

広報 川越

No.1182

平成20年9月10日

(毎月10日・25日発行)

あなたの心 疲れていませんか? : 2

だまされないで! ~ 振り込め詐欺被害急増中 ~ : 6

マイバッグキャンペーン : 11

表通り裏通り 青春の記録 : 14

○「社協だより」が折り込まれています。

○「第5回生涯スポーツフェスティバル」が同時に配付されます。

*川越市ホームページ (<http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>) でも、広報川越をご覧になれます。

来年3月末から、NHK連続テレビ小説「つばさ」が小江戸川越を舞台に放送されます

小江戸川越七福神めぐり 第一番・妙善寺のオミナエシ (菅原町)

あなたの心 疲れていませんか？

ここ数年、全国で年間約三万人の方が、みずから命を絶つています。この事態を踏まえ、平成十八年六月に自殺対策基本法が成立し、同十九年六月には自殺総合対策大綱が閣議決定されました。これを機に九月十日から十六日までが、自殺予防週間となりました。また、国をはじめ県や市では、自殺予防に関するさまざまな取り組みが始まりました。

自殺は、さまざまな要因で心理的に追い込まれた結果だといわれます。自殺者の多くは自殺の直前、うつ病など精神的に不安定な状態であったと考えられます。うつ病は、誰もがかかる可能性のある病気。そして、うつ病にかからないことは、自殺を防ぐことにもつながります。

問い合わせ先：保健予防課・TEL227・5102

表とグラフから 実態を知ってください

下の表とグラフは、自殺に関する統計を基にしたものです。

①は、平成九年から十年間の全国と県内の自殺死亡者数を示しています。平成九年と同十年を比べると、全国では八千人以上、県内では四百人以上増えていることがわかります。これは、バブル経済崩壊後の景気の悪化が原因の一

つとみられます。このあと、全国の自殺死亡者数が三万人前後で推移しています。また、人口十万人当たりの自殺死亡者数を示した全国の自殺死亡率は、平成九年の十八・八から同十八年は二十三・七と一・二倍以上増加しています。

②は、平成十八年における、全国の性別・年代別の自殺死亡者数です。五十五歳から五十九歳の男性がいちばん多く

なっています。そして、五十歳から五十四歳男性・六十歳から六十四歳男性が続き、中年男性が多いことがわかります。また、全体として男性が女性より多くなっています。平成十年以降の自殺死亡者の急増の理由の一つに、中年の自殺者が増えたことがあげられています。

③は、自殺死亡者を動機別に分けたものです。病気の悩みなど、健康問題が自殺の原

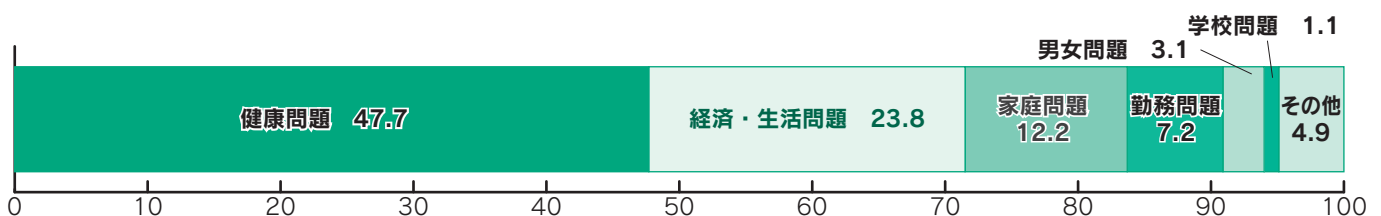
①全国と県内の自殺死亡者数の推移（人口動態統計・単位＝人）

	平成9年	同10年	同11年	同12年	同13年	同14年	同15年	同16年	同17年	同18年
全 国	23,494	31,755	31,413	30,251	29,375	29,949	32,109	30,247	30,553	29,921
埼玉県	1,139	1,554	1,568	1,414	1,438	1,430	1,563	1,432	1,559	1,452

②平成18年全国の性別・年代別自殺死亡者数（10歳未満と年齢不詳を除く・人口動態統計・単位＝人）

	10～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳
男性	56	324	933	1,226	1,441	1,588	1,709	1,938	2,200
女性	20	176	459	554	579	567	533	470	622
	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	合 計
男性	3,118	2,023	1,510	1,270	892	529	342	182	21,281
女性	846	665	687	668	591	512	342	194	8,485

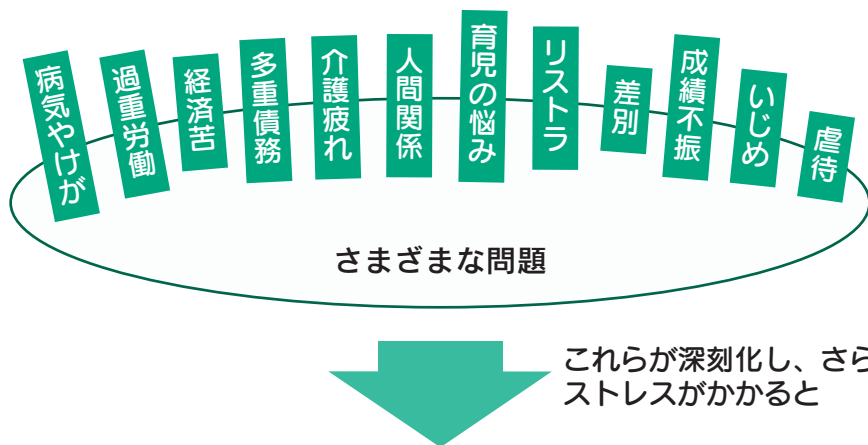
③昨年の全国原因動機別自殺死亡者数の割合（警察庁統計・単位＝％）



*自殺を裏付ける資料により原因・動機が特定された者について、明らかに特定できる原因・動機を3つまで計上しています。

うつ病の原因はさまざまなところに潜んでいます

健康問題、経済・生活問題、家庭問題、地域や職場のあり方など、人生観や価値観にかかわるさまざまな社会的・個人的要因が複雑に関係しています。



うつ病など、心の病気を発病

病状の悪化により、自殺に追い込まれることも……

因の半数近くを占めています。次に、経済・生活問題が二割を占めていて、この二つの動機だけで、全体の七割を超えています。

自殺者の大多数は、うつ病がもとで、自殺に追い込まれるとされています。

たとえ考えられています。身体の不調・借金・離婚・子育て・介護など、いろいろなストレスが原因で、自殺したときにうつ病になっていた方の割合は、六割から九割くらいとされています。

うつ病って何？

うつ病とは、どのようなものなのでしょうか。

症状やどんなときにかかるのか、治療方法などについて、メンタルヘルスが専門である、埼玉医科大学教授・堀川直史^{ほりかわなおし}さんに伺いました。



堀川直史さん

●うつ病は、どのようなものですか？

診断基準があります。次の九つの症状のうち、①または②を含む五つ以上の症状が二週間以上続いた場合に、うつ病と診断しています。

①抑うつ気分（気分転換ができない）

②興味の喪失

③食欲低下・体重減少

④不眠

⑤精神運動制止（表情が暗く、活気がない）

⑥疲れやすい、気力の減退

⑦無価値感、自分を責める

⑧集中力・決断力の低下

⑨自殺念慮（自殺したいという強い考えや自分の意思に反した自殺衝動が頭の中で満たされる）、自殺企図

さまざまな人、神経質な人になりやすいなどといわれていますが、そのような方だけでは限りません。誰でも、かかる可能性があります。ストレスを強く感じれば感じると、発病の可能性は高くなります。

うつ病と診断した場合、原因となつているストレスなどを探っていきます。

以前は、症状や経過・どのような生活をしているか・性格・発病状況・身体的問題などを総合的に考えて診断していました。

●うつ病はどんなときにかかるのですか？

初めてうつ病にかかるときは、急に発病します。家庭や職場などでストレスや疲れがたまっている場合が多いと思われます。このような状態の中で、心が落ち込み、体調がすぐれなくなり、うつ病になるのです。

●うつ病は治るのですか？

うつ病は、ほとんどの場合治ります。人によって、治療にかかる期間は変わってきますが、早く発見できれば、その分早く治すことができます。

●うつ病の治療方法は？

最も重要なことは、薬を飲むことと、休養を取ることです。このほかに、心理教育や認知行動療法、対人関係療法などを行う場合があります。

●もし、ほうっておくとどうなるのですか？

自分の心の苦しみが増大します。もし、身体に疾患があれば、その症状も強くなります。また、家族など身近な方の負担も増えることとなります。

うつ病になったときには うつ病を防ぐには

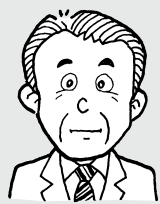
もし、自分自身や身近な方がうつ病ではないかと気づいたら、早めの受診が大切です。医療機関で受診する場合は、精神科や心療内科が該当します。「精神科と聞くと抵抗感があるかと思いますが、心が苦しければ、ぜひ、受診することを勧めます。医師に

自分の思いを伝えてください」と堀川さん。

左に、うつ病の例を紹介いたします。例では、本人がおかしいと感じ、上司に相談をしています。その結果、精神科を受診することを勧められ、うつ病が発見されました。うつ病になると、本人が気づかずに何らかのサインを発しています。そのサインは、

三ページで紹介した、うつ病の九つの症状です。左の例では、眠れない、食欲がない、疲れが取れない、決断を部下に任せるなどです。もし、自分自身や周りにそのような方がいる場合、医療機関の受診や保健所などでの相談をお勧めします。五ページで、市・県などの相談窓口をお知らせしています。

うつ病の例（50歳代男性の場合）



ある会社に勤務している管理職です。妻と2人暮らしで、子どもたちは独立して家を出ています。性格は、仕事での責任感が強く、よく働き、同僚などに配慮しています。また、負けず嫌いで凝り性な面もあります。

うつ病の発病状況

半年ほど前に昇格し、仕事の範囲と責任が増え、さらに忙しくなりました。初めは張り切って働いていましたが、予定外の仕事が次々と舞い込み、思うように仕事が進まなくなり、仕事が頭から離れなくなりました。

2、3か月前から、眠れなくなり、食欲も落ちてきました。疲れも取れず、気力と集中力がなくなり、判断力・決断力が衰えて、決断を部下に任せることが多くなってしまいました。自信がなくなり、毎日暗い気持ちが続き、特に朝は気分が悪く、夕方になると少しは気分が楽になりました。休みたいと思っても、休むこともできませんでした。



その結果

上司が気にかけて、その際に相談したところ、精神科の受診を勧められました。受診当時は暗い表情で活気がなく、医師の質問に対してもすべてのことに興味がわかず、気分転換もできないと語り、自殺をほのめかすことばまで出てきました。

治療のため、およそ2か月仕事を休み、復職しました。回復が不十分ではないかという焦りや不安もありましたが、半年後には回復しました。

うつ病の治療には、周囲の方の協力が必要不可欠です。もし、身近な方がうつ病になったとき、次の点に注意をしてください。

- 病気であることを理解する
- 強い苦痛を理解する
- 焦らない
- 休養を取らせ、負担を軽くする
- 安易に励まさない。「頑張つて」は禁句
- 無理に外出などの気晴らしを勧めない
- 重要な決断（退職・退学・離婚など）をさせない
- 服薬に協力をする
- 自殺に注意をする
- 面倒を見ている方自身が、気晴らしをする

周囲の皆さんの過干渉は、回復を遅らせる原因になります。静かに見守ってください。人は、常に多くのストレスを受けながら生活しています。適度なストレスは、能力を発揮するきっかけになる場合があります。一方で、心や体に大きな負担となることもあります。自分のストレスの要因を冷静に見つめ、自分の感じるストレスに応じた対応

が必要です。

ストレスをためないようにするためには、さまざまな方法があります。仕事や休みのときなどに自分の好きなことに没頭したり、おいしい物を食べたり、安眠のためのくふうをしてみたり、入浴やマッサージなどでリラックスをしたりと、生活の中で気軽にできることをしてはいかがでしょうか。少しでもうつ病の要因を減らし、みずから守ることが大切です。

一人で悩まないで

市では今後、市内での自殺者がゼロになるよう、関係機関と連携を取り、相談体制の整備や普及啓発などを、今まで以上に取り組んでいきます。

五ページに、心の疲れをチエックする項目があります。心が疲れていないか、確認してみたいかがでしょうか。もし、心の疲労度が高かったら……。一人で悩まないでください。相談することによって心の中をすっきりさせ、穏やかな気持ちで人生を有意義に過ごしましょう。

心の疲労度をチェックしてみませんか？

現在のストレスの程度に気づくための、大まかなチェック項目です。あなたの最近1か月に、こんな状態が続いていないかチェックしてみましょう。

(埼玉医科大学教授・堀川直史さん監修)

<input type="checkbox"/> ①気分が沈んでゆううつだ
<input type="checkbox"/> ②朝、気持ちよく起きられない
<input type="checkbox"/> ③何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事に手がかからない、やる気が出ない
<input type="checkbox"/> ④寝付きが悪い、眠りが浅い
<input type="checkbox"/> ⑤体がだるい、なかなか疲れが取れない
<input type="checkbox"/> ⑥なんとなく不安でそわそわする
<input type="checkbox"/> ⑦食欲がない
<input type="checkbox"/> ⑧肩がよく凝る・腰がよく張る、頭が重い
<input type="checkbox"/> ⑨自分が役立つ人間だとは思えない
<input type="checkbox"/> ⑩集中したり決断したりすることが難しい
<input type="checkbox"/> ⑪毎日、充実感がない
<input type="checkbox"/> ⑫人に元気がないと言われる
<input type="checkbox"/> ⑬知っている人のいない所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい
<input type="checkbox"/> ⑭お酒の量が増えた

該当する項目が多いほど、心が疲れの危険信号を発しています。3ページで紹介した、うつ病の症状と照らし合わせて、「あれ、いつもと違う」と感じたら、1人で抱え込まず誰かに相談してみてください。疲れた心が発する危険信号に、早めに気づくことが大切です。そして、かかりつけ医や保健所、カウンセラーなどに相談しましょう。

市や県などの相談先一覧

●市保健所保健予防課

TEL227-5102 (月～金曜日、午前8時30分～午後5時、祝日・休日・年末年始を除く。電話相談は随時、面接相談は要予約)

*保健予防課では、うつに関する特別相談を行っています。日程などについては、毎月25日発行の広報川越「市民相談案内」をご覧ください。

●県立精神保健福祉センター

TEL048-723-1111 (月～金曜日、午前9時～午後5時、祝日・休日・年末年始を除く)

●埼玉いのちの電話

相談電話・TEL048-645-4343 (365日受け付け)

こどもライン・TEL048-640-6400 (18歳以下、金・土曜日、午後3時～9時30分)

自殺予防いのちの電話・TEL0120-738556 (来年3月までの毎月10日、午前8時～翌日午前8時)

自殺予防のための厚生労働省自殺防止対策事業

埼玉いのちの電話 公開講演会「家族は、いま？ どこへ…」

コミュニケーションの手段はいろいろあるのに、家族の心が見えていない現代。文芸社会評論家・芹沢俊介せりざわしゅんすけさんによる、家族のコミュニケーションについての講演。

日時…9月23日(祝)、午後2時～4時 会場…クラッセ川越 定員…先着190人 経費…500円 申し

込み…埼玉いのちの電話事務局・TEL048-645-4322 (月～土曜日、午前10時～午後5時)

問い合わせ…保健予防課・TEL227-5102

だまされないで！ ～振り込め詐欺被害急増中～

安全安心生活課・TEL224-5721

振り込め詐欺被害が過去最悪のペース

全国では、ことし上半期（1月～6月）の振り込め詐欺被害額が、去年同期（約104億8,000万円）の約1.6倍に当たる約166億9,000万円に上りました。これは、過去最悪であった平成16年の約284億円を上回るペースとなっています。

昨年、県内の状況は、被害認知件数1,440件（被害金額21億7,610万円）で全国ワースト2位。中でも川越市は、被害認知件数111件（被害金額1億5,300万円）で県内ワースト1位という深刻な状況です。また、ことし1月～7月は被害認知件数61件（被害金額約6,100万円）で、昨年を引き続き深刻な状況となっています。



川越市内の振り込め詐欺被害認知件数（1月～7月・概数）

総件数	手口			
	61件	オレオレ詐欺 43件	架空請求詐欺 8件	融資保証詐欺 5件

*「振り込め詐欺」とはオレオレ詐欺・架空請求詐欺・融資保証金詐欺・還付金詐欺の4つの手口の総称です。

ご注意ください!! 被害者になりやすい方と振り込め詐欺の手口・特徴

●オレオレ詐欺…50歳代～70歳代の女性で、息子や孫と別居している場合が多い

息子など親族をかたる者から「トイレに携帯電話を落とし、番号が変わった」などと事前に連絡があり、翌日以降に借金などを理由に金を振り込ませる。もしくは警察や弁護士を名乗る者から電話が入り、「息子さんが電車内で痴漢をし、警察に逮捕されている」「示談金が必要」などと言って、金を振り込ませる。犯人は慌てた様子を演出し、当日の振り込みを要求する。

●架空請求詐欺…20歳代～30歳代で、パソコンや携帯電話サイトの利用者、通信販売を利用している場合が多い

身に覚えのない「総合情報サイト利用料金の未納」と題するメールや、架空の法律事務所から債権回収と題するハガキが届く。振り込まないと、高額の延滞金の請求や民事裁判を起こすと言って脅す。

●融資保証金詐欺…20歳代～60歳代で、過去に消費者金融を利用した方が多い

消費者金融をかたり、ハガキや携帯電話のメールなどで「低金利」「高額融資」を持ち掛け、その際、保証金や融資保険の加入と称して現金を振り込ませる。

●還付金詐欺…50歳代～70歳代の女性が多い

市役所や税務署、社会保険庁をかたり、医療費や税金の過払い分を還付するという口実で、銀行やコンビニエンスストアの現金自動支払機に向かわせ、携帯電話で入金手続きを指示すると言って操作を誘導。逆に被害者の預貯金を振り込ませる。

被害を防ぐには……「振り込め詐欺チェック」

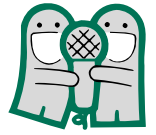
振り込め詐欺の電話は、誰のところにもかかってくる可能性があります。「大至急振り込んで!」「きょう中に還付します」など、お金に関する話が出たら、それは振り込め詐欺の電話と疑いましょう! 未遂に終わった事例としては、振り込む前に、「自分の兄弟に相談した」「息子や孫に自分から連絡を取った」「警察官・銀行員に相談した」など。周りに相談した方は、被害を受けずに済んでいます。下記の項目で、1つでも当てはまれば要注意! すぐに振り込まず、川越警察署 (TEL224-0110) に相談してください。

電話でこんなこと言われませんでしたか?

- 携帯電話の番号を変えた
- 交通事故を起こした。痴漢で捕まり示談金が必要だ
- 会社の金を使い込んだ。警察に捕まるかもしれない
- 健康器具販売・浄水器販売の副業を始めた
- 医療費・税金・保険料などの還付金がある

相手はどのように名のりませんでしたか?

- 私は〇〇警察署の〇〇です。〇〇市役所の職員です
- 私は弁護士です
- 私は息子さんの会社の上司です
- 痴漢の被害者です。交通事故の被害者です
- 名前を聞いても泣いていて名のらない



Duet

デュエット

広報川越へのご意見・ご感想を
紹介するコーナーです

あて先Ⅱ〒350-8601川越市役所広報室「デュエット係」▼ファク
スⅡ25-2171▼EメールⅡkono@city.kawagoe.saitama.jp
*必ず住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。
*匿名・ペンネーム希望の場合は、その旨を明記してください。

八月に川越運動公園で、全国高校総体が行われました。弓道と女子バレーボールです。猛暑の中での熱戦を応援し、掛け替えのない贈物をいただきました。鍛え抜かれた全国の若人の試合は、感動の連続でした。私も半世紀前に、バスケットボールで参加しました。

スポーツは日常のストレスから解放され、明るく楽しいものです。観戦やプレーを通してスポーツ文化に親しみ、少しでも健全な心身がつくれればと努めております。

栗飯原勇（古谷上）

■広報川越から

さっそく、「彩夏到来08埼玉総体」の感想を送っていた

いただきました。

高校日本一を競う大会だけに、弓道も女子バレーボールもレベルの高い試合が行われていました。お便りにもありますが、連日会場に足を運ばれたようですね。私も、感動の場面をいくつも見る事ができました。

また、お便りにスポーツは

日常のストレスから解放して

くれるとありました。確かに、スポーツをして汗をかくこと、自分の好きな競技を見て、声援を送ること、そのどちらでも、ストレスを解消させることがあります。

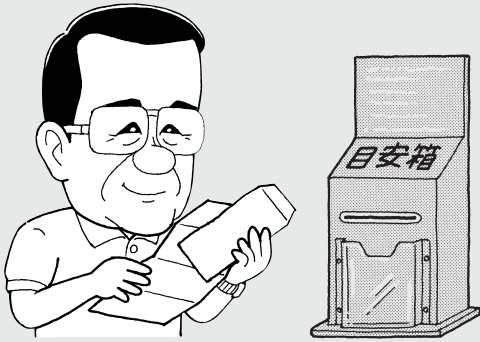
◎ ◎ ◎

*ふりがなは、広報室で付けました。

「スポーツ」に まつわるお便り 募集中です！

スポーツにまつわる話を、まだまだ募集しています（百五十程度）。皆さんからのお便り、お待ちしております。

舟橋市長に提案 No.141



点字版のシャトルバス時刻表を作ってください

提案要旨（市民目安箱・平成20年2月）

目の見えない人が利用できる、点字で作られたシャトルバス時刻表を作ってください。

回答

市内循環バス「川越シャトル」は平成8年3月から運行を開始し、これまで多くの皆さんにご利用いただいております。利用者には、高齢者や障害のある方も多くおられ、その中には視覚障害があるため、通常の時刻表をご利用いただけない方もいらっしゃいました。

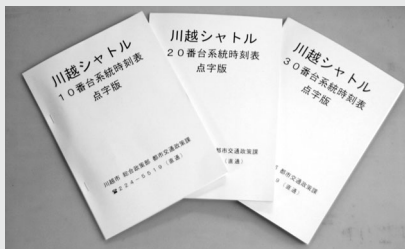
そのため、これまでも旧路線の東西南北コースにおいて、視覚障害がある皆さんにも川越シャトルをご利用いただけるよう、点字版の時刻表を作成してまいりました。

ことし5月1日に実施した、川越シャトルのダイヤ一部改正に合わせて点字版時刻表を作成し、視覚障害がある方に配布いたしました。

点字版の時刻表につきましては、今後も路線変更時などに合

わせて、適時作成してまいりたいと考えております。これからも、より多くの皆さんに川越シャトルをご利用いただけるよう努めてまいります。市民の皆さんも、お出かけの際には、川越シャトルをご利用ください。

このことについては、都市交通政策課・TEL 224-5519にお尋ねください。



今回作成した、点字版時刻表系統ごとに作られています

保険証を「配達記録郵便」で郵送します

国民健康保険被保険者証（保険証）の一斉更新を行います。新しい保険証は、九月下旬から送付する予定です。

保険証は、世帯主が国民健康保険に加入していない場合でも、世帯主あてに郵送します。保険証を確実にお届けするために、「配達記録郵便」で郵送します。受領印が必要になるため、不在の場合には配達されません。

配達時に不在の場合には、受け取り方法についての「お知らせ」を置いておきます。その内容にある手続きを、指定された郵便局で行ってください。郵便局の保管期間（配達時から一週間）を過ぎた場合は、次のいずれかの方法で受け取ってください。

①国民健康保険課から、保険証を受け取っていない方にハガキで通知します。十月下旬までに、その内容に基づき、保険証を受け取ってください

②旧保険証・印鑑・身分証明書（運転免許証またはパス

ポート）を持参し、国民健康保険課（本庁舎二階）・出張所・連絡所で申請してください。身分証明書の提示がない場合は、新しい保険証を配達記録郵便で郵送します。①の通知が届く前でも、申請できます

③来年1月5日(月)以降は、再交付申請の手続きにより交付します。申請方法などは、②と同じです

なお、身分証明書がない場合や委任状を使用して代理で手続きした場合は、後日、保険証を郵送します。

*国民健康保険の加入者は七十四歳までの方です。七十五歳以上の方は、長寿医療制度に加入しています。

保険証の有効期限について

保険証の有効期限は、次のとおりです。

①十月二日(木)から来年九月三十日(水)までに七十五歳になる方⇨誕生日の前日まで（七十五歳の誕生日から長寿医療制度に加入することになります）

②①以外の方⇨来年九月三十日まで

*十月二日から来年九月一日

人事発令

(八月二十日付け)

部長：市民部長⇨清水昇
課長：都市計画部都市景観課長⇨前沢満
問い合わせ：職員課・TEL224-5553

(火)までに、六十五歳になる退職者医療制度の該当者とその被扶養者の方については、退職者医療制度と一般の保険者番号が併記されています。

問い合わせ：国民健康保険課
TEL224-5833

国民健康保険運営協議会委員を公募します

この協議会は、国民健康保険の運営に関する重要事項を審議する機関です。広く市民の皆さんの意見を反映し、開かれた市政を推進するため、一部の委員を公募します。

期間：来年1月1日(祝)～平成22年12月31日(金)

対象：次のすべての要件を満たす方

①市内在住で、国民健康保険の被保険者となっている
②来年一月一日現在で、満二

軽易な仕事の機会を提供して
います。

同センターで提供している
仕事は、次のとおりです。

技術分野：学習教室・パソコン教室など

技能分野：大工仕事・植木の
手入れなど

事務分野：毛筆あて名書き・
調査事務など

管理分野：公共施設管理・駐
車場管理など

折衝・外交分野：店番・集
金・文書配布など

屋内外軽作業：草刈り・清
掃・袋詰め・包装など

サービス分野：自転車整理・
観光案内など

■会員になりませんか？
市内に在住し、原則六十歳
以上の健康な働く意欲のある
方を募集します。現在、同セ
ンターでは、登録が少ない、
女性会員の増強を図っていま
す。毎月第一・第二水曜日に
入会説明会を行っています。

詳しくはお尋ねください。

十二ページの「川越施設め
ぐり」も、ご覧ください。

問い合わせ：(社)川越市シルバ
ー人材センター

TEL222-2075

TEL224-5833

TEL224-5833

長年の豊かな経験や能力を生かしてみませんか

シルバー人材センターは、
高齢者の皆さんの希望に応じ
た職種で、臨時的・短期的・

秋の全国交通安全運動 を実施します!!

九月二十一日(日)～三十日(火)、秋の全国交通安全運動にあたり、市では関係機関・団体と協力し、次のとおりキャンペーンを予定しています。

●秋の全国交通安全運動出発式

埼玉県警察と合同で出発式を実施します。交通安全広報車が一斉に出発して、市内各地で交通安全広報を行います。また、川越藩火縄銃鉄砲隊保存会による、演武が行われます。

TV「わが街川越」番組ガイド



アトレ2階の入口で、囃子が流れるからくり時計

川越まつりを感じて

ふだん川越を訪れたときでも、山車を見たり、囃子を聴いたりすることができる施設を紹介します。また、いよいよ10月18日(土)・19日(日)に行われる「川越まつり」の見どころをお伝えします。

テレビ埼玉

(アナログ=38ch・デジタル=32ch)

9月27日(土)、午前9時30分～9時40分

再放送 9月28日(日)・10月11日(土)・12日(日)
午前9時30分～9時40分

*変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

問い合わせ…広報室・TEL224-5495

日時：9月19日(金)、午前9時

30分(雨天中止)

会場：川越水上公園

●高齢者安全指導の日街頭キヤンペーン

高齢者の交通事故防止を、よらい武者が呼びかけます。

日時：9月25日(木)、午前11時

(雨天中止)

会場：市役所周辺・一番街・時の鐘周辺

●交通事故死ゼロを目指す日・ドライバー安全指導の日

街頭キヤンペーン

ドライバーに、交通事故防止を呼びかけます。

日時：9月30日(火)、午後2時

(雨天中止)

会場：県道川越日高線と関越自動車道が交差している付近(的場)

問い合わせ：安全安心生活課
TEL224-5721

平成21年度・同22年度 入札参加業者の登録を 受け付けます

市が発注する工事または業務の請負、物品の購入などの入札参加業者の登録を受け付けます。

建設工事、設計・調査・測量、 土木施設維持管理(道路・河川・苑地・下水道)

埼玉県電子入札共同システムのID・パスワードを取得していない業者は、次の日程・会場で手続きしてください(会場の選択は自由です)。

日程・会場：10月1日(水)北

本県土整備事務所▼2日

本庄県土整備事務所▼3日

飯能県土整備事務所

行田県土整備事務所

6日(月)東松山県土整備事務所▼7日(火)秩父県

土整備事務所▼8日(水)朝霞県土整備事務所・熊谷県

土整備事務所▼9日(木)越谷県土整備事務所▼10日

14日(火)31日(金)県庁周辺

施設(埼玉教育会館を予定)

時間：午前9時～11時30分▼

午後1時～4時

同システムのID・パスワードを取得している業者は、

十月十四日(火)～十一月二十八日(金)に埼玉電子入札共同システムにより申請し、添付書類を一括して県入札審査課に

郵送。

*今回から県電子入札共同システム参加自治体(川越市も該当)への申請は、県入札審査課で一括して受け付けします。

*県電子入札共同システムは、県と県内一部市町での共同運営です。システムの操作は統一されていますが、添付書類については、共通する書類以外に市独自の書類などが必要になります。詳細については、「申請の手引」をご確認ください。

物品・維持管理・建設資材

提出書類は、十二月一日(月)から契約課(本庁舎三階)で配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。

日程：来年1月13日(火)～23日

(金・土・日曜日は除く)

時間：午前9時～11時▼午後

1時～4時

会場：本庁舎3階3A会議室

*市役所前駐車場や周辺道路の混雑緩和、地球温暖化防止のため、来庁の際は公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ：契約課

TEL224-5632

老齢基礎年金と障害基礎年金についてお知らせします

老齢基礎年金を請求するに は？

国民年金に加入していた方が、六十五歳になったときに請求して受ける年金を、老齢基礎年金といいます。

老齢基礎年金を受給するためには、次の期間の合計が最低二十五年間必要です。

①国民年金保険料を納めた期間

②国民年金保険料の全額免除

や一部免除・学生納付特例・若年者納付猶予を受けた期間

③第三号被保険者期間

④厚生年金・共済年金の加入期間

⑤国民年金の任意対象期間のうち、任意加入しなかった期間

⑥厚生年金の脱退手当金を受けた期間

受給の繰り上げと繰り下げ

老齢基礎年金の受給開始は、原則として六十五歳からです。繰り上げ受給を希望すると、六十歳から六十五歳ま

での間に、請求時の年（月）齢に応じて減額された年金を受けられることができます。

繰り下げ受給を希望する場合は、六十六歳以降に請求時の年（月）齢に応じて増額した年金を受けることができます。

繰り上げ請求をした場合は老齢基礎年金を選択したことになり、障害基礎年金・寡婦年金の請求資格がなくなりま

年金額

すべての加入可能年数（四十年間）を納めて六十五歳から受給すると、平成二十年度の額で七十九万二千円です。

請求する場所はどこですか？

国民年金の「第一号被保険者期間」のみの方は、市民課（本庁舎一階）・出張所・連絡所で請求してください。

厚生年金・共済年金加入期間または、国民年金の「第三号被保険者期間」がある方は、川越社会保険事務所で請求してください。

障害基礎年金をご存じですか？

障害基礎年金は、国民年金に加入している間などに病気やけがで障害者になったとき、一定の保険料納付要件を満たしている場合に支給されます。

保険料納付要件

①障害のもととなった病気やけがで初めて医療機関を受診した日（初診日）の前日において、初診日の前々月までの被保険者期間のうち、保険料の納付済み期間と免除期間とを合算した期間が三分の二以上あること

②初診日が平成二十八年三月三十一日以前の場合には①の要件を満たさなくても、初診日の前々月までの一年間に保険料の未納がないこと

障害の認定

裁定請求書に添付する診断書などを基に、障害となった病気などの初診日から一年六か月経過した日、または、その前に症状が固定した場合はその日（障害認定日）に、障害の程度が国民年金法障害等級表の一級または二級に該当する状態にある場合に認定さ

れます。
二十歳前の障害
二十歳前に初診日がある場合は、二十歳になったとき（障害認定日）が二十歳以降となつたときは、その障害認定日）に障害の程度が国民年金法障害等級表の一級または二級に該当すれば、障害基礎年金が支給されます。ただし、年金を受ける本人に一定の額以上の所得があるときは、年金の一部または、全額が支給停止になります。

事後重症の年金

障害認定日に障害の程度が国民年金法障害等級表の一級または二級に該当しなかったため、障害年金を受けられなかった方が、その後六十五歳に達する日の前日までに二級以上に該当して請求したときは、請求を行った翌月分から支給されます。ただし、事後重症による障害基礎年金は、六十五歳に達する前に請求しないと受給することができません。

年金額：一級 九十九万九千円

▼二級 七十九万二千円
問い合わせ：市民課国民年金担当・TEL 224-5764

イン 小江戸サミット in 川越 2008開催



歓迎のあいさつをする舟橋功一川越市長（左）
宇井成一香取市長（中央）・石橋勝夫栃木市副市長（右）

江戸情緒あふれる「小江戸」3市が交流する機会として、13回目の「小江戸サミット」が8月24日、氷川会館（宮下町2丁目）で開催されました。川越市・栃木市・香取市の皆さんが参加。長唄「四季の川越」の披露や皇學館大学教授・川添裕さんによる講演が行われました。

問い合わせ…観光課・TEL224-5940

マイバッグキャンペーン

マイバッグで環境にやさしい買い物をしませんか！

資源循環推進課・TEL224-5908

市では、ごみの減量と資源の有効活用を促進し、環境にやさしい生活を実現するために、マイバッグの利用やレジ袋削減を呼びかける「マイバッグキャンペーン」を実施します。同キャンペーンの協力店舗には、レジにマイバッグ持参を呼びかけるステッカーがはってあります。市民の皆さんのご協力をお願いします。

協力店舗

丸広百貨店（川越店・アトレマルヒロ・新河岸店各食品売り場）、コモディイイダ（上福岡店食品売り場）・西武本川越ペペ（食品売り場）、さいたまコープ（仲町店・ポレール高階店）、エコス（月吉店・笠幡店・川越霞ヶ関店・上野田店・グリーンパーク店・木野目店）、オザムバリュー（笠幡店・川越天沼店）、東武ストア（川越店・新河岸店）、ベルク（的場店・南古谷店・川越東田町店）、マルエツ（連雀町店）、マミーマート（神明町店）、ヤオコー（川越山田店・川越南古谷店・川越新宿店）、ロチャース（川越店地下食品売り場）

オリジナルマイバッグはいかがですか

市では、レジ袋タイプ・コットンタイプ・トートタイプの3種類のオリジナルマイバッグを、個人を対象として、有料でお分けします。団体に購入を希望する場合は、お尋ねください。

期間…10月1日(水)から（無くなりしだい終了）

場所…資源循環推進課（本庁舎5階）



レジ袋タイプ
紺・カーキ色各250枚
400円
縦40×横35×幅11cm



コットンタイプ
350枚
400円
縦38×横42×幅13cm



トートタイプ
黒・赤色各250枚
600円
縦36×横33×幅15cm

* 協力店舗では購入できません。

不燃ごみの中に
乾電池は混入しない
でください

市民の皆さんが出す「不燃ごみ」は、市のリサイクルセンターなどに運ばれて、中間処理されます。その後、大部

分はリサイクルされますが、一部は最終処分場に埋め立てられています。平成十九年度の一年間、リサイクルセンターの「不燃ごみ」には、乾電池が一万二千七百キロ、約四十七万本も混入していました。

これらの電池を取り除けないまま、埋め立てのごみに混入すると、土壌汚染の原因になります。また、最終処分場である、県のごみ埋め立て施設での受け入れを拒否されてしまい、ごみの処分先が無くなってしまいます。

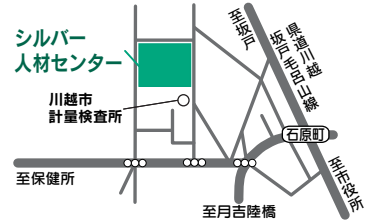
「不燃ごみ」を出す際、乾電池は、分別して指定された黄色い袋に入れて出してください。市民の皆さんのご協力をお願いします。
問い合わせ：資源循環推進課
TEL 224-5908

～ひとくち情報～ ミニ・インフォメーション ～ひとくち情報～

- 「川越みんなの健康プラン」から 総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121
生活習慣病は、望ましくない食生活や運動不足などが深く関係しています。自分の生活習慣を見直してみましょう。
- 住宅・土地統計調査にご協力をお願いします 情報統計課・TEL224-6185（10月17日(金)までの専用電話）
9月23日(祝)から、調査員が調査世帯を訪問します。調査票への記入について、ご協力をお願いします。詳しくは、8月25日発行の広報川越No1181・12ページをご覧ください。
- 西後楽会館入浴休止のお知らせ 西後楽会館・TEL232-6177
9月30日(火)・10月1日(水)、ボイラーの定期性能検査などのため、西後楽会館は入浴施設の利用ができません。

施設めぐり

川越市シルバー
人材センター
TEL222-2075



同センターは、会員の増加・事業拡大などのため、ことし二月に郭町二丁目から現在の石原町二丁目に事務所を移転しました。

主な業務は、公共機関・企業・市民の皆さんから発注された仕事を、会員に提供することです。企業向けパンフレットを作って事業の普及啓発を行ったり、観光ガイド・学習教室・パソコン教室など独自事業も行っています。



クリーム色の建物。駐車場も備えています

受注する仕事は、施設管理や清掃・植木の手入れ・家事手伝い・小物作りなどさまざま。それらの仕事を登録内容に合った会員に提供するため、同センター内の掲示板やホームページ (<http://www.sjc.ne.jp/kawagoe>)・ハローダイヤル (TEL0800-8000951) で仕事の情報を広くお知らせしています。

会員募集について、詳しくは八ページ「長年の豊かな経験や能力を生かしてみませんか」をご覧ください。

児童・生徒の作文②

教育指導課・TEL224-6114

平成十九年度に川越市内の小中学生から募集した作文をまとめた人権文集「あけほの」から、作品を紹介します。

ゆう気をもって

小学三年生

わたしのクラスにはハムスターが一匹います。とてもかわいいので昼休みなどに毎日見ている。そして、そばにいたAさんがいきなり、体育着が入ったふくろでわたしをぶつてきました。ぶつた理由は何も言いません。よく下校はんでならんでいるときもばんばんたたかれています。でも、とてもいたかったので、「やめて。」

ある日のこと、わたしは、ハムスターの心をちよつとそうぞうしてみました。それを声に出して言ったら、そばにいたAさんがいきなり、体育着が入ったふくろでわたしをぶつてきました。ぶつた理由は何も言いません。よく下校はんでならんでいるときもばんばんたたかれています。でも、とてもいたかったので、「やめて。」

「やめて。」

と言ってみました。すると、ただにやにやわらっているだけで、何も言いませんでした。

「なんでやるの。」

と、聞くと、

「あなたがふざけているから。」

と、言いました。わたしが、

「ふざけているけどほかの人には、めいわくかけてないよ。Aさんは、まわりの人にめいわくかけているよ。」

と、言ってみました。

わたしはいつも、こわくて言えませんでした。けれど、ゆう気をもって言ってみました。すると、Aさんは、ちよつとびっくりした顔になりました。そして、

「ごめんね。」

と、小さな声で言ってくれました。そばにいたBさんが、

「すごい。」

と、ほめてくれました。

わたしは、その日から、Aさんがやさしくなった感じがします。わたしの気持ちに気づいてくれたんだと思います。

わたしは、「いやだよ。」ということばは、お友だちに気持ちを伝えるまほうみたいだなと思います。だからこれからも、いやなことをされたら、「いやだ。」と、はっきり言ってみようと思います。

いざ！ 災害に備えて⑥

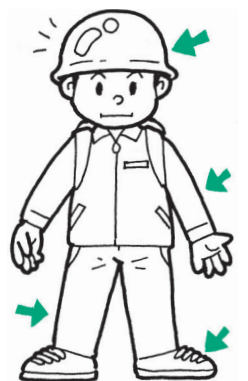
防災危機管理課・TEL224-5554

●大地震に備えて その3

地震が発生した場合、まず自分の身を守ることが大切です。避難は、地震の揺れが収まってから始めましょう。

避難する際のポイント…コンロなどの火を消して、ガスの元栓を閉める▶窓や扉を開け、避難口を確保する▶ヘルメットや防災ずきんなどで頭を守る▶靴は底が厚く、できるだけ履き慣れた物にする▶長そでや長ズボンを着用する

避難するタイミング…住宅などが倒壊する危険がある場合▶市や消防からの指示や自治会などからの連絡があった場合▶近隣で地震による火災が発生し、延焼するおそれがある場合



快適な現代の生活は、運動不足から肥満につながりやすくなっています。

肥満は、心臓病や脳血管疾患、糖尿病などさまざまな合併症を招きます。しかし、運動をすることによって基礎代謝が高まり、太りにくい体質が作られます。肥満の予防や解消には、ウォーキングのように体内に大量の酸素を取り込んで、効率よく脂肪を燃

焼させる有酸素運動が有効です。

このほか、ウォーキングには、次のような効果があります。

- ①心肺機能が高まる
- ②血管が丈夫になる
- ③HDL（善玉）コレステロールが増え、動脈硬化を予防する
- ④血中の糖分・脂質を減少させる
- ⑤骨や腰を丈夫にする
- ⑥脳に刺激を与え、認知症の予防につながる

⑦ストレスを解消する

ウォーキングを始める際には、自分に合った靴を選び、ストレッチなどの準備運動を十分に行いましょう。また、暑い日は涼しい時間帯を選び、こまめに水分補給をして、脱水症状を起こさないように気を付けましょう。持病のある方や体調がすぐれない方は、必ず医師に相談してから始めましょう。

知って得する！ 川エコの知恵⑥

「暮らしと緑化」の巻

舗装道路の増加や自動車などから出る排熱の増加により、都心部の気温が郊外と比べて高くなることを「ヒートアイランド現象」といいます。

暑い日のアスファルトの温度は50℃以上に上昇しますが、緑がある地面の温度は30℃程度に抑えられます。これは、植物の蒸散作用が周辺の温度を低下させる働きがあるからです。公園や緑地の少ない市街地でヒートアイランド現象を緩和させるためには、屋上緑化や壁面緑化が効果的です。

市では緑を増やすために、市民や事業者が市街化区域内の建築物に屋上緑化・壁面緑化を行う際、補助金を交付しています。また、建物前面にネットを張り、アサガオやゴーヤなどの1年草のつる植物でカーテンのように日ざしを遮る「緑のカーテン」モデル事業を、本庁舎南側・保育園など20施設で実施しています。

さらに、市民の皆さんに対して、身近な所から緑化を進めることができるよう、年2回、苗木の無料配布を行っています。これまでに、65,000本以上の苗木を配布しました。

第3回目のクイズです。



【問題】緑化推進のため、これまでに市が無料配布した苗木の本数は何本？

- ①約35,000本
- ②約50,000本
- ③約65,000本

このクイズへの応募については、広報川越No.1178・17ページをご覧ください。

問い合わせ…環境政策課・TEL224-5866

消費生活 レポート

160

多重債務②「クレジット
トカード利用の注意点」

事例

店で商品をクレジットカードで買った。店員と仲よくなり、その後、高額な商品をたびたび購入するようになった。先日請求書が届いて、支払えないほどの金額になっていることがわかった。どうしたらよいか。

クレジットカードは、提示するだけで現金を支払わずに商品を購入することができる、便利な物です。

しかし、クレジットカードは、買い物をした代金をカード会社がいったん店に支払い、後日、購入者がカード会社にその代金を支払う仕組みです。つまり、後払いの契約です。無計画に使えば、多重債務を招く原因にもなるので、注意が必要です。

消費者へのアドバイス

- クレジットカードを利用する際には、次の点に注意しましょう。
- ①今すぐ必要な物ですか？
 - ②金利・手数料は、どのくらい掛かりますか？
 - ③自分の収入で、きちんと返済していきますか？

消費生活相談

生活情報センター・市民相談室分室で行っています。詳しくは、毎月二十五日発行の広報川越・市民相談案内をご覧ください。

問い合わせ…生活情報センター（アトレ六階）

TEL226-7066
(相談専用・TEL226-7476)

青春の記録

七月二十八日から八月二十日に、二十九競技で熱戦を繰り広げた、平成二十年度全国高等学校総合体育大会「彩夏到来08埼玉総体」。ここでは、市内の高校から出場し、入賞もしくはベスト8に入った選手の方々の記録をご紹介します。



表彰台で、賞状とメダルを手にする新井さん



ポイントレースで力走する新井さん(右)

自転車競技

ポイントレース24km優勝

個人ロードレース104km5位

川越工業高校2年・新井翔太さん

「地元開催のプレッシャーはありましたが、緊張せずにレースに臨めました。ポイントレースは優勝できて満足ですが、ロードレースは悔しい気持ちがあります。来年は、ポイントレース2連覇とロードレースの表彰台を目指します」

自転車競技

スプリント5位

川越工業高校3年

馬場和広さん

「表彰台に上がれなかったのが、この結果に満足はしていません。国体では日本一が目標です」



自転車競技

4km速度競走8位

川越工業高校3年

中尾佳祐さん

「全国のレベルの高さを感じました。全国大会での入賞は初めてなので、うれしいです」



自転車競技

ケイリン8位

川越工業高校2年

小林竜大さん

「皆さんの声援で実力以上の力が出せたと思います。力を付けて、全国大会で活躍したいです」



自転車競技

ロード学校対抗4位・トラック学校対抗6位

総合学校対抗5位(ロードとトラックの合計)

川越工業高校(馬場さん▶中尾さん▶3年・山崎輝夫さん▶3年・小巻和仁さん▶3年・野口翔吾さん▶新井さん▶小林さん)

「両親やOBの皆さんの応援が、背中を押してくれた結果だと思います。さらに上を狙えるように頑張ります」と自転車部部長の馬場さん



左から新井さん・山崎さん・中尾さん・馬場さん・小巻さん・野口さん・小林さん



新体操競技

女子個人・フープ5位 星野高校1年・土屋言さん

「特に、表情に気を付けて演技しました。もっと練習して、次は今回より少しでもいい成績を残したいです」



前列左から原田さん・土屋さん 後列左から鈴木さん・小室さん・豊田さん

新体操競技

女子団体7位・星野高校(3年・小室遥香さん▶3年・鈴木絢子さん▶2年・豊田恵里佳さん▶2年・原田亜美さん▶土屋さん)

「テーマ曲は白鳥の湖。手先と足先を使って、優雅さを表現しました」とチームリーダーの小室さん

ソフトテニス競技

男子個人準々決勝進出

川越東高校2年・大熊友也さん 同校2年・川尻鈴ノ助さん

「優勝で県予選を通過したので、もう少しいい成績を残したかったです。来年のインターハイも頑張ります」



川尻さん(左)・大熊さん



空手道競技

個人形準々決勝進出

川越西高校3年 山口竜司さん

「夢の舞台に出場できて、うれしかったです。とても緊張しましたが、自分の力を出し切ることができました」

モンゴル少年野球チーム、来たる！

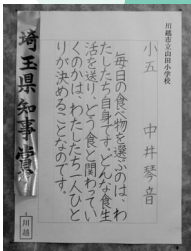
7月31日、10歳～14歳の選手15人で構成されたモンゴル少年野球チームが、川越を訪れました。蔵造りの町並みや市立博物館などを見学したあと、初雁



試合前に、両チームと関係者全員で記念撮影。中央がモンゴル少年野球チームの皆さんです

球場で大東スポーツクラブ6年生チームと対戦。大東スポーツクラブの皆さんも、「初雁球場でモンゴルのチームと試合なんて、めったにない経験ができてうれしい」と大喜びです。試合が始まると、モンゴルチームのベンチからは「タエバン（リラックス）」「ブンブゲハラ（ボール見て）」など、絶えず大きな声が飛びます。「日本の野球を吸収して、少しでもうまくなって帰りたい」と、積極的なプレーで奮闘するモンゴルチーム。試合は、大東スポーツクラブの勝利で終わりました。試合後、両チームの子どもたちに話を聞くと「またいつしょに試合したいな」「今度はモンゴルで試合をしたい」。ことばは通じなくても、心は十分に通じ合いました。

きれいな字を書くために……



県教育委員会などが主催する平成20年度第47回埼玉県硬筆中央展覧会で、山田小学校5年の中井琴音さんが最優秀賞にあたる埼玉県知事賞を受賞しました。「お母さんと展覧会を見に行ったら、埼玉県知事賞になっていたのでびっくりしました。翌日、家族全員でまた見に行っていました」と、うれしそうに話す中井さん。左の1枚のために200枚近く書いたそうです。字を上手に書く秘けつを聞くと、「1つ1つの字をていねいに、最後まで集中して書くことかな」と、教えてくれました。



運動大好き、元気な女の子です



演奏する曲は「元禄」。一般的な吹奏楽に和太鼓などを組み合わせることで、時代を表現しています

「先生や仲間がいつしよだから頑張ることができません。大会では、いつもどおりの演奏をしたいです」と同部部長の小高悠夏さん（三年）。全員で力を合わせて、さらに上を目指します。

ここ数年は、地区大会を突破できなかった同部に、転機が訪れたのは昨年十二月のクリスマスコンサート。納得できない演奏をしたことが、部員全員の意欲を変えました。練習を自分から進んで、実力と自信が着実に身に付いてきています。

大会に挑みます。

夏休み中でも、鯨井中学校の体育館から聞こえてくる、軽やかな演奏。同校吹奏楽部は、第四十九回埼玉県吹奏楽コンクール県大会で金賞を受賞しました。三十五人の部員全員で、九月十三日に山梨県で行われる西関東大会に挑みます。

鯨井中学校吹奏楽部



八月二十一日から三十一日まで、小江戸川越観光ルネサンス事業の一環として「あるってアート2008」が行われました。これにちなみ、市立美術館で風車のアートを展示した根岸和弘さんによる、「カザグルマ作り」のワークショップが、八月二十三日に同館で行われました。



まずは一辺十五センチほどの正方形の紙に、色とりどりのフェルトペンを使って絵を描いたり、テープで飾ったりします。描いた紙に切り込みを入れると、だんだん風車の形が見えてきます。参加した皆さんは「なかなか計算どおりにはいかないですね」と苦笑いしながらも、一時間半ほどで完成。「立体になると見え方が違っておもしろい」と、大人も子どももくるくる回りながら、笑顔で風車を回していました。

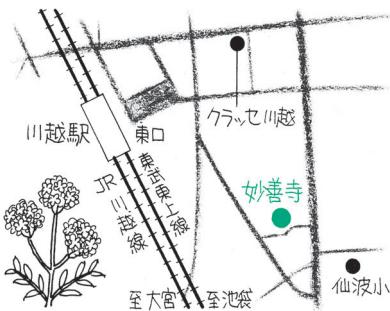


それぞれ自慢の作品を手に
とってもうれしそう

どんぐり

編集後記

あと8秒で金メダルという時に一本を取られ、逆転負け。勝負の世界の厳しさを感じながら、北京オリンピックの女子柔道をテレビで観戦していました。さぞかし、ショックが大きいだろうと心配したものの、少し間を置いて行われた表彰式では、銀メダルを手に満面の笑みで手を振る選手の姿を見て、すがすがしい気分になりました▶嫌なことがあっても、すぐに気持ちを切り替えることが大事。笑顔で、毎日を過ごせるようにしたいと思いました。(SHI)



表紙の地図

ヤブラン



八瀬大橋の南側を関越自動車道へ向かう途中に、木々に覆われた(仮称)池辺公園があります。同公園は現在整備中ですが、一部は開放されていて、ちょっとした森林浴を楽しむことができるようになっていきます。鈴虫の音が聞こえる遊歩道を歩いていると、紫色をした小さな花がたくさん付いている植物をあちらこちらに見つけました。この花はヤブラン。樹林の下などに生息するユリ科の多年草で、高さは二十センチ程度、花は五ミリほどの大きさです。秋を待ちかねたように花を咲かせるヤブランは、十月ぐらいいまで楽しむことができます。

