

主な内容

- 2 平成28年度 県連合会事業計画
- 3 中小・小規模事業者等出産後職場復帰促進事業
平成28年度 島根県中小企業制度融資概要
- 4 協会けんぽとの調印式（石飛会長）
ニッポンセレクト.com
- 5 軽減税率について
ご存じですか？ ネット de POSレジ
- 6 各種共済のご案内
上期検定試験の日程
- 7 商工会ふるさと探訪（東出雲町商工会・飯南町商工会）
- 8 ものづくり補助金活用事例（隠岐酒造）
人事異動
- 9 土井小百合の「季節のおかず」

平成28年 5

商工連しまね

No.314

発行/島根県商工会連合会
松江市母衣町55番地4
TEL 0852-21-0651
石見事務所
TEL 0855-22-3590
URL <http://shoko-shimane.or.jp>
E-mail shokolen@shoko-shimane.or.jp
印刷：株式会社クリアプラス

斐伊川河川敷の鯉のぼり（提供：雲南市商工会）

島根県商工会連合会 平成28年度事業計画(方針)

平成27年12月、商工会組織が一丸となって要望活動を展開した「島根県中小企業・小規模企業振興条例」が制定されました。これにより、商工会組織としても、新たな施策を活用し、地域の産業振興や円滑な事業承継、地方創生に取り組みねばなりません。

また、商工会が小規模事業者の持続的発展を支援する計画を策定し、国の認定を受けて取り組む「経営発達支援計画」も、全国の認定率が1割程度である中、島根県では50%を超える11商工会が認定を受け、早々に計画実行に着手したところです。

連合会としても、この計画実行支援と、全商工会の早期認定を目指します。加えて、昨年度に全商工会が策定した「中期行動計画」に従い、商工会の地域密着支援体制をサポートし、会員事業所の経営発展はもとより、円滑な事業承継や消費税軽減税率対応と転嫁対策を重点に掲げ事業を展開して参ります。

【重点事業①】 会員事業所の円滑な事業承継の推進

県内の商工会地域に於いては、ほとんどの地域で廃業数が増加傾向にあり、商工業者数は減少の一途を辿っています。

商工会の経営指導員が実施する小規模事業者支援を、連合会専門経営指導員がサポートすることにより、地域の小規模事業者の円滑な事業承継を図っていきます。

◆事業承継支援体制整備事業
事業承継推進員を本所に2名、石見事務所に1名を配置し、円滑な事業承継に繋げていきます。

◆事業継続力強化アドバイザー派遣事業(事業承継枠)
事業承継新事業活動支援事業

【重点事業②】 消費税軽減税率対応及び転嫁対策の支援

◆消費税軽減税率対策窓口相談等事業

◆小規模事業者に対するレジの導入・システム改修等支援

【重点事業③】 商工会組織強化支援

国はこれまでの小規模事業者の記帳や税務指導といった基礎的な指導に加え、地域の小規模事業者の課題を自らの課題として捉え、事業計画の策定を支援し、その着実なフォローアップを行う「伴走型」の支援を行うよう求めており、会員のニーズも厳しい経営環境を背景に直接的なメリットを求めるよう変化してきました。

このような環境の変化への対応と会員ニーズに因應するために、商工会組織の一層の強化を図ります。

◆中期行動計画の実施支援
◆経営発達支援計画の策定と実施支援
◆職員の資質向上の推進

【重点事業④】 市町村における条例制定の推進

昨年12月の「島根県中小企業・小規模企業振興条例」制定を受け、今後は各市町村における中小・小規模企業振興に関する条例の早期制定を目指して要望活動を展開します。

《各種事業》

1. 経営支援

- ◆小規模事業者持続化補助金
- ◆経営計画の策定等に取り組む事業者への支援
- ・経営計画作成支援事業
- ・経営革新計画支援事業
- ◆販路開拓や新商品開発に取り組む事業者への支援
- ・地域産品等販路開拓支援事業
- ・しまね地域資源産業活性化基金助成金交付事業
- ・商品開発・販路開拓支援事業
- ・「ニッポンセレクト.com」の活用推進
- ◆経営課題解決に取り組む事業者への支援
- ・事業継続力強化アドバイザー派遣事業(一般枠、建設業枠)
- ・中小企業・小規模事業者ワキンストップ総合支援事業
- ・エキスパートバンク事業
- ◆雇用環境の整備に対する支援
- ・中小・小規模事業者等出産後職場復帰促進事業
- ◆小規模事業者経営改善資金(マル経)の活用
- ◆創業・起業を目指す者への

支援

・創業スクール

◆その他

- ・ECO相談事業
- ・PPP相談窓口の設置
- ・商勢圏実態調査事業

2. 支援体制・組織基盤の強化

- ◆巡回訪問・指導の強化
- ◆会員増強運動の推進による会員数の増加並びに組織率の向上
- ◆「商工会しまね県大会」の開催

◆意見・要望活動の推進

3. 情報化の推進

- ◆「ネットde記帳」による記帳機械化の推進
- ◆全国連ホームページ作成ツール「SHIFT」の推進
- ◆「経営分析システム」「経営改善計画策定システム」の推進

4. 地域リーダー等の育成

- ◆青年部活動の強化
- ◆女性部活動の強化



中小・小規模事業者等 出産後職場復帰促進事業

《平成28年4月1日より申
請受付開始》

【事業目的】

従業員が出産・育児のために
仕事をやめることなく、出産後
復職しやすい職場環境づくりを
推進し、事業所等での継続雇用
の拡大を図る。特に、就業環境
の整備の取り組みが進んでいな
い中小・小規模事業者での継続
雇用を促す。

【事業内容】

中小企業等事業主に対して、
従業員が出産後復職し、職場復
帰後3ヶ月以上の勤務をした場
合、奨励金を支給する。

【対象企業】

・県内に本社又は主たる事業所
を有すること（社会福祉法
人・医療法人、NPO法人も
含む）。

・常時雇用する労働者数が50人
未満の事業主であること。
・暴力団関係事業所でない事業
主であること。

【対象となる従業員】

出産後、平成28年1月1日以
降に職場復帰した後、3ヶ月以

上勤務している従業員で、パ
ート等就業形態は問いません。

【支給申請期間】

対象となる従業員が出産後職
場復帰してから3ヶ月経過した
日の翌日から起算して1年以内
に行うものとする。

【支給額】

1. 育児休業取得期間3ヶ月以
上 20万円／人
2. 産前産後休業後職場復帰又
は育児休業取得期間3ヶ月
未満 10万円／人

【申請書類】

10万円の申請の場合

- ・奨励金支給申請書（様式あり）
- ・誓約書（様式あり）
- ・労働者にかかる子の出生の事
実を確認できる書類（母子手
帳の写しなど）

・休業前の就業を確認できる書
類と出産後職場復帰後3ヶ月
の出勤が確認できるもの（給
与明細の写し又は出勤簿の写
しなど）

20万円の申請の場合

- ・振込口座の通帳の写し
- ・右記書類に加え、育児休業を
3ヶ月以上取得したことがわ
かる書類（育児休業申請書又
は出勤簿の写しなど）

【申請書提出先】

本社（主たる事業所）所在地
の地域の商工会各支所へ提出し
てください。

【問い合わせ先】

島根県商工会連合会（本所）

松江市母衣町55-4

Tel 0852-211-0651

石見事務所

浜田市相生町1391-8

Tel 0855-221-3590

（支給額）

奨励金の支給額は、次の表に掲げる区分に応じそれぞれに定める額とする。

区 分	支 給 額
産前産後休業後職場復帰 又は 育児休業取得期間3ヶ月未満	100千円
育児休業取得期間3ヶ月以上	200千円

平成28年度 島根県中小 企業制度融資概要

■融資枠650億円

（昨年度同額）

資金繰り支援と、前向きな設
備投資等にも対応できる十分な
融資枠を確保。

■（新）経営サポート資金

：融資枠30億円

事業継続、承継に向けた経営
改善を支援。経営サポート会議
等の支援により作成した経営改
善・再生計画を実行する企業に
対し、国の全国統一保証制度「経
営改善サポート保証」を活用し
た融資により支援

- ・融資限度額2.8億円
- ・融資期間15年以内

（据置期間1年以内を含む）

■設備投資、企業進出に対する 融資枠

- ・育成振興：20億円
- ・立地関係：110億円
- ・環 境：20億円

■設備貸与制度

県単独による設備貸与制度

- ・一般枠：2.5億円
- ・特別枠：2.5億円

（経営革新計画承認企業等
を対象）

■日本政策金融公庫

（国民生活事業）

○経営改善貸付（マル経）

★融資対象者

□商工会等の実施する経営指導
を受けている方で商工会等の
推薦を受けた方

□小規模事業者

□原則として6ヶ月以上商工会
等の経営指導を受けている方

□最近1年以上同一商工会等
地区内で事業を営んでいる方

・使途：設備資金・運転資金

・融資限度：2千万円

・利率：1.3%

○普通貸付

★融資対象者：事業を営む方

・使途：設備資金、運転資金
融資限度：組合せにより1.
2億円まで

○新創業融資制度

★融資対象者

□新たに事業を始められる方
□雇用の創出を伴う事業を始め
る方

・使途：事業開始時または事業
開始後に必要となる事業資金

・融資限度額：3千万円

（内運転資金1千5百万円）

本年3月7日（月）、松江商
工会議所において、健康経営の
普及・推進に向けた相互連携に
関する協定が締結されました。

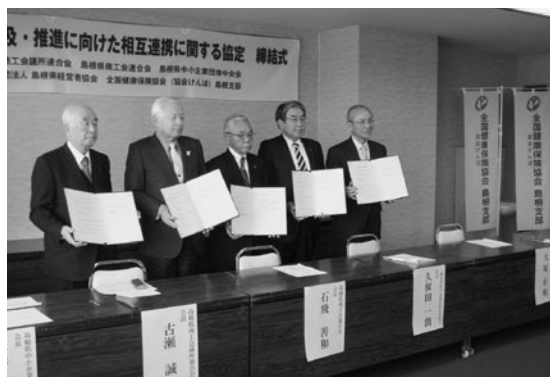
当日は、全国健康保険協会島根県支部の大塚支部長から趣旨説明が行われた後、当会の石飛会長をはじめ、県商工会議所連合会の古瀬会頭、中小企業団体中央会の杉谷会長並びに経営者協会の久保田会長が協定書にそれぞれ署名し、調印式が行われました。

本協定は、経済四団体がお互いに連携・協力して、会員事業所の健康増進と健康寿命の延伸に取り組み、もって県民の健康増進と中小企業等の発展に資することを目的としています。



従業員は、企業にとって大切な経営資源の一つであり、その

健康維持・増進は、将来的に収益性を高める投資とも言えます。こうした取り組みが、広く国民生活の質の向上や、医療費の適正化にも貢献するものと考えられます。



調印後、当会の石飛会長も、職場における健康づくりは、雇
用主の責務であり、従業員の健
康維持は企業成長の原動力であ
ると述べ、関係機関が連携し取
り組まねばならないと明言され
ました。

各事業所に於かれましても、この趣旨をご理解のうえ、従業員一人ひとりの健康づくりに努めていただきますようご協力をお願いします。

ニッポンセレクト.com 事業イメージ

『ニッポンセレクト.com』は、全国商工会連合会が開設しているインターネット通販サイトで、小規模事業者の皆様が売りたい地域特産品等を登録するだけで、消費者や企業に商品を広くPRし販売することができます。

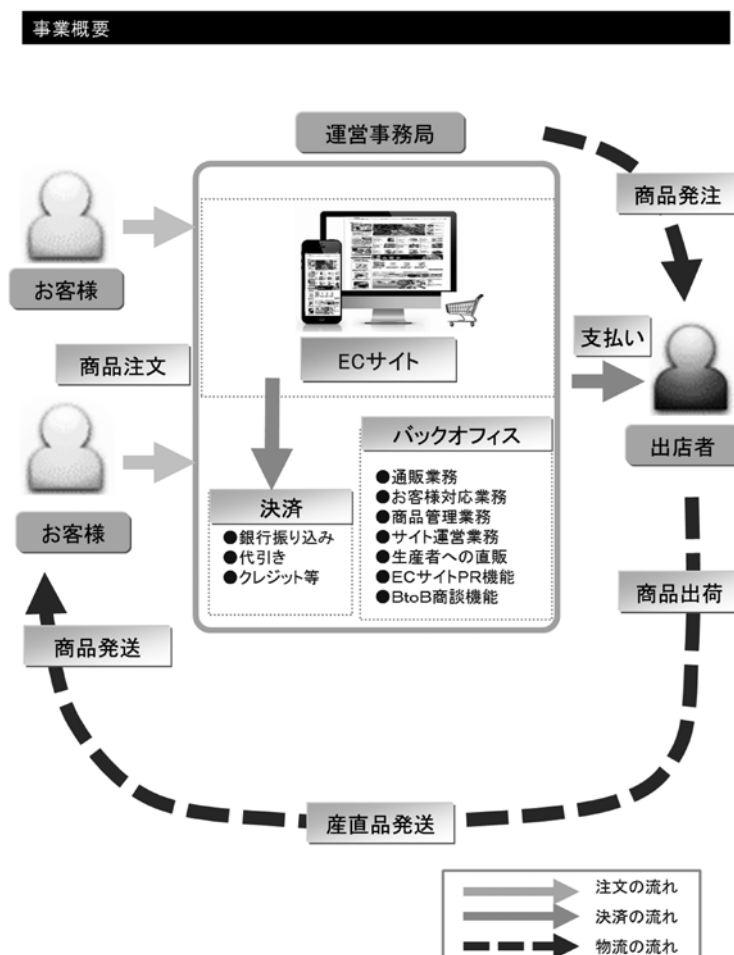
この事業の特徴は、

- ①出展・出品料すべて無料
- ②商品ページはプロが製作（無料）
- ③TV・ネット・雑誌等を利用した広告
宣伝
- ④カスタマーサポート
- ⑤決済＆物流を代行
- ⑥出店者からは掛け率での卸価格提供

となっており、小規模事業者の皆様にとって非常に負担が少なく販路開拓が可能となっております。

尚、出品商品の単価の目安は3,000円以上で、応募いただける商品は自社で開発、製造又は販売をしている地域の特色が活かされた商品であれば『食品』、『非食品』を問いませんが、運営事務局による審査・選定手続きを経て登録されます。

お申込みやお問い合わせ等につきましては、各商工会へお願いいたします。



(消費税率引き上げに伴う) 消費税の軽減税率の概要

消費税率の引き上げ（現行8%から10%に引き上げ）に伴う低所得者対策として、平成29年4月から、軽減税率が導入されます。

○軽減税率の対象品目

- ①飲食料品（酒類・外食を除く）
- ②週2回以上発行される新聞の定期購読料

○軽減税率8%（国分：6.24%、地方分1.76%） 標準税率10%（国分：7.8%、地方分2.2%）

○適格請求書等保存方式（インボイス制度）の導入……平成33年4月1日から

- ①適格請求書の記載事項：発行者の氏名又は名称及び登録番号、取引年月日、取引の内容（軽減税率の対象である旨の記載を含む）、税率ごとに計算した対価の額及び適用税率、交付を受ける事業者の氏名又は名称
- ②登録を受けた課税事業者（販売者）が交付する適格請求書及び帳簿の保存を、仕入税額控除の要件とする。
- ③税額計算の方法は、適格請求書の税額の「積上げ計算」と、取引総額に基づいて計算する「割戻し計算」の選択制とする。（免税事業者からの仕入税額控除不可だが、一定割合を控除とする特例有り）

○適格請求書等保存方式導入までの経過措置……平成29年4月1日から

現行の請求書等保存方式を維持しつつ、区分経理に対応するための措置が講じられます。具体的には、請求書の記載事項に、「①軽減税率の対象品目」である旨と、「②税率ごとに合計した対価の額（税込み）」を加える（区分記載請求書等保存方式）による。

なお、①・②については、区分記載請求書の交付を受けた事業者が、事実に基づき追記することを認めます。売上げ又は仕入れを税率ごとに区分することが困難な事業者に対し、計算の特例を設けます。

簡易POSレジシステム 「ネットdePOSレジ」で顧客 対応サービスを強化できます

ネットdePOSレジは、タブレット端末をPOS端末として利用する簡易型POSシステムです。従来のPOSレジと比較し安価に導入することができ、レジ精算はもちろん、顧客の来店・購入履歴の参照、在庫確認といった顧客対応サービスの強化を実現できます。また、商工会ならではの強みとしてネットde記帳とのシステム連携が可能です。

■POSとは？

POSとは「POINT OF SALES」の略で、一般的に「販売時点情報管理」を指します。

POSシステムはレジ機能のみならず、商品を販売すると同時に商品名や金額、時間、顧客情報などをコンピューターに蓄積させることで購入に関する様々なデータ分析が行えることから、サービスの向上に貢献できる機能を持つシステムです。

■POSで何ができるの？

基本的なレジでの精算業務（会計・値引・返品・入出金・

廃棄・領収書印刷など）はもちろん、売上データの様々な切り口による集計やデータの分析、リアルタイムな在庫確認、顧客管理、購入履歴管理等物品販売・サービス提供に必要な様々な機能を有しています。

■想定する導入対象事業者

従業員数が数名、取扱商品点数が200〜300点前後の事業所への導入を想定しています。

- ・小売業
- ・アパレル、アクセサリ、移動販売店舗等
- ・サービス業
- ・飲食店、カフェ、居酒屋、理美容店等

■ネットdePOSレジの利用

タブレットPC、レシートプリンタ等の機器は、利用者において準備が必要です（全部で10万円程度。推奨機器は申込者に別途ご案内）。

平成28年9月末までのアプリ利用料金は無料ですが、平成28年10月以降の月額料金は利用者数により全国連において調整をいたします（月額数千円）。
お問い合わせは最寄りの商工会までお願いいたします。



商工会会員の皆さまだから加入できる 各種共済のご案内！

『貯蓄と死亡保障のことなら……』

★商工貯蓄共済

1口2,000円の月掛、積立型の死亡保障保険。
割安の保険料で満期時の積立金は子どもさんや
お孫さんのご入学・進学資金やお祝い金に…
会社の従業員の福利厚生に…

『大型死亡保障のことなら……』

★福祉共済「生命保障」

1,000万円からの死亡保障保険。
もしもの時の、事業承継対策、企業の資金繰り、
教育資金に…

『医療共済のことなら……』

★商工貯蓄共済とセットでご加入の医療共済

- ・1泊2日の入院から保障
- ・先進医療もカバー
- ・入院や手術がなかった時は5年ごとに10万円の無事故給付金（10年満期、基本入院給付金日額10,000円でご契約の場合）

★福祉共済

- ・「けが」の補償
- ・「病気」の補償
- ・「がん」の補償

※加入パターン
が選べます！

『自動車共済のことなら……』

- ★島根県「各商工会」は島根県商工会連合会を包括団体とする集団団体として「西日本自動車共済協同組合」に登録されています。各商工会に所属される会員・役員・従業員の皆さまは「団体割引」をご利用いただけます。

団体割引10%～最大40%割引

- ★対象自動車……各商工会の会員、役員、従業員、会員・役員・従業員の配偶者またはこれらの方の同居の親族が所有されるお車。

【お問い合わせ・お見積りのご依頼】～島根県商工会連合会・島根県各商工会

【引受組合】～西日本自動車共済協同組合

／ 経営者のための退職金制度です！ ／

小規模企業共済

小規模企業の個人事業主（共同経営者を含む）

または会社等の役員の方が廃業や

退職後の生活資金、事業再建資金を

あらかじめ準備しておく共済制度です。

おかげさまで、今年50周年を迎えました。

小規模企業共済
50th

制度の特長

① 全国125万人が加入

昭和40年に発足した実績ある制度で、現在は全国の経営者約125万人が加入しています。（H27.3末現在）

② 掛金は全額所得控除

掛金は、全額が「小規模企業共済等掛金控除」として、課税対象所得から控除できます。

③ 受取時も税制メリット

共済金の受取は、一括の場合は「退職所得扱い」、分割の場合は「公的年金等の雑所得扱い」です。

他にもこんな特徴があります。

契約者貸付けの利用が可能

契約者（一定の資格者）の方は、緊急時や災害時などに事業資金等の貸付けが受けられます。

共済金の受給権は差押禁止

共済金・解約手当金の受給権は、国税等滞納の差押え以外は差押禁止債権として保護されます。

※詳しくは、ホームページまたはパンフレットをご覧ください



中小機構

TEL:050-5541-7171
(共済相談室)

小規模企業共済

検索

www.smrj.go.jp/skyosai



平成28年度上期各種検定試験の日程

全国商工会珠算検定

実施級	回	試験日	募集期間
1～9・10級	第181回	6月19日（第3日曜）	4月14日（木）～5月20日（金）
1～9・10級	第182回	9月18日（第3日曜）	7月14日（木）～8月19日（金）

販売士検定（日本商工会議所と共催）

実施級	回	試験日	募集期間
2級・3級	第78回	7月9日（第2土曜）	5月9日（月）～6月17日（金）

商工会 ふるさと探訪



各商工会地域の名所・旧跡を紹介して頂きましょう。

★東出雲町商工会

「揖夜神社（いやしんじや）」・
黄泉比良坂（よもつひらさか）」



揖夜神社

イザナミノミコトを主祭神として祀る揖夜神社は、JR揖屋駅より旧国道を東へ徒歩約10分の距離の南側に鎮座しています。『日本書紀』には「言屋社」、また『出雲国風土記』には「伊布夜社」の名で登場し、古くから中央より重視された式内社



泉比良坂（よもつひらさか）

で、大社造りの本殿の壮大さにその社格の高さを感じさせられます。

拝殿の雲形台に掲げられた神鏡が映してきたのは、古代出雲時代より受け継がれし歴史と伝統に彩られた神話の世界だったのかもしれない。

次に向かうは現世と死の世界の境界の地とされる黄泉比良坂。現在の松江市東出雲町揖屋、平賀地区の山中にあり、日本最古の歴史書『古事記』に記述される伝承地であります。

揖夜神社より旧国道を東へ徒歩約10分、頭上を交差する国道9号線の平坂陸橋をくぐり抜け、すぐ南側の踏切を渡り、狭い坂道を5分ほど上ると、森の中

に佇む神跡地、黄泉比良坂へとたどり着きます。昼間でもひんやりとした靈気をまとうこの場所、イザナギノミコトが、亡くなったイザナミノミコトに会いに行った神話の舞台であり、古来より故人との再会を求めて訪れる人が多い地でもあります。泉の脇の古道を行けば、塞の神、積み上げられた丸い小石など、足を進めるほどにこの地から感じ取れるものは多いです。今もこの場所は地界の暗闇と再会の光を内包しながら、訪れる者を待ちつづけています。

★飯南町商工会

「大しめ縄の町」飯南町

飯南町では日本最大ともいわれる長さ13・5m、重さ4・5tの大注連縄（おおしめなわ）を、昭和30年代からおおよそ6年ごとに、出雲大社神楽殿に奉納しており、しめ縄づくりの技術と伝統が今なお受け継がれています。

雲南市より54号線を南に向かうと、飯南町の入り口に「大しめ縄創作館」があります。展示スペースでは、日本最大

級の大しめ縄の制作過程や出雲大社への奉納風景の写真パネルや、実物の「大しめのこ」などしめ縄に関する展示が見られます。会館奥にはしめ縄制作工房があり、全国の神社から依頼されたしめ縄を制作しており、現場を見学することが出来ます。また、ワラをより合わせてしめ縄をつくる手作りしめ縄体験ができます。簡単なものから本格的なものまで、ご希望のコースを体験することが出来ますし、職人が完成までお手伝いをします。

各種しめ縄及びしめ縄グッズも販売しています。



■入館料 無料

■体験メニュー

■初級コース…料金880円

体験時間30～40分

・長さ20センチくらい、出雲地方伝統の「大黒じめ」と呼ばれるしめ縄作りを体験します。
・直径10cmくらいの「輪じめ」を作り、好みの短冊を取り付けて完成です。お友達やご両親へのプレゼント、インテリアとしても利用出来ます。

■中級コース…料金2千円

体験時間40～60分

・ご家庭の神棚用、お正月用としてご利用できるサイズのしめ縄をつくるコースです。ご家庭の神棚への取り付けも可能な、長さ30cm程度のしめ縄を作ります。

詳しくは、

大しめなわ創作館ホームページ
<http://oshimenawa.com/>
をご覧ください。

ものづくり補助金活用事例

「隠岐酒造株式会社」

(隠岐の島町)

当社は、昭和47年に隠岐5醸造元が合併し、隠岐酒造株式会社として法人を設立しました。日本酒のほか、焼酎、リキュールなどの商品を扱っています。

隠岐の島町は名水百選に選ばれた湧水を有しており、当社はその清らかな水を日本酒造りに活かしています。看板商品である日本酒「隠岐誉」は、全国新酒鑑評会で金賞を受賞するなど、県内外で高い評価を得ています。

しかしながら少子高齢化や若者の酒離れなどにより、近年酒類全体の需要は減少傾向にあり、当社もその影響を受けています。

このような状況を打開するために、当社は販売戦略を大きく見直すこととしました。その中で、日本酒の消費動向を調査したところ、純米酒等上級酒(特定名称酒)への需要増加傾向があることに着目しました。

これを踏まえ、この商品の生産拡大に経営資源を投下する戦略へシフトすることになりましたが、既存の生産製造ラインでは課題が多く出ました。そこで、

生産プロセスを見直し、新たな設備投資をするという結論に至りました。

ただし、これを実現するには多額の費用が必要となり、企業にとって大きな負担が生じます。ついては、この負担軽減を図るにあたり、「ものづくり補助金」を活用することとし、隠岐の島町商工会の経営指導員とともに、二人三脚で事業計画書の策定を行いました。

新たな設備による本格稼働はまだこれからではありますが、生産強化とランニングコストの削減、および生産に携わる従業員の労働安全性の向上が図られます。

当社社長である毛利彰氏は、この取り組みをきっかけとして、「当社の商品だけではなく、隠岐の文化や食材など、隠岐そのものを島外へ広くPRしたい」と意気込んでおります。



隠岐酒造社長の毛利彰氏



人事異動

退職(平成28年3月31日)

- 事務局長：1名
後藤 隆志(まつえ北)
- 商工会指導員：1名
葛西 章(県連)
- 経営指導員：3名
黒川 正伸(津和野町)
堀 正博(吉賀町)
安部 利昭(隠岐の島町)
- 指導職員：4名
永島 智子(東出雲町)
福岡 恵子(雲南市)
永見 朋子(吉賀町)
三角 弘美(西ノ島町)
- 採用(平成27年12月1日)
- 指導職員：1名
青戸 恵(東出雲町)
- 採用(平成28年4月1日)
- 事務局長：2名
葛西 章(県連)
小谷 貢(まつえ北)
- 経営指導員：1名
安食 貴司(飯南町)
- 専門経営指導員：1名
三原 久樹(県連本所)
- 指導職員：6名
大西 香澄(安来市)
古川 美紀(雲南市)
肥後久美子(出雲)
西村しのぶ(邑南町)
東川 由美(津和野町)
竹谷 夢奈(西ノ島町)

異動(平成28年4月1日)

- 経営指導員：4名
田中 聡
まつえ北↓津和野町
- 足立 年永
飯南町↓まつえ北
- 古川 正樹
出雲↓吉賀町
- 植田 尚樹
県連本所↓石見
- 専門経営指導員：3名
大畑 英徳
県連本所↓県連石見
- 村川 敏夫
石見↓県連本所
- 多根俊一郎
県連石見↓県連本所
- 商工会指導員：1名
山本 正
県連石見↓県連本所
- 指導職員：4名
森山 恵子
県連本所↓まつえ南
- 松本 淳子
まつえ南↓県連本所
- 笹尾 浩美
安来市↓東出雲町
- 石川智恵美
津和野町↓吉賀町
- 職種変更
- 経営指導員(指導職員から変更)
三島 亨子(出雲)
勝部 宏樹(隠岐の島町)

土井小百合の 季節のおかず



五月病も吹っ飛ばそう！

たけのこ入りつくね

材料（4人分）

木綿豆腐	1/3丁
鶏ひき肉	300g
ゆでたけのこ	150g
とき卵	1個
塩	小さじ2/3
片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2/3
①しょうゆ	大さじ3
④みりん	大さじ3

作り方

- ①ゆでたけのこはみじん切りにする
- ②豆腐は水気を切る
- ③ボウルに豆腐、ひき肉、とき卵、塩、こしょう、片栗粉を入れよくこねる
- ④12等分の小判型にする
- ⑤フライパンにサラダ油を敷き④をこんがり焼く
- ⑥火が通ったら①を入れ照りが出るまで煮詰め絡める

たけのこは、歯ごたえがあり満腹感が得られるので過食の予防になります。食物繊維が多く含まれているので便秘解消、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあります。

たけのこに含まれるチロシンは、ドーパミン・ノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料になり、ドーパミンは脳を活性化させ、やる気や目標を達成した時の満足感、興奮などを作り出します。ドーパミンが不足するとやる気や集中力が低下するとも言われています。

春になると新しい環境での生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。早くなじむと焦りつつも、やる気が起きない、元気が出ない、仕事や勉強に集中できない…そんな「五月病」には、チロシンは脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖と組み合わせるとより効率よく吸収することが出来ます。

たけのこと五月病：時期的にも重なるこの巡りあわせは、日本の自然がくれた贈り物かも。春、なんとなく不調だと思ったらたけのことご飯を組み合わせ食べてみてください。



レシピ提供：地域資源コーディネーター 土井 小百合

（料理研究家・タニタ食堂レシピ監修・NHK Eテレ出演など県内外でレシピ開発・商品開発・飲食店アドバイスなど食に関する仕事をする。）



小さな負担・大きな安心 県共済の火災共済

火災事故のほか落雷、破裂爆発、風災、雪災の自然災害も担保します。

お申し込み、ご相談は 県下各商工会へ
島根県火災共済協同組合
☎0852 (21) 0249

社員の皆様の福利厚生をサポートします！

（一財）島根県東部勤労者共済会
〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2階
TEL:0852-28-6555 FAX:0852-28-6575
WEB:http://www.joymate.or.jp/

健康診断
6,000円
補助

各種
チケット
購入補助

旅行
割引

割引指定店
割引

永年勤続
5年に1度
5,000円～
10,000円
給付

その他
祝い金・見舞
金等給付

**会費は
1人月額
1,000円**

（一財）島根県西部勤労者共済会
〒697-0026 島根県浜田市田町1711
TEL:0855-23-5365 FAX:0855-23-5389
WEB:http://www.sw-kyosai.or.jp/

安心の大型補償&お得な集団団体割引

安心
お得

- ・人身傷害共済でガッチリガード
- ・対人賠償共済・対物賠償共済金額「無制限」



- ・集団団体割引（商工会会員限定※）

※島根県下 各商工会の会員のお車のほか役員・従業員（同居の親族を含みます。）が所有されるお車に適用



西日本自動車共済協同組合

島根県支部：松江市西津田 5-1-7 TEL0852-26-5270
本部：福岡市博多区東比恵 2-15-25 TEL092-441-5901
承認番号 NJ720.1503.0155.160331-1505(1)9200 部

農業の明日をつくる メインバンク

農工商連携に取り組み、6次産業化を目指します。





その経営に 勝ち星を。

事業資金の借入れは、できるだけ好条件で。
返済計画は、無理のないペースで。
そんなご要望に島根県信用保証協会がお応えします。
私たちは公的な中小企業支援機関。御社の信用力向上に貢献します。
返済はご状況に合わせて負担の少ないプランをご提案。
まずは御社のご希望をお聞かせください。
きっと、お役に立てると思います。

資金繰りのご相談は ホシヨキョ 検索

 **島根県信用保証協会**
SHIMANE GUARANTEE | 融資・保証制度のご案内 | 返済計画のご提案 |

借りは返す。
計画的に。



Energia

地域の元気が、 エネルギー。

スポーツ、音楽、伝統文化、そして子どもたちのために・・・
地域を元気にする活動を、私たち中国電力も応援しています。
電気のある暮らしを守るだけでなく、健康や心の豊かさも大切にしたい。
そんな気持ちで地域と一緒に歩き続けていきます。

中国電力株式会社



CreAplus inc.

株式会社 クリアプラス

本 社	〒690-0048 松江市西嫁島一丁目5番17号	TEL 0852-21-3476	FAX 0852-21-3866
斐 川 工 場 (出雲営業所)	〒699-0555 出雲市斐川町坂田564 坂田工業団地	TEL 0852-21-3849	FAX 0853-63-3855
会館事務所	〒690-0887 松江市殿町19-1 島根 J A ビル内	TEL 0852-21-3865	FAX 0852-24-1315
浜田営業所	〒697-0034 浜田市相生町3889	TEL 0852-21-3890	FAX 0855-24-8223

