

申告・記帳・決算  
 新規開業・法人設立  
 労働保険・一人親方  
 税金相談・法律相談  
 《相談は大宮民商へ》

# 大宮民商 News

〒330-0856 さいたま市大宮区三橋 3-262 営業時間:9～17時 休み:土日祝  
 TEL:048-623-6731 FAX:048-622-7162



2023年  
 (令和5年)  
 12月4日  
 第1230号

## インボイスにともなう記帳・申告 個別学習・相談会 をやります

初めて消費税の申告をする方、インボイスの仕訳・記帳で悩んでいる方、適格請求書の書式を確認したい方など、インボイスに関して少しでも不安のある方は積極的にご参加ください。(事前予約制)

- ・12/6(水) 14:00～15:30
- ・12/7(木) 18:00～19:30
- ・12/11(月) 18:00～19:30
- ・12/12(火) 14:00～15:30
- ・12/13(水) 18:00～19:30
- ・12/14(木) 14:00～15:30
- ・12/18(月) 14:00～15:30
- ・12/19(火) 18:00～19:30



### 《予定表》

- 12/5(火) 婦人部会 13:00～
- 12/10(日) 埼青協定期総会 (伊奈県活センター)
- 12/11(月) 弁護士による無料法律相談 (要予約) 13:00～
- 12/16(土) 理事会 (市民会館おのみや (レイボックホール) 集会室2) 18:00～

## 12・5 婦人部会

日時:12/5(火) 13時～

場所:大宮民商 2F

婦人部のみなさま、お気軽にご参加ください。



## 埼婦協総会 開催

埼玉県内の民商婦人部を取りまとめる定期総会「埼婦協第50回総会」が11月19日の日曜日に埼玉県民活動総合センター(伊奈町内宿台)で開催されました。



記念講演では、全国労働組合総連合(全労連)議長の小畑雅子さんによる『真のジェンダー平等と平和をめざして』と題した講演を聴講しました。ジェンダー平等を目指すには「男女の賃金格差の解消が重要であると同時に税・社会保障制度を含めた社会制度をトータルで変える視点も必要である」と語り、最低賃金全国一律1500円の早期実現・最低生活費(年額195万円)は非課税に「配偶者控除」の名称を廃止し、収入の有無を尺度として扶養控除に1本化する・最低保証年金制度を設けるとした全労連の政策案を紹介しました。

## 「いの健」で腸活学ぶ学習交流会

「いのちと健康を守る学習交流会」が11/26(日)に川越市大字伊佐沼の農業ふれあいセンターで開催。大宮民商から3名が参加しました。

さいたま協同病院管理栄養士の吉田順子さんによる講演『腸を元気に! ~腸活のすすめ~』では、腸の役割や生活習慣について学習。高齢者に多くみられる便秘の理由として、

- ・食事量の減少により便の量が減り、大腸への刺激が減り、直腸に送られにくくなる
- ・腸の動きが低下し、便が腸にとどまる時間が増え、硬くなって出にくくなる
- ・腹筋や肛門括約筋が弱まり、便を押し出す力が低下して便が出にくくなる
- ・腸の知覚が低下して、直腸に便が達していても感じにくく、排便のタイミングを逃し直腸にたまる

ことを紹介。また食物繊維の大切さをうったえ、プラス1品の食品として、ひじき、ごぼう、切干大根、おから、ほうれん草をおすすめ。睡眠をしっかりととり自律神経を整え、ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操など全身を動かすことで腸の蠕動(ぜんどう)運動を促進させる、無理せず継続することが大切と語りました。



☆班集金・個別集金ともに15日集金へのご協力をお願いします。☆相談・来所時は事前に電話予約してください。

《世相》Jリーグの大宮アルディージャがチーム初のJ3に降格……1年でのJ2復帰を! 2021年から在籍していたGK南雄太が引退。お疲れ様でした。

「商売繁盛ビジネス心理学」を学ぼう

第43回

# 埼青協定期総会

2023年 12月10日 (日)

14:00 ~ 17:00

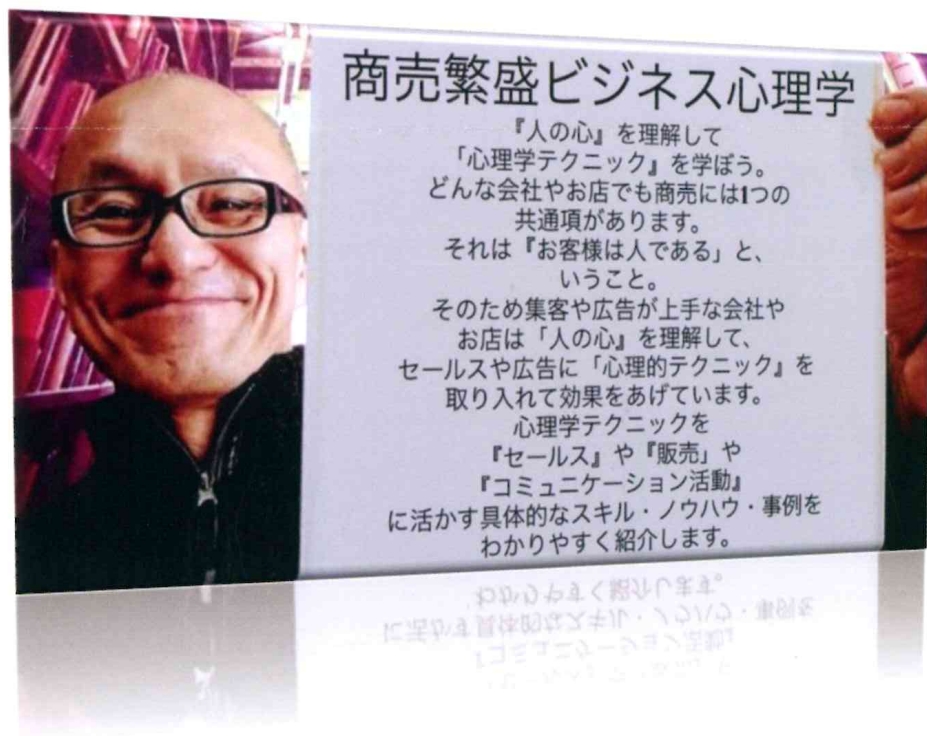
県民活動総合センター 307セミナー室

埼玉県北足立郡伊奈町内宿台6-26

第一部 『商売繁盛ビジネス心理学』 講師 酒井 とし夫様

第二部 第43回 埼青協定期総会

※ 学習会に参加された方は評議員として総会に参加していただきます



## 酒井 とし夫 プロフィール

- ・プロ講演家(年間講演依頼100本超)
- ・ビジネス書籍作家・コンサルタント・コーチ
- ・ランチェスター経営認定講師
- ・米国NLP心理学協会認定ビジネスマスター
- ・米国NLP心理学協会認定プラクティショナー
- ・全米NLP協会認定プラクティショナー
- ・米国NLP心理学協会認定コーチ
- ・GCS認定コーチングコーチ
- ・コミュニケーション心理学1級
- ・コミュニケーション能力1級
- ・コミュニケーション心理学マスター
- ・LABプロフィール・プラクティショナー

※参加対象 全民商会員とご家族様

埼青協定期総会・学習会 申込書

氏名 職業 年齢 性別

氏名 職業 年齢 性別

氏名 職業 年齢 性別

主催 埼玉県商工団体連合会青年部協議会

参加申込は大宮民商までご連絡ください