

3,000人をめざそう

12月末組合員数  
2,698人

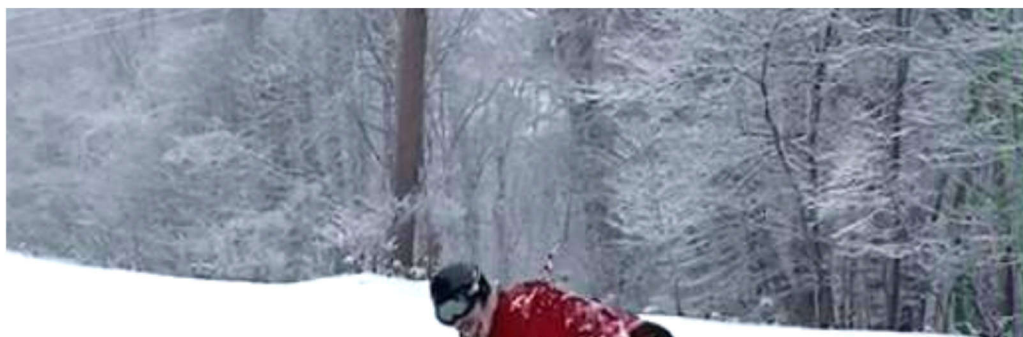
新規加入者を  
ご紹介ください

# 盛岡建労

発行所

盛岡建設労働組合

盛岡市本宮一丁目7番27号  
電話 019-631-1707  
FAX 019-631-1706  
教宣部・青年部



滑りにくい、けど楽しいー！、気持ちいいー！

盛岡建設労働組合青年部では今年最初のイベントとして親子レクレーションを1月15日(日)に八幡平リゾートパノラマスキー場にて開催しました。大人と子供合わせて8人の参加者でした。

青年部では、今年色々な取り組みや新たな挑戦をする年にしていきます。これからの部員一丸となって組合を率先して盛り上げていきたいと思えます。

青年部 三上



リフトに乗ってちょっと休憩

盛岡建設労働組合の第74回定期大会は、前号の告示で掲載しました通り2月19日(日)にサンセール盛岡にて開催致します。参加される方はマスク着用等の新型コロナウイルス感染拡大防止対策に留意してご参加願います。何卒ご理解とご協力の程よろしくお願致します。

## 盛岡建設労働組合 定期大会開催

### 今月の標語

てきぱき仕事  
充実生活  
働き方改革



### 組合員手帳

2023年版の組合員手帳を組合事務所にて販売しております。  
※残りわずか

税込 350円

# 雪にも負けず 青年部親子レク



組合のLINE公式アカウントをみんなで登録しましょう！組合からのお知らせが届きますよ～。ホームページ内にある緑色の「LINE友だち追加」ボタンから追加できます。

※組合からの情報発信のみで返信はできません。



まずはここから



# ながら運動で健康維持

お正月で体形が少し変わってしまった方も少ないのでは？何かをしながら手軽にできる運動で生活習慣病の予防、改善をしましょう！

## 歯を磨きながら

脚を大きく開いて真っすぐ立つ。そのまま、ゆっくりと腰を落として、ゆっくりと立ち上がる。腰への負担が少ないため、腰痛がある人にもおすすめ。

## テレビを見ながら

両腕をまっすぐ前に伸ばす。背筋を伸ばして、イスに座って立ってを時間をかけて繰り返す。ゆっくりと行うことで立派な筋トレに。

無理はダメですよー

## 階段を上りながら

前傾になりながら踏み出した足に、しっかり体重を移動させながら階段を上る。片脚で行うスクワットと同様の動作なので効果は十分。

詳しくは中建国保のホームページで



# 建友会だより

建友会では毎年3月に総会を1泊2日の宿泊で開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、日帰りで開催とします。詳しいご案内は改めて郵送でお知らせいたします。

今年はいくつかの行事や活動が中止になりました。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 石綿（アスベスト）取扱い 作業従事者特別教育講習

石綿等が使用されている建築物の解体・改修作業（石綿則第4条）に携わる方は、石綿による粉じんの吸入により重度な健康障害を引き起こす危険性があります。そのことから、作業を行うには特別教育（安衛則第36条37号）の修了者を従事させる事が事業者には義務付けられています。ぜひ、この機会に受講して頂きますようご案内申し上げます。

日程：令和5年2月18日（土）10:00～15:30

受付：9:00～9:30

※講習前に修了証用の写真撮影のため時間厳守

会場：盛岡地域職業訓練センター 研修室  
盛岡市加賀野4丁目18-50

受講料：当日集金8,500円（送料代含む）

定員：40名（定員になり次第申込終了）

申込：組合事務所（019-631-1707）

※受講申込書があります。

対象：組合員

締切：令和5年2月6日（月）

その他：筆記用具、昼食をご持参下さい。

※修了証は、所定の時間通り全科目を受講した適正者に交付となります。

※遅刻・早退等は終了証の交付ができなくなりますのでご注意ください。

# 石綿特別教育

## 保険証交換会 中止のお知らせ

中央建設国保盛岡出張所では、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、前回と同様に今回も保険証交換会を中止とし、郵送による保険証の交換といたします。

2月中旬に各組合員へ順次「年度更新のご案内」が届きますので、ご確認下さいますようよろしくお願い致します。



中建国保 盛岡出張所

## 国土交通省より アンケート協力の依頼

国土交通省は今後の施策の資料とするため「適正な工期設定等による働き方改革の推進に関するアンケート調査」を実施することとし、全建連に協力依頼がありました。

働き方改革に関しましては、全建連も建設労働者・従事者の処遇改善として取組みを進めております。このアンケート調査票は専用サイトからの回答による方式で、2月10日（金）が締め切りとなっております。

組合員皆様へのアンケートへの協力よろしくご協力をお願いします。

※アンケート内の所属団体は No.110全国建設労働組合総連合でお願いします。



アンケートサイトはこちら



瀬川

あれから12年にもなるけど後遺症も無く頑張っているワンコ。だが、おかんが亡くなったからワンコの気性が荒くなったような気がする。どういふ訳か自分には噛みつきようになり、びっくりしている今日。でも、月日が経つにつれ直ってくると思ってる。



生後3ヶ月の子犬（チワワ）が家に来て早いもので12年になる。

家に来て4ヶ月たった頃の朝、ドアを開けたらワンコが飛び出して車にひかれてしまった。病院に駆け込むも先生は「背中複雑骨折でもう駄目かも。もし治ったとしても後遺症が出る可能性が大きい」と。