

第100回 通常議員総会開催 —報告—

令和4年度 事業報告・収支決算が承認されました

6月26日(月)に通常議員総会が行われ、令和4年度の事業報告並びに収支決算が承認されました。令和4年度はコロナ禍に加え原材料・エネルギー価格等による影響で厳しい経済状況が続き、当商工会議所では、事業者の事業継続を支援しました。一方で社会正常化に向けて、経済回復の兆しも見え始めた中、賑わいの創出と市内消費を喚起するさまざまな事業に取り組みました。

(2面に事業報告概要を掲載しています。)

令和4年度収支決算	(単位:千円)
一般会計	95,304
中小企業相談所特別会計	30,791
会館運営特別会計	23,613
共済事業特別会計	10,518
法定台帳関係費特別会計	724



Contents

- 01 第100回 通常議員総会報告
- 02 第100回 通常議員総会報告、第2回定例常議員会報告
- 03 新入会員紹介、七夕まつり・インボイス相談窓口のご案内
- 04 女性会総会報告・会長所信、テナント募集
- 05 小林美術館、労働相談センターのご案内
- 06 電子帳簿保存法・インボイス制度セミナーについて
- 07 会議所ダイジェスト、警察からのお知らせ、求人募集
- 08 専門無料相談、和泉保健所からのお知らせ

ガス切断、プラズマ切断、レーザー切断
BH、プレス、橋梁、異形コラム、厚板の販売

高砂金属工業株式会社

本社工場 大阪府高石市高砂3丁目21番地
泉北工場 高砂2丁目7番8号
電話(072)268-1681 FAX(072)268-0405
URL <http://www.takasago-mw.co.jp>

確かな品質。安心安全な、ものづくり。YAMAUCHI

繊維総合商社 山内株式会社

本社 大阪府高石市取石2丁目18番16号
営業本部 大阪府堺市西区上654-1 TEL 072-274-1800
<http://www.yamauchi-inc.co.jp/>

お茶と、人と、人と。

つぼ市製茶本舗

TEA TSUBOICHI
嘉永三年創業

〒592-0004 大阪府高石市高師浜1丁目14-18 TEL.072-261-7181
<http://www.tsuboichi.co.jp>

発行所 高石商工会議所

〒592-0014 高石市綾園2-6-10
TEL (072) 264-1888 FAX (072) 261-7676
E-mail tcci@gold.ocn.ne.jp <http://www.takaishicci.or.jp>

HP

第100回通常議員総会 —報告— 6/26

<令和4年度事業報告概要>

- 厳しい状況下にある事業者に対し、事業復活支援金や大阪府支援金等の申請、コロナ対応型融資等の資金繰りに関する相談に対応しました。
- 新たに策定し、認定された経営発達支援計画に基づき景況調査や課題解決に向けて支援しました。経営改善普及事業では、事業計画作成、財務、創業等の相談に対応し（相談件数約400件）、SNS活用・創業やBCP、人材確保等のセミナーを実施しました。
- 10月に鴨公園において3年ぶりに開催した高石商工フェスティバルでは、延べ2万人が来場され、賑わいを創出できました。高石工場夜景ツアーは、人数を制限して実施しました。
- 部会事業では、7部会とも活動を再開して事業者が関心のあるテーマで講演会、セミナー等を活発に実施し、会員交流事業では、感染対策を講じながら11月にゴルフ大会、1月に議員研修、3月にバスツアーを実施しました。
- 高石市と連携し、物価高騰の支援「生活応援地域商品券配布事業」、消費喚起の支援「高石うれしーとキャンペーン第3弾」「高石市キャッシュレス決済ポイント還元事業（PayPay）」を実施し、前回は上回る経済効果となりました。

◎令和5年度は、創立40周年の節目の年として、アフターコロナ・ビヨンドコロナへ、さらなる事業の充実を図ってまいります。
今後とも会員皆さまのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

第2回 定例常議員会 —報告— 6/14

- 令和4年度事業報告並びに収支決算（案）について
事業報告並びに収支決算が原案通り承認され、6月26日（月）開催の第100回通常議員総会に上程することになりました。
- 役員補充選任について
Daigas ガスアンドパワーソリューション(株)ガス製造事業部泉北製造所副所長の篤田章広氏の人事異動に伴い、欠員となる常議員を補充するため、後任の阿部泰氏を常議員候補として6月26日（月）の第100回通常議員総会に上程することになりました。
- 顧問委嘱について
4月の統一選挙に伴い、新たに高石市長に就任された畑中政昭氏並びに5月に新議長に就任された永山誠氏に当所顧問を委嘱することになりました。
- 会員加入承認について
個人3事業所、法人1事業所の入会が承認され、令和5年6月14日現在で1,090事業所となりました。


- 商工フェスティバル実行委員会の設置について
10月15日（日）開催の第40回高石商工フェスティバルの実施に向け、例年通り小売店連絡協議会を中心に実行委員会を設置することが承認されました。
- 40周年記念式典について
11月10日（金）に開催を予定している40周年記念式典について、6月7日（水）に開催した実行委員会での決定事項について報告しました。
- 高石工場夜景ツアーについて
7月29日（土）高石工場夜景ツアーを実施することを報告しました。
- 青年部からの報告について
青年部の決算報告をしました。また、5月21日（日）に開催した創立40周年記念式典ならびに祝賀会について報告しました。
- 女性会決算報告について
女性会の決算報告をしました。
- 次回の常議員会について
次回の常議員会を9月13日（水）に開催することを報告しました。

化学の力で社会課題を解決し、多様な価値の創造を通して持続的に成長し続ける企業グループ



三井化学株式会社
大阪工場

〒592-8501 大阪府高石市高砂1-6
Tel. 072-268-3502(総務部総務・人事グループ)
<https://www.mitsuichemicals.com/>



Daigas Group
大阪ガスグループは Daigasグループへ

大阪ガス(株)
Daigasガスアンドパワーソリューション(株)
泉北製造所

第2工場 高石市高砂3丁目1番地

社会・人々の安全・安心を創る



日鉄建材株式会社
大阪製造所

〒592-0001 大阪府高石市高砂2-11
TEL 072-268-1131

津波避難タワー

新入会員

新しく会員になられた皆様です。よろしくお願いいたします。

綾園地区	KARAOKEBAR 215	飲食店
加茂地区	心葉EN 有限会社関西空調サービス	小売業（観葉植物の販売） 空調機器修理メンテナンス
西取石地区	ライフデリ堺西店	宅配弁当

羽衣七夕まつり



8月6日（日）16時～20時 羽衣駅周辺

例年8月の第1日曜日に羽衣駅周辺で開催しておりました、高石楽市楽座「羽衣七夕まつり」が4年ぶりに開催されることとなりました！
当日は羽衣駅の東西の道路を一部車両通行止めとして歩行者天国を作ってイベントを実施します。ぜひ会場までお越しください！

☆催し物&イベント☆

- ・七夕ビンゴゲーム
- ・フリーマーケット
- ・地元だんじりライブ
- ・ゲームゾーン
- ・ステージイベント
- ・スタンプラリー
- ・夜店
- ・七夕かざり

主催：羽衣七夕まつり実行委員会 後援：高石市、高石市教育委員会、高石商工会議所

「中小企業・小規模事業者インボイス相談受付窓口」（中小企業庁補助事業）のご案内
本年10月に開始が予定されているインボイス制度について、免税事業者の皆様からの様々な問合せに対応するため、中小企業庁の補助事業で標記受付窓口が設置されておりますのでご案内いたします。
同受付窓口では、免税事業者の皆様のインボイス制度導入に関する様々なお悩みに応じて、税理士とのオンライン無料相談や、各種相談先をご案内しております。
詳細については、以下の電話窓口にお問合せいただくか、ホームページをご参照ください。

【中小企業・小規模事業者インボイス相談受付窓口】

<電話窓口（受付時間 9:00～17:00、土日・祝日は除く）>
TEL：0570-028-045（ナビダイヤル）、045-330-1365（一般電話）
<ホームページ>

「中小企業・小規模事業者インボイス相談受付窓口」<https://chusho-invoice.jp/>

産業廃棄物処理・土木・解体工事
収集運搬許可近畿一円



株式会社フジタ

(本社) 高石市西取石 7-14-38
☎264-4558(代)

(高砂工場) 高石市高砂 3-36-2
☎269-3222

Total product **NIKKEN** 産業機器及び水処理装置製造

商品名: 自転車空気入れ「エアーステーション」
全国約2000か所の設置実績
駅・商業施設・マンション・飲食店・コインランドリー等、あらゆる施設の駐輪場に設置が可能。
自転車駐輪場ご利用のお客様へのサービスに最適です。



株式会社 日建
〒592-0012 大阪府高石市西取石5丁目9番23号
TEL 072-261-8711 FAX 072-261-9291
URL <http://www.nikken-net.co.jp/>
Mail info@nikken-net.co.jp

水まわりのトラブル・住まいのリフォーム
お気軽にご相談ください



中山建設
since 1916

0120-55-9910
中山建設株式会社 高石市羽衣5丁目13番14号

女性会総会報告、会長所信



6月6日(火)に岸和田グランドホールにおいて女性会の定期総会が開催され、令和4年度事業報告・収支決算報告、令和5年度事業計画・収支予算(案)がそれぞれ原案通り承認されました。

第二部の懇親会では、山内会頭、谷本副会頭、松田高石市議会副議長、青年部正副会長等多数のご来賓の方にご参加いただきました。

今年は女性会が創立30周年を迎えることもあり、設立からの思い出や今後の活動についての話に花が咲いていました。参加者相互に終始なごやかに交流が広がり親睦が深められ、無事に閉会しました。

女性会 会長所信

会長 長谷川 恵利子



商工会議所会員の皆様には、日頃より女性会事業にご理解、ご協力を頂きまして、心より感謝申し上げます。

お陰様で今年度の総会も無事に終えることができました。また、私たち女性会は今年30周年の節目を迎えることとなりました。長い歴史がある中で世代や立場、業種の違いを越えて力を合わせてお互いの発展、高石市の活性化を目指して活動して参りました。

この節目にさらに当会を盛り上げていきたいと考えておりますので、皆様のご協力を何よりの心の支えとして尽力して参ります。

さらなるご指導をよろしくお願い申し上げます。

高石商工会議所会館 1階テナント募集のお知らせ

当所会館1階の喫茶・食堂のテナントとして入居いただける事業所様の募集を行います。

入居にあたっての諸条件は次の通りとなります。

場所：高石商工会議所1階

面積：90.36㎡

用途：喫茶・軽食

募集期間：令和5年7月21日(金)まで

条件：当商工会議所会員であること。

当所が実施する会議等において、飲食等の提供が可能であること。

テナント料、共益費、水道光熱費(メーターにより当所職員が計測)の毎月の支払いが可能であること。

その他、お問い合わせにつきましては、当所総務課までご連絡ください。



『第3の人生を豊かに』

(大阪府指定介護保険特定施設)

介護付有料老人ホーム
デイサービスセンター

和(なごみ)

有限会社TKB(高石加茂病院グループ)
高石市西取石3-6-21
介護付有料老人ホーム和(072)264-0753
デイサービスセンター和(072)264-0756

凄いぞ！ そろばん



そろばんを通して
「考える力」を身につけよう！
計算能力と思考力・記憶力アップ！

高石市珠算連盟
事務局 (264) 1888

株式会社 ライフコーポレーション

ライ7 高石店

営業時間 AM9:00~PM9:00

〒592-0004 高石市高師浜3-20-20
TEL.(072)265-1520

夏季特別展「ヨーロッパに憧れて 日本の画家たちの夢」9/10まで

本展では、技法や主題など様々な切り口から、ヨーロッパ絵画の影響を受けた日本人画家の作品をご紹介します。ヨーロッパという異国に夢を馳せながら、画家たちが生み出した美しい作品の数々をご堪能ください。

特別展と同時開催！小林古径生誕140周年記念

「小林古径と日本美術院の作家展」特別展の料金のみでご覧いただけます。

夏休みは 家族で 美術館へ 行こう♪

小・中学生 無料キャンペーン

高石市に住んでいる小学生・中学生

7月21日～8月20日まで入館料無料！

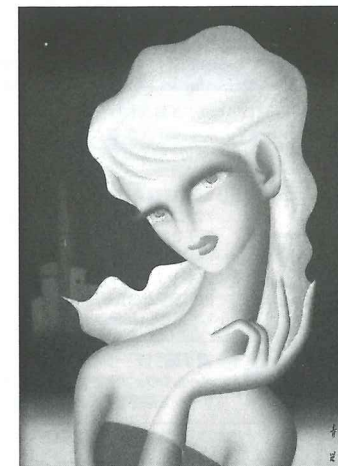
※お子さま2名につき、1名以上の保護者(成人)がご同伴の上、ご入館ください。保護者は有料です。

小林美術館

月曜休館(月曜祝日の場合は翌平日休館)、大人千円ほか

お問合せ

072-262-2600



東郷青児「明眸」

大阪府労働環境課(労働相談センター)のご案内

大阪府の労働相談センターでは、「賃金を払ってくれない」、「職場でのハラスメントに悩んでいる」等、働く方、雇用する方からのさまざまな労働相談(電話、面談またはオンライン)をお受けしています。また、豊能、泉北、南河内地域において、出張相談を実施しています。お気軽にご利用ください。※土日祝、年末年始は休みです。※いずれも無料で実施します。

【相談・お問合せ窓口】

相談窓口	所在地	利用時間	電話番号
労働相談センター	大阪市中央区石町2-5-3 府立労働センター (エル・おおさか) 南館3階	【日常相談】 月曜日～金曜日 午前9時～午後6時 (午後0時15分から午後1時を除く) 【夜間相談】 毎週木曜日：午後8時まで	【セクハラ・女性相談】 06-6946-2601 希望により女性相談員の対応も可能 【労働相談】 06-6946-2600 【専門相談(要予約)】 ○弁護士・社会保険労務士による相談 ○医師・臨床心理士・産業カウンセラーによるメンタルヘルス相談 06-6946-2600
大阪府テレワークサポートデスク	大阪市中央区石町2-5-3 府立労働センター (エル・おおさか) 南館3階	月曜日～金曜日 午前9時～午後6時 (午後0時15分から午後1時を除く)	【テレワークに関する相談】 06-6946-2608
出張労働相談窓口	豊能 池田市城南1-1-1 豊能府民センタービル 1階	第1・3・5木曜 午前10時～午後1時 第2・4木曜 午後1時30分～午後4時30分	【受付】06-6946-2600 利用前日までに要予約 面談のみ。
	泉北 堺市西区鳳東町4-390-1 泉北府民センタービル 2階	第1・3・5木曜 午前10時～午後1時 第2・4火曜 午後1時30分～午後4時30分	
	南河内 富田林市寿町2-6-1 南河内府民センター ビル1階	毎週金曜日 午後2時～午後5時	

JK 十代工業株式会社

大阪府知事許可(般-4)第96158号

【営業種目】
各種配管工事 管工事
プラント工事の設計及び施工
各種機器 据付
重量機器の据付
プラント設備のメンテナンス

〒592-0012 大阪府高石市西取石3-9-24
TEL(072)275-4790 FAX(072)275-4797

人と建物の安心で快適な環境づくりを提供します!

ビル総合
メンテナンス



株式会社 共進

〒592-0014 高石市綾園3丁目14-1
☎(072)(代)261-8384・261-8577

高石市一般廃棄物収集運搬許可業者

高石環境保全事業協同組合

(有)高石清掃 ☎072-274-3161 (有)取石清掃 ☎072-266-4911

(株)共栄社 ☎072-271-3518 (有)キンキ興業 ☎072-264-4005

商工会議所からのお知らせ

2023年3月現在

～電子取引データの保存要件が緩和されます～ 電帳法を正しく理解し適切に対応しましょう!!

電子帳簿保存法とは

各税法において保存が義務付けられている帳簿書類について、一定の要件を満たしたうえで電子データによる保存を可能とすること、所得税法・法人税法上の保存義務者が電子ファイルで送付・受領した請求書等のデータ保存を求めることを定めた法律です。

- 1 電子帳簿等保存**
パソコン等を使用して作成した帳簿や取引書類を電子で保存し、紙保存を不要とする制度
→ 2022年1月より要件緩和と事前承認も不要!
- 2 スキャナ保存**
取引相手から受け取った書類等を画像データ化して保存し、紙保存を不要とする制度
- 3 電子取引データの保存**
メールやウェブ上でやり取りした電子ファイルをデータで保存することを義務付ける制度
→ 2024年1月以降も多くの中小企業が従前の保存方法でOK!

中小企業の経営実務に即した措置が講じられました(裏面参照)

→ ①と②により、一連の経営実務をペーパーレス化することができます!



- 1 電子帳簿等保存**
一定の要件により、過少申告加算税の軽減措置等の優遇あり
<対象>
・自社がパソコン等で作成した
・帳簿(仕訳帳、総勘定元帳、売上帳等)
・決算関係書類(損益計算書、貸借対照表等)
・取引相手へ交付する書類の写し(見積書、納品書、請求書、領収書等の控え)
- 2 スキャナ保存**
タイムスタンプの付与や訂正削除を確認できるクラウド保存等の対応が必要
<対象>
・取引相手から受け取った書類
・自社が作成して取引相手に交付する書類の写し(見積書、納品書、請求書、領収書等)

3 電子取引データの保存 (多くの中小企業が従前の保存方法のままでOK!)

2024年1月1日から、電子メールの添付ファイル等で受領・送付した請求書等は、I.改ざん防止措置や、II.検索機能の確保といった保存要件に従った電子データの保存が必要になる予定でしたが、令和5年度税制改正により、中小企業の経営実務を考慮して、下記のとおり要件が緩和されます。

<令和5年度税制改正による要件緩和(一部抜粋)>

対象	I.改ざん防止措置		II.検索機能の確保	その他の要件
	原則	必要	必要	
全ての事業者	例外	必要	必要	・出力書面を日付ごとに整理して保存(売上高5,000万円以下の事業者は出力書面の保存も不要) ・税務職員から求められた際にデータで送す(データを消さない)
相当の理由によりシステム対応が間に合わなかった事業者等	適用措置	不要	不要	・出力書面の保存 ・税務職員から求められた際にデータで送す(データを消さない)

→ システム対応が間に合わないといった相当の理由がある事業者等については、上記I、IIの要件が不要となり、「出力書面を保存」し、「税務職員から求められた際にデータで送す」状態にしておけば、多くの中小企業が従前の保存方法のままで良いこととされます。

<参考:電子取引の対象>

- ・電子データにより受領・送付した請求書・領収書・契約書・見積書など
【例】
✓ 電子メールの添付ファイルやクラウドサービスで送受信した請求書
✓ ショッピングサイトで購入した商品のサイトなどからダウンロードした領収書

<参考:電子取引データの保存要件>

- I.改ざん防止措置**
→ データが改ざんされていないという真実性を確保する観点から求められる要件
【例】
✓ タイムスタンプの付与
✓ 事務処理規程を定めておく
- II.検索機能の確保**
→ 「日付・金額・取引先」で検索できるようにする要件
【例】
✓ システムを導入
✓ 表計算ソフトで索引簿を作成

詳しくはお近くの税務署・顧問税理士等にお問い合わせください。商工会議所では、今後も電子帳簿保存法に関する情報発信や講習会の開催等を予定しています。

経営改善にご相談
商工会議所
小規模事業者を対象に、経営改善に向けた訪問相談や窓口相談、専門派遣等を実施しております。詳しくは地域の商工会議所までお問い合わせください。
【全国商工会議所一環】 <https://www5.cin.or.jp/ccilist>

《制度改正等の課題解決環境整備事業》 改正電子帳簿保存法・インボイス制度まるわかりセミナー ～制度対応に必要なポイントとDX化に向けた業務改善について～

昨今、電子帳簿保存法・インボイス制度など各種制度改正があり悩まされている事業者が多いと思います。当セミナーでは、制度の解説から中小・小規模事業者が対応すべき取り組みについて説明いたします。

- 日 時: 令和5年8月28日(月)14:00～15:30
- 場 所: 当所3階大会議室
- 参加費: 無料
- 定 員: 50名(先着申込順)
- 講 師: freee株式会社
株式会社池田泉州銀行
- 申込締切: 定員に達し次第、締切
- お問合せ: 中小企業相談所
詳しくは折込チラシをご覧ください。



QRを読み込むと
申込フォームへ
アクセスします

<セミナー内容>

- ・電子帳簿保存法について
- ・インボイス制度について
- ・クラウド会計について
- ・IT導入補助金について
- ・デジタル化による業務改善のポイントについて



- 1日 ▼青年部役員会
- 5日 ▼地域活性化事業担当者会議
- 7日 ▼正副会頭会議・総務委員会・40周年実行委員会
▼泉大津青色申告会連合会、納税貯蓄組合連合会総会
- 8日 ▼高石市安全なまちづくり推進協議会
- 9日 ▼全国商工会議所観光振興大会開催地プレゼンテーション
▼信太山自衛隊協力会高石支部役員会
▼指導員研修(カルテ化研修)
- 11日 ▼簿記検定
- 13日 ▼高石市社会福祉協議会評議員選任・解任委員会

- 14日 ▼正副会頭会議
▼労働保険事務組合適用促進部会
▼火災共済総会総代会
- 15日 ▼羽衣七夕まつり実行委員会
- 16日 ▼マルケイ審査会
- 19日 ▼阪南ブロック専務理事・事務局長会議
▼大阪勤業展2023出展審査会
- 21日 ▼地域活性化委員会
▼会議所事業検討ワーキンググループ
- 23日 ▼高石特設防犯協会定期総会
- 24日 ▼大阪食品衛生協会泉大津支部総会
- 25日 ▼珠算検定 段位検定
- 27日 ▼越境EC支援事業
▼2025年大阪・関西万博機運醸成WG(オンライン)
- 29日 ▼高石市社会福祉協議会評議員会
▼青年部正副会長会議

令和5年度第2回大阪府警察官採用選考のご案内

- 申込受付期間 一般選考(インターネット申込み) 7月1日(土)から7月31日(月)までの間
自己推薦(郵送のみ) 7月1日(土)から7月24日(月)までの間
- 第1次選考日 9月17日(日)
- 採用予定者 男性約240人、女性約70人(自己推薦方式約10人を含む)



※詳細は、大阪府警ホームページをご覧ください。
<http://www.police.pref.osaka.lg.jp>
問い合わせ先: 高石警察署生活安全課防犯係
072-265-1234(内線264)
高石警察署・高石防犯協会・高石特設防犯協会



大阪労働局・ハローワーク泉大津からのお知らせ

ハローワークで求人募集をお願いします

5,000人以上の求職者が貴社を求めています
今、ハローワークはここまでします!

- ☑ 人手不足解消に向けたコンサルティング
- ☑ 求職者のニーズを捉えた条件提案・求人掲載
- ☑ ハローワーク内での面接会・PR情報掲示
- ☑ 求人条件にピッタリな求職者へのリクエスト

ネットから登録可

詳しくは WEBで!

全て無料

タイヤマン 高石
乗用車・トラック・リフト・etc
タイヤのことなら当店におまかせ下さい!!
親切なスタッフがいますので女性ドライバーの方も安心!!
(株)タイヤサービスエビス
高石市千代田4-7-13
TEL(072)-266-4811

あなたの街の <https://www.feelweb.net>
看板印刷屋さん
看板のことなら何でもお気軽にご相談下さい!
取扱商品・施工事例はコチラ
株式会社フィール 072-263-8752 高石市鶴岡 6-15-30

タスキレンタール
タスキ
高石ステーション
毎週火曜 営業時間: 朝9時～夜6時
☎262-2050 綾園2丁目7-17(駐車場完備)
●家庭用品 ●ベビー用品 ●旅行用品
●映写・音響用品 ●趣味用品
●パーティ用品 ●催し物用品

「生きる」を創る。
Affrac アフラック
お問い合わせ、お申し込みは
<募集代理店>
株式会社アイビージェイ
TEL:0120-5931-66
FAX:0120-5931-29

葬儀会館 シティホール高石
家族葬から・ご法要まで
法要・会食にご利用いただける「グランドホール別館高石」を併設しています。
24時間対応 年中無休
☎0120-43-4304 高石市千代田1丁目27-20

高品質で信頼性に優れた製品とサービス
株式会社 弘進製作所
お客様のニーズに応じて、工業用合成ゴム、ウレタン、工業用合成樹脂製品等の規格品及び特別注文品の製造を受けります。
〒592-0013 高石市取石6丁目23-8
TEL:072-273-3181
FAX:072-271-6615
<http://www.kohshin-ss.co.jp>
kohshin_seisakusyo@kohshin-ss.co.jp

7月の専門相談員による無料相談

相談内容	相談日	相談員
税務 (税に関するあらゆる相談)	7月19日(水) 午後1時～午後4時 ※当日電話で予約が必要 (午前9時30分～午前10時 先着6名)	税理士 幸野陸紀氏
法律 (契約・取引 債権債務等)	7月21日(金) 午後6時～午後8時 ※当日電話で予約が必要 (午前9時30分～午前10時 先着3名)	弁護士 能瀬敏文氏

※電話受付時間について(変更) 今月より、午前10時で受付終了とさせていただきます。労務相談や知的財産権相談については、随時相談を受け付けています。一度下記までお問い合わせください。

●相談会場 商工会議所2階相談室(予定) 【お申込み・お問合せ】中小企業相談所

マイペースに始めてみよう！1日10分の貯筋

新型コロナウイルスによる外出自粛の影響で、**運動不足**になっている人が増えています。

こんなことはありませんか？

- ☑ この1年間に転んだことがある
- ☑ 何も掴まらずに椅子から立ち上がれない
- ☑ 握力が落ちた
- ☑ 歩くスピードが遅くなった
- ☑ 運動やスポーツを週1回もしていない

これらに1つでも該当すれば、**筋力が落ちてきているサイン**です。

身体を動かす筋力を維持するためには、筋肉や関節、骨に適度な負荷を与える必要があります。ずっと元気であるために、

有酸素運動、筋力トレーニングを自分のペースで今から習慣づけましょう！

(大阪府和泉保健所・高石市・高石商工会議所)



↑
効果的な
筋トレは
こちら

Facebook

LINEで

情報発信中!

高石商工会議所では、FacebookやLINEのSNSを使って情報発信を行います。まずはご登録ください！

Facebook

LINE(事業者用)

LINE(市民用)

高石商工会議所

カステラ銀装®

天恵の味を忠実に創ります。

アブラたかいし店 高石市綾園 1-9-1
アブラ高石 1F

工場売店
(フロリードハウス) 高石市羽衣 5-15-13

羽衣駅前店 高石市東羽衣 3-1-1
銀装&Cafe 羽衣 イコーネはごろも 1F

ウレタンエラストマーメーカー

オツケミカル株式会社

〒592-0013 大阪府高石市取石5丁目9番1号

TEL.072-275-1170 FAX.072-275-1176

http://ohtsu-chemical.co.jp/

E-mail:e.takafuji@ohtsu-chemical.co.jp

ISO9001・14001-2015 認証取得

チラシ、ポスター、パンフレット、記念誌、伝票、コンピュータ伝票、シール、ハガキ、封筒、新聞、カレンダー、だんじり祭別注うちわ、その他ご相談ください。

大判プリント出来ませう！(長尺プリント可)

DESIGN GRAPHIC PLANNING

(有)伊庭印刷工芸

〒592-0004 高石市高師浜1-17-17

TEL.072-261-9231

FAX.072-261-9222

暑中お見舞い申し上げます

おかげさまで
山内創業百年

大正9年(1920年)、綿織物の一大産地として栄えた大阪南部の泉州地区で、山内は織物業を創業しました。現在はタオルをはじめとする繊維製品の企画から製造卸売りまでを行う総合商社として、アパレルメーカーやスポーツブランド、百貨店や小売店などに向けて多彩な商品を展開しています。

売り手よし 買い手よし 世間よし

山内株式会社

お茶と、人と、人と。



つば市製茶本舗

TEA TSUBOICHI
嘉永三年創業

〒592-0004 大阪府高石市高師浜1丁目14-18 TEL.072-261-7181
http://www.tsuboichi.co.jp

産業廃棄物処理・土木・解体工事
収集運搬許可近畿一円



株式会社 フジタ

(本社) 高石市西取石 7-14-38 ☎264-4558(代)
(高砂工場) 高石市高砂 3-36-2 ☎269-3222

東へ西へ。運送のスペシャリスト。
～安心・安全をお届けします～

株式会社 とうざい

高石市高砂2丁目9-6
TEL 072-268-1171 FAX 072-268-1175

暮らしに遊び心を



創業55年、お家のことなら
どんなことでもご相談ください

Hatanaka

畑中工務店株式会社

〒592-0005 高石市千代田 1-23-20
お問い合わせ ☎072-262-1940




世代を超える、信頼の住まい造り
新築・中古・買取・注文住宅・リフォーム

伊勢住宅株式会社

〒592-0004 大阪府高石市高師浜4丁目1-27
TEL:072-265-5551 FAX:072-265-0102

伊勢住宅 | 検索

～おかげさまで創立35周年～



株式会社 アジア航空サービス

個人・団体・小グループ・自治会等々
国内・海外のご旅行はお任せください。
お問い合わせ、ご予約は各店舗まで！

お待ちしております！



家族の、あるべき姿で送りたい。

一日一件
限定の邸宅葬。

株式会社 花音

お問い合わせ先は…TEL: 072-261-0042(代)

訪問も致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

高橋司法書士事務所
司法書士 高橋賢二
〒592-0002 高石市羽衣3丁目1-66
TEL 072-267-5151 FAX 072-267-5858

アクサ生命保険株式会社

大阪支社 大阪南営業所

〒595-0062 泉大津市田中町10-7 泉大津商工会議所会館4F
TEL:0725-22-0751



池田泉州銀行

高石支店

高石市加茂1丁目21番23号
☎(072)265-5211 FAX(072)263-3607
https://www.sihd-bk.jp

銀行をこえる銀行へ



紀陽銀行

泉北支店

高石市綾園7丁目8番30号
TEL (072) 263-7101



東京海上日動

堺支社 堺市堺区熊野町西2-1-3
TEL: 072-221-4317
FAX: 072-221-4362

この街のホームドクター



大阪信用金庫

高石南支店

高石市綾園2丁目18番16号
TEL (072) 264-5100
FAX (072) 264-5128
http://www.osaka-shinkin.co.jp

地元の皆様と共に歩みます



成協信用組合

高石支店

高石市綾園1丁目14番35号
☎(072) 263-2500
FAX (072) 264-8131

暑中お見舞い申し上げます

税のあらゆるご相談は



税理士 幸野陸紀

〒592-0011 高石市加茂4の1の28(高石市庁前)
TEL.(072)265-3388
FAX.(072)262-4488

法人税、所得税、相続税、資産税、消費税
税のことなら



田中英二

税理士事務所


〒592-0003 高石市東羽衣5の12の15
TEL.(072)262-3454
FAX.(072)264-2849



税理士法人 ティアンドエヌ

〒595-0071 泉大津市助松町1-1-23(清音ビル302)
TEL.0725-21-2233
FAX.0725-21-2232

羽衣駅から徒歩3分 旧26号線沿い
ワンコイン法律相談随時実施 ※要電話予約



進取法律事務所 羽衣事務所

弁護士 河合浩子(大阪弁護士会所属)

Shinsyu Law Office
〒592-0002 高石市羽衣2丁目3-25 朝日ビル2階
TEL (072)263-8101 FAX (072)263-8111
URL http://www.sinsyu-law.com

弁護士 小林 寛治 [西天満本所] 弁護士 福井 健 [枚方事務所]
弁護士 津吉 美月 [西天満本所] (大阪弁護士会所属)

よしだ法律事務所

大阪弁護士会所属

弁護士 吉田尚弘

〒590-0946 堺市堺区熊野町東4丁目4番19号 平成ビル503
TEL (072) 222-2870 FAX (072) 222-2871

能瀬敏文法律事務所

弁護士 能瀬敏文

〒530-0047 大阪市北区西天満3-3-17ルアンジュ南森町203
TEL(06)6361-7720 FAX(06)6361-7759
URL:http://nose-bengoshi.com/
E-mail:tn-lo@qc5.so-net.ne.jp
info@nose-bengoshi.com

★人事労務コンサルティング
★評価・給与システム構築サポート
★労働社会保険事務・給与計算業務のアウトソーシング

社会保険労務士法人ながたに

〒592-0005 高石市千代田3-4-7 ☎(072) 264-0113
http://dc9v.com/

一人親方さんの労災

パル建設組合

http://pal-kumiai.com/
〒592-0005 高石市千代田6-14-1
TEL:072-263-9609 FAX:072-265-6288

事業承継・相続手続
訪問も致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

高橋司法書士事務所
司法書士 高橋賢二
〒592-0002 高石市羽衣3丁目1-66
TEL 072-267-5151 FAX 072-267-5858

小林美術館

〒592-0002 大阪府高石市羽衣2丁目2番30号
TEL 072(262)2600 FAX 072(262)2611
URL http://kobayashi-bijutsu.com

LINEで友達登録して頂けると小林美術館の展覧会情報が配信されます
LINE公式アカウント

あなたのそばで、安心を届けたい 大阪府火災共済

火災共済の4つの特徴

1. 納得の掛金
2. 迅速なお支払い
3. 共同元受で安心
4. 地域密着

<普通火災共済><総合火災共済> (100万円当たり1年分)

住宅物件の掛金例	普通火災共済			総合火災共済		
	共通	建物	家財	共通	建物	家財
マンション	300円	710円	650円	610円	970円	980円
鉄骨造	920円	1,380円	1,630円	2,070円	2,430円	2,440円
木造	2,310円	3,080円	3,420円	2,960円	3,850円	3,850円

(注) 飲食店・危険作業等をとする場合や、商品等を対象とする場合は、別に定めております。
※本文書はご案内用です。その他お支払いできない場合など詳細は、当所、または組合までお問い合わせ下さい。

見積りだけでも無料でさせていただきます

【取扱代理所】高石商工会議所 ☎072-264-1888
【引受組合】大阪府火災共済協同組合 【共同元受先】全日本火災共済協同組合連合会

館内見学・事前相談 お気軽にお越しください



高石メモリアルホール

大阪府高石市千代田3丁目1-20 お問い合わせは…
南海本線高石駅7分/駐車場あり TEL 072-267-1147

高石飲食組合

高石市綾園2丁目6-10(高石商工会議所内) ☎072-264-1888

いよや食堂 ☎261-1848 萩 館 ☎264-1111
魚政給食センター ☎261-8385 鳥工房はっかい屋 ☎264-9567
寿し 仁 ☎262-0008 レストランアキ ☎261-2271
中国料理北京 ☎263-0908 和光食堂 ☎272-1158
(株)マルコシ ☎265-0451

