

FRONTIER

信頼され 行動する 商工会議所
十和田商工会議所会報「フロンティア」

3

2025

令和7年3月5日発行
第363号

令和7年4月1日から段階的に施行
育児・介護休業法 改正のポイント

メンタルヘルスケア
職場における心の健康づくり

この人に聞く

斗沢 圭佑 さん

青森リース株式会社十和田支店
営業部主任

今月のショーウィンドー

チャレンジショップ えん屋

キラめけっ 未来の主役!

舘 澄人 さん

ボディバランスケアamon

うちの家族

高畑 おつぶ ちゃん

シヤマ ちゃん

(提供:十和田商工会議所)



十和田商工会議所

URL <https://www.towada.or.jp>
E-mail towada@towada.or.jp



奥入瀬川、春への序章

静けさの中、羽を休める白鳥がキラキラ、綺麗
春の足音も近づいて、新たな物語が始まる予感。

(画像提供 奥山洋一)

魂に響く書



この書はフェルメールの絵のようにどこから見ても放射線になっている。

まるで悟りで得た「無」の境地が具現化された様だ。

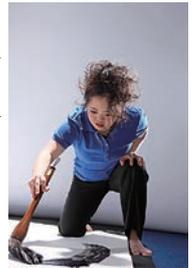
書道家 金澤 翔子

金澤 翔子(かなざわ しょうこ)

5歳のときに書家である母・泰子に師事し書を始めた。世界的に活躍する日本を代表する書家の一人。ダウン症の書家としても広く知られており、国内の神社仏閣や美術館のほか、ニューヨークやロンドンをはじめとする世界各地で個展や公演を開催している。パチカン市国に大作『祈』の寄贈、NHK大河ドラマ『平清盛』の題字、東京オリンピック公式アートポスターの制作、上皇御製(天皇御在位中)の護書を担当。2013年には紺綬褒章を受章した。

■公式ホームページ <https://k-shoko.org/>

■Instagram <https://www.instagram.com/shoko.kanazawa/>



3 MAR ▶ 4 APR

会議所カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						8
9	10 ○三役会	11	12 ○事業承継・引継ぎ支援定例個別相談会	13 ○定例金融相談	14	15
16	17 ○第11回マル経審査会 ○上十三法人会十和田湖町支部絵付け体験ワークショップ	18 ○新入社員研修(~19日)	19 ○第3回常議員会	20 春分の日	21	22 ○奥入瀬川漁協第66回通常総会
23	24 ○とわだの逸品開発事業商品完成お披露目会兼とわだ産品商談会 ○NPO法人十和田国際交流協会第2回理事会	25	26	27 ○第2回通常議員総会 ○定例金融相談	28	29
30	31 	4/1 ○十和田商工会議所年度始め訓示・辞令交付	2	3 ○経営計画作成支援セミナー ○第1回青年部三役会・理事会	4	5 ○十和田ロータリークラブ創立65周年記念式典・祝賀会
6 	7					

●当所事業 ●外部事業 ●各種イベント

青森リース株式会社 十和田支店

営業部主任

とざわ けいすけ

斗沢 圭佑 さん(34歳)

寄り添ったサービスを提供し、 信頼される存在に

営業担当として

主に土木工事及び建築工事に関する機械のレンタルを行っています。ご相談をいただいた時だけではなく、定期的に担当している取引先へ出向き、製品の紹介やリース機等の巡回サービスを行っています。先輩が築き上げてきた取引先との信頼関係を大切に、困っている事を一つ一つ着実に解決できるよう日々努めています。

積極的に

在社の際には、社員同士コミュニケーションをとるようにしています。営業は一日の大半を外回りとして動くことも多く、フロントとのやりとりは主に電話となりますので、言葉のニュアンス等により意思疎通にズレをなくすことで、時間の短縮や伝達ミスが発生しないように気をつけています。

心がけていることは

お客様一人一人と真摯に向き合うことです。近年の物価高騰の影響は、リースやレンタル業にももちろん波及しています。見積書を提示する際に心苦しい場面も多々ありますが、そのような中でも、少しでもお役に立てることはないかを考え、価格以上のサポートやサービスができるように努めています。

青年会議所(JC)理事長として

リーダーとしてまだまだ未熟な部分もありますが、地域を盛り上げたい！その一心で立候補しました。今年度は、青少年育成委員長として「JCキッズパークwith松陽」に携わり、多くの方々からうれしい反響をいただき、自身の成長にも繋がる貴重な経験をさせていただきました。来年度は、「サンクチュアリ～十和田市をより良い安住の地域へ～」のスローガンのもと、何事にも立ち向かっていく覚悟を持ちながら、十和田市が安心して住むことのできるまちを目指し、会員一同全力で取り組んで参ります。

応援に熱！

相撲は観戦するのも好きで、地元力士である幕内の錦富士関や幕下の大花竜の取り組みの際には、テレビの前から声援を送っています。立ち合いの“間”に注目し、どんな展開になるか予想してみるのも楽しいですよ。十和田市相撲場のリニューアルを機に、より多くの地元の方に興味を持ってもらえたらうれしいです。

休日は

一本木沢温泉に入浴後、昨年建てたマイホームでビールをグビッと飲みほします！五臓六腑に染み渡るあの感覚、至福のときですね。いつの間にか、おじさんになったなあとしみじみ感じています(笑)。



この人に聞く

プロフィール

1990年十和田市生まれ。小学2年生の頃から兄の影響で相撲を始め、三本木農業高校(現・三本木農業恵拓高校)在学中は、インターハイに出場。その後、東京農業大学へ入学し、現在も母校の相撲部へ若手育成のため指導にあたる。2012年に青森リース(株)へ入社し、営業部に従事。現在に至る。(公社)十和田青年会議所には2022年に入会。来年度、第69代目理事長に就任し、「サンクチュアリ～十和田市をより良い安住の地域へ～」をスローガンに掲げる。

事業所概要

青森リース株式会社
代表取締役社長 徳永幸治
所在地：十和田市大字伝法寺大窪62番地1
TEL：0176-28-3111
HP：https://aomori-lease.com



育児・介護休業法 改正のポイント！ 令和7年4月1日から段階的に施行

令和7年4月1日および10月1日の2段階で「育児・介護休業法」が改正がされます。今回は、育児期の柔軟な働き方を実現するための措置の拡充や介護離職防止のための雇用環境整備、個別周知・意向確認の義務化など、男女とも仕事と育児・介護を両立できるように4月から改正される主要ポイントをわかりやすく解説します。

育児休業関係

1. 子の看護休暇の見直し

改正内容	施行前	施行後
対象となる子の範囲の拡大	小学校就学の始期に達するまで	小学校3年生修了まで
取得事由の拡大	○病気・けが ○予防接種・健康診断	○感染症に伴う学級閉鎖等 ○入園(入学)式、卒園式 追加
○労使協定による継続 ○雇用期間6か月未満 ○除外規定の廃止	<除外できる労働者> ○週の所定労働日数が2日以下 ○継続雇用期間6か月未満	<除外できる労働者> ○週の所定労働日数が2日以下 ○撤廃
名称変更	子の看護休暇	子の看護等休暇

※取得可能日数は、現行日数（1年間に5日、子が2人以上の場合は10日）から変更ありません。

2. 所定外労働の制限(残業免除)の対象拡大

現状、3歳未満の子を養育する労働者が請求した場合には、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、所定労働時間を超えて労働させないとされていますが、今回の改正により**小学校就学前の子を養育する労働者にまで対象範囲が拡大**されます。

3. 短時間勤務制度(3歳未満)の代替措置にテレワーク追加

現状、3歳未満の子を養育する労働者について希望があれば短時間勤務制度を設けることが求められていますが、短時間勤務制度を講ずることが困難と認められる具体的な業務があり、その業務に従事する労働者がいる場合にのみ、労使協定を締結し除外規程を設けた上で、代替措置を講じていますが、その内容に**テレワークが追加**されます。



4. 育児のためのテレワーク導入

3歳未満の子を養育する労働者がテレワークを選択できるように措置を講ずることが、事業主に努力義務化されます。

会社の未来考えてみませんか？

事業をバトンタッチしたくても、不安なまま踏み出せないという経営者の皆様、ぜひ『**青森県事業承継・引継ぎ支援センター**』までご連絡ください。ご相談は無料で、事業承継に関する親族内・従業員・第三者、すべてのお悩みにワンストップでご相談に応じています。

相談無料 & 秘密厳守

TEL 017-723-1040

5. 育児休業取得状況の公表義務適用拡大

義務

現状、従業員数1,000人超の企業は、男性の「育児休業等の取得率」または「育児休業等と育児目的休暇の取得率」を年1回、公表前事業年度の終了後おおむね3か月以内に、インターネットなど、一般の方が閲覧できる方法で公表することが義務付けられています。改正により、**従業員300人超1,000人以下の企業にも義務付け**られます。

より具体的な公表内容や算出方法は厚生労働省 都道府県労働局リーフレットをご確認ください⇒



介護休業関係

6. 介護休暇を取得できる労働者の要件緩和

労使協定を締結している場合は就業規則等の見直し

改正内容	施行前	施行後
労使協定による継続雇用期間6か月未満除外規定の廃止	<除外できる労働者> ○週の所定労働日数が2日以下 ○継続雇用期間6か月未満	<除外できる労働者> ○週の所定労働日数が2日以下 ○ 廃止

7. 介護離職防止のための雇用環境整備

義務

介護休業や介護両立支援制度等*の申出が円滑に行われるようにするため、事業主は以下の①～④のいずれかの措置を講じなければなりません（**複数の措置を講じることが望ましい**）。

- ①介護休業・介護両立支援制度等に関する**研修の実施**
- ②介護休業・介護両立支援制度等に関する相談体制の整備（**相談窓口設置**）
- ③自社の労働者の介護休業取得・介護両立支援制度等の利用の**事例の収集・提供**
- ④自社の労働者へ介護休業・介護両立支援制度等の**利用促進に関する方針の周知**

* i 介護休暇に関する制度、ii 所定外労働の制限に関する制度、iii 時間外労働の制限に関する制度、iv 深夜業の制限に関する制度、v 介護のための所定労働時間の短縮等の措置



8. 介護離職防止のための個別の周知・意向確認等

義務

(1) 介護に直面した旨の申出をした労働者に対する個別の周知・意向確認

介護に直面した旨の申出をした労働者に対して、事業主は介護休業制度に関する以下の事項の周知と介護休業の取得・介護両立支援制度等の利用の意向の確認を、個別に行うことが義務付けられました。

周知事項	○介護休業に関する制度、介護両立支援制度（制度の内容） ○介護休業・介護両立支援制度等の申出先（例：人事部など） ○介護休業給付金に関すること
個別周知・意向確認の方法	①面談 ②書面交付 ③FAX ④電子メール等 のいずれか 注：①はオンライン面談も可能。③④は労働者が希望した場合のみ

(2) 介護に直面する前の早い段階（40歳等）での情報提供

労働者が介護に直面する前の早い段階で、介護休業や介護両立支援制度等の理解と関心を深めるため、事業主は介護休業制度等に関する事項について情報提供することが義務付けられました。個別周知事項や方法は、上記（1）と同様です。

ただし、情報提供期間は、労働者が40歳に達する日（誕生日前日）の属する年度（1年間）か、労働者が40歳に達した日の翌日（誕生日）から1年間のいずれかと決められています。

9. 介護のためのテレワーク導入

努力義務

就業規則等の見直し

要介護状態の対象家族を介護する労働者がテレワークを選択できるように措置を講ずることが、事業主に努力義務化されます。

両立支援について専門家に相談したい方は中小企業育児・介護休業等推進支援事業HPをご確認ください⇒



本記事は、厚生労働省リーフレット「育児・介護休業法改正ポイントのご案内」を参考に作成しました。

職場における心の健康づくりーメンタルヘルスケアー

人手不足が深刻化する中で、社員の心の健康「メンタルヘルス」への関心が高まっています。一方で、メンタルヘルスケアに十分な時間を割く余裕がない事業者も少なくないのではないのでしょうか。本誌では、従業員のメンタルヘルスケアに役立つ情報などをご紹介します。

メンタルヘルスとは… 体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。

こころが健康

心が軽い、穏やかな気持ち、やる気がわいてくるような気持ち、など。

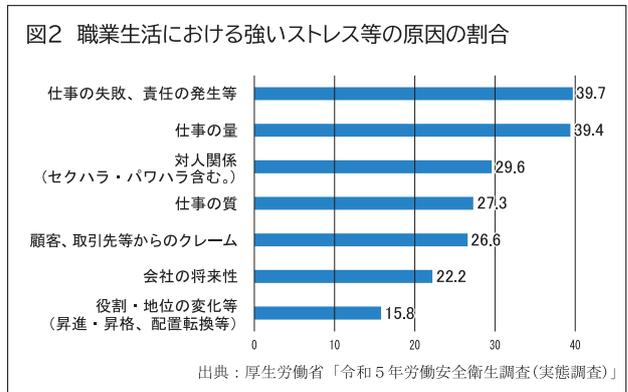
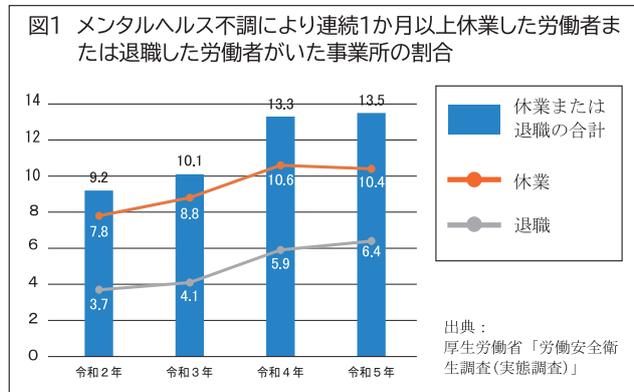
こころの病気

眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざま。近年は、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともわれています。



「労働安全衛生調査」によると…

厚生労働省が毎年実施している調査によると、メンタルヘルスの不調により連続1か月以上休業した労働者または、退職した労働者がいた事業所の割合は年々増加傾向にあります。ストレスチェックの義務化など、法整備が進められてきましたが、依然として大きな課題となっています。(図1)



近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合が高くなっています。(図2)



メンタルヘルス対策として…

厚生労働省「労働災害防止計画について」にて記載されている「第14次労働災害防止計画」(計画期間：2023年4月～2028年3月まで)において、メンタルヘルス対策について以下の記載が盛り込まれています。

- 計画の目標【アウトプット指標】
- ・メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を80%以上
 - ・使用する労働者数50人未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施の割合を50%以上
- 【アウトカム指標】
- ・自分の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩みまたはストレスがあると認める労働者の割合を50%未満



有限会社 プロスクリーン

看板

印刷

デザイン

お気軽にご相談ください ☎ (0176) 23-5049 プロスクリーン | 検索

十和田市エリア図

七戸十和田駅から十和田市内へ
十和田市内から八戸駅へ
十和田市南地区から十和田駅・八戸駅へ

① 十和田市エリア	乗車料金 7,000円 八戸駅 6,000円 三沢駅 4,500円
② 三本木エリア	乗車料金 17,500円 七戸十和田駅 3,500円 八戸駅 3,500円 三沢駅 6,500円 三沢駅 4,500円
③ 十和田湖東エリア	乗車料金 12,000円 山形駅 9,000円 山形駅 9,000円 山形駅 9,500円 山形駅 12,500円 山形駅 17,500円 山形駅 14,500円 山形駅 8,500円 山形駅 6,000円
④ 十和田湖西エリア	乗車料金 17,500円 乗車料金 17,500円 乗車料金 16,500円 乗車料金 11,000円
⑤ 十和田湖南エリア	乗車料金 5,500円 八戸駅 9,000円 三沢駅 8,500円 三沢駅 6,500円

タクシーのご利用は 青森タクシー TEL 0176-23-5155

青森タクシー エリア別定額タクシー 観光にビジネスまで 小冊子・地図・料金表 裏面参照

メンタルヘルスカを推進するにあたっての留意事項

心の健康問題の特性

心の健康の評価は、本人から心身の状況の情報を取得する必要があり、さらに、心の健康問題の発生過程には個人差が大きいため、そのプロセスの把握が困難です。

労働者の個人情報の保護への配慮

メンタルヘルスカを進めるにあたっては、健康情報を含む労働者の個人情報の保護及び労働者の意思の尊重に留意することが重要です。

人事労務管理との関係

労働者の心の健康は、職場配置、人事異動、職場の組織等の人事労務管理と密接に関係する要因によって、より大きな影響を受けます。

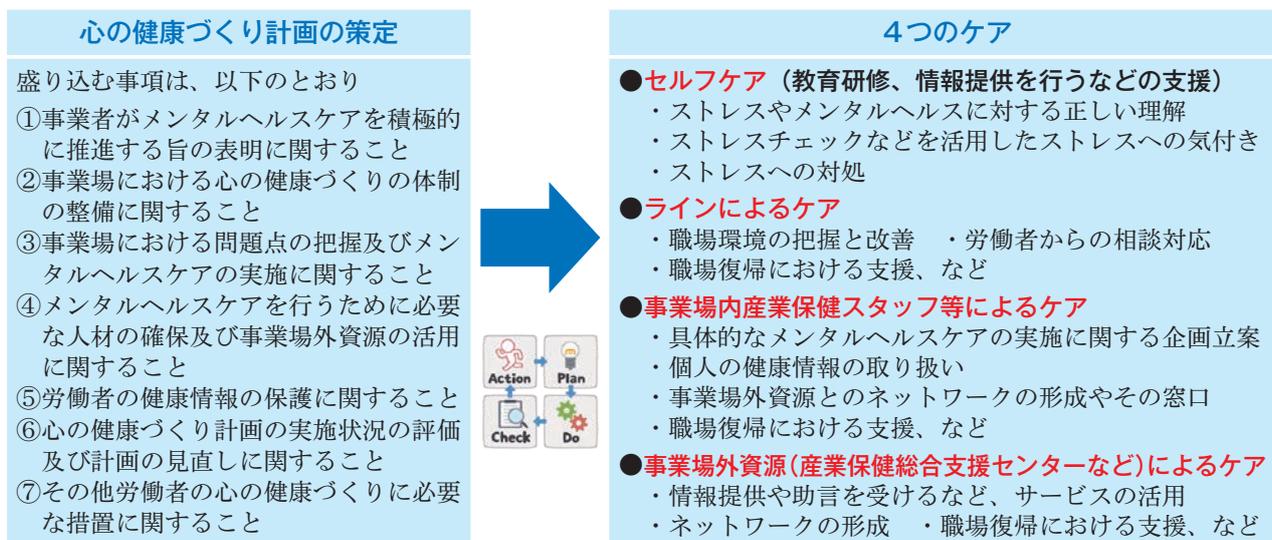
家庭・個人生活等の職場以外の問題

心の健康問題は、職場のストレス要因のみならず家庭・個人生活等の職場外のストレス要因の影響を受けている場合も多くあります。



「心の健康づくり計画」の策定と4つのケ

メンタルヘルスカは、中長期的視点に立って、継続的かつ計画的に行うことが重要であり、その推進にあたっては、事業者が労働者の意見を聞きつつ事業場の実態に則した取り組みを行うことが必要です。



中小企業におけるメンタルヘルスカ対策の取組事例をご紹介します

〇〇印刷株式会社

産業保健総合支援センターのメンタルヘルスカ対策促進員の支援の下、以前から取り組んでいた様々な活動もメンタルヘルスカ対策として関連があるか検討した上で実施事項に盛り込み、「心の健康づくり計画」を策定。経営者自ら出勤時などに社員の顔を観ながら声掛けすることで、日頃の社員の様子を知ることにつながっている。（社員数：約25名）

〇〇金属工業株式会社

ストレスチェックの結果を踏まえて、遮熱塗装を行うなど設備投資を行ったことで職場環境が改善され、高ストレス者も減少している。健康経営や障がい者雇用に積極的に取り組んだところ、それが社員の変化をもたらし、好業績の継続と離職率の低減につながっている。（社員数：約25名）

〇〇債権回収株式会社

新入社員を大事に育てる方針のもと、メンター制度や人事面談といった仕組みに加えて、日々の業務の中で他の社員が自然とフォローする体制が整っている。また、管理職に対するメンタルヘルスカ研修の後、雑談形式で意見交換する時間を設けることで、管理職が日頃抱えている悩みをお互いに共有し、話し合うことができている（社員数：約90名）

職場におけるメンタルヘルスカ対策の推進に向けた支援サービス

●青森産業保健総合支援センター 017-731-3661

●厚生労働省メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」→

●各種助成金の概要等を集約した厚生労働省ホームページ「事業主の方のための雇用関係助成金」→



本記事は、厚生労働省と独立行政法人労働者健康安全機構パンフレット「職場における心の健康づくり」を参考に作成しました。



ほとめきFUKUOKA くるめ全国大会に出席

専務理事
 こくぶん さとし
 国分 聡 (南プロスクリーン)

去る2月14日・15日の2日間にわたり、「第44回全国大会ほとめきFUKUOKAくるめ大会」に十和田 YEGから本年度卒業生の竹達大輔監事をはじめ、3名が参加いたしました。久留米の「ほとめき(=おもてなし)」を存分に感じ、有意義な2日間となりました。次回開催地は群馬県伊勢崎市です。次回はさらに多くのメンバーで参加できるように今回の経験を共有してまいります。



(写真：上)
 青森県連のメンバーと一緒にパシャリ
 (写真：左)
 巨大な卒業証書にビックリ



市議会・市民との 意見交換会を実施

交流担当副会長
 おがさわら だいち
 小笠原 大地 (株小笠原新聞店)

去る1月28日、十和田市役所本館において、自由に知識や意見を共有し、新しい視点を得たり、アイデアを生み出すことを目的に「市議会・市民との意見交換会」が行われました。



今回は、十和田市議会観光建設常任委員会と十和田商工会議所青年部との意見交換会となり、当会からは会員・事務局含め22名が参加。テーマ別に設定された3テーブルを回るワールドカフェ方式で実施され、様々な市の課題について意見交換をしました。1テーブルごとに時間が設定されていましたが、時間が足りないと思えるほど熱のこもった議論が展開され、会員にとっても、市政について目を向ける大変貴重な機会となりました。

事業承継・引継ぎ支援 定例個別相談会のご案内

日時 3月12日(水)、4月9日(水) 13:30～、15:00～のいずれか。1事業所あたり1時間程度
 場所 十和田商工会議所相談室または相談事業所
 相談員 青森県事業承継・引継ぎ支援センター相談員、十和田商工会議所職員
 【お申込み・お問合せ先】 十和田商工会議所相談課 TEL 0176-24-1111





公益社団法人
十和田青年会議所

2025年度
スローガン

サンクチュアリ
～十和田市をより良い安住の地域へ～

特別会員総会・第25回定時総会・ 新年会を開催

去る2月20日(木)、サン・ロイヤルとわだにて、特別会員総会・第25回定時総会・新年会を開催し、役員選任が審議可決されました。新年会では、公益社団法人日本青年会議所東北地区青森ブロック協議会より、2025年度会長の加澤和樹君、運営専務の附田暁君にご出席賜り、エールをいただくと共に、現役会員と特別会員の更なる懇親を深めることが出来ました。来年度もよろしくお願ひ致します。



2025年度役員

理事長	斗沢 圭佑	青森リース(株)
副理事長	兒玉 遼太郎	ダイニングバル兒玉
専務理事	大和 英樹	(株)マルヤマ
事務局長	小野寺 茂樹	(株)石川設計
青少年育成委員会委員長	竹ヶ原 健志	竹ヶ原興業(株)
監事	力石 優	りきいし登記測量
監事	紺野 兼如	(合)ぶりんぐあつぱ
顧問	齊下 了介	(株)エイ・ジェイ・アイ

2025年度特別会員(OB会)

会長	種市 裕樹	(株)十和田スズキ自販
副会長	舩館 大一	上北電機商会
副会長	蛭沢 達彦	青森みちのく警備保障(株)
新入会員	深堀 貴幸	(株)イーアンドジー
新入会員	紺野 兼如	(合)ぶりんぐあつぱ

新入会員募集中!

詳しくはホームページを
ご確認ください!

(公社)十和田青年会議所 ホームページ <https://towada-jc.com/>
【事務局】〒034-0082 十和田市西二番町4-11 十和田商工会館2階 TEL 0176-23-1958 FAX 0176-25-2464 E-mail info@towada-jc.com

十和田JC

検索

ポリテクセンター青森の生産性向上支援訓練のご案内



生産性向上のために必要な知識等の
習得など人材育成を支援しています!!

従業員に対して、こんなニーズはありませんか？

- ・「生産コスト削減」や「生産のムダ解消」、
「効率化」や「業務改善」に取り組ませたい。
- ・DX人材育成や、PCスキルを高めたい。

受講しやすい料金設定!

- ・受講料金は、1人2,200円～5,500円(税込)です。
- ・受講時間(6～12時間が標準)と受講カリキュラム
により変動します。

サブスクリプション型

- ・オンラインで実施するe-ラーニング形式訓練
- ・1人920円で2か月間見放題です!

【受講可能なコース】

- ・業務効率向上のための時間管理
- ・成果を上げる業務改善
- ・職場のリーダーに求められる統率力の向上

生産性向上に役立つ
豊富なカリキュラム!

～令和7年度開催予定のコース～

【IT業務改善コース】

- ・業務効率をさせるワープロソフト活用(基本コース)
- ・業務に役立つ表計算ソフトの関数活用(基本コース)
- ・SNSを活用した情報発信(基礎編及び応用編)

- ・ピボットテーブルを活用したデータ分析
- ・相手に伝わるプレゼン資料作成 etc

【生産業務プロセス・横断的課題・売上増加】

- ・経理業務の効率化につながるDXの実践
- ・AI(人工知能)活用
- ・提案型営業実践(応用編)
- ・現場社員のための組織行動力向上
- ・インターネットマーケティングの活用 etc

／らしく、はたらく、ともに／



お問合せ(生産性センター業務課) ☎ 017-777-1186

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部
青森職業能力開発促進センター(ポリテクセンター青森)

Information ~お知らせ~

新入社員研修のご案内

日時 3月18日(火)・19日(水)
両日とも9:30~16:00
会場 十和田商工会館1階ホール
対象 新入社員および入社2年目までの社員
講師 石岡知華氏(フリーアナウンサー)
受講料 4,000円(テキスト・昼食代含む)
※前日までに当所事務局へお支払いください。
定員 50名程度 申込締切 3月10日(月)まで
申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記載し、FAXでお申込みください。

【お申込み・お問合せ先】

十和田商工会議所相談課 TEL 0176-24-1111

「インダストリーデー」 イベント参加事業者募集中!

三沢米軍基地では、三沢基地内の事業への参入を検討いただくことを目的に、これまで米軍との関わりがなかった企業の皆様との情報交換のイベント「インダストリーデー」を開催します。参加費は**無料**。是非、ご参加ください。

日時 4月18日(金) 9:30~16:00(予定)
会場 三沢市国際交流教育センター
(三沢市大字三沢字園沢230-1)

※申込方法等、詳細は下記事務局までお問合せください。

【お申込み・お問合せ先】

第35契約中隊 担当:三上、中村
TEL 0176-77-3895(直通)



マル経融資のご案内

マル経融資(小規模事業者経営改善資金)は、商工会議所の推薦に基づき、経営改善資金を無担保・無保証人・低利で日本政策金融公庫から融資を受けられる制度です。

無担保

無保証人

融資限度額

最高**2,000**万円

(1,500万円超の場合は別に要件あり)

返済期間

10年以内

(据置2年以内)

融資対象・条件等

- 原則、十和田市内で最近1年以上事業を行っている方。
- 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)の法人・個人事業主の方。
※サービス業のうち、宿泊業及び娯楽業は20人以下。
- 当所の経営指導員による経営指導を原則6ヶ月以上受けている方。
- 所得税、法人税、事業税、住民税(均等割を含む)について、納期限の到来している当該義務納税を完納している方。

マル経融資利率 **1.95%**(令和7年3月1日現在、年利)

【お申込み先】 十和田商工会議所中小企業相談所 TEL 0176-24-1111

十和田市春まつり 「とわだ自慢市」出店者募集

十和田商工会議所及び(一社)十和田奥入瀬観光機構会員が生産・販売する商品を広く紹介し、販路拡大に努めることを目的に開催します。是非、ご出店ください。

日時 4月19日(土)・20日(日)

両日とも10:00~17:30

会場 十和田市中央駐車場内

出店料 20,000円

※電気の供給はありません。

申込締切 3月19日(水) 17:00まで

※出店希望者が多い場合はスペース等の調整や選考により、お断りさせていただく場合がございます。



【お申込み・お問合せ先】

十和田商工会議所総務課 TEL 0176-24-1111

次回日商検定試験(当所実施分)

簿記(統一試験 第170回1~3級)

検定日: 6月8日(日)

申込受付: 4月21日(月)~5月12日(月)

そろばん(第144・234回段位・1~3級)

検定日: 6月22日(日)

申込受付: 5月2日(金)~5月22日(木)

【お申込み・お問合せ先】

十和田商工会議所検定係 TEL 0176-24-1111

定例金融相談

当所で開設している日本政策金融公庫の3月の金融相談の日程は下記の通りです。ご希望の方は、事前にお申込みをお願いします。(要予約)

相談日時: 3月13日(木)・27日(木) 10:30~12:00

【お申込み先】

十和田商工会議所中小企業相談所 TEL 0176-24-1111

名刺・封筒・ハガキ・チラシ・ポスター
パンフレット・プログラム・伝票・グッズ
カレンダー・自費出版

**取り敢えず
ご相談下さい**



会員企業を応援致します。

大久保印刷株式会社

代表取締役社長 杉山 克也
TEL 0176-22-8110

さわやか俳句

春隣ATMの声若し

春ですね。そんなふうに聞こえます

緋佐子

冴ゆる夜や締めはあっつい塩ラーメン

寒い夜はこれに限る

朋子

四温かな鞆ひとつの一人旅

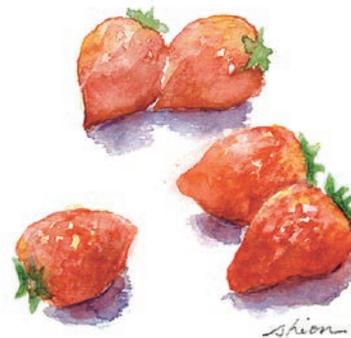
春色の汽車に乗って～

寿子

遠山も里山も晴れ水温む

春はもうそこまできています

五月



(協力 すばる俳句会)

うちの家族

(提供：十和田商工会議所)



猫種
雑種(保護猫)

性格

マイペースな
かまって女子。
茶色のひげ袋
がチャームポ
イントです。



猫種
雑種(保護猫)

性格

気高いお嬢様
気質でツンデ
レ。「おつぶ」
にとっては優
しい姉猫です。

〔高畑 おつぶちゃん 2才10か月〕〔高畑 シヤマちゃん 4才9か月〕

帰宅すると、必ずひっくり返って嬉しさを表現する「シヤマ」と、横をぴゅ〜っと走り去る「おつぶ」。ずっと犬派だったけど、この子たちのおかげで、今ではすっかり猫派です。この日常がいつまでも続きますように。

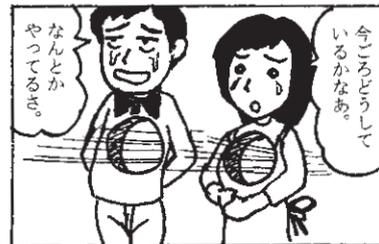
つぶやき

先日、社員から新NISAって何から始めればいいですか？と聞かれ、私も勉強がてら始めていたが、自信を持って教えるほどの知識はないため、通り一遍の説明で終わってしまった。

NISAは、昨年12月現在で2,560万口座開設され、国民の約5人に1人が保有しており、年々増加傾向にある。投資の最大のリスクは無知であることだそうで、しっかりとルールを知り知識を活用できれば資産運用には有利となる。

最近、高校の家庭科の授業で金融教育が始まっていると聞く。若者に笑われないよう、あらためて金融商品に対する勉強が必要だなと感じる今日この頃である。

(T.O)



協力：のびのびマンガ教室 (十和田)

青森県火災共済協同組合

いつものようにいつまでも
安心をつなげて築く助け合い

火災共済 自動車共済 医療・傷害総合



県火災あおもりHPは
こちらから



取扱代理所 十和田商工会議所
〒034-0082 十和田市西二番町4-11 TEL: 0176-24-1111

お知らせ

本誌FRONTIERでは、読者の皆様に役立つ情報提供に努めておりますが、掲載内容により、発行日が前後する場合があります。予めご了承ください。
当所広報係 TEL 24-1111

えん屋

地域の人が安らげる
場所を増やしたい

昨年12月、誰でもチャレンジできるお店「えん屋」を店舗すぐ横の路地奥にオープンしました！提供しているのは“場所”。ワークショップや教室、ランチ営業など、使い方は様々！営業時間や期間も自由！誰でも出店できますよ♪
お店をやってみたい方、興味のある方は是非ご相談ください！



~~ただいま 出店中！~~

ハートエスプレッソ
Heart Espresso

厳選豆によるこだわりのコーヒーをお手頃価格で！
おすすめはエスプレッソ！
苦みの中にある甘みと香りを感じてください！



トワダ サケ バー
TOWADA SAKE BAR
普段は酒蔵で酒造りに勤しむ店主が週末限定で開店。地元食材を使った創作料理と自慢の鳩正宗各種をお楽しみいただけます！

チャレンジショップ えん屋 (有限会社遠田酒店)
十和田市東二番町2-39 ※遠田酒店すぐ横路地奥
TEL 0176-23-4988



詳細や料金のお問合せはこちらまで → 遠田酒店HP

キラめけっ 未来の主演！ Vol.158

整体師になったきっかけは

高校卒業まで、14年間サッカーに励む一方、一緒にプレーしてきた仲間がケガに苦しむ姿を見ているうちに、いつしかサポートする側に興味を持っていました。

長所を活かして

60分の施術を一日に何回も行うのは、実は結構大変(-_-;)。一日中、笑顔で施術できるのは、サッカー部で地道に努力を続け培った体力と忍耐力のおかげだと感じています。

結婚を機に十和田市へ

専門学校卒業後、仙台の整体サロンで経験を積み、移住しました。地元が近く、何度も遊びに訪れていた地域なので、すんなり解け込めて、とても快適に過ごしています(笑)。

感動を与え、人生をサポート

店長としてもうすぐ2年。全身のみみほくしは勿論のこと、首回りの調整やストレッチを得意とし、カラダの多



ボディバランスケア アモン
amon

たて すすもと
館 澄人 さん
(24歳)

種多様な悩みに応えるため、お客様の状態に沿ったアプローチを実施しています。また、併設している「ガーデンキッチン垂穂」では、地元食材を使用したカラダの内側から整えるランチメニューやお弁当などをご用意。是非、併せてお試しあれ♪

目標は

整体師をしながら、パーソナルジムの経営をすること。より多くの地域の方々が運動習慣を身につけ、ココロもカラダも元気で長生きできるように、少しでも貢献していきたいです。目指せ短命県返上！

趣味

妻と一緒にディズニーランドへ出かけることが毎年の恒例行事。お互いアトラクションに乗らずに、ショップや建物を観て回るだけでも楽しめるので、いつもゆっくり堪能しています。いつかディズニーホテル全制覇できたらいいな(笑)。

事業所Data 事業内容：トータルボディケアサロン 所在地：十和田市大字三本木字稲吉15-221 TEL:0176-58-6441