



# まきのほら 元気アップ体操

～牧之原市の歌の体操～

市では、生きがいリーダー連絡協議会「ハッピー」(地域の健康づくりボランティア)と連携をして、市の歌の体操「まきのほら元気アップ体操」を作成しました。子どもから高齢者まで誰でもできる体操で、全身を動かすことができます。皆さんもぜひ一緒に体操してみましょう!

問い合わせ 健康推進課 都築 ☎230024

元気アップ体操の動画を YouTube で見ることができます!



## 元気アップ体操のポイント

- ①無理をしないでいきましょう
- ②歌に合わせてゆったり体操しましょう
- ③呼吸をしながらいきましょう

## スクワット運動の効果や方法

- 運動効果 身体の体幹、太ももを鍛える運動
- 運動方法
  - ①立っている人  
両手を前に出し、ゆっくりスクワットの運動(膝がつま先より前に出ないように)
  - ②座っている人  
両手を前に出し、身体を倒します(倒しすぎないように)



## ふなごぎ運動の効果や方法

- 運動効果 身体の体幹、太もも、バランス力を鍛える運動
- 運動方法
  - ①立っている人  
一步前に踏み込み、下から上にふなごぎの運動(肘を張り、出している足にしっかり力を入れましょう)
  - ②座っている人  
踏み込む足を少し前に出し、下から上にふなごぎの運動(肘をしっかり張り、胸を開く)

## DVDの配付

地域で集まる場への運動支援として、「まきのほら元気アップ体操」のDVDを配付します。また、集まる場にDVD機器がない団体には、機器の貸し出しを行いますので健康推進課まで相談してください。

配付条件: ▶1カ月に1回以上活動している ▶参加人数が5人以上の団体

## 議 会

2月26日から3月22日までの会期  
市議会2月定例会の主な内容をお知らせします

問い合わせ 総務課 源間 ☎(23)0050

### 一般会計補正予算(第6号)

29年度第6回目の補正で、4億472万2千円を減額し、補正後の総額を19億3355万4千円としました。今回の補正予算では、放射線防護対策事業の追加のほか、各事業の執行見込みから生じる不用額や市税の決算見込みおよび繰越金などの未計上額を、財政調整基金や減債基金へ積み立てる(繰戻す)などの予算措置を行いました。

### 平成30年度一般会計予算

30年度の一般会計の歳入歳出予算は204億8千万円で、29年度当初予算と比較すると8億3千万円の増額で、合併以降最大規模の大型予算となりました。新婚世帯や子育て世帯に移住・定住を促す施策、妊産婦への移動支援、子ども医療費助成などの支援、学校校舎改修やICT教育に対応した環境整備、多子世帯保育料の軽減、産婦検診・産後ケア、総合健康福祉センター大規模改修のほか、椋原文化センターホール棟解体や地頭方プール解体などの予算措置を行いました。

### 教育長の任命について

坪池洋教育長の辞職に伴い、新たな教

育長として橋本勝さん(細江区)を任命することについて議会の同意を得ました。

この他、特別会計に関する29年度補正予算、特別会計および水道事業会計に関する30年度予算、東遠工業用水道企業団規約および吉田町牧之原市広域施設組合規約の一部を変更する規約について、組織機構の改編に伴う関係条例の整理に関する条例の制定について、市職員の給与に関する条例の一部改正、市道大倉町丁田線新設工事(1工区および2工区)請負契約の一部変更について、市消防団員等公務災害補償条例の一部改正、市国民健康保険条例および市国民健康保険保険給付等支払準備基金条例の一部改正、市後期高齢者医療に関する条例の一部改正、市原子力発電施設等立地地域における固定資産税の特別措置に関する条例および市デイサービスセンター条例並びに市片浜駐車場条例の廃止、市指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営の基準等に関する条例の制定、市介護保険条例の一部改正、市特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部改正、市道路占用料等徴収条例および市営住宅管理条例の一部改正、市道路線の廃止および認定などについてが可決されました。

## 新教育長の紹介



牧之原市教育長 橋本 勝

1957(昭和32)年牧之原市生まれ。明治大卒。地頭方小、萩間小勤務などを経て、坂部小学校長、川崎小学校長、椋原地区校長会長などを歴任。平成30年4月1日に牧之原市教育長に就任。任期は平成30年9月30日まで。

## 募 集

牧之原市の未来をつくる仕事  
平成31年度4月採用の市職員を募集  
問い合わせ 総務課 萩原 ☎(23)0050

### 職種・採用人数

### 申込方法

- ▼一般事務 「短大卒以上、身体障がい者枠含む」||6人程度
  - ▼保健師||若干名
  - ▼保育士||若干名
- 市役所にある申込書、受験票、エントリーシートに記入して提出してください。  
\*市ホームページからもダウンロードが可能です。

### 受付期間

### 提出先

- ▼一般事務 4階) 総務課(市役所椋原庁舎 〒421-0495)
- ▼保健師、保育士 牧之原市静波447番地1

### 受験資格など

受験資格などの詳細については、市ホームページまたは市で配布する試験案内(募集要領)を確認してください。

▼「高校卒」  
7月17日(火)〜8月6日(日)  
\*郵送の場合、期間最終日の消印を有効とします。