

洋上風力発電の誘致促進

銚子商工会議所報

第556号

令和4年8月10日発行(毎月10日発行)

発行所 銚子商工会議所

銚子市三軒町19番地の4

☎ 0479(25)3111 FAX(22)6229

URL <https://www.cho-cci.or.jp>

編集兼発行人 高安昌弘



▲銚子マリーナ海水浴場

主な内容

千葉県商工会議所連合会総会	1
銚子商工会議所議員改選について	2
全国水産都市連協定期総会	3
SNS講座を開催	4
持続化補助金・事業再構築補助金等説明会	5
千葉科学大学おうえん協議会理事会	6
第42回東総珠算競技大会	7
早期景気観測調査	8
千葉科学大学おうえん協議会だより	9
職場のメンタルヘルス	10
商工会議所のうごき	11
潮位及び日の出入り時刻表	12
漁獲水揚高調査	13
千葉県ようす支援相談会ご案内	14

8月

いつも身边に ふれ愛バンク ・ 銚子商工信用組合

本店 銚子市東芝町1-19
TEL 0479-22-5300(代)

銚子大洋自動車教習所

あなたの「ガンバロウ」を
応援します！

TEL.0479-22-3451

<https://www.choshitaiyo-ds.com>

- 普通自動車（第一種）●普通自動車（第二種）●大型自動二輪車
- 普通自動二輪車●中型自動車
- 各種講習実施しています……
- ペーパードライバーコース／企業実技運転診断研修／高齢者講習
初心運転者講習／取得時講習



ケーブルプラス 電話
電話番号も電話機も今まで家の電話代が安くなる
選ぶなら銚子テレビの光電話

トリプルパック 8,910円(税別)
 +  + 
テレビ 3,600円(税別) インターネット 3,980円(税別) 電話 1,330円(税別)

面倒な切り替え一切不要！今ならネットも電話も初期工事費無料！

CATV 銚子テレビ放送株式会社  0120-25-4004
Choshi Area Television 〒298-0042 千葉県銚子市末広町1-23 ☎0479(25)1001代 FreeDial

みんなの笑顔に会いたくて ウレシイ心のしんきん

ちょうしんきん

<https://www.choshi-shinkin.co.jp>

銚子市双葉町 5-5
TEL 0479-25-2100 (代)

最適な環境づくりのお手伝い

業務用エアコン / 冷凍・冷蔵設備 / 厨房設備

株式会社 渡辺冷凍機



本社: 銚子市愛宕町3065 TEL: 0479-22-1806

成田: 成田市三里塚御料 1-1390 TEL: 0476-40-4615

B2判、菊半裁寸延機構付4色機他、データ出力・
チラシ・DM・伝票・製本・写経用紙・長尺ポスター
その他印刷全般
コダックCTPシステム

大衆印刷株式会社

千葉県銚子市松本町1-10-24
TEL 0479-22-0676



(一社)千葉県商工会議所連合会令和4年度定時総会へ出席

～当所・岡田会頭が県連副会長に就任～

千葉県内21商工会議所で組織している(一社)千葉県商工会議所連合会(以下「県連」)の令和4年度定時会員総会が6月29日(水)午後3時より千葉商工会議所にて開催され、県内21商工会議所から総勢36名が出席し、当所より岡田会頭・高安専務理事が出席した。

本総会は、昨年度・一昨年度は新型コロナウイルス感染拡大により書類決議でしたが、今年度はリアル開催により、出席者の安全対策として2会場に分けて開催した。

会議に先立ち、佐久間県連会長(千葉商工会議所会頭)より挨拶があり、続いて、来賓として千葉県副知事・滝川伸輔氏、日本商工会議所理事・五十嵐克也氏より来賓祝辞・来賓紹介が行われ、その後、佐久間会長が議長となり、議事に入った。

総会では、「議案第1号||2021年度事業報告並びに収支決算承認の件」として、「意見具申活動」をはじめ、「調査研究活動」・「研修事業」・「人事管理委員会」・「商工会議所職員スキルアップ試験」・「広域的講習会事業、専門分野・業種別相談及び指導」・「若手後継者等育成事業」・「中小企業人材採用、魅力発信サポート事業」・「SDGsへの取組み」・「東京2020オリンピック、パラリンピックへの対応」・「婚活事業」の11項目の活動と同年度収支予算より約367万円減額となる6287万円の決算額を原案通り承認した。

次の「議案第2号||2022年度事業計画(案)並びに收支予算(案)承認の件」では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大から2年余りが経過し、ウイズコロナの局面に移りつつある中、県内経済が早期に回復し、事業者が通常の活動に戻れることを最優先課題として速やかに事業を進め、具体的には①現下の重要課題について、要望・提言活動を実施②人材確保対策として、中小企業人材採用・魅力発信サポート事業の実施③県内21商工会議所を通



▲熱心に協議する県内商工会議所会頭

じて、県内事業者へSDGsの啓蒙・推進を展開④DXの推進やテレワーク等による商工会議所職員の働き方改革、商工会議所業務の効率化・生産性向上の推進⑤事務局長会議をはじめ中小企業相談所長研究会・商工会議所職員の業務別研修の開催や具体的・実践的な内容の研修を実施⑥専門指導センターにおいて、経営指導員や一般職員向けの研修の充実を図る。また、若手後継者の育成と資質向上、女性経営者の地域貢献の一層の充実を図る等の事業計画と各会議所が負担する会費額をコロナ前に戻す等の内容で全年度収支予算より約147万円増額となる809万円の予算額を原案通り承認した。

次の「議案第3号||役員選任の件(2022～2023年度)」では、会長に佐久間英利氏(千葉商工会議所会頭)が再任、副会長には岡田知益氏(銚子商工会議所会頭)が新任、茂木佐平治氏(野田商工会議所会頭)が新任、榎原義久氏(市原商工会議所会頭)が新任、專務理事永島克彦氏(千葉商工会議所専務理事)が再任が原案通り承認され、午後4時に閉会した。

本年度は議員改選の年です

本年10月には当銚子商工会議所議員の任期満了に伴う改選が行われます。
選挙・選任の仕組みについて説明します。

なお、選挙・選任の日程等詳細については9月号でお知らせします。

議員の種別と任期

議員の任期は3年で、その任期が満了する
今年度は3年に一度の議員改選の年にあたり
ます。

会員の代表として、バランスのとれた議員
構成とするために、1号議員・2号議員・3
号議員の種別が設けられています。

● 1号議員（定数40名）

会員が直接投票により会員の中から選ぶ議
員です。

● 2号議員（定数28名）

会員の業種ごとに分類した8部会から各々
の割当数に基づいて選ぶ議員です。

● 3号議員（定数12名）

会頭が常議員会の同意を得て会員の中から
選ぶ議員です。

選挙及び選任方法

議員の選挙・選任は2号議員・3号議員・
1号議員の順に行われますが、1号議員の選
出は1号議員の立候補届出期間中に届出等を
済ませた候補者の中から選挙人が投票選挙を
行い定数40名を決定します。

なお、立候補者数が定数を超えない場合は
投票選挙は行いません。

選挙権

会員は選挙人名簿確定日までに納期の到来
している会費を完納した場合、選挙権を有し
ます。

なお、1号議員の選挙権は会費の負担口数
に応じて別表に掲げる個数が50個を限度に与
えられます。

会費口数の選挙権（保有個数表）

口数	選挙権	口数	選挙権	口数	選挙権	口数	選挙権	口数	選挙権	口数	選挙権	口数	選挙権
1口	2個	16口	9個	31口	17個	46口	24個	61口	32個	76口	39個	91口	47個
2	2	17	10	32	17	47	25	62	32	77	40	92	47
3	3	18	10	33	18	48	25	63	33	78	40	93	48
4	3	19	11	34	18	49	26	64	33	79	41	94	48
5	4	20	11	35	19	50	26	65	34	80	41	95	49
6	4	21	12	36	19	51	27	66	34	81	42	96	49
7	5	22	12	37	20	52	27	67	35	82	42	97	50
8	5	23	13	38	20	53	28	68	35	83	43	98	
9	6	24	13	39	21	54	28	69	36	84	43	99	
10	6	25	14	40	21	55	29	70	36	85	44	100	
11	7	26	14	41	22	56	29	71	37	86	44	101	
12	7	27	15	42	22	57	30	72	37	87	45		以上↓
13	8	28	15	43	23	58	30	73	38	88	45		
14	8	29	16	44	23	59	31	74	38	89	46		
15	9	30	16	45	24	60	31	75	39	90	46		

「令和4年度全国水産都市三団体連絡協議会総会」へ出席

～総会終了後に、関係省庁や国會議員へ要望書を提出～

全国水産都市三団体連絡協議会の令和4年度定期総会が7月22日(金)午後1時より商工会館(東京都千代田区)にて開催され、関係者総勢52名が出席し、当所より岡田会頭・高安専務理事が出席した。

本協議会は、特定第三種漁港を有する街の「市長会」・「議長会」並びに「特三漁港都市等全国主要水産都市商工会議所連絡協議会」の三団体で構成され、全国的な規模で連携し、漁港の整備充実等を図り、水産業の振興と地域経済の活性化に寄与することを目的としている。

総会では、「議案第1号＝令和3年度事業報告」をはじめ、「議案第2号＝令和3年度歳入歳出決算」・「議案第3号＝令和4年度事業計画(案)」・「議案第4号＝同年度歳入歳出予算(案)」・「議案第5号＝同年度国に対する要望書(案)」が審議され、原案通り承認された。続いて、講師に水産庁・山里課長を迎えて、「水産基本計画及びデジタル水産業戦略拠点について」というテーマで講演会が行われ、午後2時30分に閉会した。



▲熱心に審議する
関係者
▲総会に出席した
岡田会頭

1. 水産基盤整備に係る予算の確保について
2. コロナ禍や国際情勢変化による影響への対応について
3. 地球環境の保全に向けて
4. 水産業の成長産業化の促進、漁業経営安定の取組について
5. 東日本大震災からの復興について

総会終了後、新型コロナウイルス感染症の拡大により最低限の人数での国への要望活動を行い、農林水産省や財務省、国會議員会館を訪問し、要望書を手渡した。

〔要望内容要旨〕

水産業を取り巻く状況は、漁場環境や資源状況の悪化による漁獲量の減少、扱い手の減少と高齢化に加えて、円安等に端を発する輸入加工用原料の調達困難など、国内外の諸要因に大きく影響され、一段と厳しい状況にあります。加えて、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大に伴う流通の停滞や魚価の下落の長期化、ウクライナ情勢の悪化による燃料や資機材費の高騰により水産業の深刻な影響が生じていていることから、経済的支援策を講じ、万全の体制を構築する必要がある。

国におかれましては、水産業を取り巻く環境を十分ご理解頂き、全国の水産業各般にわたり、安定かつ発展的な経営ができる環境づくりを進めるため、本年3月に改定された「水産基本計画」と同じく閣議決定された新たな「漁港漁場整備長期計画」を始めとする各計画等の方向性を実現すべく水産都市並びに水産業界の理解のもと水産日本復活に向けた各種施策を戦略的かつ計画的に展開して頂きたい。このため、水産施策の一層の充実に向け、次の5項目について対策を講じられることを強く要望致します。

「ココだけ押さえておけば大丈夫? 明日から実践できるSNS講座」を開催

7月8日（金）午後7時より当所1階大ホールにて、「SNS等を利用したデジタルマーケティング」をテーマに講師には生駒幸恵氏（SNSコンサルタント・㈱イフパークメディア代表取締役）を招いて、SNS講座を開催し、市内の事業者を中心に59名が参加した。

同講座では、多数あるSNSサービスの目的別の適正を見た時に、企業が活用するSNSとしては、おすすめ掲載、ハッシュタグ、LIVEやリール等の動画機能があり、購買へのつながりやすさやリアルタイム制の高さから新規顧客へのアプローチはインスタグラムが最も適していると説明された。また、企業のSNS運営におけるよくある悩みとして繋けられない、写真がうまく撮れない、人がいない等が挙げられ、始める上でのポイントを3点紹介された。

『①SNS運営は簡単ではない』

毎日の投稿について、投稿への反応が少しでもないとモチベーションを保つのが難しい。出来れば社内で2人以上のチームを組んで取り組み、あの投稿は反応が良かつた等話せる空気作りができると良い。そうすることで、不適切な投稿等の事故を予防することにもつながる。

『②数字を信じる、感覚で運営しない』

SNSは意図的にバズ（爆発的に話題になる）を起こすことは難しく、データに基づいて投稿内容を考える必要がある。こうした検証を行うために必ず実施してほしいこととして、以下の3点を説明された。

【②-1】ビジネスアカウントにする
【②-2】毎日必ず1ポスト（投稿）する

0からSNSを始めた際に、投稿を習慣化するのにまず苦労する。投稿頻度が低いアカウントは注目されないので、反応があつたものの傾向を掴んだり、その後に投稿する内容の道標になるので取り組む際は必ずビジネスアカウントにしていただきたい。

すると、SNSを始めた際には人との投稿を真似すことや、他のユーザーから写真を提供してもらながら毎日投稿を心掛けると良い。



▼説明を聞く参加者



▲講師の
生駒幸恵氏

【②-3】コンテンツに愛情をかける

動画コンテンツにぜひ挑戦してほしい。インスタグラムにはリールというショート動画の機能があり、動きと音でバズを起こやすい。また、若年層が利用しているTikTokへの投稿と素材を共有できることから敷居は高く感じるかもしれないが簡単な動画からでもチャレンジしてほしい。

『③SNSは心理戦、フォローする人の心理を知る』

SNSは見る人が採る情報を選択できるため、見たいと思わせるために以下の特徴を持っていることが大切。お得なクーポン情報など『有益なこと』。従業員の意外なダンス等『面白いこと』。綺麗な夕日がリアルタイムで見られるなど『癒されること』。これらの要素がない場合フォローを外されてしまい、本当に届けたい情報が届けられなくなってしまうので、投稿内容に気を付けていただきたい。その後、参考になるSNSアカウントとして、飲食店や小売店のアカウントを紹介し、講座を終了した。

最後に、申し込み時に事前にとったアンケートに対する質問や、出席者からの質問にお答えいただき、午後8時30分に閉会した。

「各種補助金制度の制度説明と申請書作成のポイントについての説明会」を開催

7月15日（金）午後2時より当所5階大会議室にて、「各種補助金制度の制度説明と申請書作成のポイントについての説明会」を開催した。講師に森一真氏（千葉県産業振興センター・中小企業診断士）を招き、市内の事業者13名が参加した。

同説明会ではじめに森診断士より、「補助金と支援金は違います。支援金であれば条件に合致した人はみんなもらえますが、補助金は条件にあつた人が申請書を作成し、点数をつけられて高得点の人だけがもらいます。したがつて補助金に挑戦する人はいい内容の事業計画書を読み手に伝わりやすく作成する必要があります。」と話し、各種補助金についてそれぞれ次の内容を説明した。

【小規模事業者持続化補助金】

地道な販路開拓等の取組やそれに併せて行う業務効率化の取組を支援するためにその経費の一部が補助されるもの。補助金額が通常枠であれば最大50万円であることや補助対象となる経費、今後の公募スケジュールや事業計画書を作成する際に記載すべき項目を説明。また、申請時の最重要ポイントとして、次の4点を説明した。

『①商工会議所に相談する』

まずは商工会議所に相談し、補助金申請の流れや事業計画書の添削等を支援してもらう。申請時に必要な一部書類も商工会議所が発行する。

『②ホームページからの情報収集』

同補助金のホームページに掲載される公募要領は熟読してから事業計画書の作成に進む。

『③具体的な事業計画書』

形容詞を具体的な数字にすることや、収益計画に記載する数字は根拠を入れるとより実現可能性を説明できる。

『④分かりやすい、見やすい事業計画書』

個人事業主を含む中小企業等の思い切った事業再構築を支援する補助金。こちらは2020年4月以降の売上が2019年又は2020年1～3月と比べて10%以上減少してい

ることなど売上減少要件があるため、申請前に同補助金公募要領にて確認が必要。こちらも小規模事業者持続化補助金同様補助上限金額通常枠8,000万円であることや補助対象となる経費、今後の公募スケジュールや申請書類作成のポイント等を説明。

こちらの最重要ポイントとしては、

『①Gビズプライムアカウントの取得』

同補助金は電子申請となり、申請時に本アカウントが必須となる。申請から取得までに時間がかかるため、余裕をもつて取得する。

『②いい事業を考案する』

本補助金では思い切つて今の事業と全く関連の無い事業を実施することもできるが、既存事業との関連が深く、経営資源等今の事業の強みを生かして実現可能性を高められる事業の方が望ましい。

『③ホームページからの情報収集』

また、持続化補助金同様『③ホームページからの情報収集』『④具体的な事業計画書』『⑤分かりやすい、見やすい事業計画書』を合わせた5点を説明。

『⑥具体的な事業計画書』

最後に森診断士より「いずれの補助金も申請者で作成することはできますが、良い計画書を作成するために中小企業診断士の力を借りることも一つの手です。千葉県産業振興センターでは専門家派遣やオンラインでの支援も行っています。補助金のみならず様々な経営相談にも対応していますので、商工会議所と併せて千葉県産業振興センターも頼つて下さい。」と説明会を閉めた。

また、説明会終了後に個別相談会を実施し、補助金申請の悩みを抱える2事業者が参加し、助言を受けた。午後4時に閉会している。

◀ 説明を聞く参加者



千葉科学大学おうえん協議会

第1回理事会を開催

～今年度の大学への支援内容を協議～

「千葉科学大学おうえん協議会」の今年度第1回理事会を7月14日(木)午後2時から当所2階特別会議室にて開催し、岡田会長以下11名が出席した。

理事会に先立ち、岡田会長より「一昨年度から新型コロナウイルス感染拡大により理事会や総会は書面開催となつており、久しぶりのリアル開催となります。本日の議案は、今年度の千葉科学大学への支援内容についてご協議をお願い致しますので、宜しくお願ひ致します」と挨拶を行い、その後、事務局より資料の確認を行い、議事に入つた。

会議では、最初に報告事項として、新型コロナウイルス感染拡大の影響により書面決議となつた本年度定時総会の決議結果内容(全議案)全員賛成の報告を行つた。

次の協議議案では、「(1)今年度の支援活動内容の概要(案)」として、同大学より“体育馆にプロジェクト・スクリーン等の設備が無く、入学式・卒業式等の式典や大学祭にも使用したいので、購入費用を支援して頂きたい”との要望があつた旨と購入先・購入代金等(約98万円)について説明した。



熱心に協議する
役員各位



▲理事会に先立ち挨拶する岡田会長

その後、出席した役員より購入先企業に決定した経緯や代金等に関する意見が出され、事務局が大学に確認することで概要について了承した。また、サークル活動への支援に関しては、例年支援している学生サークルへの支援(総額20万円)と青澄祭支援(3万円)を行う旨を説明し、“役員より支援しているサークルの活動報告も紹介してほしい”との意見があり、事務局が大学に確認することで概要について了承した。

最後に“(2)その他”として、定期総会以降の会員入会報告(13名入会)。総会員数は182名を行い、出席者から“退会理由”や“現在の在校生の人数、今年春の卒業人数や入学人数”を教えてほしいとの意見が出され、学生の人数については、大学に確認した後に役員へ連絡することを確認し、午後2時40分に閉会した。

第42回東総珠算競技大会

〔個人競技一般の部〕

日本珠算連盟東総支部主催の第42回東総珠算競技大会が、銚子商工会議所・銚子市・旭市・匝瑳市の後援を受けて、7月10日(日)、銚子商工会議所1階大ホールで開催された。

大会には、東総地区の珠算塾4塾から合計37名（小学校低学年の部8名、同高学年の部16名、中学校の部10名、一般の部3名）のそろばん腕自慢が参加した。

競技は、小学校低学年（4年生以下）、同高学年（5・6年生）、中学校、一般の4部門毎に個人、種目別（読上暗算・読上算）競技の3種目について行われた。

〔成績〕

○会頭賞

個人競技 一般の部 最優秀賞
坂井祐治（銚子速算塾）

○読上暗算競技 優勝

坂井祐治（銚子速算塾）

○読上算競技 優勝

宮内陸登（小学校低学年の部）

○個人競技 一般の部 優勝

堀川愛莉（小学校高学年の部）

○佐々木 美緒

（小学校高学年の部）

○平伊野 藤

坂井祐治（一般の部）



▲ 真剣に競技する参加選手

○銚子市長賞

個人競技 小学校高学年の部 最優秀賞
岩瀬優芽楓（銚子速算塾）

○匝瑳市長賞

個人競技 小学校低学年の部 最優秀賞
佐々木美緒（銚子速算塾）

○旭市長賞

個人競技 小学校低学年の部 最優秀賞
菅生治希（銚子速算塾）

日本珠算連盟東総支部会長賞と支部理事長賞は各部門の個人競技優秀賞、読上暗算・読上算競技準優勝以下の入賞者が受賞し、それぞれの賞が高安会長から手渡された。それ



▲ 挨拶する高安会長



CCI-LOBO

早期景気観測調査

○調査期間 2022年6月15日～21日

○調査対象 全国332商工会議所の会員2,589企業
(有効回答数2,063企業 [回答率79.7%])

○調査項目 業況・売上・採算・資金繰り・仕入単価・販売単価・従業員の前年同月比（前年同月と比較した今月の水準）と向こう3カ月の先行き見通し（今月水準と比較した向こう3カ月（当月を除く）の先行き見通し）、自社が直面している経営上の問題など

※DI値(景況判断指標)について

D I 値は、業況・売上・採算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。したがって、売上高などの実数値の上昇率を示すものではなく、強気・弱気などの景況感の相対的な広がりを意味する。

詳細は、<https://cci-lobo.jcci.or.jp/>

2022
6月

業況DIは、コスト増が重荷となり、ほぼ横ばい。先行きは、物価高の長期化懸念から厳しい見方

全産業の業況DIは、▲20.3 (+0.1前月比ポイント)。新型コロナウイルスの鎮静化と需要喚起策により飲食・宿泊関連のサービス業で業況が改善、住宅関連の民間工事が堅調に推移した建設業でも業況が改善した。活動制限の緩和から3カ月が経過し、日常生活への回復が見られる一方、資源・資材価格の高騰継続や資材供給の乱れ、円安による輸入物価の上昇等により、小売業では業況が横ばいに留まり、製造業や卸売業では業況が悪化に転じた。業種を問わず、コスト増が続いていることに加え、それに見合うだけの価格転嫁は依然として行われていない。中小企業の景況感は、コスト増が重荷となり、ほぼ横ばいとなった。

商工会議所
LOBO調査（6月）

千葉科学大学おととさん協議会だより

6月19日には今年度第1回目となるオープンキャンパスを開催しました。197名の方が千葉科学大学マリーナキャンパスに足を運んでくださいましたことに感謝申し上げます。またアンケート結果で全体の三分の一の皆様が十段階評価で最高の評価をいただきましたことを報告致します。

危機管理学部のSDGsについての取り組みについて紹介します。さすがに今になつてSDGsと聞いて何だかわからない人は少ないかもされませんがSDGsは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」貧困、不平等・格差、気候変動による影響など、世界のさまざまな問題を根本的に解決し、すべての人たちにとってより良い世界をつくるために設定された、世界共通の17の目標です。本学では危機管理学部が中心になつて17の課題全てについて学ぶことになりました。17の課題についてそのすべてが危機管理学部内の4つの学科で網羅できるからです。例えば動物危機管理学科 手束聰子准教授の研究室では目標6「安全な水とトイレを世界中に」と目標14「海の豊かさを守る」について研究しています。詳細についてはHP：<https://sites.google.com/site/tezukalab2013/> をご覧ください。





孤立・孤独を防ぐ 会話のススメ

人との関わりが変化して久しい生活中で、孤立感、孤独感から心身の不調に陥る人が増えています。不安感、恐怖感、焦燥感、やる気の喪失、集中力の欠如、気分の落ち込みなどを訴える人が多く、また、疲れやすさや体のだるさ、睡眠障害などが顕在しています。

少しずつ以前の生活に戻る兆しも見えますが、コロナ禍で強いられた制限のある生活様式は習慣化されつつあり、元に戻すことも難しいのが現実です。

この状況下では誰しもが少なからず負担を強いられていますが、同じ状況下にあっても、その感じ方はさまざまです。例えば、「コップ

に水が半分入っているのを見て、「まだ半分ある」（から大丈夫）と感じる人と、「もう半分しかない」（から大変だ）と感じる人がいます。言うまでもなく、前者にはゆとりがありますが、後者は焦りと不安が増してきます。

こうした感じ方の違いは、日々の生活の状況や置かれた環境に影響されますが、根本的には個人的な価値観が大きく左右します。後者の不安になりやすい傾向にある人は、責任感が強くて几帳面、眞面目な人に多く見られます。

それだけでなく、不安定に陥りやすいのは、人との接触が極端に減っているときです。人は「話すこと」によって自分の気持ちをある程度整理できます。しかし、マスクやソーシャルディスタンスが求められる今は、会話は最

小限で終わらせる、なるべく人には話しかけないようにするという雰囲気があつて、気持ちを人と共有するゆとりがありません。職場でのちよつとした集まりもほとんどなく、異動や転職後、相手がどんな人かまるで分からず、雑談もできないといいます。オンラインで画面越しにしか会わない場合は、年齢すら推定でしかなく、共通の話題を探る糸口さえ見つけられないのです。こうした状況が続けば、気持ちはどんどんネガティブな方向に傾いていきます。

まずは、どんな形でもよいので、人と話す機会を増やすことです。“話すこと”で、自分の気持ちや自分に起きた出来事をアウトプットすることが大事です。家族や友人だけではなく、会社の同僚や仕事関係者、また緩くつながれるコミュニケーションなどでの会話ができると効果的です。

これに加えて、気分の落ち込みが激しい人の場合は、情報をシャットアウトすることも心掛けましょう。往々にして人は不安になればなるほど情報を欲するのですが、ネガティブ情報に触れ過ぎないことも大切です。

日本メンタルアップ支援機構
代表理事 大野 萌子

三 商工会議所のうごき（7月）三

オフィスでも省エネに取り組みましょう

小さな積み重ねが大きな省エネ効果に！

黒いは、エネルギーの使用が増える季節です。オフィスでの、省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。

エアコン

- 執務室の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。**効率効果 約4%**
- 冷凍機の冷水出口温度を高めに設定し、ターボ冷凍機、ヒートポンプ等の動力を削減しましょう（セントラル式空調の場合）。**効率効果 約2%**
- 日中の日射を遮るために、ブラインド、カーテン、遮熱フィルム、ひさし、すだれを活用しましょう。**効率効果 約4%**
- 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、空調を停止しましょう。**効率効果 約2%**

照明

- 可能な範囲で執務室や会議エリアの照明を間引きしましょう（節電効果は照明を半分程度間引きした際の数値）。**効率効果 約13%**
- 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、消灯しましょう。**効率効果 約3%**

OA機器(PC、コピー機)

- 長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう。**効率効果 約3%**

その他 オフィスでは他にもこんな省エネ対策を行えます

温水洗浄便座
使用状況を確認し、夏は便座や水の温度設定を「切」にしたり、長期間使わないトイレはコンセント自体を抜いたりしましょう。

電気ポット
温度設定を見直したり、省エネモードにするなど、設定を確認しましょう。使わないときには、電源をオフにしましょう。

※「効率効果」は点灯（17W相当）の家庭電力の電力比併算に対する節電効果の割合値で、地図、荷役等による違いを考慮に入れた修正平均値です。地域、荷役等により効率効果は変動します。

経済産業省
資源エネルギー庁
関連情報

QRコード
QRコード
QRコード

〈出典：経産省HPより〉

1日	青年部理事会	15日	各種補助金等説明会
4日	中小企業支援担当者研修	29日まで東京	(29日まで東京)
5日	経営指導員研修（経営一般コース） (千葉・オンライン)	6日	正副会頭会議
6日	県連第1回中小企業相談所長研究会 (オンライン)	7日	ベストウェイズクラブ第37回優良商工会議所三重原連視察（8日まで四日市市） SNS講座
11日	第42回日珠連東総珠算競技大会	10日	関商連2022年度プロジェクトチーム 第1回会議（オンライン）
12日	県青連執行部会議	11日	青年部総務委員会 (成田)
13日	よろず支援サテライト相談会	14日	企業診断
14日	千葉科学大学おうえん協議会理事会	14日	県青連執行部会議
15日	東部ブロック商工会議所専務理事会 (成田)	15日	「省エネ最適化診断」や「ビル／工場の省エネルギーガイドブック2021」などを活用して省エネや節電等に関する取組を検討してみましょう。
21日	祝賀会（市原）	22日	市原商工会議所創立50周年記念式典・
26日	県青連役員会（習志野） マル経審査会	26日	全国水産都市三団体連絡協議会定期総会・国に対する要請行動（東京） 経営指導員研修（経営一般コース） (千葉・オンライン)
28日	事務局人事 退職 （2022年7月31日付） 鶴野博一 指導係長	28日	◆中小企業診断士による経営相談（20・29） （千葉・オンライン）
29日		29日	

潮位および日の出入時刻表(9月)

銚子漁港標準

日付	曜日	六 輝	満 潮				月	干 潮				旧 暦	日の出	日の入	
			時 刻	潮位 cm	時 刻	潮位 cm		時 刻	潮位 cm	時 刻	潮位 cm				
※月の欄の●は朔、○は望、○は上弦、○は下弦を示す。	1	木	先勝	6:49	135	18:44	145	●	0:38	56	12:41	69	8/6	5:08	18:05
	2	金	友引	7:43	126	19:05	146		1:18	52	13:05	84	7	5:09	18:03
	3	土	先負	8:58	116	19:28	145		2:07	50	13:24	99	8	5:10	18:02
	4	日	仏滅	19:55	143	—	—		3:12	49	—	—	9	5:11	18:01
	5	月	大安	20:40	139	—	—		4:46	47	—	—	10	5:11	17:59
	6	火	赤口	15:41	132	22:42	134	○	6:28	41	18:49	129	11	5:12	17:58
	7	水	先勝	15:49	137	—	—		7:46	32	20:17	119	12	5:13	17:56
	8	木	友引	0:53	139	16:07	140		8:43	24	21:00	107	13	5:14	17:55
	9	金	先負	2:09	147	16:27	142		9:28	22	21:36	92	14	5:14	17:53
	10	土	仏滅	3:07	155	16:47	143		10:07	24	22:11	78	15	5:15	17:52
	11	日	大安	3:57	158	17:06	145	●	10:41	32	22:47	64	16	5:16	17:51
	12	月	赤口	4:43	157	17:24	146		11:11	44	23:22	54	17	5:17	17:49
	13	火	先勝	5:27	151	17:42	148		11:37	57	23:59	47	18	5:17	17:48
	14	水	友引	6:11	143	17:59	149		12:00	71	—	—	19	5:18	17:46
	15	木	先負	6:56	133	18:17	149		0:36	44	12:20	84	20	5:19	17:45
	16	金	仏滅	7:46	123	18:35	147	○	1:15	45	12:36	95	21	5:20	17:43
	17	土	大安	8:53	114	18:53	143		2:00	49	12:43	104	22	5:20	17:42
	18	日	赤口	19:11	137	—	—		2:57	55	—	—	23	5:21	17:40
	19	月	先勝	19:24	129	—	—		4:19	59	—	—	24	5:22	17:39
	20	火	友引	15:25	126	—	—		5:56	58	—	—	25	5:23	17:37
	21	水	先負	15:17	130	—	—	●	7:12	53	20:32	112	26	5:23	17:36
	22	木	仏滅	0:44	123	15:28	134		8:04	47	20:51	102	27	5:24	17:34
	23	金	大安	1:51	131	15:42	137		8:45	43	21:14	91	28	5:25	17:33
	24	土	赤口	2:38	139	15:58	140		9:20	40	21:39	80	29	5:26	17:31
	25	日	先勝	3:20	146	16:15	143		9:51	41	22:06	68	30	5:26	17:30
	26	月	先負	4:00	150	16:32	146	●	10:21	46	22:34	57	9/1	5:27	17:29
	27	火	仏滅	4:41	152	16:50	149		10:50	54	23:05	46	2	5:28	17:27
	28	水	大安	5:23	150	17:09	151		11:18	65	23:37	38	3	5:29	17:26
	29	木	赤口	6:07	146	17:29	153		11:45	78	—	—	4	5:30	17:24
	30	金	先勝	6:56	138	17:49	153		0:12	34	12:09	91	5	5:30	17:23

漁獲水揚高調査(6月)

銚子市漁業協同組合

漁業別	4年6月			4年累計			前年同月			前年同月累計		
	隻数	数量	金額	隻数	数量	金額	隻数	数量	金額	隻数	数量	金額
	隻	トン	万円	隻	トン	万円	隻	トン	万円	隻	トン	万円
いわし旋網	255	23,293	111,846	1,331	175,218	738,393	480	39,273	235,930	1,374	152,992	692,099
さば旋網	1	1	5	317	23,925	340,370	4	107	812	500	69,051	704,710
あじ旋網	—	—	—	6	21	285	1	45	457	6	88	1,040
かつお・まぐろ旋網	31	606	41,834	86	3,792	178,299	15	612	11,648	50	2,288	50,957
その他旋網漁業	37	1	18	464	2,989	89,365	100	213	5,357	599	4,274	68,800
機船底曳網	104	190	13,304	643	928	63,861	116	132	8,258	643	765	52,171
中型底曳網	4	1	132	62	62	4,261	15	6	430	43	28	2,342
小型底曳網	—	—	—	374	246	14,564	1	—	2	401	198	10,962
まぐろ・さめ延縄	4	50	1,936	226	1,248	120,808	3	42	1,325	288	2,704	149,677
大目流網	—	—	—	39	60	3,650	—	—	—	97	175	7,677
かつお一本釣	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
雜延縄	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
さんま棒受網	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
陸送	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
冷蔵	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
その他の	894	118	18,965	4,501	1,085	93,377	961	123	13,163	5,627	1,065	82,951
合計	1,330	24,260	188,040	8,049	209,574	1,647,233	1,696	40,553	277,382	9,628	233,628	1,823,386

千葉県よろず支援相談会(9／8)申込書

千葉県よろず支援拠点
サテライト相談所
 ~経営なんでも相談(無料)のご案内~

当所では、(公財)千葉県産業振興センターとの合同で市内の中小企業・小規模事業者の方々が抱える経営課題の解決や夢の実現についてサポートの迅速化及び相談利用時の利便性を向上させる為に、サテライト相談会を毎月第2木曜日に開催しております。

「千葉県よろず支援拠点」コーディネーターが経営改善・売上拡大など経営のあらゆる悩みの相談を無料でお受けし、適切な解決方法をご提案致しますので、お気軽になんでもご相談ください。 (※相談回数の制限なし)

千葉県よろず支援相談会(9月)

- 日 時 令和4年9月8日(木)
午前10時～午後4時
- 場 所 銚子商工会議所 会議室
銚子市三軒町19-4
- 内 容 相談内容により専門家が対応
- その他の
相談は「事前予約」(締切=1週間前)
となっていますので、当所へ直接お電話
(25-3111)又は右記相談申込書をFAX
(22-6229)して下さい。

※この他、パソコンを利用した「Web相談会」も実施しています。

※相談内容	[〇で囲んで下さい]
電話番号	()
事業所名	住 所
切り取り線	
※希望時間	[〇で囲んで下さい]
①午前10時	②午前11時
③午後1時	④午後2時
⑤午後3時	
銚子商工会議所(FAX=0479(22)6229)	

きれいな町、住みよい町を！

ごみ処理、浄化槽、その他ご用命は当社へご相談ください。

浄化槽点検及び清掃、貯水槽及び高架槽清掃、排水管清掃
一般廃棄物（家庭ごみ）、産業廃棄物（事業ごみ）収集運搬処理業務
その他、家庭や事業所で使用済みの天ぷら油も回収しています。

銚子衛生事業株式会社 〒288-0046
銚子市大橋町7番地8
TEL 0479 (23)2015・FAX 0479 (23)2548



TAIKI

大樹不動産株式会社

(社)千葉県宅地建物取引業協会会員
千葉県知事免許(5)第12956号

〒288-0044 銚子市西芝町9番地22
TEL 0479 (25) 8440
FAX 0479 (25) 8441

建物清掃・ハウスクリーニング・カーペット洗浄・貯水槽清掃
エアコン分解洗浄・外壁洗浄・特殊清掃（工場等）・建物設備工事

ELX 株式会社ペルックス
安心をつくる、快適をまもる、総合ビルメンテナンス業
銚子支店：千葉県銚子市春日町1036番地
TEL：0479-24-7100 FAX：0479-24-9177

借金問題 遺言・相続 離婚・他 刑事弁護

銚子総合法律事務所

所長弁護士 泉 英伸（千葉県弁護士会所属）
銚子市三軒町19-4 銚子商工会館3階

電話 0479-20-1160 遺言・相続専用 0120-130-787
債務整理専用 0120-316-007

夜間相談可・秘密厳守

★きめ細かい対応を心掛けます。まずはお気軽にご連絡下さい。
★顧問弁護の相談も受付けております。

「人を助ける という人の大学」

CIS 千葉科学大学
CHIBA INSTITUTE OF SCIENCE



大学の旬の情報を届け中
www.facebook.com/cis.ac.jp

千葉県銚子市潮見町3番 TEL0479-30-4500



千葉科学大学
おうえん協議会

◇◆会員募集中◆◇

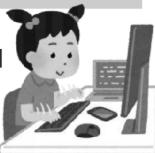
団体・事業所・個人の皆様の
ご加入をお待ちしております。

お問い合わせ
銚子商工会議所 TEL 25-3111



認知症予防 × iPadいきいきクラス募集中
70歳以上歓迎！ 著らしに役立つiPadの便利な活用法を
週1回、楽しく学びながら、脳を元気にしていく講座です

- ▶ 離職者等再就職訓練 受講料無料
- ▶ 小中高校生向けWeb個別学習e-school
- ▶ 子どもプログラミング教室
- ▶ 各種検定指定会場



TCSパソコンスクール 銚子市双葉町3-27 TEL 0479-24-0611
(株)東総コンピューターシステム <https://www.tcs-school.com>



石上酒造株
TEL 0479-22-0655
FAX 0479-24-5415
www.isbc.co.jp

大吟醸 原料、仕込み、に惜しみない手間をかけた酒の芸術品。フルーツ様の香が高く、穏やかな口当たり。

純米酒 麹の香が漂い、米だけで作った旨味が口いっぱいに広がります。

本醸造 味と香のバランスが取れた端麗辛口の美酒。

本醸造 本生 加熱殺菌を一切していません。
フレッシュでフルーティなしぼりたての味わい。

普通酒 穏やかでくせのない、さわやかな中口。

幸せの始まりはプラザホテルから



人・夢・語らい



銚子 Plaza ホテル

銚子市西芝町 11-2

0479-22-0070

OA機器・事務用文具・オフィス家具・教育機器・児童教育施設教材



「喜かった」を求めて

本 社 千葉県銚子市新生町2の12の5
電話 0479(22)3515代
神栖営業所 茨城県神栖市溝口632の2
電話 0299(97)4416
千葉営業所 千葉県千葉市中央区旭町17の1 KJビル
電話 043(224)9050

Canon
FUJIFILM
ITOKI
鳩居堂

小規模企業共済

「経営者の退職金制度」

- ・個人事業主や会社役員の皆さんを応援します。
- ・共同経営者が加入できます。
- ・月掛金千円～7万円は全額所得控除
- ・共済金受給権は、差押禁止債権として保護
- ・共済金は、一括・分割(10・15年)・その併用などライフプランに合わせた受取ができます。

お問い合わせ

銚子商工会議所 TEL 25-3111

経営セーフティ共済

(中小企業倒産防止共済)

「連鎖倒産防止制度」

- ・取引先倒産の場合、掛金総額十倍まで貸付(最大8,000万円まで無担保・無保障人・無利子)ただし、貸付額の十分の一が掛金総額より控除
- ・月掛金5千円～20万円は損金・必要経費に算入

お問い合わせ

銚子商工会議所 TEL 25-3111



【銚子ブランド】

39品目を更新しました。

オフィシャルサイトよりご確認ください。

https://www.choshikanko.com/choshi_brand/

