



1  
JANUARY  
2014

# 迎春



こ が

# 古河

広  
報

No.100

今月の主な内容

- 年頭のごあいさつ 2
- 火の取り扱いにご注意を 4
- 若者消費者被害防止月間 5
- 未来の「農」を担うリーダー 6



復興をめざす相馬市・松川浦からのぞむ日の出

# 謹賀新年



古河市長 菅谷憲一郎

あけましておめでとうございます。

市民のみなさまにおかれましては、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は市政のさまざまな分野において、深いご理解とご協力を賜りありがとうございました。あらためてお礼申し上げます。

私の行政の基本は「市民が主役」です。古河市の明るい未来を見据え、「教育」「福祉」「環境」を3本柱に、施策の軸足を置いてまいります。

古河市は合併以来、人口を減らしています。とくに20歳から39歳までの生産人口が合併後8年で12パーセント減少していることから、「若者に選ばれるまちづくり」が求められています。

どこよりも手厚い「出産支援」「子育て支援」事業に行政が本気になって取り組み、魅力ある学校づくりを目指す先生方の「楽しい授業づくり」「学力アップ対策」を、市と学校が一体となって応援します。

若者が増えれば「まち」が活性化します。税収が上がり、お年寄りのみなさまが「長生きが幸せ」を実感できる施策の数々を推進できます。

古河市に住んでよかったと心から思える住環境整備も必要です。都市基盤のさらなる整備促進と、豊かな自然を守るための方策も整えてまいります。

本年も、職員とともに行財政改革を確実に実行し、温かい血の通った市政運営に一生懸命努力する覚悟でございます。

市民のみなさまのご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げ、年頭に当たってのごあいさつといたします。



## 火災から 大切な命を 守りましょう

寒さもいっそう厳しくなりました。気温が低くなるにつれて、暖房器具などの火気を使う機会も多くなります。空気が乾燥しているこの時期は、1年の中でも火災が特に多く発生します。尊い命・貴重な財産を守るため、火の取り扱いには十分注意しましょう。

【問】消防保安課(総和庁舎) ☎92-3111

### 火元の確認と 火災警報器の設置

平成25年1月～11月に古河市で発生した火災は33件で、そのうち建物火災は24件です。冬になると、特に「ストーブ」や「こたつ」など暖房器具の“消し忘れ”による火災が多くなります。外出前や就寝前には、必ず暖房器具の確認をしましょう。

また、万一、火災が起きてしまっても、早期発見ができれば初期消火や避難、119番通報など早めの対応ができます。早期発見には住宅用火災警報器が非常に有効です。平成23年6月1日から、すべての住宅に設置が義務付けられました。住宅用火災警報器で逃げ遅れを防ぎましょう。

### 市消防団による広報・パトロール活動 ～街の安全を守ります～

平成25年11月9日から15日の「秋の火災予防運動」として、9日・10日(古河地区)、12日・15日(総和地区)、13日・14日(三和地区)の計6日間、女性消防団員による日中の広報活動を行いました。また、市消防団による夜間パトロールを分団ごとに行い、市民に火災予防を呼び掛けました。

平成25年度全国統一防火標語は『消すまでは 心の警報ONのまま』。一人ひとりが火災予防意識を高めましょう。





身近に迫る  
消費者トラブル

## 若者の皆さん 契約する前によく考えて

携帯電話やインターネットは、とても便利で身近な通信手段。当たり前に使っていますが、実は思わぬ落とし穴が……。一度した契約は、口約束でも正当な理由がなければ、解約や取り消しはできません。商品を購入するときは、よく考えてから契約しましょう。

【問】古河市消費生活センター(総和庁舎商工政策課内)  
☎92-8811

### 「市消費生活センター」に寄せられた 相談事例とアドバイス

#### 【相談】ネットショッピング

ネットショッピングでバッグを注文し、代金を振り込みました。しかし、届いたバッグはイメージと違い、「返品したい」とメールをしたら「返品はできません」と断られました。クーリング・オフはできないのでしょうか。

#### 【対応結果】

**ネットショッピングなどの通信販売はクーリング・オフができません。**

販売サイトを確認すると返品に関する表記に『不良品以外は返品不可』と記載されてありました。そのため、「イメージと違う」という理由では返品できません。

#### 【消費生活センターからのアドバイス】

##### ●販売サイトに返品に関する表記が記載されているか確認しましょう

- ・記載がある：記載内容に従う
- ・記載がない：商品到着後8日以内であれば、送料は自己負担で返品可能

##### ●連絡できる業者か確認しましょう

販売店はサイト上に住所・電話番号・責任者の名前・支払方法などを表示する義務があります。トラブルがあったときに連絡できるか確認してから注文しましょう。

**古河市消費生活センター ☎92-8811**

相談日 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

時間 午前9時～正午、午後1時～4時

# 次代を担う リーダーたち

農業委員会は、農地法に基づく農地の権利異動や農地転用の許可などの業務のほかに、農業後継者の育成や認定農業者の支援を行っています。

今回は、農業後継者クラブ「あぐり一揆」と「いばら4Hクラブ」を紹介します。各クラブでは、仲間づくり・情報交換・野菜の試験栽培・視察研修・地域の交流イベントへの参加などの活動をしています。

生産者の高齢化が進み、若い世代の後継者が減少している今、さまざまな活動をとおり、農業後継者の輪を広げています。古河市の未来を担う農業後継者クラブは、地域を担うリーダーとしての期待が高まっています。

【問】 農業委員会(三和庁舎) ☎ 76-1511

## あぐり一揆



メンバー構成：古河地区・総和地区の  
農業後継者

会員数：19人

設 立：平成15(2003)年

## いばら4Hクラブ



メンバー構成：三和地区の農業後継者

会員数：15人

設 立：昭和42(1967)年

## 地域農業を盛り上げたい！



古河市農業委員会委員  
石塚美智江 (長左工門新田)

平成24年9月に市議会推薦で女性農業委員に就任し、はや一年がたちました。露地野菜を中心に農業だけをしていた私は、委員になる前、委員活動の内容も知識もない状態でしたが、定例総会や研修会を重ねるごとに、農地法や農地がどのようなものなのか理解できるようになりました。

これからも「農地を守る番人」として、仲間とともに地域に貢献し、地域農業発展のためにがんばりたいと思います。さらに、生産者であり消費者でもある女性たちで地元の農産物を使った加工品を開発し、地域農業を盛り上げたいと思っています。



## 農業委員レポート

### 道の駅で 餅つきを開催

9月21日、道の駅「まくらがの里こが」で、農業後継者クラブ「あぐり一揆」と「いばら4Hクラブ」合同による餅つき体験イベントが開催されました。

イベントには、両クラブから17人が参加。うすときねを使っての餅つき実演を、午前11時・午後1時・午後3時の3回行いました。道の駅に立ち寄ったお客さんからの「よいしょ、よいしょ」の掛け声とともに、家族連れのお父さん・子どもたちも餅つきの体験には大喜び。販売コーナーでは、つきたてのお餅も販売して大盛況でした。

「あぐり一揆」「いばら4Hクラブ」の皆さん、これからも地域農業の活性化、若い世代の後継者育成、農業経営の改善を目指してがんばってください。



▲子どもたちも餅つきに参加



◀つきたての餅を販売

# 古河第一小学校 改築工事の安全を祈願

歴史・文化が漂う  
緑に包まれた学校



■完成予想図

古河第一小学校の校舎は、昭和44年～48年に順次建設して以来、40年以上が経過。設備や建物全般の老朽化が進み、耐震性も不足しているため改築されることになりました。11月18日には改築工事の安全祈願祭が行われ、市長、市議会議員、教育委員、地元自治会長、学校および工事関係者等が参列して工事の安全を願いました。

古河第一小学校の歴史は古く、明治5(1872)年に創設されました。この地域は歴史的重要な位置づけを持つ「景観形成重点地区」に指定されていることから、歴史や景観に配慮しながら、地域との調和を大切にしたい学校建設をめざします。校舎改築工事は平成25年度～26年度、屋内運動場改築工事は平成26年度～27年度に行われる予定です(工事スケジュールは変更となる場合があります)。



▲工事の安全を願い、  
鍬入れを行う菅谷市長

## ■建物概要

【敷地面積】 25,505㎡

【建物規模】

- 校舎棟  
鉄筋コンクリート造2階建て  
延床面積：5,119㎡
- 屋内運動場  
鉄筋コンクリート造2階建て  
延床面積：1,294㎡
- 付属棟  
体育倉庫、飼育小屋等



▲古河一小のシンボル「赤門」と、  
その周辺にある大きな樹木は、景観  
に配慮しながら保存されます



## 富岡蔵曳家移築工事

～ 歴史ある建物を残し  
まちなかの再生・活性化を ～

11月21日～22日の2日間、歴史ある蔵の保存と有効活用のために、富岡蔵の曳家移築工事が行われました。

建物を解体せず約70メートル離れた場所に移築するため、鍛冶町通りの一部と近接道路において全面通行止めの交通規制をし、無事移築先に到着しました。



1日目は道路への曳き出しと移築先の酒井蔵敷地前までの直線曳き作業が、2日目は酒井蔵敷地への曳き入れ作業が実施されました。

道路を縦断して移動することは曳家工事の中でも大変珍しく、多くの見物客が訪れました。レールの上を少しずつ移動する蔵の様子を見て、見物する人たちからは「昔の建物が残り、ふるさとの街並みが守られることはとても嬉しい」という声があがっていました。



富岡蔵は、明治42(1902)年に建造された黒漆喰の見世蔵で、以前は炭問屋の店舗・住宅として使用されていました。

今回の酒井蔵敷地への移築後、所有者の富岡義雄さんから古河市が寄付を受けました。

今後は耐震補強工事を実施し、その後、蔵の利活用の方法を市民の皆さんとともに考えながら有効活用を図っていきます。



◀ 移築先への曳き込み作業を見守る見物客



## 古河の冬は熱かった！ 師走の夜空を彩る提灯

12月7日、153回目を迎えた「古河提灯竿もみまつり」が、古河駅西口おまつり特設会場で開催されました。高さ約10メートルの矢来(丸太を縦横に粗く組んだ囲い)が組まれた中で、それぞれ約20メートルほどの長竿の提灯が激しくぶつかり合い、火の粉が飛び散る様子は迫力満点です。当日は約7万人の観客が訪れ、もみ手のかけ声、竿が折れる音、観客の元気な歓声が会場内に響き渡りました。

### 宝くじのコミュニティ助成金を活用

雷電一丁目自治会が宝くじの助成(一般コミュニティ助成事業)を受けて、祭りに使用する山車看板や鼓、スポーツ・文化活動用備品などを購入整備しました。

この助成は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として(財)自治総合センターが行っているもので、コミュニティ活動の促進と発展を図ることを目的にしています。



## 市公式ホームページが新しくなりました

12月2日に市公式ホームページをリニューアルしました。  
新しいホームページは、目的の情報をより探しやすくするために、トップページのデザインを変更するとともに、ページの分類を見直しました。

また、さまざまな人にとって使いやすくなるように、音声読み上げや文字の拡大、翻訳(英語、中国語、韓国語)など閲覧支援機能を追加しました。

今後も、みなさんに役立つさまざまな情報を積極的に発信していきます。

※読み上げソフトは一部のパソコンではソフトのダウンロードが必要です。

### 【古河市公式ホームページ】

HP<http://www.city.ibaraki-koga.lg.jp/>

(トップページのURLに変更はありません)



▲リニューアル後の市公式ホームページのトップページ

## 入賞・表彰

第44回ジュニアオリンピック陸上競技大会円盤投 第2位



粕川美里さん  
(総和南中3年)

(公社)日本陸上競技連盟中学優秀指導者章受章



武田弘さん  
(総和南中陸上部顧問)

【社会福祉功労者  
厚生労働大臣表彰】



田中義枝さん  
(75歳・女沼)  
民生委員功労者



山中富士男さん  
(70歳・古河)  
共同募金運動奉仕功労者

【障害者自立更生等  
厚生労働大臣表彰】



今井輝勝さん  
(69歳・中田)  
更生援護功労者



【ボランティア功労者  
厚生労働大臣表彰】

「総和点訳友の会」  
の皆さん

# 子育て支援のために

## 「ふるさと納税」で 子どもたちの未来を応援

「古河市の子育て支援に役立ててほしい」という願いとともに、今年度も日本注射針工業株式会社(茶屋新田)の平野正俊代表取締役から、多額のふるさと納税がありました。

平成20年度から毎年のように市の子育て支援のためにふるさと納税をしていただいている、それらの総額は2,000万円を超えています。その志は古河第四保育所の改築工事や公立保育所の備品整備など、すべて子育て支援施策のために活用されています。

古河市に工場を設立して53年。医療機器の一部という公共性の高い注射針で世界21カ国と直接取引する日本注射針工業株式会社。

「地元採用が多い社員の将来と企業としての社会貢献を念頭に置いて企業活動している。自治体の子育て支援の充実は、社会や企業にとって大切なこと」と平野代表取締役は話してくれました。



▲古河から世界につながる日本注射針工業(株)古河工場



▲子育て支援の充実で、さらに暮らしやすい古河市へ(写真は古河第四保育所)



出身地や応援したい自治体に寄附をすると、居住地の住民税や所得税が軽減される「ふるさと納税制度」。ふるさとに貢献したい、関心のある自治体を応援したいという人の思いを制度化したものです。

古河市は「まくらがの里 ふるさと古河応援寄附」として、平成20年度から受け入れを開始しました。

お寄せいただいた寄附金は、市の各事業に活用させていただきます。

【問】財政課(総和庁舎) ☎92-3111

注目!

# まちの話題

企画展開催記念  
永井路子氏講演会

11月24日、古河大使の歴史小説家・永井路子さんによる講演会が、古河文学館で開催されました。

演題は、「歴史現象としての女性—女性の果たした歴史的役割—」。歴史を陰で動かした女性に焦点を当てた内容で、永井先生の臨場感溢れる巧みな語り口に来場者たちは熱心に聴き入っていました。

途中笑いが起こるなど和やかな雰囲気での講演が進み、最後は大きな拍手が会場内に響き渡りました。



▲会場には80人以上の人が集まりました

## 銀杏でお年寄りと交流



▲栄養満点の銀杏で、寒さを乗り切ってください

12月12日、古河老人福祉センター利用者に地元中学生から真心のこもった銀杏のプレゼント。古河第二中学校の生徒たちは、校庭に落ちた銀杏を全部拾い、乾燥させて、約50個ずつ袋詰め。「この冬を元気に過ごしてほしい」と、生徒会役員が利用者一人ひとりに手渡しました。

## みんなで異文化交流



▲各国の鮮やかな民族衣装は参加者を魅了

12月8日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で古河市国際交流協会主催の「ウインターフェスティバル2013」が開催されました。

当日は15カ国、約500人の参加があり、ステージアトラクションやダンスなどを楽しみ、国籍や文化を越えた交流を深めました。

# キラッ! 輝く人だち

## 「古河のまちなかを元気にしたい」

鷲尾 政市さん  
(63歳・中央町在住)

明治初期から大正時代に建てられた蔵・5棟を修復し、古河駅西口「鍛冶町通り」に飲食店をオープンした合同会社「古河鍛冶町みらい蔵」。

蔵の魅力に魅せられ、歴史と伝統を守りながら、街の発展に新しい息吹を吹き込んだ「みらい蔵」代表の鷲尾政市さんに、まちづくりにかける想いをお聞きしました。



### 時を重ねた風合いが魅力の建物

江戸時代に野木町野渡<sup>のむた</sup>から鍛冶職人が移転し、工房を連ねたことから「鍛冶町」と呼ばれるようになりました。明治期以降は塩や肥料などの卸問屋の町として栄え、古い町屋や店蔵が残っていました。

「みらい蔵」の建物は、綿・タバコ・ヨシズの販売、塩の元売りなどを行っていた商家『今城商店』。白い漆喰の壁やレンガの壁、むき出しの古い柱や梁<sup>はり</sup>は当時のものをそのまま利用し、歴史を感じさせる雰囲気大切にしています。

### 蔵の保存、再生、活用を

「地域の発展とともに歴史を重ねてきた建物は魅力的で

すが、建物の老朽化や維持管理の問題から、このような古い建物は消失する傾向にあるのが現状です。駅西口に100棟近くあった蔵も、近年、特に震災以降は次々と取り壊されています」と、年々ふるさとの景観が変わっていくことに心を痛めてきた鷲尾さん。

みらい蔵も、鍛冶町通りの道路拡張工事で取り壊しの話が浮上。「なんとか古い建物や街並みを残せないか」と地域住民が話し合いを重ねたといいます。

そこで立ち上がったのが、市内の自営業者など鷲尾さんを含めた9人。平成24年2月に合同会社を設立し、経済産業省の中小商業活力向上事業補助金や有志の出資金などを調達。蔵の修復工事を行い、店蔵・レンガ蔵・座敷蔵を改

装して「食」の複合店舗をオープンしました。

### 人とまちをつなげる存在に

「みらい蔵」のそば屋、居酒屋、喫茶店・ギャラリー、創作和食店を営むオーナーや料理長はいずれも30歳代の若い世代。「今も残る蔵や商家は、この地で紡がれてきた歴史や人の交流を物語る貴重な存在。古き良きものを大切に作る気持ちを、若い世代に伝えていきたい」と話す鷲尾さん。

地域が長い時間をかけて大切にしてきた資源や景観。それを最大限に生かし、人とまちをつなげながら、古河のまちなかを元気にしたいと、鷲尾さんは仲間たちと歩み続けています。

## 図書館のオススメ

### ◇児童書

#### ・そんなときどうする？

セシル・ジョスリン 作  
海賊と宝探しをしていて、やっと宝箱を見つけたらコックから「昼飯の準備ができた」といわれたとき、どうする？ 雨の日にお姫さまから助けを求められたとき、どうする？ 場面設定と答えのギャップがゆかいな絵本。  
出版社…岩波書店 分類…Eソ

#### ・キタキツネの十二か月

竹田津 実 作  
キタキツネの恋と出産、夫婦の情愛、懸命な育児と痛切な子別れ…。キタキツネの観察を50年近く続けてきた森の獣医

師が、記録と記憶にとどめたキタキツネのすべてを、カラー写真とともに語りつくす。  
出版社…福音館書店  
分類…489



古河図書館

### ◇一般書

#### ・昼田とハッコウ

山崎ナオコーラ 著  
家業のアロワナ書店で名ばかりの店長となったハッコウ。ハッコウのいとこで、六本木ヒルズのIT企業に勤める昼田。書店の危機に、2人はゆっくり立ち上がる。  
出版社…講談社 分類…Fヤ

#### ・みがけば光る

石井桃子 著  
児童文学の世界に偉大な功績をのこした作家・翻訳家が、世の中を澄んだ目でながめ、のびやかに綴った生活随筆集。「きれいな手」「根無草」「ぼんやり者と恋愛」ほか、単行本では読めなかった文章を中心に全90篇を収録。  
出版社…河出書房新社  
分類…914イ

## 注目企業人!

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～  
「新鮮な気持ちで仕事ができるのが楽しい」

株式会社三和豆水庵勤務 猿山明日香さん

豆腐や湯葉など、さまざまな種類の豆腐製品の販売や開発を行っている会社に勤めてから2年。「社会人になってからは、学生のときのライフスタイルと違い、すべてが新しいことばかり。毎日がとても新鮮で楽しみながら業務に励んでいます」と目を輝かせながら話す猿山さんは、湯葉の製造を担当しています。

時には10リットルの豆乳が入ったバケツを何度も釜に入れる力作業がある現場では、湯葉製造ラインの管理もしています。「すばやく行動しながらも周り全体を見

るよう、一方的ではなく相手に歩み寄りながらコミュニケーションを取ることを心掛けています」と明るく語ってくれました。そんな毎日豆乳を扱う猿山さんの手は、色白でとてもきれいだったのが印象的でした。

#### ■プロフィール

休日は、大好きなお笑い芸人やアイドルのコンサートへ足を運んでいます。数ある商品の中でも棒状の湯葉がおすすめ。  
20歳・女沼在住。



# 古河文化見聞録

## 具足餅

### — 武家の正月必須アイテム —

#### 我が宿の春は来にけり具足餅 鬼貫

年頭の祝詞にかえて鬼貫(1661年 - 1738年)の一句を引いてみました。その風韻を高く蕪村に評されたこの誹諧作者と作風を詳らかにする力もありますが、初春にかかる「具足餅」がどうにも気になります。お供えの鏡餅は耳にすれど我が家に春をつげる具足餅とはあまり聞き及びません。もっともこの句から、それがめでたい正月に欠かせぬ品と容易に想像されます。

そこで、正月ゆかりの具足餅、今少し追求してみることにいたしましょう。

#### 刃柄を祝う—正月二十日の祝いごと

さて、具足餅が我が家に春をつげるものであるならば、正月を迎えるいずこの家々にもあってしかるべきですが、具足=甲冑を手がかりに江戸幕府の編んだ歴史書『徳川実紀』に目を通すと、慶長9(1604)年正月20日の条に「廿日、具足御祝例のごとし」という一文がみられます。徳川家康が幕府を開いた翌年の記事に「例年通り」とあって、具足祝いの起源が開府前にさかのぼること、史書に収

録するほどの重要性を帯びた儀礼であったことがうかがえるでしょう。

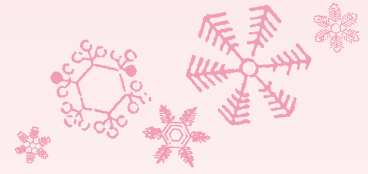
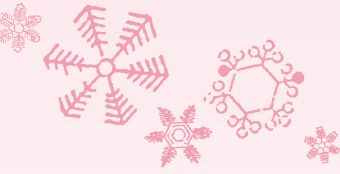
江戸時代、数多刷られた歳時記は、この具足の御祝いを武家の年中行事における正月の嘉儀であると解説し、「具足開き」「具足の餅開き」「具足鏡開き」等と別称しています。具足餅の正体は甲冑・陣刀に供えられた鏡餅、いわば具足祝いは武家の鏡開きでした。なかんずく『東都歳時記』はこの正月廿日の儀式が「刃柄を祝う」と称されたこと、すなわち「二十日」と「刃柄」をかけた、武家らしい祝儀であったと紹介しています。

#### 古河城主・土井家の具足鏡開き

ところで、江戸時代の具足祝い、古河藩・土井家中では実施されなかったのでしょうか。古河在勤の家中向け「諸御触記」という記録には、「御嘉例の如く御具足御祝儀」を執り行うので正月11日五ツ(午前8時)までに登城するよう触れ出されています。そして毎年同日、古河在勤の藩士たちは古河城内に飾り付けられた具足とお供えの鏡餅などに拝礼後、餅・熨斗昆布・ごまめ・勝栗と冷酒を下賜されていました。



伝土井利勝着用 紺糸威二枚胴具足  
(正定寺蔵・古河市指定文化財)



一方、幕府要職に就任する機会が多かった古河藩主は大勢の家中と江戸藩邸へ詰めねばならず、殊に正月11日を慌ただしく過ごしていたと史料上からうかがえます。以下、享和4(1804)年正月11日の記録によって殿様・若殿様父子(土井利厚・利広)の一日を俯瞰してみましよう。同日朝、両殿様は午前9時までに江戸城黒書院へ登城、将軍家の「具足鏡開き」に列座。利厚は老中として式進行に関わり四半時(午前11時)、嫡男利広は八時過(午後2時過ぎ)に藩邸へ帰着。将軍家より下賜された御餅・土器および白木の台が係に引き渡され、その後、両殿様は表御座之間へ着座、家老以下も同席して土井家の「具足御祝儀」に移ります。



▲慌ただしい殿様の正月11日(日記書抜)

つづく両殿様の具足祝儀は、熨斗・勝栗・昆布を奉書紙敷く三方へ、蝶花形の折形で飾られた瓶子、熨斗を付けた土器に盛る御汁粉餅、その他、吸い物に巻鰯、燗酒と鰹・慈姑の八寸などが用意され、家中へのふるまい酒の後、具足拝見の両殿様に一同御祝を申し上げて終了という式次第でした。なお承応元(1652)年以後、徳川家光の忌辰に遠慮して具足開きは11日に改められています。

### はつ春や産婆ひれふす鏡餅

さいごに、明治15(1882)年頃、古河の士族屋敷でのおはなしをひとつ。

ある産婆が、御宮参りの帰途に寄った屋敷を退出するきわに「ばあ、鏡餅に御礼せんか」と一喝されてしまいます。大いに驚いたこの産婆さん、すぐに奥へ引き返して恭しく具足へ供えられた鏡餅に拝礼したという(橋本渡川「母物かたり三ー鏡餅ー」)。

折あしく正月11日に士族屋敷を訪れた産婆の災難ですが、明治の御世となってもなお具足餅は、武家に特別な存在と認識されていたのでした。

古河歴史博物館学芸員 永用俊彦

## しっかり食べて 元気に長生きしましょう

高齢になっても健康で自立した生活を送るために、介護予防の重要なポイントとなるのが食事です。低栄養状態になるのを防ぐことが大切です。

### 低栄養とは

エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。

「今どき低栄養なんて」と思われがちですが、高齢になるとうまく食べられなくなったり消化機能が落ちたりして、栄養が十分に摂れず低栄養に陥ることがあります。

### 低栄養を起こす さまざまな理由

- ・ 歯が弱ってかみにくい
- ・ かむ力や飲み込む力の低下
- ・ 手の動きの衰え
- ・ 病気やけが
- ・ 買い物や食事作りが困難
- ・ 胃腸の機能低下(下痢や便秘)
- ・ 身近な人の死などが原因で気持ちが落ち込む(うつ状態)

このようなことがきっかけで食欲不振になり、低栄養状態になってしまいます。

「歳をとると食が細くなるのはあたりまえ」などと思わず、その原因をきちんと把握して対処することが大切です。

### 低栄養になると どうなる？

低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、まず体重の減少としてあらわれます。この半年で体重が2kg～3kg減った人、\*BMI(体格指数)が18.5未満の人は注意が必要です。

また、低栄養の状態が続くと、からだの老化が加速します。抵抗力が低下し病気になりやすくなったり、筋力が低下し転倒・骨折しやすくなったりします。そして、寝たきりや閉じこもりになる危険性が高まります。

**\*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

### 低栄養を防ぐ 食生活のヒント

- ① 1日3食！ 欠食をしない  
食事を抜くと、1日に必要な栄養が不足します。食欲が

ないときも、好きなものや食べられるものを少しでも食べるようにしましょう。

### ② 決まった時間に食べる

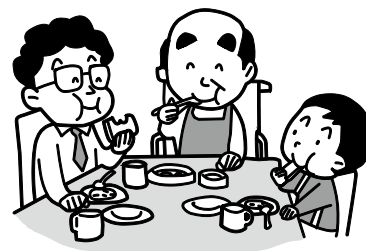
食事を決まった時間にすることで、睡眠や覚醒のリズムと合わせて心と体の1日の生活リズムが作られます。胃腸の働きを整えることにもなり、食欲を高めることができます。

### ③ 食事を楽しみましょう

食べることは単に栄養を摂ることだけが目的ではありません。旬のものや好物を食べる楽しみ、家族や友人と食卓を囲む楽しみ、料理を作る楽しみなど、「食べる楽しみ」を大切にしましょう。それが心身の老化を防ぎ、いきいきと生活することにつながっていきます。

次回2月号では、低栄養を防ぐために摂りたい栄養・食品について紹介します。

高齢福祉課



# 憩いのパークの魅力

## 雪華園「乾坤八相の庭」

古河総合公園内にある飲食施設「ジェラテリア」のあたりは「雪華園」という庭になっていて、別名「乾坤八相の庭」といいます。とても難しい名前ですが、乾坤とは天と地を表す言葉で、ここでは自然と人間の関わり合いのすべてを意味しています。そこから醸し出される自然と人、自然と人工との織りなす風景をこの庭の中で八つの景として表現していて、実は総合公園全体を象徴する意味合いを持っているのです。では、その八つの景をご紹介します。

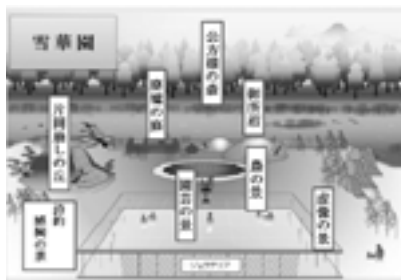
景ノ一「御所沼」は、人智によって取り戻した自然復元の景です。

景ノ二「公方様の森」は、人が育ててきた里山であることから、自然保護あるいは自然と人間の妥協の景です。

景ノ三「農の景」は、ホツケ田(沼地の水田)や茶畑などの農地の景観をイメージし、庭の中にも小さな麦畑が作られています。

景ノ四「園芸の景」は、庭の中では盆栽などで表現されていますが、人間の思い描く理想化した自然の景です。

景ノ五「片岡崩しの丘」は文明を維持しようとする人間と自



▲古河総合公園内の雪華園「乾坤八相の庭」

然との対峙を表現した景になっています。

景ノ六「廢墟の庭」は、景ノ五とは逆に、自然が人間界を浸食していく侵犯の景です。

景ノ七「詩的感興の景」は、園内各所にある地名碑のように、言葉によるイメージーションの景です。

景ノ八「虚像の景」は、自然を虚像であるかのようにしてしまふ建築物(ジェラテリアはそのガラス越しに風景を見るように作られています)の景です。

先ほども紹介しましたが、この「乾坤八相の庭」は公園全体を象徴した作りになっています。もちろん、庭とは見る人それぞれの心で感じるものですが、八つの景の意味を頭の片隅に置きながら、もう一度この庭を見渡し、そして公園全体に目を移したとき、いつもと違う風景を見ることが出来るかもしれません。

【問】古河総合公園管理棟

☎47-1129

## 表紙写真



あけましておめでとうございます。

今年は午年、ということで表紙には、ネーブルパークポニー牧場の「チビ」に登場していただきました。午年は、十二支の中で通常「7番目」に数えられます。「7」と言えば、すぐに思いつくのが「ラッキー7」。今年がラッキーな一年でありますように……。

数字の話でもう一つ。おかげさまで「広報古河」は今月で100号を迎えました。これからも市政情報をわかりやすくお伝えできるようにガンバります。

## 寄付



古河ロータリークラブ(川島栄会長)より、古河総合公園にベンチ1脚の寄付。

## 古河市データ

### 人口



(12月1日現在) 住民基本台帳から  
総人口… 145,882人 (- 71)  
男……………73,277人 (- 42)  
女……………72,605人 (- 29)  
世帯数…57,492世帯 (- 10)  
( )内は前月比

# わが家のアイドル



ほのり  
秋田帆乃璃ちゃん (1歳1カ月・松並)

いつもニコニコしているほのちゃん。その笑顔に家族みんなが癒されています。好奇心旺盛で興味を持ったものには自分からどんどん進んでいく姿に「ひやっ」とさせられることもあります。今年も一年、楽しい年にしていきたいですね。(父：博文 母：由美子)

## 今月の料理

サツマイモのごま炒め  
＜高血圧予防食＞



- ①サツマイモ1本を、皮ごとやや太めの千切りにし、水にさらす。
- ②フライパンにごま油大さじ2を入れ熱し、水気を切ったサツマイモを入れて中火でさっと炒める。
- ③火を弱めて蒸し炒めにし、塩で味を調え、煎りゴマを加える。

(1人分)  
エネルギー=160kcal  
タンパク質=2.6g  
脂質=6.9g  
カルシウム=132mg  
食塩相当量=0.4g



(食生活改善推進協議会)

## 日々奮闘!



# 子育てアドバイス

## 上手なお医者のかかり方



赤ちゃんや小学校低学年ぐらまでの小さな子どもは、急に熱を出すことが少なくありません。急な発熱で親や周囲の大人たちは慌ててしまいがちですが、そんなときほど落ち着いて対処していただきたいと思えます。ほとんどの熱は、様子をみていても大丈夫なことが多いので、体温と全身状態の観察をしてください。まずは、熱だけにとらわれずに、普段と違う様子がなければどうか、熱以外の症状がないかをよく見極めることが大切です。

●しばらく様子を見ても大丈夫なとき

水分や食事がとれている／熱があっても夜は眠れる／あやせば笑う、遊ぼうとする／それほど機嫌が悪くない／顔色があまり悪くない／熱以外の重い症状がないなど。このような場合は、通常の診療時間内に受診し

ましょう。

●早めに救急外来を受診したほうが良いとき

生後3カ月未満の赤ちゃんが38℃以上の熱がある／水分を飲まない／おしっこが半日くらい出ていない／嘔吐や下痢を繰り返す、ぐったりしている／はじめてけいれんを起こした／顔色が悪く、あやしても笑わない／呼びかけてもすぐに眠ってしまう、眠ってばかりいる／激しく泣き、あやしても泣きやまず、ぐずっている／夜も眠らず機嫌が悪いなど。このような場合は、熱の高さに関係なく、すぐに受診しましょう。

赤ちゃんや小さな子どもは、大人と違って自分の症状をうまく説明することができません。救急医療機関を受診するときは、子どもの症状や日ごとの健康状態を落着いて説明しましょう。

健康づくり課

平成26年1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