# 2021 R3 No.552

The Chichibu Chamber of Commerce & Industry **秩父商工会議所NEWS** 

# ●今月のTOPICS

秩父に映画館 建設決定 確定申告相談のお知らせ

# 発行: 秩父商工会議所

埼玉県秩父市宮側町1-7 TEL.0494-22-4411 FAX.0494-24-8956

http://www.chichibu-cci.or.jp/ ☑ info@chichibu-cci.or.jp





















# 29年ぶり 秩父に映画館 骨部 4年春 開館予定



秩父市上野町「ウニクス秩父」内に、秩父市で29年 ぶりとなる映画館「ユナイテッド・シネマ ウニクス 秩父」(シネマコンプレックス/複合映画館)の建設が 決定しました。

秩父地域には映画館が複数ありましたが、最後の映画館が平成5年に閉館して以来、映画館がありませんでした。

現施設に増築されるかたちで、延床面積4,200m<sup>2</sup>、店舗面積3,600m<sup>2</sup>、敷地面積8,660m<sup>2</sup>、鉄骨造り3階建て、7スクリーン、合計750席、令和4年のゴールデンウィーク前の開館予定です。映画だけでなく、音楽やスポーツのライブビューイングなども実施予定です。総合的な娯楽が発信されることにより、地域の雰囲気が明るく活発になることが期待されます。

# 応援します「自力記載・自力申告」

- ◆令和2年分確定申告書の提出期間は次の通りです。
- ■所得税・消費税 4月15日(木) に延長になりました

※秩父商工会議所特別相談室での対応は3月15日(月)までとなりますので、お早めにご相談ください。

令和2年分確定申告の相談期間2月24日(水)~2月26日(金)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、相談時間は30分以内とさせていただきます。 ご相談は予約が必要となりますので、秩父商工会議所までお申し込みください。(TEL 22-4411) 相談期間内は特別体制で皆様のご相談に応じておりますが、申告期限間近になりますと大変混雑し、 長時間お待ちいただくようなことにもなりかねませんので、できるだけ早くご相談下さい。

● 税理士による税務特別相談会

2月 19日(金) · 24日(水) 3月 1日(月) · 4日(木) · 10日(水) · 15日(月)

会場は、秩父商工会議所 会議室。時間は、午前10時~12時です。 予約が必要です。お申込・お問い合わせは、秩父商工会議所まで**(TEL 22-4411)** 

# 秩父税務署からのお知らせ ○所得税等の申告相談について

【確定申告会場】秩父税務署

【開設期間】令和3年2月10日(水)から4月15日(木)まで(土日及び祝日を除きます)

【相談受付】午前8時30分から午後4時(提出は午後5時)まで

【相談開始】午前9時から

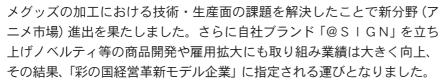
※会場の混雑状況により、受付を早めに締め切ることがあります。

# 有限会社アライ看板工芸社「彩の国経営革新モデル企業」に 指定される

令和3年1月15日、当所会員事業所の 有限会社アライ看板工芸社が「彩の国経 営革新モデル企業」に指定されました。

同社は、昭和23年創業、秩父市大野原で屋内外 広告看板制作施工を手掛けており、関連事業とし て、大判インクジェット出力機によるプリントサ ービス、紙媒体(チラシ・フライヤー・パンフレッ ト・名刺等) のデザイン及び制作を行っています。

平成27年度に「UV印刷技術およびレーザー加 工技術の導入によるアニメ関連市場への参入」と いうテーマで経営革新の承認を受けました。アニ



同社は、令和1年度にも「看板製作・施工の体制強化と新商品開発・生産 性向上策の実施」というテーマで経営革新計画の承認(2回目)を受けてお り、さらなる成長に向けて全社一丸となって取り組んでいます。

同社の益々の発展を祈念いたします。





### 「彩の国経営革新モデル企業」とは

「経営革新計画」の承認を受け、経営革新計画の期間が終了した企業の中で、売上の増加や雇用創出への貢 献など、他の県内中小企業の模範となるような成果を上げた企業を埼玉県が認定する制度です。



# 島田憲一副会頭が「ふるさとづくり大賞」個人表彰を受賞!

総務省の令和2年度「ふるさとづくり大賞」個人表彰部門を当所島田憲一副会頭((株)清水 金物 代表取締役) が受賞されました。

この「ふるさとづくり大賞」は、こころをよせる地域「ふるさと」をより良くしようと頑張 る団体や個人を表彰することにより、ふるさとづくりへの情熱や想いを高め、豊かで活力あ る地域社会の構築を図ることを目的としています。

# 秩父商工会議所 新入会員紹介

会員数 1.687 (2月3日現在)

所在地 事業所名 営業内容 Tel パンの製造販売 ヤッホーパン 368-0072 秩父郡横瀬町横瀬1944-5 090-1815-6104 **犬の美容室 Apricot** ペット美容・用品販売 368-0072 秩父郡横瀬町横瀬6582-7 0494-25-1806 Koselig Lykke カフェ・菓子製造販売 368-0046 秩父市宮側町20-15 蓮見ビル1階 0494-53-8070 (コーシェリ リュッケ)

# <u>企業間の人材マッ</u>チングをサポートしています。

### 冨広いデータベ-

ハローワークや経済団体などと連携し 豊富な人材情報を提供しています。

### 相談等の費用は無料

情報の提供、相談、あっせんについて の費用はかかりません。

出向・移籍の専門機関



公益財団法人産業雇用安定センタ

埼玉事務所 TEL048-642-1121 http://www.sangyokoyo.or.jp/ ●ご利用時間 9:00~17:00 (土・日・祝日は休業)

# 平成の名水百選「武甲山伏流水」仕込み



江戸時代建造の武甲酒造店舗は

武甲酒造株式会

# 創業事業者に聞くあなたの『夢』がカタチになるとき

経営かわら版

# 2019年3月創業

いし かわ ひろ あき

# Creatta (クリエッタ) 代表 石川 洋明さん

# ■創業に至った経緯について教えてください。

大学生の頃より秩父を離れ、34年間金融機関に勤めていました。い ずれ秩父の地に帰郷し、何か事業をやりたいと考えていたのですが、 所沢市の有名イタリアン店のオーナーAさん(仮名)と知り合った影 響が大きかったです。妻も、「秩父に移住するなら友達をつくりたい。

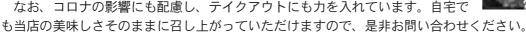


レストランなら多くの人と知り合えるのでやってみたい」と後押ししてくれました。パスタソースのレシピや ピッツァつくりのノウハウなど、Aさんが全面的に協力してくれたおかげで、開業もスムーズにいきました。

# ■セールスポイントを教えてください。

自慢のピッツァは、ペレットを燃料にして大谷石で囲まれた窯に 入れて焼いています。大谷石の遠赤外線効果でふっくらモチモチと 焼き上がり、ペレットの香ばしい香りとの調和が楽しめます。パス タソースも所沢市の有名イタリアン店の味を再現しています。レン ガを使って焼き上げた自家製ベーコンを料理にふんだんに取り入れ るなど、材料にもオリジナリティを持たせています。その結果、 徐々に口コミが広がり、観光客がわざわざ来店するほど反響いただ きました。また地域とのつながりも大切にしています。この時期は、 吉田の「ただかね農園」さんのいちごを使用したパフェが好評です。

コーヒーにもこだわっています。「Heavenly Hawaiian coffeefarm」のkona coffee (コナ・コーヒー) がやはりお勧めです。その農園がつくるコーヒーに惹き こまれ、現地まで出かけて直接交渉し、取引できるようになりました。ドルチェ やデザートとの相性がいいので、是非とも召し上がっていただきたいです。









## ■ロケーションが素晴らしいですね

目の前に見える武甲山の眺望が素晴らしいと、お客様に言われます。また昨年、小規模事業者持続化補助金 を活用し、オープンテラスを設置しました。新型コロナウイルスの感染症対策として設置したのですが、武甲 山を見ながら料理が楽しめると、お褒めの言葉をいただいています。中には、ペット連れで利用される方もい ます。オープンテラスは南に面しているので、店舗が北風をさえぎり冬でも暖かいです。ストーブも焚いてい ますので、安心してご利用いただけます。

## ■今後のビジョンについて教えてください

益々多くのお客様から支持されて、末永くつづけられたらいいなと思っています。そのなかで、クリエッタ にいったらこの料理食べたいというのをcreattaの店名に恥じぬよう 開発できたらいいなと思います。最後に、 もし10年後にこのような機会が得られたら、もう少し大風呂敷広げて夢を語ってみたいと思います。

※「creatta」の意味はcreat「創作」という単語をイタリア語っぽく、私たちが創った造語です。

東町店

●東町12-1

●TEL(22)2560

●営業時間 あさ 9:00 よる 10:00

よる 12:00

公園橋店 ●中村町4-3-24 ●TEL (25) 6666 ●営業時間 あさ 9:00 宮地店

●下宮地町19-16 ●TEL(23)5511

●営業時間 あさ

秩父影森店 ●下影森739-1 ●TEL(21)3200

●営業時間 あさ よる 12:00 屋根・外壁・雨樋・リフォーム工事/建築資材/一般鋼材

秩父市番場町16-8 **2**0494 (22) 4718



# 【Creatta (クリエッタ)】

【所 在 地】 〒368-0054 秩父市別所414-3

【営業時間】ランチ 11:30~15:00 (LO 14:30)

ディナー 17:30~21:00 (L.O 20:00)

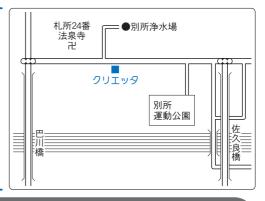
※新型コロナウイルス対策等により、変更になる場合がございます。

【定 休 日】水曜ディナー・木曜日・第三水曜日

[TEL] 0494-26-5955

【駐 車 場】敷地内に駐車場、大型バイク専用駐車場もございます。

【ホームページ】https://creattaitalian.net/



秩父商工会議所では創業や経営革新に取り組む方を応援します 中小企業支援課 (TEL 22-4411) まで気軽にご連絡ください。

# 青年部のコーナー



YEGとは、商工会議所 青年部の英字名(Young Entrepreneurs Group) Ø 頭文字ですが、同時に青 年部の持つコンセプト (若 さ、情熱、広い視野を持っ た経営者=Youth, Energy, generalist) を表しています。

# ちちぶの子供たちへ 笑顔プロジェクト ~for the smile~開催報告

# ~秩父の夜空に5つの大きな華を咲かせ 数多の微笑みの種を降らすことが出来ました。~

12月27日(日)の午後7時30分から45分の15分間、羊 山公園と秩父ミューズパーク、三田川運動場、美の山公 園そして宝登山駐車場の5カ所でちちぶ地域青年ネッ トワーク主催による煙火の打揚げを実施いたしました。

今回の事業ですが、メンバーから「祭りも無い我慢 だけの状況であるから、悲しむ子どもたちにせめて花 火くらいは見せてあげられたら。」との提案が発端と なりました。そして、より多くの人に見てもらえるよ うに事前告知を行い、密にならないように自宅のベラ ンダから花火を見てもらえるように郡市の複数個所で 同時に打揚げる事をコンセプトとしました。

また、秩父郡市全体を対象とすることから、親睦団 体として存在していたちちぶ地域青年ネットワーク (秩父郡市の青年団体(荒川商工会青年部、秩父商業青 年経営者研究会、(公社)秩父青年会議所、(一社)秩父法 人会青年部、長瀞町商工会青年部、西秩父商工会青年 部、皆野町商工会青年部、秩父商工会議所青年部) の 集まり) を活用することにし、所属団体に賛同を取り 付けるところからスタートしました。その後、団体を 事業が出来る組織に整備し、我々が発起人であること から会長と事務局、そして今回のプロジェクトの実行 委員長を引き受けることになりました。

スタート時点で保有していたのは前述のコンセプト と地域の為に何かしたいという信念だけでありました が、事業を成し遂げることが出来たのも、この2点が 最後までぶれる 事が無かったた めと確信してお ります。

各種申請や協 力金集めなど、 全てが手探りの 状態であるうえ、 ちちぶ地域青年 ネットワーク初 の事業でもある ことから各団体 と歩調を合わせ る必要もあり、



作業は想像以上に困難を極めました。そして、全ての 許認可が下りたのが打揚げの5日前というギリギリの タイミングでありました。

しかしながら、皆様から想像以上の協力を頂くこと が出来た結果、理想としていた1市4町全てでの打揚 げを実施することが出来ました。

今回の事業、郡市内で5カ所同時に花火を打揚げる のが初の試みであるうえ、3カ所が初めての場所での 打揚げでありました。打揚げの許可をいただきました 消防署と実際に警備に当たりました消防団の皆様には 改めて感謝申し上げます。

最後にご協力いただいた多くの企業・個人の皆様、 長谷川実行委員長をはじめとする実行委員会の皆様に

感謝申し上げ、 事業報告といた





# 「手書きの文字で"温もり"を伝える」

通常であれば、年末から春までの間というのは、 とかく会食やパーティーなどで人と会う機会が増え、 お祝いや労をねぎらう席が多いものです。しかし、 今年はコロナ禍における自粛の影響で、寂しさや孤 独感から不安を抱えている人も多いのではないでし ようか。

こうした中、手紙やポストカードなどで、心温ま るような写真や絵柄を添え、ひと手間かけた手書き で気持ちを伝えようとする人が増えていると聞きま す。かくいう私も、昨年よりも手紙を書くことが増 えています。たとえビジネス文書であっても、メッ セージを書いた一筆箋やミニカードを郵便物に同封 したり、メール送信の際に、相手を気遣う言葉を必 ず一言添えるようにしたりしています。

近年、季節のお便りなどは、パソコンでデザイン したり既成の絵柄を選んだり、宛名書きも印刷で済 ませることが多かったはずです。それ自体は、全く 問題ありません。大切なのは、そこに手書きのメッ セージを一言添えることで、親しみや温もりを相手 に届けることができます。長文でなくてもいいので、 送る相手の心に寄り添うような言葉を選んで書くよ

うにしましょう。

気を付けなくてはならないことは、「コロナ禍」と いう言葉です。悲しいかな、すっかり使い慣れてし まった言葉ですが、「忌み言葉」に該当します。「落 ちる」「別れる」「絶える」「衰える」「病む」「失 う」……といった言葉と同様、正式な書面でなくと も、手紙やポストカードなどでも使わない方がいい ので、気を付けてください。

柔らかい表現にするための四つのコツがあります。 それは、相手を思い浮かべながら書くこと。また、 「心に寄り添う言葉」を使うことです。気持ちが明 るく、前向きで、元気になれるものです。例えば、 「お変わりございませんか。次回、笑顔でお目にか かれることを心待ちにしております」。これに、季 節感のある言葉で「春の訪れが待ち遠しいこの頃で す」のような一文を添えます。また、漢字よりもひ らがなを多めにした方が優しい雰囲気を醸し出せま す。最後に、相手に「おまじない」をかけると、自分 も幸せな気持ちになれるのでぜひお試しを。文末に 「素敵な春になりますように」や「幸せがたくさん舞 い込みますように」といった言葉でしめましょう。

厳しい時こそ、せめて心だけでも明るく晴れやか に。暗い気持ちのままだと、つい不安や愚痴を書い てしまうことはないでしょうか。また、不謹慎な絵 柄やコメントは控えてください。ぜひ、言葉を通し て、周りの方々を元気づけてください。

(人財育成トレーナー 美月 あきこ)

商工会議所早期景気観測調査

業況DIは、緊急事態宣言再発令の影響により悪化。 先行きも懸念拭えず、厳しい見方広がる

- ●全産業合計の業況DIは、▲49.5 (前月比▲3.4ポイント)
- ●先行き見通しDIは、▲49.4 (今月比+0.1ポイント)

業種別の動向



改善 ほぼ横ばい 悪化











◎日商LOBO調査 日商LOBO(早期景気観測)調査は、毎月の景気動向を調査するものであり、当該月の景況に係わる 調査結果を最も早く集計・公表しております。(全国の337商工会議所が2,760企業にヒアリング。)

**DI=(増加・好転などの回答割合)-(減少・悪化などの回答割合)** 業況・採算:(好転)-(悪化) 売上:(増加)-(減少)

本調査結果の詳細は、LOBO調査 (https://cci-lobo.jcci.or.jp/) でもご覧になれます。 [LOBOで検索]

弁護士、税理士、社会保険労務士、弁理士、 中小企業診断士など 専門家による相談を設けています。

▶政府系融資相談…

日本政策金融公庫の借入相談など

国民生活事業···2月24日(水)·3月10日(水)·3月24日(水) 日本政策金融公庫 中小企業事業…事前にご連絡下さい。

### 随時受付 =

- ▶ 特許相談 稅務相談 労務相談 経営革新相談 会社設立、登記相談 許可認可申請取得相談
- D 店舗診断 法律相談 定例相談日以外にも、ご相談は随時経営指導員がお受け致しますのでお気軽にご相談下さい。

お問い合わせは、秩父商工会議所まで (TEL 22-4411)

# ●日本政策金融公庫 国民生活事業

- ○経営改善貸付(マル経)…… 1.21%
- ○担保不要制度………2.06~2.55%(基準)
- ○有担保制度…………1.11~2.20%(基準) (申込み内容・期間などにより利率が決定します。)
- ●日本政策金融公庫 中小企業事業
- ○基準金利……………1.11~1.40% (申込み内容・期間などにより利率が決定します。)
- ●国の教育ローン………1.68%
- ●秩父市小口金融制度・

特別小口金融制度……1.50%

(信用保証料:小□ 0.32~1.59% 特別小□ 0.70~0.80%)

埼玉県制度融資(括弧内は信用保証料)

○小規模事業資金……… 1.10~1.30% (0.50~1.76%)

○事業資金

• 一般················· **1.20~1.40%** (0.45~1.64%)

短期(保証付)………1.100%(0.45~1.64%)

短期(保証無)·········· 1.500%

○経営安定資金

※大臣指定貸付··········· **1.00%** (0.80%)

※知事指定貸付……1.10%

(0.45~1.59% 金融円滑化関連 0.68%)

○経営あんしん資金…… 1.30% (0.45~1.64%)

2月1日現在 融資利率は年利

希望時給

●提携ローン取扱金融機関◆埼玉縣信用金庫◆武蔵野銀行◆足利銀行◆埼玉りそな銀行 (※詳しくは、各金融機関にお問い合わせ下さい。)

主	
_	
200	
nre:	
-	
N.T.	
n =	
~	
45	
- 1	

页

1月	<b>人</b> ロ	世帯数	住宅着工件数 (県土整備事務所 (ハローワーク株父管内 秋 父 市 役 所)		新車登録台数 ((一社)自販連 埼玉県支部) 軽自動車	
秩父市	<b>61,159</b> ( -846)	<b>26,380</b> ( -32)	<b>16</b> ( +4)	1.10(-0.04)	116	90
横瀬町	<b>8,131</b> ( -63)	<b>3,358</b> ( +28)	<b>4</b> ( +3)	1.10( -0.04)	* 83	* 52

( )内は前年同月との比較

※住宅・求人・新車は12月 \* 秩父郡の数字

希望労働時間等

# 一般求職者

問い合わせ先…ハローワーク秩父

TEL.22-3215

※ 紹介には、事前にハローワークへの求人票提出が必要です。

# パート求職者

資格・経歴等

問い合わせ先…ハローワーク秩父 ジョブプラザちちぶ TEL.24-5222

希望職種

No	資格・経歴等	希望職種	希望賃金			
1	第一種電気工事士	電気・電子系技 術者	30万円 以上			
2	宅地建物取引士	生産工程管理事務 ISO文書作成	15万円 以上			
3	アーク溶接、ガス溶接 大型一種免許、大型特殊免許 フォークリフト運転技能者	清掃	18万円 以上			
4	フォークリフト運転技能者 玉掛技能者、床上操作式クレーン運転技能者	生産設備保全 工場の設備保全	20万円 以上			
5	第二種電気工事士	機械部品組立 製造	18万円 以上			
6	二級自動車整備士 危険物乙種 4 類取扱者 ガス溶接、アーク溶接	機械組立 配達員	23万円 以上			
7	大型一種免許 車両系建設機械 (整地、運搬工事用) 運転 技能者	トラック運転手	35万円 以上			
8	中学校教員免許、高等学校教員免許 生命保険・損害保険募集人資格	総合事務員	17万円 以上			
9	歯科衛生士	歯科衛生士	24万円 以上			
\•/ ·	※ か問い合わせ時に計算体学文カの担合とまりますのでデフ承ください					

経理事務2年 一般事務3年			
普免	事務	9:00~15:00 5H、週4日、平日	950円
受付1年 エステティシャン5年 美容師 医療事務 普免	事務 エステティシャン	不問 不問、不問、平日	950円
製造10年 普免	製造	9:00~15:00 5H、週5日、平日	930円
販売・営業11年 普免	サービス 製造	9:00~16:00 6H、週4日、平日	930円
接客3年 普免	調理 接客	9:00~19:00 6H、週4日、不問	928円
調理•接客21年 普免	調理	8:00~16:00 5H、週5日、不問	930円
製造・販売13年 普免	販売	9:00~18:00 5H、週5日、平日	928円
歯科助手2年 製造3年 普免	軽作業	9:00~14:30 5H、週3日、平日	928円
清掃2年 服飾9年 普免	軽作業 服飾	9:00~15:00 5H、週5日、平日	928円
	美容師 医療事務 普免 製造10年 普免 販売・営業11年 普免 接客3年 普免 調理・接客21年 普免 製造・販売13年 普免 歯科助手2年 製造3年 普免	美容師 医療事務 普免     ユデディシャン       製造10年 普免     製造       販売・営業11年 普免     サービス 製造       接客3年 普免     調理 接客       調理・接客21年 普免     調理       製造・販売13年 普免     販売       歯科助手2年 普免     軽作業 ・ 大学       清掃2年 音免     服飾9年 ・ 服飾	美容師 医療事務 普免 エスディジャン 不問、不問、平日製造10年 割免 製造 9:00~15:00 5H、週5日、平日 販売・営業11年 サービス製造 9:00~16:00 6H、週4日、平日 接客3年 調理 9:00~16:00 6H、週4日、不問 音免 調理 8:00~16:00 5H、週5日、不問 製造・販売13年 販売 9:00~18:00 5H、週5日、不問 製造・販売13年 軽作業 9:00~18:00 5H、週3日、平日 著免 軽作業 9:00~14:30 5H、週3日、平日 清掃2年 服飾9年 軽作業 9:00~15:00 5H、週5日、平日

※ お問い合わせ時に就職決定済みの場合もありますのでご了承ください。

# ラ

昨年3月号の当欄で、コロナのことを書いてか ら、また順番が巡ってきました。あの時は1、2 か月で収束するつもりで書きましたが、次の番が 回ってくるまで、この騒ぎが続いているとは夢に も思いませんでした。そして、この先もはっきり と見通せません。

気になるのは、オリンピック・パラリンピックが どうなるかということです。アスリート、それに 関係する人、日本国民、それぞれに思い(思惑?)が あるようで、落ち着きません。そもそもオリパラ を開催するということは一体どういうことなのか、

改めて考えてしまいます。

特に最近は、トレーニングや自分・相手の分析 等、科学的に行えないと勝てない時代になりまし た。一昨年のラグビーの躍進もその一つかもしれ ません。アスリートが、様々なサポートを受けな がらパフォーマンスを突き詰め、それを昇華させ る場面場所では、いろいろな力がうごめいて、な かなか難しいなと思います。

早く何の気兼ねもなくスポーツを楽しめること ができるよう、切に願います。〈ryu〉

# 有機溶剤作業主任者技能講習開催のご案内

労働安全衛生法第14条により、有機溶剤等を製造し 又は取り扱う作業については、作業主任者を選任し、 その者に有機溶剤中毒予防のための作業方法の決定、 労働者の指揮、換気措置の点検等の職務を行わせなけ ればならないことになっております。

**時** 3月24日(水) 学科 9:00~17:00 3月25日(木) 学科·試験 9:00~18:00

講習会場 横瀬町町民会館 2 階大会議室

(秩父郡横瀬町横瀬2000) TEL 0494 (22) 2267

募集人員 50名 (先着) 受講資格 満18歳以上

受講費用 13,000円 (テキスト・資料代、消費税を含む) 講習科目 有機溶剤による健康障害及び予防措置・

作業環境の改善方法・保護具・関係法令

# 「安全衛生推進者」養成講習開催のご案内

労働安全衛生法において、次の業種及び規模の事業 場は一定の資格をもった「安全衛生推進者」を選任し、 その者に安全衛生に係る一定の業務を担当させるこ とを義務づけています。

**日 時** 4月7日(水)・8日(木) 2日間 10:00~17:00

講習会場 横瀬町町民会館 2 階会議室

(秩父郡横瀬町横瀬2000) TEL 0494(22) 2267

(秩文都慎測町) (大文都) (大文和) (大

**募集人数** 50名 (先着)

受講費用 13,000円 (テキスト・資料代、消費税を含む)

講習内容 安全管理・危険性又は有害性等の調査及び

その結果に基づき講ずる措置等・作業環境管理及び作業管理・健康の保持増進・安全

衛生教育・安全衛生関係法令

いずれも申込方法など詳しくは、(一社)秩父地区労働基準協会まで。 TEL 0494(22)3020 FAX 0494(22)3242

# こころと体に不調がある時は相談しましょう!

ご自身の「こころの不調」に気づいたらどのように対処していますか?

体の調子が悪い、気持ちがずっと晴れない場合は、ひとりで抱え込まず周囲の人に相談しましょう。ひとりで思い悩んでいては解決できないことも誰かの力を借りることによって大きく前進することもあります。身近な人に相談しにくい時は、公的な相談機関を積極的に利用しましょう。

金	相談先・内容	電話番号		相談日・時間等
電話相談窓	相談先・内容 株父市保健センター	秩父保健センター 吉田保健センター 大滝保健センター 荒川保健センター事務所		電話・面接・訪問: 平日 午前 8 時30分~午後 5 時15分
$\Box$	こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556		毎日24時間対応
	よりそいホットライン 一般社団法人社会的包摂サポートセンター	0120-279-338		毎日24時間対応

<b>☆</b>	木	相談日/時間等	
SNS相談〉	特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク	LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット https://yorisoi-chat.jp/	月・火・木・金・日曜日: 午後5時から午後10時30分 (午後10時まで受付) 水曜日:午前11時~午後4時30分 (午後4時まで受付)
	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア	LINE · Twitter · Facebook @kokorohotchat	毎日: 午後12時から午後4時(午後3時まで受付) 午後5時から午後9時(午後8時まで受付)

# 厚生労働省の「支援情報検索サイト」では地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<自分のこころの健康をチェック!>

・毎日の生活に充実感がない

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

・以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる

・自分が役に立つ人間だと思えない

わけもなく疲れた感じがする

(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていてそのためにつらい気持ちになる、毎日の生活に支障がでている時は、こころの病気のサインかもしれません。早めに医療機関等に相談しましょう。

ご不明な点がございましたら、保健センター (22-0648) までお問い合わせください。

# 秩父地域自殺予防フォーラムの視聴期間を延長します!

講演「自分を支える心の技法」講師 名越康文先生 (精神科医)視聴期間 令和 3 年 3 月 3 1 日 (水) 午後 1 1 時 5 9 分まで視聴期間中に市HP 「秩父市自殺予防フォーラム」のお知らせからアクセスし、視聴できます。ご不明な点がございましたら、市保健センター (22-0648) までお問い合わせください。