



知って得する

豊かなライフスタイルの演出⑤

— 継続は力なり —

4月は、新たな門出と始まりの季節。そして、新しいことを始めるのに良い時期。

フィットネスが生活の一部であることが当たり前となりつつある近頃、薄着の季節になってくると、どうしても気になるのが、カラダのこと。

豊かで健康な暮らしの中で「適度な運動」は今や必須ですが、運動したら翌日から自動的に脂肪が落ち、次の日から体重が減り始めると思いませんか。そして、それらは我慢の多い辛いものだけだと決めつけていませんか。答えは全て「No」です。

カラダづくりの基本は運動することだけではなく、意識すべきはまず「食べ物」なのです。

シンプルに運動することで基礎代謝を上げ、食事内容を消費カロリーよりも摂取カロリーを抑えれば、理想的なカラダになっていきます。カラダづくりは貯金と同じ。「毎日コツコツ」がとても大切なのです。

もちろん、毎日がオンでは疲れてしまいます。何事もバランスが大切。週に1回はオフの日を設け、1週間頑張った自分を褒めて、好きなものを食べて甘やかしてあげる日も。

毎日70点くらいの食事内容と運動を心がけて、長い目で調整していけばいいのです。

健康とカラダづくりは1日にしてならず。まずは、3カ月後の自分をイメージして、毎日の食事と適度な運動を気楽に楽しんでいきませんか。

カラダづくりも健康も、豊かな暮らしの元になるものなので、少しの努力と、頑張る自分を褒めてあげることが、誰しもが必要なのではないでしょうか。

ベンハーズジム

RYT200/ YOGA instructor 阿部亜理沙  
instagram/@benhursgym  
Facebook/Benhurs-Gym



大変です！ 今回の取材は、青色申告会きつてのアナログ人間である私に、時代の先端を行くネットショップ取材の命が下されました。命とあらば止むを得ず、こわごわ恐る恐る出掛けました。ショップ・ペガ蔵(PEGAZOU)経営の佐々木隆成さんは調理専門学校で学び、イタリアンレストランで腕を振るったのを皮切りに、運送業にも携わり、産業廃棄物処理の会社では管理職に就くなど、これまでに色々な職業を経験しました。しかし、以前から抱いていた自立への欲求が捨



「現在の売れ筋商品はシリコン製のバケツです」と話す佐々木隆成さん

【事業所のあらまし】

事業所名 PEGAZOU shop ペガ蔵  
代表者 佐々木 隆成(ささき・たかしげ)  
所在地 境港市上道町3090  
事業内容 インターネット通信販売  
営業時間 なし  
定休日 無休  
TEL 090-3748-5385  
E-Mail takarina2005@gmail.com

青色申告会の元気企業

多彩な商品をネットで販売

PEGAZOU shop ペガ蔵

PEGAZOU(経営の佐々木隆成さんは調理専門学校で学び、イタリアンレストランで腕を振るったのを皮切りに、運送業にも携わり、産業廃棄物処理の会社では管理職に就くなど、これまでに色々な職業を経験しました。しかし、以前から抱いていた自立への欲求が捨

「目利き、リサーチが大事だと考えています。お客さんからの信頼を第一と考へ、商品をできるだけ安く早くお届けすることはもちろん、品質には充分過ぎるほど注意を払っていますし、アフターにも対応していますよ」と自信に満ちた笑顔で話す佐々木さんです。「これまでに購入していただいた商品で印象深いものといえば、『防蜂防護服』でしょう」と佐々木さん。宇宙飛行士が着用する宇宙服そっくり

お客さんからの信頼を第一と考へ、商品をできるだけ安く早くお届けすることはもちろん、品質には充分過ぎるほど注意を払っていますし、アフターにも対応していますよ」と自信に満ちた笑顔で話す佐々木さんです。「これまでに購入していただいた商品で印象深いものといえば、『防蜂防護服』でしょう」と佐々木さん。宇宙飛行士が着用する宇宙服そっくり

税務・会計 一口メモ 17

青色申告の利点

2017年分の確定申告が終わりました。皆様の事業はいかがでしたか。毎年の2月16日から3月15日が確定申告期間となっています。この時期を除いて、普段はあまり気に

にとめることがありませんが、実は青色申告を選択すると、様々なメリットがあります。それは、▽青色申告特別控除▽純損失の繰り越し控除▽青色事業専従者給与▽少額減価償却資産の特例▽その他などです。青色申告のメリットは、税金に関することだけではなくあります。自身の事業について、日々の記帳を正確に、そしてスピーディーに行うことは、経営状況の確かな把握、得意先や金融機関からの信用力の強化、経営の近代化、後継者への円滑な事業承継など、多くのメリットがあります。青色申告のメリットをこれから数回に分けてご紹介していきます。

女性部だより

活動方針のアイデア募集

近年にない全国的な大雪があり、そして平昌冬季オリンピックが報道される中、横目でチラチラ気にはなりながらも、ようやく確定申告が終わり、ほっと、一息ついた頃、あちこちで桜の開花の様子や伝えられています。新年度は、心機一転。会員の皆様との輪を広げるために、またどうした

ら魅力ある会にできるのか。0から考えてみたいと思います。桜梅桃李、色々な個性を生かして活動の中に取り組むことができれば良いと思っています。どんな意見でも喜びます。活動方針の中に活かされれば、骨組みも太くなっていき、少しずつでも成長できるのではないかと願うばかりです。また、活動の一つでもある古切手の収集活動も引き続きお願いします。(E)

で、紹介記事がペガ蔵の名前入りで、ある有名雑誌に掲載されました。現在の売れ筋商品は壁紙とシリコン製のバケツ(丸ではなく長方形)だそうです。とにかくペガ蔵が扱う商品は多種多様で、たまに事務所に置いてあった「片手で簡単ボタン掛け」は、最近指先の動きが鈍くなっている私には最適な商品だと思えました。「Yシャツの袖口の

ボタン掛けが楽になるな」と。事業は順調に推移しています。将来はオリジナル商品の開発・創造・販売を目指し、ベトナムからの商品仕入れも考慮に入れ、さらにアメリカでの事業展開も目論んでいます。「境港の特性を活かし、コンテナ単位での仕入れができるようになれば」と、佐々木さんはペガ蔵の将来展望を熱く熱く語る

りました。奥様との二人三脚なら実現もそう遠くないでしょう。ペガ蔵を取材したお蔭で、佐々木さんの熱心な説明でネットショップのことが多少理解できました。これを機に私もペガ蔵を利用してみようかな。私同様、アナログ人間のあなた、パソコンやスマホで一度ペガ蔵を覗いてみませんか。ワクワクするような商品に出合えるかもしれません。(Y)

～ 境港店店長 鷲澤からのお得情報 ～

新医療保険 Aプレミアム新発売

- ◎短期・長期入院をさらに手厚く保障。通院保障にも対応!
- ◎女性に優しい保障をさらに充実。女性の皆さまを強力にサポート
- ◎三大疾病・ガン・介護保障もさらに充実。認知症への備えを手厚く!

一度、当代理店ホームページへ↓↓↓

株式会社 友和・保険センター

本店 〒683-0802 鳥取県米子市東福原7-2-6 TEL(0859)34-4938 FAX34-5660  
境港店 〒684-0071 鳥取県境港市外江町2361-2 TEL(0859)21-0117 FAX21-0118

ホームページ: www.youwa-hoken.jp/



1897年の創業から1世紀余り。

鳥取市で明治30年に創業し、1999年から海鮮どんぶりの店「山芳亭」の営業も行っております。境港産にこだわった商品を取り揃えておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

有限会社 山芳海産

本社・本店  
境港市元町7  
TEL 0859-42-3266

山芳亭の昆布じめ井の素 白はたが「第4回境港市水産加工大賞」を受賞しました!



ひえづ物産館 新鮮市場店 山芳亭

西伯郡日吉津村1026-1  
イオン日吉津店駐車場内  
TEL 0859-37-1011