

平素は日本人会に多大なるご協力を賜りありがとうございます。
4月より、日本人会は新たに2015年度がスタート致します。新年度、会員登録をご継続いただける会員の皆様におかれましては、日本人会事務局まで継続のご連絡をお願い申し上げます。

【会費】

- 個人会員費： 40ドル
- 家族会費： 60ドル
- 準会員費： 20ドル

【支払い方法】

現金またはチェック(宛先 JAPAN CLUB OF GUAM)でお願い致します。

郵送先： P.O. BOX 7962 Tamuning, Guam 96931

【日本人会名簿への掲載】

2015年度会員登録の継続のご連絡(会費のご納入)が期日までにない場合は、お名前が日本人会名簿に掲載されない場合がございますのでご了承のほどお願い致します。また、住所その他のご変更がある場合もお手数ですが事務局までご一報いただけます様、あわせてお願い致します。

【連絡先】

日本人会事務局 (ITCビル2階)
(TEL) 646-8088 (FAX) 646-8067

2014年 個人所得稅申告のお知らせ

2014年個人所得稅申告書の申告期限は2015年4月15日(水曜日)です。雇用者よりW-2GUフォーム、銀行の利息収入1099-INTフォーム、株式等の配当金1099-DIVフォーム等お手元にありますか？それらは、2014年個人所得稅申告フォーム1040に申告、納税をする必要があります。グリーン・カードをお持ちの方は、住んでいた場所に関係なくフォーム1040の申告をする必要があります。また、2014年にビザにてグアム赴任もしくは帰任となられた方は、税法上、二重身分居住者となる可能性がございますので、通常と違った税金の申告が必要になります。わからない場合は専門家に一度お問い合わせされるのがよろしいかと考えます。所得の申告漏れや誤った申告フォームでの申告は、罰則金が発生する可能性があります。申告完了後も関連資料はすべて保管しておいてください。

例えば、ソーシャルセキュリティーの誤記入や空欄だった場合は、罰則金が50ドル発生いたします。このように、ちょっとした不注意が思わぬ罰則金を生み出す可能性も十分にありますので、税金の知識のある専門家や友人に聞きながら申告書作成をするのが良いでしょう。

申告期日までに全ての情報が揃わない場合、所定のフォームにて6ヶ月間(2015年10月15日まで)延長申請を行うことができます。これは納税を延長する申告ではありませんので、延長申請と同時に納税も済ませてください。4月15日以降に不足税額を納めた場合、4月15日より納税日までの利息と納税を期日までに行わなかった事による罰則金とあわせて納税をする必要があります。



健康豆知識



~ω-3って何だろう？~

近頃、ちまたでよく目(耳)にする「ω(オメガ)-3」っていったい何なのでしょう？

脂肪には大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。ここまでは昔理科で習ったなあとうっすら記憶にあるのではないのでしょうか。

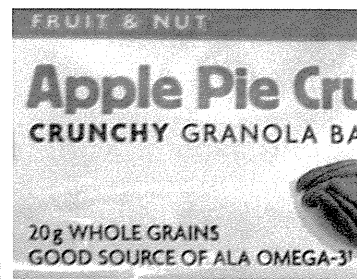
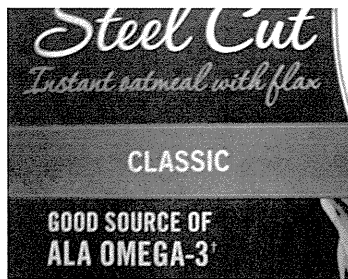
ω-3とはω-3脂肪酸のことで、ω-3の位置に炭素の二重結合を持つ不飽和脂肪酸の総称で、体内で合成することのできない必須脂肪酸です。

昔から不飽和脂肪酸で名のとおったα-リノレン酸(ALA)、ちょっと前に頭が良くなるとかで大流行していたドコサヘキサエン酸(DHA)、血液がサラサラになるとかのエイコサペンタエン酸(EPA)などが有名なω-3脂肪酸です。じゃあ、なぜω-3、ω-3と騒ぐのか・・・ω-3にはアレルギーを抑制するのに効果があるとか、コレステロールを下げるとか、免疫力を上げるとか、アルツハイマー予防に効果があるとかいわれているので、きっとそういったリスクを減らしたいと思っている人が多いということなのでしょう。

ω-3は青魚やしそ油、えごま油、亜麻仁油、くるみ、亜麻の種(フラックス・シード)、緑黄色野菜、豆類、海藻などから摂る事ができます。加熱に弱いので気をつけてください。また、薬ではありませんから、すぐに効果が出るというものでもありません。

アメリカ心臓協会によると、心疾患のリスクを下げるため、週に2回はω-3脂肪酸を含む魚を食べましようとか、お肉や乳製品も脂肪の少ないものを選びましようなどと勧められています。

昔から言われているように、飽和脂肪酸の多い動物性脂肪より、不飽和脂肪酸の多い食品をとるように心がけましようということではないのでしょうか。また、いくらω-3が体に良いからと言って摂りすぎは肥満の原因になり、本末転倒です。バランスの良い食生活が大切ということですね。(適度な運動もお忘れなく！) 編集委員 M.T.





RESTAURANT & GRILL

Caravel

Seafood Salad	\$16*
Sauteed Salmon with Capers and Cream Sauce	\$26*
Seafood Spaghetti with Green Salad	\$18*
Sauteed Shrimp with Garlic Butter	\$20*
Clam Chowder	\$7*
Oysters Spaghetti with Green Salad	\$19*
Grilled Lobster Tail (2 pcs)	\$44*

*Price is subject to 10% service charge

ご予約・お問合せ
Tel: (647) 7777 (内線4413)