1
1997
No.340

奈良会議所ニュース

THE NARA CHAMBER OF COMMERCE AND INDUSTRY NEWS



奈良会議所ニュース●第三四〇号（昭和四八年七月二日第三種郵便物認可）平成九年一月一〇日（毎月一回一〇日発行）発行所●奈良市登大路町三六番地二　編集責任者●今谷康夫　印刷所●明新印刷㈱　一部五〇円（購読料は会費に含む）

KYODO SEIHAN PRINTING
KSP
多色刷美術書、書籍ほか一般印刷
共同精版印刷株式会社
代表取締役　近東宏光
本　　社：奈良市三条大路２丁目２－６　TEL 0742-33-1221㈹
大阪支社：大阪市中央区島之内１丁目１２－３　TEL 06-271-7951㈹
東京支社：東京都荒川区東日暮里５丁目６－４　TEL 03-3802-4741㈹
横浜出張所：横浜市中区宮川町 2-47 大貫ビル401号　TEL 045-242-8721



応援します　時代の感性Clearに
MEISHIN
明新印刷株式会社
本　　社　〒630 奈良市南京終町3丁目464番地　TEL 0742(63) 0661(代)　FAX 0742(63)0660
大阪営業所　〒543 大阪市天王寺区上本町 6-6-1　TEL 06(771)4501・4696　FAX 06(773) 0492
もちいどの店　〒630 奈良市橋本町 36　TEL 0742(23) 3131(代)　FAX 0742(26)0093

時代を捉え、マネジメントサービスとしての
セーフティー事業を展開しています。



24時間安心と安全をお届けして今年で7年――。

Security
セキュリティー事業部
●公共施設館内監視・保安・警備
●企業内監視・保安・警備
●保安・警備システムの企画・運営サポート
顧客ニーズにお応えし、セーフティープランの提案と実施で安心のセキュリティーサービスを実現します。

Equipment
防災設備機器事業部
●防災・安全関連設備機器の販売・施工
システム化された現代のビル・建物に無くてはならない防犯、防火、防災関連設備機器。ナントはこの販売・施工にも優れたノウハウを生かしています。

Maintenance
メンテナンス事業部
●建物・施設の設備点検・保守・管理
近代ビルに欠かせないビル・建物のハイテク設備。ナントは設備管理・保守を万全のノウハウでフォローしていきます。

Cleanliness
建物清掃管理事業部
●建物清掃管理
清潔で快適な空間創りのために、清掃は何にもまして優先されます。ナントは豊富なスタッフを確保し、ユーザー企業のクリーン環境創造に貢献しています。

躍進するＮＳＳグループ
施設総合管理（常駐管理警備・ビルメンテナンス・清掃業務・その他・点検管理業務）
NANTO SECURITY SERVICE nss
ナントセキュリティーサービス株式会社
本　社　〒630　奈良市法華寺町124番地１（岩本ビル５Ｆ）　ＴＥＬ 0742(33)7286㈹　ＦＡＸ 0742(33)9218
滋賀支店　〒528　滋賀県甲賀郡水口町名坂１０１４－５７　ＴＥＬ 0748(63)1455㈹　ＦＡＸ 0748(63)1488

SEPA 株式会社　セ　プ　ラ
本　社　〒630　奈良市法華寺町124番地１（岩本ビル４Ｆ）
ＴＥＬ 0742(36)1705　ＦＡＸ 0742(36)5467

ビルテクノサービス株式会社
〒542　大阪市中央区南船場４丁目７－22（船場ＮＳビル501号室）
ＴＥＬ 06(252)7427　ＦＡＸ 06(252)7416

年頭のご挨拶



奈良商工会議所
会頭 阪本龍児

輝かしい年平成九年の新春をご家族の皆様とともにお元気でお迎えになられ慶賀に堪えません。

また、ご案内のとおり当所は昨年十月十一日満五十歳の誕生日を迎えました。半世紀の長きにわたり発展を続け、今日の確固たる基盤を築き得ましたのは、ひとえに歴代の役員・議員ならびに会員各位のご努力のおかげと心より厚く御礼申し上げます。

さて、国際的に大競争時代の下、産業の転換期を迎えた昨年の我が国経済は、バブル崩壊後の長期にわたる景気低迷も緩やかな回復過程にあると言われているもののここにきて足踏み状態が続いており、加えてO－157の食中毒事案の発生による消費の停滞、さらには産業の空洞化の一層の進展、雇用情勢の悪化等経済環境は依然として厳しいものがありました。

当所もそうした極めて厳しい情勢の中にありましたが、役員・議員・会員各位のあたたかいご理解、ご支援、更には各部会・委員会の積極的な活動により、当面する諸事業を円滑に遂行し、一応の成果をあげることが出来ました。ここに重ねて御礼を申し上げます。

ことに昨年の十一月中旬には第十六回全国商工会議所青年部の全国大会が当地で開催され、日本商工会議所稲葉会頭をはじめ全国の青年部の方々三千余名が来寧され、盛会裡に終了し、歴史と文化の香り高い奈良の佳さを見聞していただくことが出来、誠に意義深いものでありました。

また、当所の創立五十周年の記念事業として、会館空調設備の改修をはじめ、本市商工業者が抱える課題の解決や二十一世紀の奈良の在り方などについて提言をいただく人材ネットワーク（NVC～寧楽ネット）の構築に着手するとともに所内に会員のためのインターネット体験コーナーを設け、会員企業の方々にその体験をしていただくなど情報化時代に対応してまいりました。更に創立五十周年記念事業のメインとなる記念式典は、本年三月二十六日奈良県文化会館国際ホールにおいて取り行う予定であります。

昨年来その準備をすすめ、新しい時代にふさわしいものにいたしたいと取り組んでおります。改めてご案内を申し上げますが、多数の皆様方のご臨席を心よりお待ち申し上げております。

新しい年、平成九年は創立百周年にむけての第一歩の年であります。百周年への出発と二十一世紀をめざす更なる発展のため、役員一同今決意を新たにしているところでございますので、どうか皆様方のさらなるお力添えを賜りますようお願い申しあげる次第であります。

また毎年定められた会員企業のための諸事業をきめ細かく処理していくことは当然のことでありますが、県都の商工会議所として、行政は勿論のこと県下経済界の皆様と手を携え、新構築の人材ネットワーク（NVC～寧楽ネット）を活用しながら当面する諸課題に取り組んでまいりますが、とくに以下の三点に配意したいと考えます。

一、行政のかかわる諸問題について積極的に参画し、人材ネットワーク（NVC～寧楽ネット）のさらなる構築と活用による地域経済の発展と市民生活の安定のための要望・提言

二、関西経済の活性化をの一翼を担うべき位置づけを認識し、国家的プロジェクトの推進及び国際化に対応しながら地域経済の発展にむけた諸活動

三、マルチメディア時代を意識し、インターネットによる情報発信基地としての機能の強化

どうぞ皆様方のあたたかいご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

創立27年 素敵な出会い…… 素晴らしい人生
全仲連 全国仲人連合会
奈良県本部
㈶教育情報センター推奨
☎0742（45）0289㈹ 近鉄富雄駅東出口１分
▶決まるまでお世話します。（相談無料）
▶わずかの経費で入会・礼金後払いの成功報酬制です。
▶集団見合パーティー参加希望者は、早目にお申し出下さい。
▶数えきれないほどの会員４万名様。
▶成婚率抜群。
▶シルバの方もぜひに
お気軽にお電話下さい。
仲人したい仲間も募集中
奈良市富雄元町川上ビル３Ｆ
火曜・定休日 10：30～６：00

1997
1

Contents

年頭のご挨拶 奈良商工会議所 会頭 阪本 龍児 1
年頭のごあいさつ 奈良県知事 柿本 善也 2
年頭のことば 奈良市長 大川 靖則 3
相談所 いんふぉめ～しょん 8
婦人会12月例会 9
新会員 10
第二回「私の街・ちょっといい店」コンクール 11
奈良市コーナー 12
奈良市商業振興センターからのお知らせ 13
経済指標 14
中高年齢者雇用支援事業事務局だより 16
マルチメディア入門 18
健康豆知識㉟ 19
求職者情報・事務局日誌 20
賃金・退職金セミナーご案内 21

南門から見る中門



写真撮影 小嶋 昭二

●表紙の説明 二の鳥居

春日大社一の鳥居から二の鳥居まで七〇〇メートルの間に影向の松と呼ばれる老松、春日若宮御祭のお旅所、鹿苑、白い車舎などがあります。二の鳥居をくぐると、参道の両側におびただしい数の石灯籠が並んでいます。参道を登ると左側に着到殿が見え、さらに行くと本殿をめぐる色鮮やかな回廊のある南門へ出ます。その境内には、素木造りの幣殿、舞殿直会殿などがあります。

年頭のごあいさつ



奈良県知事
柿本善也

平成九年（一九九七年）の新春を迎え、謹んでごあいさつを申し上げます。

奈良商工会議所の皆様には、平素から県政の推進に多大なご支援・ご協力を賜っておりますとともに、本県商工業の振興発展にご尽力をいただいており、厚くお礼申し上げます。

昨年秋には、衆議院議員総選挙が行われ、二十一世紀に向かう日本の進路を担う新政権が発足しました。私は、豊かで安心して暮らせる奈良県を築くため、信頼とふれあいを大切に、県政を切れ目なく、計画的に進める決意を新たにしております。

私は、奈良県の将来像として新総合計画の中に掲げております「便利で快適な生活舞台である『福祉の奈良県』」「個性あふれる世界都市になる『交流の奈良県』」の三つを目標に、県土の基盤整備、医療福祉、産業振興、文化観光、生活環境、人づくり、地域発展など、各分野の事業を本年も積極的に進めることとしております。

まず、『快適の奈良県』としては、国道、地方道の整備に努力し、なら・半日交通圏道路網の実現を推進します。また、水資源の安定的確保や下水道の整備などを進めます。

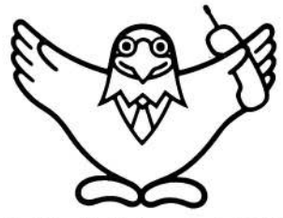
次に、『福祉の奈良県』としては、県立医大付属病院第二本館の一期工事が今年完成します。生活の安全確保対策としては、防災行政無線の再整備、公共施設の耐震補強工事などを実施しています。

『交流の奈良県』としては、平城宮跡の復元整備との整合を図りつつ、この地区に歴史都市地域を形成し、西暦二〇一〇年の平城遷都一三〇〇年を契機に、世界に誇れる国際文化の交流拠点を目指します。

さて、現下の経済状況は、長期にわたる不況が続いていましたが、最近では、景気は緩やかながら回復の動きを続けていると言われるようになってきました。しかしながら、近年のアジア諸国における急激な工業化や、インターネットに代表される情報通信技術による新たな展開、そして、人口構造が高齢化することに伴う生産年齢人口の減少傾向等、日本の産業構造は大きく変化しつつあります。規制緩和や価格破壊という現象も拡大する中、県内商工業者を取り巻く状況にも大変厳しいものがあり、今後、新分野への進出等時代を見通した機動的な対応が重要となってくるものと思われます。

奈良商工会議所の皆様には、このように経済環境が大きく変遷する中で、地域中小企業の育成・指導にご尽力をいただいてまいりました。今年も引き続き、特色ある地域商工業の振興に努められ、県勢の発展に一層貢献いただきますよう、お願い申し上げる次第です。

ここに、奈良商工会議所の今後ますますの発展と皆様方のご健勝・ご多幸を祈念して、新年のごあいさつといたします。



定額料、大幅ダウン。割引率さらに拡大。
会社の市外通話をまとめてトクする
NTT
NTTの複数回線割引サービス
テレワイズ・ワイド
市外通話がまとめて割引
●さらにおトクに、新登場●
お申し込み・お問い合わせ
フリーダイヤル 0120-378160
午前9時～午後5時（月曜～金曜）
土曜・日曜・祝日については、休業とさせていただきます。

年頭のことば



奈良市長
大川靖則

石ばしる垂水の上のさわらびの
萌え出づる春になりにけるかも

（万葉集　巻八の一四一八）

歴史と文化を先祖から受けついだ奈良のまち

平城京に都がおかれて、千二百八十七年目の

春がやってきました。

春の光を受けてすくすく育つわらびのように

新しい奈良の創造をめざします。

本年も、市民の皆様のなお一層のご指導ご協力を

お願い申しあげますとともに、ますますのご多幸を

お祈り申し上げます。







新年おめでとうございます

平成９年元旦



（順不同・敬称略）

株式会社 南都銀行
会長 阪本龍児
〒630 奈良市橋本町一六
電話（〇七四二）二三一－一一三一
FAX（〇七四二）二一〇－三〇〇八

岡本友芳軒
代表者 岡本榮一
〒630 奈良市光明院町一一
電話（〇七四二）二三一－二四七九
FAX（〇七四二）二三一－五九八七

大川 邁税理士事務所
所長 大川 邁
〒630 奈良市芝辻町八五－一〇
（奈良県自由民主会館二階）
電話（〇七四二）二三－二八九八
FAX（〇七四二）二七－四九七五

P/Z 株式会社 アサヒ倉庫
取締役社長 福本正俊
〒630 奈良市大宮町二－四－一一
（本社）生駒郡安堵町大字窪田一三四－一
電話（〇七四三五）七－五〇〇一
FAX（〇七四三五）七－五一一一

前田製菓株式会社
代表取締役社長 前田昭
〒630 奈良市東紀寺町三－九－一三
電話（〇七四二）二三－六三四八
FAX（〇七四二）二三－〇一一八

三和住宅株式会社
代表取締役 小林喬
〒631 奈良市西大寺東町二－一－六三
電話（〇七四二）三六－三〇三〇
FAX（〇七四二）三三－〇五六五

奈良キャブレター工業
代表者 堀賢治
〒630 奈良市北之庄町六四－二
電話（〇七四二）六一－四三三九
FAX（〇七四二）六一－三〇〇〇

上新電機株式会社
取締役社長 植田義明
〒556 大阪市浪速区日本橋西一－六－五
電話（〇六）六三一－一二二一
FAX（〇六）六四四－一〇二二

吉川木材株式会社
代表取締役 吉川喜博
〒630 奈良市大森町六八－二
電話（〇七四二）六一－二七一一
FAX（〇七四二）六一－七五一六

株式会社 西村建築設計事務所
代表取締役 西村正克
〒631 奈良市中山町西三－五三五－一九五
電話（〇七四二）四八－一五〇五
FAX（〇七四二）四八－〇四九八

株式会社 ジョリーアカツカ
代表取締役会長 西島佳悦
〒631 奈良市登美ヶ丘三－一一－八
電話（〇七四二）四八－三八八一
FAX（〇七四二）四九－六九五八

奈良パークホテル
代表取締役会長 箸尾達哉
〒631 奈良市宝来町四－一八－一
電話（〇七四二）四四－五二五五
FAX（〇七四二）四五－五二五五



新年おめでとうございます

平成９年元旦



（順不同・敬称略）

小山株式会社
代表取締役会長 小山良藏
〒630 奈良市西木辻町八八
電話（〇七四二）二二－四三二一
FAX（〇七四二）二二－四三四〇

奈良三菱自動車販売株式会社
代表取締役社長 吉田壽一
〒630 奈良市大宮町一－一－一五
（ニッセイ奈良駅前ビル五階）
電話（〇七四二）二二－二七二一
FAX（〇七四二）二二－五八一〇

日本生命保険相互会社奈良支社
支社長 新井実
〒630 奈良市南京終町三－一五四二－一
電話（〇七四二）六一－五一一五
FAX（〇七四二）六一－五一一九

株式会社 松村建設工芸
代表取締役 松村寿久
〒630 奈良市川久保町二七
電話（〇七四二）二四－一七三三
FAX（〇七四二）三五－〇九三三

株式会社 福本設計
代表取締役会長 福本毅平
〒630 奈良市大宮町六－四－二一
電話（〇七四二）三四－二八〇〇
FAX（〇七四二）三四－二八七八

株式会社 萬勝堂
代表取締役会長 上村英文
〒630 奈良市東向中町二四－一
電話（〇七四二）二二－二五〇二
FAX（〇七四二）二三－一六八七

大和證券株式会社奈良支店
支店長 椎名俊明
〒630 奈良市高天町四八－一
電話（〇七四二）二三－二二七一
FAX（〇七四二）二二－一八四一

株式会社 浅沼組奈良営業所
所長 辻本昌治
〒630 奈良市油阪町一四
（住友生命奈良ビル）
電話（〇七四二）二六－五二二五
FAX（〇七四二）二七－〇六四〇

明新印刷株式会社
代表取締役社長 乾嘉平
〒630 奈良市南京終町三－四六四
電話（〇七四二）六三－〇六六一
FAX（〇七四二）六三－〇六六〇

関西セキスイ工業株式会社
代表取締役社長 小林達司
〒630 奈良市西九条町四－三－一
電話（〇七四二）六一－一八一六
FAX（〇七四二）六二－六七八二

三和建設株式会社
代表取締役 小林直正
〒631 奈良市西大寺東町二－一－三一
電話（〇七四二）三六－一一三八
FAX（〇七四二）三三－九四九六

JTB奈良支店
支店長 大林憲二
〒630 奈良市西御門町二八 北川ビル内
電話（〇七四二）二三－二五二一
FAX（〇七四二）二六－二五二一



新年おめでとうございます

平成９年元旦



（順不同・敬称略）

大和ハウス工業株式会社
専務取締役 ホームセンター事業担当 扇田克彦
〒550 大阪市西区阿波座一－五－一六
電話（〇六）五三八－五一一一
FAX（〇六）五三八－六七二六

株式会社 ふる里
代表取締役 斎藤俊治
〒630 奈良市東向中町一〇
電話（〇七四二）二二－二八二八
FAX（〇七四二）二三－八二八二

株式会社 呉竹精昇堂
取締役会長 綿谷安弘
〒630 奈良市南京終町七－五七六
電話（〇七四二）五〇－二〇五〇
FAX（〇七四二）五〇－二〇七〇

大阪ガス株式会社奈良支社
支社長 竹内佐登志
〒631 奈良市学園北二－四－一
電話（〇七四二）四九－四六〇三
FAX（〇七四二）四九－四七一〇

奈良交通株式会社
代表取締役社長 國友正道
〒630 奈良市大宮町一－一－二五
電話（〇七四二）二〇－三一一六
FAX（〇七四二）二七－〇七二七

株式会社 きんでん奈良支店
支店長 近藤剛司
〒630 奈良市西木辻町二五－一
電話（〇七四二）二二－五〇一〇
FAX（〇七四二）二七－五四二四

積水化学工業株式会社奈良工場
工場長 黒部一彦
〒630 奈良市三条大路四－一－一
電話（〇七四二）三三－一一六一
FAX（〇七四二）三四－六九二〇

奈良ファミリー
店長 河崎敏明
〒631 奈良市西大寺東町二－四－一
電話（〇七四二）三三－一二〇一
FAX（〇七四二）三五－二八八五

和光証券株式会社奈良支店
支店長 川口健一
〒630 奈良市東向中町四（近鉄奈良駅前）
電話（〇七四二）二三－一二二一
FAX（〇七四二）二三－一八一一

株式会社 辻岡工務店
代表取締役 辻岡新治
〒630 奈良市大宮町三－五－四五
電話（〇七四二）三三－九八〇一
FAX（〇七四二）三四－三二六五

株式会社 浅川組
代表取締役 中林直義
〒630 奈良市法華寺町二－四
電話（〇七四二）三四－一一六〇
FAX（〇七四二）三四－〇七〇五

日本テクノ株式会社奈良支社
代表取締役社長 山本康雄
〒630 奈良市二条町三－一－一
電話（〇七四二）三三－五五一一
FAX（〇七四二）三三－五五一七



新年おめでとうございます

平成９年元旦



（順不同・敬称略）

株式会社 奥村組
取締役社長 奥村正太郎
〒545 大阪市阿倍野区松崎町二－二－二
電話（〇六）六二一－一一〇一
FAX（〇六）六二三－七六九二

株式会社 尾田組
代表取締役会長 尾田利一
〒630 奈良市春日野町一六
電話（〇七四二）二六－六〇一一
FAX（〇七四二）二二－六八一一

株式会社 あかしや
社長 水谷悦郎
〒630 奈良市四条町
電話（〇七四二）三三－六一八一
FAX（〇七四二）三三－〇〇一六

共同精版印刷株式会社
代表取締役社長 近東宏光
〒630 奈良市三条大路二－二－六
電話（〇七四二）三三－一二二一
FAX（〇七四二）三三－七〇三五

ジャスコ株式会社
近畿四国事業本部 奈良事業部事業部長 小柳千秋
〒553 大阪市福島区海老江一－一－二三
電話（〇六）四五七－六一〇四
FAX（〇六）四五七－六二〇四

株式会社 山中工務店
代表取締役 山中新平
〒630 奈良市西木辻町一三四－四
電話（〇七四二）二二－八六〇一
FAX（〇七四二）二六－三六〇七

日本電信電話株式会社奈良支店
支店長 大森勝之
〒630 奈良市下三条町四
電話（〇七四二）二一－四二六五
FAX（〇七四二）二〇－三七〇四

京和風庭園・施工管理
土木・園芸・庭園用各種竹垣製作
有限会社 福 禄 園
一般造園から公共緑化まで
☎(0742)26－0089 FAX(0742)24－2653
奈良市川上町873－1

研修の受託・講師の派遣
新入社員教育から管理者教育お任せください
㈲経営教育研究所
所長・経営士 岡本幸男
〒631 奈良市朝日町2－32－15
TEL(0742)48-8057 FAX(0742)44-9821
滋賀女子短期大学名誉教授 人事院・公務研修講師
㈱日本経営協会専任講師 元NHK研修所教授

相談所 いんふぉめ～しょん

事業主のための退職金

小規模企業共済

「小規模企業共済制度」とは小規模企業の個人事業主又は会社等の役員の方が廃業・退職された場合、その後の生活の安定あるいは事業の再建などのための資金をあらかじめ準備しておく共済制度で、いわば「事業主の退職金制度」といえるものです。

安全・確実

事業を廃止した場合などに、掛金納付月数に応じて、法律で定められた共済金が支払われます。〔共済金等の額については基本共済金と付加共済金の合計額となっています。〕

基本共済金…掛金月額、掛金納付月数に応じ共済事由ごとに法律（小規模企業共済法）により算定される金額です。

付加共済金…毎年度の運用収入等に応じて通商産業大臣が毎年度定める率により算定される金額です。

共済金は一時払い又は分割払い

共済金の受取りは、一時払い又は分割払いが選択できます。（ただし、分割払いの場合は一定の要件が必要です。）

共済金は退職所得扱い又は公的年金等の雑所得扱い

共済金は、税法上、一時払共済金については退職所得扱い、分割共済金については公的年金等の雑所得扱いとなります。

掛金は全額所得控除

掛金は、税法上、全額が「小規模企業共済等掛金控除」として課税対象所得から控除できます。（一年以内の前納掛金も同様に控除できます。）

貸付制度

共済契約者は、納付した掛金の範囲内で事業資金又は事業に関連する資金の貸付制度を利用できます。貸付けには、簡易迅速に貸付けが受けられる「一般貸付け」並びに疾病・負傷により一定期間入院した場合又は激甚な災害により被害を受けた場合に貸付けが受けられる「傷病災害時貸付け」及び掛金納付月数通算制度の利用により、新規開業・転業後に共済契約を再び締結する意向を有する方に対して新規開業・転業を行う場合に必要な資金の貸付けが受けられる「創業転業時貸付け」があります。

加入できる方

常時使用する従業員の数が二十人以下（商業サービス業は五人以下）の個人事業主及び会社の役員事業に従事する組合員の数が二十人以下の企業組合の役員

常時使用する従業員の数が二十人以下の協業組合の役員

毎月の掛金

毎月の掛金は、千円～七万円までの範囲内（五百円刻み）で加入後増額できます。（減額する場合は一定の要件が必要）

掛金は預金口座振替で納付していただきます。

〔平成八年四月からは、所得がないときなど一定の場合に掛金の納付を止めることができることとなりました。〕

〔お問い合わせ〕

当所中小企業相談所まで

TEL 二六－六二二二

軽貨物運送（電話１本すぐ無線配車）
チャーター便・時間貸切・商品配送・一時預り・宅配便
24時間どこへでも納品代行致します
速配便
SHINWA
EXPRESS
シンワ託送
TEL 0742(62)0820
FAX 0742(62)0970
株式会社 新和託送
奈良市西九条町3丁目12-16

婦人会 十二月例会

クリスマスの音楽を耳に、道行く人の足どりも気ぜわしく思われる今日此の頃でございます。先日十二月七日㈭は、商工会議所婦人会例会を、奈良ホテルで開かせていただきました。当日は、テノール歌手小林正夫・ピアノ奏者かずみ御夫妻と、チェロ奏者山岸孝教様にお越しいただき、演奏会を開かせて頂きましたところ、年末にもかかわらず大勢の方々の御出席を頂き、当番一同大変喜んで居ります。演奏会では、忘れな草、ウイーンわが夢の街、サン・サーンスの白鳥、冬景色、平城山、ショパンの小犬のワルツ、歌劇「椿姫」より乾杯の歌、その他私達に親しみやすい曲を選んで下さいました。また、一曲ずつ分かりやすく解説をして頂き、日頃の忙しさも忘れ楽しく、心のかよい合ったなごやかな一時を過ごさせて頂きました。一週間過ぎた今でも、小林先生のすばらしいお声が耳から離れません。会員の皆様の感動も一入（ひとしお）だったと思います。ただいつも何かとお世話になりました事務局円城寺さんの姿が見えなかったのが大変さみしく思いました。この紙上をおかりしまして、「色々とごくろう様でした。ありがとうございました。」とお礼のことばをのべさせて頂きます。平成八年のしめくくりの例会として本当に有意義な素敵な会であったと思います。之も会長様や、副会長様、平山様そして婦人会のみなさまのご協力のお蔭と感謝致して居ります。機会がありましたら、またこんな楽しい会を持たせて頂きたいと思います。では、来年も皆様の益々の御発展とご多幸をお祈り申し上げお礼のことばをのべさせて頂きます。

当番　魚谷記

蠟梅句会十二月例会

（婦人会）

大寺に銀杏の黄葉映えにけり　東口　秀子
高円山染めて紅葉の花水木　山口マサエ
南円堂右近橘みのりけり　横田万里子
柿の樹下童女は落葉あつめけり　垣内　千代
犬つれて乳母車押す秋の朝　黒川　和子
マフラーに付きし口紅風の街　斎藤　敏子
顔見世や幟をよぎるゆりかもめ　豊澤千鶴江
冬の薔薇ピアノに踊る指ほそし　並川　寿子
追はれ来し狐かくまふ女帝陵　大島　民郎

商工会議所共済制度の一環としてお届けする
新大型保障プラン
経営者保険として最適！
安い掛金で大きな保障とワイドな給付をお約束します。
〈委託会社〉 日本団体生命 大東京火災

新会員

▽写測エンジニアリング㈱・野和田晴彦・大宮町四―二八六―一・測量、設計・㊱六〇〇六
▽吉田組・吉田春幸・横井町三―四五一・建設業・㊷二一四三
▽岡隆建設・岡田隆雄・横井町三五八―一・建設業・㊶三二五五
▽奥田石材工業・奥田武・大慈仙町四八一―一・石材業・㊸〇六三〇
▽林設備工業㈱・林弘之・押熊町八四二―一・設備工事・㊺七一六六
▽北和設計・峠政和・内侍原町六奈良県林業会館2F・建築設計・㉕〇五〇四
▽弧悲庵・木戸正保・高畑中天満町一〇〇五・飲食業・㉒六五一六
▽㈱サンヨー奈良営業所・東畑謙吉・法蓮町一六三―一新大宮愛正寺ビル三〇五号・建設コンサルタント・㉞一二八五
▽西山工業・西山和男・秋篠町一二四三―二・管工事・㊶二四八〇
▽住友電設㈱奈良支店・小西喬・大宮町一―一一五・総合設備業・㉓六二七九
▽㈱安芸総合開発・大野春男・杉ヶ町三九―二・不動産業・㉔五五一一
▽森村商事・森村由利・押熊町二七六・不動産賃貸業・㊺四一二〇
▽平城京園朱雀庵・長谷川成子・三条大路二―二―五四・茶、茶道具販・㉞九四八〇
▽㈲関西テクノ・髙山章・大宮町三―一―二四―九〇三・建設コンサルタント・㊱七八七〇
▽猪岡一級塗装店・猪岡久和・三条大路一―二―一〇・建築塗装業・㉝一九四
▽㈱ビッグナラ・森岡正弘・東木辻町四五―二・食品小売・㉔二〇八三
▽㈱ウエスコ奈良営業所・笠川高茂・大宮町六―四一一六新大宮森田ビル・建設コンサルタント・㉟七七七
▽㈲堀川・堀川嘉次・窪之庄町一四四・コンビニエンスストアー・㊶三五五三
▽ゆずりは建装・杠芙美雄・三条大路一―五―三八日宣ビル五階・塗装業・㊱三五九五
▽星の金貨・岩井恵里子・二条大路南四―二―七・飲食店・㊱五五一六
▽㈱アスコ奈良事務所・後藤能久・二条町三―六―七・建設コンサルタント・㊱九一九九
▽カットルーム渓・田中直道・鍋屋町三〇・理髪業・㉒一三五三

岡専ビルシステム・岡専印刷
岡本専商株式会社
〒630 奈良市法蓮仲町1086番地
TEL(0742)27-1020 FAX 27-5220

未来の都市を創造する！
―建築・設計・監理―
株式会社 福本設計
代表取締役会長 福本 毅平
代表取締役社長 福本 良平
奈良事務所 奈良市大宮町6丁目4番地の21 ☎0742(34)2800㈹ FAX 0742(34)2878
大阪事務所 大阪市中央区平野町1丁目3番地6号 ☎06(945)4691 FAX 06(945)4693
京都事務所 京都府相楽郡木津町南垣外1―1 ☎07747(2)7887

記帳代行センター
男子職員3名 女子職員200名
●記帳(伝票発行・元帳記帳・試算表作成)
●決算(一年間の経理の整理と締切り)
●出向(経理技能者が出向しての記帳)
●コンピュータ(オフコン・オペレータの出向)
(奈良) 奈良市西大寺栄町3-13 橋本ビル2F (本部) 大阪市中央区高麗橋2-3-5 柳湖堂ビル5F
電話 (06)222―1936(代) (資料送付)

『インターネット体験コーナー』

インターネットは、世界的に広がる情報通信ネットワークで、テレビやビデオのような楽しみ方や電話、ファックスといった通信手段としても使える大変便利なツールであります。
当所では、創立50周年に当たり『インターネット体験コーナー』を10月1日より設置し、会員事業所の皆様を対象に開放いたしております。

記

■利用時間 … 平日（土日、祝日を除く）の9:30～16:30
■利 用 料 … **無料**（会員の方のみの利用とさせて頂きます。）
■設置場所 … 当所2階ロビー

※ご利用に当たっては、総務課までお越し下さい。

インターネット体験コーナーについてのお問い合わせは当所総務課までご連絡下さい。TEL.26-6222

第二回「私の街・ちょっといい店」コンクール
優秀店舗賞に5店舗

商業地域振興対策事業として、優秀店舗を表彰する「私の街・ちょっといい店」コンクールの表彰式が十二月九日、会議所で開催されました。
「小売店部門」「飲食店部門」「地域振興部門」の三部門で十六店舗を最終ノミネートし、五店舗の最優秀店舗が選ばれました。

アルペンローゼ（押熊町）
春日庵（中新屋町）
食房たけだ（三条大路）
奈良町とらっとりあ鷲尾（東寺林町）
あしびの郷（脇戸町）
以上の五店舗に阪本会頭より表彰状並びに記念品が贈呈されました。つづいて帝塚山大学教授、森永道夫氏による「人・まち・くらしの移ろい」と題して記念講演がありました。
当日は商業者や消費者の皆様多数の出席がありました。



奈良市コーナー

奈良市中小企業人材育成補助金制度

奈良市では、中小企業者の経営上の課題の一つとされる人材育成事業を支援するため「中小企業人材育成事業補助金制度」を設けております。市内に事業所を有する中小企業者が人材育成を目的に従業員（代表者を含む）を中小企業大学校（関西校）に派遣する場合、市で費用の一部を補助しています。後継者の育成の意味においても大いにご利用下さい。

中小企業大学校関西校平成８年度研修日程表（平成９年１月～平成９年３月分）

コース	テーマ	定員	受講料	日程	研修の主な内容
２日間	中小企業経営者セミナー(4)	40人	22,000円	H９.１.16(木)～１.17(金)	・当面する内外の経済環境・環境変化に対応する経営戦略・技術戦略の考え方・各界の指導的人物によるユニークな発想とその実践事例等
１週間	品質管理とＴＱＣの展開	20人	45,000円	H９.２.３(月)～２.７(金)	・企業経営と品質管理・品質管理のための統計的手法と具体的活用法・品質保証体制のつくり方と全社的な活動
３日間	低コスト時代の物流効率化	30人	25,000円	H９.３.５(水)～３.７(金)	・物流効率化の着眼点・物流コスト把握の留意点とコストダウン手法・物流関連法規

◎市補助対象範囲　（受講料、寮宿泊費、交通費（１往復））の１／２以内です。
◎研修場所　中小企業大学校（関西校）　〒679―22 兵庫県神崎郡福崎町高岡　℡0790―22―5931
◎問い合わせ先　奈良市役所商工労政課（北棟２Ｆ）
℡３４－１１１１（内線２９３２）

人を元気にする会社
他部門の仕事の内容を知る―一日体験制度

会社は普通いくつかの部門を設けている。各部門が互いに協調して仕事を進めていくのが理想であるが、部門間の関係がしっくりいっていない会社がある。

例えば、営業部門が苦労して注文をとってくるのに、生産部門は「納期が短い仕事ばかりで困る」と不満をいう。あるいは、販売部門が「生産部門はもっと消費者に好まれるものを作るべきなのに、自分勝手に商品を作っている」と生産部門のやり方を批判する。

Ｆ社も、かつてはそのような会社であった。部門間の関係がしっくりいっていなかった。口に出しては言わないものの、各部ともほかの部門の悪口を言い合っていた。

そのような状況に頭を痛めていた社長は「一日体験制度」を実施することにした。これは、二カ月に一回、ほかの部に出向いていって、そこの部の仕事を手伝うというものである。例えば、生産部門の社員であれば、二カ月に一回営業所に行って営業の仕事を手伝う。営業所の社員は二カ月に一回工場に行って生産の仕事を手伝う。役職者も含め、全社員が一日体験を行う。自分の仕事がそれほど忙しくない時期を選んで他の部の手伝いに出かける。

他の部に出かけていって仕事を手伝うと、その部特有の仕事のむずかしさや苦労がよくわかる。「仕事で苦労しているのは自分の部だけではない」ということが肌で理解でき、また、よその部の社員と話をすることにより人間的親しみを感じるようにもなる。

体験制度について、はじめ一部の役職者から「そんなことをしてもあまり意味がない。時間のムダだ」という反対意見が出た。しかし、社長は反対を押し切って実行した。

実施して五、六カ月経過したころから、その効果が出はじめた。社員は他の部の状況をよく理解するようになり、部門間の感情的対立やわだかまりが解消した。全社的な一体感が生まれ、職場に明るさと活力がにじみ出るようになった。

人材開発研究会
代表　荻原　勝

各種セミナーのご案内

☆第８回奈良商人塾

『21世紀に向けて商店街経営のあり方』を年間テーマに８回のカリキュラムで行います。

テーマ　「願望実現の成功視点」
講　師　奈良県立商科大学　名誉教授　橋爪勝次氏
日　時　２月12日（水）20:00～22:00
定　員　50名
受講料　無料

☆マナーアップセミナー

＜お客様の心を動かす、定員（社員）のマナー＞
内　容　＜接客マナー＞
応対の基本となるあいさつ、表情、態度、身だしなみ、言葉づかいなど、接客においての基本的心構え等、意識の習得をする。
＜電話応対マナー＞
電話応対の基本的心構え及び模擬実習をする。
講　師　ＮＴＴ奈良支店　アムコス　青木慶子氏
日　時　２月18日（火）13:00～17:00
定　員　25名
受講料　無料

場　所　奈良マーチャントシードセンター　３階　研修室
申込締切　各セミナー実施日の１週間前
申し込み　受講希望者は、奈良マーチャントシードセンター（〒630　奈良市橋本町３番地の１　TEL27－9400　FAX27－9401）に往復ハガキかFAXで郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・職業を書いて、申し込み下さい。

(財)奈良市商業振興センター（奈良マーチャントシードセンター）からのお知らせ

パソコン通信をしませんか
パソコン通信ネットワーク「シルクン」の情報サービス

市商業振興センターでは、パソコン通信ネットワーク「シルクン」による情報サービスを行っています。

「シルクン」では、電話回線を通じて手持ちのパソコンやワープロから簡単な指示を出すだけで、商業・消費に関する統計や調査資料、生活に役立つ情報、奈良の話題、市などの関係機関からのお知らせなど、いろいろな情報を手にすることができます。また、みんなが利用しコミュニケーションができる掲示板や電子会議などもあります。

入会希望の人は、奈良マーチャントシードセンターか市役所商工労政課備え付けの用紙で同センターへ。

またゲスト利用もできますので、気軽にアクセスしてください。

●アクセス電話番号（TEL 27－9410）
●運用時間　24時間
●ゲストＩＤ　ＭＳＣ99999
●ゲスト・パスワード　なし

経済指標

奈良市の世帯数と人口

平成３年＝100

年　月	世帯数	指　数	人　口	指　数
平成５・４	122,412	103.6	355,410	101.1
６・４	124,501	105.4	357,717	101.8
７・４	126,425	107.0	358,985	102.2
８・６	130,472	110.4	363,308	103.4
８・７	130,677	110.6	363,487	103.4
８・８	130,813	110.7	363,625	103.5
８・９	130,928	110.8	363,717	103.5
８・10	130,991	110.8	363,710	103.5
８・11	131,250	111.1	363,925	103.6
８・12	131,395	111.2	364,022	103.6

新設住宅着工戸数（全国、奈良県）

年	全　国	前年比	奈良県	前年比
平成５	1,485,684	5.9	15,682	20.9
６	1,570,252	5.7	17,799	13.5
７	1,470,330	△6.4	15,574	△12.5
８・６	136,675	9.6	1,341	△0.1
７	157,114	21.7	1,252	△9.5
８	135,748	14.3	956	△14.9
９	147,505	17.4	1,250	△7.3
10	159,987	21.4	1,204	△15.2

都市ガス供給量（奈良支社管内）

（単位：㎥、％）

年　月	家　庭　用		業　務　用	
	供　給　量	対前年比	供　給　量	対前年比
平成５	82,908,814	107.8	48,057,635	111.1
６	78,339,508	94.5	52,400,351	109.0
７	86,893,525	110.9	56,017,401	106.9
平成８・７	4,699,426	100.3	5,302,293	113.2
８	3,579,829	101.3	5,892,212	106.3
９	3,729,629	107.2	6,036,649	105.1
10	5,239,084	116.7	4,919,500	101.7
11	6,743,610	103.0	4,919,500	106.2

☆供給地域（但し全ての市町の一部を除く）
奈良市、大和郡山市、生駒市、香芝市、安堵町、平群町、
三郷町、斑鳩町、王寺町、上牧町、河合町、広陵町、川西町
京都府精華町、加茂町、木津町
大阪府柏原市と四条畷市の一部

月別給水量（奈良市）

単位：×1000㎥

年　月	給　水　量	前年比
平成５	５１，２７６	△０．２
６	５１，９２７	１．３
７	５１，０２９	△０．２
平成８・６	４，２１０	０．１
７	４，６８８	１．５
８	４，７３３	△７．８
９	４，２５５	△３．７
10	４，３２５	△２．１
11	４，１６０	△１．４

結婚 幸福への出逢い
★中卒・高卒のお嬢様(20～35歳)に良縁をお世話いたします★
まずはお気軽にお電話を!! 相談無料
出張相談あり
＊創価学会者の方成婚あり
ブライダル S・B・L
営業10:00～18:00 火曜定休
奈良本部 近鉄新大宮駅歩3分 ☎0742(36)9093
大阪営業所 大阪市平野区 ☎06(790)1522

一般職業紹介状況（奈良県）並びに有効求人倍率（全国、奈良県）

摘要／年度	一般職業紹介（学卒を除く）						有効求人倍率			
	新規求職数	前年比	新規求人数	前年比	就職件数	前年比	全国	前年比	奈良県	前年比
平成５	48,819	17.3	44,750	△ 8.7	11,097	3.6	0.71	△29.0	0.55	△9.8
６	53,097	8.8	47,614	6.4	12,912	16.4	0.64	△9.9	0.52	△5.5
７	54,598	2.8	51,870	8.9	13,565	5.1	0.64	0	0.54	3.8
８・６	4,158	△11.6	4,317	5.4	1,249	△0.0	0.71	16.4	0.64	20.8
７	4,606	13.1	5,746	48.5	1,189	16.3	0.72	18.0	0.69	35.3
８	4,382	△0.8	5,395	27.5	1,101	5.1	0.71	16.4	0.68	33.3
９	4,786	△1.4	5,523	25.9	1,397	5.8	0.71	18.3	0.69	35.3
10	4,872	7.4	6,179	45.6	1,400	11.5	0.73	19.7	0.68	36.0

大型小売店販売額（全国、奈良県）

単位：億円

年	全　国	前年比	奈良県	前年比
平成５	214,898	△3.2	2,685	5.5
６	217,928	1.4	2,725	1.5
７	223,398	2.5	2,849	4.6
８・６	18,342	4.9	230	5.5
７	21,622	△1.5	276	△3.2
８	17,279	1.9	219	△2.2
９	16,720	2.9	206	△0.5
10	18,880	4.4	231	0.9

公共工事発注額（奈良県）及び請負額（奈良市）

単位：百万円

年	奈良県	前年比	奈良市	前年比
平成５	180,375	17.3	29,953	85.0
６	172,236	△ 4.5	15,755	△47.4
７	203,094	17.9	15,391	△ 2.3
８・６	8,912	△65.0	1,350	△50.8
７	21,423	65.0	890	61.2
８	24,825	0.4	552	△56.8
９	25,228	△ 0.5	12,139	1326.7
10	5,285	△51.4	618	△42.4

物　価　指　数

年	卸売物価（平成２年＝100）		消費者物価（平成７年＝100）			
	全　国	前年比	全　国	前年比	奈良市	前年比
平成５	95.0	△2.9	99.4	1.3	99.8	1.0
６	93.1	△2.0	100.1	0.7	100.1	0.3
７	92.2	△1.0	100.0	△0.1	100.0	△0.1
８・６	92.6	1.4	100.2	0.0	100.6	0.6
７	92.8	1.4	100.1	0.4	100.2	0.6
８	92.6	0.5	100.0	0.2	100.1	0.8
９	92.7	0.0	100.4	0.0	100.6	0.4
10	92.8	0.3	100.6	0.5	100.2	△0.3

電　灯　電　力　消　費　量（奈良営業所管内）

（単位：1,000 KWh、％）

年	電　　灯		電　　力	
	消　費　量	対前年比	消　費　量	対前年比
平成５	１，２３１，２４０	１０４．１	１，９８５，６６３	１０２．９
６	１，３６２，８５２	１１０．７	２，１７１，０５８	１０９．４
７	１，４２８，６５３	１０３．０	２，２３２，６１０	１０２．８
８・６	８７，８１２	１０５．４	１８５，７５３	１０８．１
７	９９，４６４	１０７．３	２１３，５９６	１０８．４
８	１６２，０９９	１０１．０	２３９，０１０	１０３．１
９	１２０，０２２	９２．５	２１５，７２４	１０１．３
10	９４，９１９	１０５．２	１８６，６１５	１０３．７

＊奈良市、大和郡山市、天理市（一部を除く）、生駒市、添上郡、山辺郡都祁村（一部）・山添村、生駒郡、磯城郡田原本町八田・川西町下永、北葛城郡王寺町・河合町（一部を除く）・上牧町下牧、香芝市尼寺、東大阪市山手町生駒山上、四条畷市（旧）田原村を含んだ数値

資料提供　大阪ガス㈱奈良支社、関西電力㈱奈良支店、奈良市、奈良市水道局・㈱南都経済センター（順不同）

シリーズ①
中高年齢者雇用支援事業事務局だより

!!高年齢者の健康 いつも元気で 楽しく働くために!!

「高年齢者の再雇用・勤務延長の決定基準は?」と言うと、事業主の方々の大多数が、「健康状態」と答えていらっしゃいます。

健康であることの大切さは、若年者も変わりはありませんが、特に高年齢者の場合には、健康であることが、65歳継続雇用の課題として据えられ、働くことの必要条件とされています。

そこで、からだの老化に伴い低下する体力をどのように維持すればいいのか、無理のない体力づくりはどのようにすればよいか、また、健康な職場生活を送るには本人及び企業側が何をすればいいか等について、お互いに考える材料をシリーズとして提供します。



企業における健康づくり

わが国の年齢構成は高齢化の道を辿っている高年齢者には、健康そのものが職業能力として捉えられています。

長くなった職業生活を健康で送りましょう。

高年齢者と健康

高年齢者になると体力が落ちたり、新しいシステムについていけなかったり、職業能力に何らかの影響がでるようになります。また、成人病などを中心とした疾病率が急上昇するなどの現象が見られます。

健康であるためには、四つの要素があります。



それは労働、運動、休養、栄養です。

この四つの要素がもっともうまく適合した形でバランスよく保たれているときに、はじめて健康が維持されたり高まったりするわけです。

企業と健康づくり

健康づくりは、従業員一人ひとりの実践が基本になりますが、企業、事務所においても、平均年齢の上昇、中高年齢者の増加があり、今後の健康面での組織的な対応が重要でしょう。こうした事によって従業員の健康づくりに対する意識が高まります。



夜行高速バス「やまと号」
——28人乗り・全席指定制——
福岡 埼玉 新宿 奈良 横浜 東京ディズニーランド
●お問合せ・ご予約は／奈良交通バス予約センター ☎0742-22-5110

センティア・カペラ・ファミリア・デミオ・タイタン・ボンゴ
mazda マツダオート奈良
■ 本 社 奈良市神殿町７１３ ☎(0742)62－1231
レジャーにビジネスに
マツダレンタカー
■ 奈良営業所☎62－1238 ■ 近鉄新大宮駅前営業所☎36－1250
■ ＪＲ奈良駅前営業所☎23－6700 ■橿原営業所☎07442－9－7215

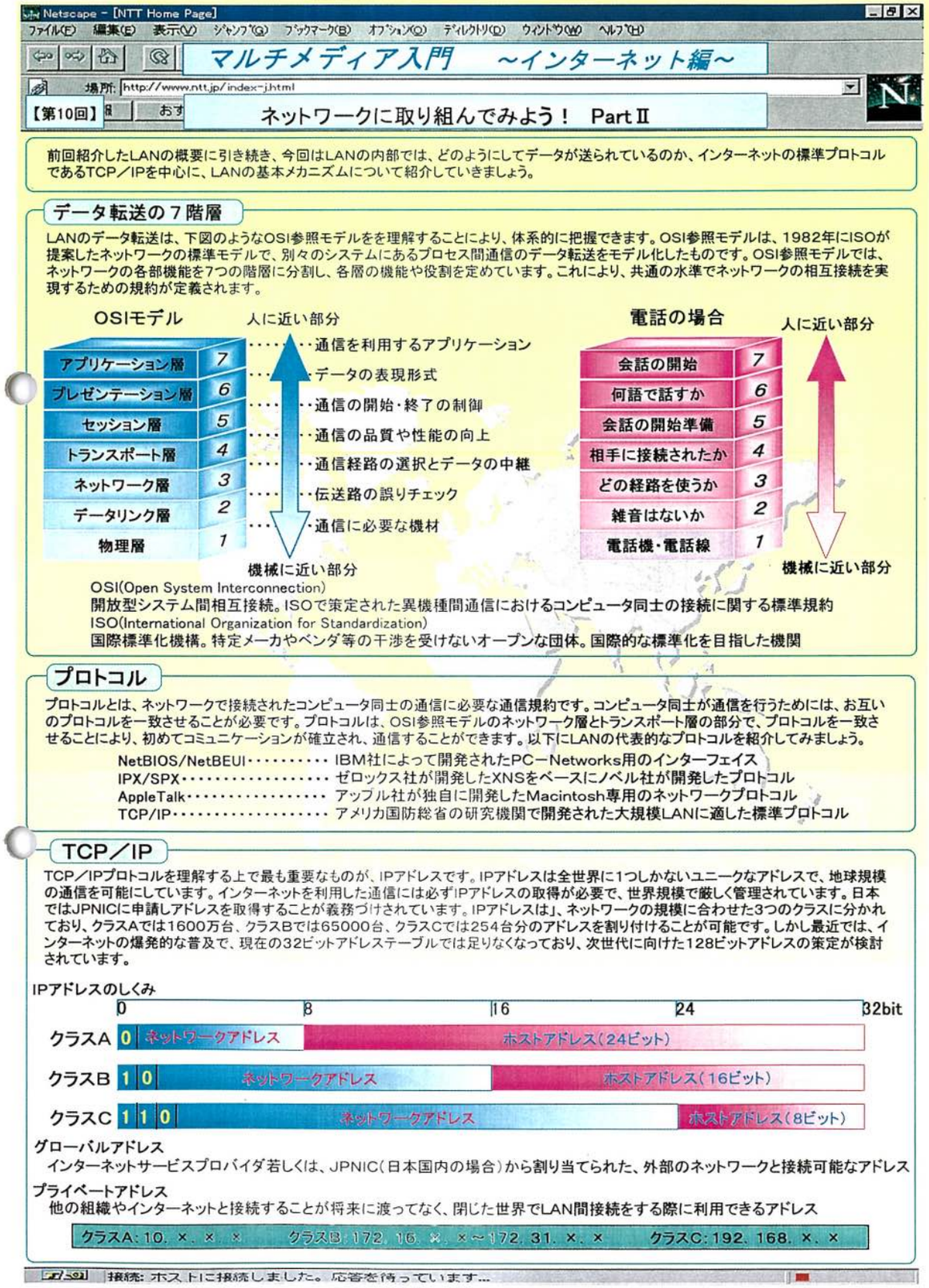
ユニホーム
未来をイメージします
お店のユニホーム 工場のユニホーム
オフィスのユニホーム （１枚より製作します）
株式会社 絵満（えま） 奈良市学園大和町3-122-1
TEL 0742(46)３９１２
FAX 0742(45)００５６

総合企画・設計・監理
株式会社 桝谷設計
取締役社長 五十嵐 要 朔
本 社 奈良市西ノ京町１０１番地の１
ＴＥＬ.(0742) 34－1461(代)
ＦＡＸ.(0742) 34－2112

こころ豊かな話し方講座のご案内
◆人前で話すのが苦手，これを克服したい！
◆人に好かれる話し方を！
◆心が通いあう話し方を！
●年齢不問，初心者，年金受給者歓迎，お気軽にお越し下さい。
◎日 時：平成８年10月～平成９年３月 第1.2.3 各土曜日 午前10時～12時
◎定 員：25名 講習料 ６ヶ月（18回）23,000円
◎会 場：奈良商工会議所会館 （電話 0742-26-6222）
◎お申込，お問い合せは：奈良市神功３丁目13－22（電話 0742-71-3508）
関西言論科学研究所認定 はなしかた奏言 岩本教室

ユーザ協会会員特典
◎テレホンカードの販売取次手数料の還元
◎電話等通信設備のトラヒック調査料の割引
◎ハローダイヤルの情報案内料の割引
◎電話帳広告料金の割引
◎通信機器代金の割引
◎電話教室（電話応対・接客応対セミナー）の研修費の割引
◎ＮＴＴ宿泊・集会施設の利用料の割引
◎入会についてのお問い合わせは
財団法人 日本電信電話ユーザ協会
奈良地区電信電話ユーザ協会
奈良地区電信電話ユーザ協会 事務局 奈良市登大路町36－２ 奈良商工会議所内 26－6222

奈良商工会議所中小企業相談所顧問
相談日は、前もってご予約下さい。
特許・実用新案・意匠・商標の出願、審判、鑑定、外国出願
蔦田内外国特許事務所
弁理士 蔦田璋子 弁理士 工学士 法学士 蔦田正人
大阪市中央区瓦町1丁目7番1号 第百生命大阪瓦町ビル（近鉄日本橋より地下鉄「堺筋本町」下車⑫番出口北へ200ｍ東側）
電 話 大阪（06）227－5535(代) ファクシミリ（06）227－5538



健康豆知識㉟

外食を検証する

勤め人の昼食といえばまず外食ということになります。OLや大学生もそうですし、またファミリーレストランで家族一緒に食事を楽しむ機会も増えました。一方、単身赴任や独り暮らしでは、おのずと外食の増える道理です。このようにみてくると、三度三度の食事を家ですますことの方が、むしろ少数派といえるかもしれません。

日本の食事は欧米のものより、はるかに良くできています。とはいえ国民のひとり一人がみな適正な食事を摂っているとは限りません。例えばダイエット中の娘さん達や、独り暮らし老人の食事は問題です。

外食にも大きな欠点があり、それをよく知っておくことが、現代人の賢い生き方になってきました。

外食の欠点

外食は手軽にすますことのできる単品的なものと、会席料理や洋華のフルコースといった本格料理の二派に分けられます。ここでは単品的なものに限って話をすすめましょう。

外食の大きな欠点に塩分の過剰と、野菜の不足に代表される栄養素の偏りが挙げられます。そして和食共通の欠陥であるカルシウムの不足は、より深刻になっています。

皆さんの大好きなきつねうどん、ざるそば、ラーメンは塩分ばかりが突出して多く、カロリーも蛋白質も、ビタミン、ミネラルもすべて不足しており、いわば欠陥食品です。たまたまであれば構いませんが、毎日の昼食をこれですますというのは考えものです。

巻き、握り、ちらしなどの寿司類はカロリーこそ満たしていますが、塩分が異常に多く、他の栄養素の不足も、めん類よりすこし改善された程度に過ぎません。

炒飯は蛋白質と野菜が、丼物は野菜が不足しています。

以上であらまし外食の欠点がお分かりかと思いますが、あらためて科学的に整理してみましょう。

食事は糖質、脂質、蛋白質の三大栄養素とビタミン、ミネラルより構成されます。よい食事とはこれらの栄養素が漏れなく適量に配分されたバランスのとれた食事のことであって、これが健康の維持増進の基礎となっています。おおまかにいって糖質は穀類から、他の栄養素は穀類以外の食材から得られます（米や麦の中にも蛋白質は含まれていますが、量的・質的に十分でありません）。うどん、そば、ラーメンなどは穀類に味つけしただけの食品ですから、当然ビタミンやミネラルは欠乏し蛋白質も不足してきます。丼物は肉類が入っているので蛋白質の不足は解消されましたが、野菜が少ないのでビタミン、ミネラル、食物繊維の不足はさけられません。これが食材のふえた定食類となると、上記の欠点はいく分改善され、まずはおすすめ品ということになります。同じ理由で鍋焼きうどんやチャンポン・五目そばは生うどん・ラーメンより多少まさっています。



外食選びの要点

外食をとる際の一寸したコツを以下にまとめました。

①めん類・カレー・炒飯といった単品料理をさけ、定食物を選ぶ。

②めん類・丼物は具の多いものを選ぶ。

③めん類の汁は残す。

④外食は一日一回を限度とする。

⑤外食に併せまたは直後に牛乳と果物を摂る。

外食機会が増える分、家庭料理が重視されます。ところが家庭の夕食までが単品料理であったりレトルト食品を温めるだけでは、外食と異なりません。「一日に30種以上の食材を使う」という原則を生かして、野菜・海藻・魚をしっかり盛りつけて下さい。

ゆめゆめ、子ども達にカレー・炒飯・スパゲッティなどを、まともな食事と思いこませないことです。

北和産業保健センター
板野龍光

求職者情報

性別	No.	職種	年令	経験	本人の希望 手取賃金（月収）	本人の希望 勤務時間（休日）	本人の希望 勤務地（通・住）	住所	配偶者の有無	学歴・資格
男子	1	営業	46	営業 2年	50万円	8:30～18:00 週休2日	大阪通	奈良市	有	大卒、普通免許
男子	2	医療事務	39	営業 14年	30万円	8:30～17:00 週休2日	奈良・大阪通	奈良市	有	大卒、普通免許
男子	3	総務	49	総務 3年	40万円	9:00～17:00 週休2日	大阪通	奈良市	有	大卒、普通免許
男子	4	販売	38	販売 15年	30万円	8:30～18:30 週休2日	奈良通	天理市	有	大卒・普通免許
男子	5	システムエンジニア	60	セールスエンジニア 30年	70万円	8:00～17:00 週休2日	奈良通	奈良市	有	大卒
女子	1	建築設計	38	建築設計 8年	30万円	9:00～17:00 週休2日	大阪通	奈良市	無	大卒、普通免許
女子	2	縫製	50	縫製 18年	18万円	9:00～17:00 週休2日	奈良通	奈良市	有	中卒
女子	3	販売	48	販売 12年	12万円	9:00～17:00	奈良通	奈良市	無	高卒
女子	4	一般事務	41	営業 2年	18万円	9:00～17:00 週休2日	奈良通	奈良市	有	高卒、普通免許
女子	5	事務職	60	事務 23年	20万円	9:00～17:00 週休2日	大阪通	生駒市	有	高卒、着物着付師範、珠算1級、簿記3級

問い合せ
奈良公共職業安定所
㊱1601
1月10日掲載分

事務局日誌

曜日	内容	場所
6日(月)	奈良県経済倶楽部新年名刺交換会	県経済倶楽部
	日商・経団連・日経連・同友会4団体新年祝賀パーティ	帝国ホテル
7日(火)	平成9年新年名刺交換会	県新公会堂
8日(水)	日本ビルヂング協会新年賀詞交歓会	ホテルオークラ
9日(木)	橿原会議所新年名刺交換会	橿原市商工経済会館
10日(金)	奈良県警察年頭視閲	鴻ノ池陸上競技場 補助競技場
11日(土)	新春の集い（情報労連奈良地区協議会・全電通奈良県支部）	奈良パークホテル
	生駒会議所新年交歓会	生駒セイセイビル
14日(火)	連合奈良「97新春旗開き」春日野荘	
16日(木)	世界に光る奈良県づくり懇話会	春日ホテル
21日(火)	婦人会新年例会	菊水楼
22日(水)	奈良県商工会連合会新年懇談会	春日野荘
23日(木)	奈良地域職業リハビリテーション交流集会	奈良市ならまちセンター
	平成8年度第10回技術フォーラム	奈良県工業技術センター
24日(金)	ユーザ協会奈良支部第2回インターネット体験セミナー	ならふれあい会館
	奈良工業会新年会	奈良ロイヤルホテル
27日(月)	山上文雄氏叙勲祝賀会	奈良ホテル
28日(火)	「阪神・淡路大震災2周年記念シンポジウム」（21世紀の関西を考える会）	リーガロイヤルＮＣＢ
29日(水)	近商連トレンドセミナー（～30日）	神戸会議所
31日(金)	労務管理セミナー（奈良県雇用・労働フォーラム）	エルトピア奈良

賃金・退職金セミナー

ご案内

労働省では、中小企業の労働者の労働条件・福祉の向上や労働者の能力の十分な発揮を図る観点から、企業が賃金・退職金制度を適切に整備、運用をしていただけるよう、「賃金・退職金セミナー」を開催します。

この機会にぜひ参加してみませんか。

日　時　平成9年2月14日(金) 13：30～16：30

場　所　春日野荘（奈良市法蓮町757の2　☎0742－22－6021）

プログラム

第1部　講　演
　－これからの賃金制度－
　「能力主義賃金体系と管理職賃金」
第2部　事例説明（過去の相談実例に沿ったもの）
　◆職能給体系
　◆純粋ベースアップ
　◆昇給制度
　◆その他

講　師

㈶兵庫県雇用開発協会　高年齢者雇用アドバイザー
兵庫労働基準局　賃金相談員　　三　木　幸四郎

主　催　奈良労働基準局・㈳奈良県労働基準協会
後　援　㈳奈良県雇用開発協会・奈良県経営者協会・奈良県中小企業団体中央会・奈良県商工会議所連合会・奈良県商工会連合会・奈良県社会保険労務士会・奈良賃金問題研究会・奈良県労働保険事務組合連合会

参加費用　無料
参加予定企業数　約50社（申込順）
参加申込　平成9年1月24日までに電話またはＦＡＸでお申込み下さい。
参加申込先　奈良労働基準局　賃金課
奈良市法蓮町387　奈良第3地方合同庁舎（〒630）
TEL 0742－36－1102　FAX 0742－36－1107