

暑い夏、冷たいビールがおいしい季節になりました。

飲酒は、心身をリラックスさせ、会話を円滑にするなどの効果があります。

しかし、過度の飲酒は、肝機能障害などの生活習慣病の要因となります。

それでは、適正な飲酒とはどのようなものでしょうか。これを分かりやすく、簡潔に整理したものが、適

正飲酒の十か条(社団法人アルコール健康医学協会)です。十か条を実践し、楽しくおいしくお酒を飲み、健康で幸せな生活を送りましょう。

「適正飲酒の十か条」

- 第一条 談笑し楽しむ飲むのが基本です
- 第二条 食べながら適量範囲でゆつくりと
- 第三条 強い酒薄めて飲むのがオススメです
- 第四条 つくろうよ週に二日は休肝日
- 第五条 やめようよきりなく長い飲み続け
- 第六条 許さぬ他人(ひと)への無理強い・イヤキ飲み
- 第七条 アルコール薬と一緒に危険です
- 第八条 飲まないで妊娠中と授乳期は
- 第九条 飲酒後の運動・入浴要注意
- 第十条 肝臓など定期検査を忘れずに

今回出かけたのは

「西川越駅」

まちの魅力や小さな発見を紹介するコーナー。今年度は、駅周辺の散歩道がテーマ。

川越再発見

川越駅から高麗川方面へJR川越線で一駅移動しただけで、雰囲気が一変します。ここは、市内で唯一の無人駅(時間帯によつて)です。電車のドアは、ボタンで開閉する半自動ドア。初めて乗ると、戸惑ってしまうかも。実は、無駄に冷気(冬期は暖気)が逃げるのを防いでくれています。

改札を出ると右側に駐輪場。そこに「レンタサイクル」のはり紙を発見！ 駅から保健所・総合保健センターへの



消費生活の豆知識

その4 貸金業法が変わります

生活情報センター☎226-7066(相談専用☎226-7476)

6月18日から、消費者金融業者や借入れなどについて定めた、改正貸金業法が完全施行されました。

主な改正点

総量規制(借り過ぎ・貸し過ぎの防止)

○適用は、貸金業者から個人が借入れをする場合です。銀行からの借入れや、法人名義での借入れは対象外です。

○年収の三分の一を超える額は、新規借入れができなくなります。なお、すでに年収の三分の一を超えた借入残高があつても、超えた額はすぐに返済を求められるわけではありません。

○借入れの金額により、年収を証明する

書類が必要になることがあります。

上限金利の引き下げ

○法律上の上限金利が、29・2パーセントから、借入れ金額に応じて15パーセントト20パーセントに引き下げられます。

貸金業者に対する規制も厳しく

○法令遵守の助言・指導を行う国家資格のある人を営業所に置くことが必要になります。

消費者へのアドバイス

- ① 無登録の業者など、いわゆる「ヤミ金融」からは絶対に借りないでください。
- ② 詳しくは、金融庁ホームページで確認してください。 <http://www.fsa.go.jp>

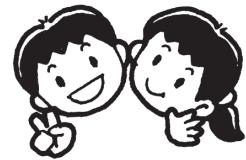
このシリーズでは、平成21年度川越市人権教育実践報告会で発表した小中学生の人権作文を紹介しています。

私の大事な友達①

仙波小学校 三年

わたしはいきなりA君に、「あくま。テロリスト」と言われたことがあります。なぜ、そんなふうになられたかというところ、おこるときがかわいからそうです。わたしはA君にかぎらず、しつかりと話を聞いてほしいときは、「うるさいよ。しずか

にして」と言います。「そういうところがそんなに悪いことなのか、人をきずつけてしまうのかな」となやみました。でも今では、わたしはA君といっしょに遊べるようになりました。それは、A君は本気でそんなことを言っているわけではなくて、遊びのようにふざけて言っているのがわかったからです。だから、わた



しもわざとおこったふりをして、楽しく遊んだり、しゃべったりできる友だちになりました。友だちのすがたや、やることを見て、みんなはそこだけで、その子を決めてしています。でも本当は、「ちよつと、

どうかな」と思ったときは、よく話し合えるといいのと思います。わたしは、A君のことはもう気にしていませんが、ほかの子が同じことを言われたら、わたしのようになんか悲しくなるのがあたりまえです。わたしも悪口を言ってしまったことがありますが、ゆう気を出して、あやまることもできました。友だちには、すなおにあやまることができると、もつとなかよく遊べると思います。(つづく)

公開事業点検を 傍聴しませんか

政策企画課 224-5503

公開事業点検とは、市が実施している事業について「そもそも必要なのか」「市で実施すべきなのか」「実施手法はこれでよいのか」など、必要性や効率性の観点から、公開の場で市民や外部の有識者の皆さんに議論していただき、今後の事業運営に生かしていくものです。

当日は8事業を対象に、5つの区分(①廃止、②民間化、③国・県で実施、④改善、⑤継続)による評価を行います。

会場の入退室は自由です。議論や評価の様子が傍聴できます。

日時…7月24日(土)、午前9時30分～午後5時30分(終了予定)

会場…市民会館

*駐車場の台数に限りがあります。来場には公共交通機関をご利用ください。

進め方…1事業につき約45分間。担当課の説明、点検人による質疑・評価

対象事業

No	事業名
1	人材育成の推進(職員研修)
2	市内循環バス(シャトルバス)運行経費補助金
3	庁用自動車管理
4	学校体育施設の開放
5	要介護高齢者等手当支給
6	総合健診・スマイル健診事業
7	環境マネジメントシステム推進事業
8	勤労者住宅資金融資

*午前に3事業、午後に5事業を行う予定です。

公開事業点検の進め方

