



自慢の筋肉で パワフルに運送

北総通運株式会社
いしばし よしひろ
石橋 喜裕さん(32歳)

北総通運株式会社は昭和28年に創業して以来、野菜などを首都圏へ輸送し、地域の農業や産業と共に成長してきた運送会社です。物流における豊富なキャリアとノウハウを活かし、目まぐるしく変化する物流ニーズに合わせた効率的な運送を行い、地域の物流を支えている会社です。

——どんな仕事をしていますか

主に市内の農作物を首都圏の青果市場に運送しています。フォークリフトを使って積み込みをするときは、荷物を隙間なく積み込んで輸送コストを削減し、効率的に輸送するようにしています。市内で荷物を積み込んで遠方へ輸送し、現地で荷物を積み込んで戻ってくることがありますが、大きさも形もバラバラな大量の荷物を、全て手作業

北総通運株式会社

所在地／旭市ニ5969

電話番号／62-3335

で積み込みしたときは、普段30分程度で終わる作業に3時間かかったことがあり大変でした。会社はとてもアットホームな雰囲気、先輩も丁寧に仕事を教えてくれるので、とても働きやすい職場です。

——休日の過ごし方は

妻との共通の趣味が旅行で、先日、妻の実家がある金沢に行きました。家にいるときは、筋トレをして体を鍛えたり、ペットの犬と猫に癒されたりしています。感染症が収束したら、妻とフランス旅行に行きたいです。

——今後の抱負は

事故のないように安全運転を第一に心がけて仕事をし、先輩ドライバーに負けない気持ちを持って、社内の運送売り上げトップ3を目指します。運転がとても好きなので、仕事で日本全国のいろいろな所に行ってみたいです。



仕事の相棒とツーショット



積み込み作業をする様子



VOL.149 高野豆腐のミルク煮

1人分の栄養価 エネルギー185kcal、食塩相当量1.6g(煮汁含む)



材料(4人分)

高野豆腐(乾)・・・4枚(80g)
シイタケ・・・・・・・・4枚
ニンジン・・・・・・・・100g
コマツナ・・・・・・1束(200g)
〔牛乳・・・・・・・・250ml
水・・・・・・・・250ml
A 醤油・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ2と1/2〕

牛乳や高野豆腐は、丈夫な骨や歯を作るのに必要なカルシウムを多く含む食材です。特に牛乳のカルシウムは、小魚や野菜に比べ体内に吸収されやすく、効率よく摂取することができます。また、牛乳を煮汁に使うことでコクが増し、調味料を控えめにしてもおいしく食べられます。

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し、軽く水気を絞ったら4等分にする。
- ②シイタケ、ニンジン、コマツナを食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にA、高野豆腐、シイタケ、ニンジンを入れ、中火で加熱する。
- ④沸騰したら弱火にし、煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ⑤コマツナを加え、火が通ったら完成。

6月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【6月1日現在】	
【5月】	令和4年の累計	【5月】	令和4年の累計	【5月の移動】		人 □ 63,757人	前月比 (▲9人)
建物火災	1件 (9件)	事故件数	150件 (667件)	転入 240人	出生 32人	男 31,582人	(+14人)
その他の火災	1件 (9件)	死亡者数	0人 (0人)	転出 209人	死亡 72人	女 32,175人	(▲23人)
						世帯数 26,939世帯	(+61世帯)