市営プールでの水中健康教室

ウォーキング大会風景

すね。私は多趣味なので、1つの趣味にのめり込むときがありますが、仕事が忙しいのでバランスを取ることが大事です。仕事に比重をおきすぎて、趣味の時間が取れないということはないようにしています。好きなことをやるために、仕事をてきぱきとこなすようになり、時間の使い方がうまくなりましたね。

つまり、最初の話に戻りますが、市長になってから健康になったというわけです。

体の健康では、以前はランニング・ジョギングにのめりこんでいましたね。ただ、膝を傷めたので、最近はあまり走らなくなりました。

今はストレッチとスクワットが日課です。スクワットはスキーのために1回に最高200回くらいまでやりますよ。

おかげでスキージャムの頂上から下のホテルまで最短7分で降りてきたことがあります（笑）。

大平　いや市長の鍛錬ぶりはすごいですね（笑）。

市長　いやいや。これは自分の好きなことのためにやっているからできるんですよ。

■高齢者男性の参加を

大平　先ほど話に出ましたが、高齢者の男性を健康づくりに引っ張り出すような施策というものはないですか。

市長　ぜひアドバイスもお願いしたいんですが、高齢者の皆さんが参加してみようと思わせる工夫が必要ですね。そこをどうやってきっかけ作りができるかが大事ですね。ただ、自分の健康づくりは、やはり自分で気づいてもらわないといけないと思います。

安川　プールでも1番来られていないのは、やはり高齢者の男性です。女性はものすごく前向きで積極的なんですが、男性は最初の抵抗感が強いです。いったん入り込むとすごく活発になるので、やはりきっかけ作りが必要だと思います。

市長　グループづくりをしていったほうがいいのではないかな。

大平　図書館には1人で来られているかたが、かなりいらっしゃいますね。

歩こう会の月例会などでも、男性の参加は1割程度ですね。

市長　グループで旅行やまち歩きしている人とか、買い物している人はやはり女性が多いですね。

石塚　ゴルフは年配の男性が多いですけどね。

市長　やはり男性が気軽に参加できる、集団スポーツなどの機会をつくることが必要ですね。

ちなみに、プールには健康器具やトレーニング器具の設置はされていますか。

安川　現時点ではまだ無いのですが、簡単なジムみたいなものを今年は計画しています。プールに来られるかたがたから要望も多いですし。

市長　熱心なかたが多いんですね。そういう人たちに呼びかけて、大きな輪になっていくといいですね。

大平　きっかけ作りとしては、健康長寿課が昨年行った「かつやま健康スタンプラリー」は良かったと思います。毎日体重・血圧を測るとか、とにかく何でもいいから自分の健康に関することを、毎日やり続けることが大事なんですね。ぜひ、ああいった市全体を巻き込むような施策を続けてほしいと思います。

市長　確かに健康な生活ができることによって、まちが元気になったりするし、そういう人たちがたくさんいることで、まちが明るくなりますしね。

■新体育館に望むこと

―　健康づくりのきっかけや、参加する機会づくりというお話ですが、そういった機会を広げるといった観点も含めて、現在勝山市は新体育館建設を計画しています。これについて、皆さんご意見・ご要望などありませんか。

安川　勝山は自転車で走ったり、ジョギングやウォーキングにはとてもいいロケーションだと思いますが、足りないと思うのは、やはり大きな体育館のような施設だと思いますね。

子育て支援センターの様子

健康スタンプラリー抽選会

市長　アウトドア環境には恵まれているけれど、室内スポーツを本格的に一緒になってやれるという大きな会場がない。私は、体育館の意義というのはスポーツをすること以外にも、そこに集うグループが一緒にいろんな交流をすることで、コミュニケーションができることもあると思うんですね。そこから恋愛や結婚に発展することもあるわけで、そうすれば子どもが生まれるわけでね（笑）。

一同　いい循環ですね（笑）。

市長　よく言われるのが、小さな体育館はあるけれども、そこに集まるのは限られたグループなので、大きな交流は生まれにくい。大きな会場で一緒に交流することで、新たな関係が生まれるんですよ。勝山には確かに出会いの場が少ないですから。

スキージャムなんかは出会いの場でもありますね。

石塚　うちのスタッフも、私もそうなんですが、県外からお嫁さんをもらってます（笑）。

市長　やっぱり魅力的な出会いがあるんですね。そういうことをまちなかでできるわけですよ。近隣の市町村だけではなく、全国大会とかが開催できると、またいろんな人たちが来るようになって、さらに交流が広がるという効果も期待できます。

大平　市内にあるグループなんかの行事が広報紙などで情報共有できるといいんじゃないですかね。

安川　プールでも団体の皆さんにロビーを開放していまして、チラシなどを貼って情報発信してくださいとお願いしているんですが、なかなか発展していないですね。新体育館の中でサロンのようなことができると、もっと交流ができて、いろんな情報を得られるのではないかと思いますね。

大平　あと、最近全国大会で優勝したり活躍されている人が多いですよね。そういった人たちの練習風景を見てみたいですね。そういった方面からも、市民の皆さんが体育館に関心を持ってもらえるのではと思います。

市長　全国トップクラスの小中学生や大人がいますからね。特にバドミントンは多いですし。見るのも刺激になるので、やはり観覧席付きの体育館が必要かなと思います。

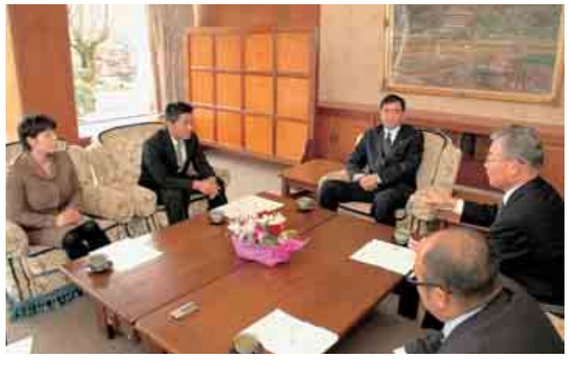
決して体育関係者だけの施設ではなく、交流の場としての機能もある施設ですから。

■託児所付きの施設がほしい

―　では最後に、出口さんから何か市への要望などはありますか。

出口　友達とヨガ教室に行っているんですが、そこは子ども連れOKなんですね。子ども連れで行けない施設とか、置いていかなければいけない状況が多いので、託児所やその機能があると、若いお母さんも積極的に出かけられるかなと思います。

安川　プールの利用者にも言えることなので、うちとしても課題かなと思いますね。

市長　そうですね。各施設には難しいかもしれないけれど、一時預かりのようなものがあれば、若いお母さんのストレス解消にもつながるだろうし、今後考えるべき課題ですね。

―　本日はお忙しいところありがとうございました。