



所報タイトル「向上」は所内で掲げる

平成 26 年度の目標です。

発行責任者 / 小林 政 氏

発 行 日 / 2014 年 4 月 1 日

ISO9001:2000 認証取得
B05Q10002ROS

ANAB ACCREDITED

●会計 ●相続 ●経営コンサルティング

小林合同会計

所長税理士 小林政氏 税理士 山野基尚
税理士 須賀保雄 税理士 小林政仁

〒332-0032 埼玉県川口市中青木1丁目1番25号
TEL(048)253-5668 FAX(048)253-7602
<http://www.e-cg.co.jp>

領収証の印紙税額改正

平成 25 年度税制改正により、金銭または有価証券の受取書(第 17 号文書)に対する印紙税額が改正されました。

従来は金銭または有価証券の受取書に記載された受取金額が 3 万円未満のものが非課税とされていましたが、**改正後は受取金額が 5 万円未満のものが非課税となりました。**

この改正は、平成 26 年 4 月 1 日以後に作成される受取書について適用されます。改正後の金銭または有価証券の受取書(第 17 号文書)に対する印紙税額は次のとおりです。

その他の印紙税額改正については、当事務所にお尋ねください。

記載された受取金額		税額
5 万円未満のもの		非課税
5 万円以上	100 万円以下のもの	200 円
100 万円を超え	200 万円以下のもの	400 円
200 万円を超え	300 万円以下のもの	600 円
300 万円を超え	500 万円以下のもの	1 千円
500 万円を超え	1 千万円以下のもの	2 千円
1 千万円を超え	2 千万円以下のもの	4 千円
2 千万円を超え	3 千万円以下のもの	6 千円
3 千万円を超え	5 千万円以下のもの	1 万円
5 千万円を超え	1 億円以下のもの	2 万円
1 億円を超え	2 億円以下のもの	4 万円
2 億円を超え	3 億円以下のもの	6 万円
3 億円を超え	5 億円以下のもの	10 万円
5 億円を超え	10 億円以下のもの	15 万円
10 億円を超えるもの		20 万円

研修委員会 活動報告

研修委員会では、定期的に行う研修で業務レベルの水準を一定に保ち、新しい知識を身につけ職員全体のレベルアップを図る目的として発足して以来、日々活動してまいりました。その中の一部ですが昨年の研修内容をご紹介します。

7月には、法人税の基礎という事で納税義務や法人税計算など研修をしました。

難しい内容でしたが、皆、熱心に聞いていました。



10月・11月の2カ月にわたりWordとExcelの基礎研修を行いました。

意外と知らない便利な機能を中心とした内容になりました。

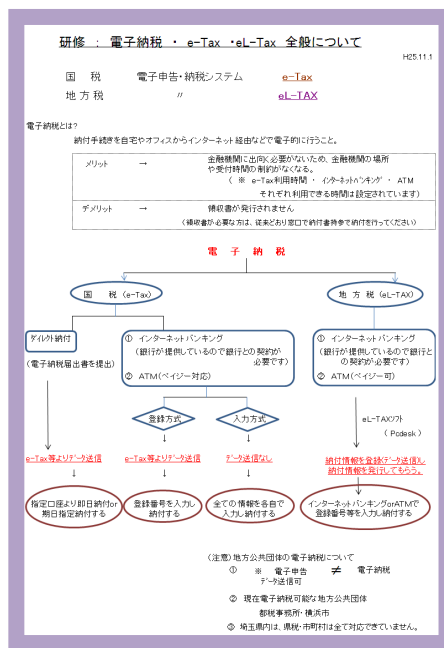
パソコンとプロジェクターを使用しながらの実践研修は、大変分かりやすいと好評でした。

電子納税について、利用拡大やお問い合わせが増えてきたことで研修をする事にしました。

研修を受けて、あいまいだった内容が理解でき、今後の説明にも自信を持って答える事が出来るようになりました。

今後の社内研修

- 相続税
- 株価の評価
- 社会保険





癒しのツボ

東洋医学の考えでは、体にエネルギーが流れる道筋を「経絡（けいらく）」と呼び、経絡上にある要所がツボにあたります。また、エネルギーを「気」と表現しますが、ツボを刺激すると経絡上の気や血液の流れを促すことができ、体全体のバランスを整えることにつながります。

ツボ押しは、オフィスや通勤電車、日常のちょっとした時間に自分でできるところがよいですね。そんなツボ押しを、いくつかご紹介します。

花粉症を楽にするツボー鼻づまり



小鼻のよこにある迎香（げいこう）（●部分）を爪の先で押していくと、小さな窪みがあるのが確認できるはず。ここを、両手の人差し指で押します。10～20回も押すと、スッと鼻が通るでしょう。

花粉症を楽にするツボー涙目

目の下のくぼみにあるツボ、承涙（しょうきゅう）です。涙目、目のかゆみなど、目の不調を整えてくれます。人差し指か中指で、優しく円を描くようにマッサージします。

疲労回復、自律神経のバランスを整えるツボー首や肩のコリ、眼精疲労

後頭部の髪の毛の生え際、中央の窪みの両脇に太い筋肉が2つあります。その上端の外側にある窪みのツボが天柱（てんちゅう）です。左右二つになります。左右同時に親指で、やや力を入れて押します。ほかの指で後頭部を支えると押しやすいでしょう。

万能ツボ



体調を整えてくれるツボです。親指と人差し指の間、合谷（ごうこく）（●部分）です。それぞれの骨の付け根辺りにあります。少し痛いと感じるぐらい押しでも大丈夫です。

肩こり、頭痛に悩んでいませんか？



原因不明の頭痛

近年、原因不明の頭痛に悩まされる人が増えてきていますが、その多くは“噛み締め”からくるものだということが分かってきました。本来、人は上下の歯が当たると反射的に離すものなのですが、これが歯を噛み締めたままの状態にいる人が近年増加しているのです。



“噛み締め”がもたらす症状

力を入れるときや痛みを耐えるときなどに歯を食い縛ることがありますが、噛み締めはこのような負担を顎や首、こめかみなどにかけて続けるため肩こり、首こり、頭痛といった症状を引き起こすのです。また、この噛み締めた状態は、舌が喉に唾液を溜まりやすくする形になってしまっているため、唾液を飲む回数が増えます。そのため、唾液を飲むと同時に空気も飲み込みますので、この回数が重なると胃や腸に負担をかけ胃腸障害による症状を引き起こします。これらの症状は、検査を行ってもその原因を特定することが出来ないことが特徴的です。

“噛み締め”の主な原因

現代では仕事でパソコンを使用するというのは当たり前になってきていますが、このパソコンの使用人口の増加に比例して肩こり、頭痛に悩む人の数も増えてきていると言われていています。これはパソコンを使用する際に、前屈みの姿勢を続けているうちに無意識に歯を噛み締めてしまうという人が増えたことが原因です。また、精神的ストレスや、集中して何かに取り組むときに噛み締める癖があることなども肩こり、頭痛の原因となります。



肩こり、頭痛の改善方法

この噛み締めによる肩こり、頭痛の改善方法には、心身医学療法とスプリント(マウスピース)療法がありますが、簡単な改善方法として意識的に噛み締めないように注意するという方法があります。パソコンデスクなど目に入りやすい場所に「噛み締め注意！」などと書いた紙を貼り、“噛み締めない”ということを常に意識するのです。とても単純ですが、この方法が一番効果的だと言われています。