


飲食・商業・サービス業等 エネルギーコスト削減対策緊急支援事業


対象事業者	エネルギー価格高騰を受けている島根県内に主たる事業所または工場を有する飲食・商業・サービス業等を現に営む中小企業者等 ※令和4年度 第1回飲食・商業・サービス業等エネルギーコスト削減対策緊急支援事業の補助金を活用していないこと ※みなし大企業ではないこと ※島根県税の滞納がないこと		
補助対象事業 補助対象経費	省エネルギー・省電力に資する設備等の更新や機器等を導入することによりエネルギーコストを削減する取り組み (例) 高効率冷蔵冷凍庫、高効率空調設備、LED照明機器、高効率ガスフライヤー、業務用車両(黒・緑ナンバー)など		
補助率・ 補助限度額	補助率	補助対象経費の1/2以内(新型コロナウイルス感染症関連融資の残高がある場合は2/3以内)	
	補助金額	20万円～200万円 ※下限要件あり	
補助対象期間	交付決定日から令和6年2月28日まで		
公募期間	令和5年 第1次公募 1月31日～3月31日 第2次公募 4月 1日～5月31日	採択決定:5月中 採択決定:7月中	令和5年 第3次公募 6月 1日～7月31日 第4次公募 8月 1日～9月30日 採択決定:9月中 採択決定:11月中

QRコード  (島根県商工連合会HP)

お問い合わせ 安来商工会議所 TEL 0854-22-2380

島根県中小企業制度融資 収益力改善伴走支援型特別資金

新型コロナウイルス感染症の長期化やエネルギー価格高騰等の影響を踏まえ、売上や利益率の減少を要件とした収益力改善伴走支援型特別資金を創設します。

対象者	次のいずれかに該当し、かつ経営行動計画を策定した中小企業者、組合又は中小特定非営利活動法人 (1)セーフティネット保証 4号又は5号の取得 (2)一般枠 売上減少5%以上 又は 利益率(注)減少5%以上 (注)売上高総利益率又は売上高営業利益率	信用保証料率	(1)セーフティネット保証 年0.2% (2)一般枠 年0.2～1.15% ただし、条件変更に伴い追加して生じる信用保証料及び代位弁済日翌日以降の信用保証料率については国の補助の対象外となり、(1)は年0.85%、(2)は年0.45～2.20%(経営者保証免除対応適用の場合は、それぞれ年0.2%上乗せ)
融資限度額	1億円	担保	取扱金融機関又は信用保証協会の決定によります
資金用途	設備資金、運転資金 ※R2コロナ資金(ゼロゼロ融資)等保証付既往借入金の借換可	連帯保証人	(法人)取扱金融機関又は信用保証協会の決定によります (個人)原則として不要
融資期間	10年以内(据置期間5年以内を含む)	お問い合わせ先	島根県商工労働部中小企業課金融グループ TEL 0852-22-5882
返済方法	元金均等分割返済	ホームページ	https://www.pref.shimane.lg.jp/keieishien/
貸付利率	・責任共有外 年1.25%(固定金利)・責任共有 年1.40%(固定金利)	QRコード	 (島根県HP)

『安来鉄工センター隣接地活用に向けて』 要望書を提出 《2月16日》

安来市の田中市長に対し要望書、安来市議会の永田議長に対して請願書を提出しました。

並河会頭は『素材のまち』としてブランディング化すべく、業務拡張や関連企業の誘致など

新たな取り組みを進めている鉄工センターで工業用地が不足する現状を訴え、新たな用地確保のため市道拡幅、インフラ整備をお願いするとともに、隣接地活用に係る諸々の取組について円滑に進むよう協力を求めました。



中海・宍道湖・大山圏域ブロック 経済協議会第2回総会を開催 《2月10日》

島根県・鳥取県の6商工会議所・13商工会からなる『中海・宍道湖・大山圏域ブロック経済協議会第2回総会』がホテル一畑に於いて開催されました。

坂口会長(米子商工会議所会頭)より圏域の更なる発展のためには、圏域の産業経済を支える我々経済人が、圏域内の主要なインフラの機能面での競合を避けたあり方を検討する必要があるとし、協議会設置の提案がありそれについて各代表に意見を求めました。並河会頭からは、米子-安来間の9号線の渋滞緩和のため中海架橋の早期実現と重要インフラとして学校、エネルギー関連施設も大切であると述べられました。



やすぎ家計応援商品券 第2弾

指定事業者

令和5年3月1日時点
※業種内順不同



飲食・宿泊

- 〈安来〉**
 ダイニングKIDO
 グルメ&コーヒー 舶来屋
 中海の郷
 宝来園
 トリム
 割烹・仕出し 山常楼
 レストラン黒伊絵瑠
 紅葉館
 DELI&KITCHEN halo
 停雲
 スナック&バー アクア
 中華飯店かげやま
 くいものや膳
 New ウイング
 睦人家
 くまのブーさん
 十神ラーメン 和田店
 葛や kirito
 ゆづ心
 居酒屋竹る
 華はうす
 炉端がば 安来本店
 焼きたてパン あめのちハレ
 ホテル ひさご家
 酒房 美記
 男の暖簾
 居酒屋おうか
 raiz(ライス)
 クックロード 弁当店
 カフェ ドーフィン
 朝日館
 LOACH
 中華料理 金龍
 星の沙
 さぎの湯荘
 別邸 鷺泉
 焼肉だんだん
 DOT.(ドット)
 27(ニーナ)
 お食事&喫茶 茶々
 やきとり大吉 安来店
 坂田
 松琴館
 お食事処 藤芳
 アルテピア カフェ
 中華 桂林
 安来節演芸館 お食事処「どじょう亭」
 スナック とまと
 らーめん 松喜
 藍
 割烹 乃ぶ恵樓
 旬粋 のぶえ
 つたや
 羅美
 ぷらーなキッチン P.KITCHEN
 スナック ながさき
 ピザアンドパスタハジッコ
 家納喜
 竹葉
 泉水苑
 らーめんはうす そら
 味処 きた川
 民芸そば 志ばらく
 ウッドベッカー
 定九郎
 ZOO & ZOO
 一刻
 鶏吉
 ヴェルドル
 そば処大塚
 SHERIE CAFE(シェリーカフェ)
 がまがえる
 我風
 EASTERN
 楽楽

どさん子

- ほっかほっか亭 安来神田店
 扇
 喫茶 くれーぶ
 焼肉ホルモンさんとくてん
〈広瀬〉
 小料理ひまわり
 レストランやまさや
 仕出し ふるさと
 食堂 其々
 そば・うどん処 尼子
 旨いもん屋 みっちゃん亭
 まーるい
 カフェ桜
 比田温泉 湯田山荘
 カフェ&キッチン すずがせ
 川西屋
〈伯太〉
 喫茶 燈
 軽食スナックふれあい
 カフェレストラン Craft
 あや食堂
 まんま工房 さかえ家
 母城
 ひばの里
 上の台緑の村
 オーベルジュ天空 別邸母屋

食料品・菓子・酒

- 〈安来〉**
 大田鮮魚
 佐川末廣堂
 平井豊商店
 安来市観光交流プラザ 特産品コーナー
 深田豊隆堂
 大韓家
 南元祖黒田千年堂
 南元祖黒田千年堂 清水寺境内売店
 三島精米所
 櫻苑
 スーパーウイズ マイショップ店
 田頼米穀店
 フジキ安来店
 食品のやまさき
 やすぎどじょう生産組合
 南はんのえ
 ケーキハウスアサイ
 酒の山正
 堀江酒店
 長谷川豆腐店
 Dacha*sawa(ダーチャ サワ)
 矢田醤油店
 丸合 安来店
 秦野醤油醸造本店
 JALまねグリーンセンター はしま店
 JALまね なかうみ菜彩館
 南かどや商店
 足立美術館分館売店 清松庵
 ばんのやまきち
 ホック プラーナ店
 南樂善商店
 鎌本製菓
 業務スーパー 安来店
 南佐藤商店
 南福島茶舗
 南杉本パン店
 フレッシュフーズ のざか
 青空ふれあい市
 yume sweets Atelier
 鐘築商店(かじや商店)
 スマートウエルネス(株)
 本舗 瑞泉堂(本店工場)
 本舗 瑞泉堂(清水寺三重塔前店)
 ラ・ムー安来店
 CAFE ROSSO beans store
 西村堂
 彩雲堂 安来プラーナ店

つるだや プラーナ店

- 〈広瀬〉**
 弁天
 スーパーウイズ
 せしりのパン
 南興南堂
 え〜ひたshopスマイル
 ファミリーマート 安来広瀬店
 花谷鮮魚店
 渡辺製麺所
 祖田風月堂
 吉田酒造(株)
 日置食品店
 南加藤商店
 長谷川製パン(南) パンプキン
 JALまねグリーンセンター ひろせ店
 ホック 広瀬店
 平野屋商店
 天野商店
 前田食料品店
 湯浅商店
 パン工房アルムリーノ カフェ小い麦
 北川商店
 え〜ひた市場
〈伯太〉
 南西村本店
 南大正屋器油店
 南大塚商店
 南わたなべ牧場
 泰本店
 パンの家
 新屋商店

衣類・日用品・趣味・薬

- 〈安来〉**
 Jolie*
 ニューアサノ
 なべや薬局神田店
 田中衣料店
 くすりのトミヤ
 ハウジングランドいぬい 安来飯島店
 原長呉服店
 南やすぎ薬舗
 九重洋品店
 Temamaco
 南島田萬年堂
 パリミキ 安来店
 松源呉服店
 和蘭博物館ミュージアムショップ 守谷宗光
 南鎌田ユニフォーム
 服部呉服店
 南カメラのハマダ
 ankuru
 木下薬局
 ウェルネス安来店
 ディスカウントドラッグコスモス安来店
 ディスカウントドラッグコスモス安来赤江店
 南ジュンテンドー安来店
 ココカラファイン安来店
 あかねや衣料品店
 カジュアルショップひきの
 佐伯呉服店
 セリア 安来プラーナ店
〈広瀬〉
 石井呉服店
 さいとう薬局
 ドラッグストア デイリー
 古山薬局
 コメリ広瀬店
 結工房
〈伯太〉
 後藤屋呉服店

自動車関係・燃料

- 〈安来〉**
 タイヤ館 安来
 南荒島アポロ石油 荒島SS

- 南加藤自動車工業
 Destiny
 青山モーターズ
 アルプス (株)セノオ
 南車屋
 南田中健二郎商店
 南山本輪業
 島根日産自動車(株) 安来店
 南島田自動車工業
 島根中央ホンダ販売(株) 安来店
 ハッピーガレージ(株)
 南永悠
〈広瀬〉
 南協和自動車工場
 南梅林商会
 南中村商店
 南中村商店 旭町給油所
 南中村商店 南給油所
 井上軽自動車
〈伯太〉
 伯太石油(南)

家具・家電販売・修理

- 〈安来〉**
 南家具ランド タナカ
 わたなべ電気商会
 南山根
 南荒島電器
 リビングショップキョーエイ 安来営業所
 南ヤマデン
 南福岡電器店
 南電化のヤマサキ
 グランツ
 エディオン社日店 南石川電機商会
 南エディオン安来店
 松本デンキ店
 米田商店
〈広瀬〉
 南石井電気商会
 南水谷電業社
 加納商事
 南うたがわ
〈伯太〉
 片山でんき店

理美容・健康

- 〈安来〉**
 ストレスケアのREBORN
 理容かおる
 アルシア化粧品 有美商会安来サロン
 ス・カット KOYAMA
 ヘア ラボ アンシャンテ
 美容室ピギ
 デイお〜美容室
 Cut House VIP
 toni-toro.
 ヘアサロン ナガオ
 美容室エール
 ネイル フローレ
 からだ整え サロンゆき
 美容室ロータリー ぶらす1
 整体・癒し野
 アモール美容室
 美容室 ファジュ
 リつ美容室
 エンクスヘア
 美容室JUN
 ヘアフェイス スニップ
 李庵
 Luana eyedesign
 MAREN hair room
 こころとからだ ノア
 美容室 りとる
 スタジオ・ワーク
 hair design Rest
 hair salon Kanon
 Vanfamily ginahair

- 遠藤鍼灸整骨院
 hono hono
 颯茶堂
 beauty salon ami
 カットスタジオK³
 ヘアカラーカフェ プラーナ安来店
〈広瀬〉
 ひらい美容院
 メナードフェイシャルサロン安来広瀬
 美容室Éna(エナ)
 ルル美容室
 ヘアサロン宝田
〈伯太〉
 理容いとう
 マスコット
 美容室 ジュン
 井原理美容院

建築・住宅設備

- 〈安来〉**
 南服部工務店
 南板持塗装店
 南土江電工
 平井建設(株)
 南ウチダサッシ
 丸永建設(株)
 南ハガマ
 ホームデコ安来店
 南渡部工務店
 南マエダプラスターズ
 リフォーム倶楽部
 南原置店
 山本當善建具店
 南喜多川板金
 南木下工務店
〈広瀬〉
 南木工所
 村本建築
〈伯太〉
 南伯水工務店
 横川表具店
 榎・陣子・網戸の張替 山田屋

観光・土産

- 〈安来〉**
 足立美術館 駐車場内 お土産処まびし
 渡辺観光農園
 安来節演芸館
 足立美術館 受付(チケット売り場)
 いちごの大森ファーム
 やすぎ魚々市
 いちごの森あおやま
〈伯太〉
 南伯太観光

暮らし・教育・その他

- 〈安来〉**
 ちどりタクシー
 南げんき堂
 南島根東部水質管理センター
 南トータルクリーン
 荒銀仏具店 安来店
 南フォト文具いちかわ プラーナ店
 日本交通(株)
 遠藤会計不動産事務所
 南はしまや
 子どもの本 つ〜ぼ
 白洗舎 本店
 白洗舎 安来店
 白洗舎 丸合安来店
 大洋舎クリーニング店
 安来市 加納美術館
 はりしんクリーニング
 はりしんクリーニング プラーナ店
 広島ガスエナジー(株) 安来営業所
 スポーツショップまつもと
 JALまね資材店舗 サンサン
 Billiards&Cafe ARITTO
 南錦農館本店
 ダスキン安来
 安来ドライビングスクール
 夢ランドしらさぎ
 黒鳥屋商店
 今井書店 プラーナ店
 泉生花店
〈広瀬〉
 南フォト文具いちかわ 広瀬本店
 天野紺屋
 白洗舎 広瀬店
 安来市 加納美術館
 広瀬タクシー(南)
 山陰中央新報 布部販売所
〈伯太〉
 南後藤屋
 南大谷屋たみ店

最新情報はこちらから!



〈安来市役所HP〉

OUR CHALLENGES SHAPE THE FUTURE!

挑戦が未来を創る!

株式会社 キグチテクニクス
KIGUCHI TECHNICS INC.

[本社] 〒692-0057
島根県安来市恵乃島町114-15
[TEL] 0854-22-2619
https://kiguchitech.co.jp/



ガスの将来性を
ここから全国へ。

さんそ学習館
ケイオス

入館料・無料

開館時間/10時~16時(最終入館)
休館日/毎週水曜日
祝日・お盆・年末年始
安来市亀島町2番地1 TEL0854-21-9777
一般財団法人さんそ財団が運営しています

新年祝賀会
1/23(月)

令和5年の新年祝賀会を1月23日(月)に開催しました。今回は3年ぶりに参集で開催しました。余興ではビジネス交流委員会のメンバーが企画したチーム対抗のクイズをしました。OB会員の方や来賓の方にも参加していただき大変盛り上がりしました。



安来YEGだより
安来商工会議所青年部 総務広報委員会

新入会員募集!!

安来商工会議所青年部は、現在会員38名です。加入対象者は安来商工会議所会員事業所の45歳以下の方。経営者としての能力向上や地域振興などを目的に事業に取り組むほか、会員相互の親睦を図り、積極的に異業種交流をすすめています。

■お問い合わせ Tel0854-22-2380 (事務局担当/亀田・石倉)

まちゼミ 第15回 安来まちゼミ
の実施店を募集します!!

安来商工会議所では、次回安来まちゼミを下記の通り実施いたします。お客様の「行ってみたい」「知っていたかった」を叶え、貴店のファンを増やして知名度を高め、信頼関係の構築や商売の改善を実施し、売上アップを図りましょう。

申込期間 / 2023年4月3日(月)~4月28日(金)
(開催期間 / 2023年6月25日(日)~7月31日(月))



実施内容・対象店舗・負担金・申込方法など詳しくは、左記QRコードまたは当所ホームページより【募集要項】をご確認ください。



貴店も一緒に「まちゼミ」を実施しませんか?

“まちゼミ”って何?

得する街のゼミナール(通称“まちゼミ”)とは、お店の人が講師となって、プロならではの専門知識・情報やコツなどを受講者(お客様)に無料でお教える少人数制のミニ講座です。「お客様」「お店」「地域」をつなぐ“三方よし”の活性化事業として愛知県岡崎市で2003年に始まり、今や全国約400カ所の地域で開催されています。安来では2015年より実施し、延べ4300名の方にご参加いただいています。

■お問い合わせ Tel0854-22-2380 (担当/米田)

中国地方を楽しむアプリ エルフル

商工会議所会員および従業員限定のサービスです!!

エルフルアプリをダウンロードして 中国地方をおでかけしてみませんか?

エルフルアプリってなあに?

商工会議所・商工会・観光協会など、中国地方の商工・観光団体に所属している会員および従業員の皆さまの地域を楽しむアプリです。アプリ内の約3,200施設で優待サービスを受けることができたり、地域のイベント・おでかけ情報をらくらく検索!



○×公園でマルシェをやっているから、次の休みに行ってみよう!



○×公園の隣のお店、オムライスが300円引きだから寄ってみよう!

使えば使うほどおトクなアプリ!



提携施設募集中!

アプリ内でお店の宣伝やおでかけ情報の発信が無料でできます。お気軽にお問い合わせください。

無料

アプリのダウンロードはこちらから



または

アプリストアから「エルフル」と検索!

◆お問い合わせ だから、面白い



エルフル株式会社 (エルフル事務局)

〒730-0043 広島市中区富士見町16-22

E-mail:service@eruful.com URL:https://eruful.kyosai.or.jp.

TEL.082-236-9955

エルフルホームページ → エルフル で検索!



CNポイント加盟店募集中

CN加盟店サービスとは、ポイントサービスを主軸にした顧客分析・メール配信等の販促機能のオールインワンパッケージです! お問い合わせは当社まで。

エネルギーのベストミックスをめざす!



広島ガスエネルギー株式会社

本社 〒692-0023 安来市黒井田町731 TEL(0854)22-3631



有限会社 中田建設

〒692-0001 安来市赤江町164

TEL(0854)28-8042



挑戦し続ける
成長し続ける
貢献し続ける

協会けんぽ鳥根支部の加入者・事業主の皆さまへ

令和5年3月分(4月納付分)からの保険料率をお知らせします

健康保険料率	現行 10.35% ▶ 10.26%
介護保険料率	現行 1.64% ▶ 1.82%

※任意継続被保険者の方は4月分(4月納付分)から変更

協会けんぽ鳥根支部キャラクター しめちゃん

GOOD NEWS!
令和5年4月スタート

生活習慣病予防健診の自己負担額が軽減されます

一般健診(対象:35歳から74歳の被保険者)

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定	血液検査	尿検査	便潜血反応検査
心電図検査	胸部レントゲン検査	胃部レントゲン検査	

軽減前 最高 **7,169円**

軽減後 最高 **5,282円**

メタボリックシンドロームとともに **5大がん(肺・胃・大腸・子宮・乳房) までカバー!**

※子宮頸がん検診、乳がん検診は別途自己負担が必要



お問い合わせ先 ☎ 千690-8531 旭江市野町383山崎中央ビル2階 全国健康保険協会鳥根支部 ☎0852-59-5140(平日8:30~17:15)

受賞おめでとうございます

山陰広告賞2023 竹葉さんが金賞を受賞

広告文化・技術の向上と地域振興を図ることを目的に毎年、その前年1年間に山陰で制作された広告を集め、その中から優れた作品を表彰する広告賞。パンフレット部門において当所会員の(有)竹葉さんが金賞を受賞されました。

安来節をキャラクターのオオクニヌシくんが楽しく、可愛く教えてくれます。これを見ながら安来節を踊れば、名人に少し近づけるかも。

令和5年度 経営・税務相談日程

●なんでも税務相談(定例) 時間/13:00~16:00

令和5年

4/10(月) 5/10(水) 6/12(月) 7/10(月) 8/10(木)

9/11(月) 10/10(火) 11/10(金) 12/11(月)

令和6年

1/10(水) 2/13(火) 3/11(月)

上記いずれも…

相談指導一切無料 会場/安来商工会議所

要予約 22-2380(安来商工会議所)

Information インフォメーション

2023年度 日商簿記検定試験施行日

	検定試験施行日	申込受付期間 (インターネット・窓口)	合格発表日
第164回 (2級・3級)	2023年 6月11日(日)	2023年 4月24日(月)~ 5月15日(月)まで	2023年 6月26日(月)
第165回 (2級・3級)	2023年 11月19日(日)	2023年 10月2日(月)~ 10月23日(月)まで	2023年 12月4日(月)
第166回 (2級・3級)	2024年 2月25日(日)	2024年 1月9日(火)~ 1月29日(月)まで	2024年 3月11日(月)

受験料(税込) 【2級】4,720円 【3級】2,850円

しきゅう cafe

4/9(日) オープン

●4/9は子宮の日●

子宮頸がんを予防する日として記念日登録されています。この機会に、子宮頸がんやHPVワクチンについて正しく知ろう!

子宮のこと、カラダのこと、話してみませんか?

子宮頸がんってどんな病気? 生理痛や生理前の症状を何とかしたい! 産婦人科って行きにくい…

HPVワクチン接種はしたほうがいいの? いろんな悩みに産婦人科の先生が答えます! 知っているのと役に立ついろんな情報が満載です!

開催日 2023年4月9日(日) 10:00 ~ 15:00

場所 米子市立図書館 多目的研修室

【お問い合わせ】 mail:pms@ml.med.tottori-u.ac.jp/tel:0859-38-6647
※お問い合わせはイベントに関する内容に限らせて頂き、個別の相談は承りません

主催:鳥取大学医学部附属病院 女性診療科 後援:鳥取県産婦人科医会、鳥取産科婦人科学会

~ 令和4年分 確定申告 振替納税のお知らせ ~

申告所得税及び復興特別所得税 令和5年 **4月24日(月)**

消費税及び地方消費税 (個人事業者) 令和5年 **4月27日(木)**

申告書の提出後に、別途、税務署から納付書の送付や納税通知書等のお知らせはありませんので、ご注意ください。

「インボイス制度」適格請求書発行事業者登録番号のお知らせ

安来商工会議所は、令和5年10月1日より開始するインボイス制度(適格請求書等保存方式)の登録申請手続きを行い完了いたしましたので、適格請求書発行事業者登録番号をお知らせいたします。

(登録番号 **T7280005002478**)
(名称 **安来商工会議所**)

国税庁ホームページの「適格請求書発行事業者公表サイト」にて、上記の登録番号を入力すると登録情報をご確認いただけます。

鳥根県 火災共済

○加入手続きが簡単です。
○掛金が安い。
○店舗、商品、事務所、備品、工場、倉庫、機械器具、住宅、家財……等々何でも入れます。

お申し込みは
安来代理店 安来商工会議所へ (TEL0854-22-2380)

秦精工は超耐熱合金などの特殊鋼の精密加工技術で様々な産業を支えています

主要製品
・金型用エジェクターピン
・鋳造ピン
・特殊ピン製造
・特殊鋼(高硬度、超耐熱)精密機械加工

JISQ9100認証取得

秦精工株式会社
HADA SEIKOU CO.,LTD.
〒692-0023 鳥根県安来市黒井田町691
TEL0854-22-3774 FAX0854-23-0079

http://www.hadaseikou.co.jp





安来de商売 がんばっています!

会員 訪問

vol.20



遠藤鍼灸整骨院
〒692-0001 安来市赤江町1105-1
TEL.0854-28-8686

定休日 火曜日、祝日 **P** 5台
営業時間 9時~12時・14時~18時30分




ホームページ Instagram

- ### チェックシート
- 長時間の運動はしたくない
 - 筋トレをほとんどしたことがない
 - 膝や腰に違和感や痛みがある
 - 痩せにくくなった
 - つまづきやすい
 - 階段の上り下りがつらい
 - コリや痛みがよくならない
 - 座っている時間が長い
 - 筋肉ムクムキになりたくない
 - 糖尿病が心配

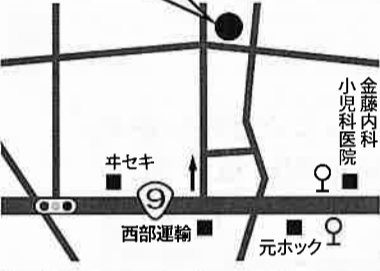
体の中 で一番体積の大きい太ももの筋肉を3連のベルトで絞めてトレーニングを行うことで、普段の生活の中では意識して鍛えることが難しかった「速筋」を短時間で鍛えられます。アンチエイジングやきれいなプロポーションをはじめ健康にも大きく関わる各種ホルモンの分泌を促すことが出来る最新のトレーニングメソッドです。

学生時代 の部活動だけがトレーニングの時に、スポーツトレーナーの人に色々ケアしてもらいました。それから、自分と同じように悩んでいるスポーツ選手や部活に一生懸命取り組んでいる学生をケアしたいと思い開業しました。

安来市中小企業等チャレンジ応援事業費補助金を活用して安来初のFAST TRAININGを始めた「遠藤鍼灸整骨院」の院長 遠藤 亘さんにお話を伺いました。

鍼灸整骨院を開業したきっかけは?

どういった効果がありますか?



金藤内科
小児科
元ホック
西部運輸
キセキ

今後の目標は?

酸素ルーム を導入したいです。けがの早期回復にも役立ちますし、続ける事でけがの予防にもつながっていきます。安来で開業する前は大阪の整骨院で働いていましたが、大阪の方は自分のケアとして気軽に整骨院に来店されていました。安来ではまだまだ整骨院の認知度が低く、日常ではない特別なものと捉えられているように思います。ちよつとしたけがや違和感がある時に、気軽に「行ってみよう」と思ってもらえるような鍼灸整骨院にしていきたいです。

速筋 は走るときや転びそうなときに踏ん張る時に使う筋肉です。ウエイトレトレーニング時などでは動かさないで鍛えるのが大変ですが、この機械を使うと短時間でウエイトレなしで鍛えられます。また、時間も15分ほどで終了し、トレーニング後には成長ホルモンの分泌が4倍ほどになります。筋肉の衰えを改善することで様々な悩み解消につながります。チェックシートで一つでも気になることがあれば、ぜひ体験しにお越しください。

会員事業所限定情報 PR コーナー

どこに頼んでいいかお困りの方、ぜひ、当社にお気軽にご相談ください!

屋根 / トタン屋根 / 外壁 / 雨樋等の
部分補修、張替、掃除等
サイクルポート / カーポート等の
新設工事、部分補修等
(その他お家の中の補修等も相談可!)



建築板金のスペシャリスト

現地調査費用・出張費
無料!
お見積りはもちろん
無料!!

※その他、お家の中でも外回りでも、どんな部分でも、ぜひお気軽にお問い合わせください!

JAVA Sheet Metals
ジャバ シートメタルズ

TEL:0120-90-5996
FAX: 0854-28-7030
通話料無料 お気軽にお電話ください
365日 7時~21時 いつでもどうぞ!



包丁研ぎ しています

1本 500円 から

◆ハサミ、カマも承ります

場所
やすぎ懐古館 一風亭

令和5年度 年間スケジュール
《毎月第3土曜日・受付 10:00~15:00》

令和5年	令和6年
4月15日	9月16日
5月20日	10月21日
6月17日	11月18日
7月15日	12月16日
8月19日	

やすぎ懐古館 一風亭
TEL.(0854)23-0007

ジョイメイトしまねが社員の皆様の 福利厚生をサポートします!

●会費: 一人月額 1,000円 (年間12,000円)

◎ジョイメイトしまねに加入すると以下のようなサポートが受けられます。



ニュース掲載ツアー 1,000円~10,000円割引	5年に1度 永年勤続 5,000円~10,000円給付	健康診断6,000円補助	宿泊付き 忘新年会2,000円補助
割引指定店5%以上割引	ツアー2,000円割引	隠岐汽船1,000円割引	抽選で お食事割引券 1,000円プレゼント
隔年 熟年夫婦旅行 10,000円補助	インフルエンザ予防接種 600円補助	祝い金・見舞金等給付	各種チケット購入補助

「2,100事業所・28,500人をサポート中」まずはお電話下さい! ジョイメイトしまね ☎(0852)28-6555

〈2月〉

1月後半の大雪にも負けず、いちごはどんどん育ってるよ。でもまだまだ寒いから花が咲いていちごになるまで少し時間がかかるみたい。2月のいちごは一番おいしいと言われるほど甘くてみずみずしい！そのまま食べるのが一番だけど、他のおすすめの食べ方も大森さんに聞いてみたよ。

大森さん



いちごは生クリームとの相性抜群！市販のロールケーキの上のせて食べるといちごの酸味と生クリームの甘さが相まっておいしさ倍増です。



おいしくな～え！



strawberryの口べちゃん

いちご日記

連載 vol.5

安来の名産「いちご」の成長を一年間密着取材

〈3月〉

いよいよいちご狩りがスタート。テントの中に入って、採れたてのいちごを召しあがれ。せっかくなのでいちご狩りを一緒に体験してくれるお友達を募集します。みんなの感想をきかせてね。



いちご狩り体験

抽選で5組をご招待

応募お待ちしております

日時: 4月22日(土) 15:00~16:00

※受付開始 14:30~

場所: 大森ファーム 現地集合

参加費: 無料

定員: 5組(1組最大5名まで:保護者2名を含む)

※同伴の保護者の方もいちご狩りをさせていただきます

対象: 小学生以下のお子様

※必ず保護者同伴

申込方法: QRコードを読み込み、リンク先のページの『メール作成画面はこちら』をタップしメールにてお申し込みください。

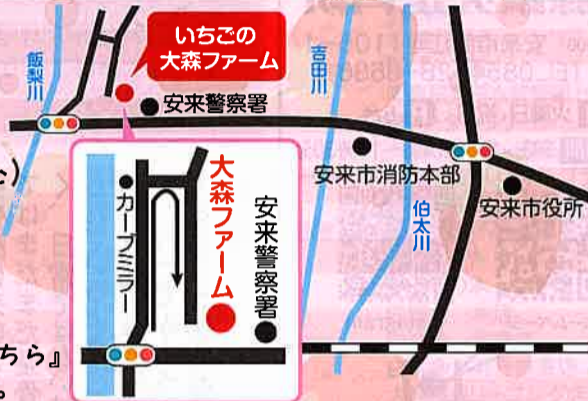


お申込みはこちらから→

申込締切: 4月9日(日) 23:59まで

その他: 抽選結果は4月12日(水)にメールでご連絡します。

問い合わせ先: 安来商工会議所 TEL0854-22-2380 担当 河野



取材協力: 大森ファーム

安来の新商品紹介!

ニパワアップしました、toni-toro. 髪質改善メニュー『5Gトリートメント』ショート ¥4000~ (シャンプーロー料金別)

『5Gトリートメント』は、トリートメントとしてだけでなく、カラー・パーマ・ストレートパーマ・縮毛矯正と同時施術としても行えます。第一印象を決めるのはたったの7秒。中でも80%ほどは視覚的要素が関係していて、視覚が集中する頭部は特に印象を左右するパーツです。新年度に向けて、第一印象アップ作戦にぜひお試しください。日々のご自身でのお手入れも楽になると思います。



髪のプロからの新提案 5G Treatment



●店舗情報 toni-toro. 住所/安来市安来町1111-5 電話/0854-22-3930 定休日/毎週月曜、第1、第3、第5日曜日 営業時間/9:00~18:00 メールアドレス:salon.toni_toro@gmail.com



スマホで簡単!

SNSにアップしたくなる写真の撮り方



構図を意識しましょう

ワンポイントアドバイス

写真を撮るときよく聞くのが『構図』というキーワード。構図は“どこに何を配置するか”を決めて写真を撮ることです。構図を決めることで主役を魅力的に際立たせたり、何を伝えたいか明確に表現できます。いくつかある代表的な構図の中で、今回は『三角構図』をご紹介します。三角構図とは三角形を意識して撮る構図で必ず三角形になる必要はありません。頂点に向かって下から上に視線を誘導するため、奥行きや高さを感じられる写真になります。構図を少し意識するだけでいつもの写真からおしゃれな写真へ変わるので、ぜひ試してみてください。

情報発信の必須アイテムとなったSNS。せっかく投稿するのなら素敵な写真と一緒にアップしたいですよね。手軽にいつでも写真が撮れるスマホを活用して、今よりちょっと読者に伝わる写真を撮ってみませんか? このコーナーでは、写真を撮影するうえで必要な基本的なポイントを紹介していきます。今回は、子どもの本つっぽりさんにご協力いただきました。



こんな感じで空間が三角形になってもOK!



●店舗情報 子どもの本つっぽり 住所/安来市安来町1706 電話/0854-22-0078 定休日/不定休 営業時間/10時30分~18時

