

NO.92 HANAJOMO MARATHON 古河はなももマラソン

5  
MAY  
2013



写真提供：産経新聞社



こ が

# 古河

広  
報

No.92

今月の特集

- はなももマラソン 2
- 桃まつり 4
- 共に生きるまちをめざして 6
- 毎日の介護予防 8
- 消費者月間 10
- 青年企画提案活動 11



# 9,142人が快走!

3月24日、中央運動公園をメイン会場に、「第1回サンスポ古河はなももマラソン」が開催されました。

当日の天候は曇り、気温は8度。菅谷市長はあいさつで、「花冷えの天気は、走るにはちょうどいい。コースを楽しみながら走ってほしい」と参加者を激励しました。また、ゲストランナーの谷川真理さんは、けがのため欠場しましたが、スターターを務めるなど、参加者を精いっぱい応援しました。

大会には、県西地区初となるフルマラソンなどに9,142人(うち市民約750人)が参加。参加者は、沿道からたくさんの声援を受けながら、早春の古河の街中を駆け抜けました。

マラソン男子の部では、“公務員ランナー”川内優輝さんの弟、埼玉県の川内鮮輝さん(写真左上)が優勝。女子の部では、静岡県の村松夏子さん(写真左下)が優勝しました。



▲元気いっぱいの選手宣誓



▲ランナーを見送る谷川さんと菅谷市長



▲大勢の参加者が一斉にスタート





▲古河の街中を駆け抜けるランナー



▲沿道で声援を送る人たち



▲地元消防団では、オレンジの差し入れを行いました

## こんな仮装ランナーもいました!



▲軽快に走るタイガーマスク



▲笑顔で手を振るミッキーマウス



▲スーツ姿のランナー。まるで通勤途中のようです



▲ハイタッチでランナーを出迎える谷川さん



▲フルマラソンの最終ランナー。2人仲良くゴール!



▲ファミリーペアの部。手をつないでフィニッシュ!

ご声援をいただいた皆さんやコース沿道の住民の皆さん、各企業、さらには大会の準備、当日の交通規制のご協力をいただきました市民ボランティアをはじめとする関係各位に厚く御礼申し上げます。

**古河はなももマラソン実行委員会**



# 日本一の花桃の里 古河桃まつり

今年で37回目を迎え、春の訪れを告げる「古河桃まつり」が、3月20日から4月7日までの19日間、古河総合公園にて開催されました。

期間中は、はなももマラソンや花桃ウォークなど市内全体で関連イベントが開催され、また満開の桃の花が咲いていたこともあり、例年以上の約16万人の花見客でにぎわいました。会場では、花桃の下にシートを広げる人、カメラを手に園内を散策する人、ステージのイベントを満喫する人、皆さんそれぞれのスタイルで花見を楽しんでいました。

▼ 園内には5種類の花桃が咲き誇ります



やぐち  
矢口



げんぺいもも  
源平桃



きくもも  
菊桃



じゅせいとう  
寿星桃



かんぱく  
寒白





▲伝統芸能や各種イベントでにぎわうメインステージ



▲暖かな日差しの下で花見を楽しむ人々



▲笑顔がこぼれる桃むすめ



▲地元特産品やご当地グルメに舌鼓



▲園内に広がる鮮やかなコントラスト

## 第2期古河市障害者基本計画を策定しました!

障害のある人が心豊かに  
安心して暮らせるまち



市では、平成25年度から平成29年度の5年  
間を期間として「第2期古河市障害者基本計画」  
を策定しました。

この計画は、前計画の基本理念である「障害  
のある人が心豊かに安心して暮らせるまち」を  
継承しています。そしてその内容は、市の障害  
者福祉施策の指針として、障害者福祉に関する  
事業計画である「古河市障害福祉計画」ととも  
に、施策の計画的な推進を図るものです。

詳細は、市公式ホームページや公民館等の公  
共施設でご確認ください。

【問】 障がい福祉課（総和福祉センター「健康  
の駅」内）☎ 92-4919

### 【基本的な視点】

- ①一人ひとりが自分らしく生きる社会
- ②地域で支え合う共生社会
- ③すべての人が安心して暮らせるバリアフリー社会

### 【重点取り組み】

第2期古河市障害者基本計画を推進するにあたり、次の項目に重点的に取り組んでいきます。

#### ①就労支援の推進

古河市障害者自立支援協議会の下部組織と  
なる就労支援専門部会において、各関係機関  
の代表者による議論を進め  
ます。また、連携を強化し  
ながら就労支援に向けた取  
り組みを推進していきます。



#### ②相談支援体制の充実

各種の相談に総合的に応じることができ  
るよう、基幹相談支援センターの設置や相談支  
援事業のあり方を検討し、  
相談支援体制の充実に取り  
組んでいきます。



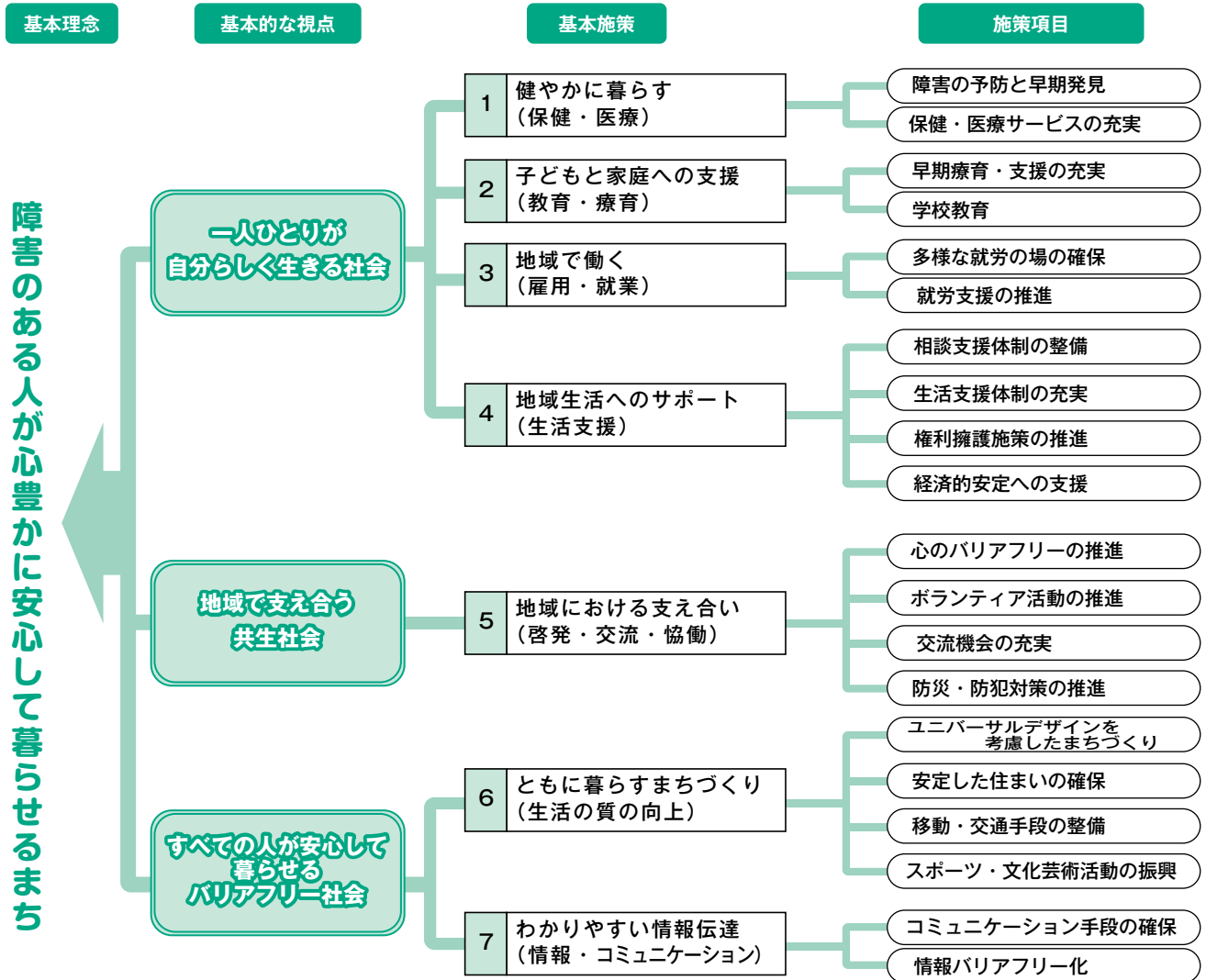
### ③ 権利擁護施策の推進

障害のある人に対する虐待の通報窓口の整備、虐待防止についての啓発とともに、成年後見制度の周知および市民後見人の育成を促進するなど、さらなる権利擁護施策の推進に取り組んでいきます。

### ④ バリアフリーの推進

障害のある人の行動や生活への理解を深めるなどの「心のバリアフリー」を推進します。また、障害のある人に合った手段・方法で情報を伝える「情報のバリアフリー化」に取り組んでいきます。

## 【施策体系】







市では、高齢者の皆さんが「いつまでも・元気に・自分らしく」過ごせるよう、さまざまな「介護予防教室」を実施しています。

【問】 高齢福祉課 (総和福祉センター「健康の駅」内) ☎ 92-5838

## 1 介護予防一次予防事業

おおむね65歳以上の市内在住の人ならどなたでも参加できる教室です。開催期間や場所などの詳細は問い合わせください。



### さわやか教室

月ごとのテーマに合わせ、介護予防全般について楽しみながら学びます



### いきいき料理教室

調理実習を通じて、高齢者にとって大切な栄養や食事について学びます



### シルバーリハビリ体操教室

介護予防に効果のある「シルバーリハビリ体操」を行います



### 介護予防出前教室

高齢者を中心とする団体を対象に、地域に出向く介護予防教室です

## 2 介護予防二次予防事業

「介護予防チェック表」の結果をもとに、生活機能の低下 (運動機能・<sup>こうくう</sup>口腔機能・低栄養・物忘れ・閉じこもり) などがみられた人を対象とした教室です。

### ◆ いきいき運動教室 体験談 ◆



栗田敏子さん  
(関戸・76歳)

親切な指導でわかりやすく、楽しんで運動を続けることができました。以前は杖つえを使っていましたが、教室に通い、杖なしで歩けるようになりとてもうれしく思っています。今でも毎日の運動を心掛けています。



### いきいき運動教室・らくらく運動教室

ストレッチや筋力運動、バランス運動等を楽しみながら運動習慣を身に付けます



### シニア健康教室(仮称)

バランスの良い食事やウォーキング等を楽しみながら学び、活動的な生活習慣を身に付けます



### 訪問型介護予防事業

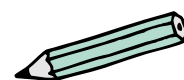
保健師や看護師が自宅に訪問し、介護予防のためのアドバイスを行います



▼ 現在の健康状態や心身の機能の衰えがないかチェックしてみましょう

No.	介護予防チェック(チェック項目)	該当する回答に○を付けてください	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0・はい	1・いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0・はい	1・いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0・はい	1・いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0・はい	1・いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0・はい	1・いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	0・はい	1・いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0・はい	1・いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0・はい	1・いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1・はい	0・いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1・はい	0・いいえ
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1・はい	0・いいえ
12	BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が18.5未満である	1・はい	0・いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1・はい	0・いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1・はい	0・いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1・はい	0・いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0・はい	1・いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1・はい	0・いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1・はい	0・いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0・はい	1・いいえ
20	今日が何月何日か分からないときがありますか	1・はい	0・いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1・はい	0・いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1・はい	0・いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1・はい	0・いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だとは思えない	1・はい	0・いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1・はい	0・いいえ

チェックを付けて『1』(緑色)に該当する項目が多い人は、生活機能が低下している恐れがあります。生活習慣を見直し、介護予防に取り組みましょう。気になることがありましたら、高齢福祉課までご連絡ください。



## 学ぶことからはじめよう ～自立した消費者に向けて～ 5月は消費者月間です



### ■年間相談件数は700件以上

インターネットの普及に伴い、パソコンや携帯電話などのトラブルに関する相談が多く寄せられています。関連する事例を紹介しますので、被害に遭わないように注意しましょう。

### 相談事例

電話会社の代理店から、光回線に変えないかという勧誘の電話がありました。今よりも安くなると説明されたので、契約することにしました。後で確認すると、今よりも高くなることが分かりました。工事は2週間後ですが、今からでも解約できますか。

### ●対処方法

電気通信サービスにクーリングオフは適用されませんが、インターネット回線は、工事前であれば解約できる場合があります。

今回は契約先の電気通信事業者に連絡し、解約となりました。

### ●アドバイス

契約は口頭でも成立します。分からない場合は、すぐに契約せず、分かるまで説明を聞いたり、家族に相談して決めましょう。

市では、消費生活の安定を図るために、「古河市消費生活センター」を設置しています。センターには、市民の皆さんからさまざまな相談が寄せられています。

【問】 総和庁舎(本庁) 商工政策課 ☎92-3111

### ■「出前講座」を利用しましょう

古河市消費生活センターでは、出前講座を開催しています。老人クラブ、自治会や学校等を対象に、消費者問題に関して具体的に分かりやすく説明します。例えば、悪質商法とクーリングオフ制度、架空請求の対処法、インターネットトラブルなどです。ぜひご利用ください。

後を絶たない悪質商法から身を守るためには、消費者のより一層の知識と情報収集が必要になりました。消費生活センターがそのお手伝いをします。



### 古河市消費生活センター

【場 所】 総和庁舎2階 商工政策課内

【相 談 日】 月曜日～金曜日

【相談時間】 午前9時～正午、午後1時～4時

【相談電話番号】 ☎92-8811



# 若者の活動を応援します！



市では、若者が自由な発想で企画し、地域の活性化につながる活動に対して支援を行う青年企画提案活動事業を行っています。

支援の内容は、5万円を限度とした交付金の交付、活動場所や広報活動への支援等です。市内に在住・在勤または在学している20歳から40歳までの人で構成される団体または個人で、**古河を元気にしたい！** という熱意があればどなたでも応募できます。

ここでは平成24年度に行われた活動を紹介します。

【問】 総和庁舎(本庁) 企画課 ☎92-3111

## 【市民討議会】

議論の場のきっかけづくりとして、「若者の古河離れを防ぐには」をテーマに肩の凝らない討議会を開催しました。

## 【古河コスプレバスケ大会】

参加者全員が思い思いのコスプレ(仮装)でバスケットボールに興じ、若者文化の盛り上がりと市内外の交流を深めました。

## 【みわの森】

「にぎわいのある公園」をモチーフに、それぞれが自由な発想で出店するマーケット会場は、たくさんの若者でにぎわいました。

## 【豆から育て味噌をつくり、子供たちと食育を学ぼう】

豆の種まきから収穫・加工まで味噌造りの工程を一から体験することで、子どもたちに食べ物大切さを学んでもらいました。

## 【コガミライ大会議】

「古河のココが好き！」「古河のココが物足りない」など、古河市の将来やまちづくりに対する活発な本音トークが展開されました。

## 【モノツクル市】

ユニークなネーミングのテーマは「ものづくり+発信」。古河を舞台に作家やアーティスト、カフェ、地元商店などが一堂に会してにぎやかな市が開催されました。

## 【古河の「かぼちゃ」を広めよう！

### かぼちゃdeスイーツ】

### 【ザ・古河弁 地元の方言「古河弁」を考える】

地元を盛り上げるアイテムとして「コガいす(カボチャ+カレー+アイス)」と「古河弁絵葉書」の二つのアイデアが発表されました。



平成25年度も青年企画提案活動事業を行います。応募方法等は後日、市公式ホームページに掲載する予定です。

注目!

# まちの話題

## 筑西幹線道路開通式

3月26日、筑西幹線道路(柳橋恩名線)および県道尾崎境線バイパスの開通式が行われました。

今回の開通区間は、筑西幹線道路が全長6.2km(新4号国道柳橋北交差点～古河名崎工業団地)。県道尾崎境線が全長約1.6km(名崎小学校西側交差点～県道つくば古河線)。

開通により、古河名崎工業団地周辺地域から圏央道や新4号国道へのアクセスの向上が図られます。



▲開通を記念して、茨城県知事をはじめ多くの関係者がくす玉割りとテープカットを行いました

## 春を満喫! 花桃ウオーク



▲家族や友人と笑顔で一斉にスタート

3月23日・24日に、第14回古河まぐらがの里・花桃ウオークが古河市サッカー場を起点に開催されました。参加者は2日間で1,704人。市内だけでなく、全国各地から多くの人々が参加し、春の日差しを浴びながらウォーキングを満喫していました。

## 大和田磐戸神楽



▲後継者の育成に努めながら毎年4月4日に奉納

4月4日、鷲神社(大和田)で茨城県指定無形民俗文化財の磐戸神楽が奉納されました。

この神楽は、1760(宝暦10)年、埼玉県久喜市の鷲宮神社に伝わる神楽を、当時の大和田村名主が中心となり受け継いだもので、豊作や家内安全を願って行われています。



## 交通安全、みんなの願い



### ▲交通安全意識を高めていきましょう

4月6日から15日まで行われた「春の全国交通安全運動」。4月10日には、市や古河警察署、交通安全関係団体が関戸交差点で街頭キャンペーンを実施しました。交通事故防止のチラシや安心パン(あんぱん)を自動車の運転手に配り、安全運転を呼び掛けました。

## 始まる一歩！ 新しい活躍を期待



### ▲新規学卒者304人、優良従業員97人が出席

4月9日、とねミドリ館で、「平成25年度新規学卒者合同受入歓迎会および優良従業員表彰式」が行われました。この式典は、市内企業に入社する新規学卒者への激励と永年勤続者への表彰を行うことで、雇用の定着性と士気の高揚を図る目的で行われます。

## 全国高校招待 サッカーフェスティバル

3月23日～25日の3日間、古河市サッカー場およびリバーフィールド古河で、第33回古河市全国高校招待サッカーフェスティバルが行われました。この大会は毎年春に行われ、今年も全国から強豪校16チームが参加し、はつらつとしたプレーで熱戦を繰り広げました。

優勝校は古河第一高等学校、第3位に古河第三高等学校が入り、地元勢の活躍が目立ちました。



### ▲激しいボールの奪い合いがありました

# キラッ! 輝く人たち

## 「最後までやり遂げる努力」

(財)全日本スキー連盟バジジテスト 2級合格  
成田トキさん (78歳・本町在住)

2月に群馬県尾瀬岩鞍スキー場で行われた、茨城県スキー連盟主催の技能テスト。当日は、猛吹雪で視界も悪く、悪天候だったにもかかわらず、見事78歳で2級に合格した成田さん。

今回は、今でも元気にスキーを滑り続け、チャレンジ精神旺盛な成田さんに話を伺いました。



### 雪国生まれがきっかけ

新潟県出身で、雪に囲まれた生活を送った幼少期。そんな生まれ育った環境から影響を受けて、自然とスキーを始めました。また、「冬はスキー、夏は海」と、スポーツ熱心な父親の存在も大変大きかったそうです。



▲試験終了後の成田さん

### 孫のために受験を決意

市内のスキークラブに所属してから約20年。北海道や長野県、故郷の新潟県など、数々のスキー場で技術を磨いてきました。

そんなある日、クラブのメンバーからの一言で2級試験の受験を決心します。「今こうして頑張っている姿を孫に見せるために2級を受けてみたらどうか」。

自らを「一度始めたら何事も最後までやらないと気が済まない性格」という成田さんは、合格するために今年は7、8回ほどスキー場に足を運び、試験に挑みました。こうして練習を何度も繰り返した結果、見事、一回で合格。とことん最後までやり通す努力が実を結んだ結果でした。

また、その努力の背景には「家族や仲間の温かな支えがあり、心から感謝している」と話します。

### 多彩な趣味

スキー以外にも、社交ダンスやフラダンス、習字やお花、旅行など数多くの趣味があり、充実した毎日を過ごしています。特に、社交ダンスではスキーで鍛えられた足腰の強さが生かされ、毎年ダンスパーティーに参加するほどの腕前。

何事も器用にこなす成田さんの今後の目標は、「いつまでも元気にスキーや趣味を続けていきたい」と元気あふれる笑顔で話してくれました。



## 図書館のオススメ

### ◇一般書

・秋葉原、内田ラジオでございます。

内田久子 著

秋葉原ラジオセンターの「内田ラジオアマチュアショールーム」店主の名物おばあちゃん86歳が、夫である発明家・内田秀男と一緒にやってきた研究や、これまでに体験したおもしろいこと・珍しいことを語る。出版社…廣済堂出版  
分類…289ウ

・こちら弁天通りラッキーロード商店街

五十嵐貴久 著

巨大ショッピングモールに客

を奪われ、シャッター街と化した商店街。老店主たちに頼られたニセ坊主の思いつきは、町と人々を再生できるのか？ 読めば希望が湧いてくる痛快エンターテインメント。

出版社…光文社 分類…Fイ



### ◇児童書

・ねこのたからさがし

さえぐさひろこ 作

はたこうしろう 絵

ある日突然、あかりちゃんとゆうたくんの前に現れた、おかしなねこ。たからさがしをしているという、ねこと一緒に、2人は暗い穴の中へ。さて、さがしているのは、いったいどんなたからなのでしょう…。

出版社…鈴木出版 分類…913ネ

・リッキのたんじょうび

ヒド・ファン・ヘネヒテン 作・絵

のぞかえつこ 訳

リッキの誕生会に、なかよしのアニーから「わたしをさがして！」という手紙が。青い矢印をたどって森の中へと入っていくと…。

出版社…フレーベル館

分類…Eリ

中央公民館

## 注目企業人!

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～

「一人でも多くのお客さまのニーズに応えたい」

磯premium 磯整備センター勤務 野本剛大さん<sup>たけひろ</sup>

「お客さまに頼ってもらえることが一番の仕事のやりがい」と話す野本さんは、自動車整備から文書整理など事務作業まで数多くの業務をこなします。

以前は、自動車関連とまったく異なる分野の製造業界で働き、知り合いでもあった今の社長に声をかけられたことがきっかけで、現在の会社に入社しました。整備士免許は、入社してから取得。現在では、社内のリーダー的な存在で、若手社員の育成もしています。

尊敬する人は、社長をはじめとする目

上の人。「経験豊かな人たちからさまざまな知識を吸収することで、お客さまのニーズに応えていきたい」と熱い思いを語ってくれました。

### ■プロフィール

入社11年目。休日の過ごし方は職場の仲間や友人とゴルフに行ったり、アウトレット巡りでドライブを楽しんだりしています。33歳・磯部在住。



# 古河ヒストリー

## ◎「ちょっと」のお出かけ ～対話と交流の猿島阪東観音霊場めぐり～

「ちょっと行ってくる」といって家を出る。巳年の春ともなると、猿島阪東観音霊場へ足を運んでみたくなるのだ。「ちょっと行ってくる」なんて、遊びに出掛ける常套手段として、よく使われるものだが、家族からすれば、「また行っちゃったよ」という程度で、近場だけに「もう帰ってきたよ」というぐらいのものである。12年前も、そういえば24年前もそうだった。「ちょっと」「また」「もう」という夫婦の掛け合いである。

行く先は、古河市から坂東市、境町、野田市にまたがる観音霊場三十三カ所と番外の札所。もともとは、享保10(1725)年、坂東市生子の萬蔵院住職雄弁上人が、遠方の霊場にお参りに行けない人々のために、郷土の33カ所を選んで取り結び、これをお参りすることによって観音様の功德を広く知ってもらおうとしたものです。とはいっても、わたくしの場合は、とりわけて信仰心が強いわけでもなく、どちらかといえば物見遊山といったところなのですが。

多くの霊場では、お茶や甘酒の御接待のための詰め所をもうけ、芝居や物語の一場面をマネキン人形のようなもので飾った小屋をつくり、参詣者を楽しませています。この見世物の小屋掛けは、お化け屋敷専門の人形師に頼んで造ったところもあれば、その集落の手作りのものもある。毎回これを楽しみにしている人も多く「今年はあれがよかった」「前回のほうがよかった」などと俄批評家の声もしばしば聞こえてまいります。さらに耳を澄ますと、どうやら今回は話題の女優さんをモデルにしたものが、各地で目を引いているようです。

あるお寺では、本堂でご住職が丁寧にご本尊から観音様の説明をしてくださるだけでなく、次の霊場の道案内をしていました。遠くから訪ねてくる参拝者のために、カーナビに頼ることなく安全で効率的な巡礼ルートを、あらかじめご自身で下見したのだといいます。ご住職にうかがうと、対話と交流を大切にしているのだという。

さて、来年午年は古河市内に札所が多い「葛飾坂東観音霊場」の年です。「どっからお出でになりました？」と声を掛け「お茶でも飲んで」と、そして「次はどちらへ」送り出してゆく。そんな温かさを感じ入り、きっとまた、来年も「ちょっと行ってくる」と言い残し、自転車をこぎ出していくわたくしなのでしょう。奥さん、お宅のダンナは決して、家族を残して変なところで遊んでいるわけではないですよ。観音開帳を見に行ってるだけです。……それがキケンだって(?)

古河歴史博物館学芸員 立石尚之



▲舌切り雀の飾り物  
(坂東市生子)



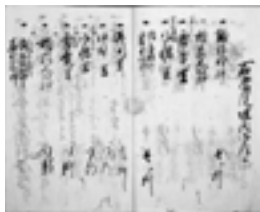
# 文化の扉

## 大明神になった名代官

～岸本武太夫父子～

岸本大明神は、飯沼新田復興に尽力した幕府代官岸本武太夫就美・武八荘美父子を祀った社です。残念ながら現存せず、天保8(1837)年諸川町宝蔵寺作成の「寺柄書上」より諸川町と諸川新田(現：東諸川)にあったことのみ確認できます。

さて、岸本武太夫は元々の幕臣ではなく、美作国東南条郡押入村(現：岡山県津山市押入)庄屋の五男として誕生。幼少より大志を抱き、15歳の時、倉敷代官藤本甚助久英の下役となり、次第に頭角を現し、わずか28歳で元締手代(現地採用嘱託職員の長)に就きます。さらに36歳の時、実績を評価され、勘定奉行手付に抜てき、幕臣に新規採用されます。以降、佐渡奉行支配



▲「寺柄書上」岸本大明神の部分

与力格広間役などを経て、寛政5(1793)年代官に就任、下野国都賀郡藤岡(現：栃木県栃木市藤岡町)に陣屋を設けて赴任します。天明の大飢饉後の荒廃した農村復興のため、灌漑施設改善、植林・換金作物奨励、小児養育策の採用、勸農金支給など父子二代23年にわたり善政を行いました。その姿は「晨出夜帰、時廢寝食能尽能心力」であったといひます。

坂東市杓掛諏訪山の稲荷神社境内には飯沼新田周辺63カ村が岸本父子の善政功德をたたえ建立した「岸本君二世功德碑」が現存、そこに刻まれた村々の中に、東山田村、仁連町、諸川町、諸川新田、恩名村、長左衛門新田が含まれています。 **三和資料館**

# 古河文学・人物館

## 老いて輝く短編小説の名手

和田芳恵

名編集者にして樋口一葉研究の大家、晩年にいたり次々と文学賞に輝く作品をものした作家…。今月は古河市中央町の宗願寺に眠る和田芳恵を紹介しします。

明治39年北海道生まれの和田は、中央大学独法科を卒業後、新潮社で雑誌「日の出」などの編集者として活躍します。また、この頃から小説執筆や一葉研究も始めています。

昭和22年、純文芸と大衆文芸の止揚を目指し、大地書房から雑誌「日本小説」を創刊します。いわゆる中間小説雑誌の嚆矢となりましたが、のちに独立して自力で発行を続けたものの2年余りで会社は倒産、膨大な負債を抱えた和田は逼塞を余儀なくされました。その



▲和田芳恵(1906-1977)

後、数年間の雌伏を経て文筆活動を再開。ここから和田の劇的な後半生が始まります。

昭和31年『一葉の日記』で日本芸術院賞を受賞、38年には短編小説集『塵の中』で第50回直木賞を受賞します。49年には義妹の嫁ぎ先である宗願寺で執筆した『接木の台』で第26回読売文学賞を、52年には『暗い流れ』で第9回日本文学大賞を受賞しますが同年逝去。没後刊行の『雪女』は第5回川端康成文学賞を受賞しました。

和田是最晩年の作品『自伝抄』(宗願寺で執筆)の中で、「万年筆に死というインキを入れて」小説を書いたと述べています。その晩年の輝かしい名声は、まさに命そのものから放たれた光であったといえましょう。

**古河文学館 秋澤正之**

## たばこの害あれこれ ～百害あって一利なし！～

禁煙が盛んに叫ばれる昨今、喫煙者には肩身の狭い時代になってきました。たばこが体に悪いというのは分かっているが、なかなかやめられないのが現状。もう一度、たばこについて考えてみましょう。

### たばこの害は？

一般的に喫煙指数(1日当たりの喫煙本数×喫煙年)が多いほどがんの発生率が高く、喫煙指数が700を超えるとがん、呼吸器疾患、脳梗塞・心筋梗塞のような血管の病気が増加するといわれています。

たばこを吸っている人への健康被害はもちろんのこと、たばこから出る副流煙は、吸わない人へも、健康被害をもたらします。たばこを吸っている人と同じ部屋にいと、目がチカチカしたり、鼻が痛くなった経験はありませんか？ これは、主流煙がph5前後の酸性であるのに対し、副流煙はph9前後のアルカリ性で刺激の強い煙が原因です。



最近では、女性の喫煙者が増えています。特に、恐ろしいのが妊婦の喫煙です。おなかの赤ちゃんは、妊婦がたばこを吸うたびに息を止めています。そのため、早産、死産、流産が増えたり、赤ちゃんが小さく生まれたりします。

こんなに恐ろしいたばこ。健康のことを考え、禁煙することをお勧めします。



### 禁煙するとこんな効果が！

#### ○口臭や体臭が減る

たばこ臭さややに臭さは、たばこを吸わない人からすると、かなり不快なものです。また、仕事などで人と話す機会がある人にとっては、たばこの臭いがマイナスのイメージになります。

#### ○健康的な体になる

たばこをやめると皮膚の温度が上がり、心拍数が正常に働きます。このため、肌がきれいになり、疲れにくくなります。

#### ○たばこ代の節約

たばこ代が1日1箱400円として、1年間禁煙した場合、 $400円 \times 365日 = 14万6,000円$ の節約ができます。

### 禁煙するために

禁煙の効果が表れるのは禁煙を始めてから5週間～6週間かかるといわれています。禁煙の効果をj得るためには、少なくとも1カ月は我慢が必要です。禁煙のためには、断煙をお勧めします。減煙に比べると禁煙の成功率がかなり高くなります。また、喫煙していた期間が長いほど禁煙するのは難しくなります。やめようと思ったら、早めの禁煙を！

自分の意思だけでは、なかなか難しいという人は、禁煙外来をお勧めします。最近では、禁煙外来が身近にあります。ぜひ、相談してみてください。



健康づくり課



# 憩いのパークの魅力

## 公園に生きる二棟の古民家

入園して南に向かうと、すぐに二棟のかやぶき屋根が見えてきます。旧飛田家住宅と旧中山家住宅です。古河公方館跡、御所沼、桃林等と相まって、古河総合公園が歴史を大切にしていることを感じさせてくれる施設です。

### ●旧飛田家住宅

常陸太田市金砂郷地区からの移築です。建築年代は、推定で十八世紀前半。曲屋と呼ばれる形式で、馬屋と住居が一体となり、上から見るとL字型となっているのが特徴です。国指定重要文化財。



▲本当の農村のようです。まさに別世界(旧飛田家住宅)

### ●旧中山家住宅

坂東市からの移築です。建築年代は不明ですが、床板裏面に延宝2(1674)年と墨で書かれています。直屋と呼ばれる形式で、上から見ると長方形です。県指定文化財。

二棟の民家とも、普段は見学のみとなっていますが、所管し



▲座敷に上がったの茶席体験(旧中山家住宅)

ている教育委員会の協力により、体験できる機会を設けています。どろんこクラブを通じたかまどでの炊飯体験や、新茶まつりの中での古民家へ上がったの茶席体験です。

外から見るだけでは魅力の半分しか味わえません。内に上がってこそ味わえる魅力があります。

ミシッ、ミシッ、懐かしい床の音を聴きにいらっやいませんか。

### <ふるさと古河新茶まつり>

5月12日(日)午前10時～午後3時

### <古河総合公園 民家園>

【開園】午前9時～午後5時(12月～2月は午後4時まで)

【休園】6月～2月の月・火曜日および年末年始 ※祝日は開園。月・火曜日に開園した場合は、翌開園日が休園。

### 【問】古河総合公園管理棟

☎47-1129 ☎48-5685

✉sougou-park@koga-kousya.or.jp

🌐http://www.koga-kousya.or.jp/koga-park/index.html

## 表紙写真



3月24日に開催された「第1回サンスポ古河はなももマラソン」。当日参加したランナーの皆さんからは、「フラットなコースで自己ベストを更新することができた」「沿道の温かい声援や太鼓、ブラスバンドが励みになった」などの数多くの声を耳にしました。記念すべき第1回の今大会は、全国から集まったランナーの皆さんと大会スタッフ、ボランティア、沿道応援者の協力で見事成功を収めました。

## 古河市データ

### 人口



(4月1日現在) 住民基本台帳から  
総人口… 146,066人 (-197)  
男……………73,270人 (-105)  
女……………72,796人 (-92)  
世帯数…57,056世帯 (+158)  
( )内は前月比

# わが家のアイドル



みなと  
宇都木湊翔くん (1歳6カ月・女沼)

好き嫌いなく何でも食べる食いしん坊湊翔。風邪をひいても食欲と元気はあります。まねっこ上手で音楽に合わせて踊ったり、すべり台をしたり、思いっきり遊ぶのが大好き。パパもママも湊翔と一緒にいると楽しくて幸せです。これからもみんなに愛されて、元気いっぱい大きくなってね。

(父：啓介 母：紋子)

## 今月の料理

## ピリ辛ホットレタス

<高血圧予防食>



- ①レタス12枚は、食べやすい大きさにちぎり、鍋に沸かした熱湯でくぐらす程度にさっとゆで、ザルにあげて手早く水気をきる。
- ②レタスが熱いうちに器に盛り、しょうゆ小さじ1とラー油小さじ1/2をかける。
- ③彩りでパプリカの千切り適量を上に飾る。

<4人分>

<1人分>

エネルギー=17kcal  
タンパク質=0.4g  
脂質=1.1g  
カルシウム=10mg  
食塩相当量=0.2g



(食生活改善推進協議会)

## 日々奮闘!



# 子育てアドバイス

## 「こころの風邪に注意！」

- ・ 日常生活の自己管理 (歯磨き、入浴、着替え)をおつくろがる
- ・ 食欲低下あるいは過食
- ・ 不眠や過眠

### 【症状】

子どもは発達年齢が低いほど、精神的内面の状態を言葉で表現することが困難なので、周囲の大人が気づくことが大切になります。

最近、「こころの風邪」といわれる「うつ病」が子どもにも少しずつ増えています。ある県の調査では、小学校の1クラスに約1人、中学校では1クラスに1人〜4人の割合で、「うつ病」を抱えた子どもがいるという結果が出ています。

新学期が始まって1カ月。これから迎えるゴールデンウィークは、新しい環境で緊張した生活を送ってきた体と心を癒やすために、とても大切なお休みです。

- ・ 日内変動(時間帯で気分がむらがる)
- ・ 腹痛、頭痛、倦怠感などの身体的不調など

これらの症状があったら、「怠け心」と一蹴せず、よく子どもの声に耳を傾け、心配なときは、かかりつけの先生に相談しましょう。

そして、まずはストレスをためないことが大切です。緑のきれいなこの季節、子どもと一緒に遊ぼう。



健康づくり課

平成25年5月1日発行

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

☎0280(92)3111