



土浦商工会議所 会報つちうら

TSUCHIURA CHAMBER OF COMMERCE AND INDUSTRY NEWS

5

No.641 2022.MAY

土浦局
料金別納
郵便
第三種郵便

MEMBER'S NOW プラットフィット24／プラットピラティス

後列右から社長高橋信子さん、取締役の高橋裕里香さん、スタッフの島田さん
前列左から店長の江塚さん、スタッフの千田さん、○内はスタッフの吉田さん



CONTENTS

- | | |
|--|--------------------------|
| ② 小規模企業振興委員の紹介 | ⑧ 取り組もう！SDGs、土浦警察署からお知らせ |
| ③ 労働保険年度更新の申告・納付のお知らせ | ⑨ 常議員会、新入会員情報 |
| ④ IT導入補助金、事業復活支援金 | ⑩ LOBO調査 |
| ⑤ 小規模事業者持続化補助金、事業再構築補助金、茨城県事業者支援一時金 | ⑪ 職場で簡単メンタルヘルス、労務相談室 |
| ⑥ 日商100周年オンライン記念講演会、商工会議所福祉制度キャンペーンのお知らせ | ⑫ MEMBER'S NOW |
| ⑦ 青年部通信、女性会だより、TX土浦延伸実行委員会 | プラットフィット24／プラットピラティス |



土浦ツェッペリンカレー
デラックス好評発売中!!

企業経営の

身近で親切的なアドバイザー

小規模企業振興委員

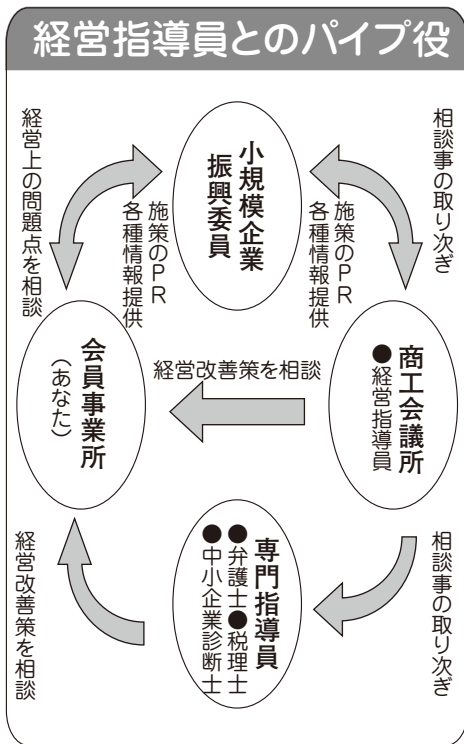
商工会議所は、経営指導員を配置して、小規模事業者の皆様の経営・金融・税務・経理・労務・特許・店舗改装など経営の諸問題やこれから経営改善を行なう方々に対して、相談・指導・斡旋等のお手伝いをしています。さらに相談を受けやすくするため、当商工会議所では管内各地に31名の「小規模企業振興委員」を委嘱しております。

身近で親切的なアドバイザー

小規模企業振興委員は商工会議所の経営指導員や専門指導員をいつでも紹介する皆様のお世話役です。相談料は無料。秘密は厳守します。どうぞお気軽にご相談下さい。

経営指導員とのパイプ役

- お近くの小規模事業者との円滑な連絡
- 担当地区内の小規模事業者の実態の把握
- 小規模事業対策の情報の提供、資料の配布とPR
- 商工会議所事業の連絡・普及・啓発



令和4年度 小規模企業振興委員名簿

(順不同敬称略)

地区	氏名	事業所名	住所	TEL	業種	備考
南部	岡野 良男	辰三産業(株)	土浦市乙戸町766-5	841-1673	物流業	委員長
北部	君山 毅	(株)千代田興業	土浦市神立中央5-35-6	831-1741	建材業	顧問
南部	橋本信一郎	(株)ハシモト	土浦市乙戸町766-9	841-1382	ウエス販売	顧問
北部	勝田 達也	勝田商事(有)	土浦市神立町3623	831-0523	不動産業	副委員長
	金塚 大輔	神立ハイヤー(有)	土浦市神立中央1-17-27	831-0900	タクシー業	
	嶋田 玲子	喜作	土浦市神立中央1-12-20	831-7472	飲食業	
	中根 祐一	(株)セントラルメディカル	土浦市神立町2506	831-2321	医療機器販売	
	鈴木 豊明	(有)鈴木工務店	土浦市並木3-11-8	821-6807	工務店	
	古谷野宗徳	古谷野経営労務管理事務所	土浦市西真鍋町9-5	821-2263	社会保険労務・税務会計	
	大竹 信長	(有)オーム	土浦市真鍋新町16-10	824-0006	家電販売・電気工事	
	森 浩一	(株)forest.d	土浦市神立中央1-16-2	831-0019	各種食料品小売業	
中部	桜井 卓	(株)作田屋	土浦市中央1-8-4	821-5063	住宅設備機器販売	副委員長
	久保田利一	(有)松庄花壇	土浦市中央2-10-6	821-6691	生花販売	
	中島 敏之	中嶋康化粧品店	土浦市中央2-10-20	821-1670	化粧品販売	
	堀越 礼	(株)霞月楼	土浦市中央1-5-7	822-2516	飲食業	
	鈴木 昇	(有)波山堂鈴木印舗	土浦市中央1-14-1	821-5777	印鑑製造・販売	
	箕輪 好夫	箕輪名産店	土浦市大和町7-22	821-0329	水産加工物販売	
	柳生 剛	小松屋食品(株)	土浦市大和町5-3	821-0373	水産加工物販売	
	杉山 建一	(有)すぎやま	土浦市川口1-5-8	821-0677	和菓子販売	
	澤辺 泰弘	(有)高月堂	土浦市桜町1-6-15	823-3611	菓子販売	
	石原 宏紀	アイビーファクトリー	土浦市田中2-11-4	822-3746	自動車整備業	
南部	岡野 忠夫	(株)岡野設備工業所	土浦市乙戸南3-13-26	842-2830	土木・管工事	副委員長
	大曾根隆司	(株)大参商店	土浦市荒川沖西2-2-10	841-0014	燃料販売	
	和泉 好一	(株)イズミヤ	土浦市荒川沖西2-412	842-1156	葬祭業	
	湯原 豊	(株)ユハラ	土浦市荒川沖475-3	842-3121	自動車レンタル・リース	
	島岡 宏明	島岡商事(株)	土浦市右廻1882	841-0296	燃料販売	
	廣瀬 勝俊	廣瀬運輸(株)	土浦市小松2-2-4	821-0847	運送業	
	塚崎 雅之	雅電設(株)	土浦市中834-3	843-8588	電気工事業	
	吉田 薫	(株)ヨシダ・アート	土浦市永国872-5	821-8880	看板製作販売	
	田中 義法	田中冷設工業(株)	土浦市永国157	822-5530	建設・設備業	
	説田 賢哉	せつた税務・不動産鑑定事務所	土浦市天川2-22-18	821-8241	税務会計・不動産鑑定	

令和4年度 労働保険 年度更新申告・納付のお知らせ

○令和4年度の労働保険 年度更新の申告・納付期間は、6月1日(水)から7月11日(月)までとなります。

申告の際は、年度更新申告書受理相談会をご利用ください。

○令和4年4月1日より雇用保険が改定されました。

	(変更前)	令和4年4月1日 ～令和4年9月30日	令和4年10月1日 ～令和5年3月31日
一般の事業	9/1000	9.5/1000	13.5/1000
農林水産・清酒製造の事業	11/1000	11.5/1000	15.5/1000
建設の事業	12/1000	12.5/1000	16.5/1000

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

○労災保険は令和3年度と同率となります。

○労働保険の納付については、口座振替制度をご利用ください。

申請手続きを一度行えば、翌年度以降も継続して口座振替により納付ができ、納付期限も延長されます。

(参考)

納付期限(令和4年度)

	第1期	第2期	第3期
口座振替利用無の場合	7月11日	10月31日	1月31日
口座振替納付日	9月6日	11月14日	2月14日

問合せ先 茨城労働局 総務部 労働保険徴収室

〒310-8511 水戸市宮町1丁目8番31号 TEL 029-224-6213

(HP)<https://jsite.mhlw.go.jp/ibaraki-roudoukyoku/>

新型コロナウイルス感染症による 小学校休業等対応助成金の対象期間等を再び延長しました

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の影響による小学校等の臨時休業等により仕事を休まざるをえない労働者に対して、有給の休暇を取得させた事業主を対象とした「新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金」(以下「小学校助成金」という。)を、令和3年9月30日より再開し、令和3年8月1日から令和4年3月31日までの間に取得した休暇について支援を行っていましたが、今般、対象となる休暇取得の期間を令和4年6月30日まで再び延長しました。

また、「小学校休業等対応助成金に関する特別相談窓口」(以下「特別相談窓口」という。)を労働局に開設し、労働者の方からの「企業にこの助成金を利用してもらいたい」等のご相談に応じて、事業主へ小学校助成金の活用の働きかけを行っていますが、特別相談窓口の開設期間についても令和4年9月30日まで延長いたしました。

【問合せ先】 小学校助成金は、コールセンターまで ☎0120-603-999

特別相談窓口は、茨城労働局雇用環境・均等室まで ☎029-277-8295

IT 導入・DX を検討中の皆様へ

IT で業務効率化・データ活用をしたい
インボイス制度への対応も進めたい
複数社で連携し、DX（デジタルトランスフォーメーション）を進めたい
IT 導入補助金が生産性向上を後押しします！

IT 導入補助金

（サービス等生産性向上 IT 導入支援事業）

新たにスタートする「デジタル化基盤導入類型」では、インボイス制度（2023 年 10 月開始）への対応も見据え企業間取引のデジタル化を強力に推進します

	通常枠		NEW デジタル化基盤導入枠				
	A 類型	B 類型	デジタル化基盤導入類型			複数社連携 IT 導入類型	
補助額	30万円 ～ 150万円 未満	150万円 ～ 450万円 以下	会計・受発注・ 決済・ECソフト		PC・ タブレット等	レジ・ 券売機等	(1) デジタル化基盤導入類型の対象経費 (左記同様)
			5万円 ～ 50万円 以下	50万円 ～ 350万円	～10万円	～20万円	(2) 消費動向等分析経費(上記(1)以外の経費) 50 万円 × 参画事業者数 ※1 補助上限： (1)+(2) で 3,000 万円 (3) 事務費・専門家費 補助上限：200 万円
補助率	1/2以内		3/4以内	2/3以内 (※2)	1/2以内		(1) デジタル化基盤導入類型と同様 (2)・(3)2/3 以内
補助 対象 経費	ソフトウェア購入費、 クラウド利用料(最大1 年分)、導入関連費		ソフトウェア購入費、クラウド利用料(最大2年分)、導入関連費、 ハードウェア購入費				

(※1) 消費動向等分析経費のクラウド利用料は、1 年分が補助対象となります。

(※2) 交付の額が 50 万円超の場合の補助率は、当該交付の額のうち 50 万円以下の金額については 3/4、50 万円超の金額については 2/3。

詳しくは、事務局ポータルサイトをご確認ください。

サービス等生産性向上 IT 導入支援事業事務局ポータルサイト



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。

給付
対象

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)の売上高が、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 30%以上減少した事業者

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

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！

- 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。
- 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。
- 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



「小規模事業者持続化補助金」

小規模事業者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します

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			
		成長・分配強化枠		新陳代謝枠	
		賃金引上げ枠	卒業枠	後継者支援枠	創業枠
補助率	2/3	2/3 ※2 赤字事業額は3/4	2/3		
補助上限	50 万円	200 万円			100万円

※様式4の発行手続きを5月27日（金）までに受ける必要があります。

応募締切 2022 年 6 月3日（金）（8 次締切）

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。



Grants (ID 取得)

問合せ先 商工振興課

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

- 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。
- 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。
- 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。



茨城県まん延防止等重点措置影響緩和

茨城県事業者支援一時金

（中小企業・個人事業者等対象）

主な事業（売上の50%以上を占める事業）が、本県の「まん延防止等重点措置」に伴う、営業時間短縮要請や不要不急の外出自粛要請の影響を受け、2022年1月～3月のいずれかの月の売上が2019年～2021年のいずれかの年の同月比で30%以上減少した県内事業者に対し、一時金を支給します。

※県から営業時間短縮要請を受けた飲食店等は対象外となります。

支給額（1事業者あたり）

20万円～500万円（1回限り）

受付期間

令和4年6月30日（木）まで

申請方法

電子申請（県のホームページから）

書面申請※当日消印有効

問合せ先

茨城県事業者支援一時金相談窓口

電話：029-301-5558（平日9時から17時）



詳細を県ホームページにてご確認ください。

URL: <https://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/chusho/ichijikin.html>

地域とともに、未来を創る

日本商工会議所創立100周年記念事業



オンライン記念講演会 第1弾

コロナ禍で奮闘している会員企業、地域の最前線で会員企業を支援している各地商工会議所が、ともに未来への希望を持って、これからの時代を生き抜いていくために、各方面で活躍されている方々をお招きし、オンラインによる特別記念講演会を開催します。

「中小企業こそ世界で稼ぐ」

配信日時

2022年5月27日(金)

① 11:00～12:00 ② 14:00～15:00 ③ 18:00～19:00 ※いずれも内容は同じです。

配信形式

YouTubeプレミア公開

内容

第1部 柳井 正 氏による記念講演 (30分)

株式会社ファーストリテイリング
代表取締役会長兼社長

第2部 柳井氏×三村会頭のトークセッション (20分)

対象

各地商工会議所 会員企業

参加無料
事前登録制

お申込み専用フォーム

右記のURLまたはQRコードよりお申し込みください。

申込締切:2022年5月27日(金) 18:00まで

スマートフォンでもご視聴いただけます

<https://ld21.asp.cuenote.jp/my/jcci-100th/treg-form>



問合せ先

「日本商工会議所創立100周年記念事業 オンライン記念講演会」事務局

✉ jcci-online@sustainable.co.jp ☎ 03-6276-5515 受付時間: 10:00～19:00 (平日)



日本商工会議所
The Japan Chamber of Commerce and Industry

<https://www.jcci.or.jp/>

商工会議所福祉制度キャンペーンのお知らせ

問合せ: 商工振興課

- 「福祉キャンペーン」を5/2～6/30に実施しております。
- 本キャンペーンは、『商工会議所福祉制度』をご理解いただき、会員事業所の福祉向上にお役立ていただくことを主な目的としています。
- 『商工会議所福祉制度』は、経営者・役員の皆様の保障や退職金準備他、入院・介護・老後に備えた様々な保障ニーズにお応えするものです。
- 商工会議所職員とアクサ生命保険株式会社の担当社員がお伺いした際に、是非ご協力いただきますようお願い申し上げます。

土浦商工会議所の共済制度／福祉制度のご案内

キララ共済 【役員および従業員の福利厚生に】

- 保険期間は1年で自動更新、役員・従業員の福利厚生制度にご活用いただけます。
- ガンや6大生活習慣病で入院した場合、ガンで先進医療を受けた場合は一時金が支払われます。
- 法人が役員・従業員のために負担した掛金は全額損金に算入できます。(法人税基本通達9-3-5)
個人事業主が従業員のために負担した掛金は全額必要経費に算入できます。(昭和47年2月14日付直審3-8)

特定退職金共済 【従業員の退職金準備に】

- 毎月、定額の掛金を支払うことで、将来支払う退職金を計画的に準備できます。
- 法律で定められた退職金支払いのための保全措置が講じられます。
- 法人が役員・従業員のために負担した掛金は全額損金に算入できます。(法人税法施行令第135条)
個人事業主が従業員のために負担した掛金は全額必要経費に算入できます。(所得税法施行令第64条)

問合せ先: 商工振興課

令和4年度第1回通常会員総会を開催

去る4月12日（火）クラフトシビックホール土浦において、令和4年度第1回通常会員総会を開催した。

消毒や体温検査等感染対策を行い、中川会頭より池田雄一新会長（イバメンリフォーム株）への委嘱状授与から始まり、令和3年度事業報告・収支決算報告、令和4年度事業計画・収支予算が満場一致で決議された。また、池田会長から宇田川直前会長へ感謝状の授与も行われた。

令和4年度はウイズコロナの中、『Step to the Future』一人ひとりが輝き未来へつなぐ一歩をスローガンに、会員数135名でスタートし、それぞれが創意工夫をして各事業を進めていく。



池田新会長に委嘱状授与



集合写真

第47回通常総会開催！

4月18日（月）商工会議所に於いて、第47回通常総会を開催し、メンバー18名が出席しました。議案は、令和3年度事業報告並びに決算報告、令和4年度事業計画（案）並びに予算（案）。また、任期満了による役員改選についても審議いたしました。

提出議案は、すべて原案どおり承認され、新しい事業年度がスタートいたしました。

ご来賓として小坂副会頭にご臨席いただき、ご挨拶を頂戴いたしました。

新年度もコロナ禍の状況を見ながら工夫を凝らして積極的に活動していきたいと思っています。



総会風景

一緒に活動しませんか！

※女性会では、一緒に活動するメンバーを募集しています。お気軽にご連絡ください。

詳しくは商工振興課まで

土浦商工会議所女性会ホームページ
<https://www.tcci-joseikai.jp>



つくばエクスプレス（TX）、土浦まで延伸を TX土浦延伸を実現する会が発足

茨城県がTXの県内延伸の方向を見極めるため、令和4年度に調査費を計上。土浦方面、筑波山方面、水戸方面、茨城空港方面の4案を検討し、年度内に一つに絞り込む方針であることが発表された。

こうした状況をうけて、土浦への延伸を実現すべく、土浦市や当所、JA水郷つくば、新治商工会、土浦商店街連合会をはじめ、市内の各団体、地区長等で「TX土浦延伸を実現する会」を発足させた。

4月13日には、土浦市長をはじめ各団体の代表者ら約60人が参加し実行委員会を開催。土浦方面への延伸は、4案のなかで最短ルートであり、また、土浦を経由するかたちで水戸や茨城空港方面へもアクセスでき、来訪者の回遊性、交流人口の増加による観光・商業の活性化等も期待できる。さらに、大規模災害発生時における物資輸送や避難経路確保にも活用でき、本県並びに首都圏の防災機能の向上にも繋がるものとし、実現にむけて署名活動を行うとした。

同会は、今後、要望等を行うとともに、6月12日にクラフトシビックホール土浦で決起大会を行う予定である。



4月13日実行委員会の様子

～取り組もう！SDGs～

SDGs って何？

国連サミットで示された、より良い社会を作るために世界全体で取り組んでいく国際目標のことです。この国際目標は、全部で 17 分野の目標が設定されていますが、自分たちでできることから、取り組んでいくことが大切です。



- ・バラ売り、量り売りの実施やハーフサイズのメニューの設定等を行い、**食品ロスを減少**させよう！
- ・包装や梱包材を減らすことで不要なものを削減したり、缶やビンを再生業者に直接持ち込んだりすることで、**3R（リデュース・リユース・リサイクル）**に取り組み、**廃棄物の排出量を削減**しましょう！

事業者の皆様も、ご協力をお願いいたします。



土浦市イメージキャラクター つちまる

【問合せ先】土浦市市民生活部環境衛生課クリーン推進係 826-1111（内線 2474）

当所への届出事項に変更ございませんか

事業所の移転・電話・FAX番号など、当所へのお届け内容に変更はございませんか。

当所からのご案内やお知らせを確実にお届けするため、変更が生じた際はご連絡をお願いいたします。

問合せ先:総務課

クールビズ実施のお知らせ

当所では、節電・省エネの観点から、お客様と対応する際の服装がノーネクタイやノージャケット等の軽装（クールビズ）となりますが、何卒ご理解下さいますようお願いいたします。

土浦警察署からお知らせ

【市役所職員を騙って「お金が戻る」】は詐欺です！

<還付金詐欺の特徴>

- ◇犯人は市役所職員を名乗って電話をかける
- ◇**お金（医療費・年金・保険料等）が戻ってくると**だます
- ◇「ATMで手続きする」と説明し、ATMに行くように指示する（銀行やスーパー等の店外ATM・コンビニATMなど）
- ◇被害者の年齢は **60 歳代**が多い

丁寧な口調で説明してくるよ！信用しないで！



振込制限対象外の 60 歳代が狙われています！

※注意！

『お金が戻ってくる手続き』だとだまし、犯人と携帯電話で通話しながら ATM を操作すると、犯人の（管理する）口座に預金を振り込んでしまいます。

※ATMで還付金の手続きはできません！

土 浦 警 察 署 Tel: 029-821-0110

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

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

飲酒運転は犯罪



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・①

買たい売たい借たい貸したい時は！



地元 会員 桂不動産(株)へ

土 浦 / 土浦市真鍋 2 丁目 2-2 3
支 店 / TEL.029(886)3330(代)
茨城県南大型12店舗情報ネットワーク

常議員会

4月度常議員会は、4月15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

顧問・参与の変更に伴う委嘱について

議件第2号

小規模企業振興委員の委嘱について

議件第3号

経営安定特別相談室 商工調停士並びに専門スタッフの委嘱について

議件第4号

小規模事業者経営資金融資（マル経）審査員の委嘱について

議件第5号

令和4年度議員改選日程について

議件第6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 土浦繁盛記事業報告について

3 令和4年度事務局体制について

4 TX土浦延伸を実現する会について

5 青年部より

6 女性会より

7 その他

新入会員情報（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
倉茂 拓也	倉茂 拓也	通信営業員	土浦市小松3丁目26-36	090-2548-1832
巨閤樹脂工業(株)	梁 文广	廃プラスチックの買取・再生加工と輸出入	稲敷市西代286	029-995-6787
BBQ シュラスコ	ヤスタ アランテス プラガ カルロス エドアルド	食品小売（キッチンカー）	土浦市神立町1833-1	090-7289-5021
壽ちんどん宣伝社	石原 之壽	ちんどん、紙芝居、道化師	土浦市文京町17-22-710	090-8109-0480
居酒屋 Mahalo	佐野 卓司	居酒屋	土浦市中央2丁目2-30	821-5437
(株)楓	深井 一	飲食	土浦市田中町2176-1	823-0825
ロカデザイン	星野 智世	ホームページ、広告作成	土浦市中村西根1990-2	090-9835-4557
STUDIO BACK SPIN	吉田 隆太	ダンス教室	土浦市川口1丁目3-225 モール505 2F	835-3070
上口 美子	上口 美子	ネイリスト	土浦市天川2丁目6-40 シエルリヴィエール A202	090-4761-4448
KIKI INTERNATIONAL J APAN(同)	藤枝 悠喜	飲食	土浦市桜町1丁目2-18-301	080-4060-6708
浅野鉄工所	浅野 利之	鉄鋼	土浦市神立東2丁目30-40	832-6535
英語教育研究所 柳生	柳生 大輔	学習支援事業・学習塾（家庭教師）	土浦市中村南6丁目1-18	080-9778-6111
ネモトン	前田 幸太朗	飲食店・居酒屋	土浦市桜町1丁目5-3	893-3637
星	宮沢 則子	飲食（スナック）	土浦市桜町2丁目7-6	824-1588
貴義	大澤 恒治	そば店	土浦市西根南2丁目9-31	080-6645-1592
スタジオクリーム	依田 透	写真（卒業アルバム制作、出張撮影、スタジオ撮影）	土浦市粕毛633-1	811-6699
富田理美容室	富田 昌宏	理容・美容	土浦市大和町5-15-202 山口ビル	821-4712
(株)ミライト茨城支店	浅井 郷志	電気通信事業・電気、土木、建築他	つくば市南中妻字宮久保378-1	838-5604

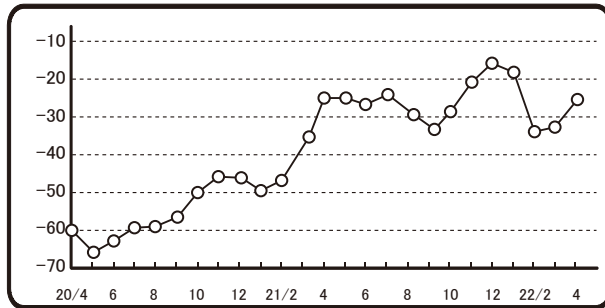
業況DⅠの推移(全産業・同年同月比)

業況DⅠ(前年同月比)の推移

	2021年 11月	12月	2022年 1月	2月	3月	4月	先行き見通し 5~7月
全産業	▲21.1	▲15.8	▲18.2	▲33.9	▲32.7	▲25.7	▲28.0
建設	▲18.2	▲16.3	▲21.5	▲22.9	▲23.6	▲27.0	▲26.1
製造	▲13.7	▲9.3	▲6.9	▲21.1	▲25.0	▲17.0	▲26.3
卸売	▲20.8	▲11.6	▲18.1	▲38.2	▲33.3	▲28.3	▲29.5
小売	▲35.2	▲30.0	▲26.7	▲43.8	▲40.9	▲39.5	▲38.1
サービス	▲18.9	▲12.5	▲20.4	▲43.2	▲39.0	▲21.1	22.1

※「先行き見通し」は当月に比べた向こう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)

口木調査

4月集計結果

(早期景気観測)

業況DⅠは、活動回復が進み2か月連続の改善
先行きは、コスト増への警戒感強く厳しい見方

4月の業況と先行き見通し

全産業合計の業況DⅠは、▲25.7
前月比7.0ポイント

日常生活の回復が進み、再開した春のイベントや県民割等の需要喚起策で客足が戻りつつある外食・宿泊関連のサービス業や、堅調な電子部品や飲食品関連等に下支えされた製造業で業況が改善した。一方、資材の供給不足や設備機器の納期遅れで工期が長期化する建設業で業況が悪

化した。また、業種を問わず、対露制裁や円安の急伸により、原油等の資源価格や原材料価格等の高騰が加速化している。加えて、価格転嫁の遅れも収益回復の足かせとなっており、中小企業の景況は2か月連続で改善しているものの、まん延防止等重点措置が出ていた昨年4月と同水準の回復に止まっている

先行き見通しDⅠは、▲28.0
月比▲2.3ポイント
コロナの沈静化による活動回復に加え、大型連休での消費拡大に期待感が高まる一方、感染再拡大を恐れて、観光やイベント参加を控える動きを懸念する声が寄せられている。また、ウクライナ危機の長期化、原材料・資源価格等の高騰や円安が今後も進行することへの不安感は拭えず、さらなるコスト増の警戒感も強く、先行きは厳しい見方が続く。

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

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

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@oobe.ocn.ne.jp

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】

K&S 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@kisil.co.jp 営業課



職場でかんたんメンタルヘルス

「対人ストレスに強い人・弱い人の違い」

同じような状況や環境に置かれても、それをストレスと感じてしまう人と、感じない人がいます。日々の細かなことにイライラ、クヨクヨせず「ストレスに強い人」になることができれば、心も体も健康でいられます。違いを知ること、ストレスコントロールを可能にする方法をお伝えしたいと思います。

まず、対人ストレスに弱い人の特徴を三つあげます。

(1) 常に人の顔をうかがってしまつ

相手に遠慮して、自分の思いや考えをのみ込んでしまうことの多い人は、「悪いかな」という気持ちが生じ、結果的に人の意見に振り回されがちになります。

(2) 「べき」で頑張りすぎる

人から頼られたとき、相談を受けた際などに、自分が何とかしようと人一倍頑張ってしまうなど、自分に余裕がなくても断れず、自分で自分を追い詰めやすい傾向があります。

(3) 相手の負のパワーに敏感

人の気持ちや状況を繊細に感じ取ってしまう敏感さを持っていま

す。故に他人のマイナスな感情やパワーも自分のことのように受け止めてしまいがちです。

次に、対人ストレスに強い人の特徴を三つご紹介したいと思います。

(1) 「私は私、あなたはあなた」

「I'm OK, You're OK (私は私、あなたはあなたは)」という言葉を、感覚的に実践しています。余計なストレスを感じないためには、「自分の問題と相手の問題は別」と、割り切って考えられることが大切です。

(2) プロセスを楽しむ

例えば、山登りをして登頂できなかったとしても、道中の景色や仲間との時間を楽しんだことを、有意義な経験ができたポジティブに受け止めることができます。結果だけにこだわらず、そのプロセスを楽しむようにすることで、物事を前向きに考えられるようになり、ストレスにも強くなります。

(3) 一人の時間を大切にできる

他の人と過ごす時間は楽しい反面、何かと気を使うもの。誰ともつながらない自分だけの時間を意識的に持つことは心身のリフレッシュに

つながり、心の疲れもリセットできます。一人の時間を大切にすることは、自分自身としっかり向き合うことにもなります。自分の心を心地よい状態に保つことが、ストレスコントロールには最適です。

ストレスに強くなるには、自分軸をしっかりと持ち、人との適度な距離感を保つことが重要です。

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 当社は、従業員の兼業、副業を認めている関係で、他の勤務先での労働時間を合計すると時間外労働が月80時間を超える従業員もいるようです。このような場合、過重労働防止のための配慮等の措置を考

えるのはどこになるでしょうか。

Q 副業・兼業を希望する者は、年々増加傾向にあり、副業・兼業に関する裁判例では、労働者が労働時間以外の時間をどのように利用するかは、基本的には労働者の自由であるとされています。また、厚生労働省のモデル就業規則でも、「労働者は、勤務時間外において、他の会社等の業務に従事することができ

る。」となっています。

一方、使用者は、労働安全衛生法に基づき、健康診断、長時間労働者に対する面接指導、ストレスチェックやこれらの結果に基づく事後措置等を実施しなければならないとされています。また、使用者が労働者の副業・兼業を認めている場合は、健康保持のため自己管理を行うよう指示し、心身の不調があれば都度相談を受けることを伝えること、副業・兼業の状況も踏まえ必要に応じ法律を超える健康確保措置を実施することなど、労使の話し合い等を通じ、副業・兼業を行う者の健康確保に資する措置を実施するのがいいでしょう。

他社で兼業・副業をしている従業員の健康管理については、明らかに疲労の蓄積が見られるような場合に放置しているような場合は、兼業・副業先での労働時間や作業負荷も考慮して安全配慮義務違反があると判断される場合もあるので注意が必要です。

提供 茨城県社会保険労務士会

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

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
- 小型移動式クレーン
- フォークリフト
- 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

栃木県小山市横倉新田 295-4

TEL 0285-28-8300

コマツ教習所 栃木センタ

MEMBERS NOW 会員紹介

あなたの「なりたい自分」をサポートします！

プラットフィット24 プラットピラティス

住所 土浦市大和町4-1 東郷ビル2F

電話番号 029-(893) 5310

営業時間 24時間営業 但しスタッフアワー

【平日・土曜】 10時～22時
【日曜・祝日】 10時～19時

令和4年（2022年）4月1日

にブランドオープンしたばかりの次世代型フィットネスジムです。

■高齢社会を「死ぬまで元気」に過ごすためには、栄養や睡眠に加えて運動習慣を通じた筋トレが重要です。

■コロナ禍もあり、体を動かす機会が減少して体力低下を感じている方も多いのではないのでしょうか。

■私達が目指しているのは、初心者や女性も安心して通っていただける



トレーニングマシン



ピラティスマシン



水素水サーバー・ビタミンサーバー

ジムです。

本格派も満足の最新トレーニングマシンのラインナップに加えて、映像や音楽に合わせたダンスやレッスンを自由に楽しんでいただけるバーチャルスタジオも完備しています。

■ジムに併設されている「ピラティススタジオ」では、専門資格を持ったトレーナーによる完全予約制のピラティスマシンレッスンを受講できます。呼吸や体幹を意識しながら姿勢

無料体験・見学・WEB入会



お申込みはこちらから

<https://www.plat-fit.jp/>

プラットフィット 土浦 検索



勢改善や血行促進に効果があります。運動経験がない方や忙しくて時間のない方にこそ、是非体験していただきたいプログラムです。

■駐車場や駐輪場もご用意しております。

■お気軽に見学・体験にいらしてください。
■明るい笑顔と声のスタッフが全力であなたの「なりたい自分」をサポートします！

MEMBER'S NOW! 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)

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。

土浦商工会議所 検索

STEP1

土浦商工会議所ホームページ下部の「WEB セミナー」のボタンをクリック！

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。

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