

蕨 広報WARABI 11

2015/平成27年
わらび・775

- 平成27年11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
- 10月1日現在人口：72,931人 前月比 +40人
男 37,105人 女 35,826人
世帯数：36,697
人口密度：14,272人/km²



いっぱい採れたよサツマイモ 子どもたちの笑顔も大豊作!!

10月23日、中央7丁目のおちトマトくらぶの農園で、下蕨公民館の子育て講座「うさちゃん学級」(2・3歳児)の親子18組がサツマイモ掘りに挑戦しました。土を掘り起こすと、次々と顔をのぞかせるおいもに子どもたちは大喜び。秋の実りとともに笑顔も大豊作でした。

～今月の特集～

- 食品ロスについて考える
- 大学生消防団員の奮闘



WARABI

年間約**500万～800万**トン
（農林水産省推計）



食べ残しを含め、食品ロスはさまざまな理由で発生します

みんなで減らそう！ もったいない食品ロス

食べられる食品を廃棄する「食品ロス」。食生活が豊かな日本ならではのこの課題は、家庭や食品会社、小売店、飲食店などからさまざまな理由で大量に発生し、その対策の必要性が求められています。

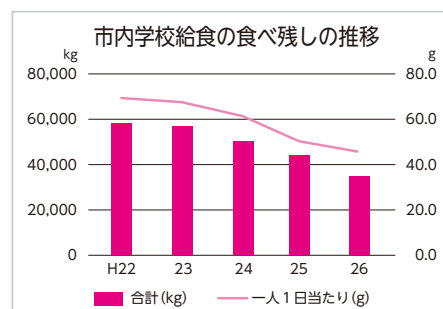
そうしたなか、市内学校では給食の食べ残しを減らす取り組みが進められ、一人1日当たりの量、総量ともに年々減少しています。

ここ2、3年では、食品ロスの現状と併せてお伝えします。

食べられる食品を捨てる
食品ロスが日本で大量に

日本全体の食品ロスの発生量は、年間約500万～800万トン（平成23年度・農林水産省）と推計されています。

内訳は、家庭からの食べ残しや買いすぎなどにより200万～400万トン、食品会社や小売店、飲食店などからの規格外品や返品、売れ残り、食べ残しなどにより300万～400万トンとなっています。その一部は飼料や肥料などとして、再生利用をしています。多くがごみとして処理をされ、私たち日本人が古くから受け継ぎ、美德とされてきた「もったいない」という精神に反している状況です。



年々減少する学校給食の食べ残し量

では、市内の学校給食の食べ残しはどうでしょうか。

全小・中学校（10校）の給食は、錦町2丁目にある学校給食センターで毎日約4600食分が作られています。

昨年度の食べ残しの量は、一人1日当たり48・7^{グラム}、年間の総量は3万5611^{グラム}。近年の状況（2^{ページ}グラフ）を見ると22年度と比べ、一人1日当たりの量は約30%、総量



各学校で取り組みを推進

は約40%といずれも大幅に減っています。この要因としては、適切な栄養価を考慮した上での量や味付けを工夫した献立の作成、各学校における啓発活動や栄養士による訪問栄養指導のほか、小・中学校の教室へのエアコン設置といった環境の整備などが考えられ、継続的に行っている取り組みの成果といえるでしょう。

残食0キャンペーンなど西小の取り組み例を紹介

各学校とも、食べ残しを減らす取り組みを行っています。が、特徴ある西小学校の事例をご紹介します。

他校に比べて食べ残しが多かった同校では、一昨年から5、6年生で構成する給食委員会を中心に、「残食0キャンペーン」を開始。第3週を同期間とし、その間、「残食0」だったクラスを表彰する方法で楽しみながら取り組みを進めています。また、栄養士が『もったいない通信』を定期的に発行し、食べ残しの量や給食センターの調理の様子を紹介

全小・中学校で行われている栄養士による訪問栄養指導（中央小学校3年生）



今日もおいしかったです！

介し、啓発を続けています。こうした取り組みにより、一人1日当たりの食べ残しが24年度の60・5^{グラム}から、昨年度は約55%減の27^{グラム}となりました。続く4、5^{ページ}は、西小学校給食委員会の児童たちが、食品ロスに関する取材をした内容をお伝えします。

～みんなのアイデアが学校給食の献立に！～

食育の推進の一環として、2年前からスタートした「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」の取り組み。今年も200件を超える応募が集まり、その中から今月は2つのメニューが登場します。みんな楽しみです。



塚越小学校4年生
たけむら あゆみ
竹村 歩珠さん

絵本(右)を読んで、作ってみました。ポイントはオリジナルでキャベツを入れたところです。楽しみです。

おだんごスープ

小学校=11月2日
中学校=11月20日



▶竹村さんがヒントを得た絵本

備成社
文：角野栄子
絵：市川里美



中央東小学校6年生
さとう たくま
佐藤 匠真さん

一年中、用意ができる食材を使った料理がいいなと思い、この献立にしました。採用されてうれしいです。

ジャーマンポテト

小学校=11月17日
中学校=11月10日



▲このメニューは我が家の自慢料理として、2人の案が採用されました



北小学校4年生
たにか はるか
谷本 陽夏さん

お父さんと相談して、メニューを考えました。ジャーマンポテトは大好きなので、たくさん食べたいな。

鍵はそれぞれの取り組みの推進

～西小児童の取材レポート～

ここ4、5年では西小学校給食委員会(委員12人)の3人が、食品ロスを身近な暮らしの問題として捉え、啓発や学習成果の発表を行っている
蕨ひがし生活学校(会員50人)の高松とし枝さんにお話を聞きました。



蕨ひがし生活学校
たかまつ え
高松 とし枝 運営委員長

5、6年生が委員となっている私たち給食委員会では、日頃から協力し合い、給食時に各クラスへマナーの啓発をしたり、食べ残しをなくす「残食0キャンペーン」に取り組んだりしています。

蕨ひがし生活学校では食品ロスについて、市内の飲食店や小売店、公共施設、家庭の状況、その発生原因などを4年にわたり調査し、消費生活展で発表するなど、削減に向けて啓発を行っています。



西小学校給食委員会6年生
ふくざわ みゆう
福澤 心結 委員長



西小学校給食委員会6年生
こんどう れんた
近藤 蓮太 さん



食品ロスについて、高松さんに取材をする西小の児童3人



西小学校給食委員会6年生
おくだ めい
奥田 芽生 さん

Qなぜ食品ロスは問題なの

児童 私たちは給食の食べ残しがいけない理由を話し合ったところ、食べ物を粗末(そまつ)にしてはいけない、給食は栄養バランスを考えて作られているからなどの意見が出ました。

高松 そうね。食べられる食品を捨てることを「食品ロス」といいますが、もったいないことよね。日本では食品ロスが大量に出ているけど、世界中では8億人以上の人が栄養不足で苦しんでいるのよ。

児童 そうした人たちのことを思うと、たいせつにしなければいけないと思います。

高松 日本は食料自給率が低く、輸入に頼っているのに捨ててしまうのはよくないわね。年間500万〜800万トンの食品ロスが出ているの。

児童 それがごみになると、環境にもよくないですね。

Q食品ロスの発生理由

高松 私たちが調査したところ、家庭では食べ残しや作りすぎ、食べ忘れのほか、期限切れが挙げられました。ところで、賞味期限と消費期限の違いを知っていますか？

食品ロスを減らす



日頃の生活の見直しを

学校給食センター
にしかわ りつこ 栄養士
西川 聡子

食品ロスは、食生活が豊かな日本ならではの課題だと思います。私たちは当然のように食事をし

ていますが、世界には飢餓で苦しんでいる人がおおぜいいます。そうした状況に目を向け、日頃の生活を一人ひとりが見直すことがたいせつではないでしょうか。学校では今後も指導を重ねて、食べ残しを減らす取り組みを進めていきますが、ご家庭でも好き嫌いをなくす工夫や食事ののんびりを通して、食べ物への感謝の心を育てていただきたいですね。

取材の まとめ



消費者

食べ物を残さない、
食材を買いすぎない、使い切る など

企業

賞味期限の延長、
売り切り、3分の1ルールとの緩和、
食べ残した物の持ち帰りの推進 など

行政

啓発活動の推進 など

児童 賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「過ぎたら食べないほうがいい期限」って、祖母から聞いたことがあります。
高松 そうね。賞味期限は傷みにくい食品に、消費期限は傷みやすい食品に表示されています。違いを知らず賞味期限切れだから捨てるという人もいます。
児童 もっとないですね。
高松 また、飲食店では食べ残し、スーパードなどでは規格外品や3分の1ルールによる廃棄も多いんですよ。

児童 3分の1ルール？
高松 製造日から賞味期限までを3分割し、最初の3分の1をスーパードなどの納品期限、次の3分の1を販売期限とするルールです。これらを通じると廃棄するため、食品ロスの一因といわれています。
Q 今後、気をつけることは
高松 消費者は買い物の際に、陳列商品の手前（賞味期限が古い物）から取り、購入するといった工夫のほか、期限表示だけに頼らず五感を使い、捨てるか判断するのも必要です。

児童 あと、感謝の心を忘れずに食べ残さない、買いすぎない、使い切ることですね。
高松 そうね。一方、食品会社では製造法や包装の改良による賞味期限の延長、小売店では小分けや値引きによる売り切り、3分の1ルールの緩和、行政は継続した啓発などのほか、社会全体でフードバンク（※）のしくみづくりを進めることが必要だと思います。
児童 一人ひとりが気をつけることですね。早速、友達や家族にも教えてあげます。今日はありがとうございました。

～これが私たちの食品ロス減の実践法～

食品ロスを減らすために、日頃から、どのような工夫をしているかを市民のかたにお聞きしました。皆さんも、これからの取り組みの一つとして、参考にしてみてください。



工夫しだいで 余り野菜活用

中央1丁目
たしろ ゆみ
田代 祐美さん

余った野菜をハンバーグや餃子、お好み焼きの具として使ったり、ためておいた野菜のくずをスープのだしとして活用したりしています。栄養もあって子どももおいしく食べられるので、一石二鳥です。



無駄をゼロへ みんなで協力

塚越3丁目
きむら てつお
木村 哲雄さん

町会の集まりなどで、食べ残しが出たときには小分けにしてパックに入れ、各家庭へ持って帰ってもらっています。また、日持ちする飲み物などは次の催しまで保管し、無駄が出ないよう心がけています。



買い物の前に 冷蔵庫の確認

塚越2丁目
にい ま
新間 キヨさん

夫婦2人暮らしです。食べる量もそう多くはないので食材を余らせないように、買い物の前に冷蔵庫の中を確認してから、出かけています。あと、小分けの食材やカット野菜なども利用すると便利です。

火災や大規模災害発生時に、自宅や職場などから現場に駆けつけ、消火・救助活動を行う消防団。今回クローズアップする藤村賢さんは、歳で唯一の大学生消防団員です。勉強、家族や友人との交流、アルバイトと、充実した学生生活を送る藤村さん。中学生の頃から消防活動に憧れ、4年前、18歳になると同時に入団を決意しました。所属する第5分団には、現在16

クローズアップ

藤村 賢さん (21歳・南町2丁目)



このまちを俺たちが守る ある大学生の奮闘



人が在籍。その最年少が藤村さんです。叱咤激励してくれる先輩たちとともに地域を守っていくなかで、分団の一員として、いつも誇りに感じていることがあるそうです。それは、各団員の地元・藤を愛する心、そして、固く結ばれた団結力の強さです。熱い思いに駆

り立てられるように、藤村さんも精力的に活動に当たっています。更には、「技術も経験も足りない。消防団員としても人間としてもまだまだです」と、自らを分析し、高みを目指します。そうした姿に、分団長の寺尾紀彦さん（てらおのりひこ）も「すごいぶんとくましくなった。着実に成長していますよ」と、目を細めます。そんな藤村さんは、現在4年生。民間企業への就職が内定し、来年4月から新たな世界へ飛び込みます。それでも、「これからこのまちを自分たちの手で守りたいんです」と、頼もしいひと言。15人の仲間と支え合いながら、一歩、また一歩と、歩みを進めていきます。

仲間との絆が成長への原動力に





レポート そこが知りたい

〈111〉

心がけましょう！安全な自転車利用

自転車は気軽に利用できる便利な乗り物です。しかし、ルールやマナーを守らないと思われ重大な事故につながります。今月は、今年6月に改正された道路交通法の要点と市の自転車事故の現状を紹介します。もう一度、安全な利用法を確認しましょう。

回以上、これらを繰り返した運転者が、更に自転車を運転して危険を生じるおそれがあると認められる場合、講習の受講が義務付けられました。

交通事故は減少傾向 高い自転車事故割合

それでは市内の状況を見てみましょう。昨年発生した人身事故件数は223件。10年前と比べ、約半分にまで減少しましたが、自転車事故が41・4%と、その割合の高さが課題となっています。そして事故の原因として多くなっているのが、安全不確認や一時不停止です。障害物を避ける際の後方確認を怠ったり、信号のない交差点で飛び出しをしたりと、ルールを守らないことにより事故を引き起こしています。

そうしたなか、市では、昨年12月に自転車安全利用条例を施行し、安全利用を促進しているほか、交通安全教室を継続的に実施しています。先月には、「スケアード・ストリート交通安全教室」を開催。参加者から、「事故の再現を見て、怖かった。」

ルールを守ろうと思う」と声があがっていました。その一方、今年も9月末現在までに発生した151件の人身事故のうち、自転車関連の事故が依然として31・9%を占めるなど、自転車の適切な利用が求められています。皆さんも、もう一度ル

ルやマナーを見直し、安全運転を心がけましょう。

守ろう

自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

6月に道交法が改正 安全を見直す機会に

近年、自転車利用者のルールやマナーの違反が全国的な問題となっており、昨年全国各地で発生した自転車関連死亡事故のうち、約8割が自転車側の違反でした。そして、今年6月には道路交通法の一部改正。14種類の危険行為（下イラスト）が規定され、3年以内に2

自転車運転者講習の

対象となる危険行為（14類型）



関係機関と連携し ルールを周知

6月施行の改正道路交通法（自転車講習制度）は、将来的に交通の危険を生じさせるおそれのある者を対象とするのが基本的な考えです。自動車運転免許取得年齢に達していないかたや、免許を受けていないかたに対して、自転車の交通ルールと14の危険行為の周知を図るため、警察の交通安全教育をはじめ、学校教育の場など、各行政機関が連携して、自転車の交通ルールを教育する必要があります。



蕨警察署交通課 村田 良男 係長

自転車ヘルメット購入費用補助／対象＝高校生までの人、65歳以上の人 ※その他条件あり 補助額＝費用の2分の1 ※上限2000円 申し込み・詳細＝安全安心推進課（☎433・7755）

情報ダイヤル

掲載は無料。申し込みは秘書広報課（☎433・7703）へ。

（見に来ませんか）

第18回こどものためのたのしいコンサート 月20日 午前の部 11時 午後の部 2時 市民会館 500円／八川口ウインドアンサンブル・横川・☎090・3548・2987

（仲間になりませんか）

和楽備ラジオ体操の会 月・水・金曜日 午前6時15分 火・木曜日（男性のみ） 午前7時 城址公園／平田・☎090・3131・9399

楊名時（太極拳）土曜日 午後2時半 蕨駅東口駅前ラ・セーヌビル 月4500円／浦島・☎224・5915

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／野上・☎090・4622・3864

北町アートアトリエ（造形）幼児 月曜日 午前11時 市内 1回800円 小学生 金曜日 午後4時半 北町公民館 月3800円／大矢・☎090・9952・7658

クレセント（ヨガ・ピラティス）月4回水曜日 午後7時15分 旭町公民館 月2000円 初心者大歓迎 大内・☎431・3610

→社埼玉県支部へ送金いたしました 義援金は被災地支援に役立てられます 問い合わせ＝庶務課（☎433・7705）



幕末から明治にかけて活躍した河鍋^{かわなべ}曉斎^{きょうさい}。風刺画や美人画、妖怪画などあらゆるジャンルの作品を描いた天才絵師として称賛を集めています。

市では、そんな曉斎の作品を多数所蔵している河鍋曉斎記念美術館^{くすみ}（河鍋楠美館長）と8月26日に協定を締結。同館と連携しながら、文化振興や魅力あるまちづくりを進めています。その一環として、この度、市ホームページに特設ページを開設しました。同ページでは、曉斎や作品の紹介のほか、行政広報番組で放送した動画も閲覧することができます。今後ともまちのたいせつな地域資源である曉斎を市内外にPRしていきます。

曉斎特設

検索

同館では、12月23日まで「曉斎と芝居絵-忠臣蔵からパリス劇場まで-」展、「曉斎プラスワンシリーズ24 初代彫蓮作品展-曉斎に魅せられて-」を開催中です（お知らせ版8頁）。足を運んでみてはいかがでしょうか。

公益財団法人
河鍋曉斎記念美術館

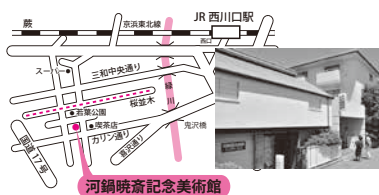
開館＝午前10時～午後4時

休館＝木曜日、毎月26日～末日

ところ＝南町4-36-4

問い合わせ＝☎441・9780

URL＝http://kyosai-museum.jp/



まちの話題

牛乳パックでエコ工作



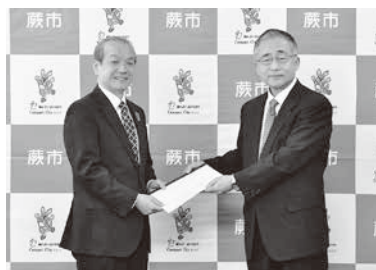
9月29日、旭町公民館で「エコ・工作にチャレンジ」が開かれました。長年、地域活動に取り組む旭町婦人会の皆さんを講師に、参加者9人は、身近な牛乳パックでペン立て作りに挑戦。パックを立体的に組み合わせ、布で飾ったかわいらしい出来栄えに、皆さん大満足でした。

交流深めるミニ運動会



地域子育て支援センター・こっこぴよの運動会が、10月8日に市民体育館で開かれました。北町地区の民生委員・児童委員の皆さんによる協力の下、未就園児の親子20組がかけっこや体操、障害物競争などに挑戦。爽やかな汗を流しながらスポーツの秋を満喫しました。

「蔵版総合戦略」を策定



10月22日、「蔵市まち・ひと・しごと創生総合戦略に係る市民懇談会」から市へ意見書が提出されました。市では、本意見書などを踏まえて、出生率の向上と子育て世代の定住促進に向け、今後5年間の目標や施策などをまとめた蔵版総合戦略を同29日に策定しました。

地元産野菜求め大盛況



蔵市園芸緑化研究会による「第40回園芸祭」が、10月23日と24日、和楽備神社で開催されました。市内の農家の皆さんが丹精こめて育てたネギやダイコンなど、50品目が並んだこのイベント。訪れた延べ573人は、生産者の顔が見える安全な産直野菜を求めています。

みんなで仮装パレード



10月25日、市民会館と蔵駅西口駅前通りを主会場に「ハロウィンワールド in WARABI」が開かれました。参加者1972人は、魔女やキヤクターなど、思い思いの衣装に身を包み、通りをにぎやかにパレード。お菓子をもらいながら、楽しく交流を深めました。

- ▼蔵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・2000円（未就学児は年間1000円） 年中・小学生・小泉・☎090・4948・5936
- ▼南園基クラブ 火曜日 午前9時半 南公民館 無料
- ▼蔵インストアテニスクラブ（硬式テニス） 水曜日 午前9時 市民体育館 月3500円・菊地・☎43・6611
- ▼ねこのみ（市民交流・談話） 月1回 正午 市内 5000円・北田・☎432・8501
- ▼合気道無為会 月・木曜日 午後7時 土曜日 午前11時 市民体育館か第二中学校 月2000円・壺内・☎441・1072
- （参加しませんか）
- ▼セピア・火曜会ダンスパーティー 11日・9日 午後1時15分 くるる 6000円・貫井・☎080・5401・1753
- ▼「柴又七福神と寅さん記念館」参加者説明会 28日 午後3時 わらびネットワークステーション 8日 帰り 旗俣楽部・岩本・☎090・3431・4295
- ▼寺子屋バザア「ホットフラ体験」 29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 4日・11日・26日 午後1時 くるる 499円・犬塚・☎441・7373

着実に進む 歯と口の健康づくり 新成人の口腔ケアも支援

市では、蕨戸田歯科医師会と連携し、口腔を健康に保つための各種事業を進めています。12月からは20歳の歯科疾患予防推進事業もスタート。今月は、同会羽根田高洋公衆衛生部長(歯科医師)のお話を交えながら検(健)診の重要性について紹介します。



「まずは口腔の状態を把握しましょう」と、羽根田先生(左)

親と子の ニュースの 小窓

把握していますか？自分の口腔の状態

歯科医師 これで今回のむし歯の治療は終了です。がんばって偉かったね。

フラビ よかった。先生ありがとうございます。先生

お母さん これからはちゃんと歯を磨くのよ！

フラビ うん、分かった。

歯科医師 ところで、お母さんは歯科医院で、定期的に口腔内を診てもらっていますか？

お母さん 高校を卒業してから行っていないです。

フラビ 歯医者さんにはむし歯のときにだけ行けばいいと思っていたよ。

歯科医師 治療はもちろんですが、将来のために自分の口腔の状態を知ることでも大事なんです。その手段の一つが健康診

査や歯周疾患検診です。お母さん そういえば、保健センターから検診の受診券が届いていたわ。

歯科医師 30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の節目の人が無料で受けられる歯周疾患検診のことですね。

お母さん 今度は忘れずに受診しなきゃ。

歯科医師 また、来月からは20歳のかたを対象にした歯科健康診査も始まります。全国的にも珍しい取り組みのようです。

フラビ 近所のA子さんが今度成年式だったよね。教えてあげたいな。

お母さん じゃあ、保健センターに聞きに行ってみましょうか。

来月から20歳の歯科健康診査スタート

フラビ こんにちは。

お母さん 12月から、新たに20歳の歯科健康診査が始まるそうですね。

保健師 はい。学校を卒業後、受診する機会がほとんどなくなってしまう。

保健師 また、現在、市が実施している歯周疾患検診は30歳以上でなければ受けることができません。

20歳の歯科健康診査の概要 (詳細=保健センター ☎431・5590)

【対象】

平成7年4月2日～8年4月1日生まれの市民
※対象者には、今月下旬に受診券が届きます。

【期間】

12月～来年2月の3か月間

【健診場所】

蕨・戸田市内の指定医療機関
※受診券同封の一覧でご確認を。

【内容】※③は希望者のみ。

- ①口腔内診査(歯の状況、むし歯の有無、顎関節や歯並びのチェック)
- ②歯周病検査(歯肉の状況、歯石付着の状態、歯周ポケットの深さ)
- ③パノラマレントゲン検査(親知らずの状態・チェック部位を撮影)

【健診料】

無料(蕨市が負担) ※健診後の診療に係る費用は保険診療。

【持ち物】

受診券、健康保険証

【受診方法】

希望する指定医療機関へ事前に電話連絡の上、受診してください



お母さん 歯並びがほぼ完成し、親知らずも生えてくる時期ですからね。保健師 そうですね。そこで、20歳のかた向けの事業も開始することになりました(概要は左囲み)。

フラビ 新成人へのすてきなプレゼントになるね。保健師 この機会に口腔のトラブルを発見・予防して、健康に過ごすための生活習慣を身につけて

お母さん 歯並びがほぼ完成し、親知らずも生えてくる時期ですからね。保健師 そうですね。そこで、20歳のかた向けの事業も開始することになりました(概要は左囲み)。

フラビ 新成人へのすてきなプレゼントになるね。保健師 この機会に口腔のトラブルを発見・予防して、健康に過ごすための生活習慣を身につけて

お母さん 歯並びがほぼ完成し、親知らずも生えてくる時期ですからね。保健師 そうですね。そこで、20歳のかた向けの事業も開始することになりました(概要は左囲み)。

フラビ 新成人へのすてきなプレゼントになるね。保健師 この機会に口腔のトラブルを発見・予防して、健康に過ごすための生活習慣を身につけて

ほっと・エッセイ 83

人口減少社会に立ち向かう
蕨版総合戦略を策定

市長 頼高英雄



日本が超高齢化・人口減少社会に突入する中で、日本の豊かな未来にとって、地方自治体を中心に、個性的で魅力的な地域づくりが求められています。蕨市では、その対応として、先月、蕨版総合戦略を策定しました。

えながら、昨年度スタートした「コンパクトシティ蕨」将来ビジョンを基本に、人口減少社会への対応に焦点を当て、妊娠・出産・子育てに対する切れ目のない支援や子育て世代の定住促進などをより充実させ、現在の人口を維持していく内容となっています。10月にスタートした三世代ふれあい家族住宅取得支援事業もその一つですし、新たに、不妊治療への支援や父子手帳の配布、マタニティ音楽観賞会等の施策も掲げています。

幸い、私の市長就任以来、蕨市の人口は微増傾向が続いていますが、蕨市が将来にわたって、魅力的なまちとして発展できるといきたいと思います。

市民と市長の面会日

面会日は毎月第1木曜日。今月は5日です。12月は3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。



わが家のアイドル



はるか
晴崇ちゃん
(1歳2か月)

いえなが ともあき
家永 知明さん
えり 恵理さんの

長男

北町3丁目

—523—

「早産のため、1356gで生まれた晴崇。同い年のお友達よりも、ちよっぴり小柄ですが、毎日、元氣な笑顔を見せてくれる晴崇との時間は幸せいっぱいです。パパと遊ぶのが大好きで、休日には趣味のギターを弾くその

傍らにちよこんと座って、一本指を振りながら、うれしそうに体を揺らしています。まるで指揮者のような姿は、とっても愛らしいんですよ。これからもおな子に育ってほしいですね」と、母親の恵理さん。

新発見！甘～いキウイの秘密 子どもクラブ

中央小学校区
放課後子ども教室

背伸びをして、枝にそっとはさみを入れる児童たち。先月19日、中央小学校区放課後子ども教室で行われたキウイフルーツの収穫の様子です。7年前から校舎裏で育てている木には、毎年、11月中旬までに100個の実がなります。この日も、爽やかな匂いに誘われ、甘そうな物を口に運ぶと、予想外の渋さでちよっぴりしかめっ面に。でも、スタッフのかたから「10日くらい保管すると、もっと甘くなるんだよ」と、おいしくいただく秘訣を教わって、納得の様子。また一つ知識が増えましたね。

ろ

ロコモティブシンドローム

足の筋肉や骨などが病気になることで、歩行や加齢により障害を起す。寝たきりや要介護につながる健康寿命の短縮が懸念される状態です。

かるた DE ヘルスケア



蕨市立病院
柴田 優子 医師

膝の関節症や骨粗しょう症だけに限定しても日本では、約5000万人に及ぶと推計されます。メタボや認知症との関係もあり、早期発見と予防をしたいものです。痛みなどの具体的な症状のほかに、片足立ちで靴下を履けない、青信号のうちに信号を渡り切れないなど。少しずつでも日々の運動やストレッチ、生活習慣の意識をギアチェンジしてみましよう。

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



「真ん中はワラビーです」と、にっこり

輝いています

ひと

飾り巻き寿司インストラクター

たか みや ふみ よ
高宮 文代 さん

和のおもてなしで彩りと笑顔を

お 祝いごとやおもてなし、お弁当に大活躍の飾り巻き寿司。「彩りだけでなく、会話がはずむきっかけになるんです」と、語るのは、飾り巻き寿司インストラクターとして、市内の教室で活動する高宮文代さん(中央1丁目)です。学生時代からお弁当は自身の手作り。大の料理好きが高じて、魚のさばき方や煮物など、自宅でさまざまな料理教室を開いてきました。飾り巻き寿司との出会いは、「主婦力のアップにつながれば」と、気軽に申し込んだ体験講座がきっかけです。初めて参加した講座で、その楽しさのとりこに。その後、都内の教室で腕を磨き、1級インストラクター

の資格を取得したことを機に、市内で活動を始めました。日本伝統の和柄や、自然をモチーフにしたモダンなデザインなど、一見、難しそうに見えますが、「こつさえつかめば誰でも簡単にできます」と、高宮さん。身近な食材で遊び心を取り入れるのがモットーで、いなりとカンピョウを使ったお猿さん、桜でんぶをまぶした酢飯を錦糸卵で包むバラの花など、どれも見た目が愛らしく、食べておいしい物ばかり。教室では絵柄をスケッチして、簡単な巻き方にアレンジするなど、参加者が楽しめるように工夫も欠かしません。こうして包丁を入れ、絵柄が顔を出すと、酢の香りとともに、感激の笑顔があふれます。今年7月、地域活動を広げたいと、わらびネットワークステーションに講師として登録すると早速、依頼が。今月から、くるるで開かれる「つながるバンク ちょこっと・セミナー」は、お子さんも喜ぶ、雪だるまや鏡餅の巻き物など、これからの季節にぴったりの内容です。「わくわく感を味わってもらいたいですね。反応が楽しみです」と、高宮さん。これからも和のおもてなしで、地域に彩りと笑顔を届けます。

紹介します！ 皆さんの市民活動

キラリ!!
みんなの力

～わらび山草クラブ～

メッセージ



かしま ちゅういち 会長代理
鹿島 忠一

山草の栽培を通じて育む
安らかな心と交流の輪

「わらび山草クラブ」は、平成16年、北町公民館で実施された山野草教室の参加者が、地域に山野草の魅力を広げようと設立した団体です。活動は月に1回(第2火曜日 午後1時)同館で、この道30年以上の熊倉進先生を講師に、20人ほどの会員が栽培技術の勉強などを行っています。活動では、「素朴な野山の草花を通じて、自分はもちろん、見る人に心の安らぎを与えたい」と、

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。

繊細で、季節感がある山野草に興味のある人は、鹿島(☎441・9959)までご連絡ください。上手に育てるのが難しいこともありますが、それも魅力です。ぜひ、奥深い山野草の世界をいっしょに堪能してみませんか。

種や株を分け、自宅などで育てた季節の山野草を毎月持ち寄り、「花自慢」と題して、品評会を行っています。そのほか、年に数回、高尾山や筑波山など、自生地へ観察にも訪れます。また、7日・8日開催の、「北町地区生涯学習フェスティバル」(お知らせ版10頁)では、会員が丹精こめて育てた草花を展示しますので、足を運んでみてください。



「ともに自然の魅力を楽しみましょう」と、皆さん