



# 法人こおりやま

2023. 8

第542号



布引高原(郡山市湖南町)

【コピー・転載禁止】

～従業員向けの情報も満載です。 事業所内にて御回覧下さい～

## インターネットセミナー

600タイトル以上のセミナーが無料で受講できます

郡山法人会のホームページから無料でセミナーがご覧いただけます

<http://www.koriyama-hojinkai.or.jp>

**無料**

郡山法人会

検索

で検索いただけます

会員は専用IDとパスワードを入れてログインする事により多くのコンテンツが視聴可能となります。

ログインIDとパスワードを入力してログインしてください

ログインID

.....

パスワード

.....

ログイン

ID・パスワードは

会員ID: 1101

パスワード: 1005

● 新型コロナウイルスに関するセミナーも視聴できます ●

## 目次

### 税務署二ユース

国税に関するご質問・ご相談は  
国税庁ホームページで解決！ ..... 2

ミネラルの重要性  
癒しの栄養素マグネシウム ..... 4

### 税のミニ通信

インボイス制度に関する  
改正について ..... 6

目はココロの窓といえますね！  
トピックス ..... 7

トピックス ..... 8

## 税務署ニュース

# 国税に関するご質問・ご相談は 国税庁ホームページで解決!

国税庁 税について調べる



## ① チャットボット（ふたば）に質問する

チャットボット（ふたば）では、次の方法で質問すると、  
AI（人工知能）が自動回答します。

- ・ご質問したいことをメニューから選択
- ・自由に文字で入力

チャットボットは  
こちらからチャットボット  
(税務職員ふたば)

### 相談可能税目について

- ・ 所得税  
消費税 の 確定申告
- ・ インボイス制度
- ・ 年末調整

※「年末調整」の利用可能期間は、10月上旬から翌年1月下旬までとなります。

## ② タックスアンサーを利用する

タックスアンサーでは、国税のよくある質問に対する一般的な  
回答を次の方法で調べることができます。

- ・自分に合った状況から探す（質問形式による検索）
- ・キーワードによる検索
- ・税金の分野ごとに調べる

タックスアンサーは  
こちらから

国税庁ホームページで解決しない場合には、「電話相談センター」  
をご利用ください



## 電話で解決 『電話相談センター』へつながります。



所轄の税務署へ 電話する  
(郡山税務署) ☎024-932-2041



税務署の電話番号  
はこちらから

### 電話相談センターを選択する

音声案内に従い、  
「1」電話相談センターを選択

インボイス制度及び消費税の  
軽減税率制度に関する一般的  
なご質問は、「3」インボイス  
コールセンターを選択する

### 相談内容を選択する

音声案内に従い、相談する内容の番号を選択する

- 「1」 所得税
- 「2」 源泉徴収、年末調整、支払調書
- 「3」 譲渡所得、相続税、贈与税、財産評価
- 「4」 法人税
- 「5」 消費税、印紙税
- 「6」 その他

※相談内容によっては、税務署へのご相談をお願いする場合がございます。

## 税務署で相談する

税務署での相談は、事前予約が必要です。

書類や事実関係を確認する必要がある場合など、  
チャットボットやタックスアンサー、電話相談  
センターによる解決が困難な相談については、  
面接にて相談を受け付けています。



所轄の税務署へ電話して音声案内「2」を選択してください（「税務署」に繋がります。）。

# ミネラルの重要性

## 癒しの栄養素

## マグネシウム

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

### 【ミネラルとは】

ミネラルとはビタミンと並び称される微量栄養素をいいます。

ビタミンはたんぱく質や脂質、糖質（炭水化物）などと同じように有機栄養素（酸素や水素、チッ素を含むもの）であるのに対し、ミネラルは、それらを含まない無機質という違いがあります。

「微量栄養素」といわれるように、ビタミンもミネラルも体の中にある量はとてもわずかで体重の95%は酸素、炭素、水素、チッ素が占め、残り5%がミネラルです。

ミネラルには20種類あり、それぞれが体の各所で重要な役割を果たしています。骨や歯などの骨格を形成し、たんぱく質や脂質の成

分となり、また血液や体液のPHや浸透圧を正常に保ったり、酸素の補助因子やホルモンの成分になるものもあります。

体のわずか5%ですが、ミネラルがなければ体は骨や血液を満足に作ることはできません。微量でも重要な存在がミネラルなのです。

また、ミネラルは体の中で合成されず、体の外から摂取するしかない栄養素なので、にがりや海洋深層水はとても重要な役割を持っているといえます。

ミネラルには大きく分けてカルシウム、リン、マグネシウムなどの必須ミネラルと銅、鉄、マンガン、亜鉛などの微量ミネラルの2種類があります。

【現代人は慢性的なミネラル不足】

原因の一つは砂糖や塩などミネラルを多く含んでいた食品がみな精製されてしまっていることです。さらに加工食品が非常に増えハムやソーセージなどは保存料や着色料といった食品添加物を多く使用し、ナトリウム過剰摂取の傾向があります。

また、清涼飲料水はリンが多く含まれていて、カルシウムはリンと一緒に摂ると体外に排出されてしまうので、両方摂りすぎると体はカルシウム不足となってしまうかもしれません。

こうしたミネラル不足の慢性化は糖尿病や心疾患など生活習慣病を招くとされています。今回はその中でも癒しの栄養素と呼ばれているマグネシウムについて紹介しましょう。

### 【マグネシウム】

マグネシウムは、古代ギリシアのマグネシアという地域で採掘されたことから、その名前が付けられました。

体内で起こる300種類以上の酵素反応やエネルギー産生をサポートするミネラルで、カルシウムとの関係性も深いため、骨や歯

の形成にも欠かせません。人間の体内に存在するマグネシウムは約25gで、そのうち50〜60%は骨に分布しています。

### カルシウムとマグネシウムは2対1の比率が理想です

1日のカルシウム摂取必要量が600mgとすれば

強さを保つのに役立つと考えられています。

マグネシウムは300mg程度摂取しなくてはならないということになります。

《マグネシウムの摂取方法》  
マグネシウムは体の中では合成できないため、食べ物から摂る必要があります。

骨の健康を保つためには、マグネシウムが必要です。骨はミネラルと骨気質でできています。このミネラルは主にカルシウムとリン酸のヒドロキシアパタイト

様々な食べ物に含まれていますが、特に、がんもどきや豆腐、ほたてなどに多く含まれています。

この中にカルシウムの1/100くらいはマグネシウムが入っていて、骨の

また、ミネラルウォーターや水道水にもマグネシウムが含まれますが、製品や水源によってその量は異なります。

### 加工・精製されていない食べ物をしっかり摂取する

マグネシウムは、加工・精製されていない食べ物にはまんべんなく含まれていることが知られています。

含まれています。精製の段階でそぎ落とされ、白米だと、約3分の1に減ります。

穀類にもマグネシウムは 主食は精製されたお米で

はなく、精製度の低い玄米や胚芽米、全粒粉のパンにすることで、マグネシウムを多く摂取することができません。加工食品や精製された食べ物だけではなく、かつおやナッツ、ほうれん草など加工・精製されていない食材もしっかり摂取するようにしましょう。

まごはやさしいの食品には、マグネシウムも豊富に含まれています。

さらに、マグネシウム豊富な食品分類でいいますと、東京慈恵会医科大学教授・医学博士の横田邦信先生の考えられた標語になります。

「そばのひまごたまごわやさしいこかい？なつとく！！！！」……「そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！！！！」

そば……蕎麦・バナナ、の……のり（青のり）、ひ……ひじき、ま……豆類、ご……五穀（玄米など）、と……豆腐（にがり使用）、ま……抹茶・マカダミアンナッツ、ご……ごま、わ……わかめ、や……野菜（緑

の濃いもの）、さ……魚、しい……椎茸（干しシイタケ）、こ……昆布・ココア、か……牡蠣などの海産物、い……イモ類、なつ……納豆、と……とうもろこし、く……果物・くるみ

【マグネシウム不足のサイン】

まぶたや頬がピクピクするといった経験をしたことはありませんか？  
このような症状がでるときは、疲れているときや、強いストレス、不安、焦燥感があるとき、前日にお酒を飲み過ぎた時などではないでしょうか？

これも、マグネシウムが不足しているサインです。

【なぜ現代人はマグネシウム不足に陥りやすいのか】

●食の欧米化により、マグネシウムが豊富である和食を食べる機会が減っている

●化学肥料や農薬などでやせた土壌でできた作物では、マグネシウムが十分に摂れない

●加工食品や食品添加物の摂取によってマグネシウムが浪費される

●乳製品や脂質のとり過ぎ

●アルコールの過剰摂取

●ストレスが多く、マグネシウムが大量に消費される

【マグネシウム不足】

こんな方はマグネシウム不足に要注意！

✓慢性的な肩コリ・腰痛がある

✓足がすりやすい

✓むくみやすい

✓冷感性

✓激しい運動をしている

✓肉体労働をしている

✓ストレスが多い

✓お酒をよく飲む

✓加工食品やお肉をよく食べる

✓甘いものがやめられない

【癒しの栄養素 マグネシウム〜マグネシウムの精神安定効果〜】

マグネシウムはストレスの緩和にも効果があるといわれています。

心身の健康に多くの役割を果たす栄養素で「天然の精神安定剤」として知られ、

ストレスや不安などモヤモヤした気分を緩和・軽減する効果があります。

1) ストレス緩和

幸福感やリラククス感をもたらす、「幸せホルモン」として知られる神経伝達物質のセロトニン。

この幸せホルモン「セロトニン」の生成になくてはならないのが、酵素の働きを助けるマグネシウムです。

セロトニンが脳内で放出されると、不安やストレスが軽減され、心の安定感を整えてくれるとされています。

なんだか気分が落ち込みやすいな、最近元気がでないといった方は、マグネシウムの不足が原因かもしれません。

これらの症状に気がつかずマグネシウムが不足している状態が続いていると、突然死のような取り返しつかない事態が起こってしまいます。

それほど、私たちにとてもマグネシウムは大切な栄養素なのです。

2) 睡眠の質を改善

マグネシウムは、脳を落ち着かせ、リラククス効果をもたらすアミノ酸の一種グリシンの分泌を促進し、睡眠の質の向上に効果が期待できます。

睡眠不足はやる気の低下や疲労感を増幅させるだけでなく、肌力の低下にも大きな影響を及ぼします。

心身の健康と食生活は深く関わっています。

特に、季節の変化やストレスなどで不調を感じやすい時期には、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

まずは、ストレスの緩和を助ける栄養素を積極的に取り入れて、食生活から心身のバランスを整えてみませんか？

【参照：中村丁次、系統看護学講座 専門基礎分野 人体の構造と機能「3」 栄養学 第13版・医学書院（2020）、eーヘルスネット（厚生労働省）】

税のミニ通信

# インボイス制度に関する改正について

東北税理士会郡山支部/税理士 水野 秀則

## 2割特例（インボイス発行事業者となる小規模事業者に対する負担軽減措置）

インボイス制度を機に免税事業者からインボイス発行事業者として課税事業者になられた方については、仕入税額控除の金額を、特別控除税額（課税標準である金額の合計額に対する消費税額から売上げに係る対価の返還等の金額に係る消費税額の合計額を控除した残額の100分の80に相当する金額）とすることができるとなりました。

一般課税、簡易課税のどちらを選択していても2割特例の適用が可能です。適用にあたっては事前の届出は不要であり、申告時に選択することができます。

また、対象期間については、令和5年10月1日から令和8年9月30日までの日の属する課税期間となります。

## 少額特例（一定規模以下の事業者に対する事務負担の軽減措置）

基準期間の課税売上高が1億円以下又は特定期間における課税売上高が5千万円以下の事業者が、令和5年10月1日から令和11年9月30日までの間に国内において行う課税仕入れについて、その金額が税込1万円未満であるものについては、一定の事項を記載した帳簿のみを保存することでインボイスの保存がなくても仕入税額控除が可能となりました。

「1万円未満の課税仕入れ」に該当するか否かについては、一回の取引の課税仕入れに係る金額（税込み）が1万円未満かどうかで判定するため、課税仕入れに係る一商品ごとの金額により判定するものではありません。

したがって、5,000円の商品と7,000円の商品を同時に購入した場合（合計12,000円）には、少額特例の対象とはなりません。

また、対象期間については、令和5年10月1日から令和11年9月30日までにを行う課税仕入れとなります。

## 少額な返還インボイスの交付義務免除

インボイス発行事業者が国内で行った課税資産の譲渡等につき、返品や値引き、割戻しなどの売上げに係る対価の返還等を行った場合には返還インボイスの交付義務がありますが、その金額が税込1万円未満である場合には、返還インボイスの交付義務が免除されます。

例えば、売手が負担する振込手数料相当額を売上値引きとして処理している場合には、通常、当該振込手数料相当額は1万円未満となりますので、当該売上値引きに係る返還インボイスの交付義務が免除されます。

インボイス制度開始日である令和5年10月1日以降の課税資産の譲渡等につき行う売上げに係る対価の返還等について適用され、適用期限や適用対象者について特段の制限はありません。

# 目はココロの窓といえますねー

フリーランスライター 藤木 順平

女性蔑視と言われそうだが、多くの男性が思った。「マスクは女性を美しく見せる」と。いかに目元が大事かということをお願いしたいのだから、関係者の皆さま、そう目くじらをお立てにならないように…。

10月10日は「目の愛護デー」である。10を横にした図柄を眉毛と目に見立てたもので、3月3日の「耳の日」や8月7日の「鼻の日」など、日本語特有の語呂合わせとは異なる制定の仕方だ。なら、人の顔はみな同じ、世界中でこの日を「目の日」にしているかということ、そんなことはないようだ。

北島三郎さんの歌う『兄弟仁義』。その三番の歌い出しが「俺の目をみる 何んにもゆうな…」である。「目は口ほどに物を言う」のだ。

「それなら、眼科のお医者さんは、うるさくてしょうがないわ!」という漫オネタがあったが、心の思いが目に伝わるということか。

目はしゃべらないものの、視線はかなり「雄弁」である。話し相手が、右上を見ると「ウソをついているとき」。また、左上を見ると「何かを思い出そうとしているとき」という研究がある。これからはできるだけ右上を見ないようにしよう、人に問い詰められても…。



## 青年部会

## 役員会開催

6月20日(火)、役員改選後、初となる役員会を開催した。桑原義昌部長よりご挨拶をいただき、議事へ入った。

議事では、前期事業の企画や会員拡大推進及び福利厚生制度推進について協議し、特に会員拡大については、前年度末会員数の純増を目標とし協力を仰いだ。

## 女性部会

## 役員会開催

7月4日(火)、第2回 女性部会役員会を郡山法人会館多目的室にて開催。

小林部会長が議長となり進行した。

議題は、役員改選に伴い、会員研修委員会、社会貢献委員会の委員長並びに副委員長の選任。また、今後の行事内容について審議した。

## 会員親睦ゴルフ大会

### 開催のご案内

10月5日(木)、郡山ゴルフ倶楽部にて会員親睦ゴルフ大会を開催いたします。会員皆様のご参加をお待ちしております。



お申し込み・お問い合わせは、事務局まで…

TEL.024-933-7777

▶ 参加者募集中

## Autumn 恋活

### 開催のご案内

参加者募集中

日時 令和5年9月16日(土) 18:00~21:00

募集人数 男性10名 / 女性10名

場所 郡山ビューホテル 11F「スタート」

参加費 男性4,000円 / 女性3,000円

#### 応募資格

- 真剣に恋愛を考えて男女の出会いを求めている25歳以上50歳くらいまでの独身男女
- 法人会会員企業経営及び勤務の方
- 法人会会員企業の紹介のある方

※福島中央テレビ「ゴジてれ×Sun!!」MCの関あつしさん(母心)が司会に決定!  
二人の仲をとりもつ恋のキュービット役に!



## 租税教室 開催

前期租税教室も後半戦に突入し、引き続き依頼のあった小学校に出向いて租税教室を開催した。租税教室は、社会生活における税の役割や大切さについて考えることとともに、身近な税に対する理解を深めてもらうことを目的に開催しており、5月後半～6月にかけて17校で実施した。また、後期は11月より再開し、3校で開催を予定している。



安積第三小学校



安積第二小学校



永盛小学校



岩江小学校



喜久田小学校



金透小学校



郡山ザベリオ学園小学校



行徳小学校



三和小学校



小野小学校



西田学園



赤木小学校



船引南小学校



大成小学校



大島小学校



中妻小学校



芳山小学校

