たっくす

顔の見える、地域の企業交流を目指して

発行日　平成25年1月10日
発行人　新宿間税会
会長　田尾 有一

vol.63



新宿区の企業が輪を結ぶ

新宿間税会では、地域の企業交流と税の知識を深めるべく、
より一層、活発な交流を広げていきたいと思います。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

◆新年のごあいさつ　新宿間税会会長　田尾 有一 ... p. 2
◆新年のごあいさつ　新宿税務署長　武田 恒男 .... p. 3
◆平成24年度納税表彰式 ..... p. 4
◆平成24年度活動日誌 ..... p. 5
◆新宿間税会 税務研修会・ゴルフ会 ..... p. 6
◆新宿間税会 青年部・女性部合同研修会 ..... p. 7
◆税務署からのお知らせ ..... p. 8
◆コラム「健やかな生活のために」 p.12
◆情報掲示板『会員の声』 p.14
◆新規会員募集のご案内＆入会申込用紙 ..... 別紙

http://www.shinjuku-kanzeikai.jp/

新年のご挨拶



新宿間税会会長
田　尾　有　一

新宿間税会会員の皆様、明けましておめでとうございます。

平成２５年の新春にあたり、謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

平素より会員の皆様方には、会の活動や運営に一方ならぬご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。また税務御当局の皆様には、日頃より当会に深いご理解とご指導を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、毎年１１月には、主要な事業活動が集中いたしますが、その内で特に会員同士の情報交換、懇親を深める青年部・女性部合同秋の交流会や会員皆様方とともに知識を深める講演会では、関係役員のご努力と会員皆様のご協力により本年も多数の会員にご参加いただき、成功裡に開催できました。大変気楽な交流会です。参加された方々からもご好評いただいております。毎年新しい趣向を凝らした企画を考えております。ぜひ多くの方々にご参加いただき、交友を深めていただきたいと思います。

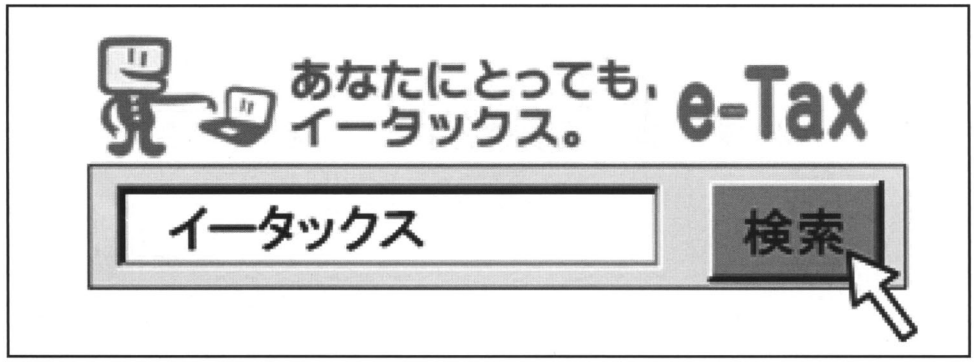
ギリシャの財政問題に端を発した欧州通貨危機は、欧州だけでなく広く世界経済を揺るがす事態となっております。また、日本を取り巻く外交、安全保障の環境は変貌を遂げつつあり、米軍普天間飛行場の移設問題をめぐり日米同盟が大きく揺らぎ、沖縄尖閣諸島周辺海域では中国公船の領海侵入が相次ぎ、日中関係は最悪の状態となっております。

かかる中、危機に瀕する財政を再建し、社会保障制度を維持する財源として、消費税が平成２６年４月より現行５％より８％に、平成２７年１０月より１０％に税率が引き上げられます。今後の課題は、消費税の逆進性緩和策や消費税の円滑な価格転嫁を推進するための措置など数多くの問題が残されております。改正消費税の内容が決まり次第会員皆様にはいち早く説明会等を開催いたしますのでよろしくお願い申し上げます。

重要性を増す消費税の関連団体として、減少する会員を増強して組織の拡充強化を図るとともに、全間連で推し進めております「税の標語」の募集についても本年は積極的に活動してまいります。会報誌・ホームページでご案内いたしますので会員皆様に是非とも応募いただくとともに、署内小・中学生にも応募を呼びかけてまいります。

本年は当会にとって重要な年になると思います。会の運営、発展のため精一杯頑張っていく覚悟でございます。皆様方の変わらぬご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終りに、会員皆様方並びに御当局幹部の皆様方のご健勝をお祈り申しあげまして新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



新宿税務署長
武　田　恒　男

平成25年の年頭に当たり、新宿間税会の皆様方に謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、田尾会長をはじめ役員並びに会員の皆様方には、税務行政全般の円滑な運営につきまして深いご理解と多大なご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

貴会におかれましては、消費税をはじめとする正しい税知識の普及と納税道義の高揚を図るため、昨年も「税を考える週間」の活動の一環として税務研修会・講演会を開催されたほか、広報誌「たっくす」の発行や、大新宿区まつり等における税の啓発活動、「世界の消費税147カ国クリアファイル」の配布による街頭広報活動、「税の標語」の募集と入選作品の発表会や「租税教室」の開催協力・支援などの租税教育活動の推進にもご尽力いただいております。

このような活動は、税務行政の円滑な運営に欠くことのできない大きな役割を果たされているものであり、改めて敬意を表する次第です。

私どもといたしましても、「税の標語」の募集活動について、今年度は東京国税局が後援させていただくなど、間税会の活動に関して、できる限りの支援をさせていただいたところであります。

さて、私どもが税務行政を行うに当たっては、申告納税制度の基本を支える「適正、かつ、公平な税務行政の推進」と「納税環境の整備」という二つの国民の皆様からの負託に応えて、「国民の皆様から信頼される税務行政」を引き続き行っていくことが重要であると考えております。

一方で、納税者の皆様のコンプライアンスの維持・向上を図ることについては、私ども国税当局だけで実現できることではなく、間税会をはじめとする関係民間団体の皆様のご理解とご協力が必要不可欠であります。

こうした意味で、今後とも間税会の皆様におかれましては、消費税をはじめとする様々な税への正しい知識の普及・定着に向けて、引き続き積極的な会活動を展開されることをご期待申し上げますとともに、他の関係民間団体とも連携・協調を図りながら、税のよき理解者として、一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特に、e-Taxの利用促進につきましては、納税者利便の向上や事務の効率化に資するものであることから、その普及拡大を国税庁における最重要課題の一つとして積極的に取り組んでいるところであり、各単位会の会長の皆様にもご協力をいただきまして、各会で「e-Tax利用推進宣言」及び「代理送信の利用拡大」に取り組んでいただきましたことに深く感謝申し上げますとともに、なお一層のご支援とご協力を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

間もなく平成24年分の所得税・個人事業者の方の消費税等の確定申告が始まります。
本年も、申告書作成会場を四谷税務署と合同で新宿アイランド地下1階「アクアプラザ」に開設し、申告書作成のアドバイスと申告書等の受付を行うこととしておりますので、よろしくお願いいたします。

結びにあたり、平成25年が新宿間税会の更なるご発展と、会員の皆様方のご健勝並びにご事業のご繁栄の年となりますよう祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

◎ 平成24年度 納税表彰式

新宿税務署および税務協力6団体共催による平成24年度納税表彰式がさる、11月13日(火) に新宿ワシントンホテル3階「すばる」において盛大裡に挙行されました。式は国歌斉唱に始まり、新宿税務署長表彰状贈呈、新宿税務署長感謝状贈呈ならびに税務関係団体長感謝状贈呈と粛々と進行し、式辞、来賓祝辞のあと、受彰者代表の謝辞をもって滞りなく終了しました。

記念撮影の後は受彰者を囲み、多数のご来賓、税務署関係、各団体の会員が祝福し、和気あいあいの祝賀会が行われました。

尚、今回受彰された方々は長年にわたり納税道義の高揚や税務協力団体の活動などにご尽力された方々で、新宿間税会からは、次の皆様が授彰の栄に浴されました。

◆新宿税務署長表彰状受彰

常任理事　　室野井　秀　夫 殿（株式会社 ベックス）

◆新宿税務署長感謝状受彰

常任理事　　神　永　僚太郎 殿（株式会社 京王百貨店）

◆新宿間税会長感謝状受彰

理　　事　　羽　太　源一郎 殿（東京音響　株式会社）

会計監事　　野　原　　正 殿（エヌケイ管財 株式会社）



納税表彰式後の記念撮影の様子

◎平成24年度活動日誌

H24.9.10 会報「たっくす」第62号発行

H24.9.19 新宿間税会「理事会」開催
於　新宿法人会館　役員15名出席
① 青年部、女性部合同研修会について（案）
② 印紙税部会研修会について（案）
③ 平成24年度　納税表彰について
④ 「第33回大新宿区まつり」について
⑤ 税務6団体共催「署長講演会」について

H24.9.25 第2回　団体長会議開催
於　新宿税務署大会議室
①「税を考える週間」の行事及び広報計画について
② 納税表彰式について
③中学生の「税についての作文」表彰式について
④大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2012」について
⑤小学6年生の「税に関する標語」の募集等について
⑥ 6団体共催「署長講演会」について

H24.10.9 平成24年度 納税表彰式における事務局連絡会
団体事務局との協議（酒販・間税・法人・青申・納連・税理士）
於　新宿税務署小会議室

H24.10.21 第33回大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2012」
於　都立戸山公園　役員 2名出席

H24.10.22 東京国税局間税会連合会　青年部・女性部合同講演会
於　東商ホール　役員10名出席
第1部【講師】国税庁課税部消費税室長
吉　田　寿　彦　様
第2部【講師】スポーツキャスター・NHK大相撲解説者
舞の海　秀　平　様

H24.10.26 青年部・女性部合同交流会開催
「末廣亭・寄席鑑賞&新宿タカノ・フルーツパーラー会食」
於　新宿末廣亭&新宿タカノ・フルーツパーラー
★別稿参照

H24.11.1 東京国税局間税会連合会
常任理事会開催　代理出席　松尾副会長
於　全日警　7階会議室
① 全間連第39回通常総会等報告
②組織増強月間等における会員増強への取組みについて
③ 「税を考える週間」行事の実施について

H24.11.2 会報「たっくす」第63号編集会議
於　新宿税務署　地下大会議室　役員9名出席

H24.11.8 平成24年度「税を考える週間」6団体共催
「署長講演会」の開催
演題「新宿税務6団体への感謝と期待」
新宿税務署長　武　田　恒　男　様
於　新宿区立産業会館「BIZ新宿」　役員10名出席

H24.11.13 平成24年度納税表彰式
於　新宿ワシントンホテル　本館3階　役員16名出席
★別稿参照

H24.11.16 小学6年生の「税に関する標語」の入賞作品展
於　新宿区役所本庁舎1階ロビー　代理出席　中村副会長

H24.11.19 印紙税部会「税を考える週間」税務研修会・講演会開催
於　新宿法人会館3階会議室　役員・会員37名出席
★別稿参照

H24.11.21 新宿間税会 第19回 懇親ゴルフコンペ開催
於　鴻巣カントリークラブ　会員16名参加
★別稿参照

H24.12.6 城西地区連9単位会正副会長・青年部長・女性部長合同会議
於　中野サンプラザ　15階　役員4名出席
① 江川専務理事の講話
② テーマ毎に意見発表・意見交換

H24.12.12 中学生の「税についての作文」表彰式
於　新宿区立戸塚地域センター　7階　役員2名出席
① 関係6団体　団体長賞の表彰式

H24.12.17 第3回　団体長会議開催
於　新宿税務署大会議室
①「税を考える週間」の行事及び広報結果報告について
②小学6年生の「税に関する標語」の応募状況及び選考結果
③ 納税表彰式の決算報告について
④「平成24年分確定申告期」の広報施策（案）について
⑤ 平成25年　新年賀詞交歓会（案）について



◎ 印紙税部会　税務研修会・講演会

平成24年11月19日（月）、税を考える週間行事として新宿法人会館3階会議室にて当会印紙税部会による「税務研修会」を開催いたしました。

今回は、元新宿税務署長・税理士 山本高志様を講師にお招きして「社会保障と消費税」について、憲法と法律の違いに始まり、消費税増税法のポイントとして注意しておきたい経過措置など改正概要の中身を判りやすくご講演いただきました。

【山本様のプロフィール】

昭和25年 東京都生まれ
昭和45年 東京国税局入局
平成11年 税務大学校教授
平成14年 日本橋税務署副署長
平成16年 下田税務署署長
平成18年 東京国税局 事務管理第三課長
平成19年 東京国税局 事務管理第一課長
平成20年 税務大学校 東京研修所所長
平成21年 豊島税務署署長
平成22年 新宿税務署署長
平成23年 税理士登録
現在に至る。



◎第19回 新宿間税会ゴルフコンペを開催

11月21日（水）秋晴れに恵まれた、絶好のゴルフ日和で親睦ゴルフコンペを名門の鴻巣カントリークラブで開催しました。コースは水田に囲まれた、緑と水のコントラストを生かしたフラットな地形の林間コースで様々な形で各ホールに池が絡んでくるコースに腕自慢の参加者は真剣かつ楽しくプレーされていました。又、プレー終了後の表彰パーティーでは笑い声が絶えず、更に親交を深め参加者全員が有意義な一日を過ごすことができました。

なお、最終成績は当会の会員で元新宿税務署長の脇　孝喜 殿が優勝されました。

次回の親睦ゴルフコンペは春頃を予定していますので皆様のご参加をお待ちしております。





平成 24 年度 青年部・女性部合同交流会を終えて -

会員相互の交流と親睦を深めることを目的に、去る 10 月 26 日のお昼すぎより、青年部・女性部合同交流会を開催しました。今回は、第一部として、新宿末廣亭にて落語・上方漫才をご観覧いただき、第二部として、当会会員の新宿高野さまのフルーツパーラー新宿本店にて、バイキングスタイルでの会食を催し、参加者31名の交流会となりました。日頃はなかなか入れない大人気のフルーツバイキングと、日頃はなかなかお会いできない会員相互の親睦と…なかなか貴重な交流会が叶いました。



ご参加いただきました会員の皆様におかれましては、お忙しい中ご足労を頂き、誠にありがとうございました。また、合同交流会の実施にあたり、打ち合わせから段取りにいたるまでご協力いただきました各役員の皆様に、改めて感謝を申し上げます。ありがとうございました。



本年は2月7日(木)から開設します！

新宿・四谷税務署では、本年も引き続き
所得税・贈与税・個人消費税の
確定申告書作成・提出会場を
新宿アイランド地下1階「アクアプラザ」に開設します。

税務署内に確定申告書作成会場は設置しておりませんので御注意ください。
（作成済みの申告書は、土、日及び祝日を除き税務署でも提出を受け付けております。）

期　間	平成25年2月　7日(木) から 平成25年3月15日(金) まで ※ 土、日及び祝日を除く。 （2月24日、3月3日の日曜日は、東京国税局に確定申告書作成・提出会場を開設します！詳しくは裏面をご覧ください。）
時　間	受付　午前9時 から 午後4時 まで（提出は午後5時まで） 相談　午前9時15分 から 午後5時 まで
所在地	新宿区西新宿6-5-1　新宿アイランド　地下1階

ご注意ください

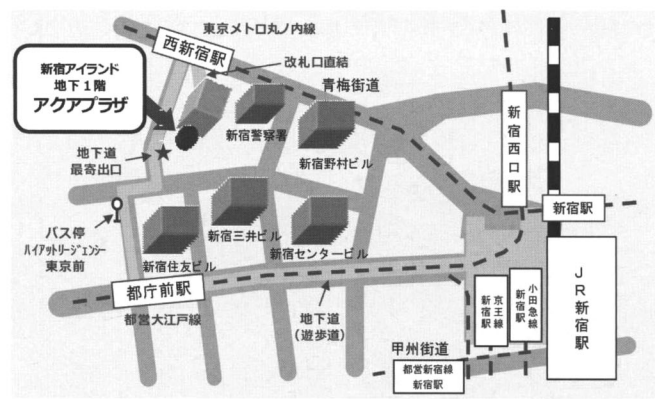
☆　上記会場では、納税証明書の発行はできませんので、納税証明書の必要な方は、所轄の税務署で手続をしてください。
☆　上記会場では、納税はできませんので、口座振替をご利用いただくか、または最寄りの金融機関で納税してください。
☆　上記会場は「新宿・四谷税務署合同申告書作成会場」と「確定申告センター」の併設です。
☆　上記会場では、外部記録媒体（USBメモリやフロッピーディスク等）の使用はできません。

会場案内図

東京メトロ丸ノ内線
【西新宿】駅から徒歩5分（改札口直結）

都営大江戸線
【都庁前】駅から徒歩5分（地下通路）

JR線・小田急線・京王線・都営新宿線
【新宿】駅から徒歩10分

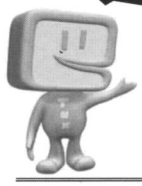


会場の駐車場は有料です。
また駐輪場はございませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

確定申告電話相談センターを開設します

平成25年1月15日（火）から3月15日（金）までの間（土曜日、日曜日及び祝日を除く）、確定申告に関するご相談（所得税、個人事業者の消費税、贈与税に関するご相談のほか、作成会場の所在地や開設期間など）にお答えするため、確定申告電話相談センターを開設します。
新宿税務署または四谷税務署に電話をおかけいただくと、自動音声案内の後、税務相談については税理士がお答えします。

新宿税務署　〒169-8561　新宿区北新宿1-19-3　TEL03-3362-7151（代表）
四谷税務署　〒160-8530　新宿区三栄町24　TEL03-3359-4451（代表）



芝・麻布・四谷・新宿・小石川
本郷・東京上野・浅草・本所・向島
各税務署からのお知らせ

平成25年2月24日、3月3日の日曜日は、
東京国税局に
申告書作成・提出会場を開設します！

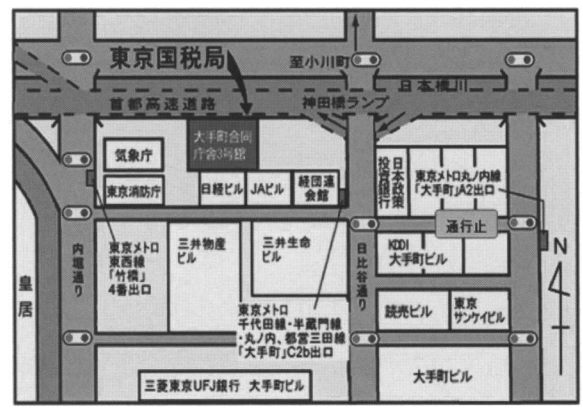
《当日は、上記の10税務署では執務を行っておりません。》

会　場	時　間	最寄り駅	
東京国税局 （大手町合同庁舎3号館 1階共用講堂） 千代田区大手町1-3-3	【受付】 午前8時30分から午後4時まで （提出は午後5時まで） 【相談】 午前9時15分から午後5時まで	東京メトロ 大手町駅：徒歩3分 竹橋駅：徒歩5分 都営三田線 大手町駅：徒歩3分	都営新宿線 小川町駅：徒歩11分 ＪＲ 東京駅：徒歩15分 神田駅：徒歩15分

○ ご注意ください

1　本会場では納税はできませんので、平日に最寄りの金融機関等又は所轄の税務署にて納税いただくようお願いします。
※　納税には振替納税が便利です。（本会場でもお手続きできます。職員にお尋ねください。）

2　本会場では納税証明書の発行はできません。
提出する申告書について「納税証明書」が必要な場合は、**本会場では申告書を提出せずに**平日に所轄の税務署に提出して、その場でご請求ください。



- **上記２日間以外の土曜日、日曜日及び祝日は執務を行っておりません。**
- **平日は、それぞれの税務署が開設する申告書作成会場をご利用ください。**

・国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」でも申告書が作成できます。
作成した申告書はプリントアウト（白黒でも可）して、提出することができます。
・さらに便利で使いやすく！　ｅ－Ｔａｘをご利用ください。



詳しくは、　国税庁　検索

www.nta.go.jp

平成24年分の所得税の申告と納税は、**平成25年3月15日（金）**まで
個人事業者の消費税及び地方消費税の申告と納税は、**平成25年4月1日（月）**までです。

東京国税局・税務署

＜消費税改正の概要＞

1. 消費税収入の使途の明確化(改正消費税法1②等)

消費税収入(地方交付税分を除く。)については、制度として確立された年金、医療及び介護の社会保障給付並びに少子化に対処するための施策に要する経費に充てるものとされた(改正消費税法1②)。

(注) 1　地方消費税収入(現行の地方消費税1%分を除く。)については、上記の4経費を含む社会保障施策に要する経費に充てるものとされた(改正地方税法72の116)。

2　地方交付税分については、社会保障・税一体改革大綱(平成24年2月17日閣議決定)において、「消費税収(地方分(現行分の地方消費税を除く。)については、現行の基本的枠組みを変更しないことを前提として、その使途を明確化する(消費税収の社会保障財源化)。」とされている。

(参考)

改正地方税法72の116

道府県は、前条第二項に規定する合計額から同項の規定により当該道府県内の市町村に交付した額を控除した額に相当する額を、消費税法第一条第二項に規定する経費その他社会保障施策(社会福祉、社会保険及び保健衛生に関する施策をいう。次項において同じ。)に要する経費に充てるものとする。

2　市町村は、前条第二項の規定により道府県から交付を受けた額に相当する額を、消費税法第一条第二項に規定する経費その他社会保障施策に要する経費に充てるものとする。

2. 消費税率等の引上げ(改正消費税法29等)

区分＼適用開始日	現　行	平成26年4月1日	平成27年10月1日
消費税率	4.0%	6.3%	7.8%
地方消費税率	消費税率換算1.0% (消費税額の25/100)	消費税率換算1.7% (消費税額の17/63)	消費税率換算2.2% (消費税額の22/78)
合　計	5.0%	8.0%	10.0%

※経過措置(下記5参照)が適用されるものを除き、適用開始日以後に行われる課税資産の譲渡等に対して適用される。

3. 経過措置

今回の改正に伴う主な経過措置は以下のとおり

(1)旅客運賃等(税制抜本改革法附則5①)

旅客運賃、映画又は演劇を催す場所への入場料金等を平成26年4月1日前に領収している場合において、当該対価の領収に係る課税資産の譲渡等を同日以後行うときは、当該課税資産の譲渡等については、現行税率(4%)が適用される。

(2)電気料金等(税制抜本改革法附則５②)

平成 26 年 4 月 1 日前から継続して供給又は提供している電気、ガス、水道水及び電話等で平成 26 年 4 月 1 日から平成 26 年 4 月 30 日までの間に料金の支払いを受ける権利が確定するものの当該確定した料金に係る課税資産の譲渡等については、現行税率(４%)が適用される。

(3)請負工事等(税制抜本改革法附則５③)

平成 8 年 10 月 1 日から平成 25 年 9 月 30 日までの間に締結した工事（製造を含む。）の請負に係る契約に基づき、平成 26 年 4 月 1 日以後に当該契約に係る課税資産の譲渡等を行う場合には、当該課税資産の譲渡等（平成 25 年 10 月 1 日以後に当該契約に係る対価の額が増額された場合には、当該増額される前の対価の額に相当する部分に限る。）については、現行税率(４%)が適用される。

(4)資産の貸付(税制抜本改革法附則５④)

平成 8 年 10 月 1 日から平成 25 年 9 月 30 日までの間に締結した資産の貸付けに係る契約に基づき、平成 26 年 4 月 1 日前から同日以後引き続き当該契約に係る資産の貸付けを行っている場合において、当該契約の内容が一定の要件に該当するとき（※）には、同日以後行う当該資産の貸付けについては、現行税率（４%）が適用される。

ただし、平成 25 年 10 月 1 日以後に契約金額が変更された場合における、平成 26 年 4 月 1 日以後の資産の貸付けには新税率(6.3%)が適用される。

※契約の内容が次のイ及びロ又はイ及びハに掲げる要件に該当する場合をいう。

イ　当該契約に係る資産の貸付けの期間及び当該期間中の対価の額が定められていること。

ロ　事業者が事情の変更その他の理由により当該対価の額の変更を求めることができる旨の定めがないこと。

ハ　契約期間中に当事者の一方又は双方がいつでも解約の申入れをすることができる旨の定めがないことその他対価に関する契約の内容が政令で定める要件に該当していること。

(5)役務の提供(税制抜本改革法附則５⑤)

平成 8 年 10 月 1 日から平成 25 年 9 月 30 日までの間に締結した役務の提供に係る契約で、当該契約の性質上当該役務の提供の時期をあらかじめ定めることができないものであって、当該役務の提供に先立って対価の全部又は一部が分割して支払われる一定の契約に基づき、平成 26 年 4 月 1 日以後に当該役務の提供を行う場合において、当該契約の内容が一定の要件に該当する役務の提供(※)については、現行税率(４%)が適用される。

ただし、平成 25 年 10 月 1 日以後に契約金額が変更された場合には、当該役務の提供について新税率(6.3%)が適用される。

※契約の内容が次のイ及びロに該当する役務提供をいう。

イ　当該契約に係る役務の提供の対価の額が定められていること。

ロ　事業者が事情の変更その他の理由により当該対価の額の変更を求めることができる旨の定めがないこと。

(注) 1　各経過措置の適用関係の詳細については、今後政令等で定められる予定である。

2　8%から10%への引上げ時(平成27年10月1日)においても、上記と同様の経過措置が設けられている。

健やかな生活のために

監修者　仲 眞美子
Platanus Network
Integrated Health Clinic for Women
女性のための統合ヘルスクリニック「イーク丸の内」院長
医学博士・認定内科医・産業医・人間ドック認定医

あけましておめでとうございます。素敵な春をお迎えのことでしょう。
暮れからお正月と、美味しいご馳走を召し上がるチャンスばかり。そしてたっくすが届く頃になると、体重や体型、「これでいいのか」と心配し始めていませんか？
今年こそはダイエット！と決断をされた方へ、今回はダイエットのレポートです。
今までいろいろ試みてもなかなか成果が出なかった方も多いと思います。数多くのダイエット方法がありすぎてお困りの方へ、基礎になるお話です。
実は、男性と女性では体の仕組みが違うので、同じ方法では痩せられないそうです。

― 男と女では痩せ方が違う ―

女性専科の総合健診をするようになり約7年になります。女性にとってはとても重要な問題の1つですが、どうやらやせるのは女性のほうが男性よりも難しい事が解かりました。

最近ではメタボと騒がれていますので男性も体型を気にしなくてはいけなくなってきました。食事と運動で「健康づくり」を永く実践してきましたが（自分も苦戦中）体重を減少させる事が最も困難な事です。それに比べれば血糖値、血圧、コレステロール値、中性脂肪の値を改善させる方が簡単なのです。

原点に戻り、痩せる為に必要なことを考えてみます。

1．摂取カロリーが消費カロリーを上回ると脂肪として体内に蓄え飢饉に備える様になります。
余分なカロリーを摂取しないのが基本です。

2．食べ過ぎたときは消費を高める必要があります。
運動が必要になります。

以前A区のメタボ改善事業をお手伝いいたしました。6ヶ月の事業で30名中3名が体重が増加しました。(2.3, 1.9, 0.5 kg) 体重が増加したのは男性でした。
しかし4Kg以上減少したのも男性がほとんどでした。

7名の女性は体重は増加せず、大きく減少もせずという結果でした。女性は食事に努力し、男性はウオーキングに努力しました。

肥満の改善のポイント ―― 自分は何型？

	内蔵肥満 ≪男性に多い≫		皮下脂肪 ≪女性に多い≫
食事	●腹囲のみ増加		●ヒップが増加
運動	●夜の炭水化物減で効果		●食事で体重が減少しない
	●朝食前の運動で効果		●発汗する運動で体重減

（表1）

これまでは低脂肪、高食物繊維食が究極の健康食とされています。脂肪を燃焼しやすい運動は有酸素運動（20分以上）とされています。しかしこれを実行しても体重はなかなか減らないのが現実です。運動は平日毎日の実行が困難です。

宴会メニューの上手な食べ方 A→Bの順に食べる

（特に夕食、二次会の食事ではBを止めると効果的）

Ⓐ 最初に食べたいもの

（糖尿病、肥満（内蔵）、高血圧、高コレステロール血症）

～低脂肪・高食物繊維～

野菜・きのこ・海草・大豆製品・魚
脂肪の少ない肉、寒天、こんにゃくなど

ポイントは水溶性繊維が十分溶け出した煮汁ごと食べるスープ

Ⓑ 最後によく考えて自分の適量

～炭水化物・脂肪～

ご飯物・麺類・パスタ・イモ類・かぼちゃ
果物（朝、昼間に可）・お菓子

炭水化物+脂肪=肥満になりやすい

＜参考：アルコールの肝臓での処理能力＞

＝ 1g／体重10kg／1時間

●ビール⇒尿酸値が上昇しやすい。カロリーが高い
●日本酒⇒血糖値が上昇しやすい。（最後に飲む）

（表2）

今回のメタボ改善事業で「炭水化物摂取のTPO」について強調しました。1．おかず、前菜を先に食べ、炭水化物を最後にしできるだけ減らす。2．運動後、夕食では炭水化物を減らす、止める（アルコールと併用時には中性脂肪を合成しやすくなり太りやすいため）。

更に女性ホルモンは中性脂肪を無害な皮下脂肪に変えやすく、これはじっくり有酸素運動（時間のないときはスクワットなどの筋トレ）をしなければ燃焼できません。

男性に多い内臓脂肪は夕食の炭水化物を最後にして減らすと簡単に痩せます。女性は体重増加は止まりますが、夕食後就寝前に筋トレ系の運動（腹筋、スクワット、ダンベルなど）をすると体重減少が可能となります。

つまり男性は夜の食事（炭水化物の食べ方）が重要で、女性は夜、筋肉トレーニング系の運動が重要です。
これはどちらも苦手なものになります。（表1）

太りにくい、血糖値が上昇しにくい宴会メニューを挙げてみました。参考にしてください。（表2）

近年、テレビや雑誌はダイエット特集ばかり。体操も食事も大切と思いますが、どのアドバイスを選び、どうしたら良いのか、選択肢が増えて何もかも少しやってみては途方に暮れ、中途半端な方が多いことでしょう。このレポートが皆様の参考になればと思います。

普段では聞けない高度なお話をこのたっくすで連載いただいている仲眞美子先生は、食に対する素晴らしい考えをお持ちで、健康で楽しい生活のためにダイエットが必要と考えていらっしゃいます。テレビ番組での実験結果や、長年の医療現場での研究と実践の成果をもとに、この度本を出版されることになりました。幻冬舎者より出版される新書本「一生太らない体のつくり方」です。こちらも参考になさってはいかがでしょうか？

女性のための統合ヘルスクリニック「イーク丸の内」（予約制）

＊健康診断
・トータルチェック（女性総合健診）
・ポイントチェック（乳腺）＋（婦人科）
健保向け総合健診用意しています。ご相談ください。

＊外来診療　内科、婦人科、乳腺科

〒100-6403
東京都千代田区丸の内2-7-3　東京ビルディング3F
女性のための統合ヘルスクリニック「イーク丸の内」

TEL 03-5220-1070（代）　FAX 03-5220-1071
e-mail:marunouchi@ihc.or.jp
URL http://www.ihc.or.jp
0120-190-828（9:30～18:00）　＊日祝日除く

会員の声（かいいんのこえ）

新宿情報掲示板
2013年1月～2013年3月

株式会社 京王百貨店

新宿区西新宿1-1-4　Tel：03-3342-2111（代）
homepage http://www.keionet.com/

第48回元祖有名駅弁と全国うまいもの大会
1月10日（木）～1月22日（火）
京王百貨店新宿店7階 大催場

百貨店の物産展としては日本最大級の規模を誇るイベント。実演・輸送合わせて約250種類の駅弁と、全国のうまいもの約80店が勢ぞろいします。人気の対決企画は、贅沢な気分を味わえる「えび・かに対決」。たらば・ずわい・毛がに・花咲のかに4種を堪能できる「食べくらべ四大かにめし」と、漁獲量日本一を誇る房総半島の伊勢えび半身を使った「伊勢えび弁当」が登場します。また、もう一つの対決は「駅麺対決」として、麺を使った新作駅弁を特集！このほか、好評の「頑張れ！ローカル線」シリーズや、「ご当地海鮮特集」「肉好きのための新作駅弁」といった企画が満載です。このほか、人気スイーツや惣菜なども取り揃えます。ぜひお越しくださいませ。



北海道　宗谷本線 稚内駅
「食べくらべ四大かにめし」1260円


千葉県　いすみ鉄道 大原駅
「伊勢えび弁当」1500円

脇 孝喜 税理士事務所

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町2-9 麻生ビル２階
Tel：03-5281-5131

あけましておめでとうございます。
昨年秋のゴルフコンペでは◎ハンディに恵まれ、出場２回目で思いもかけない優勝をすることができ、大変うれしく思います。
これも楽しくプレーさせていただいたプロ級の金原様、豪快ショットの斎藤様、進境著しい紅一点の後藤様、そして毎回この会を準備していただいている皆様のお蔭と心から感謝しております。
ありがとうございました。

株式会社 アイロリ・コミュニケーションズ

新宿区百人町1-23-21-2F　Tel：03-3366-5970
homepage http://i-rori.com/

あけましておめでとうございます。昨年、新宿区の仲介人として、地域コーディネーターの講座を修了ました。
新宿区でお困りのことや、活動したいことなどがございましたら、お気軽にご相談ください。

株式会社アドベンプロダクツ

新宿区百人町1-23-11 永澤ビル2F　Tel：03-5348-3527
homepage http://www.advenpro.net

あけましておめでとうございます。弊社はホームページ制作を行っておりますが、本年度より料金プランを見直しました。3月までキャンペーン価格でご提供いたします。どうぞお気軽にご連絡下さい。

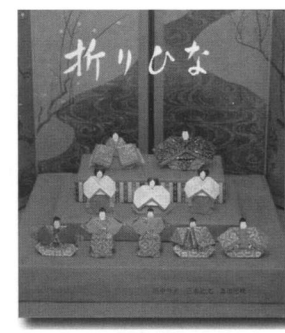
西新宿 ジュエリー コウキ（株式会社 光藝）

新宿区西新宿6-6-2 ヒルトン東京B1F ヒルトピア
Tel：03-3344-6551
homepage http://homepage3.nifty.com/kauquix/

あけましておめでとうございます。ジュエリーコウキ、レスパスコウキ（貸しスペース）をヒルトンの地下で運営しています。世界中から来日した方々へ日本の文化を紹介する展示会を企画しています。

三水比文-千代紙作品展 2月15日（金）～3月5日（火）
千代紙作家の三水比文先生の作品を展示すると共に、自分でおひな様を折る体験教室を催しています。
お孫さんに、お子さんに、心をこめて美しいおひな様を作りませんか？

スムース・リー作品展
3月20日（水）～4月
スムース・リーがデザインする愛犬・愛猫のアクセサリーや洋服の新作発表展示会。会期中の小売りあり。売上金の一部が福島の震災犬の保護所の寄付になります。



株式会社新宿高野

新宿区新宿3-26-11　Tel:03-5368-5149(B1)・5151(B2)
homepage http: // takano.jp/

2・14 Fruit Valentine 1月15日(火)～2月14日(木)
今年のバレンタインのテーマは「フルーツバレンタイン」フルーツの専門店の新宿高野らしさを前面にだしたテーマ企画で開催いたします。テーマデザインを統一してフルーツのかわいらしさとモダンなデザインで展開いたします。新パッケージにしたフルーツチョコレートは、女性の方に手にとっていただけるようなキュートなデザインパッケージにいたしました。新商品の「シェリル」は、いちじく、くるみ入りのブラウニータイプの生地の上にセミドライフルーツを飾った大人向けのケーキに仕立てました。また、人気の焼きショコラもおすすめです。今年のバレンタインは、甘くてフレッシュでフルーティーな装いの新宿高野にご来店ください。

国際行政書士　片平法務経営事務所

新宿区高田馬場4-12-7-2階 Tel：03-6908-5129

あけましておめでとうございます。行政書士の片平と申します。まだ一度も会合に参加できていないのですが、本年は積極的に参加していきたいと思っています。外国人のビザ等各種許認可が専門です。何卒よろしくお願い致します。

ジブラルタ生命保険株式会社　後藤淳子

新宿区西新宿6-5-1新宿アイランドタワー14階
E-mail : atsuko.goto@gib-life.co.jp
Tel:03-5326-2420

あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。ジブラルタ生命となってあっという間に1年がたち、2年目の年を迎えました。毎年、新宿間税会の皆さまには、ゴルフや研修会等で大変お世話になりありがとうございます。今年は巳年。巳年は「実を結ぶ年」ということだそうで、昨年蒔いた種が実を結ぶ素晴らしい年になりそうです。みなさまにおかれましても、ますます良い年になりますように心からお祈り申し上げます。新宿間税会のご発展とともに、いつもお側にいられる存在となれるように今年も一生懸命頑張ってまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

おしゃれ宝石（株式会社ジュエリー蕃）

新宿区百人町1-23-21　Tel：03-3371-2690

新年のお慶びを謹んで申し上げます。
先代の創業以来50年。お客様の個性とニーズ合ったアクセサリーを、デザイン料・見積り料を無料でご提案いたしております。高度な職人技かつ低価格でご提供の品々は、いつも皆様にご満足頂いております。

無料情報掲示板 会員の声（かいいんのこえ） 情報募集中！

「会員の声」は、会員の皆さまの“自由な発言の場”です。

掲載方法

掲載希望の会員様は、下記の項目をファックスまたはメールにて送信して下さい。

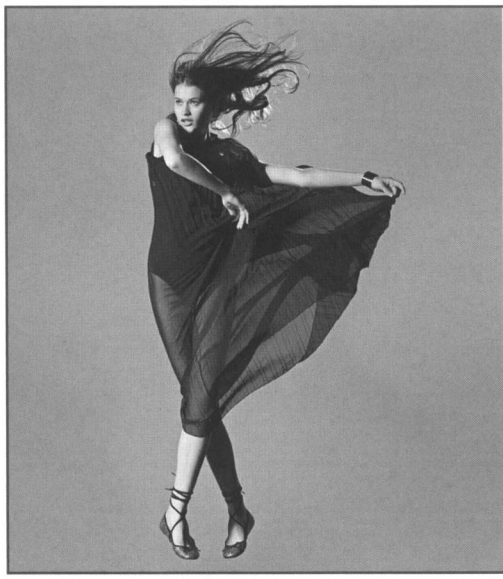
- ●会社名
- ●担当者様ご連絡先
- ●掲載内容

※推奨文字数は 20～120 文字を目安にお願い致します。
※写真の掲載をご希望の方は、メールにてご送信下さい。
※掲載件数が混みあう場合、原稿の文章量を調整させて頂くことがございます。
※掲載例に準じ、連絡先、所在地、URL 等の情報掲載を忘れずにご注意下さい。
※本紙持参による割引サービス等、会員様に向けたお得情報等がございますと、更なる交流ツールとしてご利用頂けます。

原稿送付先

FAX：03-5888-5119　E-mail：shinjuku-kanzeikai@i-rori.com

新宿間税会広報（担当：森田應学）※次号（9月発行『たっくす 64 号』）への掲載原稿は、7月末〆切となります。

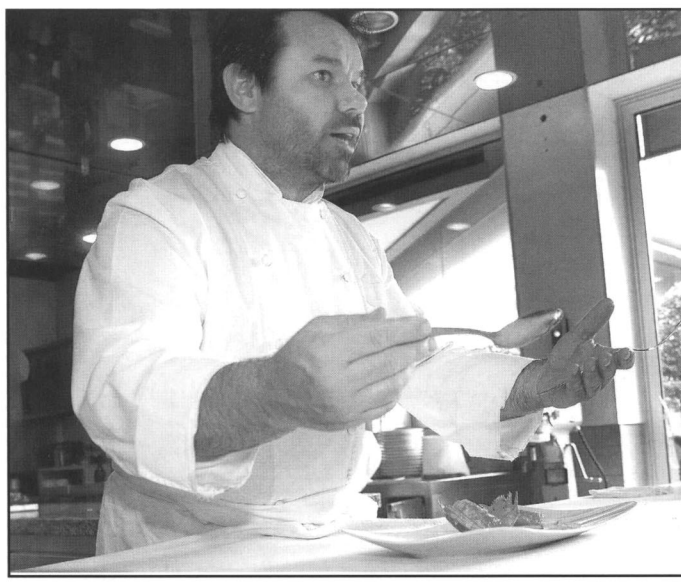


Think
for
ALL
A

すべての、一人ひとりのために。

ARIMINO

株式会社 アリミノ www.arimino.co.jp f www.facebook.com/arimino.jp



MAISON TROISGROS

三ツ星の味、トロワグロ。

1968年以来、ミシュランの三ツ星の栄誉に輝く、
フランス料理の最高峰トロワグロ。
世界のグルメをうならせるトロワグロの新しい味覚の世界。
日本で唯一、小田急がお届けします。

ODAKYU

小田急・新宿
TEL 03-3342-1111（大代表）
〒160-8001 東京都新宿区西新宿1-1-3
http://www.odakyu-dept.co.jp

カラダにうれしいもの。
心にやさしい時間。

新宿駅からすぐの場所で、新宿の喧噪を忘れるやすらぎを。
「リフレピア」は、健康と美がテーマのショップ＆スポットです。

リフレピア
健康と美の広場
京王百貨店 新宿店8階

Keio 新宿
〒160-8321 新宿区西新宿1-1-4 TEL.03(3342)2111
http://www.keionet.com