



広報 KOGA NO.25

第20回全国健康福祉祭いばらき大会

ねんりんピック茨城2007

さわやかな 長寿の風を 茨城に



こが 古河



目次

- 2 ねんりんピック特集
- 4 LET'S DO SPORTS
- 6 古河市障害福祉計画
- 8 滞納整理強化月間

10

OCTOBER

2007

第20回全国健康福祉祭いばらき大会

ねんりんピック茨城2007

さわやかな 長寿の風を 茨城に

いよいよ11月11日(日)・12日(月)に開催します!

古河市では、水泳交流大会 ところ 広域中央運動公園温水プール

【問】ねんりんピック推進室(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-4917



「ねんりんピック」とは、60歳以上の高齢者を中心とする、スポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典で、今年は茨城県で開催されます。

全国から約1万人の選手が参加し、25種目のスポーツと文化の交流大会が行われます。

古河市で行われる水泳交流大会には、294人の代表選手が参加(参加選手の最高年齢は、男性・女性とも83歳です)。選手のほかにも、大会にはたくさんの市民が参加し、大会を支え、盛り上げてくれます。

水泳だけじゃない!

水泳交流大会のほかにも、「ふれあい交流広場」と名づけられた温水プールに隣接する総合体育館等で、健康づくり教室や和太鼓などのアトラクション、地元物産品の販売なども行われます。

北海道から鹿児島まで44都道府県・政令都市から来河される選手団を心から歓迎し、おもてなししましょう。

子どもから高齢者までみんなが楽しめる、ねんりんピックにぜひお越しください。

私たちも歓迎の心を込めて記念品を作成しました

【古河市老人クラブ連合会
会長 山口 篤二さん】

この大会をお迎えするに当たり、長年の人生において、それぞれの道を歩んできた人たちが一堂に

会し、同じ目的に向かって楽しくスポーツにいそむことは、同じ世代の仲間として、誇らしくもあり、またうらやましい限りであります。私たち3地区(古河・総和・三和)の老人クラブも、全国から来河する選手の人たちにいつまでも心に残る大会になるようにと、記念品として手作りのティッシュボックスカバーをプレゼントします。

一日も早く選手の生き生きとした姿をこの目で見るのが待ち遠しく思う今日このごろであります。



▲ティッシュボックスの袋詰めをする古河市老人クラブ連合会の皆さん

【古河市ボランティア団体「花陽会
木葉会」会長 田家とよ子さん、
花陽会 橋本フジさん、
木葉会 後藤きみみさん】

知人から11月に古河市でねんりんピックが開かれることを聞きました。その中で、高齢者として同世代が参加するこの大会に、何かお手伝いができないかということになり、ラベンダーの花の実を入れる手編みの袋(香り袋)をプレゼントすることになりました。

春から夏にかけて、健康に気を使いながら毎日コツコツと作業したことは、今となると良い思い出となっています。

私たちは直接大会に参加はできませんが、影のサポーターとして選手の応援をしていきたいと思っています。



▲心を込めて、レース編み香り袋を作る古河市ボランティア団体の皆さん

「一校一県運動」の取り組み

“私たちも応援します”キッズサポーター

◆指定校の小堤小学校6年生は、山形県の選手を応援します。

ポスター図案は、キッズサポーターから53点の応募があり、選考委員会で入賞作品決定しました。

※PRポスターは、市内施設・自治会・町内掲示板・県内の開催市に配布しました。

- ◎最優秀賞 小見山瑞希さん
- 優秀賞 諏訪琴美さん、
齊藤雅也くん
- 佳作 白戸瑞稀さん、
菅谷有夏さん



▲最優秀賞 小見山瑞希さん(小堤小学校6年生)

山形県の選手を応援する「ビデオレター」を作成して、選手団に送りました。

ビデオの内容は、学校の様子・古河市の特産品などの紹介や応援メッセージなどです。また、インターネットで山形県の方言を学んでいるところや山形米(はえぬき)でおにぎりを作り食べている様子なども入っています。



▲応援団の山形県の花笠を作っているキッズサポーター

◆県内21市町で開催される交流大会に古河市からも26人の選手が下記の種目に県代表として出場します

(敬称略)

参加種目	氏名	会場
水泳	田家 康	古河市
ベタンク (松緑会)	宮内 義二	笠間市
	磯 志奈子	
	河口 房子	
サッカー	根本 ハナ	ひたちなか市
	込山 秀男	
	中山 喜次	
	花田 大和	
	小島 英介	
卓球	二宮 国男	日立市
	小川 久男	
テニス	木村 次雄	筑西市
ゲートボール (三崎会)	鈴木八重子	水戸市
	塚原よし子	
	塚原 よし	
	福島 やう	
グラウンドゴルフ (茨城選抜E)	小嶋 幸子	鹿嶋市
	倉本 正夫	
	芦浦きよ子	
	柿沼 次男	
	中村 わか	
将棋	岡野 誠	大子町
	沼里 力	
	阿部ヨシ子	
	木村 照	
	塚田 義一	



▲小堤小学校体育館で行われたポスター図案表彰式



▲会場で選手の皆さんの応援が出来るのを楽しみにしています(ビデオレター)

みくんな一緒に
スポーツを楽しもう！



秋…… スポーツをするのに絶好の季節がやってきました。「スポーツをすると、どんないいことがあるの？」 「興味はあるけれど、始まるきっかけが……」 「もともと運動は苦手だから……」なんて言っている皆さん、難しく考えなくても大丈夫！ 今回の特集は、気軽に楽しめるウォーキングをご紹介します。

スポーツの由来

小・中・高校生までは、体育の授業があり、わが国ではだれもが定期的に身体を動かす習慣を持っています。しかし、体育の授業は、あくまで教育の一環であり、健全な身体の育成や、身体活動の価値の認識、社会生活上の価値の認識を目的としています。（※文部科学省の学校体育指導要綱から抜粋）

「スポーツ(Sports)の語源は、ラテン語の「deportar

e(デ・ポターレ)」にさかのぼるといわれています。それが中世フランス語の「desport」、英語の「disport」を経て、否定形の「dis」が省略され、現在の言葉になったといわれています。いずれも、日常の義務や仕事から開放された状態を指し、転じて「気晴らし」や「遊び」「楽しむ」といった状態を指していたそうです。

ですから、厳密に「スポーツを楽しむ」状態を示すならば、「授業や仕事のほかに、純粋に遊びを目的として身体を動かし、楽しむこと」といえるのではないのでしょうか。

スポーツの魅力は “やってみること”

スポーツは、運動の得意な人、一流の選手だけの楽しみではありません。長く歩く、早く走る、ボールを上手に扱うなど、身体を自由に動かすことで得られる喜びは、成長の過程でだれもが経験したことのある至上の喜びの一つであるはず。さらに目的を持って努力したり、仲間と競い合ったりすることで自分自身を高めることができます。あるいは、マイペースに続けることで健康が保たれます。

効果的なウォーキングがおすすめ!

ウォーキングは、ゆっくりたくさんの酸素を体内に取り込む有酸素運動です。効果としては、心肺機能の向上、ストレスの解消、脂肪燃焼、生活習慣病の予防などが挙げられます。大切なことは、たくさんの筋肉を使うことです。公園や街なかで、胸を張って歩いている人たちは、生き生きと見えます。反対に背筋の曲がった人は、元気がなさそうに見えます。人の歩き方にはそれぞれ癖があり、元気な歩き方は、関節や内臓にいい歩き方、つまり身体にいい歩き方なのです。

ポイント1 足をしっかりと固定する

シューズを履いたら、かかとを軽くたたいてひもを締めます。次に、つま先へ体重を移動し、しっかりとひもを結びます。足がしっかりと固定されて安定したフォームになります。



▲かかとを軽くたたく



▲つま先へ体重を移動

ポイント2 姿勢の確認

歩き出す前に立っている姿勢を確認します。両手を組み、頭の上には大きく伸ばしてから降ろします。横から見て耳・肩・くるぶしが一直線になるように立ちましょう。



▲耳・肩・くるぶしが一直線に

ポイント3 たくさんの筋肉を使って

- ① 普段の歩き方より、少し歩幅を広げて、やや早足で歩いてみましょう。胸を張り、かかとからつま先へと自然に蹴り出せます。
- ② 腕を振り、胸から歩き出すように意識してみましょう。歩幅を広げ、たくさんの筋肉を使うことで脂肪が燃焼し、体力も向上します。



▲歩幅を少し広げて



▲胸から前に歩き出す

ポイント4 息が少し弾むぐらいのスピードで!

息が少し弾むぐらいのスピードを目安に歩きましょう。ただし、鼻歌が口ずさめるくらいがおすすめです。体調を確認して、今の生活にプラス10分・1千歩のウォーキングを取り入れてみましょう。

こまめに水分補給を!

私たちの体の約60%は水分です。のどが渇く前に、こまめに水分を補給し、体調に合わせて楽しくウォーキングしましょう。

【問】古河庁舎社会体育課 ☎ 22-5111

誰もが生き生きと暮らせる古河市を目指して 古河市障害福祉計画を策定

平成18年4月1日に障害者自立支援法が施行されたことに伴い、障害のあるなしにかかわらず誰もが安心して心豊かに生き生きと暮らすことのできる古河市を目指して「古河市障害福祉計画」を策定しました。

障害者自立支援法とは

障害者自立支援法は、障害者が地域で安心して暮らせる社会の実現を目指す法律です。この法律により、これまで障害の種別(身体障害、知的障害、精神障害)ごとに提供されていた福祉サービスや障害にかかる公費負担医療が一元化されることとなります。また、利用者負担なども見直され、みんなで支え合う制度へと変わります。

○障害者自立支援法のポイント

①障害者施策を3障害一元化

障害の種別(身体障害・知的障害・精神障害)にかかわらず、障害のある人が必要なサービスを利用

できるよう、サービスを利用するためのしくみが一元化されます。

②サービス体系の再編

33種類に分かれた施設体系を6つの事業に再編します。また、重度の障害がある人を対象としたサービスが創設されます。

③就労支援の強化

新たな就労支援事業が創設されるなど、雇用施策との連携が強化されます。

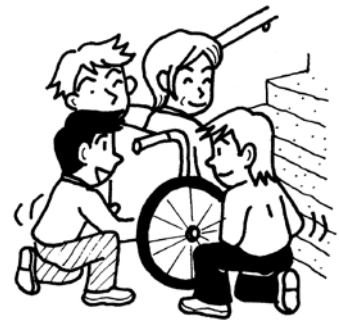
④支給決定の透明化・明確化

障害のある人の心身の状況を客観的に図る尺度(障害程度区分)が導入され、サービスを利用するための手続きの透明性や公平性が確

保されます。

⑤安定的な財源の確保

サービスの利用に応じて、原則1割の利用者負担が導入されるとともに、国や都道府県の費用負担が義務化され、障害のある人を社会全体で支えるしくみとなります。



古河市障害福祉計画の概要

○計画の期間

平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
第1期 計画期間			第2期 計画期間		

第1期計画において平成23年度を目標とする数値目標・福祉サービスの見込量を設定し、第1期計画の実績を踏まえて、平成20年度に第2期計画を策定します。

○障害福祉計画に定める事項

- ①次の施策についての平成23年度目標値の設定
 - ・福祉施設入所者を地域生活へ移行
 - ・退院可能な精神障害者を地域生活へ移行
 - ・福祉施設から一般就労へ移行
- ②各年度における障害福祉サービスの見込み量
- ③各年度における障害福祉サービス確保のための方策
- ④地域生活支援事業の種類ごとの実施に関する事項

基本理念

古河市では、次の基本理念の実現のために必要な障害福祉サービスやその他の支援施策を推進します。

- ・ 障害への理解を深め、互いに尊重しあえるまち
- ・ 共に生きる、ふれあう、支えあう、夢を語りあうまち
- ・ 障害者一人ひとりにやさしい、福祉のまち

※古河市障害福祉計画策定委員会市民部会による提案。

○基本方針

古河市総合計画の基本理念である『風格と希望に満ちた“いきいき古河”』の理念のもと、福祉健康政策の柱である『互いに支え合う福祉と健康の社会づくり』を目指し、障害者自立支援法に基づく自立と共生の社会づくりへ向けての基本方針を設定します。

- ①障害のある人の主体性を尊重します。
- ②制度を一元化し総合的なサービス提供を自覚します。
- ③地域生活への移行や就労支援等の課題に対応したサービス基盤を整備します。

○障害福祉サービスの必要量の見込みと確保のための方策

1. サービス提供体制のあり方

障害者自立支援法では、各年度における障害者福祉サービスの種類ごとに必要なサービス量の見込み及び見込量の確保のための方策等を定めることとされています。

古河市では新しい事業体系への移行が円滑に進むように、利用者のニーズを把握するとともに福祉施設や事業所の現況を把握し、適切な情報に基づいて計画的にサービス提供基盤の整備を進めます。

2. サービス確保のための方策

(1)相談支援体制の構築

障害のある人が自立した日常生

活や社会生活を営むために、身近な地域の中での相談支援体制を構築します。

(2)福祉施設から一般就労への移行を推進

地域生活と就労を一体的に支援することにより、障害のある人の適性にあった就労支援を推進していきます。また、公共職業安定所や企業、事業所などの関係機関との連携を強化します。

(3)訪問系サービスの充実

サービス提供事業所と連携を強化し、質の高いサービスを提供するとともに新たな事業所の参入を促進します。

(4)日中活動系サービスの充実

多様な日中活動系サービスを障害のある人が必要に応じて利用できるように民間事業者の育成や支援策を充実します。

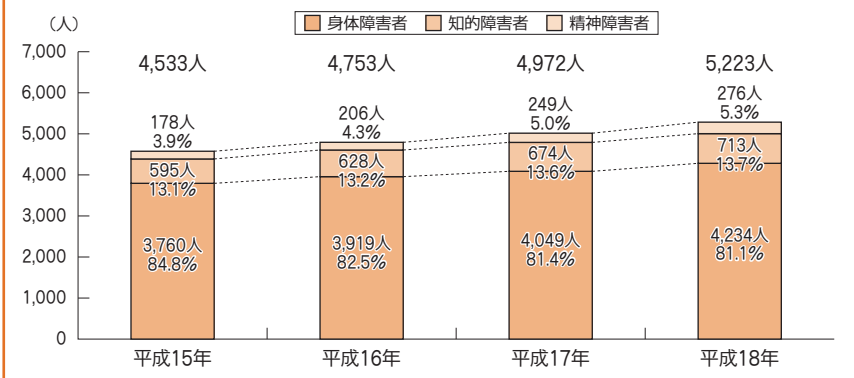
(5)居住系サービスの充実

グループホーム・ケアホーム・福祉ホーム等の居住の場を確保するため、民間事業者の新規参入しやすい体制を促します。

(6)その他

地域における関係機関・関係者のネットワークの構築に努めます。

古河市の障害者手帳交付者数



【問】 障害福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-4919

税金

の納め忘れはありませんか

自主財源確保のために
徴収強化対策を
実施します



市の行政サービスやまちづくりは、市民の皆さんに納めていただく税金が主な財源です。しかし何らかの事情により税金等の納付が遅れている人が見受けられ、今後の財政運営に支障をきたす恐れがあります。納期限内の納付にご協力ください。

10月は滞納整理強化月間です

財政の基盤である市税収入の確保と納税の公平性の確保のため、10月を「滞納整理強化月間」として管理職全員による滞納整理に取り組んでいきます(休日や夜間などご自宅へ訪問することがあります)。

納め忘れの方は、早めに納入されますようお願いいたします。また、病気やけが、その他の事情によりやむを得ず納期限内に納めることができない方は、収納課にご相談ください。なお、市税を未納のまま放置しますと、土地・建物、給与や預貯金などの差押えを実施する場合があります。

インターネット公売を実施します

参加申込開始日 10月4日(木)
申込締切日 10月18日(木)

出展品 屏風、掛け軸、座卓、全自動乾燥機等

詳しくは、古河市ホームページ (<http://www.city.ibarakikoga.lg.jp/>)またはYahoo!官公庁オークション(<http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>)をご覧ください。

休日納税相談窓口を開設します

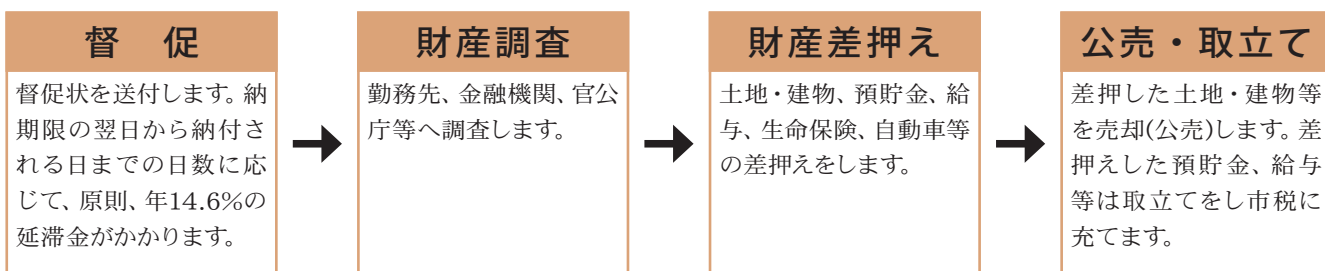
今月は滞納整理強化月間のため、平日に来庁することができない方のために休日納税相談窓口を臨時に開設しますので、ご利用ください。

開設日 毎週土・日曜日、祝日
時間 午前9時～正午
午後1時～4時

場所 古河庁舎収納課
※10月28日(日)は総和庁舎(本庁)においても開設します。

【問】古河庁舎収納課 ☎22-5111

● ● ● 市税を納期限が過ぎても納付されない場合 ● ● ●



全国大会・世界大会で活躍！

全日本少年武道大会

力善柔道クラブ

8月5日、日本武道館で行われた第39回全日本少年武道練成大会柔道大会の団体戦に力善柔道クラブ(大谷夏樹くん、新井輝くん、竹村彰太くん、新井剛くん、新井大輔くん)が出場。低学年の部で団体優勝しました。



力善柔道クラブ

世界ろう者水泳選手権大会

染谷 祥子さん

8月11日から17日にかけて台湾の台北市で行われた第2回世界ろう者水泳選手権大会に染谷祥子さんが日本代表として出場。女子400mメドレーリレーで3位になり、女子400mフリーリレーで6位・女子800mフリーリレーで6位に入賞しました。



染谷 祥子さん

全国高等学校総合体育大会

小野澤 遥さん

8月17日から20日にかけて佐賀県総合運動場水泳場で行われた全国高等学校総合体育大会水泳競技に小野澤遥さん(古河一高)が出場。女子100mバタフライで6位に入賞しました。



小野澤 遥さん(古河一高)

全国中学校体育大会

関 竜之介くん

8月22日から25日にかけて山形県総合運動公園総合体育館で行われた第38回全国中学校柔道大会に関竜之介くん(総和中)が出場。男子55kg級で3位になりました。



関 竜之介くん(総和中)

全日本ジュニア空手道選手権大会

浦 雄貴くん

8月26日、足立区総合スポーツセンターで行われた第27回全日本ジュニア空手道選手権大会に総和空手道スポーツ少年団の浦雄貴くん(水海小)が小学校6年生男子の部「個人戦」に出場。見事、優勝を飾りました。



浦 雄貴くん(水海小)

全日本少年少女空手道選手権大会

福田 聖花さん

8月5日、東京武道館で行われた第7回全日本少年少女空手道選手権大会「小学3年生形の部」に福田聖花さん(国際剛柔公道会光龍塾)が出場しました。

全国中学生空手道選手権大会

仁見 香奈絵さん
染谷 真有美さん

8月18日から19日に浦安市総合体育館で行われた第15回全国中学生空手道選手権大会「女子個人組手」に仁見香奈絵さん(古河市空手道協会)、「女子個人形」に染谷真有美さん(古河三中)が、出場しました。

伝統文化こども教室

8月4日、三和公民館大ホールで「三和伝統文化こども教室実行委員会」主催による七夕会が開かれました。この教室は、日本の伝統的な文化を子どもたちに体験・修得させる機会を提供するため、文化庁の委嘱を受けている財団法人伝統文化活性化国民協会が全国で行っている事業です。

この日参加したのは、小学生や保護者と日本の文化に興味のある外国人の皆さんなど約50人。色とりどりの浴衣に身を包み、着付けの勉強や、茶の作法を学んでいました。



▲立礼式(いすに腰掛けた形式)の茶会を行いました

みんなで取り組んでいます 環境保全!

【太陽の花ひまわりが一面に!】



▲太陽の光を浴びたひまわりの花が一面に咲き、心が豊かになりました

高齢化や混住化の進行等により集落機能の低下、農地の適切な保全・管理が困難となってきています。そのため、市内6団体の土地改良区などでは、国の事業である農地・水・環境保全向上対策の一環として、農業者だけでなく地域住民等を含めて、農地等の適切な保全管理を地域共同の取り組みを行っています。

大山沼土地改良区では、約1,000㎡の雑地に、ひまわりの花を咲かせました。

【かかしが環境保護を訴える!】

「捨てないで! 自然がないている」「みんなで守ろう! 私たちの地球を」、新立行政区で管理する「癒しの里」には、そんな環境保全を訴えるタスキをかけたかかしが立っています。

このかかしは、大好きいばらき県民会議の「ご近所の底力事業」から助成を受け、地域の環境を守ろうと老人会と子ども会のメンバーが中心となって作りました。各家庭から持ち寄った古着を着て、子どもたちが顔と標語を書いたかかしたち。顔は優しくても「ポイ捨て」は許しません。



▲もうすぐ一面コスモスが咲き揃う「癒しの里」

敬老祝金を贈呈「これからもお元気で」

敬老の日を前にして、市では77歳、88歳、100歳以上の人に敬老祝金を贈りました。今年度、市内で77歳になる人は1,071人、88歳になる人は358人、100歳以上の方は34人いらっしゃいます(8月1日現在)。

東本町一丁目の渡邊政市さんは今年で107歳。県内の男性では最

高齢です。水分をよく取るなど、健康に気をつけている渡邊さんの自宅を訪問した白戸市長は「これからも、健やかで心豊かな生活を送ってください」と長寿を祝福しました。

高齢者の皆さん、これからも元気にお過ごしください。



▲県内男性最高齢の渡邊さん(右)を市長が訪問

国際交流会 Summer Festival

【国境や文化を越えて理解しあう】

外国人とふれあい、お互いを理解しあう第1回古河市国際国流会「Summer Festival 2007」が8月26日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で開催され、市内や近隣に住む外国人と日本人、約300人が参加しました。

外国人によるスピーチでは、中国やケニアなど各国の代表が参加。自国と日本との生活の違いを説明したり、ダンスを披露したりしました。その後は、日本の夏の伝統文化・盆踊りの体験。生演奏のお囃子を中心に輪をつくり、参加者みんなで盆踊りを楽しみました。



▲フィリピンのバンブーダンス。このほか、スピーチの中で日本の歌を披露する外国人もいました



▲会場には縁日の露店として、かき氷やわたあめ、射的などのコーナーも用意されました

日々新たなり

古河市長 白戸伸久

～ 経営資源 ～

ヒト・モノ・カネ・情報は、経営の4大資源です。

ヒトは最大の資源で、いい人材を採用し、育て、その能力を十分に引き出せるかどうかで、企業の将来が変わります。

モノは生産機器や商品、サービスなど、企業活動のすべてに関わっています。安価で高品質の商品を提供できるかどうかで、業績が決まります。

カネは設備投資や運転資金。そして近年では、情報がたいへん重要な資源となっています。顧客ニーズを的確に把握し、いち早く商品化やサービス化につなげられるかどうかで、業績が大きく左右します。

民間企業では、利潤の最大化を目指し、これら4つの資源を最大限活用することに経営の基本が置かれ、資源活用の善し悪しが経営の結果に直結します。

市役所はどうか。民間企業と目的の違いはあれ、資源を活用し、組織として業績を上げていく取り組みは同じです。市役所の経営資源として、ヒトは職員、モノは各種施設や機器、カネは予算、情報は市民ニーズや将来予測が当てはまります。

しかし、少子高齢化、地方分権化など社会構造の変化や慢性的な歳入不足の中で、多様で高

度な市民ニーズに対応するためには、市役所の経営資源を駆使するだけでは限界があります。

そこでこれからは、市民の力と地域資源の活用を重視した経営に転換が必要です。ヒトは市民。モノは各種インフラや産品、名所名跡。カネは民間資金。情報は市民の知恵。こうした地域の資源を積極的に経営資源に取り込むことで、多様な市民ニーズに応えることが可能になってくるものと思います。

市役所では、今まで以上に地域資源を有効に活用できるよう、総合的なマネジメントにも力を注いでまいります。

新生「古河市」丸の舵取りを担って2年、今日地方自治の運営は、海図なき航海に似て難しさを増していますが、市民との協働によるまちづくりで、“いきいき古河”の実現に向かって、着実かつ安全な航海に努めていきたいと思っています。



My Hobby

心趣くまに～山野草

小暮 兼雄さん(下辺見)



▲自宅にある約350種類の山野草を育てること、毎朝40分のウォーキングをしていることが健康な体の秘けつです。

春夏秋冬、季節の営みを繰り返し、葉が枯れても同じように咲いてくれる。春の花、夏の花、秋の花、そして冬の花。まさに山野草は花ごよみ。そんな山野草に魅せられた小暮さんに話を伺いました。

山野草との出会い

山野草との出会いは22年前で、友人から山野草(サギソウ)を頂いたのがきっかけ。以前から盆栽が好きで古河盆栽倶楽部にも入会していた小暮さんは、いろいろな植物に興味を持っていたので、すぐに山野草の魅力にひかれました。そのほかにも詩吟・マジックなどと幅広い趣味をもち、毎日忙しい日々を送っています。

パークライフ 《ネーブルパークの秋は菊の季節》

今年は本当に暑い夏でしたね。ネーブルパークの水場も多くの子どもたちの歓声が上がっていました。その周りのお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんが暑さに耐えて子どもたちを見守る姿には本当に頭が下がります。

この暑い季節も終わりネーブルパークも過ごしやすい季節となりました。ネーブルパークの秋は子どもも遊びやすい季節ですが、大人も楽しむことができる季節であり、その代表は毎年恒例の古河菊まつりです。

ところでこの菊ですが、世界には2万種以上、日本でも約350種類あります。大体が「〇〇ギク」といった名前であったり、花形を見ると分かったりしますが、レタスがキク科であることはちょっと分かりづらいですね。(ちなみにキャベツや白菜はアブラナ科です。)

菊は元々薬用・食用として利用されていましたが、万葉集ではまったく出てこなかった菊を織り

込んだ歌が、古今和歌集の中では多く詠まれていることから、平安時代ごろに観賞用として確立したものと考えられています。また鎌倉時代初期の後鳥羽上皇が菊花を好み皇室の紋章としたり、江戸時代には庶民の間でも盛んに栽培されたり、春の桜に対して菊が日本の秋を代表する花となってきました。

現在の古河菊まつりは、昭和28年から始まった「古河菊まつり」と平成6年から始まった「総和菊まつり」が3市町合併を契機に平成18年に一本化され、本年も10月27日から11月23日に開催されます。盆養(三本立、だるま、福助)・懸崖・盆栽・千輪や総合花壇・盆栽花壇など多くの菊が展示され、その絢爛豪華な様は訪れる皆さんからも賞賛されています。立派な菊を育てることは長い期間と大変な手間がかかります。菊を愛する方々が丹精込めて育てた花を、ぜひ一度お楽しみください。



▲色鮮やかな菊が園内を彩ります
(写真は昨年の菊まつり)

総和山野草の会を設立

平成2年、さくら館の山野草講座に参加した人々を中心にして平成3年に27名で「総和山野草の会」を設立。現在、74人の会員で春・秋の展示会・勉強会・自生地見学会を開催しています。特に年1回1泊の高山植物見学では、大自然を満喫できる楽しみがあり、自生の山野草の環境を知ることができます。(メンバーは山歩きマナーなどを熱心に研究しています)

総和山野草の会は文化協会に加入しており、秋に開催される古河市民文化祭で、山野草展(10月6日・7日、ユースセンター総和2階)を開催しますので「ぜひ観にきてください」。とのこと。

心ぬくもる山野草

「山野草は、春夏秋冬、季節によって変化する。

▶小暮さんが育てたウメバチソウ(ゆきのした科)「月刊誌趣味の山野草に掲載」



細かくいうと日々変化します。毎日それを観察して楽しんでます。大げさにいえば、生きる活力が湧いてきます。それが1年、2年、さらに5年、10年と経過すれば、いくつもの発見、数え切れない驚き、そして喜びがあります。だからいっそう手をかけると、そこにコツが生まれる。だから味わいが増します！」と話す小暮さん。とても82歳とは思えないほど若々しく元気いっぱいでした。

文化財の窓 埋蔵文化財の保護

5月から6月にかけて、仁連小学校西の畑で地面を掘ったり、写真を撮ったりしている集団がありました。彼らは浅間前遺跡の発掘調査を行っていた調査員です。この畑は以前から土器片がたくさん散布しており、介護施設の建設に先立って事業者のご協力のもと調査が行われました。

私たちの祖先がどんな生活をしてきたかは、こうした遺跡を調査することでわかってきます。一般に遺跡と呼ばれる埋蔵文化財は、私たち人類の歴史を知る上で重要な資料です。そのため、文化財保護法では、ほかのさまざまな文化財と同じようにその土地を所有する個々の人の個人的な財産とすべきではなく、国民共有の財産であると位置付けています。

埋蔵文化財の保護とは、できるだけ現状を変えない形で後世に残していくことです。発掘調査は、開発等によって埋蔵文化財が壊されたりする場合のやむを得ない措置として行われるものです。計画の変更ができず、工場・住宅や道路などの建設で遺跡が

消滅してしまう場合、工事前に発掘調査を実施し、どのような内容の遺跡がそこにあったのかを記録し報告書を作成するのです。

遺跡は、一般的になだらかな丘陵や自然堤防に立地し、現在私たちが生活している場所と重なる場合が数多くあります。一方で遺跡そのものは、耕作によって畑に現れるわずかな土器片などでしかわかりません。また、通常地表下数十センチ程度の浅い部分にありますから、軽微の掘削であっても破壊される可能性が高くなります。

遺跡は土木工事などによって壊されやすく、さらに一度失ったらほとんど復元することが不可能です。そのため、土地の掘削や盛り土、建造物・構造物の建設の際には、担当する教育委員会の指導に基づく適切な取扱いが必要となります。古河市では、継続的な遺跡の分布調査や試掘調査の公費負担など埋蔵文化財保護の充実に努めています。

(文化課文化財保護係)



▲調査員から説明を受ける仁連小学校の児童

「金子鷗亭用印展」

生誕100年を記念して数々の書家金子鷗亭^{かね こおうてい}企画が進められています。書と共生してきた篆刻本来の意味を再考する企画の第3弾です。

金子鷗亭(1906-2001)、北海道松前町に生まれ10歳で書に関心を寄せ、比田井天来^{ひた いてんらい}の勧めに応じ書の道を志して26歳で上京しました。

昭和初期に古典の書を学び書の楽しさを知った鷗亭は、新しい時代の書を求め、戦後誰もが読み親しめる「国文の書」の理想として、古典を現代の書に結実できる表現「近代詩文書」^{きんだいしぶんしょ}を創造しました。「近代詩文書」は多くの人々を魅了して普及し、その功績により84歳で文化勲章を受章しました。

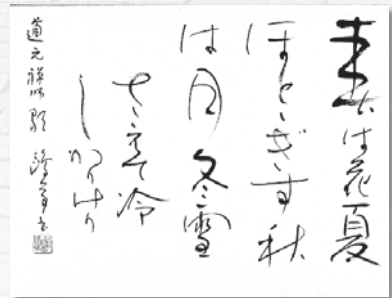
今回の企画展では、中国で誕生した篆刻にとって未知の領域である「近代詩文書」に対して、鷗亭がいかに篆刻を取り込んだのか、鷗亭の書とその用印を取り上げ、篆刻の側からの紹介をいたします。

展示内容

■金子鷗亭作 書50点、篆刻2顆

■金子鷗亭使用刻印 刻印157顆、刻者23名

【日本】石井雙石、酒井康堂、酒井子遠、清水無盡、園田湖城、香川峯^{かがわほう}、栗原天翠、高石峯、辻川穆堂、内藤香石、二世中村蘭臺、野村無^{のむらむし}象、平尾孤往、伏見冲敬、布施醉石、松丸東魚、保多孝三、小林斗盒、^{せきまさ と ばいじよてき}関正人、梅舒適【中国】金禹民、陳大羽、呂國璋



▲金子鷗亭書「道元禪師歌」
二世中村蘭臺刻「白鷗心」

会期 11月25日(日)まで

第1会場 篆刻美術館

第2会場 古河街角美術館

入館料 大人500円

小中高生100円

休館日 月曜日(11月12日は開館)、

祝日の翌日

【問】篆刻美術館 ☎22-5611

図書館おすすめの図書

◇一般書

・アサツテの人

諏訪 哲史 著



「ボンパ」という意味不明の言葉を口走る謎の叔父について、叔父の残した日記などを手がかりに小説を書いていく過程を描く。[群像新人文学賞・芥川賞(第137回)]

出版社…講談社 分類…F ス

・博士の本棚

小川 洋子 著



子ども時代の読書の思い出を語りだせば、私はいつでも幸福な気持ちになれる。数学の本、文学の本、野球を愛する日々、幼い息子との生活、犬と歩く道……。本によってひらける多様で魅惑的な世界へいざなう感動のエッセイ。

出版社…新潮社 分類…914 オ

◇児童書

・シャイニング・オン

ジャクリン・ウィルソン(ほか) 著



「ガールズ・シリーズ」のジャクリン・ウィルソン、「メディエータ」シリーズのメグ・キャボットなど、人気作家10人がティーンに贈るアンソロジー。愛と勇気のメッセージ。

出版社…理論社 分類…933

・だいすきひゃっかい

大島 妙子 絵・村上 しいこ 作



はるながお母さんになぞなぞを出します。「寝る前にはるなが行くのはどーこだ？」それは歯磨きのための洗面所でも、お星様をお願いごとをする窓の下でもなくて……。おやすみなさいのスキンシップ絵本。

出版社…岩崎書店 分類…E

(古河図書館)

健康 情報局

貯筋をしてみませんか？

○日常生活の中の運動不足

私たちの生活はたいへん便利になっています。古河駅にもエスカレーターが設置され、階段は空いているのにエスカレーターに人が行列する光景もよくみかけます。重たい荷物は宅配便まかせ、銀行振込や日常の買い物でさえ、わざわざ出かけなくても家庭のパソコンで行えるようになってきました。現代人の運動不足に拍車をかけているのではないのでしょうか？

最近、この運動不足から身体の老化の進行、筋力低下、骨折、寝たきりへの経過をたどる方がとても多くなっています。そこで東京大学の福永哲夫教授（運動生理学）が中高年世代に向けて提唱しているのが、「貯筋運動」。日ごろから筋肉の繊維を鍛えて太くしておくことで、病気で寝込んで、筋肉の衰えを蓄えた筋肉で補える。また日常生活にも復帰しやすくなる。また筋肉が付くと、エネルギーが効率よく消費されるようになる。つまり脂肪がたまりにくくなるから、太りにくく、生活



習慣病の予防にもなります。体を動かしても疲れにくくなるから、おのずと活動的になり、骨の強度も増すことになる。と筋肉量を増やす“貯筋”をお勧めしています。

○できることから始めましょう

老化は足からといわれており、ここでは一例として自宅の生活の中で取り入れやすい運動をあげたいと思います。

①椅子に座る、立つをゆっくりと繰り返すだけでも筋肉を鍛える運動となります。この運動はゆっくりと行うほど効果的で、2秒で座り、2秒で立ち上がるくらいのスピードで1日に20回から30回行うことが理想的です。

②椅子に座りながらの足踏み、まずは1分間行ってみてください。家庭の中なら、テレビを見ながらのコマーシャル時間でしょうか？

このように生活の中でも筋肉を鍛えられる行為はたくさんあります。大切なことは、無理をしないで毎日続けること。そして、あくまでも自分のペースで行うことが大切で、人それぞれ自分の体力に合わせて二次的な障害を予防しながら進める必要もあります。この機会に便利になりすぎた自分の生活を見直してみてもいいいかがですか？

(健康推進課)

表紙写真



11月10日(土)からの4日間、「さわやかな 長寿の風を 茨城に」をテーマに「ねんりんピック茨城2007」が茨城県で開催されます。

古河市は「水泳交流大会」の会場となっていて、茨城県代表として市内外で水泳指導を行っている田家康さん(常盤町・75歳)が出場されます。田家さんは、前回の「ねんりんピック静岡2006水泳交流大会」の25m平泳ぎ・50m平泳ぎにも出場し、銀メダルを2個獲得しました。今年はずいぶん、金メダルを目指して応援しましょう。

【田家 康さんのコメント】

地元古河市で開催される「水泳交流大会」に出場できることを光栄に存じます。皆さまの期待に応えられるよう精一杯頑張ります。

人口と世帯

(9月1日現在 住民基本台帳から)
総人口 146,089人(-47)
男 73,267人
女 72,822人
世帯数 52,708世帯(+15)
()内は前月比

今月の料理

スープカレー <肥満予防>

材料(4人分)

材料A〔豚ひき肉150g、たまねぎ1/4個(みじん切り)、パン粉大さじ3、牛乳小さじ2、かたくり粉小さじ1、塩・こしょう少量〕、ブロッコリー1/2株、たまねぎ1/2個(1cm幅のくし形に切る)、じゃがいも1個(2cm角に切る)、固形スープの素1個、水1と1/2カップ、牛乳1と1/2カップ、ミニトマト8個、塩・こしょう少量、カレー粉小さじ1と1/2、トマトケチャップ大さじ1、サラダ油大さじ1と1/3



エネルギー=216kcal、たんぱく質=11g、脂質=8mg、塩分=1g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。
- ②ボウルに材料Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、一口大に丸めたら油を熱したフライパンで炒める。
- ③鍋に油を熱して、たまねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒め、水、固形スープの素、②を加えて煮込む。やわらかくなったら、ブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮たちさせる。
- ④塩・こしょう・ケチャップで味を調える。

(食生活改善推進協議会)

アイドル登場

妹の面倒を見るのが得意!

門脇楓隣ちゃん・柑佳ちゃん
(2歳・10カ月・女沼)



今月で2回目の誕生日を迎えるお姉ちゃん。妹の面倒を見るのが得意なので、パパもママも小さなお母さんのおかげで助かっています。ありがとう。

2人仲良く、元気な笑顔がパパとママの幸せです。これからもヨロシクね。

(父：秀雄さん・母：祐子さん)

古河風土記

三和資料館企画展 熊沢蕃山と古河

江戸時代前期の著名な哲人にして経世家であった熊沢蕃山は、元和5年(1619)に京都で生まれ、少年時代を水戸で過ごします。縁あって備前国岡山藩主池田光政に短期間仕えた後、日本陽明学の祖とされ「近江聖人」と呼ばれた中江藤樹に師事して勉学に励み、

73歳で死去、城外の大堤・鮭延寺に葬られました(墓所は現在県の史跡に指定されています)。関戸に残る溜池の堤は、蕃山が古河で最晩年を過ごしていた時期に構築したものと伝えられています(市指定史跡)。

このように終焉の地となった古河市内には熊沢蕃山にゆかりのある史跡が遺され、これまで関係資料も積極的に集められてきました。



▲蕃山墓所(大堤)

そこで三和資料館では、10月6日(土)から12月27日(木)の期間、熊沢蕃山が中根郷右衛門(蕃山を預かった松平信之の家臣)や北小路俊光など、親しい人たちや弟子に出した書状をはじめとする関係資料を現物

的な学問・方法が藩士の反感を買ったため病気を理由に池田家を去り、知行地の寺口村(蕃山村と改名、現岡山県備前市)に隠退しますが、幕府からもその思想を危険視されるようになります。その後、明石藩松平信之のもとに身を寄せ、京都・大和など居を

あるいは写真パネル等で展示することといたします。また、蕃山の主だった池田光政や、蕃山を信奉した関宿藩主で幕府老中も務めた久世大和守広之の書状も合わせて展示します。

移しながら著作活動に専念しますが、参勤交代など幕政を批判した著書『大学或問』が幕府内で問題となり、幕府の命により古河城に軟禁され、元禄4年(1691)8月17日、古河城内におい

なっている環境対策でも先駆的役割を果たした熊沢蕃山の偉大な足跡を少しでも再認識していただければ幸いです。

三和資料館

平成19年10月1日発行

発行所/〒306-0291 茨城県古河市下大野2-24-8 古河市役所
編集/広報広聴課 ●ホムペ/ <http://www.city.futaba.lg.jp>