

令和元年 5 月

- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日

今月の標語

物の浪費は補えても
時間の浪費は取り返せない



安全衛生管理計画



安全重点目標

- ◆ 安全意識の高揚
- ◆ 作業手順の確認
- ◆ 作業場の整理整頓

重点対策

- ◆ 安全活動の啓蒙
- ◆ 作業箇所点検と確認
- ◆ 不要物の整理

交通安全

春の全国交通安全運動

～2019年5月11日(土)から5月20日(月)まで～

みんなで確認！守ってね。交通ルール。

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶



現場だより



さわやかな風が吹き渡る季節となりました。

今年の大連休は10日間、皆様はどうお過ごしになられましたか？家族旅行、帰省、親孝行、大渋滞で疲れたなどの思い出があることでしょうか。長かったような短かったような大連休明けを迎え、皆さんはどう振り返りますか。久しぶりの学校や会社に行くのが“しんどい”“だるい”などの気持ちもあると思いますが、気持ちを入替え、一日一日を大切に毎日を過ごしていきましょう。



石狩川維持工事の内 千歳川河川事務所管内堤防維持工事は3月4日に落札致しましたが、工事余裕期間が定められており、工期の開始日が4月1日～翌年1月31日迄のロングスパン工事になります。除草工事が主体で千歳市～江別市迄の延べ200kmの延長を6月から9月末まで3班で施工します。今月は準備期間ですが、河川維持作業の指示を受け、4月から排水機場冬期養生解除、除塵機ごみ処理、投棄物回収作業などを進めており、排水路法面補修と排水路堆積土砂撤去を連休明けから着手します。小規模工事ですがバックホウ(0.45m3級)を使用した作業になりますので、安全を優先し無事故・無災害で取り組んでいきます。



馬追運河排水機場
冬期養生解除作業
(角落し)

南6号排水機場
冬水位計柱流木撤去作業

馬追運河排水機場
除塵機流木撤去作業

千歳川
塵芥処理作業



北島排水機場 南9号排水路床ざらい委託業務、北島排水機場～西3線農業排水路のかかる南9号排水路において、河床に溜まった土砂を撤去する作業になります。昨年同時期にも作業を行っておりますが、大型台風や上流での排水路工事などが重なり、昨年よりも土砂の量が多くなっていました。

これらの溜まった土砂を超ロングアーム仕様のバックホウで、管理用道路上から0.1㎡級バックホウで河道内までの大型土のうに積込み搬出します。搬出後は排水機場内の土砂置場に移動し、他工事などでも土砂置場用の土留め材として利用されます。ロングアームでの作業は作業半径が大きくなるため旋回時はより一層の注意が必要になります。また搬出作業も一般道での移動になるため注意が必要となります。これらの作業を注意して安全に進めてまいります。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、河川維持作業内のパトロールが主だった作業になります。引っ越し時期また恵庭市内のごみ捨てルール変更が重なったためか、今年は例年よりも多くの不法投棄が発見され、毎週ごみの回収作業を行っております。

多くの不法投棄を目の当たりにし、悲しい気持ちになりますが、どのように注意喚起をしていけばいいか管理者の方々と相談して、少しでも減らせるように対策していきます。



松島組★定期健康診断

2019年5月8日(水)受付14:00~14:30



※ 午後からの検診となりますが食事等は摂っても構いません。

【検査項目】

- | | | |
|---------------|--------------|-------------|
| ① 身長、体重測定、BMI | ⑥ 医師による診察 | ⑪ 貧血検査 |
| ② 視力測定 | ⑦ 胸部X線直接撮影 | (5項目) |
| ③ 尿検査(糖・蛋白) | ⑧ 腹囲測定 | ⑫ 血中脂質検査 |
| ④ 聴力検査 | ⑨ 心電図検査 | (3項目) |
| ⑤ 血圧検査 | ⑩ 肝機能検査(3項目) | ⑬ 糖尿検査(2項目) |

【健康診断の大切さ】

- ★ 毎年または定期的に健診を受けることで、自身の健康を把握できる！
 - ☆ 検査結果を受け入れ、今後の生活習慣の改善や治療に向き合うことができる！
 - ★ 気になることがあれば、相談や改善対策・治療などの対応してくれる！
 - ☆ 二次検査(再検査、精密検査)を恐れず、面倒くさがらず、早めの検査を行うことで早期発見に繋がり、症状や進行を防いだり改善や治療に励むことができる！
 - ★ たった一つの命、あなたを大切に想う家族のためにも健康を維持しましょう！
- ※ 三大疾病や七大生活習慣病の検査も定期的に行うようにしましょう！

自分を休ませる練習

矢作 直樹

自分の人生の主役は自分だけ

融通無碍(ゆうずうむげ)という言葉があります。何かにとらわれることなく、あるがままで自由な状態のことです。思考、評価、感情——。この世には私たちを左右する要素が多々ありますが、それに左右されことなく、自由自在でのびのびする。縛られない。これが理想です。

嫌だなと思うなら引き受けない。感情を乱されるようなら付き合わない。誰かの勝手な思考や感情に振り回されないようにしましょう。

人生の主役は自分です。

私の人生の主役は私であり、あなたの人生の主役はあなたです。それ以外の全ての人は家族や親友だろうと脇役です。そういう意識で暮らすこと。この意識が薄れて、家族や友人など周囲の言動に依存するようになると途端にストレスが増します。からだの不調になり、本来の自分が消えてしまうからです。

そんなこと常識だよと笑われても、あまり気にしないこと。公序良俗に反するような行為はダメですが、そうでなければ自分がやりたいように生きること、行動すること。他人の評価に一喜一憂しないことです。

融通無碍、あなたを解放する魔法の言葉です。



健康管理

体のリズムは「朝食が基本」

◆皆さんは朝食をちゃんと食べていますか？

厚生労働省の『国民健康・栄養調査』の調べでは、朝食の欠食率は男性15.4%、女性10.7%となっています。また男女ともに20歳代の欠食率が最も高く、男性で37.4%、女性で23.1%と高い割合となっているそうです。

◆朝食を摂ることにより、こんな効用がある！

- ① 脳や体のエネルギー源…午前中の活動のエネルギー源になります。特に知的活動を支える脳のエネルギー源になるのはブドウ糖なので、朝食で炭水化物をしっかり補給しましょう。(よく噛むことをおすすめ)
- ② 生体のリズムをつくり、集中力や注意力がアップ…朝日を浴び、朝食を摂ることで体のリズムが整い、集中力や注意力が増す効果があります。
- ③ 太りにくい体をつくる…朝食を摂らないで食事間隔が空き過ぎると体脂肪の合成が促進し、食後の血糖値が高まり太りやすくなります。朝食を摂ることで大腸などが刺激され排便を促します。快食・快便はさまざまな病気を防ぎます。
- ④ 生活習慣病を予防…朝食の習慣は血糖値の安定に役立ち、生活リズムを整えるので生活習慣病の予防にもなります。



不法投棄監視ウィーク



5月30日(ごみゼロの日)から6月5日(環境の日)まで

平成19年度から、不法投棄などを発生させない環境づくりをさらに強化していくための取り組みとして5月30日(ごみゼロの日)から6月5日(環境の日)までを『全国ごみ不法投棄監視ウィーク』として設定しました。国、都道府県の地方自治体、市民、廃棄物関係団体等が連携して、監視活動や啓発活動を一斉に実施しております。



取り組み内容

- ① 実践活動…都道府県及び市町村、地域住民、NPO等による集中的な監視パトロール活動、一斉美化活動、3R活動、海洋ごみ対策等
- ② 普及・啓発事業…パネル展示、ポスターやチラシ、広報誌、HPへの掲載等
- ③ その他これらに類する事業

松島組も河川維持業務を行っているため、先々月から雪融けと一緒に出てきた不法投棄の数々を発見し、投棄した本人へ引き渡す作業を行いました。今後も不法投棄が増えないようにパトロールを強化し、また『ごみがないきれいな町』にできるよう、一人ひとりが心がけてできるようにしていきましょう。