



広報 KOGA NO.17

こが 古河



目次

- 2 生活習慣病予防
- 4 市政懇談会を開催
- 7 新春のつどい
- 10 遠きにありて

2

FEBRUARY

2007

肥満から始まる メタボリックシンドローム



▲適度な運動で健康な体を保ちましょう
(写真は昨年11月23日に開催された「ザ・ウォーキング&健康ジョギング」)

生活習慣病予防週間
2月1日～7日

最近ズボンがきつくなってきたというあなた。健康診断で「血糖値がやや高め」「血圧がやや高め」と言われたことはありませんか？ ちょっとぐらいなら大丈夫と思いがちですが、太り気味なら要注意。あなたは「メタボリックシンドローム」かもしれません。

怖いのは内臓脂肪型肥満

毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気——生活習慣病。肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化などがそれです。

最近になって、この生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満——特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)——が原因であることが分かってきました。この内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。具体的には、肥満に加えて、糖尿病、高血圧、

高脂血症といった生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態のことです。これらの危険因子はそれぞれ一つだけでも動脈硬化を招きますが、複数なることによって互いに影響し合い、動脈硬化を飛躍的に進行させます。

動脈硬化とは、血液中のコレステロールなどが血管壁に沈着し、血管壁が厚くなって弾力を失い、血流が悪くなり詰まりやすくなった状態のことです。動脈硬化は自覚なく進行し、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる危険な病気を引き起こします。

メタボリックシンドロームかどうかをチェック

腹部肥満

(内臓脂肪の蓄積)

腹囲(おへその高さ)

- 男性 85cm以上
- 女性 90cm以上

+

1 血清脂質(次の一方か両方が該当)

- 中性脂肪値 150mg/dl以上
- HDLコレステロール値 40mg/dl未満

2 高血糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl以上

3 高血圧(次の一方か両方が該当)

- 最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
- 最低(拡張期)血圧 85mmHg以上



腹部肥満に加えて1～3のうち2つ以上が当てはまるとメタボリックシンドロームです。

メタボリックシンドロームを 予防するためには

内臓脂肪型肥満になる最大の原因は、運動不足と食べ過ぎです。内臓脂肪は、たまりやすい反面、食生活や運動で減らしやすい脂肪でもあります。毎日の運動習慣や食生活の見直しで内臓脂肪を減らしましょう。

運動習慣

運動の時間がとれない人でも、日常のちょっとした工夫で意識的に体を動かせば運動量を増やすことができます。

- ・ エスカレーターやエレベーターを使わずに、階段を利用する。
- ・ 通勤途中や仕事の合間など、ちょっとした時間に体を動かす。
- ・ テレビを見ながらストレッチを実践。
- ・ 買い物は車を使わずに徒歩や自転車で。
- ・ 掃除は意外にエネルギーを消費するので、毎日こまめに掃除する。



内臓脂肪の消費には有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは体に十分な酸素を取り込みながら行うもので、ジョギング、サイクリング、水泳などがありますが、なかでもウォーキングが手軽でおすすめです。1日1万歩以上を目標にするとよいでしょう。

食生活

若いころと同じように食べていては、肥満にまっしぐら。肝心なのは食べ過ぎないことです。

- ・ 主食、主菜、副菜をそろえ、1日3食きちんと食べる。
- ・ 揚げたもの、炒めたものなど油を使った料理をできるだけ減らす。
- ・ 食物繊維をたくさん含んだ野菜や海藻は意識してたっぷりとる。
- ・ 甘い間食は控えめに。塩分も減らして薄味を心がける。
- ・ アルコールは適量で。日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本が適量です。

食材や味付けに関心を持って、よくかんで食べる。お酒も会話を楽しみながらゆっくりと飲む。そんな食習慣を身に付けましょう。



気になる人は健康推進課へ

「もしかしたらメタボリックシンドロームかもしれない」「運動をしていないせいか、体調が悪くて……」と、自分の健康が気になる人は市役所健康推進課へご相談ください。生活習慣の改善や、運動が必要と思われる人には、総和福祉センター「健康の駅」にあるヘルストレーニングルームでの運動をおすすめしています。ここでは、専任の健康運動指導士が親切に指導し、一人ひとりにあった運動プログラムを相談しながら作成し、無理のない運動方法を提案してくれます。

【問】本庁 健康推進課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-0110



▲「健康の駅」ヘルストレーニングルームでは、さまざまな内容の体操教室も開催しています

「健康の駅」

ヘルストレーニングルームの効果は？



小沼健次さん(磯部)

昨年1月に原因不明の体調不良に見舞われましたが、ここに通い始めて回復してきました。トレーニングを始めて3カ月ほどで体重が5kg減り、体脂肪も減りました。体が軽くなったと実感しています。以前は気分も沈みがちでしたが、ここにきてトレーニングしている人たちと話すとも気分も明るくなりますね。

大野和さん(駒羽根)

腰が悪かったので、ヘルストレーニングルームに通い始めました。ここでトレーニングを続けていたら、腰を曲げる動作がずいぶん楽になりました。また、以前は血圧が高めだったのに、運動をするようになって血圧が下がってきたのもうれしいですね。運動指導士もいい人ばかりで、分からないことは何でも聞いてトレーニングしています。



市民と行政の協働のまちづくりのために



▲市民の皆さんとの対話を大切にしています

地域での意見や要望を聞き、行政に反映させるため、市政懇談会が古河・総和・三和の各地区で昨年11月に開催されました。

懇談会には、自治会長、行政区長、町内会長などが出席。まちづくりや地域の安全に関するものなど、たくさんの質問・要望などが出されました。

その中の一部を紹介します。

【問】本庁 市民活動課☎92-3111

古河支所 市民活動課☎22-5111

三和支所 市民活動課☎76-1511

古河地区 会場 スペースU古河 文化的建物の保存

Q 古河は古くから城下町、宿場町として栄えてきたので、古い建物(店、倉庫、塀)が数多く残っています。しかし、個人で管理するには限界があるので、行政で修繕費を支給できないでしょうか。観光客も増えてきますので、文化的な建物のある街並みの保全をお願いします。

A 古河地区には歴史的に価値のある古い建物が数多く存在しており、これらの資源を活用することは、市の活性化を図る上でも大変重要です。市では、まちづくり交付金制度を利用して、有形文化財の建築物である坂長本店の蔵を活用します。具体的には、蔵を「お休み所」として修繕し、道しるべや観光案内版も設置

して、日光街道の宿場町としての歴史的街並みや鷹見泉石記念館、文学館、古河総合公園等への誘導を行いたいと考えています。また、明治初期に活躍した南画界の第一人者である奥原晴湖の画室が地区内に現存していることから、これを歴史博物館周辺に移築し保存活用したいと考えています。

なお、個人所有の古い建物(店、倉庫、塀)を市が修繕する制度はありませんが、歴史的建造物は市にとって貴重な財産ですので、保存すべきと思われるものについては、財政状況等を勘案した上で、今後検討していきます。



▲趣のある街並みを活用

市内の公園の管理

Q 古河市の公園の管理の中で、遊具や雑草、ゴミなど、どのような考えで管理をしているのかお聞きします。

A 市内には196カ所の公園があります。大きな公園は別ですが、各自治会の周りにある公園については、自治会に除草、清掃を依頼しているのが現状です。その中で、専門業者でなくてはできない場合には公園緑地課にご連絡いただければ、対応していきたいと思います。

遊具の点検ですが、合併前は古河地区では目視で年2回、総和地区は2年に分けて専門業者に依頼、三和地区は目視で点検していました。今年度については、古河地区の84カ所の公園の遊具を専門業者に点検してもらうように予算を計上しました。なるべく早く



▲きれいで安全な公園をみんなの手で

発注して、その結果を見て修繕していききたいと思います。

道路の冠水による交通障害

Q 緑町の中央を南北に通る下山・野木原線のうち、三杉郵便局前付近が豪雨時に溢れ、深さが大人の膝下まで冠水します。そのために自動車、通行人に交通障害が起きています。年に4・5回発生しているので対策をお願いします。

A 古河地区では近年の異常気象による局地的な豪雨や、急激な都市化により雨水の浸透エリアが減少して、各所に浸水被害が発生しています。

これを受け、市では本年度、北町地区に5100㎡の貯留能力を有する調整池を整備するため工事を進めています。この調整池が完成すれば、この付近の浸水被害は大きく解消されるものと期待しています。

この他の区域についても順次整備していきますが、整備には多大な費用と長い時間がかかりますの

で、計画的に進めていかなければなりません。ご質問の下山・野木原線の冠水による交通障害についても、全体での優先順位を考慮の上、事業区域の拡大を図りながら対応したいと考えています。

なお、当面の措置として国道125号線バイパス予定地に暫定的に素掘りの水路を設け、途中の雨水管渠に接続することにより雨水を向堀川に排水しようと検討しています。これにより、この付近の冠水は多少改善できるのではないかと考えています。

総和地区 会場 とねミドリ館

行政区組織の考え方

Q 行政区組織および地域割りについて、市ではどのように考えていますか？

A 現在、行政区組織は古河地区が自治会、総和地区が行政区と町内会、三和地区が行政区とそれぞれ構造が異なっています。市としては組織が一本化していることが望ましいため、3地区の自治組織の代表者会議等を開催し、再編の仕方を検討しています。その中で意見を参考に、古河地区と三和地区については小学校校区単位とし、総和地区については小学校区の代替として小学校と同じ数であり、行政区・町内会が分断されない消防団区単位に再編する案をまとめました。今後もまた、意見を聞きながら調整していきます。

接点開発の具体的展望

Q 接点開発について、用途・規模・予算・完成時期を具体的に教えてください。

A 接点地区については、平成9年に事業認可を受けましたが、10年たっても10%しか進捗していない状況です。用途については当初は優良住宅でしたが、新市建設計画ではその区域を文化・交流拠点として位置づけているので、その拠点づくりにふさわしい区域にしたいと考えています。そうなりますと用途についても変更することになります。

規模については、現在、約84.7haになりますが、平成18年度から仮換地の変更を含めて見直すことを考えています。

予算については、全体事業費が214億円で、そのうち113億円は保留地処分価格で見込んでいますが、再計算も必要と考えています。いかに歳入を増やして歳出を減らすかを今年、来年に向けて見直していきます。完成時期については、抜本的な見直しをするため、現段階では言えません。事業費をどうするか、仮換地をどうしていくか、財源をどうするかを分かり次第、開示していきます。



▲皆さんから貴重な意見をいただきました

筑西幹線道路の総和地区内 計画ルート

Q 総和地区における筑西幹線道路概略ルート図を見ると、駒羽根地内でS字状に2カ所もカーブがあり危険性も高く、幅員30mの幹線道路としてはより直線的にするのが望ましいと思われれます。どのような理由と過程で、このように曲がったのでしょうか。

A 筑西幹線道路は、旧岩瀬町(現桜川市)の国道50号・北関東自動車道岩瀬ICから、4号国道までの総延長約43kmの広域幹線道路です。このうち約14.5kmが古河市を通りますが、概略ルートの決定に際しては下記のような重要なポイントがあるため通過できる箇所が制限されてしまいます。また、直線的なルート設定が理想ですが、下記のような問題点が出てきてしまいます。

市としては、新4号国道から4

号国道までは通過交通というよりも都市計画街路と同じような役割を果たし、地元には波及効果が出たほうが良いので、県と市で協議した結果、概略ルートを決めた次第です。

三和地区

会場
三和支所

道路整備

Q 主要な道路は大體舗装されていると思いますが、細い道路についても改修をお願いしたいと思います。最近では道幅が4.7m以上で両脇に側溝がないと簡易舗装もしないとお聞きしましたが、旧三和町の時には簡易舗装で対応されていました。4.7mに満たない道路も、簡易舗装で対応をお願いしたいと思います。

A 現在、古河市の道路舗装状況は、古河地区85%、総和地区55.6%、三和地区50.7%と、三和地区の舗装率が低くなっ

○筑西幹線道路ルート決定のポイント

- ①新4号国道柳橋北交差点を起点とすること。
- ②東北新幹線の桁下の通過が可能であること。
- ③JR宇都宮線新駅予定地に接続すること。
- ④国道354号線と筑西幹線道路の交差する部分、新幹線からのカーブを考えると、磯部、釈迦付近を通らないとルートが取れない。

○問題点

- ①直線的なルートにすると、かなりの家屋があたってしまう。
- ②東西・南北に整備された県道や都市計画道路の主要道路と斜めに交差するため、市道や既存の土地をも斜めに横断してしまい、沿道の土地活用が図りづらくなり土地利用上問題がある。
- ③主要道路との交差が多く、平面交差では処理しにくいことから立体交差が多くなるため、沿道の活性化がさらに図りづらくなる。また、立体交差が多くなると事業費も増え負担が大きい。



▲意見・要望を市政に反映させます

ています。旧三和町の時は道路幅が4.8m以上で側溝を付けて整備していましたが、新市としては4.0m以上で片側側溝を付けて整備、5.0m以上で両側側溝を付けて整備ということで決定しました。

舗装については、簡易舗装で対応できないか内部で調整中です。

整備時期については、行政側で道路整備優先順位客観的評価数値により優先順位をつけることで考えています。

下水道

Q 現在、並木行政区内の各家庭では浸透式で下水の処理をしています。衛生的に非常に悪いと思います。平成9年度から役所に要望していますが、未定のままです。早急な下水道の整備は区民一同の要望です。安心して生活排水を流せる下水道の整備をお願いいたします。

A 並木地区は、公共下水道を整備することになっています。現在計画中の諸川東部地区からの幹線管渠に接続する予定ですが、並木地区の整備時期は現在のところ未定です。下水道について

は多額の費用と長い期間が必要です。新古河市になりましたが、旧市町で利用料金や制度の違いがあり、平成20年度に決定し平成22年度までに再編することと合併協議会で決められています。現在は、新市としての下水道の基本計画を策定中です。

ぐるりん号

Q 現在、古河地区ではバス3台で3コースに分け、古河地区内の公的施設を巡回していると聞いています。将来は三和地区、もしくは市内全域に拡張する計画はあるのでしょうか。

A 「市内循環バス」については、議会や市民の皆さんから総和・三和地区でも運行するよう要望が出ています。先進地の事例を見ますと、路線バスがなくなれば、地域に適した乗合運行手段を導入しているところもあるようです。今後、古河市全体への拡大にあたっては、どの地区でどのくらい需要があるか把握し、運行方式やルートはどうするのか、市民の皆さんの声を聞き、古河・総和・三和各地区のバランスや運行の効率性などを考慮し、検討していきます。



▲市内循環バス「ぐるりん号」

平成18年 第4回古河市議会定例会



平成18年第4回古河市議会定例会が12月12日～22日の日程で開催されました。

市長から提案された案件は、議案17件、認定1件、報告2件。全議案原案可決されました。

また、議会制度に関する特別委員会の最終報告を受け、最終日に議員提出議案「古河市議会議員の定数を定める条例の制定について」が提出され、原案可決。条例で定める古河市議会の議員の定数を30人としました。

主な市長提出議案

- 古河市教育委員会委員の任命につき同意を求めることについて
- 市道の路線廃止について
- 市道の路線認定について
- 古河市監査委員条例の一部改正について
- 古河市職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部改正について

○古河市公共下水道事業受益者負担に関する条例の一部改正について

○古河市立学校給食共同調理場運営審議会条例の一部改正について

○古河市立学校体育施設の開放に関する条例の一部改正について

○茨城県後期高齢者医療広域連合設置に関する協議について

また、正副議長の選挙が行われ、議長に秋庭克之氏、副議長に堀江久男氏が選出されました。



秋庭克之議長



堀江久男副議長

和やかに 新春を祝う

新年を祝う「新春のつどい」が1月10日、広域中央運動公園総合体育館で開催されました。出席者は議会議員、各種機関・団体の役員など約560人。式典では、市長の年頭のあいさつの後、市政功労者の表彰を行いました。これは、市の政治・教育などに功績のあった人を表彰するもので、今回は22人が表彰されました。

その後、「^{きんせいかい}公聲会」による木遣り、鏡開きと続き、全員で乾杯。会場内では賀詞交換が和やかに繰り広げられました。



▲立食パーティー形式で開催



▲功労者の表彰



▲市長が来賓と共に鏡開きを行いました

市政功労者

(順不同、敬称略)

自治功労

- 白戸洋一(西牛谷) 多年農業委員会委員
- 松沼憲治(水海) 多年農業委員会委員
- 鈴木光一(久能) 多年農業委員会委員
- 上田一雄(大堤) 多年統計調査員
- 福井俊一(本町一丁目) 多年三丁目自治会長
- 須永儀一(中央町二丁目) 多年西鷹匠町自治会長
- 伊藤 實(長谷町) 多年長谷本町自治会長
- 知久秀夫(東山田) 多年三和消防団員
- 菊田信夫(中田) 多年古河消防団員
- 岡部利幸(旭町一丁目) 多年古河消防団員
- 草間 清(桜町) 多年古河消防団員

産業功労

- 関 芳幸(東山田) 多年三和商工会役員

教育功労

- 小林賢二(本町一丁目) 多年学校医
- 長濱満男(久能) 多年学校歯科医
- 河口忠司(関戸) 多年学校歯科医
- 小林不律(長谷町) 多年学校歯科医
- 落合君江(高野) 多年学校薬剤師
- 井堀俊明(常盤町) 多年体育指導員
- 宇都木一郎(釈迦) 多年総和体育協会役員
- 生方良夫(柳橋) 多年総和体育協会役員
- 柿沼 寛(小堤) 多年総和体育協会役員

福祉功労

- 藤垣喜久枝(前林) 多年総和ボランティア協会役員

スポーツ大会で活躍

居合道で全国大会優勝

関展秀さん



昨年10月21日、北海道立総合体育センターで行われた第41回全日本居合道大会・都道府県対抗優勝試合に関展秀さん(諸川)が出場。六段の部で見事優勝しました。

中学校新人体育大会で活躍

関竜之介くん 青木あおいさん

若旅大貴くん

昨年11月10日、茨城県武道館(水戸市)で行われた茨城県中学校新人体育大会・柔道・剣道の部に次の選手が出場し、優秀な成績を収めました。

○柔道

- ・男子個人戦-55kg級 優勝
関竜之介くん(総和中2年)
- ・女子個人戦-57kg級 優勝
青木あおいさん(総和中2年)

○剣道

- ・男子個人戦 優勝
若旅大貴くん(総和中1年)

少林寺拳法大会で活躍

少林寺拳法三和支部

昨年11月26日、茨城県武道館(水戸市)で行われた平成18年度茨城県武道フェスティバル少林寺拳法大会に次の選手が出場し、優秀な成績を収めました。(敬称略)

○最優秀賞

- ・中学生団体の部
羽鳥真由美、佐川智英、佐川圭佑、小野竜成、大山哲哉、小島一弥、田崎壮宗、塚原卓也
- ・小学生単独の部
小島一弥
- ・中学生組演武
塚原卓也、小野竜成
- ・小学生2級の部組演武
並木毅、小島翼
- ・小学生見習い~7級の部
染野剛平、桜井雅弘

駅東口のモニュメントがピカピカに

12月13日、駅東口のシンボル「ゆきはな」の清掃が行われました。この清掃活動は、東京電力㈱古河営業センターの地域サービス事業の一環として例年行われているものです。通り行く人が見上げる中、ほこりの付いたモニュメントの天井や電球が、ピカピカに磨き上げられました。



▲作業は高所作業車を使って行われました

消防出初式を開催

1月7日、広域中央運動公園イベント広場・総合体育館で「古河市消防出初式」が行われました。今回は、古河・総和・三和の各消防団が合同で開催した初めての出初式。点検や放水訓練を行い、日



▲放水訓練

ごろの訓練の成果が披露されました。

また、この出初式で各種表彰の伝達も行われました。

受賞者

○消防庁長官表彰

1号報償 中村亮一さん(元三和消防団副団長)

2号報償 柏堂善信さん(元古河消防団第6分団分団長)、宮内昭博さん(元古河消防団第7分団分団長)

○日本消防協会長表彰

功績章 高橋栄さん(総和消防団団長)

○茨城県知事表彰

永年勤続功労章(勤続20年)

知久秀夫さん(三和消防団副団長)、菊田信夫さん(古河消防団本部分団長)



中村亮一さん 柏堂善信さん 宮内昭博さん



▶ロックフェラーセンターのクリスマスツリー



ニューヨークから 雪の華に想いを寄せて……

クリスマス……ニューヨークのマンハッタンにあるロックフェラーセンターには、大きなクリスマスツリーが飾られる。そして、雪の似合う季節になる。

アメリカに住み始めて13年が経つ。大学を卒業し、すぐにニューヨークで勤務。2年後、シアトルへ転勤。自然が多く、とても素敵な街で9年半を過ごした。

そして一昨年、第二の故郷になるニューヨークへ再び戻ってきた。第一の故郷は、もちろん私が生まれ育った街、古河である。

海外でスタートをきった社会人生活。いろいろな事が初めてだったあのころは、懐かしい思い出である。一見慌ただしくみえるニューヨークの街であるが、住んでみると意外と住みやすく、実は時間の流れがゆったりとしている一面もあり、しっかりと溶け込んでいる自分がいた。

マンハッタンは、川に囲まれた島である。世界の商業や文化の中心として、多民族でつくられる街。古河もまた水陸の交通の要所であった。日光街道の宿場町として、また渡良瀬川や思川の渡し場として栄え、常に新しい文化が持ち込まれてきた街。ちなみに、第三の故郷になるシアトルもまた、水陸の交通の要所である。そんな新しい風が流れ込みやすい風土がとても似ていて、自分に合っているのだと思う。

イルミネーションなどの飾りつけで、街中埋め尽くされるこの時期。六角形の雪の結晶をあしらったものを見つけると、古河を思い出す。下総国古河の藩主、土井大炊頭利位^{どい おおいのかみとしつら}によって研究され、日本で初めて雪の結晶を紹介した出版物、「雪華」……

現在では、世界中どこに行っても目にするこの六角形をした雪の結晶の様子が、自分の故郷とゆかりがあることを、とても光栄に思う。

小さいころ、父親と渡良瀬川の土手で見た、夜通しかけて降り積もった、

見渡す限りの真っ白な雪。手に取った雪が、しだいに解けてなくなってしまうことがとても不思議だった。

離れていても、この時期になると故郷を思い出す。

雪の華に、想いを寄せて……



アメリカ・ニューヨーク在住
荒川 晃一さん

人と人の触れ合いで地域をつくる 上辺見南町行政区

上辺見交差点の南に位置する上辺見南町行政区。この行政区では、年間を通してさまざまな活動をしています。

なかでも、多くの人が集まる催しの一つが、夏祭り。お囃子はやしと山車が行政区内を練り歩きます。子どもたちもたくさん集まり、山車を引いた子どもにはお菓子が配られます。これが、子どもたちの楽しみにもなっている様子。「大人と子どもの触れ合いの場としても、夏祭りを大切にしています」と区長の木村研一さんは話します。

毎年11月に行われる自主防災訓練も、多くの人が協力しあう催し。この訓練では、上辺見南町公民館で炊き出しを行い、15～16人でおにぎりを作って、内手下公園に運

びます。そして、公園で消火訓練を実施。消防署員の指導で、実際にオイルパンに油を入れて火をつけ、消火器で火を消します。そのほか、三角巾を使った手当の仕方も消防署員から教えてもらいます。「訓練は誰もが経験できるように、毎年実施しています。災害時には、知識よりも体で経験したことが役に立ちますから」と木村区長が話すように、いつ起こるか分からない災害に対して地域で万全の備えをしています。



▲威勢の良いお囃子が響き渡る夏祭り

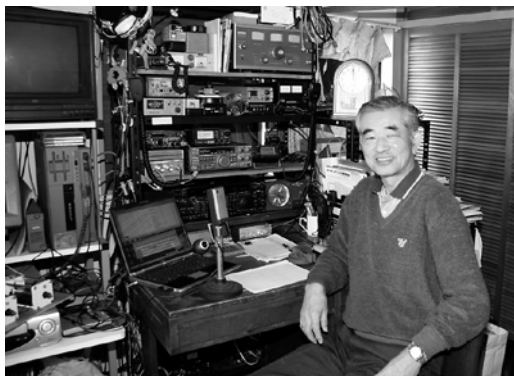
「どの催しも、共通の目的は人が集まり触れ合うこと。それが地域づくりには一番大切なことだと思います。今後も、触れ合いのある催しを増やしていきたいと思っています」と木村区長は話していました。

My Hobby

無線の魅力は遙か遠く見知らぬ人との出会い 深津義徳さん

古河アマチュア無線クラブの代表を務めている深津義徳さん。スイッチやダイヤルがたくさんついた機械が積み上げられた机の前に座り、慣れた手つきで操作をしながらアマチュア無線の魅力について語ってくださいました。

アマチュア無線は仕事や金銭上の利益目的での運用は禁止されており、使用するには国が認める「無線従事者免許」が必要です。無線での交信には気象条件や環境が影響するため、経験にもとづく“カン”で状況を読んで電波をキャッチします。その結果どこの誰と交信できるか、可能性は未知数。交信の後は交信証と呼ばれるカードを交換するのが習わしで、世界各地から個性豊かなカードが届きます。



▲机の上の無線機が遠く海外ともつながっています

「今は無線従事者免許の試験が簡単になり、無線機も昔に比べ安価になってきました。アマチュア無線への敷居は確実に低くなっています。楽しみ方もいろいろあるし、ぜひ多くの人に挑戦してもらいたいですね」

高校三年生のときに初めて取得した無線免許証を、今でも大切に保管している深津さん。ラジオの分解から始まり、自分が発信者になれる無線に憧れた少年時代。それから長い年月がたち、電話やインターネットが発達しても、アナログで不安定さの残る無線の魅力が色あせることはありません。専門用語をあやつる頭とモールス信号を打つ手首を駆使し、今後も自分のペースで楽しんでいきたいそうです。

朝の冷たい空気に吐く息も白く、厳しい冬の寒さが続きます。しかし広域中央運動公園ではそんな寒さにも負けずに、ジョギングやウォーキングなど元気に運動する姿があらこちらで見られます。今回はそんな公園内にある「広域中央運動公園温水プール」をご紹介します。

この施設には、25mと子ども用のプール、ジャグジーやウォータースライダーなどがあります。その他に研修室や会議室もあり、どなたでも利用が可能です。

近ごろは健康への関心も高まってきており、毎日水泳や水中運動などをする人たちでにぎわっています。夏にはウォータースライダーで歓声を上げる子どもたちの元気な声が聞かれます。また今年の秋には、高齢者の水泳競技大会「ねんりんピック茨城2007水泳交流大会」の会場となるので、全国から競技に訪れる高齢者の方々の、交流の場となることでしょう。また定期的に開かれる水泳教室は、子どもから高齢者まで対応した

健康維持やスキルアップのためのプログラムを提供し、地域の方々の健やかな生活に貢献しています。

水泳や水中運動は、水の浮力により衝撃が少なく、体の関節や筋肉に負担がかからないので、高齢者の運動やリハビリなどに最適なスポーツだといわ

れています。なかでも水中ウォーキングは、誰にでもできる歩くという基本的な動作で、運動量が多く、足や腰に負担のかからない運動ができると評判です。また最近話題のメタボリックシンドロームなどの内臓肥満にも大きな効果があり、全身に水圧がかかり水温が高いことで効率良く脂肪が燃えます。参加した人から「医者に勧め

られてきて、体調が良くなったのよ」とすがすがしい笑顔で声をかけていただく事もあり、スタッフ一同とてもやりがいを感じています。

健康はかけがえの無いものです。日常の日課の一つに、水泳や水中運動を加えてみてはいかがでしょうか。

【問】広域中央運動公園温水プール ☎ 92-9000



▲水中運動で気分も体もスッキリそう快

ブックレビュー

—Book Review—

中間小説誌の嚆矢

文芸誌『日本小説』

「中間小説」という言葉を耳にしたことがありますか。最近ではあまり聞かれなくなったかもしれませんが、いわゆる純文学と大衆文学を止揚した作品——読者に媚び、娯楽性のみを追及する大衆小説でも、徒に独りよがりな高踏化にはしる純文学作品でもない。文学的な香りを保ちつつ、より多くの人に感銘を与えうる小説——が中間小説と呼ばれるものです。

戦後、中間小説は隆盛をきわめますが、今月は、その嚆矢となった中間小説雑誌『日本小説』を紹介します。

この『日本小説』を創刊したのは、古河ゆかりの作家・和田芳恵。



和田芳恵といえば、直木賞、日本文学大賞など、数々の文学賞を受賞した短篇小説の名手、あるいは、日本芸術院賞を受賞した樋口一葉研究の第一人者として想起される方が多いでしょうか。しかし新潮社などで編集者としても腕をならしていたのです。とはいうものの、採算上、通俗性の強い編集方針を取らねばならないという現実、和田は嫌気がさしていました。

昭和22年『日本小説』を創刊、和田は理想とする良質な作品を世に送り出そうとします。当初、この構想は当たりました。創刊号では当時売れっ子作家だった川口松太郎が「関伊之助」のペンネーム

で作品をよせ、また、和田の編集方針に賛同した坂口安吾は、「不連続殺人事件」の原稿を自らの手で直接持ち込みました。当時、安吾は売れに売れていた作家で、ほかの出版社からはとても羨ましがられたといえます。

しかしながら現実には厳しいものの。理想では採算がとれず、残念ながら『日本小説』は2年あまりで廃刊になり、会社も倒産の憂き目にあいます。

ここで和田は大きな負債を背負い、大変な辛苦を味わいますが、その苦難を乗り越え、世に出ました。そして、晩年にいたり、小説家として著しい輝きを放つことになったのでした。

(巻末の博物館ニュースもご覧ください。)

(古河文学館 秋澤正之)

市の中央部を南北に流れる宮戸川や大川は、かつて長井戸沼に流入する河川でした。宮戸川流域には、上流から上大野地区に大量の鉄滓が採集された金クズ遺跡、4基の鍛冶遺構が発見された本田山遺跡、葛生地区に鉄滓の散布する萩山B遺跡、鍛冶炉跡と考えられる土坑19基が発見された久能地区の香取西遺跡など、古代の鉄生産遺跡が分布しています。また、大川上流の小山市東野田には、大規模な鉄生産遺跡である金山遺跡が所在します。

本田山遺跡は、平成10年から13年にかけて発掘調査が行われた奈良・平安時代を中心とする大規模な集落跡です。緑釉陶器の出土や掘立柱建物跡の遺構などから有力者が関与する集落であったと考えられる遺跡です。以前から耕作中に鉄滓や羽口片が出土することから、鍛冶遺構の現出が期待されていました。発見された4基の鍛冶遺構はいずれも残りが悪く、炉の形態もはっきりしないものでしたが、出土した土器からは9世紀の中頃より後につくられたこと、成分分析を行った鉄滓からは砂鉄を原

料とする鉄素材の精錬が行われていたことが分かりました。

鉄生産の工程には、一般的に砂鉄などから鉄の成分を取り出す「製錬」、炭素の含有量を減らして鉄の純度を高めるための「精錬」、鉄素材から農具などの製品を製作する「鍛錬」の各段階があります。精錬鍛冶を大鍛冶、鍛錬鍛冶を小鍛冶ともいいますが、本田山遺跡では、砥石のほか金床石や金鉗と思われる鉄製品も出土していることから、精錬から最終製品をつくる鍛錬までの一貫した作業が行われていたと考えられます。

鉄製品の生産には、専門的な知識と技術力を持った工人集団の力が必要です。さらに、彼らを管理して製作された鉄製品を保有・分配していた有力者の存在がうかがえます。9世紀は地方豪族が軍事組織を形成していった時代であり、宮戸川流域に点在する工房群が互いに関連を持ちながら大規模な鉄生産を行い、武器を供給していたと考えることもできるのではないのでしょうか。

(生涯学習課文化財保護係)



▲本田山遺跡で発見された第2号鍛冶遺構



▲本田山遺跡から出土した鉄製品

図書館おすすめの図書

◇一般書

・おんぶにだっこ

さくら ももこ 著

おっぱいをやめた日、指を切った時の思い出、乳母車から見た風景、大規模な心配、フラダンスへの想い……。『幼年期』をテーマに、爆笑と感動を超えた「まるこ」以前の日々を描くエッセイ集。

出版社…小学館

分類…914 サ

・親と離れて「ひと」となる

足立 倫行 著

ひきこもり、不登校、ニート。原因探しは、もういい。大事なものは、生きる場所を求め、孤独にさまよう若者一人ひとりに、どれだけ大人たちが本気で向き合うか。若者を見捨てない大人たち

の、自立支援の現場奮闘記。

出版社…日本放送出版協会

分類…371 オ



◇児童書

・おねがいの木ともだちの実

ほんだ みゆき 作

人間にも、しっぽがあったらいいのに。そうしたら、大好きなのに、心がすれ違ったままのミオと

サワコ。少女たちの心のゆれと友情のゆくえをひたむきに見つめて描く、切なくてあたたかい物語。

出版社…ポプラ社

分類…K 913 オ

・チャレンジミッケ! 4

サンタクローズ

ウォルター・ウィック 作

糸井 重里 作

この本全部がかくれんぼ。ページをめくって探してね。おめめを開けばこころも開く。リズムによって、さあミッケ! クリスマスの美しい写真の中から、かかれているものをさがして遊ぶ絵本。

出版社…小学館

分類…E チ

つつみ館(小堤公民館)

みんなが主役



男女共同 参画社会

日本は現在、大きな問題を抱えています。それは、少子化と高齢化の進展による年金問題などです。総務省が発表した国勢調査速報(平成18年6月)では、少子化・高齢化ともに「世界一」進行した国であることも分かりました。これらの問題に対する有効な対応策の一つが、「男女共同参画」とされています。

国は男女共同参画社会の実現に向けて、「男女雇用機会均等法」「女子差別撤廃条約批准」「男女共同参画社会基本法」など法制化をしました。古河市でも男女共同参画基本法の趣旨を踏まえ、(仮)男女共同参画プランを策定中です。

「男女共同参画」によって、社会はどう変わるか未来予想図を描いてみましょう。

男女共同参画社会の未来予想図

ダイバーシティ(多様性)の推進

新たな人材(女性)の活用により発想、創造性も増します。

働きやすい職場環境の確立

女性の社会進出により機会や待遇が整備され、子育て、家庭生活のバランスがとれた働き方ができるようになります。

家庭のパワーアップ

家庭生活への男性参画は、仕事と家庭の両立支援が充実し子育ての環境が改善します。

地域社会の活性化

男女でのボランティア活動等が盛んになり子どもの安全、高齢者・障害者の住みやすい環境づくりが進みます。



性別は違っても、それぞれの立場を理解した上で仕事や家庭に取り組めば、男女の関係がもっと良くなると思います。家族、友人だけでなく、職場、社会でも一緒にやっただ方がきっと楽しいはずですよ。

国保通信

高額療養費資金・出産費資金貸付

1.高額療養費資金貸付

医療機関への自己負担額の支払いが高額なため支払いが困難な場合には、後日支給予定となる高額療養費の90%の額を限度に貸付けを受けることができます。

○必要なもの

証明書(書類は保険年金課にあります)、保険証、認印

2.出産費資金貸付

出産育児一時金の支給が見込まれ、出産予定日まで1カ月以内の人は出産費資金の貸付けを受けることができます。貸付額は出産育児一時金の80%の額を限度とします。なお、返済は出産育児一時金(35万円)が支給されるときに精算します。

○必要なもの

妊娠等証明書(書類は保険年金課にあります)、保険証、認印

世帯主の銀行等口座が分かるもの(郵便局を除く)

※詳しくは、お問い合わせください。

【問】本庁 保険年金課国保係 ☎92-3111、古河支所 保険年金課国保係 ☎22-5111、三和支所 保険年金課国保係 ☎76-1511

健康情報局

ストレスの多い現代社会、「心のかぜ」と言われるうつ病が増えています。

○主な症状ときっかけ

うつ病になると気分が落ち込み、やる気が出ない、自信がないと感じ、自殺願望が現れることもあります。また、不眠や食欲不振、体重の減少、頭痛、疲れやすさ、だるさなどの症状もみられます。子どもからお年寄りまで誰でもかかる可能性があります。特に真面目で責任感が強い、几帳面な人になりやすいといわれています。

うつ病になるきっかけは人によってさまざまです。病気や失敗、退職、家族の死、いじめなどのダメージや、職場での昇格や結婚、新築などのおめでたい出来事などでも起こります。

○予防するには

心や体の疲れを感じたら、よく

《心のかぜ 「うつ」》

寝る、何もしないでごろごろするなど休養をとることです。また、運動をする、趣味を持つ、家族や友人と外出したり会話したりするなど自分なりのストレス解消法を持つこともよいでしょう。

○「うつ病かな？」と思ったら

うつ病になると判断力も低下して、本人が自分の状態に気付かないため、病院で受診しないことが多いようです。家族や周囲の人は、無理強いせずに精神科の受診を勧めましょう。また、励ましたりせず、本人をゆっくり休ませ、よく話を聞いてあげるだけで救われた気持ちになることもあるようです。

うつ病は治る病気です。自己判断せず医師に相談しましょう。健康推進課でも、精神科医師や保健師による心の健康相談を行っています。ぜひご相談ください。

(健康推進課)

表紙写真



1月8日、広域中央運動公園総合体育館で古河市成人式典が開かれました。

会場では、色鮮やかな振り袖やはかま姿の新成人たちが旧友との再会を喜び、新たな門出を祝い合いました。

寄付

茨城県魅力ある建設事業推進連絡会議(岡部英男委員長)が、総和南中学校へログハウス1棟を寄付。

東京電力(株)茨城支店下館支社(飯田芳一支社長)が、公衆街路灯器具一式20基を寄付。

人口と世帯

(1月1日現在 住民基本台帳から)
総人口 146,388人(-18)
男 73,406人
女 72,982人
世帯数 52,179世帯(+40)
()内は前月比

今月の料理

かつお入りポテトバーグ



エネルギー=223kcal
脂 質=10.1g
たんぱく質=11.2g
塩 分=1.3g

レシピ提供
ネスレ日本株式会社

材料(6人分)

玉ねぎ1/2個、サラダ油小さじ2、じゃがいも500g、マッシュルーム缶50g、グリーンピース(冷凍)50g、味付けかつおフレーク缶200g、コンソメチキン5g、小麦粉適量、サラダ油大さじ3

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにして油で炒めておく。
- ②じゃがいもは皮ごと4つ割りにしてゆで、熱いうちに皮をむきボールに入れてつぶす。マッシュルームは薄切りにし、グリーンピースは熱湯をかけておく。
- ③ボールに①と②、味付けかつおフレーク缶、コンソメチキンを混ぜ、6等分して小判型に丸める。
- ④小麦粉をまぶし、フライパンに油を入れて焼く。

(食生活改善推進協議会)

アイドル登場

お姉ちゃんと仲良し!

中村彩奈ちゃん (9カ月・中田新田)

1月で9カ月になった彩奈は、上手におすわりをして一人遊びができるようになりました。最近はハイハイやつかまり立ちもできるようになり、目が離せない毎日です。

11歳年上のお姉ちゃんが大好きで、学校から帰ると一緒に遊んでもらいごきげん。

食事にお風呂、着替えなど何でも手伝ってくれるお姉ちゃんはとても頼りになります。ありがとう。

これからも仲良く元気いっぱい健康に育ててほしいと思います。



(父：純一さん・母：沙織さん)

博物館 ニュース

生誕一〇〇年・没後三〇年 和 田 芳 恵 展

和 田 芳 恵 は 明 治 39 年 北 海 道 生 ま れ 。 中 央 大 学 独 法 科 を 卒 業 後 、 新 潮 社 に 入 社 、 雑 誌 『 日 の 出 』 な ど の 編 集 に 携 わ り ま す 。 こ の 頃 か ら 小 説 執 筆 や 樋 口 一 葉 の 研 究 も 始 め て い ま す 。

昭 和 22 年 、 大 地 書 房 (の ち 、 独 立 し て 日 本 小 説 社)

よ り 雑 誌 『 日 本 小 説 』 を 創 刊 、 い わ ゆ

る 中 間 小 説 雑 誌 の 嚆 矢 と な

り ま す 。 し か し 、 2 年 余 り

で 経 営 に 行 き 詰 ま り 、 多 額

の 負 債 を 抱 え 倒 産 し て し ま

い ま す 。 和 田

は 高 利 貸 し か ら 逃 れ る た め に 逼 塞 (ひっそく) を 余 儀 なく さ れ ま し た 。

昭 和 27 年 頃 か ら 文 筆 活 動 を 再 開 、 『 三

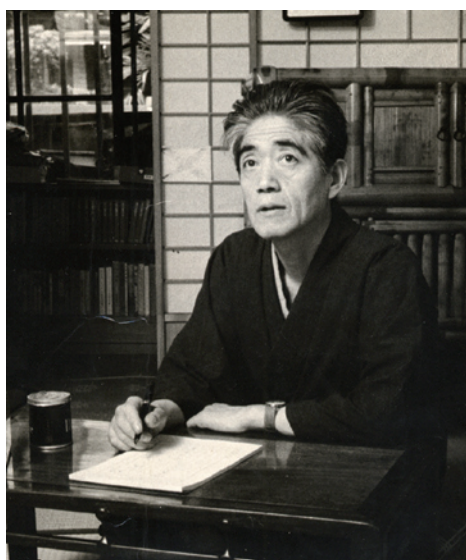
田 文 学 』 に 発 表 し た 「 露 草 」 が 直 木 賞 候 補 に 挙 げ ら れ ま し た 。 ま た 、 筑 摩 書 房 の

依 頼 で 、 『 樋 口 一 葉 全 集 』 の 編 纂 に 携 わ る よ う に な り ま す 。

31 年 、 筑 摩 書 房 よ り 刊 行 し た 「 一 葉 の 日 記 」 で 日 本 芸 術 院 賞 を 受 賞 。 38 年 に は 短 編 小 説 集 『 塵 の 中 』 で 第 50 回 直 木 賞 を

受 賞 。 そ の 後 、 自 然 主 義 系 統 の 冷 徹 な 対 象 凝 視 力 に よ る 、 す ぐ れ た 作 品 を 次 々 と 発 表 し て い き ま す 。

49 年 に は 『 接 木 の 台 』 で 第 26 回 読 売 文 学 賞 を 、 52 年 に は 『 暗 い 流 れ 』 で 第 9 回 日 本 文 学 大 賞 を 受 賞 し ま し た が 、 残 念 な こ と に 同 年 逝 去 。 没 後 刊 行 さ れ た 『 雪 女 』 は 第 5 回 川 端 康 成 文 学 賞 を 受 賞 し ま し た 。 ち な み に 『 接 木 の 台 』 は 市 内 に あ る 宗 願 寺 で 執 筆 さ れ た も の で す 。 ま た 和



▲ 在りし日の和田芳恵

田 芳 恵 の 墓 所 も 同 寺 に あ り ま す 。

和 田 芳 恵 は 、 『 自 伝 抄 』 の 中 で

「 一 万 年 筆 に 死 と い う

イ ン キ を 入 れ て 」 小 説

を 描 い た と 述 べ て い ま

す 。 そ の 晩

年 の 輝 か し い 名 声 は 、 ま さ に 命 そ の も の か ら 放 た れ た 光 で あ っ た の か も 知 れ ま せ

ん 。

現 在 開 催 中 の 企 画 展 で は 、 小 説 家 ・ 一 葉 研 究 家 ・ 編 集 者 と し て の そ れ ぞ れ の 側 面 か ら 、 和 田 芳 恵 の 波 瀾 万 丈 の 生 涯 の 一 端 を 紹 介 し て い ま す 。

(古 河 文 学 館 企 画 展 「 和 田 芳 恵 展 」 は 3 月 18 日 まで)

古 河 文 学 館 秋 澤 正 之

平成19年2月1日発行

●発行所／〒3061029 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 ☎0280(92)3111
●編集所／秘書広報課 ●ホームページ／http://www.city.futaba.lg.jp