

発行日:令和 7 年 1 月 31 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](mailto:office@niigata-cci.or.jp)

## 【締切延長】あなたの声をお聞かせください 令和 6 年度会員ニーズアンケート回答へのご協力をお願い

当所ではこの度、より会員の皆様のご意見に沿ったサービスを提供するため、会員ニーズアンケートを実施いたします。皆様の率直なご意見をお聞かせいただき、今後の活動に反映していきたいと考えております。（できるだけ具体的に書いていただくと助かります）

【回答締切】令和 7 年 **2 月 28 日**（金）

フォーム、FAX、メールのいずれかからご回答をお願いいたします。

フォームでのご回答は下記 URL か右記 QR から

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcAuYSTVcxEHS8M6ldY-uni9RcaOTgPEzy0awjpF\\_1uXe3cw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcAuYSTVcxEHS8M6ldY-uni9RcaOTgPEzy0awjpF_1uXe3cw/viewform)

申込フォーム



FAX、メールでのご回答は下記 URL か右記 QR からアンケート用紙をダウンロードしてお使いください。

<https://www.niigata-cci.or.jp/wp/wp-content/uploads/2025/01/b7d69edf1ceeb54725a285279ef67448-1.pdf>

アンケート用紙



【お問合せ】 会員サービス課 TEL : 025-290-4209（土日祝日を除く 9 : 00 ~ 17 : 30）

## 人手不足時代を乗り切るためのウェルビーイング経営を学ぶ

### 2/18(水) ウェルビーイング×チームマネジメントセミナーのご案内

本セミナーでは、「ウェルビーイング経営」をテーマに、良い職場環境づくりに必要な要素について導入している企業の事例紹介を解説いただきます。個々の強みを活かしたマネジメントを学びたい方や人材定着に課題を感じている経営者・管理職の方はこの機会にぜひご参加ください。

【日 時】令和 7 年 **2 月 18 日**（火） **14 : 00 ~ 17 : 00**

【会 場】新潟商工会議所 大会議室（新潟市中央区万代島 5-1 万代島ビル 7 階）

【講 師】(株)アドハウスパブリック 代表取締役 関本 大輔 氏

【定 員】20 名（先着順・新潟商工会議所会員事業所のみ）

【申込締切】令和 7 年 **2 月 14 日**（金）

詳細・お申込みは下記 URL か QR から

<https://www.niigata-cci.or.jp/wp/wp-content/uploads/2025/01/33dc263a8d6e4add4aff8169de2adb6a.pdf>

受講料  
無料



【お問合せ】 まちづくり支援課

TEL : 025-223-6272（土日祝日を除く 9 : 00 ~ 17 : 30）

## 2km グルメを食べて旅に出よう！ 「にいがた 2km ぐるっとグルメ 2025」を開催！



新潟商工会議所、万代シティ商店街振興組合、東日本旅客鉄道株式会社新潟支社は「にいがた 2km」エリアの飲食店需要を喚起しエリア内の回遊と賑わいを創出するため、1月14日から3月7日まで、新潟市中心市街地「にいがた 2km」エリア内の飲食店等を回遊するラリーを開催中です！「古町」「万代・万代島」「新潟駅・弁天」の3エリアで対象の飲食店等を巡って応募すると、

抽選でトキエア（新潟一札幌、新潟一名古屋）往復航空券ペアや、東京ステーションホテルペア宿泊券等、豪華賞品が当たります！

対象店舗が昨年の74店舗から115店舗に増えてパワーアップ！ランチやディナー、平日から週末まで、様々なシーンで「2km グルメ」をお楽しみください！

【開催期間】 令和7年 **1月14日**（火）～**3月7日**（金）

【実施店舗】 新潟市「にいがた 2km」エリア内の対象 115 店舗  
（古町エリア 31 店舗、万代・万代島エリア 35 店舗、新潟駅・弁天エリア 49 店舗）

詳細は下記 URL か右記 QR から

<https://www.niigata-cci.or.jp/archives/22072>



【お問合せ】 株ジェイアール東日本企画新潟支社

TEL：025-247-7000（土日祝日を除く 10:00～17:00）

## 古町芸妓成果発表会第12回「華つなぐ道」のご案内

古町芸妓育成支援協議会（当所事務局）では、古町芸妓の技芸の伝承を目的に日本舞踊や長唄、三味線、鳴物などの稽古を支援しており、その成果を披露する発表会「華つなぐ道」を開催します。古町芸妓が稽古着で出演する非常に貴重な機会です。この度当所会員様向けにお席をご用意いたしますので、観覧ご希望の方は、下記をご参照の上、お申込みください。

【日 時】 令和7年 **3月13日**（木） **14:00～15:40**（予定）

【会 場】 りゅーとびあ 新潟市民芸術文化会館 能楽堂

【定 員】 50名（応募者多数の場合は2月末抽選、3月上旬結果発送）

【参加費】 無料（参加申込は当所会員のみ承ります）

【締 切】 令和7年 **2月25日**（火）

お申込みは下記 URL か右記 QR から

<https://www.niigata-cci.net/formsys/public/form/879>



※FAX でのお申し込みも承ります。申込書をご希望の場合は、恐れ入りますが下記までお問い合わせください。

【お問合せ】 まちづくり支援課

TEL：025-223-6272（土日祝日を除く 9:00～17:30）

## 新潟市の子ども・子育てを支援・応援する企業様へ 「新潟市公式キャラクター」をご活用ください

新潟市の子ども・子育てを支援・応援する企業の取り組みであれば、要領及びマニュアルに沿った形でお使いいただけます。使用目的により手続きが異なりますのでご注意ください。



詳細は下記 URL か右記 QR から

<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/kodomokosodaterogo.html>



【お問合せ】新潟市 こども未来部 こども政策課

TEL：025-226-1193（土日祝日を除く 8：30～17：30）

MAIL：[mirai@city.niigata.lg.jp](mailto:mirai@city.niigata.lg.jp)

## 【3月7日（金）まで】レストランとラーメン店とのコラボ 野菜 de ちよいしおメニューを期間限定で提供しています！



野菜 de ちよいしおメニューの提供は、市民の皆様へ、気軽に減塩に取り組んでもらうきっかけ作りを目的とした「ちよいしおプロジェクト」の取り組みです。

提供店舗では、野菜をたっぷり使い、減塩でおいしく食べられるよう工夫されたメニューを味わうことができます。また、期間中に「野菜 de ちよいしおメニュー」を注文し、アンケートに回答いただいた方の中から抽選で『減塩しょうゆ』が当たるキャンペーンも実施します。ぜひこの機会にお試しください！

【提供期間】令和7年 **1月16日**（木）～**3月7日**（金）

レストラン、ラーメン店とのコラボメニューや提供店舗一覧をHPで公開中！  
また、Instagram等で提供メニューや店舗情報を詳しく紹介！  
その他、普段の食生活で気軽に取り組める減塩のポイントも紹介しています！

詳細は下記 URL か QR から

[https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/eiyou\\_syokuseikatu/choisio-project/kenkozoshin2022.html#cmsC4BD8](https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/eiyou_syokuseikatu/choisio-project/kenkozoshin2022.html#cmsC4BD8)



【お問合せ】新潟市 保健衛生部 保健所健康増進課

TEL：025-212-8166（土日祝日を除く 8：30～17：30）





### 今月のテーマ 「こんなときどうする?～働き方～」 Q&A

会社の経営者・人事労務担当者・従業員の皆さんは会社における様々な場面で働き方について疑問に思ったり、考えたりしたことはありませんか。今回は基本的なルールである「こんなときどうする?～働き方～」についてのQ&Aをお伝えいたします。



Q. タイムカードは会社に入った時に押す?それとも仕事を始める時に押す?

A. タイムカードのみで始業・終業時刻を記録している会社は、会社の建物の入退場の時刻が始業・終業時刻とは限りません。したがって、実際に仕事を始める時、仕事を終わった時に打刻をします。



Q. 労働時間は15分単位だから15分未満は切り捨ててよい?

A. 労働時間は1分単位で把握しなければなりません。ただし、時間外労働の場合は事務手続きの簡便化上、1か月の合計に1時間未満の端数がある場合に、30分未満を切り捨て、それ以上を1時間に切り上げることは労働基準法違反として取り扱わないこととなっています。



Q. 週休2日制の会社での土曜出勤は「休日労働」ですか?

A. 法定休日とは1週1日もしくは4週4日の休日のことをいいます。法定休日を特定していない場合は、必ずしも土曜出勤が「法定休日労働」とはなりません。就業規則等により法定休日を特定しておく、確実な休日の取得のためにもよいでしょう。



Q. 従業員が希望するなら1日8時間勤務を超えてもいいですか?

A. 1日8時間、1週40時間の労働時間は強行規定であるため、従業員の希望や同意があっても働かせてはいけません。時間外労働をさせるなら労使間の36協定を結んでからです。管轄の労働基準監督署への手続きなく働かせた場合は、法違反となります。



Q. 委託や請負でも労働基準法が適用されることあるの?

A. 従業員と「業務委託」や「請負契約」をしていても、その実態が労働基準法の「使用者」と「労働者」と認められる場合には、労働基準法が適用されます。労働者と認められるかについては、①業務遂行上の指揮監督の有無、②報酬の労務対償性のほか、事業者性の有無や専属性の程度などによって判断されます。



### 「よくある疑問」あれこれQ&A

労働基準法は会社と従業員のどちらもが守るべき大切な法律です。理解しておくことでお互いが働きやすい会社となり、従業員とのトラブルも素早く対処することができます。

疑問に思ったことは、日頃からも労使間でトラブルが生じないように確認をしておくことが大切です。

☆詳しい内容については、労務管理の専門家にお聞きください!新潟県社会保険労務士会ホームページ <http://www.sr-niigata.jp/>

# 冬の運動について

(一社)新潟県労働衛生医学協会  
健康づくり推進部 保健師 宗村 綾香



寒さが厳しくなってきたこの時期、身体を動かす機会が少なく、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。冬は夏に比べ汗をかきにくいいため、運動効果も少ないように思えるかもしれませんが、実は運動効果が増加し、年末年始の体重増加が気になる方にも、絶好のチャンスです。今回は、冬の運動についてお話しします。

## 1 冬の運動の効果

寒い冬には、安静時（運動や身体活動をしていない時）に消費されるエネルギーである「基礎代謝」が増えやすいといわれています。私たちの身体は常に体温を約 36～37 度前後に保っていますが、冬は外気温が低いので、体温を維持するために基礎代謝が上昇し、エネルギー消費量も増えることが分かっています。

基礎代謝に大きく影響するのは筋肉量です。冬に多い「冷え」は、筋肉量が少ない方に多いことも知られており、筋肉を増やす運動が効果的です。国のガイドラインでは、筋力の向上につながる運動を週 2～3 日実施すること、ウォーキングなどの有酸素運動を週 60 分以上行うことが推奨されています。また、運動以外でも、仕事や家事などの生活活動で体を動かすことも大切です。

## 2 冬の運動のポイント

### ・生活活動を増やしましょう。

運動が難しい方も、仕事中に座りながら足を上げ下げする、階段を使うようにする、駐車場は遠くに停めるようにするなど、今より 10 分多く体を動かしてみませんか。

### ・寒暖差による血圧の変動に気を付けましょう。

暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動によって、血管が過剰に収縮して心筋梗塞などの原因となることがあります。日中の暖かい時間帯を選び、手袋やマフラー、レッグウォーマーなどで十分に防寒し、身体への影響を少なくすることが大切です。

### ・運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行いましょう。

寒い時期は筋肉が収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯、腱などのケガも起こしやすくなります。身体を温めて筋肉の柔軟性を確保しましょう。

### ・水分補給を行いましょう。

冬場は空気が乾燥し、身体から水分が失われやすくなります。特に高齢の方や持病がある方は脱水を起こしやすく、注意が必要です。意識してこまめな水分補給を行いましょう。

また、治療中の病気がある方は、主治医の指示に従って運動を行ってください。

なお、当会では、保健師や運動トレーナーによる運動に関する教育活動もおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

TEL : 025-232-0151  
(新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部)





## 職場のかんたん メンタルヘルス

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。

### 新しい年の目標の立て方

新しい年を迎え、「今年こそ！」と前向きな気持ちで目標を立てている人も多いと思います。思い描いたことをぜひ実現したいですよね。そのためにはモチベーションを持続させることが大切です。

そこで、少し記憶をさかのぼっていただきたいのですが、昨年の年頭の抱負は何でしたか。それを達成できましたか。もし、残念な結果となり、今年こそと思われるなら、少し目標の修正が必要かもしれません。まずはできなかったことを踏まえて、現時点での状況を書き出してみましょう。

例えば、「部屋の整理整頓ができない」「資格試験の勉強ができない」のような感じです。書き出したら、文末の「できない」を「しない」に変えてみます。「部屋の整理整頓をしない」となります。それを見てどう感じたでしょうか。できないのではなく、しなかつただけです。行動に移さなかった、もしくは続かなかつたのは自分の意思でもあるのです。

「ま、いいか」と思ったり、考えるだけで面倒になってしまったりしたのかもしれませんが、つまりそれは、その目標があなた自身の中で優先順位の低いものだったこととなります。それをあえてまた目標に掲げるのではなく、切り捨ててしまうことをお勧めします。「いや、そんなことできない」と、反発心が芽生えるなら、試しにそれに関する今すぐ始めてみましょう。「でも、時間が。お金が」と、行動に移せない理由を考えてしまうようなら、その目標はおそらく今年も達成できません。

しかし、小さな目標であれば、負担も少なく取り掛かれます。例えば、資格試験の問題集を週末に3時間解くよりも、毎日3問という目標が良いのです。「たった3問だなんて」と思うかもしれませんが、でも、「週末3時間できなかった」と思うたびにモチベーションが下がり、続けられなくなる可能性が高いです。一方、「毎日3問取り組めた」という達成感はモチベーションを高めていきます。そして、日数がたてばたつほど、その差は開きます。1年後には1000問を突破できるからです。

目標を達成するためには、すぐ簡単にできるところから始め、持続させることが成功の秘訣です。達成感はモチベーションに変換され、好循環を生みます。自分にとって簡単にできて、ハードルの低いところから、今すぐ開始しましょう。

#### 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 2024年12月結果

業況DIは、年末需要の下支えにより、改善。先行きは、さらなるコスト増の懸念から厳しい見方。

● 全産業合計の業況DIは、▲14.4（前月比+1.9ポイント）

- サービス業は、忘年会需要の恩恵を受ける飲食店や、インバウンド・国内観光需要が堅調な宿泊業を中心に改善した。小売業は、消費動向の二極化が継続する中、年末需要が旺盛な百貨店が全体をけん引し改善した。卸売業は農畜産水産物関係や機械器具関係の引き合い増加で改善し、建設業も公共工事の下支えで改善した。一方、製造業は、自動車関係の伸び悩み等で力強さを欠き、悪化となった。
- 円安基調が続く中、原材料価格や電気代の高騰などによるコスト増が続いている。また、深刻な人手不足や労務費を含めた価格転嫁の遅れ等も足かせとなっている。根強い経営課題は山積しているものの、年末需要の下支えを受け、中小企業の業況は、改善となった。

● 先行き見通しDIは、▲17.1（今月比▲2.7ポイント）

- 高い賃上げに伴い冬の賞与が増加する中、年始の初売りや次年度に向けた準備等、個人消費拡大への動きがみられる。また、決定した経済対策への期待の声も聞かれている。
- 一方、価格転嫁による賃上げ・設備投資等に向けた原資確保、人手不足による機会損失など、対応課題は多い。また、物価上昇の中、燃料油価格激変緩和補助金の縮小等に伴うコスト増が懸念され、先行きは厳しい見方となった。

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