

令和6年 2024年
5月15日
第612号

ちの会議所ニュース

発行 茅野商工会議所
毎月15日発行 〒391-8521長野県茅野市塚原1-3-20
TEL (0266)72-2800(代)
FAX (0266)72-9030
URL https://www.chinocci.or.jp/
編集発行人 会頭 金子好成
印刷 株式会社オノウエ印刷

令和6年度 年間スケジュール表

●会議 ●行事 ●中小企業相談所

※中小企業相談所による個別相談会は毎月開催

毎月 ●各種補助金申請支援
開催 ●経営計画作成支援
●各種個別相談支援

4月 ●正副会頭会議
●新入社員研修会(4日~5日)
●新入社員歓迎大会(24日)
●ラリーチャレンジ in ハヶ岳茅野(21日)

5月 ●監査会(第4四半期・令和5年度決算)
●正副会頭会議
●優良従業員表彰式(22日)
●定例相談会(金融)

6月 ●正副会頭会議
●常議員会(5日)
●通常議員総会(21日)
●簿記検定試験(9日)
●珠算検定試験(23日)
●茅野まちゼミ
●諏訪地域合同就職説明会(8日)
●優良企業表彰

7月 ●監査会(第1四半期)
●正副会頭会議
●源泉税個別相談会
●定例相談会(金融)

8月 ●正副会頭会議
●茅野どんぱん(3日)
●諏訪地域合同就職説明会(10日)
●建設産業フェア(24日)

9月 ●正副会頭会議
●会員親睦ソフトボール大会
●定例相談会(金融)

10月 ●監査会(第2四半期)
●正副会頭会議
●珠算検定試験(27日)
●諏訪圏工業メッセ2024(17日~19日)
●会員親睦ゴルフ大会

11月 ●正副会頭会議
●簿記検定試験(17日)
●茅野まちゼミ
●定例相談会(金融)

12月 ●正副会頭会議

1月 ●監査会(第3四半期)
●正副会頭会議
●新年名刺交換会・新年祝賀会
●役員・議員新年会
●年末調整個別相談会
●定例相談会(金融)

2月 ●正副会頭会議
●珠算検定試験(9日)
●簿記検定試験(23日)
●決算書作成個別指導会

3月 ●正副会頭会議
●常議員会
●通常議員総会
●決算確定申告個別相談会
●定例相談会(金融)

茅野商工会議所事業 令和6年度 基本方針

1. 会員企業並びに小規模事業者の持続的発展への取り組み
2. 国、県、市、関係機関への建議、具申の実施
3. ラリーチャレンジを始めとした地域活性化や地域貢献事業の継続
4. 財政改革への取り組み
5. 会員サービスの向上

1. 会員企業並びに小規模事業者への経営支援

- ①経営発達支援計画に基づく伴走型経営支援
- ②創業支援
- ③事業承継支援
- ④IT活用によるDX推進支援
- ⑤諏訪広域および各支援団体との連携による支援
- ⑥各種補助金申請支援
- ⑦日本政策金融公庫マル経ほか金融支援
- ⑧インボイス制度・電子帳簿保存法など税制改正の周知・普及
- ⑨原油・原材料価格高騰対策・長野県エネコス助成金支援

2. 政策提言

- ①昨年提出した茅野市への政策提言と要望に対し、回答書を各委員会においてフォローを進め、更に昨今の災害を教訓に防災面や各業界からの追加要望を取りまとめ要望を行う
- ②地域経済発展の為、長野県商工会議所連合会、日本商工会議所等を通じ、県、国等へ政策要望活動を展開する
- ③理事者との懇談会を通じて要望・意見を発信する

3. 地域活性化と産業振興

- ①各産業の課題解決に繋がる委員会事業
- ②ラリーチャレンジイベントの開催による地域活性化事業
- ③地域振興につながる地域貢献活動と文化活動支援
- ④地場産品の振興事業への協力と推奨土産品認定制度の拡充

4. 商工会議所組織・基盤の強化

- ①会員増強等、財政基盤の強化、財政改革への取り組み
- ②生命共済制度等の加入増強
- ③職員の資質向上による会員サービスの向上

全体的な重点事業

挨拶をする金子会頭



報告事項として新年度に経済対策として実施する予定の茅野市プレミアム付き商品券事業や、能登半島地震被災地への支援として能登支援センターへの職員派遣や義援金の寄付状況、また、4月21日に開催されるラリーチャレンジ2024 in ハヶ岳茅野について準備状況を説明し協力を呼び掛けた。

第122回通常議員総会開催

令和6年度の事業計画と各会計収支予算を決定する第122回通常議員総会は、3月28日にマリオロイヤル会館において、出席者58名・委任状行使者22名により開催し、事業計画(案)、収支予算(案)、令和5年

度第2次補正予算を審議。いずれも原案通り承認された。金子会頭は開会あいさつで「コロナ禍が収束したかと思えばまだまだ不安定である。物価が高騰するなど厳しい状況が今後も続くことが想定される。皆さんと知恵を出し合い積極的

能登半島地震 能登事業者 支援センター 職員派遣

令和6年能登半島地震の被害が甚大かつ商工会・商工会議所が被災している能登(特に珠洲市、輪島市、穴水町、能登町)の事業者相談体制強化のための支援として、のと里山空港に隣接している石川県奥能登総合事務所(2月28日(水)~3月1日(金))の3日間職員(茅野中小企業相談所長小平)を派遣した。同支援センターでは、再建に関わる経営全般の相談を電話や面談により実施した。相談内容の多くは「なりわい補助金」や「事業再建への道筋」についてなど被害の大きい事業所からの相談であった。事業所の皆さんは大変厳しい状況であり、何から手を付けて良いかわからない状況で相談に来られる方も多く見られた。また、派遣した当時はインフラ関係の復旧にも目途が立たない厳しい状況であった。日頃からのBCP・事業継続力強化計画の策定などの備えを行うことも大切であり、市内事業所の相談対応も継続して実施して参ります。



Rally challenge in 八ヶ岳茅野



★セレモニアルスタート
セレモニアルスタートゲートを来場者の声援を受けながら出発する選手たち

茅野市、茅野商工会議所、(一社)ちの観光まちづくり推進機構で構成する大会実行委員会は、4月21日、茅野市運動公園をメイン会場として「TOYOTA GAZOO Racing ラリーチャレンジ in 八ヶ岳茅野」を開催した。今大会も当所の青年部がラリーカープロジェクトを企画して参戦するなど、82チームの参戦者と県内外から訪れた約22,000人の来場者とともに会場は盛り上がった。

午前9時からオープニングセレモニーが始まり、東海大学付属諏訪高等学校の吹奏楽部・チアリーディング部の皆さんとゆるキャラたちとで大会の始まりを盛大に飾った。参加選手は一台ずつ観客に見送られながら陸上競技場前をスタートし、茅野市内の決められたコース(一般道)を走行しながら、蓼科エリアのコースへ。蓼科と運動公園内に設けられたギャラリーステージでタイムトライアルを行い、順位を競い合った。今大会も、一般道を走行する区間(リエゾン)に応援スポットを4か所設置し、旗を振りながら参加選手を応援した。蓼科のコースは安全のために一般には非公開であったが、運動公園内に設けられたコースは、迫力の走りを披露するラリーカーが多く、観客を魅了した。また、俳優の哀川翔さんや元フィギュアスケート選手の小塚崇彦さんもドライバーとして大会に参加し、イベントを盛り上げた。メイン会場の茅野市運動公園内ではイベントコンテンツ満載のTOYOTA GAZOO Racing PARK、はたらくクルマの試乗会や写真撮影、長野県警察音楽隊による演奏、当所青年部が企画する子ども向けアトラクションや飲食・物販ブースなど多数のイベントを展開。桜が舞い散る運動公園内は、多くの来場者でにぎわった。



東海大付属諏訪高校のチアリーディング部の皆さん



東海大付属諏訪高校の吹奏楽部の皆さん



長野県警察音楽隊の皆さん

★はたらく車



高所作業車やパトカー、はしご車、消防車、救急車、レッカー車など普段乗ることのできないクルマを展示。来場者は乗車体験や記念撮影を楽しんだ。

★TOYOTA GAZOO Racing PARK★



TOYOTA GAZOO Racing PARKでは、オフロード試乗体験、クイズラリー、Rally Drive チャレンジ、ミニ四駆イベントなど、モータースポーツの魅力満載のコンテンツで盛り上がった。

★ギャラリーステージ



設定されたコースを全速力で走る臨場感あふれる様子は観客を魅了した

★リエゾン応援スポット



リエゾンの区間に設置された応援スポットで選手たちへ声援を送る様子

★飲食・物販エリア



茅野市のお土産やおいしいものがたくさん。多くの来場者でにぎわった

当日会場へお越しになられた皆様、ご協賛いただきました協賛企業各社様、大会にご参加いただきました皆様とチームの皆様、大会イベント運営にご協力をいただきました皆様、会場やコースの設営等でご協力いただきました皆様、飲食物販エリアの出店者の皆様、このラリーチャレンジin八ヶ岳茅野に関わられた皆様、無事に大会が実施できましたこと、この場をお借りいたしまして心より御礼と感謝を申し上げます。

四季を奏でる 自然との出逢い



八ヶ岳に暮らす別荘・永住向き
不動産の総合窓口

蓼科グリーンビュー開発(株)

長野県茅野市本町西5番23号
電話 0266(72)1182
e-mail tatesina@dream.ocn.ne.jp

新米・古米 買い取り実施中 (有)入倉米穀

お問合せ TEL0266-72-2312

コインランドリー & 洗濯代行

大物洗い OK! 羽毛布団カーペット
こたつ掛けなど 洗濯物をお預かりして洗濯、乾燥、た
んでお客様にお返りするサービスです。



茅野市玉川長峰4605-1

大好評! HONDA 耕うん機シリーズ

サタFF300 ¥187,000
NewサタFF500 ¥257,400

特別中! 体験畑あります! お試し下さい!

フチな ¥79,970
こまめ ¥112,970

鋼板の刃に大活躍! ソーチェン2本付

スチールバッテリーカッター GTA26

24,200円(税込)
当店販売価格

明治27年創業・機械のお求めは、アフターサービス安心の地元・専門店です!!

(株)マルモ機械

本社:茅野市本町西 ☎72-2288 日曜・祝日
たてしな店:茅野市豊平山寺 ☎73-4455 も営業
八ヶ岳店:原村中新田 ☎79-2919 (毎週水曜日定休)

ホテル用品・業務用厨房用品卸
総合日用品雑貨・避難防災用品卸



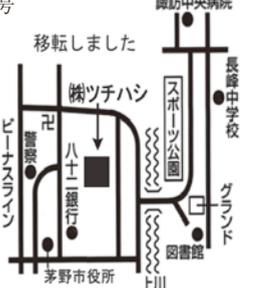
豊かな暮らしに、お役に立ちたい!!
株式会社 ツチハシ

本社
〒391-8580 長野県茅野市本町西4番25号
TEL (0266) 72-7221
FAX (0266) 72-8790

松本営業所 〒390-0821
長野県松本市筑摩4丁目22番19号
TEL (0263) 24-2340
FAX (0263) 24-2341

塩尻営業所
〒399-0711 長野県塩尻市片丘7378
TEL (0263) 87-2550
FAX (0263) 87-2551

HPアドレス <http://www.tutihasi.co.jp/>



わたしの街の サービスステーション

ガソリン・灯油
軽油・重油
暖房機・消火器



山長

塚原店(茅野環境館そば) 茅野城山店(城山団地入口)
茅野宮川店(宮川保育園前) ノバ仲町店(スポーツ公園通り)
諏訪インター店(四賀飯島交差点)

ファミリーなメガネ&時計、宝石、補聴器、印章の専門店



茅野駅前本通り ☎ 72-2286
営業時間/AM9:30~PM7:00 (月曜日定休日)



過去に行われたまちゼミの様子

当所商業委員会(矢崎貞和委員長)は第20回目となる茅野まちゼミを6月

まちゼミ 6月に第20回まちゼミを開催

1日〜6月30日に開催する。茅野まちゼミは平成28年に初回を開催してから

今春の開催で20回目の節目を迎える。まちゼミは市内にある商店主が講師となり、基本無料・少人数制のゼミを行うことで、商店とお客が出会うきっかけづくりとなっている。今回のまちゼミは21事業所が31講座を開催。さらに、多くの方に講座に参加していただき地域の魅力を知ってもらおうと、まちゼミスタンプラリーも初開催する。講座内容が記載されたチラシは回覧板や一部新聞折込などで配布する他、まちゼミHPからもダウンロードできます。紙のチラシをご希望の方は茅野商工会議所までご連絡ください。



挨拶をする金子会頭

4月24日、茅野市新入社員歓迎大会が茅野市民館で開催され、茅野市内事業所へ新たに就職した19事業所の新しい社会に向けて、こ

新社会人の門出を祝う 新入社員歓迎大会を開催

95名が参加した。

当所金子会頭は歓迎の言葉として「アフターコロナの新しい社会に向けて、こ

れからの茅野市の産業を担い、発展させる原動力になってほしい。」と述べ、社会人としての第一歩を祝福した。また、先輩社員からは「人生は一度きりなので仕事だけではなく、プライベートも全力で楽しんでください。何事も一生懸命に取り組むことで、そこから得られる経験や学びが、今後の人生を決める要素になります。」との言葉があった。式典終了後、第二部として、上級心理カウンセラーの川谷潤太氏による講演が行われた。「仕事で成果を出すための潜在能力の高め方(モチベーションと一人ひとりの資質向上)」をテーマに、「コンディショニングの整え方や集中力の高め方などを教わった。



ビジネスマナー研修の様子

当所及び茅野市労務対策協議会では、今春に入社した新入社員向けに、新入社員教育研修会(ビジネスマナー研修)を開催した。会場はマリオール会館に

新入社員教育研修会 (ビジネスマナー研修) 開催

63名が受講した。研修の冒頭では、社会人に求められるコミュニケーション

参加した新入社員からは「自分の挨拶を撮影することで、客観的に自分を見ることで、客観的に自分を見るのができた。声の大きさ、表情、姿勢等相手に与える印象が良くなるように気を付けたい。」と、尊敬語、謙譲語の使い分けが全くとできていなかった。繰り返し練習し、意識しなくても使い分けができるように努力したい。」等の声があり、今後の仕事に対する前向きな気持ちが感じられた。



大学訪問の様子

3月15日、茅野市労務対策協議会は大学訪問事業を実施した。茅野市労務対策協議会の会員9社が参加し、神奈川県、東海大学

茅野市労務対策協議会 大学訪問事業を実施

問事業は、茅野市内に卒業生がいる大学を訪問し、市内企業の紹介や就活生の状況など企業側と大学側の情報交換を行う事業である。コロナ禍以降、各企業が大学と情報交換を行える機会は減少しており、現在の就活生の状況が何える貴重な場である。神奈川県、東海大学ともコロナ前と比べた学生の就活状況は変化しており、それに対応して企業の採用状況も変化しているとのことであった。参加した企業からは「就職活動のやり方は変化しており、早期化・長期化が目立つ。市内企業も柔軟に対応していく必要がある」と話していた。

地域産業と共に躍進する

SUWA KAMOTU

諏訪貨物自動車株式会社

本社/〒391-0001 長野県茅野市ちの3442-1
TEL 0266-72-2125 FAX 0266-72-2127

送迎致します。

割烹 森の家

茅野市ちの駅前 ちの駅より歩いて2分
TEL0266-72-6543 FAX0266-73-0707

南新電気工業株式会社

【営業品目】
電気・エアコン・床暖房・蓄熱床暖房・太陽光発電システム・電話通信・放送設備工事

◀太陽光パネル設置例
▼照明器具取付例

本社 長野県茅野市塚原二丁目4番3号(〒391-0002)
TEL: (0266) 72-4158(代) / FAX: (0266) 73-5881
営業所 諏訪(営): (0266) 52-4158 / 下諏訪(営): (0266) 27-2788
岡谷(営): (0266) 21-5270 / 塩尻(営): (0263) 51-8116

ワンランク上のスタイリッシュホテル

CANDEO HOTELS

カンデオホテルズ

茅野市中沖2-7 TEL 0266-71-1300

送迎から旅行まで

快適な旅をプロデュース

茅野バス観光(株)

〒391-0013 長野県茅野市宮川4313-1
TEL 0266-73-5858 http://www.chinobus.com/

企業活動を応援します!

お気軽にご相談ください。

クラウド会計導入 資金繰り支援 創業支援

税理士法人 **柳澤会計**

TEL: 0266-72-5060 茅野市本町西1-40

良いお酒は郷土の誇り

清酒 ダイヤ菊

長野県教育設備充実運動参加商品

茅野市ちの横内.TEL72-2118 FAX72-2780

超 人手不足の時代を乗り切る 収入アップの第2の柱

本業に+の家賃収入!

アパート マンション 新規事業支援プロジェクト

会員様の賃貸経営

株式会社チンタイバンク

不動産事業相談窓口 ☎0263-85-7171 担当上條

エリア2店舗 ▶ ミニミニFC諏訪店・ミニミニFC諏訪インター店

ウクライナ情勢・原油価格上昇等に関する特別相談窓口開設中

お問い合わせ

茅野商工会議所

住所 茅野市塚原一三二〇

電話 七二二八〇〇

VEGETABLE OIL INK 資源保護と環境保全のため、植物性インキを使用しています。

新入会員紹介

ご入会いただいた会員の皆様、ご入会いただきありがとうございます。

事業所名	所在地	営業内容
(株)ナンブフーズ	原村	たこ焼き、たい焼き、肉まん等販売
やまファーム	茅野市泉野	菊の生産、販売
(株)ウイング	茅野市仲町	交通警備業
(株)國森モーターズ	茅野市北山	輸入中古車販売
上野養蜂園	茅野市米沢	蜂蜜の生産、販売
(株)進め	茅野市豊平三井の森	感染症リスク軽減事業
保険Labo信州(株)	諏訪市清水	保険代理店
(株)ヒロタス	塩尻市広丘	求人代行、人材紹介サービス
スナックひだまり	茅野市中大塩	スナック
ヤツガネ工業	茅野市玉川	建築板金
牧口総業	茅野市宮川	仮設足場、葺工事、雑工事
(有)由建興業	茅野市北山	重機土木工事
(株)信濃観光事業会	茅野市米沢	ホテル、旅館等宿泊施設の運営管理
(同)ゆーはーと	茅野市玉川	介護
鳳設備	茅野市宮川	設備工事
スナック優奈	茅野市ちの	スナック
レコナコートラボ諏訪店	茅野市中大塩	住宅内装コーティング、ハウスリペア
継なぎ手	茅野市泉野	イベント企画、古物商、広告代理
(株)チンタイバンク	塩尻市広丘	不動産取引業
FIELD'S (同)	茅野市豊平	ランドリーカフェ
Leaf Green Café	茅野市仲町	カフェ
マッケン・キャリアコンサルタント(株)	東京都渋谷区渋谷	コンサルティング
エステックC (同)	茅野市ちの	技術コンサルティング
LEAVES DESIGN	茅野市豊平	デザイン関連、WEBデザイン
思い出整理くうちゃん	茅野市北山	生前整理、遺品整理
セブンスアート	茅野市ちの	美容室
(同)きのごプラザーズ	茅野市ちの	飲食店
(株)HET	茅野市豊平	各種デザイン業務
車山高原ゲストハウスうらら	茅野市北山	宿泊業
(同)HISOCA LAGOM	茅野市宮川	衣料品、雑貨販売
AINSOPH ripple 蓼科店	茅野市北山	ビーガンバーガー専門店
べつばらドーナツ	茅野市豊平	ドーナツ販売
ひだまり鍼灸接骨院	茅野市玉川	接骨院
配管舎小川	茅野市ちの	配管業
なべ家	山梨県南アルプス市	富士宮やきそば
(同)M&H ベパロニ	茅野市仲町	飲食店 パル

事業環境対応型支援事業

注意すべき税務対応ポイント

昨年からはじめたインボイス制度。今年の1月から始まった電子帳簿保存法。そして今年の6月に予定している定額減税制度と税務で注意すべき点が多くあります。本セミナーではインボイス制度開始後に注意すべき点、電子帳簿保存法の再確認、定額減税の事務手続き上の注意点についてわかりやすく解説します。困っていることが多い事業者さまは、ぜひこの機会にご参加下さい。

セミナーカリキュラム

- インボイス制度のおさらいと注意点
 - 令和5年度中に見られたトラブル(請求書の記載内容漏れ/少額特例など)
 - トラブル回避のための防衛策
 - 令和6年からの注意点(納税額/2割特例期間)
- これだけは押さえない電子帳簿保存法対応
- 定額減税の概要と対応時の注意点

日時 令和6年 5月20日(月) 14:00~16:00
会場 茅野商工会議所 4階大会議室 茅野市塚原1-3-20
対象 中小・小規模事業者対象(会員・非会員 問わず)
主催 茅野商工会議所 TEL:72-2800

申込み 申込書に必要事項ご記入の上、FAXまたはお電話にてお申込み下さい。
(主催)茅野商工会議所 TEL.72-2800 FAX.72-9030

制度説明 & 個別相談会

専門家による各種補助金制度の説明や、ご持参いただいた申請書類等についてアドバイスをいたします。
※下記補助金は年間を通して複数回募集が行われる予定です。詳しくは各ホームページにてご確認ください。

- 小規模事業者持続化補助金(一般型)
- 事業再構築補助金
- ものづくり補助金(ものづくり・商業・サービス生産性向上補助金)

【日時】 令和6年6月3日(月)、18日(火)、26日(水)
①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③15:00~17:00
※1コマ最大2時間となります。(先着順)

【場所】 茅野商工会議所
【講師】 原 祐治氏 中小企業診断士

IT・DX 個別相談会

事業の収益性を高めるにはデジタル化が必要不可欠です。一方当所で実施したアンケートではデジタル化が進まない理由として、ITに詳しい人材がない、お金がない、現状でも何となく仕事が終わっているなどの理由が多く見受けられました。

そこで本相談会では売上アップや業務効率化を目的に、自分で更新できるホームページ構築、各種SNSや地図情報による情報発信、モバイルPOSレジ、キャッシュレス決済、クラウド会計の導入、見積書や請求書・受発注のIT化など、安価で簡単に取り組めるサービスを中心にITツールの選定やデジタル化の方向性等についてご相談いただけます。マンツーマンの相談会になりますのでお気軽にご相談ください。

【日時】 令和6年5/20(月)、7/8(月)、9/9(月)、11/18(月) 令和7年1/14(火)
①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③15:00~17:00
※1コマ2時間(先着順)、事前予約制

【場所】 茅野商工会議所
【対応】 尾澤 章氏
日本商工会議所登録ITアドバイザー、カレーの大原屋店主

【締切】 各開催日の1週間前までにお申込みください。

令和6年度 税務相談所の開設について

関東信越税理士会諏訪支部からお知らせです。
本年も税務相談所を下記のとおり開設致します。
なお、相談費用は無料です。

■日時: 毎月第2水曜日(3月を除く、8月は第1水曜日) 午前10時から正午まで
■場所: 下諏訪町4611 下諏訪商工会議所2F 税理士会事務局(TEL:28-6666)
■予約: 事前に電話で申し込んでください。

令和6年	6月12日(水)	12月11日(水)
	7月10日(水)	令和7年 1月8日(水)
	8月7日(水)	2月12日(水)
	9月11日(水)	4月9日(水)
	10月9日(水)	5月14日(水)
	11月13日(水)	

皆さん、健康診断を毎年受診していますか。私は、人間ドックを受診しています。例年、受診1ヶ月前からお酒を控え、運動をし、一時的にでも数値を良くしようと思えかけの努力で人間ドックに臨んできましたが、今回は、何も対策をせず、あるがままの状態を受診したらどうなるのか試してみました。

結果、体重は前年より4kg増加、眼圧が高く緑内障の恐れあり、空腹時血糖値・HbA1cは基準値を大幅に超過し、今

BLOG



やりがいが集まって、会社はつよくなる。

「離職率が下がりはじめている」「生産性がアップしてきた」。いま、経営者の皆様のような声が増えてきました。それはきっと、アクサの健康経営による「やりがい効果」。心と身体の健康をケアすることはもちろん、ある会社では「仕事と治療の両立」や「社内サークル活動」などに取り組み、夢や生きがい、働きがいといった「社会的健康」までをサポートしています。

社員一人ひとりがやりがいをもって働ける環境をつくり、会社全体も元気に変えていくために、アクサ生命がお手伝いします。

アクサ生命は、商工会議所と協力し、会員事業所の各種ニーズ(弔慰金・見舞金制度、退職金制度、リスク対策や事業承継など)を共済制度/福祉制度でサポートしています。

アクサ生命保険株式会社
諏訪営業所 茅野分室
〒391-0002 茅野市塚原1-3-20 茅野商工会館3F
TEL 0266-53-8955

まで糖尿病予備軍の位置づけだったものが、医師から「この数値は糖尿病です」と告げられてしまいました。

なんてこった！自分もシヨックでしたが、妻はもっとシヨックを受け、これらの食生活どうしたらいいの？妻の出した結論は、食事は野菜から始まり、朝食に大嫌いな納豆を食べ、菊芋を刻んで食べ、菊芋茶を水筒に入れ会社に持って行き、酢を飲む等々、この半月、食生活が激変しました。

何が正解か分かりませんが、今後の自分自身の奮闘に期待しています。

T・K