

土浦商工会議所 会報つちうら

TSUCHIURA CHAMBER OF COMMERCE AND INDUSTRY NEWS

4

No.640 2022.APR

土浦局
料金別納
郵便
第三種郵便

MEMBER'S NOW 一般社団法人内外情勢調査会 茨城県南支部

ホテルグランド東雲で1月に開いた田崎史郎氏の講演



CONTENS

- ② 新年度 会頭挨拶
 - ③ 令和4年度事業計画概要
 - ④ 令和4年度収支予算、事務局体制
 - ⑤ 茨城県事業者支援一時金、事業復活支援金
 - ⑥ 小規模事業者持続化補助金、事業再構築補助金
 - ⑦ 青年部通信、女性会だより、土浦市内の子ども食堂を応援
 - ⑧ 段位認定試験昇段者、支援施設活用講習会、土浦市からのお知らせ、土浦警察署からお知らせ
 - ⑨ 常議員会、新入会員情報
 - ⑩ LOBO調査
 - ⑪ 職場で簡単メンタルヘルス、労務相談室
 - ⑫ MEMBER'S NOW
- ～ 一般社団法人内外情勢調査会 茨城県南支部 ～



土浦ツェッペリンカレー
テラックス好評発売中!!

中小企業・小規模事業者の 経営基盤の安定と地域活力復活に向けて



土浦商工会議所
会頭 中川 喜久治

新型コロナウイルス感染症は、一時は収束の兆しも見えたものの、オミクロン株という新たな変異株が発生するなど、現在も世界中に甚大な被害をもたらしています。長期化するコロナ禍により、業種や事業規模を問わず大打撃を受け、人手不足、個人消費の回復の遅れもあわせ、国そして地域経済ともども深刻なダメージを被っています。

日本経済の再生・持続的發展には、地域経済の根幹を支える中小企業・小規模事業者の経営基盤の安定と地域活力復活が重要です。当商工会議所は、コロナ禍の長期化等により疲弊した地域事業者に対し、経営改善普及事業や、改正小規模支援法、中小企業経営力強化支援法等に基づき各種支援策を提供し、多様化・複雑化する経営課題に、相談・助言、フォローアップまで、きめ細やかな対応を行っていく所存です。

その中で、デジタル活用による中小企業・小規模事業者の体質強化も重要であり、デジタルトランスフォーメーション(DX)、IoTやクラウド等の活

用による経営基盤強化、販路開拓等の支援や、コロナ禍に対応した、オンラインによる経営相談やビジネスインベーション(Web商談会、電子商取引)、テレワーク導入等のIT化支援に取組んでまいります。

同時に、地域創業の促進と経営者の高齢化等の課題を抱える中小企業・小規模事業者の世代交代・再活性化を進めることが急務となっている中、円滑な事業承継・引継ぎ(M&A)、事業継続に向けた新分野展開、業種・業態転換等の事業再構築、中小企業強靱化法に基づく事業継続力強化計画(防災・感染症対策等)の策定支援を行ってまいります。

地域振興については、まず、これからの地域活性化、大規模災害発生を見据えた防災・減災対策の観点からも、つくばエクスプレスと常磐線(土浦)を結節させることや、桜土浦インターチェンジと土浦北インターチェンジ間でのスマートインターチェンジの設置等のインフラ整備を実現させることが必要であり、行政・諸団体と協力して支援に取組んでまいります。そして、まちづくりにおいては、中心市街地・神立・荒川沖等各地区の賑わい創出に協力するとともに、空き店舗への出店・開業の促進への支援を実施いたします。

観光誘客に関しては、コロナ禍が長期化する中、コロナ禍、コロナ収束後にも対応したかたちでの土

浦全国花火競技大会・土浦キララまつり・カレールフェスティバル等の観光行事の開催方法について、関係団体とともに企画・検討を進めてまいります。そして、ナショナルサイクルルートに認定されたつくば霞ヶ浦りんりんロードを活用した観光PRを行い、「観光交流のまち土浦」の啓発に努めてまいります。

さらに、本年度、本市において「茨城・栃木・群馬三県商工会議所交流会議」が、令和5年度には本県で「全国商工会議所観光振興大会」が行われます。これらが盛会裡に開催できるよう、県内商工会議所をはじめ関係する諸団体と協力し支援してまいります。

提言・要望活動は、商工会議所の原点であり重要な使命であります。日本商工会議所、茨城県商工会議所連合会をはじめ、関連する機関・団体とも連携し、適宜適切な要望活動を行ってまいります。

また、環境問題に対する関心・要請の高まりから、日本商工会議所と連携した環境アクションプランの推奨や、SDGsへの取組み、水質浄化推進の発信等を行ってまいります。

今年度は、当商工会議所議員改選の年です。地域経済と社会を支える商工会議所の果たす役割と責任は重要になっております。本市において、唯一無二の総合経済団体である商工会議所としての使命を果たし、会員並びに地域中小企業者の頼れるパートナーとして、長期的な展望に立って、鋭意事業運営に取組んでまいります。

令和4年度 事業計画

当商工会議所は、3月25日
L・AUBE（ローブ）において、
第1001回通常議員総会を開催し、
令和4年度事業計画並びに収支予
算を決定した。

なお、事業計画概要は次のとおり。

—基本目標—

- コロナ禍の社会・経済情勢に対
応した中小企業・小規模事業者
の経営課題へのきめ細やかな支援
- 各地域の活性化と商工業の振興
- 地域資源を活かした魅力あるま
ちづくり・新たな観光振興への
取組み
- 豊かで活力ある経済社会を実現
させるための提言・要望活動の
積極的展開
- 会員サービス事業の充実と運営
基盤の強化
- 任期満了に伴う議員改選

一般事業

1. 地域振興事業

中心市街地をはじめ、各地区の活
性化対策や地域コミュニティの核
である商店街等の魅力の向上・振興
等、土浦発展に向けた包括的取組み
を図る。

また、厳しい経営環境の変化に柔
軟に対応できる態勢づくり、環境問
題等、経営基盤強化対策を全力で支

援する。

2. 雇用改善対策事業

土浦地区雇用対策協議会・ハロー
ワークをはじめ関係機関とのネット
ワークを活用し、茨城県等の産業施
策との連携を深めながら、雇用の維
持・創出・拡大を図る。

3. 各種技能検定事業

時代のニーズに対応できる人材の
育成と、技術・技能の向上及び、各
職種での事務、作業能率の向上、企
業経営の効率化を促進するための各
種技能検定を実施する。

4. 提言・要望活動等

豊かで活力ある経済社会を実現さ
せるため、感染症対策、景気回復、
中小企業対策、防災対策、地域振興、
公共交通に係るインフラ整備（国土
強靱化等）、社会保障制度のあり方
をはじめ、中心市街地の活性化を核
とした新たなまちづくり等、重要な
課題について会員の意見を求め行政
や関係機関に対し速やかに要望し、
実現に向けて行動する。

5. 自然環境対策事業

環境保全と地域社会のあり方や脱
炭素社会へ向けての取り組み等を調
査研究し、経済活動と環境の共生確
保に努め、資源循環型社会の形成を
目指す。

6. 国際化への対応事業

霞ヶ浦については、住民の悲願で
もある水質浄化に努めるとともに、
水にふれあい親しむことのできる環
境づくりを推進し、まちづくりに活
かすものとする。

7. 観光事業

土浦市、土浦市観光協会、土浦商
店街連合会等と強力に連携し、コロ
ナ収束を見据えて、各種観光事業を
企画・検討していく。

8. 各種協賛支援事業

地域住民との交流及び文化活動の
支援など、地域に密着した活動にも
取組み、特色ある地域づくりに努め、
商工会議所の認知度向上を図る。

9. 組織体制の強化及び会員サービ ス事業

会員組織の強化は、商工会議所活
動の基本であり、会員とのコミュニ
ケーションを強化し、ニーズに合っ
た事業による退会防止と会員増強運
動を進め、会員サービスの充実並び
に財政運営基盤の強化を図る。

本貿易振興機構（JETRO）・国
際協力機構（JICA）等との連携
を強化し、海外の経済動向情報の提
供や輸出入に関する支援施策の普及
を図るとともに、中小企業経営力強
化支援法認定機関として、会員企業
の海外展開を支援する。

10. 広報、公聴事業

会報、ホームページの充実を図り、
産業経済情報や地域情報の提供並び
に事業活動の紹介など広報を活発化
し企業経営及び地域振興に役立て
る。

11. 会員事業所の福利厚生充実（共 済制度加入促進等）事業

さらに、時代に即応した事業活動
を展開すべく、業務遂行の見直しや
組織体制の強化に取り組み。

12. 特定商工業者法定台帳整備事業

また、会員事業所の経営支援の為、
「労働保険事務組合」の事務代行事
業を推進する。

13. 事務受託事業

さらに、当所と会員間の円滑なコ
ミュニケーションを図るとともに、
フィードバックによる公聴を強化す
る。

14. 商工会館管理運営

福利厚生の充実、安心・安全経営
のため商工会議所の各種共済制度等
の利用を勧め、加入促進と脱退防止
に努めていく。併せて、ビジネス総
合保険制度に感染症補償特約の付帯
をする等、常により良い共済制度を
目指し保障内容の見直しを行って
いく。

15. その他、商工会議所の使命達成 に必要な事業

また、会員事業所の経営支援の為、
「労働保険事務組合」の事務代行事
業を推進する。

16. 特定商工業者法定台帳整備事業

また、コロナ収束後におけるビジ
ネスモデルや事業の再構築が重要な
課題となっている。こうした中小企

業を支援する。

中小企業相談所事業

1. 経営改善普及事業

原材料の供給不足、資源価格の高
騰に加え、後継者難や人手不足、デ
ジタル化の遅れといった懸案もあ
り、中小企業・小規模事業者にとっ
て、今後も難しい経営の舵取りが求
められることが予想される。

2. その他、商工会議所の使命達成 に必要な事業

こうした中、国や自治体等の支援
策を最大限に活用し耐え忍んではい
るものの、コロナへの決め手もなく、
厳しい経済情勢がさらに長期化する
ことが予想され、倒産や廃業が急増
することが懸念される。

これらに対し、今後、感染の波が
再来しても経済活動レベルを極力落
とさなくて済むよう、中小企業・小
規模事業者においても感染対策と経
済活動の両立などのニューノーマル
（新業態）への対応が求められてい
る。特にデジタル技術により様々な
変革を目指すデジタルトランス
フォーメーション（DX）の推進が
喫緊の課題である。イノベーション
の実現、労働生産性の向上、働き方
改革の推進といった取組みが必要で
あり、こうした動きを支援する各種
施策を活用し指導相談事業に積極的
に取り組んでいく。

また、コロナ収束後におけるビジ
ネスモデルや事業の再構築が重要な
課題となっている。こうした中小企

業を支援する。

業・小規模事業者の課題解決に向けた取り組みを支援する。

さらに、経営者の高齢に加え、感染症の影響により、休業業・解散が加速するおそれがあり、地域の貴重な技術や人材等の経営資源の散逸を回避するため、「茨城県事業承継・引継ぎ支援センター」を通じたM&A等の企業間マッチング支援等を推進していく。

その上で、経営指導員による巡回や窓口対応などきめ細やかな「伴走型支援」を徹底しつつ、「オンライン経営相談」を活用しながら、より柔軟で充実したサポート体制を構築していきたい。

感染症というこれまでにない課題を乗り越え、新たな時代への一歩を踏み出す、中小企業・小規模事業者の成長・発展に全力で取り組んでいく。

2. 中小企業・小規模事業者の販路開拓支援と創業・事業承継及び経営革新・技術革新・事業再構築支援事業

地域企業の事業継続のため、新商品開発や販路開拓のビジネスチャンスを創出する事業を実施する。

創業希望者を対象として、関係機関と連携し創業支援ネットワークによる事業計画の作成や資金調達の方法等の指導、支援を行う。

また、事業承継に悩む事業者を対象に事業承継支援ネットワークのアドバイザーによりスムーズな事業承継をサポートする。さらに中小企業・小規模事業者が直面する課題に対して、きめ細やかな支援を行うとともに、

に、経営革新・技術革新・事業再構築等についても専門家を活用した指導相談を実施する。

3. 商工業経営調査事業
地域商工業の実態や経済の環境動向等の調査を実施して、資料を作成配布するほか、会報やインターネットを通して情報を提供し経営の参考に資する。

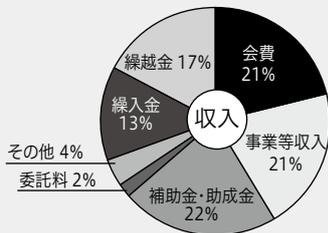
4. 青年部・女性会事業
青年部並びに女性会は、相互の交流と研鑽を図ることによって自らの資質向上に努めるとともに、商工会議所の事業運営における活性化への貢献と、広域的な事業活動を通じて、更なる地域の産業振興や起業家の育成に寄与する。

5. その他、中小企業振興対策の推進に係る必要な事業

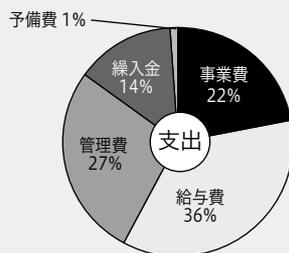
令和4年度 予算

一般会計・相談所会計収支予算

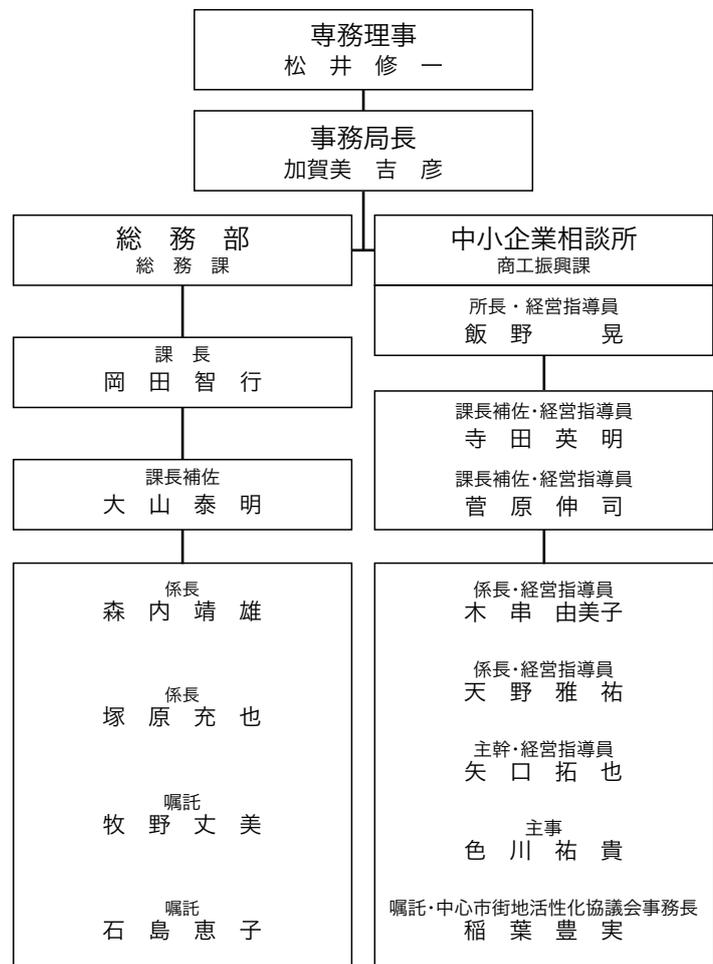
(収入)	単位:千円		
	一般	相談所	計
会費	52,640	0	52,640
事業等収入	49,740	1,450	51,190
補助金・助成金	10,000	45,840	55,840
委託料	830	4,570	5,400
その他	10,500	0	10,500
繰入金	0	31,580	31,580
繰越金	41,680	1,000	42,680
合計	165,390	84,440	249,830



(支出)	単位:千円		
	一般	相談所	計
事業費	42,120	12,970	55,090
給与費	34,170	56,900	91,070
管理費	53,520	14,370	67,890
繰入金	34,580	0	34,580
予備費	1,000	200	1,200
合計	165,390	84,440	249,830



令和4年度 土浦商工会議所事務局体制



新常議員に濱田正人氏を選任



濱田常議員

第101回通常議員総会において、欠員常議員(1人)の選任が行われ、濱田正人氏(東日本電信電話(株)茨城支店土浦・つくば営業支店長)が満場一致で選任された。

創立70周年記念提言 「花火のまち土浦」の発展に向けて

第101回通常議員総会において、土浦商工会議所創立70周年を記念し、土浦市に「花火のまち土浦」の発展に向けての提言を行った。

土浦全国花火競技大会を永続するには、長期ビジョンを策定することが必要とし、(1)年間を通じて花火のまちの創出(2)花火に関する拠点およびネットワークの整備(3)恒久的・安定的に花火競技大会が運営できる会場(打上場所・観覧席・保安距離区域等)の設定を盛り込んだ「仮」土浦の花火・百年の計」の策定を提言。
中川会頭から安藤市長に提言書が手渡された。



茨城県事業者支援一時金

●主な事業が、まん防(営業自粛・外出自粛)適用に伴い売上が減少した事業者に対し一時金を支給します。

支給対象	県内に本店又は主たる事業所を置き、1月27日から3月21日までのまん延防止等重点措置適用の影響を受けた、次のいずれかに該当する中小企業・個人事業者 ①営業時間短縮要請を受けた飲食店等と直接取引がある事業者 ②外出自粛要請により影響を受けた、主に対面で個人向けに商品やサービスを提供する事業者 ※国の事業復活支援金等の制度と併給可
支給要件	2022年1～3月のまん延防止等重点措置の影響を受け、いずれかの月の売上が2019年(2020年、2021年)の同月比で、▲30%以上減少
申請期間	令和4年4月22日(金)～令和4年6月30日(木)
支給額	〇年間売上高別に応じ、20万円～500万円を支給(1回限り) 詳しくは県ホームページをご確認ください。
申請方法及び申請書類	〇電子申請又は書面申請 〇これまでの一時金で提出した書類については、提出を省略可。
問い合わせ窓口	茨城県事業者支援一時金問い合わせ窓口を開設 TEL:029-301-5558(平日9時から17時)



中小法人・個人事業者のための

事業復活支援金

コロナの影響を受けた事業の継続・回復を支援

申請期間 **2022年1月31日(月)～5月31日(火)** ※事前確認の実施期限は、5月26日(木)迄となります。

①と②を満たす **中小法人・個人事業者が給付対象** となり得ます。
 ① 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者
 ② 2021年11月～2022年3月のいずれかの月(対象月)の売上が、2018年11月～2021年3月の間の任意の同じ月(基準月)の売上高と比較して50%以上又は30%以上50%未満減少した事業者

給付額 中小法人等 上限最大250万円 個人事業者等 上限最大50万円を支給します。

給付額 基準期間^{※1}の売上高-対象月の売上高×5か月分 [ホームページ](#) [事業復活支援金](#) [検索](#)

※1 2018年11月～2019年3月/2019年11月～2020年3月/2020年11月～2021年3月のいずれかの期間(基準月を含む期間であること)

<https://jigyoku-fukkatsu.go.jp/>



会員の皆様へ お知らせ

事業復活支援金の申請が1月31日から始まっています。
申請方法は、パソコンまたはスマートフォンによるネット申請となっております。
土浦商工会議所では会員事業所を対象に、申請サポートを行っております。
詳しくは、商工振興課までお問い合わせ下さい。 TEL 029-822-0391

販路開拓を目指す小規模事業者等の皆様へ

「小規模事業者持続化補助金」 が使いやすくなりました



地域を支える小規模事業者の皆様へ

小規模事業者^{※1}等が経営計画を自ら策定し、商工会・商工会議所の支援を受けながら取り組む販路開拓等の取組を支援

補助額：上限 50～200 万円

補助率：2/3^{※2}

補助対象：チラシ作成、広告掲載、
店舗改装など

類型	通常枠	特別枠				インボイス枠
		成長・分配強化枠		新陳代謝枠		
補助率	2/3	賃金引上げ枠	卒業枠	後継者支援枠	創業枠	2/3
補助上限	50 万円	200 万円				100 万円

※1 常時使用する従業員数が「商業・サービス業 宿泊業、娯楽業を除く」の場合 5 人以下、それ以外の業種の場合 20 人以下である事業者

令和元年度補正予算・令和3年度補正予算で中小機構に措置

応募締切 2022 年 6 月 3 日 (金) (8 次締切)

※様式 4 のは発行手続きを 5 月 27 日 (金) までに
受ける必要があります。

応募方法 jGrants による電子申請/郵送による申請

※電子申請に必要な G ビズ ID プライムアカウントの発行には、一定の期間がかかりますので、
電子申請をお考えの方は、先にアカウントを発行することをお勧めします。

問合せ先 生産性革命推進事業コールセンター 03-6837-5929

【受付時間】平日 9:00 ~ 18:00 (土日祝日除く)



Grants (ID 取得)

持続化補助金等の 電子申請手続きには GビズIDの取得が必要です

GビズIDとは、1つのID・パスワードで様々な
行政サービスにログインできるサービスです。

- 申請から取得まで3週間程度を要しますので、公募開始前からのご準備をお勧めします。無料で取得できます。

gBizIDアカウント取得方法

- 1 GビズIDのホームページから「gBizIDプライム作成」ボタンをクリック。
- 2 必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明をGビズID運用センターに郵送。
- 3 申請承認後、メールで連絡が来ますので、記載されているURLからパスワードを設定すると手続き完了。

詳細については、
GビズIDホームページをご覧ください。



事業再構築補助金

対象

親分野展開や業態転換、事業・業種転換等の取組、
事業再編又はこれらの取組を通じた規模の拡大等
を目指す、以下の要件をすべて満たす企業・団体等
の新たな挑戦を支援します！

1. 2020年4月以降の連続する6か月間のうち、任意の3か月の合計売上高が、コロナ以前(2019年又は2020年1月～3月)の同3か月合計売上高と比較して10%以上減少していること。
2. 事業計画を認定経営革新等支援機構や金融機関と策定し、一体となって事業再構築に取り組む中小企業等。
3. 補助事業終了後3～5年で付加価値額の年率平均3.0% (一部5.0%) 以上増加、又は従業員一人当たり付加価値額の年率平均3.0% (一部5.0%) 以上増加の達成。

中小企業 | 通常枠

補助額 従業員数に応じて100万円～8,000万円
補助率 2/3 (6,000万円超は1/2)



問合せ先：商工振興課



常議員会

3月度常議員会は、3月18日(金)に土浦商工会議所において開催され、議事案件について原案どおり可決承認された。

議事案件(議件)

議件第1号

第101回通常議員総会議事について

議件第2号

新入会員の承認について

報告・連絡事項

- 1 議員職務執行者の変更について
- 2 土浦桜まつり2022について
- 3 新入社員セミナーについて
- 4 第2弾コロナに負けるな！応援チケット事業(プレミアム付商品券)について
- 5 令和4年度諸会議等日程について
- 6 青年部より
- 7 女性会より
- 8 その他

会員情報 ● 新入会員 (掲載同意をいただいた方のみ紹介)

(順不同 代表者敬称略)

事業所名	代表者名	業 種	所 在 地	TEL
Viet Nippon(同)	NGUYEN BAO NGOC	ベトナム料理店、ベトナム食料品の輸入・販売	土浦市中村南2丁目12-27	070-3991-8581
(株)TNE情報コネクション	永島 偉行	パソコン教室の運営、各種オンライン試験の試験校	つくば市みどりの南29-1 Mel low Bellみどりの1 103号	029-886-8651
(株)ダイ工業	大友 優	建設業・鉄筋工事	土浦市若松町19-10 3F	897-3605
(有)利右工門	岩崎 香織	飲食店	土浦市神立町746-7	833-0790
(株)オーエヌ	大崎 進一	建築一般・もぐさ製造	土浦市中高津3丁目6-12	897-3385
下町酒場 麓	仁平 竜介	居酒屋	土浦市桜町1丁目5-1 嶋田ビル1F	896-9565
パレットアート	倉持 浩治	看板工事業・LEDを利用した看板	土浦市小山田1-233-1	090-8496-1187
(有)日華貿易	王 建剛	鉄鋼、非鉄金属、金属鉱物輸出	つくば市春日4丁目1-15 206号	863-6896
激辛ラーメン専門店 レッチリ	小林 健	飲食店	土浦市川口1丁目1-27	080-8190-1956
長谷部塗装	長谷部敢斗	塗装工	土浦市永国東町32-6	080-7704-2995
山田商事(株)	山田 名月	中国料理 盛栄	土浦市神立中央1丁目14-4	832-3074
生嶋 健努	生嶋 健努	営業代理店 (キャッシュレス・光回線通信)	土浦市小松3丁目26-36	080-1109-0999
Eco Soft	石橋 肇	シティホテルに寝装品納入	土浦市桜ヶ丘町27-13	090-2450-4950
家飲み居酒屋 楓	神郡 伸次	弁当製造販売他	土浦市永国1059-1 永井ビル103	824-1820

会員 商工業者の皆様へ

- アパート・マンション・店舗・ビル・工場・倉庫
- 新築住宅・中古住宅・貸地・事業用物件・P

買たい 売たい 借りたい 貸したい 時は!



地元 会員 桂不動産(株)へ

土浦 / 土浦市真鍋2丁目2-23
支店 / TEL.029(886)3330(代)
茨城県南大型12店舗情報ネットワーク

Mac & Windows DTP

チラシ・パンフレット・小冊子・はがき・名刺

菊池印刷株式会社

〒300-0811 土浦市上高津911-1
TEL(029)821-2525 FAX(029)824-2457
E-mail : dtp@kikuchi-kk.co.jp

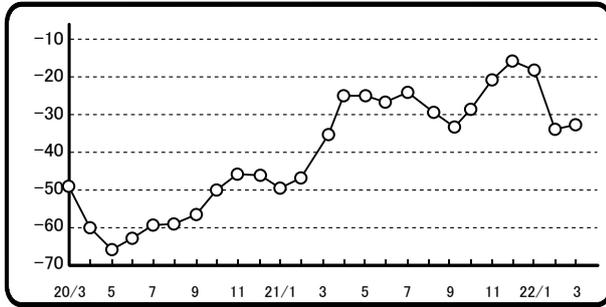
業況DIの推移(全産業・同年同月比)

業況DI(前年同月比)の推移

	2021年 10月	11月	12月	2022年 1月	2月	3月	先行き見通し 4~6月
全産業	▲28.9	▲21.1	▲15.8	▲18.2	▲33.9	▲32.7	▲28.8
建設	▲22.1	▲18.2	▲16.3	▲21.5	▲22.9	▲23.6	▲26.7
製造	▲14.7	▲13.7	▲9.3	▲6.9	▲21.1	▲25.0	▲24.4
卸売	▲32.1	▲20.8	▲11.6	▲18.1	▲38.2	▲33.3	▲37.3
小売	▲42.2	▲35.2	▲30.0	▲26.7	▲43.8	▲40.9	▲36.2
サービス	▲34.8	▲18.9	▲12.5	▲20.4	▲43.2	▲39.0	▲24.7

※「先行き見通し」は当月に比べて向こう3カ月の先行き見通しDI

《業況DI(全産業・前年同月比)の推移》



※ DI値(景況判断指数)について
DI値は、売上・採算・業況などの各項目についての、判断の状況を表す。ゼロを基準として、プラスの値で景気の上向き傾向を表す回答の割合が多いことを示し、マイナスの値で景気の下向き傾向を表す回答の割合が多いことを示す。従って、売上高などの実数値の上昇率を示すものではなく、強気・弱気などの景気感の相対的な広がり意味する。

DI = (増加・好転などの回答割合) - (減少・悪化などの回答割合)
業況・採算: (好転) - (悪化) 売上: (増加) - (減少)

口本調査

3月集計結果

(早期景気観測)

業況DIは、持ち直しの動き
先行きは、コスト増への警戒感強く慎重な見方

3月の業況と先行き見通し

全産業合計の業況DIは、▲32.7
(前月比+1.2ポイント)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴う
需要もり需要による日用品などの売
上が増加した小売業や、飲食料品関
連の卸売業の業況感が改善した。一
方、18都道府県におけるまん延防止
等重点措置が延長され、営業制限や
イベントの中止が続く中、観光関連
や対面サービス業を中心に売上が低

迷するほか、製造業では、慢性化す
る部品供給制約に伴う生産調整の影
響を受けた自動車関連の動きが押し
下げ要因となっている。業種を問わ
ず、原油価格を含む資源・資材価格、
原材料費の高騰などのコスト増加が
収益回復の足かせとなっており、中
小企業の景況感は、持ち直しの動き
がみられるものの、力強さを欠く。

先行き見通しDIは、▲28.8
今月比+3.9ポイント

まん延防止等重点措置の全面解除
に伴う密着や消費の回復、国・自治
体による需要喚起策への期待感が伺
える。一方、部品の供給制約、資源
価格の高騰が継続し、コスト増加分
の価格転嫁が遅れる中、ウクライナ
情勢悪化に伴い、円安やコスト増が
さらに加速するとの懸念から警戒感
が強まり、中小企業の先行きは慎重
な見方が続く。

無料相談受付中(要予約)

(会社設立・役員変更・合併・各種法人・相続・遺言)
昭和50年開業
司法書士 **河合・矢野事務所**
行政書士
(旧) 司法書士河合隆事務所 **河合矢野事務所**
<https://www.kawai-jimusho.com/>
土浦市下高津1-19-10 電話 029(821)6447

クリーン代行は35年目を迎えました
創立 昭和62年6月10日
飲酒運転は犯罪

公益社団法人 全国運転代行協会加盟
一般社団法人 茨城県運転代行協会加盟

(株)クリーン運転総合代行 クリーン運転代行センター
土浦市大岩田 1506-2 土浦市大岩田観音下 1475
☎ 0120-22-7906 ☎ 0120-804-464
ホームページ https://peraichi.com/landing_pages/view/clean-daikou

DX/IT関連機器・受託サービス/派遣事業

IT関連・人材の事ならお任せ下さい。
お客様のニーズにお応えします。

【関東鉄道グループ】 **KIS** KANTO INFORMATION SERVICE
関東情報サービス株式会社
〒300-0045 土浦市文京町8番21号
TEL 029-(822)-2912 FAX 029-(824)-1793
e-mail salesinfo@kisl.co.jp 営業課

お気軽にご相談ください

民事・商事・家事【離婚・相続】
刑事・財産管理・債務整理

礎法律事務所
土浦市大手町4番17号 TEL 029-822-0641

職場でかんとメンタルヘルス

「セルフコントロールは自分と向き合うこと」

「自分のことは、自分が一番分かっている」。本当にそうでしょうか。実は自分の気持ちほど、つかみにくいものではありません。その原因の一つは、「他者優先」の考えからです。おそらく多くの人が小さい頃から「人に迷惑を掛けてはいけない」という言葉を何度となく言われ続けてきたのではないかと考えます。「自分さえ我慢すれば」という場面が多ければ多いほど、自分の気持ちにふたをする機会も増えます。自分の抱いた感情を相手に伝えずに我慢したり、自分でその感情を抑えようと繰り返ししたりするうちに、自分の欲求や気持ちがあだんだんとつかみづらくなっていくのです。

例えば、友達と「何か食べに行こう」となったときに「なんでもいいよ。決めて」が通例になってしまっているような人は自分の気持ちを見ない癖が付いてしまっているかもしれません。

では、見失っている自分の気持ちを取り戻すためにどうすればいいのでしょうか。まずは、湧き上がってきた気持ちを否定しないことです。「嫌なら嫌」「好きなら好き」と感

じた気持ちをそのまま受け止めること。「こんな気持ちになってはいけない」「こんなことを考えてはいけない」「こんな気持ち早く忘れてしまいたい」。このような気持ちは、さらに自分の気持ちを抑え込み、ますますその感情を抑え込むこととらわれる「強化」という状況を引き起こす危険性があります。

とはいえ感情の赴くままに腹が立つ相手を罵倒してしまったりは社会的な立場が危うくなります。しかし、心の中で「むかつく、むかつく」と思っているだけなら、誰にも迷惑を掛けません。嫌な記憶はなくなりませんが、本来の気持ちと向き合うことで「ま、いいかな」と、気持ちを受け入れられる回復状態への早道にもなります。大切なのは、恐れずに自分の気持ちと対峙（たいじ）することです。

日常生活で実践できる簡単なトレーニングとしては、うれしいことがあれば「あ、今自分は、うれしい気持ちになっている」「悲しいことがあれば「自分は、悲しい気持ちにどう対処していいかわからない」というように、自分で自分の気持ちを

意識して把握することです。この繰り返しによって自分の心の動きが徐々につかめるようになってきます。

隙間時間には、スマートフォンの画面ばかり見ずに、自分の心を見る時間もつくっていただけたらと思います。

日本メンタルアップ支援機構

代表理事 大野 萌子

労務相談室

A 当社では、社内に特定の個人専用の机を設置せず、オフィスの中で自由に選べる席を設置し、そこで業務を行うようにしています。新型コロナウイルス感染の状況下で、この方法を見直すべきかとも考えています。職場環境の管理上注意することはありますか。

Q 職場内において個人専用の机を割り当てずに、従業員が自由に席を選んで業務を行うようなスタイルは、フリーアドレス制度と呼ばれると思います。従業員が特定の席を定められないことが、生産性向上や働きやす

い環境という視点から、新しい柔軟な働き方につながる場合があり、活用が広がっています。

フリーアドレスを導入することで、コミュニケーションの活性化や発想が柔軟になる、また、テレワークと組み合わせることによるオフィスの省スペース化などのメリットが考えられますが、その一方で、フリーアドレスにすることで、他の従業員とデスクや備品等を共有することになります。そのため、新型コロナウイルス感染防止の観点からは、感染が発生した場合の濃厚接触者を特定できないリスクも考えられます。

事業所側には安全配慮義務があるため、フリーアドレスを維持する場合には、頻りに消毒措置を行うことや、電話やパソコン等の備品の複数人での共有を避けるような対応を行うことが考えられます。また、従業員の配置を指定することは業務命令になるので、就業規則等の根拠を設ける等により、感染予防の観点からフリーアドレス制度を停止することも可能でしょう。その場合、従業員側の不満が出ないように、労使で事前に協議を行い、従業員の理解を得ることが大切です。

提供 茨城県社会保険労務士会

資格の取得が、仕事の幅を広げます。

技能講習

- 車両系建設機械
- フォークリフト
- 小型移動式クレーン
- 玉掛け

これらの他にも多くの資格取得をバックアップ!!

コマツ教習所 栃木センター

栃木県小山市横倉新田 295-1

TEL 0285-28-8300

コマツ教習所 栃木センター

TSUCHIURA PRINT WORKS

土浦プリントワークス株式会社

〒300-0812 土浦市下高津3丁目6-7-102

tel.029-823-4443(代)

fax.029-823-6663

E-mail: tp-works01@cboc.ocn.ne.jp

MEMBERS, NOW

仕事や生活のヒントが得られる講演主催

一般社団法人内外情勢調査会 茨城県南支部

住所 つくば市二の宮3-181-2 雅ビル401(時事通信社つくば支局内)
 電話番号 029(852)6171/070(4074)7514
 支部長 藤川雅海・筑波銀行会長
 事務局長 四谷浩章・時事通信社つくば支局長



内外情勢調査会
茨城県南支部
四谷浩章 事務局長

内外情勢調査会は、報道機関である時事通信社の関連団体として1954年に設立され、全国約150支部で会員制の講演会を主催しています。茨城県南支部は40年前に発足。土浦、つくば市のホテルなどを会場にさまざまな分野の一流講師を招いており、仕事や生活のヒントが得られる講演になるよう心掛けています。最近の講師・演題は次の通りです。

- ▼手嶋龍一・外交ジャーナリスト「フーテンの戦争」にどう備えるか
- ▼白坂亜紀・銀座クラブ稲葉ママ銀座の流儀
- ▼池谷裕二・東大薬学部教授 AIと脳の未来
- ▼田崎史郎・政治ジャーナリスト 日本の政治はどうなるか



講師の白坂亜紀氏



田崎史郎氏の講演



講師の手嶋龍一氏



山口文章氏の講演

- ▼山口文章・高野山五智院住職 究極の聖地 高野山
- ▼大井川和彦・茨城県知事 ポストコロナの茨城県政
- ▼飯田泰之・明治大学政治経済学部准教授 コロナショック後の日本経済
- ▼与良正男・毎日新聞専門編集委員 総選挙と日本政治の行方

- ▼福島正伸・アントレプレナーセンター代表取締役 最強企業の法則
 - ▼奥村康・順天堂大学名誉教授 不良長寿のすすめ
 - ▼田村潤・元キンビール副社長 キンビール、高知支店の奇跡
 - ▼佐藤優・元外務省主任分析官 最近の日本外交
 - ▼田勢康弘・政治ジャーナリスト 菅政権、この危機をどう乗り切るか
- 茨城県南支部には、企業や金融機関、医療機関、法律事務所、税理士事務所、自治体、学校のトップや幹部、国会議員、県会議員、市会議員など100人超の会員が在籍。年齢層も幅広く、入会されれば確実に人脈が広がります。「一度、実際の講演を聞いてみたい」という方はご連絡ください。よろしくお願いたします。

MEMBER'SNOW! 掲載事業所募集

～あなたの企業、店舗・技術の情報を掲載してみませんか～
 事業案内、人物紹介、新製品や商品紹介etc...会員企業の情報を当所職員が取材の上、無料で掲載させていただきます。お気軽にお電話ください(総務課822-0391まで)。

土浦商工会議所 WEB セミナー

最新の情報・旬のセミナーをパソコンやスマホ、タブレットで手軽に視聴できます!

土浦商工会議所のホームページより職場や自宅、好きなところから
 セミナーがご覧いただけます!!

おすすめセミナー PICK UP

- ①中小企業のSDGs 経営入門
講師：小野瀬 由一(49分)
- ②メンタルヘルス対策
講師：渡部 富美子(36分)
- ③岸田政権は日本経済を救えるか
講師：岡田 晃(58分)

STEP1
土浦商工会議所ホームページ下部の「WEB セミナー」のバナーをクリック!

STEP2
「土浦商工会議所 WEB セミナー」ページが表示されますので【ログイン】ボタンをクリックし、ID とパスワードを入力してください。【ID】k0093 【パスワード】0391

STEP3
動画による本格的なセミナーが視聴できます。「忙しくてセミナーに参加できない」「隙間時間に勉強したい」など時間と場所をご都合に合わせてご利用できます。

上記以外にも 500 以上のコンテンツからご選択いただけます。セミナー視聴方法、ログインできない等のお問合せ 商工振興課