



ますも誠二広報誌 「ひまつぶし」 発行100回を迎えて

市原市議会議員 **ますも誠二**

日頃より大変お世話になっております。また、いつも私の月刊広報誌である「ひまつぶし」にお目通し頂き深く感謝しております。大変粗末な紙面ですが、この広報誌も、今月で100回目を迎える事ができました。これもひとえに皆様方の温かいお気持ちと、お言葉に支えられてきた事は言うまでもありません。本紙面にて改めて御礼申し上げます。

このひまつぶしは、政治的思想などはできるだけ避け、市民の皆様が興味を持って頂けるような内容を調査し、その内容について、関係論文等を約1ヶ月かけて読み込み、楽しく、また、分かりやすく伝える努力をしている紙面です。この8年間で、毎月メール配信の電子版希望者数は700人を超え、多くの方々にご愛読頂いている事に深い感謝とともに新たな力を頂いております。これからも、市民の皆様喜んで頂ける情報をセレクトし、発信していきたいと思っておりますので、今後とも変わらぬご意見、ご指導を賜りたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

市原市議会議員 **増茂 誠二**



下記のメールアドレスに「ひまつぶし希望」とだけお書き下さい。
お名前等の個人情報は必要ございません。
申し込みMail : office@masumo-seiji.com
毎月1日にメールに添付して発信致します。
尚、市民の方のメールアドレス等は、本広報誌発信以外の目的には使用しない事とともに、他者に漏洩する事は一切ございません。

ひまつぶし

ますも誠二 月刊広報誌
Vol.100

発行100回記念
特別号



ホームページも
ご覧下さい。
<https://www.masumo-seiji.com/>

ますも誠二



今年6月議会で提言した 子ども見守り放送を開始!

市原市では、子どもに対する犯罪の抑止力として、地域における子どもへの関心を高め、下校時などの見守りによる二層の安心・安全を確保するため、防災行政無線を活用した**子どもの見守り放送**を行うようになりました。

私は今年6月議会において、虐待防止などを含めた市原の子どもを守る対策のひとつとして、「**子どもの声による見守り放送**」を提言しました。

地域の宝である子どもたちを、私たち大人がしっかりと見守っていただきますよう、お願い致します。

①小中学校の授業日(月曜日~金曜日)
14時30分

②休業日(土曜日、日曜日、祝日、長期休業等)
16時(冬季)、17時(春季、秋季)、18時(夏季)

市内小学校の児童(1年生)によるアナウンスです。隔月で男子・女子による放送を交互に行います。



ひまつぶし 雑学

お札と硬貨の違い

お札は日本銀行と書かれているが、硬貨には日本銀行とは書かれていない。この理由は、お札は日本銀行が発行しているのに対し、硬貨は日本政府が発行しているため。

インド仏教徒


仏教はインド発祥地と言われ、最初の普及地であるのもインドだが、仏教徒は人口の1%しかいない。80%以上がヒンズー教徒。

豪州投票率

オーストラリアの選挙の投票率は95%。その理由は、投票を放棄すると50ドル(4,000円)の罰金が課せられるから。

厚木基地

米軍が本国以外に唯一持つ海軍厚木基地は厚木市にはありません。綾瀬市、大和市にまたがって存在します。なぜ厚木基地と呼ばれるかは不明。



いつでも! どこでも! 深夜でも!

24時間 365日 市政・救急・緊急相談対応します!

連絡先: 080-1213-7679

ますも 誠二
救急救命士・危機管理士 **増茂 誠二**

※議会中は電話に出る事はできません。

第2回辰巳ドラゴン屋台横丁開催計画!

大好評につき、辰巳ドラゴン屋台横丁を計画しています。DJを入れて、熱い辰巳を演出したいと思っています。

辰巳ドラゴン屋台横丁実行委員長 上崎 正和 さん




ますも誠二 プロフィール

氏名 増茂 誠二
生年月日 昭和42年12月1日
職業 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
国士館大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員
学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐
杏林大学保健学部非常勤講師
千葉市医師会非常勤講師
資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)
学歴 国士館大学大学院救急救命システム科修士課程卒業
千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学
その他 千葉県パワーリフティング協会会長
市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

だんだん

辰巳台地域 子ども食堂

開催予定日 11月18日(土)
場所 辰巳公民館 時間 16:00~18:00
料金 子ども100円 大人200円
予約制となります 連絡先:090-6031-8494(ケルミ)

★会食会を始めました!
★なんでも相談はじめました!

辰巳ドラゴン屋台横丁にて パービーちゃんと。



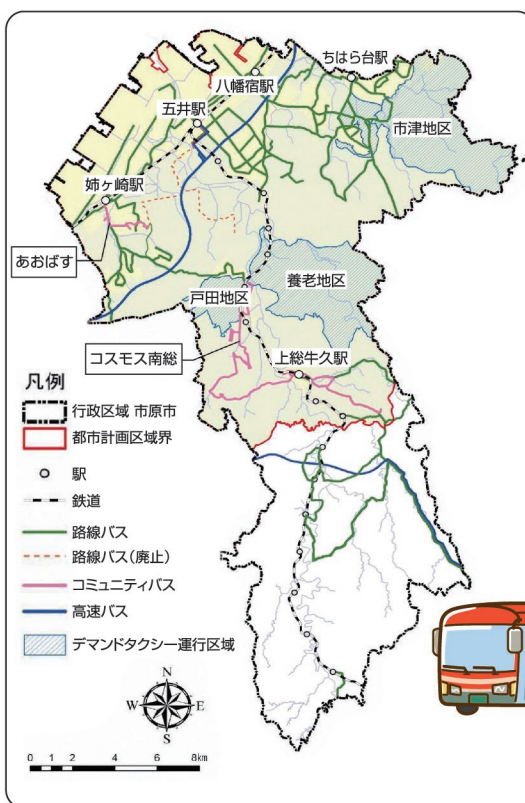
地域交通に関する調査特別委員会を設置！ 市民の足の確保へ！

市内にはJR内房線、小湊鉄道、京成電鉄千原線の3つの鉄道が運行しており、姉崎駅、五井駅、八幡宿駅、ちはら台駅を結節点とするバス路線により、内陸部の各拠点を結んでいます。

今、市内では、深刻な人口減少により、路線バスの運行がどんどん打ち切られ、市民の足に大きな影響を与えています。特に定期的な通院などで使っていた高齢者には大きな打撃となっています。将来の市内公共交通サービス圏では、あと数年で、2015年と比べ1.5倍に高齢者が増加する見込みです。当然ながら、公共交通サービス圏外の高齢者も同様に増加します。人口が減少すれば、鉄道やバスは本数を減らし、その路線はやがて廃止になり得るでしょう。しかし、高齢者の買い物や通院のための

交通需要は増えます。今、新たな市民の足となり得るものが検討されていますが、グリス口をはじめ、自動運転レベル4による未来型地域交通の導入も今後検討していかねばなりません。

私たちの議会では、市民生活のこの重大な課題に対し、地域交通に関する調査特別委員会を発足しました。私はその副委員長としてこの課題に対し、しっかりと向き合っていく事を約束いたします。



自動運転レベル4の実用化に向けた取り組み！
遠隔による監視を行う条件のもとで、自動運転レベル4で公道での走行を認める新たな制度が、2023年4月1日から導入されました。

2025年をメドに自動運転レベル4のサービスカーを導入促進できるよう、現在実証実験が進められています。

大災害による「防げた死」… 備えを！

大地震が起きた時、医療にかかれず死んでしまう現実。災害発生から72時間以内が救出のゴールデンタイムと言われるています。災害時における死亡の種類は3つあります。

- ① 直接死（圧死・焼死・水死）
- ② 防げた死（出血・臓器損傷等）
- ③ 災害関連死（肺炎・肉体、精神疲労・持病の悪化）



定期的な災害講座を開催しています。5人集まれば出前講義に伺います。



つまり直接死は言い換えれば即死なので、救う事はできませんが減らす事はできるはず。正に「備え」あるのみです。圧死の防止策として家具の固定、防火対策、津波対策です。防げた死は、地域



弁天池の由来を 設置しました！

昔、この弁天池は、森に囲まれ、3本の谷川が流れ込んで豊に貯め、大厩下にくく田を潤していました。いつ頃からかこの地に白蛇が棲むようになり、時にはうら若き娘に姿を変え、村人を驚かせ、大変困らせたそう。そこで村人たちは、ここに弁天様をお祀りし、村人の安泰と田畑の豊作を祈願し、この池を弁天池と称したそうです。 地元古老伝

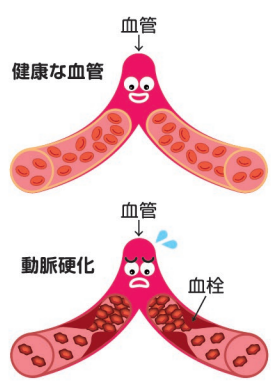


何百年も地域の住民を守ってきた弁天様にぜひお立ち寄り下さい。

納豆こそが食材の王様と言われている理由…

世界の新たな研究において、我が国の納豆が改めて見直されています。

納豆菌が体に良い事は誰でも知っているはず。しかし、近年の医学研究では病気の予防効果が極めて高い事が改めて立証されています。たんぱく質は肉や卵などからも十分とれますが、これらには飽和脂肪酸という脂質が非常に多く含まれており、とりすぎると、血中のLDL(悪玉コレステロール)値が高くなり、動脈硬化による突然死のリスクが高まります。



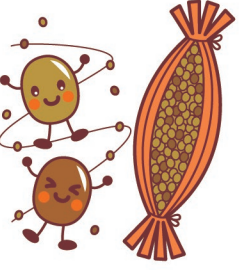
一方、納豆や豆腐に含まれる不飽和脂肪酸には、飽和脂肪酸とは真逆に血中

の脂質を低下させ、血栓（血液の塊）ができにくくする働きがあるのです。また、体には活性酸素という悪者がいて、細胞を傷つけ、高血糖や高血圧を引き起こし死に至らせます。しかし、納豆にはこの活性酸素を強烈に抑えるイソフラボン、ビタミンEが含まれ、活性酸素を消す酵素も存在するので。さらには、胃潰瘍の原因とされるピロリ菌やO・157を減少させることも報告されています。

しかし、このスーパー食材である納豆ですが、食べ方を間違えるとその効果が見事になくなると言われています。炊き立てのあつあつごはんを合わせると、**納豆の大事な成分、ナットウキナーゼが死滅してしま**います！
ナットウキナーゼは酵素



のため、50℃以上で活性が鈍くなり、70℃では働きを失ってしまうのです。人がおいしいと感じるのは40~48℃のようですから、適温にしてから一緒に摂るのがベストと言えます。



注意

心筋梗塞や脳梗塞でワルファリン(血液を固まりにくくし血栓を予防する薬)を服用している人にとっては納豆はNG。納豆に含まれる納豆菌は腸でビタミンKの合成を促すので、**ワルファリンの効き目が悪くなってしまうのです。**少しの納豆でもビタミンKは増えるので食べないで下さい。