

やってみよう！
心と体プチメンテ
「猫背改善！」正しい姿勢の作り方



教えてくれたのは
鴨宮治療院 岩見正樹院長



悪い姿勢 正しい姿勢

point
1 腰が重要

胸を張るのではなく、腰を立てることを意識しましょう。ヒップアップすると正しい姿勢がつけれます。

point
2 脱！かかと重心

猫背の方のほとんどは「かかと重心」。足裏全体でふんばることが大切です！

info

鴨宮治療院 小田原市鴨宮 358-4
☎0465-48-2922

足の趾で10秒間グーを作るとつま先が鍛えられます。浮趾改善！

プロが教える！
パイピングのコツ

初心者でも大丈夫！
※パイピングとはクリームによるデコレーション



マリアンの上の仕上げに

教えてくれたのは
ラブレの代表
久保田 耕正さん

クリームが手の温度で柔らかくなるので固さに合わせ書く速さを変えよう

Point

1 生クリームとチョコは1:1
乳化させて混ぜ、1日冷蔵庫に
2 冷やしたクリームをスプーンで混ぜ
柔らかくして絞り袋へ
3 絞り袋の先端は細いほうがgood
文字を書く感覚で絞る

info

ラブレ 小田原市東町5丁目7-31
☎0465-32-5757

小田原税務署からのお知らせ

【年末調整手続はぜひ電子で！】

年末調整手続の電子化とは…
これまでの年末調整では、従業員は保険会社から保険料控除証明を書面（ハガキ）で受け取り、それを基に保険料控除申告書を作成して、勤務先に提出するなどをしていました。この一連の手続きが電子化されると、従業員は控除証明書を電子データで受け取り、そのデータを電子化に対応した民間ソフトウェアや国税庁が提供する年末調整控除申告書作成用ソフトウェア（通称「年調ソフト」）にインポートすることで、各種控除申告書をデータ作成しメール等で勤務先に提出することができるようになります。なお、詳細については、国税庁ホームページの「年末調整手続の電子化に向けた取組について」をご覧ください。

○電子化のメリット

勤務先のメリット
1 保険料控除等の控除額の検算が不要
2 控除証明書等のチェック事務が削減（従業員が控除証明書等データを利用した場合）
3 年末調整関係書類の保管コストが削減

従業員のメリット
1 控除額等の記入・計算が不要
2 控除証明書等データを紛失しても再交付依頼が不要

○国税庁が提供する「年調ソフト」とは…
国税庁では、控除証明書の電子データの取込から控除申告書のデータ作成に対応した「年調ソフト」を開発し、各アプリストアや国税庁ホームページで公開しています。（注）現在お使いの給与計算ソフト等への取込機能については、お使いのソフト開発業者様へご確認ください。

◆問い合わせ 小田原税務署 TEL 0465-35-4511代

TOPICS
医療費控除を受けられる方へ

本人 + 家族
申告する方やその方と生計を一にする配偶者その他の親族のために、その年中に支払った医療費がある場合は、次の算式によって計算した金額を医療費控除として所得金額から差し引くことができます。

その年中に支払った医療費の総額

－ 保険金などで補てんされる金額

－ 10万円（所得の合計額が200万円までの方は所得の合計額の5%）

= 医療費控除額（最高200万円）

医療費控除を受けるための手続
確定申告書を提出する際に、「医療費控除の明細書」を添付する必要があります。なお、医療保険者等から交付を受けた医療費通知がある場合は、医療費通知を添付することによって明細書の記入を省略することができます。

医療費控除の対象となる医療費
病状などに応じて一般的に支出される水準を著しく超えない部分の金額が対象となります。

医療費控除の対象	控除の対象に含まれるものの例	控除の対象に含まれないものの例
◆医師、歯科医師による診療や治療の対価 ◆治療のためのあん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師などによる施術の対価 ◆助産師による分娩の助産の対価 ◆医師等による一定の特定保健指導の対価 ◆介護福祉士等による喀痰吸引等の対価	◆ 医師等による診療等を受けるために直接必要なもので、次のような費用 ・通院費 ・医師等の送迎費 ・入院の対価として支払う部屋代や食事代 ・医療器具の購入や賃借のための費用 ・義手、義足、松葉づえ、義歯、眼鏡や補聴器等の購入の費用 ・身体障害者福祉法などの規定により、都道府県や市町村に納付する費用のうち、医師等の診療費用などに当たるもの ・6か月以上の寝たきりの人のおむつ代で、その人の治療をしている医師が発行した証明書（「おむつ使用証明書」）のあるもの（※） ◆健康診断等により病気が発見され、引き続き治療を行う場合の健康診断費用	◆容姿を美化し、容ぼうを変えるなどの目的で行った整形手術の費用 ◆健康診断の費用 ◆タクシー代（電車やバスなどの公共交通機関が利用できない場合を除きます。） ◆自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車料金 ◆治療を受けるために直接必要としない、近視や遠視のための眼鏡、補聴器等の購入費用 ◆医師や看護師への謝礼 ◆入院のために購入した身の回り品の費用 ◆自己の都合で利用した差額ベッド代 ◆診断書の作成費用 ◆健康維持や疲れを癒すためのマッサージや、鍼灸の施術費用
◆保健師や看護師、准看護師による療養上の世話の対価	◆左記以外で、療養上の世話を受けるために特に依頼した人に支払う療養上の世話の対価	◆親族に支払う療養上の世話の対価
◆治療や療養に必要な医薬品の購入の対価	◆かぜの治療のために使用した一般的な医薬品の購入費用 ◆医師等の処方や指示により医師等による診療等を受けるため直接必要なものとして購入する医薬品の購入費用	◆疾病の予防又は健康増進のために供されるものの購入費用（疾病を予防するための予防接種や、サプリメント等の購入費用を含みます。）
◆病院、診療所又は助産所などへ収容されるための人的役務の提供の対価	◆症状からみて急を要する場合に病院に収容されるための費用	◆親族などから人的役務の提供を受けたことに対し支払う謝礼 ◆自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車料金

※「おむつ使用証明書」などの各種証明書等は、確定申告書に添付するか、確定申告の提出の際に提示する必要があります。

介護保険制度の下で提供される施設・居宅サービス等の対価についての医療費控除の取扱い

施設等の領収書には医療費控除の対象となる金額が記載されていますので、それを参考にしてください。

保険金などで補てんされる金額 申告漏れにご注意ください！

● 次のようなものは、支払った医療費等から差し引く必要があります。

1 医療費の補てんを目的として支払を受ける医療保険金や入院費給付金、傷害費用保険金など

2 健康保険法の規定により支給を受ける療養費や出産育児一時金、家族出産育児一時金、家族療養費、高額療養費、高額介護合算療養費など

3 医療費の補てんを目的として支払を受ける損害賠償金

※保険金などで補てんされる金額は、その給付の目的となった医療費の金額を限度として差し引きますので、引ききれない金額が生じた場合であっても他の医療費からは差し引きません。

● 確定申告の際は以下の点にご留意ください。

▶ 保険金などで補てんされる金額が確定申告書を提出する時までに確定していない場合には、その補てんされる金額の見込額を支払った医療費から差し引きます。

所得税の確定申告に関する疑問は、国税庁ホームページの税務相談チャットボットにご相談ください。

医療費控除などのご質問について入力いただくと、人工知能（AI）が自動でお答えします。



問い合わせ 小田原税務署 TEL 0465-35-4511（代）

10月は個人県民税・市町村民税の第3期分の納期です！

個人県民税とは
● 県の仕事に必要な経費を広く県民の皆様にその能力に応じて負担していただく税金です。
● 県では、水源環境保全・再生に必要な特別な財源として、個人県民税の超過課税を活用しています（令和4年度～令和8年度の5年間の超過課税の税率は、均等割300円、所得割0.025%です）。

納める人	納める額（令和6年度）
毎年1月1日現在で県内に住所がある個人	均等割と所得割
毎年1月1日現在で県内に事務所、事業所または家屋敷があり、その所在する市町村内に住所がない個人	均等割
納める額（令和6年度）	● 均等割…年額1,300円 ● 所得割…政令市に住所がある方は課税総所得金額の2.025%を、その他の市町村に住所がある方は4.025%を負担していただきます。

1 令和6年度分の個人県民税・市町村民税の所得割額から、納税者及び配偶者を含めた扶養家族一人につき、1万円の定額減税が実施されています。
2 令和6年度から森林環境税（国税）年額1,000円を均等割とあわせて市町村に納めていただいています。

申告・納税などの事務は、個人市町村民税とあわせて市町村が行います。

申告と納税	納税
● 申告期限は3月15日です。（所得税の確定申告書を提出した方は個人県民税の申告書を提出する必要はありません。また、原則として給与所得のみの方も同様です。）	給与所得者 6月から翌年の5月までの12回に分けて、毎月の給料から天引きされます。 給与所得者以外の所得者 原則として、6月・8月・10月・翌年1月の4回に分けて、市町村から送付される納税通知書によって納めます。 公的年金等 年6回の年金支給時ごとに年金から天引きされます。

◆問合せ先 小田原県民税事務所 事業課課 TEL 0465-32-8000（代）

年金・労働問題のお悩みごと解決のお手伝い

社会保険労務士会「無料相談会」

10月8日 10:00～16:00

内容 労働問題（労働時間、賃金、雇用、労災、安全衛生）
社会保険（健康保険、年金）等

場所 ハルネ小田原 うめまる広場

照会先 神奈川県社会保険労務士会 小田原支部
TEL 0465-37-9318（担当 山室）

税のカレンダー

○所得税の予定納税
減額申請の提出期限 11月15日
第2期分の納付期限 12月 2日

○個人事業税
第2期分の納付期限 12月 2日

○固定資産税 ※小田原市は固定資産税及び都市計画税
小田原市：第3期分の納付期限 12月 2日

※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、お住まいの市町村にご確認ください。

会員限定
無料相談
☎0465 要予約
24-2612

弁護士の法律相談会
10～12時
10月18日
11月 5日
11月15日
12月 3日
12月20日

弁護士の相続相談会
10～12時
10月16日
11月20日
12月18日

社労士の年金・社会保険相談会
10～12時
11月12日
12月10日
1月14日

不動産コンサルタントの不動産相談会
10～12時
10月24日
11月28日
12月26日

税理士の税相談会
14～16時
10月17日
11月21日
12月19日

日本政策金融公庫の融資相談会
10時～12時
12月 4日

経営コンサルタントの経営相談会
日時応談
☎24-2614まで
ご予約下さい

会場 納税者センター・青色会館

注意 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。

3 次回（12月号）の新聞折込は2024年12月15日（日）の予定です