

かわらばん

H26

12月号

ふるさと納税

ご存知ですか？今話題のふるさと納税について。ふるさと納税とは…新たに税を納めるのではなく、ふるさと(自分が貢献したいと思う都道府県・市町村)への寄附金のごことで、個人が二千元を超える寄附を行なった時に、住民税(五千元を超える部分)と所得税(二千元を超える部分)から一定の控除を受ける事が出来る制度です。

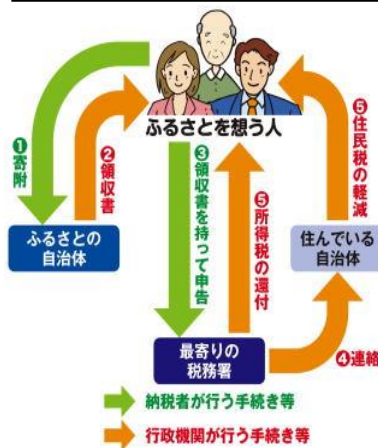
- ① 《寄附する自治体を選ぶ》 まずは、ふるさと納税を行なう自治体を選ぶことから始めましょう。
- ② 《申し込む》 申し込み方法は自治体によって様々ですが、ほとんどの自治体でインターネットでの申し込みが可能です。特典の提供や使い道の指定が出来る自治体もあります。
- ③ 《入金する》 入金方法は大きく分けて2通りの方法があります。1つはネットによるクレジットカード決済、そしてもう1つは申し込みを行なった後に郵送される振込用紙で入金する方法です。
- ④ 《特典が届く》 希望した場合《自治体で入金が確認されると、希望した特典がご自宅に届きます。配送されるタイミングは自治体によって様々です。
- ⑤ 《寄附受領書が届く》 寄附受領書は確定申告を行なったために必須の書類となります。お手元に届

きましたら、大事に保管して下さい。

⑥ 《確定申告を行なう》 非常に手間がかかると思われる確定申告ですが、必要な書類を揃えて行えば、意外と簡単に行えます。

⑦ 《控除》 1月1日～12月31日に行われたふるさと納税については、翌年の3～6月に所定の金額が控除・還付されます。以上がふるさと納税の流れです。自治体によっては、お得な特典が付いている自治体もありますので、自分に合った自治体を選び、特典を楽しむのもまた楽しみの一つです。☆インターネットには特典人気ランキングなども載っており、寄附金の金額に応じた特典も様々ですので、ぜひご参考に♪

ふるさと納税・確定申告の簡単なイメージ図



※特典のイメージです



飲み過ぎた時・二日酔いの対処法

忘年会シーズンに突入し、二日酔いになる頻度も増えて来るのでは？今月号は飲み過ぎ時の対処法をご紹介します。



- ① まずは空腹時に飲まない。空腹だと胃や腸に吸収されアルコールの血中濃度が高くなります。必ず何か口にしてお腹を満たしてからお酒を飲むようにしましょう。
- ② 飲んだ後には、グレープフルーツジュースがオススメです。果実に含まれるカリウムや果糖が二日酔いの予防に効果的だそう。トマトジュースも◎ですよ！
- ③ そして、とにかく水(スポーツドリンク)を飲むこと。血中アルコール濃度を下げるとも二日酔い脱却に有効です。
- ④ 実は締めめのラーメンも効果的！ラーメンのスープにはお酒を分解する酵素の働きを助けるイノシン酸というアミノ酸が豊富に含まれています。

これで皆さんも楽しい年末年始を迎えられますね♪

訪問リハビリマッサージの
 福島ウェルフェアサービス
 郡山市堤二丁目170番地
 TEL 024(951)8700
 FAX 024(951)2001

営業：武田・菊地
 大内・渡部

今年も大変お世話になりました！！

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。
 ホームページ URL
<http://fukushima-wel.jp>