



株式会社菅原組

社内報

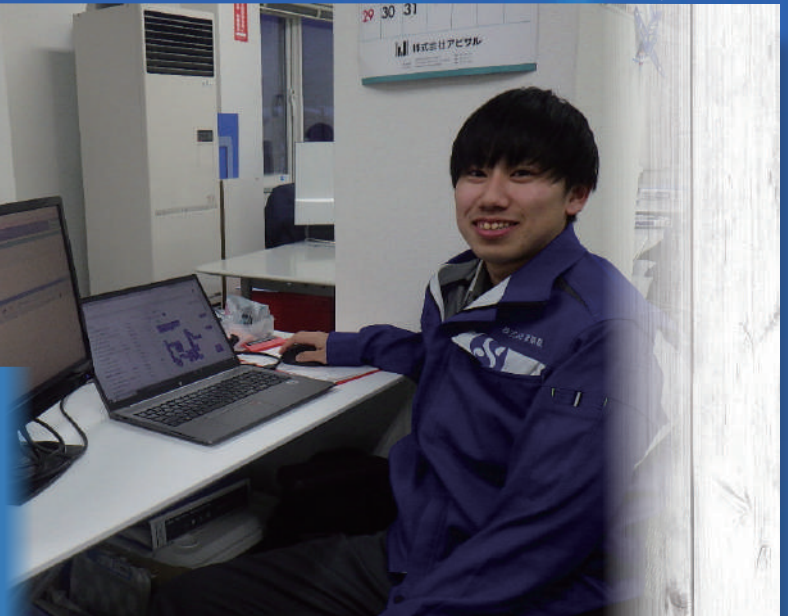
vol. 41

2023年2月号



工事本部 工事課

堂高 太地



今回ご紹介するのは、入社2年目の堂高さんです！学生時代から持っていた社会への思いとご自身の居住体験が、ぴったりに当社とマッチしたとのこと。今できることに注力し、新たな仕事にも積極的にチャレンジする姿勢は、将来欠かせない存在になることを予見させます！

入社の際

地元の学校に菅原組が企業説明に来てくれた際、説明会に参加したのが当社を知ったきっかけです。もともと海で働きたいという思いがあったのと、3年間函館に住んだ経験があったことで興味が湧きました。充実した福利厚生や若手社員の多さに魅力を感じ、すぐにインターンを希望。実際に中からの景色を見た結果、「この会社で成長していきたい！」と強く思ったので、入社を心に決めました。

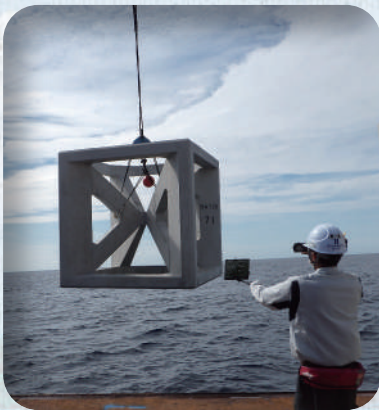
業務内容

現場では測量業務や写真撮影に

従事しており、事務所では工事に必要な書類作成や日常管理などを中心に行っています。海に関する仕事ではありませんが、書類ひとつでも、まだまだ教わる点は多いので、少しでもこなせる業務を日々増やせるよう意識しています。

思い出に残っている仕事

昨年の8月頃から原口漁港外機能保全工事(補正)という現場で業務をしていました。これまで消波ブロックの製作業務などには携わってききましたが、今回の現場で、上部コンクリート、水中コンクリートの打設に初めて携わり、また水中コンクリートの型枠の据え付け、生コンの体積の計算などを初めて行ったため



とても思い出として残っています。未経験なのでわからないことばかりでしたが、先輩方のご指導をいただきながら学びを得たので、間違いなく今後に生かせる良い経験になったと感じている次第です。

今後の目標

今年の10月頃に2級土木施工管理技士の受験資格が得られるため、確実に取得できるように習学を重ねていきます。先を見据えると様々な資格を取得すべきだと考えており、最終的には技術士の資格を取ることが目標のひとつです。新年度でも入社3年目になり、母校から先輩が入社するため、改めて気持ち切り替えて尊敬される先輩になれるように努力していきたいと思っています。

これからもあらゆる経験や知識を積み、一日でも早く一人前の技術者になれるよう精進していきます。

また、地元ではスケボーやバドミントンを趣味として行っていたのですが、函館に来てから趣味が特にないのでみなさんのおすすめがあればぜひ教えてください！

CHECK! 現場レポート

北部第6排水区2工区ほか 1排水区および1地区下水暗渠改築工事

さまざまな現場のリアルをレポートします!今回は、下水管の更生に奮闘する児玉さんに、現場での工夫や苦労話を教えてもらいました!



現場名 北部第6排水区2工区ほか1排水区および1地区下水暗渠改築工事

概要 下水管が老朽化していたため、その取替工事を行いました。下水管の中をコーティングして修理するという作業です。

工期 令和4年12月19日～令和5年3月20日

メンバー 菅原組2名、渡辺建設9名、函館環境衛生9名



工事本部 工事課 ことだましようた
工事係 児玉 翔太さん

作業にあたり気をつけていること

町中での作業になるので、地元の方とのコミュニケーションや現場を綺麗に保つことなど、地元ファーストを意識して作業しています。工事現場を通る方に「こんにちは」と挨拶をするなど言葉がけなどを行っています。その返答として「ご苦労さまです」「寒い中大変ですね」と反応をいただけたときは、嬉しく思います。



大変だったこと

やはり寒さです。一般的な工事は時間になったらその日の作業は終了できるのですが、下水管工事は特殊で、道路を復旧するまで帰れない、寒いで拘束時間が伸びてしまいます。また雪もあるので、雪を取り除く作業にも苦労しています。他の季節にはない、プラスアルファの作業があるのが大変だなと感じています。そのため、なるべく厚着をしたり、積極的に体を動かしたりして、防寒対策をするようにしています!



社員の皆様へのメッセージ

菅原組の現場としては珍しい下水管工事をしているので、時間があれば見に来てほしいと思います。今後も体調を崩すことなく、無事工事を終わられるように頑張ります!温かい差し入れ、いつでもお待ちしております!(笑)





函館高専

合同企業研究セミナー

説明会を実施しました。

ここから新たな仲間が増えることを期待しています！

実施日時 令和5年1月16日(月) 9:30~15:00

参加者 稲葉さん、赤塚さん

場所 函館工業高等専門学校

当日の流れ 9:00 準備

9:30 スタート

1回20分×9回

15:00 終了



参加してくれた学生からのアンケート結果

説明会で印象に残ったことは？

- 函館の会社で、地元のため働きやすいと思ったから
- 会社の雰囲気や人間関係がとても良かった
- 福利厚生
- 菅原組の特徴や、この先就職する上での話を聞けたから
- 社員さんの対応
- マリコンの説明をあまり聞いたことがなく、新鮮だったため
- 説明がわかりやすかった
- ビデオがわかりやすく面白かった
- 楽しそうな職場、社員同士の距離が近くて親しみやすそうだと感じた
- 説明が分かりやすく、質問を親身になって答えてくれた
- 給料の話や休み、プラスαの部分、1日の働きなどわかりやすく楽しかった

活動を終えての感想

新型コロナウイルスの影響で数年ぶりに対面式で開催された函館高専合同企業セミナーにOGとOBの稲葉さん、赤塚さんが参加しました。

一コマ20分×9回実施し、参加する学生も長丁場で大変だったと思いますが、合計23名の学生が参加してくれました。鳴海さんの息子さんもブースに来てくれました！

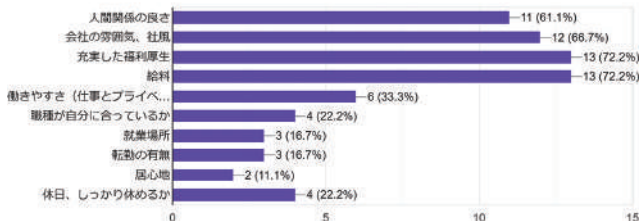
赤塚さんは知っている後輩に声がけをしてたくさんの学生をブースに連れて来てくれていました。

稲葉さんは説明を担当し、聞いてくれる学生が飽きず、また楽しんで聞けるように毎年工夫を重ねてバージョンアップしています。おかげさまで学生の反応もとても良かったです！

その他学生に就職先を選ぶ基準を聞いてみました！

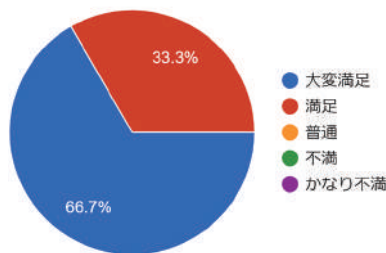
Q6.就職先を選ぶ基準は？

18件の回答



Q2.説明会の満足度は？

18件の回答



こんな活動、知ってた!?

社会貢献活動レポート

★函館市立万年橋小学校 除雪ボランティア

1月17日は、
防災とボランティアの日。

実 時 令和5年1月17日(火)

参加者 菅原組:菅原常務、
新谷さん、澤谷さん、米内さん、堂高さん、
第十八すがわら号 鈴木さん

その他 松本組函館港の工事関係者の皆様
場 所 函館市立万年橋小学校(学校周辺)
担当者 菅原常務

当日の様子

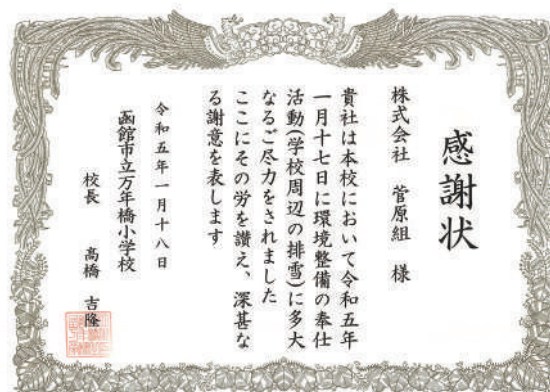
当社では株式会社松本組函館港の工事関係者の皆様と一緒に、地元の万年橋小学校前の道路の「除雪ボランティア」を実施しました。児童の通学時の交通安全・交通災害防止に寄与できたと思います!

「放課後なら児童もいないし、安心してさっさとやるぞ!」と思っていましたが、意外と車が通行しており、大変でした。

工事課からは新谷さん、澤谷さん、米内さん、堂高さん、工務課からはタイヤショベルオペレーターとして第十八すがわら号鈴木さんにもご協力をいただきました。想定よりも長時間になってしまいましたが、協力いただいた皆様、本当にありがとうございました!

学校からは、雪がたまと児童への危険性が高まるだけでなく、近隣からの苦情の原因にもなっていたので、すごく丁寧にやっていただけて助かりましたと言ってもらうことができました。

学校の先生たちも一緒に活動しましたが、そこで「春に写生会で児童が絵を描いたタイヤショベルが実際に動くところを見れたので、非常に良かったです」と話していました。



万年橋小学校様より
感謝状を
いただきました!



令和5年新年

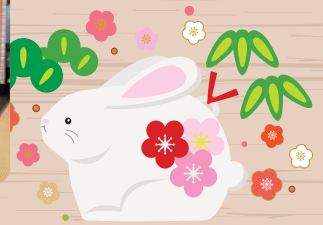
菅原組・福島工業・カンエー 安全祈願祭

- 日時:令和5年1月10日 13:30~14:00
- 参加者:社長、役員、各部門長 ●場所:湯倉神社

新型コロナウイルス感染予防のため、社長はじめ幹部による少数で安全祈願祭を執り行いました。

今年一年の無事故無災害、会社の繁栄、社員の健康と合わせて新型コロナウイルスが収束し早く日常を取り戻せるようにと祈念致しました。

皆様にとって素晴らしい年、飛躍の年になる事を心より願っております。



COMING SOON!
カミングスーン!

2023年のヒット予測!

2023年に流行ると言われているものについてランキングをご紹介します!
特に注目度の高い流行りについて2つピックアップしました。

RANKING

- 1位 NISA
- 2位 転職・副業マッチングサービス
- 3位 増税決定?
- 4位 昭和~平成初期アイドル・アーティスト
- 5位 加工不可 SNS&アプリ
- 6位 音声(話すアプリ・音声本)
- 7位 時短ジム
- 8位 位置情報共有アプリ
- 9位 3~4倍速再生アプリ
- 10位 本の要約サービス

本要約サービス「flier」(フライヤー)

サイトに会員登録すると、1冊あたり10分程度にまとめられた本の要約をスマホで読むことができます。5時間かかる本を10分で読めたり、読むだけではなくて音声で聴けたりと、主に通勤・通学の時間を有効活用する人たちを中心に人気です。ラインナップはビジネス系が多いのですが、夫との付き合い方をテーマにした「夫のトリセツ」という本もあり、主婦の方もおうちで家事をしながら音声で夫の取説を学ぶということもできます。



昭和~平成初期アイドル・アーティスト

山口百恵や松田聖子、中森明菜などの昭和のアイドルへの注目が高まっています。当時トレンドとなった「聖子ちゃんカット」や「ソバージュ」、「チェッカーズのファッション」など、個性的なスタイルが新鮮に映り、若者から取り入れたいという声が聞かれるようになってきました。個性を貫き自由に生きる姿が魅力となっているようです。





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! 今月はコレステロール値を下げる方法についてのお話です。



コレステロール値を下げる方法7選!

健康診断でコレステロール値が高くて困っているそこのアナタ!

この記事を読めばコレステロール値の効果的な改善方法がすぐにわかります。ぜひ参考にしてください。

善玉コレステロールと悪玉コレステロールの違い

体の隅々へ運ばれるものがLDLコレステロールで、余分に蓄積すると動脈硬化などの原因となるので「悪玉」です。その一方で体から回収されるものがHDLコレステロールで、余分なコレステロールを減らす働きから「善玉」とされます。HDLコレステロール値が高ければ、コレステロールの回収量も多いことを意味し、脂質異常症になりにくいことを意味します。

「善玉」と「悪玉」、2つの基準値

善玉コレステロール基準値は、40mg/dL以上です。善玉コレステロールが基準値より低い場合は低HDLコレステロール血症といわれ、脂質異常症が疑われます。一方で、悪玉コレステロール基準値は、120mg/dL未満です。脂質異常症といわれる境界線は、LDLコレステロール値が140mg/dL以上といわれており、180mg/dLを超えた場合、医療機関を受診するよう勧められます。

悪玉コレステロール値を下げる方法

①タンパク質は魚・大豆で摂る

飽和脂肪酸が多い肉類より、魚や大豆などを主菜としたタンパク質の摂取がおすすめです。夕食のおかずが肉であれば次の日の夕食は魚にするなど、お肉のおかずの頻度を減らしてみましょう。

②食物繊維の多い食品を摂る

食物繊維の多い食品はコレステロールの吸収を抑え、スムーズに体外に排出してくれます。

③よく噛んで食べる

コレステロールを下げるためには肥満の予防が大切です。そのため、普段からゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。咀嚼を増やすだけで満腹感をアップさせることが可能です。

④飲酒は控える

お酒の飲み過ぎは中性脂肪を増やしたり、コレステロールを増やしたりするリスクがあります。

⑤脂肪燃焼を促すための適度な運動

運動は中性脂肪の燃焼に効果的です。運動の時間がないという方は、移動のときは電車やバスを使う、一駅前から歩いてみる、エレベーターよりも階段を使うなど、ちょっとした意識の変化で運動量を増やすことができます。

⑥買い物は満腹のときに

普段から食べ過ぎたり、お菓子を食べ過ぎたりすると、バターなどの飽和脂肪酸を摂り過ぎてLDLコレステロールの上昇につながります。家に常にお菓子があるとつい食べてしまうため、満腹時のショッピングで買いだめを避けましょう。

⑦ストレスを溜めない

ストレスを感じたときに分泌されるストレスホルモンは、血中のLDLコレステロールを酸化させ、動脈硬化のリスクを高めます。ストレスホルモンが血管や血液にダメージを与えて、血糖値とコレステロール値を上昇して血の巡りが悪くなり、血管に血栓ができやすい状態になります。



HAPPY BIRTHDAY TO YOU!
3月生まれの皆さんをご紹介します。

3/3

工事本部
ふじもと まさひこ
藤本 昌彦さん

3/3

管理本部
ことう なおと
小藤 直人さん

3/5

第十八すがわら号
さかい とおる
酒井 徹さん

3/13

取締役 管理本部長
こばやし ひろかず
小林 弘和さん