



市長随筆

Mayor Essay

二地域就労促進で 新たな雇用を

2月4日、市内で本市と京都大学経営管理大学院主催で「地域の起業・二地域就労促進市町村連合政策サミット」を開催しました。人吉市、大分県日田市、奈良県明日香村の各首長様が参加され、いろいろなご意見を賜りました。

私は市長就任以来、地域の雇用問題解決に向け、全国のあらゆる企業の皆様とお会いして「天草に来てください」といった誘致活動を積極的に行ってきましたが、非常に厳しい状況でした。平成23年度から始めました「二地域就労促進事業プロジェクト」は本市にとりまして、新たなタイプの企業誘致と私は考えています。天草の企業や団体と本市外の企業が連携し、そのノウハウや人材を生かしながら、天草発となる取り組みを数多く創り出し、そこに雇用の機会ができるものと考えています。

サミットでは、二地域就労に関して各自自治体の個性と特徴ある活動が紹介され、私も市で行っている「芦生柿の高級食材化・販路拡大」や「天草ならではの引出物カタログづくり」など6つのプロジェクトの活動を紹介させていただきました。また、サミット翌日には、地域の活性化と雇用創出のため、前日聴講された地元の企業や団体の皆様との意見交換会を実施し、いろいろなご意見やご要望をいただきました。

本事業がますます広がり、盛んになって、地域の皆さんが安心して生活できる雇用と持続可能な地域づくりにつながりますよう、精一杯努力してまいりたいと考えています。

天草市長 安田公寛

訪問買い取りの 規制について



事業者が訪問し、貴金属などを買取る“訪問買い取り（いわゆる押し買い）”の規制に関する法律が、施行されました。売買に関する書面の交付義務や、クーリング・オフが可能になるなどが主な内容で、自動車や大型の家庭用電気機械器具（家電）などを除くすべての商品が対象になります。

訪問買い取りでお困りのときは、市消費生活センターへご相談ください。



【問い合わせ先】

天草市消費生活センター ☎326677

実践 エコ 暮らしのECOセトラ

ビーチコーミングをご存じですか？

ビーチコーミング（Beach Combing）とは、海岸や浜辺に漂着した物などを観察したり、拾い集めたりして遊ぶことをいいます。拾った石や貝殻、流木はクラフト（工芸品）などにします。天草は四方を海に囲まれていることから、ビーチコーミングを行うには最適です。皆さん、ぜひ海に出かけてみませんか。

一方、海に流れ着くものとして問題になっているのが、“漂着ごみ”です。ビーチコーミングを楽しみながら、漂着ごみについてもみんなで考えてみましょう。



【問い合わせ先】

本庁・環境課 ☎31111内線1284

健康・医療のはなし



牛深市民病院 診療科長
ほしゆま つとむ
寶珠山 務 医師

健康の意義について

なぜ健康が必要なのか

今日の医療の目的が私たちの「健康」であることは言うまでもないでしょう。私たちの体は本来健やかで快活な生活を送れるものですが、体調を崩すとそれが損なわれてしまい、痛みやだるさ、食欲や意欲の低下などの症状に悩まされることとなります。健康の大切さは失って初めて実感するなどと言われていますが、体の異変に気づいたら、深刻な「病氣」になる前の段階で治しておきたいものです。

健康は誰のためか

私は、「自分の身体」は自分だけのものではないと考えています。1つめの理由は、先祖との関係からです。私たちの顔や体つき、体質などは親から受け継いだ遺伝子で制御されており、しかも私たちが自分の意思で生まれてこないことなどからすると、私たちの身体は「先祖から授かった由緒あるもの」として大切に守っていくべきなのです。2つめの理由は、周囲との関係からです。私たちは家族や職場などの集団の一員であ

り、父や母、子や孫として、また、上司や部下、同僚として、誰もがかけがえない存在で大切な役割を有しています。こうした先祖や周囲との「自分の絆」から、自分の健康をさらに保つことが大切なのです。

健康の3つの要素

私たちの健康維持に必要なものは、「栄養・運動・休養」です。おうせいな食欲、適度な運動、質の良い睡眠が確保できれば理想的なのですが、意外と難しいものです。最近は弁当やファーストフードが手ごろな価格で買えることもあり、私たちは炭水化物や脂質の過剰摂取の傾向にあります。

また、通勤や買い物など近距離の移動にも乗用車の利用が増え、私たちは運動不足になりがちです。さらに、深夜もネットワーク通信の利用などにより、夜間の睡眠不足を訴える人が増えつつあります。いずれも現代社会の豊かさや利便性と強く関連しており、今後はますますこういった傾向が進む可能性もあるため、私たちは健康意識をさらに高め、よい生活習

慣の維持を心掛けたいものです。
メンタルヘルスも重要

身体の健康と並び、精神的な健康（メンタルヘルス）も良好に保つことが重要です。基本的かつ具体的な方法として、「食う、寝る、遊ぶ」の実践が挙げられます（労働科学研究所の鈴木安名先生による）。例えば、大好物の甘いお菓子を満足の行くまで食べてみるといったことです。趣味を持つことも大切であり、好きならばパチンコや飲酒を楽しむこともよいでしょう（ただし、身を崩さない程度に）。前述の健康の3要素にとっても似ていますが、こちらは「好きなことを積極的に取り入れる」といった意味が込められています。真面目で几帳面な人ほどメンタルヘルスの不調になりやすいとも言われていますが、仕事や身の回りのことに追われて疲れる時ほど、好きなことを行って精神の緊張をほぐすようにするべきなのです。以上、健康の意義についてまとめました。ぜひとも健康に留意して、心身両面をバランスよく良好に保つことを心掛けましょう。