアカウント名等でSNSにおいて免税品購入に関するアルバイト（いわゆる買い子）を募集しているなど、輸出物品販売場制度を不正利用していることが疑われる場合

3 免税購入品と疑われる事例への対応

免税購入品であると知りながら仕入れていたと認められた場合には、仕入税額控除が認められないこととなります。そのため、疑わしい物品の仕入れに当たっては、本人確認等を確実に行っていただき、また、物品の調達先など取引内容について仕入先に確認し、その記録を残すといった対応や、現金で買い取らず、本人の口座へ振込みするなどの対応を行う、場合によっては仕入れそのものを避けるといった対応を取ることが考えられます。

（注）令和5年10月1日から開始した適格請求書等保存方式（インボイス制度）において、古物商等の行う一定の取引については、適格請求書等の保存が不要（帳簿のみの保存）で仕入税額控除の適用を受けることができる特例（古物商等特例）が設けられていますが、免税購入品であることを知りながら行った課税仕入れについては、古物商等特例の適用の有無にかかわらず、仕入税額控除の適用を受けることができません。

お知らせ

○ 輸出物品販売場制度の見直し（リファンド方式への見直し）

多額・多量の免税購入品が国外に持ち出されず国内での横流しが疑われる事例が多発し、出国時に免税購入品を所持していない外国人旅行者を捕捉し即時徴収を試みても、その多くが滞納となるなど、輸出物品販売場制度の不正利用は看過できない状況となっています。

このような実態を踏まえ、輸出物品販売場制度の不正利用を排除し、免税店が不正の排除のために負担を負うことのない制度とするため、令和8年11月1日から、免税店において税込価格（課税）で行った免税対象物品の譲渡（販売）について、外国人旅行者等の出国時にその免税対象物品を持ち出すことが確認された場合に免税販売が成立する制度とされ、この確認後に免税店から外国人旅行者等に消費税相当額を返金する「リファンド方式」に見直されます。

リファンド方式について詳しくは、国税庁ホームページの「リファンド方式特設サイト」をご参照ください。



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)

※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。

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。