

～ようこそ 京交へ～
交通局の将来を担う若き精鋭に期待しています
 ～新しい仲間を紹介します～ PARTⅢ



市バス嘱託運転士
 (2月24日採用)

- ・自己アピール
- ・趣味
- ・入局にあたっての抱負



仲田 大成

- ・元気で明るい性格が取り柄です。
- ・釣り、運動。
- ・沢山の人に愛される運転士を目指します。



菅谷 直之

- ・いつも笑顔でバイクを触っています。
- ・バイク、釣り。
- ・定年まで無事故を目指し頑張ります。



糸賀 一也

- ・球技全般が好きで、運動神経には自信があります。
- ・ゴルフ、サッカー観戦。
- ・京都市のイメージアップに繋がるように接客、接遇を頑張っていきたいと思えます。



萩野 勝彦

- ・向上心を持って努力します。
- ・旅行。
- ・安全運転で日々頑張ります。



長谷川 元

- ・笑顔と明るい性格です。
- ・釣り、ドライブ。
- ・1日でも早く先輩方のようになりたいです。



林 宏亮

- ・笑う事が好きなので大体いつも笑顔でいます。
- ・アウトドア。
- ・無事故を続けるために安全運転をして、日々頑張ります。



岡田 保

- ・社交的。
- ・魚釣り、バトミントン、スノーボード。
- ・お客様を大切にすることを第一にします。無事故で頑張ります。



木村 大樹

- ・休日は釣りによく行きます。
- ・海釣り。
- ・無事故を目標にして、迷惑のかけないように仕事を頑張ります。



澤村 祐輔

- ・明るく初対面の方でも気軽に話せます。
- ・海釣り、野球観戦。
- ・お客様に感謝される運転士になれるように頑張ります。



山内 一也

- ・努力を惜しまず常に向上心を持って何事にも取り組みます。
- ・旅行。
- ・安全運転をして無事故で退職できるように頑張ります。



田中 一之

- ・14年間無事故無違反で頑張っています。
- ・野球。
- ・10年間無事故、無欠勤を達成させて指導運転士になれる様に目標を持って頑張ります！



吉永 康彦

- ・明るく元気に仕事をします。
- ・旅行。
- ・無事故で定年を迎えられるように努力します。



和田 謙太郎

- ・性格は温厚です。よろしくお願ひします。
- ・鉄道、バス(ローカル線)を巡る旅行。
- ・京都市交通局職員として安全、快適なサービスを提供します。



加藤 淳一

- ・嫌な事は、すぐ忘れるタイプなので前向きに仕事をしていきます。
- ・野球観戦。
- ・無事故で毎日終われるように頑張ります。



栢下 雅喜

- ・誰にでも丁寧に笑顔で対応できます。
- ・スポーツ観戦。
- ・安全に安心して乗車して頂けるように頑張ります。



大沢 宏樹

- ・明るく元気に頑張ります。
- ・食べ歩き。
- ・一人でも多くのお客様を安全、快適にお運びします。



西原 祥文

- ・いつもニコニコ笑顔でいます。
- ・楽器練習。
- ・無事故でお年寄りにやさしい運転士になります。



辰巳 直之

- ・コツコツ頑張ります。
- ・旅行。
- ・初心を忘れず頑張ります。



京都交通労働組合

電話(075)841-0948
 発行者 瀬戸高志
 編集者 梅田涼

- ・一・二面
- ・ようこそ京交へ 新しい仲間を紹介しますPART3
- ・二面
- ・都夢ちゃんのひとり言
- ・Fromみぶ



竹市 卓也

- ・ポジティブなところで、失敗しても前向きにとらえることができます。
- ・スポーツ全般。
- ・生涯、無事故を目指します。



井上 有貴

- ・明るくマイペースな性格です。
- ・サッカー。
- ・マイペースで安全運転を心掛けます。



渡辺 祐志

- ・笑顔です。
- ・空いた時間を見つけて自分の時間を過ごすことです。
- ・波風立てず、マイペースで定年まで無事故、無違反を貫きます。



藤田 徹也

- ・やれば出来る人間です。
- ・ゴルフ、車、バイクetc。
- ・一人でも多くのお客様に笑顔で利用して頂けるような運転士になりたいです。
- ・生涯無事故を貫き通したいです。



吉田 幸祐

- ・笑顔で聞き上手です。
- ・オートバイでツーリング。
- ・安全運転を心掛け無事故を目指します。



前田 麻樹

- ・安全運転第一です。
- ・釣り。
- ・安全運転に努め無事故で頑張ります。



西村 善信

- ・運が良いです。
- ・宇宙、化学、天体観測。
- ・定年退職の日まで無事故でいることです。



吉岡 隆史

- ・運転手一筋、無遅刻、無欠勤です。
- ・釣り、車、旅行。
- ・定年まで無事故で頑張りたいです。



續木 光

- ・元気で明るいところ。
- ・プロ野球観戦。阪神タイガースのファンです。
- ・真面目に頑張ります。宜しくお願いします。



古堅 充昭

- ・真面目です。
- ・釣り。
- ・無事故で頑張ります。



リンパマッサージで 身体の循環を良くする

運動をすると、筋肉のポンプ作用が働いてリンパの流れが促進されます。効果的に行うためにはリンパ節を開放させるストレッチやマッサージがおすすめです。

リンパマッサージは、筋肉のマッサージと違い、リンパの流れを促すことが目的です。ゴシゴシとしごいたり、強く押ししたりすると、リンパ管の中に水分が流れにくくなるのでご注意ください。

リンパ管は『繫留フィラメント』と呼ばれるタコ糸のようなもので、皮膚とつながっています。皮膚を揺らすとこのタコ糸を通してリンパ管が動き、弁が開いて組織液がリンパ管の中に入っていきます。リンパ管の中に入ったリンパ液は、深層に送られ、リンパ節に向かって流れていきます。

主なリンパ節とリンパ液の流れの区分は・首・鎖骨・脇の下・脚の付け根・膝の裏になります。

リンパマッサージの順番は？

マッサージはリンパ節から末端へ、末端からリンパ節への往復が基本となります。

①<リンパ節をあける>

最終的にはリンパが流れ込む『リンパ節』を開放します。20回ほど手で円を描くようにマッサージしましょう。

②<道をつくる>リンパ節から末端に向かってマッサージ。一カ所3~5回程度

③<リンパを流す>②とは逆に、末端からリンパ節に向かってマッサージ。一カ所3~5回程度。

トラブルがよく起きる『脚』のマッサージ

脚には大きな関節が二つあるので、大腿部と下腿部の2回に分けて行います。

①<股関節>脚の付け根を20回マッサージします。脚の付け根から膝に向かって移動しながらくると3~5回マッサージします。膝までいったら脚の付け根に戻ります。ももの前が終わったら裏と側面も行いましょう。

②<膝>膝の裏側を20回マッサージしたら、膝の裏から足首までを上から下へ、下から上へと一往復します。裏側が終わったら前と側面も行いましょう。

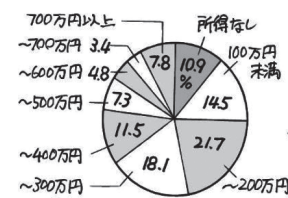
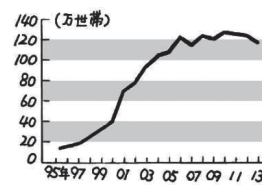
ストレッチでより効率的に

<脚>①椅子につかまり、片足を上げます。膝から下が床と平行になるようにします。②膝の高さを変えずに、脚の付け根から内腿(うちもも)をストレッチするように脚を後ろへもっていきます。

<鎖骨>バスタオルを丸く巻いて肩甲骨のあたりにおき、背中を弓状に反るようにして鎖骨と胸部のリンパを刺激します。

<首>首を真横や斜め上にしてリンパ節を刺激します。

私たちの日常生活には前かがみの動作が意外と多いものです。運動をして身体の循環をよくしましょう！



この十数年で国民健康保険の短期保険証を利用する世帯が急増している。日本は「国民皆保険」の国だが、非正規で働く労働者にとってその保険料の負担は重く、制度からこぼれ落ちる人が増えているからだ。公的年金でも同じような理由で、保険料を滞納している人が増えており、老後生活への不安がつかない。払いたくても払えない。低所得者にとって厳しい負担であるこれらの制度。その先行きは不透明だ。

払いたくても払えない 負担重い健康保険と年金



Part2 アマテガレイ

アマテガレイは大阪の呼び名で和名をマコガレイと呼びます。4月のカレイは桜の花が咲く頃とひっかけて「花見がきれい」と親しまれています。

もともと北の魚であるマコガレイは、北海道南部から東シナ海の北部、渤海湾などでくらすしています。大阪湾でも盛んに水揚げされますが、湾の奥は秋口になると海底の酸素が著しく欠乏した貧酸素水があらわれるため漁獲は減少が続いています。また、埋立てで産卵に適した砂場がなくなったことも資源が増えない理由です。

アマテガレイの産卵は大阪湾では1月ごろで、産卵後はげっそりとやせ細っています。しかし春がやってくるとたっぷり餌をとって肥えてくるのです。

3月も後半になり水がぬるんでくとゴカイなどの虫が発生します。市場に入ってくるアマテガレイやメイタガレイを見ていると、お腹がふくれ腹のところが黒っぽい色をしたものが増えてきます。これはしっかりと餌を食べている証拠です。こうなるとカレイのおいしい時期がやってきたとうれしくなります。

味が良いことで有名な大分県日出町の「城下がれい」とはアマテガレイのことです。湾内の湧き水が出る場所とれるもので餌が豊富にあるからおいしい魚が育つのです。大阪湾のアマテガレイも城下がれいにまけず美味しく、とくに4~5月に活けのアマテガレイを薄造りで食べると絶品です。

きめが細かい身質で、小さいものは煮付けや空揚げ、塩焼きにしてもおいしく食べられます。淡泊な白身魚ですから老若男女に喜ばれています。ご飯のおかずにも良いですし、お酒の当てにも最高です。

春になると餌を求めて魚の動きも活発になります。おいしい魚に出会える季節です。よく肥えたアマテガレイやメイタガレイ、イシガレイ、メバルなどを手に入れて旬の旨みを楽しんでいただきたいものです。