



周南市に店舗や事業所等がある新南陽商工会議所会員の皆様へ

周南市組合等消費喚起活動支援補助金活用事業

令和4年

## プレミアム付周南市内商品券 取扱店募集

12,000円分の商品券を  
10,000円で販売します

プレミアム率20%

好評につき今年度もプレミアム付周南市内商品券を発行します!



加盟店募集期間

7月21日(木)まで

取扱店の要綱につきましては  
折込チラシをご覧ください。



トップインタビュー VOL.079

『株式会社 南陽プロパン』

### もくじ

- ⑤ 経営者に聞く  
～株南陽プロパン 中村 秀樹 氏～
- ⑦ 相談所からのお知らせ  
～一緒にはぐくむ幸せ収納 3つの木～
- ⑪ 頑張る会員さん応援します  
～いよや～

ほか

周南ふるさと  
ふれあい物産展

開催決定  
につき

出展者募集!!

詳しくは  
折込チラシを  
ご覧ください

日時:令和4年11月6日(日) 10:00~15:00  
場所:周南市学び・交流プラザ

-第63回 新南陽商工会議所通常議員総会-

5月26日

令和3年度

# 事業報告・収支決算承認

組織の総力をあげて地域経済の活性化と地域力強化に向けた事業を展開

東ソークラブにおいて、議員総会を開催。令和3年度事業報告並びに収支決算案等を審議、満場一致で可決・承認されました。以下、その内容をダイジェストにて報告致します。



## 令和3年度の主な事業報告

- 新型コロナウイルスに関する経営相談窓口を設置し、各種支援金、給付金、補助金の申請に対応
- 行政等への政策提言活動
  - ① コロナ対策支援
  - ② 新南陽港湾整備(カーボンニュートラルに直面する周南コンビナートへの支援)
  - ③ 古川跨線橋架替工事(工期短縮)
  - ④ 交通危険箇所道路改良
  - ⑤ 防災に強い街づくり(安心安全な街づくり)
  - ⑥ 設備投資キャッシュバック制度の拡充
  - ⑦ 周南市副都心として新南陽の都市基盤の整備
- 令和3年度はコロナ禍により、産業観光事業、若者交流支援事業、サンフェスタしんなんよう、周南ふるさとふれあい物産展についてはやむを得ず中止
- 経営発達支援計画に基づく伴走型支援、DXへの取り組みや事業再構築の取り組みへの支援や消費喚起策としてキャッシュレスの推進やプレミアム商品券の発行、WEBセミナー、ウェブコンサルタントによる無料個別相談等の取組

## 要望活動

### 社会資本・産業基盤の整備について

10月15日 村岡 山口県知事

### 部会からの要望について

11月26日 藤井 周南市長

### 周南市より回答(議員研修会)

令和4年3月30日 藤井 周南市長



## ○会員数

区分	年度末会員数
個人	307
法人	375
合計	682(16※1)
総合計	925(227※2)

※1: 内(16)は非会員特商負担金納入事業所数  
 ※2: 内(227)は協力会員数

## ○部会別会員数

商業	155
工業	85
建設	187
運輸・交通・港湾	42
飲食・サービス	170
理容・美容	43

## ○主な会議の状況

議員総会	2回
常議員会	3回
正副会頭・専務理事会議	7回
監査会	2回

## ○表彰

会頭表彰

(表彰式はコロナのため中止)

◆優良商工従業員永年勤続表彰

7事業所 13名

◆共済特別功労事業所感謝状

1事業所

## 経営支援

### 事業計画策定・認定支援

#### ●事業継続力強化計画

認定件数…1件 (管工事業1社)

#### ●先端設備等導入計画

認定件数…3件

(医療用機械器具・医療用製造業1社、  
生産用機械器具製造業1社、土木工事業1社)

### 補助金申請・採択支援

●ものづくり・商業・サービス生産性向上促進補助金  
申請件数1件 採択1件

●小規模事業者持続化補助金 一般型  
申請件数6件(うち審査中1件) 採択5件

●小規模事業者持続化補助金 低感染リスク型ビジネス枠  
申請件数6件 採択3件

●業務改善助成金  
申請件数1件 助成金支給1件

#### ◎新南陽地域景気動向調査

3ヶ月ごとに調査・分析したものを所報に掲載。

#### ◎LOBO調査

(全国レベルでの中小企業景況感を提供)

#### ◎エキスパートバンク事業

(10社のうち新型コロナ枠7社)

#### ◎伴走型小規模事業者支援推進事業(BIZミル)

・経営分析 12件 ・フォローアップ 78件  
・事業計画策定 15件

#### ◎制度改正に伴う専門家派遣事業

(巡回178回・窓口668回)

#### ◎創業・事業承継専門家派遣事業

#### ◎プレスリリース配信支援

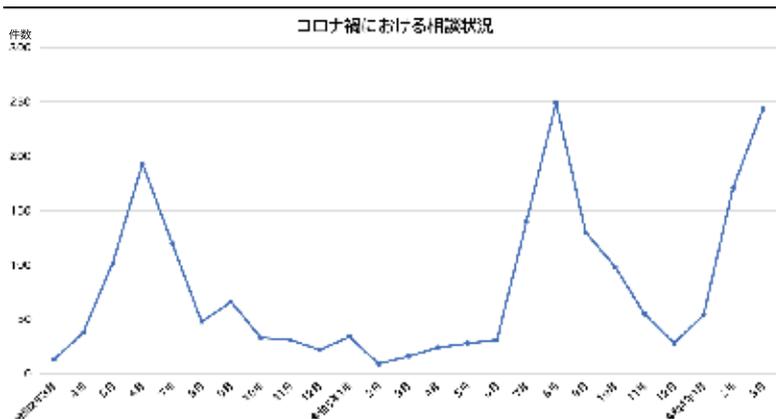
(プレスリリース 6件・メディア掲載 3件)

#### ◎新型コロナウイルス感染症対応のための経営相談体制強化事業

### マル経資金 融資

斡旋総額 **12件** **5990万円**  
(うちコロナ特別枠 **6件** 1570万円)

## コロナ禍における相談状況について



年月	件数
令和2年3月	13
4月	38
5月	102
6月	193
7月	120
8月	48
9月	66
10月	33
11月	31
12月	22
令和3年1月	34
2月	9
3月	16
4月	24
5月	28
6月	31
7月	140
8月	249
9月	130
10月	98
11月	55
12月	28
令和4年1月	54
2月	171
3月	243
合計	1251

#### ◎中小企業事業継続支援金

282件(法人40万円・個人20万円)

#### ◎中小事業者デルタ株集中対策支援金

150件(法人40万円・個人20万円)

#### ◎中小事業者オミクロン株集中対策支援金

申請15件

#### ◎新型コロナウイルス感染症に対する一時支援金

事前確認25件 申請10件

#### ◎新型コロナウイルス感染症に対する月次支援金

事前確認8件 申請延47件(13社)

#### ◎事業復活支援金

事前確認94件 申請延41件(申請受付継続中)

#### ◎頑張る事業者リスタート補助金

事前確認6件 採択6件

#### ◎飲食店等への営業時間短縮要請協力金

申請延52件

#### ◎やまぐち観光事業者支援窓口設置

#### ◎事業環境変化対応型支援事業(ウェブコンサルタント)

小規模事業者応援キャンペーン事業

プレミアム率30%付きの商品券の発行  
(地元中小・小規模店舗で利用できる商品券)

総額1300万円

スタンプラリーの実施 延べ670名の応募  
延べ3600名の来店

「ムーンフェスタ2021」

令和3年12月4日(土)  
山崎八幡宮  
灯籠・LEDによるライトアップイベント



新年互礼会

令和4年1月5日(水)  
新南陽・徳山商工会議所合同  
(新南陽ふれあいセンター)  
参加者409人



令和3年 プレミアム付周南市内商品券

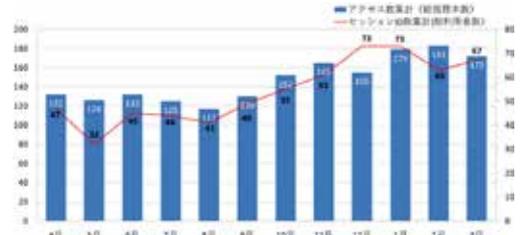
10%のプレミアム

発行額2200万円  
(11,000円分を2000セット)

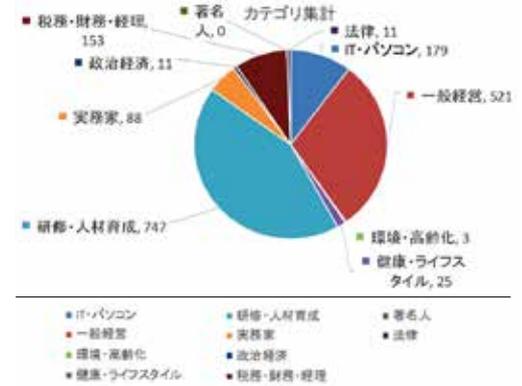


2021年度 WEBセミナー利用状況

アクセス数/セッションID数別

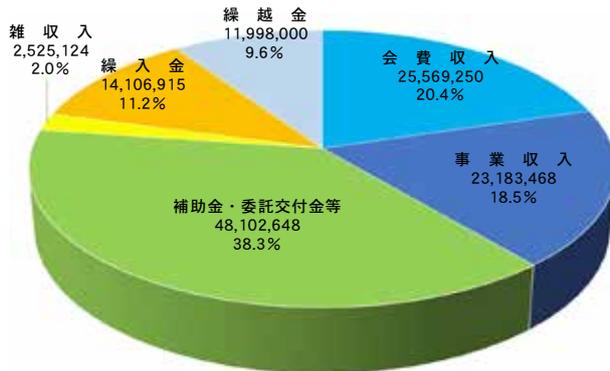


カテゴリ別



収入

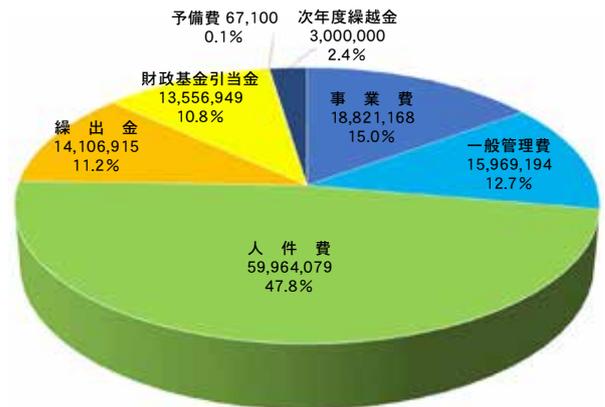
収入総額 1億2548万5405円



会費収入	25,569,250円
事業収入	23,183,468円
補助金・委託交付金等	48,102,648円
雑収入	2,525,124円
繰入金	14,106,915円
繰越金	11,998,000円

支出

支出総額 1億2548万5405円



事業費	18,821,168円
一般管理費	15,969,194円
人件費	59,964,079円
繰出金	14,106,915円
財政基金引当金	13,556,949円
予備費	67,100円
次年度繰越金	3,000,000円

【概要】

大陽日酸ガス&ウェルディング株式会社(現・大陽日酸G&W)の100%子会社として瀬戸七郎氏が1967年に創立。中村秀樹社長は高杉憲氏の後を受け、令和元年11月に親会社の大陽日酸G&Wから4代目に就任。中村さんは山口県和木町出身。関東で働いていた時、故郷の和木町に山口に工場を持っていた現在の大陽日酸G&Wに転職。その後、高圧ガスに必要な販売二種、設備士、製造保安責任者資格者など様々な資格を有した中村さんは広島、岡山、関西など全国を転々と赴任した。南陽プロパンは地域密着型でプロパンガスの充てん及び販売、高圧ガス各種販売、家庭用・厨房用の各種燃焼機器販売、液化石油ガスの保安業務など。LPガス販売事業における割合は直販30%、卸70%。パルクロータリー4台、普通貨物2台、軽商用4台、軽貨物2台、軽普1台の13台保有。

■株式会社 南陽プロパン  
〒746-0013 周南市桶川町6-11  
tel.0834-62-2278  
nanpro@acc.ocn.ne.jp



# 経営者に聞く

## 株式会社 南陽プロパン

代表取締役 中村 秀樹さん

トップインタビュー vol.079

「地域に密着し、地域に貢献する企業に」と笑顔で話す中村さん。南陽プロパンの四代目社長に就任したのは令和元年。南陽プロパンの親会社、大陽日酸G&W大坂堺支店課長として勤務してきた。その経験と知識で、地域貢献企業として更なる成長を目指す。

少子高齢化、人口減少など日本全体で抱えている問題は山積。その中で、事業所だけでなく、各家庭にもプロパンガス補充や燃焼器などのリース商品を事業展開をしており、高齢化で一人暮らしの家庭を月一回訪問し、地域の見守り役としても貢献してきた。

「安全第一」を掲げる同社。人と人のコミュニケーションを大切にし、高齢化に向き合っている。高齢者にとって生活インフラであるLPガスは毎日使うだけに大切。安全な使い方を説明するだけでなく、顧客からは寒波による水道管破裂などの困りごとも寄せられた年もあった。「高齢者世帯にとって相談できる企業でありたい。対応できる業務はすべて対応することで、地域に頼られ、相談できる企業であり続けたい」と話す。

中村さんは親会社、大陽日酸G&Wでの勤務時代、全国の様々な場所へ働きながら、赴任地を拠点に名所や観光地に足を運んだ。日本で訪れていない場所は沖縄と宮崎だけとなった。「いろいろな場所を訪れ、いろいろな場所の街並みを実際に見て回り、人々が暮らす普段の生活に、自分たちの仕事も必ずどこかで

役立っていることを感じることができた」と笑う。

「仕事が大変だとか、辛い、辞めたいと感じたことはなかった。たくさん経験し、たくさん遊び、たくさん面倒を見てもらって今がある。職場環境、働く先輩、後輩に恵まれていた」と振り返り、故郷の山口県で地域に密着した南陽プロパンの社長として、人材育成に力を入れている。スタッフが働くことにプライドを持ち、毎日楽しい環境、雰囲気を作り、働くみんなが「楽しみながら働くだけでなく、一人一人が成長できる職場」をつくりあげたいと燃えている。

チームワークを大切にしている中村さん。「地域に貢献し続けられる企業にするためにはチームワークが欠かせない。みんなが一丸となって先代が築いてきた信頼を次世代に手渡したい」と考え、未来を見据え、新たに一緒に働く仲間を募集している。

「顧客の皆様には安全で不自由なく、普段の生活を楽しく過ごして欲しい」と話す中村さん。安全第一を掲げる企業として、朝晩のミーティングで大切なスタッフの健康状態を確認している。顧客の高齢化も進む中、ガス漏れや様々な機器の使い方などによる誤認識による事故防止の徹底に取り組む。

自宅は山口県和木町にあるが、土日以外は通勤を考え、周南市に拠点を置き、単身で暮らしている。趣味は若いころはバイクや釣り、スキーなどたくさんあったが、今はゴルフだけ。

商業部会

## 商業部会役員視察研修開催

6月9日

当商工会議所商業部会（部会長 中村 大介）は部会役員の資質向上を図るとともに、会員同士の親睦を深めることを目的に12名の参加を得て役員視察研修を実施し、三隅火力発電所ふれあいホール、日本海酒造株式会社を視察した。

三隅火力発電所ふれあいホールでは、発電方法の特徴や発電の仕組みについて説明を受けた。また、今回はコロナの為、直接発電所

の内部を見学することはできなかつたが、映像で様々な発電施設や機械のバーチャル見学を行った。

日本海酒造では、藤田社長様より島根県のお酒の特徴や歴史などについてお話を伺うなど大変貴重な体験をした。

今回の視察を今後の部会事業に活かしていくとともに地域活性化への取り組みの参考にしていきたい。



## 令和4年プレミアム付周南市内商品券の 取扱(加盟)店を 募集します!

昨年好評を頂きましたプレミアム付周南市内商品券を今年も発行いたします。

### 加入要領

- 取扱(加盟)店登録できる事業所  
周南市内で事業を行っている **新南陽商工会議所会員**
- 取扱(加盟)店募集期間  
令和4年7月21日(土)まで  
※7/21以降のお申込は「取扱(加盟)店名簿」に掲載出来かねます。
- おつり  
出しません(取扱(加盟)店全店)
- 使用期限  
令和4年8月1日(月)～令和4年11月30日(水)まで
- 換金方法  
令和4年プレミアム付周南市内商品券を新南陽商工会議所に、上記換金期限内の、**6日・16日・26日**に持参し、取扱事業者の口座に入金手続きを行います。
- 換金手数料  
3%(1,000円券1枚につき30円)
- 申込方法  
今月号に折込している申込書か、ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、新南陽商工会議所までFAX又は持参してください。

## 議員職務執行者 変更のお知らせ

当商工会議所議員の職務執行者に、次のとおり変更がありましたのでお知らせします。

〔1号議員〕

東ソー・ニッケミ株式会社  
(旧)所長

← 中村 浩明氏

(新)所長

三笠 晃氏

〔3号議員〕

東ソー・シリカ株式会社  
(旧)取締役経営管理本部長

← 赤崎 忠行氏

(新)経営管理本部管理本部長

高橋 将之氏



## 令和4年度より

飲食・サービス部会 と 理容・美容部会 が合併し

## 飲食・理容・美容・サービス部会

となります

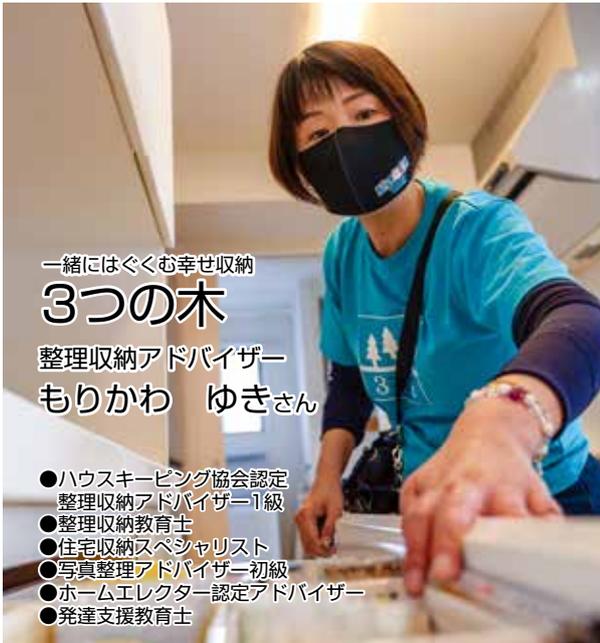


このたび、両部会の臨時総会(書面決議)にて、飲食・サービス部会と理容・美容部会が合併することについて、過半数の賛成をもって可決されました。今後は両部会の力を併せ、組織力を強化し、積極的に社会貢献活動や行政への要望活動を行ってまいります。何卒ご理解・ご協力のほど、宜しくお願い致します。



小規模事業者持続化補助金活用

「片付け迷子」にならないように  
整理収納&仕組みづくりのお手伝い



一緒にはぐくむ幸せ収納

3つの木

整理収納アドバイザー  
もりかわ ゆきさん

- ハウスキーピング協会認定 整理収納アドバイザー1級
- 整理収納教育士
- 住宅収納スペシャリスト
- 写真整理アドバイザー初級
- ホームエレクトラー認定アドバイザー
- 発達支援教育士



一緒にはぐくむ幸せ収納 3つの木

■〒745-0836 周南市慶万町4-32  
アルファステイツ慶万707

■tel.090-9411-8111

■受付時間 9:00~17:00

■seirishunou.happy2525@gmail.com

- [お片付けサポート]
- [家事代行サービス]
- [整理収納セミナー]



整理収納アドバイザーになったきっかけは自分自身の収納下手から。家事やパート、介護に追われる生活の中で、忙しさを理由になかなか片付けられない生活をおくってきた。整理できない家の中と比例して家族内もギクシャクしていた。整理収納と出会ったのは何気なく喫茶店で見た雑誌の記事から。一念発起し、様々な資格を取得。2017年に「一緒にはぐくむ幸せ収納 3つの木」を起業。お片付けサポート、家事代行サービス、整理収納セミナーを事業展開している。

「自分なりに頑張るけど、すぐに散らかってしまふ、どこから片付けて良いのかわからない」という声に応える整理収納アドバイザーのもりかわゆきさん。

片付け収納上手になることで、「物・事・人」が自然と開けていき、心と体に余裕ができた経験をも、たくさんの人に伝えたいと起業。「忙しい人ほど、整理収納をして欲しい」と話し、「過去の自分のように片付けができない片付け迷子で困っている人を助けたい」と目を輝かせる。

片付けができない理由で一番多いのは共働きや子育てがある。中でも多動症など特性のある子どもを持つ両親の悩みは多い。「片付かない理由は単純ではなく、様々な要因が複合的に絡み合っている」と話す。

コロナ禍で最近相談件数が急増しているのが子どもの片付け問題。教育関係者からも様々な相談が寄せられ、新しく事業展開するために新南陽商工会議所に相談し、補助金を活用し、フロンディング構築とイメージ写真撮影を行った。

セミナーなど企業や団体などへの講演活動も精力的にこなしてきたが、「コロナ禍の中、控えてきた。再開に向けて準備をはじめ、「自分が片付け迷子だったように、なぜ片付けができないんだろうと困っている人を助けたい」と話し、家族が幸せになる片付けのハードルを下げ、片付けを楽しみ、笑顔であふれる家庭を二軒でも増やしていきたいと情熱を注いでいる。

忙しいと、どうしても後回しにしてしまいがちな片付け。習慣を変えるのはなかなか難しいが、一度、物と向き合い、部屋を整理することで、何が自分にとって必要で、何が不要でないのかを見極めると、自ずと優先順位が決まってくる。その後、その人に合わせた仕組みづくりを提案している。「私と一緒に自分の家族にあった仕組みづくりを考えましょう」と呼びかける。



# 青年部活動報告



6月8日  
6月度例会

6月8日(水)に6月度例会男塾が新南陽商工会議所にて開催されました。

定例の例会終了後男塾となり、今回の男塾では「専門用語を使わない相続・遺言」をテーマに一般社団法人山口県相続センターの常務理事をされている下瀬祐治さんをお招きし、相続の争い「争続」についてお話をさせていただきました。トラブルが起きる要因としては、子供の有無や離婚歴、兄弟姉妹関係など様々ですが、その中でも不動産関係のトラブルがダントツで多いそうです。「相続はお金持ちだけの問題」ではなく、どの家庭にも起こりうる問題です。そのトラブルを防ぐためにも、元気な今のうちに事前に話し合ったり、公正証書を作成したりするなど、身内で争う事が無いように準備を始めておいた方が良さそうです。

青年部では今後も様々なテーマについて学び、見識を広めたいと思います。



## 新南陽商工会議所青年部 随時会員募集中!

### <入会資格>

- ・新南陽商工会議所会員事業所の経営者、後継者又は従業員の方
  - ・満45歳以下の方
- お気軽にお問い合わせください。

新南陽好き  
集まれ!!

お問合せ 新南陽商工会議所青年部事務局 周南市宮の前2-6-13 TEL:0834-63-3315

### 全国商工会議所

事業活動における賠償リスク、事業休業リスク、財物損壊リスクを総合的に補償します。

# ビジネス総合保険制度



### ここがおすすめ

- 会員事業者を取り巻くリスクに対する補償のモレ・ダブリを解消し、一本化して加入可能
- 賠償責任(PL、リコール、情報漏えい、サイバー、施設・事業遂行等)リスクを総合的に補償
- 休業に関する補償により災害に遭った際の事業継続のための資金を確保
- 全国商工会議所のスケールメリットによる割安な保険料水準
- 早期災害復旧支援により事業継続を後押し
- 保健所指示などによる新型コロナウイルス感染症の消費費用および消毒に伴う営業休止にかかる損失を補償



新型コロナウイルス感染症によるリスクも補償

商工会議所の 保険制度HP	<a href="https://www.ishigakiservice.jp/">https://www.ishigakiservice.jp/</a>	お問い合わせ先	各地商工会議所
制度運営	日本商工会議所		商工会議所名簿 <input type="text"/> 検索
引受損害保険会社	東京海上日動火災保険株式会社[事業活動包括保険] 損害保険ジャパン株式会社[事業活動総合保険] 三井住友海上火災保険株式会社[企業総合賠償責任保険、建設業総合賠償責任保険] あいおいニッセイ同和損害保険株式会社[タフビズ賠償総合保険、タフビズ建設業総合保険] 大同火災海上保険株式会社[賠償総合保険]		

●一部の商工会議所では、一部特約を取り扱っていない場合があります。取り扱いの有無はお近くの商工会議所にご確認ください。  
 ●本募集広告は概要を示したものです。補償の内容、対象業種等は引受保険会社によって異なります。ご加入にあたっては必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。  
 ●お見積り、ご加入手続き、保険内容のご不明点は、お近くの代理店または引受保険会社までご連絡ください。  
 商工会議所では、本制度のほかにも各種保険・共済制度を取り扱っております。詳しくは、お近くの商工会議所にお問い合わせください。

**6月7日**  
**令和4年度 全体会**

新南陽商工会議所女性会は、コロナ禍中々集まる事が出来ず、久しぶりに全体会を行った。

女性会13名中9名の出席があり、県下交流会（防府大会）の参加について、サンフェスタしんなんよりの出店について、物産展の出展について話し合った。

また来年度、当会議所女性会引受けの県下交流会（新南陽大会）について実行委員長を決めるなど、事業の展開に動き出した。



女性の元気が未来を築く



新南陽商工会議所女性会では  
**会員を募集**  
 しております!!

女性会は当商工会議所の**会員事業所の女性経営者・役員・従業員**が加入し、会員相互の親睦と連携を密にして、資質向上と商工業の振興を図ることを目的としています。

女性ならではの発想で地域に貢献し、会員同士の友情とネットワークが広がります！お気軽にお問い合わせ下さい。

**問い合わせ** 新南陽商工会議所女性会事務局 ☎ 63 - 3315 (担当 米田・濱)

## 特定商工業者負担金納入についてお願い

令和4年度特定商工業者負担金の納入をお願いする時期となりました。

ご出費ご多端の折恐縮に存じますがご協力くださいますようお願い申し上げます。

特定商工業者に該当する事業所の皆様には **別便封書にて** 納入通知書を送付させていただきましたので **8月31日(水)** までに最寄りの金融機関からのお振込み、または当商議所窓口での納付をお願い致します。

**※法人インターネットバンキング、銀行ATM等でもお振込みいただけます。**

納入通知書が変わりました



※銀行窓口でお振込みの場合、フリガナが必要です。フリガナに誤りがある場合は、二重線で訂正の上、正当分をご記入ください。



法定台帳は、同封の返信用封筒にて当商議所あてにご返送ください。

○お振込先○

**山口銀行富田支店 (普) 5029833**

※銀行窓口でのお振込みの場合、恐れ入りますが振込手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。

**法定台帳のご提出・特商負担金納入のご協力をお願い致します。**

令和  
4年度

# 商工会議所会頭表彰

◎優良商工従業員永年勤続表彰 13名  
◎共済特別功勞事業所感謝状 1社

9事業所から推薦された13名と、従業員の福利厚生と共済制度の普及発展にご尽力頂いた、共済特別功勞事業所1事業所を表彰いたします。

## ◎優良商工従業員永年勤続表彰 おめでとうございます。(敬称略)

### 40年以上

誠和工機株式会社 沖 茂喜

誠和工機株式会社 平川 陸明

誠和工機株式会社 光清 良樹

### 35年以上

周南紙業株式会社 山崎美智子

山一電設株式会社 斎藤 和夫

株式会社みうら 木輪 貴之

株式会社みうら

山一電設株式会社

### 30年以上

三浦運輸株式会社

三和建設株式会社

### 20年以上

岐山化工機株式会社

清進産業株式会社

管田 泰行

内田 浩二

村岡 直樹

浅原 宣和

内山 芳洋

安田 豪

### 15年以上

富田印刷株式会社 佐古 光

以上9社13名



◎共済特別功勞事業所感謝状  
・兼安石灰機工株式会社

※5月26日(木)に予定しておりました、「令和4年度優良商工従業員表彰式」につきましては、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を踏まえ、受賞者の皆様ならびにご列席者の皆様の安全確保を最優先に考慮し、「表彰式」は開催中止となりました。

このたびの受賞者および受賞事業所の皆様につきましては、表彰状または感謝状と記念品を各事業所へお届けさせていただくことで表彰に代えさせていただきました。



## 職場のかんたんメンタルヘルス「過緊張を解消し、ストレスの軽減を」

日本メンタルアップ支援機構 代表理事 大野 萌子

職場で仕事に向かうときのみなならず、家に帰っても仕事のことがあれこれ気になってリラククスできないという人は多く、このような人は過緊張状態で過ごしているといえます。仕事をする場合、ある程度の緊張は必要ですが、ずっと緊張状態が続けばメンタルにかかる負荷はキャパシティーを越えて、心身にさまざまな不具合を起こします。過緊張の人は、オンとオフの切り替えがうまくできずに、四六時中仕事のことが頭から離れません。その結果、勤務時間外でも仕事をしてしまうことにつながるため、「就寝前はメルチエックをしない」などという仕事の自主規制が必要でです。

本来、脳と体は、夜になれば副交感神経優位に傾き、体温や血圧、脈拍などが低くなってリラククスモードに入り、睡眠へと向かいます。この睡眠までの助走のタイミングで仕事を再開してしまうと、せつかり

### ■コラム / 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『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。

ラックスしていた脳や体が、不自然な形で交感神経優位に引き戻され体内時計が狂ってしまいます。これを防いで生体リズムを正しく維持させるためには、一日に成すべき仕事の計画を立てて時間管理をすること、「あともう少しだけ」をやめて仕事を強制終了することの二つを心掛けましょう。

日常生活の中で些細(ささい)な不安が生じることが多くなったり、今まで気にならなかったことでイライラすることが増え始めたりする人は、過緊張予備軍です。また、「今日の仕事は終了」と、一度は仕事から離れたのに、なんとなく気になつて寝る間に、書類を見返したり、パソコンを立ち上げたりしてしまふ。これを頻繁にするようになった場合には、既に過緊張の領域に入っている可能性が高いといえます。

そして、何より分かりやすい判断基準が睡眠です。過緊張の人のほとんどは、寝つきが悪い、眠りが浅い、何度も目が覚めるといったことを訴えます。故に、睡眠の環境も大切でです。寝汗をかくて目が覚めると脳は緊張するので、適度な温度管理が重要です。発汗は、交感神経を優位に傾け、脳を緊張させる原因になります。これから夏に向かい室温も上がりやすくなるので、夜中に暑くて目が覚めるといいうのを避けたいですね。適度な室温を朝まで保つことが大切です。快適睡眠は、過緊張の有効な予防策になります。

頑張る  
会員さん

# 応援します!

No.150

周南市本陣町を拠点に市内で3店舗展開されている、和菓子製造販売のいよやさんを紹介させていただきます。



## いよや

暮らしに溶け込む和菓子を身近に感じ、魅力いっぱいの和菓子をお届けしています。

### おすすめ商品 & 新商品の紹介



くずパー

苺、みかん、白桃に夏季限定のフルーツミックスなどフルーツがたっぷり冷やすと食感がシャリシャリに。葛でできているので、低カロリーなのに満腹感も



みそまんじゅう

主力商品

シマヤの白みそを使ったほんのり味噌の香りがするおまんじゅう



新商品!

塩バターまんじゅう

特製粒あんに塩バターが甘じょっぱくてクセになる! ふわふわの生地で包んで焼いた洋風のおまんじゅう



他にも季節に応じた商品も取り揃えております  
ちょっとしたお礼や手土産に、  
気軽なおやつ時間に  
いよやの和菓子はいかがでしょうか。  
ご来店をお待ちしております。



本店(本陣町)



### いよや 本店

周南市本陣町15-32  
電話(0834)64-1480  
営業時間10:00~18:00

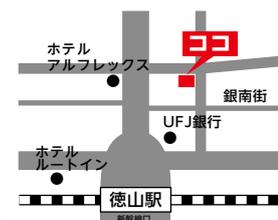
定休日  
日曜日



### いよや 富田店

周南市政所1-3-5  
電話(0834)61-1480  
営業時間10:00~17:30

定休日  
日曜日



### いよや 徳山店

周南市新町2-24磯村ビル  
電話(0834)31-1480  
営業時間10:00~18:00

定休日  
日曜日

令和4年1月開設

# やまぐち 観光事業者 支援窓口



## 支援内容

■ 各種支援制度に関する相談

山口県PR本部長  
ちよるる

■ 各種助成等申請に向けた書類作成支援

お気軽にご連絡ください。

## 総合窓口

山口県観光政策課内(県庁8階)

TEL 083-933-3245

E-mail: kankou-soudan@pref.yamaguchi.lg.jp

## 地域窓口

新南陽商工会議所

他 各商工会・商工会議所

施設の経営に関するご相談にも応じます。

< お問合せ先 > 新南陽商工会議所

TEL:0834-63-3315 E-mail: info@s-cci.or.jp

# 専門家無料個別相談会

場所：新南陽商工会議所 時間：13:00～16:00

## ◆専門家による事業環境変化対応相談窓口◆

日程	専門家	日程	専門家
7月 5日(火)	税 理 士	7月19日(火)	社会保険労務士
15日(金)	税 理 士	25日(月)	税 理 士
	ウェブコンサルタント	8月 9日(火)	税 理 士

WEB会議システム(Google Meet または Zoom)を利用したオンライン相談にも対応しております。

オンライン相談をご希望の方には、親切丁寧に導入から使い方までご説明いたします。



**ご相談は予約制となります。**

**あらかじめ下記までお申込みいただきますようよろしくお願いいたします。**

ご予約は  
こちらまで

新南陽商工会議所 中小企業相談所  
TEL : 0834-63-3315 E-mail : info@s-cci.or.jp  
HP : https://www.s-cci.or.jp/



# 化学には **i** がある。 Chem*i*story



愛を込めた物語を紡ぐ



東ソー株式会社

南陽事業所

<http://www.tosoh.co.jp/>