

施設めぐり

サンライフ川越
TEL225-5445



本格的な器具がそろっているトレーニング室

この施設は、スポーツの普及、健康の維持・増進、教養・文化活動を行う場を提供することを目的として、昭和六十年に開館。トレーニング室・講習室・体育館などを備えています。トレーニング室には、エアロバイク・ダンベルセット・体脂肪計などがあります。また、トレーニング指導士が、体力増強・ストレス解消・腰痛解消など、個人の目的に合わせたトレーニングの指導をしています。

講習室・体育館では、市民の皆さんのサークル活動や、同施設で主催する和裁・カラオケ・ドジャウすくい・社交ダンスなどのさまざまな教室が行われています。また、これらの発表の場として、毎年十月にサンライフまつりを開催。ことしは十月二十五日(土)・二十六日(日)に行われます。詳しくは九月二十五日発行の広報川越・十六ページをご覧ください。

人権教育シリーズ

児童・生徒の作文③

平成十九年度に川越市内の小中学生から募集した作文をまとめた人権文集「あけほの」から、作品を紹介します。

お母さんの仕事

小学四年生

わたしのお母さんは、手や足などが不自由な人をおふろに入れたり、ごはんを食べさせたりする仕事をしています。わたしも休みの日にお母さんについていき、ボランティアをすることにしました。

初めて行ったときは、体が不自由な人を見て少しびびりしました。それは、体が不自由なのに、みなさんがとても明るくて元気だったからです。仕事場の人たちも、みんなにこにこしていて、すごいなと思いました。

わたしが初めてやった仕事は、せんたく物たたみです。せんたく物がたくさんあってとても大変でした。でも、せんたく物を取りにくる利用者さんがみんな「ありがとう。」

と、笑顔で言ってくたさるので、とてもうれしかったです。(お手伝いに来てよかったな、もつとがんばろう。)と思いました。

教育指導課・TEL224-6114

次にやった仕事は、車いすをおすことです。初めてなので、すぐきんちようしました。できるかなど、少し不安になりました。でも、車いすをおしているときに、利用者さんがにこにこしていたのでだんだんきんちよう感もなくなり、わたしも元気が出てきました。少しずつなれて、話もできるようになってうれしくなりました。

お母さんの仕事を体験して初めて知ったことは、言葉にしなくても、みんなを元気にすることができるといことや、たった一言でも、やさしい言葉はみんながうれしくなるということです。わたしも幸せな気持ちになりました。

それから何度もお母さんの仕事場へボランティアに行きました。行くたびに、きんちようしたり幸せな気持ちになりました。少しのお手伝いでも、みんなの役に立つのがうれしいです。お母さんの仕事は、とってもいい仕事です。
*ふりがなは広報室で付けました。

いざ！ 災害に備えて⑦

防災危機管理課・TEL224-5554

●避難場所について

市では、市内の小・中学校のほか、公園やグラウンドなど、103か所を避難場所に指定しています。避難場所には、写真のような標識が備えられています。水害や大地震などの災害時には、避難場所へ早めに避難しましょう。

災害時には、最寄りの避難場所への道路が通行不能になることも考えられます。事前に複数の避難場所と、そこへ避難するルートを確認しておきましょう。

避難場所は、防災危機管理課(本庁舎4階)で配布している「川越市防災マップ」や、市のホームページなどで確認することができます。



市民会館に設置している避難場所標識

朝ごはんを食べよう

総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121

最近、育ち盛りの小中学生から三十歳代までの皆さんに、朝食を食べない方が増えています。平成十八年国民健康・栄養調査では、朝食の欠食率が男女共に二十歳代で最も高く、男性で約三割、女性で約二割という結果になっています。

前日に夕食を食べていても、寝ている間にエネルギーは消費されます。朝食を食べないと、エネルギー

ギーが補給されないため、集中力がなくなったり、いらいらしたりします。体も脳の働きも十分ではないため、集中力が欠けてしまい、能率も上がりません。朝食が食べなくなるよう、毎日決まった時間に食卓に着く、夜食を控えるなどを心がけ、少量でも食べる習慣をつけましょう。

- ①脳の目覚ましスイッチ
ごはんやパンなどのエネルギーで、脳を働かせよう
- ②体の目覚ましスイッチ
卵・納豆・魚・肉などのたんぱく質で、体温を上げよう
- ③おなかの目覚ましスイッチ
野菜や果物の食物繊維の力で、排便しやすくしよう

充実した一日を過ごすため、朝ごはんをしっかり食べましょう。

知って得する! 川エコの知恵⑦

「太陽光発電」の巻

市では、平成8年度から「1%節電運動」を、現在は「1%節電プラス1（ワン）運動」を実施しています。昼休みの消灯、階段を利用する、エコカジュアルマンス・エコ重ね着マンスにより室内温度を夏期28℃、冬期19℃に調整するなどして、二酸化炭素排出量の削減に努めています。「無理なく、抵抗なく、自然体で」行うことにより削減できた経費を、市民の皆さんに還元するという考え方から、住宅用太陽光発電システムを設置する際に、1kW当たり4万円（4kW、16万円を上限）の補助金を交付しています。同19年度までに1,128件の補助金を交付し、年間約1,350tの二酸化炭素排出量が削減されています。

太陽光発電は、化石燃料の代わりにするクリーンエネルギーとして期待されています。市の公共施設においても、環境教育への一環として全小中学校55校をはじめ、新設した高階市民センターなど77施設、694.4kW規模のシステムが設置されています。今後も、新設するすべての公共施設に太陽光発電システムの積極的な導入を進めていきます。

第4回目のクイズです。



【問題】平成19年度までに、市が住宅用太陽光発電システム設置に対して交付した補助金の件数は？

- ①528件 ②1,128件 ③1,528件

このクイズへの応募については、広報川越No.1178・17ページをご覧ください。

問い合わせ…環境政策課・TEL224-5866

消費生活 レポート

161 多重債務③「借金問題
は解決できます」

多重債務には、次のような原因があります。
●金融業者による、借り手の返済能力を超えた過剰な貸し付け

●利息制限法で規定している金利よりも高い金利での貸し付け

●ヤミ金融・紹介屋・整理屋などの手口が横行
・「スピード審査即日融資」「債務整理」などの文句で誘い、違法な高金利で貸し付け
・保証料などの名目で金をだまし取る

他人に借金の相談をするには勇気が要りますが、一人で悩んでいるだけでは何も解決しません。一日も早く相談して、生活を立て直しましょう。また、周囲で悩んでいる方がいたら、相談を受けることを勧めてください。

市では、消費生活相談と法律相談（広聴課・TEL224-5022）で、債務の相談を受け付けています。また、「多重債務者相談強化キャンペーン」の一環として、十月二十六日（日）に弁護士・司法書士による無料相談会を、本庁舎七階（予約制）で実施します。詳しくは、県消費生活課・TEL048-8330-2935にお尋ねください。

消費生活相談

生活情報センター・市民相談室分室で行っています。詳しくは、毎月二十五日発行の広報川越・市民相談案内をご覧ください。
問い合わせ…生活情報センター（アトレ六階）

TEL226-7066

（相談専用）TEL226-7476