

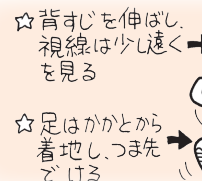
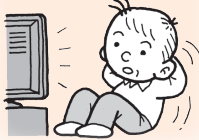
「メタボ」(メタボリックシンドローム)の正しい意味を知っていますか? メタボとは、単に「肥満」を意味するものではなく、腹囲や血圧・血糖・血中脂質などの値が基準値より高い状態のことです。この状態を放置しておく、心筋こうそくや脳こうそくを起こす可能性が高くなります。

平成20年4月から始まった「特定健康診査」は、メタボの予防・解消に重点を置いています。この診査の結果をもとに、運動や食事などの生活習慣を振り返ってみませんか。

市では、メタボ解消のための運動教室や栄養教室を開催しています。運動教室では、なかなか運動する時間がない人のための「ながら運動」や、運動不足解消に効果的なウォーキングを紹介しています(下図参照)。栄養教室では、糖尿病・脂質異常・高血圧などをテーマに、栄養のバランスなどについてお伝えしています。

健康で生き生きとした生活を送るため、年に1度は健康診査を受け、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。

☆テレビを見ながら腹筋



①最初に「有料」なのか「無料」なのか、利用者へのアドバイス

最近このような相談が寄せられています。また、クリックしたら、突然ダウンロードが始まり、画面上に請求書が現れるという手口も目立ち始めています。業者は多様で巧妙な手口を考え出し、料金を払わせようと狙っています。

事例 パソコンや携帯電話のアダルトサイト・着メロダウンロードサイトなどで、何かの項目をクリックした。すると、いきなり「登録ありがとうございます」などと表示され、料金を請求された。

生活情報センター ☎226-7066(相談専用) ☎226-7476

消費生活の豆知識

その6 クリックしただけでいきなり料金請求

④疑問に思ったなら、業者から請求されても安易に支払わず、生活情報センターへ相談してください。

②送信者名・内容に心当たりがないメールに書かれたホームページアドレスには、アクセスしないことが大切です。

③「登録になりました」や「入会ありがとうございます」と表示されても、そもそも契約が有効に成立しているとは限りません。慌てて業者へ直接連絡を取ること避けてください。

用規約はあるのかなど、必ず確認しましょう。くれぐれもクリックは慎重にしてください。

川越再発見

駅舎が、川越市と鶴ヶ島市にまたがっている同駅。西口の広場のほとんどは、川越市域です。整備した昭和63年には、高い建物もなく見晴らし

今回出かけたのは

「鶴ヶ島駅」



写真上=昭和63年の西口広場、下=現在の同広場

の良い風景。現在は、商業施設が立ち並び、駅前も一変しました。

駅前ロータリーで、ブロンズ像を発見。川越出身の彫刻家・橋本次郎さんの作品「和」と「仰」です。整備直後から、街の移ろいを見守ってきた二体の像を見ていると、突然の雨。近くの建物で雨宿り。ロビーの壁に、川越出身の洋画家・相原求一朗さんの絵がありました。駅前で思いがけず、芸術の秋を感じました。



「仰」「和」

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いたします。

一緒に生きていきたい①

古谷小学校 六年

先日のことです。ぼくのクラスで、障害のある人のことが話題になりました。その時、何人かの人が「障害者、気持ち悪い」などと、笑いながら言っていました。その中には、ぼくと仲のいい友達もいました。ぼくはそんな時、本当は「なんでそんなこと言

うんだよ。そんなことないよ」と言いたかったのですが、でも実際には何も言えませんでした。ただ、友達がそんな考えだと知って、とても悲しい気持ちになりました。自分だって、いつ交通事故などに巻き込まれて、障害のある体になってしまいかもわかりません。今日、下校するときに、そうなるかもわからない

いのです。それなのに、今、自分に障害がないからといって、障害のある人に対して「気持ち悪い」などと言うのはおかしいと思うのです。実は、ぼくには、生まれながらにして障害のある兄がいます。体が不自由で、小さいころは歩くこともできませんでした。でも、歩けるようになるために、毎日泣きながら練習

をがんばっていたそうです。今も、歩くのは大変だけれど、一生けん命歩いています。

兄は、目も見えません。母は、兄が小さいころ、ぼくや弟に言ってくれたように、「空は青いよ」とか「リングは赤いよ」とか、言っただけで、見えていないから何も言っただけで、見えていないから何しかつたと言っていました。

(つづく)

品格あるまちを目指して

市長からの手紙



変えます。ここを！ ⑤「自治基本条例」

皆さんは「自治基本条例」という言葉を聞いたことがありますか。最近、脚光を浴びている条例です。市町村などの自治体の理念と、住民・議会・執行機関のそれぞれの役割と責務を定める、いわば自治体のいちばん基本的な事項を明文化する条例です。このことから「自治体の憲法」と呼ぶ人もいます。自治基本条例の内容には、多くの場合次のようなものが含まれます。

- ①自治の基本的なあり方、理念、基本原則
- ②他の条例や行政計画の指針
- ③自治体における市民の役割、権利、責務
- ④自治体の組織、運営、役割等に関する基本的事項
- ⑤議会の責務、役割等に関する基本的事項
- ⑥市民の参加・協働に関する指針など

実際には上記のすべての事項を盛り込んだ自治基本条例もありますし、⑤の事項については「議会基本条例」という名称で、③や⑥については「市民参加推進条例」「住民投票条例」などの名称で、それぞれ別建ての条例とする自治体もあります。

今、国の政治は中央集権から地方分権（「地域主権」とも言われます）へという流れにあります。各自治体においても公共サービスは行政（自治体）だけが担うのではなく、市民や地域の皆さんと協働して進めていく、というすう勢にあります。別の言い方をすると、行政分野において、市民の意識と活動が果たす役割が大きくなっているということです。これが、自治基本条例が必要になってきた背景です。

自治基本条例の制定には、いうまでもなく市民の皆さんや市議会のご理解とご協力が必須です。遅くとも平成24年度中には制定することを目標に、まもなく勉強会を立ち上げる予定です。

多くの市民の皆さんが関心を持って、自治基本条例の制定・行政の新しい運営にご協力くださることを切望しています。

川越市長 川合善明