



# そのさき！！ とのさき通信！！

# 大好き みやぎ

＜ 討議資料 ＞

発行 // 宮城県議会議員 とのさき 浩子 (泉区選出) 〒981-3203 仙台市泉区高森 7-33-7

<http://daisukimiyagi.com>  
[hiroko4783@yahoo.co.jp](mailto:hiroko4783@yahoo.co.jp)

とのさき浩子



さわやかな風が街をさらす頃と知り、  
皆様如何お過ごしでしょうか？  
依然として猛威をふるう新型コロナウイルス対策に  
つきまわす様々ご協力ご理解頂いておられること  
感謝申し上げます。一人一人の心がいて一日も早く  
収束を迎えたいと思っております。  
さて、4月より中ではありますがお先の2月議会で、お知り  
宮城県議会第39代副議長に選出されました。為難な  
時期にはありますが一生涯懸命責任を果してまいりますこと  
皆様方におかれれば幸いです。ご指導ご鞭撻願います。此  
宮城県議会副議長 外崎浩子



## 新型コロナウイルス感染症関連

新型コロナウイルス感染症 受付・相談センター ※令和3年3月1日より電話番号・FAX番号を変更しております。

TEL 022-398-9211 FAX 022-200-2965 24時間受付

### 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種について

接種時期は令和4年2月末までの予定です。医療従事者の後、高齢者、基礎疾患を有する方等の順に接種を進めていく見込みです。接種対象は16歳以上の方となります。

ワクチンは徐々に供給が行われる見込みのため、一定の接種順位で接種が行われます。

妊娠を考えている方、妊娠中の方、授乳中の方、新型コロナウイルスに感染したことがある方も接種を受けることができます。接種回数は2回接種となる見込みです。費用は無料です。

予約の開始や接種会場など詳しいことは決まり次第、随時お知らせがありますので、送付された接種券を保管し、しばらくお待ちください。

ワクチンに関するお問い合わせ 仙台市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター

TEL 0570-05-5670 受付時間 8:30 ~ 19:00 (通話料がかかります。)



仙台市コロナウイルスワクチン接種に関する HP <http://www.city.sendai.jp/covidvaccine/info.html>

### 外崎 浩子 (とのさき ひろこ) プロフィール

昭和35年6月24日生。出身/大崎市三本木(旧志田郡三本木町)  
平成17年10月仙台市泉区より宮城県議会議員初当選。4期目当選。副議長、環境福祉委員会、芸術文化振興議員連盟副会長、自由民主党宮城県支部連合会 女性局長。

『花咲会』はなさきかい  
とのさき浩子後援会にご入会を  
お待ちしております。

# 令和3年度当初予算について

令和2年11月定例議会にて一般質問させていただきました事柄の予算が令和3年度当初予算に、  
組まれましたのでご報告いたします。

<https://www.pref.miyagi.jp/site/kengikai/shitumon37601.html>  
(前回令和2年11月定例会の一般質問の詳細に関しましてはこちらをご覧ください。)

## 宮城の女性と子ども達の課題について

### ◇少子化解決に向けての不妊治療への助成について

不妊治療医療助成費 584,270千円

医療保険が適用されず高額な医療費がかかる不妊治療のうち、  
体外受精及び顕微授精（特定不妊治療）について、費用の一部を助成  
することにより、経済的負担の軽減を図る。

### ◇子供たちの安全の確保と安心して子育てのできる地域づくりについて

地域子ども・子育て支援費 2,770,000千円

地域の子ども・子育て支援の充実を図るため、市町村が実施する地域子ども・子育て支援事業に対して  
県が補助する。

子ども貧困対策推進費 21,110千円

市町村が行う子どもの貧困対策事業や「子ども食堂ネットワーク」の活動に対する支援等により、地域の  
ニーズや資源に応じた子どもの貧困対策を推進する。

子どもの食緊急支援費 5,000千円

子ども食堂の再開に必要な費用及び食糧配送に係る費用を補助し、コロナ禍で厳しい環境にある子ども  
達の食を支援する。

コミュニティ・スクール推進費 13,166千円

地方創生の取組として学校との連携に協力的な自治体において、学校運営協議会の設置を支援するとともに、  
学校運営協議会を各として、地域と連携した教育活動を一層推進することにより学校と地域社会が学校の教  
育目標を共有し、連携・協働しながら、新しい時代に求められる資質・能力を子供たちに育てていく。

## 新型コロナウイルス感染症対応について

フードバンク支援費 10,000千円

新型コロナウイルス感染症の影響により、フードバンク活動団体における活動経費が増加しているため、  
活動経費の助成を行い、フードバンク活動を支援するもの。

## 世界に貢献、地元に還元について

北米及び欧州における販路開拓・定着推進費 22,000千円

県内事業者の欧米市場への進出のきっかけとなる場及び支援を提供し、宮城県産品の販路開拓・定着を  
推進するもの。

※その他の主な事業予算に関してはこちらをご覧ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/832595.pdf>



## 椅子にすわったままでもできる簡単体操

### 下肢筋力アップ1

○すねの筋力アップ (目安 10-20回)

○ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

○ももの筋力アップ (目安 片足10回)

### 下肢筋力アップ2

○膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)

○ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)

○お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



つま先を上げ下げる



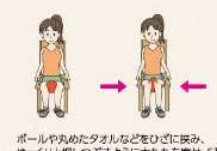
かかとを上げ下げる



ひざをゆっくり上げて5秒保つ  
反対も同様



つま先を上に向け、ひざが曲がらないように  
ゆっくり足を伸ばして5秒保つ



ボールや丸めたタオルなどをひざに挟み、  
ゆっくり押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保つ



つま先は正面に向けたまま、片足を横へ  
ゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様