

かまくら

2019
12
vol.645

今月の主なニュース

第162回臨時議員総会

鎌倉商工会議所 新役員決まる

CONTENTS

インフォメーション	4
かまくらプレミアム商品券の換金について 「鎌倉おもてなし講座」開催中 など	
部会だより	6
「鎌倉モノづくり展2019」開催報告	
行政情報	6
国家資格試験のご案内 税務署からのお知らせ	
中小企業サポート	8
中小企業景況調査 経営相談コーナー など	
商店会だより	10
健康いちばん	11
会員紹介	11
会員事業所訪問	12
和風レストラン 静久	

6部会正副部会長 および幹事決まる

各部会総会が11月11日から13日の間に開催され、正副部会長と部会幹事の選任が行われましたので、正副部会長をご紹介します。これにより新体制による部会運営がスタートします。

●商業部会

役職名	氏名	事業所名
部会長	浅場 智彦	(株)せいた
副部会長	牧田 知江子	(株)井上蒲鉾店
	廣瀬 眞	(有)広瀬電機商会
	間 隆浩	(株)間タオル

●金融部会

役職名	氏名	事業所名
部会長	若木 功一	(株)横浜銀行鎌倉支店
副部会長	下村 徹也	(株)みずほ銀行大船支店

●工業部会

役職名	氏名	事業所名
部会長	加藤 清和	(株)常盤製作所
副部会長	高木 哲也	湘南科学(株)
	前田 健一	(株)鎌倉ハム富岡商会
	渡部 庄一	鎌倉ゴム工業(株)

●建設部会

役職名	氏名	事業所名
部会長	日向 達藏	(株)日向建設
副部会長	石原 新一	(株)石原電気商会
	大島 智	(有)御成不動産

●観光部会

役職名	氏名	事業所名
部会長	藤川 譲治	(有)鉢の木
副部会長	柿澤 昭治	カキザワ商事(株)
	渡邊 享	(有)鎌倉トゥディ

●サービス業部会

役職名	氏名	事業所名
部会長	林 雅巳	(有)リンクコンサルティング
副部会長	野中 範郎	(株)ジェイコム湘南・神奈川湘南・鎌倉局
	廣澤 幹久	弁護士法人 廣澤法律事務所

(敬称略)

年末年始の交通規制および通行手形の配布について

警察では例年、年末年始に鎌倉駅周辺を中心に車両通行止めなどの交通規制を行っています。

(実施期間)

12月31日午後11時～元日午後5時、1月2日・3日午前9時～午後5時

また、規制区域内の居住者や事業者を対象に「通行手形」を配布しています。必要な方は市役所までお申し込みください(既に取得されている方は、申し込みは不要です)。

問合せ ■通行手形の配布について

鎌倉市防災安全都市市民安全課(☎0467-23-3000 内線2319)

■交通規制について

鎌倉警察署(☎0467-23-0110) 大船警察署(☎0467-46-0110)



鎌倉商工会議所 新役員決まる

第162回臨時議員総会

当所では10月3日(木)に1号から3号までの議員70名が全て決まりましたが、これを受けて11月1日(金)、鎌倉プリンスホテルにおいて新議員による第162回臨時議員総会を開催しました。

臨時総会では、役員の選任が行われ、会頭には久保田陽彦氏、副会頭には石渡卓氏、齊藤隆晴氏が再任されたほか、新たに中村悟氏が副会頭

に選任されました。また、専務理事には波多辺弘三氏が再任されたほか、常議員23名や監事2名の選任も行われました。

総会終了後には懇親会を開催し、来賓の皆さまにも新執行部が紹介されました。

新役員は次の通りです。



会頭
久保田 陽彦 (再任)
 (株)豊島屋



副会頭
石渡 卓 (再任)
 湘南信用金庫



副会頭
齊藤 隆晴 (再任)
 (株)齊藤建設



副会頭
中村 悟 (新任)
 (有)ナカムラ生花



専務理事
波多辺 弘三 (再任)

常議員

氏名	事業所名	所属部会
大森 道明	(株)大森商店	商業
北村 稔	(有)コロナ堂	
牧田 知江子	(株)井上蒲鉾店	
加藤 晴夫	(株)ギャラリー華陶	
大賀 祥介	(株)ルミネウィング	
安田 秀正	(株)京浜植物園(新任)	
浅場 智彦	(株)せいた(新任)	
志自岐 雄介	三菱電機(株)鎌倉製作所	
鈴木 練太郎	テンカ(株)大船工場	
加藤 清和	(株)常盤製作所	
藤川 譲治	(有)鉢の木	観光
奴田 不二夫	鎌倉彫鎌陽洞	
横山 英夫	大船自動車(株)(新任)	
吉田 茂穂	鶴岡八幡宮(新任)	

氏名	事業所名	所属部会
若木 功一	(株)横浜銀行鎌倉支店	金融
下村 徹也	(株)みずほ銀行大船支店	
井手 太一	(株)湘南ニッケンプランニング	建設
日向 達藏	(株)日向建設	
大島 智	(有)御成不動産(新任)	サービス業
柳澤 大輔	(株)カヤック	
林 雅巳	(有)リンクコンサルティング	
野中 範郎	(株)ジェイコム湘南・神奈川湘南・鎌倉局	
廣澤 幹久	弁護士法人 廣澤法律事務所(新任)	

監事

氏名	事業所名	所属部会
瀧本 正宏	スルガ銀行(株)鎌倉支店	金融

氏名	事業所名	所属部会
小菅 政義	東京ガスエネワーク(株)	建設

(敬称略)

神奈川県商工会議所連合会が県知事に要望

令和元年11月8日(金)、県下14商工会議所で構成する神奈川県商工会議所連合会は、中小企業支援の充実などを求め、来年度の県の予算および政策に関する要望書を黒岩知事に提出しました。

要望活動に参加した当所久保田会頭は、地域の個別要望として、県立公衆トイレの増設および県道の整備促進など、観光基盤の整備を要望しました。



当所事務局からのお知らせ 職員の人事異動がありました

新入職員(11月1日付)

中小企業支援課 経営支援担当

村田 源



「地元鎌倉で皆さまのお役に立てるよう尽力して参ります。よろしくお願いたします」

当所 今後の予定

- 12月**
 - 1日 第42回珠算優良生徒表彰式 (当所)
 - 3日 令和元年度表彰式・会員親睦交流会 (鎌倉プリンスホテル)
 - 27日 仕事納め
- 1月**
 - 6日 仕事始め
 - 7日 議員新年会 (鎌倉パークホテル)

鎌倉料理飲食業組合・大船飲食店組合企画 オリジナルスパークリングワイン 「鎌倉」誕生!

去る9月20日、オリジナルスパークリングワイン「鎌倉」が発売されました。これは鎌倉料理飲食業組合(柿澤組合長)・大船飲食店組合(桑原組合長)の両組合と鎌倉酒販協同組合が共同で昨年初めから開発を始め、ブドウの品種、ガス圧、ラベルの制作、ネーミングなどを煮詰めていき誕生したものです。

「食前酒、また食事中でもおいしく召し上がっていただけるように、口当たりの良い辛口にしました。ぜひ一度お試しください」と話すのは大船飲食店組合の桑原組合長。なお、このオリジナルスパークリングワインを味わえるのは鎌倉料理飲食業組合または大船飲食店組合に加盟している飲食店のみ。酒販店では販売していませんので、ご注意ください。

■問合せ
鎌倉料理飲食業組合 ☎0467-22-1883
大船飲食店組合 ☎0467-45-0776



☆かまくらプレミアム商品券取扱登録店の皆さまへ☆ 「かまくらプレミアム商品券」の 換金はお早めに! 期限 令和2年1月31日(金)



かまくらプレミアム商品券

かまくらプレミアム商品券の換金期限は、**令和2年1月31日(金)**までとなっております。期限を過ぎると、商品券の換金はできなくなりますのでご注意ください。お手数ですが、申請時に指定された換金取扱支店にて余裕をもって換金手続きをお願いいたします。

有効期限 令和元年12月31日(火)まで
※有効期限を過ぎた商品券は無効になります
換金期限 令和2年1月31日(金)まで
※換金期限を過ぎた場合には、換金できなくなります

■問合せ 当所(かまくらプレミアム商品券実行委員会事務局) ☎23-2561

※鎌倉市発行の「鎌倉市プレミアム付商品券」の有効期限は、令和2年2月29日(土)まで、換金期限は令和2年3月10日(火)までです。お間違いのないようご注意ください



もてなす準備、ラストスパート!!! 「鎌倉おもてなし講座」開催中



いよいよ東京オリンピック・パラリンピックまで1年を切りました。既に先月号までの会報でご案内の通り、当講座では、おもてなしの基本・インバウンド対策などを学んでいきます。

- 講座は全6回、1回のみ受講も可能です。
- 過去の認定者(鎌倉おもてなしコンシェルジュおよび鎌倉おもてなし講座の認定者)は受講料が無料です。

■日程 第3回 12月5日(木)
■時間 午後7時~9時(2時間)
■会場 鎌倉商工会議所 会議室

■受講料 各1回 会員 1,000円 非会員 2,000円
■定員 30名(先着順・定員になり次第締め切ります)
■第3回内容
テーマ 「お客様を夢中にさせる接客術」
講師 アカデミー・なないろスタイル主宰 樋口 智香子氏

■申込み・問合せ 当所事務局 ☎23-2563
※申込み、その他講座の日程など詳細は同封のチラシをご覧ください



講師 樋口 智香子氏

鎌倉・湘南の総合建設業



株式会社齊藤建設

☎0120-25-0567

塗装・防水 工事は

見積 無料 1962年創業 MISUNO 株式会社 ミスノ

☎ 0467(46)5304

鎌倉市大船 3-14-3 FAX 0467-43-3814
E-mail: info@misuno.com URL: https://misuno.com

ダスキンオークラ

- サービスマスター (エアコン等の専門おそうじ)
- トータルグリーン (造園と庭木の管理)
- メリーメイド鎌倉店 (おそうじ・家事代行)
- 西鎌倉メリーメイド (家事おてつだいサービス)

鎌倉市山崎 ☎0467-38-4044 www.duskin-city.com

パソコンの事なら何でもお気軽にご相談ください

鎌倉西口駅前 コマビルB1 http://www.globe.sh

市外・携帯からは ☎0120-24-2947 0467-24-2947

おかげさまで創業70年

KGグループ

早朝予約 承ります

ジャンボ・福祉・お使い・観光 もお問合せ下さい

配車センター ☎0467-31-0101 URL http://www.gurin.co.jp

家族の絆で神奈川を元気に **県民共済**

推進員がご説明に伺います。まず、お電話を!

お問い合わせ・資料請求 [業務推進部] TEL 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

部会だより

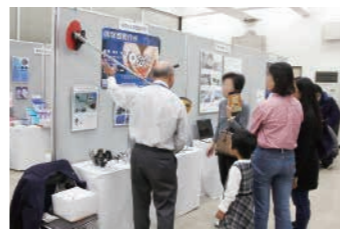
— 各部会からの活動報告 —

工業部会

「鎌倉モノづくり展2019」を開催しました

工業部会では、市内の製造業者が生産している「メイド・イン・鎌倉」の製品・技術を広く発信し、鎌倉は観光だけの街ではないことを認識していただき、併せて未来を担う子どもたちにモノづくりの楽しさ、醍醐味を体感してもらうことを目的に「鎌倉モノづくり展」を毎年開催しています。昨年の9月開催が厳しい残暑だったことを教訓に、今年は開催日を1カ月半ほど遅くし、10月19日(土)と20日(日)に、当所会館を会場として開催。2日間で800名を超える方々にご来場いただきました。

展示については、工業部会を中心に声を掛けをし、今回は16社の事業所に出展していただきました。会場では各企業が各々の製品や商品、紹介パネルなどを展示し、自社PRを映像で流す事業所、販促品を配る事業所などもありました。土・日の休日にもかかわらず参加いただいた出展企業の社員の方々は、来場された皆さま方へ熱心に自社製品をPR、説明をされていました。また、紙兜製作、ロボット製作の工作イベントも併せて催しました。両イベントとも市内小学校に募集チラシを配布し、兜教室は100名近く、ロボット教室も30名の定員を超える多くの児童に参加の申込みをいただきました。19日には小学生親子を対象とした紙兜教室を2回、20日の午前には、8月に行った「少年少女ロボットセミナー」で1日かけて作った「マイロボット」のデザインコンテスト、午後には正方形の「土俵」で相手ロボットを場外に押し出すなどの対戦競技会も行われました。会場には参加者の友だちや応援の父兄などが多数来場されて、大いに盛り上がりしました。



事業所のみなさまへ 国家資格試験のご案内

近年、ガolinや灯油などによる火災や漏えいの事故が増えています。それに対応するには消防設備や危険物の取り扱いに関する専門的な知識と技術が求められています。安全な事業所や職場づくりに欠かせない大切な資格試験ですので、国家資格にチャレンジしましょう。(県委任)

資格試験名	消防設備士試験	資格試験名	危険物取扱者試験
試験の種類	甲種全類・乙種全類	試験の種類	甲種・乙種4類・丙種
試験日	令和2年2月16日(日)	試験日	令和2年3月15日(日)
願書受付期間	(電子申請) 令和元年12月13日～令和元年12月23日 (書面申請) 令和元年12月16日～令和元年12月26日	願書受付期間	(電子申請) 令和2年1月20日～令和2年1月31日 (書面申請) 令和2年1月23日～令和2年2月3日

試験会場	神奈川大学(横浜キャンパス)(東急東横線 白楽駅下車 徒歩13分)		
願書配布場所	各消防局・本部・署、県政情報センター、各地域県政情報コーナー、県消防課、(一財)消防試験研究センター神奈川支部		
問合せ先実施機関	(一財)消防試験研究センター神奈川支部 ☎045-633-5051 https://www.shoubo-shiken.or.jp		

鎌倉税務署からのお知らせ

「ID・パスワード」発行手続きの受付

スマホ・パソコンから「ID・パスワード」を利用した所得税の確定申告がとて便利です。「ID・パスワード」の発行手続きを署外で受け付けます。

日時 12月17日(火) 10時～16時

場所 JR大船駅 南改札前東西自由通路

※発行手続きには、本人確認が必要です(運転免許証などの本人確認書類をご持参ください)。

問合せ 鎌倉税務署個人課税第1部門

☎0467-22-5591(代表) 内線213

消費税の軽減税率説明会

区分経理(記帳)から消費税申告書作成まで

日時 12月3日(火)10時30分～12時

12月11日(水)14時30分～16時

12月16日(月)14時30分～16時

12月20日(金)10時30分～12時

※予約不要

場所 鎌倉税務署地下会議室

問合せ 鎌倉税務署法人課税第1部門

☎0467-22-5591(代表) 内線361

東京国税局電話相談センターのご案内

国税に関する一般的なご相談は、「東京国税局電話相談センター」にて行っております。

①鎌倉税務署に電話してください。

☎鎌倉税務署☎0467-22-5591

②自動音声案内に従って、「1」をお選びください。

③電話相談センターにつながりますので、引き続き、音声案内に従って、相談内容を選択してください。東京国税局の職員がお答えします。

面接相談の事前予約のお願い

鎌倉税務署において面接相談を希望される方は、電話で相談日時等を予約していただいた上で、個別に相談をお受けしております。

①鎌倉税務署に電話してください。

☎鎌倉税務署☎0467-22-5591

②自動音声案内に従って、「2」をお選びください。

③鎌倉税務署につながりますので、「面接相談の事前予約」とお伝えください。

④担当の係にて予約を受け付けます。

※確定申告期間の申告書作成会場へお越しいただく際には、事前予約は不要です。

令和元年分確定申告書作成会場開設期間及び相談時間等について

所得税等の申告書作成会場の開設期間、相談時間等についてお知らせします。

開設期間 令和2年2月17日(月)～令和2年3月16日(月)

※土日、祝日を除きます。ただし、令和2年2月24日(月・振休)及び令和2年3月1日(日)は開場します。

相談受付時間 午前8時30分から午後4時まで

相談時間 午前9時から午後5時まで

※会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります。

※混雑状況によっては長時間お待ちいただくことがあります。

※上記期間、税務署の駐車場は使用できません。車での来署はご遠慮ください。



しおのいり内科

各学会認定

循環器内科専門医 高血圧専門医
糖尿病専門医 腎臓専門医
内分泌代謝専門医 禁煙指導専門医

生活習慣病改善指導

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	休	○	○	○	△
15:00～18:00	○	○	診	休診	○	○	休診

△第1・3・5週の日曜日は診療

鎌倉市大船 3-1-3 セイショウナンビル 4階

TEL 0467-42-7640

火災保険は神奈川県火災共済で!

共済制度及び損害保険商品販売
火災共済 自動車共済

会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

〒221-0003 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

もっと、あなたに響くこと。

J:COM

横浜中華街 中国料理

華正樓

か せい ろう

●横浜中華街 本店 ☎045-681-2918(代)

●横浜中華街 新館 ☎045-661-0661(代)

●大仏前 鎌倉店 ☎0467-22-0280(代)

www.kaseiro.com

金融支援 創業支援 経営支援

ICG 神奈川県信用保証協会

～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
藤沢支店 TEL: 0466(23)0792 カナモ

珊瑚礁

KAMAKURA

珊瑚礁 本店 ☎0467-31-5500(月曜定休)
モアナマカイ珊瑚礁 ☎0467-31-5040(無休)

金融対策には安心してご利用いただける 商工会議所のマル経資金を!

「経営を良くするために事業資金を借りたいが、担保も保証人もない…」といった小企業者の皆さんの悩みを解決するために設けられた国の融資制度です。鎌倉商工会議所の経営指導を受けている小企業者などの方が経営改善に必要な資金を、日本政策金融公庫より無担保・無保証人で融資を受けるものです。

融資の条件

- ・融資限度額……2,000万円 ※1,500万円以上のお申し込みには別途要件があります
- ・融資期間……設備資金は10年以内、運転資金は7年以内
※設備資金7年以内、運転資金5年以内から延長されました
- ・利率……年1.21パーセント
(令和元年11月1日現在)
- ・資金用途……設備資金・運転資金
- ・担保、保証人……必要ありません

●融資対象者や添付書類など詳しい内容についてのお問い合わせは
当所中小企業支援課 ☎23-2563
●その他にも各種制度融資がございますので、お気軽にお問い合わせください。

最低賃金が、
ことしも
変わります。

確認しましょう!

神奈川県 最低賃金

1,011円(時間額)

28円
UP

令和元年10月1日から

日本政策金融公庫の (旧 国民生活金融公庫)

【定例相談】

担当 日本政策金融公庫横浜支店

相談日

12月18日(水)

時間

午後1時～3時30分

会場

鎌倉商工会議所 相談コーナー

前日までにご予約をお願いします

当所中小企業支援課
☎23-2563

専門家による無料相談 秘密厳守

中小企業支援課では各専門家に委嘱して法律や経営の専門相談を無料で行っています。お気軽にご利用ください。なお予約制ですので、予め電話でお申し込みください。

◆申込み・問合せ 当所中小企業支援課 ☎23-2563

区分	相談日	相談員	内容
法律相談	随時	弁護士 廣澤 幹久氏	取引上のトラブル、借地・借家の問題、債権回収、労働問題など法律上のこと。
経営、創業・新事業相談	随時	中小企業診断士 山崎 隆由氏	経営、創業・新事業、業種転換、経営管理、販売・マーケティング、生産管理、店舗管理など。
税務相談	随時	税理士 岡田 高子氏	税務上の問題(相続・贈与・税金)、事業承継、開業、経理・決算方法、消費税、節税など。
特許商標相談	随時	弁理士 渡部 仁氏	特許(発明)・商標(ブランド)・意匠(デザイン)・実用新案(考案)にかかる相談など。
商業・法人登記相談	随時	司法書士 藤井 浩一氏	設立、増資、本店移転、不動産相続、売買、担保権(設定・変更・抹消)債務整理の相談など。
労務相談	随時	特定社会保険労務士 高橋 昭洋氏	就業規則を含む社内体制の整備、従業員の入退社に関する問題、厚労省関係の助成金など。
ホームページ・Web関連相談	随時	ホームページコンサルタント 永友 一朗氏	ホームページ運営・改善、ネットショップ運営、SEO対策、SNSの活用方法など。

また、金融・経営・企業共済など全般にわたって、毎日、当所経営指導員が各種相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

中小企業サポート

全業種業況DIは、前期比で2.7ポイント増 — 製造業、小売業(最寄品)、小売業(買回品)が回復傾向に —

当所では、年に4回、中小企業景況調査を実施しています。第62回中小企業景況調査(令和元年7月～9月)の結果は次の通りです。

〈業種別の調査結果〉

3カ月前と比べ好転 ↑

製造業、小売業(最寄品)、
小売業(買回品)

3カ月前と比べ悪化 ↓

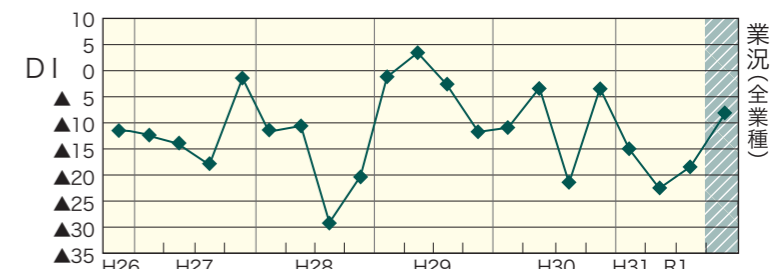
建設業、飲食業、
サービス業

(鎌倉市内の中小企業、特に小規模企業の中から159社を抽出)

- (1) 全業種の業況判断DIは、▲19.6(3カ月前と比べ2.7ポイント増)とやや回復傾向がみられ、3カ月前も▲9.3とさらに回復傾向が続く見通しとなっています。
- (2) 設備投資件数は、25件(3カ月前と比べ1件増)となりました。内訳の上位は、OA機器9件、車両運搬具5件、建物等5件、機械設備4件、その他2件です。

(3) 経営上の問題点(延べ問題点件数に対する比率)は、以下の順です。

- ① 需要の停滞 27%(61社)が最も多く
- ② 利用者ニーズの変化 17%(37社)
- ③ 人件費の増加 15%(34社)
- ④ 人件費以外の経費の増加 14%(31社)
- ⑤ 単価の低下・上昇難 12%(26社)と続いています。



※右の斜線部分は今後の予測で▲9.3となっています
※DI: Diffusion Index(ディフュージョン インデックス・景況動向指数)の略。
各調査項目について、「増加」・「好転」したなどとする企業割合から「減少」・「悪化」したなどとする企業割合を差し引いた数値で、企業の景況感の判断に使用する指数

Q&A

経営相談コーナー

Q

最近よく耳にする「サブスク」とは、どのようなものなのでしょうか?

A

「サブスク」とは、「サブスクリプションビジネス」の略語で、売り切り型の取引ではなく、顧客との長期的な関係を前提とした継続課金型のビジネスモデルのことです。今年に入り、多くのメディアでこの言葉が取り上げられ、「2019 ユーキャン新語流行語大賞」ノミネート30語にも選ばれました。

サブスクが増えてきた理由として、シェアビジネスが一般的になってきたように、消費者が所有にこだわらなくなってきたように、消費者が所有にこだわらなくなってきた意識の変化が挙げられます。現実的にも、音楽や動画配信サービスでは、月額定額で視聴し放題のサブスクが主流になりつつあるといえるでしょう。その他現在では、飲食業界でもサブスクの仕組みを使う居酒屋やラーメン店も増えています。

事業者側でサブスクの導入が進んでいる理由として、サブスクは事業者側にも安定的に収益をもたらす可能性が広がることが挙げられます。小規模事業者の方がサブスクの導入を検討される場合は、①まずは無理せず既存の商品・サービスでできるだけ活かした仕組みとする②決済はクレジットカードなどのサービスを利用して極力自動化するなど、本業や日々の業務にできるだけ支障が出ないようにすることに留意しましょう。

皆さまにおかれましても、安定収入につながる「サブスク」の活用を検討されてはいかがでしょうか。

■問合せ 当所中小企業支援課
☎23-2563

相模湾を望みながら本格フレンチをカジュアルに愉しむ。



LE RESTAURANT FRANÇAIS
Le Trianon
レストラン・トリアノン

鎌倉プリンスホテル

TEL: 0467-32-1111

〒248-0025 鎌倉市七里が浜東1-2-18



鎌倉の街を元気に!!
各種お見積り承ります

(株)湘南よみうり新聞社 ☎0466(50)5088
www.shonan-yomiuri.co.jp FAX 0466(50)5077

「メールアドレス」ご登録について

当所会員情報に「メールアドレス」を登録希望の事業所の方は、件名に「事業所名」を、本文に「登録希望」とご記入の上、下記のメールアドレスまでご送信ください。

info@kamakura-cci.or.jp

あなたのための、大切な人のために。

アクサ生命
あなたのための、大切な人のために。

アクサの医療保険シリーズ
スマート・77
治療の保障
がん保険

AXA-AI-1807-1087/9F7

アクサ生命保険株式会社 横浜支社 湘南営業所
〒251-0052 藤沢市藤沢607-1 藤沢商工会館4F TEL 0466-27-1370

上州屋 株式会社 上州屋
Joshuya Stationery ビジネスプランニング

快適なオフィス環境をご提案いたします。

ビジネス機器 オフィス家具 事務用品 文房具 家電

鎌倉市大船3-9-22 TEL.0467-43-2511 http://www.joshuya.co.jp

湘南しんきんの地域応援資金
「鎌倉の力」

2020年3月31日まで!
ご融資金額 500万円まで
ご融資期間 5年以内
金利 固定金利 0.90%

※ご利用には神奈川県信用保証協会の保証が必要となります。

鎌倉営業部 24-1231 SHONAN 大船支店 43-1231
鎌倉駅前支店 23-7320 大深腰支店 32-1231
湘南しんきん 船越支店 32-4551



戦略的ダイエットで、年末年始をのりきろう!

鎌倉市市民健康課 吉田 真喜子

師走に入り、仕事もプライベートも慌ただしくなってくる頃ですね。遅くなってしまう夕食、忘年会や飲み会で食生活が乱れ、気づけば体重も右肩上がり。男性はお腹がぽっこり、女性は全身にまんべんなくお肉が…。

実は、このお肉のつき方の違いを生んでいるのは、ホルモンだったのです!

男性ホルモンは筋肉を発達させる働きを持つものの、仕事のストレスや運動不足によって分泌が減ってしまうと、内臓脂肪が増えてしまいます。一方、女性ホルモンは適度に皮下脂肪のついた丸みをおびた体をつくります。そのため、糖質制限や筋トレなどのダイエットを同じように試してみても、効果の出方は男女で異なります。また、「筋トレ女子」が流行っていますが、あまりにも負荷の強い筋トレを続けてしまうと、男性ホルモンが優位になってしまい、女性本来の肌や髪の毛のツヤが失われてしまいます。

そこで、男女別に効果的で健康的なダイエットのワンポイントをお伝えします♪

【男性♂】

◆筋肉の元となる、たんぱく質(動物性・植物性どちらでもOK)を取り入れることを心がける

例)毎回の食事で、豆腐や魚、肉などのたんぱく質を1~2品必ずとるようにする。

◆筋トレ必須!(スクワットなど、下半身の筋トレは短時間で効果をあげられるので、おすすめ♪)

【女性♀】

◆筋肉が太くならにくく、皮下脂肪がつきやすいので、糖質を少なめにした食事を心がける

例)夕食時、ごはんや麺などを控える

◆ウォーキングなどの有酸素運動(ウインドーショッピングでたくさん歩くのもOK!)

※極端な食事制限は弊害になることもあるので、バランスには気をつけましょう。

効率的に体を整えて、よい新年を迎えられますように!



会員掲示板 コーナー

会員事業所からのお知らせやご意見などを掲載するコーナーです。あなたの事業所を紹介しませんか(詳しくは当所までご連絡ください)。

建築設計事務所 可児公一植美雪
 鎌倉市大船6-6-8梅の木ビル401
 ☎ 0467-67-1338
 ✉ office@kaniue.com
 🌐 www.kaniue.com

SHICHIRI-Y 第60回神奈川建築コンクール 優秀賞

商工会議所会員数 1,933

商業部会	692
工業部会	81
観光部会	355
建設部会	268
金融部会	44
サービス業部会	493

10月31日現在

引用文献 『知れば楽しい古都散策 鎌倉謎解き街歩き(実業之日本社)』

商店会だより

イルミネーション

大船商栄会

鎌倉芸術館通りでイルミネーションを実施します。

●期間 12月1日(日)~1月15日(水)

常盤共栄会

八雲神社周辺の商店街で提灯のイルミネーションを実施します。

●期間 12月26日(木)~1月6日(月) ※予定



歳末大売出し

深沢中央商店会

日頃商店街を利用されるお客さまに感謝の気持ちをこめて、「歳末福引き大売出し」を開催します。500円ごとに福引補助券を1枚進呈。5枚で1回抽選できます。

●売出期間 11月25日(月)~12月15日(日)
 ●抽選日 12月15日(日)・16日(月)
 ●抽選場所 湘南ボウル入口

腰越協栄会

「歳末福引き大売出し」を開催します。100円ごとに福引補助券を1枚進呈。20枚で1回抽選できます。空くじはありません。

●売出期間 12月10日(火)~23日(月)
 ●抽選日 12月20日(金)~23日(月)
 ●抽選場所 旧タナベストアー 空き店舗

鎌倉御成商店街協同組合

「御成クリスマスセール」を開催します。1,000円以上のお買い上げでステッカーを進呈。ステッカー5枚で1回抽選できます。空くじなしで、商品券や景品、クリスマスケーキなどが当たります。

●売出期間 12月15日(日)~24日(火)
 ●抽選日時 12月15日(日)~24日(火) 正午~午後6時
 ●抽選場所 タイムズ駐車場2軒先の 空き店舗

大町商店会

毎年恒例の「ありがとうセール」を開催します。「スピード三角くじ」では、大町商店会商品券や現金のキャッシュバックが当たります。

●売出期間 12月10日(火)~24日(火)
 ●抽選場所 大町商店会「ありがとうセール」加盟店

かまくら雑学入門⑦

「日本で初めて」と「日本古」と「鎌倉古」と、「鎌倉らし」と鎌倉ゆかりの物事を集めました。

寺社の立地から検証する、幕府開府前の鎌倉の町のしくりは?①

頼朝が幕府を開いてからは、町中の至るところに次々と寺院や神社が創建され鎌倉は東国の政治的な中心としてだけでなく、一大宗教都市としても発展していった。その後廃寺になった寺もたくさんあるが、百以上の寺と五十近い神社が今もこの町には残されている。この中には、開府以前に創建された寺社もあった。

奈良時代に建立された伝承を持つ寺社には、笹目ヶ谷の甘繩神明神社、長谷の長谷寺、二階堂の杉本寺がある。また、平安時代に創建された寺社には手広の青蓮寺、坂ノ下の御霊神社、二階堂の荏柄天神社、材木座の由比若宮(元八幡)がある。ここに挙げた寺社の立地を考えると、幕府が開かれる前の鎌倉の姿がおぼろげながら浮かび上がってくる。頼朝入部前の鎌倉は決して辺鄙な東国の寒村ではなかった。開府以前からある寺社も、決して偶然ではない。ある種の必然としてそこに存在していたのだと思われる。

新規会員紹介 (敬称略) 新しく会員になられた方々をご紹介します。

部会名	事業所名	代表者	所在地	TEL	業種
商業	DOLCE & SALATO(同)	浦島 真友子	鎌倉市山ノ内309-9	080-3272-0197	輸出入業、卸、小売業
	Moana	織田 美知子	鎌倉市小町2-1-3	95-7061	小売業(アクセサリー)
観光	レストランテ ラルーチェ	小川 真	鎌倉市雪ノ下1-7-6	23-2352	飲食業
	(公財)かながわ海岸美化財団	松浦 治美	茅ヶ崎市汐見台1-7	87-5379	公益財団法人
建設	建築設計事務所 可児公一植美雪	可児 公一	鎌倉市大船6-6-8 梅の木ビル206+401	67-1338	建築設計、監理業
サービス業	ヘアサロン ゼン	実 武利	鎌倉市岡本1-2-35 大船プラザ203	45-6301	理容業
	(同)マウナケア	芳我 京子	鎌倉市大船1175 小坂ビル202	38-6573	福祉

広告募集中!

会報「かまくら」でお店や事業所のPRをしませんか

1枠(9×3.2cm)
5,500円/月

2枠(9×6.6cm)
11,000円/月

問合せ ☎23-2561 会報担当

受けよう健診 守ろう健康!

- ・人間ドック
- ・生活習慣病健診
- ・一般健康診断
- ・特殊健康診断
- ・その他各種健診



一般財団法人 神奈川県労働衛生福祉協会

横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9 TEL.045(335)6900(本部代表)
 大和市大和東3-10-18 TEL.046(262)8155(業務直通)
 http://www.rfk.or.jp/

会員事業所訪問 90 クローズアップ

和風レストラン 静久

持ちつ持たれつ仲間と繋がる 鎌倉愛あふれる店主の店



「がんばっている後輩たちに協力したい」という伊藤さんは青年部の強力な助っ人

鶴岡八幡宮三の鳥居を宝戒寺の方角へと進んだすぐ右手、ガラス張りの洒落た店構えの和風レストラン静久。ほっとできる家庭的なメニューを提供しています。今、海外から多くの観光客が訪れる鎌倉。「中国語を話せるスタッフがいることもあって、バスツアーで中国のお客さまが来店されます。季節によっては一般のお客さまが入れないこともあるほど。言葉が通じるのは大きいですね」と話すのは2代目店主の伊藤努さん(64)。時代の流れにしっかりと乗り、スマホ決済やネット予約、WiFi環境も整っています。

創業は昭和57年。伊藤さんのおばあさまが牛乳店を営んでいた場所に、ご両親が同店を開業しました。店名はご両親の静枝さん、久雄さんの名前を取って『静久』。大学卒業後、土木設計の仕事をしてきた伊藤さんは、お父さまが倒れたのを機に店を支えることに。「料理の世界は全くの畑違いで、覚えなければならぬことがたくさんありました」と振り返ります。しかし30歳を迎えようという若者は、青年部の業務にも追われます。鎌倉ビーチカーニバルでは砂像コンテストで宝船の図面を書き、見事優勝。後にその青年部では会長に。「今でも本当にいい仲間です。人間の関係は持ちつ持たれつ。商売をやっていると皆が繋がっていると感じます」。その他にも長年にわたり鎌倉横小路振興会にて商店会の活動に携わり、さらに消防団、鎌倉料理飲食業組合にも大きく貢献してきました。「飲食店で仕事をする上で一番気を配っているのは、食の安全です。組合では食品衛生責任者講習会や指導員講習会に参加し、年に一度の衛生検査も行っています」と真摯に語ります。また「飲食店同士おしゃべりをして、横の繋がりを大切にしていきたい」とも。地域のために尽くしてきた伊藤さんは、平成22年度の神奈川県優良産業人表彰を受賞しました。

生粋の鎌倉っ子。「昼の雑踏と、朝晩の静けさのギャップがいい。シーンとしている鎌倉がすごく好きです。そして鎌倉の人は温かく、心に余裕がある方が多い」と地元愛をのぞかせます。「将来は、今も一緒に店をやっている息子に任せたいと思っています」。3代にわたり守られていく店のこれからが楽しみです。

「がんばっている後輩たちに協力したい」という伊藤さんは青年部の強力な助っ人



人気メニュー「小天丼セット」。法事などには予約でコース料理も。

和風レストラン 静久
〒248-0005 鎌倉市雪ノ下1-12-13
TEL 0467-25-0250

12月 かまくら 歳時記



16 (月) 御鎮座記念祭 御神楽 (鶴岡八幡宮)
創建当初より伝わる御神楽。かがり火に映える優雅な舞姿は、800年前の幽玄な世界を彷彿とさせます。

31 (火) 大祓 (鶴岡八幡宮)
心身の罪や穢れを祓い清め、人として清浄で正直な心に立ち返り、明るく穏やかな世の中になるよう祈る神事です。

18 (水) 歳の市 (長谷寺)
参道に露店が並び、熊手やたるまなど正月を迎えるための縁起物が売られます。鎌倉に唯一残る年の瀬の風物詩です。

31 (火) 除夜の鐘 (各寺)
鐘を108回鳴らして煩惱を祓い、新年を迎えます。

今月の表紙写真

鎌倉の趣 ① 東慶寺の紅葉
鎌倉時代創建の寺。小さな山門の先に広がる境内は、初春のウメ、初夏のハナシヨウブやイワガラミなど四季を通じてさまざまな草花に彩られ、その締めくくりにようにこの季節には樹々が赤や黄色に染まります。