

# 市長の オフサイト訪問

VOL.94

健康体操 自彊術教室



**自彊術（じきょうじゆつ）とは、自分の健康を守るために自ら進んで努力することを意味する「自彊不息」という言葉をもとに、大正5年に創られた体操です。今年9年目を迎える「健康体操 自彊術教室」の皆さんを4月7日、笠原公民館に訪ねました。**

**代表** 私たちのサークルは、体験教室をきっかけに、平成18年12月に会員数6人で発足し、現在は16人となりました。自彊術は心も体も元気になる健康体操のひとつで、会員一同楽しく活動しています。

**講師** この体操は31の動作で成り立ち、全身の関節や筋肉を動かすことにより、自律神経を整え、だれもが持っている自然治癒力を高めてくれます。ぜひ多くの方に実践していただきたいです。

**市長** 私も、市民の皆さんが心も体も健康であることを重要視し、行政といたしましても、自分自身の健康を守っていただけるような施策を推進しております。自彊術教室の皆さんには、これからも継続して健康管理に努めていただきたいと思っています。

さて、平成27年度もさまざまな施策を推進する中、特に大きな4つの取り組みについてお話をさせていただきました。

1点目は、総合病院の誘致です。平均搬送時間の短縮、分娩施設や小児病棟をはじめとした医療提供体制の充実を図るため、県との連絡を密にしながら事業を推進してまいります。

2点目は、ごみ焼却施設の建設です。進捗状況としては、鴻巣行田北本環境資源組合において、建設候補地を鴻巣市郷地・安養寺地区の一部（鴻巣カントリークラブ・鴻巣市農協カントリーエレベーター

間）に選定されたところです。

3点目は、鴻巣駅東口駅通り地区市街地再開発事業です。地権者の皆さんのご理解をいただきながら、駅前広場から中山道までを整備・拡幅する予定です。

4点目は、コウノトリの里づくりです。本市は、市名の由来の一つともされる「このとり伝説」が残されているなど、コウノトリに非常に縁があります。そこで、このコウノトリをシンボルに、コウノトリの飼育と豊かな自然環境を取り戻すための取組を進め、将来的に放鳥が可能となるような環境を目指します。

最後に、3月に開催された「埼玉B級」当地グルメ王決定戦「N草加」において、「このす川幅うどん」が優勝したことを報告いたします。ぜひご賞味ください。

**会員** この教室が長く続いたことが、頼もしい仲間と楽しく活動してきたことが一番の理由です。また、体操を長年続けることによって病気が減り、健康に暮らせていることを感謝しています。

**市長** サークル活動は仲間間で刺激しあうことが非常にいいところです。また、市民の皆さんの健康づくりについては市でも力を入れており、ラジオ体操の普及を推進しています。さらに、平成27年度はウォーキングによる健康づくりの普及を図るため、希望者に歩数計を配布し、一定期間における健康増進の効果を検証します。その際にはぜひ事業に参加してください。

**会員** 笠原地域は若い世代の家族が増えないので笠原小学校の児童数が少なくなっており、今後が心配です。

**市長** 児童数の減少については、教育行政において、地域のバランス等を考慮し、検討しなければなりません。行政としても、人口減少問題は喫緊の課題であると

捉えており、サークルや自治会活動などが活発に行われているこの地域の魅力を発信し、多くの家族に住んでいただくことが重要であると考えております。

**会員** 上谷総合公園内の市民プール跡地が工事されていましたが、どのようなものができるのですか。

**市長** 遊具広場、親水広場やスケートボードが楽しめるスケートパーク（要登録・有料）、30m3コートなどを有し、子どもから大人まで楽しめる公園です。5月5日にランドオープンしますので、ぜひとも皆さんにもご利用いただきたいと考えております。

