

儲かる 使える 損しない ビジネスに役立つ情報をお届け！

あすのたね

7

June 2023
No.446

守山商工会議所 もりやま商工ジャーナル

HAPPY BIRTHDAY もーりー！
20周年おめでとう！

7月5日は守山市PRキャラクター
もーりーのお誕生日です
もーりーの誕生日に合わせて様々な
イベントが開催されます♪
(詳細は15頁をご覧ください)

特集

「琵琶湖版SDGs マザーレイクゴールズ (MLGs)」って？

02~05

相談無料です。お気軽にご利用ください。

●予約制

法律相談 日 時：7月28日 (金) 10:00～ (30分単位)
相談員：平柿法律事務所

事業承継
等相談 日 時：7月6日 (木) 10:00・11:30・13:00・14:30
相談員：滋賀県事業承継・引継ぎ支援センター

知的財産
等相談 日 時：7月12日 (水) 13:30・14:30・15:30
相談員：INPIT滋賀県知財総合支援窓口

時間外労働の削減や各種助成金など働き方改革に関する相談は、滋賀働き方改革推進支援センターへ。社会保険労務士等の専門家が無料でサポート
フリーダイヤル 0120-100-227

上記相談のお申込みお問い合わせは
指導課まで TEL 077-582-2425

TOPIC

- 08 キッチンカー事業を完全後押し インスタ軸に集客力アップ！
フルーツパーラーあっぷるこ×田中経営指導員
- 09 オーガニックエディブルフラワーを
こだわりの品質でお届けします
株式会社いと
- 10 「知って実践！熱中症対策」
11 一般財団法人滋賀保健研究センター
- 14 スマホで完結！
今すぐ使える写真講座



特集

琵琶湖版 SDGs

「マザーレイクゴールズ (MLGs)」って？

日本最大の湖「琵琶湖」を有する滋賀県では、2021年7月、2030年の持続可能な社会へ向けた目標「マザーレイクゴールズ(MLGs)」が定められました。そこで今回「琵琶湖版のSDGs」とも呼ばれる「MLGs」とは一体どんなものなのか。そして、私たちの暮らしや企業経営とどうかかわっているのか紹介します。



MLGs 推進委員会事務局
(滋賀県琵琶湖環境部琵琶湖保全再生課)

いまから50年ほど前に、世界に誇れる環境運動が滋賀県に生まれました。碧いびわ湖を取り戻すために県民が立ち上がり、粉せっけんの使用を推し進めた「せっけん運動」です。

「滋賀県琵琶湖の富栄養化の防止に関する条例」の制定にまでつながったこの運動の源泉にあったものは、自分たちの環境は自分たちで守ろうとする“自治”と、県民と行政が協力しながらそれを達成しようとする“連携”の精神でした。

50年が経ったいま、改善の兆しは見られるものの、生き物がにぎわっていた頃のびわ湖を取り戻すまでには至っていません。その一方で、当時のびわ湖を知らない世代が県民の大半を占めるようになっており、今のままのびわ湖に魅力を感じ、びわ湖とともにある暮らしを享受する人々も増えています。

環境だけでなく、地域の社会や経済も、ともに向上させた“持続可能な社会”の実現が求められるようになった今日、びわ湖に対する取組に求められるのは、より多くの人々による活動や多様で新たな連携を生み出す仕組みではないでしょうか。そのような仕組みを目指し、10年に渡って蓄積してきたびわ湖を想う人による「びわ湖との約束」を基に、賛同する方々とともに作り上げたのが、びわ湖版SDGs「マザーレイクゴールズ(MLGs)」です(「MLGs推進委員会」が2021年7月1日に策定しました)。

キーコンセプトは「変えよう、あなたと私から」。二人が協力し、小さなことを積み上げ、共に変わっていくことで、点が線に、線が面へと広がり、社会全体の変化につなげていきたい。そんな思いをこの言葉に込めています。





MLGsとは

従来、びわ湖の課題であった水害や富栄養化は、「琵琶湖総合開発」に代表される開発事業や、「せっけん運動」など現在も続く多くの方々の努力により、一定の改善がみられました。一方で、「水質が良くなっても魚が獲れない」、「暖冬で、びわ湖の全層循環が起こらなかった」などの事例から、近年のびわ湖の課題は我々の暮らしや営み、さらには地球温暖化による影響が複雑に絡み合い、起こっていることがわかっています。

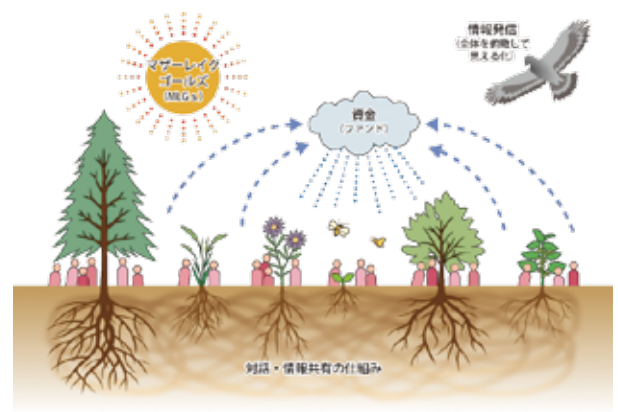
このことから、豊かで美しいびわ湖を次世代に引き継ぐには、我々の行動変容が必要と考えました。そのためにはどのような仕組みが良いか、「条約」や「協定」、「憲章」など色々なコンセプト案がある中、参考にしたのは2015年にCOP21で合意されたパリ協定です。びわ湖で清掃活動をする人も、鮎寿司を愛する人も、水防団として水害に備える人も、それぞれの思いにもとづいて活動しており、パリ協定の「共通だが差異のある責任（先進国と途上国のそれぞれの国の事情の違いを認めつつ共通の枠組みの下で気候変動対策に取り組んでいく）」という概念であれば、これらの「それぞれの思い」を歪めることなくそのままの形で、豊かで美しいびわ湖を引き継いでいくための推進力にしていけると考えました。そして、ワークショップや話し合いを何度も繰り返して作り上げたものが「MLGs」であり、次に掲げる13のゴールで構成されています。

- | | | | |
|---|--------------------|---|------------------------|
|  | 清らかさを
感じる水に |  | びわ湖のためにも温室効果ガスの排出を減らそう |
|  | 豊かな魚介類を
取り戻そう |  | 気候変動や自然災害に強い暮らしに |
|  | 多様な生き物を
守ろう |  | 生業・産業に地域の
資源を活かそう |
|  | 水辺も湖底も
美しく |  | 地元も流域も学び
の場に |
|  | 恵み豊かな水源の
森を守ろう |  | びわ湖を楽しみ愛する
人を増やそう |
|  | 森川里湖海の
つながりを健全に |  | 水とつながる祈りと
暮らしを次世代に |
| | |  | つながりあって
目標を達成しよう |

びわ湖のために活動する個人・団体の活動を草木に喩えれば、周辺の草木や天候、動物や土壌に影響を受け、また影響を与えながらも、それぞれの形で成長して広がり、全体として森を形成していく、いわば「活動の生態系」を琵琶湖の周りに築いていけないかと考えています。

その中でMLGsは、太陽のように、普段からそんなに意識はされないけれど大きく目指していく方向、成長する先に常にあるもの、という存在になれたらよいと思います。

それぞれの活動がそれぞれの思いに基づき活動しつつ、全体としてみれば調和が保たれている、あたかも健全な森の生態系に見られるような緩やかなつながりを、MLGsを進めるうえでの望ましい姿として提案します。



MLGsとSDGsの関係

持続可能な社会を実現するための目標としては、国連が定めた国際的な目標であるSDGsがあります。滋賀やびわ湖の下流域の方々をはじめ、多くの人が、身近な地域のため、びわ湖のために自主的に活動しています。それは、持続可能な世界の達成につながる小さくても大きな一歩ですが、そうした自分たちの活動とSDGsとのつながりを意識することは、あまりありません。

MLGsは、びわ湖を通じて自分たちの活動がSDGsにつながっていることを発見する仕組みでもありと言えます。





MLGs 推進の取組

MLGs の推進にあたり、MLGs 推進委員会や滋賀県を含む賛同者の皆様にて、様々な取組が行われています。その一端をご紹介します。是非とも MLGs に賛同していただき、MLGs 推進の取組をご一緒に進めていただければと思っております。

● ログマークの普及

中央にびわ湖を配し、13のゴールカラーで表現した MLGs のログマークは、大学生の皆さんの協力を得て、作りました。

ゴールカラーは生活に溶け込むように日本の伝統色とし、びわ湖の周りは滋賀県と地球を表現した円形とするなど、随所にこだわりのあるデザインとなっています。このログマークは商業利用も可能であり、各企業が提供する商品やサービス、広報媒体など幅広い用途でご利用いただいています。利用者は令和4年度末現在で222者まで広がっています。



ログマークは、MLGs への賛同と利用申請をしていただくことで、どなたでもご利用いただけます。商業利用も可能です！



● ワークショップ・講演の実施

MLGs の目標を推進するため、また MLGs の周知広報を進めるため、MLGs に関するワークショップ・講演を実施しています。

国際的な目標である SDGs は多くの方に知られてい



るところであり、2020年から順次、実施されている新学習指導要領でも「持続可能な開発の担い手」の育成について記載されています。一方で、ご自身の活動や暮らしを踏まえたアクションを考えるには、SDGs よりも MLGs の方がイメージしやすいとのことで、講演等のご依頼を多くいただいているところです。MLGs の講演の御依頼等がございましたら、お気軽に当課までご連絡ください。

● 想定外の展開を見せる「MLGs 体操」

MLGs 広報大使である元フリースタイルスキー・モーグル日本代表 伊藤みきさん（日野町出身）発案の MLGs 体操。MLGs の13ゴールを表現した歌詞と振り付けで、体操を踊るだけでも MLGs を学ぶことが出来ます。また、音楽は“琵琶湖周航の歌”の替え歌となっておりますので、初めての方でも見よう見まねで楽しく踊っていただけます（座りながらでも踊れます）。

昨年6月のお披露目以降、様々なイベントで出演依頼をいただいております。MLGs の講演と組み合わせ、ごみ拾いやスポーツイベントの準備運動など、これまで様々な場所・形式で体操を実施してきました。

ご依頼いただければ、インストラクターが音響機材を持って伺いますので、社内イベントなど様々な場面でのご活用を、是非ご検討ください。





● 企業の取組

令和4年度末現在、MLGsの賛同者は1,425名です。その約7割が企業、団体であり、企業での取組が、徐々に広がっています。取組としては、MLGsへの賛同についてのWEBでの発信や、MLGsに関するイベントの実施、MLGsの推進につながる製品の開発・販売など多岐にわたります。これら企業の取組は、下で解説しておりますMLGsの公式サイト「MLGs WEB」でご紹介しており、貴社の取組を掲載することもできますので、どうぞご検討、ご連絡いただければと思います。

MLGsに賛同する多くの企業・団体様がMLGsの推進に取り組まれています。賛同者の皆様の取組は、MLGs WEBで発信できます！



● MLGs WEB、SNSでの情報発信

MLGsの公式サイト「MLGs WEB」では、イベント情報のほか、学生ライターによるニュースや、MLGs体操などのコンテンツに関する情報等を発信しています。また、Facebook、Instagram、Twitter、YouTubeでもイベント情報などを随時発信していますので、是非、一度ご覧ください。

また、「MLGs WEB」等を活用した発信に興味がありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。



「MLGs WEB」は、MLGsの公式ウェブサイトです！

MLGsのアジェンダなど、取組のヒントも掲載しています！



● みんなのBIWAKO会議

MLGsに関わる人々が集い、MLGsの各ゴールの達成状況を確認しあい、今後に向けて学びあう「MLGs みんなのBIWAKO会議／COP2」を開催します。詳細はまだ未定ですが、9月下旬に開催予定です。

前回のCOP1では85名の方に参加いただき、県民、事業者、研究者、行政がフラットに、琵琶湖のこれまでとこれからについて話し合いました。

今回も、MLGsの13のゴールに精通した13人の専門家により構成される学術フォーラムが、各ゴールについて評価する報告書「シン・びわ湖なう2023」をこの場で公表、報告する予定です。詳細が決まりましたらMLGs WEBで公表しますので、是非ご参加ください。



MLGsのお問い合わせはこちら

MLGs 推進委員会 事務局（滋賀県琵琶湖保全再生課）

Tel 077-528-3466

E-mail dk00@pref.shiga.lg.jp

#びわ湖の日が、あるから

7月1日は
びわ湖の日
今年びわ湖で、
何をする？



7月のスケジュール

1	土	
2	日	
3	月	モーリーの想い出展（～7/9まで）
4	火	動画マーケティングの始め方セミナー 正副会頭会議
5	水	モーリー誕生日
6	木	事業承継等相談 女性会役員会
7	金	
8	土	モーリーのおたんじょうび会
9	日	
10	月	
11	火	常議員会
12	水	知的財産等相談
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月・祝	海の日
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	創業セミナー
23	日	
24	月	
25	火	Instagram 実践セミナー第1回目
26	水	
27	木	
28	金	法律相談
29	土	創業塾1日目
30	日	

女性会 入会のご案内

～交流・研修で女性経営人の輪を拡げてみませんか～

女性経営者でつくる守山商工会議所女性会に是非ご加入ください。

女性同士での人脈づくりや経営の勉強を通して、商工業に携わる女性として経営知識と共用を深めることを目的に活動しています。

加入資格 守山商工会議所の会員事業所の経営者・ご家族・従業員で、年齢満18歳以上の女性

会費 6,000円（年間）※入会金なし

活動内容 講演会、セミナー、視察研修等
県内・関西・全国の女性会との交流
地域事業等の協力（夏まつり、もりやまいち等）

お問合せ 守山商工会議所 女性会担当
TEL：077-582-2425
FAX：077-582-1551



セミナーのご案内

Instagram 実践講座

お店の宣伝や販路開拓にも欠かせなくなっている Instagram アカウントの運用を始めてみませんか。基礎から応用までを通して学べる実践講座になっておりますので、初めての方から学びなおしたい方までどなたでもご参加いただけますので、ぜひこの機会にご参加ください。

日時 R5 7/25 ㊟、8/24 ㊟、9/14 ㊟、10/5 ㊟

各日 14:00～16:00（途中休憩あり）

場所 守山商工会議所

参加費 無料

内容 Instagram アカウントの登録から運用、投稿デザイン等

お申込 折込チラシ・HP をご覧ください

<https://moriyama-cci.or.jp/2023/07/01/instagram-seminar/>



HP

アカウント登録から運用、投稿、デザインまでの全4回講座！



案内所からのお知らせ

モーリーウィーク

7月3日月～9日日（最終日午後3時まで）

守山市 PR キャラクター「モーリー」の似顔絵コンテスト参加作品を展示します。

モーリーのお誕生日会開催！

日時 7月8日㊟ 14:00～15:30

場所 守山市駅前総合案内所2F

内容 歌・モーリーガチャ・缶バッジ作り

詳しくは守山市駅前総合案内所にお問合せください。



TEL:077-514-3765

HP <https://pc-moriyama.jp/>

会議・イベント 開催 報告

役 役員会・総会 部 部会 青 青年部 女 女性会 他 その他（セミナー等）

青年部 通常総会
5/25 (木)

議 題：

1. 令和 4 年度事業報告について
2. 令和 4 年度収支決算について

工業部会 通常総会
5/30 (火)

議 題：

1. 令和 4 年度事業報告並びに収支決算について
2. 令和 5 年度事業計画 (案) 並びに収支予算 (案) について

工業部会 経営講演会
5/30 (火)

講 師：川谷 潤太 氏
テーマ：組織力の高め方
～甲子園・日本一のチームが実践するチームワークアップ術～



メンタルプロデューサーである川谷潤太氏を講師に招き、「組織力の高め方」についてお話いただきました。講演は、実践を交えわかりやすく、気持ちが前向きになれる内容であり、当日ご聴講いただいた多くの参加者に大変喜んでいただきました。

▲「組織力」の高め方について話す川谷氏

商業・サービス・観光理財部会 合同総会
5/30 (火)

議 題：

1. 令和 4 年度事業報告並びに収支決算について
2. 令和 5 年度事業計画 (案) 並びに収支予算 (案) について

女性会 通常総会
5/31 (水)

議 題：

1. 令和 4 年度事業報告並びに収支決算について
2. 令和 5 年度事業計画 (案) 並びに収支予算 (案) について
3. 役員 (理事・監事) の選任について

建設部会 通常総会
6/2 (金)

議 題：

1. 令和 4 年度事業報告並びに収支決算について
2. 令和 5 年度事業計画 (案) 並びに収支予算 (案) について

講 演：

講 師：守山市長 森中 高史 氏
テーマ：「守山市政」について

役 第 2 回 常議員会
6/13 (火)

議 題：

1. 令和 4 年度事業報告について
2. 令和 4 年度一般会計並びに特別会計収支決算について
3. 新入会員の承認について
4. 報告事項

新入会員紹介コーナー 新しい会員さんです。共に、がんばりましょう！（敬称略）

事業所名	代表者名	所在地	業 種
合同会社 meima	美馬 潤也	守山市千代町 121	アパレル商品の EC サイト
株式会社アドバンスフォート	竹中 恒介	守山市二町町 106	システム開発
株式会社 ID	岩田 博之	守山市中町 45	産業装置・制御盤等の製作、工事
	吉川 拓也	栗東市林 437-304	大工業
トータルサポート NAO	高南 直希	守山市播磨田町 1075-28	リフォーム業
アトリエ Osamu	中松 修	守山市立入町 1178	絵画、木工作品の制作、仕入れ、販売
イオンクレジットサービス株式会社	押立 高明	京都市中京区烏丸通り三条下ル饅頭屋町 595-3 大同生命京都ビル 1 階	クレジットカード業
花の森	吉瀧 杏佳	守山市播磨田町 386-7	切り花、ドライフラワー等の販売、花束の製作
たかい音楽教室	高井 博章	守山市勝部一丁目 11-25	音楽教室
ゲットセット株式会社	藤井 雄気	守山市吉身 5-2-7 田中ハウス事務所 2F 部分	ソフトウェアプロダクトの開発、設計、ドローンの空撮等
Bar BORI	大堀 隆明	守山市勝部 1-16-5YesNo ビル 1F	バー
キャンアイドルレッシュー守山店	黒川 勇佑	守山市守山 6-8-37 竹仁興産ビル 202	ネイルサロン
ふくちゃん	福井 久子	守山市焰魔堂町 272-2	たこ焼、お好み焼、駄菓子
最上田商事合同会社	上田 由雄	守山市梅田町 6-41-202	金属加工・金属製品製造
サークルワークス	松井 敬樹	大津市千町 25-25 なかやまビル 3F	映像制作、民泊事業

守山商工会議所活用ガイド

キッチンカー事業を完全後押し インスタ軸に集客力アップ!

守山銀座商店街を通るとひときわ目を引くミントグリーンのキッチンカー。補助金を活用してキッチンカー事業に新たに参入したフルーツパーラーあっぷるこ・代表の大川裕美さん=右写真。さらに看板メニュー「あっぷるこパイ」を開発し、インスタで人気を集めています。キッチンカーがつなぐ守山商工会議所との縁について話を聞きました。



—守山銀座商店街の老舗果物店が生まれ変わりました

大川さん「4年前に店舗をリニューアルして、フルーツパーラー（カフェ）をメインに営業しています。家業を継ぐことを決意し、昨年4月からフルーツパーラーあっぷるこの代表として事業展開しています。『フルーツで人を笑顔にしたい!』と、カットフルーツの勉強をしました」

—キッチンカー事業を始められた経緯を教えてください

大川さん「コロナ禍、人気のカットフルーツを来店者だけでなくもっと多くの人に…、とキッチンカーを思いつきました。経営者仲間から補助金があると聞いていたのですが、どうやって調べたらいいのかわからず守山商工会議所を訪れました。そこで専門家を紹介してもらい無料のサポートを受け昨年1月、『小規模事業者持続化補助金（低感染リスク型ビジネス枠）』が採択されキッチンカー事業をスタート。同5月、市内のイベントに初出店しました」

—インスタで鮮やかなフルーツやスイーツが並んでいますね

大川さん「京都の旅館が私のインスタを見て『美しいカットフルーツを宿泊客に出させてほしい』と、卸の商談が成立しました！インスタの力に驚いています。キッチンカーの出店情報もインスタで発信中です」

—インスタ「映え」は、商品開発で今となっては欠かせないポイント、と伺いました

大川さん「昨年8月、今度は守山商議所独自の『もりやま持続化補助金』を活用して、冬の看板メニュー『あっぷる

こパイ=アップルパイ』を開発しました。持って食べられる形のスティックタイプにこだわった結果、はじめから最後までりんごの食感をしっかり楽しんでいただけます！見た目の斬新さで、インスタ「映え」にもつながりました」

田中経営指導員「インスタの発信が上手な大川さんならではの新品。とってもおいしかったです！」



りんごのシーズン限定販売
「あっぷるこパイ」/大川さんの提供写真

—守山商工会議所の支援を受けてどうでしたか？

大川さん「補助金だけでなく、キッチンカーで出店できるイベントの情報を紹介してくれて出店場所に困ったことはありません。キッチンカーがつなぐ縁、とても心強いです」

田中経営指導員「守山商工会議所では、行政等のイベントも会員事業所さんにお声掛けしています。みんなで市内のイベントを盛り上げていきましょう！集客につながる大川さんのインスタ力を大いに期待しています」

(聞き手 守山市民新聞・寺田)
(制作協力/守山市民新聞 ライター寺田・フォト太田)



新発売! フルーツとミルク味のかき氷「生フルーツフラッペ」をキッチンカーの前で紹介する大川さんと田中経営指導員(右) 6月1日、あまが池親水緑地



フルーツパーラー あっぷるこ

守山市守山一丁目6-3
TEL 077-582-2306
営業時間 11:00 ~ 17:00
定休日 月・火



Instagram

キッチンカーの出店情報は[こちら](#)

お問い合わせ

守山商工会議所 中小企業相談所 指導課まで
TEL 582-2425 FAX 582-1551

生フルーツフラッペ



代表取締役の山崎さんと！

オーガニックエディブルフラワーをこだわりの品質でお届けします 株式会社いと

Q 株式会社いととはどんな事業所ですか？

A コワーキングスペース「ROOT」の運営、エディブルフラワーの生産販売、地域社会に貢献するためのセミナーなどを行っている事業所です。今回来ていただいたのはエディブルフラワーを生産しているビニールハウスですね。



こだわりの食用花（エディブルフラワー）は全国にファンが！

Q 生産販売しているエディブルフラワーについて教えてください

A 年間を通して20種類以上のオーガニックエディブルフラワー（食用花）を生産しています。北海道から沖縄まで、全国各地の和洋菓子店やホテル、カフェなどで使っていただいております。朝摘みしたものを新鮮な状態を保持して出荷しますので、鮮度にはこだわりがあります。購入していただく花の種類や色の指定も可能です。オーガニック栽培ですので安心して口にいられていただけます。



セミナーを行う山崎さん

Q 山崎さんが行われているセミナーとはどんなもののでしょうか。

A 主に SNS 発信についてのセミナーで、滋賀県各地で行っております。7月にも守山商工会議所にて「Instagram 実践講座（全4回）」を開講します！ Instagram についてアカウント登録から運営方法、投稿デザインまでのノウハウが学べる講座になっておりますので、是非興味のある方はご参加いただければと思います！（詳細は今月号折込チラシをご覧ください）

株式会社いと

代表取締役 山崎 いずみ
 住所 〒524-0045 守山市金森町 869-2
 H P <https://izumi-yamasaki.com/>
 Instagram https://www.instagram.com/izumiyamasaki_official/
 電話番号 077-596-3285
 営業時間 9:00 ~ 17:00
 定休日 土曜日、日曜日



Business

ビジネスコンパス

CMPASS

専門家による情報発信事業
by 観光理財部会



「知って実践！熱中症対策」



例年、6月頃から熱中症患者は増加しはじめます。梅雨の時期になり、湿度が高くなるため汗が蒸発しにくく、体温が上昇しやすいからです。そこで熱中症の対策方法を知って、今から予防しましょう。

熱中症とは

高温・多湿の環境によって生命を維持する体温調整の働きに異常が起こる病気の総称です。

● 症状 ●

- 頭痛
 - 立ちくらみ、めまい
 - 身体がだるくなる
 - 唇がしびれる
 - 嘔気、嘔吐
 - 足がつる、ふらつく
 - 動悸、脈が速くなる
 - 血圧低下
 - こむら返り
 - 大量の発汗又は汗をかかない
 - 意識があやふやになる
- など



特に、**嘔吐や意識があやふやの時**は、一刻も早く医療機関に搬送することが重要です。

熱中症の予防方法

① 暑さ指数（WBGT）で熱中症リスクを知ろう

暑さ指数（WBGT）とは、熱中症の要因となる暑さの要素、すなわち「気温・湿度・輻射熱・気流」を総合的に考慮した指数のことで、この指数が労働環境やスポーツ時、日常生活での熱中症予防の目安として使われます。

暑さ指数（WBGT）の確認は、環境省の熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>) で確認できます。

活動時	WBGT(℃)	日常生活
運動は原則中止	31 以上	危険
厳重警戒	28 ~ 31	厳重警戒
警戒	25 ~ 28	警戒
注意	21 ~ 25	注意
ほぼ安全	21 未満	



②水分と塩分をこまめに補給しよう

喉が渴いた時点で、既に軽い脱水症状を起こしている状態です。定期的に麦茶やスポーツドリンクで水分補給しましょう。



③普段の体調を整えよう

睡眠不足、お酒の飲みすぎ、疲労などの時は熱中症を起こしやすくなります。バランスの良い食事、十分な睡眠などの生活習慣から見直しましょう。



📦 熱中症になったら

①木陰やエアコンの効いた室内など、風通しが良く涼しい場所に避難しましょう。



②衣服やベルト、靴など身体を締め付けるものをゆるめましょう。

③保冷剤などで、「首・わきの下・足の付け根」を冷やしましょう。



④嘔吐がなく、意識状態がはっきりしている時なら、水分をまずは少量ずつ飲ませましょう。

※一気に飲むと気管に入りやすくむせて危険です。

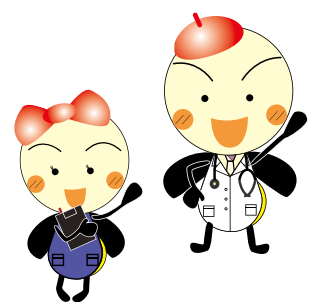
※嘔気、嘔吐がある時、意識があいまいな時は無理に飲ませず、医療機関で点滴等の処置を受けましょう。

滋賀保健研究センターでは、健康診断を実施するだけでなく、皆様が生き生きと働き、健康に過ごすことができるよう、健康づくり事業（健康講話、健康イベント等）にも力を入れています。「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても成果が期待できる」という健康経営を実践する上でも是非、健康づくり事業をご活用ください。

全ての基本は「健康」です。私たちは、そのお手伝いを致します。

一般財団法人 滋賀保健研究センター

〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077-587-3588 FAX 077-587-5441
<https://www.shrc.or.jp/index.html>



職場のかんたん メンタルヘルス

『やる気』のスイッチを入れる方法



「やらなければならないこと」を先延ばしにしてい
ないでしょうか。「〇〇だからできない」と理由を付けて
「やるべきこと」から目をそらしてしまったり、「今日こ
そやろう」と思っても、あっという間に時間が過ぎ去り
憂鬱（ゆううつ）になってしまったりした経験もあると
思います。そういった場面で「やる気」のスイッチを入
れ、集中して取り組むためにはどうすればいいのでしょ
うか。

趣味や好きなことに集中していて、時間がたつのも、
ご飯を食べるのも忘れるくらい夢中になった経験がある
と思います。それは、集中してやり続けられる能力が備
わっているということでもあります。集中できないのは
「気持ち」の問題です。やるべきことを先延ばしにしな
いために、気持ちをコントロールすることが必要です。

その方法の一つは「形から入る」ことです。スポーツ
をするために道具をそろえたり、料理をするために良い
包丁を買ったりすることを思い浮かべる人も多いと思い
ます。形から入るといって、うわべだけで内容が伴わず
に無駄だと思いがちですが、実はイメージを具体化さ
せると明確な行動につながりやすいのです。道具だけ
ではなく、環境も同じです。つまり、仕事の前にデスク周
りを片付ける、照明の明度を変えるなども有効です。場
所によりますが、仕事モードの音楽をかけるのもいいで
しょう。

また、仕事がたまっているときは、何から手を付けて
いいか分からなくなり、やる気が起きない場合もありが
ちです。そのまま思考停止の状態になってしまうのは危険で
す。人間の脳は、一度ストップしてしまうと、再びアク
セルを踏んでスタートするのに時間がかかるのです。

そのため、まずは「動くこと」が大切です。とはいっ
ても、やみくもに手を出してはなかなかうまくいきませ
ん。そこでお勧めしたいのが、「やるべきことの書き出し」
です。現状をきちんと把握し、一覧で見ること、漠然
としていた自分のタスクが整理されます。頭の中で思い
浮かべるだけでは細部がぼんやりし、優先順位があいま
いになります。リストを書き出すのは、紙でなくとも視
覚的に管理できるものであれば、アプリなどを利用して
もいいと思います。

気に入った文具や小物をそろえるのも効果的ので
す。「形から入るなんて」と敬遠せずに、試してみてください。



日本メンタルアップ支援機構
代表理事

おおの もえこ
大野 萌子

法政大学卒。一般社団法人日本メンタルアップ支援機構（メンタルアップマネージャ資格認定機関）代表理事、公認心理師、産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士。企業内健康管理室カウンセラーとしての長年の現場経験を生かした、人間関係改善に必須のコミュニケーション、ストレスマネジメントなどの分野を得意とする。防衛省、文部科学省などの官公庁をはじめ、大手企業、大学、医療機関などで5万人以上を対象に講演・研修を行い、机上の空論ではない「生きたメンタルヘルス対策」を提供している。著書に『よけいなひと言を好かれるセリフに変える言いかえ図鑑』（サンマーク出版）ほか多数。

トレンド通信

川上思考、川下思考のすすめ

「明日は千葉で田植えです」。打ち合わせをしていた高島屋の和菓子バイヤーさんがそう言うので事情を聞くと、同じ部署の人たちと交代で毎年田植えに参加しているとのこと。そこで育てたもち米は老舗の和菓子屋さんに納入され、それを原材料につくられた和菓子が高島屋で販売されているそうです。普段、和菓子を売る立場の人が、原材料づくりの第一歩から体験することで、商品に対する知識が深まり愛着も湧きます。こうした経験に基づいて、商品やその原材料をつくってくれる人への感謝の気持ちを持って販売に臨めるといいます。

中国の故事成句「飲水思源」とは、受けた恩や物事の基本を忘れないという意味ですが、まさにそれを地で行くようなエピソードだと思いました。

小売業やサービス業など直接お客さんに接する業態では、こうした考えで生産者さんを訪ねたり、自らものづくりを経験したりする例はたくさんあります。特に食品で顕著ですが、スーパーやコンビニだけでなくどんな売り場でも、消費者は手に取った商品をひっくり返して原材料や生産地、生産事業者を確認します。それだけ商品の上流をさかのぼるトレーサビリティに対する要求を持つ消費者が多いということです。

一方で、食品の分野でも普段消費者と接することのないBtoBの事業では、自社の製品をずっと川下まで追いかけて行く例は少ないような気がします。最終的にどこへ行くのか把握できないケースも多いからです。

和歌山の梅農家でこのような話を聞きました。そこで出荷される梅を使った梅酒はとても人気が高く、シンガポールや香港など海外でも売られています。国内向けには高品質のブランドとして売られる梅酒に使われていますが、海外市場ではディスカウントショップのルートを通じて、格安の梅酒という位置付けで売られていたそうです。

これは、海外向けの梅酒製造を手掛けるメーカー向け

に原材料を卸している商社が、まとまった量を安く仕入れて、特に高品質というブランディングもしないまま酒造メーカーに売ったためです。生産者としてはいったん商社に売ってしまったら、その先はどうなっているか知ることも、コントロールすることもできません。作り手としては、本来どのチャンネル、どの地域でも高級な原材料というブランドを確立したいのです。

近年、地方発のものづくりでは、従来B to B向けのビジネスしか手掛けてこなかった事業者が、消費者向けの商品に進出する例が増えています。農業や水産、畜産でいえば生産者が原材料を加工して商品をつくる、いわゆる「6次化」もその流れの一つです。6次化をうたう商品が多くケースでうまくいかないのは、消費者の感じる価値と価格の関係を、生産者がよく理解できていないことが原因の一つではないかと思います。

原材料の生産から加工、製造、販売とさまざまな立場があります。時には自分のビジネスの上流や下流を徹底的にたどることで、価値の発生源を再確認してはかがみでしよう。



日経BP総合研究所
上席研究員

わたなべ かずひろ
渡辺 和博

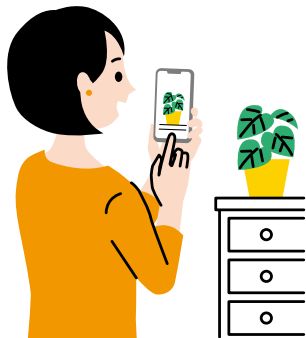
日経BP総合研究所 上席研究員。1986年筑波大学大学院理工学研究科修士課程修了。同年日本経済新聞社入社。IT分野、経営分野、コンシューマ分野の専門誌編集部を経て現職。全国の自治体・商工会議所などで地域活性化や名産品開発のコンサルティング、講演を実施。消費者起点をテーマにヒット商品育成を支援している。著書に『地方発ヒットを生む 逆算発想のものづくり』（日経BP社）。

スマホで完結！ 今すぐ使える 写真講座



基本編 ① スマホ撮影基本のキ

飲食店でのメニュー写真、美容室の SNS 投稿、HP 用の写真など、事業者にとって写真を撮ることは、ますます重要になっています。しかし、高価なカメラや画像加工ソフトを持っていなくても、スマートフォンを使えば高品質の写真を撮影することができます。



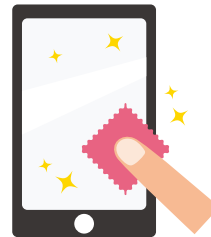
スマホで撮影する写真は、私たちの日常生活の中でますます重要になっています。この連載では、「スマホで完結！今すぐ使える写真講座」というテーマで、スマホでの写真撮影のヒントやコツを紹介します。

1. 写真を撮る目的を持とう！

「そんなこと？」と思われるかもしれませんが、とても大切なことです。例えば、写真で伝えたいことが「お店の雰囲気」と「お店の看板商品」では撮る写真が大きく変わってきます。前者ではお店の内装を撮ることが多いでしょうし、後者では看板商品の魅力が伝わるような写真が良いでしょう。自分が、何のために、何の写真を撮るのか。これを意識するだけで写真はグッとよくなります。ノートなどに一度書き出してみてもいいかもしれません。

2. 撮影前にはスマホのレンズを拭こう！

毎日触るスマートフォンは意外と汚れています。



特にレンズに汚れが残っていることが多く、その状態でせっかく素敵な商品やサービスを撮影してもボンヤリとした写真になってしまいます。眼鏡拭きやスマートフォン用のウェットシートなどでしっかりとレンズを拭いてあげましょう。(下記写真参照)



①スマホのレンズを拭かないで撮影した写真。ぼやけてしまっています。



②スマホのレンズを拭いて撮影した写真。くっきりと綺麗に撮れています。

3. 気軽に何枚も撮ろう！

1枚でバッチリ決まる写真を撮ることはプロのカメラマンでも難しいと言われています。何枚、ときには何十枚も撮った中でベストなものを選ぶのが通常です。失敗してもやりなおせば大丈夫です。時間が許す限り、色んな方向や場所でシャッターを切って自分にとってのベストな写真を見つけてください。





7月5日は「モーリー」の誕生日!

守山市 PR キャラクター「モーリー」は誕生して今年で 20 周年になります!
 守山市駅前総合案内所や SNS で様々なバースデーイベントが催されますので是非ご参加
 ください! 詳しくは「モーリーのひとり言」をチェック
 ☞ <https://pc-moriyama.jp/blog/10869.html>



モーリーの 想い出展

7/3 日 ~ 7/9 日

7:30 ~ 19:30

(最終日は 15:00 まで)

場所 守山市駅前総合案内所
 「モーリー」の思い出が詰まった
 企画展示を実施。併せて、お祝
 いの似顔絵・塗り絵を大募集!

モーリーとの 思い出フォトコン

7/3 日 ~ 7/9 日

モーリーと撮影した写真を
 Instagram やツイッターで投稿
 ください。



ハッシュタグに

#モーリーフォトコン2023
 をつけてね♪

モーリーの おたんじょうび会

7/8 日 14:00 ~

場所 守山市駅前総合案内所

歌やプレゼントで「モーリー」の
 誕生日をお祝いします。小学生
 以下のお子様には無料ガチャや缶
 バッジ作り(ワークショップ)を実施。



健康推進アプリ「BIWA-TEKU」 協賛事業所 募集



BIWA-TEKU
ホームページ

気軽に身近に楽しみながら自らの健康づくりに取り組むことができる健康推進アプリ「BIWA-TEKU」。
 県内 17 市町、約 42,000 人がアプリユーザーとして既に登録しており、守山市においても 1,800 人を超える方
 が登録しています。

BIWA-TEKU の魅力を高めるため、商品提供の協賛をいただける事業所を募集します。

協賛内容：貴社商品の提供 (1,000 円以上 / 個)

募集締切：令和 5 年 11 月 30 日 (木)

「BIWA-TEKU」とは？

- ① 滋賀県内市町、全国健康保険協会滋賀県支部が共同開発したスマートフォン向けアプリ
- ② アプリユーザー数 約 42,000 人 (県内 17 市町が加入、その他 13 団体が加入)
- ③ ウォーキングや健(検)診、イベント参加などの健康活動を行うことにより、ポイントが付与され、たまったポイントでアプリユーザーは賞品の抽選応募ができる。

協賛事業所
の
メリットは？

協賛品の宣伝

ビワテクホームページで PR

※賞品は基本的に店舗での引き換えです。
 原則当選者が直接お店に足を運ばれます。

健康づくり推進

事業所としてイメージアップ



書名：頭のいい人が話す前に考えていること

著者：安達裕哉

定価：1,650円(税込) 判型：四六判 頁数：338頁

ISBN：9784478116692 出版社：ダイヤモンド社

内容紹介：

あなたはもしデートで買い物に行ったとき「どっちの服がいいと思う？」と聞かれたらどう答えますか？

これは頭の良さを図るための質問です。こんな質問で頭の良さが分かるの？と思った方はぜひこの本を読んでみてください。

頭の良さは、学歴や才能とは関係なく話す前にどれだけ立ち止まれるかで決まります。

プレゼン・会議・営業からデートの会話まで、明日から使えて一生役に立つ技術をぜひ本書で手に入れてください。

本のがんこ堂 上記書籍のお買い求めは、「本のがんこ堂」へ！

本のがんこ堂守山店

守山市古高町福田 393-19

営 9:00～21:00 年中無休

TEL 077-582-7560 FAX 077-581-2723

本のがんこ堂守山駅前店

守山市勝部一丁目 1-21-101

営 10:00～21:00 休 日曜・祝日

TEL 077-584-5460 FAX 077-585-9855

本の森のちいさなカフェ Gankodo

守山市守山五丁目 3-17 守山市立図書館内

営 10:00～18:00 休 図書館定休日に準ずる

TEL 077-514-8225

7月は「就職差別・企業内公正採用 ・人権啓発推進月間」です 適正な質問で、就職差別をなくそう



労働保険事務組合守山商工会議所よりご案内

今年度につきまして、労働保険料ならびに当所事務組合の手数料は、次のとおり徴収させていただきますのでご案内申し上げます。

※一括に納付をされる事業所は、原則保険料は第1期に一括徴収、事務委託手数料は第2期に徴収させていただきます。

※口座振替にて納付される事業所につきましては、各期の納付期限日に口座より引き落としさせていただきます。

第1期

令和4年度保険料確定に伴う不足額および
充当額+令和5年度概算保険料+一般拠出金
納付期日：7月27日(木)

第2期

令和5年度概算保険料+当所の事務委託手数料
納付期日：10月27日(金)

第3期

令和5年度概算保険料
納付期日：令和6年1月29日(月)