

自治会まちづくりミーティング（要旨）

- | | | |
|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 自治会等の名称 | 那加第1自治会連合会・那加第3自治会連合会 |
| 2 | 日 時 | 令和6年8月8日（木）19時00分～20時30分 |
| 3 | 場 所 | 産業文化センター 2階第3会議室 |
| 4 | 出席者 | 自治会長等 35名
市長・道路課長ほか |
| 5 | 内 容 | ① 連合会長あいさつ
② 市長あいさつ
③ 提言による懇談
④ 市政の説明（市長）
⑤ 連合会長まとめのことは
⑥ 市長まとめのことは |
| 6 | 提 言 | （1）岩地町内に通る新道
（2）避難指示のあり方と避難場所
（3）“ストップ・ザ・フレイル”を市民運動へ “健幸都市”へ |

提言（1） 岩地町内に通る新道

＜岩地町自治会長＞

私どもの岩地町内において、「新しいバイパスが通るらしい。それも岐阜から蘇原へ東西の道路と日野からくる南北の道路の交差点になる片側3車線の大きな交差点ができるらしい。」「公民館に集まる時に、岩地川を渡る橋が取り壊されて無くなるらしい。」というあいまいな話がよくされています。もし、そうなった場合、私どもの岩地町自治会は、一部芦原町も入りますが、岩地町と土山町で二分されてしまいます。大きな広い道で自治会が分断されたとき、自治会が今のままやっていけるのか不安に感じています。

先月7月13日に日野岩地大野線他2路線整備促進協議会が長森東公民館でありましたので参加しましたところ、大まかな今後の予定について知ることができました。しかしながら、まだ具体的に明確でない点がありましたので、今後の道路建設の予定等について具体的に工事が開始された時の岩地町公民館の周辺の道路状況や、岩地川にかかる2つの橋の今後の通行状況について教えていただきたいと思います。

道路の建設・整備にあたっては、地域住民の利便性や通学路等の安全性を損なわないように十分配慮していただきたいと思います。また、地域の意見や要望についても様々な話し合いの場を利用して聞いていただき、今後の道路整備に生かしていただけるようお願いいたします。

<市長>

お問合せいただきました諏訪神社近くを走る、日野岩地大野線の整備の状況についてお答えします。

日野岩地大野線は、国道156号と国道21号・東海北陸自動車道岐阜各務原ICを結ぶ南北軸であり、金町那加岩地線と岐阜鵜沼線の東西軸と接続することで、東海中央病院をはじめとする各務原市の医療機関と、高度医療を担う岐阜県総合医療センターを結ぶ「命を繋ぐ道路」として、その一部区間を構成する重要な幹線道路です。

その整備につきましては、平成24年度より岐阜県と連携し、国道21号からいちょう通りまでの約1.6km区間を行ったところ。また、令和2年度からは、岐阜市と連携し、いちょう通りからおがせ街道まで約1.1km区間の早期完成に向け整備を進めており、昨年度には、いちょう通りとの交差点部の約220mの区間について改良工事を行ったところ。

このうち、それぞれ4車線で整備される金町那加岩地線、岐阜鵜沼線の東西交通と、南北交通の日野岩地大野線が重複した区間は、幅員約31mの片側3車線、両側6車線での整備となります。

今年度から来年度にかけて、岩地川と境川それぞれにかかる橋の土台となる部分、これを「下部工」と言いますが、こちらの整備と、併せて本線の整備につきましても南側より順次行っていく予定です。

また、令和8年度には、境川に架かる新橋を完成させ、岩地川の下部工と道路の北進整備を進めるとともに、下部工の整備に影響がある岩地川4号橋を撤去いたします。この橋の撤去により、岩地町と土山町の往来には岩地川2号橋や岩地川3号橋へ迂回していただくこととなります。地域の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

令和9年度も引き続き岩地川の下部工と本線道路の北進整備を進め、令和10年度には岩地川に架かる新橋と道路の整備が完成する予定です。

令和2年8月に地域の方を対象に行った説明会において、「日野岩地大野線は岩地町自治会を縦断する幹線道路となるため、地域コミュニティの低下が懸念される」旨のご意見がございました。これを受け、地元の皆様にはこれまでと同様に地域間を安全に往来していただける環境を確保するため、市では次のような対策を考えています。

まず、歩行者に対する安全対策といたしまして、1点目に、岩地川4号橋を撤去してから日野岩地大野線開通までの間、歩行者の方が迂回路として使用される岩地川3号橋について、現在は手すりがないため、渡ることに不安を感じる方もあると考えられることから、安全に利用できるよう橋の両側に手すりを設置いたします。

2点目に、日野岩地大野線と普段皆さんが利用されている生活道路との接続部は、現在の道路の高さと1mほどの高低差ができることから、4箇所に階段を設置し、歩行者や自転車が日野岩地大野線を行き来することができるようにします。

3点目に、岐阜鵜沼線との交差点に設置を予定している横断歩道は、歩行者の安全性を確保するため、片側1車線の場所に設置し、さらにその中間部にはバリケードを設けた安全な退避場を整備する予定です。なお、この交差点には将来岐阜鵜沼線が接続される時に信号機が付く予定となっております。

続きまして、自動車に対する安全対策といたしましては、日野岩地大野線本線への出入りの安全性を高めるため、2ヶ所の道路の整備を行います。1ヶ所目は岩地町一丁目にあります墓地の東側を拡幅し、日野岩地大野線を北進できるように接続いたします。これは参考といたしまして

現時点、拡幅前は幅員が約 3.2m でありますけれども、拡幅後は 5m から 6m に拡幅する予定となっております。

もう 1 か所は、岩地川 2 号橋の東西道路を拡幅し、こちらも日野岩地大野線を北進できるように接続します。

こちらも幅員は 5m から 6m に広げる、そういった予定となっております。

今回お問合せをいただきましたこの日野岩地大野線の整備につきましては、秋に地元説明会を開催させていただき、地域の皆様へ工事の詳細をお伝えさせていただく予定であります。詳細が決まりましたら、自治会回覧を通じてお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

引き続き地域の皆様のご意見をいただきながら本事業を進めてまいりたいと思っておりますので、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

提言（2） 避難指示のあり方と避難場所

<前洞新町第 3 自治会長>

一昨年の集中豪雨のことです。新境川が氾濫および決壊する恐れがある、と避難指示がテレビのテロップで出ましたが、実際、那加中の体育館に行った方に聞きますと、避難した方は数人だけでしたということです。

やはり、那加中も新境川の隣にあるので、体育館に避難してもだめだと各自が思って、行動しなかったのではないかと考えられ、自分の家での垂直避難ということになります。

またこのとき、市側から避難の放送などは、聞いておりません。

実際、この先、新境川が氾濫、及び決壊してしまった時のことを想像すると、いろいろ考えさせられます。

<市長>

先ほど、連合自治会長さんのあいさつにもありましたように、本日宮崎の方でも地震が発生してしまい、この元日には能登半島地震ということで、今日、偶然にも、午前中に県庁の方でトップセミナーという県内の市町村長を集めてのセミナーがありました。そのときに、ちょうど岐阜県が応援に行っていました、中能登町の町長さんがお礼とそして今の復興状況というものを報告いただきました。やはり近年、毎年のように全国各地で大雨、台風などが洪水や土砂災害をもたらしてしまうということから、本当に自然災害の怖さというものを、皆様方も再認識をされたところではないかと感じるところです。

幸いにも、これまでのところ本市においては大きな災害は発生していませんが、このところの気温上昇、そして大雨の頻度の増加、地球温暖化の進行や気象状況の変化に伴い、そのリスクというものが高まってきていると考えられます。

国では、大雨や台風などによって災害が発生するおそれがあるとき、住民が取るべき行動として、どの情報を元に、どのタイミングで避難したらよいかを、5段階の「警戒レベル」を用いて示しています。

警戒レベルは、その数字が大きいほど、災害発生の危険度が高くなります。

住民が取るべき行動として、警戒レベル 1 は、「災害への心構えを高める」です。

この段階では、災害発生の危険性はまだ低い状況ですが、最新の防災気象情報を確認するなど、災害への心構えを高めてください。

警戒レベル 2 は、「自らの避難行動を確認する」です。

この段階では、気象庁から「大雨注意報」や「洪水注意報」等が発表され、災害発生に対する注意が高まってきた状況です。ハザードマップ等により、災害が想定される区域や避難先、避難経路等を確認してください。

警戒レベル3は、「危険な場所から高齢者等は避難する」です。

市から警戒レベル3の「高齢者等避難」が発令されたら、避難に時間がかかるご高齢の方や障がいのある方、避難を支援する方などは、危険な場所から安全な場所へ避難してください。また、急激な水位上昇のおそれがある河川沿いにお住まいの方も、この段階での避難が強く望まれます。危険を感じたら自主的に避難をしてください。

警戒レベル4は、「危険な場所から全員避難する」です。

市から警戒レベル4の「避難指示」が発令されたら、対象地域の方は全員速やかに危険な場所から避難してください。

警戒レベル5は、「命の危険 直ちに安全を確保する」です。

市から警戒レベル5の「緊急安全確保」が発令された場合は、既に災害が発生しているかまたは災害が発生していてもおかしくない状況です。命が危険な状況ですので、直ちに安全な場所で命を守る行動をとってください。

なお、状況が急変することもあるため、警戒レベルは、必ずしも1から5の順番に上がっていくとは限りません。そのため、避難情報が発令されていない場合でも、気象情報などを参考にしながら、必要に応じて自らの判断で適切な避難行動をとることが重要です。

その他にも、大雨の際に、重要となってくるのが新境川の水位情報です。新境川の水位は、岐阜県が新那加橋付近に設置した定点カメラと水位計で観測し、避難行動の目安となる基準水位を定めています。

例えば、警戒レベル3「高齢者等避難」を発令する際の目安となる「避難判断水位」は3.3m、警戒レベル4「避難指示」を発令する際の目安となる「氾濫危険水位」は3.7mと定められています。

なお、この水位情報については、検索サイトで「岐阜県川の防災情報」と検索していただくと確認することができますので、是非ご活用いただければと思います。

市では、これらの情報などにも注視し、市民の皆さんに対して避難情報を発令しています。

最近本市が発令した避難情報としましては、令和4年8月25日の大雨による、警戒レベル4の「避難指示」があります。

新境川の水位が急激に上昇し、新那加橋の水位が「氾濫危険水位」である3.7mに達したことに加え、引き続き大雨が継続すると予測されたことから、市では、洪水の危険性が高まったと判断し、那加前洞新町2丁目、3丁目などを対象に、那加中学校を避難場所として開設いたしました。

地震発生時の避難場所は那加第三小学校としていますが、風水害発生時には、敷地全体および周辺道路の浸水が予想されることから、浸水被害の恐れが少ない那加中学校としています。

概ね数十年に1回程度の計画規模の降雨時の洪水ハザードマップでは、那加中学校は、部分的に50cm程度浸水する想定となっていますが、体育館の床をはじめ、敷地全体が浸水しない想定となっていることや、地理的にも那加第三小学校の近隣であることから、那加中学校を避難場所に指定しています。

しかしながら、那加中学校は新境川の近くにあり、避難経路など一部危険箇所もございますので、市民の皆様には、より安全な経路を平時から前もって選定し、浸水する前に早めの避難を行っていただきますようお願いいたします。

避難とは、難を避けること全体を指しており、那加中学校へ避難することだけではなく、安全な場所にある親戚、知人宅や宿泊施設などへ移動することのほか、近隣ビルの高層階や自宅の2階といった高い場所へ移動することも避難です。住んでいる地域やその時々状況、人によって方法は異なるため、その時点で最善の安全確保行動をとることが大切です。

先ほどのご提言の中で、市側からの避難の放送がなかったとのことでしたが、令和4年8月25日の大雨の際にも、避難の情報を、市の防災行政無線などで繰り返し発信しておりました。

防災行政無線は、その時どきの天候や風向きなどの気象条件に加え、高い建物や地形などの周辺環境に影響されやすいものであるため、どうしても放送が聞こえにくい、あるいは、ほとんど内容が聞き取れないような場合もございます。

放送内容が聞こえにくかった場合の補完手段として、24時間電話サービスや市公式ライン、市情報メールによる発信などの対応を併せて行っておりますので、特に災害発生時などの緊急事態においては、テレビの緊急情報などとともに、是非ともご活用いただきたいと思います。

また本日、市情報メールや、市公式ライン、X（旧ツイッター）等にて、県や市からの情報をスマートフォンや携帯電話へお届けすることを掲載した案内チラシを、皆様のお手元にお配りしておりますので、まだご登録いただいていない方は、この機会にぜひご登録いただき、様々な場面でご活用いただければと思います。

自らの命は自らが守る意識を一人ひとりが持ち、普段からどう行動するか決めておくことが重要になります。災害は「来るかもしれない」ではなく、「必ず来る」という認識のもと、行政は勿論のこと、地域においても、事前に避難場所や避難経路など、各ご家庭や自治会などで話し合っていたいただき、早めの避難行動をお願いしたいというふうに思います。

そこでこの令和4年のとき、もうひとつ心配がありました。

新境川の水位が上がってきたということで、いわゆる野次馬のようにその川を見に来られる方々が、結構多くお見えだったようです。これが、二次災害に繋がってしまうのではないかとこの心配もありますので、こういったときには、まずは避難をするということをぜひともご認識をいただくことを、市もしっかりとPRをして参りますが、自治会長の皆様におかれましてはそういった点でも、また地域をしっかりと守っていくという観点からご協力をよろしくお願いいたします。

<前洞新町第3自治会長>

できれば私達身近な消防団とか、パトカーとかスピーカーで回っていただいた方がより身近に感じると思うので、よろしくお願いいたします。

<那加第3自治会連合会長>

ハザードマップの見直しということについて、お考えはありますでしょうか。先ほども新境川の水位が上がり、すぐそばの那加中体育館、武道場に避難場所、これは避難する者としては考えられないことです。

令和4年8月の大雨の時、私もその体育館に駆けつけたのですが、駐車場にも冠水しており、前洞新町2丁目3丁目の人がどこへ避難されるかということは、当然に危険が伴うのではないかと思います。

次回のハザードマップを発行されるときには、その見直しということは考えられないでしょうか。例えば、那加南福祉センターにするなど、いかがでしょうか。

＜市長＞

防災ハザードマップにつきましては、その時々により、見直しも必要であるという認識を持っております。

そこで、まずは防災ハザードマップによりますと、本市では、避難所について、まずは小学校、あるいは地域によって中学校の体育館というふうにしてしておりますが、これはわかりやすく集まりやすい場所として、初めに小学校、次に中学校、そして福祉センターの順に指定をしております。現在本地区の避難場所につきましては、地震発生時は先ほど言いましたように那加第3小学校としておりますけれども、風水害発生時には、浸水被害の恐れが那加3小よりは少ない那加中学校にしております。

また、大規模な災害が発生しまして、那加中学校だけでは対応ができないと判断した場合には、総合体育館など他の施設を避難場所として開設しております。ご質問の避難場所の変更につきましては、また今後、対象エリアの連合会長さんを初め、各自治会長さん方とご相談をしながら検討してまいりたいと思いますので、よろしく願いいたします。

提言(3) “ストップ・ザ・フレイル”を市民運動へ “健幸都市”へ

＜楽天地町自治会長＞

私は、まちづくりは健康づくりからの観点から、この提言を思い立ちました。具体的には、健康づくりの第一歩として、仮称「365日 健康わくわく体操」をつくり、市民に広く普及させていってはどうかということです。

この点について、第1に「体操の内容」、第2に「普及の仕方」、第3に「バックアップ体制」の3点にわたって提案します。

まず、第1の「体操の内容」は、「転倒防止」「認知症予防」「血流」等の要素を取り入れたリズム体操とし、幅広い世代の方々にも興味をもってもらえるもの。運動が苦手な人でも、音楽に乗って楽しく、体を動かすことが健康の源なのだと感じるものがないと思います。ここはプロジェクトチームの方々をお願いします。

第2の「普及の仕方」については、曲と振付が決まったら、

1 アピール隊を結成する。アピール隊はインストラクター、フレイルサポーターの方々をお願いしてはどうでしょうか。各種イベント、講座、教室、サークルなどへ出向いて、皆と一緒に体を動かして体操を覚えてもらう。

2 特に地域の方とのつながりの深い近隣ケアの皆さんには、研修会で体操を覚えてもらい、体を動かしながら、健康談議に花を咲かせていけたら、と思います。特にボランティアハウスなどで、楽しく進めてほしいです。

3 体操のDVDを製作し、各施設、団体などに配布する。広報、市公式ウェブサイト、YouTube、SNSにもあげ、チャンネル登録、拡散してもらう。体操のわかりやすい解説付きの漫画冊子をつくり、イベントなどで配る。

4 市政62周年の来年4月に体操を発表し、スタートする。これは、さくら祭りで披露し、市長さんにも踊ってほしいと思います。

健康体操を推進している都市と連携してその取り組みを学ぶなど、アイデアを生かしてほしいです。

続いて「バックアップ体制」についても、しっかりと取り組む必要があります。

1 推進本部を作り、まちづくり推進課、高齢福祉課、社協等を中心に、体を動かすことを生活習慣にしていく市民運動へと盛り上げていく。

2 職員、社員の健康増進に関心のある各団体、法人、企業等に協力を要請。趣旨を理解してもらいストップ・ザ・フレイル 健幸都市へのサポート団体になってもらう、などがあげられます。

この提言を考えるきっかけとなったのは、私自身が今年の夏に体調を崩し体重も10キロ減。歩くのもおっくうになり、まさにフレイル状態になったことです。そんな中、医師から運動を進められ、昨年9月からインストラクターの方のメニューに沿って体を動かし始めました。また、今年4月には高齢福祉課の栄養士さんから「健やか検診」の結果について連絡があり、栄養の見直しのアドバイスをもらうなど、今、周りの励ましに支えられ、リハビリと食事の改善に、少しずつチャレンジしています。

また、高齢化に伴い市でもフレイルの予防、克服に一段と力を入れ、様々な施策や、講座があることも最近になって知りました。自身がフレイルになって思うことは、健康が第一であり、体を動かすことが健康を取り戻す第一歩であるということです。わかっているけどなかなかできないものです。その意味で、少しずつでも体を動かす生活習慣作りの必要性を実感しています。

だからこそ「一緒に体を動かしてみませんか。健康の輪を家庭に地域に」というキャッチフレーズで、市が一つになって取り組んでいくキャンペーンが必要ではないかと思います。

更に、これは賛否があるかと思いますが、各企業、商店などに協賛をお願いし、ポイント制を導入。市民の皆さんがポイントを楽しみにしながら、いつでも、誰でも、どこでも気軽に体操ができるようになれば、各務原のフレイルの克服率はアップするのではないのでしょうか。

最後に、体操を通して会話が生まれ、人と人がつながる。そして、その輪が地域に広がり、市内のあちこちで、自然にこの曲が流れている光景を、今から想像しています。健康を取り戻した1人1人が社会参加やそしてまち作りにも貢献して下さると思います。

それが各務原市が描く「笑顔があふれる元気なまち 幸せ実感かかみがはら」の未来図ではないのでしょうか。

以上です。

<市長>

特にこの数年、市が力を入れていろいろな政策展開をしているフレイル情報についてご提言をいただき、ありがとうございます。

こちらは、数年前から取り組んできている内容なのですが、東京大学モデルのフレイルというものが全国で流行っており、各務原は各務原で、色々な地域事情もあり、年齢構成も違うから、ということで各務原版のフレイル予防というものをスタートしたのがきっかけであったと認識しております。

つい先日、全国市長会というものがあり、そちらが発刊しております「市政」という冊子があるのですが、そこで今回のこの福祉や健康について、全国の4市の市長がインタビューを受け、このフレイルについて全国に各務原市のフレイルの取組を紹介していただけるきっかけとなり、早めに取り組んでいったことから注目をいただいている内容で、それにプラスアルファで今のご提言いただいたという認識を持っております。

フレイルとは、ということからご説明させていただきますが、高齢期に心身の機能が衰えた状態をフレイルといいます。多くの方が健康の状態からこのフレイルの段階を終えて要介護状態にいたると考えられます。何もしなければ、要介護の状態になる場合をフレイル状態というふうに言います。

ここでしっかりと予防することによって、健康になる、先ほど会長さんも色々取り組んでいただいたことなどからも、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることができる、と言われてるのがフレイル予防ということになります。

そこでフレイルを予防するためには、先ほど会長さんからもお話をいただきましたが、「運動」「栄養、口腔」「社会参加」の3点について、これらをうまくリンクさせて、自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切と言われています。

まず「運動」ですが、高齢になっても、積極的に体を動かすことで、何歳からでも筋力を維持・向上できることがわかっています。体操やウォーキングはもちろんのこと、日常生活の中で、できる範囲で適度な運動を行うことでフレイル予防につながります。

次に「栄養・口腔」ですが、ご飯とおかずをしっかり食べ、足りない場合はおやつで補うなど、タンパク質とエネルギーをバランス良く取り入れることに加え、しっかりよく噛んで食べることも大切です。「むせやすくなった」「固いものが噛めない」といった口腔機能の低下は、フレイルのきっかけになりやすいと言われています。また、滑舌が悪くなり、会話を楽しめなくなるなど、コミュニケーションにも大きく影響します。

最後に「社会参加」ですが、社会とのつながりを失うことは、フレイルの入り口と言われています。外出する機会が減ると、認知症やうつ病を発症するリスクが高まります。ご友人とおしゃべりを楽しむことや、趣味のクラブに入会すること、地域の方々と積極的に交流するなど、自分に合った活動を見つけることが大切です。

これらの観点を踏まえ、現在、本市では、健康寿命延伸のため「フレイル」に着目した様々な事業を展開しています。フレイル予防の中心となる事業として、令和3年度からボランティアハウスなど高齢者の通いの場等において、市の保健師・管理栄養士・理学療法士・歯科衛生士の専門職や地域包括支援センター、フレイル予防サポーターによる「フレイル予防チーム」を派遣し、フレイル予防の普及啓発や、市オリジナルで作成したフレイルチェック等を実施しています。

また、昨年度からはフレイル予防サポーターの中から「フレイル予防アドバンスサポーター」を養成し、フレイルチェックの補助だけでなく、より中心となってフレイル予防活動をしていただくなど、地域の主体的な取組を後押ししています。

参考までに、「フレイル予防アドバンスサポーター」とは、フレイル予防サポーターの中の希望者に研修を受講いただき、地域でより主体的にフレイル予防活動をしていただく方です。具体的にはフレイルチェックの補助ではなくメインで進行を行ったり、フレイル予防サポーター養成研修の講義で経験談をお話しいただいたり、サポーター養成にも携わっていただいている方々になります。

ご提言にありました、健康体操につきましては、フレイルチェック等イベントにおいて、市理学療法士が監修した自宅でもできる簡単体操や、市歯科衛生士によるお口周りの機能を高めるための「パタカラ体操」を紹介しています。

その他、市ウェブサイトにおいて、これらの体操のほか様々なフレイル予防動画を掲載していますので、ご参考にいただければと思います。

ご提言いただきました、リズムに合わせたオリジナルの健康体操の制作、普及等につきましても、フレイル予防に効果があると考えられますので、今後検討してまいります。

また、ポイント制導入については、2か月間で目標歩数を達成した方に景品を進呈し、一人でも楽しく手軽にフレイル予防に取り組んでいただける「かかみがはらフレイル予防ウォーキング」を、令和4年度より実施しています。

市内の企業等にもご協力いただき、お米やコーヒー、パターゴルフ場の回数券や、市内の飲食店で使用できるお食事券など、魅力的な景品をご用意しています。

この「かかみがはらフレイル予防ウォーキング」は、定員を上回る方から応募があるなど、この2年とも大変好評であったため、今年度は1,500人と、大幅に定員を増やして実施いたします。本日、皆様のお手元にもお申し込みのチラシをお配りさせていただきましたので、要件に該当する方はぜひお申し込みください。

また、岐阜県の事業となりますが、各種健康づくりやフレイル予防事業への参加、健康診査の受診等によりポイントが付与され景品がもらえる「清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業」もございます。こちらも本日皆様のお手元にチラシをお配りしておりますので、ご参加いただければと思います。

その他、一人ひとりに健康の意識をもっていただくため、音楽に合わせて楽しく運動ができる「リズムでいきいき教室」や、料理が苦手な人でも美味しく簡単にできるレシピを紹介する「フレイル予防料理教室」、農作業を通じたフレイル予防事業である「はたけサロン」など、様々なフレイル予防事業を実施しております。

さらに、今年度の新たな取組として、あの「結果にコミットする」ことで有名な、ライザップと連携した新しい運動プログラムを実施いたします。運動習慣がない方を対象に、ライザップ講師が食事や運動の方法などを指南し、健康的な食事や運動を習慣にするための手助けをします。

今年度の参加申し込みはもう終了してしまっているところでございますけれども、こちらも定員に対しまして非常に多くのお申し込みをいただき、参加者は抽選で決定させていただくこととなりました。また来年度は定員等の見直しも行っていきたいと思っております。

これらの様々な講座まや事業につきましては、今後も、広報紙や市ウェブサイト等において順次ご紹介してまいります。お気軽にお問い合わせをいただければと思います。

そこで、本日はせっかくの機会ですので、高齢福祉課の職員によります「パタカラ体操」の講座を体験していただけたらと思いますので、皆さんと一緒によろしく願いいたします。

まちづくりミーティングで行うのは初の試みでございます。

(全員でパタカラ体操体験を実施)

このような健康に関する講座につきましては、自治会あるいはシニアクラブなどの団体を対象に、皆さんの地域にお邪魔して、ご希望に沿った内容で行う出前講座もありますので、ぜひお気軽にお申し込みをいただければと思います。

最後になりますが、これからは人生100年時代と言われておりまして、やはり一つ一つの健康に留意をする、色々なことに挑戦していくことによって、自分自身が健康であるという認識を持てることになろうかと思っております。本日のパタカラ体操は、一つのきっかけというように捉えていただき、皆さん自身が健康で頑張っていっていただきたいと思っております。

市行政も、これからさらに市民の皆さんが、元気で活躍いただけるような政策展開を今後も続けてまいりますので、アドバイスやご意見をいただければと思います。

市政の説明

「ひとの活躍・まちの活気 しあわせ実感かかみがはら」

市政の概要、令和6年度新規事業について市長が説明。