https://www.aoiro-odawara.com

Father's Day

あおいろといろ 六月号

青色十色　2021 No.214

青色十色　２０２１年６月１０日発行・編集／
公益社団法人小田原青色申告会 〒250-0012 小田原市本町2-3-24 TEL.0465-24-2614 info@aoiro-odawara.com
ご来会時はマスクの着用をお願い致します。／会館駐車場は手狭なため、公共交通機関のご利用にご協力ください。

青色会館は小田原市の津波避難ビルに指定されています。

記帳個別指導会 毎月開催します!

今まで自申告だった方や青色申告でも記帳に不安がある方、開業予定の方、開業されて間もない方等、記帳についてお分かりにならない事がある方は下記までご予約の上、お越しください。

話そう、ウチの店のこと。

どなたでもどうぞ!　無料　予約制

開催期間
7月5日(月)～9日(金)
8月2日(月)～6日(金)

時間 9時～16時　**開催場所** 青色会館１階

当日ご持参いただくもの
①実際に使用されている帳簿等、参考になるもの
②前年分決算書控・申告書控（ある方のみ）

3月末頃ご案内致します。予約制とさせていただきます。なお、上記開催日ご都合が付かない場合はお問い合わせください。また臨時出張等のご申請についてもお承ります。

お問い合わせ 事業課　TEL0465-24-2614（直通）
E-mail soudan@aoiro-odawara.com

個人事業主の方へ 源泉所得税 個別指導会のご案内

無料

源泉税の納付期限は **7月12日(月)** です。

専従者給与・従業員給与（パート含む）を支払っている事業所で、6ヶ月毎の納期の特例適用を受けている場合は、1月から6月までの徴収分を7月12日までに納付することになっています。なお、源泉所得税額が無い場合でも納付書の提出は必要となりますので、源泉税個別指導会をぜひご利用ください。
（税理士関与の方は税理士へご相談ください。）

開催日時 7月1日(木)～7月12日(月)平日(月～金)9時～16時
但し、最終日の12日(月)は正午までとなりますのでご注意ください。

開催場所 青色会館１階

ご持参いただくもの 源泉徴収簿（令和3年分）、源泉納付書

お問い合わせ 事業課　TEL0465-24-2614（直通）

2年後からスタート! 令和5年10月1日から「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。

※詳細は3面をご覧ください

健康のツボ なんだか調子が出ない6月病を撃退! 元気の出るレシピ特集

長引くコロナ禍で心身に負担がかかる昨今。環境変化によって引き起こされる心身の不調を放っておくと、6月病などの症状が出てきてしまうから。十分な睡眠と適度な運動、そして栄養たっぷりの食事で体調を整えましょう。

6月病って？

適応障害という病の一種と言われます。ある特定の状況や出来事（仕事や人間関係等）に強いストレスを感じて発症します。ネガティブな感覚で固がいっぱいになり、情緒不安定になったり、不眠や全身の倦怠感、食欲異常など様々な症状が起こります。

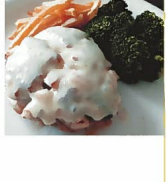
幸せホルモンを増やそう

セロトニンは緊張やストレス を和らげる脳内ホルモン。セロトニンの原料であるトリプトファンを多く含む食材を摂取すると自律神経を整える効果があるそうです。
また、牛肉や豚肉の脳内に含まれるアラキドン酸は脳内で「至福物質」とも呼ばれるアナンダミドに変化し、幸福感や高揚感をもたらすのだとか。とはいえ、何事も食べ過ぎには要注意！バランスの取れた食事が大切です。

トリプトファンが多い食材

- 豆腐、納豆、味噌等の大豆製品
- チーズ、牛乳、ヨーグルト等の乳製品
- 鮭、カツオ、マグロ
- 鶏むね肉等の脂身の少ない肉類

チーズハンバーグ <2人分>



A
- 合い挽き肉……200g
- 玉ねぎ……1個
- パン粉……1/2カップ
- 卵……1個
- 味噌……大さじ1
- マヨネーズ……大さじ1
- 塩こしょう……少々
- スライスチーズ……2枚

玉ねぎはみじん切りにし、Aの材料をすべてボウルに入れてよくかき混ぜてタネを作る。タネを小判型に成形し、熱したフライパンに並べて、弱火で2分ほど焼いて焼き色をつける。裏返して蓋をし、中弱火で5分ほど焼く。スライスチーズをのせ、チーズが溶けるまでさらに1～2分ほど焼いたらできあがり。
牛肉・豚肉のアラキドン酸がたっぷり。隠し味の味噌とトッピングのスライスチーズでトリプトファンも摂取。

豆腐とサラダチキンのサラダ <2人分>

- 水菜……1束
- 絹豆腐……2/1丁
- サラダチキン……1個
- 白すりゴマ……大さじ2
- 海苔……1枚
- オリーブオイル…大さじ3
- ポン酢……大さじ3

水菜は洗ってからキッチンペーパーで水を拭きとり、食べやすい大きさに切る。絹豆腐は水抜きをしておく。サラダチキンは食べやすい大きさに切る。水菜をボウルに入れ、白すりゴマと合える。水菜を皿に盛り、絹豆腐、サラダチキンを乗せ、オリーブオイルとポン酢をかける。最後に海苔を小さくちぎってふりかけたらできあがり。
豆腐、サラダチキン、ゴマでトリプトファンたっぷり。

ピクニックに出かけよう

敏感は「日光に当たる」「リズムのある軽い運動」の二つの要素によりセロトニンの分泌を活性化させる効果があるそうです。トリプトファンたっぷりのお弁当を持って、ピクニックはいかがでしょうか。小さめに作ったハンバーグとサラダをパンズに挟めばハンバーガーのできあがり。デザートもトリプトファン豊富なバナナやヨーグルトをどうぞ。6月の今なら菖蒲咲きの藤や菖蒲の花が見頃なので、小田原城址公園などのお花見スポットがおすすめ。開放感のあるベンチなどでゆっくり朝食やランチを食べたら、きっとリフレッシュになりますよ。もちろん、お弁当を食べる前はしっかりと手を消毒しましょう。また、初夏の日差しは意外と強いので、日傘や帽子はお忘れなく。

※この記事は2021年6月上旬に執筆しています。

check! インターネットで情報発信中
どこどこ 地域密着 お店情報満載 どこどこ 小田原 検索
せしいち方、面倒な方も安心! 取材サービスプラン
ウェブサイトのない事業者の方に朗報! 取材サービスプランなら、おはせでインターネットに情報が掲載できます。
無料費0円 会員会社のスタッフが取材に伺います。
初期費用 2,000円 ＋ 取材費用 10,000円
公式ウェブサイト イベント、セミナー等の最新情報を随時更新中
どこどこにお店を掲載したい方は TEL 0465-24-2614
今月の「いいパートナーズ」も掲載!
Facebook Twitter

会員の皆さまへ

青色申告会
会費引き落としについて
7月14日(水)は会費の引き落とし日です。
預金残高のご確認をお願い致します。

季節の花 ハナショウブ

今年もクールビズを実施!

期間 6月1日～10月31日

皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

COOLBIZ