

料金後納

ゆうメール

# ビジネスサポートながの

2  
2026

トップかく語

りき

山本食品株式会社  
代表取締役社長

山本 修氏

Osamu Yamamoto



長野市大字大豆島宇樋掛け3893-11  
創業 / 1974(昭和49)年  
資本金 / 1,000万円  
事業内容 / 食品販売  
<https://yamamoto-foods.jp>



日本人の食文化に深く根付いてきた「そば」。中でも小麦粉などのつなぎを使わず、そば粉と水のみで作られる「十割そば」は、そばの香りや風味を余すところなく味わえる一方、製造が難しく、特に乾麺は不可能とされてきた。その常識に挑み、日本で初めて「乾麺の十割そば」を商品化したのが、長野市に本社を構える山本食品(株)だ。

山本食品の原点は、意外にも工業機械にある。精米機の保守管理業から始まり、大のそば好きだった先代社長が、そのノウハウと機械開発への情熱を十割そばの製粉機の開発に注いだ。7年間にわたる研究の末、乾麺の十割そば開発に成功し、唯一無二の技術を強みに、競争の激しい信州のそば業界へと参入した。

「『人がやらないことをやる』、それがうちのモットーです」。先代の志は世代を超えて受け継がれ、現在同社を牽引するのが、3代目社長の山本修氏だ。2019年には飯綱町に、世界初となる十割そば専用工場を建設。製粉からパッケージまでを一貫して自社で担う体制を整え、品質の安定と風味の再現性を高めるとともに、完全グルテンフリーなそば生産を可能にした。さらに小ロット生産も請け負う同社は、グルテンフリー市場の広がりとともにその技術力が注目を集め、現在130種類を超える十割そば商品を国内外に展開している。

喜びを丁寧に積み重ねていきます。  
商売は「心」を売るもの。人に向き合い、

山本氏は結婚を機に山本家に入り、家業に加わったが、入社から間もなく先代が急逝。専務として会社経営を支える立場となった。しかし、当時まだ20代前半だったため十分な経験もなく、取引先の倒産など厳しい状況が重なる中、「会社を止めないことに必死だった」と当時を振り返る。

この時期から山本氏の経営観に大きな影響を与えたのが、青年会議所での出会だった。多くの人と役割を担い合う中で、相手の話を聞く姿勢や、場を心地よく整える気遣いが何より重要なことを学んだという。「親父みたいにしていい機械をつくることはできないけど、人への向き合い方は負けたくないと思ったんです」。誰が何を好んでいるのか、相手を知ることを一つ一つ丁寧に積み重ねる姿勢はやがて周りに認められ、青年会議所では理事長を務めるほど大きな信頼を得た。

2010年に社長に就任してからも、その信念は揺るがない。社内では社員の声に耳を傾け、気遣いの一言を添える。現場を大切にするその姿勢が、一人ひとりの成長やプロ意識の向上につながったという。「商売は心を守るもの。人が喜ぶことを続けていきたいです」—そう語る山本氏の経営も、十割そばづくりと同じく、手間を惜しまず、丁寧に向き合うことによって前進し続ける。

回 覧

## 目次

2  
2026

- 1 経営者シリーズ 山本食品(株) 山本 修氏
- 2 企業規模別税務会計研修会開催  
部会事業報告
- 3 青年部 全国青年の集い(山梨大会)参加  
女性部 小学生「税に関する絵はがきコンクール」審査会開催  
新規会員の紹介
- 4 元気のヒント (一財)全日本労働福祉協会長野県支部
- 5 税務署からのお知らせ
- 6 税に強くなろう 関東信越税理士会長野支部
- 7 事務局からのお知らせ 2月の事業スケジュール 他  
TEA ROOM 広報委員 中村 保澄氏
- 8 小学生絵はがきコンクール入選作品

## 企業規模別税務会計研修会開催

11月21日、資本金5000万円以上の会員企業経営担当者向けに企業規模別税務会計研修会がJA長野県ビルで開催され、51社58名が出席した。

税理士の山本尚登氏を講師に迎え、前半は『年末調整の改正、確定申告、インボイス制度の経過措置』をテーマに今年の年末調整における注意点や通勤手当非課税限度額の引き上げなどの変更点、注意点を中心に、また後半は標準化された仕訳ルールの作成、チェックリストの活用といったミス撲滅の手法や、定型業務の自動化、定期的な業務フローの見直しなどが効率化に必要なことを講義いただいた。

出席者からは「研修内容を踏まえて年末調整を頑張ります!」「後半の内容は普段の業務にすぐに落とし込めそうなので早速実践します」などの感想が聞かれた。



## 部会事業報告

## 更北部会 経営実務研修会 ～令和の経営者に激励とエールを!～



## 【パネリスト】

山浦 愛幸氏 (株)八十二銀行 元頭取  
山浦 悦子氏 (株)ハイブリッド・ジャパン 創業者  
藤井 奎子氏 (株)藤屋 女将  
霜田 清氏 (株)シューマート 会長

12月3日(水)、藤屋御本陳で更北部会経営実務研修会を開催し、パネルディスカッションを行った。社会情勢が大きく揺れ動く現代において、経営者はどのような考えで企業経営と向き合うべきかを考える機会とし、昭和・平成の激動期を生き抜いてきた4名の経営者をパネリストに迎え、それぞれの歩みや各社の転換期に起こった困難とそれを乗り越えた経験を語っていただいた。談話で共通することは「企業は『人』。経営者の人柄を見ること、大切な従業員をどう育てるのがいつの時代も大事」ということであった。

参加した藤田電器(株)専務取締役の藤田彩子氏は「パネリストが経営者として歩み始めた理由や転換期の話がとても印象深く心に残った。経験に基づく話から、経営者としての覚悟と責任の重さが伝わってきた。私自身も社員とともに成長できる経営者を目指したいと強く思った」と感想をいただいた。

## 長野市北部部会 伊勢神宮新穀感謝祭 親睦旅行

長野市北部部会は、12月3日から一泊二日で親睦旅行を開催した。今年度も長野県神社庁が主催する伊勢神宮新穀感謝祭に6名が参列した。



新穀感謝祭は、その年に収穫された新穀を天照大御神に奉り恵みに感謝する伊勢神宮の重要祭典で、厳かに執り行われた。特に普段は立ち入ることのできない場所で正式参拝が行われ「ここでしか味わえない緊張感と清々しさがある」「改めて神宮の尊さを実感した」との声が寄せられた。

今後の活動や祭事に活かせる学びも多く、有意義な親睦旅行となった。



## 長野東口部会 特別研修会「資産形成セミナー」

12月9日(火)、長野東口部会は会員企業の従業員を対象とした「資産形成セミナー」を開催した。将来に向け安定した生活設計や、働く世代に求められる資産づくりへの理解を深めることを目的としたもので、(株)八十二銀行七瀬支店と長野信用金庫七瀬支店の担当者から資産形成の基本的な考え方や、貯蓄・運用のポイントについて分かりやすく解説していただいた。

新NISAやiDeCoの制度概要、リスクとリターンの関係、長期・分散・積立の重要性などすぐに役立つ内容が紹介され、参加者は熱心に耳を傾けていた。

また、ライフステージごとの資金計画や、従業員が知っておくべき金融知識にも触れ、将来設計を見直す良い機会となった。

参加者は「具体例が多く分かりやすかった」「資産形成を身近に感じることができた」との感想があり、会員企業従業員の生活向上や将来への安心につながる研修となった。



## 青年部 第39回全国青年の集い(山梨大会) 参加



11月20日・21日に第39回全国青年の集いが山梨県で開催され、「人は石垣人は城 ～光り輝く未来のために～」をスローガンに全国より青年部員約1,900名が集い、租税教育活動や健康経営の事例発表や活発な討議が行われた。

当会から工藤英貴青年部長ほか青年部員8名が参加し、「租税教育活動」や「健康経営大賞」などの事例発表を通じて企業の取り組みを学んだ。

記念講演は、(株)ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブ代表取締役社長の佐久間悟氏による「地方クラブの挑戦」をテーマに、スポーツによる地域連携や健康経営が分かりやすく紹介され、今後の経営や地域活動のヒントになると非常に好評だった。

今回の大会も、全国の青年部員から多くの刺激を受け、今後の活動に役立てることができる貴重な機会となった。次回は11月島根県で開催予定。

## 女性部 小学生「税に関する絵はがきコンクール」 審査会開催

11月17日、長野税務署関係者と当会女性部租税教育委員による「税に関する絵はがきコンクール」の審査会を行った。絵はがきは今年度租税教室を行った小学校を対象に応募されたもので、今年度は7校333作品(昨年度7校208作品)が寄せられた。

長野法人会長賞や長野税務署長賞を含む入賞作品10点を選出し、入賞者には賞状および副賞を、応募者全員に参加賞を進呈。入賞作品はパネルに収め、税に関する行事や確定申告会場に展示し、税に対する理解を深めることに役立てさせていただきます。(入賞作品は裏表紙に掲載)



— ご応募いただいた小学校、児童の皆さん、ありがとうございました —

## 新しい仲間を紹介します

新規会員の紹介 入会順・敬称略 ※掲載の許可をいただいた会員の皆さんです

企業名	代表者名	住所	業種
伊藤石材	伊藤 房雄	上水内郡小川村小根山4864-1	石材業
Abast(株)	安藤 幸太郎	長野市合戦場2-118-2	配管設備
(同)案企企画室	安斎 高志	長野市屋敷田392-73	広告制作会社
侑絆工業(株)	大久保 佑介	長野市川中島町上水鉦1083-1	設備業
(株)kurastate	森田 直隆	須坂市須坂1298-13 4F	不動産業
おおくら歯科クリニック権堂	倉持 友和	長野市権堂町2201-23 権堂イーストプラザSD 101号室	歯科医院



# 免疫力アップで 感染症に負けない身体づくり

1年で一番寒さが厳しい2月を迎えました。節分や立春など「春の始まり」を感じる行事がある一方で寒さや乾燥の影響で体調を崩しやすい時期でもあります。この時期は身体が冷えやすく免疫力や抵抗力が下がってしまいます。免疫力や抵抗力を上げて風邪や感染症にかからない身体を作っていくポイントを紹介します。

(一財)全日本労働福祉協会 長野県支部  
管理栄養士 川島 千佳



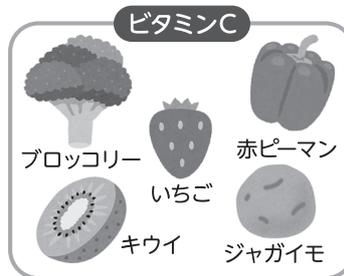
## 免疫力を上げるポイント

### 1. 体温を上げる

私たちの身体はウイルスや細菌が入ると免疫細胞と呼ばれる身体を守る働きが活発になります。この免疫細胞は体温が36.5～37.5の間が最もよく働きます。体温が上がると、血流が良くなり免疫細胞が全身に行き渡り易くなりウイルスや細菌の増殖が抑えられるといわれています。

### 2. 皮膚や粘膜の代謝をよくする

皮膚や粘膜の代謝をよくすることで外からのウイルスや細菌の侵入を防ぐ免疫細胞を正常に働かせることが大切です。免疫細胞を低下させる活性酸素の発生や働きを抑える抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを含む食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。



### 3. 腸内フローラを整える

私たちの腸内には1000兆個以上の腸内細菌が生息しています。身体に有用な働きをする乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌とその善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などを同時に摂取することにより腸内のバランスが良好になります。善玉菌は体内に長くとどまれないため毎日食することが理想的です。



免疫力や抵抗力を上げる食事をこころがけ質の良い睡眠をとりながら体調を整えること、また感染症予防の第一歩である手洗いを徹底しながら寒い時期を乗り越えましょう。ぽかぽかとした陽ざしの暖かな春が待ち遠しいですね。

## 税務署からのお知らせ

## 所得税確定申告は、スマホやパソコンで



税務職員ふたば

## ～従業員の皆様にお伝えください!!～

令和7年分の確定申告書の受付期間は、令和8年2月16日(月)から同年3月16日(月)までです。医療費控除や住宅借入金等特別控除等の還付申告書は令和8年2月13日(金)以前でも提出できます。そこで、確定申告が必要とされる従業員の皆様に次の事項をお伝えください。

はじめまして 私は税務職員「ふたば」です。  
私は、国税庁のAIチャットボットのキャラクターであり、現職税務職員です。  
国税庁ホームページで所得税の確定申告に関する皆様方の疑問にお答えするのが仕事です。

## マイナンバーカードで自宅からe-Tax

- 1 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、スマホやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使用してオンラインで提出ができます。
- 2 マイナポータル連携を利用すると、給与、年金、医療費、ふるさと納税などのデータを申告書の該当項目へ自動入力することができます。

(注：給与のデータは、事業主の方が、オンラインで源泉徴収票を提出していること等の要件があります。)

※1 マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はICカードリーダライタ)が必要です。

マイナポータル連携の御利用には、事前準備が必要です。

※2 マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご確認ください。

有効期限や更新手続等の詳細は  
デジタル庁公式noteをご確認ください。



デジタル庁

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

「書かない確定申告 マイナンバーカードで自宅からe-Tax」

([https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r7\\_smart\\_shinkoku/pdf/01.pdf](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r7_smart_shinkoku/pdf/01.pdf))

「確定申告書はマイナポータル連携にお任せください」

([https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r7\\_smart\\_shinkoku/pdf/02.pdf](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r7_smart_shinkoku/pdf/02.pdf))



## e-Taxを利用するメリット!

- 税務署に行かずに自宅から申告。
- 生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書などの添付書類は、記載内容を入力・送信すれば提出・提示が不要。  
※法定申告期限等から5年間、税務署から書類の提出や提示を求められることがあります。
- 自宅からe-Taxで提出された還付申告は、3週間程度で還付。  
※書面や、申告会場(税務署等)で提出された場合には1か月～1か月半程度で還付
- 24時間いつでも利用可能。 ※メンテナンス時間を除きます。
- 受信通知からいつでも申告内容を確認可能。



税務職員ふたば

確定申告に関する情報は国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

※確定申告書等作成コーナーやe-Taxの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方のお問合せは  
e-Tax・作成コーナーヘルプデスクへ 電話番号 0570-01-5901

※電子証明書の読み取りに関するスマートフォンの設定、マイナンバーカードに関するお問合せは、  
マイナンバー総合フリーダイヤルへ 電話番号 0120-95-0178

やむにやまれず、確定申告会場(長野市若里市民文化ホール)で申告相談をしたい場合は、国税庁のLINE公式アカウントと「友だち」になり、相談予約を行ってください。なお、LINE予約申込可能日は2週間後となります。例えば、3月16日(月)に相談したい場合は3月2日(月)が申込期限となりますのでご注意ください。



# 税に強くなろう

## — 経営者として知っておきたい税の知識 83 —

●作成 関東信越税理士会長野支部所属 金井 秀夫、藤澤 義章、平井 幸光、渡邊 隆行、神田 淳雄

今回は、令和7年分所得税及び復興特別所得税（以下、「所得税等」という。）の確定申告をすることで、所得税等の還付が想定されるいくつかのケースについて取り上げます。



Q.令和7年分所得税等の確定申告をすることで所得税等の還付が想定されるケースとは？

A

今回は、給与収入がある方を前提に、確定申告が義務付けられるいくつかのケースについて説明しましたが、今回は、確定申告が義務付けられてはいないものの、確定申告をすることで所得税等の還付が想定されるいくつかのケースについて説明いたします。

全てを網羅することはできませんが、主に、次のいずれかに該当する方などが、令和7年分の所得税等の確定申告をすることで、所得税等の還付が想定されます。

- (1) ふるさと納税をした人
- (2) 例えば10万円以上などの医療費を支払った人
- (3) 年の途中で退職した人（年末調整を受けていない人）
- (4) 住宅ローンを利用してマイホームを購入等した人



Q.上記についてももう少し具体的に教えてください



A

それでは、(1) からもう少し詳しく具体的に説明します。

- (1) ふるさと納税は、自治体への寄附額のうち2,000円を超える部分が所得税等・住民税から控除されるものです。控除額は、その人の所得税等・住民税などの納税額によっても異なりますが、原則として、確定申告をすることで「寄付金控除」が受けられるため、所得税等の還付が想定されます。
 

なお、寄附先の自治体が5か所以内の場合は、ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用すると確定申告なしで翌年住民税から控除が受けられます。（詳細は「ふるさと納税ワンストップ特例申請」で検索）
- (2) 1年間（1.1～12.31）に原則として10万円を超える医療費を支払った人は、確定申告をすることで「医療費控除」が受けられるため、所得税等の還付が想定されます。
 

なお、所得金額によっては、医療費の支払いが10万円以下であっても「医療費控除」の適用があります。（詳細は「医療費控除」で検索）
- (3) 年の途中で退職し、その後再就職している場合は、新しい勤務先での年末調整において、前職の収入・納税情報などを含めて精算されますが、再就職していない人は、勤務先で年末調整を受けていませんので、所得税等を納めすぎている可能性も考えられます。
 

このような場合、確定申告をすることで、所得税等の還付が想定されます。
- (4) 住宅ローンを組んで、一定の要件を満たすマイホームを購入、新築、増改築した場合は、1年目に確定申告することで、年末時点の住宅ローン残高の一定割合の金額を、「住宅借入金等特別控除」として納税額から控除を受けられるので、所得税等の還付が想定されます。
 

また、「住宅借入金等特別控除」は、複数年にわたって控除を受けられますが、給与所得者であれば、2年目以降は年末調整で所得税等の精算も可能です。なお、「住宅借入金等特別控除」の適用要件等の詳細は、国税庁のHP等でご確認ください。

## 事務局からのお知らせ



## 2月の事業スケジュール

※スケジュールは変更となる場合があります

4日(水) 理事・企画運営評議員合同会議(ホテル国際21)

5日(木) 経営塾①(長野市生涯学習センター)

6日(金) 2月3月決算法人説明会(若里市民文化ホール)

12日(木) 北部部会落語寄席(藤屋御本陣)

19日(木) 経営塾②(長野市生涯学習センター)

## 第14回通常総会開催のご案内

●日時: 令和8年6月10日(水)  
午後2時より

●会場: ホテル国際21『千歳の間』

生活習慣病予防健診  
スケジュール

長野会場 2月16日(月)~2月20日(金) [会場] ホテル信濃路(3F飯綱)

須坂会場 2月13日(金) [会場] 須坂市勤労者研修センター(2F)

篠ノ井会場 2月12日(木) [会場] グリーンパレス(JAグリーン長野3F)

「年会費」口座振替移行  
手続きのお願い

(一部会員を除く)

当会では、年会費納入方法につきまして事務作業の合理化と会員の利便性向上のため、**口座振替での納入に集約**させていただいております。

誠に勝手ではございますが趣旨をご理解いただき、令和8年度以降の会費納入について**口座振替への移行**にご協力をお願い申し上げます。

移行にご協力いただける場合は、預金口座振替依頼書をご送付しますので事務局までご連絡ください。

事務局 TEL227-0011

ビジネスインフォメーション  
会員無料広告受付中

ただいま(令和8年6月号以降)の広告枠をご案内できます。先着順のためご希望月がございましたら、お早めにお申込みください。

※ご利用は年度内1回限りとさせていただきます

会報誌「ビジネスサポートながの」に**チラシを折込みませんか?**

チラシ折込料 20,000円



いずれかのサービスを希望の方はホームページまたはQRよりお申込みください。



広報委員 中村 保澄

## 健康習慣

皆様、ストレスは溜まっていませんか?

私は数年前の体調不良をきっかけに、(最近には熊に注意しながら)1日5,000歩のウォーキングを習慣にしています。

ウォーキングは心臓病や高血圧のリスクを軽減し、免疫力・認知機能を向上させることが知られています。また、歩くことで脳内に「セロトニン」という幸せホルモンが分泌され、心の安定や気持ちを前向きにさせてくれる効果があるそうです。

経営者の心と体の健康が、会社全体に影響を与えることを自覚し、人を愛し、自分を愛する健康管理に努めましょう!

令和7年度  
第14回

# 税に関する 絵はがきコンクール



優秀  
作品

**最優秀賞** (長野法人会長賞)



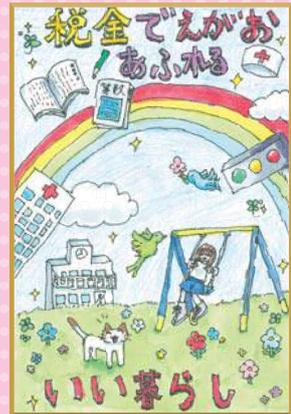
長野市立三本柳小学校 6年  
原田 紗良 さん

**長野税務署長賞**



信州大学教育学部附属長野小学校 6年  
小柳 来稀 さん

**女性部長賞**

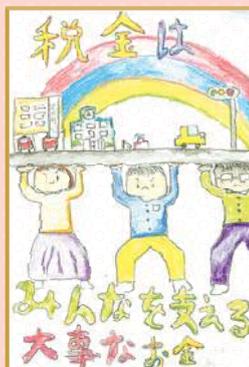


長野市立大豆島小学校 6年  
矢澤 花奈絵 さん

**審査員特別賞(3作品)**



長野市立緑ヶ丘小学校 6年  
北村 天音 さん



長野市立三本柳小学校 6年  
窪田 帆花 さん



長野市立加茂小学校 6年  
松本 夏鈴 さん

**入賞(4作品)**



信州大学教育学部附属長野小学校 5年  
小柳 あいな さん



長野市立戸隠小学校 6年  
徳武 颯月 さん



長野市立塩崎小学校 6年  
鈴木 りあん さん



長野市立大豆島小学校 6年  
井上 柚歩 さん

私たちの暮らしにはいろいろな所で税金が使われています。これらの作品は、長野税務署管内の小学校7校から「税の役割」をテーマに寄せられたものです。今年度は計333作品の応募がありました。ご協力いただいた小学校、児童の皆様ありがとうございました。



個人情報の取扱について

当会は、会員企業に係る「個人情報」を研修会・諸会議等の開催通知、機関誌等の送付並びに福利厚生制度等のご案内など、本会の事業活動のために利用し、それ以外の目的で利用することは一切ございません。また、お届いただいた個人情報の開示、訂正等のお問い合わせは左記窓口まで、お願い致します。 一般社団法人 長野法人会 個人情報取扱係