

楠本ちあき市政だより

楠本ちあき後援会事務所 〒863-0046 天草市亀場町食場217 TEL・FAX(0969)23-3017

第6号
(新春号)

新年明けましておめでとうございます。



熊本県議会議員
船田 公子

皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

旧年中は、皆様方には格別のご指導、ご支援を賜り厚く感謝申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、世界的な金融危機になり、「自動車不況」とも言われ、経済・社会の各分野で不景気の暗雲が日本列島を覆ったままの

激動の年でありました。

さて、県政においては、潮谷知事の後を受けて3月に蒲島郁夫知事が誕生致しました。蒲島知事は県民のまなざしで極めて厳しい財政状況の中、創造にあふれ、生命が脈打つ、元気で稼げる熊本づくりを実現すべく、全力で取り組んでおられます。

私も6月議会に於いて、初めての一般質問を行いました。

第二瀬戸大橋の早期着工、幹線道路早期整備、イノシン対策、医師不足の問題など、主に天草市が抱える大きな課題を中心に、県当局に強く要望した所であります。今後も皆様のご指導を賜り、県政と天草振興のため皆様の負託とご期待に添うべく、決意を新たにしております。

私が信頼を致しております、地元、楠本千秋市議会議員さんは、私の良き相談者として、ご指導いただいております。

国、内外情勢は厳しい中でありますが、楠本千秋市議会議員のご活躍に期待するとともに、楠本市議を囲む支援の輪が市政だよりによって更に広まり深まっていくことを念じつつ、新しい年が皆様方にとりまして、幸多き年となりますことを心より祈念致しまして年頭のご挨拶と致します。



天草市議会議員
楠本 千秋

初春のお慶びを謹んで申し上げます。

本年は「丑」自分の年で、5回目の節目の歳です、心も新たに地域発展の取り組みに当たりたいと考えます。

国内外厳しい経済状況ですが、この様なときこそ、健康づくりが必要で心身とも健康であることが望まれます。

私たちが健康で生き生きと、心豊かに快適な市民生活を送る為には、健康意識の高揚と共に、健康づくりの実践が不可欠であり「健康長寿」の取り組みは、若い頃からの健康管理や運動の継続が重要であると思います。

昨年12月の一般質問において、市民の健康対策には公共施設の有効活用と共に、人材バンクの積極的な登用や施設の補修整備等で健康づくりの更なる推進を要望いたしました。

丑、私の年です。あまり目立たないが、ゆっくりコツコツと「こって牛」のように頼られ・愛され・働き甲斐のある一年にしたいと思います。

皆様のご意見を賜りながら安心安全なまちづくりと元気な天草市政を目標に頑張ることをお約束し、新年のご挨拶とします。



1月2日に子牛が誕生
名前は「ひとみ」

9月議会報告

会期：9月8日(月)～30日(火)までの23日間

一般会計 補正予算(第3号)
9億 56,350 千円を追加
508億2,111万4千円

※補正予算(第4号)歳出の主なもの

- 総務費
ふるさと応援寄付金の基金への積立 3,000 千円
- 衛生費
共聴施設整備事業 4,276 千円
(地上デジタル放送受信のための共聴施設整備補助金)
- 教育費
小・中学校施設耐震補強事業 66,162 千円



ふるさと納税制度が創設されたことで今回、「天草市ふるさと応援寄附条例」が提案・可決されました。

これは、天草出身者の「ふるさと」に貢献したい、「ふるさと」を応援したいおmoiを活かす寄付金の受け皿です。天草市の本年目標は300万円との回答でしたが、12月末で「ふるさと納税」の申込は、203件の760万円。天草市活性化のためにも、もっと県外在住の天草応援隊確保に取り組みましょう。

「健康づくり」グランドゴルフ大会



昨年の6月と10月の二回、健康で心豊かな地域づくりと、親睦・融和を図る目的で「健康づくり」グランドゴルフ大会が後援会や愛好会の皆様のご協力で開催されました。(初心者でもホールインワンの体験出来る大会)



本年も、春と秋の大会が計画されます。参加希望者は後援会事務局に氏名・連絡先(電話)をお知らせ下さい。(大会1月前に大会情報をお知らせします)

ホールインワンショット

12月議会報告

会期：12月2日(火)～9日(金)までの18日間

一般会計 補正予算(第5号)
7億 17,254 千円を追加
516億5,136万8千円

※補正予算(第5号)歳出の主なもの

- 総務費
地域振興費
地方バス路線運行維持対策費 53,260 千円
天草エアライン機材維持補助金 39,711 千円
徴収費 返還金 過誤納分及び利息分 71,500 千円
- 衛生費
五和風力発電施設(調査費) 7,665 千円
- 農林水産業費
耕作放棄地解消緊急対策事業補助金 12,500 千円
- 商工費
商店街共同施設補助金(銀天街アーケード改修)16,708 千円
- 教育費
教育施設(焼却炉解体撤去費設計委託36箇所) 11,620 千円



天草への交通手段が“陸”“海”“空”となり、本土からの交流人口増大に夢を持ちかけたのに、夢が崩れそうになった。

路線バス補助の増加(2億 49,926 千円)、エアラインの機材補助(72,892 千円)、そしてマリレビューの撤退。

天草は、陸の孤島に成るのか。このことは、天草島民全体の緊急課題である。

先ず当面の、マリレビューの撤退、海に囲まれた“天草島”先人の知恵を!!

解決方法・対策にご意見をお持ちの方の情報提供をお待ちします。

市議会の **しくみ**

キーワード **【請願・陳情の受理】**

市政などについての市民からの意見や要望を請願書や陳情書として受け付け、関係する委員会に付託、審査します。また、採択された請願・陳情を執行機関へ送付し、その処理の経過・結果についての報告を求めます。

ご意見、ご要望連絡ください。

楠本ちあき後援会事務所
TEL・FAX(0969)23-3017
E-mail:chiaki3@wave.plala.or.jp



議会一般質問要旨

市民の健康対策について

平成19年に健康づくり推進本部設置を要望、平成20年3月に、天草市健康増進計画が策定され、その中に安田市長本部長の健康づくり推進本部が誕生しました。

今回社会体育施設の有効活用による、健康で心豊かな地域づくりについて質問しました。

社会体育施設利用状況は、167施設(体育館40・グラウンド38・プール2・学校開放施設87)に891団体が登録され、年間延べ568,000人に利用されているが、週6回の施設から1日以下の利用状況で、教育委員会や地区振興会の事業として、空き施設の有効活用で、健康づくりの推進を提案、加えて誰でも・いつでも出来る「総合型地域スポーツクラブ」の育成をお願いしました。又、20年経過の広瀬「長嶋茂雄球場」、市民の健康づくりや合宿誘致の観点から、改修・整備を要望いたしました。

AED(自動体外式除細動器)について

AEDの設置についても昨年の設置要望に、今回91台購入設置された事へのお礼と、未設置施設の対応や設置された地域での周知及び講習状況についての質問を行い、もっと安心・安全を高める為に、貸し出し用の講習用機材の購入の提案に、早急な対応の約束を頂きました。



天草大陶磁器展について

5年前と比較して、出店窯元33から69窯、来場者数10,890から27,338人、売上げ496から1,692万円へと伸び、地域経済の活性化にも貢献出来たとの報告(天草島外より1万人以上の来場)がありました。平成12年の県民文化祭「陶芸」のスタートから来年は10周年。今回の講師「中島誠之助先生」にTV局とのパイプ役となっただけ、10周年の目玉として、TV番組の「なんでも鑑定団」の誘致を要望しました。

明後日朝顔プロジェクト



3年目を迎えた明後日朝顔プロジェクト、昨年発育成績の良かった食場の池田さんに、朝顔ドームの取り組みをお願いしました。池田さんご夫婦の花を知り尽くした知識と愛情あふれるお世話に、モンスターアーチ・ドームが完成しました。ケーブルTVの取材もありました。生育情報を日本中の仲間にネットで発信、ナント明後日新聞社金澤支局より鯉野・藤谷さん(ボランティア)2名の天草取材2泊3日もありました。池田さんの朝顔32株、根周り直径がなんと2.5cm以上もある朝顔が出現、咲いた花は推計約10万??、取れた種は??万種子・・・信じない人はお尋ね下さい。

本年は、明後日アサガオの種子(天草4代目)希望者には必要なだけプレゼントします。

昨年、協力頂きました皆様ありがとうございました。本年は自分の種子を配布下さい。



ケーブルTVの取材

6月のゲリラ豪雨の復旧工事が始まりました。



市政だより5号(7月10日)の一面で紹介しました、亀場の宇土川上流の災害現場ではいち早く、復旧工事が完成しました。



その他の災害ヶ所でも工事が始まります。特に、農地・農業関係の復旧工事は特に急がれます。

健康 実践コーナー

コ
ー
ナ
ー



頑張る、ちあき君。

第1回目の登場は本人です。

昭和40年代の後半、旧本渡市に「社会体育」係が誕生、私は市職員として初代の担当者となりました。(懐かしい…) スポーツ教室を開催したり、新しいスポーツ(ゲートボール・グリーンボール・ターゲットバードゴルフ・グランドゴルフ・ミニバレー、等々)を紹介しながら、健康づくりに関わり、多くのみなさんと共にスポーツクラブの育成に取り組みました。健康づくりの実践として、今日まで、続けているのが「デンマーク体操」と「腕立て伏せ」。今回より新たに開設したこのコーナーで、かれこれ30年続けている「腕立て」の効果について紹介します。

次回号から健康を実践している方に登場して頂く予定です。

効能：姿勢が良くなる・腹筋、背筋、腕力、胸筋の強化
快通排泄・寒い時期は、暖房効果(本当にお勧め)
準備物は不要、5～10分でOK。(朝行うのが効果的です)

①目覚めをよくする “モーニングストレッチ”

寝起きにフトンの中で行う。

おさらい

- 留意点 ①無理をしない
②反動や弾みを付けない
③呼吸を止めない



- ①両腕、両脚を伸ばして上向きに寝る
②指先からつま先まで徐々に伸ばす



- ①右膝を曲げて、両手で膝を胸につけようと抱きしめる
②反対側も同じように行う。



- ①上向きから半回転して、腹這いになる
②指先からつま先までゆっくり伸ばす



- ①腹這いで両手を胸元におき
②両手をゆっくり伸ばしていく(背中をゆっくりそり返す)



- ①四つん這いになる
②背中を丸め上に引き上げる
③ゆっくりおろす



- ①四つん這いで両手を少し前に出す
②腕は伸ばしたままで、上体を下に降ろしアゴを床に付ける
③この時足、腰はそのまま。



- ①四つん這いから右足を前に出し、脚を前後に開く
②両手でバランスを保ち、左足をゆっくり後ろに伸ばす。
③反対側も同じように行う。



- ①足裏を合わせてすわり上体を起こす
②両膝を両手または両肘で押さえ、股関節のつけ根を伸ばす。
③次に、足裏を付けたまま背筋を伸ばし、腰から倒して前屈する。



- ①両足を肩幅より広く開いてしゃがむ。
②両膝に両肘を置きゆっくり股関節を開く。

②続けて肩・背中・腰・股関節のストレッチを洗面所(トイレ)近くで行う。

③4～5回の腕立て伏せを2～3セット実施。

★少しずつ回数を増やしていく。(目標:30回を2セット:約1年を設定)



出来ない人は、最初は膝付で実施

