

公益社団法人

# 山形法人会 ニュース

みどりのせせら  
しい日だわ  
蜩 蟬もいっくら  
夏の花  
七色畑に夕陽の  
アサギ葉つるが  
可愛いわ



K. Minami  
みどりのせせら

天巻布 舞鶴山王

みどりのせせら  
しい日だわ  
蜩 蟬もいっくら  
夏の花  
七色畑に夕陽の  
アサギ葉つるが  
可愛いわ



<https://hojinkai.zenkokuhojinkai.or.jp/yamagata/>

山形法人会

検索

6  
vol.497  
June 2024

令和6年度総会記念講演会

# 「100年時代を「私らしく」 心地よく生きるためのヒント」

講師：産婦人科医・医学博士・産業医 高尾 美穂氏



講師 高尾 美穂氏

5月24日、パレスグランデールにおいて、総会記念講演会が開催され、テレビやYouTube等でご活躍中の産婦人科医・医学博士・産業医の高尾美穂氏をお招きし、「100年時代を「私らしく」心地よく生きるためのヒント」と題してご講演をいただきました。

多様化する社会情勢の中でジェンダーについて医学的に男女の性差について説明され、その中で女性が幅広く活躍するための意識や行動についてお話されました。

医学の発達により、生理や更年期をコントロールできるようになり、それぞれが望む人生のあと押しができることを、様々なケースに向き合ってきた先生の説得力のあるご講演に参加者は関心を持って耳を傾けていました。

社会貢献事業として、会員のほか一般にも公開し、約270名のご参加をいただき、大盛況の講演会となりました。



もっと  
素敵に!  
カーライフ



## 山形トヨタ

<https://ytj.jp>

本社/山形市南一番町11-16

各店舗の情報は  
QRコードを  
Check!!





## 令和6年度 定時総会

令和6年度定時総会が、5月24日(金)、パレスグランデールで開催され、山形税務署 佐藤秀春署長、村山総合支庁 後藤典彦課税課長、山形市 山川稔彦財政部長様をはじめ多くのご来賓にご臨席を賜り、会員約120名が出席しました。

総会に先立ち表彰式が行われ、会員企業に永年勤続され、企業の発展に貢献されてきた方々への「優良社員表彰」と令和5年度において新規会員を3社以上募集された方々への「会員増強運動表彰」受賞者(P4参照)へ鈴木吉徳会長より、表彰状と記念品が贈呈されました。

定時総会では、第一号議案「令和5年度事業報告並びに収支決算」について、第二号議案では、「令和6年度事業計画並びに収支予算」について、第三号議案では、「年会費の改定」について審議され、全議案が原案のとおり承認されました。

年会費につきましては、会員企業の皆様にはご負担をおかけしますが、昭和46年の設立以来、約50年ぶりの改正となり、詳細は今後HP等でご案内いたしますが、健全な運営のためにご理解のほどお願い申し上げます。

総会に続いて行われた懇親会では、ご来賓の皆様をはじめ、多くの方々が懇親を深め盛会のうちに終了いたしました。




議長(鈴木吉徳会長)



優良社員表彰



会員増強表彰



- 予約方法: 受付締め切りは7月19日(金)となります。お電話又は2階『三十三間堂』係までお申しつけください。
- 配達・お引き取り: 配達は一か所5個からお受けいたします。お引き取りは2階『三十三間堂』までお越しく下さい。

【配達エリア】山形市内 【配達・お引き取り時間】11:00~16:00

山形七日町ワシントンホテル  
☎0120-881-880 ☎(023)624-1511

販売日: 7月24日(水)限定

◇特製うな重(静岡県産産 使用) 4,000円(税込)

## 令和6年度定時総会表彰式受賞者

定時総会において表彰式が行われました。受賞者の皆様の多年にわたるご功績に深甚たる敬意を表し、さらなるご活躍をご祈念申し上げます。

(支部順 敬称略)

### ◆優良社員表彰

第3支部	山形日産自動車株式会社	阿部 美香	32年
第7支部	株式会社でん六	小野 有希	20年
第8支部	株式会社大風印刷	荒木 茂雄	39年
第13支部	株式会社エルアス	井田 秀樹	29年
第14支部	新成産業株式会社	大木 優子	11年
第14支部	新成産業株式会社	鈴木 奈美	10年
第17支部	株式会社アサヒマーケティング	鈴木 尚	30年
第17支部	株式会社アサヒマーケティング	今野 幸弘	37年
第20支部	株式会社山形ビルサービス	斎藤 一士	41年
第20支部	株式会社山形ビルサービス	石黒 治男	14年
第21支部	弘栄設備工業株式会社	斎藤 明子	26年
第26支部	山形パナソニック株式会社	伊藤 弘美	24年

以上12名



### ◆会員増強運動表彰

#### 会員の部

株式会社竹原屋本店	五十嵐 祐子	5件
AIG損害保険株式会社山形支店	遠藤 武蔵	5件
AIG損害保険株式会社山形支店	市川 幸博	3件



#### 特別表彰 6年連続会員増強表彰

AIG損害保険株式会社山形支店 遠藤 武蔵 (平成30年度～)





## 会員企業セミナー

# 「知っておきたい年金の話」

## ～私って年金もらえるの?～

5月15日(水)、ホテルメトロポリタン山形において、社会保険労務士の早坂 恵氏を講師に迎え「知っておきたい年金の話～私って年金もらえるの?」をテーマに会員企業セミナーが開催されました。

早坂先生は、年金の基本的な成り立ちから請求方法の種類、年齢の違いによる特別支給の「老齢年金」の仕組み等について丁寧に説明されました。

また、「在職老齢年金」について、在職中の給与と年金の受給額がどのように調整されるのか、減額される基準などを実際の受給額計算方法など、わかりやすく解説され、老齢年金の仕組みをより深く理解することができました。

専門家の説明を理解して具体的なシュミレーションを行い、自分の状況を確認できたことで、年金への漠然とした不安が軽減され、将来に向けて具体的な準備をするきっかけとなりました。



### 「定額減税の実務」について説明いたします。

6月18日(火)開催の「決算説明会」(会報5月号付録)では、令和6年6月から実施の「定額減税」について山形税務署が説明いたします。



「ダイバーシティ - Diversity -」とは、「多様性」という意味であり、性別、年齢、人種、文化、宗教、国籍、言語、障がいの有る無しなどを、個性や価値観の違いと捉え、包摂する「インクルージョン」の理念が基礎となります。

地域に根ざしたケーブルテレビをベースとしながら、インターネットサービスやSNS、映画、スポーツ、音楽などを通じて山形から全国、世界へと情報を発信してまいります。

# 租 税 教 室 青 年 部 会

山形法人会では、毎年、小学校6年生を対象に「租税教室」を開催しています。日本の未来を担う子どもたちに税のしくみと役割、税金の使い途への関心を持ってもらうことがねらいです。

授業では、青年部会の講師がクイズやアニメを交えて、税金のしくみや大切さ、自分の身の回りにどれだけの税金が使われているのか、税金がなくなったらどんな社会になるのかをわかりやすく伝えています。

最後に法人会の「税金ジャー 'So-Z' (ソーゼット)」が1億円(レプリカ)のジュラルミンケースをもって登場!

子どもたちは1億円を持ってみて、実際の重さ(10kg)を体験し歓声を上げていました。大人になっても心に残る授業であってほしいと願っています。

令和6年5月10日 天童市立津山小学校



講師 佐野 峻也氏  
So-Z 山口 将靖氏



令和6年5月13日 上山市立中川小学校



講師 岩川 耕治氏  
So-Z 吉田 匠寿氏



令和6年5月20日 山形市立山寺小学校



講師 武田 靖裕氏  
So-Z 山口 将靖氏

ウイルス・ニオイ対策に!

次亜塩素酸 空間除菌脱臭機

ziaino  
ジアイーノ



次亜塩素酸による空気清浄  
(気液接触方式)

食塩水を電気分解することで次亜塩素酸(電解水)を生成。その次亜塩素酸(電解水)を含浸したフィルターに汚れた空気を通過させる「気液接触方式」で汚れた空気を除菌・脱臭します。また、揮発した次亜塩素酸が付着菌を抑制します。

詳しくはこちら▶



Panasonic 山形パナソニック 〒990-2401 山形市平清水1丁目1番75号 TEL.023-622-5402



## 健康的な食事をするには？ ～プレート法～

一般社団法人Lumedia

「食べたものが健康を作ります」一とは言っても、自分がどんな食品をどれくらい食べたらいのか？ それを正しく知るというのはかなり難しいです。もし、あなたに糖尿病や高血圧症などの病気があれば、病院を受診することで栄養士さんにいろいろと詳しく教えてもらえます。費用は3割負担で1000円弱です。

自分のことを詳しく知るのにはとても良いのですが、残念ながら今の保険制度では何らかの病気がある人か、食べる力が落ちてしまった人か、低栄養状態にある人のみで、「健康だけど将来の病気を予防したい！」という人は保険で受けることができません（参考文献①）。また、詳しく知るのには時間もかかります。

とりあえず、「ざっくりと、ちゃんとした食事の情報を知りたい！」という人向けに農林水産省が「食事バランスガイド」を出しています（参考文献②）。「もう少しざっくりと、バランスよく食事をしたい！」という人には、プレート法と呼ばれる食事法が良いと思います。今回はアメリカ糖尿病学会が推奨する方法について解説します（参考文献③）。

直径23センチほどを目安にお皿を用意し、上図のように仕切りをします。もともとしきりがあればなお良いです。

まず、お皿の半分に「でんぷん質のない野菜」を詰めます。でんぷん質のない野菜とは、アスパラガス、ブロッコリー、ニンジン、キャベツ、セロリ、キュウリなどです。イモ類は含めません。炭水化物が少ないため血糖値も上がりやすく、ビタミン・ミネラル・食物繊維もたくさん含んでいます。

次に、皿の4分の1を脂肪分の少ない蛋白質で満たします。魚、鶏肉、赤身の牛肉、大豆製品、チーズなどです。脂肪が少ない蛋白質はカロリーが少ないのもよい点です。豆類、豆腐などの植物性蛋白質も積極的にとりましょう。

最後に、残りの皿の4分の1を炭水化物食品で満たしましょう。穀類、イモ類などです。玄米、大麦、オートミールなど精製されていない食品であれば、ビタミンやミネラルが豊富で他の主食と比べて血糖値が上がりやすいです。

そして、一緒に飲む飲み物はできるだけカロリーのないものを選びましょう。よく言われる話ではありますが、特に牛乳は飲料というより食品の一部として考えてください。

このプレート法は基本的な考え方ですので、必ずしもこのプレートで食べないといけないわけではありませんが、量を一定にしつつバランスも考えられますので、食事の質を上げる上ではとても良い方法であると考えられます。

※本記事について、開示すべき利益相反はありません。

### （参考資料）

- ①しろぼんねっと B001\_9 外来栄養食事指導料  
[https://shirobon.net/medicalfee/latest/ika/r04\\_ika/r04i\\_ch2/r04i2\\_pa1/r04i21\\_sec1/r04i211\\_cls1/r04i2111\\_B001\\_0\\_9.html](https://shirobon.net/medicalfee/latest/ika/r04_ika/r04i_ch2/r04i2_pa1/r04i21_sec1/r04i211_cls1/r04i2111_B001_0_9.html)
- ②農林水産省「食事バランスガイド」について  
[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)
- ③American Diabetes Association [What is the Diabetes Plate Method?]  
<https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>



### 筆者紹介

一般社団法人Lumedia 誰にとってもわかりやすい「正しい医療情報」を届けたいという思いで設立。医師主導で「科学的根拠のある医療情報」を届けるニュースサイト「Lumedia（ルメディア）」を運営している。



# 第16回 小学生税に関する 絵はがきコンクール受賞作品

県内の女性部会では、小学生への租税教育活動として、小学6年生を対象に「税に関する絵はがきコンクール」を実施しています。今回は山形県内135校から、3,866枚のご応募をいただきました。各賞を受賞した管内の作品を順次紹介していきます。  
(学校名は令和5年度在籍のもので)

## 山形法人会 優秀賞



●天童市立成生小学校  
長谷川愛紗さん



天童市立成生小学校  
郷野目寿暉さん



山形市立第二小学校  
小林 柚芽さん



法人会の経営者大型総合保障制度  
広げよう  
企業保障の  
大きな傘を

法人会の「経営者大型総合保障制度」は  
1971年に創設されました。  
想いをつないで50年。  
これからも会員のみなさまと共に歩み、  
企業保障の大きな傘で  
会員のみなさまをお守りしてまいります。

**DAIICHI** 大同生命保険株式会社  
山形支社/  
山形県山形市諏訪町1-1-1(センチュリープレイス山形4F)  
TEL 023-641-2852

**AIG** AIG損害保険株式会社  
山形支店/  
山形県山形市七日町3-5-20(富士火災山形ビル3F)  
TEL 023-622-4322



発行 公益社団法人山形法人会 編集 広報委員会

〒990-0031 山形市十日町1-2-30 D'グラフォート十日町タワー203 TEL023-632-7852(代) FAX023-632-5787