



10
OCTOBER
2012



**日本代表OBが
古河にやって来た!**



こ が
古河

広
報

No.85

今月の特集

- 学校給食センター 2
- ヘルストレーニング 4
- 高齢者の運動習慣 6
- 男女共同参画 8
- 古河ブランド 10
- 飼い主のマナー向上 12
- 中学生英語圏派遣 14
- 表彰 全国大会で大活躍 15

学校給食センターが 新しく生まれ変わります



市では、老朽化した学校給食センター3施設を統合し、高度な衛生管理による安全・安心な給食の提供と、施設の効率的な運営を目指した(仮称)古河市学校給食センターの整備を行い、古河市の将来を担う子どもたちに「豊かな心とたくましさを育む教育」を目指します。

■建設計画概要

- 建設場所：古河市関戸1014-1 他
現在の総和学校給食センターの用地を拡張し、新給食センターを建設します。
- 建設用地：約1万4681平方メートル
- 構造規模：鉄骨造 一部2階建て
- 延床面積：5,440平方メートル
(トラックヤードひさし部分含む)
- 調理方式：ドライシステム方式
- 調理食数：最大1万2000食
- 献立数：3献立
- 総事業費：約35億円(用地取得、本体工事、厨房機器購入、下水道工事等含)
- 開所予定：平成26年度中に完成予定

〔配置図〕

▲イメージ図であり詳細が変更になる場合があります



〔新給食センター内のイメージ〕



最新の設備で安全・安心なおいしい給食を届けます

「みんなの笑顔と豊かな心を育む施設」 を基本コンセプトとして展開します。

安全・安心

安全・安心でおいしい学校給食が提供できる施設

- ・保温性の高い食缶を採用し、おいしい給食を提供。
- ・3献立の作業性を重視した厨房機器レイアウト。
- ・アレルギー食調理室を設け、アレルギーの混入を防止。



衛生

高度な衛生管理と効率的な施設運営のできる施設

- ・食材の受け渡しにはパススルー式カウンターの導入。
- ・検収室を野菜類と肉、魚類に分離し、専用準備室を設置。



食育

食育を通じた子どもたちの健康を育む施設

- ・下処理から調理、洗浄まで一連の作業工程が見れる見学ルート。
- ・回転釜や攪拌器具かくはんを設置し、調理疑似体験が出来る体験学習コーナー。



環境

省エネルギーなど地球環境に配慮した施設

- ・1万2000食を効率的に調理できる、電気とガスなどをベストミックスした最適な厨房熱源の選定。
- ・高効率機器や自然エネルギー（太陽光）の活用による省エネ。



安定供給

災害時の対応を含め安定供給できる施設

- ・災害時にはボイル室を炊き出し調理室に転用。
- ・災害時の一時避難や炊き出し活動などに活用できる緑地広場の設置。



●今後の予定

- ・平成 24 年度は、拡張用地の造成工事、下水道工事に着手します。
- ・その後、本体建設工事等を行い、平成 26 年度早期の稼働を目指します。

【問】古河庁舎 学校給食保健課 ☎22-5111

スポーツの秋です! 運動習慣を身に付けましょう!



皆さんは、日頃の生活での運動習慣はありますか？ 運動をすることで心肺機能や循環機能が強化され、肥満や生活習慣病の予防につながったり、筋力が向上し関節痛や転倒の予防になるだけでなく、認知症や精神疾患の予防にも効果があります。皆さん、この機会に運動習慣を身に付けてみましょう。

市内には運動習慣をつけるのにぴったりなヘルストレーニングルームがあります。ヘルストレーニングルームを利用して健康を保ち、元気で長生き、楽しい人生を送りましょう。

【問】 健康推進課(古河福祉の森会館内) ☎48-6882

■ヘルストレーニングルーム

施設名	所在地	電話番号	利用時間	休館日
古河福祉の森会館 ヘルストレーニングルーム	新久田271-1	☎48-6882	午前9時～午後9時 (ただし、日曜日・祝日の正午～午後1時、土曜日・日曜日・祝日の午後5時～9時を除く) ※初回講習会は、随時受け付けています。 ※35歳以上の方が利用できます。	・毎週木曜日 ・年末年始
総和福祉センター「健康の駅」 ヘルストレーニングルーム	駒羽根1501	☎92-7085	午前9時～午後5時 ※初回講習会は、毎週日曜日・水曜日の午前10時30分から、毎週金曜日の午後2時30分から開催(定員3人まで、要予約)。	・毎週月曜日 ・祝日 ・年末年始

▶ 初心者でも安心

日頃、運動不足を感じている人、運動を始めた人、自分の体力に自信のない人、検診等により運動を勧められた人等、さまざまな人の運動をサポートしています。また、運動指導士等の有資格スタッフが常駐し、アドバイスや指導を行っています。

▶ 運動で体も心もスッキリ

個人に合わせた運動メニューを作成・提示し、無理なく効果的な体力づくりができます。健康教室の中でも参加者が和気あいのなか、楽しく運動ができます。また、利用されている人同志の会話もストレス解消になり、体も心もスッキリします。



【利用者の声】

バレーボールで転倒、けがをしましたが、ヘルストレーニングを定期的に利用しているためか、けがの程度も軽く、楽しみにしているヘルストレーニングの復帰も早くできました。

これからも頑張って運動を継続し、いつまでも元気でいたいと思います。



石井ヨシエさん・80歳
(緑町)



▶ 高齢者・障害者の人は無料

市内に在住する70歳以上の人は、住民基本台帳カード(写真あり)の掲示にて利用料金が無料になります。また、身体障害者の人は、身体障害者手帳を掲示にて無料で利用できます。

▶ ヘルストレーニングルームを利用すると

定期的にヘルストレーニングルームを利用している人から「体重が減少した」、「血圧が下がった」、「ストレスの発散には最適、運動することが習慣になりました」等の声が聞かれます。最高齢84歳の利用者は、「今こうして元気で健康でいられるのもトレーニングルームのおかげ。継続することが大事です」と話されています。トレーニングルームを利用することで心身ともに効果があるようです。



シルバーリハビリ体操をご存じですか？

いつでも・どこでも・1人でも…

シルバーリハビリ体操は、関節の動く範囲を広げたり、筋力をつけることで、最後まで自分らしく過ごせるように、茨城県で考案された介護予防のための体操です。道具を使わずに「いつでも、どこでも、1人でも」気軽に取り組むことができます。1日に1ミリメートルでも関節が動くように、1グラムでも力をつけるつもりで行うことが大切な体操です！



シルバーリハビリ体操に励む皆さん

シルバーリハビリ体操にチャレンジ！

※シルバーリハビリ体操の一部を紹介しますので実践してみましょう。

1. 肩こり予防のための体操 (肩関節の動きを柔らかく保つ体操です)



①いすに腰かけ、背筋を伸ばし指を組んで前に伸ばします。



②そのまま、両腕をゆっくり頭上にあげ十分に伸ばします。



③手のひらを頭上にのせ、そのまま頭の後ろに回し、胸をそらし20秒間保ちます。

2. 腰痛を予防するための体操 (股関節の動きを柔らかくする運動です)



①床に横になり、両膝をそろえて立てます。



②両肩は床につけたまま立てた膝が床につくまで倒します。顔は反対側を向きます。



③もう一度①の姿勢に戻り反対側に両膝を倒します。

シルバーリハビリ体操教室に参加しましょう!

シルバーリハビリ体操教室開催日程

開催日	場 所
第2・4火曜日	総和福祉センター「健康の駅」
第2・4金曜日	古河福祉の森会館、三和公民館、ユースセンター総和
第2・4水曜日	古河東公民館
第1・3月曜日	つつみ公民館、中田公民館
第1・3水曜日	地域交流センター「はなももプラザ」
第3火曜日	三和農村環境改善センター

開催時間：午前10時～11時30分 ※中田公民館のみ：午後1時30分～3時。

現在シルバーリハビリ体操教室は、左の表の9カ所の公共施設のほか各地域の公民館や会議所などでも開催されています。身近な場所で参加できるシルバーリハビリ体操教室に参加して、運動習慣を身に付けましょう!

※シルバーリハビリ体操教室の問い合わせ・申し込みは高齢福祉課☎92-5838へお願いします。
※参加者多数により、参加できない場合もあります。また、日程は変更になる場合があります。詳しくは問い合わせください。

体操指導士はボランティアで活動しています!

シルバーリハビリ体操指導士は、高齢者の身体の状況、介護予防などについて総合的に学び、効果的な体操の仕方や体操時の注意などを修得し、県から認定資格を得ていて、地域の高齢者のためにボランティアで体操の指導を行っています。古河市では、現在84人の指導士が活躍しています。



☆私たちが「シルバーリハビリ体操指導士」です



古河ブロックの体操指導士：
気軽にできる体操です。ぜひ参加してください。



総和ブロックの体操指導士：
健康づくりのお手伝いをします。
皆さん一緒に楽しみましょう。



三和ブロックの体操指導士：
とても楽しい教室です。皆さんの参加をお待ちしています。

【問】 高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-5838

『あなたがいる 私がいる 未来がある』

平成24年度内閣府男女共同参画週間キャッチフレーズ

■フォーラム開催に向けて実行委員会を設置！

男女共同参画推進会議・男女共同参画古河市民ネットワークゆめこらぼ・公募市民により、市と協働して取り組みます。

企画委員会
(アイデア持ち寄り)



実行委員会
(運営について)



前日準備・当日運営



報告と意見交換

■子育て世代への働きかけ！

茨城県が小学校向けに作成した男女共同参画副読本を活用し、身近な例を取り上げ広めていきます。



市民の皆さんと

●講座開催

「イクメン パパ・じいじと一緒に料理&軽体操」

●写真作品募集と展示

・テーマ：「いきいきと働く女性」

「子育てする男性」

・募集：7月2日～10月1日

・展示：11月中、巡回展示

※来場者投票を実施。

・表彰：平成25年2月9日(土)

●出前講座・デートDV防止講演会

・11月6日(火)午後1時30分～3時20分

・総和工業高校 全校生徒対象

●パートナーシップin古河

・平成25年2月9日(土)午後0時30分予定
生涯学習センター総和(とねミドリ館)

・写真作品表彰

・基調講演会

■7月21日(土)中央公民館にて、8組21人の参加により実施。

軽体操は倉持理佐氏の指導により、大人と子どもの触れ合う動き満載でした。



料理は食生活改善推進協議会推進員の指導により、簡単パスタなど4品作りを体験。



男女共同参画推進の一步

■未就学児の親に対する男女共同参画啓発(新規)

・就学時検診時：10月・11月

■工業会向け情報発信(新規)

・工業会との連携

まちなか啓発活動

◆古河関東ド・マンナカ祭り

◆三和産業祭・さんさんまつり

◆古河よかんべまつり

◆古河市男女共同参画週間
(2月7日～13日)

■相手を支配するのではなく、相手の気持ちに思いやりをもち、自分の気持ちも素直に相手に伝えられる関係を築いてもらうため、高校に出向いています。

平成21年総和高校
平成22年古河第二高校
平成23年三和高校



■国・県などでさまざまな研修・講演会が開催されています

6月13日～15日 国立女性教育会館(埼玉県比企郡嵐山町)
「女性関連施設・地方公共団体・団体リーダーのための研修」



▲パネラーとディスカッション

参加者の感想

○全国からの参加者とディスカッションし、地域ごとの違いに気づいた。災害時の男女共同参画の在り方も多くの人と考えなければならないこと、また、それを日頃から遂行していくことなどを真剣に話し合った3日間、貴重な勉強ができた。(男女共同参画推進会議 高橋優子さん)

6月22日 内閣府主催 「男女共同参画社会づくりに向けての全国会議」：メルパルクホール東京
基調講演「男女共同参画は日本の希望」中央大学 山田昌弘教授
パネルディスカッション「女性の活躍による震災復興と経済活性化について」

参加者の感想

○私は男性を立てるようにと育ちましたが、今は生活自体が違って男性も女性も同等に働く時代、自分のような専業主婦も、個人の考えから変えなければと痛切に感じた。「平等」の前に男女関係なく補えるところは補い合っていくことが必要だと思う。(ゆめこらぼ 古河くらしの会 梅本光子さん)

○「男女共同参画社会づくり」というのは、今まで非常に漠然としたものでしたが、参加してみて、かなり明確になった。現状では、その御旗のもとで権利を主張しているばかりで、各人が「変わる」ための努力を怠っていることも痛感。パネリストの女性が明確な目標をもって、力強く変わろうとする姿にととても感銘を受けた。(ゆめこらぼ じゅうにひとえの会 坂本彰宏さん)



▲中川担当大臣のあいさつ

6月27日 茨城県女性プラザ連携講座 「男性の地域参画と男女共同参画の推進」：筑西市
【講師】飯島 絵里氏 (国立女性教育会館客員研究員)



▲参加者同士が熱心に意見交換

参加者の感想

○全く知識がなかったが、勉強になり、地域の状況を見ながら、地域の手助けをしていくことが必要だと感じ、講師が見せてくれた男性をめぐる現状等のデータも初めて知った。ボーイスカウトや古河関東ド・マンナカ祭りなどいろいろな活動の中で広げていきたいと思う。

(ゆめこらぼ ボーイスカウト古河第1団 井澤敏雄さん)

【問】 総和庁舎(本庁) 男女共同参画室 ☎92-3111

新たな商品を待っています

『古河ブランド』申請受付中

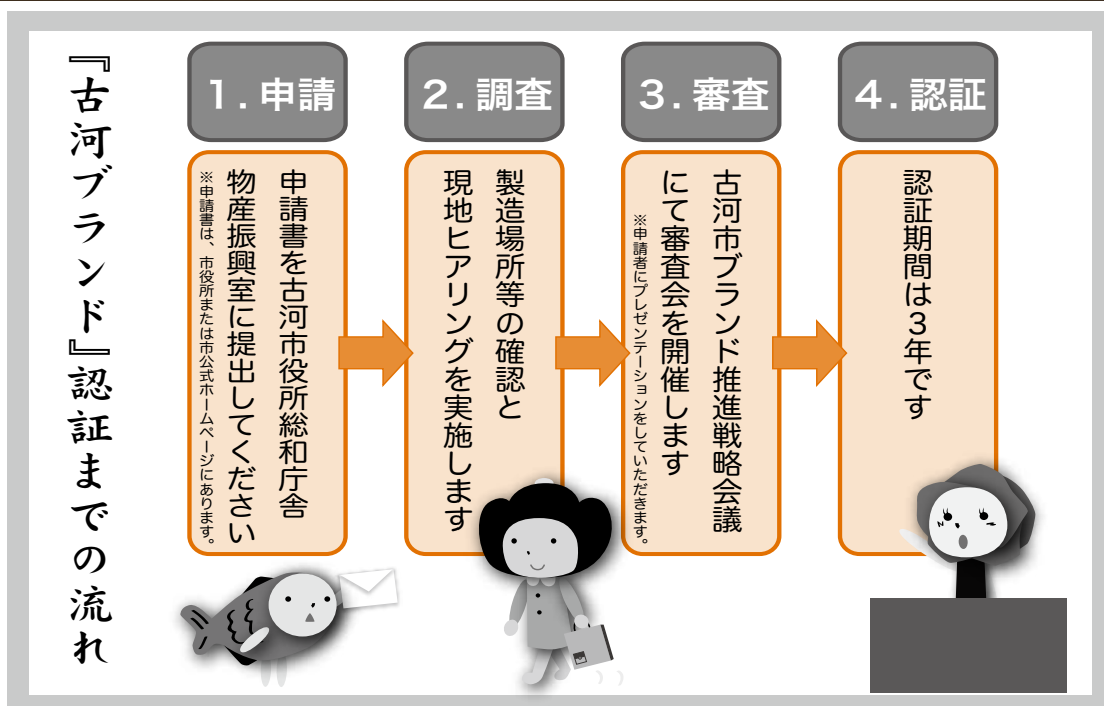
古河ブランド商品の審査を開催するにあたり、広くブランド商品の申請を募集します。

応募については、市役所各庁舎にある申請書に所定の事項を記入し、提出してください。

【問】 総和庁舎(本庁) 物産振興室 ☎92-3111



古河ブランドマーク



■古河市ブランド推進戦略会議とは

市では、平成22年8月に古河市ブランド推進戦略会議を発足しました。推進戦略会議は商工・観光・農業関係者等の委員で構成されており、古河ブランド認証制度の計画策定、商品の選定、イメージデザインの製作および戦略的啓発活動などが主な活動です。

■認証されると

認証された商品には「古河ブランドマーク」のシールを貼ることができます。また、市内2カ所のアンテナショップ「花桃館」へ商品を置くことができます。その他、市が参加する物産イベントにて展示するなど積極的なPR活動を行います。

いらっしゃいませ『花桃館』へようこそ! 古河ブランド商品をお買い求めいただけます

☆駅西店

古河駅西口のロータリー南側、まちなか再生市民広場の中にあります。



☆ネーブル店

市内中央のネーブルパークにあります。第1駐車場から近く、公園利用者の土産売り場としても人気です。



第1弾認証品



和菓子、鮎甘露煮、どぶろく、工芸品など5品

第2弾認証品



和菓子、醤油、野菜加工品など9品

放し飼いゼロ、事故ゼロの市へ!



～10月は「飼い主マナー向上推進月間」～

最近、一部の飼い主のマナーに欠ける行為が原因で、多くの苦情が寄せられています。茨城県では、10月を「飼い主マナー向上推進月間」とし、さまざまな啓発事業を行っています。飼い主として最低限のマナーを守り、人とペットの調和のとれた住みよい社会を作りましょう。

【問】 三和庁舎 生活環境課 ☎76-1511



ペットに対して 責任と愛情を

平成23年度、約7,000匹の犬と猫が茨城県動物指導センターに保護されました。しかし、そのうち約6,000匹の犬猫は、飼い主や譲渡先が見つからず、殺処分されています。不幸な命を増やさないために、不妊・去勢手術によって繁殖を制限する等して、終生飼養を心掛けましょう。



▲保護されて里親を待つ子猫や子犬たち
(写真提供：茨城県動物指導センター)



犬の咬傷事故は 飼い主の責任です

犬の放し飼いは、県の条例で禁止されています。平成23年度に県内で起こった犬による咬傷事故件数は100件を超えていて、事故の原因の大半が、歩行者の近くで犬をけい留したり、犬の放し飼いをを行う等の飼い主の管理ミスに起因しています。事故を未然に防ぐためにも、日頃からのしつけや、散歩中のリードの扱いには十分に気を付けましょう。



犬猫の迷惑事例と 改善の筋道

○犬の鳴き声

自宅で飼っている犬が、日の出前の早い時間帯から吠え続け、近所に迷惑をかけてしまう。

【改善案】

飼い主は無駄吠えしないようなしつけや無駄吠え防止グッズの使用を検討してください。ペットは家族の一員ですから、悪いことをしたらきちんと叱り、良いことをしたらほめてあげてください。

○猫のフン害

放し飼いにしている猫が他人の敷地内や公園でフン尿をし、悪臭等の被害を出している。

【改善案】

飼い主は飼い猫に首輪・名札を付け、室内飼養を徹底してください。



愛犬カード「WANCA」を 交付しています

市では、犬の飼主マナーの啓発および犬の登録と狂犬病予防注射の促進のため、「愛犬へのお約束(5項目の飼育マナー)」を宣言していただいた飼い主に、愛犬の名前や生年月日などの情報が入ったカード「WANCA(ワンカ)」を無料交付しています。

申請方法、詳細は生活環境課まで問い合わせください。



▲愛犬カードWANCA

■災害救助犬がやってくる

災害救助犬とは…

地震や土砂くずれ、雪崩等の自然災害やさまざまな事故による不明者を、人間の4千倍～6千倍の嗅覚を生かして探し出すように訓練された犬のことを指します。警察犬が特定の個人のおいを追跡するのに対し、災害救助犬は空気中に浮遊する不特定多数のおいを探知するように訓練されています。



▲被災地で活躍しています



▲災害救助犬

災害救助犬に会えるのはここ！

10月13日(土)・14日(日)に中央運動公園を会場に開催される第14回古河関東ド・マンナカ祭り。14日には、災害救助犬のデモンストレーションを予定しています。人のために活躍する救助犬の雄姿をぜひ、ご覧ください。



▲昨年もたくさんの人が訪れた古河関東ド・マンナカ祭り

中学生が海外派遣で貴重な体験！



～夏休みにケアンズで体験学習～

8月17日から24日まで、7泊8日の行程で、市内の中学生20人をオーストラリア連邦ケアンズ市に派遣し、体験学習をしてきました。現地ではトリニティ・アングリカン・スクール(TAS)での学校生活や、ホームステイなどを経験し、現地の人たちと交流を深めてきました。

【問】 古河庁舎 教育総務課 ☎22-5111



▲折り紙で打ち解けました

▶ホームステイ先の家族とディナー



▲現地の授業はもちろん英語



◀クリケットも体験しました

▶みんなと一緒に記念撮影



■ケアンズで異文化を体験しました

私は、今回のホームステイで、異文化に触れることの楽しさと、お互いの文化の違いについての面白さを知ることができました。不安だった英語は、ホストファミリーや、学校の生徒たちが理解しようとしてくれたおかげで、何とか通じ、コミュニケーションを取ることができました。8日間はあっという間でしたが、本当に貴重な時間を過ごすことができました。私は、体験を通し学んだことを、将来に生かしていきたいと思います。



古河三中3年
浜口友佳さん

■これから視野を世界に広げていきたい

僕は、オーストラリアと日本の文化の違いを体験することができました。現地の人たちはみんな明るく、TASの生徒とは初対面でもすぐに仲良くなれました。ホストファミリーも寛大な気持ちで接してくれて、英語がうまく伝わらないときは電子辞書で調べたり、ジェスチャーで意思疎通ができました。今後、この体験を生かして、世界に視野を広げていきたいと思えます。今回参加して、楽しい思い出ができ、本当に良かったです。



三和中3年
辻田涼太さん



全国大会で大活躍！

全国高等学校総合体育大会 (インターハイ)柔道：個人戦 100kg超級優勝・団体戦3位

8月2日～6日に富山県射水市のアルビス小杉総合体育センターで行われたインターハイに出場し、100kg超級で優勝。団体戦では大将を務め見事3位の成績を収めました。



国学院大学栃木高校3年
横山 堯世さん(東山田)

全国高等学校総合体育大会 (インターハイ)柔道：団体戦 3位

8月2日～6日に富山県射水市のアルビス小杉総合体育センターで行われたインターハイに出場し、団体戦の先鋒で勝利を収め、3位の成績の原動力になりました。



国学院大学栃木高校3年
中沢 嵩史さん(尾崎)

第39回全日本中学校陸上競技 選手権大会 棒高跳：2位

8月19日～22日に千葉県総合スポーツセンターで行われた全国中学校体育大会に出場し、棒高跳で4m50cmをクリアし、見事2位の成績を収めました。



総和南中3年
新井 拓磨さん

第32回全日本ジュニア 空手道選手権大会

8月19日に東京都足立区総合スポーツセンターで行われた第32回全日本ジュニア空手道選手権大会に市内在住の8人が出場。各年代別で、見事な成績を収めました。
(順不同)

中3女子部門優勝



土堂 彩香さん
(総和空手道)

中2男子部門準優勝



宇都木 渉さん
(総和空手道)

小5男子部門準優勝



藤田 大也さん
(総和空手道)

小1女子部門3位



岩澤 奈々さん
(総和空手道)

中2女子部門優勝



福田 聖花さん
(国際剛柔弘道会茨城)

中3女子部門3位



石川 和泉さん
(彰考館)

中3男子部門3位



石川 樹さん
(彰考館)

中2女子部門3位



倉本 慧さん
(青雲塾誠空会)

古河市農業委員を 紹介します

新しい古河市農業委員会委員が決まりました。任期満了に伴う農業委員会委員一般選挙は、定数を超える立候補届出がなかったため、無投票となりました。

委員会は、公選による委員 23 人のほか、農

業協同組合、農業共済組合、および土地改良区から推薦された 3 人と議会から推薦された 4 人の計 30 人で構成されています。

また、新委員による初総会は 9 月 12 日に開催され、会長に中田義市氏、会長職務代理者に山田進一氏、初見光宣氏を選出し、新たなスタートを切りました。新しい農業委員は次のとおりです。

【問】 三和庁舎農業委員会事務局 ☎ 76-1511

議席	氏名	住所地	備考
1	山口淑雄	中田	*農協
2	吉原 稔	柳橋	公選
3	船橋新五	新和田	公選
4	秋庭 繁	茶屋新田	公選
5	南城幸一	江口	公選
6	小倉文治	大堤	公選
7	山本富士夫	東牛谷	公選
8	中田義市	上大野	公選
9	鶴見久美子	上片田	*議会
10	初見光宣	東山田	公選

議席	氏名	住所地	備考
11	鶴見昌芳	上片田	公選
12	浅井 清	長左エ門新田	*土地
13	関口正一	釈迦	公選
14	鈴木 始	仁連	公選
15	高橋源一	東山田	公選
16	遠藤 忠	駒羽根	公選
17	小澤 清	稲宮	公選
18	二宮 誠	山田	公選
19	渡邊澄夫	鴻巣	*議会
20	染野則夫	尾崎	公選

議席	氏名	住所地	備考
21	山田進一	中田新田	公選
22	小池誠一	水海	公選
23	因泥さだ子	前林	*議会
24	岡安一榮	下辺見	*農業
25	船橋弘光	久能	公選
26	黒子邦夫	諸川	公選
27	峰 政夫	関戸	公選
28	中山一郎	恩名	公選
29	石塚美智江	長左エ門新田	*議会
30	北島久夫	大山	公選

※備考欄 土地…土地改良区推薦 農協…農協推薦 農業…農業共済推薦 議会…議会推薦

注!

まちの話題

敬老祝金を市長が贈呈

多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者の長寿を祝福して、市では9月17日の敬老の日を前にして88歳、100歳以上の人に敬老祝金を贈りました。白戸市長は市内最高齢の永岡たみさん(写真左)を訪問して「健康に

気を付けて長生きしてください」と長寿を祝福して、祝金と花束を手渡しました。



みんなが楽しんだ・ふれあい広場2012

9月8日、ネーブルパーク・芝生広場で、地域社会づくりの推進を図る「ふれあい広場

2012」が開催されました。当日は57団体の協力に約8,000人が参加し、楽しい遊びを通じて各世代間の交流が行われ、笑顔がはじけた一日になりました。



全国大会に出場

○2012ザバス杯全国選抜リトルリーグ野球大会【石川蓮さん】

バレーボールのチームプレーで地域が一体に！

8月26日、古河体育館、中央運動公園総合体育館、三和健康ふれあいスポーツセンター他市内の学校体育館合わせて9会場で、第3回古河市行政自治会親善バレーボール大会が行われました。

当日は9人制バレーボールの部(男子・女子・男女混合)に44チーム、4人制ソフトバレーボールの部(男女混合フリー・男女混合シルバー)に53チームが参加し、各会場では、白熱した試合が繰り広げられました。また、フライングレシーブや強烈なスパイクに、多くの観客が歓声をあげ、会場を盛り上げていました。

皆さんも、運動をするには最適なこの季節、スポーツの秋を楽しんでみるのはいかがでしょうか。



▲ラリーが続き白熱した試合でした



▲強烈なスパイクが決まりました

日々新たなり～イベントの秋・10月～

古河市長 白戸仲久

「10月」と言えば、何が思い浮かびますか。「体育の日」や「スポーツの秋」そして、「食欲の秋」が一般的でしょうか。でも、最近では四季を感じるということがなかなか難しくなっていると思います。近年の小中学校の運動会も秋の恒例行事と言えなくなっています。教育課程等のスケジュールにより春に行っている学校も少なくありません。食べ物も、生産の方法の発達により季節に関係なく、年間を通していつでも食材が店頭で並んでいるため、食材を見て季節を感じるものが少なくなっています。少し前にはよく聞いた「はつもの」という響きを懐かしく思うことがあります。

一方、古河市では変わらず開催している秋のイベントが数多くあります。古河関東ド・マンナカ祭りを皮切りに、三和産業祭、さんさんまつり、古河よかんべまつりが行われます。8月に行われた花火大会に続く恒例の大きなイベントとして位置し、毎年、市民のみならず近隣の市町からもたくさんの人たちにおいでいただき好評を得ています。そ

れには、実行委員や市民の協力がなくてはならないものです。イベントの成功のために力を注いでくださる実行委員には、商工会をはじめとする42団体があり、集客のための企画等でご尽力いただいているところです。また、催し物の盛り上がりには不可欠なものとして、市民参加によるダンス、舞踊、歌などの披露。そして、会場で鑑賞したり参加した人たちが得る感動や笑顔があります。イベントは、多くの関係者、そして、市民の協働と参加があって、はじめて成功するものです。

イベント会場では普段とは違う人との出会い、関わりが生まれてきます。その出会いや関わりを大切に、市民が心豊かに手を広げ「つながり」のある温かい古河市を目指していこうと、いつも肝に銘じているところです。



ふる里日記

古河で育った
長田さんのふる里の思い出

学校が終わると暗くなるまで、なわ跳びしたり、鬼ごっこしたりと友達と外で遊んでいたのがとて



▲チャイコフスキーの代表曲で踊る長田さん

も楽しかった小さい頃。バレエをするために東京に行く！
そう決めたのが、中学1年生の時だった。母の元でバレエを
習い始め、駒込小、三和北中と古河市で育った私は、夢を追いかけて地元を離れ、都内の高校に通
いながら毎日レッスンに励んでいた。

そんな私の最初の転機は、高校を卒業した後、ロシアのバレエ学校へ留学したこと。留学できれば
全てうまくいくと思っていた私は、現実を思い知らされた。世界の壁は高い。そんな私が、落ち込んだ
時に尊敬する人から言われた言葉「諦めずに進んでいけば、自分に一番あった未来が開けてくる。」

周りのみんなに支えられて、バレエ学校を卒業。そのままロシアのバレエ団に入団し、たくさん
の作品に出演した。その後、日本に帰国してからも、ダンサーとして、バレエ教師として、ロシア
語通訳として、いろいろな経験を積んできた。そして今年、ロシア国立モスクワ舞踊大学院・バレ
エマスターおよび教師科を卒業し、憧れていたロシア人のバレエ教師と同じ資格を手に入れた。

自分にとって大きな節目を迎え、これまでの思いを駆け巡らせていたちょうどそんな時、中学の
同級生からの連絡。中学卒業以来の再会で、この広報紙の話をいただいた。なんていう不思議なタ
イミング！！ 多くの人に支えられながら歩んできた道、これからは、支える側にもなれるように
努力したい。『今、バレエをやっていない子どもたちに、身近に感じてもらい、
芸術に触れることで感性を磨いていくきっかけを作れたらと願っていて、そんな
気持ちを表現できる場所をもらえて、とてもうれしい。』これから先も、たくさ
んの経験をして、前進し続ける。それは決して楽なものではないかもしれない。



東京都文京区在住
現役バレエダンサー・バレエ教師

おだせいら
長田聖良さん

でも、「諦めずに進んでいけば、自分に一番あった未来が開けてくる。」バレエ
に限らず、この思いを、ふるさと古河のみんなに伝えていけると嬉しい。

図書館のオススメ

◇児童書

・おにぎりゅうしゃ

山崎克己 作

ハルタくんはおにぎりが大好き。だからおにぎりも、ハルタくんのいうことなら、なんでも聞いてくれます。ある日、仲良しのおさがらがめから、乱暴で食いしん坊のたこのタコベエがおさがらめめの国で暴れていると聞き…。出版社…イースト・プレス 分類…Eオ

・キリンちゃん

花形みつる 作

おじいちゃんの古い本を虫ぼししていたら、開いた本の上のった、毛糸玉みたいな、黄色



くて丸いものを見つけた。それが、ボクとキリンちゃんの、ふしぎな出会いだった…。少年とキモかわいい生きものの、出会いと友情の物語。 出版社…学研教育出版 分類…913キ

◇一般書

・ふくろう

梶よう子 著

ある日、伴鍋次郎は西丸書院番士に引き立てられるが、両親はなぜか狼狽する。そんな矢先、家で書物の整理をしていると、自分の名前の位牌と、父の昔の日記を見つけ……。出版社…講談社 分類…Fカ

・餓鬼道巡行

町田 康 著

小説家である「私」は、自宅のリフォームで台所が使えなくなったことによって「外食ちゃん」となり、飲食店の数々を経巡ることとなった…。町田康が、食について綴る。出版社…幻冬舎 分類…914マ

古河図書館

注目企業人!

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～

「未来へ輝く職人！」

しまだたかゆき

嶋田隆之さん 上辺見 双葉メッキ工業(株)古河工場 勤務

サッカーに打ち込んでいた中学時代。ポジションはサイドバック。攻撃・守備の両方で役割があるため、一番運動量が多く、当時とはとにかく黙々とプレーをし、「そこで学んだ忍耐強さや最後までやりぬく責任感が、今の仕事に生かされている」と語る嶋田さん。

現在は、建築関連や自動車の部品にメッキをつける作業を行っています。ちなみに、入社当初は、業務に必要な数々の資格を取得するために、猛勉強されたとか。

職場は、「まずは自分でやってみる」をモットーに、社員一人一人の自主性を重んじる社長と社員の信頼関係が深いやりがいのある環境。

休日は、お子さんが大好きな電車博物館やアミューズメントパークなどに足を運ぶ、家族思いのやさしい1児のパパ。「皆さんに、今後も良い品物を届けていきたい」と、まるでメッキ加工された部品のように、きらきらと目を輝かせながら話してくれました。

■プロフィール

入社5年目。社内ボウリング大会や忘年会など、社員同士の交流も盛んで、「アットホームな職場がとても居心地がいい」と笑顔で話してくれました。



古河ヒストリー

◎修理と修復

～文化財に^{たいせき}堆積する^{りれき}履歴を失わせぬために～

少し前のこと、スペイン北東部ボルハという町の教会のフレスコ画に関わるニュースが世界を駆けめぐりました。およそ百年前に描かれて劣化した作品がさきごろ「修復」されたという内容です。文化財修理の報道は珍しくありませんが、配信された「修復」後の壁画写真は、たしかに世界中をあっといわせるに十分でした。すなわち、「修復」のフレスコ画は、もとのキリストの肖像とまったく異なる仕上がり、どちらかというと突みの広がる雰囲気別の作品になっていたのです。

ところで、当館では、前々、文化財修理の活動についてふれてきました。殊に、3,000点を超える重要文化財については、平成17年度より昨年度までによりやく69件の修理が完了したばかりで、目下、昨年度修理した文化財のお披露目をかねて「蘇る文化財—国重文修理の足跡」という陳列も公開中です(11月25日まで)。よってこのニュースも人ごとでなく、あらためて文化財における「修理」と「修復」について考えることにいたしました。

さてここに、修理を待つ文化

財、たとえば肖像画があると仮定しましょう。この肖像画は、経年の劣化に加えて、彩色された着物の襟元にひときわ目立つ1cm程度欠失した破損の穴がみられます。この文化財修理にあたり、なかなづく目立つという欠失部分をどう手当てすべきでしょうか。さしずめ穴を塞いで修理した後、その補った部分を元の通りに彩色して完成させたい、そう考えるのが人情であるかもしれません。しかるに、文化財修理の世界では、判っていても色の復元は行わないとされています。それは、文化財が長い歴史の中でそこに堆積したものをすべてを含む存在であるからにはほかなりません。すなわち、破損という痕跡も文化財が背負うべき歴史の一コマといってしまうのでしょうか。よしんば見事に色彩を補ったとしても、欠けずに伝わる部分とでは成立からの年数に大きな隔たりがあるため、



文化財を修理する 一補紙一

修理直後に色彩が整っていても、文化財として今後の数十年、数百年を経たとき、明らかな不調和があらわれる可能性もあります。

もちろん文化財修理は、^{きょうほん}教本やマニュアルなど存在しない、いずれも同じ方法で行われるということではありませんが、^{げんじょうきろく}現状記録の上、^{げんじょう}原状の推定をおこない、構成される素材を分析して、1点ずつ個別に方法を決定する慎重さが求められ、たいへん時間を要するものであります。そのため文化財の世界では、^{のり}糊や紙など経年劣化で失われた構成素材だけを補う「修理」を基本として、安直な「修復」を戒める理念が存在しているのです。

さて、冒頭のフレスコ画、批判から一転、最近では見物客による経済効果から「修復」の功績を称えて保存運動まで展開されているとか。この騒ぎいつまで続くかわかりませんが、少なくともふたたび文化財と扱われるために、この作品は、「修復」の痕跡を背負いつつ歴史を刻んでいくほかないのでしょうか。

古河歴史博物館学芸員 永用俊彦

文化の扉

板碑のリサイクル

今年の6月、市内大和田の畑地から3基の板碑が発見されました。

板碑というのは中世の石造供養塔婆で、埼玉県の秩父地方で産出する緑泥片岩を石材とし、扁平板状で頂部を山形に加工して、仏を表す梵字や被供養者の法名、供養年月日などが刻まれます。板碑は複数が埋設された状態で発見される場合が多くあります。同じ畑地からは、昨年にも板碑が1基発見されていて、今回発見された板碑



▲発見された3基の板碑

といっしょに埋設されていた可能性があります。今回発見された3基は、江戸時代の墓坑の上に並べて置かれていました。中世に供養のために造立された板碑が、江戸時代に墓坑の構造物

として再利用(リサイクル)されたことがわかりました。この畑地から発見された4基の板碑は完全な形を保っていますが、銘文などに摩滅がみられるので、長い間風雨にさらされていたことがうかがえます。

紀年銘をみると、昨年発見の板碑が延徳4(1492)年で、今回の3基のうち1基は年未詳で、ほか2基は明応9(1500)年、文亀2(1502)年の紀年銘がありました。15世紀末から16世紀初めにかけて造立された板碑で、いずれも阿弥陀一尊を主尊とするものでした。供養塔として中世の墓地などに立てられ、数百年風雨にさらされ不要となっていた板碑が江戸時代になり再利用されたのでしょう。 三和資料館

古河文学・人物館

「文学のまち」の淵源『万葉集』

7世紀後半から8世紀後半にかけて編纂されたわが国最古の歌集『万葉集』。全20巻に4516首の歌が収録され、その内容によって「雑歌」「挽歌」「相聞」の三大部立に分類されます。

ところで、数多くの文学作品に描かれてきた古河は、この『万葉集』にはじめてその姿を現します。

- 麻久良我の許我の渡の韓楫の音高し
もな寝なへ見ゆゑに(巻14・3555番
まくらがの古河の渡しに響く韓楫の音
のように、高い噂がたってしまったな
あ、あの子とは其寝もしていないのに)
- 逢はずして行かば惜しけむ麻久良我の許我漕
ぐ舟に君も逢はぬかも(巻14・3558番 あなた



▲雀神社西側の渡良瀬堤防上に立つ万葉歌碑

と逢わぬまに出かけてしまったら何と心残りだろう、まくらがの古河を漕ぎ出る舟で一目逢いたいものだなあ)

いずれも作者不明の相聞歌ですが、渡し場とその周辺に広がる原野、そんな中で恋に戸惑い、焦がれる若者たちの姿が浮かんでくるようです。ちなみにこの二首を刻んだ歌碑がそれぞれ、渡良瀬川堤防上と古河駅西口に建てられています。

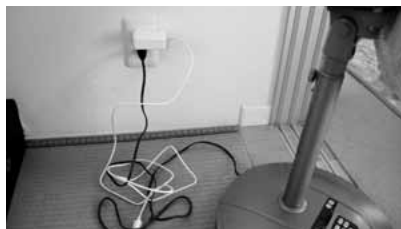
はるか1300年の昔に名も無き詠い手によって詠み込まれた古河。現在の「文学のまち・古河」の源流は、まさに『万葉集』にあるといえるのではないのでしょうか。(スポット展示「万葉歌碑めぐり」は12/26まで)

古河文学館 秋澤正之

高齢になると、筋力やバランス、視力、聴力の低下などから、転倒の危険性が高くなることを、広報古河9月号でご紹介しました。生活環境を整え、暮らし方を工夫することで、転倒を未然に防ぐことができます。“転びにくい環境づくり”についてチェックしてみましょう。

■暮らしの中には危険がいっぱい

高齢者の転倒する場所の約6割は自宅といわれています。中でも、寝室や居間などの慣れた場所で、家具や布団、電気コードなどの身近なものにつまずくことが多くなっています。「慣れているから大丈夫」は要注意です。

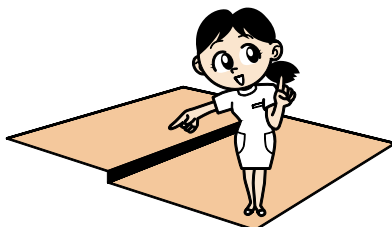


■転びにくい環境づくりのポイント

【家の中】

- ①整理整頓で転ばぬ環境づくり
- コンセント類は束ねる
- 新聞、雑誌は机の上に置く

- カーペットはめくれないように角を固定する



②安心して動ける環境づくり

- 敷居などの小さな段差をなくす
- できるだけ照明は、明るく安全にする
- 廊下や階段、トイレには手すりをつけ、歩行や立ち上がりの補助をする
- 階段は、つまづきやすいためスリッパを履かない



③濡れている場所は要注意

- 浴室は滑り止め効果のあるマットを活用



【外出時】

①転びにくい身だしなみ

- 服装は軽装で動きやすいものを選ぶ
- 靴は足のサイズにあった歩きやすい靴を選ぶ
- リュックサックやポシェットを使い、手は自由にしておく

②外出時の心掛け

- 道路の段差、側溝、植木や自転車などに注意する
- 時間に余裕をもって出掛ける
- 雨天や夜間の外出は控える



日々の生活環境や暮らし方の工夫と心掛けが、転びにくい環境づくりにつながります。これからも元気に過ごしていくために“転ばぬ先のつえ”をできるところから始めてみましょう！



高齢福祉課

憩いのパークの魅力



ネーブルパーク、 秋の楽しみ

まぶしい日差しの中、子どもたちの元気な声でにぎわった夏休みが終わって、早いものでもう1カ月が経ちました。残暑の9月を過ぎ、心地よい秋風とともに、ようやく過ごしやすく楽しみの多い季節の始まりです。

さて、秋といえば紅葉ですが、一口に「紅葉」と言っても、赤だけではなく、黄色に色づく黄葉や、褐色になる褐葉などもあり、その変色のメカニズムも含めて実に多種多様です。そして、特に日本の紅葉は美しいといわれますが、それは紅葉する樹木の種類が多いからだそうで、いろいろな木々が重なり合い、錦繡しんすいの秋を彩るグラデーションを作り出しているようです。

ネーブルパークでも、紅葉は美しい秋の風景を醸し出し、私たちを楽しませてくれます。なかでも芝生広場と紅葉のコントラスト、紅葉に囲まれたキャビンや平成館などの宿泊施設、そして紅葉の中でバーベキューを

楽しむ人々など、これらはネーブルパークならではの風景と言えるでしょう。もちろん、見るだけではなく、皆さん自身、ネーブルパークならではの秋を楽しんでみてください。

紅葉と並び、秋に楽しむことができるのが菊の花です。今年も10月27日から11月23日の間、ネーブルパークにおいて『古河菊まつり』が開催されます。展示される菊は、古河市菊花会の人たちが長い年月と大変な手間をかけ、丹精込めて育てられたものです。艶やかに咲きそろう菊の花々は、私たちの目を楽しませ、ネーブルパークの秋をいっそう鮮やかにしてくるでしょう。

『古河菊まつり』の他にも、『姉妹都市山形県真室川町の物産展』や『地元古河市の新鮮野菜即売会』などが開催され、ネーブルパークの秋は楽しみがいっぱいです。

次第に秋も深まり、何をすることも心地よいこの季節、どうぞネーブルパークでいろいろな秋を堪能してください。

ネーブルパーク

表紙写真



9月17日(月・祝)、宝くじの社会貢献広報事業として、サッカー元日本代表選手と古河市選抜チームによる「宝くじスポーツフェア ドリームサッカー in KOGA」が中央運動公園陸上競技場で開催されました。今回やって来た日本代表OBはそうそうたるメンバーの24人。試合は、鮮やかなパス回しや豪快なミドルシュートなど往年の技を披露し、3,300人が入ったスタンドのサッカーファンを沸かせました。

その他、試合前に行われた少年少女サッカー教室には市内17チーム・約250人が参加。シュートやドリブル、リフティングなどの模範演技を見たり、直接指導を受けたりしました。また、直筆サイン入りグッズなどが当たるドリーム抽選会など、楽しいイベントが盛りだくさんでした。

古河市データ

人口



(9月1日現在) 住民基本台帳から
総人口… 146,446人 (+27)
男………… 73,489人 (+27)
女………… 72,957人 (± 0)
世帯数… 56,736世帯 (+98)
() 内は前月比

わが家のアイドル



しもむらこうき
霜村光輝くん (3歳・上辺見)

いつも元気一杯の光ちゃんです。今年の夏は甚平がお気に入りです。わっしょい、わっしょいと、お神輿を担ぐまねをして毎日着ていました。

一時保育で行く幼稚園には、もう一つのお気に入りである長靴を履いて、「大好き」な年長のお姉ちゃんと一緒に「大好き」な幼稚園に張り切って登園しています。これからは元気で、そして強い男の子になってね。

(父：和久さん・母：史恵さん)

今月の料理

さんまのごま煮

< 高血圧予防食 >



- ①ダイコン100gは、5ミリ厚さの半月切りにする。さんま4尾は、頭を落とし、長さを半分に切る。内臓をきれいに取り除き、水で洗ってから、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②フライパンにダイコンを広げた上にさんまをのせ、だし汁300cc・しょうゆ大さじ2・塩少々・白ごま大さじ4を加える。
- ③ふたをして、中火で約15分煮る。

<4人分>

<1人分>

エネルギー=319kcal
タンパク質=17.6g
脂質=25.1g
カルシウム=155mg
食塩相当量=2.0g



日々奮闘!



子育てアドバイス

「良い加減で…ほんわか♥子育て」

家事や仕事などで忙しい毎日の中で、子育てを頑張るにすぎいませんか? そんな毎日の中で子どもと関わる際は「良い加減」がちょうどよいのではないかと思います。「いい加減」と言うと、マイナスのイメージを持たれるかもしれませんが、深呼吸をして肩の力を抜いて子どもと接するのが、ちょうど良い加減ではないかと思えます。

理想的な子育てを目指すあまり「どうしてこんなことができないの?」と、できないことばかり目についてしまったり、「みんなは何でも食べるのに、うちの子はどうして好き嫌いがかりするの?」と比較していませんか?

本当はできていることや、良いところは数えきれないくらいたくさんあります。こんなこと当たり前と思わずに、小さなことでも「すごいね」「頑張ったね」と言葉に出して認め



第五保育所

てあげてください。そして『ギョッ』と抱きしめてあげてください。『ギョッ』には不思議な力があります。『ギョッ』とすると子どもの心が安定します。それと同時に『ギョッ』としている親の方も心が温かくなります。

ありのままの姿を受け入れて、笑顔で向き合う「良い加減」の子育てをしてみたいかがですか? きつと、心がほんわかと温かくなってきましたよ。

平成24年10月1日発行

発行所/〒306-0291 茨城県古河市下大野2248
編集/広報室 ●ホームページ/ <http://www.city.tanaka.lg.jp/>

古河市役所 ☎0280(92) 3111