



351発の大輪が咲いた

力強い花火が打ち上がる 五泉ひゃんで花火大会

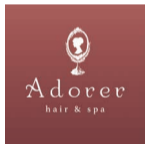
会議所 ニュース ごせん

（発行）
五泉商工会議所
専務理事／岩城良雄
五泉市赤海845番地1 ☎(43)5551番
URL <http://www.gosencci.or.jp/>
Eメール g-cci@gosencci.or.jp

ご慶事・ご法事
各種ご宴会承ります
ごせんにこにこ商品券
使えます

一カ清水
割烹
☎42-6762(代)

元気な五泉の 若手登場



Adorer (アドレ)

三本木 3-2-7

【営業時間】9:30~18:30

【定休日】毎週月・隔週日(日曜定休はご確認下さい)

【予約サイト】airrsv.net/adorersalon/calendar



LINE
公式アカウント



オーナー
山崎 静香さん

Q. お店について教えてください
A. お店の名前「Adorer (アドレ)」の由来について、「好きになる」という意味があります。自分自身を好きになり「幸せ」を感じてもらいたいという想いを持ち、お客様のヘアカットや髪質改善を通してお手伝いさせていただきます。

Q. お店の魅力は何でしょうか？
A. ズバリ「marbb」洗淨シャンプーです！圧縮された微粒子のシャワーにより頭皮の汚れは落ち、カラーやパーマのかかりを最大限に引き出すことができます。フルフラットのシャンプー台で、丁寧なシャンプー、首、頭



Q. おすすめのメニューを教えてください
A. オーガニック認証カラー、髪質改善トリートメントです。お客様の髪質に合ったメニュー提案をさせていただきます。お客様との時間を大切にしたい。一つのお悩みと向き合っていきたいです。

五泉ひゃんで花火大会
実行委員会では「五泉ひゃんで花火大会」を8月20日に早出川河川敷で行った。新型コロナウイルスの影響で3年ぶりとなる開催で「五泉を元気に賑わいのあるまちにしたい」、「将来を担う子供たちに夢と感動を与えたい」を目的

午後7時15分より打ち上げを開始し、家族や友人への思い、五泉市の発展やコロナの終息を願ったメッセージと共に約351発の力強い花火が打ち上げられ、雨天候に負けない大輪の花を咲かせ

またラポルテ五泉では同日午前10時より「夏祭りだよ 全員集合!!」を開催。ミニコンサート、ワークショップ、キッチンカーの出店があり、楽しめるイベントが盛り沢山の1日となった。

平成28年に五泉市と連携・協力に関する協定を締結している東京都葛飾区の小学生19名が「かつしかっ子探検隊」として8月4日~5日に自然観察宿泊体験で五泉市を訪れた。8月5日には市内のニット企業2社(株川島、(株)ウメダニット)の工場



を見学。初めて見るニットの製造工程や機械に驚きの声を上げていた。9月に入る
と栗拾いのシーズンを迎え、毎年家族で市内の観光栗園に出向き、栗拾いを行っている。子供も小学校高学年を迎え、あと一歩に行けるのも2年程度で、中学生にもなれば行きたいと言わなくなるだろうと勝手に思っている。栗のイガは軍手を着けていても痛く、皮を剥くのも専用のハサミを使っても手馴れていないため時間がかかる。その上、剥いてから実が悪くなっていたり、虫が入っていたりするとせつなく、ここまで時間をかけて剥いたのに残念な気持ちになる。昨年は2kgほど収穫してきたが、1割くらいはそんな状態で捨てることになった。人間にとって痛いイガと固い殻に囲まれている栗の中でも侵入しようとする虫も凄いと感心してしまう。ここ何年で人類は新型コロナウイルスから身を守ろうとワクチン接種を行い、マスクを付け手指の消毒を行い、人体への侵入を阻んできた。栗ほど固い殻はなくとも人類はできる限りの自己防衛をしてきた。あとは新型コロナウイルスが弱毒化し、風邪や季節性のインフルエンザの様に人類と共存していくだけだと思っ

てい。そう思った希望を持ちながら今後も自分と家族の感染防止に努めていきたい。

鶏頭の十四五本も
ありぬべし (正岡子規)
はんこの専門店
五泉市本町3
☎ 42-3250
FAX42-0111
鈴木印房
けいとう
鶏頭

電化製品・石油機具・ガス器具
販売・修理のことなら、お気軽にご相談ください
(株)芳賀五一郎商店
五泉市駅前1丁目3番33号 ☎0250-42-2191

ホームページに掲載しませんか
五泉市雇用対策協議会ではホームページ内の企業ガイドブックのコーナーに掲載を希望する企業を募集しています。
掲載料 1万円 (ホームページに掲載、今後配布するチラシにも企業名を掲載します)
問合せ 五泉市雇用対策協議会 (事務局 五泉商工会議所)
☎43-5551 <https://www.gosen-koyou.jp/>
随時、更新も受付中です。更新手数料等はお問合せください。

各種撮影・証明写真 承ります
電話にてご予約ください (完全予約制)
堀内カメラ
五泉市本町3-3-15
☎0250-42-2794 / 090-4548-8315

マスクの携帯・廃棄・一時保管に便利な紙製マスクケース
マスクセーブ
100枚セット販売開始!
無地 880円 (税込)
100枚 +送料275円
株式会社 吉田印刷所
マスクセーブ 検索 <https://www.mask-save.com>

傷害共済
業務中・業務外を問わずケガを補償します。
お申し込みは五泉商工会議所へ
新潟県火災共済協同組合

国際交流の重要性語る

五泉市国際交流フォーラム

五泉市ではこれからの市泉市長より「五泉の国際交流の発展」をテーマに、市国際交流フォーラムを「五泉市国際交流フォーラム」をラポール五泉で8月20日に開催した。

当日は来賓として久保田穰氏（公社）日本観光振興協会 理事長より「現在の観光は厳しい状況が続いているが、必ずコロナ前の状況に戻って来る。台湾と五泉の地域活性化、交流が深まるよう願っている」と挨拶。続けて田邊正幸五

五泉のシルクロード巡り

五泉市観光ガイド協会

五泉市観光ガイド協会では織物のシルクロード巡り!!」を街として名残りの9月17日(土)に開催する。ある街並みをガイド

▽開催期間 9月17日(土) 午前9時30分～午後2時

▽集合場所 五泉市図書館 駐車場

▽募集定員 最小3名・最大14名(先着順)

▽参加費 3,500円(食事・ガイド料)

▽申込み 10日前までに電話・FAXのいずれかでお申込みください。五泉市観光ガイド協会事務局(五泉市観光案内所)へ電話471-8388・FAX471-8389



田邊市長は「五泉がさらに輝く地域となるよう、交流人口、関係人口、定住人口を増やしていきたい。そのためには五泉の人、物、事を通じて世界と双方向交流を展開していく必要性があると思う。五泉に人口を呼び込むため、色々な方々や団体と協力しながら進めていきたい」、李氏は「観光誘致はこれからの日本経済にとって大事なキーワード。日本と台湾は善意の連鎖関係が続いている。五泉市も良い関係が築ければ」と話し、国際交流の理解を深めるフォーラムとなった。

永年勤続者表彰のご案内

五泉商工会議所では令和4年11月22日をもって入社後、満10年、同20年、同30年以上、同一事業所に勤務する従業員に対して商工会議所表彰規則により表彰致します。表彰状は10年が五泉商工会議所会頭名による表彰状、20年は新潟県商工会議所連合会会頭と五泉商工会議所会頭名による表彰状、30年は日本商工会議所会頭と五泉商工会議所会頭名による表彰状です。

また、30年以上勤続者には

自転車保険の加入が義務化

新潟県よりお知らせ

新潟県では自転車利用に係る交通事故の防止及び被害者の保護を図り、県民が安心して暮らすことのできる地域社会の実現に寄与することを目的として令和4年4月1日に「新潟県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行されました。それに伴い、令和4年10月1日から自転車損害賠償責任保険等への加入が義務化されます。自転車は手軽な乗り物であり、

マイナンバーカードの出張申請受付中

市では、希望する個人または市内の事業所や町内会などの団体において、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています。写真撮影も無料で行います。ご希望の日時や場所について市民課までご連絡ください。



学校には、「総合的な学習の時間」があり、探究的な見方・考え方を働かせ、よりよく課題を解決し自己の生き方を考えて行くための資質を育成するとしています。

各学校ではこの授業の中で、地域と関わる活動

を進めています。五泉中学校では、1年生を対象に「地域巡検」を毎年実施しています。この「地域巡検」は、「自然」「歴史」「産業」「観光・特産品」をテーマに「五泉を知る」を掲げ市内を巡り学習します。学校が決められたコースを巡るのではなく、子どもたちが自身で五泉市内の良いところを調査し、グループごとにテーマを決め訪問先を選定しています。企業への訪問交渉、



ふるさとに誇りをもって

移動手段などの調整は、先生、スクールコーディネーターがバックアップし、できる限り子どもたちの計画が実現できるように取り組んでいます。子どもたちは巡検した成果をまとめ、東京の中学生に五泉をPR

くことで、新たな五泉の魅力への気づきが生まれ、地域に愛着を感じ、ふるさと五泉に誇りを持って地域社会に貢献できる大人になってくれることと思っています。訪問先からは「若い生徒たちが、まちを巡り訪問してくれていることは、活気を感ずき、とてもうれしかった」という感想もいただいております。子どもたちを受け入れていただきました皆様、この書面をお借り

マイカー購入 お気軽に相談ください! 住宅新築・リフォーム資金 他行ローン、クレジット借換 etc... 教育資金

※詳しくは店頭までお問い合わせください。

ろうきん五泉支店 TEL42-1113

2022年夏の鮎会席 地元の旬の食材をふんだんに使った板前料理を是非文福でお楽しみください。

お一人様 3,000円(税込) 要予約(月曜定休)

◆11:30~14:00 ◆17:00から4,000円(税込)で、料理が一品追加になります

皆様のお越しを心よりお待ちしております。

馬場町1 (42)3128

秋の味覚はじめます モンブラン WATAROKU 渡六 五泉市伊勢の川1962-2 ☎42-2667

五泉商工会議所 ニュース 広告を募集しています

- 1コマ11,500円(税込、縦3.35cm×横7.7cm)
- なお、会員事業所のみ掲載可能です。
- 発行部数約9,000部。毎月1回五泉地区全域に折り込み。首都圏在住の「五泉応援団」の皆さんにも郷土のニュースとしてお届けしています。
- コマ数や掲載月数(1回のみ掲載等)についてもご相談承りますのでお問合せください。

申込み 五泉商工会議所(電話 43-5551)

大小宴会・法事 ご予約承ります。

ミナミ清風園 五泉市寺沢4丁目 ☎43-4125(代)

北五泉レンタカー Kita-GOSEN Rent-A-Car TEL.0250-42-6322

MINEYAMA 有限会社 三根山商会

税務と経営のご相談はお気軽に 辰喜税理士事務所

税理士 辰喜 秀雄 辰喜 太輔 辰喜 山倉 かおり

五泉市東本町1-4-33 TEL 43-1108

一般事業系ごみ運搬収集業 (有)川口商店

五泉市土深636 ☎42-3563(代表)

「印伝」財布 扱ってます!! シューズ&バッグ ヤマゴ 五泉市本町2-2-32 TEL 42-2363

企業を育て 地域を伸ばす商工会議所

きなせやポイントカードで 楽しいショッピングを

Information

電子帳簿保存法改正の概要と対応ポイント

WEBセミナー (Zoom) ・サテライト会場も設置

日時 10月6日(木) 午後2時~4時

サテライト会場 五泉商工会議所(新会館)会議室
インターネットが出来る環境であれば店舗や自宅でも聴講できます(申込みは必要)

講師 中島祥貴氏
中島税理士・行政書士事務所 所長

定員 20名 **受講料** 無料 (会員・非会員問わず)

講座内容 1. 電子帳簿保存法改正の概要
2. 電子帳簿保存法の3区分
3. 電子取引情報の具体的な保存方法
4. 中小企業での取引データの具体的な保存方法 他

申込み・主催 9月29日(木)までに下記へお申込みください。
五泉商工会議所 TEL43-5551 FAX42-1151

五泉商工会議所のホームページ (https://www.gosencci.or.jp/) からチラシがダウンロードできます。詳しい内容はそちらをご覧ください。

DXを導入して新制度対応・経理業務効率アップセミナー

電子帳簿法などにも対応有効なツール活用!!

WEBセミナー (Zoom) ・サテライト会場も設置

日時 11月4日(金) 午後2時~4時

サテライト会場 五泉商工会議所(新会館)会議室
インターネットが出来る環境であれば店舗や自宅でも聴講できます(申込みは必要)

講師 藤原敬行氏
ナレッジフォース・パートナー(同) 代表社員

定員 20名 **受講料** 無料 (会員・非会員問わず)

講座内容 1. 経理作業で活用できるDXツール(クラウド会計)とは?
2. こんなことまでできるクラウド会計でできること
3. 小規模事業者向けクラウド会計ソフトの挙比較
4. 電子帳簿保存法・インボイス制度への対応 他

申込み・主催 10月28日(金)までに下記へお申込みください。
五泉商工会議所 TEL43-5551 FAX42-1151

五泉商工会議所のホームページ (https://www.gosencci.or.jp/) からチラシがダウンロードできます。詳しい内容はそちらをご覧ください。

相談所コーナー

新潟県知財総合支援窓口

どんなビジネスにも守るべき知的財産があります。

「知的財産を守りたい・真似されたくない」「知的財産を活用したい」「他社権利を侵害している」「他社が自社の権利を侵害している」など、知財に関するお悩み・疑問についてお気軽にご相談ください。

相談ください。
● 秘密厳守・相談無料
■ 窓口では3点の支援ができます。

① 知的財産の創出
・ 特許・実用新案・意匠・商標の調査方法など
② 知的財産の保護
・ 出願から登録までの手続の流れ・やり方など
③ 知的財産の活用
・ 連携機関との協働による販路開拓やPR戦略など

市内の全商工業者は商工会議所会員になろう!

五泉商業協同組合

消費税のインボイス制度説明会を事業者の方向けに開催します

◎ 今までの消費税の申告をしたことがないなど、消費税の基本的な仕組みから知りたい方に、免税事業者向けの説明会も開催します(インボイス発行事業者の登録をすべきか検討されている場合は、こちらの説明会をお勧めします)。

12月まで、新津税務署において開催(事前登録制/先着順)します。

◎ 詳しい開催情報は、国税庁ホームページ (https://www.nta.go.jp/) をご覧ください。

◎ 新型コロナウイルス感染症の感染状況等により説明会を延期又は中止する場合があります。来場にご迷惑は、公共交通機関をご利用ください。

▽ 枠組みについて
A 枠・課税事業者の方向け
B 枠・今まで消費税の申告をしたことがないなど、消費税の基本的な仕組みから知りたい方に(インボイス発行事業者の登録をすべきか検討されている場合はこちらをお勧めしております)

◎ 令和4年12月28日までに実績報告書を提出できるもの

【補助額】補助対象経費の2分の1(上限10万円)

※ 補助対象経費は消費税を除いてください。

※ 1000円未満の端数は切り捨てです。

【申請手続き】申請には左記の書類が必要です。

① ごせんにここに商品券プレゼント補助金交付申請書

② 事業計画書

③ 対象経費の見積書(写真)

④ 暴力団等の排除に関する誓約書兼同意書

※ 申請回数に制限はありません。

※ 申請書は市役所(商工観光課、村松支所地域振興課)のほか、五泉商工会議所(電話43-5551)から申し込み可能です。

クーポンチラシを作成して商品券を使ってもらおう!

【ごせんにここに商品券プレゼント補助金】

【ごせんにここに商品券】を取り扱う事業者で任意に組織された団体が商品券の利用促進を図るために作成するクーポン付等のチラシの費用(折込費含む)に対し補助金を交付します。

【対象者】ごせんにここに商品券を取り扱う事業者で任意に組織された団体

【補助対象経費】ごせんにここに商品券の利用促進のため、クーポン、値引き、サービス等の付加価値を付けたチラシ作成・折込費用

※ 補助対象団体が直接実施するもの

消費税のインボイス制度説明会

開催日	【A枠】インボイス説明会	【B枠】免税事業者説明会	先着10名様 事前登録制 (参加無料) ・ 新津税務署 2階会議室
9月13日(火)	①10:00~11:00 ②13:30~14:30	①11:00~12:00 ②14:30~15:30	
9月14日(水)	①10:00~11:00 ②13:30~14:30	①11:00~12:00 ②14:30~15:30	

まちなか賑わい創造事業 第17弾

津軽三味線・民族音楽団 **Machi-Naka Nigiwai Live あべや**

出演者 津軽三味線・民族音楽団 あべや
阿部金三郎・阿部銀三郎・根本麻耶・安藤龍正・佐藤公基

日時 10月30日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時

会場 ラポルテ五泉 多目的ホール 全席自由 定員 300名

チケット 前売り券 1,000円/当日券 1,200円
※チケットの購入は9月1日(木)より
※前売り券が完売した場合は、当日券の販売はございません

●小学生以上はチケットの購入が必要です ●未就学児のお子様のご入場はできません
●当日はマスクの着用をお願いします ●体調のすぐれない方は来場をお控えください

チケット 五泉商工会議所・ラポルテ五泉・五泉市観光案内所
販売所 (有)五十嵐吉平商店・渡辺洋服店・渡六菓子店

問合せ 五泉商工会議所事務局 TEL 43-5551 チケット購入者には、まちなか事業協力店のお得な特典がいっぱい!!

主催/五泉商工会議所 共催/五泉商業協同組合
後援/五泉市・五泉市教育委員会・(一社)五泉市観光協会

五泉商工会議所 時局経済講演会

リーダーの本義
~土壇場で発揮される人間の器量~

講師 作家・ジャーナリスト 門田隆将氏

日時 11月10日(木) 午後2時~3時30分

会場 ラポルテ五泉

申込締切 10月14日 定員 300名

※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。
10月下旬に入場券を発送致しますので、当日受付にてご提示下さい。

人間の器量は、土壇場でこそ発揮される。本物のリーダーとは、肩書きや年齢ではなく、本来の使命、すなわち「本義」に忠実に生きる人々だ。マニュアルなき事態に、ひたすら自らの「本義」に従って行動したリーダーたちの姿を通して、リーダーの本来あるべき姿についてお話しします。この機会にぜひご聴講ください。

申込み 五泉商工会議所 TEL43-5551 FAX42-1151
主催 五泉市・五泉商工会議所

【ごせんにここに商品券】

【補助額】補助対象経費の2分の1(上限10万円)

※ 補助対象経費は消費税を除いてください。

※ 1000円未満の端数は切り捨てです。

【申請手続き】申請には左記の書類が必要です。

① ごせんにここに商品券プレゼント補助金交付申請書

② 事業計画書

③ 対象経費の見積書(写真)

④ 暴力団等の排除に関する誓約書兼同意書

※ 申請回数に制限はありません。

※ 申請書は市役所(商工観光課、村松支所地域振興課)のほか、五泉商工会議所(電話43-5551)から申し込み可能です。

相談内容	日時	要事前連絡
新潟県信用保証協会	9月8日(木) 午前10時~正午	要事前連絡
年金・社会保険・労務相談会	9月13日(火) 午前10時~午後3時	要事前連絡
日本政策金融公庫 国民生活事業	9月14日(水) 午前10時~正午	要事前連絡
事業承継個別相談会	9月22日(木) 午前10時~	要事前連絡
弁護士個別相談会	10月28日(金) 午後1時30分~4時	要事前連絡

※会場は新会館(五泉市赤海845番地1)となります。

2022 **ガス展** 9/30~10/2 金-日 9:00~16:00

新津・五泉・横越
村松・小須戸・水原の6会場

▶水原会場は1(土)・2(日)のみ開催

越後天然ガス

毎月100名に豪華景品が当たる

秋のごせんてくてくスタンプラリー

五泉フードブランド推進実行委員会では、紅葉のシーズンに合わせて、『秋のごせんてくてくスタンプラリー』を開催します。市内外の方から市内店舗等を巡ってもらい、五泉の食・もの・まちの良さを感じてもらうとともに、地元特産品を景品とすることで市内外に商品をアピールし、市



内経済の活性化を図ります。また、今回の参加店の中には「ごせんてく」に商品券を利用できるお店も多くある為、商品券を利用してスタンプラリーの参加を楽しむこともできます。

▽内容 観光施設や参加店等でパンフレット・応募ハガキを配布しています。同応募ハガキにスタンプを3個集めて(重複不可)応募すると、抽選で毎月100名+Wチャンス賞で合計400名に五泉の特産品等が当たります。

▽開催期間 9月1日(木)～11月30日(水)

▽応募締切 第1回応募締切は9月30日(金)まで、第2回応募締切は10月31日(月)まで、第3回応募締切は12月2日(金)までとなります。

▽景品(1回目) 下記表の通り。参加店の情

咲花温泉招待券	指定旅館の2名様招待券
咲花温泉利用券	どの旅館でも使える利用券1万円分
さくらんどう温泉入浴券	貸しタオル付入浴券(6回分)、食事券500円×2枚
慈光寺うどん・そばセット	黄金の里会館の乾麺仕立てのうどん5把・そば5把詰合せ
ごせん産米	白山そだち5kg箱入り
五泉の銘菓セット	どのお店のものかは届いてからのお楽しみ
五泉のたからカレンダー	カレンダー1本
Wチャンス賞	咲花温泉入浴剤2個

報や景品のお知らせはQRコードから確認できます。
(http://gosenfood.sakura.ne.jp)

▽問合せ 五泉フードブランド推進実行委員会事務局(五泉市商工観光課 電話 43-3911)まで

11月30日までに必ず使用を

ごせんてく商品券

商品券発行委員会では新型コロナウイルスを受け、売上減少などの影響を現在も受けている事業所の活性化と市民の家計に対する支援策として、市内取扱店舗で利用できる商品券5000円(全取扱店で利用可能な共通券4枚2000円と市内に本店のある事業所のみで利用可

ごせんてく商品券発行委員会では新型コロナウイルスを受け、売上減少などの影響を現在も受けている事業所の活性化と市民の家計に対する支援策として、市内取扱店舗で利用できる商品券5000円(全取扱店で利用可能な共通券4枚2000円と市内に本店のある事業所のみで利用可

文芸

俳句
改札に風鈴のなる無人駅
風間 信

受付開始は5日より

珠算検定試験

五泉商工会議所では珠算検定の受付を9月5日より開始する。

▽申込期限 9月9日(金)

▽申込み 五泉応援団事務局(五泉市役所商工観光課・電話43-3911)まで

▽試験日 10月23日(日)

▽会場 五泉商工会議所

▽受付 9月5日(月)～22日(木)まで

▽受験料 1級2340円
2級1730円
3級1530円
4級630円
5級200円

▽申込み 五泉商工会議所(電話43-5551)まで申込みしてください。

【例】
ふるさとの
おいしい農産物を送ります。
五泉 太郎
〇〇中学校〇〇年卒業生
五泉市〇〇町××番地
TEL (FAX)
0250-△△-△△△△

※この他、花や銘菓など何でも紹介できます

職場のかんたんメンタルヘルス

マイナスのリフレッシュ方法をプラスに

ストレスを軽減するために、リフレッシュの工夫をしているという人は多いと思います。しかしその方法が、心身の回復とならずに逆効果だったとしたら、せっかくの取り組みも報われません。そこで、マイナスの気分転換をプラスに変える方法をこ

紹介します。

NG1. ブラックコーヒー

気持ちをリフレッシュするためにブラックコーヒーを飲む人は多いと思います。しかし、モチベーションを上げたいときは、脳に栄養を送ることが必要です。ミルクと砂糖たっぷりのカフェオレや、甘いチョコレートなどは、血糖値を上げると同時にリラックス効果もあるので、仕事中の集中力が高まりません。エナジードリンクの効き目を実感するのは、カフェ

インと糖が多く含まれているからです。しかし、市販の清涼飲料水は、驚くほど糖分が含まれていることがあるので、自分で砂糖を入れることをお勧めします。ちなみに角砂糖は、1個10キロカロ

リ未満と実は低カロリーです。適度に甘いものを摂取することが、リフレッシュと仕事の効率化につながります。

NG2. 明るい環境

目が悪くなるから疲れないように明るさを確保しようとする人が多いですが、

うと作業環境をできるだけ明るくしていませんか。実は、明るすぎる環境は、緊張やイライラの原因になる可能性があります。普段つけている手元のライトを消してみ、直射日光が入らないように窓際のシェードを閉じてみるなど、気持ちが安定する明るさの環境を整えてみてください。また、パソコン画面の明るさを抑えることも有効です。

NG3. 休みの日はひたすら寝る

体調が良くないときは、体を休ませることは必要です。ただ、ひたすら寝ていると、ゆっくり休んだはずなのに、疲労感が残ったままになってしまふことも。それは、脳内ホルモンのセロトニンが欠乏状態になっている可能性があります。セロトニンが不足するとモチベーションが下がり、気持ちが不安定になりやすいのです。セロトニンを生成するには、1日20分程度のリズムミカルな運動が大事だといわれています。

す。部屋を掃除するのもし、散歩する、買い物に行くなど、少し体を動かすことが必要です。自然と気持ちもリフレッシュできて、モチベーションが変わってきます。

今まで、良かれと思って行っていたことがあれば、少し視点を変えてみてください。効果的な気分転換方法で、少しでも快適な毎日を送る一助となれば幸いです。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事 大野萌子

今まで、良かれと思って行っていたことがあれば、少し視点を変えてみてください。効果的な気分転換方法で、少しでも快適な毎日を送る一助となれば幸いです。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事 大野萌子

好評発売中 **しんくみビジネスローン** **はばたきビジネスローン**
スーパーカードローン **事業性ローン・F1**

つながる心 はばたく未来
はばたき信用組合 *詳しくは、お気軽に窓口または得意先担当者にご相談ください。
五泉支店 TEL43-2211 村松支店 TEL58-2121

当所HPをご覧ください

五泉商工会議所 検索

当所ホームページ (http://www.gosencci.or.jp/) では、各種支援策やセミナーのお知らせ、検定試験、定例相談日の日程など様々な情報を掲載しております。ぜひご覧ください。

●ホームページをリニューアルします
当所のホームページをスマートフォンでも見やすく、情報を分かりやすくするため、リニューアルを計画しています。

中古住宅募集!

この町といっしょに、ずっと未来へ

- 価格査定は無料
- 買取り可能

(有)ティー・エム・シー 赤海2 TEL42-2125 http://niigata-tmc.com/

こんなこともおまかせ下さい。

- ・コンロの入替、修理
- ・給湯機の入替、修理
- ・シャワー、水栓の取替、水洩れ修理

—エネルギーとガス石油器具のことなら—
(有)田中利三郎商店
五泉市本町3 TEL 42-2487

「きなせやカード」のポイントお付けします。(220円で1ポイント)

ガーデンホテルマリエール プレス
レストラン Brace

渡り蟹のトマトクリームパスタ… ¥2,090(税込)

ランチコース…………… ¥1,695~(税込)

お魚コース ハンバーグコース 阿賀北ポークピカタ
お肉コース パスタコース

コースお料理にはスープ・サラダ・デザート・ドリンクが付きます

モーニング am7:00~am9:30 ランチ am11:00~pm3:00
ディナー pm5:00~pm9:00 (8:30ラストオーダー)

ガーデンホテル マリエール ☎0250(42)1212 五泉市赤海1074-1 E-mail:info@maryell.jp

店内メニュー、テイクアウトOK! 配達も御相談下さい

酒菜食堂 **獺 Baku**

飲み放題付 4,500円 (税込)
お料理6品+本格寿司
他に5,000円コース、5,500円コースも出来ます
by 寿司・割烹さくま
馬場町1-9-1 ☎42-4488 火曜 20台