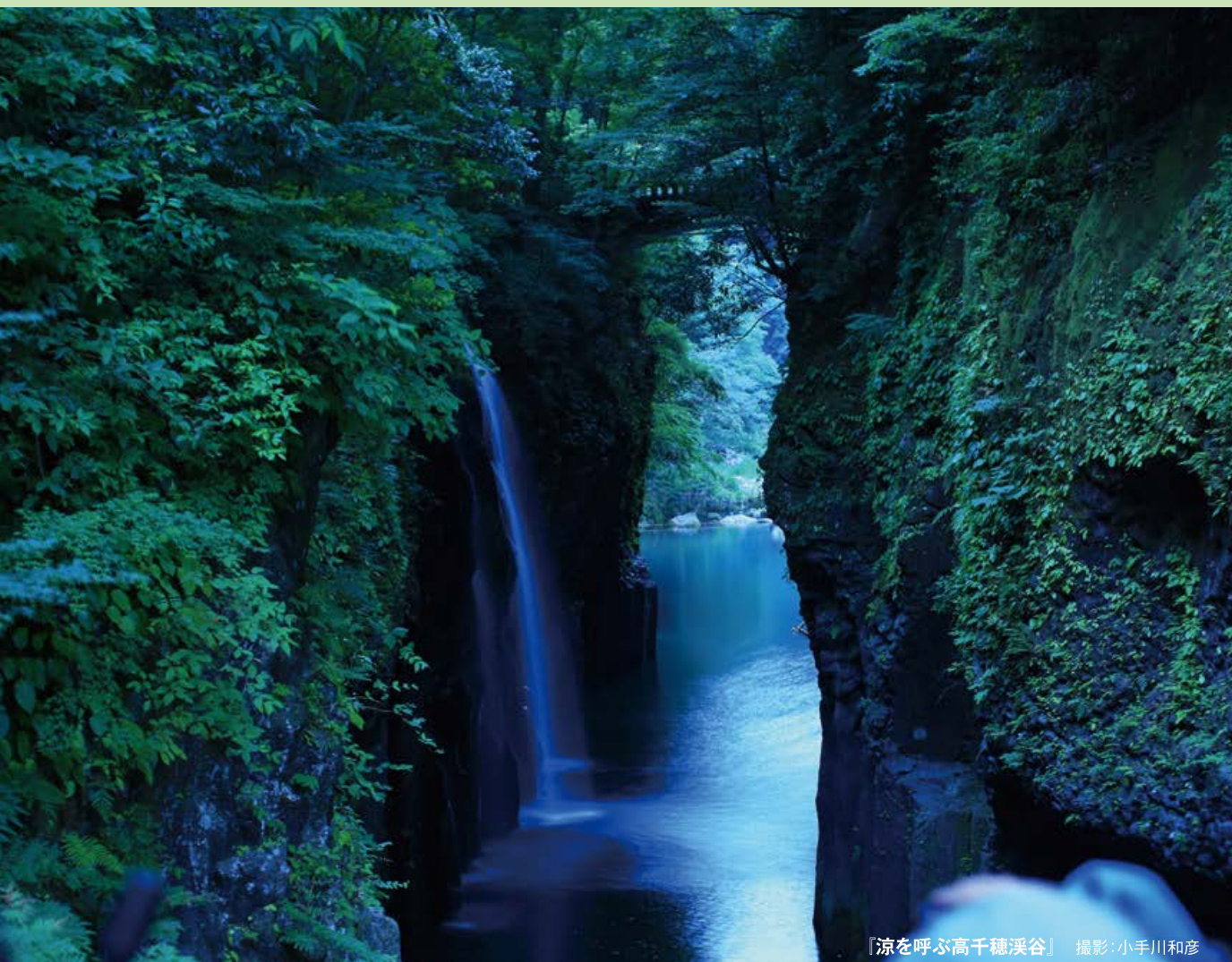


さざんか

株式会社 **メンテナンス** 社報

第618号

令和6年6月号



「涼を呼ぶ高千穂溪谷」 撮影：小手川和彦

<https://www.oita-maintenance.co.jp>

社訓

和 技 誠

和やかに
協力し合って
仕事を進めていく

技術を磨き
プロとして
誇りを持つ

誠心を込めて
心のこもった
仕事をする

当社の事業年度は8月～翌年7月となっています。
紙面中、令和5年度や本年度とあるのはこの事業年度を指します。

本年度の目標

変化対応力の向上

社長雑話

令和6年6月号に寄せて

六月（水無月：みなづき）

木漏れ日により新緑を輝かせ、ひんやりとした風がとても心地よいですね。これからの暑さに負けぬためにも、たまには森林浴で疲れた身体も心もリフレッシュしてみませんか。

また、この梅雨ときは、事故も起こりやすいです。先日、赤信号停止中、3台の追突事故に社員が巻き込まれてしまいました。幸い、車間距離を5メートル位開けていたので、4台目に追突せずに済んだようです。軽症でホッとしております。車両に限らず、徒歩であってもこの時期は滑りやすいので皆様注意して下さいね。

さあ、6月から変わる暮らし。物価高の影響を受ける国民への支援策として『定額減税』が始まります。政府は様々な重要政策を打ち出しています。しかし、その一方では年金が目減りし、食品の値上げや光熱費の上昇もあり、国民への負担増となっているのが現実で

す。政府の政策は、物価高に耐えうる所得増加を目指すためのものではありませんが、現実とはとても厳しいと言わざるを得ません。

その状況を打破するためにも、皆様が安心して暮らせる生活を守るためにも、まず人材不足を補う必要があります。スタッフの皆様、仲間が増えるよう周りの方々や知り合いの方々にお声掛けをお願い致します。仕事は株式会社メンテナンスが頑張って獲^とってまいります!!

いつまでも健康で、そして高齢者になっても『社会へ貢献できる人』『社会を支える人』になることを目指して下さい。自分で一生懸命働いて、安心できる生活を一緒になって目指していきましょう。私達のビルメンテナンス業なくして快適な社会を創^はけることは望ま^はせん。自信を持って仕事に励^はんで下さい。宜しくお願^い申し上げます。

目指せ 1000日! 無災害記録



(株)メンテナンス

76日 前回発生日 令和6年3月25日

——（マナーアップ6月度の目標）——

「こまめな水分補給、体調管理をしっかりと！」

6月担当 業務本部

皆さん、毎日の業務お疲れ様です。6月に入り、雨天日が多くなる事が予想されます。思わぬ場所に水溜まりがあり、滑り転倒事故の可能性もあります。各現場、人員不足もあって忙しいとは思いますが、急ぎであっても絶対走らない様に改めて徹底をお願い致します。

さて、今月のマナーアップ目標は「こまめな水分補給、体調管理をしっかりと！」とさせて頂きました。平年なら梅雨に入り、毎年の事ではありますが、この時期は体調管理に順応するのが大変です。

今一度、当たり前の事ですが下記の事に注意して下さい。

①水分補給はこまめに摂取する。

ご存じだと思いますが、室内での熱中症も多くあります。水分はこまめに摂取しましょう。喉が渴いてからでなく、その前に水分補給をする。

②睡眠時間を充分に取る。

蒸し暑く寝苦しい夜もあつたりしますが、冷房・扇風機等は活用して睡眠不足にならない様にする。

③バランスの取れた食事をする。

暴飲・暴食は厳禁。バランスよく朝・昼・晩と3食摂るよう心掛けましょう。

④お互いの健康状況をチェック。

現場で、お互い顔色等異変が無いか注意しましょう。

⑤マスクを外しての作業を推進。

状況に応じて、出来るだけマスクを外しての作業をしましょう。
上記の事はほんの一例です。健康でなければ良い仕事も出来ません。
皆様方の御理解・御協力お願い致します。



さざんか会総会

令和6年5月21日(火)さざんか会総会がトキハ会館で18時30分より開催された。

《第一部総会》

一、開会

二、会長挨拶

さざんか会会長

(有) 日本ビルサービス

代表取締役社長 小山田修一様



さて、これからの20年先、30年先の会社経営を見据えた時、少子化が一番の問題ではないかと思えます。現在、日本の出生率は下がり続けており、それに伴い出生数も激減しています。私は杵築市出身ですが、去年の出生数は120人でした。大分市では3500人でしたが、それでも毎年200人近く減少しています。今でさえ人がいない中で、この現状ではこれから先の人材確保はさらに難しくなっていくと思います。

この苦しい状況を乗り越えて

いかなければならないのですが、パナソニック創業者の松下幸之助さんは、幹部社員を前にして「皆さん一人ひとりが社長になりなさい。そして、20年、30年先を見据えたビジョンを描き、道筋を付けてあげるのがトップの仕事です」と言われたそうです。

ここにおられる皆さん方お一人ひとりに当てはまるのではないかと思います。共に、力を合わせこの難局を乗り越えましょう。

三、来賓挨拶

大分市議会議員

阿部剛四郎様



さざんか会 総会のご盛会を心よりお喜び申し上げます。皆様方を取り巻く環境は厳しいものがあると思いますが、皆様方

それぞれの業が素晴らしい1年になりますよう祈念いたしております。

(株) メンテナンス

代表取締役社長 笠木美年子様



一年前、この場に立たせて頂き皆様を支えられながらやってきましたが、もう一度このような会を開催できる喜びをひしひしと感じております。

今、少子化が大きな課題になっておりますが、これからはいろいろな年齢層の皆様のお力を借りながら生きていかなければならない時代がやってきました。私、常々役員会の席で申すのは、いろいろなことに頭を突っ

込みながら新鮮な目で学び、そこで感じたことを皆で共有し合って大きな塊になれたら、人数は少ないけれど一つの大きな力になることが出来るのではないかとということです。私は、このことを信じて前に進んでいきたいと思えます。

四、議事

第1号議案

令和5年度事業報告並びに収支決算の承認について

第2号議案

令和6年度事業計画(案)並びに収支予算(案)について

第3号議案 その他

五、講話

(株)メンテナンス顧問

公認会計士

大石 聡様



〈講話の内容〉

◆日本の景況感について

◆日本経済について

◆会社経営について

【第一部 懇親会】

一、開会挨拶

(株)メンテナンス

代表取締役会長

佐藤

須香様



今年度は、新しい仕事も取れましたが、前途が厳しいことには違いありません。しかし、皆様方のご協力とお知恵を拝借出来れば何とか乗り越えることが出来るのではないかと思っております。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

二、来賓挨拶

大分県議会議員

阿部 英仁様



久し振りにお会いする事が出来て本当に嬉しく思っております。私はメンテナンス協会の顧問をさせていただいておりますが、今後メンテナンス業界がますます発展いたします事を心より祈念申し上げます。

三、乾杯

さざんか会副会長

(有)クリーンテック

代表取締役社長

関

健児様



四、表彰式

【ゴルフの部】

〈優勝〉

(株)メンテナンス監査役

高野 好美様

【ボウリングの部】

〈優勝〉

(株)富士総合防災

福多 登美様

五、万歳三唱

(株)メンテナンス取締役

深田 勝彦様



六、閉会

■営業所紹介

「中津営業所」

(株)メンテナンス 県北の砦

中津営業所の業務管轄範囲は、中津、宇佐、豊後高田、福岡県（筑紫野・豊前・八幡）までと広範囲である。それを6人の戦士で網羅している。



県北の砦を守る6人の戦士

◆中津営業所所長

栗田 祐輔 本部長

- ・中津市内、福岡（筑紫野・豊前・八幡）方面
- ・定期の会議に出席
- ・作業内容によっては、各現場に出掛け連絡、調整

◆藤川 修 指導部長

- ・宇佐、豊後高田方面担当

◆北 誠 次長

- ・イオンモール三光
- ・インフォメーション業務

◆山田 健也 次長

- ・中津市内の現場管理を担当

◆幡山 正欣 課長

- ・イオンモール三光
- ・清掃業務を中心に施設管理を担当

◆池田 翔 係長

- ・イオンモール三光
- ・インフォメーション業務
- ・その他現場の清掃管理



現場の従業員さんそれぞれが 責任意識を持って仕事

中津営業所は、営業所から遠距離の現場が多い。遠いところでは、片道2時間も掛かる場合がある。このことは、現場との意思疎通がかなり不利ではな

いかと思われのだが、必ずしもそうではないようだ。現場との往来が不便なだけ、従業員さん一人ひとりの意識が高く、それぞれが責任感を持って日々の仕事に取り組んでくれているということである。

現場が遠距離という不利は、お互いが責任を持って補完し合えば、十分お客様に満足していただける仕事が出るのではないかと意識が個々に確立していったのではなからうか。

◎栗田営業所長の話

所長として従業員さんにお願したいことは、得意な所を伸ばして楽しく仕事をしてもらいたいのです。苦手なことを克服するのはなかなか大変です。それよりも、得意な人に苦手な所をカバーして頂いて、全体が底上げできる職場にしたいと考えています。皆が楽しく、幸せになつてくれたらと思っています。

【栗田本部長】

- ① O型
- ② バイン
- ③ 特になし
- ④ 片桐 仁



⑤ 子どもが生まれたことが、一番心に残っています。なかなか子どもが生まれなかったのが感動しました。私の夢の一つに「パーッツ」と言いながら子どもに駆け寄ってもらおうというものがありません。その夢が、無事叶いました。

【藤川指導部長】

- ① B型
- ② 特になし
- ③ 特になし
- ④ 特になし



⑤ 小学4年生からの新聞配達に始まり、高校で米、灯油、酒の配達アルバイトを通じて仕事の基本が出来たのではないかと思います。社会人と

なり、物作り25年の工場勤務を退職して現在のサービス業に納まっています。ペットとしてダックス16年(死去)。現在、5年のチワワとチワダックスに入れ込んでいます。

六戦士の横顔

《アンケート項目》

- ① 血液型
- ② 好きな食べ物
- ③ 好きな歴史上の人物
- ④ 好きな芸能人
- ⑤ 心に残る出来事

【北次長】

- ① O型
- ② ハンバーガー
- ③ 織田信長
- ④ 桜井和寿



⑤ 初めてハーモニランドに行き、パレードを見た時にすごく感動しました。ダンサーやキャ

クター、スタッフの方が、それぞれ役割をこなして作品が出来ているんだなあと、それからまっすぐ行くようになりまし。

【山田次長】

- ① A型
- ② カレー
- ③ 特になし
- ④ 特になし



⑤ 人に言えるような心に残る出来事は、あまり覚えていません。でも、昔、転倒して頭んげがしたことや仕事中の交通事故などの失敗はよく覚えてます。思い出したくない出来事ですが、今後繰り返さないよう記憶に留めるようにしています。

【幡山課長】

- ① O型
- ② 焼肉
- ③ 徳川家康



④ 森 七菜

⑤ 2016年12月29日に開催された格闘技イベントRIZINに出場していた那須川天心選手です。当時、私と同じ高校生と知った時は尊敬する気持ちと輝いている姿を見て悔しさの気持ちがありました。その時、いつかこの人がいる場所まで追いつこうと心に決めました。

【池田係長】

- ① A型
- ② チーズ、ニンニク



③ 前田慶次郎利益
④ 狩野英孝
⑤ 小学校1年生の夏休みの序盤に、自転車です手下4mに転落し、救急搬送され入院。夏休みをまるまる入院生活で潰しました。



仕事点描

瓦屋根と周辺部の補修工事

今回の仕事点描は、大分市東部の築50年は経過しているであろう戸建て住宅の屋根瓦とその周辺部の補修工事である。

4月の中頃、施主様の知り合いを通して当社へ雨漏りの調査依頼があった。調査したところ、雨漏りは無かったものの瓦の割れや隅棟や下り棟の瓦のずれ、コケや雑草の繁茂。樋の詰まりや雨水の流れの悪い箇所などが見受けられた。

施主様のご希望に沿った方向で補修工事

今回の工事での施主様のご希望は、一部手直しでこれからの日々の生活を安心して送られるようにして欲しいということであった。



熨斗瓦の南蛮漆喰詰め



樋の詰まり除去と繋ぎ替え

【屋根瓦の修理】

- ・熨斗瓦の隙間は、南蛮漆喰詰め
- ・瓦のひび割れは、コーキング修理（瓦が古いので大きさや形の違いから取り換えが不可）

【樋の修理】

- ・樋の詰まりの除去
- ・雨水が流れやすいように樋の繋ぎ替え

《工事担当者の話》

今回の工事では、お客様が日々安心して生活できるような環境作りにお手伝いすることが出来たのだと思っています。当社では、お客様のどんなお困りにもお応えできるように準備をしています。気軽に声かけをしてください。

建築・リフォーム部まで!!

4月、5月の2回にわたって、掃除のプロの隠し技を紹介してきました。今回の企画は大変好評でしたのでシリーズ化し、続けてみてもうかということになりました。この企画を通して、掃除のお手伝いが少しでも出来ればと思っています。乞う、ご期待！

サッシのみぞ掃除は マンゴーカットスポンジとまつい棒が大活躍

普段の掃除では、アルミサッシの溝まで、手が届かないことが多いのではないのでしょうか。そのため、汚れが固形化し、落ちにくくなりがちです。今回の隠し技では、厄介な汚れを簡単に落とし、隅々まで綺麗にすることが出来ます。

使用する道具の準備

- ◆マンゴーカットスポンジ 今回の隠し技①
市販の掃除用スポンジたわしのスポンジ部分に縦、横に切れ目を入れる
- ◆まつい棒 今回の隠し技②
(女優の松居一代さんが、テレビで紹介していた掃除用具)
割りばしなど細長い棒に布きれを巻き付ける
- ◆その他(バケツ、タオル、使い古し歯ブラシなど)



作業の手順

- ①水で濡らしたマンゴーカットスポンジやまつい棒で汚れを落とす。
 - ・スポンジの切れ目をサッシの溝に添わせてこする
 - ・隅々の汚れをまつい棒で落とす
- ②タオルでふき取る。(あら取り)
- ③再度、マンゴーカットスポンジやまつい棒(歯ブラシでも代用可)で細かい所まで掃除。
- ④乾いたタオルで拭き上げ、仕上げる。



福島課長より一言

汚れがひどくなれば、掃除が大変。アルミの劣化も進みます。早め、こまめな掃除と道具の工夫で、簡単に綺麗になります。是非、やってみてください。



梅雨は事故が増える!

日本の気候にとって「梅雨」はなくてはならない現象です。もしも、梅雨がなくなると夏場に必要なお水を確保できず、断水などで日常生活に支障をきたします。

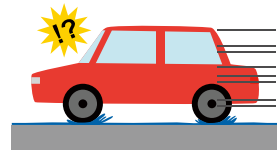
そんな必要な梅雨ですが、この時期事故が増えることをご存じでしょうか? 実は、梅雨時の長雨は交通事故の増加に大きく関わっているのです。今回は、梅雨に起きる事故の原因について説明します。

1 高速道路では、雨の日は事故が4倍になる。

- ・路面とタイヤ間の雨水で制動距離が長くなる

2 マンホールのフタでスリップを起こすことがある。

- ・交差点付近には必ずマンホールが存在する
- ・バイクや自転車のスリップにも要注意



3 歩行者は傘で、ドライバーは水滴で視野が狭くなり聴力が低下している。

- ・歩行者は下向き(目線)が癖になっている
- ・傘にあたる雨音で周囲の音が消されてしまう
- ・車もタイヤが拾う音や車体にあたる雨音でうるさく感じる

4 精神的なストレスも事故の増加につながっている。

- ・歩行者はイライラで横断歩道を渡らなくなる

このように、梅雨時期の運転は「視界の悪化」「路面の悪化」「聴力の悪化」の3点を意識して、注意深い慎重な運転が必要です。

雨天時の歩行者の行動で気をつけるポイント

- ・子供の急な飛び出しがある。
- ・雨に濡れたくないために無理な道路の横断がある。
- ・横断歩道を渡らない人が増える。
- ・傘をさして自転車運転する人が増える。

ドライバー自らが、「スピードを出し過ぎない」「ハイビームを点ける」「ブレーキを早めに踏む」「車間距離をあける」「ハンドルをしっかり持つ」など、基本に忠実な運転に徹して、普段以上に安全運転を心がけましょう。

言葉の花束 No.32



先人からの^{きらり}と^{光る}言葉の宝珠を皆さんに紹介します。

先代のつぶやき編 (幹部の責任編)

- 1 部下はよく働くことを当たり前と思っただけいけない。
- 2 表彰する時は誰が見ても納得するものでなくてはならない。
- 3 社内の個人的な対立は会社の信用を落とす。
互いに注意し合って悪いところは素直に直していこう。
- 4 指示する事項は期限を切ること。
- 5 自分の健康も仕事のうちということを考え、心をおどらせて仕事に取り組むことを基本にして、個々のやり方で健康維持につとめること。



福岡県立ももち文化センターで開催された「ビル設備管理初級技術者のための基礎講習」に設備本部の後藤一馬さんが参加した。講習期日は、令和6年5月8日(水)～10日(金)までの3日間だった。

《ビル設備の管理の実務に役立つ基本を学ぼう!》 初級技術者のための 基礎講習



何とかしなければという強い思いが



日々の仕事の中で痛感するところは、自分の未熟さである。現場での職人さん方との会話に交われないことも度々あった。また、現場で様々な経験を積み重ねてもらってはいるのだが、自分には基礎的な知識が伴っていない

いたため、このままではいつになつたら一人前になれるのだろうかという焦りも感じていた。何とかしなければと思っていたちようどそんな時、本講習会の案内があり、上司からも背中を押されたので、渡りに船という思いで参加させてもらうことになった。

テキストを使つての講習と実習の3日間

実習は初心者でもわかりやすい内容であったが、テキストを使つての講習になると、根本的な知識不足から十分に講義内容を理解出来ない部分があった。そのため、休み時間には講師に



質問するなどしてそれらの部分を補うように努めた。

1日の講習が終わると、コンビニで夕食を調達。ホテルで一人寂しく食事を摂っていると、多少ホームシックにでもかかっていたのか、職場の皆さんが懐かしく感じられた。食事を終えると、即講義内容の復習に取り掛かった。

勉強づけの3日間ではあったが、最終日には講習会場で仲良くなった方と、もつ鍋屋に出掛け、息抜きをすることが出来た。

今回の収穫

今までは、分からないことが分からなかったが、今回の講習会でかなりの知識や技術が身に付いたことで、どこが分からないのか分かるようになったのは、大きな収穫であった。今後は、自分に足りない所は、積極的にいろいろな経験を通して補って行きたいと思っている。



各事業所イベント情報

大分スポーツ公園

6月16日(日)	明治安田J2リーグ第20節 大分トリニータ×栃木SC	レゾナックドーム大分	キックオフ 18:00
6月29日(土)	明治安田J2リーグ第22節 大分トリニータ×ヴァンフォーレ甲府	レゾナックドーム大分	キックオフ 19:00
7月14日(日)	明治安田J2リーグ第24節 大分トリニータ×清水エスパルス	レゾナックドーム大分	キックオフ 19:00

コンパルホール

6月15日(土)	ダンス!ダンス!フェスティバルVol.17	1階 文化ホール 開演13:30 終演15:30	入場料:無料
6月16日(日)	第64回日本舞踊初世流あじさいの会	1階 文化ホール 開演12:30 終演15:30	入場料:無料
6月30日(日)・ 7月1日(月)	明日香学園創立記念ゴツプロ公演「無頼の女房」 ※要事前申込	1階 文化ホール 入場料:無料	(30日)開演18:00 終演20:00 (1日)開演14:00 終演16:00

アートプラザ

6月10日(月)~16日(日)	第9回 写真クラブ『TORITOMO』写真展	市民ギャラリーB	10:00~17:00 入場料:無料
6月17日(月)~23日(日)	色えんぴつAQUA & 菊池正剛 色鉛筆細密画展 #16	アートホール	9:00~19:00 入場料:無料
6月25日(火)~30日(日)	第49回水彩連盟大分支部展	アートホール	10:00~17:00 入場料:無料

ピーコンプラザ

6月16日(日)	STSプロジェクト地球環境蘇生セミナー	国際会議室	開場12:30 開演16:00
6月23日(日)	高嶋ちさ子 with Super Cellists	フィルハーモニアホール	開場12:45 開演13:30

エイトピアおおの

4月17日(水)~ 毎月1回 第3水曜日	寺子屋えいとびあ「楽しくレクリエーション教室」	2階 第一会議室 定員:15名 ※定員なり次第締切	10:00~11:30 料金:500円
4月18日(木)~ 毎月1回 第3木曜日	寺子屋えいとびあ「シニアピアノくらぶ」	1階 練習室(大) 定員:①10名 ②10名 ※定員なり次第締切	①10:00~11:00 ②11:15~12:15 料金:500円
4月25日(木)~ 毎月1回 第4木曜日	寺子屋えいとびあ「ゆったりヨガ教室」	1階 リハーサル室 定員:20名 ※定員なり次第締切	19:00~20:30 料金:500円

平和市民公園能楽堂

6月22日(土)	クラシックの反逆者 ~Genreless music~	開演14:00 全席指定	料金 一般:5,000円 子ども:2,500円
7月20日(土)	大分研能会改め魂を癒やす日本の美しっちゃん能!?	開演13:00 終演16:20 予定	S指定席8,000円 A指定席6,000円 B指定席4,000円 学生席:各席より2,000円割引
9月16日(月・祝)	第27回 大分「万作・萬斎の会」	平和市民公園能楽堂 開演14:00	椅子席 8,800円 棧敷席 6,600円

大分県立歴史博物館

5月28日(火)~ 8月25日(日)	令和6年度 特集展示「歴博の武具」	常設展示室 9:00~17:00	一般:310円 高・大学生160円 中学生以下:無料
7月5日(金)~ 9月16日(月・祝)	企画展 重要文化財「大分県免ヶ平古墳出土品」 修理完了記念「れぎはくコレクション2024」	企画展示室 9:00~17:00	一般:310円 高・大学生160円 中学生以下:無料

当館では、重要文化財大分県免ヶ平古墳出土品について、現在の状態を保存し後世に伝えていくための保存修理事業を、平成27年度から令和5年度までの9年間におよび実施してまいりました。令和5年度の成果を多くの方々にご覧いただくようパンフレットを作成しました。ぜひご覧ください! (ホームページより)

大分農業文化公園【るるパーク】

6月15日(土)~ 6月16日(日)	「自然科学が学べるファミリーキャンプ入門~スプリングキャンプ~」 ※事前ネット予約制 ※荒天中止(中止の場合、延期はしません)	オートキャンプ場 13:00~翌11:00	ファミリー5組(※1組5名まで) 参加料:1組17,000円
6月16日(日)	「陶芸講座~夏の器・タンブラー&ピアカップ~」 ※事前ネット予約制	交流研修館 手づくり工房 13:00~15:00	定員:20名様(要予約) 参加料:お一人様1,600円

大分県立美術館【OPAM】

5月18日(土)~ 7月15日(月・祝)	展覧会 没後50年 福田平八郎	3階 展示室B 10:00~19:00	一般1,400円 大学・高校生1,000円 中学生以下:無料
6月7日(金)~ 7月18日(木)	コレクション2II:水の情景一生涯流転	3階 コレクション展示室 10:00~19:00	一般300円 大学・高校生200円 中学生以下:無料
7月13日(土)~ 8月25日(日)	養老孟司と小槍山賢二「虫展」 ~みて、かんじて、そしてかんがえよう	1階 展示室A 10:00~19:00	一般1,200円 大学・高校生1,000円 中学生以下:無料

総務だより

令和6年6月「定額減税」実施のお知らせ

当社定額減税の実施にあたって、所得税控除は給与明細書の『その他控除1』の欄に記載いたします。また、定額減税額について通知はしません。ご了承ください。

▶ 年金受給者について

年金に係る所得税、個人住民税についても、令和6年分所得税及び令和6年度分個人住民税について、次のとおり定額減税が実施されます。

所得税

令和6年6月に支払われる年金の源泉徴収税額から、受給者並びに一定の配偶者及び扶養親族1人につき3万円が控除されます。控除しきれない金額については、以後の令和6年中（令和6年12月支払まで）の年金支払いにおいて順次控除されます。

個人住民税

令和6年10月に支払われる年金から特別徴収されるべき個人住民税の額から、受給者及び配偶者を含めた扶養親族1人につき1万円が控除されます。控除しきれない金額については、以後の令和6年度中（令和7年2月支払まで）の年金支払において順次控除されます。

注意事項 複数の年金を受け取っている方や給与所得がある方にかかる控除額の調整

給与収入のほかに年金受給もありますが、年金からの定額減税も行われます。

このため、複数の年金を受け取っている方や年金の他に給与所得がある方については、それぞれ源泉徴収税額から定額減税が行われます。

従来から確定申告が不要とされている、源泉徴収の対象となる公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ公的年金以外の所得が20万円以下の方は、重複して定額減税を受けたことのみをもって、確定申告を行う必要はないとされています。

なお、確定申告が必要な方や、確定申告が不要であっても所得税の還付を受けるために還付申告書を提出する方は、申告において最終的な年間の所得税額と定額減税額との精算が行われることとなります。

所得税に関するお問い合わせは管轄の税務署に、
個人住民税の特別徴収に関するお問い合わせは
お住まいの市区町村に相談してください。



糖尿病予防啓発動画
お示し中

いざ
ご覧あれ!

藤原道長

紫式部

怖っ!

とふによふひよふ
糖尿病のうた
道長・式部の健康改善物語



日本人の4人に1人は糖尿病か、その予備群といわれています。協会けんぽ大分支部では、令和2年度の糖尿病にかかる通院医療費が全国4番目の高さとなっています。

YouTube



Instagram



生活習慣改善のポイント

- ・ 過食・早食いをしない
- ・ 野菜から食べ始める
- ・ 野菜を積極的にとる
- ・ 青魚などの魚を積極的にとる
- ・ コレステロールを多く含む食品を控える
- ・ 塩分を控える
- ・ 飲酒は適量を守る
- ・ 適度な運動を習慣にする
- ・ 禁煙にチャレンジする
- ・ ストレスを上手に解消する

今すぐ
生活習慣を
改めべし

「糖尿病」とはどんな病気?

糖尿病は血糖値が高い状態のことをいい、合併症を起こすと失明や足の麻痺・壊死になったりととても怖い病気です。

「糖尿病」の原因と予防・改善策

そんな糖尿病ですが、食べすぎや飲みすぎ、運動不足、喫煙など悪しき生活習慣が引き金となって起こるため、その生活習慣を見直すことで糖尿病になるリスクを減らすことができます。

趣味投稿



「バラに魅せられ30年」

医療法人社団親和会
衛藤病院勤務 伊東 雅博さん

伊東さんは、先月号に続いての登場である。

今回紹介する趣味は、バラの栽培である。ポデュービルの過酷な減量からはとても想像できないのだが、逆にバラの花が醸し出すその雰囲気は、折れそうに心に安らぎを与

えてくれたのかも知れない。何事も、始めれば極めないと納得しない性格だけに、バラの栽培にも一段と熱がこもったことであろう。

バラの美しさに目覚めたのは、今から30年ほど前。母親と一緒に阿蘇の「花阿蘇美」ローズガーデンを訪れた時、バラの美しさを

艶やかさに魅せられ、その場でバラの鉢を買い求めたのである。

その時のバラの品種はジョシクンレア。30年経った今でも、庭の一面を彩っているそうである。

その後、あちこち出掛ける度にバラ園に立ち寄り、新たな品種を買い求めた。多い時には、50鉢を超えるまでになっていたのである。

「季節になると庭の花壇は、バラを初め様々な花々が咲き乱れている。今では、ご近所のお年寄りたちの憩いの場となっており、そこだけは、ゆったりと時間が流れているようだよ」とにこやかに話された。



人事のお知らせ

入社

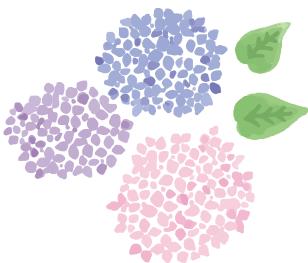
本田 光枝	5・1	MINO×西大分
園田 陽子	5・1	大分循環器病院
宮田 政喜	5・6	イオンモール三光
徳丸 紗代	5・13	大分東警察署
山本 眞照	5・17	イオンモール八幡東
田中 正晴	5・18	イオンモール筑紫野
恵良 幸子	5・20	千嶋病院

退社

石和 優	4・12	大分市役所
森 美和子	4・30	ホテル日航大分オアシスタワー
若山 美奈子	4・30	村上記念病院

弔事

謹んでお悔やみ申し上げます。	
大分市役所	
安東 正治さんの実父	5・8
ご逝去	





メンテナンスグループ



株式会社 メンテナンス

〒870-0155 大分市高城南町12番3号
TEL (097)551-0056 FAX (097)558-0606



株式会社 エス・ピー・サポート

〒870-0917 大分市高松2丁目1番26号
TEL (097)556-5003 FAX (097)552-1030

編集

株式会社 メンテナンス 社内報編集室

担当者 _____