

平成 29 年 6 月 行事予定

8 日 職員会議

今月の標語

欠点を認めても値打ちは
下がらないそこから向上が始まる



現場だより

6月初旬の
広大な美瑛の丘です



サクラが散ってツツジの便りが道南から順次届いています。山菜取りに、農作業に大忙しの時期が来ました。6月5日は「芒種」イネ科の種をまく時期といわれていますが夏の短い北海道では、この時期に種をまいたのでは遅いため、品種改良された早稲の品種の植え付けが盛んに行われています。6月21日は「夏至」で昼間が一番長い日です。

これから徐々に日が短くなっていきます。同時に、本格的な夏がやってきます。陽気と雨の恵みを受けて堤防の草木もどんどん成長しています。松島組も草刈りの時期を迎え準備に追われています。

千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事、今年度は昨年度と違い、JVではなく単独での工事受注となりました。作業開始日は昨年同様の6月1日となります。既に準備を進めており、また流出物除去の緊急出動、法面補修などの作業も開始しています。

6月1日に大町会館にて安全衛生大会を実施します。当社職員、作業員、協力会社全員で一丸となり、安全衛生意識を高めると共に、第三者への配慮を怠らず、無事故・無災害・無苦情に取り組んでまいります。



恵庭まちづくり協同組合 道路維持関連委託業務、今年度は6月1日からの作業を予定しております。路肩除草では作業距離が延べ2000kmとなります。1日からの作業に向け機械の整備も進め支障物除去などの事前準備も入念に行っております。草の育成が早く、支障物、ごみの不法投棄もあり注意が必要です。

作業の際は、道路施設や既設物、周辺施設の破損防止に努めるとともに近隣を走行される地域の方々に迷惑をかけないように、第三者優先で作業をし、無事故、無災害を重点に作業を進めていきます。



南九号川総合流域防災工事(補正・繰越)、立木切倒し運搬処理、仮設工の車両出入り口の敷鉄板敷設、大型土のう製作・設置、水替えポンプの設置後、河川土工の掘削積込・運搬作業へと工事を進め、並行作業として植生シートの敷設作業を行ってまいります。水位が上昇しているため大型土のうは2段積みで行い、一工程は50m位の延長で仕切り、下流側から上流側に向かって進行してまいります。

現場周辺は、営農している田畑が隣接しているため、埃などにより作物に支障が出ることがないように工事関係者一同に徹底させ、重機災害・交通災害・第三者災害を起こす事のないように『安全第一』を念頭に現場を進行してまいります。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、流域上流に山間部を抱える河川では5月連休ころに増水のピークが訪れることがありますが、雪が多かった割には各河川とも春先の増水は軽微なものでした。

札幌管河川パトロールでは、降雨期を前に一斉点検を実施しています。河川施設や堤防に異常がないか徒歩で点検しています。その中で見つかった軽微な不具合等は都度整備しています。

今回のパトロールでは、洪水時の操作に支障を及ぼす管理用階段の土砂を除去するなどの作業を行いました。



安全衛生管理計画

車両運行重点対策

- 交差点及び公園周辺での交通事故防止
- 車両積載時の過積載防止と荷崩れ防止
- デイライト運動の推進とシートベルト着用の徹底



交通安全 危険予測運転の習慣化を

危険予測運転のポイント

- 子供は周囲をよく見ないで行動するので、特に注意して運転しましょう。
- 車道を横切る人や自転車に注意し、対向車の動きにも注目しましょう。
- 人や車の多い住宅街・公園、通学路付近は徐行するようにしましょう。
- 見通しの悪い場所や死角がある場所は、徐行又は一時停止し確認しましょう。
- 車に乗る時・発進時は、ゆっくり・前後左右を目視し、安全かどうか確認しましょう。



トトノウ

～心の周波数を高めて、幸運を引き寄せる方法～

山崎 拓巳

「大切なこと」から、はじめよう

私たちは、なぜか大切なことを後回しにしてしまうことが多い。緊急度は低いけれど、大きな成果に繋がりそうな仕事、大切な相手だと分かっているから心を込めて書こうと思っているメールの返事・・・なぜか先送りにしてしまうものです。後回しにすることによって得られるものは何もありません。時間を掛けても、そのもの難易度が下がるわけでもなく、自分の才能が突然芽生える訳でもありません。

こんな「問い」を知っていますか？

Q 目の前にあるバケツに、石・砂利・砂のすべてを、出来るだけたくさん収めるには、どうやって入れればいいでしょう？

この答えは、「まずは大きい石をいくつか入れ、バケツを揺すりながら砂利を入れ、更に揺すって空きのスペースを作ったら、上から砂を入れる」とのこと。先に砂を入れてしまうと、たくさんは入らないのです。

私たちの人生もそれに似ていて、それぞれが一つずつ同じ大きさのバケツを持っているようなものだと考えられます。最初に入れるべき「石」は、あなたにとって何ですか？あなたが大切にしたいと思っていること、自分にとっての石が何かを決めておいた方が充実した人生を送ることが出来るでしょう。しかし、周りの誰かに勧められた石は、あなたにとって本当の石ではないかもしれません。

「それは、あなたにとって本当に大切なもの？」

自分の大切にしたいものが見つかる、もう後回しにすることはなくなるはずです。

健康管理

30～40代男性がなりやすい！尿路結石

何故、女性より男性がなりやすいのか？

男性ホルモンは結石の成分となりやすいシュウ酸を増やす働きに対し、女性ホルモンは結石を出来にくくするクエン酸を増やす働きがあると考えられます。

尿路結石の症状は？

自覚症状として、夜中や早朝に「痙痛(せんつう)発作」と呼ばれる激痛で、思わず転げ回ってしまう程の痛みと側腹部に突然襲います。鋭い痛みが腎臓のある辺りから背中、脇腹、下腹部へと広がっていき、時には血尿や吐き気などを伴うこともあります。



尿路結石の予防は？

■ 水分をたっぷり摂る(1日2リットル位)

尿中のミネラル濃度を低くすることで、結石が出来にくくなります。特に寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。ビールが利尿作用があるといいますが、ビールは尿の濃縮、酸性化を招き結石が出来ます。

■ 脂肪分の多い食事を控える

吸収されきれなかった脂肪分がカルシウムと結合し、体内にシュウ酸を増やす結果になります。

■ 塩分・糖分を控える

塩も砂糖も、尿中のカルシウム濃度を上げる作用があり、結石が出来ます。

■ シュウ酸の多い飲み物や食品を控える

ほうれん草やタケノコ、ナッツ類、チョコレート、紅茶、コーヒー、ビール、コーラ、緑茶などのシュウ酸を多く含む食品は結石を作りやすいといえます。

■ 動物性たんぱく質は控える

動物性たんぱく質の摂りすぎはビール同様、尿中のカルシウムの増加、尿の酸性化、尿中尿酸の増加を招きます。植物たんぱく質とのバランスを摂り、野菜も多く摂りましょう。

■ 野菜をたっぷり摂る

マグネシウムを含む野菜は結石の抑制、アルカリ性の野菜は体内でクエン酸を作って結石を抑える効果があります。野菜の多く含まれるマグネシウムが結石を出来にくくします。野菜を多く摂りましょう。



6月4日は「むし歯予防の日」



6月4日(日)～10日(土)までの1週間は、厚生労働省・文化科学省・日本歯科協会などが、「歯の衛生週間」を実施しています。この機会に、歯の大切さや歯を長生きさせるための口腔ケアを身につけましょう。

※ まずは虫歯がないかどうか、お近くの歯医者さんで診てもらいましょう。