

健康
アドバイス

健康日本21・川越市計画「身体活動・運動」に対する取り組み
 くだれもが気軽に身体を動かし、運動習慣を身につけるために」

総合保健センター健康増進係
 TEL229・4121



現代の生活は、便利になる一方で、身体を動かす機会が減っています。身体活動（運動より広い意味をもち、「安静時より多くのエネルギー消費を伴う活動力」で、日常生活の中で家事・趣味・レジャーなどに伴う身体の動き等）などの低下は、生活習慣病の要因となります。いつまでもはつらつと過ごすためにも、日ごろから身体活動の習慣を身に付け、体力を維持して

いくことが必要です。国が推進している「二十一世紀における国民健康づくり運動」を受けて、ことし三月に「川越みんなの健康プラン（健康日本21・川越市計画）」が策定されました。その重点項目の一つに、身体活動・運動があります。その中で「子どもから高齢者まで、みんなが気軽に身体を動かし、は



つらつとした地域をめざします」を目標として掲げました。この目標を基に市では、保健センターで行う事業などを通し、日常生活の中でできる運動の普及啓発に努め、自分の体力に合った運動方法を知る機会を増やすとともに、運動に関する知識や情報を提供できるように努めていきます。地域でもボランティアの方を中心に、誰もが日常生活で手軽に行える運動の紹介を始めています。健康づくりのための運動に関しては、総合保健センター健康増進係にお尋ねください。

消費生活レポート 127

危ない！ 乳幼児の誤飲

事例

子どもがたばこを誤飲してしまった……。たいへん危険な事態ですが、全国で数多くの報告があるそうです。ほかにも画びょう・医薬品・電池等さまざまな食品以外の物を、誤って口に入れて飲み込んでしまったという事故の報告があります。

消費者へのアドバイス

事故防止には、家族の十分な注意が必要です。

- ①たばこ・医薬品・洗剤などは、床から1メートル以上高い場所に収納する
- ②誤飲のおそれがないか身の回りの物をチェックする
- ③兄弟姉妹がいる場合、おもちゃなどを使用したあとは、すぐ片付けるように言い聞かせる
- ④ジュースの缶を灰皿代わりに使うなど、紛らわしい使い方を避ける

万一、誤飲してしまった場合は、飲んだ物により対応が異なります。まちがった手当てをすると、状況が悪化してしまう危険性もあります。緊急時に指示を受けられる電話番号を、わかりやすい位置に掲示しておきましょう。

*たばこの誤飲については、(財)日本中毒情報センタータバコ専用電話（TEL072-726-9922）で365日・24時間対応テープによる情報提供を行っています（情報料無料。通話料はかかります）。

* * *

消費生活相談

生活情報センターおよび市民相談室分室で行っています。日時等、詳しくは毎月25日発行の広報川越・市民相談案内をご覧ください。

問い合わせ…生活情報センター（^{わかた まち}脇田町105・アトレ6階）・TEL226-7066

交通事故のないまちに

39

総合交通政策課交通安全指導係
 TEL224・8811内線3265
 秋の全国交通安全運動を実施します！
 9月21日（水）～30日（金）

八月二十三日現在、川越市内の交通事故死亡事故は九件、死亡者は十人と、昨年同期より五人も増加していて深刻な状況です。これから日が短くなり、交通事故が発生しやすい季節となることから、よりいっそうの注意が必要です。

市では、川越警察署をはじめとする関係機関・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。また、広報車による市内巡回広報を随時実施します。



●市内一斉巡回広報出発式

交通安全広報車が一斉に本川越駅前から出発し、市内各地で交通安全広報を行います。出発の際、今成小学校の児童による吹奏楽の演奏を予定しています。

日時：9月21日（水）、午後3時30分～（吹奏楽の演奏は雨天中止）

●夕暮れ時の早めのライト点灯促進街頭キャンペーン

日時：9月30日（金）、午後3時～ 会場：西バイパス川越自動車学校前（^{のたまち}野田町二丁目・雨天中止）

みんなの作文

ふしぎなぞうの池

月越小学校三年

小林美月
こばやし みつき

月こえ小学校のうら庭に、「ぞうの池」があります。場所は、月こえ小学校の正門をまっすぐいったところですよ。ぞうの池のまわりにみどりの草がたくさん生えています。その草の中にぞうの形をした石ぞうが立っています。水の上にはすのようなものがあります。花もさいています。石ぞうの大きさは、わたしの顔より大きなサイズです。

池の中には、おたまじやくしやかえるのたまごなど、いろいろな生き物がすんでいます。池を真上から見ると、月こえ小学校の外のマークになっています。

わたしは、「どうして動物のぞうにしたのだろう。そして、なぜぞうの池を作ったのだろう。」と思っています。

先生の話によると、昔、六年生の先生が、「池のところに、何か、ぞうを作ってくれ。」と六年生にたのんだそうなんです。六年生は、かんちがいをして動物のぞうを作ってしまったそうです。それらしいこの池を「ぞうの池」とよぶようになったそうです。

わたしは、朝学校に来たときや、帰るときに、ながめています。しかし今度、わたしたちの月こえ小学校のこうしやが、たてかえられます。それと同時にぞうの池もなくなってしまうそうです。わたしはぎんねんです。ですからこれから、毎日見て、思い出にのこしたいと思っています。



短歌

四元仰・選

梅雨冷えの長く続けば洗われて光るもみじの青葉清しも
枇杷の実の熟れて落ちいる朝の道登校の子等が踏み潰しゆく
県庁を退職したる子の電話言葉湿りて声力なし
×多きテストプリントひろげしまま少女居眠るゆるる車内に
智光山の雑木林を出でてすぐ花明りする菖蒲田のあり

俳句

石川俊一・選

軒先をかすめ江ノ電夕薄暑
川工事了へて涼しき水の音
雪溪やかすかに捉ふ鳥の声
大南風や放置自転車みな倒れ
夏座敷少し離れて浮見堂

川柳

小川正夫・選

時刻表通りバス来て乗り遅れ
飲みたくはないが薬は手放せず
追い風に乗り行く先は考えず
夏休み給食の良さありがたさ
朝市に露を弾いて生野菜

おしゃべり倶楽部 197 植物あらかると

アオノリュウゼツラン



高さは6メートル
20センチあります

100年に1度だけ咲くといわれている花が、東洋大学川越キャンパス内（鯨井）で咲きました。実際、日本では、30年～50年で開花します。今回咲いた花は、44年前の同キャンパス開設の際に植えられました。葉にリュウゼツランにあるような黄色い斑がなく、緑一色の物をアオノリュウゼツランと呼びます。花が咲くまではアロエに似た大きなとげのある葉があるだけで、これほど珍しく貴重な植物とは、同大学関係者さえもわからなかったそうです。ことし5月下旬から急に花茎が伸び、8月中旬に花が咲きました。同キャンパス内にはあと2株あります。いつ咲くのか楽しみです。



応募方法（11月掲載分は9月30日(金)必着）

- 短歌部門＝当季雑詠3首まで、俳句部門＝当季雑詠2句まで、川柳部門＝雑詠3句まで
- 市内在住・未発表・創作のもの・かい書で明記・すべての漢字にふりがなを付ける・作品の返却なし・掲載時に選者が手を加える場合あり
- ハガキに部門・作品・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、〒350-8601川越市役所広聴広報課