

出雲商工会議所報

2026
Feb
No.699 2
令和8年2月10日発行（毎月1回10日発行）

出雲

I Z U M O

Contents

- 2 経営支援事例 (株)今岡工務店
- 4 出雲市経済動向調査報告(1月期)





ウフフのふ

福間商事株式会社

本社：〒693-0043 出雲市長浜町1372-8

TEL(0853)28-8111 FAX(0853)28-8600

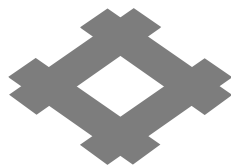
松江支店：〒690-0023 松江市竹矢町1770 TEL(0852)38-8255

浜田支店：〒697-1326 浜田市治和町イ120-1 TEL(0855)24-7655



“おいしいね”を今日も明日もこれからも…

創業大正元年



株式会社 井ゲタ醤油

〒693-0054 島根県出雲市浜町1070番地

TEL 0853-21-1300 FAX 0853-21-1317

<https://izumo-igeta.co.jp>

FSSC 22000



ITシステム・アプリ開発 データ入力・集計・分析 Webサイト製作
豊富な経験で培ったノウハウを活かし、IT技術で人・地域・未来をつなぐ！



株式会社

島根情報処理センター

〒693-0001 島根県出雲市今市町321-3



TEL：0853-21-4674

FAX：0853-21-4767

URL： www.sjc-inc.co.jp

Mail： sjc@sjc-inc.co.jp

Contents

2 経営支援事例 (株)今岡工務店

4 出雲市経済動向調査報告（1 月期）

5 中小企業相談所コーナー

6 青年部・女性会だより

7 会員情報

8 新入会員さん

9 労務に関するQ&A

【第6回】最低賃金の引き上げへの対応

10 日本史のトビラ

【第6回】改易された領地を取り戻した立花宗茂

12 T・ジョイ出雲映画情報／ナンプレ

13 働きざかりの健康づくり情報

14 令和8年度 情報配送サービス便のご利用者募集



出雲市中小企業者等デジタル化促進支援事業補助金

既存業務のデジタル化・省力化にかかる経費の一部を補助し、市内中小企業者等の業務効率化、生産性向上により事業継続を支援する事業。(以下、出雲市デジタル補助金)

島根県飲食・商業・サービス業等エネルギーコスト削減対策緊急支援事業補助金

飲食・商業・サービス業等を営む中小企業者等に対して、エネルギーコスト削減につながる設備更新にかかる経費の一部を補助し、中小企業の経営を支援する事業。(以下、島根県エネコス補助金)

企業概要

株式会社今岡工務店

業種 建設業

代表者 今岡 光政 (担当者: 今岡 宏典)

所在地 出雲市乙立町330

電話 0853-45-0225

01

経緯

経営課題の整理

当社は、出雲市乙立町にて昭和35年に創業し、地域のインフラ整備に欠かせない役割を担ってきました。今年で業歴65年を迎え、創業当時と比べると当社を取り巻く外部環境は大きく変化し、また内部環境も従業員の高齢化、人材不足、設備の老朽化、エネルギーコストの上昇等、多くの経営課題を抱えています。

これらの経営課題を解決するため、取り組みの優先順位を定め、「①作業効率化・省力化」「②老朽化設備の更新・エネルギーコストの削減」の2つについて今期取り組みこととし、支援施策の活用について、出雲商工会議所に相談しました。



立久恵峡





経営支援事例

〈出雲市中小企業者等デジタル化促進支援事業補助金〉
〈島根県飲食・商業・サービス業等エネルギーコスト削減対策緊急支援事業補助金〉

02

取り組み 1

課題① 作業効率化・省力化を実現

現場での作業効率向上を図るため「測量作業」に着目しました。これまでは、丁張設置や測量棒を使用するため2〜3人での作業が必要でした。また、危険を伴う傾斜地などに測量棒を持って踏査することもあり、作業員の安全面にも課題がありました。そこで、自動整準機能が搭載され、一人でも作業が可能な測量機の導入を検討しま

した。商工会議所からは、デジタル技術を使った省力化の観点から、「出雲市デジタル補助金」の活用を提案いただき、申請から実績報告の方法を教えていただきました。今回の取り組みにより、飛躍的な作業効率の向上を実現し、当社の課題であった人材不足や現場作業での安全対策も解消することができました。

03

取り組み 2

課題② エネルギーコストの削減を実現

仕入価格やエネルギーコストの高騰により、収益性の維持・向上に大きな影響を受けていました。また、業歴も長くなり、老朽化する設備の修繕費も増大しており、設備更新によるコスト削減は急務であると考え、商工会議所に相談しました。

商工会議所からは、「油圧ミニショベル」の更新について「島根県エネコス補助金」

の活用を提案いただき、補助金事務局との橋渡しとなって書類の準備や修正内容について助言をもらいました。

設備更新により燃料費の削減だけでなく、年間数十万円かかっていた修繕費も削減でき、収益性の維持に繋がる大きな成果を得ることができました。

04

今後

地元から愛され100年続く企業に成長

当社が事業を営む乙立町は、出雲市の中でも少子高齢化、人口減少の影響が色濃く、様々な課題を抱えています。地域住民の生活を維持していくためには、交通網維持や危険斜面对策、河川整備等、土木工事業者

が担う責務は非常に大きいと考えています。地域に根差し、地域に愛される企業として成長を続けていくためにも、商工会議所による経営支援は大きな助けとなっています。



導入した油圧ミニショベル








導入した測量機

1 月期調査では、物価高騰や人件費上昇に伴う価格転嫁、人材不足が依然として大きな課題であり、多くの事業所が苦慮している状況が明らかとなりました。こうした悩みを長期に抱える中、降雪や地震の影響により新年需要を十分に取込みできなかった事業所も見受けられ、経営環境は一層厳しさを増しています。今後は、原価の見える化による価格交渉資料の整備、業務効率化による人件費抑制、繁忙期・閑散期に応じた営業体制の見直しなど、実行可能な改善策を段階的に進めていくことが重要です。

1 月期

出雲市の経済天気

※売上は売上高または出荷額。採算は経常利益ベース。
※経済天気は、調査対象企業60社の回答に基づき作成。

							
かなり 好	や 好	や 好	不 変	や 悪	や 化	かなり 悪	かなり 化

出雲商工会議所調べ

業 種	建 設			製 造			卸 売			小 売			サ ー ビ ス		
項 目	前 月 比	前 年 同 月 比	3 か 月 予 測	前 月 比	前 年 同 月 比	3 か 月 予 測	前 月 比	前 年 同 月 比	3 か 月 予 測	前 月 比	前 年 同 月 比	3 か 月 予 測	前 月 比	前 年 同 月 比	3 か 月 予 測
売 上 高															
採 算															
資 金 繰 り															
雇 用															
在 庫															
業 況															

業 種	企業コメント
建 設	<ul style="list-style-type: none"> ・公共工事の発注減少が見込まれる中、受注確保には安全管理の徹底が不可欠である。特に冬場は作業環境への配慮が必要なため、全社で安全意識を高める必要がある。(一般土木建築工事業) ・人手不足感は否めず、若手人材が大手企業へ流れている。(鉄骨工事業)
製 造	<ul style="list-style-type: none"> ・年末年始はオーダブル等の需要増により売上は好調であったが、賃金上昇の影響により利益は横ばいであった。(そう(惣)菜製造業) ・賃金上昇に伴う価格交渉の機会が増え、取引レートの見直しが進んでいる。また、電力・燃料費高騰分についても価格へ反映されつつある。(その他の電子部品製造業)
卸 売	<ul style="list-style-type: none"> ・人手不足の状況は変わらない。健康経営を軸に社員満足度向上と対外的PRを進め、女性社員アンケートの結果を反映した制度化や改修に取り組んでいる。(機械器具卸売業) ・果実はりんごが高値、いちごは出荷増で安値傾向。野菜は一部高値品目もあるが、全体的に低価格で推移している。(野菜・果実卸売業)
小 売	<ul style="list-style-type: none"> ・人手不足と最低賃金引上げへの対応として、営業時間を1時間短縮した。(各種食料品小売業) ・時期的要因もあると考えられるが、欠員補充のため求人を行っているものの応募がない。時給の高いチェーン店へ人材が集中している可能性がある。(花・植木小売業)
サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・人材不足と物価高の影響により、値上げは避けられない状況である。(日本料理店) ・年明けの降雪により20名、地震の影響で40名のキャンセルが発生した。(旅館、ホテル)

下記調査の結果についてはホームページに掲載しています。

■出雲市中小企業景況調査四半期調査報告

右記の二次元コードからご覧いただけます。



無料相談会を
ご活用ください！

2～3月度 専門家による個別相談会のご案内

場所：
出雲商工会館2階

内 容	日 時	専門指導員	主な相談事例
税 務 (2・3月限定)	2月10日(火)・12日(木) 18日(水)・19日(木) 25日(水)・26日(木) 3月 4日(水)	13:00～15:00 ※1枠40分 中国税理士会 出雲支部 派遣税理士	決算について 所得税、消費税の確定申告について ※申告期間に入りますので早めにお申込みください
法 律	3月 9日(月)	13:00～15:00 ※1枠30分 弁護士	債権回収、債務整理、取引先とのトラブルについて
発 明	2月16日(月) 3月16日(月)	13:00～16:00 ※1枠1時間 弁理士	特許・商標登録手続き、著作権について
I T	2月17日(火) 3月17日(火)	13:30～17:00 ※1枠1時間 I T コーディネータ	テレワーク導入、SNS活用、ネットショップについて
労 務 社会保険	随 時(※) 相談時間1時間程度	社会保険労務士	就業規則の作成、労使トラブル 公的年金制度について
登記・相続	随 時(※) 相談時間1時間程度	司法書士 行政書士	相続登記、不動産登記、法人設立について

※「労務・社会保険」、「登記・相続」相談は、専門指導員と日時を調整のうえ開催しますので、まずはお電話ください。

当所委嘱の専門家が親切、丁寧に相談に応じます。

すべて事前予約制としておりますので、お電話でご予約ください。

〈お申込み・お問合せ先〉経営支援課 TEL 25-3710 FAX 23-1144

相談無料!!
秘密厳守!!

会員
限定

商工会議所WEBセミナーをご活用ください！

WEBセミナーは商工会議所の専用サービスです

会員企業の皆様に『経営実務』『社員研修』『労務』『経理』などのセミナーをパソコン等でご視聴いただけます。

経営支援情報の入手、社内研修として自己啓発などに是非ご活用ください。



ご視聴にはアカウント(IDとパスワード)が必要です。サービスをご利用希望の方は、下記までお問い合わせください。

連絡先電話番号：0853-25-3710 メールアドレス：izm@izmcci.or.jp

商工会議所WEBセミナーとは 出雲商工会議所が主催するインターネット・セミナーです。

会社や自宅にしながら、インターネットから観たいセミナーがいつでも視聴できます。忙しくてセミナーや研修会に参加できない方などに最適です。お気軽にご活用ください。

実務家、一般経営、税務、人材育成、環境などジャンル別にタイトルを検索できるので、知りたい情報がすぐに見つかります。

商工会議所WEBセミナーは、パソコン、スマートフォン、タブレットからご利用が可能です。

STEP1 【アカウント】入手
IDとパスワードを取得しましょう

STEP2 【WEBセミナーサイト】にアクセス
※STEP1で入手したアカウントを入力

STEP3 【WEBセミナー】を視聴

お問合せ先 経営支援課まで TEL 25-3710



にぎわう会場

ミライトいずも2025 終了のお知らせと御礼

地域活性化委員長 加藤 綾香 (Clairco)

本年度開催の「ミライトいずも」は、1月16日(金)をもって無事に終えることができました。本事業は、協賛やクラウドファンディングを通じ、地域企業や個人の皆様からの温かなご協力によって実現したものです。開催期間中には、地域の方々や多くの来場者から嬉しい言葉を数多くいただき、事業の意義を改めて実感しました。

ご協力・ご支援・応援を賜りましたすべての皆様に、心より感謝と御礼を申しあげます。



授賞式の様子

イルミネーション事業「ミライトいずも」を長年継続した点から「島根県民いきいき活動奨励賞」を受賞し、令和7年12月10日(水)、島根県庁にて共同で事業を行う島根県電気工事工業組合青年部と授賞式に参加しました。令和2年より、コロナ禍で失われた地域のつながりと賑わいを取り戻すために始まった事業であり、継続されてきた先輩方、応援していただいた地域の皆様に感謝いたします。今後も地域に愛される事業を行っていきます。

島根県知事より表彰を受けました「地域を照らすイルミネーション事業」

会長 海田 洋平 (サンプラス株)

女性会



演奏するアンサンブル・ダルセーニョの皆様



記念撮影

笑顔と笑い声いっぱいの新年限賀会

理事 松田 紀子 (あおいや)

1月15日(木)、ホテル武志山荘にて新年賀会を開催しました。

まずは、お正月を代表する「一月一日」を歌唱して幕が開きました。足立会長から「女性が楽しく笑顔でいることが社会や家庭円満の秘訣」とのご挨拶がありました。続いて福岡会頭からは「今年「丙午」は、情熱やエネルギーに満ちた年とされています。みんなが前向きに同じ方向を向いて頑張りましょう」と力強い言葉をいただきました。

その後、アンサンブル・ダルセーニョ様8名によるバイオリンやピアノ、チェロ等の弦楽器を主とした素敵な演奏会が始まり、クラシックやポップス等の美しい生演奏を聴きながらのお食事という、何とも贅沢な時間を過ごさせていただきました。また、ビンゴゲームでは、全員参加型でも申しましょうか、参加者全員が順次番号を引いて、その番号と自分のチャームポイントやマイブームを発表するという笑顔と笑い声いっぱいの楽しい時間となりました。会場全体が一つになり、新たな一年の始まりを祝う会となりましたこと感謝申し上げます。また、ご協力いただいた皆様にも心より御礼申し上げます。

会員情報



ご加入
ありがとうございます！

新入会員のご紹介

《順不同・敬称略》

事業所名	代表者名	営業内容
所在地	TEL	部会
ARIVER (株)	田原 啓子	化粧品販売他
西林木町 151 島根県立大学 出雲キャンパス	0853-20-0363	商業部会
Prana Prana yoga	天野 洋子	ヨガ、ピラティス教室
今市町南本町 37-67	0853-27-9847	サービス部会
NEXTB CONSULTING	山本 ミリアン	言語サポートコンサルティング、旅行業
斐川町直江 4554-3	090-6840-8306	金融・情報サービス部会
しろえだ介護タクシー	原 信介	一般乗用旅客自動車運送事業 (福祉輸送事業限定)
白枝町 1192-2	080-3768-1049	運輸車輛部会
hibi	中村 真咲	美容業（まつげパーマ、アイブロウスタイ リング、まつげエクステ）
高岡町 663-1	090-9320-0069	サービス部会

会員の異動

《順不同・敬称略》

変更箇所	事業所名	新	旧
事業所名	(株)大建テック	(株)大建テック	(有)大建テック
代表者	(株)大建テック	荏田 崇	石飛 吉紀
事業所名	(株)サンセットセキュリティー 出雲営業所	(株)サンセットセキュリティー 出雲営業所	(株)CGS コーポレーション 出雲営業所

会員の皆様へ

事業所名・代表者・所在地・電話番号・FAX番号・営業内容・会費の引き落とし口座等に変更がございましたら、誠にお手数をおかけいたしますが、総務企画課（TEL25-3706）までご連絡くださいますようお願いいたします。

ようこそ!

新入会員さん

ご加入ありがとうございます!



お酒とごはんとおしゃべりが進む
手作りおばんざいのとまり木へ

一言

12席のこじんまりとしたくつろぎ空間。
おばんざいは野菜たっぷりやさしいお
味。心も体も癒していただけるお店をめ
ざしています。



@OBANZAI_TOMARIGI

創作おばんざい とまり木

代表者: 桑本 仁子

営業内容: おばんざい居酒屋

住所: 〒693-0001 出雲市今市町1277-7

T E L: 090-4651-0942

営業時間: 18:00~23:00

定休日: 日曜日・祝日

ほんまちに新しくできたホッとするラーメン屋。
あっさりもがっつりもご用意!

一言

12月にOPENしたラーメン屋です。心か
らホッとできるようなラーメンとお店の雰
囲気を大事にしています。



@RAMEN_SUN_

ラーメンSUN!

代表者: 池田 智之

営業内容: ラーメン屋

住所: 〒693-0001 出雲市今市町553

T E L: 090-6337-3598

営業時間: 11:00~15:00 土曜 夜営業あり (17:30~21:00)

日曜 朝営業あり (7:00~10:00)

定休日: 毎週水曜日・隔週の日曜日

男性の皆様お悩み解決!
メンズ服のお店が出雲に上陸!

一言

当店はメンズ服を主に扱う古着屋で
す!メンズ服がなくて困っています、とい
うお声を当店で全て解決します!



@EN_FURUGIYA_OFFICIAL

古着屋 En (縁)

代表者: 半田 祐也

営業内容: 古着の販売、イベント

住所: 〒693-0051 出雲市小山町346-3 イズモテラス1F

営業時間: 土曜日 12:00~19:00 日・月曜日 12:00~18:00

定休日: 火曜日~金曜日 (今後順次オープン予定)

出雲で讃岐うどんが食べられるお店!

一言

拘りの食材を使い拘りの製法で提供する
出福のうどんをお楽しみください。



@IZUFUKU_

麺屋出福

代表者: 原 直行

営業内容: うどん店

住所: 〒693-0054 出雲市浜町543-1

T E L: 0853-31-6382

F A X: 0853-31-6382

営業時間: 11:00~15:00

定休日: 日曜日

ようこそ!

新入会員さん

ご加入ありがとうございます!



人と組織の可能性を引き出す 共創パートナー

一言

企業管理者・次世代リーダーの育成を軸に、IWAMによる人事設計とWEB支援で、組織と人の成長を共創します。



株式会社 油勘

代表者：米田 智一

営業内容：・企業管理者、管理者候補(リーダー向け)コーチング事業
・IWAMによる人事設計、人材育成支援
・WEB事業(ホームページ制作/公式LINE構築、ステップ代理店/
LINE WORKS 代理店/Instagram 運用)

住所：〒611-0021 京都府宇治市宇治妙楽155-7

T E L : 0774-25-8866

F A X : 0774-25-8867

営業時間：9:00~18:00

定休日：土曜日・日曜日・祝日

E-mail: info@aburakan.co.jp

H P : https://www.aburakan.co.jp/

最高のチームを目指し、介護の やりがいを感じられる職場づくり

一言

地域と暮らしに+1を理念に、主体的なサービスを実践。職員同士の関係性を大切にし、元気に働ける環境づくりを目指しています。



株式会社 パーパス

代表者：和田 征大

営業内容：介護全般(身体介護、生活援助、自費サービスにおける生活支援)

住所：〒693-0068 出雲市姫原2-3-13 かねつきマンション102号

T E L : 0853-25-7835

F A X : 0853-25-7836

営業時間：8:30~17:30

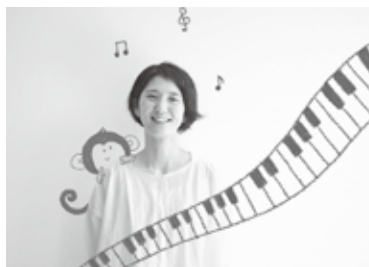
定休日：なし

E-mail: care@pur-pose.jp

大人が自分らしく過ごせる時間

一言

ピアノやハンドケア、大人や親子に向けてのイベントを通して、大人が自分らしく過ごせる時間を届けています。



@MEAL_PIANO

meal (みーる)

代表者：石川 由貴美

営業内容：大人向けピアノレッスン、ハンドマッサージ、
大人・親子向けイベントの企画・開催

住所：〒693-0024 出雲市塩冶神前4-5-5

T E L : 090-1102-1518

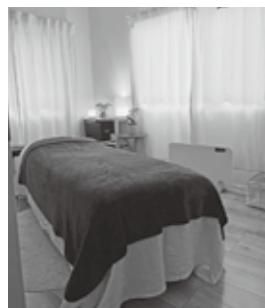
営業時間：9:00~17:00

定休日：日曜日・祝日

看護師セラピストによる 自律神経ケアサロン

一言

看護師セラピストによるドライヘッドスパとリンパオイルで、疲れやすさや眠りにくさに配慮したケアを行っています。



MISAKI_HEAD_SPA

PONO.to (ポノト)

代表者：小澤 美沙希

営業内容：リラクゼーション

T E L : 070-2254-1820

営業時間：9:30~17:00

定休日：不定休



Q 当社は社員が10人未満のサービス業です。正社員の他にパート社員も雇用しています。令和7年11月から最低賃金が時給1,033円になったと聞いていますが、詳細について教えてください。

A 1. 島根県の最低賃金と義務

ご照会の通り、令和7年11月17日以降、島根県の最低賃金は「時給1,033円」となりました。

- ・最低賃金とは…使用者が労働者に支払わなければならない賃金の最低額です。
- ・支払義務…最低賃金より低い賃金を支払った場合は、その差額を支払う必要があります。
- ・罰則…最低賃金法に基づいた定めであり、守らない場合は使用者に対して罰則が科されます。

2. 最低賃金の対象とならない賃金

- 以下の手当などは最低賃金の計算に含まれませんので注意が必要です。
1. 臨時に支払われる賃金(結婚手当等)
 2. 1ヵ月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与等)
 3. 所定労働時間を超える時間の

3. 時間給への換算方法

月給や日給の場合も、以下の数式で時間給に換算して比較する必要があります。

給与形態	換算式と判定基準
時間給の場合	時間給 \geq 1,033円
日給の場合	$\frac{\text{日給}}{\text{1日の平均所定労働時間}} \geq 1,033\text{円}$
月給の場合	$\frac{\text{月給}}{\text{1か月の平均所定労働時間}} \geq 1,033\text{円}$

4. 所定労働日以外の労働に対して支払われる賃金(休日割増賃金)
5. 午後10時から午前5時までの労働に支払われる賃金の内、通常の労働時間の賃金の計算額を超える部分(深夜割増賃金等)
6. 精皆勤手当、通勤手当及び家族手当

まとめ

最低賃金の大幅な引き上げに伴い、人件費の負担増が懸念されます。経営相談や活用可能な助成金(業務改善助成金など)については、出雲商工会議所の経営相談窓口や専門家へお気軽にご相談ください。



※時間給・日給・月給が混在している場合は、それぞれを時間給に換算し、合計した金額で比較します。



一般社団法人 島根県経営者協会
(TEL:0852-21-4925)
専務理事
(中小企業診断士・特定社会保険労務士)
森 協 建 二

改易された領地を取り戻した立花宗茂



柳川城主の立花宗茂は、関ヶ原合戦で西軍方に身を投じ、領地を全て没収された。その後、宗茂は旧臣たちを熊本城主の加藤清正に預け、わずかな供回りを連れて上方へ上り、家康に御家再興を願った。だが、何年たっても良い返事をもらえず、立花家臣のほとんどは、他家へと仕官してしまった。

しかし宗茂は御家の再興を諦めず、徳川にアプローチし続けた。さらに、余暇を利用して、弓術や禅の修行に励み、連歌、茶道、香道、蹴鞠（けまり）にも磨きをかけた。慶長11（1606）年夏、家康はようやく宗茂に江戸へ下るよう命じた。宗茂が將軍秀忠に拝謁すると、その場で幕府の旗本に任じられ、5000石を与えられたのである。つまり宗茂は、徳川家に再就職する



ことになったのである。秀忠は、智將の宗茂を大いに気に入り、間もなく5000石を加増し、棚倉（福島県棚倉町）で1万石の大名に復活させてやった。関ヶ原合戦から足かけ6年の月日が過ぎていた。

以後は秀忠の身辺警護などを担い、さらに慶長15（1610）年までに領地は3万石に増えていった。大坂夏の陣では將軍秀忠に近侍して参謀として活躍。そうした功績もあって、元和6（1620）年に何と、旧領柳川に復帰できたのである。石高は約11万石。3万石から一気に4倍に増え、関ヶ原以前と同じ規模になったのだ。

関ヶ原合戦で改易された大名88家のうち、奪われた領地を自力で回復し、しかも旧領に配置された人物は、立花宗茂ただ一人だった。翌年2月、宗茂は20年ぶりに懐かしき柳川城に入った。城は前任の田中氏によって大規模改修されていたが、城下から眺める景色は昔のままであったはず。さっと宗茂は感無量だっただろう。

晩年の宗茂は、3代將軍家光に慕われ、外出の際、家光は老齡の宗茂にたびたび供を命じるほどだった。しかもその智將ぶりを買われ、島原の乱が起ると、72歳の高齡だったのが参謀として出陣している。そして4年後の寛永19（1642）年11月、宗茂は江戸において享年76歳の生涯を閉じた。当時としては、大往生だった。

全ての領地を没収された宗茂が見

事に旧領を取り戻せたのは、やはり諦めなかったからだろう。宗茂が大名に復帰するまで6年の歳月を要している。これは、全てをなくした宗茂にとって、非常に長い時間だっただろう。さらに旧領に戻るまで20年を費やした。どんなに文武に秀で、立派な人格者であっても、もし宗茂に粘り強さがなかったら、決して旧領には復帰できなかったはずだ。ただひたすらに耐えて待った宗茂、それゆえ、勝利の女神がほほ笑んだのであろう。



歴史作家 **河合 敦**

Profile

東京都町田市生まれ。1989年青山学院大学卒業。2005年早稲田大学大学院修士課程修了。11年同大学院博士課程（教育学研究科社会科教育専攻（日本史））満期退学。27年間の高校教師を経て、現在、多摩大学客員教授、早稲田大学非常勤講師。講演会や執筆活動、テレビで日本史を解説するとともに、NHK時代劇の古文書考証、時代考証を行う。第17回郷土史研究賞優秀賞（新人物往來社）など受賞。著書に『萬屋重三郎と吉原』（朝日新聞出版）、『禁断の江戸史』（扶桑社）ほか多数。

👑 T・ジョイ出雲の映画ランキング

- 1位 「ズートピア2」
- 2位 「アバター:ファイヤー・アンド・アッシュ」
- 3位 「映画ラストマン -FIRST LOVE-」
- 4位 「国宝」
- 5位 「新解釈・幕末伝」

※現在は上映が終了している場合がございます
12/16～1/15までの集計

🎬 2月ピックアップ映画作品 『映画「教場 Requiem」』

作品紹介

その内部が決して公になることは無い、未来の警察官を育成する学校＝教場。
そこは、適性の無い人間をふるい落とす場でもある密室空間。
冷酷無比な鬼教官・風間公親（木村拓哉）が、様々な想いを抱いて入学してきた生徒たちと対峙する。
生徒たちと教官による、卒業（＝警察官になること）をかけた真剣勝負が今始まる……。



©フジテレビジョン ©長岡弘樹/小学館

2月20日(金)公開

ゆめタウン出雲東館3F



T・ジョイ 出雲

上映時間は
こちらから！



ルール

- 空いたマスに1から9までの数字を埋めて完成させましょう。
- タテ・ヨコ各9列と太線で囲んだブロック(3×3の9マス)の中に同じ数字は使えません。
- 最後に、二重枠に入る二つの数字の合計をお答えください。

	8			6			1	
6								9
			7	4	5			
		2		8	6	4		
5		8	3		4	2		6
		7	9	1		5		
			8	2	3			
2								4
	7			5			6	

正解者の中から、抽選で3名様に図書カードを差しあげます。

なお、当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

◆応募方法 はがき、メール、またはWebで応募

◆記入事項 答えと郵便番号・住所・事業所名・氏名のほか、必ず本誌へのご意見、ご感想、今月号の記事の中で心に残った内容などをご記入ください。

◆応募先 はがき 〒693-0011出雲市大津町1131-1 出雲商工会議所「ナンプレ」係

メール izm@izmccci.or.jp
件名「ナンプレ」

◆締め切り 2026年2月22日(消印有効)

1月号 答え	5	8	6	2	7	3	1	4	9
	7	4	2	9	5	1	6	8	3
	1	9	3	4	6	8	7	2	5
	2	6	7	3	1	5	8	9	4
	4	3	1	8	9	2	5	6	7
	8	5	9	6	4	7	2	3	1
	9	1	4	5	2	6	3	7	8
	6	7	8	1	3	9	4	5	2
	3	2	5	7	8	4	9	1	6



▲Web応募は
こちらから

答：9

働きざかりの健康づくり情報

成人の5人に1人がCKD!? 沈黙の臓器「腎臓」を守るために知っておきたいこと

皆さんは「慢性腎臓病（CKD）」という言葉をご存知ですか？日本のCKD患者数は※約2000万人と推定されると言われています。CKDは自覚症状がないまま静かに進行し、気づいた時には腎機能がかなり低下しているという側面を持つ病気です。しかし、CKDは早期に発見し、適切な対策を取ること、進行を遅らせることができます。今回は、腎臓の役割、CKDとはどのような病気なのか、健康診断でのチェックポイント、そして今日からできる予防のための生活習慣についてご紹介します。

★CKDって、どんな病気？

私たちの体には、左右に一つずつ「腎臓」という臓器があります。腎臓は、そら豆のような形をした小さな臓器ですが、その働きは非常に重要です。体中の血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として

排出したり、血圧を調整するホルモンを作ったり、赤血球を作る指示を出したりと、生命維持に欠かせない多様な役割を担っています。

CKDとは、この腎臓の働きが、何らかの原因によって少しずつ低下していく病気です。進行すると、腎臓の働きがほとんど失われてしまう「腎不全」という状態になり、最終的には人工透析や腎移植が必要になることもあります。怖いのは、初期のCKDにはほとんど自覚症状がないことです。そのため、「沈黙の臓器」とも呼ばれ、気づかないうちに病気が進行してしまうケースが非常に多いです。

慢性腎臓病(CKD)の定義

尿検査(尿蛋白、尿潜血)	尿の異常がある
血液検査(クレアチニン)	eGFR 60未満

上記のいずれか、または両方が3ヵ月以上続く状態

★腎臓からのSOSを

見逃していませんか？
自覚症状がないCKDを早期に

発見するためには、定期的な健康診断が非常に重要です。健康診断では、以下の項目に注目してみましょう。検査の結果、精密検査や受診が必要な場合は、放置せずに必ず受診しましょう。

2つのチェックポイント！

健康診断のここを見て

1 「尿検査」の「蛋白」をチェック		
尿検査	蛋白	(1+)
	潜血	(-)
(1+/2+/3+) の場合は、医療機関の受診を		

2 「腎機能」の「eGFR」をチェック		
腎機能	クレアチニン	1.1
	eGFR	56.9
年齢・性別・クレアチニン値より計算されるeGFR値は、腎臓の状態を示します。		
健康でクレアチニンやeGFRを測定するかどうかは自治体や勤務先等によって異なります。		
60未満*の場合は、医療機関の受診を		
*40歳以上の場合は45未満 尿蛋白1+以上もしくはeGFR60未満を認める場合、慢性腎臓病の可能性があります。		

★腎臓を守るために今日からできること

CKDの予防や、すでに診断された場合の進行を遅らせるためには、日々の生活習慣の見直しが非常に重要です。

腎臓を守るための生活習慣

食生活

食塩を減らすと腎臓の負担が減ります。
血圧が高い人、腎臓の機能が低下している人は1日に摂取する塩分は6gまでを目安にします。

まずは汁物は1日1杯までに

運動習慣

体力に合った運動を日々の生活に取り入れましょう。
厚生労働省の「アクティブガイド」は今より10分多く体を動かす「+10(プラステン)」で身体活動量を増やすことを勧めています。

まずは10分歩くことから

心がけたい減塩の工夫

- 汁物は1日1杯までにする
- しょうゆやソースは、かけずに「つける」
- 漬物、ふりかけは控えめにする
- 香辛料やスパイス、だしを上手に取り入れる
- 加工食品は控えめにする

一度低下した腎機能を完全に元に戻すことは難しいです。しかし、早期に発見し、適切な治療と生活習慣の改善を行うことで、病気の進行を遅らせ、透析への移行を防ぐことができる可能性のある病気です。ご自身の腎臓の健康に意識を向け、今日からできることを始めてみませんか？健やかな毎日を送るために、腎臓を大切にしましょう。

※出典…日本腎臓病学会「CKD診療ガイド2024」

お問合せ先

出雲保健所 健康増進課
Tel 0853 21-8785

令和
8年度

出雲商工会議所報「出雲」

情報配送サービス便

のご利用者募集

情報配送サービス便

本誌にチラシやパンフレットを同封し、
お店のPRや商品紹介をしませんか。

- サイズ：A4サイズまで（B4、A3は二つ折りしてあれば可）
- 必要部数：2,300部

会員料金（税込）

22,000円/種

詳細、
申込方法は
こちらを
ご覧ください



お店や会社も
PR!!



お申込み・お問い合わせ

総務企画課 TEL 0853-25-3706

放送大学 4月入学生募集

放送大学はテレビ(BS 放送)やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。民間企業の方はハローワークで授業料の支援制度があります。

ただいま2026 年4 月入学生を募集しています。詳しい資料を送付しますので、お気軽にお問合せください。

また、入学説明会・相談会を開催しますので、お近くの会場にお出かけください。

出願
期間

第1回 受付中～2月27日 第2回 2月28日～3月16日

（インターネット出願も受け付けています）

入学説明会・相談会 事前申し込みが必要です

出雲会場 2月21日(土)

13:00～14:30 出雲市中央図書館

募集学生の種類

【教養学部】

科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)

選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

【大学院】

修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)

修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)



資料請求(無料)

問合わせ先

放送大学島根学習センター 松江市白潟本町43 スティックビル4階
TEL 0852-28-5500 <http://www.sc.ouj.ac.jp/center/shimane/>

「託したい」と「継ぎたい」をつなげる。

後継者がいないことなどを理由に「事業を譲り渡したい」とお考えの方と、創業や事業拡大等に向けて「事業を譲り受けたい」とお考えの方をつなぐ、マッチングサービス「事業承継マッチング支援」を提供しています。

日本公庫 事業承継マッチング

検索



こちらの二次元コードからもご覧いただけます。



日本政策金融公庫
国民生活事業

松江支店（国民生活事業）
〒690-0887 島根県松江市殿町111番地
松江センチュリービル2階
Tel:0852-23-2651（平日 9:00～17:00）

雨がかからない、アスファルト舗装の

鉄道高架下 月極め駐車場 契約者募集のご案内

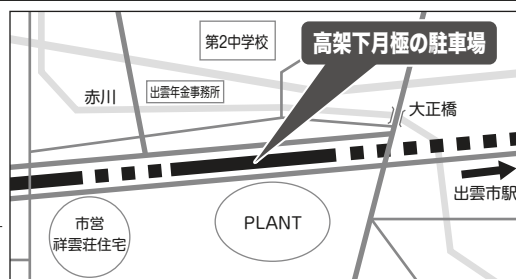
場 所：JR出雲市駅～西出雲駅間 高架下駐車場
（出雲PLANT北側付近）

募集台数：今回20台

ご利用料金：1ヶ月 5,000円（税別）

お問い合わせ／お申し込み

出雲ターミナル株式会社 TEL 0853-21-6783
FAX 0853-21-6782（担当：吾郷／原田）



安心を明日につなぐ

県共済の火災共済

火災事故のほか落雷、破裂爆発、風災、雪災の自然災害も担保します。

島根県火災共済協同組合

〒690-0886 松江市母衣町55-4 TEL (0852) 21-0249

お申し込み・ご相談は

出雲商工会議所へ TEL 25-3707

各種会合・ご会食・ご宿泊・お届け料理

1865年（慶応元年）創業

ホテル武志山荘

〒693-0001 出雲市今市町2041

TEL 0853-21-1111



割烹 **武志屋本店**

〒693-0001 出雲市今市町1626

TEL 0853-21-0063



ジョイメイトしまねが 社員の皆様の福利厚生を サポートします！



●会 費：一人月額1,000円(年間12,000円)

◎ジョイメイトしまねに加入すると以下のようなサポートが受けられます。

健康診断
上限6,000円補助

インフルエンザ予防接種
600円補助(1回/年度)

歯科健診(歯科治療含む)
600円補助(1回/年度)

5年に1度
永年勤続
5,000円～10,000円給付

祝金・見舞金給付
(例)結婚祝金20,000円

忘・新年会(指定店利用)
宿泊付き 2,000円
日帰り 1,000円
宿泊付き又は日帰り(1回/年度)

抽選で
お食事割引券
1,000円プレゼント
(指定店)

割引指定店
約400店舗

ドライブレコーダー購入
2,000円補助(1回/5年度)

ETC装着セットアップ
2,000円補助(1回/年度)

ジョイメイトしまね推奨ツアー
1,000円～10,000円補助

隔年
ツアー
2,000円割引
(指定の旅行代理店)

熟年夫婦旅行
10,000円割引

隔年
隠岐汽船(1回/年度)
1,000円割引
(隠岐地区会員は3,000円)

記載のサービスは一例です。
令和7年4月1日現在

(一財)島根県東部勤労者共済会

「2,029事業所・29,661人をサポート中」まずはお電話下さい！ ジョイメイトしまね ☎(0852)28-6555

会議所カレンダー

2/10(火)
3/9(月)

今後の主な動き

2月	10 火	出雲直会バル 2026 (～ 2/11 (水)) 定例商工相談(税務)
	12 木	商業部会総会 定例商工相談(税務)
	13 金	建設産業部会視察研修・総会 工業部会総会・研修会
	16 月	運輸車輛部会総会・研修会 定例商工相談(発明)
	17 火	AI 利活用セミナー & 会員交流会 IT なんでも相談会
	18 水	定例商工相談(税務)
	19 木	定例商工相談(税務)
	25 水	常議員会 定例商工相談(税務)
	26 木	定例商工相談(税務)
	3月 4 水	定例商工相談(税務)
3月	9 月	定例商工相談(法律)

出雲商工会議所報出雲2月号(通巻699号)

発行日／令和8年2月10日

発行所／出雲商工会議所

〒693-0011 出雲市大津町1131-1

発行人／松本 新吾

印刷所／武永印刷株式会社

企業と地域の応援団

ウィンタースポーツが
楽しめる季節だね。

スノボに
行こうよ！



いずもっち

しょうこりん

出雲商工会議所
マスコットキャラクター

残高照会や入出金明細照会が無料で
ご利用いただけます！

ごうぎん Biz ポータル

法人・個人事業主さま向けのビジネスポータルサイト

Bizポータルとビジネスインターネット
バンキングは連携してご利用可能です。

- 残高照会
- 入出金明細照会・振込入金明細照会
- 当行の便利なサービスやキャンペーン情報配信
- 当行の各種サービスに簡単ログイン

銀行窓口よりお得な振込手数料

ビジネス インターネット バンキング

振込など決済業務のスピードアップを実現する
バンキングサービス

【サービスのポイント】

- 振込手数料などが窓口よりお得
- 安心のセキュリティ

【主な機能】

- オンラインサービス (残高照会、入出金明細照会、振込入金明細照会、
資金移動(振替/振込)、税金・各種料金の払込み)
- 一括データ伝送サービス (総合振込、給与・賞与振込、口座振替、
地方税一括納付)

※ご利用にはサービス内容により手数料が必要となります。

お問い合わせは

お近くの山陰合同銀行の窓口または、ビジネスインターネットバンキングヘルプデスクへ

☎ 0120-287-885 受付時間／平日9:00～17:00(銀行休業日は除く)

詳しくはごうぎん窓口またはホームページをご確認ください。

 **ごうぎん**
株式会社山陰合同銀行

あなたの
日常のすぐ
そばに。

さんびるはこれからも

企業を目指して「未来」へ

地域の皆様に
支えられている「いま」
より一層愛される

私たち、さんびるは創業以来
ビルメンテナンスをはじめ、
指定管理・健康福祉・
学童保育など様々な事業に
取り組んで参りました。

元気よく
楽しく
元気に

いま、
そして未来へ。



株式会社 **さんびる**®

【創立】昭和52年4月
【本社】島根県松江市乃白町薬師前3-3
Tel.0852-26-0335 Fax.0852-26-0339

ウェブサイトは
こちらから



さんびる | Q
<https://www.sanbg.com>

さんびるグループ Group Information

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| ■ さんびるホールディングス株式会社 | ■ 株式会社さんびる |
| ■ 株式会社SKSS (さんびる健康スポーツ支援センター) | ■ 株式会社福岡ビル開発 |
| ■ 株式会社さんちゃんマート | ■ 株式会社さんちゃんファーム |
| ■ 株式会社ビル環境衛生管理 | ■ 株式会社ヨネザワ |
| ■ 株式会社えま空調 | ■ 株式会社さんびる防災社 |
| ■ 中国文教株式会社 | ■ 株式会社環境技術センター九州 |
| ■ 株式会社ガット | ■ 株式会社総合防災工業 |
| ■ 医療法人ちどり | ■ 株式会社さんさんケアソリューション |
| ■ 株式会社山陰管財 | ■ 株式会社TKSS |
| ■ アイカム株式会社 | |



アクサ生命

みんなと 会社の未来を 健康に。

健康経営アクサ式

人生100年時代だからこそ、アクサの健康経営を。
心と身体の健康だけでなく、夢や生きがい、
働きがいといった「社会的健康」までサポート。
社員一人ひとりが生き活きと元気になることで、会社がひとつになり、
生産性も向上する。そんな好循環を生みだしていきます。

Know You Can

そう。あなたなら、できる。

AXA-A2-2109-0345/9F7 「健康経営®」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

アクサ生命は、商工会議所と協力し、会員事業所の各種ニーズ（弔慰金・見舞金制度、退職金制度、リスク対策や事業承継など）を共済制度／福祉制度でサポートしています。

アクサ生命保険株式会社 山陰支社 出雲営業所 〒693-0011 島根県出雲市大津町1131-1 出雲商工会館4F TEL：0853-23-6276