

9

SEPTEMBER
2013



早乙女の桜並木
(さくら市)



めごしきやま
女甕山の大カツラ
(真室川町)



かりこみいけ
刈込池
(大野市)



さきふ
提灯竿もみまつり
(古河市)



こ が
古 河

広
報

No.96

今月の主な内容

- 夏のイベントカメラルポ 2
- 姉妹都市だより 3
- ご利用ください「道の駅」 4
- 自殺予防対策 6



夏のイベント

暑かった2013年古河の夏を
写真で振り返ります

①7月28日 悪戸新田獅子舞

市の指定文化財で、悪疫の退散などを祈り、今年も市内約30カ所を巡行しました

②8月3日 第8回古河花火大会

三尺玉やスターメインなど総数2万発以上の花火が打ち上げられ、約55万人が訪れました

③8月14日・15日 古河盆踊り大会

古河第四小学校の校庭で行われ、古河甚句に合わせて軽快に踊るたくさんの人でにぎわいました

④8月14日・15日 夢あんどん

市民が作った約800基のあんどんが幻想的な雰囲気をかもしだし、訪れた人を楽しませました



姉妹都市だより

人との出会いは財産 市全体で姉妹都市交流を

歴史が取り持つ縁で、古河市と姉妹都市を結んでいる福井県大野市、栃木県さくら市、山形県真室川町。

8月3日、姉妹都市間の交流拡大に向け、3市町の市長・議長等が古河市を訪れました。意見交換会では、姉妹都市を形式的なものにしないため、相互訪問や地域交流の裾野を広げることなどが話し合われました。

今後も続く3市町との交流。市では、姉妹都市との絆を大切に、交流の拡大を進めていきます。

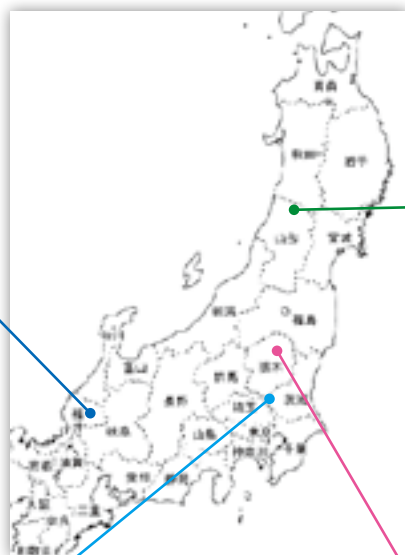
【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111



越前大野城

福井県大野市

霊峰白山の支脈に囲まれた、豊かな自然と、おいしい水に恵まれたまち。古河藩主・土井利勝の四男、利房が越前大野藩の藩主となった縁。平成2(1990)年に大野市と旧古河市が姉妹都市盟約を締結。



梅まつり

山形県真室川町

真室川音頭や梅で知られる農林業が盛んなまち。真室川の城主・鮭延越前守秀綱が、古河城主・土井家に預かりの身となり、秀綱没後、大堤に鮭延寺が建てられた縁。



▲8月3日、古河市内で行われた姉妹都市意見交換会

栃木県さくら市

鬼怒川・荒川などの河川が南北に貫流する、水清く緑の多いまち。五代古河公方・足利義氏の娘(氏女)と喜連川の国朝が結婚した縁。昭和60(1985)年、旧喜連川町と旧古河市が姉妹都市盟約を締結。

ゆうゆうパーク桜づつみ



歴史で結ぶ少年少女の集い

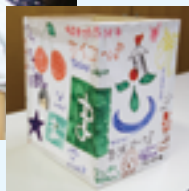
昭和63(1988)年に真室川町と旧総和町が姉妹都市盟約を締結してから、今年で25周年を迎えました。

7月30日～8月1日には、両市町の小学5年生60人が参加した「歴史で結ぶ真室川町と古河市との少年少女の集い」が古河市内で行われました。

古河スポーツ交流センターでの宿泊やレクリエーション、あんどん作りなどで友情を深めた子どもたち。楽しかった思い出を胸に、再会を約束していました。



▲みんなで協力して「あんどん」を制作





まくらがの里こが

道の駅 michinoeki makuraganosato koga



アートフォト 谷井修二 撮影

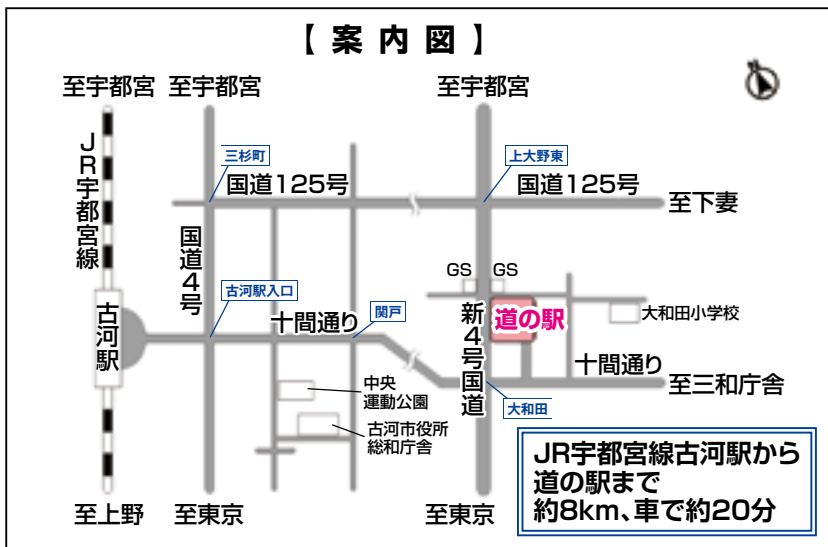
新4号国道沿いの古河市大和田に、道の駅「まくらがの里こが」が7月7日にオープンしてから2カ月が経ちました。

観光や道路情報を提供する施設としてだけでなく、コンシェルジュ(案内する人)が常駐して古河市の情報を発信したり、古河市で採れた農産物や特産物を食材とした食事が楽しめます。

新しい古河の顔「まくらがの里こが」をコンシェルジュの一人、星野さんが紹介します。

【問】 道の駅推進室(総和庁舎) ☎92-3111

【案内図】



場所 古河市大和田2623番地

営業時間 午前9時～午後8時
※トイレ・駐車場・コンビニは、24時間営業。

定休日 年中無休

電話番号 23-2661

古河マルシェ「まくらが」

▶地元古河の朝採り新鮮野菜、果物、こだわりのお米、花、専門店のお弁当やお惣菜など、たっぷり用意しています。「つくり手の顔が見える直売所」です



地産地消フードコート 「みやことほまれ」



▲古河の食材をふんだんに使って、清潔なキッチンで調理する、自信のフードコート

お土産処「ゆきはな」



▲お土産品・菓子類・酒類・工芸品など、古河と茨城の名産品を各種取りそろえました



◆こんにちは 駅長です◆



滝 駅長

7月7日開業の茨城県最大の道の駅です。どのコーナーも古河のシティセールスの場として、古河を多くの皆さんに知っていただけるように工夫を凝らしています。「また行きたい道の駅」を目標に、市民の皆さんと一緒に作り上げていきたい道の駅です。スタッフ一同、皆さんの来駅をお待ちしています。また、ご紹介したコーナー以外にも会議室なども有料でお貸ししています。ご利用をお待ちしています。

お茶屋「さしま」



▲ほっと一息。地元銘茶の「さしま茶」コーナーです。おいしい和菓子とご一緒にどうぞ

カフェ・ベーカリー 「はなもも」



▲地元食材を使って店内の窯で焼きあげるパン。ジェラートや洋菓子などもご用意しています

9月10日～16日は自殺予防週間です

大切ないのち ささえよう

自殺を防ぐためには……。

家族や地域の人が、悩んでいる人の変化に「気づき」、「声をかけ」、本人の話に「耳を傾け」、温かく寄り添いながら「見守り」、必要があれば専門の相談機関に「つなぐ」。大切な命を守ることに繋がります。

9月10日から16日は自殺予防週間です。あなたの大切な人の命と心を守るため、自殺予防について考えてみませんか。

【問】 福祉総務課(総和福祉センター「健康の駅」内)
☎92-5771

自殺の現状

平成24年の国内の年間自殺者数は2万7,858人。毎日およそ76人が自ら命を絶っていることとなります。男女比では、男性の占める割合が69%。特に40代～50代男性の自殺者が多いという特徴があります。

自殺は、個人の自由な意志や選択の結果だけではありません。失業や多重債務などの経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など、さまざまな要因が複雑に絡まって、心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。

気づき

早期にうつ病のサインに気づくこと
これが自殺予防の第一歩

疲れている

人に会いたくない

食欲がない

眠れない

朝からすっきりしない

何をするにもおっくう

気力がない

身体の不調が続く

生きていても意味がないと思う

最近、いつもイライラする



こんな症状は
ありませんか?

～「こころの体温計」を試してみませんか?～

市では、広く市民の皆さんに「こころの健康」に関心をもっていただくことと、うつ病などの早期発見・早期治療を推進するため、メンタルチェックシステム「こころの体温計」を導入しています。

ご自身または家族のストレスや心の健康状態を、パソコンや携帯電話で簡単にチェックすることができます。お気軽にご利用ください。

こころの体温計 ストレス度・落ちこみ度などをチェック!
(スマホでも可)
 鬱病、眠れない、いつもイライラする……
 どんな心のストレスや落ちこみ度が
 「こころの体温計」で簡単にチェックできます。
 大切な人にも伝えてあげてください。
 パソコンはこころもからご活用いただけます。 <https://fishbowlindex.jp/koga/>

こころの体温計 (大人モード)
 ご自身のストレス度・落ちこみ度があります。
 この人の健康状態や人間関係、得意な活動など
 気になることや落ちこみ度が、水筒の中で
 湯の温度などの値によって表示されます。

家族モード
 家族のストレス

ペットモード
 ペットのストレス

アルコールチェックモード
 飲酒がもたらすような影響を
 与えているのかが分かります。

ストレス診断タイプテスト
 あなたのストレス原因がどのタイプ?

見守る つなぐ

家族や友人、医療機関など さまざまな人との「つながり」が生へと導く

自殺によって亡くられる人は、直前に「うつ病」など心の問題を抱えていて、不眠や原因不明の体調不良など、自殺の危険を示すサインを発しています。病気であることが、本人あるいは周囲の人にも正しく認識されず、適切な治療が受けられないまま、自殺に至ってしまう例も少なくありません。

心の不調に早めに気づき、必要な相談や治療に結びつけることで、自殺予防が可能となります。

ご相談はこちらへ

■いのちの電話・こころのホットライン (生きていくことに自信をなくしたとき)

茨城いのちの電話	つくば ☎029-855-1000(24時間対応)
	水戸 ☎029-255-1000(午後1時～8時) 毎月10日はフリーダイヤル(朝8時から) ☎0120-738-556
いばらきこころのホットライン	☎029-244-0556(平日:午前9時～ 正午、午後1時～4時)
	☎0120-236-556(土日はフリーダイヤル: 午前9時～正午、午後1時～4時)

■古河市の相談窓口

福祉総務課(福祉の相談)	☎92-5771
健康づくり課(健康の相談)	☎48-6883
消費生活センター(多重債務相談)	☎92-8811



大切な人には生きていてほしい

第2次古河市行政改革大綱 平成24年度実績報告

【問】 行政管理課(総和庁舎) ☎92-3111

行政改革の基本理念

【風格と希望に満ちた“いきいき古河”】

平成25年6月25日に開かれた『古河市行政改革推進委員会』において、「第2次古河市行政改革大綱平成24年度実績報告」を行いました。報告に対して各委員からいただいた意見・要望は各課の業務に反映させ、より良い行政サービスの提供に努めていきます。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

重点指標1 財源の確保

地方交付税や税収の確保、職員の人件費削減などに取り組んだ結果、基準年度である平成20年度と比較して、財源は『32億円の増加』となりました。

これらの財源および合併特例債等により、さらなる市民生活の充実、市民サービスの向上、市の発展に向けた事業を実施しました。

主な新規事業

- ・古河はなももマラソン大会の開催
- ・保育施設、児童クラブ施設の充実
- ・高齢者対策(見守り支援、救急医療情報カプセル配布)

合併優遇措置の活用(合併特例債)

有利な借り入れ制度を活用し、生活基盤や交通網の整備などを行いました。

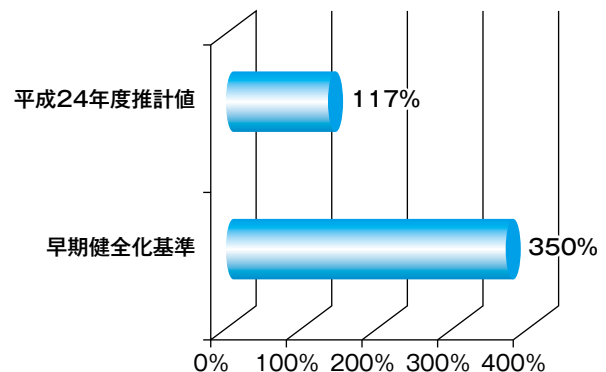
- ・筑西幹線道路整備
- ・古河第一小学校、第六小学校校舎改築工事
- ・道の駅整備



重点指標2 健全財政の確立

『将来負担比率』は、財政の健全化を表す指標で、市の目標は180%以内です。平成24年度将来負担比率の推計値は117.0%で、目標値180%よりも低くなっています(早期健全化の基準は350%です)。

◆古河市の将来負担比率◆



家計に例えると「1年間の給料」に対して「何倍の借金」があるかを表します。

例えば、将来負担比率350%になると、年収300万円で1,050万円の借金があることと同じで、危険な財政状況です。

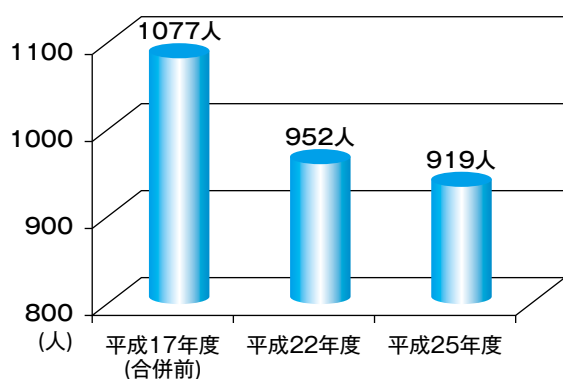


重点指標3 職員定数の抑制

平成25年4月1日現在の職員数は、平成25年度の目標935人以内を達成して919人となり、平成17年(合併前)と比較すると158人の削減、人件費は約11億円削減されました。

今後も組織機構や事務事業の効率化を進め、サービスの低下を招くことのない職員定数の適正化に努めます。

◆職員数の推移◆



施策別推進結果(抜粋)

○市民サービスの充実

過去2年間市民サービス課で行ってきた窓口アンケートを市民課・市民窓口室まで広げ、アンケート項目も増やして実施。職員の対応や事務手続きについておおむね高い評価をいただきました。

○市民活動・コミュニティ活動の活性化

新たに6つの地区コミュニティが設立され、今後もそれぞれの地区の特性に応じた地区コミュニティの設立を支援していきます。

○組織・機構改革の実施

「子育て環境の充実」「学びの場の機能強化」「安全・安心の確保」の3つに重点を置き、子ども部の新設や、教育・環境部門の再編を中心に機動力ある組織にしました。



行政改革推進委員会からの主な意見

■市民満足度の向上 行政は、広報紙や市公式ホームページを利用して市民に情報を発信しているが、うまく周知できていない。市民に広く周知できるよう改善を望む。

■市民参画の促進 「古河はなももマラソン大会」は、多くのランナーの参加とボランティアの協力により盛大に行われた。今後は、市民協働の一環として計画し、地域の活性化につなげるよう望む。

■柔軟な組織づくり 合併時と比較し、職員数が158人削減となっているが、市民サービスが低下しないよう適切で効果的な職員配置を実施するよう望む。



▲行政改革推進委員会

地域で支える 認知症



◀市役所職員も680人が「認知症サポーター養成講座」を受講しています

9月21日は「世界アルツハイマーデー」。茨城県は、平成18年度から毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」と定めています。

市でも、だれもが認知症について正しく理解し、認知症高齢者やその家族が安心して生活できる地域づくりを目指しています。高齢化が進み、認知症の人が増え続ける今後、地域・家族が連携し、地域社会全体で支えていくことが大切です。

【問】地域包括支援センター(総和福祉センター「健康の駅」内)
☎92-5920

認知症サポーターは応援者 市内の認知症サポーターは約2,500人

「認知症」と聞いて、「まだ自分には関係ない話」と思う人がいるかもしれません。しかし、認知症はだれにでも起こる可能性のある脳の病気です。85歳以上では4人に1人に、その症状があるといわれています。

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

市では、一人でも多くの認知症サポーターを養成するため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。講座を受講した人には、応援者の証^{あかし}であるオレンジ色のリングと修了証を交付します。



オレンジリング

認知症の人やその家族への応援者「認知症サポーター」の証

オレンジリングがつなぐ
やさしさの輪

『認知症の人にもやさしいお店』登録事業が始まりました

市では、平成25年3月1日から『認知症の人にもやさしいお店』登録事業を開始しました。平成25年8月30日現在、「認知症サポーター養成講座」を受講した市内の事業所・施設・店舗など13店が登録。市役所各庁舎等にもステッカーを掲示しています。登録には「認知症サポーター養成講座」を受講していることが条件です。ぜひ、出前講座などをご利用ください。

地域に一人でも多くの応援者が生まれることは、認知症の人やその家族にとって心強いものです。認知症になっても、高齢者が住み慣れた場所で暮らし続けることができるまち。そんなまちに近づくために、あなたの手を貸してください。



登録店には、ステッカーを交付しています

認知症サポーター養成講座

- 対象 市内在住・在勤・在学する人で構成された10人以上の団体・グループ
- 費用 無料
- 申込 地域包括支援センター(総和福祉センター「健康の駅」内)
☎92-5920



◆◆ 地域の総合相談窓口、在宅介護支援センター ◆◆

在宅介護支援センターは、古河市が委託している「高齢者やその家族等の身近な相談窓口」です。24時間365日相談可能。お住まいの地区の支援センターに介護保険や高齢福祉サービス、認知症のことなど何でもご相談ください。秘密は守られますので、安心してご利用ください。

地区	施設名	住所	電話番号	担当区域
古河	愛光園	新久田250-4	48-6944	JR宇都宮線西側で国道354号線北側
	平成園	旭町1-17-39	31-3737	JR宇都宮線東側で国道354号線北側
	わたらせ	大山507-5	47-0161	国道354号線南側
総和	青嵐荘	東牛谷456-6	98-0030	総和北中学校区
	白英荘	小堤1796-2	98-6218	総和中学校区
	バックアップ (総和中央病院)	駒羽根825-1	91-1256	総和南中学校区
三和	みどりの里	東山田4796-2	78-1123	三和中学校区、三和東中学校区(南西域)
	秋明館	諸川2530-4	77-3751	三和北中学校区、三和東中学校区(北東域)



悪質商法に気を付けましょう!

9月は高齢者被害防止月間です。市内でも高齢者を狙った事例が多発しています。

平成24年度、古河市消費生活センターに寄せられた相談は751件。うち、60歳以上の人からの相談は約40%(281件)を占めました。

高齢者の消費者トラブルの防止には、本人の意識と家族や地域の人々の「目配り・気配り」が重要です。悪質業者は孤立した高齢者を狙っています。高齢者自身の注意と周りの皆さんの力で悪質業者を撃退しましょう!



【問】 商工政策課(総和庁舎) ☎92-3111

「古河市消費生活センター」に寄せられた相談事例

相談事例の一部を紹介します。被害を未然に防ぐ参考にしてください。



▲はっきりと断りましょう

相談① 送りつけ商法

「以前に〇〇さまから注文を受けた健康食品を本日代金引換配達で配送します」と電話がかかってきました。金額を聞くと高額で、そもそも注文した覚えはありません。断りましたが、実際に健康食品が届いてしまったらどうすればよいのでしょうか。

★センターからのアドバイス

注文していないので契約は成立していません。健康食品が届いてしまったら受取拒否をしましょう。

電話で断りきれずに承諾してしまった場合も受取拒否をしてください。そのときに業者の社名と住所を控え、クーリング・オフ通知を出しましょう。通知書の書き方は、消費生活センターに問い合わせください。

相談② 利殖商法の2次被害

高額な配当金をうたった投資業者Aに出資金を出しました。しかし、配当金が入金されないで投資業者Aに連絡したところ、電話がつながらず、騙されたことが分かりました。後日、業者Bから被害金の99%を取り戻せると電話があり、手続き用の書類



が届きました。費用は被害金の10%と説明されましたが、業者Bを信用してもいいのでしょうか。

◎この他にも、古河市消費生活センターに寄せられた相談事例を市公式ホームページで公開しています。ぜひ、ご覧ください。

★センターからのアドバイス

連絡が取れなくなった投資業者Aから、支払ったお金を取り戻すことは困難です。今回のケースで業者Bに取り戻しのための手数料を支払うことは、さらに被害を増大させることになります。はっきりと断りましょう。

未公開株や社債などの投資トラブルに遭った消費者を、再度狙った勧誘が近年目立っています。過去に取引経験のある消費者は、「過去に引っかけたことはあるけど、今回は大丈夫だろう!」と油断せず、特に注意しましょう。

出前講座を開催しています

「私はダマされない!」

～消費者被害に遭わないために～

悪質商法などの消費者トラブルの現状と対処法について、事例をまじえてご紹介します。



▲平成24年度の出前講座

消費生活相談

古河市消費生活センターでは、さまざまな消費者トラブルの相談を受け付けています。「おかしいな?」と不審に感じたら、ご相談ください。相談は無料です。

場 所 市役所総和庁舎2階(商工政策課内)

相談日 月曜日～金曜日

受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時

電話番号 92-8811

9月は「がん征圧月間」です

がんは日本人の死因の第1位であり、死亡者数は年々増え続けています。今や国民の約4割が、がんにかかる時代ともいわれます。【問】健康づくり課(古河福祉の森会館内)☎48-6882

◆がん検診に行こう！

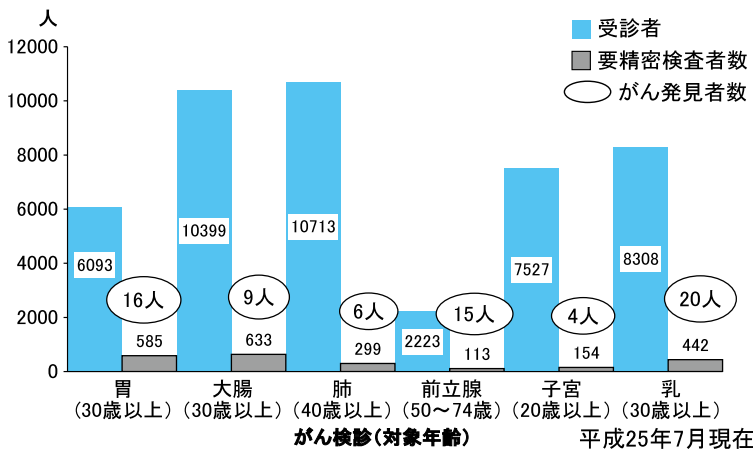
がんの死亡者数は増え続けていますが、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきました。がんはほとんど自覚症状がないまま進行していきます。食生活・運動・喫煙・飲酒・休養などの生活習慣を見直すとともに、積極的にがん検診を受けましょう。

◆古河市のがん検診の結果

～毎年受けて、早期発見～

市では、健康の保持増進、がんの早期発見・早期治療のために、胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳がん検診を実施しています。年に1回は検診を受け、精密検査の場合は、早めに医療機関で受診しましょう。初めて検診を希望する人は、健康づくり課へ問い合わせください。

▼平成24年度 古河市がん検診結果



◆がんを防ぐための食生活

～今日からチェンジ～

- 1 野菜・果物は毎日400g以上**
野菜で350g、果物で50gが目安です。
- 2 塩辛い食品は控えめに**
汁物は1日1杯、具たくさんに。醤油はかけずにつけるなど、できることから。また、ハムやソーセージ、かまぼこなど加工食品は塩分が多く含まれています。
- 3 熱い飲食物は冷ましてから**
熱いものは食道を傷つけます。適度に冷ましましょう。
- 4 適度な飲酒**
1日当たり日本酒なら1合、ビールは大瓶1本、焼酎は2/3合以内が目安です。飲み過ぎた翌日は控えるなど1週間で調整しましょう。

※食生活だけでなく、禁煙、適度な運動、適切な体重維持、ウイルスや細菌の感染を防ぐことも大切です。できることから始めましょう。

◆がん予防講演会を開催します

演題 「がんで命を落とさないために」
日時 9月28日(土)
午後1時30分～3時
場所 古河福祉の森会館

▶がん検診受診率50%達成に向けたイメージキャラクター「けんしんくん」



学校給食センター 新築工事 安全祈願祭

いよいよ工事着工!

7月25日、(仮称)古河市学校給食センター建設予定地で新築工事の安全祈願祭が行われました。

市長、市議会議員をはじめ地権者や工事関係者が出席し、平成26年度中の完成に向けて、工事の安全を出席者一同で祈願しました。

【建設概要】

建設用地 古河市関戸1014-1 ほか
〔総和学校給食センターの用地を拡張します〕

延床面積 5532.62平方メートル

調理食数 最大1万2,000食



■基本コンセプト

「みんなの笑顔と豊かな心を育む施設」



全国大会出場

【全国中学校体育大会】

○古河第一中学校

- ・水泳女子「400mリレー」〔黒澤実月さん、小泉瞳さん、五十畑彩花さん、黒澤萌木さん〕

○総和中学校

- ・剣道「女子団体」〔渡邊千穂さん、青木三奈さん、小野澤安美さん、中野佑美さん、東海林まどかさん、落合ひかりさん、池田陽香さん〕

- ・剣道「女子個人」〔渡邊千穂さん〕

○総和南中学校

- ・陸上「男子棒高跳」〔五十嵐祐樹さん〕
- ・陸上「女子砲丸投」〔粕川美里さん〕

【第10回全国小学生学年別柔道大会】

(小学6年生女子45kg超級の部)

綾部桃香さん(総和柔道クラブ)

【第32回全日本クラブ卓球選手権大会】

(女子50代の部)

諏訪はつ江さん、高橋明美さん、山口芳子さん、三田かをりさん、館野篤子さん、佐藤恵子さん(SPC)

【第21回全国中学生空手道選手権大会】

男子団体組手：齋藤幸輝さん、宇都木涉さん、山中夢羅さん、齋藤隼輝さん、山中飛翔羅さん(総和空手道スポーツ少年団)

男子個人組手：宇都木涉さん(総和空手道スポーツ少年団)

注目!

まちの話題

全国の有力校が集結

8月13日～15日の3日間、第26回古河市全国高校招待女子ソフトボールフェスティバルが上大野グラウンドで開催されました。この大会は毎年8月中旬に行われ、今年も1都8県の有力校16チームが参加しました。

連日、気温30度を超える暑さの中、選手たちはハツラツとプレーし、熱戦を繰り広げました。優勝は、埼玉栄高(2年ぶり14回目)。



▲速球を打ち返した見事なクリーンヒット

非核平和パネル展を開催 ～戦争を知らない世代へのメッセージ～



▲防空訓練や配給など戦時中の市内の写真も展示

戦後68年。古河市非核平和都市推進委員会が、7月23日から8月19日まで市役所各庁舎で「非核平和パネル展」を開催しました。忘れてはならない戦争の記憶を振り返ることで、戦争の悲惨さ、平和への尊さについて考える機会となり、幅広い年代の市民が訪れました。

人権教育講演会



◀「努力し続ければ、夢はいつか必ずかなう」と話す堀由美恵さん(写真中央)

8月6日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で古河市人権教育講演会が開催されました。講師は、元プロボディーボーダーでメンタルトレーナーの堀由美恵さん。難聴というハンディを乗り越え、常に目標を持って挑戦する堀さんの前向きな姿勢と強さに、700人を超える参加者から、大きな拍手が送られました。

子どもたちが本と親しむきっかけづくり ～全国訪問おはなし隊～



◀ 講談社が平成11年にスタートした事業。市には2回目の訪問

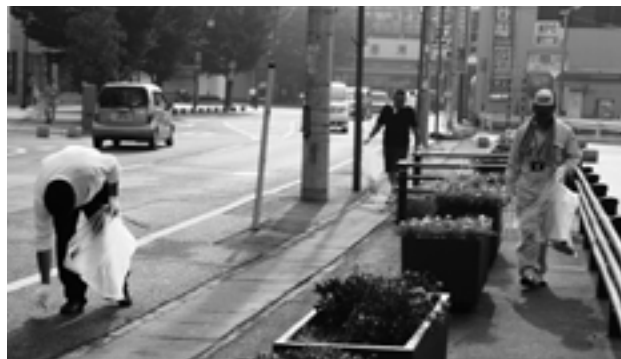
キャラバンカーで全国を訪問している「全国訪問おはなし隊」。8月11日、燦SUN館(三和図書館資料館)に、たくさんの本を載せて来てくれました。子どもたちは、絵本の読み聞かせに耳を傾けたり、興味のある絵本を手にとって熱心に読んでいました。

「さようなら」 思い出の校舎との別れ

老朽化のため、古河第一小学校の校舎が改築されることになりました。

7月18日には、夏休み期間中に解体されるB棟校舎の「お別れ式」が行われ、在校生、保護者、地域の人が、思い出の校舎との別れを惜しみました。B棟校舎は、1年生と2年生が使用していた教室です。「いつも自分たちを見守ってくれた校舎がなくなるのはさびしい」と話す子どもたち。教室や廊下をピカピカにして、全員で校歌を歌い、「ありがとう」と感謝の気持ちで別れを告げました。

8月10日は「道の日」



▲道路美化清掃を実施しました

8月9日、古河法人会青年部20人と市役所建設部の職員89人で、古河駅周辺と十間通り、公方^{くほう}通りの清掃作業を行いました。

今回の清掃で、45リットルのごみ袋37袋(可燃物29袋・不燃物8袋)のごみを回収しました。



▲昭和46年に完成したB棟校舎。42年分の思い出が詰まっています
◀黒板に書いたメッセージ

キラッ! 輝く人たち

「復興への歩みを残すために」

元中学校教諭 倉持 ^{かずはる}一治さん
(56歳・関戸在住)

東日本大震災の被災地を撮影し続ける元中学校教諭の倉持一治さん。記録写真99点を展示した「東日本大震災被災地復興記録写真展」が、7月6日から21日に古河街角美術館で開かれました。

今回は、震災直後から現在に至るまで被災地復興の姿を撮り続ける倉持さんにお話を伺いました。



カメラを片手に旅した日々

大学卒業後、バイクで日本一周をしたのは約30年前。その当時、景色や旅の思い出を記録するためにと、初めて一眼レフカメラを手にしました。教員になってからも、休みのたびに北海道や九州、また国内にとどまらず、海外にまで足を運び、風景や自然の美しさをフィルムに刻んでいきます。「同じ場所でも季節によって見せる顔が違う。だからこそ、何度も足を運ぶべ



▲被災地復興への思いを語ります

き。風景も人と同じで生きている」と話します。

被災地に足を運んで

震災発生1カ月前の2011年2月。偶然にも野鳥を撮りに宮城県を訪れていた倉持さん。震災が発生すると物資をキャンピングカーに詰め込み、被災地へ向かいました。すっかり変わり果ててしまった街並みに、言葉が出なかったと言います。

「行く先々で多くの人との出会いがあった」と振り返る倉持さんは、その中でも、石巻市雄勝町おがつちょうで出会ったある女性から言われた一言に、心打たれました。「事実を一つでも多く残して、一人でも多くの人に被災地の『今』を伝えてほしい」。震災から3年目を迎えた

今も、月に一度は被災地へ行き、撮影活動を続けています。

被災地に咲く希望の花

「がれきの中に咲く花を見つけ、強い生命力・生きる希望を感じた」と花を見つけては、盛んにシャッターを切り続けました。震災直後は自然と何輪か咲いていた花も、今では「復興」の思いが込められ、多くの人の手により作り上げられた花壇となり、街を彩ります。街中に咲く満開の花を見るたびに、花が持つ力以上に人が持つ力、そして復興へ向けて被災地が力強く変化していく様子を感銘を受けたそうです。

「今後も、復興に向かう被災地の変化を撮り続け、記録を残していきたい」と語ってくれました。

図書館のオススメ

◇一般書

・原色日本島図鑑

加藤庸二 著

北海道から南西諸島まで、日本の有人島を網羅。代表的景観、スナップショット、見どころ、祭や行事、生活などの写真をふんだんに盛り込み、島ごとの特徴を紹介する。島の基本データと略地図付き。

出版社…新星出版社

分類…291カ

◇文庫

・三浦家のDNA

三浦雄一郎 著

三浦家の挑戦スピリットは、いかにして生まれ、育まれ、受

け継がれたのか。80歳でエベレスト登頂を目指す永遠の冒険家・三浦雄一郎、その父・敬三、息子・豪太の原稿と、エベレスト出発直前書き下ろしを収録。

出版社…実業之日本社

分類…B784ミ



◇児童書

・ぼくはたまごにいっちゃん

あきやまただし 作・絵

もうたまごから出ていないといけないのに、お母さんに甘えていたくて、ずっとたまごのままにいるたまごにいっちゃん。たまごにいっちゃんの揺れ動く気持ちを丁寧に描いた成長ストーリー。出版社…鈴木出版 分類…913ア

◇絵本

・とうふちゃん

あだちとも 作

どなべどんの「おなべにするよー」の一言で、野菜や肉が集まってきた。でも、とうふちゃんがない。どこかなあ？白くて四角くても、とうふじゃない。思わず吹き出すユーモア絵本。出版社…ブロンズ新社 分類…Eヤ

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～

「大好きな犬のために愛情をもって接しています」

「幼いころから犬が大好きだった」と話す田口さん。当時、飼っていた犬が皮膚病を患い、「自分の手で少しでも良くしてあげたい」と思ったことがきっかけでトリマーの資格を取得しました。

トリミングのほかに、ペットホテルで預かった犬の世話もしています。飼い主のお客さまにとってペットは家族同然の大切な存在。だからこそ、愛情をもってコミュニケーションをとることを心掛けています。

トリミングの作業が終わり、お客さまか

ドッグハウスフルーツ勤務 田口由佳さん

ら「きれいになったね」「また来るね」と言われることが何よりも幸せな瞬間です。

今後の目標は、「トリミングの全工程を1人で担当すること」と笑顔で話してくれました。

■プロフィール

入社2年目。休日は車で出掛けることが多く、アウトドア好き。バーベキューや花火をして夏を満喫しています。21歳。旭町在住。



古河ヒストリー

●国宝がやってくる

～伊能忠敬の古河測量とその成果～

伊能忠敬、日本最初の実測地図を完成させた地理学者として、隠居後の55歳という年齢的限定のなか全国調査を成し遂げた測量家として有名です。膨大な測量データによって大中小3種類の縮尺を中心に整えられた地図群は、一般に「伊能図」と通称されて、はやくから貴重な文化財と認識されてきました。

寛政12(1800)年閏4月19日の朝五ツ前(6月11日午前8時前)のこと、忠敬は5人の弟子達とともに江戸深川の住居を出立、奥州道中を北へ向かいます。これがその後17カ年10回に及ぶ大調査の記念すべき第一歩で、翌20日夕方には古河町に至り宿泊、「象限儀」に望遠鏡を設置して初の天体観測を行いました。後日譚になりますが文久元(1861)年、日本沿海調査を開始したイギリス測量艦隊は、同乗した幕府役人の所持する「伊能図」に驚き、その入手を希望して大半の調査を中止しています。伊能図の正確さを紹介するとき引かれる事柄のひとつですが、その精度はこうした天文観測から得

られたデータと実測数値の確認・補正により保持されつづけたものといっべてよいでしょう。ゆえに第1次調査初期の宿泊地点にして、忠敬が最初に天測をおこなった古河は、「伊能図」の歴史を考える上で、記憶されるべき重要地点のひとつといっべてよいかもしれません。

さて、文化13(1816)年、全国測量を無事に終えた忠敬は2年後の文政元(1818)年に亡くなりますが、測量成果の編集作業は継続、文政4(1821)年7月に合計225枚の『大日本沿海輿地全図』と『大日本沿海実測録』14巻として結実しました。しかるに、幕府に献上されたこの貴重な地図群は、明治6(1873)年の皇居炎上により焼失、伊能家より再提出された控図も大正12(1923)年の関東大震災ですべて失われます。

さいわい伊能家には、実測・天測に用いた数多の器具類や参考書籍・絵地図に加えて、いわゆる「伊能図」と関係記録、実測数値を地図化する過程で誕生したと推定される下図類が伝えられまし



▲国宝「杖先方位盤」
(伊能忠敬記念館所蔵)

た。現在、そうした貴重な文化財群は、すべて伊能忠敬記念館(千葉県香取市)に寄贈、人災・天災対策はもちろん最先端の保存科学に裏付けられた収蔵施設でたいせつに保管されています。平成22年6月29日、同資料群の一部が「伊能忠敬関係資料」1件(内訳2,345点)として、歴史資料部門の国宝に指定されました。ちなみに歴史資料による国宝は現在全国で3件、同資料を含め千葉県に所在する国宝が3件、参考までに茨城県の国宝は2件のみです。国宝がいかに希少で貴重であるか明らかになるでしょう。

そしてこのたび当館では、この国宝を借用、陳列公開することになりました。古河における実測と天測の様子は『測量日記』に詳細であり、その成果は縮尺1/36,000の大図として現存、測量器具も現役さながらに伝わっており見応え十分です。今月7日(土)から10月6日(日)までの展覧会「伊能忠敬一点と線」、ご来館お待ちしております。

古河歴史博物館学芸員 永用俊彦

文化の扉

新指定文化財紹介

～奥原晴湖関係資料(奥原家・池田家伝来)～

今回紹介するのは、古河出身の女流南画家・奥原晴湖(1837年～1913年/天保8年～大正2年)の子孫である奥原家と生家の池田家に伝えられた資料群、2,168点です。

奥原晴湖は、本名を池田節、古河藩主・土井利位の重臣であった池田政明の四女として、現在の古河市西片町に生まれました。幼いころから絵を好み、谷文晁門下の枚田水石のもとで絵を学びました。その後、関宿藩家老・奥原家の養女となり、古河を離れて江戸へ出て、東海晴湖と称し、文人墨客らと交遊しながら南画家として名をなしました。明治24(1891)年に現在の埼玉県熊谷市に移り、画室を繡伝草



▲奥原晴湖縮図帖・漢詩集
(古河歴史博物館蔵)

堂(のち繡水草堂)と命名して、自らの絵の道の鍛錬に励み、大正2(1913)年、享年77歳で亡くなりました。

奥原晴湖に関する絵画類は、これまでも「墨堤春色図屏風」をはじめ3点が市指定文化財となっています。今回指定されたものは、晴湖自作自筆の粉本(下書きや模写)・縮図・手控帳・漢詩集、晴湖旧蔵の漢籍・画幅、晴湖使用の印章・文房具・什器のほか、門人教育資料、書簡等の関係文書、写真等からなり、近代文人画の巨匠・奥原晴湖の生涯と芸術を知る

うえで重要不可欠の資料です。

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

古河文学散歩

日本には古来、歌枕—古歌に詠みこまれた諸国の名所—を訪ねるといった慣習があります。そうした伝統にのっとり、近代文学を中心として、文人たちのゆかりの地をめぐり、1冊の本にまとめ上げたのが、昭和26年に発行された野田宇太郎の『新東京文学散歩』です。

今見ておかなければ、鷗外や漱石、藤村といった偉大な文人たちが見た風景が次々と消えていってしまうと思い、宇太郎は「文学散歩」をはじめたのでした。ちなみに、この本で初めて「文学散歩」という言葉が使われたといわれています。

ところで、古河は多くの文学者が輩出してきたまちであると同時に、多くの文学作品の舞台

として描かれてきたまちでもあります。すなわち、文学散歩にふさわしいまちなのです。

現在、文学館では、スポット展示「古河文学散歩」で、古河ゆかりの文学者や文学作品と、それらに関係する場所をめぐる古河文学散歩コースを紹介しています(10月22日まで開催)。

残暑厳しい中にも、徐々に秋の気配が感じられる今日この頃。これから文学散歩には、うってつけの季節です。地図を片手に文学者・文学作品のゆかりの地

をめぐり、より深く作品世界にひたり込む…。

そんな興味尽きない一日を過ごしてみるのも悪くはありません。

古河文学館 秋澤正之



▲横山町にある若杉鳥子文学碑

40代からロコモ予防! その② ~ロコトレ~

前回8月号で、「ロコモ」とは骨や関節、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た状態であることをお伝えしました。

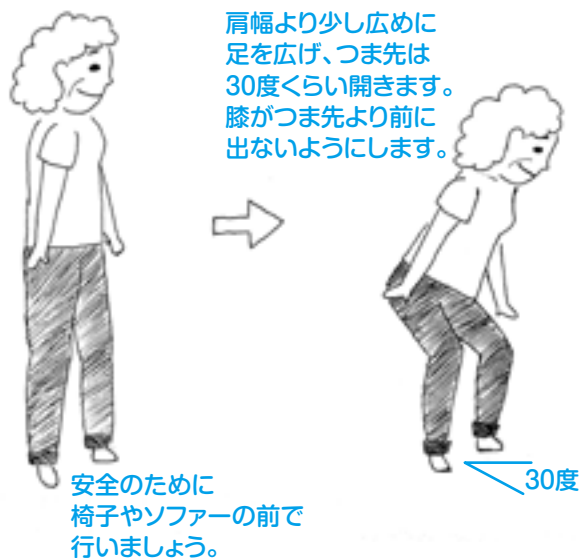
何もしていないでいると、20代~30代をピークに筋肉量の低下は始まっています。8月号の七つの「ロコチェック」で、一つ以上当てはまる人が意外に多かったのではないのでしょうか。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)は、運動器に適度なストレスを与え、鍛えるための運動です。たった二つの運動ですから、無理せず自分のペースで続けることが大切です。

○下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



○バランス能力をつける「片脚立ち」 左右1分間ずつ行いましょう。

転倒ないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片足を上げます。



何歳から始めても効果があります

からだの機能は、年をとるにつれて低下します。しかし、筋肉や骨は運動をすることで年齢に関係なく強くなろうとするので、今から運動を始めることで効果が期待できます。

また、ロコトレで実際の年齢より機能を若く保つこともできます。ただし、がんばりすぎは禁物。激しい動きは関節の軟骨などを痛める原因になります。医師や指導者に相談しながら、特に膝や腰に負担をかけないことが大切です。

いつまでも自分らしくいきいきとした生活ができるように、今日から「ロコトレ」にチャレンジしてみましょう。

高齢福祉課

憩いのパークの魅力

文化景観の保護と管理に関するメリナ・メルクーリ国際賞

9月18日は、平成15(2003)年に古河市がユネスコ(国際連合教育科学文化機関)から、古河総合公園について「文化景観の保護と管理に関するメリナ・メルクーリ国際賞」を受賞した日です。

同賞は、世界の主要な文化景観の保護と管理を目的とした顕著な活動^{たまた}に対して、その功績を称えることを目的としています。「メリナ・メルクーリ」とは人の名です。ハリウッド女優(代表作「日曜はダメよ」)で、のちにギリシャの文化大臣を務め、景観保護と持続的開発の分野での先駆者である同氏にちなんで設けられました。

ユネスコ事務局長から、「古河総合公園は、東京から60kmの強い開発圧力に耐えた文化景観」との総括コメントのほか、次の点で高い評価を受けました。

- ①消滅した沼の復元による自然と文化の再生
- ②四季折々の自然に親しむ市民の営み
- ③自然と人間との多様な接触を生むデザイン



▲御所沼の復元による自然と文化の再生が高い評価を得ました

このように世界的な評価を得た公園を誇りに思い、「みんなの力」で次世代へ大切に残していきましょう。

【問】古河総合公園管理棟
☎47-1129、☎48-5685
✉sougou-park@koga-kousya.or.jp
HP<http://www.koga-kousya.or.jp/koga-park/index.html>



▲受賞を記念して建てられた記念碑

表紙写真



今月の表紙は、古河市の姉妹都市である福井県大野市・栃木県さくら市・山形県真室川町の名所・祭りて四季を表現しました。各市町の広報担当者に写真を提供していただきました。ありがとうございます。

歴史の赤い糸でつながっていた姉妹都市。今後も市全体で交流の輪が広がることを期待しています。その様子は、広報紙でも随時紹介していきます。

寄付



古河地区危険物安全協会(齊藤一恵会長)より、10万2,140円の寄付。

古河市電設業協会(齋藤廣治会長)より、市内公共施設に設置するAED(自動体外除細動器)1基の寄付。

古河市データ

人口



(8月1日現在) 住民基本台帳から
総人口… 146,010人 (+ 11)
男……………73,316人 (+ 15)
女……………72,694人 (- 4)
世帯数…57,370世帯 (+ 78)
() 内は前月比

わが家のアイドル



宇都木莉奈ちゃん (3歳・前林)

元気で明るく、いつも笑顔で家族を癒してくれる莉奈。大好きなお姉ちゃんがすることを、何でも真似しながら成長しています。

そんな莉奈も今年七五三を迎え、来春からは幼稚園。どんなときにも笑顔を忘れない、やさしい女の子になってね♥

(父：大輔 母：千絵)

今月の料理

野菜ときのこのホイル焼き
〈高血圧予防食〉



- ①アルミホイルを材料を包める程度の大きさに切って広げ、中心部にバターを塗る。その上に玉ネギ1/4個(せん切り)をのせ、うずらの卵2個を中心に割り落とす。全体にニンジン10g(せん切り)、シメジ1/4パックをのせ、コショウをふってアルミホイルを閉じる。
- ②温めておいたオーブントースターに入れ、7分～8分焼く。
- ③出来上がりにレモンを添える。〈1人分〉

〈1人分〉
エネルギー=184kcal
タンパク質=5.8g
脂質=9.3g
カルシウム=105mg
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

子どもの歯みがき



子どもの歯は、個人差はありますが、生後7カ月～8カ月ごろに下の前歯が生えてきます。生えたとばかりの歯は、とてもデリケートです。永久歯に比べると、歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすいのが特徴です。

・歯みがきの前段階として、まずは子どもの口の中を見たり、頬や唇にさわられることに慣れてもらいましょう。

・上下2本ずつ乳歯が生えてきたら仕上げみがきの始まりです。はじめのうちには1日1回機嫌のよいときに、歯ブラシを口に入れてみます。嫌がるときには無理強いせず、白湯やお茶を飲ませ、終了にします。仕上げみがきをしていますときは、歌ったり、話しかけたり、数を数えながら短時間で手早くみがくのがおすすめです。みがき終わったらほめてあげましょう。

・1歳6カ月ごろは自分で何でもやりたがる時期です。パパやママが楽しそうに歯みがきしている姿を見せることで、まねしてみがくようになるかもしれませんね。子どもがみがいている間は見守り、終わったらほめてあげましょう。

寝ている間は唾液の分泌量が減少するため、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。1日2回、朝晩の仕上げみがきが理想ですが、寝る前の歯みがきを丁寧にした方がむし歯予防に効果的です。

歯みがきを習慣化するには、決まった流れをつくり、毎日繰り返すことが大切です。将来、歯みがきが好きな子どもにするために、歯が生え始めた時期から歯みがきの習慣をつけていきましょう。

健康づくり課

平成25年9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.city.futaba.lg.jp/>

☎0280-3111