たつくす

発行日　平成29年1月15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.71

ご一緒にランチをませんか？



顔のみえる日頃のご近所交流から消費税を考えましょう！
新宿間税会では、昨年から**毎月第３水曜日のお昼**に運営ミーティングを兼ねた**ランチ交流会**をはじめました。
会員の方から会に興味のある非会員の方までどなたでもご参加いただけます。会の有意義な運用から自己紹介まで、ランチもアジェンダもそれぞれの持寄りで開催しています。
詳しくは【P.6（ランチ会）】をご覧下さい。

◆新年のご挨拶　新宿間税会会長　川野 健二 ..... p. 2
◆新年のご挨拶　新宿税務署長　長谷部 啓 ..... p. 3
◆平成28年度納税表彰式 ..... p. 4
◆平成28年度活動日誌・新規会員のご紹介 ..... p. 5
◆新宿間税会 ランチ交流会・税務研修会・懇親会 ... p. 6
◆新宿間税会 青年部・女性部合同懇親会 他 ..... p. 7
◆税務署からのお知らせ ..... p. 8
◆コラム「ラクラク健康ヨーガ」 p.12
◆平成28年度「税の標語」入選作品 p.14
◆中学生の税の作文（新宿間税会 会長賞） p.15

◆新規会員の募集 p.15

新宿間税会は、正しい税務知識を習得し、公正でより良い税制や税務行政をめざし、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。会員の皆様からのアンケートを反映した要望書を機関に提出したり、税の研修会や講演会を開催しています。また当会では、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。

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

新年のご挨拶



新宿間税会　会長
川野　健二

新年明けましておめでとうございます。

新春の候、皆様におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は長谷部税務署長をはじめ税務御当局幹部の皆様より、格別のご指導とご厚情を賜り誠にありがとうございました。また間税会幹部、そして会員の皆様からのご支援とご協力を賜り会の運営を無事に挙行できたことに対して、心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

昨年11月に毎年恒例の「税を知る週間」にちなんで多くの行事が挙行されました。11月18日に新宿税務署・長谷部啓署長による署長講演会が開催されました。講演内容から、日本の人口動態がこのまま続くと、急速な高齢化により50年後は、「1人の若者が1人の高齢者を支える」税の社会になってしまうこと。「国際的な租税回避への対応について」と題して、パナマ文書事件について、なぜ租税回避地に外国子会社を設立するのか。求められる対策として外国子会社合算税制（タックス・ヘイブン対策税制）や配布していただいた資料（グラフ等）をもとに時代の変遷に対応した税制度など、多岐に渡り講演をしていただきました。11月16日におこなわれた税務研修会では法人課税第二部門・前原一郎統括国税調査官より配布の「消費税免税店の手引き」「輸出物品販売場制度に関するＱ＆Ａ」などの資料に基づいて、通常の輸出を装った不正還付金の詐取行為や、「・・・免税購入についての購入者誓約書」の記入方法や保管義務期間が７年等、具体的でわかりやすく講演をしていただきました。

そのほか「税を知る週間」の一貫として、後述に記載の通り、税に関する意識の高揚を図ることを目的として、小学6年生を対象に「税に関する標語」や「納税表彰式」他多数の行事を無事に挙行することが出来ましたことに対して改めて心より御礼申し上げます。

新宿間税会は、消費税を担当する協力団体です。消費税は基幹税として税歳入の重要な位地にあり、その税額規模に応じた会員を増強中です。詳しくは、当会事務局までご連絡ください。

昨年ローマカトリックは11世紀以来ロシア正教会と和解し、東方正教会、そしてプロテスタントの起源といわれるルター派と和解したそうです。このように世界が断絶の道から緩やかな融和の道へシフトして行くことを祈念いたします。

最後に、皆様のご健勝と御当局及び御会社の隆盛を祈念して私の挨拶とさせていただきます。

平成29年1月吉日

新年のご挨拶



新宿税務署長
長谷部　啓

新年あけましておめでとうございます。

平成二十九年の年頭に当たり、新宿間税会の皆様に謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は、川野会長をはじめ役員並びに会員の皆様には、税務行政に対する深いご理解と多大なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

貴会におかれましては、税の広報活動として小学生の「税の標語」の募集・表彰をはじめ、「大新宿区まつり」での消費税クリアファイルの配布、消費税等の間接税を中心とした「税務研修会」の開催など、税知識の普及と納税道義の高揚に積極的に取り組んでいただいております。なかでも「税の標語」につきましては、役員の皆様方がお忙しい中、直接小学校に出向き募集をお願いし、その結果、新宿税務署管内の13の小学校から600点を超える応募があったと伺っております。次世代を担う子供たちが未来へ向かってみんなで社会を支え合おうという、希望のメッセージを強く感じ取れる大変すばらしい作品が多かったと印象に残っております。改めて役員、会員の皆様のご尽力に対しまして、深く敬意を表しますとともに、感謝を申し上げる次第です。

私にとりましても昨年の7月着任以来、大新宿区まつりでの広報活動をはじめ税を考える週間での「署長講演会」等、様々な機会を通じて皆様と直にお話しできたことは、大きな喜びでありました。今後とも魅力ある会活動を展開されますことを、ご期待申し上げます。

さて、間もなく平成二十八年分の所得税等の確定申告の時期を迎えます。本年からマイナンバーの記載が必要となるなど新たなご負担をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、税務署ではｅ-ＴａＸによる申告・納税や国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」などのＩＣＴを活用した利便性の高い申告・納税手段の利用をお願いしております。会員の皆様には既にご理解をいただいているところですが、更なる利用拡大に向けて、引き続きご支援のほどよろしくお願いいたします。

結びに当たり、新宿間税会の更なるご発展と会員の皆様のご健勝並びにご事業のご繁栄を心から祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

◎ 平成28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28年度納税表彰式がさる、11月17日(木) 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。式は国家斉唱に始まり、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、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で、新宿間税会からは、次の皆様が受彰の栄に浴されました。

◆ 新宿税務署長表彰受彰

副　会　長　　松尾　真也 殿　　（株式会社　京王百貨店）

◆ 新宿税務署長感謝状受彰

常 任 理 事　　佐藤　雄之 殿　　（株式会社　三　粧）

◆ 新宿間税会長感謝状受彰

会 計 監 事　　脇　　孝喜 殿　　（脇　孝喜 税理士事務所）

三地区会員　　静谷　誠浩 殿　　（西武信用金庫 北新宿支店）



納税表彰式のようす①


納税表彰式のようす②

◎平成28年度活動日誌

H28.9.13 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　四ツ谷・法人会館　役員2名出席
①各単会が各テーマ毎に意見発表と情報交換

H28.9.15 会報「たっくす」第70号発行

H28.9.27 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」の行事について
② 納税表彰式について
③大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2016」について
④小学6年生の「税に関する標語」の募集等について
⑤ 6団体共催「署長講演会」について

H28.9.28 東京国税局間税会　青年部・女性部　合同講演会
於　日暮里サニーホール　役員10名出席
第1部【講師】財務省主税局大臣官房企画官
梶野　友樹様
第2部【講師】ブリキのおもちゃ博物館 館長
北原　照久様

H28.9.30 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28年度　納税表彰式について
④「第37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

H28.10.16 第37回大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2016」
於　都立戸山公演　役員2名参加
★別稿参照

H28.10.28 青年部・女性部　合同研修会・交流会の開催
於　「小江戸川越の旅」日帰りバスツアー
役員・会員28名参加
★別稿参照

H28.11.14 小学6年生の「税に関する標語」の入賞作品展
於　新宿区役所分庁舎1階ロビー
★別稿参照

H28.11.16 税務研修会「税を考える週間」講演会の開催
於　新宿法人会館会議室　役員・会員24名出席
第1部【講師】法人課税第二部門　統括国税調査官
前原　一郎様
第2部【講師】有限会社 くらしの企画 院長
大澤　則夫様
★別稿参照

H28.11.17 平成28年度納税表彰式
於　新宿ワシントンホテル　本館3階　役員15名出席
★別稿参照

H28.11.18 平成28年度「署長講演会」の開催　6団体共催
演題「社会経済の変遷と税制・税務行政」
於　新宿区立産業会館「BIZ新宿」役員15名出席

H28.11.22 会報「たっくす」第71号編集会議
於　新宿法人会館　役員会議室　署・役員6名出席

H28.12.5 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　第一イン池袋2F（アゼリア）　役員4名出席
①各単会が各テーマ毎に意見発表と情報交換

H28.12.7 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
★別稿参照

H28.12.16 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28年　確定申告期の広報施策（案）について
④平成29年　新年賀詞交歓会（案）について
⑤平成29年　新年あいさつスケジュール（案）について

◎新規会員のご紹介

◎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。どうぞよろしくお願いいたします。

●一般社団法人　ビレッジデザイン　コンサル業

新宿間税会活動紹介① ランチ交流会（毎月第三水曜日）

新宿間税会では、皆様からのご意見・ご要望を気軽に話し合える場として、毎月第３水曜日にランチ交流会を行っています。意見交換会では、ホームページの情報強化や、企業同士の紹介をはじめ、朝食会、ランチ会、釣りやハイキングなど、会員同士で日頃からの交流を深める企画を話し合っています。また、会に興味のある方へ対し、どんな集まりなのかを知っていただく機会ともなっています。会員の方も、そうでない方も、ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

日時：毎月第３水曜日１２時～１４時

場所：株式会社アイロリ・コミュニケーションズ多目的スペース
（新宿区百人町 1-23-21-2F）

備考：お弁当持参

ランチ会の中で、「弁理士さんを探していますが、間税会にいい人いませんか？」というご相談をいただき、会員の自己紹介を任意にボリュームアップできるよう改良いたしました。事務局やお近くの間税会役員にお問い合わせください。



新宿間税会活動紹介② 税務研修会

「消費税免税店の講義」と「東洋の健康術」

平成 28 年 11 月 16 日（水）に「税を考える週間」の行事として税務研修会・講演会を新宿法人会館の大会議室にて開催されました。第一部は新宿税務署の法人課税第二部門統括国税調査官 前原一郎 様による「消費税免税店（Tax-free shop）」について、事業者が「輸出物品販売場」として物品を免税販売するために必要な事柄や改正点など、わかりやすく説明いただきました。第二部は当会の会員で㈲くらしの企画・院長 大澤則夫 様による「東洋の健康術」について、体の機能を学ぶことで医者に行く前に日常生活の中で自ら気づける方法や、東洋医学での経絡経穴の効用（マイツボ）および陰陽五行など実技を織り交ぜて講演いただきました。





新宿間税会活動紹介③ 青年部・女性部合同懇親会

会員相互の交流と親睦を目的に、さる 10 月 28 日(金)、青年部・女性部合同懇親会を開催いたしました。

今回は、【小江戸川越の旅】として、日帰りでバスツアーを開催いたしました。川越「喜多院・氷川神社・菓子屋横町・時の鐘・蔵造りゾーン」を周遊し、お昼は「日高サイボクハム」でバーベキューを、帰りに「弓削田醤油」にて醤油工場の見学をいたしました。

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を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。





新宿間税会活動紹介④ 「ふれあいフェスタ 2016」

10 月 16 日の日曜日に、**第 37 回大新宿区まつり「ふれあいフェスタ 2016」**が、都立戸山公園で開催されました。

晴天の秋空の下、様々なイベントが行なわれ多くの人々で賑わう中、新宿税務署管内の税務関係６団体も税に対する理解を高める広報活動の一環として「税金クイズ」ブースを出店し、訪れた子供たちに風船などをプレゼントしました。

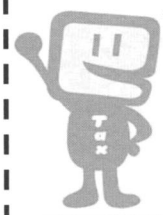
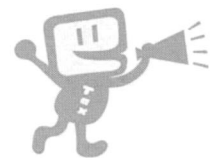
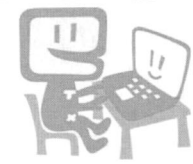
当会もクリアーファイル「世界の消費税 平成 28 年度版」を粗品として多数提供し、挿入したリーフレットは、わが国の財政状況や少子高齢化に伴う問題点等が分かり易い解説と大変好評でした。

また、応援に駆け付けたキャラクターの「イータ君」も来場者に大人気で、ブース前には常時、長い行列が出来るなど大盛況でした。





法定調書の作成・提出は、e-Tax（イータックス）で!!

法定調書は書面のほか、①ｅ-Ｔａｘ又は②光ディスク等(ＣＤ・ＤＶＤ等)により提出することができます。

※　法定調書の種類別に、前々年に提出すべきであった法定調書の枚数が 1,000 枚以上である法定調書については、平成 26 年１月１日以降、e-Tax 又は光ディスク等による提出が義務付けられています。

①　ｅ－Ｔａｘによる提出

自宅やオフィス、税理士事務所などからインターネットを利用して法定調書や合計表の提出ができるので、税務署への送付や持参の必要がなく、大変便利です。

なお、e-Tax を利用する場合には、事前の届出が必要です。

詳しくは、e-Tax ホームページ（www.e-tax.nta.go.jp）をご覧ください。

※　e-Tax の利用に当たっては、e-Tax ホームページからダウンロードしてパソコンにインストールし使用する e-Tax ソフト（通常版）のほか、Web 上での入力により帳票の作成や提出ができる e-Tax ソフト（WEB 版）も提供しています。e-Tax ソフト（WEB 版）については、裏面をご覧ください。

②　光ディスク等による提出

大量の法定調書を提出する場合には、１枚の CD 等で提出することができ、事務の省力化につながるなどのメリットがあります。

なお、e-Tax 又は光ディスク等による法定調書の提出が義務付けられていない方が、光ディスク等により法定調書を提出する場合には、税務署への事前の申請と税務署からの承認が必要です（e-Tax 又は光ディスク等による法定調書の提出が義務付けられている方が、光ディスク等により法定調書を提出する場合には、税務署への申請は必要ありません。）。

また、光ディスク等には、所定の規格でデータを格納する必要があります。データの格納に当たっては、セキュリティの確保の観点から、データの暗号化(自己復号型)を行った上で提出することをお勧めいたします。

詳しくは、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。

給与・公的年金等の支払報告書及び源泉徴収票の作成・提出はeLTAXが便利です!!

給与・公的年金等の支払をする事業者の方は、支払報告書を市町村に、源泉徴収票を税務署にそれぞれ提出する必要がありますが、平成 29 年１月以降は、地方税ポータルシステム（eLTAX）を利用すれば、支払報告書と源泉徴収票を一括作成し、送信することで、支払報告書は各市町村に、源泉徴収票は税務署に提出することが可能となります（「電子的提出の一元化」といいます。）。

※　ご利用に当たっては、e-Tax の利用者識別番号の取得や電子証明書の登録などの事前準備が必要です。

詳しくは、eLTAX ホームページ（www.eltax.jp）又は国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。

国税局・税務署

平成28年10月

―― 税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス　www.nta.go.jp ――

e-Taxソフト（WEB版）でCSV読込が便利！

○ e-Taxソフト（WEB版）は、e-Taxソフト（通常版）のダウンロードやパソコンへのインストールをすることなく、Web上での入力により、インターネット経由で、帳票の作成や提出を行うことができます。

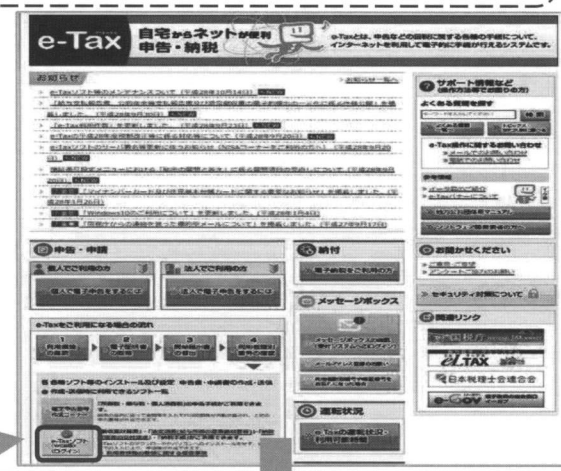
○ ここでは、エクセルを利用して作成したCSVファイルを読み込む方式で作成・提出する場合の流れについて説明しています。

○ e-Taxソフト(WEB版)で作成できる法定調書(及び同合計表)
- 給与所得の源泉徴収票
- 退職所得の源泉徴収票・特別徴収票
- 報酬、料金、契約金及び賞金の支払調書
- 報酬、料金、契約金及び賞金の支払調書(社会保険診療報酬基金用)
- 不動産の使用料等の支払調書
- 不動産等の譲受けの対価の支払調書
- 不動産等の売買又は貸付けのあっせん手数料の支払調書
- 給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表



まず、e-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)にアクセスし、「e-Taxソフト(WEB版)(ログイン)」をクリックします。

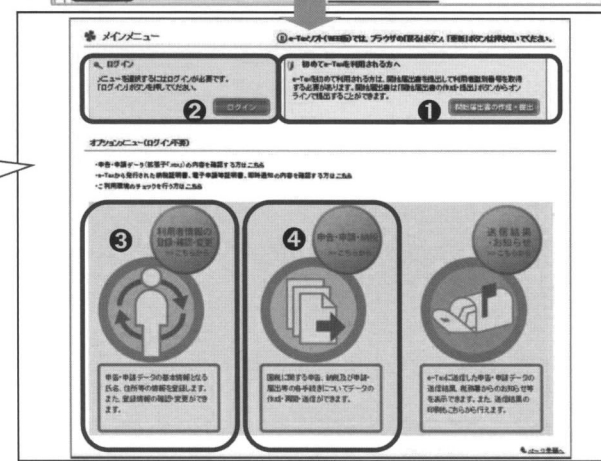
CLICK!!



e-Taxを初めて利用する方は❶から開始届出書の作成・提出をしてください。

既にe-Taxをご利用の方は❷からログインします。

❸で利用者情報の登録等を行い、❹で法定調書の作成を行います。





「読込」ボタンを選択し、提出する法定調書のCSVファイルを読み込んだ後、「次へ」ボタンを押します。

その後、法定調書合計表を併せて作成します。

e-Taxホームページに掲載されている入力フォーマット等により作成したCSVファイルを読み込みます。

なお、市販の給与計算ソフト等により作成することもできます。



電子署名を付与して・・・
あとは、送信するだけ♪



(注)1　一度にe-Taxソフト（WEB版）で読込できる法定調書のデータ件数の上限は、5,000件かつデータサイズ10MBとなっています。

2　インストールしたe-Taxソフト（通常版）を利用して法定調書を作成することも可能です。

3　e-Taxで法定調書等を送信する場合は、電子証明書（電子署名）の添付が必要です。

※　画面は平成28年8月現在の情報に基づいて作成しています。

《国税広報参考資料　確定申告と納税は正しくお早めに》

平成28年分の個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告は、平成29年３月31日（金）が申告・納付の期限となっています。

税務署などの申告相談会場は、特に所得税及び復興特別所得税の確定申告期限（平成29年３月15日(水)）間近になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくことがあります。申告書はできるだけご自分で作成し、お早めに提出してください。

なお、申告書は郵便や信書便による送付で提出することもできます。

●国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って、金額等を入力すれば税額などが自動計算され、消費税及び地方消費税の申告書や所得税及び復興特別所得税の申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは、「e-Tax（国税電子申告・納税システム）」を利用して送信することができるほか、印刷して書面で提出できますので、申告書の作成には、ぜひ、「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

●個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告について

【平成28年分において課税事業者となる個人事業者の方】

①平成26年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者

②平成26年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、平成27年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者

③①、②に該当しない場合で、平成27年１月１日から平成27年６月30日までの期間（特定期間）の課税売上高が1,000万円を超える事業者

なお、特定期間における1,000万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもできます。

(注) 事業の用に供していた建物や機械などの譲渡収入も、課税売上高に含まれます。

【申告に当たっての留意点】

○課税事業者となる方は、平成28年分（課税期間）の課税売上高が1,000万円以下であっても、平成28年分の消費税及び地方消費税の申告・納付が必要です。

○平成26年分の課税売上高が5,000万円以下で、平成27年12月末までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出している課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書（簡易課税用）」を提出してください。

これ以外の課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書（一般用）」を提出してください。

○消費税及び地方消費税の確定申告書には、課税期間中の課税売上げの額及び課税仕入れ等の税額の明細等を記載した書類（一般用については「付表２」、簡易課税用については「付表５」）を添付してください。

○還付税額のある申告書を提出される方は、「消費税の還付申告に関する明細書（個人事業者用）」を添付してください。

○平成28年分の消費税及び地方消費税の確定申告書には、マイナンバー（個人番号）の記載及び申告されるご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が必要となりますのでご注意ください。

●納付期限と振替納税の利用について

確定申告による消費税及び地方消費税の納期限及び振替日は、次のとおりです。

○納期限・・・平成29年３月31日（金）

○振替日・・・平成29年４月25日（火）

現金で納付される場合は、納期限までに現金に納付書を添えて、お近くの金融機関（日本銀行歳入代理店）又は住所地等の所轄の税務署の納税窓口で納付してください。

また、e-Taxを利用すれば自宅や事務所などからインターネット等を利用して電子納税することができます。

その他、振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関又は税務署に出向く必要もなく、預貯金残高を確認しておくだけで納付手続を済ませることができる、大変便利で確実な納付方法ですので、ぜひご利用ください。

なお、振替納税の場合には、領収証書は発行されませんのでご注意ください。

◆ 税に関する情報は国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)へ

◆ 国税に関する社会保障・税番号制度についての詳しい情報は、国税庁ホームページ内の「社会保障・税番号制度<マイナンバー>」(http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm)へ

◆ e-Taxに関する情報はe-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)へ

◆ e-Taxの操作に関するお問い合わせはe-Tax・作成コーナーヘルプデスク(TEL0570-01(e)-(−)5901(コクゼイ))へ

◆ e-Tax・作成コーナーヘルプデスクは月曜日から金曜日（祝日等及び12月29日～1月3日を除く）の9時から17時までご利用いただけます（ご利用可能時間については、今後変更する場合もありますので、事前にe-Taxホームページでご確認ください。）。

── 税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス　www.nta.go.jp ──

申告書は、国税庁ホームページで作成できます！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で、ご自宅のパソコン等から申告書を作成することができます。

当コーナーでは、給与所得者又は年金所得者の方向けの申告書作成画面をご用意しています。初めての方でも操作がしやすい画面となっておりますので、是非ご利用ください。

作成した申告書は、マイナンバーカードとＩＣカードリーダライタを準備すれば「e-Tax（電子申告）」を利用して提出できます。また、印刷して郵送等により提出することもできます。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

（注）住民基本台帳カードの電子証明書は、有効期間内であれば、新たにマイナンバーカードの交付を受けるまで、引き続きe-Taxでご利用いただけます。

確定申告に関するお問合せはお電話で！　～ご不明な点等はお電話で問い合わせることができます～

▶ 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の操作などに関するお問合せ



パソコンはあまり得意じゃないんだよね。
自宅で申告書を作成中に、操作方法が分からない場合はどうしよう？

大丈夫!!作成コーナーの操作に関するご質問は
お電話で問い合わせることができます。



e-Tax・作成コーナーヘルプデスク　0570-01-5901（e-コクゼイ）（全国一律市内通話料金）

作成コーナーの操作方法などに関するご質問

➢月曜日～金曜日　9:00～17:00　（祝日等及び12月29日～１月３日を除きます。）

受付時間は、時期により延長する場合があります。お問合せに当たっては、最新の情報をe-Taxホームページでご確認ください。
上記の電話番号がご利用できない場合などは、03-5638-5171をご利用ください（通常の通話料金となります。）。
間違い電話が多くなっておりますので、くれぐれもお間違えないようご注意願います。

マイナンバー総合フリーダイヤル　0120-95-0178（マイナンバー）

マイナンバーカードをご利用になる場合のICカードリーダライタの設定などに関するご質問

➢月曜日～金曜日　9:30～20:00　➢土日祝日　9:30～17:30　（年末年始を除きます。）

受付時間は、変更される場合がありますので、内閣官房のホームページでご確認ください。
上記の電話番号がご利用できない場合などは、050-3818-1250をご利用ください（通常の通話料金となります。）。

▶ 税務相談などに関するお問合せ



自宅で申告書を作成中に、ちょっと申告内容に関して相談したいんだけど、どうすればいいかな？

申告に関するご質問や必要な書類の確認などは、
お電話で問い合わせることができます。



最寄りの税務署にお電話いただきますと、自動音声によりご案内しておりますので、相談内容に応じて該当の番号を選択してください。最寄りの税務署の電話番号は国税庁ホームページでご確認ください。

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。

今年も元気で！楽しい年に！！

この時期、朝晩の温度差が激しい上に、昨年は、11月に54年ぶりの雪が降り、そのまま寒い日に突入せず、あくる日には20℃もある日がやってくる。日々の温度差も激しい季節です。しかし、この気候が今の日本です。

冬は外は寒いのに建物の中は暖か。夏は外は暑いのに、職場は冷房。そして一年中、ビールがうまい！こんな生活の私たちは、いつの間にか体が冷えているのに気がつかないでいる事も、また、体調が悪いが検査を受けてどこも悪くない！夏からの風邪の繰り返しで治った感がない！風邪をひきやすい！このような方は冷え症になっているかもしれません。

体の冷えは万病のもと、今号では、冷え症を緩和する運動を紹介します。

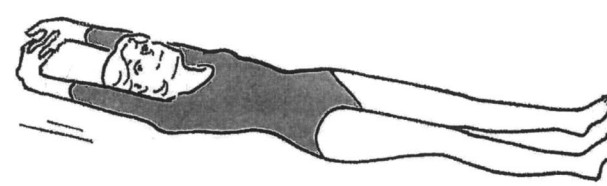
暖かな部屋で、テレビを見ながら、『ながらヨーガ』
気がつかずなっている！冷え症に！！

冷え症の方に多い症状は、貧血、うつ病、胃腸が弱くなった、体全体が何か疲れている。。。これらは血液を届ける血管の自律神経が狂い、体の隅々まで、新しい血液をとどけられなくなっているのです。足、指、腰、冷えていると感じるところは違いますが、血液が体の隅々まで行き渡る血流の良くなる運動をして、まずは基本になる自律神経の改善をしましょう。

さー、まずは床に寝て思いっきり“のびのび”しましょう。
自律神経失調症を治すにはこれを毎日一回するだけで違うそうです。

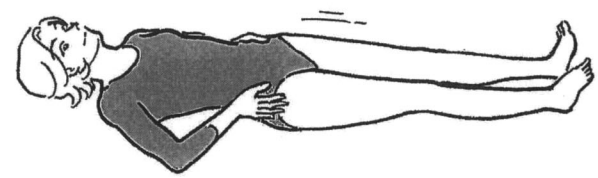
背筋伸ばし

仰向けに寝て両手を頭の上に伸ばし、指を組み合わせて返し、手の平を外側に向ける。息をゆっくり吐きながら、背中と腰を十分に伸ばす。



腰伸ばし

仰向けに寝て、足を腰幅に開き、手を軽く腰に当てる。右足を伸ばして息を吐き、左足を伸ばして息を吐く。この要領で交互に伸ばす。呼吸は伸ばした時に吐く。



冷え性予防に！

吉祥のポーズ



膝に手を置き、息を吐きながら両ひざを開き、吸う息でもどす。4回行う。顔を右に向け4回、左に向けて4回同様に行う。

手指の運動





正座で座り、左手で右手の指を付け根までにぎり、指を1本ずつ反らせ、ゆっくりと息を吐く。左手も同様に行う。

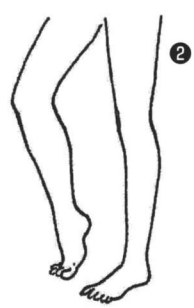


足首の運動

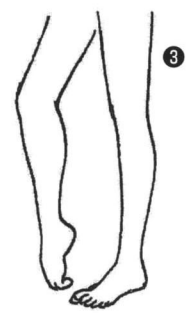


①足を腰幅に開いて立ち、両手を腰に当てる。

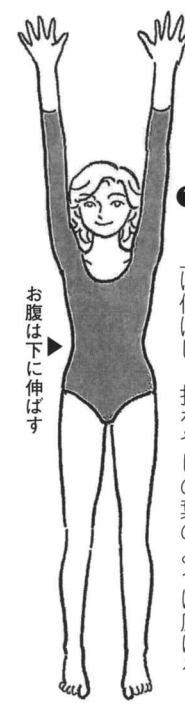
②右かかとを上げて指の付け根を床に押しつけ、息を吐く。吸いながらもどす。左足も同様に。



③右かかとを上げてつめ側を床につけ、甲を伸ばして、息を吐く。吸いながらもどす。左足も同様に。

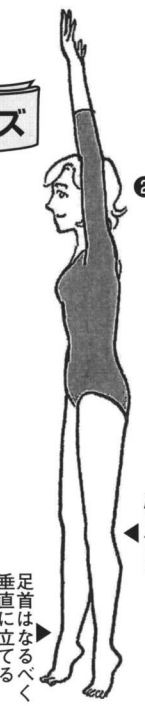


ヤシの木のポーズ



①足を腰幅に開いて立ち、指のつけ根を床に押しつけ、かかとを上げる。この時、背筋は伸ばし、下腹は下げ、膝は伸ばす。両手を上に伸ばし、指をやしの葉のように広げる。

②お尻を吊り上げるようにして、つま先立ちのまま10回ほど足踏みする。呼吸は普通呼吸。



★ヨーガをなさる方への基礎知識

- 「食後1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

『冷え症』というと女性特有の病気のような気がしていませんか？男性の方も筋力が落ちると体は冷えやすくなります。冷え症までいかなくても、体全体がいつも冷えていると血行が悪くなり、それがもとで、風邪をよくひく、腰を痛めるなど多くなります。簡単なヨーガで、体も心も暖かい冬を！！

「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28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605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団体の会長に於ける厳正な審査を経て19点の入選作品が決まり、11月14日から18日まで新宿区役所分庁舎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

○ 税金は　豊かな未来を　築くため	天神小学校	礒﨑　稜斗

東京国税局間税会連合会　入選

○ あなたの税　明るい未来　つくりだす	落合第六小学校	夏堀　祐有輝

金賞

○ この国の　未来をつくろう　その税で	大久保小学校	岡部　加奈
○ 税金に　感謝の気持ちを　持つ社会	戸塚第一小学校	中澤　凛

銀賞

○ がんばるぞ　私も将来　納税者	落合第二小学校	小原　凛美
○ 自分のため　他人のため　未来のために税金を	落合第三小学校	橋本　凛蘭
○ 税金が　ぼくらの街を　支えてる	西戸山小学校	友澤　慧

銅賞

○ 納めあおう　豊かな未来を　つくるため	戸塚第一小学校	鈴木　円花
○ みんなの税　大切なのは　使い道	戸塚第一小学校	原岡　紗良
○ 災害も　みんなの税で　乗り越える	落合第一小学校	古賀　龍紀
○ 税金が　住みよい暮らしを　支えてる	落合第三小学校	原　陽麻里
○ 税金を　納めてつくる　新宿区	西新宿小学校	浜田　匠望
○ 考えて　みんなの税の　使いみち	西戸山小学校	小原澤　貴洋

佳作

○ 復興に　あなたの税が　役に立つ	戸山小学校	元木　輝
○ 分かちあい　支えあうのが　税金だ	戸塚第三小学校	長谷川　和哉
○ 税金で　未来のかけ橋　つないでく	落合第一小学校	東山　美藍
○ 税金が　復興のための　第一歩	落合第四小学校	林　七菜子
○ 続いてく　次の世代へ　あなたの税	西戸山小学校	進藤　嵩主
○ 咲かせよう　社会支える　税の花	西戸山小学校	武藤　遥那

あなたも応募してみませんか?　平成29年度《税の標語》を募集しています

全国間税会総連合会による「税の標語」の募集は、平成5年度から行なわれており、今年で24回目となります。昨年は当間税会で多数の応募がありましたが、あなたも是非応募ください。

※ 応募の締切りは9月10日の予定ですが、それまでに新宿間税会事務局へお送り下さい。

※ 郵便・FAX・メール等でお願いします。まとめて、全国間税会総連合会へ提出します。

中学生の税の作文　【新宿間税会 会長賞】

平成 28 年 12 月 7 日（水）新宿区立戸塚地域センターの 7 階多目的ホールにて新宿納税貯蓄組合連合会と新宿税務署共催にて「平成 28 年度中学生の税についての作文」表彰式が開催されました。当日は東京納税貯蓄組合総連合会会長賞はじめ新宿税務署長賞、新宿都税事務所長賞、新宿区長賞、新宿税務関係6団体の各団体長賞など多くの中学生が表彰され、その受賞作品が披露されました。

新宿区立新宿中学校　　第３学年　　鈴木　美衣香

私は福祉に興味がある。そこで福祉が充実しているというイギリスに注目してみた。

社会の授業でなんとなくやった「ゆりかごから墓場まで」、イギリスはまさにこれだ。子供、老人、幅広く充実している。しかし、とても税金が高額だ。所得税上限４０パーセント、消費税１７．５パーセントである。個人の立場的には税金は安い方が良い人が多いだろう。しかし、そうすると福祉など税で補っているものが不十分になってしまう。「福祉と税金」このバランスはとても難しく、今日、高齢化社会になっている日本でも課題になっているだろう。イギリスは税金が高いことによる国力の低下が問題になっているが、「充実した社会保障」これは日本からしたら羨ましい限りである。さて、今日のイギリスの高齢者割合は１６パーセント程度と、高齢化が進んでいるわけではない。しかし、２０５０年には２３パーセントに達すると予測されている。イギリスは年金の支給割合は高くはないので高齢者の方にも働いてもらえるような取り組みを行っている。例えば年齢による採用、研修の差別を法律で禁止したことによって、高齢者の就業率がうんと上がった。こうして高齢者にも優しい国になっているのだ。高齢者以外にも社会保障は充実している。例えば医療。これは誰もが無料で治療を受けることができる。子供は薬も無料だ。そしてもう一つ。子供服、食品、紅茶には税がかからない。家計が貧乏、裕福関係なく子供は成長し、服や食品にはお金がかかる。そして、ここに紅茶が入っているというのもイギリスらしくて素敵だと思った。このように、高齢者、子供、家族、すべてにおいて社会保障が充実している。医療は全員無料だし、高齢者でも働いている。こうしたことで、生産年齢の人たちの税金の重さを少し軽くしているのではないだろうか。今日の日本では、社会保障が国の支出のトップとなっていて、２０１０年は一人の高齢者をたったの２・６人で支えているのが現状だ。今の日本がイギリスのように税金を高くするのは非常に困難だろう。医療や、子供服、食品を無料にすることもできない。しかし、高齢者の就業率、若者の就業率を上げることはできなくはない。イギリスは、日本が目標にしても良いくらい、社会保障は充実し素晴らしいと思った。今すぐ真似をすることは不可能だろう。しかし、少しでも良い事、できる事があれば、取り組んでほしい。



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。

新宿間税会は、正しい税務知識を習得し、公正でより良い税制や税務行政をめざし、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。会員の皆様からのアンケートを反映した要望書を機関に提出したり、税の研修会や講演会を開催しています。また当会では、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



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。

Gem 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