



Anniversary

おかげさまでミカワリコピー販売は
創業80周年を迎えました。



2024年

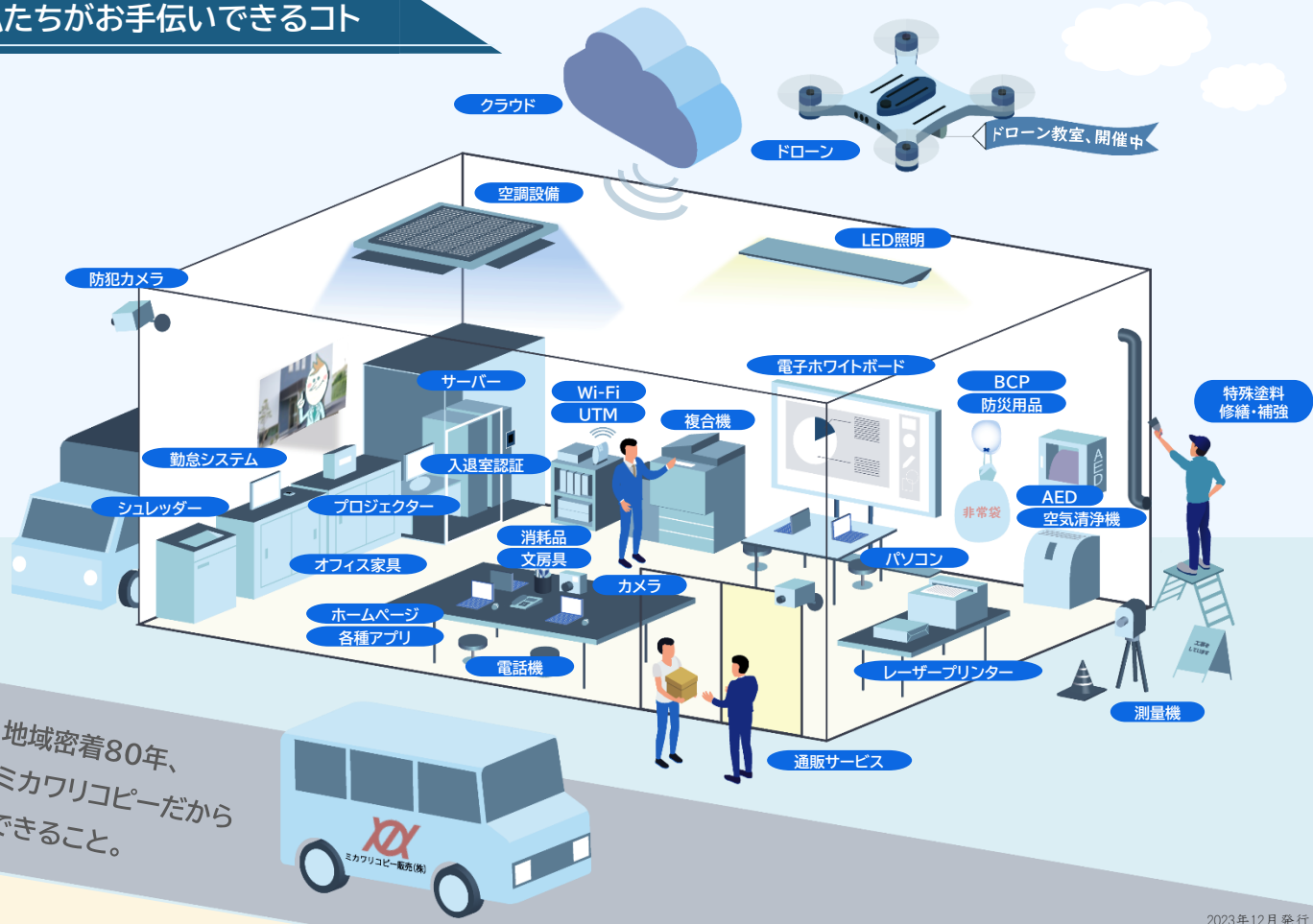
3月

March

MIKAWARICOPYNEWS

- 1 ミカワリコピー販売からのお知らせ
～本社オフィスをリニューアルOPENしました!
- 2 セキュリティへの関心事が増えています
～『サポート詐欺』の被害が再び増えています
～会社を守る!セキュリティ対策のポイント8つ
- 3 ミカワリコピー販売のSDGsな取り組みをご紹介します
- 4 健康経営の気になる情報 ～ウェルビーイングって?
- 5 RI子ちゃんの雑学情報 Excelお役立ち情報
～グラフを使いこなして見やすさUP!

- 6 IT導入補助金2024のご案内
- 7 外構3DプレゼンCADでCX・DXを実現
～エクステリアのご提案は「RIKCAD」におまかせ!
- 8 建設業向け 参加無料ウェビナーのご案内
- 9 ～breaktime～ 謎解きクイズ&聞いて納得!!豆知識
- 10 オフィスで役立つビジネスマナー
～滑舌の練習をしてみませんか?



地域密着80年、
ミカワリコピーだから
できること。

2023年12月発行

ネットワーク メンテナンス

パソコン+ネットワークの
トラブル時に安心の
サポート契約です。
リモートサポートでより
迅速なご対応も実現。

ネットワーク構築

安心して働けるオフィス環境
を構築いたします。ニーズに
合わせた最適環境のご提案
をさせていただきます、社内ネッ
トワークインフラの不安を解
消いたします。

セキュリティ対策

スマートなセキュリティ対策
で、ビジネスの生産性を高め
ます。情報漏洩や不正アクセ
スから企業や組織の大切な
情報資産を守ることができ
る環境を実現します。

ネットワーク 環境診断

診断専門員が詳しくお調べし
ます。環境設定について把握
していれば、何か問題が起
こってしまった時の復旧もス
ピーディに対応でき、
安心です。

防犯セキュリティ

犯罪の抑止や外部者の不正
監視、商品の保護の他にも、
工場内などの労災時、駐車
場でも鮮明な映像を保持、
録画映像で社員教育にも
活用できます。

オフィスデザイン 空間設計

クリエイティブなオフィスで、
ビジネスを新しいレベルに。
ニーズに合わせたオフィスデ
ザインの提案・設計・施工を
行い生産性の上がるオフィス
空間の実現します。

ホームページ作成

お客様の用途に沿った形の
ホームページをご提案・作成
致します。更新の手間を省き
たい方、今のホームページに
満足していない方、
ぜひご相談ください！

アプリケーション

お客様の目的に合わせた最
適なソフトウェアのご提案を
行い、業務の効率化や生産性
向上をサポートいたします。

ワークフロー構築

ワークフローを整備すること
で、あらゆる業務を効率化。
働きやすい環境実現のため
設計・運用をサポート
いたします。

サプライ

オフィスに必要なアイテムが
すべて揃います。オフィスの
あらゆる必需品のご注文に
簡単・便利・お得な通販サー
ビスをご提供しています。

ミカワリコピー販売株式会社

「三河地区から企業に元気を。」
創業以来、変わらぬ想いでバトンを受け継いできました。

三河地域と、その近隣地域の皆さまに愛され
お役に立てる企業となるべく
これからも社員一同一丸となって邁進してまいります。





ミカワリコピー販売株式会社

OFFICE RENEWAL

本社オフィスをリニューアルいたしました。
ミカワリコピーの“新たな働き方”をご覧ください。



「つながり」を大切にし、お客様への更なるお役立ちに向かって

この度、創業80周年を迎えたことを機に、お客様への向き合い方・業務・働き方、3つの方面から全面見直しを始めました。その中で働き方の見直しの1つとして、働く環境を大幅にリニューアルいたしました。お客様への更なるお役立ちや地域とのつながりを考えたとき、社員のモチベーションを高め、より生産性を上げるために「つなぐ」をコンセプトとして作り上げるオフィスと、それが解決できる課題などの背景をミカワリコピーの新たなノウハウとして、皆様にお伝えできればと思っております。皆様に体験・体感いただける空間になりますので、「コミュニケーション」や「働き方」に課題をお持ちの方は、ぜひお越しください。

80th
Anniversary



ミカワリコピー販売では、

- ・生産性が高まる空間にしたい
- ・帰属意識が高まる環境にしたい
- ・社員の健康も考えたオフィスにしたい など

働く空間・環境に関するお困りごとにも積極的にお手伝いをさせていただきます。ご興味のある方は、弊社担当営業までお問合せください。

その警告画面・警告音は偽物です!

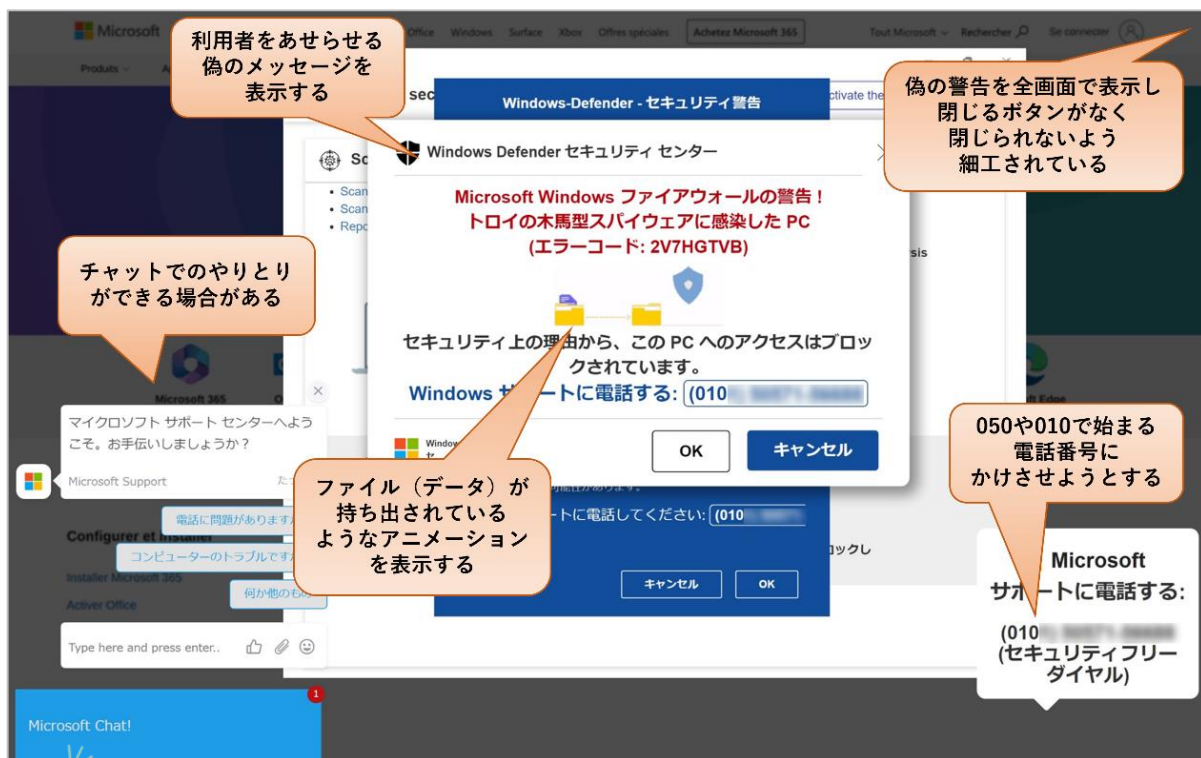
『サポート詐欺』の被害が再び増えています



「偽セキュリティ警告画面」(サポート詐欺)をご存じですか?

これはインターネットを閲覧中に突然表示されます。本物に見せかけたセキュリティ警告を表示して、解決のために記載してある電話番号に電話をかけさせようとしています。あわてて画面をクリックすると、表示がディスプレイいっぱいになり、マウス操作で閉じることができなくなります。誇大表現で危険性を訴えかけ、冷静な判断を妨げようと仕組まれています。

最近の手口で確認された偽のセキュリティ警告画面の例



知っていれば安心!

サポート詐欺で表示される偽のセキュリティ警告画面の閉じ方

■ エスケープキーによる方法

【Esc】キーを長押しした後画面右上に表示されたXを押します。これにより警告画面を閉じることができます。

■ 強制再起動による方法

【Ctrl】【Alt】【Delete】キーを押します。

画面右下の『電源ボタンアイコン』をクリックして、『再起動』を選択してください。

IPA情報処理推進機構では被害を少しでも減らすために“画面を閉じる操作を練習する体験サイト”を作成しています。ぜひ練習をして詐欺被害の未然防止にお役立てください。





会社を守る！ セキュリティ対策のポイント



まずは現状確認 8つのチェックポイント

会社情報を脅威から守る	Q1.コンピュータウイルスの侵入を防ぐ入口対策ができています	YES	NO
	Q2.コンピュータウイルスによる会社情報の拡散や取引先への攻撃を防ぐ出口対策ができています	YES	NO
	Q3.メール攻撃への対策ができています	YES	NO
情報/端末を安全に管理して会社情報を守る	Q4.業務端末の情報セキュリティレベルの把握やウイルスソフトのバージョンアップは常に最新化ができています	YES	NO
	Q5.機密情報・個人情報などのアクセスは部署/役職/担務に応じてアクセス制限を設けている	YES	NO
	Q6.業務端末の一括管理/アプリインストールの制限/Webのフィルタリングができています	YES	NO
	Q7.事務所の防犯対策、入退出管理などができています	YES	NO
従業員の教育	Q8.従業員への定期的な研修や実際に想定した訓練ができています	YES	NO

強化すべき 8つの対策ポイント



対策① 不正アクセスやウイルス感染を防御するには「NWを保護する」入口対策と

対策② 「個々の端末を保護する」出口対策の両方が必要です。

対策③ 巧妙な手口となっているメールに対する脅威には、さらなる強化が必要です。

対策④ 業務端末の情報セキュリティレベル設定やウイルスソフトのバージョンアップが従業員任せになっていませんか？1つの抜け穴が脅威につながります。

対策⑤ 情報保護には必要に応じたアクセス制限が大切です。アクセス制限を設けましょう。

対策⑥ 業務端末の一括管理、アプリのインストール制限やWebのフィルタリングの実施、万が一の紛失に遠隔ロックを備えましょう。

対策⑦ 防犯・トラブル抑止に防犯カメラの設置が有効です。

対策⑧ セキュリティ対策には従業員への意識づけが重要です。定期的に研修や簿義訓練をしましょう。



セキュリティに関するお困りごと
ミカワリコピー販売にお任せください

ミカワリコピー販売のSDGs PG 取り組みご紹介!

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション表彰式に参加しました!



豊橋市ではSDGsを踏まえた目指すまちの姿の実現のため、若者からSDGsや街づくりに関する課題を解決する取り組みを募集し、その行動を称える事業を令和3年度から実施しています。今年の令和5年度も豊橋市SDGs推進パートナーとして、賞をお贈りさせていただきました。PGでの推し活動をご紹介します!

12 つくる責任
つかう責任



チーム名

ブルーローズ桜丘

タイトル

ペットボトルが青い薔薇に!

活動内容

各家庭や学園内で捨てられているペットボトルを収集し、全校生徒約2,000人を巻き込んでペットボトルフラワー約3,000個を作成。近年注目されている“アップサイクル”を学園祭企画を通して知名度を上げる活動を実施してくれました。

17 パートナリツプで
目標を達成しよう



チーム名

桜丘は豊橋筆を応援しています!

タイトル

伝統的工芸の豊橋筆で巨大水墨画アート!

活動内容

縦10m横18mの布に豊橋筆を使って水墨画を描き、文化祭に展示。さらに製筆所で学んだことを文化祭来場者へパンフレット配布などして伝え、豊橋筆の知名度を高め、後継者の確保や地域での支援を進められる活動を実施してくれました。

どちらのチームも周囲の人を巻き込んでの活動に大変感銘を受けました。ミカワリコピーもより多くの人が“自分ごと”としてSDGsを意識できるような取り組みを継続していきたいと思ひます。

明日誰かに話したくなる?
SDGsゴールを1つずつ解説

3 すべての人に
健康と福祉を



○ SDGs目標3つ目は「すべての人に健康と福祉を」

目標3は、あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進するがテーマです。特に途上国や低所得国では、妊産婦・新生児の死亡率が、先進国や高所得国に比べて圧倒的に高く、その原因となる伝染病や感染症を防ぐための保険サービスや治療のための十分な医療を受けられない経済的な問題や医療機関を充実させるための物理的なアクセスが整っていないという課題もあります。医療費の自己負担によって極度の貧困に陥った人は世界に5億人以上いると言ひます。貧困が健康状態に大きく関係することからも、健康・福祉における課題改善には貧困の問題と隣り合わせにあります。

○ 日本の状況は?

日本では国民皆保険制度によって支払い可能な額での医療を受けられるため、世界でも高水準の平均寿命と保健医療を実現しています。しかしその裏に、介護・医療人材の不足という問題が起こっています。日本は、超高齢化社会です。2025年度には介護職員が約243万人、2040年度には約280万人が必要と推測されており、介護ロボットの活用推進が人材確保の対策として注目されています。他にも、生活習慣病や自殺、孤独死といった課題も潜んでいます。



引き続き、SDGsに対する積極的な取り組みを進めてまいります。



社内で収集 & 寄付を始めて半年・・・

合計8人分のワクチンになりました！

“無理せずSDGsに取り組めること”の1つとして、ミカワリコピー販売の全社員で始めた、ペットボトルキャップを回収。愛キャップ委員会という団体へ寄付を始めて半年になろうとしていますが、分別して捨てるだけなので特に負担もなく継続出来ています。これからも、毎日の生活で継続して私たちにできることを考えて取り組みます。

MRの
実績

CO2削減量

47kg

ポリオワクチン

8人分

収集数

6,450個(15kg)

キャップ860個でポリオワクチン1人分が購入できます。



健康経営のちょっと気になる情報

『ウェルビーイング』ってなに？

『ウェルビーイング (Well-being)』は、well (よい) と being (状態) からなる言葉で、健康、幸福、福祉などに直訳されます。企業のあり方や個人のワークライフバランスが見直される中、これからの時代の中心的な考え方として注目されています。

この言葉が初めて登場したのは1946年の世界保健機関設立時です。世界保健機構 (WHO) では、ウェルビーイングのことを「**個人や社会のよい状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的・経済的・環境的な状況によって決定される**」と紹介しています。「**健康とは、狭い意味での心身の健康のみを指すのではなく、感情として幸せを感じたり、社会的に良好な状態を維持していることなど、全てが満たされている広い意味での健康である**」と言っています。

○なぜ「ウェルビーイング」が注目されている？

経済が発展・成熟した現代では、**モノやサービスがどれだけ売れたかという経済の豊かさが幸せとされていた1990年代とは価値観が変わってきました**。経済の豊かさよりも、心の豊かさや幸福を重視する会社が望ましい、という価値観が世界で広がっており、一人ひとりが実感できる豊かさ、いわゆる**主観的なウェルビーイングを重要視する動きに注目が集まっています**。経済的な豊かさを測るGDPと、それを補う指標として、国民の実感できる豊かさを測定するGDWの活用も検討されています。

GDP

Gross Domestic Product : 国内総生産

量的拡大

客観指標に
重点

物質的な
豊かさ

GDW

Gross Domestic Well-being : 国内総充実

質的向上

主観指標に
重点

実感できる
豊かさ



の 雑 学 情 報

2024.3

ビジネスで使えるあんなことこんなことをご紹介
知っているだけであなたのお仕事に役に立つかも？



今さら聞けない？EXCELお役立ち機能ご紹介！



商品の売り上げ表は作成できたけど、パッと見てわかるように
グラフにしたい！・・・でも、よくわからなくて・・・

こんなお困りごと  ございませんか？



では、一緒にグラフを作ってみましょう！

支店別部門別売上分析表

単位：千円

	家電	寝具	食料品	雑貨	合計
渋谷支店	5,821	3,739	4,209	2,155	15,924
品川支店	3,829	2,978	3,624	2,607	13,038
新宿支店	2,542	2,204	2,811	1,929	9,486
池袋支店	4,297	3,299	3,876	2,256	13,728
川崎支店	2,892	2,847	4,176	3,231	13,146
合計	19,381	15,067	18,696	12,178	65,322

縦棒グラフで、基本的なグラフの
作成方法を確認します。
縦棒グラフは項目ごとに数値を
比較する時に使います。




支店別部門別売上分析表

単位：千円

	家電	寝具	食料品	雑貨	合計
渋谷支店	5,821	3,739	4,209	2,155	15,924
品川支店	3,829	2,978	3,624	2,607	13,038
新宿支店	2,542	2,204	2,811	1,929	9,486
池袋支店	4,297	3,299	3,876	2,256	13,728
川崎支店	2,892	2,847	4,176	3,231	13,146
合計	19,381	15,067	18,696	12,178	65,322

左表を使ってグラフ作成をしてみます

- ① セル【A3:E8】を選択します。
- ② 【挿入】タブを選択し【グラフ】グループの  をクリックします。
- ③ 【2D縦棒】の【集合縦棒】をクリックします。

【グラフタイトル】の
入力をしましょう。

- ④ グラフタイトルをクリックすると選択されます。
- ⑤ 再度グラフタイトルをクリックすると編集状態になり、カーソルが表示されます。

このスクリーンショットは、Excelの「挿入」タブの「グラフ」グループを開いた状態を示しています。メニューには「2D 縦棒」が選択されており、そのサブメニューで「集合縦棒」が選ばれています。下部には、元の表のデータに基づいて作成された3D縦棒グラフが表示されており、グラフのタイトル「グラフタイトル」が赤い枠で囲われています。



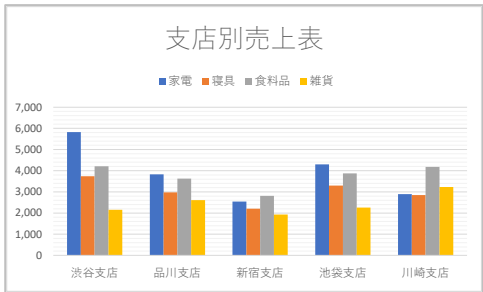
グラフをもっと見やすくしてみましょう!



■グラフスタイルの変更

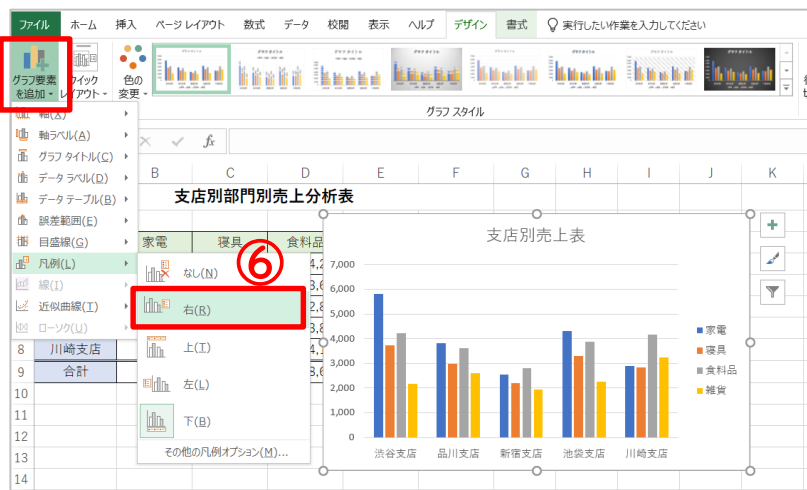
グラフ要素の配置や背景の色、効果などの組合せが【スタイル】として用意されています。

- ① 【集合縦棒グラフ】をスタイルIIに変更しましょう。グラフが選択された状態で「デザインタブ」を選択し「グラフスタイル」グループの「スタイルII」をクリックし、グラフスタイル一覧が表示されます。
- ② 「スタイルII」をクリックします。これでOKです。



■凡例の位置の変更

- ③ グラフが選択されている事を確認
- ④ 《デザイン》タブをクリックします。
- ⑤ 《グラフィックレイアウト》グループの「凡例」をクリックします。
- ⑥ 《凡例》をポイントし、《右》をクリックすると右図のように凡例が右に移動します。



■軸ラベルの表示の変更

値軸の軸ラベルを追加し「単位:千円」と表示する

- ⑦ グラフが選択されている事を確認する
- ⑧ 《デザイン》タブをクリックします。
- ⑨ 《グラフィックレイアウト》グループの「軸ラベル」をクリックします。
- ⑩ 《軸ラベル》をポイントし、《第1軸縦》をクリックします。
- ⑪ 軸ラベルをクリックするとカーソルが表示されます。
- ⑫ 「軸ラベル」を削除し「単位:千円」と入力します。軸ラベル以外をクリックし確定します。



グラフにするだけで一段と見やすくなりますね



お客様の困ったを解決！
ご利用の複合機のお困り事をお聞かせください

ミカワリコピー販売株式会社 <https://www.mrnet.co.jp/publics/index/3/>

本社 〒441-3147 豊橋市大岩町沢渡92-2 岡崎支店 〒444-0912 岡崎市井田西町2-2
TEL.0532-43-6696 FAX.0532-43-6262 TEL.0564-22-1621 FAX.0564-22-1828



ITで業務効率化・DX化で生産性向上を推進！
インボイス対応のシステム化に活用！

そのITツール
補助金活用
できます！

～IT導入補助金2024ご紹介～

IT導入支援事業者としてお客様の申請作業をサポートします！

生産性向上を目的とするIT導入支援事業とは？

詳しくは <https://it-shien.smrj.go.jp/>

■ 事業の目的

中小企業・小規模事業者等が今後複数年にわたり相次いで直面する制度変更（働き方改革、被用者保険の適用拡大、賃上げ、インボイスの導入）等に対応するため、生産性の向上に資するITツール（ソフトウェア、サービス等）を導入するための事業費等の経費の一部を補助等することにより、生産性向上を図ることを目的とする。

■ 補助対象者

中小企業および小規模事業者、個人事業主等
製品・サービスの生産・提供など、生産活動に資する事業を行っている製造業、建設業、飲食、宿泊、卸・小売、運輸、医療、介護、保育など対象になります。

■ 事業概要

通常枠(A・B類型)

自社の強み・弱みを認識、分析し、生産性向上の為プロセスの改善と効率化に資する方策とに合ったITツールの導入費用の一部補助します。

インボイス枠(インボイス対応類型)

会計ソフト・受発注ソフト・決済ソフト、PC・タブレット、レジ・券売機等を導入し、中小企業・小規模事業者等が労働生産性を向上させるとともに、インボイス制度への対応を促進するためのITツールの導入費用の一部を補助する

※セキュリティ対策推進枠の取り扱いはありません。

■ 公募締切期限

通常枠(A・B類型)

- 1次公募： 3月15日(金) 17:00まで (決定 4月24日)
- 2次公募： 4月15日(月) 17:00まで (決定 5月27日)
- 3次公募： 5月20日(月) 17:00まで (決定 6月26日)

インボイス枠(インボイス対応類型)

- 1次公募： 3月15日(金) 17:00まで (決定 4月24日)
- 2次公募： 3月29日(金) 17:00まで (決定 5月 8日)
- 3次公募： 4月15日(月) 17:00まで (決定 5月27日)
- 4次公募： 4月30日(火) 17:00まで (決定 6月 6日)
- 5次公募： 5月20日(月) 17:00まで (決定 6月26日)

※スケジュールは順次公開されます。

申請の流れ

補助金申請書の作成・提出

補助金申請は、IT導入支援事業者による「申請マイページ」招待、お客様による申請マイページの開設、財務情報、課題の解決等の実施が必要になります。

交付決定の通知

ITツールのご契約

ITツールの導入

事業実施報告の作成・提出

事業実施報告は、①発注・契約にかかわる証憑、②納品・検収にかかわる証憑、③請求・支払がなされたことがわかる証憑が必要になります。
※請求書、支払証憑は、事務局に提出が必要です。

補助金の交付

申請期間

締切日が定められていますので、余裕を持ってご準備ください

交付決定日

申請締切日後、約1ヵ月後になります

ご契約・ITツール導入

交付決定後、契約・納品になります

事業実施報告

ITツール導入後、お支払いが完了してからの報告になります

補助金交付

事業実施報告後、約1ヵ月後に補助金が交付されます

2026年
4月以降

事業実施効果報告

ITツール導入後3年間に3回生産性向上・賃上げ要件の状況を事務局に報告する必要があります。
※インボイス導入類型は、賃上げ要件(加点)を提出しない場合は、1回の報告になります

当社は、リコージャパンコンソーシアムの構成員と当社単独でもIT導入支援者登録をしています。リコージャパンコンソーシアムでは、多様なITツールが登録されていますので、お客様のご要望に合ったITツールのご提案ができます。

申請には、gBizIDプライムの取得、SECURITY ACTION 自己宣言（★一つ星または★★二つ星）の取得、通常枠は、みらデジへの登録（g BizIDが必要）及び経営チェックの実施が必須になります。申請前にご準備ください。



ミカワリコピー販売株式会社

本社
〒441-3147 豊橋市大岩町沢渡92-2
TEL.0532-43-6696 FAX.0532-43-6262

岡崎支店
〒444-0912 岡崎市井田西町2-2
TEL.0564-22-1621 FAX.0564-22-1828

IT導入補助金2024

IT導入補助金2024 補助対象となるITツール

～ ITツールとは ～

ソフトウェア

通常枠は、下記いずれかのプロセスを保有することが要件となります。

①顧客対応・
販売支援

②決済・債権債務・
資金回収管理

③調達・供給・
在庫・物流

④会計・財務・経営

⑤総務・人事・給与・労務・
教育訓練・法務・情シス

⑥業務固有プロセス

⑦汎用・自動化・分析ツール

※単独で申請出来ません

インボイス対応類型は、下記いずれかの機能を有することが要件となります。

①会計ソフト

②受発注ソフト

③決済ソフト

オプション

機能拡張

データ連携ツール

セキュリティ

役務

導入コンサルティング

導入設定・マニュアル作成・導入研修

保守サポート

ハードウェア（インボイス対応類型）

PC・タブレット・プリンター・スキャナー・複合機

POSレジ

モバイルPOSレジ

券売機

～ 補助対象について ～

類型名	通常枠		インボイス枠			
	A類型	B類型	インボイス対応類型			
補助額	5万円～150万円 未満	150万円～450円 以下	インボイス制度に対応している 会計・受発注・決済ソフト		PC・ プリンタ等	レジ・ 券売機等
			50万円以下	50万円超～ 350万円	～10万円	～20万円
機能要件	ソフトウェア 1プロセス以上	ソフトウェア 4プロセス以上	会計・受発注・決済 1機能以上	会計・受発注・決済 2機能以上	会計・受発注・ 決済用	レジ用
補助率	1/2		4/5、3/4※1	2/3※2	1/2以内	
対象経費	ソフトウェア購入費、クラウド利用料 (最大2年分)、導入関連費		ソフトウェア購入費、クラウド利用料(最大2年分)、導入関連費、 ハードウェア購入費(PC、タブレット、プリンター、スキャナー、複合機)、レジ関 連ハードウェア(POSレジ、モバイルPOSレジ、券売機)			
賃上目標	加点	必須	加点			

※1小規模事業者については補助率は4/5、中小企業については補助率3/4です。

※2 補助額が50万超の場合の補助率は、50万円以下の金額について4/5又は3/4、50万円超の金額について2/3となります。

(顧客体験)

(デジタルによるビジネス変容)

CX・DX

をより加速させる
外構3Dプレゼン・CADシステムのご紹介



▲RIKCAD
キービジュアル動画



RIKCAD

Exterior garden lifestyle designer

戸建・店舗・リフォーム・造園・ガーデン・マンション・公共施設などエクステリアのご提案
昼や夜、夕方など多彩な表現でご提案でき、平面・立面・3D画面でも直接修正変更が可能
フェンス、カーポート、舗装材、ブロック等の180社を超える豊富なエクステリア商品や
植栽、石材、車など提案に役立つ素材が標準登録！



訪問、リモートによる詳細なご説明、最適なシステムのご紹介を実施しています。詳しくは担当営業へお問い合わせください

IT導入補助金 2024

サービス等生産性向上IT導入支援事業

IT導入補助金のご活用いただけます
例) 通常枠A類型: 補助率 最大 1/2
購入総100万円の場合 最大1/2の50万円が補助されます

建設業様向け

2024年3月 開催セミナー

お申込み締切は、**開催前日の12時**です

建設業に迫る時間外労働の上限規制 実務対策セミナー

今からでも間に合う！必要な規程整備と求められる実務対策

講師：株式会社オービックビジネスコンサルタント

3/6 (水) 13:30-14:10 再放送

いよいよ建設業の「時間外労働の上限規制」がスタートします。皆様のご対応状況はいかがでしょうか。

まだ対策ができていない方や、自社の対策が万全なのか不安を感じている方のために、法改正までに対策しておくべき規程の整備と、法改正後に求められる勤怠管理の実務対策を、奉行クラウドを使ったデモンストレーションでご紹介します。

お申込み <https://event.ricoh.co.jp/public/seminar/view/40420>

建設業向け 未払い残業代対策セミナー

残業の少ない会社こそ要注意！未払い残業代の思わぬ落とし穴

講師：ブランケット社会保険労務士・行政書士事務所 特定社会保険労務士・行政書士 金井 雄吾 氏

応研株式会社

3/27 (水) 9:30-10:20 再放送

法的な視点から、未払い残業代に関する法的・経済的リスクを解説します。

また、未払い残業代発生の原因や、手書き作業日報による労働時間管理のリスクに対する対策を説明。リスク回避に効果的な労働時間管理が可能なITツールもご紹介します。

お申込み <https://event.ricoh.co.jp/public/seminar/view/40426>

建設業2024年問題！準備はできていますか？

労基法の改正についての注意点とその対応方法をご紹介します！

講師：クロノス株式会社 東日本営業部 部長 向 功太郎 氏

3/27 (水) 13:30-14:20 再放送

2024年4月に迫る建設業の時間外労働の上限規制について、その詳細と注意点、対応策を解説いたします。

また、勤怠管理システムを利用した法改正対応や働き方改革の推進について、事例をふまえてご紹介いたします。

お申込み <https://event.ricoh.co.jp/public/seminar/view/40428>



breaktime



謎解き問題

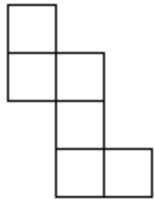
Q1 □に入る記号はなんですか？

$$6□2 - 8□4 = 10$$

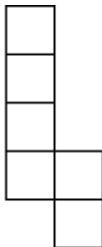
※+-×÷のいずれかが入ります

Q2 次の展開図のうち立方体をつくれないのは？

《A》



《B》



働く女性のための簡単レシピ

参照：NetRICOH ビジネス支援サービス <OLオアシス

長ねぎと豆腐のそぼろあんかけ ～ふわふわ&トロトロの冬おかず～



調理時間	: 20 分
カロリー (1人分)	: 262 kcal
カロリー (全量)	: 524 kcal
塩分 (1人分)	: 3.1 g
塩分 (全量)	: 6.2 g

材料 (2人分)

木綿豆腐	… 1丁 (約300g)
長ねぎ	… 1/2本
鶏ひき肉	… 100g
しょうが汁	… 一片分
塩	… 適量

<A>

だし汁	… 1と1/2カップ
酒	… 大さじ1
みりん	… 大さじ1
しょうゆ	… 大さじ1と1/2～2

<酒溶き片栗粉>

片栗粉	… 小さじ2
酒	… 小さじ4

<トッピング>

長ねぎ (小口切り)	… 少々
七味唐辛子	… 少々

- 1 木綿豆腐は4等分に切り、長ねぎは斜めにざく切りにする。鶏ひき肉にしょうが汁をからめる。
- 2 鍋に<A>と(1)の木綿豆腐と長ねぎを入れて火にかけて、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。
- 3 木綿豆腐を一旦取り出し、(1)の鶏ひき肉を入れ、箸で肉をほぐしながら肉の色が変わるまで煮る。
- 4 <酒溶き片栗粉>を加えてとろみをつけ、塩で味を調え、木綿豆腐を戻し入れて温める。
- 5 お好みで<トッピング>を添えて、頂く。

木綿豆腐は崩れやすいので下煮したら取りだし、餡を作ってから再びそっと鍋に戻します。できたての熱々をお召し上がりください！

オフィスで役立つビジネスマナー

～ 滑舌の練習をしませんか？～



寒さで、手も口もかじかむ季節ですね。最近またマスクをしている人が増えてきました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行したとはいえ、風邪よりは大変な病気ですし、インフルエンザも流行っています。そのせいか、大きな口を開けて話す機会も減っているのでしょうか。たまにお会いすると、聞き取りづらい発声の人が増えたような気がします。

「滑舌が悪いのがコンプレックス」とか、「よく聞き取りづらいと言われる」などと悩んでいる人のために、今回は滑舌のお話をします。練習をすればグッと良くなる可能性があります。今からご紹介する5つのトレーニングを試してみてください。

POINT
1

思いっきり笑顔で笑う

まず、口の周りの筋肉を意識しましょう。笑顔は口周りの筋肉を鍛える良いトレーニングになります。

楽しいことを考えながらマックスの笑顔を作り、10秒キープしましょう。1日1度のルーティンにするといいですよ。

POINT
2

天井に向かって思いっきり舌を出す

滑舌は、舌をスムーズに動かせるかが大きなポイントです。

◎ 顔が天井と平行になるくらい、しっかり上を向く

◎ 天井に向けて真上に舌を突き出す

◎ 舌を左右に10回動かす

◎ 舌をしまっけて顔を戻し、正面を向く

これを毎日繰り返すとフェイスラインがスッキリするという人もいますので、継続して行ないましょう。

POINT
3

母音だけで発声する

日本語は母音の「あいうえお」がうまく発声できないと、言葉がうまく伝わらないと言われています。例えば、

「ありがとうございます」を母音だけ口にする、「あいあおうおあいう」になり、俗に言う母音法の発声になります。

POINT
4

早口言葉

早口言葉は、実は早く言わなくても大丈夫。もともと言いにくい単語が並べられているので、ゆっくり言うだけで充分練習になるのです。次の言葉を3回繰り返すだけで、だいぶ舌の動きが良くなっていますよ。

◎ 生麦生米生卵（なまむぎ なまごめ なまたまご）

◎ 赤巻き紙青巻き紙黄巻き紙（あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ）

◎ 坊主が屏風に上手に坊主の絵を書いた（ぼうずがびょうぶにじょうずにぼうずのえをかいた）



POINT
5

仰向けでゆっくり腹式呼吸をする

身体に余計な力が入って呼吸が浅くなると、発声にも影響が出るようです。

ですので、なるべくリラックスした状態でいられるように努めましょう。

◎ 仰向けに寝る

◎ おなかの当たりで手を組み、空気が入るイメージをする

◎ 全身の力を抜いて、ゆっくり呼吸をする

◎ 胸ではなく、おなかが上下に動くようになるまで呼吸を続ける

これはいわゆる腹式呼吸の練習なのですが、慣れてくると立った状態でも腹式呼吸ができるようになるそうです。

ここで紹介した滑舌トレーニング、発声練習は、自宅で簡単に取り組めるものばかりです。

歯を磨くように自然に、日常生活の合間に練習すると、意外に早く滑舌が良くなり、口の開け方も大きくなります。

話し言葉がわかりやすくなると、会話に対する苦手意識も薄れてきて、明るい声でハキハキと話すようになり、

滑舌にちょっと自信が持てるだけでコミュニケーションが楽になるかもしれません。ぜひお試しください！



th
Anniversary

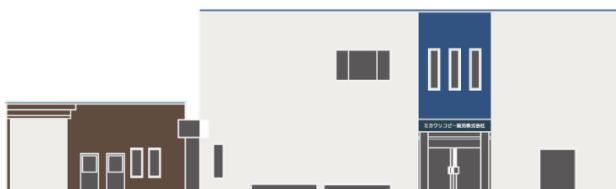
ミカワリコピー販売株式会社は
オフィスのあらゆるシーンをサポートします。

担当者印



ミカワリコピー販売株式会社

<http://www.mrnet.co.jp>



東三河エリア(本社)

〒441-3147
豊橋市大岩町沢渡92-2
TEL.0532-43-6696 FAX.0532-43-6262

西三河エリア(岡崎支店)

〒444-0912
岡崎市井田西町2-2
TEL.0564-22-1621 FAX.0564-22-1828