



市長 からの 手紙

58 歩く

振り返ってみると、私は昔からよく歩いています。歩くことは、野球やテニスなどの競技スポーツと違って、特に練習をしなくても誰にでもできます。小学生のころから運動が苦手であった私は、もっぱら歩いたり走ったりという単純な運動に親しんできました。

歩くことには、いろいろ良いことがあります。健康に良いことは言うまでもありません。また、歩いていると車の移動では見えない、まちの変化や自然の移り変わりなど、さまざまな表情を見ることができます。頭の中がごしゃごしゃしているときには、気分転換に有効です。考えながら歩くときもあります。緻密な考えは無理ですが、常識的な考えが生まれてくることがあります(考えながら歩いているときは、あいさつされても欠礼しているかもしれません。あしからず)。

今年の春から、初めて万歩計を持つようになりました。子どもからもらった大変軽い万歩計

を、ズボンのポケットに入れてあります。朝起きてから寝るまでの間の歩数は、日によって全く違います。自宅から市役所まで歩いて登庁し、市庁舎の中を歩き、帰りに車を使う日は、せいぜい3千歩くらいにしかありません。土曜日や日曜日に家から歩いて伊佐沼を1周した日は1万歩を超えます。市街地から自宅まで歩いた日は大体8千歩台です。

ところで、埼玉県では「健康長寿埼玉モデル」として毎日1万歩を目標に歩くことを推奨する事業を実施しています。平成24年度から県内のある市で、毎日1万歩運動を行った結果では、住民1人当たりの年間医療費に換算すると2万3,846円抑制されたと県のホームページに記載されています。

1万歩以上歩くためには、距離にして6kmから7km歩かなければなりません。毎日歩くとすると、結構努力のいることです。

川越市では4年前から「ときも健康プロジェクト」という名称で、健康寿命を延ばそうという事業を続けています。この事業では、ラジオ体操をすることを当初から推奨しています。1日1万歩の効果はすでに県の事業の中で具体的に実証されているので、これからは、ラジオ体操プラスワン(1万歩)を私自身の目標にしたいと思います。皆様もいかがでしょうか。

川越市長 川合善明

環境にやさしい行動を目指して 16
きれいな川を守っていくために

環境対策課 224・5894

海などで蒸発した水は、やがて雨となって地上に降り注ぎ、さらに川になって海へ流れていきます。これを水の循環といいます。

私たちは、この水の循環の中で水を利用して生活していますが、皆さんは、家庭で使った水はどこに行くか知っていますか？ 家庭から出た排水は、下水道整備済区域等であれば、下水道管を通じて処理場に送られ、きれいにしてから川に流されます。また、下水道が整備されていない区域では、多くの場合はそれぞれの住宅の敷地内に埋まっている浄化槽できれいな水に処理した後、近くにある水路等に放流されます。浄化槽は、いわば「小さな下水処理場」です。

下水処理場も浄化槽も、微生物が水を分解させ、水をきれいにしています。そのため、微生物が働きやすい環境を維持しなくてはなりません。下水処理場では多くの人が働き、常にメンテナンスを行っています。同じように、浄化槽においても、各家庭でメンテナンス(保守点検・清掃・法定検査)をしっかりと行わなければ、きれいな水になりません。

川をきれいな状態に保ち、次の世代の人たちにつないでいくためには、各家庭から出る排水をきれいにすることが大切です。浄化槽をお使いの皆さんは、適切な維持管理をお願いします。

