

# ねりまユニオン

編集発行：練馬ユニオン編集委員会

連絡先：練馬区 練馬1-16-16-101

サポートねりま内

TEL 03-3994-2088

E-mail：[support@nerimaunion.org](mailto:support@nerimaunion.org)HP：[www.nerimaunion.or/](http://www.nerimaunion.or/)

## 練馬地域ユニオン第27回定期大会開かれる

# 闘える労働組合を目指そう

2022年10月29日（土）午後6時15分から練馬区立勤労福祉会館2階大会議室に於いて練馬地域ユニオン第27回定期大会が開催されました。

大会は小島書記次長の司会で開会の挨拶と議長選出が行われ、奥田執行委員を議長に選出し重野執行委員を大会運営委員に指名し大会議事に入りました。

議事開始に当たり奥山委員長よりコロナ禍の状況を考慮し来賓のご招待は少人数に控えさせていただき、メッセージのお願いとなり、地域の連帯する団体から多数寄せられたことにお礼をのべられてから、現在の情勢は大きな変化があり戦争が始められ平和が脅かされているとともに労働運動の劣勢から、労働者を取り巻く環境も厳しくなり労働運動の反撃の糸口をどう見出せるか、討論を深めたいと挨拶されました。

来賓として北部労協の小泉議長より、雇用形態の変化があつての労働組合運動では対応できない状況も出てきている。最低賃金宣伝活動はユニオン運動としても大切と話されました。練馬全労協の眞下事務局長からは、ユニオン運動への激励と最低賃金宣伝活動への協力、練馬で開かれるJAL争議の早期全面解決をめざす11・22東京北部決起集会への参加要請の訴えがありました。大会メッセージは団体名の紹介となりました。池袋労働相談情報センター相談調査担当の石川さんが大会の取材に見えられましたので、紹介



しご挨拶を頂き東京都でもオンライン相談と弁護士相談を始めましたと話されました。

その後議事は例年通り大会資格審査報告、大会成立確認、一年の経過報告、次年度方針、決算・予算、会計監査報告、共済報告、スト権投票、第27期運営体制の提案と議事次第に沿って滞りなく進みました。

組合員の闘いの報告と討論ではトレーナーユニオン支部より、業者選定が10年を迎えての選定となり、区側と業者に当方の立つ位置と実績を含めて働きかけ継続になり直営は良好な関係にあること、業者選定の問題点、事業経費の厳しい状況、「病気の無い国を作る」、「健康に生きるため活動」と「雇用を守る取り組み」などが報告されました。ユニオンの闘いとしてトラック運転手の長時間労働改善の闘いも報告されました。

報告討論後に議案採決は全員の拍手で確認され、議事は終わりました。

最後に奥山委員長の団結がんばろうで大会は成功裏に終了しました。

# いまこそ最低賃金の大幅アップ 即時最低1,500円を!

コロナ禍・ウクライナ情勢と円安により、物価が高騰し私達の生活は非常に厳しい状況を突きつけられています。日本の雇用形態は、約4割が非正規労働者で占め、その多くが最低賃金水準で働かされています。全国での「最低生計費調査」によると、25歳単身者で人間らしい生活できる費用は22～24万円(150時間時給1,450～1,600円)必要となっています。

私達、練馬全労協・練馬労連・練馬区労協の労働三団体で約3～4年、「いまこそ最低賃金の大幅アップー即時最低1,500円!」

をスローガンに、毎月1回、練馬駅頭周辺で街頭宣伝を行ってきています。

今年は10月1日より、都道府県全体が30～31円を基準に上がり、東京都は、1,072円となりました。全国的にアンバランスがあり、要求額にもほど遠いものですが、しかし、年々運動の広がりのなかで社会的問題として意識が高まってきています。最低賃金引き上げは、正規・非正規にかかわらず、すべての労働者の賃上げにつながります。このキャンペーンを通じて、力を合わせて賃金引き上げを実現させましょう。

## 全国最低賃金ランキングー覧

	都道府県	最低賃金額
1	東京都	1,072円
2	神奈川県	1,071円
3	大阪府	1,023円
4	埼玉県	987円
5	愛知県	986円
6	千葉県	984円
7	京都府	968円
8	兵庫県	960円
9	静岡県	944円
10	三重県	933円
11	広島県	930円
12	滋賀県	927円
13	北海道	920円
14	栃木県	913円
15	茨城県	911円
16	岐阜県	910円
17	富山県	908円
17	長野県	908円
18	福岡県	900円
19	山梨県	898円
20	奈良県	896円
21	群馬県	895円
22	岡山県	892円
23	石川県	891円
24	新潟県	890円

25	和歌山県	889円
26	福井県	888円
26	山口県	888円
27	宮城県	883円
28	香川県	878円
29	福島県	858円
30	島根県	857円
31	徳島県	855円
32	岩手県	854円
32	山形県	854円
32	鳥取県	854円
32	大分県	854円
33	青森県	853円
33	秋田県	853円
33	愛媛県	853円
33	高知県	853円
33	佐賀県	853円
33	長崎県	853円
33	熊本県	853円
33	宮崎県	853円
33	鹿児島県	853円
33	沖縄県	853円

# ろくろく運動のすすめ



## ストレッチが健康に良い理由

ストレッチは怪我の予防や競技能力の向上として主にスポーツや医療の分野で多く取り入れられています。現代では姿勢の改善やリラクゼーションなどの健康を目的として取り入れている方が増えてきていると思います。今回はそんなストレッチの重要性について取り上げていきます。

ストレッチとは骨に付着している筋肉を意図的に伸ばす事で筋肉の柔軟性を高める事ができます。期待できる効果には筋疲労や血流制限の緩和、障害予防などがありますが、ストレッチにはいくつか種類があるため、目的や効果に応じて自身に適しているものを選ぶことが大切になります。

ストレッチには「静的ストレッチ」や「動的ストレッチ」があります。筋肉の伸張・収縮を繰り返す動的ストレッチではスポーツ時のウォーミングアップやクールダウンの場に適しています。静的ストレッチでは対象の筋肉を無理の無い動作でじっくりと伸ばしていく事ができるため若年層から高齢の幅広い方に適しています。

ただし、安全に効果を得るためにはポイントがあるため、そのポイントを抑えながら行う必要があります。それは呼吸を止めずに行うことです。呼吸を止めてしまうことで身体が緊張状態となり、十分な筋の伸張を得られなくなってしまいます。また、無理に反動をつけたストレッチでは筋肉の中にある筋紡錘・筋断裂などの障害を防ぐ安全センサーが働いてしまい、反射的に筋肉を締めようとしてしまいます。そのため、ゆっくり力まず行うことが効果を得る上で重要になります。

ストレッチは取り行うことで筋疲労や血流制限の緩和、障害予防が促進されるだけでなく副交感神経も優位し、リラクゼーション効果も得られます。そのためコロナ禍により外出を控えている方では特に運動習慣が途絶えてしまったため、身体を動かす一歩として手軽に行えるストレッチで健康的な身体を意識していきましょう。

特定非営利活動法人 ヘルスマランニング

練馬版

# 落書

おとしがき



『すなぶきん』

練馬ユニオン 齊藤明男

川柳自選拾遺集 23

- ・ 忘れまい敵基地攻撃真珠湾
- ・ 無理に無茶重ねて無謀再稼働
- ・ 年金を増やせと集うムシロ旗
- ・ 九条の歯止めが利かぬ防衛費
- ・ ミサイルの山に溺れる痩せ福祉
- ・ 記録なく記憶も無くて嘘まみれ

### 《阿Qさん》

- 疑惑さけ見せかけだけの聞く力
  - 苦しみは人をさげすむ社会のひずみ
  - 条文をあいまいにして法つくる
  - 値上げして儲けの一部六ヶ所に
- 《秋不二さん》
- もうヤメテ 話聞くだけ 総理殿
  - 危険だよ 原発トメロ 平和道
  - 散歩する 匂いかぐわき 金木屋



### 《シルバー歌壇》

- 大阿久芳胤・作
- ◇ 齊藤明男・作
- 外交のビジョンを持たず闇雲に戦争準備民を苦しめ
- 戦争は時代とともに遠くなり忘れたころに近づいてくる
- ◇ 軍事費を倍増せよの一声に平和の党も異論なく翼賛
- ◇ 辺野古問う声も途切れて幾月日 我も沈黙思いため込む

## 2022. 12. 8 集会

# たたかいは新たなステージに



（JHUホームページより）

小春日和の12月8日、18時半から文京区民センターで「新たなステージに」JAL争議の早期全面解決をめざす大決起集会が実行委員会の主催で開催された。18時から始まったJAL被解雇者労働組合（JHU）の1年8か月間の活動を支援者と一緒に闘ってきた記録のDVDを視聴し終わったころには、既に会場は一杯になった。

不当解雇を不当な解決策で終結することは、当該はもちろん支援者が許さない、JHUは必ず皆が納得する解決をする。

最後の「ガンバロー！」は、参加者ひとり

一人が働く者の尊厳をかけて、「解雇自由は許さない！」の思いを込めて会場の熱気は最高潮に達した。JAL争議は新たなステージへ、「道理ある要求と運動の広がり」を各自が実感した決起集会となった。

舞台上から見た会場全体の景色は、JHU発足からの様々な事を思うと夢のようで感無量であった。そして解決まで闘う責任を改めて痛感させられた。

帰り道、夜空には今年最後の満月が盛会を祝福していた。（JHUホームページより）