

上野商工会議所

UENO CHAMBER OF COMMERCE AND INDUSTRY NEWS

ニュース



今月の表紙

メロディアン株式会社 三重工場

〒518-1151 伊賀市白檜2816-6 TEL 0595-20-2000

メロディアンは1958年に起業し、昨年12月に創業65周年を迎えました。伊賀市にある三重工場は、1986年にコーヒーフレッシュやシロップを製造する工場として操業を開始し、38年稼働しております。これからも食品工場として安心、安全にこだわり、お客様に信頼される、社会に貢献できる工場を目指していきます。

<メロディアンについて>

「おいしさはしあわせ」「美と健康」をスローガンに、食文化を通じて人々に感動を与える企業として商品の製造・販売に取り組む会社です。創業以来、「新鮮さの長期保存」という命題に一貫して向き合い、ポーションタイプのコーヒーフレッシュはその代表的な商品です。「いつも先手のメロディアン」を合言葉に、今後も製品開発を行って参ります。



2020年4月号から役員・議員様の事業所を紹介させていただいています。

今月のTopics

会員ひろば掲載事業所募集中!!

- 「伊賀市市民花火大会」開催…………… 2
- 大阪・関西万博チケット販売のご案内…………… 3
- 「市民夏のにぎわいフェスタ」「伊賀の産業展」のお知らせ… 6-7
- 中小企業相談所だより（業務改善助成金について）… 8
- 会員ひろば（PERSONAL GYM LIFESTYLE）…………… 10

2024. 8

令和6年8月5日発行 第556号

発行所 上野商工会議所 〒518-0873 伊賀市上野丸之内500番地
TEL 0595-21-0527 FAX 0595-24-3857
発行人 専務理事 尾登 誠 URL <https://www.iga-ueno.or.jp/>
E-mail: info@iga-ueno.or.jp

「伊賀市市民花火大会」を開催しました！

7月21日(日)伊賀市市民花火大会を開催いたしました。

今年も会場内にはキッチンカーやテントブース、路面には様々な露店が並び、観覧客の皆さまにはお祭りらしいグルメをお楽しみいただきました。

その後、夏の夜空にメッセージ花火やスターメインなど、約1,500発の花火が約30分間打ちあがり、皆さまから拍手や歓声が巻き起こりました。

伊賀の空に咲く大輪の花を見上げ、市民の皆さまには風情ある夏のひとときをお楽しみ頂けたことと思います。

ご協賛いただきました企業・団体の皆さま、大会開催に辺りご協力をいただきました関係団体の皆さまには深く御礼申し上げます。

今後とも、伊賀市市民花火大会をよろしくお願いいたします。



開会の挨拶をする山本実行委員長



会場内のキッチンカー・出店の様子



中外医薬生産株式会社

URL : <http://www.chugai-iyaku.co.jp>

大阪・関西万博チケット販売のご案内【超早期購入割引】

2025年4月13日～10月13日に開催される「2025年 日本国際博覧会（略称：大阪・関西万博）」。

上野商工会議所では、会員事業所の皆様を対象に、通常よりお得に購入できる「超早期購入割引チケット」の購入申込を受け付けております。この機会にぜひお買い求めください！

大阪・関西万博について

- 正式名称：2025年日本国際博覧会
- テーマ：いのち輝く未来社会のデザイン
- 開催期間：2025年4月13日～10月13日（184日）
- 開場時間：9：00～22：00
- 会場：夢洲（ゆめしま）（大阪市此花区）



公式キャラクター
ミャクミャク
©Expo 2025

一日券は
超早期購入割引で
20% OFF！

パビリオン
特別抽選付き！

【販売価格】

- 一日券 超早期購入割引
- ・大人（満18歳以上） 6,000円（通常価格：7,500円）
- ・中人（満12歳～17歳） 3,500円（通常価格：4,200円）
- ・小人（満4歳～11歳） 1,500円（通常価格：1,800円）

【超早期割引購入の特典】

- ・大人一日券の価格が20%OFFと大変お得です！
- ・パビリオン・催事事前予約特別抽選がございます。（抽選申込：2024年9月25日～10月6日、当選発表：2024年10月12日）
- ・会議所経由のお申込みに限り、カードサイズ・紙素材の記念チケットが1枚から作成できます（通常は100枚以上の購入が必要）

※記念チケットへの社名・ロゴの印字は100枚以上の購入が必要となります。

※入場チケットにつきましては、電子チケットのご利用が基本となります。カードサイズ・紙素材の記念チケットをご希望される際は、発券手数料として1枚あたりモノクロ100円、カラー150円（いずれも税別・送料別）のご負担を追加でお願いいたします。

【お申し込み方法】 QRコードのページ（上野商工会議所HP）から申込書をダウンロードいただき、上野商工会議所までご送付ください。



【申し込みメ切】 2024年9月2日まで

令和7年4月1日採用上野商工会議所職員採用試験

募集要項

- 【職種】 商工会議所一般業務（事業企画・経理事務・経営支援など総合職）
（総務業務全般、各種共済制度の取扱い業務、中小・小規模事業者の経営支援に関する相談指導、産業振興・地域振興のための様々なイベント企画運営等）
- 【応募資格】 学校教育法による大学・短大を令和7年3月末までに卒業見込みの人、また、学校教育法による大学・短大を卒業し、直近5年中、民間企業等において3年以上継続した勤務経験を有する人。
- 【年齢】 平成元年4月2日以降に生まれた人
- 【免許・必要な資格】 ・普通自動車免許
・日本商工会議所簿記検定3級以上（入所してからの取得も可）
- 【採用予定人数】 若干名
- 【試験日】 ・第1次試験 10月5日（土）（書類選考の上 別途通知致します）
※一般教養試験・適正検査・作文
・第2次試験 11月中旬 面接
- 【待遇】 給与及び勤務条件は、上野商工会議所規程に定めるところによります。
- 【受付期間】 ・令和6年8月15日（木）～9月13日（金）までの午前8時30分から午後5時（土・日・祝日を除く）
・郵送の場合は、必ず簡易書留とし、9月13日（金）の消印有効とします。
- 【応募方法】 履歴書（写真添付）に必要事項を記入の上、卒業見込み証明書または、卒業証明書、成績証明書を添えて上野商工会議所まで提出して下さい。（履歴書の返却は致しません）
- 【その他】 採用予定日は、令和7年4月1日です。採用内定後、職務遂行に必要な健康状態にあるか否かについての検査のため、医療機関等において検査した診断書の提出を求めます。

建設業部会 伊賀市との懇談会開催 7月4日(木)

伊賀市副市長・総務部長・建設部長・上下水道部長・産業振興部長・総務部契約管理課長の方々と建設業部会役員との懇談会を開催致しました。

懇談での要望項目の1つに、全ての物価が上昇している中で、建設工事においても人件費並びに建設資材等の高騰から「伊賀市建設工事発注基準」の等級ごとの設計金額の引き上げを昨年お願いしましたが、建設業界では「時間外労働の上限規制」も始まり、適正工

期による期間の延長からそれに伴う経費も当然必要となるため、早急の設計金額の見直しを要望しました。さらに、公共工事予算を増やしていただき年間を通じての仕事量の確保、インバウンドによる観光客増加に対応するために観光案内サインや休憩所の整備、工場等立地などについての土地利用基本計画の見直しなどを要望し、懇談会を終えました。

工業部会 「総会並びに講演会」開催 7月9日(火)

ヒルホテルサンピア伊賀において、令和6年度工業部会総会並びに講演会を開催致しました。永井規夫部会長（株ナベル 代表取締役）からの挨拶の後、令和5年度事業報告・収支決算報告及び令和6年度事業計画（案）・収支予算（案）について上程され、満場一致で承認されました。



講演の様子

講演会では、アップコンパス合同会社 IT経営マガジン「COMPASS」編集長の石原由美子様をお招きし、『気軽に学ぶ「会社のIT、なぜ必要？」』をテーマにご講演をいただきました。人口減少社会を迎える中で、中小企業も経営環境の変化に対応すべく、ITツールの導入による業務効率化が求められてきています。本講演を通じて、ITを有効に活用して作業時間の短縮や社内の情報共有の円滑化につなげている企業の事例を紹介いただくと共に、システム導入を進める上でのポイントについて大変分かりやすくご教授いただきました。



講師の石原由美子様

初心者でもできるSNS活用セミナー 7月11日(木)

「観光地の販売促進・売上アップに！初心者でもできるSNS活用セミナー」を開催しました。今回は初めての対面とオンラインのハイブリット形式で開催し、21名の方に参加いただきました。講師は株式会社BESW 代表取締役 田中千晶先生に務めていただき、各種SNSの活用方法や顧客の興味を引くためのトレンド動画事例紹介などの説明していただきました。また、参加者一人ひとりに自社の商品のPR発信を行う上で、お客様に興味を惹かれる投稿内容やハッシュタグの載せ方を学んでいただきました。このセミナーを通じて、

自店に合ったSNS情報発信を行い、販路拡大に繋げていただけたらと思います。



SNSによる集客のポイントを学ぶ









新車・中古車販売 / 車検・安全点検 / 钣金・塗装 / 自動車保険 / パソコン教室
 お客様により安心・安全をおとどけするため、新たな取り組みで再出発しました。
年中無休
地域限定型
ロードサービス
伊賀地域・亀山鈴鹿地域・津地域

ルノモータース

〒518-0007 三重県伊賀市服部町2170番地 服部本社工場 ☎0595-21-2525

<http://www.ogawa-motors.co.jp>

上野商工会議所共済加入者還元事業 OSK日本歌劇団観劇・ランチビュッフェ 7月19日(金)

当会議所は、共済の還元事業として、OSK日本歌劇団観劇とリーガロイヤルホテル京都でのランチビュッフェを実施し、60名の会員の皆様にご参加いただきました。

京都南座にて行われた、OSK日本歌劇団7月公演「レビュー in Kyoto BAILA BAILA BAILA 南座バージョン」は、トップスター楊琳と娘役トップスター舞美りらの南座ラストステージということで、「ダンスのOSK」を感じるような、歌って踊り続ける華やかなステージで



京都南座

した。また、OSK日本歌劇団は、伊賀出身で伊賀市の観光大使でもある、椿りょうさんが所属しているということもあり、身近な存在の活躍も見ることができました。

観劇後にはリーガロイヤルホテル京都に移動し、「オールダイニング カザ」にてランチビュッフェを行い、皆様に親睦を深めていただきました。



参加者の皆様で集合写真

青年部だより

7月例会「いざというときに役立つ介護の仕方」開催 7月10日(水)



寝返りの方法など、実演も交えてご指導いただく

7月例会では、介護サービスふれんど管理者の松本様をお招きし、介護についてのご講義を受け、体験も行いました。

講義では身内に介護が必要と感じた際に受けられる行政サービスや介護技術を身に付ける必要性と最低限必要な技術をご講義いただきました。体験では介護者役と要介護者役に分かれ、介護を行うだけでなく受ける側の気持ちも実際に感じる事ができ、介護と仕事や家事などの日常生活との両立を補える学びある例会となりました。

上野天神祭のダンジリ行事 企業協賛のお願いにつきまして

本年も、10月18日から20日の3日間、上野天神祭の鬼行列とダンジリ巡行を開催させていただき運びとなりました。

しかしながら、昨今の物価上昇の影響や、安全対策および警備費用増大などの影響から、費用の捻出に苦慮しているのが現状です。

つきましては、厳しい経済環境の中大変恐縮ではございますが、ダンジリ行事の伝承と、来場者の安全確保および経費軽減のため、是非ともご協賛を賜りたくお願い申し上げます。

【使 途】 上野天神祭地域振興実行委員会で行う支援事業費・ダンジリ巡行に伴う警備費 他

【開催日時】 2024年10月18日(金)・19日(土)・20日(日)

【協賛内容】 10,000円 / 50,000円 / 100,000円
(※インボイス非対応)

【協賛のお取り扱い】

協賛いただいた企業様名を、当日などの案内チラシ・本部パネルに掲載させていただきます。

【お振込み先】 北伊勢上野信用金庫 上野営業部
普通預金 5272035
上野天神祭地域振興実行委員会

【お申し込み方法】

QRコードのページ(上野商工会議所HP)から承諾書をダウンロードいただき、上野商工会議所までご送付ください。



※チラシ校正の都合上、**9月6日(金)**までにお申し込みをお願い申し上げます。

にぎわいフェスタ 2024

令和6年

8.24 (土) 13:00 ~ 21:00

場所

銀座通り・本町通り・中之立町通り及びその周辺 雨天決行・荒天中止
交通規制区間：銀座通り及び本町通り（規制時間※12:00～22:00）



Homepage



Instagram



楽市

場所
銀座通り・本町通り

飲食やフリーマーケットなど路面ブースの出店を行います。
ここでしか食べられないグルメや逸品が沢山！

楽座

場所
銀座通り・本町通りや
周辺の空きスペース

企業や団体等による催事を行います。
人気！はたらく車展示コーナーや、空きスペース
でのワークショップで夏の思い出を！

にぎわいの市

場所
中心市街地の各店舗内

多種多様な商店が、特別な商品販売やワークショップを行います！
予約が必要なものがありますので、詳細はHPをご覧ください。

伊賀の産業展

場所
上野市駅前広場

伊賀の製造業を中心に企業が集い、事業の紹介や体験、お子様向けゲーム等
を行います。スタンプラリーで各ブースを回って景品をGET！

まち歩き

場所
北伊勢上野信用金庫
ハイトピア伊賀・銀座中央駐車場

市内の保育園（所）・幼稚園児（年長）による絵画のまちなかギャラリーを
開催します！



©テレビ朝日・東映AG・東映



場所
ゆとりステージ
(堀川ガソリンスタンド前)

観覧
無料

時間
第1回 15:15 ~ 第2回 18:15 ~

ステージ

夏の暑さを吹き飛ばす
ダンスや演奏などの
ステージパフォーマンス
を行います。

場所

- あおぞらステージ
(ハイトピア東側)
- ゆとりステージ
(堀川ガソリンスタンド前)
- 天神ステージ
(菅原神社前)



タイムテーブルはこちら

時間
3ステージとも 15:00 ~ 20:00

協賛企業・団体（順不同・敬称略）ご協賛いただきありがとうございます。

伊賀ふるさと農業協同組合

- (有) アート工房
- (株) アイチ
- (一社) 伊賀医師会
- 伊賀上野銀座商店街(振)
- 伊賀上野ケーブルテレビ(株)
- 伊賀上野シティホテル
- 伊賀上野商店会連合会
- 伊賀環境有限責任事業組合 ((有) 上野清掃社
- (有) 白鳳清掃(株)ビルドコーポレーション
- (株) イガコー
- 伊賀越(株)
- 伊賀斎奉閣とごころ壬生野
- (一社) 伊賀歯科医師会
- 伊賀市上下水道(協)
- (公財) 伊賀市文化都市協会
- 伊賀地区労働者福祉協議会
- (株) 伊賀肉米井
- いせや

- (有) いわの美装
- 上野印刷(株)
- 上野ガス(株)
- 上野キャンマテリアル(株)
- 上野金融協会
- 上野自動車学校
- (有) 上野清掃社
- 上野電気工事(協)
- 上野電工(株)
- 上野都市ガス(株)
- 上野ハウス(株)
- (株) ウラジ
- (株) 内金
- 梅屋
- エール工房 de 伊賀
- (株) エクセティ上野事業所
- 岡三証券(株) 伊賀上野支店
- 小川整備(株)
- (有) 奥時計店
- (株) 桔梗屋織居

- (株) 菊野商店
- (社医) 畿内会 岡波総合病院
- (株) 木宮
- (株) 欣栄堂
- (有) 銀座伊藤精肉店
- (有) コスメテックス・オオキタ
- (株) 寿被服
- (株) サワノ楽器店
- 志摩パール
- (株) ショウエン
- (株) シン・ライフクリエイト
- 豊具の店 糸源
- (有) ステージコラボレーションIGA
- 摂津商事(株)
- (有) そは松尾
- 大栄工業グループ
- 大興土建(株)
- 大和工芸
- 中外医薬生産(株)
- DMG 森精機(株)

- 東海ツーリスト(株) 伊賀営業所
- 東洋エアソール工業(株) 三重工場
- (有) 中井秀美堂
- (株) ナック
- (株) 浪速軽金属工業所
- (株) ナベル
- 西徳不動産リース(株)
- 日本機械部品(株)
- (株) 白鳳建築設計事務所
- (有) 白鳳清掃
- ハヤシ薬局
- 廣嶋建材(株)
- (株) 富士製作所
- (有) フラワー松井
- (有) ヘアサロン・スギシマ
- (名) ホームショップ服部
- (株) 堀川商店
- 町野運送(有)
- (株) ミエ安全
- (公社) 三重県宅地建物取引業協会伊賀支部

- 三重県トラック協会伊賀支部
- 三重交通(株) 伊賀営業所
- 三重中央開発(株)
- みずほ証券(株) 伊賀上野支店
- (株) ミヤケ
- (株) ミルボンゆめが丘工場
- (株) メイテック
- メロディアン(株) 三重工場
- (株) 森永食品クック
- (株) 安永
- 安永運輸(株)
- 薬局ヘルスショップとしみ
- 山口隆理士事務所
- ゆめぼり伊賀立地企業連絡会
- 養肝漬宮崎屋(株)
- 余野部建材(株)
- ロックペイント(株) 伊賀上野工場
- ロート製薬(株) 上野テクノセンター
- (株) 部屋 伊賀上野店
- 伊勢移動商業協同組合

8月24日(土)

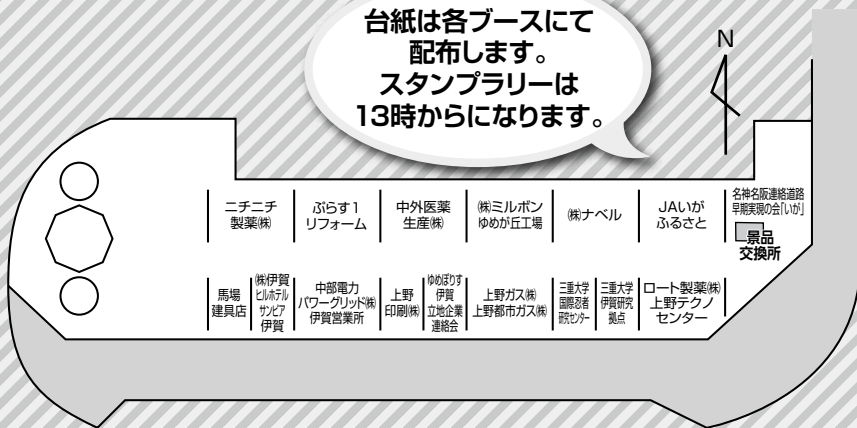
13:00 ~ 18:00

上野市駅前広場
(市民夏のにぎわいフェスタ2024会場内)

上野商工会議所地域振興活性化事業

伊賀の産業展

台紙は各ブースにて
配布します。
スタンプラリーは
13時からになります。



アンケート
ブースを
回ってスタンプ
GET!!

※お一人様一回限り

先着
500
名様

14カ所のスタンプを集めて、アンケートにお答えいただいた方に景品をプレゼント!!

※景品交換所にて景品をお渡しします。(先着500名様)

| 出展企業名 (順不同) | 出展内容 |
|---------------------|--|
| ぶらす1リフォーム | リフォーム・リノベーションの施工事例展示、お子様向けボールゲーム (無料景品有) |
| 三重大学国際忍者研究センター | 国際忍者研究センターの活動紹介 (チラシ配布、動画放映、レプリカ展示など) |
| 上野ガス(株)・上野都市ガス(株) | 宅配ウォーターサーバーの試飲やお子様向けサービス等を実施 |
| 中部電力パワーグリッド(株)伊賀営業所 | 各種サービスご案内。無料アプリダウンロードでガチャガチャ景品プレゼント |
| (株)ミルボン ゆめが丘工場 | ヘアケア診断 (オンライン)、製品紹介とサンプル配布 |
| ニチニチ製薬(株) | お子様向けゲームやアンケート回答で腸活用サプリをプレゼント、特別価格での物販を実施 |
| (株)ナベル | 各種ジャバラ・協働ロボット(TM)・折り畳み式ソーラーパネルの展示。ジャバラ折り体験 |
| JAいがふるさと | (営農部) 地元農産物の販売、伊賀米コシヒカリ・ぶどう・白鳳梨等 (金融部) どなたでも参加できるミニゲームを実施。参加者にはよりぞうグッズをプレゼント |
| ロート製薬(株)上野テクノセンター | ビール販売、サイダー販売、ワークショップ (お子様向き) |
| 三重大学伊賀サテライト伊賀研究拠点 | 伊賀研究拠点での展開事業・研究のパネル展示、体験型科学実験教室「踊るヘビ」「ストローオルガン」 |
| 中外医薬生産(株) | 栄養ドリンクの販売を実施します! お子様向けのゲームもありますので、ぜひご家族でお立ち寄りください☆ |
| (株)伊賀 ヒルホテルサンピア伊賀 | 知ってください。サンピア伊賀を! 「クイズに答えて景品をゲット」プール券や入浴券等をお渡しします。サンピア物品を展示・販売。 |
| 馬場建具店 | 作品 (行灯) 展示販売と「木製コースター」作り体験 |
| 上野印刷(株) | 特殊プリントで体験しよう「忍者を探せ!」、特殊紙の紹介 |
| 協力団体 (順不同) | |
| ゆめぼりす伊賀 立地企業連絡会 | 企業パンフレット等の掲示。お子様向けゲーム。 |
| 名神名阪連絡道路早期実現の会(いが) | 活動PR、啓発物品 (いが☆グリオオリジナルうちわ) 配布 |

創業・事業承継の実現に向けて事業者の方を応援・支援いたします。

「創業承継支援ローン」

三重県信用保証協会および政策金融公庫への
融資申込みと合わせてお申込みいただけます。

融資限度額
500万円

変動年利
1.0%

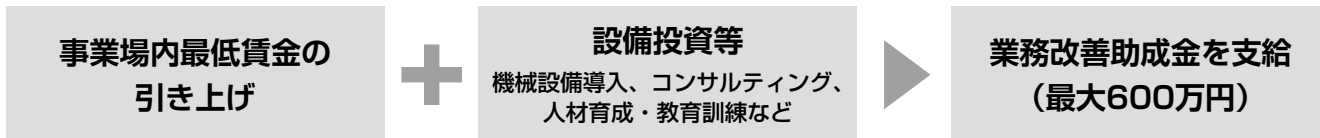
北伊勢上野信用金庫



詳しくはお近くの窓口までお問い合わせください。

業務改善助成金についてのご案内

業務改善助成金は、生産性向上に資する設備投資等（機械設備、コンサルティング導入や人材育成・教育訓練）を行うとともに、事業場内最低賃金を一定額（各コースに定める金額）以上引き上げた場合、その設備投資などにかかった費用の一部を助成するものです。



※事業場内最低賃金の引き上げ計画と設備投資等の計画を立てて申請いただき、交付決定後に計画どおりに事業を進め、事業の結果を報告いただくことにより、設備投資等にかかった費用の一部が助成金として支給されます。

助成される金額は、生産性向上に資する設備投資等にかかった費用に一定の助成率をかけた金額と助成上限額とを比較し、いずれか安い方の金額となります。

◇補助対象事業者

- ・ 中小企業・小規模事業者であること
- ・ 事業場内最低賃金と地域別最低賃金の差額が50円以内であること
- ・ 解雇、賃金引き下げなどの不交付事由がないこと

◇助成上限額

引き上げる最低賃金額及び引き上げる労働者の人数によって助成上限額が変わります。助成上限額の詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

◆お問い合わせ 業務改善助成金コールセンター
電話番号：0120-366-440 受付時間：平日8：30～17：15

無料税務相談会のご案内

税金・会計のことでお悩みの人は、お気軽にご相談ください。

【開催日時・場所】

- 令和6年9月14日（土）13：30～16：30
名張産業振興センターアスパア3階 会議室B
- 令和6年10月12日（土）13：30～16：30
ハイトピア伊賀3階 セミナールームA・B

【対象者】 伊賀地域に在住・在勤の方

*完全予約制（1人当たり30分程度）

【申込先・お問合せ先】

東海税理士会上野支部 ☎0595-51-0932
午前9時～午後3時

*水・土・日曜日・祝日を除く

ホームページ <http://www.ict.ne.jp/~zei-ueno/>

伊賀再発見

三重大学
伊賀連携フィールド2023年度

2024年度前期市民講座第2回「兵法書に見る忍術」 5月18日(土)

「兵法書に見る忍術」要旨

三重大学人文学部教授 山田 雄司

近世兵法学は甲州流、北条流、山鹿流、越後流、長沼流の五流派が主流とされるが、そのうち基本となるのが甲州流で、武田信玄・山本勘助らの流儀を受け継いだ小幡勘兵衛景憲を祖とし、そこから各流派に広がっていった。

黒川古文化研究所蔵『竊奸秘伝書』は松代藩に伝わった忍術書だが、この中には、元来忍びの道については伊賀・甲賀の者が記した書籍があって、武田信玄に仕えたスッパ（忍び）多田治部左衛門と高田郷左衛門らがそれを語り伝えている旨が記されている。実際武田信玄は忍びを巧みに利用することにより勝利を重ねた。また、『富治林家由緒書』によれば、伊賀で忍術をよくした藤林長門守が駿府の今川義元に仕えていた際、山本勘助とも交流があったと

され、そこで忍術と兵法の交流があったことが考えられ、伊賀・甲賀の忍術が武田家に伝わったことが推測される。

そして、武田家に伝わった忍術が甲州流兵法に取り込まれ、その後の各流派の兵法書にも受け継がれていったのではないだろうか。このように考えると、忍術書の成立について、現存する忍術書は17世紀中葉以降のものばかりだが、戦国時代にまで遡るものもあったのではないかと考えた。



三重大学国際忍者研究センターだより 69の巻

国際忍者研究センターの酒井です。今年の国際忍者学会大会の会場は、群馬県の東吾妻町というところでした。運営側として会場の視察に行き、生まれて初めて群馬県を訪れました。私は日本国内において、北は長野県の戸隠、東はディズニールランドまでしか行ったことがありません。ついにどちらかを更新するのと思ったのですが、地図をよく見ると、北も東も新記録ではなかったです。しかし、生まれて初めて見る「岩櫃山」は絶景でした。「日本国内」と書きましたが、自慢じゃないですが、世界規模だと極めて北まで行ったことがあります。アラスカのノームという町で、亡き父に連れて行ってもらったことがあります。これまたすごい秘境で、人口3500人

ほどの町なのですが、アラスカの海岸にぽつんとあります。どれくらい「ぽつん」とかという、四国ほどの面積の大地に、伊賀上野の銀座通り周辺の町だけ存在している、そんな規模です。しかも、夏場に行ったので、一日中太陽の出ている「白夜」と呼ばれる時期でした。深夜二時に5、6歳の子供が公園で遊んでいたりするのです。まあ、百夜だからこんな光景も普通なのだろう、逆に治安が良い証拠だと思っていました。しかし、翌日、銃に手をかけようとしている警官が犯人と思しき人に「Don't move! (動くな!）」と警告している場に遭遇し、ホームシックになりました。



新車・車検・タイヤ・保険・钣金

車に優しい思いやり 愛と誠実

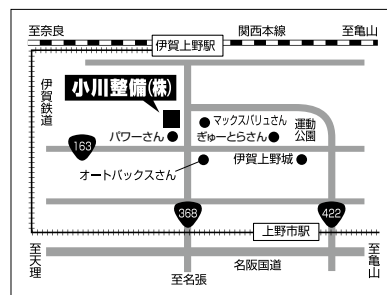
〒518-0825
三重県伊賀市小田町743-2
TEL.0595-23-1531
FAX.0595-23-1772

販売
よろこび
整備
あんぜん
保険
あんしん
リース
しんらい



小川整備(株)

0120-48-1532



会員ひろば

掲載事業所募集中!!
あなたの会社やお店をPR致します!!

PERSONAL GYM LIFESTYLE

〒518-0873 伊賀市上野丸之内42-7
TEL070-1623-0076

今年5月に上野市駅前にオープンしたパーソナルジム LIFESTYLE代表の福島イチローです。(本名です!)
健康になりたい、ダイエットしたい、ボディメイクをしたい、姿勢をよくしたい…体の悩みは一人ひとり異なります。プロのトレーナーがお客様の悩みに合わせた最適なトレーニングメニューを作成し、マンツーマンでサポートします。

ウォーターサーバー完備、ウェア・シューズ無料貸出なので、手ぶらで気軽に通えます。トレーニング後は、個々にあったプロテインも無料サービス!

また、トレーニングだけではなく、栄養学に基づいた食事指導も行っており、総合的なサポートで目標達成を目指します。



【こんな方にオススメです!】

- ◆**ジム初心者の方** →プロによる一対一のトレーニング指導が受けられます。
- ◆**以前通っていたけど、続かなかった方** →目標に対する進捗確認やフィードバックがあるので、モチベーションが持続します。
- ◆**仕事終わりに気軽に通いたい方** →アクセスしやすい駅前で駐車場もあり、23時までトレーニングが可能です。(※Regular Planのみ)

“理想の体は一日にしてならず” 継続することが重要です。プロのトレーナーと一緒に、目標に向かって頑張ってみませんか?

まずは体験トレーニングとカウンセリングから、お気軽にお電話ください!



【プラン】

月額制Regular Plan 39,800円/月(税込)
利用可能時間: 平日および土日、
8:00-23:00

月額制Weekday Plan 34,800円/月(税込)
利用可能時間: 平日のみ、8:00-18:00

上野商工会議所 会員の動き

| 商工業者数 | 令和6年5月末会員数 | 組織率 |
|--------|--------------------|--------|
| 2,606件 | 1,532件 (内特別会員125件) | 53.99% |

上野商工会議所会員募集中

新規会員をご紹介ください

上野商工会議所では、新規会員の加入促進に努めております。お知り合いの未加入事業所を是非ご紹介ください。

新規入会に関するお問い合わせ

総務課 ☎0595-21-0527

会議所に入会するとこんなにオトク!!

- 交流会で人脈が広がる
- 各種セミナーや視察に参加できる
- 融資や資金調達の相談が受けられる
- 販路拡大のサポートが受けられる
- 低コストで会報にチラシを折込できる
- 上野商工会議所会議室・ホールを割安で借りられる



がんばる企業を応援します。



三重県信用保証協会

三重県信用保証協会は、中小企業の皆さまが事業資金借入をされる際の「公的な保証人」となってサポートします。お気軽にご相談ください。



本店
津市桜橋3丁目399番地
TEL 059-229-6021(代表) FAX 059-229-6344

四日市支店
四日市市諏訪町4番5号(四日市諏訪町ビル5階)
TEL 059-353-9161(代表) FAX 059-354-2046

<https://www.cgc-mie.or.jp/>



Instagram

デジタル工房株式会社
伊賀市比土516

創業十年
各種デザイン
YouTubeビデオ
インターネット広告

作ります。ホームページ

www.d-kobo.co.jp ☎0595-51-0349

2024伊賀上野シティマラソン「おもてなしブース」出店者募集

令和6年11月24日(日)に開催します2024伊賀上野シティマラソンの大会本部会場において、参加ランナーや同行者に伊賀を知ってもらい・楽しんでもらえるよう「おもてなしブース」を設置します。

出店を希望されます事業者様は、伊賀上野シティマラソン実行委員会事務局（伊賀市企画振興部スポーツ振興課内）へお手続きをお願いします。

詳しくは、下記のURL（市ホームページ）をご確認ください。

◆2024忍者の里伊賀上野シティマラソン

おもてなしブース出店募集について

<https://www.city.iga.lg.jp/0000012286.html>

（市ホームページ）



「夏季うつを予防する三つのコツ」

昨今、酷暑が続いており、これからの季節は暑さとの闘いになることは必至です。夏や冬に不調を引き起こす、季節性うつというものがあります。今回は、夏季うつを取り上げます。うつになると、食欲不振や睡眠の質の低下、やる気のなさなどが表れますが、原因のない不安感が強いのが夏季うつの特徴です。

刺激と変化によるストレス要因のことを「ストレッサー」といいます。夏場の主なストレッサーの一つに、日差しが挙げられます。強い日差しは刺激が強く、それだけで大きなストレッサーとなります。それを避けるために、日傘、帽子、サングラスなどを使用しましょう。日中、事務所にずっといるので昼休憩の時くらい外へ出ようという気持ちは分かりますが、ちょうど太陽が一番高く日差しの強い時間帯でもあるので、ある程度遮光することが大切です。飲食店などでも太陽の高い時間帯は窓際を避けることも予防になります。オフィスでも強い光が差し込まないように、シェードやカーテンなどで遮光をするのもお勧めです。明る過ぎないように工夫しましょう。

また、体温よりも高いのではないと思われる温度になる屋外と、寒いほどクーラーの効いた室内の温度差が激しく、そこを行き来することにより身体に大きな負担がかかります。特に、それを一日何度も繰り返す人は要注意です。室内では羽織るものを

用意する、屋外では可能な限り遮光し、携帯用ファンや首元につけるクールリングなどを適宜使用するなど、身体への負荷を減らすことが大切です。

そして最後に、栄養にも気を配りましょう。脱水症を気にしてたくさん水分を取るとは良いのですが、それでおなかが膨れて十分な食事量を取れないということが起こります。気持ちのコントロールに影響する、セロトニンの元となるトリプトファンは、身体の不調を引き起こします。大豆製品、乳製品をはじめ、バナナやアボカド、カツオなどにはトリプトファンが多く含まれているので、冷ややっこにかつお節をかける、コーヒーはブラックではなくカフェオレや豆乳ラテにするなど、ちょっとした工夫をしていただければと思います。

暑い季節ならではの予防策を講じて、心身ともに健康に夏を乗り切りましょう。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事
大野 萌子

◇大野 萌子／おおの・もえこ

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、公認心理士、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。著書にシリーズ51万部超『よけいなひと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。



法定台帳の作成および負担金にご理解とご協力をお願いします!!

当所では商工会議所法に基づき、地区内の特定商工業者について商工会議所法施行令で定められている事項を登録した法定台帳を作成する事が義務付けられています。該当事業所には8月に法定台帳を送付致しますので、記載事項をご確認頂き、訂正がありましたら朱書きで訂正の上、返信用封筒でご返送下さい。訂正がない場合はそのまま、返信用封筒またはFAXにてご返送下さい。9月末日までにご提出を頂きますようお願い申し上げます。

◇特定商工業者とは次の①・②のいずれかに該当する事業者です。

①資本金額が300万円以上 ②従業員数が20人（商業・サービス業は5人）以上

◇負担金について

法定台帳の作成運用管理の為に諸経費として三重県知事の認可を得て年額2,000円のご負担をいただくことになっております。

問合せ先 総務課 TEL 21-0527

お詫びと訂正 本紙7月号P10「各団体令和6年度役員紹介」にて、以下の箇所に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。
上野ロータリークラブ（誤）▼幹事=上島 栄美子(株)コスメチックス・オオキタ → (正)▼幹事=木根 英男(株)伊州きねや

8・9月主な事務局行事

- 8月
 - 5日・交通運輸部会役員会
 - 6日・令和6年度第1回伊賀税務連絡協議会
 - 7日・金融理財部会総会・視察研修
 - 青年部例会
 - 伊賀学検定庁舎受検対策セミナー
- 9月
 - 9日・上野天神祭地域振興運営委員会
 - 16日・事業環境変化対応型支援事業「個別経営相談会」
 - 20日・上野天神祭専門部会
 - 21日・伊賀学検定（庁舎）
 - 24日・市民夏のにぎわいフェスタ・伊賀の産業展
 - 26日・異業種交流会視察研修
 - 28日・県連専務理事会議・県連共済キャンペーン表彰式
 - 29日・三重大学伊賀連携フィールド事業シンポジウム
- 9月
 - 5日・県連知事要望
 - 12日・記帳継続相談会
 - 女性会役員会
 - 18日・健康診断
 - 19日・日商通常会員総会
 - 20日・事業環境変化対応型支援事業「個別経営相談会」
 - 25日・交通運輸部会「見直そう安全運転」講習会
 - 県連専務理事会議

社会保険相談会

健康保険・厚生年金の

ご相談に応じています

8月7日・16日
9月4日・20日

毎月第1水曜日と第3金曜日

令和2年8月より予約制になりました。必ずお電話にてご予約の上、お越しください。

※社会保険相談は午前10時～午後3時までです。予約・お問合せ先 津年金事務所お客様相談室

☎059-2228-9112

（音声案内①番を選択し②番を再選択）



ベストセラー紹介 (コミック・文庫除く)

令和6年7月期 提供 岡森書店 白鳳店

- 1 城からみた伊賀の歴史 (福井健二・2,200円)
- 2 真説 鳶は枯れず (撰津守・三重大学出版会・2,500円)
- 3 成瀬は天下を取りにいく (宮島未奈・新潮社・1,705円)
- 4 暗殺 (柴田哲孝・幻冬舎・1,980円)
- 5 クスノキの女神 (東野圭吾・実業之日本社・1,980円)

今月のおすすめの1冊

『城からみた伊賀の歴史』

福井健二著 自費出版 定価2,200円(税込)

伊賀上野城を管理する伊賀文化産業協会・元専務理事の福井健二さん。これまで出版してきた多数のお城関係の本の集大成になる一冊だ。伊賀上野城や名張城、その城下町について考察するとともに、伊賀地域に695ヵ所あるといわれている中世の城館や天正伊賀の乱についても紹介している。

新しく執筆されたものがほとんどで、絵や図面、写真も多く掲載。今年米寿を迎えられる福井さんの城研究への情熱を、私たちは改めて知ることになります。

(※おすすめの本は商工会議所にもあります。)

