



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。大きさも形もバラバラな大量の荷物を、全て手作業

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で、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

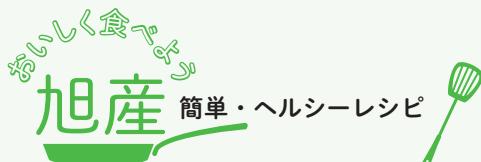
事故のないように安全運転を第一に心がけて仕事をし、先輩ドライバーに負けない気持ちを持って、社内の運送売り上げトップ3を目指します。運転がとても好きなので、仕事で日本全国のいろいろな所に行ってみたいです。



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 |
| A 水 ······ | 250ml |
| 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。

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