

たっくす

消費税のありかたを考える



VOL.

73

発行日：平成３０年１月１５日
発行人：新宿間税会会長 川野 健二



新年のご挨拶 新宿間税会会長 ..... P. 2
新年のご挨拶 新宿税務署長 ..... P. 3
納税表彰式 ..... P. 4
活動日誌・新規会員のご紹介 ..... P. 5
新宿間税会の活動紹介 ..... P. 6
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
「税の標語」入選作品 P.14
「税の作文」新宿間税会会長賞 P.15



顔のみえる日頃の交流
毎月第3水曜日12-14:00
ランチ交流会・・・・・・・P.6







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

新年のご挨拶



新宿間税会　会長
川野　健二

新宿間税会会員の皆様、新年明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新年をお迎えのことと謹んでお祝い申し上げます。

旧年中は、当会の活動に対して深いご理解、御協力に対して心より感謝申し上げます。

川鶴署長をはじめ御当局の皆様におかれましてもご指導とご厚情に対して深く御礼申し上げます。

昨年挙行した行事の中から11月13日～17日は「税を考える週間」にあわせて新宿税務署管内の小学6年生の方々から当会へ応募いただいた「税に関する標語」の中から全国間税会総連合会入選をはじめ東京国税局間税会連合会入選、そして区役所庁舎一階には金賞、銀賞、銅賞、佳作に入賞した17名の生徒の方々の作品が展示され、新宿区長をはじめ新宿税務署幹部の方々や、来庁された多くの皆さんにご覧いただきました。

15日には久松第二統括官より用意いただいた消費税軽減税率に関する資料に沿って講演していただきました。そして、17日は新宿税務署川鶴署長より租税回避地を利用した租税回避の仕組とカラクリについて講演頂き、大変意義深いお話を聴かせていただきました。

昨年は、AIという言葉が数多く使われるようになりました。AIの構造は人間の「脳」と同じような仕組みで作られているそうです。AIの進化に伴って人間の脳の構造や特性がさらに解明されてゆくと、学習法が進化すると考えられます。

10年ほど前に参加した能力開発のセミナーの講師の方から「あなたの脇に参謀を持ちなさい」と指導を受けたことがあります。「尊敬する人物の人間研究をしなさい」と。例えば参謀が西郷南州（隆盛）を参謀として設定したのであれば、西郷さんなら、この案件をどう対処するだろうか？ともの思いにふけていると、自分には思いもつかなかった良い答えを得ることができます。

これは自己暗示による一体化と似ていて、例えば子供がテストを受けるとき、母親が「あなたは先生と一つよ」と先生と一体化のイメージで子供に暗示をあたえると、記憶や学習を向上させることができると、本に書いてありました。人間の脳の仕組みがさらに解明され今までと異なる学習方法が編み出されるようになるかも知れません。そして、人類の知的レベルが向上すると争い事が少なく戦争をしなくなる話を聴いたことがあります。

最後になりますが、今年一年、会員の皆様のご健康と社業を発展そして世の中が平和で無事でありますよう祈念して私の挨拶とさせて頂きます。

平成30年1月吉日

新年のご挨拶



新宿税務署長
川鶴　信行

新年あけましておめでとうございます。
平成三十年の年頭に当たり、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、税の啓発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、消費税の軽減税率説明会の開催など、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。なかでも小学生の「税の標語」につきましては、役員の皆様方がお忙しい中、直接小学校に出向いて募集をお願いして頂きました。その結果、新宿税務署管内の13の小学校から574作の応募をいただいたと伺っております。どの作品も税金の大切さや、みんなで支えあおうというメッセージに満ち溢れており、大変感銘を受けました。次世代を担う子供たちに、国の基本となる租税の意義や役割を正しく伝える活動は、これからの税務行政の円滑な運営に欠くことのできない非常に大切なものです。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。

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、私にとりましてとても有意義なことでした。
今後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、間もなく平成二十九年分の所得税等の確定申告の時期を迎えます。本年も引き続きマイナンバーの記載にご協力頂くとともに、更なるｅ－Ｔａｘ利用拡大に向けて、ご支援のほどよろしくお願いします。

私どもといたしましても、限られた人員の下で「納税者の自発的な納税義務の履行を適切かつ円滑に実現する」という国税庁の使命を果たすため、一層の努力をする所存でございます。新宿税務署が適正な運営をしていくためには、地域に根ざした事業を展開し、新宿という地域のことを一番ご存知の会員の皆様のご意見を聞かせて頂き、知恵をお借りしなければならないと考えておりますので、機会あるごとにご意見等を聞かせて頂ければ幸いです。

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確信いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

◎ 平成29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29年度納税表彰式がさる,11月13日(月）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、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。

記念撮影の後は授彰者を囲み多数のご来賓、税務署関係、各団体の会員らが祝福し、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、次の皆様が授彰の栄に浴されました。

新宿税務署長感謝状受彰



副会長

増山　有一 殿
（株式会社　小田急百貨店）

新宿間税会長感謝状受彰



常任理事

大曽根　章 殿
（株式会社　京王百貨店）



常任理事

浅野　昭博 殿
（小島屋乳業製菓　株式会社）



◎平成29年度活動日誌

H29.9.6 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　杉並区･阿佐ヶ谷神明宮 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

H29.9.20 会報「たっくす」第72号発行

H29.9.20 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大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2017」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
⑤6団体共催「署長講演会」について

H29.9.29 新宿間税会「理事会」開催
於　新宿法人会館　役員17名出席
①青年部、女性部合同研修会について(案)
②「税を考える週間」税務研修会について(案)
③平成29年度納税表彰式典について
④「第38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

H29.10.11 新宿税務署こども参加企画
〜　スプラッター祭「らくがき大会」
H29.10.12 於　新宿税務署地下会議室

H29.10.12 東京国税局間税会連合会　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】国税庁課税部消費税室長
山寺　尚雄様
H29.10.15 第2部【講師】参議院議員　橋本　聖子様

H29.10.28 第38回大新宿区まつり「ふれあいフェスタ2017」
於　都立戸山公園　役員2名参加
★別稿参照
秋の懇親会「ボーリング大会」の開催
於　新宿コパボウル&懇親会　役員･会員29名参加

H29.11.7 会報「たっくす」第73号編集会議
於　新宿法人会館　役員会議室　署･役員7名出席

H29.11.13 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

H29.11.13 平成29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

H29.11.15 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　39名出席
第1部【講師】法人課税第二部門 統括国税調査官
久松　幸雄様
第2部【講師】新宿スクール楽読インストラクター
中村　成博様
★別稿参照

H29.11.17 平成29年度「署長講演会」の開催　6団体共催
演 題「国際課税プラン&調査の現場でのこと」
於　新宿区立産業会館「BIZ新宿」　役員11名出席

H29.11.29 第29回　新宿間税会ゴルフコンペ開催
於　嵐山カントリークラブ　会員･役員19名参加
★別稿参照

H29.12.12 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3名出席
★別稿参照

H29.12.13 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29年 確定申告期の広報施策(案)について
④平成30年 新年賀詞交歓会(案)について
⑤平成30年 新年あいさつスケジュール(案)について

H29.12.22 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　吉祥寺東急REIホテル3F会議室　役員5名出席
①各単会が各テーマ毎に意見発表と情報交換

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。

- **株式会社Amuse Bouche（不動産管理）**
- **髙橋幸治税理士事務所（税理士業）**
- **深澤英雄税理士事務所（税理士業）**
- **株式会社榮林（飲食業）**



ランチ会（毎月第三水曜日）

日頃からの交流を深める場として弁当持寄りでランチ会を開催しています。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）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（大久保駅南口前）

備考：お弁当持参、途中参加・退室可



秋の合同懇親会

10 月 28 日（土）に新宿コパボウルにて懇親ボーリング大会を開催いたしました。今回は始めての休日開催ということでご家族での参加も多く年齢層も幅広く、地域に根ざした会としての将来を感じさせる懇親会となりました。優勝は高橋幸治税理士事務所の高橋幸治様でした。二次会は新規会員の（株）榮林の金原震鎬様より、東宝ビル1階の「タンドリー酒場ソーラスパイストウキョウ」をご紹介頂き、授賞式および、持寄り景品争奪じゃんけん大会で大変もりあがりました。

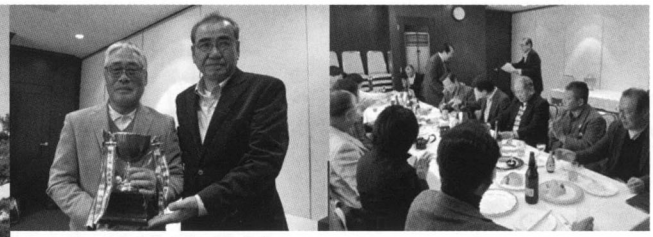


税務研修会

11 月 15 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久松幸雄様（法人課税第二部門統括国税調査官）より「消費税軽減税率制度」について消費税率の引き上げに伴い食料品等の軽減税率となる品目等などを、わかりやすく説明していただきました。第二部は新宿楽読スクール代表の中村成博様による「誰でも、楽しく、楽に、”速く読めている脳”をつくりだす」楽読体験をご講演いただきました。







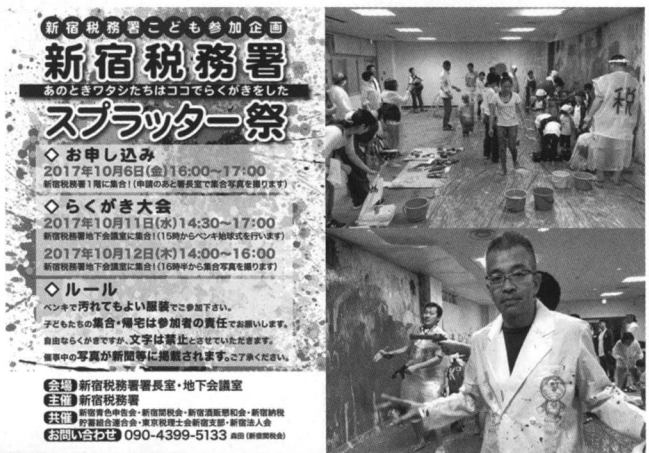
懇親ゴルフコンペ

11 月 29 日（水）に第 29 回目となりました新宿間税会の親睦ゴルフコンペを名門の「嵐山カントリークラブ 」にて１９名の参加者で開催しました。
プレー中はもちろん成績発表のパーティーに於いても和気あいあいの中、多いに親睦を深めておりました。
なお、コンペの結果は優勝・千葉浩様、準優勝・室野井秀夫様でした。
次回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。



ふれあいフェスタ 2017

10 月 15 日（日）に第 38 回大新宿区まつり「ふれあいフェスタ 2017」が都立戸山公園で開催されました。税務関係６団体も税に対する理解を高める広報活動として「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。当会もクリアファイル「世界の消費税」を粗品として多数提供し、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と大変好評でした。また、今回は無料提供としてポップコーン実演を行い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。







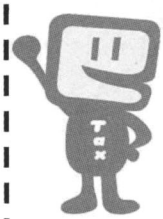
スプラッタ祭

消防車も白バイもない税務署が地域とふれあうネタはないものか?という話がきっかけで、改装前の新宿税務署をペンキでメタメタにスプラッターするイベント「こども参加企画『新宿税務署スプラッター祭』あのときワタシたちはココでらくがきをした」を開催しました。ペンキを詰めた水風船を投げ合い、水鉄砲、はけ、ローラーをはじめ、最後は全身でペンキをまき散らしました。シートを剥がすと浮き出る新宿の風景と「こどもだってかんがえてるよ“ぜい”のこと」将来、思い出とともに税を考えるきっかけになればと思います。

ホームページ

ホームページで会員のみなさまの紹介を掲載しています。
ぜひ寄稿していただき、会の活性化にご協力ください。
http://www.shinjuku-kanzeikai.jp

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

税務署に出向くことなく、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、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、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した（「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29年10月

確定申告と納税は正しくお早めに

○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30年３月15日（木））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。
○平成29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。

・国税のマイナンバー制度に関する情報や法人番号の最新情報については、
国税庁ホームページ「社会保障・税番号制度〈マイナンバー〉」をご覧ください。　国税庁　マイナンバー

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。

・事前準備、送信方法、エラー解消など作成コーナーの使い方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（TEL 0570－01（e－コクゼイ）－5901）へ
・e-Tax・作成コーナーヘルプデスクの利用可能時間については、事前にe-Taxホームページでご確認ください。

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29年分において課税事業者となる個人事業者の方】

①平成27年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
②平成27年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、平成28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28年１月１日から平成28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。

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30年４月２日（月）
○振替日・・・平成30年４月25日（水）
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。

医療費控除は 領収書が 提出不要 となりました

裏面の明細書を作成して提出すればOK!!

改正のポイント

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに

“医療費控除の明細書” の添付

が必要となりました。

※医療費の領収書は自宅で**5**年間保存する必要があります。
（税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。）

※医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。
（医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです。）

（注）平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付又は提示によることもできます。

医療費控除の明細書（裏面）の記載例

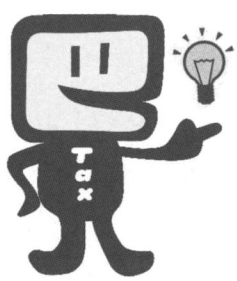
国税太郎さんの例（生計が同じ妻：花子さん）

国税太郎さんが受けた医療

2/18	■■病院	診療	6,000円	①
5/28	■■病院	診療	3,400円	①
	▲▲薬局	医薬品	700円	②

国税花子さんが受けた医療

9/13	○○診療所	診療	3,300円	③
		医薬品	1,100円	



・医療を受けた人
・病院・薬局
ごとに医療費を合計して記載します。

平成　年分 医療費控除の明細書

※この控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません

氏名　国税 太郎

1 医療費通知に関する事項

医療費通知(※)を添付する場合、右記の(1)～(3)を記入します。

※医療保険者が発行する医療費の額等を通知する書類で、次の6項目が記載されたものをいいます。
（例：健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」）

①被保険者等の氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた者、④療養を受けた病院・診療所・薬局等の名称、⑤被保険者等が支払った医療費の額、⑥保険者等の名称

(1) 医療費通知に記載された医療費の額	(2) (1)のうちその年中に実際に支払った医療費の額	(3) (2)のうち生命保険や社会保険などで補填される金額
円	㋑ 円	㋺ 円

2 医療費（上記1以外）の明細

「医療を受けた方の氏名」、「病院・薬局などの支払先の名称」ごとにまとめて記入することができます。上記1に記入したものについては、記入しないでください。

(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険や社会保険などで補填される金額
国税 太郎	■■病院	☑診療・治療 ☐介護保険サービス	9,400 円	円

2 医療費（上記１以外）の明細 欄の書き方

	(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額
①	国税 太郎	■■病院	☑診療・治療 ☐介護保険サービス ☐医薬品購入 ☐その他の医療費	9,400円
②	同上	▲▲薬局	☐診療・治療 ☐介護保険サービス ☑医薬品購入 ☐その他の医療費	700円
③	国税 花子	○○診療所	☑診療・治療 ☐介護保険サービス ☑医薬品購入 ☐その他の医療費	4,400円

医療費控除の申告は
確定申告書等作成コーナーで！
「医療費控除の明細書」も作成できます。

作成コーナー
www.keisan.nta.go.jp

税務署

お知らせ

申告書や申請書等には
マイナンバーの記載が必要です!!

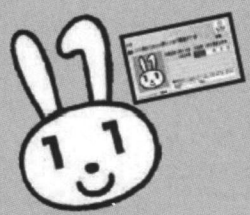
社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の導入に伴い、

申告手続などには



マイナンバーの記載

＋



本人確認書類の提示又は写しの添付

が必要です

本人確認書類

◆ マイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちの方は

- **マイナンバーカードだけで、本人確認（番号確認と身元確認）が可能です。**
- **ご自宅等から e-Tax で送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出が不要です。**

◆ マイナンバーカードをお持ちでない方は

番号確認書類

《ご本人のマイナンバーを確認できる書類》

- 通知カード
- 住民票の写し又は住民票記載事項証明書（マイナンバーの記載があるものに限ります。）

などのうちいずれか１つ

＋

身元確認書類

《記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類》

- 運転免許証
- パスポート
- 在留カード
- 公的医療保険の被保険者証
- 身体障害者手帳

などのうちいずれか１つ

国税に関するマイナンバー制度の最新情報

国税庁ホームページのトップページ上段の 社会保障・税番号制度〈マイナンバー〉申告書等にマイナンバーの記載が必要になります。 をクリック

http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm

国税局・税務署

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

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。
新たな年が始まります。今年も楽しい年になるといいですね。
「日本の女性の皆さん、１００歳迄生きる準備はできていますか?」
リンダ・グラットンさんのベストセラー「ライフ・シフト １００年時代の人生戦略」のメッセージで日本人は問われました。１００歳以上の方が多いですから、ハッとして考えますね！それには、「心と体が元気」が何よりかな?と思うと、いろいろな健康方法がありますが、たっくすではヨガをお勧めしています。

寒い日に、ウォーキングは大変！こわばった体でなかなか出来ませんが、ぬくぬくと暖まった部屋で体をほぐすそれだけで、気持ちも体も健康になると思います。

★注意！（以下の時はヨガタイムではありません。）

- **食　　後 ― 2時間以内**
- **入浴前後 ― ３０分間**

●決して無理をしない、自分に無理なポーズをしないで下さい。
体にきつい事が良いとは言えません。

背伸ばしのポーズ（自律神経の調整と強化など）

①両足を前に伸ばし腰を立てて座り、両手を伸ばし、人差し指を、足の第1指と第2指にかける。



②息を吸いながら上体を反らす。



③息を吐きながら上体を前に倒し、ゆっくり呼吸して数秒保ってから、元の姿勢にもどる。

注・他人の力を借りて無理に曲げてはいけない。



吸う息が交感神経の働きを強め、吐く息が副交感神経の働きを強めます。この神経の束が集まる丹田を刺激し、自律神経を整えるので胃腸の働きを活発にしてくれます。

赤ちゃんのポーズ
(腰痛・腹部の脂肪をとるなど)

①あお向けに寝て両足を揃えて曲げ、両手で膝をかかえる。



②息を吸いながら、両足をお腹に引き寄せ、息を吐きながら頭を上げ、顔が膝につくように背を丸めて4呼吸する。



お腹にガスが溜まりやすい人のガス抜きのポーズです。下半身が刺激され、血行が良くなり、腰や背骨調整にすぐれ、お腹の脂肪もとれて、毎日朝起きた時・夜寝る前のベッドの上でも可能です。

足ほぐし
(足のだるさ・冷え・魚の目など)

①足を伸ばして座り、肩の力は抜き、背中は丸めないように腰を立て、右足を左足のももにのせる。



②両手でもみやすい位置を決める。



③5本の足の指を1本ずつ、手の親指と人差し指で持ち、足指のつけ根を広げるように前後に10回ほど動かしてほぐす。足指の第1指と2指をしたら、次は2指と3指と順次行う。



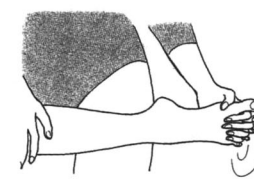
④足をももの外側に出し、右足の指と、左手の指を組み合わせる。特に小指、薬指を深くつけ根まで組み合わせる。



⑤手の親指で足の裏を刺激する。足の裏にはたくさんツボがあるが、特に土踏まずを気持ちよく刺激するとよい。



⑥足と手の指を組み合わせたまま、足首を右に5回、左に5回ていねいにまわす。足を変えて同様に行う。



心臓から最も遠い手足の指先の末梢神経と毛細血管を刺激し血行をうながします。足のだるさを取るだけでなく毎日する事で、多くの足のトラブルを解消し、心臓の負担も軽くなるので高血圧の方にも大切な運動です。

今回は60歳を過ぎて初めて教室に入りたくても、ベテラン・若い方ばかりで気おくれする方のために、お家で楽々できるヨガをご紹介しました。

「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29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574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13日から17日まで新宿区役所本庁舎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

○ 学ぶほど　税が活きてる　ぼくの街	戸山小学校	大嶌　洋輝

東京国税局間税会連合会　入選

○ 税金で　築く暮らしと　感謝の心	柏木小学校	辰巳　芙優

金賞

○ 小さな税　みんなの努力が　未来へと	落合第一小学校	川瀬　里実
○ 消費税　小さな負担と　大きな力	淀橋第四小学校	今井　翠希

銀賞

○ その税で　明日の社会　つくりだす	戸塚第一小学校	鈴木　凪沙
○ 子供への　未来を支える　あなたの税	落合第二小学校	山崎　義人
○ 咲かせよう　みんなの笑顔と　税の花	西戸山小学校	金子　実央

銅賞

○ 税金が　作る僕らの　明るい未来	戸塚第一小学校	大澤　辰哉
○ 税金は　暮らし支える　大きな力	落合第一小学校	水谷　礼美
○ 消費税　あなたも身近に　払える税	落合第二小学校	牧野　幸太
○ あなたの税　今も社会を　支えてる	落合第六小学校	朝倉　　仙
○ 築こうよ　未来を支える　税への責任	西新宿小学校	大野　仁愛
○ この国の　大黒柱　消費税	西戸山小学校	松田　健吾

佳作

○ この世界　税の重要性　考えよう	大久保小学校	張　　裕晗
○ 義務教育　税のおかげで　成り立つよ	天神小学校	堀内　祐希
○ 復興の　大きな力　みんなの税	戸塚第一小学校	山本　幸奈
○ 税金で　みんなの暮らしに　安心を	落合第三小学校	冨士　和希
○ 納めよう　みんなの税で　よい未来	淀橋第四小学校	三谷　ノア
○ この国を　みんなの税で　支えよう	西新宿小学校	小黒　綾香

あなたも応募してみませんか？　平成30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25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。あなたも是非ご応募ください。

※ 応募の締切りは9月10日の予定です。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 29 年 12 月 12 日（火）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 29 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。

「国民生活と消費税」　　学校法人目白学園目白研心中学校　第３学年　柳澤 優生梨

消費税は、今や国民の生活で一番身近な税になっています。食べ物や文房具を買うときも必ず消費税がかかります。では、この消費税とはどのような税で、どのように使われているのでしょうか。消費税はその名のとおり、モノやサービスを消費したときにかかる税金で、代表的な間接税です。例えばコンビニで買い物をすればレジで消費税も一緒に払います。コンビニは消費者から「預かった消費税」を後日まとめて税務署に納めます。つまりコンビニは消費者の代わりに税金を納付してくれているということになります。では、国全体で集めた消費税はいったい何に使われているのでしょうか。実は国全体で集めた消費税は、ほぼ全てが私達の生活を充実させるための社会保障費に使われています。この社会保障費は主に四つに分けることができます。一つ目は年金です。これは６５歳以上になったら国からもらえるお金で、若い時に国に支払った金額によって老後にもらえるお金の金額が変わっていきます。国全体の社会保障の約半分が年金としてお年寄りに支払われています。二つ目は医療です。怪我や病気で病院に行くと治療費を支払いますが、病院で保健証を出している人（健康保険に入っている人）は、実際の治療費のうち３０％だけしか病院には支払っていません。他の７０％の治療費はお父さんたちのお給料から集めた健康保険料というお金を使っていますが、それだけでは足りないので消費税を集めたお金からも支払われています。三つ目は介護です。お年寄りや、若くても重い病気で高いお金を支払って治療を続けないといけない人たちがたくさんいます。ですが高くて自分たちだけでは治療費を払えなかったりするので、税金で一部を負担しています。最後に子育て支援です。これは子どもを産んで育てやすくしようというお金です。保育園が定員いっぱいで入れない人が多いので保育園を増やしたり、小さな子どもがいる家にお金を支給したりしています。子どもがどんどん減って、日本中がお年寄りばかりの国になったら、誰も税金を払えなくなります。そうなる前に、お年寄り世代を支える若い世代の人口を増やしていこうという狙いがあります。この四つの社会保障費は私達の生きていくうちの生活で欠かせないものです。そして、この社会保障費をつくっている消費税はもっと欠かせないものになります。私達の生活で最も身近な消費税は、私達の生活を支える大事な税であり、これからも私達が払い続ける一番身近な税となります。



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

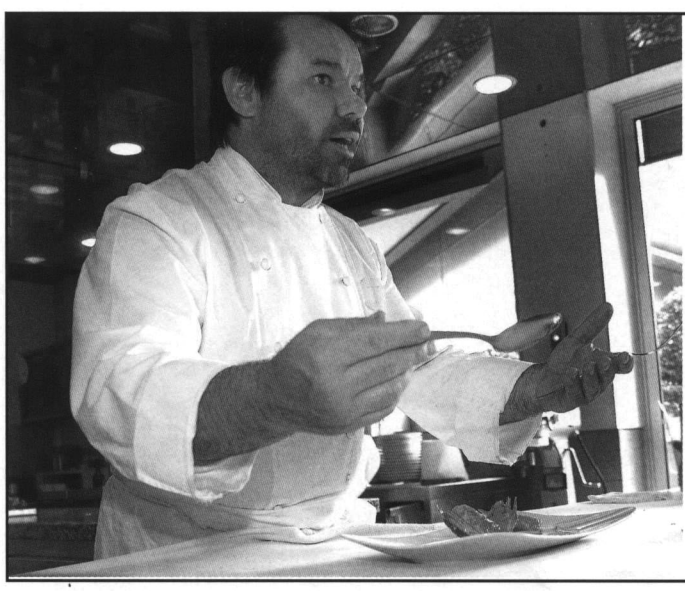
年会費　一口 4,800 円



Excellent and Elegant
Jewelry and Brand items

Kawano
QUARK

カワノ・クォーク角筈店（KAWANO QUARK）
〒160-0022 東京都新宿区新宿3-34-12
営業時間 11:00～20:00



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