

おんじょう

2025 No.857

1

吉野屋

うなぎ・お料理 吉野屋

謹んで新春のお慶びを申し上げます

安城商工会議所

会頭	香名	俊裕	副会頭	山内	正幸
副会頭	細井	英治	副会頭	富田	治宣
副会頭	赤木	禎行	常議員	成瀬	清介
筆頭常議員	赤久	庸平	筆頭常議員	萩須	篤篤

安城商工会議所 役員・議員・事務局一同



うなぎ・お料理 吉野屋
店主 太田 享秀

明治32年 初代 太田久助氏 創業
二代目 富次郎氏
三代目 昭夫氏
平成7年 四代目 享秀氏
住所：安城市御幸本町7-15
TEL：0566-74-1717

YAKAHIDE OTA



新美南吉の日記にも登場する創業126年の老舗 吉野屋の四代目。歴史はもちろん、知れば知るほど面白い安城の大ファンを自称する。

Q 事業承継の経緯を教えてください。

A 大学を卒業して、京都の美濃吉で4年間修行しました。店を継いだら自分の時間もなくなってしまうだろうからと、その後、ワーキングホリデーでニュージーランドに一年間行かせてもらい、現地で車を買って趣味の天体写真を撮りながら放浪しました。平成7年5月に帰国して家業を継ぎました。私たちの世代の商店街の子供は、家業は継ぐものと思っていたので、私も自然と家業に入りました。

Q 経営する上で大事にしている考えをお聞かせください。

A 目標をもって商売していくというより、やらせていただいているというイメージが強いです。生まれ育ったこの土地で先代たちがやってきた良いものを踏襲し、温めてきたものを温め続けて、地元根付いた仕事をしていこうと思っています。当店のオリジナル「いちじく会席」も一大生産地、安城だからこそできる会席料理です。地域のお陰で育ってきた店だと思います。だからこそ地域に根差した「ご近所のご馳走」のような店としてご利用いただけたら嬉しいです。

Q 尊敬されている人物を教えてください。

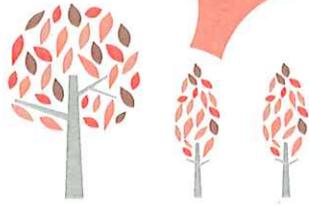
A 内藤連三さんです。矢作川沿岸水質保全対策協

議会で活躍して官民一体となって上流から河口まで、矢作川全水域に関わる人をまとめて水質を守り、「矢作川方式」をつくったすごい方です。妥協せず強い信念で臨むその姿勢は時に「鬼の内藤」と言われるほどでした。実は当店のお客さまでした。大学生だった私は桜町のご自宅まで自家用車でお送りしたのを覚えています。偉い方なのに、気取りもなくとても気さくな方でした。悪事には毅然として立ち向かい、厳しくも人情味あふれる本当にすごい方でした。

高める
日々、仕事の精度を

Q 今後の展望をお聞かせください。

A 初代からのものがそれぞれ残っているのが当店の特徴だと思います。奥の座敷は初代が明治に建てた築100年を超えるもので、新美南吉の日記にも出てきます。正面の本館は三代目が建て、二代目が収集した書画がそれぞれのお座敷の床の間を彩っています。鰻の照(タレ)も親子四代にわたり受け継がれてきました。そうしたなかで日々の仕事の精度を高めていくという事をこれからも大切にしていきたいと思っています。
併せて愛知県では安城と名古屋にしか残っていない芸妓文化も大切にしていきたいと思っています。



目次

- 4 **特集1**
新年のごあいさつ
- 5 **特集2**
年男・年女全員集合！
- 6 **特集3**
「ららぽーと安城」出店に対し
商工会議所から申し入れ！
- 7 **お知らせ**
 - ・ 税務研修会
 - ・ ビジネス戦略で考える色選びのコツ
 - ・ 商業部会主催セミナー
 - ・ 中小企業のための女性活躍推進セミナー
 - ・ 武田邦彦氏のサインをプレゼントします！
- 8 **活動報告ダイジェスト**
 - ・ 文化講演会
 - ・ 安城商工会議所会員大会
 - ・ 安城警察署激励訪問
 - ・ 観光サービス部会視察会
- 9 **掲示板**
 - ・ 国道419号線終日車線減少規制
- 10 **事業所訪問**
 - ・ カフェ ライマ
 - ・ シャフィール
- 11 **情報ファイル**
 - ・ 新入会員のお知らせ
 - ・ 会員の動き
 - ・ 議員職をとる者を変更
- 12 **月刊ビジネス相談所**
- 13 **青年部ネット**
- 14 **おすすめWEBセミナー**

表紙、P2 作成 オフィスタクト

当所事業紹介

販路拡大事業



(登場人物)



会議所職員
杉山 正真



小嶋社長

<1月定例相談会>

※事前予約制

- 8日(水) 10:00~12:00 金融相談(日本政策金融公庫)
- 14日(火) 13:00~16:00 知財相談
- 15日(水) 13:00~16:00 労務相談
- 16日(木) 13:00~16:00 法律相談
- 17日(金) 13:00~16:00 人材支援相談
- 21日(火) 13:00~16:00 税務相談(記帳継続指導)
- 24日(金) 13:00~16:00 金融相談(愛知県信用保証協会)

<1月開催講習会・講演会>

※事前予約制

- 7日(火)、8日(水) 9:00~16:00
年末調整個別相談会
- 9日(木) 11:00~12:30 新春賀詞交歓会
- 23日(木) 14:00~15:00 税務研修会「令和6年確定申告・消費税申告の誤りやすい事例について」
- 27日(月) 14:00~15:30 講習会
「ビジネス戦略で考える色選びのコツ」
商業部会主催セミナー「誰でも簡単！スマホで伝わるPR動画の作り方」
- 29日(水) 14:00~16:00

新年のごあいさつ

安城商工会議所 会頭 菅名 俊裕

あけましておめでとうございます。皆様には令和7年の輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

さて、今日の我が国経済は、多くの中小企業にとって、人手確保のための防衛的賃上げを迫られる厳しい状況が続いております。こうしたなか、新内閣が“地方創生”に力点を置くということは、非常に重要なことと感じております。地域の経済インフラを担う中小・小規模事業者の強化は、地方創生の取り組みとも表裏一体です。政府・地方自治体には地域ごとの特性を踏まえた成長戦略の策定と実行を強く求めるとともに、商工会議所も地域経済の再生・活性化の先導役として、さらに活動を強化できる1年にしてまいります。

国外に目を転じますと、昨年主要国で選挙が相次ぎ、米国では4年ぶりにトランプ氏が次期大統領に就任する結果となりました。ものづくりを牽引する西三河にとって、保護主義や自国第一主義の台頭に対する懸念が再び高まっております。

また、本市を取り巻く環境においては、今年4月に開業する大型商業施設、令和8年秋に三河安城で竣工予定の「アリーナ建設プロジェクト」など、地域の活性化に繋がる大型事業も予定されており、本市の経済活動に与える影響を注意深く見守り、時代の変革を好機として捉え行動してまいります。

本年はデフレマインドから脱却し、実質賃金のプラス化に向けた一番大事な時期に差し掛かっており、この流れを止めることなく地域経済の好循環を目指す1年としなければなりません。商工会議所もサポートする職員の資質向上と各支援機関との連携を図りながら、「経済の発展なくして地域の発展なし」を合言葉に、中小・小規模事業者に寄り添った経営支援を継続し、「話せる頼れる商工会議所」として、会員企業の繁栄と商工業の振興に鋭意努力する所存であります。何卒、皆様方の格別のご協力とご指導を賜りますようお願い申し上げますとともに、関係各位のご繁栄とご健勝ご多幸を祈念申し上げ年頭のご挨拶といたします。



新年のごあいさつ

安城市長 三星 元人

安城商工会議所会員の皆様、明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、日ごろから市政に対し温かいご支援ご理解を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在の日本経済は、長年続いたデフレからの脱却に向けた転換期にあり、雇用・所得環境が改善する下で、この先も緩やかな回復が続くことが期待されています。一方で、欧米における高い金利水準の継続や中国における不動産市場の停滞に伴う影響など、海外景気の下振れが国内景気を下押しする恐れがあります。また、地域の景気動向に目をむけますと、長引くコスト高や人手不足感の強まりから厳しい状況が続いていますが、今こそ、賃金と物価が相互に関連しながら伸び率を高めていく、賃金と物価の好循環の定着が求められています。貴会議所におかれましては、地域における総合経済団体として、安城市の経済発展のため、経営、起業、金融などの相談事業、講演会や講習会の開催、雇用対策など多岐にわたり積極的に取り組んでいただき、あらためて厚くお礼を申し上げます。

本市におきましても、貴会議所と共に事業を実施したり、補助金を交付したりすることにより、地域経済の発展に努めているところです。

今後も引き続き貴会議所と深く連携し、地域経済の一層の発展と市民生活の向上に取り組み、新たな時代のニーズに適応しながら、持続可能な成長を目指してまいります。

さらに、昨年4月にスタートさせた第9次安城市総合計画で掲げる「こどもを核としたまちづくり」を実現するため、「安城こどもBOOSTERS」を合言葉に、こどもや子育て世代を応援します。

未来の力となる子どもたちを地域で育み、安全安心で誰もが住みたくなるようなまちを、市民・事業者・諸団体の皆様と協働でつくり上げてまいります。

最後になりますが、更なる魅力的なまちづくりの推進と地域社会の発展にお力添えを賜りますようお願い申し上げますとともに、貴会議所の一層のご発展と会員の皆様のますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



日本商工会議所会頭小林健氏の年頭所感をHPにて公開していますのでこちらをご覧ください。



年男・年女全員集合！

巳年(の人)
集合!

当所役議員の皆様の中から年男・年女をご紹介します。
新年の抱負を語っていただきました!(敬称略)

(株)南山園
富田 清治



気がつけば6度目の年男です。
「人生はこれからだ」とまだまだ挑戦する気持ちを持ち続けて行きたいと思います。

新英金属(株)
金子 功男



日本人男性の平均寿命81歳。
3年も余分に生かさせてもらい感謝!
今年も1年間健康に留意して日々を過ごしていきたいと思ひます。

フジイ化工(株)
藤井 達雄



節目の年もこれまでと変わらず、いただいたご縁を大切に、地域社会に貢献できますよう励んでいきたいと思っています。

(株)杉浦時計店
杉浦 真理子



ギリシャ神話では、蛇は知恵や再生そして神秘的な力の象徴として宝飾品にも蛇がデザインされています。今年は蛇年、神秘的な素敵な年になります様に。

植村建設工業(株)
植村 尚寿



いつの間にか還暦。「暦が還った」ということで、「赤ちゃんに戻って生まれ直す」という意味もあるそうですね。
まだまだ頑張れますが、今後は一層楽しもうと思ひます。

岡崎信用金庫
安城支店
赤川 一好



多くの方に支えられ今の自分があることに感謝。今年も人との出会いを大切に、より良い1年にしたいと思います。

安城織物(株)
鈴木 康文



72歳で仕事を続けられている事に感謝。と同時に99歳でいまだ現役の父に驚き!! そんな幸運の時が一年でも永く続きますように。

(株)沓名産業
沓名 惣平



今までの出会いに感謝し、これからもご縁を大切に、日々を過ごしていきたいと思ひます。

(株)あいち銀行
安城支店
飯田 太郎



まだまだ年男4回目の「ひよっこ」ですが、周囲の方々への感謝を忘れずこれからも地域の皆様に貢献できるよう尽力いたします。

「ららぽーと安城」出店に対し商工会議所から申し入れ！



令和6年11月29日(金)に安城商工会議所において、三井不動産株式会社へ「ららぽーと安城」出店に対し、下記のとおり申し入れをしました。

- **周辺道路の渋滞対策**
- **市内商業者との共存共栄**
- **地域貢献の促進**



会員事業所に対し、昨年「ららぽーと安城」出店に関するアンケート調査を行った結果、街の賑わいが期待できる反面、出店に対する影響を心配する声が寄せられていました。

主なやり取りは、以下のとおりとなります。

Q 想定来店者数、来店車両数は？（平常時）

A 来店者数は、平日:23,000人、休日:42,000~43,000人、
来店車両数は、平日:6,650台/日、休日:12,200台/日を想定している。

Q 渋滞対策はどう考えているか？（ハード整備を除く）

A 渋滞は、開業後1ヶ月ぐらいは続く。
誘導看板や誘導員の配置を多くしてスムーズに来店できるように対策をしていく。
電車など公共交通機関での来店促進や開業時の臨時駐車場も検討している。

Q 新規雇用発生見込み数は？

A 1,000人程と想定される。アパレルやサービス業が多く、主に接客のスキルが必要な販売スタッフの採用が中心となる。

Q 地元商業者との調和や地域貢献についての考えは？

A 複数の市内企業と出店の話をしている。地産地消も勧める予定で、ららぽーと側としてもPRはしていきたい。
安城七夕まつりとのコラボやサテライト会場的なものは検討していきたい。



12月現在の「ららぽーと安城」建設現場

「ららぽーと安城」の開業は、2025年4月の予定。
開店日や店舗情報などの詳細は、2月頃に公表の予定です。

当所としても引き続き「ららぽーと安城」の出店が市内地域経済に与える影響を注意深く見てまいります。

商工会議所からのお知らせ



税務研修会



税務研修会「令和6年確定申告・消費税申告の誤りやすい事例について」を開催します。

本研修会では、確定申告シーズン前に誤りやすい事例などについて税務署の担当者が詳しく解説します。ぜひご参加ください。

時 令和7年1月23日(木) 14時00分～15時00分

場 安城商工会議所 3階 研修室またはオンライン

¥ 無料

講 刈谷税務署個人課税部門 担当者

- 内** ・ 令和6年 確定申告の誤りやすい事例について
・ 令和6年 消費税申告の誤りやすい事例について
・ その他



若手後継者育成事業 講習会



本講習会では、「ビジネス戦略で考える色選びのコツ」というテーマで開催します。

カラーによって人に好印象を与えたり、コミュニケーションをとるための不思議な魅力があります。お客様とのコミュニケーションを図り、グッと距離を縮めるためにも大変役立つ講座ですので、ぜひご参加ください。

時 令和7年1月27日(月) 14時00分～15時30分

場 安城商工会議所 5階 大会議室

¥ 無料

定 50名 (先着順)

講 IRCJAPAN国際イメージコンサルタント
プロフェッショナル 尾田 裕子 氏

- 内** ・ 色の持つ心理的効果を知る
・ 提案書の色選びのポイントとコツ
・ 仕事の効率アップの色選び など



商業部会主催セミナー



商業部会主催セミナー「誰でも簡単！スマホで伝えるPR動画の作り方！」というテーマで開催します。飲食店や物販店の集客用のプロモーションやPR動画は「難しそう…」「面倒くさい」など、心理的ハードルが高いと思われがちです。本セミナーは、スマホで簡単にできる動画編集をご紹介します。

時 令和7年1月29日(水) 14時00分～16時00分

場 安城商工会議所 3階 研修室またはオンライン
(オンデマンド配信あり)

¥ 無料

定 20名 (先着順)

※現在はオンデマンド配信のみ受付中です。

講 一般社団法人フォトコミュニケーション協会
インストラクター 竹内 悠貴 氏

- 内** ・ スマホでの動画撮影の基礎
・ 実践！動画を撮って編集してみよう！
・ 使える無料アプリのご紹介 など



中小企業のための女性 活躍推進セミナー



経営課題解決に向けた女性活躍推進の最初の一步を考えるセミナーを開催します。女性活躍に取り組み始めた方や、人材確保・業績アップにつながる一手を模索中の方など、ご参加をお待ちしております。

時 令和7年2月12日(水) 14時00分～16時40分

場 安城商工会議所 5階 大会議室

¥ 無料

定 50名 (先着順)

講 NPO法人ブルーバード 代表理事 西尾 果小里 氏

- 内** 第1部 基調講演
第2部 企業による好取組事例発表
・ 株式会社安城電機 副社長 齋藤 光正 氏
・ 株式会社エーピーシー
代表取締役社長 安藤寛高氏
・ 碧海信用金庫 専務理事 小山敦氏
第3部 パネルディスカッション



武田邦彦氏のサイン色紙をプレゼントします！



12月3日の文化講演会で講師をしていただきました武田 邦彦氏のサイン色紙を抽選で5名の方にプレゼントします。上記のQRコードより応募ください。

なお、当選者の発表は、色紙の発送をもって代えさせていただきます。**締** 令和7年1月31日(金)



文化講演会

12月3日(火)に安城商工会議所にて科学者の武田邦彦氏を講師としてお招きし、文化講演会「武田邦彦の科学的人生論」を開催し、当日は172名の方々に聴講いただきました。

講演では、日本と世界での働く意識の違い、時代によって男性や女性の役割の変化など日本経済や歴史も交えながら、科学的な視点で講演いただきました。聴講者の握手や質問にも答えるなど、テレビ出演で見るトークが間近で見え、会場は笑いに包まれました。



安城警察署激励訪問

当所の啓名会頭をはじめとする正副会頭・筆頭常議員は、12月3日(火)に年末特別警戒を実施している安城警察署に激励訪問を行い、激励品としてカップラーメンを寄贈しました。松田署長からは、「今年は、盗難や特殊詐欺が増加しており、不審者の報告も多い。警察として年末年始を安全・安心に過ごせるように、より一層の警戒を強めていきます。」と述べられました。

この訪問は、警察官友の会の活動として毎年開催しています。



安城商工会議所会員大会

11月29日(金)にアンフォーレにて会員大会を開催しました。前半では、当所在籍50年・30年の会員事業所に感謝状の贈呈や会員事業所で永年勤続された方を表彰する従業員表彰を行いました。その後、後半では、大道芸人の快斗氏によるパフォーマンスや、市内会員事業所から取り寄せた豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会を開催しました。特賞ではお米券一俵相当分を用意し、会員事業所の皆さまに楽しいひと時をお過ごしいただきました。



100年の歴史から学ぶスポーツ興行！ 甲子園球場スタジアムツアー＆歴史館視察会

観光サービス部会が11月27日(火)に甲子園歴史館を視察訪問しました。当日は、20名参加いただき、「甲子園の歴史と経営」をテーマとした講演会や優勝胴上げVR体験などの最新技術を用いたコンテンツを体験しました。

長年にわたる運営を実現した歴史や経営を肌で感じることで、ビジネスにつながる集客の仕掛けやサービスなど学ぶことができました。また何より、野球好きの人には感動の一日となりました。



東海税理士会
刈谷支部 安城部会

TEL 77-3636

『令和6年度無料税務相談』

時 毎月第1水曜日(ただし1月は第1火曜日) 場 市役所相談室(北庁舎1階)

令和7年
1月7日(火) 2月5日(火) 3月5日(火)

- 相談時間 PM1:30~PM4:00
- 2ヶ月前から安城市役所市民税課で予約を受け付けております(各月定員8名)
- 当日空いている時間であれば、予約がなくても相談できます。

問 安城市役所市民税課 TEL 71-2213(直通)

国道419号 上り本線（北向き車線）刈谷市松栄3丁目～松栄町交差点付近 終日車線減少規制

国道419号のボックスカルバートの補修工事を実施するため、刈谷市松栄3丁目～松栄町交差点付近の上り本線（北向き車線）で終日車線減少規制が行われます。工事期間中は国道419号及び周辺道路で混雑が予想されます。

- 規制予定期間：令和7年1月7日(火)～令和7年3月7日(金)
規制区間：国道419号線 上りアンダーパス本線（北向き車線）
： 刈谷市松栄3丁目～松栄町交差点付近
規制内容：終日車線減少規制（現況北向き2車線のうち1車線を規制）
※規制予定期間は関係期間との協議や今後の工事進捗により変更となる可能性があります。
※工事期間中は国道419号及び周辺道路で混雑が予想されます。



【工事に関する問合せ】

工事発注者:愛知県知立建設事務所 維持管理課 維持修繕グループ TEL:82-3228
工事受注者:サンエイ株式会社 建設事業部土木課 TEL:21-4237

税を味方に、強い経営を。
会員募集中！！



公益社団法人
刈谷法人会安城支部

〒446-8512 安城市桜町 16 番 1 号 (安城商工会議所内)
TEL 0566-76-5175

まちの企画屋さん。
branding, planning, editorial work, design work, web publishing, video creation, etc...

企画・編集・デザイン・Web制作

Creators House
meets

TEL 0566-71-4335 FAX 0566-71-4336
〒446-0032 安城市御幸本町10-6 四生堂ビル3F
URL www.meetsmet.jp E-mail info@meetsnet.jp

カフェ ライマ

日本で唯一のラトビアカフェ

今回は桜井町にある、日本で唯一のラトビア料理が楽しめるラトビアカフェ「ライマ」をご紹介します。ラトビアは、欧州のバルト三国の真ん中に位置する自然豊かな小さな国です。代表の内堀さんは、15年程前にラトビアを訪問したのをきっかけに、単身で3年間、ラトビアの小さな村で生活するルッチおばあさんの家で同居生活を始めました。住み込みで生活する中で、ルッチさんをはじめ村人達の温かさ、無償の愛を感じたといい、その恩返しとしてラトビアを日本に伝えることを目的にカフェをオープンしました。ナチュラルで素朴な雰囲気の内には、現地の小物や民族衣装などが飾られています。提供する料理は、市内農家と契約した無農薬野菜を使用、味付けも塩やハーブで無添加、化学調味料も不使用のこだわり。デザートには、ラトビアの代表的ケーキ「はちみつケーキ」などが楽しめます。



カフェの他に、内堀さんがラトビアで生活していた様子が取材されたドキュメンタリー映画「ルッチとのりえ」の上映会や、ラトビア文化人を招いたワークショップも開催中。是非ラトビアカフェ「ライマ」で、ていねいでゆったりと流れる時間をお楽しみください。



- 所在地 桜井町桜西1-1-10
- 電話 080-8437-3641
- 営業時間 火～土 10:00～16:00 (L.O15:30)
ランチ 11:00～
- 定休日 毎週日・月曜日



instagram



(丸山)



シャフィール

写真の付加価値を高めるフォトグラファー

今回は赤松町にある稲垣賢一氏が代表を務める「シャフィール」をご紹介します。代表の稲垣氏は、写真を通して被写体の魅力を最大限に引き出す撮影を得意とするフォトグラファー。同氏の作品は日本最大級のフードフォトコンテストFPA PROFESSIONAL FOOD PHOTOGRAPHY AWARDS 2023で銀賞1点、銅賞3点を獲得するほど、高い評価を得ている。



主に飲食店や料理の宣材写真撮影をメインに活動しており、撮影時には料理のみならず店舗の魅力も1枚の写真から伝えられるよう、お店にある物だけを活用した写真コーディネートをしている。同氏が撮影した写真は作品のようで料理の魅力はもちろんのこと、写真の雰囲気からそこには写っていない店内の雰囲気が想像できる。撮影の際に心掛けていることを伺ったところ「1枚の写真の付加価値を高めることを考えています。何よりもお客様の笑顔が見たい一心で撮影に挑んでいます。」と撮影時の回想をしながら笑顔で語られました。

被写体の魅力を最大限に引き出してくれる「シャフィール」。HPやSNS等で掲載する宣材写真をお考えの方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



- 所在地 赤松町新屋敷12-1
- 電話 090-9176-6353
- 営業時間 9:00～17:00
- 定休日 不定休



instagram



(杉山)



安城商工会議所クーポン券

安城商工会議所クーポン券

税込1,000円以上のご利用で
100円のお食事クーポン
プレゼント

クーポン券提示により
撮影料 **10%OFF!**

- 有効期限 2025年2月28日まで
- 他割引・サービスとの併用不可
- 券は切り取って精算時にお渡し下さい

- 有効期限 2025年1月31日まで
- 他割引・サービスとの併用不可
- 券は切り取って申込時にお渡し下さい

カフェ ライマ

シャフィール

自分の健康を守らなければ
会社は守れない。

- ・健康促進
- ・アンチエイジング
- ・パーソナルトレーニング
- ・ゴルフ飛距離UP
- ・酸素カプセル
- ・ダイエット



まずは体感してください

愛知県安城市の加庄トレーニングスタジオ三河

KAATSU TRAINING STUDIO at Mikawa

・加庄トレーニングスタジオ三河・

予約・問い合わせ・体験申し込みをする

☎0566-74-6767

【住所】愛知県安城市三河安城本町1-1-1にしみビル1F

【営業時間】月～金 9:00～22:00・土 9:00～16:00

【定休日】日曜・祝祭日

月刊 MONTHLY BUSINESS CONSULTATION

ビジネス相談所



中小企業相談所は、
皆さんの経営課題
をサポートする
御用聞きです！

職員の人柄を知ってもらい身近に感じてもらう特集コラム！

第21話 『すぼらダイエットのススメ パート2』

今月号を担当します、神谷です。よろしくお願いいたします。

今年の健康診断では57kg（前年56kg）でした。日々の体重は62kgです。今回は1カ月で5kg減量したすぼらダイエット法をお話します。

＜実施内容＞ ・1日のお米量を2口分減らし、野菜に置き換えダイエット
・16時間ダイエット

置き換えダイエットでは1日の摂取カロリーはキープした状態で、少しだけお米を減らし、その分をアボカドやブロッコリーに代えた食事を心がけました。お米を抑えた量を野菜で担保することで空腹感を減らし、続けやすい状況を作りました。

また16時間ダイエットは24時間のうち8時間は自由に食事、のこり16時間は食事を避けるダイエットで、7時に朝食を食べたら、15時までの間に自由に食事、それ以外の時間は水やお茶のみしか摂取しませんでした。



感想：置き換えは食事量が減ることがないので満足感は変わりなしでした。ただ、16時間ダイエットは空腹時間が長い分、慣れるまでつらいです。実感として、週2、3日行う程度でもいいのではという感想です。ただ、食事による減量は一過性としてはありだと思いますが、食事を戻したらすぐに体重は以前と同じに戻っていますので運動は必要だと感じました。

皆さんはどんなダイエットを行っていますでしょうか。



中小企業省力化投資補助金

人手不足解消に効果があるロボットやIoT等の製品を導入するための経費を国が補助する中小企業省力化投資補助金の申請条件が拡充されました。より使いやすい制度になりましたのでぜひご活用ください。



HP

【主な変更点】①一部機能・性能を有している省力化製品については置き換えであっても交付申請が可能に

※12/15時点ではスチームコンベクションオーブンと券売機が対象

②各申請における補助額の合計が補助上限額に達するまでは、複数回の応募・交付申請が可能になる予定

※運用開始スケジュールは未定

【主な対象製品】清掃ロボット、配膳ロボット、自動倉庫、検品・仕分システム、無人搬送車、スチームコンベクションオーブン、券売機、タブレット型給油許可システム、印刷用紙高積装置、印刷誌面検査装置、自動裁断機、5軸制御マシニングセンタ、自動車向け溶接機、プレス用多関節ロボット、複合加工機 など

その他の対象製品についてはホームページをご覧ください。

【問合せ先】中小企業省力化投資補助事業 コールセンター

TEL:0570-099-660 (月～金 9:30～17:30)

お気軽にどうぞ **76-5175** まで



青年部 ネット

安城商工会議所青年部

令和6年度
スローガン

YEG POWER EMOTION ~未来の扉の鍵

11月例会「縁JOY交流会★学びからの挑戦！」

令和6年11月22日に11月例会「縁JOY交流会★学びからの挑戦！」を開催致しました。私たち青年部員の他に、一般社団法人安城青年会議所様、愛知中小企業家同友会様、碧海倫理法人会様をお招きして、他団体との交流を通じた情報交換や、懇親を深める機会となりました。他団体の方々と協力してビジネスアイデアワークに取り組むことで、初めての方とも、しっかりとした話し合いができ、またビジネスに対する考え方も知ることが出来ました。ビジネスアイデアワークでは、実際に三河安城にできる「みんなのアリーナ」建設において、地域の発展を見据えた新規事業の実現をチームで考えました。参加者は自身の業種の立場から、他社の意見の観点から等、新規事業に向けた様々な意見を交わしました。地域の発展に対して、将来の可能性を感じる多くの意見が出たことに、安城の未来をより明るく捉えることができる事業となりました。

例会開催後には懇親会も開催され、普段は交流のない他団体同士でも意気投合したり、お互いに拡大に対する悩みを打ち明けあったりと、いつもの青年部員同士との交流とは一味違った懇親会となりました。安城YEGだけでなく、多くの他団体が安城にはまだまだたくさんあります。様々な団体の方々ともご縁を今後も繋げていけたら、今回のようにビジネスや地域の活性化につながる活動をお互いに取り組むことで、安城YEGにとっても今後の青年部活動の発展に繋がっていくのではないのでしょうか。

宇佐美光委員長をはじめとします渉外委員会の皆様、素晴らしい例会の企画運営をして頂きましてありがとうございました。



新入会員募集！



異業種交流による仲間づくり、地域貢献、自己研鑽等々に興味のある方、右記リンクにて入会案内の資料をダウンロードできます。



1月例会のご案内 『災害を知り、防災について学ぼう！』

- 日時 令和7年1月23日(木) 19:00～
- 場所 商工会議所5階 大会議室
- 内容 特定非営利活動法人コミュニティサポーターほっぷの加藤賀唯氏をお招きし、災害時の備え方についてご講演頂きます。

当所ホームページからいつでも視聴が可能なWEBセミナーがございます。パソコンおよびスマートフォンからどこでも何度でも無料で視聴が可能です。社員研修、経営、事業承継、労務、ITパソコンなど約500種の様々なコンテンツから学びたい・学ばせたい内容にあったWEBセミナーをぜひご利用ください！

1月配信予定おすすめセミナー		
一般経営	乱世の時代における孫子の兵法とビジネス戦略 ~成功し続けるリーダー、企業は何を考えているのか~	38分
一般経営	江戸最大のヒットメーカー・蔦屋重三郎に学ぶ経営戦略	37分
一般経営	「脱！価格競争」のための新規開拓術	35分

👑 セミナー視聴ランキング 👑

👑 1 必見！人を動かす3つの極意

44分

👑 2 古くて新しい万松青果の経営と人材採用戦略 ~「年功序列」「家族主義」で売上倍増!~

47分

👑 3 改めて確認しましょう!インボイス制度講習会 ~現状の確認と今後の対策について~

95分

経営に役立つ
情報満載無料の
WEBセミナー
ぜひご覧ください!!

当所HPバナーを
クリック!



専用ページ



「LGBTQ問題にどう向き合う？」

皆さまの職場では、LGBTQに関して、どう取り組んでいるのでしょうか。私は、同テーマの研修を依頼されることがありますが、単独テーマでの研修はお断りしています。なぜなら、かえって問題を引き起こす可能性があるからです。今まで気にも留めていなかったことをあえて注意喚起すると、日和見レベルの（状況をうかがい、事態が自分の都合の良い方に動くのを見定めてから態度を決定しようとする）人々が、急に注視することで新たな差別が生まれてしまう場合があります。

そもそもLGBTQとは、セクシュアル・マイノリティー（性的少数者）の総称です。

Lesbian（レズビアン、女性同性愛者）

Gay（ゲイ、男性同性愛者）

Bisexual（バイセクシュアル、両性愛者）

Transgender（トランスジェンダー、性別越境者）

Queer（クィア、前記四つ以外）、または Questioning（クエスチョニング、はっきりしていない人）を意味します。

日本におけるLGBTQの割合は、人口の9.7%（電通グループ「LGBTQ+調査2023」調べ）となっています。これは、日本人の中で多い名字ランキング上位の「佐藤・鈴木・高橋・田中・伊藤（敬称略）」を合わせた728万9000人（出典：名字由来 net）が日本の人口に占める割合（5.8%）よりも多く、これらの名字を有している人が周りにいるのと同じくらいの感覚です。そうすると、決して稀ではないことがお分かりいただけるのではないのでしょうか。

また、左利きの人とも同じくらいの割合です。もし職場で、「作業や食事をするときに、左利きの人々の左側に座るなんて配慮がない」と教育を受けたらどう感じるのでしょうか。私にも左利きの友人がいますが、カウンター席で隣り合わせたときに右利きの私の腕がぶつかってしまったことがあり、それ以来、どちらともなく位置を確認するようになりました。次からは反対側に座ろうという程度の問題です。不都合があったら、それを次から回避する。それで十分ではないのでしょうか。

何も起っていないうちから「配慮しないとダメ」と強要されたら、左利きの人とご飯を食べるのは面倒だなと思うかもしれません。そのようになってしまっは、本末転倒です。配慮の強要はせず、無用な差別やトラブルは避けたいですね。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事
大野 萌子

社会医療法人 財団新和会
八千代病院 **企業健診** **市民健診**
八千代総合健診センター

人間ドック・脳ドック・法定健診・海外渡航者向ワクチン
 各種がん検査のご相談・ご予約はお気軽にお尋ねください。

中小企業共済補助使用可能

予約受付時間：月～金曜日／8:30～16:30
 第2・4・5土曜日／8:30～12:00

Tel. **0566-98-3367** (直通)

〒446-8510 安城市住吉町2-2-7

見守り続けて10周年
10th
 Anniversary



健康は健診で
 メンテナンスする時代へ

～ホテルライクな空間で心のこもった健診を提供します～

病院併設
 疾患別専門健診
 女性エリア設置



JA 愛知厚生連 安城更生病院
 予防医療センター
 TEL 0566-75-3020

安城市安城町東広畔 28 番地

お客様のビジネスをサポート

- インターネット接続サービス
- 防犯・災害対策サービス
- 拠点間接続サービス
- 映像・動画系サービス
- データセンター・クラウドサービス

ビジネスの明日をつなぐ

キャッチビジネス ONE

お問い合わせ ☎ **0120-2-39391** 株式会社キャッチネットワーク
 刈谷市野田町大ヒゴ1番地



安定経営のベストパートナー



税理士 法人 **森田経営**
 株式会社 森田経営 社労士法人 森田経営

独自のネットワークと情熱でお悩みを解決いたします

- 法人税・所得税 ■ 記帳指導・経理 ■ 補助金申請
- 新規開業、会社設立 ■ 労務・社会保険
- 相続対策 etc. まずはご相談ください



安城市箕輪町半夏1-2 TEL(0566)74-3377

地元「安城」で生まれた名産品。
 匠の味をお届けします。

安城ハム

株式会社 **ネクスト** 〒446-0046 安城市赤松町梶1番地
 TEL 0566-92-5512

ギフトセットはこちらから！
安城ハム 検索

愛知県SDGs登録法人
 安城市SDGs
 共創パートナー
<https://www.a-print.jp>

健康経営優良法人
 Health and productivity
 2024



安城印刷株式会社 TEL(0566)75-1188



メガネ・コンタクト・補聴器の専門店

ホソイメガネ

JR安城駅前 本店 / アンディ店 / 西尾店
 ☎(0566)76-2350 ☎96-0801 ☎(0563)57-0210

ホソイコンタクト

☎(0566)76-2360

安城補聴器センター

JR安城駅前・ホソイメガネ3F ☎(0566)76-2350

南産店
 株式会社 **南山園**
 安城市藤井町南山 〇〇
 〇五六六・九九〇二八



金め抹茶
 抹茶は、
 まだまだ
 進化する。

HOLIDAY

ホリデイスポーツクラブ

事業者の皆様をサポート
へきしんビジネス
ポータルサイト

へきしんビジネスポータル
~スマート管理Biz~

**01 資金繰り
管理機能**

金融機関口座等をまとめて
どこでも管理

**02 インボイス
制度対応**

請求書等の取引関係書類
発行業務をデジタル化

**03 電子帳簿
保存法対応**

電子帳簿保存法対応の
ファイル保存機能

碧海信用金庫

安城のさるびあ交通

貸切バス
中型・小型
40人・27人乗

幹事さんの強い味方!!
○観光旅行に○イベントに
○空港への送迎○結婚式の送迎
○巡礼の旅○冠婚葬祭に
【ドライバーの運転マナーが自慢です】

0566-97-6000
安城市尾崎町堤下11-1 東伸運輸(株)バス事業部

遺言を作って、安心して長生きを!

- ①相続人に実印をお願いしなくても、**相続が完了する**
- ②遺言者の希望通りの**相続が完了する**

代表 司法書士 矢田良一

★遺言書作成と資産承継★
電話相談受付は、夜7時まで!

司法書士 サルビア事務所
安城市緑町2丁目19番地15
TEL 0566 (77) 3882
サルビア事務所

健康づくりをお手伝いします

三河安城クリニック

人間ドック健診センター

安城市相生町14-14 ☎0566-77-5555(代表)

在宅医療ってご存知ですか?

できる限り住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを人生の最期まで続けたい・・・

私たちはそんな希望がかなえられるよう、在宅医療を通じて地域の包括的な
支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています

在宅療養支援診療所・各種健康診断・予防接種実施
安城市民ドック、安城市特定健診、安城市がん検診、各種人間ドック、雇入時健診

外来診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝日休診
午前診(9:00-12:00)	○	○	○	○	○	○	臓器移植外来(予約制)
午後診(16:00-19:00)	○	○	×	○	○	×	往診応需

内科・外科(臓器移植)・アレルギー科・緩和ケア内科・健診センター

アイエムクリニック・安城

〒446-0073 愛知県安城市篠町1丁目11番16号
TEL 0566-91-2065 FAX 0566-91-2461 URL: <http://im-clinic-anjo.com/>
JR三河安城駅より1.9km(車7分) 名鉄新安城駅より1.6km(車6分) パロ・西㊟あり