

十日町 商工会議所会報

5

2023 No.566

会員数：1,243事業所



新入社員実務基礎セミナー 開催！

4月18日(火)、クロステンにおいて「令和5年度新入社員実務基礎セミナー」を開催しました。

詳細は2ページをご覧ください。

十日町商工会議所

〒948-0088 新潟県十日町市駅通り17番地
TEL(025)757-5111 FAX(025)752-6044
E-mail info@tokamachi-cci.or.jp URL <http://www.tokamachi-cci.or.jp>

..... 本号の主な内容

- 新入社員セミナー開催報告ほか P2
- 会員ひろば P4
「より処 春ん家」を訪問しました
- 健康ワンポイントアドバイス P5
「定期健康診断の“事後措置”」
新潟県労働衛生医学協会 医師 月岡 恵 氏
- 青年部コーナー ほか P8

「令和5年度新入社員実務基礎セミナー」を開催しました

令和5年4月18日(火)、クロスステーションにて、「新入社員実務基礎セミナー」を開催しました。十日町市近隣の30事業所から74名の方が参加し、職場でのマナー、敬語の使い方や来客訪問、電話応対などについてロールプレイも交えつつ学びました。

参加者の声

- ・会社と学校の違いについて、深く考えることができ、とても良かったです。
- ・話を聞く態度のワークはとても印象に残りました。笑顔で話をきこうと思いました。



令和5年度十日町商工会議所事務局体制

本年度の事務局体制は下記のとおりです。よろしくお願いします。



～ 5月の金融個別相談会 ～

○日本政策金融公庫

日 時：5月2日(火) 午前10時30分～12時

自社または商工会議所からのオンライン相談も随時受け付けております。詳しくは十日町商工会議所までお問い合わせください。

○新潟県信用保証協会

日 時：5月9日(火) 午前10時30分～12時



相談をご希望の方は、事前に当会議所担当（☎757-5111）までご連絡ください。

マル経融資

を利用しませんか

無担保・無保証人で

2,000万円まで融資

年 利 率 1.08%
 運転資金 7年
 設備資金 10年

※年利率は4月13日現在

オンライン化・デジタル技術活用ワーキングチームコーナー

第2弾!!

「DX」ってなあに？

執筆者：オンライン化・デジタル技術活用ワーキングチーム

今回はDXの定義について説明しました。DXとは、「ビジネスモデルの変革とあわせ企業文化・風土を変革させて、競争力維持・強化につなげる」ということでした。

今回は「DX推進」が叫ばれている背景について説明します。

今から5年前、2018年に経済産業省が日本企業においてもDX（デジタルトランスフォーメーション）を推進すべきとして、「DX推進ガイドライン」を公開したことが発端となっています。

公式ガイドラインでは、「2025年の崖」という問題が提起され、企業が既存のITシステムを使い続けると、ITの高度化を進めている他国との間で、競争力が劣勢となってしまう、大きな経済損失が発生する可能性が高いと警鐘を鳴らしたのです。これは企業経営の中でITは必要不可欠な資源であり、それを素早くビジネスに活用しなければ、経済競争において日本は生き残れないと想定しての提言だったのです。その対策として、DXを「企業が、変化するビジネス環境に対応するために、ITを活用して業務を改革し競争力を高めること」と定義し、その促進の提唱が現在の「DX推進」へとつながっています。

余談ですが、元々DXという言葉は、2004年にスウェーデンの大学教授が、「情報技術の浸透が、人々の生活をあらゆる面でより良い方向に変化させる」という仮説として用いた言葉でした。

※英語圏ではXをTrans-の略として使うため、Digital TransformationをDXと略します。

(Digital：情報を数字で表すこと) (Transformation：変革、変化)

DXとITを混同してしまうことがありますが、DXはもともと「IT技術の進化によって人々の生活がよりよく変化する」という考え方としたものです。

「人々の私生活までよりよく変化させる」、このことがDXのとても重要な目的です。つまり、DXは現在の業務手続きをIT化することではなく、業務自体も見直し最先端のITで全体最適を図ることです。人口問題や食糧問題などの社会課題に対しても、近年急速に進化しているAI（人工知能）やロボットなどを活用して問題を解決できれば、人々の生活がより良い方向に進むかもしれません。



いかがでしたか。今回はDX推進の背景について説明しました。皆さんも自社でできることから取り組みましょう。

十日町商工会議所

令和5年度 検定実施スケジュール

【主催 日本商工会議所・十日町商工会議所】 (TEL 025-757-5111)

検 定 試 験 名	施 行 日	受 付 期 間	発 表 日
(228回) 珠算・暗算 検定試験 (138回) 段位 認定試験	5年6月25日(日)	5/8(月)～5/25(木)	6/30(金)
(229回) 珠算・暗算 検定試験 (139回) 段位 認定試験	5年10月22日(日)	9/4(月)～9/21(木)	10/27(金)
(230回) 珠算・暗算 検定試験 (140回) 段位 認定試験	6年2月11日(日)	12/18(月)～1/11(木)	2/16(金)
(164回) 簿記検定試験 1～3級	5年6月11日(日)	4/24(月)～5/15(月)	6/26(月) 1級 7/31(月)
(165回) 簿記検定試験 1～3級	5年11月19日(日)	10/2(月)～10/23(月)	12/4(月) 1級 1/9(火)
(166回) 簿記検定試験 2～3級	6年2月25日(日)	1/9(火)～1/29(月)	3/11(月)
簿記検定2～3級（ネット試験）、 日商PC検定試験、電子会計実務、日商簿記初級、 リテールマーケティング検定	施行日・受付期間については試験会場に直接お問い合わせください。 【問い合わせ先】 十日町パソコンカレッジ (TEL 025-757-0045)		

より処 春ん家

住 所：十日町市田川町2丁目1098番地1
電 話：025-757-2813
営業時間：11:30～15:00
17:00～22:00
定 休 日：火曜日・第2水曜日

「より処 春ん家（はるんち）」の春川さんからお話を伺いました。
元気がいっぱい働きの春川さんは、着物関係のお仕事をしながら、居酒屋やスナック、ホテルなど、たくさんのお店で働いていたそうです。最後に勤務されていたお店が閉店するのを

振興委員がおじゃまします！



機に、自分よりも年配の方がお店を切り盛りする姿を見てきて「私でもやれる！遅いことはない！」と一念発起し、以前は作業場としていた自宅の1階部分を改装し、念願のお店を令和元年10月にオープンしました。一番悩んだというお店の名前は、春川の春から『春ん家』と決め、「皆さんから気軽に『春ん家』にいらおう」と言っていただけになるようにがんばりました。



しかし、オープンからすぐに新型コロナウィルスが流行し、思い描いていた営業が出来なくなってしまう。なかなか出口が見えない中、ケガをしてしまい休業を余儀なくされたこともあったそうです。それでも最近になり、少しずつ自粛のム

ードも和らいでくると、団体でご利用いただけることもあり、貸し切りで賑わうお店の様子を笑顔でお話くださいました。
春ん家は家庭料理が中心のアウトホームなお店。お昼はしょうが焼肉丼や野菜炒め、みそラーメンなどお腹を満たすお食事を幅広く取り揃え、夜には種類豊富なお酒やおつまみなどを提供する、二部営業でお客様をお迎えます。



明るく清潔感のある店内

お客様は年配の方が多いとのことですが、以前の職場の方や、春川さんのお子さんのお知り合いの方など年齢を問わずお越しただいてくれるそうです。明るく話題も豊富な春川さんとのおしゃべりを楽しみにいらっしやるお客様も多いのではないのでしょうか。

予約のある日を除いては、日

中はおひとりで切り盛りされていますが、会社にお勤めの旦那様が帰宅すると、お店を手伝ってくれるとのことでした。
住宅地の中の飲食店。「たくさんの方のより処となることが目標です。ようやくスタートラインに立った気持ちです。」と春川さんはおっしゃいます。常連の皆様に愛されるお店になるように、日々努力を欠かしません。「車での送迎もいたします。営業時間やメニューなども事前にご連絡いただければできる限り対応します。」とのこと。「そう、春ん家行こう！」。



笑顔の素敵な春川さん

お忙しいところ、取材にご協力いただき大変ありがとうございます。

（振興委員：中島）
（職員：鈴木）

各種健康相談のお知らせ

不眠や気分の落ち込みなど、ひとりで抱え込まずに相談してみませんか。

■臨床心理士によるこころの相談会（7日前までに要予約・無料）

日 時：5月15日(月) 午後1時～3時

■精神科医によるこころの健康相談（7日前までに要予約・無料）

日 時：6月2日(金) 午後1時30分～3時30分

会 場 十日町保健センター（十日町市役所となり）

問合せ 健康づくり推進課 成人保健係（☎025-757-9764）

今、「つみたて」しているものを、「つみたてNISA」&「iDeCo」に変更しませんか？

最適な「金融機関＆商品」をご案内します！（相談料 3,000円・税込み）

中小企業診断士 CFP®認定者 池田 隆
DCプランナー2級（企業年金総合プランナー）

（有）サクセスプラン

十日町市山本町1丁目 ☎025-757-2058
E-mail success@cocoa.ocn.ne.jp



「定期健康診断の 「事後措置」」

新潟県労働衛生医学協会

医師 月岡 恵 氏

One Point advice

十日町地域産業保健センターからの 健康ワンポイントアドバイス

労働者の健康診断（以下、健診）は、事業主に実施義務があります。健診後の事後措置も、事業主が産業医等の意見を聴き、それを勘案して決定することになっています。産業医の意見の主な内容は就業区分（「通常勤務」「就業制限」「要休業」）の判定ですが、ほとんどの場合が「通常勤務」となります。

健診は病気の発見だけでなく、病気を未然に防止する目的でも行われます。そのため、事業主には、健診の結果に基づき医師又は保健師による保健指導を行う努力義務があります。保健指導とは、日常生活面での指導、再検査又は精密検査、受診勧奨などであり、実質的な「事後措置」といえるようなものです。ここでは私が行っている日

常生活面（食事と運動）のアドバイスの一部をご紹介します。

定期健診で最も多くみられる脂質異常は、食事・肥満・運動不足が主な原因で起こります。このような場合、LDLコレステロールが高い方は乳脂肪（バター、チーズ、生クリーム）と動物の脂肪（霜降り牛肉、豚のバラ肉、鶏の皮、ラード）など飽和脂肪酸が多い食品、中性脂肪が高い方は糖分・穀類（ご飯、パン、麺類）、イモ類など炭水化物が多い食品の摂りすぎに注意しましょう。

食習慣などでは、野菜から先に食べる、ゆっくり食べる、朝食は抜かない、寝る前の食事は控える、睡眠を十分に取る、ことが肥満や糖尿病の予防に有効です。高血圧に対する塩

分制限のためには、梅干しや漬物などを控えるにすぎなく、食卓に醤油やソースを置かない、みそ汁は具を多くする、麺類の汁は残す、といった具体的な行動が必要です。

運動には有酸素運動（ウォーキング、ランニング、一般的なスポーツ）とレジスタンス運動（筋トレ）があり、どちらにも体組成・糖代謝・血中脂質の改善効果があります。ただし、筋肉量や筋力の向上効果はレジスタンス運動が、体脂肪率や中性脂肪の改善効果は有酸素運動が勝りますし、血圧低下作用は有酸素運動にしか認められません。日本高血圧学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化学会から示されている運動療法をザックリまとめると、やや強めの有酸素運動を1日30分以上、できれば毎日行うことがおススメです。「運動をやっても全然効果がない」と言う方がいます。尋ねてみると、運動後に牛乳1本、ビール1缶、ケーキ1個、などの「ご褒美」をあげていることがよくあります。健康目的には「ご褒美」は控えめ（ご法度）にします。ほかに万歩計を持つと運動へのモチベーションが上がります。少し慣れたら1日1万歩を目標にしましょう。

以上、健診の「事後措置」とは、「受診者が健康のために少しでもだけ頑張ること」なのです。

有酸素運動について

運動には、酸素を筋肉に取り入れながらエネルギーを作り運動をする有酸素運動と、筋肉への酸素の供給が少なくてもエネルギーを作り運動をする無酸素運動があります。

有酸素運動は、心肺機能や循環機能の改善、高血圧、がん・糖尿病など生活習慣病の予防・改善のほか、不安や抑うつ感の軽減など様々な効果があります。

生活習慣病の予防に効果的な身体活動は、歩行と同等以上の活動を毎日60分以上、その内息が弾む程度の運動を週に60分以上行うことが目安です。生活の中に運動習慣を取り入れることをおすすめします。

十日町検診センターの健康コラム

一般社団法人
新潟県労働衛生医学協会

保健師 源氏 富貴子

50人未満の事業場の皆さん！ 登録産業医・保健師が無料に対応します

- ① 健診結果についての医師からの意見聴取
- ② 健康相談・メンタル相談
- ③ 長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導
- ④ 個別訪問による産業保健指導



お問合せ
お申込み

十日町地域産業保健センター TEL 752-5980
FAX 750-1422
十日町市本町2丁目226番地1 十日町市中魚沼郡医師会事務所内

健やかな毎日のために。

まごころをこめて「**確かな安心**」と「**信頼**」をお届けします。

日帰り人間ドック

一般健康診断

各種がん検診

特定健診・特定保健指導

（一社）新潟県労働衛生医学協会

十日町検診センター

〒948-0057 十日町市春日町113番地
☎025-752-6196

詳細はお電話、
もしくはインターネットで
お問い合わせください

医学協会

検索

アクサ生命は商工会議所と協力して健康経営を推進しています。



アクサ生命

～さらに企業を発展させるために～
**業績向上・人材確保を実現する
健康経営**

労働人口の減少により、今後の企業は人材の確保が困難になる事が想定され、
生産性向上が求められるようになります。

健康経営はそういった経営課題を解決に導く取り組みです。

健康経営を実践して得られる主な効果

生産性向上(業績向上)

4年で営業利益を5倍に伸ばした
企業があります。

リクルート効果

採用応募者数が倍増している
企業があります。

健康経営は、アクサ生命がサポートします！

健康経営アドバイザー
によるサポート
＜新潟県には160名＞

健康経営優良法人
認定の申請まで
サポート

充実したサポートツール
WEBアンケート
職域健康セミナー

お問合せ先

アクサ生命保険株式会社

十日町分室



025-752-6482

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

AXA-A2-2020-0075/847 2020.03.10

●人 口

(単位：人)

月	区分	男	女	計	世帯数
2月		24,011	24,999	49,010	19,530
前年同月		24,466	25,525	49,991	19,616
比 (%)		98.1%	97.9%	98.0%	99.6%



●ほくほく線十日町駅乗降者数

(単位：人)

区 分	乗車人員	降車人員
2月	11,858	13,528
前年同月	8,697	9,651
増 減	3,161	3,877

●建築確認申請状況

(単位：㎡)

総 数	工 事 種 別			
	新 築		増・改・移築	
2月	件数	延面積	件数	延面積
	5	2,032.60	4	697.42
前年同月	6	636.89	0	0.00
比 (%)	83.3%	319.1%	66.7%	109.5%

●ハローワーク求人数

(単位：人)

	新 規 求 人 数			月 間 有 効 求 人 数			月 間 有 効 求 人 倍 率	
	合 計	常 用 (パート含む)	臨時・季節 (パート含む)	合 計	常 用 (パート含む)	臨時・季節 (パート含む)	全 数	常 用 (パート含む)
2月	405	392	13	1,173	1,123	50	1.22	1.31
前年同月	409	403	6	963	933	30	1.06	1.19
増減比 (%)	▲ 1.0	▲ 2.7	116.7	21.8	20.4	66.7	0.16p	0.12p

- 22日：「きもの染織展十日町フェアin名古屋」流通事業者清算会
- 20日：第47回生誕地まつり企画委員会
- 18日：「花いっぱい事業」花苗等の配布作業
- 17日：(社)新潟県商工会議所連合会総会・会頭会議(18日)
- 16日：六日町社会保険委員会総会・青年部 3月最終例会
- 15日：確定申告派遣指導(第5回目)・日商合同委員会・常議員会・通常委員会総会(16日)
- 10日：確定申告派遣指導(第4回目)・日本YEG会長 表敬訪問・青年部 日本YEGとの意見・情報交換会
- 9日：十日町エネルギー講演会in十日町懇親会
- 8日：確定申告派遣指導(第3回目)
- 7日：第7回常議員会・日本政策金融公庫相談会
- 4日：十日町建築組合第72回定時総会
- 3日：確定申告派遣指導(第2回目)
- 2日：青年部 3月執行部会
- 1日：確定申告派遣指導(第1回目)

会議所事業活動報告 3月

- 28日：JR東日本発電取水総合対策市民協議会第20回協議会・労働保険事務組合業務支援ソフト研修会
- 27日：第131回JR東日本信濃川地域共創事務所報告会
- 24日：飯山線沿線地域活性化協議会・アネッサ21 3月例会
- 23日：第47回十日町きものまつり第1回企画委員会
- 22日：(一財)十日町地域地場産業振興センター 理事会
- 21日：青年部 3月最終役員会
- 20日：飯山線沿線地域活性化協議会・アネッサ21 3月例会
- 19日：第47回十日町きものまつり第1回企画委員会
- 18日：(一財)十日町地域地場産業振興センター 理事会
- 17日：第131回JR東日本信濃川地域共創事務所報告会
- 16日：第2回方向性検討委員会
- 15日：アクサ生命保険(株)主催「かしこいお金の育て方」セミナー

火災共済

口座振替でご利用しやすくなります。



所得補償共済

1口月額500円の掛金で、病気やケガで働けなくなったときの所得を補償します。

自動車共済

(補償先：関東自動車共済協同組合)

安心をささえる
3つの補償

- ①賠償に関する補償
- ②ご自身の補償
- ③お車の補償



お申し込みは 十日町商工会議所へ
新潟県火災共済協同組合

好評です! 集合広告



【発行日】毎月第2金曜日

【折込地域】

十日町市全域、津南町全域、
栄村、小千谷市岩沢・真人、
高柳、六日町中心地

解決
します!!

- チラシの印刷費・折込料金ともに経費を安くしたい!
 - チラシを定期的に少ない予算で出したい!
- 求人募集、開店、新製品紹介、大売り出し、イベントなどの情報発信に最適です

お気軽に
問い合わせ
ください!

(株)滝沢印刷 文具館タキザワ

十日町市本町2丁目
TEL(025)757-2191

通常会員総会を開催

4月19日(水)午後5時30分から
ラポート十日町において、通常
会員総会を開催し、令和4年度
事業報告及び収支決算報告の
件、令和5年度事業計画(案)
及び収支予算(案)承認の件等
が全会一致で承認されました。

井沢元博令和5年度会長(株
井沢塗装)の「情熱こそがすべ
てに勝る」のスローガンのもと
新体制がスタートし、新たに6
名が入会して会員総数は78名と
なりました。事業活動は、モチ
ベーションアップ委員会(池田
貴行委員長/有田田塗装、未
来の郷土創造委員会(大橋次郎
委員長/北越融雪株)、人口減

少対策委員会(福納卓哉委員長
/有宮幸酒店)、労働力開発委
員会(上村仁委員長/株丸山
工務所)、コミュニケーション
会(直井政和委員長/床屋な
おい)の5委員会、雪まつりプロ
ジェクト(中林寛暁リーダー/
学校法人十日町女学園)の1プ
ロジェクト、アウトドアクラブ
(野村征男リーダー/株野村鐵
工所)、ゴルフクラブ(清水俊
雄リーダー/やきとり大吉)の
2クラブ体制で行ってまいりま
す。

総会後の懇親会では、新入会
員の紹介などを行い、会員同士
親睦を深めることができました。



懇親会の様子



令和5年度会長
井沢元博

令和5年度 十日町商工会議所青年部役員

役職名	氏名	事業所名
会長	井沢元博	株式会社井沢塗装
直前会長	多田朋孔	NPO地域おこし
副会長	南雲英祐	有限会社大米銘木店
副会長	小野塚和則	土地家屋調査士 小野塚事務所
副会長	馬場大和	十日町タクシー株式会社
副会長	田村祐昌	株式会社田村自動車
副会長	池田隼人	Hair Salon Fain
専務理事	羽鳥淳也	株式会社魚沼
理事(委員長)	池田貴行	有限会社池田塗装
理事(委員長)	大橋次郎	北越融雪株式会社
理事(委員長)	福納卓哉	有限会社宮幸酒店
理事(委員長)	上村仁	株式会社丸山工務所
理事(委員長)	直井政和	床屋なおい
理事(リーダー)	中林寛暁	学校法人十日町女学園
理事	阿部啓介	阿部善商店
理事	阿部正太郎	タイセイ自動車株式会社
理事	井口淳	GUCCI STUDIO
理事	大島博	大島電気株式会社
理事	大島裕介	株式会社大幸工務所
理事	大塚眞	PM office 眞
理事	金子泰之	有限会社カネコ写真館
理事	上村泉	蓮
理事	小島宏	十日町交通株式会社
理事	小林一成	株式会社大一建工
理事	小林司	ペイントワーク
理事	高橋明子	コンパニオンクラブ蘭
理事	滝沢梢	有限会社瀧長商店
理事	田口孝司	南雲土建株式会社
理事	蒔澤篤	studio-ASH
理事	野村征男	株式会社野村鐵工所
理事	服部拓磨	服部石材店
理事	服部正人	服部塗装興業
理事	樋熊一茂	ミユキメンテナンス株式会社
理事	眞霜和彦	株式会社マシモ
理事	三輪義人	株式会社アイムス
理事	村尾大介	株式会社村尾電気
理事	柳達也	株式会社柳産業
理事	渡邊修	税理士法人和久井会計事務所
監事	阿部貴志	有限会社阿部康板金工業
監事	服部和雄	有限会社十日町パーツ



本醸造

魚沼酒造株式会社

十日町市中条八幡

TEL 752-3017

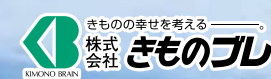
本醸造

**おいしい「笑顔」が
大好きです!**

私たち自慢の地酒、
コンセイエ厳選のワイン、
鹿児島から仕入れてきた幻の焼酎。
おいしいお酒に出会うたび
お客様の笑顔が浮かびます。



(有)宮幸酒店 ☎0120-39-2558
TEL 025-752-2558
十日町市昭和町1丁目 営業時間 9:00~19:00



きものブレイン

- きもの総合加工
- きものデリバリーセンター
- きもの製造販売
- きものアフターケア診断士講座
- 無菌人工給餌周年養蚕事業



十日町市高田町六丁目510-1 TEL.025-752-7700 (代)

事業主の
皆さま

**お車の見積りは
ビジネスリースをお薦めします**



(株)共和自動車

十日町市高田町6丁目750番地

TEL 025-752-5559
FAX 025-757-5477