



新年明けましておめでとうございます。旧年中は、多くのご意見ご指導を賜り深く御礼申し上げます。本年も変わらぬご指導を宜しく願い申し上げます。

今年は市議として8年目の活動に入りました。

振り返れば、この7年半、「**市民の命を守る政策**」を主眼とし、市内全域でのAED講習や、屋外AEDボックスの設置、子供から高齢者までの緊急時の対処法や災害時の地域のあり方、さらには医療従事者向けの緊急対処法(日本救急医学会認定ICLS)などの指導を、帝京大学ちば総合医療センター等で取り組んでまいりました。

また、政策では、小出市長や多くの方々のご協力を頂き、**1期目の公約だった救命救急センターの整備が実現し、2期目に掲げたドクターカーシステムの運用は、昨年、帝京大ちば総合医療センターにて試運転が開始されました。**

私がどうしてそこまで救命に拘るのか...それは救急救命士として、たくさんの市民の涙を見てきた事にあります。「もう少し早ければ助かるはずだったのに...」そんな命の現場で目にしてきた多くの家族の涙が私の活動の根底にあります。

これからの市原市は高齢化が急激に進み、病院に行く事さえできない方が増え、命に関わる緊急事態も多くなる事が予想されます。私は、このコロナを契機に確立された「**オンライン診療の普及**」や、「**病院や買い物に行けない人のための無料送迎バスの運行**」を勧め、誰もが安心して市民生活を送れる社会を目指します。

結びに、今年こそ、市原市のムダというムダを抜本的に無くす取り組みをします。まずは、**議員定数の大幅削減**です。私達から身を切る改革から始めなければ、未来の市原は望めません。

「この市原から離れたくない!あの市原に住みたい!」そんな市原を多くの皆様と創生したいと思っています。今年も粉骨砕身取り組んでいく事をお約束申し上げ、新年のご挨拶に変えさせていただきます。

市原市議会議員 **ますも誠二**

ひまつぶし
ますも誠二
月刊広報誌
Vol.90

新年
特別号



この市有地は、市民と地域の共有財産であり、私達辰巳台地区中心部に存在する、極めて貴重で重要な公的不動産です。これまで、辰巳台まちづくり協議会(北協会長)などが中心となり、市民にとって望ましい活用等が検討されてきてきました。市民が集まれる施設や、羽田や成田に行くためのバスターミナル、または高齢者等の

この市有地は、市民と地域の共有財産であり、私達辰巳台地区中心部に存在する、極めて貴重で重要な公的不動産です。これまで、辰巳台まちづくり協議会(北協会長)などが中心となり、市民にとって望ましい活用等が検討されてきてきました。市民が集まれる施設や、羽田や成田に行くためのバスターミナル、または高齢者等の

この市有地は、市民と地域の共有財産であり、私達辰巳台地区中心部に存在する、極めて貴重で重要な公的不動産です。これまで、辰巳台まちづくり協議会(北協会長)などが中心となり、市民にとって望ましい活用等が検討されてきてきました。市民が集まれる施設や、羽田や成田に行くためのバスターミナル、または高齢者等の

この市有地は、市民と地域の共有財産であり、私達辰巳台地区中心部に存在する、極めて貴重で重要な公的不動産です。これまで、辰巳台まちづくり協議会(北協会長)などが中心となり、市民にとって望ましい活用等が検討されてきてきました。市民が集まれる施設や、羽田や成田に行くためのバスターミナル、または高齢者等の

夢の東京・羽田・成田行きのバスターミナル化
高齢者の移動用モビリティステーション化へ



辰巳台市有地(ちばぎん西側広場)の活用について



半世紀放置されている公的不動産



今年3月の自民党代表質問では、辰巳台の方々のご意見を具現化するため、**執行部の方向性を示して頂きたい**と思っています。是非とも傍聴にいらして下さい。

今年3月の自民党代表質問では、辰巳台の方々のご意見を具現化するため、執行部の方向性を示して頂きたいと思っています。是非とも傍聴にいらして下さい。

今年3月の自民党代表質問では、辰巳台の方々のご意見を具現化するため、執行部の方向性を示して頂きたいと思っています。是非とも傍聴にいらして下さい。



弁天池花植えサークル募集中!

弁天池の周囲に花壇を作ったり、ひまわりを植えて、名所づくりをしませんか?

連絡先(増茂):080-1213-7679



開催予定日 令和5年1月21日(土)
時間 16:00~18:00
場所 辰巳公民館
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(タルミ)

待望の「いちほらアリーナ」実現へ!

毎年、袖ヶ浦市では、気志團万博など有名アーティストを迎え、ビック音楽フェスティバルを開催し、その開催の3日間は3万人以上の賑わいを創出しています。自治体もこの開催に大きく関わり、莫大な経済効果を産んでいます。見方を変えれば、**内房線の市原市の三駅を横目に3万人が通り過ぎて行くという事**なのです。

一方、市原市には文化施設としての市原市民会館がありますが、大ホールでは最大収容人数1500人と比較的小規模なもので、全国からファンが駆けつけるような規模とは到底言えません。また、老朽化による修繕費用は10年約11億円。現在移転する方向で進んでいます。市では新たなビジョンとして五井駅東口に文化交流ゾーン、賑わいゾーンなどの区画を設け、その具体的な配置構想を検討中です。

私は、多くの皆様の力を結集し、音



楽プロスポーツのビックイベントが開催でき、全国から本市を目指すレベルの「いちほらアリーナ」を東口に設けるべきと考えます。また、過去には駅名変更も議論されてきましたが、市原を全国にアピールするためにも「**五井駅**」から「**市原GOI駅**」に変更するのも正に変革と創造です。今年3月の自民党代表質問で取り上げます。

ブルーベリーって本当に目に良いの???

年頭の医学小話は「目」です。

「ブルーベリーが目に良い」なんて話を一度は聞いた事ありませんか。結論から申しあげると、**ブルーベリーが目に良いのは事実**でした。

諸説はありますが、どこやら第二次世界大戦頃から広まったようです。とあるイギリス人パイロットが「薄明りでも敵機がよく見える」と聞いた軍幹部は、彼の食生活を調べたそうです。その結果、毎日ブルーベリージャムを食べていたそうです。

実は、ブルーベリーには「アントシアニン」という色素が含まれており、脳血管障害などを予防したり、**視野機能を改善**するという事が明らかになっています。その**アントシアニン**が豊富に含まれている食べ物は、ブルーベリーの他に、



カシスや、黒ゴマ、ナス、紫イモも多いそうです。

とはいえ、毎日アントシアニンをせせと摂取したから視力がぐんぐん上がると言うものではありません。

健康的な目を維持するためにも、**日頃から体全体の健康を意識した食生活**が何より大切ではないでしょうか。

食べ物は薬以上の薬です!

食べ物には様々な栄養素が含まれていて、私達の体を維持し、健康を保つのに役立ちます。食事は体の健康ばかりか心の健康にも影響します。実は**薬以上の薬は毎日食べているありふれた食べ物**だということをどうか忘れて下さい。

病気の予防効果が期待できる食べ物



カリフラワー

熱に強いビタミンCが多いのが特徴。コロナやインフルエンザなどウイルスに対する**抵抗力**をつけます。また、美肌や便秘の予防にも有効。



そば

そばには、**ビタミンP**が含まれ、この**ビタミンP**が血管に弾力性をつくり、さらには血液が血管から漏れるのも防ぎます。高血圧の人には最適。



天然醸造の酢

酢の中に含まれているクエン酸などの有機物が、**疲れの物質**といわれる**乳酸**を完全燃焼させて、**水と炭酸ガス**にします。そのため、**疲れが溜まりません**。



大根

大根を食べた時のぴりぴり感には**有機硫黄化合物**という成分。これは**強い殺菌力**を持ち、体内の炎症を抑え、咳も穏やかにします。



アスパラガス

アスパラガスに含まれる、**アスパラギン**と**アスパラギン酸**は、**毛細血管を拡張し、血圧を下げる動き**があります。



豚肉

豚肉は**良質なたんぱく質**を含み、**疲労回復ビタミン**といわれる**ビタミンB1**を多く含んでおり、**万病の薬**で、**食べ物の王様**です。

無料救命講習承ります!

能満地区に続き、今年4月辰巳台地区に屋外AEDボックスを設置します。出前救命講習を承りますので、お気軽にお声掛けください。

連絡先(増茂):080-1213-7679



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
 職業歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
 国土館大学 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 国土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
 千葉県パワーリフティング協会会長
 その他 市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)



地域だけでなく全国各地で救命教育を行なっています。



弁天池に佇む弁天様の祠を、皆様のお力を得て建立しました。



東京五輪の救護体制について橋本聖子大臣に要望