



## ～お知らせ～

梅雨前なのに暑い日続きます。上着の衣替えは終わりましたが、ワイシャツはまだ長袖、半袖に替えるタイミングを計っているところです。現場に行くときには「熊」だけではなく「熱中症」にも気を付けてください。



まだ梅雨だからといって安心しないでください。「梅雨型熱中症」に注意が必要です。梅雨の時期には、気温がさほど高なくても、湿度が高いと熱中症のリスクが高まります。東京消防庁のまとめでは、去年1年間の熱中症による救急搬送者数を月ごとに見てみると、8月よりも6月や7月が多くなっています。注意点などをまとめました。

「梅雨型熱中症」  
暑さに慣れていない時期に、日常生活の中で自分で気がつかないうちに脱水症状と体温の上昇が進んでしまうのが特徴で、梅雨の時期に重なることからこう呼ばれています。

○梅雨型熱中症の兆候  
最初に気がつくサインは脱水症状です。ただ、のどの渇きを感じにくい高齢者には、疲労や、ひざなどの痛みが増すといったサインが出ることもあります。人によって異なりますが、湿度が60%を超えると、じとじとした汗をかいて、蒸発しにくくなります。いつもより汗が乾きにくいな、と思ったら注意して下さい。

○エアコンの効果的な使い方  
室温については、「冷房の設定温度を28度に」という呼びかけがありますが、これは1つの目安です。人それぞれ室温の感じ方は違うので、快適に過ごせる温度、寝る前であれば、寝付きやすい温度が目安です。湿度を下げるためには、窓を開けて部屋を換気することが有効です。扇風機やサーキュレーターを使うとより効果的です。風が体に当たると、じとじとした汗の蒸発を促すことにもつながります。

○エアコン以外の対策  
(1) 規則正しい生活をして、体に負担をかけないことです。体温のコントロールを行う自律神経を整えるためには、よく休むことが重要です。  
(2) しっかり水分補給をすることです。湿度が高いと、つばが乾きにくくなり、のどの渇きにも鈍感になります。意識して水分をとってほしいです。

○熱中症に備えを  
熱中症になってしまうと、回復には数日かかり、年齢が高くなればなるほど長引きます。今のうちから、体も生活習慣も、熱中症に備えておくことが大切です。熱中症の患者に聞くと、「自分だけは熱中症にならないと思っていた」という人が結構います。熱中症は、誰もがどこでもなるリスクがある一方、予防もできるものです。しっかり対策してほしいと思います。(NHK HPより)

公費解体関連の業務に拍車がかかっています。今年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」の甚大な被害は石川県、富山県、新潟県などにおよんでいます。当社では新潟市にかかる業務を協力会社として受託していますが日に日に件数が増えています。新潟市における公費解体の申請件数は、6月初めで400件を超えています。また、12日の市HPでは申請書の提出期間が12月27日(金)に延長されました。長丁場になります頑張らしましょう。

### ご挨拶



6月1日付けで入社いたしました高野秀一(たかのひでかず)と申します。  
41年間勤務した北陸地方整備局を退職し、この度ご縁をいただき、皆さまと一緒に働かせていただくことになりました。  
北陸地域の安心・安全のため、社会資本整備に必要不可欠である公共用地取得において、微力ながら会社の発展に尽力する所存でございます。  
前職では37年間用地補償業務に携わって参りましたので、この経験を活かし円滑な業務遂行に貢献できるよう努力して参りたいと思います。  
出身は世界遺産登録が切望されております佐渡市で、実家では農家をしており、田んぼでは最近トキもよく見かけるようになりました。  
新潟市に居住して約30年、プロレス観戦(新日本)と車はFRセダンが好きです。  
何かとお世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



新規採用 6月1日付け		
本社 事業部長	高野 秀一	

今年のサマーホリデーの計画は決まりましたか？  
私の知る限り当社には少なくとも3人(K・K・W)の旅行好きがいます。  
Kさんは日本各地へ奥さんと“ツアー旅行”、K2号さんは“乗り鉄”、Wさんは“神社仏閣巡り”、目的や楽しみ方はそれぞれですが、年に2～3回は旅に出ています。

とあるHPから旅行のポイントを抜粋しました。

1. まず旅行の計画を立てる過程も旅行の楽しみの一部となる
2. 旅行は心のリフレッシュや新しい経験を求める楽しみの一つとなる
3. SNSや情報過多の時代でも、自分に合った旅行を見つけることが大切
4. 旅行好きな人々は新しい場所や文化の経験を楽しみとしている
5. 旅行の楽しみ方は一人ひとり異なり、自分の価値観や興味を大切にすることが重要
6. 国内旅行は日本独特の文化や風土を深く感じることができる
7. 国内旅行は日本の四季折々の風景や行事が楽しめる
8. 国内旅行では日本の多様性や深さを短期間で感じることができる
9. 海外旅行は異なる文化や風土、歴史に触れることができる
10. 海外旅行は日常では体験できない新しい経験や発見がある
11. 海外旅行は異文化交流となり言語の壁や文化の違いという挑戦ができる



小浜島(沖縄)



三千院(京都大原)

さあ、家族と一緒に海外に飛び出そう！

少しでも早く能登が復興し賑やかになることを祈念しています。

「ウィークリースタンスの徹底を」お願いします

- ① 昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ② 休日明け日(月曜日等)は依頼の期限日としない
- ③ 休日前日(金曜日)は新たな依頼をしない
- ④ ノー残業デー(水曜日)は勤務時間外の依頼はしない
- ⑤ ランチタイム・オーバーファイブ・ノーミーティング
- ⑥ イブニング・ノーリクエスト (R5. 6から)



○必見！ [ホームページをご覧ください](#)！ 新たな情報等があれば教えて下さい

[www.hokurikuyouchi.co.jp](http://www.hokurikuyouchi.co.jp)

○お願い！ [「Aipo」を活用しましょう](#)