

# 法務ページ 2023.4 Vol.180

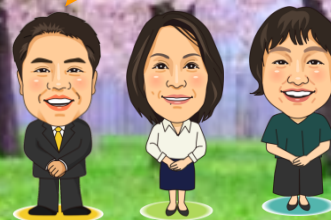
メルマガ「労務のツボ」月2回好評配信。登録はHPで

## せのお社会保険労務士・行政書士事務所



(発行・差出人)  
せのお社会保険労務士・行政書士事務所  
代表 妹尾 悟  
(返還先)  
岡山県井原市岩倉町1081-1 〒715-0016  
TEL (0866) 63-3213 FAX (0866) 63-3214  
●HPは「せのじむ」で検索してね♪

自宅周辺にイノシシが出没して、夜が怖いです



徒然なるままに Vol.131



### マラソン大会を終えて



皆さん、こんにちは。このニュースレターが発行されている頃には、花粉症が収まってほしい社労士の妹尾です。今年の花粉症は、かつてないぐらいでした。さて、3年ぶりに出場したふくやまマラソンが終わりました。結果は、自己最低の記録でしたが、なんとか制限時間1秒を残し、完走できました。一人では諦めていたところでしたが、これもいっしょに走ってくれメンバーのおかげです。今回は、そもそも足があげられない、10kmを走る体力がないなど、頑張ればなんとかかなった年齢から、日頃の努力が必要な年齢になったことを実感した大会でした。来年もマラソン大会に出場するかどうかにかかわらず、日頃から体力づくりに取り組んでいきたいと思えます！  
(妹尾 悟)

### 知っ得！ 人事労務トピックス



#### ●雇用保険料率が4月から変更

雇用保険料率が4月1日より、さらに引き上げられます。引き上げ後の保険料率は次のとおりです。  
【令和5年4月1日～令和6年3月31日に適用】  
①一般の事業 労働者負担分0.5% → 0.6%  
②農林水産事業 労働者負担分0.6% → 0.7%  
③建設の事業 労働者負担分0.6% → 0.7%  
なお、事業主負担分も①～③について、それぞれ0.1%ずつ増加しますので、令和5年度の概算保険料を算出する際には、注意しましょう。また、給与計算の際、4月支払い分の給与から変更するのか、4月分の給与で変更するのか、保険料率変更のタイミングを確認しておきましょう。

### 腸とメンタル



こんにちは。スタッフの妹尾由美です。最近、腸とメンタルのお話を聞く機会がありました。心を変えたいなら腸を整えるのが早い！というような内容でした。私は腸が弱いです。食べ物によってお腹が張りやすくガスがたまりやすかったり、下痢しやすいです。そんな時は、やる気が出なくて、無駄に疲れてしまいます。逆に、腸の調子が良い日は、それだけで幸せです。思考も前向きです。なので、本当にそうだなと感じました。腸を整えるには、食事が一番大事だと思うのですが、それ以外にも出来ることがあることを知ったので、ぜひ実践しようと思いました。  
(妹尾 由美)

### 遂に、コンプリート



こんにちは、スタッフの筒井です。以前、ご紹介させて頂いた中国「道の駅」カードの岡山県をコンプリートすることが出来ました。先日の暖かいお休みの日に最後の道の駅に行くことが出来て、やっとコンプリート出来たのです。早速、ハガキを送って、コンプリートカードが届くのを待っているのですが、先着500名様なので、何番目のシリアルナンバーがついているか楽しみです。家族では、誰もしていないかもという話が出ていますが、ワクワクしながら待っています。しかも、その途中でやっていたドライブスタンプラリーのプレゼント(商品券1,000円分)に当選していて、これまたラッキーでした。それも、同時に使用することが出来て、ドライブしながらリフレッシュ出来てとても良かったです。(筒井 浩美)