

主な内容

- 2 通常総会開催
経営発達支援計画
- 3 青年部・女性部だより
- 4 事業承継の取り組みを応援します！
事業承継支援体制整備事業
事業継続力強化アドバイザー派遣事業
- 5 事業承継新事業活動支援助成金
軽減税率対策補助金
- 6 雲南市商工会 全国表彰
ニッポンセレクト.com利用事業所紹介
- 7 石見事務所だより
学生アルバイトの労働条件の確保について
- 8 商工会ふるさと探訪（安来市商工会・隠岐の島町商工会）
- 10 土井小百合の「季節のおかず」

平成28年

7

商工連しまね

No.315

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

平成28年度(第56期) 通常総会を開催

平成28年5月26日、商工会館2階大集会室に於いて、平成28年度第56期通常総会を開催しました。

総会では、平成27年度事業報告及び収支決算、平成28年度事業計画及び収支予算、借入金限度額等が原案どおり可決承認されました。

地域に最も身近な経済団体として、県や市町村の総合戦略に基づき「地方創生」の主体的役割を担つて行動していただくことを強く願うところです。

平成27年度事業報告

本年度は、商工会毎に策定された「中期行動計画」の実行支援を中心に行き、引き続き商工会の事業活動と会員企業の経営支援に全力で、サポートして参りました。

石飛会長 あいさつ

特に「経営発達支援計画」につきましては、県内の19商工会が認定を受け、全国でもトップの認定数となっています。今後も、引き続き、全商工会の認定を目指すと共に、計画の実行支援を強力に進めて参ります。

また、小規模事業者の販路開拓を促進する「持続化補助金」等を有効に活用していただき、

平成27年度は、任期満了に伴う役員の改選を行い、新たなスタートとなりました。

まず、島根県に対し、組織をあげて要望活動を展開しました

「中小企業・小規模企業振興条例」が制定され、小規模企業を中心とした支援体制が整いました。

連合会では、自らが策定した中期行動計画に従い、県下21商工会の道するべとなつて、商工会の計画実行支援を強力に進めています。

一方、10月に開催しました「商工会しまね県大会」では、企業支援はもとより、地方創生の主体的役割を担うことや、条例制定への要望活動の展開などを大議決議し、小規模事業者を支援する商工会の役割を再認識しました。

新役員のご紹介



吉賀町商工会
能美 育朗 会長
能美製材所（有）

平成28年度事業計画

商工会地域で進む「経営発達支援」 ～小規模事業者に寄り添う伴走型支援の推進～

人口減少等により地域の活力が減退する中、地域経済を支える小規模事業者の活躍が期待されています。

こうした中で、国は小規模事業者の持続的発展を目指して、商工会等が策定する「経営発達支援計画」を経済産業大臣が認定する制度を設け、支援体制の強化を行っています。

一方、「経営発達支援計画」とは、商工会が小規模事業者の持続的発展のために行う経営支援の内容とその体制を取りまとめたもので、経営分析・経営計画策定支援、補助金活用や販路開拓等計画実行支援などの事業計画が記載されています。

経営発達支援計画とは

「経営発達支援計画」は、商工会が小規模事業者の持続的発展のために行う経営支援の内容とその体制を取りまとめたもので、経営分析・経営計画策定支援、補助金活用や販路開拓等計画実行支援などの事業計画が記載されています。

経済産業大臣が認定

島根県の商工会は、全商工会認定を目指して取り組んでおり、全ての商工会で「経営発達支援計画」を策定し、これまでに19の商工会が経済産業大臣の認定を受けました。全国でも

具体的な取り組み

トップクラスの認定率（全国平均3割、島根は9割）で、当県商工会の積極的な支援姿勢との確な支援内容、整った支援体制が評価されたものと思われます。

各商工会では、既に経営計画の策定と実行支援に取り組んでいます。特に小規模事業者のため、商工会の支援によりこれまでに455件が採択され、多くの事業者が売上拡大に向けた取り組みが進んでいます。

地域の活性化に向けて

地域が元気になるためには、地域の事業者の皆さんの元気が不可欠です。補助金をはじめ様々な支援策が講じられています。商工会は、事業者の皆さんに寄り添いながら伴走型の支援を推進していますので、商工会とともに経営の持続的な発展を目指しましょう。

女性部だより



主催者挨拶
(大谷恵美子県女性連会長)

日頃の思いを発表していただきました。

全員、熱のこもった発表で優秀付けがたく、慎重な審査の結果、雲南市商工会女性部の多々納睦子さんが最優秀賞に輝きました。多々納さんの発表内容は次のとおりです。

40年前に入部し、部長になつた当時は、部員の減少が食い止められず何をやつたら良いか苦悩した。ある時、当時の商工会長に「女性部は楽しくないと部員は集まらんわ」と助言され、持ち前の「明るく、陽気で、話好き」と更に「お茶ごと大好き」な性格を活かし、町内のお店を隈なく声がけして歩き部員増強に貢献。女性部の活性化と部員の増強にコミュニケーションの大切さを訴えられました。

開会に先立ち平成27年度県女性連で推進し「日本一」となった商工会員福祉共済「生命保障」の全国連会長感謝状の伝達が行なされました。

通常総会では平成27年度事業報告、収支決算報告書及び平成28年度事業計画、收支予算書等について審議を行い原案どおり可決承認されました。

指導者研修会では「全国商工会女性部主張発表大会島根県予選」と「講演会」を行いました。主張発表大会では県下5ブロックの代表が女性部活動の報告や



最優秀賞 多々納睦子さん
(雲南市商工会女性部)

国・四国ブロック商工会女性部主張発表大会へ島根県代表として参加されます。

【主張発表大会結果】

最優秀賞

多々納睦子（雲南市）
山村 眞生（津和野町）

優秀賞

野田 恵子（まつえ北）
三上 京子（出雲）

敢闘賞

佐々木友子（銀の道）
7月17日（日）

〔平成28年度主要事業〕

▼ビーチバレー大会

8月4日（木）

▼中四国交流会（愛媛県）

9月13日（火）～14日（水）

▼経営セミナー

10月3日、4日、5日

▼全国大会（福島県）

11月8日（火）～9日（水）

青年部だより

した。

通常総会では、平成27年度事業報告及び収支決算、平成28年度事業計画及び収支予算が原案通り承認されました。

指導者研修会では、平成22年度に全国商工会青年部主張発表大会で最優秀賞に輝いた、山口県商工会青年部連合会 伊藤孝之会長に「全国覇者が思う青年部論」と題して講演いただきました。



主催者挨拶
(高橋大輔県青連会長)



指導者研修会講師
(山口県 伊藤孝之県青連会長)

ことを伝えるとともに、苦労や逆境をエネルギーに変え、本気になつてほしいと、集まつた青年部員を激励しました。また、指導者研修会終了後の交流会より、全国連中小・小規模企業成長実行本部長増山壽一氏にお越しいただき、今後の小規模企業施策について、お話をいただきました。



交流会挨拶
(全国連 増山壽一本部長)

- ▼指導者研修会
10月10日（土）
- ▼リーダー研修会
10月8日（土）
- ▼商工会青年部全国大会
11月8日（火）～9日（水）
- ▼商工会青年部部長会（出雲市）
8月27日（土）
- ▼島根県商工会青年部研修大会
7月9日（土）～10日（日）
- ▼中四国ブロック商工会青年部交流会（下関市）
9月10日（土）

島根県商工会連合会は 事業承継の取り組みを応援します！



平成24から26年期の島根県の開業率は3.6%、廃業率は5.2%と廃業率が開業率を上回り、事業所数の減少が続いています。また平成26年の調査によると、県内の社長平均年齢は61.8歳と全国第6位、後継者不在率も72.8%と全国ワースト6位となっています。背景には事業承継の取り組みがされておらず、円滑な事業承継が進んでいないことが課題として挙げられています。

このような状況の中、県では経営者の高齢化や後継者不在による休廃業が生じないよう、円滑な事業承継を進めため、案件の掘り起こしから画面の策定まで関係機関と一緒に事業承継総合支援事業」を打ち出しました。これを受けて、当連合会では大きく3つの支援メニューを実施し、会員事業所の円滑な事業承継を支援しています。

具体的には「事業承継推進員」「相談カルテ」を基に、事業所の現状を分析するために「事業

所状況調べ」を作成していきます。これは財務内容だけでなく、事業内容についても徹底的に調べた上で、将来の進むべき方向性とそれを踏まえた「事業承継計画」の策定を支援していきます。また事業承継を進める上で、経営課題があれば、その課題の解決に向けた改善提案、事業引き継ぎにかかるマッチング支援等、入口から出口まで段階に応じた支援を総合的に進めていきます。

本事業は、事業承継を専任で促進する「事業承継推進員」を3名（本所2名、石見事務所1名）配置し、経営指導員と一緒に事業所の現状分析、事業承継計画の策定を支援していきます。

事業承継には後継者へのバトンタッチだけでなく、事業譲渡等様々な承継も支援対象であり、事業承継を視野に入れ、事業継続に取り組む事業所全てが支援対象となります。したがって、現段階で後継者がいなくても、これまで事業での支援対象になります。

本事業は、事業承継を避けて通ることができません。事業承継対策を十分にしていかなければ、企業の業績が悪化するケースも増えています。また、事業承継後も、経営を安定させるためには、これまで企業が培ってきた経営資源（人・物・金・知的資産）を上手く継承することが重要です。早めに手を打ち、来る事業承継に備えてみませんか。尚、「事業承継推進員」の派遣にかかる謝金や旅費等は当連合会で負担していますので、ぜひご活用ください。

具体的には「事業承継推進員」が経営指導員等から提出された「相談カルテ」を基に、事業所の現状を分析するために「事業

◆【本所（エリア：県東部、隠岐）】
周藤智之（得意分野：税務会計、事業再生）
◆【堀正博（得意分野：経営全般、製造業支援）】
◆【渡部俊介（得意分野：経営全般、金融）】

事業承継推進員の紹介

ずれかの要件を満たす方が対象となります。

●商工会が市町の推進協議会等の協議により設定した要件（市町によって要件が若干違います）ので、最寄りの商工会にお問合せ下さい）を満たす方

●事業を承継することにより事業継続への取り組みを行おうとする方で（1）60歳以上の経営者または後継予定者（2）事業価値の高い知的資産等（技術、ブランド、特殊な資格・許認可、優良得意先等）をもつ方

のいずれかに該当する方が派遣対象となります。

経営課題解決には自社だけでなく、第三者の目や専門的なノウハウやスキルが必要な場合もあります。こうした専門家派遣を上手く活用し、自社の事業継続に役立てて下さい。

予算には限りがありますので、お早めに最寄りの商工会にご相談下さい。

●経営革新、新分野進出、事業承継等を検討している建設業の方

●意欲のある事業者で、以下のい

支援メニュー③

事業承継新事業活動支援助成金

「事業承継新事業活動支援助成金」とは、島根県が県内中小企業者の事業承継を契機とした経営体制の整備や新たな取組に要する経費の一部を助成することで、事業承継や事業承継後の後継者による経営基盤の確立を促し、地域経済の基盤を担う小規模事業者・中小企業者の事業維持に資することを目的に実施されるものです。

【制度の運営体制】

当助成制度は島根県が運営するものです。島根県は対象事業の公募を行い、県、関係団体等からなる審査会の審査により助成対象事業を決定します。事業計画策定支援、事業計画申請の受付は最寄りの商工会が支援致します。

【助成の概要】

①体制整備型 中小企業者が、後継予定者を中心とした経営体制を整備するために、経営者または後継予定者を中心として取り組む次の事業

- | | |
|--|----------------------------------|
| a 事業承継計画策定・実施事業 | e 助成事業が、国または県の他の補助金等を活用する事業でないこと |
| b 人材育成事業 | f 実施機関による支援体制が整っていること |
| ②経営革新型 | |
| 中小企业者が、経営の維持または向上を図るために、後継者または後継予定者を中心として取り組む新事業活動または事業承継計画の策定もしくは実施であって、次に掲げる事業。ただし、次のb、c | |
| またはdのいずれかを含む取り組みとします。 | |
| ・公募開始日から10年後までの間に事業承継を行う予定の方 | |
| a 事業承継計画策定・実施事業 | b 経営革新型 |
| b 新商品新サービス開発・収益力強化事業 | c 販路開拓事業 |
| c 人材育成事業 | d 事業承継計画策定・実施事業 |

【対象事業者（応募できる方）】

①共通要件

- a みなし大企業でないこと
- b 島根県税の滞納がないこと
- c 応募者または法人の役員が暴力団等の反社会的勢力との関係を有しないものであること
- d 公序良俗に問題のある事業または公益な資金の使途として社会通念上、不適切であると判断される事業でないこと

【助成率】

※事業承継予定の方は事業推進員の確認を受けた事業承継計画が必要となります。

対象経費の1／2以内

※経営革新計画の法認定を受けた経営革新型は2／3以内

【助成限度額】

一事業あたり100万円まで且つ、総額300万円まで

※経営革新計画の法認定を受けた経営革新型は、取り組む事業数×100万円+100万円までで且つ、総額400万円まで

※1事業者200万円が上限。

※機器設置等費用は別枠で補助。

【電話】
〔電話〕
〔電話〕

0570(081)222

〔IP電話等からの番号〕

03(6627)1317

〔HP〕<http://kz-t-hojo.jp/>

軽減税率対策補助金

(中小企業・小規模事業者等消費税軽減税率対策補助金)

・軽減税率対策補助金とは

消費税軽減税率制度（複数税率）への対応が必要となる中小企業・小規模事業者等の方々が、複数税率対応レジの導入や、受発注システムの改修などを行う

にあたって、その経費の一部を補助する制度です。

※補助額・補助率等については、要件が細かく分かれていますので、問合せ先へご確認ください。

- | | |
|--|---|
| D I / E O S 等)を利用する事業者のうち、複数税率に対応するため必要となる機能について、改修・入替を行う場合に使える補助金です。 | A型及びB-2型(事後申請可)
平成29年5月31日まで |
| B-1型(事前申請)
平成29年3月31日まで | ・申請期限 |
| 【A型・B型】
複数税率対応レジの導入等支援 | ・申請類型【A型・B型】 |
| 複数税率に対応できるレジを新しく導入したり、対応できるよう既存のレジを改修したりするときに使える補助金です。 | ・申請受付期間 |
| 補助額は、レジ1台あたり20万円が上限(補助率は2／3)
※3万円未満の機器1台のみ導入の場合は補助率3／4、タブレット等の汎用端末についての補助率は1／2。 | ・申請類型【A型・B型】ともに対象機器等は指定されています。また、随时指定が更新されており、問い合わせ先に確認が必要です。 |
| ※1事業者200万円が上限。
※機器設置等費用は別枠で補助。
【電話】
〔電話〕
〔電話〕 | ・対象機器等 |
| 0570(081)222
〔IP電話等からの番号〕
03(6627)1317
〔HP〕 http://kz-t-hojo.jp/ | ・問合せ先
軽減税率対策補助金事務局
コールセンター受付時間…
9時～17時(土・日・祝除く) |

共済事業の推進について
雲南省商工会会長
高橋 日出男

平成27年度共済推進において、『商工貯蓄共済』と『生命保障』の2部門で雲南省商工会が全国1667商工会の中でも1位を獲得しました。全国1位となられた雲南省商工会の高橋会長からお言葉をいただきました。

連合会でも18年ぶりに保有口数の純増となりましたのは、会員様のお陰です。今年度も更に保有口数が増えよう推進して参りますので、ご協力よろしくお願ひいたします。



をはじめ会員の皆様方のご尽力のお陰であると、深く感謝しております。共済の推進については、会員の皆様方のご理解があつてはじめて実施できるものですが、商工会としては数少ない自己財源確保のひとつとして、これからも取り組んでいかなければなりません。仕事をする上でいつも申し上げることですが、「常にプラス志向で挑戦を続ける」という姿勢で、役職員が一丸となつて商工会の事業運営にまい進してまいりたいと考えております。

雲南省商工会

『商工貯蓄共済』

1,460口

『生命保障』

227口

祝
全国
1位

2部門で全国1位の快挙！

ニッポンセレクト.com 利用事業所紹介 安来市商工会員～(有)瀬尻製パン店～

日本全国のふるさと名物などを多数取り扱う全国連公式ショッピングサイト、ニッポンセレクト.comをご利用の事業所、安来市広瀬町「(有)瀬尻製パン店」にお邪魔しました。お話を伺ったのは3代目社長の瀬尻正人さんです。

・ニッポンセレクト.comを利用されたきっかけは？

登録したのは1年半ほど前ですが、当時は自社のホームページがなく、ネットでの販路開拓の取っ掛りとして申し込みました。

・利用された感想は？

登録するにあたり、手続きはとても簡単でした。FAXで申し込み、審査ののち商品を送るだけで、専門家が掲載写真の撮影やキャッチコピーなどを作成してくれました。登録後も商品発送以外のことはすべてニッポンセレクト.comが代行してくれたので、手間を取られることなくネット販売がすすめられ、商品をPRすることができました。

・おすすめの商品は？

地元の食材にこだわった「安来じゃぱん」です。季節によって使う食材を変えていて、食感はふんわりとしてきめが細かく、やさしい味に仕上がっています。



「人ととのつながりを大切に、地元の食材を使って健康志向のパンを皆様にお届けしたい」と熱く語っておられた瀬尻さん、新商品の開発にも強い意欲を感じられました。

ニッポンセレクト.comの登録募集は7月31日(日)までとなっております。お申込み、お問い合わせは各商工会へお願ひいたします。

石見事務所だより

イノシシ肉の産地化の取組
「迷惑もの」が宝になる

美郷町商工会

田舎と都会、双方の「害獣ビジネス」と題した面白いビジネスが美郷町で誕生しました。美郷町と食肉販売会社のクイージ（東京都）、おおち山くじら生産組合の3者がタッグを組み、深刻な害獣被害を獣肉利活用によって地域おこしを図る取り組みです。

これまで、精肉やソーセージ等、冷凍食品として販売してきたイノシシ肉を、常温で販売可能な缶詰「ジビエ缶」をOEMによりアクタスブランドで製造し、今年3月末にオープンした東急プラザ銀座5階「SLOW HOUSE 銀座」にてデビューしました。年間1千万円の売上を目指します。

今回缶詰製造に携わったのは、東京から美郷町へ移住し地域おこし協力隊として活動している波多野一輝さんです。波多野さんは獵銃を扱う資格を持ち、自ら猟に出られます。波多野さんがさばくイノシシ肉の数は年間500頭ほど。多いとき

は、東京から美郷町へ移住し地域おこし協力隊として活動していいる波多野一輝さんです。

美郷町と食肉販売会社のクイージ（東京都）、おおち山くじら生産組合の3者がタッグを組み、深刻な害獣被害を獣肉利活用によって地域おこしを図る取り組みです。

これまで、精肉やソーセージ等、冷凍食品として販売してきたイノシシ肉を、常温で販売可能な缶詰「ジビエ缶」をOEMによりアクタスブランドで製造し、今年3月末にオープンした東急プラザ銀座5階「SLOW HOUSE 銀座」にてデビューしました。年間1千万円の売上を目指します。



波多野一輝さん（中）と
地域おこし協力隊のメンバー

た。
さ
ま
し
た。

美郷町と東京、田舎と都会の双方の「害獣ビジネス」が今、全国から注目されています。

森を守りたい、農家さんを救いたいと難題に挑む波多野さん達と石崎さん達によつて誕生しまし

は1日5～10頭にも及びます。解体したイノシシ肉は「おおち山くじら」のブランド肉として全国に出荷されています。

美郷町に移住した20～30代の若者をとりまとめるのがクイージ代表取締役の石崎英治さんです。石崎さんもまた、大手シンクタンクで農家や自治体にアドバイスするコンサルタントとして仕事をしていくましたが、農家さんにとって害獣被害は想像以上に深刻であったことから、クイージの創業にいたりました。北海道、島根、静岡、高知など、全国の中山間地域でイノシシやシカ肉の卸業を行つておられます。

事業主の皆さまへ～厚生労働省島根労働局からのお知らせ～

厚生労働省島根労働局では、多くの学生（新入学生）がアルバイトを始める4月から夏休み前の7月までの間を、「アルバイトの労働条件を確かめよう！」キャンペーンとして、事業主や大学生等への関係法令の周知啓発や、大学等への出張相談会の開催等を行うこととしています。

大学生等をアルバイトとして採用する場合、個々の勤務条件を記した「労働条件通知書」を交付することが義務づけられています。

また、勤務日時（シフト）の設定に当たっては、学生の本分は学業であることから、学生側の希望も考慮して設定するよう、配慮をお願いします。

詳しくは・・・

確かめよう労働条件

検索

夜間・土日の相談は

0120-811-610



アルバイトの労働条件を
確かめようキャラクター
「たしかめたん」

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。

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、国税等滞納の差押以外は差押禁止債権として保護されます。

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。



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

TEL:050-5541-7171
(共済相談室)

小規模企業共済

検索

www.smrj.go.jp/skyosai

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。

★安来市商工会

「月山富田城」

(がっさんとだじょう)



中山鹿介の銅像

月山の一帯にあり、尼子氏歴代が本城とし山陰・山陽制覇の拠点とした月山富田城は、その規模と難攻不落の城として、戦国時代屈指の要害でした。また悲運の武将・山中鹿介の出た城として有名です。

ではありません。しかし築城は長寛から文治年間（1163～1189）の頃と推定されています。

難攻不落の要害城と言われて

おり、主家への忠義を貫いた

中山鹿介の銅像や供養塔、隨所に残る石垣や石畳の古道が往時の面影を伝えています。

1934年に国の史跡に指定され、2006年には「日本名城

100選（65番）」にも選ばれています。月山富田城が最も華やかであったのは、京極氏の守護代であった尼子氏、中でも尼

子経久の時代です。

善との一騎打ちで打ち勝ちましたが戦況は悪化し、文禄9年（1566）尼子義久の代に籠城の末、ついに富田城は開城しました。その後は毛利方の吉川元春、関ヶ原の合戦以降堀尾吉晴の居城となりましたが、慶長16年（1611）松江城が築城されたのち廃城となりました。

月山の平治の頃（1156～1159）平家の平景清であると伝えられていますが、諸説があり明らか



月山富田城跡からの眺め

善との一騎打ちで打ち勝ちました。その後は毛利方の吉川元春、関ヶ原の合戦以降堀尾吉晴の居城となりましたが、慶長16年（1611）松江城が築城されたのち廃城となりました。

★隠岐の島町商工会 「佐々木家住宅」



(ささきけじゅうたく)



佐々木家住宅

重要文化財「佐々木家住宅」は、天保7年（1836年）の建築で、隠岐島後地区の旧庄屋の民家としては最古のものとされています。

その造りは、3か所に設けられた戸口や、部屋が鍵型に並ぶ間取り（鍵座敷）など隠岐独特のもので、平成4年には国の指定文化財（建造物）となつてお

り、保存されていた古美術品・生活用具などは、学術研究の上で極めて貴重な民俗資料です。

その造りは、3か所に設けられた戸口や、部屋が鍵型に並ぶ間取り（鍵座敷）など隠岐独特のもので、平成4年には国の指定文化財（建造物）となつており、保存されていた古美術品・生活用具などは、学術研究の上で極めて貴重な民俗資料です。

国指定文化財・天然記念物・名勝 「隠岐海苔田ノ鼻」

(おきのりだのはな)



鎧岩

その中でも、鎧岩、兜岩と呼ばれる二つの岩は、柱状節理をみせる周辺の黄色っぽい岩石に、黒っぽい岩石が流れ込んで大型の放射節理を形成しています。昭和13年5月30日に国指定の天然記念物・名勝に指定されています。

その中でも、鎧岩、兜岩と呼ばれる二つの岩は、柱状節理を

みせる周辺の黄色っぽい岩石に、黒っぽい岩石が流れ込んで

大型の放射節理を形成しています。昭和13年5月30日に国指定の天然記念物・名勝に指定されています。



電気をムダなく
上手に。



♪～しようね 省エネ らるら ひと工夫



省エネひと工夫 エアコンの設定温度は28°Cを目安に。

扇風機を併用するとエアコンの設定温度を上げても快適に過ごすことができます。

※エアコンの控え過ぎによる熱中症などにお気をつけください。

中国電力株式会社

社員の皆様の福利厚生をサポートします！

(一財)島根県東部労働者共済会
〒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/>

ジョイメイト みんなの会社 もっと快適 いっぱい実現

- 健康診断 6,000円補助
- 各種チケット購入補助
- 会費は1人月額 1,000円
- 永年勤続 5年に1度 5,000円～10,000円給付
- 割引指定店 割引
- その他 祝い金・見舞金等給付

(一財)島根県西部労働者共済会
〒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/>



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

安心の大型補償＆お得な集団団体割引

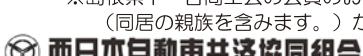


- ・人身傷害共済でガッチャリガード
- ・対人賠償共済・対物賠償共済
共済金額「無制限」



※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



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

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 TEL0852-21-3849 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 TEL0852-21-3865 FAX 0852-24-1315
浜田営業所 〒697-0034 浜田市相生町3889 TEL0852-21-3890 FAX 0855-24-8223

土井 小百合の 季節のおかず

リコピンパワーで夏バテ予防

トマトカレー

材料
(4人分)

米	2カップ
鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	2個
トマト	4個
にんにく	1かけ
チリペッパー	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ少々
カレールウ	4皿分



★ポイント★

トマトの水分が力ギとなります。トマトの水分が出るよう弱火で煮込み、水は入れません。

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウする。
- ② 玉ねぎは千切りにする。トマトは皮を湯むき1cm角に切る。にんにくはみじん切りする。
- ③ 鍋に油、にんにくを入れ炒め、香りが出たら、玉ねぎ、鶏肉も入れ炒める。トマトを入れ炒め、弱火にしてフタをして煮込む。(好みにより、チリペッパーを入れる)
- ④ カレールウを入れる。(好みによりガラムマサラを入れる)

暑いからと、ついつい麺類などの簡単な食事で済ませたり、冷たい飲み物をたくさん摂ったりしていませんか? 暑い時期になると普段以上に体内のタンパク質が消費されています。夏バテの原因の一つが体内のタンパク質の不足もあります。夏は普段より栄養のバランスを意識しましょう。

今回の料理は、疲労回復力があるタンパク質として鶏肉、夏に不足しがちなビタミンB1吸収促進が高いにんにく、抗酸化物質のリコピンが豊富に含まれていてトマトを使った最強の夏バテ予防料理です。

リコピンは老化や生活習慣病の原因を除去、シワの予防、更には脳卒中のリスク軽減にも効果があると言われている体に良い成分です。油に溶けやすい性質があるので、油を使った調理法によって吸収がぐんと高まります。体内では生成されないので、積極的に食べて元気に夏を過ごしましょう。



レシピ提供：地域資源コーディネーター 土井 小百合

(フードコーディネーター・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。)

農業の明日をつくる メインバンク

農商工連携に取り組み、6次産業化を目指します。



JAしまね

客席を埋める、
夢を見た。

その経営に 勝ち星を。

集客や販促のこと、利益や売上のこと。

経営に関するいろんな課題、島根県信用保証協会が解決します。

私たちは公的な中小企業支援機関。

専属の中小企業診断士や専門家が企業診断を行い、

最適な改善計画を無料でご提案します。

まずは御社の課題をお聞かせください。

事業成功に、とことん、お付き合いさせていただきます。

経営改善のご相談は **ホショキヨ** 検索

島根県信用保証協会

SHIMANE GUARANTEE | 経営診断 | 専門アドバイザー派遣 |