

12

DECEMBER
2011



こ

が

古河

広
報

No.75

今月の特集

- 地球温暖化防止月間 2
- 高齢者の健康づくり 4
- カメラルポ 6

まちの話題

- 夏の節電対策結果等 8



冬の節電対策

～あなたの節電が地球を温暖化から守る～

平成9年12月に京都で気候変動枠組条約第3回締約国会議(COP3)が開催されたことから、毎年12月は、国民・事業者・行政が一体となって地球温暖化防止に向けた啓発活動などの取り組みを行う「地球温暖化防止月間」となっています。この冬も、東日本大震災の影響等で引き続き電力の不足が懸念されています。今回紹介するわが家でできる身近な節電や省エネの取り組みを通し、この機会に地球温暖化問題やその防止に向けた取り組みをもう一度考えてみましょう。

【問】三和庁舎 環境政策課 ☎76-1511

■今すぐできる冬の節電

暑かった夏も終わり、めっきりと寒くなってきたこの頃。近所で有名なしっかりものの奥様Aさんと、新米奥様Bさんの立ち話が始まりました。さてさて、どんな話をしているのでしょうか…

A 「ねえ、ずいぶん寒くなってきたわね。」

B 「そうですね、今晚はお鍋にでもしようかな。」

A 「この夏は、みどりのカーテンを作ってきたゴーヤを食べておいしく節電できちゃった。電気代も浮いたのよ。」

B 「あちゃっ、私まだ扇風機出しっぱなしだった。早くしまわなきゃ。」

A 「確かに暑かったけど、停電がなくて本当によかったわね。ピーク電力がどれくらい削減できたかはよくわからないけど7・8・9月、3カ月の市内の電気使用量は去年に比べて約14%も減ったそうよ。」

B 「へーそうなんですか。みんなでやれば節電できるってことですね。」

A 「ピークといえば、夏の電力消費もそうだけど、冬も夏の次に電気を使う季節なんだって。第2のピークだそうよ。」

B 「じゃあ、この冬も節電ですね。」

A 「そうね、電気が使われている時間帯って

うのが、どうも夏と違うらしいのよ。夕食の準備や暖房、明かり、テレビなんかを使いだす午後5時～6時ごろに集中するらしいわ。」

B 「私、エアコンやめて電気ストーブにします。」

A 「だめよ！ エアコンは消費電力の何倍もの熱で暖めることができるから、電気ストーブよりエコなの。設定温度を20℃以下にしてセーターを着たりするのがいいそうよ。」

B 「じゃあ、エアコンの設定温度を低くしてフリース着ます。すっごく暖かいんですよ。」

A 「いいわね。それ私も買おうかしら。他にもテレビ、新聞や広報でいい情報があったら教えてね。」

B 「震災とかでもっと困っている人がまだたくさんいるんですよ。私も家でできる取り組みにしてみてもっと学んで、頑張って節電していきます。」

冬の節電について目からうろこの新米奥様Bさん。Aさんとの話をきっかけに節電意欲も向上したようです。

右ページに節電の取り組みを掲載しましたので、皆さんもこれを参考に、家庭での節電に取り組んでみてください。



■今すぐできる冬の節電メニュー！

断熱等

- ◆窓に空気層のある断熱シートを貼る
- ◆暖房時にカーテンやブラインドを閉める
- ◆床に断熱シートやカーペットを敷く
- ◆すき間テープなどを活用して、すき間風を防ぐ

衣類等

- ◆重ね着などにより暖かくする
- ◆湯たんぽ、膝掛けなどを活用する

暖房

- ◆ストーブ・ファンヒーターではなくエアコンで暖房する
- ◆室温を低めにし、こたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用する
- ◆暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする
- ◆暖房の温度設定を控えめ(目安は20℃)にする
- ◆扇風機などを使い、天井付近の温かい空気を室内に循環させる
- ◆暖房の使用時間を可能な限り短くする(外出30分前に消すなど)

照明

- ◆照明を使う時間を可能な限り短くする

テレビ

- ◆テレビを見る時間を少なくする(つけっぱなしにしない、見る番組を絞る)

保温

- ◆電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる

炊事

- ◆圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
- ◆食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない

お風呂

- ◆節水シャワーヘッドを取り付け、使うお湯の量を減らす
- ◆家族が続けて入り風呂の追い炊きをしない

便座

- ◆保温便座の設定温度を下げ、使わないときには保温便座のふたを閉める
- 【全国地球温暖化防止活動推進センター「家庭ですぐ出来る冬の取組み21」より】

■レジ袋削減キャンペーン実施！

ゴミの減量化、地球温暖化防止に向けて「レジ袋削減キャンペーン」を下記のレジ袋の無料配布中止に取り組んでいるお店の店頭で実施します。

- 12月5日(月)午前11時～ カスミ古河店
 - 12月6日(火)午前11時～ ベイシア古河総和店
 - 12月7日(水)午前11時～ エコス三和SC店
 - 12月8日(木)午前11時～ カスミ三和店
 - 12月9日(金)午前11時～ マスダ三和店
- ※エコバッグなどをプレゼントします。



いきいき生活を始めましょう! ～閉じこもり予防～



最近「寒くなってきたので出かけるのがおっくう……」「家で過ごしている方が楽……」などと感じることはありませんか? 寒い季節になると、どうしても外出の機会が少なくなってしまうがちです。また、「もう年だから…」といって外出を控えていませんか?

外出する機会が減ったかなと感じたら、日常生活を振り返り、閉じこもり予防について考えてみませんか。

●「閉じこもり」とは

家の外に出られる状態にもかかわらず、日々の行動範囲が家の中か庭先ぐらいで、週1回も外出をしない状態のことを「閉じこもり」といいます。

また、昨年と比べて外出頻度が減少している場合も要注意です。

※ただし、自営業や家業などで忙しくなかなか外出できない場合は、そうではありません。



●閉じこもりになる要因は?

膝や腰が痛む、転倒による骨折で歩行が困難になったなどの身体の要因や、健康や転倒に対する不安などの心の要因、外出する場所がない、交通手段がないなどの環境の要因などが組み合わさることで、「出ない」「出られない」状態になっていきます。

また、家族や周囲の人が、心配から“危ない”と外出を控える環境をつくることが、きっかけになる場合があります。本人の健康のために、外出のサポートや生きがいづくりを協力することが大切になります。

●閉じこもりがまねく心身への影響

閉じこもりの生活を続けていると、次第に心身のさまざまな機能が低下します。

- ✳運動機能(運動不足による筋力・柔軟性が低下)
- ✳消化機能(食欲低下・消化機能の低下により栄養状態が悪化)
- ✳心肺機能(心肺機能の低下や起立性低血圧の原因になる)
- ✳行動意欲(興味や関心が低下し、精神・知的機能の低下)

※放っておくと、認知症や寝たきりにつながる危険性もあるので予防が重要です!!



●閉じこもりを予防する生活ポイント

①一日の始まりは、

身だしなみを整えて爽やかに



朝起きたら、着替えや身だしなみを整え気持ちを爽やかに。

朝のリズムを整えると、自然と一日の生活リズムも整います。

③普段の生活で体を動かすように心掛ける

日々の運動習慣は、体力向上やストレス解消など多くの効果があります。

しかし、頑張り過ぎてしまうと逆効果。無理せず楽しんで体を動かすことが大切です。

家事や庭仕事などでこまめに体を動かしたり、空いた時間にちょっと散歩に出かけてみるのも効果的です。



②積極的に自宅から外に出てみましょう

散歩、買い物、仕事、友人との交流、通院などさまざまな機会をつくり、家の外に出る習慣をつけましょう。



時には、思いきりおしゃれをして、旅行に出かけてみるのも、心のリフレッシュにつながります。

④積極的に社会参加を

地域のイベントや趣味活動、ボランティア活動に参加してみましょう。やれる事をやれる範囲で参加することから始めてみましょう。新しい事へのチャレンジや人との交流は、心も体も元気にします。



★市では、高齢の人を対象に介護予防全般をテーマにした教室を実施しています。

これからも、いきいきと過ごしていくために、ぜひ、ご参加ください。

詳細は、問い合わせください。

【問】

高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内)

☎92-5838



介護予防教室「さわやか教室」の様子

祭

三和産業祭 さんさんまつり

10.22 (土)



第5回三和産業祭・さんさんまつりが10月22日、三和健康ふれあいスポーツセンターで行われました。会場は模擬店や伝統文化の披露など各種イベントと併せて、たくさんの人でにぎわいました。

古河 よかんべまつり

11.5 (土)

11.6 (日)



11月5日、6日と第12回古河よかんべまつりが古河総合公園を会場に開催されました。ステージでは大人気のヒーロー登場やフラダンスショー、かわいい幼稚園児の演技など会場を訪れた人は大喜び。



古河の秋

古河関東 ド・マンナカ祭り

10.8 (土)

10.9 (日)



第13回古河関東ド・マンナカ祭りが10月8日、9日の2日間、中央運動公園で行われました。盛りだくさんのプログラムに会場は熱気で大盛況。



三和地区・障害物リレー

市民運動会

10. 9 (日) 三和地区

10.16 (日) 古河地区

11. 3 (木・祝) 総和地区



古河地区・綱引き

スポーツの秋にふさわしい季節、市民運動会が三和中、古河一中、中央運動公園陸上競技場の3会場でそれぞれ開催されました。各地区とも自治会・行政区が一体となり爽やかな汗を流しました。



総和地区・大玉ころがし

まちの話題

節電のご協力ありがとうございます

この夏、市民の方々や事業所の皆さまの節電の取り組みにより、心配された計画停電や需要ひっ迫による停電は起こることなく無事に乗り切ることができました。ご協力に感謝申し上げます。

なお、東京電力(株)からの市内および市役所(庁舎等公共施設)への販売電力量(推計値)は右記のとおりです。



【市内】

※単位は1000キロワット時

区 分	7月	8月	9月
平成22年	109,321	113,101	119,053
平成23年	97,201	96,036	101,036
前年比	- 11%	- 15%	- 15%

【市役所(庁舎等公共施設)】

区 分	7月	8月	9月
平成22年	3,014	3,169	3,099
平成23年	2,451	2,501	2,411
前年比	- 19%	- 21%	- 22%

■引き続き節電のご協力をお願いします。

自然を守ろう！ 利根川クリーン作戦

11月5日、「2011 利根川クリーン作戦」が行われました。当日は早朝から、地元企業や行政区、高校生ボランティアなど

486人が参加し、利根川堤防と女沼川・磯川のごみを拾い歩きました。集まったごみは、空き缶やペットボトル、紙くずなど770kg。皆さんの協力のおかげで利根川周辺がとてもきれいになりました。



たくさんのご参加ありがとうございました

不思議な体験！ 科学の祭典

11月5日、三和健康ふれあいスポーツセンターを会場に第14回青少年のための科学の祭典が行われました。会場には、市内

小中学校、高校、大学や企業、さらにまちの科学者たちが出展したブースが設けられ、科学の楽しさを体験。また、屋外では、市内小学生が作製したロケットが空高く打ち上げられるなど貴重な経験もできた祭典でした。



ロケット打ち上げが見事に成功

市政懇談会を開催

市民の方々のご意見やご要望を市政に反映することなどを目的に、市政懇談会を10月4日から26日にかけて、行政自治区の全20地区を8回に分けて開催しました。

行政区長など総勢598人が出席し、要望や提案など懇談事項の総件数は、115件にわたりました。



古河東公民館



三和庁舎



中央公民館

日々新たなり

地域コミュニティの核
～行政自治会～

古河市長 白戸伸久

10月28日・29日の両日、古河市行政自治会の視察研修が112人の参加者を得て行われました。今回は、平成23年度から、全市の自治組織として一本化され、活動を開始した「古河市行政自治会」について取り上げてみたいと思います。

自治組織は、地域コミュニティの核となる大変重要な地域の活動団体です。自治組織の活発な活動は、潤いのある地域生活を育むだけでなく、安全・安心なまちづくりにおいても重要な役割を果たします。先の東日本大震災では、地域の絆の大切さや、人は一人では生きていけないことを、あらためて実感させられたのではないのでしょうか。

「行政自治会」と市内を20の地区に区分した「地区」は、合併後の平成20年4月に自治組織の再編により誕生しました。その後も古河地区では自治会連合会、総和・三和地区では区長会が残っていましたが、本年3月31日にそれらが解散し、本格的に全市統一の組織運営が行われることになりました。

5月11日には、平成23年度の第1回古河市行政自治会地区長・副地区長会議が開催され、7月15日には、「行政自治会だより」の創刊号が発刊されており

ます。また、大震災の被災地へ、2,600万円を超える義援金を集め、送金されました。

行政自治会では、地域防災訓練や親善のためのソフトボール大会やバレーボール大会、市民総ぐるみ清掃等、各種行事にも活発に取り組んでおります。そうした中で企画されたのが、視察研修です。懇親会では、地区の垣根を越えて同じ古河市の市民であるとの連帯感が醸成され、大変和やかにコミュニティ談義に花が咲きました。

今後も、地域における市民の活動の場や自治組織への補助制度等を充実するとともに、地域リーダーの育成やネットワーク化など、自主的な地域活動の活性化、地域コミュニティの育成に努めてまいります。地域コミュニティの核、「古河市行政自治会」のますますの発展を祈念するとともに、引き続き市政へのお力添えをお願いいたします。



地区長・副地区長会議



剣道の魅力を伝えたい

2011インターハイ優勝

船橋里乃さん(18歳 上辺見)

この夏、青森で行われたインターハイ剣道女子団体の部で、守谷高校剣道部が見事優勝。そのチームの副将として活躍した船橋さんは、念願の全国制覇を達成しました。

今回は、上辺見小、総和中を卒業し、守谷高校に在学する現役高校生の船橋里乃さんに突撃インタビューしました。



■ 小3から始めた剣道

小3の時、2歳年下の弟が総和剣道クラブで剣道を始めていたので、自然と道場に通うようになったようです。始めて3カ月で経験した夏合宿では稽古が厳しくてすぐに嫌に。しかも初試合はぼろ負け。しかし、負けず嫌いな船橋さんはここであきらめずに必死に稽古を続けました。

中学でもなかなか結果が出ませんでした。総和中で朝・夕の部活、夜は総和剣道クラブと一日中稽古に打ち込んだ結果、念願の全国大会出場。ここでは目標の日本一には届きませんでした。

■ 剣道を通じて心技体が充実していった

高校は全国でも強豪で知られる守谷高校へ。全国から集まっ

た仲間と切磋琢磨。寮生活を通じて礼儀やルールを学び、剣道の技術のみならず、周囲に気を使うことなど、自然と人間性が高められていったそうです。

剣道の試合は戦う時は1対1。プレッシャーのかかる場面が多く、時にはつぶされそうな場面も…。しかし、経験を積み重ね、インターハイでは任された重要なポジションにも監督からの『思い切りやってこい!』の一言に発奮。見事に全国制覇を成し遂げました。

■ この経験を生かしたい

船橋さんは『今の自分があるのは剣道のおかげ』とはっきりと話します。これまで、両親を初め周りの人たちの温かい指導や応援があり、仲間とともに流した汗や、悔しい体験も全てが貴重な財産。

今後は、感謝の気持ちを持ちつつこの経験を生かしながら、次のステージでも剣道を続け『多くの人に剣道の魅力を伝えていきたい』と熱い思いを話してくれました。



実際の船橋さんは思っていたよりも小柄で、普通的女子高生。しかし、剣道に対する思いを語る言葉には、ずっしりと重みを感じました。

図書館のオススメ

◇一般書

・はげましてはげまされて

竹浪正造 著

子どもの成長、巣立ち、かあさんの入院、そしてお別れ…。忘れていた日本の家族の姿がそこにあった。昭和29年から平成23年まで、著者が家族のさまざまな出来事を描き続けた「まんが絵日記」を紹介。出版社…廣済堂出版 分類…289タ



◇新書

・スティーブ・ジョブズ神の遺言

桑原晃弥 著

アップルCEOを電撃辞任した現代の創造主は、何を与え、伝えたかったのか。Mac



やiPadを生み出した成功伝説は、どう始まり、なぜ達成されたのか。スティーブ・ジョブズの大小のエピソードや示唆に富む言葉を紹介する。
出版社…経済界 分類…S335ク

◇児童書

・丘の木ものがたり

森山 京 作

バイクに乗って町にやってきましたくまさん。なにやら、みんなが大好きな「丘の木」のことを知りたがっているみたいです。くまさんの本当の目的とは…。

“小さなうそ”をめぐる、動物たちの心温まる物語。

出版社…講談社 分類…913モ

・おにいちゃんがいるからね

ウルフ・ニルソン 文

時計は3時。パパが保育園に迎えに来る時間なのに、今日はまだ来ない。何か大変なことがあって、ぼくと弟は2人だけになっちゃった？ 時間を勘違いしてしまったお兄ちゃんが弟のために頑張る、ユーモラスであたたかい絵本。出版社…徳間書店 分類…E二 三和図書館

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～

注目企業人!

「若い店長が奮闘中です！」

市内各所にあるクリーニングの店舗の中では最年少の店長で、いつも笑顔で窓口対応。丁寧、きれい、早いが自慢でベテランスタッフとともにお客さまの希望通りにきっちり仕上げます。現在、日々勉強を重ねながらお店を切り盛り。「失敗しながら学ぶことも多いです」と話しながらも楽しそう。

生まれも育ちも市内で、「古河は大好きなまち」と話す村上さん。好きな場所は？と質問するといっぱいあって挙げきれない…との返事。性格はくよくよしなで前向き。また、好奇心が旺盛。と自己分析。現在は、情報収集用に購入したスマートフォンと格闘

村上良子さん 24歳・北町 (有)太洋舎 勤務
中。挫折しそうになりながらも必死です。普段から心掛けているのは、「お客さまに気持ちよく帰っていただくこと」。そこで、毎日、掃除を欠かさず、きれいな店内でお客さまをお迎えしています。今月も社長からの高い目標？の達成に努力しながら、若い店長は持ち前の明るさで乗り越えます。

■プロフィール

入社2年目。学生時代に同店で3年間アルバイトの経験あり。趣味はドライブで、愛車のハンドルを握り遠方まで出掛けます。



古河ヒストリー

●描かれた土井利勝の節儉

にせいごせだほうりゅう
～二世五姓田芳柳の作品より～

脇差しを手に座す、袴の殿様らしき人物。御前には巾着袋から何かを取り出す家臣。そのそばに控え困惑顔で頭をかいている小姓。本図は、近世初頭、江戸幕府の土台を築き、徳川家康、秀忠、家光という三代の将軍に仕えた土井利勝の儉約を主題とした作品です。申し上げるまでもありませんが、土井利勝は古河城主で幕府の大老を務めた人物でした。それでは、この絵の中の物語を読み解いてみることにいたしましょう。

16万石の大名で江戸幕府の重鎮であった土井利勝は、ある時、室内に落ちていた唐糸のくずを拾い、近侍していた大野仁兵衛に保管するよう命じて預けます。大名に似つかわしくない振る舞いと嘲笑する者もいましたが、仁兵衛はその糸くずを大切に巾着にしまっておきました。それから数年後、仁兵衛は預けておいた唐糸を取り出すように、突然利勝に命じられます。利勝はその唐糸で脇差しの下緒を自ら繕いながら、仁兵衛にこう論じたのでした。わずか一尺ほどの糸くずでも、多くの人の労苦を経て巡ってきた唐糸であれば、

粗末にすることはできないのだと。そして、主命を重んじ、周囲の擲擻も気にせず、その糸くずを大切に保管してきた仁兵衛は、利勝より褒美として300石加増されたと伝えられています。

この絵の作者は、二世五姓田芳柳(1864～1943)。下総国杳掛村(現・坂東市杳掛)出身の画家です。当時、まだ一般に普及していなかった洋画を、明治初期洋画の第一人者・五姓田義松に学び、その後、義松の父の養嗣子となって芳柳の号を受け継ぎました。初代から日本画の技術をも学んだ二世芳柳は和洋に通じ、またそれらを融合した独特の作風を展開しました。

ところで、この作品は小学校に飾られていたもの。言い換えれば教訓を絵画化した作品とってよいでしょう。二世芳柳は、たったひとつの場面を描くことで、複雑な物語を見事に表現しました。知の大老と称された思慮深い面ざしの利勝。いかにも篤実そうな大野仁兵衛。そこにあきれ顔の小姓を加えることで、凡愚と対比させるところなど、読む絵とってよいのかもしれません。

また、背後の床に飾られた威風堂々たる具足は、利勝愛用と伝わる「紺糸威二枚胴具足」で、ゆるやかに伸び上がる前立の兜が特徴的です。その装飾や構造の再現から、実物をよく観察し正確に描いていることが窺えます。洋画の持つ写実性と自然主義を基礎とした二世芳柳の作風がよく表れた作品といえるでしょう。

古河歴史博物館では、来年3月から、この二世五姓田芳柳

の展覧会を開催します。歴史、肖像、名所風景など、多岐にわたる絵画を手掛けた芳柳の作品世界をお楽しみください。



「土井利勝之節儉」
坂東市立猿島資料館蔵

古河歴史博物館
学芸員
倉井直子

文化の扉

「古河公方ゆかりの史跡」

昨年は、古河公方が古河に本拠を移してからちょうど555年という節目の年に当たっていました。これほど長く古河市域の歴史・文化に関わっている古河公方ですが、市域で直接の関わりを示す文化財は、残念ながら古文書を除いてはあまり多く残されていません。

そんな中で、古河公方関連史跡として県指定にもなっているのが、古河公方館跡と足利義氏墓所です。古河公方館跡は、足利成氏が康正元年(1455)に古河に移った当初に館を構えた場所とされ、「鴻巣御所」と呼ばれて、古河城の別館、古河公方の御所と位置付けられていたとされます。御所沼の中に突き出た半島に位置し、二重の堀に囲まれていました。現在も堀跡・土塁が

残っています。

もう一つの足利義氏墓所は、5代古河公方足利義氏の息女・氏女の法号から徳源院と称した寺の跡とされているもので、氏女の父義氏の遺骸の一部も葬られたと推定されています。徳源院は鎌倉円覚寺末の臨済禅寺で、開山は夢窓国師あるいは大円国師とも伝えられています。いつ頃廃寺になったかははっきりしませんが、徳源院が存する以前から足利氏ゆかりの寺院があったと考えられています。

いずれも市内鴻巣の古河総合公園内にあり、誰でも自由に見学できるようになっていますので、ぜひ訪れてみてください。

文化財保護係



古河公方館跡

古河市にゆかりのある小説や人物を紹介

古河文学・人物館

「子どものための本作り」一色悦子と金田卓也

「虫送り」という風習をご存じですか？ 豊作を祈り、害虫を追い払う一農薬を使用するのではなく、あくまで追い出すのです…この秋、古河文学館では新作絵本『ふしぎな夜の虫送り』を発行しました。この絵本の制作にあたったのは、古河市在住の児童文学者・一色悦子氏と金田卓也氏。

本文担当の一色氏は、「受験連盟」で第30回毎日児童小説賞を受賞後、『海からのしょうたいじょう』、『そうすけべんとうやです』（茨城県優良図書推奨）、『麦ほめに帰ります』など、数多くの児童小説を発表しています。また、日本児童文学者協会理事としても、児童文学発展に大いに尽力さ



一色・金田両氏と企画展図録および絵本『ふしぎな夜の虫送り』

れています。絵を担当した金田氏は、第6回絵本にっぽん賞受賞作の『ロミラのゆめ』（母・常代との共作）、BIB国際絵本原画展の日本代表作『アブドルのぼうけん』など、多くの絵本制作を手掛けてきました。現在は、大妻女子大学で教壇に立つ傍ら、国際子ども平和壁画プロジェクト(キッズゲルニカ)代表として、世界各地でワークショップを開催するなど、児童教育の第一線で活躍されています。

12月25日まで開催中の企画展「古河の児童文学 一色悦子と金田卓也展」では、両氏の足跡をたどりながら、新作絵本の制作過程なども紹介しています。ぜひ、ご観覧ください。

古河文学館 秋澤正之

冬になると流行するインフルエンザ。予防接種も大切ですが、普段の生活にも気を付け、しっかり予防したいですね。

インフルエンザと風邪は違うの？

原因となるウイルスの種類が違います。風邪は、喉や鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは風邪の症状とともに急な高熱が特徴です。さらに全身のだるさ、筋肉痛、関節痛などの全身症状も現れます。しかし、高齢者は自覚症状が出にくく、かかると肺炎などの合併症をおこすこともあります。また乳幼児は周囲の人が気付きにくい^{ひま}ため症状が重くなってから分かることも多く、脳症などの合併症をおこして重症化すると死に至ることもあるので注意が必要です。

インフルエンザはどうやってうつるの？

インフルエンザは、くしゃみや咳・痰などで飛び散るウイルスを含んだ飛沫^{ひまつ}を直接吸い込んだり、空気中に漂う細かい飛沫中のウイルスを吸い込むことで感染します。

くしゃみや咳をするときには、ティッシュなどで口や鼻を

押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふた付きの容器に捨てましょう。咳をしている人にマスクの着用を促すなどの咳エチケットを守りましょう。

インフルエンザを予防しよう！

①外出後は、すぐに手洗い、うがいをしましょう。

手洗いは、せっけんを使い、指先から指や爪の間、手の甲まで、手全体を流水で洗いましょう。



②流行のピーク時には、人混みを避けましょう。

③十分な休養とバランスの良い食事を取り、体内の抵抗力を高めましょう。

体や脳の疲れを取るのにいちばん重要なことは休養です。睡眠をしっかり取り、心身の

疲れを取りましょう。日頃からの体調管理で丈夫な体をつくりましょう。



④室内の温度と湿度を適度に保ちましょう。室内の湿度は、50～60％に保ちましょう。

ウイルスは乾燥した空気を好み、湿度が高いところでは長くとどまることができません。加湿器などを上手に使いましょう。また、部屋の換気も心掛けましょう。

インフルエンザかなと思ったら！

インフルエンザにかかったかなと思ったら、自己判断せず、病院で受診しましょう。

特に、乳幼児や高齢者、持病のある人は重症化することがありますので、早めに受診しましょう。

健康推進課

憩いのパークの魅力



冬のネーブルパークの楽しみ方

ネーブルパークを会場として行われた「古河菊まつり」が盛況のうちに幕を閉じ、多くのお客さままでにぎわった園内も、このごろは落ち着いた雰囲気醸し出しています。色付いていた木々たちもすっかり葉を落とし、ひっそりと深まりゆく冬に備えているようです。

そんな木々たちですが、よく見ると枝先などに小さな芽をつけているのがわかります。この芽は「冬芽(とうが・ふゆめ)」といって寒い間は休眠し、越冬した後、春に伸びて葉や花になっていきます。そんな冬芽ですが、樹木の種類によっても個性があり、違いを比べてみるのもなかなか面白いものです。冬ならではの楽しみとして、ちょっと観察してみてもいいかなですか。

楽しみといえばもう一つ、ネーブルパークでは研修セン

ター「平成館」前の林にクリスマスの飾り付けをしました。林の雰囲気を生かした飾り付けにしていますが、その中には子どもたちに飾ってもらったツリーもあります。全て手作りの飾り付けですが、どうぞのぞいてみてください。またこの期間、ネーブルパークではクリスマスの特別プランを提供しています。キャビンの宿泊プランは、クリスマスケーキのプレゼント付き、平成館の宿泊プランは、夕食にクリスマス特別メニューがセットされています。どちらもお得なプランですので、この機会にぜひご利用ください(12月1日から25日の期間限定、詳細につきましては下記まで問い合わせください)。

年の瀬を迎え、何かとせわしない季節ですが、ちょっとひと休みして、ネーブルパークの冬をたっぷり楽しんでみてください。

【問】ネーブルパーク

☎92-7300

●ネーブルパーク

HP<http://www.koga-kousya.or.jp/navelpark/>

●平成館

HP<http://www.koga-kousya.or.jp/heiseikan/>

表紙写真



2011年・・・

尊い命、そして家族や家、職場、学校をも奪った東日本大震災。もう暮れようとする2011年を振り返ると未曾有の大災害を思い出さずにはいられません。亡くなられた方々に対しまして、改めてご冥福をお祈りいたします。

2012年は辰年。竜のように展望に向かって昇れるような一年になれば、と願っています。

がんばれ 東北！

がんばろう日本！

(写真：下辺見小の児童が、東北地方の復興への願いをそれぞれ風船[エコバルーン]に込めて大空へ一斉に飛ばしました。)

寄 付



「まくらがの里ふるさと古河応援寄付金」として平野正俊さん(東京都文京区)より400万円の寄付。

サンワ設計(株)より小堤サッカー場へ桜の木(ソメイヨシノ)30本の寄付。

古河市データ

人 口



(11月1日現在) 住民基本台帳から
総人口 144,328人 (-39)
男………… 72,397人 (-9)
女………… 71,931人 (-30)
世帯数… 55,061世帯(+34)
() 内は前月比

わが家のアイドル



うえたももか あやか
上田百華ちゃん・彩華ちゃん
(2歳4カ月・3カ月・駒羽根)

明るく元気で好奇心旺盛な百華と8月に新しく家族の仲間入りをした彩華です。3カ月の小さな赤ちゃんに百華も興味津々♪

ミルクやおムツ替えのお手伝いはもちろん、泣いた時は「いい子！ いい子！」と優しく面倒見てくれます。2人の笑顔に家族みんなが毎日癒やされています。大きくなっても仲良し姉妹でいてね♪

※わが家のアイドル(3歳ぐらいまで)は随時募集しています。
申し込みは【総和庁舎】広報室 ☎92-3111まで

今月の料理

抹茶パンケーキ



①ホットケーキミックス100gに抹茶大さじ1/2と砂糖大さじ1を加えて混ぜる。②ボウルに卵1/2個とスキムミルク大さじ4(水90mlで溶かしたもの)を混ぜ合わせ、①を加えて滑らかに混ぜる。③フライパンを弱火で温め、薄く油をひき、②の1/4量を楕円形に流し入れる。表面がプツプツしてきたら裏返し、中心までよく焼き、同様に3枚焼く。軽く折り曲げて冷ましておく。④生クリーム100gを泡立てたものにカッテージチーズ100gと砂糖大さじ2を混ぜ、チーズクリームを作る。⑤③に④のクリームをはさみ、甘納豆を散らす。(4人分)

<1人分>

エネルギー=231kcal
タンパク質=9.1g
脂質=6.5g
カルシウム=116mg
食塩相当量=0.8g



日々奮闘!



子育てアドバイス

～人と人をつなぐ コミュニケーションは大切な力～

私たちは、お互いに支えあって生きています。そのためにも、コミュニケーションは欠かせません。コミュニケーションの始まりは、あいさつです。あいさつは、人と人をつなぐ魔法の言葉です。大人はその大切さを知っているのだから、「ありがとう」「ごめんなさい」「こんにちは」「こんばんは」は？と子どもに言わせようとしがちです。「子は親の鏡」。無理に言わせるよりも大人が気持ちよくあいさつをしたり、言葉や表情を使って話す姿を見せる事が大切です。

あいさつの気持ちよさ、言葉の必要性を知って育つ子どもは、大人になってからもしつかりと思いを伝えられるようになるでしょう。また、コミュニケーションの土台となる「話す力」「聞く力」を培うには親子の会話も重要です。一方的に話しているだけでは、残念ながら成立しているとはいえません。これらの力を伸ばすに



は、大人がじっくりと子どもとの目線を合わせて話を聞くことが大切です。目線を合わせることで、子どもも安心して話をする事ができるのです。

相づちを打ったり、表情豊かに聞くことで話したい気持ちも膨らんでいきます。受け止めてくれたという満足感はやがて人を受け止める姿勢、すなわち「聞く力」を育むことへとつながっていくのです。

積極的な人との関わりの中で「話す力」「聞く力」を育み、コミュニケーションの力を高めていきましょう。

関戸保育所

平成23年12月1日発行

●発行所／〒306-0291 茨城県古河市下大野22248 古河市役所 ☎0280-923111
●編集／広報室 ●ホームページ／<http://www.city.ibaraki-kogate.jp/>