■定期無料相談のご案内［倉敷商工会議所3階会議室］

相談内容	日程	時間	担当者
税務相談	毎月第2・4月曜日	10:00～15:00	専門指導員（日本税務協会岡山支所／担当税理士）
	偶数月第4木曜日（於：水島支所）	10:00～15:00	広島国税局税務相談室倉敷分室／税務相談官
記帳相談	毎週水・金曜日	10:00～12:00	専門指導員・記帳指導員（各公認会計士・税理士）
	毎月第2水曜日（於：水島支所）	13:00～15:00	
金融相談	毎月第2火曜日	10:00～15:00	中小企業金融担当者
法律相談（商事全般）	毎月第2金曜日	14:00～15:30	専門指導員（近藤昭法律事務所 弁護士／近藤　昭）
	毎月第4水曜日（於：水島支所）	14:30～16:00	
特許相談（実用新案・意匠・商標）	毎月第3土曜日	10:00～12:00	専門指導員（森特許事務所 弁理士／森　眞三郎）
金融相談	奇数月第3金曜日	10:00～15:00	商工組合中央金庫担当者
組合相談			県中小企業団体中央会指導員
経営相談（財務・金融・企業再建・仕入れ原価）	毎月第2土曜日	10:00～12:00	専門指導員（大給公認会計士事務所 税理士／筑尾　盛司）（同三技術経営コンサルタント／岡田　貞夫）
PL相談	毎月第1木曜日	10:00～12:00	管内損害保険会社担当者

なお、定時法律相談・定時経営相談は電話による予約制（相談時間は1人30分）になっておりますので、相談希望者は必ず事前に倉敷商工会議所中小企業相談所［電話424-2111］までご予約ください

健康

ちょっと気になる話

肝臓と上手に付き合おう！

もの言わぬ臓器とも呼ばれている肝臓は、病気になってもなかなか症状が出にくく、肝臓ガンや肝硬変など、ひどくなってから気づくことも多いとか。肝臓の病気と、肝臓との上手な付き合い方についてみてみましょう。

肝臓は、生命維持に関する重要な働きをする器官。その働きは大きく3つに分けられます。

第一は、消化吸収したさまざまな栄養素を処理し、糖分や脂肪分をエネルギーとして蓄えたり肉や魚から得たタンパク質を体に合った形のものに作り替える「代謝」と呼ばれる働き。二つ目は、アルコールや薬剤、体内で発生するアンモニアなどの有害物質を解毒する働きです。そして、肝臓で処理した物質から胆汁を作る働きもします。

肝臓病の大半がウイルスによるもので、注意したいのが、肝炎。肝炎には、急性のもの（生の魚介類などの経口感染によるA型ウイルスが多い）と、慢性のもの（C型、B型ウイルスによるもの）があります。慢性肝炎にかかると厄介。一度発症すると数十年後に肝硬変や肝臓ガンに進行する恐れがあるといわれています。

ウイルス性の肝炎に注意！バランスいい食事と運動を

次にアルコールの肝臓への影響です。最近の研究では、アルコールが直接肝臓ガンの原因になることは少ないことが分かっているそうですが、ついつい飲み過ぎると脂肪肝や肝硬変、アルコール性肝炎などの肝障害になる危険性も高くなります。少なくても週に一度は休肝日を設けましょう。

肝臓と上手に付き合うには、良質のタンパク質やビタミンなどを取るなど、バランスの良い食生活と適度な運動が大切。そして、ストレスをためないことも忘れずに。（「リビングおかやま」から転載）

我が社の社訓・社是

★（株）丸　中

会社の基本方針

1. 社員を守る経営
2. 社員の夢、目標の実現
3. 立派な人間になる

経営基本方針

1. お客様第一主義に徹する
2. 総員営業
3. 挨拶日本一を目指す
4. 重点主義

社長の経営思想

野火焼不尽（野火焼けど尽きず）
春風吹又生（春風吹いてまた生ず）

野火がどんなに激しく燃えても、草を焼き尽くすことはできない。根さえしっかり張っておけば、春風と共にまた新しい生命の芽を吹き出し、やがて緑の草原となる。

事業の発展とは、現在のお客様をよく守り、そのお客様に新しいお客様を追加する、また現在の事業や商品に新しい事業や商品を付け加えて、積極的に輝ける明日を創り出すことだ。

昨今ではどんな事業でも、その市場が満杯状態である。どこへ行っても、どんな市場でも、競争が激しい。全社員が営業マンであり、工事マンであり、経理マン、総務マンの気持ちでないと、これまでのお客様を他社から守ることはできない。

まして新しいお客様を獲得することはなお難しい。

★（株）開成建設

企業理念

技術開発をもとに、最高のサービスと信頼を提供し
豊かな生活、文化を創造する。

社是

一、お客様に奉仕すること。
一、社会に貢献すること。
一、会社を繁栄させること。

社訓

一、誠実と責任
一、信念と努力
一、協調と団結

話題注目　おすすめBOOK

①仏教美術の保護のため、ヒマラヤの小国に潜入した新聞社員が直面したのは凄絶なる政変だった。

弥勒
篠田節子著
講談社

②内気な人ほど豊かな可能性がある。自分の内気を大事にしよう。

本当はタカなのにヒヨコだと思っているあなたへ
ファウスト・マナーラ著
草思社

③あまり頑張りすぎないで。ときには、弱さを見せてもいいじゃないか。

プラス思考だけじゃダメなんだ
川村則行著
サンマーク出版

［ベストセラーベスト10］

1位　五体不満足（講談社）
2位　節約生活のススメ（飛鳥新社）
3位　老人力（筑摩書房）
4位　日蝕（新潮社）
5位　本当は恐ろしいグリム童話（ベストセラーズ）
6位　理由（朝日新聞社）
7位・定年後（岩波書店）
8位　小さいことにくよくよするな（サンマーク出版）
9位　赤い手（青山出版）
10位　他力（講談社）

愛文社書店：調べ

編集後記

暖冬暖冬といわれながら今冬山陰では一晩で一〇〇センチを超す大雪が降ったり、昨年より泣かされてきた県内のスキー場も今年に入って何やら急に活気づいてきているようで余所事ながら景気の良い話は喜ばしいものです。

おかげさまで「藤花」第六号が出来上がりました。今年度一年間総務委員会で無事活動できましたのも皆様のご協力があっての事と心よりお礼申し上げます。一年間編集に携わってみて思うのですが、皆様の「藤花」に対する思いが事の他薄いのではないかという気がします。年三回の発行では慣れた頃には最終回という事になりますが、来年度の総務委員会にはフレッシュな紙面と内容の濃い会報作りを期待したいと思います。

会員の方々のご理解とご協力なくしてはできない会報です。来年度の「藤花」作りの協力をお約束し今年度の皆様方のお力添えに深く感謝してペンを置きます。みなさん本当にありがとうございました。（秋山）