

発行日:令和 5 年 5 月 11 日

担当:会員サービス課 service@niigata-cci.or.jp

〒950-8711 新潟市中央区万代島5番1号 万代島ビル7階

URL <https://www.niigata-cci.or.jp>E-mail office@niigata-cci.or.jp

補助率 1/2 補助限度額 100 万円！ 新潟市デジタル技術活用促進補助金

予算なくなり次第
受付終了！

新潟市では、コロナ禍から脱却して企業が成長するために、デジタル技術を活用し、付加価値や生産性の向上を図る企業を支援します。

【対象事業】 次の①～④のいずれかに該当する新たな取組。

①ビジネスモデルの転換

EC サイトの開設による BtoB から
BtoC への転換 等

②働き方の転換

WEB 会議やデータ管理のクラウド化に
よる業務の効率化 等

③作業工程の転換

RPA ソフトによる作業工程の自動化 等

④DX につながる事業

IoT の活用で生産設備の稼働率向上や
人員配置の適正化 等

【補助金交付要件】 次のいずれかの効果指標の達成ができ、1 月以上の効果測定を行う事業。

効果指標		要件
付加価値額		1.5%以上増加
労働生産性		1.5%以上増加
その他	残業時間	30%以上減少
	移動時間	30%以上減少
	受注数	50%以上増加

※前年同時期と比較してください。

※その他は「残業時間」「移動時間」「受注数」のうちいずれか一つを達成することが要件です。

※実績報告でいずれかの効果指標の達成ができない場合は、交付決定の取消となります。

【補助対象経費】

ソフトウェア導入費、システム開発委託費、IT サービス利用料、ハードウェア導入費など

【補助率・限度額】

補助対象経費の 1/2 以内（限度額 100 万円）

詳細は下記 URL か右記 QR から

<https://www.city.niigata.lg.jp/business/growing/seichoshien/digitalgijutsu.html>



【お問合せ】 新潟市 経済部 企業誘致課 TEL：025-226-1689（直通）

MAIL：kigyo@city.niigata.lg.jp

インボイス転換事業者は補助上限 50 万円上乗せ 「小規模事業者持続化補助金」が拡充されます！

持続化補助金で
販路開拓！

国では、小規模事業者*等が経営計画を自ら策定し、商工会・商工会議所の支援を受けながら取り組む販路開拓を支援します。

※常時使用する従業員数が「商業・サービス業(宿泊業、娯楽業を除く)」の場合 5 人以下、それ以外の業種の場合 20 人以下である事業者

【補助対象経費】

機械装置等費、広報費、ウェブサイト関連費、展示会等出展費（オンラインによる展示会・商談会等を含む）、旅費、開発費、資料購入費、雑役務費、借料、設備処分費、委託・外注費

【補助率・補助上限】

	通常枠	特別枠			
		賃金引上げ枠	卒業枠	後継者支援枠	創業枠
補助率	2/3 (賃金引上げ枠のうち赤字事業者は 3/4)				
補助上限	50 万円	200 万円			
インボイス 特例	50 万円※ ※インボイス特例の要件を満たす場合は、上記補助上限額に 50 万円を上乗せ				

免税事業者から適格請求書発行事業者に転換する事業者(インボイス転換事業者)を対象に、全ての枠で一律に 50 万円の補助上限を上乗せし、販路開拓(税理士への相談費用を含む)を支援！

【申請要件】

- ・賃金引上げ枠 ⇒ 事業場内最低賃金を地域別最低賃金より+30 円以上とした事業者
- ・卒業枠 ⇒ 小規模事業者として定義する従業員数を超えて規模を拡大する事業者
- ・後継者支援枠 ⇒ アトツギ甲子園のファイナリスト等となった事業者
- ・創業枠 ⇒ 過去 3 年以内に「特定創業支援事業」による支援を受け創業した事業者
- ・インボイス特例 ⇒ 免税事業者のうち適格請求書発行事業者の登録を受けた事業者

※過去の公募回において、「インボイス枠」で採択され事業を実施した事業者は、今回の「インボイス特例」の対象外です。

【応募締切】

第 12 回受付締切 令和 5 年 6 月 1 日(木)

第 13 回受付締切 令和 5 年 9 月 7 日(木)

※当所へのご相談は、各受付締切日の 1 週間前までにお願いいたします。

【応募方法】

原則 jGrants による電子申請

※電子申請に必要な G ビズ ID プライムアカウントの発行には、一定の期間がかかりますので、電子申請をお考えの方は、先にアカウントを発行することをお勧めします。

詳細は下記 URL か右記 QR から

<https://r3.jizokukahojokin.info/index.php>



【お問合せ】 経営相談課

TEL：025-290-4212（土日祝日を除く 9：00～17：30）

ワクワクするアイデアをお寄せください！

新潟まつりを盛り上げましょう！

新潟まつり実行委員会 市民参画プロジェクト募集のご案内



新潟まつり実行委員会では、昨年実施し、多くの子ども・若者が参加し、新潟まつりを盛り上げた「市民参画プロジェクト」の機運を一過性のものとせず、今後の新潟まつりの歴史・文化の継承と更なる発展につなげるため、市民発意で市民自らが行うプロジェクトを募集し支援します。

【対象事業】

市民、市内事業者等で構成する団体が行うイベント等の事業で、次の①から⑧の全てに該当するもの。

- ①令和5年 **7月21日（金）～8月7日（月）**に、新潟市内で開催するもの
- ②新潟まつりの関連イベントにふさわしく、新潟まつりへの市民の参加意識やワクワク感を高めるもので、子どもや若者が参加したくなるもの
- ③販売等の収益事業を主目的としたものでないもの
- ④特定の者のみが参加するものでないもの
- ⑤新潟市暴力団排除条例その他の法令に抵触しないもの
- ⑥政治、宗教などに関する活動でないもの
- ⑦公の秩序又は善良の風俗に反するものでないもの
- ⑧次年度以降も実施の見込みがあり、新潟まつりの更なる発展につながるもの



【補助額】

事業にかかる補助対象経費の **1/2** 以内で、1事業につき上限 **150万円**

※1 団体が複数の事業を実施する場合は、複数の事業の補助額の合計で上限 150万円

【事業の流れ（予定）】

令和5年4月25日（火）	申請受付開始
令和5年5月25日（木）	受付締切
令和5年5月下旬	書類審査
審査後（5月末予定）	採択・不採択通知
採択通知後順次	プロジェクト実施にかかる説明会
令和5年7月21日（金）～ 8月7日（月）	事業実施
令和5年9月7日（木）まで	実績報告書、領収書の写しなどを含め所定の書類を揃えて提出
実績報告書等の審査後	補助金の交付

詳細・申請は下記 URL か右記 QR から

<https://www.niigata-cci.or.jp/archives/17231>



【お問合せ】

①新潟市観光・国際交流部観光政策課

MAIL：kanko@city.niigata.lg.jp

TEL：025-226-2608

（土日祝日を除く 8：30～17：30）

②新潟まつり実行委員会事務局（新潟商工会議所）

MAIL：soumu@niigata-cci.or.jp

TEL：025-290-4204

（土日祝日を除く 9：00～17：30）

令和5年度 春の新潟市事業所 ウォーキングチャレンジ参加企業を募集します

健康経営にも
つながります！



新潟市では、働き盛り世代の生活習慣病の予防を目的として、ウォーキングチャレンジを実施します。からだを動かす時間を作るきっかけに、職場の仲間と歩数アップにチャレンジしてみませんか？健康経営の取組にもつながりますので是非ご参加ください！

【概要】 事業所等の5人以上で2週間歩数を記録して歩数アップに挑戦。報告をもとに、企業・事業所別ランキングを公表し、抽選で参加賞を進呈します。
※参加コースは、新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリ「グッピーヘルスケア」を活用した“アプリコース”と、従来の歩数集計表に参加者の歩数を記録・報告していただく“レポートコース”から選べます。事業所ごとに参加しやすいコースを選んで参加してください。

【参加対象】 いずれの要件も満たしていることが条件となります。

- ①新潟市内に営業拠点を有する企業・事業所等
- ②代表者を含め、構成員として5人以上有すること
- ③暴力団、または暴力団員が経営、運営に関係している企業等でないこと
- ④チャレンジ実施を遅延なく履行できること

【参加用】 **無料**

【申込期間】 令和5年 **5月10日**（水）から **5月31日**（水）

【チャレンジ期間】 令和5年 **6月14日**（水）～**6月27日**（火）の2週間

【参加賞】 新潟市・佐渡市共通商品券（抽選で1万円分×10事業所）

詳細・お申込みは下記 URL か右記 QR から

<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/undo/walkingchallenge/2023springWC.html>



【お問合せ】 新潟市保健所健康増進課 TEL：025-212-8166

主催：新潟商工会議所 共催：中小機構・ジェトロ新潟

6/5(月) 自社の商品を海外に！ゼロからはじめる輸出セミナー ～新規輸出1万者支援プログラムを活用しませんか～

本セミナーでは、輸出の事前準備から具体的な商談までを一気通貫で支援する「新規輸出1万者支援プログラム」の紹介とともに、中小企業による身近な輸出事例や具体的な輸出の方法について解説します。また、セミナー終了後には個別相談会（30分程度・事前予約必須・限定4社）も実施します。新たに輸出を検討されている方、既に輸出に取り組まれている方も、奮ってご参加ください。

【日時】 令和5年 **6月5日**（月）

セミナー：14：00～15：30（受付開始 13：30～）

個別相談会：15：40～16：10（終了予定）

【会場】 朱鷺メッセ 中会議室 201（新潟市中央区万代島 6-1）

【参加費】 **無料**（定員 **50** 名 ※会員・非会員問わず）

詳細・お申込みは下記 URL か右記 QR から

<https://www.niigata-cci.or.jp/archives/17317>

【お問合せ】 総合政策課 TEL：025-290-4207（土日祝日を除く 9：00～17：30）



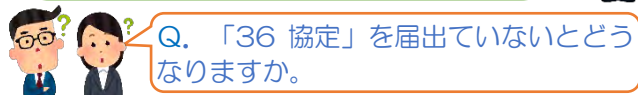
今月のテーマ 「36（サブロク）協定とは」

皆様の職場には、「時間外労働・休日労働に関する協定（通称 36（サブロク）協定）」というものはございますか。職場で法定の時間外・休日労働をする場合に欠かせない重要なものです。Q & A形式で「36 協定」の基本的なことについてお伝えいたします。



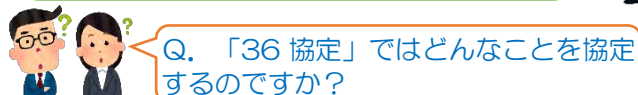
Q. 36 協定とは何ですか？

A. 労働基準法では、1 日及び 1 週間の労働時間並びに休日日数を定めていますが、これを超えて、法定の時間外労働や休日労働させる場合には、あらかじめ「36 協定」を締結し、労働基準監督署に届け出なければなりません。



Q. 「36 協定」を届出していないとどうなりますか。

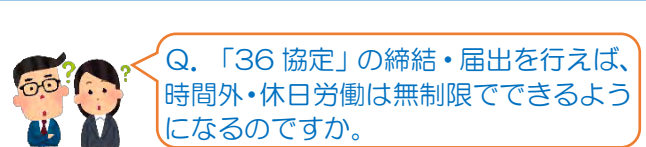
A. 「36 協定」を労使間で結び、届出をすることで初めて法定の時間外・休日労働を行うことが可能になります。「36 協定」の締結・届出をせずに、時間外・休日労働をすることは違法となります。



Q. 「36 協定」ではどんなことを協定するのですか？

A. 36 協定においては、次の事項を労使で協定しなければなりません。

- (1) 時間外労働等をさせる必要のある具体的な事由
- (2) 時間外労働等をさせる必要のある業務の種類
- (3) 時間外労働等をさせる必要のある労働者の数
- (4) 1 日について延長することができる時間
- (5) 1 日を超える一定の期間について延長することができる時間
- (6) 有効期間等



Q. 「36 協定」の締結・届出を行えば、時間外・休日労働は無制限でできるようになるのですか。

A. たとえ「36 協定」を締結・届出したとしても、法定の時間外・休日労働が無制限に認められるものではありません。必要最小限になるよう労使間での十分な合意が必要です。



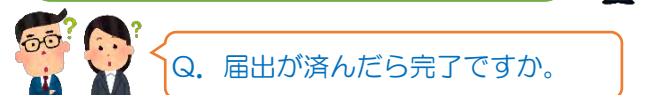
Q. 「36 協定」に有効期限はありますか？

A. 「36 協定」は有効期限がありますので更新が必要です。通常は 1 年とするのが望ましいです。



Q. 「36 協定」は誰と締結するのですか。

A. 「36 協定」を締結する場合には使用者と労働者の代表者とが締結し、労働基準監督署に届出をしなければなりません。

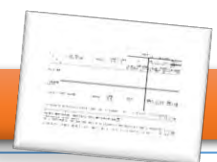


Q. 届出が済んだら完了ですか。

A. 36 協定については、就業規則やその他各種の労使協定と同様に、常時各作業場の見やすい場所への備え付け、書面を交付する等の方法により、労働者に周知する必要があります。



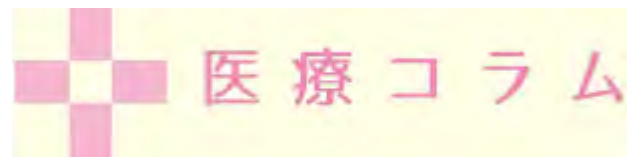
◇36 協定の締結・届出◇



労働者が安心して働ける明るい職場を作ることは、事業規模や業種を問わず、すべての事業場にとって重要なことです。そのためにはあらかじめ、労働時間や賃金をはじめ、人事・服務規律など、労働者の労働条件や待遇の基準などをはっきりと定め、労使間でトラブルが生じないようにしておくことが大切です。

血糖値と食後の眠気について

(一社)新潟県労働衛生医学協会
健康づくり推進部 保健師 丸山 要子



昼食後に強烈な眠気に襲われ、作業や会議などに集中できない、という経験をしたことはありませんか。食後の眠気は、血糖値が関係していることがあります。今回はご自身でできる眠気を抑えるポイントについてお話しします。

1 血糖値と食後の眠気との関係

体の生理反応として、食後に血糖値が上昇し、そのあと膵臓から出るホルモン（インスリン）の働きにより血糖値が下がります。インスリンの量が減る、あるいはインスリンが分泌するタイミングが遅くなると、血糖値が急上昇します。急上昇した血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌され、今度は血糖値が急低下します。この状態を食後高血糖（血糖値スパイク）といいます。急低下により低血糖状態になると、身体を動かす基本的なエネルギーが不足するため、強い眠気があらわれやすくなります。

また、この血糖値の激しい変動は、血管にダメージを与えます。そのまま放置しておくと心臓や脳の命にかかわる血管の病気を引き起こす可能性がありますので、血糖値や眠気が気になる方は内科を受診することをおすすめします。

2 食後の眠気を抑えるためのポイント ～血糖値を急激に上げないことが大切です～

①食事を抜かない

食事と食事の間隔が開くほど、次の食事の際に反動で血糖値が急上昇します。1日3食規則正しく食べることが大切です。

②食べる順番を考える

野菜・海藻・きのこ・豆類などの食物繊維、肉・魚などのたんぱく質を含むおかずを最初に食べた後、10分後を目途にごはん・パン・麺などの主食を食べると、糖の吸収がゆるやかになり、またインスリンの分泌を促して、血糖値の急上昇を予防することができます。ラーメン+チャーハンなどといった主食の重ね食べは、食後の高血糖を招く最悪のパターンです。主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を意識しましょう。

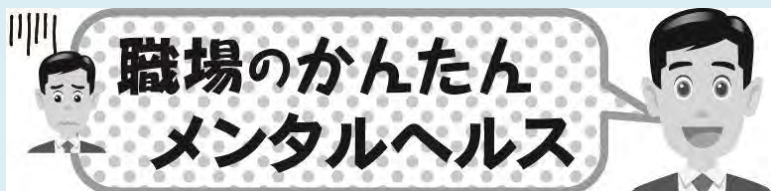
③食後に体を動かす

食後15～30分してから体を動かすと、血液中のブドウ糖がエネルギーとして使われ、食後の高血糖を防ぐことが期待できます。ランチタイムに職場から少し離れた店に歩いて食べに行ったり、食後に職場の周囲を散歩する、などの習慣をつくることをおすすめします。

なお、当会では、保健師、管理栄養士による生活習慣に関するセミナーをおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

TEL : 025-370-1945
(新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部)





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。

ストレスフリーを目指す

ストレスの原因の一つに「認知のゆがみ」というものがあります。これは、世の中をありのままに見ているつもりでも、人によって見え方が違い、個人差が大きく出てしまうということです。価値観や考え方の違いという分かりやすいかと思いますが、それが偏ってしまうと、正常な判断が難しくなったり、ストレスの原因になったりします。

「認知のゆがみ」を引き起こす思考パターンは次のようなものです。

1. 0か100思考

完璧主義ともいえますが、物事を二極化し、「0か100か」「白か黒か」のように、両極端に考えてしまう傾向です。少しのミスでも失敗と捉えて、完璧にこなさなければ成功ではないと考えるので、常にストレスを抱えることになります。

2. すべき思考

何かをするときに「必ず～すべきである」と思い込む傾向です。逆に価値観に合わないことは「絶対に～すべきでない」となりやすく、かなわないと自己嫌悪に陥ります。また、そうしない他人に対しても怒りや葛藤を感じやすくなります。

3. レッテル貼り

学歴、出身地、ひいては血液型などのパターンに当てはめて分析したつもりになり、根拠もないのに「あの人はこうだ」と決めつける傾向のことです。悪いレッテルを貼れば、良いところは見えなくなり、信頼関係を築きにくくなります。

4. マイナス思考

何でも否定的に捉えてしまう傾向です。誰にでも感情の波はあって当然ですが、悪い方にばかり考えてしまい、落ち込みやすく立ち直りが遅いため、ストレスを抱えやすい状態が長く続きます。

このほかにも、陥りやすい思考パターンがありますが、全てに共通するのは「一つの価値観だけで物事を決めつけてしまい、そこから抜け出せないこと」です。さまざまな価値観を臨機応変に使い分けていくことにより成長できるので、広く多角的な視点が必要です。そのような視点を得るためには、今とらわれている思考パターンに気付くことが重要なのです。一つの価値観や思考に固執しないことで、自分自身の自由度を高めることができ、より柔軟で豊かなストレスフリーな毎日を手に入れられることにつながります。

日本商工会議所 早期景気観測 調査結果のポイント LOBO 調査 2023 年 4 月結果

業況 DI は、経済活動の回復により、全業種で改善。先行きは、コスト増や人手不足等で慎重な見方。

・全産業合計の業況 DI は、▲11.1（前月比+3.7 ポイント）

・サービス業では、客足が回復基調な飲食・宿泊業を中心に、改善した。小売業では、インバウンドの増加で売上が好調な百貨店に下支えされ、改善した。また、製造業では、サービス業等の非製造業での設備投資需要の回復で改善し、卸売業でも、製造業からの引き合い増や、客足が回復する小売業や飲食・宿泊業からの受注増で改善した。建設業でも、政府の補正予算による公共工事の受注増で改善した。原材料・エネルギー価格の高騰や人材確保に向けた賃上げ等のコスト負担増、度重なる仕入価格の高騰に価格転嫁も十分に行えていない等、経営課題は山積も、経済活動の回復が続き、業況は 2021 年 12 月ぶりに全業種で改善した。

・先行き見通し DI は、▲12.9（今月比▲1.8 ポイント）

・5月8日のコロナの5類移行に伴い、経済活動のさらなる回復による売上改善を期待する声が小売業・サービス業を中心に多く聞かれた。一方、原材料価格の高止まりやエネルギー価格の高騰継続によるコスト負担増や、人手不足による受注機会の損失が懸念される。また、コスト増に見合う価格転嫁も十分に追いついていない中、海外経済の鈍化など、先行きへの不安は根強く、慎重な見方となっている。

詳細は、日商 HP (<https://www.jcci.or.jp/lobo/lobo.html>) を参照。