

土浦局
料金別納
郵便

第三種郵便物



土浦商工会議所

会報 つちうら 10

TSUCHIURA CHAMBER OF COMMERCE AND INDUSTRY NEWS Vol.658

MEMBER'S NOW

体軸セラピー BLOOM 代表の梅原さんと奥さんの良子さん



- 2 第38回茨城県商工会議所議員大会、「土浦物産展inイオンモール土浦」出展者募集
- 3 デジタル関連セミナー、電子帳簿保存法対策セミナー
- 4 業務改善助成金、茨城県最低賃金、土浦警察署からお知らせ
- 5 つちまるのごみNEWS、働き方改革関連法への対応等についてのアンケート調査
- 6 異業種交流会、第18回土浦の写真コンテスト
- 7 青年部通信、女性会だより
- 8 中小企業セキュリティー対策
- 9 常議員会、新入会員情報
- 10 L O B O 調査
- 11 職場のかんたんメンタルヘルス、労務相談室
- 12 MEMBER'S NOW
～体軸セラピーBLOOM～



デラックス好評発売中!!
土浦ツェッペリンカレー

第38回 茨城県商工会議所議員大会

10月4日、とねミドリ館（古河市）において、県内8商工会議所の役員議員等140名出席のもと、第38回議員大会が開催された。「社会経済活動の活性化と経営環境の整備」「企業の自己変革と地域経済の持続的成長を後押しするための支援拡充」「中小・小規模事業者の活力増進と商工会議所の支援体制強化」「持続的発展に向けたまちづくりの推進」等、全7項目を重点事項として、国や県など関係機関等に強く要望していくことを決議した。

また、役員議員、職員の永年勤続表彰が行われ、当所からは古谷野監事（勤続50年）と中川会頭（勤続20年）が表彰され、被表彰者を代表して、古谷野監事が謝辞を述べた。



表彰者を代表して謝辞を述べる古谷野監事



勤続20年代表表彰の中川会頭

「土浦物産展 in イオンモール土浦」出展者募集

会員企業の皆さんの新たな販路開拓を図るため、イオンモール土浦を会場に物産展を開催します。

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---------------------------------------|-----------------------|---------|------------------|----------------------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 日時・場所 | 令和6年1月13日（土）、14日（日）／10時～17時 イオンモール土浦 1階 桜ひろば（土浦市上高津367） | | | | | | | | |
| 募集数 | 6事業者（2日間出展できる方） | | | | | | | | |
| 募集対象者 | 土浦商工会議所会員事業所小規模事業者の方（製造業・その他の業種：従業員20人以下／商業・サービス業：従業員5人以下）自社製品を製造販売する事業者および、土浦の特産品を活用した商品を販売する事業者。 | | | | | | | | |
| 申込方法 | 所定の申込書あり | 申込期限 | 令和5年11月10日（金） | | | | | | |
| 出展料 | 11,000円（税込み、2日間分） | 説明会 | 11月22日（水）午後3時 於：商工会議所 | | | | | | |
| 出展ブースの概要 | <table border="1"> <tr> <td>1小間スペース</td> <td>幅3600mm×奥行1000mm</td> <td>1事業者で2コマ以上の出展はできません。</td> </tr> <tr> <td>1小間基本備品</td> <td>テーブル2台（幅1800mm×奥行450mm） テーブルクロス 2枚</td> <td>※希望者のみ電気コンセント1口を用意（有料 1,100円 100V10A）</td> </tr> </table> | | | 1小間スペース | 幅3600mm×奥行1000mm | 1事業者で2コマ以上の出展はできません。 | 1小間基本備品 | テーブル2台（幅1800mm×奥行450mm） テーブルクロス 2枚 | ※希望者のみ電気コンセント1口を用意（有料 1,100円 100V10A） |
| 1小間スペース | 幅3600mm×奥行1000mm | 1事業者で2コマ以上の出展はできません。 | | | | | | | |
| 1小間基本備品 | テーブル2台（幅1800mm×奥行450mm） テーブルクロス 2枚 | ※希望者のみ電気コンセント1口を用意（有料 1,100円 100V10A） | | | | | | | |

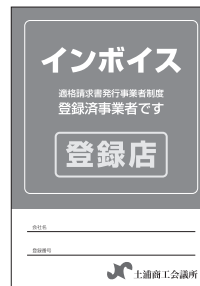
問合せ先・申込み先：商工振興課

インボイス制度への準備はお済みですか？

インボイス制度とは何か？
など、Q&Aやパンフレット等の内容については

インボイスコールセンター
（午前9時～午後5時 土日祝除く）
0120-205-553

インボイス制度
特設サイト



インボイス制度「登録店」の
ポスターを会員限定で無料配布
しております。
ご活用ください。



※QRコード又は
TELにてお申込み下さい。

デジタル関連セミナー

デジタル技術の導入により、売上、集客アップを目指してみませんか？

参加
無料

日程 **11月16日(木)** ①午後2時～2時30分
②午後2時30分～3時
(2部入替制) (いずれかでも受講可)

場所 男女共同参画センター研修室(土浦市役所市庁舎2階)

講師 NTTドコモ等

定員対象 70名(先着順)

・土浦市内在住 ・土浦市内にお店がある方やその従業員の方など

内容 ①DX時代における新しい「企業の在り方」について
～気軽に始める企業のデジタル化～
②キャッシュレス決済の仕組み・キャッシュレス導入推進について
～キャッシュレス決済推進による売上増、集客増～

申込 電話でお申込みください 電話 029-826-1111
問合せ先 お気軽にお問合せください (内線 2371、2496)

主催 土浦市 行革デジタル推進課 デジタル推進係

デジタル、DX、キャッシュレスを
コンパクトに解説

売上増、集客増を目指します

制度改正等の課題解決環境整備事業

電子取引対応は全ての事業者が必要です！

参加
無料

小さな会社のための 電子帳簿保存法の対策 ～令和5年12月猶予期間終了！？令和4年1月に義務化スタート～

本セミナーは、電子帳簿保存法についての簡単な概要と、実際に事業者が取り組むべき電子取引について詳しく解説いたします。併せて、インボイス制度対策にも効果的なデジタル化についても少しお話いたしますので、対応がまだの事業者さまはぜひご参加ください。

セミナーカリキュラム

1. 電子帳簿保存法の概要
2. 電子取引とは
3. 小さな会社が注意すべきポイント
4. 電子帳簿保存法の最新情報

講師

公認会計士 コンサルタント
川口 宏之氏



日程 **12月1日(金)** 午後2時～4時

定員 50名

開催形式 Zoom オンライン配信

※Zoom環境がない方は、当日商工会議所で視聴できます。

申込方法 右記のURL・QRコードよりお申込みください。 <https://www.tcci.jp/1201denchoho/>

問合せ先：商工振興課



従業員の賃金の引上げを検討している事業主の皆様へ

「業務改善助成金」は、事業場内最低賃金を一定額以上引き上げ、生産性を向上するための設備投資などを行う中小企業・小規模事業者の皆様はその設備投資等に要した費用の一部を助成するものです。設備投資には機械設備、コンサルティング導入や人材育成・教育訓練を含みます。本助成金について、厚生労働省は令和5年8月31日から従来の制度に対し、対象事業場の拡大（事業場内最低賃金と地域別最低賃金の差額が30円以内から50円以内とする）、助成率区分の見直し、また、事業場規模50人未満の事業者に限り賃金引き上げ後の申請を可能とする支援拡充を図りました。事業場内最低賃金の引上げを実施または今後、検討している場合は本助成金をご活用ください。

詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。他、業務改善助成金コールセンター0120-366-440（平日午前8時30分～午後5時15分）までお問い合わせください。本助成金の申請期限は令和6年1月31日で、申請先は茨城労働局助成金事務センター（水戸市桜川2-5-7MシティビルⅢ 1階：029-246-6371）です。なお、予算の範囲内で助成金の交付をするため、申請期限内に募集を終了する場合があります。

茨城県最低賃金

令和5年10月1日から

時間額 953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。

※最低賃金制度のイラスト：デューマン

中小企業事業者の皆さんへ

賃金の引上げを支援します。

業務改善助成金

生産性向上のための設備投資などを行って、事業場内の最低賃金を一定額以上引き上げた場合、その設備投資などの費用の一部を助成する制度です。

業務改善助成金 **検索**

専門家による無料相談を実施しています

賃金引上げにお悩みの方は、働き方改革推進支援センターにご相談ください。

茨城働き方改革推進支援センター **検索**

働き方改革推進支援資金

日本政策会議公庫では、事業場内最低賃金の引上げに取り組む者に対して、設備資金や運転資金の融資を行っています。

働き方改革推進支援資金 **検索**

土浦警察署からお知らせ

全国地域安全運動の実施について 10月20日(金)まで

1 子供と女性の犯罪被害防止

子供たちの登下校時間に合わせて、ウォーキングや犬の散歩、花の水やり等をしながら行う『ながら見守り』活動にご協力を！

3 住宅侵入窃盗の被害防止

「確実な鍵かけ」に加えて複数の防犯対策を！



補助錠



防犯フィルム



ハンドルロック



タイヤロック

2 ニセ電話詐欺の被害防止

「電子マネーで料金を支払って」「ATMで還付金の受け取り手続きができる」という言葉は全て詐欺です！自宅の固定電話は留守番電話設定に！

4 自動車盗の被害防止

ドアロックに加えて複数の防犯対策を！

土浦警察署 ☎ 029-821-0110

食品ロスって何？

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。この食品ロスの問題は、環境悪化や食料危機に対する大きな脅威となっており、「持続可能な開発目標（SDGs）」の目標の一つに位置付けられています。

また、土浦市では、食品ロス削減の取組として、30・10運動を推進しています。



もったいない！～残さず食べきろう！30・10運動～

- 会食時等、開始後30分間、終了前10分間は席を立たずに料理を楽しむ時間と周知しよう！
- 10日と30日は食品庫と冷蔵庫の整理をしよう！

ほかにも・・・

食品ロス削減の取組を広く国民運動として展開していくことを目的として、消費者庁では「めざせ！食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト実施しています。このコンテストでは、優秀な作品には内閣府特命担当大臣賞、消費者庁長官賞等が与えられます。昨年受賞した一部をご紹介します。

【内閣府特命担当大臣(消費者および食品安全)賞】

- 松田 克也 (京都府)
作品：日本から 世界に広げれ 「もったいない」

【消費者庁長官賞】

- 野尻 七望 (富山県)
作品：冷蔵庫 開けてびっくり これいつの？

もったいない その気持ちが第一歩！まずはできることからはじめてみましょう

【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)



「犯罪被害者等支援及び性暴力被害者支援に関する認知度調査」のご協力お願い

茨城県（県民生活環境部生活文化課）では、本年3月に「茨城県犯罪被害者等支援計画」を策定し、犯罪被害者等への支援策や相談窓口等の認知度向上等に取り組み、安心して暮らすことができる社会の実現を目指しているところです。

こうした中、茨城県は同取り組みの認知度向上や今後の施策に向けて、犯罪被害者等を取り巻く現状や被害者への支援策などについて、県民を対象とした認知度調査を実施しています。

対象者 茨城県民

※小学校5・6学年、中学生、高校生とその保護者や教職員は実施済みのため、本調査は対象外となります。

期 間 本日から令和5年12月15日（金）まで

回答方法 下記 URL または QR コードから、Webフォームにアクセスし、ご回答ください。
※調査項目は10問で、所要時間は5～15分程度です。



https://apply.e-tumo.jp/pref-ibaraki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=45452

問合せ先 茨城県 県民生活環境部生活文化課 安全なまちづくり推進室
TEL：029-301-2842

令和5年度 厚生労働省 茨城労働局委託事業
中小企業・小規模事業者等に対する働き方改革推進支援事業
働き方改革関連法への対応等についてのアンケート調査のご依頼

茨城働き方改革推進支援センター（厚生労働省 茨城労働局 委託事業）では、「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が順次施行されている中、茨城県内の事業者様に対して働き方改革推進の実現に向け支援事業を推進しております。

つきましては、茨城県内の事業者様に対して、働き方改革関連法対応と労務管理についての調査を実施しますので、アンケートへのご協力をお願いいたします。

アンケートは、下記のQRコード・URLから回答していただけます。

※所要時間は7分程度です。

なお、アンケートは、働き方改革推進支援事業以外に利用することはございません。



<https://forms.gle/pUny2cSh4gLNZxV1A>

問合せ先：
茨城働き方改革推進支援センター
茨城県水戸市三の丸2丁目2-27 リパティ三の丸2F
TEL 0120-971-728

地域経済活性化事業

土浦商工会議所

異業種交流会

定員
20名
(先着順)

日時 **12月4日** 18:00～21:00

会費 会員事業所 … 3,000円(1名)
未加入事業所 … 5,000円(1名)

場所 **ホテルマロウド筑波**
(土浦市城北町2-24 TEL:029-822-3000)

内容 オープニングセレモニー … 18:00～
講演会 … 18:00～
交流懇親会 … 19:30～

申込 **締切日：11月22日(水)迄**
問合せ先：商工振興課



講師 明治大学
政治経済学部教授

飯田泰之
(いいた やすゆき)

講演テーマ
「岐路に立つ日本経済
～政策・地域・ビジネスに求められるものは」

第18回 土浦の写真コンテスト大募集



茨城県知事賞 山口 栄司「彩り鮮やか」

土浦の感動を撮ろう!!

土浦で、あなたのハートを揺さぶって撮ったあなたの写真を見せてください。題材は自由、誰でも応募できます。スマホ、デジカメなど、カメラは何でもかまいません。ほぼ5年以内に撮影した作品なら自由に応募できます。



土浦市長賞 宮木 尚男「ちびっ子ライダー」

● 募集期間

令和5年11月1日(水)～11月23日(祝)

問合せ先：土浦市観光協会 TEL 029-824-2810

詳細は



ゴイスーな仮装で大賞をGET!
(豪華風な賞品がもらえます)
土浦の街をスタンプラリーで
歩いてお菓子をもらっちゃおう!

2023.10.28(土)

集合場所：アルカス土浦ひろば

詳細・申込はウェブで!
<https://npo-kirara.org>



問合せ先：NPOまちづくり活性化土浦 029-826-1771

青年部通信

第4回霞ヶ浦トライアスロンフェスタ開催

9月17日(日) J:COMフィールド土浦にて、9月例会「第4回霞ヶ浦トライアスロンフェスタ」を渉外連携委員会が担当し開催しました。(一社)土浦青年会議所さんとの共催で、当青年部は、メイン会場であるJ:COMフィールド内のイベント・飲食関係を担当しました。ステージでは、大道芸人や「令和の虎」岩井氏などによるトークショー、飲食ブースでは土浦周辺の各団体や店舗による地場産品の販売が行われました。また、来場者に政策提言につながるアンケートも実施し、充実した一日となりました。



高校生大道芸人のステージを楽しむ



冷たい飲み物・肉巻きおにぎりは選手に大好評でした

土浦商工会議所青年部ホームページ
<https://tsuchiura-yeg.com>
青年部メンバー募集中!!
お気軽にご連絡ください
詳しくは商工振興課まで



女性会だより

第55回全国商工会議所 女性会連合会新潟全国 大会に参加

10月5日・6日に、全国商工会議所女性会連合会・新潟全国大会が、朱鷺メッセ新潟コンベンションセンターにて開催されました。5日は、「変革を促すリーダーシップとDE&I」と題して、長岡造形大学理事長の佐々木順子氏による講演会と、懇親会が行われ、他の女性会との交流を深めることができました。6日には、309の女性会から約2,300名のリアル参加と、49の女性会のオンライン出席にて全国大会が盛大に開催され、当女性会からは3名が参加いたしました。



新潟全国大会

※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>



あなたのため、
大切な人のために。

●お引受けには所定の条件があります。本掲載商品をご検討の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報・その他重要なお知らせ)」
「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。
AXA-A1-1903-0516/9F7

病気やケガに一生準備したい方も、
特にガンが心配な方も、
必要な保障にあわせて保険をお選びいただけます。

アクサ生命

アクサの医療保険シリーズ

短期入院や通院、
最新の医療事情に対応した
一生の医療保険

アクサの
一生保障の医療保険

スマート・ケア

医療治療保険
(無解約払いもどし金型)

持病のある方や、
過去に入院・手術を
された方へ

アクサの
一生保障の医療保険
スマート・ケア
with You

限定告知型終身医療保険(無解約払戻金型)

変化するさまざまな
ガン治療に
備えたい方へ

アクサの
治療保障のガン保険
マイセラピー

ガン治療保険(無解約払いもどし金型)

アクサ生命は、商工会議所と協力し、会員事業所の各種ニーズ(弔慰金・見舞金制度、退職金制度、リスク対策や事業承継など)を共済制度/福祉制度でサポートしています。

アクサ生命保険株式会社
水戸支社 土浦営業所
〒300-0051 土浦市真鍋1-16-11 延増第3ビル2F
TEL 029-822-3972

適切なバックアップ運用を

被害を少なく 迅速なデータ復旧へ

ランサムウェアなどのサイバー攻撃による暗号化や記憶装置の故障、運転時の操作ミスによる消去など、さまざまな原因でデータの破損が発生する。失ったデータの復旧は困難であり、復旧には人手と時間を要する。しかし、バックアップを取得しておくことでこの被害を縮小することが可能である。

迅速にデータを復旧し業務継続できなければ、組織の信頼も失墜し、存続の問題につながりかねない大きなリスクとなる。そこで本稿では適切なバックアップ運用について、取得、保管、復旧の三つのフェーズに分けて解説する。

取得方法、日時、 間隔を検討

バックアップの取得に当たっては、対象を選定し、取得方法や取得日時、間隔を検討する。バックアップの対象は業務データだけではなく、システム稼働に必要な設定ファイルや、プログラムも含め、バックアップ対象を選定する。

また、サーバの稼働要件に合わせてオフライン、オンラインバックアップのどちらかを検討する。対象のデータごとに適切な取得日時、間隔を検討する。

例えば、業務データは週に1回フルバックアップ、その他の日に差分バックアップ（フルバックアップから変更・追加されたデータを複製）をする。プログラムファイルはシステム改修がない限り変更はないため、リリース時のみバックアップをする。設定ファイルは随時変更があるため週に1回取得するなどのように検討する。

保管場所と世代 管理が重要

バックアップの取得に当たっては、保管場所、世代管理、保管期間を検討する。

バックアップは、ランサムウェア攻撃に備えて、ネットワーク上隔離された場所へ保管する。外部記憶装置に保管し、バックアップ取得時以外は物理的に接続を切ることが望

ましい。災害対策も含めるのであれば、地理的に離れた場所で保管するとさらによい。

最新だけでなく、過去のバックアップも保管し、複数の時点で復旧できるようにしておくことが望ましい。データの破損からそれを認知するまでに時間がかかると最新のバックアップもすでに破損している恐れもあるためである。

また、バックアップにはいつ時点のどのデータが含まれているのか、ファイルの名称や保管している外部記憶装置を判別できるようにする。それらを扱う際の運用手順を定めることで誤った上書きや消去を防止し、またバックアップの保管方法や世代管理と合わせて組織の方針を満たせる保管期間を決定する。

なお、データはコピーして三つ持ち、2種類のメディアでバックアップを保管し、バックアップの一つは

違う場所で保存するという「3-2-1」ルールがある。ランサムウェアに対しては「3-2-1-1-0」ルールも提唱されているので参考にするとよい。

復旧計画は 定期的に確認

バックアップからの復旧に当たっては、復旧計画を立て、正しく復旧できることを確認する。バックアップは取得するだけで終わりではなく、それを利用していかに早く復旧するかが重要である。そのため想定される障害とその被害をあらかじめ考え、それぞれに対して復旧する時点や復元手順を確立する。また、計画に基づいて正しく復旧できるか定期的に確認し、必要に応じて手順の見直しを行う。

業務のIT活用が進むほど、バックアップの重要性は増していく。今後の運用の参考にしてほしい。

独立行政法人情報処理推進機構

江島将和

「情報セキュリティ10大脅威 2023」はこちら



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

会報9月号「つちうら亀城焼肉まつり」
記事誤表記のお詫び

会報つちうら9月号の「つちうら亀城焼肉まつり」の記事（P7）では、前売り券が2,500円、当日券が2,800円と表記しておりましたが、

**正しくは、
前売り券2,750円、当日券3,080円です。**

お詫びいたしますとともに訂正させていただきます。

常議員会

9月度常議員会は、9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）

議件第一号

新入会員の承認について

報告・連絡事項

- 1 支援施策活用講習会（オンライン）について
- 2 工業部会主催 働き方改革セミナー及び相談会について
- 3 つちうらMaasについて
- 4 会員事業所定期健康診断について
- 5 会員事業所優良従業員表彰式について
- 6 年間を通じた花火のまち創出「土浦四季の花火」の実現に向けた支援について
- 7 サウンド蔵つちうらムーヴメントコンサートについて
- 8 令和5年度下半年 諸会議等日程について
- 9 青年部より
- 10 女性会より
- 11 その他

新入会員

（掲載同意をいただいた方のみ紹介）

会員情報

順不同 代表者敬称略

| 事業所名 | 代表者名 | 業種 | 所在地 | TEL |
|-----------------------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------|---------------|
| cafe&bar 湊 | 星野 妙子 | 喫茶店・bar | 土浦市港町1丁目8-34 入山ビル1FL号室 | 080-1028-7090 |
| (株)ヒーロー | 小栗 政克 | 小売業(スーパー) | 牛久市女化町718 | 874-8851 |
| 日乃屋カレー 土浦店 | 堀川 和美 | カレーの製造・販売 飲食店 | 土浦市真鍋1丁目18-1 | 893-2355 |
| (株)CAR SHOP ICHIRO | ミウラ ティンジュ | 自動車・建設機械・農機具売買、 自動車部品販売、自動車解体、飲食店 | 稲敷郡阿見町実穀1675-45 | 841-8551 |
| (株)百笑市場 | 長谷川有朋 | 米の小売(国内、輸出) | 下妻市赤須522-1 | 0296-44-8882 |
| 整体院もみのき つちうら横丁店 | 柳下 健一 | 整体・整体師の養成 | 土浦市桜町3丁目 3-15 つちうら横丁16号 | 070-8986-8341 |
| Global Corporation Japan(株) | ミナトシゲル | 中古自動車・建設機械販売 | 常総市菅生町3435 | 050-6861-0555 |
| ミヤタクレーブ | 宮田 幸江 | テイクアウトクレーブ屋 | 土浦市中荒川沖町24-45 | - |
| 中かそば だいかつ | 小山 勝男 | 中華料理店 | 土浦市西根西1丁目13-28 | 843-4824 |
| 齊藤綿店 | 齊藤 一雄 | 布団制作・小売販売 | 土浦市大町4-2 | 821-0454 |
| (株)つくば食品評価センター | 金井 聡 | 食品等の受託分析他 | 土浦市中向原635 | 842-4953 |
| 安兵衛本店 | 長井 健太 | 飲食店(やきとり屋) | 土浦市右廻2720-1 | 802-9215 |
| 髪床 いおり | 宮本 宏実 | 理容業 | 土浦市真鍋新町20-43 湯楽の里内 | 822-3919 |
| ADEL HAIR MODE | 宮本 幹生 | 理容業 | 土浦市東真鍋町4-6-104 | 823-0886 |
| (株)千里 | 高岩 豊 | 水産品販売 | 東京都荒川区東日暮里1-11-3 | 03-3891-7758 |
| 洋菓子工房 コン・フォーコ | 中川慎一郎 | 洋菓子製造販売 | 土浦市虫掛3719-2 | 875-6736 |
| (同)SKR | 桜井 宣明 | シロアリ、害虫駆除 | 土浦市永国東町47-2 | 869-5967 |
| オーエムサービス(株) | 小畑 昶 | ビルメンテナンス業 | 土浦市城北町7-9-403 | 802-6927 |
| (株)シスイ工業 | 宮河 孝典 | PCコンクリート製品の製造 補修、 特殊車両先導、海上コンテナ販売 | 土浦市若松町31-4 | 821-5860 |
| (有)プティエテ | 佐々木修司 | 菓子製造・販売 キッチンカー | 土浦市荒川沖2-1-1 さらさ荒川沖 1F | 842-3660 |
| EAST BASE | 橋本 珠美 | 飲食店、小売販売 | 牛久市刈谷町1-36-5 | 090-2325-7386 |

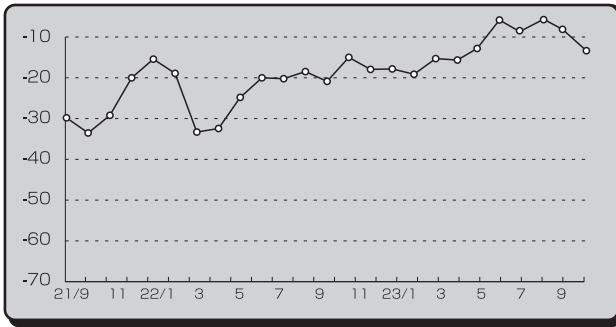
業況DIの推移(全産業・同年同月比)

■業況DI(前年同月比)の推移■

| | 2023年 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 先行き見通し 10~12月 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------|
| 全産業 | ▲11.1 | ▲6.2 | ▲8.9 | ▲9.8 | ▲8.9 | ▲9.0 | ▲12.9 |
| 建設 | ▲23.1 | ▲17.0 | ▲17.8 | ▲19.2 | ▲18.8 | ▲16.5 | ▲15.9 |
| 製造 | ▲13.9 | ▲9.2 | ▲8.8 | ▲4.1 | ▲5.6 | ▲8.5 | ▲12.1 |
| 卸売 | ▲15.0 | ▲11.0 | ▲13.2 | ▲20.9 | ▲22.6 | ▲19.7 | ▲18.9 |
| 小売 | ▲15.9 | ▲13.8 | ▲16.7 | ▲18.5 | ▲12.7 | ▲9.2 | ▲17.2 |
| サービス | 5.6 | 11.9 | 4.7 | 2.4 | 3.4 | 0.2 | ▲5.7 |

※「先行き見通し」は前月に比べた向こう3ヶ月の先行き見通し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・弱気などの景気感に相対的な広がり意味着する。

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)

ロボ調査

集計結果(早期景気観測)

9月

9月の業況と先行き見通し

全産業合計の業況DIは、▲9.0(前月比▲0.1ポイント)

建設業では、国土強靱化事業をはじめとする公共工事の受注が堅調に推移し、改善した。小売業では、高付加価値商品の販売やインバウンド需要が好調な百貨店が下支えし改善した。また、卸売業でも小売業からの引き合い増加で改善した。一方、製造業では、円安の伸長による輸入部材の価格高騰により悪化した。サ

業況DIは、4か月連続で足踏み続く
先行きは、円安の伸長等によるコスト増で懸念続く

サービス業では、慢性的な人手不足により、飲食・宿泊業を中心に、悪化となった。

各業種の業況はまだら模様となったものの、エネルギー価格の高騰によるコスト増や深刻な人手不足等、業種を問わない課題は山積しており、中小企業の業況は4か月連続で足踏みが続いている。

先行き見通しDIは、▲12.9(今月比▲3.9ポイント)
インバウンド需要の継続的な回復

や、個人消費の拡大を期待する声が増かれています。一方で、円安の伸長やエネルギー価格等の高騰でコスト増が続く中、賃上げ対応に必要な価格転嫁も十分に行えておらず、収益圧迫が続いている。また、地政学リスクの高まりで世界情勢も不安定な中、インボイス制度や働き方改革など対応すべき諸課題も多く、中小企業の先行きは厳しい状況が続く。

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
茨城県土浦市下高津3-6-7 102
tel.029-823-4443(代)
fax.029-823-6663
E-mail: tp-works01@oboe.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 50
〒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

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

職場のかんたんメンタルヘルス

マイナス感情を味方にしよう

怒り、不安、悲しみなど、いわゆるネガティブな感情を、良くないものだと思ってしまう。基本的には、心地の良いものではないので、このような感情が湧くと、「こんなことを考えてはいけない」「こんなふうに思うのは自分が悪いのだ」と自分の気持ちを抑圧してしまう人が多いと感じます。それは、何とか不快な感情から逃れようと、自分の心を守るための防衛反応でもあるのですが、自分の感情を無視したり、否定したりすると、ますますそのネガティブで強い感情を手放せなくなる、「強化」という状態を引き起こす傾向があります。つまり、忘れようとするほど、とらわれてしまうという悪循環を生むのです。早い解決を望むなら、その気持ちと向き合うことが必要です。疲れていた

り、忙し過ぎたりすると、向き合うエネルギーが保てないことが多いので難しいかもしれませんが、意図的に取り組むことが重要です。まずは、自分自身の気持ちに正直になることです。「怒り」「なり」「あいつ本当にムカつく」と怒りを自覚すること。「悲しみ」なら、とことん悲し

みに浸るのです。そして行動に移しましょう。

怒りは、2次感情といわれるもので、それを引き起こす1次感情が必ず存在します。何に対しての「怒り」なのかを把握した時点で、ある程度気持ちの整理ができます。その上で、客観的な対処ができると良いですね。

「悲しみ」は、時間薬が必要ともいわれるように、時間がかかることも多いですが、「泣く」という行動や、誰かに話すことでも癒やされます。不安や心配は、未来や未知のことに抱きやすく、起こっていないことへの予期不安なので、何らかの準備をすれば軽減されることが多くあります。

このように、マイナス感情を自覚して行動に移すことで、辛い気持ちから早く解放されやすくなります。ネガティブな強い感情にとらわれているときは、動けなくなることも多いので積極的に行動することを意識しましょう。

意識的に抑え込んだ感情は、よみのように心の底にたまっていき、自分が向き合っていない感情は、

時とともに自覚できなくなり、制御できないものへと変化します。そうすると、対処の方法が見つかりづらく、何だか分からない不安や怒りにとらわれやすくなってしまつので、そうなる前に、しっかりと自分の気持ちと向き合ひましょう。

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

Q トランスジェンダーである従業員(部下)がいます。その従業員は自分がトランスジェンダーであることを周囲に秘密にしているのですが、その従業員から「自分はトランスジェンダーであるので、更衣室やトイレの配慮をしてほしい」と相談されました。

その場合、この問題は社内で検討すべき内容であるため、総務部門の担当者にも相談内容を伝えてもいいでしょうか。

A トランスジェンダーとは、心の性と身体の性が一致していない人を指し、具体的には、「男性の身体で生まれたが、自身の性別は女性

であると認識している人」と「女性の身体で生まれたが、自身の性別は男性であると認識している人」がいます。男女の性別は、社会生活に大きな影響を与えるものであり、就業してからも、例えば制服の種類や更衣室・トイレの別などで男女の区別は続きます。

トランスジェンダーの従業員に対する配慮等については、パワハラの種類のひとつである「個の侵害」が問題となります。「労働者の性的指向、性自認や病歴等の個人情報について、当該従業員の了解を得ないで、性自認に関する事項を暴露することは、いわゆるアウトティング行為とされ、パワハラに該当します。

ですから、今回のご質問の場合、部下がトランスジェンダーであることについて、部下の了解を得る必要な範囲で総務部門の担当者に伝えて配慮を促すことはパワハラには該当しないと考えられます。しかし、その部下がトランスジェンダーであることを周囲に秘密にしているにもかかわらず、部下の了解を得ずに総務部門に伝達することは、アウトティング行為としてパワハラに該当することになります。

提供 茨城県社会保険労務士会

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 行政書士 **河合・矢野事務所**
(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37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
飲酒運転はしない、させない
株式会社 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

MEMBER'S NOW

会員紹介

身体を軸から整えてよりアクティブに！

体軸セラピーBLOOM

住所 土浦市港町1-10-29
アーバン石坂101
電話 029(875)33388
営業時間 午前10時～午後9時
休業日 年中無休
創業年月 令和5年5月

ホームページは



いらっしゃいます。

そしてなんとリフトアップにも効果が期待できます!!

またスラックラインというスポーツでイベント出店もしており、土日は様々な場所で展開しております。

遊びながら姿勢チェックができたリ、腕を上げる動作から肩こり解消にもオススメです。

お子様から大人の方までどなたでもできますので、ぜひ挑戦してみてください。

ご予約の時間帯は1組のお客様のみ対応させて頂きますので、ご友人やご家族と一緒に受けて頂くことも可能です。

21時までオープンしておりますの



施術



お子様連れでもOK



スラックライン



スラックライン体験



でお仕事帰りに…も大歓迎です!!
ご自宅や職場への出張整体も行っておりますのでお気軽にご相談ください!

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!!

土浦商工会議所

10月公開予定の注目セミナー

- 1 題目:『会社を存続・発展させる高収益化計画セミナー ~将来の不安を「前向きな経営」に変える~』
講師:野口 崇 (野口経営コンサルティング代表)
- 2 題目:『元商社マンが語る 価格交渉の極意』
講師:生駒 正明 (ビジネス交渉コンサルタント / 元プロボクサー商社マン)
- 3 題目:『市場を理解する簡単テクニック ~誰でも実践できる調査の初歩~』
講師:橋本 規宏 (アックスタイムズ株式会社 代表取締役)

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。

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は 商工振興課まで

この会報誌は、再生紙を使用しています。