



建交労鉄道 岩手地本

2023年10月16日
NO 170号
発行責任者
須藤清成

2024問題

大きな役割を担っていくことが期待されている。

点と、鉄道貨物の弱



の賛成で採択されま

「骨太の方針」
鉄道貨物に関する物流2024問題(物流の革新) 持続可能な物流の実現 政策パッケージ 物流荷軽減 物流拠点 災害対応能力の強化

このため、貨物鉄道へのモーターシフト推進に向けて、一

て、もつと鉄道貨物輸送を増やしてい

一つの課題や問題を解決するためには、JR貨物だけではな

国交大臣(定例会見)
貨物鉄道の役割・課題

これに加えて、JR貨物においては現

盛岡地域労連は、10月6日盛岡市勤労

務員・医療・保育労働者等から発言があ

「汚染水の海洋放出反対！」

岩田薫共同代表は、「国はあれだけの事故

たなか労働組合のハイジョンアップ

「医療破壊を阻止し、経済の再生をめざす」

「骨太の方針」
貨物鉄道の全国ネットワーク維持の危機4

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

人間が健康に生きて行く為に178

認知症の人と健康な人の食事 日本人の痴呆症を防ぐ食材

ご飯、みそ。緑黄色野菜、海藻、漬物、魚類、大豆類、きのこ類、果物、コーヒー、緑茶

いま注目されている認知症予防の食事

認知症の予防につながる食事・食事内容としては、DASH(ダッシュ)食やMIND(マインド)食が心疾患の制御や認知症の発症軽減に貢献するという報告があります。

DASH食とは、米国で開発された脂肪の多い肉類や砂糖を含む甘い物を減らす、野菜や海藻、果物、ナッツ類を十分にとる食事法です。

MIND食とは、地中海食(野菜、魚、豆、未精製の穀物、オリーブ油とる)とDASH食と組み合わせで開発された食事法で、アルツハイマー病の発生リスクを低下させる可能性があります。

最近では、ビフィズス菌のランダム化比較試験で、認知機能保持が達成されたという研究成果もあります。

認知症を予防する食事

認知症予防には食事はとても重要で、40代からの予防が大切です。認知機能を維持・改善する食品を積極的にとり、逆に認知症のリスクを高める食品をできるだけ避けることがポイントです。

青魚:脳の機能を高めるDHAなどを含むブリ、サンマ、サバなどを多くとる。

野菜・果物:抗酸化作用があり、脳内の活性酸素を除去する働きがある。パクチーは脳内の水銀など有害物質の排泄を促す。ブロッコリーは毒素を排出し、強い抗酸化力をもつ。

玄米:認知症の原因となる水銀の毒性を減らすセレンを含む。植物繊維が多く腸内環境を改善。発芽玄米は有効成分が多い。

オリーブ油、ココナッツオイル:オリーブ油は抗酸化作用がある。

鶏むね肉:脳の老化を改善する成分を含む。

カレー粉:香辛料のクルクミンが脳の老人斑を制御。

緑茶:カテキンが老人斑を制御。

おすすめは和食

ご飯とみそ汁、魚などの主菜、野菜や海藻、大豆製品などの副菜がそろえやすいので、おすすめです。食材の数も豊富になり植物繊維やビタミン、ミネラルも摂取でき、痴呆症予防に最適な食事です。食べる順番は野菜を先に、次にたんぱく質、糖質は最後に。

できるだけ避けたい食品

脳に炎症を起こしやすい、血流を悪くする、血糖値を上げやすい食品:菓子パン、甘いお菓子、飲料、スナック菓子、フライドポテトなどのファストフード、サラダ油、市販の揚げ物、麺類だけなど糖質に偏った食事。過度の飲食。特にパンのグルテン(たんぱく質)は腸と脳に炎症を起こしやすいので避ける。輸入小麦には脳神経への毒性がある除草剤グリコサードが残留。

原発ゼロNO148

福島第一原発では、8月24日から処理水の海への放出が始まっています。日本の市民団体「原発汚染水放流に反対する全国連絡会」はこのほど、東京地検に岸田文雄

「国はあれだけの事故を起こして責任を...」

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

「設備の性能に問題がない」とする使用前検査の終了証の交付

4. 支払日は、12月8日とすること

2. 賃金規程第132条第2項(増額)の適用に当たっては、所属組合による意図的な査定を行わず、公正・公平に行なうと共に、第3項(減額)は適用しないこと。

1. 2023年年末一時金は、支払日における基準内賃金の3.5箇月分とする。

2023年年末一時金の満額回答望む

一時金は社員の生活を支えるために欠かせない重要な生活費であり、引き続き物価高騰に可処分所得が減少する状況のなか、日夜安全・安定輸送を心がけている社員に報いるためにも年末一時金は満額回答で応えるべきです。

11月20・21日
建交労鉄道岩手地本第25定期大会
八幡平ハイツ会議室 15時
OB会と交流します。

お知らせ

憲法を活かし、戦争する国づくりを阻止しよう
全組合員参加の活動で要求闘争の推進を

建交労鉄道東日本本部は9月23日、大宮区ソニックシティー803室において第25回定期大会を開催しました。一年間の取り組みを総括し、今後一年間の運動方針を確認しました。決算、予算のほかに「ストライキ権確立」「10万人アンケート」「組織拡大」を推進し、生活実態に根ざした要求作り上げる等、活発な討論で補強され、すべての議案が多数の賛成で採択されました。



職場に団結を!地域に統一を!

発言

岩手 須藤 先の 今後予想される総選挙で、市民と野党の共同を上げて、取り組むことが全国的に「市民と野党の共同」「オール岩手」の力重要です。で達増候補が相手候補に10万票の大差を付けて、五選されました。岩手では野党共闘の源流として市民と野党の共同が作られ、「市民と野党の共同」の再構築に新たなスタートです、を端的な指摘は良かった。

この行動が何年かぶりの3桁のベアスアップにつながった。職場要求は常に要求していかないと解しない。あきらめず要求していく。仙台に女性の乗務員が配属となった。ジェンダー平等の職場としていき長く働ける環境をつくっていききたい。

平和論
1 天皇の わからぬ放送 聞きし夏
その後の平和 世界の手本
2 義兄(あに) 還る 骨壺の中 石一個 兵士もろとも 艦(ふね) 撃沈す
3 戦いに行かぬ大臣・政治家は 民の命の 重さ思わず
4 アメリカの 中古兵器を爆買いし 戦に備える 愚かさの極み
5 人殺す 兵器を多数(あまた) 輸出して 戦をおおる 愚かな政治
6 北朝鮮、中国と言え話し合い 世界の平和 求めてほしい
7 NATO組み ロシアを包囲 米英の 狡猾挑発 プーチンが乗る
8 戦争に 負けて賢くなった筈 それを忘れた 愚かな政治
井上 駿



三浦委員長挨拶
2023年は賃上げ以上に物価が高騰し、労働者・国民生活が困窮を極めていきます。一方で、最低賃金が改訂されても生活改善には程遠く賃上げを求めるたたいの重要性が僅々の課題となつていきます。どうすれば賃上げが可能なか労働組合として要求作りに集中し、行動と運動の展開が急務となつていきます。保険医協会では全国に呼び掛け「健康保険書の存続」を求める署名活動を展開しています。共同通信の世論調査でも72%の人がマイナンバーカードの延期・撤回を求めていることを明らかにしています。

縄田野古基軍基地であっても、建設費用、維持管理に伴う費用は日本国民が負担するこのようなやり方を許すわけにはいきません。今すぐ、日米安全保障条約を破棄し、対等平等の関係に移行すべきです。

452万人ものフリーランスと呼ばれている人たちがいると報道されています。働いても労働安全衛生法に対象にならず、けがをしても自己責任。社会保険料などの納付は当然自分で行い大変な状況下に放置されています。年収200万円以下の労働者が2000万人にもなっている現状を作ってきた大企業の責任は重大です。JR東日本会社は、地方交通線には一日当たり4000人以上の利用度のない線区については、維持管理費との関係で経営が困難とますます利益拡大のため、地方鉄道を廃止もしくは地方に鉄道を渡そうと企んでいます。国鉄の分割・民営化の約束を反故にし、JR東日本の利益拡大のため鉄道を切り捨てるようなやり方を36年前に経験している私たちが少ない人数でも国民・利用者に呼び掛け日本の再建を求める運動を起こすことが必要です。

JR貨物会社は、自ら危機管理を棚上げ「新人事賃金制度」という労働者に差別と選別を盛り込んだ悪式人事管理を導入。人出不足で休日出勤など労働者に負担を強いる現場に目を光らせ、輸送の確保と国からの援助拡大、国が資金援助している貨物会社への監査など鉄道事業者としての責任も追及するなどの取り組みも提起していくことが求められています。東日本環境アクセス会社におい、コロナ感染による業務の縮小を口実に約500人程度の労働者が削減されています。エッセンシャルカーとして清潔と安全を確保している環境アクセスで働いている労働者への組織拡大と賃金を含む労働条件の改善を要求するたたいを展開して行きましょう。

DD200形式養成



DD200形式の使用開始予定は今年16日です、5人が養成訓練修了しました、当分間5人で勤務回すとの事ですが、5人のうち4人はシニア社員でいつ辞めてもおかしくない状況です。

気式であること。車体長はやや長くなつたものの、軽量化されたことで最高運転速度が旅客路線での運転でも支障のないように110km/hと向上している。複雑な構造となりがちな5軸を避け、粘着力と牽引力を高めるべく4軸。外観は運転室が車両の中央からやや片側に寄つた“セミセンターキャブ方式”で、DE10

ホテルに発泡酒値上の大きな予告が貼ってあった。値上げラッシュで、みんな節約モードだ。T子は店に行く。

5千円減り節約ではない。これは「わたしの主張」。昔の本「さおや」だけはなぜ潰れなだけいのか?」筆者

気分と実際 細川忠雄

目的の品でないのに1万円のモノが半額だったので買った。T子は五千元も得したと思いきや、それは気分だけ。実際はお金が

う。②百一千万円のモノを百万円で買おう。どっちが得か。①の方が50%引減は%でなく、絶対額で考えるべきものと言く。



九月十日の里山は朝島山。盛岡七名と水沢から及川さんが参加してくれて総勢八名。何年かぶりに久々に登るといふメンバーが多かったです。こんなに近いのに私も十年近く登っていませんでした。朝島りんご園を通つ

2部の里山 朝島山607m

て登山口に着いたとき、前もここに車を停めたことを思い出しました。十時三十分頃から中央コースを登り始めました。杉林を通っていきましたが、手入れされている林でした。登山道は平坦なところはありません、坂を一步一步登っていきました。ところどころにある「山頂まであと〇〇m」という標識に励まされながら行きました。しばらく登ると広葉樹も出てきました。丈夫そうなベンチも設置されていました。五分ほどで山頂に着

山頂は広くはない

及川みな子