NEWS

SENDAI



10
2026.October
vol.162
通算593号

www.hojin-kai.jp

NAKAHO
仙台中法人会

NEWS
SENDAI

NAKAHO 仙台中法人会

CONTENTS

04 **インタビュー**
マック有限会社 代表取締役　佐々木晃

06 **法人会からのお知らせ**
Photo Eye　いま、中法人会は

08 **経営・労務・税務**
明智光秀の武略に学ぶ 足軽から大名に 1

10 **経営・労務・税務**
税のしるべ 裁決事例集7

12 **健康**
Dr.Yoko's Café「疲れ目対策について」

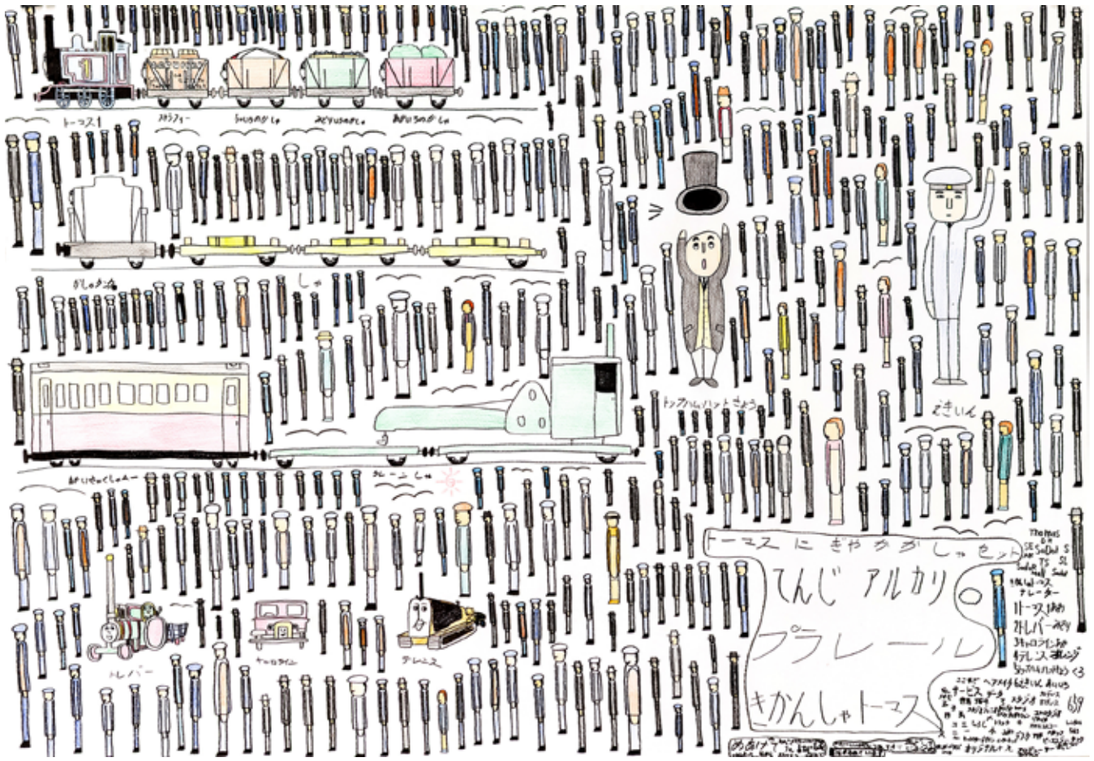
13 **旅のススメ**
BIZ CREEK

14 **美味探訪**
牛タン焼専門店 司　西口名掛丁店

15 **コラム**
教えて！ 森先生

COVER PHOTO「陸奥国分寺」（仙台市）
撮影：菊地淳智

P13、14は、仙台発・文化が息づく大人の情報誌『りらく』をもとに編集・掲載



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 2025」
久保田ホールディングス賞

作品タイトル　「ひと」

竜輝 作（宮城県）

大好きな機関車や駅員さんを描き……その周りに横向きの人たちを描き始めました。
どんどんその人たちは増えていき気づけば一面に！！
人の間隔のバランスと描く線のハンドフリーには脱帽です。（支援員 談）



INTERVIEW

佐々木 晃

マック有限会社　代表取締役

佐々木晃（ささき あきら）

1982年生まれ、宮城県仙台市出身。高校卒業後、株式会社和幸製作所入社。2002年3月に同社退社後、同年3月にマック有限会社を設立。

2002年創業のマック有限会社（仙台市宮城野区萩野町）は、ビルメンテナンスやビルクリーニング業務を中心に事業をスタート。その後、賃貸物件の原状回復工事、リフォーム工事のほか、建物修繕、大規模修繕、新築工事へと業務を広げてきました。19歳で起業し成長を続けてきた代表取締役・佐々木晃さんに、仕事への思いや将来の展望などを伺いました。

―若くして会社を立ち上げられましたが、その経緯は？

高校卒業後、製造の仕事に就いたのですが、若かったせいか、性分なのか、上司の指導に納得いかないことが多くて……。人に使われるより、自分でできることをしようと起業を決めたんです。

いざ始めてみると仕事は楽しかったのですが、最初は取引先からよく怒られていました。指摘されたのは、作業の一つひとつを丁寧にすることなど、仕事をするうえで大事なこと。そこはもちろん納得して、同じことを二度言われないよう改善を重ねていくうちに、内装やリフォームの相談を受けるようになりました。業務拡大ができたのは、「叱ってくれた」大人たちのおかげだと思っています。

大きな転機になったのは東日本大震災。とにかく早く復旧を進めなければならないのに、人手が足りない。「うちは経験がないから」などと言ってはいられず、腹をくくってやらなきゃいけないことが山ほどあったんです。でも、振り返れば必要に迫られ、必死で手掛けた経験がスキルになった。人間、本気になれば何でもできるんですよね。その思いが本格的に建築業に取り組む原動力になり、35歳から資格取得学校に通い、一級建築施工管理技士、二級建築士を取得。現在は建物修繕、大規模修繕、新築の仕事も請け負っています。ひとりで立ち上げた会社は今、従業員25人を抱えるまでになりました。

―現場での学び、真摯な取り組みが信頼につながっていったんですね。トップとして従業員の皆さんに伝えているメッセージはありますか？

どちらかというと、内容より伝え方を工夫しています。直接言わずに物語のある動画にしたり、画像を載せられるデザイン性のあるＨＴＭＬ形式のメールにして伝えたり。そのほうが大事な内容がしっかり伝わるのかなと思っています。

従業員に対してフェアでありたいと思っているんですよ。社長である私の年収、会社の収益、使った経費などを、全従業員が

現場で磨いた技術と信頼
建築業×ＡＩで描く次のステージ

見られるようにしています。面白いことをしていると思いますよ。ただの変な人かもしれませんが（笑）。

―現在の新しい取り組みはＡＩだとか

半年ほど前から、ＡＩを使って事務作業の自動化に取り組んでいます。メール受付・返信、受注書・発注書・請求書の作成などは、半自動化まで進めました。建築業界は発注書や請求書など書類の照合が多いので、ＡＩが照合や情報整理や過去案件の検索をしてくれるのが助かりますね。

リフォーム見積もりに関しても、現場で採寸値、壁紙や床の張り替え理由などを音声入力すると、なんと素晴らしいことに帰る頃には提案書や見積書ができているんですよ！　確認や微調整は必要ですが、「帰り次第、見積もり出します」と言えて、迅速に対応できる。作業時間が格段に減ります。



―ＡＩの広がりで、これからの働き方はどう変わると思いますか？

ＡＩが仕事や社会生活にどんどん入り込んでくることを「人が要らなくなる」と不安に思う人もいますが、ＡＩはむしろ、誰でも使えるものなんです。業界経験の浅い若い人はもちろん、キーボード入力ではなく音声入力を進めているので、事務作業が苦手な高齢者なども、ＡＩを仕事に生かせるわけです。

作業をＡＩに任せて、そのぶん打ち合わせなど、人と人が直接会う時間を大事にできる。ＡＩの助けを借りながら、クリエイティブな部分は目の前の人間同士で作り上げていく。これからの仕事は、そういう形になっていくはずです。

若い頃に感じた、年功序列で上の人の言うことが通ってしまう違和感や、納得できない理不尽を飲み込むようなことは、なくなっていくんじゃないかな。昔のスタイルを否定するわけではないんです。今は若い人を叱っちゃだめな世の中ですが、それで若い人はどうやって成長していくのだろうかと、ちょっと心配もしています。

機会があれば、ますます便利になるＡＩの活用の仕方を、建築業界だけでなく他業界の方にも伝えていきたいですね。



―休みの日の趣味や、リフレッシュ方法はありますか？

いやぁ……ないんです。今は、時間さえあればＡＩ相手に仕事の相談をしています。

―中法人会の活動への印象など、会員にひと言お願いします

私を若い頃から見守り、ときに叱ってくれた恩のある山本琴枝さん（女性部会長）からのお誘いが、入会のきっかけです。

それだけでなく、法人会の地域貢献活動の考え方に共感しました。震災直後にライフラインが止まった際、地域の人たちに、会社の発電機を携帯電話の充電に使ってもらったり、自宅がプロパンガスだったので入浴を提供したりしたという経験があったからです。

「ありがとう」と感謝された経験が忘れられない。これからもいろいろな形で地域に恩返ししたいと思っています。

マック有限会社
仙台市宮城野区萩野町3-4-1
TEL.022-788-1650

Photo Eye

いま、中法人会は

（文責：事務局）

8/20 決算法人説明会

8月20日（木）、卸町会館において、仙台中税務署との共催による「決算法人説明会」を開催した。

当日は、決算を迎える法人を対象に、法人税をはじめとする決算・申告事務について、実務上の留意点や近年の税制を取り巻く動向など幅広い内容の説明が行われた。

説明会では、決算・申告事務の流れをはじめ、決算調整や申告調整、収益の計上時期や売上原価、棚卸資産の評価、役員給与・使用人給与、交際費、減価償却、貸倒れ、リース取引など、法人が決算を行う際に確認しておきたい項目が解説された。また、法人税の申告手続や納付期限、源泉所得税及び消費税についても取り上げられた。

消費税については、課税・非課税取引や免税取引、輸出免税、納税義務の判定、簡易課税制度など、日常の経理実務にも関わるポイントについて理解を深める内容となった。

特にインボイス制度については、令和8年10月1日から変更となる経過措置が紹介された。免税事業者等からの課税仕入れに係る仕入税額控除の経過措置のほか、いわゆる「2割特例」の取扱いなど、今後の経理・申告事務に影響する内容を確認した。

さらに、クラウド会計ソフトやAI-OCR、インターネットバンキング、電子帳簿などを活用した経理業務のデジタル化（DX）についても紹介があった。書類の読み取りや仕訳、入出金データの取り込みなどをデジタル化することにより、日常的な入力・確認作業の負担軽減や業務の効率化につながることを学んだ。

このほか、企業の税務コンプライアンス向上に向けた「自主点検チェックシート」の活用も紹介された。企業自らが内部統制や経理面の状況を確認することで、経理処理の適正化や不正行為の未然防止、税務上のリスク軽減につながることなど、その意義について説明があった。



決算・申告は企業にとって欠かすことのできない重要な業務であり、税制や制度の変更に適切に対応していくことが求められる。参加者は、日頃の経理処理から決算・申告時に注意すべき事項、今後の制度変更まで、実務に役立つ幅広い内容に熱心に耳を傾け、税務に関する知識と理解を深めた。

8/21 経理の実務手ほどき講座（中級編）

8月21日（金）、東京エレクトロンホール宮城において、中小企業診断士の石川アサ子氏を講師に迎え、「経理の実務手ほどき講座（中級編）」を開催した。

当日は、経理担当者が日々の業務で必要となる会計処理から、決算、財務分析、資金繰りまで、幅広い内容について一日を通して学んだ。

講座は、簿記の目的や財務諸表の役割など、初級編の内容を振り返るところからスタート。損益計算書によって企業の経営成績を把握することや、貸借対照表によって企業の財政状態を確認することなど、経理業務の基本について改めて理解を深めた。

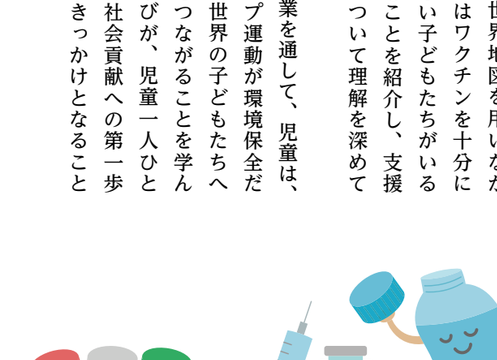
続いて、現金・預金の取り扱いをはじめ、商品売買取引、売掛金・買掛金などの債権・債務取引、手形取引、貸倒引当金、固定資産など、実際の経理業務で必要となるさまざまな会計処理について、具体的な仕訳例を交えながら解説が行われた。

また決算については、日々記録してきた帳簿をもとに決算整理を行い、最終的に損益計算書や貸借対照表などの財務諸表を作成していく一連の流れを学んだ。

さらに、財務諸表を「作る」だけではなく、そこから企業の経営状況をどのように読み取るのかについても解説。財務諸表の見方や損益分岐点分析（CVP分析）、資金繰りなどについて学び、経理の数字を経営に生かすための知識にも触れた。

講座の後半では、決算整理前残高試算表と決算整理事項をもとに、決算整理仕訳を作成し、精算表から損益計算書、貸借対照表を完成させる演習にも取り組んだ。受講者は、貸倒引当金や減価償却、棚卸、未払費用、前払費用などの処理を確認しながら、実際に計算や仕訳を行うことで理解を深めた。

経理担当者にとって必要な日常の会計処理から決算業務、さらには財務分析や資金繰りまでを体系的に学び、経理実務の知識をより一層深める講座となった。



8/27 環境授業 in 七北田小学校

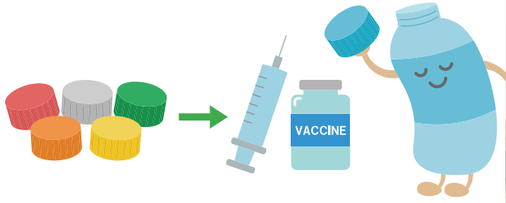
8月27日（木）、仙台市立七北田小学校において、青年部会による環境授業を開催。はじめに「法人会って何？」をテーマに、児童にも分かりやすい言葉で法人会の役割や活動内容について説明した。

その後、エコキャップ運動の目的や意義について、スライドを用いて解説した。スライドでは、実際のエコキャップ回収会の写真や、当日に回収したエコキャップの重量、個数などを紹介。また、児童に実際に1600個分のエコキャップを持ってもらい、「集めたキャップはどのように役立つと思いますか？」と問い掛けたところ、「困っている人の役に立つ」といった回答が多く挙がった。

エコキャップは、捨ててしまえばごみになる。しかし、回収してリサイクル事業者へ引き渡すことで、資源として活用される。その収益でワクチンを購入し、病気に苦しむ国々の子どもたちを支援できることを伝えた。

続いて、「ワクチンとは何か？」について、児童が興味を持てるよう、ユーモアを交えながら解説。人の体の中には「免疫」という正義の味方がいて、病気から体を守ってくれること、また免疫が十分でない場合は、新たな病気やウイルスに負けてしまうことがあることを伝えた。さらに、免疫は成長とともに強くなっていくことにも触れた。また、世界地図を用いながら、世界にはワクチンを十分に受けられない子どもたちがいる地域があることを紹介し、支援の必要性について理解を深めてもらった。





今回の授業を通して、児童は、エコキャップ運動が環境保全だけでなく、世界の子どもたちへの支援にもつながることを学んだ。この学びが、児童一人ひとりにとって社会貢献への第一歩を踏み出すきっかけとなることを願う。

明智光秀の武略に学ぶ

1 足軽から大名に

明智光秀というと、本能寺の変の印象があまりにも強く、「信長を討った武将」として語られがちです。しかし、その生涯をたどると、光秀は最初から大名であったわけではありません。美濃土岐氏の随分衆、すなわち徒士・足軽と呼ばれる最下層の侍から出発し、主家の滅亡や長い牢人生活を経験しながら、自らの技能と人脈を広げ、ついには「前代未聞の大将」と評されるまでに上り詰めました。そこには、与えられた環境に甘んじず、自分に付加価値を加え続けた姿が見えてきます。

戦国時代の武士を現代に置き換えてみると、その立場が少し分かりやすくなります。複数の城を持つ戦国大名は大企業の社長、小さな城主は中小企業の社長、城を持たない武士でも従者がいれば一種の事業主でした。従者を養えなくなれば、別の主を求めて去ってしまいます。つまり武士は、自分と家族だけでなく、「組織を食べさせる責任」を負っていたのです。



若き光秀は、美濃の土岐頼純に仕える足軽として歩み始めます。足軽といっても、単なる雑兵ではありません。主君の身辺を警護し、日常の会話や機転にも応じられるだけの武芸と教養、信頼が必要な立場でした。ところが頼純は斎藤道三に毒殺され、その後の美濃では道三と息子の高政が対立。光秀もやがて美濃を離れ、30代前半で越前へ逃れることになります。

この美濃時代に、光秀は斎藤道三という人物を間近に見ています。道三は戦上手で謀略にも長けた一方、反抗する者を力で抑え込み、恐怖政治ともいえる統治を行いました。人を動かすには、策略や力だけでは足りない。のちの光秀の合理的な武略を考えるうえで、この時期に「謀将とは何か」を見聞きした経験は無視できません。

越前では約10年に及ぶ牢人生活を送ります。朝夕の食事にも事欠く厳しい暮らしでしたが、光秀は小さな安定に飛びつかず、より大きな可能性を求め続けます。要人警護や施設警備、近江の合戦への陣借りなどで日銭を得ながら、同時に新たな技能も身につけました。それが薬学です。称念寺門前を行き交う僧侶たちと交流し、専門的な薬学知識を学んだとされます。武芸だけでは将来が限られる。そこで、自分に新しい価値を加えようとしたのでしょう。

ここに光秀の成長の原点があります。最初から何でもできたのではなく、必要に迫られるたびに学び、人に教えを請い、自分の能力を増やしていったのです。苦労の中で人情の機微を知り、民情に触れ、薬学や和歌などの素養を得て、人脈も広げました。牢人という不安定な立場でありながら、学びを止めなかったことが、その後の転機をつかむ力になります。

なお、光秀はしばしば、上流階層の生まれで、もともと礼儀作法や教養に恵まれていた人物として描かれてきました。しかし、近年の研究から見えてくるのは、むしろ後天的に能力を身につけていった姿です。家臣と呼べる者もほとんどいないところから始まり、牢人時代を経て、必要な知識と技量を一つずつ獲得していく。その意味では、光秀の出世は「生まれの強さ」よりも「学び続ける力」に支えられていたと見ることができます。

経営の世界でも、環境が悪い時に「何が足りないか」を見つめ、自社や自分に新しい価値を加える姿勢は重要です。目の前の売上や仕事だけでなく、次の機会に備えて技能・知識・人脈を蓄える。光秀の前半生は、そうした地道な自己変革の積み重ねが、後の大きな飛躍につながることを示しています。



次に、牢人だった光秀が足利義昭や織田信長との接点をつかみ、足軽から武将へと一気に成長していく過程を見ていきます。

光秀の運命が大きく動き始めるのは、40代に入ってからです。越前での長い牢人生活を経た光秀は、幕臣・細川藤孝のもとで中間として働き、やがて足利義昭と織田信長を結ぶ役割を担うようになります。ここで生きたのが、それまでに築いてきた人脈でした。光秀は旧主・土岐頼純の正妻で、のちに信長に嫁いだ濃姫と縁があり、そのつながりを通じて信長への接触を果たします。

細川藤孝から与えられた最初の重要な仕事は、信長に足利義昭の上洛支援を求めることでした。朝倉義景に頼っても動きが鈍い中、藤孝は信長を新たな支援者として頼る道を模索していました。ただし、朝倉家に知られれば問題になるため、表立って幕臣を派遣することはできません。そこで選ばれたのが光秀でした。美濃との縁を持ち、表立った幕臣ではない光秀は、まさに適任だったのです。

光秀はこの任務を果たし、信長は義昭の上洛を支援します。1568年、義昭は征夷大将軍となり、光秀自身も将軍の足軽衆として在京することになりました。ここから、光秀の仕事は武芸だけではなくなります。新しい幕府にとって重要だった畿内行政に関わり、築城や交渉、調整といった実務にも携わるようになったのです。

そして1570年の金ヶ崎合戦では、光秀は一兵卒ではなく、指揮官として動いていたとみられます。浅井長政の裏切りによって織田方が挟撃される危機に陥った際、信長は少数の供廻りだけで撤退。残された木下秀吉、丹羽長秀、池田勝正、徳川家康、明智光秀らが、それぞれの判断で善後策を講じました。光秀と丹羽長秀は近隣領主から人質を集め、邪魔な城の破壊工作を進めます。光秀は築城の経験を生かし、自分の得意分野で役割を果たしました。ここには、命令を待つだけでなく、状況を見て自らの強みを生かす姿があります。

この時期の光秀が身につけていたものを整理すると、武略や野心といった心得に加え、濃姫との縁、近江での人脈、公方衆としての立場、武功、武将としての地位、さらに薬学、和歌、築城、行政といった技能がありました。どれか一つで出世したのではなく、複数の能力と経験が組み合わさって、次の機会を引き寄せていったのです。

その後、比叡山焼き討ちや元亀争乱などを経て、光秀はさらに信長から重用されます。1575年には坂本城主となり、のちに丹波一国を平定。ついには「前代未聞の大将」と評されるまでに成長しました。信長は光秀の戦況報告を「見る心地がする」と高く評価し、その働きを「天下の面目を施した」とまで称賛しています。

さらに、絶頂期の光秀は丹波だけでなく、長岡藤孝、筒井順慶、池田恒興、中川清秀、高山重友らを束ねる立場となり、事実上の「近畿管領」とも形容されました。1581年には安土城の左義長や京都の天覧御馬揃えの計画・運営も任されます。13万人を超えるとも伝わる大規模な催しを差配できたことからも、光秀が単なる戦上手ではなく、企画・調整・運営にも長けた総合型の実務家であったことがうかがえます。

光秀の出世から学べるのは、チャンスは準備のできた人のもとに来るということです。薬学、築城、行政、人脈、軍事。それまで一見ばらばらだった経験が、必要な場面で結びつき、大きな成果につながりました。環境の変化に合わせて学び、自分の得意分野を増やし続けることが、次の役割を呼び込むのです。

11月号では、大名となった光秀がどのように組織と軍制を整え、なぜ最後にすべてを失うことになったのかを見ていきます。

著者：乃至（ないし）政彦
企画・制作：㈱日本マネージメント・リサーチ

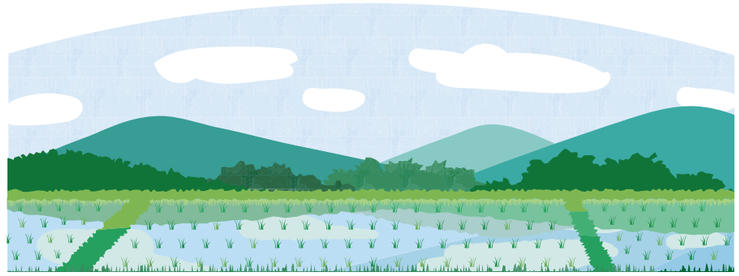
税のしるべ 裁決事例集

原処分庁の主張額は審判所依頼の鑑定評価額の範囲内、処分は適法

裁決のポイント

国税徴収法39条の第二次納税義務に規定する「受けた利益」の額の算定に当たっては、公売財産の評価に準じて算定するのが相当であるとした事例。

原処分庁が、滞納者から不動産の贈与を受けた審査請求人に第二次納税義務の納付告知処分を行ったところ、請求人が贈与により受けた利益の限度は固定資産税評価額から算出される実勢価格等であるなどとして原処分の取消しを求めた。これに対し、国税不服審判所は同贈与による受けた利益の額の算定に当たり、請求人と原処分庁との間で10倍以上の開差があることから、公売財産の評価に準じて算定するのが相当であるとし、審判所における不動産鑑定評価による認定額を参考に判断し、原処分庁の主張額は同鑑定評価による金額の範囲内にあるとして取り消すべき部分はないとする裁決を下した（令和7年10月23日付、公表裁決）



事案の概要

請求人は本件滞納者の長男。原処分庁は、国税通則法43条3項の規定に基づき、A税務署から徴収の引継ぎを受け、平成10年5月27日付で本件滞納者に徴収の引受通知書を送付した。本件滞納者は14年4月9日、本件滞納者が所有する複数の土地（本件各土地）を請求人に贈与した（本件贈与）。このうちの一部は同月16日付で、残りは同年5月2日付で、贈与を原因として所有者を請求人とする所有権移転登記がされた。請求人は、本件滞納者から本件各土地を贈与により取得したとして、A税務署にその財産の価額の合計額と納付すべき贈与税の額を記載した14年分贈与税の申告書を法定申告期限までに提出した。なお、請求人は本件各土地につき、本件贈与時の現況から、それらの各地目を田として、財産評価基本通達36および同37に定める純農地に係る倍率方式を適用して評価額を算定している。また、請求人は同申告書に租税特別措置法70条の4《農地等を贈与した場合の贈与税の納税猶予及び免除》20項に規定する「農地等の贈与税の納税猶予税額の計算書」等を添付し、贈与税の納税を猶予された。国税を滞納していた本件滞納者は令和4年11月に死亡した。本件滞納者の法定相続人全員が相続の放棄をしたため、本件滞納者の相続財産については民法951条の規定により相続財産法人が成立し、本件滞納国税の納付義務は通則法5条《相続による国税の納付義務の承継》1項の規定に基づき、本件相続財産法人に承継された。A税務署は本件滞納者が死亡したことにより、措置法70条の4第34項の規定に基づき、納税を猶予していた請求人の贈与税を免除した。原処分庁は、本件贈与が国税徴収法39条に規定する無償譲渡等の処分に該当するとして、請求人に対して6年6月27日付で、同法32条《第二次納税義務の通則》1項の規定に基づき、本件滞納国税に係る第二次納税義務の納付告知処分をした。争点は、請求人が本件贈与により「受けた利益」（徴収法39条1項）の額はいくらか。

請求人の主張

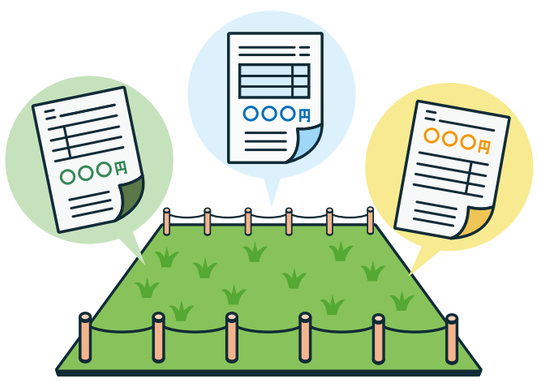
本件贈与により「受けた利益」の額は、本件各土地の平成13年度固定資産税評価額から算出される実勢価格または請求人が依頼した不動産業者による査定額に基づいて計算すべきである。また、原処分庁が判断する請求人の「受けた利益」の額は不相当に高額であるため違法であり、審判所で不動産鑑定士による本件各土地の鑑定評価を実施して、その鑑定評価額を超える部分を取り消すべきである。

原処分庁の主張

本件贈与時の本件各土地の時価として、評価通達に定められた固定資産税評価を基準とする算定額は相当で、請求人は倍率方式による算定額は相当でないとする具体的な法的根拠を示していない。

審判所の判断

本件贈与は無償譲渡等の処分に該当し、本件告知処分の時点で本件滞納国税につき徴収不足が認められ、当該徴収不足は本件贈与に基因すると認められる。本件贈与は本件滞納国税の法定納期限の1年前の日以後に行われているから、徴収法39条に規定する第二次納税義務の成立要件も満たしている。したがって、請求人には本件贈与により、徴収法39条に規定する本件滞納国税の第二次納税義務が成立する。徴収法39条に規定する「受けた利益」の額の算定に当たっては、徴収法および国税徴収法基本通達に定めがないものの、徴基通98条関係2《公売財産の評価》に定める公売財産の評価に準じて算定するのが相当である。このため、本件各土地については、それぞれの特性に応じ、取引事例比較法、収益還元法、原価法その他の評価方法を適切に用いて、本件各土地の価格を形成する要因を適切に考慮して時価に相当する価額を求めることになり、また、本件各土地が農地（田）であり、一般的な評価方法が確立しているとは認められるが、原処分庁の主張額は同鑑定評価による金額の範囲内であるから取り消すべき部分はなく適法である。





自然と異国情緒に包まれて 日常を離れる、寛ぎのひととき

BIZ CREEK
ビズ クリーク

仙台市泉区根白石、七北田川沿いに立つ「BIZ CREEK」。カフェやショップが集まる、自然と異国情緒が溶け合う空間だ。緑豊かな庭や個性的な建物が、訪れる人を惹きつける。

目を引くのは、建築物とインテリアのデザイン。エスニックな趣にヨーロッパの感性を重ねた造りは、眺めるほどに発見がある。窓の向こうには里山の風景が広がり、館内のしつらえとともに、非日常の時間を演出している。

「biz creek cafe」の主役は、自家焙煎のスペシャルティコーヒー。バリスタに好みを伝え、初めての豆に挑戦するのも楽しい。天気のよい日はテラス席で、川のせせらぎに耳を澄ませながら、ゆっくりと味わいたい。

アパレルブランドの発信拠点でもある館内では、服や雑貨を見て回るのも一興。カフェでくつろぐ合間に、お気に入りを探してみてはいかがだろう。

自然を眺め、コーヒーを味わい、装いを楽しむ。郊外の隠れ家のような場所で、思い思いのひとときを過ごしてほしい。





右／趣のある階段と繊細な装飾。細部まで趣向を凝らしたデザインが目を引く
左／異国情緒を感じさせる個性的な建物。さまざまな文化が融合した世界が広がる

仙台市泉区根白石
字下河原39
TEL.022-341-5234
(biz creek cafe)

※各店舗の営業情報は公式HP・公式SNSをご覧ください。

BIZ CREEK
公式HP

biz creek cafe
Instagram

Dr.Yoko's Café

健康づくりで気をつけたいことや病気の予防法などをお伝えします

せんだい総合健診クリニック　院長　石垣 洋子　監修

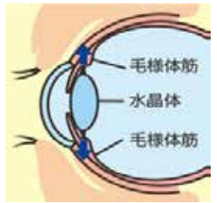
今月のテーマ　疲れ目対策について

疲れ目の原因

長時間のパソコン作業や手先の細かな作業、眼鏡やコンタクトレンズの度が合わないなど
目を酷使することで目の筋肉が疲れ、物を見にくくなったり、ピントが合いにくくなります。

疲れ目は「毛様体筋の疲労」

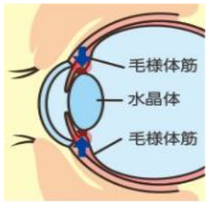
遠くを見るとき



毛様体筋が緩み、
水晶体が薄くなる

常に調節

近くを見るとき



毛様体筋が縮み、
水晶体が厚くなる

目は、本来は遠くを見やすくできている

長時間のパソコン作業などの
常に近くを見る作業

合わないメガネやコンタクトレンズ、
近視・遠視・乱視でメガネを使っていないなど
ピント調節を繰り返すような環境

毛様体筋が疲労し、疲れ目に

疲れ目の解消方法

パックで！

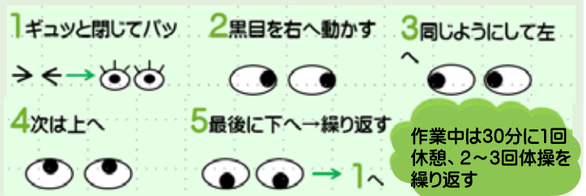
しょぼしょぼの疲れ目には温パック
目がしょぼしょぼするのは、目の血管が血行不良になってしまった合図。目の周りの血管を広げ、血行を良くしましょう。
方法：熱めのお湯で絞ったタオルで目を覆うようにパックする（やけどに注意！）

充血の疲れ目には冷パック
充血は、目が炎症を起こしている状態なので冷やすのが効果的。
方法：氷水で絞ったタオルか、絞ったタオルを冷蔵庫で冷やし、目を覆うようにパックする



体操で！

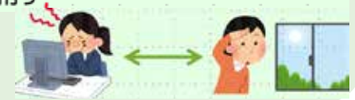
きょろきょろ体操



作業中は30分に1回
休憩、2～3回体操を
繰り返す

ピント合わせ体操

1 近くのものを10～20秒見つめる
2 なるべく遠くのものに目を移し、5分間ぼんやりと眺める
3 1と2を数回行う



食べ物で！

ビタミンA
角膜や網膜の働きを助け、涙の量を一定に保つ
うなぎ・レバー・にんじん・小松菜　など



ビタミンB
視神経の働きを活性化し、目の粘膜組織を作る
牡蠣・アサリ・うなぎ・豚肉・レバー・マグロ・サンマ・イワシ・納豆・落花生・バナナ　など



ビタミンC
水晶体の透明度を保つために不可欠！
目をリフレッシュさせる
いちご・ブロッコリー・小松菜・かぶの葉・ミカン・菜の花・キウイ　など



アントシアニン
目のピント調節機能をサポートし、疲労感を軽減
ブルーベリー・黒ゴマ・紫芋・黒豆　など



熟成×炭火で引き出す 厚切り牛タンの旨み

牛タン焼専門店 司 西口名掛丁店

2006年に国分町で創業した「牛タン焼専門店 司」。仙台駅西口から徒歩3分の場所にある西口名掛丁店では、牛タンを知り尽くした専門店ならではの味を堪能できる。

定番は、牛タン焼に麦めし、テールスープが付く「牛タン定食」。厳選したオーストラリア産の牛タンを一枚ずつ手作業で切り分け、切れ目を入れて2～3日かけて熟成させる。焼き上げには、火力の強い国産ナラ炭を使用。職人が炭火を見極めながら手早く焼き、外は香ばしく、中は肉汁をたたえたジューシーな仕上がりに。

麦めしは、宮城県登米市産の米に栃木県足利産の二条大麦を加えて炊き上げたもの。香ばしく、もちっとした食感の麦めしは、牛タンと相性抜群。牛テールを約5時間じっくり煮込んだ、店自慢のテールスープも欠かせない。牛タン焼、麦めし、テールスープ。それぞれのおいしさが引き立て合う。

司の味は、西口名掛丁店のほか、東口ダイワロイネットホテル店や虎横店でも楽しめる。厚切りの牛タンを頬張り、麦めしをひと口。そして、熱々のテールスープへ。仙台駅近くで、炭火香る牛タンをじっくり味わいたい。

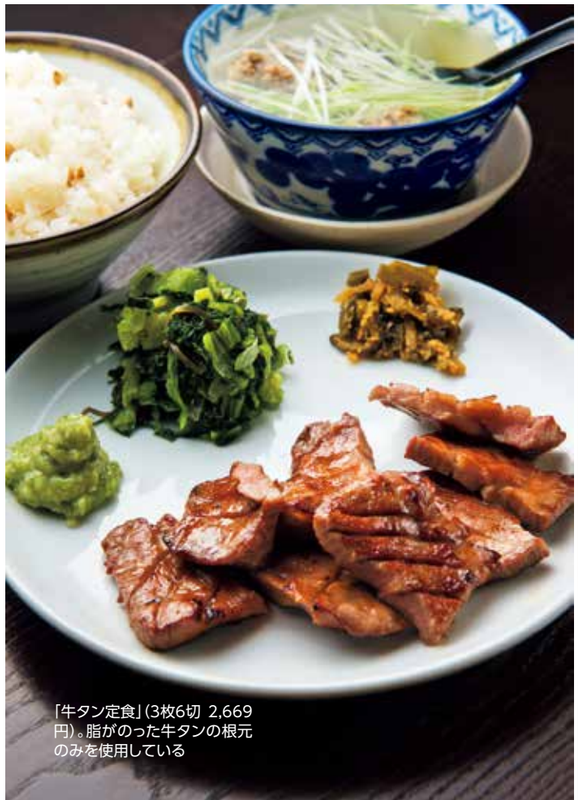


テールスープのもうひとつの主役はネギ。国産のみを使用するこだわり



仙台駅西口から徒歩3分ほど。ハピナ名掛丁商店街のビル2階にある西口名掛丁店

仙台市青葉区中央1-8-25 マジェスティビル2F
TEL.022-797-0265
ランチ　11:00～14:00
ディナー　17:00～23:00(L.O 22:30)
50席　※すべて税込価格



「牛タン定食」(3枚6切 2,669円)。脂がのった牛タンの根元のみを使用している



骨ごとスライスしたテールを炭火で焼く「テール焼(ガーリック風味)」(3枚1,200円～)。ガーリックの香ばしい風味が食欲をそそる

DAIDO 健康経営®理念シリーズ「教えて！森先生」

健康経営が推進されている社会的背景と政府の取組み

ポイント 健康経営を推進すると、経営上のインセンティブを受けることができます

認定制度・インセンティブ

企業の「健康経営」を推進するために、国や民間企業はさまざまな取組みや支援サービスを用意しています。

- **健康経営優良法人認定制度**
  経済産業省による認定制度。中小規模法人部門上位500が「プライト500」と呼ばれる。企業価値が高まり、広報や採用活動によい効果が生まれる。
- **公共事業入札時の加点**
  建設工事入札等で加点評価されるケースがある。
- **就労ビザ手続きの簡素化**
  上場企業と同等に手続きを簡易化できる制度がある。
- **金融機関の低利子融資制度**
  多くの地銀が導入している。
- **健康増進型保険**
  健康増進への取組みによって保険料の割引などがある。
  大同生命保険では、健康経営の実践ツールがセットされた「会社みんなでKENCO＋」を提供している。



※記載内容は、認定制度・インセンティブの一例です。

少子高齢化社会が加速する中で、高齢者の人口比率は拡大していきます。
今後労働力を確保するために、長く健康を維持し、働き続けることが求められています。
このような背景から、「健康経営」が政策として始まりました。





テキスト監修

森 晃爾（もり こうじ）**教授**

産業医科大学 産業生態科学研究所
産業保健経営学 教授
2021年より日本産業衛生学会 理事長に就任。
健康・医療新産業協議会、同健康投資ワーキンググループ主査、
健康経営度調査事業基準検討委員会座長等として、健康経営の推進に貢献。

あとがき

大同生命は、2019年10月から、学校法人 産業医科大学 産業保健経営学研究室、株式会社メディヴァとともに、中小企業向け「健康経営実践モデル」構築のための産学連携プロジェクトをスタートし、日々協働を進めています。本資料は、このプロジェクトの一環で作成されました。中小企業の健康経営普及のために、大同生命で提供している健康経営の総合支援ツール「KENCO SUPPORT PROGRAM（KSP）」を、今後より多くのお客さまへご提供し、ご活用いただくことが重要と考えています。

日本の労働生産性の向上には、会社で働く方一人ひとりが、心身ともに健康であることが欠かせないと思います。KSPの推進、健康経営の普及を通じて、日本の中小企業で働くすべての方が活き活きと活躍される社会を実現していきたいと思います。そのために、みなさんはこの資料を活用して、これまで以上に健康経営の理解を深めていただきたいと思います。

エコシステム推進室（2022年5月）

DAIDO 大同生命保険株式会社
本社（大阪）〒550-0002 大阪市西区江戸堀1丁目2番1号
（東京）〒103-6031 東京都中央区日本橋2丁目7番1号
https://www.daido-life.co.jp/

EVENT

講演会

令和8年度 仙台中税務署長講演会

日時／11月11日（水）16:00～



場所／仙台サンプラザ（仙台市宮城野区榴岡 5-11-1）

経理研究会

税務セミナー＆懇親会

日時／11月13日（金）16:00～



場所／ホテルメトロポリタン仙台 2F セレニティ（仙台市青葉区中央 1-1-1）

女性部会

税に関する絵はがきコンクール選考会

日時／11月9日（月）10:00～



場所／エル・パーク仙台 セミナーホール２（青葉区一番町 4-11-1　141 ビル（仙台三越定禅寺通り館）５階）

ゴルフ大会

会員親睦ゴルフ大会

日時／11月25日（水）8:00スタート



場所／仙台カントリークラブ 名取コース（名取市愛島笠島字南北沢 1-8）

広報誌発送の際、会員は1部10円（税込）でチラシの同梱が可能です。お問い合わせは仙台中法人会事務局（TEL.022-263-0152）まで。

令和8年10月1日からの税務署総合窓口の受付時間について

国税庁では、「デジタル社会の実現に向けた重点計画」（令和8年7月21日閣議決定）等を踏まえ、納税者利便の向上等の観点から、「あらゆる税務手続が税務署に行かずにできる社会」を目指し、税務手続のデジタル化を推進しており、e-Taxやキャッシュレス納付等によるオンライン手続を提供するなど、国税に関する手続や業務の在り方の抜本的な見直し（税務行政のDX）を進めているところです。

こうした各種オンライン手続の拡充に鑑み、**令和8年10月1日以降**、全ての税務署で総合窓口における受付時間を原則として**午前9時から午後3時**とすることとしましたので、御理解・御協力をお願いいたします。

また、税務署の総合窓口では、来署することなく手続を行うことができる、e-Taxやキャッシュレス納付などのオンライン手続をご案内しておりますので、是非、ご利用ください。

なお、総合窓口の受付時間外であっても、開庁時間内（午前8時30分から午後5時）に来署された場合には、対応しておりますが、可能な限り受付時間内の来署をお願いします。税務署に電話で連絡される場合も、お急ぎの場合を除いて受付時間内のご連絡をお願いいたします。

税務署総合窓口の受付時間
【原則】午前9時から午後3時

▼オンライン手続きを行う場合には、以下のQRコードを読み取って下さい▼

国税庁HP

・利用者別（個人、法人など）に税に関する情報を確認できます。
・国税庁からのお知らせ情報を確認できます。

https://www.nta.go.jp/

源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー

・源泉所得税のキャッシュレス納付手続について、一連の流れを体験できます。
・お手持ちのスマートフォンからお気軽に体験できます。

https://www.e-tax.nta.go.jp/taiken/gensencashless.htm

マイナポータル連携特設ページ

・年末調整や所得税確定申告において、関連データを一括取得して各種手続の該当項目に自動入力する機能です。
・右記「確定申告書等作成コーナー」でも利用できます。

https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/mynapo.htm

確定申告書等作成コーナー

・お手持ちのスマートフォンから確定申 告書を作成・提出することができます。
・事前にマイナンバーカード（2種類の パスワードを含む）が必要となります。

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/kakushin-sakusei/

届出書等の印刷ページ

・税務手続きで必要な届出書等の用紙の印刷を行うことができます。
・お手持ちのスマートフォンからコンビニのマルチプリンタへ印刷情報を送信すれば、コンビニでの印刷が可能となります。

https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/shinsei/index.htm

納税証明書のオンライン申請

・お手持ちのスマートフォンから納税証明書の申請をすることができます。
・事前にマイナンバーカード（2種類の パスワードを含む）が必要となります

https://www.e-tax.nta.go.jp/tetsuzuki/shomei_index.htm

「QRコード」は、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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。

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。

NAKAHO NEWS SENDAI　第162号（通算593号）令和8年10月15日発行（毎月1回15日発行）　発行所　©公益社団法人 仙台中法人会
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
編集　公益事業委員長　佐藤 圭一郎　　広報事業小委員長　猪股 靖紀　　発行人　会長　松坂 卓夫