

政 務 活 動 費 出 金 票

出 金 日	令和 5 年 7 月 4 日																				
項 目	①調査研究費 ②研修費 ③広報費 ④広聴費 ⑤要請・陳情活動費 ⑥会議費 ⑦資料作成費 ⑧資料購入費 ⑨人件費 ⑩事務所費																				
摘 用	支払先及び購入品名、購入数、購入者などを記入																				
金 額	金 5275 円																				
支出内訳	内訳) 新川学びの森からい会議																				
領 収 書	<p>北陸銀行 キャッシュカードサービス ご利用記録</p> <p>いつもご利用いただき、ありがとうございます。 ご利用の明細は下記のとおりでございます。</p> <table border="1"> <tr> <td>取引の種別</td> <td>取引明細</td> <td>取引番号</td> <td>日 付</td> </tr> <tr> <td>お振込</td> <td>0020512</td> <td>05-07-04</td> <td></td> </tr> <tr> <td>銀行番号</td> <td>00000000000000000000</td> <td>日 付</td> <td>137</td> </tr> <tr> <td>時 期</td> <td>14:19</td> <td>Y275円</td> <td>Y5,000円</td> </tr> <tr> <td>お つ り</td> <td>Y225円</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>手数料のうち振込手数料 Y275 000053</p> <p>〒100-0001 東京都千代田区千代田 ソニーカワマナビルノモリミライカイキ 様 ミス タ マキコ 様 電話番号 0765-22-3215</p>	取引の種別	取引明細	取引番号	日 付	お振込	0020512	05-07-04		銀行番号	00000000000000000000	日 付	137	時 期	14:19	Y275円	Y5,000円	お つ り	Y225円		
取引の種別	取引明細	取引番号	日 付																		
お振込	0020512	05-07-04																			
銀行番号	00000000000000000000	日 付	137																		
時 期	14:19	Y275円	Y5,000円																		
お つ り	Y225円																				

本紙に収まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自 民 「輝」
氏 名 水 田 万 輝 子



承認印	
会 長	経 理 責 任 者

政 務 活 動 費 出 金 票

出 金 日	令和 5 年 7 月 6 日						
項 目	①調査研究費	②研修費	③広報費	④広聴費			
	⑤要請・陳情活動費	⑥会議費	⑦資料作成費	⑧資料購入費			
	⑨人件費	⑩事務所費					
摘 用	支払先及び購入品名、購入数、購入者などを記入。 自民「輝」全国地方議会サミット研修						
金 額	金 41,895 円						
支出内訳	内訳) 別紙あり						
領 収 書	<p>領 収 書 水田 万輝子 様</p> <p>Receipt 領収年月日 2023.-7.-5 金額 ￥18,330 (消費税等込み) 【クレジット扱い】 購入商品 JR乗車券類 JR tickets (60230 5枚) 西日本旅客鉄道株式会社 黒部宇奈月温泉駅 黒部宇奈月MK3発行 10232-01</p> <table border="1"> <tr> <td>印 紙 税 申 告 納</td> </tr> <tr> <td>付 に つ き 大 淀</td> </tr> <tr> <td>税 務 署 承 認 済</td> </tr> </table>				印 紙 税 申 告 納	付 に つ き 大 淀	税 務 署 承 認 済
印 紙 税 申 告 納							
付 に つ き 大 淀							
税 務 署 承 認 済							
領 収 書	<p>感熱紙の領収証 はコピーしてから 貼付</p>						

本紙に収まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自 民 「輝」

氏 名 水 田 万 輝 子



承認印	
会 長	経 理 責 任 者

領収書

No004

2023年07月05日
 車番 9480
 運賃 3700円
 運賃料金計 3700円
 計 3700円

本所タクシー株式会社
 東京都墨田区横川1-14-12
 TEL 03 (3622) 7411

★ タクシーのご用命は
 東京無線タクシー
 TEL 03 (3361) 2111

4 925円

領収書

No. 000270039-4618001 籍-01 23/07/05

【予約状況】
 ご滞在期間 2023/07/05~2023/07/06
 ご利用日 2023/07/05

ミスタマキコ 様

ご請求額 12,200円

上記金額をクレジットにて領収致しました

◆ご利用明細◆

室料 (1泊分) 12,200円
 合計 12,200円

スーパーホテル東京・大塚

〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-17-13
 TEL. 03-3918-9200 FAX. 03-3918-9201

ご滞在期間 2023/07/05~2023/07/06
 ご利用日 2023/07/05

ミスタマキコ 様

ご利用ありがとうございます。お取引の内容は下記の通りです。お預かめのうえお持ち帰りください。

ご利用ありがとうございます。お取引の内容は下記の通りです。お預かめのうえお持ち帰りください。

お取引内容	お取引日	お取扱店
お振込み	05-07-12	028
銀行番号	支店番号	科目・口座番号
*****	*****	*****
73	1	500
お取扱番号	お取引金額	お取引金額
90015	¥440	¥10,000
お取扱時刻	*****	
13:19	おつり	¥60

銀行名 三菱UFJ銀行
 支店名 日本橋中央支店
 科目口座 普通 0200471
 お受取人 イツハソウヤクソホウツ 様
 ご依頼人 ミス タ マキコ 様
 電話番号 0765-22-3215

振込手数料	440円
うち消費税	40円

富山第一銀行

白尾光蔵先生全国地方研究会サミット開催日程

行程表

令和5年7月5日～6日

日にち	日程	備考	メモ
7/5 (水)	8:03 黒部宇奈月温泉駅 ⇨ 8:03 黒部宇奈月温泉駅 10:36 東京駅 ⇨ 10:36 東京駅 10:36 東西線 ⇨ 10:36 東西線 12:30 早稲田駅 ⇨ 12:30 早稲田駅		
	13:00～18:00 受講 早稲田大学大隈記念講堂 事務局03-6709-6739 東西線 ⇨ 東西線 早稲田駅 ⇨ 早稲田駅 山手線 ⇨ 山手線 高田馬場駅 ⇨ 高田馬場駅 大塚駅 ⇨ 大塚駅	宿泊 大塚スーパ－ホテル 東京都豊島区北大塚 2-17-13 ☎ 03-3918-9200	
7/6 (木)	9:00 山手線 ⇨ 9:00 山手線 大塚駅 ⇨ 大塚駅 高田馬場駅 ⇨ 高田馬場駅 東西線 ⇨ 東西線 9:40 早稲田駅 ⇨ 9:40 早稲田駅 大手町駅 ⇨ 大手町駅		
	10:00～16:00 早稲田大学大隈記念講堂 事務局03-6709-6739 18:04 東京駅 ⇨ 18:04 東京駅 20:41 黒部宇奈月温泉駅 ⇨ 20:41 黒部宇奈月温泉駅		
メモ			

全国地方議会サミット2023

自民「輝」 水田万輝子

日時：令和5年7月5日（水）13:00~18:00 7月6日（木）10:00~
16:00

会場：早稲田大学大隈講堂

7月5日 基調講演・特別講演・デジタルで変わる自治体、政策・オンラインとデジタルを活かす・デジタルが拓くあたらしい民主主義

7月6日 談・政策議会の一般質問・自治体監査と講選監査委員を活かす・政策につよい議会をつくる

このサミットでは行政関係者・専門家の講演やパネルディスカッションが行われました。「変わる社会・デジタル・あたらしい民主主義～激変する時代に対応する社会基盤としての議会を実装する～」をテーマに掲げ、専門家の講演に加え各地の実践事例を聞かせていただきました。

地方議会の役割の講演は非常に参考になりました。このイベントで得られた地方議会こそが社会の激変に的確に対応し、学んだ知識を政策や議論に生かしたいと思います。

政 務 活 動 費 出 金 票

出 金 日	令和 5 年 9 月 4 日
項 目	①調査研究費 ②研修費 ③広報費 ④広聴費 ⑤要請・陳情活動費 ⑥会議費 ⑦資料作成費 ⑧資料購入費 ⑨人件費 ⑩事務所費
摘 用	支払先及び購入品名、購入数、購入者などを記入
金 額	金 3,000 円
支出内訳	内訳) 令和5年度日中友好富山県地方議員連盟会費
領 収 書	
感熱紙の領収証 はコピーしてから貼付	別紙

本紙に収まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自 民 「輝」

氏 名 水 田 万 輝 子



承認印	
会 長	経 理 責 任 者

石甲修

領 収 書

金 3,000円

但し、令和5年8月4日

令和5年度日中友好富山県地方議員連盟会費として

上記のとおり領収いたしました。

令和5年9月4日

魚津市議会議員

水田 万輝子 様

日中友好富山県地方議員連盟

会 長 宮 本 光 明



政 務 活 動 費 出 金 票

出 金 日	令和 5 年 9 月 26 日
項 目	①調査研究費 ②研修費 ③広報費 ④広聴費 ⑤要請・陳情活動費 ⑥会議費 ⑦資料作成費 ⑧資料購入費 ⑨人件費 ⑩事務所費
摘 用	支払先及び購入品名、購入数、購入者などを記入
金 額	金 2,000 円
支出内訳	内訳) 令和5年度富山県日韓友好議員連盟会費

領 収 書

不可分

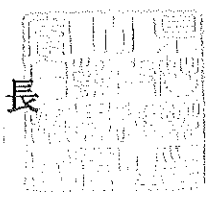
¥ 2, 0 0 0 -

ただし、令和5年度富山県日韓友好議員連盟会費
として

令和5年9月26日

水田 万輝子 殿



富山県日韓友好議員連盟会長



本紙に収まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自 民 「輝」
氏 名 水 田 万輝子



承 認 印	
会 長	経 理 責 任 者
	

政 務 活 動 費 出 金 票

出 金 日	令和 5 年 9 月 26 日
項 目	①調査研究費 ②研修費 ③広報費 ④広聴費 ⑤要請・陳情活動費 ⑥会議費 ⑦資料作成費 ⑧資料購入費 ⑨人件費 ⑩事務所費
摘 用	支払先及び購入品名、購入数、購入者などを記入。
金 額	金 2,000 円
支出内訳	内訳) 令和5年度富山県日台友好議員 連盟会費
領 収 書	
感熱紙の領収証 はコピーしてか ら貼付	別紙 裏面

本紙に収まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自 民 「輝」

氏 名 水 田 万 輝 子



承認印	
会 長	経 理 責 任 者

領 収 書

¥ 2,000 —

ただし、令和5年度富山県日台友好議員連盟会費
として

令和5年9月26日

魚津市議会議員

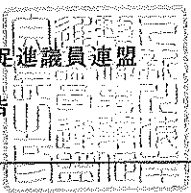
水田 万輝子 殿

富山県日台友好議員連盟

会長 中川 忠昭



政 務 活 動 費 出 金 票



出 金 日	令和 5 年 10 月 27 日
項 目	①調査研究費 ②研修費 ③広報費 ④広聴費 ⑤要請・陳情活動費 ⑥会議費 ⑦資料作成費 ⑧資料購入費 ⑨人件費 ⑩事務所費
摘 用	支払先及び購入品名、購入数、購入者などを記入。
金 額	金 5,000 円
支出内訳	内訳) 令和5年度下新川海岸整備事業 促進議員連盟会費
領 収 書	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>領 収 書</p> <p><u>金5,000円</u></p> <p>但し、令和5年度下新川海岸整備事業促進議員連盟会費として</p> <p>上記金額を領収いたしました。</p> <p>令和5年10月27日</p> <p>魚津市議会議員 水 田 万輝子 様</p> <p>下新川海岸整備事業促進議員連盟 会長 川 上 浩</p>  </div>
領 収 書	感熱紙の領収証 はコピーしてか ら貼付

本紙に取まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自 民 「輝」

氏 名 水 田 万輝子



承認印	
会 長	経 理 責 任 者
	

政 務 活 動 費 出 金 票

出 金 日	令和 5 年 10 月 27 日
項 目	①調査研究費 ②研修費 ③広報費 ④広聴費 ⑤要請・陳情活動費 ⑥会議費 ⑦資料作成費 ⑧資料購入費 ⑨人件費 ⑩事務所費
摘 用	支払先及び購入品名、購入額、購入者などを記入。
金 額	金 2,000 円
支出内訳	内訳) 令和5年度北朝鮮に拉致された日本人を早期に救出する富山県地方議員連盟会費
領 収 書	
感熱紙の領収証はコピーしてから貼付	別紙 裏面

本紙に収まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自 民 「輝」

氏 名 水 田 万 輝 子



承認印	
会 長	経 理 責 任 者

領 収 書

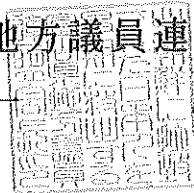
¥2,000-

ただし、令和5年度北朝鮮に拉致された日本人を早期
に救出する富山県地方議員連盟会費として

令和5年10月27日

水田 万輝子 殿

北朝鮮に拉致された日本人を早期に
救出する富山県地方議員連盟
会長 鹿熊 正一



政務活動費出金票

出金日	令和6年2月18日			
項目	①調査研究費	②研修費	③広報費	④広聴費
	⑤要請・陳情活動費	⑥会議費	⑦資料作成費	⑧資料購入費
	⑨人件費	⑩事務所費		
摘要	支払先及び購入品名、購入額、購入者などを記入。 新川こども室内レクリエーション施設の整備に向けての視察。			
金額	金 51,490 円			
支出内訳	内訳) 交通費、宿泊料 別紙			
領収書	領収書の領収証はコピーしてから貼付			

本紙に収まらないときは、適宜別紙を作成のこと

自民「輝」
氏名 水田 万輝子



承認印	
会長	経理責任者

①調査研究費

②研修費

⑤要請・陳情活動費

⑥会議費

政務活動費旅費計算書



会派名 自民「輝」

金額 51,490 円

(1人あたり) 円

用務	新川こども屋内レクリエーション施設の整備に向けて、ツアーバス・災害対策				
旅行先	荒川自然公園・マヤラクシティ・西日暮里公園・真土小思・出広場・石炭城址公園・横浜市都営区役所				
旅行期間	令和6年2月18日(日)~令和6年2月20日(火) (2泊3日) / 名				
種別	【自】区 間【至】	乗車料金	急行料金	特別車料金	合 計
鉄道賃	東京都京浜東北線 東京(往徳)	円	円	円	1,830円
	東京-所屋(210)所屋-荒川(170)	円	円	円	380円
	荒川-三輪橋(170)三輪橋-新井(860)	円	円	円	530円
	西新井-入谷(360)鶯谷-西日暮里(150)	円	円	円	510円
	西日暮里-三河島(150)三河島-横浜(310)横浜-蕨(490)	円	円	合計→	20,760円
航空賃		円	円	円	円
車賃	【自】区 間【至】	借上料金	燃料費	高速料金	合 計
		円	円	円	円
宿泊料	カンデオホテル上野公園 ツインリンク横浜都筑			13,400円 13,200円	26,600円
その他 (駐車料金等)	三河島駅前-橋場二丁目(都営バス210円)橋場二丁目-三河島(210円) 三河島-上野-横浜(660円)横浜-三河島(310円)			センターバス(970円-1000円) ツインリンク横浜(1000円)	4,190円
備考					円
合計					51,490円

旅行議員氏名 水 田 万輝子

承認印	
会 長	経 理 責 任 者
	

No009

クレジットカード売上票
お客様控え

車両番号 605
営業回数 8
加盟店名 アサヒタクシー
加盟店電話番号 045-949-6880
ご利用日 2024/02/20 11:19:26
カード会社 JCB GROUP
カード番号 376136****4008
有効期限 **/**
端末番号 0818952102361
伝票番号 00510
承認番号 0804326
取引区分 IC売上
取扱区分 一括
取扱区分コード 110
商品区分 0990

料金内訳

乗車料金 ¥1300円
迎車 ¥500円

運賃料金計 ¥1800円

カード支払金額
¥1800円

合計金額 ¥1800円
AID A00000025010801
AMERICAN EXPRESS
ARC 00

お車のご用命は

ラジオタクシー
無線室 045(226)3161
アサヒタクシー株式会社
山手(営) ☎ 045(641)9875
港北(営) ☎ 045(949)6880
横浜(営) ☎ 045(252)0300

No009

領収書

車両番号 605
2024年02月20日

料金内訳

乗車料金 ¥1300円
迎車 ¥500円

運賃料金計 ¥1800円

クレジット支払
¥1800円

合計金額 ¥1800円
消費税 10.0%

登録番号: T9020001025201

お車のご用命は

ラジオタクシー
無線室 045(226)3161
アサヒタクシー株式会社
山手(営) ☎ 045(641)9875
港北(営) ☎ 045(949)6880
横浜(営) ☎ 045(252)0300

No003

クレジットカード売上票
お客様控え

車両番号 613
営業回数 2
加盟店名 アサヒタクシー
加盟店電話番号 045-949-6880
ご利用日 2024/02/20 09:45:31
カード会社 JCB GROUP
カード番号 376136****4008
有効期限 **/**
端末番号 0818952104123
伝票番号 00474
承認番号 0888784
取引区分 IC売上
取扱区分 一括
取扱区分コード 110
商品区分 0990

料金内訳

乗車料金 ¥1000円

運賃料金計 ¥1000円

カード支払金額
¥1000円

合計金額 ¥1000円
AID A00000025010801
AMERICAN EXPRESS
ARC 00

お車のご用命は

ラジオタクシー
無線室 045(226)3161
アサヒタクシー株式会社
山手(営) ☎ 045(641)9875
港北(営) ☎ 045(949)6880
横浜(営) ☎ 045(252)0300

No003

領収書

車両番号 613
2024年02月20日

料金内訳

乗車料金 ¥1000円

運賃料金計 ¥1000円

クレジット支払
¥1000円

合計金額 ¥1000円
消費税 10.0%

登録番号: T9020001025201

お車のご用命は

ラジオタクシー
無線室 045(226)3161
アサヒタクシー株式会社
山手(営) ☎ 045(641)9875
港北(営) ☎ 045(949)6880
横浜(営) ☎ 045(252)0300

領収書
発行商品 (クレジット扱い)
JR乗車券類
5枚入
西日本旅客鉄道株式会社
黒部宇奈月MK3発行 20394-01
2024-2-18
登録番号: T1120001059675
消費税 10%
¥18,330 (消費税等込み)
木田 万穂子 様

印 振 額 付 欄
新 振 額 欄
甲 ぎ 承 取
古 口 送 着
振 額 欄

宿泊プラン
名

1泊2食の大人2名から4名まで
1泊2食の大人2名から4名まで

ご予約の確認や日程の変更、キャンセルは [宿泊プラン詳細ページ](#)
からお願いします。

宿泊施設周辺の地図

地図を見る

料金明細・食事条件

1部屋あたり

宿泊料金合計 14000円

食事条件 夕食：なし
朝食：なし

総合計 14000円

支払い方法 オンラインカード決済
*予約時の宿泊代金は楽天トラベルサイト上にてカ
ード決済されます

クレジットカードにて決済済み

予約のご確認は [宿泊プラン詳細ページ](#) から。

*オンラインカード決済の宿泊における領収書は決
済日以降、個人ページから発行できます。

領収書発行可能のタイミングは [領収書発行可能のタイミング](#) をご確認
下さい。

*現地での飲食代金、入湯税、その他諸税など、宿
泊プランに含まれない料金

は、施設から指定がない場合、現地にて別途ご
精算下さい。

ご予約の詳細確認や日程の変更、キャンセルは [宿泊プラン詳細ページ](#) か
らお願いします。

ご予約内容

予約番号 RYa0hwez85

予約受付日 2024-02-15(木)

宿泊施設名 [ホテルニューオー大塚](#)
[ホテルニューオー大塚](#)

宿泊施設住
所 〒110-0003 東京都台東区根岸1-2-13

宿泊施設電
話番号 03-5808-6100

チェックイ
ン日時 2024-02-18(日) 15:00

チェックア
ウト日 2024-02-19(月)

宿泊者氏名 みずた まきこ様

連絡先

チサンイン 横浜都筑 (旧 ホテルアトラス) : 045-949-6111

ご予約の確認や日程の変更、キャンセルは
願います。

からお

宿泊施設周辺の地図



料金明細・食事条件

1部屋あたりの料金

宿泊料金合計 12000円(消費税込 13200円)

食事条件 2024-02-19 夕食:大 追加料金
人:1 日合計:0円(消費税込)
人なし

2024-02-20 朝食:大 追加料金
人:1 日合計:0円(消費税込)
人なし

総合計 消費税込:13200円

支払い方法

オンラインカード決済
*予約時の宿泊代金は楽天トラベルサイト上にてカード決済されます

クレジットカードにて決済済み
予約のご確認は から。
*オンラインカード決済による宿泊の領収書は
決済日以降 から発行できます。
宿泊施設での発行はできかねますのでご了承ください。

*現地での飲食代金、入湯税、その他諸税など、宿泊プランに含まれない料金は、現地にてご精算ください。

支払証明書

金 3,760 円

上記の金額を支払ったので届け出ます。

令和 6 年 2 月 20 日

会派名 自民「輝」

氏名 水田万輝子 印

支払先	JR線、都営バス、都電荒川線、東京メトロ、 横浜市営地下鉄
領収書が発行 されない理由	スイカ等で支払いをしたため。 金額は、旅費計算書のとおり

上記のとおり相違ないことを証明します。

経理責任者氏名 水田正志 印

令和6年2月18日～2月20日（2泊3日）日程表

2月18日（日）

①荒川自然公園 13:30～15:00

8:03黒部宇奈月温泉→10:36東京（北陸新幹線） 往
復18330円

東京→町屋（東京メトロ丸ノ内・千代田線） 210円

町屋駅前→荒川二丁目（都電荒川線） 170円

②ギャラクシティ 16:00～17:30

荒川二丁目→三ノ輪橋（都電荒川線） 170円

三ノ輪→西新井（東京メトロ日比谷線→東武スカイツリー
ライン） 360円

③カンデオホテル上野公園

西新井→入谷（東武スカイツリーライン→東京メトロ日比
谷線） 360円

2月19日

①西日暮里公園 11:00～11:30

鶯谷→西日暮里（JR山手線） 150円

②真土小思い出広場 14:00~14:30

西日暮里→三河島 (JR 山手線・常磐線) 150円

③石浜城址公園 (南千住三丁目公園) 15:30~15:16

三河島駅前→橋場二丁目 (都営バス) 210円

④チサン イン 横浜都筑

橋場二丁目→三河島駅前 (都営バス) 210円

三河島→上野→横浜 (JR 常磐線・上野東京ライン・東海道
本線) 660円

横浜→センター南 (横浜市営地下鉄ブルーライン)

310円

2月20日

①デイサービスラスベガス横浜都筑 10:00~11:15

センター南駅前タクシー乗り場→9:45現地 (ラジオタ
クシー)

1000円

②横浜市都筑区役所 11:30~12:30

デイサービスラスベガス横浜都筑→横浜市都筑総合庁舎

(ラジオタクシー) 1800円

センター南→横浜 (横浜市営地下鉄ブルーライン)

310円

横浜→東京 (JR 東海道本線) 490円

東京→黒部宇奈月温泉 (北陸新幹線)

交通費合計 24890円

カンデオホテル上野公園 13400円

チサン イン 横浜都筑 13200円

宿泊費合計 26600円

交通費宿泊費合計 51490円

新川子ども室内レクリエーション施設の整備に向けての視察

日時 2月18日～20日 2泊3日

自民「輝」水田万輝子

2月18日

1) 荒川自然公園 東京都荒川区荒川

1982年に「新東京百景」に設定された東京都を代表する景勝地の一つになっています。この公園内の施設はテニスコート・野球場・児童公園・プール・芝生広場・アスレチック広場・水辺公園・野草園・昆虫観察園・交通園などのエリアで構成されています。また、園路ではウォーキングや散歩も楽しめます。交通遊具は20・18・16・14型自転車(練習コースに出れない)一輪車(道路に出れる)があり、ゴーカートは小学2年生以上が対象。豆自動車や三輪車だけの乗り場がある。利用するには交通遊具利用申込書に必要事項を記入する。利用時間は1車種に30分以内。横断歩道のところでは、シルバー人材センターの方が週3回ほど仕事をさせていただいていると話していました。公園の管理は都から委託された6社が持ち回りで行っており、訪れた日は、株式会社富士植木 コミュニティービジネ

ス推進部主任の大恵真樹さんに説明を受けました。

2) ギャラクシティ<こども未来創造館/西新井文化ホール>

東京都足立区栗原

ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 館長・村田憲司さんに館内を案内していただきました。ギャラクシティは、子どもたちが遊びながら学ぶことのできる体験型複合施設です。子どもたちが遊びや体験を通じて、夢やチャレンジ精神をはぐくむことができる、これからの時代の新しい子どもの施設を目指しておられます。高さ7.5mのクライミングウォールや、国内最大級のネット遊具、23区最大のプラネタリウムであるマルチ体験ドーム等の施設に加え、子どもの知的好奇心をくすぐるワークショップを毎日開催されている。また、金曜日夜のプラネタリウム「大人のためのプラネタリウム」など、大人向けの魅力あふれるプログラムも用意されている。3階・2階・地下2階に飲食可能なスペース「ホッとスペース」がある。1階には、併設のカフェで軽食・喫茶メニューを楽しめます。

子供一時預り所も設けられており、隣接する西新井文化ホールを訪れる方も安心してコンサートなどを楽しめそうです。

この体験型複合施設は、すべて取り入れたいほどすばらしい施設でした。

2月19日

1) 西日暮里公園 東京都荒川区西日暮里

*面積：3841.38平方メートル

*健康遊具：鉄棒/高鉄棒

*筋トレ種目：斜め懸垂/ディップス/懸垂/ハンギングレッグレイズ/懸垂（逆手）

*鍛えられる筋肉：大胸筋（胸）／腹直筋下部（腹）／広背筋（背中）／僧帽筋（背中）／前腕（腕）／上腕二頭筋（腕）／上腕三頭筋（腕）／三角筋（肩）

西日暮里駅から近く、坂道を通るか歩道橋を渡って公園に入ります。どちらも勾配がありますが、運動になると思えば苦にはならないと思います。

2) 真土小思い出広場 東京都荒川区西日暮里

*面積：3527.27 平方メートル

*健康器具：背伸ばし／ぶら下がり系遊具／腹筋ベンチ

*筋トレ種目：斜め懸垂／斜め腕立て伏せ／懸垂／ハンギング
レッグレイズ／クランチ／ブルガリアンスクワット／懸垂（逆
手）

*鍛えられる筋肉：大胸筋（胸）／腹直筋上部（腹）／広背筋
（背中）／僧帽筋（背中）／前腕（腕）／上腕二頭筋（腕）／
上腕三頭筋（腕）／大腿四頭筋（足）／ハムストリングス（足）
／大殿筋（尻）

当日は雨が降っていたので来園者がいなかったが、近隣の人に話を聞くと、「普段は多くの区民がこの広場を利用している」と聞きました。

3) 石浜城址公園（南千住三丁目公園） 東京都荒川区南千住

面積：1627.21 平方メートル

*健康器具：ぶら下がり系遊具

*筋トレ種目：懸垂／ハンギングレッグレイズ／懸垂（逆手）

*鍛えられる筋肉：腹直筋下部（腹）／広背筋（背中）／僧帽
筋（背中）／前腕（腕）／上腕二頭筋（腕）

公園は隅田川沿いに位置し、近くには1300年の歴史を持つ、江戸時代に建てられた鳥居がそびえる石浜神社が隣接する風光明媚な場所にあります。

2月20日

1) デイサービス ラスベガス横浜都筑

神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎南

ご利用者の対応に支障をきたすとのことで視察開始時間は午前9時50分からになり、見学と案内を、この施設を運営する「日本シニアライフ株式会社」の代表取締役社長、森 薫さんに対応していただきました。

この施設の取り組みは、利用者とスタッフの満足度向上につながるとともに、地域社会におけるデイサービスの新しいモデルケースとして注目されています。利用者へのアンケートでは以前と比較して「元気」になったと77%の方が回答しました。「楽しみが増えましたか？」の問いには、92.9%の方が「イエス」と答えたそうです。ラスベガスでは「自然に一日をお過ごし頂くだけで機能練習になる」

プログラムになっていると説明を受けました。全体運動として麻雀・ブラックジャック・バカラ・パソコンスロット・リラクゼーションの中からの自主選択に加えて、談話・パズル・雑誌や本・DVD やテレビ鑑賞などがあります。食事は毎日メニューの中から選択できます。お風呂も平均入浴時間 30 分となっているので、リラックスできる。期待される効果として①身体機能保持②脳の活性化③認知症予防が挙げられます。ラスベガスの良さとして、仕方なしに行く場所ではなく、是非とも行きたい場所を目指しておられることがわかりました。

2) 横浜市都筑区役所

総務部総務課危機管理・地域防災担当係長の兼重裕三さんと中村泰基さんに災害対策について説明を受けました。事前に自宅周辺の危険な場所や避難場所を確認しておくことや、避難時に持ち出す物品を準備、又はリストを作成しておく、避難所を設営する際のポイント(レイアウト・必要な備品)、ハザードマップの作り方、標高掲示の仕方等のお話をさせていただきました。