



CONTENTS

- P 1. 花巻地区高卒求人情報交換会
- P 2. 第3弾 PayPay 開始
- P 3. 月次支援金申請サポート会場設置
- P 4. 新常議員・参与／はなまき小判／地域企業経営支援金
- P 5. 各種支援制度説明会／検定試験
- P 6. 言葉の力／LOBO 調査
- P 7. 8・9月の主な行事予定・定例相談日／職員募集／ケーブル／えふえむ
- P 8. 会員さんこんにちは／あとがき

◆第24回会員親睦ゴルフ大会のお知らせ◆

開催日：令和3年9月13日（月）
 時間：午前8時24分スタート
 場所：盛岡南ゴルフ倶楽部
 参加費：2,000円（当日受付にて頂戴）
 プレー費：10,720円(4Bの場合)キャディ付・1,000円食事券含
 セルフ(プレー費7,970円・1,000円食事券含)
 募集人員：60名（先着順にて締切）
 ※ 詳しくは、折込チラシをご覧ください



地元就職に向けて互いに情報共有！
～花巻地区高卒求人情報交換会開催～

7月8日（木）ホテルグランシェール花巻において、花巻雇用開発協会と花巻公共職業安定所主催で、花巻地区高卒求人情報交換会を開催しました。昨年に引き続き、参加を希望する事業所が多いことから花巻地区単独での開催となりました。今回、同職業安定所管内の事業所側から55社・採用担当者84人、県南地域を中心に盛岡、遠野などの高校側から23校・職業指導担当教諭ら34人がそれぞれ参加しました。新型コロナの影響を鑑みて、高校の職業指導担当教諭が事業所ブースを訪問するスタイルにて実施しました。また、全体を2部構成とし、参加事業所所を入れ替えて実施しました。会場では、各高校担当者が各事業所を勢力的に廻り、事業内容や職場環境、福利厚生などについて説明を受け、地元就職の促進に向けて互いに情報を共有していました。



花巻商工会議所
所在地・連絡先

本所	〒025-0075 花巻市花城町 10-27	TEL0198-23-3381
大迫支所	〒028-3203 花巻市大迫町大迫 3-203	TEL0198-48-3230
石鳥谷支所	〒028-3101 花巻市石鳥谷町好地 6-10-3	TEL0198-45-4488
東和支所	〒028-0114 花巻市東和町土沢 8-60	TEL0198-42-3155
	花巻市東和総合支所内 1階	

【第3弾】

**がんばれ花巻！対象のお店で最大20パーセント戻ってくる
キャンペーンを実施します！**

8月1日（日）から8月31日（火）の期間、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている花巻市内の事業者などを応援するため、加盟登録店の売上向上とキャッシュレス決済の促進を目的に、市内対象店舗でスマホ決済サービス「PayPay」で決済した場合に、支払額の最大20パーセントのPayPayボーナス（ポイント）を付与するキャンペーン第3弾を実施します。当会議所は、花巻市から本業務を受託しています。なお、詳細につきましては、下記内容をお確かめください。

●**キャンペーン開催期間**

令和3年8月1日（日）午前0時から令和3年8月31日（火）午後11時59分

●**キャンペーン内容**

開催期間中に対象店舗でPayPayで支払うと、決済金額の最大20パーセントのPayPayボーナスを付与

●**付与上限**

- ◆ 1決済あたりの付与上限 4,000円相当
- ◆ 期間中の付与合計上限 10,000円相当

●**キャンペーン対象店舗**

市内PayPay加盟店のうち、市とPayPayが対象店舗として指定した市内に本社または本店を有する中小法人もしくは市内に事業所を有する個人事業主。

ただし、次のいずれかの条件に該当する場合には、対象外となります。

- ① コンビニエンスストアなどのフランチャイズチェーン
- ② 市が実施している温泉宿泊施設等利用促進事業の対象施設
- ③ 公的医療保険の適用となる保険医療機関及び保険薬局
- ④ 公的介護保険の適用となる指定事業所
- ⑤ 公共施設

※ 詳細の対象店舗リストについては、
花巻市のHPをご確認ください。



花巻市ホームページ
QRコード



事業主の皆様！

キャッシュレスQRコード決済サービス「PayPay」を導入しませんか？

Pay Pay は、スマートフォンやパソコンなどがあれば無料で導入できます。

申し込みや導入に関するお問い合わせは、Pay Pay 株式会社新規加盟店希望窓口（月～金曜（祝日を除く）、午前10時～午後7時（☎0120-936-220））にお願いします。

アルテ
マルカン
桜台店
営業時間/AM9:30~PM10:00
花巻市桜台1丁目12-12 TEL.0198-23-1111

エムズ書店
tel.0198-23-0660
エムズデポ
tel.0198-41-1000
トイエムズ
tel.0198-41-1003
ティーエヌ花巻
tel.0198-41-6600

M's EXPO
エムズエクスポ 盛岡店

盛岡市みたけ3-36-1
・書籍コーナー
tel.019-648-7100
・文具コーナー
tel.019-648-6666
・ミュージックコーナー
tel.019-648-6100
・ドトールコーヒーショップ
tel.019-646-5585
営業時間
9:00~22:00(年中無休)

●花巻市からのお知らせ●

申請期限間近！売上げが減少した旅行関連事業者などが対象

完全予約制 ～市独自で個人事業者向けの申請サポート窓口を開設しています！～

国では、令和3年4月以降に実施される「緊急事態措置」又は「まん延防止等重点措置」（以下「対象措置」）の影響緩和を図るため、令和3年4・5月のいずれかの売上げが減少した旅行関連事業者などを対象に月次支援金を支給しています。

申請は、電子申請（オンライン）のみとなっていますが、自分自身で申請することが難しい人のための申請サポート会場を花巻市独自で設置しています。申請が困難な方は、お早めにご相談ください。

- 対象 旅行関連事業者のうち、市内に本店または主な事業所を有する個人事業者
- 期間 令和3年8月12日（木）まで ※土曜・日曜・祝日・8月4日（水）を除く
- 時間 午前9時30分～午後4時30分
- 会場 なはんプラザ3階ギャラリー
- 相談料 無料
- 予約方法 ①国の月次支援金ホームページにアクセスして申請IDを取得
②登録確認機関の確認を受ける
（事業を実施しているか、給付要件等を正しく理解しているか等を登録確認機関が事前に確認します）
③申請補助シートに必要な事項を記入の上、花巻市商工労政課に予約する



花巻市ホームページ
QRコード

当所は、会員事業所を対象に事前確認を行う登録確認機関となっています。

【事前確認の対象事業者】

(1) 花巻商工会議所の会員である方（過年度会費未納の方は対象外です）

(2) 月次支援金事務局のHPから「申請ID」を取得された方

※事前確認希望の際は、必ず事前に電話にてご予約をお願いいたします。

※4月・5月分の前記確認については、8月10日（火）までに行ってください。

※事前確認は、申請事業者が給付対象や宣誓・同意事項等を正しく理解しているかの確認を行います。

なお、事前確認では申請事業者が給付対象であるかの判断・確認は行いませんので、事前確認の完了をもって給付対象を保証するものではありません。

※一次支援金を受給している場合又は月次支援金の申請に際して事前確認を受けた場合には、新たな月次支援金の申請を行う際には、改めて事前確認を行う必要はありません。

国の月次支援金の制度概要（市内事業者向け）

- 対象 次の要件を全て満たす旅行関連事業者
（飲食・宿泊・旅客運送・自動車賃貸・旅行代理店事業者・土産物店）等
- 給付要件 令和3年4月・5月の月間売上が、前年同月または前々年同月に比べ50パーセント以上減少した場合
- 給付額 「基準月の売上（注1）」から「対象月の売上（注2）」を差し引いた額
（注1）基準月：令和元年または2年における対象月と同じ月
（注2）対象月：対象措置が実施された月のうち、前年同月または前々年同月に比べ売上が50パーセント以上減少した月
- 上限額 中小法人など…月額20万円
個人事業者など…月額10万円
- 申請期限 8月15日（日）まで（4月・5月分）※月ごとに申請が必要
- 申請方法 経済産業省が開設している【月次支援金の申請用ホームページ】から電子申請
- 相談窓口 ○国の電話相談窓口
経済産業省月次支援金申請者専用相談窓口（☎0120-211-240）
○国の申請サポート会場
マリオス（☎0120-211-240）



申請用ホームページ
QRコード

お問合せ先
花巻市商工労政課（☎41-3539）



新常議員・参与のご紹介

6月29日の通常議員総会において、人事異動で欠員となっていた常議員の補充選任について審議され、佐々木真一氏が承認されました。また、同日の常議員会において新参与の方々の委嘱が承認されました。

(株)岩手銀行花巻支店
支店長
佐々木真一 氏



▽新参与

氏名	団体名・役職	氏名	団体名・役職
古沢隆之 氏	独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 岩手支部支部長	村上 弘 氏	岩手県立総合教育センター所長
一井政利 氏	日本郵便(株)花巻郵便局長	安原正幸 氏	東日本高速道路(株)盛岡支社 盛岡管理事務所長
足利郁男 氏	花巻警察署長	澤田隆道 氏	職業訓練法人花巻職業訓練協会会長
川村康範 氏	県南広域振興局保健福祉環境部 花巻保健福祉環境センター所長	狩野敦史 氏	花巻市歯科医師会会長
沖野智章 氏	県南広域振興局土木部花巻土木センター所長	高橋明朗 氏	(株)花巻バイオマスエナジー代表取締役
菊池 晋 氏	岩手県県土整備部花巻空港事務所長		

『はなまき小判』登録店を募集します

～今年90,000枚発行、プレミアム率8%！～

「はなまき小判」の発行について、プレミアム率を8%、例年より10,000枚多い90,000枚として準備を進めています。

ぜひ、はなまき小判の登録店にご加盟いただきたく、折込チラシの裏面にある申込用紙にご記入の上、**8月27日(金)**までに、ご登録のお申込をいただきますよう、宜しくお願いします。
【はなまき小判使用期間：令和3年10月19日(火)から令和4年3月21日(月祝)】



額面	1,000 円	発行枚数	90,000 枚
販売金額	920 円(プレミアム率8%)	発行総額	90,000,000 円
販売日	10月19日(火)	取扱手数料	2%

7月12日(月)から申請受付開始しました！

～【第2弾】地域企業経営支援金(令和3年度予算事業)～

新型コロナウイルス感染症拡大により大きな影響を受けている中小企業者の事業継続を支援するため、感染症対策等に取り組みながら事業継続を図ろうとする中小企業者に対し支援金を支給いたします。当所では、7月12日(月)から申請受付を開始しております。

●対象

花巻市内に店舗を有する中小企業者であって、卸売業、小売業、サービス業、飲食業、宿泊業など
※申請は1事業所1回のみとなります。(複数の店舗を分けて申請することは出来ません)

●売上減少要件

令和3年4月から令和4年3月までの期間の売上(今季売上)について、以下のいずれかに該当すること
①いずれか1か月の売上が前々年同期(令和1年)と比較して50%以上減少している方
②いずれかの連続する3か月の売上の合計が前々年同期(令和1年)と比較して30%以上減少している方

●給付限度額

1店舗あたり30万円、複数店舗を経営されている場合は150万円が上限となります。

●申請期間

令和4年3月31日(木) 予定 ※土曜・日曜・祝日を除く
午前9時～午後4時(完全予約制)

【お問い合わせ及び申請受付予約先】

- 本 所：0198-23-3381 ●石鳥谷支所：0198-45-4488
- 東和支所：0198-42-3155 ●大迫支所：0198-48-3230



当所ホームページ
QRコード

3講座に分けて、補助金申請のポイントを学ぶ

～各種支援制度説明会開催～

当所では、新型コロナウイルスの影響により、自社の将来に不安を抱えながらも、前を向いてチャレンジする事業者様を対象に各種支援制度説明会を実施します。今回の説明会では下記の3講座に分け、それぞれ分かりやすく解説いたします。

第1回目は「各種支援制度説明会」と題しまして、7月19日（月）当所地下2階会議室において開催されました。会員など13名が参加し、講師に(株)エイチ・イーエル取締役副代表の太田敬治氏をお招きして講義をいただきました。

説明会では、冒頭「補助金」「助成金」「給付金」の違いに触れ、事業再構築補助金や小規模事業者持続化補助金など、これから申請できる5つの補助金や補助金申請のポイントについて、ワークショップを交えながら講演いただきました。

この説明会の中で、太田氏は「補助金は審査で採択が決まる。やりたいことに対して、目的に沿った計画であるかが問われます」と参加者に呼び掛けました。

第2回目：7/29（木）事業再構築補助金徹底対策講座を実施

第3回目：8/6（金）持続化補助金徹底対策講座を実施



説明会風景

日商簿記検定 団体試験のお知らせ

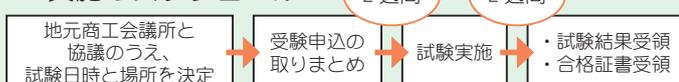
2021年7月から企業や教育機関などを対象に、日商簿記検定2級・3級を対象に「団体試験（出前方式）」を導入することとなりました。

「団体試験」とは、企業や教育機関等が自らの社員・学生を対象に団体での受験を希望する場合、その企業や教育機関等が用意した場所を試験会場とし、そこへ地元商工会議所がペーパーの試験問題を持ち込み、年3回の統一試験日に係わらず随時施行する試験方式です。これにより、企業の研修スケジュールや、教育機関の授業の進捗に合わせた試験の実施が可能となり、企業・教育機関、受験者の双方にとって利便性が向上することが期待されます。詳細については、商工会議所検定ホームページをご覧ください。



商工会議所検定
ホームページ
QRコード

■実施のスケジュール



実施にあたって

- 試験問題などの搬入・回収は、商工会議所職員が会場まで出向いて行います。
- 同一団体における当該年度の施行回数は3回が上限です。

リテールマーケティング(販売士)検定

完全ネット試験方式のお知らせ

リテールマーケティング（販売士）検定は、これまで全国統一の試験日にペーパー試験方式により実施していましたが、感染症や自然災害が発生しても継続的に試験を実施できるよう、1級～3級の全級を、2021年7月からネット試験方式で行うこととなりました。

「ネット試験方式」とは、県内の受験可能なテストセンターにおいて、同会場が定めた試験日時（随時）に、試験問題の出題・解答・採点・合否判定までを同会場に設置されているパソコン上で行う試験方式です。（所定の要件を満たせば企業・教育機関をネット試験会場としていただけます）。

これにより、自身の学習到達度や進度に応じた受験が可能となり、また随時施行によって多様な勤務形態に合わせ、柔軟に受験できるようになるなど、受験機会の拡大にも繋がることが期待されます。

詳細については、商工会議所検定ホームページをご覧ください。

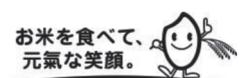


商工会議所
検定ホームページ
QRコード

級	2020年度まで (全国統一試験)	2021年度以降 (ネット試験)
1級	5科目の平均点が70点以上 かつ1科目ごとの得点が50点以上	各科目70点以上
2級		5科目の平均点が70点以上 かつ1科目ごとの得点が50点以上
3級		

○事業内容／クボタ農業機械、農業関連機械販売・整備、農業用資材、農業用施設、冷暖房・給排水等設備機器、衛生設備機器、自動販売機、自動車販売・車検整備（指定民間車検工場）、各種設備の設計施工

株式会社 みちのくクボタ



本社／花巻市東宮野目 13-9 ☎0198-23-5321(代) URL <http://www.michinoku-kubota.co.jp>

言葉の力



人にも物にも

慈愛の心をもって接していきたい。

そして自分自身にも



◇武田 双雲/たけだ・そうらん

1975年熊本生まれ。東京理科大学卒業後、NTTに就職。約3年後に書道家として独立。NHK大河ドラマ「天地人」や世界遺産「平泉」など、数々の題字を手掛ける。講演活動やメディア出演のオファーも多数。ベストセラーの『ポジティブの教科書』のほか、著書は50冊を超える。2013年度文化庁から文化交流使に任命され、ベトナム・インドネシアにて、書道ワークショップを開催、17年にはワルシャワ大学にて講演など、世界各国で活動する。近年、現代アーティストとして創作活動を開始し、15年カリフォルニアにて、アメリカ初個展、19年アートチューリッヒにて、20年には、ドイツ、代官山ヒルサイドフォーラム、日本橋三越、大丸松坂屋（京都店・心斎橋店）、GINZA SIX、伊勢丹新宿店にて、個展を開催し、盛況を博す。

LOBO(早期景気観測)調査結果

トピックス①

新型コロナウイルスによる経営への影響

2021年度の所定内賃金（正社員）の動向①

「影響続く企業が6割超、うち半数が売上3割以上減少」

- 新型コロナウイルスによる経営への影響については、「影響が続いている」は63.2%と2021年5月調査から0.2ポイント減少。「現時点で影響はないが、今後マイナスの影響が出る懸念がある」を合わせると同1.7ポイント減少し、88.6%となった。
- 依然として、6割を超える企業の経営に影響が継続。緊急事態宣言等の延長により、影響が続いている企業のうち約5割の企業で売上が30%以上減少し、経営への影響は長期化している。一方、企業から、経済活性化に資するワクチンへの期待の声が寄せられた。

「賃上げ実施企業は昨年同月比で3.4ポイント増加も
賃上げ実施企業の7割超が防衛的な賃上げ」

- 2021年度に所定内賃金の引上げを実施した企業（予定含む）は41.4%と、2020年6月調査と比べ、3.4ポイント増加。賃上げを実施した企業（予定含む）のうち、「業績が改善しているため賃上げを実施（前向きな賃上げ）」が26.9%と、同7.0ポイント増加した。
- 賃上げ実施企業については、新型コロナウイルスの影響により、大幅に減少した2020年6月調査と比べ増加したものの、2019年6月調査時の水準には戻っていない。また、賃上げ実施企業の7割超を防衛的な賃上げが占めており、新型コロナウイルスの影響長期化を受ける中小企業の厳しい経営実態がうかがえる。

トピックス②

2021年度の所定内賃金（正社員）の動向②

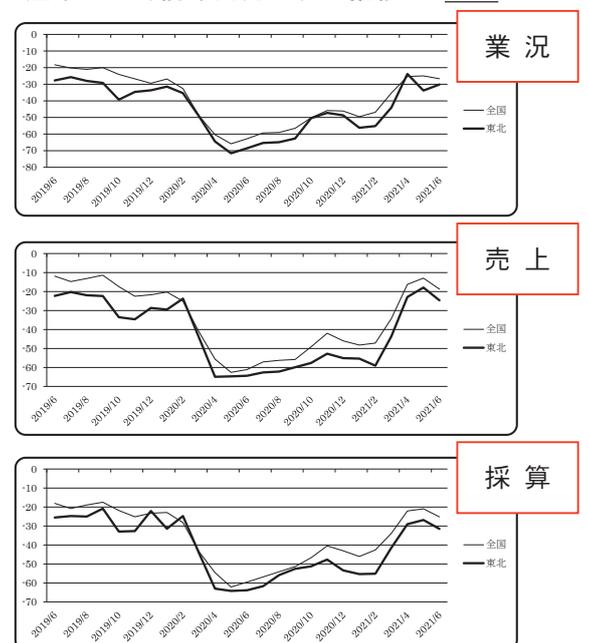
「先行き不安で、賃金引き上げを見送る企業が多数
賃上げ企業の主な目的は、人材確保・定着」

- 賃金の引き上げを見送る・未定とする企業の主な理由は、「今後の経営環境・経済状況が不透明なため」が77.5%と最も多かった。続いて、「業績の改善がみら

れないため（見込み含む）」が45.3%、「すでに他社と同水準（もしくはそれ以上）の賃金になっているため」が16.2%となった。

- 賃金を引き上げる企業の主な理由は「人材確保・定着やモチベーション向上のため」が94.7%と最も多かった。続いて、「新卒採用者の初任給や非正規社員の給与を引き上げたため」が10.0%、「時間外労働の削減により手取り額が減少しているため」が8.2%となった。
- 企業からは、ワクチン接種拡大への期待感はあるものの、業績の改善が見られず、苦しい経営が続く中、先行きの不透明感もあり、賃上げを行う余裕はないという声が多数聞かれた。一方で、新型コロナウイルスへの対応が長期化していることから、人材確保や社員のモチベーション向上のために賃金を引き上げざるを得ないという声も聞かれた。

全産業D I（前年同月比）の推移



主な行事予定・定例相談日

8月

1 日	第28回豊沢川クリーン作戦 FDA名古屋(小牧)線航10周年記念セミナー つちざわ市日(東和)
2 月	早池峰神社例大祭※神事のみ(大迫) まちなかルンビニーアート展(石鳥谷)※10/31まで
3 火	岩手県信用保証協会相談日 サービス業部会幹事会
4 水	
5 木	
6 金	
7 土	
8 日	
9 月	九の市感謝祭(大迫)
10 火	岩手県信用保証協会相談日 花巻商工会議所青年部第5回役員会
11 水	
12 木	つちざわ市日お盆市(東和)
13 金	
14 土	
15 日	
16 月	花巻商工会議所お盆休業日
17 火	岩手県信用保証協会相談日
18 水	
19 木	九の市(大迫)
20 金	
21 土	
22 日	
23 月	
24 火	
25 水	
26 木	経営なんでも相談会
27 金	ちょこっと市(東和)
28 土	
29 日	九の市(大迫)
30 月	
31 火	

9月

1 水	
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	つちざわ市日(東和)
6 月	中小企業事業定例相談日
7 火	岩手県信用保証協会相談日
8 水	
9 木	国民生活事業定例相談日 九の市感謝祭(大迫)
10 金	
11 土	花巻まつり(規模縮小)
12 日	花巻まつり(規模縮小) 神楽の日(岳神楽)(大迫)
13 月	会員親睦ゴルフ大会
14 火	岩手県信用保証協会相談日
15 水	
16 木	
17 金	
18 土	
19 日	九の市(大迫) つちざわ市日(東和)
20 月	
21 火	岩手県信用保証協会相談日 事業承継移動相談会
22 水	
23 木	
24 金	法律・経営無料相談会 ちょこっと市(東和)
25 土	
26 日	
27 月	
28 火	
29 水	九の市(大迫)
30 木	

花巻商工会議所 職員募集

契約職員 (令和3年度中途採用)

花巻商工会議所では令和3年10月採用の契約職員の中途採用を予定しています。

【雇用期間】 令和3年10月1日～令和4年3月31日
(※本人の希望により9月からの勤務が可能です)

【勤務地】 花巻商工会議所本所

【採用予定人員】 事務職 1名

【受験資格】 ①令和3年10月1日より勤務ができるワード・エクセル等の基本操作が可能な経理事務経験者
②普通自動車免許取得者(AT限定可)
③日商簿記3級を有する者

【業務内容】 経理事務及びその他付随する業務 他

【受付期間】 令和3年8月17日(火) 正午まで

正職員 (令和4年度採用)

花巻商工会議所では令和4年4月採用の正職員を募集しています。

【採用月日】 令和4年4月1日

【採用予定人員】 事務系総合職 若干名

【受付期間】 令和3年10月25日(月) 正午まで

＜お問合せ＞

募集要項・申込様式などについては、当所ホームページをご覧ください
花巻商工会議所総務課 ☎：0198-23-3381

岩手県信用保証協会相談日

◇日時 8月3日(火) 午前10時～午後4時
8月10日(火) 午前10時～午後4時
8月17日(火) 午前10時～午後4時

☆場所 花巻商工会議所 3階304号室

経営なんでも相談会

◇日時 8月26日(木) 午後1時30分～4時30分

☆場所 なはんプラザ

相談員 法律 弁護士 細井 洋 氏
経営 中小企業診断士 土岐徹朗 氏
税務 税理士 酒井利政 氏
労務 社会保険労務士 照井郁夫 氏
金融 日本政策金融公庫 石崎 透 氏

創業に関する相談にもご利用いただけます！

※事前予約が必要です。

(連絡先) 花巻商工会議所 電話 23-3381

花巻商工会議所の

テレビ・ラジオ番組 放送予定日



●C・C・Iアワー



11ch

花巻商工会議所の会員さんが登場します。気になるあのお店をチェックしよう！
花巻商工会議所からのセミナーやイベント情報などもお知らせします。

◆放送日 8/23(月)～8/27(金) 8:55、20:55
8/28(土)～8/29(日) 8:55、18:55

◆出演 HANAMAKI モダンチャイニーズ連

●フラワープラス「商工会議所情報室」

◆放送日 毎週月曜日

◆放送時間 13:05

●フラワープラス「笑っていい友 in 花巻」

◆放送日 隔週金曜日

◆放送時間 12:00～12:20

◆再放送日 土曜日 13:05～13:52

◆出演

◎8/6(金)株キユイジーヌ ビストロ・ル・キャバレー シェフ 川畑可菜 さん

◎8/20(金)有せがわ京染店 代表取締役 瀬川卓哉 さん



花巻ケーブルテレビ

えふえむ花巻

会員さんこんにちは215

HANAMAKI モダンチャイニーズ蓮

照井厚史 さん

中国料理の伝統にフレンチのエッセンスを加えた、枠にとらわれないモダンチャイニーズのお店です。

店内は中華を感じさせない空間。岩手の素晴らしい自然環境の中で生産者の方々が育ててくれた、素晴らしい食材たちを用いて、四季を大切にご提供しております。

ランチは、気軽に楽しめるカジュアル中華のセットメニューが好評です。ディナーは完全予約制で地産地消のコース料理を、ゆったりと堪能できるスタイルになっております。大切な人との大切な時間を過ごせる、地域に根ざしたレストランとしてあり続けたいと願っております。

テイクアウトの一品料理・オードブルなども受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。



Shop Infomation

【営業時間】 ランチ 11:30 ~ 14:00 (Lo13:30)
ディナー【完全予約制】 17:00 ~ 21:00
(最終入店 19:00)

【定休日】 日曜/第2・4水曜/臨時休業あり

【住所】 花巻市末広町 2-13

【電話】 0198-33-0836



インスタ



フェイスブック



あ・と・が・き

いよいよ東京オリンピックが開幕し、海の日やスポーツの日と合わせて7月に4連休がありましたね。久しぶりに外出しようということで、ハイキングへ。片道およそ3.6kmの道のりを、なんと往復！最初は調子が良かったものの、普段は車から建物へ、ドアtoドアの移動しかしていない万年運動不足の私の足には大変な負荷がかかり……歩き終わるころには、暑さも相まって息は切れ、足は上がり、汗もすごいことに、と満身創痍の状態でした(笑)。皆さん、マスクをしたまま屋外で体を動かすときは、予想以上に負荷がかかります。休憩と水分補給を十分にしながら、無理せずリフレッシュしましょう！



経済産業大臣認可/全日本葬祭業協同組合連合会 加盟

安心・親切



成島葬祭

桜台 ☎(0198)22-0909

桜台セレモニーホール
家族葬ホール花水記

花巻市桜台2-2-22 ☎(0198)22-0909
花巻市桜台2-2-12 ☎(0198)22-0909

仏壇・供物・神棚

(有)成島仏具店

末広町 ☎(0198)23-3619

☎(0198)22-0909
☎(0198)22-0909