

発行 三次民主商工会
〒728-0013
三次市十日市東3-10-1
ホームページ
<http://www41.tiki.ne.jp/~miyosimi>
nsyo/
メールアドレス
miyosiminsyo@mx41.tiki.ne.jp

No. 1930

2021・6・14

毎週月曜日発行

三次民商News

楽しく、
ためになる講座、
イイね！

テーマは食事

第4回健康サポーター養成講座



5月26日、三次民商をCHECKしました。

婦人部は第4回の健康サポーター養成講座を、社会福祉保健センター研修室で行いました。

部員8名の参加で、広島医療生協の松田さん、山口さんに講師をしていただきました。

今回のテーマは「食事」でした。



塩分チェック

まず参加者は味覚のチェックをしました。塩分濃度の違う水の入ったペットボトルを順番に飲んで、ここで味の変化を感じるか

減塩ポイント

- ① かけるより、つける
醤油、ソースなどは直接かけるより、小皿に取って少しつける方が減塩になります。
- ② 煮物の醤油は最後
出汁、砂糖で煮て最後の煮詰めにしうゆを加える
- ③ 甘味を控える
砂糖、みりんが増える
と塩も増えます。

計算してみました

自分の標準体重と必要エネルギーを計算式に基



づいて計算してみました。標準にぴったりの方もいれば10オーバーの方もいて悲喜こもごも。参加者は「この計算式をもっと婦人部で広めれば、健康に役立てられるからいいと思う」と感想を。

最後に

今回は参加者8名全員が全ての講座を受けられることができた、全員に終了証が渡されました。「コロナ禍だけど、人と話すことができて、とても楽しかった」と口々に悦びを述べていました。

広島県感染症拡大防止協力支援金 8時以降の営業が分かる書類が追加!

広島県感染症拡大防止協力支援金の提出書類で、「8時以降も営業していた」との証明書類に後述の書類が追加されました。

- ◎ 深夜酒類提供飲食店営業届
- ◎ カラオケ設備の利用履歴

※第一興商やエクシಂಗなど、カラオケ契約企業の各店舗の営業担当に20時以降の利用履歴を発行してもらおうよう依頼してください。

- ◎ 観光ガイドブック、パンフレット等

※雑誌等で取材を受けた際の掲載記事で



暑い中、声かけに頑張りました！

6月9日に、支援金の声かけと拡大訪問を兼ねた、緊急拡大行動を行い、3名が参加しました。

まだ支援金の給付手続きをしていない会員の声かけには、「連絡してくれてありがとうございます。申請書類を準備します」などの感想がありました。

訪問した会員にはポスターを貼ってもらったり、商売状況を共有しました。

も認められます。

- ◎ 求人・バイト情報誌等
- ◎ SNS等の過去の掲載
- ◎ ホームページ(目録、食ベログ等)
- ◎ 予約台帳、予約記録

5月12日から始まった婦人部主催の簿記学校。第1回から4回まで簿記のいろはを学び、最終回は復習を兼ねて、自分の会社の記帳を山田先生がチェックをしました。



参加者は「先生に分かりやすく教えていただき、5回があつという間で、すぐに帰って帳簿の続きをしたいと思えます。とても感謝しています」と感想を寄せてくれました。

「早速、実践！」
記帳したい気持ちが
ウズウズ

1人の会員が1人の読者を増やしましょう。

三 次
FAX

(0824) 62-3535
(0824) 62-1654

●『一人はみんなのために、みんなは一人のために』力を合わせて商売とくらしを守りましょう。

月次支援金

以下の①と②を満たせば業種/地域を問わず給付対象となります。

- ① 緊急事態宣言に伴う、飲食店の休業・時短営業又は外出自粛などの影響を受けている
- ② 緊急事態宣言が実施された月のうち、宣言の影響を受けた、今年の4～6月の売上が2019年または、2020年の同じ月と比べて**50%以上**減少していること

《給付額》中小法人は上限20万円 個人事業主は上限10万円

- 申 1、月次支援金ホームページの仮登録画面で必要事項を入力し、IDを取得
請 2、下記の必要書類を準備
の 3、月次支援金ホームページで登録機関を検索し、メールや電話で登録機関に事前予約
流 4、登録機関で事前確認を受ける。
れ 5、必要情報を入力し、下記の必要書類を添付して申請

- 必 I 履歴全部証明書(法人) 本人確認書類(個人) 運転免許証など
要 II 2019年及び2020年の確定申告書類の控え
書 III 2019年から2021年対象月までの各月の帳簿書類
類 IV 2019年1月以降の事業の取引を記録している通帳
V 代表者または個人事業主本人が自署した宣誓・同意書

安芸高田市頑張る事業者応援金

《対象者》対面で個人または事業者と直接、商品・サービスの提供を行っている中小事業者で**最大20万円**

月次支援金・安芸高田市頑張る事業者応援金の説明会

6月16日(水)

昼の部 2時より 夜の部 6時より

三次民商事務所

三次民商労働保険
事務組合からのお知らせ
労働保険の納入通知
書の案内を6月から順
次発送しています。
第1期分保険料の
支払い期日は
7月5日(月)
までです。
保険料と手数料は別々
の振込先ですので、宜
しくお願い致します。

支部総会の日程

◎三次支部総会
6月24日(木)
午後6時半
三次民商事務所

◎三次南支部総会
6月25日(金)
午後6時半
三次民商事務所

◎高田支部総会
6月27日(日)
午後5時30分
高田事務所

◎十日市支部
6月28日(月)
午後6時半
三次民商事務所

民商のTVCM 放送スケジュール

	20日	19日	18日	17日	16日	6月
	日	土	金	木	水	曜
相席食堂	サンデーLIVE	土曜ナイトドラマ	報道ステーション	5up!第2部	グッド!モーニング	羽鳥慎一モーニングショー
番組名			大下容子ワイド!スクランブル		これ余談なんですけど...	
時間枠	10時50分～11時50分	6時20分～8時	23時～23時30分	13時～14時	21時54分～23時10分	12時～13時
					17時50分～18時45分	7時～8時
					24時50分～25時25分	8時～9時55分

1人の会員が1人の会員を増やしましょう。 三 次 (0824) 62-3535
FAX (0824) 62-1654