毎日のお仕事、組合活動ご苦労さまです
組合費・国保料などは
毎月群会議で納入


2ヵ月めを遅れる方は「資格継続願い」を提出して下さい

けんせつ北部
（購読料は組合費の中に含まれています。）
定価30円
発行所
東京土建一般労働組合
城北ブロック会議
東京都豊島区西池袋5－22－15
※板橋〈3963〉5325
電話　練馬〈3825〉5522
北〈5390〉6021
豊島〈3986〉2471
発行人　代表者　川合　正人
発行日　1日、9日、17日、25日

子どもから大人まで みんなで楽しんだ 運動会



板橋支部第31回大運動会

9月27日（日）、都立赤塚公園競技場で第31回板橋支部大運動会を開催し、500人が参加しました。

季節柄、天候が心配されましたが、当日の朝は曇り空で運動会にはちょうど良い天候でした。運動会は秋の拡大月間中間決起集会も兼ねて行われており、2年ぶりの開催となりました。

選手入場の後、開会式が行われ、丸谷運動会実行委員長、成瀬執行委員長があいさつしました。ご参加いただいた、ご来賓の東京土建本部、東京土建城北ブロック、板橋区選出の東京都議、板橋区議会議員からあいさつがありました。

選手宣誓を前野中台分会キャプテンが代表して行い、参加者で準備運動をすませ、いよいよ競技開始。玉入れ・借り物競争・分会対抗リレー予選と続き、昼休み・昼食休憩になりました。


分会対抗リレー、用意スタート

拡大中間決起の場として

恒例の組織部の訴えを小林書記長・組織部長が行い、女性の会も着ぐるみを着て各分会をまわり、拡大月間成功を訴え、参加者を激励しました。舟渡高島分会から4人分の加入書が上がり、拡大中間決起の場としての盛り上がりも見せました。

午後の競技の前に子どもじゃんけん大会で楽しみ、勝ち残った子どもたちがそれぞれ豪華賞品を手にしました。

午後に入って競技を再開、徒競走（未就学児・小学生・一般）と進み、子どもたちの走る姿がスマホ・カメラにと収められていました。

最終競技の分会対抗リレー決勝では迫力あるデットヒートが展開され、徳丸分会のアンカーが1位でゴール。選手も応援席も盛り上がりました。

ワクワクドキドキの大抽選会

ポータブル電源やSWITCH2など豪華賞品の当たる恒例の大抽選会では、当選番号が読み上げられるごとに歓声が起こり、ワクワクドキドキの抽選会になりました。

優勝は徳丸分会

表彰式が行われ、分会対抗リレーのメンバーが祝福を受けていました。優勝・徳丸分会、準優勝・坂下分会、三位・事業所分会。


1位　徳丸分会


2位　坂下分会


3位　事業所分会

閉会式ではグラウンドに集まった参加者全員で団結ガンバローを行い、無事に終了することができました。

子どもから大人まで参加者みんなで楽しんだ運動会になりました。


赤・白に分かれて玉入れ

「土建国保を守る」予算要求ハガキ要請行動

（財務省あて10～11月）

「要請ハガキ de コンテスト」も実施

土建国保の予算確保にむけ、10・11月の群会議で財務省あてにハガキ要請運動に取りくみます。ハガキ要請は、組合員・家族一人一人が参加する「どなたでも」「家族ぐるみで」できる大切な運動です。私たちの命の綱である土建国保を守るために一人1シート（4枚記載）を目標に記入をお願いします。

また、今回の要請ハガキ運動は、東京都あてにつづき「要請ハガキｄｅコンテスト」を実施します。みなさんのアイデアあふれる、素敵なデザインでハガキを書いてください。

要請ハガキ de コンテスト

・表彰基準：「達筆で賞」、「想いが伝わるで賞」、「お子さまも頑張って書いたで賞」、「デザインいいで賞」
・各賞クオカード500円分
お問い合わせは東京土建板橋支部
☎03―3963―5325

とんかち談義

FNNの世論調査（10月実施）で食料品の消費税減税については、62・6%が「賛成」と答えていますが、消費税減税法案を今の国会で審議する際に、政府は必要な財源を「明確に示すべきだ」と思う人は約8割、物価高対策として「効果はない」と答えた人が半数（52・2%）を超えています▼来年4月から2年間限定で飲食料品の消費税を1%とする内容。2年後に元の税率8%に戻す一時しのぎだから財源など示せないのでしょう。大企業への減税、富裕層の所得税が軽くなるという優遇など不公平な税制を見直して財源を生み出すべきです▼物価高対策というなら物価高の影響は食料品だけでなく、日用品や衣料費、交通費、水光熱費まで生活必需品のあらゆる品目に及んでいます。すべての商品・サービスが対象となる5%への減税こそ検討するべきです。幅広く家計負担の軽減になります。一律に5%に減税し、複数税率をやめて、建設業者、小規模事業者を苦しめているインボイス制度も撤廃すべきです。恒久的な消費税減税を求めていきましょう。

第31回 運動会

9月27日 都立赤塚公園競技場

秋の１日を楽しみました




全員参加競技？準備体操


選手宣誓は前野中台分会花輪さん「正々堂々」


都議会・区議会議員のご来賓のみなさん


足並みそろえて全力疾走！


大抽選会「当たったよ」にっこり


子どもじゃんけん大会、最初は…


子どもたちも一生けん命走りました


お昼休憩。とても美味しかったです


我が子の「撮影大会」が行われました


借り物競争は応援席の協力で、はいゴール


舟渡高島分会から加入書。「組織拡大がんばります」



青年部制作ウルトラマンと支部・女性の会・役員のみなさんです


緊張の一瞬、「たのんだぞ」バトンは渡された！


あっ、あしが、足がもつれて

熟年のつどい

有意義なものになり、仲間にも広げていければ



「タイムリーな内容で分かりやすかった」と好評でした

健康増進を目的に毎年開催

9月30日、板橋区立グリーンホール1階で2026熟年のつどいを61人の参加で開催しました。

65才以上の組合員を対象に、仲間と家族の健康増進を目的として毎年恒例で行っています。

成瀬晃一執行委員長と高橋誠イキイキ会事務局長のあいさつ、参加した支部四役と書記の紹介が行われました。

続いて2つの講演、「シニアが気をつけたい病気」（小豆沢病院健診センター・八重樫友子さん）と「ワクチン接種の注意点」（小豆沢病院総看護師長・古川美由紀さん）が行われました。

最初の講演では身体の衰弱や認知症等の予防に大切な運動や食事について学びました。

次の講演では予防接種の必要性やワクチンの種類を学び、接種する際の注意点について教えていただきました。接種前後の諸注意は今後の参考になる貴重な内容でした。

年齢とともに免疫力はどうしても低下するので重症化などのリスクを減らすためには必要なんだということを感じました。

参加者からは、「タイムリーな内容で分かりやすく参加してよかった」「ワクチン接種の注意点が理解できた」「来年も楽しみ」など、感想が寄せられました。

こうして行われている熟年のつどいが参加した皆さんに有意義なものになり、仲間にも広げていければと良いと感じました。

【教育宣伝部長　吉田広基】


講師のお二人、古川さん（左）と八重樫さん

ためになった2つの講演

熟年のつどいに参加しました。2つの講演で分かりやすく教えてもらいました。シニアが気をつけたい病気は、高血圧、白内障、緑内障、骨粗しょう症、糖尿病、糖質異常、2番目にアルツハイマー型認知症、脳卒中、骨折転倒。

予防として運動、ウオーキング（大股で歩く30分位）。禁煙・節酒も行うこと、スクワット、片足立ち、足上げも良いとのこと。日光浴も15分位でOK。塩分の取りすぎにも注意しようということです。

ワクチン接種

どちらも自身の選択（任意）

次にワクチン接種の注意点で、①秋～冬に流行するインフルエンザがありますが、なるべく早く予防接種を行う（組合の補助制度あります）。②新型コロナも秋～冬にかけて流行することがあるようです。こちらも早めに予防接種を行うと良いようです。どちらも自身の選択（任意）とのこと。自分の体調・持病・生活スタイルに合わせて、医師とよく相談の上、判断しましょうとのことでした。いろいろとためになりました。講師の先生、ありがとうございました。

【前野中合分会　金井設男】

青年部部会＆交流会企画

e-スポーツ交流会　ゲーム交流会

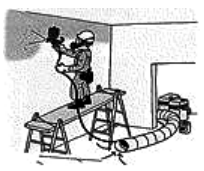
【日時】11月７日（土）19時30分～
【場所】支部会館５階
【参加対象】青年部、青年層（30歳以下）組合員、青年層と一緒に参加してくれる役員・事業主
【参加費】1,000円
ピザや寿司などの料理と飲み物を用意します。ゲームをおこないながら青年の交流ができる場としていきます。青年部としても電話掛けや訪問行動でお誘いしますが、分会・群でも開催の案内、声掛けお願いします。特に青年部長未選出、部会の参加の無い分会はより一層お願いします。
お申込み・お問い合わせ東京土建板橋支部☎03―3963―5325

事業所セミナー＆名刺交換会

【日　時】11月21日（土）19時～
【ところ】支部会館５階
【内容】助成金活用セミナー・名刺交換・飲食交流
【対象】法人・個人問わず事業主あるいは番頭（組合員）
…分会に定着させたい有望な後継者・働き盛り世代層を積極的に呼びかけください。
【参加費】1,000円
※当日は、名刺を忘れずにお持ちください。また、アルコールを用意しますので、公共交通機関でお越しください
お申込み・お問い合わせは東京土建板橋支部☎03―3963―5325

足場特別教育

11月15日に板橋支部で開催



足場組立て・解体・変更の作業に必要。脚立足場・可搬式作業台の連結・ローリングタワー等も足場扱いになります。事業主が、労働者が受講していないと知りながら現場に入場させ、労災事故が起きた場合、罰則規定もあります。事故防止・安全意識の向上のためにも受講してください。
※2015年７月より特別教育の受講が義務付けられました。法改正以前より足場作業主任者の修了者は特別教育の受講が省略出来ます。

【日時】11月15日（日）９時～16時30分
【場所】板橋支部会館
【受講資格】18歳以上の組合員
【受講料】8,000円
【締切】10月30日（金）
お問い合わせは 板橋支部☎03―3963―5325

どけん火災共済

安い掛金、幅広い保障

組合で火災共済を運営しています。組合員同士の助け合いを目的にしています。安い掛金と、幅広い保障が特徴です。66%以上の焼損で全損保より幅広い保障ですが、加入上限があります。

持ち家の方は、住宅（建物）と家財の両方の保障に入れます。持ち家ではない、賃貸の方は、家財のみの保障に入れます。

オプションで、地震共済も扱っています。

加入するだけで、火災以外の自然災害や第三者加害行為・落雷・漏水なども幅広く保障されます。66%以上の焼損で全焼扱いになります。営利目的ではないため、民間

落雷・漏水なども

《例》持ち家20坪、50歳・家族1人の場合
↓ 住宅1600口＋家財（最大）100口
掛金　木造だと（1口60円）年間15、600円
鉄筋だと（1口30円）年間　7、800円

インフルエンザ予防接種補助

申請は領収書の原本 接種済証などを添付

インフルエンザ予防接種を受けた組合員・家族に、2千円が補助されます（年度内1人1回）。

申請は、領収書の原本、接種済証などで接種を受けた人の氏名、接種日、医療機関名が確認できる書類を添付して下さい。

申請書は、次の3種類に分かれます。

①土建国保に加入している方…保険証交付会で配布した「土建国保ガイド」の最後の頁に申請書があります。

②75歳以上の方…どけん共済会から補助されますので、専用の申請書になります。

③土建国保に加入していない方…板橋支部独自の申請書があります。保険証も一緒に持参して、支部事務所で申請して下さい。

お問い合わせは板橋支部☎03―3963―5325

健康に生きる

上手な減塩で血管を守ろう

薬剤師　**藤竿伊知郎**

涼しくなり、おいしい食べ物が増える季節。食べ過ぎで気になるのが、食塩です。食塩に含まれるナトリウムは高血圧の危険因子とされ、減塩が求められます。

厚生労働省が示す1日の食塩摂取目標量は男性7・5グラム未満、女性6・5グラム未満です。しかし、2024年の国民健康・栄養調査の平均値は男性10・5グラム、女性8・9グラムで、目標を4割ほど超えています。高血圧専門医はさらに減らすよう求めています。

1950年代から1980年まで、脳卒中（多くは脳出血）が死因の1位でした。当時は魚の塩漬けや漬物など食塩の多い保存食が多く、1日30グラムを超す食塩をとる地域もありました。脳卒中の死亡率を下げ、日本一の長寿県となった長野県の取り組みが注目されました。

ただし、長野県の成果は減塩だけによるものではありません。医師や保健師が地域に入り、たんぱく質や脂肪をとる栄養指導や住宅の防寒対策、暮らしを見直した成果です。野菜をよく食べ、ナトリウムを抑えるカリウムを多くとったことも役立ちました。

高齢者が極端に減塩すると食欲が落ち、エネルギーや栄養素が不足し、筋力低下や心身が弱る「フレイル」につながるおそれがあるので注意が必要です。

今は食品の食塩含有量もかなり下がっています。薄味を心がけつつ、たんぱく質をしっかり取り、血管を丈夫にして血圧に負けない体をつくりましょう。

第43回 仲間の作品コンクール

皆さんの作品 募集中です

入選作品は本部機関紙「けんせつ」、どけん共済会ホームページに掲載されます。入賞者には記念品を贈呈します。

応募要項

写真の部　①組合活動、②スナップ、③風景、④2026年度課題部門「平和なひとこま」

※一部門3点まで応募可。デジタルカメラ、スマホによる写真も可。A4サイズまたは六つ切りで応募してください。

文芸の部　①短歌、②俳句、③川柳

※一部門5作品まで応募可

応募の際はタイトル・組合員氏名・応募者氏名・所属支部をご記載ください。

応募資格　組合員および家族

応募締切　12月末日

応募／問い合わせ　板橋支部☎03―3963―5325

求人・求職コーナー

求人

○とび・土工　社員等2人／㈲飯野組／飯野泰延・事業所分会☎03―3931―6788／090―2521―4165／経験者・見習い可

○建築施工管理技士・土木施工管理技士・電気工事現場管理　社員等2人／㈱ハタ未来デザイン研究所／幡鎌秀一・前野中台分会☎080―5576―4473／有資格者

※求人・求職の掲載のお申し込みは支部事務所☎03―3963―5325まで。本紙と「群会議の話題」に掲載します。

女性健診のご案内

気になる女性ならではの病気。乳がん・子宮がん…この機会に受診しましょう

【日時】11月14日（土）午前中

【場所】板橋区立グリーンホール2階ホール（東武東上線「大山駅」徒歩5分、都営三田線「板橋区役所前駅」徒歩3分）

【内容】基本健診、乳がん検診（エコー検査）、子宮頸がん検診、大腸がん検診、腹部エコー

※オプションのみの受診はできません。

【受診対象者】女性組合員及び土建国保に加入されている18歳以上（高校卒）の家族被保険者

【定員】100人

【費用】土建国保に加入している方もしくは組合員の方は基本健診無料。

乳がん検診、大腸がん検診、腹部エコーは各1,000円、子宮頸がん検診500円。

※託児スペースを設けます。

【申し込み締切】10月30日（金）

定員に達し次第締め切ります。

問い合わせ先／東京土建板橋支部

☎03―3963―5325

日曜健康診断のご案内

2026年11月22日（日）

【実施場所】小豆沢病院（定員50名）

【申込締切】11月2日（月）

2026年11月22日（日）

【実施場所】下赤塚診療所（定員50名）

【申込締切】11月5日（木）

2026年12月20日（日）

【実施場所】小豆沢病院（定員80名）

【申込締切】11月30日（月）

◇平日の健診もご利用ください（予約が必要です）

※日曜健診は午前のみの受付となります。午後はお申込みできませんのでご注意ください。
※オプション健診は有料です。申込時に費用を組合へ納入下さい。分会経由で納入する場合は群会議でお支払いください。

項目	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
	基本健診	胃がん	胃がん	骨粗鬆症	じん肺	有機溶剤	大腸がん	前立腺がん
		（カメラ）平日のみ	（バリウム）			（キシレン・トルエン・エチルベンゼン選択）		
費用	無料	8,000円 50歳以上の土建国保加入者3000円	3,000円 50歳以上の土建国保加入者無料	2,000円	1,000円	1,000円	1,000円 40歳以上の土建国保加入者基本に含む	1,000円 50歳以上の土建国保加入者は無料

※日曜健診は予約制です。必ず組合へお申し込みください。

問い合わせ先／東京土建板橋支部　TEL 03-3963-5325

お知らせ

イキイキ会日帰りバスハイク

（日時）11月11日（水）午前7時30分支部事務所出発

（行先）伊香保温泉・八ッ場ダム

11.20対都要請行動・予算要求中央総決起集会

（日時）11月20日（金）午前9時30分～　東京都庁第二庁舎前集合：午後から予算要求集会

女性の会バスハイク（子育て世代対象）

（日時）12月12日（土）午前7時15分高島平駅集合

（行先）八天堂パン作り体験＆マザー牧場ＢＢＱ

板橋支部事務所を閉めさせていただきます

11月2日（月）一日（書記局会議）

11月17日（火）午後2時～（書記局会議）

○お問い合わせは支部事務所☎03―3963―5325

建築業界で働きながら学ぶ

お互いを高め合える仲間と出会える

東京建築カレッジの2つの特徴
①日本における建築の基本は木造にある、という考え方で、伝統的な大工技術を通して建築の基礎を学びます。
②働きながら学ぶスタイル。入学生は全員が建築従事者です。事業主が原則、教育費を負担するので、新規入職者は安心。





授業・学校見学お気軽に

2027年4月入学生募集中

就職相談も受付中！相談はお気軽にくわしくは　学校webサイトをご覧ください。

厚生労働省所管、東京都認定　職業能力開発短期大学校

東京建築カレッジ

〒170-0014 東京都豊島区池袋1-8-6
TEL03-5950-1771　✉ info@doken-college.ac.jp