



### 第79回本部大会 代議員選挙告示

東京土建一般労働組合  
第79回定期大会代議員選挙  
杉並支部選挙管理委員会選挙管理委員長  
盛川 春代

【日程】 2026年3月15日(日)～16日(月)  
【会場】 後楽園ホテル(静岡県熱海市)  
【代議員数】 9人  
【期間】 2月10日(火)から17日(火)  
(各日9時から17時まで)  
【立候補の受付】 場所:東京土建杉並支部会館2階

### 第77回杉並支部 定期大会告示

2026年2月9日  
東京土建一般労働組合杉並支部  
執行委員長 鎗田 登美雄  
大会準備委員長 小橋 隆宏

規約第20条に基づき第77回杉並支部定期大会  
を下記のとおり開催することを告示します。  
【日程】 2026年4月5日(日)9時開会  
【会場】 東京土建杉並支部会館3階  
【代議員】 分会の組合員数(30人に1人の割合で  
14捨15入)に応じて選ばれた組合員を  
代議員とする議員の構成とする。

### 大会準備委員会体制決定

大会準備  
委員長に  
小橋 隆宏さん



- 大会準備委員長(大会運営委員長)  
小橋 隆宏(泉 南)
- 大会副準備委員長(資格審査委員長)  
前田 正人(浜 福)
- 選挙管理委員長  
盛川 春代(富士見)
- 大会準備委員  
梅田 遼河(井 荻) 堀江 洋一郎(西 荻)  
孝橋 正宣(阿佐谷) 堀 公昭(中 央)  
鈴木 雄一(高 和)
- 大会事務局  
双木 淳志(事務局長)  
喜多 正之 村松 澄 ※敬称略

## 12.19 安全衛生大会に19人が参加



肩こりは結果であり  
原因は土古の体幹にあります



作業療法士  
川口 朱美さん

12月19日  
におこなわれ  
た安全衛生大  
会の報告です  
(文責:双木)

# 肩こりの原因を学ぼう



肩こりの原因(犯人)は肩そのものではなく、「真犯人」は別の場所に潜んでいる可能性が高い……。作業療法士の川口朱美(あけみ)さんは、そのように指摘します。



### 肩はクレーン車

人間の体はクレーン車と同じです。「腕」はアーム、お腹や背中といった「体幹」は車体。

肩の筋肉はワイヤーで、腕(アーム)が動くたびに、肩の関節に大きな負担がかかります。肩こりが起こる部分にはクレーン車という長いワイヤーの部分で、ものを動かす原動力を伝える部分となり、

そして「肩の筋肉」はアームが落ちないように支える「ワイヤー」です。もし、車体が傾いたらどうなるでしょう?アームが倒れないようにワイヤーはピンと張り詰める必要があります。車体が傾いている限り、ワイヤーはずっと緊張し続けます。人間の体でいえば肩の周りの筋肉が常に緊張している状態、これが「揉んでも治らない肩こりの正体」です。

### セルシター

肩の痛みを出さないセルフケアには2種類あり「関節や筋肉の柔軟性」と「土台を支える筋肉の安定性」です。この2つの要素が調和することで、肩関節は効率よく負担なく動くようになるので、こまめにメンテナンスをおこなうことが大事です。体はクレーン車。土台が大事です。肩こりは結果であり、原因は土台の体幹にあります。「肩が痛い」と思ったら、まず座り方を見直してください。良い土台づくりがあなたの肩を自由にしてくれるはず

杉並区との自治体キャラバンは、1月20日に全体17人(うち東京土建5人)でおこなわれました。  
自治体職員の課題として「女性役員の比率は27.5%まで増加している」「若年層の離職について、理由はさまざまだが、20代から30代の23人が退職した。長期病欠者の8割以上がメンタルヘルスによる休職のため相談窓口が重要になってきている」との回答でした。  
建設関係では、公契約条例に基づき「適正な賃金・労働条件の確保」「社労士によるモニタリング」「CCUSカードリーダーの設置」を要望。経理課からは「他区の様子をみながら研究する」と回答がありました。  
「建退共証紙の購入と貼付枚数の把握」をお願いし、担い手3法の改正により、発注者や元請の責任が重くなったこと、杉並区の技術職員の確保を今以上にすすめてほしいことを伝えて懇談は終了しました。

### 1・20 自治体キャラバン

適正な賃金・労働条件の確保を

## 防災士が語る 災害と防災

32

青木 隆之 防災士



杉並区  
擁壁アドバイザー  
レポート

杉並区堀ノ内で昨年9月30日に起きた宅地での擁壁の崩壊事故。幸い負傷者などはいませんが、崩壊の様子が凄まじかった事は報道でも映し出され、記憶に新しいと思います。  
この事故をきっかけに杉並区は区民向けにアドバイザーの派遣制度を設けて擁壁所有の方への点検を促し、適切な維持管理に努めてもらうよう注意喚起を行っています(改修費用の融資あっせんもあり)。

擁壁は、震災時ではなくともコンクリート強度不足や接する土の変動でも倒壊します。先日、荻窪にお住まいの方から「白毛の擁壁が心配です。見たい」と相談がありました。見たいという方は、以前にも述べさせてもらいましたが、防災活動に力を入れている杉並支部でも区内で危険性がある擁壁等があれば、情報として区と連携・共有して、震災の際に倒壊などによる災害を最小限にとどめるような活動も必要だと思います。

先日、阿佐谷北で大規模な火災がありました。火の元には十分お気を付けたい。

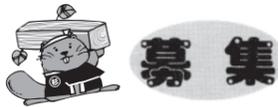


風合いのある大谷石



杉並区  
擁壁アドバイザー  
制度

大谷石なので風化で表面が欠け落ちてしまっており、危険な状態でした。緊急性もあるのでお庭の土を取り除き、土圧が道路側にかからないよう上から3段ほど、大谷石積を撤去する工事を提案しました。永きにわたって手入れされた庭にある植栽や、見た目の美しい風合いのある大谷石積を取り除かれることに悲しい思いもあつた様子でしたが「他人様に危害を与える事が心配」と意識を変えていただき、前述の杉並区アドバイザー制度の利用手続きをお勧めしました。



# 募集

## ■ 現場管理 ■

(株)弥彦工務店  
代表 児玉 達朗  
杉並区和田3-50-3  
パークサイドテラスコダマ  
Tel.090-2658-4844

## ■ 外構造園作業スタッフ ■

グリーンスペース計画(株)  
代表 益田 陽介  
杉並区下井草3-20-11-105  
メゾンヴェルトⅢ  
Tel.080-1074-4655

## ■ 電気工事士 ■

### 【社員】

リケンエナジー(有)  
代表 縫村 俊祐  
杉並区浜山1-23-7  
Tel.03-3290-0122

## ■ 配管工 ■

### 【社員】

斎喜工業(株)  
代表 一乃 松二  
杉並区大宮1-12-13  
Tel.03-5929-9170

## ■ 測量士・測量士補 ■

### 【社員・アルバイト】

リーベン開発設計(株)  
代表 古地 孝博  
杉並区阿佐谷南3-31-14  
Tel.03-3392-4735

## ■ 塗装・防水・電気・営業 ■

### 【社員】

(株)しんせん  
代表 小笠原 健悦  
杉並区堀ノ内3-49-7  
横尾ビル1F  
Tel.03-3311-2196

## ■ 給排水 ■

### 【社員】

(株)なつ&にや  
代表 廣瀬 裕樹  
杉並区下高井戸4-35-7  
Tel.080-8824-1119

## ■ 外構・基礎 ■

### 【社員】

(株)山根ベース  
代表 山根 真  
杉並区宮前5-18-11  
グリーンパレスA201  
Tel.090-6100-8859

## ■ 造園工 ■

### 【社員】

(株)ネクストグリーン  
代表 堀内 幸雄  
杉並区堀ノ内2-7-7-101  
Tel.03-6677-7168

掲載は無料です  
どうぞご利用  
ください



## 法人設立の 相談は組合へ

「取引先から設立を求められた」「売上が増えた」など、法人設立の理由はさまざまですが、新規法人設立の場合、年金事務所への届け出は法人設立日から1ヶ月以内になります。

厚生年金と土建国保のセットは、国に認められた制度です。相談は組合までお気軽にお問い合わせください。

### 一人親方労災更新手続き期間

3月17日(火)~3月26日(木)  
※土日祝日を除く  
【時間】10時~16時30分  
【場所】支部会館2階  
※郵送した書類をご持参ください  
※賠償保険加入の方は確定申告書も持参



一人親方  
労災加入者証  
更新時に  
発行します

また、休業補償額を1日2,000円上乗せできる「労災総合保険(上乗せ保険)」への加入が保険料はオトクです。詳細は支部担当・喜多まで。

### 上乗せ保険に加入した場合の保険料と補償額の比較

	一人親方労災 日額10,000円	一人親方労災日額8,000円 +上乗せ保険Ⅲ型
休業補償額(1日)	8,000円	8,400円(6,400円+2,000円)
年間保険料	62,050円	57,740円(49,640円+8,100円)

※4,310円オトク

仕事中のケガは、健康保険を使用することはできないため、労災保険で治療をおこないます。

# もしものケガに備えよう

## 一人親方労災年度更新

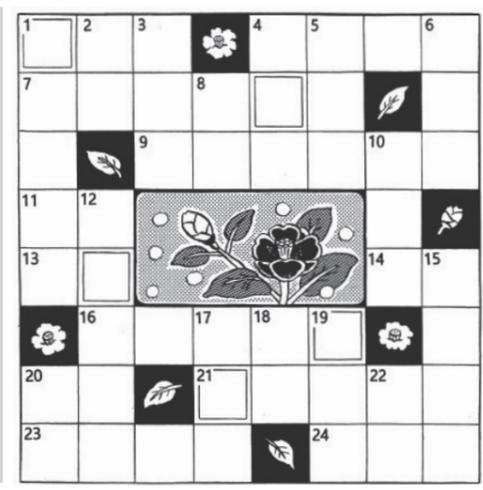
## クロスワードパズル ⑤ (2026年2月末締切)

### ヨコのカギ

- 1 …の子は…
- 4 ラーメンの麺のおかわり
- 7 立春から春分の間に初めて吹く強い南風
- 9 大臣や長官の下に位置する官職の総称
- 11 演歌歌手の…良太郎
- 13 …散霧消…泥の差
- 14 タカより大型の猛鳥
- 16 映画で「ウエスタン」は?
- 20 …狩りは武士のたしなみ
- 21 明るい月光のこと
- 23 …ノート…芋
- 24 小規模の診療所

### タテのカギ

- 1 36協定を結ぶ…代表
- 2 国鉄時代の在来線の特急を…特急と呼んでいた
- 3 似ていること
- 4 革へんに包と書いて?
- 5 酸と中和して塩を生じさせる化合物
- 6 ハリー・ポッターは…学校の生徒
- 8 ドストエフスキー著「…室の手記」
- 10 婚約…物語
- 12 一面雪でまっ白な景色
- 15 …浴…組合
- 17 スケッチ…カバー
- 18 歌…画…時代…
- 19 アニマル浜口「…だ!」
- 20 …ほど安い物はない
- 22 …ます…より始めよ



### クロスワードパズル④ (2026年1月号掲載) 解答 「フユショウゲン」

当選者

- 安達 章久 さん (泉南)
- 金子 奈津 さん (阿佐谷)
- 神田 綾乃 さん (富士見)

ご応募  
ありがとうございました

## 2026年4月 建築カレッジ 入学生募集



### 建築カレッジから はじめよう!

建築の夢と  
やりがい  
みつかる



東京建築カレッジ



### 3・13重税反対統一行動

日時  
3月13日(金)  
9時30分受付開始  
10時開会

場所  
東京土建杉並支部  
3階会議室

申告の基本は「自主記帳・自主計算・自主申告」です。自ら確定申告をおこなうことで、自身の経営状態が把握できます。万全の備えで確定申告をおこなひましょう。

3月13日は、消費税率の引き下げやインボイス中止など、私たちの要求を集団申告でアピールしましょう。

## 集団申告で要求をアピールしよう

### 消費税率引き下げ・インボイス中止



第384回

私は福島県いわき市で生まれました。「茂雄」の名前の由来は、叔父の「茂」からいただいたと聞きました。2人兄弟の次男です。高校卒業後、杉並区大宮にある高千穂大学経済学部に入學。将来は銀行員になりたかったのですが、大学に通いながらレストランでアルバイトを続けるうち、調理師の免許を取得し料理の道に進みました。

### 店を構えたおかげで組合の仲間と知り合えた

今野 茂雄さん 浜福・タイル

かあちゃんの実業家(伊藤タイル)だったため手伝うことになり、組合にも加入しました。親方が亡くなったあとは、弟子だった追久保さんの仕事を手伝うことになり、追久保さんにも大変お世話になりました。くも膜下出血などで入院した時は10割給付の土建国保と共済お見舞金が大変ありがたかったです。樋口伊介さんに代わり、群長も務めさせていただきました。

新宿のレストランでアルバイトとして働いている時、当時社員だったかあちゃん(妻)と知り合い結婚。その後も色々な店でアルバイトを続けるうち、いつしか自分の店をもちたいと思うようになり、かあちゃんと義理の姉の3人で浜田山四丁目「食べ処 いわき」という店を開業しました。45歳の頃です。この店には、くるみ学園でおこなわれた会議終わりに成浜分会のメンバーが、よく食べに来てくれました。木村五郎さん、木村久七さん、樋口伊介さん、樋口三郎



「土建関係で助かった」と語る今野さん

趣味は麻雀です。後継者対策部主催の麻雀大会にはよく参加しています。また、目黒支部の仲間が参加していたことから目黒支部主催の麻雀大会にも顔を出すようになりました。店を浜田山に構えたおかげで組合の仲間と知り合いになったことは、自分にとって大きな財産です。

取材 双木淳志



### 新年会で交流



1.27 西部ブロックPAL新年会

### 現場から現場を変えよう

【PAL・発】議長支部が杉並のPAL西部ブロック新年会を、新高円寺「杏杏(しんしん)」にて開催しました(全体15人・杉並6人)。

次年度、渋谷支部から本部PAL幹事長として立候補するためブロック全体で確認。春闘に向けての取り組みへの参加を呼びかけました。

「賃金単価UPの1年にしよう」「現場から現場を変えよう」と熱く語り合い終了しました。



1.25 高和分会新年会

### 初参加者「また参加したい」

【高和分会・発】高和分会は、毎年恒例となっている分会新年会を1月25日に荻窪「さかなや道場」にて開催しました(参加者19人)。黒毛和牛しゃぶしゃぶコースも好評で、みんな楽しく交流することができました。初めて参加した方からは「また参加したい」といった声も聞かれ、最後に木下執行委員による中締めで終了しました。

### 労務費に関する基準ができました

### 今こそ適正な賃金・単価を請求しよう



「労務費に関する基準」は、建設業の担い手を確保し持続可能な建設業の実現に向けて、技能者に支払う「適正な賃金」の原資となる「適正な労務費」を、公共工事・民間工事にかかわらず、下請取引を含めたすべての契約段階において確保することを目的に作成されました。

労務費や賃金を「(上から)もらえないから払わない」「もらったら払う」といった従前の姿勢を抜本的に改め、「払うためにもらう」習慣が定着することをめざします。

今こそ適正な賃金・単価を請求・要求し、健全な競争環境への転換を展望しましょう。

労務費基準ポータルサイト  
「適正な賃金・単価を請求・要求し、健全な競争環境への転換を展望しましょう」  
QRコード  
労働組合 416-4116