



平成28年8月発行

法人ニュース仙南

第47号
2016



法人会キャラクター けんた

発行者／公益社団法人仙南法人会 白石市字中町11(井丸ビル6F) 発行人／渡邊 大助

編集委員会／広報委員会 TEL／0224-24-5372 FAX／0224-25-6608 URL／http://www.sennanho.or.jp

宮城県法人会連合会 女性部会会長賞



第8回仙南法人会「税に関する絵はがきコンクール最優秀作品」

村田小学校 齋藤 凌 さん

主な内容

経営者に多い疾病と対策(慢性疲労症候群).....	2	お知らせ.....	8
大河原税務署長挨拶.....	4	表彰・絵はがきコンクール優秀作品一覧.....	9
事業報告.....	5	税務署だより.....	10

慢性疲労症候群

経営者に多い疾病と対策

CFS



(株)未来事業 管理栄養士 吉岡美保

「疲労がたまった、過労気味だ」などという言葉はよく口にしたりしますが、慢性疲労症候群という病態は、聞きなれない方も多いのではないのでしょうか

慢性疲労症候群(CFS)は、従来のいわゆる「疲れ」とは全く違う、最近、ようやく注目されてくるようになった病態です。

通常、私たちが日常生活の中で感じる一般的な「疲れ」などは、安静や休養、睡眠などで回復するものですが、慢性疲労症候群の場合はいくら休んでも回復しない、原因不明の病的な全身疲労感が出現してきます。

慢性疲労症候群の症状

疲労のほか、頭痛やのどの痛み、筋肉痛、関節痛、睡眠障害、思考力・集中力の低下、さらに微熱、首の

リンパ節のはれ、筋力低下などの症状も起こります。

がんや生活習慣病などの病気がなく、これらの症状を伴って、強い疲労状態が6か月間以上続くと、慢性疲労症候群と診断されます。これだけ様々な症状が現れているにも関わらず、検査では異常が発見できないため、慢性疲労症候群の診断をつけることは、非常に困難である。

また、診断できたとしても慢性疲労症候群の原因は特定出来ておらず、特効薬も確定される治療法もまだ見つかっていないのが現状です。

やる気はあるのに、体がだるくて、外出や軽作業すら出来ない場合もあり、それどころか、症状の度合いによっては、食事など日常当たり前の日常生活ですら困難な状態で、人に色々と助けてもらわなければ、成り立たない場合もあります。また、周囲から見ると元気そうに見えるので、病気ではなく、ただの「怠け病」と思われてしまうことも、自分の辛さを理解されない苦しみによって、病態を悪化させてしまう原因になります。

疲労・疲れやすい人の原因

■栄養バランスの乱れ

朝食を抜いたり、食事を軽く済ませることで、身体活動にあつたエネルギーが不足すると、疲れを感じます。また、エネルギーが足りていても、ビタミンやミネラルなどが不足していると代謝が低下し、疲労物質が蓄積してしまいます。

■ストレス

ストレスを感じている時は、交感神経が優位に働き、

常に戦闘態勢の状態となつてしまい、自律神経のバランスが乱れてしまいます。そのため、休息時に、十分にリラックスができず、疲労感が残ります。

■不規則な生活・睡眠不足

睡眠中は、ストレスホルモンが低下し、疲労回復やストレス解消に働きます。

睡眠時間が足りていなかったり、睡眠の質が良くないと、十分な疲労回復が出来ずに疲労がたまっていつてしまいます。

慢性疲労症候群に悩まされる方に多いタイプ

- ①まじめで几帳面
- ②礼儀正しく正義感が強い
- ③男性より女性に多い(8割が女性)
- ④仕事をもち、社会で活躍しようとする努力している

疲労・疲れやすい人の対策

主菜

豚肉

疲労回復のビタミンとも呼ばれるビタミンB1を、多く含む豚肉を摂取しま

しょう。ビタミンB1は、生活に必要なエネルギーを食べ物から産生する際に必要なビタミンで、不足するとエネルギーが産生されず、倦怠感を感じます。

また、激しい運動をした際は、疲労物質である乳酸が作られ、体内に蓄積され疲労の原因となります。ビタミンB1は、乳酸を分解する手助けをします。

ただし、豚肉を食べ過ぎしまうと、ピルビン酸が増えるので、注意が必要です。ピルビン酸をクエン酸に変えてくれるクエン酸を、一緒に摂取するといいでしょう。クエン酸は、レモン、梅干し、酢に多く含まれます。酢豚や梅肉巻き、冷しゃぶに、レモンやポン酢を添えて食べるといいでしょう。

鶏肉

アミノ酸の一種であるイミダペプチドは、疲労の原因となる活性酸素を除去し、細胞の酸化を防ぐことで、体を疲れにくくさせ、疲れを回復しやすくなる効

果があります。

鶏むね肉に多く含まれ、1日100gを継続して食べることで、疲労回復効果が期待できます。その他、イミダペプチドを多く含む食品：豚もも肉、牛もも肉、カツオ、マグロ。

副菜

アリシン

ビタミンB₁と結びつき、疲労回復の効果を継続させる働きがあるため、ビタミンB₁を含む食品と一緒に摂取しましょう。

アリシンを多く含む食品：にんにく、にら、玉ねぎ、ねぎ。

その他注意点

コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは、即効性が高く、やる気を起こさせるドーパミンが増加するため、一時的に疲労は回復したように感じますが、長期的に続く疲労は解消することができません。

ストレスホルモンを増加させたり、疲労を回復させる睡眠への影響もあるので、摂取量には気をつけましょう。

また、疲れている時は、

血糖が不足しているため、脳はブドウ糖を求め、甘いものが食べたくなります。脳のエネルギー源はブドウ糖のみで、体内に貯蔵することができないので、脳の疲れを取るには、適度の糖分が必要です。

ただし、糖分の摂り過ぎは、血糖値を急上昇させ、その後急低下するため、疲れやすくなる可能性があります。

やる気がでない食生活

■エネルギー不足

忙しさのあまり、食事時間が不規則になる、あるいは抜いてしまう、というようなことが続くと、カラダに必要な栄養素を必要な時に補給できません。

やる気をみなぎらせるためには、脳に十分なエネルギーが必要です。脳がエネルギー源にできるのは、血液中のブドウ糖です。

1日3回規則正しい食事、そして適度なおやつも摂りながら、ブドウ糖を定期的に補う必要があります。

が、低血糖になると、集中力も続かず、ぼーっとしたり、イライラしてしまいます。

国民栄養調査によると、近年、男性の20代から30代は25%程度が、朝食を抜いています。もちろん、夜の食事が遅く、胃がもたれていたりする場合は、無理して食べる時などは、無理をかけて、胃腸に負担をかけますが、朝食でしっかりブドウ糖を補給しておかなければ、午前中いっぱい働く気力が湧くはずはありません。

■栄養のバランスが崩れる

外食やコンビニ食品は便利ですが、毎日毎日続いてしまうと、どうしても同じようなメニューが続いたり、主菜となる肉類や魚介類は多いけれど、野菜が不足しがちです。

野菜には、抵抗力を高めるビタミンCやβ-カロテンを含むものが多く、また、大豆製品や穀類には、疲労回復に役立つビタミンB群、海藻類にはカラダの調子を整えるミネラルが含まれています。

また、コンビニ食品などに含まれる添加物の中には、亜鉛の吸収を阻み、それによって、イライラする、やる気がでないことの原因につながる、示唆されているものもあります。

健康なカラダを維持するには、正常な免疫力が必要で、国民栄養調査では、外食の利用頻度が高い人ほど、食物繊維も不足しています。また、若い人ほど、野菜の摂取が少ない傾向もあります。

■野菜が少ない食事に注意

健康なカラダを維持するには、正常な免疫力が必要で、国民栄養調査では、外食の利用頻度が高い人ほど、食物繊維も不足しています。また、若い人ほど、野菜の摂取が少ない傾向もあります。野菜に含まれるビタミンやミネラルが不足すれば、カラダの調子もうまく機能しませんし、食物繊維が不足すると、腸内環境で悪玉菌が増えがちになります。

外食やコンビニ食品が悪い訳ではないのですが、毎日続けると、カラダに影響を及ぼすことは肝に銘じておきましょう。どうしても外食を利用するときは、肉類や魚介類に偏らず、野菜や海藻類、豆類、穀類なども食べるように、意識してオーダーしてみてください。

発症の予後

通勤や通学など日常生活が可能になる程度までの回復を含めると、多くの人が2〜3年で良くなっています。完治していなければ、ストレスや感染症をきっかけに、しばしば再発を繰り返してしまいます。

完治したかどうかの判断は、倦怠感とともに微熱や筋肉痛などの症状が消え、たとえ運動や長時間の外出で、疲労・倦怠感を感じたときでも、一日寝て回復するようなら完治したと考え、よいとされています。

一度完治すれば、再発はほとんどありません。2年で15%、4年で40%が完治しているといったデータがあります。

日々の、自分の体の状態を良くチェックし、ストレスを溜め込まないように、上手な発散の仕方をするのが大事であります。



着任のあいさつ

大河原税務署長 蜂谷和則

この度の定期人事異動で、近畿財務局 奈良財務事務所長から大河原税務署長への転任を命ぜられ着任いたしました蜂谷でございます。前任の吉田署長同様よろしくお願い申し上げます。

公益社団法人仙南法人会は、『よき経営者を目指すもの』の団体として、会員の積極的な自己啓発を支援し、納税意識の向上と企業経営および社会の健全な発展に貢献する』ことを基本方針に活動されております。

このため、各会員に対する税知識の普及のほか、税制・税務に関する説明会・講習会の開催、租税教育活動の実施、e-Taxの普及拡大への取り組み等の税務に関する分野はもとより、企業経営支援活動や地域社会貢献活動等の幅広い事業活動を展開されておられ、渡邊会長をはじめ役員並びに会員の皆様方には、このような法人会活動を通じて、日頃から税務行政の

円滑な運営に御理解と多大なる御協力を賜っており、ますますに厚く御礼申し上げます。

また、全国法人会連合会で推奨しております「自主点検チェックシート・ガイドブック」は、企業の税務コンプライアンスの向上を図り、企業の成長に寄与するものと期待されております。企業の内部統制面や会計経理面の質的な向上が図られることは、企業にとつては大変メリットがあるものと考えますし、税務当局にとりましても適正申告につながるこのような施策につきましても、研修等でのフォローもさせていただきますこととしておりますので、よろしくお願いいたします。

さて、私どもから皆様方にお願ひしております。e-Taxの普及拡大についてであります。e-Taxの受付時間の延長により更なる利便性の向上を図るとともに、還付申告について

のインセンティブ措置を見直すなどの取り組みにより、当署におきましても利用件数の伸びが認められておりますものの、更なる普及拡大に向けた取り組みが必要であると考えております。仙南法人会の皆様方におかれましては、会員法人での電子申告ほか、各企業の役員の皆様や従業員の方々にも電子申告を働きかけていただきますよう、御協力をよろしくお願いいたします。

更に、本年から記載が義務付けられたマイナンバーにつきましては、間もなくまいります年末調整関係書類から本格的に運用されることとなり、各企業におかれましては従業員のマイナンバー取得事務に入りまして、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。結びになります。今後とも皆様との間で培ってまいりました協関係がより強固なものとなりますよう、また、貴会の益々の御発展と会員企業の皆様方の御繁栄を祈念いたしまして、着任のあいさついたします。

大河原税務署異動状況

【転入等】

署長	蜂谷和則 (近畿財務局 奈良財務事務所長)
総務課 総務係長	原匠 (花巻 総務課 総務係長)
管理・徴収部門 統括徴収官	須藤陽悦 (局徴収部 管理運営課 総務係長)
個人課税第一部門 統括調査官	遠藤彰彦 (酒田 個人課税第一部門 統括調査官)
個人課税第二部門 統括調査官	白鳥博美 (仙台中 個人課税第二部門 統括調査官)
法人課税部門 統括調査官	富樫昭 (横手 法人課税部門 統括調査官)

【転出等】

ご退任	吉田秀雄 (署長)
仙台北 管理運営部門 徴収官	千葉茂樹 (総務課 総務係長)
築館 管理運営徴収部門 統括徴収官	臺雅晴 (管理・徴収部門統括官)
古川 個人課税第一部門 統括調査官	草刈達也 (個人課税第一部門統括官)
郡山 個人課税第三部門 統括調査官	尾形寛 (個人課税第二部門統括官)
仙台中 特別調査官 (法人)	後藤昭公 (法人課税部門統括官)

1. 税知識普及・納税意識高揚事業

● 会員及び一般に向けて税知識の普及及び納税意識の高揚を図るため各種イベントを実施

① 絵はがきコンクール(第8回)選考模様

- ・実施日：平成28年2月1日
- ・場所：丸森まちづくりセンター
- ・選考：応募作品の中から優秀作品10件を選考

小学生から応募のあった122(7校)点の中から優秀作品10点を選考



② 全国女性フォーラム(福島大会)

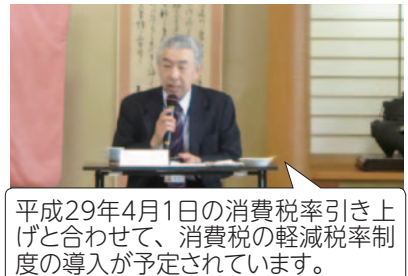
- ・実施日：平成28年4月14日
- ・場所：ビッグパレットふくしま
- ・概要：大和田 新氏による講演会、全国の法人会の税の絵はがき展示会を実施



大会キャッチフレーズ
・心ひとつに 伝えよう 繋ごう
創ろう 福島から

③ 税務研修会(各支部、各部会)

- ・実施日：平成28年4月27日～5月24日
- ・場所：各支部、各部会総会会場
- ・講師：大河原税務署法人課税後藤統括調査官、澤里調査員
- ・概要：平成28年度税制改正について



平成29年4月1日の消費税率引き上げと合わせて、消費税の軽減税率制度の導入が予定されています。

2. 経営支援事業

● 企業経営の安定のために各種セミナー等を実施

① 大河原税務署長講演

- ・実施日：平成28年1月22日
- ・場所：和洋亭ぶざん(大河原)
- ・参加者：55名
- ・講師：大河原税務署長 吉田 秀雄氏
- ・テーマ：酒類業の現状について



人口減少に伴い、1人当りの消費量、税収も減少傾向にあります。その中でもワインは増加傾向にあります。

② 新春女性部会セミナー

- ・実施日：平成28年2月1日
- ・場所：丸森まちづくりセンター
- ・参加者：28名
- ・テーマ：太極拳による健康な体づくりの講和のあと、太極拳を実践



高齢化に伴い、体力に維持が必要です。無理のない方法で体力を維持するには、太極拳が最適です。

③ 青年部会特別講演会

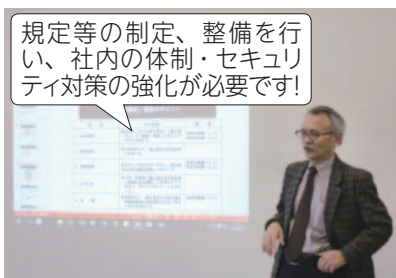
- ・実施日：平成28年3月11日
- ・場所：仙南シンケンファクトリー
- ・参加者：28名
- ・講師：㈱ライフブリッジ代表取締役 櫻井亮太郎氏
- ・テーマ：みやぎのミリオクを経営のミリオクに



今後、外国人観光客増加が見込まれることから、外国人のひきつける、観光の集客イベント、工夫が必要!

④ 蔵王支部特別セミナー

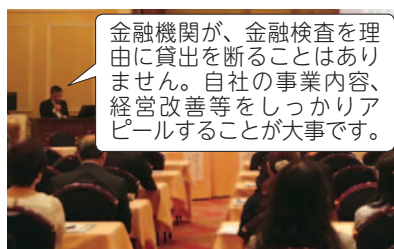
- ・実施日：平成28年3月22日
- ・場所：蔵王町商工会
- ・参加者：7名
- ・講師：事務局長 横田 伸二氏
- ・テーマ：事業所としての個人番号の管理方法



規定等の制定、整備を行い、社内の体制・セキュリティ対策の強化が必要です!

⑤ 定時社員総会特別講演会

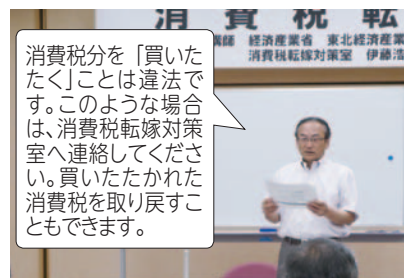
- ・実施日：平成28年5月26日
- ・場所：ウェディングパークさくらフォーラ
- ・参加者：59名
- ・講師：東北財務局理財部検査総括課長 加藤 基氏
- ・テーマ：中小企業の資金調達に役立つ金融検査の知識



金融機関が、金融検査を理由に貸出を断ることはありません。自社の事業内容、経営改善等をしっかりアピールすることが大事です。

⑥ 社員セミナー

- ・実施日：平成28年7月12日
- ・場所：まちづくりオーガ
- ・参加者：21名
- ・講師：東北経済産業省消費税転嫁対策室 専門調査員 田中豊 伊藤浩郎氏
- ・テーマ：消費税の転嫁対策について



消費税分を「買ったたく」ことは違法です。このような場合は、消費税転嫁対策室へ連絡してください。買ったたかれた消費税を取り戻すこともできます。

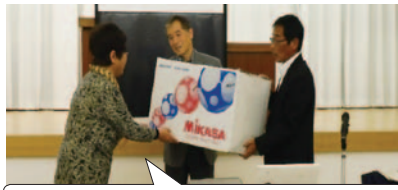
3. 社会貢献事業

●地域社会の発展に貢献するため社会貢献活動を実施

女性部会

①恵まれない子供達への物資寄贈

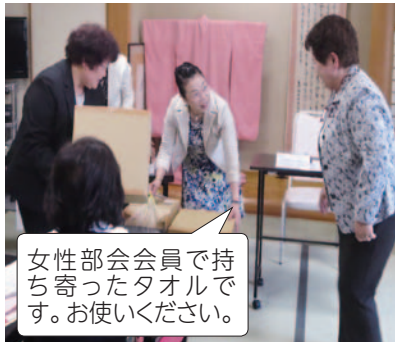
- ・活動内容
たてやま歯科クリニック院長菊池先生によるフィリピンの恵まれない子供たちへの活動を支援するため、眠っている文具・玩具類を寄贈
- ・実施日：平成28年2月1日
- ・場 所：丸森まちづくりセンター



めぐまれない子供達のために、文具、おもちゃ、衣類、生活雑貨等を持ち寄りました。是非、お届けをお願いします。

②社会福祉法人施設へタオル寄贈

- ・活動内容
特養老人ホーム「楽園が丘」へタオル200枚寄贈
- ・実施日：平成28年5月18日
- ・場 所：旅館源兵衛



女性部会会員で持ち寄ったタオルです。お使いください。

③節電広報活動

- ・活動内容
いちごプロジェクト活動として、夏の節電PRを目的に節電グッズを配布
- ・実施日：平成28年7月20日
- ・場 所：中島保育所（角田）



今年も暑い夏がやってきました、体調管理と合わせて、上手に節電をしましょう！

青年部会

①わんぱく相撲・なでしこ杯相撲大会

- ・活動内容
子供たちの健全な育成を目的に、仙南エリアの小学生を対象とした「わんぱく相撲仙南場所・なでしこ杯相撲大会」を実施（第4回）
- ・実施日：平成28年6月11日
- ・場 所：蔵王宮小学校



また来年頑張ります！



見合って！

②エコキャップ回収活動

- ・活動内容
エコキャップ回収によりCO2排出量の削減と、その売却代金をめぐまれない子供達へのワクチン代としての社会貢献活動に対しJACより感謝状が届きました。
- ・活動状況 ①回収量：4,894kg
②CO2削減効果：15,416kg
③ワチノ換算：2,447人



4. 各委員会模様

《事業委員会》

- ・実施日：平成28年3月7日
- ・場 所：まちづくりオーガ
- ・テーマ：平成28年度事業計画について議論



《総務委員会》

- ・実施日：平成28年3月24日
- ・場 所：まちづくりオーガ
- ・テーマ：平成28年度収支予算について議論



《税制委員会》

- ・実施日：平成28年6月13日
- ・場 所：和洋亭ぶざん
- ・テーマ：平成29年度税制改正要望事項について議論



《組織・厚生合同委員会》

- ・実施日：平成28年3月14日
- ・場 所：和洋亭ぶざん
- ・テーマ：平成28年度支部活動費等について議論



《広報委員会》

- ・実施日：平成28年7月5日
- ・場 所：大河原町商工会
- ・テーマ：平成28年度広報誌（No.47号）の発行について

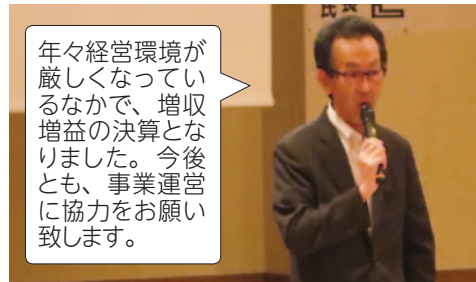


4. 総会等について

定時社員総会等について

定時社員総会、各部会総会、各支部総会が左記により行われ、平成27年度収支決算の承認及び平成28年度事業計画等の報告が行われた。

定時社員総会模様



年々経営環境が厳しくなっているなかで、増収増益の決算となりました。今後とも、事業運営に協力をお願いします。

区 分	実施日	場 所
定時社員総会	5月26日	総合会館ララ・さくら(大河原町)
青年部会総会	5月20日	和洋亭ぶざん
女性部会総会	5月18日	旅館源兵衛
白石支部総会	5月17日	舞鶴会館
角田支部総会	5月10日	ジュネス我妻
柴田支部総会	5月24日	ホテル原田 in さくら
大河原支部総会	5月11日	大河原町商工会
蔵王支部総会	5月16日	遠刈田温泉 たまや旅館
丸森支部総会	4月27日	丸森まちづくりセンター
川崎支部総会	5月20日	お山のめぐみ とだ家
村田支部総会	5月23日	谷山温泉松風荘
七ヶ宿支部総会	4月22日	七ヶ宿町開発センター

役員紹介

※()内は所属支部、所属部会

代表理事・会長	渡邊 大助(白石支部)	理 事	吉見 光宣(白石支部)	理 事	米澤 光秀(川崎支部)
代表理事・筆頭副会長	村上 睦夫(白石支部)	理 事	長橋 和夫(白石支部)	理 事	吉野 敏明(村田支部)
理 事・副会長	四電 均(白石支部)	理 事	大木 文孝(角田支部)	理 事	大沼 俊市(村田支部)
理 事・副会長	久保内忠男(角田支部)	理 事	加藤 正治(角田支部)	理 事	高橋 豊(青年部会)
理 事・副会長	大沼 毅彦(柴田支部)	理 事	相澤 辰夫(柴田支部)	理 事	金子 隆史(青年部会)
理 事・副会長	齋 清志(大河原支部)	理 事	野口 敬志(柴田支部)	理 事	森 建人(青年部会)
理 事・副会長	佐藤 義信(蔵王支部)	理 事	櫻井 俊寛(大河原支部)	理 事	庄司きく子(女性部会)
理 事・副会長	春日部泰昭(丸森支部)	理 事	櫻井 淳一(大河原支部)	理 事	八重樫裕子(女性部会)
理 事・副会長	鈴木 正司(川崎支部)	理 事	伊藤 征雄(蔵王支部)	理 事	武田 民子(女性部会)
理 事・副会長	大沼 克巳(村田支部)	理 事	樽見 正志(蔵王支部)	理 事	大沼 和子(女性部会)
理 事・副会長	梅津 政志(七ヶ宿支部)	理 事	菅野 八郎(丸森支部)	監 事	押野 隆(白石支部)
		理 事	林 力男(丸森支部)	監 事	菅野 文男(大河原支部)
		理 事	佐々木 進(川崎支部)	監 事	伊藤 紘徳(柴田支部)

平成27年度決算概要

(単位：千円)

区 分	a.H27決算値	b.H26決算値	差(a-b)	【参考】c.H27計画	差(c-a)	備考
収 益	受 取 会 費	12,019	12,172	▲ 153	11,950	▲ 69
	受 取 助 成 金	8,626	8,238	388	8,655	29
	そ の 他 収 益	3,942	3,783	159	3,594	▲ 348
	計	24,587	24,193	394	24,199	▲ 388
費 用	公益目的事業1	7,330	7,959	▲ 629	7,384	54
	公益目的事業2	4,233	3,460	773	4,197	▲ 36
	公益目的事業3	2,752	3,013	▲ 261	2,764	12
	収 益 事 業	152	221	▲ 69	150	▲ 2
	そ の 他 の 事 業	6,181	6,012	169	6,149	▲ 32
	管 理 費	3,402	3,420	▲ 18	3,399	▲ 3
	計	24,050	24,085	▲ 35	24,043	▲ 7
収支差	537	108	429	156	▲ 381	

※事業概要

- 公益目的事業1・・・税知識の普及と納税意識・納税道義の高揚並びに税制・税務に関する調査研究・提言に関する事業
- 公益目的事業2・・・地域中小企業の健全な経営と発展に資する事業
- 公益目的事業3・・・地域コミュニティの醸成を図りつつ、相互扶助による社会貢献事業
- 収 益 事 業・・・会員企業の経営者・社員及び家族を対象にした共済制度の事務委託事業及び健康診断等の紹介事業
- そ の 他 の 事 業・・・会員相互の情報交換及び交流に関する事業・経営支援事業並びに入会促進に関する事業

1. 平成28年度の主な事業

月	事業	会議等
4	※各支部税務研修会 (4/22～5/24)	(18) 監査会 (21) 女性部会監査会・役員会 (26) 第1回理事会 (27) 青年部会監査会・役員会
5	(26) 記念講演会 (中小企業の資金調達に役立つ金融検査の知識)	(18) 女性部会定時総会 (20) 青年部会定時総会 (26) 定時社員総会
6	(11) わんぱく相撲仙南場所 (8) 法人税申告等に係る説明会(上半期)	(13) 税制委員会
7	(12) 社員セミナー (消費税転嫁対策) (20) 女性部会夏の節電啓発活動	総務委員会、広報委員会、組織委員会、事業委員会、 厚生委員会 青年部会役員会
8		(23) 第2回理事会 (含:合同委員会・福利厚生連協)
9	(13) 改正税法説明会 (27) 親善ゴルフ大会	(7) 支部事務担当者会議 (8) 税理士会大河原支部との連絡協議会 () 青年部会役員会
10	(4) 中小企業会計啓発・普及セミナー () 租税教室講師研修会 ・各支部税のPR活動 () 白石 () 角田 () 柴田 () 大河原 () 蔵王 () 丸森 () 川崎 () 村田 () 七ヶ宿 () ～ () 税に関する絵はがきパネル展示	() 青年部会役員会 () 女性部会役員会
11	《税を考える週間：11～17日》 () 税制改正要望陳情 () ～ () 移動講演会 () 仙南ひまわり会講演会 () 年末調整説明会 () 新設法人説明会 () 租税教室 () 女性部会復興支援	() 広報委員会
12	() 女性部会冬の節電啓発活動 () 租税教室 () 法人税申告等に係る説明会(下半期)	() 総務委員会 () 青年部会役員会・研修会・全体交流会
1	() 租税教室 () 大河原税務署長講演会	() 第3回理事会・合同委員会
2	() 女性部会研修会・絵はがき選考会・交流会 () 特別講演会 青年部会主催	() 支部事務担当者会議 () 青年部会役員会、女性部会役員会
3		() 総務委員会、組織委員会、広報委員会、 事業委員会 () 青年部会役員会、女性部会役員会 () 第4回理事会

2. 会員加入勧奨のお願い

- 会員増強特別期間が「9月1日～12月31日」で実施。
 - ・ 法人会は「よき経営者を目指す」ため全国組織です。
 - 「正しい税務知識を身につけたい、もっと積極的な経営をめざしたい」そんな経営者の皆さんを支援する団体です。税のオピニオンリーダーとしての活動や、会員の研さんを目的とした各種の研修会や、地域に密着した地域振興、社会貢献活動等を積極的に行っております。経営者育成のための青年部会、女性部会もありますので、お知り合いの事業所でまだ会員になっていないかたがございましたら、是非ご紹介下さい。
- 入会の特典
 - ① 経営知識、税関連のセミナー等の無料受講、資料提供
 - ② 異業種の皆さんと気軽に交流
 - ③ 福利厚生制度の充実 (各種保険の団体加入扱い、検診の割引制度)



※「お知らせ」の内容については、仙南法人会事務局(0224-24-5372)までお問い合わせをお願いします。

表彰

宮城県法人連合会総会に於いて、多年の功績等により次の方々が表彰されました

・実施日：平成28年6月14日

・場 所：仙台ガーデンパレス

・受賞内容

全国法人会連合会長表彰

宮城県法人会連合会長表彰



押野 隆さん
(白石支部)



四電 均さん
(白石支部)



菅野 八郎さん
(丸森支部)



庄司 清一さん
(角田支部)



鈴木 清安さん
(川崎支部)

第8回

「税に関する絵はがきコンクール」優秀作品

10点

仙南法人会122点の応募から選ばれた優秀作品10点です。
なお、齋藤 凌さんは宮城県法人会で最優秀賞を受賞しました。

(仙南法人会女性部会主催)

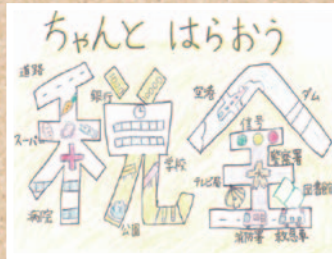
県法連女性部会会長賞

サイトウ リョウ
齋藤 凌さん
(村田小)



仙南法人会会長賞

スギヤマ リリ
杉山 凛莉さん
(村田小)



仙南法人会女性部会長賞

コバヤシ リナ
小林 梨菜さん
(白石第二小)



優秀賞

サトウ ナナ
佐藤 菜々さん
(村田第二小)



優秀賞

カノマタ
鹿股とほこさん (村田小)



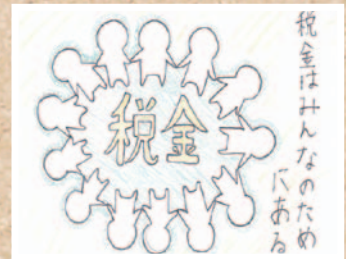
優秀賞

マカベ ハルナ
真壁 春菜さん (村田小)



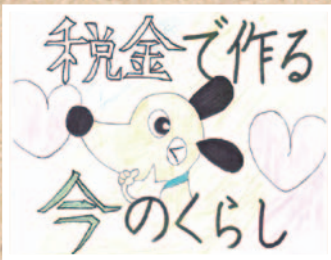
優秀賞

モリ サクラ
森 桜さん (村田小)



優秀賞

サトウ ココネ
佐藤 心音さん (桜小)



優秀賞

オオミヤ
大宮さつきさん (永野小)



優秀賞

イシイ フウカ
石井 舞花さん (村田小)



ネットが便利 申告・納税 e-Tax



国税庁 e-Tax
キャラクター
イータ君



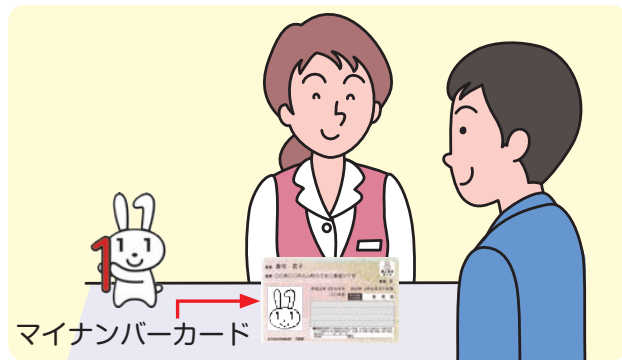
マイナンバーカードで
e-Tax イータックス

※ご利用のパソコンが e-Tax の推奨環境を満たしているかを、事前に e-Tax ホームページでご確認ください。

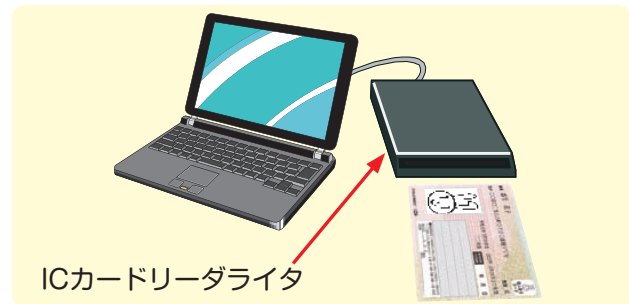
1 マイナンバーカードとICカードリーダーを用意

住民票のある市区町村に交付申請し、
マイナンバーカードを取得

マイナンバーカードに対応した
ICカードリーダーを用意



※マイナンバーカードの交付に関するご質問については、住民票のある市区町村窓口へお問合せください。



※家電販売店などで購入することができます。
※マイナンバーカードに対応した IC カードリーダーは、地方公共団体情報システム機構が運営する「公的個人認証サービスポータルサイト」でご確認ください。

2 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」へ

1 e-Taxの開始届出書を提出し、利用者識別番号を取得

※既に利用者識別番号を取得されている方は、開始届出書の提出は不要です。

- 氏名、住所などの基本情報を入力し、オンラインで開始届出書を提出すると、利用者識別番号が即時に発行されます。

2 マイナンバーカードの電子証明書をe-Taxに登録

- IC カードリーダーを使用して、マイナンバーカードの電子証明書を e-Tax に登録します。
- ※住民基本台帳カードの電子証明書を e-Tax に登録している方が新たにマイナンバーカードを取得された場合も、マイナンバーカードの電子証明書の再登録が必要です。

3 申告書等データを作成、送信

- 所得税、消費税の確定申告書及び贈与税の申告書などを画面の案内に従って、作成します。
- IC カードリーダーを使用して、作成した申告書等データにマイナンバーカードの電子証明書を付与し、申告書等データを e-Tax に送信します。

※申告書等データを送信した後、受信通知がメッセージボックスに格納されますので、格納された情報をご確認ください。

※住民基本台帳カードで e-Tax を利用されている方へ

住民基本台帳カードの電子証明書は、有効期限内であれば、新たにマイナンバーカードの交付を受けるまで、引き続き e-Tax でご利用いただけます。



イータックス e-Tax のメリット

- 1 税務署に出向くことなく、インターネットを利用して申告、申請・届出及び納税など各種手続をすることができます。
- 2 所得税申告書の添付書類(源泉徴収票や医療費の領収書など)は内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。
- 3 「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、自動計算機能などにより正確に所得税確定申告書などを作成することができます。
- 4 書面で提出した場合より、還付金を早く受け取ることができます。
- 5 納税証明書の交付請求手数料が、書面請求の場合より安価です。
- 6 確定申告期間中は、24時間ご利用できます。(メンテナンス時間を除きます。)

イータックス e-Tax の利用可能時間



▶月曜日～金曜日 8時30分～24時(祝日等及び12月29日～1月3日を除きます。)

※利用可能時間は、メンテナンス作業などにより変更する場合や、時期により延長する場合があります。e-Tax のご利用に当たっては、最新の情報を e-Tax ホームページでご確認ください。

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

e-Tax の利用開始の手続、「e-Tax ソフト」、「確定申告書等作成コーナー」及びそのパソコン操作に関するお問合せに電話で対応する専用窓口です。パソコンなどを起動してお問合せになる画面を表示させてからお電話ください。

なお、申告書などの作成、記載内容などのご相談は、最寄りの税務署へお問合せください。

ナビダイヤル

(全国一律市内通話料金)

0 5 7 0 - 0 1 - 5 9 0 1

▶月曜日～金曜日 9時～17時(祝日等及び12月29日～1月3日を除きます。)

※受付時間は、時期により延長する場合があります。お問合せに当たっては、最新の情報を e-Tax ホームページでご確認ください。

● 詳しくは、e-Taxホームページをご覧ください。

利用開始の手続、e-Tax の推奨環境、「e-Tax ソフト」の操作方法及びよくある質問(Q & A)など、e-Tax に関する最新の情報をお知らせしています。

www.e-tax.nta.go.jp

イータックス

検索



平成 28 年 4 月



法人会の「経営者大型総合保障制度」は
昭和46年に発足し、
会員のみなさまと共に歩んでまいりました。
これからも会員のみなさまを
お守りしてまいります。

DAIDO 大同生命保険株式会社

仙台支社/宮城県仙台市青葉区大町1-1-1
(大同生命仙台青葉ビル)
TEL 022-221-5486



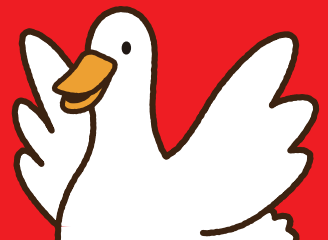
AIU AIU損害保険株式会社

Member of AIG
仙台支店/宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
(仙台トラストタワー23F)
TEL 022-726-7551

新登場!

病気やケガで働けなくなったときの

給与 サポート保険



病気やケガで働けなくなったとき、60歳まで*
月々の収入をサポートします。

*保険期間が、60歳満期の場合。
65歳満期もあります。

特長
1

**病気・ケガで
働けない場合を保障**

※精神障害や妊娠・出産などを原因とする場合を除きます
※就労困難状態に該当している場合

特長
2

**入院中だけでなく
所定の在宅療養で
働けない場合も保障**

※就労困難状態に該当している場合

特長
3

**働けなくなったときの
公的保障をふまえ、保障額を
それぞれ設定できます**

※保障額は短期保障と長期保障で設定できます

◎就労困難状態および商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

- 法人会会員企業にお勤めの皆様は、お一人からでも集団取扱の割安保険料でご加入頂けます。
- 法人契約の場合、保険料を全額損金算入しつつ、在職中の備えが可能です。

(引受保険会社)

Affiac アフラック
(アメリカンファミリー生命保険会社)

仙台総合支社 〒980-6122 宮城県仙台市青葉区中央-3-1 アエル22F
法人会フリーダイヤル ☎ 0120-876-505

※今後の対応は担当の募集代理店が行います。

AF法推-2016-0042 7月20日
定型版下管理番号: H-16-019



環境に優しい植物油インキを
使用しております。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
採用しています。