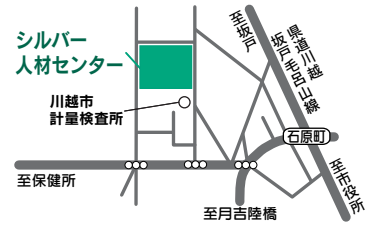


施設めぐり

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。

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。」

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。」

「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が、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。

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

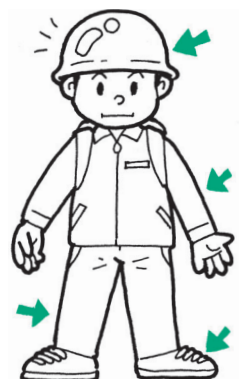
防災危機管理課・TEL224-5554

●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くことがわかった。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）

Report