



市長コラム

文 / 笠間市長 山口 伸樹

シルバー リハビリ体操



市役所に来庁された笠間市シルバーリハビリ体操指導士会の皆さん（5月31日）

シルバーリハビリ体操は、日本のリハビリ医学の第一人者である大田^{おおた}仁史^{ひとし}先生が、約28年前に県立医療大学の教授として就任された後、本県独自の健康づくりの一環として発案し、スタートした体操です。本市でも一般介護予防事業に位置付け、シルバーリハビリ体操指導士の協力をもとに年間15,000名の市民が参加し、健康づくりと介護予防に取り組んでいます。

指導者の資格は1級、2級、3級に分かれています。先般、茨城県シルバーリハビリ指導士会に対する感謝状贈呈式において、本市から9名の指導士が大井川知事より表彰されました。

表彰された皆さんが、先日、市役所に来庁され歓談いたしました。年齢は不問ですが、元気な方ばかりで、背筋がピンとありました。

健康には適度な運動とバランスの良い食事が重要である、とよく言われています。皆さんも、年齢を問わず、健康づくりや介護予防の一つとしてシルバーリハビリ体操に参加してみたいかがでしょうか。

私も、食べ過ぎを控え、運動を心がけながら、健康づくりを継続していきます。



窓口で感じるデジタル社会への歩み

市では、デジタル社会の実現と市民サービスの向上を目指してさまざまな分野でデジタルトランスフォーメーション（DX）を推し進め、業務の改革を行っています。

窓口では、DX推進の一環として、引越し手続きの際に書類の手書きを最低限にする仕組みとして、「書かない窓口」を実現するシステムを導入しました。

このシステム導入に加え、マイナンバーカードを利用して、自宅にいながら引越しの手続きができる「引越しワンストップサービス」もスタートしました。これによって窓口での手書き量を大幅に減らすことができます。すでに窓口に来た方には、その手軽さを体感していただいていると思います。

また、市民課での手続きが終わった後のさまざまな手続きも、さらに簡単になりました。

市民の皆さんが利用する窓口でも、市が推進するDXが体感できるのではないかと手応えを感じています。

市民サービスの向上につながるDX推進をこれからも進めていきます。

市民の皆さんの生活をより良いものへ変革するデジタル社会の実現を目指して。

問 市民課（内線148）



「書かない窓口」の様子