

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シテージャーナル

発行 ネットハウス
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡 1958
TEL 0476-24-6777 FAX 0476-24-6778
<http://www.naritacity.com>
成田市、佐倉市、印西市、富里市、酒々井町、栄町、小林、安食に折込
発行部数：130,000部

成田市長選立候補者に直撃質問状！

この立候補者に成田の行く末を託すことができるかしかと見極めたい！



小泉一成氏

成田市長選の投票日が近づいてきました。小川市長が突然辞任されたため、一転して小泉氏と小林氏の一騎打ちとなった選挙戦ですが、投票日を間近に控えているにも関わらず、立候補者がどういったポリシーをもって政局に臨もうとしているのか、知らない市民が殆どではないでしょうか。アメリカのようにローカルケーブルネットワークを使って立候補者同士の公開討論会が行われるわけでもなく、インターネットで幅広いトピックに渡り、質疑応答が行われているわけでもありません。最近自宅のポストに小泉氏のパンフレットが投げ込まれていました。ところが内容を見ると「わくわく」させます、と書いてあるだけで肝心の政策についての記述は少なくこれでは心配で「どきどき」してしまうだけです。これでは投票をしたくてもどうして良いかわかりません。この度、成田シテージャーナルでは思い切って当事者の方々に公開質問状を郵送し、回答を得ることができました。その全容をここに紹介致します。今まで迷っていた方も、投票する予定でなかった方も、もう一度考え直してみてください。あなたの一票が成田を変えていく原動力となるのです。投票日は4月27日、皆で Let's Go



小林おさむ氏

質問 1

多種多様の課題を抱える成田市にとって今後の舵取りを担う成田市長には決断力が求められると考えます。政治を仕切る為のブレーンは不可欠ですが、成田市長となった暁には、特に財政の立て直し等の経済に関わる専門分野において、誰を相談役として用い、市の将来を見極めるための重要なアドバイスの情報源として信頼をおく予定でしょうか？

小泉一成氏のご回答

民間の経営感覚をもつ財政専門家、ブレーンの登用 >>> 多種多様な課題を解決するには、専門家、ブレーンの登用は必要です。経験豊富で、信頼するに足る専門家に協力願うつもりです。現在が、社会や経済の転換点であることが実感されますが、成田市においても時代の転換期に対応した市政運営の方向転換がなければ、この難局は乗りきれません。これまでの密室政治、建設工事主体の旧態依然とした公共事業、画一的な行政から成田市を脱皮させます。

健全な財政にするためには無駄使いを廃止することが第一です。耳あたりの良い事業の提案やバラマキ行政は許されません。行政も費用対効果を重視しなければならない時代であり、市政を預かる責任ある立場で本当に必要なもの、緊急性の高いものの優先順位をつけ実施いたします。民間では当たり前ですが、行政でもこのような経営感覚を取り入れます。経営感覚をもち、政策立案の経験を有する行政、財政分野の専門家を登用します。

小林おさむ氏のご回答

企業診断士や税理士先生など数字に強いアドバイザーはいますが、特定の相談役は決めていません。しかし、当選させていただいたなら、今までに培った人脈をフルに生かし、情報収集とよきアドバイスを受けながら全力を尽くします。政策プロジェクトチームを設置し、シンクタンクとしての機能を高めます。一方、具体的な財政運営は、地方財政、行政に精通した職員を更にエキスパートへと育成し、対応していきたいと考えています。

質問 2

地方自治体においても「小さな政府」を目指すことが先進国においてはトレンドとなっています。財政の破綻を回避するための対策として行政のスリム化、すなわち公務員数や議員数の削減、必要最小限の公共事業を除く企画案の凍結、各種事業の民営化、及び民間企業の誘致を推進するという考え方があります。成田市も「小さな政府」を目指すべきでしょうか？

小林おさむ氏のご回答

納税者中心の視点から行政を捉え、基本は「費用と効果」の原則に照らして事業を進めます。一方、今までの継続事業も総点検を行い、何を改め何を守るか十二分に検討して進めていきたいと思えます。最近、民間への移行も話題になっていますが、市民サービスには行政と財政の裏付けを必要とするものもあり、また民営化に馴染まないものもありますので、その線引きをしながら対応していきたいと思えます。結果的に小さな政府を目指します。

小泉一成氏のご回答

使い切り型予算の廃止などでスリムな市役所に >>> 行政の変革を実施し、スリムな市役所にすることが必要であり、職員数、議員数の削減や組織の統廃合によって、市役所の経費削減をすすめます。同時に、既に実施中の事業も原点から見直し、市民の皆様が求める効率的な市政へと変革します。年度末には道路工事が集中しますが、これは使い切り型予算によるものです。現行の使い切り型予算を廃止し、必要のない事業の予算は計上せず、緊急でない工事は翌年度以降にまわし、無駄のない予算にします。また、市役所の事業の進め方、予算の実行過程を市民の皆様様にわかりやすい言葉で説明、公開するなど、市民の皆様が納得のいく効率的に予算を使う「小さな行政」をめざします。「小さな行政」は緊縮型の予算を意味するのではなく、無駄を省く意味です。余剰金を貯めて、内外の企業誘致を実現する「国際空港特区事業」など、投資効率の高い夢のある事業に充てます。

質問 3

イオンショッピングセンターがある土屋地区は周辺にまだ広大な空き地が存在しているにも関わらず、交通量の急激な増加に伴い、特に週末は周辺道路が飽和状態となっています。住民の苦情が増えてきている事から区画整理も含め早急な対策を必要としています。既存の道路計画及び、成田市が以前から提言している土屋駅の新設も含めた更なる周辺地域の開発は、成田市の交通機能の改善になると思われませんか？

小泉一成氏のご回答

市域全体で円滑な交通処理を。都心へ、空港周辺へ30分のネットワーク >>> 成田市域の交通混雑箇所は土屋地区のほか、空港への通勤道路など数箇所が把握できます。交通混雑の解消は、市域全体の道路事情と深く関係があり、市域全体で車の流れを円滑にさせることが必要です。市全体の道路計画、都市計画をすすめ、将来にわたって快適な生活環境とします。

小林おさむ氏のご回答

私のリーフレット政策案内にもあるとおり、土屋方面の道路事情は緊急課題です。そこで、当面の課題と将来課題に分離して取り組みを進めます。当面の課題として、混雑緩和はバイパス道路の新設整備を含め、取り組みたいと思えます。また、次の段階として、土屋地区の商業権益という視点から新駅の設定と周辺の地域開発に取り組んでいきたいと思えます。

質問 4

成田空港を日本国の玄関としてフルに活用するためには成田空港をハブとして国内主要都市への航空路線を充実させることが不可欠であると以前から提言されています。滑走路の問題や航空会社の経営諸事情も踏まえた上で、今後成田への離発着便を増やしてアクセスを改善し、空港を活性化させる具体案はあるのでしょうか？

小林おさむ氏のご回答

空港の完全化と民営化、更には周辺利用と周辺対策と空港問題は依然一番大きなファクターです。いずれにしても、空港問題は課題がありますが、解決には真正面から取り組みます。また、空港の潜在能力を生かしたまちづくりや新たな経済効果と雇用創出を目的とする空港づくりに全力を注ぎます。具体的な取組みは、小冊子を参照して下さい。質問の成田での離発着便を増やすことは、空港の完全化が第一でその結果だと思えます。

小泉一成氏のご回答

空港利用の需要拡大と「空の港町・成田」の創造 >>> 成田空港の活性化のためには3つの方策があると思えます。第1は、空港の能力を拡大することであり、滑走路、旅客・貨物施設の整備をすすめることです。第2は、成田空港へのアクセスを便利にすることです。成田新高速鉄道の印旛日本医大前よりの延伸や北千葉道路を早期に完成させ、空港への往来を便利にします。第3は、成田空港周辺での空港利用の需要を大きくすることです。コンベンション(会議・大会・見本市)の誘致や国際空港特区を設け、成田空港を利用する人や貨物の量を増大させます。

私は、12年前に政治活動を始めてから、世界有数の港町である横浜、神戸、シアトル(米国)、ロッテルダム(オランダ)などにもまけない「空の港町・成田」をめざすことを主張し続けています。空港及び周辺地区の整備、鉄道・道路の整備をすすめ、人、モノ、資本を集中させ、世界中の文化が交錯する「空の港町・成田」を創造していきます。

質問 5

成田市役所周辺はJR京成駅、及び国道51号に隣接し、市の中心街と位置付けられていますが、市役所の建物以外にはその周辺の開発が遅れ、不良債権化された空地や駐車場ばかりが目立っているのが現状です。土地の流動化も含めて成田の中心街の街造りとして成田市長になった暁にはどのような方向で開発を推進していく所存でしょうか？

Question

小泉一成氏のご回答

中心市街地には、オープンな空間やアートの要素も数年来の景気後退の影響を受けて、市役所周辺地区でも開発が遅れ、空地が目立つ状況になっています。成田の中心市街地の整備にあたっては、駅前再開発事業を促進し、JR成田駅と京成成田駅を結び、歩行者が安心して歩ける駅前にします。

また、ビルが林立することだけが中心市街地像とは考えていません。広場、遊歩道などのオープンな空間、音楽や絵画などアートの要素、レストランや娯楽施設などを導入し、賑やかさを醸し出すことも必要です。駅周辺での野外コンサートや、内外の芸術家のアート展など夢の広がる企画も実現します。このほか、水と緑を取り入れた美しい景観づくりや心休まる空間も計画しています。

中心市街地の整備は公共だけで実行できるものではなく、民間事業も応援して成田市の顔づくり事業をすすめます。

成田市の中心街に求められる機能は、伝統ある門前町として、空港利用者を含め、訪れる人々を暖かく迎える機能、市民にとってのターミナル機能や生活基盤となるべき機能などが求められるものと考えます。しかし現状は、いずれの機能も十分ではないと考えています。

駅前には空港のある町としての整備が必要です。JRと京成駅を結び駅前には残念ながら全く、手つかずで、30年が経過しています。雑然とした駅前には危険地帯です。安全性の確保を第1として、地下道、地下街の取組みを視野に入れながら進めたいと考えます。

尚、京成東口は現時点では、市場の原理を委ねざるを得ません。

質問 6

印旛沼は全国でも最も汚い汚染沼の1つとして有名です。その最も大きな原因となっているのが生活排水の垂れ流しであり、沼の周辺地域では下水道の整備について前向きな対策が講じられないまま現在に至っています。成田市が印旛沼の環境問題に積極的に取り組み、印旛沼を一新するための大胆な開発計画を起すことはできないのでしょうか？

Question

小泉一成氏のご回答

50年前の印旛沼は現在の3倍の広さがありましたが、戦後の農業増産から干拓工事が行われ現在に至っています。つまり人工的には狭めるために、自然浄化が弱っている現状です。

以下は具体的な取組みを考えています。

関係市町村と連携強化による水質改善作戦

新高速鉄道が印旛沼を横断しますが、それに伴う

自然と人工美との組合せによる新観光開発

ふるさとの自然を慈しむ事業の推進 >>> 成田市には印旛沼をはじめ根木名川、荒海川、尾羽根川などの

河川を軸とする水系があります。これらの水系を汚染から守ることが必要です。また、里山の保全や森林公園づくりによって緑も同時に大切に環境重視の施策をすすめて、私たちのふるさとの自然を慈しむ事業を実施します。

印旛沼の水質浄化は、水系を共有する印旛村、本埜村等と連携し、積極的に取り組みます。また、周辺自治体、NPO(非営利組織)ともタイアップし、「水辺利用・環境保全をテーマとする大会、イベント」を開催することや、小中学生が環境について学び、遊び、理解を深めるプログラムを実施します。数年後には、印旛沼を水質浄化で有名な湖沼にしていきます。このほか、無公害型のゴミ処理場建設、市域全体でゴミの減量化、ゴミ分別の徹底、リサイクルなど循環型社会の先進モデルをつくることを計画しています。

質問 7

成田市ではここ最近軽犯罪が急増しており、窃盗事件や車の盗難が相次ぐ中、大勢の市民が今後の治安体制に不安を感じているだけでなく、防災に関しても意外と無防備であると言われています。これらの諸問題を改善し、成田市をより安全で誰もが住みやすい街にするためには、どのような指導・工夫をもって、防犯防災体制を整えるべきでしょうか？

Question

小泉一成氏のご回答

安全・安心が確保されるプログラムの実施、航空機災害への対応 >>> 治安の悪化は、全国レベルで進行しています。これに対応するため、安全・安心が確保されているかを市域全体で点検し、不備な箇所を改善します。また、市民の皆様が軽犯罪から身を守るための方策について知っていただくため、警察署等と連携し、市内各地区ごとに実情に合った特色のある防犯のためのプログラムを実施します。

防災については、非常時に備え、予防、応急対策、復旧・復興を速やかに実行できるように準備しておくことが必要です。防災計画を立案し、緊急時に対応できる体制を整えます。とくに、国際空港が立地する都市として、航空機災害に対応する体制づくりが早急に求められます。いかなる航空機災害時にも、迅速かつ円滑に緊急対策を実行できるように、医療機関等と連携し、十分な危機管理体制を築きます。

小林おさむ氏のご回答

交通、防災、治安は新たな社会問題としてとらえ、私の政策にもものせてありますが、これからの課題と認識しています。警察、消防等の既存のたて軸の組織と地域の横軸のネットワークを組み入れて新しい防犯、防災体制を整えたいと考えます。

自己防衛、自己管理の市民意識の啓発も進めたいと思います。

質問 8

日本国内において学力レベルの低下が現実的問題となり、家庭や社会環境の変化に伴い学童の学問に対する好奇心の欠乏が顕著となってきていることが問題視されています。将来を担う若者も含めて、一般市民の誰もが積極的に社会にプラスの貢献ができるように、成田を学問の町と位置付け、教養レベルのステップアップを目指すための具体案はありますか？

Question

小林おさむ氏のご回答

教育問題は重要課題として位置付け取組みます。私は、このほどその全容が明らかになった次世代育成支援対策推進法案(仮称)に着目し、「国が来年度中に基本的な考え方を盛り込むことになっている『行動計画策定指針』を先取りするかたちで、市民からの公募による『子育て支援』と『教育』に関するアイデアを募集、これを骨子に構造改革特区の第3次募集に申請したい」と考えています。子育て支援新法は、地方自治体や大企業にその対応を集中的に求めるもので、来年度からの10年間の時限立法のようです。具体的には、地域での子育て支援策、母子の健康確保、教育環境の整備、子育て家庭に

適した居住環境の確保、仕事と家庭の両立など幅広い分野の支援策が盛り込まれる見通しですが、私は「国からの押し付けとか、市町村の横並び的な施策ではなく、新生・成田に見合った子育て支援策を市民の創意と工夫のもとに募集する市民参加型による構造改革特区として新生したい」と思っています。

又、「子育てに伴う教育環境の整備」は不可欠の課題であり、今回、策定される「行動計画」では都道府県だけではなく、市町村も義務付けられます。身近な問題として、私立幼稚園に就園する各家庭への直接補助として、自治体は単独補助を行っていますが、成田市の場合は年額5千円、千葉、船橋両市は3万1千円、市川、市原両市では3万円というように、他市と比較して最低レベルです。

「財政が豊か」というイメージとは異なり、補助金制度から他市と比較すると、幼児教育に対する成田市政の認識の低さが目立ちますので、改善したいと考えます。

特色のある学校づくり、学術・芸術機関の誘致 >>> 日本教育は迷走していると言われても仕方のない状態です。他の自治体では少人数学級の実現、学区の廃止、中高一貫教育の実施、人材の民間からの登用など新しい試みが始まっています。小中学校が、学級崩壊、いじめ、不登校、学力の低下という深刻な問題に直面していることを踏まえ、制度や施策を見直します。また、学校、家庭、地域が一体となり真剣に取り組むという基本に返ることが必要です。他自治体の個性的な対策などの先行事例も参考にして、授業や設備の充実、人材の公募・登用によって特色ある学校づくりをすすめて、子どもたちを守り、その個性・学力を伸ばします。

生涯教育には、国内外の教育機関とのタイアップによる講座を導入するなど、市民の皆様が気軽に参加できる教育プログラムを開発します。このほか、国内外の大学等と連携し、成田らしい航空ビジネスに関連する学術機関、芸術機関の誘致もめざします。

小泉一成氏のご回答

特色のある学校づくり、学術・芸術機関の誘致 >>> 日本教育は迷走していると言われても仕方のない状態です。他の自治体では少人数学級の実現、学区の廃止、中高一貫教育の実施、人材の民間からの登用など新しい試みが始まっています。小中学校が、学級崩壊、いじめ、不登校、学力の低下という深刻な問題に直面していることを踏まえ、制度や施策を見直します。また、学校、家庭、地域が一体となり真剣に取り組むという基本に返ることが必要です。他自治体の個性的な対策などの先行事例も参考にして、授業や設備の充実、人材の公募・登用によって特色ある学校づくりをすすめて、子どもたちを守り、その個性・学力を伸ばします。

生涯教育には、国内外の教育機関とのタイアップによる講座を導入するなど、市民の皆様が気軽に参加できる教育プログラムを開発します。このほか、国内外の大学等と連携し、成田らしい航空ビジネスに関連する学術機関、芸術機関の誘致もめざします。

《どちらに軍配が上がるか！》

具体的かつ面白い提言を期待していましたが双方とも期待外れに終わってしまいました。際立った見解の相違もさほど無く、唯一駅前の開発構想において小林氏は地下街の構築を、小泉氏は野外広場、遊歩道のビジョンを描いているという違いが目につく程度です。成田の貴重な神輿文化、及びJR京成駅と国道51号の高低差を考慮すると、地下街の取り組みの方により面白味が感じられます。

小泉氏は成田の地元商店街にて育まれた生粋の成田市民で、ちょっとしたリッチな背景を持つおしゃれな政治家という印象ですが、実社会での経験が乏しいようです。小泉氏は今回の8つの質問を通して30数回に渡り「xxします」「xxさせます」と断言していますが、実現が大変難しいことでもあっさりと言及することに多少なりとも不安を感じます。例えば「成田空港を利用する人や貨物の量を増大させます」「十分な危機管理体制を築きます」「自然を慈しむ事業を実施します」「子供達の個性・学力を伸ばします」将来にわたって快適な生活環境とします」と書いても、「小さな政府」にできることは限られています。具体案が何ら提示されなければ単なるアドバルーン政治と言わざるを得ません。

小林氏は印旛郡本埜村出身ながら成田で30年以上過ごされ、民間企業での就職経験もあり、どこにでも顔出してこっと微笑む人の良いおじさんという雰囲気の方です。既に市長選挙に3回落選しても懲りずに、今回もチャレンジしています。小林氏の返答は全体的に短く、内容も小泉氏と同等に乏しいながらも、どちらかという現実的な見解を率直に語られているように見受けられます。例えば質問5の駅前開発に関しても、できないことはできない、とはつきり言える姿勢は評価に値します。しかし治安問題が悪化している最中、「これからの課題と認識しています」と何ら具体案を提示しない悠長な姿勢も考え物です。一言で言えば、成田地元保守勢力の代表とも言える小泉氏に対して、新生成田を目指して田舎から旗揚げした革新勢力の小林氏が真っ向から対決している戦いなのです。さあ、決断の時が来ました。(文 中島尚彦)

国道5号 植栽計画募集」のその後

去年1月15日の記事で、国道5号不動ヶ岡地区の植栽計画について国土交通省千葉国道事務所酒々井出張所 <TEL.043-496-5171> より、地域の皆さんの声を聞きながら植栽していきたいとのことで、この紙面を使って読者の皆さんから意見を募集しましたが、憶えていますでしょうか。

確かその時は、3月末までに植栽するというお知らせをしたかと思えます。私達も多忙の毎日で、どうなったかということも記憶の外へ追いやっていた頃、酒々井出張所より国道5号の植栽工事完了の状況報告がありましたので、紹介いたします。

【酒々井出張所の話】

成田市役所前から千葉方面に向かって約800m区間について、中央分離帯部分等の植栽を行うにあたり、千葉国道事務所では地域の皆さんの声を聞きながら進めたいと考え、本紙をお借りして皆さんから「あったらいいな」と思う樹木を昨年募集いたしました。

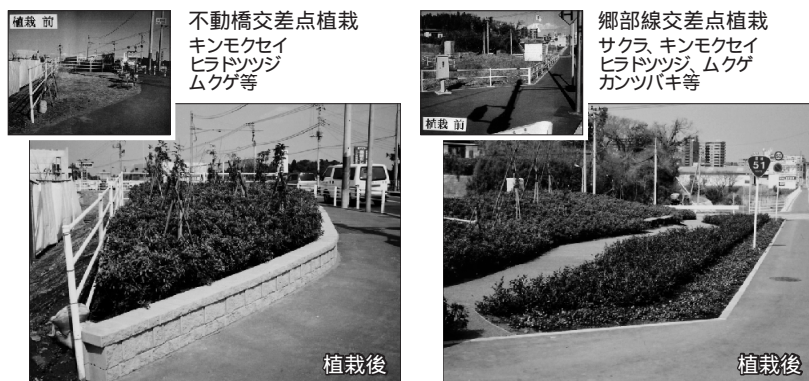
その結果、意見は多くはありませんでしたが、参考となる貴重な意見を頂きましたので、これらを基に3月までに植栽を行った結果を報告させていただきます。御意見を頂きました皆さん、ご協力有り難うございました。

アンケート結果と植栽実施結果

要望花木名	要望の理由	植栽実施結果
ツツジ	成田ニュータウンの道路にあり、春先とてもきれい。環境木で排気ガスや乾燥にも強い。	アンケートで一番多い意見で、環境にも強くきれいということで、中央分離帯はヒラドツツジの混色としました。
キンモクセイ	香りが良くきれい、特徴ある道路となる。	中央分離帯には大き過ぎる為、不動橋交差点脇等に計13本植栽しました。10月には車の中にも甘い芳香が届くでしょう。
キンメツゲ	常緑樹で強い。キンメツゲは春に新芽がきれい。	市役所から500m程千葉側の、上り線側歩道部、役100m区間に渡って植栽しました。
コニファー類	病気や乾燥に強く管理が簡単。洋風で国際都市に相応しい。	市役所から500m程千葉側の、上り線側の国道敷地をガーデニング風にして植栽し、ベンチも置いて楽しんで歩ける空間としました。
アジサイ	ツツジ、サツキは一般的なため。	成田市の花で、日陰を好むので、上り線側の山裾に各種のアジサイを植栽しました。
サクラ	市内の道路に桜が少ないから	高木のため、郷部線交差点脇の国道敷地にソメイヨシノを5本植栽しました。
その他		中央分離帯以外の国道敷地を有効利用して上記のほか、ムクゲ、ヘデラ、カンツバキ、サザンカ、マツバギク等も植栽しました。また、郷部線交差点脇には短い遊歩道も設けましたので、ご利用してみてください。 植栽意見の他に、不動橋交差点の右折レーンが短いとの指摘もありましたので、植栽工事に含めて改善を行いました。

植えた樹木は、若木ですので当分は貧弱に見えると思いますが、今後とも国道5号の未永い安全活用と合わせて、暖かく見守って頂ければ幸いです。

私達の街を私達が選んだ樹木で植栽できるという幸せ、
小さな部分からではありますがちょっとした感動が
街を変える反動力となります。
これからもみんなの力で成田を素晴らしい街にしていきたいと思います。



成田シージャーナルに関するご意見、ご感想、ご要望、バックナンバーご希望の方、その他なんでも、皆さんの声をお待ちしております。連絡先 電話：0476-24-6777 電子メール：comment@naritacity.com

サウンドハウスの逸品主義は最高のコストパフォーマンスを約束します。

世界トップレベルの工場と提携し、ダイレクトに商品をお届けする Zenn アコースティックギター。米国最大手の楽器メーカー PEAVEY が自信をもってお届けする Guitar&Bass どちらも想像を超えるハイクオリティと今まで成し得なかった超低価格を実現した逸品です。

RAPTOR PLUS
特価 9,800円

BLEAZER158
特価 6,800円

MILESTONE3
特価 19,800円

MILESTONE4
特価 19,800円

M CROBASS
特価 9,800円

Zenn
ACOUSTIC GUITAR

もっとピアノを好きになる
ペギーランドの音の響き
このサイズなら
ご家庭でも大丈夫

ZP73
特価 19,800円

ZD22
特価 9,800円

ギターアクセサリーも豊富に取り揃え
セット弦 300円 - 各種ピック 20円 -

GP142
特価 548,000円

世界の著名ブランド、PEARL RIVERより
夢弦の音の響きをお届けします

ヨーロッパでベストセラー
お買い得なヤマハモデル
音と造りが美しく逸品です

アップライトピアノの新提案
価格から期待できる以上の
パフォーマンスをお約束します

UP125M1
特価 298,000円

UP108T2 特価 189,800円

高さ103x 間口145x 奥行55cm 重量208kg
特製ハンマー（バシウォール100%耐水加工）
ヨーロッパスタイル本支柱
鍵盤：超構造リッドスプルー材
88鍵盤（オクターブ1/4）本ペダル
黒、ウオルナット白 艶出し塗装
白は取り寄せになります

株式会社 サウンドハウス TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958 営業時間 平日 10:00-19:00 日祝日休業 Email shop@soundhouse.co.jp
土曜 12:00-17:00

Welcome to anti-aging City of Narita!

内から外から お肌のアンチエイジング 第6回

Dr.米井のアンチエイジング講座 パート2

美と健康のための生活習慣(1)

今回から5回にわたって美と健康を守る生活習慣について解説します。せっかく美容外科できれいにした肌をきれいに保つためのちょっとした生活の知恵です。

お酒

「酒は百薬の長」と言われています。健康なヒトならば適量のアルコールは悪くないようです。しかし飲みすぎは害があります。アルコールそのものによる害と、カロリーオーバーになる害の二つに気をつけましょう。アルコール量としては20~40g程度、週2,3日以内であれば十分許容範囲です。

タバコ

抗加齢医学(アンチ・エイジング医療)では、タバコは絶対禁止です。タバコを燃やして煙を吸うとニコチンが肺から血液に吸収され、からだ全体を循環して脳に運ばれます。ニコチンは肌あれ、シミ・くすみなど肌の老化の原因です。せっかく美容外科できれいにした肌もタバコによってダメージを受けてしまいます。

朝の過ごし方

1日のスタートである朝の寝起きのひとは、たいへん重要です。身体の1日のリズムを刻むために大切な役割を果たすのが、メラトニンというホルモンで、朝の寝覚めの瞬間にその分泌をきちんと止めておくことがポイントです。朝の分泌をきちんと止めることにより、夜の睡眠中のメラトニン分泌が活発になり質の高い睡眠が得られるようになります。具体的には次のような朝の過ごし方が理想的です。

1. 明るい光りをあびる・・・夜明けの太陽光を思いっきり浴びましょう。
2. 寝起きには 杯の水を飲む・・・朝は、身体が脱水状態になっています。水分補給だけでなく、胃腸を適度に刺激し、身体の中から目覚めさせてくれます。
3. 寝起きにシャワーをあびる・・・特に寝起きの悪い人にお勧めです。交感神経が活発化して、血液の循環もよくなります。
4. しっかりと朝食をとる・・・午前中の脳と身体の機能を活性化させる働きがあります。
5. ストレッチを行う・・・目覚めの時に大きく伸びをするのが効果的です。ゆっくりと大きく深き呼吸を一緒に行ってください。
6. 運動を行う・・・さわやかな朝の空気を求めて外へ出てみましょう。ジョギング、ウォーキング、散歩をこの時間帯に行うのは理想的です。
7. アロマを行う・・・ペパーミント系のアロマは、嗅覚から脳を刺激して、目覚めを助けます。

睡眠

まずは、部屋を真っ暗にして眠ることです。光は、メラトニン分泌を押さえてしまうので、眠りの質が低下してしまいます。もちろん、温度や湿度、寝具やパジャマ、騒音などの睡眠環境にもできるだけ配慮しましょう。第二に、睡眠時間の確保。眠りのサイクルは1時間半です。アンチ・エイジングの観点からは、5サイクル(7時間半)は確保したいところ。質の高い睡眠をめざすことは、アンチ・エイジング医療の中でも、もっとも重要なことからの一つです。

YOSHIKAZU YONEI PROFILE



著者プロフィール: 米井 嘉一(よねいよしかず)
1958年東京生まれ。慶應義塾大学医学部卒。現在、日本鋼管病院内科・人間ドック脳ドック室長、株 サウンドハウス産業医。AntiAging Medicine 抗加齢医学の伝道師としてテレビ、ラジオ、雑誌等で活動中
米井抗加齢研究所 (http://www.yonei-labo.com/) 所長

日本抗加齢医学会 http://www.anti-aging.gr.jp

UPS (無停電電源装置)
停電時にも10~30分間電源を確保する装置。
使用機器によって対応時間は異なります。

CLASSIC PRO

**あなたのPCを
停電から守る!!**

落雷からPCや
機材を保護
最大30分
稼働可能
電源管理
ソフト付

**工場からダイレクトだから
実現できた国内最低価格保証**

1400W サーバー対応 **UPS 1400 16800円**
500W 一般家庭用 **UPS 500 6800円**

株式会社 サウンドハウス
TEL 0476-22-9333
FAX 0476-22-9334
www.soundhouse.co.jp

正社員パート募集

音楽の好きな人、集合!!
音響機器・楽器国内最大の販売店!

職種	業務内容
インターネット営業	インターネット・FAX電話での受注 発送処理及び顧客のフォローアップ業務。外回りや勧誘は一切なし。PC経験者で明るく電話対応が出来る人ならOK 商品知識がなくても大丈夫。トレーニングするのでやる気さえあれば大丈夫。
WEB/SEスタッフ	WEBチームはホームページ制作とオペレーション管理。ソフト開発はWebシステムの設計開発、及び社内システムの運用保守。VBプログラミング経験3年以上経験者大歓迎。
音響技術スタッフ	各種音響・照明機器(アンプ、スピーカー等)の修理、及び各種PCデータの処理をします。ラジオ、TVの修理をこなせる程度の技術経験は必要。
経理/総務スタッフ	総務はカンタンな伝票処理、PCデータ入力、顧客管理、ファイリングがおもな業務。経理スタッフは一般的な総務業務。試算表作成及びPCデータ入力等を行います。
広告/企画スタッフ	各種雑誌広告、WEB広告、メールニュース、通販用カタログ制作。地域新聞の発行も行っています。デザイン好きな人でPageMaker、Photoshop、Illustrator等の経験者大歓迎。
物流/梱包スタッフ	商品の梱包・発送業務。基本的なルールにしがたってきちんと業務をこなせる人なら大丈夫。きれいに好きな人清掃が好きな人大歓迎。女性スタッフも頑張っています。

＜資格＞男女不問 ＜営業時間＞平日10:00-19:00 土曜日12:00-17:00
＜休日＞日曜、祝日、隔週休診日
＜給与＞正社員:面接時給与相談、月給189,000円-500,000円、半年俸制、昇給年4回(見直し)の可能性有、海外研修最低2回
パート:自給900円-1,500円(経験等による)

①履歴書(写真貼付) ②志願書(自己PR等)
以上の書類を下記アドレスまでmailまたは送付してください
mail:pb@soundhouse.co.jp

(株)サウンドハウス 会社概要 創立:1993年 資本金:2億7千5百万円 従業員:54名
〒286-0044 成田市不動ヶ岡1958 (JR京成成田駅より徒歩15分) ※応募される方は必ずホームページをご覧になって下さい
TEL 0476-22-9338 中島 高坂
http://www.soundhouse.co.jp http://www.nethouse.co.jp http://www.furniturehouse.co.jp

成田の命泉 大和の湯

千葉県にこのようなやすらぎの場所があると知られたい。いこいの場所に人生を生み出さる。心癒すの念で一杯です。従業員の方に心癒すの念で一杯です。行きたい方もぜひお申し込みください。

入浴料
大人(中学生以上) 800円
小学生 500円
幼児 200円
老人(70歳以上) 500円

平日老人入場無料
お付き添いで有料入浴される方がらぶる場合に限り、平日は終日無料となります。ご高齢者お一人様(無料)につき一人お付き添いの方(有料)が必要となります。

マサージ 20分 2000円
40分 3500円
60分 5000円

年中無休
営業時間 午前10時~午後8時
写真は成田の湯から見た富士山です。

施設のご案内
天然温泉、露天風呂、水風呂、サウナ(TV付)、屋上サウナ、仮眠室(2層)、休憩大広間(2層)、特別室(12畳、和室、貸切OK)、マサージルーム

冷暖房(休暖)完備
・エサート・ビル(パン生演奏)
・自販機にて飲料、軽食を販売(飲食物の持ち込みは遠慮下さい)
・シャワー、石鹸完備
・カクタン、にて2階販売
・コインロッカー(100円リターン式)

案内図
徒歩:JR総持崎駅より徒歩15分
成田空港 ICより約15分
車で:国道295号線、上田町交差点を左折、2分ほど右折し、音切交差点を500m直進すると大和の湯の看板が見えます。

〒286-0841 千葉県成田市大竹1630
TEL 0476-28-8111 FAX 0476-28-8112
大和の湯ホームページアドレス
http://www.yanatonoyu.com

成田が生んだ驚愕の本格輸入家具専門店!! やすらぎファニチャー提案

春うららかな今日このごろ、いかがおすごでしょうか。春の優しい光を浴びながらリビングでくつろぎたい。さわやかな春風を感じながらのんびり過ごしたい。くつろぎと心の安らぎを大切にしたいあなたにファニチャーハウスからの提案です。

安さ断然日本一 全商品最低価格保証付!! リクライニングチェア サイドテーブル、マガジポケット付

ガーデンファニチャー 最低価格マネーバック保証付

商品お買い上げ後14日以内に、他店にて同一規格品が弊社価格より安値で販売された場合は、お申し出頂ければ内容確認後に差額をお返しいするシステム。
在庫限り品、メーカー特別企画品を除く

5360IVSET **23800円**
ブラック BKSET、グレー GYSET もあります。

ファニチャーハウス一番人気のリクライニングチェア。テーブル&マガジポケット付セットも新登場。やすらぎのハーブティーを飲みながら、お気に入りの雑誌を眺めて一日の疲れを癒してみたいいかがでしょうか。

32cm

幅広い雑誌もラクラク収納

懐やすらぐ 5360
チェア&オットマンのみ **19800円**

チェア 幅76奥行78-109高さ79-94cm
オットマン 幅52奥行45高さ41cm

健康的な心身は快適な睡眠から。
医学、人間工学の研究から最高の技術をもつてつくられたSealyのマットレスはあなたを快適な睡眠に導いてくれることでしょうか。

マットレス
PREMIER-T シングル 29,800円
PREMIER-F ダブル 39,800円
PREMIER-Q クィーン 49,800円

ボックススプリング
412577-30F シングル 20,000円
412577-40F ダブル 25,000円
412577-51F クィーン 30,000円

ベッドフレーム
26000/104 シングル 29,800円
26000/105 ダブル 32,800円
26000/106 クィーン 35,800円

30386 子供用ベッド (ベッドフレームのみ) 11,800円
30389 子供用ベッド収納 10,800円

株式会社 ファニチャーハウス 平 日10:00-19:00 日祝日
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958 TEL 0476-24-5111
http://www.furniturehouse.co.jp FAX 0476-24-5112

人気の北欧デザインメーカー製家具も各種取り揃えております!
ショールームにて展示中

ファニチャーハウスショールーム
〒286-0044 成田市不動ヶ岡1958
TEL 0476-24-5111
FAX 0476-24-5112