

丹波市議会議員 大西ひろ美 活動報告

発行 2019年3月 <スマイルタイム 笑顔の時が増えることを願って>



# スマイルTIME

大西ひろ美後援会 ☎669-3611 丹波市氷上町柿柴411 TEL/FAX 82-3546

春の訪れを感じる季節となりました。  
新年度を迎えるにあたり、3月議会（第100回定例会）では2019年度の予算を決める議会となります。

2017年度の決算を基に、議会の提言を行政がしっかりと受けとめ、2019年度の予算に活かしていくかなくてはなりません。

## 2017年度決算状況

### 一般会計

歳入372億円 歳出351億円  
(差引額21億円 内繰越財源9億円)

### 特別会計(10)

歳入174億円 歳出166億円  
(差引額8億円)

比較的健全な財政と見えますが、2020年度には、丹波市の大合併による特例の起債が終了となり、このままだと赤字へと転じることになります。しっかり事業を見極め、あれもこれもではなく、あれかこれかを選択していくかなくてはなりません。大変厳しい状況であり、弱者にしわ寄せがいかないようしっかり見据えなくてはなりません。

私の一般質問より



(丹波市議会 HPより)

小学校・中学校で、お昼寝タイムを導入しませんか？

<問> 学校の午後の授業では、多くの子どもに眠気がさし、睡魔とたたかっている様子がうかがえます。眠気は、学習の効率を下げることにしかなりません。「確かな学力」を引き出し伸ばすためにも、15分程度のお昼寝タイムを作りませんか。

(答) 丹波市におきましては、4時間以上スマートフォンでメールやネットゲームをしている児童生徒の割合が全国平均より高いことから、夜更かしや遅寝の生活習慣を続けている実態があり、眠育や基本的生活習慣に関する指導が急務であります。そこで、早く寝て、早く起きる、良質な睡眠をとり、きっちり朝ごはんを食べる、そういうサイクルを身に着けさせる指導を進めていく必要があります。

<問> 眠育はとても重要です。その上で、睡眠時間をしっかり取っていても、午後には眠気に襲われことがあります。

加古川市の中学校ではお昼寝に取り組まれ、疲れがとれた、リラックスできたと好評なようです。

また、福岡県は、お昼寝を重要視され、ある中学校・高校ではお昼寝を取り入れ、校長としては、生徒の心身の成長を促すとともに、午後の授業への集中力を高め、学力向上を目指そうと取り組まれています。

ぜひ市内全小中学校に情報として共有していただき、1校でも2校でも、試験的な取り組みが始まればと思いますが、いかがでしょうか。

(答) まず、学校経営、学校カリキュラム、それその学校長が中心にされますので、そういう意味合いでは、そういう情報を各配信して、それを取り入れられるかどうかは学校長の判断と考えます。事例紹介までになるかなと思いますが、それは可能であろうと思います。

### {ひろ美のひとこと}

ぜひ、各小中学校で取り組まれることを期待したいと思います。子どもの能力を最大限に引き出すためにも、眠育やお昼寝は重要です。これは、子どもに限らず、おとなにも有効です。大きな企業では、午睡をとても積極的に取り入れられています。お昼寝しましょう！

## 午後のパフォーマンスを高めるお昼寝 (午睡・眠育)の極意

- ① 時間は15~20分の間
- ② 昼寝の前にコーヒー(カフェイン)を  
お茶・紅茶・ココア等でもOK。カフェイン  
は30分後に覚醒作用がある。
- ③ モーツアルトの音楽を流すといい  
モーツアルトの音楽には、高周波音がたくさん  
含まれおり、それを聴くと脳の神経を鎮め  
ることができるとのこと。
- ④ 寝るときは、机にうつ伏せて
- ⑤ 昼寝は午後3時までの時間帯で
- ⑥ クッションや小さな枕を利用する  
学校では体操服の入った袋や、タオルで
- ⑦ お昼寝の後は、太陽の光を浴びる  
(すぐに体を動かす・話す)

- ・夜の時間を有効活用できる
- ・効果的な昼寝は、心身の疲労を解消し毎日の活動の質を最大限に引き上げてくれるでしょう。
- ・人間は、平均8時間の睡眠が必要です。男性で8時間30分、女性で7時間30分とも言われています。必要時間が保障されていないと睡眠負債となり、その人が持っている本来の力が十分には発揮されていないことが多いようです。
- ・寝だめによる睡眠負債の解消にはなりません。一日一日に睡眠時間が必要です。また、昼寝には夜の睡眠の3倍の効力があるようですので、15分程度の午睡は、睡眠不足にも役立ちます。



(子どもも先生もお昼寝タイムの様子)

## あいうべ体操の取り組みは？

＜問＞ インフルエンザ予防や、健康増進に効果のある「あいうべ体操」(大きな口を開けて、「あ・い・う・べ～」とゆっくり1日30回するお口の体操)を今後どのように取り組まれますか。

(答) まずはお口の关心を、健康に关心を持つていただく、そのために、それぞれ園や地域で、どういうふうな体操をすればいいのかというときに、いろんな方法をお伝えする中で、園なり、また地域のほうが、じゃあ、この体操をやってみたいからちょっと教えてほしい、資料を欲しいと言われましたら、こちらのほうから資料を整えて、お渡しさせていただいてというスタンスでさせていただいている。現在、実施数は8か所となっております。

### {ひろ美のひとこと}

あいうべ体操は、子どもから高齢者まで、とても手軽にできて効果の出る口腔体操です。健康増進と医療費削減にもつながります。ぜひ全市をあげて取り組んでいただきたいと考えます。あなたの生活にも、ぜひ取り入れてみてください。

## <昼寝・眠育には、こんな効果があります！>

- ・記憶力や学習能力の向上（午後の学習や夜の勉強に効果的）
- ・集中力の復活（ミスが減る）
- ・疲労回復
- ・ストレス解消
- ・精神安定
- ・性格の活発化
- ・心臓病やアルツハイマー病のリスクの低下  
(30分以上の昼寝は逆に認知症の発症にも関わるようですので、ご注意を)

## あいうべ体操で、口呼吸を鼻呼吸に改善！

### ＜方法＞

- ・「あ」「い」「う」「べ～」とゆっくり、はっきり4秒
- ・これを1セットとし、1日30セット（朝・昼・晩10回ずつ or 一度に30回 どんな取り方でも大丈夫）
- ・痛みを感じるような場合は、控えめな動きにしましょう。「い」「う」「べー」でも良い。
- ・学校では、朝の健康観察の時間に児童が実施するのはどうでしょうか。

### ＜効果＞

「あ」トピー性皮膚炎等、「あ」レルギーの病気に

- ・アトピー、ぜんそく、花粉症、鼻炎

「い」インフルエンザなどの呼吸器の病気に

「う」つ病など心の病気に

- ・うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠

「べ」んぴなどお腹の病気に

- ・胃炎、大腸炎、便秘、痔、関節リウマチ
- ・歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
- ・その他（イビキ、高血圧、腎臓病、風邪など）
- ・舌の筋力を保ち、口を閉じ、鼻呼吸によって、免疫力の向上を期待できます。
- ・口の中での舌の位置は、上あごについている状態が定位置である。これにより、口は自然と閉じた状態になる。
- ・夜は、口閉じテープで口を閉じて寝るのが望ましい。（口を開けて寝ている人は、多い）

## 全市民と情報を共有しよう！

＜問＞ 「丹波市の現状と未来」を全市民と共有し、理解と協力を求めていく事が必要ではないでしょうか。

(答) 市民の皆さんへお話をさせていただく機会があるごとに、皆様の理解を深めていただけるよう「住民自治」や、「まちづくり」に関して、川北氏から拝聴したお話、あるいは、その著作からお言葉をおかりして、話をさせていただいたりしているところでございます。

議員御指摘のとおり、丹波市の現状と未来を全市民と共有するためには、できるだけ多くの方々に市の目指す未来像を共有していくべき、理解を求めていくことが大切であるというふうに考えております。

丹波市の将来、財政状況がどうなっていくのか、今現在はどうなのかというようなことは、言葉で幾ら言っても、多分説得力がないというふうに思いますので、どのようにしたら具体的に、例えば中学生、高校生ぐらいから、おじいちゃん、おばあちゃんぐらいの方に、大体市民の方の8割、9割方ぐらいの方が理解してもらうには、どんな説明資料が必要なのだろうというようなことを、真剣に今考えているところでございます。

今年(2018年)の例えは秋以降ぐらいに、何かわかりやすい資料ができたらなど、そんなことも日々頭を悩ましているところでございます。

### ＜まとめ＞

市長より、具体的な時期の回答がありました。すでに、最初に示された予定は過ぎてしましましたが、新年度(2019年度)に計画されています。

本来なら、中学生からおじいちゃん、おばあちゃんまでわかっていただけるというのが一番望ましい形であると思います。こども達に、これから20年後、30年後この丹波市で住みたいと思ってもらえるためにも、大変重要と考えます。

## 丹波市の情報について

インターネットでは、丹波市ホームページフロントページから、→暮らしと行政→市政情報→市政ページに「人口・統計」「計画・施政方針」「予算・決算」等様々な情報開示はされていますが、大変膨大な量で、見易いとは言えません。わかりやすい資料・情報が必要です。そのためには、市長・職員が少なくとも6地域での説明責任は必須と考えます。

丹波市の未来を明るくしていくためにも、行政・議会・市民が一体となって取り組んでいかなくてはなりません。

2019年度4月～5月に、この取組みが実現しそうです。ぜひ皆様ご参加いただき、共に明日の地元、地域、丹波市を考えてまいりましょう。

(詳しくは「広報たんば3月号」をご覧ください)

## 活動報告（抜粋）

### 1月

7日 広報広聴委員会

8日 会派定例会

13日 成人式 →

丹波市の歌

初披露

音このまちと

ともに



15日 自殺対策講演会

17日 丹波市経済団体

新春講演会・交流会

18日 民生産建常任委員会

19日 かどのASC35周年記念講演会

20日 消防第3分団 防火訓練（文化財）↓

21日 西小読み

聞かせ隊

・議員総会



24日 講演会

26日 中央小学校

人権発表会

27日 地域と共にある学校づくり推進フォーラム

28日 広報広聴委員会・加賀市視察受け入れ

29日 総務文教常任委員会

### 2月

1日 西小学校人権発表会・人権講演会↓

4日 西小読み

聞かせ隊



6日 葛野報徳

自治振興会

常会

8日 民生産建常任委員会

10日 内尾神社餅つき 観光撮影 世界に発信  
・独鉢の滝 豪雨災害現地視察

12日 FMラジオ805たんば  
「ギカイ・ステーション」出演↓

自分の一般質問  
や、「たんぱり  
んぐ」について



13日 鴨庄小学校視察FMラジオ805たんば出演

15日 議会運営委員会

16日 酒井ひさお展

・ひきこもり学  
習会 in 丹波 →



・ざわざわ  
力レッジ

17日 CAPスペシ

ヤリスト資格

更新研修 →

CAPで出会う

仲間はいつも安心



20日 議員総会・総務文教委員会他

22日 本会議（定例会）・広報広聴委員会

24日 地域医療シンポジウム（主催）↓

パネルディスカッ  
ションでは、地元  
のお二人も大活  
躍！客席もいっぱ  
いで大成功！



28日 本会議（定例会）

記念すべき「第100回定例会」は、3月も続きます

### 日頃の議会・議員活動

- ・議会定例会、議員総会（議員出席）
- ・総務文教常任委員会（副委員長）、広報広聴委員会（副委員長）、予算決算特別委員会（委員出席）
- ・議会運営委員会、民生産建常任委員会（議員として傍聴）
- ・委員会・会派・個人での視察・調査・研修・懇談等

### 大西ひろ美後援会事務所

TEL/FAX 0795-82-3546

face book 等「大西ひろ美事務所」  
で情報を発信しています！



丹波市議会ホームページ・face book では、議会・委員会の日程、内容等お知らせしています。インターネット中継もライブ・録画で配信中。議会だより「たんぱりんぐ」にも、議会情報満載！です。ぜひ、ご覧ください。