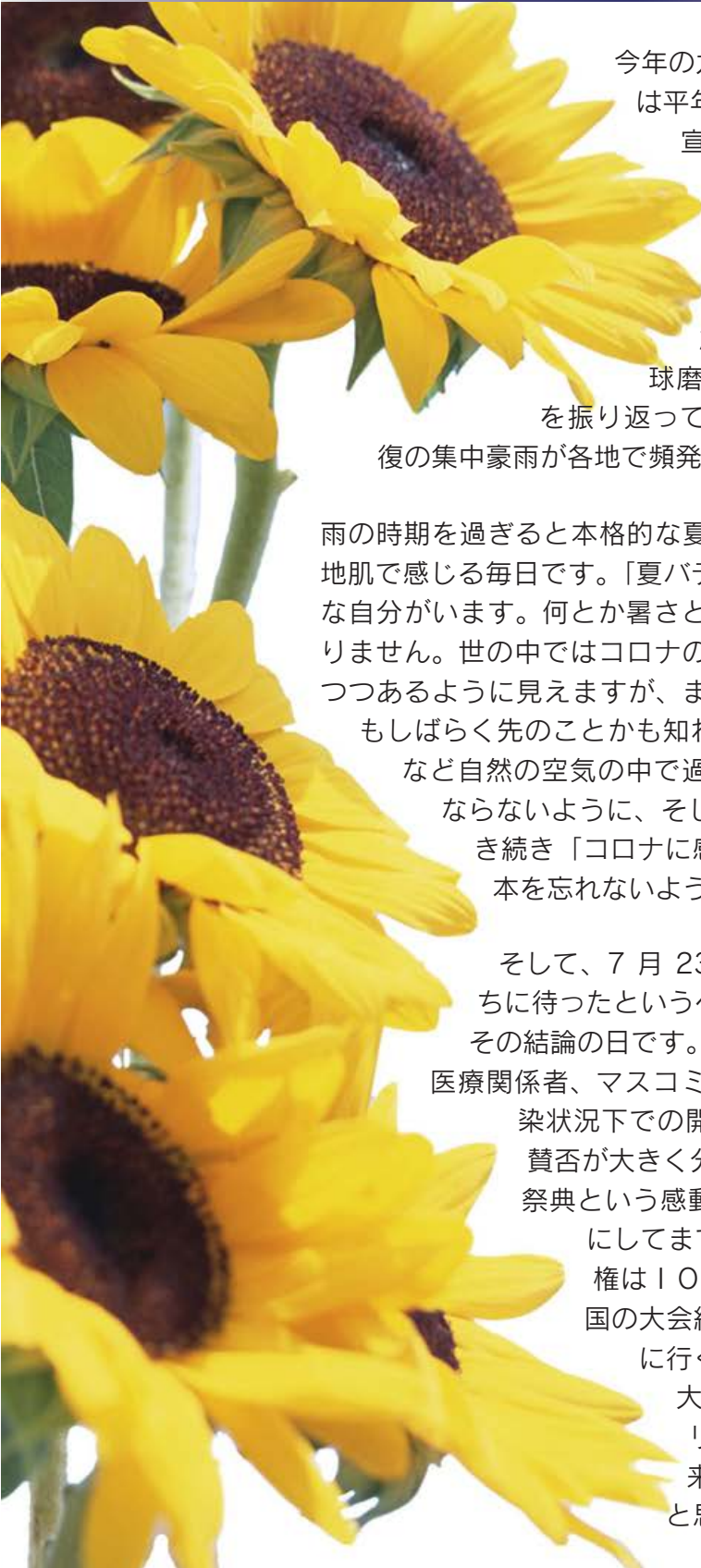


ごあいさつ



今年の九州北部の梅雨入りは 5 月 15 日で、これは平年より 20 日ほど早いものでした。しかし、宣言後の降雨は少なく農作物への影響も心配されました。程よい降雨が望まれます。本当に恵みの雨となるような適度な降水量が望みです。昨年は大変でした。「7 月豪雨」があり、河川氾濫、土砂崩れなどといった大きな被害をもたらしました。特に、人吉・球磨川流域の災害が甚大でした。この 10 年間を振り返っても、異常気象ともいえるような短時間・回復の集中豪雨が各地で頻発しています。

雨の時期を過ぎると本格的な夏を迎えます。7 月に入り「地球温暖化」を地肌で感じる毎日です。「夏バテするな！」と人に言う傍ら、夏バテしそうな自分がいます。何とか暑さと付き合いながら暑さを乗り越えなければなりません。世の中ではコロナのワクチン接種が進み、少しは感染者も減りつつあるように見えますが、まだ油断は禁物です。マスクからの完全解放もしばらく先のことも知れません。この夏は、人ごみを避け、山や海など自然の空気の中で過ごすの選択肢の一つです。あくまでも密とないように、そしてマナーを守りながらということです。引き続き「コロナに感染しない、コロナをうつさない」という基本を忘れないようにしましょう。

そして、7 月 23 日は東京オリンピック開会式の日です。待ちに待ったというべきか、避けて通れなかったというべきか、その結論の日です。この原稿を書いている頃は主催者、運営者、医療関係者、マスコミ関係者等の間で意見噴出です。コロナの感染状況下での開催について、その是非が論争され、世論も賛否が大きく分かれた状況です。4 年に 1 度のスポーツの祭典という感動・記憶を心に刻むのか？生命と健康を犠牲にしてまでも行う意義があるのか？等々。ただ、決定権は I O C (国際オリンピック委員会) にあり、わが国の大会組織委員会や関係者も流れとして実施の方向に行くのでしよう。

大切なのは、コロナ禍のような非常時でのオリンピックのありかたに問題を投げかけ、将来のヒントとなる何らかの事績を残すことだと思います。

書面による税務申告書の提出先が変わります

国税庁は、国税局の組織として「業務センター室」(仮称)を設置して、内部事務を専担部署に集約して処理する「内部事務センター化」を進めます。令和8年には全ての税務署を対象としてセンター化を目指すということですが、当面は一部の税務署から実施され、福岡国税局管内では**博多署・福岡署・門司署・小倉署**の4つの税務署について、令和3年7月12日からセンター化が開始します。



内部事務センター化とは

「内部事務」とは、申告書の入力処理、申告内容等についての照会文書の発送などの事務をいいます。国税庁は内部事務をセンターに集約させることで、一層の効率化を図ります。効率化により創出されたマンパワーを活用して納税者サービスの充実や税務調査等の外部事務の充実・高度化を目指すということです。

センター化により何が変わるのか

国税局のホームページでは、内部事務センター化の実施に伴い、納税者や税理士に次のことをお願いしています。

- (1) e-Tax (電子申告) で申告する場合は、従来どおり所轄税務署へ送信する。
- (2) 書面で提出する場合は、センターに郵送する。

※ センターへの郵送が基本ですが、センター化開始後もしばらくは書面の申告書・申請書等を所轄税務署の窓口及び時間外収受箱へ提出することも可能となっています。センターへ書面の申告書等を直接持ち込むことはできません。また、申告書等の送付もセンターは行いません。

所轄税務署は変わらない

内部事務センター化は、納税者の所轄税務署を変更するものではありません。しかし、今後は納税者に対する電話や文書による問い合わせは所轄税務署からではなくセンターから行われることとなります。また、センターから送付する文書によっては、行政指導の責任者が所轄税務署長ではなく国税局長になる場合もあるようです。

納税証明書の交付請求について

金融機関に融資を申込み時に納税証明書が必要になる場合があります。納税証明書の交付は引き続き所轄税務署で取扱いますが、スマートフォン・タブレット端末・自宅のパソコンからオンライン申請もできます。窓口で申請する場合の手数料は1通400円ですが、オンライン申請は370円と安くなっています。

納税方法について

金融機関や所轄税務署の窓口で納付することもできますが、国税庁は金融機関や税務署等の窓口に出向かなくても納付ができるキャッシュレス納付を推奨しています。
キャッシュレス納付には以下のものがあります。

(1) ダイレクト納付

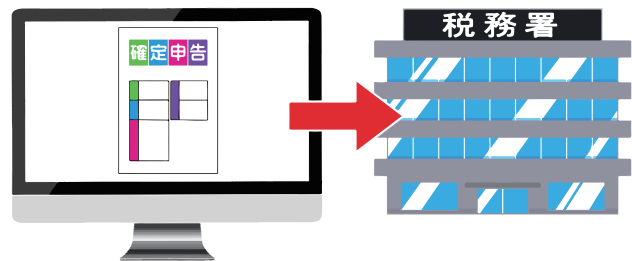
パソコンやスマホを操作して預貯金口座から振替による納付。
※事前に e-Tax 開始届出書、ダイレクト納付利用届出書の提出が必要です。

(2) 振替納税

預貯金口座から自動的に引き落としして納付。
※事前に振替依頼書の提出が必要です。

(3) インターネットバンキング

インターネットバンキングによる納付。
※事前に e-Tax 開始届出書の提出、
インターネットバンキングの契約が必要。



(4) クレジットカード納付

「国税クレジットカードお支払いサイト」からお手持ちのクレジットカードを利用して納付。
※納付額に応じて 83 円～ 418 円の決済手数料が納税者負担でかかります。
※領収証は発行されません。

税務相談について

センターでは電話による税務相談は行いません。
従来どおり、国税局税務相談センター（TEL 092-411-0031）や所轄税務署に問い合わせることになります。
国税庁ホームページのタックスアンサー、チャットボットを利用することもできます。
※チャットボットとは AI（人工知能）を活用した自動応答システムで、チャット（会話）とロボットを組み合わせた造語です。

「内部事務センター化」についてご不明な点がございましたら、
所轄税務署または税理士にお尋ね下さい。
一般的なことでしたら、セイワ地研までお問い合わせ下さい。

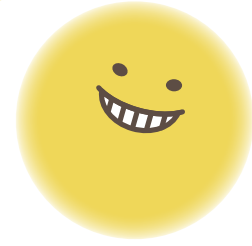
（問い合わせ先）

ソリューション事業部 勝木 龍巳 TEL 092-713-5600



夏バテ

今月は夏バテについてご紹介します。



どうして夏バテするの？

夏バテに悩まされる人にとって、本格的な夏の到来は、夏バテの到来といっても過言ではないでしょう。ひとことで夏バテといっても、からだ全体が重く感じる、何も食べる気がしない、疲れがなかなかとれないなど、症状は人それぞれです。

たとえ似たような症状であっても、その原因は人によって異なることがあります。「からだがだるい」という症状の場合、多くの汗をかいたにも関わらず、十分な水分補給ができず、脱水症状を起こしたのかもしれませんが、もしくは、冷房が効いた部屋の室温と外の気温との差が激しくて、体温を調節する自律神経が正常に働かなくなった可能性もあります。このように、夏の暑さという共通したきっかけはあっても、症状があらわれる原因には、実にさまざまなものが考えられます。

「夏バテ」の語源は競馬に由来？

「夏バテ」「夏負け」「暑気^{しよき}あたり」——どれも夏の暑さで体調を崩してしまうことを意味する言葉ですが、夏負けも暑気^{しよき}あたりも夏の季語になっているほど古くから用いられてきた言葉です。一方、夏バテという言葉が使われるようになったのは、まだクーラーが一般家庭に普及していなかった昭和30年代の高度成長期の頃です。現代では、「冷房病」も夏バテの一種ですが、クーラーが憧れだったころは、まさか夏に冷えが原因で体調を崩すなんて想像もしていなかったでしょう。

夏バテの語源は諸説ありますが、有力なのは、競走馬が走り疲れて足がもつれることを意味する競馬用語「ばたばたになる」が縮まって「ばてる」になったという説です。

もう1つ有力なのは、「疲れ果てる」の「はてる」が転じて「ばてる」になり、スポーツ選手たちが俗語として使っていたのが広まったという説です。ちなみに、「暑くて疲れ果てた」を各地の方言でいうと、

青森「暑くておたってまたじゃ」

山口「あつくてつくだったっちゃ」

長崎「暑くてきゃーなえたばい」

となります。もし、意味を知らなくても、暑い日にうんざり顔でそんなふうに言われたら、なんとなく即座に意味がわかるような雰囲気たつぷりの方言が多いです。



夏バテは病気？東洋医学と西洋医学の違い

西洋医学では夏バテという病気の概念はなく、胃腸機能低下や自律神経失調症といった症状別に対処します。一方、東洋医学では、夏バテのことを「注夏病」という病気の一種と考えます。注夏病に漢方薬を処方したという記述は、約800年前の中国の医学書にも出てきます。その漢方薬は、現代でも暑気あたりや食欲不振、下痢、夏やせといった夏バテの症状に処方されており、東洋医学では古代中国から現代まで、夏バテが治療の対象になっていることがよくわかります。

江戸時代の儒学者・貝原益軒は、中国の漢方医学書をベースにした名著「養生訓」の中で、「夏は人の肌膚が大いに開くため、外邪が入りやすく、涼風にあたるべからず。陰気隠れて腹中にあるゆえ、食物の消化すること遅し」「夏は暖かいものを食べて脾胃をあたため、冷水のむべからず」と語っています。外からも内からも体を冷やさないことが夏バテ対策の基本であるという東洋医学における養生の知恵は、今も昔も変わらないようです。

見直しの必要あり！夏の生活習慣

まず、睡眠時間について考えてみましょう。夏の夜は寝苦しく、なかなか眠りにつくことができないもの。そのため、十分な睡眠がとれず、体調を崩してしまうことがあります。また、暑さに耐え切れずに冷房をつけたまま寝てしまい、からだがかえすぎて夏バテになってしまうこともあります。

就寝する時刻も重要です。バカンスのシーズンである夏は、寒い時期と比べて活動的になる人も多いでしょう。楽しい時間を終わらせたくないばかりに、夜ふかししてしまう機会も増えます。それによって、日中のリズムまでもずれていき、自律神経が正常に働かなくなったり、疲れが蓄積されたりするのも、夏バテの原因となります。

食生活の乱れも、原因のひとつだと考えられます。暑い日が続くと、食欲はわかないもの。自然と食べる量も減ってしまいます。たとえ食べたとしても、喉ごしが良いものにかたよってしまうことは珍しくありません。十分な栄養が摂れていないと、疲労の回復が遅くなるばかりか、体調を崩してしまうこともあります。以上のさまざまな原因に対処するために、夏バテ予防には睡眠や室温、食事など、生活習慣の改善が必要だといえます。

基本となるのは規則正しい生活ですが、睡眠不足や夜ふかしなどによって、リズムが乱されてしまいます。寝苦しくてなかなか眠れない場合には、寝室を冷房であらかじめ冷やしておく、ぬるめのお風呂に入って寝つきを良くするなどの工夫が効果的です。

体温調節をコントロールする自律神経を正常に保つには、室温を下げすぎないように、冷房より除湿機能を利用すると良いでしょう。適度な運動で汗をかくことに慣れておくのも有効ですが、熱中症に注意する必要があります。脱水症状を起こさないためには、こまめな水分補給が欠かせません。ただし、冷たいものを一気に飲むと胃腸の機能が低下するので、少しずつゆっくりと飲むようにしてください。

夏バテ対策をするには、食事の内容にも気を配りたいところ。暑い日は食欲が減退して、あっさりとしたメニューが続いてしまうので、必要な栄養が不足しやすくなります。そうならないためにも、栄養素をバランス良く摂るように意識することが大切です。なお、睡眠不足や暑さなどでストレスを強く感じると、ビタミンCが消費されやすくなります。積極的に摂るように心がけましょう。

参照

どうして夏バテするの？ | 大鵬薬品工業株式会社 (taiho.co.jp)

夏バテの雑学 | 健康の雑学 | 元気通信 | 養命酒製造株式会社 (yomeishu.co.jp)

紫外線に有効な食べ物

いよいよ夏本番となり、紫外線の強い季節がやってきました。日焼け止めを塗ったり、帽子をかぶったりするのはもちろん、体の内側からの紫外線対策もとても大切です。そこで今回は、紫外線対策になる栄養素についてご紹介します。

リコピン

抗酸化作用が高く、特に紫外線を浴びたときの活性酸素に対する抗酸化力が期待できるため、日焼けの予防や日焼け後の回復サポートにも役立ちます。

リコピンが多く含まれている食材 ・ トマト ・ スイカ など

特にトマトの場合は、ジュースなどの加工食品のほうが、リコピン含有量が多く、調理する際も、加熱したほうがより効果的に成分を摂取できます。

ビタミンC

抗酸化作用に加え、メラニンの生成を抑え、肌のハリを生む源になるコラーゲンの生成を促す働きがあります。

ビタミンCが多く含まれている食材 ・ いちご ・ 柑橘類 ・ パプリカ
・ ブロッコリー など

ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすい性質があるので、生のまま食べるほうがより効果的に摂取できます。ただし、オレンジやレモンなどの柑橘類やブロッコリーなどの野菜には「ソラレン」という光毒性の成分が含まれています。この成分には紫外線の吸収をよくする効果があります。その作用は食後2~7時間続くといわれています。長時間日差しを浴びる日の朝には、できるだけ柑橘類を控えるようにしましょう。

ビタミンA

抗酸化作用に加えて乾燥肌の予防などにも効果が高い成分です。免疫力も高める効果が期待できるので、日焼け後の疲れた体に必要な栄養素です。

ビタミンAが多く含まれている食材 ・ 鶏レバー、豚レバー ・ うなぎ ・ にんじん
・ かぼちゃ など

ビタミンE

ビタミンCと一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。また血行をよくし、新陳代謝を高める働きもあるので、日焼け後には必要な栄養素とされています。

ビタミンEが多く含まれている食品 ・ アボカド ・ アーモンドなどのナッツ類
・ 植物油 など

<https://tenki.jp/>
<https://rdsupport-haken.jp/column/000147.html>

「電話だと声違うね」現象の謎に迫る

「電話だと声が違う」ということを
言われたことはありませんか？・・・
確かに留守番電話の声を再生すると
「あれ？自分ってこんな声だっけ？」となりますよね。
実はそれ、本当に違う人の声なのです。

電話で聞こえてくる声は「コードブックに載っている声の合成音」なのです。コードブックとは電話の声の辞書のような物をイメージしてください。

そこにあらかじめ登録されている数千種類の声の中から、話している人の声に最も近い声を選び出し、通話相手に送っているのです。では、なぜそのままの声を伝えないのか。

それは、携帯電話などの通信機器が凄いいスピードで広まってしまったためです。音声の波形を分析し、そのデータを完全再現することは難しく、伝えようとすれば通信料が膨大になります。世界中の人の声をそのまま再現して伝えようとすれば通信がパンクしてしまうため、コードブックに載っている声から選ぶといった技術が採用されているのです。

新入社員奮闘記

管理課：榊 洸哉

3月に入社して早くも3ヶ月が過ぎました。
この3ヶ月は、上司の方々や先輩に同行し管理物件や業務の流れなどを学ばせて頂いています。

以前の職種と違って事務作業や電話対応など、たくさんあるので覚えることが多く、上司の方々や先輩の対応や行動を見たり、分からない事があれば聞いたり日々勉強中です。

管理物件などが多く、物件や道など覚えるのが大変ではありますが、1人で物件を巡回し、設備確認や鍵交換などを任せていただき、徐々に把握できているなど実感しています。

これから、夜間当番や担当物件を持ち、上司の方々や先輩のように出来るか不安ですが、何事もチャレンジ精神をもって業務に励み「人につくす、街につくす」をモットーに、誠心誠意をもって頑張ります。
今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。



★20年度・新設住宅着工 2年連続の80万戸台 一部持ち直しも「先行きは不透明」 国交省

国土交通省は20年度及び21年3月の建築着工統計調査報告を発表した。20年度の新設住宅着工戸数は81万2164戸（前年度比8.1%減）で、2年度連続の減少。新設住宅着工床面積は6629万9000m²（同9.3%減）で、同じく2年度連続の減少。減少幅が拡大しており、総計では09年度の77万5277戸に次ぐ低水準となった。持ち家、貸家、分譲住宅のいずれも減少したが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大や緊急事態宣言の影響とみられる上期の落ち込みが要因となった。持ち家は26万3097戸（同7.1%減）で2年度連続の減少。分譲住宅は23万9141戸（同7.9%減）で2年度連続の減少となり、このうちマンションは10万8188戸（同3.1%減）で同じく2年度連続の減少。戸建ては12万9351戸（同11.5%減）で6年ぶりに減少した。

★個人火災保険料、4年で2割上昇 相次ぐ風水害で保険金支払い膨らむ 新聞各紙

国内の火災保険料で家計の負担が重くなっている。風水害の増加で、これらを補償する個人向け火災保険が2022年度には過去最大の1割程度の値上げが見込まれる。4年間で3度目の値上げとなり、この間の上昇率は2割を超える。損害保険会社も火災保険事業は赤字が続く。気候変動による自然災害の深刻化が大きく影響している。

★路線名は「西九州新幹線」

JR九州

2022年秋には九州新幹線西九州ルート（武雄温泉―長崎）が暫定開業される見込みだが、運行するJR九州はその路線名称を「西九州新幹線」とすると発表した。同区間の距離は約66kmで、長崎と佐賀のPR活動を展開していく。

★分譲マンション供給面積ランキング 野村不が首位に（全国） 不動産経済研

不動産経済研究所は4月8日、「20年全国分譲マンション売主・事業主別供給専有面積ランキング」を発表した。ランキング1位は野村不動産（前年2位）で、供給専有面積（以下「面積」）は27万4276.1m²。2位はプレサンスコーポレーション（前年4位）で、面積は24万691.8m²。3位は住友不動産（過去2回連続のトップ）で、面積は24万544.3m²。以下、4位三井不動産レジデンシャル、5位あなぶき興産、6位三菱地所レジデンス、7位大和ハウス工業、8位東急不動産、9位日鉄興和不動産、10位タカラレーベンと続く。

★意匠登録、住宅でも広がる 改正意匠法施行1年 模倣や他社登録防ぐ 住宅新報

20年4月に施行された改正意匠法から1年が経過し、住宅企業も、注文住宅やマンションの外観や内装デザインなどの登録が進んでいる。登録の理由は、模倣防止や他社による類似意匠の先行登録を防ぐためだ。住宅のデザインは個性が強く、デザインに関してあいまいな部分があったが、昨年末に住宅デザインの模倣が裁判で認められており、今後は住宅分野でも意匠登録が加速する可能性がある。



不動産の有効利用について総合的なコンサルティングを行っています。住宅、事業用ビルや駐車場、レンタルボックスの企画、テナント募集から賃貸管理業務など、一貫したサービスが当社の自慢です。 セイワ通信編集部:平島康廣