

田中まさき通信



参院茨城選挙区
予定候補

高橋誠一郎さん インタビュー

田中 夏の参院選にむけた高橋さんの決意をお聞かせください。

高橋 はい。参議院選挙・茨城選挙区（定数2）に挑戦します。はたやま和也さんを含め日本共産党の比例代表5議席確保、くらしと平和を守る政治実現へ全力をつくします。

田中 総選挙で自公過半数割れに追い込みました。参院選でも石破政権に審判を下し自公政治に終止符を打つ選挙にしたいですね。一番訴えたいことは何ですか？

高橋 「お金の心配なく生きられる社会」の実現です。給料がまともにもらえて人間らしい生活ができる社会、高い学費で進学や夢を諦めなくてよい社会。安心して暮らせる年金支給などで生きづらさをなくし、お金がハードルにならない社会をつくりたいと思っています。

田中 自民党政治をおもとから変える、ですね。

高橋 はい。大企業に負担を求める税制改革、軍事や大型開発優先の税金の使い方を見直すことがどうしても必要だし、日本共産党が



伸びてこそ実現できることです。

田中 比例予定候補のはたやま和也さんと高橋さんは同じ教育学部卒で、子どもたちや平和への思いは共通していますね。

高橋 そうなんです。はたやまさんは北海道での自衛隊基地をめぐる闘いが茨城の百里基地の闘いにつながっていることや元教員として『子ども達に平和な未来を手渡したい』という強い思いを語っています。私も石破内閣の大軍拡をとめるため反戦平和の日本共産党を伸ばしてきたいと訴えたい。

田中 総選挙で若い世代の反応が大きかったですね。

高橋 はい。子育て世代、学生・高校生から期待の声が沢山寄せられました。参院選ではもっと幅広い声を集めてがんばりたいと思います。公式ラインやX、インスタグラム、ホームページもぜひチェックしてください。



あなたの体調ととのえます！

リレー
エッセイ

看護師 山形文子さん

茨城保健生活協同
組合・平須支部



新しい年になりました。みなさんいかがお過ごしですか？

直線に進む時間 循環する時間

人間には2通りの時間の感じ方があるそうです。

一つは、未来に向かって直線に進んでいる時間。もう一つは毎年毎年循環する時間です。

「直線」の感覚からすれば、新年は通過点にすぎません。

しかし「循環」する時間と思うと年が明ければ自分も新しくなるような気がしますね。今年も元気で過ごせるように春に向けての健康管理をしていきましょう。

オン・オフを大切に

健康管理で大事なものは自律神経のバランスです。自律神経には交換神経と副交感神経があります。

これらはオン・オフのスイッチのような、相反する働きをしています。

●交換神経は（オン）・緊張・興奮状態の時に働くもので、体を活発に動かします。

●副交感神経は（オフ）・リラックス状態の時に働く神経で体を休めるものです。

自律神経のバランスをうまくとるにはどうしたらいいでしょうか。

朝食をとる。温める。 腸内環境を整える。

環境の変化に負けないためには日々の心がけが大切です。生活習慣に気をつけることで整える事ができますので、次の三つのことを気にかけてほしいと思います。

①規則正しく一日三食食べることに。特に大切に考えたいのが朝食です。朝食には心身のオン・オフを切り替える役割があり、自律神経を整える働きがあります。

②内側から体を温めること。

③腸内環境を整えること。

生活習慣を無理なく整えながら、環境の変化によるストレスを乗り切っていくようにしましょう！



田中まさき通信 NO.5
2025年2月 発行
水戸市議会議員 田中まさき
事務所 水戸市白梅3-113-18
029 (221) 7441

香川県・高松へ

姉妹都市50周年

十一月に香川県・高松市で水戸市と高松市の親善姉妹年五十周年記念式典に参加。かつての讃岐藩主が水戸光圀の兄という関係です。
両市名産の組み合わせ「納豆うどん」を食べて高松市のキャラクター「うどん脳」とツーショット。中々シニールで可愛いキャラクターでした。



通級学級の増設を

要望書提出



田中まさき市議



江尻県議

学習障害をもつ子どもへの支援拡充を求めて親の会の皆さんと水戸市の志田教育長に要望を行いました。
文字の読み書きに困難をもつ子を支援する浜田小学校の通級学級の定員がいつぱいです。一校だけでなく他の小学校でも設置を求めたものです。
一月には江尻かな県議も参加し県教育委員会に同様の申し入れを行いました。水戸市の支援は、他市と比べてもまだまだ不十分です。引き続き拡充を求めます。

下入野に斎場完成

一月利用開始

一月にオープンした水戸市下入野斎場の竣工式典に市議団3名で参加しました。堀町にも市の斎場がありすが、火葬需要が伸びて、一週間以上お待ちいただくことも多いとの事です。新しい斎場の完成でご遺族の負担が軽減されることを願います。



田中家のワンコ

ドッグトレーナー磯崎しょうごさん

●磯崎正悟さんはYoutubeチャンネルの登録者が7万人以上いる著名なドッグトレーナーです。

●水戸市大塚町で「ワンダフルパートナー」を運営されています。飼犬のしつけ教室やペットホテルとともに、殺処分ゼロを目指した犬の保護活動などにも取り組まれています。

興味ある方はホームページやYoutubeをご覧ください。
<https://wonderful-partner.jp/>



わかりやすい犬との接し方の動画を私もよく見えています



知って得る豆知識

くらしのアドバイザー 登記官 K vol.3



新制度

「遺言書って難しいのかしら…」
自分で作ってみよう

公正証書と自筆証書

遺言書は、公正証書遺言書と自筆証書遺言書に大別されます。公正証書は公証役場で作成するため問題ありませんが、自筆証書は遺言者本人が遺言書の全文、日付及び氏名を自書し押印する必要があります。

平成三十一年一月以降はパソコンで作成した財産目録等の添付も可能となりましたがページごとに署名押印が必要です。

安くて安心の保管制度

令和二年七月からは法務局で遺言書を保管する制度がはじまり一件3900円

<俳句>

産土や棚田あふるる花芒
吹きあぐる瑞穂の国の今年米
まっさらな空に主軸を石路の花
枯芙蓉たわむる日々に芽吹き秘め
轟ける編隊飛行十二月

田中 洋子

<川柳>

胃薬をのんで新米待つ孤老
シブサワにそっぽ向かれて散る枯葉
夕空にイシバイシバと鳴くカエル
みそぎ合い落ちて先生丸坊主
ノーベル賞被団協に祝い酒

泉 明羅



無料法律相談

主催：日本共産党水戸市議団
どんな問題でもお気軽に。
弁護士と市議が対応します。
場所：水戸市白梅3-13-8
共同ビル1階 ☎029(221)7441

2月15日(土)
3月15日(土)
4月19日(土)
5月17日(土)
午後1時から

意外と簡単かも！

で利用できます。死亡後に遺言書が発見されなかったり、改ざんされることを防ぐことができます。相続開始後には相続人からの遺言書の閲覧や証明書の交付請求にも対応してくれますし、自筆の場合に必要な家庭裁判所の検認も不要となります。

遺言書の保管申請は予約制ですが、遺言書作成と補完制度のガイドブックは法務局窓口でいつでも無料でもらえます。インターネットでも見ることができるので知りたい方はアクセスしてみてください。

