

人間が健康に生きて行く為に 104

全ての細胞で時を刻む体内時計

頭のとっぺんから 足の先まで すべての細胞には 時計遺伝子が組み込まれ 時計を刻んでいる

それぞれの時計が 一糸乱れず 時計を刻むことで初めて 持っている 『本来の力』が 発揮できる

知っていますか = 時計の合わせ方
なってない!? = 時計が乱れる暮らし方

時計を乱す要因

- 夜遅くまで起きている (親時計が朝と勘違いする)
- 夜遅く食べる (子時計が朝と勘違いする)
- 生活リズムがバラバラ/運動不足 (いつ働くか分からなくなる)
- 朝食を食べない (子時計が朝を確認できない)

体にある2種類の時計

親時計=脳にあるそれぞれの臓器 (細胞) に指令を出す”指揮者”の役目
○朝の光を浴びて時計を合わせる

子時計=それぞれの臓器 (各細胞) にある。時計に応じて、臓器の働き方が変わってくる”演奏者”の役目
○朝食を食べる、体を動かすこと等で、朝を認識し時計を合わせる

指導者と演奏者がしっかり合わないとききれいなメロディー (健康な暮らし) は刻めない

時計が合っていると

- 勉強や仕事の効率が高まる
- 運動能力が高まる
- 免疫力・自然治癒力が高まる
- 疲れにくい
- しっかり眠る
- ストレスに強くなる
- 老化が制御される



photo.jp - 20206100

原発ゼロ

東京電力福島第1原発事故で福島県から東京など避難している17世帯47人が、国と東電に計約6億3500万円の賠償を求めた集団訴訟の判決で、東京地裁 (水野有子裁判長) は16日、両者の責任を認め、17世帯42人に計約5900万円を支払うよう命じた。同種訴訟で国の責任を認めたのは4件目で、国側敗訴の判断が続いている。

約30件ある同種訴訟のうち、地裁判決は6件目。国が被告とされた訴訟の判決は5件目で、これまでに前橋、福島、京都の3地裁が国の責任を認め、千葉地裁だけが否定していた。

今回の原告の大半は福島市やいわき市、田村市などに住み、事故で県外に避難した。46人は自主避難者で、残る1人は国が避難を指示した「緊急時避難準備区域」からの避難者。判決は、政府の地震調査研究推進本部が2002年に公表した、「事故直後に健康被害

の有無を判断するのは不可能だった」とし、11年12月までの避難は合理性があったとした。18歳未満や妊婦、その家族は年8月12日までの避難の合理性を認めた。

東京地裁判決 骨子 東京電力は2002年中には10メートルを超える津波が第1原発を襲う可能性を予見でき、06年末までに対策に着手する義務があった。津波を予見でき、06年末までに規制権限を行

使する義務があった。事故直後に健康被害の有無を判断することは不可能で、原則11年末までの自主避難には合理性があった。私たちが原告団・弁護団は、本判決を受けて、今後、被告国及び被告東京電力の責任において、すべての原発事故被害者が原発事故前の暮らしを取り戻すための現状回復措置をとること及び被害に対する完全賠償を実現させるために全力を尽くす決意である。

2018年3月16日
ネットより



建交労鉄道

岩手地本

2018年 4月20日
NO 104号発行責任者
須藤清成

第88回メーデー

みんな

集まれ

岩手県中央集会

働く者の団結で生活と権利を守り

平和と民主主義、中立の日本をめざそう



20185/1(火)

岩手公園広場

8時45分集合/9時開会

恒例の通信労組・郵参郎・国公・建交労鉄道
お花見交流の集いをメーデーの機行います。
参加費は組合が負担します。参加をお待ちしています。



JR貨物2018度

事業計画

鉄道事業

営業収益 1,435億円
営業費 1,430億円
営業利益 4億円

関連事業

営業収入 203億円
営業費 102億円
営業利益 100億円
経常利益 89億円
当期純利益 64億円

人件費 402億円(鉄道399億円・関連3億円)
物件費 843億円(鉄道785億円・関連58億円)
減価償却費 206億円(鉄道182億円・関連24億円)

設備投資 219億円

【諸懸案事項】

初任給調整手当の改正

	1年まで	1年を超え 2年まで	2年を超え 3年まで	3年を超え 4年まで	4年を超え 5年まで
大学院	18000円	14700円	11200円	7600円	3900円
大学・短大 高専・高校	11000円	8000円	4500円	2000円	

実施時期

2018年4月1日から実施

〈組合の主張〉

なぜ調整手当を引き上げたかという現行の初任給だと東京都の最低賃金（958円）に抵触するということであった。

このような低賃金だから新規採用を募集しても募集人員に充たない現状がある。手当で調整するのではなく初任給の大幅な引き上げが必要である。

2018年春闘回答一覧票

会社名	基本給	基準内賃金	定昇額	ベア額	回答日
北海道		246,385	5,593	0	3月16日
東日本	299,342	339,080	6,275	1,328	3月16日
東海	277,400	320,500	3,880	1,300	3月15日
西日本			3,880	1,200	3月14日
四国メンテ	140,300		900	0	3月23日
九州メンテ				300	3月16日
貨物	251,983	271,687	5,526	300	3月16日



「安倍はやめる」「総辞職、総辞職」の大「コール」森友・加計疑惑の真相究明、内閣総辞職を求める行動が14日、全国20カ所以上で行われ、安倍内閣に対する国民の怒りが列島を包み込んだ。国会正門前の抗議行動にはのべ5万人（主催者発表）が参加。

国会前の抗議行動は、「総がかり行動実行委員会」「未来のための公共」「Just what for Truth」の3団体が主催代表してあいさつした総がかり行動実行委共同代表の福山真劫（しんごう）さんは、安倍政権によつて憲法破壊と政治の私物化が進んでいると指摘。「これ以上、安倍政権を延命させたら、日本の平和と民主主義、誇りは地に落ちてしまう。今度こそ市民と野党の共闘で退陣させよう」と呼びかけると、「そうだ」の声と拍手が起こりました。

立憲民主党、日本共産党、社民党の国会議員がスピーチ。共産党から志位和夫委員長が訴えました。

日本共産党の志位和夫委員長はスピーチで、森友・加計疑惑、自衛隊のイラク「日報」隠ぺいなど一連の疑惑について国会で徹底究明する決意を表明。市民と野党の力を合わせて「安倍内閣を即刻退陣させよう」と呼びかけると、参加者は割れるような拍手と歓声で応えました。

志位氏は、森友・加計疑惑について、「首相夫妻の関与の疑惑は真つ黒に近いグレーだ。首相は『ウミを出す』というが、出すべき『ウミ』は首相自身ではないか」と痛烈に批判。「希望は市民と野党の共闘です」と述べ、「安保法制のときに国会前を埋めた新しい市民の運動が伏流水のように続き、今またここにわき起こっている」と強調しました。

志位氏は市民と野党の共闘の力によつて、厚労省のデータねつ造を認めさせて「働き方改革」一括法案から裁量労働制を削除させ、森友公文書改ざん事件では佐川宣寿前国税庁長官の証人喚問を実現させたと指摘。「一歩一歩、追いつめている。この力で安倍政権を倒し、ウソのない正直な政治、日本の民主主義を取り戻そう」と呼びかけました。

（ネットより）