



建交労鉄道  
岩手地方本部

2026年9月16日  
NO204号  
発行責任者  
須藤清成



青年部からは、NPT（核不拡散条約）再検討会議への国際行動が力強く報告されました。戦争をしない平和憲法を守り抜き、原発反対、核兵器廃絶、そして政治を私たちの手で変えていく闘いを、平和憲法を軸にまっすぐ進めていく決意を固めました。

また、札幌のドライバー過労死裁判の報告では、亡くなられた方の娘さんの訴えが代議員の胸を打ち、会場全体が涙に包まれました。命を軽視し、労働者を使い潰す過酷な労働環境への激しい怒りを共有するとともに、労働者の尊厳を守るため、労災を断固として認めさせる闘いの重要性を全員で再確認しました。



岩手本部農林支部の工藤代議員  
報告では、一刻の猶予も許されない深刻な実態が次々と告発されました。過酷な労働環境下で働くバスの労働者の命がけの叫びや、ダンプの白ナンバー規制に対応した組織拡大の先進的な取り組みが語られました。

### 命と平和を守る闘い：青年部の国際行動と過労死裁判の怒り討論の口火を切った

交労は8月29日～31日の3日間、栃木県宇都宮市の「ライトキューブ宇都宮」において第28回定期大会を開催しました。全国から代議員が固い団結のもとに結集。「憲法9条を守り、戦争のない社会を実現しよう」「仲間の要求によりそう運動と組織をつくろう」の2大スローガンを掲げ、3日間にわたる熱い討論が交わされました。大会では岩手本部農林支部の工藤代議員が議長に選出され、総勢50名もの仲間が登壇。各地の血の通った取り組みや職場のリアルな情報、切実な声を響かせ合い、今後私たちが進むべき反撃の方針を深く学び合いました。

**建交労第28回定期大会、宇都宮で開催！**  
「憲法9条守り、戦争のない社会を」「仲間の要求によりそう組織をつくろう」全国から結集した仲間の生の声と確信を胸に、新たな闘いへ！

お知らせ

建交労鉄道東日本本部第28回定期大会  
日時 10月3日（土） 13時から  
会場 大宮ソニックシティ

建交労岩手県本部第28回定期大会  
日時 10月18日（日） 10時から12時  
会場 アイーナ（会議室808）

建交労岩手県本部交流会  
日時 10月17日（土） 18時半  
場所 炭火焼 鳥八 分店（本店）

**原発ゼロ NO183**  
「原発使用済み核燃料、貯蔵率8割に。受け入れ先なき『満杯』への力ウントダウン」

**使用済み核燃料の逼迫と現状**  
全国の原発に蓄積されている使用済み核燃料のプール容量は限界に近づいています。逼迫の背景：受け入れ先となる日本原発の「六ヶ所村再処理工場」（青森県）の完成が30年

以上延期され続けており、搬出が停滞しているためです。貯蔵率の現状：再稼働が進む一部の原発（関西電力の大飯・高浜原発など）では貯蔵率が8割～9割超に達しており、数年以内に満杯になり運転停止を余儀なく

される可能性が指摘されています。政府・電力会社の対策：敷地内に「乾式貯蔵施設」を設置する計画（福井県内などで地元同意の動きあり）や、青森県むつ市の中間貯蔵施設への搬出などを模索していますが、受け入れ側の自治体や地域住民との調整は難航しています。

**高市政権のエネルギー政策方針**  
高市早苗政権は、エネルギー安全保障、コスト安定、およびこの普及に伴う電力需要の拡大に対応するため、「原子力の最大限活用」を掲げています。原発のフル活用：安全性が確認された原発の早期再稼働、運転期間の延長、および次世代革新炉への建て替え（リプレース）を推進する方針です。資金・投資の強化：大型の脱炭素電源建設に政府が関与する「原発への公的融資」

の仕組みを整備するなど、積極的な原子力関連投資を打ち出しています。原発ゼロ・原発撤退を求める立場  
主な主張：共産党、社民党、れいわ新選組や民間団体などは、貯蔵プールの満杯や最終処分場の未決定を「核燃料サイクルの破綻」と捉え、原発ゼロ・撤退こそが唯一の根本的解決であると主張しています。論拠：事故のリスクに加え、10万年にわたって安全管

理が必要とされる高レベル放射性廃棄物をこれ以上増やさないためには、速やかに再生可能エネルギーへの転換を進めるべきだという考え方で。原発活用・エネルギー自給率向上」を重視する立場  
主な主張：政府や与党、主要な経済界などは、急激な脱原発は産業競争力の低下や電力不足（ブラックアウト）、電気料金の高騰を招くとし

## 人間が健康に生きて行く為に193

**糖尿病体質を劇的チェンジ！ゆるっと糖質制限＋らくらく筋トレ**（食べもの通信）

日本ではもちろん、世界的に糖尿病患者数は増え続けています。糖尿病の予防や改善のための食事療法について、多くの人が悩んでいるのではないのでしょうか。近年、糖尿病の食事療法は、エネルギーコントロールから「糖質」に着目した考え方へと変化してきました。さらに現在では、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」の問題が注目されています。血糖値スパイクを防ぐことは糖尿病の発症予防だけでなく、血糖値やヘモグロビンA1c（HbA1c）の検査値の改善や、合併症の予防につながるということがわかってきました。血糖値を急激に上げないための食事法や、手軽にできる体操をピンポイントで紹介します。

「ゆる糖質制限」と「血糖値を上げない食べ方」が重視されています。食べる順番（カーボラスト・ベジファースト）野菜・海藻・きのこ（副菜）を最初に食べます。次に肉や魚（主菜・タンパク質）を食べます。最後にご飯やパン（主食・炭水化物）をゆっくり食べます。効果：食物繊維やタンパク質を先に胃に入れることで、糖の吸収が緩やかになり、食後の血糖値急上昇（血糖値スパイク）を抑えられます。「ゆる糖質制限」の工夫白米を玄米や大麦ご飯に、うどんをそばに置き換える（低GI値の主食を選ぶ）。甘い菓子類や、糖質が多く吸収されやすい清涼飲料水・ジュース類は控える。よく噛んで時間をかけて食べる1回の食事に最低15分以上かけることを意識します。効果：早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまい、血糖値が急上昇する原因になります。

**糖尿病の一般的な予防・対策方法**日本人に多い「2型糖尿病」の予防には、毎日の生活習慣のトータルケアが重要です。① 食生活の基本朝・昼・夕の3食を、できるだけ毎日決まった時間に食べます。ドカ食いや、まとめ食い（1日1～2食にするなど）は脾臓に大きな負担をかけます。適切なエネルギー量（腹八分目）自分の身長や活動量に見合った適正なカロリー摂取を心がけ、肥満を防止・改善します。② 運動習慣（血糖を消費する）有酸素運動ウォーキングやサイクリング、軽いジョギングなどを週に150分以上（例：1日20～30分を週5日）行うのが目安です。らくらく筋トレスクワットなど、大きな筋肉（太ももなど）を鍛えるレジスタンス運動を取り入れます。効果：筋肉量が増えると、血液中のブドウ糖を効率よく取り込めるようになり、インスリンの効き目（インスリン抵抗性）が改善します。③ 日常の健康管理適正体重の維持特に内臓脂肪型肥満（お腹周りの脂肪）はインスリンの働きを悪くするため、体重コントロールを意識します。禁煙喫煙はインスリンの働きを低下させ、糖尿病だけでなく動脈硬化などの合併症リスクも高めます。定期的な健康診断糖尿病は初期の自覚症状がほとんどありません。年に一度は必ず健診を受け、空腹時血糖値や過去1～2ヶ月の血糖状態を示すHbA1c（ヘモグロビンA1c）の数値をチェックしましょう。

鉄道本部・森委員長が発言！

「分割・民営化」のあり方を含め、「国の責任」による鉄道インフラの維持・見直しを！

活発な討論が続くなか、鉄道本部の森委員長が発言に立ち、地域の移動の権利と国内物流のネットワークを守る極めて重要な闘いの方針を提起しました。

鉄道本部はこれまで、国交省要請行動をはじめ、各地方鉄道局に対して鉄道の維持・発展を求める申し入れを精力的に行ってきた。しかし現在、国交省が設置した「再構築協



国の責任による鉄道インフラ維持を強く訴える  
森委員長  
鉄道本部・

報告  
問題  
している  
を展開  
り組み  
屈の取  
けて不  
旧に向  
ンが米坂線の早期復

議会」を隠れ蓑に、JR側は赤字ローカル線の廃止やバス転換を強権的に推し進めようとしています。

さらにJRは、路線を存続させたいのであれば「経営分離（上下分離）」を行い、線

また、自然災害で被災した線区の復旧を怠り、公然と地方地域に廃線や経営分離を迫る冷酷な実態も明らかにしました。その一例として、



組織の後退を食い止める、組合員と家族の生活を  
守るために共に闘おう！

来年の第29回大会 拡大」の勝利で迎えて、圧倒的な「組織

され、拍手が送られました。

森委員長は、地震や台風など自然災害の多い日本において、鉄道は異常時の迂回ルートとしても不可欠な公共インフラであると指摘。「現場



そして、職場の組合拡大の重要性を語り、「一人の力は限られた言葉で結びました。

組織の後退を何としても食い止め、全組織が組織拡大・強化へと大転換していく方針を確認し合いました。組合員はもちろん、最前線で支えてくれる家族の生活を守り抜くため、それぞれの職場から切実な要求を堂々と掲げ、共に闘いに立ち上がりましょう！

「建交労万歳！」の精神で、全国の仲間と固く団結し、新たな運動へ力強く一步を踏み出します。

閉会三役挨拶・足立委員長による力強い「ガンバロウ三唱」で団結を強固に！職場へ戻り、一人の仲間から組織を広げ、来年、満面の笑みでまた会おう！大会の最後は、足立委員長の力強い挨拶で締めくくられました。足立委員長の「職場に依

北東北祭り 8/1〜8/3 の旅

北東北の短い夏を彩る祭りを巡る三日間。東北の熱気とユーモアと、全国スキー協会の仲間の温かさに包まれながら旅を続けた。

◆8月1日…盛岡さんさ踊り、そして須藤宅「ころ寝ステイ」

初日は盛岡さんさ踊りへ。太鼓のリズムに体が勝手に揺れる

上りと下りで生じる効果を利用して、バランスのよい体づくりができる。これが登山のユニークな性質だ。

人の筋は細い筋線維が束ねられてできている。持久的な運動向きの遅筋線維と、瞬発的な運動向きの速筋線維の2種類があり、両者が混ざって1本の筋が作られている。

登山の場合、上りでは遅筋線維を使い

るほどの熱気に包まれた。

祭りの後は須藤宅へ移動し、恒例となる「ころ寝ステイ」。

◆8月2日…田舎館村の田んぼアート↓猿賀公園↓青森ねぶた祭り

盛岡から田舎館村へ。田んぼアートの巨大な絵柄に「これ本当に田んぼ？」と何度も確認

つぎやき ホントのなん

となる。結果、週に1日5時間程度の軽登山励行者には脂質が少ない。さらに大きな山に登ったとき

するほど驚嘆。

続いて猿賀公園・鏡ヶ池では、蓮の花が満開。写真を撮る手が止まらない。

山さん宅に駐車し、タクシードで青森駅へ。ねぶた小屋を見学し、全国スキー協理事・小川さんが関わるねぶたも拝見。



猿賀公園・鏡ヶ池

◆8月3日…鶴の舞橋↓立俣武多の館

の膝や腰の痛みの軽減につながる。（鹿屋体育大学・山本正嘉名誉教授「登山と身体科学」より）

週1日の里山歩き。脂質治療薬服用・純

米酒愛飲者のこのぼんくらにとって、特に行うべきだろう。励行していれば前号で報告した秋田駒での難行を招くことも

↓千疊敷海岸↓秋田竿燈まつり

最終日は鶴の舞橋へ「鶴が空に舞う姿」に似て名付けられた優美な橋は、写真を撮る角度で表情が変わる。

続いて立俣武多（たちねぶた）の館。高さ20m級の巨大ねぶたに、「これ倒れないの？」という素朴な疑問が飛び交うほどの迫力。

千疊敷海岸では、青い海と果てしない空が広がり、旅の疲労行動につながるそう

だ。これまでになかった角度からのアドバースに感じた。中山間地や街中での対応策だろうが、里山でも同じことかもしれ

ない（ぼんくらの勝手な解釈）。委縮せず、だが慎重に里山ジョイしよう。



ねぶた小屋



鶴の舞橋

がり、遠方参加者は秋田から帰路へ。◆全国スキー協会の仲間温かさ 今回も全国スキー協の仲間に助けられ、支えられ、笑わされ、癒やされた旅だった。仲間の温かさを感じたに、「このつながりは宝物だ」と思わずにはいられない。須藤清成

心友通信 No.7 井上 駿

財政赤字は嘘 政府は財政が赤字だから苦しいというそう言われた庶民は自宅の財政を考えそんならしようがないかと諦める。庶民の収入は給料、事業の売り上げ、年金など 限度が目に見えているから、国の財政もそうだろうと想像する。しかし、違う。

国はお金を刷れる、いくらでも刷れる刷る枚数は政府が決められる。青天井で刷ることが出来る。金を貸してくれた人は誰？

日本銀行か？ 外国の銀行か。日本が持っているアメリカ国債は日本国債1、100兆円の15%。その他の国の国債は微々たるもの。予算がない、金がないとは庶民をだます嘘だ。