たつくす

発行日　平成26年1月10日
発行人　新宿間税会
会長　川野 健二

公正な間接税と企業の発展を目指して

vol.65

いよいよ消費税8%が出走します。

新宿間税会では、よりよい間接税を目指して、
税の知識を深め、ともに考え、活動してまいります。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



◆新年のごあいさつ　新宿間税会会長　川野 健二 .. p. 2
◆新年のごあいさつ　新宿税務署長　高橋 幸治 .... p. 3
◆平成25年度納税表彰式 ..... p. 4
◆平成25年度活動日誌 ..... p. 5
◆新宿間税会 税務研修会・ゴルフ会 ..... p. 6
◆新宿間税会 青年部・女性部合同交流会 ..... p. 7
◆税務署からのお知らせ ..... p. 8
◆コラム「健やかな生活のために」 p.12
◆新規会員募集..... p.14
◆平成25年度『税に関する標語』入選作品決まる！..... p.15

全国間税会総連合会　入選

○ **税金に 日本をかえる 力あり**　落合第四小学校　小関 麻衣

東京国税局間税会連合会　入選

○ **税金を みんなでおさめて いい国に**　落合第三小学校　杉原 慶

金賞

○ **税金で 花咲く未来を 築こうよ**　落合第三小学校　宮嵜 香純
○ **広げよう 社会を支える 税への意識**　落合第四小学校　細見 瑠南

http://www.shinjuku-kanzeikai.jp/

新年のご挨拶



新宿間税会　会長
川　野　健　二

新年あけまして、おめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、つつがなく年の初めをお過ごしの事とお慶び申しあげます。旧年中は、会員の皆様からの当会の活動に対して深いご理解とご協力を賜り、心より厚くお礼申し上げます。税務当局におかれましては、当会の運営に対して、格別のご指導とご支援賜り、心より御礼申し上げます。

昨年に引き続き11月は「税を考える週間（11月11日～15日）」にちなんで、11月1日に青年部女性部主催により新会員を迎えて会員相互の親睦を深める目的で合同交流会と題して食事会を開催いたしました。15日には、印紙税部会により、1部は税務後当局のご協力を得て「印紙税の手引き」を参考に「印紙税事例研究」の解説を、2部では、医学博士仲眞美子先生により「一生太らない体のつくり方」の講演を頂き、その本をご希望の方にプレゼントさせて頂きました。18日は、税務6団体共催により、1部は高橋税務署長により「沖縄の風土にふれて」、2部は相続税、贈与税についてご講演いただきました。

当会は、平成25年度から「税を考える週間」の一環として新宿税務署管内の小学6年生を対象に「税に関する標語」と題し、作品の募集をさせていただくことになりました。管内の各小学校を訪問し、応募のお願いに訪問して参りました。その結果13校の小学6年生の生徒の皆様から455の標語をご応募頂き、その中から審査の結果、金賞2名、銀賞2名、銅賞6名、佳作6名、合計17名の方々を、賞状と記念品の付与者として決めさせていただきました。

「税を考える週間」の期間中、小学生の「税の絵はがき」と中学生の「税に関する作文」そして小学6年生17名の方々の「税に関する標語」と題した作品が、新宿区役所本庁舎1階ロビーに展示され新宿区長並びに関係団体長の方々をはじめ、庁舎を訪れる多くの方にご覧頂くことが出来ました。展示された作品を拝読しますと、現在の小学生・中学生の中には、私たち社会人が想像している以上に、税に対する意識が非常に高い生徒さんが多くいらっしゃることに感心致しました。小学生の頃から租税教育の推進を通じて、納税と税金の配分について深く考える週間を身につけることは、国そして国民の将来にとって大変有意義なことです。今回から当会が「税に関する標語」の募集を担当させて頂いたことは、今後の当会にとって大きな励みとなります。理事の皆様、そして税務御当局並び関係団体のご協力に対し厚く感謝申し上げます。

さて、皆様ご承知の通り平成26年4月から消費税の税率が5%から8%へ、そして平成27年10月から10%に増税となります。「消費税法改正等のお知らせ」を同封いたしましたので是非一読下さい。内容は「消費税収入の使途の明確化」等、ご参考にして頂ければと思います。

尚、改正消費税の説明会の開催については、日時が決まり次第お知らせしますのでよろしくお願いいたします。

結びに、会員の皆様そして署長を始め御当局の皆様のご健勝とご多幸をお祈りして新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶



新宿税務署長
髙　橋　幸　治

平成26年の年頭に当たり、新宿間税会の皆様方に謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、川野会長をはじめ役員並びに会員の皆様方には、税務行政全般の円滑な運営につきまして深いご理解と多大なご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

貴会におかれましては、消費税をはじめとする正しい税知識の普及と納税道義の高揚を図るため、昨年も「税を考える週間」の活動の一環として税務研修会・講演会を開催されたほか、広報誌「たっくす」の発行、大新宿区まつり等における税の啓発活動、「世界の消費税148ヵ国クリアファイル」の配布による街頭広報活動、「税の標語」の募集と入選作品の発表会や「租税教室」開催の協力・支援などの租税教育活動の推進にもご尽力いただいております。

このような活動は、税務行政の円滑な運営に欠くことのできない大きな役割を果たされているものであり、改めて敬意を表する次第です。

さて、私ども税務署の使命は納税者の自発的な納税義務の履行を適正、かつ、円滑に実現することにあります。

「国民の皆様から信頼される税務行政」を一歩一歩着実に果たし、納税者の皆様の理解と信頼を高めてまいりたいと考えております。

このような状況を踏まえ、納税者利便の向上と行政の効率化に資することから、e-Taxの利用促進に積極的に取り組んでおり、また、改正国税通則法の適正かつ確実な実施にも取り組んでいるところであります。

さらに消費税率の引上げを含む消費税の改正については、その円滑な実施に向けて、私どもは、改正内容の広報・周知、転嫁や価格表示、納付に関する相談への適正かつ丁寧な対応などに取り組んでいくこととしています。

一方で、納税者の皆様のコンプライアンスの維持・向上を図ることについては、私ども国税当局だけで実現できることではなく、間税会をはじめとする関係民間団体の皆様のご理解とご協力が必要不可欠であります。

こうした意味で、今後とも間税会の皆様におかれましては、消費税をはじめとする様々な税への正しい知識の普及・定着に向けて、引き続き積極的な会活動を展開されますようご期待申し上げますとともに、他の関係民間団体とも連携・協調を図りながら、税のよき理解者として、一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

これから確定申告の時期を迎えますが、本年も、申告書作成会場を新宿アイランド地下1階「アクアプラザ」に開設し、申告書作成のアドバイスと申告書等の受付を行うこととしておりますので、よろしくお願いいたします。

結びにあたり、新しい年が新宿間税会の更なるご発展と、会員の皆様方のご健勝並びにご事業のご繁栄の年となりますよう祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

◎ 平成25年度 納税表彰式

新宿税務署および税務協力6団体共催による平成25年度納税表彰式が、さる11月12日(火）に新宿ワシントンホテル3階「すばる」において、盛大裡 に挙行されました。式は国歌斉唱に始まり新宿税務署長表彰状贈呈、新宿税務署長感謝状贈呈ならびに税務関係団体長感謝状贈呈と粛々と進行し、式辞、来賓祝辞のあと受彰者代表の謝辞をもってとどこおりなく終了しました。記念撮影の後は受彰者を囲み、多数のご来賓、税務署関係、各団体の会員が祝福し、和気あいあいの祝賀会が行われました。

尚、今回受彰された方々は長年にわたり納税道義の高揚や税務協力団体の活動などに、ご尽力された方々とe-Taxの普及および定着に貢献したとして新宿間税会が表彰の栄に浴されました。

◆新宿税務署長感謝状受彰

副 会 長　中 村　　学 殿（株式会社 小田急百貨店）

◆新宿間税会長感謝状受彰

副 会 長　松 尾 真 也 殿（株式会社 京王百貨店）

理　　事　松 尾 志 朗 殿（株式会社 松尾宝飾）



納税表彰式の様子



e-TAXの普及および定着に貢献しました。

◎平成25年度活動日誌

H25.9.10 会報「たっくす」第64号発行

H25.9.10 城西地区連9単位会正副会長・青年部長・女性部長合同会議
於　四谷法人会館　役員3名出席
① 各単会が各テーマ毎に意見発表・情報交換

H25.9.19 全国間税会総連合会
第40回通常総会　東京大会開催
於　東京會舘　役員4名出席
① 第35回青年部通常総会
② 第32回女性部通常総会
③ 創立40周年記念式典

H25.9.25 新宿間税会「理事会」開催
於　新宿法人会館　役員16名出席
① 青年部、女性部合同研修会について（案）
② 印紙税部会研修会について（案）
③ 平成25年度　納税表彰について
④ 「第34回大新宿区まつり」について
⑤ 税務6団体共催「署長講演会」について

H25.9.26 第2回　団体長会議開催
於　新宿税務署大会議室
①「税を考える週間」の行事及び広報計画について
② 納税表彰式について
③ 中学生の「税についての作文」について
④ 大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2013」について
⑤ 小学6年生の「税に関する標語」の募集等について
⑥ 6団体共催「署長講演会」について

H25.10.4 平成25年度 納税表彰式における事務局連絡会
団体事務局との協議
（酒販・間税・法人・青申・納連・税理士）
於　新宿税務署小会議室

H25.10.20 第34回大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2013」
於　都立戸山公園　役員 2名参加

H25.10.21 東京国税局間税会連合会　青年部・女性部　合同講演会
於　「東商ホール」　役員 10名出席
第1部【講師】　参議院議員　山東　昭子様
第2部【講師】全間連専務理事　江川　治美様

H25.11.1 青年部・女性部　合同交流会開催
於　イタリア食堂ブラーボ　役員・会員40名参加
★別稿参照

H25.11.5 会報「たっくす」第65号編集会議
於　新宿法人会館　役員10名出席

H25.11.11 小学6年生の「税に関する標語」の入賞作品展
於　新宿区役所本庁舎1階ロビー
★別稿参照

H25.11.12 平成25年度納税表彰式
於　新宿ワシントンホテル　本館3階　役員13名出席
★別稿参照

H25.11.15 印紙税部会「税を考える週間」税務研修会・講演会開催
於　新宿税務署大会議室　役員・会員　37名出席
★別稿参照

H25.11.18 平成25年度「署長講演会」の開催　6団体共催
演題　第1部「沖縄の風土にふれて」
第2部「事業承継と相続税」
於　新宿区立産業会館「BIZ新宿」　役員10名出席

H25.12.2 城西地区連9単位会正副会長・青年部長・女性部長合同会議
於　養老の滝　池袋ビル4F　イベントホール　役員3名出席
① 会員増強施策及び税の標語について意見発表・情報交換

H25.12.3 新宿間税会 第21回 懇親ゴルフコンペ開催
於　武蔵OMGゴルフクラブ　会員15名参加
★別稿参照

H25.12.9 第3回　団体長会議開催
於　新宿税務署大会議室
①「税を考える週間」の行事及び広報結果報告
② 納税表彰式の決算報告について
③ 平成26年 新年賀詞交歓会（案）について
④ 平成26年 新年あいさつスケジュール（案）について

H25.12.13 中学生の「税についての作文」表彰式
於　新宿区立戸塚地域センター7階　役員2名出席
① 関係6団体　団体長賞の表彰式

◎新規会員のご紹介

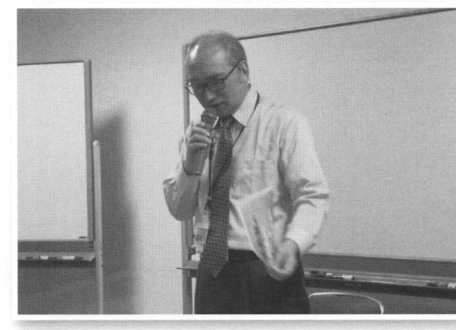
新宿間税会にご参加いただき、ありがとうございます。
これからも様々な活動を通して交流を深めていきたいと思います。
どうぞ宜しくお願いいたします。

● (有)ミュージックソリューションズ　中古楽器

● 福原徹税理士事務所　税理士業

◎ 印紙税部会　税務研修会・講演会

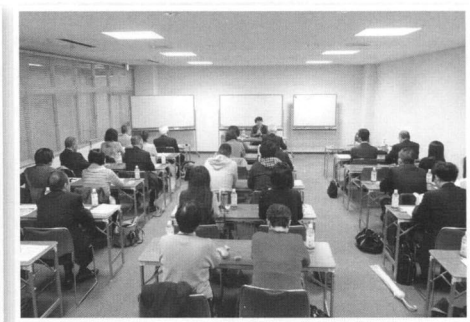
平成 25 年 11 月 15 日（金）、税を考える週間の行事として新宿税務署の地下大会議室にて当会印紙税部会による「税務研修会」を開催いたしました。



第1部は、新宿税務署の法人2部門上席国税調査官 久保 武好様より「 印紙税の事例解説と改正点」についてご講演いただきました。また、来年4月1日以降の消費税の「円滑かつ適正な転嫁」等についても、分かりやすくご説明いただきました。

第2部は、長年にわたり会報誌「たっくす」に、お医者様の健康アドバイスレポートを掲載いただいています イーク丸の内 院長 仲 真美子先生が、ご自身で執筆された『一生太らない体の作り方』をもとに、内容を噛み砕いてお話しいたいただきました。この本は、日本テレビ系『所ジョージの目がテン』という番組での実験的ダイエットなど、長年にわたる患者さん達のデータをもとに、内科医の立場から多くの事を学び、考え合わせた結果の説明など、ダイエットの必要な方には大変参考となる講話をいただきました。





◎ 第 21 回
新宿間税会ゴルフコンペを開催



12 月 3 日（火）、絶好のゴルフ日和の中で、親睦ゴルフコンペを名門の武蔵 OGM ゴルフクラブで開催しました。

武蔵国の丘陵地に、フラットで広いフェアウェイと各グリーンの周りにはハザートを組み合わせたコースに、腕自慢の参加者は真剣かつ楽しくプレーされていました。また、プレー終了後の表彰パーティーでは笑い声が絶えず、更に親交を深め参加者全員が有意義な一日を過ごすことができました。

最終成績は、当会の役員で（株）ベックス 室野井秀夫 殿が優勝されました。次回の親睦ゴルフコンペは春頃を予定していますので、皆様のご参加をお待ちしております。



平成 25 年度 青年部・女性部合同交流会を終えて

会員相互の交流と親睦を深めることを目的に、去る 11 月 1 日（金）、青年部・女性部合同交流会を開催しました。会場は、新宿で60年の歴史を持つ「ラーメン日高」の平商社様より、「イタリア食堂ブラーボ」をご紹介いただきました。妖艶なベリーダンスをご鑑賞いただきながらおいしいイタリアンを堪能し、参加者 38 名、楽しく華やかなひとときとなりました。

日頃はなかなかお会いできない会員相互の親睦、そして新規の会員様との新たな出会いと、大変有意義な交流会となりました。





ご参加いただきました会員の皆様におかれましては、お忙しい中ご足労を頂き、誠にありがとうございました。また、合同交流会の実施にあたり、打ち合わせから段取りにいたるまでご協力いただきました各役員の皆様に、改めて感謝を申し上げます。ありがとうございました。





本年は2月6日(木)から開設します！

新宿・四谷税務署では、本年も引き続き
所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人消費税の
確定申告書作成・提出会場を
新宿アイランド 地下1階「アクアプラザ」に開設します。

税務署内に確定申告書作成会場は設置しておりませんのでご注意ください。
（作成済みの申告書は、土、日及び祝日を除き税務署でも提出を受け付けております。）

期　間	平成26年2月　6日(木) から 平成26年3月17日(月) まで ※ 土、日及び祝日を除く。 （2月23日、3月2日の日曜日は、東京国税局に確定申告書作成・提出会場を開設します！）
時　間	受付　午前9時 から 午後4時 まで（提出は午後5時まで） 相談　午前9時15分 から 午後5時 まで
所在地	新宿区西新宿6-5-1　新宿アイランド　地下1階

ご注意ください

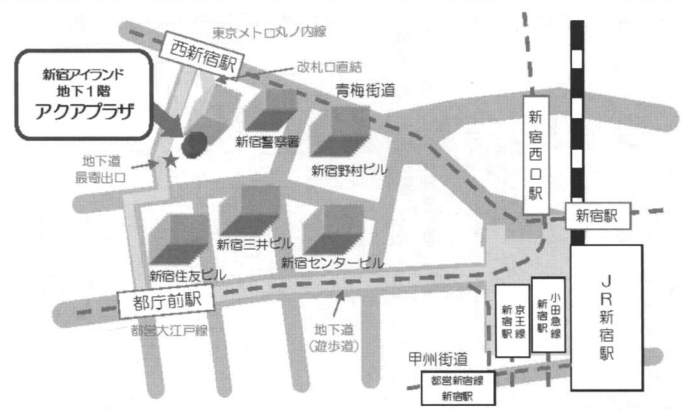
☆　上記会場では、納税証明書の発行はできませんので、納税証明書の必要な方は、所轄の税務署で手続をしてください。
☆　上記会場では、納税はできませんので、口座振替をご利用いただくか、または最寄りの金融機関で納税してください。
☆　上記会場は「新宿・四谷税務署合同申告書作成会場」と「確定申告センター」の併設です。
☆　上記会場では、外部記録媒体（ＵＳＢメモリやフロッピーディスク等）の使用はできません。

会場案内図

東京メトロ丸ノ内線
【西新宿】駅から徒歩5分（改札口直結）

都営大江戸線
【都庁前】駅から徒歩8分（地下通路）

JR・小田急線・京王線・都営新宿線
【新宿】駅から徒歩10分

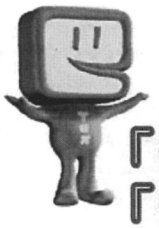


会場の駐車場は有料です。
また駐輪場はございませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

確定申告電話相談センターを開設します

平成26年1月20日（月）から3月17日（月）までの間（土曜日、日曜日及び祝日を除く）、確定申告に関するご相談（所得税及び復興特別所得税、個人事業者の消費税、贈与税に関するご相談のほか、作成会場の所在地や開設期間など）にお答えするため、確定申告電話相談センターを開設します。
新宿税務署または四谷税務署に電話をおかけいただくと、自動音声案内の後、税務相談については税理士がお答えします。

新宿税務署　〒169-8561　新宿区北新宿1-19-3　TEL03-3362-7151（代表）
四谷税務署　〒160-8530　新宿区三栄町24　TEL03-3359-4451（代表）



給与事務担当の方へ

「給与等の法定調書（合計表）」と「給与支払報告書」の作成・提出は



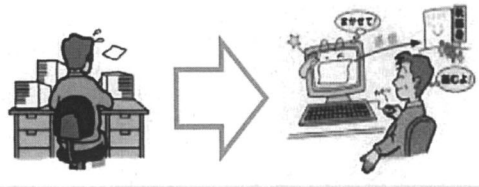
e-Tax・eLTAXをご利用下さい！

○　一般的な給与計算ソフトでは、国税庁や総務省フォーマットのCSV形式のデータを出力可能です。まずはご利用のソフトを確認して下さい。
○　e-Taxソフト(WEB版)やeLTAXのPCdeskなら、CSV形式のデータを取り込んで、電子申請が可能です。
※ e-Taxソフト(WEB版)は１帳票につき100枚を超える場合は、複数回に分けて送信して下さい。

まずは　e-Tax・eLTAXのメリット

電子で提出すると、企業・税理士側に次のようなメリットがあります！！

① 支払調書等の印刷、押印の事務負担が軽減
② 宛名ラベルの印刷、封入作業が削減
③ 封入誤りなどの「リスク」が軽減
④ 送付料金や送付事務が削減



さらに　eLTAXなら仕分け不要

給与支払報告書をeLTAXで提出すれば、市区町村ごとに仕分けすることなく一括で送信可能！

eLTAX導入団体が100%に！

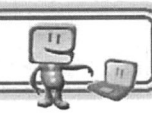
平成25年11月25日から、全ての市区町村へeLTAXで提出できるようになります。



○　e-Tax・eLTAXで提出する場合は、電子証明書が必要です。
○　関与税理士に代理送信を依頼する場合は、自身の電子証明書は不要です。詳しくは、税理士にご相談願います。

【法定調書等の電子的提出義務化がスタートします！】
平成26年１月１日以降に提出する一部の法定調書・給与支払報告書は、電子又は光ディスク等で提出することが法律で義務付けられました(平成23年度税制改正)。

平成25年分法定調書の提出期限は、平成26年１月31日(金)です。



詳しくは、
e-Taxについては、国税庁e-Taxホームページ（www.e-tax.nta.go.jp）
eLTAXについては、eLTAXホームページ（www.eltax.jp）をご覧ください。

イータックス　検索　Click!

2013.10

新宿税務署

平成26年4月1日から消費税率が引き上げられます。

「社会保障の安定財源の確保等を図る税制の抜本的な改革を行うための消費税法の一部を改正する等の法律」により、消費税法の一部が改正されました。主な改正内容は次のとおりです。

主な改正内容

1　消費税収入の使途が明確化されました。

⇒ 国分の消費税収入については、社会保障給付並びに少子化対策に要する経費（社会保障4経費）に充てるものとされ（社会保障目的税化）、地方消費税（引上げ分）及び消費税収入に係る地方交付税分については、社会保障4経費を含む社会保障施策に要する経費に充てるものとされています（社会保障財源化）。

2　消費税率を引き上げることとされました。

⇒ 次のとおり段階的に引上げが行われます。

- 平成26年4月1日から　8%（消費税6.3%　地方消費税1.7%）
- 平成27年10月1日から　10%※（消費税7.8%　地方消費税2.2%）

※　経済状況等を総合的に勘案した上で、税率引上げの停止を含め所要の措置を講ずることとされています。

3　税率引上げに伴う経過措置が設けられました。

⇒ 適用開始日以後に行われる資産の譲渡等のうち一定のものについては、改正前の税率を適用することとする経過措置が講じられています。

消費税の円滑かつ適正な転嫁等への取組

消費税は、価格への転嫁を通じて最終的に消費者にご負担いただくことを予定している税です。

消費税の円滑かつ適正な転嫁に支障が生じないよう、政府として、強力かつ実効性のある転嫁対策等を実施するため、「消費税の円滑かつ適正な転嫁の確保のための消費税の転嫁を阻害する行為の是正等に関する特別措置法」（平成25年10月1日施行「消費税転嫁対策特別措置法」）において、消費税の転嫁等に関する様々な施策を講じています。

消費税の価格転嫁対策の内容については、内閣府ホームページ「消費税価格転嫁等対策」（下記URL）をご覧ください。
http://www.cao.go.jp/tenkataisaku/index.html

《消費税価格転嫁等総合相談センター》

転嫁・価格表示・便乗値上げ等に関する政府共通の窓口として、「消費税価格転嫁等総合相談センター」が設置されました。

同センターでは、**①転嫁に関する問合せ、②広告・宣伝に関する問合せ、③消費税総額表示に関する問合せ、④便乗値上げに関する問合せ**を受け付けています（税に関する問合せは、最寄の税務署へお問い合わせください。）。

ご相談は、専用ダイヤル又はHP上の専用フォームをご利用ください。
専用ダイヤル　：　0570－200－123
【受付時間】平日9:00～17:00（平成26年3月・4月は土曜日も受付）
URL　：　**http://www.tenkasoudan.go.jp（24時間受付）**

総額表示義務の特例

「消費税の円滑かつ適正な転嫁の確保のための消費税の転嫁を阻害する行為の是正等に関する特別措置法」により総額表示義務の特例が設けられています。特例の内容は次のとおりです。

○　総額表示義務の特例

平成25年10月1日から平成29年3月31日までの間、現に表示する価格が税込表示であると誤認されないための措置を講じているときに限り、税込価格を表示することを要しないこととされています。

《特例を適用する場合の価格表示例》

○○○円（税抜き）	○○○円（税抜価格）	○○○円（本体価格）	○○○円＋税

国税庁では、ホームページに、「消費税法改正のお知らせ（社会保障と税の一体改革関係）」の特集ページを設け、消費税法の改正内容等の広報・周知を行っています。

○　国税庁ホームページ（URL）
http://www.nta.go.jp/shiraberu/ippanjoho/pamph/shohi/kaisei/201304.htm

「領収証」等に係る印紙税の非課税範囲が拡大されました

（平成26年4月1日以降作成されるものに適用されます）

平成25年4月
国　税　庁

「所得税法等の一部を改正する法律」により、印紙税法の一部が改正され、平成26年4月1日以降に作成される「金銭又は有価証券の受取書」に係る印紙税の非課税範囲が拡大されました。

「金銭又は有価証券の受取書」に係る非課税範囲の拡大

現在、「金銭又は有価証券の受取書」については、記載された受取金額が3万円未満のものが非課税とされていますが、平成26年4月1日以降に作成されるものについては、受取金額が5万円未満のものについて非課税とされることとなりました。

「金銭又は有価証券の受取書」とは

「金銭又は有価証券の受取書」とは、金銭又は有価証券を受領した者が、その受領事実を証明するために作成し、相手方に交付する証拠証書をいいます。

したがって、「領収証」、「領収書」、「受取書」や「レシート」はもちろんのこと、金銭又は有価証券の受領事実を証明するために請求書や納品書などに「代済」、「相済」、「了」などと記入したもの、さらには、「お買上票」などと称するもので、その作成の目的が金銭又は有価証券の受領事実を証明するために作成するものであるときは、金銭又は有価証券の受取書に該当します。

（注）1　印紙税の納付の必要がない文書に誤って収入印紙を貼ったような場合には、所轄税務署長に過誤納となった文書の原本を提示し、過誤納の事実の確認を受けることにより印紙税の還付を受けることができます。

「領収証」等を取引の相手方に交付している場合でも、過誤納の事実の確認を受けるには、過誤納となった文書の原本を提示する必要がありますので、収入印紙を貼る際には誤りのないようご注意ください。

2　消費税及び地方消費税の金額（以下「消費税額等」といいます。）が区分記載されている場合又は税込価格及び税抜価格が記載されていることにより、その取引にあたって課されるべき消費税額等が明らかとなる場合には、その消費税額等の金額は「領収証」等に記載された受取金額に含めないこととされています。

○　還付を受けるための手続など、印紙税についてお分かりにならない点がありましたら、最寄りの税務署（電話相談センター）へお尋ねください。
○　国税庁ホームページでは税に関する情報等を提供しています。税に関する質問についてはタックス・アンサー（よくある税の質問）もご利用ください。
【 国税庁ホームページ　www.nta.go.jp 】

広池秋子先生 ラクラク健康ヨーガ



あけましておめでとうございます。
2014年が始まりました。「今年こそは○○○するぞ!」など楽しい事を思い描いて新年をお迎えのことと思います。
さて、近年天候不順により、暑い夏から一挙に寒さ厳しい冬に入り、お正月を迎えています。春や秋がないことに慣れたとはいえ体にこたえていませんか?今回から、冬を乗り切るヨーガのご紹介といたします。ヨーガを通じて、健康で楽しい一年を過ごしましょう。

★ これだけはご注意ください
●「食後2時間以内」と「入浴前後30分間」はヨーガを行わないで下さい
●大病・けが・手術の直後・妊娠中などにヨーガを行う場合は、医師等にご相談下さい
●決して無理をせず、自分に難しいポーズはしないで下さい。
体にきついのが良いということはありません
●横隔膜をゆっくりと動かし、深く長い呼吸が大切です

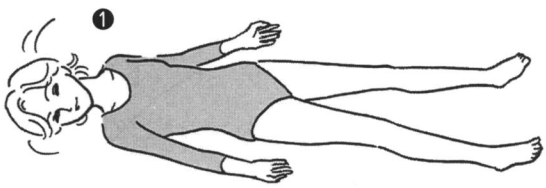
寒い冬を快適に!

暮れからお正月の暴飲暴食により胃腸を痛め、食欲不振に陥ってませんか??
胃腸を整え食欲不振を改善することは、健康のもと。しいては元気のもと。
風邪をひかないためにも大切です。

まずはリラックス

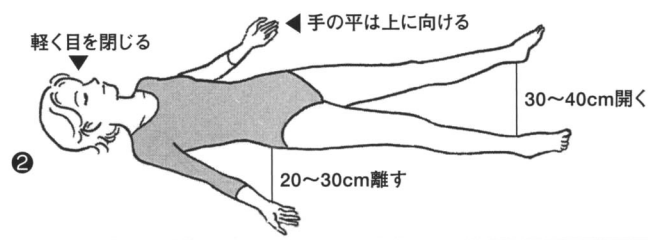
安らぎのポーズ

●「安らぎのポーズ」は15分完全に行えば、数時間の睡眠に匹敵すると言われています。自律神経をととのえるので自律神経失調症、生理痛、更年期障害、ストレス、疲労回復などあらゆる症状に効果があります。



①仰向けに寝て、静かに複式呼吸をして全身の力を抜く。
軽く目を閉じ、首を左右に10回ほど動かして緊張をとる。

②手は指から、足も指から順次力を抜き、奥歯を緩め、舌は上あごのつけ根に軽く当て、頬にはほほえみを浮かべる。息を吐く時、背骨、腰の力が抜けてフワーッと沈み込むようにする。



ゆっくり呼吸する

ゴキブリのポーズ

●特に足が疲れたと思ったとき、足がむくんでいるときにおすすめ。手足の血行がよくなり、低血圧症や高血圧症の方に効果があります。

①仰向けに寝て、両手、両足を上に上げ全身から力を抜いて、気持ちのよいだけ振る。ちょうどゴキブリがひっくり返った時のイメージで。

普通呼吸



ライオンのポーズ

●のどの奥を刺激し、血行をよくしますから、扁桃腺の腫れや痛みをとります。
●目をカッと見開くと、目のあたりの血行がよくなりますから、目の疲れがとれてスカッとします。目尻のしわをとる効果もあります。



目はランランと大きく開いて舌を太く長く出す。

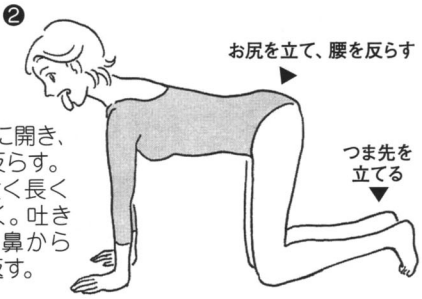
❶



①正座をし、呼吸を整えて、肩から力をとる。

普通呼吸

❷



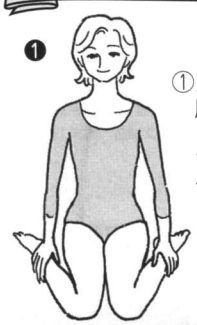
②足は腰幅、手は肩幅に開き、お尻を立てて腰を反らす。あごを引き、舌を太く長く出しながら息を吐く。吐ききったら口を閉じ、鼻から吸う。3～4回繰り返す。

吸う　深く長く吐く

決まったポーズ

●胃腸がゆったりと広がることで、働きが活発になりますから、食欲不振、胃腸障害に効果があります。

❶



①正座をし、肩、胸の力を抜く。かかとを開いて、お尻を床につける。

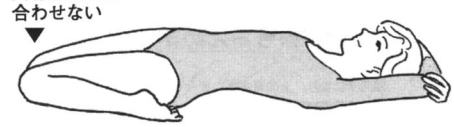
❷



②片方ずつ肘を床につけ、上体を後ろへゆっくりと倒していく。

普通呼吸

❸



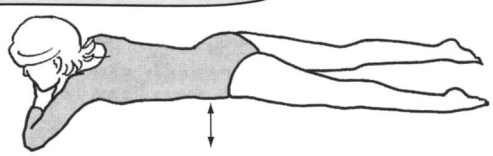
③後頭部が床についたら両膝を寄せる。両腕で頭をかかえ、深く長い腹式呼吸をする。脇腹、みぞおち、腰がよく伸びる気持ちのよさを味わう。無理をしないように。

深く長い呼吸

お腹のマッサージ

●胃と腸と膀胱のツボを刺激して血流がよくなり、胃腸の調子を整えます。

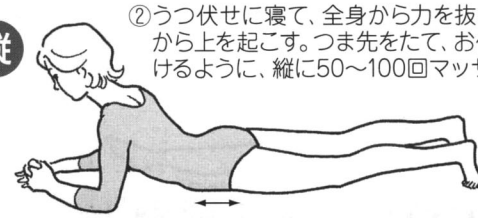
横



①うつ伏せに寝て全身から力を抜き、左右の手を重ねてあごをのせる。おへそを床に押しつけるように横に50～100回マッサージをする。

普通呼吸

縦

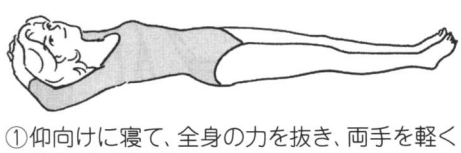


②うつ伏せに寝て、全身から力を抜き、肘を立てて胸から上を起こす。つま先をたて、おへそを床に押しつけるように、縦に50～100回マッサージをする。

普通呼吸

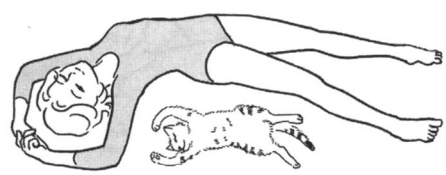
勾玉のポーズ

●胃や腸を伸ばしたり縮めたりして血流を良くし、胃腸の調子を整えます。



①仰向けに寝て、全身の力を抜き、両手を軽く組んで頭につける。

普通呼吸



▲手はポーズが決まってから頭から離す

②息を吐きながら上体を右に、腎臓、心臓への効果を確かめる感じで曲げる。下半身も右へ気持ちよく曲げる。ポーズが決まったら、手を頭から離す。息を吐きながら元に戻す。反対側も同様に行う。

吐く

暖かな部屋で、テレビを見ながら…。大好きな音楽を聴きながら…。ほんの15分ヨーガをすることで体は大きく変わります。
ストレスや過労だけでなく、冬場は縮こまった体と寒さなどによる冷えが免疫力を低下させます。楽しく美味しいものを食べれる体を作りましょう。それにはまずは胃腸を快適にしてください。

「広池ヨーガ 健康法」の教室
朝日カルチャーセンター
新宿区西新宿2-6-1 住友ビル4F
http://www.hiroike-yoga.jp/index.html

平成26年度会員募集中!

新宿間税会では、趣旨にご賛同いただける新規会員を募集しています。

新宿間税会とは、消費税を中心とした間接税の納税者で組織している団体です。
正しい税務知識の習得、よりよい税制や税務行政をめざして会員の意向を反映した税制改正を要望したり、各種講演会や研修会を開催しています。
また、異なる業種の会員との各種会活動により異業種交流を図ることが出来ます。
これから迎える少子高齢化社会では、消費税の重要性は益々高まります。
ぜひ当会にご入会いただき、ともに考えてまいりましょう。

◆新宿間税会の主な活動。

新宿間税会では、会報誌「たっくす」の発行をはじめ、会員の交流を目的とした催しを多数ご用意しております。

- 会報誌「たっくす」の発行(年2回)
- 交流会、ゴルフコンペ
- 税務研修会
- その他レクリエーション



◆ホームページをご利用下さい。

http://www.shinjuku-kanzeikai.jp/

イベント情報、ご報告、会員の皆様のご紹介などを掲載しています。ぜひご活用ください。

新宿間税会へのご入会は、下記事務局までお問い合わせください。

(株)小田急百貨店　財務部　新宿間税会事務局(担当 斉藤)

ダイヤルイン **03-5325-2311**　FAX **03-5325-3609**

年会費　一口 4,800 円

平成25年度「税の標語」入選作品決まる！

本年度事業計画の一環として、新宿税務署のご指導のもと、管内の小学校16校を対象に「税に関する標語」の募集活動に取り組みました。募集の結果は455点にのぼる多数の応募があり、この応募作品について、新宿税務署長を含む署の幹部の方々と新宿税務関係6団体の役員における厳正な審査を経て19点の入選作品が決まり、11月11日から15日まで新宿区役所本館1階ロビーに展示しました。

本年度入選作品は以下のとおりです。



全国間税会総連合会　入選

○ 税金に　日本をかえる　力あり　　落合第四小学校　小関 麻衣

東京国税局間税会連合会　入選

○ 税金を　みんなでおさめて　いい国に　　落合第三小学校　杉原　慶

金賞（2篇）

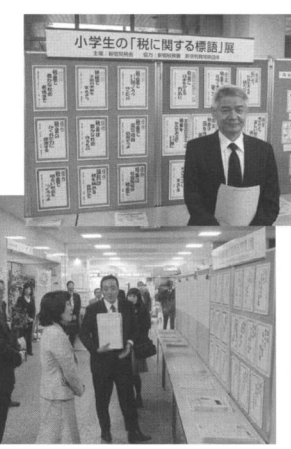
○ 税金で　花咲く未来を　築こうよ　　落合第三小学校　宮嵜 香純
○ 広げよう　社会を支える　税への意識　　落合第四小学校　細見 瑠南

銀賞（3篇）

○ 納税で　子供の未来を　支えよう　　天神小学校　頼　慶修
○ 税金で　豊かな社会　老後まで　　落合第四小学校　千葉 桜子
○ 税金で　いい国つくろう　ぼくたちが　　淀橋第四小学校　鷹巣 成寿

銅賞（6篇）

○ 確かめよう　正しい税の　使い道	天神小学校	宮崎 陸生
○ 税金は　みんなのくらし　支えてる	戸塚第二小学校	高橋 大地
○ 大切な　税でまかなう　このくらし	落合第二小学校	小坂 晃
○ おさめよう　税で成り立つ　この社会	落合第二小学校	加瀬 叶望
○ 消費税　みんなでつくる　良い社会	落合第四小学校	小林 里帆
○ 税金は　国を作る　第一歩	西戸山小学校	前島 秀祐



佳作（6篇）

○ 将来の　社会福祉は　税金で	大久保小学校	廣瀬 笑也
○ 税金は　豊かな社会　作るもの	落合第一小学校	麻生 純太郎
○ 税金の　かくれた力に　感謝する	落合第二小学校	多鹿 修真
○ 税金で　明るい社会を　つくろうよ	落合第五小学校	下平 優菜
○ 国民は　税をおさめる　義務がある	落合第六小学校	高城 優輝
○ 税金で　震災復興　目指そうよ	西新宿小学校	前島 秀祐



Excellent and Elegant

Jewelry and Brand items

ジュエリー・ブランド品など、常時5,000点以上の品ぞろえ。

Ge'm KAWANO

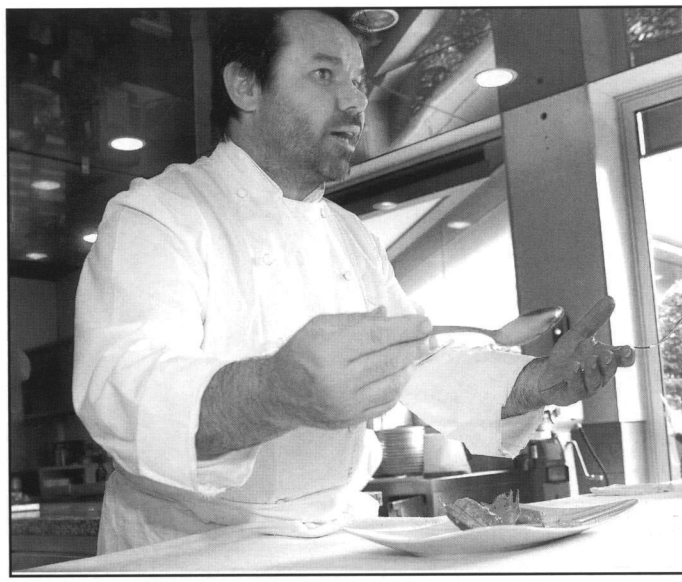
ジェム・カワノ 新宿中央口店

〒160-0022 東京都新宿区新宿3-28-11 市嶋第3ビル 1F/B1F

TEL 03-3354-5207(1F)/03-3352-1280(B1F)

営業時間 11:30~20:30

http://www.kawano-gem.co.jp



MAISON TROISGROS

三ツ星の味、トロワグロ。

1968年以来、ミシュランの三ツ星の栄誉に輝く、

フランス料理の最高峰トロワグロ。

世界のグルメをうならせるトロワグロの新しい味覚の世界。

日本で唯一、小田急がお届けします。

ODAKYU

小田急・新宿

TEL 03-3342-1111（大代表）

〒160-8001 東京都新宿区西新宿1-1-3

http://www.odakyu-dept.co.jp

カラダにうれしいもの。

心にやさしい時間。

新宿駅からすぐの場所で、新宿の喧噪を忘れるやすらぎを。

「リフレピア」は、健康と美がテーマのショップ＆スポットです。

リフレピア

健康と美の広場

京王百貨店 新宿店8階

Keio 新宿

〒160-8321 新宿区西新宿1-1-4 TEL.03(3342)2111

http://www.keionet.com