

古河市成人式

2
FEBRUARY
2013



こ

が

古河

広
報

No.89

今月の特集

- 古河市成人式 2
- 介護予防に取り組もう 4
- 子ども会に入ろう 6

まちの話題

- 古河市七福神めぐり 等 8



司会の手塚さん(右)と鈴木さん

平成25年

古河市成人式

それぞれの思いを胸に



祝辞を述べる菅谷市長



記念品の贈呈

1月13日(日)、中央運動公園総合体育館で古河市の成人式が開催されました。今年は、平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた1,616人が対象で、式典には1,171人が出席しました。

式典では、菅谷市長が「素晴らしい個性を伸ばしてください」と祝辞を述べ、古河シティウインドオーケストラがアラジンのテーマやジュピターなどの楽曲を演奏。また、恩師からのメッセージ映像などを流し、新成人を祝福しました。

新成人代表 あいさつ



成人式実行委員長
おぎまさたか
小木将貴さん

今回の成人式は、37人の実行委員の意見を集約した「自律～感謝を胸に未来への旅立ち～」をテーマに掲げました。それは、これからは常に自らを律して行動するという私たちの決意表明でもあります。ジリツには自ら立つという自立もありますが、私たちは自らを律する、すなわち自分で自分の方向付けができるという自律を選びました。

私たちは現在、学問に励む者、将来の道を模索している者、自分の夢に向かって努力している者、あるいは既に働いている者とさまざまですが、その大半はまだ未熟な二十歳です。これからも幾度となく大きな壁にぶつかることもあるでしょうが、大人としての自覚を持ち、正に自律した社会人として、一步一步確実に成長していきたいです(要約)。

二十歳の 主張



あんじかんた
安司寛太さん

自分の考えを相手が理解できるように伝えることが大切なこと。私はそれを日常から学んで実践し、その伝える力を高めていきたいです。そして、社会人になったらどんな組織も引っ張っていけるリーダーになりたい。皆さんは今何を目指していますか？ ぜひ、今日の機会にじっくりと考えていきましょう(要約)。



わたなべゆりあ
渡部樹里亜さん

今までは未成年という言葉に守られて生活してきましたが、これからは社会の一員として責任を持って生活していかなくてはなりません。その中で一番大切なことは、感謝の気持ちを忘れないこと。まだまだ至らないことだらけの私ですが、これからは一人の大人としての自覚を胸に掲げて、目標に向かって努力していきます(要約)。

希望

あふれる新成人の

門出を祝って



古河シティウインドオーケストラの演奏



恩師からのメッセージを上映



心とからだを健康に!

高齢者のうつ予防

冬は家の中で過ごすことが多くなり、うつ状態になりやすい季節といわれています。

また、高齢期になると、病気などの身体的変化、家族や身近な人の別れなどからうつ病になる要因が多くなります。

高齢者のうつの特徴を知り、早期発見と予防につながる健康生活を始めましょう。



実は高齢者のうつは気付かれにくい……

心のエネルギーが低下した状態を「うつ」といいます。具体的には「気分がひどく落ち込む」「何をやっても楽しくない」「眠れない」といった精神症状が続き、日常生活に支障が現れます。一方、高齢者のうつ病の症状は、次のような特徴があるため注意が必要です。



●●●高齢者のうつの特徴●●●

- ◎精神症状が少ないかわりに、イライラしたり怒りっぽくなる傾向がある。
- ◎からだの不調(頭痛、めまい、どうき動悸、疲れやすいなど)が表面に出やすくなる。
- ◎もの忘れやぼんやりした表情など、認知症と共通した症状がみられ、認知症と間違われやすい。
- ◎これまで楽しんできた趣味や活動に興味を持たなくなる。
- ◎脳卒中の後遺症や軽い脳梗塞が原因となることがある。

⇒気付かれにくく悪化させてしまう危険があるので、注意が必要です!!

「もしがして…」と思ったら早めの相談

このような症状が続いたり、自分の気持ちや体調に違和感があるときは注意が必要です。

うつ病は決して特別な病気ではなく、誰でもなる可能性のあるもの。

早めの対応が大切になります。「もしがして…」と思ったら、専門機関への相談をお勧めします。



◆専門機関◆

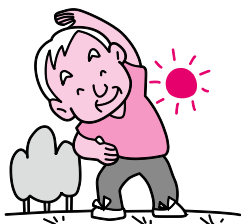
- ★専門医療機関……精神科、心療内科
- ★市の高齢者総合相談窓口……総和福祉センター「健康の駅」地域包括支援センター
- ★こころの健康相談(要予約)…健康推進課
…各保健所
- ★介護予防事業に関すること…高齢福祉課

健康生活をはじめよう

精神的な疲れが続くとうつ病にかかりやすくなります。心とからだの健康生活を始めてみませんか。

●生活リズムを整えましょう

できるだけ同じ時間に起き、決まった時間に就寝しましょう。1日3回の食事をとることや、起床後に日の光を浴びることはからだのリズムを整えます。



●十分に休養しましょう

疲れたら無理せず休養をとるよう心掛けを。良い睡眠のために、入浴はぬるめのお湯(38度～40度)にゆっくり入り、アルコールの取りすぎやカフェイン入りの飲み物は、就寝前には控えましょう。



●からだを動かしリラックスを

からだを動かすことは脳や全身の血流をよくし、ストレス解消になります。

ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動は、うつや認知症予防に効果的です。無理せずできそうなことから少しずつ始めてみましょう。



●早めの相談を

悩みやストレス、つらいことなどは口に出すことで解決につながる場合もあります。身近な人や専門機関に、ゆっくり話してみましょう。



●社会参加と生きがいを

自分にあった地域の活動や趣味の活動に参加し、友人や地域の人たちとの交流を楽しみましょう(市でも介護予防教室や各公民館の講座を開催しています。随時広報等にてお知らせします)。



ご家族、周囲の皆さまへ

高齢者の中には、うつ状態にあっても相談できずにいる人も多いようです。ご家族や周囲の人が、いつもと違う様子や変化に気付いてあげることが大切です。また、うつ病の人へは、励ましすぎない、ゆっくり休ませる、時には距離を置いて見守るサポートが、大切です。

【問】 総和福祉センター「健康の駅」内
高齢福祉課 ☎92-5838

新学期は子ども会に入ろう!!



「子ども会」は、同じ町内や地域に住んでいる異なる年齢の子どもたちの集まりです。

年齢の異なる子どもたちが触れ合いながら、さまざまな活動をしていく中で、家庭や学校では得られない貴重な経験や知識を学んでいきます。

子ども会に入って、みんなで楽しい思い出を作りましょう!

子ども会活動を通して



感じたこと

★児童たちの感想

●幹部研修会に参加し、ダンスコンテスト・野外炊飯等たくさんの経験ができ、とても楽しい研修会でした! また、研修会で友達の大切さや思いやりの大事さ、たくさんのことを学ぶことができました。 **幹部研修会 参加児童**

●ハラハラ・ドキドキ、1人で申し込んだ野外キャンプ!! 初めて会った子たちとカレー作りやウオークラリーで、協力し合



▲野外キャンプ参加 小堤小・若旅駿くん

い、友達になれ、とても楽しいキャンプでした☆また、次回も参加したいです!

●的あてやストラックアウト! が面白かったです。楽しい一日でした。

▶さんさんまつり参加 大和田小・松本翔くん



●「昔ならではの遊びがたくさんあって楽しかったです。地域の皆さんが作ってくれたお餅がおいしかったです。」

どんど焼き参加 仁連小・鹿嶋ちなみさん、ひかりさん

★大人たちの感想

●幹部研修会に育成者としてサポートする中で、子どもたちが「自分で何かを成し遂げること」、「協力すること」など一つでも多くのことを学んでくれたと感じる研修会でした。また、他の小学校区の育成者の人たちと交流ができ、よい経験ができました。 **幹部研修会 参加育成者**

みんなで結ぼう!!

子ども・おとな・地域の絆★



4月 こどもまつり



5月 指導者研修会



7月 施設訪問



7月 幹部研修会



1月 たこ揚げ大会



12月 提灯竿もみまつり



10月 球技大会



8月 野外キャンプ

春

夏

子ども会の1年

冬

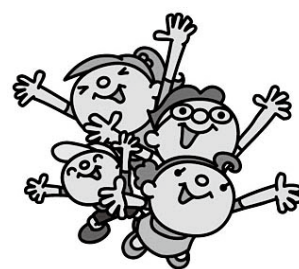
秋

■楽しいイベントを企画して待っています

「古河市子ども会育成連合会」では、今後も学区・単位子ども会への援助・連携を図りながら、力を合わせて魅力あるイベントを企画していきます。

新学期から、子ども会に入ってみみんなで楽しい思い出を作りましょう！
子ども会加入やご質問等は、下記まで問い合わせください。

【問】古河市子ども会育成連合会事務局(古河市教育委員会生涯学習課内)
古河市長谷町38-18 ☎22-5111



まちの話題

世界大会で優勝

柔道 エクサンプロヴァンス・ジュニア国際大会(フランス)



▲100kg超級で優勝した国学院栃木高校3年の横山堯世さん(東山田)

全国大会に出場

○はまなす杯第7回全国中学生空手道選抜大会 宇都木渉さん【総和空手道】

○第13回全日本マスターズベンチプレス選手権大会男子66kg級 高橋恵介さん【BIGGUNS】

○第24回全日本ベンチプレス選手権大会男子66kg級 高橋恵介さん【BIGGUNS】

古河名物・七福カレーめんを東京ドームでPR

1月12日～20日の間、東京ドームで行われた「ふるさと祭り東京2013」。古河市からは七福カレーめんを出展しました。日本の元気とうまいが大集結したこの祭典は、「日本のふるさとを食す、知る、感じる」をテーマに、全国からたくさんのおいしいお店の出店と、有名な祭りの紹介が行われる大イベント。会場は連日大勢の人でにぎわい、七福カレーめんのブースでもたくさんの人がカレーめんを食べに訪れました。

新春の七福神めぐり たくさんの参拝客が市内を散策

新春恒例行事「古河市七福神めぐり」が1月13日に開催されました。これは、古河駅西口の花桃館駅西店前から、駅周辺に点在する七福神を巡る、今年で7回目のイベントです。

10カ所ある七福神の寺社は、7000歩、2時間ほどで巡ることができ、市内外から朱印を押すたくさんの参拝客でにぎわいました。



▲各寺社に用意されたスタンプを朱印台紙に押しもよう参拝者



▲広い東京ドーム内にたくさんのお店が出店していました



▲焼きせんべいを振る舞うサービスも



▲1年の家内安全を祈願しました



▲七福カレーめんのブース

「古河女・古河男写真展」の結果は2月9日のフォーラムで発表！！

男女共同参画古河市民ネットワーク(愛称：ゆめこらぼ)と協働して、11月から12月にかけてV A L古河駅ビル他の市内6カ所で開催した「古河女・古河男写真展」は、「いきいきと働く女性」部門、「子育てする男性」部門合わせて2,887票の来場者投票がありました。結果発表と表彰は、2月9日(土)に生涯学習センター総和(とねミドリ館)で開催されるフォーラム「パートナーシップin古河2013～ともに手をたずさえてハートtoハート～」で行われます。楽しみにご来場ください。



▲どの写真に投票しようかな～と悩む人も多かったようです



▲幅広い年代の人たちが来場し、投票をしてくれました

手をつなぐ子らの作品展

1月18日～19日に生涯学習センター総和(とねミドリ館)で古河市教育研究会主催の「手をつなぐ子らの作品展」が開かれ、夢や希望がいっぱい詰まった作品が、たくさん展示されました。

作品は特別支援教育を受ける市内の小中学生と、境特別支援学校の児童、生徒が日頃の学校生活で作成した習字・絵画・工作・手芸品など約2,000点。已年に合わせたかわいい工作や、みんなで協力して作った作品を頒布して交流を深めるなど、参加したみんなが楽しめた2日間でした。



▲已年に合わせて作った工作はよくできていて、みんなの目を引きました



▲一生懸命作った作品を見にたくさんの方が訪れました

古河フィルムコミッションをご存じですか

古河フィルムコミッション(古河市役所内)では、市内において映画やテレビドラマ、CMなどの撮影をするメディアに対し誘致・支援を行い、県内外の人々に市をPRするなど、イメージアップを図っています。古河は都内からのアクセスもよく、さまざまなシーンに対応できるロケ場所があります。そのため、制作会社からの問い合わせも多く、現在では、映画等のエキストラの募集が増えています。募集の内容は古河フィルムコミッションホームページ等で随時掲載しています。



▲古河庁舎の中庭を使い子どもたちに大人気のドラマの撮影をしました



▲市内の歴史を感じさせる由緒ある建物なども制作関係者に人気です

キラッ! 輝く人たち

「健康で楽しく元気に……」

エアロビックインストラクター
おのざとてるみ
小野里輝美さん(東諸川)

皆さん、「ママとキッズのエアロビック」というユニークな講座があるのをご存じですか。健康維持に有効なエアロビックで、タオルや人形など身近にあるものを使って楽しく鍛えます。今回は、インストラクターとしてこの体操を広めるため、市内外を飛び回る小野里輝美さんにインタビューしました。



実は運動が大嫌いだった

小さいころから運動会の競争ではビリが常連で、体操なんて大嫌いだった小野里さん。子育て中のちょっとしたきっかけから運動を始め、「体が柔らかさうだからエアロビックを続けたら」という言葉にのせられ、1年間のフィットネスクラブ講習を続けました。

それが、今ではインストラクターとして、週に10講座を持ち、古河以外の、小山市、結城市、幸手市などで約300人を指導するなど大忙しです。

自らの体験を生かしたエアロビック指導

毎週金曜日の午前11時、中央運動公園総合体育館2階の剣道場では、ママとキッズが駆け回ったり、寝ころがったり、腕を伸ばしたりと、にぎやかなエ

アロビックが行われています。

乳幼児は集中できる時間が短いですし、感情のままに動き、泣いたり笑ったりと、じっとしていることはありません。しかし、同年代の子どもが互いに触れ合うことで、社会のルールを自然に学び取り、ママたちもエアロビックの動きを通じて「仲間たち」と知り合い、ストレスを発散し合っています。

家の中にいるより、外でストレスを解消することがいかに大切か、子育てを経験した小野里さんこそそのエアロビックです。

いつでも楽しく

小野里さんは取得が困難なママとキッズのエアロビックの講師資格を取得しています。

10年前、初めて講座をもったとき、カリキュラムをこなすだけでいっぱいの状態だったそ

うです。そして、5年前には腰を痛み、我慢しながら指導していたとき、ある講座生から「先生も腰の痛みがわかってよかったね」と言われたそうです。その一言で「自分が楽しくないと、みんなも楽しくないんだ」ということに気付かされ、持って生まれた楽天的な性格から、笑いが絶えない、一風変わった現在のエアロビック指導が始まりました。



楽しく遊びながら、親子でストレスを発散できる小野里さんのエアロビック講座。子どもたちが喜ぶ小道具をいっぱい用意し、一緒に走り回ります

図書館のオススメ

◇一般書

・日本は、

G・Dグリーンバーグ 著
日本の慣習、政治、教育から、言語、音楽、エンターテインメントまで。日本人以上に日本を愛し、憂慮するアメリカ人の元大学教授による多彩で気骨溢れる発言集。
出版社…彩流社 分類…304グ

・面白くて眠れなくなる人体

坂井建雄 著
胃の容量はどれくらい？ 鼻をつまむと味がわからなくなるのはなぜ？ 男女の性別はどうやって決まる？ 思わず誰かに話したくなる、精緻で複雑な人

体の謎を紹介する。 出版社…
PHPエディターズ・グループ
PHP研究所(発売)
分類…491サ



◇児童書

・赤ちゃんとおふれあおう 1 赤ちゃんの一日

寺田清美 著
朝起きてから夜寝るまで、赤ちゃんが1日をどう過ごしているのかを写真とともに紹介する。簡単な離乳食のつくり方や、赤ちゃんの体のしくみ、0歳～2歳の発達、Q&Aなども収録。
出版社…汐文社 分類…599

・おべんとうさんいただきます

堀川真 作/絵
今日、てっちゃん(ママ)は遠足です。目が覚めたら、台所からいい匂いがしてきました。お母さんがおべんとうを作っているのです。一体おべんとうの中身はどこから来るのでしょうか？ そこに詰まっている、いのちの物語を描いた絵本。出版社…教育画劇
分類…Eオ つつみ公民館

注目企業人!

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～

「飽くなき向上心をもって」

ながさわまさし

長澤将志さん 25歳・仁連 (株)折橋製作所 諸川工場 勤務

高校時代は自動車部に所属し、1リットルのガソリンでどれだけの距離を走行できるかを競う大会(通称エコラン)に出場しました。「試行錯誤しながらマシンを作っているうちに、自然と自動車部品に興味を持つようになりました」と長澤さん。

今の会社を選んだのも、自動車や重機などの部品製造において、いろいろな業務に携わることができるのが大きな魅力だったとか。現在は、製造設備の設計や改良を任せられて、「自分が携わった設備が稼働した時にやりがいを感じます」とうれしそうに話します。セールスポイントは向上心。何事も「こうす

れば、もっと良くなるのでは？」と思うようにして、常に改善点を考えています。今後の目標は、「より良い設備の開発で会社に貢献したいです」と、はっきりとした口調で話してくれました。

■プロフィール

美浦村出身の入社3年目。趣味はバイクのツーリングで、昨年は東北地方を1周しました。最近はアウトドアに目覚め、山登りやキャンプをしてみたいとか。



古河ヒストリー

◎湯煙の中の侍たち —古河藩の湯治文化— その1

今も昔も温泉を愛する日本人。余寒なお厳しい折から、今号は、江戸時代の温泉について、ことに古河藩土井家中の湯治を話題の中心にしたいと思います。なかんずく古河藩医には、『温泉考』を著して温泉文化・医学に一石を投じた原双桂も在籍していました。そんな古河藩士たちの温泉ライフ、いったいどのようなものであったのでしょうか。

初めに、古河藩士たちの「入湯」と現代の温泉旅行との間には、その目的に大きな異なりがあったということを前置きしておかねばなりません。今でも鄙びた山奥の温泉旅館に「湯治部」の看板が残るのを目にすることがありますが、原則として古河藩士に限らず江戸の人びとの温泉旅行は湯治を目的とする場合に許されたものでした。その日数は往復を除いて「三廻り」、一廻りが7日間であるので平均21日間というのが一般的。往復の道中も加えれば優に1カ月の休暇が得られたというから、驚きというよりうらやましい限りです。もちろん湯治には上司への届け出と許可が必要であり、日数は別として、その点、こんにちのサラリーマンと

変わりありません。

ところで、18世紀末頃の古河藩、土井家中の足輕に真木政六という者がおりました。幸い彼が提出した「入湯」の許可願が残されていますので、その内容を追いながら、湯治の一端を紹介しましょう。その湯治願いは、10年程さかのぼる天明4(1784)年ごろの事情を回顧する文言に始まります。「風与病気差発、歩行も難しく相成る程に御座候て、殊之外難儀仕候」(突然の病魔に襲われて歩行も難しく難儀となった)、そのため医師の勧めに応じて「伊香保へ入湯」したところ、「大筒稽古」ができるまで順調に快癒したと。

しかるに、4年～5年前より同病が再発、寄る年波から難儀となり、久々に医師の診察を受けた彼は「入湯致し候えば全快も致すべし」という診察を得な



▲真木政六の入湯願(奉願口上之覚)

がらも、この時には入湯の願いを差し控えて、湯治に出かけなかったようです。入湯のための休暇に寛容で、全体に湯治費用が廉価であった時代とはいえ、下級武士である真木政六には湯治にしばしば出かけられるほどの余裕はなかったのでしょうか。

さてさて、そのまま辛抱してはみたものの、1年後には「大筒稽古も相成り難い」状態となり、御役御免を願い出ようと決意した時再び激痛に襲われ、ついに彼は湯治やむなしという事情を書き連ね、医師の助言による湯治を疼痛で体調の勝れない妻の同行とともに願い出ています。蛇足ながら、「大筒稽古」とは大砲訓練のこと。すなわち、砲兵訓練に従事して身体を酷使、そのため長期にわたり重度の神経痛に苦しんでいたのかもしれない。

真木政六の入湯願いには、長く連れ添った妻の同行をさり気なく願い出ている人情や、湯治するタイミングを悩み抜いて提出した下級武士の腐心と同時に、現代風にいえば古河藩の福利厚生的一端を垣間見ることができたのでした。

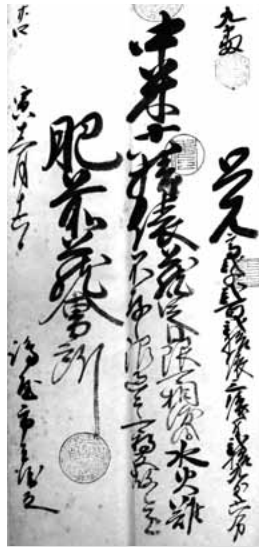
古河歴史博物館学芸員 永用俊彦

文化の扉

仁連町へやってきた
大坂の蔵米切手

江戸時代、経済の中心品目は「米」。租税納入も、武士の給料支払いも原則は米で行われました。となると、問題は米の売却・換金です。特に、財政規模の大きい大名家では、少しでも資金調達に有利な条件をめざし、大坂などの大都市に蔵屋敷を設置し、市場へ蔵米を売却しました。

今回紹介するのは、仁連町の旧家に遺されていた、肥前国佐賀藩大坂蔵屋敷から大坂の商人嶋屋市兵衛へ発券された中米60俵の蔵米切手です。蔵米切手とは、蔵屋敷が米の落札者に発券した落札米の預かり証明書のことです。この切手の持参者に額面の米量が渡さ



▲肥前蔵会所蔵米切手

れる仕組みです。表面には番号・米等級・数量・落札日・落札者が明記され、偽造防止の割印・黒印が押されています。「水火難不存」・「限過候ハ可為反故候」の文言は、「佐賀藩が落札米を保管中、たとえ水難・火災などで米を消失しても責任は一切負わない」・「米の引取期限を過ぎた場合は売買契約を反故にする」という意味です。

ところで、「なぜ大坂の蔵米切手が遠く離れた仁連町で？」という、その高い信用性と転売・譲渡可能な利便性から有価証券として市場を流通、為替などの決済に代用されたためです。

三和資料館

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

戦後文芸活動のさきがけ「スベニール」

昭和20年11月、まだ戦争の傷跡が生々しく残っている中、古河では早くも同人誌活動が始まっています。謄写版刷り、A5判・56ページという小さな雑誌ですが、「スベニール」と名付けられたこの同人誌に、大正から昭和への改元前後に生まれた、文学が好きでしようがないという青年たちが集い、文学精進を始めたのです。

「全般的に修飾および技巧に走る傾向が多く真実性を欠く恨みあり。より大きな文学的良心のもとに自らの真実の声をペンにすることこそスベニールの進路ではなかろうか」と述べられた創刊号に対する総評からは、彼らの意気込みの程を窺い知ることができます。

▲「スベニール」
(第2号)

ちなみに第2号には、「蘿」という署名で、ロマン・ロラン「魅せられた魂」の読後感が掲載されていますが、その作者こそ、古河出身の歴史小説家・永井路子氏に他なりません。

食料さえままならない時代に、こうした文芸活動が始まったことだけでも驚くべきことですが、発行された100部は、労せず完売したとのこと。文芸熱の高い古河の地域性が感じられます。

残念ながら、「スベニール」はGHQの検閲にかかり、第6号で廃刊となりますが、以後も「途上」「文学運動」「詩群」など、同人誌活動が盛んに行われました。古河から多くの文学者が輩出したのは、決して偶然のことではないのです。

古河文学館 秋澤正之

歯の健康は全身の健康とも深いつながりがあることをご存じでしょうか？

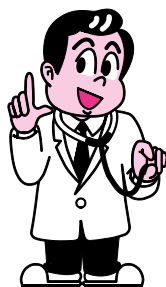
今回は「歯周病」についてお伝えします。

働き盛りの年齢の半数近くが…

歯周病とは、歯の周りの歯周組織が歯周病菌に感染することで、歯茎(歯肉)が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気です。働き盛りの年齢の半数近くの人に歯周ポケット(細菌による炎症で歯茎にできた溝のこと)があるともいわれています。

歯周病は口の中だけの病気じゃない

かつて、歯周病は口の中だけで問題を起こす病気と考えられてきました。しかし、最近では全身にも影響を及ぼすことがわかってきました。



●歯周病が引き起こすと いわれているもの……

☆動脈硬化などの血管系・心臓の病気

歯周病菌が血液中に入り込み、血管の壁に感染する

☆肺炎などの呼吸器疾患

誤って歯周病菌が気管を通じて肺に達し、炎症を起こす(誤嚥性肺炎)

☆早期低体重児出産

妊婦の場合は歯周病菌が活性物質を誘発し低体重児出産を引き起こす

☆糖尿病

歯周病菌が活性物質を誘発し、インスリン(血糖を下げる役割)の働きを阻害し、糖尿病を悪化させる など

歯が健康だといえることが いっぱい

- 年齢を重ねても20以上の歯が残っていれば何でもおいしく食べられる！
- 医療費がかからなくなる！
(残っている歯が多い人ほど、医療費がかかりにくい傾向がある)
- 健康が維持できる！(歯が少ない人ほど、体調不良の人が多い)

茨城県では8020(80歳で20本の歯)・6424(64歳で24本の歯を保つ)を目指した歯の健康づくりを推進しています！



歯の健康管理、おろそかになってはいませんか

歯周病の進行予防には日常の歯磨き、セルフチェック、食生活、禁煙など基本的な生活習慣に加え、定期的な歯科検診を受けることも大切です。

しかし、日本人の多くは、歯科検診をあまり受けていないといわれています。生涯にわたって歯と口の健康を保つために、かかりつけ歯科医を持ちましょう。



健康推進課

憩いのパークの魅力



権ノ介です！！

ネーブルパークポニー牧場には現在5頭のポニーがいます。今回は、その中の1頭「権ノ介」を紹介します。

権ノ介は、2012年9月にネーブルパークにやってきた新しい仲間です。2000年3月31日に生まれた木曾馬のオスです。木曾馬というのは、長野県木曾地域を中心に飼育されている日本在来種の馬で、起源ははっきりしていませんが、元々は蒙古の大陸系の馬のようです。一説では紀元前1世紀の漢で改良された「蒙古草原馬」が2～3世紀朝鮮半島経由で渡来したといわれています。この馬が木曾地域という山岳地帯で飼育された影響で

「木曾馬」となったとされています。そのためか足腰が強く頑強なものがこの馬の特徴です。大きさは中型馬で、平均体高(肩までの高さ)はメスで133センチメートル、オスで136センチメートル、体重は350キログラム～420キログラムぐらいです。

権ノ介もすっかりネーブルパークに慣れ、先輩のポニーたちに追いつけ追い越せで、毎日コツコツと訓練に励んでいます。そのかいあってか、今ではポニークラブの子どもたちを乗せて元気に活躍しています。

最後に権ノ介から一言。「1日でも早く引き馬デビューできようガンバります。皆さん待っていてくださいね。」

ネーブルパーク

表紙写真



成人式当日は天候に恵まれ、晴れ着やスーツ、はかまに身を包んだ新成人が新たな門出を喜び合いました。

新成人が誕生した年は、バルセロナ五輪で当時中学生だった岩崎恭子選手が水泳で金メダルを獲得。また、毛利衛さんがNASAのスペースシャトル「エンデバー」に搭乗などの出来事がありました。

今年の干支はへび。へびのように、立派な大人へと脱皮し、さらなる飛躍を願っています。

寄付



配電盤茨城団地協同組合より、「古河市のまちづくりの飛躍」実現費用として50万円の寄付。

古河市データ

人口



(1月1日現在) 住民基本台帳から
総人口… 146,428人 (−50)
男……………73,465人 (−37)
女……………72,963人 (−13)
世帯数…56,885世帯 (−15)
() 内は前月比

わが家のアイドル



おおき あいら
大木愛羅ちゃん (1歳8カ月・駒込)

お兄ちゃん2人にかわいがられ、鍛えられ、とっても強い女の子。でも1番のママっ子ちゃん。お話も上手でいつもニコニコ。そんな愛羅の笑顔にパパはメロメロです。

これからも、たくさん笑って優しい女の子に成長してください。

(父：龍・母：国江)

今月の料理

カレイの五目あんかけ
＜高血圧予防食＞



- ①カレイの切り身4切れは、皮の表面に斜め十文字に浅く切れ目を入れる。全体に片栗粉を薄くまぶし、170度に熱した揚げ油に入れ、きつね色になるまでじっくりと揚げる。
- ②ゆでたけのこ120g、ニンジン80g 赤ピーマン1個、サヤエンドウ8枚はすべて千切りにする。
- ③鍋にだし汁2/3カップ・しょうゆ小さじ2・みりん小さじ1・砂糖小さじ2・塩少々を入れて火にかけて、煮立ったら②の野菜を加えて2～3分煮て、片栗粉小さじ2を水小さじ2で溶いたものを回し入れてとろみをつける。
- ④皿に揚げたカレイをのせ、③のあんを上にかける。

＜4人分＞

＜1人分＞

エネルギー＝204kcal
タンパク質＝17.6g
脂質＝10.1g
カルシウム＝52mg
食塩相当量＝1.1g



(食生活改善推進協議会)

日々奮闘!



子育てアドバイス

「地域子育て支援センターに遊びに来てみませんか」

「最初は緊張しましたが」と笑顔で話すお母さんたちに見守られながら遊ぶ子どもたち。とてもほほ笑ましい光景です。初めての場所に行く時は不安がいつぱいで、どんな所だろうか、友達ができるだろうか、と迷ってしまうこともあるでしょう。

子育て支援センターは、子どもたちの遊び場であり、普段、家事や育児に忙しく過ごされているお母さんたちの「息抜きの場」でもあります。「家庭内では家事が優先になってしまいがちなので、子どもたちと向き合えるひとときに利用しています」と話すお母さんもあります。また、子育て中のママ友ができるきっかけにもなり、一緒に過ごし、話をする中で、子どもたちを健やかに育てるために必要な「情報を交換する場」にもなっています。



初めての子育てでわからないことも多いのではないのでしょうか。そんな時にもたくさんのお母さんが家庭と同じように過ごされているので、実際に子どもたちとの関わり方や言葉のかけ方など参考になることもあるかと思えます。育児についての不安や気になっていることなども話してみることで気持ちも楽になるかもしれません。

この時期は寒さで戸外で遊ぶことがなかなかできません。この機会に、『家庭以外の遊び場』として、気軽に子育て支援センターを利用されてはいかがでしょう。親子で心と体をゆったりさせることでさらに育児の楽しさが見つかるかもしれませんよ!

※詳しい情報は、古河市地域子育て支援センターのホームページでご覧になれます。

第三保育所

平成25年2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