

# 憲章スピリット

沼津市民憲章は、沼津市制施行50周年を記念し、昭和48年（1973年）に制定されました。

“憲章スピリット”は、沼津市市民憲章推進協議会の活動を記録する会報誌として、平成9年（1997）より発行を開始したものです。

令和5年（2023年）の沼津市民憲章制定五十周年を記念し、先人の努力を受け継ぎ、次代へ引き継いでいくため、これまでの歳月が紡いだ様々な出来事や成果を憲章スピリット※を通じて振り返ります。

※憲章スピリットvol.14以降の合本となります。

# 憲章スピリット NO. 14

(会員会報)

沼津市市民憲章推進協議会

## ◆平成16年度総会報告◆ 平成16年6月25日(金) 沼津市民文化センター2階 大会議室

平成16年度の総会が沼津市長、沼津市議会議員のご臨席を賜わり開催されました。

「市民憲章の賞」表彰式の後、平成15年度の事業報告、収支決算、監査報告が行なわれ、引き続き平成16年度の事業計画、収支予算案が議案として審議され、いずれも満場一致で可決されました。

記念講演会では、講師に四方一弥先生を招き、「衣錦尚褻(いきんしょうけい)」と題してお話をうかがいました。講演の内容を裏面に掲載してございますので是非ご一読ください。

### “感動”落ち穂ひろい(13)

#### 「安全で安心なまち沼津」を創るために

市民憲章推進協議会常任委員 大石 将勝  
(沼津青年会議所 第50代理事長)

沼津市民憲章制定30周年記念として発行された「ちょっといい話」を読ませていただきました。「ちょっといい話」どころか「とてもいい話」だと感じました。特に小・中学生の部に載せられている文章は、清々しく微笑ましいものでした。いま世の中では犯罪の低年齢化や、青少年犯罪の凶悪化が毎日のように報道されています。私たちもその報道内容に不安を覚え、これからの社会はどうなってしまうのか？というやりきれない気持ちになっています。そんな中「ちょっといい話」を読ませていただき、子供たちの素直な感性や優しい気持ちを感じることができました。ひとりの子供が事件を起こすとそれだけで「今の子供たちは・・・」と全体を判断してしまいがちになりますが、実際はそんな子供はごく一部であり、大半の子供たちは子供らしい感覚を持ち、夢や希望をしっかりと持っていることを再認識することができました。テレビや新聞では、明るく楽しい話題よりも悲しい事件が大きく報道される傾向があります。きっとそれは視聴率や話題性と言ったものを重視し追い求めているからだと思います。それならば私たちが意識的に興味の方を変えていけばいいのでは？と考えます。事件の原因を追及し、対策を考え講じていくことは大切なことだと思います。しかしそれとは別の方法として、一番身近である地域の情報に興味を持つこと、自らも情報発信し、地域を構成する市民のひとりとして活動することで世の中は変わっていくと思います。そんな私たちの行動を見て、子供たちは屈折することなく素直な気持ちを育んでくれるのではないのでしょうか。自らが手本となり、地域の子供たちを育てていくことは、私たち大人の義務だと思います。本年度、私が理事長を務めさせていただいております(社)沼津青年会議所では、このような考え方を「Zone Family(地域家族)構想」と名付けました。個人の権利やプライバシーは保護したまま、顔と顔を合わせるリアルコミュニケーションによって地域は自分の家であり、そこに住む人々は自分の家族であるという考え方です。地域の子供は自分の子供であり、地域のお年寄り自分の親であるという認識のもとに、必ず起こりうるであろう地震等の災害にも対応できる強い地域をつくる活動や青少年に夢を与え、お年寄りも癒される安全で安心なまちをつくること等を目的として提唱していきたいと考えています。



## ◆記念講演会「衣錦尚褻」◆

いきんしょうけい

よも かずみ  
四方 弥 先生



この一月、ほぼ五十年の教員生活に終止符を打った。その後半の二十年余りは東京通いの生活であった。友人たちは、沼津から引っ越すように勧めてくれたが、景色や空気がよくて、気候は温暖、そのうえ食べ物は美味いときたら、どうして雑踏の巷に住めるか、と嘯いていた。仕事上全国の街々を歩いたが、その都度沼津への想いが募っていった。

気候温暖、風光明媚ということばは沼津のために出来たかと思われるほど沼津の形容詞として用いられている。御用邸はその具体例であるが、沼津が学校や企業を誘致する場合、決まり文句のようにその環境の特質

を表現してきた。しかしそれが実際にどのように活かされて来ただろうか。現状は、活かすよりはむしろ破壊することに一生懸命の感がある。

「沼津市民憲章」の第一項に「緑と水と空、このかけがえのない自然を守り育て、清潔な環境をつくります」としてある。このあとに、健康と文化の向上・勤労・人権の尊重・時間厳守・善意と思いやり・温かい家庭と社会の育成などなど。どれ一つとっても私たちが生きて行くうえに欠くことのできない大切なことばかりである。大切なことではあるが、よく考えてみれば、人間が人間として生きていくうえには、特別なことではなくごく当たり前のことである。ところが、今日の状況を見るとこの当たり前のことが当たり前でないところに問題がある。日々のニュースには目を覆うばかりである。

「憲章」に記された内容は、それが実行されなくても、それに違反しても取り分け新聞種になったり、犯罪になったりするものではない。だからそれでいいのだろうか。否、むしろ人の心にかかわるものであり、事件になったりするものでないだけに、「そんなことは」、と知らず知らずに人の心の奥深くにしみ込んで行く。人間の社会は法によってのみ維持されているのではなく、むしろ法の合間にある、実は本当に大切なものでありながら、しなくても、違反しても「どうでもよい」ことによって支えられている。現代の人たちが「どうでもよい」、あるいは忘れていたもの、「市民憲章」はまさしくそのようなものを私たちの目の前に示してくれているのである。

人だのみでなく、誰かが「憲章」の精神の普及推進に取組まなければならない。推進協議会の総会、事業、印刷物を拝見し、ごく当たり前の、取り立てて云うようなことでない、それでいて社会生活の根底にあってこの人間社会を動かしているものに対して、人目に立たないところで地道に、献身的に奉仕活動しておられる方々の姿に接し感銘を受けた。

最近テレビでも、入学・就職試験でも、自己顕示の風潮が強まり、パフォーマンスが求められ、謙虚で控えめな人間は抹消されて行く。かつてはそういう人々にこそ敬意を表したが、今は実効をもたない人間として排除され、「謙虚」とか「感謝」という徳は失われた。先日、イラクでの人質が社会問題となった。自分たちは立派なことをしているのだから、解放に努力した方々に謝意を表す必要はない、という態度が世の批判を浴びた。一方、地道に、報道という社会的任務を果たし、また家族からの謝意と不幸な少年への支援に当たられた方々には全く批判がなかったのみならず、国民的な協力が寄せられた。良識はまだ残っているの感を強くしたが、それが沼津の方であったことに、喜びと誇りを感じた。

江原素六は「衣錦尚褻」という言葉を用いた。身を錦でまとっても薄物でおおい隠す意味だが、尊い行為を驕らず、顕示せず、「当たり前」のこととして淡々と実践する市民憲章推進協議会の方々の活動に接したとき、強くこの言葉が脳裏をよぎったのである。





## ◆市民憲章の表彰者(2組、8個人)のご紹介◆

7年目を迎えた市民憲章の表彰者のみなさんです。一度だけでも、また、ささやかな善意でも、そのことにより、周囲の人々に善意の感動を与え、市民憲章の精神を实践された方々を表彰させて頂いております。



◎上 柳 喜佐雄 様  
◎上 柳 八重子 様

個人会員制度が導入された昭和 55 年からご夫妻にて会員となり、新宿町公園の市民憲章碑の設置等、本会の諸事業に協力してこられました。残念ながら平成 15 年 12 月に喜佐雄様は逝去されました。現在では、10 組ほどの方がご夫婦で入会されておりますが、ご夫妻での会員のさきがけとなりました。



◎松 下 光 夫 様  
◎松 下 よし子 様

自宅近くの藤井原公園の清掃活動を毎朝 20 年以上の長きにわたり、続けてこられました。地域の美化意識の高揚とともに、隣地の藤井原保育園の園児達に清潔な環境を与え、元気に遊べる清潔な環境づくりとともに、徳育の手本ともなっております。



◎秋 山 瑛 美 様

地域の活動やガールスカウトの体験をもとに、自然の生態や自然との共生について書かれた作文が、国連子供環境会議での日本代表に選出されました。日頃のひたむきな取り組みと観察を評価するものです。



(大岡中学校 2 年生)

◎館 若 奈 様  
◎増 田 安 那 様  
◎李 田 一 輝 様  
◎武 田 真 里 奈 様  
◎杉 山 大 稀 様  
◎杉 山 麻 那 様  
◎八 田 真 帆 様

平成 15 年 12 月 4 日の下校途中、体調を崩してうずくまっていた 77 歳のおじいさんを友達と協力して介抱した上に、救急車の手配や家族への連絡を迅速に行なった。診断の結果、心筋梗塞であったことから生徒達の機転の利いた行動がおじいさんの命を取り留めることにつながりました。

## ◆沼津ライオンズクラブ 沼津市民憲章額寄贈◆ 平成16年6月7日(月) 沼津市役所にて

憲章碑事業委員会では、次の世代を担う青少年への啓蒙活動として、市内小中学校へ憲章文を配布しておりますが、このたび小中学生の時代から郷土愛を育てようとする運動の一つであるという主旨に基づき、沼津ライオンズクラブ様より青少年育成指導事業の一環として助成金を拝受いたしました。昨年度に引き続き本年が 2 度目の贈呈となるものです。早速このお金で、市内全小中学校に掲示できるように市民憲章文をアルミ額に入れ装丁し、6月7日教育長へ贈呈を行ないました。この憲章額は徐々にではありますが、今後小中学校の各教室に掲示できるよう配布活動を行なっていく予定です。

## ◆テレビ寺子屋のお知らせ◆

市民憲章精神の普及・啓発と市民文化の向上を願い、テレビ静岡の協力をいただき、平成 11 年度から「テレビ寺子屋」を招致しております。今年度は、著書「がんばらない (集英社)」でおなじみの鎌田實先生 (諏訪中央病院保健医療福祉管理者) をお招きします。ふるってご参加ください。

【日 時】：平成 17 年 3 月 13 日 (日) 13 時～

【会 場】：沼津市金岡地区センター

【定員・参加料】：300 人 (先着順)・無料

【申込方法】：未定

※未定事項につきましては、時期が近づきましたら広報ぬまづ等で告知いたしますのでご了承ください。





## ◆点字ワークショップ ティンクル 活動紹介◆

### 点字の50音

①②④で母音をあらわします  
③⑤⑥で子音をあらわします  
(凹面)

ホ ヘ フ ヒ ハ  
オ エ ウ イ ア モ メ ム ミ マ  
コ ケ ク キ カ ヨ ム ヤ  
ソ セ ス シ サ ロ レ ル リ ラ  
ト テ ツ チ タ フ (工) (凹) ワ  
ノ ネ ヌ ニ ナ ン 長音符 促音符

この点字の50音は書く場合です。読む場合は①②③の列が左側、④⑤⑥の列が右側になります

※お手持ちの名刺に、1枚10円で点字とカットマーク（ユニバーサルデザイン）を入れる活動もしています。詳細につきましては、上記連絡先へお問合せください。

ティンクルは、静岡県東部地区に視覚障害者中心の授産施設設立を目的として活動している会です。視覚障害者の社会参加を支援するパイプ役になることを目的に設立したグループです。

左の表は、凹面用点字の50音表です。凹面用点字表記とは、点字器や凹面書きの点字タイプライターなどを使って書くときの形を示しています。

点字の1つの単位をマスと言います。1マスは、縦3点、横2点の6つの点で出来ています。点字盤の1マスの、右上から下へ順に①の点、②の点、③の点。左上から下へ順に④の点、⑤の点、⑥の点と言います。母音のアイウエオは、①②④の3点を組み合わせて作ります。子音は、その母音を元にして、残りの③⑤⑥の3点を組み合わせて作ります。

#### 連絡・問い合わせ先

視覚障害をもつ子（者）の将来を考える会  
ティンクル事務局（後藤） 924-1471  
視覚障害者支援プラザ ティンクル 963-5718  
(パレット4階)

### 市民憲章の実践者を募集

市民憲章推進協議会では、「ささやかな行為でも周囲の人々に感動を与えた」や「他人を思いやり、分け隔てなく愛情を注いで行動した」など、市民憲章の精神で行動した実践者を公募します。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、在勤する人で、市民憲章の各条文を実践した人。自薦、他薦を問いません。

#### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送。

#### 3. 期限

平成17年3月31日（木）

### 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集

市民憲章推進協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を公募しています。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章文の内容を表現している写真。（応募は何点でも可）

#### 2. 規格

カラープリント（サイズ規定なし）

#### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局（連絡先は下記にあり）へ持参。

#### 4. 期限

平成17年3月31日（木）

発行：沼津市市民憲章推進協議会（広報委員会） 題字：稲田 喜一 会長  
事務局：沼津市役所地域づくり推進課【〒410-8601 沼津市御幸町16番1号/TEL934-4716】



# 憲章スピリット NO. 15

(発行：平成17年4月30日)

沼津市市民憲章推進協議会

新緑の美しい頃となりました。会員の皆様には健やかにお過ごしのことと存じます。沼津市市民憲章推進協議会も本年3月24日に設立から30周年を迎えることになりました。又、4月1日には戸田地区も合併され、新沼津市が「人が輝き、まちが躍動する交流拠点都市」として発足いたしました。

市民憲章も、戸田地区の人々を含めて、本年も善意と思いやりのあるコミュニティの形成に努めるべく活動を進めていきたいと思っております。会員の皆様のご支援をお願い申し上げます。 会長 稲田喜一

## “感動”落ち穂ひろい(14)

「嬉しい便り」を通して

市民憲章推進協議会常任委員 水嶋 啓  
(沼津市立原小学校 校長)

社会科見学で6年生が鎌倉へ行きました。その後、お年寄りの方から便りが届きました。JRの電車の中で、子供たちがお年寄りに席を譲る、そのマナーに感心したという手紙です。文面から、子供たちの気持ちや行為を喜んでくださっている様子がよく分かります。また、心を込めて詳しく書かれていることから、お年寄りの子供を眺める温かさも伝わってきます。

社会見学を振り返ってみました。

子供たちは熱海駅で乗り換えました。通勤列車なので混んでくるのが予想されます。そこで、席が空いているので座るように言いました。子供たちの様子で感心したのは、当然のことかもしれませんが、人が乗ってくれば、さっと荷物をひざの上ののせて席を空けることです。友達同士の話もやめていました。お年寄りに席を譲る場面は、次第に混んできた茅ヶ崎あたりだったでしょう。

藤沢駅で一部の子供たちは降りることになっていました。身動きできない車中で、ドアから遠くの子供が、人混みの中をどうするのか心配でした。すると、「降りますので通してください。」と、子供の声がありました。「大丈夫だよ。みんなも降りるから。」と乗客の声も聞こえました。そして、ホームに降りたときには、グループの友達同士、お互いを気遣いほっとした表情でした。

鎌倉でのグループ活動では、地図を眺めるものの、どの道を行けばよいのか迷う場面がありました。困った子供たちは店の人に道を尋ねました。ていねいに分かりやすく教えてくださったので、子供たちは嬉しそうに声を揃えてお礼を言い、元気よく歩き出しました。そんな子供たちを見送ってくださるお店の方の姿も印象的でした。子供たちは鎌倉のどこで見かけても、道路や見学地でのマナーの良さがうかがえ安心でした。

このような子供たちの姿を思い出せば、手紙にあるような内容もなるほどと思われそうです。

学校生活では、学級が母体となり子供たち同士の心地良い雰囲気生まれます。友達同士の柔らかさ、そうすることが当然と思われるようなルール、子供間の暗黙の了解(心で理解し合うこと)などです。学級は、子供の社会性、言い換えれば子供の文化を漂わせます。それが、学校全体や地域社会にも広がるのが期待されます。



## テレビ寺子屋の講演から

【日 時】平成17年3月13日(日) 13:00~15:00

【会 場】沼津市金岡地区センター

【講 師】

内科医師 鎌田 贊 さん

1948年、東京都生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。  
長野県の諏訪中央病院にて地域医療に携わり、1988年、  
諏訪中央病院院長就任。現在は、同院長を退き、管理者。  
チェルノブイリの救援活動にも参加。

「がんばらない」 集英社

「あきらめない」 集英社

「がんばらない」西田敏行、倍賞美津子 主演にてTBS  
テレビドラマ化。



講演の様子

### 一回目講演《テーマ:良医にめぐりあうための10箇条》

- 一 話をよく聞いてくれる。
- 二 わかりやすい言葉でわかりやすく説明してくれる。
- 三 薬や検査よりも、生活指導を重視する。
- 四 必要な時は専門医を紹介してくれる。
- 五 患者の家族の気持ちまで考えてくれる。
- 六 患者が住む地域の医療や福祉をよく知っている。
- 七 医療の限界を知っている。
- 八 患者の痛みやつらさ、悲しみを理解し共感してくれる。
- 九 他の医師の意見を聞きたいという患者の希望に、心よく応じてくれる。
- 十 ショックを与えずに真実を患者に伝えられる。



～鎌田先生のお話を聞いて①～

行動しなければ変わらない

中沢田

宮本はるみ

テレビ寺子屋は、子どもが小さい頃は、テレビを観たものでした。参加したのは、二回目です。一回目の講師は俵萌子さんでした。そのときの内容は女性の立場から、社会を見た考え方が主だったように思います。そうだ、自分たちで何かをせねば、行動しなければ変わっていかないのだということを痛感したように思いました。そして今日、医師である鎌田先生の講演ということで幅広いお話を期待してきました。思ったとおり、体験談を交えた教育・躰・国際化まで、そして本業の医師と患者のかかわり方など興味のあるお話をされ、家族が、自分が病気になったとき、どこの病院、どこの医師にと選択しなければならないとき、何を基にしたらよいか、悩むこと多々あることです。しかし心の中のものもやもやが、話を聞いて少しなくなってきたように思いました。やっぱり「聞いてよかったな」と思いました。



## 二回目講演《テーマ:チェルノブイリの少年とパイナップル》

恨みや暴力の連鎖が世界にはびこりだして、世の中が少しずつ嫌な方向に向かっています。暖かな連鎖や、やさしさの連鎖についても、人間は呼び起こすことができるんじゃないかと、鎌田先生は語ってくださいました。

チェルノブイリの放射能に汚染されて白血病にかかり、死に直面しているアンドレという少年に、看護師さんが食べたいものを聞きました。アンドレは「パイナップルが食べたい」と言ったそうです。その言葉を聞いた日本人の若い看護師さんが、マイナス20度に凍てつく雪の街に出て、パイナップルを求めて店を一軒一軒回ったのです。経済が崩壊しているので、なかなか見つからなかったのですが、自分たちのために、そこまでしてくれる日本人の話を目にして、パイナップルの缶詰を持ってきてくれた人がいました。そしてアンドレはパイナップルを食べると元気になって、退院できましたが、10ヶ月後に白血病が再発して亡くなってしまいました。

その後、少年のお母さんを訪ねていくと、お母さんはこう言いました。

「一番大切なものを私たち家族は失ってしまったけども、あの2月の寒い雪の中、一軒一軒パイナップルを探してくれた日本人のことを、私たち家族は絶対に忘れない。」

日本人が探してくれたという温かな行為が、異国の人たちの心に火をつけ、また新しい優しい行為が生まれました。そしてお母さんは、感謝の気持ちを絶対に忘れないと言ってくれました。人間のすごいところは、大事なものを失ったにもかかわらず、感謝を忘れないということです。ここに僕たちの人間の人間たるところがあるような気がします。

鎌田先生は、他にもイラクでの医療活動で体験した、貴重なお話などをしてくださいました。先生の医師としての立場を超えた、人の気持ちを大切にしている姿勢が大変心に残りました。紙面の関係上全てを掲載することはできませんが、お読みいただく皆さんの心の奥に、先生のメッセージが少しでも届きましたら幸いです。

～鎌田先生のお話を聞いて②～

やさしさの連鎖

大諏訪

兼松好美

一人の日本人女性が、外国の少年を救うために、パイナップルを探して歩く。その姿に回りの人々のやさしい気持ちに火を付けた。「やさしさの連鎖」の話を聞き、ふと自分自身に問いかけたい気持ちになった。私はどうだろうか。家族は勿論のこと、他人に対しては見て見ぬふりが多いと思う。でも、そんな私でも、困った人に手を差し延べる姿を目にすると、やっぱり暖かい気持ちになる。

「やさしい言葉」「暖かい手」を自分からまわりにかけていきたい。そして、やさしい気持ちに火を点けるほんの小さなきっかけにしたい。少しの勇気を持って。



## 役員改選選考委員の報告

平成17年度総会は、役員改選の年度に当たり、第2回常任委員会の席上にて稲田会長より、次期役員の一斉の希望表明がありました。

役員改選の選考委員を、執行部一任の承認を受け、下記の方々の選出が決定され、去る3月23日第四地区センターにおいて、第一回目の会合を開催いたしました。

役員改選選考委員			
白壁敏夫	浅沼和雄	福室利彦	深沢繁子
中野いとゑ	渡辺茂子	佐藤博行	



戸田：出合い岬からの眺望

沼津市と戸田村が合併して、新沼津市が誕生しました

旧戸田村には、戸田村村民憲章が昭和47年に制定されておりましたが、合併協定項目において、慣行の取り扱いにより、市民憲章は沼津市のもの採用することになりました。

これからは戸田地区へのPR、会員募集に努め、より良い地域社会を形成するための交流を深めていきたいと願っています。

事務局からお知らせ：このたび市民憲章を、戸田地区を含む沼津市内の市立小中学校の全学級に配布しました。耐水性・耐久性に優れた紙を使用しておりますので、永きにわたり児童・生徒を始め関係者の心に定着し、明るく豊かな生活に寄与することを願うものです。

### 市民憲章の実践者を募集

市民憲章推進協議会では、「ささやかな行為でも周囲の人々に感動を与えた」や「他人を思いやり、分け隔てなく愛情を注いで行動した」など、市民憲章の精神で行動した実践者を公募します。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、在勤する人で、市民憲章の各条文を実践した人。自薦、他薦を問いません。

#### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送。

#### 3. 期限

平成18年3月31日（木）

### 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集

市民憲章推進協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を公募しています。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章文の内容を表現している写真。（応募は何点でも可）

#### 2. 規格

カラープリント（サイズ規定なし）

#### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局（連絡先は下記にあり）へ持参。

#### 4. 期限

平成18年3月31日（木）

発行：沼津市市民憲章推進協議会（広報委員会） 題字：稲田 喜一会長  
事務局：沼津市役所地域づくり推進課【〒410-8601 沼津市御幸町16番1号/TEL934-4716】



# 憲章スピリット

(会員会報)

NO. 16

(発行：平成17年9月30日)

沼津市市民憲章推進協議会

## <新会長就任のごあいさつ>

「暮らしの中で憲章のスピリットを！」

沼津市市民憲章推進協議会 会長 渡邊雅夫

今から30余年前の昭和48年当時に、経済社会の発展と市民の郷土愛への意識が高揚している中で、高い理念をモットーにした沼津市の憲章文が誕生しました。そして現在は「モノが過剰にあふれている社会」となっています。このような社会状況の中で、人々はこのままでは将来にわたって「豊かで住み良い社会」が実現し、維持できるだろうかという漠然とした不安が心の中に芽生えはじめています。

憲章文の推進は、パソコンで言うところの「ハコ」ではなく中味の「ソフト」にあたります。「ソフト」は私たち人間の日常の意識や暮らし方、価値観に基づくきわめて日常的な生活の在り方です。だれもが「住み良い社会」を望んでいるのですから、これを次の世代へ継承していくこと、またそのためには一人の市民として何ができるのか、権利や義務、使命などという大きなテーマではなく、個人の身近な生活のなかで憲章文のテーマを見つけて行きましょう。

## “感動”落ち穂ひろい(15)

「父の愛」

市民憲章推進協議会 広報委員長 渡辺茂子

沼津市民憲章が制定されて今年で32年になろうとしています。その間、先輩達の心血注いだご努力は、30周年の記念文集の中に折り込まれた座談会を読むと、よく推し量ることができます。

会長には、今年度、渡邊雅夫氏が就任され、新鮮な風が吹き込まれるような期待感を持っています。

総会での記念講演会で<sup>すすやまひろむ</sup>勸山弘氏が、<sup>さいしやう</sup>伝教大師、<sup>さんげがくしやうしき</sup>最澄が人材養成の為に作られた山家学生式を紹介されました。  
「<sup>けいすんじゆうまい</sup>径寸十枚 <sup>これこくほうにあらず</sup>非是国宝 <sup>いちらぐうまでらす</sup>照干一隅 <sup>これすなわちこくほうなり</sup>此則国宝」

この書を見ると私の父を思い出します。

15年前に勸山氏がこの山家学生式を紹介された時、私は40代でした。

「四十にして惑わず」と論語にあります感いだらけの私に一筋の光明を与えてくれました。

「怨みに報いるに怨みを以ってせず」と自らの行動で私に示し、「子としての勤めを果たせよ」と孝の道を説いてくれました。

父が血気盛んな若い頃は「イワちゃん」と呼ばれ、当時の原中生には恐れられていました。又、今の第二小学校でも「ゲンコツ先生」とあだ名され「巖古津会」として、90才過ぎまで教え子の皆さんに囲まれ、往時を偲ぶ会に喜んで参加させて頂きました。「俺は今では何を言われても腹が立たない。巖が角が取れて、さざれ石になった」と笑っていたものでした。

今年2月21日、この如月の望月の頃、長男夫婦に看取られて、95才の生涯を終えました。「俺の事を『正さん』と呼んでくれた」と涙する長男との幸せな最期でした。「人間が限りある人生を終わった時、人々の心に何かを残していけば、それは死ではない」と勸山先生が締めくくった言葉、その言葉を心に留めて、私も努力しようと思えます。



## ＜新しい常任委員会・各専門委員会の委員紹介＞

※敬称略、委員については五十音順

### 常任委員会（18名）

会 長	渡邊雅夫					
副 会 長	加藤真久	佐藤博行	井口八千喜			
監 事	土屋栄一	佐野加代子				
常任委員	浅沼和雄	伊藤豪俊	井上一文	岡田貴之	川村誠司	白壁敏夫
	千田洋子	田村 浩	中野いとゑ	福室利彦	水嶋 啓	山下洋一

### 総務委員会（7名）

委 員	大谷正明	小西川泰子	榊原昭雄	白壁忠孝		
	鳥羽山信子	古屋三秋	渡辺喜信			

### 広報委員会（7名）

委 員 長	渡辺茂子					
副委員長	岩崎一見					
委 員	青木峯子	稲木浩之	宇田由紀子	芹澤香代子	高村克己	

### 憲章碑委員会（7名）

委 員 長	宮代正春					
副委員長	深澤繁子					
委 員	牛田恵子	大石千鶴子	岡田 眞	金井恵子	後藤 浩	



**演 題** : 「物あふれ心貧しき世に」

**講 師** : 市民憲章推進協議会 相談役 勸山 弘 氏

去る6月27日(月)に、市民文化センターにて当会の総会が開催され、今年度の講演会は相談役の勸山弘先生を迎えて弁舌をふるっていただきました。勸山先生は末広町：真楽寺のご住職として、定期的に説法会を開催。また献眼運動を全国に先がけて推進し、近年ではその活動を海外にまで広げ、中国でのアイバンク設立は現地の人々に大変感謝されています。



### ～もったいない～

日本には古くから物を無駄にしないという文化があり、それを象徴するように「もったいない」という言葉がございます。「もったいない」と同じ意味に当たる英語はなく、日本独自の物を大切にする精神が見事に反映された言葉でございます。しかし現代社会においては、嘆かわしいことに、その精神が希薄になるばかりか、「使い捨て」などの言葉に象徴されるように、物を大切にしないことが当たり前の世の中になってしまっております。

日本人が忘れていた「もったいない」の精神を、遠くアフリカの地で実践している人がいます。2004年のノーベル平和賞受賞・ケニア環境副大臣のワンガリ・マータイさんでございます。マータイさんは「もったいない」という言葉に感銘を受け、世界に広げる運動をしています。私たち日本人も、もう一度このすばらしい言葉の意味を考え、物を大切にする精神を生活の中で実践していかなければならないと思います。

### ～一隅を照らす～

「一隅(いちぐう)を照らす」という言葉は、比叡山を開かれた伝教大師・最澄の著書『山家学生式』より出典したものです。「径寸(けいすん)十枚これ国宝に非ず、一隅を照らすこれ則ち国宝なり」。「径寸」とは金銀財宝のことで、「一隅」とは今あなたのいるその場所のことです。お金や財宝は国の宝ではなく、家庭や職場など、自分自身が置かれたその場所で、精一杯努力し、明るく光り輝くことのできる人こそ、何物にも変えがたい貴い国の宝である、このような意味としてとらえることができます。

私は市の教育委員長をおおせつかっているときに、校内暴力や非行問題へどう対処していくか、という難問題を目の前にして、他の教育委員の方々と頭を悩ませていました。そのとき私は問題解決への糸口となると考え、みなさんを引き連れて、比叡山まで出かけました。そしてこの言葉を前にして、「一隅を照らすような人材を育成するのが教育である」ということに気づきました。その後私たち教育委員は結束を固め、教育の場で様々な問題にあたることができました。

### ～人と社会への貢献～

1950～60年代にかけて世界的に薬害を起こした鎮静・催眠剤「サリドマイド」。私は被害者の一人の辻典子さんを訪ね、お話をする機会がございました。話の中で典子さんは「私はこういう体ですから、大勢の方々の善意を頂戴しました。なんとかしてその千分の1、万分の1でいいから恩返しをしたい。」と言います。私は両手両腕のない人がどうして恩返しができるのかと、つい思ってしまい「どういう方法で？」と問いかけました。すると典子さんは次のような言葉を返してきました。

「このような体でございますから、とても人様並みのことはできませんが、そういう思いをずっと持ち続けていれば、なんとかなるのではないのでしょうか。力のある人は力をもって、力のなき人は知恵をもって、知恵のなき人は言葉をもって、言葉のなき人はほほえみをもって、ほほえみのない人は祈りをもってなおかつ人と社会に恩返しができるんじゃないでしょうか。」



## 沼津市市民憲章推進協議会設立30周年事業

沼津市民憲章は昭和48年に沼津市制施行50周年を記念して、市民の一人ひとりが郷土を愛し、お互いの幸せと心豊かな生活を送るために、私たちの日常生活やまちづくりの規範にしようという目的をもって、制定されました。そして昭和50年に、市民憲章の理解と普及のための推進母体として、当協議会が設立されました。当協議会では憲章碑の設置、広報誌の発行、講演会の開催など様々な活動を実践してきました。そして本年30周年を向かえ、区切りとして、また、今後のより一層の活発な活動のために、今年度は特に下記のような事業を行ってまいりたいと考えておりますので、会員の皆様のご理解とご協力をお願いするものでございます。

### 1、先進都市訪問

現在、日本全国の9割の都市で市民憲章が制定されており、それぞれの都市が特色のある活動をしております。そこで、市民憲章制定の歴史も古く（昭和46年制定）、協議会活動の先進都市である長野県岡谷市民憲章推進協議会を訪問し、岡谷市での活動を紹介していただくなど意見交換の場を設け、今後の当協議会の活動の参考にしていきたいと思っております。

また、近くに戦没画学生作品を展示しております『無言館』がございますので見学する予定です。

### 2、戸田地区市民との懇談会実施

本年4月に合併されました旧戸田村には戸田村民憲章がありましたが、合併により沼津市民憲章にその精神が引き継がれました。地元の人達には、戸惑いや喪失感等があるかもしれませんが、理念についての違いはございません。そこで当協議会の主旨や活動理念をご理解いただき、新会員としてお迎えするために、戸田地区の団体に呼びかけ、懇談会を開催する予定です。

### 3、街頭キャンペーン

市民憲章推進協議会は、会員構成面の関係で会員が能動的に市民に働きかけていく活動に制約がありましたが、協議会設立30周年を機に、多くの市民に憲章の理解と実践を呼びかけ、沼津市に住む喜びと誇りを次の世代にまで継承できるように、街頭キャンペーンを実施する予定です。

#### 市民憲章の実践者を募集

市民憲章推進協議会では、「ささやかな行為でも周囲の人々に感動を与えた」や「他人を思いやり、分け隔てなく愛情を注いで行動した」など、市民憲章の精神で行動した実践者を公募します。

##### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文を実践した人。自薦、他薦を問いません。

##### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送。

##### 3. 期 限

平成18年3月31日（金）

#### 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集

市民憲章推進協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を公募しています。

##### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章文の内容を表現している写真。（応募は何点でも可）

##### 2. 規 格

カラープリント（サイズ規定なし）

##### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局（連絡先は下記にあり）へ持参。

##### 4. 期 限

平成18年3月31日（金）



# 憲章スピリット

(会員会報)

NO. 17

(発行：平成18年3月31日)

沼津市市民憲章推進協議会

## 恵まれた環境と豊かなコミュニケーション

会長 渡辺雅夫

昨年の4月に合併し、新たに沼津市の一員となった戸田地区において、市民憲章の啓発を図るべく、懇談会を開催しました。かねてから達磨山の頂上から見た戸田の美しさは強く印象に残りました。3月2日、この地へのはじめての訪問なので、'桃源郷'に行くような期待感がありました。

人が暮らしてゆく条件として「よい人間関係」を求めるのは当然のことですが、今日では都市の発達優先が優先されて、とかく人間関係は後手に回る結果となります。

沼津市の奥座敷である戸田地区には、その意味で憲章の精神の下地となる人の繋がりが濃密であり、たいへん参考になりました。

コミュニティ社会を考える時「大きいことはよいことだ」という利便性や機能性、効率の問題がいつも優先されています。しかし、人間の日常的な暮らしはそれほど機能や優先を求めている訳ではありません。楽しい人間関係の中で暮らせることが基本です。

特に現在の社会状況では家族も地域もふくめて、コミュニケーションができるということが、最も求められていることではないでしょうか。よりよいコミュニケーションを醸成する戸田地区の海と山を身近に感じている環境は、私たちには羨望でもあります。

懇談会の出席者は地区の女性を中核としたグループで、よくまとまりがあり、特徴ある地域づくりの担い手にもなっております。沼津市と合併してもその良さを失わず、地区の共同体として、信頼関係をより強固なものに育てていただければと思います。

幸い天候にも恵まれ、十分な時間を使っての訪問となりました。今後も機会あるごとに他のコミュニティを訪問し、刺激を受け、沼津市の市民憲章を育てて行きたいと考えます。



### “感動”落ち穂ひろい(16)

#### 挨拶と子供達

憲章碑委員長（沼津市交通指導員会 副会長） 宮代 正春

朝、散歩に出ると見知らぬ人達と会いますが、挨拶を交わすうちに色々な話をするようになり、自分の知らぬ事も教えていただき視野が広がり、勉強になる事もあります。

特に色々な地域の子供達と接する事が多いので、かならず「おはようございます」あるいは「おかえり」と声をかけております。上級生は直ぐに返事が帰ってきますが、低学年生は始めは黙っております。月日が経つと「おかえりなさい」と言うのと「こんにちは」と声を掛けてくれます。又、気がつかないでいると、先に「こんにちは」と言ってくれた時の喜び、又、何年かして「おじさんがあの時に根気良く私たちに接してくれたおかげで、恥ずかしがりやの自分も挨拶が出来る様に自分を変えてもらえた気がします。」と言われた言葉で子供達と接するには辛抱する事の大切さを教えられました。

又、挨拶は、コミュニケーションの第一歩ではないかと思いました。

### あいさつは きれいな笑顔で きれいなことば

作：江原素六先生顕彰会 会長 青木由明さん

「あいさつ」は人との出会いの第一歩であり、コミュニケーションの基本とも言える行為です。とてもささやかな「あいさつ」でも、その意味は深く大きなものです。平成18年度、当協議会では「あいさつ」をテーマとした事業を展開していきたいと考えております。



## ～講演会に参加して～②

## 匿名希望

まず、泉アキさんが特に言葉に熱を入れたのは、現代の親と子の関係です。私が感じた呆れる2例を書きます。

**1例** 新幹線内でのマナーの悪さ、子供が通路を跳びはねたり、座席の上に土足であがったりするとのこと。近くに親がついていても、無関心で注意はまったくしない。

**2例** 学校での給食時に、先生が食べる前に「いただきます」を言うように教える。これは、あたりまえのこと。ところが、ある親は給食費を払っているので「いただきます」と言うのは必要ないと言う。

その親は強制するのは子供の個性を歪めるからやめてくれと言う。親のまったくの思いがちがいで誤解しているのが現代の親であることの一例です。

最近の子供は成ってないと世間ではよく聞く。子供の教育(躾)たる親が壊れているからである。親の再教育が必要だと思う。正しい教育は親がモデルになり、躾は身を美しくするもの、行儀作法や生活習慣を身に付けることを躾ける親の大事な役目を忘れている。最近の子供又親は家庭内においても、おはよう、こんにちは、いただきますなど礼儀作法はまずしない。子供は、幼児期に親が教えてないので、礼儀作法離れは現代人の特徴、子供の基本的な社会規範を身に付けさせる事が親の責務だと思う。公共の場での大騒ぎなど、物の善悪がまったくわからない最近の親は、学校の先生がすべて教えてくれると思っている。

**学校教育**—昔から読み・書き・計算などを学校で覚えるための義務教育だった。

**家庭教育**—社会的マナー(善悪の区別など) 他人に迷惑をかけない。これら子供の指導は家庭で教育する。

これらの区別がはっきりしていない。学校と家庭をいっしょにとらえて、すべて先生にお任せになっているので、その担当する先生が大変苦勞するなど、泉アキさんはその一般社会的な基本を話された。日本人としての基本的な常識を身に付け、あまりマナー低下にならないように務めてほしいと願います。

## 沼津ライオンズクラブから 戸田小中学校への市民憲章額寄贈

平成18年1月17日(火)

場所：小学校 戸田庁舎別館

中学校 体育館



例年、沼津ライオンズクラブさんから、沼津市内の市立小中学校に市民憲章額を寄贈していただいております。17年度は戸田地区との合併を記念して、戸田地区小中学校の全学級に寄贈をしていただきました。

## 戸田地区懇談会

平成18年3月2日(木)

場所：戸田庁舎別館 会議室



戸田地区での市民憲章の普及を図るため、協議会の役員とコミュニティの女性組織『ライブリイ戸田』の役員との懇談会を開催しました。協議会の活動内容やこれまでの経緯などを説明した上で、今後の戸田地区での啓発活動などについて、活発な意見が交わされました。



## 先進都市視察

平成17年10月12日(水)

視察先：岡谷市役所、デッサン館、無言館



岡谷市役所での意見交換会



岡谷市役所前の憲章碑

手前に英文の憲章碑、奥には点字の憲章碑



戦没者画学生慰霊美術館 無言館  
入り口で説明を受ける

## テレビ寺子屋

平成18年2月8日(水)

場所：市民文化センター 小ホール



講師： 歌手・女優 **泉アキ** さん

大きなジェスチャーで開場を沸かせてくださいました

～講演会に参加して～① 西椎路 大川さん

今日は、『テレビ寺子屋』と言う事で、友達と市民文化センターへ伺いました。何回か放送を拝見した事があります。講師である泉アキさん自身の体験談を交えながらの講演で、家族、子育ての難しさ、自然のすばらしさ、色々お話下さいました。1997年には、乳ガンの手術を受け家族の大切さ健康の有り難さを感じました。都会と田舎、都会は便利、田舎は自然とのふれあいがすばらしく学ぶ事も多い。現在、熱海市で農業に励み夫婦でスローライフを楽しんでいるとの事、また近隣の方に野菜を頂いたり、差し上げたり心のかよう人間としての温かさを感じながら日常生活を過ごしている。昔と今では、子育て一つにしても難しい。他人の子供を注意すれば親が出てくる。怒る、叱るの区別がわからない。自分のストレス、イライラから子供を怒る。誰を信じて良いかわからない挨拶の出来ない子供が多く家の中で遊ぶ淋しい子供が増えている。講演を聞いて反省すべき点も多く、家族の協力が必要で本当に考えさせられる問題ではないのかと私も思います。身近な巾広いお話で感動致しました。有り難うございました。



## 常任委員会・専門委員会の活動報告

### <常任委員会>

日時 平成18年 1月30日(月)午後1時30分  
会場 文化センター 2階 第2会議室

### <総務委員会>

日時 平成17年11月25日(金)午前9時30分  
場所 市役所1階 介護保険審査室

### <広報委員会>

#### 第一回

日時 平成17年 8月23日(火)午前10時  
場所 市役所8階 803会議室

#### 第二回

日時 平成17年 9月20日(火)午後1時30分  
場所 市役所8階 805会議室

### <憲章碑委員会>

#### 第一回

日時 平成17年 9月 8日(木)午後1時30分  
場所 市役所3階 第一委員会室

#### 第二回

日時 平成17年11月14日(月)午前9時30分  
場所 市役所1階 介護保険審査室  
作業 市役所前、千本公園



### 街頭キャンペーン

日時 平成18年3月26日(日)午後2時  
場所 沼津駅南口及び北口周辺

人通りの多い日曜日の昼下がり、沼津駅前周辺において、協議会設立30周年記念事業の締めくくりとして、街頭キャンペーンを実施しました。行き交う人々に啓発グッズを配布しながら、市民憲章の理解・普及に努めました。

### 市民憲章の実践者を募集

市民憲章推進協議会では、「ささやかな行為でも周囲の人々に感動を与えた」や「他人を思いやり、分け隔てなく愛情を注いで行動した」など、市民憲章の精神で行動した実践者を公募します。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文を実践した人。自薦、他薦を問いません。

#### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名(団体の場合は団体名・代表者名)、生年月日(個人の場合)、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送。

#### 3. 期 限

平成19年3月31日(金)

### 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集

市民憲章推進協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を公募しています。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章文の内容を表現している写真。(応募は何点でも可)

#### 2. 規 格

カラープリント(サイズ規定なし)

#### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局(連絡先は下記にあり)へ持参。

#### 4. 期 限

平成19年3月31日(金)



## ◆平成18年度総会報告◆ 平成18年6月30日(金) 沼津市民文化センター 2階 大会議室

平成18年度の総会が6月30日(金)市民文化センターにて沼津市長、沼津市議会議長、沼津商工会議所会頭(代理)の御臨席を賜り開催され、17年度事業、収支決算、監査報告、18年度の事業計画、収支予算、会則の一部改正が承認されました。

また「市民憲章の賞」表彰式では、交通事故に遭い命を落とした子猫を手厚く供養し、人々に感動を与えた、飛龍高校の杉山政靖君、子どもたちの健やかな成長の支えとなるべく、読み聞かせ活動を長年行なっている「ぬまづ子どもの本を学ぶ会」の村上慶子さん、溺れていた子どもを救出した、我入道在住の滝口一雄さん、以上3名の方が市民憲章の精神を実践されたとして表彰されました。

総会記念講演では、静岡県立静岡がんセンター総長、山口建先生に「沼津で暮らすということ」と題しまして、市民憲章の意義や、がんの時代を生き抜く方法を御講話いただきました。講演の内容を中ページに掲載しましたのでぜひ御覧ください。



## “感動”落ち穂ひろい(17)

『原点は「ボランティア」』

沼津市市民憲章推進協議会 総務委員会副委員長 小西川泰子

地域のボランティア活動に参加して足掛け10年になります。

当時私はまだ会社勤めをしておりましたが、なんとなく時間をもて余しており、「何かをしたいけれど何を…」という自問自答の中、その「何か」を模索しておりました。

そんなある日、地域の情報誌の中で「ボランティア募集 手芸部」という文字が目にとまり、物を作ることの好きな私は、下手の横好きですが、早速入部を申し込み、許可を頂きました。

「ボランティア」は全く未知の世界でしたので、私に務まるだろうか、上手にやっていけるだろうかと不安を抱えての出発でしたが、私の加入を大変歓迎してくださり、寿サロンの方々との交流、物を作る喜び、返ってくる感謝の言葉…と、どれをとっても心が安らぎ、癒され、これが私の求めていた場所だったように思えました。

あれから10年…。

金岡地区社協手芸部の一員として多くの行事や活動に関わり、金岡小や沢田小の高学年生を対象に、毎年夏には夏休み手芸教室、秋には金岡地区住民とのふれあい手芸教室を開くなど、多くの人たちと出逢いました。今では婦人学級や筋力パワーアップ教室等にも活動を広げ、地域の中に自分の居場所を見つけ、生きがいを見つけては充実した日々を過ごしています。

私たちは、自分を取り巻く環境の中で多くの人たちに支えられ、助けられて、地域の中に生かされ、育てられています。肩の力を抜いて、無理せず、背伸びせず、自然体で出来ることをやっていくことが大切だと思います。

私の活動の原点は「ボランティア」の心です。活動の幅が広がっても、体力の続く限り、人々のため、地域のために頑張っていきたいと思っています。



# あいさつ運動推進 標語募集

沼津市市民憲章推進協議会

## 1 趣旨

「あいさつ」はコミュニケーションの第一歩であり、人と人をつなぐ潤滑油です。  
また、最近では犯罪抑止の効果もあると、「あいさつ」の良さが見直されています。  
そこで、沼津市市民憲章推進協議会では、明るく住みよいまちづくりの実現に向けたあいさつ運動を推進するために、広くみなさまから標語を募集し、今後の活動に役立てたいと考えております。

## 2 標語の条件

「あいさつ」ということばを使ってください。  
例：あいさつは 感謝の心と きれいなことば  
：あいさつで あなたとつくる 地域の輪

## 3 応募資格・部門

市内在住、在学、在勤者を対象とします。

(1) 小学生の部 (2) 中学生の部 (3) 一般（高校生以上）の部の3部門により募集・審査します。

## 4 応募方法

- (1) ハガキ、または、A4サイズ以下の紙に住所、氏名、年齢、電話番号、部門の別（小学生、中学生、一般）を記入のうえ、市内在学・在勤の方は学校名又は勤務先を明記し、郵送、FAX、電子メールを利用してください。
- (2) 応募は一人一作品とします。
- (3) 標語は未発表で自分のオリジナルなものとしてください。
- (4) 応募作品は返却いたしません。
- (5) 作品の著作権は当協議会に帰属するものとします。

## 5 応募期間

平成18年11月 1日（水）から11月30日（木）まで

## 6 応募作品の審査・発表

審査会を平成18年12月中旬に予定しています。また、発表は入賞者本人へ通知と当協議会の広報誌掲載を予定しています。

## 7 表彰等

- (1) 小学生（2）中学生（3）一般の部から合計30作品を入賞作品とし、賞状と副賞（2,000円分の図書券）を贈呈します。  
作品は、当協議会が行うあいさつ運動推進事業に活用します。

## 8 応募先・問い合わせ先

〒410-8601 沼津市御幸町16-1 沼津市市民憲章推進協議会（事務局：市民まちづくり推進室）  
電話 055-934-4807 FAX055-934-2582 e-mail [chiiki@city.numazu.shizuoka.jp](mailto:chiiki@city.numazu.shizuoka.jp)



## 18年度総会記念講演 「沼津で暮らすということ」



講師：静岡県立静岡がんセンター 総長 山口 健 先生  
去る6月30日(金)に、市民文化センターにて当協議会の総会が開催されました。今年度の講演会では、静岡県立静岡がんセンター総長の山口健先生を迎えて「沼津で暮らすということ」と題してお話をいただきました。

山口先生は、国立がんセンターで研究をされながら宮内庁の御用掛も務められていました。そして4年前から静岡県立静岡がんセンターで総長として、「がん」から人々を救うべく日々活動されています。

### 【講演会の概要】

#### ～市民憲章とは～

市民憲章は英語で「citizens' charter」といいます。「charter」には「契約」という意味があるのですが、この言葉は市民が中心となって条例を定めてきた欧米で発祥した言葉です。ですから市民憲章というのは、権力者から「お前たちはこうしろ」と強制されたものではなく、市民自らが「自分たちはこの5つの項目を守るので、市はより良いまちづくりをしてください」という願いのもとつくったものだろうと思います。これから先、時が流れ沼津が変わっていかうとも、市民憲章は変わりません。それほど重要なものなのです。

憲章文の中でも特に大切なのが前文です。市民憲章の前文、特に最初の1文「富士の秀峰、愛鷹山と千本松原の緑、洋々たる駿河湾、狩野川の流れ」には沼津の美しく豊かな自然のすべてが表現され、この文を読めば沼津市民の方々、あるいは沼津以外に住んでいる方にも、沼津の素晴らしさを伝えることができます。

私は沼津に来る前、宮内庁の御用掛を務めさせていただいたのですが、その職務を離れることになったとき、両陛下から御所での食事会にお招きいただきました。その席で、陛下が沼津の美しい自然について話してくださり、また皇后陛下は沼津に深い関わりのある文人について語ってくださいました。お二人とも沼津についてとても詳しくご存知です。沼津の方は自分の住む地に自信を持っていただきたいと思います。

また沼津は御用邸が建てられたことや、兵学校が建設されたという歴史もあり、素晴らしい文化を持った特徴ある地です。ぜひ若い市民の方々にこの素晴らしい歴史を伝承していきましょう。市民憲章のもっとも大切な目的の1つは沼津にプライドを持っていただくことです。自分たちが育った沼津に自信を持ち、その素晴らしい地をさらに良いものにするため、憲章に書かれている5つの項目を実践していきましょう。

#### ～「がん」の時代を生き抜くために～

現在、「がん」は5割治ると言われていますが、今日はこの5割を8割に上げるための方法をお伝えしたいと思います。まず一つ目は予防。禁煙が最も大切な予防法です。飲酒はほどほどに。食事については、塩分、脂肪が控えめの日本食を腹八分目とし、緑黄色野菜や果物をたっぷり採ってください。適度の運動で免疫力を高め、清潔に心がけて、細菌やウイルスによる「がん」を防いで下さい。これらの予防法は、「がん」だけではなく、心筋梗塞や脳卒中にも有効なので、是非、実践していただきたいと思います。

2つ目はがん検診を受けること。ここで大切なのは、「健康と 思う今こそ がん検診」という標語。万が一、症状がある場合には、がん検診を受けずに、医療機関で診てもらってください。また、がん検診で精密検査が必要と判断された場合には、必ず指示を守ってください。精密検査を受け、「がん」と診断されるのは10～100人に一人です。精密検査は健康であることを証明するために受けていただく検査です。

3つ目は自分の身体に少し心配りをする。具体的には、3～4ヶ月に一度、配布したプリントに記載されている「がん」の症状がないか自己点検してください。もし、症状があれば、少し勇気を出して、医師に診てもらいましょう。症状があっても最終的に「がん」と診断される方は、がん検診の精密検査と同様ごく一部ですが、「がん」ではないことを確認することが大切です。

この3つに気をつけることで、「がん」で命を落とす可能性をかなり低くすることができます。是非、実践してみてください。



# ◆市民憲章運動推進 第41回全国大会 花巻大会◆

## 花巻市で全国大会

～ あなたの「イーハトーブ」を見つけよう ～

会長 渡邊 雅夫

市民憲章運動推進第41回全国大会は8月26、27日の二日間にわたり、「宮沢賢治と温泉のまち」として知られる岩手県花巻市で開催されました。

大会は宮沢賢治一色の演出となりました。第一部の演劇では「あなたのイーハトーブを見つけませんか!!」と題して地元の劇団が演じました。「イーハトーブ」とは賢治が思い描いた理想郷のことで、このイーハトーブの実現に向けた活動が「まちづくり」であり、そこには様々な立場の多くの市民の参加が望まれます。市民憲章は市民の啓蒙運動ですので、このような大きなキャッチフレーズを持っていることを羨ましく思います。

第二部のパネルディスカッションでは「みんなが主役、本音で語るまちづくり」という題目で議論が交わされ、パネリストの熱のこもった意見に会場は大変な熱気に包まれました。コーディネーターはパネリストだけでなく会場の参加者からの意見も引き出し、様々な分野の熱意ある市民のコラボレーションとして、行政とつながっていくことが理想であり、ここでも「市民が自ら考える」ことがまちづくりの基本であると締めくくられました。



### 市民憲章の賞の表彰者を募集

市民憲章推進協議会では、「ささやかな行為でも周囲の人々に感動を与えた」や「他人を思いやり、分け隔てなく愛情を注いで行動した」など、市民憲章の精神で実践した人や団体を公募します。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文を実践した人、または団体。自薦、他薦は問いません。

#### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送。

#### 3. 期限

平成19年3月30日（金）

### 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集

市民憲章推進協議会では、次号広報紙「あおぞら」の表紙写真を公募しています。

#### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのぼのとした日常を表現している写真。（応募は何点でも可）

#### 2. 規格

カラープリント（サイズ規定なし）

#### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局（連絡先は下記にあり）へ持参してください。

#### 4. 期限

平成19年3月30日（金）

発行：沼津市市民憲章推進協議会（広報委員会） 題字：稲田 喜一  
事務局：沼津市役所地域づくり推進課 市民まちづくり推進室  
〒410-8601 沼津市御幸町16番1号 / TEL：934-4807



# 憲章スピリット

( 会 員 会 報 )

NO. 19

(発行：2007年3月31日)

沼津市市民憲章推進協議会

今年は暖冬の影響で桜の開花が例年より早く、桜の淡い紅色が目にとまる今日このごろです。会員のみなさまにおかれましては、善意と思いやりの心で、すこやかな毎日をお過ごしのことと思います。

21世紀が幕を開け数年が経ちました。時代は移り変わり、私たちをとりまく状況も常に色を変えながら、社会というキャンパスに描かれています。この変化は様々な表現に例えられ、「ハードからソフトへ」「物の時代から心の時代へ」などと謳われています。20世紀という「物」を追求してきた時代が終わり、内なる「心」が重要視される時代が幕を開けたことといえましょう。

このことは、当協議会の活動を推進する上では、たいへん良い時代になったのではないかと考えられます。それは、沼津市市民憲章がまさに「心」の規範を表しているからです。

協議会の活動には、講演会の開催から憲章碑の補修作業にいたるまで様々な活動があり、今年度は特別事業として「あいさつ」標語の募集も行い、活動の幅を広げてまいりました。このような「心」の活動を30年以上も続けてくることができたのも、会員の皆様のご協力があったからにほかなりません。

心の時代の到来は私たちの活動への追い風になってくれるに違いありません。今後も様々な活動を長くつづけていくために、会員のみなさまのお力添えが必要です。本年は役員の変更時期となっており、各専門委員会のメンバーも新たに組織されます。つきましては、会員のみなさまの積極的なご参加をお待ちしております。



## “感動” 落ち穂ひろい (19)

沼津市市民憲章推進協議会  
総務委員会委員長 古屋 三秋

私の家は小学校の通学路沿いにあります。最近、登校時に庭の花木に散水していると「おはようございます」下校時には「こんにちは」「花がきれいだね」など子どもたち、父兄が声をかけてくれます。私からも出来るだけ先に声を掛けるように努力しています。これは2006年11月、沼津市市民憲章推進協議会「あいさつ」推進事業での「あいさつ」標語募集の成果が浸透しているのではと、嬉しく感じています。

今、日本の社会に最も求められているのは、人と人との結びつき、心と心の交流ではないでしょうか。不登校児童の増加、少年非行の低年齢化、いじめ、児童虐待、家族間の殺人など暗いニュースが多い今、人と人が心を通わせるには、まず「あいさつ」が必要だと思います。

少子高齢化が進行しており、とくに農・漁村地域の高齢化が進行しています。しかし農・漁村地域には情操教育に役立つ自然環境が整っており、高齢者の知恵も豊富で、子ども達の教育にふさわしい環境なのです。元気な高齢者の老人クラブ活動を通し積極的に子育てに関わってもらい、「あいさつ」運動や伝承行事・異世代交流事業など、地域ぐるみで子育て支援の環境を整えていければ良いと考えています。

また沼津市の高齢化率は、全国平均の20.04%（2006年6月 高齢社会白書発表調べ）に対し、21.1%（2006年6月末 調べ）と高く、5人に1人は高齢者という現状です。特に高齢者の交通事故の多発、高齢者への虐待、一人暮らし老人世代の増加に伴う地震・津波時の対応など、多くの問題があります。

これからの地域づくりは、何もかも行政がやってくれる訳ではありません。きめ細かい地域のネットワークをつくり、ボランティア活動をされている方の協力などを得て、関係行政機関、学校、福祉団体などとの連携を密にし、地域格差を広げない、住民福祉の向上に努力したいと思います。



去る2月6日(火)、沼津市民文化センターにてテレビ寺子屋の公開録画が行われ、アニメ「サザエさん」のマスオ役としてお馴染みの増岡弘さんを講師にお迎えして「ことばはプレゼント」「すべてに心をこめて」という演目でご講話をいただきました。

私たちは日々の生活の中で忙しさのあまり、ついつい相手にきついことばを言ってしまいます。しかしことばは一度口から出ると決して戻すことは出来ない、相手へのプレゼントだということ。だからこそ、相手のことを思いやり、ことば一つ一つに心をこめることが大切だということを、講演を通じて増岡さんは私たちに教えてくださいました。

また、公開録画終了後には来場者へ向けてのミニ講演が行われ、以下のようなお話をしてくださいました。



私たちは日々の生活で目には見えない、心というボールでバレーボールをしています。しかし、バレーボールといっても競技のバレーボールのように、相手を倒すことを目的にしているではありません。私たちが毎日の生活で行っているバレーボールは、強く来たボールを優しく打ち返したり、時には強く打ち返したりしながら、お互いのことを考えてボールを送りあう、思いやりのバレーボールです。

しかし、最近の家庭の中、日本という国の中では、思いやりのバレーボールが忘れられてしまっているのではないのでしょうか。ぜひみなさん、心のバレーボールを忘れないでください。そして日本中が優しいバレーボールをするようになってくれればと願っております。

## 「テレビ寺子屋に参加して」

参加された方から寄せられた感想を紹介します！

### 西沢田 芹澤 香代子 さん

講師のお話の中で「毎朝チュッしますか?」「毎日お風呂で背中を流しますか?」この問いにほとんどの方が「してませ〜ん!」と答えると思いますが、そういう心持ちでお互いに接していますか?との問いかけだと理解しました。

今回のテーマは“心”。人と人との関係の基本は言葉。「言葉は心をうつす」「言葉は人格の半分」「言葉は凶器」「言葉は一度出したら帰らない」「言葉は相手へのプレゼント」本当にそうだと思います。私の六十余年の人生の中で、言葉の刃物でザクッと刺されたことが何度かあります。心に深く突き刺さり、年月の力を借りても傷は深く、決して治癒することはない、という経験をしました。

実母の言葉が思い出されます。「自分が言われたり、やられたりしたらイヤだ!」と思うことは絶対に人にしてはいけないよ。誰もが皆心を持っているからね。相手の心を考えないと、自分に返ってくるよ」

久しぶりに母を偲びました。思慮深い母でした。

### 原 植松 正 さん

初めて拝聴しました。山形県新庄市の中学校の様子、先生方と生徒との朴訥とした会話の中に、石焼き芋の中身のような、ほっかほかの温もりを感じつつ講師の見事な演出により、情景が彷彿とさせられました。

日本の教育問題については「家庭教育」「社会教育」「学校教育」の三者の相関関係がないと解決しないと思います。そのまず第一の「家庭教育」が一番基本的に重要であり、「躰」は字の如く、さっぱりした服装と言葉遣いができることと、家庭内での「おはよう」「ありがとう」が言えるかどうか、少なくとも以上の二点ができる子どもは大丈夫ではないかなと思います。学校の先生方も試練の時代を迎えていますが、是非踏ん張って頂いて各々の「学校」と「PTA」及び取り巻く「地域の皆様」とタッグを組み、乗り越えて欲しい。今回の講演を聞き、感じた次第です。



# あいさつ運動推進標語入選作品発表

あいさつはコミュニケーションの第一歩であり、人と人をつなぐ潤滑油です。また、最近では犯罪抑止の効果もあると、あいさつの良さが見直されています。

そこで当協議会では、明るく住みよいまちづくりの実現に向けたあいさつ運動を推進するために、昨年11月あいさつ運動推進標語を募集しました。応募総数は合計1、285作品にものぼり、予想を超える多くの応募に驚くとともに、市民の皆様のあいさつへの関心の高さをとても嬉しく感じました。

その中から30作品の入選が決まりましたので、みなさんにご紹介します。入選作品は今後「あおぞら」や沼津市のホームページ等に掲載する予定です。



## — 入 選 作 品 — 覧 —



### ◆ 小学生の部 ◆

・あいさつで 大きく広がる 笑顔の輪	第三小学校	中山 凜斗 さん
・あいさつで 人とのふれ合い ふかめよう	第五小学校	山本 康司郎さん
・あいさつで 広がっていく 人との輪	第五小学校	湯浅 真 さん
・あいさつで 心も体も 元気よく	金岡小学校	塚田 隆寛 さん
・あいさつは 人と人との 思いやり	大岡小学校	小關 紅音 さん
・あいさつは 友だちふやす あいことば	大岡南小学校	切通 敦也 さん
・ひろげよう げんきなあいさつ わたしから	大岡南小学校	野田 麻菜美さん
・あいさつで 心と心が つながるよ	大岡南小学校	高野 結衣 さん
・元気よく 明るいあいさつ みんなの笑顔	大岡南小学校	河村 和輝 さん
・あいさつで みんなと作ろう 心の輪	大岡南小学校	勝又 紳 さん
・あいさつは、みんなをつなぐ メッセージ	片浜小学校	菊地 美穂 さん
・あいさつで 心と心が つながるよ	片浜小学校	土屋 鋼史 さん
・あいさつで 笑顔いっぱい 元気いっぱい	今沢小学校	井深 廉 さん
・あいさつで みんなにここにこ あかるいみらい	原小学校	川口 桃樺 さん
・ひろげよう 明るいあいさつ ちいきのわ	原小学校	熊谷 奈々 さん
・あいさつで 笑顔あふれる 朝の道	原東小学校	高橋 里枝 さん
・あいさつは 心と体の ビタミン剤	戸田小学校	佐藤 優子 さん

### ◆ 中学生の部 ◆

・あいさつは 心を結ぶ みんなの輪	門池中学校	持田 安奈 さん
・あいさつは 心と心の かよいあい	門池中学校	中野 栞那 さん
・あいさつは 心のドアを 開くかぎ	門池中学校	森山 一樹 さん
・あいさつは 心と心の キーカード	門池中学校	星野 遼介 さん
・あいさつで 市民が地域が みな笑顔	愛鷹中学校	吉田 綾 さん
・あいさつで 今日の始まり さわやかに	静浦中学校	森川 裕香 さん
・あいさつで 明るく広げる 地域の輪	市立校中等部	藤牧 夏那子さん
・あいさつに あふれる僕らの 自慢の市	市立校中等部	渡邊 千智 さん
・あいさつで 広げよう人の輪 心の輪	市立校中等部	金澤 由記 さん

### ◆ 一般の部 ◆

・あいさつで 豊かな心 育てる地域	西沢田	青木 由明 さん
・あいさつと 笑顔でつなぐ ころろ(心)の輪	柳町	石田 祐樹 さん
・あいさつで 照らそう人の和 笑顔の輪	杉崎町	石原 正平 さん
・挨拶を 交わす社会に 笑顔あり	日の出町	大村 雅子 さん
・あいさつで ふれ合う心 なごむ顔	西浦立保	勝又 征雄 さん



# 憲章碑補修作業を行いました

昨年10月28日、当協議会の憲章碑委員会が中心となって、沼津市民文化センター前と市立病院2箇所の憲章碑補修作業を行いました。

10月の終わりとは思えぬほどの暖かな日差しの中での作業は、とても清々しく気持ちのよいもので、憲章碑を磨くと同時に、作業する私たち自身の心も磨かれていったように感じます。



3時間近い作業を終えると、色が剥がれ読みにくかった憲章文も、遠くからでもはっきりとわかるくらい堂々としたものに生まれ変わりました。

この生まれ変わった憲章碑を見た方たちの心に、市民憲章のスピリットが深く刻まれてくれれば良いと思います。

今後もみなさんの心に市民憲章にこめられた願いが届くよう、委員会では補修作業を行っていきます。

## 市民憲章の賞の表彰者を募集

市民憲章推進協議会では、「ささやかな行為でも周囲の人々に感動を与えた」や「他人を思いやり、分け隔てなく愛情を注いで行動した」など、市民憲章の精神を実践した人や団体を公募します。

### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人、または団体。自薦、他薦は問いません。

### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて事務局へ郵送してください。

### 3. 期限

2007年4月27日（金）

## 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集

市民憲章推進協議会では、次号広報紙「あおぞら」の表紙写真を募集しています。

### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのぼのとした日常を表現している写真。

（応募は何点でも可）

### 2. 規 格

カラープリント

（サイズ規定なし）

### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局（連絡先は下記にあり）へ持参してください。

### 4. 期 限

2007年4月27日（金）



# 憲章スピリット

(会員会報)

NO. 20

(発行：2007年10月1日)

沼津市市民憲章推進協議会

あいさつで大きく広がる 笑顔の輪 中山凜斗さん 平成18年度あいさつ運動推進標語入選作品

## <新会長就任のごあいさつ>

先達が作った「理想郷への道標」の再確認を

### 沼津市市民憲章推進協議会 会長 積 惟貞

沼津市の市民憲章の誕生は昭和48年にさかのぼります。当時の先輩たちは沼津の将来を見据えて「理想郷への道標」としてこの憲章文を作りあげました。平易で親しみやすいこの文章の中に、先輩たちの夢と情熱が凝縮されています。グローバルな時代と言われ、中央集権で格差社会となった今日、その反省から地方に視点を向けようと声高に叫ばれるようになりました。今こそ私たちの進むべき方向性の拠りどころとして市民憲章を再認識すべき時であろうと思います。



幸い霊峰富士を背に穏やかな駿河湾を望み、気候温暖な上に中央とも指呼の間という極めて恵まれた土地、そしてそこに住む沼津びと（人）は例外なく穏やかで優しい。人類が古来求めてきた桃源郷はこの地にこそ実現が可能と言えるでしょう。

目標を富士山頂に例えれば、その道筋は私たちの先輩が作ってくださいました。今は迷わずその道標に従って、上を目指せば良いのです。一人でも多くの沼津市民が憲章文に親しんでいただき、住み良い沼津を目指すことがその第一歩です。まず家庭から近所から。

## “感動”落ち穂ひろい(19)

### 「届いた びゅうお への手紙」 沼津市市民憲章推進協議会 常任委員 深澤 繁子

びゅうおに出掛けた時のことです。その日びゅうおの入口辺りは多くの人で賑わっていました。聞くところ第三中学校の一年生が遠足で御用邸、南消防署、我入道の渡し、びゅうおの4箇所をグループごとに計画を立てて回っているということ。私は生徒のみなさんにびゅうおの案内をしました。

「はい！ノートを出して、しっかりメモをしてください。」私の声に素直に従う子ども達。その姿に驚くと共に、子ども達の真剣な姿に思わず説明にも熱が入りました。説明を終えた後の記念撮影では、私も仲間に加えてくださいました。

後日第三中学校の生徒さんから、びゅうおに81通も手紙が届いているとの連絡を受けました。私は胸が熱くなり、読んだその足で第三中学校を訪れました。

この遠足のスローガンは「絆」だったそうです。子ども同士の心を通わせ、気持ちを一つに目標を達成させるといふこの遠足の意味は大きかったと、改めて私に気付かせてくれました。

「絆」といえば、私は市民憲章の唱和の先達役として各校を訪問していますが、いずれの学校も礼儀正しく、体育館に響く唱和の声に「絆」が感じられました。

届けられたどの手紙も綺麗な筆跡で綴られ、充実した楽しい学校生活を送っていること、そして最後はびゅうおの皆様のご健康と発展をお祈り申し上げますと結ばれておりました。

先生方の情熱と教育の尊さを肌で感じる事が出来る私はとても幸せです。感謝。





## ◆◆◆ 総会報告 ◆◆◆

平成19年度総会が、6月29日（金）に市民文化センターにおいて、沼津市長、沼津市議会議員、沼津商工会議所会頭（代理）のご臨席を賜り開催されました。議事に先立ち「市民憲章の賞」表彰式が行われ、今年度は社員研修の一部に研修所付近の草刈や清掃を組入れ実施している株式会社イカイ様と、長年にわたり沼津市社会福祉協議会に毎月寄付を続けているY. S様の2組が受賞されました。議事では、平成18年度の事業、収支決算、監査報告、19年度の事業計画、予算について満

場一致で可決され、その後、役員改選に入り、下記のとおり新しい常任委員会のメンバーが決定いたしました。

その後総会記念講演が行われ、沼津市退職校長会会長の大竹武士先生が「ぺんぺんぐさ ～魂たちへ 教師からの便り～」と題して、教員生活の中で経験されたことなどを交えながら講演してくださいました。講演内容の一部を右ページに掲載させていただきましたのでぜひ御覧ください。

### 平成19年度 常任委員

No.	役職	氏名	所属団体名
1	会長	積 惟 貞	財団法人芙蓉協会 顧問
2	副会長	井口八千喜	沼津市議会
3	〃	川村 誠司	沼津市緑化推進協議会
4	〃	竹村 喜次	(社) 静岡県建築士会沼津支部
5	監事	佐野加代子	
6	〃	浅沼 和雄	沼津市私立幼稚園協会
7	常任委員	鈴木 雄士	沼津市子ども会育成連絡協議会
8	〃	千田 洋子	沼津市赤十字奉仕団
9	〃	中野いとゑ	ガールスカウト沼津地区連絡協議会
10	〃	勝亦 芳紀	沼津市自治会連合会
11	〃	小笠原啓之	(社) 沼津青年会議所
12	〃	林 幹 人	沼津市校長会
13	〃	中 島 隆	沼津市(今沢地区) 社会福祉協議会
14	〃	深澤 繁子	沼津ユネスコ協会
15	〃	鳥羽山信子	女性の会”アミーぬまづ”
16	〃	赤堀 肇紀	沼津ライオンズクラブ
17	〃	須沢 洋子	国際ソロプチミスト駿河
	顧 問	斎 藤 衛	市長
	〃	杉山 功一	市議会議員
	〃	諏訪部恭一	商工会議所会頭
	相談役	勸 山 弘	沼津市市民憲章推進協議会元会長
	〃	稲田 喜一	沼津市市民憲章推進協議会元会長
	〃	渡邊 雅夫	沼津市市民憲章推進協議会前会長



## ◆◆◆ 総会記念講演 ◆◆◆

演題：「ぺんぺんぐさ ～魂たちへ…教師からの便り～」 講師：大竹 武士先生

### 【講演の一部抜粋】

私が教師を退職する数年前の生徒の話です。

その子は両親の再婚を機に、先生の言うことを聞かない子になってしまいました。ある日、私が職員室に顔を出すとその子が進路の相談をしていました。彼女は勉強が嫌いだけれど高校には行きたいと話していました。結局その子は高校に進学したのですが、6月頃だったでしょうか。黒く丈の長い服を着て、黒く長い髪をなびかせた女の子達の集団が私の車の近くを自転車で蛇行運転していました。見るとその集団の先頭に彼女の姿がありました。



私は筆を取りました。そして、世の中にはなぜ自分ばかりこんなに苦労しなければならないのかと不満に思う人はたくさんいる。けれどそう思った人たちの多くは、もう少し頑張ろうと自分の心をなだめながら生きている。頑張って暮らさない、という手紙を彼女に出しましたが、何の音沙汰もありませんでした。

それから4年経った正月、年賀状に紛れ白い封筒に入った手紙が届いていました。差出人を確認しましたが群馬県榛名女子学園という女子少年院から出されたもので差出人の名前は書いてありません。その手紙は彼女からのものでした。本当は先生から手紙を頂いてもう少しましな暮らしが出来たら、元気に頑張っているという手紙を出したいと思っていたけれど、私は弱いから、もう一度やり直そうと思いつつもそうすることが出来ず、こんなところから先生に手紙を書くことになってしまった。そんなことが書いてありました。

しかし、本当に強い人などいるのでしょうか。皆色々なことで迷い、何度も躓きながら生きている。もっとしっかりしようと思いつつも崩れてしまった人が駄目な人間というわけではない。寒空の下で成長する植物も、いきなり芽を出すわけではない。お日様の光を感じて、根っこで受けた温かさが蓄積されていって、ある日地面から芽が出てくる。人間の心の中のもっと頑張ろうと思う気持ち、つまり魂に関わる善なるものもまた、植物の芽と同じように、少しずつ人間の魂の中に蓄積されていって、ある日突然芽吹いたように現れるものではないか。頑張って暮らさない。そういう手紙を彼女に出しました。翌年、彼女は品行方正で出所し、その後結婚したという旨の手紙と家族で写っている写真を送ってくれました。

彼女はこれから親として、子どもを育てていきます。赤ん坊の頃から子どもを育てるのに、親がどれだけ苦労してきたのかを身をもって知ることになるでしょう。どこのうちの母親も、親になんかならなきやよかった、何でうちの子はもっと頑張らないのか、と様々なことを繰り返し思います。それでも気持ちを立て直しながら、頑張ろうと自分に言い聞かせ、子どもを育てていきます。

しかし、子どもも叱られようとしてやっているわけではありません。真剣にやっても上手くいかないことなんて山ほどある。そういう暮らしの中で、こうしたら親が喜ぶのでは、こうすれば上手くいくかもしれないなど、様々なことを考えながら動いているのではないかと私は思います。

大人とは、教師の仕事とは何かと改めて問われてみると、子ども達に一生懸命生きていきなさいという思いを伝えることにつきます。怒鳴ったり叱ったりということではなく、子ども達に頑張って生きていけということを伝える。それ以外にはないような気がします。

市民憲章には、善意と思いやりを持って家庭と社会を育てていくということが書かれています。これからも子ども達にそのことを伝えていきたいと思う次第であります。





# 会員の皆様へのお願い

## ◆◆◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◆◆◆

協議会では、日常の中で「ほのぼのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しております。

表彰者は皆様からの推薦をもとに選考しておりますので、身近にいるこのような個人や団体をご推薦くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### 1. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号をご記入の上、事務局まで郵送してください。

### 2. 期 限

平成20年3月末日



## ◆◆◆ 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集 ◆◆◆

協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を市民の皆様より募集しています。技術的なものは問いません。日常の中のほのぼのとした情景、心温まる様子を写真に収め、事務局までお送りください。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

### 1. 規 格

カラープリント（サイズ規定なし）

### 2. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局（連絡先は下記にあり）へ持参してください。

※人物が写っている場合は、本人の許可をとってください。

### 3. 期 限

平成20年3月末日



## ◆◆◆ “感動” 落ち穂ひろいのエピソード募集 ◆◆◆

協議会では、会員会報紙「憲章スピリット」に掲載する“感動”落ち穂ひろいの原稿を募集しています。皆様が日常の中で経験した、心温まるエピソードをご紹介ください。皆様からの投稿、心よりお待ちしております。

### 1. 応募方法

日常の感動したエピソード（400～600字程度）に、住所、氏名、電話番号を明記した紙を添付して、事務局まで郵送してください。

### 2. 期 限

平成20年2月末日

## お詫びと訂正

憲章スピリット No.19に掲載されていた“感動”落ち穂ひろいのNo.（19）は（18）の誤りでした。謹んでお詫び申し上げます。

発行：沼津市市民憲章推進協議会（広報委員会） 題 字：稲田 喜一  
事務局：沼津市役所地域づくり推進課 市民まちづくり推進室  
〒410-8601 沼津市御幸町16番1号 / TEL：934-4807

平成18年度 あいさつ運動推進標語入選作品

あいさつで 人とのふれ合い ふかめよう

山本 康司郎 さん



(発行：2008年3月31日)

# 憲章スピリット

(会員会報)

NO. 21

沼津市市民憲章推進協議会

冬の厳しい寒さがいつの間にか和らぎ、香貫山を薄紅色に彩る桜の木々が、私たちに春の訪れを感じさせてくれる今日この頃です。会員の皆様におかれましては、心豊かに、健やかな毎日をお過ごしのことと存じます。

さて、協議会では19年度も市民憲章の精神の普及のため、憲章碑清掃や講演会の開催、街頭キャンペーン等、様々な活動を実施いたしました。これらの活動を行う中で改めて感じたのは、沼津市民の心の温かさです。憲章碑の清掃中「とても綺麗になりましたね」と言葉をかけてくださったこと。講演会で皆様が真剣な眼差しで静聴される様子や、終了後、私たちへかけてくださった「ありがとう」の言葉。皆様から戴いた、心のこもった言葉のプレゼントに、協議会のスタッフ一同励まされました。そして、皆様のご協力のおかげで、無事事業を成功させることが出来ました。

今後も沼津市がさらに住みよいまちになるよう、精力的に活動を行っていきたいと考えております。ぜひ皆様、今後ご支援・ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。



## “感動”落ち穂ひろい(20)

「市民のパワー」 沼津市市民憲章推進協議会 副会長 川村 誠司

昨年11月に沼津市で開催されました技能五輪国際大会は、予想をはるかに上回る人出で、大成功の内に無事終わることが出来ました。

私の所属する沼津市緑化推進協議会では市民と参画し、心からの『おもてなし』を合言葉に、会場である門池を湖にたとえ、湖畔をみんなで育てた花で飾り、外国からの選手や家族、国内選手団の心に潤いと安らぎを提供するため、7月頃より種を配布し、各家庭で育成していただきました。

しかし、心配事もありました。大会時に花が咲き誇っていなければ何の意味もありません。そこで、種類によっては冷蔵庫保管をし、発芽の時期調整をお願いしたり、また、会場である門池地区の方々には何度も講習会を開いたり、地区市民総出でご協力いただきました。そして、市民のパワーで大会に合わせて、見事3万株の花を咲かせることに成功したのです。

これは絶対に大会を成功させたいという、市の担当職員と市民の熱い気持ちがひとつになったからこそ、成しえたことでしょう。とても心に残る出来事でした。

平成18年度 あいさつ運動推進標語入選作品

あいさつで 広がっていく 人との輪

湯浅 真 さん



## ◆ ミニ講演の内容 ◆

親にストレスが溜まると、そのストレスはほぼ 100%子どもにぶつけられてしまいます。これは子どもにとってよくありません。今日は子どもにイライラをぶつけない方法を、幾つかご紹介しようと思います。

まず大事なのは、親の皆さんがストレスを溜めないことです。また、ストレスを発散する自分なりの時間を持つことも大切です。子どもといて「イライラしてきたな」と感じた時は、その場から離れて少しの間避難してください。無理してその場にいても結局怒ってしまうし、怒り出すと止まらないものです。ですからイライラしてきた時は、怒りが治まるまでその場を少し離れて、落ち着いてから戻る。

けれどもその場から避難出来ない時もあります。そういう時は小出しにイライラを出す。例えば、子どもが部屋を散らかしてイライラしはじめた時、イライラを小出しに態度に出せば、子どもは親の態度がおかしいと気づき、片付けを始めたりします。「どうして片付けが出来ないの！駄目な子ね！」と子どもを叱っては、子どもは傷つきますし、逆効果です。

大人が非常にまずいのは、自分の怒りを子どもにぶつけているだけなのに、それを子どものためだと言い訳することです。それに気付かない人がとても多い。ぜひ皆さん、自分をごまかさないようにしてください。

### 皆様からの感想を紹介します

#### 講演会を聴いて 内村 美恵子 様

親野智可等先生については、日頃から新聞などで拝見していたので、今回の機会を楽しみにしていました。

実際に講演を聴いて、親野先生の具体的な事例と実践例の豊富さに驚きました。先生は23年間教職に就いておられた方であり、示される事例の数々はどれも説得力のあるものばかりでした。

例えば、親は子どもの忘れ物を叱って記憶に留めさせようとしがちですが、親野先生の提案は違います。あらゆるところに付箋を貼る等、子どもが思い出すように親が工夫をします。親が工夫をすることで叱る必要がなくなる、というのは、現在子育てに奮闘中の私たちにとって目から鱗の思いでした。



また、「叱る」ことより「誉める」ことがいかに大切なことなのかも実感しました。頭ではわかっていても、日常生活では圧倒的に前者が多いのが現状です。でも、子どものよさを伸ばすには誉めること、とにかく誉める。それを胸に、これからも講演と一緒に参加したお母さん方と楽しく子育てをしていきたいと思っています。

平成18年度 あいさつ運動推進標語入選作品

あいさつは 人と人との 思いやり

小関 紅音 さん



# 沼津ライオンズクラブから沼津市民憲章額贈呈

日時：2008年1月30日(水)

場所：沼津市立第二小学校、千本小学校、第二中学校

毎年、青少年指導を目的として、沼津ライオンズクラブ様より市内の小中学校に市民憲章額を寄贈していただいております。

今年度は第二小学校、千本小学校、第二中学校への寄贈が決まり、去る1月30日、各学校の体育館にて贈呈式が行われました。

児童・生徒たちは、壇上に上がった先生方やライオンズクラブの皆様、そして私たち協議会役員の話に真剣な表情で耳を傾けていました。式の最後には元気よく、大きな声で市民憲章を唱和してくれました。

沼津市の将来を担う子どもたちの心に、市民憲章の精神が育まれることを願いながら、今後も活動を続けていこうと思います。



沼津ライオンズクラブ会長より、憲章額を受け取る生徒代表。(第二中学校)

## テレビ寺子屋公開録画

講師：親野 智可等 氏



子育てについて語られる、親野智可等先生と司会の松田友恵さん。

日時：2008年2月4日(月)

場所：沼津市民文化センター 小ホール

協議会では毎年、市民憲章文で謳われている「善意と思いやりを持って、温かい家庭と社会を育てる」精神を市民の皆様に応用することを目的として「テレビ寺子屋」を沼津市に招致しています。

今年度は元教師で、教育に関する著書を多数執筆されている親野 智可等(おやの ちから)さんを講師に迎え、「子どもたちを叱らないで躾けるにはどうするか」「子どもを伸ばす最高の方法」という演題でご講話いただきました。

1部では、子どもが叱られることにより、自分に對する自信を失い、また、自分を叱った相手や周りの人に対する不信感を抱くようになると、「叱る」ことが子どもに及ぼす影響を説明。そして叱って躾けるのではなく、叱らないで子どもが行動出来るシステムづくりをする工夫が大切だということをお話してくださいました。

2部では、子どもが興味を持ったことについて、親が協力することで子どもの才能が開花することを、数人の成功者の例を挙げて説明。また、子どもは褒められることによって、自分に自信をつけ、人を信頼するようになる、と「褒める」ことの効果を挙げ、良いところを褒めることはもちろん、躾けたいことを褒める等、褒める場面を増やして欲しいとお話してくださいました。

収録後は来場者へ向けてミニ講演が行われましたので、その様子を右ページにて紹介します。

平成18年度 あいさつ運動推進標語入選作品

あいさつで 心も体も 元気よく

塚田 隆寛 さん



# 街頭キャンペーンを実施しました

日時：2008年1月27日(日)

場所：沼津駅北口周辺

「市民憲章推進協議会です。よろしくお願いします。」人通りの多い日曜日の午後、駅前に響く声。

去る1月27日、市民憲章の精神の普及のため、街頭キャンペーンを実施しました。冬らしい、寒さの厳しい日でしたが、多くの方が私たちの声に足を止め、啓発グッズを受け取ってくださり、そこに書かれていた市民憲章や、同封した広報紙「あおぞら」に目を通していらっしゃいました。また、啓発グッズを受け取る際、「寒いのに大変ですね。体調崩さないようお気をつけください。」「市民憲章に書かれていることは当たり前なことだけれども、決して忘れてはいけない精神ですね。頑張ってください。」等、温かい言葉をかけてくださり、沼津市民の優しさ、素晴らしさを改めて実感しました。

これからも沼津で生活する皆様が心豊かに、より良い生活を送れるよう、私たちは市民憲章の普及に努めていきます。



## 会員の皆様へお願い



### ◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◆

協議会では、日常の中で「ほのぼのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しています。身近にいるこのような個人や団体をご推薦ください。

#### 1. 応募条件

市内に在住または勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人または団体。自薦、他薦は問いません。

#### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送、または直接事務局へ持参してください。

### ◆ 広報紙「あおぞら」表紙写真募集 ◆

#### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのぼのとした日常を表現している写真。  
※人物が写っている場合は、本人の許可を取ってください。応募は何点でも可です。

#### 2. 規 格

カラープリント ※サイズ規定なし

#### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局へ持参してください。  
受付期限は表彰者、写真ともに2008年4月30日（水）までです。



発 行：沼津市市民憲章推進協議会（広報委員会） 題 字：稲田 喜一  
事務局：沼津市役所地域づくり推進課 市民まちづくり推進室  
〒410-8601 沼津市御幸町16番1号 / TEL：934-4807



# 憲章スピリット

( 会 員 会 報 )

NO. 22

(発行：2008年10月31日)

沼津市市民憲章推進協議会

## 平成20年度総会報告 平成20年6月30日(月) 沼津市民文化センター2階 大会講室

平成20年度の総会が6月30日(月)市民文化センターにて沼津市長、沼津市議会議長、沼津商工会議所会頭(代理)の御臨席を賜り開催されました。

「市民憲章の賞」表彰式の後、平成19年度の事業、収支決算、監査報告、20年度の事業計画、予算について審議され、満場一致で可決されました。

総会記念講演では、静岡県立大学 食品栄養学科栄養生命科学科教授の合田 敏尚先生に、「健康長寿のために食を見直す」と題しまして、健康でいきいきとした生活を送るための方法をご講話いただきました。

「市民憲章の賞」表彰式の様子、総会記念講演の概要を中ページに掲載しましたので、ぜひ御覧ください。



開会のことばを述べる原田浩常任委員

## “感動” 落ち穂ひろい (21)

『イラクの女性は今』

沼津市市民憲章推進協議会 常任委員 鳥羽山 信子

激しい戦闘が続くバグダッドで、取材中の橋田信介さん、小川功太郎さんが亡くなって4年。イラク国内の治安は一向に安定化の兆しは見え、米国は軍隊の駐留を延長するなど、出口の見えない状況が続いている。

橋田さんの意思を継ぎ、この戦争で光を失ったモハメド君の救援活動が行われた。そして、その多くの方たちの温かい思いを基として橋田メモリアル・モハメド君基金100人委員会が設立された。彼等は「ファルージャに子ども病院を」を合言葉に活動し、その一環として、イラクのファルージャの医師や看護師を日本に招致をしている。そして東邦大学医学部医療センターの協力の下に、招致した医師たちに同医療センターで医学、医療技術の修得が出来るよう、支援を行っている。

去る6月22日、私の所属するアミーぬまづで、帰国直前のファルージャ総合病院産婦人科医師ムンタハ・ハマディさんから、イラクに於ける女性の現状についてお話を聞くことが出来た。

イラクでは戦前は教育水準も高く、裕福な家庭では女性でも医師や教師として社会に出て働くことができたこと。一夫多妻は歴史的に様々な大国の影響下に置かれてきたため、兄弟が死亡すると、その妻子を養う習慣から行われているということ。度重なる戦争で病院は破壊され医薬品も不足しているため、満足な医療が出来ず母子の死亡率が高いこと。家族を失った女性や子どもがたくさんいること。学校が爆撃され、学用品も無く、残った教室で勉強していることなどを話された。

多くの医師が戦火を逃れて国外に去る中、日本で研修を受けた医師は懸命に命と向き合っていると聞く。破壊されたインフラ。働き手を失い、自爆テロの恐怖に怯えながら必死に生き抜く女性や子どもたち。イラク国民の社会的、経済的生活水準の低下は深刻である。

民間で出来る支援は小さいかもしれない。だが、民族、階級、性を超えて異文化を受容しあい、一人ひとりがそれを支えたいと願うこと。それこそが恒久性を持ち、ささやかでも確かな実を結ぶのだと思う。



# 総会記念講演 「健康長寿のために食を見直す」

講師：静岡県立大学 食品栄養学科 栄養生命科学科 教授 合田 敏尚 先生

## 【講演の概要】

寝たきりの主な原因 1位は脳血管疾患、2位は骨折です。

脳血管疾患は動脈硬化が最大の危険因子ですが、これは糖尿病や高脂血症等、肥満からくる病気が主な原因です。これらの病気は発症するまでに長い境界領域の状態があります。しかし本人が苦痛を感じませんから「これはいけないことだ」と理解しないと防ぐことが出来ません。また、肥満は脳血管疾患だけでなく心疾患等死亡率の高い病気にも関わっていますから、肥満を防ぐ生活を送ることが大切です。

肥満は食べすぎが原因と考えられていますが、過去 30 年間の日本人の食生活全体の摂取量は増えていません。問題は食べた量に見合った運動をしていないことです。ですから体を動かすことを意識してください。

また食生活の西欧型への移行により、脂肪を過剰摂取するようになったことも原因です。日本人は太りやすい遺伝子を持っており、しかも西欧人に比べてインスリンを分泌出来る量が半分以下です。このような遺伝子を持つ私達が太りやすい食生活を送ると糖尿病を発症する原因ともなりますので、低度の肥満から注意しなくてはなりません。

太りにくい食事の取り方として、取るタイミングを工夫することがあります。脂肪は 1 回の食事ごとに蓄積されますから、朝食や昼食を抜き夕食をたくさん食べると、蓄積する脂肪量はかなり多くなります。そして、食べた後一部はエネルギーとして失われますが、夜、特に深夜は熱をほとんど出しません。食べた分だけ脂肪として蓄えます。また、人は、朝、目が覚めてから食事をするので、肝臓や小腸等の消化吸収に関わる臓器が活動し、それが全体のホルモン分泌に繋がります。そういう意味でも朝食を取ることは大切です。

次に血糖値を上げにくくする方法には、胃に負担をかける方法があります。例えばご飯に 1 滴酢を入れる、食物繊維の多い食物と一緒に摂る、玄米と一緒に食べる等は、血糖値を上げにくくするという観点から意味があるものだと思います。

以前基本健診受診者で、メタボリック症候群の診断基準における項目に 1 つ以上該当する方 30 名に、専門家の個別指導の元、自分で出来る改善方法を考え実践していただきました。9 ヶ月実施したところ、体重・腹囲が減り、血圧も下がり、肝臓の指標も下がりました。彼等の生活で 1 番変わったのは、食事の内容です。アルコールを控え、野菜類を摂取するようになりました。野菜類をたくさん摂取する食生活の方は血圧も低く、インスリンの効きが良いです。このような生活習慣があるかが一つの鍵になると思います。

次に寝たきりのもう一つの原因、骨折についてです。

骨を強くするためには、幼い頃から予防をすることが 1 番です。無理なダイエットをせず、十分な栄養を摂ること。そしてもう 1 つ、十分な運動をし、骨に刺激を与え続けること。このことをしっかりと行えば、強い骨がつくれます。

若い頃に上記のことをしていなかった人も十分な運動をすることで、骨量の減少を緩やかにしていくことができます。そして十分な栄養、特にカルシウムや骨を形成するビタミンDやビタミンKが不足しないような食事をするのが大切です。女性の場合、更年期以降エストロゲンの分泌が減少しますが、エストロゲンとよく似た効果を持つイソフラボンを含む大豆を摂取することで、予防になります。

運動をする、飲酒をほどほどにする、朝食を食べ間食を控える、禁煙する等の健康習慣を持っている方と持っていない方の 10 年後を比較すると、健康習慣を 3 つ程度しか実施していない人は、6 つ 7 つ行っている方と比べて、約 4 倍死亡率が高いということです。

自分の体は自分で守る。生きがいを持って自分の体を守ることが大切なことです。





## 脳血管疾患、骨折防止に必要な栄養素

栄養成分名	特 徴 ・ 効 果	含まれる食品
カロテン (ビタミンA)	発がんを抑制する効果、成長の促進や生殖器の維持等。	レモン、とうがん、 温州みかん、びわ等
ビタミンC	水溶性ビタミン。 LDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防。	温州みかん、 キウイフルーツ等
ビタミンD	骨の形成を促進、骨粗しょう症の予防。	サンマ、マグロ、 カツオ、サバ等
ビタミンE	脂溶性ビタミン。 LDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防。	サンマ、イカ、 アーモンド等
ビタミンK	骨の形成を促進、骨粗しょう症の予防。	納豆(大豆)、 ほうれん草等
葉 酸	貧血の予防。胎児の器官形成に必須。 近年、中高年者の動脈硬化や認知症との関係が注目されている。	枝豆、いちご、大豆 ふろふき大根等
イソフラボン	エストロゲンとよく似た効果を持つ。	大豆等

### 健康に関するチェック

#### <肥満度指数表示 (BMI)>

・体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) ※平均は18.5～25。25を超える場合は要注意。

#### <メタボリック・シンドロームチェック>

- ・ウエスト 男性：85cm以上 女性：90cm以上
- ・血 圧 収縮期：150以上 拡張期：85以上
- ・中性脂肪 150以上
- ・HDLコレステロール40未満
- ・血糖値 空腹時血糖値：110以上



## 平成20年度市民憲章の賞 表彰式

平成20年6月30日(月)

協議会では、一度だけでも、また、ささやかな善意でも、周囲の人々に感動を与え、市民憲章の精神を実践された方々を表彰させていただいております。

今年度は真砂町にある蛇松緑道の草木の手入れやゴミ拾いを、4年間毎日続けられている芹澤さんと、「誰にも優しい、美しい地域づくり」を目的とし、沼川の草刈、子育て支援に参加する保護者の車両の誘導等、様々な奉仕活動を行っている原地区社会福祉協議会軽作業部会。以上1名1団体を表彰させていただきました。



皆様の周りに、市民憲章の精神を実践されている方がいらっしゃいましたら、ぜひご推薦ください。協議会で選考の上、来年度の総会で表彰させていただきます。



# 20番目の憲章碑が設置されました

10月1日、市内で11番目の地区センターとなる、沼津市第五地区センターがオープンしました。センター入口の花壇の傍に、20番目となる憲章碑が設置されています。

ステンレス製の憲章碑は、丈夫で劣化しにくく、また文字も読みやすくなっています。

市民の皆様が頻繁に利用する施設に設置されたことにより、今



まで以上に、多くの方たちに市民憲章に触れる機会が増えたことを、と

ても嬉しく感じております。第五地区センターを利用の際、また近くにお寄りの際はぜひ憲章碑を御覧ください。そして心の中で市民憲章を唱和してください。

沼津に住む皆さんの心に市民憲章の精神が根付くよう、今後も市民憲章の普及に努めていきます。



## 会員の皆様へお願い



### ◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◆

協議会では、日常の中で「ほのぼのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しています。身近にいるこのような個人や団体をご推薦ください。

#### 1. 応募条件

市内に在住または勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人または団体。自薦、他薦は問いません。

#### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名（団体の場合は団体名・代表者名）、生年月日（個人の場合）、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送、または直接事務局へ持参してください。

### ◆ 広報紙「あおぞら」表紙写真募集 ◆

#### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのぼのとした日常を表現している写真。

※人物が写っている場合は本人の許可を取ってください。応募は何点でも可です。

#### 2. 規 格

カラープリント ※サイズ規定なし

#### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局へ持参してください。

**受付期限は表彰者、写真ともに2009年3月31日までです。**



発行：沼津市市民憲章推進協議会（広報委員会） 題 字：稲田 喜一  
事務局：沼津市役所地域づくり推進課 市民まちづくり推進室  
〒410-8601 沼津市御幸町16番1号 / TEL：934-4807



狩野川沿いの道を歩いていると、桜やたんぽぽ、たくさんの植物が蕾を膨らませ、春の訪れを感じさせてくれる今日この頃です。会員の皆様におかれましては、心豊かに、健やかなる毎日をお過ごしのことと存じます。

昨年は、日本漢字能力検定協会が公募で選ぶ「今年の漢字」のとおり、変化の激しい1年でした。激動の時代の中で様々なものが目まぐるしく変わっていきませんが、そのような時代だからこそ、どんなことにも流されない強さを持つことや、周りへの思いやりの心を持つことが、より大切になってくると思います。そしてその心を表すものこそ市民憲章ではないでしょうか。

協議会では、毎年広報誌「あおぞら」の作成や講演会の開催、市民憲章碑の清掃等、市民憲章の精神普及のため様々な活動を行っております。そして、その活動を継続できているのは、会員皆様の支えがあったからです。

今後も協議会では、市民憲章の精神を広めるため、活動を続けていきます。ぜひ皆様、今後ご支援、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。



## “感動”落ち穂ひろい(22)

### 「この日の感動に感謝」

沼津市市民憲章推進協議会 常任委員 深澤 繁子

昨年のことです。

第二中学校への憲章額の贈呈式の中で、市民憲章の唱和の先導を行なうため、壇上へと向かいました。

私は、憲章額の贈呈式での唱和がとても好きです。なぜなら、希望にあふれる子どもたちの元気いっばいの唱和に清々しい気持ちと、エネルギーを貰えるからです。

そんなことに思いを馳せていたからでしょうか。途中の階段でスリッパが脱げ、躓いてしまいました。どうしたらいいかと一瞬頭が真っ白になってしまい、片方だけのスリッパの格好で壇にのぼりました。唱和の式典を無事に終えた私の足元には、事務局の山本さんが、何事もなかったかのように寄り添い、脱げたスリッパを丁寧に履かせ、また滑ってはいけないと、私の手を取り一緒に階段を降りてくださいました。

まさに市民憲章の精神の実践です。

全校生徒の前での行動、このやさしい、忘れないであろうこの日の感動に感謝！

山本さんは、3年半、協議会の事務局を務めてくださいました。その間、様々な場面で献身的なお手伝いをいただいたことに、思い当たる節がある方は少なくないと思います。この3月で退職されるということで、感動のできごとを伝えたい気持ちと、お礼の意味を込めて、この場をお借りして紹介させていただきました。

3年半、協議会を陰から支えていただき、本当にありがとうございました。



# 平成20年度 沼津市

## 戸田地区懇親会 2008年11月5日(水) 戸田庁舎別館会議室

戸田地区へ市民憲章の精神の普及のため、協議会役員と戸田地区コミュニティ推進委員会役員との懇親会を開催いたしました。

戸田地区では清掃活動や子ども達への読み聞かせ会や芸能発表会の開催等、活発な活動をされているそうです。そしてお話を伺いながら、活動の1つ1つに市民憲章の精神を感じ、とても嬉しく思いました。

また意見交換の時には、「市民憲章を唱和することは、自らの行動を見つめ直すきっかけとなる。今後も活動を頑張りたい。」と激励の言葉を頂き、私達協議会役員も、市民憲章がささやかだけれども大切なものだと、再確認できました。

これからも協議会の皆様のご理解・ご協力を得て、市民憲章を推進していきます。

## 成田市市民憲章推進協議会視察研修会

2009年1月28日(水) 沼津市民文化センター第五会議室

成田市市民憲章推進協議会役員が、研修視察のため当市を訪れました。研修会では、お互いの市民憲章を唱和した後、活動について説明を行いました。

成田市は「子どものための市民憲章のはなし」という冊子の配布など、子ども達への市民憲章の精神の普及に力を入れていました。また、小中学校の式典や、成人式、市の会議の時など多くの場面で市民憲章を唱和しているそうです。

当協議会でも毎年、小中学校への憲章額贈呈式の際に、子ども達と一緒に市民憲章唱和をしています。市民憲章の心を伝えていくことは、未来を担う子ども達の健やかなる成長を助けていくものだと考えています。

今後協議会では、子ども達、そして子ども達の見本となる私達大人へ市民憲章の精神が浸透するように、そして私たちのまち沼津が、住みよい笑顔の絶えないまちになるように、今後さらなる努力をしていこうと思います。



# 市民憲章推進協議会活動報告

## テレビ寺子屋公開録画 井村 雅代氏 講演

2009年2月5日（木） 沼津市民文化センター小ホール

例年、協議会ではテレビ寺子屋を沼津市に招致し、講演会を行っています。今年度は、シンクロナイズドスイミングのコーチで、アテネオリンピックまで日本代表、北京オリンピックでは中国代表を指導したベテランコーチの井村雅代さんを講師に迎え、「叱るコツ」「家庭の支え」という演題でご講話いただきました。

「叱るコツ」は、気分で叱らないこと、何度もしつこく叱らないこと、昔のことを思い出して叱らないことの3つだと、その理由を説明。後半の「家庭の支え」では、子どもを育てるには親の支えが必要不可欠だということを、実体験を交えながら講話してくれました。

現在子ども達に嫌われることを恐れ、叱らない親が増えていると言われていています。しかし、自分のことを真剣に考えてくれていると相手に伝われば、嫌われないこと。そして、相手のためを思うなら叱ることも大切だと、講演から学びました。

この講演の様子は、4月25日、5月9日、朝9時55分からテレビ静岡で放送予定です。ぜひ皆さん御覧ください。

## 皆様からの感想を紹介します

### 「井村先生のお話を聴いて」

今回初めて拝聴しました。指導した選手達を、世界レベルまで育てる名コーチのお話が聴けるということで、とても楽しみにしていました。

先生のお話の中で1番心に残ったのは、世界に通じるような選手を育てるには、家族の協力が必要だということということです。

家でしっかりと栄養ある食事を食べられてもらっている子は、長時間のプール練習を集中してこなせる体力がある。シンクロ選手の、あのキラキラした美しい水着も、選手のお母様が一针一针心を込めて刺繍をしているとのこと。先生の熱心な指導と、子を思う親の気持ち、両方がそろって、素晴らしい選手が育つのです。

今、勉強だけではなく、家庭で教えるはずの躾や栄養バランスの取れた食事まで、全て学校任せの親が多いと聞きます。しかし、親の愛情があってこそ、子どもはどんな逆境にも負けない強い子に育っていくのです。

今後私も娘達の子育てを手伝う機会があるかもしれません。その時は今日聴いた先生の言葉を思い出し、家庭の愛を伝える子育てをするよう、アドバイスしたいと思います。



## 沼津ライオンズクラブから市民憲章額寄贈 2009年2月25日(水)

青少年健全育成を目的として、平成17年度から沼津ライオンズクラブ様より市内の小中学校に市民憲章額を寄贈していただいております。

今年度は第三小学校、香貫小学校、第三中学校への寄贈が決まり、各学校の体育館にて贈呈式が行われました。当日は冷たい雨の降る寒い日でしたが、子ども達の「おはようございます!」という元気いっぱいのあいさつと、満面の笑顔のおかげで、心はすっかりポカポカになりました。

式典でライオンズクラブの市川会長が幼少期宮脇に住んでいたことを話されると、児童たちは市川会長に「僕も宮脇に住んでいるんだよ!」と嬉しそうに話しかけたり、市民憲章を元気よく大きな声で唱和をしてくれたりと、子ども達の素直な様子に、とても感動しました。

昨今非行の低年齢化など、子ども達に関する悲しいニュースを耳にすることがありますが、実際に子ども達と触れ合い、沼津の子ども達は真っ直ぐに成長をしていることを実感しました。



### 会員の皆様へお願い



#### ◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◆

協議会では、日常の中で「ほのほのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しています。身近にいるこのような個人や団体をご推薦ください。

##### 1. 応募条件

市内に在住または勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人または団体。自薦、他薦は問いません。

##### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名(団体の場合は団体名・代表者名)、生年月日(個人の場合)、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号を書いて郵送、または直接事務局へ持参してください。

#### ◆ 広報紙「あおぞら」表紙写真募集 ◆

##### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのほのとした日常を表現している写真。  
※人物が写っている場合は、本人の許可を取ってください。応募は何点でも可です。

##### 2. 規 格

カラープリント ※サイズ規定なし

##### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局へ持参してください。

受付期限は表彰者、写真ともに2009年4月30日(木)までです。



発 行：沼津市市民憲章推進協議会(広報委員会) 題 字：稲田 喜一  
事務局：沼津市役所地域づくり推進課 市民まちづくり推進室  
〒410-8601 沼津市御幸町16番1号/TEL:934-4807



# 憲章スピリット

( 会 員 会 報 )

(発行：2009年10月15日)

NO. 24

沼津市市民憲章推進協議会

## 平成21年度総会報告 平成21年6月30日(火) 沼津市民文化センター2階 大会議室

平成21年度の総会が6月30日(火)市民文化センターにて、沼津市長、沼津市議会議長、沼津商工会議所会頭(代理)のご臨席を賜り開催され、20年度事業報告・収支決算、役員改選及び21年度事業計画・収支予算が承認されました。

「市民憲章の賞」の表彰式では、長年、清掃奉仕活動を行っている、青野千代さんと戸田小学校・中学校の皆様を表彰させていただきました。

総会記念講演会では、静岡県立大学看護学部の野村千文准教授に「アクティブに加齢するために」という演題で、年齢とともに変わる暮らし方の中で「生きがい」を持ち続けるための心の持ち方と体のケア方法についての講話をいただきました。(市民憲章の賞、講演内容の詳細については中ページに掲載してあります。)



### 【 新 役 員 の 皆 様 】

#### 常任委員会(15名)

会 長 積 惟 貞

副会長 川村 誠司、竹村 喜次、佐野 加代子(新)

監 事 浅沼 和雄、深澤 繁子(新)

委 員 鈴木 雄士、千田 洋子、中野 いとゑ、秋山 武弘、杉澤 教人、内田 卓雄  
鳥羽山 信子、赤堀 肇紀、須沢 洋子

#### 総務委員会(7名)

委員長 小西川 泰子

役 員 榊原 昭雄、大嶋 進、大嶋 孝、大谷 正明、市川 浩樹、湯浅 優子

#### 広報委員会(6名)

委員長 渡辺 茂子

副委員長 岩崎 一見

委 員 青木 峯子、芹澤 香代子、稲木 浩之、宮村 修吉

#### 憲章碑委員会(6名)

委員長 宇野 広

委 員 大石 千鶴子、後藤 浩、池田 渥子、金井 恵子、杉山 範子

#### 顧問及び相談役

顧 問 栗原 裕康(沼津市長)、山崎 篤(沼津市議会議長)、後藤 全弘(沼津商工会議所会頭)

相談役 勸山 弘、稲田 喜一



## “感動” 落ち穂ひろい（23）

『「今日の風、なに色？」を読んで思うこと』

沼津市市民憲章推進協議会 常任委員 須沢 洋子

今年6月にアメリカで開催された「第13回ヴァン・クライバーン国際ピアノコンクール」で生まれながら全盲の辻井伸行さん（当時20歳）が日本人初の優勝を果たしました。

昨年からの世界同時不況以来、世の中暗いニュースばかりで、この朗報は感動でした。

「目が不自由では楽譜も見えないでしょうに？」「どのようなプロセスで天才ピアニストに成長したのでしょうか？」その答えは母親の辻井いつ子さんの著書に明確に記載されていました。

我が子が視覚障害児という絶望の中から子供の特異な才能（音に対する人並はずれた感覚）を見つけ出しました。2歳3ヶ月で母親の歌に合わせておもちゃのピアノを弾いたという驚異です。その我が子の才能を信じ、親子共々いろいろな弊害を乗り越え精進を重ね、今や世界にはばたくピアニストとして邁進中です。

著書の中に「何か1つこの子がこの子らしく生きていけるものがほしい」「何か1つこの子が自信をもてるものを身につけてほしい」「そして生きてきて良かったと思えるような人生をこの子が歩んでいけますように」とあります。正に子育ての原点ですがなかなか難しく、簡単にはいきません。昔からいわれる「子を見れば親が解る」、「子は親の鏡」などの言葉は、親としての責任の重さをひしひしと感じさせられます。

人間形成は親から子へ、子から孫へと永遠に受け継がれていきます。辻井いつ子さんの女性として、母親としてのセンスの良さ、明るく前向きな生き方に敬服至極です。

ともあれ天才ピアニスト辻井伸行さんのすばらしい音色「奇跡の音」をライブでぜひ聴きたいと熱望しています。

## 平成21年度市民憲章の賞 表彰式

協議会では、一度だけでも、また、ささやかな善意でも、周囲の人々に感動を与え、市民憲章の精神を実践している方々を表彰させていただいております。

今年度は、毎朝、リコー通りの金岡小学校から桐陽高校にかけての歩道の清掃や植込みの手入れを、長きにわたり続けられている青野千代さんと、毎年、海水浴シーズンの前の時期に戸田のシンボルである「御浜岬」の清掃活動を行っている、戸田小学校児童会、戸田中学校生徒会の1名2組を市民憲章の精神の実践者として表彰させていただきました。



表彰式の様子(左:青野千代さん、右:戸田中学校・戸田小学校 校長先生)



# 総会記念講演 「アクティブに加齢するために」

講師：静岡県立大学 看護学部 看護学科 准教授 野村 千文 先生

## 【講演の概要】

### 1. こころのしたく 生きがい観を見出す

生きがいというものがどうやって生まれてくるか整理してみると、核となるのは、人は生きがいを追及する内在的な力（充実感への欲求、成長への欲求、変化への欲求）を持っているということです。また反対に困難な境遇の状況でこそ、それをバネとする力も生きがいの核となります。

次に人が生きがいを感じると体にどのような効果があるのかを整理してみました。生きがいを感じることによる良い効果としては、ストレスが緩和される、安らぎを覚える、精神が安定するということがあります。これらは生きがいの対象となっているものを、より一層がんばっていかうという行動が生活への張り合いをもたらし、健康状態にもよい効果を示すのではないかと考えております。

しかし、30代に生きがいとなっていたものを70代、80代になってもずっと生きがいとして持ち続けることは難しいものです。例えば、仕事を退職した時に仕事という生きがいを失ってしまい、次のものに目を向けていかなければならなくなり、生きがいを一つ喪失してしまうという体験をします。

そういった体験をして、疎外感、孤独感、不安感などの感情を持ったとしても、そこからどう生きがいを再獲得していくかということが、高齢期になった時に考えなくてはなりません。

### 2. 体のしたく 睡眠・足の爪の変化について

#### 睡眠について

加齢に伴う、誰もが避けられない体の変化として眠りというものがあります。

具体的には、なかなか寝付かれない、夜中に目が覚める、朝早く目覚める、眠りが浅い、1日に何回も眠るなどがあります。

これらの対処療法として、夕暮れ時に寝る前の準備として散歩するなど定期的な運動習慣をつけること、「寝るぞ」と構えないこと、昼食後20～30分の間をめでに少し寝ることなどがありますが、高齢になるほど睡眠パターンは変わってくる事を受け入れることも大切です。

#### 足の爪の変化について

普段は爪の事を話す機会はありませんが、なぜ関心を持ち始めたかと言えば、病院でお会いする高齢期の患者さんの体のケアをしているときに、爪のトラブルを抱えている方が大変多いと気付いたからです。

爪のトラブルはたいしたことではないと思われがちですが、足の指や爪に怪我をして歩く事が困難になると、歩くのを控えるようになり、怪我が治ればまた歩こうと考えますが、一度動くのを減らす習慣をつけてしまうと、外出する機会が減り、いざ何かをしようと思った時には体が動かなくなっているという事もあります。そういった生活が長年続くと最後には寝たきりとなってしまいます。

活動範囲が減るということは、日々の生活の中で刺激が減っていき、閉じこもりがちな生活になり、認知症等を発症しやすくなるのではないかとされています。

フットケアとしては、足を清潔に保つ事です。爪の間を綺麗に洗い、十分に乾かします。爪を整えるのはただ切るだけでなく、やすりを使って角質を除去したり、血流をよくするためのマッサージも必要です。

足元の健康が大事と言われるますが、足腰を鍛えると言う事だけではなく、足の指の方まで見ていただければ良いと思います。







# 会員の皆様へのお願い

## ◆◆◆ 市民憲章推進協議会 会員募集 ◆◆◆

市民憲章の精神を日常生活に活かし、市民一人ひとりが郷土を愛し、心豊かな生活を送るためには、より多くの市民の皆様が協議会に参加していただくことが不可欠です。

どうか、会員の皆様には、ご家族や友人等に協議会を紹介していただくなど、会員の増強にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

(会費)

個人会員 1口 1,000円(年額)

組織会員 1口 5,000円(年額)

## ◆◆◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◆◆◆

協議会では、日常の中で「ほのぼのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しております。

表彰者は皆様からの推薦をもとに選考しておりますので、身近にいるこのような個人や団体をご推薦くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人、または団体。

自薦、他薦は問いません。

### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名(団体の場合は団体名・代表者名)、生年月日(個人の場合)、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号をご記入の上、事務局まで郵送してください。

### 3. 期 限

平成22年3月末日

## ◆◆◆ 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集 ◆◆◆

協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を市民の皆様より募集しています。技術的なものは問いません。日常の中のほのぼのとした情景、心温まる様子を写真に収め、事務局までお送りください。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのぼのとした日常を表現している写真。(応募は何点でも可)

(例：一家団らんの1コマ、ボランティア活動や学校・地域活動の様子、沼津の美しい自然 等)

※人物が写っている場合は、本人の許可をとってください。

### 2. 規 格

カラープリント(サイズ規定なし)

### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局(連絡先は下記にあり)へご持参願います。

### 4. 期 限

平成22年3月末日

発 行：沼津市市民憲章推進協議会(広報委員会)

題 字：稲田 喜一

事務局：沼津市役所地域づくり推進課 市民まちづくり推進室

〒410-8601 沼津市御幸町16番1号/TEL:934-4807



# 憲章スピリット

( 会 員 会 報 )

(発行：2010年4月1日)

NO. 25

沼津市市民憲章推進協議会



テレビ寺子屋の様子

春風が心地よい季節となりました。会員の皆様方におかれましては、健やかに過ごしのことと存じます。

さて、昨年度も皆様方のご協力を得て、総会をはじめとする協議会の諸行事を無事に実施することができましたことを厚くお礼申し上げます。

特に2月9日(火)に開催された「テレビ寺子屋」では登山家の田部井淳子氏を講師に招き、約400名もの方々に参加していただき、大盛況のうちに講演会を開催できました。

これからも、市民憲章のより一層の普及・啓発を図って参りますので、今後ともご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## “感動” 落ち穂ひろい(24)

### 『ワン・ショット Student's Heart』

沼津市市民憲章推進協議会 常任委員(原中学校長) 内田 卓雄

「校長先生お願いがあります。」卒業式を前にした頃、突然3名の生徒が校長室に現れました。「あの、体育館裏のコンクリート壁面にペンキで絵を描きたいんですけど…」私はどぎまぎです。何しろ、昨年までは問題行動を起こし続けた生徒たちでしたから。何を描くのか。うーん??即決する勇気はありません。しばらくして「分かった。費用は学校で持ちましょう。」こうして、彼女たちの壁画制作が始まりました。土・日も彼女たちは弁当持参で描きにやってきます。そうして卒業式の前日です。青い空に白い雲が浮かび、林があり、前景に托鉢の修行僧がたたずむ、学校を象徴するような見事な明るい壁画が完成したのでした。無言の返礼でした。

これは、本校のことで気恥ずかしいのですが、図書室に落書きが見つかりました。しかし、聞いたことがない名前が描かれた落書きで、どうやら過年度のものようですが放ってはおけません。これに動いたのが生徒会長です。全校に呼びかけ、「落書き消し隊」が誕生です。落書き消し隊は、まるで積年の瘡蓋(かさぶた)をとるように落書きを消し去っていきました。

突然、中央廊下に大きな福ダルマが張られました。その下には2年生全員が入試を前にした3年生へ応援メッセージを整然と寄せています。中には、「卒業しても自分を見失わず頑張ってください」などというものもあります。そして今度は、その返礼とばかりに3年生全員が1・2年生へも励ましと感謝の言葉をお守りスタイルで張り出しました。大きな、大きな心のキャッチボールです。

今時の子供たち、捨てたもんじゃありません。心温まる話はざくざくと出てきます。でも、その背後には先生方や大人たちの温かい配慮と見えない働きかけが見え隠れしています。それに応えるように子供たちの心は輝きます。

それにつけても、過日、満員電車で席を空けてくれた我が子を誉めずして諫めた母親に出会いました。愕然です。どうしたらいいのでしょうか。弱りました。



## 平成21年度 沼津市市民憲章推進協議会活動報告

### 市民憲章碑の清掃活動 平成21年11月5日(木) 大平・第四地区センター



当協議会では、毎年、市内20箇所にある市民憲章碑のメンテナンスを行っています。

今年は、特に文字の色が落ちるなど、状態の悪かった大平地区センターと第四地区センターの憲章碑のメンテナンスを行いました。

当日は大変寒い日でしたが、通りがかりの人々の「ご苦労様」や「きれいになったね、ありがとう」とのひとことに、とても温かい気持ちになりました。

### 沼津ライオンズクラブによる第四小・中学校への市民憲章額寄贈

平成22年2月25日(木) 第四小・中学校体育館



例年、青少年の健全育成を目的として、沼津ライオンズクラブ様より市内の小中学校に市民憲章額を寄贈していただいております。

本年度は、第四地区の小中学校の全30学級に憲章額を寄贈していただきました。

寄贈式では、小中学校の児童・生徒達が沼津ライオンズクラブ役員と当協議会役員とともに市民憲章を唱和し、式の終わりに生徒代表が「市民憲章を毎日みて、沼津市民の一員であることを意識して生活していきたい」とお礼の挨拶をしました。

### 市民憲章啓発街頭キャンペーン 平成22年1月24日(日) 沼津駅北口周辺



この街頭キャンペーンは、市民憲章の精神の普及・啓発を目的に、沼津駅北口からキラメッセぬまづの間において、当協議会役員及び専門委員が、行き交う人々に会員募集のチラシや市民憲章啓発グッズを配布していくものです。

一人でも多くの方に活動への理解をいただけることを願いながらキャンペーン活動を実施しました。



## テレビ寺子屋公開録画 田部井 淳子氏 講演

平成22年2月9日(火) 沼津市民文化センター小ホール

### 「世界の山々をめざして～夢に向かって挑戦し続ける心～」

- 私は、世界七大陸の最高峰の一つであるカルステンツ・ピラミッド（オセアニアの最高峰）に行った時、自分の体のことや、健康について考えさせられました。この山岳に住んでいる人達は、今でも石器時代と変わらない生活をしており、常に裸で、筋肉のつき方、美しさが人間の肉体のサンプルのようでした。  
その姿を見て、中年になってからの一番のおしゃれとは、決して高価な洋服に身を包む事ではなく、いかに鍛え抜かれた肉体を持つかが最高のおしゃれではないかと強く感じました。
- 私は、よく「トレーニングをしているのか」と聞かれますが、特別なことは何もしていません。  
ただ、朝起きてから夜まで、体のどこかを伸ばしたりしてストレッチをしています。  
例えば、2階から降りてくる時はなるべく足を高く上げることを心がけ、天気予報を見る時はじっとせずにスクワットをするなど、日常生活の中でできることはたくさんあります。ぜひ、実行してみてください。
- 1991年に南極に行った時のこと、何万年、何十万年もの間、人間や生物など誰も歩いた事のない雪と氷は本当に美しく、誠実・清らか・荘厳といった言葉を越えた美しさでした。  
あの風景を見た時、私達は生きているというよりも、むしろ生かされているのだとの気持ちになりました。こんな美しいところを汚してはいけないし、私たちの物を残していくなんて、その事の方が強く抵抗があり、そういった気持ちが自然と湧いてきて、ゴミはもちろん、排泄物も含めてすべて持ち帰りました。
- 私達は本当に限られた時間しか生きる事ができません。その限られた時間の中で私達が残せるものといったら、私はお金でもなく、物でもなく、自分自身の毎日の生活の積み重ね、自分だけの歴史だと思えます。自分が本当にやりたい事というものを持っているのなら、それを悔いなくやり、そして自分自身の歴史を豊かなものにしたいと思っています。

### 皆様からの感想を紹介します

#### 『田部井 淳子さん 元気をありがとう』 多田 三夫さん

舞台に背筋伸ばして立つ田部井さん、大地にしっかり根を下ろしたような安定感。さすがは、世界七大陸最高峰に女性で初登頂された登山家だ。ユーモア交えた話は大変面白かった。毎週のように、海外の山々に登っているので、普段から何かをしながら、絶えずストレッチをしているのが健康法とのこと。テレビの前に座りっきりの私、生活を改めなくてはと思う。

雪崩にテントを飛ばされながら果たしたエベレストの初登頂。空から眺めた南極の絶景。山の仲間とシャンソンを習い始め、ホテルで盛大なコンサート。最近始めたピアノもいきなり月光からショパンへ。今は世界各国の最高峰登頂（現在五十九ヶ国）を目指している。元気はつらつとして何事にも好奇心を持ち前向きに人生を謳歌している姿は素晴らしい。

#### 『田部井さんの話から』 西 順子さん

「テレビ寺子屋」の放送は子供が育ち盛りの頃良く見ていました。

最近はいろんな年齢に向けてのテーマで作っているのかな？と思い、また番組を見たくまりました。

さて、田部井さんのお話はうなずける事ばかりでした。何事も健康が大事ですね。

私も時々ストレッチをしたり、姿勢良く歩くようにしたりしていました。

以前習っていた「習字」をまた始めました。

田部井さんの様には出来ませんが、趣味もあるので今まで忙しくて出来なかった事をしてみたいです。





# 会員の皆様へのお願い

## ◆◆◆ 市民憲章推進協議会 会員募集 ◆◆◆

市民憲章の精神を日常生活に活かし、市民一人ひとりが郷土を愛し、心豊かな生活を送るためには、より多くの市民の皆様が協議会に参加していただくことが不可欠です。

どうか、会員の皆様には、ご家族や友人等に協議会を紹介していただくなど、会員の増強にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

(会費)

個人会員 1口 1,000円(年額)

組織会員 1口 5,000円(年額)

## ◆◆◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◆◆◆

協議会では、日常の中で「ほのぼのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しております。

表彰者は皆様からの推薦をもとに選考しておりますので、身近にいるこのような個人や団体をご推薦くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人、または団体。

自薦、他薦は問いません。

### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名(団体の場合は団体名・代表者名)、生年月日(個人の場合)、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号をご記入の上、事務局まで郵送してください。

### 3. 期 限

平成22年4月末日

## ◆◆◆ 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集 ◆◆◆

協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を市民の皆様より募集しています。技術的なものは問いません。日常の中のほのぼのとした情景、心温まる様子を写真に収め、事務局までお送りください。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのぼのとした日常を表現している写真。(応募は何点でも可)

(例: 一家団らんの1コマ、ボランティア活動や学校・地域活動の様子、沼津の美しい自然 等)

※人物が写っている場合は、本人の許可をとってください。

### 2. 規 格

カラープリント(サイズ規定なし)

### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局(連絡先は下記にあり)へご持参願います。

### 4. 期 限

平成22年4月末日

発 行：沼津市市民憲章推進協議会(広報委員会)

題 字：稲田 喜一

事務局：沼津市役所市民協働課

〒410-8601 沼津市御幸町16番1号/TEL:934-4807



# 憲章スピリット

( 会 員 会 報 )

(発行：2010年11月1日)

NO. 26

沼津市市民憲章推進協議会

## 平成22年度総会報告 平成22年6月28日(月) 沼津市民文化センター2階 大会議室

平成22年度の総会が6月28日(月)市民文化センターにて、沼津市長、沼津市議会議長、沼津商工会議所会頭のご臨席を賜り開催され、21年度事業報告・収支決算、役員改選及び22年度事業計画・収支予算が承認されました。

総会記念講演会では、静岡県立大学の犬塚協太教授に「温かい家庭・社会の形成と男女共同参画社会」という演題で、現代の家庭と社会がどう変化しているかを踏まえながら、男女共同参画社会の必要性についてお話いただきました。



挨拶をする山崎議長

### “感動” 落ち穂ひろい (25)

『この子たちに期待する』

沼津市市民憲章推進協議会 広報委員 青木 峯子

「わたしの主張」「社会を明るくする運動作文コンテスト」「人権作文コンテスト」等最近、生徒、児童の考えていることや思っていることに触れる機会があった。

エコの問題、福祉の問題、人間関係、マナー、家庭、学校、家族、友だち、将来のこと、体験したこと等。聞いたり、読んだりしているうちに、ウンウンとうなずけたり、ホウーそんなことに気付いたの？よく観察していたね。頑張っているね。と感心した。

『高齢者との同居のススメ』沼津市内の小学三年生の作品です。百才になる曾おばあちゃんと接しながら小学生なりに学習していく様子が書かれ、明るい社会を作るには、一人一人が大切な存在で、大切にすることで感謝の気持ちを持つことができるという。

また、人権作文の中には、臓器移植のことが書かれてあった。提供する人の立場や提供される人の立場、そしてその人たちをとりまく家族の思いを考え、右往左往の迷いを書いている。そして母親に「もし私が脳死と判断されたら…？」と聞いている。母親は、「もしあなたが脳死だと言われても、あなたを大切に育ててきたもの、絶対拒否したいと思うよ」と答えた。思春期のこの生徒は、親子の絆、母親の愛をこの会話の中で深く感じたと思う。

父親の生きざま、恋愛論、失敗し立ち直ったこと、楽しかったこと、辛かったこと、その時家族はどんな対応をしてくれたか。一寸はずかしかったり思い出すのも悔しかったりするかも知れませんが、そのことを話してやってください。

時代や環境が違うからと片付けないでほしいのです。パソコンで検索して解答を得るのもいいでしょうが、解答が同じです。その子らしさが見つかりません。

次代の子どもたちは考えています。知恵、知識、生活力(生きる力)の種を植え付けてはいかげでしょうか？

やがて、根をはり、花となり、実となるこの子たちに期待したいと思います。



## 総会記念講演

# 「温かい家庭・社会の形成と男女共同参画社会」

講師：静岡県立大学 国際関係学部 教授 犬塚 協太 先生

### 1. 現代日本人の家族イメージの原型

家庭や家族という問題は、人間社会において基本的な関係であり、多くの皆様が経験される人間関係である。日常生活で経験していることで、改めて考える機会はなかなかないが、私がこれまで学問的に勉強をしてきて感じるのは、多くの人がある種の共通の家族イメージを持っているということである。

私たちの家族イメージの原型は、父・母・子どもという核家族。

父親の役割は、外で仕事をして、家族が生きていくためのお金を稼ぐこと。

母親の役割は、家の中で家事や育児をすること。

その両親の期待に応えて一生懸命勉強することが子どものすべきこと。

家族を愛して、それぞれが一生懸命役割を果たすことで、愛情に満ちた素晴らしい家庭ができるというイメージが私たちのどこか原型にあるのではないか。

### 2. 近代家族とは

「近代家族」は、18世紀後半から19世紀以降のヨーロッパやアメリカの社会で、産業革命をきっかけに始まったとされる近代社会以降につくり出された家族である。

それまでの社会は、農林水産業のような第一次産業が中心だったが、産業革命やフランス革命をきっかけに第二次産業、第三次産業が中心となり、資本主義社会となっていく。日本でも明治、大正以降に富国強兵や殖産興業というスローガンを掲げ、近代化していく動きがあった。

昭和30年代～40年代の高度成長期になると、重工業が中心になり、都市部の会社や工場に勤めに出て、給料をもらって生活するというスタイルが一般化してきた。

そのような社会が必然的に作り出してきた家族のモデルが、近代家族である。

### 3. 日本的近代家族の登場と拡大

高度成長期に近代家族が一気に普及したことがわかる三つの数字がある。

一つ目は主婦化。サラリーマンが増えるのと平行して主婦という役割を担う人が増えた。

二つ目は出生率。戦後のベビーブーム以降どんどん下がり、高度成長期の20年間は平均二人っ子時代。お金も愛情もたっぷりかけて育てるのにちょうどいい規模だった。

三つ目は日本的核家族化。核家族が増えるとそれ以外の家族は減るのが普通だが、日本では家と言われた直系家族の形が解体していった、その分核家族だけが一方的に増えるということにはなかった。家も残りながら、核家族も増えたという非常に珍しい現象が起こった。

### 4. 日本的近代家族の変容と解体

「お父さんは仕事、お母さんは家庭」という考え方がうまくいった理由はたった1つで、経済が右肩上がりに成長している時はうまくいく。

なぜかという、経済が右肩上がりであれば、企業は男性1人を雇って、その人に給料を払い、給料を年々上げる約束もでき、終身雇用も保証できるからお父さん1人働けば、会社にとっても都合がよいし、家庭にとっても都合がよい。

お母さんが中途半端に働きに出るより家にいて家事・育児を全部やった方が効率的である。男が働





講演をする犬塚教授

いて、それだけに専念しても大丈夫、女性は家の事を全部やった方がうまくいく、そういうシステムであった。ところが、この最大の基盤条件であった経済成長がなくなってしまう、夫が朝から晩まで働いて確実に給料や出世が約束されているならよいけれど、どんどん不安定になってくる。そうなる何のためにこんなに頑張ったのだろうかとなり、夫婦間のコミュニケーションは消えてしまって、いつの間にか家庭内離婚、あるいは子どもを全部自分の責任だけで頑張って育ててきた女性たちは育児ノイローゼになってしまう。

子どもたちは「勉強しろ」とばかり言われ、お父さんは夜遅くまでいなく、お母さんはひたすら子どものためにと周りが見えなくなってしまって親子のコミュニケーションが希薄になり、子どもたちの中に家庭内暴力などの問題が出てくる。

こういう矛盾が多数出てきたので、1975年～1998年頃（修正期）では、近代家族は何とか生き延びるためにだましまし行くことを考えた。

その戦略の1つが主婦のパート化です。男性のみが働くだけでは家計が支えられなくなってきた。だから女性がパートに出るようになった。しかし、これはあくまで男性と女性が対等に働けるようになった社会になったというわけではなく、女性は補助的な役割であった。やっぱりメインは男性で女性は家事・育児の責任をすべて背負わないといけないから余計女性が大変になってくる。

近代家族モデルはいよいよ解体期に入ってきているととらえられる。お父さん、お母さん、子ども、男は仕事、女は家庭、これだけでやっていくのはもう無理になってきている。離婚の増加や男性がリストラになったり、その恐怖におびえながら長時間労働をやる、その結果、うつや自殺が増える。男性も限界にきている。家族の経済的な責任を1人で負うのは現実的には無理になってきている。

## 5. これからの家族と社会

「男は仕事、女は家庭」これにこだわっていつまでもこの形でやっていくと必ず無理が出る。このような家族をつくる人はそれなりのリスクを覚悟せざるをえない。離婚のリスク、お父さんが失業するリスク等、色々なリスクが待っている。そういう意味では、多様な家族の形をつくっていくことは当たり前で、そういう家族の形にしていくためには男性も女性も、仕事も家庭もちゃんと両立していけるような社会にしなければならない。そこで男女共同参画の考え方が重要だと言われている。

公と私のはっきり分けられて、家族は私生活だけの世界にする。もう「家族だけの責任で、家族だけで何とかやりますから手を出さないでください。」これは無理です。

母子家庭、父子家庭、共働きいろいろな家族の形が現われており、1人暮らしのお年寄りもどんどん増えてきています。これを今までの家族に代わって本当にサポートしていく役割が必要であり、そこで重要となるのが「市民の力」なのです。そういうものが「新しい公共」だと思います。

家庭と社会のあり方もどんどん時代によって変わって、1つ1つの家族の形や考え方も変わり、画一的なモデルはありません。多種多様な家族をちゃんと認めた上でそれぞれがうまくいくように市民の力でこれを支えていく、そして家族とともに愛情と責任を担い合っていくようなそういう社会にしていきたい。

講演内容の一部抜粋





# 会員の皆様へのお願い

## ◆◇◆ 市民憲章推進協議会 会員募集 ◇◆◇

市民憲章の精神を日常生活に活かし、市民一人ひとりが郷土を愛し、心豊かな生活を送るためには、より多くの市民の皆様が協議会に参加していただくことが不可欠です。

どうか、会員の皆様には、ご家族や友人等に協議会を紹介していただくなど、会員の増強にご協力くださいますよう、よろしくお願ひします。

(会費)

個人会員 1口 1,000円(年額)

組織会員 1口 5,000円(年額)

## ◆◇◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◇◆◇

協議会では、日常の中で「ほのぼのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しております。

表彰者は皆様からの推薦をもとに選考しておりますので、身近にいるこのような個人や団体をご推薦くださいますよう、よろしくお願ひします。

### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人、または団体。

自薦、他薦は問いません。

### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名(団体の場合は団体名・代表者名)、生年月日(個人の場合)、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号をご記入の上、事務局まで郵送してください。

### 3. 期 限

平成23年3月末日

## ◆◇◆ 広報紙「あおぞら」の表紙写真募集 ◇◆◇

協議会では、広報紙「あおぞら」の次号掲載予定の表紙写真を市民の皆様より募集しています。技術的なものは問いません。日常の中のほのぼのとした情景、心温まる様子を写真に収め、事務局までお送りください。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

### 1. 応募条件

市内に在住、または勤務する人で、ほのぼのとした日常を表現している写真。(応募は何点でも可)

(例：一家団らんの1コマ、ボランティア活動や学校・地域活動の様子、沼津の美しい自然 等)

※人物が写っている場合は、本人の許可をとってください。

### 2. 規 格

カラープリント(サイズ規定なし)

### 3. 応募方法

①題名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記した紙を添付して郵送、または直接事務局(連絡先は下記にあり)へご持参願ひします。

### 4. 期 限

平成23年3月末日

発 行：沼津市市民憲章推進協議会(広報委員会)

題 字：稲田 喜一

事務局：沼津市役所市民協働課

〒410-8601 沼津市御幸町16番1号/TEL:934-4807



# 憲章スピリット

( 会 員 会 報 )

(発行：2011年4月1日)

NO. 27

沼津市市民憲章推進協議会



2月2日に行われたテレビ寺子屋の様子

日頃より当協議会の活動にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、昨年度の活動を振り返ってみますと、例年の活動はもちろんのこと、浦安市ふるさとづくり推進協議会との交流や片浜地区センターへ市民憲章碑を設立するなど様々な活動を展開してまいりました。

これらの活動により、市民の皆様にも市民憲章の浸透が徐々に図れているものと感じています。

今後も市民憲章の普及のために、会員のみなさまのお力添えが必要です。本年は役員の改選時期となっており、各専門委員会のメンバーも新たに組織されます。つきましては、会員のみなさまの積極的なご参加をお待ちしております。

## “感動” 落ち穂ひろい (26)

### 『老人会と子どもたちとのふれあいを通じて』

沼津市市民憲章推進協議会 総務委員 斉藤 妙子

静かな野辺にとろどろタンポポの花が咲き、のどかな春の訪れを告げています。

わたしは老人会に入っておりますが、老人会では「健康・友愛・奉仕」の基本理念のもと、輪投げ、グランドゴルフ、草取り清掃などの楽しい活動に参加するなかで心のふれあいや絆を大事にしております。

老人会の活動に参加してから地域の高齢者の方々ともすっかり仲良しになりました。

老人クラブ連合会には約6,800人のもの会員がおります。

仲間の中には退職前に設計や機械部品作りのベテランだった人もおり、これまでの経験を生かして次々と新しい発想で「パスワード」という遊びを考えたりおもちゃを作ったりして、近所の子供たちやわたしたちを楽しませてくれます。

高齢者たちには、マジック的な要素を取り入れた遊びをしてくれます。

この遊びはあっと驚くことが多く、知的好奇心をかきたてられ、遊びの中から考える楽しさをたくさん教えてくれます。

また、小学生や幼稚園の子どもたちに慕われ大変人気のある方もおります。

このような方たちは昔はともかく・・・今ではすっかりやさしいおじいさんに大変身！

おもちゃの遊びかたを教えてもらったり遊んだりしている子どもたちを見ていると、「どうしてこんなに高く飛ぶのかな？」そして「いつまでもまわっているのかな？」と目をきらきらと輝かせてとっても楽しげな様子。

とっても厳しい現実もあるこのごろですがこのようなふれあいをするなかで、これからを背負って欲しい子どもたちに、わたしたちが過去体験してきた大きな苦しみとそれに打ち勝ったパワーの証を伝え、見守りつづけてゆくことがわたしたちに与えられた役目であると思っています。



## 平成22年度 沼津市市民憲章推進協議会活動報告

### 市民憲章碑の修復活動 平成22年10月25日（月）市民文化センターほか



当協議会では、毎年、市内21箇所にある市民憲章碑のメンテナンスを行っています。今年は、特に汚れのひどい市民文化センターと静浦地区センターの憲章碑のメンテナンスを行いました。

当日は、天候が不安定な中、ていねいに新聞紙を敷いて、憲章碑が雨に濡れないようにする工夫をし、修復作業を行いました。後日、浦安市から視察に来られた方々も、修復された憲章碑をご覧になって、大変きれいだと感心していました。

### 浦安市ふるさとづくり推進協議会との交流

平成22年10月29日（金）市民文化センター

浦安市ふるさとづくり推進協議会役員が、研修視察のため当市を訪れました。

研修会では、市民憲章を唱和した後、お互いの協議会活動についての紹介や意見交換などを行いました。

浦安市の役員の方は、当協議会で全戸配布している広報誌「あおぞら」や例年行っている市内小中学校への市民憲章額贈呈事業などに大変興味を持たれ、これからの浦安市の市民憲章の普及推進に役立てていきたいなどのご意見もいただき当協議会との交流に満足した様子でした。



### 沼津ライオンズクラブによる第五地区の小・中学校への市民憲章額寄贈

平成23年2月25日（金）各学校体育館



例年、青少年の健全育成を目的として、沼津ライオンズクラブ様より市内小・中学校に市民憲章額を寄贈していただいております。

本年度は、第五小学校、開北小学校、第五中学校の全47学級に憲章額を寄贈していただきました。

寄贈式では、小・中学校の児童・生徒達が沼津ライオンズクラブ役員や当協議会役員と市民憲章を唱和するとともに、市民憲章の5項目を頭に入れて、日々の学校生活に活かせるようお願いしました。



## テレビ寺子屋公開録画 藤田 弓子氏 講演

平成23年2月2日(水) 沼津市民文化センター小ホール

私は幸い仕事柄鏡を見るチャンスが多いです。なるべく自分の顔を鏡で見てほしいと思います。人の顔は見えるけど、自分の顔は見えない。何か人との関係がうまくいかないというときは、ひょっとして自分のほうにきっかけがあると思ったほうが良いと思ったのです。周りの人を見てみて、不愉快そうな人ばかりいると思ったら、その真ん中で自分が不愉快な顔をしているのではないか。文句ばかり言って人相が悪いと思ったら、その中にいる自分もそういう顔をしていることがあるのです。だから人のせいにはしないで、まず自分が無理してでもいい顔をする。本当にストレスのないいい顔をして人と付き合う。その中でも笑顔の力は本当に大きいです。

笑顔のポイントの一つ目は、愁眉を開く。辛い悲しいことがあっても、愁眉を開いたままなるべく空を見て悩むと、解決するのが早いです。

二つ目は目です。力の抜けたやさしい目で見ると目尻にしわができます。これはどれだけ笑ってきたかという勲章ですから、このしわはあっていいのです。このしわを無くそうと思ったら、もっと笑えばいいのです。そんなに顔を動かして笑ったら、しわがいっぱいできて嫌だというのは反対です。顔は動かせば動かすほど皮膚も細胞も活性化されます。

三つ目は口です。口角がきゅっと上がっているのがいい笑顔です。テレビを見ても、なるべく大きな声で笑ってください。嫌なことがあってもわざと笑うと、ばかばかしくなっていたいしたことないと思えるようになってきます。

講演内容の抜粋

### 皆様からの感想を紹介します

#### 『テレビ寺子屋 藤田弓子さんのお話を聴いて』 大塚 悦子さん

今回はテレビで良く拝見する藤田弓子さんと聞き又同世代の女性として、とても興味がありました。真赤な上着、真白なスラックス姿で登場した藤田弓子さん。なんとほちきれんばかりの元気で笑顔に圧倒されました。

お母さまの影響が大だったようですが、何事にも興味を持ち挑戦し、ここぞという時に心をこめて後悔しないよう頑張る事や年齢を問わず人との出会いをととても大切になさっているとの事。又笑顔を身につける努力も、相手を思いやる言葉や感謝の言葉を常に心掛けておられるとのことでした。

私も少しでも、まねができますよう笑顔の日々につとめたいと心に決めました。

今日は、何か、とても元気を頂いたようで、五十肩で毎日つらいと思っていたのが、少しルンルンとした気持ちで帰宅しました。

#### 『藤田弓子さんの講話を聴いて』 酒井 勝己さん

自分が一番心に残った事を文にして書いてみます。最初に、人は、絶えず笑顔を忘れてはいけない、そして鏡を毎日見て、笑顔を作る事。次に、笑うことは、自分の頭の脳を、活性化させるということです。現在、私は、一人暮らしをしています。一人暮らしをしていると、誰とも話をする事なく、心細くなってしまい、いろいろ考える事が、多くなるこのごろです。そこで、まず自分には、何が足りないのか、自分をよく反省して考えてみました。まずは、笑顔を忘れない事。次に鏡を見て、自分の顔で、笑顔を作っていく事です。笑う事は、自分自身の脳を、活性化するとのことですので、さっそく実行しています。

次に自分以外の人つまり、第三者又は他人に感謝し、ほめてあげる。ありがたいなど、他人を、ほめることが必要である。時と場合によっては、他人に、おせじを使って、笑う事も大切ではないでしょうか。これからの自分の人生に、生きるにあたって、ほめ言葉を、第三者に対して言えるように、努力し、明日に向かっていきたいです。



## 市内21箇所目の市民憲章碑が設置されました！！

2月1日に片浜地区センターがオープンしました。  
その玄関先に市内21箇所目の市民憲章碑が設立  
されました。

地域の皆様が頻繁に利用する地区センターに、市民  
憲章碑が設置されたことにより、これまで以上に市民  
憲章に触れる機会が増えるものと嬉しく思います。

片浜地区センターをご利用した際には、ぜひ市民憲  
章碑をご覧になり、日々の生活で市民憲章の精神を  
実践していただけたら幸いです。



## 会員の皆様へのお願い

### ◆◆◆ 市民憲章推進協議会 会員募集 ◆◆◆

市民憲章の精神を日常生活に活かし、市民一人ひとりが郷土を愛し、心豊かな生活を送るためには、より多くの市民の皆様が協議会に参加していただくことが不可欠です。

どうか、会員の皆様には、ご家族や友人等に協議会を紹介していただくなど、会員の増強にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

(会費)

個人会員 1口 1,000円(年額)

組織会員 1口 5,000円(年額)

### ◆◆◆ 「市民憲章の賞」表彰者募集 ◆◆◆

協議会では、日常の中で「ほのぼのとした思いやり」「ささやかな善意」で周囲の人々に感動を与えた方を表彰しております。

表彰者は皆様からの推薦をもとに選考しておりますので、身近にいるこのような個人や団体をご推薦くださいますよう、よろしくお願いいたします。

#### 1. 応募条件

市内に在住または、勤務する人で、市民憲章の各条文の精神を実践した人、または団体。

自薦、他薦は問いません。

#### 2. 応募方法

住所、実践者の氏名(団体の場合は団体名・代表者名)、生年月日(個人の場合)、電話番号、推薦事由、推薦者の住所、氏名、電話番号をご記入の上、事務局まで郵送してください。

#### 3. 期 限

平成23年4月末日

発行：沼津市市民憲章推進協議会(広報委員会)

題字：稲田 喜一

事務局：沼津市役所市民協働課

〒410-8601 沼津市御幸町16番1号/TEL: 934-4807