

77
2026.2

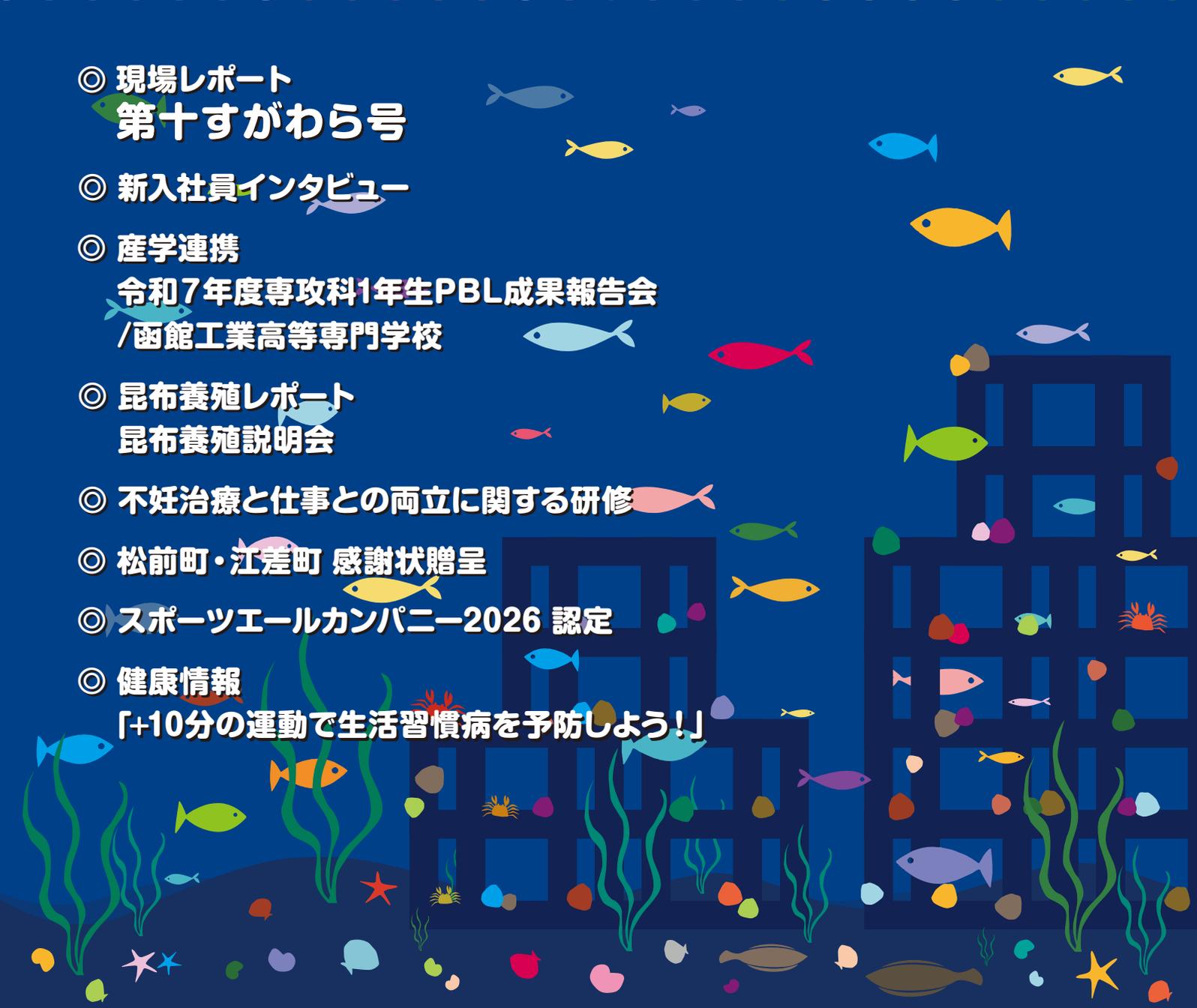
株式会社 菅原組 社報



おかげさま



- ◎ 現場レポート
第十すがわら号
- ◎ 新入社員インタビュー
- ◎ 産学連携
令和7年度専攻科1年生PBL成果報告会
/函館工業高等専門学校
- ◎ 昆布養殖レポート
昆布養殖説明会
- ◎ 不妊治療と仕事との両立に関する研修
- ◎ 松前町・江差町 感謝状贈呈
- ◎ スポーツエールカンパニー2026 認定
- ◎ 健康情報
「+10分の運動で生活習慣病を予防しよう！」





第十すがわら号 (全旋回式120t吊起重機船)

先月号に続き、今月号も当社が保有する起重機船のレポートです。船長の川合さんにお話をうかがいました。

第十すがわら号の役割

第十すがわら号は主に渡島管内や青森県など、函館近郊の漁港・港での工事を担当しています。工事の内容としては、**港湾工事**、**災害復旧工事**、**魚礁の設置**などを行います。今年に入ってから1月に青森で消波ブロックの据付工事を行いました。

第十八すがわら号に比べると船体やクレーンは小さいですが、その分、**小回りが利き**、**高い機動力**を備えています。その特徴を活かし、大型の船では入れない**小規模の港の工事**などで活躍しています。

また、移動速度が速いため、長距離も比較的短時間で移動することが可能です。車の運転と同様に、長時間の移動は操船する人も乗組員も身体への負担が大きくなるので、移動時間を短縮できることは、船員の負担軽減にも繋がります。

船員の役割分担

現在、6名の船員で構成されており、それぞれが役割を担っています。

船団長・・・工程・利益管理、工事の指示など

船長・・・操船、安全・衛生管理など

クレーンオペレーター・・・クレーンの運転、ダイバーさんとのやりとり

玉掛け(3名)・・・玉掛け作業、用具の点検・整備 (調理担当兼任 1名)

工事部とのコミュニケーション強化

港での工事は、工事部の皆さんと連携して行うこともあります。工事を円滑に進めるためには**コミュニケーションが大事**だと思うので、引き続き、仕事や協力を通して今後もより良い関係づくりに取り組んでいきたいです。



▲第十すがわら号 乗組員のみなさん



船内を“見える化”でわかりやすく

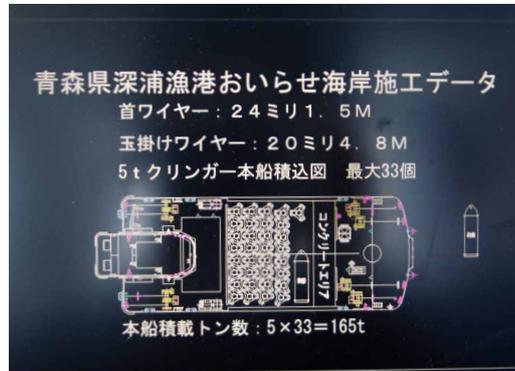
ラベリング

玉掛けの際に使用するワイヤーや工事で使う道具の置き場所は細かくラベリングをして誰が見ても一目でわかるようにしています。



AutoCADの使用

オートキャド AutoCAD(図面を作成するソフト)を使用して、1回で運べる数量や往復回数、施工現場で使用する道具の長さなどを事前に算出し、作業計画の見える化を行っています。



ブロック別一覧表

玉掛けで使用するワイヤーの一覧表を作成しました。

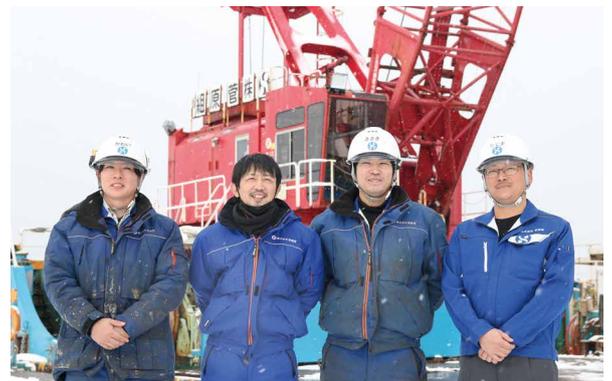
品名	数量	単位	重量	長さ	直径	材質	備考
ワイヤー	165	個	165	4.8	20	鋼	
クリナー	33	個	33	1.5	24	鋼	
...

これらの“見える化”は新しい船員にわかりやすくするためでもあります。結果的に**ベテランもミスを防ぐことができるので全体の効率化**にも繋がります。

働きやすい職場をつくる取り組み

第十すがわら号では新しい船員が少しでも早く馴染めるよう、**新しい船員の目線で物事を考えること**を心がけています。業務の“見える化”も不安を減らし、安心してスタートしてもらうための取り組みの一つです。

また、船員同士は和気あいあいとした雰囲気、くだけた話から国会や選挙などの真面目な話まで、幅広く会話をしています。不定期ではありますが、みんなで食事に行くこともあり、出張先ではその土地のお店を楽しむことも。このような日常のコミュニケーションが、働きやすい職場づくりに繋がっているのかもしれない。



▲1月に中途入社された田島さんも第十すがわら号で研修中です

新しい船員の学びの場

第十すがわら号は、新しい船員の配属先として選ばれることが多い船です。他の船に配属になった場合でも、第十すがわら号で研修を実施することがあり、船員としての**基礎を身につけるための大切な場**になっています。

有給を取りやすい環境づくり

当社には「有給休暇促進デー」という**有給取得率80%を意識した取り組み**があります。個々のパフォーマンスを最大限引き出すにはしっかり休むことも大切!という考えから、第十すがわら号では各船員の有給取得率や残り日数をホワイトボードに書き出して見える化し、有給を取りやすい環境づくりを行っています。上の立場の人が休む姿を見せることで、後輩も安心して有給を取得できるようになるのではないかと思います。



予定表	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
12

新入社員 インタビュー

1月1日付で工務部船舶課
に田島 瞬さんが中途入社
されました。



たじま しゅん 田島 瞬

出身は北斗市です。前職では鹿児島県の港湾工事に関わる会社で起重機船の船長として勤務していました。港の工事の他、自衛隊の馬毛島基地(まげしまきち)の建設などにも携わってきました。菅原組と同じ職種のため、これまでの経験を活かしながら、一日でも早く職場に慣れ、皆さんのお役に立てるよう頑張っていきたいと思います。

これまで培った経験を 菅原組の起重機船でも活かしたい

鹿児島で勤務していた際に地元で働きたいという気持ちが強くなっていました。そんな中、以前菅原組で働いていた知人の紹介をきっかけに菅原組を知りました。福利厚生がしっかりしていることや知人からの評判の良さに魅力を感じ、入社を決意しました。

船での仕事は1人で出来ないことや危険なことが多いため、皆で助け合って仕事を進めることが大切だと思います。船員の皆さんとは日々のコミュニケーションを通して、良好な関係を築いていけそうだなと感じています。

船長の経験もあるので操船には自信がありますが、実際の現場に出て色々学ぶことも多くあると思うのでスキルアップできるように日々努力していきたいです。ウィンチ操作や玉掛け作業などデッキの仕事も初心に戻りイチからやっていきたいと思っています。

港湾工事会社からの転職組です。
仕事の内容としては、前職とほとんど変わらないので、これまでの経験を活かして会社に貢献したい
と思います。
皆さん、よろしくお願い致します。



About Me

趣味で釣りをしています。釣る魚にこだわりは無いため、何でも釣っています(笑)

函館に帰ってきたのでせっかくならサクラマス釣りたいです!サクラマスを目標にプライベートも充実させていきたいです。



▲熊石で釣ったサクラマスです!

Private Shot

鹿児島県馬毛島に作業船が大集合!



令和7年度専攻科1年生PBL成果報告会

当社が協力しているPBL科目の成果報告会が行われ、学生たちが学長や函館港湾事務所工事安全連絡協議会(北海道開発局)、当社などPBLの依頼主に向けて、1年間の学習成果を発表しました。

— PBLでの取り組み —

▼ インフラ・防災に関する 模型製作



こどもたちに土木の魅力や役割を楽しみながら分かりやすく伝えることを目的として、津波模型づくりに取り組んできました。はこだてカルチャーナイト(おかげさまVol.72掲載)

をはじめ、防災マルシェなどの地域イベントで展示し、多くの方々に土木をより身近に感じていただく機会となりました。

今後は、港湾に関する津波模型のほか、陸上での防災などより幅広い防災に関する模型を製作する予定です。

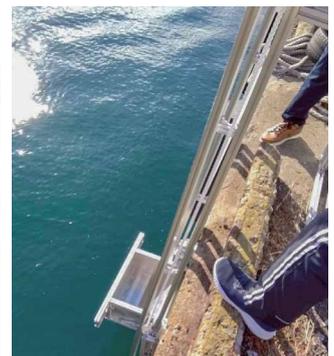


▼ 漁港内における浮遊物の 現況調査と除去システム開発



海洋ゴミは景観や漁業活動に悪影響を与えることから、1時間ごとに漁港内に浮遊したゴミを自動で掬い上げる装置の開発に取り組んできました。

室内試験を重ね、昨年の11月には松前港にて実証実験を行い、実際の漁港環境における効果や課題の確認を進めました。今後は機能の改善と拡張を行う予定です。



PBL(課題解決型学習)とは…

学生が身近なテーマや課題について自ら考え、調べ、話し合いながら解決を目指す学習方法です。函館高専のPBLでは、地域企業や自治体などをクライアントとして、実際の課題の解決に取り組んでいます。

昆布養殖レポート

1/20(四) 15:00 ~ 16:30

昆布養殖説明会

授業をきっかけに昆布養殖に興味を持った北海道大学水産科学院1年生の4名が、当社の昆布養殖事業について話を聞きに来社されました。

企業ならではの養殖への取り組み方や、事業として参入する際の課題、養殖にかかるコストなどについて多くの質問をいただき、学生の皆さんの関心の高さを感じ、私たちにとっても非常に有意義な時間となりました。



不妊治療と仕事との両立に関する研修

2月6日(金) 9:30 ~ 10:40 📍 本社&WEB配信

講師 しながき加奈ウイメンズクリニック 院長
新垣 加奈 先生

しながき加奈ウイメンズクリニック院長 新垣加奈先生を講師としてお招きし、不妊治療と仕事の両立についてお話をいただきました。



両立支援担当者
管理本部 成田 いくみ さんより

不妊治療は通院の回数やタイミングが不規則で、計画通りに進められないことも多いため、仕事との両立が非常に難しいことがあります。そのため、職場での理解や配慮がとても大切であることを全役職員に学んでいただきました。

社内で不妊治療を行いながら仕事をしていることを把握された場合は温かいサポートをお願いします。不妊治療を受けながら働き続けられる職場づくりを広めていきます。

松前町感謝状贈呈 1月20日(火) 📍 松前町役場

「静浦漁港外機能保全工事(補正)」施工中に行った漁港内の^{ほつかい}波塊ブロックの積み直しによる遡上波※対策や清掃活動が、漁業者や漁港利用者の安全確保に役立ったとして、松前町長から感謝状をいただきました。

※遡上波(そじょうは)
海岸に到達した波が、エネルギーを保ったまま海岸線を超え、陸上を這い上がる現象、またはその波のこと。



江差町建設工事等優秀業者感謝状贈呈式

2月2日(月) 📍 江差町役場

「江差港外1港岸壁-5.0m改良その他工事」において、フェリー乗船施設の移設復旧工事の際、作業ヤードを駐車場として無償で開放したことに対し、感謝状をいただきました。



スポーツエールカンパニー 2026に認定されました!



当社はスポーツ庁の認定制度「スポーツエールカンパニー」に3年連続で認定されました。この制度は、従業員の健康増進のためにスポーツの実施へ積極的に取り組む企業を認定するものです。

福利厚生のひとつとして、ジム使用料は月3,000円まで会社がサポートしています。これからも、健康でいきいきと働ける職場づくりを目指し、スポーツ活動の促進に積極的に取り組んでまいります。



+10分の運動で生活習慣病を予防しよう!

毎年2月は「**全国生活習慣病予防月間**」です。今年は「**多動**」をテーマに、日常生活の中で無理なく体を動かすことが呼びかけられています。簡単にできる運動から始めて生活習慣病の予防に取り組みましょう。

- **多動とは?** 落ち着きがないという意味でも使われることがありますが、ここでは**日常生活の中での身体活動量を増やすこと**を意味します。
- プラステン厚生労働省は「+10」と呼ばれる、今よりも10分多く体を動かすことを推奨しています。
- ジムに通う、毎日ランニングする…などのハードな運動ではなく、日常生活で“**ちょこちょこ動くこと**”を意識してみましょう。

運動不足よりも座りすぎが問題!?



現代人はデスクワークや車での移動が多く、座る時間が長くなりがちです。長時間座ることで**下半身の筋肉が動かず、血液循環が悪くなると、死亡リスクや心血管疾患(高血圧など)、糖尿病のリスクが高まると**言われています。

特に**1日8時間以上座っている人は、要注意**です。日常的に運動をしていても病気リスクが下がりにくいとされています。反対に仕事中に立ったり座ったり、動き回ることが多い人は病気リスクが下がりやすいとされています。

簡単な運動やストレッチを生活に取り入れて、**長時間座りっぱなしにならないように**心がけましょう。

簡単にできる“**ちょこっと運動**”をご紹介します。長時間座っているな…と感じたらお試しください。

職場で出来ること

- ・1時間に1回は立ち上がる
- ・昼休みに5~10分散歩する
- ・軽く伸びて気分転換
- ・歩きながら(立ちながら)書類のチェック

家で出来ること

- ・家事の合間にストレッチ
- ・テレビを見ながら足踏みやかかと上げ下げ
- ・階段を意識的に使う
- ・散歩でいつものコースから寄り道

こうした**小さな行動の積み重ね**が生活習慣病の予防に繋がります。

おすすめ! 簡単ストレッチ

肩と背中ストレッチ

- 1.腕をクロス
- 2.軽く体に引き寄せ、さらに上体を後方に捻る
- ! 左右20~30秒くらいで気持ち良い程度に行いましょう
- 3.左右両方とも行います



ニーアップ

- 1.へその高さで両手を下に向ける
- ! 上体を動かさないように姿勢を保つ
- 2.太ももをしっかりあげて同じ側の手のひらとタッチ
- 3.左右交互に合計20回程繰り返す
- ! 最後の4回は太ももと手で強く押し合しましょう



参考 日本生活習慣病予防協会
「全国生活習慣病予防月間2026」
<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>
厚生労働省ホームページ「座位行動と死亡率の関係」

リベ大総合クリニック 健康コラム
「毎日運動していても危険?座りっぱなしによる健康リスクと、今日からできる対策」
https://libe-clinic-osaka.com/column/OMWZdJK_
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-03-007>



株式会社 菅原組 社報

おかげさま

Vol.77 2026年2月号

発行・企画：株式会社 菅原組
〒040-0076 北海道函館市浅野町4番16号
TEL:0138-44-3710 FAX:0138-62-3710

デザイン・印刷：株式会社 エルシープリント
〒040-0072 北海道函館市亀田町6番7号
TEL・FAX:0138-40-6686

この度、プロダクションプリンター「Revoria Press SC285S」を導入いたしました。道南では初の導入となります！環境負荷低減に配慮した設計で環境に優しいプリンターの認定も受けております。より見やすく美しい紙面でお届けいたします。

編集後記



長女のご家庭です。昨年10月に3人目の孫が生まれました。子供は3人いますが、次女は昨年10月に結婚し、今年は長男も結婚します。昨年、今年と祝い事が続き嬉しい限りです。それぞれ、東京、札幌に住んでいますが皆、健康で無事であることを願っています。

私自身も入社し、4月で1年になります。会社に貢献できるよう精進します。(鎌田)



2026年函館マラソン エントリー開始!

2月17日(火)より「2026函館マラソン」のエントリー受付がスタートしました!

昨年は菅原組グループから13名が参加し、それぞれがゴールを目指して挑戦しました!今年も「フルマラソン」「ハーフマラソン」とともに参加者を大募集しています。



エントリー締切 **4月17日(金)**

※定員に達し次第、締切となります。昨年は締切前に定員に達しましたので、参加をご検討中の方はお早めにお申し込みください!

はこだてマジックアワー商店街 in 菅原組

開催日:2月10日(火) 15:30~18:30



2月でマジックアワー商店街は5周年を迎えました!記念として開催した福引大会は大盛況♪「これ絶対ほしい!」と熱気に包まれたひとときでした。菅原組では毎月第一火曜日に開催しております。ぜひ家族やお友だちと一緒に遊びに来てくださいね♪

次回は

一週遅れて開催!

令和8年3月10日 四

15:30~18:30
開催予定です

●場所:菅原組本社駐車場(浅野町4-16)
※車は空いているスペースにお停めください

お楽しみに