

平成 29 年 2 月 行事予定

- 3 日 節分
- 4 日 立春
- 11 日 建国記念の日

今月の標語

好き嫌いの感情や欲心が
強過ぎると物事の本質がつかめない

Happy Birthday

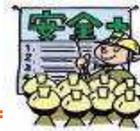


恵庭市の鳥:カワセミ

安全衛生管理計画

車両運行
重点施策

1. 交差点における安全確認の徹底
2. 路面状況に応じたスピードの抑制の徹底
3. 居眠り運転の防止と防衛運転の徹底



交通安全

冬道安全運転のポイント

- 交差点とその周辺の注意…交差点は車から発生する熱で路面の雪氷が溶けて、表面に水が浮き非常に滑りやすい状態になりやすいので油断しないようにしましょう。
- 急ブレーキの危険性と注意…圧雪や凍結路面での急ブレーキは、摩擦熱でタイヤとの間に水滴ができるため、滑りやすくなります。
- わだちのある路面に注意…わだちのある路面では、横滑りしやすくなります。
- 小さくて見えにくい凹凸に注意…小さい凹凸でも、車輪にさまざまな方向から力が加わり、急に横滑りやスピンに見舞われることがあります。
- 橋や高架道路の注意…上下から冷やされるため、外の路面が乾いていてもそこだけ凍ってアイスバーンになっていることがあります。
- トンネルの出入り口付近の注意…日陰になっていることが多いので、路面が凍ってブラックアイスになっていることがおおくあります。

現場だより

平成29年2月4日は(立春)です。このころから寒さがピークを向かえ春めいた気候になってゆくとされていますが1978年2月17日には北海道上川地方江丹別村(現旭川市江丹別町)で-38℃が記録されるなど北海道の春はまだ先です。二十四節の一節は15日間で、立春から15日後の2月18日は(雨水)です、空から降るものは雪から雨に変わるところとされています。

恵庭地方も1月27日には3月並に気温が緩み、雨が降るなど春が早く来るかと思いきや、再び寒気が入り早々と冬に戻された今日この頃です。インフルエンザが流行する季節でもあり、暖かい江丹別そばで体を温めるなど体調管理には格段の配慮を頂きますようお願いいたします。



千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事は、1月の作業は伐木除根工で祝梅築堤の6,000㎡を伐採・集積・搬出作業を行い、40tの処分量で無事に終了させ、その後は千歳川上流地区河川防災ステーション(駒里防災ステーション)内の根固ブロック置場25m×60m=1,500㎡と防災訓練用通路の4m×70m=280㎡の敷砂利作業を行っております。



2月10日で工期終了を迎え22日に竣工検査が予定されており、これからは工事書類の作成を進めていき当日の検査で指摘等を受けることの無いように準備して行きます。



平成28年度除雪業務は、年が明けて一月に入り新雪除雪が例年に比べて少ないようですが、昨年末に降った雪の積もる量が多く一月に入ってすぐ交差点排雪及び拡幅作業が続き、更に路面整正が普段より多く作業し除雪作業としては比較的多い出勤となりました。



千歳出張所管内河川等維持管理業務は、河川の治水上の安全・安心機能を実現・維持するために河川状況に応じた的確な維持管理を実施しています。恵庭地方では、清流の都市河川が多く、水質の維持にも配慮する必要があります。堤防や河川敷地及び低水路については、周囲の土地利用、空間利用、環境を踏まえながら河川が必要とする機能を正常に維持されるよう定期的な河川巡視を行い、沈下や亀裂などの異常、河川施設の破損、土砂の堆積、ごみや不法投棄などの異常を早期に発見し、河川管理上支障となる場合は速やかに河川管理者に報告し、河川管理者の指示の元に必要な対策を迅速に実施しております。

堤防の維持管理では亀裂などの異常を早期発見するために除草、点検を実施、河道内樹林は動植物の生息・生育環境を確保しつつ通水に支障が出ないよう管理し、川道は土砂や流木が堆積しないよう管理しています。また構造物などは定期的に動作確認や破損状況を確認し、緊急時の動作や転落事故防止に支障がでないよう維持管理に努めています。

除雪ルールを守ろう



1. 玄関先・車庫前の雪の処理は各自で行いましょう。
2. 路上駐車は除雪車の妨げや付近住民の迷惑になりますのでやめましょう。
3. 除雪前にゴミを出すのはやめましょう。(常設のゴミ箱は敷地内への設置を)
4. 宅地内の雪を車道や歩道に出すのは事故の原因になりますのでやめましょう。
5. 屋根の雪が道路・歩道に落ちないようにしましょう。
6. 川に雪を捨てると、住宅地に水が溢れ出て浸水被害を受けることがあります。
7. 雪に埋まる塀や樹木に目印をつけるようにしましょう。

※恵庭市の「除排雪について」のHPから一部抜粋しておりますので、恵庭市の「除排雪について」、皆様もう一度ご確認と、ご協力お願い致します。

ずっとうまくいく人の習慣

本田 健

自分の「持ち時間」を賢く増やす法

上手くいく人は自分の「持ち時間」をしっかりと確保し、増やしていきます。実際に、どうやったら持ち時間は目に見えて増えていくのか…二つのやり方があります。まずは、二つのことを同時並行で進めるという方法です。人によって違いますが、色々なことに同時並行で取り組むと、時間を倍くらい圧縮することができます。一度に一つのことをするのは、それだけに集中できますが、途中で行き詰まった時に、そこで全てがストップすることになります。

一方、同時並行で進めていると、例え一つが詰まっても、別のことをすることで気分転換ができます。別のことをしながら、うまくいかなかった方の解決策が見えて来ることもあります。同時並行でやると、頭はある種の緊張状態を保ちながら、リラックスします。違うことを同時にやるというのが、より頭を活性化させるという研究結果もあるくらいです。

きちんと「ノー」が言える人になる

時間を増やすためのもう一つの方法は、きちんと「ノー」を言うことです。ワクワクしないことにはキツパリと「ノー」と言うのです。自分でなくてもいい仕事や、出席しなくても良い会合、義理で行っていたお葬式や結婚式、町内会の行事なども含まれます。また、両親からの「実家に来なさい」というような命令に近いものから、業務命令、彼氏・彼女からのプレッシャー、友人からの誘い…そういったものも含めて、自分が嫌と思ったら「ノー」と言うクセをつけなければ、「自分の時間」はいつまでも増えません。

そして、まるで海辺の砂のように、時間を仕事にさらわれ、両親にさらわれ、友人にさらわれ、いつの間にか、自分の大切な時間が雑事に追われ流されていきます。「ノー」と言えない人は、罪悪感を覚えるかもしれません。「本当はそこに行きたくない」と思いながら、その間ずっと相手に対して苦々しく思うのか。それとも一回「ノー」と言って「申し訳ない」と一分間、罪悪感を覚えるのか…どちらがいいのかです。

健康管理 乾燥によるウイルス感染症を防ぐには

乾燥による影響

- 粘膜が傷つきやすくなる⇒鼻や喉で、細菌や異物を遮断する働きが低下します。
- 冷たく乾燥した空気を吸うと毛細血管が収縮して繊毛(鼻・喉・肺に入ったウイルス・埃を体外に出す機能)の働きを低下⇒痰を出す機能が低下し、気管支や肺に炎症が起きやすくなります。
- 長時間の乾燥で口や喉の違和感、舌がヒリヒリしたり痰を出しにくくなったり、空咳が続いたりする原因となり、味覚も鈍くなります。



乾燥対策1: 保湿

- マスク(呼気で)保湿や、1時間に1回は換気をしたり、加湿器を使って湿度50%以上にしましょう。(加湿器の手入れも忘れずに行いましょう)
- 濡れた洗濯物を室内に干したり、アロマオイルを落としたお湯で濡らしたタオルを干しても良いでしょう。(水分を残すように硬く絞り過ぎないのがコツ)
- 観葉植物は土と葉からの蒸発による自然の気化式加湿器になります。
- 鍋料理がおすすめ、沸かしている時間も長く、鍋も大きいので効果抜群です。また、ゆで卵や野菜を茹でる、ラーメンやうどんなどの麺料理も効果的です。



乾燥対策2: 異物が入らないように

- うがい、食後・就寝前・起床時に、口腔内の余分な塩分や刺激物、細菌やウイルスなどを洗い流します。またカテキンを含むお茶にはウイルスの繁殖を抑える働きがある為、お茶うがい効果的です。(糖分が入っていると効果ありません)
- 飴やガムは、唾液により保湿を保ちますが、虫歯やカロリー摂り過ぎに注意。
- 花粉症の薬の中には抗ヒスタミン薬のような唾液を少なくする副作用がありますので注意が必要です。

生活習慣病予防週間

平成29年2月1日(水)～
2月7日(火)まで

『生活習慣病』は、「食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」として定義されています。遺伝の重みもありますが遺伝のみではなく、日頃の運動不足、不十分な休養、ストレス過多等の生活習慣の改善が強く求められます。



健康で躍動感のある”人”をモチーフにしたシンボルマークです。それぞれ健康習慣である”一無二少三多”に対応しており、一無＝無煙(禁煙)、二少＝小食・少酒、三多＝多動・多休・多接を実践し、皆様が健康長寿となるよう願いを込めてます。