

10

OCTOBER
2014



こ が
古河

広
報

No.109

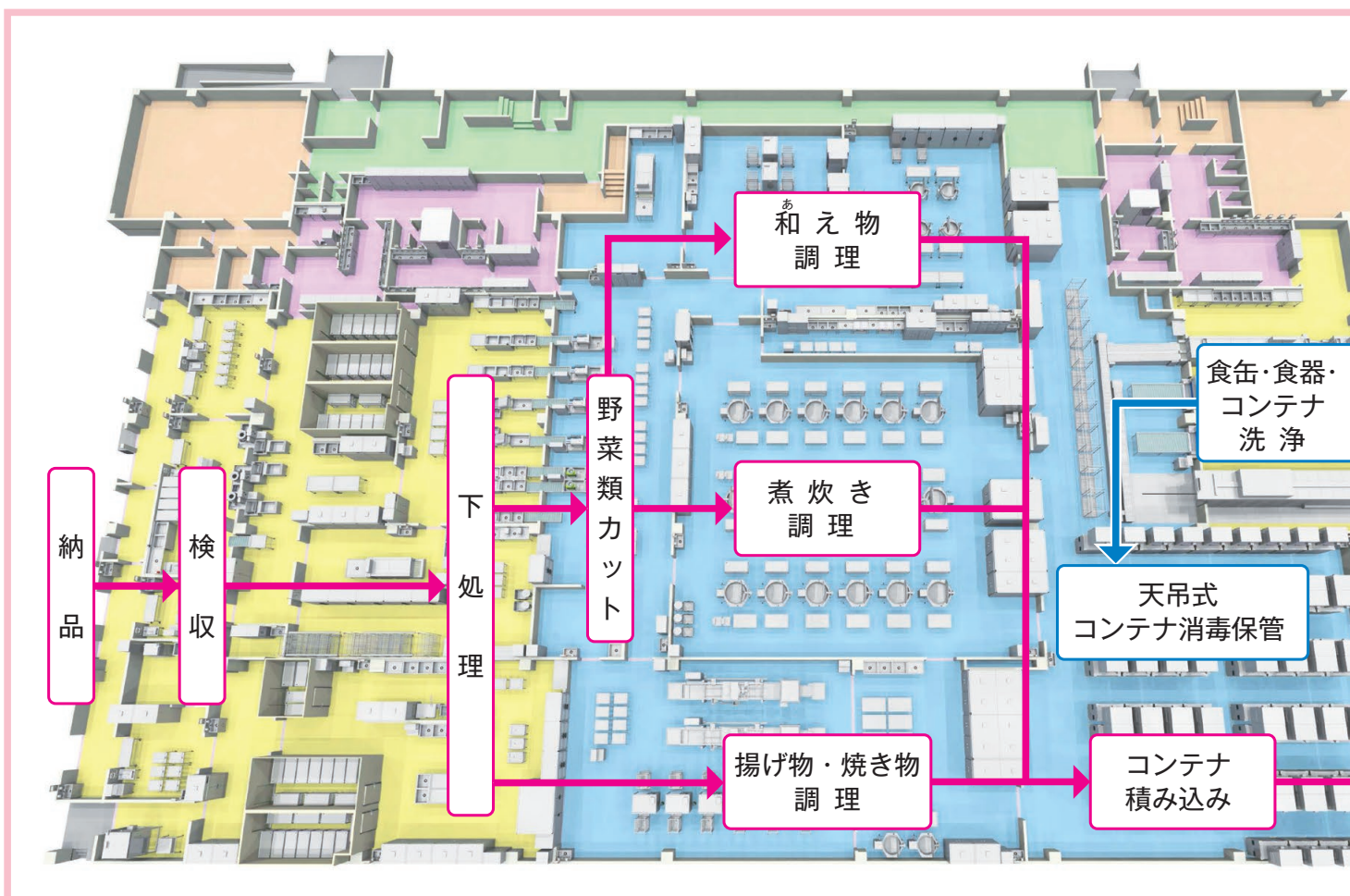
今月の主な内容

- 学校給食センター 2
- 子ども・子育て支援新制度 6
- 介護予防の基本は食べること 8
- 飼い主マナー向上推進月間 10

みんなの笑顔が見える 楽しい学校給食

毎日約1万人分の給食を作っている「古河市立学校給食センター」。老朽化が進んだ学校給食センター3施設が統合され、9月から始動しました。

新しいセンターは作業ごとに細かく部屋が分けられ、より安全で効率的な動線が確保されています。また、国の衛生基準を満たす「ドライシステム方式」を導入し、床に水を流さないことで調理場内の温度や湿度を一定に保ち、細菌の繁殖を最小限に防ぐ効果を活用しています。このように、安全・安心な給食を学校へ届けるため、高レベルでの衛生管理が徹底されています。



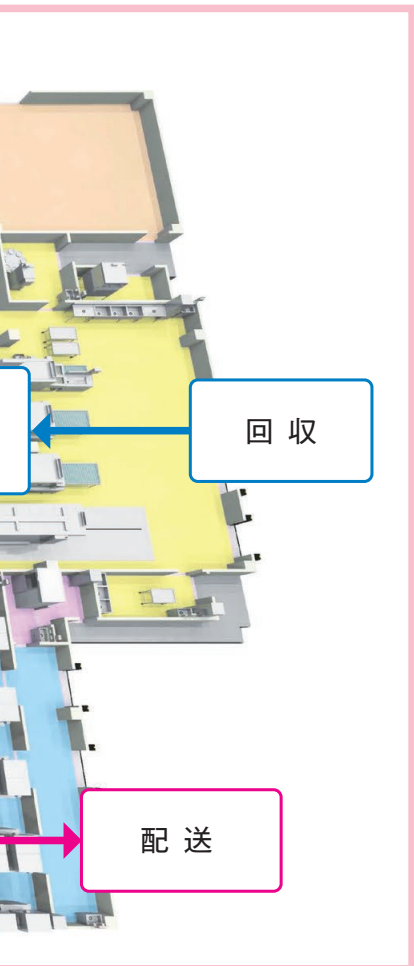
検収室・下処理室は野菜類と魚肉類に区別して、魚肉類によるその他の食品への汚染を防止します。



1台約1,000人分を調理できる回転釜が18台並びます。主にみそ汁やカレーなど汁物・スープ類、煮物、炒め物が作られます。



アレルギーの混入を防止した調理ができる「アレルギー対応食調理室」を設置。



見て・聞いて・体験できる給食センター



明るく広い見学コースには、下処理から調理・洗浄まで一連の作業が見学できる窓を設置しました。見学窓は、小さな子どもにも下が見やすいように、傾斜がついています。

このほか「体験・展示コーナー」、エアシャワーや手洗いのチェックが体験できる「体験準備室」など、見学者が調理を疑似体験し、給食に関心を高める工夫をしています。



▲明るく広い見学コース。菅谷市長もエアシャワーを体験

食器が新しくなりました



これまでプラスチックの食器を使っていましたが、9月からはPEN樹脂製の白い容器に、市の銘柄産地指定作物の「カボチャ」「ニンジン」「サニーレタス」のかわいいイラストが描かれた食器になりました。

食器を入れたまま、天井から熱風がコンテナ内を消毒します。そのまま保管することができるので衛生的です。



古河市立学校給食センター

- 所在地 古河市関戸1014番地1 ☎98-3555
- 敷地面積 14,682.76㎡
- 延床面積 5,532.62㎡
- 構造 鉄骨造2階建て
- 調理能力 1日あたり1万食 (最大1万2,000食)
- 献立数 3献立
- 対象校 小学校17校、中学校9校 中等教育学校1校
- 事業費総額 約35億円

学校給食センターの一日



①搬入・検収

野菜や肉などの食材が各業者からセンターに届けられます。食材の質は良いか、数は間違っていないかなどを確認します。



②下処理

野菜を洗ったり皮をむいたりして、調理のための下準備をします。



③調理・配給

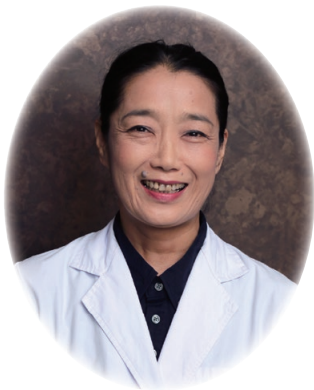
大きな釜^{かま}などを使って献立ごとに調理を行います。できあがった給食を、クラスごとに食缶に配食します。

毎日1万食を調理 愛情を込めて作っています

古河市立学校給食センターは、毎日、自校方式の古河地区小学校6校を除く27校・約1万食分の給食を作っています。

バランスのよい食事のお手本ともいえる学校給食。毎日の献立は、栄養士6人が「学校給食摂取基準」で定められた摂取カロリーや栄養素など細かい決まりに基づいて作っています。また、献立だけでなく食材の発注や作業工程の決定、調理中の衛生指導なども行っています。

野菜を作る人、食材を運ぶ人、調理する人など、たくさんの人の手によって子どもたちに届けられている給食。新センターが稼働し、さらに安全で安心な給食を提供するため、スタッフが一丸となって創意工夫を続けています。



古河市立学校給食センター
主任栄養係長
青木栄養士

献立にたくさんの愛情を詰めています

「今日の給食は何か？」と献立表を見ながら学校へ行く。好きな献立の日は楽しみで、好きでない献立の日にはがっかり？

毎日の学校給食は空腹を満たすだけでなく、小・中学生の成長期に応じた栄養バランスのとれた献立や食文化や食品の流通を理解するため、地元の食材や郷土料理、外国料理を提供しています。

また、残食を減らすために子どもが受ける献立ばかり提供するのではなく、食わず嫌いをなくすためにも知ってほしい味や伝えたい味を提供し、安全・安心をモットーにしています。





④ 配送開始

食缶をコンテナに積み込み、トラックで各学校へ配送します。



⑤ 給食

学校では、配送された給食を各クラスの当番が配ります。給食終了後、食器などを返却します。



⑥ 食器回収、洗浄

各学校から返却された食器は、コンベヤーに乗せて洗浄し、コンテナ消毒保管庫へ入れます。



⑦ ミーティング

すべての作業を済ませて、翌日の作業の流れを確認します。これで一日の作業が終了します。



マナーや文化など 食の知識も学ぶ「食育」

子どもたちの心身が最も発達する大切な時期の学校給食は、栄養面で子どもたちの成長を助けるだけではありません。正しい食習慣を身につけ、食材を育ててくれた人への感謝の気持ちを育むなど、将来的に大切な役割を担っています。

市内小学校でも「食育活動」として、学校給食を通して食事のマナーや食文化、食材が持つ働き、食に関する正しい知識を子どもたちに教えています。

嫌いだからといって簡単に残すのではなく、少しずつでも嫌いなものを減らして、食材を育ててくれた人や作る人への感謝の気持ちを育むことも大切な「食育」です。

私の好きな給食、 そして、これからの給食



水海小学校
6年 松沼亜央依さん

私は、給食の時間が大好きです。なぜなら、おいしい給食を食べながら友だちと話をするのが楽しいからです。

私の好きな給食は、定番メニューの「とり肉レモン煮」とデザート「アセロラあえ」です。とってもおいしくて、おかわりしてしまいます。

今までにないメニューでは、私の好きなパフェや正月のおもち、教科書にのっていた「バイキング給食」があったらいいなと思います。

これからも、おいしい給食が来るのを楽しみに待っています。

平成27年4月から

子ども・子育て支援新制度が はじまります

子育てをめぐる現状と課題を改善するため、今までの制度を見直した新たな制度が平成27年4月にスタートします。

新制度では、一人ひとりの子どもが健やかに成長することができる社会をめざし、子どもや子育て家庭の状況に応じた支援を行います。

【問】子育て対策課(総和庁舎) ☎92-3111



古河市の取り組み

- ♪ 幼稚園と保育園のいいところをひとつにした「認定こども園」の普及を図ります
【幼保連携型・幼稚園型・保育所型】
- ♪ 待機児童の多い3歳未満児の保育の場を増やします
【子育てしやすい、働きやすい社会に！】
- ♪ 市が実施主体となります
【子ども・子育て支援事業計画を策定、給付・事業を実施】

ここが変わります

保育園・幼稚園の利用手続きが変わります

新制度のスタートに伴い、幼稚園や保育所(園)などを利用する際の手続きが変わります。新制度に移行する幼稚園や保育園、認定こども園等の利用にあたっては、市から教育・保育の必要性に応じた支給認定を受ける必要があります。

■3種類の支給認定

支給認定区分	対象となる子ども	利用できる主な施設
1号認定 【教育標準時間認定】	満3歳以上で、教育を希望する子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園 ・認定こども園(幼保連携型・幼稚園型)
2号認定 【保育認定】	満3歳以上で、保護者の就労状況等により保育を必要とする子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所(園) ・認定こども園(幼保連携型・幼稚園型・保育所型)
3号認定 【保育認定】	満3歳未満で、保護者の就労状況等により保育を必要とする子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所(園) ・認定こども園(幼保連携型・保育所型) ・地域型保育事業



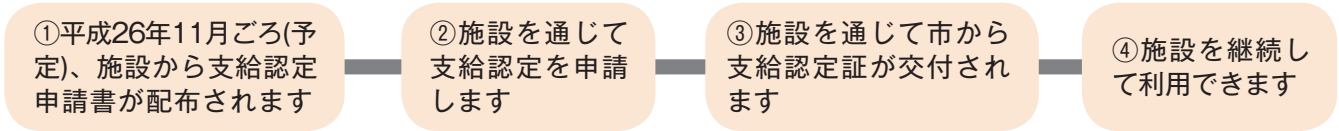
■手続きの流れ



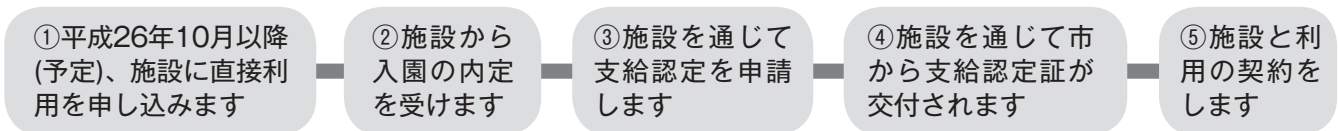
1号認定を受けて利用する施設

新制度に移行する幼稚園・認定こども園【幼保連携型・幼稚園型】

●すでに施設を利用している場合



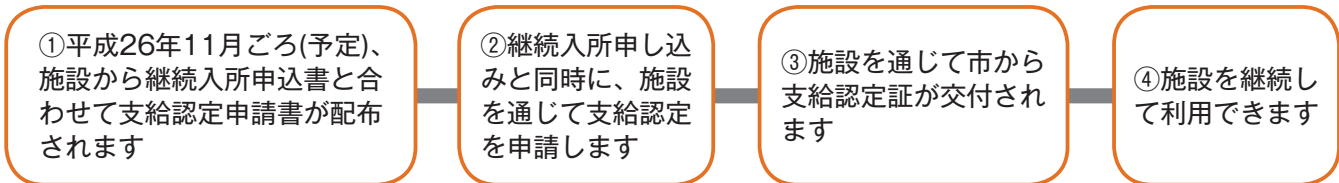
●今後新たに施設を利用する場合 ※利用申し込みは園によって異なります。



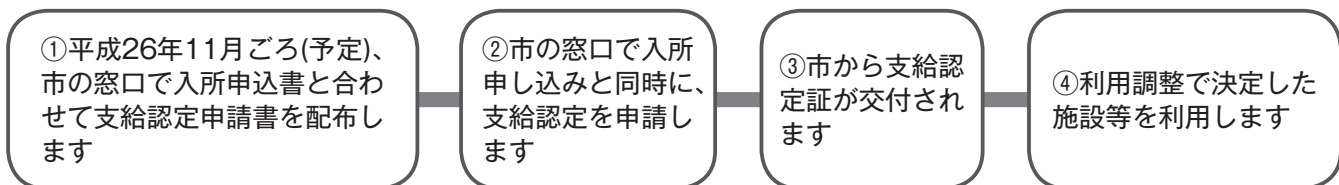
2号認定・3号認定を受けて利用する施設

公立保育所・私立保育園・認定こども園【幼保連携型・幼稚園型・保育所型】・地域型保育事業

●すでに施設を利用している場合



●今後新たに施設を利用する場合 ※入所申し込みの日程は広報古河お知らせページ10月15日号に掲載します。



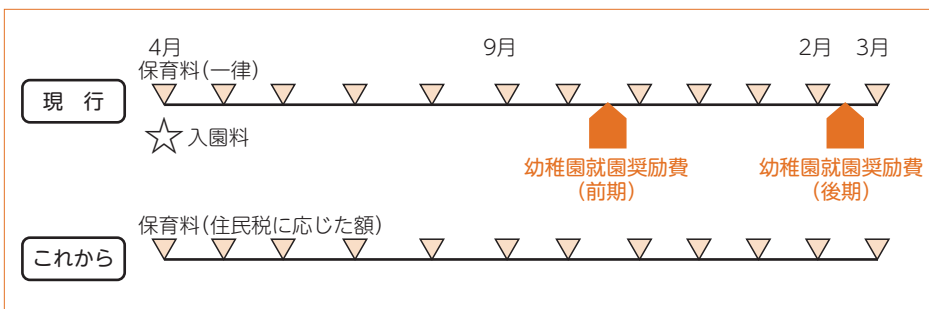
保育料が変わります(予定)

新制度に移行する幼稚園や公立保育所、私立保育園、認定こども園等の保育料は、住民税に応じて市が決めることとなります。平成26年度後半に決まる国の基準を参考に、市が保育料を決定するため、現在、金額は未定です。なお、以下の内容を考慮して決定する予定です。

- 1号認定(教育標準時間認定)を受ける子ども……現行の幼稚園就園奨励費を考慮
- 2号・3号認定(保育認定)を受ける子ども……現行の保育料設定を考慮



1号認定の保育料(幼稚園)……新制度に移行する幼稚園は「幼稚園就園奨励費補助」がなく
なり、下図のとおり保育料が変更になります



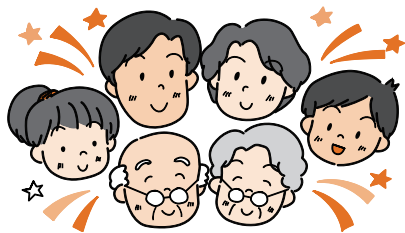
情報が確定
しだい、順次、
市公式ホーム
ページ等でお知
らせします

しっかり食べて健康長寿

健康で長生きするには食生活が大切です

日本は世界一の長寿国になり、約5人に1人が高齢者になってきました。長い人生を元気で健康に過ごすためには食生活がとても大切です。

年齢とともに身体機能が低下し、無意識のうちに危険な食生活になっていることも少なくありません。いつまでも健やかで活動的な生活を送るためにも、毎日しっかりと食事をするようにしましょう。



高齢期に気をつけたい『低栄養』

若い世代、現役世代のメタボリックシンドロームなど生活習慣病の増加が問題になっている一方で、高齢者の低栄養が増えています。

健康のためには粗食がよいと思いませんか？ 高齢期になるとあっさりとしたものを好んだり、活動量が減ることで食欲が低下し、食事量が極端に減ってしまいます。このような食生活で栄養不足になり、低栄養状態となってしまいます。

低栄養状態が続くと、免疫力の低下や筋力・体力の衰えにつながります。最も大きな問題は、これをきっかけに気力や運動能力が低下し、転倒や骨折、認知症を誘発しやすくなってしまいます。



POINT! 元気長寿のための食習慣のポイント

◆1日3食規則正しく食べましょう

高齢期には食事の絶対量が減りがちになるため、1食でも抜いてしまうと、あとの2回で1日に必要な栄養をとることが難しくなります。規則正しく食べることで、生活リズムが整い、活動的な生活を送ることもつながります。



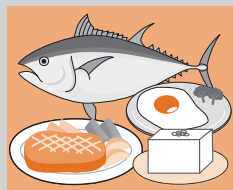
◆水分をこまめに補給しましょう

頻尿を気にして水分を控えるのは禁物です。高齢期になると、のどの渴きを感じにくくなることから脱水症状を起こしやすくなります。3回の食事と食間にコップ1杯ずつ、寝る前にも1杯飲むことが理想です。



◆良質のタンパク質を十分にとりましょう

タンパク質は、からだを維持するために欠かせない高齢期にも必要な栄養素。肉・魚・卵・大豆製品をしっかりととりましょう。



◆食べられないときは無理をしない

食欲がわかないときは、栄養バランスを気にせず好きなものを好きなだけ食べましょう。楽しみや満足感を増やすことも必要です。
※ただし、持病などで控えなければならない場合を除きます。



食事を楽しい時間に変えましょう

献立で楽しむ

- ・旬の食材で季節を楽しむ
- ・新しい料理に挑戦する

買い物で楽しむ

- ・豊富な食材の陳列をながめる
- ・お店の人と交流してみる

調理で楽しむ

- ・調理器具に凝ってみる
- ・好みの食器を使う
- ・料理教室に通ってみる

5つの楽しむ

「食べる」ということは、栄養をとることだけが目的ではありません。食事を通しての楽しみがたくさん隠れています。食事まつわる楽しみを増やすことで、食欲もアップします。

飲食で楽しむ

- ・好きなお酒を飲みながら、ゆっくりと味わう
- ・外食や持ち帰りで、普段と違う料理を味わう

一緒に楽しむ

- ・準備や片づけがおっくうにならないように、家族や友人と一緒に買い物や料理をする
- ・家族や友人と会話をしながら食事をする

料理初心者の男性を対象に『男性のためのシニア料理教室』を開催

総和福祉センター「健康の駅」で、6月～7月にかけて『男性のためのシニア料理教室』を3回コースで実施しました。料理ごとに作業の担当を決め、全員が包丁をにぎり調理に挑戦。みんな笑顔で、とても楽しそうでした。参加者からは「料理の準備や片づけを経験し、家事の大変さがわかった」「家でも作ってみたい」との声がありました。



▲栄養と料理の基礎を学びました

料理教室に参加してみませんか？

おおむね65歳以上の人を対象にした「いきいき料理教室」を開催する予定です。

大勢の人と一緒に調理実習をして、みんなで話をしながら試食するのは、とても楽しいものです。料理が苦手な人や、普段あまり料理をしない男性でも大丈夫。ぜひご参加ください。

●開催時期 平成27年1月～3月
(1コース3回)

●場所 古河福祉の森会館、はなももプラザ(地域交流センター)、総和福祉センター「健康の駅」、三和農村環境改善センター

※詳しくは、広報古河お知らせページ12月1日号に掲載予定です。





放し飼いゼロ 事故ゼロの市へ!



ペットの飼い方について、マナーに欠ける行為が原因で多くの苦情が市へ寄せられています。茨城県では10月を「飼い主マナー向上推進月間」とし、さまざまな啓発事業を行っています。飼い主としてマナーを守り、人とペットの調和のとれた住みよい社会をつくりましょう。

【問】環境課(三和庁舎) ☎76-1511



ペットに対して 責任と愛情を

平成25年度、約6,100匹の犬と猫が茨城県動物指導センターに保護されました。

しかし、そのうち約4,900匹の犬猫は、飼い主や譲渡先が見つからず殺処分されています。不幸な命を増やさないために、新たに生まれる命に責任が持てないのであれば、不妊・去勢手術によって繁殖の制限を行いましょう。

また、犬や猫などの愛護動物を虐待したり遺棄(捨てる)したりすることは犯罪です。ペットの飼い主は終生飼育を心掛けましよう。



飼い主は犬の咬傷事故を 防ぎましよう

犬の放し飼いは、県の条例で禁止されています。平成25年度に県内で起こった犬による咬傷事故(咬みつき事故)は約60件。事故原因の大半が、犬の放し飼いをを行う等の飼い主の管理ミスが原因です。

咬傷事故は飼い主の責任です。事故を未然に防ぐためにも、日ごろからのしつけや散歩中のリードの扱いには十分気をつけましよう。

あなたの愛犬・愛猫は大丈夫ですか？

Q1

犬の鳴き声

自宅で飼っている犬が日の出前の早い時間帯から吠え続け、近所に迷惑をかけてしまっている。

A

飼い主は無駄吠えしないようなしつけや、無駄吠え防止グッズの使用を検討してください。ペットは家族の一員です。悪いことをしたらきちんと叱り、良いことをしたらいっぱいほめてあげてください。

Q2

猫の放し飼い

放し飼いにしている猫が他人の敷地内や公園で糞尿をし、悪臭等の被害を出してしまっている。

A

猫を放し飼いにしていると、飼い主が知らないところで他の人に迷惑をかけていることがあります。飼い主は飼猫に首輪や名札等をつけ、室内飼育を心掛けましよう。



迷子のペットが飼い主のもとに戻れるように

「飼っていたペットがいなくなった」「飼われていたと思われるペットを保護した」という相談が多数寄せられています。迷子のペットが早く飼い主のもとに戻れるように、飼い主はペットに首輪や迷子札、マイクロチップ等を必ず装着させましょう。また、飼い犬については鑑札と狂犬病予防注射済票も装着させましょう。

なお、ペットが逃走した場合や、迷子のペットを保護した場合、市役所環境課、茨城県動物指導センター、警察などの関係機関へ情報をお寄せください。みなさんからの情報提供で、迷子のペットはより早く飼い主のもとに戻ることができます。

■ペットが逃走したり、迷子のペットを保護したりした場合は、次の関係機関へ情報をお寄せください

- ・市役所環境課 ☎76-1511
- ・茨城県動物指導センター ☎0296-72-1200
- ・古河警察署 ☎30-0110



愛犬カード「WANCA」 交付申請受付中



市では、犬の飼い主マナーの啓発および犬の登録と狂犬病予防注射の促進のため、「愛犬へのお約束(5項目の飼育マナー)」を宣言していただいた飼い主に、愛犬の名前や生年月日などの情報や顔写真が載ったカード「WANCA(ワンカ)」を無料で交付しています。

申請方法など詳しくは、環境課にお問い合わせください。



Q3 犬の放し飼い・フン害

犬を散歩するときに、散歩と称して犬を放したり、犬がしたフンをそのままにしている。

A

犬の放し飼いは、人や犬への危害や交通事故等の恐れがあり、大変危険です。放し飼いは絶対にやめてください。また、犬のフンの放置は、道路通行者やフンを放置された敷地の所有者に不快な思いをさせています。愛犬が散歩中にフンをしたら、飼い主は責任を持って袋に入れるなどして持ち帰ってください。

Q4 野良犬・野良猫への餌付け

近所^{はいかい}で徘徊^{のち}している野良犬・野良猫に餌付けをしていたら、いつのまにか繁殖し、地域に野良犬・野良猫が増えてしまっている。

A

「かわいい」「かわいそう」という一時的な感情で無責任な餌付けをするのはやめましょう。その行為が結果的に不幸な命を増やすことにつながります。また、餌付けをした時点で飼い主とみなされ、その犬猫が問題を起こした場合、責任を問われることがあります。

「ひとりで悩まないで
親同士いっしょに育はぐくみましょう」
家庭教育学級を
推進しています

近年、人と人とのつながりが薄れ、子育ても孤立化しているといわれています。「子育てに不安や悩みがあるが、身近な相談相手がいない」という親も多くいます。市教育委員会では市内各小中学校の家庭教育学級の運営を支援しています。
【問】生涯学習課(古河庁舎) ☎22-5111

保護者同士の
ネットワークを
つくる場所

親の役割を
学ぶ場所

子どもの心の
理解を深める
場所

子育てに
関する知識を
高める場所



家庭教育学級とは

各学校の家庭教育学級では、それぞれの実情に応じて
さまざまな学習活動をしています



上記のほか、人権学習会、親子料理教室、親子陶芸教室など創意工夫を凝らした活動をしています。小・中学生の保護者で学習活動に参加を希望する人は、各学校へ問い合わせください。

『親楽ブック』をご存じですか？

『親楽ブック』とは、親同士が身近なエピソードや、自身の体験をグループ内で意見交換しながら自分の子育てを振り返り、子育てに関する知識を主体的に学ぶことができる参加型の学習プログラムです。それぞれのワークは決まった答えがあるものではなく、「気づき」「考え」「整理する」ことを目的としています。

平成20年度に県内の自治体に先駆けて開発し、主に家庭教育学級などで活用されています。



◀子どもの成長段階に応じた48のプログラムを用意しています

平成20年度に検討委員会において『親楽ブック』を作成。時代の変化に合わせて平成25年度に改訂作業を行いました。改訂委員会を組織してブック全体を見直すとともに、メディア教育・人権教育等の新たな課題に対応した新シートを追加し、改訂版『親楽ブック』が完成しました。平成26年度から各家庭教育学級などで活用しています。親楽ブック学習会について興味のある団体・グループは生涯学習課へ問い合わせください。

**私も
推薦します**

『親楽ブック』でつなげる子育ての絆

埼玉大学 教育学部 教授 堀田香織



子育ては苦勞の連続です。「苦勞した子どもほどかわいい」と昔の人は言ったものですが、昨今ではそう言ってもいられなくなってきました。

「家庭」という名の閉鎖的な空間で、母親一人が子どもと格闘し、わが子のために苦勞に苦勞を重ね、しかしそれが報われないと、愛情が無力感や自責の念にかわったり、時には抑えようのない怒りを生んだりすることが報告されています。

この『親楽ブック』は、子育ての苦勞真っ最中の親たちが、少しでも子育ての楽しさを感じ、「自分たちの苦勞は報われている」と思えるようになる、優れたワークブックではないかと思います。きっと誰もがぶつかるであろう子育ての苦勞についての、誰にでもできるヒントが満載です。このブックは、あるべき子育てをめざすマニュアル本ではありません。親同士が子育ての苦勞を話し合いながら、自分の子育ての特徴を知り、自分らしくできる子育てを模索していくワークブックになっています。この『親楽ブック』が多くの実践の場で活用されることで、親たちが孤立することなく、つながり合い、子どもたちの可能性が広がることを願っています。

【『親楽ブック』より抜粋】

**【予告】
家庭教育講演会を
開催します**

12月2日(火)、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で古河市家庭教育講演会を開催予定です。詳しくは、今後発行される広報古河お知らせページでお知らせします。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

ケアンズに 行ってきました!

～古河市中学生英語圏派遣事業～

8月19日から26日まで、市内中学校の代表生徒20人が、オーストラリア連邦ケアンズ市で海外体験学習をしてきました。

小中高一貫校のトリニティ・アングリカン・スクール(TAS)での学校生活や現地の人との交流などを通して異文化を肌で感じ、貴重な8日間を過ごしました。

【問】教育総務課(古河庁舎) ☎22-5111



▲授業の合間にはティータイムが。すっかり仲良くなりました



◀現地の伝統工芸に挑戦。色とりどりのブーメランができました



▲日本語の授業にて



▲折り紙で文化交流



▲最終日、ホストファミリーへの感謝の気持ちを含めてお別れ会が開かれました

参加レポート

ホームステイを体験して

僕は、この体験から言語の重要性を学びました。普段使っている自分の言語がまったく伝わらないところで生活したので、とてもその重みと必要性を感じることができました。



一生忘れられない体験をすることができました

私たちは、オーストラリアのケアンズで、個人の目的を果たすとともに、ホームステイや、現地の学校に通うという観光とは違った貴重な体験をすることができました。



ホームステイで得たこと

今回のホームステイの体験は、自分の英語力と向き合う良い機会になりました。日がたつにつれ、家族との会話が弾んでいき嬉しかったのを覚えています。





全国大会で大活躍!

第6回全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会 第2位

落合弥生さん、船橋里乃さん

7月19日に日本武道館(東京都)で行われた第6回全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会に、茨城県代表として落合さんが大将、船橋さんが次鋒で団体戦に出場。見事第2位に入賞しました。



▲左から船橋さん、落合さん



第41回全日本中学校陸上競技選手権大会 男子棒高跳 第2位

直井一樹さん
(総和南中学校)

8月17日~20日に香川県立丸亀競技場(香川県)で行われた第41回全日本中学校陸上競技選手権大会で、見事第2位に入賞しました。

第54回全国中学校水泳競技大会 女子400mフリーリレー 第3位

小泉瞳さん、五十畑彩花さん
稲垣優さん、黒澤萌木さん
(古河第一中学校)

8月21日~23日に高知市東部総合運動場くろしおアリーナ(高知県)で行われた第54回全国中学校水泳競技大会で、見事第3位に入賞しました。



▲左から小泉さん、五十畑さん、稲垣さん、黒澤さん

【全国大会出場】

【第21回全日本シングルスソフトテニス選手権大会】

・シングルス男子：山田祐樹さん(古河クラブ)

【第49回全国道場少年剣道大会】

・小学生の部(団体)：青雲塾剣誠会

【全国道場少年剣道選手権大会 第32回小・中学生女子の部】

・小学生女子の部：廣瀬美紅さん(青雲塾剣誠会)
・中学生女子の部：小野澤安美さん、落合ひかりさん(総和剣道クラブ)

【第25回全国都道府県中学生相撲選手権大会】

・団体戦(茨城県代表)：神谷鷹杜さん(古河市相撲スポーツ少年団)

【第30回わんぱく相撲全国大会】

・4学年の部：江面龍二さん(古河市相撲スポーツ少年団)

【第19回全日本女子ユース(U-15)サッカー選手権大会】

○浦和レッズレディースJr.ユース 三浦晴香さん
○白岡SCL(サッカークラブレディース) 大井みさとさん、稲葉楓さん、加藤真里奈さん、山中優花さん、岩下未咲さん、木村美夢さん、加藤桜さん

注目!

まちの話題

「警察相談の日」キャンペーン
古河大使 渡辺徹氏

9月5日、JR古河駅構内で、古河警察署と茨城県警察本部県民安心センターの合同による「警察相談の日」キャンペーンが行われました。当日は、古河大使の渡辺徹さんが一日古河警察署長に任命され、駅の利用者一人ひとりにチラシやマスクを配布しながら「不安なことは、まず警察の相談ダイヤルを利用してください」と呼びかけました。

警察相談ダイヤル(#9110)は、茨城県警察本部内に設置された「市民と警察を結ぶホットライン」です。



▲一日古河警察署長に任命された渡辺徹さん。キャンペーンには市内各種団体も協力しました

躍動感あふれるプレー
選手の汗と笑顔が光り輝く



▲和やかながら熱い戦いが繰り広げられました

8月24日、中央運動公園総合体育館など7会場で、第5回古河市行政自治会親善バレーボール大会が行われました。当日は、9人制バレーボールの部と4人制ソフトバレーボールの部に分かれ、合計86チーム、延べ約1,070人が汗を流しました。

各チームとも技ありのスパイクやフェイントなどを駆使し、日ごろのチームワークの良さを存分に発揮していました。ラリーが続くと、観客も一進一退の攻防に釘付け。手に汗握りながら、応援に力が入っていました。

ご長寿心よりお祝い申し上げます



▲市長から花束と祝い金を受け取るカネさん(右)

市では、長寿をお祝いして77歳・88歳・100歳以上の1,984人(100歳以上は54人)へ敬老祝い金を贈りました。

104歳を迎えられた長谷川カネさんは、菅谷市長から「おめでとうございます。これからも元気で長生きしてください」と花束を手渡されると「うれしいね。これからも元気でがんばります」と笑顔を見せてくれました。

また、長寿の秘訣を聞いたところ「好き嫌いなく何でも食べることです」と話してくれました。

秋の夜空に響け
和太鼓フェスティバル



▲各団体の個性あふれる演奏は見応え抜群

9月13日、市役所古河庁舎中庭で「第18回日本の音和太鼓フェスティバル」が開催されました。当日は、市内だけでなく近隣の市町村からも和太鼓団体が集結し、5団体110人が迫力ある演奏を繰り広げました。団体によっては舞を織り交ぜたり、観客の目の前に近づいて演奏したりと、どの団体もそれぞれの個性を打ち出していました。力強い演奏から日本の伝統芸能の素晴らしさを改めて知るとともに、和太鼓の力強い音が秋の夜空と相まって胸に深い余韻を残した夜でした。

親子防災体験学習会
～地域との連携で防災力強化～

8月22日、夏休みの登校日を利用して下辺見小学校で、PTAや消防署、陸上自衛隊古河駐屯地、地域の企業の協力で親子防災体験学習が行われました。

児童は、教室で夏休みの宿題を提出したあと、保護者と一緒に煙が立ち込めた教室からの脱出や消火器での消火、校舎3階からの救助袋による避難を体験しました。

煙の教室脱出体験に親子で参加した保護者は「普段の教室が火災のときにどうなるのか、一緒に体験できて子どもと防災について話をするきっかけになりました」と話していました。

訓練の成果を披露
～消防ポンプ操法練習会～



▲10月19日の県西大会に出場する第10分団

9月7日、中央運動公園イベント広場で古河市消防ポンプ操法練習会が行われました。消防団員の技術向上と敏速で確実な団体行動を徹底するために行われた練習会には、6人で1チームを編成し、10個分団が出場しました。指揮者の鋭い号令に従いポンプ車の操作やホースの延長、放水など、一つひとつの動作をすばやく、そして確実にこなす消防団員。タイムを一秒でも縮めようと精いっぱい走る団員に、応援に駆けつけた家族や地域の人たちから大きな拍手が送られました。



▲親子で協力。消火器での消火体験



◀煙の教室からお父さんに手をひかれて脱出

キラッ! 輝く人だち

「なでしこジャパンで活躍したい」

三浦 晴香さん

(14歳・総和南中学校2年・駒羽根)

2011年7月のワールドカップ優勝以後、注目度が高まってきているサッカー日本女子代表。将来の『なでしこジャパン』入りを目指して日々練習に励む三浦晴香選手は、14歳以下の日本女子選抜として国際大会に出場するなど、今後の活躍が期待される有望株です。

8月22日、所属する浦和レッズレディース Jr.ユースでの練習後、三浦さんに国際大会で感じたことや今後の目標などをうかがいました。



▲サッカーへの熱い思いを話してくれました

サッカー少年の兄を追いかけて

三浦さんがサッカーを始めたのは小学1年生の時。5歳違いの兄がサッカーをしているのを間近で見て、興味を持ったのがきっかけでした。地元のチームで実力をつけるうちに「全国レベルの選手が集まる環境に身を置きたい」との思いが強くなり、中学1年生で浦和レッズの門を叩きました。

自宅から片道約2時間かけてチームの練習に参加している三浦さん。練習が休みの日も兄を相手にボールを蹴り込み、さまざまなアドバイスをもらうなど、技術の習得や向上に余念がありません。フィールドを一気に駆け上がるスピードと、サイドから放つゴールへのクロスボールが大きな武器で、攻撃の要としてチームに欠かせない存在です。

国際試合の貴重な経験を糧に

三浦さんは、14歳以下の日本女子選抜に選ばれ、5月30日から6月4日にかけて中国で行われた国際大会に出場しました。

5試合に出場してチーム最多に並ぶ4得点。日本を準優勝に導く華々しい活躍でした。大会の感想をうかがうと「同じアジアの選手でも、日本人より体が強く、簡単には当たり負けしない。常に貪欲にゴールを狙う姿勢を見習いたい」と話す三浦さん。大会を冷静に振り返り、次のステップアップを見据えています。

目指すは『なでしこジャパン』

国際大会での経験を踏まえて、ますます練習に励む三浦さん。今後の目標をうかがうと「もっと正確にクロスボールをあげることで、積極的にゴールを狙うこと」と話してくれました。

そんな彼女の憧れは、川澄奈穂美選手。常にゴールを狙う姿勢や、欧米の選手と互角に勝負できる強い体が魅力的だそうです。

最後に、「将来の夢は、なでしこジャパンに入って活躍することです」と力強く答えてくれた三浦さん。今後のさらなる活躍を期待せずにはられません。



(C)S.KATO

図書館のオススメ

◇児童書

・きょうりゅうようちえん
のぶみ 作

園庭から恐竜の化石が出た。しかも、食べ物を与えたら食べ物恐竜に変身して大暴れ！ 捕まえるには、なにを食べさせたらいいかな？ かんたろうは考えて、考えて……。

出版社…ひかりのくに
分類…Eキ



◇一般書
・日本一の女

齊木 香津 著
豊臣秀吉似のサル顔が災いして、片田舎の農家に嫁がされたサダ。口も悪くて金払いも最悪のこの女に、それでもなぜ人は吸い寄せられるのか？ 悩みも悲しみも笑い飛ばす、最強女の一代記。

出版社…小学館
分類…Fサ

・江戸の人になってみる

岸本 葉子 著

もしタイムスリップできたら、何したい？ 「宵越しの金」は持たなかったの？ 「絵本江戸風俗従来」を片手に江戸を追体験。エッセイストが誘うお江戸案内にして、年中行事カレンダー。

出版社…晶文社
分類…915キ



・お父さんが教える図書館の使いかた

赤木 かん子 著

はじめて図書館調べに出かける人に向けて、百科事典の見かたから、情報の集めかた、専門の本の調べかた、テーマの決めかた、報告書の書きかたまでを紹介。調べかたの基礎と図書館

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～

「仕事をしよう、がモットーです」

岡本物流株式会社勤務 岩田 健一さん

専門学校を卒業後、スポーツ関係の仕事に就いたものの、さらなるやりがい求めて現在の会社に就職したのは6年前。今はトラック部品のうち、主にハンドルやメーターなど運転席まわりの部品の梱包業務を担当しています。

「数ある部品のなかでも特にデリケートなので、わずかな傷もつけないよう細心の注意を払っています」と話す岩田さんは、ときに50人近い従業員を指導することもあります。日々、目配り・気配りの難しさを痛感しながらも、みんなで話し合うときは周りの意見を大切にしているといいます。

何事も実際にやってみることが好きで、学生時代はサッカーやドラムに打ち込んできたという岩田さん。そんな彼のモットー

は『仕事をしよう』。「今後はより多くの業務に携わりたい。その経験や知識を生かして、誰もが気持ちよく仕事に取り組める職場をつくりたい」と力強く話してくれました。

何事にも意欲的で、周囲への気遣いも忘れない岩田さん。将来の会社の星は、今日もエネルギーに活躍しています。

■プロフィール

最近日本酒がマブーム。休日は家族で買い物に出かけたり、ディズニーランドへ行ったりしています。

28歳・関戸在住。



古河文化見聞録

富士、そして不二（前編）

1,000人の巡礼者

文政10(1827)年4月、北関東を増殖しつつ巡回していく同行(巡礼)の集団が出現します。日増しにその数を膨らませながら、目的地の日光に到着したときには1,000人を超えていた……さぞかし途中の町や村でも人目を引いたことでしょう。

この集団については、その行程のなかで古河市内を巡り幾日も滞在したことが知られています。さいわい、その行動や人数、その目的などを詳述する『文政十丁亥歳四月 鳩同行日光御恩礼道中記』(川口市指定文化財)という記録があり、今年25日から来月30日まで当館で開催する企画展「富士山」に陳列する予定。この記録が富士山といかなる関わりを有するかはひとまずおくとして、そこに記された内容を俯瞰しながら、その一行の正体を探ることにいたします。

江戸文化に咲くボランティアのきずな

この記録を一読して驚かされることは、冒頭にも引いたとおり、古河にも滞在したこの群衆が各地を巡りながら日ごとに肥大化していくこと、大集団でありながら秩序立って円滑に活動していること、そして、それをバックアップする的確な組織的運営が行われていること、などがあげられるでしょう。

そこで日光までの同行者数の変化について、具体的にみることにします。

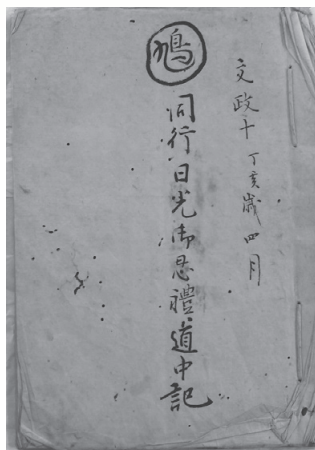
4月8日江戸出立18人、翌9日鳩ヶ谷宿(埼玉県川口市)到着35人、10日の野田町(千葉県野田市)到着人数が62人、11日野田を発つ

者70人に加えて見送り40人と馬8匹。同夕刻、恩名村(古河市恩名)到着時では倍増して140人となり、出発の見送り70人が加わるという賑わいぶりでした。

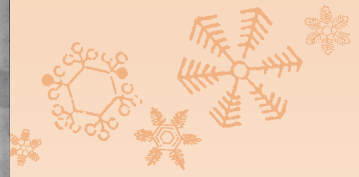
つづく12日、古河町の到着人数は250人、翌13日の栃木町では300人、14日鹿沼町380人、翌日の宇都宮では500人に増加。目的地の日光山へ到着した16日、同行一行は1,000人を超えるまで大きくなっています。

膨張する集団の道中をサポートするため、村々の貴重な労働力を担うべき荷馬が提供されていることなど、ボランティア部隊の迅速な活動も見逃せません。

また、コンビニのないこの時代のこと、数を増やしながら移動する集団の食事調達は容易ならざることですが、こんにち市内に該当する諸川・恩名・久能・山田・柳橋・女沼・新久田を含む沿道各地から「まんぢう」「むすび」「豆」「菓子」「赤飯」「にしめ」「草団子」等々、絶え間なく差入れが届けられるさまが記されており、その奉仕活動の精神をかいま見ることができるでしょう。



◀ 文政十丁亥歳四月 鳩同行日光御恩礼道中記(川口市指定文化財・川口市所蔵)



▲図版 仁孝天皇下賜の御衣をまとう小谷三志
(埼玉県指定文化財 川口市所蔵)

不二孝の開祖 小谷三志

ここに、この大集団をみごとに統率し、「日光御恩礼」なる旅の成功を導いた人物、小谷三志(1765 - 1841)について紹介しておかねばなりません。

三志は、日光御成道の鳩ヶ谷宿に生まれ、若い頃から富士講の先達として活動しました。富士講とは富士山を信仰する講社の総称ですが、彼は、やがて従来の富士講が加持祈祷と護符の授与による災難除けや、先達の法力にまかせて他力に流れる姿勢に疑義を持つようになります。やがて、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、日常における質素儉約とその余力で人助けをすることを励行し、家業精励や親孝行・家内和睦を説く不二孝(不二道)を創始するに至りました。

本稿にとりあげている日光御恩礼の旅とは、人助けやボランティア精神を大切にする不二孝の教えを弟子たちに実践させる修行の場であったといえましょう。

不二孝 その公認と取り締まり

ところで、この日光への旅路にあった4月13日、朝廷から日光山へ派遣される途次の例幣使が、栃木町(栃木県栃木市)で三志の宿舎を訪ねるといふできごとがありました。会谈後、迎いの駕籠を断る例幣使は宿外れまで

三志と合傘で会話しながら連れ立って歩行、しかのみならず三志はこのとき仁孝天皇に下賜された御衣を着用して見送りしたというのですから、異例尽くめでできごとであったといってもけっして大げさではありません。その光景は、不二孝の公家や武家層への受容、換言すれば、不二孝が公儀の公認を得ている教えであるということ的印象付けるに充分であったといつてよいでしょう。

また、三志は、戦乱の世を収めて平和の世を導いた徳川家康を富士山につぐ大切な神として尊崇しています。この大集団による日光参詣の旅も、いわば東照神君の御恩礼へ感謝するため企図された行動でありました。

しかるに、いつの時代も1,000人を超える信徒たちが群衆をなして組織的行動をおこすことに、為政者は必ずしも寛容ではありません。指導者を得た集団への警戒から、幕府はしばしば富士講に対する禁令を出しています。

さて、日光御恩礼の参詣を果たした三志は、その帰路、古河城下に数日のあいだ留まって古河藩士の御内室さま方へ不二孝の教えを説いていますが、後日、この件が物議をかもすことになるのでした。騒ぎの詳細を述べたいところですが、いよいよ紙幅が尽きました。つづきは次号にて。

古河歴史博物館学芸員 永用俊彦

転倒・骨折は高齢者が要介護状態になる大きな原因の一つとなっています。

市でも転倒・骨折が原因で要支援・要介護認定を受けている人は19.1%＊を占めています。

転倒・骨折を予防するためには「転ばない身体づくり」と「転ばない住環境づくり」が大切です。

※『古河市高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画のための実態調査報告書』より。

高齢者が転倒しやすいわけ

高齢になると筋力が低下するばかりでなく、さまざまな要因が重なるため転倒しやすくなります。

【主な要因】

- バランスを取るのが難しくなる
- 視力が低下し、段差に気づかない
- 耳が聞こえにくくなり、危険な音に気がつきにくい
- 薬の副作用でふらつくなど

「有酸素運動」と「筋力運動」で転ばない身体づくり

ウォーキングやラジオ体操、ゲートボールといった有酸素運動で鍛えられる筋肉(遅筋)と、次のような筋力運動で鍛

えられる筋肉(速筋)には違いがあります。

転倒・骨折を予防するためには両方の筋肉を、バランスよく鍛えることが大切です。

～筋力運動に挑戦～

(1)脚上げ運動

- ①背筋を伸ばして椅子に座る。
※椅子の背もたれに、よりにかからないように座る。
- ②足首の角度を直角にしたまま、1・2・3でゆっくりと床から持ち上げる。

【左右10回ずつ行う】



(2)かかと上げ・後ろ蹴りだし運動

- ①椅子の背をつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ②①のまま、できるだけゆっくりかかとを上げて下げる。

【10回行う】



- ③①のまま脚を1・2・3でゆっくり後ろに上げ、1・2・3

でゆっくり下ろす。

【左右10回ずつ行う】



「住まいの危険をチェックして、転ばない住環境づくりを

高齢者が転倒・骨折により救急搬送された場所で最も多いのは「住居」という報告があります。住み慣れた家でも、転倒の原因となるものはたくさんあります。家の中を見直してみましょう。

～転びにくい環境づくりのポイント～

- ①コンセント類は束ねる、新聞・雑誌は床に置かないなど、整理整頓を心がけましょう。
- ②カーペットやマットなどはめくれないように工夫する、敷居など小さな段差はなくす、廊下・階段・トイレに手すりをつける、浴室には滑り止めのマットを敷くなど、安心して動ける環境をつくりましょう。

日々の心がけで転倒・骨折は予防できます。これからも元気に過ごしていくために『転ばぬ先の杖』をできることから始めてみましょう。

高齢福祉課

憩いのパークの魅力

姉妹都市交流



▲毎回盛況の物産展。秋は11月8日・9日に開催予定

ネーブルパークでは年に2回、物産展を開催しています。山形県真室川町の物産展は「春の山菜」「秋のきのこ」と旬の味覚を取りそろえ、ネーブルパークのイベントの一つとなっています。

古河市と真室川町のおつきあいは、1988(昭和63)年に旧総和町が姉妹都市を締結したことに始まります。ここで、その歴史的背景を少しご紹介しましょう。

江戸時代初期の1622(元和8)年、最上騒動によって真室川の城主・鮭延越前守秀綱が、当時老中で佐倉藩主だった土井利勝(のちの初代古河藩主)のもとに預かりの身となりました。その後秀綱は土井家の正式な家臣となり、五千石が与えられたといわれています。1633(寛永10)年、土井家の転封に伴って秀綱も古河に移り、1646(正保3)年にこの地で85年の生涯を閉じています。その屋敷跡に菩提を弔うために建立されたのが、大堤にある鮭延寺です。

このような縁ではじまった姉妹都市交流ですが、ネーブル

パークでは、1995(平成7)年から真室川町特産品の販売を始め、今年で20年目を迎えます。

毎年、10月27日から11月23日までネーブルパークで「古河菊まつり」が開催されていますが、開期中のステージイベントの日にあわせて「真室川の味覚祭」を開催しています。もちろん、今年もたくさんの特産品が運ばれてくる予定です。

いよいよ秋本番、短い季節ですが、とても過ごしやすい季節となります。さわやかな秋風を浴びながら、ネーブルパークの秋の風物詩、菊まつりや真室川物産展をお楽しみください。

【問】ネーブルパーク管理事務所 ☎92-7300



表紙写真



今月の表紙写真は、2学期がはじまったばかりの9月1日、諸川小学校で給食の時間に撮影させていただきました。

育ちざかりの体を支えてくれた給食。皆さんはどんなメニューが好きでしたか。ソフト麺や冷凍ミカン。子どものころ食べていた学校給食を、無性に食べたくなるときがあります。

世代によっても給食のメニューに違いがあったりするので、家族や同僚と給食の話をしてみると、新鮮な発見があるかもしれませんね。

寄付



日本篆刻家協会(大阪府池田市)より、篆刻美術館に渡邊和琴氏・久米義山氏・小林畦水氏の篆刻作品の寄付。

古河市データ

人口



(9月1日現在) 住民基本台帳から
総人口… 145,363人 (+ 44)
男……………73,053人 (+ 10)
女……………72,310人 (+ 34)
世帯数…58,081世帯 (+104)
() 内は前月比

わが家のアイドル



白戸 ^{みゆ}心結ちゃん (10カ月・西牛谷)

11月22日 [いい夫婦の日] 生まれの心結ちゃん♥「お帽子似合ってる〜？」と言いたげに笑顔。毎日たくさん笑って、たくさんイタズラして、周りを笑顔にしてくれています。これからも、たくさんの人を笑顔にしてあげてね♪ (父：政博 母：未紀)

今月の料理

ニンジンとブロッコリーのチーズ焼き<高血圧予防食>



- ①ニンジン1/2本は輪切り、ブロッコリー1/2株は小房に分け、塩茹でておく。
- ②卵2個を溶きほぐし、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して炒り卵を作る。
- ③ニンジンとブロッコリーを耐熱容器に交互に並べ、マヨネーズ大さじ3を薄く均一にのせる。
- ④スライスチーズ2枚をちぎって③の上のにせ、粉チーズ大さじ1をふる。
- ⑤オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

<4人分>

(1人分)

エネルギー=181kcal
タンパク質=8.0g
脂質=14.6g
カルシウム=115mg
食塩相当量=0.7g



(食生活改善推進協議会)



日々奮闘!

子育てアドバイス

上手に甘えさせていますか?



一般的に「甘え」はよくないと思われるかもしれませんが、子どもたちの成長において甘えは必要です。なぜなら、子どもたちは依存(甘え)と自立を繰り返しながら大きくなっていくからです。十分に甘えられた子ほど、自立できるといってもよいでしょう。

では、なぜ甘えはよくないと思われるのでしょうか。甘えさせる」と「甘やかす」の二つがあります。これらには大きな違いがあり、区別されずに誤解されているからです。

心の成長に必要なのは「甘えさせる」です。「抱っこして」「話を聞いて」など情緒的な要求に答えたり、子どもがどうしようもできないときに大人が手助けしたりすることをいいます。情緒的な要求が満たされることで子どもに安心感を与えます。また、助けを求め

たときに助けが得られたことで周囲への信頼感を育みます。精神的に十分に満たされることで自立へと向かえるのです。

一方「甘やかす」は、お菓子やおもちゃ、お金など物質的な要求にいわれるがままに応えることです。これでは心の寂しさを物で埋めようとする子どもになってしまいます。自分でできるのに大人が手を出してしまう過干渉も、自分で経験したり挑戦したりする機会を奪われてしまい、自信や意欲が育ちません。

上手に甘えさせることで子どもたちは自立します。子どもの情緒的な要求にはしっかり応えて、物質的な要求はきちんと制限しましょう。そして、子どもが自分でできることは、失敗を恐れずどんどんさせていき、どうしてもできないことは手助けすることが大切です。

第一保育所

平成26年10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/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.tanraki.koga.jp/>

☎02800923111