



中村みえ後援会事務所 〒283-0066 東金市南上宿 16-13 TEL0475-55-5737 発行者/神谷美咲



ごあいさつ

このたび「ひまわり新聞」VOL. 16号を発行することになりました。日頃より皆様方のご理解、ご支援に心より感謝申し上げます。

令和3年3月に二期目の当選をさせていただき、早いもので2年の月日が経過しました。任期の折り返しとなった令和5年度は大変重要な年でした。6月定例会、9月定例会、そして12月定例会では蒼政会を代表しての代表質問を行いました。

引き続き、私自身の政策公約の実行と推進に向け、更に地に足の着いた議員活動となるよう、そして「すべての市民に健康と福祉をお届けします」を目指し、市民目線で誠実に取り組んでまいりたいと思います。今後とも指導のほど、よろしくお願い申し上げます。

中村みえ



猪口邦子チャンネルのご案内



参議院議員 猪口邦子先生のご活躍の様子を YouTube「猪口邦子チャンネル」にアップしています。

是非ご覧ください！

https://www.youtube.com/channel/UCRRtK2cg5Rifm79Bv4h1G8g



のぼそう健康寿命！みんなでロコモ予防

ロコモって何？

- ・ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことです。
- ・運動器の衰えは、徐々に進行します。できるだけ早期にロコモ予防を意識しましょう。
- ・ロコモ予防には、バランスのいい食生活と適度な運動（ウォーキング等の有酸素運動とスクワット等の筋力アップ運動）が大切です。



東金市ロコモ体操

- ・ロコモを予防する運動を手軽に楽しく取り組めるように音楽に合わせて作成されたのが「ロコモ体操」です。
- ・東金市では、「ロコモ体操」をきっかけとした「通いの場」づくりを進めており、現在21地区で実施されています。
- ・市内全域にロコモ体操による「通いの場」づくり、「つながり」が生まれることが期待されます。



「通いの場」の目指すもの

- ・自分で歩いて行ける「通いの場」が、住民主体で各地区に生まれること。
- ・みんなで集まって、楽しく過ごす時間が生まれること。



- ・ご近所同士の輪ができ、つながりが生まれること。

効果検証

- ・10月には城西国際大学で、東金市ロコモ体操に取り組んでいる方の効果検証が実施され、135名の方々が参加されました。



人生100年、ずっと自分の足で歩きたい！
1日5分の「ロコモ予防トレーニング」

膝上の筋力アップ
(目安 片足5-10回)



つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

スクワット
(目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

ストレッチ



手を上に伸ばし、手首をつかむ
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

中村みえが東金市議会で行っていること

6月定例会一般質問

(関連質問)

- ①東金駅東口改札の開設について
- ②3歳児の給食について
- ③拡大新生児マスクリーニング検査の費用助成について

東金駅東口改札の開設について

質問：東金駅東口改札の開設は、私の5つの政策公約の中の一つでありまして、東金駅は改札口が西口に限定されていることを課題とすることが多く、長年、駅東西の一体化、利便性の向上等、様々な試みがありましたが、コスト面等の課題があり、未だ改善の糸口が掴めていません。

これからのまちづくりを考える上で、街の中心である東金駅東口・西口の移動不便の解消、誰もが利用しやすい駅環境の実現に向け、令和3年6月議会に続き、再度、**東金駅東口に新たな改札を開設できるよう要望**します。



【9月定例会】

質問：去る6月19日、本市とJR東日本千葉支社において、包括連携協定を締結しました。

本市の、街の中心であります東金駅の東口・西口の移動不便の解消、誰もが利用しやすい駅環境の実現に向け、東金駅東口に新たな改札の開設は、中心市街地の活性化に確実に繋がると考えます。

答弁：東口における改札の設置については、これまでのところ、JRに対し要望を行ってまいりましたが、JRにおいて「1駅1改札」という設置に関する基本方針があり、実現には至っておりませんので、誰もが移動しやすい環境整備を目指し、引き続き、協議を

進めてまいります。

私の思い：本市とJR東日本千葉支社とで、包括連携協定が締結されたことを踏まえ、改めまして、**東金駅東口改札の設置を要望**いたします。

9月定例会一般質問

(関連質問)

- ①東金駅を中心としたまちづくりについて
- ②上宿区内踏切の歩道整備について

上宿区内踏切の歩道整備について

質問：令和3年4月に施行された「改正踏切道改良促進法」に基づき、「改良すべき踏切道」として、千葉県内でも、令和4年12月時点で、台方踏切を含め、14箇所が指定されています。

私がこの本会議で、上宿区内踏切拡幅対策について質問・要望したのも令和3年9月議会で、それから担当課とは何度かやりとりしてまいりましたが、現在のところ、台方踏切についても、その対応は進んでいません。

上宿区内踏切の第三東金街道踏切について、台方踏切の拡幅改良をスケジュール通りに進めていただくとともに、この第三東金街道踏切についても、状況が整い次第、速やかに法指定を受け、一日でも早く**踏切改良が実現できるよう積極的に取り組むことを要望**させていただきます。



答弁：本踏切改良につきましては、地元区や学校からの要望もございまして、当局といたしましても真摯に受け止め、必要な作業を進めてまいりたいと考えております。

私の思い：誰もが危ない!とわかってのことです。子どもたちの命を最優先に、保護者の皆様、地元区、学校か

らの声を要望をしっかりと受け止めていただき、事業化に向けた協議・調整を進めていただきますようお願いいたします。

12月定例会一般質問

(代表質問)

- ①東金市学校給食施設について
- ②公立幼稚園について
- ③子ども医療費扶助事業について
- ④フレイル予防と健康寿命の延伸について ほか

子ども医療費扶助事業について

質問：現在、東金市における子ども医療費扶助事業において、高校生に対する医療費助成は「入院」に限られています。



10月19日、千葉県健康福祉部児童家庭課に直接伺って、現在の県内状況をお聴きしたところ、県内54市町村中、10月から高校生相当年齢まで助成対象となった市町村は入院49、通院46で、そのうち現物給付を行う市町村は、35とのことでした。

子育て世帯への地域格差を生じさせないために、**本市でも高校生相当年齢について、「通院」や「調剤」まで拡充する必要がある**と考えますが、当局のお考えを伺います。

答弁：本市におきましても、高校生相当年齢に係る「通院」及び「調剤」の拡充につきまして、いくつかの課題等もございまして、来年度予算の編成過程において総合的に考えてまいりたいと思います。

私の思い：本市においても遅れをとらないように、来年度予算編成において、**高校生相当年齢までの通院・調剤も含んだ、子ども医療費助成制度を拡充**していただきますようお願いいたします。

TOPICS 九十九里高校で講演しました

11月16日に九十九里高校で「総合的な探求の時間」の講演会でお話をさせていただきました。全校生徒を前にとっても緊張しましたが、終わってみれば楽しかった一言でした。若い人がこれからも夢をもって、いろんなことにチャレンジできる九十九里地域になるように！頑張ります！



東金市産業祭に参加しました

11月19日、東金市産業祭が4年ぶりに開催され、多くの市民で賑わいました。今回も国際交流協会のワンコインカフェは、城西国際大学の留学生の皆さんにお手伝いいただき大盛況でした！(ステージイベントMC・とうがねNewsキャスターの笠井さやかさんと)



八千代市学校給食センターを視察しました

11月22日、八千代市学校給食センター西八千代調理場を視察しました。今年で11年目となる給食センターは小・中合わせて1日あたり、11,000食の給食を提供しており「安全・安心でおいしい給食」の提供を目指し、ドライシステム及びHACCP概念の導入、明確なゾーニング、衛生的な配慮、バラエティーに富んだ献立に対応した調理設備でした。(1,000食用の大鍋は、かき混ぜるのも大変です)

