

あなたの1票はあなたの手で

参院選7月20日投開票



参院選が3日に公示され、各党は物価高対策を中心に論戦を繰り広げています。東京土建は選挙を要求実現に欠かせないツールとしており、本部は仲間に投票を呼び掛けるため「3つの大切な姿勢」と「参院選への8つの要求項目」（練馬支部機関紙『けんせつ北部』6月9日付に掲載）のほか、「要求実現アクション選挙に行こう！」と題した動画（コード）を公開。それでも投票の意義を見いだせない仲間もいるのでは。西大泉分会の松尾浩道さんは本部機関紙『けんせつ』7月1日付で「国政に望むこと」をテーマに寄稿。1票の重みを感じさせ、投票所に向かう機運を高めてくれます。全文は以下の通り。

「みんな平等の権利ある 棄権すれば賛成票に」松尾 浩道（西大泉分会）

自分は20代の頃、選挙に行かない人間でした。あえて理由を言えば「どうせ無駄だろう」と政治には無関心で投げやりでした。

ある日、ある政党が何かに納得できず投票しなかったとニュースでやっていました。「政治家もやっていることは同じだな」と笑っていたのですが、ふと疑問が湧きました。ボイコットするのは、逆に賛成していることにならないかと。気に入らないならなぜ投票しないのか。その党を支持している人達への裏切りではないのか。そう気付いて投票へ行くようになりました。

「投票しても無駄かもしれない」と未だに思いますが、投票しないことで気に入らない相手に賛成することになるのはもっと嫌です。年配も若者も、金持ちも貧困な人も、すべて平等に意思を表わすことができるのは投票。政治に納得できない事があれば投票するべきでしょう。

7月は厚生労働省宛て国保予算要求ハガキの回収月。最終集約日は22日（火）です。土建国保加入者はもちろんのこと、家族や未加入者にも協力を求め、大勢の声を厚生労働省の担当者届けましょう。一人の筆が暮らしや仕事を支える「命の綱」を強くします。

☆今月の「署名」協力をお願い☆

・「生業を返せ 地域を返せ」福島原発訴訟（第2陣）公正な判決を求める署名

厚生労働省宛ての回収月 国保予算要求ハガキ

7月は厚生労働省宛て国保予算要求ハガキの回収月。最終集約日は22日（火）です。土建国保加入者はもちろんのこと、家族や未加入者にも協力を求め、大勢の声を厚生労働省の担当者届けましょう。一人の筆が暮らしや仕事を支える「命の綱」を強くします。

【参加対象】各分会5人（2号動員）※可能な方は懐中電灯をご持参ください。

【日時・場所】7月30日（水）午後6時15分、豊玉公園（通称「タコ公園」・練馬区豊玉北6-8-3）

【参加対象】組合員と家族（無料）※先着80人にペットボトル入りのお茶をプレゼント

・日本国憲法の意義を仲間による演劇や支部合唱団「コスモス」の音楽劇、清水雅彦・日体大教授の講演、戦時中の被害を伝えるパネル展示などで学び、考えさせてくれます。

【日時・場所】7月27日（日）午後12時30分開会（正午開場）、支部会館

① 憲法フェスタ2025「楽しく分かりやすく憲法を」

あの惨禍を忘れるな 戦後80年夏の活動

厳重警戒

分会紙の総力結集！

熱中症から身を守れ

東京都内は連日最高気温が30度を超えており、熱中症による救急搬送が相次いでいます。国は6月に職場の熱中症対策を罰則付きで義務化。「夏は暑い」とのんきに構えていたら、命を落としかねません。

この間、各分会紙は熱中症への警戒を大きく取り上げています。仲間だけでなく、家族や友人らの**仕事と暮らしの脅威**。だからこそ“熱中症との戦い”を巡る記事はいずれも読み手を思う“熱い”思いにあふれています。

“敵”を知る

桜台分会『みちくさ』6月号から

熱中症は「熱に中（あた）る」との意味で、身体の中と外部の暑さによって起きる変化のことをいいます。高い温度の中で大量の汗をかいたり、あまり水分を取っていないかったりしたら起こります。

特に高齢者や、動脈硬化が進んでいる方、以前に熱中症になったことがある方は要注意。高齢者は体温調節機能が鈍感になっており、のどの渇きが感じにくいことや、トイレに行く回数を減らすために水分摂取を控えている方がいるので、気を付ける必要があります。

疲労をためない。十分な睡眠。バランスの良い食事をとる。日中外出する時は帽子、日傘などを利用する。窮屈な服装で活動すると熱がこもりやすいので、身体を締め付けないものを着るように。外出は朝、夕方の涼しい時間帯になるべくするように。

ただ、仕事では涼しい時間などありませんね。こまめに水分をとるようにしましょう。夏本番はこれからですよ。

油断大“敵”

高松分会『たかまつ』6月号から



熱中症の“後遺症”には高次脳機能障害、パーキンソン症候群、まひ、嚥下（えんげ）機能障害、歩行機能障害などが挙げられます。**脳や他の臓器に障害が残ることも（甘く見られがち）。**

元の身体に戻れない…そんなことにならないように！！体調管理に努めよう。お酒を飲むなら2倍の水

“敵”に勝つ

土支田分会『土支田分会だより』6月号から

暑い夏にすっきり 赤しそジュースを作ってみませんか

【材料】 赤しそ1袋（300g） 砂糖800g クエン酸（食用）25g

【作り方】 ①赤しそをよく洗う

②2ℓのお湯をわかし、赤しその葉を煮る

③赤しその色が出たら、葉を出して煮汁をこす

④砂糖を入れ、沸騰させる

⑤クエン酸を入れる

⑥少し煮つめて出来上がり ※水や炭酸で割ってお飲みください。

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに**119**番

救急車到着まで 作業着を脱がせ **水をかけ** 全身を急速冷却

前日のチェック	仕事前のチェック
☒ 仕事前日の飲酒は控えめに	☒ よく眠れたか
☒ ぐっすり眠る	☒ 食事をしたか
☒ 熱中症警戒アラート確認	☒ 体調は良いか
	☒ 二日酔いしていないか
	☒ 熱中症警戒アラート確認

仕事中のチェック

☒ 単独作業を避け、声をかけ合う
☒ 監督者は現場パトロール
☒ 水分・塩分の補給
☒ こまめに休憩

詳しくはコチラ

厚生労働省作成の「応急手当カード」『群の仲間』5月号で紹介しましたが、大事なことは何度でも

群の仲間

2025年7月
No.350
東京土建
練馬支部

練馬区
中村北
1-6-2

TEL
03-3825-5522
FAX
03-3825-7547

集金→「群の仲間」読み合わせ・話し合い→集金

サントイッチ群会議をすませよう
君の意見が大切

★当面の予定★

7月			
	組合活動	会議関係	その他
16 水			
17 木			
18 金		後六役会議	都連大会
19 土	納入日 総がかり行動		
20 日			参議院選挙
21 月			
22 火	定例拡大行動	財政	主任書記会議
23 水	建予報宣伝	書記局会議：午後支部閉館	
24 木	本部登録 社保税金駅宣	分会長	
25 金	全書記決起集会（支部会館は一日 閉所です）		
26 土			
27 日	憲法フェスタ		
28 月		社保/青年/組織/技対	職員研修（本部）
29 火	合同就職説明会	組織財政検討委員会	
30 水	現場訪問行動 平和行進	建設協議会	
31 木		仕事	
8月			
	組合活動	会議関係	その他
1 金			拡大中執 女性四役
2 土			
3 日	夏の後継者企画		
4 月		書記局会議：午後支部閉館 四役・常任	
5 火		執行委員会/会館管理委員会	
6 水	憲法駅宣	教宣	女性役員会（夜間）
7 木	原水禁世界大会① 分会発送日		
8 金	原水禁世界大会② 区議向け担い手三法学習会		
9 土	原水禁世界大会③		会館清掃（予）
10 日		六役会議	
11 月			
12 火	夏季休事務所閉所	分会執行委	
13 水	夏季休事務所閉所	分会執行委	
14 木			
15 金			
16 土			

7/23、8/4 の午後は書記局会議、7/25 は全書記決起集会（終日）、8/12・13（終日）は夏季休業のため支部事務所を閉めさせていただきます。ご協力をお願いします。

▼夏休み特集…イベント盛りだくさん！
夏の思い出づくりはこれだ！▼

☑さがみ湖MORI MORI BBQ 後継者大交流会

子育て世代向け目玉企画！夏休みの幕開けに同世代の仲間と魚と触れ合ってみませんか？貸切バスで移動も楽チン！たっぷり大人も子どもも同世代の仲間と大交流。単身者も大歓迎！



【日時】8月3日（日）練馬文化センター西側 午前8時45分集合
【場所】さがみ湖 MORI MORI【内容】BBQ とアトラクション乗り放題
【参加対象】50歳未満とその家族【定員】110人（バス3台）
【参加費】大人：3500円、小中学生：1500円、未就学児：無料
【申込み】申込書を分会・群役員へ（定員になり次第〆切）

☑サンリオピューロランド夏の組合員限定特別割引案内

【期間】7月19日（土）～9月30日（火）、【料金】来場日によって異なる価格変動制の窓口料金※スマートフォンでチラシのQRコードから販売サイトにアクセス、来場希望日のパスポートを購入。なお、アソビュー会員登録（登録無料）が必要。チラシ参照。

☑ディズニー・オン・アイスチケット組合員限定特別販売

【申込方法】チラシに記載のある申込URLまたはQRコードからチケットの申込を行うと、記載されている割引価格で購入。直接お申込みください。※受付サイト内に、アンケートページ（添付）がありますので「東京土建」と入力してください。チラシ参照。

☑青年劇場「あの夏の絵」北部公演 チケット販売中

戦後80年、被団協のノーベル賞受賞を記念

【日時】8月4日（月）14時45分開場16時開演（15時15～45分プレトークあり）【会場】北とびあ・つつじホール（JR京浜東北線「王子駅」より徒歩2分）【チケット】一般4000円、小学生～大学生500円、親子券（大人1人・子供1人）4200円（全席自由）※チケットのお求めは、書記局まで【補助】一般券および親子券は、上記金額から1000円割引（練馬労連・土建本部が補助）



☑どけんワイワイ練馬の夏（納涼会）

組合で楽しんでもらい「どけん」を知ってもらう。若手、新加入者、分会未定着者の仲間あつまって！家族連れ大歓迎！

【日時】8月24日（日）11:00～14:00（予定）【場所】支部会館

【参加者】後継者世代（50歳未満）と新加入者とその家族、未加入者の友人＊お子さんには保護者が同伴【参加費】無料

【主な内容】食べ物→焼きそば、かき氷、綿あめ、その他→ヨーヨー釣り、工作教室、何でも相談等

☑ユナイテッドシネマ特別鑑賞券の販売

特別鑑賞券として一般区分を1000円で支部事務所にて販売しています。※一人5枚まで・有効期間あり

☑次回の「無料法律相談（弁護士対応）」

【日時】8月19日（月）15～17時【内容】仕事からプライベートまで何でも個別相談【場所】支部会館【申込】予約は支部担当者へ

▼事業主必見！セミナーお・し・ら・せ！▼

☑本部「外国人就労学習」

育成就労や特定技能の現行制度と今後の変更点を学習。
【とき】7月30日（水）午後7時～【会場】けんせつプラザ東京
※両方ともZOOMでの参加も可能。受講希望の方は支部担当者まで。

▼厚生年金！東京土建がバックアップ▼

☑算定基礎届相談会

厚生年金に加入している事業所は、毎年4～6月に支給した給与・報酬額を算定基礎届で日本年金機構への届出が必要です。組合は、厚生年金の算定基礎届（年度更新）を一社一社丁寧に聞き取りしながら作成、年金事務所への提出を代行します。

【日時】7月…16㊤、17㊤、22㊤、28㊤、29㊤、31㊤（昨年相談会へ参加した事業所へは個別に案内発送）
【場所】支部会館【対象】厚生年金適用事業所

▼技術対策部からスキルアップ講座＆講習のご案内！▼

☑2級建築施工管理技士受験準備講座

CCUSのレベルアップや建設業許可取得に有効な資格。
【講習期間】7/26（土）～10/5（日）【申込締切】7/23（水）
【試験日】11/9（日）【受講料】4万円【場所】研修センター
【申込】支部事務所まで

☑住宅リフォームエキスパート（増改築相談員）講習

リフォームに関する技術と知識を消費者にアピール！受講要件も実務経験10年以上から5年以上に変更。（5年毎研修が必須）

【日時】7月31日（木）、11月26日（水）、2月24日（火）午前9時～午後6時15分【場所】技術研修センター【受講料】3万円（更新は午後講習のみ2万円、24年・25年3月末更新者も受講可能）

☑建設キャリアアップ登録手続きは完全予約制です



▼まだまだ現役！シニア世代必見▼

☑組合総合共済から75歳以上の仲間へ



75歳になり、土建国保に入れなくなるし…組合どうしようかな？と考えている仲間の皆さん！共済から

お得な制度が…●宿泊旅行補助…年1回5000円（夫婦で同宿した場合1万円）●インフルエンザ予防接種補助…年1回2000円
●長寿お祝い…80歳の誕生月にギフトカタログ贈呈