

8

AUGUST
2013



こ が

古河

広
報

No.95

今月の主な内容

- 防災の日・防災週間 2
- 口腔ケアで介護予防 4
- ごみ減量化3R運動 6
- 男女共同参画進捗状況 8

地震災害に備えて

9月1日は「防災の日」
8月30日から9月5日は「防災週間」です



今、地震が発生したら、
あなたは自分や家族の命を
守ることができますか？

地震が発生したときの基本的な
行動や地震が発生する前の備えに
ついて確認してみましょう。

「今、地震が発生した」と考え
てください。時間とともにどのよ
うに行動したらよいか話し合っ
てみましょう。

【問】 危機管理課(総和庁舎)
☎92-3111

地震発生後の行動



落ち着いて自分の身を守る

- 丈夫なテーブルや机の下に身を隠し、頭を保護する
- 素早く火を消す(危険が伴うので無理はしない)
- 脱出口を確保する



揺れが収まったら家族の安全を確認する

- 火元を確認。火が出たら、落ち着いて初期消火をする
- 家族に声を掛け、無事を確認する
- 靴を履く。室内に散乱したガラスの破片等から足を守る
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る
- 非常持ち出し品を用意する



みんなの無事を確認、火災発生を防ぐ

- 隣近所に声を掛け、けが人・行方不明者の確認、救出・救護をする
- 近所で火が出ていたら、大声で知らせて初期消火をする
- 余震に注意して、安全第一で行動する
- ラジオなどで情報を確認する
- 周囲に危険が迫っている場合は速やかに避難する





自力、地域の力でしのぐ

- 生活必需品は備蓄したものでまかなう
- 壊れた家には入らない
- 家で生活できなければ避難所へ移動する
- 避難生活では集団生活のルールを守る



最低3日分の飲料水(1人1日3リットル)と食料を備蓄しておきましょう

◆家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を！

家庭内に「安全空間」をつくっておくことで、災害時に安心して行動できます。「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、部屋の総点検を行いましょう。その際にチェック・実践すべき点は右の五つです。まずはできる部分からはじめましょう。

- ①家具は、倒れる向きを考えて配置しましょう
 - ②家具部屋を作りましょう(寝室や居間として使用しない)
 - ③作りつけの家具を使いましょう
 - ④寝室には家具を置かないようにしましょう
 - ⑤家具を置く場合は、固定することで転倒防止をはかりましょう
- ※家具の固定方法は、正しいやり方で行わなければ効果が期待できません。

家具類の転倒による事故防止対策



▲家具の転倒防止金具を取り付けましょう



▲家具の中身が飛び出さないように工夫をしましょう

家具は転倒により出入口がふさがれない位置に配置しましょう！



▲家具の転倒が考えられる方向で就寝しないようにしましょう

◆大地震に備えて、家族会議を開きましょう

自宅にいるときに地震が起きたら、家族全員の安全を確保できますか？

震災時に家族全員が自宅にいるとは限りません。日ごろから家族で大地震が起きたら何をすればよいのかを話し合っておくことが大切です。



次のようなことを話し合しましょう

- 自宅の安全確認(家具の転倒防止、自宅の耐震診断・改修工事など)
- 揺れが収まった後にすること(火の始末、電気のブレーカーを切るなど)
- 集合場所や避難場所を決めておく
- 家族間の連絡方法

介護予防に
つながる

『お口の健康づくり』 はじめましょう！

お口の健康状態が全身の健康状態に影響します

高齢者が要介護状態になる主な原因は、脳血管疾患や衰弱、転倒・骨折、認知症などがあります。それらは歯と口の健康にも関係しています。口は「食べる」「話す」「表情を豊かにする」など、元気で楽しい生活を送るために大切な働きがあります。

歯や口の状態が悪いと、食べづらく食欲がなくなることで低栄養状態になったり、また、飲み込む機能の衰えと口内の細菌が多くなると誤嚥性肺炎(*)などを引き起こしたりする場合があります。

そのため、歯や歯ぐき、舌、口の中全体の健康を守り清潔な状態に保つことが、重要です。

「そういえば……」と思い当たる項目があった人は、口腔機能の低下が心配されます。

- 半年前にくらべて、かたいものが食べにくくなった。
- お茶や汁物などでむせることがよくある。
- 口の中の湯きや汚れ、口臭が気になる。
- 虫歯や歯周病がある。
- 義歯(入れ歯)の不調に悩んでいる。

※誤嚥性肺炎とは… 細菌などの異物が誤って肺や気管支などに侵入することで起こります。一度発症すると繰り返しやすい病気。予防が大切です。

口腔内を清潔に保つために

◆虫歯や歯周病予防を心がけましょう



歯ブラシで、丁寧にみがき、特に歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目など歯垢のたまりやすい部分は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを利用しましょう。

◆細菌の繁殖を予防しましょう



ブラッシング後に抗菌剤を含む洗口剤でうがいをし、定期的に舌の清掃を行うことで細菌の繁殖を抑えましょう。口臭予防にも効果的です。

◆「噛む力」の低下を予防しましょう



よく噛めないため軟らかいものばかり食べたり、食べることを敬遠したりしていると、低栄養状態を引き起こし体力が低下します。しっかりよく噛むことを意識しましょう。

◆義歯(入れ歯)をしっかり手入れしましょう



義歯は食事のたびに必ず口からはずして磨きましょう。合わない義歯は我慢せずに、必ずかかりつけ歯科医に相談しましょう。

お口のエクササイズで 口腔機能アップ



川口保健師

いつまでも
おいしく食べ、
大きな口で笑える
ように、お口のエクサ
サイズを毎日の
習慣にしましょう

◆口腔体操、舌のストレッチ

噛む力、飲み込む力を維持し、いきいきとした口元を保つためにも効果的です。

- ①口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする
- ②口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりする
- ③舌を出して上下、左右に動かす
- ④口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かす(唇やほおを舌で押し出すように)



◆唾液腺マッサージ

唾液には「細菌の増殖を抑えて清潔に保つ」「消化を助ける」「味覚を感じやすくする」「発音・発声をしやすくする」など、さまざまな効果があります。



前に5回
後ろに5回
まわします

協力
若林
歯科衛生士



①耳下腺(じかせん)

親指以外の指をほおに当て、奥歯の上あたりを前後にまわして刺激する

②顎下腺(がくかせん)

耳の下からあごの下までの5カ所ほどに分けて親指で下から押し上げる

③舌下腺(ぜっかせん)

両手の親指で、あごの真下から突き上げるようにゆっくり押す

定期的な検診と日ごろからのお手入れが重要です かかりつけ歯科医院を持ちましょう

市では、出前講座や介護予防教室(さわやか教室)などで、おいしく食べて健康に暮らすためのお口の健康づくりのポイントを、一緒に楽しく学べる場があります。

出前講座への申し込みや介護予防教室への参加を、お待ちしております。

【問】 高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内)
☎92-5838



▲みんなで笑って・楽しく学ぶ「さわやか教室」(写真は6月25日、健康の駅会場)

あなたの手からはじめよう ごみ減量化3R運動

平成24年度に古河市で排出されたごみの総排出量は、約4万9,033トン。市民1人当たりの年間排出量は約335kgにもなります。

市では、ごみ減量化とリサイクルの向上を目指し、さまざまな3R運動事業に取り組んでいます。3R運動の推進は、皆さん一人ひとりができることから取り組むことが大切です。

限りある資源を大切に使い、地球の環境を守るため、始めてみましょう3R。

【問】 環境課(三和庁舎) ☎76-1511



3Rに取り組もう

3Rとは①リデュース、②リユース、③リサイクルの英単語の頭文字三つのRをさします。

リデュース
(Reduce)

ごみを減らす

リユース
(Reuse)

繰り返し使う

リサイクル
(Recycle)

資源として
再生利用する

リデュース
(Reduce)

ごみを減らす

「ごみを減らす」という意識が大切

家庭ごみの約40%は「生ごみ」。生ごみ^{たいひ}堆肥化容器や生ごみ処理機を使用すると、生ごみの量が減り、処理物を堆肥として利用できたり、台所が衛生的になったりするなど、メリットがあります。

■処理機器購入補助金制度の活用

一般家庭から排出される生ごみを再資源化するため、生ごみ処理機器を購入する人に対して補助金制度があります。

詳しくは環境課へ問い合わせください。



リユース (Reuse)

繰り返し使う



▲まだ使える古着は分別し、「古着類」の収集日に出しましょう



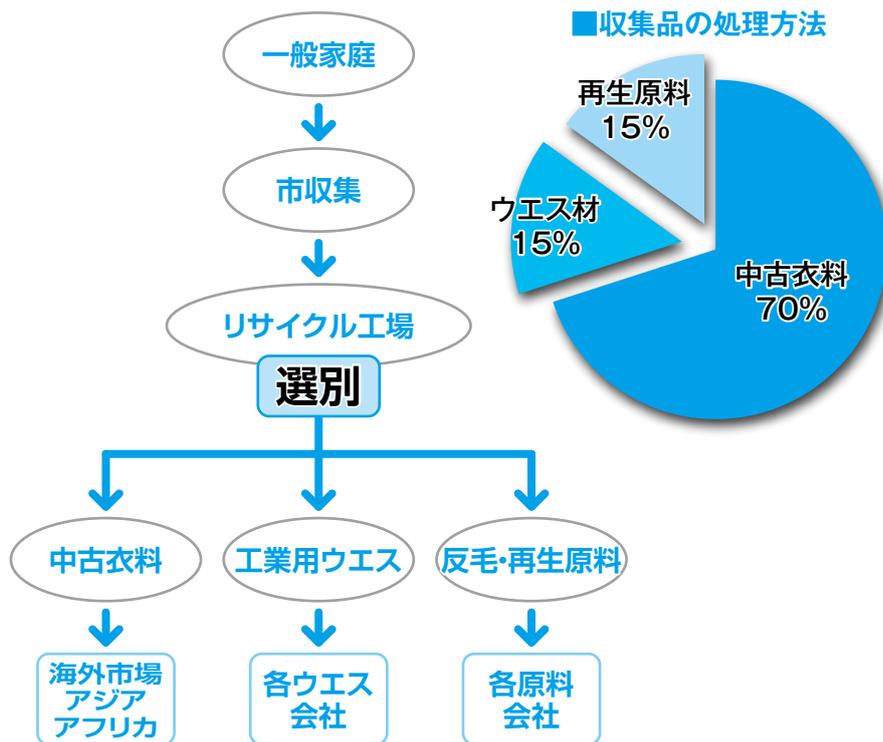
▲収集した古着類の約70%が中古衣料として海外市場へ輸出

古着類の分別収集が始まりました

平成25年4月から古着類の分別収集が始まりました。これまで、燃えるごみとして焼却処分してきた古着類が、中古衣料や工業用ウエス(機械器具類の清掃に用いられる雑巾)として再利用されます。

6月までに収集された古着類は約60トン。1カ月当たりの古着類の収集量は約20トンで、ごみ収集車・10台分に相当します。

まだ使用できる古着は燃えるごみで出さずに、古着類の収集日に出してください。



リサイクル (Recycle)

資源として
再生利用する



小型家電製品のリサイクルにご協力ください

携帯電話やゲーム機などの小型家電製品は、貴金属やレアメタルを多く含んでいることから、都市鉱山と呼ばれ、近年注目を集めています。再資源化ができれば資源を有効活用できることから、市では平成24年から「小型家電リサイクルポスト」を設置して、リサイクルを推進しています。

●リサイクルポスト設置施設

古河庁舎、総和庁舎、三和庁舎
総和福祉センター「健康の駅」
古河福祉の森会館

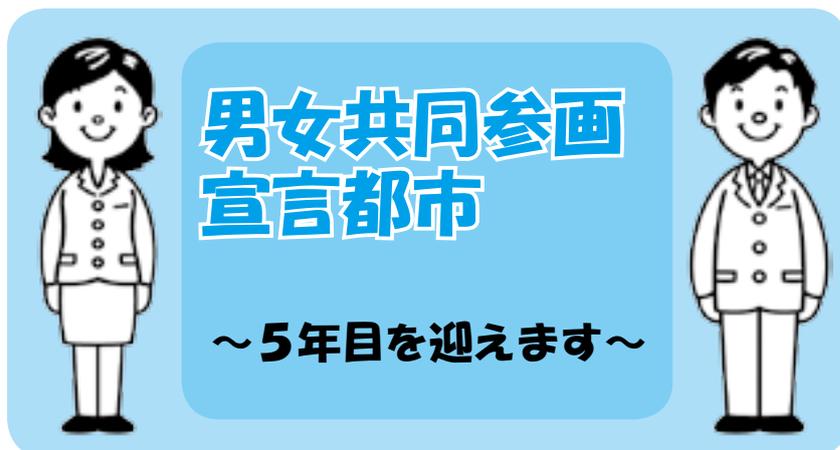
●市が収集している品目

携帯電話、ACアダプター・充電器
卓上計算機、携帯音楽プレイヤー
デジタルカメラ、ゲーム機器、電子手帳
ビデオカメラ、カーナビ、リモコン

市では、男女共同参画プラン後期計画が平成24年度から始まり、実施した事業の評価が平成25年度から始まりました。

平成26年度以降の施策実施に向けて、施策別に担当部署が自己評価した進捗状況を公表します。

【問】 男女共同参画室(総和庁舎)
☎92-3111



▼男女共同参画プラン実施事業評価

(平成25年6月3日現在調査)

実施事業基本目標	具体的施策数	施策別担当部署数(課・室)	担当部署評価		
			A	B	C
I 互いの人権の尊重と男女共同参画の意識の確立	14	38	21	15	2
II あらゆる分野への男女共同参画の促進	9	26	6	18	2
III いきいきと働ける社会環境の整備	11	25	11	8	6
IV 健康で安心して暮らせる生活環境の整備	21	38	11	27	0
V 国際的協調と国際理解の推進	6	14	7	4	3
VI 男女共同参画社会実現のための推進体制の充実	8	14	4	6	4
計	69	延べ155	60	78	17



外部評価は、古河市男女共同参画会議が行います。この評価を基に、「男女一人ひとりが互いの人権を尊重し、互いの個性や能力を認め、共に助け合い、共に輝く社会」の実現をさらに推進します。



【評価内容】

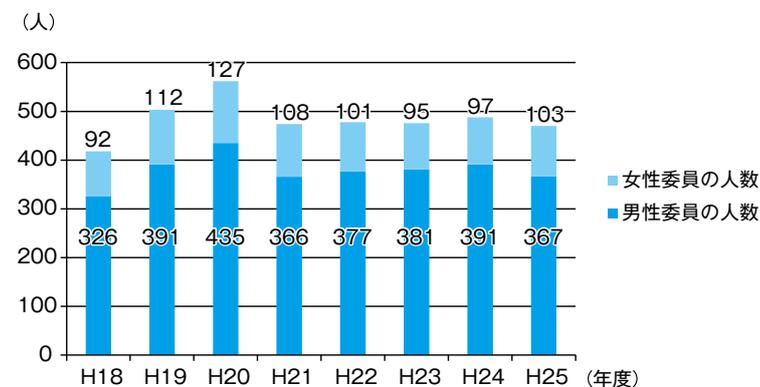
- A すでに実施していて、さらなる拡充を目指す
- B すでに実施しているが、見直し・改善をしながら進める
- C 実施に向けて、段階的に調整を進める

▼男女共同参画の意識調査 【平成25年度は意識調査を行います】

調査項目内容(一部)	平成21年度 調査時割合	平成28年度 目標値
「男は仕事、女は家庭」という考え方に同感しない	52.9%	65%
家庭生活において男女の地位が平等であると思う	34.7%	50%
町内会や自治会等において男女の地位が平等であると思う	33.2%	50%
社会通念や慣習において男女の地位が平等であると思う	17.3%	50%
男性の育児休業取得率(事業所)	2.9%	5%

◆調査対象◆
市内在住の男女
(各1,000人 無
作為抽出)、小
中学校教職員、
市職員、事業
所(会社、病院、
金融機関等)

▼審議会等および委員会における女性委員の数

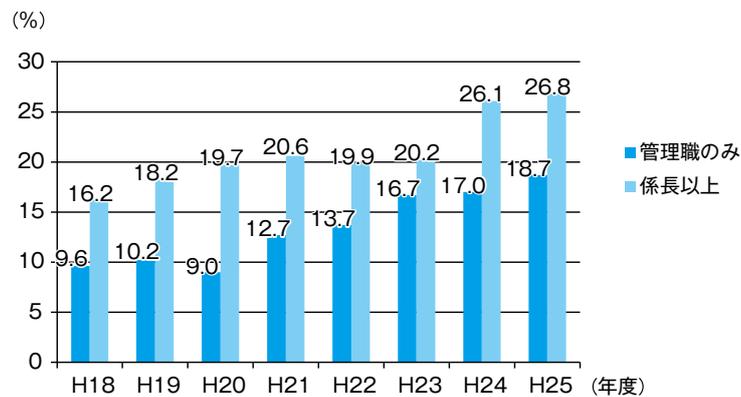


平成28年度までに女性委員の
登用35%を目指しています

- 〔平成25年度〕
- 審議会等・委員会全体の数：30
 - 女性不在の審議会等・委員会の数：8



▼市役所の係長職以上の職員のうち女性職員の割合



平成28年度までに女性管理職の
割合30%を目指しています

- 〔平成25年度〕
- 9部2局16課16所・室に女性管理職を配置。

**今年もやります！
写真募集**

「いきいきと働く女性」「子育てする男性」作品をご応募ください。
※詳しくは、広報古河お知らせページ7月1日号または市公式ホームページをご覧ください。

※管理職：部長、参事、課長、副参事、課長補佐。

みんなで守り育てよう 古河市の森林

平地林や里山林は、私たちの生活の中で身近なやすらぎの場です。しかし、私たちの暮らす市内の平地林は、開発などにより減少と荒廃が進んでいます。また、農村部などに広がる里山林も、近年、荒廃が進行し、森林の持つ多面的機能の低下が懸念されています。

市では、快適で身近なみどりの創出のため、茨城県の森林湖沼環境税※を活用した「身近なみどり整備推進事業」による平地林・里山林の整備保全に取り組んでいます。

平地林・里山林の整備事業

整備実績(面積:ヘクタール)

年度	H20	H21	H22	H23	H24	H25
古河市	0.69	10.43	8.72	9.85	11.24	12.00(予定)
茨城県	118.40	200.91	194.52	262.48	244.11	200.00(予定)

整備事業の対象条件

- 民有林または事業実施後に森林として地域の環境保全に寄与する区域
 - 1施行地の区域面積がおおむね0.05ヘクタール(500平方メートル)以上の区域
 - 市と森林所有者等において、10年間の森林の転用禁止などを定めた「森林保全管理協定」が締結されることが確実な区域
- ※整備事業は1回限りで、以降の整備は所有者等が継続的に実施します。

整備の事例

- 平地林や里山林の下刈り
除間伐、伐竹、枝打ち作業
- 通学路等道路沿い、住宅地周辺の森林整備
 - 農地に隣接している森林整備

※森林湖沼環境税とは…

個人、法人県民税に上乗せして徴収され、森林や湖沼、河川の環境保全に取り組む事業に活用されています。平成20年度から導入されました。

住宅地周辺や通学路沿いなどの
森林整備が必要です

森林
整備前



森林
整備後



整備したことにより見通しがよくなり、通学路の安全性が向上しました

【この事業の問い合わせ】

- 農政課(三和庁舎) ☎76-1511
- 茨城県農林水産部林政課森づくり推進室
☎029-301-4021
ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/nourin/rinsei/>
- 茨城県県西農林事務所 企画調整部門
振興・環境室 林業振興課
☎0296-24-9176

自らの手で地域の森林を整備

子どものころに遊んでいた里山が、荒れ果て、心ない人のゴミ捨て場になったことに気づき、心痛めた人たちが、平成19年12月に結成したNPO法人「こが里山を守る会」(蒔田睦郎会長、会員98人)。里山を守り・育て、次世代に引き継ぎたいと、自らの手で地域の森林を整備する活動を続けています。

5月28日には、自然観察会とコンサートを開催。会場となった「稲宮の森」一帯は、かつてうっそうとした森林でしたが、日の光が差し込み明るい空間に様変わり。身近な自然とのふれあいの場、環境学習の場として再生しました。自然観察会の参加者からは「環境を守るのも人、破壊するのも人であることが、よくわかりました」という声が聞かれました。



◀整備前と現在の状況を丁寧に説明しながら行われた自然観察会



▲多くの人たちがサックスの音色に魅了された「森の中のコンサート」

未来の 農 の た め に

農業委員は農業者の代表として、農用地の確保と有効利用を進めるなど、農業生産力のある活力ある地域を築くための活動をしています。

【問】 農業委員会(三和庁舎) ☎76-1511

古河市農業委員会とは

- ①「農業委員会等に関する法律」の規程に基づき、市町村に設置される独立行政委員会です。
- ②公職選挙法を準用した選挙によって選ばれた委員(23人)と、関係団体の推薦により市長が選んだ委員(7人)で構成される農業者の代表機関です。

農業委員会の主な業務

- 農地法に基づく、農地の権利移動や農地転用の許可(市街化区域は届出)業務
- 農業経営基盤強化促進法に基づく、利用権設定(期限付貸借権)の促進
- 優良農地の確保や遊休農地の解消など、農地の利用調整
- 担い手への農地の利用集積等の取り組みを行う農地の有効活用の推進
- 農業および農業者に関する情報提供





初の議会推薦を受け 農業委員に

古河市農業委員会委員
因泥さだ子(前林)

「私ができるだろうか？」

農業委員の話をいただいたときは、そんな不安がつのりました。「せっかくの話だから、自分のためにも地域のためにも受けてみたら」と、背中を押してくれた家族の協力に感謝しています。

農業委員として、農地法の運用や審議、農地パトロールなどの活動を行うなかで、自分自身の勉強でもあり微力ですが、仲間を支えてもらいながら、地域のために頑張っていきたいと思います。

そして、第2・第3の女性農業委員が誕生できるように取り組んでいきますので、よろしくをお願いします。

緑あふれる植木の産地

古河市が植木(緑化木)の一大産地なのをご存じですか？

三和地区では20軒以上の生産農家が、50ヘクタールを超える農地で緑化木を生産しています。アジサイ・レンギョウ・ユキヤナギなどの落葉低木や、ケヤキ・シラカシ・エゴノキの高木など、100品目以上を生産。これは、全国有数の産地である稲沢市(愛知県)、川口市安行(埼玉県)にも負けない規模です。

三和植木協会(会長：風見久男氏)では、在庫状況を独自の方法で全会員に知らせており、大口や急な注文でもすばやく対応できるように体制を整えています。

東京など大都市に近く、復興を目指す東北地方への交通の便も良いので、今後ますます生産が拡大されることが期待されています。

農業委員レポート

採れたて野菜をご家庭に

最も農家戸数の少ない古河地区で、専業農家として娘夫婦と一緒に経営を行っている北島嘉一さん(写真右下)。

稲作と野菜の生産が中心ですが、収穫した野菜は市場に出荷するのではなく、東京近郊に自家販売しています。消費者も新鮮でうまみ強い野菜だと喜んでくれるそうです。また、市内の県道56号線沿いの直売所(ベジタクラブ)で、収穫した野菜を販売し、地元で採れた新鮮野菜だと近隣の消費者からも評判です。

「愛情を込めて生産したものを自ら金額提示できること、消費者の喜ぶ顔が直接見えることが一番うれしく、また励みとなっている」と話す北島さん。

地域農業を担う経営者として、地域の特性・立地を生かしたアイデアと付加価値の高い経営で地域農業を活性化し、魅力ある農業経営が期待されています。





社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

■チラシなどを配り街頭啓発活動



あいさつを交わしながらの呼び掛け

7月1日、市内の各スーパーやホームセンター等の事業所の店頭で、チラシやうちわなどを配り、犯罪や非行防止の呼び掛けを行いました。



▲安禅寺住職
染谷典秀さん

■講話「いのちの大切さについて考えよう」



対象は小学5年生・6年生

7月16日、下辺見小学校で「いのちの大切さについて考える」対話集会が行われました。児童たちは、住職の講話を聴き、グループごとに話し合いました。

「公園みまもりたい」活動中

「大好きな公園だから、安心して利用できる公園にしたい」。そんな気持ちを持つ中学生から70代の市民11人が登録している、その名も『公園みまもりたい』。中央運動公園で元気に活動中です。散歩をしながら公園内巡回、犬のフンの処理袋やマナー向上を呼び掛けるチラシの配布、樹木の剪定など、活動内容はさまざま。わずかな時間でも、簡単にできる公園内の見守りです。会員は随時募集中。賛同していただける人は、中央運動公園総合体育館まで(☎92-5555)。



▲腕章を着用して活動中



▲ごみを拾いながら公園内を巡回。「犬のフンなど、飼い主のマナーの悪さも目につきます」と話す会員



歴史ある商家「坂長」を「お休み処」として
修復・再生し、まちの魅力向上に貢献

「坂長」を修復・再生し、まちの魅力向上に
貢献したとして、古河市が「平成25年まちづ
くり月間まちづくり功労者国土交通大臣表彰」
を受賞しました。

この賞は、魅力あるまちづくりの推進につ
とめ、特に著しい功績のあった個人または団
体を国土交通大臣が表彰するものです。

「お休み処 坂長」は、江戸時代初期から
城下で営んでいた商家の建造物を、周辺の景
観との調和に配慮しながら、伝統的な技法を
用いて修復・再生した施設です。

平成24年4月にオープンし、カフェテラス
や古河の特産品販売など、市民の憩いの場、
そして古河市を訪れた人たちの回遊拠点と
なっています。

全国大会出場

- 第13回全日本少年少女空手道選手権大会
齋藤智捺さん(総和空手道スポーツ少年団)
清山ひなたさん(彰考館)
- 文部科学大臣杯第56回小学生・中学生
全国空手道選手権大会
中島渉さん、倉本慧さん、佐藤巧望さん
(青雲塾誠空会)
- 笹川良一杯
第28回全国選抜ゲートボール大会
久保田光春さん(古河市ゲートボール連合会)
- 第29回わんぱく相撲大会
剣持星海さん(古河市相撲スポーツ少年団)

- 全農杯平成25年度全日本卓球選手権大会
(ホープス・カブ・バンビの部)
瀬島美咲さん(SPCジュニア卓球スポーツ
少年団)
- 第29回全日本還暦軟式野球選手権大会
古河わたらせクラブ
- ファミリーマートカップ
第33回全日本バレーボール小学生大会
古河ますらお
- 高円宮賜杯第33回全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント
ダックス野球スポーツ少年団
- adidas CUP 2013 第28回 日本クラブユース
サッカー選手権(U-15)大会
FC古河

まちの話題

防災・減災講演会

7月6日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で防災・減災講演会が行われ、530人が参加しました。

当日は、片田敏孝氏(群馬大学教授)が「洪水犠牲者ゼロを目指して」をテーマに、利根川決壊で想定される被害のシュミレーションを示しました。災害への備えの必要性を理解するのに、具体的な分かりやすい内容でした。

地域で情報を共有できることが、減災には重要とのことでした。



▲みんなの防災意識の向上が重要です

ボランティアの誇りを胸に



▲速さと正確さをチームワークで競う。優勝は第25分団

7月7日、古河市消防ポンプ操法競技大会が中央運動公園イベント広場で行われました。

参加した9個分団は「放水はじめ」の号令のもと、迅速な動作で日頃の訓練の成果を競い合いました。消防団は、地域・市民の安心・安全を守る、いざという時の頼もしい存在です。

「自慢の味をどうぞ！」
銘柄農産物を県庁でPR



▲県知事に銘柄農産物を贈呈

7月4日、銘柄農産物の広報活動で、生産者やJA茨城むつみ関係者等21人が、県庁を表敬訪問しました。カボチャ、ニンジン、バラ、今年度の銘柄産地指定を目指すニガウリを持参。「ニガウリかりんとう」や「カボチャの煮物」など、試食を用意して広くPRしました。

古河市役所：職員採用試験

優秀な君たちを
待っています

古河市長
菅谷 憲一郎



「公務員なら一生安泰。採用の条件を示してください」「ぜひ(市役所に)入れてほしい。ン百万円が相場と聞くがどうか?」「あそこは選挙で世話になった。オレの顔をたてて採ってくれ」。

職員採用情報が広報紙やインターネットで報じられると、さまざまな“ツテ”を頼った「就活」に悩まされます。

子や孫を公務員にしたい気持ちは、痛いほどわかります。

許されるなら受験者全員を採用したい。でも、それが叶わないので、職員採用試験のたびに心が沈んでしまいます。

かつて私は総和町長るとき、職員採用の一次選考(学力判定)に全く関与しませんでした。

一次選考は、茨城大学(水戸市)で実施された学科試験の「成績がすべて」としましたので、送られてきた成績表をもとに部長たちが選考。合格者を決めました。

後日、本人に限り「点数と順位」を公表したのは、おかしな話ですが公正な一次選考のアピールでした。

そこで古河市の職員採用ですが、一次選考(学力判定)に市長・副市長が関与しないことを、あらためてお伝えします。

古河市のために働く職員は市民の財産です。

学力判定に政治が関与するのは、決してプラスではありません。

公務員試験は、受験者に気の毒なほど「狭き門」です。

古河市は本年度、一次選考合格者数を30人程度予定しています。最終選考の合格予定数は15人です。現在328人の申し込みがあります。一次選考の合格率は、途中辞退者を考慮しても10%ぐらいでしょう。

古河市は昨年まで、一次選考で受験者のおよそ「半数を合格」としていました。

それゆえに、学科試験の点数が50%に満たない受験者も最終選考で「採用」されていたようです。

〈昨年までの一次選考合格者数〉

平成24年度：受験者259人に対し131人合格

平成23年度：受験者219人に対し101人合格

平成22年度：受験者224人に対し124人合格

・
・

あらためて申しますが、私の指針とする公務員採用の一次選考は「点数がすべて」です。これを間違えれば学科試験の目的が失われます。

最終選考(面接試験)で、はじめて市長・副市長の二人が試験官に加わり、職務への「適正」を判断させていただきます。

市役所職員をめざす受験者のみなさん！古河市は優秀な君たちを待っています。

折にふれ、私の思いを書かせていただきます。

キラッ! 輝く人だち

「愛馬と五輪への夢を追う」

近森 広行さん
(36歳・けやき平在住)

5月5日、東京都世田谷区の馬事公苑^{こうえん}で行われた第42回JRA馬事公苑馬術大会の「六段飛越^{ひえつ}競技」で、日本記録を更新し、優勝した近森広行さん。6月25日に市役所を訪れ、菅谷市長へ優勝の報告をしました(写真右が近森さん)。

愛馬のタイムズスクエアと共に、日本新記録を達成するまでの軌跡や今後の目標などをインタビューしました。



195センチを跳び日本新記録

六段障害飛越競技は、一直線上に約11メートル間隔で置かれた六つの垂直障害を連続して跳び越す競技。障害のバーを落としたり、手前で馬が止まったりした時点で失格となります。



▲195センチを跳び優勝を決めた瞬間の近森さん

この競技で大切なことは、人馬一体となって呼吸を合わせること。日ごろからの信頼関係が欠かせない競技です。

近森さんは、今大会で195センチを跳び優勝。これまでの日本記録は191センチで、4センチも更新しました。

国体での悔しさをバネに

「日本新記録を達成する」という強い気持ちでのぞんだ試合。「今回は優勝よりも、新記録を意識。競技中、他の選手の記録はまったく気にならなかった」と話す近森さん。

記録にこだわったのは、昨年の岐阜国体で187センチの障害を跳べず、2位に終わり悔しい思いをしたため。優勝した鹿児島県の選手と馬をみて、自分自身に足りないもの

に気が付きました。それは「氣迫」。「この障害を絶対に跳ぶ」という強い意志が、自分から馬に伝わっていなかったのが、敗因の一つであったと感じたそうです。

心が通いあう最高のパートナー

近森さんのパートナーは、タイムズスクエア(10歳)。コンビを組んで3年目です。近森さんは乗馬クラブ所長としての仕事があるため、練習は早朝5時から3～4時間程度。短い時間ながら、愛情を持って世話をし、コミュニケーションを深めました。

今後の目標は、2020年のオリンピックに出場しメダルを獲得すること。次の大会でも記録を更新し、オリンピックへの出場を期待しています。

図書館のオススメ

◇児童書

・ちいさなやたいのカステラ屋さん

堀直子 作 神山ますみ 絵
おかのふもとに現れた、小さな屋台のカステラ屋さん。「こんなところでカステラを売るなんて!」と、おかの上のカステラ屋さんの娘、ナナは口をとがらせました。でも味見をしてびっくり。全然おいしくないんです…。
出版社…小峰書店 請求記号…913チ

・きょうのえほん

いもとようこ 作・絵
家の人たちが寝静まった後、たっちゃんの絵本を持ち出したのは、なんとくまのぬいぐるみ。

お母さんがたっちゃんに読んであげるのを聞いていたくまさんは、おもちゃたちにも読んであげて…。

出版社…金の星社 請求記号…Eキ



ユーセンター総和

◇一般書

・カジュアル・ベイカンシー1 ～突然の空席～

J.K.ローリング 著
イギリス郊外の小さな町、バグフォード。一見のどかなこの町で、ある男が40代の若さで死んだ。その死をきっかけに、立て続けに起こる事件の連鎖。やがて人々の内面が次々と暴かれてゆき…。小さな町の大きな物語。
出版社…講談社 請求記号…933ロ

・グランドマンション

折原一 著
騒音問題、住居侵入、ストーカー。アクの強い住人たちが次々に問題を引き起こす「グランドマンション一番館」を舞台に、著者ならではの奇想と騙りが炸裂するミステリー連作集。
出版社…光文社 請求記号…Fオ

注目企業人!

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～
「働きながら子育てできる職場環境に感謝！」

金澤工業株式会社勤務 張替和子さん

高校卒業後、家庭電器製品の製造メーカーに勤務して11年。主に製品の出荷手配や伝票など営業事務を担当しています。

コーヒーメーカーや食器乾燥機などを取り扱っている会社のため、「使ってみて、とてもよかった」とお客さまから直接、自社製品のお褒めの電話をいただくことも。相手の顔がみえない分、電話対応には特に気をつけているそうです。

現在、二人の子どもの子育てに奮闘中。「子育ては楽しい」と、子どもとのエピソードを楽しそうに話す張替さん。こぼれ

る笑顔が大きな魅力です。会社も、仕事と家庭が両立できるように職場環境を整え、子育てしながら働く女性をバックアップ。「会社や職場の先輩、同僚には本当に感謝しているんです」と語ってくれました。

■プロフィール

小学3年生と幼稚園年中の子どものママ。休日にママ友と、お茶をしながらのおしゃべりが何より楽しみ。市内在住。



古河ヒストリー

◎古河の富士 ～ふたたび富士山について～

甲府から富士五湖の一つ精進湖へぬける街道の宿場に、20日間ほど滞在したことがあります。もう30年も前のことです。集会所で寝泊まりし、伝承されてきたさまざまなことを調べるために、家を一軒一軒訪ね歩き、もらい風呂のついでにお話を伺い、宿場の生活を記録にとどめる作業をしていました。そこには、富士山を信仰の山として開いた役小角が、修行の場として造営したという寺院もあり、生活の中に富士山が生きていました。昔は八ヶ岳のほうが富士山より高く、富士山が投げた丸太にぶつかっててっぺんが崩れ、八ヶ岳が低くなってしまったのだという伝説をここでは聞くことができました。

ところで、わたくしが富士山の存在を意識したのは、宇都宮線高架工事のさなか、冷たい風にさらされながらも澄んだ空気の向こう、駅のホームで見たのが最初でした。渡良瀬川の堤防に立って関東一円の山脈を眺めていても、あるいは通学した小学校で歌った校歌の歌詞にあっても、いずれも富士がそのなかにあっ

たところで、意識の下に深く沈んでいたのです。

古河から富士山。そういえば、神社の境内の一角に富士山を神格化した浅間神社が小さいながらも祀られていたり、ちよいと高台に登ってみると浅間大神などと刻まれている石碑に出くわしたりする。そうかと思えば、江戸時代に富士山から持ってきたという石を置いて、浅間様をお祀りしている家もあった。自分自身が気づいていないだけで、古河から信仰の山、富士は望めたのである。そのような信仰をよりどころとした仲間を講というのであるが、江戸時代に流行した富士信仰では、それを富士講と呼んでいました。古河市もかつては富士講の盛んな地域であったようで、富士登山の玄関口にあたり、富士山信仰の布教と祈禱を行っていた富士吉田の御師の資料にも「古河町」「西牛谷」など古河市内の地名を見ることができます。

平成25年6月、そんな信仰の山、富士山が世界文化遺産への登録が決定し、わたくしも富士登拝をしようと、山開

きにあたる7月1日に市内各地の富士に登ってまいりました。あくまでも市内です。富士講の盛んな地域では、富士山を模した塚を築き、そこに登山道を作って山頂に浅間神社を祀るところが多い。これを富士塚といいます。市内にいくつかある富士塚のなかでもわたしが感激したのは、古河総合公園に隣接する鴻巣の富士塚でした。頂上に富士を模した石積みがあり、浅間神社が祀られていて、案内文によれば文政14年ごろに浄財をあつめて築造されたものという。そこでなによりも心を動かしたのは、その鳥居に「祝 世界文化遺産登録」と手書きながらも、現在の富士講の方々がともに喜びを分かち合っていることでした。

古河歴史博物館学芸員 立石尚之



▲鴻巣の富士塚にある模造富士

文化の扉

山川領と名代官谷郡太夫

戦国時代、三和地域は結城氏一門である山川氏の領地が多くを占め、それらは山川領と呼ばれていました。慶長6(1601)年関ヶ原合戦の論功行賞で、結城秀康が越前国北庄(福井)へ移封されると、山川朝貞も主君秀康に従って北庄へ去りました。しかし、山川氏が去った後も、山川領の呼称は消滅せず、三和地区に現存する古文書のなかにしばしば登場します。江戸時代、山川領の大部分は下野国壬生藩(現：栃木県下都賀郡壬生町)の領地となり、藩主鳥居氏は旧山川城跡に陣屋を新設、山川領東郷は山川新宿村の平間家が、西郷は下片田村の山中家が割元名主として、村々を束ねました。なお西郷には三和地区の下片田村・大和田村・新



▲「谷郡太夫御用状」

和田村・山田村・江口新田と総和地区の柳橋村が含まれていました。ところで、山川領には東郷・西郷あわせて1人の代官が置かれていましたが、山川領の名代官として、農民に尊崇された人物に谷郡太夫君雄がいます。壬生藩士である郡太夫は文政元(1818)年代官に就任、天保9(1838)年勘定役へ昇進するまでの間、天明の飢饉以降の荒廃した村々の復興のために、時には私財をも投じて尽力したといえます。特に大町新田(現：結城市江川大町)では、郡太夫に感謝し、その生存中の文政11(1828)年に谷明神を創建して祀りました。なお、谷家からは太田胃散の創業者太田信義がでています。

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

日本のアルチュール・ランボー
逸見猶吉

8月の夜空を彩る古河花火大会。会場となる渡良瀬河川敷の対岸には、かつての古河藩の一部で、足尾鉍毒事件で強制廃村になった谷中村がありました。現在は広大な遊水地となっていますが、その一隅にある谷中村共同墓地の入口に、一基の詩碑が建てられています。今月は、旧古河藩領谷中村出身の詩人・逸見猶吉を紹介します。



▲逸見猶吉と渡良瀬遊水地にある詩碑

逸見猶吉は明治40年、谷中村下宮に生まれました(古河で生まれたとの説も)。谷中廃村に伴い一家で東京へ移住、暁星中学を経て早稲田大学に入学します。昭和3年、在学中ながら神楽坂でバー「ユーレカ」を経営していた逸見は、谷中村から多くの人々が移住した地・北海道を

旅し、凄烈ともいえる一篇の詩を生み出します。

「ウルトラマリン第一<報告>」。その圧倒的な力で鋭角的に迫りくる詩句は吉田一穂らの激賞を受け、また、草野心平は「寒気がした。

私は感動でふるえた」と述べ、逸見をして日本のランボーと評しました。

昭和10年には草野、高橋新吉、中原中也らと詩誌『歷程』を創刊しますが、21年、肺結核と栄養失調により満州で没。38歳の若すぎる死でした。

ところで、遊水地の詩碑には、草野揮毫による「ウルトラマリン」の一節と「鎮火」という文字が刻まれています。鎮魂ではなく鎮火……。猛々しい炎の如き詩を紡いだ逸見猶吉の追悼には、何ともふさわしい言葉ではないでしょうか。

古河文学館 秋澤正之

「ロコモ」という言葉を聞いたことはありますか？

「ロコモ」とは平成19年に提唱された名称で「ロコモティブ症候群」の略称です。骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えることによって介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなっている状態のことです。

ロコモ予防が大切な理由

「健康寿命」という言葉をご存じですか。健康寿命とは、健康上の問題が少なく、自立した日常生活を送れる期間のことです。

健康寿命は平均寿命より約10年短くなっています。誰もが最後まで健康に過ごしたいと思っています。



それには内科的なことだけではなく、運動器の健康を維持し要介護や寝たきりを予防することが、自分だけでなく、家族など周囲の人にとっても大切なことですね。

ロコモの原因は

ロコモの原因は大きく二つあります。

一つは変形性^{ひざ}膝関節症、骨粗しょう症、^{せき}脊柱管狭窄症など疾患によるもの。

もう一つは年齢とともにおこるからだの衰えです。

一般的に年を重ねると筋力・筋肉量は低下してきます。筋肉量は20代～30代がピークで、その後徐々に筋肉量が少なくなり、75歳では若いころの約半分になるというデータもあるほどです。

自宅がくつろぎの場所であることは大切ですが、「わが家が一番！」とばかりに家にこもってばかりでは、足腰が衰え、バランス能力が下がってしまいます。また、食欲も低下して、転倒などを起こしやすくなる悪循環になってしまいます。

ロコモチェック!

自分では「若い」と思っている人も、筋肉は想像以上に衰えていて、そのギャップが思わぬことにつながる可能性があります。まずは、自分が「ロコモ」の心配はないか、七つの項目でチェックをしてみましょう。

- ①片足立ちでは靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④階段を上がるのに手すりが必要である
- ⑤15分くらい続けて歩けない(1キロメートルくらい)
- ⑥2kg(1リットルの牛乳パック2個)程度の買い物をして持ち帰るのは困難である
- ⑦家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

一つでもあてはまれば、ロコモの可能性ががあります。

次回9月号では「ロコモの予防方法」を紹介します。

高齢福祉課

憩いのパークの魅力

春馬くん、初めての夏

8月といえば子どもたちは夏休み真っ只中。公園内ではセミの鳴き声と共に、暑さ知らずの子どもたちが元気に遊んでいます。

そんな中、ポニー牧場でも4月に産まれた春馬(オス)が毎日元気いっぱい過ごしています。

春馬は誕生して約4カ月。すっかり体も大きくなりました。2週間程で前歯が生え、1カ月を過ぎるころには母馬(ボンボン)の餌桶に顔を入れ、一緒にまねをして餌をパクパクしていました。そして、2カ月過ぎからは母乳と並行して簡単な離乳食をはじめ、今では乾牧草や配合飼料などが食事のメインとなっています。少しずつではありますが、体のつくりも一人前のポニーになりつつあります。

そんな春馬ですが、一つだけ大人のポニーとは明らかに違う点があります。それは体の毛です。本来、馬は冬場は体を守るために毛が長くなりますが、夏場は体温調節のため短い毛に生え替わります。ところが、この季節になっても春馬の毛はモコモコのままで、一向に生え替わる様子がありません。



▲体を洗って気持ちよさそうな春馬

馬は暑さに弱いため、夏場は特に健康管理に注意しなければ熱中症にもなりかねません。それでも子馬の毛が生え替わらないのは、産まれた年は成長過程の弱い体を守るため、長い毛のままの状態であるのだと獣医さんが教えてくれました。とは言え、馬は人間と同じく全身から汗をかいて体温調節をするため、毛の長い春馬は特に汗をかきます。そんな時は洗い場に繋いで全身丸洗い。ホースからぬるま湯を出してジャブジャブ顔まで洗います。

春馬にとっては生まれて初めての夏。古河の暑さに負けないよう、健康管理には十分に気を付けて春馬の成長を見守りたいと思います。

皆さんも、ぜひともご来場いただき、間近で春馬の成長ぶりをご覧ください。

【問】 ネーブルパークポニー牧場 ☎ 91-1351

表紙写真



7月7日にオープンした道の駅「まくらがの里こが」。朝採り野菜や、地元の食材を使って店内の窯で焼き上げるパン、フレッシュジュースやジェラート、県内のお土産品などが充実しています。

写真は「何度来ても新しい発見があるような、魅力あふれる道の駅にしたい」と張り切るスタッフ。笑顔で、皆さんのお越しをお待ちしています。

寄付



永光寺・三和茶道連盟より、災害対策費として第3回チャリティ茶会の収益金10万594円の寄付。

日産プリンス茨城販売株式会社より、道の駅「まくらがの里こが」へ電気自動車用小型急速充電器(1器)の寄付。

古河市データ

人口



(7月1日現在) 住民基本台帳から
総人口… 145,999人 (+ 10)
男……………73,301人 (+ 43)
女……………72,698人 (- 33)
世帯数…57,292世帯 (+ 31)
() 内は前月比

わが家のアイドル



はるき
永澤暖絆くん (1歳8カ月・茶屋新田)

今年から保育園に通うようになって、いろんなことができるようになったね。

暖絆の笑顔が、お父さんもお母さんも大好きだよ。これからもいっぱい遊んで、たくさん笑顔をみせてね。

(父：真直 母：葉月)

今月の料理

キャベツとちりめんじゃこのサラダ
〈高血圧予防食〉



- ①温めたフライパンで、ちりめんじゃこ40gを中火で3分～4分から煎りして、カリカリにする。
- ②キャベツ約1/4個を一口大にちぎり、プチトマト12個、塩昆布20g、レモン汁大さじ2、ごま油小さじ2を入れよく混ぜて器に盛る。上に、ちりめんじゃこをのせる。
〈4人分〉

〈1人分〉

エネルギー=53.8kcal
タンパク質=1.8g
脂質=2.3g
カルシウム=54.3mg
食塩相当量=0.3g



(食生活改善推進協議会)

日々奮闘!



子育てアドバイス

子どもの偏食



子どもの食べ物の好き嫌いは、多くの親が持つ悩み。「好き嫌い以前に食べ物を口にしてくれない……」というケースも少なくないようです。食べ物の好き嫌いは、味覚が発達し、自己主張が強くなる1歳ぐらいから始まります。偏食にはさまざまな原因があり、その食品自体の好き嫌いだけでなく、子どもを取り巻く生活環境によって、偏食をすることもあります。

子どもにいろいろなものを食べるチャンスを与えてあげましょう。子どもの苦手な食べ物は調理の工夫をして、少しずつでも取り入れましょう。

一度嫌がった食べ物も、ときどき食卓に出してみしましょう。

一緒に料理を作ったり、野菜を育ててみたりしましょう。

食事中にあまり叱らないようにしましょう。

今まで食べられなかったものを、少しでも食べられたときには、ほめてあげてくださいね。

食べるのが楽しいと思えること、そして食べたという気持ち育てることが、好き嫌いをなくす近道です。

「食事は楽しく」、心も体も元気になる食事を心がけましょう。

第一保育所

平成25年8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.cityibaraki.kogal.jp/>

古河市役所 ☎0280(92)3111