

多くの女性は50歳ごろに閉経を迎えます。閉経前後の5年を「更年期」といい、50歳前後を境に卵巣の機能が次第に衰え、女性ホルモンの分泌量が減少します。また、この時期は家庭や仕事の悩み、老後の不安など、ストレスが多い世代。これらが自律神経の働きや心の動きに影響を及ぼし、さまざまな症状(左表)になって現れます。

**更年期かな？ と思ったら  
チェックリスト**

- 顔がほてる
- 頭痛・めまい・吐き気がよく起こる
- 汗をかきやすい
- 手足や腰が冷える
- 息切れ・動きがする
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- すぐイライラする・怒りっぽい
- 憂うつになることが多い
- 疲れやすい
- 肩こり・腰痛・手足が痛む

当てはまる項目が多い場合は  
一度相談・受診してみましょう

また、この時期は家庭や仕事の悩み、老後の不安など、ストレスが多い世代。これらが自律神経の働きや心の動きに影響を及ぼし、さまざまな症状(左表)になって現れます。

症状は、人によって現れ方も程度も異

なります。つらくても、周りの人に話せなかったり、家族の理解が得られなかったりすると、ますます状態を悪化させ、日常生活に支障をきたすほどの重い症状になる人も少なくありません。

症状の改善には、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活習慣を心がけることが重要です。また、自分に合った方法により、ストレスを上手に解消することが大切です。更年期をより快適に過ごすため、市では「女性のための健康教室」や電話健康相談 ☎224-5263を実施しています。健康教室では、助産師や管理栄養士による日常生活や食事の話、健康運動指導士によるリフレッシュ運動や骨盤底筋運動などを行っています。

更年期症状がづらい場合には、一人で悩まず相談、ためらわずに一度受診してみましょう。

市の一一般廃棄物収集運搬業の許可が必要で、また、家電リサイクル法対象品や家庭用パソコンは、処分方法が指定されています。



最近、このようなトラブルが全国で増えています。家庭から有料で廃棄物を回収するには、

事例：「ご家庭の不用品を引き取ります」と宣伝しながら、トラックで家電製品や家具などを回収していた。処分を依頼したところ、高額な料金を請求された。

生活情報センター ☎226-7066(相談専用) ☎226-7476

消費生活の豆知識

その11 違法・悪質な不用品回収業者に注意！

消費者へのアドバイス

- ① 市の許可を受けた業者が、トラックなどで宣伝しながら廃棄物を回収することはありません。
- ② 引っ越しなどで一時的にごみが多量に出る場合は、市の処理施設へ自己搬入するか、市の許可を受けた業者に収集を依頼してください。
- ③ 許可業者については、資源循環推進課 ☎239-6267 にお尋ねください。また、市ホームページで、一覧を掲載しています。
- ④ 廃品回収業者とトラブルになったら、生活情報センターに相談してください。

今回出かけたのは

「川越駅」



駅シリーズ最終回は、川越駅。観光客が多く利用する同駅には、川越らしさがたくさんあります。

東口へ出てみます。ここは川越

しさの宝庫。柵や手すり、街灯、ベンチ、案内板、バス乗り場、デツキ裏までもが、蔵造りの屋根や軒蛇腹(上写真)などを再現しています。デツキからアトレの入り口へ向かっていると、突然太鼓の音！ 見上げると時計や壁が回転し、人形や山車が出現。軽快な川越まつり囃子が始まりました。いつもより少し歩を緩めて、川越らしさを探してみませんか。



このシリーズでは、平成21年度川越市人権教育実践報告会で発表した小中学生の人権作文を紹介いたします。

偉大なる背番号42②

川越第一中学校 二年

しかし、僕の中に、人を差別する気持は全くないと言えるだろうか。街で障がいのある人を見かけることがある。そのとき、見た目だけで判断し、自分とは違う人間だと思ってしまうことがある。この気持ちの根っこにあるものはロビンソン選手を締め出

した人々のものと同じなのではないか。「自分とは違う」「自分には受け入れられない」と勝手に思いこみ、相手のことを理解しようとしなくて、自分の心に堅くバリアをはってしまっているのだ。こういう意識が差別を生む芽となっていくのだろう。

僕がメジャーリーガーたちを差別

した気持ちで見たことがないのは、その選手の才能やプレーのすばらしさを僕が十分理解しているからだ。それに比べて、街で見かけた障がいがある人を、「僕とは違う人間だ」と感じるのは、相手のことを理解しようとする気持ちが足りないからだろう。僕の中にある同じ感情なのに、

相手を理解しようとする気持ちが働

くかどうか、大きな違いとなるようだ。

やさしい人になるには、どうすればいいのだろう。それはきつと、相手を理解しようと試みることの積み重ねで身につくものなのだと思う。まず、自分の身の周りの友達を理解しようとする気持ちで生活していこう。そして、広い心を持った大人になっ

（終わり）

品格あるまちを目指して

# 市長からの手紙



## 変えます。ここを！ ⑩「市の財産の保全など」

昨秋、川越市オンブズマン会議から、2つの苦情申立案件の調査結果として「市の所有地と近隣住民の所有地の境界が不明確なまま放置すると、公共用財産が将来的に時効取得される危険性があり、状況を放置した市の過失を問われる場合もある」との指摘を受けました。

このほか、道路、水路、その他の公共用地を自分の土地であるかのように使用し続けている場合もあります。事情はいずれにせよ、このような、トラブルが予想される案件について、これまでは「占有を継続する市民との衝突を避ける姿勢に終始している」という、オンブズマン会議が指摘するような傾向があったことは否めません。

公共用地が、不法占拠されていることが明白であったり、不法占拠の可能性が高いケースを市が認識していながら、担当者が関係者との衝突を避けて放置していたりすれば、市の財産管理上、問題があります。担当者としては、きげんとした態度で努力しているものの、市民が相手であることから、つい対応が消極的になってしまうことも考えられます。しかし、事案を放置することは、強引な人や厚顔な人が利益を得るという結果にもなりかねません。

市有地の占拠などは何十年も前からの案件が多く、何が発端か分からないケースも少なくありません。そのような場合でも、早めに解決しておくことは、課題を次の世代に残さないという意味でも必要なことであると思います。

今年の仕事始め式で、私は職員に対し、このような問題についても先送りを改め、出来るだけ早期の解決を目指すように、という指示をしました。ある程度時間はかかりますが、鋭意努力をするつもりです。

川越市長 川合善明