社内で回覧してください

大月法人会だより

かつらい

No.169

▲大月岩殿山からの眺め（昭和33年：写真のオリエント提供）　▼現在の岩殿山からの眺め

主な目次

平成30年新春講演会・賀詞交歓会……2
正副会長会・理事会 ……2
大月税務署管内関係民間団体長会 ……3
支部活動報告 ……4
青年部会活動報告 ……4
女性部会活動報告 ……5
平成30年度年間予定表 ……11
税務署からのお知らせ ……12
e－Tax推進協議会からのお知らせ ……14
第39回神社めぐり（仲町大神社)……15
健康情報（シェイプアップ）……16
特別講演会･富士吉田支部セミナーの案内 18

消費税期限内納付
法人会一声運動

平成30年 5 月 1 日 発行

（国税庁e-Taxキャラクター　イータ君）大月法人会はe-Taxを推進しています。

新春講演会・賀詞交歓会

一月十七日㈬、ハイランドリゾートホテル&スパに於いて、「平成三十年新春講演会・賀詞交歓会」を開催。

新春講演会は、田畑晶司大月税務署長に、「税務行政の将来像」～スマート化を目指して～と題して、十年後には人工知能（ＡＩ）等を活用し、申告から納付までの税務手続きをデジタル化し、納税者の利便性が向上させる等中長期的に税務行政が目指していく方向性について解説をして頂きました。

賀詞交歓会では、開会前に秋の叙勲、財務大臣、国税局長表彰受彰者（外川凱昭副会長、細谷憲二会長、志村美貴代副会長）受彰披露に続き、女性部会コーラス部の清々しい歌声が場内に響きわたり、拍手喝采の後開会。細谷会長から、「四月開催予定の法人会全国女性フォーラム山梨大会の成功を誓うとともに地域並びに税のオピニオンリーダーとして、税務行政への協力・租税教育の充実・

地域社会への貢献を果たすべく、積極的に活動していく」と年頭の挨拶があり、大月税務署、東京地方税理士会大月支部、大同生命保険、アフラック、ＡＩＵ保険の方々を来賓に迎え、約百六十名が新年のスタートを祝いました。

正副会長会
平成二十九年度
第四回理事会

三月二十三日㈮、午前十時・十一時より大月法人会館に於いて開催。

審議事項については、全項承認されました。

議　事

（審議事項）

第一号議案　平成三十年度事業計画（案）承認の件
第二号議案　平成三十年度収支予算（案）承認の件
第三号議案　全法連・県連功労者表彰の件
第四号議案　第七回定時総会開催の件
第五号議案　定期提出書類報告内容変更の件
第六号議案　青年・女性部会創立四十周年記念事業の件

（報告事項）

一、前回理事会開催以降の事業報告及び代表理事・業務執行理事の職務執行状況報告について
二、今後の主要事業について
三、平成三十一年度税制改正に関するアンケートについて
四、第十三回法人会全国女性フォーラム山梨大会について
五、平成三十年度における会員増強施策について
六、法人事業概況説明書及び自主点検チェックシートについて

正副会長会
平成三十年度
第一回理事会

四月二十五日㈬、午前十時・十一時より大月法人会館に於いて開催。

審議事項については、全項承認されました。

議　事

（審議事項）

第一号議案　平成二十九年度事業報告承認の件
第二号議案　平成二十九年度収支決算報告承認の件、並びに監査報告
第三号議案　第七回定時総会開催の件

（報告事項）

一、法人会全国女性フォーラム山梨大会について
二、富士吉田支部セミナー開催について
三、ＡＩＧ損保提供ラジオ番組への出演について

関係民間団体長会

一月二十四日㈬、大月税務署二階共用会議室に於いて、大月税務署管内関係民間団体長会が開催され、平成二十九年分確定申告に係る協議の他、各団体及び税務署から連絡・報告がありました。

全法連事務局セミナー

三月二日㈮、ハイアットリージェンシー東京で開催されました。

第一部は、全法連松﨑専務理事が「法人会の役割とこれから」と題して、法人会の成り立ち、法人会の役割、これからの法人会について詳しく説明して頂きました。

第二部では、国税庁灘野法人課税課長が「法人会との連携・協調について」と題して、国税庁の現状等を図表にて説明し、法人会との連携・協調による活動等の事例を紹介して頂きました。

第三部では、公認会計士・内閣府公益認定等委員会公益法人の会計に関する研究会参与の中田ちず子氏より「公益・一般法人を巡る行政庁の動向について」と題して、定期提出書類の取扱いと変更認定・認可の最新動向を中心とした説明をして頂きました

支部活動報告

上野原・大月・都留支部合同セミナー

二月二十三日㈮、アピオプラザ都留に於いて開催。一般含め八十二名が出席しました。

第一部経営サポートセミナーでは、㈱ビズリーチ執行役員兼ビズリーチHR研究所所長の佐藤和男氏が「人材獲得競争に勝つ！」と題して講演。

第二部の特別講演会では、落語家の三遊亭円丸師匠が、「笑いと健康」と題して講演。笑うことが健康の秘訣だとおもしろおかしく説明。後段では本業の落語を披露し、会場の笑いを誘っていました。

大月支部役員と大月市議会との意見交換会

一月二十四日㈬　大月市役所

青年部会活動報告

年末チャリティー収益金寄付

十二月二十六日㈫　富士河口湖町役場

青連協合同研修会意見交換会

三月十二日㈪　古名屋ホテル

青年部会・女性部会創立四十周年打合せ

三月九日㈮　ホテル鐘山苑

三月二十六日㈪　大月法人会館

特別研修会

四月十八日㈬　濱野屋

役員会

四月二十五日㈬　大月法人会館

女性部会活動報告

女性部会日帰り研修会

弥生十四日、春光一路日本橋浜町**明治座**へ「五木ひろし特別公演」ゲストに坂本冬美を迎えて、一部、松竹新喜劇の「紺屋と高尾」紺屋の職人と吉原の花魁高尾との恋物語。二部、「二人で浪曲一本刀土俵入」。三部、「二人のビッグ歌謡ショー」楽しく愉快で素敵な公演でした。この日は五木ひろし「古希」のお誕生日で観客全員がペンライトを大きく振ってお祝いしました。

税務研修は**八王子京王プラザホテル**に場所を移し、小笠原専務理事からこれから導入が予定される「気になる増税」のお話と平成三十一年度税制改正アンケートについて解説して頂き回答記入しました。アンケートの問題が大変難問でした。夕食は同ホテルのビュッフェで和気あいあいの中で楽しみました。

女性部会河口湖支部長　外川　桂子

全国女性フォーラム山梨大会

「輝こう！名峰富士のもと　今を創る女性の力」をスローガンに四月十二日㈭、第十三回法人会全国女性フォーラムが盛大に開催されました。前回の鹿児島大会での事前ＰＲの効果でしょうか、全国から千六百名を超える女性部会員に加え、来賓、県連と合わせて総勢千九百名を数え、私たち山梨県連女連協会員は分担しておもてなしに、交流にと奔走致しました。

私たち大月法人会女性部会は、**オープニングアトラクション**でコーラスを披露致しました。歌った曲は四曲で元都留信用組合渡辺征夫氏作詞の「法人会女性部会の歌」、春の季節にふさわしい「花」、日本一の山「富士山」、地元山梨の方が作った「星のふるさと」。皆様からたくさんのお褒めの言葉を頂き、練習した甲斐があったと満足しております。全国の法人会の中でもコーラス部があるのは大月法人会だけだと聞いております。全国女性フォーラムという輝かしい場所でコーラスを披露させて頂き、本当に誇らしい思いでいっぱいです。

第一部記念講演は都留市出身のフリーアナウンサーの国井雅比古氏に「小さな旅と私」と題して、旅の中での温かい人間関係などのお話を頂き、最後には只今勉強中のシャンソンを披露し、和やかな雰囲気の中記念講演が終了しました。

第二部式典では、税金絵はがきコンクールの映像上映と会場全員で国歌を斉唱。山梨県連女連協神宮司会長が歓迎の挨拶により開会。以下式典のプログラムは、全法連女連協飯田副会長によりスローガンの唱和。

全法連女連協若松会長、全法連小林会長より主催者挨拶。国税庁藤井次長兼長官心得、山梨県後藤知事、甲府市樋口市長より来賓挨拶。山梨県四単位会の事例発表ＤＶＤの上映。全法連小野田副会長による大会宣言。山梨県連から次回開催の富山県連へ大会旗の伝達と富山県連女連協綿谷会長挨拶及び次回開催ＰＲ映像の上映。全法連女連協五藤副会長より閉会の言葉を以て閉会しました。

第三部懇親会は私たち大月法人会が担当。山梨県連芦澤会長の挨拶により開宴し、東京国税局藤田局長による乾杯のご発声。アトラクションに入り、大月市を拠点に活動し、二〇〇一年にギネス登録された世界平和太鼓専属の和太鼓チーム「紅富士太鼓」の演奏。続いて山梨県うらおもてなくおもてなし武将隊「風林火山甲陽戦国隊」（甲斐の虎）による演武等が披露され、会場全員で挙げた勝ち閧は正に圧巻でした。最後に次回開催地富山県連によるアトラクションで締めて、全法連女連協齋藤副会長のお礼の言葉で閉宴しました。

私たち大月法人会は出演者接遇、懇親会会場管理、懇親会進行及び会場各所誘導に加え宅配管理、観光ＰＲブース、富山県連案内を総勢五〇名で担当した他、青年部会二〇名が駐車場誘導をお手伝いして頂きました。自然豊かな山梨の地で、このような一大イベントが開催され、それを担ったことは生涯忘れることはないと思います。ただ桜の花と桃の花のコラボを期待していたのですが、

桜は散り、桃が辛うじて残っていたことが幸いでした。来場された方々が翌日山梨の観光を思う存分満喫して頂けたことを願っています。

大月法人会女性部会の歌の歌詞に「女性の力、今ここに」という言葉がありますが、本当にその通りだと思います。一期一会を大切に、次回富山県連での女性フォーラムが盛大に開催されますことをお祈りいたします。

結びに、女性フォーラム山梨大会に参加・協力を頂きました女性部会、青年部会、事務局の皆様、本当にありがとうございました。

女性部会長　志村美貴代

賀詞交歓会　コーラス部

一月十七日㈬　ハイランドリゾートホテル&スパ

コーラス部総会

三月八日㈭　藍屋

上野原・大月・都留三支部総会

三月九日㈮　ホテル鐘山苑

役員会

三月二十日㈮　大月法人会館

租税教室お願い

二月八日㈬　富士吉田市教育委員会

三月七日㈬　吉田小学校

女性フォーラム実行委員会・打ち合せ会議

三月十五日㈭　アイメッセ山梨

三月二十六日㈪　大月法人会館

新入会員紹介

○有限会社柏木織物
南都留郡西桂町小沼一八一一
代表取締役　柏木　正

○ワタナベ会計事務所
富士吉田市富士見五―八―四五
所長税理士　渡邊　泰淳

○株式会社長谷川工業
都留市つる一―五―一一
代表取締役　長谷川　浩

○三浦建設株式会社
富士吉田市浅間二―一二―二二
代表取締役　三浦　征治

○株式会社リゾートイン愛
南都留郡山中湖村平野五八〇
代表取締役　長田　敏貴

○有限会社インテリアココ
富士吉田市下吉田東三―四―五
代表取締役　羽田　浩司

○有限会社美翔
都留市田原三―九―七
代表取締役　村野　翔太

○有限会社城都建設
都留市上谷三―四―八
代表取締役　城之内　豪

○株式会社ＭＴＳ
都留市中津森四〇三―一
代表取締役　佐藤　哲也

○株式会社ノア
富士吉田市上吉田五五四三―一
代表取締役　酒井　さおり

平成30年度普通会費納入のお願い

1．口座振替ご利用の会員
6月15日(金)にご指定の金融機関口座から振替させていただきます。

2．振込ご利用の会員
別途、振込のご案内をさせていただきます。振込期限６月29日(金)。

広報誌封入作業

十二月二十六日㈫　大月法人会館

山梨県税理士会賀詞交歓会

一月一九日㈮　甲府富士屋ホテル

東京地方税理士会大月支部賀詞交歓会

一月二十六日㈮　ホテル鐘山苑

新年税務署挨拶

一月十日㈬　大月税務署

正副研修委員長会議

二月十四日㈬　大月法人会館

正副会長会

一月十日㈬　大月法人会館

広報委員会

三月十九日㈪　大月法人会館

e—Tax CM

一月二十四日㈬　大月税務署

監査会

四月二十日㈮　大月法人会館

決算法人説明会

一月十八日㈭　二十一名　大月法人会館
三月十六日㈮　四十三名　大月法人会館
四月十九日㈭　十五名　大月法人会館

県連賀詞交歓会

一月十六日㈫　甲府富士屋ホテル

県連新春講演会

一月十六日㈫　甲府富士屋ホテル

県連研修委員会

二月二十一日㈬　甲府法人会館

県連税制委員会

三月六日㈫　甲府法人会館

県連広報委員会

二月二十六日㈪　甲府法人会館

県連総務委員会

三月十三日㈫　甲府法人会館

県連組織・厚生委員会

三月二日㈮　古名屋ホテル

県連理事会

三月二十二日㈭　アピオ甲府
四月二十四日㈫　甲府富士屋ホテル

平成30年度 年間予定表

上＝上旬
中＝中旬
下＝下旬

上部団体の主な事業	30年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	31年1月	2月	3月
総務委員会	20 監査会 25 25 正副会長会 理事会	23 第7回定時総会		中 正副会長会 新署長・幹部に挨拶		11 県連女子力パワーアップセミナー②	上 正副会長会 理事会			上 正副会長会 正副会長会 税務署新年挨拶 下 賀詞交歓会		中 正副会長会 中 理事会
組織委員会	26 新設法人説明会		12 新設法人説明会		14 新設法人説明会	上 組織・厚生委員会 14 新設法人説明会		年末調整説明会 6 7 富士吉田 上野原 8 都留 9 大月	13 新設法人説明会		下 県連組織委員会	18 新設法人説明会
研修委員会		23 特別講演会				中 研修委員会				下 新春講演会	下 県連研修委員会	中 研修委員会
税制委員会	19 決算法人説明会	16 決算法人説明会	7 18 県連税制委員会 決算法人説明会			中 23 決算法人説明会 税制委員会		19 税制改正要望活動 決算法人説明会		18 決算法人説明会	下 県連税制委員会	上 税制セミナー 19 決算法人説明会
厚生委員会				中 県連厚生委員会		中 組織・厚生委員会					中 県連厚生委員会	
広報委員会（広報誌編集）		1 広報誌「かつら川」 169号発行		上 広報委員会	下 県連広報委員会	1 広報誌「かつら川」 170号発行		上 広報委員会		1 広報誌「かつら川」 171号発行	上 広報委員会 中 県連広報委員会	上 広報委員会
青年部会	18 税務研修会親睦ゴルフコンペ 25 25 監査会 役員会	8 青年・女性部会創立40周年記念事業実行委員会 23 第7回定時総会			上 税務署との意見交換会 中 県連連絡協議会 標語高校訪問 富士河口湖高校、 北陵高校	21 青年・女性部会創立 40周年記念式典	中 標語最終選考会 県連サッカー教室 下 少年野球大会・野球教室	9 全国青年の集い岐阜大会 中 標語表彰式 年末調整説明会（6吉田 7上野原 8都留 9大月）	上 年末特別研修会	上 環富士山交流会		
女性部会	12 全国女性フォーラム 山梨大会 20 20 監査会 役員会	8 青年・女部会創立40周年記念事業実行委員会 10 租税教室・絵画お願い 吉田小・富士吉田市 おかあさんコーラス大会 下 23 12 第7回定時総会 県連協議会正副会長会	中 租税教室講習会 中 「税の絵はがきコンクール」お願い	中 租税教室 吉田小	上 県連連絡協議会 正副会長会	21 青年・女性部会創立 40周年記念式典	上 第15回慰問上野原地区 中 絵画最終選考会 中 県連連絡協議会	年末調整説明会 6 吉田 7 上野原 8 都留 9 大月	上 年末特別研修会 中 県連連絡協議会 正副会長会	中 日帰り税務研修会	中 県連連絡協議会 交流会	
その他部会・支部会等			5 富士吉田支部税務 研修会・特別講演会		下 上野原支部税務 研修会		上 大月支部税務研修会 上 都留支部税務研修会 上 河口湖支部税務研修会 特別講演	中 道志支部税務 研修会	中 富士急グループ部会 税務研修会		中 上野原・大月・都留 支部合同セミナー	下 西桂支部税務研修会 下 忍野支部税務研修会 下 山中湖支部税務研修会

問２　受付の窓口はどこになるのですか。

答　事前照会をされる方の納税地を所轄する税務署の担当部門（個人課税(担当)部門、資産課税（担当）部門、法人課税（担当）部門）が受付窓口になります。

ただし、次のものについては受付窓口が異なりますのでご注意ください。

イ　国税局調査部(課)所管法人による法人税・消費税に関する事前照会

・・・・・法人を所管する国税局の調査審理課（又は調査管理課、調査課）

ロ　酒税に関する事前照会

・・・・・製造場等の所在地の所轄税務署（国税局所管の場合は所轄国税局の酒税課）

ハ　間接諸税（印紙税を除く。）に関する事前照会

・・・・・製造場等の所在地の所轄国税局の消費税課

問３　照会者名は公表されるのですか。また、照会文書に記載した内容は全て公表されるのですか。

答　照会者名については、照会者から公表の申出がない限り、公表されることはありません。

照会内容については、照会文書に記載した内容がそのまま公表されるものではありませんので、公表する照会内容については、担当部署にご相談ください。

（注）同業者団体等からの照会については、照会者名も公表されます。

問４　照会の途中で国税の申告期限等が経過した場合でも回答してもらえるのですか。

答　事前照会の対象となった取引等に係る国税の申告期限等が経過した場合には、回答（口頭での回答を含みます。）は行われません。

（注）審査に要する期間や審査に必要な追加資料の用意に要する時間などを考慮してご照会ください。

問５　その他文書回答手続の利用に当たって特に注意しておくべきことはありますか。

答　○ 文書回答手続は納税者サービスとして行っているものであるため、回答内容は照会者の申告内容等を拘束するものではありません。したがって、回答がないことを理由に国税の申告期限等が延長されることはありません。また、回答内容に不服がある場合や国税の申告期限等までに回答がないことなどに不服がある場合であっても、不服申立ての対象とはなりませんのでご注意ください。

○ 最終的に文書回答ができるかどうかは、国税局等の審査の結果によります。したがって、場合によっては、税務署等での受付後に文書回答の対象にならないというご連絡をさせていただくことがありますのでご了承ください。

国税庁ホームページ【https://www.nta.go.jp/】では、上記のほかに詳細な照会手続や照会様式等を掲載していますので、ご利用ください。

国税庁 この社会あなたの税がいきている

大月税務署からのお知らせ

ご存じですか？ 文書回答手続

[文書回答手続]

○ 国税局においては、納税者の方からの個別の取引等に係る税務上の取扱いについての照会に対して、文書により回答するサービスを実施しています。
また、その照会及び回答の内容は、同様の取引等を行う他の納税者の予測可能性を高めるために、国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】にて公表しています。

○ 同業者団体等からの照会（その構成員等が行う取引等に係る税務上の取扱いについての照会に限ります。）についても、上記と同様に、文書による回答を行うとともに、その照会及び回答の内容を国税庁ホームページにて公表しています。

○ 過去の文書回答事例は国税庁ホームページでご覧になることができます。

文書回答手続についてのＱ＆Ａ

問１　文書回答の対象となるものは、どのような照会ですか。

答　国税に係る申告期限前（源泉徴収等の場合は納期限前）の照会が対象となります。**また、実際に行われた取引等に関する照会のほか、将来行う予定の取引等に関する照会で個別具体的な資料の提出が可能なものは対象となります。**

ただし、次のものは対象とはなりません。

① 照会の前提とする事実関係について選択肢があるもの
② 調査等の手続、徴収等の手続、酒類行政に関係するもの
③ 個々の財産の評価や取引等価額の算定・妥当性の判断に関するもの
④ 取引等の主要な目的が国税の軽減等であるものや通常の経済取引等としては不合理であると認められるもの
⑤ 実地確認や関係者への照会等による事実関係の認定を要するものなど

ｅ－Ｔａｘ推進協議会からのお知らせ

平成30年度の税制改正により改正されたe-Taxにおける利便性向上策のうち、平成30年4月に適用開始される事項についてお知らせします。

適用開始時期	概　　要
平成30年4月以後の申請等	① イメージデータ（PDF形式）で送信された添付書類の紙原本の保存が不要化されました。（全税目）
	② 法人代表者の電子署名について、法人の代表者から委任を受けた当該法人の役員・社員の電子署名によることも可能となりました。（法人が納税者となる全税目） （代表者からその法人の役員又は社員へ電子署名を委任した旨の電子委任状を添付して送信する必要があります。）
平成30年4月以後終了事業年度の申告	③ 土地収用証明書等の添付省略(保存義務への転換) 【書面申告も同様】(※)(法人税)
	④ 法人税等の代表者及び経理責任者の自署押印制度を廃止し、代表者の記名押印制度の対象とします。 【書面申告も同様】(※) (法人税、地方法人税) （注）外国法人については、引き続き、国内源泉所得に係る事業又は資産の経営又は管理の責任者の記名押印が必要です(代表者の押印は不要です。)。

※【書面申告も同様】と記載のあるものは、電子申告が義務化されていない中小法人等が行う書面申告等の場合であっても適用される制度です。

大法人の電子申告の義務化の概要について

経済社会のICT化等が進展する中、税務手続においても、ICTの活用を推進し、データの円滑な利用を進めることにより、社会全体のコスト削減及び企業の生産性向上を図ることが重要であることから、平成30年度税制改正により、「電子情報処理組織による申告の特例」が創設され、資本金の額が1億円超の株式会社等、一定の法人が行う法人税等の申告は、e-Taxにより提出しなければならないこととされました。

ただし、電気通信回線の故障、災害その他の理由によりe-Taxを使用することが困難であると認められる場合において、書面により申告書を提出することができると認められるときは、納税地の所轄税務署長の事前の承認を要件として、法人税等の申告書及び添付書類を書面によって提出することができます。

「大法人の電子申告の義務化」の対象となる税目、法人の範囲、手続等の詳細は、イータックスＨＰ（http://www.e-tax.nta.go.jp/）内の特設ページをご覧ください。

神社めぐり

第39回

大神社

鎮座地 都留市中央一七二三
御祭神 天照大神　須佐之男尊
建御名方命
例祭日 四月十五日
宮　司 竹俣忠洲
責任役員 渡辺信彦　前田春明
境内地 八三七坪
氏子戸数 二〇〇戸

由緒沿革

古くは現境内地の東方の山の中腹にあり、此の地をお伊勢山と言う。貞享三年（西暦一六八六年）七月中島金左ヱ門の寄進、宝物の御神鏡は時の代官秋元但馬守の家老高山伝右ヱ門尉平繁文の妻の奉納。伊勢国より神官出張し、大麻を造り郡内一円に頒布、延享（西暦一七四四～一七四八年）の昔より明治維新まで実行し来れり。

健康情報 小冊子

健康できれいなボディにシェイプアップ

シェイプアップエクササイズ

日頃あまり運動しない方や、運動が苦手な方、筋トレが初めての方にも楽しみながら取り組んでいただけるエクササイズをご紹介します。

シェイプアップしたい部位ごとに、自分に合うエクササイズを試してみて、それぞれのエクササイズは、1セット8・10回、2・3セットを目標にして、少しずつ慣らしていきましょう。

●たるんだ二の腕を引き締める

ぷよぷよの二の腕に張りを持たせて引き締めるエクササイズです。椅子とペットボトルを使って、気軽に始められます。

「キックバック」

肘を支点にして半円を描くように、ペットボトルを後方に押し上げます。

＊ワンポイントレッスン
肘を動かさないように十分気を付けましょう。

床と平行にして

●お腹のたるみをとり引き締める

腹直筋や腸腰筋を鍛えます。初心者は、まずは上体を起こさなくてもいいエクササイズ「クランチ」から始め、慣れてきたら「シットアップ」に挑戦しましょう。

「クランチ」

1　膝を90度くらい曲げて足先をそろえ、あおむけに寝ます。手は体の横に添えておきます。
2　腕は胸の前で組み、お腹を見ながら頭から肩甲骨までを浮かします。
3　お腹を見ながらゆっくり頭をおろします。

「シットアップ」

腕を膝頭の方に伸ばし、お腹を見ながらゆっくり上体を起こしていきます。軽く止めてゆっくり倒れます。

＊ワンポイントレッスン
軽く顎を引きましょう。

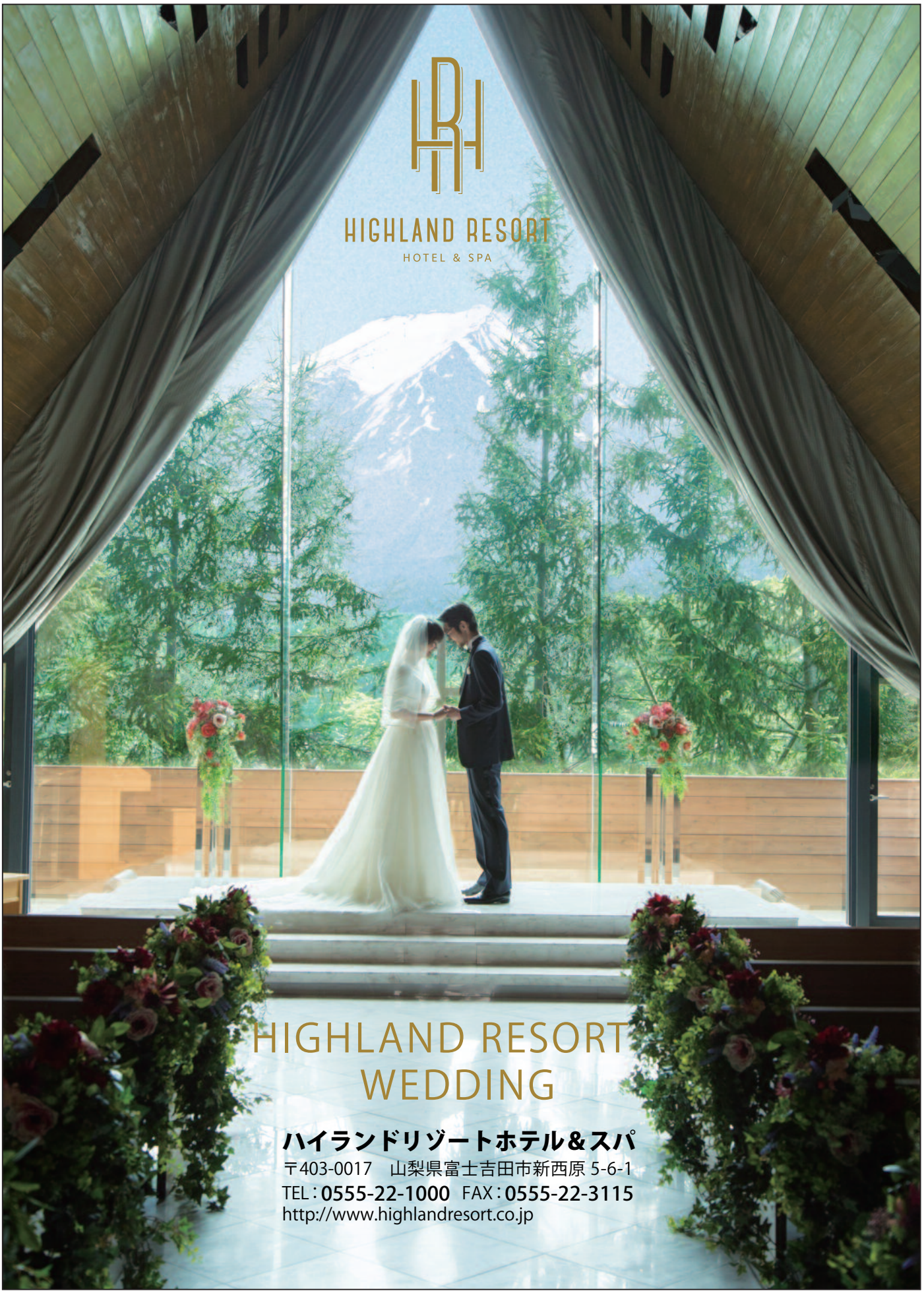
●下半身を強化して、脚力をつける

脂肪太りの太ももやお尻のたるみの原因は、運動不足による筋肉のおとろえです。刺激を与えることで、無駄のない美しい脚を目指しましょう。刺激を与える筋肉（大臀筋・大腿四頭筋）を意識すると効果が上がります。

「スクワット」

1　脚を肩幅より少し広めに開き、爪先はやや外側に向けて立ちます。
2　お腹に力を入れ、背筋を伸ばします。
3　背中が曲がらないように意識して、ゆっくり腰を落としていきます。
4　ゆっくり膝を伸ばして、元の姿勢に戻します。

＊ワンポイントレッスン
・状態が前に傾きすぎないように気を付けましょう。
・膝を爪先よりも前に出さないように意識しましょう。


HIGHLAND RESORT
HOTEL & SPA
HIGHLAND RESORT
WEDDING
ハイランドリゾートホテル&スパ
〒403-0017　山梨県富士吉田市新西原 5-6-1
TEL：0555-22-1000　FAX：0555-22-3115
http://www.highlandresort.co.jp

第7回定時総会 **特別講演会** 聴講無料

この国の政治・経済の行方

ニュース番組やワイドショーなどでコメンテーターとして活躍中の伊藤惇夫先生に今後の政治・経済などについてわかりやすくタイムリーな話題をお話しいただきます。

日時:平成30年5月23日(水)
受付15:00 開始15:30～17:00

会場:ホテル鐘山苑 (マーヴェラスホール)
富士吉田市上吉田6283 Tel 0555-22-3168

講師:政治アナリスト 伊藤 惇夫氏

主催:公益社団法人大月法人会

※定員200名 法人会会員に限らず一般の方も聴講できます

富士吉田支部セミナー

体と心のバランスをとって、いきいきとした人生を歩むための対処法についてご指導します。

日時:平成30年6月5日(火)
受付13:30 開始14:00～16:30

会場:ホテル鐘山苑 (ガーデンテラス)
富士吉田市上吉田6283 Tel 0555-22-3168

主催:公益社団法人大月法人会富士吉田支部

聴講無料 (コーヒー付) ※定員150名 (一般の方大歓迎)

第1部 税務研修会 (14:00)
講 師 大月税務署法人課税第一部門
審理上席国税調査官 徳永 聡子氏
テーマ 『税制改正について』

第2部 特別講演会 (15:00)
講 師 笹原フィットネスプランニング代表
厚生労働省認定健康運動指導士
メンタルヘルスカウンセラー 笹原 美智子氏
演 題 『体と心のバランス メンタルフィットネス講座』

お申込み・お問い合わせ先:公益社団法人大月法人会事務局
TEL0554-45-6565 FAX0554-45-6465