



古河市合併 10 周年



祝

古河駅が7月で
開業130周年を迎えます



こ が
古 河



広
報

No.118

7
JULY
2015

地域を拓き、未来へつなぐ

古河駅が開業130周年



明治18(1885)年7月16日、日本鉄道株式会社によって大宮駅～宇都宮駅間の約80kmが開業しました。開通時は、大宮駅、蓮田駅、久喜駅、栗橋駅、古河駅、小山駅、石橋駅、宇都宮駅が設置。古河駅は、茨城県内初の鉄道駅として開業しました。今年の7月で130周年を迎え、これを記念したイベントが開催されます。

古河駅と共に、大きな発展・変化を遂げてきた古河市。これまでも、これからも、古河市の玄関口として多くの市民の皆さんに利用され、そして愛される駅として発展していくことが期待されています。

主な記念イベント

場所：古河駅

- 宇都宮線開業130周年記念号運転
 - こどもクイズ大会、こども駅長撮影会
 - 小学生による鉄道絵画展&歴史写真展
 - ミニ新幹線乗車体験(古河駅西口広場)
 - ダンスショー、吹奏楽コンサートほか
- 【問】市役所企画課 ☎92-3111

7/18
(土)

※内容は予告なく変更される場合があります。

7/25(土)
～
8/31(月)

古河歴史博物館・企画展
「古河駅130年とまちのすがた」
場所：古河歴史博物館
【問】古河歴史博物館 ☎22-5211



▲明治時代の古河駅(右奥)



▲昭和43(1968)年ごろの古河駅西口



▲昭和58(1983)年、高架工事中。
この年3月28日から上り線が開通



菅谷憲一郎市長

古河市の玄関口として 街の魅力発信の起点に

古河駅開業130周年おめでとうございます。古河駅は市内唯一の鉄道駅であり、他県につながる玄関口として130年に渡り人々を送り、迎えてきました。私も高校を卒業し進学するとき、古河駅から新たな一歩を踏み出しました。これからも永遠に市民に親しまれる駅として発展されますようご祈念申し上げます。



JR古河駅
竹谷裕史駅長

これまで、これからも 地域に根ざして

7月16日にJR東日本・古河駅は開業130周年を迎えます。これは地域の皆さまと共に歩み続けた130年であり、今後も古河市の皆さまと共に発展していきたいと思えます。日ごろの感謝の気持ちを込めて、さまざまな記念イベントを予定しています。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



心に刻む古河の風景

古河の時代の移ろいをカメラのファインダー越しに見てきた鈴木路雄さん(横山町)。表紙写真は鈴木さんが昭和31(1956)年秋に撮影した古河駅西口の風景。左奥の遠くに光映館(映画館)の煙突が見えます。

「当時の街なかの移動手段は徒歩や自転車。駅前でも、時間がゆったり流れていたのが写真を通してわかりますよ」と当時を振り返ります。



鈴木路雄さん

古河駅歴史年表

明治 18(1885)年 7月 16日

日本鉄道株式会社の駅として開業

明治 39(1906)年 11月 1日

日本鉄道株式会社が国有化

明治 42(1909)年 8月 1日

線路が複線化される

昭和 11(1936)年 4月 8日

駅舎を改築

昭和 28(1953)年 1月 22日

駅東口が開業

昭和 33(1958)年 4月 14日

電気機関車が導入される

昭和 56(1981)年 4月 15日

貨物営業を廃止

昭和 58(1983)年 3月 28日

高架線運転を開始(上り線)

昭和 59(1984)年 3月 19日

高架線運転を開始(下り線)

昭和 59(1984)年 3月 24日

高架線駅舎が開業

昭和 62(1987)年 4月 1日

国鉄分割民営化により、JR東日本(東日本旅客鉄道)に承継。駅ビル開業

平成 7(1995)年 3月 1日

自動改札機導入

平成 13(2001)年 12月 1日

湘南新宿ラインが乗り入れ

平成 19(2007)年 3月

エレベーターを設置

平成 22(2010)年 12月 4日

古河駅始発上り電車開始

平成 27(2015)年 3月 14日

上野東京ライン運行開始



～歴史ある建物を残し、街なかの再生・活性化を～

酒井蔵・富岡蔵での 起業を考える人の「声」を募集します

平成27年3月末で富岡蔵^{とみおかぐら}の耐震補強工事が完了し、明治42(1909)年に建造された趣もよみがえりました。既に耐震補強工事が完了している酒井蔵^{さかいぐら}と併せ古河駅西口・鍛冶町^{かじまち}通りの顔となるような利活用を考える起業者の声を募集します。

いただいた提案は、賃貸条件設定の参考にさせていただきます。起業を考えている皆さん。ぜひ、企画課へご連絡ください。

【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111

皆さんの「力」でまちに「活力」を

対象者 蔵を利用した起業に関心のある個人・法人

求める業種 小売業、飲食業、サービス業

今後のスケジュール

7月31日(金)までに企画課へご連絡ください。
9月上旬に聞き取りを行います。

酒井蔵・富岡蔵とは

歴史的な建物の保存とまちづくりへの活用を目的として、平成21年に酒井輝雄氏から、平成25年に富岡義雄氏から、それぞれ古河市が寄付を受けたものです。



酒井蔵

大正時代から肥料を保管する倉庫として使用されていた石蔵です。

構造：石造2階建て

面積：219.99㎡

(1階147.75㎡、2階72.24㎡)

建築年：大正2(1913)年

※平成23年度に耐震補強工事済み



▲酒井蔵外観



▲酒井蔵内観

富岡蔵

明治時代から炭問屋^{すみどんや}として使用されていた黒漆喰の見世蔵です。

構造：土蔵造2階建て

面積：121.74㎡

(1階64.09㎡、2階57.65㎡)

建築年：明治42(1909)年

※平成26年度に耐震補強工事済み



▲富岡蔵外観



▲富岡蔵内観



平成27年
第2回市議会定例会
市長報告

健全なるまちづくりを 推進します

平成27年6月9日から第2回市議会定例会が開かれ、菅谷憲一郎市長が市政運営の主な事業執行状況を報告しました。ここでは、内容を要約して紹介します。

なお、市長報告の全文は市公式ホームページに掲載しています。

【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111

今年度、古河市は合併10周年の節目の年を迎えました。

3月には圏央道境古河インターチェンジ、新4号国道の4車線化、県道結城野田線バイパスが開通するなど、交通インフラの整備が図られました。また、上野東京ラインが開業して東京駅への直接乗り入れが可能となり、利便性が一層向上しました。これらの変化を契機として、地域経済のさらなる活性化に努めます。

「市民が主役のまちづくり」を実現するために、市民のみなさまや議会のみなさまと共に、新たな古河市のビジョンとなる「第2次古河市総合計画」と地方創生の指針となる「人口ビジョン」「古河市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定します。

子ども・子育て支援の充実、若者・子育て世帯の定住促進策を図り「若者に選ばれるまちづくり」を目指して、全力で市政運営に取り組んでまいります。

教育文化

小中学校を対象に、LTE^{※1}回線対応のタブレット端末を導入し、ICT^{※2}を活用した児童生徒主体の教育に取り組みます。

※1 LTE…携帯電話通信規格の一つ

※2 ICT…情報通信技術

【その他、主な報告】

- 放課後の学習支援「古河塾」6月1日開始
- 教育活動支援員を増員し、個人差や習熟度に応じたチーム・ティーチング授業を展開
- 古河第一小学校、古河第二小学校屋内運動場の改築工事(平成27年度完成予定)
- 猛暑対策としてエアコンを設置(小学校23校)
- トイレの洋式化改修工事の実施(中学校4校)
- 三和公民館の補充施設である「(仮称)三和地域交流センター」の平成29年度開館を目指し、平成27年度に実施設計を委託

福祉健康

4月から「子ども・子育て支援新制度」がスタートしました。制度の円滑な運営に努め、待機児童の解消を図ります。

古河赤十字病院跡地を「子育て支援の拠点」と位置付け、老朽化した上辺見保育所の移転を含め、全体計画について検討します。

【その他、主な報告】

- 一般財団法人古河市子ども・子育て支援財団が、4月から市内19小学校の児童クラブの運営を開始
- 古河市児童発達支援センター「ぐるんぱ」に理学療法士、言語聴覚士、臨床心理士を配置し、より専門的な療育を実施
- 6月1日から、市の医療費助成制度の対象年齢を20歳までの学生に拡大(所得制限あり)
- インフルエンザ予防接種の費用一部助成(生後6カ月～高校3年生相当年齢)
- 特定不妊治療費の一部助成

生活環境

災害対策事業として防災行政無線を10基新設、4月27日から運用を開始しました。今年度は15基新設の予定です。

【その他、主な報告】

- 市内に防犯カメラ100基設置予定(3カ年計画)
- 市内80カ所の交差点および幹線道路の清掃活動を実施
- 4月18日、渡良瀬遊水地クリーン作戦を実施(110団体・2,477人が参加)

コミュニティ・行政

循環バス運行事業は市民のみなさまのご意見を参考に、利便性を高めることを目的に4月1日から運行ルートおよびダイヤの一部改正を行いました。

【その他、主な報告】

- 4月10日、自治会長・行政区長に委嘱状交付
- 合併10周年記念事業の実施(オリジナルナンバープレート、市の鳥・魚の制定、施設の



▲3月28日に行われた「若者・子育て世帯」定住促進サポートセンター開所式

愛称募集など)

- 「ふるさと納税」寄付の返礼品を拡充

産業労働

企業誘致にともなう定住促進策として、4月から「若者・子育て世帯定住促進奨励事業」をスタート。最大100万円の奨励金を交付することにより、定住促進を図ります。

【その他、主な報告】

- JR古河駅西口まちなか再生市民広場内に「若者・子育て世帯」定住促進サポートセンターを開設(詳細は8～9ページ参照)
- 「古河市スーパープレミアム商品券(笑徳大使)」を商工会議所、商工会と連携して12万セット販売(換金総額は7億2,000万円)

都市基盤

道路改良事業として、市民の快適な通行を確保するために、改良工事20路線、改良工事に係る用地測量19路線、用地取得19路線を予定します。

道路施設の点検が義務化されたことにより、橋梁の定期点検を今年度は40カ所行う予定です。市民の安全な通行の確保に努めます。

【その他、主な報告】

- ネーブルパーク内の「ヤンチャ森」北側に、外周約120mのミニSLを設置
- 古河駅東部土地区画整理事業は13件の移転補償契約を締結

若者・子育て世帯の 定住を促進します



人口減少時代の到来

平成26年5月、「日本創成会議」が日本の人口減少が深刻な状況であることを発表しました。今後、都市部への人口移動(集中)が進むと、地方都市では人口減少がますます加速することが予測され、消滅してしまう恐れのある自治体の存在も示されました。

こうした状況に、国は「まち・ひと・しごと創生本部」を設置。居住、就労、生活支援等に係る総合的なワンストップのポータルサイト「全国移住ナビ(<https://www.iju-navi.soumu.go.jp/ijunavi/>)」の運用などの取り組みを進めています。

※ポータルサイト…総合的な検索が可能なインターネットサイト



古河市の取り組み

人口減少の大きな要因は、出生率の低下による少子化と地域からの大都市への若者の流出だとされています。

古河市では魅力あるまちづくりのための独自の施策として、20歳までの子どもの医療費助成やICT(情報通信技術)を活用した教育の導入などを行っています。

さらに、若者に選ばれるまちづくりを目指して、若者・子育て世帯の定住促進にも取り組んでいます。



▲タブレット端末や大型ディスプレイなど ICT 機器を活用した授業を展開

若者・子育て世帯定住促進奨励金制度

市内に転入する若者(夫婦のいずれかが39歳以下)または子育て世帯(15歳以下のお子さんを養育している世帯の人)が、住宅を購入した場合に奨励金を交付します。

物件	内容	交付額
新築住宅購入	転入者住宅取得奨励金	40万円
	市内業者施工奨励金	10万円
	保留地取得奨励金	50万円
中古住宅購入	転入者住宅取得奨励金	40万円
	市内業者リフォーム施工奨励金	10万円

※平成24年1月1日以降に転入し、平成27年1月1日～平成29年12月31日までに住宅・マンションを購入する場合が対象です。



「若者・子育て世帯」定住促進サポートセンター



住所：本町 4-1-1
 (JR古河駅西口まちなか再生市民広場内)
 開館日：月曜日～日曜日(年末年始を除く)
 時間：午前8時30分～午後5時15分
 電話：☎33-3201

●7月1日から「親子自由広場」を併設しました。詳しくは、広報古河お知らせページ7月1日号をご覧ください。

3月28日から、JR古河駅西口のまちなか再生市民広場内に「若者・子育て世帯」定住促進サポートセンターを開設しました。市内見学に訪れた人や市内への移住相談などのワンストップ窓口として毎日案内を行っています。

市内の住宅情報を提供するため、公益社団法人茨城県宅地建物取引業協会と協定を締結し、同協会加盟会員の保有する情報を提供しています。

さらに、住宅ローンに関する情報提供も行えるよう、市内の金融機関と協定を締結。一部の金融機関と金利優遇に関する確認書も交換しており、住宅ローンについても転入者をサポートできる体制をとっています。

■協定金融機関一覧

- ・みずほ銀行
- ・足利銀行
- ・常陽銀行
- ・筑波銀行
- ・栃木銀行
- ・東日本銀行
- ・結城信用金庫
- ・茨城県信用組合
- ・中央労働金庫



大切な未来の自分へ



5月2日にネーブルパークで開催された「第5回こどもまつり」でバルーンアートに興味津々な子どもたち

まもなく子どもたちが待ちに待った夏休み。しかし、夏休みは開放感やさまざまな誘惑から生活リズムが乱れがちです。夜遅くまで出歩いたり、お酒やたばこに手を出したりと、さまざまな非行や犯罪被害のきっかけにもなります。

最近の青少年を取り巻く環境は、スマートフォンやインターネットの普及拡大など、社会の情報化とともに大きく変化してきています。そして、テレビや新聞では、青少年が被害者もしくは加害者になる事件や問題がたびたび報じられています。

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。子どもたちを非行や犯罪被害から守るため、家庭や地域、学校などが協力して、子どもたち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

青少年電話相談

ナ ヤ ミ ナ シ ナ
0120-783747

■次のことで悩んだときは電話をしてみよう

- 学校のこと
- 家庭のこと
- 友だちのこと
- いじめや暴力のこと
- 異性関係のこと
- 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～4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。
※ファクシミリでも相談を受け付けています。FAX 0120-783747

青少年のインターネット利用に関する事情

最近では学校教育でも利用され、子どもたちにとって身近で欠かせないインターネット。

内閣府の「平成26年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、小学生50%以上、中学生約80%、高校生95%以上がインターネットを利用しています。

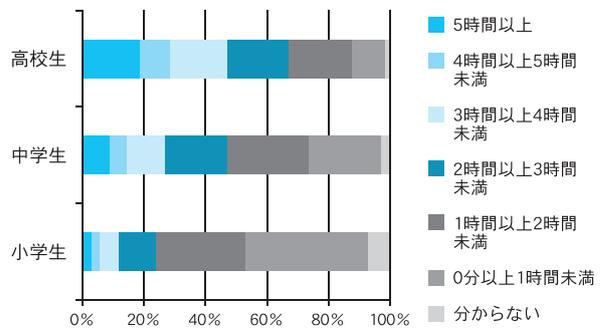


▲最近ではスマートフォンを使ったインターネット接続が増えています

1. インターネットの利用時間

中学生の40%以上、高校生の60%以上が1日2時間以上利用しています。

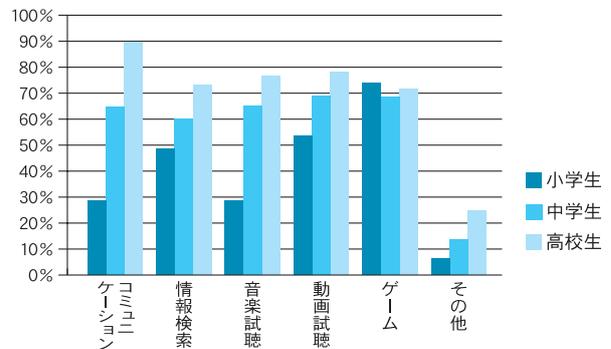
また、高校生の30%~40%が、インターネットの利用で睡眠時間や勉強時間が減っているとの調査もあります。
※小学生572人、中学生1,055人、高校生965人による回答。



2. インターネットの利用目的

小学生はゲーム、中学生はゲームや音楽・動画の視聴、高校生はコミュニケーションのために利用する人の割合が目立ちます。

※小学生572人、中学生1,055人、高校生965人による複数回答。



子どもが犯罪に巻き込まれないために ～保護者ができる3つのポイント～

インターネットの過度な利用は、実生活に支障を来す「ネット依存」の状態になったり、有害な情報に触れることで犯罪やトラブルに巻き込まれたりする可能性があります。

家庭内でよく話し合い、インターネットの適切な利用を心掛けましょう。

①適切にインターネットを利用させる

子どもを
犯罪から
守るために

②家庭内でルールをつくる

③フィルタリングなどを設定する

高齢者の日常生活を 応援します！



▲介護予防について体操やレクリエーション、調理など、楽しく学ぶ「さわやか教室」

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。

今月はそのサービス内容を紹介します。なお、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。

※一部サービスは申請後、訪問による生活や身体状況確認を行います。

【問】高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-5838

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に支援が必要な(自立した)65歳以上の人

内容 運動機能訓練・給食・入浴・送迎等を週1回行います(施設によって内容が異なります)

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、食材料・生活必需品の買い物など)

②公的機関および医療機関への用務など、日常生活に必要な外出等の代行

利用料 1時間あたり200円

生活管理指導短期宿泊サービス

一時的な施設への入所により、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 65歳以上で次のいずれかに該当する人

①疾病ではないが体調不良で、体調調整を図る人

②基本的な生活習慣が欠如して、生活習慣の指導が必要な人

内容 原則として7日以内とし、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473円(食費等実費は施設にお支払いください)※8月から1日438円です。

ひとり暮らし 高齢者等 給食サービス

加齢や心身の障がい、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うえ、必要な曜日に配達します

利用料 1食300円

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、週3回乳製品を配達します。

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 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、市民税課税世帯は設置費用の2分の1



▲緊急通報装置

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
市民税課税世帯は設置費用の2分の1

訪問理美容サービス

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加齢や心身の障がいにより、ねたぎりの状態の人

内容 3カ月に1回とし、年1回～4回分の利用券を交付します

助成額 1回あたり2,000円以内の額

実施機関 市で指定した事業所に限りませ

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
市民税課税世帯は1回3,000円

実施機関 市で指定した事業所に限りませ



盛況です
「シルバリーハビリ体操」。一人でもできる



はり・きゅう・あんま マッサージ・指圧施術費助成

はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧に係る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

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、運賃総額の半額程度。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。購入日から1年以内に申請してください。



助成対象品目	対象	助成基準額	利用にあたっての留意事項
白内障補助眼鏡用レンズ	65歳以上の 人	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> 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		<ul style="list-style-type: none"> ・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		<ul style="list-style-type: none"> ・蓄尿袋 6,000円まで(1カ月) ・蓄便袋 5,000円まで(1カ月) 	<ul style="list-style-type: none"> 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

徘徊高齢者家族支援サービス

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。

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)。助成限度額は5,000円

対象品目 次の①②いずれにも該当するもので、購入日から1年以内に申請してください

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。



▲「月2回の教室がとても楽しみ」という
シルバーリハビリ教室の参加者

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

市民税課税世帯は1カ月3,000円

実施機関 市で指定した販売所に限りませ

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は、保管場所を示すシールを貼り、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、緊急連絡先の人へ速やかに連絡し、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(内部障がいのある人)の人、療育手帳A・Aの人、精神障害者保健福祉手帳1級の人



冷蔵庫に
保管します

「すくすく応援メール♡♡こが」の 配信を始めました



市では、7月1日から「すくすく応援メール♡♡こが」の配信サービスを始めました。

この事業は、NPO 法人きずなメール・プロジェクトと協働で行うもので、産前産後の女性やその家族が安心して出産・子育てができるよう、食事など健康面のアドバイスや、子育てに関するさまざまな情報をメールでお届けするサービスです。

出産・子育てには周囲の人の支えが必要です。ご家族も、ぜひ一緒に登録しましょう。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館内)

☎ 48-6881

対象 市内在住の妊婦とその家族または3歳未満の乳幼児の保護者

配信回数

【妊娠期】 毎日

【育児期】 お子さんが2歳未満のときは週2日程度、2歳以上3歳未満のときは月2回程度

配信内容

【妊娠期】

- ・胎児の成長や発達の様子
- ・妊娠中の食事や生活のアドバイス

【育児期】

- ・お子さんの成長の様子
 - ・子育てアドバイス(お世話の仕方、ふれあい方、「こんなときはどうしたらいいの?」等)
- ※このほか、市のイベント情報や月齢に応じた子育て事業を随時配信します。

登録方法 次のメールアドレスへ空メールを送信するかQRコードを読み取ってください(登録無料。通信費等は利用者負担)

【妊娠期】

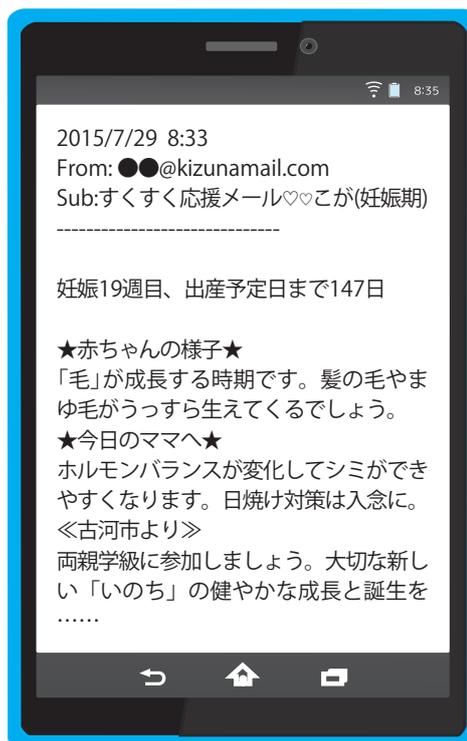


☒ koga@reg.kizunamail.com

【育児期】



☒ koga_kosodate@reg.kizunamail.com



▲すくすく応援メールの配信イメージ



平成27年度の 特定健康診査が スタートしました

近年、生活習慣病にかかる人やその予備軍が増えています。

生活習慣病予防のための健診や保健指導を利用し、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付け、より健康になりましょう。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館内)

☎48-6883

特定健康診査とは

特定健康診査とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、生活習慣病とその予備群の発見に重点を置いた健診です。

国民健康保険に加入している40歳～74歳の医療保険加入者が対象です。

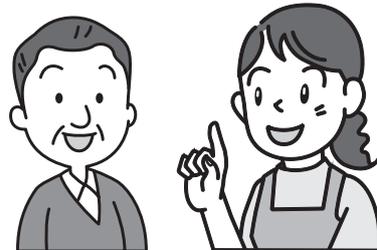
特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導とは、特定健康診査を受けた人で、メタボリックシンドロームのリスク数(危険度)に応じて、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のことです。

健康づくり課の保健師や管理栄養士が6カ月間、生活習慣の改善を目指す特定保健指導利用者をサポート。また、運動や講話を通して目標達成を目指す『からだリセット教室』を開催し、ともに頑張る「仲間づくり」にも活用されています。



健康への意識を高め、
元気な暮らしを
目指しましょう！



事業の一部を紹介します

●訪問指導●

特定保健指導の一環として、平成26年度は615件のお宅を訪問。そのうち294人に保健師・管理栄養士が直接お会いして、生活習慣病やその重症化の予防対策を支援しました。

●からだリセット教室●



【参加者の声】

- ◆一人ではできなかったことが仲間とできるようになり、楽しく参加できました。
- ◆運動に限らず食生活にも注意し、規則正しい生活を続けていきたいです。

注目! まちの話題

高齢者等見守り活動に関する協定締結式

市は6月4日、市内の新聞販売店15店と「高齢者等見守り活動に関する協定」を結びました。協定は、新聞配達や集金などで各家庭を訪れ、何らかの異変を発見した場合、市に連絡するなどの内容になっています。

市内の高齢者世帯は年々増加傾向にあります。多くの家庭に新聞を届ける中で「見守り」に協力してもらうことで、お年寄りが、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるまちづくりをすすめます。



▲市と協定を結んだ新聞販売店関係者

全力プレーに大声援 行政自治会親善ソフトボール大会



▲声援を受け、バットを握る手にも力が入ります

6月7日、第6回古河市行政自治会親善ソフトボール大会が上大野グラウンド他5会場で開催され、85チーム・約1,000人が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、チャレンジ部門・エンジョイ部門に分かれた各会場で、家族や地域の人たちからの熱い応援と熱戦が繰り広げられました。選手たちは真剣なプレーの中にも笑顔があふれ、好プレー・珍プレーも続出。地域の親睦を深め、楽しい1日を過ごしていました。

彩り豊かな花々 第5回古河さつき・盆栽展



▲来場者は満開の花に見入っていました

5月29日～31日にかけて、中央公民館で「第5回古河さつき・盆栽展」が開催されました。

会場には、市内の愛好家が丹精込めて育てた作品が勢ぞろい。作品は、鉢や台座にも創意工夫をこらした力作ばかりで、季節感ある色とりどりのさつきや樹齢数十年の見事な枝ぶりの盆栽が会場を彩りました。

訪れた人は、一つひとつの作品に足を止め、艶やかな花の美しさと盆栽の自然美の共演を楽しんでいました。

● 次世代に里山の魅力を伝える
自然環境(里山)観察会を開催



▲散策を楽しみながら、里山に生息する動植物を探した観察会

荒廃が進む里山を復活させようと再生活動に立ち上がり、自らの手で地域の森林を整備しているNPO法人こが里山を守る会が、5月24日、3回目となる観察会とコンサートを開催しました。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、日の光が差し込む明るい空間に生まれ変わりました。「このすばらしい里山の自然の魅力を多くの子どもたちに知ってほしい」と、自然環境体験学習の場として地元の小・中学生と共に、森づくり活動を続けています。

● 知らない古河を発見しよう
ウォークラリー大会



▲楽しく・のんびり街歩き。古河の再発見ができました

第29回古河市ウォークラリー大会が5月30日に行われ、親子や友人同士など40組174人が参加しました。とねミドリ館(生涯学習センター総和)を発着点として、簡略化された地図を見ながら周辺の景観、歴史、文化のクイズなどに挑戦しながら市内を散策。チェックポイントでは輪投げなどのゲームに挑戦し高得点を目指しました。参加者は「行ったことがない場所を見られて楽しい」「市内をじっくり歩くことは普段あまりないけど、いい機会になった」と感想を語ってくれました。

● ICTを活用した教育・学習を支援
市とNTTドコモが共同研究の協定を締結

市と株式会社NTTドコモは、5月20日、タブレット端末を教育現場で活用した共同研究を行う協定を締結しました。9月1日から、通信モジュールを搭載した学習用タブレット端末を小・中学校に導入。学校の授業のほか、校外や自宅でも学習しやすい環境を構築し、一人ひとりに最適な教育を行うことで学力向上を目指します。

市ではこれまでも、学校教育の現場に大型ディスプレイやノートパソコン、タブレット型端末などを用いたICT(情報通信技術)教育を進めてきました。NTTドコモとの共同研究により、一人ひとりに合わせた学力向上効果と教育ICT環境整備のあるべき姿を今後検討していきます。

言葉をういた教育ICTの取り組みと共同研究に関する
古河市・株式会社NTTドコモ



▲協定を締結した菅谷市長(左)とNTTドコモ取締役常務執行役員の高木一裕氏(右)

キラキラ! 輝く人たち

「よいものを消費者に届けたい」

久保 和弘さん(31歳・尾崎)

平成23年に県の青果物銘柄産地指定を受けた古河市のニンジン。現在、JA茨城むつみ三和地区野菜生産部会の15戸が栽培しています。銘柄産地指定後、作付面積や出荷数量、販売額が拡大している背景には、特に若手の農業者が大きく貢献しています。

今月紹介するニンジン生産者の久保和弘さんも、両親と同じ農業の道を選んだ一人です。収穫作業で多忙ななか、自慢のニンジン畑で和弘さんから話を聞きました。



大地を踏みしめて親子で農業

学校を卒業して、電車の機械関係の仕事に就職した和弘さん。就農したのは23歳のときでした。「農業を継ぐことは高校生のころから意識していた。働く親の背中をずっと見てきたから」と話す和弘さん。両親と中国からの研修生4人と一緒に、春ニンジンのほか、ニガウリ、レタス、ハクサイなど年間を通じて露地野菜を栽培しています。

農業経験の浅い和弘さんのお手本は両親。特に父の正夫さんから多くのことを学んでいるそうです。正夫さんは「家を継いでくれて助かったよ。もう少し早起きしてくれると、もっといいんだけどな」と苦笑いしながらも、一緒に農業を営むことを喜んでいるようです。

鮮やかな朱色のニンジン

久保さんの家では20年以上、ニンジンを生産。「12月中旬から2月いっぱいまで順にタネを蒔き、翌年3月下旬に1回だけ間引き作業をする。そして、5月中旬から6月いっぱいまで出荷が続きます」。朝収穫したものは、すぐに箱詰めし、その日のうちに農協へ。

一連の作業の中で一番気を遣うのが換気。「トンネルにビニールを掛けて、気温によってビニールを開け閉めする。手間はかかりますが、ニンジンの成長に欠かせない作業」と話します。

また、収穫後のニンジンが日焼けしないよ

うに、水をかけたりシートをかぶせたりして、品質管理にも徹底的にこだわっています。

和弘さんが生産しているニンジンは『ここ惚れにんじん』という愛称で、大半が盛岡・石巻・仙台など東北市場へ出荷。青臭さがなく、糖度が高い。生で食べてもフルーツのように甘いと好評です。

父となって決意も新たに

4月に初めての子どもが誕生した和弘さん。「子どもが生まれ、親となった責任は大きい。子どものためにも頑張って規模を拡大したい」と力強く話します。

懸命に農業に取り組む父の背中を追って、同じ農業の道を歩みはじめ、そして自身が父となって子にその姿をみせることになりました。



◀水洗い機から出てきたニンジンは朱色にキラキラと輝いています

図書館のオススメ

【一般書】

○銀の街から

沢木 耕太郎 著

震えるような緊張と興奮、最高の幸福感、魔術的な一瞬……。映画は、私たちを思いがけないほど遠くへと連れて行く。沢木耕太郎が映画について、邦洋を問わず独自の人生観や思索を交えて語る。「朝日新聞」連載を単行本化。

出版社…朝日新聞出版

分類…778サ

○92歳まだまだやりたいことばかり

近藤 富枝 著

92歳のいまも、まだまだやりたいことばかり。病気や夫の認知症にも負けず、大好きなものに囲まれて生きる、作家・近

藤富枝のとびきり明るく前向きな人生術を紹介します。

出版社…河出書房新社

分類…914コ



【児童書】

○ひび割れ壺と少年

松本 純 作

水くみの少年は2つの壺をもっていました。1つはひびのない壺で、もう1つは内側にひびが入った壺でした。誰でも持っている欠点や弱さ。それを活かしながら生きてゆくことの大切さを教えてくれる物語。

出版社…アートデイズ

分類…Eヒ

○モンスター・ホテルでひみつのへや

柏葉 幸子 著

モンスター・ホテルの崩れ落ちた暖炉の壁のうしろにドアが出現！ ドアのむこうからは、じめじめした冷たい空気ははいあがってくる。モンスターたちが懐中電灯を持って階段を下りて行くと、そこには図書室があつて……。

出版社…小峰書店

分類…913モ

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～

「プラスアルファの仕事を」

サンエム化成株式会社勤務 内田 篤志さん

製靴・製鞆用接着剤の製造やゴム、スポンジ、塩ビシート等の各種工業用資材の粘着加工を手掛ける会社に入社して11年目。電化製品や自動車の部品に使うロール(巻物)状の工業用資材への粘着加工を担当しています。

「資材の質や厚みによって接着剤や加工条件を変えるため、長年の経験と知識が必要になります」と話す内田さん。受注した通りに作るだけでなく、お客さんの潜在的なニーズを汲み取り、加工方法を提案することもあり、「提案が採用されて、お褒めの言葉をもらったときにやりがいを感じる」と職人の顔をのぞかせていました。

後輩を指導するときは、どんな些細なことでも相手が納得するまで説明することを

心掛けており「人材育成の経験を積み、より知識を蓄えていきたい」と今後の目標も話してくれました。

幼少のころから古河市に住む内田さん。交通の便がよく、遊びに行くのに困らないところや地域の人たちが温かいところがいいと市の魅力を語ってくれました。「これからも古河市にずっと住み続けたい」と話す笑顔と地元愛あふれる姿が印象的でした。

■プロフィール

釣りが趣味で、休日になると友人とブラックバスを釣りに出かけています。
31歳・駒羽根在住。



「筋力を落とさないこと」が元気の秘訣

高齢期になると、一日の活動量が減り、やがて筋力が落ち、さらに活動量が減るといふ悪循環につながる場合があります。筋力の低下は「転倒」や「骨折」を招き、要介護状態になる原因となります。

丈夫な足腰で外出を楽しみ、気持ちもいきいきと過ごしましょう。

「有酸素運動」+「筋力トレーニング」で老化をストップ

ウォーキングは高齢者には手軽で安全な運動ですが、それだけでは介護予防には不十分。有酸素運動と筋力トレーニングの二つを組み合わせ、効果的に運動しましょう。

有酸素運動

ウォーキング、サイクリング、水泳、ラジオ体操など

- ・心臓や肺の機能を高める
- ・認知症の予防に効果的
- ・爽快感がありストレス解消

+

筋力トレーニング

筋肉や骨に負荷をかけるダンベル体操など

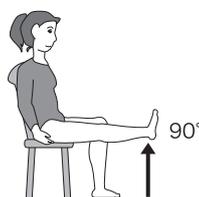
- ・筋力が鍛えられる
- ・骨が丈夫になり、骨粗しょう症予防になる
- ・短時間でできる

道具いらず!今すぐできる「筋力トレーニング」

椅子は丈夫で、しっかりしたものを使いましょう。

◆脚上げ(椅子に座って)

左右5~10回ずつ



- ①背筋を伸ばし椅子に座る。
- ②足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。この体勢で10秒間維持する。

◆かかと上げ

1セット10回



- ①椅子の背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ②体が高くなるように、かかとを上げる。

日々の生活に運動を

運動のための時間が作れない人は、日常生活の中での行動を意識して工夫しましょう。

①今より歩く機会を増やす

近くの移動は乗り物を使わない、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を歩くことを心がけましょう。一日の目標歩数を決めて、歩数計を活用するのもおすすめです。

②家事も立派な身体活動

掃除・洗濯・布団の上げ下ろし・庭木の手入れといった家事も、筋肉や骨に負荷がかかります。日々の家事で体も鍛えられて一石二鳥です。※体調が悪いときは無理をせず、また、痛みや持病のある人は必ず医師に相談してから運動しましょう。

次回(8月号)は、介護予防に大切な栄養について紹介します。脳トレになる問題も続けて掲載しますので、ぜひチャレンジしてください。

高齢福祉課

レッツ!脳トレ問題 「合体漢字」

組み合わせて2つの漢字を作り、意味のある言葉にしましょう。

- ① 月+日+日=? (ヒント:今日の次)
- ② 天+青+日=? (ヒント:本日は○○なり)
- ③ 玉+吾+言+口=? (ヒント:好きな教科は?)
- ④ 十+寺+日+言=? (ヒント:今、何時?)
- ⑤ 羽+糸+白+束=? (ヒント:一生懸命コレをすればできるようになります)

※答えは23ページ(右下)にあります。

憩いのパークの魅力

暑さに負けず、夏を楽しもう



夏の太陽がまぶしく、海・山の恋しい季節となりました。古河総合公園も子どもから大人まで楽しめる、たくさんの夏の魅力であふれています。



大賀ハスが最盛期

ハスの花の開花期間は、6月下旬～8月上旬で、まさに7月は最盛期。花は朝5時頃から開き始め、満開になるのは8時前後、昼ごろには完全に閉じてしまいます。早起きをして、すてきなハスの観賞を楽しんでみてはいかがでしょうか。



自然の中で生き物発見

御所沼をはじめ、里山の景観や自然が多く残っている総合公園。セミやトンボ、カブ

トムシなどの昆虫や、メダカやドジョウ、ザリガニといった水辺の生き物など、たくさんの生き物に出会うことができます。網と水槽を手に、生き物探しに挑戦してみたいかがでしょうか。



中山台でのひととき

公園中央部に位置する中山台は、ケヤキなどの大木が木陰をつくっています。せせらぎには地下100mからの冷たい井戸水が流れ込み、厳しい暑さの中にも、憩いとやすらぎの空間が広がります。家族や友だちとバーベキュー*や水遊びなど、夏を満喫してみたいかがでしょうか。

*火気使用の申請が必要です。

今回、夏の3つの楽しみを紹介しましたが、古河総合公園には他にもたくさんの魅力があります。ぜひ遊びに来てください。

【問】古河総合公園管理棟

☎47-1129

表紙写真



今月の表紙は、JR古河駅開業130周年を記念し、市内在住の鈴木路雄さんが昭和31(1956)年に撮影した古河駅西口の写真を掲載しました。温もりのあるモノクロの写真には、何気ない古河の日常生活が垣間見れます。右端の女性に抱っこされた赤ちゃんは1歳くらいでしょうか？撮影時期から計算すると、現在60歳くらい……。そんなことを考えながら、今月号を作成しました。

皆さんは古河駅にどんな思い出がありますか？ 筆者は、開業したばかりの駅ビルで友人たちと買い物や買い食いをした高校時代(放課後)を久しぶりに思い出しました。

寄付



古河地区危険物安全協会(齊藤一恵会長)より、12万1,714円の寄付。

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…144,797人 (-67)
 男…………72,781人 (-34)
 女…………72,016人 (-33)
 世帯数 58,578世帯 (+31)
 () 内は前月比

わが家のアイドル



はやつ やまと
早津 大和くん (1歳8カ月・上片田)

愛嬌豊かな大和くん。毎日あふれる笑顔で元気いっぱい！ 好奇心旺盛でイタズラばかりするので目が離せません。これから明るく健やかに育ってね!!
(父：健二 母：直美)

今月の料理

カボチャのピリ辛炒め
＜高血圧予防食＞



- ①カボチャ280gは一口大で厚さ5mmに切る。
- ②豚ばら肉200gは3cm幅に切る。
- ③フライパンに小さじ2のごま油を入れ、^{とう}豆板醬ほんじやん小さじ2、長ネギ(みじん切り)大さじ2、ショウガ(みじん切り)大さじ1を炒める。香りがしたら②を加えて炒め、火が通ったら①を入れ、さらに炒める。
- ④みそ大さじ1、しょうゆ小さじ1、酒大さじ1を混ぜ、③に加えて、全体を絡めて火を止める。

＜4人分＞

＜1人分＞

エネルギー=288kcal
タンパク質=8.6g
脂質=22.4g
カルシウム=25mg
食塩相当量=0.8g



(食生活改善推進協議会)

●今年度から市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。



子育てアドバイス

絵本のチカラ



「先生、絵本読んで」
昼食後のひととき、楽しみにしているいつもの「読み聞かせ」が始まります。子どもたちは、大好きな絵本を本棚から選び、私たち教員のもとへ。絵本の読み聞かせを始めると、主人公に自分になりきり、たちまちファンタジーの世界へ。
絵本は想像の世界を広げ、感性や言葉の力を育てます。また、人間にとって大切な愛や友情、勇気、思いやりの心、喜びや悲しみなど、多くのことを子どもたちに語りかけ教えてくれます。そして、大好きな家族や先生に読んでもらうことで、心がつながり、愛で満たされていきます。絵本は、子どもの成長過程にはなくてはならないものなのです。

しかし、ゲームやテレビなど現代のメディア社会の中で、子どもの絵本離れが進んでいるのも事実です。その結果として活字離れやコミュニケーション力、さらには話を聞く力の低下が引き起こされています。だからこそ、忙しい日々の中でも少し手を休めて、絵本を読んでもらうことは、子どもにとっても愛のぬくもりを感じられる時間です。同じ絵本でもいいのです。何度も何度も読んであげると、子ども自身も読むようになります。豊かな感性が育ち、一生心に残る宝物となるでしょう。

絵本は子どもの心を育てると共に、親子の絆も深めてくれる最高の「コミュニケーションツール」になるチカラを秘めているのです。

総和文化幼稚園

平成27年7月1日発行
●発行所／〒306-0291 茨城県古河市下大野224-8 古河市役所 ☎0288-023111
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.haraki.koga.jp/>