



ラベンダー

事務所便り

令和6年5月号

特定社会保険労務士・行政書士 重村 勝弘
重村行政労務管理事務所
ご連絡先：〒235-0021
：横浜市磯子区岡村 7-8-15-102
電話・FAX：045-754-3412 携帯:070-5542-1466
E-mail：shigemura.office@etude.ocn.ne.jp

●年金受給者の住民税の定額減税

年金受給者の個人住民税の定額減税は一人当たり1万円が減税されます。夫婦2人の場合は2万円です。

減税の仕方は10月の住民税から(1万円×人数分)が控除されます。



10月で控除しきれない場合は12月以降の住民税で残額を控除します。

支給月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
支給額	定額	定額	定額	控除	定額	定額

10月には夫婦で外食でも行きましょう。

●ウクライナ、限界近いとの懸念高まるー戦争開始後最も脆弱と当局者

ロシアがウクライナで攻勢を強めている。エネルギーインフラに対するミサイル攻撃、ウクライナ第2の都市ハルキウへの爆撃、戦線全体での前進が相次ぎ、ウクライナの軍事的抵抗が限界に近づいているとの懸念が高まっている。

1200キロに及ぶ戦線で弾薬と兵力が深刻に不足し、防空も十分でないウクライナは、2年余り続く戦争で最も脆弱(ぜいじゃく)な状態にあると、状況に詳しい西側の当局者は指摘した。

ウクライナの防御が崩壊し、戦争開始初期以降で初めてロシア軍の大幅な進軍が可能になるリスクもあるとみている。

戦争疲れが広がる中で、ウクライナにとって今後数カ月が最も苦しい戦いになる。とりわけ最近標的とされている東部のハルキウの状況は厳しい。

●ウクライナ戦争の行方

米国議会で609億ドルのウクライナ支援を含む緊急予算案が可決され、4月24日バイデン大統領がこれに署名して予算が成立した。その後、バイデン大統領はおよそ10億ドルの軍事支援を行うと発表した。

米国のウクライナ支援予算の成立で、滞っていた米国からの武器供与が再開されることとなった。

米国の軍事支援の遅れでウクライナ軍の武器は枯渇しており、ロシア軍が優勢となっていたが、今後ウクライナ軍の攻勢が期待できる。

いずれにしても今後、当面の軍事的焦点は、東部ドネツク州で徐々に占領地を広げているロシア軍がどこまで攻勢を掛け、それをウクライナ軍が跳ね返すことができるかどうかだ。ゼレンスキー大統領は、ロシア最大の祝日である2024年5月9日の対独戦勝記念日までに同州チャソフヤールを占領するため、ロシア軍が攻勢を強めてくるとの見通しを示している。同時にゼレンスキー氏は6月にもロシア軍が大規模な攻勢を掛けて来ると警告している。

●ロシアによる「夏の大攻勢」はあるか

この夏の大攻勢について、軍事筋は現時点でロシア軍にこれを予兆させる大規模な兵力集結の動きは確認されていないと指摘。実際に可能性は低いとの見方を示した。一方、NATOの欧州諸国はロシアによるNATO加盟国への軍事的攻撃の可能性をめぐり、喫緊の課題として取り組んでいる。ドイツ軍のカルステン・ブローイアー総監は最近、今後5年から8年間で、ロシア軍が軍事態勢上はNATO諸国への攻

撃が可能になるとの見方を示したうえで、これに備えた防衛力の整備を急ぐべきと指摘した。

NATO 加盟の欧州諸国が現在のウクライナ侵攻について、もはやモスクワとキーウの2国間戦争ではなく、ロシアと欧州全体との「欧州戦争」に拡大する可能性があるとの厳しい現状認識を持っていることを示したものだ。



●米大統領選、最新世論調査でバイデンが優勢

11月の米大統領選に関する世論調査で、以前は優勢だったトランプ前大統領のバイデン大統領に対するリードがここ2カ月で縮小しており、直近の調査ではバイデン大統領が優勢という結果が相次いでいる。米国時間4月22日に発表されたマリスタの世論調査で、二者択一の場合にどちらに投票するかという問いに対するバイデンの得票率は51%で、トランプ(48%)を3ポイント上回った。また、ここにロバート・F・ケネディ・ジュニアや緑の党のジル・スタイン、無所属のコーネル・ウェストを加えた場合のバイデンの得票率は43%で、トランプ(38%)を5ポイント上回った。



21日に発表されたNBCの世論調査で、両者の得票率は、一騎打ちの場合バイデンが44%、トランプが46%と、トランプが2ポイントリードしていたが、ここに3人の独立系候補を加えた場合は、バイデンの得票率は39%と、トランプ(37%)を2ポイント上回る結果になっていた。モーニング・コンサルトの最新世論調査(4月19~21日実施)でも、バイデンがトランプを1ポイントリードしていた。前回の調査ではトランプが2ポイントリードしていたが、「トランプが一貫してリードしていたスーパ

ーチューズデー前よりも接戦になっている」と同社は述べている。トランプのバイデンに対するリードは1月末から4ポイント以上減少し、現状では0.2ポイントであることが RealClearPolitics の世論調査トラッカーで示されている。

エコノミストの世論調査トラッカーによると、両者の支持率は4月5日以降に同率となっている。

今月発表された RealClearPolitics の世論調査平均に含まれている13の世論調査のうちの6つの調査で、バイデンの支持率はトランプを上回る、もしくは同率となっている。このことは、バイデンが24の世論調査のうちの13の調査でトランプを上回る、もしくは同率だった3月からのトレンドが継続中であることを示している。

●5月病対策をしましょう！

—セルフケア&ストレス解消法について—

新年度を心機一転、新鮮な気持ちでスタートした方も多いのではないのでしょうか。

しかし、ゴールデンウィークを過ぎたころから、環境の変化に伴う心身の負担、ストレスで、いわゆる「5月病」の症状が現れる人もいます。

今回は5月病を防ぐためにも、ストレスを上手にコントロールするためのセルフケア&ストレス解消法を3つご紹介します。

① 適度な運動を行う

ヨガやストレッチなどを行い、緊張した筋肉をほぐし、心身ともにリラックスしましょう。

② 目覚めたら太陽光を浴びる

体内時計がリセットされることで、覚醒と睡眠のリズムを保つ手助けとなります。

③ ぬるめのお湯にゆっくりつかる

リラックスするために湯温はぬるめ(38~39度くらい)に、また心臓に負担がかからないようお湯の量は少なめにし、ゆったりつかりましょう(半身浴)。

「5月病」の多くは一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに医療機関を受診しましょう。