



株式会社菅原組

社内報

vol. 42

2023年3月号



工事本部 工事長

水澤 亮二



今回ご登場いただいたのは、工事課の水澤さん。入社の際はや従事している業務内容について伺いました！水澤さんにとっての令和3年は、仕事においても仲間との関係性においても忘れられない1年間になったようでした！

入社の際

地元企業への就職を希望していましたが、当時は就職氷河期と言われる世代でなかなか就職先が見つからない状況。その中で菅原組の求人を目にしたことが当社を知ったきっかけです。しかし、よく見ると職種が海洋土木というジャンル。道路で工事を見かけたことはあっても、海でも行っているとは知らなかったため、逆に興味がわいて入社を希望したという経緯です。

業務内容

工事計画の作成や確認・実施まで、施工管理全般を行っています。もともとコミュニケーションを取るのが苦手な性分なのですが、工事を円

滑に進めるために、ともに現場で働く方や地元の方としっかりとコミュニケーションを取って業務に臨んでいます。

思い出に残っている仕事

令和3年の1年間です。これまで継続して現場で仕事を行ったことはあっても、現場代理人として1年間を通して取り組んだことは初めてだったので、思い出に残る年になりました。具体的には、4月1日から9月までは松前の現場を担当し、その後別々の現場を令和4年3月30日まで管理するというスケジュールです。

4月からの現場は2〜3年ぶりの代理人としての仕事。久しぶりでわからないことが多かったのですが、ともに現場入りした高山さんに助けをもらったことで何とか終了しました。

また、9月以降の現場では海洋状況が非常に悪く、一時期は工期内に終わられない可能性まで感じたことも。しかし、そのような状況の中でも、鈴木さんと竹内さんのご協力もあって、無事に工期内に完遂しまし

た。

現場代理人は責任が重く厳しい仕事ですが、周囲からのサポートがあつて務められる仕事であることを実感した1年でした。

今後の目標

暴飲暴食を控え、健康第一で頑張ることです。以前は定年まで当社で元気で働くことを目標にしていました。しかし、まさか自分が病にかかるとは思っていなかったため、改めて健康であることの大切さを知りました。皆さんも健康診断は甘く見ず、何か懸念点があれば二次検査をしっかりとしてほしいと思います！



CHECK! 現場レポート

鬼鹿漁港外機能保全工事(浚渫)

今回お伝えする現場は気温 -15°C 以下にもなる極寒の地。この寒さが作業に立ちはだかったとのこと。現場を代表して川合さんがレポートします!



現場名 鬼鹿漁港外機能保全工事(浚渫)

概要 鬼鹿漁港の水深を確保する工事

工期 令和5年2月3日～令和5年3月20日

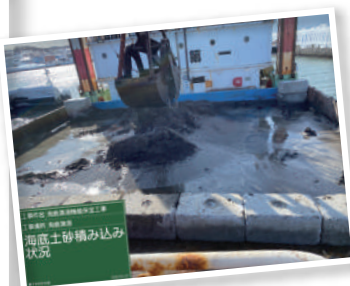
メンバー 第十すがわら号:石山 大文さん、川合 裕也さん
石戸 雅洋さん、佐々木 優利さん、澤田 大輔さん
木村 靖宏さん



工事本部 工務課 かわい ひろや
第十すがわら丸 船長 **川合 裕也**さん

作業にあたり気をつけていたこと

本工事を円滑に進めることを念頭に置き、事前に海底土砂の撤去を行いました。これにより2つの問題点を解消し、本作業に従事できました。問題点の1つは水深が浅いために、船底が海底に当たって身動きできなくなる恐れがあったこと。もう1つはエンジン内に土砂が詰まる恐れがあったこと。船のエンジンはクーラントと海水2つで冷却してエンジンの熱を制御していますが、エンジン内に土砂が詰まると海水がエンジン内で循環せず故障の原因になってしまいます。事前の土砂撤去が奏功し、本作業にスムーズに移行できました。



大変だったこと

船舶に必要な不可欠な水の配管が凍結したことです。水が出ないのは死活問題!配管が凍結していると思われる箇所をストーブ、ドライヤー、ガスコンロで温め、船内の気温を上昇させてようやく水が出たときは安堵しました。この凍結事件を契機に配管に断熱材のようなスポンジを巻いて凍結を防止しました。道南で生まれ育った私たちからすると、上川・留萌地方は非常に寒く感じました。気温が -15°C 以下にもなると呼吸も苦しい……。寒い時期の道北での仕事は貴重な体験でした。

社員の皆様へのメッセージ

船舶はいろいろな地方へ行けたり、航海中にイルカ、オットセイ、夜の海からの夜景、綺麗な夜空、流れ星を見たり、貴重な体験ができます。乗船したい方は遠慮なくお問い合わせください。これからも引き続きよろしくお願いいたします。

こんな活動、知ってた!?

社会貢献活動レポート

★「松前菅原昆布を育む混交林づくり」調印式

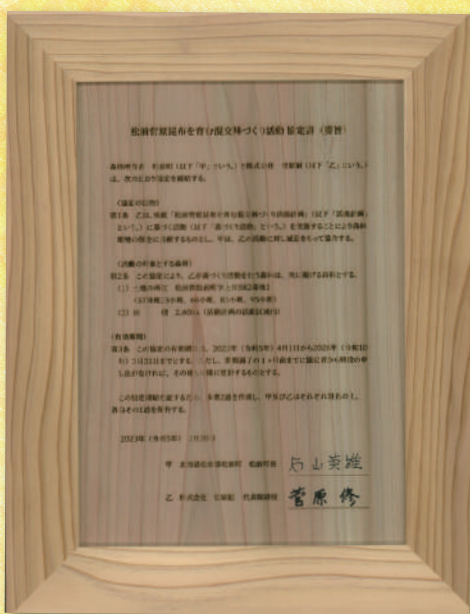
日時 2023年2月20日(月)
参加人数 菅原社長、菅原常務、工事部 高山 (撮影)
場所 松前町役場



企業の森づくり活動について — 松前町と企業の森づくり協定を結びました! —

「松前菅原昆布を育む混交林づくり活動」と命名し、調印しました。
当日は、渡島総合振興局局長田中仁様立ち合いのもと、石山松前町長、菅原修社長が道南杉で出来た木製協定書にサインして協定が結ばれました。
「森は海の恋人」という言葉があるくらい森林と海の関係性は高いものです。

活動について



本活動は、町有林を借りて、その価値を高めるため、切るべき時期にきている針葉樹を適切に伐採・管理し、今後さらに成長させ、さらには新しく広葉樹を増やす取り組みを実施することで、CO2の吸収量の増大を図ります。いわゆる、グリーンカーボンといわれているものです。

この活動により、森から海に流れ出る栄養分が多くなり、昆布など海藻類の発生・成長促進となり、菅原組が養殖している昆布への好影響が期待できます。さらには魚類の隠れ家・卵生域となることから、ひいては、松前町全体の水揚げ増加も狙っています。また、海藻類の海へのCO2固定量を「ブルーカーボン」といいます。

また、活動名の「混交林」というのは、針葉樹と広葉樹が交じり合い、多様性が高まっている状態で森林の価値が高い状態といえます。さらに、混交というのには、自然との交流、参加者同士の交流拠点としていきたいという想いが込められています。

今後について... — 松前町内の森林で活動します。 —

これから植樹・草刈・間伐など、森の中で様々な体験活動をしていく予定です。
都度、従業員の皆様にもご案内し、ご家族の皆さんも参加できる様な形で企画していきますので、ご都合がございましたら、参加の程お願い致します。



ガバナンス [WEB] 強化セミナーを実施!

ガバナンス・コンプライアンス・ハラスメントについて理解を深め、コンプライアンスの重要性を全従業員の意識に根づかせるため毎年実施しています。当日セミナーに参加できなかった方には後日セミナー動画を視聴し、レポートの提出をしてもらっています!



『健全で公正な会社風土の構築 ～ガバナンスとコンプライアンス～』

日時：令和5年2月17日(金) 9:00～12:00 / 講師：株式会社クラーク総研

～研修の目的とテーマ～

- ① ガバナンス・コンプライアンス・ハラスメントについて理解を深め、全社一丸でガバナンス強化に取り組む
- ② 職場・現場で起こりやすいコンプライアンス違反やハラスメントについて事例を用いて具体的に防止策を考え学ぶ。



松前町の道路除排雪を行いました!

昨年の12月から松前町より道路除排雪業務の委託を受けています。養殖こんぶ事業の常盤さんと花田さんが頑張ってくれていますのでご紹介いたします!

Q. 除雪をしていて大変なことや気になっていることがありましたら教えてください。



A

道路が狭いので、周囲をしっかりと確認し、気を配りながら除雪しなければいけないことが大変です。また、住民が道路に雪出しの際、重機のそばに寄ってくることもあるので、とても気を付けています。

BY 常盤さん



A

町中の除雪作業は初めてでしたが、除雪は自分の判断でやらなければいけないので、「この除雪のやり方で本当に住民の方は満足なのかなあ?」など考えることはありました。やっていくうちに住民の方とも仲良くなり、いろいろ教えてもらったり、交流も深まったりして楽しくやれるようになりました!ただ朝3時か4時頃から毎日見回りをして、雪が積もっていれば除雪の繰り返しなので、いつも朝が早いのが大変です。

BY 花田さん

常盤さん!花田さん!

朝早くから地域の方のことを考え、除雪をしてくれてありがとうございました!

～令和5年度～

健康診断のご案内

3月中に健診の申し込みを行います！

昨年度に引き続きご希望のオプション検査料金を1万円分まで会社で補助します。
検査したいところがある方や家族歴がある方におすすめです。積極的にご活用ください！

☑特定健康診査のご案内 ～ご家族さま向け～

- ・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見
- ・その予防を目的とした「特定健康診査(特定健診)」を実施

年度内(4月～翌年3月)お一人さま1回に限り、健診費用の一部を補助しています。

対象:協会けんぽにご加入の40～74歳の被扶養者(ご家族)さま
(昭和22年4月1日～昭和58年3月31日生まれの方)

費用:お一人様1回に限り自己負担額は最大680円

令和4年度分は3月31日まで利用できます! **受診券** を利用していない方はぜひご利用ください。

※受診券を紛失した場合は再発行も可能ですので、管理本部までご連絡ください。

※5年度分は4月に郵送されます。

年に一度の体のメンテナンスにぜひご利用ください。 衛生管理者より

次年度の清掃美化運動月間

実施期間:令和5年4月1日(土)～4月30日(日)まで

北浜町会との共同活動の第1回目は4月16日(日)午前8:00～、北浜町会館前集合です。
お時間のある方はぜひご参加をお願いします!

昨年度の清掃美化運動の様子です!





健康ワンポイント アドバイス



季節の変わり目にご注意を!～春の体調不良の予防と対策～

春の不調は“自律神経の乱れ”から!

春は寒暖差や気圧変動が大きい季節。「やる気が出ない」「眠い」などの体調の変化を感じやすいのではないのでしょうか?今回は春の不調原因と対策についてご紹介!

自律神経とは……?

2つの神経がバランスをとりながら、体の働きを調整してくれています。

- **交感神経**……活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働く、心身を活発にする神経。
- **副交感神経**……眠っている時やリラックスしている時に働く、心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経。

春の不調が起きやすい5つの理由

① 激しい寒暖差

寒暖差に対応するために交感神経が活発になり、たくさんのエネルギーを消耗。疲れを感じやすくなる。

② 気圧の変化

気圧の入れ替わりが頻繁に起きて自律神経の切り替えがうまくいかず、低気圧の影響で血中酸素濃度が下がり、眠気やだるさを引き起こす。

③ 日照時間の変化

日照時間が長くなったことで、朝早く目覚めたり夜更かしをしたりをするようになり、生活リズムが崩れやすくなる。

④ 生活環境の変化

卒業・入学・就職・転職・転勤など、身の回りの環境が変化して緊張やストレスを感じ、自律神経が乱れやすくなる。

⑤ 花粉症

花粉から体を守る防御反応・免疫機能が過剰に働くことで、体力を消耗し、眠気やだるさを引き起こす。

予防と対策～6つのポイント～

① バランスの良い三食の食事

食事をとることで消化のために副交感神経が活発に働き、体をリラックスさせることができます。食事を抜くと交感神経が働いたままになり、自律神経の乱れにつながることに。偏った食事でも自律神経のバランスを崩すため、バランスの良い三食の食事を心がけましょう!

② こまめな運動

運動は自律神経のバランスを整えるセロトニンの分泌を促します。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫を試みましょう。ウォーキング・サイクリング・水泳などの有酸素運動も効果的!

③ 入浴は湯船につかる

副交感神経が働いて自律神経のバランスが整うため、38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

④ しっかりと睡眠

就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、副交感神経が働きやすく、睡眠の質も良くなり効果的です。

⑤ 衣服で温度調整

朝晩と日中の寒暖差による温度変化に体を適応させるために、衣類で温度調節をしましょう。ストールやカーディガンなど、上手に取り入れてください。

⑥ 花粉症対策

外出時の眼鏡やマスク、帽子の着用など花粉にできるだけ触れないようにしましょう。症状がひどい方は、花粉が飛び始める2週間前から薬を服用することで症状を軽減することができます。

きちんと対策して、春の不調を乗り切りましょう!

