

「前文」について

- ・　これまでの会議の中でも、
「生をまつとうできる社会
の構築」など、雲南省に生
宣言をしているので、前文
にも平和や人権といった文
言を盛り込んだ方が良いと
思う。

「**自由**」について

- 市民の定義はしない方向で
協議をすすめたい。

らば、市民を定義をする必
要はないのではないか。

関わり方」について

上位の税金の
課税方法

- | | | |
|--|---|---|
| <p>市民の定義はしない方向で協議をすすめたい。</p> <p>「参加しないことへの自由」について</p> <p>参加しないことを理由に不利益を与えてはいけないということは、共通の認識として持つ必要がある。</p> <p>自由は認めなければならぬが、みんなが一緒にやりましょうというのがこの条</p> | <p>・まず、市民が主役であることが第一であり、市民が何をやるべきかということをやあつて、それを行行政がどう支援していくかとすることを考える必要がある。</p> <p>・市民が主役になれる仕組み（例えば情報の共有など）を考えていく必要がある。</p> | <p>「まちづくりをする上でのお互いの関わり方」について</p> <p>持っているので、議会を盛り込むことは基本だと思う。ならば、市民を定義をする必要はないのではないか。</p> |
|--|---|---|

私たちのまち 雲南市のまちづくり基本条例

雲南市では、市民参加や行政運営のルールなどの基本的事項を定める条例を制定することにしました。基本条例の内容については、市民の皆さん12人による「まちづくり推進懇話会議」で検討されており、その状況についてお知らせします。今回は、第7回まちづくり推進懇話会議での検討状況を、お知らせします。



太極拳リズム体操で健康づくり

このコーナーでは、健康づくりに役立つ情報や身体教育医学研究所うんなんの活動についてお知らせします！

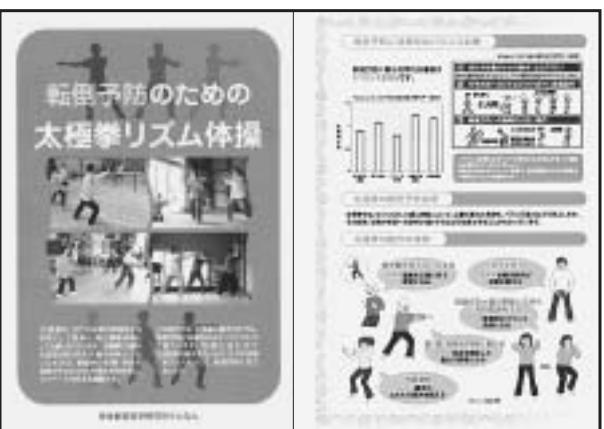


研究所
うんぬん

入れており、足腰の筋力と柔軟性、転倒予防に効果的なバランス能力が向上します。動作がゆっくりで安全に行え、音楽に合わせて楽しく体操ができると好評で、子どもから高齢者まで幅広い世代の方々に行っています。

ただいま、太極拳リズム体操の「効果」、「動作のポイント」、「実施上の注意点」等をわかりやすくまとめた小冊子を作りました。今後はこの冊子を活用し、より多くの方が安全に楽しく実践できるように推進していきます。冊子等に関するお問い合わせは研究所うんなんまでご連絡ください。

身体教育医学研究所うんなん
☎ 0854-45-0300



皆さんは、自分が1日何歩歩いているかご存知ですか？

8月25日、木次チエリヴァホールで、日本ウォーキング学会会長の泉嗣彦先生（左の写真）による「病気にならないウォーキング」講演会が開催されました。少し内

現在、メタボリックシンдро́ム（内臓脂肪症候群）と騒がれて
いるような内臓肥満に加えた高血
糖、高血圧、脂質異常は、ウォーキングをすることで予防・改善で
きます。

この運動に加えて、栄養バランスのよい食生活ができれば、さらに効率よく内臓脂肪が減少し、メタボリックシンドromeを予防・改善できるはずです。

まずは、自分が今どれくらい歩いているか調べることから始めてみてください。

健康推進課

広告枠

私たちも、雲南市のまちづくりを応援しています。

市報うんなん 21

報うんなん 21

20 市報うんなん

