



法人会の理念

法人会は税のオピニオンリーダーとして 企業の発展を支援し 地域の振興に寄与し 国と社会の繁栄に貢献する 経営者の団体である



七夕飾りに想いを込めて…

撮影 (株)大武写真館 小関克郎

挨拶は「出来る人」から

大雄寺 住職 金子 高幸

私は毎朝犬の散歩をしているのですが、毎日同じコースだと犬も人間も飽きてしまうと数日おきに違うコースを回るようにしています。そうすると同じ時間帯にお会いする方々と「おはようございます」とお互いに声を掛け合う習慣ができます。多くはすれ違いながら言葉を掛け合うのですが、中には立ち止まってキッチンと帽子を取ってから挨拶をする方もいます。そういう人に出会うとピン!とこちらの背筋が伸びる気がします。実際にはお互いのことは知らない仲ですが挨拶を交わすだけで気持ちの良い一日のスタートが切れるものです。

しかし、別の散歩コースではこちらが挨拶しても顔を向けるだけの人や無反応な人もいます。そうなるとう潤いのないスタートだと感じてしまい、朝からあまり良い気持ちになれない気がして自然と私の足が向かなくなりません。犬は「どうしてこっちに行かないの?」と不思議そうな顔をこちらに向けてますが、「大人の都合です」といつても犬にはわかりません。

挨拶という言葉は、「挨拶」押す、せまる。「拶」押し返すという意味があります。禅宗では師匠が弟子の修行の度合いを試すために問答をしかうことを挨拶といいました。お互いに言葉をかけあうことが大事ですから一方通行では成り立たないわけです。先に声をかけるほうが師匠というなら、大人であったり、上司であったり、「心の出来ている人」から率先して声をかけた方がよさそうです。

普段の挨拶によって、ある程度その人の状態を知ることが出来るだろう。いつも元気に挨拶をする人が、今日はちよつと声が小さかったりすれば、「体の調子でも悪いのかな」と、人の状態に思いをめぐらせられる人が「出来る人」なのだ。

挨拶がないことに不機嫌にならず、じつくりと返事が返ってくるまで声を掛け続けるこちらに心の余裕も必要かもしれない。私はまだまだ修行が足りず犬と行脚の日々が続く。

令和三年 第九回定時社員総会開催される



去る六月十日（木）午後三時より、宮城野区「仙台ガーデンパレス」に於いて、
仙台南税務署長並びにご来賓のご臨席を賜り、四十余名の出席のもと第九回定時社員総会が開催されました。昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書面決議での総会となり、二年前ぶりで対面での総会となりました。佐藤会長の挨拶で開会となり定時社員総会では

報告事項
① 令和二年度事業報告の件
② 令和三年度事業計画報告の件
③ 令和三年度予算報告の件

議案

- 第一号議案 令和二年度収支決算承認の件
- 第二号議案 会費規程一部変更承認の件



第三号議案 役員報酬規程一部変更承認の件
第四号議案 任期満了に伴う理事・監事改選承認の件
右、四議案が上程され承認されました。

来賓の今野 聡仙台南税務署長より祝辞を賜り、定時社員総会を無事に終了することができました。感謝申し上げます。総会終了後、引き続き「世の中の動きと国税関係の主な出来事」の個人的に振り返ってと題しまして仙台南税務署今野署長より講話を頂きました。その後

公益社団法人仙台南法人会 令和3年度・4年度役員名簿

No.	役職名	氏名	所属企業	役職名	支部
1	会長(代表理事)	佐藤和也	(株)シンプルエアサービス	代表取締役	
2	筆頭副会長(代表理事)	菊地善孝	菊地石材工業(株)	代表取締役	亘理
3	副会長	大友浩幸	(有)大友葬儀社	代表取締役	岩沼
4	副会長	齋藤貞夫	東永電算システム(株)	代表取締役	仙台太白
5	副会長	阿部栄一	(株)鶴見屋商店	代表取締役	名取
6	理事	佐々木正悦	(有)佐々亀	取締役	仙台太白
7	理事	大友幸吉	(有)マイティハウジング	代表取締役	仙台太白
8	理事	遠藤光二	(株)マイホームデザイン	代表取締役	仙台太白
9	理事	須田修	山辰建設(株)	代表取締役会長	仙台太白
10	理事	佐藤智明	(有)まるしげ	代表取締役	名取
11	理事	家村秀也	(株)イエムラ	代表取締役	名取
12	理事	菅野浩史	(有)トータルライフカンノ	代表取締役	岩沼
13	理事	渡辺大作	(株)渡辺サービスセンター	代表取締役	岩沼
14	理事	早坂正実	(株)山元電設	代表取締役	亘理
15	理事	酒井潤一	亘理土地開発(有)	代表取締役会長	亘理
16	理事	半澤成晃	(株)ハッピーズスタイル	代表取締役	青年部会
17	理事	板橋葉里子	(有)橘企業	取締役	女性部会
18	監事	木戸哲哉	木戸哲哉税理士事務所	税理士	仙台太白
19	監事	八木みつ子	(有)八木会計センター	代表取締役	仙台太白
20	監事	鈴木茂之	(有)三英駐車場	専務取締役	名取

別会場にて第二回理事会で会長・副会長等の互選会が行われました。理事会終了後、総会会場にて第二回理事会の報告と新理事・監事の紹介が行われ、

仙台南税務署長より佐々木圭亮相談役への感謝状贈呈、県連より退任役員への感謝状の贈呈がなされ盛会裡のうちを終了致しました。

税に関するお知らせ

令和五年十月一日から、消費税の仕入税額控除の方式として「**適格請求書等保存方式**」(いわゆる**インボイス制度**)が導入されます。

適格請求書とは

売手が買手に対して、正確な適用税率や消費税額を伝えるものです。具体的には、現行の「区分記載請求書」に**登録番号**、**適用税率**及び**消費税額**等の記載が追加されたものをいいます。

適格請求書発行事業者登録制度

適格請求書を交付できるのは、適格請求書発行事業者に限られます。適格請求書発行事業者となるためには、**税務署長**に「適格請求書発行事業者の登録申請書」を提出し、登録を受ける必要があります。**令和三年十月一日**から、登録申請書の受付を開始します。

詳しくは

国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp>) の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

インボイス制度に関する一般的なご相談は、専用ダイヤルで受け付けております。

【専用ダイヤル】

〇一〇二〇二〇五五五三(無料)
【受付時間】九時〜十七時(土日祝除く)

また、令和三年七月一日発行「せんだい美名実」に同封したパンフレット等をご参照ください。

第四十回全国豊かな海づくり大会は食料王国みやぎ大会が十月二日(土)〜三日(日)の二日間にわたり「よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ」と題して宮城県で開催されます。この大会は、魚食国である私達の食卓に、安全で美味しい水産食料を届けるために、水産資源の保護や管理、海や湖沼・河川の環境保全の大切さを広く訴えらるることに、つくり育てる漁業を通して、漁業振興の発展を目的として、都道府県毎に昭和五十六年から、毎年開催されております。

豊かな海づくり

新しい風

大会式典は天皇・皇后の出席が慣例となっており、全国植樹祭・国民体育大会・国民文化祭と並び「四大行幸啓」の一つに位置付けられています。式典では「天皇陛下のおことば」、功績団体等の表彰等、大会決議、天皇・皇后による「御放流」が行われ、式典周辺では同大会に関連したイベントが行われます。すでに昨年の七月八日に鳥の海において荒浜小学校四・五年生によるホシガレイ、〇〇〇尾の放流が行われました。また、亘理・山元地区もサテライト会場として大会式典映像等の放映や稚魚の記念放流を行う予定となっております。

宮城の海には世界有数の三陸沖漁

場があり、沖合は季節ごとに行き交う黒潮、親潮が豊富な海の幸を運んできます。水産業は豊かな食と生活を実現しながら、固有の風土や文化も育んでおり、震災以前は、漁業生産量全国第二位を誇り、全国各地に良質な水産物を安定的に供給しておりました。水産業は漁獲、水揚げ、流通及び加工などの各段階で多種多様な産業を構築しており、とりわけ沿岸地域の経済振興に重要な役割を果たして参りました。しかし、東日本大震災が発生し、県内全ての漁港が被災し、沿岸部に集積していた流通・加工に関する産業は壊滅的な被害を受けました。そこで宮城県は水産業の復旧・復興を成し遂げるため「宮城県震災復興計画」や「水産業の振興に関する基本的な計画」を策定し、国や全国の民間事業者等からの多くの支援を受けながら、県民一体となって早期の復旧・復興に取り組んできた中、今回の「全国豊かな海づくり大会」が開催されます。

●広報委員会がパンコンに「全国豊かな海づくり大会」を検索、その中から文章をまとめました。



令和三年度 各支部・各部会総会 (事業報告会) について

令和三年度各支部・各部会総会(事業報告会)につきましては当初開催を予定いたしておりましたが、新型コロナウイルス感染症対策として「まん延防止等重点措置」が実施され書面決議での総会実施となりました。ご理解・ご協力ありがとうございます。

2021セミナー予定

- ◎**経理の実務手ほどき講座(中級)**
月日 八月四日(水)
会場 仙都會館
- ◎**徹底!財務改善講座**
月日 九月八日(水)
会場 仙台エルパーク
- ◎**不満を感じに:クレーム対応術**
月日 十一月予定
会場 未定
- ◎**自分軸を整えるコーチング**
月日 十二月八日(水)
会場 野村不動産仙台青葉通ビル
- ◎**基礎からわかる決算書の授業**
月日 令和四年二月予定
会場 未定
- ◎**商談上手になる秘訣**
月日 令和四年三月予定
会場 未定

※詳細は事務局へお問合せ下さい。

コロナ禍の今こそ

発酵食品で免疫力UP!

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡美保

新型コロナウイルス感染症の拡大は、未だに続いている状態です。

それによって、「環境変化」が例年よりも多くの人に起こっています。

普段と異なる環境で仕事や勉強を行ううえ、日々流れる悲惨な報道に感情移入をして憂鬱になる人も多く、「コロナ鬱」ともいわれています。

そんな外敵に負けない心身を養うために、何が必要なのでしょう？

順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生は、

「この未知のウイルスとの戦いを有利に進められるか否かは、すべて私たちの免疫力にかかっています。生物が長い年月をかけて

「腸内環境」と「自律神経」に効率よくアプローチすることで、予防効果が期待できます。

そこで、免疫力を高めるという点で注目されているのが、ビタミンDです。

「新型コロナウイルスの重症化患者にビタミンD不足の人が

作り上げた鉄壁の免疫システムが正しく作動するように、まずは毎日の生活を整えて健康でいること。抗ウイルス薬やワクチンの開発は、個人の力だけではどうすることもできませんが、丁寧な暮らしで日々の健康を積み重ねる「発症しないための対策」は、誰にも平等で、何より有効です」と話しています。

新型コロナウイルスは、

新型コロナウイルス対策で 大注目！動物性の「ビタミンD」



呼吸器疾患に対して免疫力

を高める作用や、免疫力を強化しウイルスへの抵抗力を強めるといわれるのがビタミンD。新型コロナウイルスへの効果で、いま脚光を浴びてい

る栄養素です。

いわしやサーモンなどの魚介類、卵、干し椎茸などのきのこ、牛乳、海藻などに多く含まれ、野菜や肉類にはほとんど含まれません。

紫外線により、皮膚で作り出される栄養素でもあるので、冬なら30分程度の日光浴習慣も大切です。

鬱やがんの発症にも関係しています。

日本人の約8割が「ビタミンD不足」

ビタミンDは、脂溶性（脂に溶ける性質を持つ）ビタミンで、腸管からのカルシウムの吸収を促して、丈夫な骨を維持します。

欠乏すると、くる病（小児）、骨軟化症（成人）など骨が弱くもろくなる病気が起こります。

「かつては、欠乏を起さないことが大切とされてきたビタミンですが、近年、研究が進み、軽度の不足であっても、骨以外に様々な疾患リスクを高めることが分かってきました。

多くの日本人がビタミンD不足傾向なのはなぜか

ビタミンDは、食品ではサケやイワシなどの魚に多く含まれますが、他に十分

な量を摂れる食品は少ない栄養素です。

キノコにも含まれますが、魚ほど量は摂れません。

一方、ビタミンDは、全身で働く非常に重要な成分であるため、ヒトは紫外線（UV）を皮膚に浴びることと体内のコレステロール（7-デヒドロコレステロール）から合成する力を身に付けています。

しかし、ビタミンD源となる魚の摂取量が減り、日焼けを防ぐためにUVケアを徹底する習慣が浸透したことで、日本でもビタミンD不足が深刻化しています。

ビタミンDを豊富に含む食品	
《摂取目安量は8.5μg(マイクログラム) / 日以上》	
魚類	<ul style="list-style-type: none"> サケ1切れ (80g) 25.6μg イワシ丸干し1尾 (30g) 15.0μg サンマ1尾 (正味100g) 15.7μg カレイ 小1尾 (正味100g) 13.0μg ブリ1切れ (80g) 6.4μg しらす干し大さじ2杯 (10g) 6.1μg
キノコ類	<ul style="list-style-type: none"> 干しシイタケ2個 (6g) 0.8μg きくらげ乾燥2枚 (2g) 1.7μg

【データ：日本食品標準成分表 2015年版 七訂より算出】

腸内環境を整える、2種類以上の「発酵食品」

体の中の免疫細胞の7割を占めるのが、腸。

その腸内細菌のバランスが、免疫力を支えているのは周知の事実です。

すでに定着している善玉菌をサポートする良い菌を食事で送り込むことが大切ですが、人により善玉菌の種類はさまざま。

摂る発酵食品との相性や発揮する効果の具合が異なるため、2種類以上の発酵食品を摂ることを推奨しています。

意識的に替えて、なるべく多種類の発酵食品を摂りましょう。排泄されてしまうため、毎日摂取することも重要です。

私たちの身近にある発酵食品

漬物、納豆、チーズなど私たちが普段から口にする機会が多い発酵食品。

これら発酵食品は、微生物たちの活動により、様々

な原料が「発酵」することによってでき上がります。

例えば、「大豆」であれば、コウジカビが大豆のたんぱく質を分解して、アミノ酸などを作ると、「味噌」ができます。

このように、微生物が何かを分解して作り出す活動が発酵であり、そこから生まれる食べ物が発酵食品なのです。

発酵食品には、パンやワイン、チーズ、ヨーグルトなど、世界各地に多くの種類があり、もちろん日本にも様々な種類があります。

かつお節、醤油、酢、みりん、漬物、甘酒、納豆と、日常の食卓でもよく見かける食材が多いです。

私たちの腸内には、様々な菌がすんでいて、それらは大きく「善玉菌」と「悪玉菌」に分けられます。善玉菌は、私たちの身体の調子を整えてくれますが、

その働きの一つに、免疫細胞の活性化があります。

発酵食品には、この善玉菌が豊富に含まれるので、食べることで、直接摂取することができま

効果的な食べ方ってあるの？

発酵食品は、プロバイオティクスとプレバイオティクスを合わせて食べると効果的である、と言われていま

プロバイオティクスとは、腸内フローラのバランスを改善して、体調節を行っている生きた菌（ビフィズス菌・乳酸菌・酪酸菌など）のことを言います。

プレバイオティクスとは、腸内善玉菌の増殖を促す働きのある食物繊維やオリゴ糖を含んだ食品のことを言

います。プロバイオティクスの餌となるプレバイオティクスがあると、プロバイオティクスが活性化して、効果アップが期待できるのです。

ヨーグルト+蜂蜜

プロバイオティクスであるヨーグルトと、プレバイオティクスである蜂蜜の組み合わせ。ヨーグルトに含まれている乳酸菌と蜂蜜に含まれているオリゴ糖で、効果アップが期待できます。朝のひと品に加えてみてはいかがでしょうか。

ヨーグルト+バナナ

プロバイオティクスであるヨーグルトと、プレバイオティクスであるバナナの組み合わせ。どちらもダイエット食品として有名ですね。ヨーグルトに含まれている乳酸菌と、バナナに含まれている食物繊維で相乗効果が期待できます。

味噌+キャベツ

プロバイオティクスである味噌と、プレバイオティクスであるキャベツの組み合わせ。

味噌は大豆発酵食品で、キャベツは食物繊維が豊富。居酒屋などでも食べられるので、オススメです。

醤油+みりん+ごぼう(きんぴらごぼう)

大豆発酵食品のプロバイオティクスである醤油・みりんと、食物繊維たっぷりのプレバイオティクスであるごぼうの組み合わせ。

和食であれば、醤油・みりんは調味料としてよく使うので、ごぼうだけでなく、人参・レンコン・玉ねぎなど食物繊維が多い食材を使用するのがオススメです。

チーズ(フォンデュ)+ジャガイモ

チーズフォンデュで食べる組み合わせ。プロバイオティクスであるチーズと、プレバイオティクスであるジャガイモ。ほかにも、チーズフォンデュに合うプレバイオティクスは、アスパラ・キャベツ・きのこ類などがあるので、一緒に食べると良いでしょう。

(出典：光英科学研究所「バイオジェニックスとは何か？」)

新型コロナウイルス感染症に負けない体作りは、食生活からです。

意識的に発酵食品を摂る食生活を心掛けましょう！

げんきの宅配便 (第七十一便)

地域の皆様に頼りにされる企業に

巨理町 株式会社石川自動車

代表取締役

石川 裕一



仙台南法人会の皆様には、大変お世話になっております。巨理支部の株式会社石川自動車の

石川裕一と申します。

当社は、昭和二十三年に仙台東七番町四十八番地において、祖父が創業、巨理駅前地区にて昭和三十三年営業開始、平成四年から二代目の父が、当地区上郡地区に、全面的に移転し、車の総合サービス業として現在に至っております。私は三代目です。

これもひとえに、お得意様ならびに関係各位の心温まるご指導とご支援の賜物と心から深く感謝いたして居ります。

自動車整備業は、ライフラインを守るための重要な業種であるという事に、尚一層お客様の安全、安心なカーライフを責任を持ってサポートし、地域社会に貢献し、お客様に喜ばれ、満足される商品やサービスのご提供に努め、地域の皆様に頼りにされる企業をめざします。

今後とも皆様のご指導とご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。



名取市
(株)ベナント
コーポレーション
代表取締役
手代木史也

法人会員の皆様こんにちは。
当社は、印刷会社として創立四十五周年を迎え、今日までスロガンとして、『お客様満足度一〇〇%を目指して』を掲げて取り組んできました。

しかし、時代の流れと共に仕事の内容も変化し情報のデジタル化の潮流に巻き込まれ、いまとなれば新型コロナ禍のなか、奪回しなければならぬ問題が山積です。感染対策、ソーシャルディスタンスを取りながら業務に取り組んでおります。このような業務で印刷をするだけでなく技術の発展と方向を正しく洞察し、様々な思いをデザインし、個々のニーズに沿った新たな価値を創造し、伝えたい情報をもっと感動と驚きをお客様や地域社会に発信し続ける企業を目指して行きたいと考えております。

これからも社員一丸となって、連携を図り、顧客に愛される地域になくなくてはならない企業であり続けたいと思っております。
これからも皆様のご指導とご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

ですか 実の和 たちは

美名実活動 Photo レポート

経理の実務手ほどき講座

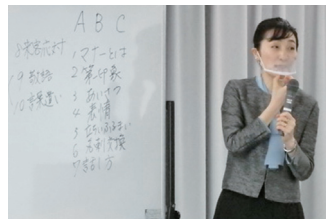
五月十三日(木)午前十時より午後四時まで青葉区・戦災復興記念館五階会議室において講師に中小企業診断士・(株)プロモーターズカンパニー代表取締役石川麻子氏に迎え「経理の実務手ほどき講座(初級編)」が開催されました。コロナ禍の中での開催でしたが、感染対策を実施した上、約六時間の長時間の研修会となりますが、わかりやすい説明と企業会計に必要な簿記の知識と技能を深めることが出来、三十九名もの参加をいただきました。秋には(中級編)を行いますので是非ご参加下さい。



新人社員研修講座

五月十八日(火)午前九時三十分より宮城野区・卸町会館四階会議室において「2021新人社員研修講座」が開催されました。講師に第一印象研究所代表杉浦永子氏をお招きし、新人社

員を対象としたビジネススキルの基礎を知識論ではなく即戦力に変えられることを目的とした研修会を行いました。五十六名のご参加をいただきました。



企業実務と実践講座

六月四日(金)午後一時三十分より青葉区・仙都会館八階会議室において「働き方改革に対応した企業実務と実践」講座が開催されました。講師に特定社会保険労務士小島信氏をお招きし、ここ数年を



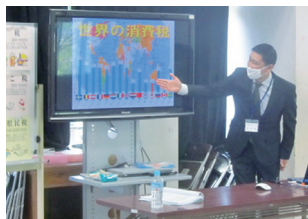
年をかけて改正された働き方改革関連法などの内容と実務の留意点について研修を行いました。二十名のご参加をいただきました。

青年部会

租税教室開催!

小学六年生を対象とした租税教室を青年部会の皆さんが講師となり、左記の通り開催いたしました。仙台市立秋保小(4/28)、仙台市立中田小(4/30)、名取市立那智が丘小(5/14)、名取市立高館小(5/18)、名取市立館腰小(5/28)、岩沼市立岩沼小(5/31)、山元町立山下第二小(6/2)、岩沼市立玉浦小(6/15)。

手作り教材とDVDを視聴しながら授業を進めました。最後に、実際に一億円を持ってもらい体感してもらいました。思っていたより重いと感想を持つたようでした。講師の皆様へ感謝いたします。



お元気 美名実 こんに



名取市
アフラック
募集代理店
佐々木 房子

法人会の皆様、こんにちは。いつもお世話になっております。アフラック個人代理店を営業したのが二〇一〇年六月でしたので、お陰様で十二年目を迎えました。その前は某大手生命保険会社で二年半セールスレディをしていますが、アフラックの商品に触れる機会があり、その良さに感激し「こんな商品売りたい」という思いが強くなりました。到底代理店業が出来るとは思えませんでした。ダメ元&チャレンジ精神で飛び込みました。開業当時は、お客様に商品を紹介出来ること嬉しくて、代理店手数料のことなど忘れ無心に飛び回っていたことを懐かしそうかふと「どうなっているかな?」と確認してみたら、思っていたより増えていて驚いたこと等、今回初心を思い出す機会となりました。日頃は、主に個人のお客様のご相談に応じています。「これで安心しました」「これからも宜しく」と言ってくれていることが嬉しく、初心を忘れずやり続けることが責任と強く感じます。今年度は、法人会福利厚生制度が導入されて五十周年の節目の年です。福利厚生制度推進のお願いに伺った際には、ご理解とご協力を頂きますと嬉しいのです。宜しくお願いします。

仙台太白支部
J R 南仙台駅周辺清掃活動
 社会貢献事業の一環として五月二十九日(土) J R南仙台駅周辺の地域清掃をおこないました。コロナ禍での事業となりましたが、早朝から沢山の方のご参加をいただきました。仙台太白支部では、八月七日(土)「JR太子堂駅周辺清掃」、十月二十三日(土)「太白山清掃&親睦芋煮会」を行います。是非、ご参加ください。



インターネットセミナーのご案内

当会のホームページから無料でご覧いただけます。 仙台南法人会

視聴方法

何時でも、何処でも、好きなだけご利用いただけます

映像と音声による本格的なセミナーが受講できます。忙しくてセミナーや研修会に参加出来ない方などにご活用ください。



利用者は
 専用 ID とパスワードを入れて
 ログインする事で
 コンテンツが視聴可能となります

法人会会員専用
 ログインページ

ログインIDとパスワードを入力してログインしてください。

ログインID パスワード

※掲載内容は予告なく変更する場合がございます。

編集後記

人類がまだ動物だった頃、群れの交流は限られていて、ウイルス感染も局地的であったと推測します。やがて都市文化が成立し、創造と交流は加速します。人類発展と共に危険度も高まりました。

コロナの影響で止まった交流という時計の針を、どうやって再開するのかが、これからの課題です。その試金石が、今月の東京オリンピック開催なのではないでしょうか。経営者として金メダルの行方よりも、運営の施策に興味があるところです。

(広報委員 家村 秀也)

仙台南法人会では広報誌「せんだい美名実」の設置場所の提供を求めています。詳細は事務局までお問い合わせ下さい。

広告募集中

当法人会では広報誌「せんだい美名実」など発送時に同封するチラシ折込広告を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。(但し、広告内容によってはご要望に添えないことがあります。)

規格はA4版。
 一枚につき二十円(手数料込)

せんだい美名実 第319号

発行所 公益社団法人 仙台南法人会
 〒982-0014 仙台市太白区大野田三丁目 番四八号
 レジデンス王ノ壇二〇二号
 発行人 会長 佐藤 和也
 編集 広報委員 会
 FAX 〇二二-二四六-三六一四
 〇二二-二四六-四五二〇
 E-mail: info@nhanhoco.com