

## 特集

# 高齢者の健康・元気づくり ～介護いらずの予防策～

〔寄稿1〕地域を挙げた高齢者の健康運動の意義……………10

国立長寿医療研究センター研究所長 ●鈴木隆雄

〔寄稿2〕あかびら・地域まるごと元気アッププログラムの実践……………14

赤平市長 ●高尾弘明

〔寄稿3〕住民主体の介護予防で地域を活性化……………17

～大東元気でまつせ体操～……………

大東市長 ●東坂浩一

〔寄稿4〕地域資源や高齢者人材を活用し……………20

住民主体の介護予防を推進……………

山鹿市長 ●中嶋憲正

●とっておき！美しい都市の景観……………3

「打吹公園」倉吉市(鳥取県)

●食から考える カ・ラ・ダいきいきライフ(服部幸應 監修)……………4

シンプルなだし仕立てで春の香りを満喫

新たけのこと菜の花のお吸い物

## 動き

●世界の動き／オバマ外交に厳しい試練―ウクライナ……………24

時事通信社元解説委員長 ●金重 紘……………

●経済の動き／誰が医療コストを高めているのか……………26

東京大学大学院教授 ●伊藤元重……………

●自治の動き／都市圏の成長戦略……………28

ジャーナリスト ●松本克夫……………

表紙イラスト：山本 陽  
本文イラスト：川名 京

## 市政ルポ……………30



多治見市(岐阜県)  
計画の速やかな実行で目指す  
人もまちも元気な健康都市！

多治見市長 ●古川雅典

■マイ・プライベート・タイム ..... 36  
 Iターン市民の一人として  
 小千谷市長 ● 谷井靖夫

■『日本百街道紀行』街道とまちづくり ..... 38  
 お接待の心で「おもてなし」  
 松山市長 ● 野志克仁

■世界市民の目線から見た都市行政 ..... 40  
 未曾有の温泉ブーム、到来か？ 氷の国・アイスランド  
 作家 ● デュラン・れい子

■わが市を語る ..... 44

◆東日本大震災・原子力災害からの早期復興  
 安全と安心を大きな夢につなげる「福島へのそのまち」本宮  
 本宮市長 ● 高松義行

◆10年先を見据えて、佐倉市の価値、魅力を高めるまちづくりを  
 佐倉市長 ● 藤 和雄

◆芭蕉・忍者のふるさと〜秘蔵の国・伊賀〜  
 伊賀市長 ● 岡本 栄

◆走る、走る、走る鳥栖  
 鳥栖市長 ● 橋本康志

■アスクレピオスの杖を探して 地域医療再生への道 ..... 52  
 公立病院の歴史（上）  
 城西大学経営学部教授 ● 伊関友伸

■歴史に見る リーダーと、それを支えた人たち ..... 54  
 裏の思わぬ功績 — 新島 襄（最終回） —  
 作家 ● 童門冬二

■編集後記 ..... 58

■市政ギャラリー 都市の素顔 ..... 59  
 「松江市皆美館」(島根県)

■都市のリスクマネジメント ..... 42

国土強靱化と雪害—自治体のインフラ整備

明治大学名誉教授、日本自治体危機管理学会会長 ● 中邨 章

■全国市長会の動き— Mayors' Action ..... 56

■〔東北復興応援企画〕美味しい!! 楽しい!! 美しい!! ..... 58