



PLAYBACK2024

今年は能登半島地震や豪雨災害、猛暑など自然の脅威を感じる1年でした。一方スポーツ界では、大谷選手が大リーグ史上初の50本塁打50盗塁を達成し、ワールドシリーズを制覇。パリ五輪では日本勢が史上最多45個のメダルを獲得するなど日本中が熱狂に包まれました。そんな2024年をグループの動きと共に振り返ります。

1月

- TCG** グループ内定式開催 **TC** 健康UP事業に参加
 - ・石川県で震度7の地震
 - ・羽田空港で日航機と海保機が衝突
 - ・高校サッカー 青森山田が4度目の優勝

TCG テクノグループ本社

TC テクノス **HR** ハロックス

AD 秋田道路 **TW** テクノスワーク

2月

- TCG** 池田特別顧問講話
- TC** 岩手県公式サイト「みんなの想職活動」で紹介
 - ・将棋 藤井八冠タイトル戦20連勝
 - ・ボクシング 中谷が3階級王者に

3月

- TCG** 健康経営優良法人(中小)2024認定 **TCG** 現任研修
- TCG** 家族サービス手当支給式 **TC AD HR** マイスター研修
 - ・小林製薬 紅麴原料サブリによる健康被害
 - ・「ゴジラ-1.0」「君たちはどう生きるか」アカデミー賞受賞

4月

- TCG** グループ入社式 **TCG** 新任研修
- TC HR** ネクスコ・メンテナンス東北様より表彰
- TC AD HR** 令和6年第1回社長塾
 - ・台湾で震度7
 - ・サッカー男子8大会連続五輪出場決定

5月

- TCG** 生活支援手当支給式
- TCG** 令和6年度安全スローガン決定
 - ・イラン大統領事故で死亡(ヘリ不時着)
 - ・ダルビッシュ有が日米通算200勝達成

6月

- TCG** 交通安全誓約書提出 **TC AD HR** 安全大会
- TW** 警備業協会から表彰 **TC AD HR** 熱中症巡回
- TC AD HR** 令和6年第2回社長塾・第1回リーダー研修
 - ・政治資金規正法 課題残し成立
 - ・トヨタ5社で認証不正
 - ・男子バレー ネーションズリーグ準優勝

7月

- TCG** 全国安全週間 **TCG** 優秀社員表彰式
- TCG** 池田特別顧問講話 **TC** 平館高校就業体験
 - ・新紙幣発行
 - ・パリ五輪開幕
 - ・小池氏が都知事3選
 - ・トランプ氏 演説中に銃撃

8月

- TCG** 2年目・3年目研修
- TC AD HR** マイスター認定式 **TW** 健康UP事業に参加
 - ・宮崎で震度6「南海トラフ地震臨時情報」
 - ・岸田首相退陣表明
 - ・兵庫県知事 百条委員会で証人尋問

9月

- TC AD HR** SAPA っ人研修
- TC AD HR** 令和6年第3回社長塾・第2回リーダー研修
 - ・能登半島大雨
 - ・自民党新総裁石破氏
 - ・大谷50本塁打50盗塁を達成

10月

- TCG** 全国労働衛生週間 **TC AD HR** 雪氷祈願祭&出動式
- TCG** 池田特別顧問講話 **TC AD HR** 第18回北高会
 - ・石破内閣発足
 - ・衆院選挙
 - ・ノーベル平和賞 日本被団協が受賞

11月

- TC TW** 岩手就職マッチングフェア参加(3回目)
 - ・兵庫県知事再選
 - ・トランプ前大統領当選確実

いわて就職マッチングフェアⅣ

11月16日（土）にツガワ未来館アピオ（岩手産業文化センター）で行われたふるさといわて定住財団が主催する就職フェアにテクノス、テクノワークが出展しました。アピオでの就職フェアは今年度3回目となり、当該2社は毎回参加しています。

この日の参加企業数は154社（自治体・団体含む）、参加者（求職者）の人数は129名でした。参加企業のほうが多いイベントとなりましたが、求職者の方々と活発な意見交換が行われました。労働者人口減少の影響か、年々参加者が少なくなっている中、今回は日本語学校の通訳の方（日本語学校の先生でしょうか？）と同行した外国人の方々の参加が増えています。以前からも中国、ベトナム、フィリピンといった方々の来場は見受けましたが、今回は中東諸国の方々の来場が多い印象を受けました。人材不足も相まって岩手県でも多様性の波が押し寄せているなあと感じました。今回のブース来訪者は少なめでしたが、今後も積極的にこのようなイベントに参加していきたいと思います。



ミになる豆知識

冬の省エネのおはなし

（管理部 村上）

冬の光熱費を抑える

冬は電気やガスなどのエネルギー消費量が多くなる季節。夜が長くなり暖房や照明をつけている時間が多くなったり、給湯などの使用量が増えたりすることが光熱費が高くなる理由のひとつです。



おうちで省エネ

「衣」「食」「住」で手軽に実行できる省エネをご紹介します。

衣

- ・動きやすくあたたかい服装にする。
- ・首、手首、足首の「三つの首」を温める。

食

- ・「鍋」で心も体も室内も温める。
- ・温めたものは冷まさない。

住

- ・暖まった空気を循環させる。
- ・窓などの開閉を少なくする。

「ウォームシェア」で省エネ

余分な暖房を止めて、みんながひとつの場所に集まることでエネルギーを節約するのが「ウォームシェア」。家庭の暖房を止めて、スポーツをしたり温泉に行ったり、ショッピングモール等でゆったりと温かく過ごすのはいかがでしょうか。

知って
ナットク

OTC 医薬品と セルフメディケーション税制

(管理部 多田)

OTC 医薬品って？

医師の処方箋がなくても薬局やドラッグストアで購入できる**市販薬**のこと。

これまで医療機関で医師に処方されていた「医療用医薬品」と同じ成分を含む医薬品がドラッグストア等で購入できるようになりました。医療機関にかかる時間や手間を省くだけでなく、**医療費抑制**の点からも「自分の健康を自分で管理する」セルフメディケーションがすすめられています。

医療費控除特例（セルフメディケーション税制）

年中に購入した OTC 医薬品の額が**1万2千円**を超えるとき、その超える部分の金額（上限 8 万 8 千円）について、当年分の**総所得金額等から控除する**仕組み。

個人での確定申告となり、通常の医療費控除との併用は不可となります。

※令和 8 年 12 月 31 日までの時限制度

Point1

セルフメディケーション 税 控除 対象

セルフメディケーション税制控除対象となる医薬品には、包装上にこのマークが表示されています。確定申告の際は購入したレシートの保管が必要です。

領収書の表示例	
国 税 薬 局	
虎ノ門店 TEL: 03-*****	
東京都千代田区豊島町*****	
登録番号: T*****	
■ 領収書 ■	
XXXX年11月4日(土) 12:00	
★ゼイムEX	¥1,278
スツヤク60	¥760
ハンドソープ	¥298
★カクテイ胃腸薬MN	¥601
小計 4点	¥3,222
合 計	¥3,222
円形費税	¥298
お預り	¥4,000
お 釣 り	¥778
★印はセルフメディケーション税制対象商品です	

領収書に控除の対象であることが記載されています。

※市販薬購入の際は必ず薬剤師に相談し、使用方法を守って服用しましょう。

Point2

〈税制対象となる方〉

- OTC 医薬品購入額が年12,000円以上（世帯合算可）
- 定期健康診断・予防接種等を受けている。
- 同年に通常の医療費控除申告をしない。
- 購入を証明するレシート等を保管している。

Japanese is difficult!
日本語って難しい!

五臓六腑に染み渡る！五臓？六腑？

内臓、身体全体を表す時に使われる五臓六腑。「夏はビールが五臓六腑に染み渡る！」とつぶやいたことのある人も多いのでは？

最新医学大辞典によると五臓は「心臓・肝臓・脾臓・肺・腎臓」、六腑は「胆・胃・大腸・小腸・膀胱・三焦」のことを指すようです。五臓は主に血液関連で、六腑は消化器系になります。ただ三焦は具体的な臓器ではありません。三焦？聞きなじみのない言葉ですが、実は東洋医学の用語で「上焦・中焦・下焦」の体腔の総称で、体腔を3つに分けた部分『上焦（胸のあたり）・中焦（腹のあたり）・下焦（骨盤のあたり）』のことだそうです。

ところで膀胱は含まれないの？と思った方も多いはず。実は膀胱は江戸時代に西洋から伝わるまで日本では知られておらず、「解体新書」などによって知られるようになったそうです。早くから膀胱の存在を日本人が認識していれば、「六臓六腑にしみわたる」という慣用句になっていたかもしれませんね。

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

平凡な毎日は幸せ



テクノス
滝沢 P A
田野畑 美静

ここ数年、毎日の生活の中で特に大きく変わったこともなく、大きな病気や怪我もなく過ごしております。

出かけるのであれば、遠くても30分以内のところに買い物に行くくらいで、遊びに行くこともなく…。「なにか毎日が物足りないな。」と思いつつも、「何もないということは平和だということ。幸せなことなんだな。」と思っています。

子どもたちには「お母さんは、仕事をして身体を動かしているおかげで元気なんだから、もう少しこのまま働いていたほうがいいよ。」と言われていています。

春になったら、日帰りでいいのでどこか旅行に行きたいです。



今年を振り返り



秋田道路
十和田事業所
豊田 和博

今年を振り返ってみると、家族にも自分自身にも様々なことが起こった1年でした。

まず、我が家にとって1番喜ばしかったことは、長男が無事に大学を卒業することができ、本人が望んでいた職に就くことができたことでした。就職が決まってホッとしていましたが、通勤用の車のことが全く頭になく、出社直前によく準備することができました。これで子どもたちも親の手を離れましたので、親を超えられるように頑張ってほしいです。

仕事に関しては、小さなミスも大きなミスも多かった年でした。これらを頭の片隅に置きながら、これからの作業に取り組み、日々勉強として考え、励んでいこうと思います。そして、無事故無災害を第一に考え、来年も頑張って作業したいと思っています。



習慣



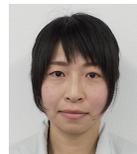
ハロックス
八戸事業所
田中 清志

私は25年以上習慣にしていることがあります。それは、毎月の神社への参拝です。戦国武将が好きだったため、いろいろな武将の歴史や行動を辿っていくと、戦をする前に占いや神社への祈願を行っていることを知り、それがこの習慣のきっかけとなりました。

私が参拝を始めた神社は八戸でもメジャーな櫛引八幡宮です。八幡宮の神様は応神天皇を主祭神として、神功皇后、比売神か仲哀天皇を合わせた三神を指し、皇室の祖神とされています。ご利益は武運・厄除け・安産・出世開運等の神様だそうです。最初は参拝順序も分からず八戸八幡宮の本殿のみ参拝していましたが、お札を購入し家に祀るようになってから、お札の並びに倣って天照大御神、崇拝神様、氏神様の順序と知り、今ではその通りに参拝するようにしています。

当初は八戸八幡宮の本殿の右隣の天照大御神の社を参拝していました。ところが、八戸にも天照大御神を祀っている神社があるのを知り、その神社は雪氷祈願祭でお願いしている神明宮でした。私の勉強不足による灯台下暗しでした。今では神明宮から八幡宮の順で参拝しています。そのご利益のおかげなのか私はいろいろな人に助けられて生活ができています。皆様にもご利益がありますように。

食べるものでつくられる



テクノスワーク
盛岡営業所
加藤 温美

私は20代中頃から、食べるものに気を遣うようになりました。例えば白砂糖が入っているものや、添加物が多く入っているものは出来る限り口にしないなどです。

白い砂糖は血糖値を急上昇させたり、シワの原因になったり、メンタルの不調につながったりするなど、あまり良いことはありません。料理を作る時も必要な場合は、白砂糖ではなく純粋ハチミツやてんさい糖で代用しています。

現代では添加物が入っているものも多く、全部を避ける事は難しいですし、良いものは値段も高く、賞味期限も短いのでなかなか手が出せません。なので、全く食べないわけではありませんが、選ぶならなるべく手作りのものを選びようにしています。

他に気を遣っている事といえば、夜ご飯は基本食べません。空腹で寝たほうがよく眠れますし、翌日の体調がいいので、かれこれ十数年はそういう生活をしています。その分、朝ご飯とお昼ご飯はしっかり食べます。何をすることも健康が何より大事だと思えますし、食べるもので体はつくられていきます。バランスを考え、ストイック過ぎず、ストレスを溜めず、自分の体と相談しながら出来ることをしていこうと思っています。



めざせBMI減！①

「1日-160kcal」で「腹囲-2cm・体重-2kg」をめざす3カ月チャレンジの第2弾！年末年始にかけてイベントが続く時期ですが、食事も楽しみながらチャレンジしましょう！
(管理部 小笠原・多田)

-2cm

-2kg

あなたもきっと達成できる！

目標は「体重3%減」

若い時より体重が大幅に増えていませんか？筋肉量が減少し始める30代が肥満の入口。健康的な減量の目安である「腹囲-2cm・体重-2kg」。無理なく3カ月かけて達成するには、1日160kcal以上減らすのが目安です。

体重の3%を減らすだけでも、血糖値や血圧、血中脂質などの数値が改善されるそうです。体重80kgの方なら2.4kg。まずは自分の体重のマイナス3%を計算してみましょう！

覚えておくと便利！



「手ばかり」

1日の推奨量が簡単に分かる「手ばかり」。どうしてもやめられない間食も、1日これくらいという目安を知っておくといいですね。

菓子=どれか1つ



和菓子(まんじゅうなど)
人差し指と親指の中に入る



洋菓子(ケーキなど)
片手の手のひらにのる



スナック菓子(ポテトチップスなど)
片手の手のひらにのる

-160kcal以上を目指してこれだけチャレンジ！

1日に160kcal以上減らすためには食生活の工夫と運動を組み合わせることがポイントです。

チャーシュー麺 800kcal

しょうゆラーメン 650kcal

-150kcal

つるつると食べやすい
麺類は、ゆっくり味わって
食べることを意識！

+

ウォーキング
(10分)

-50kcal

=

-160kcal
以上
達成!

-200kcal

※運動の消費エネルギー量は体重70kgの人の目安。体格や体力レベルには個人差があるため、あくまで目安です。
※食品のエネルギー量は商品や調理法によって異なります。



麺は白菜で代用



明太子スープ

材料 作り方

明太子…30g
白菜…100g
蓮根…50g
豆乳…200cc

- ①白菜は細切りにする。
- ②蓮根は皮をむき、半分はすりおろし、半分は薄切りにする。
- ③鍋に①と②、水100ccと明太子を入れ火をかけ、明太子をほぐす。
- ④野菜に火が通ったら、豆乳を加え、軽く沸騰させる。