

delicious

8

2022 vol.132

仕事と人生をもっと楽しく、組合見える化マガジン



デニーズ柏増尾台店



フードトラック (赤レンガ倉庫)



Web組合員集会



第1回セブン&アイ・フードシステムズの森づくりボランティア



労働組合Webサイトも
要チェックです!

<http://www.7ir-7fs.com/>

7FS労働組合

検索



未然に防ごう! お金のトラブル!



キャッシュレス決済やローンなどを非常に世の中に普及して便利な世の中になっています。もちろん手軽で便利な機能を理解して使用したり、ライフステージの変化に対応するために計画的にローンを組むことは非常に重要なことです。

しかし、決済方法や無理な借入れによっては「多重債務」に陥ったりすることもあります。今回はキャッシュレス決済の仕組みや、ローンの仕組みを理解して「お金のトラブル」を回避し、計画的で安定的な生活ができるように一緒に勉強しましょう!

キャッシュレス決済の種類

クレジットカード

商品を購入する際、後払い決済をする手段のひとつ。契約者の番号、姓名、有効期限等が記載・記録されたカード。

あくまで後払いです。使いすぎに注意

スマートフォン決済／QR決済

スマートフォンにインストールしたアプリを使って支払いを行う方法。新型コロナウイルス流行後の現在では感染リスクを抑える目的で導入する店舗やユーザーが増加中。

デビットカード

カードでの支払いと同時に銀行口座から即時引き落としがされる仕組みのカード。

プリペイドカード／電子マネー

予め入金しておく形で一定金額の価値を有し、商品やサービスを提供してもらう権利のあるカードや決済手段。



スマホ決済
アプリを利用
タッチ決済、
QR・バーコード
決済を選択

| 前払い | 後払い | 現金払い |
|--|--|---|
| プリペイドカード／電子マネー | クレジットカード | デビットカード |
| カード決済(磁気・ICチップ) / VISA, Mastercard, JCB 等 | | |
| タッチ決済 / nanaco, Suica, PASMO, WAON, 楽天Edy 等 | タッチ決済 / QUICPay, ID, Apple Pay, Google Pay 等 | |
| QR・バーコード決済 / au Pay, d払い, メルペイ*1, LINE Pay**2, PayPay**2 等 | QR・バーコード決済 / 楽天Pay 等 | *1: 2020年1月、Origami Payを統合・吸収 *2: 2019年11月、経営統合を発表 |

(2020年2月現在)

「便利すぎると借金しているという感覚が薄れます。金利・手数料の確認や返済計画をきちんと立てましょう!」

それぞれの

メリット・デメリット

クレジットカード

- メリット**
 - 大きな買い物の際、多額の現金を持ち歩かなくて済む
 - 海外でも利用可能
- デメリット**
 - 年会費が必要な場合がある
 - 使いすぎる可能性がある

デビットカード

- メリット**
 - チャージ不要、後払いではなく預金から即引き落とし
- デメリット**
 - 使いすぎる可能性がある
 - 返金の処理が複雑

プリペイドカード／電子マネー

- メリット**
 - タッチ決済など手軽に利用できる
 - 事前審査不要
- デメリット**
 - 利用前にチャージが必要
 - 基本的に電子マネーにチャージしたお金を払い戻すことができない

スマホ決済／QR決済

- メリット**
 - 財布を持ち歩く必要なし
 - 複数カードをまとめることができる
- デメリット**
 - サービス終了のリスク
 - スマホ故障時は利用不可
 - 通信障害時使用できない場合あり

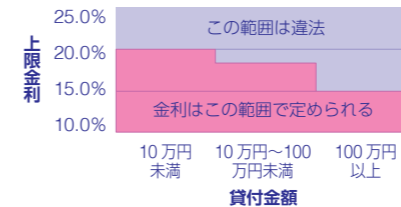
お金を借りる際の利息の仕組み

消費者金融の金利は、「年3.0%～年18.0%」というように一定の幅を持ち設定されています。

金利の上限は「利息制限法」という法律に基づいて設定されており、それを超える金利は法律で禁止されています。

消費者金融では、契約時に「ご利用限度額」と「金利」が定められます。収入状況・希望借入額などを総合的に判断し、上記の利息制限法で定められた範囲の中から、利用者ごとに金利・ご利用限度額が決まります。

○利息制限法で定められる上限金利



○例えば100万円を金利5%で借りて5年で返済すると

| | |
|-----------------|----------------|
| 元金 1,000,000円 | 月々の返済額 18,871円 |
| 総返済額 1,132,260円 | |

金利計算は元利均等返済で計算

借入れの金額について

借り手の収入や借入状況、借入目的などに応じた適切な貸付条件などに照らして、借り手が返済期間内に完済することが合理的に見込まれない貸付けは「返済能力を超える貸付け」は禁止されています。

総量規制の対象となる貸付けは、貸金業者の貸付けです。銀行などが行うローンや、信販会社の販売信用(ショッピングクレジット)は総量規制の対象にはならないので注意が必要です

この「返済能力を超える貸付け」に該当するかどうかを判断する基準の一つとして、新たな貸付けにより借入残高が、年収の3分の1を超える場合に、原則として返済能力を超えるものとして禁止されるのが、「総量規制」です。

お金を借りる際の3原則(長期的なローンを除く)

将来の収入(ボーナス等)はあてにせず、今の自分が支払い可能な金額の範囲内で使用する。

支払いは金利がかからない一回払いを基本とし、ショッピング・キャッシングを問わず、分割払いやリボ払いの利用は極力避ける。

不必要な利用限度額を保有しないため、利用ポイントの分散を防ぐためにも、必要以上にカードや電子マネーを作らない。

相談内容の秘密は厳守します
匿名でも可能ですので、お気軽にご相談ください!

いざ困った時には一人で考えずに相談をしましょう!

7FS労働組合相談窓口

TEL 0120-459-394

●電話の受付時間: 月～金 9時～18時
●メール・HP受付時間: 24時間

Mail 7fskumiai@7ir-7fs.com

HP http://www.7ir-7fs.com/

中央労働金庫 市谷支店

TEL 03-3264-5721

労働組合が提携をしている中央ろうきんでは様々なローンをご用意しています。(フリー、教育、車、住宅、その他) 組合員の方は、他の銀行などのローンと比較しても優遇されることも多いので借入れが必要な時は一度ご相談ください。

参考文献: ろうきん「マネートラブルにかつ!」[改定第6版]



あなたの職場に おじゃまします

デニーズ柏増尾台店におじゃましました！



インタビュー
デニーズ柏増尾台店 店長 大坂 雄介さん

どうやってこんなにもファンブックを販売することができたのですか？
私はお客様を増やしたいという思いを常に持って、まさにそれを叶えてくれるのがファンブックだと確信しました。ただ「売らしよう」ではなく、従業員さんにこの「思い」とファンブックを売る「目的」を伝え、理解してもらい、スタッフ全員で販売に取り組みました。お会計時だけでなく積極的にテーブルを回りご紹介したことが販売数に繋がったと思います。

取り組んでみてどうでしたか？
売れた時はスタッフ同士で「すごいじゃん！」「やった！」と褒め合う、称え合う、喜び合うことで店舗に活気が出てきて、さらに次の販売にも繋がりました。

ファンを増やそう！
の巻

デニーズ柏増尾台店では、『デニーズファンブック』をお客様に紹介し、なんと販売数が310冊！(7月15日現在)デニーズのファンを増やすとともに、5月より販売がスタートしたDenny'sTableも常連のお客様への声かけを実施し、さらに新しいファンを増やしています。お店での取り組みを紹介します！



した。最近ファンブックを抱えてご来店されるお客様も増えてきており、客数アップに大きく貢献しています。



従業員インタビュー
中村 淳子さん

ファンブックをお客様にご購入いただいて、お客様が増えてきているのを肌で感じています。積極的に販売をした結果だと思うとともに、「お客様を今ま

へー！
とてもおもしろい！
昔食べたことあるメニューだ



で以上に大切にしよう」という気持ちになりました。「もう一冊欲しい」と言ってくれるお客様もおり、大変喜んでいただいています。販売を頑張る従業員と購入してくださったお客様両方が喜びを感じることができ、これからの販売も頑張っていきたいと思っています。



田中DMに伺いました！
デニーズ柏地区DM 田中 悦郎さん

柏増尾台店の取り組みについて
デニーズファンブック『Denny'sびあ2022』の創刊目的である「想起およびクーポン利用により集客に繋げる」、このことをチャンスと捉え大坂店長は、高い目標を計画し、達成に向け取り組んできました。

地域のお客様に繰り返しご利用いただきたい思いと、お客様からの他のお客様へのご紹介もあり、新規のお客様のご来店に繋がっております。また、地区内の店舗へファンブック販売行為の横展開を行ない、地区の販売数も大幅な拡大となりました。小さな火種が大きく実を結んだ結果です！

田中DMより柏増尾台店の従業員へ一言
いつも前向きに仕事に取り組んでいただき、本当にありがとうございます！

営業行為では、地区内でトップクラスの実績です。最近では『Denny'sTable』の販売で上位の販売を記録しました。大坂店長の方針に対して、店舗の皆さんがフロント、キッチン分け隔てなくチームワークで取り組み、行動に落とし込み成果に結びついています。これからも一緒に頑張っていきたいと思います！

店頭売上金額は
4月、5月で1位でした！
これからも
がんばります！



従業員のみなさん
左下 豊川さん
左上 河野さん
右上 辻本さん
右下 中村さん

今回おじゃましたデニーズ柏増尾台の従業員は、従業員全員で「ファンを作りたい」という気持ちで取り組んでいたよ。1人の頑張りではなく、お店の従業員みんなの頑張りで取り組んでいたのが素晴らしいかったよ。Denny'sTableの販売金額(5月17日～5月31日)が全社で2位だったことが悔しくて泣いてしまった従業員もいたと聞きました。悔しい気持ちもあるとは思いますが、一生懸命お客様に「良さ」を伝え、新たな「ファン」を作れたことは本当に素晴らしいことだと思います。これからも頑張ってくださいね！

デニーズ柏増尾台店

| | |
|------|---|
| 住所 | 〒277-0052 千葉県柏市増尾台3丁目6-1 |
| 連絡先 | 04-7171-2051 |
| 営業時間 | 7:00~24:00 (新型コロナウイルスの状況により異なる場合があります) |
| アクセス | 東武野田線増尾駅より徒歩7分。県道51号線(市川柏線)複合店舗。 |





ミエル君の

Let's Enjoy 組合活動

このコーナーでは、労働組合の活動をご紹介します。会議やレクリエーションなど、その活動内容は様々。皆さんの参加を募っているものもあるので、機会があったらぜひご参加ください！

Web組合員集会 組合員の今困っていることを集約し、会社へ伝えるために実施しました。



| 開催ブロック名 | ブロック長名 | 日程 | 開催時間 | 参加人数 |
|------------|---------|----------|-------------|------|
| デニース1ブロック | 坂田ブロック長 | 5月19日(木) | 9:00~11:00 | 15 |
| デニース2ブロック | 濱田ブロック長 | 5月26日(木) | 9:00~11:00 | 26 |
| デニース3ブロック | 秋元ブロック長 | 6月7日(火) | 9:00~11:00 | 9 |
| デニース4ブロック | 齊藤ブロック長 | 6月17日(金) | 9:00~11:00 | 20 |
| デニース5ブロック | 今井ブロック長 | 6月17日(金) | 9:00~11:00 | 25 |
| デニース6ブロック | 五味ブロック長 | 6月27日(月) | 14:30~16:30 | 18 |
| デニース7ブロック | 横塚ブロック長 | 5月19日(木) | 9:00~11:00 | 28 |
| デニース8ブロック | 熊沢ブロック長 | 5月24日(火) | 9:00~11:00 | 20 |
| デニース9ブロック | 辰巳ブロック長 | 6月13日(月) | 9:00~11:00 | 31 |
| デニース10ブロック | 奥中ブロック長 | 6月15日(水) | 15:00~17:00 | 36 |
| SEブロック | 藤崎ブロック長 | 7月8日(金) | 15:00~17:00 | 12 |

多くのご参加ありがとうございました！
また次回開催時のご参加をお待ちしています！

合計240名が参加！

「第1回セブン&アイ・フードシステムの森づくり」ボランティアを開催しました。

現在「GREEN CHALLENGE 2050」の取り組みの一環として、会社と山梨県で「森林及び環境保全に関する包括協定」を締結し、山梨県や北杜市と連携して森林保全と環境課題の解決に労使で取り組んでいます。

今回、組合員に持続可能な社会を考えていただくきっかけにするために、そして社会、グループの一員として率先して社会貢献を果たしてもらうために、労働組合のサステナブル活動の一環として実施し、山桜など5種類200本の苗を植樹しました。

日時 6月16日(木) 参加人数 22名



①穴を掘り ②肥料を撒き ③苗を入れ



④土を被せ ⑤周りを踏み ⑥水をかけて完成



「森づくりボランティア」の詳細はこちらから！



ミエル君の 気になるトレンド!

節電に心がけよう!

この夏は電力不足?ニュースや新聞などで今の日本はエネルギー不足と報道されていて、特に今年は、猛暑に加え、原油高や発電所の稼働率の影響が大きくなっています。節電をすることによって、電力量の削減や家計の負担減に繋がります。今回は節電についてピックアップするよ!

電力不足の理由

今回の電力不足の大きな要因の1つとしてLNG(液化天然ガス)不足が挙げられます。LNGは電力を作る火力発電で使う全体燃料の約7割を担っていますが、日本ではほとんどを輸入に頼っている状態です。

この輸入に際して、最大の輸入先であるオーストラリアの生産施設でのトラブル発生や、新型コロナの影響下での船舶に対する安全手順が増えていることなどにより、LNGが不足する事態が起こっています。

また、火力発電所の地震由来の停止や、老朽化による相次ぐ廃止も電力の供給力不足に繋がっています。さらに一方で、新型コロナ禍で停滞していた経済活動の再開に伴い、電力需要が増えているという背景もあります。

この夏の予想

政府がまとめた、猛暑や厳冬のピーク時を想定した電力需要に対して、どのくらい供給できる電力があるかの余力を示す「予備率」を見ると、今夏は、東北・東京・中部の3電力のエリアで、最低限必要とされる3%ぎりぎりです。電力に余裕のある地域から不足する地域へ送電する広域融通を加味しても、ここ5年で最も厳しい数字です。

| | 7月 | 8月 | 9月 |
|-----|-------|-------|-------|
| 北海道 | 21.4% | 12.5% | 23.3% |
| 東北 | 3.1% | 4.4% | 5.6% |
| 東京 | | | |
| 中部 | | | |
| 北陸 | 3.8% | 4.4% | 5.6% |
| 関西 | | | |
| 中国 | | | |
| 四国 | 28.2% | 22.3% | 19.7% |
| 九州 | | | |
| 沖縄 | | | |

3%前後だと「電力不足に陥る危険あり」という見方になるんだ



家庭でできる節電対策

エアコンの節電対策



定期的にフィルターのほこりをとるだけで効果があります!

扇風機を併用し設定温度を上げる人の身体は風を感じることで体感温度が2℃下がると言われています。

フィルターの清掃を行う
ホコリなどでフィルターが目詰まりしていると、余分に電力を消費してしまいます。

室外機に日よけを設置する
室外機に直射日光が当たったりすると放熱効果が落ちエアコンの効率も悪くなってしまいます。

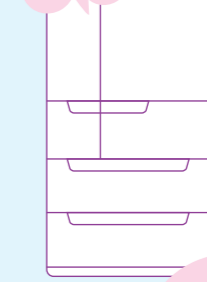
室温

エアコンは設定温度を「28℃」ではなく、室温が「28℃」になるようにしましょう! 無理して熱中症にならないようにしましょう!

その他の節電対策

- 窓からの日差しを遮断する。
- 昼間の照明は消す。
- 蛍光灯をLED照明に変える。
- 温水洗浄便座の電源をオフにする。
- テレビをつけっぱなしにしない。
- 平日昼間に消費電力の大きい電気製品の使用を控える。
- パソコンやゲーム機などは使う時だけプラグを差すなど、待機電力を減らす。
- 省エネ家電に買い替える。 などなど

冷蔵庫内につけるカーテンも効果的!



冷蔵庫の節電対策

物を詰め込みすぎない
冷気の循環が妨げられ、冷蔵効率が悪くなってしまうのを避けられます。

開け閉めする回数を減らす
開け閉めする回数自体を減らすことで庫内の冷気は逃げずに節電に繋がります。

お店でも、エアコン
フィルターや空調機フィルター、
冷蔵庫のフィルターの清掃をしましょう!



みんなが自分自身でできることを少しずつ取り組むことによって、電力量を減少させることができます。ぜひ取り組んでみましょう!





夏バテを予防しよう！

今回は管理栄養士の星さんに夏バテ予防に効くメニューを紹介してもらったよ！



食 欲がなくなりやすい夏ですが、夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事が基本となります。

不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂りましょう。

食事で取った糖質をエネルギーに変えるビタミンB1は、豚肉などに多く含まれ、疲労回復に欠かせない栄養素です。

これからが旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富。

また、食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。

ぜひ、ご家庭で作ってみてください！
熱い夏を乗り越えるためには体が資本！



管理栄養士 星 萌実さん
(社員食堂 溝ノ口店 店長)



元気出る!!

● オクラの冷製肉巻き ピリ辛おろし(2人分)

| | |
|--------------|---------------|
| 豚ロース …… 150g | 大根 …… 150g |
| オクラ …… 14本 | ポン酢 …… 大さじ3 |
| 塩 …… 少々 | かつおだし …… 50ml |
| こしょう …… 少々 | ラー油 …… 小さじ1/2 |
| 片栗粉 …… 大さじ3 | |

1. オクラは板ずりをし、塩を流水で流して水気をよく拭き取り、ヘタの先端とガクを取ります。
2. 豚ロースに塩こしょう、片栗粉をふり、1をのせて巻きます。
3. 鍋のお湯が沸騰したら2を入れて、火が通るまで2分ほどゆでます。冷水にさらして粗熱を取り、水気を切ります。
4. 大根をすりおろし、軽く水気を切り、ポン酢とだしを混ぜ合わせます。
5. お皿に3を盛り付けて、4、ラー油をかけて完成です。



友だち登録
よろしく
お願いします！



セブン&アイ・フードシステムズ労働組合

LINE 公式アカウント



組合員限定！ 友だち募集中

@7fs-workersunion

- ・LINEアプリを起動して、QRコードから友だち登録してください。
- ・登録でご不明な点がありましたら、組合本部までご連絡ください。

友だち登録して、労働組合からの
役立つ最新情報を受け取ろう!!

7FS労働組合相談窓口

電話 0120-459-394
メール 7fskumiai@7ir-7fs.com
HP <http://www.7ir-7fs.com/>

●電話の受付時間
月～金 9時～18時
●メール・HP受付時間
24時間



相談内容の秘密は厳守します。
匿名でも可能ですので、
お気軽にご相談ください！

携帯からも受け付けますが、メールでの返信をご希望の方でドメイン指定されている方は、解除、もしくは7ir-7fs.comを設定してから送信してください。

