

兵ト協ニュース

NEWS For HYOGO TRUCKING ASSOCIATION

2021.2 No.415



場所：加古大池（稲美町）
撮影者：佐々木和彦（近畿システム管理株式会社）

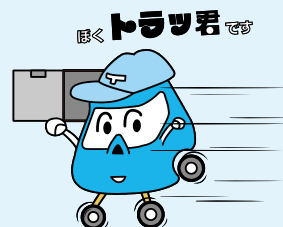
主な記事

- 大規模災害時における被害を踏まえたトラックの輸送力確保について
- 厚生労働省委託事業「就職氷河期世代の方向けの短期資格等習得コース事業」
～トラックドライバーになるための運転免許取得支援プログラム～実施について

主な同封物

- 「初任運転者特別講習」開催のお知らせ

CONTENTS



行政からのお知らせ

(国土交通省)大規模災害時における被害を踏まえたトラックの輸送力確保について 1

全ト協からのお知らせ

厚生労働省委託事業「就職氷河期世代の方向けの短期資格等習得コース事業」
～トラックドライバーになるための運転免許取得支援プログラム～実施について 2

事務局からのお知らせ

2月に過積載運行の根絶合同キャンペーンを実施します 7
「貨物集配中の車両に係る駐車規制見直し要望」の進捗状況について 8
新年祈願祭を挙行了しました 9

第2弾 すごい人、紹介します

東部支部事務員の田中美香さんがハーフマラソンでも日本記録を更新されました 10

会員だより

12

適正化事業部からのお知らせ

おすすめの本の紹介 14

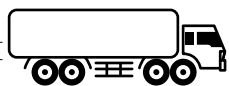
協会日誌

16

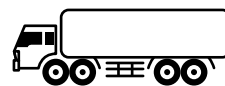
兵ト協会費免除について

新型コロナウイルス対策の支援として令和2年7月から令和3年
3月まで9ヶ月間の会費を免除します。

よってこの間の会費請求書は発行しません。



行政からのお知らせ



国土交通省

国自安第146号
国自貨第83号
令和2年12月4日

各地方運輸局自動車交通部長
関東・近畿運輸局自動車監査指導部長
各地方運輸局自動車技術安全部長
沖縄総合事務局運輸部長

殿

自動車局安全政策課長
(公印省略)
貨物課長
(公印省略)

大規模災害時における被害を踏まえたトラックの輸送力確保について

近年、多発化・激甚化する自然災害に対して、貨物自動車運送事業者は、避難所への緊急物資輸送等の被災者支援や早期の生活再建・復旧への貢献が期待されているところである。

事業者間において運転者の融通を図る場合、貨物自動車運送事業輸送安全規則第3条に基づき、平時においては事業計画に従い業務を行うに必要な員数の事業用自動車の運転者を常時選任しておく必要があるものの、大規模災害時においては、上記規定は適用されず、臨時に必要となる運転者の選任手続は不要であり、日雇いや短期雇用も可能である旨、了知されたい。

また、災害時に運転者の円滑な融通や円滑な運送を図る場合には、平時より事業者間で協力関係が構築されていることが望ましいことから、その旨関係事業者に周知されたい。協力関係の具体的な内容としては、適切な運行管理を行うことはもとより、運送品目や車種等が共通する事業者同士であらかじめ協定を締結しておく等が考えられる。

なお、公益社団法人全日本トラック協会に対してもこの旨周知していることを申し添える。

< ご案内 >

厚生労働省委託事業「就職氷河期世代の方向けの短期資格等習得コース事業」 ～トラックドライバーになるための運転免許取得支援プログラム～ 実施について

全日本トラック協会では、今年度から令和4年度まで、標記事業を実施します。

本事業は、就職氷河期世代（35歳～54歳）の求職者に対し、準中型、中型、大型のいずれかの運転免許取得とトラック運送業に関する基礎知識の講習等を無料で提供し、さらに求人のあるトラック運送会社とのマッチングにより、正社員としての就職を支援するものです。

本事業にご登録いただいた会員事業者様につきましては、優先的に本事業参加求職者へご紹介いたします。免許取得者を採用できる機会となりますので、是非とも本事業をご活用ください。（最終的な採用の可否については、通常の採用と同様に採用試験等による事業者の判断となります。）

また、現在貴社が雇用している就職氷河期世代の非正規雇用労働者も本事業の対象となります。（本事業の支援により免許を取得し正社員として採用。詳しい条件等は、下記問合せ先でご確認ください。）さらに、本事業により就職氷河期世代の方を採用した場合には、厚生労働省の「特定求職者雇用開発助成金」（資料4）の対象となります。

本事業の概要は「資料1：実施概要」及び「資料2：スキーム図」を、具体的な手続きの流れについては「資料3：登録から採用までの手続きの流れ」をご覧ください。

資料3に記載しておりますが、本事業にご参加いただく場合、ハローワークに求人票を提出（求人情報の登録）していることが前提となります。ハローワークに提出した求人票に基づき、本事業特設HPより申込登録を行ってください。

○特設HP URL <https://truck-driverlicense.jp/>

（全ト協HP トップページのバナーからリンクしています）

※登録いただいた事業者様には、訓練生の職場見学・体験の受け入れをお願いすることとなります。ご案内については、訓練生の希望により、順次ご連絡をさせていただきますので、ご協力のほどよろしく願いいたします。（職場見学・体験については、本事業の協力会社「アデコ株式会社」よりご連絡いたします。）

【本事業に関するお問合せ先】

○本事業への申込み手続き、職場見学・体験等、事業に関する各種対応について
アデコ株式会社 TEL 0120-934-312 椎葉（しいば）・谷口

○本事業の主旨等について

（公社）全日本トラック協会 経営改善事業部 TEL 03-3354-1056

以上

令和 2 年 1 2 月
(公社) 全日本トラック協会

厚生労働省委託事業「就職氷河期世代の方向けの短期資格等習得コース」 ～トラックドライバーになるための運転免許取得支援プログラム～ 実施概要

1. 事業の目的

トラック運送業界は、今後働き方改革における時間外労働の上限規制適用により、ドライバー不足がさらに顕著になると想定されることから、未経験者でも運転可能な準中型自動車をはじめ、中型自動車及び大型自動車を運転できる免許の取得を促進し、併せて、入社後の即戦力として運転業務に必要な「物流基礎知識」や「安全運転知識」等の座学訓練を実施し、求職者の希望にあった事業者への就職を支援することで、業界が抱える人材確保対策や就職氷河期世代の人達を運転者として採用することにより、安定就労につなげることを目的とする。

2. 事業の内容

トラック運送事業者に就職を希望する求職者に対し、準中型自動車免許、中型自動車免許、大型自動車免許（第 1 種運転免許）の資格を取得させるため、指定自動車教習所に通所させるとともに、「物流基礎知識」、「安全運転知識」等の座学訓練を実施する。

さらに貨物自動車運送事業者にて職業体験を行わせるとともに、ハローワーク及び本事業に登録した貨物自動車運送事業者への就職を斡旋する。

3. 事業の実施期間

令和 2 年 8 月～令和 5 年 3 月（3 カ年）

4. 訓練の実施規模

- ・令和 2 年度：350 人
 - ・令和 3 年度：500 人
 - ・令和 4 年度：500 人（令和 2 年度から令和 4 年度までの合計：1,350 人）
- ※各年度、上限人数に達した時点で、受付終了

5. その他

- ・本事業の求職者（訓練生）における運転免許取得費用は、厚労省からの委託費により、当協会より各教習所に直接支払われます。
- ・本事業については、人材派遣会社のアデコ株式会社の協力により実施いたします。
- ・本事業の HP <https://truck-driverlicense.jp/>

【本件にかかる問い合わせ先】

○本事業の主旨等について

(公社) 全日本トラック協会 経営改善事業部 TEL 03-3354-1056

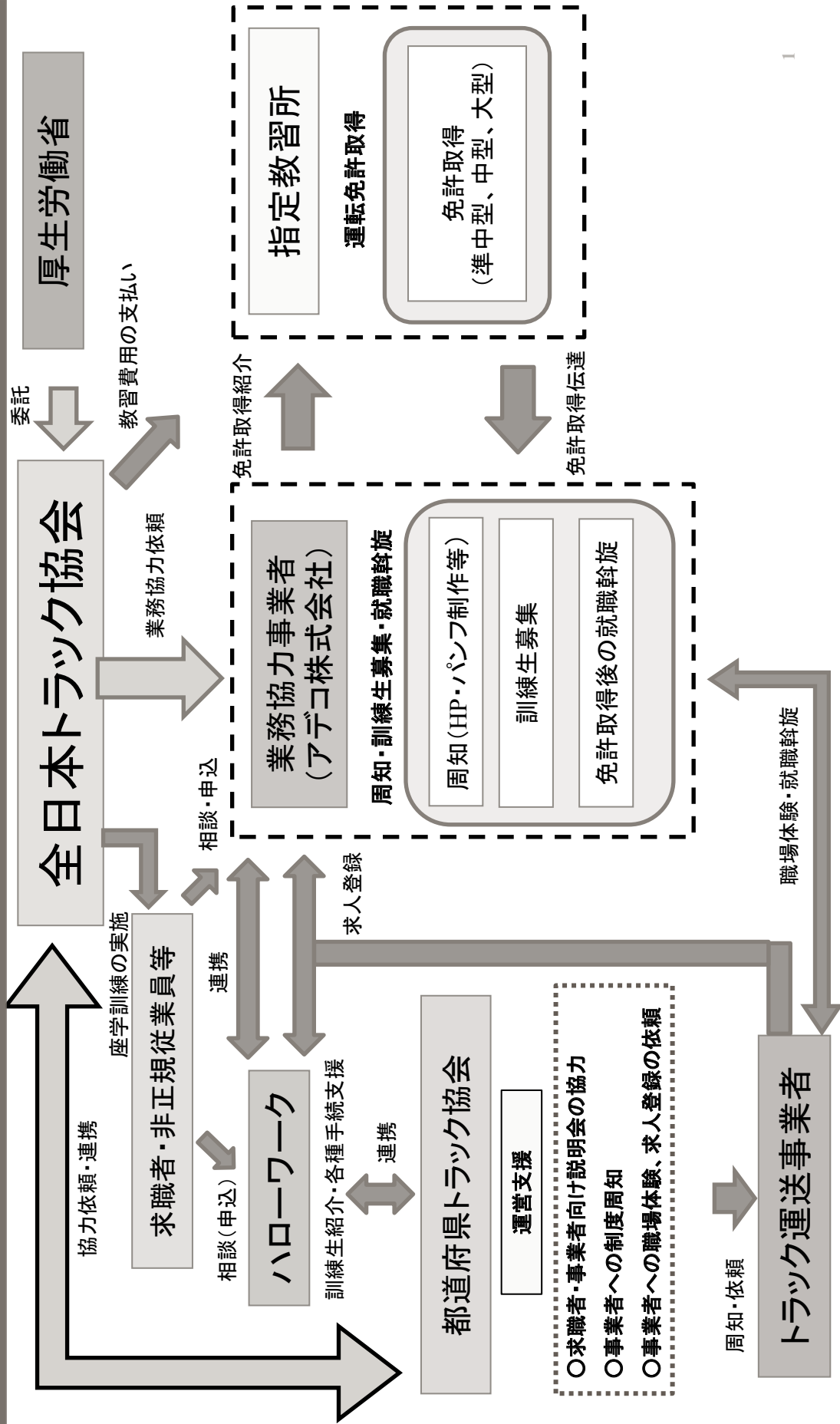
○訓練生の申込み、説明会の開催等の調整等、各種対応について

アデコ株式会社 TEL 0120-934-312 椎葉(しいば)・谷口

以上

厚生労働省委託事業「就職氷河期世代の方向けの短期資格等習得コース事業」
～トラックドライバーになるための運転免許取得支援プログラム～

スキーム図

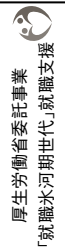


厚生労働省委託事業「就職氷河期世代の方向けの短期資格等習得コース事業」

～トラックドライバーになるための運転免許取得支援プログラム～

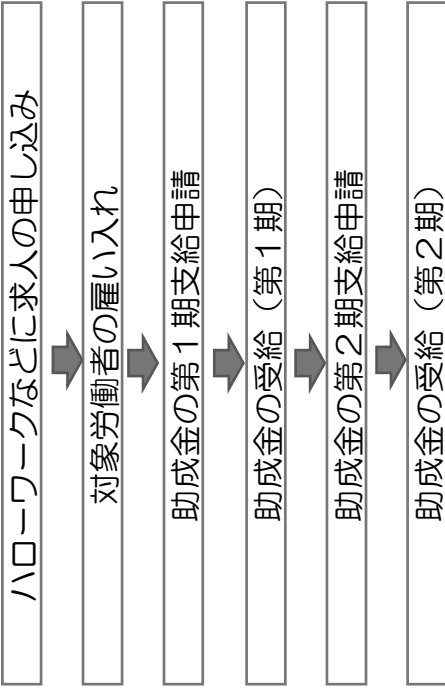
＜登録から採用までの手続きの流れ(会員事業者向け)＞

R3.12

流れ	求職者(訓練生)	会員事業者	備考
1 申込み(登録) (随時受付)	特設HPより申込	①ハロワークへ求人票の提出 (特定求職者雇用開発助成金の登録もあわせて行ってください) ↓ ②特設HPより申込 (随時申込可能)	既にハロワークに求人票を提出している場合は、改めて提出する必要はありません。 特設HPは全ト協 HP バナーからアクセスしてください 
2 事業説明会	求職者向け説明会に参加	事業者向け説明会に参加(任意)	各ト協会議室で開催予定 本事業への申込前に参加も可
3 キャリアコンサルティング	キャリアコンサルティングを受ける		
4 訓練① 資格取得 準中型、中型、大型 いずれかの運転免許 取得	①教習所に入所 ②運転免許試験場にて運転免許取得		
5 訓練② 座学訓練	トラック運送業に関する基礎知識等の講習を受講		
6 ミニ面接会	ハロワークと連携して開催するミニ面接会(合同会社説明会)に参加		開催は各ト協とハロワークで調整
7 職場見学・職場体験	就職を希望する事業者等への職場見学・職場体験を申込み	職場見学・職場体験の実施	訓練生の希望等により、アデコ(株)から会員事業者へ、職場見学・職場体験の実施の依頼をします。実施するプログラムの具体的内容については別途ご案内いたします。
8 採用試験・面接	就職を希望する事業者の採用試験受験を申込み	正社員としての採用試験の実施	訓練生の希望により、ハロワークから会員事業者へ、正社員としての採用試験の実施の依頼をします。

就職氷河期に就職の機会を逃したなどにより十分なキャリア形成がなされず、正規雇用労働者としての就業が困難な方を支援し、その就職を促進するため、対象者を正規雇用労働者として雇い入れる事業主に対して支給されるものです。
 ※就職氷河期世代の方向けの短期資格等習得コース事業で運転免許を取得した求職者を採用した場合に助成されます。

利用フロー



対象となる労働者

- ◆ 雇入れ日に①～④のいずれにも当てはまる方を、ハローワークまたは民間の職業紹介事業者などの紹介で正規雇用労働者として新たに雇用する事業主に助成金を支給します。
 - ① 雇入れ日時点の満年齢が35歳以上55歳未満の方
 - ② 雇入れの日の前日から起算して過去5年間に正規雇用労働者として雇用された期間を遡算した期間が1年以下であり、雇入れの日の前日から起算して過去1年間に正規雇用労働者として雇用されたことがない方
 - ③ ハローワークなどの紹介の時点で失業、非正規雇用労働者である方であつ、ハローワークなどにおいて、個別支援等の就労に向けた支援を受けている方
 - ④ 正規雇用労働者として雇用されることを希望している方

対象となる事業主

- ◆ 対象となる事業主は以下の通りです。
 - ① 雇用保険の適用事業主であること
 - ② 対象労働者をハローワークなどの紹介によって正規雇用労働者として、かつ雇用保険の一般被保険者(一週間の所定労働時間が20時間以上30時間未満である短時間労働者を除く)として雇用することが確実に認められること
 - ③ 対象労働者の雇入れ日の前後6カ月間(以下「基準期間」という。)に、事業主の都合による従業員の解雇(奨励退職を含む。)をしていないこと
 - ④ 基準期間に、倒産や解雇など特定受給資格者となる離職理由で離職した被保険者数が、対象労働者の雇入れ日における被保険者数の6%をこえていないこと
 - ⑤ 対象労働者の出勤状況や賃金の支払い状況などを明らかにする書類を整備・保管していること(労働者名簿、賃金台帳、出勤簿など)

支給額

◆ 対象期間を6カ月ごとに区分し、一定額を支給します。

企業規模	支給対象期間	支給額		支給総額
		第1期	第2期	
大企業	1年	25万円	25万円	50万円
中小企業	1年	30万円	30万円	60万円

※雇入れ日から起算した最初の6カ月を第1期、以後の6カ月を第2期といたします。

問合せ先

都道府県労働局、ハローワーク

※助成金申請にあたっては、上記問合せ先または厚生労働省ホームページでご確認下さい。

事務局からのお知らせ

2月に過積載運行の根絶合同キャンペーンを実施します

兵庫県過積載防止対策連絡会議（兵ト協参画）では、毎年2月に過積載運行の根絶合同キャンペーンを以下のとおり実施しております。

1 過積載運行の根絶合同キャンペーン

令和3年2月26日（金）10～12時 第二神明道路・明石SA（上下線）にて啓発活動（リーフレット等の配布） ※コロナ禍のため中止

2 県内主要道路での電光掲示板による啓発活動

「しない！させない！過積載運行」（国道・県道）
「まもろう車両制限令、なくそう過積載」（阪神高速）

3 横断幕設置による啓発活動

「しない！させない！過積載運行」
山陽自動車道・神戸北インター西方（下り）、第二神明道路・大久保インターランプ（上り）

令和元年度の活動の様子



「貨物集配中の車両に係る駐車規制見直し要望」 の進捗状況について

平成30年6月兵庫県警察本部に貨物集配中の車両に係る駐車規制見直しを35ヶ所要望していましたが、令和2年12月に兵庫県警察本部から進捗状況について説明がありました。

結果については、次のとおりです。

- 要望35ヶ所 → 15ヶ所（3ヶ所調整中）緩和
- 要望箇所以外の検討場所 → 21ヶ所（1ヶ所調整中）緩和
- 令和3年度以降も交通実態の変化に応じて、継続見直し

※要望箇所で見直しが出来なかった理由

- ・ 交通の安全と円滑に支障をきたすおそれがある。
（路肩が狭い、法定駐車禁止場所、狭幅員道路など）
- ・ その他

※要望箇所での見直し状況

- ・ 見直し済み 6ヶ所
- ・ 令和2年度内見直し予定 5ヶ所
- ・ 調整中 3ヶ所
- ・ 次年度実施予定 1ヶ所

緩和された場所等（所属、貨物除外時間、区分、路線、起点、終点、距離）は、兵庫県警察本部のホームページに詳細が掲載されています。

兵庫県警察本部ホームページ → 免許・交通 → 交通規制 →
→ 貨物集配車両（荷さばき）を対象とした駐車禁止規制緩和区間
<https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/traffic/regulation/kamotu/index.htm>

また、兵庫県トラック協会のホームページのトピックス（ホットニュース）
貨物集配車両（荷さばき）を対象とした駐車禁止規制緩和区間について（兵庫県警察）
からもアクセス出来ます。

新年祈願祭を挙りました

1月12日（火）、神戸市中央区の生田神社において新年祈願祭を挙りました。

昨年引き続き、当協会が業界や会員企業の隆盛や交通安全を祈願するため執り行いました。

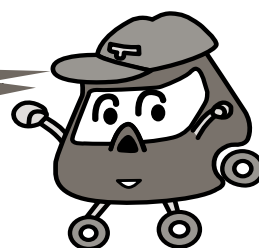
本殿において正・副会長をはじめ常任理事、名誉顧問、相談役、他計28名の参列のもと、会員企業の隆昌などを祈願する神職の祝詞のあと福永会長、原岡副会長、櫻井副会長、北野名誉顧問が協会を代表して玉串を奉奠し、出席者全員が二礼二拍手一礼し、厳かに執り行われました。



OFF つづけていこうよ、明日のために…
エコドライブ推進中!
(一社)兵庫県トラック協会

第2弾

すごい人、紹介します。



東部支部事務員の田中美香さんが ハーフマラソンでも日本記録を更新されました

昨年11月号で特集しました東部支部事務員の田中美香さんが昨年12月20日に出場した第39回山陽女子ロードレース大会のマスターズ陸上W50の部（女子50～54歳の部）ハーフマラソンを1時間20分59秒で走り7年ぶりに従来の記録を2分28秒短縮し、日本記録を更新、これで9月の1500M、3000M、5000Mに続き4部門でマスターズ日本記録を更新されました。

※田中さんのコメント

「来季は自分自身の記録を超えられるように頑張ります！」



ゼッケン番号106が田中美香さん

燃 料 価 格 情 報

軽油「元売別」購入価格表（令和2年12月末現在）

（単位：円/ℓ）

元売名	区分	ローリー	組 合	カ ー ド	スタンド
		平 均	平 均	平 均	平 均
J X T G		86.03	85.87	91.49	103.55
出 光		82.05	89.90	89.10	
コ ス モ		82.22	86.27	87.25	
三 井		82.50			
そ の 他		80.10	84.51	90.93	98.20
総 計		83.07	86.14	90.43	100.34
2 / 11	全国平均	78.71	調査なし	87.93	89.20
	近畿平均	77.90		87.35	88.84

兵ト協
調 べ

全ト協
調 べ

（消費税抜き）

軽油価格年間推移表（兵ト協調べ）

（単位：円/ℓ）

集計月	区分	ローリー	組 合	カ ー ド	スタンド
		平 均	平 均	平 均	平 均
令和2年1月		97.41	101.14	105.10	107.88
令和2年2月		99.41	103.08	106.42	111.12
令和2年3月		93.94	98.07	102.21	108.29
令和2年4月		82.54	91.03	91.42	97.97
令和2年5月		72.08	74.79	78.70	90.31
令和2年6月		66.90	69.74	75.35	81.70
令和2年7月		73.95	77.00	82.04	89.69
令和2年8月		77.92	80.61	84.85	91.77
令和2年9月		81.11	84.59	89.38	96.33
令和2年10月		81.63	84.61	90.32	93.70
令和2年11月		80.19	82.74	88.15	93.10
令和2年12月		79.38	81.75	87.60	97.15
令和3年1月		83.07	86.14	90.43	100.34
年 間 平 均		82.35	85.86	90.33	96.84

※前月分の価格データを集計しています。

（消費税抜き）

“軽油は兵庫県下で買いましょう”

会 員 だ よ り

入会届

入会年月日	支部名	種別	会社名	代表者名	主たる連絡先	
2.12.25	西播	一般	(株)合 田	合 田 了 子	〒671-1621 たつの市揖保川町正條 柿ヶ坪64	TEL 0791-72-3068 FAX 0791-72-3121
12.25	東神戸	一般 利用	サカエ(株)	前 川 直 哉	〒573-1175 大阪府枚方市上野 3-5-1	TEL 072-840-2654 FAX 072-847-1761
3.1.21	東播	一般	(株)K. コーポレーション	木 村 真	〒570-0016 大阪府守口市大日東町 2-13-1901	TEL 06-7492-3106 FAX 06-7492-3109



『ご協力ありがとうございました』
交通遺児の募金を寄せられた会員

R 2・12・23	株式会社ショーゼン	16,851 円
R 3・1・14	株式会社 三 陸	14,202 円
R 3・1・18	姫路ハウスサービス株式会社	21,000 円

交通遺児募金の郵便振替口座

- 座 番 号 01170-6-54803
- 座 名 一般社団法人 兵庫県トラック協会募金係





きれいな空気を大切に…

アイドリングストップ宣言

(一社)兵庫県トラック協会

兵ト協ニュース表紙写真募集について

■応募資格

(一社) 兵庫県トラック協会会員事業者及びその従業員の家族。

■募集内容

●兵庫県の風景(季節感の溢れたもの)、建築物、動植物等の写真(いずれも写真の中に特定できる人物が写っていない)。

■応募方法

●会社名・氏名(ふりがな)・会社電話番号を明記した電子データ(CD-Rなど)で提供してください。

●撮影場所がわかるようにしてください。例:竹田城跡(朝来市)

■その他

●応募作品は未発表のものに限ります。

●採用する場合は表紙に撮影者の氏名と会社名を記載します。

●採用した方には粗品をさしあげます(クオカード)。

なお、応募作品は返却いたしません。

※ご応募いただいた作品の著作権ならびに所有権は(一社)兵庫県トラック協会に帰属し、返却はいたしません。

採用者に事前に通知しませんが、粗品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募いただいた個人情報につきましては、採用通知、粗品送付の目的にのみ使用いたします。



会員情報だより“募集中”

～貴社の記事を掲載しませんか??～



この度、兵ト協ニュース平成30年4月号より会員事業者の記事を毎月掲載予定しています。それに伴い、兵ト協ニュースに掲載する会員事業者を募集しております。幅広いご内容での記事を募集予定ではありますが、以下の内容を参考としてください。

●会社概要(設立年、代表者氏名、住所、従業員数、車両数など)

●会社で力を入れていること(安全教育、採用活動、産休・育休など)

●創業時の苦勞 ●今後の目標

●その他(社長・社員の趣味、社員旅行などの行事) ●写真

記事はA4 1/2ページ又は1ページを予定しています。

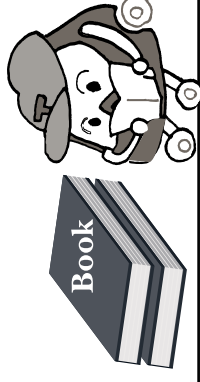
■応募宛先

〒657-0043 神戸市灘区大石東町2丁目4番27号

(一社) 兵庫県トラック協会 総務部行

E-mail:hta@hyotokyo.or.jp

適正化事業部からのお知らせ



担当：適正化事業部 中務 景衣

おすすめの本の紹介

はじめまして！令和2年4月1日付けで適正化事業部に配属されました中務と申します。普段は窓口で各種届出等のお手伝いをしております。徐々に巡回指導にも同行しているのので、既にお会いしている事業者さんもしゃっちゃんもいません。

さて、兵ト協ニュース担当記念すべき第一回目のテーマは「おすすしたい本」です。普段は本屋さんで気に入った表紙の本を複数購入して読むのですが、今回は仕事に關係する本を選んでみました。

『ドッグファイト』/角川文庫 楡 周平(著)

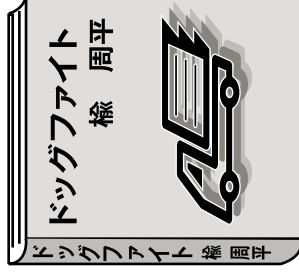
この話は宅配業最大手のコンゴウ陸送とアメリカのネット通販のトップ企業であるスワイフトとの食うか食われるかのせめぎ合いを描いたとてもスピード感のある企業小説です。物語はこの小説の主人公となるコンゴウ陸送の郡司清隆が現場の配送員達の過酷な環境を目の当りにし、この環境の元凶ともいえるスワイフトへの依存度の改善を上司に求めたところ経営企画部から営業部に飛ばされ、まさかのスワイフトの営業担当になるところからはじまります。

ある日、郡司は、スワイフトからある要求を持ちかけられます。それこそが今回の両社の戦いの引き金になるのです。コンゴウ陸送の生命線のスワイフトの要求なら飲むべきだと簡単という上司達、利益をもたらないスワイフトの要求を飲んでしまったら更に依存度が増しスワイフトに飲み込まれてしまう。もしそうなればコンゴウ陸送の未来はないと必死で抗う郡司、そんなコンゴウ陸送を待たないで勝手に倒れていくスワイフト。コンゴウ陸送が劣勢のターンで始まりそこからどうやってスワイフトに立ち向かうのか、はたまたスワイフトの思うままにされてしまうのか。私は運送業の知識はまだ乏しくそんな私でも物流の流れやしくみがとてもわかり易く書かれており最初から最後までストーリー展開がテンポよく、両社の心理戦をとってもドキドキしながら読むことができます。というのもそのはず作者の楡氏は小説家に転身する前の会社員時代は米大手メーカーの物流担当をしていたそうです。納得ですよ。

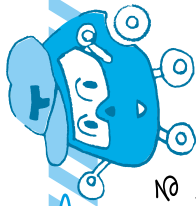
そしてこの小説の面白い所は前述したこと以外にも、この物語に出てくるキャラクター全てが濃ゆい！ということです。立場は違えど仕事に対する熱さをそれぞれが持っており、最初は腹が立つのに結果全てのキャラクターを愛さずにはいられない、最後にはカッコイイ！と叫んでしまふ始末です。そんなキャラクターばかりが登場してきます。果たして結末はハッピーエンドなのかバッドエンドなのか、是非読んで楽しんでください。私自身この小説で業界知識を少しばかり得たつもりなのですが、こういうのは現実ではあり得ないね等々ありましたら教えて頂ければ嬉しく思います。

物語の中で、運賃料金が重大なテーマで取り上げられていますが、この物語は現実ではあり得ないね等々ありましたら教えて頂ければ嬉しく思います。ネット通販でポチッとした物をドライバーさんが運んでくれるのはありがたいものがあると思いますが、私自身この物語を通じて、色んなところを歩きたことから、ついついドライバーさんの立場に対して感情移入してしまい、安さに飛びついてしまうのではなく、労力に見合った運賃設定が出来るよう、そして、ドライバーさん達にそれが還元されるようになればいいなと感じました。

本編の中で『細かいことなんて後で考えればいい、どんな事をやりたいのか。どんなものを作り上げたいのか。大勢で議論しながら積み上げていくよりも、明確なゴールを定めそこに行き着く為に、何が問題になるのか、どこを工夫すべきか、そこに知恵を絞るべきだ』という一文があります。私の感情は綺麗事を並べてしまっているなと思いましたが、その一文を読んで自分の気持ちを大切にしたいという気持ちと勇気を貰えた気がします。まだまだ不慣れな事ばかりですが、会員の皆さまからの問答に答えられるように先輩方のお力を借りながら日々努力していきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。



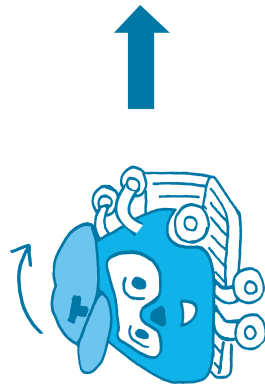
トランプ君と!! LET'S ストレッチ!!



座ったまま
出来るよ!

寒さが増してきた2月。そろそろ身体も固まってくる頃だとおもいます。運動で疲れた体と心をリフレッシュできる簡単なストレッチをご用意しました。また今月は節分というイベントがありますね。節分では豆まきの際「鬼は外、福は内」と唱える言葉があります。ご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、意味としては幸運を招く福の神は内へ、禍(わざわい)をもたらす鬼は外へだそうですね。豆まきで鬼に軽くジャブを打ち、これからご紹介するストレッチで身体の血行をよくし、りとあらゆる鬼を跳ね飛ばせれるよう免疫力を一緒にUPさせましょう!

首・肩のストレッチ①



〈トランプ君の背中〉

肘を肩より高く上げて3秒かけて後ろに大きく回す。

肩甲骨の所できめ、肘をギョツとしめ肩甲骨を寄せる。これを5回繰り返す。

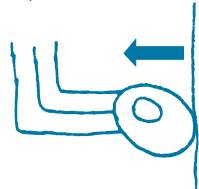
首・肩のストレッチ②



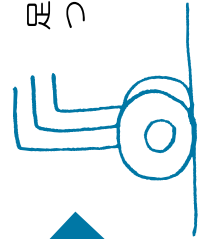
頭に両手をのせ、3秒かけて息を吐きながら左に倒す、息を吸いながら元に戻る。右も同じ。これを5往復。
※倒すとき倒す側の肘は身体につけること。

かかと上下ストレッチ

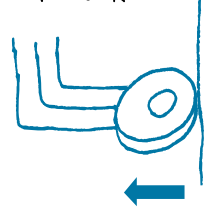
〈トランプ君の足〉



ひざ下を床から垂直にして足裏を床につけ、かかとをアップ。



足裏を床につける。



つま先をアップ。
この流れを3つ数えながら行い、これを10回繰り返す。



協会日誌

月日	行事名	場所	月日	行事名	場所
1・7	全ト協 全国専務理事業務連絡会議	ウェスティンホテル仙台	2・15	西播磨緊急物資輸送協定締結式	西播磨 磨局
	KTS 正副会長会議	兵ト協	16	トラック運送事業者・整備者の為の車両保全セミナー	
12	兵ト協 新年祈願祭	生田神社		近ト協 理事会	ホテルグランヴィア大阪
15	兵ト協 海コン部会 役員会	兵ト協	17	兵ト協 海コン部会 役員会	兵ト協
21	兵ト協 役員選考委員会	兵ト協	18	はい作業主任者技能講習会(～19日)	兵ト協
	整備管理者選任後研修	兵ト協	22	兵ト協 物流政策・交付金委員会	兵ト協
	兵庫県高速道路交通安全協議会 幹事会	兵庫県民館	24	近畿運輸局自動車関係功労者表彰	運輸局
22	荷役作業安全ガイドライン 講習会	兵ト協		兵ト協 輸送秩序確立委員会	兵ト協
26	兵ト協 海コン部会 神戸市港湾申し入れ活動	兵ト協	25	トラック輸送における取引環境・労働時間改善協議会	兵ト協
28	近ト協 幹事会	大ト協	26	全国適正化部(課)長業務連絡会議	全ト協
	－2月の予定－			兵ト協 環境対策委員会	兵ト協
2・1	過積載運行の根絶合同キャンペーン 横断幕の設置	山陽道・神戸北インター西方 第二神明通・大入坂インター		－3月の予定－	
4	整備管理者選任後研修	姫路市文化センター	3・4	全ト協 理事会	第一ホテル京
5	標準的な運賃を活用する為の原価計算・荷主交渉セミナー	兵ト協		全ト協 全国適正化事業実施機関本部長会議	第一ホテル京
9	運行管理者試験事前講習	兵ト協	7	運行管理者試験	神戸フアッシュョンマート
10	運行管理者試験事前講習	兵ト協	8	兵ト協 正副会長会議	兵ト協
12	兵ト協 交通対策委員会	兵ト協		兵ト協 常任理事会・総務委員会合同会議	兵ト協
	標準的な運賃を活用する為の原価計算・荷主交渉セミナー	西研修会館	15	関西災害時物資供給協議会「総会」	
	兵庫県交通安全対策委員会	兵庫県公館	19	兵ト協 理事会(予定)	兵ト協
15	整備管理者選任後研修	兵ト協			