

# 秋の全国火災予防運動

期間 11月9日 ~ 11月15日

H30標語 **忘れてない？**  
**サイフにスマホに 火の確認**

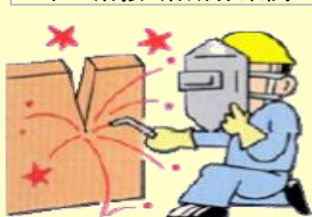
空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、ひとり一人が、火災予防に対する意識を持つことにより火災による悲惨な焼死事故や貴重な財産の損失を防ぎ、放火されにくい、「火災に強い街づくり」のために、毎年、11月9日から15日までの1週間を「秋の全国火災予防運動期間」と定め、本年度(2018-19年)は”忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認”を標語に、火災への注意が呼びかけられます。

## 建設現場での主な出火原因ベスト3 **注意**

1位 溶接・溶断作業関

2位 放

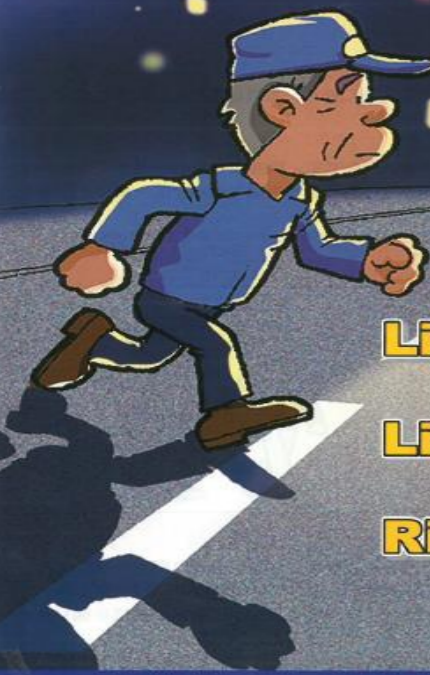
3位 たばこ



# 夕暮れ時の交通事故防止！ 合い言葉は「ラ・ラ・ラ」

夕暮れ時の交通事故防止運動

日没時間が早くなってきました。夕暮れ時から夜間の時間帯の交通事故が多く発生する傾向にあります。車や自転車は早めにライトを点灯し、存在を



**「ラ・ラ・ラ」運動**  
**Light on (ライト・オン)**  
 ~早めのライト点灯~  
**Light up (ライト・アップ)**  
 ~目立つ装備・服装~  
**Right careful (ライト・ケアフル)**  
 ~右側注意~

~ 守ろう交通ルール 高めよう交通マナー ~  
 宮城県・宮城県警察

元請負人と下請負人との  
 対等な関係の構築及び公正  
 かつ透明な取引の実現

**11月1日**  
 ~  
**11月30日**

# 建設業 取引適正化 推進月間

です

みんなで守る  
**適正取引**

契約は着工前に  
 書面で締結しましょう



訓練日時 平成30年

**11/4(日)**

第一ステージ

9:00~10:00

第二ステージ

10:00~

自分の命は自分で守る  
 みんなの命は地域で支える

訓練当日は防災無線と緊急速報メールで広報します。実災害と間違えないように注意願います。



平成30年度

# 石巻市総合防災訓練 市内一斉避難訓練

あの日の教訓を忘れず、未来への備えを。  
 命を守るリハーサルに参加しませんか？

石巻港で感謝祭 6千人の来場でにぎわう

第17回港湾感謝祭が14日、石巻港大手ふ頭で開かれた。宮城海上保安部の巡視船「くりこま」が公開され、船内見学で操舵室からの眺めを楽しんだ。岸壁では官公庁や港湾関係企業のPRコーナーがあり、港が果たす役割をアピール。主催者発表で約6千人が訪れた。

建設業協会の当社でも総務部の千葉さんが感謝祭の手伝いに参加しました。お疲れ様でした

海を守る巡視船に関心



**11月15日は  
 生コン記念日**



生コン業者の皆さん、いつも  
 ありがとうございます

わが国で生コンクリート産業が産声をあげたのは、昭和24年11月15日に「東京コンクリート工業(株)業平橋工場(現在は工場があった場所は東京スカイツリーが建てられています)」から、地下鉄銀座線三越前駅補修工事へ初の生コン出荷が行われた時と言われています。以来、高度経済成長の中、その経済性と品質への信頼から急速に発展しました。

生コンクリートは半製品という特殊な商品であり、品質の安定こそ商品価値の最大のものです。そのために、常に品質の管理に留意することが必要であり、業界組織の最大の責務も、安定した品質の製品を安定供給出来る体制を作り、維持することです。

この「品質の安定」という業界の責務を果たすためには、生コンクリート発祥の原点を振り返り、その発展の過程を見つめ、将来の方向を思うとともに、業界に対する社会の認識を思い出し、その理解を深めることが大切です。

こうしたことは、業界団体の日常活動の中で展開していくべきことですが、生コンクリート産業草創の日を記念して、生コンクリート産業のあり方を再認識することに意義があると業界全体が一致して、昭和63年に11月15日を「生コン記念日」と制定しました。

## インフルエンザと漢方薬

### 漢方薬

にできることは？

インフルエンザには漢方薬はあまり使われていないと思われがちですが、実は、漢方薬はインフルエンザに対して有効であることが分かっています。特に麻黄湯の効果については、最近いくつかの研究が行われており、西洋薬と同じくらいの有効性(熱を下げる効果など)があり、さらに倦怠感や頭痛、筋肉痛を治す効果などがあることが報告されています。



### くらしの中の予防法

#### ☑うがい・マスク

インフルエンザウイルスの感染力は強く、飛沫感染(インフルエンザ患者のくしゃみによる)や空気感染によって簡単にうつってしまいます。マスクやうがい、手洗いを徹底し、ウイルスが体に入らないようにすることが大切です。

#### ☑人混みを避ける

インフルエンザが流行しているときは、なるべく人混みの中を歩かないようにしましょう。

#### ☑湿度を保つ

ウイルスは高温・多湿を嫌います。家の中は加湿器などで湿度を保つようにしましょう。

#### ☑予防接種を

学校や会社など、人の多い場所で過ごすことの多い人は、ワクチン接種をしておきましょう。





# 脱”早食い”で健康アップ



## ★ 早食いと肥満の関係

国民健康栄養調査の結果では、男女とも肥満度が**高い**人ほど食べる早さが「**早い**」人の割合が多く、「**遅い**」人の割合が**少ない**ことがわかっています。

食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまいがちになり、必然的に摂取エネルギーが増えて肥満につながると考えられています。

以前からよく言われている方法ですが、時間をかけて食べるようにするには、**まずよく噛む**ことです。（『咀嚼法』と呼ばれています。）

1口あたり**30回噛む**ことが推奨されています！

『30回も噛めない!』という方も少しずつ咀嚼回数を増やしてみましょう。

咀嚼回数を増やすことで、肥満防止効果以外にも

- 脳の発達（脳が活性化し、子供の知育を助けたり、認知症予防に役立ったりする）
  - 味覚の発達（食事本来の味がわかるようになる）
  - 歯の病気を防ぐ（唾液の分泌が促進され、虫歯などの予防に役立つ）
  - 胃腸の働きを促進する。
- というような効果も期待できます。

これからますますごはんが美味しくなる季節です。普段の食事から食べ方に気を付けて健康的に美味しい食事を楽しみましょう。

総務部 伊藤

# キノコ採り 毒キノコ、獣、遭難、急斜面での滑落に注意を!

きのこが豊になると予想されているこの秋、きのこ採りをしていて遭難し亡くなる人が全国で相次いでいて、警察は急な斜面で採取しないよう注意を呼びかけています。

山できのこ採りをしていて遭難し、亡くなる人が先月以降、全国で相次いでいて、10日も長野県塩尻市の山林できのこ採りをしていて遭難し、死亡するなど、NHKの取材ではこれまでに20人を超えています。

警察庁によりますと、きのこ採りや山菜採りをしていて遭難する人は毎年300人余りに上り、このうち、きのこ採り中の遭難は9月から11月までの3か月間に集中しています。



斜面に生えたきのこを無理に採ろうとして滑落したり、きのこ採りしている間には下を見たまま歩く時間が長いので、その間に道に迷ったりするケースが多いということです。



全国の警察は、急な斜面や足場の悪い場所で採取しないよう注意するとともに、道に迷った場合に備えて地図や食料などを携帯するよう呼びかけています。



10/27(土)～11/25(日)

## 松島 円通院 紅葉ライトアップ



## 加美町 やくらいガーデン 星★あかり

～キャンドルの灯～

10/13(土)～11/11(日)



## 秋の洋ラン展in村田

場所 道の駅「村田」物産交流センター  
期間 10/26(金)～11/4(日)

蔵王洋欄園によるカトレアを主とした約2,000



10/28は入館料無料! (1日限定)

空まで届け! みんなでバルーンリリース!

405年目の サン・ファン・パウティスト 出帆記念イベント

平成30年 10/28(日) 9:30～16:30 会場/サン・ファン館

テレビラジオでおなじみのステージ総合司会 **ニードル** お笑い、会場を盛り上げます!

なりきり 常長コーナー カメラを持参して! 思い出の衣装で撮影も実施!

六華亭 遊花 東北弁落語 笑う門には福来る! 笑って笑って元気に!

追力満点! 館内広場 ステージ 歌と笑い、舞臺、マントリン演奏など

秋を楽しむ 学生呈茶席 石巻市立 桜海高等学校 茶道部

一人一葉! 金魚すくい

楽しい景品 盛りだくさん! ピンゴ大会

お楽しみ品 出店コーナー

小さなお子様も楽しめる 昔の遊び体験

数量限定! ホップコーンプレゼント



## グルメフェス GREEN LOOP SENDAI

期間 10/20(土)、21(日)  
場所 仙台定禅寺通り  
勾当台公園、肴町公園

100を超えるおしゃれな人気スイーツ等のショップがケヤキの木下に立ち並びます

## 利府のカキを腹一杯喰らえ!



黒みつきなこアイスモッフル

## 利府町浜田漁港 かき焼き処 営業開始

浜田漁港で水揚げされたカキを焼いて食べられるところが早くもオープンしています。事前に電話で確認予約を。浜田カキ生産組合 022-365-3515

## 全国ご当地もちサミット 2018 in 一関(岩手県)

期間 10/27(土)、28(日)  
場所 一関文化センター前広場

全国の26店の郷土もち料理・もちスイーツを集め、ふるまい、投票でグランプリを決定



## 自然薯・じゅうねん 大収穫祭(丸森町)

期間 11/17(土)、18(日)  
場所 いきいき交流文化センター

宮城県の南端 丸森町の大内地区のいきいき交流センターで、自然薯等の即売会やとろろ飯、芋煮などの試食会他イベントが行われます。

Takaho Brand Festival

とうほく パンフェス 2018

11/3(土) 4(日) 10(日) 11(日)

10:00～16:00

東北の人気ベーカリーが三井アウトレットパーク 仙台港・大集合!

## とうほく パンフェス

期間 11/3(土) 4(日) 11/10(土) 11(日)

場所 三井アウトレットパーク 三井アウトレットパーク仙台港 開業10周年を記念した特別企画

県内を中心に東北の人気ベーカリーや焼き菓子店が日替わりで大集合。数量限定ベーカリーや、パン屋さんになりきれれるフотスポットなどのお楽しみも。



国立感染症研究所は10/16に「風疹急増に関する緊急情報」を発表しました。今年初めから10/7までに1,103人、特に8/20以降は毎週100人以上の感染者が出ているようです。潜伏期間は風疹ウイルスが侵入してから症状がでるまで2～3週間 初期症状は倦怠感、微熱、首のリンパ節、耳の後ろや後頭部の腫れ、その3～7日後に発疹がみられます。感染力はインフルエンザより強いと言われています。

寒くなってきました。皆さん体調管理に気をつけてくださいね

## サン・ファンイルミネーション 石巻 サン・ファン館

11/9(金)～1/6(日)

