

伴走型小規模事業者支援推進事業

日立商工会議所の
ホームページより

無料でご覧いただけます!

WEBセミナー配信中!

社員研修にも活用できる今月のおすすめ講座をご紹介します!

新規開拓営業力強化セミナー ～売り込まない営業力を強化する～



新規開拓営業力
強化セミナー
売り込まない
営業力を強化する

高田 稔(たかだ むのる)

一番化戦略研究所株式会社 代表取締役 一番化戦略コンサルタント

商品、サービスそのもので差別化が図りづらい状況のなかで、営業パーソンのスキル、やる気が差別化要因の大きな1つになっています。お客様から、いかに「あなたにお願いしたい!」という言葉を書いていただけるか、そのために必要不可欠な考え方、スキルの見つけ方、新規顧客開拓の手法をお伝えします。

世界のビジネスエリートが知っている教養としての茶道 ～ビジネスの成功の陰に茶禅あり～



世界の
ビジネスエリートが
知っている
教養としての茶道

竹田 理絵(たけだ りえ)

株式会社 茶禅 代表取締役 一般社団法人 国際伝統文化協会 理事長 日本伝統文化マナー講師

日本の伝統文化・茶道。その精神をビジネスに活かし大成功を収めたエリートは国内外に大勢います。どんな時にでも活かせる千利休の教え、また世界の大手企業で取り入れているマインドフルネスについて、ビジネスの成功に大いに役立つ「おもてなしの心」を学ぶことができる茶道の魅力をお伝えします。

新しい働き方を考える ～こんな支援策があるの?～



新しい働き方を考える
～こんな支援策があるの?～

増田 豊(ますだ ゆたか)

社会保険労務士・2級ファイナンシャル・プランニング技能士

働き方改革関連法が施行されていくなかで、2020年コロナ禍となり、一気にテレワークが普及、働き方が多様化しました。それに伴い働く人の価値観も多様化、特にライフステージに合わせた働き方が推進されています。優秀な人材の確保と維持のために、これから企業に求められる対応策を紹介いたします。

記帳指導を希望する事業所を募集します

期間は原則3年間

当所では、小規模事業者を対象に日計表のつけ方や、従業員の源泉徴収の方法などのお手伝いをしています。この事業は、担当者が事業所の都合に合わせて訪問し、経営者（またはご家族）が記帳や経理について理解し、ご自身で記帳が出来るように行っているものです。

【申し込み対象】

- 従業員数が20名以下（卸・小売・サービス業は5人以下）の個人事業所
- 税理士の関与を受けていない事業所

お申込み 経営支援課まで



Random thoughts relay
リレー随想
 No.263

『睡眠の質が人生の質を決める』

H S L株式会社

緑川 かおり



日本人の5人に一人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。現代人にとって不眠症は決して特別なことではありません。睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均して7時間程度ですが、3時間ほどの睡眠で間に合っている人もいれば、10時間ほど眠らないと寝足りない人までさまざまです。

睡眠は、何時間寝たかよりもどれだけ質の良い睡眠が取れたかが日中のパフォーマンスに影響してきます。つまり、「量より質が大事」という事なのです。では、質の良い睡眠とはどのような状態なのでしょう。質の良い睡眠とは、どれだけ深い睡眠が得られたかが重要です。深い睡眠(ノンレム睡眠)が得られるほど、体内の修復・回復を促す成長ホルモンが多く分泌され、

体内での代謝活動が促進されま
 す。脳も休まり、自律神経の働き
 が整うため、ストレスからの回
 復・耐性も向上します。身体の一
 部だけを休ませるのではなく、
 全体を休養させることができる
 ので、疲労の自覚症状がない部
 分に対してもアプローチするこ
 とができるのです。

こんなことを聞くと今すぐ睡
 眠の質を向上させたいですね。
 そこで、今日から出来る睡眠の
 質を上げる方法5つをご紹介します。

①太陽の光を浴びる

毎朝、日の光を浴びることで、
 体内時計がリセットされ、その
 スレを調整することが出来ます。
 また、朝日の光を浴びてから約
 15時間後眠りのホルモンが分泌
 されるため、夜自然と眠くなり
 ます。これは、太陽の強い光によ
 る作用で、晴天に限らず、曇りや
 雨天でも効果があります。

②就寝3時間前には夕食を済ませる

就寝時には消化活動が終わっ
 ていることが理想的です。食事
 後すぐに寝てしまうと、体は消
 化活動を優先するため、内臓が
 休息する時間が短くなります。
 同じ睡眠時間でも、眠りが浅く
 なったり疲れが抜けにくくなつ
 たりします。帰宅から就寝まで
 の時間がどうしても短くなりが
 ちなときは、消化の良いものを
 少量摂るだけにとどめておきま
 しょう。

③就寝90分前に入浴

人の身体は、体内深部の温度
 が下がると眠気が起こるよう
 できています。1度お風呂で体
 内深部の温度を高めてあげると、
 お風呂上りに体温が下がるタイ
 ミングで眠気を誘発させること
 ができるのです。ただし、入眠の
 直前に42℃以上の熱いお風呂に
 つかってしまうと、交感神経が

高くなってしまっているので気をつけ
 ましょう。寝る直前の場合は、
 シャワーだけがおすすめ。
④裸足で寝る(靴下を脱ぐ)
 入眠には、手足から熱を逃が
 すために皮膚温度が高くなるこ
 とが必要ですが、靴下を履くと
 足に熱がこもり、熱が逃げませ
 ん。冷え性の方は、マッサージや
 靴下を履くことで足を充分温め
 た後、靴下を脱いで入床して下
 さい。

⑤快眠に適した室温

室温や湿度を季節に応じて調
 整しましょう。暑すぎたり寒す
 ぎたりして体温調節がうまくい
 かないときは寝つきが悪くなる
 ことが多いです。また、部屋
 の明るさは不安にならない程度
 に暗くしましょう。朝の光との
 コントラストがあるほど覚醒し
 やすくなります。不眠症の人は
 寝る直前の体温が通常より高く
 なる傾向にあると言われています。

眠れない時はおでこや後頭
 部を少し冷やすと眠りにつきや
 すくなるのでおすすめ。
 ちょっとしたことですが、こ
 の習慣の積み重ねが睡眠負債を
 減らしていくことに繋がります。
 私自身も、仕事や日常生活に
 追われて睡眠障害に悩まされる
 時期もありました。日中のパ
 フォーマンスが落ちると仕事効
 率が悪くなり、溜まった仕事で
 睡眠時間が削られ悪循環でした。
 睡眠の質を意識してからは快適
 に過ごせる日々が多くなりました。
 た。

ご多忙の方が多い世の中です
 が、人間が1番回復する時間『睡
 眠』に目を向けてみると本来の
 自分を取り戻し、人生の質を上
 げていけるのではないかと思っ
 ます。

H S L株式会社
 『Reset(リセット)』
 日立市日高町5-11-14
 TEL:0294(33)8023
 営業時間:10時~20時
 (定休日なし、予約制)
<http://reset0622.com>

『頭ほぐし専門店ほぐしり』
 日立市日高町5-11-14
 TEL:0294(87)7318
 営業時間:11時~20時
 (定休日なし、予約制)
<https://hokkor2017.com/>

キラリ☆会員探訪 第166回

『説明と見積もりにお客様目線の工夫』



有限会社 緑川塗装店

代表取締役
緑川 邦朗さん

日立市諏訪町3-8-19
TEL 33-5238
FAX 33-2239
■営業時間 8:00-17:00
■定休日 日曜日

塗り替えは10年ごとが望ましいと言われる住宅塗装。それを多く手掛けているのが諏訪町の緑川塗装店です。5年前に、社長に就任した緑川邦朗さん(42歳)の祖父・富司さんが、62年まえに創業し、その多くが下請けでした。

「青天の霹靂」と父を沸かせたUターン
以前、邦朗さんは法曹界に夢を抱き、都内で司法試験に挑戦していた時期がありました。しかし難関であることから、25歳までと自ら期限を設け、その年齢に達した17年前に、家業の継承を決めました。

と、言いながらも喜びました。以来、邦朗さんはペンを、ハケと塗料に持ち替えて修行生活。職人気質のお父様の指導は「見て覚えるもの」というもので、技の習得は簡単ではありませんでした。しかし、大きな決断で選んだ自分の道です。着実に腕前を上げ、建築塗装1級技能士を取得しました。



未来予想図

将来は塗装という分野だけでなく、トータルに住宅を見てメンテナンスが出来たらと考えています。そのため雨漏り診断士の資格を取りました。隅々まで丁寧な『職人気質』の仕事で、多くのお客様の家をきれいにしたいです!それを早く実現させるためにも、今一緒に働ける仲間を募集しています。

ひとこと日立自慢

お客様の屋根の上から見る、海と街の景色。



商工会議所さんへ



市内会員ばかりでなく、市外の事業者の方ともつながりが出来たら、工事の時に助けてもらいやすくなって良いのにと考えています。

商工会議所より

近隣商工会議所との連携取り組みの参考とさせていただきます。また、商工会議所相互のネットワークを活かした業者紹介にも応えていきたいと思っております。ご意見ありがとうございました。



かぎしよ☆往復書簡

会議所インフォメーション

TEL 22-0128 FAX 22-0120

会議室使用について

(単位：円)

会員事業所の会議などに当所会館内の会議室をご利用ください。会員事業所には、料金の割引特典があります。使用に際しては、総務課へお問い合わせください。



第2会議室(3F)



第4会議室(4F)



ドームホール(4F)



| 階 | 室名 | 面積 | 収容人員 | 区分 | 午前 9:00～ 12:00 | 午後 13:00～ 17:00 | 夜間 17:30～ 20:30 |
|-----------|------------|------|------|--------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3 | 第2 会議室 | 86㎡ | 10名 | 会員 | 4,200 | 5,200 | 5,700 |
| | | | | 一般 | 6,300 | 7,800 | — |
| 4 | ドーム ホール | 180㎡ | 50名 | 会員 | 13,600 | 15,700 | 16,800 |
| | | | | 一般 | 20,400 | 23,600 | — |
| | A | 100㎡ | 20名 | 会員 | 7,300 | 8,400 | 8,900 |
| | | | | 一般 | 11,000 | 12,600 | — |
| | B | 80㎡ | 15名 | 会員 | 6,300 | 7,300 | 7,800 |
| | | | | 一般 | 9,400 | 11,000 | — |
| 第4 会議室 | 108㎡ | 24名 | 会員 | 7,300 | 8,400 | 8,900 | |
| | | | 一般 | 11,000 | 12,600 | — | |

※ソーシャルディスタンスを確保した収容人員です。夜間は会員のみ利用できます。

役員・議員紹介コーナー

『素顔』 第125回

現在当所には商工会議所の運営について意思決定を行う“議員”の方々がいます。議員の皆さんには地域における商工業の振興と地域社会の進展にご尽力いただく重要な役割を果たして頂いています。このコーナーではその“議員”の皆さんにスポットをあて、その素顔にせまっています。

有限会社大高かおる堂 専務取締役 大高 文英 氏(商業部会)

「店のスタッフに元気よく仕事をしてもらえるよう努めています。それはお客様の笑顔につながるから」と、話す大高文英氏(48歳)は、他所の製菓店で修行後、家業に就いたのは26年前のことでした。

どちらかと言うとインドア派のため、当初は店で黙々と仕事の日々。それが12年前に『夢ケーキ』の発起人であるパティシエに出会ったことで変わりました。『夢ケーキ』とは、子供たちの夢をケーキで表現し、最後は親子で夢を語り合いながらいただくという、家族団欒を目的としたプロジェクト。

そのマインドに刺激を受け、お菓子の力と、作る意義に気づかされました。以来、店の外にも積極的に出ていき、「お菓子で街を元気にしたい」という思いに至り、以前は青年会議所や商工会議所青年部、現在は商工会議所の活動に参加しています。

そこで様々な経営者の方と課題に向き合い、成し遂げた時の達成感に喜びを感じるようになりました。「子供の頃から、面倒なことが嫌いでした。でも、面倒なことは、ためになることが多いものだと、大人になって分かってきたのです」と笑顔。

趣味はお酒を嗜むことと映画鑑賞ですが、立ちっぱなしの仕事柄、出来るだけ散歩を楽しむようにしています。そのため会合の時はマイカーを使わず、公共の交通機関を利用して歩くことにしているそうです。

「街が元気だと商売も元気になるもの。出来ることをひとつずつ行い発信して、商売を通して明るい街づくりに貢献したいです」と、議員の抱負を語っていただきました。



日立市からのお知らせ



第44回 日立市産業祭開催のご案内

日立市産業祭実行委員会は、令和元年度以来、3年ぶりの日立市産業祭を開催します。今回は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、これまでの日立市産業祭とは開催方法を大きく変更し、**事前来場予約制**により開催します。

また、特設サイトにおいてオンラインでの販売も行いますので、是非ご利用ください。

【第44回日立市産業祭について】

- 開催日時 11月12日(土)、13日(日) 午前9時から午後4時まで
- 会場 日立市市民運動公園(日立市池の川さくらアリーナ前/屋外のみ)
- 今回の日立市産業祭の特徴

- ・来場者数の制限：上限5,000人/日(1,000人×5クール)(1時間入替制)
- ・会場内飲食の禁止：飲食料品はお持ち帰り商品のみを販売します。

■来場予約方法

産業祭特設ページ又は、各支所や交流センター等に配置する第44回日立市産業祭来場予約申込書により、来場希望時間帯を選択してお申し込みください。

※ご来場いただける方には、11月上旬に実行委員会事務局から入場券を郵送します。

※予約されていない方、入場券をお持ちでない方、予約された来場時間帯以外に来場された方はご入場いただけませんのでご注意ください。

【オンライン販売特設サイトについて】

■販売期間 令和4年11月上旬から1月31日(火)まで(予定)

■利用方法 産業祭特設ページ内上部の「オンライン販売」を進み、店舗や商品を選択してください。

第44回日立市産業祭特設ページはこちら



問合せ先:日立市産業祭実行委員会事務局(商工振興課内)

TEL 22-3111(内線471又は429) FAX 24-1713
 メール shoko3@city.hitachi.lg.jp



茨城労働局からのお知らせ

茨城県最低賃金

令和4年10月1日から
 時間額 **911円**

使用者も労働者も
 必ず確認!最低賃金



●年齢やパート・学生・アルバイトなどの働き方の違いにかかわらずすべての労働者に適用されます。

問合せ先：賃金室 電話 029-224-6216

最低賃金引上げに関して、事業の継続や雇用の維持に尽力する中小企業・小規模事業者に対する支援策については、以下のとおりです。

- (1) 専門家による無料相談窓口
- (2) 業務改善助成金

相談窓口：茨城働き方
 改革推進支援センター
 電話 0120-971-728

問合せ先：左記センター又は
 業務改善助成金コールセンター
 電話 0120-366-440

11月は労働保険未手続 事業一掃強化期間です!

労働者を(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)の成立手続を行う義務があります。

労働保険とは、労働者災害補償保険(通称：労災保険)と雇用保険を総称したもので、労働者とその家族、ひいては事業主を守るための制度です。

問合せ先：労働保険徴収室
 電話 029-224-6213

あなたの企業の売上アップ!!

集客できるホームページ制作いたします!

初期費用無料 安心サポート 運用・管理

スマホ対応※ パンフレット制作※

※オプションは別途費用がかかります。

月々 **16,500円** (税込) ~

運用・管理もお任せください!
 WEBの知識が無くても全面的にサポートいたします!

まずはお気軽にお電話ください! ☎ 0294-26-7271

ティ・エス・ネットワークス株式会社
 〒317-0073 茨城県日立市幸町1-3-8 http://www.tsn.co.jp/





「マイナスのリフレッシュ方法をプラスに」

ストレスを軽減するために、リフレッシュの工夫をしているという人は多いと思います。しかし、その方法が、心身の回復とならずに逆効果だったとしたら、せっかくの取り組みも報われません。そこで、マイナスの気分転換をプラスに変える方法をご紹介します。

NG1. ブラックコーヒー

気持ちをリフレッシュするためにブラックコーヒーを飲む人は多いと思います。しかし、モチベーションを上げたいときは、脳に栄養を送ることが必要です。ミルクと砂糖たっぷりのカフェオレや、甘いチョコレートなどは、血糖値を上げると同時にリラクゼーション効果もあるため、仕事集中力が高まります。エナジードリンクの効き目を実感するのは、カフェインと糖が多く含まれているからです。しかし、市販の清涼飲料水は、驚くほど糖分が含まれていることがあるので、自

NG2. 明るい環境

目が悪くなるから疲れないように明るさを確保しようとする環境をできるだけ明るくしていませんか。実は、明るすぎる環境は、緊張やイライラの原因になる可能性があります。普段つけている手元のライトを消してみ、直射日光が入らないように窓際のシェードを閉じてみるなど、気持ちが安定する明るさの環境を整えてみてください。また、パソコン画面の明るさを抑えることも有効です。

NG3. 休みの日はひたすら寝る

体調が良くないときは、体を休ませることは必要です。ただ、ひたすら寝ている

と、ゆっくり休んだはずなのに、疲労感が残ったままになってしまうことも。それは、脳内ホルモンのセロトニンが欠乏状態になっている可能性があります。セロトニンが不足するとモチベーションが下がり、気持ち不安定になりやすいのです。セロトニンを生成するには、1日20分程度のリズムカルな運動が大事だといわれています。部屋を掃除するのもいいですし、散歩する、買い物に行くなど、少し体を動かすことが必要です。自然と気持ちもリフレッシュできて、モチベーションが変わってきます。

日本メンタルアップ支援機構
代表理事 大野 萌子

言葉の力 「自信」

自信とは、
実績や努力によって得る自信もあるが、
自分の存在そのものを信じるということだと思ふ。

書道家 武田 双雲



未来をつくる TO THE NEXT STAGE



SUZUNUI

鈴縫工業株式会社

総合建設業 鈴縫工業株式会社 www.suzunui.co.jp

本社：茨城県日立市城南町1-11-31 tel.0294-22-5311(代) 支店・営業所：東京・日立・水戸・つくば・高萩・神栖・県西・千葉