

# 広報 川越

No.1296

平成25年6月10日

(毎月10日・25日発行)



川越市シンボルマーク



川越市マスコットキャラクター  
「ときも」



毎朝行われているラジオ体操の様子(喜多院境内)。関連記事は2ページ。

始まる！いきいき川越大作戦：2

国民年金保険料免除・納付猶予申請の受け付け開始：5

川越駅西口駅前広場交通切り替えのお知らせ：8

🌈 さあ体験！春の農業まつり開催：11

●消防だより「虹のマーチ」が折り込まれています。

\*川越市ホームページ(<http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>)でも、広報川越をご覧になれます。



# 始まる！ いきいき川越大作戦

健康づくり支援課 ☎229-4121

高齢化率とは、65歳以上が総人口に占める割合のことです。平成22年に約21%だった日本の高齢化率は、同32年には約30%になると推計されています。市では、皆さんがいきいきと健やかで心豊かに生活できるようにするために、「いきいき川越大作戦」に取り組みます。



ときもは県の「けんこう大使」です。

長寿社会を健康で長生きすることは、誰もが願うことです。健康で自立した生活を送ることができている期間を「健康寿命」といい、平均余命の中で、健康でいる期間をいいます。

平均余命と健康寿命の差が大きいということは、健康上の問題で日常生活に何らかの支障があり、自立した生活を送ることが困難な期間が長いということになります。

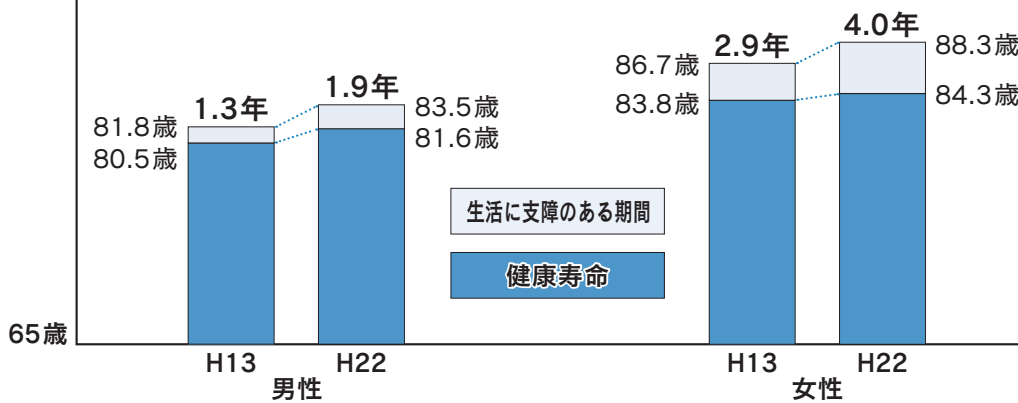
平均余命と健康寿命の差は、平成13年と同22年では、男性は1・3年から1・9年、女性は2・9年から4年と男女とも差が開いています（下図参照）。

この差を短くし、健康寿命を伸ばす取り組みが「いきいき川越大作戦」です。作戦は、「食事」「運動」「健診」の3つのアクションを、健康づくりの主役である皆さんが、楽しみながら、簡単に取り組むことができる内容です。具体的には、バランスよく食べ（食事）、よく動き（運動）、健康チェック（健診）を皆さん一人ひとりが行います。詳しくは、広報紙やホームページなどでお知らせします。

**今できることから始めましょう！**

いきいき川越大作戦は、行政や企業、民間団体が一体となって取り組む必要があります。市民の皆さんの健康寿命が伸び、10年後には、健康寿命日本一となるまちづくりを目指します。塩分に気を使った食事や、日々のちょっとした運動など、自分にあった健康づくりに取り組みませんか。

## 川越市の健康寿命と平均余命



### 健康寿命とは

市では、健康寿命の定義を県と同様、65歳に達した人が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には「要介護2」以上の認定を受けずに生活できる期間を健康寿命としています。

## 「いきいき川越大作戦」 3つのアクション

### 食事(バランスの良い食事)

- 塩分控えめレシピを実践(生活習慣病予防のレシピ)
- サラダプロジェクト(1日350gを摂取目標にプラス1品70gの野菜を加える)

### 健診(年に1回の健康チェック)

- 特定健診(健康診査)
- がん検診
- 歯科健診

食事

運動

健診

### 運動(ちょっと多く身体を動かす)

- ラジオ体操(地域、職場で実践)
- いきいきストレッチ(簡単ストレッチ)、プチ運動、ながらストレッチ(仕事をしながら、家事をしながら)
- ウォーキング(10分1,000歩。目標は、1日8,000歩)

## ここがポイント！ ラジオ体操 めざせ！ ラジオ体操マスター

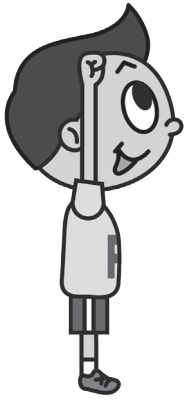
毎日ちよつとずつ運動を続けると、健康な体の維持や病気の予防に効果があります。市では、誰でもどこでも気軽に取り組めるラジオ体操を身近に実践できる健康法として推進します。ここでは、ラジオ体操のポイントを紹介いたします。



小野梨沙さん(川越市健康推進アドバイザー、元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント、川越市出身)からのアドバイス

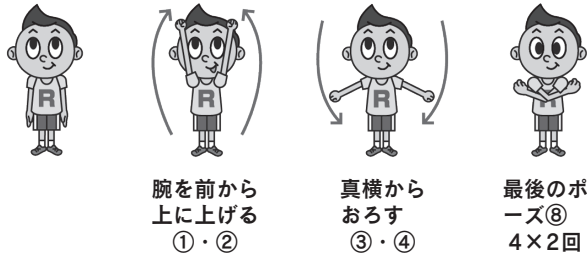
ラジオ体操は、普段の生活ではあまり使わない筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。健康づくりにラジオ体操を役立ててください。

### 背伸びの運動

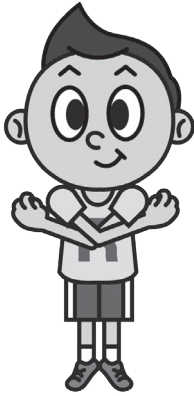


#### ポイント

背筋はピンと伸びていますか？手を軽く握り、腕はしっかり引き上げます。

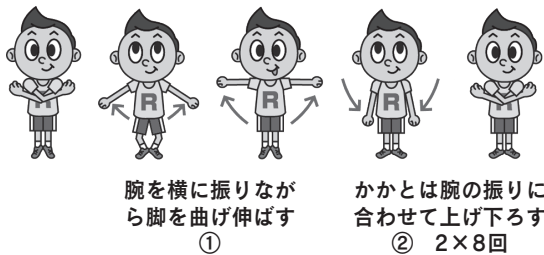


### 腕を振って、脚を曲げて伸ばす運動



#### ポイント

かかとの上下運動で、ふくらはぎを使っていますか？かかとの離れないように注意！



### 体を横に曲げる運動



#### ポイント

腕の振り上げで胸・脇腹の筋肉がよく伸び縮みしていますか？腕を耳の横に上げ、体を真横に曲げましょう。



イラスト協力：(有)富士プランニング

## ラジオ体操に取り組んでいる団体・グループの情報を募集します

健康づくり支援課 ☎229-4121

人数、形態は問いません。健康づくりにラジオ体操を実践している団体・グループの情報をお寄せください。

## 健康づくり運動研修会

めざせ！ ラジオ体操マスター

健康づくり支援課

☎229-4121

☎225-1291

全国ラジオ体操連盟・副理事  
長の青山敏彦さん、小野梨沙さん  
を講師に招き、ラジオ体操の  
正しい動きとポイントを学ぶ。  
日時：6月24日(月)、午後1時30  
分～4時 会場：川越運動公園  
総合体育館 定員：先着300  
人 経費：無料 申し込み：6  
月14日(金)、午前10時から電話・  
ファクスで同課

## 私たちのまちには、 保健推進員がいます

保健推進員の役割は、市と連携を取りながら、地域に根ざした健康増進活動を推進することです。主な活動内容は、地域に合った健康づくり活動の推進、楽しくリズム体操・健口体操の指導、市の健康教室・健康相談などの事業協力などです。

皆さんの健康づくりを保健推進員がお手伝いします。詳しくは、健康づくり支援課までお尋ねください。

## 資産税課からのお知らせ

資産税課 224・5684

### 固定資産税減額制度のお知らせ

#### 認定長期優良住宅

次の要件を満たした住宅を新築した場合、当該住宅の固定資産税（120㎡を限度）を2分の1減額します。減額期間は、3階建て以上の耐火・準耐火住宅は新築後7年間、その他の住宅は新築後5年間です。

**要件：**「長期優良住宅の普及促進に関する法律」に規定する認定長期

優良住宅▼平成21年6月4日から同26年3月31日までの間に新築された住宅▼住宅部分の床面積が50㎡以上（二戸建以外の賃貸住宅の場合は40㎡以上）280㎡以下▼住宅部分の床面積が当該家屋の床面積の2分の1以上

\*長期優良住宅の認定要件については、建築指導課 224・5974へお尋ねください。

**必要書類：**認定長期優良住宅に係る固定資産税の減額申告書▼認定通知書の写し

**申請期間：**新築した年の翌年1月31日までに申請

#### 家屋改修

次の①～③の家屋改修を行い、要件を満たした場合、家屋に係る固定

資産税を減額します。1戸につき、同一の減額措置の適用は1回です。工事完了後、原則3か月以内に申請してください。①②は同時に受け付けることが可能です。

#### ①バリアフリー改修

家屋に係る翌年度の固定資産税（100㎡を限度）を3分の1減額。

**対象となる工事：**廊下の拡幅、階段のこう配緩和、浴室・トイレの改良、手すりの設置、屋内の段差解消、引き戸への取り替え、床表面の滑り止め化

**要件：**①65歳以上、②介護保険で要介護等認定を受けている、③障害者、のいずれかの方が居住している▼平成19年1月1日以前から所在する住宅（賃貸住宅は除く）で、同19年4月1日から同28年3月31日までに対象の工事が完了▼対象部分の工事費の自己負担額が50万円超（平成25年3月31日以前に改修工事の契約をした場合は、30万円以上）

**必要書類：**改修工事に係る明細書（工事内容、費用の確認ができるもの）▼領収書の写し▼工事箇所の写真▼補助金等を受けている場合は、交付決定通知等の補助額が分かる書類▼要介護等の認定を受けている方は、介護保険被保険者

証の写し▼障害者の方は、身体障害者手帳、療育手帳の写し▼契約書の写し（平成25年3月31日以前に改修工事の契約をした場合）

#### ②熱損失防止(省エネ)改修

家屋に係る翌年度の固定資産税（120㎡を限度）を3分の1減額。

**対象となる工事：**窓（必須）および、床・天井・壁の断熱

**要件：**平成20年1月1日以前から所在する住宅（賃貸住宅は除く）で、同20年4月1日から同28年3月31日までに対象の工事が完了▼対象部分の工事費が50万円超（平成25年3月31日以前に改修工事の契約をした場合は、30万円以上）

**必要書類：**改修工事に係る明細書（工事内容、費用の確認ができるもの）▼領収書の写し▼建築士、指定確認検査機関等の発行した証明書▼契約書の写し（平成25年3月31日以前に改修工事の契約をした場合）

#### ③耐震改修

家屋に係る翌年度の固定資産税（120㎡を限度）を、平成22年から同24年までに完了したものは2年間・2分の1減額、同25年から同27年までに完了したものは1年間・2分の1減額。

**対象となる工事：**現行の耐震基準に

適合するための改修工事

**要件：**昭和57年1月1日以前から所在する住宅で、平成18年から同27年までに対象の工事が完了▼対象部分の工事費が50万円超（平成25年3月31日以前に改修工事の契約をした場合は、30万円以上）

**必要書類：**改修工事に係る明細書（工事内容、費用の確認ができるもの）▼領収書の写し▼建築士、指定確認検査機関等の発行した証明書、または登録住宅性能評価機関が発行した住宅性能評価書の写し▼契約書の写し（平成25年3月31日以前に改修工事の契約をした場合）

#### 家屋取り壊しの際は届け出を

建て替えや老朽化などで家屋を取り壊したときは、年内に届け出をしてください。

家屋の固定資産税は、毎年1月1日に所有する建物にかかります。年内に家屋を取り壊した場合、次年度からその家屋に対する固定資産税がかからなくなります。

登記済みの家屋を取り壊した場合、さいたま市地方務局川越支局 243・3824に滅失登記の申請をしてください。

\*住宅を取り壊して店舗や駐車場などにすることは、土地の固定資産税が増額になることがあります。



## 国民年金保険料免除・納付 猶予申請の受け付け開始

市民課 224・5764

承認期間は7月から来年6月まで

保険料を納めることが経済的に難しい場合などに、本人の申請により、保険料が免除される制度です。

7月1日(月)から、今年度分の国民年金保険料免除申請(全額免除・一部免除)、若年者納付猶予申請の受け付けが始まります。保険料の免除・納付猶予を希望の方は、印鑑と年金手帳を持参し、市民課国民年金担当(本庁舎1階)・出張所・連絡所で申請してください。後日、年金事務所から審査結果通知が送付されます。

前年の所得によって審査を行うため、所得の有無にかかわらず必ず市・県民税の申告をしてください。なお、申請者・配偶者・世帯主の中で、平成25年1月2日以降に川越市に転入した方は、該当者の同25年度課税証明書(総所得額・各控除額のわかるもの)または同24年分源泉徴収票が必要ですよ。

### ●全額免除

保険料の納付が全額免除される制度です。

### ●一部免除

保険料の一部を納付することによ

り、残りの保険料の納付が免除される制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されません。また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合があります。

**免除の対象**：前年の所得が一定以下の方、または平成24年3月31日以降の失業や同年4月1日以降の天災などにより、保険料を納めることが著しく困難な方(申請者・配偶者・世帯主が同年3月31日以降に失業している場合は、離職票など退職の事実が分かる公的機関の書類を持参してください)

### ●若年者納付猶予

国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

**猶予の条件**：30歳未満で、前年の所得が一定以下の方、または平成24年3月31日以降の失業や同年4月1日以降の天災などにより、保険料を納めることが著しく困難な方(申請者・配偶者が同年3月31日以降に失業している場合は、離職票など退職の事実が分かる公的機関の書類を持参してください)

\*30歳に達する月の前月分までが対象です。

### 翌年度以降の継続申請をした方へ

次の①②に該当する方は、今年度分の申請は不要です。継続審査の結果通知が年金事務所から送付されます。

- ① 昨年度分において、継続審査により全額免除または若年者納付猶予が引き続き承認された方
- ② 昨年の申請時に翌年度以降の継続審査を希望し、昨年度分で全額免除または若年者納付猶予が承認された方

### 学生納付特例について

平成25年度分の申請を受け付けています。承認期間は4月から来年3月までです。



大学・短大・高校・専修学校などに在学する20歳以上の学生は、学生納付特例の申請が、免除申請および若年者納付猶予より優先します。詳しくはお尋ねください。

### 追納について

免除・若年者納付猶予・学生納付特例の承認期間は、10年以内であれば後から納めることができます。ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に納める場合には、加算額が上乗せ

されます。

## 歯科口腔保健の推進に関する条例(案)への意見募集

健康づくり支援課 229・4121

Fax 225・1291

市では、市民の皆さんの歯と口の健康の維持向上を図るため、同条例の制定を進めています。より良い条例とするため、同条例(案)に対する意見を募集します。

閲覧・募集期間：6月10日(月)～7月

9日(火)

閲覧場所：保健医療推進課(本庁舎2階・健康づくり支援課・出張所・連絡所)

対象：市内在住・在勤・在学

意見の提出方法：閲覧場所配布する意見用紙に必要事項を明記し、〒350・1104川越市小ヶ谷817-1健康づくり支援課(郵送・ファクス可)

\*市ホームページからも、閲覧・意見の提出ができます。

### 意見の取り扱い

提出された意見は、今後の条例制定の参考にします。また、意見の内容と意見に対する市の考え方を公表します。類似の意見は取りまとめて公表し、個別の回答は行いません。なお、個人情報、公表しません。

## はかりの定期検査を行います

産業振興課 224-5934

営業用(取引・証明)に計量器を使用している方は、会場に持ち込み、必ず検査を受けてください。

今回の検査は、機械式はかりのみです。

対象：本庁管内の方(出張所管内の方は、来年度実施予定)

日時：7月1日(月)～5日(金)、午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場：川越市計量検査所(石原町二丁目)

## 広島平和記念式典参加者募集

総務課 224-5550

被爆地・広島市で行われる平和記念式典への参加者を募集します。

これは、式典への参加のほか、平和資料館や原爆ドームなどを見学することにより、平和の尊さを学び、平和への思いを新たにすることを目的としています。

行程(一泊二日)は、すべて団体行動です。途中からの参加・別行動はできません。なお、過去に参加した方の応募はご遠慮ください。

日程：8月5日(月)～6日(火)  
定員：15人(抽選)

## 6月23日～29日は、男女共同参画週間

男女共同参画課 224-5723

### 男女共同参画週間 市長メッセージ

6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。本年度は、「紅一点じゃ、足りない。」というキャッチフレーズのもと、各地で男女共同参画社会の実現に向けた活動が行われます。

市では、キャッチフレーズにあるように、政策・方針決定の過程に女性がもっと参画することができるよう、市の各種審議会等における女性委員の登用や、女性職員の管理職への登用を推進しています。このほか「かわごえ男女共同参画プランⅣ」に基づき、幅広い分野において施策を推進しているところです。

男性と女性が、職場、学校、地域、家庭で個性と能力を発揮できる男女共同参画社会を実現するためには、行政だけでなく、市民や事業者のみならず一人ひとりの協力と実践が重要です。

この週を、私たちのまわりにある身近な男女のパートナーシップについて、改めて考える契機としていただければ幸いです。

今後とも、「かわごえ男女共同参画プランⅣ」の将来像である「一人ひとりが生き生きと暮らせる社会の実現」に向け、精いっぱい取り組んでまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成25年6月

川越市長 川合 善明

### 男女共同参画講座

国連婦人の地位委員会日本政府代表・橋本ヒロ子さんによる「地域社会活性化の鍵は女性の活躍」。当日直接会場。

日時…6月30日(日)、午後1時30分～3時 会場…女性会館 定員…先着70人

### 男女共同参画市民フォーラム

埼玉学園大学人間学部教授・福島良一さんによる「新島八重」。手話通訳、1歳以上の託児あり(託児希望者は、7月3日(木)までに同課に要申込)。

日時…7月13日(土)、午後2時～4時 会場…クラッセ川越 定員…先着120人 申し込み…6月17日(月)から、男女共同参画課(本庁舎3階)・女性会館・南連絡所・本川越証明センター・公民館で入場券を配布

応募資格：次の要件をすべて満たす

方①市内在住で中学生以上、②健康で団体行動ができる、③7月25日(木)の事前研修に参加できる

参加条件：参加後に感想文(8000字程度)を提出

参加費：5000円

応募方法：ハガキ(一人一枚)に住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号・職業を明記し、6月24日(月)(必着)までに〒350

## 幼稚園就園奨励費補助金

こども政策課 224-6278

18601川越市役所総務課「広島平和記念式典」係

市では、幼稚園の保育料などの一部を補助しています。幼稚園で配布される申請書に必要事項を明記し、幼稚園に提出してください。

対象：平成19年4月2日～同22年4月1日までに生まれた子が幼稚園

に在園している保護者、または満3歳となった子を幼稚園に途中入園させた保護者

## 川越市地域防災計画の公表

防災危機管理課 224-5554

川越市地域防災計画の一部見直し結果は、防災危機管理課(本庁舎4階)・出張所・連絡所・公民館、ホームページで見ることができます。



# ダイオキシン類調査結果

環境対策課 ☎224-5894

昨年度実施したダイオキシン類の調査結果は、次のとおりです。

## 調査項目・調査日

①大気…春期＝平成24年6月11日～18日 ▶ 夏期＝7月19日～26日 ▶ 秋期＝10月17日～24日 ▶ 冬期＝同25年1月10日～17日

②河川水…平成24年10月29日

③地下水…平成24年10月18日

④河川底質…平成24年10月29日

⑤土壌…平成24年12月17日

## 調査方法

環境省が作成したマニュアルなどに従って実施しました。

## 調査結果

大気・河川水および地下水・河川底質・土壌について、すべての地点で、環境基準を下回りました。

### 市民・事業者の皆さんへのお願い

一定基準を満たさない焼却炉は、家庭用・事業用にかかわらず、使用することはできません。

また、事業者が使用する焼却炉は、すべて届け出が必要となります。新たに焼却炉を設置する際には、ご連絡ください。

## ①大気

単位：pg-TEQ/m<sup>3</sup>

調査地点	ダイオキシン類					環境基準
	春期	夏期	秋期	冬期	年平均	
川越測定局	0.025	0.038	0.044	0.056	0.041	0.6
芳野中学校	0.032	0.055	0.058	0.068	0.053	
下広谷地区	0.028	0.030	0.11	0.12	0.072	
南文化会館	0.023	0.030	0.054	0.098	0.051	
鯨井中学校	0.020	0.032	0.038	0.054	0.036	

## ②河川水

単位：pg-TEQ/ℓ

調査地点	ダイオキシン類	環境基準
初雁橋(入間川)	0.12	1
旭橋(新河岸川)	0.21	
不老橋(不老川)	0.071	

## ③地下水

単位：pg-TEQ/ℓ

調査地点	ダイオキシン類	環境基準
伊佐沼第1水源(地下水)	0.014	1

## ④河川底質

単位：pg-TEQ/g

調査地点	ダイオキシン類	環境基準
初雁橋(入間川)	0.28	150
旭橋(新河岸川)	8.8	
不老橋(不老川)	2.1	

## ⑤土壌

単位：pg-TEQ/g

調査地点	ダイオキシン類	環境基準
かほく運動公園	0.011	1,000
仙波浄水場	23	

環境基準…人の健康を保護するうえで維持されることが望ましい基準  
pg…ピコグラム。1兆分の1グラムのこと

TEQ…ティー・イー・キュー。ダイオキシン類の中で毒性が最も強いダイオキシンを1として他のダイオキシンを換算し、合計したもの

\*ダイオキシン類の値は、有効数字2桁としています。

## 納税通知書を発送しました

名称	対象	発送日	問い合わせ
市・県民税納税通知書	平成25年1月1日現在、川越市に居住し、前年に一定の所得がある方	6月10日	市民税課 ☎224-5640

## 市税納期のお知らせ

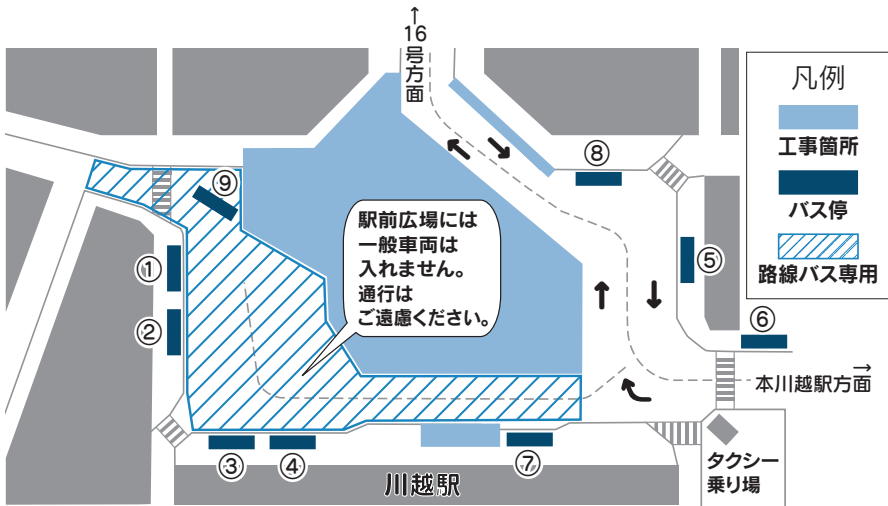
名称	納期限	問い合わせ
市・県民税(第1期)	7月1日	収税課 ☎224-5686

# 川越駅西口駅前広場交通切り替えのお知らせ

川越駅西口まちづくり推進室 ☎245・6011

交通代替工事により、6月16日(日)から川越駅西口駅前広場の交通形態が左図の通りとなります。地方庁舎方面から駅前広場には入れなくなります。また、バス乗り場の位置が変更になります。利用する際は、広場内に設置された案内看板を確認してください。詳しい情報は市ホームページで確認してください。

**\* 送迎用駐車スペースはありません。**  
**\* 6月15日(土)・午後11時～16日(日)・午前5時は、夜間集中工事のため、駅前広場内は車両進入禁止になります。**



バス停	主な行き先	系 統
①	新所沢駅東口、所沢営業所、かすみ野、尚美学園大学	西武バス(新所02・本55深夜・川越35・川越35-1)
②	今福中台、川越営業所	西武バス(本53・本54深夜)
③	南大塚駅南口、新狭山駅南口	西武バス(川越61・川越62)
④	羽田空港、成田空港、京都・大阪方面、河口湖方面、東京ディズニーリゾート方面、尾瀬戸倉方面	高速バス
⑤	本川越駅	西武バス(本53・本54・川越35・川越35-1)
⑥	本川越駅	西武バス(新所02・本55)
⑦	小江戸巡回バス	イーグルバス
⑧	南大塚駅北口、西後楽会館、西川越駅	川越シャトル(20・21・22・24系統)
⑨	本川越駅(降車専用)	西武バス(新所02・本55系統)

## ご存知ですか？ 地域包括支援センター

高齢者いきがい課 ☎224-5809

地域包括支援センターは、高齢者やその家族をさまざまな面から総合的に支える機関です。介護保険制度や介護の悩み、福祉サービス、認知症、高齢者虐待など何でも相談してください。「最近、近所の1人暮らしの方が困っているようだ」など、近所の方からの相談も可能です。また、介護予防の体操教室などを開催し、健康づくりの支援も行っています。

地域包括支援センターランチでも各種相談に応じています。

- 地域包括支援センター キングス・ガーデン  
石原町1丁目27-7 ☎299-6760  
担当地区…第1支会、第2支会、第4支会、山田支会
- 地域包括支援センター 小仙波  
小仙波947-1 ☎227-7878  
担当地区…第5支会、第6支会、第7支会、第8支会
- 地域包括支援センター 連雀町  
連雀町31-2 ☎229-5332  
担当地区…第3支会、第9支会、第10支会
- 地域包括支援センター よしの  
鴨田3355-1 ☎298-7807  
担当地区…芳野支会、古谷支会、南古谷支会

- 地域包括支援センターランチ みなみふるや  
並木新町2-5桜ビル301 ☎235-7731  
担当地区…南古谷支会
- 地域包括支援センター たかしな  
砂新田4丁目1-4ブランドールビル2階 ☎291-6003  
担当地区…高階支会
- 地域包括支援センター みずほ  
今福2745 ☎241-3676  
担当地区…第11支会、福原支会
- 地域包括支援センター だいとう  
南台2丁目11-4南台ハイツ1階 ☎249-7766  
担当地区…大東支会
- 地域包括支援センター かすみ  
かすみ野1丁目1-5 ☎234-8181  
担当地区…霞ヶ関支会、川鶴支会
- 地域包括支援センター みなみかぜ  
吉田204-2 ☎239-0003  
担当地区…霞ヶ関北支会、名細支会
- 地域包括支援センターランチ こもれび  
的場2098-22 ☎298-6221  
担当地区…霞ヶ関北支会

● = 地域包括支援センター

○ = 地域包括支援センターランチ





# 市長からの手紙

## ②7 ラジオ体操

活力と魅力あるまちづくりには、市民の皆さん一人ひとりが、健康で元気であることが何より大切です。

いつまでも元気で長生きするためには、日ごろからの取り組みが重要で、適度な運動を続けることは健康づくりには大切なことの一つです。そうは言っても、普段運動していないと新たに運動を始めるのは、なかなかできないものです。

そこで、気軽に取り組めるラジオ体操をお勧めします。私くらいの年代の人たちは、子どもの頃の夏休みの朝といえば、ラジオ体操です。

先日、ラジオ体操の研修会に参加し、体操の

正しい動きのポイントを教えてくださいました。ラジオ体操は軽い運動だと思っていましたが、教えていただいたとおりに身体を動かすと、かなりの運動量で、普段使っていない筋肉を使ったためか、少し腰が痛くなりました。これからは、体に無理のない範囲で続けていきたいと思っています。

ラジオ体操は、子どもから高齢者まで誰でもできる体操です。一人ひとりの体力に合わせて無理なく行うことで、健康の保持増進に役立ちます。また、地域ぐるみで行うことで、コミュニティづくりや世代間の交流を図ることができるのではないのでしょうか。

6月24日には、川越運動公園総合体育館で健康づくり運動研修会を開催します。ぜひ多くの市民の皆さんに参加していただき、正しいラジオ体操をマスターしてほしいと思います。

市では自治会や学校など、健康づくりを進めている団体にラジオ体操の音楽CDやパンフレットを配布する予定です。

ラジオ体操を生活に取り入れ、健康の保持増進に役立ててください。

川越市長 川合善明

## 小江戸川越みどころ90観光コース 2

観光課 224・5940

今回紹介するのは、趣のある路地をめぐる「レトロな通りをそぞろ歩きコース」です。

蓮馨寺から東に向かう立門前通りは、昭和レトロの雰囲気そのもの。昭和50年代、市内でも最も栄えていた通りには、廻り舞台のある旧鶴川座や旧川越織物市場があります。

蔵造りの町並みに面した大沢家住宅前は、多くの観光客が行き交います。その南側には、注意してないと通りすぎてしまいそうな路地。稲荷小路と呼ばれるひっそりとした雰囲気。路地の奥には、稲荷神社がたたずんでいます。

また、蔵造りの町並みから行伝寺へ抜ける行門前通りは、幕末から明治にかけてこの通りの商人の中から財を成した人が多く現れたことから「出世横丁」とも呼ばれ、人気観光スポットの一つです。

蔵造りの町並みから少し足を伸ばして、レトロな通りをゆったり散策してみたいかがでしょうか。

90コースは、市ホームページで見ることができます。ご利用ください。

### レトロな通りをそぞろ歩きコース



# みんなので支えよう 大切な人

高齢者いきがい課 224-5809

## トキノ家の認知症介護奮闘記その3

前回、地域包括支援センターのスズキさんに教えてもらい、認知症と物忘れの違いが分かったヒロシさんは、妻のヤスヨさんのガスの火を付けっ放しにする、毎日同じものを買ってきてしまうなどの行動が認知症にあてはまるのではないかと不安になり、相談しました。

スズキさんは「ヒロシさんも不安だと思いますが、ヤスヨさんもご自身の

変化に対して、不安を抱いていると思います。認知症は家族や周囲の接し方一つで症状や不安を和らげることもできるのですよ」と教えてくれました。

### 認知症の方への接し方

#### 心がけたい三つの「ない」

- 驚かせない
  - 急がせない
  - 自尊心を傷つけない
- 認知機能が低下しても、その人らしさや感情がなくなっているわけではない



りません。認知症の方が失敗をしても怒ったり、否定したりせず、できることはゆつくりでも本人のペースでやってみようようにしましょう。

認知症の方の気持ちを理解することは容易ではありませんが、本人の気持ちに寄り添いながら考えることが大切です。

## 家庭教育のススメ

### いきいき子育て 親育ち ③

#### ほめ方・しかり方

子どもが心身ともに健やかに成長することを願い、親は子どもをほめ、しかります。ほめることは、その子を認めることです。日頃から子どもの話に関心をもち、積極的に関わっていくことが大切です。また、子どもの可能性を信じるからこそ

### 地域教育支援課

224-6086

こそしかることができます。大切なことは、しかつた後の見守りや見届けをすることです。

今回は、子どもをほめるときと、しかるとき、それぞれのポイントをまとめてみます。

#### ほめるときのポイント

● 良いところを見つけ、自信をつけさせるようにほめる

● 心を込めてほめる

● 結果だけでなく、努力している姿やその過程をほめる

● 「頑張っている姿を見ると、とてもうれしんだよ」と素直に親の気持ちを伝える

#### しかるときのポイント

● 誤った行動を正す信念を持ち、自信を持ってしかる

● 気分や感情に流されないでしかる

● 追いつめるようなしかり方をしない

● 以前のことを持ち出して、しつこくしからない

● 他の子と比較しない

● しかる時に何がいけないのか、理由をきちんと伝える

「自分さえ良ければいい」と考えたり、ルールを守らなかつたりする人は、なかなか信頼されないものです。子どもがそのような考えや行動をした時に、きちんと正すことは、家庭の大切な役割です。正しいしつけは、大人から子どもへの大切な贈り物です。



## ごみ処理とぴくくす その包装減らせませんか？

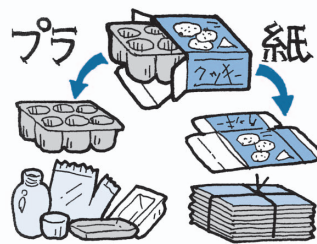
資源循環推進課 239-6267

必要以上に何重にも包装された商品を見かけたことはありませんか。商品には、見た目や衛生上の観点から一定の包装は必要ですが、買い物の際に、包装を減らしたり、マイバッグなどを利用してレジ袋をもらわないなどの工夫をすることでごみを減らすことができます。過剰包装による資材の浪費を控え、ごみの減量に努めましょう。



オリジナルマイバッグはつばさ館にて販売中

また、包装などを廃棄する場合には、紙類やその他プラスチック製容器包装などに分別して排出しましょう。そうすることで資源としてリサイクルが可能となり、ごみの減量につながります。



過剰包装の削減と分別の徹底について、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



# きれいに染まったよ

伝統の技などを体験しながら学ぶ「子ども体験教室」が、5月11日に市立博物館で行われました。今回は「あいぞめでハンカチ作り」にチャレンジ。講師の指導のもと、子どもたちは白い布を思い思いの柄で染め上げました。「とっても楽しかった」「自分で作ったハンカチを早く使いたい」と、子どもたちの笑顔と出来上がったばかりの藍色のハンカチが教室にあふれました。



染めと乾燥を3回繰り返して、完成!

で作ったハンカチを早く使いたい」と、子どもたちの笑顔と出来上がったばかりの藍色のハンカチが教室にあふれました。

# 装いで 春を楽しむ

3月30日から始まった「小江戸川越春まつり」がゴールデンウィークにフィナーレを迎えました。5月3日、「きものファッションショー」や「鎧試着体験」などが行われた蓮馨寺には多く



境内にはたくさんの着物姿が



親子で変身

の人が来場し、中には横浜から参加した方も。「横浜から電車1本で来られるので便利になりました」と話します。お父さんと一緒に「よろい姿になった須藤隼人くん(横浜市)は「よろいを着るとかっこいい気分になる」と勇ましい武者姿でまつりを満喫していました。



## ふおとニュース



# さあ体験！春の農業まつり開催

4月28日に農業ふれあいセンターで、さまざまな催しを通して農業に親んでもらおうと「かわこえ春の農業まつり」が開催されました。「牛の乳しぼり体験」や「きな粉引き体験」「魚のつかみどり」など、参加して楽しめるイベントが多いのが今回のまつりの魅力。特に子どもたちは、大きな牛や石臼などに興味津々の様子で、牛の乳しぼり体験をした剣持新太良くん(旭町1丁目)は「しぼりたては温かかった」と笑顔。会場



豚の丸焼きに集まる大勢の人



よいしょ！と石臼できな粉引き(右写真)



農業機械展示コーナー



一升もち背負い体験



『田んぼで泥んこ遊び』の会場で「あつ！カエル！」と元気に駆け回る子どもたち



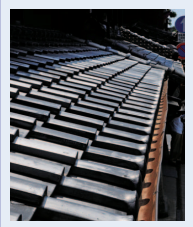
## 町並みの瓦

川越の伝統的建造物に見られる瓦は、川越でも採取された荒木田あらかきだと呼ばれるきめ細かな土を使つてつくられました。しかし、現在川越では当時の風合いをかもし出す瓦が生産されてないため、修理などを行う際には妻沼めぬま(熊谷市)で生産された瓦が使われています。

長年の風雨に耐えてきた明治期の瓦は、よく見ると1枚1枚の色ムラによる趣があります。伝統的建造物などの瓦を替える際は、町並みの雰囲気損なわないように配慮しています。現代の瓦の品質を維持しつつ、昔ながらの味わいを出すための工夫として、瓦を焼く最終工程で焼成温度しょうせいを高くしています。また焼き上がった瓦の表面に付着する炭素の微粉膜びふんまくを丁寧ていねいにふき取ることで独特の「色ムラ」を演出しています。当時の瓦の風合いは、現代の職人の技によって再現されたのです。こうした職人の技を思いながら、川越の町並みを歩いてみると新たな発見があるかもしれません。



当時をしのばせる明治期の瓦



色ムラが出るように仕上げられた新しい瓦



## ズッキーニ

キュウリのような細長い形の物をよく見かけますが

山さんの庭先販売所には、その日の朝に収穫したものが7月末ぐらまで並びます。



黄色い花の下の膨らんだ部分が果実。左下に見えるのが成長した果実

実はカボチャの仲間。完熟したものを食べるカボチャとは違い、未熟なものを食用にします。

油との相性が良いズッキーニ。油いためなどで、一足早い夏の味覚をぜひ味わってみませんか。



横山さんが栽培するズッキーニは実が柔らかいのが特徴。ソフトボールほどの大きさです。

「花は朝しか開かないため、10時ぐらまでに1つずつ手作業で受粉させます」と丸い形のズッキーニを栽培している横山一栄よこやまかずえいさん。病気にかかりやすいにもかかわらず、なるべく農薬を使わないようにしているそうです。かしの台1丁目にある横

### 夕市(とうもろこし祭り)開催!

とうもろこしや、市内の新鮮な野菜を販売。  
日時…6月29日(土)、午後4時～6時(売り切れ次第終了) 会場…クリアパーク



晴となった5月の連休。毎朝行われているラジオ体操の様子を撮影するため喜多院へ。朝の新鮮な空気を胸いっぱい吸い込むと、今日も一日頑張ろうという気持ちになりました。

この場所ではラジオ体操が始められたのは30年前。退職後健康のために始めたという利根川洋二とねがわやうじさん(小仙波町1丁目)に話を聞くと「季節によっては、200人程の人が集まります」。また、学校が休みの日は毎回参加しているという男の子は、「今度は、友だちと一緒に来たいな」。

## 広報川越 1296

発行日/平成25年6月10日(毎月10日・25日発行)  
発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171  
編集/広報室 印刷/徇新広社