

こころ、元気ですか？

うつ病について



最近「学校や会社に行きたくない」

「なんだかやる気が
出ない」という自覚
はありませんか。そ
れは、生活や職場が
変わったことによる
「うつ病」かもしれ
ません。

この病気は「気の
持ちよう」「弱さ」

が原因ではありません。人間関係、環

境の変化や体調不良など、何らかのス
トレスにより脳のエネルギーが不足
し、機能障害が起こるためだといわれ
ています。誰もがかかる可能性があり、
日本人の10〜15人に1人が、一生に一
度は経験する病気といわれています。

主な症状は「眠れない」「気分が重く
沈む」「何をやっても楽しくない」な
どです。これらの症状が、2週間以上
続いたら、早めに医療機関を受診しま

保健予防課 0227-51102

しょう。

また、うつ病は、周囲の人の早い気
付きが大切です。本人が頑張っしま
うため、普段の状態と変わらないよう
に見えても、仕事でミスが増える、口
数が減る、ぼんやりすることが増えた
などの症状に気付いたら、医療機関な
どへの相談を勧めてください。

保健予防課では、治療や家族の対応
など、本人や家族のうつ病に関する相
談に応じしています。ご利用ください。

みんなで子育て②

ゆつくり、ゆつくり いっしょに成長

保育課

0224-5827

入園や入学から1か月がたちました。親も子どもも、
少しずつ新しい生活に慣れてきた頃ですね。しかし、4
月からの環境の変化でたまったストレスが出てくるのも
この時期です。そんな時、親と子どもがどのようにふれ
あつたらいいか、ちよつとしたコツをお話しします。

例1 ストレスからイヤイヤやいたずらなどをする子ど
もを見て、怒ってしまつことはありませんか？

コツ 怒る前に「何をしたかったの？」と聞くことが大

事。そして、子どもの失敗を受け止め、「〇〇したか
つたんだよね」と子どもの思いを言葉にしてあげまし
ょう。子どもは自分のやりたかつたことを分つてくれ
たんだと、安心します。



例2 忙しくなると、親は子どもに対する接し方が、雑

になりやすいですね。ついつい子どもに「ちゃんや
りなさい」などと言つていませんか？

コツ 「「きいてない」と「見るの」ではなく、「できた

こと」をみつけ、一緒に喜んであげましょう。寝る
ことが子どものやる気を育てる1番のコツです。時間
をかけ、ゆつくりと身に付けることこそが、子ども
の成長になります。

イライラした時ほど、子どもをしつかり抱きしめて、

親も子どもと一緒に心を休ませま
しょう。また、子育て支援センターな
どで、子育て中の親子同士の交流や
情報交換ができます。

ゆつくり、ゆつくり、子どもと一
緒に生活を楽しみながら、親子で成
長したいですね。

3月のごみ処理状況のお知らせ

資源循環推進課 0239-6267

		排出量	処理費(概算額)
全体のごみ		8,091.77t	3億9,682万円
定時収集 可燃ごみ	月合計	4,585.94t	2億2,489万4千円
	1人当たり	13.29kg	651.63円
	4月からの累積	59,875.97t	29億3,631万8千円

*処理費は、平成22年度最終処分するまでにかかった経費を基に算出

ごみ処理トピックス

スピーカーで「ご家庭の不用品を引き取りま
す」と呼びかけていた業者に、不用品の回収
を依頼して、高額な料金を請求されたという
トラブルが起きています。

家庭のごみを回収するには、市の「一般廃棄
物収集運搬業」の許可が必要です。引っ越し
などで、一時的に多量のごみが出る際は、市
の処理施設へ自己搬入するか、資源循環推進
課に相談してください。



市長からの手紙

②ゴミの不法投棄対策

「割れ窓理論」という言葉があります。1982年に米国の政治学者と犯罪学者が提唱した、防犯に関する理論です。意味は「建物の窓ガラスが1枚壊されたとき、それを放置すると、次々に窓が割られて建物が荒廃。その建物を放置すると、やがては町全体の秩序が乱れていく」というものです。

小さな犯罪も、見過ごしたり放置したりせずに、きちんと対処しないと、大きな犯罪が横行するような社会になってしまうという趣旨でしょう。犯罪に関心を持たないということは、新たな次の犯罪を呼ぶことだとも言えます。

この理論で私が連想したのが、ゴミの不法投棄です。ビン・カン・ペットボトルといった容器類、家電製品、タイヤ、その他粗大ゴミなどの不法投棄は、市民の皆様がこまめに掃除をし

て、きれいにしている場所ではあまり見受けられません。これには、「きれいに清掃されている所には、ゴミが捨てにくい」という心理も影響しているようです。

一方、実際にゴミが捨てられている場所には①人目がない、②やぶや雑草などでゴミが隠され目立たない、③手入れされずゴミや雑草などが放置されている、という特徴があります。そういった所には、不法投棄も多い傾向があります。特に③は、「ゴミ(の放置)はゴミを呼ぶ」ということです。

ゴミの不法投棄をなくすには、容器類、電化製品等のデポジット制度を国が取り入れ、捨てずに持参すれば返金してもらえらという仕組みを作るのが、最も効果的であると思います。しかし、それが当面実現しそうな中で、市としては不法投棄を減らすための手立てを尽くさなければなりません。「割れ窓理論」と同様に、ゴミがゴミを呼ぶことがあるということを考えると、ゴミが捨てられたまま放置されている状態を減らしていく必要があります。その方法として、出されたゴミを処理するといった対処療法だけでなく、積極的にきれいにしていくことができる予防的な仕組みを作れないかと、現在考えています。

川越市長 川合善明

川越まつりを十倍楽しむ方法

2

囃子を楽しむ

川越まつり会館 225・2727



笛1人、大太鼓1人、小太鼓2人、鉦1人の五人囃子に舞が付く、川越まつりの囃子。市内には多くの流派があり、それぞれリズムやテンポ、調子、聴きどころが違います。中でも王蔵流、芝金杉流、堤崎流が三大流派と言われています。

王蔵流は、速いテンポでの軽妙な囃子と、情感ある舞の仕草が特色。芝金杉流は、テンポがゆっくりでバチ数が少なく、間を大切にしています。堤崎流は、素朴な力強さの中で、二つの小太鼓が複雑に叩き合う、多彩なカラミが特色です。

同じ曲目でも流派が異なると、まったく違う味わいがあります。10月20日・21日開催の川越まつりでは、いろいろな流派の囃子を聞くことができます。

川越まつりまで待たないという方は、川越まつり会館に、三大流派の囃子を聞き比べできるコーナーがあります。また、同館では、下記の日程で囃子の実演をしています。それぞれの囃子連が生み出すリズムに、耳を傾けてみませんか。

*囃子聞き比べ、囃子実演には観覧料が必要です。

川越まつり会館囃子実演予定表

日程	囃子連名	流派
5月	20日(日)	榎会囃子連 堤崎流
	27日(日)	大塚新田囃子連 王蔵流
6月	3日(日)	鴨田囃子連 堤崎流
	10日(日)	菊元会 葛西囃子

*囃子の実演は午後1時30分・2時30分の2回(各20分)行います。