

2010年
11月号

発行日 平成22年11月15日(第30号)
(月1回/毎月15日発行)
発行元 オフィスタ広報・宣伝部
東京都新宿区西新宿5-8-1 第一ともえビル

特集：『美容と健康を考える⑩』
/協力：西川淑子（イメージコンサルティング、ベスト代表）
/取材：オフィスタ人事管理部

オフィスタNEWS 第30号発行にあたって

季節はずれの台風がきたり、一気に真冬並みの寒さになったりとおかしな天候が続く年です。10月なのに冬物コートを急いで出した人も多いかと思えます。または冬の寒さだけで、まだ秋だしと思うと冬物を着るのを躊躇したり、冬物を出すのが間に合わなかった人もいると思います。その為か、急に冷え込んだ1週間で風邪患者が倍に増えたそうです。

インフルエンザ予防接種が始まっております。昨年は新型インフルエンザが流行り、ワクチンが足りず接種できなかつたり、予約はしていたが接種する前にインフルエンザに罹ってしまったり混乱していました。そのため今年はワクチンを多めに用意してあると聞きますが、すでに予約がいっぱいだったり、通院者のみにしか接種しない病院などあるので、早めに病院に問い合わせたほうが良いと思います。昨年のように、マスクがどの薬局に行っても売り切れてしまうほど、大流行しないと良いのですが・・・

“はたらく女性という気持ちを大切に“そして”家庭もお仕事も大切に“

オフィスタは仕事と家庭の両立を目指してはたらく女性/ママさんを応援します。

今回のオフィスタNEWSもお気軽に読んでくださればと思います。



- オフィスタのホームページをご覧になったことがありますでしょうか？オフィスタではWEB上でも色々なお仕事、メルマガバックナンバー、Q&Aなど有益なコンテンツを揃えております。

アドレスは下記↓

<http://www.offista.com>



お問合せ先 : Mail. info@offista.com
TEL.0120-178-172 (フリーダイヤル)
FAX.03-3379-5596

編集 オフィスタ広報・宣伝部 メルマガ担当係
発行 日本プランニング株式会社 <http://www.offista.com>
はたらく女性を応援します/育児とお仕事 人材派遣のオフィスタ
※オフィスタNEWSバックナンバーも上記から閲覧できます。

(C)2010 OFFISTA

特集：『美容と健康を考える⑩』

/協力：西川淑子、取材：オフィスタ人事管理部

連載『美容と健康を考える』コーナーの拡大版として、魅力的に自分を表現する方法について今回はオフィスタのマナー講師である西川淑子先生（株式会社ベスト代表：東京都渋谷区）にインタビューをし、お話をうかがう機会がありましたので紹介させていただきます。お仕事をするうえでスキルやビジネスマナーはもちろん大切ですが、美しい所作や身のこなしを学ぶ、自分に似合うものを知る、といったことも大変重要であることを教えていただきました。

人は変わることができる、先生はおっしゃいます。**自分に似合うものを装う、美しい歩き方を身につける、といったことで内面から自信が湧いてきます。**自信が出てくると佇まいが堂々とし人としての輝きが増して、より魅力的に自分を見せることができるそうです。その結果、職場でも周囲からの信頼度が上がったり、「できる」人間だと思わせることにも繋がるのだそうです。

魅力的な自分表現のひとつとして、1994 年度ミスユニバース日本代表・2003 年準ミスインターナショナルを輩出し、ウォーキング・インストラクターとしての第一人者でもある西川先生に、美しく歩くコツを教えてくださいました。まずは背筋を伸ばし、膝を揃えて真っ直ぐに立ちます。頭頂部を上から糸で吊られているようなつもりで首も伸ばします。つま先はこぶしひとつ弱分くらい開いてください。手は体の真横に下ろします。スカートやパンツの脇の縫い目に中指を合わせると、胸が開いて良い姿勢になります。一本の真っ直ぐなラインの上を歩くような気持ちで歩を進めましょう。



つま先はやや外を向いていますので、ヒールだけが線上に乗るような感じです。膝を曲げずに脚を真っ直ぐ前に出し（先生曰く、膝の存在を忘れること！）、かかとから着地してつま先に向かって自然に体重移動をします。脚だけで歩こうとするとお尻が残ってしまいがちですので、ウエストのくびれ回りから「脚」であると意識して、腰から前に進むと良いそうです。慣れないうちはなかなか難しいですが、鏡の前で自分の姿を確認しながら練習するときっとスムーズにできるようになるでしょう。

また先生は、良い姿勢を保つためには胸を開いて、左右の肩甲骨を寄せることが大切であると繰り返し強調されていました。そこで、胸を開くためのストレッチも教えていただきました。



まずは肩幅に脚を開いて立ちます。背中側で両手のひらを合わせて指を組みます。そのまま手のひら同士が離れてしまわないように注意して、組んだ腕を真っ直ぐに伸ばし上へ持ち上げてください。同時に、後頭部と腕を近づけるような感覚で、首を後方に傾けます（天井を見上げるような状態です）。これを1日に数回ずつ行ってください。

胸を開くと深い呼吸ができるようになり頭もすっきりしますので、お仕事の合間の気分転換にもなりますよ。

今回、私自身も含め普段から姿勢が悪かったり、何も意識せずだらだらと歩いてしまっている人が多いことにあらためて気付かされました。**背筋が伸び、身のこなしが優雅な人は魅力的です。素敵な立ち居振る舞いは、お仕事に限らず就職活動やプライベートの充実にもきっとプラスになること**でしょう。寒さが増すこれからの季節、背中が丸くなりがちですが、胸を張ってさっそうと歩きたいですね。

「ベストカレッジ」ではウォーキングや身のこなしだけでなく、メイク、ファッションコーディネートのコースもありますので、本格的に自分磨きをされたい方は受講されてみてはいかがでしょうか？

特にオフィスタのビジネスマナー講師兼アドバイザーとしてかねてよりご協力いただいておりますので、オフィスタのスタッフのみなさまは西川先生直々にご指導いただけると思いますよ！

●バックナンバー

連載：『美容と健康を考える』は下記アドレスから

①栄養の取り方/②睡眠の取り方/③見た目年齢/④毎日の食事で体温をあげましょう/⑤スキンケア/⑥汗やにおいをコントロールしよう/⑦休日に本当の休養していますか/⑧「好きな色」と「似合う色」/⑨疲れを解消しましょう

<http://www.offista.com/coffee/mailmagazine/mailmagazine.htm>

プロフィール

西川淑子（にしかわとしこ）

1991年に株式会社ベスト（東京都渋谷区）を設立し、以来、日本におけるイメージコンサルタントの第一人者として後進を育成する一方、1994年度ミスユニバース日本代表、2003年準ミスインターナショナルを輩出し、美の親善大使を指導。現在はTV・雑誌・企業セミナー・講演などで幅広く活躍。ビジネスマナーに関する著書多数。

2007年よりオフィスタと提携。スタッフのビジネス・マナー講師兼アドバイザーとしてスタッフのスキルアップご協力を頂戴している。

R.Arised Colour Style& Image 代表
米国「Always in Style」資格取得
英国「Magic Colour Style」資格取得
美の親善大使総合トレーナー
日本流行色協会、日本ホームウェア協会

ベストカレッジ（東京都渋谷区）

「ビジネスパーソンとして知っておくべき作法やエチケットには様々なものがありますが、人に好感を与えること、人に迷惑をかけないこと、そして人を尊敬すること・・・そのようなマナーの根幹を理解した人は実に魅力的で、自信にあふれています。どのような組織に中であっても人に受け入れられ、尊敬される存在になることでしょ

指導内容：職場でのビジネス・マナー、電話応対、話し方、人との接し方、ウォーキング、メイクアップ等、美しく見えるためにマナーを身につけるための全ての指導に男性女性を問わず対応。

ホームページはこちら↓

<http://www.colourstudio-best.com/index.html>

ベストにて西川先生の指導ご利用希望の際にはオフィスタ総務部までご連絡ください。「オフィスタNEWSを見た」と言って頂いたお客様にはサービス・特典があります。

☆☆オフィスタからのお知らせ☆☆

オフィスタ総務部

『育児中女性・障がい者雇用における現状と課題
および関係法令解説と事例講習会』開催

/主催（社）日本雇用環境整備機構

出産後の育児中女性の社会復帰を望む動向、障がい者雇用を国内促進すべきであることは、雇用者並びに使用者に課せられた責務であり国民の格差解消・公平な労働機会を保護する見地からも等閑視できないところですが、育児・障がい者への推進は決して十分なものとは言えず、このような事態に対応し、育児者・障がい者雇用における問題点と改善方策の推進が喫緊の課題となっていることに鑑み、育児者及び障がい者雇用の適切な雇用環境整備の一層の推進に資することを目的に講習会を開催します。

開催日時、会場、定員

平成22年12月8日（水）13:00～16:50
文京シビックホール3F 会議室1～2
東京都文京区春日1-16-21（定員60名）

講師

（社）日本雇用環境整備機構理事長 石井京子 他

受講料（テキスト代含む。消費税込み）

一般7,000円、会員・加盟員6,000円

テキスト

- ①テキスト：「発達障害の人の就活ノート」
/石井京子著（弘文社）（定価1,800円）
- ②講師説明用資料

申し込み方法

下記へアクセスし手順に従ってお申込み下さい。

<http://www.jee.or.jp/workshop/workshop.html>

問合せ 日本雇用環境整備機構事務局（オフィスタ）

派遣クイズ

次のうち、履歴書に使用するための写真として**相応しくない**のはどれでしょう。

- ① コインBOXのスピード写真
- ② 首にスカーフを巻いて撮影した写真
- ③ 自宅でデジカメで撮影した写真
- ④ 白黒の写真

（答えは最終ページ）

今年も年末調整の時期になってきましたので、オフィスタでははじめての方もいらっしゃるかと思いますので、年末調整についての手続きも含めて解説しておきます。

給与の支払者（オフィスタ）は、毎月の給与の支払いの際に所定の「源泉徴収税額表」によって所得税の源泉徴収をすることになっていますが（毎月のお給料から引かれているはずですが）、その源泉徴収をした税額の1年間の合計額は、みなさまの年間の給与総額について納めなければならない税額と、実は一致しないのが通常なのです。

この一致しない理由は、その人によって異なりますが、主な理由としては、①源泉徴収税額表は、年間を通して毎月の給与額に変動がないものとして作られているが、実際は年の途中で給与額に変動があること、②年の途中で扶養親族に異動があっても、その異動後の支払分から修正するだけで、遡って各月の源泉徴収税額を修正することとされていないこと、③配偶者特別控除や生命保険料、地震保険料の控除などは、年末調整の際に控除することとされていること等が挙げられます。

このような不一致を精算するために、1年間の給与総額が確定する年末にその年に納めるべき税額を正しく計算して、それまでに徴収した税額との過不足を求め、その差額を徴収又は還付することが必要になります。この精算手続きのことを「年末調整」と呼んでいます。

一般に給与所得者は、一つの勤務先から受ける給与以外に所得がない、あるいは給与以外の所得があってもその額が少額であるという人が殆んどです。したがって、このような大部分の人について、勤務先で年末調整により税額の精算が出来るということは、確定申告などの手続きを行う必要がないわけですから、便利であり且つ非常に大切な手続きといえます。

年末調整の対象となる人

- ① 1年を通じて勤務している人
- ② 年の途中で就職し、年末まで勤務している人
- ③ 年の途中で退職した人の内、a～e に該当する人
 - a. 死亡により退職した人
 - b. 著しい心身障害のため退職した人でその退職の時期からみて本年中に再就職の見込みがない人
 - c. 12月中に支給期の到来する給与支払いを受けた後に退職した人
 - d. パートタイマーとして働いている人などが退職した場合で、本年中に支払いを受ける給与の総額が103万円以下である人

e. 年の途中で海外の支店へ転勤したことなどの理由により、非居住者となった人

実際にオフィスタの場合ではどのような手続きになるかということ、年末調整の対象額は平成22年1月～12月までの収入になります。（実際に支給された給与が対象になりますので、オフィスタでは毎月の給与は翌月支給ですので実際にはH21年12月分給与～H22年11月分給与までが対象になるということです。）

【12月の時点でオフィスタで就業されている方】

年末調整についての提出資料をご自宅に郵送いたしますので必要書類を揃えて返送いただきます。なお、本年度中にオフィスタ以外の会社からも給与を受けている人はその会社から源泉徴収票を発行してもらい併せてオフィスタへご提出下さい。

【12月の時点でオフィスタで就業されていないが、H22年1月～11月の間にオフィスタから給与支給を受けている方】

源泉徴収票をご自宅に郵送いたしますので、12月時点でご勤務されている会社へご提出下さい。なお、12月の時点でどこの会社にも就業されていない方はH23年3月に税務署で確定申告をしてください。

オフィスタで一度でも就業されたことのある関係者のみなさまにおかれましては、現在オフィスタでの就業の有無を問わず、必要に応じてオフィスタ顧問税理士へのご相談も可能です。お問い合わせはオフィスタ総務部までご連絡下さい。

国税庁ホームページより更に詳細な資料もダウンロードできますので併せてご活用下さい。

「H22年度分 年末調整がよくわかるページ」 / 国税庁
<http://www.nta.go.jp/gensen/nencho/index.html>

プロフィール

佐久間幸夫（さくまゆきお）

佐久間会計事務所代表

大学・大学院を通じ企業の帳簿記載等の実務的観点からの研究を行っており研究論文として「帳簿義務制度に関する考察-青色申告制度を中心として-」を発表。ITS総研において弁護士・公認会計士・税理士・不動産鑑定士・司法書士・ジャーナリスト・大学教授・その他学識経験者で構成される税法研究会にて判例・税制改正・経営分析・資産評価等の研究者として活躍。著書に「ピカイチ先生の税法指南～誰にでもわかる税法の入門の入門～」(発行: 静岡学術出版) などがある。

平成21年1月よりオフィスタ顧問税理士

☆☆Q&Aコーナー☆☆

投稿：O.Aさん 37歳女性

Q. 主人の扶養の範囲内ではたらきたと考えていますが、年間所得が103万円以内(または130万円以内)に抑えてあればよいのでしょうか？

それとも他に月間の出勤日数や勤務時間などによって社会保険への加入条件が異なってくるのでしょうか。社会保険の加入義務について詳しく教えてください。

A. 社会保険は一定の条件にあれば必ず加入しなければならないとするのが法の建前です。まず、会社に勤めて、ご主人の扶養の範囲内で働きたいという場合の条件は、

- ① 1日当たりの労働時間がその会社の正社員の概ね4分の3未満か、
- ② 1カ月当たりの労働日数がその会社の正社員の概ね4分の3未満であることが必要です。

ご主人の扶養に入る条件は、総収入(所得ではありません)が130万円未満であることが条件ですが、前記①か②の条件により、いくらお給料が安くて収入が130万円未満であっても、その会社の社会保険に加入しなければならず、ご主人の扶養に入ることができませんので注意が必要です。(大滝)

なお、補足ですが、扶養の範囲を超えてしまった場合、もしご主人の会社から配偶者に対して扶養手当が月に2万円とか3万円とか支払われていたら、扶養の範囲を超えて働くことでそちらの支給も停止されてしまいますので、実質的な収入減は大きなものになってしまいますから、その点も考慮しないとイケないですよ。皆さんその辺が解っていて扶養の範囲と言っているのだと思いますがこの問題は、社会保険に入る入らないから見るのは一つの視点であり、税金の控除額と、家庭における実収入で考えなければいけない事項でもあります。(馬場)

…<そのほかの気になるお仕事の疑問募集中>……

お仕事に関する疑問なんでもどしどしお寄せ下さい。オフィスタの顧問社労士をつとめる大滝岳光先生(神奈川県立産業技術短期大学)と馬場実智代先生(馬場社会保険労務士事務所)がお答えしてくれます。

▼あなたのお悩みも受け付け中。仕事や職場に関する疑問をお寄せください！

▼過去のQ&Aバックナンバーはオフィスタ・ホームページからダウンロードできます。

<http://www.offista.com/coffee/index/coffee.html>

☆☆ママさんプチ情報『蓮根』☆☆

オフィスタ総合管理室

秋から冬が旬のレンコン。「蓮根」から根だと思っている人はいませんか。根ではなく地下茎で、秋に養分を蓄え始めるので冬に太くおいしくなります。レンコンは食物繊維が豊富なので、便秘を解消してくれます。レンコンを切ると糸を引きますが、これはムチンという成分でスタミナをつけられます。また切り口を黒くさせるタンニンという成分は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍に効果があります。ビタミンCも豊富なので風邪予防になります。ただ、ビタミンCは熱に弱いので、加熱しすぎはいけません。選び方は、穴が小さいものが良いです。穴や切り口が赤っぽくなって変色しているものは避けましょう。また、白すぎるものは漂白されているものもあります。蓮は花もきれいです。お釈迦様は蓮の花の台座に乗っていたり、日本やアジアでは古くから生活の中に関わりのあった植物です。よくお城のお堀に蓮を植えてあるのを目にしませんか？それは、きれいだからというより、非常食として植えていたそうです。

「すぐできるレンコンきんぴら」

- ① レンコンをいちょう切りにし、酢水にさらし、水気をきる。
- ② 器に入れ、しょうゆ大2・酒大1・砂糖大1・輪切りした唐辛子・ごま油小2をかけ、ラップをしレンジで5分。途中、レンコンを混ぜたほうが味がなじみます。
- ③ 盛り付けて白ごまをふる。

洗い物も少なく済みます。多めに作って、小分けにし、冷凍しておくとお弁当にあと一品という時便利です。



☆☆お仕事情報コーナー☆☆

公益法人での経理のお仕事

文部科学省系の公益法人（学術研究・普及の財団）ですので安心・安定のお仕事です。PCを使った経理のお仕事を中心としたデスクワークです。経理経験者または公益法人会計経験者を優遇いたします。勤務体系もお好きに選べますのでママさん歓迎です。

勤務形態：派遣 勤務地：新橋（JR新橋駅5分）
時給：1300～1400円（交通費別途相談）
スキル・経験：経理実務の経験者限定。

簿記二級以上の所有者は優遇します。

職種：経理業務全般

勤務体系：①週3～5日が選べます。

②9：00～17：00で相談可。

その他待遇：

社会保険・厚生年金・雇用保険・労災保険完備
食事手当・交通費手当・住宅手当・育児手当・
リフレッシュ手当・その他手当あり、その他、
当社の福利厚生制度がご利用になれます

このお仕事はメルマガ愛読をいただいている方
にのみご紹介している非公開のお仕事です。
エントリーはメールまたはお電話にて受付けて
おります。

いいお仕事との出会いは一瞬です。

“明日からではなく”

<http://www.offista.com>

☆☆編集後記☆☆

〇おわりに

最近では夏は食中毒、冬は風邪などの予防として1年中手洗いが大事と耳にしています。石鹸で15秒以上、指の間、手首まで洗わないといけないそうですが、皆さんちゃんとできていますか？私は手首まで洗っていないことが多いので反省しています。わかっていてなぜできないかと考えると、袖口が濡れたら冷たいし気持ち悪い、かといって袖口のボタンを外してまくるのも面倒だからなのですが・・・

でも新しくハンドソープを買って「よし、洗おう」という気になります。ハンドソープにもっとたくさんの香りがあったら、リフレッシュアイテムになって手洗いの回数も増えそうですね。

Reiko 記

オフィスタ NEWS 第30号作成委員

編集長 kazuyo オフィスタ広報・宣伝部
編集 naosan オフィスタ総合管理室
監修 makoto オフィスタ業務管理部
執筆 Reiko オフィスタ総合管理室
Yakka オフィスタ人事管理部
Ricaco オフィスタ総務部

協力 大滝岳光社会保険労務士事務所
馬場実智代社会保険労務士事務所
佐久間幸夫（佐久間会計事務所長）
西川淑子（株式会社ベスト代表）

参考 オフィスタ・ブログ「第16号」/オフィスタ
<http://ameblo.jp/offista/entry-10202687717.html>

…<メルマガ オフィスタ NEWS について>……

★お問い合わせ先

●配信停止

<http://www.offista.com/mailout.html>

●メールアドレス変更

<http://www.offista.com/melmaga.html>

●プライバシーポリシー

<http://www.offista.com/privacy.html>

●バックナンバーは下記からダウンロードできます

<http://www.offista.com/melmaga.html>

派遣クイズの答え：すべて相応しい

写真店で撮影したもの、スピード写真、自分でデジカメで撮影したもの、いずれもまったく問題はありません。背景に余計なものが写り込んでいないか、顔は適度な明るさできちんと表情が分かるか、大きさが指定されたサイズであるかどうか、といった点に気をつけましょう。就職活動用の写真の場合は特に、肩に力が入ってしまいがちですが、口元はほんの少し微笑むくらいの柔らかい表情が好印象です。顔写りが映えるように、控えめなスカーフを巻くなどの工夫も良いでしょう。カラー写真を使用する人が多い中、白黒写真もなかなかインパクトがあってよいかもしれません。（参考：オフィスタ・ブログ「第16話」）

MEMO：

このメールはオフィスタ・メルマガ希望者及びオフィスタ関係者へお送りしております。

この内容に覚えがない場合や、システムに関するお問い合わせは下記まで。

お問い合わせフリーダイヤル/0120-178-172

お問い合わせ受付時間/9:30～17:30（土・日曜日、祝日を除く）

本誌の一部または全部を無断で引用、転載、放送することは、法律で定められた場合を除き、著作権者の権利の侵害となります。あらかじめ許諾をお求めくださいますようお願いいたします。