

● 他都市等からの調査結果（令和8年4月16日～5月15日分）

※調査結果の詳細については、議会図書室にて閲覧いただけます。

簿冊名	番号	件名	調査市等
議会	1	オンライン会議の開会事由について	松本市
議会	2	議会事務局による自主的な調査について	船橋市
議会	3	議会費による新聞の購入について	高知市
議会	4	本会議等におけるYouTube 配信の実施について	川口市
議会	5	議会ホームページの管理・運用について	松本市
行政	1	下水道事業における発生汚泥等の再生利用について	岐阜市
行政	2	令和7年 新規開設施設等について	尼崎市
行政	3	公立小中学校における学校給食の提供日数について	いわき市

深呼吸・腹式呼吸

新生活が始まり、少し緊張しながら頑張る日々を過ごしていませんか？

私は、よく「深呼吸」をしてリラックスすることがあります。

朝起きて窓を開けて朝の澄んだ空気を吸うと心がすっきりして朝の準備もスムーズにできるような気がします。深呼吸には、副交感神経に優しく働きかけ、ストレス緩和、リラックス効果、睡眠の質の向上をもたらすなどの効果があります。

習慣化すると日々のストレスが違ってくるのでおすすめです。

「腹式呼吸」ですが、皆さんは意識してやった事がありますか？

私はずっと座りっぱなしの時間が長いため、最近よくしています。上手にできなくて習得するのに時間がかかりそうですが、健康のためにもやっつけていこうと思います。

腹式呼吸には、免疫力向上、インナーマッスル強化による姿勢改善、更に腸を動かす力があるので便秘解消、冷え性改善、発声の改善と嬉しいことばかりです。

健康を気にされている方におすすめです。

五月は、五月病にもなりやすい時期ですので是非やってみてはいかがでしょうか。

☆深呼吸のやり方：体の力を抜く。吸って吐く時間を長く。

- ・短時間法：1～2分で行う気軽にできる深呼吸・・・日常のストレス軽減に有効
- ・簡単呼吸法：5秒吸って2秒息を止め、6～8秒かけて吐く・・・長時間のネガティブ感情を落ち着かせる効果
・・・自分と向き合いながら心身を整える

☆腹式呼吸のやり方：背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息をお腹いっぱい吸い込んだら、息を止め、次に、口からゆっくりと体の力を抜きながらお腹を凹ませ息を吐ききります。
この時体の中の悪いものをすべて出しきるようなイメージです。

その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやりましょう。





● 新刊雑誌紹介

雑誌名	号/刊月	主要記事
地方議会人	5月号 〈特集〉	自治会・町内会との向き合い方 巻頭言 大杉覚
	〈特集〉	➤ これからの自治会・町内会と地方議員 ➤ 自治会・町内会の現状と課題 そして再生への道
ガバンス	5月号 〈特集〉	議会基本条例の現在地 — 形式から実装へ。初施行から20年
プレジデント	5/ 1号	やる気は不要！年収3000万の「すぐやる」技術
	5/15号	9割が間違えている 老ける食事、若返る食事
	5/29号	年収が10倍になるAI仕事術
地方財務	5月号 〈特別企画〉	財政課へようこそ！ — まずは知っておきたい財政の超基本
	〈行財政情報〉	・令和8年版 地方財政白書の概要 ・令和7年地方公務員給与実態調査結果等の概要
	〈今月の視点〉	・歴史的経緯としてみた地方譲与税による税源偏在是正（1） ・公立大学法人化の現況への警鐘と処方箋（下）
広報	4月号 〈目次〉	〈新連載コラム〉 「広報」という天職に出あった学生時代 高島哲夫 広報アドバイザー 〈シリーズ企画〉 広報人図鑑（2） あの広報のキーパーソンを訪ね その裏側を直接インタビュー！ 宮崎県国富町 編 ～ 吉田翔 さん
事業構想	6月号 〈大特集〉	循環・再生・技術革新で挑む アパレル大転換
	〈地域特集〉	宮城県 村井嘉浩知事 半導体企業誘致を核に「富県宮城」へ道筋を
週刊ダイヤモンド	4/18.25合併号	スーパー新戦争
	5/2.9合併号	三菱商事 「最強伝説」の終焉
	5/16号	予算3000万円台からのマンション購入術



雑誌名

号/刊月

主要記事

自治体情報誌 D-file

3月号 上

〈福岡県福岡市〉

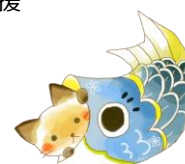
市がSNS人権侵害救済へ24時間相談窓口、投稿削除・法対応支援

〈静岡県〉

大災害時にどこからでも状況分析・復旧支援のシステムを県が開発

〈愛知県新城市〉

市が若者議会に1千万円の提案枠、10年続け成果、Z世代課設置も



3月号 下

〈長崎県長崎市〉

市が強風被害防止へ

風のハザードマップ作成 全国初

〈香川県観音寺市〉

市が衣類リサイクル強化へ事業者と協定、公共施設に回収箱設置



〈兵庫県神戸市〉

市が下水処理場で食品産廃を活用、汚泥とまぜ発電用ガスを販売

地方自治

5月号

・地方公共団体情報システム標準化の取組状況と今後の展望

・「ふるさと住民登録制度」ガイドラインについて

・イタリアの州及び地方自治制度：その歴史、相克と比較論的な意義（七）

・平成の地方制度改正をひもとく（第四一回）

都市問題

5月号

〈特集1〉港湾の変容と展望

〈特集2〉「城下町」をひもとく



住民と自治

5月号

〈特集〉公害運動の歴史に学び、今に向き合う

—地方自治の力で公害の克服を

自治実務セミナー

5月号

〔特集〕GWに読みたい、この一冊

●実務演習

償却資産の該当要件〈税務行政〉

国政選挙に立候補した者による地方選挙への立候補〈地方行政〉

〔実務と理論〕

市が開発するソフトウェアを他市でも利用できるよう

オープンソース化しインターネット上に公開することはできるか



● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
自治体・地方自治		
基本から庁内の動きまでしっかりわかる 図解 自治体マイナンバー業務 Ver. 2	遠藤芳行 平田拓也 森大樹	ぎょうせい
社会福祉		
孤独政策論 日本・英国が直面する孤独問題の解決を目指して	山本隆 山本恵子 クリフォード・スティーブンソン	成文堂
観光事業・経営管理		
人口減少時代における観光振興 地域の個性と観光資源	安本宗春	大学教育出版
公民連携白書2025～2026 水分野のPPP	東洋大学国際PPP研究所	時事通信出版局
脱炭素時代の経営戦略 GX人材育成	田原眞一	日経BP 日本経済新聞出版
議会・地方財政		
國會議員要覧 令和8年4月版	中島孝司	国政情報センター
國會要覧 第83版	中島孝司	国政情報センター
令和8年版 地方財政白書	総務省	日経印刷
その他		
京大マガジン0号「失敗」	京都大学 総合研究推進本部	京都大学 総合研究推進本部
子どもを増やすには人口密度の視点から	兼村栄作	文芸社