



建交労

建交労鉄道

岩手地方本部

2026年7月16日
NO203号
発行責任者
須藤清成

2026

争議支援

サマービアパーティー

8月7日(金)

18:30~

会場：岩手県公会堂26号室

★参加費：1,500円

★差し入れ大歓迎！！（飲み物・食べ物・抽選会の商品）

★準備・後片付けへのご協力をよろしくお願いします！

主催：盛岡労連

協賛：いわて労連、いわてローカルユニオン、
ローカルユニオン盛岡地域支部

後援：東北労働金庫

お知らせ

「2026労働争議の仲間激励・サマービアパーティー」のご案内

日頃のご活躍に敬意を表します。

下記の通りサマービアパーティーが開かれます。

企画として、うたごえや抽選会もあります。お気軽にご参加下さい。

記

日時	8月7日(金)	午後6時30分から
会場	岩手県公会堂	26号
参加費	1,500円	「組合補助」

人間が健康に生きて行く為に 191

あなたが使っているのは酢もどき？伝統的な発酵調味料「酢」で健康に 食べもの通信

酢は伝統的な発酵調味料で、昔から食品の保存や消毒、味付けなどに重宝されてきました。しかし近年では、市販の調合酢やドレッシングなどの利用が増え本来の酢の魅力が生かされる機会が減ってきているのではないのでしょうか。一方で、伝統的技術を受け継ぐ、優れた酢も販売されています。酢の健康効果、調味効果などを紹介します。基本の調味料「酢」を使いこなして食品添加物や血糖値を急上昇させる果糖ブドウ糖液糖などを取らない暮らしにシフトしてみませんか。

本物の「酢」が持つうれしい調理効果

- 食中毒を予防：大腸菌などの細菌を死滅させる
- 減塩に役立つ：減塩でも味がおしくまとまる
- 魚や肉の骨を柔らかくする：酢で煮ると硬い骨も柔らかくなる
- 油っこさをやわらげる：油の粒子を細かくし油っぽさを軽減
- 色を鮮やかにする：ショウガ、ミョウガなどはピンク色に
- ぬめりを取る：里芋、山芋などのぬめりが取れる
- 青魚などの臭みを消す：酢で煮る、洗うなどで生臭さを抑制

酢の5つの健康効果

- 骨への効果：殻付きシジミや骨つき肉を煮る際に酢を使うと、カルシウムの溶出量が大幅にアップします。
- がん予防効果：黒酢濃縮液ががん細胞の増殖を抑制し、免疫細胞（NK細胞）の活性を高める効果が報告されています。
- 内臓脂肪の減少：肥満気味の人が1日大さじ1杯（約15ml）の酢を継続摂取したところ、内臓脂肪、体重、腹囲、BMIが有意に低下しました。
- 血糖値上昇の抑制：大さじ1杯の酢を含む飲料や酢の物を食事と一緒に摂ることで、血糖値の急激な上昇が抑えられます。
- 高血圧を下げる：血圧が高めの人が1日大さじ1杯のお酢を継続摂取すると、最高血圧が有意に低下することがわかっています。

酢の摂り方、使い方

- 1日の摂取目安量：1日に大さじ1～2杯（15～30ml）が理想です。料理に使っても、飲用（5～8倍に薄める）しても効果は変わりません。空腹時の摂取は胃への刺激が強いため避けてください。

- 加熱による影響：酢酸の沸点は118度です。通常の煮込み料理などの温度では揮発・消失しないため、加熱しても栄養成分は変わりません。

●原発新設を前提とした政策転換

高市政権は、従来の「原発依存低減」方針から転換し、原発の新増設・建て替えを国家戦略として推進する姿勢を明確にしています。

問題点

福島事故後の教訓を踏まえた「慎重路線」からの大きな逸脱。原発の新設は1基あたり1.3兆円規模とされ、財政負担が極めて大きい。世界的には原発建設コストが高騰し、遅延・予算超過が常態化している。

●公的資金投入による国民負担の増加

制度案では、原発新設に対し、国が融資・補助を行い、託送料金に上乗せして国民が負担する仕組みが検討されています。

問題点

実質的に「原発のための国民負担」を制度

化。英国の同様制度（RABモデル）では、一般家庭で年間数千円、数万円の負担増が発生。日本でも同様の構造になる可能性が高いと専門家が指摘

●福祉・教育など他分野の予算圧迫の懸念

原発新設は巨額の公的資金を必要とするため、財政の硬直化、社会保障・教育・地方財政へのしわ寄せが生じる可能性があります。

問題点

日本の財政はすでに国債依存度が高く、余裕がない。高齢化で社

会保障費は増加し続けている。原発に巨額投資を行うことは「選択と集中」の誤りと指摘される

●福島第一原発事故の処理が未完のまま

福島第一原発の廃炉・除染・最終処分は、依然として長期的課題で

現状

除染土145万トン。中間貯蔵施設に保管。最終処分地は未定（2035年までに選定予定）。帰還困難区域が依然として残る。デブリ取り出しの見通

しは不透明

問題点

「事故処理が終わっていないのに新設を進めるのか」という根本的疑問。原発の安全性に対する国民の信頼が回復していない

●安全規制の緩和につながる懸念

原発新設を推進するため、規制の運用が緩和されるのではないかと懸念が専門家から出ている。

問題点

原子力規制委員会の独立性が揺らぐ可能性

「安全よりも政策優先」

という構図が再び生まれる危険性。新型炉（次世代炉）の安全性は実証段階にない

●再生可能エネルギーとの競争環境を歪め

原発に公的資金を投入することで、市場原理が歪み、再エネの普及が阻害するという指摘があります。

問題点

原発は「市場で成立しないから国が支える」構造。再エネはコスト低下が進んでおり、国際的には主流。日本だけ「原発回帰」するこ

全体策分析として高市政権の原発政策は、財政負担の増大・国民負担の増加・福祉・教育予算の圧迫・福島事故処理の未完・安全性への懸念・再エネ普及の阻害という複数のリスクを抱えています。政策としては「原発を国家的に保護し、再エネより優遇する方向性」が強く、その影響は国民生活・財政・エネルギー構造に長期的な影響を与えると考えられます。

民主主義壊す 比例定数削減

継続審査でなく廃案に

高市政権と自民・維新が強い

3割台の得票で8割の議席に

行しようとした、衆議院比例定数45削減法案。全野党が結束して抗議し、今国会での成立断念に追い込みました。自民・維新は秋の臨時国会で成立を目指すとしていますが、継続審査ではなく、廃案にすべきです。

比例削減は国民の民意の切り捨て

今の衆議院の定数は小選挙区が289、比例代表が176で合計465名。

比較第一党が圧倒的に有利となる小選挙区制に対して、比例代表は、各政党への投票に応じて議席が配分され、民意が議席に反映される制度です。「比例45削減」は、その民意を切り捨てる制度改悪です。

民主主義守れの声を上げましょう。



7年前、東京で開催されたムーミン展に行ってきた。その時はボケーと見てグッズ（写真）を買ってきた。

先日、テレビを見てほんくら頭がたたかれた。その番組「こころの時代」はムーミンと作者トーベさんをとりあげていた。彼女はフィンランドで暮らすフィンランド人でありながらスウェーデン語を話す人だった。女性と恋に落ちた同性愛者だった。フィンランドにソビエトが侵攻した時、雑誌に戦争批判の風刺画を描くなど平和を望む人だった。彼女が生きていた時代からすれば彼女は異端

つぶやき

ムーミン谷

東縛されず、自由に暮らせる安心できる場所。これが、彼女がムーミン谷に込めた願いであり思っていた。

我が家の近くにあるムーミン谷（秋田駒）も遠くになってしまった。2015年7月を最後にご無沙汰だ。排他的な叫び声



物価高騰で苦しむ社員の生活を顧みない低額回答「1. 80箇所」
J R 貨物・2026年夏季一時金回答

回答】

- | | | |
|---------|--------------------|----------|
| 1. 支払月数 | 基準内賃金の | 1. 80箇所分 |
| 2. 支払日 | 7月7日（火）とする | |
| 3. その他 | 支給額には、ライフプラン支援金を含む | |

【平均支給額等】

社員数	5,707人
平均年齢・勤続	38.3歳 17.1年
基準内賃金・平均支給額	293,916円 529,049円
	(昨年 289,468円 500,762円)
※支給区分ごとの平均額	①基本給 266,067円
	②都市手当 12,900円
	③職務手当 65,042円

“動く自然図鑑”花咲線 風に導かれ最東端へ

北海道・根室を走るローカル線「花咲線」。盛岡から約12時間、最東端の地へ向かう車内では、一両編成の列車がゆっくりと大地を進む。線路脇には木製の電柱が続き、宮沢賢治の『月夜のでんしんばし』を思いさせる風景が広がる。窓辺にはワンカップや缶ビールを置ける小さなスペースがあり、揺れに身を任せると、時間が少しだけ後ろへ流れ始めたような感覚になる。

図鑑”とも言える。車窓には穏やかな海、放牧された馬や鹿、線路を横切る熊の姿が現れる。空には鶴や鴨が舞い、北海道の大地が惜しみなくその姿を見せる。 須藤清成

防災知識

レベル155・災害気象情報に注意を！

これから雨の時期を迎えるにあたって気象庁は、5月28日から新たな防災気象情報の提供を始めました。これまでは情報の表記が複雑で、取るべき行動が分りにくいとの指摘があったことから、避難の判断をしやすとしたということです。

5段階の警戒レベルに統一

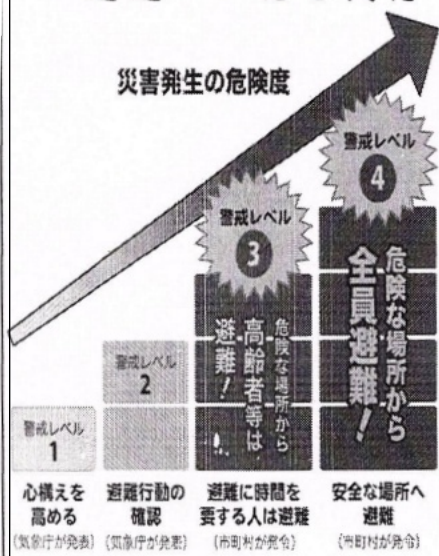
新たな防災気象情報では、河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮の災害について、危険度に応じて5段階の警戒レベルに統一されました。

※これまでの「洪水〇〇報」は「河川氾濫〇〇報」にかわりました。

レベルごとに取るべき行動の基準は次の通りです。

▼レベル1（早期注意情報）最新防災気象情報などを確認するなど、災害への心構えを高める

▼レベル2（注意報）ハザードマップで避難場所、避難経路、避難のタイミングなど、



レベル3・4の行動がカギ

警戒レベル5は、安全な避難が難しい状況です。警戒レベル3、4の段階で地域で声を掛け合って、安全・確実に避難を終えることが求められます。

▼レベル3（警戒）高齢者や障がい者等が危険な場所から避難。土砂災害や河川氾濫の危険がある地域の方も避難。

▼レベル4（危険警戒）対象地域の全員が危険な場所から避難する

▼レベル5（特別警戒）すでに災害が発生又は差し迫った状況。直ちに命を守る行動をとる。

16日

心友通信No.5

井上駿

米の備蓄に政府は責任を持て
米の相対取引価格が2ヶ月ぶりに下がった。

これはSなどの集荷業者と卸売業者との取引価格 当然農家の販売価格に跳ね返る。

価格が下がれば農家の不安は増し生産意欲は下がる コメを作らなくなる農家も増える。

一昨年のコメ不足で放出した政府備蓄米は買い戻さず政府備蓄は空っぽのまま。

今年四月の政府備蓄米は96万トン、十月は29・5万トン 民間備蓄用のミニマムアクセス米はどちらも77万トンだが米国産の割合が75%増加。

政府は政府備蓄米を減らし米などの輸入米を備蓄に充てる方針だ。

食料自給率向上に対する真逆の方針。

コメの輸入依存は万一の時の備えに逆行。政府は国内生産確保のために農家の生産経費を保証すべきだ。