

蕨 10 広報WARABI

2007/平成19年
わらび・670

平成19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：70,903人 前月比 -93人
男 36,292人 女 34,611人
世帯数：34,249
人口密度：13,902人/km²



玉はいくつ入ったかな？ 本番前練習する園児たち

秋といえば運動会の季節。さくら保育園でも、10月6日の運動会に向けて練習の真っ最中です。5歳児クラスらいおん組（24人）の園児たちの元気な声が園庭に飛び交います。「それっ！」と玉を投げ上げ、かごに入ると「やった、やった」の歓声です。本番が楽しみです。

目次

安全快適なまちへ.....	2
Let's Sports.....	4
ほっと・エッセイ.....	5
休日夜間急患診療.....	6
蕨いまむかし.....	8
心のケア.....	9
地域包括支援センター.....	10
子どもクラブ.....	11
小さな旅.....	12



歩道にあふれる自転車をやけながら歩く親子（蕨駅東口）

新しい2つのお願い 安全歩行区域と路上喫煙禁止区域

なかなか減らない駅周辺の放置自転車や、たばこの吸い殻の多さを皆さんはどうお感じですか。歩道はもつと広くて安全なはず。マナー違反の理由は人それぞれかもしれませんが、迷惑している人の気持ちと、お互いを思いやる気持ちを考えてみませんか。

減らない駅周辺の

迷惑な事件・事故

歩道の半分近くを占拠している自転車をよく見かけます。そんな自転車を「迷惑」と感じたことはありませんか。

今年6月11日の午後2時から3時に駅周辺に放置されている自転車の数を調べたところ、1014台もの自転車があふれていました。「自転車を止める場所がない」、「便利な場所に止めたい」という考えが、子どもや高齢者、体の不自由な人などの歩行の妨げや、救急車など、緊急車両の通行の妨げになっています。そのために起こる事件や事故も少なくありません。また、まちを歩いていると、無造作に捨てられているたばこの吸い殻と、どこからともなく漂ってくるたばこの煙とにおいに、不快な気持ちになったことはありませんか。

んか。歩きながらたばこを吸っている人と擦れ違ふとき、危険を感じたことはありませんか。

「灰皿がない」、「どこで吸おうとかまわぬい」という身勝手な考えが、多くの人たちの迷惑の原因になっているのです。

ポイ捨てされたたばこを掃除する人や、自分の意思とは無関係に煙を吸い込んで健康を害してしまう人がいます。服に焦げ穴を付けられたり、腕にやけどを負ったりする事故もたびたび起きています。

これまでの対応を やむを得ず強化

市ではこれまでに、放置自転車対策として、23年前に「自転車放置防止条例」を制定し、「放置自転車禁止エリア」などを設け、違反者には撤去料などを負担してもらったり、『広報藤』でも毎年のように訴えかけたりしてきました。

安全歩行区域と路上喫煙禁止区域

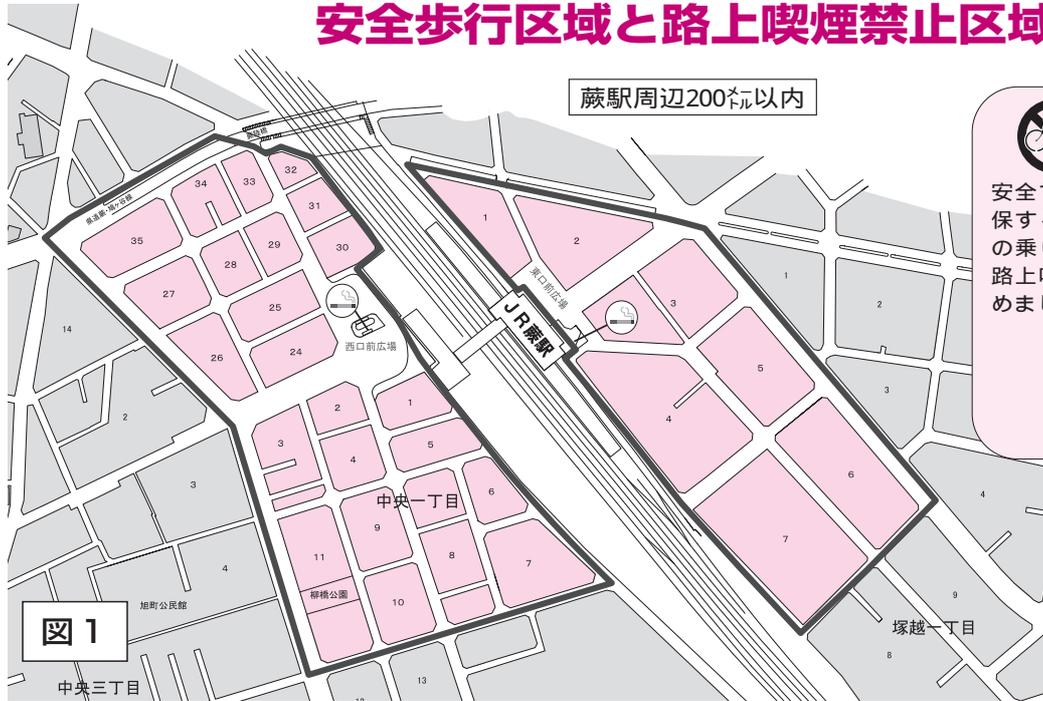


図1

図2

安全で快適な歩行を確保するために、自転車の乗り入れ自粛及び、路上喫煙禁止区域を定めました。

は喫煙エリアです

ステップマーク

またこのほか、蕨駅西口と東口などに、合わせて5670台分もの自転車駐車を設置してきました。現在では、民間の自転車駐車場も17か所(計4920台)あり、合計すると1万590台もの駐車スペースが確保されています。その結果、少しずつ減少してきている放置自転車ですが、迷惑に思う人は決して減ってはいません。

一方、このホイ捨てや、ごみの投げ捨てを禁止し、地域の環境美化を進めようと、10年前には「蕨市さわやか環境条例」を制定しました。しかし、多くの皆さんに支持されたこのルールも、一部のマナー

違反者には残念ながら届きませんでした。そこで市では、市民の皆さんの安全で快適な歩行空間と、清潔な地域の環境を守るため、「自転車放置防止条例」の一部改正と今年3月、新たに「路上喫煙の防止等に関する条例」を制定し、今月1日から、上図1の区域を「安全歩行区域」、「路上喫煙禁止区域」に指定しました。

安全快適なまちへ「ご理解」「協力を

この「安全歩行区域」と「路上喫煙禁止区域」は、蕨駅を中心に半径約200mの西口と東口に設定しています。

区域には、ステップマーク(2)を歩道の13か所にはり、皆さんに注意を促し、終日、喫煙の禁止をお願いするほか、自転車の乗り入れを自粛していただくこととなります。この区域内では腕章を付けた市職員や、蕨市シルバー人材センターの人が、違反者には注意を呼びかけますが、特に反則金を徴収するなどの罰則規定はありません。



こうした取り組みを先進的に行った自治体では、多額の費用をかけているようですが、市では、皆さんのご協力によって、最小の経費でまちを安全で快適にしていきたいと考えています。

今後は、自転車駐車を設置していないJRをはじめ、多くの駐輪を必要とする店などにも協力を呼びかけていきます。皆さんの「ご理解」「ご協力」をお願いします。

私からひとこと

子どもの目線から安全を考えて

歩きたばこの火は、ちょうど子どもの目の高さにあるので、とても危険に感じます。大人はそれに気づいて避けることができますが、子どもはどうでしょうか。みんなが安全で安心して歩けるように、マナーを心がけたいものですね。



ふじき 藤木アルジェリーさん
中央4丁目

他人に迷惑かけない思いが大切

駅を利用するときは、必ず一時利用や無料駐輪場を使います。ほかの人に迷惑をかけたくないからです。区域の指定は歩道を歩く人の安全上、しかたがないことですが、こうした区域を設けざるを得なかったことが残念に思います。



なかむら すすむ 中村 行さん
南町3丁目

マナー向上にもっと議論が必要

自転車の乗り入自粛は、マナー違反の一掃を目指す反面、マナーを守っている人にとっては、多少不便さを感じると思いますが、みんなが安全で安心して歩行できるエリアの設定には賛成。今後もマナー向上に向け、議論の必要な問題ですね。



みやのし すすむ 宮崎 晋さん
塚越2丁目

ほっと・エッセイ ③

地球環境を守る「レジ袋削減・マイバッグ運動」

市長 頼高 英雄

今、蕨市では、市民の皆さんが中心となって「ごみ減量日本一」を目標に、レジ袋削減・マイバッグ運動に取り組まれています。8月20日には、そのための決起大会も行われました。

今年夏の猛暑、また、各地での集中豪雨など、どれも、その背景には、地球温暖化など、地球環境問題があると指摘されています。しかし、京都議定書で掲げられた

二酸化炭素の削減目標さえ、達成できる見通しが立っていません。そうしたなかで、市民1人1人が、日常の買い物などで、レジ袋の削減に取り組もうという今回の運動は、ほんとうにすばらしいものです。

蕨市は、現在でもごみの資源化率は約30%で埼玉県内トップクラスですが、全国的には資源化率50%の富良野市、更に世界に目を向

この運動は全国的には12月末までですが、蕨では来年度も取り組む予定です。ぜひ、1人でも多くの市民の皆さんが、この運動に参加されることを期待しています。ちなみに、私も、いつもマイバッグを持つようにしています。



仲間と楽しく歩く阿部洋さん（写真右・市民公園）

退職後も健康を維持したいと、市民公園（塚越5丁目）をウォーキングで毎日10周（距離6キロ）しているのは、阿部洋さん（塚越4丁目・63歳）。1人で気軽にできるものとして始めて8年目。毎日決まっ

た時間帯で顔を合わせるうち、いつの間にか仲間は6人になっていました。適度なアップダウンがあり、緑に囲まれたこのコースがお気に入り。自分たちのペースで歩き、体力づくりに励んでいます。

スポーツをする目的はそれぞれですが、共通しているのは、楽しむこと。のようです。皆さんも気負わず、楽しむと思うことから始めてみませんか。きっとそれが長続きの秘訣かもしれません。

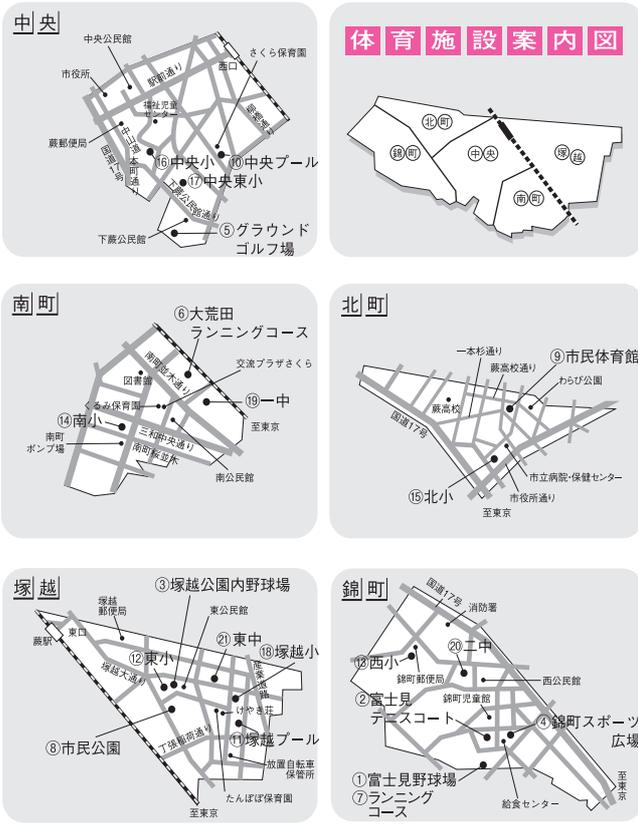
さあ始めませんか 行動的な生活を

市内には、スポーツを始めようと思っっている皆さんをお手伝いする体育施設が下図のとおり21か所あります。

では、文部科学省のスポーツプログラマーや健康運動指導士が、その人に合ったスポーツの種目や必要な時間、強度などの相談を受け付けています。

す。お気軽にお越しください。さあ、この秋からあなたも生活のなかにスポーツを取り入れ、新しい暮らしの一步を踏み出してみましよう。

432・2611）町1丁目の市民体育館（☎）



お便りお待ちしております

蕨市役所
秘書広報課広報広聴係

〒335-8501 蕨市中央5-14-15
TEL 433-7703 FAX 445-0586
E-mail hisho@city.warabi.saitama.jp

「広報蕨」へのご意見・ご感想のほか、身近な楽しい話題や催しなど、どんな話題でもけっこうです。お便りお待ちしております。

休日や夜に体調をくずして
しまったら...



レポート そこが知りたい

50

休日・夜間でも安心の急患診療

発熱や風邪、腹痛などで急に体調をくずしてしまったとき、それが休日や夜間でかかりつけの医療機関が診療時間外であったら、あなたはどうしますか。急患診療所は、そんな人たちのために、蕨・戸田市医師会、内科・小児科医師の協力を得て、蕨・戸田市の2か所で診察を受け付けています。今月は、いざというときに安心の急患診療所についてです。

担当医は、蕨・戸田市医師会に入っている医師の皆さんで、毎月20人ほどのかたが交替で診察に当たっています。

場所は左下図のように、蕨市と戸田市の2か所に設けられていて、蕨市が中央4-9

22、福祉・児童センター内、戸田市が戸田市新曽1-2-9

3、医師会館内にあります。受診の際は、必ず体温を計り、保険証や母子健康手帳をお持ちください。

診療日時は、毎月の『広報蕨』お知らせ版に掲載していますので、ご確認ください(今月は、お知らせ版6頁)。

昨年訪れた受診患者 およそ7000人に

この診療所は、初期救急医療体制(右下表参照)として、入院や手術を必要としないうような、比較的軽い症状の人が受診できます。

もちろん診察の結果、入院

や手術の必要がある患者さんも、ときにはいます。そのような場合には、第2次救急医療体制という、輪番制で、その日、救急診療を担当している病院などに搬送することになります。

昨年度、1年間に診療所を訪れた患者さんは、蕨・戸田の2か所合わせて7000人以上となつています。その内、約7割が小児疾患で、3割が内

なんでも119番？ 適切に診療所利用を

『広報蕨』9月号「親と子の

ニュースの小窓」でお知らせした「救急車の適正な利用」と関連しますが、最近では、たとえ軽い症状の場合でも、救急車を呼んでしまうケース

科疾患です。急な発熱や風邪、腹痛などの症状から診療所に行かれる人が多いようです。



初期救急医療	入院を必要としないうような軽症の患者に対応するもの	急患診療所や在宅当番医制などで、市町村を単位に実施
第2次救急医療	入院や手術を必要とする重症救急患者に対応するもの	県内を16の救急医療圏に分け、地区ごとに複数の病院の輪番制で実施
第3次救急医療	生命の危機が切迫している重症患者に対応するもの	県内6か所の救命救急センターで実施

が増えているようです。

急な病気で慌ててしまったら、どうしたらよいか分からず、119番通報してしまったりする人もいるかもしれませんが、急患診療所を利用していただけると、望ましい場合も多いのです。

安易に救急車を呼び、第2次救急医療体制をとる医療機関を利用してしまうのは考えものです。

ぐあいが悪いとき、医師に直接診てもらえる内科・小児科の急患診療所は、患者さんだけでなく、家族にとっても安心です。皆さんにとって身近で、いざというときに安心の診療所を、必要なとき適切に、これからも利用していただきたいと思います。

情報ダイヤル

このコーナーは市民の皆さんの情報交換の場です。掲載は無料。ご希望の人は、お気軽に秘書広報課 ☎433・7703 へ。

【参加しませんか】

親子の手作り教室(パン・お菓子作り) 月1回活動 今月は13日 午前10時 中央公民館 1回1500円 親子(幼児、小学生) 子どものみの参加可 <吉川・☎431・6808>

蕨福祉を考える会「障害児者のショートステイやグループホーム、ケアホーム、福祉ホームを考える」 15日 午前10時40分 総合社会福祉センター

県の担当者をお呼びして施設の作り方や運営について学びます <宮崎・☎44・6793>

子育てサークル・ステップ、楽しい子育て、明るい家庭作り <第2火曜日は下蕨公民館 午前10時> <第4金曜日は西公民館 午前10時半> 今月は「おばあちゃんたちとの付き合い方」 プラス思考を練習しよう」をテーマに勉強会 <木之下・☎432・1940>

【仲間になりませんか】

悠々(絵手紙) 第2・4土曜日 午前10時 北町公民館 月1000円 <平田・☎442・2346> 南むつみダンスクラブ 木曜日 午前9時半 交流プラザさくら 月2300円 1か月の無料講習あり <香山・☎43・9482>



金 福姫さん

このまちに暮らして

中国 塚越1丁目・34歳

ま・ち・の・話・題



金さんは10年前に、中国の長春から留学のため日本にやってきました。当初、言葉が通じずに苦労しましたが、漢字を使った筆談でコミュニケーションを取ったそうです。大学で経営学を学んだ後、5年前に同じ中国出身の陳さんと結婚。現在は3歳の建吉君と3人で暮らしています。「建吉

を保育園に預けています。中国では幼児教育が熱心で、私が育ったまちでは、3歳から園で英語や読み書きを教えています。日本では歌や手遊びなど伸び伸びと保育をしているのでびっくりしました。保育のなかに少しでも英語教育があればいいですね」と、金さんは話してくれました。

合宿通学で貴重な体験



親もとから離れた生活体験を通じて、家庭のたいせつさを理解し大人との関係のなかから、「生きる力」をはぐくむことを目的に、市内5地区で合宿通学が行われています。東公民館では9月2日から7日間、塚越・東小の児童27人が指導員や地域の人に支えられながら、炊事や洗濯などの共同生活を送り、貴重な体験をしました。

ごみ減量にマイバッグ



「蕨市レジ袋削減・マイバッグ運動をすすめる連絡協議会」が、9月13日、塚越1丁目の大型スーパーの前で、レジ袋削減の協力を呼びかけました。この運動は、ごみの減量と石油資源の消費を減らすエコライフの促進が目的です。会員たちは、買い物に来た人に啓発用チラシを配り、マイバッグの利用を訴えました。

想像力発揮した生け花



9月15日、中央公民館中央4丁目で、子どもいけばな教室」が蕨市華道連盟の先生7人の指導で開催されました。型にとらわれず心をこめることのたいせつさを、生け花を通して教わった小学3年から5年生の児童19人は、ハート型や星型など、思い思いに想像力を発揮した作品を生け、先生がたを感心させていました。

ご長寿を祝って敬老会



市民会館で、9月15日にお年寄りを敬つ会」が開かれました。今年の最高齢者は南町在住の101歳の女性で、市内の77歳以上の4510人（前年比210人増）をお招きしたところ1199人が出席しました。会では小学生の敬老作文朗読や幼稚園児による歌や合奏、歌謡ショーなどがあり、長寿と健康をお祝いしました。

市民公園でキノコ探し



「こんなところにもキノコがあった」と、喜ぶ子どもたち。塚越5丁目の市民公園で9月16日に開かれた、東公民館主催の、青空とみどりの教室」に参加した小学生28人から聞かれた歓声です。市民公園にキノコがあるとは信じられないといった表情が、20種類ものキノコを発見した後は満面の笑顔に変わっていききました。

公開しています頼高市長の「公務日誌」と「フォトニュース」

市長がどのような仕事をしているのかを理解していただき、皆さんとの信頼関係を築いていこうと、先月14日から市のホームページで「市長公務日誌」の公開を始めました。公開内容は、会議や行事・催しへの参加などで、市長が行った公務を月単位で取りまとめ翌月に公開します。また、市長の活動の一部を写真でご紹介する「市長フォトニュース」も新しく公開しています。いずれも市ホームページから「市長の窓」で御覧ください(<http://www.city.warabi.saitama.jp/hisho/sityou/index.htm>)。

- はつらつヨーガ 水曜日 午後7時 南公民館 月5000円 / 佐藤・☎44・5473
- ナイスミテイ(ストレッツ体操とダンス) 月曜日 午前10時 中央公民館 月2000円 随時見学可 / 石川・☎431・4548
- 中央詩吟会 第1・3金曜日 午後3時半 中央公民館 月1500円 / 石動・☎265・1221
- 中央混声合唱 火曜日 午後1時半 中央公民館 月2500円 / 金沢・☎431・5873
- 女声合唱団コロドーマ 水曜日 午前10時 中央公民館 月4000円 / 町田・☎441・2456
- 蕨合気道無為会 月・木曜日 午後7時 月曜日は市民体育館 木曜日は第二中学校 月1000円 中学生以上 / 渡辺・☎445・5033
- どんぐりパソコンクラブ 木曜日 午前10時 中央公民館 月3000円 / 布施・☎431・5855
- 明日香吟詠クラブ(漢詩・和歌・新体詩・俳句) 月3回火曜日 午前9時半 中央公民館 月2000円 初心者歓迎 随時見学可 / 平山・☎443・2248
- 【ご相談ください】
- アルコール依存症の自助活動 月曜日 午後7時 中央公民館 お酒をやめたい人 / セントラルオフィス・☎03・3590・5377
- 蕨新酒新生会(酒害相談) 2日 / 中央公民館 10日 / 南公民館 18日 / 旭町公民館 11月6日 / 中央公民館 午後6時半 / 岡田・☎441・3172

体が感じる楽しさ スポーツは最高です！

長年スポーツを愛し続け、その楽しさを地域に広めようと活動するレクリエーション指導者の松井聖さんをご紹介します。



スポーツをしているときの笑顔も最高

スポーツにかけ60年

「空襲を受けて、瓦礫の山と化した小学校の校庭を、やっとの思いで整地した記憶があります。戦禍を免れた級友たちと野球ができたときは、ほんとうにうれしかった。」
塚越3丁目にお住まいの松井聖さん(73歳)に、「どんなスポーツでも、生涯チャレンジし続けた」と言わせるきっかけとなったエピソードです。野球、ラグビー、バドミントンなど、小学生時

「打ち込めるものが1つでもあると、人生楽しくなりますよ」と、20年以上にわたって携わってきたレクリエーション指導者としての顔をのぞかせる松井さん。藤市レクリエーション協会に加盟する10団体の内、グラウンドゴルフとレクリエーション団体の会長を任されています。活動を通じて、夢中になってくれる人が、1人

代からこれまでの約60年間で経験したスポーツは50種以上もあり、今でも週に3日は、野球場や体育館に足を運んでいます。「健康づくりや仲間作りにもよいですが、スポーツは、楽しい」と体で感じ取れるところが、いちばんの魅力です。年期の入った艶のよいクラブを手に、早朝野球で汗を流しながらボールを追いかける松井さんは、飛び切りの笑顔を見せてくれました。

でも増えてくれればなによりです。そんな松井さんは、毎年1回、レクリエーション協会の皆さんが一堂に会し、市民体育館を会場に開かれる「藤市レクリエーション大会」の実行委員長も長年務めています。

楽しさ支える活動を

今年の「藤市レクリエーション大会」は、先月9日に開かれ、各団体の皆さんが、日ごろの練習の成果を大いに発揮した1日となりました。参加者の熱気あふれるなか、会場の片隅で松井さんは、子どもたちがジャズダンスを踊り、高齢者の皆さんが社交ダンスを披露する姿などを温かく見守っていました。合気道や健康体操など、



参加団体の熱心な演技に松井さんは大満足

ほかにも多くの団体が参加されたこの大会。訪れた人に興味を持ってもらえる機会にしようと、松井さんも、毎年張り切っています。「レクリエーションを取り入れ、楽しさを明日への糧としてもらえるようにこれからも活動を広げたい」。だから自分自身も率先して楽しんでいないとね。73歳、現役スポーツマンの力強い姿勢に圧倒されます。

蕨 いま むかし

- 284 -

下蕨公民館前
ちびっこ広場

語る人



かの やすまさ
菅野 安正さん
中央7丁目

昔の写真は昭和42年、下蕨公民館が出来たころでしょうか。写真では荒地地ですが、建物の北側に広場があり、「ちびっこ広場」と呼ばれていました。当時は地域の青年団と協力して広場を囲うようにサクラの木を植えました。その後、毎年植えられて、昭和58年にはサクラの数が約40本になり、春にはたくさんの人が花見に訪れるほどでした。

私の広場での思い出は、平成2年ごろ自治会の副会長をしていたときに、井野田最会長と、地域の皆さんに呼びかけてアジサイの苗を集め、皆さんで広場の西側80段にわたって植えたことです。苗はみごとに生長し、毎年きれいな花を咲かせていました。この「ちびっこ広場」は緑豊かで四季折々の景色が楽しめます。広場には地域の子どもたち以外にも、戸田の子

心のケア

統合失調症

病気と家族の接し方

以前は精神分裂病と呼ばれていた「統合失調症」。これは、精神疾患の1つで、脳の病気と分かってきました。はつきりした原因は不明ですが、脳の働きと心理的な要因が関係すると考えられています。症状は幻覚・妄想・思考障害などさまざまで、治療は、基本的に薬物療法を行うことで症状を軽減します。

更に症状の回復状態や程度に応じて精神療法やリハビリテーションが行われますが、保健センターではその一環として

参加者どうしが楽しく交流できるソーシャルクラブ



して、毎週水曜日の午前10時から、統合失調症の慢性期・回復期の人を対象に「ソーシャルクラブ」を開いています。参加者が主体的にプログラムを考え、手工芸や屋外活動などを行っています。見学もできますので気軽に保健センターへお問い合わせください（お知らせ版5頁参照）。

正しい知識を身に付けて

統合失調症は100人に1人弱が発症する身近な病気です。しかし、「精神疾患」ということから、怖い、恐ろしいなど、ネガティブな印象を持たれてしまうことも少なくありません。

家族の立場としては、入院を終え、自宅に戻ってきた本人を「もう病気は治った」と思い、早く社会復帰させようとして「口ごもるな」と言ったり、焦らせたりしがちです。

しかし、本人を焦らせることは病気の再発を招く原因になります。本人にとってこの時期に必要なのはじゅうぶんな休息です。家族の接し方は

とてもたいせつで、症状をよくも悪くもするのです。

保健センターでは、こうした家族の皆さんに病気を正しく理解し、上手に接していただくこと、来月「統合失調症の家族教室」を開きます（詳細は左表を御覧ください）。病気について精神科医師に学んだり、同じ悩みを持つ家族と家族会のお話を聞いたりできる機会ですので、参加を希望する人は保健センターへお申し込みください。

申し込み・問い合わせ＝保健センター（☎431・5590）

統合失調症の家族教室		
とき	内容	講師
11月15日(木) 午前10時 ～正午	統合失調症ってどんな病気？ 治療・薬の話	精神科医師
11月19日(月) 午後1時半 ～3時半	家族はどう接するの？ 家族の体験談	精神保健福祉士 家族会
11月26日(月) 午後1時半 ～3時半	リハビリテーションと社会資源	ソーシャルワーカー
対象＝身内に統合失調症の人がいるご家族 ところ＝保健センター		

市民サービス



Q & A

子育て家庭を応援！ パパ・ママ応援ショップ

Q 子育てにはなにかとお金がかかります。子育て家庭が利用できる優待制度があったら教えてください。

A はい、ございます。市では、子育て家庭優待制度「パパ・ママ応援ショップ」事業を今月からスタートしました。

この制度は、市から送られてくる優待カードを協賛店舗



（協賛ステッカー）がはつてある県内の店舗に提示すると、代金割引やポイントカードへの加算、無料サービスなど（店舗により異なります）の優待が受けられるというものです。優待を受けられるのは、①中学生までのお子さんをお持ちの世帯、②妊娠中の人がいる世帯です。

対象世帯には市から優待カードをお送りしています（②に該当する人は市役所2階児童福祉課窓口でもらえます）。カードが届いたら、まず裏面に氏名など必要事項を記入してください。カードは本人とその家族のみが使用できます。協賛店舗情報は、カードといっしょに送られている「協賛店舗一覧表」や市・県のホームページでご確認ください。

「パパ・ママ応援ショップ」 協賛店舗を募集

優待カードを提示した子育て家庭向けに、優待をしていただけるお店を募集しています。所定の申込書（市役所2階商工生活室か県のホームページから入手できます）を同室または児童福祉課へ提出してください。不明な点は児童福祉課（☎433・7758）へ気軽にお尋ねください。

どもたちもよく遊びに来ていましたね。
今の写真は平成9年の区画整理によって造り替えられた下蔵公園です。地域の皆さんでなんども協議を重ねて出来た図と模型を基に設計されたこの公園は公民館と一体的に使えるようになっていきます。今月27日と28日に行われる生涯学習フェスティバルでもたくさん子どもたちでにぎわうことでしょう。



むかし



いま

ご利用ください 地域包括支援センターの 介護予防プログラム

住み慣れたまちで、いつまでも自分らしく暮らせるよう高齢者の皆さんを支援する地域包括支援センター。基本健康診査の生活機能チェックで、介護が必要になるおそれのある人たちのための予防教室を開いています。



親と子の
ニュースの
小窓

介護予防教室に参加して暮らしも安心

お母さん おじいちゃん。地域包括支援センターの介護予防プログラムを受けてから、体の調子はどう？

じいちゃん なかなかいいぞ。

お母さん 去年、介護予防教室のご案内が来たときは、ちょっと落ち込んでいたのにね。

ワラビ そういふご案内ってお年寄りみんなに来るの？

お母さん 65歳以上の人が毎年秋に受けられる基本健康診査の生活機能チェックで、介護が必要になるおそれがあると判断された人や、要介護認定に該当しない人たち（特定高齢者）に送られて来るのよ。

じいちゃん 教室に申し込んで

だ人には、それぞれの健康状態に合ったプランを保健師さんたちが作ってくれるんだ。

ワラビ そうなんだ。たくさんの人が申し込んだのかな？

お母さん いや。参加者は少なかつたらしいぞ。みんな介護予防について、まだまだ関心が薄いのもかもしれないな。

お母さん 外に出ること自体が、おっくうなのかもよ。

じいちゃん そうやって閉じこもりがちにならないように、ご家族にも協力を得るようにしているらしい。それに、歩くのが困難な人でも参加できる、送迎付きの教室や訪問指導なども行っているんだよ。

あなたの健康づくりを継続的サポート

ワラビ 介護予防プログラムはどんな内容だったの？

じいちゃん 身体の機能向上に筋力トレーニングやストレッチをしたり、口の中の健康を保つために、歯磨きや入れ歯の手入れ方法なんかを教わったりしたよ。そうそう、病

気にならないように、食事内容も、ご指導いただいた。

お母さん いつもきちんとして

養を考えて食事出しているのに、食べなかつただけでしょ。

じいちゃん 管理栄養士さんや専門のスタッフに言われると、やっぱり健康について考える気になるもんだよ。

ワラビ それにしても、おじいちゃんずいぶん体調よさそうだから、次の教室へのお誘いは来ないんじゃない？

お母さん 怖いからな。

お母さん でも、ここで教室に通わなくなったら、また元に戻っちゃうんじゃない？

じいちゃん だいじょうぶ。

我々「特定高齢者」向けの教室以外にも、「一般高齢者」向けに開いている「蕨びんしゃん体操」という転倒予防体操教室があるんだ。栄養に関することや口の中の健康についても指導してくれるから、ぜひ参加してみようと思ってるんだよ。

お母さん それなら安心できるわね。

じいちゃん 介護を受けている人たちや、「特定高齢者」など、だれもが住み慣れたまちで、いきいきと暮らせるように支援し続けてくれるのが、地域包括支援センターなんだ。

お母さん なるほどね。いずれにしても、基本健康診査を今月中に受けることが肝心ね。

じいちゃん そうだった！

ワラビ 忘れっぽいんだから



「特定高齢者」向けに行われている介護予防教室。会場は蕨サソクセンター。



子どもクラブ 北小学校

9月22日の運動会を間近に控えた13日、北小学校志摩範夫校長の児童たち569人は校庭で「わらび音頭」の練習に汗を流していました。同校では、郷土への愛着を持ってもらおうと運動会に全児童でわらび音頭を踊る伝統があります。この音頭は昭和54年に市制20周年を記念し、作詞中村泰三、作曲市川昭介で作られたものです。授業の一環で音頭を学んだ4年生や、地域のボランティアが指先まで伸ばして、「大きく腕を回して」と指導するなか、児童たちは両手をかざし手拍子をし、熱心に振り付けを覚えていました。後日行われた運動会では、校庭いっぱいにもごとな踊りを披露しました。



優しさの「環境行動」

小学校で進む環境教育
西小学校で9月4日、全児童483人が参加した初めての環境教育イベント「空気のふしぎ」が開かれました。県の科学教育ボランティアを講師に招き、大小の風船を

使い空気の重さを体験したり、長い風船を飛ばして空気抵抗について学んだりしました。この授業は、児童たちにエネルギー問題や環境問題を理解し、身近な対策に取り組んでほしいと願って開かれたもので、今年度から始まる環境教育3か年計画の一環です。遊びを通して「空気」についての理解を深めた児童たち。今月は親子でいっしょに環境について学ぶ学校開放講座も開かれるそうです。西小学校のこの取り組みはエネルギー環境情報センターから「エネルギー教育実践校」として認定されました。



わが家のアイドル

「七海(左)と星南は、公園へ行くと、滑り台にいちもくさんに駆け寄って行きます。星南が足が届かず登れずにいると、七海は引つ張ってあげようと手を伸ばし、星南もつれしそくに手を差し出すなど、とても仲がよい姉妹です。最近はお店屋さんごっこが2人

のお気に入りです。『ケーキください』と言うお客さん役のパパに、七海は『325円で1す』とレジを打ち、星南は品物を差し出すしぐさをします。そんな2人の姿にパパは「今からお嫁には出したくないな」と、言っているんですよ」と、母親の菜穂子さん。

み海ちゃん (3歳2か月)
な南ちゃん (1歳7か月)
野村 洋介さん 長女・二女
中央6丁目

申し込み 電話で保健センター
とき = 毎月1回 水曜日 午前10時～11時半
対象と初回
平成19年6月生まれの第1子と第2子のママ(初回は24日) 7月生まれの第1子と第2子のママ(初回は11月7日)
お子さんの生まれ月により参加が異なります。4回で修了となります。
*定員は全部で15組で、入数分(欠員分)のみ新規募集をします。

予防接種「ポリオ生ワクチン」
受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」を必ずお読みください。体温は、当日会場で計ります。対象は平成18年7月～19年6月生まれ、2回の接種が済んでいない子は、90か月未満まで受けられます。その他の予防接種は、お知らせ版5ページを御覧ください。

とき
2日(火) 3日(水) 4日(木) 5日(金) 11月2日(金)
受付時間 = 午後1時半～2時半
ところ = 保健センター
持ち物 = 記入した健康手帳、母子健康手帳
次回以降は来月5日ごろ行う予定です

新生児・産婦訪問指導
対象は赤ちゃんが生まれてから4か月健診の前月まで受けられます。(第2子以降のお子さんも可)
保健師、助産師による
・赤ちゃんの身体計測
・養育や育児についての相談
・お母さんの産後の相談
赤ちゃんが生まれたら出生連絡票(母子健康手帳の最後のページに付いているハガキ)をお送りください。

赤ちゃんメモ

(問) 保健センター (☎431・5590)

離乳食講習会
とき 19日(金) 30日(火)
対象 平成19年6月生まれの第1子の保護者
内容 離乳食の進め方と作り方
時間 = 午前9時45分～11時45分
ところ = 保健センター
託児は可能ですが先着10名までです。第2子以降のかたはご相談ください。持ち物 = 母子健康手帳、筆記用具、赤ちゃんを連れて来る人はバスタオル、ビニール袋など必要な物
申し込み = 電話で保健センター

とき	対象児	受付時間・ところ
4か月 健診	平成19年5月生まれ	午後1時15分～2時 保健センター
1歳6か月 健診	平成18年3月生まれ	
3歳 健診	平成16年9月生まれ	
4歳6か月 健診	平成15年3月生まれ	
1歳 相談	平成18年9月生まれ	午前10時～10時半 保健センター

乳幼児健康診査・相談
持ち物「母子健康手帳、問診票」
対象月に受けられないときは翌月でも受けられます。

両親学級
とき 10月1日(月) 11月5日(月) 15日(月) 8日(木) 20日(土) 17日(土)
内容 妊婦健診・保健 食生活・赤ちゃんの育て方 お産の経過 沐浴実習
時間はいずれも 午後1時半～4時

プレママ講座(妊娠中のママたちへ) とき 11月11日(木) 午後1時半～4時
産婦人科医師による妊娠・出産についてのお話、先輩ママとの交流会
申し込み 電話で保健センター

輝いていま **ひと**

平成19年度東京都青年大会優勝

かなづかともみ **金塚 友美** さん



更なる上達目指し日々剣を磨く

たくさんの館生で活気あふれる竹紫館(中央2丁目)。その道場内に掲げられた有段者の札の中に金塚友美さん(南町3丁目・23歳)の名前があります。

金塚さんは小学1年生のとき竹紫館の門をたたきました。初めはけいこが厳しくて何度もやめたいと思ったそうですが、小学校高学年になると、技が決まったときの喜びや駆け引きの楽しさが感じられるようになり、着実に実力を伸ばしていきました。中学では、個人戦で関東大会3位に輝き、高校は「あこがれの先生が顧問をしていた」学校に進学。

3年生のとき、県選抜に選ばれ、団体出場を果たしました。その後毎日、剣道に打ち込んだ金塚さんは大学2年生のときに四段を修得しました。

現在は都内の情報機器関連の会社で営業を担当し、日中は自転車で担当地域を回り、帰宅は深夜という忙しい毎日を送っています。それでもずっと続けてきた剣道をやめたくなかつたそうで、会社の剣道部に所属し、仕事の合間を縫ってけいこに励んでいます。今年8月に行われた東京都青年大会では団体戦でみごと優勝を飾り、11月の全国大会に東京都代表として出場することが決まりました。

金塚さんにとって剣道は「礼儀作法が身に付くし、幅広い世代の人たちと交流ができるのが魅力です。会社でも20歳代の新人や60歳、70歳代のかたたちがいつしよになつて汗を流しています。私は自分より強い相手と対戦するのが好きです。格上の人を相手に自分の技がどこまで通用するのか、その駆け引きがおもしろいし勉強になります」。11月の全国大会には、いったいどんな相手が待ち受けているのか、期待に胸を膨らませ、金塚さんは剣を磨きます。

わらびの野鳥・虫・草



イモカタバミ

暑さもいくぶん和らいできた、9月中旬のある日、中央1丁目の線路の近くで、イモカタバミを見つけました。直径約1.5cmの赤紫色の花や、長い柄の先に付けるハート型の3枚の葉が、ムラサキカタバミによく似ていますが、花卉にある濃い赤紫色の筋と雄しべの先が黄色いことで見分けられます。花期は4〜9月ごろで、地下に作ったイモのような塊茎から芽を出して増えるのでしばしば群生します。見つけたのは駅の近くで、通勤や通学など、忙しそうに行き来する人が多く、また草丈が10〜30cmと低いこともあって、目に留める人が少ないようです。たくさんの花が集まって咲く様は鮮やかです。

「自治会館」

会間の会議などに利用できる施設設置を」という要望で、老朽化した旧図書館を壊して建てました。現在、館の運営・管理は同協議会が行い、各町会をはじめ、多くの市民の皆さんに学習の場、コミュニティ活動の場として活用されています。

ぷらっと・わらび・小さな旅

蕨駅と中山道を結ぶ西口駅前通りの交差点から駅に向かって120mほど歩くと自治会館があります。ベージュ色のタイル張りがモダンな同館は、鉄筋コンクリート2階建て、延べ床面積3000平方mで、平成6年に完成しました。

建設のきっかけは、市内37町会で組織する町会長連絡協議会の皆さんからの「町

