

平成28年 9

商工連しまね

No.316

主な内容

- 2 中小企業のサイバーセキュリティ対策等に関する相互協力協定締結
- 3 青年部・女性部だより
- 4 首都圏市場とのマリアージュ型販路開拓事業
- 5 しまね地域資源産業活性化基金
- 6 福祉共済「生命」保障推進事例研究会に参加
- 7 商工会ふるさと探訪（銀の道商工会・吉賀町商工会）
- 8 出産後職場復帰奨励金
珠算検定合格おめでとう
下期検定試験の日程
- 9 土井小百合の「季節のおかず」

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

旭町名産の赤梨（提供：石央商工会）

中小企業のサイバーセキュリティ対策等 に関する相互協力協定締結



協定書へ調印する石飛善和会長

の現場でインターネットを活用する機会が益々増える中、企業の財産や情報を狙ったサイバー犯罪が深刻化しています。

県内企業でも、ネットバンキング不正送金被害や、標的型メール攻撃による情報流出などの被害が発生しています。また、セキュリティが脆弱な中小企業のシステムを踏み台にして、大企業等が攻撃されるなど、中小企業が認識しないままサイバー犯罪に加担される事例などもあります。

中小・小規模事業者では、社内に情報担当者がいないことや対策費用を捻出できないなどの課題があり、大企業に比べ情報セキュリティ対策が遅れているのが実態です。

しかしながら、ひとたびサイバー攻撃を受けると会社や業務に大きな影響を与えるほか、マイナンバーの取り扱いや個人情報保護法の改正などの影響もあり、中小・小規模事業者にとっ

てセキュリティ対策の重要性は飛躍的に高まっています。

今回の協定では、県下商工会を、中小・小規模事業者からサイバー攻撃を受けた場合などの第一義的な相談窓口と位置づけ、島根県警をはじめとする6者が連携して被害拡大防止や指導助言を行うこととしています。

また、島根県警からは、サイバー犯罪の情勢や対策に関する情報提供や企業向けの啓発セミナー開催時の講師派遣等の協力が行われます。



溝口島根県知事を中心に協定書締結

中小企業の情報セキュリティ 対策七箇条

一 ひとつたらしにしてはダメ！

システム本体、OS、セキュリティソフトは信頼できるサイトを利用し、常に最新の状態にする

二 パスワードはひ・み・つ

容易に推測できないパスワードを設定し、使い回しはしない

三 備えあれば憂いなし

大切なデータは定期的にバックアップを

四 その情報、あなたのものではなく、会社のもの

情報を第三者に勝手に渡したり、許可なく持ち出さない

五 失うな！ 外部記録媒体と会社の信頼

情報が入った外部記録媒体をなくすと、会社の信頼も失う

六 知人からの電子メールとはいえ、添付ファイルにはご用心

知人のアドレスから届いた電子メールでも、添付ファイルを容易に実行しない

七 それでも事故が起こったら

セキュリティ事故が発生したら、まずは落ち着いてネットの切断、さらには迷わず相談を

青年部だより

商工会青年部研修大会

島根県商工会青年部連合会は7月9日(土)、ビッグハート出雲において平成28年度島根県商工会青年部研修大会(主管雲北ブロック商工会青年部)を開催し、約二百名の青年部員が参加しました。

開会式後の全国商工会青年部主張発表大会では、県下6ブロックの代表による熱のこもった、すばらしい主張発表が繰り広げられました。

最優秀賞に輝いたのは隠岐國商工会青年部の阿部裕志さん。阿部さんは8年前に愛知県から移住し、海士町で起業するとともに誘われるまま青年部に入部。入部当初は知人がおらず、居心地の悪さを感じていたが、副部長へ就任したことをきっかけに、幹部と話す機会が増え、青年部活動も積極的になった。その後、地域を巻き込み、様々な活動に取り組んだ結果、海士町の今後のビジョンを策定するプロジェクトに関与することになった。この体験から、移住者であっても、自分たちの仲間に入

れることで、彼らは必ず地域の原動力になると発表した。



主張発表大会
(阿部裕志さん)

阿部さんは、9月10日(土)に下関市で開催される中国四国ブロック商工会青年部交流会に島根県代表として出場します。県大会の入選者は次のとおり。

◆最優秀賞

阿部 裕志さん

(隠岐ブロック・隠岐國)

◆優秀賞

小林 泰三さん

(石東ブロック・銀の道)

◆優良賞

木村 有佑さん

(雲南ブロック・雲南市)

主張発表終了後は、「体験交流型観光で飛鳥を活性化」と題し、株式会社島田工務店 代表取締役 島田昌則氏と、明日香村商工会経営指導員 下田正寿氏をお招きして講演会を開催しました。

飛鳥地域における着地型観光

の実現に向けた取り組みを、明日香村商工会が主体となって実施。特に、民泊や体験プログラムに特化したツアーを企画し、観光客が増加した事例の紹介がありました。



講演会
(右：島田社長 左：下田指導員)

女性部だより

ブロック研修会開催

【6月7日】雲東ブロック

美保関町「メテオプラザ」において、前開星高校野球部監督 野々村直通氏による講演「企業の人材『強育論』」が実施され、48名が参加しました。

【6月11日】石東ブロック

(青年部と合同開催)

川本町「悠邑ふるさと会館」において、香南市商工会女性部 副部長 濱口涼子氏による講演「酒屋からカフェへ青年部から女性部へ」はちきん・おりよ

うの生きる道」が実施され114名が参加しました。

【6月12日】隠岐ブロック

西ノ島町「至誠館」において、ニコラ・ジョーンズ氏による講演「おもてなし講演会」外国人が来たらどげすんだ?」が実施され、46名が参加しました。また講習会では、真野清美氏を講師に「音楽を通して健康づくり教室」が開催されました。

【6月14日】雲北ブロック

佐田町「ゆかり館」において、前開星高校野球部監督 野々村直通氏による講演「私の強育論」が実施され65名が参加しました。

【6月18日】石西ブロック

(青年部と合同開催)

浜田市「ジョイプラザ」において、大高醤油(株) 代表取締役 役大高衛氏(全国商工会連合会 商工会組織強化推進本部長)による講演「これからの地域活性化とは」が実施され、73名が参加しました。

【6月23日】雲南ブロック

三刀屋町「アスパル」において、島根県立大学短期大学部総合文化学科 非常勤講師 松本雄志氏による講演「あなたの魅力を引き出す人間力」が実施さ

れ85名が参加しました。

第22回島根県女性部親睦 ビーチボール大会開催

7月17日大田市の大田総合体育館において第22回島根県商工会女性部親睦ビーチボール大会が開催されました。

当日は、9チーム、総勢52名の選手が試合を繰り広げました。今大会のために各チーム練習を積み、応援にも工夫がされて、各コートで熱戦が繰り広げられました。

【優勝】ギンギン

(銀の道商工会)

【準優勝】

きらきらミラクル

(東出雲町商工会)

【第3位】

m k s 48

(まつえ北商工会)



優勝チーム「ギンギン」のみなさん

地方公共団体連携型広域展示販売・商談会事業

【首都圏市場との マリアージュ型販路開拓事業】

当事業は、東京都内での商談会をゴールとしており、各施策を通じて商品の魅力や訴求力を向上させ、販路開拓成果の最大化を目指す事業です。

マリアージュ型とは…

「商品改良」「食べあわせの工夫」などに取り組んだうえで、首都圏市場へそれらの提案を行い、島根県産品とその市場の結びつきをより強めるということを当事業では意味しています。

本事業について理解を深め事業効果を最大限に発揮するために7月4日（浜田市・いわみぶらっと）、受講者30名）、7月5日（出雲市・朱鷺会館、受講者43名）で、事業説明会および各種セミナーを開催いたしました。

県連事務局より事業スキーム



（出雲朱鷺会館）



（いわみぶらっと）

や申込方法等の概要説明を行った後、「食品表示セミナー」「商品改良セミナー」「味覚分析セミナー」を実施しました。

【食品表示セミナー】

講師に、食品表示のエキスパートである「(株)生活品質科学研究所 シニアコンサルタント 鈴木 ちはる氏」を招聘し、講演頂きました。



（鈴木 ちはる氏）

昨年度、起こった食品事故については、不適切な表示が48%と約半数を占めている現状を説明したうえで、平成27年4月1日施行となった【食品表示法】と旧法との違いを分かりやすく説明頂き、受講終了後にも事業者からの個別の質問が多く寄せられ、表示対応への緊張感が少しずつ高まっていることを感じました。

【商品のブラッシュアップ】

講師に、食品開発等のエキスパートである「(有)良品工房 上垣 真子氏」を招聘し、講演頂きました。

エキナカ（東京駅構内）での

「テスト販売」を目指した商品ブラッシュアップで、自社商品の可能性を高めることを説明したうえで、エキナカで売れる商品の特性や、商品改良のポイントなど事例を示し丁寧に説明頂きました。



（上垣 真子氏）

【複合分析セミナー】

講師に、味覚分析のパイオニア的存在である「(株)味香り戦略研究所 会長 小柳 道啓氏」を招聘し、講演頂きました。



（小柳 道啓氏）

甘味、塩味など味覚を中心とした食品の味などを分析し数値化したものをどのように販路開拓ツールに展開していくのか事例を示しながら説明頂きました。

■最後に、当事業のポイントをご紹介させていただきます。

①商品力向上のための取り組み
・分析機関による食品表示審査
・専門家による商品改良の助言
・エキナカでのテスト販売
・複合分析結果を用いた販路開拓ツールの制作

②商談会の実施
東京都内において商談会を開催し、本事業で取り組んだ魅力ある商品を提案することで商談会での成約率を高める。

③支援機関のフォローアップ
商工会等の経営指導員を同席させることで事業期間および終了後の支援継続へ繋げる。

以上の3点をポイントに事業を展開していきます。

【お問い合わせ、応募について】
最寄りの商工会にご相談下さい。

※予算に限りがありますので、応募は先着順で受け付けており、ご利用頂けない場合もあります。

しまね地域資源産業活性化基金

第19回審査会で11事業を採択

去る6月7日(火)、「しまね地域資源産業活性化基金」の第19回助成金交付事業審査委員会がサンラボーむらくも(松江市殿町)で開催されました。

当日は、担当者が申請事業のプレゼンテーションを行い、審査の結果、11の事業が採択候補となり、6月14日(火)開催の運営委員会により承認されました。

今後、当会は各支援機関と連携しながら事業化への取り組みを支援していきます。

尚、現在、第20回の公募が開始されており、公募期間は平成28年9月28日(水)までとなっております。平成19年度に創設され毎年公募を実施してきた当基金も平成29年度末で事業の終了を迎えることとなり、今回の公募が最終となる予定です。

商品・サービスの開発、改良、またその商品の県外へ向けての販路開拓をお考えの事業者様は、この機会を逃さず、是非一度、最寄りの商工会へお気軽にご相談下さい。

採択された事業の概要(50音順)

① 壽隆蒲鉾(株) (松江市)

【テーマ】 島根県沖で漁獲されるトビウオ等の地魚を活用した水産練り製品の常温保存が可能な「ロングライフ商品」の海外への展開を見据えた販路開拓事業

② (有)けんちゃん漬(出雲市)

【テーマ】 島根県産野菜の漬物、玄米、酒粕を用いて開発した新商品「乾燥漬物」、「地酒の酒粕パウダー」、「玄米フレーク」の用途開発による商品化と販路開拓事業

③ (有)木村有機農園(雲南市)

【テーマ】 雲南市吉田町産の米を活用した米粉100%のTAMAMORI麵の商品改良、アイテム拡充による販路開拓事業

④ 隠岐の島づくり(株) (隠岐の島町)

【テーマ】 隠岐の島町水産業振興センターを活用し、サザエ、イワガキ、白バイ、白いか等の水産品の高鮮度・高品質化により付加価値を高めた商品の研究開発と販路開拓事業

⑤ (株)坂本プランニング(出雲市)

【テーマ】 特許取得のコンクリート供試体成型型枠の技術を用いた、コンクリート曲げ強度試験供試体成型型枠の軽量化商品の実用化に向けた試作品の研究開発事業

⑥ (株)暉祥(松江市)

【テーマ】 自社の沖合底引き船で漁獲した島根産のどぐろ、えてかれい、穴子等の鮮魚をゼオライトを用いて一夜干しに加工し、網元が開発・製造した新商品としての販路開拓事業

⑦ (株)貝援隊(出雲市)

【テーマ】 島根県産ワカメ、メカブを用いて、三陸にて導入されている「フリー配偶体培養技術」を島根県にて実用化し、養殖工程の初期段階を引き受けることにより、漁業者への安定した種苗供給とワカメ生産の活性化を目指した研究開発事業

⑧ (有)めもの店の店川島(松江市)

【テーマ】 出雲産青めもの新たなマーケット開拓を目的とした市場調査と商品改良による販路開拓事業

⑨ (株)岡田屋本店(益田市)

【テーマ】 吉賀町産酒米「5百万石」を使用した清酒、スパークリング清酒と美都町産の柚子を使用したスパークリングリキュールの新商品開発と商品改良、及びその販路開拓事業

⑩ (株)エリーゼ(飯南町)

【テーマ】 玄米を食べやすく加工する6千気圧加工処理技術を応用した超高水圧加工玄米摂取による医学的効能を検証し、健康志向から需要の高まりのあるグルテンフリー商品の研究開発事業

⑪ (有)オフィス・サム(松江市)

【テーマ】 自社で企画したLED照明自動遠隔操作アプリを用いて松江水郷祭にて試験的に「参加型の光のアトラクション」を開催し、新しい形の光のアトラクションとして商品化を目指す販路開拓事業



「確かな未来」が会社を変える。

中退共 で退職金。
CHU-TAI-KYO

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

毎年10月は加入促進強化月間です。

- ① 国の制度だから安全・安心!
さらに掛金の一部を国が助成します。
- ② 社外積立でラクラク管理!
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク!
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもお加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等とのポートビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

<http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211

福祉共済「生命」保障 推進事例研究会に参加

平成28年度 福祉共済「生命」保障推進事例研究会が7月22日に開催され、全国1位となった雲南市商工会をはじめ邑南町商工会、石央商工会、斐川町商工会を含む全国の16商工会が東京都浅草ビューホテルに招待されました。

感謝状の贈呈式が行われ、全国1位の雲南市商工会 高橋日出男会長が代表謝辞を述べられました。

また、情報交換会ではグルー

プに分かれ、それぞれの商工会での取り組み方法を熱く語り合いました。皆様、今年度の意気込みもとても熱いものでした！



9月より取扱開始！ 休業対応応援共済



中小・小規模事業者の事業再開を応援 地震等災害時の 休業対応応援共済

特徴

- 中小・小規模事業者の事業再開を応援
- 台風・洪水・雪災といった自然災害による損失を幅広く補償
- 地震・噴火・津波による損失も補償

店舗、作業場等の事業用建物が、地震、津波、台風、雪災、火災等の災害により損害を受けた結果、事業が完全に休止した場合に休業日数に応じて共済金を支払い事業再開を応援します。

共済金をお支払する主な事由



お問い合わせ・お申込みは県下各商工会へ

島根県火災共済協同組合協同組合

☎ 0852-21-0249

元受団体 全日本火災共済協同組合連合会

火災のほか、地震・噴火・津波・台風・落雷などの自然災害で事業所建物が被災し、休業を余儀なくされた場合の損失（粗利益）を補償します。

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

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

商工会 ふるさと探訪



★銀の道商工会

「龍御前神社」

(たつのごぜんじんじや)

龍御前神社は1532年(天文元年)三月の創建と伝えられる神社です。初めての鎮座地は百メートルほど東の八雲畑にありましたが、1736年(元文元年)に火災に会い、ご神体は神殿を飛び出して現在の地である温泉津温泉街を見下ろす岩山にあります。



「龍御前神社」

背後の巨岩は龍が大きく口をあけたように見え、神の降臨する場所として崇拝されたと考えられ、この巨岩が神社の名前の由来となっています。

神社には海上安全、漁業・温泉医療の守護神として大己貴命を始めとする八神

(大己貴命、豊玉姫命、少彦名命、健甕龍命、阿蘇津彦命、阿蘇津姫命、彦火火出見命、素盞鳴命)が祀られ、石見銀山の華やかなりし頃、頻繁に温泉津港を出入りした北前船の守り神として信仰を集め、神社の拝殿には、船主や船頭から航海の安全を祈願した船絵馬が奉納されています。

現在、神社では毎週土曜日に夜神楽公演があり、石見神楽本来の奉納神楽を思わせる荘厳さと勇壮な舞を楽しむことができます。旅館宿泊客や神楽ファンの方から大変好評をえております。

■拝観料600円

(中学生以下無料)

■年間パスポート 3,000円

■拝観時間 20時～21時

■問い合わせ先
温泉津温泉 旅館組合
旅館ますや内
0855-65-2515



「夜神楽公演」

★吉賀町商工会

「大井谷の棚田」

(おいだにのたなだ)

吉賀町は島根県の南西部最南端で、山口県と広島県との県境に位置しています。恐らく県庁所在地である松江市からは最も離れているのではないでしょう。人口は約6,300人で清流日本一に選ばれたこともある高

津川が町を縦断しており、山々に囲まれた風光明媚な町です。吉賀町は、以前より有機栽培による野菜やお米の産地として知られていますが、今回は日本の棚田百選にも選ばれている大井谷の棚田をご紹介します。



「大井谷の棚田」

度差が激しい事、水源近くに清涼な水が豊富である事から、ここでとれるお米は、石見一美味しいと言われ、江戸時代には津和野藩の献上米となっていました。

現在では、機械の入らない棚田を維持していくのは非常に大変なことです。大井谷住民全戸の参加による「助(たすけ)はんどうの会」を結成し、棚田を活かした地域づくりをおこなっています。

農業に興味のある我こそという方は棚田オーナー制度でオーナーになり、美味しい棚田米をゲットしてみられてはいかがでしょうか。

大井谷の歴史は古く、古文書「吉賀記」によると、およそ600年前に大内氏に仕えた三浦一族がこの地に入り開拓したのがはじまりだといわれています。以来、室町時代から江戸時代にかけて築かれた棚田が今も600枚以上残っています。南向きに斜面が広がり日当たりがよい事、平坦地に比べ昼夜の温



「大井谷の棚田まつり」

出産後の復職を応援します！

出産後 職場復帰奨励金

従業員が出産後に職場復帰し、やすい職場環境づくりを推進し、出産や育児による離職を減らし継続雇用を促すため、小規模事業者等に奨励金を支給します。

【対象事業者】

従業員数50人未満の小規模事業者等（法人単位で50人未満の事業者で、社会福祉法人やNPO法人、個人経営等も含みます。）

※県内に本社がある事業者が対象です。

※50人未満の人数の考え方等詳細は島根県ホームページにあるQ&Aにてご確認ください。

【支給要件】

従業員が出産し、職場復帰後3ヶ月以上雇用していること。

※平成28年1月1日以降に復職された方が対象です。

【事業者への支給額】

①従業員が育児休業を3ヶ月以上取得した場合
……20万円／人

②①以外（産前産後休業取得後職場復帰又は育児休業3ヶ月未満）で職場復帰した場合
……10万円／人

【申請書類】

①奨励金支給申請書

②誓約書

③子の出生を確認できる書類（母子手帳写し等）

④休業前の就業を確認できる書類と出産後復職後の出勤状況が確認できるもの（給与明細の写し及び出勤簿の写し等）

⑤奨励金振込口座の通帳の写し（事業者口座で金融機関及び支店名、口座カナ名義、口座番号のわかる箇所）

⑥奨励金が20万円の申請の場合、育児休業が3ヶ月以上取得したことが確認できる書類（育児休業申出書、育児休業取得者確認通知書等）

※①と②の書類につきましては島根県もしくは当会ホームページより取得出来ます。

【提出先】

申請書の提出は本社（主たる事業所）所在地地域の商工会へお願い致します。

【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・21・0651

石見事務所

浜田市相生町1391・8

TEL 0855・22・3590

珠算検定合格おめでとう

第181回商工会珠算検定試験が6月19日（日）に全国一斉に実施され、島根県では44名が受験し、33名が合格しました。そのうち満点合格者は5名です。今回は3級までの合格者はいませんでした。次回は9月18日（日）に実施されます。



下期検定試験の日程

	実施級	回	試験日	募集期間
全国商工会珠算検定	1～9	183	11月20日（日）	9月15日（木）～10月21日（金）
	10級	184	平成29年2月19日（日）	12月15日（木）～平成29年1月20日（金）
販売士検定 （日本商工会議所と共催）	1級	79	平成29年2月15日（水）	12月12日（月）～平成29年1月20日（金）
	2級			
	3級			
全国商工会簿記検定	3級	—	12月2日（金）	10月3日（月）～11月4日（金）

第3回 しまねいきいき雇用賞～優れた雇用に関する取り組みを募集します！～

【募集内容】・新規雇用を促進する取り組み
・やりがいを感じ誇りをもって働ける職場づくりに関する取り組み
・雇用を守る取り組み

【対象企業等】従業員を常時雇用している民間の団体（設立形態不問）または個人事業主
※その他、応募要件あり

【応募方法】自薦または他薦。指定の応募用紙により郵送または持参ください。

【応募締切】平成28年9月30日（金）

【応募・問合せ先】島根県雇用政策課しまねいきいき雇用賞担当 ☎0852-22-5309

島根県雇用政策課

検索

← (<http://www.pref.shimane.lg.jp/rodoseisaku/>)



土井小百合の 季節のおかず

秋こそ減塩！

秋野菜のグラタン

材料（4人分）

長なす	1本
ゴーヤ	1/2本
サラダ油	大さじ1
ミートソース	大さじ10
ピザチーズ	適量

作り方

- ① なすは1〜2cm大の厚さに切り、水にさらしアクを抜き、フライパンに油を入れ軽く両面を焼く
- ② ゴーヤは半分に切り、種とワタをスプーンで取り、斜め5mmの千切りにする（苦いのが嫌いな場合は塩もみをする）
- ③ グラタン皿になす、ゴーヤを入れ、上にミートソースをかける
- ④ ③にピザチーズをのせ、オーブントースターで5分焼く（オーブンの場合は220℃で12〜15分）

今回は仕事帰りに短時間で出来る一品です。

食べ物の美味しい季節になりました。そんな食材の美味しい秋こそ、食材そのものの旨味を最大限に味わう為に薄味にしてみたりして、減塩を始めませんか？

今回紹介した秋野菜のグラタンも、食材の味とチーズを掛け合わせるだけで美味しく、塩などの味付けは必要ありません。

年々上がってくる日本人の血圧。厚生労働省の調査によると、高血圧と推定される日本人は全国で4千万人以上。なんと日本人の3人に1人は高血圧とされています。高血圧は日本人に最も多い病気なのです。ほとんど自覚症状がないため知らないうちに命を奪ってしまう危険性を秘めています。しかし食生活をはじめとする生活習慣によって、高血圧を予防し、改善することが可能です。

また、簡単なものでも良いのでグラタン一品だけでなくサラダも合わせて作って食べてみて下さい。生の野菜はカリウムを多く含みナトリウム（塩）を体の外に出してくれるので、更なる高血圧予防になります。



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。）

地震などの天災による損害も補償する！

休業対応応援共済

- 地震・津波、台風の時にも対応でき、事業再開にかかる費用にお使いいただけます！
- 事業再開時には迅速に共済金をお支払いします！

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

元受団体 全日本火災共済協同組合連合会

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/>



（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
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

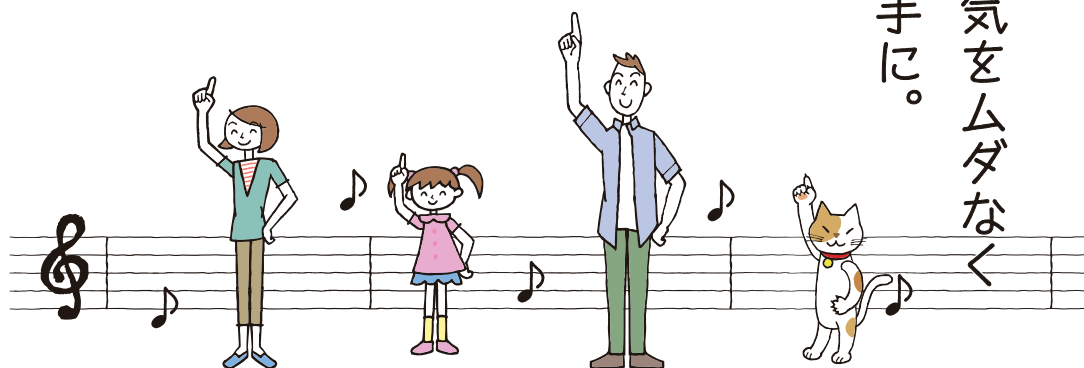
島根県支部：松江市西津田 5-1-7 TEL0852-26-5270
本部：福岡市博多区東比恵 2-15-25 TEL092-441-5901

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

農商工連携に取り組み、6次産業化を目指します。





♪ ～ しょうね 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℃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



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 **ホシヨキヨ** **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 |



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 (出張営業所) 〒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

