

オーラルフレイルって何？

「最近、噛みにくい」「むせやすい」「口が乾く」こんな小さな変化を感じていませんか？こうした口のほんの少しの衰えを、“オーラルフレイル(口の虚弱)”といいます。年齢を重ねると誰にでも起こりやすいものですが、放っておくと体全体の健康にも影響するサインです。

オーラルフレイルが進むと栄養が不足しやすい、筋肉が減って体力が落ちる、歩くのが大変になる、転びやすくなる、肺炎を起こしやすくなるなど体全体に悪影響を及ぼします。

オーラルフレイルを予防しよう！

オーラルフレイルは毎日の生活の中で簡単に予防ができます。簡単にできる予防法についていくつか紹介します。

① パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり10回。口や舌の筋力がつきます。

② 舌の体操

舌を前後・左右にゆっくり動かす。ほっぺの内側を舌で押す。飲み込みやすさの改善に効果的です。

③ よく噛む

一口ずつよく噛むことで唾液が出て、飲み込みやすくなります。

④ 歯や口の清潔を保つ

歯磨き・入れ歯の手入れ・舌の清掃を丁寧に。歯科医院での定期チェックも大切です。

⑤ 人と話す・歌う

会話や歌は、口の筋トレになります。孤立を防ぎ、心の健康にもつながります。

オーラルフレイルは、「気づけば予防できる」やさしいサインです。小さな変化でも気になったら、早めに歯科やかかりつけ医に相談しましょう。口の元気を守ることは、これからの生活の元気を守ることにつながります。

詳細はお近くのたよれーるへお問い合わせください。

たよれーる きた

(恵庭市きた地域包括支援センター)
恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100

たよれーる ひがし

(恵庭市ひがし地域包括支援センター)
恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541

たよれーる みなみ

(恵庭市みなみ地域包括支援センター)
恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467

たよれーる 中島・恵み野

(恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター)
恵庭市恵み野西2丁目3番地10 TEL 36-0036



漢字読みクイズ

先週号の「漢字読みクイズ」の答え合わせだよ！
全問正解したあなたは、みんなに自慢しよう！



国名編
NO.13

- 解答1

阿爾及

アルジェリア
- 解答2

哀提伯

エチオピア
- 解答3

蒙古

モンゴル
- 解答4

以色列

イスラエル
- 解答5

伊蘭

イラン
- 次回もお楽しみに

あすか税理士法人グループの やさしい法律講座

第57回

超高所得者層への課税適正化(ミニマム課税)による申告が始まります

高所得者ほど金融所得の割合が高く、所得が1億円を超える水準になると税負担率が低下する傾向があることが指摘されています。このいわゆる「1億円の壁」と呼ばれる現象は、税負担の公平性の観点から長年課題とされてきました。これを是正するため、「極めて高い水準の所得に対する負担の適正化措置」(一般にミニマム課税と呼ばれています)を適用した確定申告が始まります。

1 ミニマム課税導入の背景

現行の所得税では、給与所得などは所得が高くなるほど税率が上がる累進課税(5%から最大で45%)が適用されます。これに対し、上場株式等の配当所得や土地建物・株式等の譲渡所得に対する税率は、一律15%(住民税を除く)と税率が固定されています。超高所得者層ほど、所得に占めるこれら譲渡所得等の割合が高くなる傾向にあるため、所得が一定水準を超えると所得税の負担率が逆に低下するという「逆転現象」が生じていました。ミニマム課税は、このような負担構造を是正し、税負担の公平性を確保するために導入されました。

2 令和7年分からの計算方法

通常の所得税額に加えて、以下の計算式により求められる金額が、通常の計算による所得税額を超える場合に、その差額を追加で申告納税する仕組みです。令和5年度税制改正において導入が決定され令和7年分以後の所得税から適用され、住民税は本制度の計算対象外です。

追加徴収額=(基準所得金額 - 3.3億円) × 22.5% - 基準所得税額

基準所得金額	申告不要制度を適用せずに計算した合計所得金額
基準所得税額	基準所得金額に対して通常の方法で計算された所得税額

■令和8年度税制改正大綱による「大幅な強化」見通し

令和8年度税制改正大綱では、税負担の公平性をさらに確保する観点から大幅な見直し盛り込まれました。

追加徴収額=(基準所得金額 - 1.65億円) × 30% - 基準所得税額

特別控除額の引下げ	基準所得金額から差し引く控除額を3.3億円から1.65億円に引下げ
税率の引上げ	計算に用いる税率を現行の22.5%から30%に引上げ

例えば、所得が株式譲渡や不動産の譲渡のみである場合には、この改正により、所得が約10億円を超えるまで影響がありませんでしたが、改正後には所得が約3.3億円を超えると追加課税が生じることとなり、改正の影響がより広範囲に及ぶこととなります。なお、これらの改正内容は令和9年分以後の所得税について適用される見通しです。

あすか税理士法人

平成22年6月より千歳の地にてあすか税理士法人千歳事務所として活動しております。税や経営支援に関する各分野に精通した社員が10名在籍しております。

お問合せはお気軽に電話ください。TEL 0123-40-1200

2026 千歳稲穂サッカースポーツ少年団 キッズフットサル体験会

新しい仲間を大募集!フットサルから始めよう!

初心者歓迎!! 参加費無料!!

●と き / 1月31日(土)・2月1日(日) (両日参加可)
9:30~11:00(9:15受付)

●と ころ / 末広小学校体育館(千歳市富丘2丁目6-2)

●対 象 / 年中~小学3年生(他学年応相談)

●持 物 / 動きやすい服装・上履き・水筒・ボール(貸し出し可)

お申込
問合せ

千歳稲穂サッカースポーツ少年団
TEL 080-1872-2047(森田)
TEL 090-7655-9278(倉田)
ショートメールでのお問合せも可能です

厄 年		厄 年	
男 女	女 性	男 性	女 性
六十一歳 昭和四十一年生	三十八歳 平成成	五十六歳 昭和四十六年生	三十八歳 平成成
	三十七歳 平成成	五十五歳 昭和四十五年生	三十七歳 平成成
	三十六歳 平成成	五十四歳 昭和四十四年生	三十六歳 平成成
	三十三歳 平成成	五十二歳 昭和四十二年生	三十三歳 平成成
	三十二歳 平成成	五十一歳 昭和四十一年生	三十二歳 平成成
	二十九歳 平成成	四十八歳 昭和三十八年生	二十九歳 平成成
	十八歳 平成成	三十七歳 昭和二十七年生	十八歳 平成成
	七歳 平成成	十六歳 昭和十六年生	七歳 平成成
	二歳 平成成	十一歳 昭和十一年生	二歳 平成成
	一歳 平成成	十歳 昭和十年生	一歳 平成成
	(後厄)	(後厄)	(後厄)
	(本厄)	(本厄)	(本厄)
	(前厄)	(前厄)	(前厄)

《令和八年》 厄払祈願祭のご案内

一月十七日(土)十八日(日)二十四日(土)二十五日(日)三十一日(土) 二月一日(日)三日(火)七日(土)八日(日)十一日(水祝)

■午前10時~午後四時まで

《厄払は御予約制とさせていただきます。御予約のない場合、お待ちいただく事もございます。御了承ください。また、付き添いの方は特別な事情がない限り神殿には入れませんのでお車などでお待ちいただきますことを御理解ください。》

一度に入れる人数を制限させていただきますので、御希望に添えないこともございます。御了承ください。

節分祭 二月三日(火)

「豆撒き・餅撒き」は午後五時三十分に行います

人形供養祭

三月二十九日(日) 午後三時

三月一日より三月二十九日午後二時四十五分まで社務所にて受付を致しますのでお人形をお持ちください。

◆供養料ダンボール箱 一箱(四十五リットル程度) またはゴミ袋一ケ 三,000円

※表札・印鑑等も受付します (各一ケ一,000円)

◆お預かりの際に身代わり御守の授与をいたします。

とよ さか じん じゃ

豊 栄 神 社

恵庭市大町3丁目6番5号 電話 0123-32-3410

※祈願の方には祈禱終了後、授与品(祈禱神札・厄抜の御守り・ミニ鏡矢)の授与をいたします。

※受付では、ほかに交通安全・安産・子宝・長寿・金運・病氣平癒その他・護符・サンリオキャラクター(キティなど)の御守りもお頒ちいたしております。



厄祓いの御案内

千歳神社では厄祓い、ご家族祓い、年祝の御祈願を受け付けております。

厄祓の日程

全てご予約にて承ります

1月17日(土)~2月末日までの土日祝日

時 間 10時・11時・14時

※日によってお受けしていない時間帯もございます。
※上記日程以外でもお受けできる日もございます。お問合せください。

玉串料 お一人様 5,000円(2月末日まで)
家族でのお祓い 10,000円(家族全員)

令和8年 厄年早見表

※数え年は、誕生日前の場合二歳、誕生日を迎えている場合は一歳を足して計算します。

男 女 共 通	
年 男 女	還 暦
37歳 (平成29年生)	61歳 (昭和41年生)

男 性		
前 厄	本 厄	後 厄
24歳 (平成15年生)	25歳 (平成14年生)	26歳 (平成13年生)
41歳 (昭和61年生)	42歳 (昭和60年生)	43歳 (昭和59年生)

女 性		
前 厄	本 厄	後 厄
18歳 (平成21年生)	19歳 (平成20年生)	20歳 (平成19年生)
32歳 (平成7年生)	33歳 (平成6年生)	34歳 (平成5年生)

年 祝 い

長寿祈願を致します。
長寿を祝い、神の恵みに感謝し神社に参拝致します。

還暦(数え年 61歳) 昭和41年生
古希(数え年 70歳) 昭和32年生
喜寿(数え年 77歳) 昭和25年生
傘寿(数え年 80歳) 昭和22年生
米寿(数え年 88歳) 昭和14年生

厄祓当日、年祝いの長寿祈願も執り行われます。

人形焼納祭

下記の日程でお預かりし、神事は神職のみで執り行います。

日 時 3月1日~7日 午前9時~午後4時まで

場 所 千歳神社社務所

千 歳 神 社

千歳市真町1番地 TEL 0123-23-2542