

# かまくら

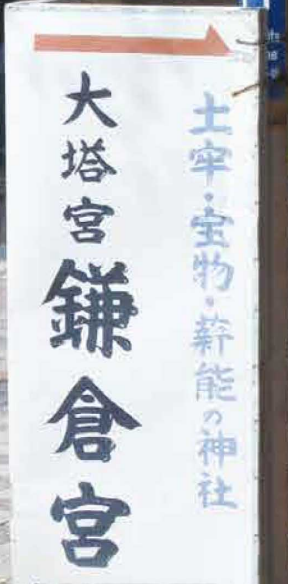
2022  
**5**  
vol.674

今月の主なニュース

## 中小企業支援情報



鎌倉市 鶴岡八幡宮 下三丁目 11



### CONTENTS

- インフォメーション..... 4
  - イベント開催中止のお知らせ
  - QCサークル神奈川地区リモートライブのご案内 など
- 行政情報..... 6
  - 企業の経営基盤強化支援などについて
  - 「商工業元気アップ事業」リニューアルのお知らせ
- 中小企業サポート..... 8
  - 労働保険についてのお知らせ
  - 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
- コラム トренд通信..... 12

# コロナの影響を受けた事業の継続・回復を支援

## 事業復活支援金

**申請期限** 5月31日(火)まで

**事前確認** 5月26日(木)まで  
一時支援金・月次支援金を既に受給された方は  
事前確認不要

### 給付額

中小法人等 上限最大250万円  
個人事業者等 上限最大50万円

を支給します。

**給付額** 基準期間※1の売上高一対象月の売上高×5カ月分

※1 2018年11月～2019年3月/2019年11月～2020年3月/2020年11月～  
2021年3月のいずれかの期間(基準月を含む期間であること)

### 給付上限額

売上高減少率	個人	法人		
		年間売上高※2 1億円以下	年間売上高※2 1億円超～ 5億円以下	年間売上高※2 5億円超
▲50%以上	50万円	100万円	150万円	250万円
▲30%以上 50%未満	30万円	60万円	90万円	150万円

※2 基準月を含む事業年度の年間売上高

■相談窓口 ☎0120-789-140 受付時間 午前8時30分～午後7時(全日)

■ホームページ [事業復活支援金 検索 https://jigyoku-fukkatsu.go.jp/](https://jigyoku-fukkatsu.go.jp/)



### 給付対象

①と②を満たす中小法人・個人事業者が給付対象となり得ます。

- ①新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者
- ②2021年11月～2022年3月のいずれかの月(対象月)の売上高が、2018年11月～2021年3月の間の任意の同じ月(基準月)の売上高と比較して50%以上または30%以上50%未満減少した事業者

### 申請

オンライン申請  
(オンライン申請が困難な方がご利用いただける申請サポート会場も設置しております。詳細はホームページでご確認ください)

### 一時支援金・月次支援金を既に受給された方

申請ステップが省略できます  
マイページから申請

### はじめて申請される方

ホームページの仮登録画面にメールアドレスや電話番号を入力し申請IDを発番⇒登録確認機関での事前確認※(予約制)⇒必要書類を添付して申請  
※当所会員事業所の方は、電話での事前確認となります

情報は日々更新されています。最新情報はホームページ等でご確認ください。 ■問合せ 当所中小企業支援課 ☎23-2563

会員の  
皆さまへ

## 鎌倉応援キャッシュレス割引キャンペーン 参加店を募集します!

スマートフォンでのQRコード決済時、その場で最大20%の割引を実施する「鎌倉応援キャッシュレス割引キャンペーン」についてのお知らせです。

今秋、鎌倉市が割引原資2億円を拠出し、市民や観光客の方々の消費を促進するキャンペーンを行います。QRコード決済時にかかる手数料も期間中は無料で、決済端末も無償で提供します。

実施にあたり、キャンペーンの対象店舗となる取扱登録店を募集します。事業者の皆さま向けの説明会を、5月16日(月)～27日(金)の間に当所会議室で実施する予定です。キャンペーン詳細や説明会への参加予約はこちらのQRコードからご確認ください。

集客や売上アップにつながる大きなビジネスチャンスとなります。皆さま、ぜひご参加ください!



湘南  
百撰

鎌倉 藤沢 茅ヶ崎 平塚 大磯 小田原 箱根

相州・海の街、山の町の観光&タウン情報誌  
☎0466-26-9991 FAX 0466-26-9992

鎌倉から世界へ

出版から明日を創る。K

かまくら春秋社 〒248-0006 鎌倉市小町2-14-7 社史・随筆・写真集など、出版のご相談承ります。  
☎0467-25-2864・FAX 0467-60-1205 <http://www.kamashun.co.jp>

# 中小企業支援情報

## 令和4年度 神奈川県ビジネスモデル転換事業費補助金

新型コロナウイルス感染症の拡大や、原油価格・原材料価格の高騰、原材料の供給不足等の社会状況の変化に対応するため、事業に影響を受けている中小企業者等が、既存事業から新事業(新商品や新サービス、新たな生産方式)へとビジネスモデルの転換に取り組む費用の一部を補助します。

### 1.事業の内容

公募期間	申請方法
令和4年4月1日(金)～5月31日(火)	郵送のみ (5月31日(火)消印有効)

※5月31日(消印有効)までに郵送された申請は全て受け付け、審査を行います(先着順ではありません)。  
※補助金の交付決定日から令和5年2月28日(火)までに実施した事業が補助の対象となります。

### 2.補助制度の概要

補助事業の内容	取組事例	補助率	補助上限額
新たな商品の開発または生産、新サービスの開発または提供、商品の新たな生産方式または販売方式を導入する事業	自動車部品製造業を行っていたが、福祉介護用品製造に参入するための製造設備の導入 など	補助対象経費の3/4以内	3,000万円 ※補助対象経費(税抜) 100万円以上が対象

※同一事業内容で他の補助金の交付を受ける場合、本補助金の交付を受けることはできません。

### 3.補助対象者

県内の事業所で補助事業を実施し、WEB登録して発行された「感染防止対策取組書」を掲示している中小企業支援法(昭和38年法律第147号)第2条第1項に規定する中小企業者、特定非営利活動法人、社団法人、財団法人。

※下記に該当する事業者は申請できません。

- 「令和2年度神奈川県中小企業・小規模企業再起促進事業費補助金」のうち「ビジネスモデル転換事業」で補助金の交付(支払い)を受けた事業者。
- 「令和3年度神奈川県中小企業・小規模企業感染症対策事業費補助金」のうち「ビジネスモデル転換事業」で補助金の交付決定を受けた事業者(廃止事業者は除く)。

### 4.補助対象経費

費目	必須	任意	補助対象経費の上限額※
①機械装置等費	◎		なし
②施設工事費	◎		なし
③ITサービス導入費		○	30万円
④広告宣伝費		○	10万円

※上限額は、「補助金交付申請額」ではなく、「補助対象経費(税抜)」の上限額です。

補助の対象となる事業は、交付決定日から令和5年2月28日(火)までに実施した事業です。

交付決定日以降に「発注・契約・登録・申込等」をし、補助事業の完了日(令和5年2月28日(火))までに「納品・工事完了等」および「支払い」が完了したものが対象です。交付決定日より前に「発注・契約・登録・申込等」をした場合は、補助の対象となりません。また、令和5年3月1日(水)以降に「納品・工事完了等」または「支払い」を行ったものも補助の対象となりませんので、十分ご注意ください。

### 5.主な申請要件 公募要領をご確認ください。

### 6.補助金の交付決定等

一定の審査基準に基づき審査内容の審査を行います。審査の結果、補助金の交付を決定した事業者には「交付決定通知書」、それ以外の事業者には「不交付決定通知書」を郵送します。

詳細・申請方法などは神奈川県ホームページ掲載の公募要領をご確認ください。 [令和4年度神奈川県ビジネスモデル転換事業費補助金 検索](#)

申請書提出先 郵送受付(当日消印有効)

〒231-0021 神奈川県横浜市中区日本大通7 日本大通7ビル5階 神奈川県ビジネスモデル転換補助金班

問合せ

受付時間:平日午前9時から正午/午後1時から5時

☎070-1187-0338、☎070-1187-0348、☎070-1187-0435、☎070-1187-0382、☎070-1187-0464

### ～ごみを地域循環させていける鎌倉へ！～ 第2回「ゴミフェス532(ゴミニティ)」5月29日(日)開催



鎌倉では2018年8月に、シロナガスクジラの赤ちゃんが由比ヶ浜海岸に打ち上げられました。胃の中には、死因ではないもののプラスチック片が見られたという報告がありました。プラスチックは、安くて大量生産が可能になってから、私たちの生活に欠かせないものになっています。一方で、小さくなったマイクロプラスチックが、海洋プラスチックごみとして鎌倉の海でも大量に落ちている状況です。

プラスチックごみだけでなく、家庭や企業から出る燃やすごみは、正しく分別して回収すれば、資源として循環できるものもあります。鎌倉は美しい海のある街として、ごみを資源として地域循環させていけるよう、多くの市民の方々が日々勉強し、啓発活動を続けています。

ゴミフェス532は、3R(Reduce Reuse Recycle)を改めて推進し、新たに4つ目のRとしてRespectも追加し、ごみを資源として大切にすることをテーマに、第2回ゴミフェス532(ゴミニティ)を開催します。

今回も、トークショー、各種展示、アップサイクルワークショップを通じて、子どもたちの未来とごみについて一緒に考えるイベントを目指して実施します。

ぜひ足を運んでいただき、アクションにつなげられるヒントを持ち帰っていただきたいと考えています。



- 開催日時 5月29日(日) 午前10時～午後4時
- 開催場所 面白法人カヤック会議棟、他鎌倉駅周辺
- 入場料無料、ワークショップ等一部参加費あり
- 内容
  - トークショー
    - ゲスト: マシンガンズ 滝沢秀一さん
    - 慶應義塾大学 SFC環境情報学部 田中浩也教授
  - 展示 ●アップサイクルワークショップ
  - プラスチック循環体験
  - 量り売りサステナマルシェ ●小型家電回収
  - プラスチック分別回収ワークショップ
  - 学校教材をサステナブルにする提案と展示
  - 子どもたちのごみを使った作品のアートオークションなどを予定



■HP <https://gomifes532.com>  
■問合せ [gomifes532@gmail.com](mailto:gomifes532@gmail.com)

### イベント開催中止のお知らせ

今年度開催を予定しておりました諸事業につきまして、実施に向けて準備してまいりましたが、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ感染拡大を回避するため、開催は中止とさせていただきます。  
中止となる事業と日程は下記の通りです。  
誠に残念ではありますが、ご理解賜りますようよろしくお願いいたします。

#### 中止となる事業および日程

- 鎌倉ビーチフェスタ・鎌倉市民カーニバル(フェスティバル) .....5月21日(土)・22日(日)
- 鎌倉市民カーニバル(仮装パレード).....5月22日(日)

### クールビズで省エネ 夏季の服装について

当所では夏季における節電対策として、5月1日よりクールビズを実施、職員の服装はノーネクタイおよび軽装とさせていただきます。  
皆さまもお気軽な服装でご来所ください。  
■実施期間 5月1日～10月31日

### 第161回 簿記検定試験について

当所では新型コロナウイルスの感染拡大により試験会場として利用できる施設の確保が困難となったため、6月12日当所施行予定の第161回簿記検定試験を見送らせていただくこととなりました。

受験を予定されていた皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願いいたします。

なお、日本商工会議所では、日商簿記検定試験2級および3級について、随時受験可能なネット試験の受付を開始しております。詳細は、日本商工会議所ホームページをご覧ください。

■HP <https://www.kentei.ne.jp/32217>

### 第6367回QCサークル神奈川地区 改善事例躍進大会開催

QCサークル活動(小集団改善活動)の活性化と企業の体質改善に役立てていただく目的で、さまざまな業種業態(製造、事務、販売、サービス業)の16サークルが、各企業の発表会場から見どころ満載の改善事例を、リモートでライブ発表します。

○申込方法  
下記URLをご参照ください。  
QCサークル神奈川地区HP  
<https://qc-members.jp/kanto/kanagawa/event>



- 開催案内
  - 開催期日 2022年6月16日(木) 8:30～16:45
  - 開催方法 Withコロナの観点から、安心安全なZoomウェビナーによるライブ発表です。
  - プログラム 「体験談発表」 9:13～15:42 ※間に休憩を挟みます
  - 「特別講演」 15:42～16:27
  - 「審査結果発表」 16:27～16:37

■問合せ  
プレス工業株式会社  
工場管理部 PPW推進課 渡邊 滋/森下 愛理沙  
〒252-0816 神奈川県藤沢市遠藤2003番地の1  
☎0466-97-3103 FAX0466-89-3575  
E-mail:s-watanabe@presskogyo.co.jp  
a-morishita@presskogyo.co.jp

○神奈川県内の企業様へ  
QCサークル活動、地区運営にご興味があれば、当事務局までぜひお問い合わせください。

### 漢字のクロスワード問題

- (ルール)
- ・リストから漢字を選び、空いたマスに埋めてクロスワードを完成させましょう。
- ・ひとつの文字は1回しか使えません。
- ・最後に、A～Cのマスに入る漢字でできる三字熟語を教えてください。

司				A	
	B	員			
	則		多	糖	
		母			推
C				騒	
		草			物

類	菜	子	日	三
噍	動	方	祭	食
汁	温	社	祝	一
会				

A	B	C
---	---	---

※解答は9ページ

## 珊瑚礁 KAMAKURA

AM10:30～OPEN

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

### 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 (おそうじサービス)
- メリーメイド鎌倉店 (家事おてつだいサービス)

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

スクール データ移行・復旧 クラウド移行/構築 インターネット設定 スピードアップ 診断・修理 出張サポート システム開発

鎌倉駅 東口より徒歩1分 カトレヤビル 3階 日・祝 定休

PCスクールサポート GLOBE KAMAKURA グローブ鎌倉

パソコンの事なら何でも http://www.globe.sh  
グローブへご相談ください 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

鎌倉江之島ハイヤー(株)  
グリーンハイヤー(株)  
鎌倉タクシー(株)  
逗子葉山タクシー(株)

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>

鎌倉・湘南の総合建設業

## SAITO

### 株式会社齊藤建設

☎0120-25-0567



## 市内で創業される方、また創業間もない方を応援します！ ～「商工業元気アップ事業」リニューアル～

市では、これまで実施してきた「商工業元気アップ事業」を今年度、より創業に特化した支援を行えるようリニューアルしました。

今後事業プランを募集し、実現性・独創性・成長性が高いと認められるプランをプレゼンテーションによる選考の上、補助金を交付します。

### ●対象部門

- (1) 創業部門…市内で新たに創業する方が行う事業
- (2) 事業定着部門…市内で開業後1年未満の方が行う事業

### ●補助対象

認定年度内に事業を実施するために要した経費（公的資金の使途として社会通念上不適切と判断される経費を除く）

### ●補助金の額

補助金の対象は各部門1事業  
補助率は、対象事業費の80%、補助限度額は100万円

### ●応募締切

6月15日(水)17時まで(必着)

※事業の詳細は、応募要項をご確認ください。  
応募要項は、市ホームページ、市役所及び支所等にて入手できます。  
どうぞ奮ってご応募ください。

■問合せ 鎌倉市市民防災部商工課商工担当  
☎0467-23-3000



## お知らせ

## 企業の環境共生施設整備・経営基盤強化を支援します

鎌倉市内で製造業、情報通信業などを営む事業者の皆様が、市内で事業を継続していただけるよう、地域環境及び地球環境との共存・共生を図るための施設整備や、産業財産権取得・人材育成など経営基盤を強化する事業に要する経費の一部を助成します。

### 【環境共生施設整備事業】

	内 容	補助率	補助限度額
環境保全施設	(1) 防音、防臭、防煙など、事業所周辺の生活環境への負荷の軽減を図るための施設及びこれに付随する設備 (2) 省エネルギー、汚水浄化など、地球環境への負荷の軽減を図るための施設及びこれに付随する設備(例:LED化)	50%以内	300万円
雨水活用施設	雨水を貯留し、水洗トイレの洗浄水や空調冷却塔への補給水、散水等に活用する施設で、有効貯水量600リットルを超えるもの(ただし、専ら防火用水を目的としたものを除く)	30%以内	100万円
太陽光発電施設	太陽電池モジュールを利用し、太陽エネルギーを電気に変換する設備で、その発電能力が1キロワット以上のもの		発電能力1キロワットにつき10万円、限度額150万円

### 【経営基盤強化事業】

	内 容	補助率	補助限度額
産業財産権取得事業	新製品、新技術に係る特許権、意匠権又は商標権を取得する事業	50%以内	30万円
展示会等出展事業	製品、技術等を紹介する見本市、展示会又は博覧会に出展する事業		
ISO認証等取得事業	ISO(9000シリーズ及び14000シリーズ)、エコアクション21の認証取得事業		
BCP(事業継続計画)策定事業	BCPを策定する事業、BCPの策定に関する研修に従業員を参加させる事業、又は外部講師を招き実施する研修事業		
人材育成事業	公共機関及び公的機関が主催する研修に従業員を参加させる事業又は外部講師を招き実施する社内研修事業		年度内30万円

※鎌倉市が実施する他の補助事業の補助を受けたものは、補助対象外となります。

※補助対象経費は、市内の事業所に係る経費のみです。

※補助の申請は、同年度内、各事業の各施設、各事業1回までです。ただし、人材育成事業については、限度額に達するまで複数回申請ができます。

### 《補助の対象者》

鎌倉市内において、製造業、情報通信業及び自然科学研究所を1年以上継続して営んでいる企業(経営基盤強化事業は、中小企業基本法(昭和38年法律第154号)第2条第1項各号に規定する中小企業者又は当該中小企業者で構成する団体に限りません)。

### 《申請期間》

令和4年(2022年)4月1日(金)から令和5年(2023年)3月1日(水)まで

※事業の着手前にお申し込みください。事業の着手後は、お申し込みできません。

※補助金の交付は、令和4年度予算の範囲内で行いますので、申請状況によっては申請期間中でも受付を終了する場合や限度額まで助成できない場合があります。

### 《申請方法》

所定の申請書に必要な書類を添付して、商工課に提出してください。

※補助対象事業の区分により必要書類が異なりますので、申請添付書類一覧をご確認ください。

※申請書及び事業計画書様式をデータでご希望の方は、市ホームページからダウンロード又は商工課までお問い合わせください。

■問合せ 鎌倉市市民防災部商工課商工担当 ☎0467-23-3000  
E-mail: shoko@city.kamakura.kanagawa.jp



## 職場のかんたんメンタルヘルス

### セルフコントロールは 自分と向き合うことから

「自分のことは、自分が一番分かっている」。本当にそうでしょうか。実は自分の気持ちほど、つかみにくいものはありません。その原因の一つは、「他者優先」の考えからです。おそらく多くの人が小さい頃から「人に迷惑を掛けてはいけない」という言葉を何度も言われ続けてきたのではと思います。「自分さえ我慢すれば」という場面が多ければ多いほど、自分の気持ちにふたをする機会も増えます。自分の抱いた感情を相手に伝えずに我慢したり、自分でその感情を抑えようと繰り返したりするうちに、自分の欲求や気持ちがだんだんつかみづらくなっていくのです。

例えば、友達と「何か食べに行こう」となったときに「なんでもいいよ。決めて」が通例になってしまっているような人は自分の気持ちを見ない癖が付いてしまっているかもしれません。

では、見失っている自分の気持ちを取り戻すためにどうすればいいのでしょうか。まずは、湧き上がってきた気持ちを否定しないことです。「嫌なら嫌」「好きなら好き」と感

じた気持ちをそのまま受け止めること。「こんな気持ちになってはいけない」「こんなことを考えてはいけない」「こんな気持ち早く忘れてしまいたい」。このような気持ちは、さらに自分の気持ちを抑え込み、ますますその感情を抑え込むことにとられる「強化」という状況を引き起こす危険性があります。

とはいえ感情の赴くままに腹が立つ相手を罵倒してしまったりは社会的な立場が危うくなります。しかし、心の中で「むかつく、むかつく」と思っているだけなら、誰にも迷惑を掛けません。嫌な記憶はなくなりませんが、本来の気持ちと向き合うことで「ま、いいかな」と、気持ちを受け入れられる回復状態への早道にもなります。大切なのは、恐れずに自分の気持ちと対峙することです。

日常生活で実践できる簡単なトレーニングとしては、うれしいことがあれば「あ、今自分は、うれしい気持ちになっている」、悲しいことがあれば「自分は、悲しい気持ちにどう対処していいかわからない」というように、自分で自分の気持ちを意識して把握することです。この繰り返しによって自分の心の動きが徐々につかめるようになってきます。

隙間時間には、スマートフォンの画面ばかり見ずに、自分の心を見る時間もつくっていただけたらと思います。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事  
大野 萌子

**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

横浜中華街 中国料理 **華正樓** かいしろう

●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

## 中小企業サポート

労働保険(労災保険・雇用保険)についてのお知らせ

### 労働保険の「年度更新」期間は、6月1日(水)～7月11日(月)です

労働保険の保険料は、毎年4月1日から翌年3月31日までの1年間を単位として計算します。その額はすべての労働者(雇用保険については被保険者)に支払われる賃金の総額に、その事業ごとに定められた保険料率を乗じて算定することになっています。

労働保険は、保険年度ごとに概算で保険料を納付し、保険年度末に賃金総額が確定した後に精算する方法をとっています。

したがって事業主は、前年度の保険料を精算するための確定保険料の申告・納付と新年度の概算保険料を納付するための申告・納付の手続きが必要となります。これを「年度更新」手続きといいます。

申告書は、5月末ごろに事業所に届くよう発送される予定です。正しい申告のためにお早めのご準備をお願いします。

■問合せ 神奈川労働局総務部労働保険徴収課  
☎045-650-2803

当所には「労働保険事務組合」があり、委託を受けた事業所の事務代行を行っています。労働保険料の申告・納付や雇用保険の手続きなどの煩雑な労働保険事務を事業主に代わって代行します。

また、事業主・家族従事者・会社役員も労災保険に加入できる「特別加入制度」や労働保険料の金額にかかわらず、労働保険料を3回に分割して納付できるメリットもあります。

事務処理負担の軽減をご検討されている事業主の方はお気軽にご相談ください(当所☎23-2563)。

※本記事は令和4年4月11日時点での情報に基づき掲載しておりますが、今後新型コロナウイルス感染症などの影響により年度更新期間などに変更が生じる可能性があります。予めご了承ください。

## 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提供しています。お気軽にご利用ください。なお予約制です。予め電話でお申し込みください。

■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。

■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 福澤 陽子氏	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 中小企業診断士 村上 知也氏	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。

## 漢字のクロスワード 解答

司	一	汁	A三	菜
会	B社	員	温	
	則	多	糖	類
祝	母	方		推
C祭	囃	子		騒
日	草	食		動
				物

A三	B社	C祭
----	----	----

## 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
- ・利率……年1.23パーセント (令和4年4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  
●こ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。

融資の条件

## Q&A

### 経営相談コーナー

Q 今年度のIT導入補助金について教えてください。

A 中小企業・小規模事業者等の皆さまが自社の課題やニーズに合ったITツールを導入する経費の一部を補助することで、皆さまの業務効率化・売上アップをサポートすることを目的としたのがIT導入補助金です。今年度(令和3年度補正予算)では、今まで行っていた「通常枠」に加えて、中小企業・小規模事業者等の皆さまが導入する会計ソフト・受発注ソフト・決済ソフト・ECソフトの経費の一部を補助することで、インボイス対応も見据えた企業間取引のデジタル化を推進することを目的とした「デジタル化基盤導入枠」が追加されました。右記の通り「会計」、「受発注」、「決済」、「EC」をご覧ください。

のうち、いずれかの機能を有するソフトウェアを導入することが要件であり、通常枠と異なる点としては補助額が50万円までで補助率が4分の3となります。二つ以上の機能を有するものを導入する場合には、補助額が350万円までに引き上げますが、補助率は3分の2に減少します。

また、PC・タブレットなどのハードウェアの購入も対象となり(補助額10万円まで、補助率2分の1)、クラウド利用料も最大2年分が対象(通常枠は最大1年分)になるなど、優遇される部分があります。

詳細や申請についてはHP (<https://www.h-hojio.jp/>) をご確認ください。

KAMAKURA PARK HOTEL

鎌倉パークホテル 0467-25-5121(代表) Restaurant Pergola 0467-25-5125  
米糠 酵素 0467-25-5152 和がもと 0467-25-5126

鎌倉の街を元気に!!  
各種お見積り承ります

◆地域情報紙発行  
◆チラシ・ポスターなど印刷全般  
◆パンフレット・機関紙など制作  
◆看板・のぼり旗・横断幕  
◆会社案内・商品パンフレット  
◆HP制作

(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(お願い)

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

あたらしいを、あたりまえに

# J:COM

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>

湘南しんさんの地域応援資金  
「鎌倉の力」

令和5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 湘南しんさん 深沢支店 藤越支店 32-1231

# 薬膳アカデミー vol.59 シニアの薬膳②

鎌倉薬膳アカデミー副学院長 高尾 仁美

前回に引き続き、シニアの薬膳をご紹介します。そもそも老化とは、年齢と共に肉体的、精神的機能が衰えることで、「生理的老化」と「病的老化」に分類されます。「生理的老化」とは、身長・体重の減少、脳や筋肉、骨量の減少、基礎代謝量の低下、各臓腑機能の低下などを指し、「病的老化」は、高血圧、動脈硬化、骨粗鬆症、慢性気管支炎、栄養障害などを指します。シニアの食事の特徴としては、偏った食品や献立になりやすい、味覚低下により

濃い味つけを好む、食欲や咀嚼・嚥下能力の低下による栄養不足、食物繊維が不足しやすいことなどが挙げられます。このような食事が、「生理的老化」や「病的老化」を進展させる原因にもなります。食べ物によって身体がつくられるワケですから、人生で一番若い「今日」、何を食べるかを考えることはとても大切だということです。今回はシニアの飲食養生についてご紹介したいと思います。

## ～山芋とホタテの炊き込みご飯～

アンチエイジングの最強食材「山芋」を使った薬膳



- 材料 (4人分)**
- 米……………2カップ
  - 山芋……………200g
  - ホタテ(缶詰)…1缶
  - ゆかり……………適量
- 調味料**
- 酒……………大2

- 作り方**
- 1.米はとぎ、ザルにあげておく。
  - 2.ホタテの缶詰の美と汁を分け、美はほぐし、汁は酒、水と合わせて430ccにする。
  - 3.炊飯器に、米と2を入れて炊く。
  - 4.山芋は1cm角に切り、焼き色が付くように少しの油で炒り焼いておく。
  - 5.ご飯が炊きあがったら茶碗に盛り、4の山芋を散らし、ゆかりをふっていただく。

Kamakura Medicinal Cuisine Academy  
鎌倉薬膳アカデミー

☎0467-73-7544  
FAX0467-73-7545

## 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)。

**五感パーフェクト整体 さくらちや**

頭痛・肩こり・首こり・自律神経の乱れなど女性の身体の不調専門サロンです。

鎌倉市由比ガ浜2-4-27  
☎10時～20時 休 日曜日  
☎0467-23-6771  
HP <https://reflexology315.jp/>

商工会議所会員数 2,027

商業部会	688
工業部会	78
観光部会	391
建設部会	277
金融部会	42
サービス業部会	551

3月31日現在

## 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
サービス業	(医)ハートクリニック	浅井 逸郎	鎌倉市大船1-22-9 湘南大船ビル4階	46-8610	医療業
	BASK.	鈴木 裕之	鎌倉市小町2-3-11	090-8814-9236	美容院
	Witch Craft (Le Cocon かまくら常盤山はり灸治療院)	大坪 絹子	鎌倉市常盤493-5	39-3922	鍼灸院

## 商店会だより



### 第19回大船まつり開催

- 大船まつり実行委員会では、大船地域の市民の交流を促進し、まちの活性化を図る目的で大船まつりを次の通り開催します。
- 当日は、芸術館通りと西友前の通りを歩行者天国として開放し、新型コロナウイルス感染防止対策に十分配慮し、パレード、コンサートライブ、模擬店、フリーマーケット、消防はしご車の乗車体験などの催し物を予定しています。
- 日 時 5月15日(日)午前9時～午後4時 ※雨天中止
  - 会 場 芸術館通り、鎌倉女子大前公共広場、西友前、イトーヨーカドー前など
  - 問合せ 大船まつり実行委員会事務局 ☎080(5974)6214(午後2時～5時)

※状況によっては変更・中止となる可能性があります

### 第35回かまくら「長谷の市」開催

- 春のかまくら「長谷の市」を開催します。長谷寺境内では、長谷の魅力アピールした生活雑貨・衣料小物の販売に加えミニ緑日、飲食コーナーなど地元商店が市を開きます。また特設ステージにて音楽イベントも開催します。
- この他にも光則寺門前で開催される朝市に加え、ファミリーマート駐車場にてフリーマーケットやスタンプラリーも開催します。魅力ある現代の門前町「長谷」を再発見してください。
- 開催日 5月15日(日)※雨天中止
  - 開催時間
    - ・長谷寺(入山料300円)／午前9時～午後4時 ※商店においては各店舗に準じます
    - ・光則寺／午前8時～11時
    - ・ファミリーマート駐車場(フリーマーケット)／午前9時～午後1時
  - 問合せ かまくら「長谷の市」実行委員会 ☎0467(23)6698

## かまくら雑学入門 96

「日本で初めて」や「日本古来」、「鎌倉古来」、「鎌倉らしい」など鎌倉ゆかりの物事を集めました。

### 鎌倉十橋にまつわる伝説とは？(2)

この橋からさほど離れていない場所に「筋替橋」がある。宝戒寺の前から金沢街道を進むと、ちようどバス停「大学前」の辺りで道が鉤型に右折している。この辺りに橋が架かっていて十橋の一つとされた。金沢街道に対して「く」の字に架かっていたためその名があるといわれるが、現在は暗渠となつて石碑のみが往時を物語っている。

金沢街道がここで鉤型に曲がっているのには、理由がある。源頼朝が鎌倉に入部した2年後の寿永元年(1182)に、鶴岡八幡宮寺の門前にあつた弦巻田という水田を改修して放生池が造成されるが、ここで問題が発生した。鶴岡八幡宮社頭を東西に走る大路は、それ

まで弦巻田の中を通っていたのだ。池の造成に伴って、その南端を東西に走り、社域の東南隅(今の宝戒寺前)で直角に折れて北上する道が新たに建設された。このように道筋が替えられたために、西御門川に架かっていた橋の名称も「筋替橋」と呼ばれることになったといふのが、真相ではないだろうか。

滑川をさらに下ると現在の大町二丁目、川筋が海側から山側に向かって流れる滑川の支流がある。山から海に向かって流れるのが普通なので、少々不思議に感じる。この辺りにある橋の名称が、逆川橋。現在でも名の由来を実際に見て確認できる、数少ない橋である。

引用文献 「知れば楽しい古都散歩 鎌倉編 鎌倉市街歩き 鎌倉の日本社」

### 民家再生「快適な住まいづくり」

家族の歴史が詰まった家に住み続けるために  
家を建て替える必要はありません。  
在来軸組み工法で建てられた家は傷んだり腐ったりした部分だけを取り替えることができます。

- 耐震補強工事**  
国土交通省の監修に基づく方法で施工
- 蓄熱式床暖房**  
太陽熱を利用し輻射熱で24時間全室暖房
- 自然素材**  
木・土・和紙・漆喰 綿液・木酢液 セルロース使用

家族の健康を考え、体に優しく心地のよい家づくりを考えてみませんか!

株式会社 日向建設 ☎0467-47-5454  
〒247-0056 鎌倉市大船1-15-3 <https://www.hyuuga.co.jp>

### 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(事業運営部直通)  
<http://www.rfk.or.jp/>



### 「ちびだら消費」と「ヘルシースナッキング市場」

コンビニ発のヒット商品や新しいカテゴリーの商品はたくさんありますが、最近、私が面白いと思うのが、ちぎりパンや小分けパンです。パンが最初から小分けにできるように、小さく区切ってあったり、小さいサイズのパンやパイが一つの袋に複数個入っていたりするものです。

この「小分けができる」「ちぎれる」など一度に食べきらないことが前提の食品にはいくつかの特徴があります。(1)おなかの空き具合に合わせて適量ずつ消費できる、(2)いざとなれば複数人でシェアできる、(3)ちぎるという行為がちょっとした快感もあり気分転換になる、といったことです。

一度に消費しないで、少しずつちびちびと取るというスタイルは、ペットボトルのお茶の登場で、飲料の分野では大きなトレンドになり、一気に定着し

ました。コーヒー系飲料もペットボトル入りやふた付きの缶に入ったものが登場してヒットしました。飲料業界でいう「ちびだら飲み」ですが、単に容器の形状が変わっただけでなく、飲用シーンそのものに変化をもたらしました。食卓や居間、カフェなどの店舗で急須やカップを使うのが当たり前だったお茶を、オフィスの机の上や、アウトドアなどでも楽しめるように大きく広げました。

食べ物やスナックも食事の際に一度にたくさん食べるのではなく、間食を効果的に取り入れて食事の回数を増やすスタイルは「ヘルシースナッキング」と呼ばれ、ダイエットに有効として注目されています。一般に、間食すると太ると考えられていますが、一日に摂取する総カロリーを増やさずに食事の回数を増やして、強い空腹感をつくらないようにすると、かえって太りにくくなるという研究結果が出ています。

このためヘルシースナッキングは、ダイエット法の一つとして数年前から米国で流行していました。国内でも外食の自粛や在宅テレワークの普及などで、自宅で食事を取ることが増え、ここに至り再び注目を集めています。

小腹が空いたらカロリー控えめで血糖値が急上昇しにくいおやつを取り、可能ならば、同時にビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質などを補給できれば一石二鳥です。米国ではナッツやドライフルーツがヘルシースナッキングの代表的な食品とされています。国内でもさまざまな食品メーカーがこのジャンルを狙って機能性を加えたクッキーやチョコレートなどの商品を発売しています。しかし、まだ開拓の余地はあり、これから大きくなる分野だと私は見えています。

全国各地の道の駅や産直売り場のぞくと、ドライフルーツや米粉を使ったスナック、干し芋、あるいは海産物の干物など、うまく原材料や加工法、パッケージなどを工夫すれば、ヘルシースナッキングにぴったり、と思える商品がたくさんあります。良質の乳製品や豆類、雑穀類などの素材もうまく生かせる分野だと思います。商品を出している大手食品メーカーだけでなく、地方の中小企業も特徴ある商品づくりができそうに感じます。

日経BP総合研究所 上席研究員 渡辺 和博

#### 今月の表紙写真 鎌倉の趣® 大倉幕府跡

源頼朝は1180年、鎌倉に入ると、鶴岡八幡宮東側の大倉の地に屋敷を構え、幕府を開きました。後に大倉幕府と呼ばれます。周囲には侍所、公文所、問注所(後に移転)といった役所が置かれ、1225年までの45年間、この地で幕府が展開されました。

## 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

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