



カラダづくり

豊かなライフスタイルの演出①

カラダづくりの基本はまず食事から

「知っていますか」は、これから数回のシリーズで都会生活にピリオドを打った女性の視点から「豊かなライフスタイルの演出」をテーマに連載します。執筆者は、ベンハーズジムの阿部亜理沙さんです。

田舎は都会に比べるとつまらないと思っていませんか。答えは「NO」です。「田舎こそ贅沢だ」と私は考えます。

私は昨年末に14年間の大阪生活を終え、今年から晴れて境港市民になりました。まだ半年ですが、思った以上に可能性のあふれたこの街に帰って来て、本当に良かったと思っています。

特に鳥取県の特産物は、どれも新鮮で美味しく、簡単に手に入り、毎日食せることが衝撃的でした。旬のものをカラダに取り入れると、ココロも豊かになっていく気がします。

カラダづくりの基本は、運動することが第一ではなく、優先すべきは「食事内容」です。摂取カロリーを消費カロリー以下にとどめること。

お腹をいっぱいにすることを目的にするのではなく、口に入れるものの栄養価やカロリー、成分を知り、自分にあったものをバランス良く取り入れ、腹八分にとどめておくこと。これがカラダづくりの基本です。ココロを豊かにする食物で、カラダを作る。これが大切なのです。

まずは、私たちの住むこの街の自然に感謝し、大切な人、そして自分自身を愛し、見つめ、毎日の食を丁寧に楽しむ演出をしてみてください。昨日の自分より、少しでもココロが豊かになるのではないかと思います。

カラダづくりもライフスタイルの改善も、「大好きな自分」になるための少しの努力と飽きない工夫で実現できるのです。

ベンハーズジム 阿部亜理沙

instagram/@benhursgym

facebook/Benhurs GYM-ベンハーズジム

境港、それは文字どおり言うまでもなく港町です。港町には港町ならではの仕事の色々あり、沢山の人が港に係わりながら暮らしています。色々あるといいながら、誰が何をしているのか、何をやる所なのか、知っ



書類作成に取り組む森岡俊夫代表

【事業所のあらまし】

事業所名 森岡海事事務所
代表者 森岡 俊夫(もりおか としお)
所在地 境港市朝日町59番地
事業内容 海事代理士
営業時間 9:00~17:00
定休日 土・日曜日、祝日
TEL 0859-44-2715
FAX 0859-44-2811

青色申告会の元気企業

港のにぎわいを支えたい

— 森岡海事事務所 —

「よし、それでは自分で聞きに行こう」と森岡海事事務所を訪問しました。代表の森岡俊夫さんはサラリーマン生活の後、父親の後を継ぐ形でこの世界に進出しました。後を継ぐといっても、海事事務所を運営するた

めに必要な海事代理士の資格は、運輸省(現・国土交通省)認定の資格であり、国家試験の難関を突破しなければなりません。1986(昭和61)年12月1日にその資格を取得し、境港市朝日町で開業しました。

「海事代理士って何すーだ」の問いに「一言でいえば、海の司法書士です」との答え。船主から種々の依頼を受け、それぞれの規制法規にのっとり、必要な書類をそろえて関係機関に申請や届出をします。規制法は、船体そのも



のに関するものから乗組員の保険に関するものなど、多数あります。読者の皆様にはチェック取りが、いくつか列挙しますと、船舶法、船舶安全法、船員法、海上運送法、港則法、海上汚染および海上災害の防止に関する法律などとなります。

航海の安全を願い、海事代理士として日々職務に精励する森岡さんですが、最近、頭を悩ます問

題に直面するようになりました。それは船舶の減少と大型化とのこと。森岡さんは、「合理化や効率化を図って漁船の大型化が進むと、施設や工場などが数多く揃った九州、あるいは瀬戸内方面で検査を受けるようになって、私の出番が減ってしまいます。船舶数の減少も同様です」と話しました。

また、「魚がたくさん獲れ、貨物の取扱量が増し、船舶が頻繁に行き交い、修理、補修、検査のための施設や工場も増え、港全体が賑わう。そんな姿を夢に追い続け、ぜひ現実になりたいものです。そのために裏方でもいい、その支えとなるべく、海事代理士として海事法律に関する申請や届出に取り組んでいきます」と熱く熱く語る森岡さんでした。

税務・会計 一口メモ...13 確定申告の修正

2016(平成28)年の確定申告を終えてから数カ月が経過しましたが、もし税額などに誤りのあった場合はどうすれば良いでしょうか。このような場合には「修正申告」と「更正の

請求」という手続きを通じて処理を行います。両者の相違点は次のようになります。

修正申告 先に提出した申告書の▽納付すべき税額に不足があった場合▽純損失の金額が過大であった場合▽還付税額が過大であった場合―などは、修正申告の手続きを通して納税額を変更することになります(増加)。

更正の請求 納付すべき税額が過大であった場合、純損失の金額が過少であった場合、還付税額が過少であった場合などは、更正の請求を通して変更することになります(還付)。

つまり、税額を本来よりも少なく申告した場合には「修正申告」を通じて訂正し、税額を本来よりも多く申告して還付を受ける場合は「更正の請求」を通じて訂正することになるのです。

女性部だより

買い物は会員のお店で

「青色申告会の元氣企業」を毎回来しみに読んでいます。皆さんが努力している様子を知って、元気をもらえます。同時に一度は行って見たいと思います。しかし突然、訪問しても良いものだろうかと思ひ、足が止まってしまうのです。

以前、あるお店で「青色申告会の〇〇です」と

買ったことがあります。

そのときは、品定めなどでアドバイスをいただき、また雑談しながらひとときを過ごしました。

そこで、「境港青色申告会の会員証」のようなものを発行してほしいと思いますが、いかがでしょうか。

境港市にも量販店がたくさん出店しましたが、できるだけ、会員のお店で買うようにしたいもの。対面のコミュニケーションで、会員同士の絆が深まれば何よりですね。(H)

会社の一部門としてご活用ください

あなたに代わってお仕事します

- ◎社会保険の標準報酬月額の時給決定
- ◎労働保険料の年度更新手続
- ◎給料計算・各帳票の作成

社会保険労務士 岩佐事務所

株式会社 マイオフィス

労働保険事務組合 給与計算センター
マイ・オフィス

〒684-0033 境港市上道町2115-3 TEL 0859-44-3780

あなたの町の あなたのサポーターです

保険をお探しのお客様へ
お気軽にご相談ください。

取扱
保険会社

三井住友海上火災保険(株)
三井住友海上火災保険あいおい生命(株)
日本アニマルクラブ(株)(ペット保険)

株式会社 友和・保険センター

本店 〒683-0802 鳥取県米子市東福原7-2-6 TEL (0859) 34-4938 FAX34-5660
境港店 〒684-0071 鳥取県境港市外江町2361-2 TEL (0859) 21-0117 FAX21-0118

ホームページ: www.youwa-hoken.jp/