



# 株式会社菅原組

社内報

vol. 39

2022年12月号



## 社員紹介

VOL.39

2022年12月号

工事本部 工事課

## 米内 裕哉

今回は今年入社3年目（令和2年5月1日入社）を迎えている米内さんをご紹介します！地元の海が好きという思いが当社との縁に結びついたようですが、海特有の工事に四苦八苦！しかし、失敗を糧にしながら日々成長を遂げていました！

入社<sup>の</sup>経緯

私はもともと函館出身で、海が好きだったので、海関係の仕事をしたかと考えておりました。その中で菅原組を選んだのは、地元の企業ということもあります。長年に渡って海の工事を行っているという実績に惹かれ、その一員として地元の海を良くしていきたいと感じたからです。

業務<sup>の</sup>内容

測量業務や写真撮影、書類整理を始めとした現場管理が主な業務内容です。入社当初は作業船での作業や潜水作業など、前職では経験のない作業が多く、海洋土木特有の作業に戸惑いを覚えていました。しかし、この2年半で経験を重ねてきたのである程度理解が深まりました。

思い<sup>出</sup>深い<sup>の</sup>仕事

2022年4月28日から10月11日まで行った、北海道松前町の江良漁港西防波堤改良工事です。胸壁の高上と消波ブロック製作、据付を行う現場でした。胸壁は断面が大きく、消波ブロックも70t級と、規模が大きく非常にやりがいのある現場でした。

仮設計画や施工図などの書類、現場作業の段取りなど、自分で考えて実行する場面が多くあったのと、初めての胸壁と消波ブロックだったのも、最初は色々わからないことも多く大変でした。失敗もしましたが、現場所長及び、現場関係者の様々な方々からアドバイスや手助けをいただいていたので、成長できたと現場だと思っています。

私の<sup>の</sup>挫折<sup>の</sup>経験

前述で記載した江良漁港西防波堤改良工事です。自分が成長できた現場でもありますが、多くの失敗をした現場でもありました。

現場を進めていくにあたっての計画や現場の段取りなどを任せていただき、所長や現場関係者の方々と打合せを行いながら現場を進めていきましたが、自分の経験不足や思慮不足などがあり、うまく現場を回すことが出来ず苦労したことがあります。その都度、所長や現場関係者の方々からアドバイスや手助けをしていただき、躓きながらも現場を無事故無災害で完工することが出来ました。うまくいかず苦しい時期もありましたが、それを含めて自分自身成長できた現場だと実感しています。

今後の<sup>の</sup>目標

あと2〜3年ほど経てば1級土木施工管理技士が取れるので、まずは資格取得が当面の目標です。何事にも全力で取り組んでいき、自分の弱い部分を一つずつ克服していきたいと思えます。そして早く一人前の技術者になれるよう、日々精進していきます。





# CHECK!

# 現場レポート

## もと老人介護支援センター戸井解体工事

今回は、ICT推進室長の室長も務める松田さんの現場レポートです。数年ぶりの公共工事の現場、アスベスト含有建材の安全管理、ICT推進室室長との兼務と、いくつものハードルを乗り越える松田さんの活躍に注目です!



**現場名** もと老人介護支援センター戸井解体工事

**メンバー** 函館市浜町の老人介護支援センター解体工事に携わっています。施設は木造建屋と鉄骨造建屋、車庫があり、解体後は臨時駐車場になる予定です。施設の内部には一部アスベスト含有建材が含まれ、周囲への飛散を防ぐため内部解体時は人力で解体しなくてはなりません。また建物は建築年が分からないほど古く凶面も無いため、実際にやってみないと分からないことも多々ある状態。竣工は12月中旬を予定していますが、基礎杭の本数次第では延長するかもしれない、予想ができない現場です。

**工期** 令和4年9月21日～12月22日予定

**メンバー** 菅原組1人。下請け業者4名



工事本部 ICT推進室長 まつだ こうへい  
作業所長 兼任 **松田 浩平**さん

## 大変だったこと

ICT推進室室長の業務と兼務しているため、業務が重なると手一杯になってしまうことがあります。室長としての業務は、講習会への参加やICT推進室の来年度の計画検討、作業船の施工管理システムの保全など多岐に渡ります。インターネット環境さえあれば、解体現場でも事務処理は進めることができますが、トラブル発生時はそうはいきません。例えば「至急、作業船のシステム設定に来てくれ!」と依頼が入ったとき。私がどうしても解体現場を離れられないときは、ICT推進室の仲間の手も借りながらチームプレーで対応しています。また5～6年ぶりの官公庁の現場で大変なこともあります。先輩の助言や仲間のサポート、下請け業者とのコミュニケーションを通じて忙しくも楽しく進めることができます。

## 作業にあたり気をつけていること

現場が住宅街にあるため、地域住民への周知と安全対策に配慮しています。現場には仮囲いを設置し住宅街と隔離しているものの、やはり解体工事はゴミや廃材が飛散しやすくなります。特に今回は建物内部にアスベスト含有建材が含まれるため、より厳重な注意が必要。作業中は窓を締め切り、午前と午後の1日2回ゴミや塵が外に飛散していないかを確認します。また作業員の安全管理も重要です。保護具に穴が空いていないか、マスクのフィルターは詰まっていないかなど、作業前に毎回チェックしています。

## 社員の皆様へのメッセージ

季節の変わり目は体調を崩しやすいため、体調管理を改めて意識し良い年末を迎えましょう!かという私は、先日タイヤ交換の際にギックリ腰を患い、健康の大切さを実感しました(笑)寒さが厳しくなる時期ですが、健康に留意しながら頑張りましょう!



# 令和4年 北浜地域ケア会議

「函館市地域包括支援センターよろこびさん」からの呼びかけで実施されている地域住民が住み慣れた地域で安心して過ごせるように、地域住民一人ひとりに応じた形で街づくりやケア体制を確立できるように、多彩な関係者が集い、いろいろな話をする会議を実施しています。今回は、北海道教育大学函館校、齋藤准教授の講演を聞いたうえで、住みやすい地域づくりを目指す会議を目的として開催しました。

## 概要

日 時：11月19日(土) 14:00～16:30

開催テーマ：「みんなにやさしいまちづくり【繋がり輪】」  
～こんな地域に住みたいな 一緒に何ができるだろう～

参加者：小学生～地域の高齢者、近隣企業、近隣教育機関教師、水産加工会社勤務の外国籍の方（スリランカ出身）など、多彩な人材が勢ぞろい。会社からは、菅原峻と管理本部叶野さんが参加。



## 内容

- 1 趣旨説明
- 2 講演
- 3 北浜町のこれまでと現在の取り組み報告
- 4 「この地域に住みたいな、一緒に何が出来るかな」というテーマで意見交換  
※4つのグループに分かれて、前向きな言葉だけで意見交換
- 5 4の内容を発表



スリランカの料理やあそび、また勉強会をできないかなど、国際的な話も発表の中に多くありました。さらに子どもたちからは交流する場がないこと、遊ぶ場所が学年が上がるにつれて少なくなることがあげられました。もっと気軽に地域で繋がれる行事があつてほしいなど、お互いを知り合う機会を望む声が多かったです。



以前の地域ケア会議を通じて、町内会と有識者、地域企業が繋がり北浜防災会議「たれば会」を立ち上げました。昨年度、津波防災マップの作成、今年度は北浜・追分地域における避難訓練、その結果報告を防災マルシェ 2022や、北海道教育大学函館校の学祭で展示しました。

地域の防災力向上に向けて精力的に活動しており、市内でも北浜町会地域は防災に関心の高い地域として認知が高まっていると思います。

菅原組本社社屋は、津波の際に被害を受けやすい位置にありますが、近隣で唯一3階以上の建物ということで、津波防災マップでは、緊急避難ビルとして登録する形で協力しております。

今後もこういった地域交流活動を通じて、企業が出来ること、求められていることを把握し菅原組として、建設業界として出来ること、やるべきことを模索していけたらと思います。

菅原峻



# 健康経営 講演レポート

活動概要：健康経営®の入門編！（リアル開催）  
ACTION！セミナー in 札幌

時間：2022年11月2日(水) 13:00 開場 13:30 開演 16:00 終演  
場所：札幌国際ビル貸会議室  
人数：入場者数 100名

## 講演者

菅原修 代表取締役

## 講演の依頼

今年度から健康経営優良法人認定の事務局が経済産業省から日本経済新聞社になりました。  
今回は、事務局をしている日本経済新聞社から今年度初めて健康経営優良法人認定を受けた中小企業を対象に実践事例報告をしてほしいと依頼がありました。  
全国3地区（東日本：札幌、中日本：岐阜、西日本：長崎）で開催され、東日本地区代表ということで依頼がありました。数ある企業の中から当社に声が掛かりとても名誉なことだと思い二つ返事で引き受けさせていただきました。

## 講演の内容

- 1 会社紹介
- 2 健康経営を目指したきっかけ
- 3 何から始めたか
- 4 具体的な取り組み
- 5 苦勞したこと
- 6 今後に向けて

## 講演を終えて

講演終了後には、来場者から感想を聞くことができました。  
「取り組まなければダメだとは分かっていたも一歩を踏み出さずにはいたが、講演を聞いて出来ることからすぐに始めようと思った。良いキッカケになったので、来た甲斐があった!」（会社経営者）  
「講演を聞いて社内に医療関係者でもいるのかと思った。健診結果をしっかりと分析して、課題が何であるか特定し、それに対して取り組みをしている。しかも多くの従業員が参加して活動が行われていることに驚いた。講演で聞いた話は健康経営に取り組む大きなキッカケになると思うので他社にも教えてあげたい」（医療関係者）

詳しい内容は後日アーカイブとして公開される予定なのでまたの機会にご確認ください



## 菅原組ウォーキングチャレンジ22,000,000結果報告！

### Hakobitの チーム対抗戦の 最終集計

最終順位32チーム中15位！（9/1～10/31）  
362,569歩×70名＝累計歩数 25,379,830歩  
362,569歩／61日＝一人当たり 5,943歩／日

目標達成できました！  
また来年新たな目標で頑張りましょう。

習慣的なウォーキングは身体にとって良い効果がたくさんあります。平日に時間が取れない人は、週末にまとめて行うだけでも効果を見込めますのでこれからも続けて欲しいと思います。

### 参加者の 感想

- 平日はTVerを見ながら家の中を、週末は旦那を巻き込んで散歩しながら参加しました。「この人今日こんなに歩いているのか」とニックネームしか分からない社内の誰かに刺激を受けながら歩いていました。割と習慣付いたのか、対抗戦が終わっても10000歩が義務のように感じています。
- Hakobitのアプリで個人の目標歩数を決めたことで、目標歩数を達成する意欲が増し、毎日歩くことができました。これからも続けて歩くことを心がけていきたいです。
- 会社のみんなで歩数ランキングの上位を目指すことで、歩く意欲がわいて頑張れました！



## 結婚報告 すがわらファミリーが増えました

令和2年4月1日入社荒瀬 汐里さんが入籍され、会社から結婚祝い金の贈呈がありました。



菅原社長よりお祝い金贈呈の様子

### ◎ 出会いのきっかけは？

大学生のときに友人の紹介で知り合いました。音楽などの趣味が同じで意気投合し仲良くなりました。

### ◎ どのような家庭を築きたいですか？

笑顔の絶えない家庭にしたいです。お互いつらいときは助け合える関係でいたいと思います。

### ◎ 自分にとってお相手はどのような存在ですか？

一緒にいて毎日笑わせてくれる楽しい人で、自分には無いものを持っている尊敬できる人です。

工事本部 工事課  
いけだ しおり  
池田 汐里さん

おめでとうございます。末永くお幸せに！

# 2023年の星座占い

## あなたの運勢やいかに？

2023年を十二星座で占いました。この占いを参考に、あなたの行動指針を決めるのも良いかもしれません……！

### おひつじ座

(3月21日～4月19日)



ぜひ、外の世界とのつながりを増やし、積極的にいつものルーティンを壊して進んでみてください。そうすればきっと、新しい可能性や世界線が視界に入ってくるのではないのでしょうか。

### おうし座

(4月20日～5月20日)



素晴らしいのは「人のご縁に恵まれる運気」がめぐるってきていることです。また、2023年からしばらくの間は、大きくキャリアが変わる可能性があります。

### ふたご座

(5月21日～6月20日)



今季は「人との関係」がキーになってくるように思います。さらに、「新天地とのご縁」というキーワードから、新しいことを習ってそれを教えていくようになるでしょう。

### かに座

(6月21日～7月22日)



あふれんばかりの優しさ・慈愛のリターンが降り注ぐのではないのでしょうか。これからは、「思いやりをもらえる」期間となっていくます。

### しし座

(7月23日～8月22日)



今季はとにかく、インスパイアされることを求めて、この世界を放浪してみると良いのではないのでしょうか。外からの刺激をたくさん受けてみましょう！

### おとめ座

(8月23日～9月22日)



今季は様々なところから声がかかり、外へその力を発揮していくこととなるでしょう。そこに新たな金脈や新しい才能の使い方を見つけるはずですよ。

### てんびん座

(9月23日～10月22日)



もし周りからチャホヤされる・大事にされる・愛されることに抵抗を感じているなら、そのマインドセットはできるだけ早く手放しましょう！

### さそり座

(10月23日～11月21日)



自分の色を守るために、「いらぬものはいらぬ」と言うこと。また、時にはしっかり「NO」と言うことが大事です。

### いて座

(11月22日～12月21日)



今季は相当クリエイティブで、何かに没頭・熱中するような時間が増えるのではと思います。ぜひ、「閃きを全部形にしていこう」ことに能動的に取り組んでみましょう。

### やぎ座

(12月22日～1月19日)



今までの厳しい修行モードから、これからはどのように楽しみを人生に見出すか、どのように地球をもっと楽しんでいくかというモードへと大胆にチェンジしていくはずですよ。

### みずがめ座

(1月20日～2月18日)



みずがめ座の波動・特性には横のつながり、垣根を超えたフラットな仲間たちを持つというものがありますが、その「グルーピング」の才能が如何なく発揮されるのが今季の運気です。

### うお座

(2月19日～3月20日)



2023年は「どれだけ周りの声を聞けるか」が鍵となっているように思います。少々厳しめに自分を律して周りの声も取り入れて過ごしてみるのはいかがでしょうか？

※これはあくまでも占いです。娯楽としてお楽しみください。

## HAPPY BIRTHDAY TO YOU!

1月生まれの皆さんをご紹介します。

1/10

工事本部

ふくはら なおき  
福原直樹さん

1/16

工事本部

おさないひさし  
長内久さん

1/24

第十八  
すがわら号

くどう こうき  
工藤興起さん





# 健康ワンポイント アドバイス



## 肩こり・腰痛を改善しよう！

日々の業務に支障をきたす肩こりと腰痛。なんと腰痛持ちは日本人の5人に1人の割合でいるのだそう……。今回は日々のつらい肩こり・腰痛の原因、改善のためのストレッチ方法などをご紹介します！

### 肩こり・腰痛が起きる原因

肩・腰のこり、痛みの多くは、筋肉への過剰な負担による血行不良(筋肉疲労)が原因です。腰を例にあげると、寝る→立つ→座る→屈むの順に、背骨と背骨の間でクッションの役割を果たす「椎間板(ついかんばん)」に圧力がかかっており、腰の負担に

なります。スポーツや過酷な作業を行わなくても、座ることだけ、立つことだけで腰に負担がかかるのです。また、動かないことは筋力も低下させ、体にますます負担をかけています。肩こり・腰痛対策のためにも、運動はこまめに行うとよいでしょう。

### 肩こり・腰痛に悩まされやすい人

肩・腰へ負担をかける主な動作は、悪い姿勢や一部の筋肉だけを使う動作です。例えば、長時間同じ姿勢で、作業を行ったり座ったりする状態が続く人、中腰で一定時間肉体労働を行う人は要注意です。また、猫背の人や足を組む人は血行が悪くなり

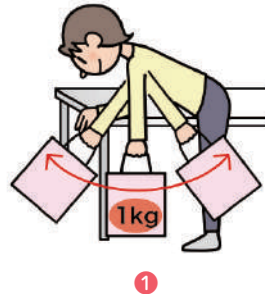
腰痛を起こしやすくなります。更に運動不足な人は、筋力が低下するだけでなく全身の血行も悪くなり、筋疲労から肩こり・腰痛を起こしやすいタイプといえます。

### 肩こり・腰痛解消ストレッチ方法

#### 肩こり対策ストレッチ→→→振り子運動

重りを利用して、振り子のように腕を自然に振り、肩を動かす運動です。

- ① 痛む側の手に、1kgほどの重りを入れた紙袋を持ち、前かがみになってテーブルで体を支える。
- ② 肩の力を抜き、振り子のように紙袋を体の前後に30回、次に左右に30回ゆっくりと振る。



#### 腰痛対策ストレッチ→→→レベル別腕立て

腰痛の対策には、上半身の筋肉を鍛える運動が有効です。特に腹筋と背筋を強化することで、背骨をしっかりと支える筋力をつけ、正しい姿勢を保ちましょう！

##### レベル1 : 1日20回×3セット

- ① 壁から30cm離れて立ち、両手を胸の高さで壁に付ける
- ② かかとを床に付けたまま、両肘を曲げ伸ばす



##### レベル2 : 1日10回×3セット

- ① しっかりと安定した机の前に50~60cm離れて立ち、両腕を机につける
- ② 両肘を曲げ伸ばす



##### レベル3 : 1日10回×3セット

- ① 両手は肩幅、両足は腰幅ぐらいに広げ、床に付ける
- ② 両肘を曲げ伸ばす



どちらのストレッチも無理をせず、自分のペースで行ってください。紹介した体操以外にも、ラジオ体操や太極拳、気功などは習慣にしやすい、肩こり・腰痛の予防・改善におすすめです。こまめに運動をすることで、肩こり・腰痛を改善・予防していきましょう！

2023年が皆さまにとって素晴らしい一年となりますように…よいお年をお迎えください