

垂水支部版

5月号

電話 (078) 705-2048  
FAX (078) 709-0134

支部組織数  
4月末現在  
1048人

# 建設ひょうご

発行所  
〒652-0802 神戸市兵庫区水木通5丁目2-9  
兵庫県土建一般労働組合  
TEL 078 (576) 6721(代)  
FAX 078 (576) 6726  
編集人 教宣部長  
(釜友勇)  
(組合員の購読料は組合費に含まれています)

## 事務所だより

### 新加入の皆さん

対象期間

[H18/04/11] - [H18/05/08]

氏名	職種
竹林 博海	屋根葺工
中山 健一	タイル張工

\*\*合計\*\* 2人

## 組織拡大月間(後期)突入!

### 6月・7月・8月

私達の要求を実現し安定した生活が送れる様に  
ひとりでも多くの力が必要な時です  
組合員全員で束に成り何時までも折れる事の無い  
大きな束に成る様に組織拡大に努めよう

組織拡大にご協力下さい

「ひとりがひとりを!」

## インフルエンザ 予防接種費補助

組合員と家族の方  
一人につき

### 3000円

まで補助が出来ます  
詳しくは支部事務所まで!

## 労災総会のお知らせ

- ◎とき 6月11日(日)
- ◎じかん 13時30分~
- ◎ところ 西垂水会館
- ◎参加対象者  
労災加入者  
支部5役  
社保対部員

・駐車場はありません  
・総会后懇親会を予定しています  
車で来ないようにして下さい

## 分会総会日程

分会	とき	じかん	ところ
第1分会	6月10日(土)	18時30分	さつき
第2分会	6月17日(土)	18時	万
第3分会	6月11日(日)	18時	西垂水会館
青年部	6月17日(土)	19時	支部会議室
第4分会	6月10日(土)	19時	サガミ
第5分会	6月10日(土)	19時	おかめ

各分会の役員・幹事・班長の皆さんは  
時間と場所をしっかりと確認して  
責任をもって必ず出席しましょう

# 健康教室

と き: 5月28日午前9時30分  
(2時間程)

と ころ: 西垂水会館

講 師: 松田哲氏

※ ※  
無料です  
記念品有り

1 生命維持活動に必要な栄養素のうち量的に最も多いタンパク質、脂質、糖質(炭水化物)と3大栄養素と呼びます。

2 この水にビタミンとミネラルを加えた5つが5大栄養素です。

3 3大栄養素は体内で主にエネルギーとなり体の活動を支えます。タンパク質はほかに臓器や筋肉などの構成成分となって働きます。

4 次のビタミンとミネラルは3大栄養素のよ

うなエネルギー源ではありません。3大栄養素などの栄養素がスムーズに働くように、体のさまざまな機能を調節するための栄養素です。

5 10 所要量は3大栄養素に比べるとごく少量ですが、少量でも生命維持に欠かせない役割を果たしているため、ビタミンとミネラルをひとくりに



## ミネラルがビタミン

### より重要な理由

10 して『微量元素』と呼ぶこともあります。

11 ビタミンとミネラルの違いは、ビタミンが複数の元素から構成される有機化合物であるのに対し、ミネラルは単一の元素から構成される無機化合物であることです。

12 最後には得られる最少単位の要素のことです。

13 人間の体を構成する元素は現在、約30種類がわかっています。

14 このうち人体の約95%は酸素、炭素、水素、窒素でできているため、これら4元素を『主要元素』といいます。

15 また、人が亡くなると火葬されると体内のフラフラして非行に走りやすくなるのです。

16 20 ジェームス山のサテライトの例を見ると地域の

17 4元素は水と煙になり、残った遺骨という、灰、はミネラルです。このような事からミネラルは灰分とも呼ばれます。

18 微量元素と総称されるミネラルですが、その中でさらに『主要元素』と『微量元素』に分けられることもあり、人体に3%4%づつ含まれているカルシウム、リン、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、硫黄、塩素が主要元素です。

19 そして、0.2%ほどの鉄、銅、ヨウ素、マンガン、セレン、亜鉛、クロム、モリブデン、コバルト、フッ素、ケイ素などが微量元素です。『主要元素』に

20 ずかですが、ミネラルには、ビタミン以上に摂取を心がけなければならぬ理由があります。

21 つづく

## 防犯運動に協力をお願いします

22 舞子ゴルフ場跡地にアミューズメントパークができるのをご存知でしょうか。

23 そしてこの地区に住んでいる人は多少気になる事があります。

24 これは外から遊ぶ目的の人数が大勢やってくるので、そうすると地元の子供達が動議して

25 子供達が落ち着くのに、7、8年はかかったそうです。

26 そして今、HAT神戸パークはHAT神戸よりも規模が大きいと聞きます。この舞は嫌いです。本夕開以外の地域

27 地区の中学生はフラフラの状態だそうです。

28 舞子ゴルフ場跡にできるアミューズメントパークはHAT神戸よりも規模が大きいと聞きます。この舞は嫌いです。本夕開以外の地域

29 とも連携し警察にも協力を要請して行きます。

30 子供達の安全、安心そして笑顔が一杯になったら大人達の笑顔が増える。そんな街になってほしいと思います。

31 その為にも組合員の皆様にも防犯運動への協力をお願いします。

32 第5分會・葛本和明

# 分会だより

## 竹の子お美味しい

第1分会 塩屋地区

「岡野正幸通信員」  
 組合員のみならず、お元気ですか。本当にめっちゃくちゃいい季節になりましたよね。

10 ところで、みなさんGWは、どこに行かれましたか。

私は、母の実家へ(又美浜)に行き、墓参りを終え、家に帰る途中に竹林があり、よく見ると竹の子が顔を出していました。

すると母が、「そのみです。」

## 通信員

今年1年 ありがとう

第4分会 名谷地区

「吉田照明通信員」  
 今年度も皆様方の御協力により、無事終わる事になりました。ありがとうございます。

20 新年度の分会総会を、サガミ名谷店にて、6月10日(土)7時より行いますので、組合員の皆

## ストレッチで肩こり解消

第2分会 東舞北地区

「松岡成幸通信員」  
 第2分会の皆さん、お元気でしょうか、健康についてお話しさせて下さい。

10 /日4回、5〜10分で行える肩こりに効くストレッチ運動や、ちょっとした心掛けで改善できます。

10 めまいや頭痛、吐き気など、さらに運動不足が加わるとますます肩や首周辺の血液循環が悪化し、こりにつながります。

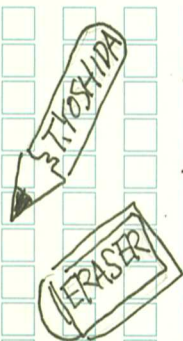
## プリンスビッグニース

第3分会 西舞地区

「清水場光郎通信員」  
 分会の皆様、日も長く暖かい日が続くようになっていますね、仕事もやりやすい季節になって、頑張っています。

15 早いもので、分会総会の時期が近付き、1年があつという間に過ぎていきました。

17 年度の役員さん、4年間、分会を盛り立てて頂きまして、ありがとうございます。



20 様多数の御出席下さいます様お願い致します。来期も頑張りますので御協力の程宜しくお願い致します。



「簡」  
 ありがとうございます

20 来期の役員になられる方も分会を盛り立てていけるように分会全員で頑張っていきたいと思います。

20 通信員として、1年が過ぎました、皆さんに、これといったニュースも届けられませんでした。次の方、ビッグニースをお届けしてくれると思います。

# 釣も楽も3連休

第5分会  
夕開地区

【谷栄三通信員】5  
 令会のみなさんお元気  
 ですが。天候にも恵ま  
 れた長い連休でしたが  
 いかか過ぎ水まじりか。  
 私は5月3と5日連  
 続で釣りに行きました。

初日は深流からと勇  
 んで千種川を目指した  
 そのの、早朝だとい  
 のに高速の入口で大渋  
 滞。場所変更で移動す  
 るけどいい所見つから  
 ず。福知山まで足をのば  
 すが釣果のほうはゼロ。

20【東日出夫通信員】  
 だんだん暖かくなり野  
 山は緑いっぱい季節  
 とまりました。  
 しみなさん体の調子は  
 いかかですか。こん  
 な間いかけ何が変です  
 よね。  
 奥は青年部では、5

その日の移動距離  
 離30のキロ。  
 へトへトの初日  
 でした。  
 次の日は舞子で投げ  
 /本でアイナメノ匹。

最終の日まで  
 元張ほす  
 第9分会 区域外

【藤江宏  
 通信員】年  
 月は早いも  
 ので、9分  
 会は垂水支  
 部で9番目  
 の分会とし  
 て設立。あ

月28日(日)西垂水会館で  
 生活習慣病について学  
 習会を開くためです。  
 普段何げなく耳にす  
 るいろんな病名、放っ  
 ておくと知らぬまに恐

13日目船で18と25cm  
 のメバル3匹。  
 渓流・投げ・船3  
 日間釣果4匹のゴー  
 ルデンウイークでした  
 が楽しいものでした。  
 趣味は大いに楽しむ  
 みなさんもスポーツや  
 趣味で楽しみましょう。

とノケ月で5年になる。  
 今回の組織整備によ  
 り5月で分会の活動を  
 終える。私は分会の班  
 長また幹事をし、自分  
 なりに努力をしてきま  
 した。その間、支部幹  
 事の方々、諸先輩の

いい病気になるると  
 かで聞きたい気持ちか  
 らんでしまいます。大  
 切なのは日々の生活と  
 生活習慣病

# 出席してか 最終幹事会

第6分会 舞子地区

【大峰晃  
 一通信員】  
 6分会のみ  
 なさんいか  
 がお過ごし  
 ですか。今  
 年のレクレ  
 ーションの  
 いちご狩り

分会のみんな、いろん  
 な指導をうけ本当にい  
 い勉強ができて、いい人  
 達に巡り合うことがで  
 きました。そして分会  
 活動に理解と協力の分  
 会員のみなさんに感謝。  
 今後他支部へ移ら水

のこと。そこで生活習  
 慣病に詳しい講師を招  
 いて、飲食・睡眠・ス  
 トレス・eもc。みな  
 さんの生活に役立つ学  
 習会になりますよ。  
 ぜひ参加して下さい。  
 こ水からも楽しい企画  
 を考えていきます。

はいかがでしたか。  
 いちご狩りばか  
 りでなく他に家族で  
 楽しめる案があればど  
 ろしし分会に知らせて  
 下さい。いただいた案  
 を、来年度の新しい幹  
 事さん達のレク企画の  
 参考になるようにさせ  
 ますが分会員・ご家族  
 のみなさんのご健康ご  
 の幸と益々のご活躍を  
 お祈りいたします。

15私達、最終の日まで  
 カンバります。本当に  
 ありがとうございます。  
 ございました。

【きに】  
 支部教官部を担当  
 して1年。部長のみ  
 など新聞づくりを  
 学びました。紙面構  
 成から始まり、行事

ていただきます。  
 さてあと1ヶ月程で  
 本年度の分会活動が終  
 りになります。その  
 前に最終分会幹事会を  
 開きます。幹事さん  
 班長さんには、日取り  
 が決まれば後日案内し  
 ますので出席よろしく  
 お願いいたします。それと  
 この幹事会は、新幹事  
 さんの出席をお願いい  
 ます。分会最終行事、総  
 会の打ち合わせとなり  
 みんなで日取りや場所  
 も決めたいので、忙し  
 いと思いますが、是非  
 出席して下さいね。

分会通信員からの原  
 稿、それを校正して  
 刷りあがるまでの大  
 変さや喜びを感じた  
 1年でした。物作り  
 人作り、新聞作り。  
 みんなすばらしい。

【岡山 記】

# 生活に役立つ学習会ですよ

青年部

