



大和商工会議所
創立30周年

Yamato
Chamber of Commerce and Industry
Newsletter

大和 商工会議所

8月号
vol.365

お知らせ

やまと産業フェア2024開催

- 第61回通常議員総会を開催しました
- 第94回議員例会を開催しました
- 第3回常議員会ご報告 ● 新規加入事業所一覧
- 定期健康診断と生活習慣病検診のお知らせ
- 日商簿記講習会3級～第168回 日商簿記検定対策講座～
- 新たな価値を生み出すセミナー
- IT専門家相談のお知らせ
- 生成AIで効率的な事業計画作成と補助金申請の準備の仕方を教えます！セミナー
- 小規模事業者経営改善資金
- クラウド会計とPOSレジ活用セミナー
- 6月の景気動向調査
- コラム 職場のかんたんメンタルヘルス
- 新紙幣注意喚起 ● 新規会員ご紹介のお願い

やまと産業フェア2024開催

11月9日(土)、10日(日)やまと産業フェアを開催します。

『未来へ翔(はば)たけ Yamato Kids!』をテーマに
大和商工会議所、中央1号公園、やまと公園の3会場にて行
います。皆様のご来場をお待ちしております。

やまと産業フェア2024の ポスター・パンフレットデザインが決定しました。

同フェア実行委員会主催によるデザインコンペにより、参加事
業所5社の中から、株式会社アドタック様の作品が選出されま
した。ポスターを貼っていただける会員事業所様がございまし
たら、ご掲出のご協力をお願いいたします。

やまと産業フェア2024協賛のお願い

会員の皆様からのご協賛を賜り、より一層充実した「やまと産業フェ
ア」に致したく考えております。ご協賛賜りました場合は、会場内の
広告掲示板、パンフレット等で企業名を掲示させていただきます。
ご協力の程、よろしくをお願いいたします。

お問合せ:新名 TEL 046-263-9111 FAX 046-264-0391



企業や地域の安心・安全をつなげる技術でトータルサポート



松和電子システム株式会社

代表取締役 武田 功成

- ★監視カメラ・防犯カメラ ご提案から施工、アフター お任せ下さい
- ★ランシーバ・業務用無線・災害時BCP対策用の無線 お任せください
- ★インカム、トランシーバ、各種無線を1日2日の短期イベントから長期レン
タルに対応致します。「無線ナビで検索」 <https://musennavi.com/>

確かな技術と創造力で社会貢献をめざしてまいります。

TEL046-274-1700

〒242-0004 大和市鶴間2-11-24



大和スカイビル 大和駅前

5F 喫茶・カーブス・塾

4F ユザワ

3F セリア

2F しまむら

1F ツルハ

B1 フジガーデン

頑張れ、日本！ 頑張れ大和！！

ギャラリー

レンタル教室

お問合せください。 やまと総合会計事務所 検索

5F 大和ドレスメーカー女学院
クッキング&カルチャーサロン
<http://www.yamato.ac.jp>

(046)
261
4914

大和商工会議所

検索

www.yamatocci.or.jp



ホームページにもサポート情報満載!是非アクセスしてください!

第61回通常議員総会を開催しました

当所では、6月26日(水)に第61回通常議員総会が開催されました。下記の3議案を上程、承認されました。

議案

第1号議案

令和5年度事業報告について

原案の通り可決承認されました。

第2号議案

令和5年度収支決算並びに監査報告について

原案の通り可決承認されました。

第3号議案

役員(常議員)辞任に係る補充選任について

日本飛行機株式会社 執行理事
企画本部 本部長 宮坂一生様を
補充選任したい旨提案し承認
されました。



宮坂一生様 ▶

出席者数 51名(会場50名・オンライン1名)、
委任状:36名 **合計**:87名

ご来賓

- 大和市長 古谷田力様
- 大和市議会議長 青木正始様
- 大和市役所市民経済部長 樋田竜一郎様



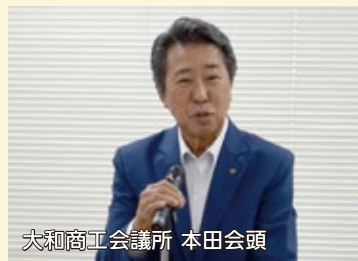
大和市長 古谷田力様



大和市議会議長 青木正始様

(会頭挨拶:要旨)

中小企業の価値を高め、地域の魅力を創造したい。2024年は中小企業の売り上げは旺盛であり景気は上向きではあるが、人手不足、円安による輸入コストが上昇。中小企業にとって厳しい状況。当所は継続して地域事業者を支援する。県や市などの施策を活用して変化と発展を支援する。



大和商工会議所 本田会頭

令和6年能登半島地震義援金感謝状授与

株式会社永屋
古木 通夫様

株式会社日荷倉庫
片倉 忠雄様



左)古木様、右)片倉様

令和6年度会員増強運動表彰

●団体の部

大和商工会議所新橋会支部様
大和商工会議所南林間支部様



左)南林間支部様、右)新橋会支部様

●個人の部

平塚信用金庫様
株式会社凌南工務店様



平塚信用金庫様

関東商工会議所連合会長表彰 「ベスト・アクション表彰」

やまと街中行ってみたいお店大賞実行委員会
実行委員長 今村 豪克様



副実行委員長 矢野様

Ground Work



株式会社グランドワーク

- ・ガレージハウス
- ・トランクルーム
- ・バイク駐車場
- ・一括駐車場・資材置場
- ・倉庫・工場・店舗
- ・有効利用提案
- ・仲介・管理

046-274-9832

大和市西鶴間1丁目5番6号
http://www.groundwork.co.jp
E-mail info@groundwork.co.jp

火災保険は神奈川県火災共済

住宅から店舗・倉庫・工場まで
火災共済始め各種共済制度取扱い

組合員の皆様の安心と明るい未来のために

神奈川県

火災共済協同組合

〒201-0003

横浜市中区北仲通3丁目33番の2

電話 045 (201) 2727 (代表)

FAX 045 (201) 6154



第94回議員例会を開催しました

6月26日(水)に開催された第61回通常議員総会終了後に北京飯店において第94回議員例会(懇親会)を昨年に引き続きに開催いたしました。参加者は58名。

議員例会幹事会の長谷川雄一様(和興建清株)の司会進行により懇親会を開催致しました。代表幹事の岡田誠二様(メディカルアルビジオ有)より挨拶とご出席された幹事が自己紹介をいたしました(和興建清株長谷川様、大和屋質店山瀬様、松和電子システム株武田様)。

新村副会頭による乾杯後、約2時間歓談いたしました。

ご来賓として大和市長古谷田様、大和市議会議長青木様、綾瀬市商工会長平本様もご参加いただきました。これまで同様に盛況な議員例会となりました。

最後に山瀬幹事の閉会の言葉により終了致しました。

岡田代表幹事からは第95回議員例会の開催を企画している旨、報告されました。議員向けの有意義な研修を検討しております。



令和6年度

第3回常議員会ご報告

日時 6月12日(水)15:30~17:00

場所 2階会議室 出席者 22名(会場22名)

会頭あいさつ

第2号議案追加の承認

議 題

第1号議案 令和5年度事業報告・収支決算について

山下事務局長、田代リーダーより資料を基に説明。会費の減少について質問が挙がり特別会費の未収分であると回答。議長は、質疑の有無を求めるも、異議無く承認された。

第2号議案 役員(常議員)辞任に係る補充選任について

鳴海専務理事より資料を基に説明。日本飛行機株厚木工場藤本泰司氏より辞任届が提出された。後任の常議員として同社 宮坂一生氏を選任したい旨提案する。議長は、質疑の有無を求めるも、異議無く承認された。

第3号議案 役員・議員表彰について

鳴海専務理事より日本商工会議所永年表彰について資料を基に説明。今回は通算就任期間が20年である東和グラビヤ印刷株小金澤和夫氏が対象となる旨説明。議長は、質疑の有無を求めるも、異議無く承認された。

第4号議案 新規加入者の承認について

事務局より資料を基に説明。新規9事業所の加入が了承された。
現在会員数 2,535社

報告事項

- 創立30周年記念事業について
- やまと産業フェア2024協賛のお願い



新規加入事業所一覧

新しくご加入いただいた皆様です。
よろしくお願いいたします。

この度の新規加入事業所9社中、5社が会員の皆様のご紹介によるものです。ご紹介者は、(有)PHセキュリティー、拓、ファミリーコーヒー、(株)ユニヴァーサル、エレクトクス ご協力いただき誠にありがとうございました。

部 会	事 業 所	所 在 地	事 業 内 容
建設	株式会社大和建設	大和市下鶴間	鳶、土工、コンクリート工事
建設	株式会社Ryo総建	大和市深見	戸建、ブロック、フェンス、土間コンクリート、舗装
サービス	ヒューマンアカデミー株式会社	大和市下鶴間	ロボット教室、プログラミング教室、PCスクール、カルチャースクール他
飲食	株式会社アイコム以心伝心	大和市南林間	飲食業
飲食	ニックプラン株式会社	大和市福田	カラオケスナック、外壁タイル改修工事、内装、タイル工事
飲食	ルーストキッチン	大和市上草柳	キッチンカー
飲食	つるカフェ食堂	大和市下鶴間	食堂
不動産	株式会社ハッピーパーク	大和市上草柳	駐車場管理
特別会員飲食	有限会社サカイエンタープライズ	横浜市瀬谷区	テント型屋台、キッチンカー

掲載広告募集中です!

現在、広告掲載事業所を募集しています。
ぜひ、ご自分のお店、企業のPRをしてみませんか?
料金・掲載場所は以下の通りです。

サイ ズ	中面 5cm×6cm (横1/3)	料 金	月 5,000
	中面 5cm×9cm (横1/2)		月 7,500
	裏面 5cm×9cm (横1/2)		月 12,000

尚、契約は1年間となります。

お問合せ先 046-263-9111
管理・会員サービスチーム

大和市環境事業協同組合

市で収集できない
処理困難物

テレビ、冷蔵庫・冷凍庫
洗濯機、エアコンの
特定家電

廃棄物適正処理は当組合へ

046-264-2033

大和市中央 5-1-4 大和商工会議所 2F
URL <https://www.y-kankyo.info/>



7! FM YAMATO
77.7MHz <http://www.fmyamato.co.jp/>

FMやまとはパソコンやスマートフォンで聴けます!
「Radimo(レディモ)」でFMやまをLISTEN!

JCBA Radimo

大和ラジオ放送 株式会社
〒242-0016 神奈川県大和市大和南1-8-1 YAMATO文化森 203
TEL 046-264-5061 / FAX 046-264-5127

令和6年度・秋期

定期健康診断と生活習慣病検診のお知らせ

大和商工会議所では、日頃忙しく働かれている事業主や従業員の方々の健康管理にお役立ていただけるように、生活習慣病検診並びに定期健康診断を実施いたします。この検診は、労働安全衛生規則に基づく定期健康診断に対応できますので、是非、この機会に受診されますよう、ご案内申し上げます。

●検診・日程

検 診 日	受付時間(10日間共通)
10月3日(木)	●生活習慣病 8:30 ~ 10:00 (定員 70名各日)
10月4日(金)	
10月7日(月)	
10月9日(水)	
★10月10日(木)	●定期健康診断 10:00~11:00 13:15~14:45 (定員 70名各日)
10月16日(水)	
10月17日(木)	
★10月18日(金)	
10月21日(月)	
10月25日(金)	

※10月10日(木)・18日(金)はレディースデーのため、原則として女性の方のみとさせていただきます。

●健診項目

生活習慣病検診(会員価格) 14,200円

定期健康診断 (会員価格) 7,200円

※オプション検診(大腸がん検診、肺がん検診、超音波検診、前立腺ガン検査、婦人科検診、骨粗鬆症、特殊健診)は別途料金がかかります。

●会 場

一般財団法人 神奈川県労働衛生福祉協会

大和市大和東3-10-18 電話:046-262-8155

●申込方法

7月下旬に別途送付させていただきました申込用紙に必要事項を記入し、8月30日(金)までにFAX、mail又は郵送にて大和商工会議所へお申込みください。

※料金は検診当日受付にてお支払いください。

お申込み・お問合せは

大和商工会議所 管理会員サービスチーム TEL:263-9111 FAX:264-0391

大和商工会議所創立30周年記念

日商簿記講習会 3級

～第168回 日商簿記検定対策講座～

30年間続く伝統ある講習会

簿記試験合格に向けた総仕上げ(ネット試験にも対応)

- ◆第168回日商簿記検定11月17日(日)に向けた講習内容です。
 - ◆実績豊かな講師が段階的に分かりやすくビジネス実務上役立つ会計知識を解説いたします。
 - ◆企業の会計・経理を任されている従業員の方の理解も深まる内容です。
 - ◆リーズナブルな価格ながら、全10回の手厚い学習サポートを実施致します。
 - ◆独自の問題解説プリントを配布します。
- ※初学者の方は事前学習が必要となります。

日 時

9月12日(木)～11月14日(木)

18:00～20:15(毎週木曜日 全10回)
先着20名が定員です

講 習 料

会 員:【3級】10,000円

非会員:【3級】15,000円

※初学者の方はテキスト代 約1,100円を事前購入していただきます。詳細は受付時にご説明させていただきます。

講 師

宇野 隆之氏(柏木実業専門学校)

日商簿記講習会30年担当 マスター講師、学校法人柏木学園役員
元簿記検定試験検討委員、試験作問委員、所属学会 日本簿記学会 等
著書 簿記テキスト商業簿記初級編

会 場

大和商工会議所 会議室

※駐車場は有料駐車場のみで、数に限りがございます。

受付期間

令和6年7月1日(月)～9月6日(金)

お問合せ

担当:片山 TEL: 046-263-9112



持ち込み量に制限はありません!

<http://www.eco-yamato.or.jp>
大和市リサイクル事業協同組合

事業所からの古紙は無料で持込できます!

パンフレット・カタログ・コピー用紙等ご相談ください!

地球の資源と環境を守るそれが私たちの仕事です

柳橋エコセンター

大和市柳橋5-13-9 TEL 046-269-9905



この夏は
休みをつなげて
心身ともに
リフレッシュ。

Refresh/
もっと自分らしい
働き方
休み方

年次有給休暇を上手に活用し
働き方・休み方を見直しましょう

●「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
●年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を
活用すれば休暇の分散化にもつながります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

事業環境対応型支援事業 【主催】大和商工会議所

物価高騰やアフターコロナに対応するために・・・
今いる人材、今ある設備、今ある技術で

「新たな価値を生み出すセミナー」

伝えなければいけないのは**値段ではなく価値**だ

本セミナーでは、エネルギーやその他の物価高騰への対策、新型コロナウイルス感染症や事業環境の変化による影響を受ける中小・小規模事業者がコロナ禍からの再起に向けた経営力強化、アフターコロナに対応するためのビジネスモデルの転換と販路拡大の方法、さらに経済活動再開に対応するための具体的な販売促進戦略の取り組みについても詳しく解説します。

第2回

8月26日(月) 13時～17時

物価高騰やアフターコロナに対応した販売促進戦略

開催場所 大和商工会議所(中央5-1-4)

対象者 中小・小規模事業者 (会員・非会員問わず)

WEBからの
申込みはこちらから

講師 株式会社DDR 代表取締役
安藤 竜二

岡崎市出身の1971年生まれ。老舗材木屋からブランディングプロデューサーに転身。2006年に株式会社DDRを設立し、中小企業や行政のブランドプロジェクトを数多く手がける。著書多数、ラジオパーソナリティーも務める。

株式会社
DDR
公式サイト



IT専門家相談のお知らせ

当所ではITに係る専門家相談制度を会員事業者様向けとしてご用意しております。

会員事業者様1社あたり、年度で1回になりますが、下記内容についてのご相談が可能ですので、ぜひご利用ください。

<中小企業者、個人事業主向け> 相談時間:1時間

- SNSによる販売促進
 - HP、LP関連相談、SEO対策相談
 - 自社ECサイトによる販売促進
 - Chat gptの使い方 など
- ※システム構築は不可



専門家 湘南アイティケア
小菅 康浩氏

予約の連絡はこちら

経営支援チーム

TEL:046-263-9112

事業環境対応型支援事業

生成AIで効率的な事業計画作成と
補助金申請の準備の仕方を教えます!セミナー

計画作成のポイント×生成AIによる
自社分析等のコツも説明

事業環境が変化する中で中小企業や個人事業主が生き残るためにはしっかりと自社分析、他社分析、外部環境分析などを行い経営力強化が重要となっております。デジタル化対応として生成AIをうまく使い、各種分析を行った上で事業計画を作りこむという事業計画作成の効率化が可能になってきております。効率的な事業計画作成や事業計画をもとに各種補助金チャレンジのためのポイントを説明するセミナーを開催いたします。

開催日時 1日目 8月5日(月) 14:00～17:00
2日目 8月20日(火) 14:00～16:00



WEBからの申込みはこちらから

大和商工会議所 LINE公式アカウント

LINE お友だち募集中!

LINEのお友だち登録で経営に役立つ情報をゲット!!

メッセージ発信

【主な発信内容】● セミナー情報 ● 相談会情報
● イベント情報 ● 補助金・支援金に関する情報
● 大和市地域情報 ● 行政情報

リッチメニュー

● 大和商工会議所(ホームページ) ● 補助金・セミナー情報
● ビジネスモール(マッチング検索)

登録方法はカンタン!

右の二次元コードを
スマートフォンなどで
読み取って登録!▶



または、
LINEの「友だち追加」から
ID 検索 @yamatocci を検索して
友だち追加!



登録してね

小規模事業者経営改善資金 (通称マル経融資)

小規模事業者の経営改善のお役に立つため
無担保・無保証人での国の融資制度です。

お申し込みになれる方

- ・常時使用する従業員が20人以下(商業・サービス業の場合は5人以下、宿泊業・娯楽業の従業員数は20名以下)の法人・個人事業主の方
 - ・商工会議所の経営指導員による経営指導を原則6ヶ月以上(会計整備の状況等に応じて経営指導員の判断により短縮できる場合があります。)受けている方
 - ・義務納税額(所得税、法人税、事業税、都道府県民税もしくは市町村税)を完納している方
 - ・原則として同一地区で最近1年以上事業を行っている方
 - ・商工業者であり、かつ、日本政策金融公庫の融資対象業務を営んでいる方
- ※平成20年度より生活衛生関係営業(飲食店、喫茶店、食肉、食鶏肉販売業、氷雪販売業、理容業、美容業、映画、演劇、演芸場、旅館業、浴場業、クリーニング業)のかたも、運転資金に加え設備資金のご利用が可能です。審査の結果によっては、ご利用いただけ場合があります。
- ※審査の結果、ご希望に沿えない場合もございます。予めご了承ください。

マル経融資の制度の特徴

融資限度額: 2,000万円

返済期間: 運転資金7年以内(据置期間1年)、
設備資金10年以内(据置期間2年)

担保・保証人: 不要です。

利率: **1.45%**(令和6年7月1日現在)

※詳細は日本政策金融公庫のホームページをご確認下さい。



お問い合わせ先: 経営支援チーム 046-263-9112

デジタル化による業務効率化

制度改正等の課題解決環境整備事業

クラウド会計とPOSレジ活用セミナー

～面倒な手入力からの解放!～

日時 **8月28日(水)14:00-16:00**

デジタル技術の急速な進化により、経営の業務効率化がますます重要となっています。

特に中小・小規模事業者にとって、業務を効率化し事業環境の変化へ柔軟に対応することが重要です。本セミナーでは、クラウド会計システムのメリットと導入方法、POSレジについて、初心者にもわかりやすく丁寧にご説明いたします。自動で効率的に仕分けされる方法を体感しに来ませんか?

■セミナー内容

- ・クラウド会計・POSレジとは
- ・クラウド会計を導入するメリット・デメリット
- ・クラウド会計を導入時のポイント
- ・講師によるデモンストレーション(クラウド会計・POSレジ)
- ・IT導入補助金について



講師
ジャイロ総合
コンサルティング(株)
岩崎 利信



WEB申込み

令和6年 6月の景気動向調査 全国景気動向調査結果

天気図
アイコン



2024年6月の景気と天気図(前年同月比)

- 建設** 「時間外労働の上限規制により、工事の受注を見送る等の影響が出てきている。一方、以前よりも従業員の残業時間の管理や人員配置を考えるきっかけとなっている。また、発注者にも適切な工期設定を依頼できるようになった」(土木工事業)
- 製造** 「円安基調により再び原材料価格が上昇しており、再度の価格転嫁を進めざるを得ない状況である。しかし、長引く物価高・実質賃金のマイナスが継続しているため、最終消費者の購買意欲が低下しており、値上げによる販売数量の減少を危惧して足踏みしている」(パン・菓子製造業)
- 卸売** 「物流2024年問題で運送事業者の輸送費が上昇。物流の効率化に向けて方策を模索しているところである」(建築材料卸売業)
- 小売** 「運送事業者の働き方改革に伴い、輸送費の上昇によるコスト負担増に加え、納品回数の減少で欠品も起きている」(服飾品小売業)
- サービス** 「円安による備品等の価格の上昇に加え、電気代も高騰しており、経営は苦しさを増している。また、物価高で顧客の来店頻度・客単価の両方が下がっており、これ以上の顧客離れを懸念して料金改定も行えない」(理容業)

6月の動向

業況DIは、物価高に伴う消費低迷で、全業種で悪化先行きは、一層のコスト負担増懸念で厳しい見方

全産業合計の業況DIは、**▲16.2(前月比▲4.8ポイント)**

- ・資源・原材料価格が高止まりする中、歴史的な円安基調や人材確保に向けた賃上げ、輸送費の上昇等の複合的な要因による企業のコスト負担増は業種を問わず継続している。
- ・とりわけ、建設業や卸売業では、働き方改革関連法による輸送費・労務費の上昇や需要の取りこぼしが見られたほか、製造業では企業の設備投資が力強さを欠き、需要が伸び悩んでいる。また、小売業やサービス業では、インバウンド需要は底堅いものの、物価高による消費者の購買意欲の低下が下押しした。継続する物価高による消費低迷により、全業種で業況は悪化となった。(全業種で業況DIが1.0ポイント以上悪化したのは、2022年9月以来)

先行き見通しDIは、**▲16.0(今月比+0.2ポイント)**

- ・高い賃上げ率や定額減税等による可処分所得の増加が期待される一方、資源価格の高止まりや円安の伸長等による物価高が依然として上回っており、消費低迷が続いている。
- ・また、人手不足による労務費や輸送費の上昇、電気代等の光熱費の高騰で、企業のコスト負担増は継続している。価格転嫁も進捗は見られるが、度重なる物価上昇に追いついておらず、先行きは厳しい見方が続いている。

大和駅小田急改札口 徒歩2分 会議室(50名収容) 完備

大和第一ホテル

ビジネス レジャー 冠婚葬祭 etc.

お気軽に!!

大和市中心1-3-19 TEL 046-262-2311
<http://www.yamato-daiichi-h.jp>

神奈川県信用保証協会

金融支援
創業支援
経営支援

～夢と未来に向けて～
かながわの中小企業を
応援します



随時ご相談をお受けしています
厚木支店 TEL: 046(221)0633

日商 Assist Biz

毎日更新

中小企業と地域の
“商売繁盛”
を応援するポータルサイト

サイトをチェック



職場のかんたんメンタルヘルス

「夏季うつを予防する三つのコツ」

昨今、酷暑が続いており、これからの季節は暑さとの闘いになることは必至です。夏や冬に不調を引き起こす、季節性うつというものがあります。今回は、夏季うつを取り上げます。うつになると、食欲不振や睡眠の質の低下、やる気のなさなどが表れますが、原因のない不安感が強いのが夏季うつの特徴です。

刺激と変化によるストレス要因のことを「ストレスサー」といいます。夏場の主なストレスサーの一つに、日差しが挙げられます。強い日差しは刺激が強く、それだけで大きなストレスサーとなります。それを避けるために、日傘、帽子、サングラスなどを使用しましょう。日中、事務所にずっといるので昼休憩のときくらい外へ出ようという気持ちは分かりますが、ちょうど太陽が一番高く日差しの強い時間帯でもあるので、ある程度遮光することが大切です。飲食店などでも太陽の高い時間帯は窓際を避けることも予防になります。オフィスでも強い光が差し込まないように、シェードやカーテンなどで遮光をするのもお勧めです。明る過ぎないように工夫しましょう。

また、体温よりも高いのではないかとと思われる温度になる屋外と、寒いほどクーラーの効いた室内の温度差が激しく、そこを行き来することにより身体に大きな負担がかかります。特に、それを一日何度も繰り返す人は要注意です。室内では羽織るものを用意する、屋外では可能な限り遮光し、携帯用ファンや首元につけるクールリングなどを適宜使用するなど、身体への負担を減らすことが大切です。

日本メンタルアップ支援機構
代表理事 大野 萌子



そして最後に、栄養にも気を配りましょう。脱水症を気にしてたくさん水分を取ることは良いのですが、それでおなか膨れて十分な食事量を取れないということが起こります。気持ちのコントロールに影響する、セロトニンの元となるトリプトファンの摂取不足は、体の不調を引き起こします。大豆製品、乳製品をはじめ、バナナやアボカド、カツオなどにはトリプトファンが多く含まれているので、冷ややっこにかつお節をかける、コーヒーはブラックではなくカフェオレや豆乳ラテにするなど、ちょっとした工夫をしていただければと思います。

暑い季節ならではの予防策を講じて、心身ともに健康に夏を乗り切りましょう。

大野 萌子／おおの・もえこ

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、公認心理師、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。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5万人以上を対象に講演・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。著書にシリーズ51万部超『よけいなひと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。

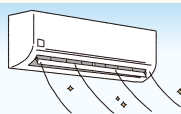


やま
とび 大和とびっく

大和の雑談ネタ目白押し!!



やまとびはコチラから!



5月1日～9月30日まで

働きやすい軽装を取り組みさせていただきます。

脱炭素型のライフスタイルへの転換

夏の暑い日でも、軽装などによって適正な室温で快適に過ごす
ライフスタイル「クールビズ(COOLBIZ)」をはじめよう



神奈川やまと
古民具骨董市
280業者出店 小田急・相鉄大和駅前
日本一 毎月第3土曜日開催
http://www.yamato-kottouichi.jp 問合せ/090-8856-9108(本部)
主催/やまと古民具骨董市実行委員会 後援/大和市・大和商工会議所

「古木家文書目録Ⅰ・Ⅱ」のご案内
*「古木家文書目録Ⅰ」には、下鶴間村公所（現在の
下鶴間地区北部）の古木家に伝わる古文書
910点の目録と、下鶴間地域の歴史や庶民の
生活について掲載しています。
*「古木家文書目録Ⅱ」には、江戸後期から幕末
まで916点の目録と、明治期の文書1415点
の目録に詳細な解説を試みました。
株式会社 永屋 〒242-0007 神奈川県大和市中央林間四丁目27番地3号
http://www.nagaya.co.jp TEL 046-293-5252

安心と生きがいを保障
県民共済
お問い合わせ・資料請求
【業務推進部】 ☎045-201-3039
平日 9:00～17:00(土・日・祝 休)
神奈川県民共済生活協同組合 横浜市中区桜木町1-1-8-2 県民共済プラザビル

～グリーンケア～感謝で送る家族葬。
ハートライフクラブ
ふじみ式典
大和市深見西7-3-25
24時間365日親身に対応
15.8 火葬式 万円（税込173,800円）
32 家族葬 1day 万円（税込352,000円）
※事前の登録でさらに5千円割引いたします。
低価格でも満足で安心のお葬式
お問合せ・ご依頼は
0120-64-7764
家葬葬 樹木葬 ゆかりえ 綾瀬市寺尾釜田1-1-5

8月 行事予定
8月22日(木) 正副会頭会
8月25日(日) 第29回野球大会開幕

9月 行事予定
9月4日(水) 常議員会
9月18日(水) 正副会頭会
9月28日(土) 第29回野球大会閉幕式

だまされないでください!!
**新札、旧札どちらの
紙幣も使えます。**
「古いお金は使えなくなるので
預かります」
「古い紙幣を新しい紙幣に交換
します」
などと言われたら詐欺ですよ!!
「古い紙幣と新紙幣を交換します。」
「古い紙幣は回収して、後日新しい紙幣を渡します。」
知らない人に現金を渡さないでください!
特殊詐欺撲滅 神奈川県警察

大和商工会議所新規会員ご紹介のお願い
**お知り合いのお店や
会社をご紹介ください。**
大和商工会議所は会員事業所の発展、事業継続を
支援します。お取引先やお知り合いなどご加入されて
いない事業所がございましたらぜひご紹介ください!
新規会員ご紹介キャンペーン!!
会員事業所からのご紹介により加入いただいた場合、
ご加入1件につき**2,000円分のギフトカード**を
ご紹介者様に贈呈いたします。
年間を通じ、特に貢献いただいた会員事業所は
表彰状と記念品を贈呈いたします。
ご協力よろしく
お願いします。
お問い合わせ
管理・会員サービスチーム
☎ 046-263-9111 / FAX 046-264-0391
✉ yamatocci@yamatocci.or.jp