



上越市よりお知らせ

第2回 eコマースセミナーのご案内

上越市産業振興課では、市内企業向けに電子商取引への取り組みを促すため、標記セミナーを下記のとおり開催します。

受講無料ですので、ぜひご出席ください。

- ★日 時 1月25日(木) 14:00～
- ★会 場 ワークパル上越
- ★テーマ「原理原則から組み立てるネットショップの集客戦略」他
- ★講 師 (株)ECマーケティング人材育成 代表取締役 石田真琴 氏
- ★受講料 無料
- ※詳細は、別紙のチラシをご覧ください

▼労働保険料納入のお願い

労働保険事務を商工会に委託されている事業所のみなさまについては、労働保険料の第三期分をご指定の口座から**1月31日(水)**に振替させていただきます。

残高確認等をよろしくお願いたします。なお、現金納付の方は、お手数でも商工会にご持参ください。

謹賀新年



経営者・管理者向け

経営力向上セミナーのご案内

上越ものづくり振興センターでは、市内企業向けに経営者の資質向上を図り、戦略的経営、経営革新への取り組みを促すため、標記セミナーを下記のとおり開催します。

受講無料ですので、ぜひご出席ください。

- ★日 時 2月6日(火) 10:00～
- ★会 場 上越市市民プラザ
- ★講 師 中小企業診断士 今井進太郎 氏
- ★受講料 無料
- ※詳細は、別紙のチラシをご覧ください

商工会事務職員採用試験

平成30年4月1日採用予定者の選考試験が行われます。受験資格等の詳細は試験要綱をご覧ください。試験要綱は県連合会のホームページからダウンロードできます。

- U R L : <http://www.shinsyoren.or.jp/>
- 募集職種：経営支援員
- 募集人員：5名
- 受験申込期間：1月16日(火)必着
- 書類等提出先：新潟県商工会連合会
- 試 験：1月28日(日)
- 試験会場：新潟県商工会館（新潟市中央区）
- 勤 務 地：県下の商工会または県連合会

▼金利のお知らせ

- (株)日本金融公庫
- 普通 1.16-2.40%
- 汎経 1.11%
- 産業育成資金
- 信保付 1.7-2.20%
- 貯蓄共済資金
- 信保付 2.75-4.0%

※信保付の場合は、市より各種補給があります。随時、受付しています。
H29.12.13 現在

まもなく確定申告の季節です

平成29年分の所得税の確定申告期間は平成30年2月15日(木)～3月15日(木)です。個人事業者、不動産の賃貸収入がある人や、2ヶ所から給与をもらっている人などは、確定申告をしなければなりません。確定申告に必要な書類は余裕をもって早めに準備しましょう。



記帳資料の早期提出にご協力ください！ 決算対策と納税準備はお早めに！

間もなく確定申告が始まります。商工会で記帳を委託されている事業所の皆様には、**確定申告受付間際になると、記帳処理がたいへん集中します**ので、**お早めに記帳資料をご提出ください。**

早めの記帳処理で適正な税務申告にお役立ていただきたいと思いますので、ご協力をお願いします。

商工会会員新年会開催！

新春1月4日（木）に商工会会員新年会を「えびす屋」で開催しました。季節柄珍しい穏やかな天候の中、29名が出席しました。荻谷商工会長のあいさつの後、ご来賓としてお迎えした日本政策金融公庫高田支店、第四銀行柿崎支店及び上越信用金庫柿崎支店の支店長より、県内・市内の経済状況についてお話しいただきました。開宴後は、新年を迎えて会員相互の情報交換を行い、懇親を深めました。



第2回障害者合同就職面接会のご案内

ハローワーク上越では、上越地域の障害者と起業との「合同就職面接会」を開催します。ただ今、ハローワーク上越におきまして、参加企業・参加者募集中です。お申し込みをお待ちしています。

- ★日時 2月16日(金) 13:30～16:00
- ★会場 上越観光物産センター
- ★参加料 無料
- ★お問合せ ハローワーク上越 TEL025-523-6121



「健康な食事」で健康寿命を延ばしましょう！



【「健康な食事」とは】

日本は世界でも有数の長寿国であり、“食事”がその一助となっていると考えられています。「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要な栄養バランスを基本とした食生活を無理なく持続している状態です。

日本の食文化の良さや特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせて料理し、おいしく楽しく食べることで、バランスの取れた食生活を送ることができます。

特定の栄養素や成分、食品を摂ることではなく、大切なのは毎日の食事です。

「主食・主菜・副菜」を基本にバランスの良い食事を



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマーク
黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」を表現しています。



- 「主食・主菜・副菜」は1食単位の基本となる料理の組み合わせです。
- 主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる場合、それより少ない場合と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。

新潟県では、主食、主菜、副菜の揃った食事を1日に2回以上とする者の割合は男性57.3%、女性61.9%です。また、男女ともに20代で最も低くなっています。

【平成26年県民健康・栄養実態調査より】