

青色ニュース

aoiro news

[暮らしと税を結ぶ情報紙]

会員数2014年12月17日現在	
府中支部	2,831名
調布支部	1,851名
狛江支部	590名
歯科医師会	55名
農業部会	369名
医師部会	9名
税理士部会	41名
地区外	413名
準会員	446名
合計	6,605名



発行・編集 公益社団法人武蔵府中青色申告会 〒183-0027 東京都府中市本町 4-15-22
編集責任者 戸井田 喜良 042-362-8466 <http://www.aokai.or.jp>

当会では、確定申告期（1/5～3/16）は、記帳方法ややよい会計の入力方法に関するお電話でのご質問はご遠慮いただいております。
各指導会場にご予約の上、ご来場ください。

～武蔵府中税務署からのお知らせ～

税務署の申告書作成会場は、**2月2日(月)**から開設します。

※1月中は、申告書作成会場がありませんので、長時間お待ちいただくこともあります。

平成26年分確定申告及び納期限

所得税・贈与税→平成27年3月16日(月) 消費税→平成27年3月31日(火)

- ◆所得税については、25年分から復興特別所得税を併せて申告することとなりました。
- ◆振替納税をご利用の方は所得税が4/20(月)、消費税が4/23(木)振替日です。
- ◆予定納税があった方は確定申告の際に第1期(7月)第2期(11月)の納付額がわかるようにしておいてください。
- ◆決算書・確定申告書の税務署からの送付時期はともに1月下旬となります。
(前年に電子申告をされた方には、税務署から決算書及び確定申告書の送付はされません。)

もうすぐ確定申告の時期です！

以下の内容に関しては、青色申告会では
ご対応することが出来ません。お手数ですが、
税務署にて申告書の作成・提出をしてください。

- 土地・建物の譲渡
- ゴルフ会員権の譲渡
- 株式等の譲渡のうち、特定口座内以外での場合
- 先物取引(FX等)
- 初めて住宅借入金等控除を受ける場合
- 特定居住用財産などの譲渡損失の繰越控除の適用を受ける場合
- 海外との取引に関する場合(外国税額控除等)
- 平均課税の適用を受ける場合
- 贈与税
- その他特殊な事例である場合

確定申告指導は、東京税理士会武蔵府中支部の協力を得て行っております。

平成26年1月から、事業所得、不動産所得及び山林所得を有するすべての方

記帳・保存義務の拡大

「中小企業者の少額減価償却資産の取得価額の必要経費算入の特例」の適用期限が平成28年3月31日まで2年延長されました。
※一定の青色申告者が、適用期限までに取得等した減価償却資産のうち、その取得価額が30万円未満である少額減価償却資産については、一定の要件の下、その取得価額の合計額のうち300万円に達するまでの金額を、業務の用に供した年分の必要経費に算入することができます。

少額減価償却資産の特例の延長

消費税法の改正

平成26年4月1日から、消費税(地方消費税を含む)の税率が8%に引き上げられました。

国外財産調査の提出について

平成26年12月31日において、価額の合計額が5千万円を超える国外財産を有する方は、平成27年3月16日(月)までに「国外財産調査」を提出しなければなりません。

なお、提出がなかった場合や正しく記載されていない場合には、加算税の加重措置が適用されるほか、罰則が適用される場合がありますのでご注意ください。

平成26年分以降適用の

主な改正点

は、記帳及び帳簿書類の保存が必要となりました。

青色申告でがっちり!! 確定申告は青色申告会へ

1月～3月の出張指導会場のご案内(予約制です)

月日	会場	備考
1月13日(火)	調布市文化会館たづくり6階「602会議室」	◎
1月15日(木)	狛江市商工会館2階「会議室」	◎
1月19日(月)	狛江市商工会館2階「会議室」	◎
1月23日(金)	調布市文化会館たづくり10階「1001学習室」	◎
1月28日(水)	調布市文化会館たづくり10階「1001学習室」	◎
1月29日(木)	狛江市商工会館2階「会議室」	◎
2月3日(火)	調布市文化会館たづくり10階「1002学習室」	◎
2月5日(木)	狛江市商工会館2階「会議室」	◎
2月9日(月)	狛江市商工会館2階「会議室」	◎
2月13日(金)	調布市文化会館たづくり10階「1002学習室」	◎
3月19日(木)	調布市文化会館たづくり10階「1002学習室」	☆
3月26日(木)	狛江市商工会館2階「会議室」	☆

※やよい会計は事前予約/他の指導は定員あり/午前10時～ ◎全て事前予約

☆通常業務/午前10時～午後4時

※全ての会場が事前予約制です。

※各施設の開館時間より早くお越しいただいても入館できません。

※各会場とも車での来場はご遠慮ください。

※各会場とも混雑の状況により受付時間を早めに終了させていただく場合もございます。

- 青色会館(府中)では上記日程も含めて指導を行っております。
- 1/5～3/8は全ての会場事前予約が必要となります。
- 下記の土日は営業いたします
- 土曜日(2/7・2/14・2/21・2/28・3/7):事前予約(3/14):受付は午前8時30分～11時です。
- 日曜日(3/1・3/8):事前予約(3/15):受付は午前8時30分～午後4時です。

申告は便利なe-Taxで!!

青色申告会では電子申告(e-Tax)の利用を推進しております。



「税を考える週間」11月11日～17日 公益社団法人武蔵府中青色申告会

第2回「小学生の税の書道展」府中・調布で開催!

本年も「税を考える週間」に合わせ11月15日、16日に日本の文化である書道を通じ、税に対する理解を深めていただくことを目的に、第2回「小学生の税の書道展」を開催しました。

本年の書道展は、府中グリーンプラザと調布市教育会館の2ヵ所で開催され、府中市内の小学校からは2,734点、調布市内の小学校からは952点の作品が出品されました。厳正な審査の結果、府中550点、調布215点の作品が入選しました。

2日間開催された作品の展示会には、多数の皆様にご来場をいただき、更に16日には表彰式を開催し、受賞された児童とご家族の皆様にご出席をいただきました。

皆様からは、受賞して嬉しい、来年も継続して欲しい、出品して良かったなど、沢山の声をいただきました。

※入賞作品の展示が、行われております。(特別賞:武蔵府中税務署。金賞:青色申告会館。)是非とも、足をお運び頂き、子供達の力作をご覧ください。



天翔星術w8.com
羊座
瓶座
座
羊座
牛座
座
座
女座
秤座
座
手座

初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合

確定申告に必要な資料

1. 源泉徴収票の原本（給与と所得のある方）
（源泉徴収税額があることをご確認ください）

2. 住民票の写し

3. 住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書
※2ヶ所以上から交付を受けている場合は、その全ての証明書

4. 家屋（土地）の登記事項証明書

5. 請負契約書・売買契約書の写し

6. 印鑑（スタンプ式印章は不可）

7. 金融機関名と口座番号が分かるもの（通帳など）



※当会では、対応することが出来ません。税務署にて作成・提出をしてください。
※土地先行取得・連帯債務・譲渡・贈与等に関するものは税務署にて申告してください。

公的年金等の申告をする場合

確定申告に必要な資料

1. 源泉徴収票の原本

2. 国民健康保険・国民年金支払証明書等、
生命保険、地震保険等の控除証明書

3. 金融機関名と口座番号が分かるもの（通帳など）

4. 前年分の確定申告書控

5. 印鑑（スタンプ式印章は不可）



医療費控除を受ける場合

確定申告に必要な資料

1. 源泉徴収票の原本（給与と所得・年金所得のある方）
（源泉徴収税額があることをご確認ください）

2. 領収書（26年中に支払った医療費）

3. 印鑑（スタンプ式印章は不可）

4. 金融機関名と口座番号が分かるもの（通帳など）



年の途中で退職された場合

確定申告に必要な資料

1. 退職時までの給与と所得の源泉徴収票（原本）

2. 国民健康保険・国民年金支払証明書等、
生命保険、地震保険等の控除証明書

3. 金融機関名と口座番号が分かるもの（通帳など）

4. 印鑑（スタンプ式印章は不可）



株式の売却等に関する申告をされる皆様へ

証券会社の特定口座で「源泉徴収あり」を選択している方は、原則として申告の必要はありません。
株式等の譲渡損失を翌年以後に繰り越すなどの理由により、申告する場合には、証券会社から送付される「特定口座年間取引報告書」が必要です。
証券会社の特定口座を選択していない方、先物取引及びFX（外国為替証拠金取引）による所得の申告については、税務署にて申告してください。



年末調整はお早めに…

（納期の特例を利用している方）

年末調整は、従業員や専従者の12月分の給与の支給額が確定すれば計算できますので、早めに済ませましょう。平成27年1月の納付期限は1月20日(火)です。
年末調整は一年間の「給与の収入金額」から「給与所得の金額」を算出してそこからさらに所得控除の額（社会保険料、生命保険料等の控除、扶養控除等）を差し引き、その年の所得税額を確定して、実際に源泉徴収した税額との過不足を調整するものです。

●年末調整に必要なもの

①源泉徴収簿（一人別）……………7月以降は記入してください

②源泉所得税の納付書……………税務署から届いているもの
1～6月の納付控えもお持ちください

③扶養控除等申告書……………従業員の扶養親族の氏名・生年月日を記入

④保険料の控除証明書等（保険料控除申告書）
……………従業員の生命保険、地震保険等、国民年金の控除
証明書及び国民健康保険の金額を記入

⑤給与支払報告書……………複写の一番下の一枚が源泉徴収票となります

⑥過去の源泉関係書類

※各用紙をお持ちでない方は用意しております
※中途での就職者の年末調整は前職の源泉徴収票が必要です
※住宅借入金等特別控除を受けている方は別途証明書・計算明細書 等が必要です

●給与と所得の所得税計算のしくみ

いろいろな控除が差し引かれた上で所得税が計算されます。
給与と所得控除額（例）

給与の収入金額	給与所得控除額
200万円	78万円
300万円	108万円
400万円	134万円
500万円	154万円
600万円	174万円

●給与と所得者の給与の収入金額から給与所得控除額が差し引かれています。この給与と所得控除額は、給与と所得者の必要経費的な要素を持っています。

算出年税額【(A)×(B)－(C)】

課税給与と所得金額(A)	税率(B)	控除額(C)
195万円未満の場合	5%	－
330万円未満の場合	10%	97,500円
695万円未満の場合	20%	427,500円
900万円未満の場合	23%	636,000円
1,800万円未満の場合	33%	1,536,000円
1,800万円を超える場合	40%	2,796,000円

●課税給与と所得金額が1,717万円（給与の収入金額が2,000万円）を超える場合は、年末調整の対象となりません。

各種勉強会のお知らせ

お申込み (公社)武蔵府中青色申告会 ☎042-362-8608

STEP 1

青色申告会勉強会

4月20日(月)・4月21日(火)

青色申告の特典を利用した節税方法や、記帳方法について解説します。新規開業された方や初めて青色申告される方など、記帳の仕方はわからず不安という方ぜひご参加ください。

日程	区分	時間
4月20日(月)	事業所得	午前9時30分～11時30分
	不動産所得	午後2時～4時
4月21日(火)	不動産所得	午前9時30分～11時30分
	事業所得	午後2時～4時

◆定員 いずれも40名

◆費用 会員・一般ともに無料

◆会場 (公社)武蔵府中青色申告会 会館

◆受付開始 1月13日(火)午前10時

※筆記用具をお持ちください。

※申込者が10名に満たない場合、開催を中止します。

STEP 2

はじめての帳簿おたすけ講座

5月15日(金)

青色申告の方は帳簿が必要です。何からはじめていいのかわからない。まだ何もしていない！と、いう方のためのおたすけ講座です。

日程	区分	時間
5月15日(金)	事業所得	午前9時30分～11時30分
	不動産所得	午後2時～4時

◆定員 40名 ◆会場 (公社)武蔵府中青色申告会 会館

◆費用 会員・一般ともに無料 ◆受付開始 1月14日(水)午前10時

※筆記用具・電卓をお持ちください。

※申込者が10名に満たない場合、開催を中止します。

STEP 2

はじめてのやよい会計体験会

5月22日(金)

パソコンで帳簿入力してみたいという方を対象にはじめてのやよい会計体験会を開催します。

日程	区分	時間
5月22日(金)	事業所得	午前9時30分～11時30分
	不動産所得	午後2時～4時

◆定員 いずれも16名 ◆会場 (公社)武蔵府中青色申告会 会館

◆費用 会員・一般ともに無料 ◆受付開始 1月15日(木)午前10時

※筆記用具・電卓・USBフラッシュメモリーをお持ちください。

※申込者が8名に満たない場合、開催を中止します。

まずはここからスタート！

おおむね55歳からの人材確保はお任せください！「いきいきワーク府中」

◆求人のご相談から募集までスピード対応◆
●求人条件の設定と紹介 ●高齢者の雇用及び助成金・奨励金等の相談

東京都と府中市からの助成と支援、無料で安心！

無料職業紹介所「いきいきワーク府中」 ☎042-336-4871
府中市府中町2-25-1 中央文化センター5階
利用日 毎週月～金曜日（祝日、年末年始、休館日を除く）
時間：午前9時～午後5時

武蔵府中青色申告会へのご入会お待ちしております

……………
各種勉強会、税の相談など経営には不可欠な事は、青色申告会事務局へお訪ね下さい。
……………
詳しくはお電話で…
042-362-8466

事務局からお願い：会費は銀行口座引落としによる納入をお願いしています。手続きがお済みでない方はお早めにご連絡下さい。

青色申告会からのお知らせ

青色申告でがっちり!! 確定申告は青色申告会へ

青色申告会では税制改正や
記帳の方法などに関する指導を
行っております。

(※ 般の方は有料となります。)

会場では、医療費控除を受ける給与所得者の方をはじめ年金所得者・事業所得者・不動産所得者の方々の申告相談を承ります。

日程や会場については1ページをご参照ください。

※書類は会場にもご用意しております。

※一般4000円(40分)でご利用いただけます。(会員無料)

お越しになる前にご注意ください

- ①予約制
1/5～3/8の期間は予約のない方の指導はできませんのでご注意ください。
- ②40分指導
- ③会員カード持参
- ④会員の方の指導が優先

◆確定申告期は予約制による指導が中心となります

◆ご来場される前に必ずご確認ください。詳細は当会ホームページをご覧ください。

祝 納税表彰受彰者

■武蔵府中税務署長表彰

副会長

理事、女性部長

理事、事業委員会副委員長

■武蔵府中税務署長感謝状

理事、歯科医師部会長

理事、青年部長

理事、組織委員会副委員長

■東京都主税局長表彰(納税功勞)

会長

東京都立川都税事務所長感謝状(納税功勞)

理事、総務委員会委員

相原 博 様

木村 恵美子 様

野口 富平 様

君島 早智子 様

桜井 博 様

杉田 廣己 様

山崎 一夫 様

富士 豪生 様

勅使河原 幸子 様

組織委員会委員

東京都主税局長表彰(納税功勞)

相原 博 様

東京都立川都税事務所長感謝状(納税功勞)

理事、総務委員会委員

木村 恵美子 様

やよい会計ご利用の 消費税課税事業者の方への大切なお知らせ

消費税5%から8%への変更に対応できるのは
やよい会計14以降となります。
平成26年消費税課税事業者の方は
最新版へ買い替えをお願い致します。

◆e-taxを
ご利用の皆様へ！
事務局でのe-taxによる
本人送信のご利用は1月
26日(月)からとなります！
e-taxの方はご注意ください
電子証明書(住基カード)
は3年更新!!

住基カード自体の有効期
限は10年でカード上に表示
されていますが、e-tax
(電子申告)に必要な電子
証明書の部分は3年更新で
期限の表示はありません。
該当する方は忘れずに確
定申告までに各市役所窓口
で更新手続きをお済ませく
ださい。

個人住民税は特別徴収で納めましょう！

**オール東京で
特別徴収を
推進しています！**



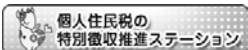
特別徴収とは…

事業主(給与支払者)が従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を差し引き、納入していただく制度です。

◆従業員の個人住民税は、特別徴収が原則となっています。まだ実施していない事業主の方は、特別徴収への切り替えをお願いします。

◆法令に基づく適正な特別徴収の実施について、事業主のみならずご理解・ご協力をお願いいたします。

詳しくは、下記バナーより『個人住民税の特別徴収推進ステーション』のHPをご覧ください。



(東京都主税局のHPが開きます)

あなたにも、マイナンバー。
はじまります。



平成27年
10月
から
マイナンバーを
一人ひとりに
お届けします！

①マイナンバー(個人番号)とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のこと。
平成28年1月1日から社会保障・税・災害対策の行政手続で利用が始まりますので、大切にしてください。
※本人にも13桁の法人番号が指定され、住民票を有する自治体で利用できます。
※行政の効率化や国民の利便性向上のため、平成28年1月1日から国・自治体間でマイナンバーが連携できるようになります。
行政の効率化 手続きが正確で早くなる
国民の利便性向上 面倒な手続きが簡単に
公平・公正な社会の実現 給付金などの不正受給の防止
マイナンバー-国民の思い-は
0570-20-0178
マイナンバー 検索

内閣府

平成26年1月から、全ての白色申告者に
記帳や帳簿等の保存が
義務づけられました。

●平成26年1月からの記帳・帳簿等保存制度

◎対象となる方

事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての方です。
※所得税の申告の必要がない方も、記帳・帳簿等の保存制度の対象となります。

◎記帳する内容

売上げなどの収入金額、仕入れやその他の必要経費に関する事項を帳簿に記載します。
記帳に当たっては、一つ一つの取引ごとではなく日々の合計金額のみをまとめて記載するなど、簡易な方法で記載してもよいことになっています。

◎帳簿等の保存

収入金額や必要経費を記載した帳簿のほか、取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

お問い合わせ ☎042-362-8466

記帳するなら
特典のある
青色申告を！

今後の行事予定

■1月

9日(金) 女性部新年会
14日(水) 13:30～ 女性部定例役員会
21日(水) 11:00～ 会長会計会議(青色会館)
21日(水) 14:30～ 理事会(ホテルコンチネンタル)
21日(水) 17:00～ 新年賀詞交歓会(ホテルコンチネンタル)
28日(水) 10:00～ 申告期役員研修会(中央文化センター)

■2月

2日(月)～ 申告スタート(贈与税)
16日(月)～ 決算申告スタート(所得税等消費税等)
17日～20日(火～金) 青年部広報車運行(府中・調布・狛江)
24日(火) 10:00～ 会長会計会議(青色会館)

■3月

～16日(月) 決算申告指導(贈与税・所得税等)
24日(火) 10:00～ 会長会計会議(青色会館)
25日(水) 理事会(府中グリーンプラザ)
25日(水) 臨時総会(府中グリーンプラザ)
～31日(火) 申告指導(消費税)

税のカレンダー

●納期限を守りましょう！

●口座振替を利用しましょう！

■1月

【国 税】

- ・源泉徴収票の交付及び提出(31日まで)
- ・法定調書の提出(31日まで)

【地方税】

- ・個人住民税第4期納付
- ・固定資産税の償却資産申告書の提出(31日まで)

■2月

【地方税】

- ・固定資産税及び都市計画税第4期納付

■3月

【国 税】

- ・平成26年分所得税の確定申告及び納付(16日まで)
- ・贈与税の申告及び納付(16日まで)
- ・青色申告承認申請(16日まで)
- ・個人事業者の消費税等の申告及び納付(3月31日まで)

【地方税】

- ・個人住民税の申告
- ・個人事業税の申告
- ・個人の事業所税の申告及び納付(16日まで)

Aoiro Sanpomichi 府中・調布・狹江 あおいろ散歩路

ちょっと気になる話題や気になる小径

Vol.14 京王府中駅 - JR 府中本町駅
大國魂神社周辺

大國魂神社は、大國魂大神を武蔵の国の
守り神としてお祀りした神社です。この
大神は、出雲の大国主神と御同神で、
大昔、武蔵の国を開かれました。国造
りの神様ということで、新たな組織を作
られる方は、是非とも参拝したい神社で
すね。お正月も毎年ながら、賑わいを見
せています。

追儼から来た神事、節分祭

新春を迎える神事、節分祭。節分と
は季節の変わり目である「立春、立夏、
立秋、立冬の前日」のことをいいますが、
春を迎えるということは新年を迎えるにも
等しいくらい大切な節目だったため、室
町時代あたりから節分といえば立春の前
日だけをさすようになりました。
大國魂神社でも毎年2月3日に節分
祭が執り行われています。節分の豆撒
きは、昔の追儼または鬼儼と言ひ、これ
も大晦日の夜、疫鬼を祓うために宮中
で行われた儀式から来ています。これは
疾病の鬼に扮した人を追い払うもので、
その起源は中国で、周の時代、方相氏



という官職の者が、4つ目の大きな面を
かぶり、赤い着物をつけ、矛と盾を持っ
て、悪魔を祓ったのでした。漢の時代
には、これに桃の弓にいはらの矢が加
わり、赤頭巾をつけた沢山の子どもが参
加するようになり、これがそのまま日本に
持ち込まれたという事です。
そんな歴史的な節分祭を思い浮かべな
がら、今年の大國魂神社の節分祭に足
を運んでみてはどうでしょうか。まずは幸
運の豆をキャッチする為に大きめの紙袋
か帽子を用意、花形のゲストがまく豆を
キャッチしましょう。
14時、16時、18時より境内で開催。

ふるさと府中歴史館に学ぶ

大國魂神社の近隣にある「ふるさと
府中歴史館」では、奈良・平安時代
に国府が置かれ、府中が政治経済の
中心であったことを知ることができます。



宝物殿 火災、盗難、防湿等最新の
施設が設備され一階は八基の神
輿と大太鼓が格納、二階は重要文
化財の狛犬を始め御神宝等数々展
示している

府中の歴史を事前調査したところで、
大國魂神社東側にある武蔵国国府跡を
見に行ってみましょう。発掘調査の結果
分った、「武蔵国国府跡」では、奈良・
平安時代の広大な武蔵国を治めていた
役所（国衙）跡が地下に眠っているこ
とを改めて肌で感じとれます。

広い大國魂神社をひとまわり

宝物殿（公開は土日祝祭日）では、
かつて神仏混淆 だった時代の仏像など
も見る事が出来ます。軒のまわりが8m
以上もある巨大ないちょうや古木のけや
きなど、たくさんの自然たちにも歴史を感
じ、改めて府中、大國魂神
社の偉大さを感じ
る事でしょう。



ふるさと府中歴史館

入場無料 電話：042-335-4393

1階 国府資料展示室
2階 公文書史料室・公文書史料展示室
3階 文化財事務室
開館時間 午前9時～午後5時
休館日 原則として月曜日です。月曜日が
休日（国民の祝日・振替休日）に当
たる場合は直後の平日です。

手打ち蕎麦 ほてい家

11:00～21:00 ランチ営業
日曜営業 定休日月曜、第1・3火曜



大國魂神社の脇道を進むと閑静な住宅街が広がっています。通りを進むと落ち着いた空間が広がります。創業88年の手打ち蕎麦ほてい屋。打ち立ての美味しいお蕎麦や食事、おつまみメニューも豊富でお酒も各種揃っています。サンルームのある広々とした店内は明るく気持ちのいいスペースです。

こぐま屋珈琲店

11:30～22:00 (L.O 21:30)
日・祝 12:00～18:00 (L.O 17:30)
定休日 火曜・第1月曜・第3月曜

大國魂神社西側を歩くと珈琲焙煎の良い香り、カワイイ看板が目印のこぐま屋珈琲店。通りに面したガラス張りからは珈琲を丁寧に入れる姿が。とても深みのある美味しい珈琲が頂けます。ランチやケーキも楽しめます。



ワインテラス ユーメ

ランチ 11:30～15:00 ディナー 17:00～24:00
定休日 月曜不定日

創作イタリアンとカリフォルニアワインの
お店、一軒家のおしゃれなお店、テラス席
は犬同伴ok、ドッグメニューもあります。
静かに美味しいワインを頂く、そんな楽しいひとときを過ごせそうです。ランチドリンク込み1,000円より。

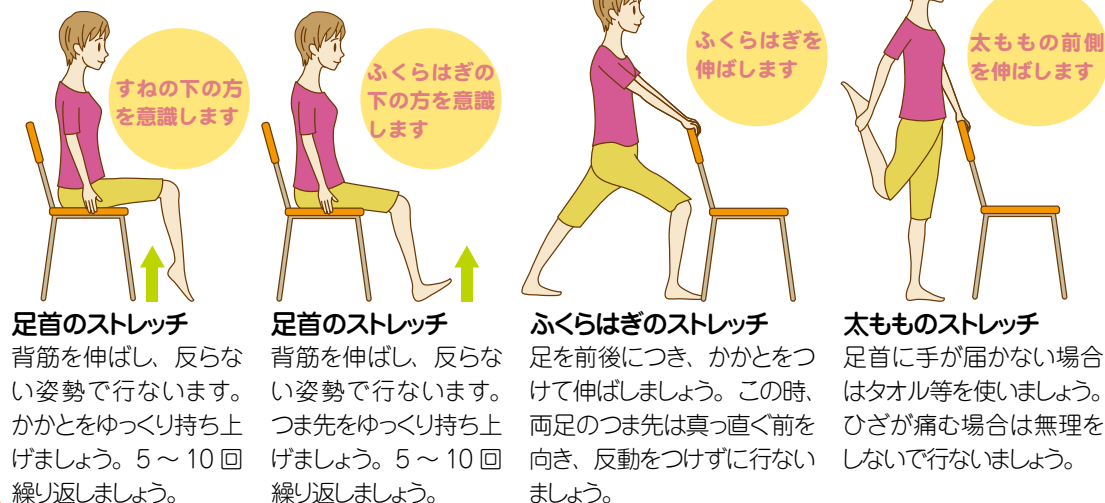


大府中市商工まつり
調布市商工まつり
狹江市民まつり
大好評♪
昨年度は地域に根ざしたイベントを行い、税金引きや1億円の重宝体験等遊び心満載、その中でも租税教育・青色申告制度の普及、青色申告会の人々も、連日大勢の人で賑わいました。そして、例年公益活動の一環で行っている募金は、各市区町村の協賛に寄附金としてお届けしました。皆様のご協力にお礼申し上げます。

疲れた身体をクイックチャージ

椅子を使ったストレッチです。簡単で毎日できる、ナガラ体操を癖にすると日に何度もストレッチができますね！

※椅子は安定するものを使用下さい



足首のストレッチ

背筋を伸ばし、反らない姿勢で行ないます。かかとをゆっくり持ち上げましょう。5～10回繰り返しましょう。

足首のストレッチ

背筋を伸ばし、反らない姿勢で行ないます。つま先をゆっくり持ち上げましょう。5～10回繰り返しましょう。

ふくらはぎのストレッチ

足を前後につき、かかとをつけて伸ばしましょう。この時、両足のつま先は真直ぐ前を向き、反動をつけずに行ないましょう。

太もものストレッチ

足首に手が届かない場合はタオル等を使いましょう。ひざが痛む場合は無理をしないで行ないましょう。

会勢拡大運動へのご協力に感謝!!
入会特別推奨月間
(9月～11月末)に
107名が入会
会員及び役員の皆さまの入会勧奨活動により、107名の方々にご入会頂くことができましたことに対し、心からお礼を申し上げます。なお、特別勧奨月間は終了致しましたが、会員紹介運動等の会勢拡大運動は年度末(平成27年3月末)まで続きますので、今後とも引き続き、未会員の情報等をお寄せ頂きますようご協力をお願い申し上げます。

青色申告会をご存知ですか？

青色申告会は、小規模事業者等で構成されている納税者団体です。
正しい申告・納税を推進すると共に、公平・公正な税制改正要望等も行い成果を上げて参りました。
基本的には、一税務署毎に一青色申告会が組織されており、個人で事業を営んでいる方や、不動産貸付を行っている方々にご入会いただき、帳簿のつけ方や、決算の仕方等の記帳指導、セミナーや説明会等の開催を行っております。
個人事業者等の集まりである青色申告会は、全国組織で会員の声を国政に届け

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
私の住んでいる地域では、お正月(小正月)の恒例行事として、無病息災・家内安全等を願って「どんど焼き」を行なっています。早朝から日が暮れる迄丸一日がかりの設営作業に地域の中学生も参加し、子ども達には大人との共同作業を通して様々なことを学んで貰いたいという、大切な伝承行事として続いています。

当会でも、子ども達に税の大切さを身近に感じ、今後役に立つ様、「経済ゲーム大会・親子学習ツアー・税の書道展」等の様々な学習イベントを開催しております。今年も子ども達に楽しく学べる企画を立てたいと思ひますので、是非皆様の参加をお待ちしています。さらに、各種勉強会・セミナーやリクリエーション等も盛りだくさんの当会で、たくさんの方とお知り合いになり共に活躍できる事を願っております。

皆様におかれましては、本年も健康であられます事を心よりお祈り申し上げます。
遠藤 保則

会員募集	年会費
正会員 (事業・不動産所得者等)	18,000円
準会員 (給与・年金所得者等)	9,000円
家族会員	