

ほっこり法話カフェで講演しました

ほっこり法話カフェとは掛川市の蓮福寺様（真宗大谷派・馨敏郎住職）の本堂で毎月第一月曜日に行っているものです。時間は一〇時〜一時三〇分まで、予約する必要もなく参加費の五〇〇円を持って気軽に参加できます。

主催は法話カフェ倶楽部で八人の有志スタッフと蓮福寺様の近隣の五ヶ寺の寺院で運営され、今年で五年目に入りました。きっかけは蓮福寺のご住職が有志スタッフの一人の方と、町内の人が集まって何か楽しみを作りたいと話したことからだそうです。始めたばかりの頃は参加者が五人くらいということもあつたようですが、チラシの配布やフェイスブックなどの宣伝のおかげで次第に参加する人が多くなってきたということです。最近では毎回五〇人前後の方が参加しておられるということでした。

初めの頃は他寺院のご住職の法話でしたが、最近は一か月ごと交代

に一般の様々な職種の方を講師にお招きして講演をお願いしており、講演後はお茶を飲みながら、スイーツをいただき楽しいティータイムを過ごします。

以前からこの「ほっこり法話カフェ」のことは知っており、一度行ってみたいと思つていたところ、蓮福寺のご住職より二月六日の講師を依頼され、ありがたく引き受けさせていただきました。



本堂前で終了後の記念撮影

当日は金管三重奏のオープニングミュー

ジックの「たき火」「雪の降るまちを」から始まり、次に私の講演です。弊社で施工した文化財の修復作業をプロジェクトに映し、弊社の紹介やこれまでの私の経験をまじえて話させていただきました。講演後はこの日のスイーツのいちご大福をいただきながら、真如寺のご住職より椅子座禅の仕方を教わり、春林院のご住職の楽しい話を聞きお聞きになりました。そして本堂前で皆さんと記念撮影をして終わりました。ほっこり法話カフェや講演内容に興味のある方は、フェイスブックで詳しいことがご覧いただけます。

また参加された方にこのほっこり法話カフェについて伺ってみました。「以前よりこんな機会があつたらいいなと思つていたら、チラシをみて参加した。」「檀家ではないがとても感じがいい、名前の通りほっこりしますよ。」「ここで他の人と話ができるので楽しいし、気軽に参加できるのがいい」と、とても楽しみにしている様子でした。少し平均年齢は高いようですが、ちらほら若い方もいらつしました。

このような取組は地域のコミュニティの場として、とても素晴らしいと感じました。今後もこのほっこり法話カフェが続くことを祈念しております。

祝 小澤克郎 技能グランプリで銀メダルに

技能グランプリとは、熟練技能者が日本一を競い合う大会です。技能五輪全国大会が青年技能者（二三才以下）を対象とした技能競技大会であるのに対し、技能グランプリは年齢に関係ありません。熟練技能を競う全国規模の競技大会で、一流の技能を持った強者たちが参加しています。

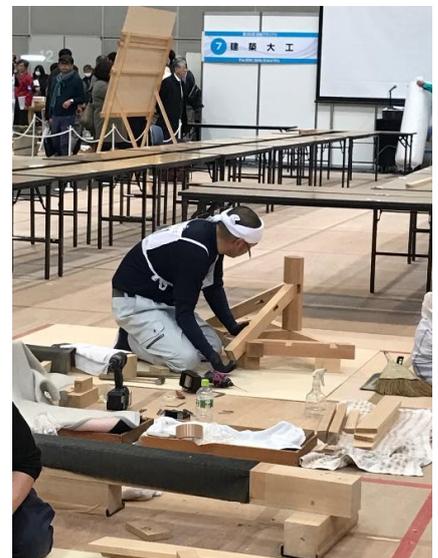
この技能グランプリが二月一〇日から一三日かけて初めて静岡県で開催され、弊社からも建築大工部門で小澤克郎が出場しました。小澤克郎は技能五輪全国大会に三度出場の経験者で敢闘賞を受賞していますが、グランプリでは、是非 敢闘賞以上を、できれば金メダルをとの強い意志を持ってこの大会に臨み、見事に銀メダルを獲得することができました。今回のグランプリは地元開催ということもあり、静岡県では五人が金メダルをとることができ、各職種の関係者も喜んでいいるのではないのでしょうか。

このグランプリは二九の職種で行われ、各職種とも都道府県の代表として出場します。やはり人口が多い東京都が最多出場の六〇人で、静岡県は地元開催ということから、三四人が出場し

ました。建築大工部門の参加者は四三人で、まず始めに原寸図を書き、墨付け、加工、最後に組み立てて完成になります。採点は現寸図と完成した課題を評価して総合点で競われます。小澤克郎は現在竹林寺様の本堂の棟梁を務めています。仕事の合間をぬって課題に取り組んできました。常に寺社建築のような複雑な仕事をしているため日々が練習になります。



競技が終わり皆で記念撮影



最後の組立の様子

小澤のグランプリへのチャレンジと銀メダル獲得で、社内も盛り上がり活気ができてきました。また取り組みを間近で見れていた、若い社員たちもいい刺激を受けたようで、「次は自分が出て金メダルを取ります」と、頼もしい言葉もでてきました。これから目標をもって仕事に取り組むことができるようになると思います。

弊社は美しい日本建築を後世へ残すため、今後を担う若手の育成にも力を入れております。このような競技大会への出場を通し、技能・技術を高めそれを現場で生かし、皆様にいいものを提供できるように今後とも頑張つてまいります。

「確定申告」

日本テンプルヴァン(株)井上拓郎

「確定申告が必要な方」

今月の一日で東日本大震災が起こって、六年の月日が経ちました。それぞれの宗派や仏教会などで七回忌法要が予定されている事と思います。

また弊社前代表(故 井上 文夫)も震災の年の九月に亡くなりましたので、今年が七回忌になります。それ以降、私が原稿を執筆するようになりましたので、六年近く書かせて頂いておりますが、月日が経つのは、長かったようで短くも感じられます。

- さて今回は、二月一六日から三月一五日までに行なわなければならぬ、確定申告について書きたいと思えます。確定申告が必要な方は、次の条件が当てはまる方です。
- ① 本年中の給与収入が二、〇〇〇万円を超える人
 - ② 給与を一方所から受けていて、給与所得と退職所得を除く各種の所得(地代、家賃、原稿料などの所得)の合計が二〇万円を超える人
 - ③ 給与を二カ所以上から受けていて、年末調整されなかった給与の収入額と、

給与所得と退職所得を除く各種の所得(地代、家賃、原稿料などの所得)の合計が二〇万円を超える人

※他にも医療費控除(後述)など、様々な控除を受ける人は対象となります。

確定申告が必要な方(対象となる方)の条件は、昨年と同様ですが、大きく違う点が一つだけあります。それは、マイナンバー制度導入後初の確定申告と言う事です。

申請用紙にもマイナンバーの記入欄が新設され、平成二八年度分の申請から必ず個人番号(法人番号)を記入しなければならなくなりました。(マイナンバー制度の詳細につきましては「心ゆたかに一一八号」をご覧ください)

ここで、マイナンバーの記入が義務となった事による、想定しうる確定申告の申告漏れの例をいくつか挙げたいと思えます。

- ① 講演料、原稿料の謝礼を個人で受取った場合
 - ② お布施、法札などを個人で受取った場合
 - ③ 地代収入を個人で受取っている場合
- いずれの場合も、総額が二〇万円を超える場合には注意が必要です。

「セルフメディケーション税制」

今年の一月から新しい制度が導入されました。その名も「セルフメディケーション税制」。医療費控除の特例で、健康の維持増進及び、疾病の予防への取組として、一部の市販薬を購入した際に、所得控除が受けられるというものです。対象の市販薬には「セルフメディケーション 税 控除対象」のマークが入っています。また厚生労働省のホームページなどでも公表しております。具体的には、健康診断を受けている方が、控除対象商品を購入し、そのレシート(レシートに対象か否か記載があります)を保管し、確定申告の際に添付して申請をおこないます。年間一二〇〇〇円を超えて対象の医薬品を購入した場合に所得控除が受けられます。控除は八八〇〇円が上限となっております。またこの制度の注点は、医療費控除制度と同時に利用できない点が挙げられます。いずれにしても、医薬品を個人で購入した場合にはレシートを保管し、確定申告の際に、医療費控除制度とセルフメディケーション税制と、どちらが得かを検討して申請される事をお勧め致します。

知って得する 高カカオチョコレートの話

二月のバレンタインデーには毎年様々なチョコレートが店頭に並び売られています。ここ数年高カカオチョコレートが注目を浴びているのを御存知ですか。高カカオチョコとは一般的にカカオを七〇%以上含んでいるもので、様々な効能があるようです。

まずポリフェノールがたっぷり含まれています。このポリフェノールは「動脈硬化予防に効果があるらしい」「体のサビ、活性酸素を退治してくれる」など数多くの研究を通じて、多彩な機能が明らかにされてきました。ポリフェノールといえば赤ワインと思いきや、浮かべる方も多いいと思いますが、一二五ccの赤ワインに含まれるポリフェノールは約三〇〇mgになります。それに対してカカオ七二%のチョコレート二五gに含まれているポリフェノールは倍以上の約六三五gにもなります。しかしこのポリフェノールは自然食品から摂取することが難しいことはあまり知られていません。では比較的効率よく摂取できるものはないでしょうか？実は素材を丸ごと使うことができるのがカカオ豆なのです。

また便秘になりがちな人には、便秘

の改善に効果が期待できますよ。カカオ豆に含まれる難消化性のたんぱく質「カカオプロテイン」が、食物繊維と同じような働きをするとともに、腸内細菌のえさとなって腸内環境をよくする働きがあるようです。

そして高血圧の予防や動脈硬化の予防、アレルギーの予防などうれしい効果もあります。認知症の予防にも効果がありそうです。内閣府IMPACT T山川プログラムと(株)明治による共同研究で、高カカオチョコレートによる脳の健康効果に関する実証トライアルの結果、高カカオチョコレートの摂取が脳皮質の量を増加させ、学習機能を高める(脳の若返り)可能性があることを確認しています。

つぎにこんなにいいことばかりの高カカオチョコレートはどれくらい摂取したらいいのでしょうか。いろいろ調べましたが、一日に約二五gが目安のようです。やはりチョコレートは高カロリー・高脂質が気になるので、食べ過ぎにはくれぐれもご注意ください。何事も摂り過ぎは禁物、適量を摂取することが大切です。

最後にカカオ豆について。カカオ豆

は二千年の歴史を持つ食べ物で、正式名はラテン語で「神々の食物」という歴史があります。原産地はブラジルのアマゾン川流域かベネズエラのオリノコ川流域と言われています。十六世紀にスペインに持ち込まれ、ココアが王族の飲み物としてヨーロッパに普及し、一八二八年にオランダでココアパウダーが開発され、一八七五年にはスイスでミルクチョコレートができたような形になってきました。現在、世界のカカオ生産の約七割がコートジボワール、ガーナ、ナイジェリア、カメルーンなど西アフリカの国々が占めています。しかし農園経営する家庭の子どもの三分の一は、一度も学校に行つたことがなく、西アフリカのカカオ農園で働く子供の六四%が一四才以下という調査もあります。また働いている子供の中には、奴隷として強制的に働かされている子もいるのではと言われています。このような児童労働をなくすために、適正な価格で継続的に輸入・消費し適正な収入を得られるようにフェアトレード商品の購入をしたいものです。