

こころ、元気ですか？

保健予防課 0227-51102

日ごろから、自分の「こころ」の状態に注意を向けることは、心の病気の予防や改善につながります。このコラムでは、心の病気についての理解を深め、病気とうまく付き合うための情報をお伝えしていきます。

ストレスとうまく付き合う

最近、こころの病気の相談の際に、ストレスを訴える方が増えています。ストレスとは、外部からの刺激や重圧で心身に生じた、ひずみやゆがみなど

の変化をいいます。人はストレスを感じると、イライラ、不安、頭痛、不眠、過食、深酒など心や体、行動にさまざまな変調が起こります。ストレスへの対応は、この変調に早く「気づくこと」が最も重要です。

ストレスの原因がすぐに解決できないときは、自分に合った気分転換や発散をし、疲れを感じたら、休養を取り生活リズムを整えることが必要です。また、「白黒はつきりさせたい」「一つ



の問題に固執する」などと考えがちな人は、考え方を変えるだけで心への負担が軽くなります。

一方でストレスには、人を成長させてくれる側面もあります。「ストレスは人生のスパイス」「ピンチはチャンス」という言葉もあります。マイナスマンばかり意識せず、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

みんな子育て①

子育て支援課 0224-5821

おつらい、どつらい ほめ子育て

親も子どもも、みんながストレスが減るような子育ての方法を紹介します。見方を変えたり、やり方を変えたり、ちよつとした方法でできることばかりです。一度試してみてください。

今回は、つい感情的になってしまいそうなときに、感情的にならないで、落ち着いて伝えたいことをしっかりと伝えるためのコツです。

例1 「うー!!」とつい大きな声を出してしまうことはありませんか？ 親のけんまくに子どもはびっくりして、頭が真っ白になってしまいかもしれません。

コツ 大切なことを話すときほど、声のトーンを抑えて小さな声にしましょう。子どもも真剣な表情で耳を傾けてくれるはずです。



例2 おもちゃの片付けなど、できる日もあれば、甘えたりしてできない日も多い…。そんなとき「どうしてできないのー」と叱ってしまいがち。

コツ 「きれいに片づけられたね」とできたときに褒めること。子どもは、親に褒められて喜んでもらうことが大好き。きつと毎日やってくれるようになります。

例3 子どもは心も体も発達途上。あれもこれも、いつも上手にできるとは限りません。

コツ これだけはやって欲しいと思うことを整理して、2つか3つに絞り込みましょう。それ以外はやり過ぎず。課題が少なければ、親も叱ることが減ります。

そうはいつても、うまくいかないこともあります。そんなときは、家庭児童相談室(子育て支援課内)へお尋ねください。

2月のごみ処理状況のお知らせ

資源循環推進課 0239-6267

		排出量	処理費(概算額)
全体のごみ		6,934.13t	3億4,005万円
定時収集 可燃ごみ	月合計	3,845.64t	1億8,859万円
	1人当たり	11.15kg	546.59円
	4月からの累積	55,290.03t	27億1,142万3千円

* 処理費は、平成22年度最終処分するまでにかかった経費を基に算出

ごみ処理トピックス

市では、「びん・かん」と「ペットボトル」を同じ日に収集していますが、品目ごとに収集車両や収集時間が異なります。また、同じように紙類も、新聞、ダンボール、雑がみなど、種類により収集時間が異なります。収集日の午前8時以降は、集積所にごみが残っていても、品目によっては既に収集が終わっている可能性があります。ごみ出しは、午前8時までをお願いします。





市長 からの 手紙

②臨時財政対策債

「臨時財政対策債」という借金があります。川越市における一般会計の市債残高は、平成23年度末で約883億円ですが、そのうちの293億円は「臨時財政対策債」です。

臨時財政対策債とは、国の財政が厳しい中、国債の発行額を抑制する方策の一つとして、本来国が地方交付税として自治体に交付すべき金額の一部を自治体自身に借金させることで穴埋めする、というものです。平成13年度から臨時的に導入された制度ですが、「臨時」が10年以上も続いています。例えば、ある年に国が川越市に50億円の地方交付税を交付すべきところ、「交付税の額は40億円にします。残りの10億円は、自分で借金して下さい（10億円を上限として臨時財政対策債の発行を認めます）」というような制度です。

臨時財政対策債という特殊な借金の償還金（返済金）は、次年度以降、国は「交付税措置」というやり方で見込んでくれます。「交付税措置」という言葉もなかなか説明しづらい財政用語ですが、「自治体に出す地方交付税の金額を算出する時に、その自治体の必要経費として算入してくれる」ということです。

交付税措置なので、平成18年度から平成21年度までの川越市がそうであったような「（交付税）不交付団体」には、臨時財政対策債を返済するための金額は全く出ないことになります。この場合は自治体が自分の力で返さなければなりません。

すでにお分かりのように、臨時財政対策債は、国の都合で自治体の借金となっているものです。

今、地域主権を推進するという考えのもとに「補助金をなくし、一括交付金という形で地方自治体に渡す」「税源を移譲し、交付金制度をなくす」などの議論がありますが、地方交付税制度を変える時に、すでに積み上がってしまった臨時財政対策債をどう処理するのかは、全く検討されていないようです。自治体としては、こうした動きに納得できるものではありませんし、今後不安を抱えています。

川越市長 川合善明

川越まつり会館囃子実演

日程	囃子連名
4月	15日(日) 天神囃子連
	22日(日) 葵囃子連
	29日(祝) 新宿町囃子保存会
	30日(休) 石田囃子連
5月	3日(祝) 住吉囃子連
	4日(祝) 今福囃子連中
	5日(祝) 鈿女会囃子連
	6日(日) 今成囃子連
	13日(日) 浦嶋囃子連

* 囃子の実演は午後1時30分・2時30分の2回行います。(各20分)



また、屋根に掲げてある看板の曲線は、山車の囃子台についている唐破風の模をしています。中に入ると、まつりに参加する町内のちようちんがずらりと並び、訪れる人を出迎えてくれます。

このコラムでは、いろいろな角度から見た、川越まつりの魅力や面白さなどを展示物の紹介を交えながらお伝えしていきます。

まずは、川越まつり会館の紹介です。まつりの雰囲気を感じても体験できるというコンセプトで平成15年に開館した建物は、一番街の蔵造りの町並みに溶け込むようにデザインされています。そのため、つい通り過ぎてしまいう方も。目印は、入口に飾られた山車のミニチュアと囃子の面です。



川越まつり会館

川越まつり会館 225-1-2727

川越まつりを 十倍楽しむ方法

1