

平成28年

11

商工連しまね

主な内容

- 2 溝口県知事への要望活動
- 3 商工会しまね県大会
- 4 中小企業等経営強化法スタート
- 5 青年部・女性部だより
- 6 石見事務所だより
- 7 商工会ふるさと探訪
(まつえ北商工会・斐川町商工会)
- 8 女性のための
しまね創業スクール開催
- 9 珠算合格おめでとう
- 10 土井小百合の「季節のおかず」

No.317

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

溝口知事への 要望活動



上を図り、中小・小規模事業者の稼ぐ力の強化のための人材育成や設備投資等に係る総合的な支援を要望します。

【回答】

地場製造業の競争力強化には、設備投資の促進とともに、有用な知識又は技能を有する人材の育成が不可欠であると認識しています。

この度、国においては、第2次補正予算による新たな経済対策が行われることとなり、賃上げ・雇用対策に取り組む事業者の取り組みは重点的に支援していくとのことでした。

県としても、「しまねものづくり産業活性化プロジェクト」などによる、企業のイノベーションの促進や、産業人材の確保・育成のため若者の県内就職や就職環境の改善を図るなど総合的な施策を推進しているところでした。

また、本年度から事業承継を円滑に進めるための融資制度や、後継者や幹部人材の育成経費を助成する制度を設けるなど、地域での生産機能維持の面からも、地場製造業の取り組みを支援してまいります。

2. 商工業と一次産業の 一体化による地域の産業振興

島根県は農業が基幹産業であり魅力ある地域資源を多数産出しています。生産から加工・商品化・流通に至るまでの6次産業化の推進は農産物の付加価値向上や食品製造業の受注拡大、雇用増等による地域経済への波及効果に繋がることと期待できます。

商工業者の農業参入には、さまざまな障壁が存在します。この規制の緩和等を図ることによって、商工業者が農業に参入しやすい環境づくりに向けて地域産業振興の強力な推進を要望します。

【回答】

農地法では、企業の農地取得については、一定の制限が設けられているが、県内の企業参入の事例を見ると借地によるものがほとんどであり、この場合の制約はきわめて少ない。

企業の農業参入については、県では農業の担い手確保を重要な課題に位置づけ、新たな担い手として農業参入を支援しており、これまでに100社が参入しています。

具体的にお困りのことがあれば、農林水産部とよくご相談いただきたい。

3. 三江線の駅を活用した まちづくり支援

駅を中心に賑わっていた三江線沿線地域は、人口減少や少子高齢化が進み、このままの状況が続けば地域経済のみならず、地域コミュニティ機能の衰退にも拍車がかかります。

駅を中心として、商業施設や公共施設を集積させ経済活動や文化活動の拠点化を進めコンパクトなまちづくりへの転換が必要であり、三江線の駅を活用した、賑わいのある、まちづくりへ向けた取り組みを要望します。

【回答】

鉄道の存廃にかかわらず、駅周辺のにぎわい創出を含め、三江線沿線地域の活性化は重要な課題です。今後、まちづくりとの連携を図りながら、沿線地域全体を見渡した公共交通確保のための計画を策定していくこととしており、県としても、地元とよく協議をしながら、取り組んでまいります。

4. 新・しまね地域資源 産業活性化基金の創設

「しまね地域資源産業活性化基金助成金交付事業」は基金の運用期間が10年で、平成28年度の助成事業の募集で終了します。

このファンド事業は、長期的な視点で新商品開発や販路開拓に取り組むことができ、これまでに163件が採択され58件が売上増加など成果に結びついています。

この制度に続く、地域経済活性化の観点から新たな地域資源産業活性化基金の創設を要望します。

【回答】

国においては、現行制度の後継事業を検討するため、各都道府県に意向調査をなされているところです。

本事業は、県内事業者の規模や創意・工夫のある取り組みに即した支援事業であると認識しています。

今後も、県内中小企業等の地域資源を活用した新商品の開発、販路開拓の取り組み支援について、国の考えをよく聞いて、県としての対応を検討してまいります。

1. 地場製造業に対する 支援施策の拡充

島根県の地場製造業においても、設備の更新や技術者の育成、確保等、競争力の強化が課題であり、地場製造業の生産性の向

平成28年度 商工会しまね県大会を開催

10月19日（水）松江市のサンラポーむらくもにおいて、県内商工会から150名の役職員参加のもと、溝口島根県知事をはじめ、多数の来賓をお迎えし、商工会しまね県大会を開催しました。

この大会は、県内事業者の経営環境が厳しさを増す中、施行された「島根県中小企業・小規模企業振興条例」、「中小企業等経営強化法」を活用し、経営者の想いを次の世代につなぎ、事業の持続的発展を目指して、中小・小規模事業者が地域で貢献・活躍し、地域経済の活性化に繋がるよう、結束と組織力強化を図ることを目的に開催したものです。

◆県知事感謝状等授与

第一部として、商工会役員功労にかかる島根県知事感謝状が溝口知事から直接12名の商工会役員並びに女性部役員に授与されるとともに島根県商工会連合会長表彰状が60名の方に授与されました。つづいて石飛県連会長が主催者あいさつを行い、組織の力を結集し、魅力あふれる活力のある地域づくりに力を発揮するときであると述べた上で、国が認定する経営発達支援計画に基づいて、小規模事業者に対する伴走型の支援の強化と雇用の場の創出、事業の持続的発展および事業承継に積極的な

取組みを進めることについて述べました。



石飛会長

次に来賓を代表して、溝口県知事に並びに糸原県議会議長から祝辞を頂戴しました。



溝口県知事

◆基調講演

第二部として基調講演・主張発表が行われました。

株式会社アテナソリューション代表取締役 立石裕明氏を講師にお招きし「継ぐ覚悟 継がせる覚悟は出来たのか！」と題し基調講演が行われました。経営者として、また県青連会長としての体験を通じ、会員事業者、

後継者にとって重要で興味深い事例を、想いのこもった熱い語り口でお話いただきました。



(株)アテナソリューション
立石裕明氏

◆主張発表

県大会で最優秀となった雲南市商工会女性部 多々納睦子氏より、女性部活動の経験を「あれから40年!!それから11年!私と女性部と4,000日」と題し発表いただきました。



主張発表者
多々納睦子氏

大会決議（抜粋）

- 一、商工会は、企業の“稼ぐ力”を発揮できるよう支援します。
- 一、商工会は、経営の想いを次の世代につなぐよう、事業承継を推進します。
- 一、商工会は、会員の総力を結集し、活気あふれる地域づくりに邁進します。

「事業所の健康づくり調査」の実施について

島根県では、事業所における健康づくりの取組状況を把握し、今後の取組に活かすことを目的に調査を実施しますので、是非ご協力ください。

調査対象：県内の全事業所

調査方法：しまね電子申請サービスによる回答または、ホームページから調査票等をダウンロードして、FAX等による回答
※保健所から別途郵送されている場合は、その用紙を提出いただくことも可能です。 **回答期限：12月28日(水)**

詳細については、

島根県 事業所健康づくり調査 で 検索

問い合わせ先

島根県労働局基準部健康安全課 電話：0852-31-1157

島根県健康福祉部健康推進課 電話：0852-22-5255



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

「中小企業等経営強化法」スタート 生産性向上で、稼ぐ力の強化を

本年7月1日に、「中小企業等経営強化法」が施行されました。

この法律は、中小企業等を取り巻く環境が人口減少・少子高齢化の進展、国際競争の激化、人手不足等で厳しさを増し事業の持続的発展が懸念される中で、中小企業等が将来の成長を果たすために生産性の向上により経営強化を図るためのものです。

これまで国が直接的な支援対象としてこなかった「本業の成長」を支援する内容となっています。

法律の概要

①事業分野の特性に応じた支援
国が、事業分野ごとに経営力向上の方法等を示した「事業分野別指針」を策定。

②経営力向上に係る取組の支援
国の指針に沿って作成した

「経営力向上計画」について国の認定を得ることで、税制や金融支援等の措置が受けられます。



「経営力向上計画」とは…

人材育成、コスト管理等のマネジメントの向上や、設備投資等により、事業者の生産性を向上させるための計画です。

具体的には、現状認識、目標、取組内容などを記載する様式(A4・2枚)により策定します。
※必要な様式や作成方法については商工会にご相談ください。

生産性向上を支援！

商工会では、「経営力向上計画」作成の支援を行っています。

経営力向上計画を作成

担当省庁による認定

この計画の様式は取組みやすいように簡易なものになっていますので、生産性向上に必要な設備投資など経営力向上をお考えの方は、まず商工会にご相談ください。

【支援策があります】

- ①固定資産税の軽減措置
・3年間、1/2に軽減(対象設備、要件は要確認)
- ②金融支援
・信用保証枠の拡大など
※今後、補助金審査の加点項目になる可能性もあります。

計画実行により
経営力の強化を実現！

毎月加入受付中

全国商工会の会員および従業員のための

全国商工会経営者休業補償制度 (団体所得補償保険)

病気やケガで全く働けなくなった期間、月々の所得を補償します。

本制度のメリット

保険料は個別にご加入されるより

約48%割安

団体割引30%
過去の損害率による割引25%適用

ご加入対象

- 基本契約(所得補償保険)
全国の商工会会員の経営者および従業員の方
新規加入の場合: 満15歳～満64歳
継続加入の場合: 満15歳～満69歳
- 奥様安心プラン(家事従事者特約付所得補償保険)
商工会会員の経営者、従業員の配偶者で、
加入時の年齢が満16歳～満64歳までの家事従事者の方

この広告は概要を説明したものです。詳細はパンフレットをご覧ください。
ご質問、お問い合わせは取扱代理店もしくは損害保険ジャパン日本興亜株式会社までお願いします。

取扱代理店
有限会社 島根商工商事
〒690-0886 島根県松江市母衣町55-4
島根県商工会館4階
Tel 0852-21-0651 Fax 0852-26-5357

引受保険会社
損害保険ジャパン日本興亜株式会社
山陰支店 松江支社
〒690-0007 島根県松江市御手船場町549-1
Tel 0852-21-9700 Fax 0852-27-7841

SJNK16-05960 (2016/7/28作成)

青年部だより

中国四国ブロック商工会 青年部交流会

9月10日(土)、海峡メッセ下関(山口県下関市)において、平成28年度中国四国ブロック商工会青年部交流会が開催され、部員733人(うち島根県から59名)が参加しました。

開会式典には安部昭恵内閣総理大臣夫人、宮本周司参議院議員をはじめ、7名の方が来賓祝辞を述べられました。

式典後には全国商工会青年部主張発表中国四国予選が開催され、各県代表による熱のこもった素晴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愛媛県代表の渡辺秀典さん。「ジビエで人を呼び込め」というテーマで、イノシシの農作物被害に苦慮する地域で、狩猟したイノシシ肉を商品化する取り組みを発表。商



優秀賞を受賞された
安部裕志さん

品化にいたるまで試行錯誤した経験を紹介されました。

なお、島根県代表の阿部裕志さん(隠岐商工会青年部)は、優秀賞を受賞されました。

主張発表後は、地元山口県出身の脚本家福田靖氏が「夢を追うこと、自分を活かすこと」と題し、記念講演が開催されました。

島根県商工会青年部 第2回部長会

8月27日(土)、出雲社会福祉センターにおいて、第2回青年部部長会を開催しました。

今回の部長会は、普段交流の機会が少ない県内青年部長が一堂に会し、自らの青年部がより良い運営を図るにあたり、グループディスカッションなどを通じて、その取り組みに役立ててもらうことを目的としたものです。



グループディスカッション
(青年部 部長会)

各グループでは県青連役員が進行役となり、それぞれの青年部が抱えている悩みや、注力して取り組んでいる事業などについて、活発な意見交換がされました。

部長会後のアンケートでは、「大変参考となったので、この部長会を継続して実施してほしい」という意見が多く寄せられました。

女性部だより

中国四国ブロック商工会 女性部交流会

9月13日(火)愛媛県松山市「愛媛県民会館ひめぎんホール サブホール」において、中国四国ブロックの商工会女性部員930名が参加し、商工会女性部交流会が開催されました。島根県からは124名が参加しました。

交流会では各県代表者9名による主張発表大会が行われ、本県からは県予選で代表に選ばれた雲南市商工会女性部の多々納睦子さんが出場されました。多々納さんは「女性部にはまわってしまった私の4,000日」というテーマで持ち前の明るさで元気いっぱい発表をされ、優良賞を受賞なしました。基調講演ではテレビ番組で

もおなじみの、俳人 夏井いつき氏が「俳句の力を地域の力に」というテーマでお話しされました。講演後には参加者全員が投句をし、その後の懇親会の席で島根の参加部員の作品も含め優秀作品5句が選ばれ、賞品がでるなど大いに盛り上がりしました。



優秀賞を受賞された
多々納睦子さん

女性経営者等 資質向上セミナー

10月3日(月) 隠岐会場、10月4日(火) 松江会場においてそれぞれ40名程の女性部員参加のもと開催されました。

「商工会経営支援メニューについて」「マル経融資のポイント」2つのテーマについて、補助金制度や金融制度、記帳やネット通販等について研修しました。

日頃から広報誌、チラシ等で目にはしていても、内容を耳で聞くのは初めて、という部員さんも多く「ぜひうちの店でも活用したい」「さっそく商工会へ相談に行ってみようと思う」などの感想をいただき、「明日からの経営にすぐ役立つ」情報を得て活用していくひとつのきっかけづくりとなりました。

女性経営者、経営者のパートナーとして、世の中の変化を感じ常にアンテナを高くし、自ら情報を取りに行くという姿勢でぜひ商工会をご利用ください。商工会は皆様のためにあります。

来年度開催
島根県のPRを行いました



石見事務所だより

美味しい津和野の秋

「日本三大芋煮会」 in 津和野

〜津和野町商工会〜

津和野は「山陰の小京都」とも呼ばれ、古くからの武家屋敷が残る美しい町です。昨年、幕末の津和野藩の風情を描いた「津和野百景図」にまつわるストーリーが評価され、日本遺産に認定されました。

津和野町はまた、良質な里芋の産地としても有名です。江戸時代から商家の旦那衆が集まっては、紅葉のなか地酒を酌み交わし、秋の味覚として芋煮を楽しんでいました。

そんな津和野に、10月16日（日）、日本三大芋煮会」が集結し、芋煮の食べ比べができるイベント「日本三大芋煮会 in 津和野」が開催されました。



3市町の芋煮は交通新聞社が旅行雑誌「旅の手帖」で山形県中山町・愛媛県大洲市、そして津和野町の芋煮を「日

本三大芋煮」として紹介されたことがきっかけで、平成26年中山町を皮切りに3市町の芋煮交流が広まり津和野町では初開催となりました。



ひとつくちに「芋煮」といっても、味付けや具材は日本各地でさまざまです。山形県中山町の「芋棒煮」は、棒ダラを牛肉醤油味で仕上げ、愛媛県大洲市の「いもたき」は、鶏がらダシの甘口醤油ベースが主流です。そして、津和野町の「芋煮」は炙った小鯛でダシをとり、火山灰の中で育ったきめ細かい里芋に、ゆずの皮を添えて上品に仕上げています。

当日は、どんよりとした曇り空。今にも雨が降り出しそうなかで整理券配布場所には、それぞれ1,200食の「芋煮」を目当てに1時間前から長蛇の列ができ、券を手にした来場者は早



「屋台村」・「津和野の里の栗まつり」では焼栗・栗おこわの販売とイガを使ったゲーム。特設ステージでは「つわの太鼓」「よさこい踊り」などで盛り上げ、最後には餅まきが行われました。朝から心配した天候も持ち直し約5,000人の来場者で終日賑わいました。



速各地の芋煮を食べる地域に舌鼓を打ちました。会場には3市町の特産品や地酒を販売する

退職金の準備を中小機構がお手伝いします

安心

安全

国がつくった

小規模企業共済

こんな悩みにお応えします

年金だけでは不十分で、不安がある

自分で積み増しするには、どんなものがあるの？

制度の特長

① 経営者のための退職金制度

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。

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



★まつえ北商工会

「美保神社（みほじんじや）」

島根半島の東端、三方を海に囲まれた美保関町に鎮座する美保神社は事代主命（えびす様）の総本宮で、母

神である美穂津姫命と共に祀りしてある古大社です。本殿は文化10年（1813年）吉川広家が征韓戦捷の奉養として造営したもので、二殿連棟の特殊な形式で美保造りまたは比翼大社造り



美保神社

に指定されています。

漁業、海運、商売、歌舞音曲の神様として日本中から信仰を集めており、多くの商売人やミュージシャンが参拝に訪れています。神殿を舞台に音楽ライブや薪能が開催されることも多く霧囲気と音楽が相まって幻想的な空間が繰り広げられます。

また、国譲り神話を海上で再現する「青柴垣神事」（4月7日）や「諸手船神事」（12月3日）をはじめ、古式ゆかしい神事は、勇壮に、厳かに、地元の人々によって守り継がれており、当日は多くの観光客が訪れて壮大な時代絵巻を体験しています。

毎月七日には七日えびす祭が行われます。神恩に感謝し国家の安泰と氏子崇敬者国民の弥栄を祈る御祭りである月次祭（つきなみさい）を拝殿外より自由に拝観できる他、「金色の鯛守」や「金字の御朱印」の授与、宝物公開など、普段とは違う美保神社を体験できます。周辺にも青石畳通や美保

関灯台など見所がいっぱいですので、商売繁盛の神様、美保神社へ是非いらしてみてください。



月次祭の様子

★斐川町商工会

「荒神谷遺跡

（こうじんだにいせき）」

斐川と言えば、やはり荒神谷遺跡を紹介しなければなりません。1983年、道路建設に伴う遺跡調査で、一調査員が田んぼの畦で古墳時代の須恵器の破片を拾ったことが発端でした。そして翌1984年に銅剣

358本、翌年の1985年に銅鐸6個、銅矛16本という大量の青銅器が出土し、これらは全て1998年に「島根県荒神谷遺跡出土品」として国宝に指定されました。それまでの銅剣の出土総数は全国で約300本、それを一ヶ所で上回った荒神谷遺跡は当時の日本古代史学・考古学界を大きく揺るがす大発見でした。これらの青銅器はいつ、誰が、何のために埋めたのか、詳しい事はほとんど分かっていません。日本最古の歴史書である「古事記」などには古代出雲の記述があり、神話の舞台としても数多く登場する地であるにもかかわらず、



出土した358本の銅剣

「出雲王国」を具体的に証明できるものはありませんでした。しかしこの大量の青銅器の発見により「出雲には何かがあった」と出雲王国の存在を誰もが感じ、神話は一気に現実味を帯びることになったのです。

荒神谷史跡公園は荒神谷遺跡を中心とする「出雲の原郷」の歴史景観を守り、未来へと伝えるため整備され、平成7年（1995年）5月にオープンしました。6月中旬になると園内の水田一面に約5千株、5万本の古代ハスの花が咲き始め、公園全体に神秘的な景色が広がり、県内外から多くのカメラマンや家族連れが訪れます。



5万本の古代ハス

「女性のための しまね創業スクール」 開催!

本スクールは県内の女性による創業を促し、地域経済の活性化を図ろうと、県連と県東部の4商工会議所とが共催で、開催しました。

県内から30～60代の女性15名が参加し、8月27日(土)を皮切りに、10月8日(土)まで全5回のセミナーの中で、創業の心構えやマーケティング、販売戦略、会計・税務・法務等を学び、それを踏まえたビジネスプランを作成し、最終日に各自が立てたプランを発表しました。セミナーの講師は広島県尾道市在住の経営コンサルタント・小倉綾氏。豊富な事例を通して、座学研修だけでなく、ワークショップスタイル等バラエティに富んだカリキュラムで実施されました。

セミナー冒頭で小倉氏は、創業に必要な資質について触れ、「情熱と信念」「優れた独創性」「事業の経験」「人脈と人間関係力」「情報収集力」「自己資金」が必要だと述べ、その上で『これら全てを始めるから完璧に備えている起業

家はいない。これからの努力が成功の秘訣』であると訴え、本セミナーや講師、そして支援機関を十分に活用してほしいと力説されました。

また経営を考える4つの視点として『どうなりたい…ビジョンと目標』『いまどこだ…現状把握』『どうやる…戦略と戦術』『どうなった…事後評価』が重要だとして、『これらをしっかり検討し、明確にした上で取り組むことも成功の鍵となる』と述べ、受講者は熱心に耳を傾け、メモを



講師小倉綾氏



ワークショップの様子

とりながら聴き入っていました。

他、初日には地域の創業者による体験談をカリキュラムとして設け、実際に女性起業家として活躍中の株式会社石見麦酒(江津市)の代表取締役山口梓さんを講師に招き、石見初(発)の麦酒を作りたいとの想いを実現した体験談を語っていただきました。創業にあたり、江津市ビジネスプランコンテストに応募したことや、各支援機関の支援を受け、創業に至った経緯を説明されました。その中で、大手のビールメーカーの動きを踏まえ、石見麦酒として独自のカラーを出し、差別化された商品を違う市場に打って出るという戦略について話されました。その上で、広さ約9坪の工場で小規模製造していることや、醸造設備を手作りで仕上げ、コストを抑えたこと、地元産の農作物を使用し差別化された商品で勝負していること、移動販売をしていることなど工夫を凝らした取組について説明されました。

今後は本会と連携強化に関する覚書をした日本政策金融公庫をはじめ、県内にある様々な支援機関と連携し、創業への後押しと創業後のフォローを含め、受講者を応援していきます。

新しく事業を始められる方や中小企業・小規模事業者をはじめとするみなさまの夢の実現、お手伝い。

日本政策金融公庫は、中小企業・小規模事業者をはじめとするみなさまのための政策金融機関です。

新たに事業を始められる方へ

新規開業ローン

中小企業・小規模事業者のみなさまへ

国の事業ローン

お子さまが入学・在学される方へ

国の教育ローン

お問い合わせは

JFC 日本政策金融公庫

松江支店 国民生活事業 TEL 0852-23-2651
浜田支店 国民生活事業 TEL 0855-22-2835

日本公庫

検索

平成28年10月1日(土) **改定**

島根県最低賃金
時間額 **718円**

詳しいことは島根県労働局労働基準部賃金室
(TEL 0852-31-1158)
または、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

珠算検定合格おめでとう

第182回商工会珠算検定試験が9月18日(日)に全国一斉に実施され、島根県では25名が受験し、25名が合格しました。そのうち満点合格者は6名です。
3級までの合格者は次の通りです。

●2級合格者

竹原 匠さん(吉賀町)

今回は11月20日(日)に実施されます。

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 **ホシヨキヨ** 検索



島根県信用保証協会

融資・保証制度のご案内 | 返済計画のご提案 |

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/

ジョイメイト
しまね

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

その他
祝い金・見舞
金等給付

旅行
割引

割引指定店
割引

(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/

ジョイメイト
しまね

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

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 NJ720.1603.0253.170331-1605(1)9200 部

土井小百合の 季節のおかず

健康維持の為
バランスよく食べましょう



簡単中華おかわ

材料（4人分）

もち米	2合
水	米と同量
鶏もも肉	1/2枚(100g)
人参	1/4本
しめじ	1袋
しょうゆ	大さじ2
砂糖、酒、ごま油	各大さじ1
オイスターソース	各大さじ1

作り方

- ①米を洗い30分置く
- ②人参は5mm角に切る
- ③鶏もも肉は1cmに切る
- ④しめじは石づきを切り1cmに切る
- ⑤フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉、人参、しめじを炒める、人参が柔らかくなったら調味料を入れ煮汁がなくなるまで味をからませる
- ⑥炊飯器にもち米を入れてから水を入れ⑤の具を上のにせて炊く

*混ぜないのがポイント

新米のおいしい季節になりましたね。

ダイエットの為にごはん(炭水化物)を食べないという方法を聞きますが、炭水化物はたんぱく質、脂質と並び三大栄養素です。炭水化物は体内に吸収されるとブドウ糖に分解され脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。特にブドウ糖は脳を動かすことが出来るほぼ唯一の栄養素なので、脳の活動には多量のブドウ糖が必要となります。ブドウ糖が不足すると脳の働きが鈍くなり集中力が低下します。またそれだけではなく、炭水化物が不足するとスタミナ切れを起こし疲れやすくなってしまいます。だから、炭水化物は欠かせない大事な栄養素なのです。また、体内のブドウ糖がなくなると筋肉を分解してアミノ酸に変え、それをブドウ糖の代わりとして消費します。脂肪はなかなか減りませんが筋肉はすぐ落ちてしまいます。

健康な体の維持の為に、毎日の食事はとても大切です。ごはん、主菜、副菜と(三大栄養素の脂質、糖質、炭水化物)をバランスよく食べましょう。



レシピ提供：料理研究家 土井 小百合

(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。



この街で、
この街と、
この街のために。

みんなの暮らすこの街が、
もっと元気になるように。
これからもこの街に寄り添い、
ともに明るく豊かな未来を築いていきたい。
中国電力のずっと変わらない想いです。

ENERGIA
～あなたとともに、地球とともに～



中国電力株式会社