

広報

こしがや

2月15日

昭和61年(1986) No. 752
毎月1日・15日の2回発行

- 発行/埼玉県越谷市役所
〒343 越谷市越ヶ谷4丁目2番1号
☎0489 (64) 2111
- 編集/企画部広報広聴課

メタセコイア

ここは北越谷の第5公園です。この公園は昭和48年5月に設置されたもので、そのとき植えたメタセコイアの木がこんなに大きく育ちました。メタセコイアは一名アケボノスギとも呼ばれる落葉針葉樹。若芽がもえ出す春は、もうすぐ近くまでやってきています。



「越谷とわたし」では、あなたの投稿をお待ちしています。内容はなんでも結構。字数は800字前後。

177 ◇◇

ホストファミリー体験記

つちやますみ
大房1006の4 土谷真寿美 (38歳)

昨年12月28日から1月6日まで、キャンベルタウン市青少年親善使節団の一員として来日したダミアン・ナザン・ホーキンス(14歳)を我が家にお預かりしました。初めはいろいろ心配もあり迷っていましたが、家族が積極的に協力を申し出てくれましたので思い切って引き受けさせていただきました。

越谷市民ホールでの歓迎会でダミアンと対面してから家に着くまで、お互いにどうなることかと心配で胸がいっぱいになりました。家に着くとすぐにダミアンはオーストラリアのコインやパンフレット、家族の写真などを見せてくれたので、すっかり話が弾み、子どもたちとも打ち解けることができほっとしました。

日本の家庭のお正月を体験したいということで、すべてのことに対してとっても意欲的でした。食事のことに「ちょっと待って」と言っては写真を撮ったり、料理の名前や味付けのことを詳しく日記につけていました。お魚はやはり苦手ですが御飯は大好きで、来る前に練習したというはしの使い方も上手でした。中1の長男と一緒にの寝室でしたが、夜遅くまで話し声が続き、英語もよく話せないのにとどうしたのかと聞くので「分からないので何回も聞いていた」そうで、笑ってしまいました。それでも辞書を片手に頑張っていました。お風呂にも最初は戸惑っていましたが、すぐに慣れて、二日目からは子どもどうしワイワイ楽しそうに入っていました。

お正月には市のマラソンに参加、初もうで、書き初め等、とても喜んでくれました。特に新年に行ったおり祖父から囲碁、将棋、花札等を教えてもらい興味深かったようです。最後にそろってスキーに行き、思いきり騒ぎ、あっという間の10日間でした。

市役所での「お別れパーティー」の後、成田へ出発するバスを見送ったとき、とても寂しく悲しい思いでした。帰国後、ご両親からいただいたお手紙の中に「越谷での生活体験は、ダミアンの一生の心の宝になるんでしょう」とありました。私たちホストファミリーにとっても貴重な体験ができたことを感謝すると同時に、小さな国際親善のお役に立てて本当に良かったと思っています。



ダミアンは3兄弟の長男、とてもしっかりしていました、と土谷さん



市の人口

(2月1日現在)

		前月比
総人口	25万5432人	407人増
男	12万8893人	224人増
女	12万6539人	183人増
世帯数	7万8247世帯	152世帯増

図書館

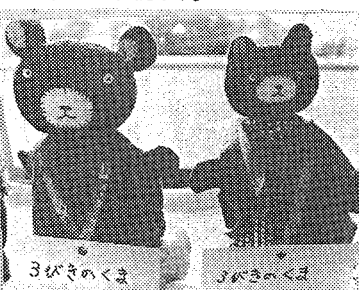
●ビデオコンサート「北島三郎vs谷村新司」
2月23日(日)午後2時～4時、市立図書館視聴覚ホールで、定員80名(先着順)。入場無料。対象は中学生以上の方です。

●映画会「ネバーエンディング・ストーリー」(字幕)
3月1日(土)・15日(土)・30日(日)、午後2時～3時40分。市立図書館視聴覚ホールで。定員80名。入場無料。整理券が必要です。整理券は3月1日分を2月25日(火)から、15日分を11日(火)から、30日分を25日(火)から図書館で配ります。対象は小学生以上です。

●松居直氏講演会
3月20日(木)午前10時～正午、サンシティ越谷市民ホール(ポルティコホール)で。演題は「子どもの心と絵本」。松居氏は子ども本の作家で、評論家でもあります。当日は20名くらいの保育室を設けますので、ご希望の方は清村千佳子 ☎86-4202 まで事前にご連絡ください。

●新しい利用券に書き換えてください
現在ご利用いただいている利用券の有効期限は、3月末日までです。引き続きご利用される方は新しい利用券に書き換えてください。登録のときは現在お持ちの利用券3枚が必要です。紛失された方、新たに登録される方は住所の確認ができるもの(運転免許証、保険証、お子さんは名札など)をお持ちください。3月4日(火)から受け付けます。

●「つくってみよう」人形劇用の人形展示
2月27日(木)まで、市立図書館展示ホールに人形劇用の人形たちが展示されています。これは「子ども会」の人形劇で使ったもの。「つくってみよう」と題して、各種工作用図書の案内もあります。ぜひご覧ください。



●自費刊行物をご寄贈ください
市内在住の方で、本を出版したり、グループで機関誌・同人誌を発行されている方、ぜひ図書館にご寄贈ください。いただいた刊行物は、市の貴重な資料として長く保存し、市民の皆さんにご利用いただきます。

Table with columns: 巡回日 (巡回日), 駐車場 (駐車場), 駐車時間 (駐車時間). Lists various library branches and their operating hours.

サンシティ 越谷市民ホールの催し

●サンシティ名画劇場「自転車泥棒」
2月21日(金)・22日(土)午後2時と6時の2回上映。イタリア映画「自転車泥棒」。監督、ヴィットリオ・デ・シーカ。入場料は500円。整理券が必要です。整理券は市役所正面玄関、各公民館、市立図書館、越谷青年の家、市民ホールにあります。



●昭和61年10月分ホール貸し出し抽せん
3月1日(土)午前10時に行います。利用ご希望の方は印鑑をお持ちのうえ、午前9時30分までに市民ホールへおいでください。問合せ 越谷コミュニティセンター ☎85-1111

募集します

●越谷市交通指導員
交通指導員は、奉仕精神に富んだ職務で、児童、生徒の安全確保や交通安全教育、その他交通安全全般にわたる仕事をいたします。

●第9回越谷健康マラソン祭
3月2日(日)午前10時スタート。健康(2キロ)、中学生は3キロ。対象は市内在住、在勤、在学の中学生以上の男女。市外の方も希望があれば参加可。北越谷駅西口から送迎バスを用意します。また、終了後「げやき荘」で交流会(入浴可)を行います。

●IYV記念スキーツアー
3月1日(土)・2日(日)、あたら高原スキー場で。対象は18～30歳の青年男女。定員50名、参加費1万円です。1日午前8時出発、宿泊はあたら高原少年自然の家。主催は市青年団。スキー、ウェアも貸し出します。申込み、問合せは教育委員会社会教育課、内線2725。

●健康・体力づくりのついでに 第13回市民レクリエーション大会
3月9日(日)午前9時30分開会。市立北体育館で。対象は市内在住の小学5年生以上の家族およびグループ。競技種目は①インディアカ、②グラウンドゴルフ、③ラケットニス、④ボールカロッティ、⑤⑥のどちらかを選択。どの種目も

●勤労者文化展は3月14日(金)から16日(日)まで、サンシティ越谷市民ホール(階下)で開催されます。部門は家族の部、一般の部(家族以外のグループ)、試合方法は当日決定。競技方法については当日、簡単な講習会を開きます。参加無料。用意するものは運動靴(上履き用、下履き用)、弁当、その他。問合せ、申込みは2月22日(土)正午までに、教育委員

●埼玉県障害者リハビリテーションセンター入所者
対象は肢体不自由者および内部障害者(じん臓・心臓・呼吸器等)の方で、職業能力の開発や日常生活動作の改善を希望する方(原則として身体障害者手帳をお持ちの方)。入所期間は原則として1年以内。訓練内容は工業、縫製、情報事務、機械工作、製図、印刷など。費用は、肢体不自由者1月額2万5200円、内部障害者1月額2万6100円です。所得状況により公費負担制度があります。

●文化財講習会受講生
3月26日(水)午後1時～4時30分(12時30分受付)。福祉会館2階第2会議室で。講演「郷土の歴史と伝説」市史専門委員本間清利氏。「越谷のみどり」アリアタミアホール・タム園長有龍龍雄氏。

●越谷地区労働講座
3月24日(月)・25日(火)・28日(金)、午後6時～8時。市役所第1会議室で。定員は50名。受講無料。労働時間短縮・休日・休暇、男女雇用機会均等法、労働者派遣法を学びます。講師は宇都宮大学講師松岡一郎氏。申

●障害児教育講演会
2月15日(土)、3月1日(土)午後2時～4時。2回にわたって、福祉会館第1会議室で。障害児教育に携わる方を対象に講演会を開きます。講師は精神発達障害指導教育協会、石井葉氏。

市役所の電話番号は 64-2111

●各種相談
●弁護士による法律相談
3月5日(水)・19日(水)午後1時～4時、春日部地方市民センター行政相談室(☎0487-372111、内線205)で。弁護士は関根昭治氏。予約が必要です(電話可)。

●税理士による税務相談
(毎月第1月曜日)
3月3日(月)午前10時～午後3時、市役所1階市民相談室で。内容は税に関する全般。問合せは広報広聴課広聴係、内線2214。

●勤労者住宅資金融資相談
2月25日(火)午前9時～正午、市役所1階市民相談室(内線2267)で。内容は、土地・住宅を購入し、新築、増築をしたい方に融資制度等についての相談および内容説明。対象は勤労者。相談にはできるだけ具体的な内容を提示ください。問合せは商工課、内線2260。

●各種相談
●弁護士による法律相談
3月5日(水)・19日(水)午後1時～4時、春日部地方市民センター行政相談室(☎0487-372111、内線205)で。弁護士は関根昭治氏。予約が必要です(電話可)。

●税理士による税務相談
(毎月第1月曜日)
3月3日(月)午前10時～午後3時、市役所1階市民相談室で。内容は税に関する全般。問合せは広報広聴課広聴係、内線2214。

この人



2月2日に行われた「越谷市なわとび大会」の時間とびで、一般の小学生、中学生、高校生、大学生、社会人を通じて最高の記録を作った。46分20秒間とび続けた 柴田恵美さん(平方在住)

「いままでは、いちばん長くて15分ぐらいしかとべなかつたけど、あのあと学校でとんだら30分ぐらいとべました。とんでるときは疲れちゃって早くやめたいなと思いつつ、それから途中でやめてもとてうれしかった。来年もまた出たいな」。平方小なわとび名人。国語と図工が好きな小学2年生。

●越谷市郷土研究会副会長石塚吉男氏による文化財めぐり(天徳寺・アリアタミアホール・タム・香取神社・安国寺・聖徳寺・清浄院)。

●越谷市郷土研究会副会長石塚吉男氏による文化財めぐり(天徳寺・アリアタミアホール・タム・香取神社・安国寺・聖徳寺・清浄院)。

●越谷市郷土研究会副会長石塚吉男氏による文化財めぐり(天徳寺・アリアタミアホール・タム・香取神社・安国寺・聖徳寺・清浄院)。

●越谷市郷土研究会副会長石塚吉男氏による文化財めぐり(天徳寺・アリアタミアホール・タム・香取神社・安国寺・聖徳寺・清浄院)。

●越谷市郷土研究会副会長石塚吉男氏による文化財めぐり(天徳寺・アリアタミアホール・タム・香取神社・安国寺・聖徳寺・清浄院)。

受け付けを始めます 61年度越谷市交通災害共済

昨年、市内で発生した人身、物件事故は3094件にもなります。死者は20名、負傷者は976名でした。こうした事故に備えるため、越谷市交通災害共済制度があります。この制度はわずかな加入金で、交通事故にあった会員の方を救済するために、お見舞金をお支払いしているものです。

【申込み方法】
61年度交通災害共済加入申込書を2月15日(日)、ご家庭に郵送します。市内の銀行本支店、信用金庫、農協本支店、地元自治会長(取りまとめは3月31日まで)、市役所内指定金融

【共済の期間】
61年4月1日から62年3月31日までの1年間。途中加入の方は受け付けした日から3月31日まで。市外に転出したときでも共済の期間中は有効です。

【対象となる交通事故】
自動車、バイク、自転車、電車、身体障害者用車いすなどに乗っているときの事故または歩行中これらの車両に衝突、接触した事故。*航空機、船舶などの事故は除きます。

【支給されない場合】
*共済加入者の故意または重大な過失(飲酒運転、無免許運転など)によるとき
*共済見舞金などの受取人の故意または重大な過失によるとき
*地震、噴火、津波、その他の非常災害によるとき

【申請期間】
今年小学校1年に入学する児童と4月1日現在で65歳以上の方(大正10年4月1日以前に生まれた人)には交通災害共済が越谷市からプレゼントされますので、郵送された加入申込書には、氏名は記入されなくても大丈夫です。氏名は記入されています。これらの方には別に送付いたします。

【見舞金の請求には次の書類が必要です】
1) 共済加入者証(領収書)
2) 交通事故証明書または交通事故自認書(交通事故自認書による場合は2万円が限度です)
3) 医師の診断書(越谷市の指定した診断書)
4) 印鑑
5) 銀行の口座番号(見舞金は交通事故の軽い自損でも見舞金支給の対象になります。どんな事故でも、すぐに交番警察署へ届け出てください。届け出が遅れると交通事故証明書が出ない場合がありますので、ご注意ください。

【死亡の場合】
前記の書類の他に死亡診断書または死体検案書、見舞金受取人の印鑑証明書を提出してください。
【見舞金】
負傷の程度により表のとおりです。問合せ 生活安全課 内線2153

【共済加入金】
大人、小人も年間600円(途中加入の方は残月×50円月額)。
▽今年小学校1年に入学する児童と4月1日現在で65歳以上の方(大正10年4月1日以前に生まれた人)には交通災害共済が越谷市からプレゼントされますので、郵送された加入申込書には、氏名は記入されなくても大丈夫です。氏名は記入されています。これらの方には別に送付いたします。

【支払された額とは違います】
皆さんは、国民健康保険や退職者療養の請求に基づいて作られています。実際の請求額には違いがあります。

等級	負傷の程度	給付金額
1級	事故の日から死亡までの期間が6か月以上	1,300,000円
2級	治療期間が5か月以上	220,000円
3級	治療期間が4か月以上	160,000円
4級	治療期間が3か月以上	140,000円
5級	治療期間が2か月以上	100,000円
6級	治療期間が1か月以上	60,000円
7級	治療期間が1週間以上	42,000円
8級	治療期間が1週間未満	20,000円
9級	治療期間が1週間未満	13,000円

*特別共済見舞金は、交通事故により負傷し、治ったとき身体障害者福祉法施行規則に定める1級または、2級に該当する障害が存する場合は、他の見舞金と別に800,000円支給されます

【共済加入金】
大人、小人も年間600円(途中加入の方は残月×50円月額)。
▽今年小学校1年に入学する児童と4月1日現在で65歳以上の方(大正10年4月1日以前に生まれた人)には交通災害共済が越谷市からプレゼントされますので、郵送された加入申込書には、氏名は記入されなくても大丈夫です。氏名は記入されています。これらの方には別に送付いたします。

【支払された額とは違います】
皆さんは、国民健康保険や退職者療養の請求に基づいて作られています。実際の請求額には違いがあります。

【死亡の場合】
前記の書類の他に死亡診断書または死体検案書、見舞金受取人の印鑑証明書を提出してください。
【見舞金】
負傷の程度により表のとおりです。問合せ 生活安全課 内線2153

【死亡の場合】
前記の書類の他に死亡診断書または死体検案書、見舞金受取人の印鑑証明書を提出してください。
【見舞金】
負傷の程度により表のとおりです。問合せ 生活安全課 内線2153

【死亡の場合】
前記の書類の他に死亡診断書または死体検案書、見舞金受取人の印鑑証明書を提出してください。
【見舞金】
負傷の程度により表のとおりです。問合せ 生活安全課 内線2153

けやき荘だより



3月の巡回バス日程表

日(曜)	地区名	日(曜)	地区名
1日(土)	北越谷駅西口	17日(月)	休館
2日(日)	健康マラソン祭	18日(火)	蒲生 A・柳
3日(月)	休館	19日(水)	蒲生 B
4日(火)	桜井 A	20日(木)	市老連囲碁・将棋大会
5日(水)	桜井 B	21日(金)	休館
6日(木)	桜井 方 A	22日(土)	北越谷駅西口
7日(金)	増林 A	23日(日)	休館
8日(土)	臨時休業	24日(月)	北越谷駅西口
9日(日)	「けやき校」閉校	25日(火)	市老連役員会議
10日(月)	休館	26日(水)	蒲生 C
11日(火)	増東 B・谷袋	27日(木)	蒲生 D
12日(水)	大萩	28日(金)	大相模
13日(木)	出羽	29日(土)	館内工事のため休館
14日(金)	休館	30日(日)	休館
15日(土)	北越谷駅西口	31日(月)	休館
16日(日)	北越谷駅西口		

*3月2日と9日は関係者以外の方は、利用できません。3月11日～16日は「けやき学校文化祭」を開きます

北越谷駅西口←→けやき荘バス運行時刻表

	火～金	土・日・月		火～金	土・日・月
北越谷駅西口発	10:10	9:30	けやき荘発	14:30	13:30
		10:30		14:30	14:30
		11:30		15:30	15:30

問合せ けやき荘 ☎65-5822

福祉手当が 変わります

障害児福祉手当

現在、「福祉手当」を受けている方は、20歳未満の方には継続して支給されます。ただし、名称が「障害児福祉手当」に変わります。内容はこれまでと同じ(半当月額1万1500円)で、再申請の必要はありません。

特別障害者手当

20歳以上の方で、現在「福祉手当」を受けている、いかににかかわらず、次の3つのすべてに該当する方に「特別障害者手当」が支給されます(半当月額2万0800円)。

- 身体または精神の重度障害により、常時特別の介護を要する状態であること(国民年金障害年金1級程度の障害が2つ以上あること、あるいは
- 現在、在名の重度障害者に支給している福祉手当が、特別児童扶養手当等の支給に関する法律の改正により、4月1日から次のように変わります。
- 障害児福祉手当
- 現在、「福祉手当」を受けている方で、20歳未満の方には継続して支給されます。ただし、名称が「障害児福祉手当」に変わります。内容はこれまでと同じ(半当月額1万1500円)で、再申請の必要はありません。
- 特別障害者手当
- 20歳以上の方で、現在「福祉手当」を受けている、いかににかかわらず、次の3つのすべてに該当する方に「特別障害者手当」が支給されます(半当月額2万0800円)。
- 身体または精神の重度障害により、常時特別の介護を要する状態であること(国民年金障害年金1級程度の障害が2つ以上あること、あるいは

ご利用ください

入浴サービス

越谷市では、寝たきりのお年寄りに入浴サービスの事業を行っています。市内に住む、在宅の60歳以上のお年寄りで、入浴が困難な方のいらっしゃるご家庭 問合せ 障害・児童課 内線2102

福祉環境整備 要綱協力施設

ご協力いただいた施設名、整備状況は次のとおりです。

- ▽ホテルミカド(有)伊原商事(大泊809)スロープ、自動ドア、階段エレベーター、カウンタ、浴室、便器等

問合せ 障害・児童課 内線2102

新居舎に 移転します

越谷郵便局は局舎の増改築のため、仮設の局舎で営業していましたが、3月下旬に新居舎に移転します。新居舎所在地 大沢4の6の15 電話番号は変更しません 移転の日が決まりました、詳しいお知らせをします。

問合せ 越谷郵便局 ☎74-8284

有利になりました 住宅金融公庫

【個人住宅建設資金】
▽受付期間 3月5日(水)まで
▽融資額 従来の額に、さらに建築物の規模によって最高250万円を加算。木造住宅では700～960万円の融資が受けられます
▽融資利率 従来より引き下げられ、木造住宅で1.00.mまでは5.5%、1.45.mまでは6.4%、1.80.mまでは6.85%になりました

【住宅改良資金】
▽受付期間 2月28日(金)まで
▽融資額 従来より30万円増額し、300万円まで借りられます
▽融資利率 年6.0%
*別棟の物置・車庫・自転車置場等にも融資します
問合せは、銀行、信用金庫、農協等の金融機関へ。

みんなの国保

医療費通知をお送りします

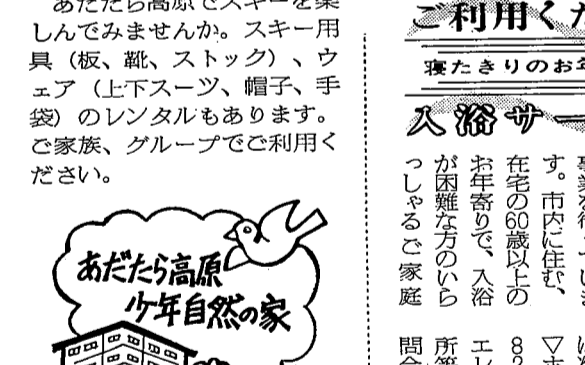
国保加入者の皆さんに医療費通知をお送りします。この通知は、皆さんが昨年11月に医療機関にかかったときの医療費の額のお知らせです。これは医療機関から越谷市への医療費の請求に基づいて作られています。実際の請求額には違いがあります。

この通知の医療費の額は、薬の容器代、往診時の車代、健康診断料、診断書料、入院時室料差額等および歯科保険外診療などの保険適用外の費用が含まれていません。また、この医療費の額は、その診療で保険適用となった費用の総額です。皆さんが医療機関などの窓口で支払った額とは違います。

皆さんは、国民健康保険や退職者療養の請求に基づいて作られています。実際の請求額には違いがあります。

内線2112・2113

あだたら高原 少年自然の家



<2月・3月の開所日>
2月22日(土)～24日(月)、
27日(木)～3月3日(月)、
6日(木)～10日(月)、13日(木)～17日(月)、20日(木)～24日(月)、27日(木)～31日(月)

問合せ 教育委員会社会教育課 内線2725

あだたら高原でスキーを楽しんでみませんか。スキー用具(板、靴、ストック)、ウェア(上下スウェー、帽子、手袋)のレンタルもあります。ご家族、グループでご利用ください。

早期発見が決め手です

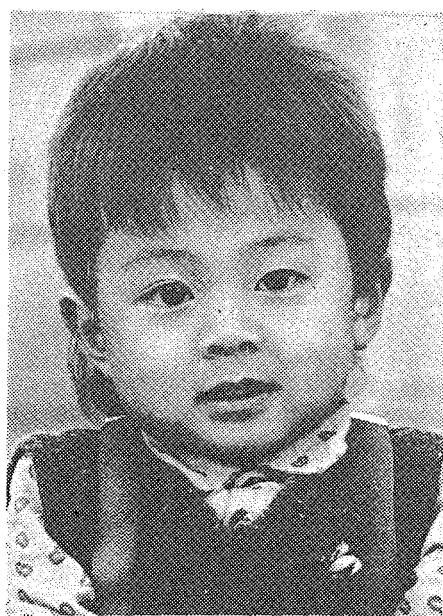
胃ガンの集団検診

保健課では、左表の日程で胃ガン集団検診を行います。ガン年齢といわれる40歳以上の方、一度も検診を受けたことのない方はぜひ受けましょう。

検診の方法
①胃カメラ・X線併用検査...胃の中をカメラで撮影しその後、食道と十二指腸をレントゲンで撮影します

胃ガン検診の日程
月 日 (曜) 会 場
4月4日(金) 柳生公民館
5日(土) 蒲生公民館
6日(日) 蒲生公民館
7日(月) 蒲生公民館
8日(火) 蒲生公民館
9日(水) 蒲生公民館
10日(木) 蒲生公民館
11日(金) 蒲生公民館
12日(土) 蒲生公民館
13日(日) 蒲生公民館
14日(月) 蒲生公民館
15日(火) 蒲生公民館
16日(水) 蒲生公民館
17日(木) 蒲生公民館
18日(金) 蒲生公民館
19日(土) 蒲生公民館
20日(日) 蒲生公民館
21日(月) 蒲生公民館
22日(火) 蒲生公民館
23日(水) 蒲生公民館
24日(木) 蒲生公民館
25日(金) 蒲生公民館
26日(土) 蒲生公民館
27日(日) 蒲生公民館
28日(月) 蒲生公民館

*車でのご来場はご遠慮ください



拓身くん(1歳7ヵ月)

泉谷江身・三喜子さんの長男(蒲生東町13の14)

「最近、保育園に通うようになりまして。とてもワンパクで怖いもの知らず。物によじのぼったりするのが好きで、手をケガしてしまいました。家では積み木ブロックで遊んでいます。健康で気持ちのやさしい、思いやりのある子になってほしいですね」とお母さん。

消費生活講演会

生活が豊かになったともいわれる現代。あなたは「節約」ということを忘れていませんか。物価の値上がり、打ち勝つためにもご参加ください。2月28日(金)午前10時~正午 越谷コミュニティセンター

4ヵ月児の育児相談

保健課による育児相談です。お気軽にご相談ください。3月6日(木)10月11日~20日生 13日(木)10月21日~31日生 20日(木)11月1日~10日生

母親学級受講生募集

母子の健康保持、増進を図るため、母親学級を開きます。日程、内容は左表のとおり。5日間で1コースになっています。対象は妊娠16週~23週の妊婦。時間は午後1時30分~3時30分、ただし歯科保健、妊娠中の栄養は午後1時~4時。テキスト「すこやかな子を産むために」・母子健康手帳・筆記用具をお持ちください。材料費300円。申込みは2月15日(土)~28日(金)に保健課(電話は午前中)。

学童保育室の入所受け付け

市では61年4月開所予定の千間台学童保育室に入所を希望する児童を受け付けます。対象 61年4月から千間台小に通学する1年生から3年生で、両親の就労等により放課後の保育が困難な家庭の児童 難な家庭の児童 定員 約30名

学童保育指導員を募集します

募集 若干名 申込み 2月17日(月)~28日(金)まで(履歴書一通(写真添付)をお持ちのうえ保健課へ) 問合せ 保健課(電話は午前中) 内線2103・2104

高血圧と日常生活

先ごろ越谷市内23の会場で行われた国民健康調査の結果について、越谷市医師会の集計によりますと、受診者6615名(35歳から64歳)のうち約15.5%の人が高血圧を指摘されました。成人病でいちばん多いのは高血圧症といわれていますが、このデータはそれを裏付けています。

高血圧症の原因はいろいろですが、約80~90%は原因のわからない本態性高血圧症で、あとはじん臓やホルモン系、神経系、心臓の血管などに異常が起るもので、二次性高血圧症といわれています。高血圧が問題となるのは、高血圧がながく続くと脳や心臓、じん臓などの細い動脈が徐々に変化し、血管壁がもろくなって血管が切れたり、血液の流れる内腔が狭くなったり、つまったりして酸素や栄養の供給が悪くなり、さらに他の因子も重なって脳出血、脳梗塞(こうそく)、老人性ばげ、狭心症、心筋梗塞、腎(じん)不全などの重い病気を起こすことがあるからです。他の因子としては加齢・老化、生活習慣・環境、食べ物などが考えられています。したがって高血圧症の場合、継続的な降圧剤内服などの治療とともに、毎日の生活のコントロールが大切となります。日本循環器管理研究協議会では、高血圧にかかわる日常生活の一般的な注意事項について次のように提示しています。

- ①塩分をとり過ぎない
- ②動物性油より植物性油を多めにする
- ③野菜、果物を豊富にとる
- ④米飯の過食を避け、魚、肉、野菜、大豆製品、海藻類などをとり入れ、各栄養素を含むバランスのとれた食事をとる
- ⑤酒、タバコ、刺激物、香辛料を控えめにする
- ⑥規則正しい生活をして過労、寝不足を避ける
- ⑦自分に適した趣味をもち気分転換をはかるなど、精神的、肉体的負担への対応を心がける
- ⑧適度な運動を毎日続ける
- ⑨定期的に体重を測定し太り過ぎないように注意する
- ⑩居間、便所の保温につとめ、冬季の外出に際して保温に注意し、急激な温度変化をさける
- ⑪入浴はぬるめぬるめに入る
- ⑫便秘をしないようにする
- ⑬房事過度にわたらぬ
- ⑭定期的に血圧測定その他の検査をうける

などの事項です。ただ、高血圧症でも軽度のもの、中程度のもの、重いもの、自覚症状のあるもの、ないもの、肥満や糖尿病、痛風、高脂血症を伴うものなど個人によってさまざまです。したがって上記の注意事項については、自分に適した、より具体的なことは、医師の指示をうけ、さらに自らの強い意志で、根気よく継続的に、希望をもって実行するよう心がけましょう。 越谷市医師会 石川茂

今日の休日当番医

2月23日 神明診療所(内・胃腸 皮膚・外・肛門科) 神明町3の38

母親学級の日程(3月)

3日(月) オリエンテーション・個別相談・妊娠中の保健(市役所第1会議室)
4日(火) 歯科保健・妊娠中の栄養(福祉会館第1会議室・料理教室)
17日(月) 妊婦体操・分娩・産褥期(福祉会館第1会議室)
18日(火) 家族計画・新生児の保育(市役所第1会議室)
24日(月) 沐浴実習・座談会(市役所第1会議室)

愛の詩基金

【愛の詩基金】1月分 1万円
【福祉課】1月分 1万円
【東町の植竹安維さん】1万円

市政に関する市民のみなさんの意見や提言

見や提言などを寄せていただくため、市政モニターを募集します。資格 20歳以上の越谷市民(公務員および市政モニター経験者を除く) 任期 昭和61年4月から62年3月 定員 20名

市長電話

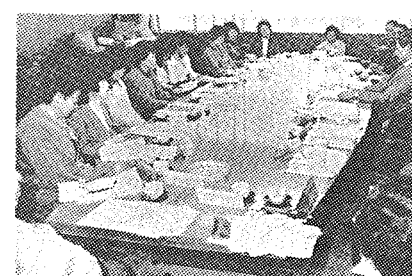
市長電話 64-2123 質問・提言・苦情・要望などをお寄せください

2月26日(水) 3月12日(水)

午前8時~8時30分(毎月第2・4水曜日) *通話は1人5分以内(必ず氏名・住所・電話番号をお知らせください) *話し中の場合はご容赦ください 問合せ 広報広聴課 内線2213・2214

市政にあなたの声を

市政モニターを募集します



市政モニター会議

市役所 市民のみなさんの意見や提言などを寄せていただくため、市政モニターを募集します。資格 20歳以上の越谷市民(公務員および市政モニター経験者を除く) 任期 昭和61年4月から62年3月 定員 20名 内容 施設見学会・研修会・会議などに出席し、市政についての意見や提言を手紙・アンケート・会議で発表する 謝礼 年1万2000円 申込み はがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号・居住年数・応募理由、また所属する団体・サークルがあれば名称・役職名を明記して市役所広報広聴課(〒343越谷市越谷4の2の1)へ 締切り 3月15日(土) 問合せ 広報広聴課 内線2214