

蕨 9

広報WARABI

2015/平成27年
わらび・773

- 平成27年9月1日発行 / 発行所・蕨市役所
- <http://www.city.warabi.saitama.jp/>
- 蕨市の面積 5.11km²
- 8月1日現在人口：72,917人 前月比 +72人
男 37,086人 女 35,831人
世帯数：36,575
人口密度：14,269人/km²



立ち寄った歴史民俗資料館分館の縁側で、長澤さんから説明を受けるアイリーンさん



蕨高校に通うドイツ人留学生 夏休みに中山道をぶらり散歩

3月にドイツから来日し、蕨高校に通うアイリーン・ブロッケルさん(16歳)。先月、ホームステイ先(中央1丁目)の近所に住む長澤舞香(16歳)さんと中山道を散策し、その景観を楽しみました。留学期間は来年1月まで。蕨の魅力がたくさん見つけてくださいね。

～今月の特集～

- 歩いて動いて健康づくり
- わらび機まつり

WARABI



ウォーキング×筋力アップ ↓ 健康密度も日本一のまちへ

市では、市民の皆さんがいきいきと生活できるよう、さまざまな取り組みを進めています。今月からは、「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」がスタートしました。2、3ページでは、適度な運動による健康づくりや同プロジェクトの概要についてご紹介します。

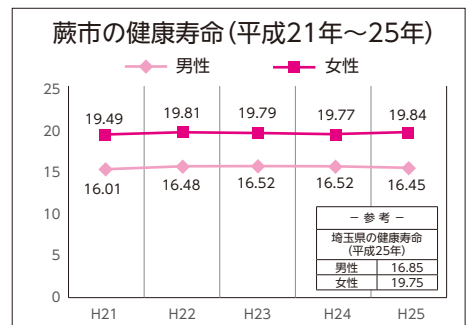
適度な運動で健康アップ

最近、注目を集めている「健康寿命」。これは65歳に達した人があと何年自立して生きられるかを示した期間のことです。この年数をどう延ばすかが、全国的な課題となっています。

埼玉県では、65歳に達した人が要介護度2以上になるまでの平均的な年数を健康寿命として、自治体ごとに算出しています。平成25年の蕨市民の健康寿命は、男性が16・45、女性が19・84で、ここ数年、横ばいの状況です(右下グラフ)。

え、適度な運動も重要ですね。なかでも、しっかりと歩くことと筋力トレーニングは、健康づくりの両輪ともいわれています。ウォーキングは内臓脂肪を減らし生活習慣病予防に、筋力アップは基礎代謝を上げ太りにくい体を作るほか、寝たきり対策にもつながります。

市内でも、運動に励んでいる人を多く見かけますが、その一方で、きっかけや時間、知識がなく、最初の一步を踏み出せない人も少なくないと思います。まずは始めてみるのがたいせつです。一例として、効き目のあるウォーキングをご紹介します(3ページ下段囲み参照)。皆さんも自分のペースで楽しんでみませんか。



※1 埼玉県ホームページより抜粋
※2 厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が異なります



Interview

東京都健康長寿
医療センター研究所
医学博士

あおやぎ ゆきとし
青柳 幸利 さん

~Profile~

15年間の追跡調査の結果から「メッツ健康法」を提唱。この取り組みが全国に広がっている。著書に『あらゆる病気を防ぐ「一日8000歩・速歩き20分」健康法』など

この健康法は、健康長寿だけでなく医療費の抑制にもつながります。誰でも気軽に実践できますので、皆さんもぜひ取り入れてみてください。

1日の歩数と運動の強度を節約し、データを解析しました。10年以上にわたる継続調査の結果、多くの病気を予防する指標は、「一日平均8000歩歩き、そのうち速歩きなどの中強度の活動を20分」ということが導き出されました。そして、この定義に基づいた取り組みを2か月続けると、健康長寿遺伝子のスイッチがオンになるのです。

共通の基準は
1日8,000歩・
中強度20分実施

これまで、健康づくりを進める上で、どんな運動にどの程度取り組めばいいのかという指標がありませんでした。そこで私は、健康長寿のための共通のものさしをつくりたいと考え、平成12年から群馬県中之条町で研究を行いました。この研究では、65歳以上の全町民約5000人に活動量計を身につけてもらい、



8月24日には市民体育館で講演

わらび健康アップ ステーションの概要

埼玉りそな銀行と協働でOPEN

開設期間／来年3月31日まで

開設時間／平日の午前10時～午後4時半

ところ／埼玉りそな銀行蕨支店1階ロビー
サービス内容／

- ①健康チェックサポート
(血圧測定、体組成測定など)
- ②活動量計の無料トライアル
及び健康度評価
- ③ウォーキングスクールなど各種イベント
- ④簡単な健康サポート など

問い合わせ／同ステーション

(中央3-18-3 ☎090・8516・5100)

埼玉りそな銀行
蕨支店内に開設



同ステーションで蕨の健康長寿を支える
わらび健康アップサポーターも募集中

【主な活動内容】

- ・簡単な測定・検査などの支援
 - ・ウォーキングなど各種イベントの支援
 - ・同ステーションのご案内 など
- 申し込み・問い合わせ＝同ステーション

意識を高める新たな事業

市でも現在、「わらび健康アップ計画」において、運動・身体活動を重要な分野として掲げています。そして今月、健康長寿埼玉モデルとして、県の推奨するプログラムやノウハウ、補助金などを活用する「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」をスタートさせました。

今年度は、運動習慣のない人、生活習慣や健康に不安のある人を中心に、事前にはわらび健康アップモニターを選出。貸与した活動量計を携行の上、東京都健康長寿医療センター研究所・青柳幸利さん（上囲み）発案の健康法などに取り組み、6か月後に効果の検証を行います。

更に先月31日には、同プロジェクトの拠点・わらび健康アップステーション（左囲み）が埼玉りそな銀行蕨支店内にオープンしました。モニターだけでなく、どなたでもご利用いただけます。皆さんの健康づくりにお役立てください。

効き目のあるウォーキング 3つのポイント

ポイント①
目線はまっすぐ
遠くを見て

ポイント②
膝を伸ばして
かかとから着地
(半歩広く)



ポイント③
肘を曲げて
腕を引く
イメージで！

いきいきとした生活を支援する

福祉事業・制度 ぜひご利用を



力作とともにっこり(松原会館の趣味講座「やさしい水彩画入門」の皆さん)

高齢者の皆さんへお知らせ

市内には65歳以上のかたが、人口の22.8%に当たる16,627人いらっしゃいます(8月1日現在)。今月21日は敬老の日です。そこで4、5歳では、皆さんが元気に暮らせるよう市が実施している、福祉事業や制度についてご紹介します。

— 問い合わせ —
介護保険室(☎433・7756)

給付・助成・融資など

● **敬老祝金** / 9月1日現在で、歳市に引き続き1年以上住んでいる左表の年齢の人にお祝い金をお贈りします。

満年齢	金額
75歳	20,000円
77歳	20,000円
80歳	20,000円
85歳	20,000円
88歳	25,000円
90歳	30,000円
95歳	30,000円
99歳以上	50,000円

● **福祉入浴サービス** / 65歳以上で自宅にお風呂のない人

か、70歳以上で市民税非課税世帯の人、70歳以上で市民税非課税世帯の人に毎月4回分(7月と8月は6回分)の公衆浴場の入浴券(1000円の自己負担あり)を差し上げます。

● **福祉理美容サービス** / 70歳以上で市民税非課税世帯の人に年5回分、理美容の割引券を差し上げます。

● **徘徊高齢者等家族支援サービス** / 徘徊行動のある高齢者が専用端末機を携帯することで、家族が本人の居場所を確認できるサービスの費用の一部を助成します。

● **介護サービス利用料軽減** / 助成 / 居宅及び地域密着型の介護(予防)サービスをご利用

の市民税非課税世帯の人に、負担の一部を助成します。

● **家族介護慰労金** / 介護保険の要介護が4か5で、介護サービスを1年以上利用していない人を、在宅で介護している市民税非課税世帯の家族に、年額10万円を支給します。

● **在宅要介護高齢者手当** / 在宅で要介護度が重い低所得の高齢者に、月額5000円を支給します。対象は介護保険被保険者で、市内に住所があり、次の要件を全て満たす人 ①65歳以上 ②施設に入所していない ③介護保険の要介護度が4または5 ④介護保険の保険料段階が第3段階以下(世帯全員が住民税非課税) ⑤生活保護を受けていない ⑥在宅重度障害者手当を受給していない人

● **老人居室整備資金** / 60歳以上の人と同居しているか、これから同居しようとする人が、高齢者専用の居室を備えた住宅を建築する際の必要な資金融資を斡旋し、利子を全額助成します。

● **民間賃貸住宅入居保証料** / 助成 / 70歳以上の独り暮らしか、配偶者の一方が70歳以上の夫婦世帯で、市民税非課税

世帯の人が、市内の民間賃貸住宅を借りるときに保証人を確保できず、保証会社の家賃等債務保証制度を利用した場合に、初回保証料の2分の1(3万円まで)を助成します。

● **民間賃貸住宅家賃助成** / 70歳以上の独り暮らしか、配偶者の一方が70歳以上の夫婦世帯で、市民税非課税世帯の人が民間の賃貸住宅に住み、①月額1万円以上3万円未満の家賃を支払っている場合は、月額6000円 ②月額3万円以上6万円以下の家賃を支払っている場合は、月額1万円を助成します。

● **介護予防のための住宅改修費を助成** / 手すりの取り付けや段差解消、床材の変更、扉や便器の取り替えなどの改修。対象は次の①②③全てに該当する人 ①65歳以上の在宅高齢者 ②介護保険制度で要介護・要支援に該当しない人 ③世帯全員が市民税非課税 助成額は改修費用の3分の2以内で上限は10万円

● **社会福祉法人等利用者負担軽減助成** / 介護サービスを利用中の市民税非課税世帯で生計が困難な人(条件あり)に負担の一部を軽減します。

在宅でのサービス

●**寝具乾燥サービス**／65歳以上の市民税非課税世帯の人で、寝具類の乾燥や消毒をすることが困難な独り暮らしの高齢者、または高齢者世帯に、毎月1回（11月～3月は月2回）、寝具乾燥車を派遣します。寝具の洗濯は年1回です。

●**配食サービス**／65歳以上の独り暮らしや夫婦世帯などで、食事の用意をするのが難しい場合、1食400円で、温かい夕食をお届けします。

●**訪問美容サービス**／介護保険の要介護4か5の寝たきりの人に、自宅で利用できる割引券を差し上げます。

生活用具の給付・貸与

●**日常生活用具購入費の補助**／日常生活で火災警報器、電磁調理器、自動消火器が必要と認められる65歳以上の人に、購入費の一部または全額を補助します。所得税非課税の人は自己負担なし。

●**歩行補助つえがもらえます**／歩行に常時つえが必要な65歳以上の人が

●**紙おむつがもらえます**／65歳以上の人で常時おむつを

必要と医師が認める人が寝たきりで常時おむつが必要な人

●**福祉連絡システム**／65歳以上で体が弱く、独り暮らしの人のお宅に、受信センターと直結した専用機器を設置し、緊急通報によるホームヘルパーの派遣や救急車の要請などのサービスが受けられます。

充実した毎日を

●**老人憩いの家みつわ苑**／交流プラザさくら内の「みつわ苑」（南町2丁目）は、60歳以上の人が利用できます。▼**囲碁将棋サロン**／月～土曜日の午後1時～4時半 初心者、女性歓迎 ▼**喫茶ひだまり**／原則月2回 水曜日（今月は16日・30日）午後1時半～3時

▼**スカイワエル**／交流電圧電位治療器が利用可。午前9時～11時40分、午後1時～4時40分 ※その他、催しも開催。詳細〓同施設（☎432・7271）

●**老人福祉センター**／①松原会館（錦町3丁目）と②けやき荘（塚越5丁目）があります。対象〓市内在住の60歳以上の人 健康体操や俳句などの講座で教養を広げながら友達づくりを。今月の休館日〓①日曜日、22日～24日 詳細〓①

同館（☎443・6542）②介護保険室（☎433・7756）

●**高齢者クラブ**／市内には25のクラブがあり、おおむね60歳以上の人が入会できます。詳細は最寄りのクラブへ。

●**蕨市シルバー人材センター**／原則60歳以上の健康で働く意欲と体力のある人 登録制。問い合わせ〓同センター（☎433・0962）

介護予防・健康

●**地域包括支援センター**／介護・福祉・医療・権利擁護などの支援を行います。担当地区〓錦町・中央・北町〓蕨市第一地域包括支援センター（434・6721）南町・塚越〓蕨市第二地域包括支援センター（290・8587）▼**介護予防サポーター「いきいきわらび」養成研修**／住民運営による介護予防教室で健康づくりに協力してくれる人を募集。10月7日～11月25日 毎週水曜日 午後1時半 いきいきタウン 蕨（南町2・32・20） 市内在住の健康な人 30人 申し込み〓第二地域包括支援センター ▼**蕨びんしゃん教室**／①10月9日～11月6日 毎週金曜日 午後1時半 南公民館 ②10月

14日～11月11日 毎週水曜日 午前9時半 けやき荘 転倒を防ぐ運動 軽い運動ができる65歳以上の市民 先着30人（②は先着25人）申し込み〓7日～11日に第一地域包括支援センター ※①か②いずれかのみ。▼**認知症予防教室「脳はつらつ教室」**／10月19日～12月14日 月曜日 全5回 午後1時半 スポーツクラブ 蕨（中央1丁目） 65歳以上の認知症予防に関心のある市民 先着15人 申し込み〓14日～18日に第一地域包括支援センター ▼**脳活教室**／10月20日～3月15日 火曜日 全20回 午前中 いきいきタウン 蕨 認知症や物忘れを予防 65歳以上の市民 先着30人 申し込み〓7日から電話で第二地域包括支援センター ※学習サポーターも同時募集。

お出かけください

●**お年寄りを敬う会**／19日（土）午前の部（午前9時半～11時半）〓錦町、南町、中央1・2・6・7丁目地区 午後の部（午後2時半～4時半）〓塚越、北町、中央3・4・5丁目地区 市民会館 式典（長寿者表彰、お祝いの言葉など）、市内小学

生による敬老作文の朗読、マジック・歌謡ショー、歳少年少女合唱団や北四はやし会などの発表 対象〓77歳以上の人（昭和13年9月30日以前に生まれた人）問い合わせ〓介護保険室（☎433・7756）



昨年のお年寄りを敬う会

●**趣味の高齢者作品展**／17日～21日の正午 中央公民館 高齢者クラブなどに加入している皆さんの作品（書道、絵画、写真ほか）を展示 詳細〓介護保険室（☎433・7756） ●**コミュニティバスぷらつとわらび無料パス**／無料パスを提示すると、運賃が無料となります。対象〓75歳以上の市民 申請〓平日の午前8時半～午後5時に、身分証明書（後期高齢者医療被保険者証など年齢が確認できる物）、証明写真（縦3センチ×横2.4センチ）2枚を持ち、市役所2階安全安心推進課（☎433・7755）

第65回

おらび

機

まつり



「織物で栄えた蕨。その歴史を紡ぐ夏の風物詩が華やかに」



機

まつりの始まりは昭和26年。当時の町長や織物組合、商工会議所などが織物で栄えた歴史を伝えるとともに、町の商工業の発展を願い、行われました。

65回目となる今年も、8月6日から9日までの開催でした。優雅な装飾が施された七夕飾り、風になびいて金や銀色に輝く吹き流し。蕨駅西口駅前通りの沿道が華やかに彩られると24万人の人出でにぎわい、「きれいな飾りだね」、「わたあめ食べたーい」と、会場中にあふれていたのは、子どもから大人まで、皆さんの明るい声でした。

機まつりー。蕨の歴史や文化に触れられる伝統行事では、家族や友人との楽しいひとときを通じて、七夕飾りに負けないくらいにまばゆい笑顔が広がっていました。



①②祭りをいっそう盛り上げる恒例の手踊り ③歴史に触れられる機織り体験 ④沿道を彩る趣向を凝らした七夕飾り ⑤8日・9日に限定販売されたわらびりんごサイダーで「かんぱーい」 ⑥じっと見つめる先にはお気に入りの吹き流し ⑦お祭りといえばやっぱりこれだね！ ⑧大盛り上がりだった織姫広場やスターライトステージでの発表 ⑨「カシャッ」、上手に撮れたかな？ ⑩親子連れや友人と訪れた見物客でにぎわう駅前通り ⑪いちばんのお土産は楽しかった思い出



レポート そこが知りたい

<109>

インターネット回答が可能に 平成27年は「スマート国勢調査」

10月1日を調査期日として全国一斉に行われる国勢調査が、今月10日から始まります。今回は「スマート国勢調査」として、調査票の配布に先行し、インターネット回答が実施されます。そこで今月は、同調査の概要についてご紹介します。

調査結果は、選挙区の区割りや子育て支援、福祉施策、災害対策など私たちの身近な暮らしに役立てられます。

ネット回答の導入で皆さんの負担軽減に

平成27年国勢調査の大きな特徴は、「スマート国勢調査」として、初めて

身近な暮らしをつくる たいせつな統計調査

大正9年から5年ごとに行われている国勢調査は今回で20回目。10月1日現在、日本に住んでいる全ての人及び世帯を対象に実施される国の最も重要な統計調査です。

調査内容は、性別や出生の年月、就業状況、住居の種類など、世帯や世帯員に関する項目です。

調査結果は、選挙区の区割りや子育て支援、福祉施策、災害対策など私たちの身近な暮らしに役立てられます。

調査結果は、選挙区の区割りや子育て支援、福祉施策、災害対策など私たちの身近な暮らしに役立てられます。

インターネット回答が可能に
統計法で秘密は厳守
安心して調査協力を

平成27年国勢調査の流れ

いつでもどこでも、便利に回答。パソコン、タブレット、スマートフォンでの回答が可能に!!

インターネット回答は
9月10日~20日

9月10日~9月12日
インターネット回答用IDを配布

9月10日~9月20日
インターネット回答

インターネット回答がなかった世帯には調査員が調査票をお配りします!!

調査票での回答は
10月1日~7日

9月26日~9月30日
調査票を配布

10月1日~10月7日
調査票の提出

~国勢調査を装った「かたり詐欺」にご注意を~

- 調査で金銭を要求することや、銀行口座の暗証番号、クレジットカード番号をお聞きすることはありません。
- 調査員は、総務大臣から任命され、「国勢調査員証」と「腕章」を携帯しています。

詳細 = 国勢調査コールセンター (☎0570・07・2015)、庶務課国勢調査専用ダイヤル (☎430・7818)

- 掲載は無料。申し込みは秘書広報課(☎433・7703)へ。
- (仲間になりませんか)
- ▼ねこのみ(市民交流談話) 月1回木曜日 正午 市内500円 八北田 ☎432・8501
 - ▼蕨北町サッカースポーツ少年団 土・日曜日・祝日 北小学校 月1500円 祝日 0円 (未就学児は年間1000円) 年中・小学生 八小泉 ☎090・4948・5936
 - ▼ABCキッズ(幼児英会話) 月3回水曜日 午前10時 中央公民館か旭町公民館 月2300円 未就園児 八野上 ☎090・4622・3864
 - ▼英会話ハッピークラブ 金曜日 午後1時半 中央公民館 月6000円 初心者歓迎 八野崎 ☎442・5947
 - ▼わらびシニアパソコンクラブ 26期生募集 10月開講 第1・3月曜日 午後1時半 中央東小学校隣・旧加藤文具2階 月2000円(別途冷暖房費・テキスト代) パソコン持参 八額賀 ☎432・5217
 - ▼ヨীগシャシティ 木曜日 午後1時半 中央公民館 月2000円 初心者歓迎 八小澤 ☎090・7736・8968
 - ▼中国文学読書会 第1・3月曜日 午後1時 南公民館 月1000円 八小出 ☎445・8600



国際青少年キャンプ in マッヘルン

期間：7月24日～8月4日



13回目の国際青少年キャンプがドイツ東部・マッヘルン市で開かれました。「力を入れて 元気に 未来へ向かう」をテーマにドイツ、ポーランドとともに蕨市から参加した13人は、スポーツや文化交流、ホームステイなどを経験。言葉や習慣の壁を越えて育んだ友情や思い出は、今後の成長の大きな糧となることでしょう。



文化交流では「わらび音頭」を披露。全員で踊りに挑戦



褐炭採掘所の見学は、エネルギー問題を考える機会に

参加者に聞きました!!

視野を広げる きっかけの場

うえむら なぎさ
植村 風沙 さん
中央7丁目・16歳



英語圏以外の国を訪れたのは初めてで、文化交流では踊りの振り一つ伝えるのに大苦戦。「英語だけでは足りない」と、強く実感しました。また、平和や環境について学ぶ機会も多く、視野を広げる貴重な経験になりました。

まちの話題

戦後70年・蕨市平和都市宣言30周年記念事業として、8月6日、市民公園で被爆樹木の植樹式を行いました。式典では広島で被爆したアオギリの二世を植樹したほか、平和都市宣言の朗読や吹奏楽の演奏などが披露され、訪れた100人は平和への誓いを新たにしました。

平和伝える樹木を植樹



歴史民俗資料館では、毎年、夏休み体験講座を開催しています。8月7日には、美しさを保てるよう加工したブリザーブドフラワーを使って、児童8人が制作に挑戦。パランスを考えながらバラやアジサイで土台を彩り、世界に一つだけのすてきな作品を作り上げました。

笑顔咲かせる体験講座



8月22日、「第2回蕨市民会館映画祭」が同会館で開かれました。アカデミー賞にもノミネートされた高畑勲監督の『かぐや姫の物語』を上映したほか、ゲストに高畑監督が登場。映画だけでなく、披露された制作時のエピソードなどに、観客は終始魅了されていました。

映画祭に高畑監督登場



8月23日、第二中学校で「総合防災演習」が開かれました。今年は新たにスタンドパイプ操作訓練や地震ブレイカーの展示が行われたほか、蕨市聴覚障害者協会や避難行動要支援者の参加もあり、会場の954人は、助け合いの心や日頃の備えの重要性を再確認しました。

地域ぐるみで防災演習



8月26日、河鍋暁斎記念美術館（南町4丁目・河鍋楠美館長）と連携協定を締結しました。協定は幕末から明治時代にかけて活躍した、天才絵師・河鍋暁斎の作品を多数所蔵する同美術館と連携し、美術文化をはじめ、文化の振興やまちづくりなどに生かしていくものです。

河鍋 暁斎 記念美術館と協定



- ▼南囲碁クラブ 火曜日 午前9時半 南公民館 無料/井上・☎42・0259
- ▼日本語ボランティアわらび中央 火曜日 午後1時半 水曜日 午後2時 中央公民館 月200円/新保・☎090・1811・1636
- （参加しませんか）
- ▼リカバリーに役立つ薬の話（当事者・家族学習会） 10月8日 午後2時 川口保健所 講師 井高亜子さん（精神科薬物療法認定薬剤師） 精神疾患からの回復や社会参加について/小川・☎41・0453
- ▼健康講演とギター・ウクレレの生演奏会 10月25日 午後1時20分 市民会館/平田・☎090・3131・9399
- ▼「浦島太郎伝説」参加者説明会 26日 午後3時 わらびネットワークショップ/岩本・☎090・3431・4295
- ▼寺子屋パザパ「ホットフラ体験」27日 午前11時 1500円 会場は電話確認/杉岡・☎090・1774・3971
- ▼ダンスパーティー 2日・16日・24日 午後1時 くるる 499円/犬塚・☎41・7373
- ▼火曜会ダンスパーティー 15日 午後1時15分 くるる 600円/池田・☎431・3095
- ▼セピアのダンスパーティー 21日 午後1時15分 くるる 600円/貫井・☎080・5401・1753

障害のある人とない人の お互いの心をつなぐ ヘルプカード



親と子の ニュースの 小窓

皆さんは「ヘルプカード」をご存じですか。これは障害のあるかたなどで「困った」、「助けてほしい」といったことを自らうまく伝えられない人が、周囲へ支援を求めるのに有効なカードです。今月は現在、希望者に配布中の同カードについて紹介します。

カードで地域の支え合いがスムーズに

ワラビ あれっ、駅にた
くさんの人がいるよ。

お母さん 駅員さんの放
送によると、事故で電車
が止まっているみたいね。
ワラビ ねえ、あそこに
辺りを不安そうに見渡し
ている人がいる。

お母さん あら、かばん
に付けているあのカード
は…。少し待って。「す
みません、どうしました」。

ワラビ あっ、お母さん
がカードを見せてもらっ
た後、なにか紙に書いて
いる。解決したみたいだ。
お母さん お待たせ。聴
覚に障害のある人で状況
が分からなかったみたい。
ワラビ そっか。でも

さっきのカードはなに？
お母さん ヘルプカード
(左下囲み)よ。実は私も
最近知ったばかりなの。
せっかくだから、市役所
に聞きに行きましょう。
ワラビ こんにちは。ヘ
ルプカードについて教え
てください。

所持者が困っていたらまずは声かけを

ワラビ 大きさは普通の
カードと同じなんだね。
お母さん ホルダーに入
れて首から下げたり、か
ばんに付けたりするのよ。
ワラビ どんなことがカ
ードに書かれているの？

職員 そのかたの名前な
どのほか、配慮してほし
い内容や緊急連絡先が記
載されています。
お母さん 駅ではカード
を提示されたから、記載
内容に沿って、状況を伝
えることができたわ。
職員 使用者は困りごと
をうまく伝えられない場
合もあるので緊急時や災

害時のほか、日常生活で
支援にもつながられます。
お母さん いろんな場面
で役立つそうね。
職員 カードを持った人
が困っていたら、ぜひ、
「どうしましたか？」と、
声をかけてください。
ワラビ 目印になるね。
職員 仕様は障害者団体
や関係者などからも意見
を伺い作成したんですよ。
お母さん 本人だけでな
く、家族や支援者の不安
も和らぐでしょうね。
職員 普及が進む都内
では、「役に立った」という
声も届いているそうです。
お母さん 手助けが必要
な人と、手助けができる
人をつなぐカードね。
職員 はい。より多くの
人に知ってもらい、活用
していただきたいですね。
ワラビ みんなに教えて
あげなくちゃね！

「ヘルプカード」の概要 (詳細=福祉総務課 ☎433・7754)

<p><表面></p>	<p><記載されている主な内容></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>■ 氏名の情報 氏名 藤 次郎 住所 埼玉中央市〇〇-〇-〇 電話番号 048-000-0000 生年月日 昭和58年1月1日 その他 会社</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>■ 職の所属情報 知的障害、 聴覚・視覚、けいこく 支援 A 等、R10C 住居 アシスト、福祉 048-000-0000 11月 藤 太郎 048-000-0000</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>■ 緊急連絡先 ① 家族 藤子 ☎090-0000-0000 ② 職場 会社 ☎090-0000-0000 ③ 学校 福祉センター ☎048-0000-0000 (連絡先: 通所施設)</p> </td> <td> <p>■ お願いしたいこと ① 駅員さんにお話を聞かせてください。 ② 駅員さんにお話を聞かせてください。 ③ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ④ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑤ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑥ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑦ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑧ 駅員さんにお話を聞かせてください。</p> </td> </tr> </table>	<p>■ 氏名の情報 氏名 藤 次郎 住所 埼玉中央市〇〇-〇-〇 電話番号 048-000-0000 生年月日 昭和58年1月1日 その他 会社</p>	<p>■ 職の所属情報 知的障害、 聴覚・視覚、けいこく 支援 A 等、R10C 住居 アシスト、福祉 048-000-0000 11月 藤 太郎 048-000-0000</p>	<p>■ 緊急連絡先 ① 家族 藤子 ☎090-0000-0000 ② 職場 会社 ☎090-0000-0000 ③ 学校 福祉センター ☎048-0000-0000 (連絡先: 通所施設)</p>	<p>■ お願いしたいこと ① 駅員さんにお話を聞かせてください。 ② 駅員さんにお話を聞かせてください。 ③ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ④ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑤ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑥ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑦ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑧ 駅員さんにお話を聞かせてください。</p>
<p>■ 氏名の情報 氏名 藤 次郎 住所 埼玉中央市〇〇-〇-〇 電話番号 048-000-0000 生年月日 昭和58年1月1日 その他 会社</p>	<p>■ 職の所属情報 知的障害、 聴覚・視覚、けいこく 支援 A 等、R10C 住居 アシスト、福祉 048-000-0000 11月 藤 太郎 048-000-0000</p>				
<p>■ 緊急連絡先 ① 家族 藤子 ☎090-0000-0000 ② 職場 会社 ☎090-0000-0000 ③ 学校 福祉センター ☎048-0000-0000 (連絡先: 通所施設)</p>	<p>■ お願いしたいこと ① 駅員さんにお話を聞かせてください。 ② 駅員さんにお話を聞かせてください。 ③ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ④ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑤ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑥ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑦ 駅員さんにお話を聞かせてください。 ⑧ 駅員さんにお話を聞かせてください。</p>				

こんなときに役立ちます

▼道に迷った、パニック
や発作、病気のとき

▼家族に緊急で連絡を取り
たいとき

▲ちょっとした手助けが
必要なとき

ほっと・エッセイ 81

蕨の消防チームが
救助技術の全国大会に初出場

市長 頼高英雄



市民の皆さんの生命と財産を守る消防では、災害の時に迅速な行動がとれるよう、消防隊員が日々、訓練に励んでいます。そうした積み重ねの結果、蕨市消防チームが、救助技術を競い合う大会（ロープブリッジ救出）において、見事、地区大会、県大会、関東大会を勝ち抜き、先月、神戸市で開催された「全国消防救助技術大会」に初めての出場を果たしました。

市民と市長の面会日
面会日は毎月第1木曜日。今月は3日です。10月は1日です。時間は午後1時～5時を予定しています。ご希望のかたは秘書広報課（☎433・7701）へご連絡を。

蕨のような小さな自治体の消防から全国大会に出場することは画期的な事であり、蕨の消防が全国に通用する力を持っていることが示されました。蕨では、消防力の強化や公共施設、ライフラインの耐震化、防災リーダー研修や自主防災会と連携した障害のある方々等への避難行動支援計画策定、家具転倒防止への補助など、自助、共助、公助の連携による防災都市づくりを将来ビジョンの重点プロジェクトに位置付け、推進しています。先月23日に開催した総合防災演習には、多くの市民の皆さんにご参加いただきましたが、今後とも、オール蕨の力で災害に強いまちづくりを進めていきたいと思えます。



子どもクラブ 水風船で暑さを吹き飛ばせ！

錦町児童館
1000個の水風船を前に気合いたつぷりの子どもたち。合図とともに水しぶきと歓声が飛び交ったのは、8月20日、錦町児童館の「あそびトライアル」（池上剛講師）です。白熱した水風船合戦のほか、クイズに正解しないと頭上で水風船を割られるゲームにも挑戦。勢いよく破裂して水をかぶっても、不発で拍子抜けしても、そのときどき感がたまらず、「もう1回！」とみんなのリクエストは止まりません。ずぶぬれになりながら思いっきり夏を満喫した児童30人は、また一つ楽しい思い出が増えました。



わが家のアイドル

こうた 康太ちゃん
(1歳10か月)

ふじい やすあき
藤井 康詔さん
ゆめか 由夏さんの

長男
南町1丁目

-521-

「少し恥ずかしがり屋だけど、誰にでも笑顔を振りまく康太。なかでも大好きなのがパパです。仕事から帰ってくると、寝るとき以外はずっとくっついて離れません。話せるようになったのも、『ママ』より『パパ』の方が先だったんですよ。最近、同い年の彼女ができて、いっしょに遊んだり手をつないだりしながら、いっそう明るい笑顔を見せるようになった康太。これからも、みんなに好かれる子でいてほしいです」と、母親の由夏さん。

る

るんるんペース

加齢とともに低下する足の筋力強化について、健康を維持するために推奨される運動の強さは、息切れと汗ばむ程度の有

酸素運動を週に2回以上と連載中に既述しました。運動習慣のないかたや高齢のかたには、なかなか難しいことです。加齢とともに心拍数も少なくなるなどのことから、お友達と談笑しながら、鼻歌交じりで楽しみながら「るんるんペース」でのお散歩も効果があります。秋の気配とともに過ごしやすさを感じるこの頃、るんるんペースでお散歩を楽しみませんか。

柴田医師の健康増進外来は木曜日午後。詳細は市立病院ホームページでご確認を

かるた DE ヘルスケア



蕨市立病院
柴田 優子 医師



「楽しむのが長続きのポイント」と鵜納さん

輝いています

ひと

うのうりりか
鵜納里々花さん

自然派ライフスタイリスト

心と体に優しい自然素材を

自 然本来の素材にこだわ
り、手作りのレシピや
家庭でできる工夫など、健康
的なライフスタイルを提案し
ているのは、鵜納里々花さん
(43歳・中央3丁目)。現在は
子育て中のママを中心に、市
内の教室やわらび学びあいカ
レッジの講座などで自然由来
の生活の魅力を伝えています。
幼い頃から日本の伝統食や
保存食など、母親の手作りの
食事に親しんできた鵜納さん。
食養生や健康法などに精通し、
社会人としても知識を生かし
てきました。そして自らも出
産後、その重要性をいっそう
実感するように。「子どもた
ちにも自然で安心できる物
を」と、季節や体調の変化に

応じた食材を取り入れ、手作
りの子育てを実践します。そ
うしたかみもあり、2人の息
子さんは病院に頼ることもな
く、幼稚園では皆勤賞。その
姿を目にしたママ友たちから
秘訣を聞かれるようになった
のをきっかけに、3年前から
地域で活動を始めました。
一見、手間がかかると思わ
れがちな自然素材ですが、鵜
納さんのモットーはあくまで
「主婦目線」。教室で扱うのも
近所のスーパーで手に入る身
近な素材です。青梅や新生姜
で仕込む果実酢、添加物や香
料を使わない素材な味わいの
甘納豆、更にはアロマで作る
無添加の虫よけスプレーなど、
ふだんの生活で無理なく楽し
める物ばかり。また、教室で
は長年の経験を基に、材料の
特徴や添加物を上手に避ける
生活の知恵などを紹介するこ
とで、参加者が自宅でも実践
できるよう心がけています。
「家族が健康だとママ自身
の生活も輝くんですよ」と、
語る鵜納さんは、来月、わら
び学びあいカレッジの講座
(詳細は今月号の折り込みち
らし)で講師を務めます。自
然素材で育む心と体の健康！
そんな、ライフスタイルに触
れてみてはいかがですか。

紹介します！ 皆さんの市民活動

メッセージ



ちば 馨 会長

地域思う気持ちの下に
広がる清掃と交流の輪

「蔵市民公園をきれいにする
会」は、蔵市民公園の自主管理
団体として平成10年に発足し、
毎週土曜日(午前9時)、特に第
4土曜日には多くの会員が集い、
清掃などに取り組んでいます。
もともと、「地元の良い場所を
たいせつにしたい」と、地域の有
志が集まり、清掃活動を行って
いました。その後、「より多くの
人に活動を広めたい」と、会とし
て設立。わらびネットワークス

キラリ!!
みんなの力

～ 蔵市民公園をきれいにする会 ～



平和之母子像の清掃を終えて(8月1日)

テーションへの市民活動団体登
録などを経て、現在では、85人
の会員が所属しています。地元
をはじめ、北町や錦町地区のほ
か、職場が近いなどのご縁で県
外や外国のかたもいるんですよ。
また、春には、同園で開催の
桜まつりでごみの分別指導も行
っているほか、毎年8月には、
塚越コミュニティ委員会主催の
平和事業のなかで、平和之母子
像の清掃もお手伝いしています。
こうした活動の場では、清掃
を通じて爽やかな交流も広がっ
ています。皆さんも運動や散歩
がてら、参加してみませんか。
興味のあるかたは千葉(☎441・
0275)までご連絡ください。

このコラムでは、わらび
ネットワークステーション
(☎445・7256)の市民活動
登録団体を紹介しています。