

新たに入会された会員企業様

会 社 名	役 職	代 表 者 名
社会福祉法人琥珀会	理 事 長	田 代 誠 様
株式会社味菜館	代表取締役	林 下 千一郎 様
株式会社柏木ファーム	代表取締役	柏 木 良 雄 様
有限会社エスケー建設	代表取締役	下 館 一 男 様
合同会社パーク日本エンタープライズ	代 表 社 員	ラティフフェイサル 様
株式会社Lino	代表取締役	横 葉 愛 様



令和6年8月～令和7年1月の活動記録



合同委員会（9月25日）
各委員会から活動報告があり、その後、福利厚生連絡協議会からの説明がありました。



全国大会鹿児島大会（10月3日）
小林全法連会長の主催者挨拶
久慈法人会は会員増強優秀賞等を受賞しました。



Taxゼミナール（10月25日）
久慈税務署 中野様から『税制改正のあらまし』、『源泉所得税実務のポイント』等の講話をいただきました。

◆税務研修会



普代支部（10月18日）
『税務行政のDX』と題し、菅原久慈税務署長から講話をいただきました。



種市支部（10月24日）
税務研修会は吹切副支部長の開会のご挨拶から始まりました。



大野支部（10月29日）
冒頭、税務研修会開催にあたり、ご挨拶を行う源田支部長

◆税を考える週間記念講演会(11月19日)



特定社会保険労務士 佐々木誠 様が『メンタルヘルス対策と管理者の役割』と題し、講話をいただきました。



◆年末調整説明会(12月4日)



今年は定額減税が実施され、年末調整に向け説明会は60名を越す参加をいただきました。

◆税制提言

今年も4市町村長に「公平で健全な税制」の実現を目指して、税のあるべき姿や将来像を見据えて建設的な提言を行いました。また、地域ならではの課題等についても意見交換を行いました。



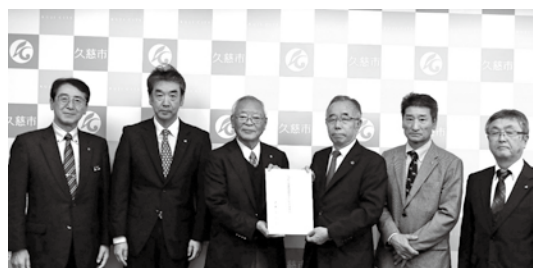
税制提言 野田村長(11月8日)



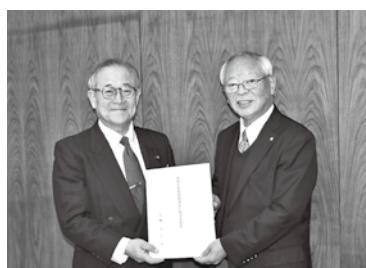
洋野町長(11月14日)



普代村長(11月18日)



久慈市長(11月22日)



久慈市議会議員(11月22日)



久慈法人会の活動報告(令和6年8月~令和7年1月)

◇公1事業(税の研修相談、広報、租税教育、提言事業)

- ・決算法人説明会、年末調整説明会(12月4日)
- ・タックスゼミナール 2回(10月25日、1月30日)
- ・税務研修会 6回(親会②・女性部会・普代支部・種市支部・大野支部)
- ・租税教室 2回(長内小、小袖小)
- ・会報第28号発行(8月1日)・税を考える週間広告(11月11日)
- ・税務団体協議会広報委員会2回(10月1日、12月9日)
- ・税制改正提言活動 5回(久慈市長、久慈市議会議員、洋野町長、野田村長、普代村長)
- ・青年部会全国大会(11月7日~8日)

◇公2事業(経営支援、社会貢献事業)

- ・税を考える週間記念講演会(11月19日)
- ・健康セミナー(ヨガ講座11月7日)

◇他1事業(会員支援、福利厚生、会員増強等相互扶助事業)

- ・会会員交流会 2回(税を考える週間交流会、青年部会忘年会) 税理士との懇談会

◇法人事業(法人会計)

- ・理事会(8月28日)・委員会(9月25日)・正副会長会8回・女性部会役員会(9月26日)
- ・青年部会役員会(11月8日)・部外団体会議8回・外部会議4回・慶弔関係8回

青年部会（活動報告）



研修の集い」盛岡大会（9月6日）
アトラクションでは盛岡さんさ踊りが披露され、優美な踊りと太鼓の音色に会場からため息と歓声が。



上級救命講習（10月26日）
その場に居合わせた人の一時救命処置が最重要。その後の『救命の連鎖』について学びました。



第2回青年部役員会（11月8日）
役員会では年末に向けての取り組みや段取り、会員増強策等が話し合われました。



青年部3団体忘年会（12月18日）
アトラクションのパターゴルフは足つぼマットの上で。
足裏が痛いやら、視線は気になるやら・・・。

女性部会（活動報告）



絵はがきコンクール作品審査会（9月26日）
秀作揃いの絵はがき作品は、いつも審査員泣かせ。
審査員の皆様も真剣そのもの。



健康セミナー（11月7日）
ヨガは疲れやストレス解消、ダイエット効果等の多くのメリットがあります！



第1回税務研修会（11月8日）
菅原久慈税務署長と原統括国税調査官をお迎えし、税務研修会を開催しました。



租税教室（11月12日小袖小学校）
「税金のある社会とない社会」（DVD）を視聴し、その後、児童の皆さんから気付きの発表がありました。



第17回 小学生の税に関する絵はがきコンクール

管内小学校5年、6年生を対象とした第17回「税に関する絵はがきコンクール」を女性部会主管で開催しました。応募総数は市内10校219作品（昨年度より▲1校▲26作品）で、受賞者には各校を訪問し表彰しました。“税の大切さ”や“税の役割”等をうまく表現した作品、色彩豊かな作品、さらにキャッチコピーが作品を引き立てたもの等、秀作、力作揃いでした。

みなさん、たくさんのご応募ありがとうございました！各賞は以下のとおりです。

◆久慈法人会会長賞



久慈市立夏井小学校
上川原 未央さん

◆久慈税務署長賞



久慈市立長内小学校
柏木 音愛さん

◆久慈法人会女性部会長賞



洋野町立帯島小学校
北村 優衣さん

◆優秀賞



久慈市立久慈小学校
米田 葵さん



久慈市立長内小学校
中新井田 蓮斗さん



久慈市立長内小学校
菊池 秋人さん



久慈市立長内小学校
前野 瑛介さん



久慈市立小久慈小学校
岸里 陽斗さん



久慈市立小久慈小学校
坂本 愛奈さん



久慈市立小久慈小学校
清水 煌生さん



久慈市立小久慈小学校
清水川 航大さん



久慈市立夏井小学校
下館 穂里さん



久慈市立大川目小学校
菅野 ななみさん



久慈市立平山小学校
大鹿糠 一花さん



久慈市立来内小学校
谷地 桜嘉さん



洋野町立帯島小学校
澤里 優菜さん



洋野町立帯島小学校
北村 凛香さん



洋野町立帯島小学校
大芦 俊介さん



洋野町立帯島小学校
間澤 想生さん



洋野町立宿戸小学校
青田 航さん



洋野町立宿戸小学校
平 航大さん



洋野町立角浜小学校
滝口 祐大さん



法定調書の提出は e-Tax で！

○ e-Tax 等による法定調書の提出が義務化されています。

法定調書の種類ごとに、前々年（基準年）に提出すべきであった法定調書の枚数が **100 枚以上** である法定調書については、e-Tax、クラウド等又は光ディスク等（以下「e-Tax 等」といいます。）による提出が必要です。

○ 義務化の基準が引き下げられます。

令和 9 年 1 月以後に提出する法定調書から、前々年の提出枚数が **100 枚以上から 30 枚以上** に変更されます。令和 7 年中に提出する法定調書の枚数が 30 枚以上となった方は、令和 9 年に提出する法定調書の e-Tax 等による提出が必要になりますので、e-Tax 等による提出のご準備をお願いします。ご提出には、特に e-Tax ソフト（WEB 版）又は、eLTAX（地方税ポータルシステム）が便利です。

○ e-Tax 等による提出義務の判定例

	給与所得の源泉徴収票	e-Tax 等による提出義務	e-Tax 等による提出義務の判定枚数
令和 4 年	90 枚		前々年の提出枚数 100 枚以上
令和 5 年	110 枚		
令和 6 年	90 枚	→ 義務なし	
令和 7 年	30 枚	→ 義務あり	
令和 8 年		→ 義務なし	前々年の提出枚数 30 枚以上
令和 9 年		→ 義務あり	

税務署窓口での相談をご希望の方～事前予約のご相談～

- 法人税や源泉所得税など国税に関するご質問やご相談については、国税庁ホームページの「チャットボット」や「タックスアンサー」、または、国税局電話相談センターを是非ご利用ください。
- 税務署窓口での相談をご希望の方は、面接時間を十分に確保するほか、ご持参いただく書類などをお伝えする必要がありますので、電話等で事前に相談日時等をご予約いただいております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

久慈税務署（0194-53-4161）に電話 ⇒ 音声案内に従い「2」を選択 ⇒ 久慈税務署
※相談予約の場合、お名前（会社名）、ご住所、ご相談内容等をお伺いいたします。

歩く目標は1日1万歩？

一般社団法人L u m e d i a

運動を始める際に多くの人が最初に考えるのは、ウォーキングです。実際、スポーツ庁が令和5年度に実施した「この1年間に行った運動・スポーツの種目」に関する調査では、ウォーキングが最も多く、アンケート回答者の60.9%が行っていました。ただ、「ウォーキングをしよう！」と決意しても、「どれくらい歩けばいいんだろう？」と疑問に思うことがあるかもしれません。特によく聞くのが、「1日1万歩、歩かないといけないの？」という問いです。この記事では、その疑問について掘り下げます。

「1日1万歩」という目安が登場したのは、2000年に厚生労働省が開始した国民健康づくり運動「健康日本21」の中です。これは少子高齢社会における生活習慣病の予防や健康寿命の延伸などを目的とした取り組みです。身体活動量と死亡率の関連を調べた疫学的研究で、週2000kcal分の運動をしている人の死亡率が低かったことから、それを歩数換算して1日1万歩が目安とされています。ただし、この研究は1986年のもので、歩数と死亡率を直接評価したものではありません。

その後、「健康日本21」は定期的に改定され、2023年に発表された「健康日本21(第三次)推進のための説明資料」では、20～64歳では1日8000歩、65歳以上では6000歩を目標とすることが示されています。1万歩という目安が出された当時よりも、歩数と死亡率に関する研究が進んでおり、例えば、約5万人を対象とした国内の研究(※参考文献)でも、歩数が増えるほど死亡率は低下しますが、60歳以上では1日6000～8000歩、60歳未満では8000～1万歩で効果の頭打ちが確認されています。このように、「1日1万歩」よりも少ない歩数で十分な健康効果が得られる可能性があります。

また、目標歩数に達しなければ意味がないということもありません。この目標は最終的な目標であり、まずは自分の現在の歩数を知ることが重要です。歩数計や携帯電話、スマートフォンなどを使えば簡単に測定できます。最近のスマートフォンには標準で歩数計測機能が備わっているものが多いため、自分が普段どれくらい歩いているのかを確認しましょう。そして、現状から1000歩増やすことを最初の目標に設定するのがおすすめです。これは1日10分間に相当します。いきなり高い目標を設定すると、けがのリスクが高まり、続ける意欲が削がれる可能性があります。そのため、最初は普段より1000歩多く歩くことから始めるのが良いでしょう。

<まとめ>

- ・1日1万歩は古い
- ・20～64歳では1日8000歩、65歳以上では6000歩を目標に
- ・まずは、1日+1000歩から

※本記事について、開示すべき利益相反はありません。

※参考文献 Paluch AE, et al. Lancet Public Health. 2022

【筆者紹介】一般社団法人L u m e d i a 誰にとってもわかりやすい「正しい医療情報」を届けたいという思いで設立。医師主導で「科学的根拠のある医療情報」を届けるニュースサイト「L u m e d i a (ルメディア)」を運営している。

久慈法人会の今後の行事予定（令和7年2月～7月）

月 日	行 事	主 な 内 容
2月 1日(土)	くじ法人会ニュース第29号発行	
2月12日(水)	新春講演会（久慈法人会・久慈間税会共催） 『特殊詐欺への留意点と対策』他	講師：久慈警察署 生活安全課長 蘇武真吾 氏 普代駐在所長 芳賀 秀一氏
2月中旬	第2回税務研修会（女性部会）	久慈税務署長の講話を拝聴し意見交換を行います。
3月中旬	第3回理事会	令和7年度事業計画並びに収支予算案決議等
4月中旬	新入会員交流会	新入会員の皆様に法人会活動をご紹介します親睦を図ります。
4月下旬	決算監査会	令和6年度の決算監査を行います。
5月中旬	第1回理事会	令和6年度決算承認、総会等の日程決議等を行います。
5月下旬	青年部会、女性部会役員会	令和6年度を振り返り、令和7年度の活動等を確認します。
6月下旬	第13回通常総会	
	青年部会・女性部会会員会議	各部会の意思決定機関として開催します。
	決算法人説明会（6月～12月決算法人）	久慈税務署調査官が会社決算等の実務ポイントを紹介。
7月下旬	青年部 第18回上級救命講習	心肺蘇生法、AEDの活用方法等を実技を交えて学びます。
	女性部 健康セミナー	健康増進に役立つテーマを設定して開催します。
8月 1日(金)	くじ法人会ニュース第30号発行予定	

建設業・警備業・建築物環境衛生総合管理業
産業廃棄物収集運搬（積替え保管施設あり）

株式会社 つしま

久慈市門前3-39-4
☎0194(52)7377・FAX(52)7388

酒類・タバコ・切手類

有限会社 田高酒店

本 店：久慈市巽町2-31
TEL 53-4672 FAX 52-2356
土の館店：久慈市中町2-5-1 やませ土風館内
TEL 52-7654(FAX兼用)

清潔で住み良い街づくりをめざして

株式会社 中才貨物運送

一般貨物自動車運送事業・一般廃棄物収集運搬業
久慈市巽町2-39 TEL 53-6121 FAX 66-7710

タオル・Tシャツ印刷承ります

有限会社 九戸印刷

久慈市長内町24-10-13
TEL 0194-52-1113
FAX 0194-52-1012

(株) 一誠堂

TEL：0194-52-3051

本・文具・雑貨・ハンドメイド
オフィス家具・複合機・ビジネスフォン

本の検索・
注文e-hon



e-hon

商品情報
など



FB



X

法人会とは70年を超える歴史を有し
全国で約70万社超が加入する団体です。
経営に差がつく！税の知識が身につく！
人脈がひろがる！社会に貢献する！

法人会

法人会ホームページにリンク願います <http://kujihoujinkai.com/>

久慈法人会HPの事業案内ページのメールで、社名、業種、セールスポイントを記入して返信下さい。