

# 百里基地桜満開

# 百里



発行所  
百里基地新聞委員会

百里基地 ホームページアドレス  
<https://www.mod.go.jp/asdf/hyakuri/>

われら自慢の内務班長



〇〇3曹は、明るく温和で頼もしい内務班長です。最近では体力測定に向けて毎晩ストイックに駆け足を実施し、尊敬できる先輩です。  
補給隊 第2内務班



3月下旬から4月上旬にかけて、百里基地の桜が満開となり、滑走路付近では、満開の桜の開いた間から地上滑走をするF-2戦闘機を見る事ができました。  
F-2戦闘機が桜のトンネルに入ってくる様に見えます。



## 令和3年 春の交通安全運動



4月7日(水)から15日(木)までの間、百里基地では、令和3年春の交通安全運動が行われました。  
百里基地内では、出勤、退庁時間に合せて交通指導員を配置し、交通安全観察及び指導を行いました。  
令和3年春の全国交通安全運動の「全国重点」は、  
1 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保  
2 自転車の安全利用の推進  
3 歩行者等の保護を始めたとする安全運転意識の向上  
で、百里基地は、引き続き、率先して交通事故防止のため活動を実地して参ります。



交通指導員を配置し、交通安全観察及び指導

### かしま准

#### ベップトーク

「誰も勝てると思っていない。接戦になるとさえ思っていない。でも、君たちがどれだけハードワークをしたか、それを誰も知らない。君たちがどれだけ犠牲を払ってきたか、知らない。そして君たちは自分たちが準備できていることを知っている。私も今まさにそのことを知っている。よし、行くぞ」これはラグビーワールドカップでアイランド代表との初戦に臨む日本代表メンバーにかけたジェイミー・ジョセフヘッドコーチの言葉です。

試合直前に監督やコーチが熱い言葉で選手たちを励まし、士気を高めるといったシーンを観たことがあると思いますがその言葉がベップトークといえます。相手が言っていることをポジティブに分かりやすく短い言葉を使い激励することです。その際、現状を受け入れ、そうした状況や感情をプラスの表現に置き換え、してほしい行動を促すとともに背中を押すような言葉をかけると効果的です。最後に大前提を書き忘れていました。それは相手との信頼関係です。これがないとウザがられ効果半減です。まずは気分が落ち込みそうな時は、ポジティブな言葉に置き換え自分を励ましてみてはいかがでしょうか。



航空灯

「ルーティンのすすめ」

突然ですが、皆さんには「ルーティン（日課）」がありますか？私の場合は、頑張りたい仕事の前は必ず家の掃除をしてから出勤するようにしています。このように何かしらルーティンがある人もいれば、中には日々の仕事の関係でやらない人もいると思います。

ルーティンというのは決まった時にやる一連の動作であり、成功体験をもとに行動を習慣化すれば仕事等のパフォーマンスを高め、良い結果を出すことに繋がります。人それぞれのルーティンがあるの

で一概に何が良いのかは言い難いですが、個人に合ったルーティンであれば結果として良い方向に導かれます。具体的には、ルーティンを行うことで個人の「やる気スイッチ」をオンにさせ、気分を切り替えることや集中力を高めることもできます。そして成功経験



を積み重ねることで自信を持つことができ、成功する確率も高まることに繋がります。ルーティンを活用している歴史上の偉人や今活躍している有名人を参考に始めてみたのがきっかけで、私もルーティンを始めてから気持ちの切り替えができるようになり自分のやる気スイッチをオンにし、自分で良い流れを作れるようになりました。皆さんも私生活でルーティンを上手に活用して、良い流れを作ってみるのはいかがでしょうか？



会場風景

新着任幹部教育

4月20日（火）、基地の沿革や各司司令部の任務、方針についての教育を受けました。団司令訓話では指導方針としての「基本と創造」、「明るく、爽やかに」を示されました。

3km測定をはじめとする体力測定の結果、数字にとらわれることなく、災害派遣を見据えた体力を身につけなければなりません。そのうえで、「幹部の大きな任務は、決心をすること、決心の材料を集めることである。また、相手に話を伝える際に、同じ状況を共有できているか、勤務間のインターバルとして、働き続けても精神的、または体力的に疲弊するため、必ず休息のタイミングをとることも意識を配らなければなりません。」と訓示されました。



団司令訓話

「日本酒を嗜みませんか」

今回は私の趣味である日本酒の魅力について話したいと思います。

日本酒は酒造り専用の酒米と美味しい水、麴を材料に醸造した酒です。酒造りは、その土地の気候や自然環境による水質や米の違い等により、甘さ辛さ酸味苦味等の味わいに複雑な特徴が出ます。そのため、様々な地方の地酒を飲んで味の違いを感じるのが私は好きです。よく、帰省や旅行先で、その風土に合った日本酒を探しては買って帰ります。

あと日本酒は温度によって味が変わる繊細な飲み物で、幅広い楽しみ方ができます。これからの季節はお酒を

キリッと冷やして飲むことが多いです。お酒の温度を上げていくと、うまみ等の成分が膨らんで違う印象になります。

また、旬の食材と日本酒を合わせて飲むことが好きで、5月ならカツオやアジ、そら豆、アスパラガス等旬の味と日本酒はとても相性が良いのでおすすめです。

最後に日本酒はアルコール度数が高いので合間に水を飲むと良いですよ。



一隅を照らす  
部隊(職場)紹介

# 業務隊

百里新聞をご覧の皆さん、こんにちは。  
今回、部隊を紹介する機会をいただきましたので、業務隊ではどのような仕事をしているのかを紹介します。

業務隊は、大きくは給養小隊と厚生班とに分かれております。

給養小隊は、皆さんがご存知のとおり、毎日の食事を提供しております。日々有事に備えて訓練や整備を行う皆さんが、健康に職務を遂行できるように栄養バランスを考慮し、美味しいと思ってもらえるよう毎日丹精込めて作っております。

厚生班では、公務員宿舎やレクリエーションセンターの維持・管理、厚生館の売店の管理や児童手当、退職手当などの国としての福利厚生を行う厚生窓口と、扶養してい

る方の保険証の発行や階級章等の販売、車や住宅のローンの申し込み、毎月の給与から控除されている定額積立貯金など、ご家族を含めた共済組合事業としての福利厚生を行う共済組合窓口とに分かれております。

また、厚生ニュースでもお伝えはしておりますが、業務隊の待合室ロビーには厚生関連企業からのお得な情報が掲載されているパンフレット等がありますので、是非とも足を運んでみてください。

表立って目立つ業種ではありませんが、皆さんが生活していくうえで必要不可欠な業務を行っていることに誇りを持ち、部隊の戦力維持のため縁の下の力持ちとなつて支えていければと思います。



給養小隊



厚生班

# レジリエンス・トレーニング



3月29日(月)、司令部は、レジリエンス・トレーナーの資格を持つ隊員が新隊員に対し「レジリエンス・トレーニング」の教育を実施しました。  
レジリエンスとは、「困難にぶつかっても、しなやかに回復し、乗り越える力」と定義されています。逆境や困難から素早く

立ち直る「打たれ強さ」を身につけることで、更なる成長を目指します。  
ストレスがかかっても心の健康を保ち、ストレスを自分の成長につなげる力を身につけるべく、一日かけてトレーニングを行いました。これで、先輩の厳しい指導に耐えられるようになったかな？(教官より)



「我が家のアイドル」

☆紹介隊員の所属、階級、氏名

☆年齢 4歳

☆出身地

☆趣味 野球

☆好きな色 紫

☆好きな言葉 エヴァンゲリオン初号機

☆夢と希望 野球選手になりたい



# 百里基地ドラマ撮影協力

2月中旬から、百里基地は、百里救難隊が舞台のTBSドラマ「リコカツ」の撮影協力を行いました。救難員役の〇〇〇〇さんを始め俳優陣は、現役隊員さんからの迫真の演技を見せ、夜間まで撮影が行われました。

4月16日(金) 22:00から放送中!



緊急発進シーン (俳優陣)



打ち合わせ (TVクルーと俳優)



ドラマの1シーン



〇〇とUH-60J



## 「勤務の喜びや今後への意気込み」

こんにちは。整備補給群修理隊整備小隊電機分隊に所属している〇〇士長です。  
私は航空機の発電機やバッテリーの整備、機体内外の照明・警報灯及び機体各所にあるスイッチなどの故障探究や交換作業を実施しています。

皆さんは電気と聞いてどのような感じますか？私は教育隊で特技を決められたとき、「電気はチンプンカンプンで絶対無理！」と思いました。そんな私も配置されて約4年となり、バッテリーの整備などは自信をもって行えるようになりましたが、配線図を見ての故障探究はまだ苦手なため、優しい先輩から指導を受け、少しでも成長できるように自学研鑽を図っています。  
先日、F-2での体験タクシー



の機会を頂きました。Gスーツやヘルメットを装着して後席に乗り込みエンジンが始動され、パイロットと機付長のジェスチャーでの飛行準備、管制と英語による交信、そして滑走路での離陸直前までを体験し、航空機が飛行するためには



多くの支援が必要なことを認識するとともに、私達の整備が飛行安全に貢献していることを改めて感じることができました。  
最後に、家族と仲間を大切に、仕事もプライベートも向上していきたいように頑張りたいと思います。



### 気象トピックス

#### 「紫外線対策を万全に！」

穏やかな陽気や美しい新緑に誘われて、屋外での活動の機会が多くなる季節となりました。これから夏にかけては、特に紫外線も強くなり、

日焼けが気になる季節でもあります。紫外線を浴びると、皮膚からビタミンDを生成することができ、骨が丈夫になるといわれています。しかしながら、近年ではフロンガスによるオゾン層破壊の影響もあって紫外線が強くなり、過度な日焼けによる健康被害に注意しなければなりません。

紫外線量は、5月から9月にかけて多く、7月から8月付近が最大となります。これは夏場に向けて太陽高度が高くなり、太陽光線がオゾン層を通過する距離が短く、オゾン層での紫外線吸収率が少なくなるためです。また、一日の時間帯でも、太陽高度が高くなる正午前後が最も多く危険です。

紫外線による急性的な被害としては、日焼け(サンバーン)や、雪目、免疫力の低下などがあります。また、慢性的な被害としては、シワやシミ、皮膚がん等、皮膚の被害や、白内障、翼状片等、目の被害があります。  
これからの季節は、天気だけでなく紫外線情報にも気をとめて、日中は日焼け止めクリームをこまめに塗ったり、帽子、サングラスを用いて紫外線を防ぐ等の対策をしましょう。  
百里基地5月の気候値

平均気温	18℃
平均最高気温	23℃
平均最低気温	12℃
最高気温極値(令和元年)	32℃
最低気温極値(平成3年)	零下1℃
平均降水量	110mm
日降水極値	101mm
平均雷電日数	6日