



## 2024光文字「明」 名護市東江神ヶ森

### 主な内容

- ◎新年あいさつ
- ◎行動する法人会「令和6年度税制改正提言活動」
- ◎沖縄を語ろう！「睡眠は、究極の休息明日への知恵の泉  
鈴木弘史氏に聞く（睡眠改善シニアインストラクター）」
- ◎第15回税に関する絵はがきコンクール
- ◎キッズ・ジョブ（仕事・電子申告納税体験）
- ◎中・高校生の税に関するコンクール（作文）
- ◎牛乳を「食べる」食品ロス問題ジャーナリスト 井出留美
- ◎令和5年度納税表彰
- ◎新会員紹介
- ◎法人会全国大会「群馬大会」/全国法人会青年の集い「山形大会」
- ◎名護税務署からのお知らせ
- ◎協賛広告



申告も納税もパソコンで!



# 謹賀新年



公益社団法人 沖縄北部法人会

会長 新垣力太

で待ジャパンが14年ぶり3度目の優勝、沖縄ではバスケットボールのW杯が開催され、日本男子が48年振りとなる自力での五輪出場を決めるなど、日本中でスポーツに熱狂した年でもありました。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私こと昨年5月の第12回通常総会において会長に就任以来、会員の皆様はじめ役員各位並びに事務ご当局や関係各位には、本会の事業活動の推進に深いご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。昨年を顧みますと、新型コロナウイルス感染症の部類が「5類」に引き下げられたことで3年余り続いたコロナ対策は区切りを迎え、人々の生活も平常時へ徐々に戻り、沖縄へ来られる観光客も増加し回復している一方で観光業界はじめ多くの業界で人手不足も問題となつているようです。  
また、なんともいってもWBC

地方自治体に対して徹底した行財政改革の推進を訴える「税」に関する提言活動、会員や一般の方を対象に「税」を中心とした研修会や経営に関わるセミナー、ジャンルにこだわらない講演会などを開催しております。  
さらには、法人会自主点検チェックシートや金利優遇制度、インターネットセミナー無料視聴、チラシ同封サービス、会員活用掲示板、福利厚生制度では、企業を守る生命保険や損害保険のほかPET検診、AED(自動体外式除細動器)が割引料金で受けられる会員サービスもあり経営基盤の安定の一助になるものと考えております。  
また、次代を担う小学生高学年生を対象に青年部会による「出前租税教室」、「やんばる☆きらりんでのキッズジョブ(体験型租税教育)」の再開や、女性部会による「税に関する絵はがきコンクール」等を開催し、税に対する理解と関心を深

めていただくよう努めております。さらに女性部会では、フードバンク活動も継続して実施しておりますので、ご協力いただけると幸いです。

そして、組織面では支部役員をはじめ関係各位のご協力により、会員増強運動月間(10月〜12月)における目標数値を達成、法人33社、個人6名の新規会員が加入し、これによって当会会員数は法人761社、個人34名となりました。心より感謝申し上げます。

今後とも法人会の理念である「企業の発展を支援し 地域の振興に寄与し 国と社会の繁栄に貢献する 経営者の団体」のもと、会員企業のニーズに応える事業を実施するとともに多くの皆様へ会を認知していただけるよう活動を積極的に展開していく所存でございます。また、引続きe-Taxの推進、ダイレクト納付振替納税の利用推進にも取り組んで参ります。

会員の皆様におかれましては、引き続き積極的に法人会の活動にご参加いただくとともに、従来にも増して倍旧のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、地域の発展を願い、会員企業のご事業の益々のご繁栄とご健勝を祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



- |     |       |               |
|-----|-------|---------------|
| 会長  | 新垣 力太 | (有)新垣産業(株)    |
| 副会長 | 知名 里江 | (有)里江         |
|     | 仲程 俊郎 | 仲程土建(株)       |
|     | 大城 崇  | きんメインテナンス(株)  |
| 理事  | 許田 健一 | (有)許田組        |
|     | 比嘉 啓  | (株)カヌチャベイリゾート |
|     | 運天 健  | (株)丸金交通       |
|     | 宮城 典孝 | (株)リウゼン       |
|     | 崎浜 秀一 | (株)崎浜商店       |
|     | 宮城 広昭 | 琉球セメント(株)     |
|     | 比嘉 康  | (有)国誠測量設計     |
|     | 伊波 悟  | (有)マル井建設      |
|     | 長山 博明 | (株)屋部土建       |
|     | 仲宗根智子 | ヤナギ電設工業(株)    |
|     | 徳村 政尚 | (有)徳村食品       |
|     | 吉田 勉  | (株)AMS設計      |
|     | 比嘉 良勝 | (有)丸良電建工業     |
|     | 崎山 正治 | 本部生コン(株)      |
|     | 山内 宗邦 | (有)山内酒造       |
|     | 山内 昌則 | (有)山内電気       |
|     | 崎原 清  | 北部港運(株)       |
|     | 山内 宗一 | (有)山内建設       |
|     | 新垣登志夫 | 沖縄ポツカ食品(株)    |
|     | 山口 裕  | (株)山口建設       |
|     | 上原 恵子 | (株)丸政工務店      |
|     | 外間 慎也 | (株)ホカマ        |
|     | 玉城 進一 | (株)タマキ        |
|     | 與那 勝治 | (資)共栄社「青年部会長」 |
|     | 岸本 稲子 | (株)名護電水センター   |
|     |       | 「女性部会長」       |
| 監事  | 奥本 弘文 | (株)AMS設計      |
|     | 中空 潤也 | (株)AM設計       |
| 顧問  | 石川 幸延 | (株)AMS設計      |
| 相談役 | 宮城 勝  | (株)沖 坤        |

# 謹賀新年

名護税務署

署長 東江麻利子



県内有数の観光スポットを有するやんばるの地でも、観光客増加に伴う経済活動の活発化により景気動向は持ち直しつつあるものと感じているところです。反面、公共交通機関である路線バスの便数不足からレンタカーによる観光が中心とならざるを得ず、交通渋滞が発生するなどの解決すべき課題も見えてまいりました。

あけましておめでとうござい  
ます。  
令和6年の年頭に当たり、公益社団法人沖縄北部法人会の皆様に謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

また、新垣会長をはじめ役員の皆様方の力強いリーダーシップと的確なマネジメントの下、税知識の普及や納税意識の高揚を図るために「税に関する絵はがきコンクール」の実施や「やんばる☆きらりん」で模擬税務署の開設に熱心に取り組んでいただくなど、平素から税務行政全般にわたり深いご理解と多大なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、

今後とも添付書類を含めた完全e-Tax申告及びキャッシュレス納付手続についてご対応いただきますようお願い申し上げます。

まもなく所得税等の確定申告が始まります。

令和5年分確定申告からは、源泉徴収票等をe-Taxで提出していただくことで給与所得の源泉徴収情報、マイナンバー経由で自動入力されるなど、さらに利便性が向上していますので、「確定申告はご自宅で！スマホで申告できます！」を合言葉に貴会員企業の職員の皆様方への周知及び貴会員企業の皆様の源泉徴収票等のe-Taxでの提出にもご協力をお願いいたします。

加えて、昨年10月から開始されたインボイス制度（適格請求書等保存方式）の開始により、貴会員企業の皆様の取引先が困りの場合は、税務署等で開催している登録要否説明会等への誘導もお願いいたします。

終わりに、桜の開花により色鮮やかな時を迎えたやんばるの地で、この新しい年が公益社団法人沖縄北部法人会にとって更に飛躍の年となりますよう、並びに会員企業の皆様の事業が益々繁栄されますよう、心から祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

9割以上がe-Taxを利用して法人税等申告をされております。

## 行動する法人会

令和6年度税制改正に関する提言活動を実施  
(令和5年11月30日)



提言書を金城名護市副市長へ  
●名護市(金城秀郎副市長)  
●法人会(新垣力太会長、知名里江副会長、仲程俊郎副会長兼兼税制委員長、大城崇副会長)



宮城名護市議会副議長へ  
●名護市議会(宮城さゆり副議長)  
●法人会(新垣力太会長、知名里江副会長、仲程俊郎副会長兼兼税制委員長、大城崇副会長)

### 主な提言先

- ・自民党
- ・国民民主党 等
- ・財務省
- ・中小企業庁
- ・県議会議員
- ・市町村
- ・公明党
- ・国会議員
- ・総務省
- ・県知事
- ・市町村長

法人会では公平で健全な税制の実現を目指して会員企業の意見や要望を反映しながら、税のあるべき姿や将来像を見据えて建設的な提言を行っています。この提言について、全法連では、政府・政党関係省庁、県連では、国会議員・県知事・県議会議員に対してそれぞれ提言活動を実施しています。本会においても、11月30日名護市役所を訪れ、金城名護市副市長、宮城名護市議会議員副議長及び北部市町村会・議長会に対し提言活動を実施しました。法人会の提言活動は、法人税の引き下げなどをはじめ、同族会社の留保金課税制度の抜本的見直し、事業承継に関する税制の創設など、中小企業の活性化に資する税制の構築に寄与しています。

### 令和6年度税制改正スローガン

- 財政健全化は国家的課題。
- 負担を先送りせず現世代で解決を！
- 企業への過度な保険料負担を抑制し、
- 経済成長を阻害しない社会保障制度の確立を！
- 経済再生には中小企業の力が不可欠。
- 健全な経営に取り組む企業に実効性ある支援を！
- 中小企業は地域経済と雇用の担い手。
- 本格的な事業承継税制の創設を！



今回のテーマは「睡眠の改善」です。県内の企業でも、仕事のストレスなどで睡眠に悩まされる役職員が多いと聞きます。「うつ」傾向の人にその傾向がとりわけ強いともいわれているようです。そこで、睡眠を改善するために、(一社)日本睡眠改善協議会認定の「睡眠改善シニアインストラクター」である鈴木弘史氏(健康管理士、健康管理能力検定1級)にインタビューしました。鈴木氏は神奈川県在住で、矢崎総業を定年退職後、矢崎総業(株)ウェルネスセンターに嘱託で勤務しながら、心理的安全性のある職場づくりとウェルビーイング(体も心も生活も満たされた状態)な生活を実現する活動に従事しています。講演で来沖の際に取材させていただきました。

(敬称略)

「そもそも「睡眠」の役割は？」

**鈴木** 睡眠は心身の成長と修復、そして、安全を維持するために必要な生命現象です。「究極の休息」であると同時に「明日への知恵の泉」です。睡眠負債(睡眠不足の蓄積)が続くと、脳機能はもとより、血圧の高い状態が続いて血管を傷め、さまざまな臓器に障害を起こすことになります。疾病への予防として「睡眠をしっかりととりましょう」というのはそのためです。睡眠は、身体を休めながら成長ホルモンなどによって臓器や筋肉の成長を促進させ、傷ついた部位の細胞を修復してくれる「究極の休息」です。

しかし、睡眠中の脳の活動はちよつと違います。脳は睡眠中、活動を停止して休んでいると思われているかもしれませんが、そうではないのです。

「睡眠中、脳は休んでいるとばかり思っていました。」

**鈴木** ただの休息ではありません。睡眠は、健康かつ安全に生きていくための「学習」と「記憶」の役割を担っています。ときには、覚醒時よりも活発に活動している脳の領域すらあるのですよ。パズルのピースを取捨選択しながら整理して並べるように、過去の膨大な記憶と新たな

に経験したことを比べながら大切なことをしっかりと記憶し、不要なことは忘却し、明日の暮らし、生存に役立つ働きのあることが分かってきました。つまり、「明日への知恵の泉」を担っています。ちなみに、その時に生じる脳内の映像が「夢」を作っている、という研究報告もあります。

### 睡眠負債は心身の障害に

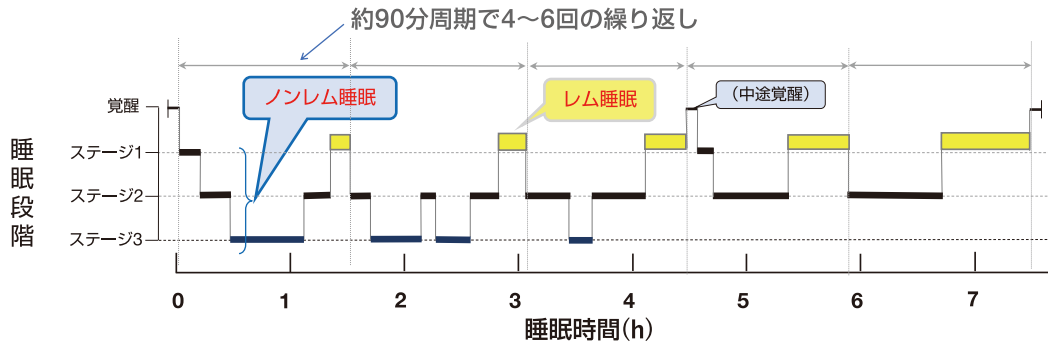
「睡眠時間の短さを、日本の社会では「よし」とする一面がありますよね。」

**鈴木** お話ししてきたように「睡眠」は

# 睡眠は、究極の休息 明日への知恵の泉

鈴木弘史氏に(睡眠改善シニアインストラクター)聞く

## 《睡眠サイクルのモデル図》



### 【ノンレム睡眠】の特徴

- ・ 学習した知識などの **陳述記憶** (宣言記憶) の定着
- ・ 不必要な **記憶の消去**、**精神的ストレスの緩和**
- ・ **海馬** (短期記憶) の情報を、**大脳皮質** へ移行  
(例) 自動車教習所での交通法規などの記憶

### 【レム睡眠】の特徴

- ・ 主に技能のような **手続き記憶** の固定や、記憶を引き出すための **索引の作成**
- ・ 運動に関わる **大脳基底核**、**小脳** が活発化  
(例) 自動車教習所での路上運転の実習などの「**体で覚える系**」の記憶

大切な機能がありますから、睡眠時間を削って仕事をしたり勉強をしたりすることは、実は、その大切な働きを捨ててしまっていることとなります。毎日1時間の睡眠不足が1週間から10日間続く

と、認知機能が一晩徹夜した人と同じレベルにまで低下してしまうという、睡眠研究では有名な実験報告があります。しかも、慣れてしまつて本人の認識がない、というのです。睡眠負債は、判断ミス、物忘れ、事故、ハラスメント行動、さらには抑うつといったメンタルヘルス障害を引き起こす原因にもなるのです。メンタルヘルスの不調は過重労働が原因と一般的に考えられていますが、必ずしも直接の原因ではないことを示唆する研究報告があります。つまり、長労働時間を減らしても、睡眠や食事の生活習慣を本人が改めないと改善が見込めない、ということ

です。  
— 内企業の役職員の皆さんからも、睡眠を改善したいという悩みが聞こえてきます。どうしたら快眠できるようにになりますか。  
**鈴木** 快眠をするために、一番大切なことは「体内時計」を整えることです。ただ、

やっかいなことにその時計は複数あって、体内に分散しているのです。それがズレてしまうと、日中に眠くなったり、夜は眠れなくなったり、途中で目覚めてしまったりします。そこで、快眠ポイントの中で特に大切な、5つのポイントをアドバイスします。

- 休日を含めて、朝はできるだけ同じ時間に起き、明るい外光や照明を受ける。
- 朝食をしっかり食べる。
- 規則正しい排便を心がける。
- 夕方4時以降は仮眠しない。
- 新しいことに挑戦する。

### 挑戦は睡眠の質を高める

— 5番目の「新しいことに挑戦する」とは？

**鈴木** 新しいことへの挑戦は、睡眠の質を高めることにつながると期待されます。睡眠は、脳波計や筋電計などの観察によってノンレム睡眠とレム睡眠に分類されていて、それぞれ「学習」と「記憶」での役割が違うことが分かっています。

大雑把にいきますと、睡眠の前半はノンレム睡眠が多くを占め、「学習」の役割を担います。一方、後半はレム睡眠が多くを占め、運動系も含めて「記憶」を反射的に引き出すインデックスの強化が役割と考えられています。睡眠サイクルのモデル図参照。

年齢を重ねるにつれて睡眠時間が減

るのは、ホルモン分泌の変化が影響しているのが自然なことではあります。しかし、脳に関していえば、睡眠中の大きな役割は、先述の通り「学習」と「記憶」です。試しに、利き手でない方の手で歯磨きを試してみてください。上手にできないことに愕然とすると思います。

幼児に戻ったつもりで、何か新しいことに挑戦してみてください。リハビリに苦しんでいる方はつらくとも頑張ってください。それは脳細胞のネットワークを増やしていくこととなります。

つまり、刺激のある体験、学習、新しい何かにチャレンジすることは、ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスや質を良くし、睡眠の改善が期待できます。若返りの秘訣でもあります。

せっかく、沖縄には美(ちゅ)ら海があるのですから、還暦を過ぎたらマリンスポーツを始めるなんていかがでしょうか。

(聞き手・鈴木孝史 編集室タッカー  
ハウス代表取締役)

問い合わせ先

E-mail: sleep-bell@mistr.dine.jp

# 第15回 <sup>せい</sup> <sup>かん</sup> 税に関する **入選作品** 絵はがきコンクール



《主催》公益社団法人 沖縄北部法人会・公益財団法人 全国法人会総連合  
 《主管》公益社団法人 沖縄北部法人会女性部会  
 《後援》国税庁

法人会では、租税教育活動の一環として、名護税務署管内の小学6年生を対象に「税に関する絵(税金で造られている建物・施設、税金で購入される品物、税金で行われている仕事など)」をテーマに絵はがきを募ることにより、税金は毎日の生活の中でどのように役立っているかということをご皆さんに知っていただき、理解と関心を深めていただくために実施しています。

第15回は、名護税務署管内の小学校15校のご協力をいただき384点の応募のうち、公正に審査を行った入選作品14点を紹介します。



受賞者の皆さん(R5.11.27北部会館)

## 北部法人会会長賞



名護市立 屋部小学校  
6年 新城 光莉さん

## 名護税務署長賞



本部町立 上本部小学校  
6年 宮坂 南穂さん

## 北部法人会女性部会長賞



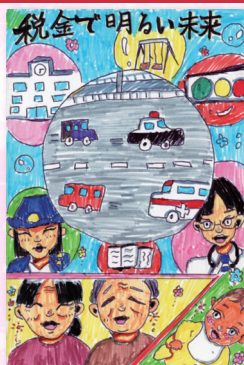
金武町立 金武小学校  
6年 安富 愛華さん

## 北部法人会女性部会長賞



金武町立 金武小学校  
6年 仲間 由姫さん

## 北部法人会特別賞



恩納村立 恩納小学校  
6年 名嘉眞 玲菜さん

## 北部法人会特別賞



金武町立 金武小学校  
6年 平良 京華さん

北部法人会特別賞



名護市立 安和小学校  
6年 塩川 真央さん

北部法人会特別賞



宜野座村立 宜野座小学校  
6年 小渡 祐世さん

北部法人会特別賞



名護市立 屋部小学校  
6年 鈴木 小夏さん

北部法人会特別賞



恩納村立 恩納小学校  
6年 工藤 龍英さん

北部法人会特別賞



本部町立 上本部小学校  
6年 秋山 心花さん

北部法人会特別賞



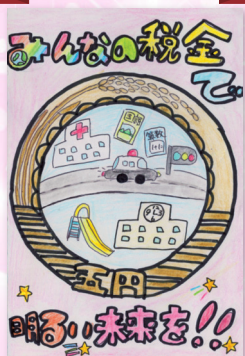
本部町立 上本部小学校  
6年 遠田 悠人さん

北部法人会特別賞



金武町立 金武小学校  
6年 大畑 真里花さん

北部法人会特別賞



宜野座村立 宜野座小学校  
6年 政井 結里華さん

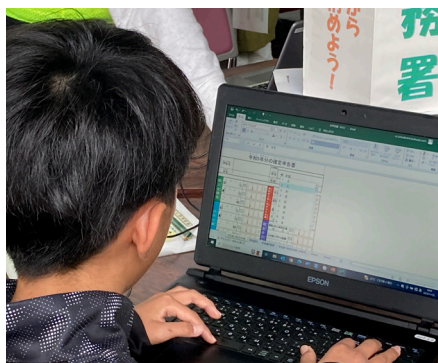
たくさんのご応募  
ありがとうございました!



お仕事体験やんばる☆きらりんにて  
「キッズ・ジョブ(仕事・電子申告納税体験)」を開催



税務署コーナー



確定申告書の作成

青年部会では、名護税務署との共催により11/25やんばる☆きらりんにて、小学生を対象に「キッズ・ジョブ(仕事・電子申告納税体験)」を開催した。参加した子供たちは、出展企業の仕事を体験した後、当会で給料(限定通貨)をもらい、その給料をもとに税務署で、確定申告書を作成して税金を計算。さらに、電子申告(e-Tax)を利用して、申告・納税、納税証明書の交付までの一連の体験と、税がどのように使われているかなど、税の仕組みを学んだ。

沖縄県納税貯蓄組合連合会会長賞

沖縄税理士会会長賞

## 生活の影部分「税金」

上本部中学校 三年 後藤 めい

「学校の1カ月の電気代っていくらなんだろう?」

これは放課後、仲の良いクラスメイト三人でおしゃべりをしていたときにふと友達が言った言葉です。その時、私達は謎にその話題で盛り上がり、15万円ぐらいじゃないかという予想になり、正解が気になった私はパソコンで調べてみました。すると、平均で25万円という記事が出てきました。25万円、つまり年間で約300万円ほどの大金が電気代としてかかっているということになります。それを見て私達の中で「誰がこんな大金を払っているのか」という疑問が生まれました。その時は「教育委員会が払っている」という結果になって終わりました。しかし、後日私は「そんなお金、どこからでているんだ?」と思い、自分なりに考えてみることにしました。

達の学校にかかるお金は「税金」から賄われているのです。消防署や学校に使われている。「おなかを痛いけどお金がかかるから救急車を呼べない」「中学生になる年齢だけお金がないから通えない」という事態を防ぐために使われているんだなと自分なりに思いました。

調べたことから私は、私達は色々な形で多額の税金を納めているけど、それは安全で快適な街をつくるために必要で、様々な形で私達に還元されているんだなと思いました。もし、「税金」という仕組みがなかったら学校に行けなくて教育水準が下がったり、病院で受診できなくて死亡率が上がったり、取り締まる人がいなくて治安が悪くなったりと、マイナスの事が増えていくのだと思います。

今までの私がそうだったように、今の小・中・高校生は税に対してあまり関心があるとはいえないと思います。確かに「税」は私達学生にはまだ縁がないように感じますが、実際はとても身近にあって私達と深く関わり合っています。皆が税に対して少しでも意識を向けると、この国は少しずつ、今までよりもいい方向に向かっているのではないかと感じました。

調べてみるとすぐ答えがでてきました。答えは「税金」でした。私が見つけた税金は「消費税」だけだったのですが、実際は「所得税」や「固定資産税」「自動車税」など沢山の税金の種類があることが分かりました。そこから私は税金として、とても多くのお金がかかっていることを知りました。すると、驚くことに道路の工事や警察署、消防署、そして学校などにも使われていることを知りました。私

## 「これからの納税について」

名護高等学校 三年 比嘉 ひなた

私達の国で一番多くかかる税金は何か知っていますか?それは、まさに消費税です。

消費税は国税でも地方税でもあり、お店側が徴収しているので間接税となっています。消費税の9割は、社会保障にあてられています。子育て世代や現役世代を対象とする社会保障の充実と安定により役立っている税金となっています。

私にとって税金が充てられている身近な場所は、学校です。私の祖母は、給食代を払うのに苦労していたそうなのですが、私が中学に上がり無料になりました。有料だと払えない子が出てきた場合、はじめの対象になる可能性も考えられるので、良い案だと思いました。更に、教科書代も無料になっています。私は今まで気にしたことなかったのですが、他の国では生徒一人一人に、一冊ずつ無償で配布というのは中々ないそうです。皆が、同じ教科書やノートを新品の状態から使えるというのは、こうして考えると、とてもすごいことだと思います。

また、私が通っていた学校は、地域の税で建て替え工事が行われ、新しい校舎でより快適に通えていました。今まで過ごしてきた学校生活を考えると、教育における税金はとても重要だと思います。

そこで、私が注目したのは地域教育税です。私は高校生になって、子ども食堂という取り組みに参加し始め、北部の貧困問題の現状に直面しました。沖縄県では、相対的貧困に陥っている子ども達が多いと聞いていましたが、実際に目にしてありありと感じました。私にとって当たり前にあるものが、この子達には無いと知り、ハッとさせられました。新聞から、「市町村の税金で、子供たちの教育に援助を」という記事を目にして、本当に子ども達のために税金が使われていると実感できるのが良いと思うようになりました。

貧困は、学力が影響し、将来に関わると言われています。その状況下における子ども達の将来にも、私のように当たり前に大学に行こうという選択肢や、専門学校に行こう、グローバル的に活動したいという、夢を広げてあげられるような対策に使ってほしいと思いました。子どもが産まれても、教育にかかるお金がどれだけ高いか知っているので、税金が助けになってくれれば良いです。日本は、少子高齢化が進んでいるので、これから更に子どもが育てやすくなる改革が必要です。今回、将来について考えてみて、名前があまり知られていない税金でも、良い使い道が現れるように納税したいと思いました。



# 牛乳を「食べる」

食品ロス問題ジャーナリスト 井出留美

スーパーでよく見るのが、牛乳売り場で商品棚の奥にある新しいものから取っていくお客さんです。奥から先に取ると、手前にある期限が迫ってきたものが売れ残り、無駄になってしまいます。売れ残り食品の処理方法は自治体によって異なりますが、家庭ごとと一緒に焼却処分している自治体も多いです。売れ残ったら店が処理費を払うだけでなく、私たちが納めた税金も使って燃やされるのです。食品ロスを含む生ごみは、重さの80%以上が「水」。燃えにくいものを、巨額の費用と膨大なエネルギーを使って燃やしています。日本の一般廃棄物の処理費は年間2兆1499億円。すべて私たちが納めた税金です。なぜ怒らないのでしょうか？ 食べ物を燃やすために貴重な税金が使われていることに気付いていないのでしょうか。

牛乳には賞味期限表示のものと消費期限表示のものがあります。高温殺菌牛乳は「賞味期限」、低温殺菌牛乳には短めの「消費期限」表示がされているものが多いです。以前、「牛から絞ったばかりの『生乳』が余ってしまうので1人1本飲んでください」と農林水産省が呼びかけたことがありました。多くの量を消費したいときには牛乳を「食べる」のもおすすめです。

牛乳を食べるとはどういうことでしょうか？ たえばヨーグルトを作って食べることです。私がコロナ禍以降続けているのがヨーグルト作りです。賞味期限や消費期限の近づいた牛乳が値引きされていたら、使い切れる分だけ買ってきます。ヨーグルト50gに対して牛乳500mlの割合で熱湯消毒した容器に入れて混ぜ、常温に置いておけば24時間前後で出来上がります。固まったら冷蔵庫に入れてジャムやシリアルを加えて食べます。私はドイツ製のガラス容器WECK(ウェック)を使っています。

混ぜて固めるだけでできるのが牛乳プリン。1ℓの牛乳パックで作ります。牛乳400mlを耐熱性の器に入れ、ゼラチン20gと砂糖20gを加え、電子レンジに2分30秒かけてゼラチンと砂糖を溶かします。底にたまりやすいので泡立て器などでしっかり溶かします。1ℓの牛乳パックには500mlの牛乳を入れておき、注ぎ口を、上から見て正方形の形になるよう開けておきます。そこに、先ほどのゼラチンと砂糖を溶かした牛乳を注ぎ、上の口を閉じて、冷蔵庫で冷やし固めるだけ。固まったら食べやすい大きさに切れれば出来上がり。



意外と簡単なのがインド風のチーズ「パニール」です。牛乳を火にかけ、レモン汁を加えてかき混ぜます。レモン汁は牛乳1ℓに対して大さじ2杯ほどです。牛乳が分離してきたらキッチンペーパーを敷いたザルでこして絞って出来上がり。カッターチーズをさっぱりさせたような味でサラダにぴったりです。賞味期限や消費期限の迫った牛乳があれば、牛乳を「食べる」発想で、ヨーグルトやプリン、チーズなどを作ってみませんか。シチューやドリアもおすすめです。

【筆者紹介】井出留美(いで・るみ) 奈良女子大学食物学科卒、博士(栄養学/女子栄養大学大学院)、修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。ライオン、青年海外協力隊、日本ケロッグ広報室長等歴任。東日本大震災食糧支援での廃棄に衝撃を受け、株式会社office3.11を設立。食品ロス削減推進法成立に協力した。『賞味期限のウソ』(幻冬舎新書)、『捨てないパン屋の挑戦』(あかね書房)など著書多数。

## 名護税務署より署長感謝状



令和5年11月27日、北部会館にて「小・中・高の税に関する表彰式、租税教育推進校感謝状贈呈式」が行われ、「租税教育の推進に尽力され租税の役割や国民の納税の義務について正しい知識の普及に多大な貢献された」と讃えられ、当会が名護税務署長感謝状を受賞した。

## 令和5年度納税表彰

受表彰者は、多年にわたり常に率先して申告納税制度の発展と納税思想の高揚に努め、税務行政の適正な運営に貢献に対し、功績を讃えられた。



### 財務大臣納税表彰

北部青色申告会 会長 / 沖縄北部税務団体協議会 副会長  
渡嘉敷真吾(右)

### 税務業組合法施行70周年記念国税事務所長感謝状

沖縄県卸売酒販組合北部支部支部長 / 沖縄北部税務団体協議会 副会長  
崎浜 秀一(左)

# 新会員紹介 (令和5年1月～12月末日) ※本紙への掲載に賛同頂いた新会員のみご紹介しております。

No	区分	法人名	所在地	支部	業種
1	正会員	(株)宮城総業	名護市辺野古	第1支部	道路貨物運送業
2	正会員	(株)さくら開発	名護市辺野古	第1支部	土木建設業
3	正会員	合同会社 さくら清掃	名護市辺野古	第1支部	清掃業
4	正会員	農業生産法人(株)石垣ファーム	名護市三原	第1支部	農業
5	正会員	(株)飛勝	名護市大東	第2支部	建設業
6	正会員	合同会社 上原	名護市田井等	第2支部	生活関連サービス業(葬儀)
7	正会員	(株)日本ヤギ	名護市呉我	第2支部	畜産業
8	正会員	常和 合同会社	名護市古我知	第2支部	サービス業
9	正会員	(株)SKY 不動産	名護市為又	第3支部	不動産取引業
10	正会員	(株)エース	名護市為又	第3支部	建設業
11	正会員	合同会社 創和メガネ	名護市大中	第3支部	眼鏡小売業
12	正会員	(有)名興不動産	名護市大中	第3支部	不動産業
13	正会員	(株)akane 電気土木	名護市大中	第3支部	電気工事業
14	正会員	(株)YNTコンサルタント	名護市安和	第4支部	測量業
15	正会員	(株)流通工テクニカルサポート	名護市屋部	第4支部	電気通信工事業
16	正会員	(株)サードデザイン	名護市屋部	第4支部	建築設計業
17	正会員	(株)デイゴ	名護市宇茂佐の森	第4支部	サービス業
18	正会員	(株)iro	名護市宮里	第4支部	ハウスクリーニング業
19	正会員	合同会社 仲宗根自動車	本部町谷茶	第5支部	自動車整備業・小売業
20	正会員	(株)ケントホーム	本部町渡久地	第5支部	建築工事業
21	正会員	合同会社 辰技建	本部町瀬底	第5支部	建設業
22	正会員	(有)宮城組	伊江村西江上	第5支部	建設業
23	正会員	合同会社 はるひ	今帰仁村湧川	第6支部	障害福祉サービス業
24	正会員	Find&Fix 合同会社	今帰仁村諸志	第6支部	サービス業
25	正会員	合同会社 介護サービスひがし	東村宮城	第7支部	サービス業(介護事業)
26	正会員	(株)IGE FAMILIA	金武町金武	第8支部	園芸サービス(観葉植物)
27	正会員	(株)国代	金武町伊芸	第8支部	鉄鋳業・食肉加工製造業
28	正会員	(株)松藤	金武町伊芸	第8支部	酒類製造業
29	正会員	(有)シフト	宜野座村宜野座	第8支部	調剤薬局
30	正会員	(有)丸宮組	恩納村名嘉真	第8支部	建設業
31	正会員	(有)田仲建設	恩納村安富祖	第8支部	総合建設業
32	賛助会員(法人)	(株)ONE MORE	名護市港	第4支部	宿泊業(ホテル運営)
33	賛助会員(個人)	三 翔	名護市田井等	第2支部	不動産業
34	賛助会員(個人)	SALONひかりのみち(スナックムーンライト)	名護市宇茂佐の森	第4支部	飲食サービス業
35	賛助会員(個人)	Lana Marine m's	名護市宇茂佐の森	第4支部	マリンレジャー業
36	賛助会員(個人)	オフィスパッション	名護市宮里	第4支部	サービス業
37	賛助会員(個人)	とけし商事	北谷町浜川	第5支部	食品営業自動車(キッチンカー)



主催者：全法連青年部会連絡協議会 平良会長



北部の参加者：與那部会長ほか3名

〔令和5年11月9・10日〕山形市「やまぎん県民ホール」  
「為せば成る！感謝と恩返し」の想いを胸に「」  
を大会スローガンに、全国から2・000余名の部会  
員が参加した。

## 第37回法人会全国青年の集い山形大会



主催者：全法連 小林会長



那覇・北部・宮古からの参加者の皆さん

令和6年度税制改正に関する提言などが行われ、全  
国41都県の426法人会約1・500人の会員が参加  
した。当会からは新垣会長ほか5名が参加した。

## 第39回法人会全国大会 群馬大会

〔令和5年10月18日〕高崎市「高崎芸術劇場」

# 名護税務署からのお知らせ

令和5年分の所得税等の確定申告について、申告相談会場（名護税務署内）は令和6年2月16日（金）から開設します。

会場での申告書作成で相談が必要な方は、「入場整理券」をお求めください。「入場整理券」はLINEによる事前発行又は当日会場を受取りができます。

令和5年分

## 確定申告

スマホ×マイナンバーカード  
e-Taxが便利!

- 税務署への持参不要
- 添付書類不要
- 印刷郵送料不要
- 確定申告期間の延長期間あり  
24時間いつでも
- 早期還付
- いつでも 申告データの確認・印刷が可能

## 自宅からスマホで申告 してみませんか？

<b>ご自宅で</b> 確定申告期間は24時間いつでも利用可能 <small>※メンテナンス期間を除く</small>	<b>添付書類不要</b> 書類の記載内容を入力・送信することで添付省略 <small>※一部の書類は除く</small>	<b>持参・印刷・郵送不要</b> 税務署への持参が不要 印刷・郵送料が不要
---	---	--

スマホ申告はこちらから!

作成コーナー

【確定申告書等作成コーナー】

所得税及び復興特別所得税の  
申告・納付期限は3月15日(金)

消費税・地方消費税(個人事業者)の  
申告・納付期限は4月1日(月)

納税には、安心便利なダイレクト納付又は振替納税をご利用ください!!

**1>> ダイレクト納付**

**こんな方におススメ!**  
e-Taxで申告されている方、源泉所得税の毎月納付など頻りに納付手続きをされている方



パソコンやスマホから、即時又は納付日を指定して、口座引落しにより納付する方法です。

詳細はこちら!



**2>> 振替納税**

**こんな方におススメ!**  
申告所得税や個人事業者の消費税の確定申告書を提出する必要がある方



預貯金口座からの自動引落しにより納付する方法です。

詳細はこちら!



ほかにあります! **簡単・便利なキャッシュレス納付**

納付書がなくても納付できるんだね!!

キャッシュレス納付についてはこちら





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。

**DAIDO** 大同生命保険株式会社

沖縄営業部/沖縄県那覇市前島3-1-15  
(大同生命那覇ビル3F) TEL 098-868-6977

**AIG** AIG損害保険株式会社

沖縄支店/沖縄県那覇市久茂地1-12-12  
(ニッセイ那覇センタービル3F) TEL 098-862-2174



# Business Guard



## AIG 損保

企業防衛・福利厚生目的に法人会のビジネスガードシリーズ **会員企業をサポートするAIG損保のリスクソリューション**



政府労災の上乗せ補償  
**ハイパー任意労災**(業務災害総合保険)

会社で入る医療補償  
**ハイパーメディカル**(業務災害総合保険・メディカル特約)

初期のご相談から賠償金対応まで。労務・雇用トラブルに備える  
**スマートプロテクト**(総合事業者保険)

地域社会に貢献する  
**ビジネスガードAUTO**(法人会の自動車保険)

企業向け第三者賠償責任保険  
**ALL STARS**(事業賠償・費用総合保険)

火災と地震災害に備える  
**プロバティガード+企業地震保険**

個人情報の漏えい事故対策 マイナンバー対応  
**情報漏えいガード**(個人情報漏洩保険)

役員個人を取り巻く各種訴訟リスクに備える  
**MRP保険**(マネジメントリスクプロテクション保険)

海外進出企業向けサポートプラン  
**WorldRisk**

**AIG損害保険株式会社**  
URL:<https://www.aig.co.jp/sonpo>

お問合せ先

沖縄支店

〒900-0015

沖縄県那覇市久茂地1-12-12 ニッセイ那覇センタービル3F

TEL.098-862-2174 FAX.098-863-0960

午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)

この広告は保険の概要をご説明したものです。「企業地震保険」につきましては建物の構造や建物が建築された時期および所在地等によってはお引き受けができない場合がありますのであらかじめご了承ください。2022年2月時点の内容です。(22-073003)

# 謹賀新年

今年も法人会の福利厚生制度の普及を通じ  
会員企業の役員・従業員とそのご家族の皆様

安心をお届けしてまいります

本年も何卒よろしくお祈り申し上げます

令和六年



(引受保険会社) **アフラック** 沖縄支社

〒900-0033 那覇市久米2-4-16 大樹生命那覇ビル4F

法人会用フリーダイヤル ☎ **0120-876-505**

受付時間/9:00～17:00(土日祝日除く)

公益社団法人 沖縄北部法人会「広報誌 ほくぶ」第36号

発行：公益社団法人 沖縄北部法人会 〒905-0009 沖縄県名護市宇茂佐の森5-2-7 (北部会館4階)

TEL.0980-54-3120 FAX.0980-50-9053 E-mail info@okihokuhoujin.com URL <http://www.okihokuhoujin.com>

印刷：有限会社 うらわ印刷 〒905-0013 沖縄県名護市城2-4-6 TEL.0980-52-2040 FAX.0980-53-4503