

12

DECEMBER
2012

おー、炊けた 炊けた
おいしそうに炊けたー



こ

が

古河

広
報

No.87

今月の特集

- みんなの足 2
- 健やかな生活 4
- ハンディキャップサポート 6
- 障害者を虐待から守る 8
- 冬の省エネ 9

その他

- 秋の叙勲 など 12



さあ バスを使って出掛けよう!

～便利な交通手段がありますよ～

通勤や買い物、通院などで外出するとき、多くの人は自家用車を使っています。しかし、自家用車を利用できない人も少なくありません。

そのような人には自家用車以外の交通手段が必要です。市内には市が運行する循環バス「ぐるりん号」、デマンド交通「愛・あい号」、民間が運行する路線バス、タクシーなどがあります。

これらの交通手段をうまく使えば、意外と便利に行きたい場所へ移動できます。普段、自家用車を使っている人も、少し他の交通手段に目を向けてみてはいかがでしょうか。



【問】 総和庁舎(本庁) 総務課 ☎92-3111



総和・三和地区から 古河駅までの公共交通モデルコース

友愛記念病院経由

1 自宅



デマンド交通「愛・あい号」
に乗車

2 友愛記念病院



茨急バスまたは循環バス
「ぐるりん号」に乗車

3 古河駅



古河駅到着

市役所総和庁舎経由

1 自宅



デマンド交通「愛・あい号」
に乗車

2 市役所総和庁舎



ジェイアールバスに乗車

3 古河駅



古河駅到着

デマンド交通「愛・あい号」

自宅から病院、商店など好きな場所まで送迎してくれる乗り合いタクシーです。
※利用できるのは総和・三和地区にお住まいの人です。

循環バス「ぐるりん号」

主に古河地区を運行するコミュニティバスです。東・西・南の3コースを3台の車両で運行しています。

路線バス

市内には3社の路線バスが運行しています。

○ジェイアールバス関東(株)

運行路線 古河駅～松本
【問】佐野支店古河営業所
☎30-7696

○茨城急行自動車(株)

運行路線
古河駅～古河市三和庁舎
古河駅～友愛記念病院
古河駅～北茂呂車庫
古河駅～八千代町役場

【問】古河営業所☎33-0787

○朝日自動車(株)

運行路線 古河駅～境車庫
【問】境営業所 ☎87-0780

友愛記念病院または市役所総和庁舎で、愛・あい号から路線バスに乗り継いで古河駅方面へ向かう場合、乗継券を利用すると路線バスの料金が100円になります(乗継券は愛・あい号の車内で運転手から受け取ります)。



古河駅から市役所三和庁舎まで直通バスを運行中

早朝と夜間に市内を横断する「十間通り」を通じて古河駅東口と市役所三和庁舎を約25分で結び市内直通横断バス(急行バス)を運行しています。

古河駅東口

上辺見

団地中央

丘里工業団地

25分

稲宮

大和田南

三和庁舎



健康で生き生きと暮らすために



古河市食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、国の食育基本計画、県の食育推進計画に沿って作成しました。その基本的な考え方を紹介します。

【問】健康推進課(古河福祉の森会館内) ☎48-6881

■食育とは

食べることは私たちが、成長するため・生きるためにとっても重要な役割を持っています。

食育とは、『さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること』です。現在、私たちの食生活環境は、季節や地域を問わずにものが手に入るなど豊かになっている一方で、生活習慣病の増加や輸入食品の増加、食品安全性の問題など、課題も多くあります。

食に関する正しい知識を身に付け、食べ物の大切さに感謝の気持ちが持てるよう、できることから実践してみましょう。

市民の皆さんができること

規則正しい食生活を理解しましょう

→1日3食、バランスよく

早寝早起き朝ごはんを実践しましょう

→朝ごはは1日の活力の源です

生活習慣病を予防しましょう

→適量を知り薄味を心掛けましょう

おいしく食べて元気に過ごしましょう

→食事を楽しい時間にしましょう

学校・地域・行政が取り組むこと

正しい食習慣を普及します

→学校などの給食や講座などを通じた普及

食に関する情報を発信します

→広報紙、学校などからの情報提供

食体験ができる場を提供します

→農業体験、調理実習など

地産地消を推進します

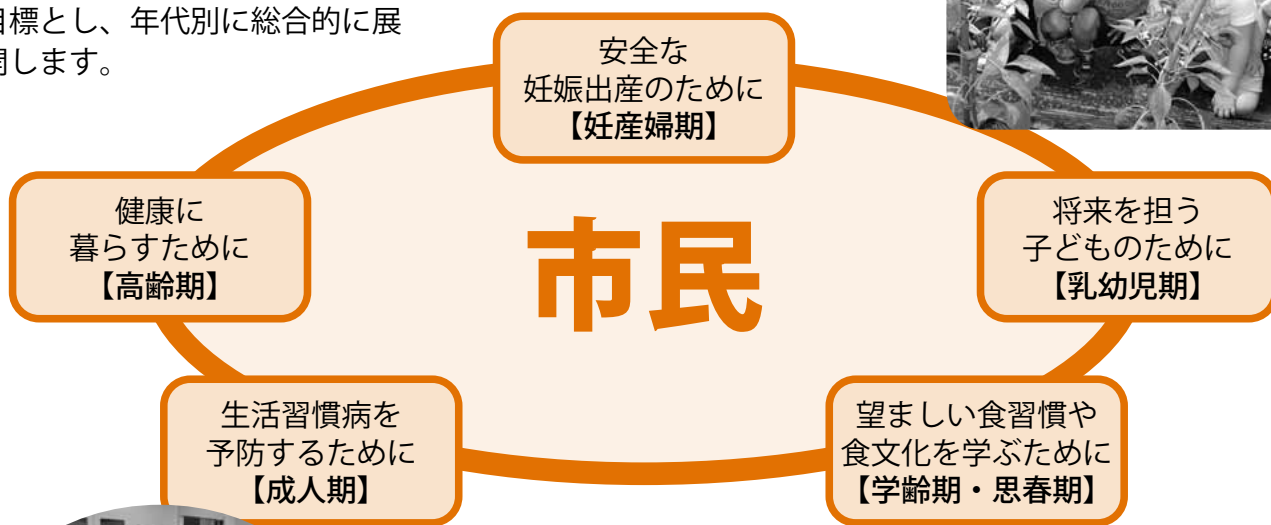
→直売所やイベントなどで、特産品や地元野菜を広めます

～古河市食育推進基本計画を策定しました～

◆計画の基本的な考え方

食育を通して生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

古河市の基本理念を踏まえ、取り組むべき施策を五つの基本目標とし、年代別に総合的に展開します。



妊産婦期	望ましい体重増加が必要であり、栄養のバランスを考えた食生活を実践するとともに、健やかな日常を送ることが必要です。
乳幼児期	母乳から始まり離乳食を通して、子どもとの信頼関係を育み、食の体験を通して、食への興味や関心を高め、意識を養うことが必要です。
学齢期・思春期	自分の体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる力を育むことが必要です。
成人期	生活習慣病を予防するため、食事管理・健康管理に努めることが大切です。これから迎える高齢期が健康に過ごせるかの重要な時期です。
高齢期	退職や家族環境の変化、体機能低下など心身ともに変化が大きい時期で、体に合った望ましい食習慣を実践することが必要です。

障害のある人の日常生活を応援します



◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
市では、障害のある人が、
住み慣れた身近な地域で安心
して暮らしていけるよう、さ
まざまなサービスを提供し、
日常生活を支援しています。
◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

◆病院にかかる時の費用の一部を助成します

○精神通院医療費

対象者 精神障害のある人
種類 通院治療するとき、治療費の一部を助成します
費用 原則1割負担、所得により負担上限があります

○更生医療費

対象者 身体障害者手帳を所持している人
内容 障害の更生のために治療、手術を受けるとき治療費の一部を助成します
費用 原則1割負担、所得により負担上限があります

○タクシー利用料金

対象者 身体障害者手帳3級以上、視覚障害者4級または下肢障害4级以上、療育手帳④・A、精神保健福祉手帳2級以上を所持している人
内容 通院や機能回復訓練施設へ通所したとき、タクシー料金の一部を助

成します
費用 タクシー料金の半額(1カ月上限6,000円)を助成します

※自動車税、軽自動車税の減免を受けている人は対象外。

○歯科治療施設通院

対象者 身体障害者手帳の肢体不自由2級以上、療育手帳④・Aを所持している人

内容 歯科治療のために自宅から20km以上の距離にある歯科治療施設に通院した場合、交通費の一部を助成します

費用 月2回まで交通費を助成します(1回1,000円)

◆補装具を作りたい、修理したい

対象者 身体障害者手帳を所持している人

種類 盲人用安全つえ・義肢・補聴器・車いすなど

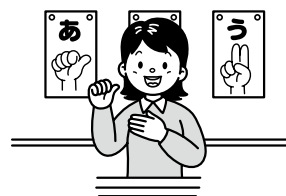
費用 所得に応じ利用者の一部負担があります

◆日常生活用具が欲しい

対象者 身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者手帳を所持している人
種類 紙おむつ、ストマ、拡大読書器、情報受信装置など
費用 原則1割負担、所得により負担上限があります

◆手話通訳者等を派遣します

対象者 聴覚障害、音声・言語機能障害のある人
内容 病院、学校、各種相談に行く時に手話通訳者や要約筆記奉仕員を派遣します
費用 無料



◆手当を支給します

○特別児童扶養手当

次のいずれかに該当する20歳未満の障害児を家庭で養育している保護者は、申請により手当を受けることができます。

対象者 身体障害者手帳のおおむね1～3級、または療育手帳A～B程度の障害のある児童(20歳未満)を養育している人に対し手当を支給します(世帯の所得制限あり)

手当の月額 1級 5万400円
2級 3万3570円

○特別障害者手当

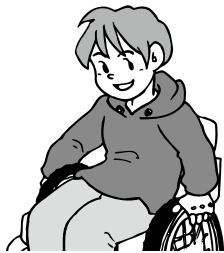
対象者 最重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の人に対し手当を支給します(世帯の所得制限あり)

手当の月額 2万6260円

○障害児福祉手当

対象者 重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の人に対し手当を支給します(世帯の所得制限あり)

手当の月額 1万4280円



○在宅心身障害児福祉手当

対象者 身体障害者手帳のおおむね1～3級、または療育手帳A～B程度の障害のある児童(20歳未満)を養育している人に対し手当を支給します

※障害児福祉手当との併給はできません。

手当の月額 3,000円

◆その他のサービス

○運転免許取得費用の補助

対象者 身体障害者手帳1～4級の所持者で、就労等のため運転免許を取得する人

内容 10万円を限度として取得費用の3分の2以内

○自動車改造費用の助成

対象者 身体障害者手帳1級・2級の上肢、下肢若しくは体幹機能障害で就労等のため自分で運転する人

内容 手動装置、左足用アクセル、足踏式方向指示器、右駐車ブレーキレバー、足動装置等の改造等の費用

限度額 10万円

○重度障害者住宅リフォーム助成

対象者 身体障害者手帳1級・2級の下肢もしくは体幹機能障害、または療育手帳Aを所持している人

内容 住宅内外における移動を容易にするための住宅改修費として、35万円を限度額とし経費の4分の3を助成します

○有料道路通行料金割引

○NHK放送受信料の減免

○身障者等用駐車場利用証の交付

などがあります。

◆困ったら相談してください

○障害者相談支援事業

障害のある人の相談窓口として、日常生活上の相談や福祉サービスの利用に関する情報提供や権利擁護のための必要な援助について、専門的な知識をもった市職員や、相談支援事業所の相談員がご相談に応じます。相談は無料です。気軽にご相談ください。



◆各種制度・サービスを受けたい場合

障害福祉課、市民サービス課または古河・三和庁舎総合相談室(相談のみ：青嵐荘つくし園相談支援事業所)に事前に申請、ご相談ください。

詳しくは問い合わせください

【問】障害福祉課
総和福祉センター「健康の駅」内 ☎92-4919
FAX 92-7564

虐待に気づいたら すぐに通報を！

「虐待かな？」と思ったら、通報してください。通報者の秘密は、必ず守られます。

古河市障害者虐待防止センターは、障害者虐待に関する通報・相談を受け付けています。

古河市障害者虐待防止センター

（古河市役所障害福祉課内）

☎0120-063801（フリーダイヤル）

FAX0280-92-7564

開所時間：午前8時30分～午後5時15分（電話での通報等は、365日24時間対応）

※上記の開所時間以外は、社会福祉法人芳香会 青嵐荘つくし園相談支援事業所（委託）へ転送されます。

○対象となる障害者

身体障害、知的障害、精神障害（発達障害を含む）、その他、心身の障害や社会的な障壁によって、日常生活や社会生活が困難で支援が必要な人が対象になります。

○障害者虐待の種類

■養護者による障害者虐待■

障害者の生活の世話や金銭の管理などをしていいる家族や親族、同居する人による虐待のことです。

■障害者福祉施設従事者等による障害者虐待■

障害者福祉施設や障害福祉サービスの事業所で働いている職員による虐待のことです。

■使用者による障害者虐待■

障害者を雇って働かせている事業主などによる虐待のことです。

○障害者虐待の例

◆**身体的虐待**……殴る、蹴るなど障害者の体に傷や痛みを負わせる暴行を加えること。

◆**性的虐待**……障害者に無理やり（また同意と見せかけ）わいせつなことをしたり、させたりすること。

◆**心理的虐待**……怒鳴る、ののしるなど障害者を侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること。

◆**放棄・放任（ネグレクト）**……食事や入浴、洗濯、排せつなどの世話や介助をほとんどせず、障害者の心身を衰弱させること。

◆**経済的虐待**……本人の同意なしに障害者の財産や年金、賃金などを使うこと。また、障害者に理由なく金銭を与えないこと。



今年の冬はウォームシェア

～地球温暖化防止のために一人一人ができること～



過剰な暖房を抑制し、室温20℃でも快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」。

集まることであつたまるうという「ウォームシェア」もその一つ。それぞれが暖房を使うのではなく、みんなで一つの部屋、場所に集まればエネルギーを節約できるというものです。

また、みんなが暖房を止めてまちに出掛けることでエネルギーが節約でき、まちの活性化にもつながります。

【問】三和庁舎 環境政策課 ☎76-1511



暖房消して 温かいところに集まろう



※ウォームシェアロゴマーク

■家庭やご近所のウォームシェア

家族やご近所同士が一つの部屋・場所に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるだけでなくコミュニケーションも深まります。



■まちでウォームシェア

家庭の暖房を止めてまちに出るだけでエネルギー消費を減らせます。ウォームシェアスポットやイベントに出掛けたり、スポーツをしたり、暖かく楽しく過ごしましょう。

レジ袋削減で地球温暖化防止

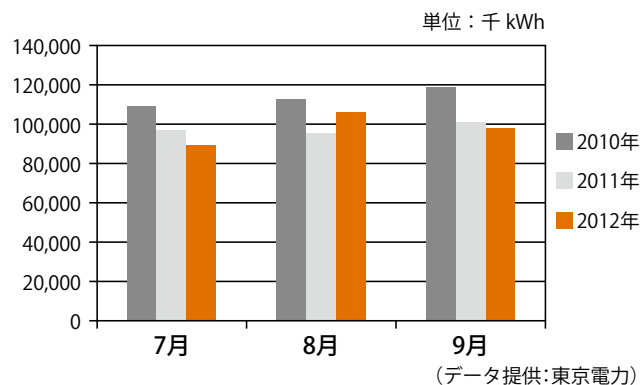
10月に行われた「古河関東ド・マンナカ祭り」において、ごみの減量化・CO₂削減・地球温暖化防止のキャンペーンを実施しました。

家庭で余っているエコバッグの回収を行い、アンケートに回答していただいた人に啓発品(エコバッグ)を配布しました。現在、古河市の人口は約14万6000人。レジ袋の年間消費量は1人当たり推計300枚、年間では約4,380万枚のレジ袋が消費されていることとなります。一人一人のちょっとした意識・取り組みがCO₂削減、ひいては地球温暖化防止につながります。



夏の使用電気が大幅減!

今年の7月～9月の市内の販売電力量は、下記のとおりとなり、記録的な猛暑だった一昨年度比で13.8%減でした。ご協力ありがとうございました。



秋のイベント



古河関東ド・マンナカ祭り

第14回古河関東ド・マンナカ祭りが10月13日、14日の2日間、中央運動公園で行われました。たくさんの催し物や民俗芸能の発表、模擬店の出店があり、2日間で16万人が訪れました。



三和地区・玉入れ



古河地区・リレー



総和地区・綱引き

市民運動会

三和地区は10月8日に三和中で、古河地区は10月14日に古河一中で、総和地区は11月3日に中央運動公園陸上競技場でそれぞれ開催されました。各運動会とも天候に恵まれ、爽やかな秋空のもと、競技に応援にとみんなが一体となり楽しい時間を過ごしました。



古河の秋を彩るイベントがいっぱい

三和産業祭 さんさんまつり

三和産業祭が10月27日、さんさんまつりが10月28日にそれぞれ三和健康ふれあいスポーツセンターで行われました。三和産業祭は模擬店やイベントが、さんさんまつりは伝統芸能の披露や、手筒花火が行われるなど、催し物がたくさん用意されていて、多くの人でにぎわった2日間でした。



+



古河よかんべまつり

11月3日、4日と第13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。連日ステージでは大人気のヒーローの登場やダンス披露、幼稚園児のかわいい演技などに観客は大喜び。会場内に出店されたたくさんのお店は、多くの人で終日にぎわっていました。

+





叙勲・全国大会等

秋の叙勲

瑞宝小綬章



大井昭夫さん
(70歳、中田)
元広域事務組合消防正監

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章



肥塚 宏さん
(70歳、常盤町)
元警視正

瑞宝双光章



宇留野孝一さん
(69歳、平和町)
元茨城西南広域事務組合消防監

瑞宝単光章



小川一雄さん
(72歳、諸川)
元県警部

瑞宝単光章



黒澤和久さん
(61歳、尾崎)
元3等陸尉

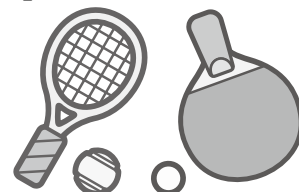
瑞宝単光章



杉山清秀さん
(63歳、諸川)
元准陸尉

全国大会に出場

- 全日本卓球選手権大会マスターズの部
木村次雄さん【古河クラブ】
- 第74回テイジン全日本ベテランテニス選手権
関宏隆さん【ローズTG】



全国大会で大活躍

○第60回全日本吹奏楽コンクールで銀賞

古河シティウインドオーケストラは、10月28日に宇都宮市文化会館で行われた第60回全日本吹奏楽コンクール(職場・一般の部)に東関東代表として出場し、見事銀賞を受賞しました。



▲見事な演奏を披露した古河シティウインドオーケストラ



まちの話題

総和高校サッカーが躍進

第91回全国高校サッカー選手権茨城県予選に出場した総和高校サッカー部は、古河市では、約20年ぶりとなる決勝に進出しました。

11月11日に県立カシマサッカースタジアムで行われた決勝の相手は、3年連続全国大会出場を狙う鹿島学園高校。試合は緊迫した好ゲームでしたが、前半に鹿島学園が決めた1点を守りきり、0対1で惜敗。しかし、強豪校を相手に魅せた組織的な守備とスピードを生かした攻撃はみんなに感動と希望を与えるものでした。



▲決勝戦に臨む総和高校のイレブン



▲FWのカウンター攻撃は何度も相手ゴールを脅かしました

古河の秋を見事に演出した菊の花

10月27日～11月23日の28日間、ネーブルパークを会場に「第7回古河菊まつり」が開催されました。会場には、約1,200鉢に及ぶ菊の花が咲き誇り、連日、会場を訪れた市内外の人たちの心を癒やしました。

今年は、工夫を凝らし装飾された菊の花が多く、さらに、市内の保育園児が育てた菊鉢の展示や、菊の天ぷらや茶そばの販売なども行われました。また、日曜日、祝日には古河菊むすめが、会場の案内など来客者を笑顔でもてなし、花を添えています。



▲色とりどりの菊の花がきれいに咲き誇っていました



▲みんなが足を止めて見上げる見事な五重塔

不思議な体験！ 科学の祭典

11月10日、中央運動公園を会場に「第15回青少年のための科学の祭典古河大会」が行われました。

会場内には、市内小中学校、高校、大学や企業、さらにはまちの科学愛好者が出展した多くのブースが設けられ、来場した人に科学の楽しさをユニークな手法で伝えていました。また、屋外では、市内の小学生が作成した、手作りロケットが空高く打ち上げられるなど、新たな発見や不思議な体験ができた祭典でした。



▲ロケットの打ち上げが見事に成功しました



▲会場に設けられたたくさんのブースで貴重な体験ができました

キラッ! 輝く人たち

「ポニーといると笑顔がいっぱい」

ネーブルパークポニー牧場
吉田知未さん(25歳 釈迦)

皆さん、ネーブルパークにあるポニー牧場をご存じですか。ここでは、乗馬や引き馬、厩務体験などを通じてポニーと触れ合える他、市内の幼稚園や小学校などへのポニー派遣、子どもたちの育成に取り組むクラブや障害がある人を対象とした乗馬会などの活動をしています。

今回は、そこで元気に働く吉田さんにインタビューしました。



ポニーの特徴

ポニーとは、首の付け根までの高さが147cm以下の馬の総称。頭がよく、温厚で耐久力に優れているため、主に乗用馬として活躍しています。かわいらしい反面、臆病で警戒心が強いという一面があるため、普段接する時には、驚かせないように気を付けているそうです。

人にはそれぞれ性格があるように、馬にも1頭1頭、性格や特徴が異なります。「一見すると、みんな同じように見える馬も、長く付き合っていると、それぞれの個性が分かってきます」と説明してくれました。

大好きな仕事

中2の時に参加したポニー牧場でのボランティアサークル。「乗馬や厩務作業、馬の手入れ

などを通して、馬に関わることの楽しさを知りました」と、当時ポニーと触れ合った時のことを話してくれました。もともと動物が好きだったこともあり、サークルでの体験がきっかけで、だんだんとポニー牧場で働きたいと思うようになりました。

現在の業務は、馬の飼育や牧場の清掃、乗馬のレッスンなど。飼育では、自分という存在を理解してもらうことが大変なので、意志の疎通をはかることができた時は本当にうれしく、大好きな馬に携わる仕事できて「今は毎日が生き生きして楽しいです」と吉田さん。

ポニーが生活の一部です

「今まででこれほどまでに打ち込めることがなかった」と話す吉田さん。今後の目標は、乗馬指導者の資格を取得すること。

「ポニーに乗った人たちの楽しそうな笑顔を見るのがうれしい」と多くの人に馬と接する楽しさを感じてもらいたいと願っています。「皆さんぜひポニーに会いに来てください」と、最後まで笑顔が満開でした。



▲気軽にポニーに乗れる引き馬では小さなお子さんから親子の2人乗りも楽しめます。また、ニンジンの餌あげなどさまざまな体験プログラムが用意されています。

図書館のオススメ

◇一般書

・100円のコーラを1000円で売る方法2

永井孝尚 著

商品プランナー・宮前久美が次に挑んだのは、「日本企業がサムスンに対抗する方法」だった。彼女は成功体験にとらわれた日本企業で「新しい成長ストーリー」を打ち出すことができるか。10の物語でつかむMBA競争戦略。シリーズ第2弾。出版社…中経出版 分類…675ナ

・OUT OF CONTROL

沖方 丁 著

著者自身を思わせる作家の一夜を疾走感溢れる筆致でつづる

表題作をはじめ、親から子どもへの普遍的な愛情をSF設定の中で描いた「メトセラとプラスチックと太陽の臓器」など、全7篇を収録した短篇集。出版社…早川書房 分類…BFウブ



◇児童書

・ふたさんのおつきみ

板橋敦子 作・絵

今日はみんなでお月見。すすきやお団子を用意して、お月さまが出てくるのを待つふたさん一家ですが…。心がほっこり温まる、ゆかいな「ふたさんち」の秋のお話。出版社…ひさかたチャイルド 分類…Eイ

・モグラのかあさん

ひだのかな代 脚本・絵

はらぺこのかあさんモグラは、地面の下に掘ったトンネルでえさ探し。くんくんくん。おいしいにおいがしてミミズを見つけました。もぐもぐもぐ、おいしいな。他にも見つけておなかがいっぱい。さあ、おうちに帰って…。出版社…童心社 分類…Pヒ 三和図書館

注目企業人!

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～

「快適なカーライフを提供します」

とちぎまさこ

栃木正子さん 23歳・尾崎 (株)ホリエオート 古河下山店 勤務

小さい頃から車が大好きで、地元で働きたい希望とぴったりあった今の会社に就職したのが3年前。気軽に来てもらえる雰囲気を中心に掛けながら、お店に並ぶたくさんの方の車と保険を学び、「毎日が勉強」と奮闘中です。

草加市にもある営業所で1年半の研修後に今の職場に配属。営業の女性が少ない世界で、女性ながらの目線で車の話ができるのと、何より「人と話すのが大好き」と、こぼれる笑顔が大きな魅力です。

会社は正直販売をモットーに保障や工場も充実し、アフターサービスがばっちり。

時期によっては1人で何件も商談を抱える

こともあります。「丁寧な対応を忘れません」と元気な声に若さがあふれます。

車の保険の種類も増えた現在、販売だけでなくトータルで相談に乗り、安心・安全のカーライフを皆さんにお届けしています。

■プロフィール

3人姉妹の末っ子でみんな仲がいいとか。また、野球観戦が大好きでこの夏も高校野球の応援に球場へ3回足を運びました。



古河ヒストリー

◎河童と薬の話

今年の7月、国立歴史民俗博物館が主催するフォーラムで、パネラーとして報告する機会がありました。お題は「河童」です。なんだか得体の知れないこの生き物(?)。動物図鑑に出ているものたちより生態がよくわかっていないわりには、専門家・愛好家といわれる河童フリークが全国にごまんといる。そんな河童の民俗を、たまたま行きがかり上、徳島・新潟・埼玉・栃木・茨城などで調査する機会が多かったわたくしに声がかかった次第で、べつにその道の専門家というわけではありません。今回は、その成果も含めて河童と薬のお話です。

諸先生方の報告によれば、河童は必ずしも緑色でもなく赤いものもあれば、ぬめぬめしたものでもなく毛だらけのものもあり、甲羅がぜったいあったわけでもなく、わたしたちが思い描くあの姿は、江戸時代になってからできあがったもの(?)と。ほぼ全国各地にその伝承は分布していますが、名称ともなると、ガタロウ・ヒョウスベ・スジッコ・ガメなどバラエティーに富んでいて、カッパと呼ぶのは東日本に多いのだそうです。

各地に伝わる河童の伝承のなかで、比較的多いのが、河童の妙薬の由来です。いたづらをすする河童を懲らしめるため、手や腕を取り、その返却の見返りとして、妙薬の製法を伝授してもらおうといったものです。河童は自らその薬で腕をつなぎ、めでたしめでたし。教わった人間も妙薬が評判で富を得る。じつにめでたい話です。

じつは、古河でも「カッパ散」なる薬を作っていた家がありました。切り傷・火傷等に効くものとされ、その原材料は植物の樹皮や牡蠣の殻など。この薬については、名前こそ「カッパ」ではあるのですが、河童からそ

の製法を習ったものではないようで、その家に九州の久留米藩の医者をしてきた人が養子に入ったことと、なんとなく関係がありそうです。久留米には、河童除けで信仰をあつめる水天宮があり、その水天宮は藩の江戸屋敷にもまつられ、水難除けや安産祈願で盛んに信仰されました。東京都中央区の水天宮へ行くと、子育てを祈願する河童の像まであるほどです。そんな久留米出身の人がいた家のことです。自家製の薬の命名にあたって、ふるさとにゆかりの深い河童の名前を使ったのでしょう。

ところで、河童ってなんでしょ。近くの町で河童の生き血を売っていたという家があるので、ちょっと訪ねてみました。その家では河童を東京の市場で仕入れて(?)、さばいていたというのです。「昔のことだから、よくわからない。そんな話も聞くんだけど。まあ、いろいろなんだよ。鱉の生き血かなんかやったって……。」ん? そういえば河童の姿は鱉とも似ている……もしかして……いやいやまさか。

古河歴史博物館学芸員 立石尚之



「カッパ散」の調合ひかえ

文化の扉

新指定文化財紹介

「江稼圃筆 山水図」

9月1日号で紹介したように、平成23年度末に合併後初めての市指定文化財が7件誕生しました。今回からこの新指定文化財を順次紹介していきます。

まず、美術工芸品のうち絵画部門から紹介いたします。絵画部門では3件の指定がありましたが、今回はその中から中国人画家による山水図を取りあげます。これは、恩名・山川家に伝来したもので、現在は三和資料館に保管されています。中国・清代の画家である江稼圃(生没年不詳)が、嘉慶21(1816)年(和暦では文化13年)4月に制作した山水画です。作者の江稼圃は、江蘇省蘇州の人で、諱は



▲江稼圃筆 山水図

大来、字は泰交・連山、号の稼圃で知られています。貿易商人として、嘉慶9年～20年(文化元年～12年=1804～15)にかけて数回来日しました。いわゆる「来舶」のアマチュア画家の中では格段に高い画技を持ち、長崎で太田南畝(蜀山人)・田能村竹田など文人や画家と交友したほか、菅井梅蘭(文人画家)らを指導し、日本南画に影響を及ぼした人物です。

本幅は、中国・元朝末期の水墨画家であった黄公望風の本格的な山水図であり、江稼圃の新出本として評価が期待できる作品です。

文化財保護係

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

現代歌壇で活躍中 沖ななも

今月は日本ペンクラブ会員で現代歌人協会常任理事の沖ななも氏を紹介します。沖氏は昭和20年古河に生まれました。その後、浦和へ転居し、中学時代から現代詩の創作を始めます。46年には詩集『花の影絵』を出版しますが、次第に短歌への関心を深め、49年加藤克巳主宰の「個性」に入会、歌人としての一步を踏み出します。



▲沖ななも氏と最新エッセイ

昭和57年には第一歌集『衣裳哲学』を刊行、現代歌人協会賞と埼玉文芸賞を受賞しました。その後も『木鼠浄土』『樹木巡礼』『三つ栗』『神の木 民の木』などの歌集、エッセイ集を次々と刊行し、平成16年には『一粒』で茨城県歌人協会賞を、平成21年には『木

で埼玉県歌人会賞を受賞しています。この間、NHK歌壇、朝日(埼玉版)、茨城、埼玉の各新聞歌壇の選者や、全国の短歌大会やシンポジウムの選者・パネリストを務めるなど現代歌壇の第一線で活躍中です。

ところで、沖氏の歌は、日常の何気ない断片を切り取り、そこにある微かな非日常の世界へ視線を向けているところに特徴があります。また、樹木を詠んだ歌が多いことも大きな特徴の一つです。

そこには、静かに着実な生を営む樹木への愛着と畏敬が感じられます。

一本が一本としてきわだてる

雑木林の夕映えのとき

茜色の中に凜と立つ木々の影……情趣は尽きません。

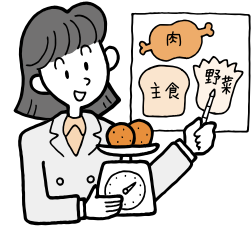
古河文学館 秋澤正之

これからの時期、年末年始は忘年会・クリスマス・お正月などで普段より食事の食べ過ぎやお酒を飲む機会が増え、体重が増えてしまう人が多いようです。もし、体重が増えたとしても、早めに元の体重に戻せばよいのですが、中には徐々に体重が増加してしまう人もいます。体重が、自分の適正体重よりも極端に多い場合は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの

生活習慣病を引き起こしやすくなります。また、やせ気味の人には免疫力が低下してしまうこともあります。まずは、自分に必要な1日のエネルギー量を知り、体重を意識することが病気の予防にもつながります。

今回は下記に年齢、性別、生活状況から、適正な1日分のエネルギー量を知る方法を紹介します。最近では、外食メニューや商品に栄養表示がされています

ので、参考にしてみてください。体重が年々増加傾向にある人は、日々の食事の食べ過ぎや間食、運動不足が原因かもしれません。メタボ気味の人には、特にご注意ください……。



★1日の総エネルギーの所要量の目安

単位：キロカロリー

生活内容	生活活動強度(自分の1日の活動量を認識して判定)							
	低い		やや低い		適度		高い	
	散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行の他、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞など。		通勤、仕事などで1日2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など立位での業務が比較的多い他、大部分は座位でする事務、談話など。		「やや低い」の人が1日1時間程度は早歩きやサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位でする作業、1時間程度の農作業、漁業など、比較的強い作業に従事。		1日のうち1時間程度の激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事。	
年齢(歳)	男	女	男	女	男	女	男	女
18～29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300
30～49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	2,850	2,200
50～69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700	—	—

憩いのパークの魅力



冬のネーブルパーク

心地よい秋はあっという間に終わり、気がつけば冷たい風に枯葉の舞う季節がもう始まっています。鮮やかに秋を彩っていた園内の木々も、今はすっかり冬の色へとその装いを変えてしまいました。そんな冬色になったネーブルパークですが、この季節ならではの楽しみ方もあります。その一例をここでちょっとご紹介しましょう。

ネーブルパークにはたくさんの種類の木が生えていますが、この季節に葉を散らせるのは、落葉広葉樹の桜・シデ・コナラ・栗などです。もちろん、葉の形にもさまざまな形があり、葉先の近くになると葉幅が広がるものや、細長い形のもの、色もそれぞれ違うものになっています。園内を散策しながらこれらの落ち葉を手に取り、自然観察を楽しむのはどうでしょうか。秋の名残のどんぐりがかわいらしい帽子をかぶってひょっこり出てくるかもしれませんよ。

そして、散策のなかで手に取った落ち葉やどんぐり、木の枝を集めてオリジナルのクラフト作品を作ってみるのも楽しいでしょう。写真立てやかわいい置物など、発想はお任せします。

作ると言えば、まさに季節はクリスマス。クリスマスといえぱリースですね。ネーブルパークでは毎年この時期に園内の藤のツルの剪定をし、それを皆さんに差し上げています。自作のリースを玄関に飾るのも楽しいですね。ぜひ、挑戦してみてください。

その他に、キャビンや平成館ではクリスマスの特別宿泊プランをご用意しています。また、12月16日(日)にはクリスマスイベントも開催しますので、ご家族、お友達同士で、クリスマスの楽しいひとときをネーブルパークでお楽しみください。

さあ、これからが冬本番です。皆さん寒さに負けず、季節の楽しみを感じながら元気にお過ごしください。

ネーブルパーク

表紙写真



11月10日に東間中橋で行われた、「かまど炊きごはん体験」。当日はたくさん的小学生親子が参加しました。

これは、古河市女性起業ネットワーク『食遊三和』が、市と連携した食育体験の中で農業の現場を消費者に見てもらいたいという活動の一環で行ったもので、地域の活性化や後継者育成にも貢献しています。

当日は、新米をみんなでき、目の前の大きな釜で炊き上げて、おこげも付いたアツアツのおいしいごはんを参加者全員、お腹いっぱいになるまで食べました。

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…	146,449人 (+24)
男……………	73,471人 (+23)
女……………	72,978人 (+1)
世帯数…	56,839世帯 (+77)
	() 内は前月比

わが家のアイドル



さいとう まこ
齋藤真子ちゃん (3歳・中央町三丁目)

3歳になったわが家のひとり娘。何にでも興味津々のお年頃、「これ、なあに?」「なんで? どうして?」と周囲を質問攻めにする毎日。ママと一緒に洗濯物を畳んだり、お料理の時には、卵をまぜたり野菜をちぎったり、お手伝いをする女の子らしい一面も。そんな小さな成長を積み重ねた先にある未来がとても楽しみ。これからも、パパとママは一生懸命真子を応援していきます。

(父:康男・母:晴代)

今月の料理

ぎせい豆腐

<高血圧予防食>



①木綿豆腐2丁は熱湯にほぐし入れ、ひと煮立ちさせたらざるに上げて水気を切る。②ニンジン1/4本とシイタケ4枚は粗いみじん切りにする。サヤエンドウ10枚はさっと塩ゆでし、細かい千切りにする。③鍋に油小さじ2を熱し、ニンジン・シイタケをしんなりするまで炒め、鶏ひき肉100gを加えてさらに炒め、鶏肉の色が変わったら①の豆腐を加え、砂糖大さじ3・しょうゆ小さじ1と1/2・塩小さじ1/2で調味をする。④ボウルに卵4個を割りほぐし、酒小さじ2、塩・こしょう少々で調味し、③とサヤエンドウを加え、混ぜ合わせる。⑤卵焼き器に油を薄く塗り火にかけ④を流し入れて半熟状になるまでかき混ぜ、火を弱めてじっくり焼く。裏返して、裏面をさっと焼き、まな板上げ、一口大に切る。 <4人分>

<1人分>

エネルギー=297kcal
タンパク質=22.1g
脂質=16.6g
カルシウム=216mg
食塩相当量=1.4g



日々奮闘!



子育てアドバイス

「一時保育室から こんにちは😊」



一時保育室は、普段お母さんと一緒に家で過ごしているお子さんや、さまざまなお母さんで緊急および一時的に保育が必要になった乳幼児が対象となる保育室です。うさぎルームでは0歳からお預かりしています。初めて預ける時、お母さんは寂しがっているのではないかと思うかもしれませんが、すぐに、にこにこ笑顔になりますのでご安心ください。

「ここに来てよかった」と思えるように「お子さんが安心できる居場所づくり」「お子さんが遊びたくなる環境」をいつも用意し

ています。また、送り迎えるの時に、お子さんの様子を話したり、一緒にお子さんの成長を見守りながら、子育ての応援をしていきたいと考えています。

習いごと・美容室・お仕事探し等、私的用途でも、ご利用できますよ。

ぜひ、育児のリフレッシュに利用してみたいかがでしょうか。

そして、ゆとりある子育てをする中で、お子さんの新たなきらめきや発見を見い出すことができることでしょうか。

第一保育所



平成24年12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.furukawa.lg.jp/>

古河市役所 ☎0280(92) 3111