



雪氷祈願祭 & 出動式

十和田管内では10月17日(木)、盛岡・八戸管内では23日(水)に雪氷祈願祭と出動式が執り行われました。NEXCO東日本様を中心に、高速道路で雪氷作業に携わる企業や団体が一堂に会し、今シーズンの無事故・無災害を祈願しました。



テクノス



秋田道路



ハロックス

管理部・企画部からお知らせ

年末調整について

年末調整とは、毎月徴収される所得税の合計額と、年税額を一致させる精算の手続きです。配布された申告書にご記入いただき、保険料控除証明書等の必要書類を添えて、各所属長へご提出をお願いします。

〆切:12月2日(月)



国税庁HP「年末調整がよくわかるページ」では、年末調整に関する様々な情報を提供しています。

年末調整がよくわかる



インフルエンザ予防接種費用の助成について

当グループでは全従業員を対象に「インフルエンザ予防接種費用の助成」を行っています。助成対象となる接種は

〆切:12月31日(火)

ですので、流行のピークに備えて早めのワクチン接種を心がけましょう。

誌上年賀について

今年度も誌上年賀を年末に発行予定です。期日までに各副所長へご提出をよろしくお願いたします。

雪氷作業員の方々

〆切:12月9日(月)

企業PRイベント

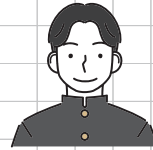
@八戸工業高校

10月16日（水）、八戸工業高校で開催された企業PRイベントにハロックスが参加しました。青森県が主催するこのイベントは、高校生に県内企業の情報や魅力を発信し新規高卒者の県内就職を促進するためのもので、この日は県内に事業所を置く40社が説明を行いました。

当社ブースへは8名の生徒さんに訪れていただき、「仕事のやりがい」や「休日の過ごし方」などについての質問がありました。イベントに参加した細谷地主任が丁寧に答え、当社の魅力をPRしました。

〈参加生徒の声〉

どの企業様も面白く、わかりやすく教えていただきました。今後の活動に活かして行きたいです。



県外就職を検討していましたが、今回の話を聞いて県内就職も考えるきっかけになりました。

就職に対する不安感や緊張が少しなくなりました。1番重要なのは、やりたい事をハッキリさせる事だとわかりました。



どんな企業がどのような仕事をしているかということや、就職についての知識を得ることができたのでよかったです。



就職先の選択肢を増やすにあたってとてもためになる企業PR会でした。

お金も大事だけど働く環境も大事だと思いました。

ミになる豆知識

自転車の罰則強化のおはなし

(管理部 小山)

自転車への道路交通法の罰則適用開始

令和6年11月1日から、道路交通法の一部を改正する法律が施行され、自転車の運転中における携帯電話使用等（いわゆる「ながらスマホ」）及び自転車の酒気帯び運転等の罰則が強化されました。

自転車運転中の携帯電話使用等に起因する交通事故が増加傾向であること及び自転車を酒気帯び状態で運転した際の交通事故が死亡・重傷事故となる場合が多いことから、交通事故を抑止するため新しく罰則規定が整備されました。

改正された道路交通法の主なポイント

自転車運転中のながらスマホ

「ながらスマホ」をした場合

☑ 6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金

「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合

☑ 1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

酒気帯び運転およびほう助

酒気帯び運転した場合

☑ 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

飲酒運転する恐れのある人に自転車を提供した場合

☑ 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

酒類提供 / 自分を送るよう依頼して同乗した場合

☑ 2年以下の懲役又は30万円以下の罰金



\何に使いましたか？/ 家族サービス手当



従業員が日々の業務を安全に行うことができるのも
大切なご家族の支えがあるからこそ。
そのような感謝の気持ちを含めて、毎年家族サービス手当が支給されています。
今回もテクノスの皆さんにその使い道を聞いてみました！

〈テクノス③〉

※アンケート実施月：2024年4月



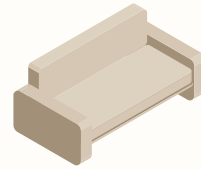
大森 和彦



昨今の物価高騰、田舎暮らし、通勤に不可欠なガソリンの価格高騰、両親と自身の高齢化。いつ何が起こるかかわからない中、なかなか貯蓄も進まないため、貯蓄のほうに回したいと思います。



中村 達嗣



この度、家族サービス手当をいただきありがとうございました。快適な生活を送れるように、今回はソファを購入するのに使わせていただきました。



長崎 雄士



実家にいる両親が重いものを持つことが大変になってきたため、日常で使う米 30kg やビール 1 ケースを購入し持っていきました。また、食事に誘い、近況や今後のことについてゆっくり話し合うことができたので良かったです。



天摩 剛



3月で娘が中学校を卒業し、高校受験も無事終わり、卒業祝いと受験お疲れの温泉旅行に行ってきました。去年も長女の卒業祝い旅行に行ったので、今年も行けて良かったです。



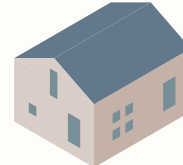
田鎖 倫孔寿



今年も家族サービス手当をいただき、誠にありがとうございます。昨年、実家の老朽化に伴い、リフォームしたのですが、その支払いに使用させていただきました。重ねて感謝申し上げます。



田村 弘幸



今年も昨年に引き続き、家の周りのプチリフォームに利用したいと思います。そのほかに、今にも壊れそうな家電がたくさんあるので、順番に購入したいと思います。家族サービス手当、本当に助かります。



田村 利克



息子夫婦と行った7人での食事代、妻の趣味である登山用品の購入資金として使わせていただきました。また、時間の都合がつけば北アルプスへの旅費にと考えています。



渡邊 明彦



家族サービス手当を支給していただき、ありがとうございます。支給いただいた家族サービス手当は学用品の購入や、生活費に使わせていただきたいと思います。



齋藤 篤



家族サービス手当の支給、本当にありがとうございます。昨年、家族を1人亡くし、兄と2人だけになってしまいましたので、綺麗な花と大好きだったお酒を持ってお墓参りをしてきました。



いきいき健康体力UP事業

10月26日(土)、雪氷新規入場者教育のため集まった冬期契約社員の皆さんも加わり、総勢約80名のテクノス従業員が岩手県スポーツ振興事業団主催の「いきいき健康体力UP事業」に参加しました。スポーツ振興事業団からは3名のスタッフにお越しいただき、椅子とタオルを使った**ストレッチ体操**や、器具を必要としない**その場で出来る運動**などをレクチャーしていただきました。最後はチーム対抗のタオルを使ったゲームを行い、交流を深めました。

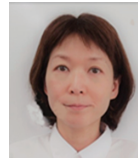


事業所だより



事業所の皆さんの気になるあれこれ、仕事のあれこれ、普段から思っているあれこれ

盛岡市内の散策



テクノス
紫波S A
小原 順子

車での移動ばかりで歩くことが少なくなりましたが、先日ガイドさん付きの盛岡の中心部を歩くイベントに参加してきました。

大通や盛岡城跡公園の周辺、本町通、中央通あたりを3時間くらい歩きました。普段はあまり歩くことが少ない道で、地上の電線が減っていること、ガス灯があること、映画館通りにも手形があることなど、車での移動では気付かなかったことが多かったです。

大通は昔、北上川が流れていたことなど、知らなかったこともたくさんありました。たまにはゆっくりいろんな所を歩いてみるのも色んな発見がありいいと思いました。



ラーメン旅行



秋田道路
十和田事業所
藤原 猛

10月の後半に休暇をいただき、宮城県へ妻とプチ旅行をさせていただきました。

妻の厄除けのお礼参りとして仙台市の金蛇水神社にいき、その後今年仙台市内にオープンしたラーメン一蘭に足を運びました。こだわりの豚骨ラーメンを提供する気取らないラーメン店という感じで本当に美味しいラーメンでした。みなさんも仙台に行った際は是非行ってみたいかがでしょうか？

このほかにも二軒ほどラーメン店に行き、もはやラーメン旅行になっていました。大満足の笑顔の絶えない三日間でした。

この家族の笑顔のためにも、これから安全を最優先にして、日々の作業に従事していきたいと思えます。



一生の大事な仲間達



ハロックス
八戸事業所
小笠原 渉

つい先日、高校の同級生たちとお酒を飲む機会がありました。この同級生とは、高校の時に所属していたアイスホッケー部の仲間達です。高校3年間は同じ学校でしたが、大体みんな小学校のクラブチームから始めているので知り合ってから約40年位経ちます。私の青春は小・中・高校とアイスホッケー漬けの日々でしたが、振り返ると良き仲間巡りに合えてとても幸せでした。

50歳過ぎのおっさんにもなると話す話題は、「〇〇が痛む」「老眼が始まった」「お酒が弱くなった」「娘に「エロ」をブロックされた」「親の介護が〜」など…。髪が薄くなっただ人もおり…。

でも1番印象に残った話は、「あと、何回会えるかな!?」です。人生100年時代とは言え、これから死を意識していく年齢になっていくと言う事実。とても悲しい気持ちにはなりませんが、かけがえのない仲間達ともっと楽しい思い出を作り、時間の許す限り一緒にバカやって一生付き合っ行ってあげたいと思います。

振り返って



テクノスワーク
盛岡営業所
田村 誠康

入社して2年になる、テクノスワークの田村誠康です。

前職とはまるで違う業務のため、入社した頃は毎日覚えることが多く大変な日々でした。「高速道路上で危険」について先輩方から指導いただき、その教えでなんとか日々過ごしてきました。今後も先輩から教えていただいた「危険」と「安全」を常に頭に入れ、継続して取り組んでいきたいと思えます。

前職ではスキーとゴルフの仕事に携わっていました。年齢的にも厳しくなってきましたが体力維持のため、これらは継続して今後も取り組んでいきたいと思っています。上達のコツなど、スキーに関することはぜひ聞いてください。



BMI

今年の健康診断はいかがでしたか？健診結果の身長・体重に並んで必ず記載されているBMI。いまいちど自分の数値を確認してみましょう。

(管理部 小笠原・多田)

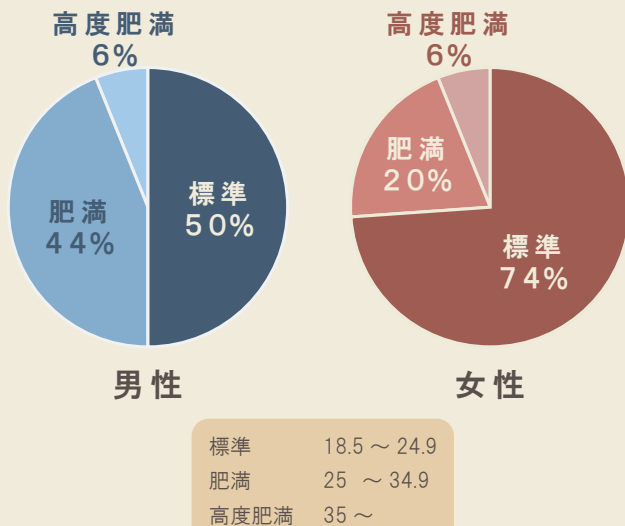
BMI (体格指数)

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIは肥満や低体重を判定するための数値。「太りすぎ」も「痩せすぎ」も体にさまざまな影響を及ぼすため、生活習慣の見直しが必要です。

当社グループでは…

※各社直近の健康診断結果による



※男女ともBMI値 22 が適正（理想）体重とされています。(日本肥満学会)

「知る」ことから

「減量」「ダイエット」…。耳の痛いワードですね。いつから何をしたらいいか迷ったら、まずは自分が何をどのくらい食べて（摂取して）いるのか、食生活を振り返ることから始めてみましょう。



栄養管理アプリ人気 No. 1 ★

「あすけん」



無料で登録でき、毎回の食事内容を簡単に記録。摂取カロリーや栄養素の過不足などを毎日チェックできます。「食べないダイエットより食べるダイエット」是非一緒に始めてみませんか？



無料ダウンロードはこちら！



野菜でもボリューム感あり！

ヤムニョム里芋



材料

- 茹で里芋(正味) …………… 200g
- <A>コチュジャン・ケチャップ・水・酒……………各大1強
- 砂糖・ニンニク……………各小1
- 醤油……………少々
- 卵……………1個
- ごま油・白ごま……………適宜

作り方

- ①<A>の調味料を混ぜ合わせる。
- ②里芋をごま油でこんがり焼く。
- ③①を一気に入れてからめる。
- ④溶きほぐした玉子流し入れ、軽く混ぜる。
- ⑤半熟になる手前で火を止め盛り付け、白ごまをかける。

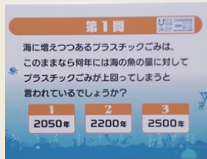
2024 いわて健康 チャリティーウォーク

(管理部 小笠原)

10月6日(日)、岩手県等主催の“2024 いわて健康チャリティーウォーク”に参加しました。今年は〈秋の海ごみゼロウィーク〉もテーマの一環としてウォーキングイベントを開催。昨年同様約8kmを自分のペースで歩きます。景色や会話を楽しみながら気軽に歩くことができ、ベビーカーのお子様からシニアの方々まで幅広い年齢層が参加していました。昨年よりも2倍の約1,000人の参加だったそうです。

チェックポイント

チェックポイントではクイズが出題されます。
答える回答用紙に書き書き…。



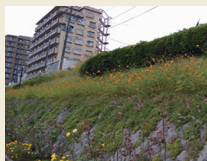
開会式

県内ニュースに数秒映りました(笑)
1人参加でしたが、他の1人参加のえと話すきっかけにもなりました!



景色を堪能

夏に咲いていましたが、コスモスは秋が似合いますね。



ゴール!

回答用紙を受付に持っていくと…



景品をゲット!

岩泉牛乳・駄菓子・ハーゲンダッツも頂きました☆ついでに、歩いたカロリーとアイスのカロリーを計算してしまいましたが、気にせず美味しく頂きました☆



普段はペースを確認しながら歩いていますが、気にせず楽しく歩くことが出来ました。歩く目的はなんでも良いと思います！みなさんも来年、参加してみたいはかがでしょうか？