

GEKIMIN 元気な民商ニュース

NO. 710

発行:北區民主商工会

住所:北區豊島2-13-7

電話 3913-6632

商工新聞今週の読みどころ ▼商売繁盛…1面 ▼私たちの主張…2面 ▼税務調査…2面 ▼インボイス反対…2面 ▼ミニ情報…3面 ▼西日本豪雨…3面 ▼安心給食…5面 ▼いのちを紡ぐ…6面 ▼相談コーナー…6面 ▼世の中ウオッチ…7面 ▼視点…7面

ホームページ <http://minsyou.sub.jp/>

Eメール kitamins@minsyou.net

共済会総会

7月22日(日)午後、赤羽北ふれあい館で共済会総会を開き、定数37人のうち24人の代議員が参加しました。

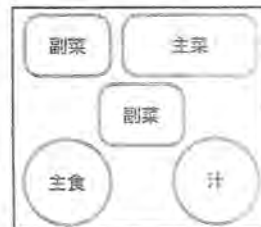
記念講演・栄養失調

はじめに王子生協病



主菜・副菜整えてと宮城さん

院の栄養士、宮城さんから栄養失調を予防する「サルフコニア」という新たな課題がある事が分かりました。サルコペニア(筋力低下)を予防する栄養素1位はたんぱく質(筋肉を作る!)2位脂質・糖質3位カルシウム(骨折・転倒予防の立役者)、そして筋肉は3種類の要素から作ら



彩りと品数で栄養管理を♪

れそれを「BCAA」と呼び、これが多く含まれる食品は「鶏肉やまぐろの赤身、大豆類、牛乳」など。宮城さんは、「それら様々な栄養素をまんべんなく摂ろうと思ってもなかなか大変。栄養素ごとの管理ではなく、主食・主菜・副菜2品など、食事を整えるイメージで気を配ると管理しやすいです。食事に気を配ってきた人は、高齢でリハビリを受けるようになって回復が早いのを実感しています。ぜひみなさんも現代型栄養失調に気をつけてください。」と話しました。

怖い脱水・熱中症予防

講演は、記録的な猛暑が続く中、身体の脱水・熱中症対策についても話してくださいました。

欠かせない「水分補給」に一番適しているのは、水そのもので、麦茶や「カフェインレス」の商

品も水分補給に活用できるそうですが、意外なことには緑茶やコーヒーは水分補給というより嗜好品となるそうです。スポーツ飲料には500mlのペットボトルに糖質が角砂糖に換算して約10個分くらい入っているそうで、飲みすぎに注意が必要との事でした。日常生活にとっても役立つ講演でした。

仲間を増やそう。

会員同士の助け合い

総会では、共済理事の宇津木さんが議長を務めました。来賓挨拶で、北區民商尾藤会長から、「助け合いの輪を広げ、更に充実させる為にも共済独自の加入促進が大切。わたしの地域でも支部長と相



懇親会は吉良亭さんの料理と野菜ジュースやビール

会した時にできるだけ加入してもらおう。今までのあまり意識していなかったけど改めて共済を勧めてみる。など意見が出されました。共済会計の平尾さんが決算と予算の報告。その後、新役員が選出され、それぞれの承認を受け、閉会となりました。総会後、和やかに懇親をしました。

2018年度 新役員

共済会理事 平尾良幸(浮間) 久保貞子(赤羽志茂) 石塚信宏(桐ヶ丘) 近藤とし江(東神)

宇津木正志(十条) 土田サコ(豊島) 鈴木真一(滝野川)

東商連共済会理事

石塚信宏(桐ヶ丘)

会計 平尾良幸(浮間)

会計監査 大川 時枝

専務理事 崎谷 友里

共済バスハイク

大洗かねふくめんたいパークと 安田果樹園・ぶどう狩りの旅

9月2日(日) 出発場所:浮間・赤羽・王子
参加費:会員6,000円 会外7,000円
詳しくは ☎3913-6632 民商へ



助け合いを広げる為に加入促進をと尾藤会長

消費税廃止！ 各界連！

7月24日の夕方、消費税各界連が、「消費税の増税はキツパリ中止を」と、宣伝行動を行いました。今月は、十条キンコー堂前で行い、民商・土建・守る会などから19人が参加しました。民商からは土田婦人部長と事務局の2名が参加。対話しながら署名を集めました。



買い物をしている方、帰宅途中で駅に向かう方たちが足を止め、署名に協力してくれました。47人が署名して下さいました。消費税に怒っている人、関心を持っている人が多い印象でした。消費税は、景気を冷え込ませ、所得の少ない人ほど負担が重くなる欠陥税制度です。さらに、輸出戻し税制度で税金を還付するなど、正社員のリ

ストラを促進し、大企業の優遇につながる不公平な税金です。一方中小企業にとっては、赤字でも納税しなければならぬ営業破壊税です。結果として、膨大な滞納を招くことになり、増税実施予定は来年10月。あきらめることなく、消費税の増税はキツパリ中止を」と、訴えて行きたいと思えます。次回は8月24日(金)17時30分、赤羽駅西口です。ぜひお近くの方は参加して下さい。

原水爆禁止世界大会・平和のための北区の戦争展 参加募金にご協力下さい！

初めての参加です！
どうぞよろしくお願いします。



西方卓也さん(20代)
【平成不動産センター・十条支部】

今年の原水禁大会は、8月4日～6日に行なわれる広島開催に参加します！

現在、66,839円です！
必要額まであと4万円ほど♪
みなさんよろしくお願いします！

戦争展

★アニメ版「はだしのゲン」無料上映 8月18日(土)14時

みなさんご存知の中沢啓治作「はだしのゲン」アニメ版を無料上映します。広島に原爆が落とされ街が廃墟となり、父と姉・弟を失った中でたくましく生きる中岡ゲンの姿を通して、原爆の非道性と戦争のおろかさを訴

えかける歴史に残る名作です。ぜひお子さんやお孫さんを連れてご鑑賞下さい。その他の企画では、18日(土)は年金者組合の証言映像、青年劇場による平和メッセージ朗読劇など。19日(日)は、12時からの「当分のすいとんの味を食べてみよう」や新婦人北支部の朗読、紫金草合唱団の平和コンサート、その他ドキュメンタリーやアニ

青年部

今秋、2年に一度の全国業者青年交流会が、福岡県北九州市八幡を会場に、2日間の日程で行なわれます。

9月23日(1日目)は、11の分散会から興味に合わせ「てちヨイス」します。同日夜には食事をしながらの交流会。製品展示や名刺交換なども計画中心！
翌24日(2日目)



目)は、『笑って学ぼう、商売人の知恵と心意気』と題し、落語家の林家はな平さんが文化企画を行ないます。そのほか、パネルディスカッションや大交流会など、学びと笑いと発見が満載の交流会です。異業種団ならではの全国交流会。青年世代の経営者はご参加下さい！

メ上映などを行います。8月18日(土)・19日(日)は平和について深く考える機会にして下さい。



はだしのゲン(アニメ版)
上映日: 8/18(土) 14:00開演

会場: 北とぴあ

お知らせ

◆法律相談

8月8日(水)
午後2時～ 民商会館
※要予約

◆虹の会

8月1日(水)
夜7時～ 民商3階

◆理事会

8月6日(月)
夜7時～ 民商3階

◆学習会

高すぎる国保料
もう耐えられない！
(審査請求説明会と
書き込み会)
8月20日(月)
夜6時半～
池袋西口 I K E B I z
豊島区西池袋2-37-4

◆支部暑氣払い

北南: 8月4日(土)
赤志茂: 8月5日(日)
滝野川: 8月19日(日)
浮間: 8月24日(金)
赤北・赤福・桐ヶ丘合同
8月25日(土)

◆夏季休暇のお知らせ

8月11日・12日の土日と13日(月)・15日(水)3日間の夏季休暇中は、事務所がお休みとなります。宜しく申し上げます。

記帳学習会 今後の予定

9月11日(火)
民商会館 2時～5時
9月20日(木)
赤羽文化 2時～4時
※8月の記帳学習会はお休みです。