

一問一答

Q.あなたの健康法は？



村木 慶太郎

無所属

一日一快食。一食だけ好きなものを好きなだけ食べる。



出口 雅之

凜風会

神社までのウォーキング、7時間睡眠、納豆を食べて、筋トレ後にプロテインを飲むこと。



奥村 則夫

自由民主党誠翔会

ジョギングやバトミントンで体を動かして気分転換と家庭菜園で取れた野菜を食べること。



田中 将之

公明党

太陽の下で動き、しっかり食べて眠る。ストレスは溜めずにゆったりと。



福井 進

無所属

市役所の階段で脂肪を燃焼して、大衆浴場でストレスの解消をしています。睡眠不足が大敵です。



西田 忠

凜風会

歩くこと。歩行を移動手段と捉えると苦痛ですが、ウォーキングだと思えば楽しみに変わります。



小倉 剛

自由民主党誠翔会

まずは己を知る。ストレスを溜めない。早起き。



田中 喜克

自由民主党誠翔会

毎月1日・15日、爽やかな朝風の中、街角に立ち、通り行く人に、車に、挨拶ができること。



西山 実

日本共産党

睡眠時間をしっかり確保すること。ストレスをためないこと。ボランティアで汗を流すこと。



瀬古 幾司

凜風会

ストレスを抱え込まないこと、犬の散歩や地域の共同作業などで楽しんで身体を動かすこと。



西村 慧

凜風会

天気の良い日は家庭菜園で畑いじり、その後、サウナと水風呂でリフレッシュを行います。



戎脇 浩

自由民主党誠翔会

市役所5階の議会フロアには、ひたすら階段で歩くこと。ゼイゼイ言いますが…。



木村 真雄

公明党

ウォーキングです。日常のコースと共に遠出した時は街並みを散策します。新たな発見があります。



糸目 仁樹

無所属

自家製フナズシ（飯も含む）を定期的に食べ、冷たいものを口にするのを減らしています。



林田 久充

凜風会

三食をしっかりバランスよく摂ることとゆっくり食べることを意識しています。



谷永 兼二

凜風会

これまで特に健康に関しては意識をして来ませんでしたが、しいて言えばチャレンジすることです。



北田 麗子

自由民主党誠翔会

毎朝ランニング約4km、筋トレ、ストレッチ、体操をルーティンとしています。



岡田 重美

日本共産党

和食の基本「まごわやさしい」の食事を心がけています。ま：豆、ご：ごまなど。



橋本 恒典

凜風会

時々ですが運動（ジョギング）をしています。週1回以上、1回20分以上をめざしています。



田中 新人

凜風会

高校駅伝で区間賞を取り、以後スポーツと縁が切れなくなり、現在は、ウォーキングで体を維持。



中島 裕介

自由民主党誠翔会

朝に鹿深夢の森を散歩して、大鳥神社にお詣りして気持ちを整えること。



堀 郁子

公明党

運動が苦手でも何もしなかったのですが、1年半前からジムへ通うようになり、50肩が楽になりました。



山岡 光広

日本共産党

健康法ですか…。ストレスをためないことが一番ですが、ストレスたまりっぱなし。ストレス解消策模索中。



橋本 律子

凜風会

健康は宝！親から貰った資本であり、子・孫へ繋げ贈るもの。ストレス避け、笑いですませる性分。

6月定例会の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6/1	2	3	4 本会議 (第1日)	5	6	7
8	9	10	11	12 本会議 (第2日)	13 本会議 (第3日)	14
15	16 本会議 (第4日) 一般質問	17 本会議 (第5日) 一般質問	18 本会議 (第6日) 一般質問	19 委員会	20 委員会	21
22	23 委員会	24 委員会	25	26	27 本会議 (第7日)	28

※午前9時30分から開会します。

編集後記

▶前回までの特集は、市民活動と議会の政策連携につながることを意識してきました。今回は、市長の3期目スタートとなる令和7年度の予算について審議経過をお伝えします。また、議員の任期まで半年を迎える今、私達議員の議会活動と議会改革の考えをしっかりお伝えし、市民の皆様の声を反映して、新しい議会へとつながります。残り2回の議会だよりも、より多くの皆様の多様な参画の機会を得るよう努めます。

(広報部会員 林田久充)

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



甲賀市議会だより

2025.05.01
vol.82

編集■広報広聴委員会 発行■甲賀市議会

〒528-8502 滋賀県甲賀市水口町水口6053番地

TEL.0748(69)2258 FAX.0748(63)4373

ホームページ <https://www.city.koka.lg.jp/council/>

E-mail:koka05101000@city.koka.lg.jp