



令和3年10月11日発行（毎月1回10日発行）

函館商工会議所報

2021
10
No.454

と も え



CONTENTS

巻頭特集

健康経営～健康経営優良法人認定制度～について

会員NOW..... P 6

Member's Board P 7

会議所のうごき P 8



函館のある街
世界遺産

ほくてん

電気のご契約が「従量電灯B」契約(10A~60A)のお客さま向けの電気料金プラン^{※1}



エネとくポイントプラン

毎月の料金が今よりもお安くなり、さらに、毎月の料金お支払額に応じてポイント^{※2}が貯まるおトクな電気料金プランです。

※1 本プランご加入のお客さまは、今後請求書等、紙媒体でのお知らせは原則いたしませんので、ほくてんエネメールでご確認ください。電気ご使用量によっては、他のプランがよりおトクになる場合がありますのでお問い合わせください。

※2 ポイントとは、「ほくてんエネメール」でご利用いただけるエネモポイントを指します。

断然おトク!エネとくポイントプラン

電気料金が
安くなる!

電気料金が今より毎月

110円^{※3}安くなる!

+ さらに

ポイントが
貯まる!

電気料金^{※4} **200**円につき

1ポイントが貯まる!

どんどん
おトクに!



最大で年間

3,000円^{※6}相当

おトクに!



※3 消費税等相当額を含みます。※4 ポイントの算定対象となる料金は、基本料金および電力量料金(燃料費調整額を含みます)の合計金額といたします。※5 サイトのご利用状況に応じて獲得ポイントは変わります。

※6 従量電灯B、30Aで年間の電気ご使用量が2,760kWhのお客さまがエネとくポイントプランに加入した場合(ポイント分を含みます)。

エネとくポイントプランに関するお問い合わせ | ほくてんポイントプラン コールセンター 0120-550-880 受付時間 平日(月~金)9時~17時 (年末年始、5月1日は除く)

貯まったポイントはENE-Mallで いろいろ使える!

「ほくてんエネメール」は暮らしに
役立つおトク情報満載の
登録料・年会費無料のWebサービスです。

■ポイント数に応じた商品との交換



■他社へのポイント移行



■チャリティーへのご利用 ■すてきな賞品が当たる抽選企画への参加

安くなった電気料金は

ほくてんエネメールでチェック!

→ 電気料金・使用量を「見える化」して省エネ・節約!

新たなビジネス を検討されている方へ

ほくてんパートナーを募集しています!

ほくてん函館支社では、当社の電気料金プランを
お取り扱い頂ける販売代理店を募集しています。

1

お客さまに
ほくてんの
プランを
ご紹介

2

成果に
応じて
手数料を
お支払い

3

まずは
お気軽に
ご相談を

//お問い合わせ先//

ゼンリョク宣言
ほくてん

北海道電力(株)函館支社

〒040-8670 函館市千歳町25番15号
TEL 0138-22-4123

■今月の表紙

初秋の「大三坂」

表紙は、10月に入り街路樹のナナカマドの実が赤く色づき秋めいてきた大三坂を撮影した一葉です。

大三坂は、昔、坂の入口に大三という家印の郷宿があったことに由来しており、昭和62年には「日本の道百選」に選ばれております。



CONTENTS

2 特集

健康経営～健康経営優良法人 認定制度～について

4 中小企業相談所だより

- 北海道事業継承・引継ぎ支援センター函館サテライト「事業承継専門相談」実施のご案内
- 「新型コロナウイルス対策」「働き方改革」専門相談をご活用下さい!
- セミナー「多様化する労務トラブルへの対応実務」
- 北海道最低賃金
- 個別専門相談のご案内

6 会員NOW

- (有)赤坂葬祭

7 Member's Board

- ラーメン津つ井軒

言葉の力「飛翔」

8 会議所のうごき

- 日本商工会議所常議員会・議員総会・会員総会並びに全道商工会議所専務理事会議
- 青年部
- 経営セミナー
- 女性会
- 議員の異動

10 ご案内

- 飲食事業者等感染防止対策補助金
- 函館市事業者特別支援金
- 道特別支援金C
- 各種支援金制度対象一覧表
- 縄文遺跡群世界遺産登録オリジナルPRステッカー販売中!
- 2021年度「おもてなし英会話講座」中止のお知らせ
- 令和3年度年会費納入のお願い
- 事業承継M&Aカンファレンス2021
- 「ほっかいどう応援クーポン」取扱店舗募集のお知らせ
- 年末調整手続の電子化について
- 新入会員様のご紹介をお願いいたします

15 連載コラム 職場のかんたんメンタルヘルス

- 「聞き疲れを起こさないためのコツ」

16 青森商工会議所会員事業所のご紹介

- ^{エフス テーブル}F's table

広告掲載企業

北海道電力(株)函館支社	表紙裏
(株)エスイーシー	裏表紙裏
ホンダカーズ南北海道(株)	裏表紙
(株)英知国際特許事務所	段下
五稜郭タワー(株)	段下
(株)不二屋本店	段下
(株)中小企業基盤整備機構北海道本部	段下
(株)日本マネージメント・リサーチ	段下
龍文堂印刷(株)	段下
(一財)あんしん財団	折込
(有)岡部広告室	折込
カイロスマーケティング(株)	折込
竹葉新葉亭(株)	折込
総務省テレワーク・サポートネットワーク事務局	折込
世界遺産登録事業JOMON WEEK in HAKODATE	折込
青函オンラインマッチングセレモニー	折込
生命共済制度キャンペーン実施中	折込
函館市「事業者特別支援金」のご案内	折込

健康経営～健康経営優良法人認定制度～について

本特集では、「健康経営」～健康経営優良法人認定制度～について本制度の概要とともに「健康経営優良法人2021」の中小規模法人部門（ブライト500）認定法人である(株)近藤商会(本所2号議員)様にお話を伺い具体的な取組事例をご紹介します。

1 健康経営とは？

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」が創設されました。

2 健康経営優良法人認定制度とは？

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優れた健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。本制度では、大規模の企業等を対象とした「大規模法人部門」と、中小規模の企業等を対象とした「中小規模法人部門」の2つの部門により、それぞれ「健康経営優良法人」を認定しています。「健康経営優良法人」に認定されると、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けられます。また、「健康経営優良法人」ロゴマークの使用が可能となります。そのほか、健康経営優良法人や健康経営に取り組む企業向けに、自治体や金融機関等においてさまざまなインセンティブがあります。

令和3年3月4日に、「健康経営優良法人2021」が発表され、大規模法人部門（上位法人には「ホワイト500」の冠を付加する）に1,801法人が、中小規模法人部門（上位法人には「ブライト500」の冠を付加する）に7,934法人が、日本健康会議より認定されました。（※認定期間：2021年3月4日～2022年3月31日）



函館商工会議所 会員事業所 健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）認定法人一覧

- (株)近藤商会（ブライト500認定法人）
- エコー保険(株)
- 大鎌電気(株)
- (株)川股設備工業
- 紀の國建設(株)
- 日東電気工事(株)

<全6法人・五十音順>

「健康経営優良法人2021」中小規模法人部門(ブライト500)認定法人の取組事例紹介

株式会社 近藤商会 (〒041-0824 函館市西桔梗町589)

昭和22年創業・事務用機械器具卸売業・従業員57名(男性48名・女性9名)

健康経営に取り組もうと思ったきっかけは何ですか？

人口減少やデジタル化を背景とし、創立70周年を機に、新経営理念の制定ならびにオフィスリノベーションを実施しました。社員がイキイキと働くウェルビーイング経営を宣言し、「2017日経ニューオフィス賞 北海道経済産業局長賞」、そして、これまでの取組が認定基準に合致したため「2021健康優良法人B500」を受賞しました。

経営理念＝「私たちは、常に明日を見据え、「最適な策」を提供できるオフィスのプロ集団となり、国家の繁栄に貢献し、全社員の物心両面の幸せを実現します」

近藤商会は、「ヒト・モノ・カネ・情報」4つの経営資源のうち、あえて「ヒト」を重視した経営を実践しています。特に「健康と教育」には徹底的に投資をする。最終的に、「心身共に強い社員の集団にする」事が会社の業績向上および永続発展に必ず結びつく！と信じています。

健康経営に関して、具体的にどのような取り組みをされましたか？

- ①産業医契約、全員ストレスチェックの実施
- ②全社敷地内及び車両内における禁煙
- ③全員定期健診&インフルエンザW接種、生活習慣病健診（35歳以上）、胃カメラ検査（希望者）、役員PET検査&脳ドック（3年毎）、全額会社負担
- ④テレワーク7割を実施、在宅勤務が難しい社員向けにサテライトオフィスを設置
- ⑤各地スポーツジム法人契約（家族も利用可）、本店に卓球ルームを設置
- ⑥全社員の事務用イスを高機能製品で統一（10万程度/脚）
- ⑦マッサージチェア、仮眠スペース、血圧計常備のリラクゼーションルームを設置
- ⑧体調不良時の休養スペース（電動ベッド完備）2部屋を設置
- ⑨有給休暇は原則として希望通り取得中
- ⑩オンライン勤怠システムを導入、適切な残業時間管理を実施
- ⑪「心の癒しとAI研究の一環」として、a i b oを飼う
- ⑫女性社員向けに他に類を見ない更衣室を設置、男性向けも計画中



従業員の皆様の健康習慣に関する意識・行動に変化はありましたか？

- ①生活に運動を取り入れる社員が増加、スポーツジムの15名が定期利用中
- ②健診結果の再検査率100%
- ③有給休暇や休憩時間の有効活用で、メリハリがつき、生産性が向上している
- ④イス買い替え効果で、疲れや腰痛等の症状が軽減された

健康経営の取り組みによって、会社全体にとってどのような効果がありましたか？

- ①残業時間について、2011年は72時間/月、2021年は平均20時間/月以内に減少した
- ②メリハリを付けて働く姿勢が変わった。体調管理も仕事として捉え、疲れたらいつでも自由に設備を活用して休み、リフレッシュしたら再開する
- ③儲からないイレギュラー業務をよりシンプルにし、仕事を属人化させずに誰でもカバーできる仕組み作りを進め、大幅な経費圧縮と労働時間短縮につながった
- ④働く時間や場所を選択できるので、育児、介護…諸事情に応じて働くことが可能
※一例として、芦別市で親の介護のため2週間テレワーク勤務の実績あり
- ⑤新聞他メディア取材、講演依頼が増加し、企業イメージの向上、営業基盤の拡大につながっている
（オフィスツアー 令和3年7月～8月で、27企業が参加）
- ⑥実体験に自信を持つ社員が増え、事業活動が活性化しつつある

貴社が目指す会社の未来について教えてください。

コロナ禍、デジタル化…など環境変化が激しい中、組織も人も新しい働き方が求められます。弊社では、独自の「Kond Style=新しい働き方」を、先頭に立って実践しよう！としています。従来のやり方から脱却し、新しく実体験したノウハウや事例を顧客に発信し、その経営課題を「ICTと内装」で解決する「新しい働き方コンサルタント」業を確立している途中です。

9月1日よりデジタル庁が始動し、その核となるのがDX。おそらく、会社経営において最も重要なテーマになるでしょう。当社は、ITコーディネータ、認定ファシリティマネジャー他、専門性の高い有資格者を揃えています。更に、国家資格の情報セキュリティマネジメント（全社員）、中小企業診断士などの取得にチャレンジ中で、今後もデジタル社会ならではのコンサル需要に対応できる人材を育成していきます。

また、オンライン商談システムを導入し、通販サイト「アスクール」の代理店として、道外エリアを重点に新規顧客を開拓中で、いずれ、「全国No.1」が目標です。

「人も組織も業績も一流である」と評価される会社、老若男女が経営理念の下にイキイキと元気に働いている会社、法令を遵守しながら、良識・道徳・公開性を兼ね備えた会社、どんな時代になっても社会から必要とされる会社になりたい！と強く思っています。まだまだ発展途上です。

オフィスツアーのお申し込みはこちらからどうぞ



本特集は、経済産業省ホームページ「健康経営」および「健康経営優良法人認定制度」に掲載されている資料を参考に函館商工会議所の編集責任の下で再編したものです。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

などでお悩みはございませんか？ どんなことでもお気軽にご相談ください

中小企業相談所だより

北海道事業継承・引継ぎ支援センター函館サテライト

「事業承継専門相談」実施のご案内

～廃業を検討される前にまずはご相談を～

「北海道事業承継・引継ぎ支援センター」は経済産業省の委託事業として、事業承継に関わる相談等をワンストップで行う公的機関です。4月より函館商工会議所内に「函館サテライト」が設置され、専任のエリアコーディネーターが事業承継に関する様々なご相談に対応し、7月から月に1回の専門相談を実施しております。会社・事業の譲渡を検討したい方だけではなく、会社・事業を譲受したい方も利用可能ですので、どうぞご利用下さい。（相談無料・秘密厳守）

■実施日／ **10月20日、11月17日、12月15日**ほか(令和4年3月までの第3水曜日)

■時間／ 13:00～16:00(予約制・相談時間50分以内)

■相談員／ 同センター 函館エリアコーディネーター **浜鍛冶 省氏**

■場所／ 本所2F 同センター函館サテライト相談室

■利用方法／ 商工会議所あて電話またはFAXにてご予約下さい。

なお、本所ホームページからもお申込可能です⇒「[函館商工会議所 専門相談](#)」で検索

ご予約・お問い合わせ：経営支援課 TEL:0138-23-1181

「新型コロナ対策」「働き方改革」専門相談をご活用下さい！

本所では昨年度実施した下記2つの専門相談を今年度も実施しておりますのでお知らせします。

いずれも相談は無料で、商工会議所会員・非会員問わず、事業を営んでる方はどなたでも利用できますので、お気軽に活用頂き経営にお役立て下さい。（いずれも予約制です）

1 「新型コロナ対策専門相談」

（ 新型コロナウイルス対応のための
経営相談体制強化事業 ）

新型コロナウイルス感染症流行の影響を受けて経営課題を抱える方、平日に商工会議所へ相談来所しにくい方、行政の各種支援制度・補助制度の理解を深めたい方

相談員：税理士・行政書士・認定経営革新支援機関
坪井 昌紀氏（北海道税理士会函館支部）

相談日：11月13日、12月11日
（令和3年12月までの第2土曜日
9:00～12:00）

2 「働き方改革専門相談」

（ 北海道労働局委託
「北海道働き方改革推進支援センター」事業 ）

同一労働同一賃金、最低賃金引き上げ、定年延長、高齢者雇用、生産性向上、雇用関連の助成金、就業規則、人手不足対応などについて対応を進めたい方

相談員：社会保険労務士 酒井 亮子氏
（北海道社会保険労務士会函館支部）

相談日：10月15日、11月19日、12月17日ほか
（令和4年3月までの第3金曜日
10:00～16:00）

専門相談実施日の確認・申込については本所ホームページを併せてご覧下さい。

ご予約・お問い合わせ：経営支援課 TEL:0138-23-1181

セミナー

緊急事態宣言発令による延期開催

「働き方改革」における法改正の実務対応 現代型労務問題解決…

『多様化する労務トラブルへの対応実務』

～最新の労務トラブルの実情！トラブル事例から学ぶ必須の基礎と実務～

- 日時／令和3年**11月8日(月)** 講習会 14:00～16:00
個別相談会 16:00～17:00 ※先着3社(1社:約20分)予定
- 場所／**函館商工会議所3F会議室** ■定員／**30名**(先着順、受講料無料)
- 講師／**えがお労務士オフィス代表 社会保険労務士 油原 信氏**

(注) 新型コロナウイルス感染症拡大防止について

- 参加者はマスク着用、アルコール消毒にご協力をお願いします。●当日に発熱や咳が出る方はご参加をお控え下さい。
- 新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期・中止する場合がございますのでご了承下さい。

お申し込み・お問い合わせ：経営支援課 TEL:0138-23-1181

「みんなチェック!最低賃金。」

北海道 最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人)及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

時間額 **889円** (効力発生年月日 令和3年10月1日)

- 最低賃金には、**精皆手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金**は算入されません。
- 特定産業(「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」)で働く者には北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。

北海道労働基準監督署 TEL:0138-87-7605

個別専門相談ご案内

無料

相談は**事前予約制**となっておりますので、TEL23-1181にご予約願います。

金融個別相談	商標・特許相談(発明相談)	法律相談
日本公庫を含む新規または既存借入・借換についてのご相談 実施日/10月20日(水) 10:00~12:00 相談員/日本政策金融公庫函館支店 国民生活事業担当者	特許・商標・知的財産、新しい発明・技術・サービス等についてのご相談 実施日/10月27日(水) 11:00~16:00 相談員/英知国際特許事務所 所属弁理士 INPIT北海道知財総合支援窓口 相談員	商取引に関する契約・権利等、企業法務全般についてのご相談 実施日/10月22日(金) 13:00~16:00 相談員/弁護士 堀田 剛史氏
保証協会個別相談	経営相談	IT相談
資金借入・借換等に関する保証制度についてのご相談 実施日/11月9日(火) 10:00~16:00 相談員/北海道信用保証協会 函館支店担当者	法人設立、経営改善、事業承継、税務など経営一般についてのご相談 実施日/11月10日(水) 13:00~16:00 相談員/公認会計士 鎌田 直善氏	IT活用投資、テレワーク推進、IT導入補助金などについてのご相談 実施日/11月11日(木) 13:00~16:00 相談員/ITコーディネータ 川田 博仁氏 ITコーディネータ 市村 淳一氏



毎月第4水曜日
函館商工会議所にて

無料 発明・商標相談

* 函館の皆様と共に50年 私たちが皆様からのご相談にお答えします *

特許業務法人 英知国際特許事務所

所長弁理士 岩崎 孝治
商標部長弁理士 岩崎 良子
管理部長 菅野 公則

所長代理弁理士 七條 耕司
国際部長弁理士 田口 滋子
特別顧問 岡本 清秀 (日本ライセンス協会 元会長)

副所長弁理士 郡山 順
弁理士 鈴木 康裕

技術部長弁理士 柴田 和雄
弁理士 紀田 馨

【東京本部】 〒112-0011 東京都文京区千石 4-45-13 TEL: 03-3946-0531 (代) Fax: 03-3946-4340

【六本木サテライト(商標部門)】 〒106-0032 東京都港区六本木 2-2-2-601 TEL: 03-6206-6479 Fax: 03-6206-6480

【北海道・仙台・山形・神奈川・浜松・名古屋・大阪 各支部】

<http://www.eichi-patent.jp>



Vol.92

会員NOW

テーマ 地域に皆様に支えられて創業100周年

(有)赤坂葬祭

代表取締役 赤坂 成二・営業主任 赤坂 生代

(有)赤坂葬祭

当社は、大正10年に先代である父親の宝盛（ほうせい）が「赤坂葬儀社」として個人創業した後、昭和56年に法人化するとともに「有限会社赤坂葬祭」に社名変更し、今年で創業から100周年を迎えた葬儀社です。

函館市田家町に当社の斎場である「赤坂中央斎場」を構え、最大350名収容の大ホールをはじめ中・小のホールがあり、葬儀規模に応じて最適なホールをご利用いただけます。また、和室・控室（3室）、宿泊施設・シャワールーム、全館冷暖房、大型エレベーターの完備等、少人数の家族葬から一般葬、お別れ会等、幅広くご利用いただけます。



▲赤坂中央斎場「大ホール」

当社のこだわり

平成7年には、先駆けて洋型霊柩車であるY60を導入する等、常に時代の流れに即した葬儀をご提案させていただいております。中でも最近、家族葬のニーズが高まりつつある中、コロナ禍も相まってますます需要が高まっており、葬儀のプロが故人・ご遺族様の意向にあわせた祭壇・供花・お供物をはじめ各種手

配等をご家族に代わって心を込めてお手伝いさせていただいております。また、事前に葬儀内容・費用等、ご本人・ご家族の希望に添った葬儀を執り行うため、葬儀の「事前相談」を行っております。全葬連葬儀事前相談員が4名在籍しており、自分自身、また、大切な方とのお別れのかたちをご相談いただくお客様が増えております。

事前にご入会いただける「あかさか友の会」という会員制度もご準備いたしております。

このほか、昭和46年の東亜国内航空（現日本航空）「ぼんたい号」が七飯町の横津岳に墜落した「ぼんたい号墜落事故」や平成5年の「北海道南西沖地震」、平成23年の「東日本大震災」等の事故や災害による有事の際は、組合からの要請により、納棺作業等に携わるため現地に派遣協力させていただき、社会貢献活動を積極的に行っております。



▲洋型霊柩車「Y60」

今後の目標

当社は地域の皆様に支えていただき、ここまで続けてくることができました。今後も地域に根差した葬儀社として、ご葬儀からご法要、その他葬儀に関することは当社に全てお任せください。先立つ方を、真心こめてお送りするお手伝いを赤坂葬祭が全力でさせていただきます。

(有)赤坂葬祭

○事務所

住所：函館市大縄町2-10
TEL:0138-22-4683 FAX:0138-22-8658
年中無休・365日・24時間受付対応いたします

○赤坂中央斎場

住所：函館市田家町5-29
TEL:0138-41-8787



専用駐車場5か所(約200台駐車可)完備

Member's Board

函館商工会議所
会員様限定優待券
ラーメン津つ井軒
10月11日(月)~10月31日(日)までの間、
本券をご持参で「お会計から
¥200引き」とさせていただきます。
※他のクーポン券との併用不可。

ラーメン津つ井軒

JR函館駅から徒歩2分。当店は、2018年8月1日にリニューアルオープンいたしました。
豚骨・鶏ガラ・昆布・野菜などでとった清湯スープをベースに、昔ながらの塩ラーメン¥750(税込)
をはじめ、看板メニューの焼きネギ辛味噌ラーメン¥950(税込)やワンタン麺¥950(税込)、もやしラー
メン¥850(税込)に坦々麺¥950(税込)など、幅広いメニューを取り揃えております。
お好きなラーメンにプラス¥200(税込)で付けられる半チャーハンセットもおすすめてです。
また、不定期の限定メニューに豚骨ラーメンや鶏白湯ラーメンなどもお出ししております。
ぜひご賞味くださいませ。



函館商工会議所会員様 限定優待情報

10月11日(月) ~10月31日(日) までの間、右上の優待券をご持参で「お会計から¥200引き」とさせていただきます。※他のクーポン券との併用不可。

ラーメン津つ井軒

住 所 函館市若松町7-11
営業時間 11:30~15:00(Lo14:30) 17:30~22:00(Lo21:30)
定休日 毎週木曜日
電 話 0138-83-5973
H P <https://www.instagram.com/tutuiken/>

※短縮営業等行っている場合がございますので、お問い合わせまたはHP等でご確認のほどよろしくお願い申し上げます。

優待情報の詳細等は、直接店舗へお問い合わせください



言葉の力

コロナ禍の今だからこそ、
飛翔するための下準備をしよう。
大空を優雅に羽ばたく心構えを。

書道家 武田 双雲

たけだ 武田 双雲
そうらん

1975年熊本生まれ。東京理科大学卒業後、NTTに就職。約3年後に書道家として独立。NHK大河ドラマ「天地人」や世界遺産「平泉」など、数々の題字を手掛ける。講演活動やメディア出演のオファーも多数。ベストセラーの「ポジティブの教科書」のほか、著書は50冊を超える。2013年度文化庁から文化交流使に任命され、ベトナム・インドネシアにて、書道ワークショップを開催。17年にはワルシャワ大学にて講演など、世界各国で活動する。近年、現代アーティストとして創作活動を開始し、15年カリフォルニアにて、アメリカ初個展。19年アートチューリッヒに出演。20年には、ドイツ、代官山ヒルサイドフォーラム、日本橋三越、大丸松坂屋(京都店・心齋橋店)、GINZA SIX、伊勢丹新宿店にて、個展を開催し、盛況を博す。



会議所のうごき

日本商工会議所常議員会・議員総会・会員総会並びに 全道商工会議所専務理事会議

去る9月15・16日、日本商工会議所の常議員会・議員総会・会員総会（オンライン会議）が開催され、本所から久保会頭並びに酒井専務理事が出席しました。

会議では、新型コロナウイルス感染症の動向や商工会議所における中小企業のワクチン接種の取り組み状況について報告がなされた他、小規模企業振興対策予算の拡充や令和4年度の税制改正、

社会経済活動の回復に向けた緊急要望等について議論が交わされました。

また、去る9月27日、本来であれば函館で開催される予定であった全道商工会議所専務理事会議は、緊急事態宣言中であることからオンラインで開催され、酒井専務理事が出席し、災害・緊急事態を想定した道内の商工会議所間の協力体制や今後のコロナ対策支援事業について議論しました。

青年部

はこだてカルチャーモバイルクイズラリー好評開催中

9月18日～10月31日の日程で函館市内各所において、標記モバイルクイズラリーを開催しています。

同事業は、函館市内の公共施設や観光スポット等30地点に設置されたQRコードをスマホ等で読み取り、各地点に関するクイズに正解すると、抽選で賞品が当たる内容となっており、函館を学ぶ機会の創出と地域の活性化を目的に、新型コロナウイルスの影響で中止となっている「はこだてカルチャーナイト」の代替イベントとして昨年から実施しています。

9月13日から事前エントリーを開始し、事前登録数は前年の490名を上回り571名、同事業開始から1週間で1,500名以上の参加がありました。また、同時開催の各地点における記念写真を寄せるフォトコンテストは、同事業開始から1週間で27件の応募がありました。

10月31日まで開催していますので、ご家族やご

友人とぜひご参加ください。詳細は、函館商工会議所青年部ホームページをご覧ください。



<http://www.hakodate.yeg.jp/2021/09/hakodate-culture-2021/>



▲五稜郭公園にてクイズに答えるイベント参加者

経営セミナー

Googleマイビジネスで集客する方法

去る9月6日、本所会議室において経営セミナーを11名が参加し開催しました。

同セミナーは、ホームページコンサルタント・永友事務所代表・Google認定GMBゴールドプロダクトエキスパートの永友一朗氏を講師に迎え、「Googleマップの店舗掲載情報」「Googleマイビジネスの情報を整備する注意点とコツ」「クチコミ返信の重要性」「悪いクチコミ・良いクチコミへの対応実務」など、実例を交えて説明しました。

検索サイトで最上部に掲載されるGoogleマップ

の店舗掲載情報は、その掲載内容やクチコミが大きく集客に関わるという説明に、受講者は熱心に耳を傾けていました。



▲セミナーの様子

女性会

ビオラ200株を植栽、花壇整備を実施

去る10月4日、一般財団法人 函館市住宅都市施設公社様よりビオラ200株をご提供いただき、函館駅前ビル（旧棒二森屋）前の花壇整備を行いました。

当事業は、函館市の公園緑化推進に資することを目的に昭和61年に開始し、平成27年からは当市の玄関口である函館駅前の同花壇において植栽を行っております。

当日は、正副会長、担当の社会研修委員会メンバーのほか、同公社の國安理事長をはじめ、当事業にご協力をいただいている函館市都市建設部まちづく

り景観課の猪川課長、谷内主査、函館駅前ビル開発の丸山社長にもご参加いただき、実施いたしました。



▲花壇整備後の来賓4名と女性会メンバー

議員の異動

議員の職務の変更

・1号議員 株式会社プロテック 古川 城 司 氏

(新)常務取締役

(旧)常務取締役総務部部长

(令和3年6月1日付)

激動の幕末、最後の武士達の希望—星形の城・五稜郭



二百六十年の幕藩封建体制に終止符を打つ契機となった「開国」。五稜郭は、「開国」に伴い開港場となった函館に徳川幕府が築いた、幕府の権威を象徴する、我が国最大の西洋式の要塞です。しかし時代の流れは「大政奉還」「王政復古」を経て、日本最後で最大の内戦「戊辰戦争」に突入。五稜郭は徳川の侍たちの最後の抵抗拠点として、明治維新の歴史に刻まれているのです。星形の城—五稜郭で、最後の武士(もののふ)達に思いを馳せてみませんか。

五稜郭タワーの最新情報は、公式ウェブサイト、Facebook・Instagramから発信しています☆
www.goryokaku-tower.co.jp

 **五稜郭タワー**

函館市五稜郭町43-9 TEL.0138-51-4785

北海道内の中小企業者の皆さまへ 感染防止対策を支援します！

飲食事業者等感染防止対策補助金

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、店舗を有し対面でサービスを提供する事業者の皆さまが、感染防止対策の強化のために購入した備品等について支援します。



補助金額

補助上限額：75,000円 補助率：3/4以内

※補助対象の金額は税抜、補助金額は千円未満切り捨て ※申請は1事業者につき1回限り

申請受付

eラーニング受講期間 ※各回先着順

【第1回目】2021年7月30日(金)～8月31日(火)

【第2回目】2021年9月1日(水)～10月31日(日)



※ご注意ください！

・補助金の申請にはeラーニング・理解度チェックを受講し、修了証を取得いただく必要があります。(紙での受講を希望される方は、コールセンターまでご連絡ください。)

・各回先着順での受付となり、各回の予定数に達した時点で受講を締切ります。(受講状況は事務局ホームページでお知らせします。)

申請受付期間

2021年7月30日(金)～11月30日(火) ※消印有効

※ご注意ください！

・eラーニングの受講修了証をお持ちでない方の申請は受理できません。
・事前にeラーニングを受講し、受講修了証の発行を受けてください。

補助対象者

中小企業基本法(昭和38年法律第154号)第2条に規定する道内の中小企業者(道内に本社・本店を有する中小法人、道内に住所を有する個人事業者)で道内に店舗を有し、主たる業務において対面でサービスを提供する事業者 ※事務所の商談スペースや受付も対象です。

(例) 飲食店、小売店、学習塾、エステサロン、スポーツジム、キッチンカー等

対象経費

令和3年6月18日(金)から申請日までの間に購入、設置、支払が完了した備品

具体例	対象経費
①飛沫感染予防対策	アクリル板、防護スクリーン ※アクリル板の自作、ビニールカーテンは対象外
②接触感染予防対策	非接触体温計、サーモカメラ、非接触ソープディスペンサー、足踏み式消毒液スタンド、非接触消毒液ディスペンサー、非接触オーダーシステム、自動水栓
③換気による感染予防対策	空気清浄機(※)、サーキュレーター、扇風機(※)、換気扇、CO2センサー(※)、換気機能付エアコン、加湿器(※)、網戸(張り替えも対象) ※性能等の基準又は条件あり
④その他	上記購入備品の導入・設置に伴う送料、設置費も対象

申請要件

- ①業種別ガイドラインに基づく感染防止対策を実施していること。
- ②事務局の制作したeラーニングを事前に受講し、感染防止対策に係る計画を策定すること。
- ③事務局が行う現地確認調査に応じること。
- ④補助対象として申請した備品等に関して、国、市町村等が実施する他の補助金等を申請・受給していないこと。
- ⑤飲食事業者においては、飲食店営業許可又は喫茶店営業許可を受けていること。

申請方法等



- ①事務局ホームページ又はQRコードからeラーニングを受講し、修了証を受領
- ②申請書の様式を用いて感染防止対策に係る計画を策定
- ③申請書を郵送(簡易書留等)にて送付
〒060-8791 飲食事業者等感染防止対策補助金事務局 (※住所の記載は不要)
※簡易書留やレターパックなど申請者が郵便物の追跡かつ配達時に受取確認ができるもので郵送してください。
※郵便料金不足のものについては、受付できませんので返却となります。
※申請書類等は以下の事務局ホームページよりダウンロードすることが可能です。

eラーニング
QRコード



<https://elearning.hokkaido.jp/>

【お問合せ先】

飲食事業者等感染防止対策補助金事務局 011-330-8299 (コールセンター)
対応時間 午前8時45分から午後5時30分まで ※平日のみ



※本事業は、北海道の補助事業により「飲食事業者等感染防止対策支援事業費補助金」実施コンソーシアムが事務局となり、実施するものです。

函館市事業者特別支援金

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態宣言の発令等により、市内の幅広い業種において外出自粛や往来自粛による大きな影響を受けていることから、これらの事業者に対し支援金を給付し、事業を支援することを目的とします。

●主な対象業種

次の対象業種を市内で営む法人または個人事業者
(詳細な対象業種は函館市ホームページでご確認ください。)

食料品製造業、食料品卸業、小売業(露天商以外の無店舗小売業は除く)、印刷・同関連業、道路旅客運送業(特定旅客運送業は除く)、物品賃貸業(自動車、スポーツ・娯楽用品他)、宿泊業(下宿業等は除く)、飲食サービス業(給食等は除く)、生活関連サービス業、娯楽業、療養業、教育・学習支援業(学習塾、教養・技能教授業他)、一般廃棄物処理業、建物サービス業(ビル等の清掃業に限る)、イベント企画業

●給付額

1事業者につき 法人20万円、個人事業者10万円

※1事業者が複数の施設、店舗等を営む場合も、上記金額が上限となります。

●受付期間

令和3年10月1日(金)～令和3年12月28日(火)(消印有効)

●申請方法

郵送 〒040-0011 函館市本町6-7 函館第一ビル1階
函館市支援金事務局 宛
※簡易書留などの追跡できる方法で郵送ください。

または

電子申請 令和3年10月下旬 受付開始予定
函館市ホームページから申請

※感染拡大防止のため、持参による申請書の提出は受け付けておりません。

→申請方法などの詳細については、函館市ホームページをご確認ください。

(URL:<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2021090600015/>)

お問い合わせ先：支援金コールセンター TEL：0138-87-6800(平日9:30～17:30)

国の月次支援金を受給されなかった道内事業者の皆様へ

道特別支援金C(案)[9月30日現在]

概要

8月以降、緊急事態措置等により、大変厳しい経営状況となっている全道の幅広い事業者の皆様を対象に、休業・時短等の協力支援金や国の月次支援金の対象とならない方々に向け、新たな道特別支援金Cにより支援します。

要件1

①時短対象飲食店等との取引がある事業者
※農漁業者、食料品、割り箸、おしぼりなど、飲食業に提供される財・サービスの供給者

または

②外出・往來の自粛要請等による影響を受けた事業者
※旅館、土産物屋、観光施設、タクシー事業者、理美容関係、各種教室、商店、昼間営業の飲食店など、人流減少の影響を受けた事業者

要件2

2021年8月～2021年9月のいずれかの月の売上が対前年または前々年同期比で30%～50%未満減少

※売上を前年と比較できない新規開業の方々等への特別措置も実施

※仮に、緊急事態措置等が延長された場合は、対象月の延長を予定

給付額

中小法人等 20万円
個人事業者等 10万円

申請受付期間

2021年10月中旬～
2022年1月末まで受付予定

※道特別支援金A・Bの受付期限をCにあわせて2022年1月末まで延長

※北海道議会の議決により内容が変更になる可能性があります。※給付要件の対象事業者や売上減少率等は、道特別支援金Bと同様の予定です。

※個別のお問い合わせにつきましては、今後設置するコールセンターで受付いたします。

→本制度の詳細については、ホームページをご確認ください。

(URL:<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/csk/tokubetsushienkin/01top.htm>)

お問い合わせ先：北海道経済部地域経済局中小企業課 TEL：011-204-5923

函館地域で営業する事業者向け各種支援金制度対象一覧表(9月30日時点)

各月の売上減少に対応する支援金一覧です。a)、b)記載の組合せは供給できませんのでご注意ください

■a) [国]一時支援金 と [道]特別支援金A ■b) 該当月における [国]月次支援金 と [道]緊急事態措置協力支援金 と [道]特別支援金B・C

業種	2019または2020年の同月と比較して売上半減以下となった対象の月				
	2020年11・12月	2021年1・2・3月	2021年5・6月(緊急事態宣言)	2021年4・7月	2021年8・9月(緊急事態宣言)
時短・休業要請に協力した飲食業	※1	[国]一時支援金 ※1	[道]緊急事態措置協力支援金(月ごとに申請必要)	[国]月次支援金	[道]緊急事態措置協力支援金(前後半ごとに申請必要)
時短営業非対象の飲食業を含む旅行関連業※2	※1	[国]一時支援金 ※1		[国]月次支援金(月ごとに申請必要)	
その他の業種	[道]特別支援金A(※1 国の一時支援金に支給認定されなかった場合または該当しない場合に対象)		[国]月次支援金(月ごとに申請必要)	[国]月次支援金(道内外の緊急事態措置の影響があった場合)	[国]月次支援金(月ごとに申請必要)
2019または2020年の同月と比較して売上30～50%未満減少となった対象の月					
●時短対象飲食店等との取引がある事業者 または ●外出・往來の自粛要請等による影響を受けた事業者			[道]特別支援金B(対象期間4～7月)	[道]特別支援金C(対象期間8～9月)	

※2 旅行関連業・・・[飲食事業者、宿泊事業者(ホテル、旅館等)、旅客運送事業者(タクシー、バス等)、自動車賃貸業、旅行代理店事業者、文化・娯楽サービス事業者(博物館、美術館、動物園、植物園、水族館、公園、遊園地、公衆浴場、興業場、興業団等)、小売事業者(土産物店等)]

各種支援金制度の申請期間と支給額

制度	申請期間	支給額	コールセンター
[国]一時支援金	申請受付終了	中小法人等60万円以内、個人事業者等30万円以内	0120-211-240 毎日8:30～19:00
[道]特別支援金A	令和4年1月31日(月)まで	中小法人等20万円、個人事業者等10万円	011-351-4101 平日8:45～17:30
[道]特別支援金B	令和4年1月31日(月)まで	中小法人等10万円、個人事業者等5万円	011-351-4101 平日8:45～17:30
[道]特別支援金C	令和4年1月31日(月)まで	中小法人等20万円、個人事業者等10万円	011-351-4101 平日8:45～17:30
[国]月次支援金	(4～7月分)申請受付終了(同8月分)9月1日～10月31日 (同9月分)10月1日～11月30日	中小法人等20万円以内/月、個人事業者等10万円以内/月	0120-211-240 毎日8:30～19:00
[道]緊急事態措置協力支援金	(8月27～9月12日休業対象分)9月13日～10月31日 (9月13～9月30日休業対象分)10月1日～11月30日	売上高に応じ店舗ごとに日額2.5～7.5万円、大企業は日額20万円以内	011-350-7377 平日8:45～17:30

縄文遺跡群世界遺産登録 オリジナルPRステッカー販売中!

北海道・北東北の縄文遺跡群の世界遺産登録を多くの方にPRするために、営業車両等に貼付できる当会オリジナルPRステッカーをサイズ違いで2種類、函館商工会議所窓口（若松町7-15）で原価にて販売しておりますので、どうぞお買い求め下さい。



- 大版PRステッカー（H25cm×W50cm） 頒価 1,200円（税込）
- 小版PRステッカー（H7.5cm×W15cm） 頒価 90円（税込）

※耐水性があり、はがした後、のりが残りにくい再剥離タイプです
数に限りがございますので、売り切れの際はご容赦願います

2021年度 おもてなし英会話講座【中止】のお知らせ

本所では、毎年12月初旬から2月末までの期間で、毎週水曜日に開催しておりました「おもてなし英会話講座」について、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない中、受講者及び関係者の皆様の健康と安全を第一に考え、開催の中止を決定させていただきました。

当英会話講座を楽しみにされていた皆様には、大変申し訳ございませんが、何卒、ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

2021年9月27日
函館商工会議所

お問い合わせ：地域振興課 TEL:0138-23-1181

令和3年度 年会費納入のお願い

本所令和3年度会費について、未納の会員様はお早めにご納入くださいますようお願い申し上げます。

なお、会費等の納入に際し、手間・手数料のかからない自動口座振替への移行をお勧めしております。ご希望の方は申込用紙をお送り致しますので、本所総務課までご連絡ください。

また、住所・代表者等の変更があった会員様につきましても、手続きが必要となりますので、ご一報くださいますようお願い申し上げます。



お問い合わせ：総務課 TEL:0138-23-1181

第65回函館圏優良土産品推奨会 みなみ北海道地区観光土産品公正取引協議会会長賞



五島軒 山わさび風味おかき

12g×6袋..... **540円(税込)**

老舗レストラン五島軒の伝統の味を再現したおかきシリーズの新製品。ピリッと辛くて鼻に抜ける山わさびの風味は大人の味。

株式会社 **不二屋本店** 函館市西桔梗町589-46
TEL 0138-49-5175

<http://fujiyahonten.jp/>

検索

検索

事業承継M&Aカンファレンス2021

開催日

2021年 11月5日 金



講演

▶ 9:20~9:25



ご挨拶
北海道知事
鈴木直道氏

▶ 第1部 9:30~10:10 対談



地方創生 ~コロナ禍における事業承継問題とM&Aの活用について~
一般社団法人北海道商工会議所連合会 会長
株式会社北洋銀行 取締役頭取
株式会社日本M&Aセンター 代表取締役社長
岩田圭剛様 安田光春 三宅卓

▶ 第2部 10:15~11:00 講演



**変化、挑戦、競争、対話が
生み出す世界一への成長戦略**
株式会社ニトリホールディングス 代表取締役会長 兼 CEO
似鳥昭雄様



日本M&Aセンター 代表取締役社長 三宅卓
北洋銀行 取締役頭取 安田光春

申込み

北洋銀行 カンファレンス

検索

第3部 11:00~16:45 講演30セッション

	ROOM 1	ROOM 2	ROOM 3	ROOM 4	ROOM 5
11:00~	事業承継型M&A	急成長を狙う企業のためのM&A	M&A法務	PEファンド	企業価値評価で会社の健康診断
12:00~	後悔を残さない経営	成長戦略型M&A	M&A会計税務	東南アジアM&A	アフターコロナを生き抜く経営戦略
13:00~	息子に聞かせたいM&A	買収戦略	スポンサー型再生M&A	TPM上場	上場企業におけるM&A
14:00~	スモールM&A革命・Batonz	PEファンドとの共同経営	ベテラン会計士による高成約率「案件化」	ファミリーオフィス	スタートアップ ピッチ
15:00~	事業承継体験談	成約を成功に導くPMI	DX戦略による高確率「マッチング」	サーチファンドが作る未来	医療・ヘルスクアM&A
16:00~	業界再編【食品】	業界再編【IT】	業界再編【製造】	業界再編【物流】	業界再編【建設】

参加お申込はこちらから

超かんたん お申し込み!
名刺アプリ
注意! メールアドレス記載のある名刺のみ

Webサイト

共催

株式会社北洋銀行
North Pacific Bank, LTD

株式会社日本M&Aセンター
Nihon M&A Center INC.

後援

北海道、一般社団法人 北海道商工会議所連合会

北海道内の
事業者の
皆さまへ

ほっかいどう 応援クーポン



取扱店舗募集のお知らせ

「ほっかいどう応援クーポン」とは?

- クーポン名称** ほっかいどう応援クーポン
- 配布条件** 1人泊または1人旅行当たり2,000円(3,000円~3,999円の旅行商品)の場合は1,500円
- 対象者** 北海道在住の方
- 取扱店舗** 事前に登録された北海道内に立地する店舗・施設
- 利用期間** 利用開始~令和3年12月31日(金)(令和4年1月1日(土)チェックアウト分まで利用可)
※クーポンには有効期間があります。
- 発行者** 北海道

取扱店舗となるための基準

以下1・2すべての項目を満たす店舗・施設を対象とする

1. 店舗所在地・業種に関すること

- 対象店舗・施設
北海道内に立地する店舗・施設。
ただし以下の業種を除く。
■風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律第2条第5項に定める営業を行う店舗。
■金券・チケット類の売買を主たる業とする店舗。
■政治活動・宗教活動を主たる目的とする事業所。
■反社会的勢力が営む店舗。
■その他事務局が適切でないかと判断する店舗。

注: 使用対象外の商品

- 税金や社会保険料・公共料金の支払い。
- 金券類・切手・郵便はがき・プリペイドカードなど換金性の高いものや電子マネーへのチャージに係る支払い。
- 保険料・定期券・宝くじ・たばこ・ギャンブル・コンビニエンスストア等による収納代行・宅配事業者等の代金引換・地代・家賃・不動産・金融商品などに係る支払い。
※詳しくはホームページや登録完了後に事務局から送付する取扱店舗用マニュアルを参照してください。

2. 感染症対策に関すること

- (1)「新北海道スタイル」を実践し、「新北海道スタイルステッカー」または「新北海道スタイル安心宣言」を店頭に掲示していること。
URL: <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kks/newhokkaidostyle.html>
- (2)「北海道コロナ通知システム」を導入し取得したQRコードを店舗内に掲示し、利用客入店時または着席時に登録の呼びかけを行うこと。
※QRコードはテーブル・メニューなど、着席した利用者の目につく場所に掲示すること。
※QRコードは、北海道庁HPから登録・取得できます。
URL: <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kks/coronaalertsystm.html>

この度、北海道は、「新北海道スタイル」の実践などに取り組む宿泊施設等を利用する道民の皆さんを対象とした旅行商品の割引の実施に合わせ、旅行先の土産物店、小売店、飲食店、交通事業者等、様々な店舗・施設等で旅行期間中に利用できるクーポンを発行いたします。

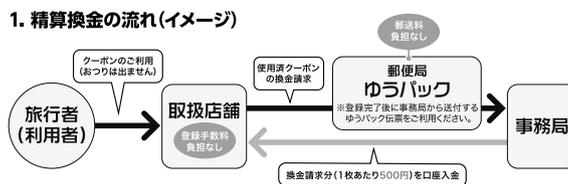
[発行者] 北海道

クーポンの利用期間は12月末日までとなっておりますので申請はお早め!

申請は随時受け付けております
(申請期限) 令和3年 11/26 金 当日消印有効

登録完了まで日数がかかる場合があります

クーポンを精算する



2. 精算の受付とスケジュール

精算は全6回を予定しています。使用済クーポン回収受付締日までに届いた分をおおよそ2週間後を目処にご入金いたします。詳しくは、登録後送付の取扱店舗用マニュアルをご確認ください。

お問い合わせ

(ホームページ) <https://hokkaido-ouen.jp>



ほっかいどう応援クーポン お問い合わせセンター
TEL. 011-350-5634

受付時間/平日9:00~18:00(土・日・祝日を除く)

年末調整手続の電子化について



国税庁では、控除証明書データを利用して、簡単に保険料控除申告書などの電子データを作成することができる「年末調整控除申告書作成用ソフトウェア」を提供しています。

勤務先のメリット

- ・保険料控除や配偶者（特別）控除の控除額の検算やデータを利用した控除証明書等のチェックが不要
- ・年末調整関係書類の保管コストの削減

従業員のメリット

- ・控除額等の記入・手計算が不要
- ・控除証明書等データを紛失しても再交付依頼が不要



(国税庁HP)

詳細については、国税庁ホームページ「年末調整手続の電子化に向けた取組について」をご覧ください。

お問い合わせ先：函館税務署 TEL:0138-31-3171

新入会員様のご紹介をお願いいたします

地域の商工業者の力が商工会議所の力に、そして地域経済の力となります。

皆様にはぜひ会員に加入いただき様々な声を寄せていただくとともに、また各種の会員サービスを経営にお役立ていただきながら商工会議所会員として活発に事業展開されることを願っています。

つきましては、会員企業の皆様におかれましても、お知り合い、関係先の事務所を是非ご推薦、ご紹介賜りますようお願いいたします。



個人、法人、規模、業種を問わず、原則として本所地区内に事業所を置く事業者の方、またはそれ以外の事業者で本所趣旨に賛同される方。さらに、地域経済に寄与する産業として医療・福祉・宗教法人・土業サービス業等の方もご加入することができます。

お問い合わせ：企画情報課 TEL:0138-23-1181

中小企業経営に関するご相談は 中小機構 函館オフィスへ!

さまざまな課題解決のためのワンストップサービス拠点です!

専門家による無料経営相談実施中! 毎月第2金曜日



まずはお気軽にお問合せください。

詳細はインターネットで

中小 北海道

中小企業基盤整備機構 北海道本部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西1-1-7
ORE札幌ビル6F
TEL 011(210)7470

中小企業基盤整備機構 函館オフィス

〒040-0063 函館市若松町7-15
函館商工会議所ビル2F
TEL 0138(24)6600



職場のかんたんメンタルヘルス

「聞き疲れを起こさないためのコツ」

相談業務をしている私は、よく「悩みごとを聞いて、辛くなりませんか？」という質問を受けます。その答えは「NO」です。もちろん、集中して相手の話を聴くので、身体的にはとても疲れます。しかし、心の内をうかがうことによって気をもらったり、生きる本質を真剣に見つめ直すことができたりといったプラス面の方が圧倒的に多いので、“辛くなる”ということはありません。

私に「辛くなりませんか？」と尋ねた人は、きっと相談を受けて身体的だけではなく、心も疲れてしまうことがあるのでしょう。相手のために、問題解決に向かうアドバイスを一生懸命に考えるからかもしれません。誠実であればあるほど、苦しくなったり、辛くなったりするのも当然です。

人から相談を受けて苦しくなるのは、悩みや苦しさをあたかも「自分のこと」として捉えてしまうからです。これを「同感」といいます。「わかる、わかる。私もそう思う」という感覚です。例えば、仕事で失敗して落ち込んでいるという話を聞き、自分が仕事で失敗して落ち込んだときの感情を重ね合わせて反応します。相手のエピソードを通して、過去の自分の感情をよみがえらせ、一緒になって感情の波にのまれることとなります。しかし、実際には同じ気持ちであるはずはなく、建設的な関わり方ではありません。さらに、自分の経験や知識の下に相談してきた相手にアドバイスをしたくなるのです。「成長してほしいと願えばこそ」「相談される頼れる上司でありたいからこそ」気持ちも入ってしまい自分目線になりがちです。例えるなら、川で

溺れている人を助けようと川に飛び込んで一緒に溺れてしまう……というような状況です。お互い疲れ果ててしまいます。

では、どうしたらよいのかというと、「同感」せずに「共感」すればいいのです。同感が「私もそう思う」と聞き手主体になってしまうのに対し、共感「あなたはそう思うんだね」「そうしたことがあったんだね」と相手主体になります。共感の場合は、聞き手の気持ちは基本無視です。人間なので、全く感情が動かないということはありませんが、それでも、自分だったら……とか、こうすればいいのに……という気持ちは封じ、相手が何を訴えているかに気持ちを集中させます。一見冷たい対応に思えるかもしれませんが、これこそが、相手を尊重する関わり方なのです。

しっかりと純粋に相手の思いを受け止めるための集中力は必要ですが、自分の気持ちと切り離しているので、引きずられて心が疲れることはありません。

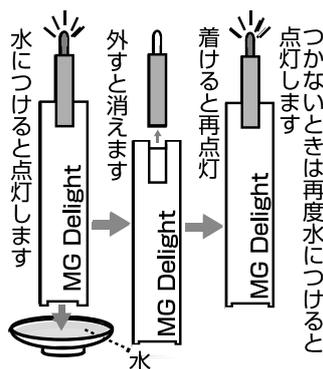


おおの もえこ
大野 萌子

法政大学卒。一般社団法人日本メンタルアップ支援機構(メンタルアップマネージャ資格認定機関)代表理事、産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士。企業内健康管理室カウンセラーとしての長年の現場経験を生かした、人間関係改善に必須のコミュニケーション、ストレスマネジメントなどの分野を得意とする。現在は防衛省、文部科学省などの官公庁をはじめ、大手企業、大学、医療機関などで年間120件以上の講演・研修を行い、机上の空論ではない「生きたメンタルヘルス対策」を提供している。著書に『よけいなひと言を好かれるセリフに変える言いかえ図鑑』(サンマーク出版)ほか多数。

MG Delight® マグデライト

非常時・野外の安全光源！
水分があればすぐにつく！
(唾液やジュースでもOK！)
72時間連続発光！



防災用品

いざという時の備え・野外活動のお供に

軽量・小型・安全

(18g) (最長8cm) (加熱なし)

価格 440円(消費税込)



お問合せ：株式会社日本マネージメント・リサーチ
TEL 03-3585-4427 Website www.nmrweb.biz

青森商工会議所会員事業所のご紹介

青森商工会議所会報『かけはし9月号「商工プラザ」』より会員事業所の取り組みを紹介します。

商工プラザ

エフズ テーブル
「F's table」

オーナーシェフ 兼平 典明 さん



「おいしいもの食べて体に免疫力つけて」旬の食材使ってお客の心をつかむ

青森市内の人気フレンチレストランで10年以上、シェフとして腕を磨き、2015年8月に独立。店名のFはシェフの出身地である深浦町のイニシャルからとっている。「深浦町の食材を中心に美味しいものを皆でテーブルを囲んで食べてもらいたい」という思いで付けました」。オープンから7年。県産はじめ西海岸産の新鮮な食材を使ったフレンチ料理がリーズナブルな価格で食べられる店として知られるようになった。

店は八甲通りと夜店通りに挟まれたエリアにあり、オレンジ色の壁が目印。階段を上がって2階の扉を開けると、コンパクトなつくりでアットホームな雰囲気客を迎えてくれる。「カウンター席、テーブル席合わせ23席用意できますが、コロナの時節でもあり16席まで制限して営業しています」。

ここでしか味わえないオリジナル料理を提供することにこだわっている。野菜は農薬や化学肥料を使わずに美味しい有機野菜をつくっている鱈ヶ沢の農家から直接、仕入れている。「農家とは知人の紹介で知り合いました。オープン時からのつきあいで、農家の顔が見えるのは料理人にとっても安心です。自信を持ってお客さんに食材を提供しています」。

店内に掲げられた黒板メニューには「自家製しめさば」、「トウモロコシ(嶽キミ)のフリット」、「米ナス(県産)グラタン」など季節を味わう旬のアラカルト(一品料理)30品以上がズラリと並ぶ。「その時の旬のものをお出ししているので、品書きが変わるのが早いですね」。「白身魚カルパッチョ」を注文



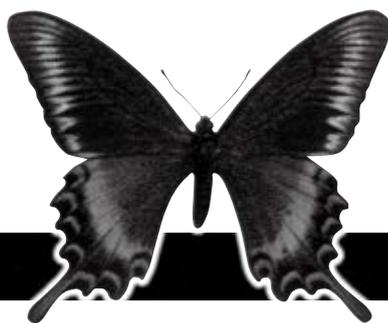
「小学生の時の文集に大人になったら店を持つと書いていました。今の仕事は天職」と話す兼平さん

すると、皿に盛られた薄切りの真鯛(平内)の上に和ナシ、ミニトマト(鱈ヶ沢)などが添えられ、見るからに食欲をそそる。

青森の食を応援する「Go To Eat」キャンペーンあおもり取り扱い店。ラザニア、グラタン、キッシュ、パスタなどテイクアウトメニューも用意している。

「そう遠くない将来、故郷・深浦町にも店を出したい。そんな青写真を描いていましたが、コロナの影響で軌道修正を余儀なくされそう」と話す。コロナとの闘いははまだ終息が見えない。昼の時間帯は子育てに忙しい妻・真裕美さんが店を手伝ってくれる。「苦しい状況は続きますが、なんとか踏ん張って営業を続けたい。店に来ておいしいものを食べて体に免疫力をつけてほしい」

問い合わせ先 青森市古川1丁目19-2 TEL 017-757-9975 営業時間 [昼]11時30分~14時、[夜]17時~23時(金・土は24時まで) 定休日 [昼]日曜・月、[夜]日曜



龍文堂印刷株式会社

〒040-0022 函館市日乃出町28番2号

TEL (0138) 53-2231(代) FAX (0138) 53-4355

URL: <http://www.ryubun-do.co.jp/> E-mail: info@ryubun-do.co.jp

羽ばたかせます あなたのイメージ。

HAKODATEから、世界へ、未来へ。

SEC

SEC CORPORATION LTD.



NEC NEC 販売特約店

株式会社 **エスイーシー**

〒040-8632 函館市末広町 22 番 1 号

電話 : 0138-22-7188 FAX : 0138-27-6814

URL : <https://www.secnet.co.jp/>



- ・プライバシーマーク制度
- ・情報セキュリティマネジメントシステムISO/IEC27001
(情報処理事業本部 運用管理部・
医療ソリューション事業部 クラウドソリューション部)
- ・品質マネジメントシステムISO9001
(情報通信事業本部・情報処理事業本部)
- ・環境マネジメントシステムISO14001(本社ビル)
- ・電気通信工事業
- ・電気通信事業者
- ・労働者派遣事業許可(許可番号:派01-300788)

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

光と風につつまれる オープンカーのような爽快感。

乗る人全員の
快適な居心地を
叶えるインテリア。



全席に爽やかな開放感を
もたらす「パノラマルーフ」。



ヴェゼル e:HEV PLaY

型式:6AA-RV5 1.5L 電気式無段変速機/FF

FF 車両本体価格(消費税10%込み) **3,298,900円***

*左記価格には写真の有料色の価格は含まれておりません。

Photo: ヴェゼル e:HEV PLaY(FF)

ボディカラーはサンドカーキ・パール&ブラック
(有料色:27,500円高)

Photo: ヴェゼル e:HEV PLaY

■メーター類は撮影のため点灯
■画面はハメコミ合成

タイプ別設定

VEZEL e:HEV PLaY 専用カラーや素材の組み合わせ にまでこだわった、個性的なタイプ。

ハンズフリーでテール
ゲートの開閉が可能。
フラットなフロアの
荷室で積みやすい。

Hondaスマートキーを持って
いればハンズフリーでテール
ゲートの開閉が可能です。



Photo: ヴェゼル e:HEV Z(FF)
ボディカラーはプレミアムサンライトホワイト・
パール(有料色:60,500円高)

ハンズフリーアクセスパワーテールゲート
(予約クローズ機能付) **タイプ別設定**

充実装備の
ガソリン車
タイプもご用意
しております。



ヴェゼル G ガソリン車

型式:6BA-RV3 1.5L CVT(トルクコンバーター付)

FF 車両本体価格(消費税10%込み) **2,279,200円***

Photo: ヴェゼル G(FF)
ボディカラーはメタリックロイヤルブルー・メタリック
(有料色:38,500円高)

*左記価格には写真の有料色の
価格は含まれておりません。
■4WD車は220,000円高。

e:HEV X

e:HEVを
採用した充実装備の
ベースタイプ。



Photo: ヴェゼル e:HEV X(FF)
ボディカラーはメタリックロイヤルブルー・メタリック
(有料色:38,500円高)

ヴェゼル e:HEV X

型式:6AA-RV5 1.5L 電気式無段変速機/FF

FF 車両本体価格(消費税10%込み) **2,658,700円***

*上記価格には
写真の有料色の
価格は含まれて
おりません。

AWD

型式:6AA-RV6 1.5L 電気式無段変速機/4WD
車両本体価格(消費税10%込み) **2,878,700円***

e:HEV Z

シンプルで美しいデザインを
ベースに、充実した先進装備
を数多く採用したタイプ。



Photo: ヴェゼル e:HEV Z(FF)
ボディカラーはプレミアムサンライトホワイト・
パール(有料色:60,500円高)

ヴェゼル e:HEV Z

型式:6AA-RV5 1.5L 電気式無段変速機/FF

FF 車両本体価格(消費税10%込み) **2,898,500円***

*上記価格には
写真の有料色の
価格は含まれて
おりません。

AWD

型式:6AA-RV6 1.5L 電気式無段変速機/4WD
車両本体価格(消費税10%込み) **3,118,500円***



HONDA

Honda Cars 南北海道

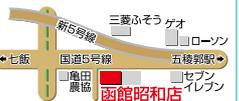
函館産業通店

函館市鍛冶2丁目38番7号
TEL(0138)87-8888(代)



函館昭和店

函館市昭和4丁目36番22号
TEL(0138)42-8888(代)



函館亀田店

函館市亀田町6番32号
TEL(0138)45-1401(代)



北斗大野新道店

北斗市追分2丁目16番3号
TEL(0138)49-1401(代)



4市14拠点による 信頼のネットワーク

新車拠点
函館産業通店・函館昭和店・函館亀田店
北斗大野新道店・室蘭中島店・室蘭西店
苫小牧三光店・苫小牧新中野店・苫小牧日の出店

中古車拠点
Honda U-Select函館・ホンダカーランド店
Honda U-Select室蘭・Honda U-Select苫小牧
Honda U-Selectコーナー新中野店

詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。