

# あばしりファン倶楽部『秋の部会』を開催！



蕎麦の実を石臼で挽く参加者の様子

あばしりファン倶楽部は、仕事の都合などで網走に住むこととなった企業や官公庁などの転勤者（風の人）に、網走の魅力に触れてもらい網走のファンになってもらうことを目的に開催しております。

10月5日（月）に開催した『秋の部会』では、中原会頭（世話役代表）をはじめとする土の人、風の人合わせて20名が参加しました。

全国から蕎麦好きが集まる呼人の「そば切り温」さんにおいて、店主から網走産の蕎麦について説明を受けた後、参加者は実際に蕎麦の実を石臼で挽く体験をしました。

その後、網走湖で獲れた「すじ海老」を天ぷらにして、出来立ての蕎麦と一緒に堪能しました。

また、食後に昭和初期を思い出させる趣のある店舗の前で、幼心を思い出してもらおうと全員で線香花火を行ない大盛況の内に終了することができました。



あばしり  
商工会議所

# あばしり 商工会議所 ニュース

〒093-0013

北海道網走市南3条西3丁目

TEL 0152(43)3031

FAX 0152(43)6615

平成27年11月1日

No.240

ホームページ

<http://www.a-cci.or.jp>

facebook

<http://www.facebook.com/abashiricci>



麦類乾燥調製貯蔵施設にて説明を受ける様子

10月14日（水）当所役員議員で構成する網走商工会議所議員会（会長 木村禎夫）では網走市の産業・健康・文化に関する各施設を視察見学しました。

例年、講師研修会を実施してまいりましたが、今年は普段あまり行く機会のない施設等を含め見聞を広めることといたしました。

先ずは今年4月にオープンした「網走市市民健康プール」。今後は冬期間も利用できる施設となり、開館以来多くの利用者で賑わっております。また、網走の主要産物である「麦」に関する2施設、「麦類乾燥調製貯蔵施設」（東網走）、「網走市小麦集出荷施設」（港町）を見学し、作業等について担当者から丁寧な説明を受けました。

最後にオホーツク文化を代表する「モヨロ貝塚館」。米村館長の案内で網走を代表する文化について理解を深めました。網走に住んでいても行ったことが無い施設等もあり、参加者も改めて郷土（網走）の良さを再認識することができました。

地域振興・発展を目的に  
網走商工会議所議員会  
研修会を開催！

9/28

**マイナンバー実務と消費税増税の経過措置セミナーを開催！**

9月28日(月)網走セントラルホテルにおいて、今年の10月に通知された「マイナンバー」制度等についてのセミナーを開催。

当日は、会員及び市内の企業などから31名が参加。

講師に公認会計士の藤原蒼康氏(北翔会計代表社員)を招き、国民1人1人に通知される個人番号(マイナンバー)の取り扱い方や利用方法、保管、安全管理について学びました。

また、平成29年4月に予定の消費税率が、8%から10%に増税されることに伴い、請負工事やリース取引などは経過措置が用意されていることから、有利な選択の検討方法について説明していただきました。

顧客や取引先、従業員などとトラブルにならない方法についてアドバイスをもらい参加者から解りやすい説明のお蔭で理解することができたと好評を博しました。



9/29

**ビックマッチング(商談会)対策セミナーを開催！**

当所は網走信用金庫(小山志郎理事長)と共催して、エコセクターにおいて標記セミナーを開催。

これは地域の中小企業の経営者等を対象としたセミナーで、当日は、当所会員企業を含め約30名が参加しました。

セミナーは、中小企業の販路拡大に不可欠である商談会等のビジネスマッチングに関するノウハウがテーマで、中小企業基盤整備機構の岡島義明氏チーフアドバイザーを講師に迎え、バイヤーに商品の魅力を伝え、成約の可能性を高めるテクニックなどについて学んでももらいました。



対策セミナーの様子

9/30

**下半期の事業に向けて総務財政委員会を開催**

当所総務財政委員会(田上壽春委員長)では、平成27年度の会議所事業の進捗状況と本年5月に網走において開催された第95回東北北海道商工会議所連絡協議会の収支決算について報告しました。

また、当所の下半期事業として、11月に開催する「永年勤続優良従業員・優秀従業員表彰式」や「会員の集い」の実施内容について協議し、より多くの会員さんに参加してもらえるよう意見交換を行いました。



総務財政委員会の様子

10/7

**夏まつり実行委員会に社交飲食業組合が寄付**

市内の飲食店をつくる網走社交飲食業組合(前田奈々組合長)は、毎年7月に開催している夏まつりの開幕を飾る「納涼ビール祭り」の収益金より「あばしりオホーツク夏まつり実行委員会(中原章博実行委員長)に対して特別協賛金10万円を直接手渡されました。

中原実行委員長は「寄付金は、次年度、夏まつりは第70回と節目の年を迎えることから、市民や観光客に喜んでもらえるよう有効に使わせていただきます」と述べました。



寄付金を受け取る中原実行委員長

10/7

「第4回小学生税を考える週間書道展」表彰式で会頭賞を授与



税を考える書道展 表彰式の様子

網走青色申告会（畑山敏光会長）が主催する「小学生税を考える週間書道展」表彰式がエコセンターにおいて開催され、当所中原会頭より、小学1年生（2年生の部の会頭賞を受賞した、網走小学校の中山真央さん）に対して、表彰状と副賞である盾を手渡し、「受賞おめでとうございます。これからも頑張つて書道が続けて下さい」とお祝いの言葉が述べられました。

10/16

外国人のおもてなし向上 ITRIテラシーセミナーを開催



セミナーの様子

当所では、ITを活用した情報リテラシー向上支援講座「外国人のおもてなし向上セミナー」をエコセンターにおいて開催しました。  
観光関連業者や飲食店などの情報リテラシー（情報を目的に合うように使える能力）を高め、外国人観光客の受入れ体制を強化するセミナーで会員企業含む20名が参加しました。  
講師には道内で外国人観光客に対応するコンサルティングなどを行う矢野友宏氏（株式会社チャイナワーク統括部長）が務め、外国人観光客とのコミュニケーションを図るスマートフォンなどの外国言語翻訳や観光情報アプリを活用した外国人との会話法などについて学びました。

10/24

アプト4・まちプラを舞台に「まちなか感謝デー」および『桂陽高校販売実習やハロウィンパーティー』を開催！



桂陽高校の販売就業体験の様子

網走TMO事業委員会（委員長 高田 巧氏）では、中心商店街への誘客を促すこと等を目的に様々な催しを開催しております。  
本年も街中のにぎわいを呼び起こす「まちなかマルシェ」を開催。網走桂陽高校商業科の生徒が企画開発した“桂陽スイーツ”の販売就業体験や、まちプラのイベントとして恒例となった、ふるさと駅弁かじめし（モリヤ商店）、網走の特産品の揚げたて蒲鉾（大谷蒲鉾店）、地元学校給食としても使用されているオピスのパンなどの他、ご当地



ハロウィンの仮装をする子供達

グルメ「網走ちゃんぽん」などが出店しました。  
午後3時半からは仮装した子供たちが、街中を練り歩くハロウィンパーティーを開催。  
網走市の英会話指導員のラヤソン・シェインさんを招き、簡単にできる仮装衣装づくりやゲームなどを行いました。  
会場には親子連れを中心に、約150名が訪れ、魔法使いやお化けに変身した子供たちが街中をパレードしました。

# 快適な職場環境づくりと職場でできる健康づくり

勤労者は、生活時間の3分の1を職場で過ごしています。

職場は、いわば勤労者の生活の場ともいえます。その生活の場が暑すぎたり、寒すぎたり、汚かったり、不自然な姿勢で身体に負担がかかる作業であったり、人間関係が良くなかったりする場合には、その人にとって不幸であるばかりでなく、生産面や能率の低下にも繋がります。

そこで、職場の環境について現状を的確に把握し、快適な職場をつくることが求められます。



## 快適職場の指針について

◆平成4年5月に労働安全衛生法が改正され、快適職場づくりが事業所の努力義務とされました。快適職場指針は、「作業環境の管理」「作業方法の改善」「労働者の心身の疲労の回復を図るための施設・設備の設置・整備」「その他の施設・設備の維持管理」の4つの視点から措置するのが望ましいとされています。

また、推進体制の整備、安全衛生委員会の活動などによる勤労者の意見の反映、職場環境の見直しなどを継続的・計画的に取り込むことが重要であるとしています。

## 快適職場指針のポイント

### 1、作業環境

○不快であると感じることが無い様、空気の汚れ、臭気、温度、湿度等の作業環境を適切に維持管理すること。

(空気環境、温熱環境、視環境、音環境、作業空間等)

### 2、作業方法

○心身の負担を軽減するため、相当の筋力を必要とする作業等について、作業方法を改善すること。

(不良姿勢作業、重筋作業、高温作業等、緊張作業等、機械操作等)

### 3、疲労回復支援施設

○疲労やストレスを効果的に癒すことのできる休憩室等を設置・整備すること。

(休憩室、相談室等、環境整備※運動施設や緑地等)

### 4、職場生活支援施設

○洗面所、トイレ等、職場生活で必要となる施設等を清潔で使いやすい状態にしておくこと。

(洗面所、更衣室、食堂等、給湯設備、談話室等)

## 快適な職場環境づくりを進めるためのポイント

### 1、継続的かつ計画的な取り組み

○体制の整備と担当者の選任、マニュアルの整備、作業・年齢・技術の進展等に対応した見直しを実施すること。

### 2、労働者の意見の反映

○従業員の意見を反映する場を確保すること。

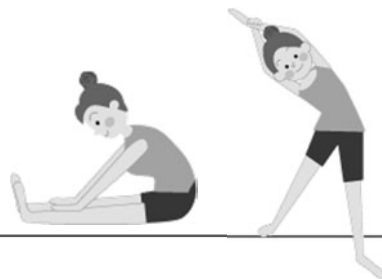
### 3、個人差への配慮

○温度、照明等、職場の環境条件について年齢等、個人差への配慮をすること。

### 4、潤いへの配慮

○職場に潤いを持たせ、リラックスさせることへの配慮をすること。

## 職場や家庭などでできる 簡単な運動について



### ■ 日常ながら運動を始めよう

⇒日常ながら運動とは、仕事・家事・移動中などの日常生活活動の一つひとつを意識して健康づくりやダイエットに「効果的な運動」に変えることです。運動の種類として日常ながら運動の基本は次の3つです。

#### ①持久力を鍛えて疲れにくい体をつくる

- ・歩くことに代表される全身持久力運動（有酸素運動）で、エネルギーを消費して疲れにくい体をつくります。通勤や買い物、階段の昇降、掃除など5分から10分以上続けてできる活動はすべて持久力を鍛える運動となります。通常より「素早く動く」ことを心掛けておこないます。

#### ②筋肉に刺激を与えて太りにくい体質に

- ・筋肉に軽い刺激を与える運動でたるみを引き締め、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ、「太りにくい体質」をつくります。デスクワークや通勤、家事、歯磨き、入浴などの場面で工夫すると、より多くの筋トレができます。普段より「少し力を込めてゆっくり」行なうのがコツです。

#### ③ストレッチで新陳代謝を高める

- ・筋肉を伸ばすストレッチで血行を良くし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。また、体調不良を改善し、免疫力を高める効果もあります。ストレッチのチャンスは仕事や家事の合間、お風呂やテレビを見ているときなどいたるところにあります。普段より「ちょっと大きく」伸ばすのがコツです。

## シチュエーション別実践編

### ●デスクワーク

#### ①足組みひざ押し運動

膝を組んだその上に両手を重ねて置き、足を上げようとする力に対し、両手で抑えつける運動。（効果：お腹・腕・肩・胸・太もも・腰）

#### ②水平ひざ上げ運動

椅子に座り片足ずつ膝を真っ直ぐに水平にする運動（効果：ひざまわり・太もも）

#### ③椅子に座って上体ねじり運動

椅子に浅く座り足を肩幅に開き、顎を引いて背筋を伸ばし上体を左右にねじる運動。（効果：肩・わき腹）

### ●通勤・買い物

#### ①大また早歩き

姿勢を正し、歩幅を大きく取りひじを曲げて前後に大きく振りながら早歩きをする運動。（効果：脂肪燃焼・太もも・おしり・腰・ふくらはぎ・すね）



#### ②肩甲骨引き寄せ運動

姿勢を正し、両手を後ろに回して手のひらを合わせて指を組み肩甲骨を中央に寄せて胸を張る運動。（効果：胸・背中）

### ●家庭

#### ①一歩踏み出し、ひざ揺すり掃除

掃除機を両手で持ち片足を踏み出しひざを直角に曲げて、体を軽く上下に軽く揺らしながら掃除をする運動。（効果：脂肪燃焼・太もも・おしり・わき腹）



#### ②ごみ出しダンベル

ごみ袋を左右均等に分けて握り締め、歩きながらゆっくり両手を胸まで引き上げるのを10回繰り返す。（効果：肩・腕・背中・胸）

## YEGだより

### — 網走商工会議所青年部活動報告 —

網走商工会議所青年部（YEG）では、10月例会として、10月22日（木）エコーセンターにおいて、職場や家庭生活で活用できる「コミュニケーションを知るヒント」と題した講演を心理分析ツール「エマジエネティックス」の認定アソシエイトである伊藤亮人講師から学びました。

講演後には、メンバー個々に自己分析（簡易特性診断テスト）を行なってもらい、その結果を互いに共有することで様々な人のタイプの違いを学んでもらいました。



自己分析を行なうメンバー

### — 網走商工会議所女性会活動報告 —

## 女性会だより

### 女性会では随時 会員を募集中！

会員企業の事業主、役員の配偶者であれば誰でも入会することが可能です。

興味のある方は是非、当所までお気軽にお問合せ願います。

女性会では10月26日（月）10月例会として今年の8月にリニューアルオープンしたオホーツク流水館の体験見学会を行ないました。

メンバー自身に当地の観光施設を深く知ってもらうことで、より網走観光の魅力を広く発信することに繋げてほしいと思います。

同施設では、立体物に投影し様々な映像が展開するプロジェクションマッピングや体感流水テラスで濡れたタオルを数秒で凍らせる「しばれ体験」、5面のスクリーンを使い実際の流水を体感してもらう流水幻想シアターなど、冬の網走と同施設の魅力について認識してもらおうことができました。

## 網走商工会議所 11月の事業スケジュール

- ◆ 4日（水）北海道商工会議所「平成27年度テーマ別担当者会議」  
〃 北海道知事との懇談会
- ◆ 5日（木）平成27年度 永年勤続優良従業員優秀従業員表彰式  
〃 あばしりオホーツク夏まつり企画調整会議
- ◆ 9日（月）年末資金要望活動
- ◆ 11日（水）平成27年度 納税表彰式
- ◆ 12日（木）全国商工会議所観光振興大会 2015inしずおか（14日まで）
- ◆ 14日（土）「全国鯨フォーラム 2015 網走」交流会
- ◆ 15日（日）「全国鯨フォーラム 2015 網走」フォーラム  
〃 第141回簿記検定試験
- ◆ 16日（月）平成27年度自由民主党北海道第12選挙区支部移動政調会
- ◆ 17日（火）専門家との個人相談会
- ◆ 18日（水）「年末資金相談会」
- ◆ 19日（木）会員の集い 2015『ワインの夕べ』  
〃 「食&農」こだわりの逸品展示会（静岡県三島市）
- ◆ 21日（土）起業家フォローアップセミナー
- ◆ 23日（月）第10回北海道観光マスター検定試験
- ◆ 24日（火）あばしり経営塾
- ◆ 26日（木）あばしり経営塾

## 会員さんの紹介

### (株)高久陶器店 代表取締役 高久 稔さん



今回紹介する会員さんは、網走の中心商店街の一角において昔ながらの雰囲気であたらずむ高久陶器店さんをご紹介します。

主に食器や茶器、陶磁器、ガラス製品等を目利きして仕入れて販売しています。商品の中には都会にある専門店でも置いていないような一級品の陶磁器等も置いてあることから、都会から訪れた観光客も驚かれることが多いそうです。

創業は、四代前である先代が明治時代に大阪の陶器店で修業した後、各地で商売し、二代目である祖父が網走にお店を構えたのが始まりであるとのこと。その頃、戦争も終わり、ちようど高度成長期真っ只中であり、一般家庭においても生活が豊かになり始め、茶道やお花を習う女性が増えるようになり、茶器や花瓶に拘るお客様が多かったそうです。

その孫となる現社長の稔さんも幼少の頃から美術品と言っても良い陶器を見てきたことや、瀬戸物を漆で修理して使える状態に治す。※(繕い)に興味を持ったこともあり

漆の会に入会するほど漆に惹かれ、店内には自らが作成した漆作品(非売品)も置いてあるほどです。

また、祖父の代から収集してきた陶磁器や花瓶、茶器の他、当時は売れ残りの商品であったが現在は付加価値が付き高く評価されている食器や、後世に残したい骨董品が店内にずらりと置かれています。

代表曰く、「今の時代、食器やコップは100円のもので十分だという人も多いことと思いますが、作り手も実際に一点一点手づくりした食器や茶器を使っていたらと大量生産の物とは違い、触り心地や使い易さに、より愛着が湧き、長く使いたいと感じる」そうで、店舗自体も大正昭和の良き時代をそのままに懐かしさを感じて来店してくれる人も多いそうです。



江戸時代の花瓶



昨年4月から網走で勤務しております。道東は2回目の赴任となります。前回は北見に

おりましたが自動車無しでの赴任となり、網走方面など観光地を巡ることは出来ませんでした。妻の父が在職時、現在のオホーツク振興局に勤めていたこともあり、義母から網走は良いところだよと聞かされ、楽しみに胸膨らませ着任しました。

網走に来てから草々に「あばしりファン倶楽部」に参加させていただき、その取組理念に感動しました。「網走の美味しいもの、素晴らしい景観を好きになって、他の地で網走をPRしてもらおう」なんて素敵なのでしょう。

またまた、網走が好きになりました。さて、この1年間で網走で感じたことは夏から秋にかけて陸上などの合宿で網走市内をランニングしている人が多いことでした。朝の6時頃にはもう

## 風の人(転勤族)からみた網走(44)

### 郵便局(株)網走郵便局 局長 手嶋 敏朗 さん

ランニングしていることも頻繁にあります。私もメタボ予防のため、休日はジョギングで汗をかいていましたが、本格的な競技とまでは考えていませんでした。それが、今年の9月に網走で第1回目のマラソン大会が開催されること。巡り合わせと思いエントリーをし、練習を続け9月27日の大会に備えました。

大会当日、スタート時点では天気も良く気持ち良く走れたのですが、なにせ「なんちゃってランナー」なのです。ゴール手前の5km頃からは、土砂降りとなり凍えながらの完走でした。走り終えて感じたのは、大人数の協力者がいてくれたので完走できたと思います。応援、給水、エイドステーション、ハイタッチ、最後まで声援。ランナーも協力者も主催者もひとつになれた一日だったと感動しております。自然豊かな網走の景観を走破できるこの網走マラソン、過酷な坂道もあります。また一つ網走の魅力が増えました。

# ☆ 2015あばしり検定のご案内！ ☆

『あばしり検定』は高齢者から若者まで、網走の歴史や文化・観光などに関する知識をより深めていただく機会を創出する検定です。

1級取得者は、より一層のステップアップを目指し、段位検定を追加しました。

それぞれが、我が街に誇りを持ち網走名人となり観光振興へ繋げていくことを目的におこなっています。

- ◆検定試験実施日時 平成27年12月20日（日）  
// 試験会場 エコーセンター2000（ホツク・文化交流センター）  
// 出願期間 平成27年10月21日（水）～11月30日（金）まで



## ◎受験資格

学歴、年齢、性別、国籍等の制限はありません。但し、段位検定については級位検定1級取得者を対象としています。※段位検定には1級取得証明が必要です。

## ◎「あばしり検定公式ガイドブック」入手方法

平成27年10月21日から（社）網走市観光協会事務局にて受験申込者に渡されます。受験者以外の方は同協会のホームページ（<http://www.abakanko.jp/>）を閲覧し、ダウンロードして下さい。

※あばしり検定受験申込みや詳細につきましては、（社）網走市観光協会「2015あばしり検定」実行委員会事務局（TEL0152-44-5849 FAX0152-44-5844）へ

## 小規模企業共済制度

経営者ご自身の「現役引退後の生活資金」のことをお考えですか？

年金だけでは不十分で、不安がある。  
自分で積み増しするには、どんなものがあるのかな…

退職金の準備を  
中小機構が  
お手伝いします。

掛金は  
全額所得  
控除

- 1 加入し、掛金を毎月積み立てておけば…
- 2 将来、「廃業」「役員退任」等が生じたときに共済金を受け取れます。
- 3 現役引退後の安心した生活設計が図れます。

掛金控除	①
社会保険料控除	②
小規模企業共済等掛金控除	③
生命保険料控除	④
360,000	

★毎月3万円の掛金（年間36万円）で、例えば課税対象所得400万円の方なら、約11万円の節税になります。（左図は確定申告書の記載例）

●共済制度の詳細内容は、パンフレット等を必ずご覧ください。

共済制度の運営機関



中小企業と地域振興をもっとサポート  
中小企業基盤整備機構

共済相談室 TEL 050-5541-7171

URL <http://www.smrj.go.jp/kyosai/index.html>

小規模企業共済

検索

お問合せ、お申込みの相談は…⇒網走商工会議所（43-3031）までご連絡下さい！