

# 健康のツボ

## 股関節ストレッチで健康的に認知症予防

年齢とともに筋力は衰えていきますが、筋肉はトレーニングによって年齢に関係なく成長させることができるそうです。まずは軽いストレッチからトレーニングを始めましょう。

無理はしないでください!



### 3 終わったら足を楽にして仰向けになる

ストレッチは出かける前など、体を動かす前に行くと効果的です。体が硬い人はお風呂上りに行くと柔軟性が上がっているので楽にできますよ。

慣れてきたら負荷の高いスクワットなどにも挑戦していきましょう

# 「税」に関するその疑問、チャットボットに相談しませんか?



24時間利用可能  
※メンテナンス期間を除きます。



国税庁 ふたば

税務職員 ふたば

## 源泉徴収義務者の皆さまへ

### 令和6年分の所得税における定額減税特設サイトを開設しました。

令和6年度税制改正のための税制改正法案が成立した場合に実施する「令和6年分所得税の定額減税」に関する特設サイトを国税庁ホームページに開設しました。

令和6年6月以降に給与の支払者(源泉徴収義務者)の皆さまに行っていただく定額減税制度の詳しい情報やQ&Aなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。

なお、掲載情報については、随時最新情報に更新します。

特設サイトはこちら



国税庁 定額減税特設サイト

<https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzai/index.htm>

小田原税務署 0465-35-4511(代表)

## 県税事務所からのお知らせ

# 「二セ税務職員」にご注意を

税務職員等を装い、次のような不審な電話が発生しています。

- ご本人やご家族の収入、銀行口座、携帯電話番号、家族構成や法人の現況などを聞き出そうとする事例
- 税金を還付すると称して、キャッシュカードと携帯電話を持ってATM(現金自動預払機)へ行くように指示される事例
- 滞納がない方の所へ、税金を徴収に行くと言われた事例
- 自動車税種別割の還付があると称して、直接自宅を訪れるという事例

県税事務所では、税金の納付のために金融機関の口座を指定して振込を求めるとや、還付金の受取のためにATMの操作を求めことはありません。

☆被害に遭わないために

県税事務所では、ご提出いただいた申告書類などの内容確認や、納税の催告のために納税者などに電話をする場合がありますが、不審に感じられた場合は、即答せず、所属事務所名と電話番号、名前をフルネームで確認し、電話をいったん切って、相手が言った番号へは電話をせず、下記の電話番号へお問い合わせください。

ご家族の方が問合せを受けられた場合も同様に、即答せず、電話をいったん切って、ご本人とご相談ください。

ATMの操作を持ちかけられた場合は、併せて警察にその旨を連絡してください。

◇問合せ先 **小田原県税事務所** 管理課 管理第一班 TEL0465-32-8000(代)

## 第31回 小田原青色申告会主催

# 青色申告・租税教室の感想文コンクール 最終審査結果

西湘地区租税教育推進協議会主催の租税教室が小田原税務署管内の高校で開催されました。受講生1,304名/感想文コンクール参加12校1,074名



芭蕉未来さん

## 暮らしを鮮やかに彩る税

小田原税務署長賞 立花学園高等学校 一年四組 芭蕉 未来

私は最近、SNSのショート動画を見ていて、ふと目についた動画があった。それは、アフリカで貧困が急速に深刻化しているという趣旨の動画だった。その中で、生まれた時には四五千グラムもあった体重が、栄養失調になってしまい、二千八百グラムしかなくなってしまった子どもや、痩せて頬がこけてしまっている人の映像が出てきた。私はこのショート動画を見て、なんでこんなことになってしまうのかと、思ったと同時に、日本はニュースに取り上げられるほどの貧困さを感じられないなと思った。私自身も今の生活に不自由を感じていないし、何か望むものもない。でも、それが当たり前ではないことは分かっている。では日本の貧困率はどれ位なのか、厚生労働省によると、日本の相対的貧困率は、一・七パーセントだということ。そして、動

画に出てきたアフリカの貧困率はNDPの報告書で、国民のおよそ八十五パーセントにあたること分かった。このことから、日本はアフリカと比べ、圧倒的に貧困率が低いことが分かる。では、何故ここまで貧困率に差が出るのだろうか。私は、日本が貧困層に対しての補助が手厚いからだと考えた。その補助金の財源は主に税金だ。日本は、税金によって貧困層の暮らしを支えている。だが、税金は貧困層の暮らしだけでなく、国民全体の暮らしを支えている。私たちは、警察がいることで街の治安が維持されており、救急車や消防車を呼んでも、お金が掛からず、すぐに来てくれることは、当たり前のように当たり前ではない。私が街を一人で歩くことができるのも、安心して歩くことができる治安の良さがあるからだと思う。更に子どもたちが公園で楽しく遊ぶことができるのも、国が税金で遊具を整備、設置してくれているからだと思う。そうやって私たちは税金によって暮らしを鮮やかに彩られている。私は税の学習を通して、税金がないと助けられる命も助けられなかったり、安心して外を歩いたり遊んだりすることができなくなると再確認した。ここ数年で税率が上がったりして、暮らしにくい世の中になってきたと思うこともあったが、今回この作文を書いたことにより、私自身、税に対する認識がプラスに変わった。なので、私もお金を稼ぐようになったらしっかりと税金を納めて、より良い社会づくりに貢献していきたいと思った。

### <新名学園旭丘高校>

最優秀賞 佐藤 一葉 租税教室を受けて  
優秀賞 スミス ユエ 年齢に応じて

### <足柄高校>

最優秀賞 二見 日菜 税の使い道  
優秀賞 高島 美羽 私たちのより良い暮らしのために

### <大井高校>

最優秀賞 松野 かの 税について  
優秀賞 渡辺 美怜 租税教室を受けて

### <小田原高校(全日制)>

最優秀賞 浅野 托音 回らない回転寿司  
優秀賞 川又 陽太 税金により世界平和

### <小田原高校(定時制)>

最優秀賞 内藤 煌 税  
優秀賞 吉永 朱美玲 税金と生活

### <小田原城北工業高校(全日制)>

最優秀賞 古根村 大空 租税教室を受けて  
優秀賞 石山 朱萌 税金と町づくり

### <小田原城北工業高校(定時制)>

最優秀賞 望月 元喜 租税教室  
優秀賞 菊池 凜音 租税教室を聞いて

### <小田原東高校>

最優秀賞 田原 由梨 税金はお金の無駄遣い?  
優秀賞 滝口 和樹 租税教室を受けて

### <函嶺白百合学園高校>

最優秀賞 山田 莉穂 税金のない社会  
優秀賞 瀧澤 美月 税金とこれからの日本

### <立花学園高校>

署長賞 芭蕉 未来 暮らしを鮮やかに彩る税  
最優秀賞 佐々木 遙香 税金の意義  
優秀賞 棚橋 将輝 夢の後押し

### <明德学園相洋高校>

最優秀賞 河村 翼 税について  
優秀賞 齋藤 旭斗 高校の補助金から学べる

### <吉田島高校>

最優秀賞 室水 春香 租税教室で学んだ事  
優秀賞 今井 みゆう 税について

上記入賞者の他、優良賞113名

# 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!

- 振替納税  
所得税の口座振替日: 4月23日(火)  
消費税の口座振替日: 4月30日(火)
- 所得税の延納分  
納期限/口座振替日: 5月31日(金)
- 固定資産課税台帳の縦覧期間  
真鶴町: 4月1日(月)~4月30日(火)の平日  
真鶴町を除く東区2市7町: 4月1日(月)~5月31日(金)の平日
- 固定資産税 ※小田原市は固定資産税及び都市計画税  
真鶴町: 「第1期分」: 4月30日(火)  
真鶴町を除く東区2市7町: 「第1期分」: 5月31日(金)
- 軽自動車税  
納期限/口座振替日: 5月31日(金)
- 自動車税種別割  
納期限/口座振替日: 5月31日(金)

※国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料及び市県民税・町県民税の納期限等については、お住いの市町村にご確認ください。

会員限定  
無料相談  
要ご予約  
24-2612

弁護士

# 法律

相談会

10時~12時  
4月19日(金)  
5月7日(火)  
5月17日(金)  
6月4日(火)  
6月21日(金)

弁護士

# 相続

相談会

10時~12時  
4月17日(水)  
5月15日(水)  
6月19日(水)

社労士の

# 年金・社会保険

相談会

10時~12時  
5月14日(火)  
6月11日(火)  
7月9日(火)

不動産

コンサルタントの

# 不動産

相談会

10時~12時  
4月25日(木)  
5月23日(木)  
6月27日(木)

税理士の

# 税

相談会

14時~16時  
4月18日(木)  
5月16日(木)  
6月20日(木)

日本政策金融公庫の

# 融資

相談会

10時~12時  
6月5日(水)  
8月7日(水)

経営コンサルタントの

# 経営

相談会

日時応談  
24-2614まで  
ご予約ください

会場

納税者センター・青色会館  
同一内容のご相談は重ねてできません。予めご了承ください。