

特集 ワタコラ ▶ 総務部 大川勝範さん
 土木部 西野啓太さん
 建築部 土屋一晟さん

トピックス

令和4年安全祈願
 新年会講演会
 沼津工業高校進路セミナーに参加
 ワタ弁コーナー ~ 松村優作さん ~



石川工具研磨製作所/沼津市

新たな春に学び直し
 代表取締役 渡辺正高

今年の大河ドラマは源頼朝や北条義時を主人公とした「鎌倉殿の十三人」ですが、ドラマの最初の舞台が田方郡を中心とした伊豆ということもあり、多くの方が親近感をもって視聴しているのではないのでしょうか。私もドラマを観ましたが、三島や韮山など馴染みの深い場所が出てきてこれまでの大河ドラマでは感じることのなかった身近さを実感しています。

はるか昔の話ですが、中学校の社会科見学でこのドラマの舞台である伊豆の国市（当時の韭山町や伊豆長岡町）へ行きました。北条政子の産湯の井戸や蛭ヶ小島など、頼朝や北条家ゆかりの地を巡った記憶はあるのですが、記憶にあるのは見学したということ、あまり面白かったという思い出がないこと・・・

正直中学生ぐらいの年齢だと歴史というものに興味がわきにくい。仮に興味があっても見たのは姫路城や奈良の大仏といったインパクトの強いものに

なりがちです。当時の私はまさにそんな感じだったので、いわゆる史跡とよばれるような歴史的なモノUMENTにはイマイチ面白味を感じませんでした。

しかし、その後受験勉強などで歴史を学びテレビや本などで歴史の知識を蓄えると次第に歴史の様々な側面に興味をわいてきます。そして大人になって郷土を舞台としたドラマを観てもう少ししじめに見学すべきだったなと少し後悔しています。言い訳がましく恐縮ですが、こういう思いにかられた方は私だけではないはずです。

働き始めてから学生時代もう少し勉強しておけばよかったと思いつくことは往々にしてあります。ただ「学び直し」という言葉があるように、学ぶことに年齢は関係ありません。中学の時にしっかり学ばなかった郷土の歴史を、大河ドラマをきっかけに少しでも学ぶために、久しぶりに北条ゆかりの地へ行くのかなと考えています。

遠出が難しい昨今ですが、桜の咲くこの時期、地元の歴史的遺産に改めて注目するのも面白いかもしれません。



大坂分譲地/御殿場市



ネクステージ厚木店/厚木市



一月二十日、三島市の三嶋大社にて弊社及び渡辺建設株式会社安全推進協力会主催による安全祈願が執り行われました。

今年も昨年に引き続き新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、参加者を減らしての参拝となりました。弊社の渡辺正高社長、協力会の近藤宜孝会長をはじめとした幹部八人で今年一年間の無事故無災害と商売繁盛、感染症の早期終息を祈願しました。



ワタケンだより
 三嶋大社にて安全祈願を実施

【発行】渡辺建設株式会社

〒410-0235 裾野市富沢三九四一

電話 〇五五九九二一〇三〇代

【編集】ワタケンだより編集部

新春セミナーを開催

一月六日(木)、沼津市のブラザヴェルデにて「令和四年 渡辺建設株式会社安全推進協力会新年会」を新型コロナウイルスの感染対策をとった上で開催し、今年も新春セミナーとして静岡県東部地域局長の山本東氏にご講演をいただきました。

講演のタイトルは「静岡県東部のポテンシャル」で、山本氏は静岡県東部地区の人口や産業規模、観光資源など当地域のポテンシャルについて触れ、これから観光や移住など、東部地区が更に飛躍する可能性があるということ、また大河ドラマ「鎌倉殿の十三人」のPRなどの市町村の枠組みを超えた広域的な取り組みなどについて話していただきました。



沼津工業高校で進路セミナーに参加

二月二日(水)、静岡県立沼津工業高等学校建築科二年生の生徒を対象に、進路セミナーが開催され弊社建築部の杉山日向副主任が講師を務めました。

これは沼津工業高校の生徒を対象に地元企業や大学、専門学校を担当者が講師として同校を訪問し、将来の勉強やキャリア形成についての講話を行うというものです。

沼津工業高校建築科出身でもある杉山副主任は、自身の学生時代の思い出話から始まり、建設全般や施工管理という仕事についての説明、働いてからの自分の経験談、在学中にやっていったほうがいいことなど、先輩という立場から様々なアドバイスを行いました。



ワタ弁コーナー

ワタケン社員のお昼を紹介するコーナー、その名も「ワタ弁」。

今回は、建築部 松村優作さんの作ったお弁当を紹介いたします。お弁当は毎回息子さんよりリクエストがあり、出来るものを作っているそうです。

本人曰く、お弁当の日は寝不足気味との事でした。



次号のお弁当もお楽しみに☆

～ワタコラ～
ワタケン社員のコラム
土屋一晟さん
(つちや いっせい)

【生年月日】 平成14年11月14日
【出身地】 三島市
【家族】 父、母、妹
【所属】 建築部
【入社】 令和3年4月1日
【役職】 社員



～お菓子作りを始めたきっかけ～

私は、甘いものが大好きで、毎年母が誕生日やバレンタインなどのイベントで作ってくれるお菓子がいつも楽しみで仕方ありませんでした。

これを自分で作れるようになれば、そしてこれを誰かに作ってあげて「あっ」と言わせたいという気持ちからお菓子作りを始めました。

色々なお菓子に挑戦して腕を上げています。

～ココアクッキー作り～



材 料
バター 60g 粉砂糖 40g
アーモンドプードル 20g
ココアパウダー 10g 薄力粉 90g
バニラオイル 1g 卵黄 1個



～作業手順～

バター、粉砂糖、卵黄、バニラオイル、アーモンドプードル、薄力粉、ココアパウダーの順に材料を入れ、混ぜていきます。

生地がひとまとまりになったら、冷蔵

庫で生地を1時間寝かせます。

冷蔵庫から取り出したら、型取りをし、170℃の余熱であたためておいたオーブンで15分焼いたら完成です。

～こだわりポイント～



- ・風味をより生かすためにバターは無塩の発酵バターを使用する。
- ・粉砂糖を混ぜるときは、飛び散りやすいため粉砂糖を2回に分けて入れて混ぜる。
- ・よく聞くバニラエッセンスだと気発性があり、生地を焼いた時に香りが飛んでしまうので、揮発性のないバニラオイルを使用する。

～過去作品～



～ワタコラ～
ワタケン社員のコラム
西野啓太さん
(にしの けいた)

【生年月日】 平成12年3月16日
【出身地】 沼津市
【家族】 母、父、姉、妹
【所属】 土木部
【入社】 平成30年4月
【役職】 副主任



～サバイバルゲーム～

今回のワタコラは、1年前より始めた趣味の「サバイバルゲーム」について紹介しようと思います。

まず、サバイバルゲームがどんなものか紹介します。

簡単に言うと実際の銃を模したエアガンを使用して決められたフィールドで撃ち合うゲームです。使用する弾はバイオBB弾といって、ゲームが終わり放置された後、自然に還る弾を使用します。



～使用するエアガンについて～

使うエアガンには大きく分けて3種類あり、手で弾を装填するエアークッキングガン、バッテリーを内蔵した連射力のある電動ガン、ガスを使用し弾の威力を上げるガスブローバックガンの3種類があります。

電動ガン、ガスブローバックガンについては弾速が速すぎると法律違反になってしまうため、撃った相手を怪我させないためにも特に注意しなければな

りません。(故意に改造しない限り問題ありません)

また、撃ち合いをする中で撃たれた際の判定は自己申告の為、プレイヤーのモラルが求められるゲームでもあります。



～始めたきっかけ～

始めたきっかけは、去年友達に誘われたり、サバゲーのフィールドが箱根や愛鷹など比較的近い場所にあったからです。最近では神奈川県厚木や埼玉県川越へ足を運んでサバゲーを楽しんでいます。

最後に、サバゲーは目等の保護や撃たれた判定の自己申告など、必要最低限のことを守れば初心者でも楽しめる趣味なので、気になった方はぜひ始めてみてください。



～ワタコラ～
ワタケン社員のコラム
大川勝範さん
(おおかわ かつのり)

【生年月日】 昭和54年10月28日
【出身地】 伊豆市
【家族】 一人暮らし
【所属】 総務部
【入社】 平成14年4月
【役職】 課長補佐



○減量大作戦

～なぜ、これに至ったのか～

昨年の健康診断の際、体重が88kgになっており体も重く、スーツや普段履きのズボンなどのサイズが合わなくなってきたため、知り合いの勧めで始めました。

～どういう内容を行っているのか～

毎日の食事の内、朝と昼の2食を栄養補助食品に変え、夕飯は炭水化物を抜いた食事※に切替えた内容で、まずは2か月(8月から10月)行いました。9月頃から、週1回のペースでウォーキングも取り入れ、食事も含めて現在も継続中です。

また、現在は週2回体組成計で測定して増減管理をしています。

※単に炭水化物を抜くだけでなく、野菜や肉、乳製品など必要な栄養を取り入れた食事。

～変化は?～

7月に体組成計で測定した数値は88.3kgで基礎代謝もほぼない状態でしたが、多少の増減はありますが

順調に体重および体脂肪量も減少しており、2022.2.18 現在では75.5kgで8月当初より-12.8kg。



当面は74kg台、体脂肪量は20kg辺りを維持する目標です。(現在の体脂肪量は22kg位)

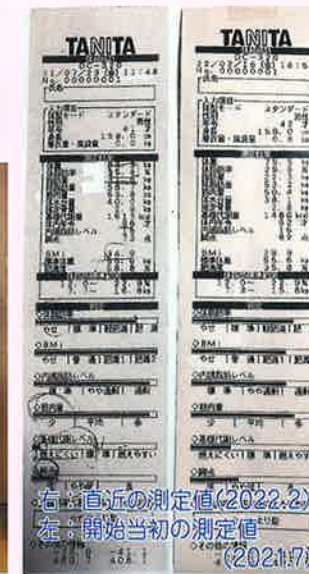
また、基礎代謝も8月の測定当初より数値が上昇しています。

～体の変化は?～

明らかに変化したのは体の軽さです。当初は、ウォーキングの際に20分くらい歩くと腰とすねが張って、歩くのが辛くなっていましたが、現在では1時間ウォーキングをしても腰やすねが張ることなく軽快(?)に歩くことができます。また、ウエスト周りが減ったことにより、以前履けなかったズボンが履けるようになり、着られなくなったサイズ(L又は細身のLLサイズ)の上着やシャツが久しぶりに着られるようになりました。

～今後、目指すところ～

外出や消防団の定例時の夕飯などに炭水化物を摂ってしまいますが、翌日に摂生するなどしてストレスなく続けていきます。最終目指すところは73kg台に持っていきたいです。



右：直近の測定値(2022.2)
左：開始当初の測定値(2021.7)