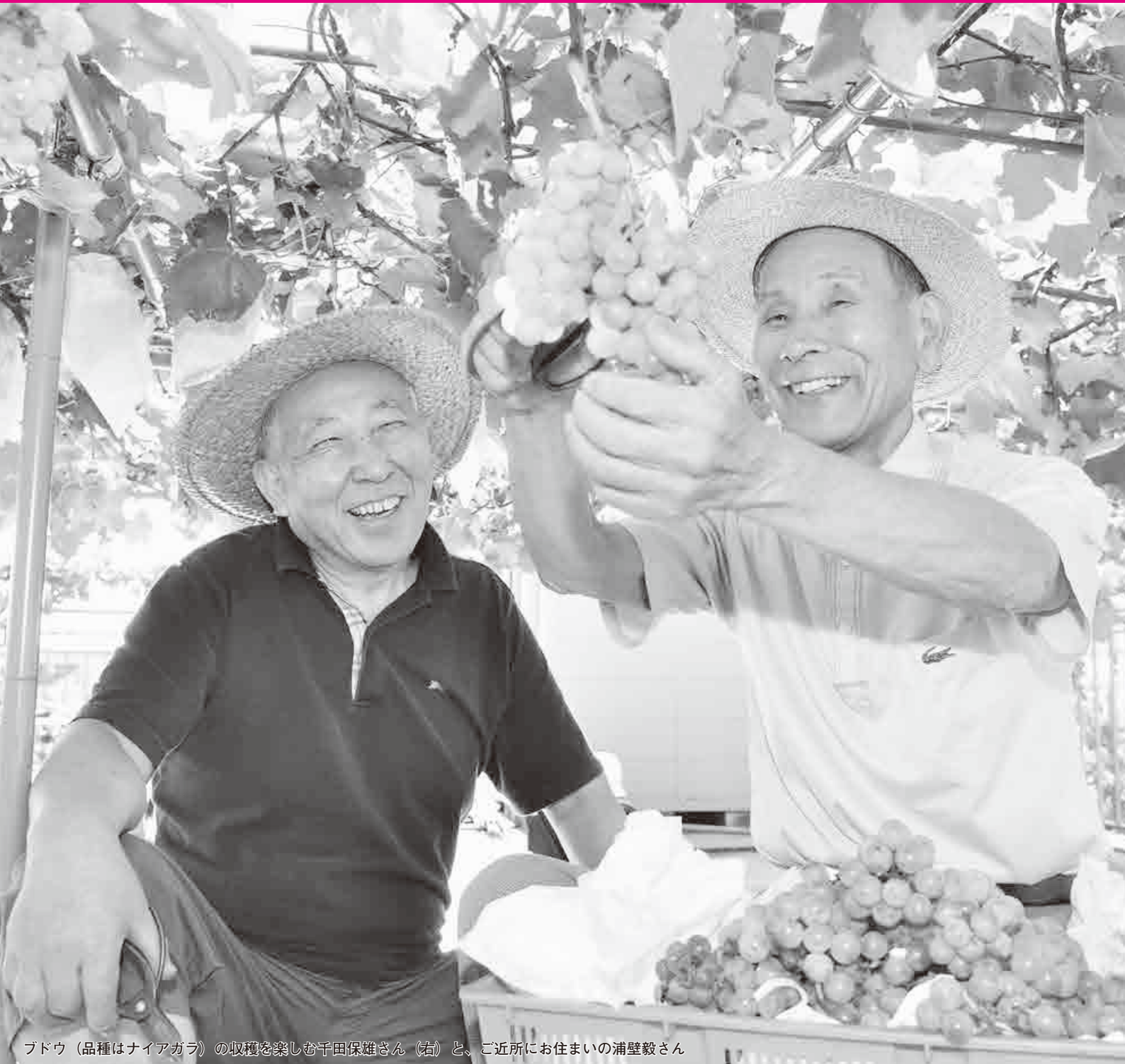


蕨 10 広報WARABI

2013/平成25年
わらび・748

- 平成25年10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
- 9月1日現在人口：72,191人 前月比 -96人
男 36,724人 女 35,467人
世帯数：35,626
人口密度：14,155人/km²



ブドウ（品種はナイアガラ）の収穫を楽しむ千田保雄さん（右）と、ご近所にお住まいの浦壁毅さん



屋上で見つけた「秋の味覚」 たわわに実った房がずらり

庭から空へ伸びる1本のブドウの木。「これが私の生きがいです」と話すのは、千田保雄さん（84歳・中央2丁目）です。退職後の趣味で栽培を始め、地域の皆さんの手も借りながら立派に成長。今ではまるでブドウ園のようです。今年の収穫は800房以上。大豊作でした。

～今月の特集～

- 食生活で
健康度アップ

わ
WARABI



元気の源は

バランスのよい食事から!!

10月ー。スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋と、この季節はいろいろな楽しみ方があるのではないのでしょうか。今月はそのうちの一つ、「食」にスポットを当てて、現在、学校給食で行われている食育の取り組みをご紹介します。「食」を通じた健康づくりについて考えてみたいと思います。

皆さんは食育という言葉をご存じですか。これは食物をバランスよく食べるための知識や食品の選び方を身につける、食文化を継承するなど、食について学び考えることです。健康な体をつくり維持するためには、なによりも食が重要です。しかし、近年は栄養の偏りや不規則な食事、安全性などさまざまな課題があります。そのようななか市では、学校と給食センターが連携し、食育の推進を積極的に行っています。取り組みは全小・中学校での訪問栄養指導のほか、市内の農家のかたとの交流給食や給食だよりでの啓発、保護者を交えた栄養指導など、

連携深めて推進する食育



栄養士による訪問栄養指導(中央東小学校)

地域や家庭とも連携しながら進めています。こうした取り組みから、昨年の食生活調査(右囲み)では朝食を食べる割合が98%以上になるなど、一定の効果が出ています。ただ、バランスのよい食事の摂取については課題とされています。

主食・主菜・副菜が理想

では、どんな食事がバランスのよいものなのでしょうか。先月、中央東小学校3年生を対象に行われた、訪問栄養指導の様子を踏まえ紹介します。指導のテーマは「好き嫌いをなくそう」。バランスのよい食事のたいせつさを理解してもらおうのが目的です。栄養士が紙芝居などを使い、食べ物が栄養素によって3つに分類されることやそれぞれの働き、好き嫌いをすると体に必要な栄養が欠けてしまうことなどを説明しました。児童たちは

食生活調査

～朝食喫食率～

	H15年	H24年
小学生	96.7%	98.0%
中学生	94.6%	98.4%

～H24年朝食内容調査～

主食・主菜・副菜	46.9%
主食・飲み物	23.6%
主食のみ	16.9%
その他	12.6%

※調査は市内7校の小学5年生と3校の中学1年生を対象に15年度から実施



学校と家庭で
食育の実践を

学校給食センター
さわざき ちえこ
澤崎智恵子 所長

訪問栄養指導は食育の一環として、平成15年度から小学1・3・5年生、中学1年生を対象に全校で行っています。望ましい栄養や食事のとり方などを理解し、実践していくには家庭での取り組みも欠かせません。毎日の食事は、子どもたちの好きな献立や味付けなどに偏ってしまいがちですが、苦手な食べ物でも一工夫加えたり、いろいろな食材を使ったりすることで食経験も広がり、健全な食習慣が身についていくでしょう。また、会話をしながら食事をするとおいしさも増し、精神的にもよい影響を与えます。日頃から家族で楽しく食事ができたらいいですね。

わらび健康アップ計画

「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」

市民の皆さんの健康づくりを推進するために策定し、7つの分野（①食生活・食育 ②運動・身体活動 ③休養・こころの健康 ④たばこ ⑤アルコール ⑥歯の健康 ⑦健康管理）にわたって、さまざまな事業を展開していきます。なお、計画は市ホームページで御覧になることができます。

問い合わせ＝保健センター（☎431・5590）

みんなで健康度アップ!!

20日(日)は家族で行こう!!

わらび健康まつり・歯ッピーわらび

午前10時～午後2時半(受付は2時まで)
ところ＝中央公民館・市民会館
各種測定や体操、歯科相談などのほか、食に関するブースや教室も開催します
健康講座／「聞いて得する！インフルエンザの予防」 午前10時～正午 ●鳥崎信次郎医師（ワラビー子どもクリニック）「赤ちゃんから高齢者まで、インフルエンザの予防と治療」 ●三谷亨医師（三谷歯科医院）「歯科からのインフルエンザ予防」
詳細＝健康まつり実行委員会（☎431・5590）



昨年健康まつりの様子

栄養指導を受けた中東小3年生に聞きました
分かったこと!! これから気をつけようと思うこと!!



あかざわ もえか
赤澤 萌香さん

家でも好き嫌いをなくそうと、お母さんと話をしていた、前は苦手だったピーマンが食べられるようになりました。授業では、食べ物を色別に説明してくれたので、とても分かりやすかったです。これからはいろいろな物をバランスよく食べていきたいです。

栄養士さんの話を聞いて、色の濃い野菜は体の調子を整えてくれる働きがあることを知りました。僕は好き嫌いが無いけれど、妹はゴーヤやピーマンが苦手なので勉強したことを教えてあげようと思います。これからはたくさんごはんを食べて大きくなりたいです。



なかじま りゅうた
中筋 湧太さん

主食・主菜・副菜をそろえて
1日3食バランスのよい食事をとろう!!

9月18日の小学校の献立



- 主食**
ごはんやパンなど
活動のエネルギー源
- 主菜**
肉や魚、卵など
筋肉をつくる成分
- 副菜**
野菜、果物など
体の調子を整える

熱心に耳を傾け、その日の給食で早速、実践していました。児童たちがおいしそうに食べていた給食は、いつも主食・主菜・副菜・汁物(上囲み)などがあり、成長期に必要な栄養がとれるようになっていきます。そして、この「主食・主菜・副菜」をそろえた食事こそがバランスのよいものといえます。毎食、上囲みのような組み合わせで食べるのが理想ですが、そろわない場合は、「何を足そうか」と考えられるようになるのも指導の目的です。

健康づくりの新計画策定

バランスのとれた食生活は、子どもたちの健やかな成長に

欠かすことができません。また、食生活の多様化が進むなか、生活習慣病を予防する観点から、成人や高齢者にも同様のことがいえます。市では、市民の健康づくりを推進するため、今年度からの5年間の構想をまとめた、「わらび健康アップ計画」(左囲み)のなかで、食育の推進を重点目標に掲げ、「蕨市食育推進計画」も策定しました。このような計画の下、子どもから大人までバランスのよい食生活を送り、健康な体づくりにつながるよう、さまざまな事業を通じて啓発していきます。皆さんもこの機会に日頃の食生活を見直してみませんか。

助成金を利用して住みよい居住空間を



レポート そここが知りたい

〈93〉

快適な住まい造りをサポートする 住宅改修資金助成制度のご活用を

自宅のリフォーム工事を市内の施工業者に発注すると、その費用の一部が助成される住宅改修資金助成制度。平成22年度に始まり、今年度も多くの皆さんにご利用いただいています。そこで今回は、その制度の概要をご紹介します。

業者に発注すると、10万円を上限に、対象工事費（消費税抜き）の5割の助成が受けられます。

対象となるのは、自己居住用の住宅で、マンションなどの集合住宅の場合には専用部分のみです。

なお、自営業などの併用住宅の場合は、住居部分のみが対象です。その他、10万円以上（消費税抜き）のリフォームであること、

助成金の交付決定前に着工を開始していないこと、来年度2月末までに工事を完了して実績報告ができることなどが、必要な条件となります。

市内業者への発注で地域の経済を後押し

家計をサポートするこの制度のもう一つの特徴は、制度の利用が地域経済の活性化につながって

住宅改修する費用に最高で10万円を補助
住宅改修資金助成制度は、平成22年度に地域経済対策を目的に創設された制度です。市民の皆さんが現在お住まいの住宅をリフォームする際に、その費用の一部を市が補助するもので、これまで多くのご利用をいただき、好評を博しています。改修工事を市内の施工

住宅改修資金助成金の利用事例

～北町2丁目三石さんの場合～



システムキッチンを採用。以前よりも台所に立つ機会が増えました



タイルが割れて肌寒かったお風呂場も、ゆっくりと温まれる空間に

※三石さん宅の改修箇所…台所、お風呂、リビング床・窓など

いることです。助成を受けられる場合、職の施工業者に工事を依頼するため、市内で大きな金額が使われ、まちの景気を後押しすることに繋がります。具体的には、今年度は9月26日までに、13件の申請に対し、計91万円の助成金を支出しています。一方、工事費の合計は、約1976万円ですので、助成金に対して21・7倍の経済効果があったことになり、制度の利用者からは、「地元業者なら顔が見えるので安心できた」、「助成が背中を押してくれた」といった声もいただいています。

年度別の助成金支出状況及び経済効果

年度	工事費合計	助成額	予算残額	経済効果
H22	46,918,696円	1,499,000円	—	31.30倍
H23	39,069,500円	1,499,000円	—	26.06倍
H24	38,588,352円	1,420,000円	—	27.17倍
H25	19,761,656円	910,000円	590,000円	21.72倍

※平成25年度は9月26日までの数値を集計

情報ダイヤル

掲載は無料。申し込みは秘書広報課(☎433・7703)へ。

〔無料で差し上げます〕

犬用トイレ 幅55cm×高さ16cm×奥行き45cm 新品同様 取りに来てくれる人へ大野・☎433・6867

〔仲間になりませんか〕

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

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

太極拳圓松会 月曜日午前9時半 文化ホールくるる 月2000円

はたごっこ(機織り) 第1・3水曜日 午後1時

児童合唱団「野うさぎ」土曜日 午後4時15分

ABCキッズ(幼児英会話) 月3回水曜日 午前10時

町公民館か旭町公民館 月2300円

問い合わせ 商工生活室 (☎433・7750)



雷 挺さん

このまことに暮らして

中国

塚越1丁目・27歳

中国東北部の瀋陽市出身の雷さんは1年半前に来日し、今年の4月から蕨で生活しています。システムエンジニアとして働く傍ら、取得を目指しているのが日本語能力試験の1級です。12月の試験に向けて、毎朝、仕事前に市民公園のベンチで

参考書を開いています。そこで目にしたのは、地域の皆さんがラジオ体操に取り組む姿です。「太極拳と似ています」と、興味津々の雷さん。まだ参加したことはないそうです。「言葉だけでなく、文化も学びたいですね」と、目を輝かせていました。

ま・ち・の・話・題



災害時に備え、9月6日、東日本旅客鉄道株式会社大宮支社と帰宅困難者の対応に関する協定を結びました。協定は地震災害で同社が運行する鉄道が停止したとき、蕨駅が一時滞在場所の開設や近隣の避難施設への誘導、情報提供などを帰宅困難者に対して行うものです。

今年も市内の7地区で「生涯学習フェスティバル」が開かれています。下蕨地区では9月6日から8日まで、下蕨公民館を主会場に開催。作品展示や模擬店のほか、お琴や日本舞踊といった各団体による発表などが行われ、訪れた1860人は大いに学びを深めていました。

9月14日、市民会館で「お年寄りを敬う会」が開催されました。市内在住の今年度77歳以上になる6039人（前年比194人増）を招待し、1494人が出席。小学生による敬老作文の朗読や蕨少年少女合唱団の発表、歌謡ショーなど、盛大にご長寿をお祝いしました。

JR東日本と協定締結



学びと交流深める催し



元気に輝くご長寿祝う



中学生が爽やかに躍動



稲刈りで実りの秋体感



この数な～に 89.8%

住宅火災による死者の約6割が逃げ遅れです。そこで有効なのが、火災の発生をいち早く察知し、危険を知らせる住宅用火災警報器(以下住警器)の設置です。現在、蕨市の住警器の設置率(推計)は89.8%。これは全国平均の79.8%を上回り、県内では2番目です。設置箇所は原則、寝室と寝室のある階段で、購入はホームセンターなどできます。空気が乾燥し、火災が発生しやすいこれからの季節。あなたの命を守る住警器の設置にご協力ください。詳細=消防本部予防課 (☎441・0174)

9月14日、市内3中学校で体育祭が開かれ、100回走や綱引き、リレーなど、白熱の個人・団体競技が繰り広げられました。第一中学校では、会場中が固唾をのんで見守るなか、3年男子による伝統の4段タワーが披露され、大きな歓声と拍手が湧き起こりました。

地域のかたの協力の下、錦町4丁目の田んぼで開かれている「田んぼの学校」。9月22日、児童や保護者100人が稲刈りを体験しました。鎌などで、黄金色に実った稲を刈り取り、とれたお米は130結。参加者は自然と触れ合いながら、収穫の喜びを分かち合いました。

- ▼南囲碁クラブ 火曜日 午前9時半 南公民館 無料/入井上・☎442・0259
- ▼骨盤フィットネスクラブ 子育てママ向け 第1金曜日・第3月曜日 午前10時 託児あり 50〜70歳向け 第2・4月曜日 午前9時半 西公民館 月1000円/古田・☎090・4672・5729
- ▼クレセント(ヨガ・ピラティス) 水曜日 午後7時 旭町公民館 月2000円/長谷川・☎090・8101・9921
- ▼子ども日本舞踊なでしこ 月3回木曜日 午後4時半 下蕨公民館 月1000円 年中〜小学生/入宮崎・☎433・8628
- ▼(参加しませんが) イキキ健康講座「怖い糖尿病にならないために」 13日 午前10時 市民会館 300円/平田・☎444・2222
- ▼ダンスパーティー 3日・10日・31日 午後1時 文化ホール/くるる 499円/犬塚・☎441・7373
- ▼太極拳泉(初心者講習会) 8日・15日 午前10時 長泉院 無料/浅賀・☎431・7125
- ▼日帰り旅倶楽部 城下町へ行こう・小田原へ 11月23日 1000円/岩本・☎090・3431・4295
- ▼(ご相談ください) 蕨断酒会(酒害相談) 1日 中央公民館 9日 南公民館 17日 旭町公民館 午後7時/岡田・☎441・3172

市役所正面ロビーに 地図案内板 ぜひご利用ください

市民サービスの向上や、新たな財源の確保などを目的として、庁舎正面ロビーに、広告付きの地図案内板を新設しました。市内全域図のほか、タッチパネル式の画面により、庁舎案内や観光情報などが取得できます。今月はその概要について紹介します。

親と子の
ニュースの
小窓



画面にタッチして簡単に情報取得

タッチパネルで蕨の情報を簡単に取得

ワラビ 正面ロビーに大きな案内板があるよ。
お母さん あら？いつ設置されたのかしら。

職員 こんにちは。こちらは先月、新設された広告付きの地図案内板です。市内全域図のほか、タッチパネル式の画面に

触れると、施設案内や観光、防災情報などを確認することができますよ。
ワラビ 案内板は明るくて、とても見やすいね。

職員 はい。照明にはLEDを使い省電力にも対応しています。更に、地図はどなたにも分かりやすい配色となっています。
ワラビ 環境にも人にも優しいってことだね。

職員 どうぞ画面に触れてみて下さい。
お母さん 画面には、「市役所のご案内」、「ぶらっとわらび」、「蕨市のイベント情報」など、8つの項目が並んでいるわ。
ワラビ 見て。観光情報には、中山道蕨宿や和楽備神社など、市内の見どころスポットが写真入りで表示されているよ！

地域の企業を紹介し新たな財源を確保

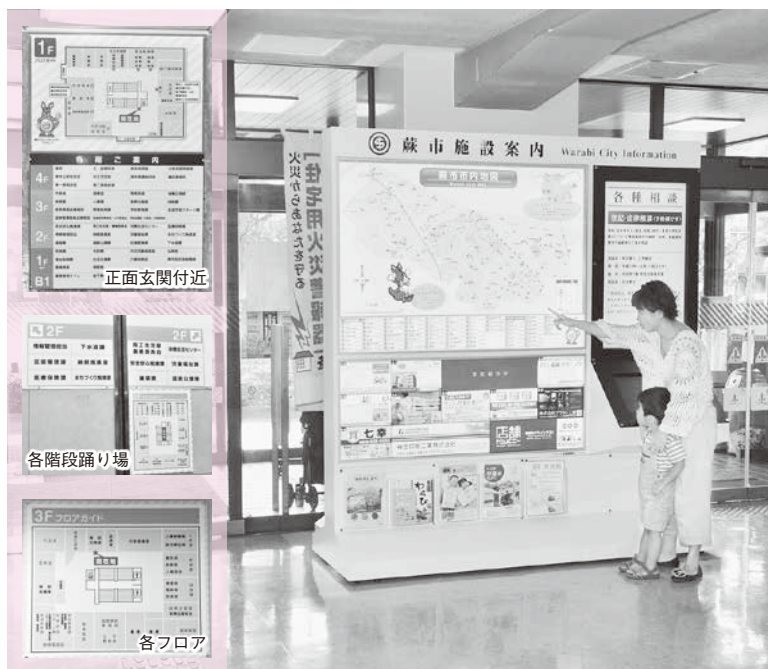
ワラビ 案内板には、広告も付いているんだね。
職員 はい。この広告は、案内板の設置事業者が、「蕨市有料広告掲載に関する取扱要綱」にしたがつて、広告主を募集して

いるんですよ。
お母さん 市内の企業が多いようですね。
職員 そうですね。多くの皆さんに見ていただくことで、地元企業のPRにもつながりますからね。

最大で25社程度の掲載を行うことが可能です。
ワラビ そうなんだ。
職員 それに市では、広告掲載料として年間で約60万円以上の収入を見込んでいます。また、維持管理費の負担も不要となっております。
お母さん まさに一石二鳥ということね。
職員 そうですね。この収入は、市民の皆さんにとつて、住みよいまちづくりを進める上での貴重な財源に充てられます。
お母さん たいせつに使ってくださいね。
職員 もちろんです。また、地図案内板の設置に加えて、庁舎案内板も新しくなりました。市役所にお越しの際には、併せてご利用ください。

お問い合わせ 庶務課管財係 (☎433・7742)

正面ロビーに設置された地図案内板(左写真)は庁舎案内板



正面ロビーに設置された地図案内板(左写真)は庁舎案内板



どんな本と出合ったかは、その子の成長にとって、とてもたいせつなことです。蔵市では、23年度から全校で学校図書充足率100%を達成するとともに、24年度に子ども読書活動推進計画を策定し、今年度から中学校区ごとに司書資格を有する学校図書館教育支援員を配置するなど、子どもたちの読書活動を充実させています。

先日、初めて、学校図書室で購入する本の選書に当たり、子どもたち自身に投票してもらった。展示会が開催されました。2年生と4年生が本を選ぶ様子を拝見しましたが、どの子も、とても楽しんでいました。そんな様子を見てみると、私が幼い頃、小さな書店を営んでいた親の本の仕入れに付いていき、1冊、好きな本を買ってもらえたことが、とてもうれしかったことを思い出しました。

若者の読書離れ、活字離れが指摘されて久しくなりますが、蔵市の調査では、小学生の85・5%、中学生の79・9%が本を読むことが好き、どちらかといえば好きと答えています。蔵の子どもたちには、ぜひ、1冊でも多く、すてきな本と出合っ

ほっと・エッセイ 64

子どもたちと本のすてきな出会いを

市長 頼高英雄

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。11月は7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



子どもクラブ

「お菓子ももらえるよ」と、蔵ケーブルビジョンのスタジオに元気な声を響かせる子どもたち。これは「ハロウィンワールド in WARRAB I」に向けて、4日から24日まで放送するコマージュの撮影での一場面です。出演する中央コミュニティ子ども実行委員10人は、他にも、学校での告知など、力を合わせてPR活動に奮闘しています。そんな子どもたちの思いが詰まったハロウィンのお祭りは、今月27日。まち中がお化けや魔女でいっぱいになるのが楽しみですね。

「最近、和々帆は私の大好きなプチトマトを好んで食べるようになりました。親子のつながりを感じて、うれしく思います。そんな和々帆のマイブームは、「いないいないばあ」。壁や椅子の間から顔をのぞかせて、「ば

ー！」と元気に飛び出し、私や夫の驚く姿を見て満足げな表情です。その様子に私たちも自然と頬が緩みます。家族に笑顔をくれる和々帆には、これからも、明るくて心豊かな子に育ってほしいですね」と、母親のあずささん。



和々帆ちゃん (1歳1か月)

よしだ 吉田 茂俊さん
あずささんの長女
中央2丁目

わが家のアイドル

-498-

た DE かるた アンチエイジング



蔵市立病院 柴田 優子 医師

体内時計

体に備わる睡眠と覚醒のリズム。それを操るメラトニンというホルモンは、睡眠の質を高める働きと強力な抗酸化作用を

持ちますが、加齢とともに低下します。よい睡眠はダメージを回復し、成長ホルモン(25年8月号)の分泌量も多くなります。朝起きたら明るい光を浴びるようにします。すると、夜にメラトニンが正しく分泌されるように体内時計がリセットされるのです。規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をとったり、適度に運動したりと、良環境を整えることによい健康増進(アンチエイジング)の外来は木曜日午後。詳細は市立病院ホームページで



初めて作った紙芝居とともに

輝いています

おはなしくまさん 代表

ひと 谷地中久美子 さん

紙芝居でまちに優しいつながりを

毎 月第3週の土曜日、ここ、南公民館の2階和室では、小さな子どもたちが、目の前に広がる読み聞かせの世界に引き込まれています。「みんなに絵本や紙芝居の楽しさを知ってもらいたい。そんな思いで、地域での活動を続けるボランティアグループ「おはなしくまさん」。谷地中久美子さん（54歳・南町4丁目）は、その代表で、活動歴20年の大ベテランです。

谷地中さんが読み聞かせを始めるきっかけとなったのは、33歳のとき、公民館で開かれた紙芝居講座への参加でした。「子育て中でも、大好きな絵を描いていきたい」と思い、足を運びました。子どもの頃から絵に夢中で、デザイナーとして働いていたこともある谷地中さん。絵を描く楽しさはもちろん、講座を通じて、自分自身で創作した物語を、絵と読み聞かせで相手に伝える紙芝居の世界に魅了されていきました。

その後、「学んだことを生かしたい」と、地元で精力的に活動をしている「おはなしくまさん」に入会しました。以来、子どもたちの輝く笑顔を楽しみに、南公民館での定例会をはじめ、児童館や小学校での読み聞かせなど活動の幅を広げてきました。会の活動では、皆さんで作った紙芝居をはじめ、谷地中さん自身が創作した7つの紙芝居も披露。講座で初めて作った「ゆきだるまのダルちゃん」も子どもたちに親しまれている作品の一つです。「セリフは人ではなく絵が話す」という講座で学んだ言葉をいつも忘れずに紙芝居を演じる谷地中さんは、「これからも会の皆さんと、子どもたちの健やかな成長を支え続けたいです」とにっこり。子どもたち、そして、子どもを連れて来てくれた若いママたちにも絵本や紙芝居のすばらしさを教えてくれる、地域の優しいくまさんです。

紹介します！皆さんの市民活動

キラリ!!
みんなの力

蕨市「彩の花」

メッセージ



かない けいこ さん
金井 恵子 さん

共通の思いは花への愛 分野を越えた活動の輪

蕨市「彩の花」(小林幽霞会長・会員21人)は、花を愛する人が集まった団体です。50年の歴史を持つ蕨市華道連盟がその母体で、活動の幅を更に広げようと、生け花だけでなく、フラワーアレンジ、プリザーブドフラワーなどジャンルを越えて、花と触れ合える団体として昨年6月に新たなスタートを切りました。私たちの活動は、会員どうしだけでなく、地域との交流や文



入会希望者は彩の花事務局 (☎442・3257) へ

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。

化活動の振興も目指しています。その一つが市役所での作品展示です。正面玄関の左側にある市民活動推進室のカウンターを、週替わりで私たちの作品が彩っています。市役所にお立ち寄りの際はぜひ御覧ください。また、蕨市文化祭に合わせ、11月2日から4日まで、旭町公民館で「蕨市「彩の花」展」を開催します。3日と4日には体験教室や作品制作のデモンストレーションも行います。なお、体験教室は生涯学習スポーツ課 (☎433・7731) への申し込みが必要です。市内公共施設などに設置の申込書を、ファクシミリにて21日までに提出ください。