



広報

川越

川越市民憲章(抜粋)

- 1. 郷土の伝統をたいせつにし、平和で文化の香りたかいまちにします。
- 1. 自然を愛し、清潔な環境を保ち、美しいうるおいのあるまちにします。
- 1. きまりを守り、みんなで助けあう明るいまちにします。
- 1. 働くことに生きがいと喜びを感じ、健康でしあわせなまちにします。
- 1. 教養をふかめ、心豊かな市民として、活力にみちたまちにします。



つかいあり
子供を写す⑤

運動会のハイライトはリレー競技。
「この順位で……」「前を抜きたい」、
こんな競り合いを見ていると自然と
力が入ってしまう(川越小で)。

6 / 10
62年 No.672

自転車放置防止条例

6月1日から施行

条例の主な内容は、次のようになっています。

まず、自転車放置による市民生活への障害を防止し、良好な生活環境を保持するため、公共の場所に自転車を放置してはならない、と明確に規定。

そのうえで、自転車利用の増加に対する受け皿づくりとして、人の出入りの多い公共施設、大型店舗などには利用者のための駐輪場設置を求め、さらに鉄道・バス会社には市が求める用地借用などに積極的に応じるよう定めています。

そして、自転車販売店には、購入者に対し住所、氏名を明記するよう、また防犯登録を受けるよう勧めたいだくこととなります。

駅から近い方は——
自転車利用の自粛を——
続いて、放置追放の最大のカギ



放置の現実にもス！

密集度の高い駅周辺では駐輪場の確保はなかなか難しく、また駅からみて奥へ奥へと住宅開発が進むことから、遠くから来る方の自転車がはみでることがないよう、駅から近い(約1.5km以内)方のご協力をお願いします。

審議会の意見をもとに——
禁止区域を指定

自転車利用の自粛をお願いしたうえで、自転車放置の現実にもスを入れるため、放置禁止区域を指定。実際にどのスペースを指定するかは、放置自転車対策審議会を発足させ、その意見をもとに決めていきます。

市では、駅周辺の自転車放置を追放し、市民生活の安全を維持し、街の美観を保持するため自転車放置防止条例を定め、六月一日から施行しました。

住みよい街づくりを進めるためにも、市民の皆さんのご協力をお願いします。

そして、禁止区域に自転車が放置されているときは、移動命令を出し、その後も放置されている場合は自転車を撤去することができ、撤去した自転車を引き渡す際には、一台につき千円を利用者から徴収することができます。

また、禁止区域外でも大量に自転車が放置されている場合は、移動するよう警告し、一定期間を過ぎてもそのままであれば市が撤去できることとなります。

長年続いてきた駅周辺の自転車放置に対し、条例が厳しく規制することになりました。市民生活の安全を確保し、街の美観を保つためにも、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

※くわしくは、交通安全課安全教育係(☎内線381)へお尋ねください。

市では、駅周辺の自転車放置を追放し、市民生活の安全を維持し、街の美観を保持するため自転車放置防止条例を定め、六月一日から施行しました。

住みよい街づくりを進めるためにも、市民の皆さんのご協力をお願いします。

市では、市営住宅の入居希望者登録受付を、七月二日(木)・三日(金)の二日間、午前九時～午後四時まで市役所七階E会議室で行います。

入居登録ができる方

入居登録できる方は、次の要件をすべて満たしている方です。

▼市内に住所または、勤務場所があること。

▼現在、同居しているか、または同居しようとする親族(内縁関係および婚約者を含む)があること。

▼住宅に困っていることが明らかなこと(自己所有の住宅、住宅都市整備公団、住宅供給公社、市営・市営住宅に居住している方は登録できません)

▼昨年の六月から今年五月までの総収入金額が、基準額の範囲内(第一種基準収入早見表を参照)のこと。

第一種のみ受付

市営住宅に入居登録できる方を収入金額によって、第一種・第二種に区分してありますが、基準と

基準収入早見表 (給与所得が1人の場合)

所得区分	給与所得者(総収入金額)
扶養親族数	第1種
1人	2,424,000～3,463,999円
2人	2,896,000～3,875,999円
3人	3,360,000～4,287,999円
4人	3,772,000～4,699,999円
5人	4,184,000～5,111,999円
6人	4,596,000～5,523,999円

※障害者控除、寡婦控除、その他特別な控除がない場合です。

市では、市営住宅の入居希望者登録受付を、七月二日(木)・三日(金)の二日間、午前九時～午後四時まで市役所七階E会議室で行います。

入居登録ができる方

入居登録できる方は、次の要件をすべて満たしている方です。

▼市内に住所または、勤務場所があること。

▼現在、同居しているか、または同居しようとする親族(内縁関係および婚約者を含む)があること。

▼住宅に困っていることが明らかなこと(自己所有の住宅、住宅都市整備公団、住宅供給公社、市営・市営住宅に居住している方は登録できません)

▼昨年の六月から今年五月までの総収入金額が、基準額の範囲内(第一種基準収入早見表を参照)のこと。

第一種のみ受付

市営住宅に入居登録できる方を収入金額によって、第一種・第二種に区分してありますが、基準と

市営住宅の入居登録

受付は7月2日・3日



市営プール

6月27日(土)から泳げます

子どもたちに負けません！
昨年の婦人水泳教室から

市営プール開場期間等

開場期間	開場時間	使用料金
6月27日(土)から7月19日(日)まで 土、日曜日のみ	午前10時から 午後5時まで 注：午後5時は退場する時間です。	○2時間以内 (入場から退場まで) 大人 200円 高校生 100円 小中学生 50円 2時間を過ぎた場合には1時間につきそれぞれの料金の半額をいただきます。 ○コインロッカー 1回 50円
7月20日(月)から8月31日(月)まで 8月5日を除き毎日		

※身体障害者の方、付添を要する身体障害者の付添人の方および市外の方は、上記の料金とは異なります。

交通

▷川越駅東口から東武バス神明町車庫行、または川越駅西口から国際興業バス神明町車庫行、札の辻下車。札の辻から市役所前をとおる徒歩約13分。

▷本川越駅から西武バス大宮行。市役所前下車。徒歩約10分。

※駐車場は、30台分しかありませんので、なるべくバスかその他の交通機関をご利用ください。

お問い合せは、川越市公園管理事務所(郭町2-13-1 ☎22-1301)へ

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。青い空に入道雲、セミの鳴きかう中で、水を得た魚のようにプールではしゃぐ子供たちの姿が見られるのもすく……。市民の皆さんが望みの市営プールが、六月二十七日(土)から利用できることになりました。ご来場をお待ちしています。

次のことに——
ご注意ください

▼八月五日(水)は、中学校水泳大会のため、一般の方は利用できません。

▼天候不良(雨天など)の場合は、開場時間を短くしたり、中止することがあります。また、台風による被害を受けると、整備のため休むことがあります。

▼係員の指示やプール場内の注意事項を守ってください。

▼日焼け止めオイル類は、使用しないでください。

▼荷物は、必ずコインロッカーに入れてください(一回五十円)。

▼入場券の販売は、午後四時終了します。

▼小学校入学前のお子さんだけの入場はできません。必ず二十歳が限度でしょう。

以上の方が付き添ってください。一人で二人のお子さんをみるのが限度でしょう。

▼コインロッカーを使用しないと、衣類などが紛失するおそれがありますので、小学生、特に低学年のお子さんには、コインロッカーの使い方をよく教えてください。

▼呼び出しは、直接本人を電話口に出すこととはできません。

▼忘れ物は、直接プールへ行ってください。電話番号が書かれてあれば、ご連絡します。

家族の方へお願い



簡易保険・郵便年金

作文・写真作品募集

催し

16ミリ映写機

操作技術講習会

ル 定員：各回百二十人 ※希望者は当日直接会場へ

一般相談：家庭および社会生活上の心配ごと、法令、社会慣習などの問題に関すること

母子家庭のみなさんが抱えている、問題、悩み事などお気軽にご相談ください。秘密厳守。日時：毎週月・水・金曜日、午前九時～午後四時

勤労者歩くセミナー

視聴覚教育ボランティアの育成のための映写機操作講習会。日時：六月二十日(土)、午前九時四十分～午後五時

自分史のはしり、とおく江戸の世の「榎本弥左衛門覚書」から、昭和の激動の記録、心に残る歌集、句集、ふるさと川越を描く現代かわら版など、川越を中心とした自

無料登記相談

巡回相談

学習教室生徒募集

高齢者事業団

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

税制改正講習会

農業委員会

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

市立図書館の催し

子ども映画会

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

菊づくり講習会

霞ヶ関公民館

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

愛犬家の皆さんへ

マナーを守りましょう

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

献血にご協力を

市役所健康課管理係

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

一般健康診査

個別で実施

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の犬の所有者は、毎年1回登録の申請と狂犬病予防注射を受けさせなければなりません。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

調理師・製菓衛生師試験

試験日…7月29日(水)

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯みがき教室

栄養士といっしょに親子でおやつ作りを楽しみましょう。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

40歳の子宮がん検診(個別)

該当者には「受診券」を送付します。裏面の委託医療機関で受診してください。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

妊婦教室

安心して出産を迎えるために、心の準備をしておきましょう。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

幼児のおやつと歯みがき教室

栄養士といっしょに親子でおやつ作りを楽しみましょう。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。

巡回市民相談

母子家庭 困りごと相談

スポーツ教室

歯科保健相談

歯を失う原因のほとんどが、歯槽膿漏とムシ歯です。



笠幡・藤井善男 (75歳)

明治のめがね

亡母の教え

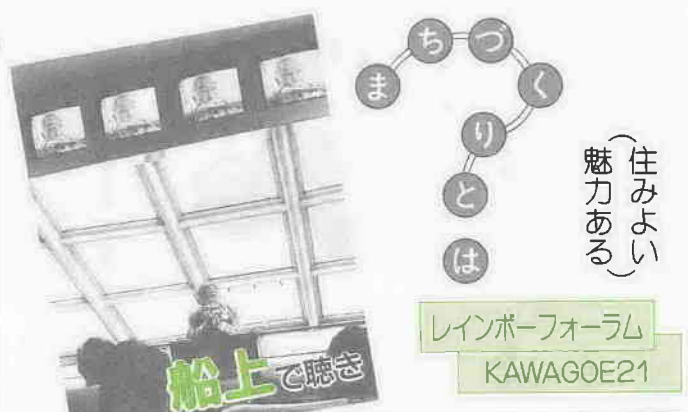
仏壇の引き出しから忘れていた父の金縁めがねが出てきました。もう私も両親よりはるかに長生き



上寺山・帯津尚子さん(15歳)の作品

川

歌い、奏でる心にハンディキャップなどないはず。当日のステージはきつとすばらしいでしょうね。※当日売りの切符(三百円)あり。お問い合わせは同実行委員・岡田文字さん(☎35-3185)または町田初枝さん(☎23-1293)へ。



レインボーフォーラム KAWAGOE21



車内で語る

（株）川越青年会議所は5月23日「レインボーフォーラム」を開催。各種市民団体がJR東日本特別列車・スーパーエクスプレスレインボー号に乗り、横浜に向けて川越駅を出発。遊覧船上では同市の民間活力を生かしたまちづくりを聞き、帰りの車中では川越のまちづくりに様々な意見が就出。市内に入るところには、今後も互いに知恵を寄せあおうと「まちづくりネットワーク」宣言がされました。

をして老眼鏡は欠かせぬもの、使うのにはちよつと躊躇するようない代物でした。いつそ錆つぶしたらと考え貴金属店へ行きました。めがねの玉を外して小さなばかりで24Kと刻印のある枠を量りながら店主は「結構なものですが」と切り出し、「指輪にするならいくら、ネックレスなら加工せず相応な既成品と交換しましょう」と言うのです。いざこれにせよ一度家内と相談のため玉を外したまま持ち帰ることにしました。

帰りがけ懸念な眼鏡店の前を通りましたので、ついでに寄りました。すると店主は「これは貴重品です。今時こんな枠を造る職人は

いないですよ。明治のめがねでつぶすなんてもったいない」と。それならば私の在宅専用にするかと考え直しました。すると店主は「こんなきやしゃなもの、しよつちゅう使つてはこわしてしましますよ」とまた注意するので、特注しなければ……と教えられ私はあわてて貴金属店へ戻る仕末でした。

持帰つてまた仏壇の引き出しへ納めるときでした。ふと仏壇の中の両親の遺影を眺めて気付いたことでした。父がそのめがねをかけているのは当然ですが、別の写真の母の顔にもそのめがねがあったのです。そうでした。父に先立

行事料理ブックをプレゼント



▶送り先 官製ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号記入のうえ 〒356 川越市今福481-3 福原公民館「料理ブックプレゼント」係へ。
▶締め切り 6月20日(出) [当日消印有効]
▶発表 品物の発送をもってかえさせていただきます。
▶問合せ 福原公民館 (☎42-5005)

越初のコンサート

公演まであと4日

前回の広報川越でもお知らせしたように「みんな輝けコンサート」公演が、いよいよ六月十四日と迫ってまいりました。障害をもつ人も、もたない人も一緒に音楽を楽しみ、喜びを分かち合おうというこの企画、そもその発端は昨年六月にさかのぼります。当時、障害者の作業施設を市内に建設しようと運動をすすめていた「いものこ作業所をつくる会」の会員から、家へ閉じこもりがちで障害者が外へ出ていけるようなきっかけづくりはできないものかと思ひが出されました。これを聞いた地元音楽関係者、障害者団体の協力により、音楽会が提案され、今回、川越で初の試みとなったわけです。

歌う心にハンディなし

当日は、市民会館で午後一時に開演。途中三分の休憩をはきみ四時までの大公演となります。出演団体は、県立盲学校、養護学校生徒を始めとして約二十団体、三百人。合唱、日本太鼓、バンド演奏のほか、地元出身フォーク歌手・高橋べんさんも応援に駆けつけ、とても楽しくなりそうです。五月二十四日、川越小体育館では、本番さながらの最後のリハーサル。生き生きとした表情で準備に駆け回るお母さんたち。それにこたえるかのように熱演のこどもたち。当日のフィナーレに歌うテーマソング「この街の空に」の一節「……私はこの街の空に、幸せな夢を描きましょう……」は、館内に大きく響き渡ります。



心をひとつにしてのハーモニー

県民ミニギャラリー

6/10~30の催しもの
本川越駅前戸田ビルで

★ときわ同人会油彩展
4人展として約20点。
とき…6/10(水)~16(火)、AM10:00~PM6:00 (初日はPM1:00から、最終日は正午まで)
問合せ…三重野陽子(☎32-1958)

★笹かご展
日本画をおりませ約50点。
とき…6/19(金)~21(日)、AM10:00~PM6:00
問合せ…小島文子(☎46-8906)

★新穂樹社 埼玉支部展
主に風景の油・水彩画約20点。
とき…6/24(水)~30(火)、AM10:00~PM3:30 (初日は正午から、最終日はPM2:00まで)
問合せ…坂本 玄(☎32-1836)



翼にはWIND(風)の頭文字が



鈴木 さんの

ユニークなのは、その電気の使い方。そよ風で起こした電気はバッテリーにため、研究室の照明、工具にその都度充てます。まさに、次の研究エネルギーを自ら作りだしているわけです。鈴木さん、太陽熱発電成功の際はまた取材させていただきますね。

- 少年野球・川越シャトル(硬式) 小学生の男子随時募集中。オーディションは六月十四日(日)、二十一日(日)、午前九時三十分、市役所前へ集合。無料。軽装・クラブ持参。問合せ先：布施則之(☎24-0622)
- 少年野球・初雁全川越(硬式) 中学生の男子随時募集中。オーディションは六月十四日(日)、午前九時、市役所前へ集合。無料。軽装・クラブ持参。問合せ先：佐久間善治郎(☎43-4713)
- 川越市吹奏楽団 毎週土・日曜日、午後六時~九時、市農業センターで練習。入会金五百円。月千円。申込・問合せ先：菊地浩久(☎46-8084)
- ホワイトゲートセレクトバンド ジャズ・フュージョンのバンド次のパートを募集中。トランペット・トロンボーン・バリトンサックス・ギター・ベース・ドラム。毎週日曜日、日中、主に農業センターで練習。申込・問合せ先：千葉春人(☎31-7998)
- かすみ詩吟クラブ 毎週月曜日、午後七時三十分~九時三十分、霞ヶ関公民館で例会。月二千円。申込・問合せ先：富田 花(☎32-8928)
- 仲間になりませんか バドミントンクラブ・だるま 毎週金曜日、午前十時~正午、芳野台体育館(サンライフ川越隣り)で練習。月千五百円。申込・問合せ先：後藤幸子(☎44-9550)
- ジャズ体操クラブ・さくら草 毎週火曜日、午前十時~十一時三十分、芳野台体育館で練習。月二千円。申込・問合せ先：桑田光子(☎35-5571)
- わこジャズ体操クラブ 婦人が対象。毎週水曜日、午後七時三十分~九時、大東公民館で練習。月千円。申込・問合せ先：村上とみ子(☎45-6863 午後四時以降)
- フォークダンス初心者教室 六月十六日~七月二十八日の毎週火曜日、午後七時~九時、川越第一小学校体育館で練習。千円。申込・問合せ先：内山千代子(☎22-3236)
- 民謡クラブ 南公民館登録の民謡クラブ。毎月第二・四土曜日、午後七時~九時、南公民館で練習。月千円。申込・問合せ先：斎藤久三(☎22-4524)

健康



一日三十種以上の食品をとることを目標に
▽タンパク質を十分に

「健康」とは、「病気でない」というだけでは不十分で、毎日の生活が支障なくできるといふことも必要な条件です。

私たちの健康度にはかなりバラツキがあり、年齢が加わるにつれて、バラツキは広がっていきます。

このバラツキは、毎日の健康管理の差であるといっても決して過言ではありません。年は自分でとるもので、健康度がその人の本当の年齢といえます。そして、上手な健康管理こそが長寿への道といえましょう。

健康にとって、最も大切なことは食生活です。そのポイントは

- ▽腹八分目を守る
- ▽規則正しい時間に食事を
- ▽好き嫌いをなくす
- ▽バランスのとれた食事を
- ▽楽しい雰囲気ですべてを囲む
- ▽バランスのとれた食事をとるためには、次のことを考えたいもの

上手な健康管理を

栄養・休養・運動がポイント

- ▽ビタミン、ミネラルの豊富な野菜を多く
- ▽食物繊維の多いもの(野菜、果物、いも類など)
- ▽不足量のカルシウムを多目に(牛乳、乳製品、小魚、大豆、海藻類、ごまなどがよい供給源です)
- ▽塩分と甘いものを取りすぎない(塩分は一日一〇g以下に)
- 「十分な休養を」
- 休養をとることも必要なことです。そのためには、睡眠をしっかりとりたいものです。
- 「適度な運動を」
- 適度な運動も必要です。体が汗ばむ程度に体を動かすこと。自分の体調にあわせて、毎日少しずつでも続けることに意義があります。
- 「健康チェックを」
- 機会を見つけて、健康診断を受けることも大事なことです。また、家族の健康ファイルを作って、病歴や健康状態を記録しておく健康管理に役立つでしょう。

川越の伝説

くぼ稲荷

(松江町)

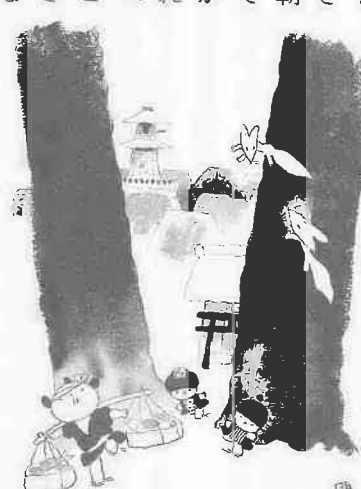


くぼ稲荷には、二本の大きな銀杏の木があるところから銀杏くぼとも、また、出世稲荷とも呼ばれております。

むかしのお話です。くぼ稲荷さまを熱心に信仰している魚屋さんがおりました。ある日のこと、商いのことで桶川の宿まで出かけて行きましたが、遅くなりましたので一泊することにしました。明日は早くから商売がありますので、朝早く出かけよう準備をして寝ました。ところが夜中のこと、狐があらわれて「この宿を早立ちすると災いがある」と、夢のおつけまにちがいな

がありまして。そこで、魚屋さんは日が昇るのを待って、お昼すぎにゆっくりと宿を出ました。すると途中、若い娘が狼におそわれたあとが見つかり、おおせいの人がさわいでいました。魚屋さんは、もし朝早く出かけていたら、私が狼におそわれていたろう。

「川越の伝説」から引用



さし絵・文 池原昭治氏

俳句



すみれ俳句会

良寛のやさしき書体燕来る

砂 熊倉 ハナ

ひとり吹く笛をかすかにみどりの夜

砂 北原まつゑ 手文庫にも風含ませて梅雨入まへ
 急流を避け水馬の小天地 小室 平野 直子
 新宿町五 高山 里吉 記念日の主あぬ夕べ鉄線花
 志多町 片山 茂子 青嵐ゲートボールに声若し
 静寂の水面ひとすち通し鴨 寿町一 服部 正雄
 新宿町六 川畑 良子 待望の雨に草木の茂みかな
 霞ヶ関東三 岡 仁子 豊田本 落合 雅風
 ひとときの触れあふ園や白日傘 木洩陽は羅漢の顔をゆるがして
 小室 田島 秀代 増形 奥富 栄一

大東俳句会

桐の花素直に育つ娘は二十歳 増形 岡田 きよ
 蜂の来て藤の一房のみ揺るる 豊田新田 伸 操
 風薫る祚宜の木杵や高麗の宮 南大塚 山田 宗真
 山清水絶やさぬ池の花菖蒲 南大塚 島田 国雄
 山若葉板碑に文字の掠れいし 南大塚 清水 一水
 不器用に巣立ちし燕電線に 豊田本 原田 水青

毎週火曜日 PM 5:30 ~ 5:40 38ch

月	日	タイトル
16	火	ノーマア・放置自転車防止条例スタート!
23	火	障害をもつ人も、もたない人もみんな輝けコンサート
30	火	気ままに川越 小さな旅シリーズ⑬

川越

これからの放送予定

編集日記

ムシムシ、ジメジメの梅雨……。六月の花といえは紫陽花。こまつぶのようなつぼみを、しとしと降り続ける優しい雨にぬらしている。市内の学校ではブルー開きも終わり、夏への準備が着々と進む。