

蕨 広報WARABI 11

2014/平成26年
わらび・762

- 平成26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 5.10km²
- 10月1日現在人口：72,321人 前月比 -10人
男 36,713人 女 35,608人
世帯数：36,001
人口密度：14,180人/km²



パパにもママにも効果絶大！ 愛情深まるベビーマッサージ

スキンシップで親子の絆を深めるベビーマッサージ。福祉・児童センターで10月に開かれた教室には、お仕事の合間を縫って参加した3人のパパたちの姿もありました。おそろおそろ触れた手のひらから伝わる我が子のぬくもりに、優しくそうな目を細めていました。

～今月の特集～

- 運動で健康度アップ
- 障害者の出張パン屋さん

わ
WARABI



～明日への第一歩～

「楽しく」+「運動」=「元気はつらつ」

秋一。運動をするのに心地よい季節ですね。自分に合った形で楽しんでいるかた、多いのではないですか。でも、中にはなかなか続かない、一歩目が踏み出せないというかたもいらっしゃるのではないかと思います。

今月の特集テーマは「運動で健康度アップ」。2ページから5ページまで、運動を通じた健康づくりに向けて、現在市が進めている取り組みや市民体育館などを紹介します。

適度な運動で健康づくりを

ウォーキングをしたり、仲間たちと共通の競技をしたりすると気持ちが良いですね。運動やスポーツは体力の維持向上だけでなく、リフレッシュや交流を育むことができ、さまざまな効果があります。

そしてなによりも、適度な運動を継続的に行うことが生活習慣病の予防に効果があり、最近、報道などでよく目にする「健康寿命」の延伸にもつながるのです。

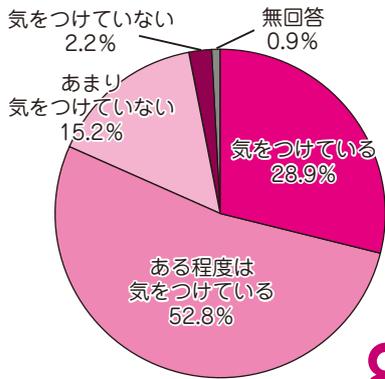
健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間」のことで、日常的に介護などを受けず、健康で自立した生活を送れる期間といえます。

厚生労働省の調査（平成25年）によると、日本の男性の健康寿命は71・19歳、女性が74・21歳。この結果は平均寿命と比べて、男性が9年、女性が12年ほど短いものです。言い換えれば、男女ともに介護などを受けながら、健康上の問題で制限をされた生活を10年前後送る計算となります。

そのため、健康寿命と平均寿命の差を縮めることが、わが国の課題とされ、その解決の鍵となるのが若い年齢からの適度な運動やバランスのとれた食事などによる生活習慣病の予防といえるのです。

市民の皆さんに聞きました！

アンケート概要：平成24年7月実施
15歳以上の市民(1,500人中1,114人回答)



Q:あなたは、日頃、自分の健康に気をつけていますか。

A:健康に気をつけている・ある程度は気をつけている

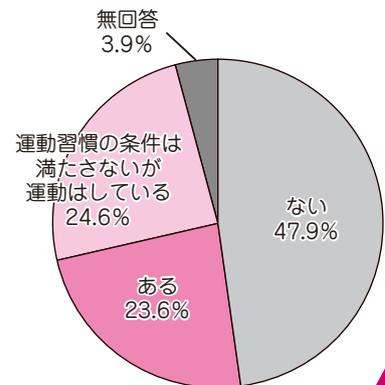
81.7%



保健センター
たかはし りつこ
高橋 律子 保健師

上手な「ながら運動」で
身体活動の貯金を

アップ計画の基礎資料としたアンケートで、若い世代のほうがシニア世代よりも運動習慣がないことが分かりました。仕事や子育てで忙しいでしょうが、そんな皆さんに効果的なのが、買い物しながら歩いたり、移動の際に階段を使ったりする、日常のなかでの「ながら運動」です。これをこつこつと貯金のような感覚で続ければ、長い目で見ると健康な体づくりにつながります。



Q:あなたには、運動習慣がありますか(1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している)

A:運動習慣がない

47.9%

「ながら運動」は、市民の健康寿命の延伸を目的に昨年策定した「わらび健康アップ計画」に基づき、食生活・食育や運動・身体活動、アルコールなどの7つの分野で取り組みを進めています。運動・身体活動では健康づくり

アップ計画で取り組み推進

しかし、忙しくて運動を続けられない、また、きっかけがないという方もいらっしゃると思います。一昨年、市が15歳以上の市民を対象に行ったアンケート(左円グラフ)では8割以上のかたが「健康に気をつけている」などと答えた一方で、5割近くのかたが「運動習慣がない」としています。

こうしたなか市では、市民の健康寿命の延伸を目的に昨年策定した「わらび健康アップ計画」に基づき、食生活・食育や運動・身体活動、アルコールなどの7つの分野で取り組みを進めています。

健康アップウォーキング

アップ計画
推進事業

IN わらび公園

～キレイに効果的に歩くコツが学べます～



◀今年4月にリニューアルオープンしたわらび公園

11月17日(月) 午前10時 市民体育館(集合)～わらび公園(北町1丁目)へ 講師=本郷民子さん(健康運動指導士)動きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください ※お子さんといっしょに動ける人も参加できます(ベビーカー使用可)。申し込み=電話で保健センター(☎431・5590)

最初の一步に市民体育館を

とところで、「どんな運動をしたらいいかわからない」、「せっかくならば楽しんで運動したい」というかた、いらっしゃるのではないで

推進モデル地区(25年度は中央地区)で行った、シニア世代に向けたストレッチやウォーキングなどの講座をはじめ、わらび健康アップサポーターの養成や健康まつりなどを通じて活動を呼びかけています。また、同計画では若い世代も巻き込んでいこうと、モデル地区において子育てママを対象にした「健康密度アップママ講座」を開き、エクササイズやデイスカッションなどを通じて理解を深めています。

市民体育館 ～市民の健康づくりとスポーツ振興の拠点～



▲複合施設内にある市民体育館

多くの競技を楽しむことのできる総合型スポーツ施設(卓球場・ボルダリング・トレーニングルーム・格技場・相撲場・アリーナ・弓道場など)。公民館や児童館、図書館分館が併設し、スポーツに限らず生涯学習活動の場として皆さんに利用されています。ところ=北町1-27-15 開館=午前9時～午後9時 詳細=☎432・2611

すか。そんな皆さんにお勧めしたいのが市民体育館(北町1丁目)です。昭和55年の開館以来、市民の健康づくりとスポーツ振興の拠点として親しまれ、3年前に指定管理者が代わり、新たなスタートを切った同館。世代に応じた多彩な教室を展開しているとともに、専門資格を有する職員などが親身に相談に乗ってくれると評判です。そこで続く4、5期では、市民体育館の魅力を親子市民リポーターの2人に紹介していただきます。



蕨市民体育館
のじま みつと
野島 充人館長

運動で心地よい汗を!!
健康づくりをサポートします

来館者に快適で楽しく運動をしていた
だけよう、明るく元気な接客を心がけ
ています。また、市民の皆さんの健康づ
くりに向け、専門資格を有するスタッ
フが、それぞれの世代に合った教室を企画
しています。当館は体を動かして、気持
ちのよい汗を流せるだけでなく、仲間づ
くりやリフレッシュできる場にも最適で
す。まだお越しになったことがないかた
にも、ぜひ一度足を運んでいただき、雰
囲気を味わっていただければと思います。

充実!!バラエティあふれる教室

水野さん親子がレポートした以外にも、各世
代に合った教室や施設も体育館にはあります

▶金曜日 午後4時
事前申し込み制

体育が好きになる!
キッズコーディ
ネーション



◀木曜日 午前9時半
事前申し込み制

初めてでも大歓迎!
タヒチアン
フラダンス



今月の一般開放 (☎432・2611)

料金 = 高校生以上140円 小・中学生50円	
トレーニングルーム (高校生以上)	毎日(1日・8日・9日・15日)を 除く) 午前9時~ 午後9時
ボルダリング	毎日(1日・2日・8日・9日・12 日・23日・24日・29日)を除く) 午前9時~11時
ソフトテニス	水曜日(5日・19日)を除く) 午後1時~3時
硬式テニス	15日 午後3時~5時
バドミントン	
バスケットボール	

蕨市民体育館 検索

※上記以外の教室もあります。詳
細はホームページを御覧ください



みずの みゆき
水野 幸さん

さまざまな教室もあるし、全
体的に以前よりも明るい雰囲気
になりましたね。トレーニング
ルームはきれいで女性でも利用
しやすそうだし、テレビ付きの
マシンにはびっくり。今回登録
したので、ぜひ通いたいですね。

体育館にはいろんな人が教
室に通ったり、施設を使ったり
しているんだと分かりまし
た。初めて挑戦したボルダ
リングはすごく楽しかったの
で、次回は友達と来たいな。



みずの こうすけ
水野 煌介さん

私たちスタッフに
お気軽にお声がけください!!



市民体育館を管理する
「シンコースポーツ 毎日興業共同事業体」の皆さん

水 野さん親子にレポートして
いただいた市民体育館。母・
幸さんのお話のように「明るい雰
囲気になった」という声が多数上
がっています。それに比例してか、
昨年度の利用者は22年度に比べ1
万4595人増の13万6343人。
なかでもマシンの入れ替えや、初
心者でも入りやすいレイアウトへ
の変更をしたトレーニングルーム
は著しい伸びとなっています。
そんな同館は体育施設に加え、
公民館や児童館、図書ラウンジが
あり、親子や友人との集いの場、
また一人でゆっくり過ごせる場
もあります。「運動に行く！」と
気を張らず、気軽に立ち寄る感
覚で利用してみたいかがですか。

心の筋肉もたっぷり
交流広がる各種教室!!

エクササイズ系教室



北町1丁目
いしむら たかこ
石村 孝子さん

教室へ参加して肩凝りに効果
があったみたい。仲間とよく
卓球場も利用して体育館
に来るのが楽しみの一つです。

行ってみよう!!魅力満載の市民体育館

4、5分では、中央1丁目在住の水野さん親
子に市民体育館(北町1丁目)の魅力を市民リ
ポーターとして紹介していただきます。



市民リポーター・水野さん親子

「空手で格技場には来るけど、他の施設は初めて。
楽しみです」と煌介さん(中央東小3年生)。「こ
れを機に運動を始められればいいな」と母・幸さん

2.7mもある壁が斜めだったので、
登れるかなって思ったけど楽しそう
に挑戦してたよ。僕もがんばろう!



子どもも使いやすく
9月にリニューアル

ボルダリング

声

3年生だった去年から来てい
ます。難しいコースをクリア
できたときはうれしくて、ま
たやる気が湧いてくるんだ!

中央7丁目
わたなべ ゆうき
渡辺 友生さん

初めてのかたは講習会にご参加を!! (☎432・2611)

▼トレーニングルーム講習会
/毎日 午前10時・午後2時
(火・木・土・日)・6時半 高
校生以上 定員5人 要予約



▲ボルダリング講習会/毎
日 午前10時半・午後2
時半・6時 なたでも
定員5人 要予約



バスケット
ボールやテ
ニスができ
る広いアリ
ーナもあるし、大会も
開かれる弓道場や相撲
場まであるんだね!

外からは分からなかったけど、エアロ
バイクやランニングマシンなど思った
以上に設備が充実していますね。な
により、1回・140円はお財布に優しいわ。



声

子どもを送り出した午前中
によく利用しています。自分の
ペースで気持ちよい汗を流す
ことができ、満足しています。

中央7丁目
やまさき みかこ
山崎 見和子さん

お待ちしています

トレーニングルームやボ
ルダリングを初めて利用
されるかたに、私たちス
タッフが30分程度ご説明
をさせていただきます。



トレーニングルーム

アットホームな雰囲気
新規の女性利用者も増

特集：障害者の出張パン屋さん

心をつなぐ架け橋

にっこり笑顔になるパン販売



▲▶通所者の皆さんにとって地域の人たちとの触れ合いは楽しみの一つ（北町公民館）



多機能型事業所「スマイラ松原」の障害者による出張パン屋さんは地域にたくさんの方々の笑顔を広げています。そこでの交流は通所者の皆さんにとって自立した社会生活を送る励みにも。そんな心をつなぐ手作りパン、お一ついかがですか。



◀6年前から訪問をしている大日本印刷株式会社。手作りパンを心待ちにしている常連のかたも



「ありがとうございました」と、感謝の気持ちをこめて

多機能型事業所「スマイラ松原」

現在65人の障害者が通う多機能型事業所「スマイラ松原」（錦町3丁目）は、生活介護、就労移行支援、就労継続支援B型などの福祉サービスを提供し、障害者の社会での自立を応援しています



▶先月初出張のバルシステム埼玉。30分で完売の盛況ぶりで、おいしさに話はずみずみ



「今日もがんばっているわね」「おいしいパンね」という温かい言葉は通所者の皆さんにとってなによりもうれしい贈り物です。そして、「買いに来るといつも笑顔だから元気がもらえるの」と、地域の皆さんのそんな声も。焼きたての香りとともに、まちは、おいしい笑顔と障害者への理解が広がっています。

「みんなに食べてもらえて、こりと笑みを浮かべるのは多機能型事業所「スマイラ松原」に通う障害者の皆さんです。もっちりとした生地、食パン、ミルク風味のワラビー君パンなど約40種類を日替わりで作っています。社会での自立を目指して生活訓練や軽作業に励んでいる皆さん。平成9年から取り組んでいるパン作りもその一環で、生地が成形から包装まで、それぞれができる工程を分担し、声を掛け合いながら作業を進めています。力を合わせて焼き上げた手作りパンは、施設内で販売するほか、週に4日程度、市内の公共施設や事業所など13か所出張販売を行っています。



▲▶錦町ちびっこ広場No34で開かれている「プレーパーク」。元気に遊んだら、お気に入りのパンを選んで一休み。いっそう交流も深まります



◀笑顔と思いやりの輪が広がりますように



▶通所者（前列4人）と作業を支えるスタッフの皆さん。衛生管理を徹底して毎日約20種類のパンを製造・販売

◀◀丁寧に生地を整形して中身をたっぷり詰めたら約200℃のオーブンでキツネ色に焼き上げていきます





「同時に行うか、別々に行うか」 来年の市長選・市議選の執行方法について

蕨市では、来年、市長選、市議選が予定されていますが、現在、その執行方法について、同時で実施するか、別々に実施するか、選挙管理委員会と市とで協議しています。今月は、その協議内容についてお伝えします。

選挙は別々に執行したい旨の意向が示されました。

選挙の執行については、選挙管理委員会の管理に属する問題ですが、市を代表し各執行機関を統轄する市長には、市政全体に責任を負う立場から、予算の編成や執行、職員の指揮監督などの権限があります。2つの選挙を別々の日に行うとなると、多額の予算も必要となる

ことから、市長は「市民の理解が得られるかどうかが大切である」としており、この間、選挙管理委員会との協議が行われています。

市と選挙管理委員会 それぞれの考えを示す

協議の中では、選挙管理委員会から、市長選と市議選の同時選について、この間、投票率が下がっ

表1 同時選挙のメリット・デメリット

メリット

- 一般的に相乗効果や関心の高まりにより投票率が向上するといわれる
- 人件費の節減、事務の簡素化により経費が節減される
- 投票所に行く回数が減少する

デメリット

- 市長の不在期間が生じる可能性がある(平成23年については2日間)
- 市長、市議候補者の Manifesto が混在する
- 落選した議員が6月定例会市議会に出席することがある

表2 近隣市の市長選・市議選の投票率との比較

自治体名	市長選		市議選	
	投票率(%)	執行日	投票率(%)	執行日
戸田市	31.18	H26.3.23 (単独)	44.61	H25.1.27 (単独)
川口市	27.32	H26.2.9 (単独)	39.06	H23.4.24 (単独)
蕨市	53.53	H23.6.5 (同時)	53.53	H23.6.5 (同時)

※単独で行われたH11年の蕨市長選は **48.81%**

表3 経費概算の比較(平成23年予算ベース)

	同時実施	単独実施	差額
合計	約6,300万円	約7,800万円	約1,500万円

(参考)【平成27年 任期満了日(執行予定の選挙一覧)】

- 4月29日 埼玉県議会議員
 - 6月4日 蕨市長
 - 7月19日 蕨市議会議員
 - 8月30日 埼玉県知事
- } 同時選挙が可能

てきていることや、市長と市議の Manifesto が混在する、落選した議員が6月定例会市議会に出席することがあるなどのデメリットが指摘され(表1)、「今一度原点に戻り、別々に執行したい」との考えが示されました。

これに対して、市の考えとして、同時選は過去3回行われ、市民に定着するとともに、全国的に投票率が低下傾向にある中で、単独で行われた11年の蕨市長選や近隣市の市長選と比較して高い投票率となっていること(表2)や、選挙経費の削減につながっている(表3)、などの成果をあげており、これを別々に執行することは、投票率が

低下する可能性が高い上に、選挙経費が1500万円程度多くかかることになり、市民の理解を得ることは難しい、としています。

皆さんのご意見伺う アンケート実施予定

そこで、市では、来年の市長選、市議選の執行方法について「同時に行うか、別々に単独で行うか」、市民の皆さんの考えをお伺いするため、今後、無作為に選んだ20歳以上の市民1000人を対象にアンケートを実施する予定です。該当された市民の皆さんには、ご協力をよろしく願います。

蕨 いま むかし

第1回文化祭

語る人



たけうち 竹内 トシさん
南町3丁目・96歳

市民の文化の向上と親睦を図ろうと、初めて文化祭が開催されたのは昭和37年11月のことです。

昔の写真は、第1回文化祭で開かれた民謡・舞踊研究発表大会の様子です。当時、舞台のある大きなホールはなく、第二中学校の講堂で行われました。写真はドジヨウすくい、有名な「安来節」でしょう。滑稽な踊りに会場は大いに沸いていました。曲は舞台裏でレコードを回していたのを覚えています。私も南公民館で活動する「三和民研」の仲間と舞台に立ち、民謡を披露しました。多くの観客の前で歌うのは爽快で、3位に入賞したのはよい

情報ダイヤル

掲載は無料です
 図書館広報課 (☎433・7703)

〔仲間になりませんか〕

- ▶ **蕨市バレーボール協会** 6団体が市民体育館、塚越・南小学校で活動 詳細は電話で確認<新保・☎431・1519>
 - ▶ **女声コーラス枇杷の会** 木曜日 午前10時 中央公民館 月4,500円<澤田・☎432・4150>
 - ▶ **南囲碁クラブ** 火曜日 午前9時半 南公民館 無料<井上・☎442・0259>
 - ▶ **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1,500~2,000円(未就学児は年間1,000円) 年中~小学生<小泉・☎090・4948・5936>
 - ▶ **合気道無為会** 月・木曜日 午後7時 市民体育館または第二中学校 月1,000円<壺内・☎441・1072>
 - ▶ **ねこのみみ(市民交流・談話)** 月1回木曜日 正午 市内 月500円<北田・☎432・8501>
 - ▶ **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2,300円 未就園児<安部・☎080・3758・4017>
 - ▶ **ワカバダンスサークル** 火曜日 午前9時半 南町フロアーステップ 月2,000円 男女各5人(初心者)<貫井・☎080・5401・1753>
 - ▶ **下蕨囲碁クラブ** 火曜日 午後6時半 下蕨公民館 月1,000円<八巻・☎090・3505・8267>
- 〔参加しませんか〕
- ▶ **日帰り旅倶楽部** 開運・池上七福神巡り 1月4日 1,500円(別途昼食代) 説明会あり<岩本・☎090・3431・4295>
 - ▶ **蕨市南剣道クラブ無料体験** 土曜日 午後6時 南小学校 小学生 防具は同クラブで用意<沼野井・☎442・1787>
 - ▶ **江戸あるき** 一茶所縁の炎天寺から島根界隈・西新井大師まで 8日・13日・15日から選択 午前9時 蕨駅改札口集合 700円<富山・☎090・2764・1342>
 - ▶ **ダンスパーティー** 5日・20日・26日 午後1時 文化ホールくるる 499円<犬塚・☎441・7373>
- 〔ご相談ください〕
- ▶ **蕨断酒会(酒害相談)** 4日=中央公民館 14日=南公民館 20日=旭町公民館 午後7時<円浄・☎090・2522・8688>

まちの話題

10月8日、市民体育館で、地域子育て支援センター・こっこびよの運動会が開催されました。未就園児の親子61人がかけっこや体操、障害物競争などに挑戦。ご協力いただいた北町地区の民生委員・児童委員の皆さんと、いっしょに、楽しくスポーツの秋を満喫しました。

成長感じるミニ運動会



大地震で消火栓が使えなくなったときに、消火活動に緑川の水を利用する「川の消火基地」が、県によって南町と塚越に整備されました。その完成に伴い、10月13日に塚越5丁目で行われた訓練では、自主防災会をはじめ、地域の皆さんも放水を体験し防災意識を高めました。

緑川活用した消火基地



10月16日、市民会館で「中学生の主張inわらび」が開催されました。市内3中学校の3年生の代表6人が、地域や友人とのつながりのたいせつさや平和への願いなどについて発表。会場に集まった来賓のかたや各校の2年生ら510人を前に、堂々と思いを伝えました。

生徒の思い伝える催し



10月22日、市民会館で「蕨市戦没者追悼式」が執り行われました。式典には遺族の皆さんなど264人が参列。先の大戦で尊い命を落とされた戦没者のかたがたに黙祷をささげたほか、献花台に花を供えるなど追悼の意を表すとともに、平和への誓いを新たにしました。

追悼式典が厳かに挙



蕨市園芸緑化研究会による「第39回園芸祭」が、10月24日と25日に、和楽備神社で開かれました。会場に並んだのは、市内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。生産者の顔が見える安全な産直野菜を求め、延べ584人の人出でにぎわいました。

安心産直野菜に大行列



思い出です。また、公民館などでは展示会やお茶会も催され、県下でも例を見ない盛大な行事でした。今の写真は、第51回文化祭として先月5日に市民会館で開かれた民謡民舞大会の様子。今も変わらず、市民文化を通じた交流の場となっています。

楽しい企画もいっぱい まちを元気にする にぎわいの源・商店街

個人商店ならではの品ぞろえやサービスが魅力の商店街は、お祭りの開催や住みよい環境づくりにも貢献しています。今月は、そんな地域コミュニティの基盤となる商店街の取り組みや、14日から始まるにぎわいを創出する事業についてご紹介します。



買い物客などにぎわいを見せる塚越商店会

親と子の ニュースの 小窓

地域の環境や安全安心も支える商店街

ワラビ くんくん。あゝお肉屋さんからおおいしうなから揚げのにおいが。店主 おっ、ワラビちゃん、お母さんとお買い物かい。よし、出来たてのから揚げ、サービスだよ。ワラビ いつもありがたいがとう。みんな優しいから商店街、大好き。お母さん ワラビったら。ワラビ えへ。ところで最近、商店街の電気が明るくなった気がするけど。店主 よく気がついたね。街路灯の照明器具をLEDの物に取り替えたんだ。お母さん 商店街の街路

お母さん ワラビが大好きなお祭りも、商店街の皆さんのご協力によって開催されているのよ。店主 皆さんに喜んでほしいですからね。今月からは蕨駅西口駅前通りと中山道の商店街が連携して、地域の活性化に向けた事業（下囲み上部）を計画しているんですよ。

まちのにぎわい生む催しをお楽しみに

ワラビ そうなの？店主 まず一つが、駅前通りを光でつなぐイルミネーションです。お母さん 約1キロの光の道が出来るのね。すてき。店主 また、各商店ではこだわりの逸品をご用意するほか、セールやお買い物されたかたを対象に抽選会も実施します。

お母さん 一大イベントね。そういえば、東口でも14日の県民の日に、商店街のお祭り（左囲み下部）をやるって聞いたわ。ワラビ ミニSLに乗れたり、僕たちが楽しめる縁日やゲームがたたくさん出たりするんだよね。店主 そのようですね。西口でも同じ日の夕方にイルミネーション点灯式を行います。なお、イルミネーションに関しては蕨西口みゆき商店会でも実施するそうです（12月1日～来年1月30日）。ワラビ へえ、すごい。お母さん 地域のにぎわいや触れ合いの輪が広がる催しになりそうだから。店主 はい。東西口の商店街から蕨を盛り上げていきたいですね。この機会にぜひ、商店街にお越しください。

～光でつなぐ商店街～ レインボーロード

- イルミネーション装飾／14日～来年1月15日 蕨駅西口駅前通り、歴史民俗資料館分館（分館の装飾は11月30日まで）
- 点灯式セレモニー／14日（金）午後5時 川口信用金庫前駐車場
- なないろ星セール／21日～12月5日 協力商店で、①買い物500円ごとに抽選券1枚を進呈 ②一店逸品セールを実施
- 抽選会／12月6日・7日 午前10時～午後6時 ぶらっと（中央3-13）条件＝①の抽選券5枚で1回抽選 景品＝蕨の特産品など総額100万円相当 ※夕べのおもてなし賑やかし会も開催

【主催】蕨銀座商店街協同組合、蕨中央一番街商店会、中央商店街御殿町三丁目商和会、中央商店街共福会、中央商店会Gロード、中央商店街中央5丁目御殿商店会、中仙道蕨宿商店街振興組合

遊びにおいでよ。ちびっこ縁日

- 14日（金）午前10時～午後3時 末広公園（塚越1-10）模擬店、縁日（金魚すくい、スーパーボールすくいなど）、ゲーム（ストラックアウト、けん玉、コマ回しなど）、ミニSL乗車体験（200円）ほか
- 【主催】塚越商店会

ほっと・エッセイ 75

脚本家・池端俊策さんが
第31回蕨市けやき文化賞を受賞

市長 頼高英雄



蕨市在住で脚本家の池端俊策さんが、この度、蕨市けやき文化賞を受賞されることになりました。池端さんはNHK大河ドラマ「太平記」や映画「優勝」など数多くの作品を手がけている日本を代表する脚本家です。

「わけあり時計店」が上演されました。私も拝見しましたが、とても面白く、素晴らしい作品でした。この脚本は、講座の練習が始まり、出演者をよく知った上で、池端さんが、わざわざ書きおろしてくれたそうです。

平成22年の『広報蕨』新春座談会で池端さんと対談した際、「くるるでお芝居ができるといいですね」と話が盛り上がりましたが、それが実現され、大変うれしく思います。現在行われている2回目の演劇講座の作品発表が楽しみです。

池端さんには、今後とも全国での活躍はもとより、蕨の市民文化の向上に向けて、引き続きのお力添えをよろしくお願いたします。

市民と市長の面会日

面会日は毎月第1木曜日。今月は6日です。12月は4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



アートで広がる科学の世界 子どもクラブ

西小学校

「鳥の形にしたらよく飛ぶかな」などと試行錯誤を重ねる児童たち。これは10月17日に西小学校で行われた、県立近代美術館の出演授業「ミュージアムキャラバン」でのひとこまでです。美術に触れながら科学的な視点も育んでもらおうと、彫刻家の高田洋一さんの指導の下、6年生79人がポリエチレンシートを使った風に乗るアート制作に挑戦しました。脚立や跳び箱の上から作品を飛ばすと、ふわふわと風に乗ったり回転しながら落下したり。不思議な軌道を見つめ、好奇心がいつそう膨らんだようです。

わが家のアイドル



かな た 奏汰ちゃん
(5歳)

たか せ 高瀬 とし き 年揮さん
けい 圭 子さんの

二男

中央1丁目

-511-

「ひょうきんで好奇心旺盛な奏汰は、家族4人でお祭りを楽しむのが大好き。時間を見つけては各地の催しに訪れるほどなんです。もちろん今月は宿場まつりにも行く予定です。特にお気に入りなのがサンパレード。

昨年、練り歩くパレードの横で、陽気なリズムに合せて元気いっぱい踊っていた奏汰の姿がほほえましかったです。そんな奏汰には、これからも明るく思いやりのある子に育ってほしいですね」と、母親の圭子さん。

DE かるたヘルスケア



蕨市立病院
柴田 優子 医師

ほ ホルモンと抗加齢

ホルモンは体内で分泌され、さまざまな部位で働きます。特に、若さと健康を保つ成長ホルモンやメラトニン、DHEA

は成長期には豊富ですが、加齢とともに運動不足、睡眠不足、ストレス、食習慣が原因で激減します。ウォーキングなどの有酸素運動や筋肉トレーニングでこれらのホルモンの分泌を促すとともに、食事ではたんぱく質不足、炭水化物の過剰摂取とならないよう心がけてください。これらの多くは睡眠中に分泌されるため、質の高い睡眠を6時間から8時間とることが推奨されます。

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



優しく語りかける植田さん

輝いています

ひと

読み聞かせインストラクター

うえだ 植田 たい子 さん

読書で子どもの心に栄養を

「子どもたちの読書環境を充実させたい」と語るのは、読み聞かせインストラクターの植田たい子さん（北町3丁目）。読み聞かせやその指導を通じて、地域に読書の魅力を広げています。

植田さんが読書の力に気づき始めたのは、小学生の頃。好きな本を友人と貸し借りし、お互いに感想を話すうちに、周りを巻き込んで友達の輪が広がった体験からでした。

そんな植田さんが、読書の世界にいつそう引き込まれるきっかけとなったのが、勤務先の都内の区役所で図書館に配属されたことでした。「多くの本を読み、知ることがたいせつ」という、先輩たちの

言葉に触発され、本を読み、知識を深めました。児童サービスの担当だったこともあり、積極的に取り組んだのが語りと絵本の読み聞かせでした。そうしたなか忘れられない出来事がある。ある絵本の読み聞かせ中、女の子が物語に共感し大粒の涙を流していたのです。その姿にあらためて読書の力を実感するとともに、「一人でも多くの子にすてきな本と出合っしてほしい」と、決意を新たにしました植田さん。

図書館だけでなく、病院でのボランティアなど活動の幅を広げ、約50年にわたり読書の魅力を伝えてきました。

退職後も子どもたちの前で語り続けている植田さんは、「住み慣れた蔵の子どもたちのために」と、5年前から市内児童館などでも活動を行っています。更に、読書を愛する文化を根づかせようと、今月からは、北町公民館での高齢者対象の講座で、読み聞かせの技法についての講師を務めます。「シニアによる読み聞かせを通じて、子どもが本に触れる機会や世代間交流を増やしたいです」と、意欲を抱く植田さん。読書を通じた子どもたちの心の成長を願い、今日も優しい声で語りかけています。

紹介します！ 皆さんの市民活動

メッセージ



みかみ ようこ 三上 葉子 代表

同じ悩み共有しながら
つなげる思いやりの輪

キラリ!! みんなの力

～とだ・わらびたんぽぽの会～

「とだ・わらびたんぽぽの会」は、病気と付き合いながら日常生活を送っている病児の親が集う会です。平成21年に、当時の川口保健所戸田・蔵分室と連携して設立し、現在は5人のスタッフで運営に当たっています。

活動のテーマは、「地域だからできること」。発症した子が退院後にも在宅で治療を続ける場合、地域で暮らす上で生活や教育へのさまざまな課題が出てきます。



困ったときは [とだ・わらびたんぽぽの会](#)

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。

そんな病児や保護者の不安を和らげるのが私たちの目標です。具体的には、連絡（Eメール soda_warabi_tanpopo@yahoo.co.jp）をいただいた登録会員との個別相談、交流会や講演会などが主な活動で、蔵市内の作品展に協力したこともあるんですよ。来年1月31日には、講演会「小児食物アレルギーの基礎知識と最新情報」を開催します。詳細は同会ホームページが公共施設などで配布のちらしをご確認ください。

このように私たちは、専門家ではなく病児を持つ一人の親として、その経験や情報をお伝えしたいと考えています。悩みを抱え込まずにご相談ください。