

平成 29 年 8 月 行事予定

10 日 職員会議
12～16 日 夏季休暇

今月の標語

思い通りにしたい心が強いと
次々に不満と生み出していく



安全衛生管理計画

車両運行重点施策

- 観光行楽期に伴う事故防止
- 携帯電話使用による危険運転の撲滅
- 歩行者・二輪車等の巻き込み事故防止



現場だより



暑中お見舞い申し上げます。島松アメダスのデータでは7月6日～15日間の最高気温は29℃～32℃を記録し小暑ではなく7月下旬の大暑が来てしまった感じがします。気温の上昇に伴い急激な上昇気流の発生により局地的な豪雨が発生することがあり、各地では豪雨被害が続出しております。被災された方々にはこの場を借りてお見舞い申し上げます。

恵庭地方でも17日に24時間雨量34.5mmを記録しています。これから秋にかけ台風が接近する可能性があります。防災対応の準備を日ごろから怠らないよう重ねてお願い申し上げます。



千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事、7月は雨も少なく各班共に順調な進捗を見せております。7月には舞鶴、千歳市街地、柏木川、ルルマップ川、祝梅川、祝梅築堤、南幌、輪厚等の築堤を終え、現時点で長都上流、嶮淵川右岸、江別太上流築堤の除草工事を行っております。

記録的な猛暑となり暑い日も続いていますが、熱中症対策、第三者優先作業の徹底等、安全第一に工事を進めて参ります。



南九号川総合流域防災工事(補正・繰越)、7月中は、排水工・水路工の工種を施工しました。残工事は法覆護岸工の連節ブロック張で、それに伴う河川土工の掘削工・盛土工の作業があります。残りの工種は、一時工事中断をかけて、渇水時期に施工を再開する方向で、監督員が立案し調整をしています。南九号川は、田畑の営農の影響で1年間で5月・6月・7月が最も水位が高く、仮設工の土留・仮締切工に難儀する事が予想されるためです。

今月は後片付け、残土置場整理等を行います。



恵庭まちづくり協同組合 道路維持関連委託業務路肩等除草、牧場・盤尻・北島地区など郊外での作業を終え、主要幹線道路の除草作業を再び行っております。道路封鎖をせずに走行しながら作業を行う為、歩行者、一般車両、既設物等に細心の注意を払う必要があります。

誘導車と協力し、作業範囲、車両付近の安全確認、また7月後半より夏休みシーズンになり子供の行動なども増える為より一層注意して作業を進めていきます。



札幌建設管理部千歳出張所管内河川等維持管理業務、夏真っ盛りの暑さの中、柏木川の除草作業が進行しています。今年には昨年より比ベオオイタドリが1.2割以上の植生率を拡張しています。河川堤防では降雨による表土崩壊を抑制するため、マメ科、イネ科の植物がバランスよく繁茂するよう除草により日照条件をコントロールしています。イタドリは土壌を自ら酸性にし、他の植物より早く成長することで他の植物の進入を阻害します。

また、斜面では根株ごと倒れ、法面を弱体化させ崩壊を促進させる等、堤防にとっては好ましい植物ではありませんが、安価に駆除する方法がないので、除草による日照コントロールで少しでも他の植物が侵入できるよう環境整備を行っております。



交通安全

お盆期間中の事故防止！

お盆中は、長距離移動する行楽・帰省車両による交通事故の発生が予想されます。適時休憩をとり、帰宅まで集中力を維持し、安全運転を心掛けましょう。



■ 気温上昇時における体調管理

気温が上昇すると冷房のきいた車内と炎天下の車外との温度差や、運転中の熱中症等、体調不良を原因とした交通事故の発生が予想されます。

■ 気温低下時における歩行者・自転車利用者の保護

午前中の早い時間帯や日没後涼しくなった時間帯では、歩行者や自転車利用者の外出機会が増え交通事故の被害に遭うことが予想されます。



山崎 拓巳

～心の周波数を高めて、幸運を引き寄せる方法～

ココロとアタマにスペースをつくる

人間関係で悩む原因の一つ、「コミュニケーションが上手く取れない」ということがあります。特に毎日、顔合わせる相手とのコミュニケーションが上手く取れないと、苦痛になったりプレッシャーになったりして気分の浮き沈みがあります。そんな時、無理して相手と距離を縮めるよりも、心のスペースを取るように心掛けると、とても楽になります。

「ヤマアラシのジレンマ」を知っていますか？

2匹のヤマアラシが、冬の雪山で遭難してしまいました。2匹はお互いを暖めようと近づきますが、近すぎると相手の針が自分に刺さって痛い。だからといって、離れると寒くて凍えてしまいます。そうやって何度も「痛い」と「寒い」を繰り返すと、やがてお互いが「ちょうどいい」と感じる距離を保つことができ、快適に過ごすことができるというものです。

これと同じことがコミュニケーションでも言えます。相手に対してこちらが100%加減せずぶつかると、相手には苦痛だったりします。だから心に少しでもスペースを作り、70～80%パワーで相手と接しましょう。健康な身体を作る食事の適量も「腹八分目」と言われるように、コミュニケーションも「腹八分目」がちょうどいいのかもしれません。

スペースを作ることのメリットは心だけではありません。頭にスペースを作るとアイデアがひらめきやすくなります。頭のスペースを作るためには、「歩きながら考える」という方法があります。歩くという軽い有酸素運動が全身の血の巡りを良くし、頭も活性化することでスペースができ、新しいアイデアを生み出す空間になるかもしれません。

さまざまな情報によって頭がパンパンになっている人は、時々インプットすることをやめ、歩きながら頭にあるものを整理してみましょう。心と頭にスペースを作って、あなたにふさわしいコミュニケーションのスタイルを作り、新しいアイデアを生み収納しましょう。

それは、今よりも楽に生きていくことができるコツでもあります。

健康管理

「あせも」対策しよう！

あせもとは

汗の出口である「汗孔(かんこう)」が垢、皮脂、ほこり等により詰まることで発症し、汗孔が詰まると、汗が皮膚の内部に染み出し炎症が起こります。



あせもの症状

汗孔が塞がると、皮膚の下に滲み出た汗が炎症を起こします。赤い発疹ができ、痒みを伴います。また発疹のできた部位で発汗が始まると、刺すような痛みが生じます。

あせものできやすい場所・時期・環境

- 汗をかいた後、汗が乾きにくい場所に起こりやすいです。具体的には、頭、額、首、肘・膝の内側、足の付け根等です。また、乳幼児はおむつで覆われている部分に起こります。
- 主に気温の高い夏の時期。また通気性の悪い衣服を着て汗をかいた場合、冬場の暖房の使用や過剰な厚着等。夏以外でも「あせも」になることがあります。

あせもの予防

■ 汗をかかない環境を作る

通気性の良い服を着たり、汗をかいたら乾いた服に着替える等をししましょう。



■ シャワー等で皮膚をキレイに

あせもの対策は汗をかいた後、皮膚をきれいにする事です。シャワーで流す、濡れたタオルで拭く等、清潔を保てるようにしましょう。シャワーを使用する場合、1日に何度も石鹸を使用することは皮膚にとって逆効果ですが、1日2回程度なら問題ないので泡を立て必ずよく洗うようにしましょう。

あせもが悪化すると

- あせもは痒みを伴っています。そのため掻いてしまうと発疹が炎症を起こし、治りにくく掻いたところから細菌が入ると、「とびひ」になってしまいます。とびひは体のあちこちに広がりやすいので、早めにあせもを治療して悪化させないように注意しましょう。
- 具体的に汗をかかないように衣服や室温の調整、患部をきれいに保つ、冷やす等です。



「道の日」と「道路ふれあい月間」



由来 8月10日と決められたのは、1920年(大正9年)8月10日に日本で最初の近代的道路整備計画となる「第一次道路改良計画」がスタートした日であり、また8月は「道路ふれあい月間」(制定時は「道路をまもる月間」として、各地で道路に関するPR活動が行われていたことからこの日となりました。

内容 8月は「道路ふれあい月間」、普段は当たり前すぎて考えたこともなかった「道」のことを考えるきっかけになります。道は私達の生活に欠かせない存在です。道にゴミを捨てないで、道をきれいに清掃する活動をしていきましょう。