



7
JULY
2013



こ

が

古河

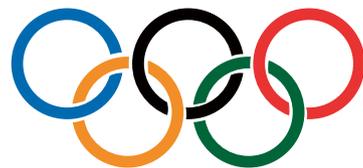
広
報

No.94

今月の特集

- オリンピックから1年 2
- 高齢福祉在宅サービス 4
- 青少年を見守る地域のか 8
- 人・農地プランを策定 10
- 国民健康保険税 12

オリンピックから1年



昨年7月開催のロンドンオリンピックに出場した山室光史選手、舘野哲也選手から、皆さんへメッセージが届きました。



男子体操競技

山室 光史 選手

KONAMI体操競技部

ロンドンオリンピック
体操男子団体総合銀メダル

【略歴】 1989年生まれ24歳。古河一小2年生から体操を始め、埼玉栄高校へ進学。高校総体個人総合優勝を果たし、日本体育大学ではナショナルチーム入り。現在は、株式会社コナミスポーツ&ライフに所属。

古河市の皆さま、昨年のロンドンオリンピックでは温かい応援をいただきまして本当にありがとうございました。

私にとって昨年は、小学生の時から^{かな}の夢であったオリンピック出場が叶った大切な1年でした。

昨年の5月に、古河市役所を訪れ、市民の皆さまより激励の言葉をいただきました。その後も、多くの市民の方から温かい声援をいただき、感謝の気持ちとともに、より一層努力し、オリンピックで活躍したいという思いが強くなりました。

初めて体験するオリンピックの大舞台までの日々は、仲間と支え合いながら、いつも以上に厳しい練習に励んだ毎日でした。

試合当日はとても緊張しながらも、不思議と「これがオリンピックか」と会場を見渡し、感慨に浸ったことを覚えています。本当に調子がよく、勢いもあった中、けがをしてしまったことについては残念な気持ちでいっぱいですが、この経験を通じて次の挑戦に向けての新たな目標を手にすることができました。

今年はリオデジャネイロのオリンピックに向けての1年目です。けがは順調に回復しておりますが、復帰したばかりであり、自分自身にとってとても重要な年であると感じています。

応援してくださっている方々に感謝の気持ちを忘れず、気持ちを新たに、挑戦していきます。そして、もっともっと進化した姿を皆さまに見ていただけるように練習に励みます。古河市に帰った際には、競技について良い結果の報告ができればいいなと思っています。

今後も皆さまに応援していただけるように頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。



陸上男子400mハードル 舘野 哲也 選手

中央大学4年生

ロンドンオリンピック
予選4位



【略歴】 1991年生まれ21歳。総和北中で、全国中学校体育大会優勝。中央大学に進学後、400メートルハードルで日本ジュニア選手権優勝、日本インカレ3位、日本陸上選手権3位。

昨年8月にイギリスで開催されたロンドンオリンピック出場にあたり、古河駅に横断幕をかけていただき、表敬訪問などで地元へ帰省するたびに勇気づけられました。古河市の皆さまに大変多くのご支援、ご声援をいただきありがとうございました。

私自身、初めての日本代表がオリンピックでした。競技者としての夢でもある最高峰の舞台に立てたことを誇りに思います。

選手村での生活は、全てのことに初めてだったので戸惑うことも多く、慣れるのに時間がかかってしまったことを今でも鮮明に覚えています。特に、食事にはとても気を遣いました。試合前は必ず和食を中心に食事をとっていましたが、なかなか口に合わず、日本では当たり前に行っていたことができなく苦勞しました。

試合前は自分でも驚くほど緊張はしていませんでした。「ワクワクする」と言いますか、「早くレースをしたい!」。自分の力はどれくらい通用するのか楽しみでした。

しかし、結果はあと一歩のところまで準決勝に進出できず予選敗退という形で悔しい思いをしました。それ以上に大きな収穫がありました。独特の雰囲気の中で自分を見失うことなくレースに挑めたことが大きな自信になりました。その自信を生かし、今年行われるユニバーシアードやモスクワ世界選手権に出場、そして多くの国際試合に臨みます。そこで力をつけてリオデジャネイロオリンピックでロンドンの借りを返し、古河市にメダルを持って帰れるよう精一杯努力していきます。これからも応援をよろしくお願いします。



2016年リオデジャネイロオリンピックを目指す山室選手、舘野選手。
今後も古河市の誇りである両選手の活躍を期待し、皆さんで応援していきましょう!



▲つり輪競技中の山室選手



▲仲間と練習に励む舘野選手(一番左)

高齢者の日常生活を応援します!

市では、高齢期を迎えた人が快適で安定した生活が送れるように、さまざまな高齢福祉在宅サービスを行っています。今回はそのサービス内容を紹介します。

※介護保険制度を利用できる人は、介護保険サービスの利用が優先になります。

※内容に一部変更が生じる場合があります。

※一部のサービスは申請後、訪問による生活や身体状況確認を行います。

一般高齢者介護予防通所事業

高齢者の社会的孤立感の解消および生活機能の向上を図るため、施設等への通所によりレクリエーション等を行います。

対象 要介護状態になることがないよう支援を要する65歳以上の高齢者

内容 運動機能訓練・給食・入浴等を週1回行います。送迎あり(ただし、施設によってサービス内容が異なります)

利用料 500円および食費等



軽度生活支援事業

ホームヘルパーを派遣して軽度な家事支援を行います。

対象 支援が必要な65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯

内容 週1回(2時間以内)、次の支援を行います
①家事援助サービス(調理、衣類の洗濯および補修、住居等の清掃および整理整頓、食料・生活必需品の買い物等)

②公的機関および医療機関への用務等、日常生活に必要な外出等の代行

利用料 1時間当たり200円

寝具類洗濯サービス

寝具類の洗濯および乾燥消毒サービスを行い、清潔な住環境を提供します。

対象 65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯で衛生管理が困難な人

内容 敷布団・掛け布団・毛布が対象。年2回分の利用券を交付します

利用料 市民税非課税世帯は無料、課税世帯は1回3,000円

実施機関 市で指定した事業所に限ります

日常生活用具給付等事業

防火等の配慮が必要な人や、低所得により自宅に電話を設置できない人を対象に、次の物品の給付・貸与を行います。

対象 65歳以上のひとり暮らしの高齢者

内容

①電磁調理器(給付)

②電話回線(貸与、ただし通話料金等は自己負担)

負担 市民税非課税世帯は無料、課税世帯は設置費用の2分の1

ひとり暮らし高齢者等 緊急通報システム

消防署に直接つながる緊急通報装置を設置します。

対象 65歳以上のひとり暮らしの高齢者で緊急・突発的に生命の重篤な危険が訪れる疾患等を有する人

負担 市民税非課税世帯は無料、課税世帯は設置費用の2分の1

緊急通報
装置



ひとり暮らし高齢者 「愛の定期便」

ひとり暮らしの高齢者の安否確認、孤独感の解消を図るため、定期的(週3回程度)に乳製品等を配達します。

対象 65歳以上のひとり暮らしの高齢者(ただし、家族による見守り、介護保険要支援・要介護認定者等、ヘルパーや他のサービスで週3回程度安否確認ができる場合は、対象から除きます)

利用料 無料

ひとり暮らし高齢者等 給食サービス

加齢・心身障害および傷病等が理由で昼食の調理が困難な人を対象に、食の自立支援・食生活の安定および安否確認のため、お弁当(昼食)を配達します。

対象 65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯

内容 身体状況や家族の状況を調査の上、必要な曜日に配達します

利用料 1食300円

訪問理美容サービス

理容室や美容室に出向くことが困難な高齢者に対し、訪問理美容サービス指定事業者が自宅を訪問して理髪を行います。

対象

①65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯で、理美容室へ行くことが困難な人

②加齢、心身の障害によりねたきりの状態の人

内容 3カ月に1回とし、年1～4回分の利用券を交付します

助成額 1回2,000円

実施機関 市で指定した事業所に限ります

シルバーカー購入費助成事業

シルバーカーを購入した費用の一部を助成します。

対象 70歳以上で歩行に不安のある人

助成額 購入費の2分の1(100円未満切り捨て)で、5,000円を助成限度とします

対象品目

平成25年4月以降に購入したもので、次のいずれにも該当するもの

①4輪車で荷物入れの機能を有するシルバーカー

②SG規格適合商品

※介護保険福祉用具貸与の対象品となるものは助成の対象外になります。

今年度から始まった
新事業です!



生活管理指導短期宿泊サービス

施設への一時的な入所により、生活管理指導や、在宅生活が困難な場合の一時保護を行います。

対象

- ①65歳以上で自立しているが、基本的な生活習慣が欠如していて、生活習慣指導が必要な人
- ②疾病ではないが、体調不良で一時的に在宅生活が困難になる人

内容 原則として7日間を限度とし、施設に入所して生活管理指導や一時保護を行います

利用料 1日499円(食費等は実費を施設にお支払いください)



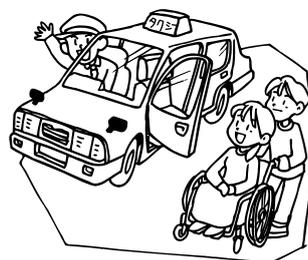
高齢者通院タクシー助成

自力および家族等による送迎が困難な高齢者が、医療機関へ通院する際のタクシー代を助成します。利用月から2カ月以内に申請してください。

対象 在宅で次の①～③のいずれかに該当する人(自動車税減免、障害者福祉タクシー利用者は利用できません)

- ①65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯
- ②70歳以上の高齢者
- ③要支援・要介護認定者

助成額 1カ月8回(片道を1回とする)までで、運賃の半額程度。助成限度額は5,000円



白内障補助眼鏡・補聴器購入費等助成

白内障補助眼鏡や補聴器等の用具の購入費用を助成します。

平成25年4月以降に購入したもので、購入日より1年以内に申請してください。



助成対象品目	対象者	助成基準額	利用に当たっての留意事項
白内障補助眼鏡用レンズ	65歳以上の 人	購入費の2分の1以内とし、1万円まで。 1人1回1対のみ	①白内障手術後においても眼鏡を必要とする人に限ります。 ②手術後1年以内に購入したものに限ります。 ③申請には指定の用紙による医師の証明書が必要です。
補聴器		購入費の2分の1以内とし、1万円まで。 1人1回1台のみ	聴覚による身体障害者手帳の交付を受けていない人が対象です。
ストマ用装具		・蓄尿袋 6,000円まで(1カ月) ・蓄便袋 5,000円まで(1カ月)	①ぼうこう、または直腸機能障害による身体障害者手帳の交付を受けていない人が対象です。 ②他の制度で給付、助成を受けている人は対象外です。

はり・きゅう・あんま・ マッサージ施術費助成

高齢者および重度心身障がい者に、はり・きゅう・あんま・マッサージの費用を一部助成することで、健康維持と心身の安定を図ります。

対象

- ①70歳以上の高齢者
- ②重度心身障がい者

助成額 1回1,000円。年2回分の助成券を交付します

施術機関 市で指定した施術機関に限ります

徘徊高齢者家族 支援サービス

認知症で徘徊^{ほいかい}をしてしまう高齢者を在宅で介護している家族に対して、徘徊探知システム端末機を貸与します。

対象 認知症の高齢者を在宅で介護している家族

利用料 月額500円

※端末機の紛失・破損による交換および通話料金は全額自己負担となります。



救急医療情報カプセルの無料配布

「救急医療情報カプセル」とは、高齢者本人のかかりつけ医療機関や緊急連絡先などを記入した用紙を封入して、冷蔵庫に保管する筒状の容器です。冷蔵庫の外側や玄関の内側に、保管場所を示すシールを貼ることで緊急搬送時や災害時に駆け付けた救急隊の迅速な救急活動につながります。また、緊急連絡先の人へすみやかに連絡し、協力を得ることが可能となります。

対象

- ①ひとり暮らしの65歳以上の人
- ②65歳以上の高齢者世帯の人
- ③日中にひとりになる65歳以上の人で、健康上、不安を有する人
- ④身体障害1級・2級・3級(内部障害のある人)の人、療育手帳^ア・Aの人、精神障害者保健福祉手帳1級の人

※救急隊が状況に応じて活用します。活用を約束する制度ではありません。

冷蔵庫に保管します



ねたきり高齢者等家族介護用品購入費助成

在宅でねたきり等により常時おむつ等が必要な要介護3以上の人を介護している世帯に、購入助成券を交付します(医療機関や施設に入院・入所している人は対象外です)。

内容 介護用おむつ・使い捨て手袋・使い捨て清しきタオル・尿取りパッドの購入に助成券を年2回(前期分・後期分として)交付します

※前期：4月～9月、後期：10月～3月

助成額 市民税非課税世帯は1カ月6,000円、課税世帯は1カ月3,000円

実施機関 市で指定した販売所に限ります



地域全体で青少年健全育成に取り組みましょう

まもなく子どもたちが待ちに待った夏休み。遊びも学習も、そして家族の思い出づくりも、充実した夏休みにするために、計画を立てている家庭も多いのではないのでしょうか。

しかし、夏休みは解放感とさまざまな誘惑から生活リズムが崩れ、子どもが非行に走りやすい時期といわれています。

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。家庭・地域・学校が連携し、それぞれが役割を果たしながら、みんなで青少年の健全な育成に取り組んでいきましょう。

【問】生涯学習課(古河庁舎)
☎22-5111



お母さんの思い

古河市青少年相談員連絡協議会 会長 林 照雄



子どもの頃のことです。

学校から帰ってくると早々に「かあちゃん、ただいま！」……返事がありません。どこに居るのか家の周りを探しても見当たりません。すると、ニコニコしながら納屋の方から出て来たときに、不安な気持ちが一気に緩んだのか「バカバカ！」と涙を拭きながら抱きついた思い出があります。

個々の家庭で食卓を囲んだ際に、「家族の思い出話」に花を咲かせたらいかがでしょうか。そして子どもから見た親への思いを聞いてあげてください。

子どもたちの健やかな成長は全市民の願いです。市民の皆さんとともに、青少年の健全育成に尽力したいと存じます。

子どもたちの成長には 地域の大人の力が必要です

近年、青少年を取り巻く環境は急激に変化しています。家庭や地域の教育力の低下や、青少年の万引き等の初発型非行の増加、ニートやひきこもりなどの社会的自立の遅れ、インターネット上の有害情報の氾濫^{はんらん}など、さまざまな問題が生じています。

こうした状況を踏まえ、茨城県は「茨城県青少年の健全育成等に関する条例」を定めました。県・地域住民・保護者・青少年育成者・事業者が一体となって、青少年を取り巻く社会環境を整備することを目指しています。

この条例で特に守ってほしいことは「青少年の深夜外出制限」。青少年の深夜外出は、非行や犯罪被害につながりやすいため、たいへん危険です。青少年が心身ともに健やかに成長するためにも、家庭や学校の力だけでなく、より多くの地域の大人の力が必要です。

●青少年の深夜外出の制限

- ・保護者は、深夜(夜11時から翌朝4時)に青少年を外出させないようにしましょう。
- ・保護者以外の方は、保護者の承認を得ずに深夜に青少年を連れ出してはいけません。

【罰則】

青少年の連れ出しなどの違反：30万円以下の罰金

●青少年の非行助長行為の禁止

- ・飲酒や喫煙を勧めたり、家出を誘ったりすることを禁止します。

●青少年に対する入れ墨・タトゥーの禁止

〔条例に関する問い合わせ先〕

茨城県女性青少年課 ☎029-301-2183

ホームページ

<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/bugai/josei/>



▲笑顔あふれる子どもたちは市の宝

青少年電話相談

悩んだときには電話をしてみよう

ナヤミナシナ

0120-783747

- ◎学校のこと
- ◎家庭のこと
- ◎友だちのこと
- ◎異性関係のこと
- ◎いじめや暴力のこと
- ◎気になること



■相談日 月曜日～金曜日
午前9時～正午
午後1時～5時

※年末年始、祝日を除く。

※時間外は留守番電話にかかります。

古河市 人・農地プランを 策定しました

地域が抱える農業者の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加など、人と農地の問題を解決するための未来設計図である『人・農地プラン』を平成25年3月に策定しました。

【問】農業活性化推進室(三和庁舎) ☎76-1511

今、地域農業はどうなっているのか

全国の農業をめぐる状況を見ると、高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加など、「人と農地」の問題で5年後、10年後の展望が描けない地域が増えています。

古河市でも耕作放棄地面積が218.7ヘクタールあり(平成24年度調査)、地域農業の衰退につながる問題が生じています。

■農家世帯数(※1)	■基幹的農業従事者平均年齢(※1)
H17 ⇒ H22	H17 ⇒ H22
3,253戸 3,027戸	63歳 64歳

■新規就農者数(※2)	【データ出典】
H22 ⇒ H23 ⇒ H24	(※1)農林業センサス
9人 8人 8人	(※2)就農青少年調査

このままでは、古河市の農業は…

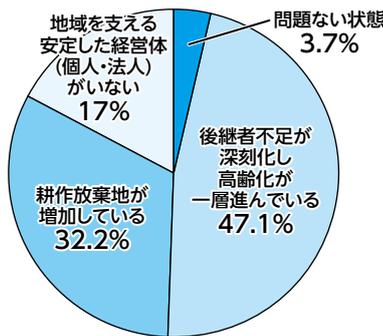
新たに農業に従事する人もいますが、全体的な農業従事者は年々減少しています。すべての農家に後継者がいれば問題はありませんが、高齢により離農せざるをえない農家は、今後間違いなく増えていきます。

これまで農業を営んできた人たちが離農した場合、その農地を誰かが守っていかないと耕作放棄地が増え、地域農業が衰退する状況になってしまいます。

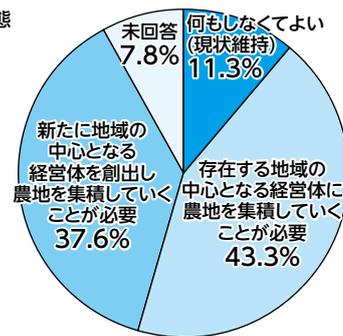


▲米づくり体験で田植えに挑戦(下辺見小)

10年後の地域農業 (人と農地)の姿



今後、地域農業を続けるのに必要なこと



※地域農業を考えるアンケート結果より(平成24年12月実施)

将来のために考えよう

「人・農地プラン」は、人と農地の問題を解決し、将来にわたって持続可能な地域農業を実現するために策定しました。

- これからの地域農業をどのようにしていくのか。
- 誰がこの地域の農業を担っていくのか。
(地域の中心となる経営体)
- 農地をどうやって中心となる経営体に集めていくのか。



▲県の銘柄産地に指定されているニンジンの収穫

「古河市 人・農地プラン」の概要

～まずは地域の中心となる経営体を決定～

古河市の今後の地域農業の考え方

- 規模拡大を希望する農家や集約農業を目指す農家を「中心となる経営体」として位置付ける。
- 新規就農者や後継者の育成を図り、「担い手農家の育成」を推進する。
- 「中心となる経営体」と、離農する農家や小規模な農家、高齢化した農業者などを連携させ、労働力の提供、農地の貸借を進め、持続可能な地域農業を目指す。

地域の皆さんの協力が必要です

市では、このプラン策定を地域農業の新たな仕組みづくりを行う絶好の機会と捉えています。今後、地域の皆さんや県・農協等と連携しながら、担い手の育成や確保、農地集積に関する事業を検討する予定です。

「人・農地プラン」は、随時見直しを行いながら内容を充実させていきます。必要に応じて地域説明会を開催し、皆様のご意見をお聞きします。その際は、ぜひご参加ください。

また、新たに農業を始める人、高齢により離農する農家の人などがいましたら、ご連絡ください。

■プランの区域

市全域を8地区に分けて作成しました。

地区名	プラン数	プラン地区
古河地区	1	古河(古河・新郷)
総和地区	4	岡郷、勝鹿 桜井、香取
三和地区	3	幸島、八俣 名崎

■中心となる経営体数

認定農業者を中心となる経営体として位置付けました。

古河：20人	香取：45人
岡郷：30人	幸島：35人
勝鹿：13人	八俣：38人
桜井：40人	名崎：35人
合計：256人(平成25年6月1日現在)	

国民健康保険税の 納付が始まります

～納期限内納付に
ご協力をお願いします～

安心して医療を受けられるよう、加入者の皆さんから国民健康保険税を納めていただいています。医療費給付の主な財源となるのが、国民健康保険税です。国や県から交付される補助金とともに、国民健康保険制度を支える大切な財源です。

7月から国民健康保険税の納付が始まります。納期限内の納付にご理解とご協力をお願いします。

【問】 国保年金課(古河庁舎) ☎22-5111
総和庁舎国保年金窓口室 ☎92-3111
三和庁舎国保年金窓口室 ☎76-1511



■国民健康保険税の計算は世帯ごとです

国民健康保険税(国保税)を納めるのは、国民健康保険(国保)の被保険者としての資格を得たときからで、加入の届出をした日ではありません。加入の届出が遅れた場合は、加入資格を得た月までさかのぼって国保税を納めることとなります(遡及課税といいます)。

なお、国保税の税額は世帯ごとに計算され、納税義務者である世帯主に課税されます。世帯主がサラリーマンなどで職場の健康保険などに加入している場合でも、同じ世帯で1人でも国保に加入していれば、世帯主(*擬制世帯主を含む)宛てに納税通知書が送られます。

*擬制世帯主とは…

国保加入者がいる世帯で、国保に加入していない世帯主を「擬制世帯主」といいます。

国保の届出義務や納税義務は世帯主にあります。そのため、これらの義務は擬制世帯主が負うことになります。

■国民健康保険税の納付

国保税は、普通徴収と特別徴収の二つの納付方法があります。

普通徴収は7月中旬、特別徴収は7月下旬に、納税義務者である世帯主宛てに納税通知書を送付します。

●普通徴収の納付

現金や口座振替で納付する方法です。納付は7月～翌年2月までの8回。年度途中で税額が変更になった場合は、新しい納付書を送付します。

●特別徴収の納付

年金から天引きして納付する方法です。国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯は、原則として世帯主の年金から国保税が差し引かれます。

なお、希望する人は申請により口座振替で納付できる場合がありますが、年間の税額は変わりません。

国民健康保険税の納期

月	普通徴収	特別徴収
	年8回納付	年6回天引き
4月		○
5月		
6月		○
7月	○第1期	
8月	○第2期	○
9月	○第3期	
10月	○第4期	○
11月	○第5期	
12月	○第6期	○
1月	○第7期	
2月	○第8期	○
3月		

平成25年度の 国民健康保険税算定方法

区 分	医療給付費基礎分 (0歳～74歳)	後期高齢者支援金分 (0歳～74歳)	介護納付分 (40歳～64歳)
①所得割額【注】	課税対象額×6.9%	課税対象額×1.8%	課税対象額×1.15%
②均等割額 (保険者1人につき)	1万5,500円	4,500円	1万1,500円
③平等割額 (1世帯につき)	1万6,000円	4,500円	—
各区分ごとの算出額 (①+②+③) 〔※賦課限度額を超える場合は、その限度額〕	算出額A ※賦課限度額51万円	算出額B ※賦課限度額14万円	算出額C ※賦課限度額12万円
国民健康保険税	算出額A+B+Cの合計が年税額		

※年度途中で世帯の被保険者に異動(加入や脱退等)があった場合は、その人の分の税額を月割りで計算し直します。

- ・年度途中の加入は、加入された月からの分が加算されます。
- ・年度途中の脱退(転出や職場の健康保険へ加入した場合など)は、脱退した月の前月分までの課税となります。

※課税対象額とは、総所得額(平成24年1月～12月分)－33万円(基礎控除額)です。

【注】 所得のある被保険者ごとに算出し、世帯で合計します(擬制世帯主の分は除く)。



納期限内自主納付の推進

滞納0を目指して

ゼロ

市税は、市民の皆さんの暮らしを支えるための大切な財源です。福祉や教育の充実、環境の保全、道路などの公共物の維持管理のために必要な、財源の中心となる大切なものです。

市では、税の公平負担を守るために6月・7月を「徴収強化月間」とし、税収の確保に努めています。納期限内納付にご協力ください。

【問】 収納課(古河庁舎) ☎22-5111

納付は便利な口座振替を

口座振替にすると、納期ごとに銀行や郵便局、コンビニに出向く必要がありません。また、納め忘れの心配もなくなりますので、安心・便利・確実な口座振替制度の利用をお願いします。

- 手続き方法 最寄りの金融機関または市役所で申し込みください
- 持参するもの 通帳、通帳の届出印鑑

早めにご相談ください

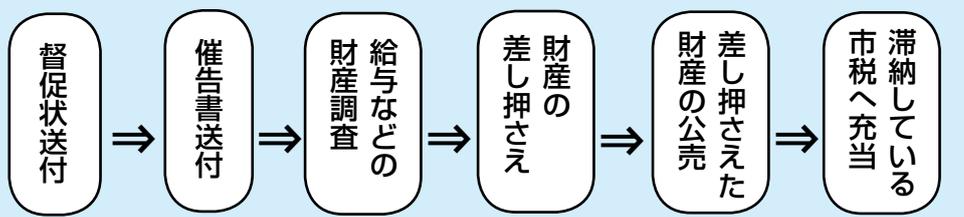
事情によりやむを得ず納期限内に納付が困難な人は、収納課へご相談ください。「差し押さえ」などの滞納処分を受けることになる前に、早めにご相談いただくことが大切です。

納付が遅れると

納期限までに納めていただけない場合は、市役所から「督促状」を送付します。それでも応じていただけない場合は「催告書」を送付し、強く納付をお願いしています。

その後も納付せず、納税相談にも応じない納税者に対しては、財産調査を実施し、滞納処分として「財産の差し押さえ」などの処分を行うことがあります。これは、納期限内に納付された人との公平性を保つために、法律に基づく手続きにより行うものです。

滞納整理の流れ





こんにちは!

健康づくり協力員です

健康づくり協力員は、市民の皆さんの健康づくりをお手伝いし、安心して子育てができる古河市を目指して、地域に根ざした活動をしています。

【問】 健康づくり課(古河福祉の森会館内) ☎48-6883



健康づくり協力員とは

自治会や行政区から推薦され、市長より委嘱を受けた135人(古河地区45人、総和地区47人、三和地区43人)の健康づくり協力員がいます。

市の保健事業に積極的に協力し、各種サービスを住民に紹介するなど、市民と行政のパイプ役として地域で活動しています。



こんな活動をしています

●定例会の開催

古河・総和・三和の地区ごとに年間8回実施。市の保健事業や健康づくりについて積極的に学んだり、意見交換をしたりしています。今年度は赤ちゃん訪問や乳幼児健診で、折り紙を使って子どもたちを楽しませようと考えています(写真左)。

●赤ちゃん訪問

生後2カ月～3カ月の赤ちゃんがいる家庭を訪問し、3カ月児健診・乳幼児健康相談・子育て情報などについて伝えます。

●乳幼児健診のお手伝い

身体測定結果の記録や、絵本の読み聞かせのすすめを行っています(写真右)。

●広報活動(保健事業の紹介)

特定健診や各種がん検診、成人健康相談、心の健康相談、ヘルストレーニング事業、離乳食教室、マタニティスクールなどの紹介を行います。

健康づくり協力員は、子育ての先輩でもあり、地域のいろいろな情報も持っている「よき相談相手」です。守秘義務があり、個人情報を守られますので、安心してご相談ください。

注目!

まちの話題



市長の菅谷です。市内で行われた行事や地域の話題を紹介します。みなさんからの情報もお待ちしています。

第23回古河市マスターズサッカー大会

第23回古河市マスターズサッカー大会が、5月18日・19日、25日・26日と2週に渡り、古河市サッカー場およびリバーフィールド古河で行われました。

全国各地から集まった138チーム約3,000人が参加し、チャレンジ部門・エンジョイ部門に分かれ熱いプレーが展開されました。

開催期間中は天候にも恵まれ、会場内は選手たちの活気あふれる声が飛び交いました。



▲ゴールを目指してドリブル突破!

色とりどりのサツキが満開



▲気温の変化で開花調節が難しいサツキが満開

「第3回古河さつき・盆栽展」が、5月31日～6月2日に中央公民館で開催されました。

ピンクや白・赤など満開のサツキをはじめ、見事な枝ぶりの松、若葉に覆われたモミジなど、鉢や台座にも創意を凝らした力作ばかり。訪れた人を楽しませていました。

世界ベンチプレス大会で金メダル!



▲国旗を手に表彰台に立つ高橋さん

4月18日～21日に、チェコ共和国のプラハで開催された第13回男子世界マスターズベンチプレス選手権大会。M1-66kg級に出場した高橋恵介さん(39歳・尾崎在住)は、世界最高峰の今大会で、重量220kgを持ち上げ、見事金メダルを獲得しました。

親睦を深めたソフトボール大会



▲一打に気持ちを込めてスイング

6月2日、第4回古河市行政自治会親善ソフトボール大会が行われました。上大野グラウンド他6会場に分かれ、87チーム約1,800人が参加しました。各会場では、応援に来た人たちの熱いエールが選手たちを後押しし、好プレーが続出。親睦を深めた1日になりました。

日野自動車にヤギ2頭が誕生



▲やんちゃな雌の「桜」(写真左)と、雄の「空」

日野自動車(株)では、工場敷地内の雑草を、「雪」「華」「桃」と名付けられた3頭のヤギに食べさせて除草する取り組みを進めています。

5月6日には、ヤギ2頭が誕生。真っ白で柔らかい毛並みの子ヤギたちは、母ヤギ「華」の乳を飲んで、すくすくと成長しています。

子育てを応援します ～子育て支援センターを開設～

市内で6カ所目となる子育て支援センターが、6月3日、古河第四保育所内に開設されました。子育て支援センターは、乳幼児の遊び場や親同士の交流の場を提供。また、保育士が子育てに関する相談にも応じています。

利用者からは「親子が楽しく過ごせるスペースができて嬉しい」「相談できる場所があって心強い」という声が聞かれました。子育て中の皆さん、親子で遊びに来てみませんか。



▲おしゃべりをしながら子育てを楽しみましょう

キラッ！ 輝く人たち

「困っている人たちを助きたい」

ゴウダ株式会社 インドネシア研修生
ソディンさん・シュクロンさん・イムロンさん
(22歳・22歳・25歳、中田在住) 写真左から

東日本大震災から2年が経過した5月。太陽光発電の施工販売、ダンボール・梱包資材の製造販売、住宅建材の加工を行うゴウダ株式会社(上砂井)に勤めるインドネシア研修生から、古河市に寄付がありました。

今回は、研修生を代表してソディンさん、シュクロンさん、イムロンさんの3人に心温まる活動についてインタビューをしました。



忘れられない巨大地震

来日する前からインドネシアで4カ月間住み込みの研修を受けた、ソディンさん、シュクロンさん、イムロンさん。研修中は、語学だけでなく、日本の規律や文化についても学んだそうです。そして来日したのは東日本大震災直前の2011年2月。日本に来



▲5月23日、研修生 テグーさん(左から3番目)と一緒に菅谷市長へ寄付を手渡しました

てからまだ間もないときに、あの巨大地震を体験しました。スマトラ沖地震を経験していた彼らでしたが、「あんなに大きな地震は初めてだった」と話します。

みんなで少しずつ集めた募金

震災以降、「僕たちに何かできることはないか」「とにかく困っている人たちを助きたい!」とイムロンさんたちは立ち上がります。

そこで、彼らが出した答えは、買い物や日常生活で出た小銭を、少しずつみんなで集めることでした。「少しでも何かに役立ててほしい」との思いで貯めた小銭は、段ボール1箱分。その重さは、大人1人では容易に持ち上げることができないほどでした。ずっ

しりとした箱の重さから、イムロンさんたちの熱心な思いがひしひしと伝わってきます。

日本の良いところを広めたい

現在は、住宅部材加工の塗装作業を担当しているイムロンさんたち。毎日機械を扱う現場で、「人が第一」の徹底した安全管理に感動したといえます。

インドネシアに帰国後は、来日して感じた日本人の規律・礼儀正しさを母国に広く伝え、そして日本で経験したことをさまざまな分野・方面で生かしていきたいと明るい表情で語ってくれました。

今後、日本とインドネシアを結ぶ未来の架け橋として、彼らのますますの活躍が期待されます。

図書館のオススメ

◇一般書

・なつ

領家高子 著

馬場孤蝶とのひそやかな恋、島崎藤村・幸田露伴・森鷗外らとの関わり…。 “なつ”こと樋口一葉が「にごりえ」「たけくらべ」などを生み出した奇跡の日々を、綿密な史料踏査とフィクションを交えて描く。

出版社…平凡社 分類…Fリ

・失敗談

外山滋比古 著

入学試験不合格、運動会のかけて、辞職、もの忘れ。人生は失敗の連続である。しかし、マイナスをプラスにするのが、

知恵というものである。90歳の人生経験が生み出す、含蓄あふれるエッセイ集。
出版社…東京書籍
分類…914ト



◇児童書

・らっこちゃん

MAYA MAXX 作

らっこちゃんは、すいすい泳いで、ぷかぷか浮いて、くるくる回って遊ぶ。ごしごし洗って、ぱくぱく食べて…。らっこちゃんの天真爛漫な姿を力強く描いた絵本。

出版社…福音館書店 分類…Eラ

・魔女のシュークリーム

岡田淳 作

ある日、魔女に「いのち」をにぎられた動物たちがダイスケのもとにあらわれた。魔法をとくカギはシュークリームだという。動物たちに頼まれ、ダイスケは巨大なシュークリームを食べることに…。

出版社…BL出版 分類…913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～
「お客さまに寄り添った商品提供を」

株式会社山崎プリント 勤務 近藤 充さん

薬や文房具、食品など多種多様な製品のパッケージを印刷する会社で、インクの調色作業を担当している近藤さん。扱う製品によって、摩擦・耐熱性など性質を考えながら、数万通り以上ある色を組み合わせていきます。

お客さまの求めるものを的確にくみ取り、ニーズに合わせてインクを調合するため、微調整は職人としての自分の感覚次第。だからこそ、お客さまの要望通りに1回でインクが完成したときは、ガッツポーズが出るほどのやりがいを感じるそうです。

今年9月に結婚予定の近藤さん。「新しい家族のためにも、より一層技術を磨き、会社に貢献していきたい」と向上心旺盛な熱い思いを話してくれました。

■プロフィール

入社2年目。休日は、映画鑑賞をして過ごすことが多いとか。最近では、結婚式の準備で忙しい毎日を過ごしています。33歳。水海在住。



古河ヒストリー

●なぜか富士山 ～古河との関わり～

富士山の「世界文化遺産」登録が間近となりました(6月中旬現在)。日本の最高峰ゆえに、屋久島や白神山地同様、「自然遺産」に登録されるのかと思いきや、人の手が入りすぎている富士山は法隆寺や姫路城と同じ文化遺産となる模様。換言すれば、富士山が信仰や芸術を通じて人との関わりを重層的に形成してきたということを意味します。

そこで今号のテーマは「富士山」。それというのも直線130kmも隔てた古河の歴史や文化の中に、「文化遺産」登録の根拠となる関係性を数多く見出せるからにほかなりません。富士山における世界遺産の登録基準は、①世界的な名山としての景観②富士山信仰という文化的伝統③芸術作品との関連性の3点とされています。

お雀さまから渡良瀬川の堤にあがる。眼前にひらけた地平の向こうに峰々が連なり、なかんずく富士山のすがたをみつけると何かたいへんとくを得たような気分になるものです。願わくはその景観を切り取って好みのかたちで表現したいと望むことでしょう。じっさい、古河から富嶽を眺望した人びとには、詩歌や絵画

によってその情念をあらわそうと試みた多くの文人が存在しました。

たとえば、古河城主を継がぬままに逝去した土井利剛(1733-1773)は、その養嗣子時代、「古河八景」に「富士暮雪」と数えて、「時しらぬ 山としみれどなかなか 名にゆふ暮の 雪のふじの根」という詠歌を残しています。利剛は、はるか離れた富士の根を借景と捉えて、古河を代表する景勝のひとつと表明したかったのでしょう。利剛より二世代後、雪の殿さま土井利位(1789-1848)も、古河城内六宜亭からの景観図に富士山を取り込んで描きました。

また、古河には、信仰を通じて富士山と関わる人びとも多数存在しています。殊に、江戸時代に隆盛をきわめた「富士講」の一派で、小谷三志(1765-1841)の創始にかかる「不二道」は、現世利益を求め迷信や形式に流れる従来の富士講を改めて、富士山の神霊に報いるため親孝行・家内和睦・家業精励を行い、質素儉約による余力をもって人助けをするなど、日常的な倫理と道徳の実践を説き、公家・武家をはじ



▲土井利位筆「六宜亭図」

めあらゆる階層の人びとに受容されました。

有名な二宮尊徳にも多大な影響を与えた三志の「不二道」は、古河町に多くの信奉者を得ています。とりわけ江戸町(中央町二丁目)の茶商永井八郎治(1771-1837)は、小谷三志の高弟として不二道の普及につとめるばかりでなく、自らもその倫理に従い行動しました。「種穀ほとこし給ふ事、東海道京大坂までしれ、江戸も諸大名様へも、名前上り候處もあるよし、何よりの世のをし直し手本なるへし」、これは、質素儉約により手にした種籾を被災地へ送り続ける八郎治に宛てた小谷三志の書状の一節ですが、ここに直弟子の人助けに対する礼賛の念をかいま見ることができでしょう。

近代をさきどりする被災地へのボランティア活動、これも古河と富士山というふしぎな関係から生まれたものでした。末筆ながら作家・古河大使の永井路子氏は八郎治の後胤にあたるということ

を付記しておかねばなりません。
古河歴史博物館学芸員 永用俊彦

文化の扉

獣脚 ～川戸台遺跡出土の鋳型～

獣脚とは「けもの」の「足」という意味になりますが、獣脚類というと二足歩行する恐竜の一分類になってしまいます。しかし、ここで紹介する獣脚は獣の足のような形をした、鍋などに付けられた脚部になります。

平成21年11月～平成22年5月にかけて発掘調査された牧野地所在の川戸台遺跡からは、多量の鉄関連遺物が出土し、平安時代の製錬、鉄・銅の鋳造作業が行われていた遺跡と判明しました。鉄関連遺構は炉跡4基、工房跡1カ所、灰窯1基、粘土採掘坑2群、排滓場4カ所などが確認され、時期としては9世紀中頃から後半にかけてと想定されています。鋳型の出土量は565.981kgを量り、製品としては獣脚付き鍋や把手付き片口鍋



▲獣脚鋳型の実測図

等を製作していました。

獣脚付き鍋は、鍋の体部や底部外面に獣脚形の脚部を設ける形態の鍋類で、脚部は3本を基本としています。川戸台遺跡では鍋本体の鋳型に加えて脚部の鋳型が多量に出土しています。調査報告書によると、68点ほどの獣脚の鋳型が確認されています。獣脚の鋳型は外型がほとんどで、膝か脛の部分に数条の線があり、爪(指)が3本ないし5本あります。

三和資料館では7月27日から企画展「発掘された古河5 川戸台遺跡～平安時代の鋳造遺跡～」を開催します。川戸台遺跡から出土した獣脚の鋳型片や鍋・釜・梵鐘などの鋳型片、羽口や炉壁などの破片を展示します。 **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

若手作家の登竜門

『コドモノクニ』

古河出身の鷹見久太郎が創刊し、児童文学史上に大きな足跡を残した絵雑誌『コドモノクニ』とその後継誌『コドモノテンチ』。芸術性に優れていた両誌は、いまなお、高く評価されています。

写真をご覧ください。これは、昭和9年、画業研鑽のため、ヨーロッパに留学していた東山新吉が、かの地の子どもたちの様子を紹介するために『コドモノテンチ』に送ってきた画稿です。新吉は東京美術学校(現・東京芸術大学)在学中、実家の経済状況が悪化したため仕送りを断り、学費捻出のために『コドモノクニ』などに童画を描き始めますが、彼こそ、のちに国民画家と呼ばれ、文化勲章を受章した日本画家・東山魁夷なのです。



鷹見久太郎は、すでに活躍している作家・画家のみではなく、無名であっても才能があり、将来有望な若手をどんどん起用しました。新吉も久太郎によって抜擢された無名新人の一人だったのです。

さて、現在、古河文学館では「1ページの絵本」と題して、『コドモノクニ』『コドモノテンチ』の原画に付ける詩や物語を募集中です。この企画をきっかけとして作家が生まれるならば、これに勝る喜びはありません。ちなみに、今年の課題画の一つはこの東山新吉の絵です。皆さん、ぜひ、応募してください。 ※イメージの固定化を避けるため、画題は公表していません。ご了承ください。

古河文学館 秋澤正之

長期予報によると、今年の夏も暑い日が続くそうです。古河市は関東地方のなかでも気温の高い日が多く、特に注意しなくてはなりません。

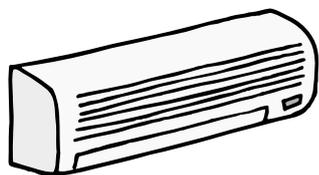
熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れます。重症になると意識障害や死亡を引き起こします。

予防するには

○暑さを避ける

屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を活用しましょう。また、室内では、扇風機やエアコンを適切に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。



○服装を工夫する

汗の吸収に優れた素材の服や下着を活用しましょう。えり元はなるべく緩めて服の中に熱気がこもらない工夫をしましょう。また、黒系色の服は熱を吸収しやすいので、明るい色の服を選びましょう。

○こまめに水分を補給する

暑い日は、知らず知らずのうち汗をかいています。こまめに水分を補給し、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで、水分とともに塩分も補給しましょう。

○暑さに備えた体づくりをする

日ごろからウォーキングなどで、汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さにも對抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

症状がでたら

○涼しい場所へ移動

熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動。熱中症が疑われる人を見かけたときは、すぐに風通しのよい日陰やクーラーの効いた

涼しいところへ移動させてください。そして、衣類を緩め、濡れタオルで体を冷やし、冷たい水やスポーツドリンクを補給しましょう。自分の力で水分が飲めなかったり、意識障害が見られるときは、すぐに病院に搬送しましょう。

早期発見するために

○周りの人の声かけが重要

熱中症の予防は、個人ごとに必要ですが、周りの人の声かけなどの配慮が、人の命を救うこともあります。

特に、お年寄りや乳幼児は体温の調整が十分にできません。身近な人の表情や様子を十分に気にかけてみましょう。

熱中症の予防や、早期発見、早期手当てを心掛け、この夏を健康に過ごしましょう。

健康づくり課



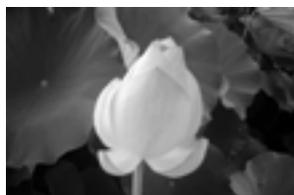
憩いのパークの魅力

ハスの雑学

大賀ハスは今月が最盛期です。今回は、ハス見物で披露すると「けっこう、お詳しいんですね！」と一目おかれる情報をご紹介します。

【一つ一つの花の命は4日間】

1日目：早朝5時ごろから開き始めトックリ型に開いた後、閉じます。



2日目：深夜から開き始め、朝7時～9時ごろに満開。花は最も美しくなり、正午には完全に閉じます。



3日目：2日目と同様ですが、色があせ始め、閉じて半開きの状態です。



4日目：朝から花びらが散り始めます。



【雨の日はポロン、ポロン♪】

ハスの葉は水をはじく性質があります。雨の日には大きな葉にたまったりしますが、下の葉にこぼれ落ちポロン♪優しいメロディを奏でます。



【晴れた日はブクブク】

葉の中央部分は、光合成によるガス交換が活発なところ。晴れた日に水をたらすと気泡の発生を見ることができます。



大賀ハスは、花桃に次ぐ総合公園の見所です。少しでも早起して、足を運んでみませんか。

【問】古河総合公園管理棟

☎47-1129

表紙写真



一分一秒を争う救助の現場でのミスは、人命に大きくかかわります。

写真は、救助活動の正確さやスピードを競う消防救助技術大会に向けて、連日猛訓練を重ねている古河消防署のレスキュー隊員を撮影した一枚です。炎天下の中、歯を食いしばり懸命にロープ上を渡過で進む新人隊員。上位大会への進出を目指し、訓練に一層熱が入っていました。

寄付



古河東ロータリークラブ(森敏夫会長)より、古河総合公園にベンチ2脚の寄付。

鷹見本雄さん(東京都多摩市在住)より、市内中学校および高等学校の図書室、市立図書館等に鷹見泉石関連の書籍181冊の寄付。

古河市データ

人口



(6月1日現在) 住民基本台帳から
総人口… 145,989人 (+ 3)
男……………73,258人 (+ 5)
女……………72,731人 (- 2)
世帯数…57,261世帯 (+ 88)
() 内は前月比

わが家のアイドル



堀内美咲ちゃん (2歳3カ月・けやき平二丁目)

公園に行ったり、お友だちと遊んだりすることが大好き！ 元気すぎてパパもママも疲れちゃうこともあるけど、無邪気な笑顔に癒やされています。元気で笑顔がすてきな女の子になろうね♪

(父：俊侑 母：薫)

今月の料理

野菜と桜エビの蒸し焼き

<高血圧予防食>



- ① フライパンにモヤシ1袋、ピーマン4個(せん切り)、ニンジン1/2本(せん切り)、キャベツ1/4個(ざく切り)を広げ、その上に桜エビ(乾燥)15gを散らす。
- ② 塩小さじ1/4をふり、ふたをして火にかけ、フツフツしてきたら中弱火にし、5分程度蒸し焼きにする。
- ③ ざっとひと混ぜしてから、皿に盛り付け、オリーブ油を大さじ1かける。

<4人分>

<1人分>

エネルギー=74kcal
タンパク質=4.1g
脂質=3.7g
カルシウム=113mg
食塩相当量=0.5g



(食生活改善推進協議会)

日々奮闘!



子育てアドバイス

「よいところをたくさん見つけて、褒める子育てを」

皆さんはお子さんを褒めていますか？ つい怒ってしまったり、ついでではないでしょうか。できていないところや苦手なところなどが目についてしまうかもしれません。怒られてばかりいると、「失敗するとまた怒られてしまう」「どうせ自分にはできない」等の気持ちになり、チャレンジすることが少なくなってしまう。でも、チャレンジすることは、とてもすてきなことですよね。

【褒め方のポイント】

- ・ 食事を座って食べられたなどの『よい行動』を増やしたい行動は、始まったらすぐに褒めてあげましょう。
- ・ パーフエクトにできなくても、25%でもできたら「着替えはじめたんだね」など、具体的にできた行動を褒めてあげましょう。
- ・ 伝えるときには穏やかな明るい声で、子どもと



健康づくり課

目を合わせて同じ目線で、伝えるメッセージは短く、簡単に。

- ・ 『減らしたい、好ましくない行動』は、その行動を無視して、好ましくない行動をやめたらすぐに褒めてあげましょう。
- ・ 無視するのはお子さんではなくその行動です。無視することは、褒めるチャンスをつとめたための方法です。
- ・ 物を壊すなどの『してはいけない行動』は、真剣な態度ですぐにやめさせることが必要です。

子どもの行動をよく観察し、プチ成功をたくさん見つけてあげましょう。子どもたちは認められていると感じ、自信へとつながっていきます。

平成25年7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