



株式会社菅原組

社内報

vol. 38

2022年11月号

社員紹介

VOL.38
2022年11月号

管理本部 主任

叶野 修



1994年4月1日に新卒入社し、菅原組の経理を担い続けている叶野さん。アナログからデジタルへ……激動の時代を見守ってきた叶野さんに、思い出のお仕事の話や最近気になる健康についての話を聞きました。

入社の経緯

高校卒業後、函館ソフトウェア専門学校で2年間学びました。菅原組へ入社したきっかけは、学校に来ていた求人。オフィスコンピュータ（オフコン）を導入するということで人材を探していたようです。「ここのなら勉強したことを活かせる」と考え入社を決めました。

当時はまだWindowsもなく、オフコンに仕訳伝票をひたすら入力するだけという時代。今となっては懐かしい思い出です。

業務内容

経理全般に関わり、支払いや入金、資金繰りなどを担当。入社8年目と4年目の2人の社員とともに、月100件ほどの処理を行っています。

経理のほかには、車両の管理も私の役目です。当社では社用車を社員に貸与しプライベートでも使



用しているルールになっているので、事故が起これば平日・休日にかかわらず対応しなければいけません。さらに、リース車両が30台ほどあるので、リース期間をチェックし車両の入れ替えなども行います。

思い出に残る仕事

20年ほど前のことですが、オフコンからパソコンへシステムの切り替えを行ったときが思い出されます。会計事務所が使用しているシステムを導入するために、1週間ほど研修を受けることになりました。今は研修でも何でもZoomなどオンラインで済んでしまいましたが、当時はそうはいきません。毎日会計事務所に通って使い方を覚えることになりましたが、1週間がずいぶん長く感じた記憶があります。

ただ、ずっと経理を担当していたので、会計事務所には顔見知りの方ばかり。研修が終了しても、わからないことがあれば電話で質問できたので安心感がありました。その後も何度かシステムの入れ替えは実施してきましたが、このときがが一番印象的です。

今後の目標

経理の仕事は毎日、毎月同じ作業の繰り返し。これからも変わらず、ミスなく進めていければいいと思います。

プライベートでは、健康を考えウォーキングに挑戦中。きっかけは、全社で利用を推進しているアプリ『はこだて健康アプリ Hakobite (ハコビット)』です。以前は車移動がほとんどで普段歩くことはなかったのですが、アプリを入れてからは意識して歩くように。夜に2〜3万歩歩く習慣を続けていたら、4か月で5kg痩せました！食事は特に変えていないのですが、健康になつてきたのではないのでしょうか。それに、歩いていると「こんなところこんなお店があったのか」と新しい発見があって、ちょっととした楽しみにもなっています。

CHECK! 現場レポート

吉岡漁港機能保全工事(浚渫)

今回、初めて現場管理を担当することになった菅原さん。吉岡漁港の浚渫工事について現場レポートしていただきました!



現場名 吉岡漁港機能保全工事(浚渫)

概要 吉岡漁港内に溜まった砂や土砂を取り除く工事

工期 令和4年9月6日～令和5年3月10日

メンバー 現場管理、船舶作業員、交通誘導員、ダンプトラック運転手、重機オペレーターなど、計約10名。

工事本部 工務課長 すがわら けんたろう
作業所長 **菅原 健太郎**さん

作業にあたり気を付けたいこと

港の中での工事なので、漁船の邪魔にならないようにすることです。漁船が横を通るときは一旦作業を止めるなどして、漁船優先、漁業ファーストで事故のないように進めたいと思います。

また私にとっては、今回が現場管理業務を行う初めての現場となります。今までは、実際に船に乗って作業をしていました。その経験を活かし、実際に作業する人たちの目線で危ないところなどをきちんと見極めて作業していきたいと思っています。特に、他の船との接触事故が一番危険な部分だと思いますので、気を付けたいと思います。

意気込み



とにかく安全第一で、作業員の皆さんとコミュニケーションをしっかりとって、チームとして頑張りたいと思います。効率よく仕事をするのはもちろんなのですが、それで焦って事故を起こしては元も子もありません。

安全を一番に優先し、その上で効率よく仕事を行うようにしたいと思います。安全にしていれば、焦ることもありませんし、事故を起こしてしまうのが、一番非効率的です。そのために、朝の朝礼で一人ひとりの顔色を見たり、気分が悪そうな人がいたら話しかけたりするなどのコミュニケーションを大切に、健康管理にも注意したいと思います。また、自分自身もまだわからないことがたくさんあるので、疑問点があったら作業員の皆さんにすぐ投げかけるようにしたいと思います。

社員の皆様へのメッセージ

様々なところで皆様に協力していただくこともあると思います。とにかく安全第一で無事に工事を終わらせたいと思っています。



遺愛女子高等学校で

SDGs授業を行いました!

10月1日、遺愛女子高等学校の1年生にSDGs(持続可能な開発目標)に関連した授業を行いました。

日時 10月1日(土) 参加者 遺愛女子高等学校1年生の生徒さん 講師 小林部長

今回の取り組みは、同校と(株)北洋銀行、損保ジャパン(株)の協定に基づく「北洋SDGs教育支援プロジェクト」の一環で行われた授業でした。当社が受け持ったクラスではダイバーシティやジェンダーに関することをテーマに授業をさせていただきます。

講師を務めた小林部長は、以前から当社が取り組んでいる環境活動や様々な地域貢献活動、健康経営の取り組みや当社で活躍する女性技術者の紹介!

参加した生徒からは、「建設業は男性ばかりというイメージだったが、女性でも現場で活躍



していることに驚きました。」「女性の活躍場が広がっていることを実感したので理系への進学もありかもしれない。」

と参加した生徒は熱心に耳を傾けていました。



インターンシップ 実施報告

～北海道函館商業高等学校～

10月6日と7日、函館商業高等学校の2年生2名のインターンシップの受け入れをしました。

日時 10月6日(木)～7日(金)

参加者 函館商業高等学校2年生の生徒さん2名

運営 管理本部 成田さん、三浦さん

1日目

エクセルの関数を使った表の作成や名刺ソフトを使い自分の名刺の作成をしました。また、名刺交換時のマナーを伝え、常務などと実際に名刺交換を行いました。

2日目

函館市内の現場「都市計画道路3・4・113号昭和団地通舗装道新設工事」の現場見学と第十八がわら号の見学に行きました。この日は天気が良かったので、松田さんの提案で当社の交通船「SWG」の乗船を体験!松田さんが港の説明をしながら船を操縦し、函館港内を一周しました。交通船「SWG」を降りてから、インターン生は、「動画を撮ればよかった」と話しており、とても貴重な体験ができたと言っていました。協力してくれた皆さん、ありがとうございました!



生徒さんからの感想

「船に乗せてもらったり、現場を近くで見ることができたり、普段はできない貴重な体験ができました!」



今回参加してくれた2名のインターン生には、私たちの会社の仕事内容や雰囲気などを知ってもらえたと思います。また来年も受け入れたいと思います!

函館市立 万年橋小学校

写生会に参加

今回は菅原組としても久々に写生会の協力をさせていただきました。仕事をしているとほとんど小学生と接する機会がないためとても新鮮な時間でした!

日時 10月5日(水)9時～11時

参加者 函館市立万年橋小学校の1年生(22名)と2年生(25名)

菅原常務、鈴木貢さん、小笠原さん

当日は、各1時間程度写生会と乗車体験を行いました。普段見慣れている重機でも小学生の子どもは、バケットを動かすたびに「わー!すごいね!」と、目を輝かせているのでこちらまで嬉しい気持ちに!1年生は元気いっぱい、2年生は細かいところまでそれぞれ思い思いに



絵を描いてくれ、「この線はどこにつながっているの?」「なんでランプが光っているの?」など、いろいろな質問をして一生懸命でした。私もたくさんパワーをいただいたので、また機会があれば是非参加したいと思っています。

こんな活動、知ってた!? 社会貢献活動レポート

★南かやべ森と海の会 秋季植樹事業

日時 2022年10月22日(土) 11:00~13:00

参加人数 **菅原組より:** 社長、山登さん、小藤さん
小藤さんご家族、長内さん、松田さん
大鷲さん、児玉さん、三浦さん
南かやべ森と海の会会員より: 32名

場所 函館市白尻町 史跡垣ノ島遺跡

当日の流れ



ヤマゲリの苗木18本を参加者で手分けして植えました。作業の流れとしては、始めに直径50cm、深さ50cmほどの植穴に堆肥を入れ、そこに苗木を植えてから掘り出していた土を埋め戻します。次に鳥居型支柱(2本)を大型のハンマー、通称掛け矢を使って打ち込み、最後に支柱と苗木を紐で結束しました。作業後には南茅部河川公園へ移動し、用意していただいた昼食(鮭の親子丼、三平汁、きのこ汁)をいただきました♪



函館市の垣ノ島遺跡について

今回の活動が行われた「垣ノ島遺跡」は、令和3年7月に「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産の一つとして世界遺産登録がされています!また、スマートフォンやタブレット端末を使用して拡張現実(AR)や仮想現実(VR)で遺跡の情報を体験できるコンテンツが今年の7月に公開されました。体験スポットでスマホやタブレットをかざすと画面上に縄文時代の竪穴住居などが映し出され、当時の様子を疑似体験できるようです!



★献血活動

日時 2022年10月11日(火) 9:00~12:00

参加人数 社内、社外・一般の方 計31名
(内10名が社内)

場所 (株)菅原組 本社駐車場にて
移動献血車「ひまわり号」内

担当者 管理本部 部員
みうら きょうか
三浦 杏香さん



活動を終えての感想

今回も多くの方のご協力があり、目標参加人数の30名を達成することができました。次回のご参加もお待ちしております!また、今年9月からスマホアプリ版「ラブラッド」がリリースされ、アプリ版献血カードや事前web問診回答機能が導入されたようです!事前の問診回答をすることで献血会場での混雑の回避、滞在時間の短縮、接触機会の削減ができるので、安心・安全に、より手軽に献血協力ができます。他にも血液検査結果が献血後2~5日程度でラブラッド画面から確認できるなど多くのメリットがあります。ラブラッドはアプリ以外にWEB版もあります。是非ご活用ください。

当日の流れ

【献血の手順(1人20分程度)】

献血受付・問診回答▶血圧計測・医師による問診▶血液事前測定・ヘモグロビン濃度測定▶採血▶休憩

秋の交通安全街頭啓発活動レポート

実施日：令和4年9月29日(木) 参加者：菅原組より30名
北浜スポーツ少年団、北浜町会さん、田中組さん、松本組さんが参加し、総勢70名

北浜町4番,7番先 国道227号沿いで12回目となる交通安全街頭啓発を行いました。北浜スポーツ少年団からドライバーさんへ啓発グッズを配布し、そのほかの参加者で『旗の波』を行い、交通安全の呼びかけをしました。



ポイント

夕暮れが早くなり、歩行者などの発見が遅れたり、相手との距離や速度が分かりにくくなってきます。早めのヘッドライト点灯や、意識してスピードを落として走行するなど、事故防止対策をお願い致します。また、歩行者や自転車利用者は、夕暮れ時や夜間に交通事故に遭わないようにするためには、反射材用品を活用することが効果的です！

結婚報告 すがわらファミリーが増えました

平成30年4月入社の小笠原 聖さんが入籍され、会社から結婚祝い金の贈呈がありました。



◎ 出会いのきっかけは？
幼稚園が同じクラスで、小・中学校は違いましたが社会人になって久しぶりに再会し仲良くなったのがきっかけです。

◎ どのような家庭を築きたいですか？
お互いに優しい気持ちをもち笑顔の絶えない家庭を築いていきたいです。

◎ 自分にとってお相手はどのような存在ですか？
良き理解者でいつも笑わせてくれます。また、時には背中を押してくれる信頼できる相手なので大切にしたいと思います。

工事本部 ICT推進室
いなば ひじり
稲葉 聖さん



菅原社長よりお祝い金贈呈の様子

おめでとうございます。
末永くお幸せに！





健康ワンポイント アドバイス



皆さんの健康に役立つ情報を発信！今月は質の高い睡眠を取る方法についてのお話です。

カイトキ ライフ

← Comfortable life →

疲労回復！！質の高い睡眠を取る方法

はじめに

現代では、ほとんどの日本人が睡眠についての悩みを抱えていると言われています。毎晩熟睡できて、毎朝スッキリ起きられる人は少ないのではないのでしょうか？では、睡眠の問題を解決するにはどうしたら良いのでしょうか。その鍵は、睡眠の「質」を上げることにあるのです。

◆質の高い睡眠によるメリット

- 疲労回復
- ストレスの緩和
- 美肌効果
- 集中力アップ
- 免疫力アップ
- ダイエット効果

◆質の高い睡眠とは？

では、そもそも「質の高い睡眠」とは何なのでしょう？それは、長時間の睡眠ではなく、深い睡眠（ノンレム睡眠）を多くとることなのです。そのためには「心も体も休める睡眠」が重要になってきます。

◆睡眠の仕組み

睡眠には、大きく2種類の状態があります。脳も体も完全に休んでいるノンレム睡眠と、1日の記憶を整理するレム睡眠です。一般的に、ノンレム睡眠+レム睡眠の周期は90分と考えられています。

◆睡眠ホルモン

睡眠中には3つのホルモンが活動しています。「成長ホルモン」、「メラトニン」、「コルチゾール」です。

成長ホルモン

糖質や脂質を分解する働きがあり、疲労回復・美肌・ダイエットに効果があります。

メラトニン

体温を下げることで睡眠を促進する働きがあり、睡眠ホルモンとも呼ばれています。日中、強い光を浴びることで分泌量が減少し、夜暗くなってくると増加します。

コルチゾール

別名ストレスホルモンとも呼ばれ、ストレスによって分泌量が大きく左右されます。このホルモンが多く分泌されると、不眠などの障害を引き起こします。

そこで、ホルモンの働きをうまくコントロールし、質の良い睡眠を取るための18の方法をご紹介します。

《身体のケア》

1. 起床・就寝時間を一定にする
2. 寝る1～2時間前からスマホの使用を避ける
3. 食事のケア
4. 適度な運動をする
5. 鼻呼吸を心がける
6. 入浴は就寝1～2時間前に
7. アルコール、カフェインは避ける

食事は就寝3時間前に済ませ、サプリなどで栄養素を摂取！



《心のケア》

8. 悩み事を紙に書き出す
9. 朝起きてからやることを決めておく
10. ゴールデンタイムにこだわらない

睡眠のゴールデンタイムは22～2時と言われているが、科学的には証明されていない

《環境》

11. 室温 26℃、湿度 60%を保つ
12. 枕の高さを調節する
13. 体にあったマットレスを選ぶ
14. 朝起きたら太陽光を浴びる
15. アロマ、入浴剤を使う
16. セラピーミュージックを聞く
17. 寝室は寝るための場所にする
18. 真っ暗にする

布団内は 33℃、室温は少し寒いぐらいが良い

光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制されてしまう

HAPPY BIRTHDAY TO YOU ! 12月生まれの皆さんをご紹介します。

12/3 養殖事業担当
はなだ しのぶ
花田 忍さん

12/7 工事本部
ささき まさき
佐々木 政喜さん

12/13 第十八すがわら号
すずき みつぐ
鈴木 貢さん

12/13 工事本部
たけうち ゆうせい
竹内 優誠さん

12/15 管理本部
みうら きょうか
三浦 杏香さん

12/19 第七すがわら丸
船長
うじいえ たかひこ
氏家 尚彦さん

12/23 工事本部
大船渡営業所長
きたはたけ てつじ
北島 哲治さん

12/24 工事本部
ICT推進室
いなばひろし
稲葉 聖さん
(旧姓 小笠原)さん

12/25 工事本部
工務課
すがわら けんたろう
菅原 健太郎さん

12/25 第十すがわら号
さわだ だいすけ
澤田 大輔さん

12/27 第十八すがわら号
あべ ふみお
阿部 文男さん

12/29 工事本部
ICT推進室長
まつだ こうへい
松田 浩平さん