

親子自由広場



古河市合併 10 周年



7月1日、JR古河駅西口前にオープン
「親子自由広場」



こ が
古 河

広
報

No.119

8

AUGUST
2015

「第2次古河市総合計画」を策定中!

市ではこれまで、第1次古河市総合計画に基づき、合併後10年間の市政運営を行ってきました。現在、第1次古河市総合計画のフォローアップやさまざまな調査分析を行い、第2次古河市総合計画の策定を進めています。将来にわたって持続可能な古河市をつくるため、市民の皆さんのさまざまな意見を生かした計画を策定していきます。

【問】 企画課(総和庁舎) ☎92-3111

◆総合計画は市の最上位の計画です◆

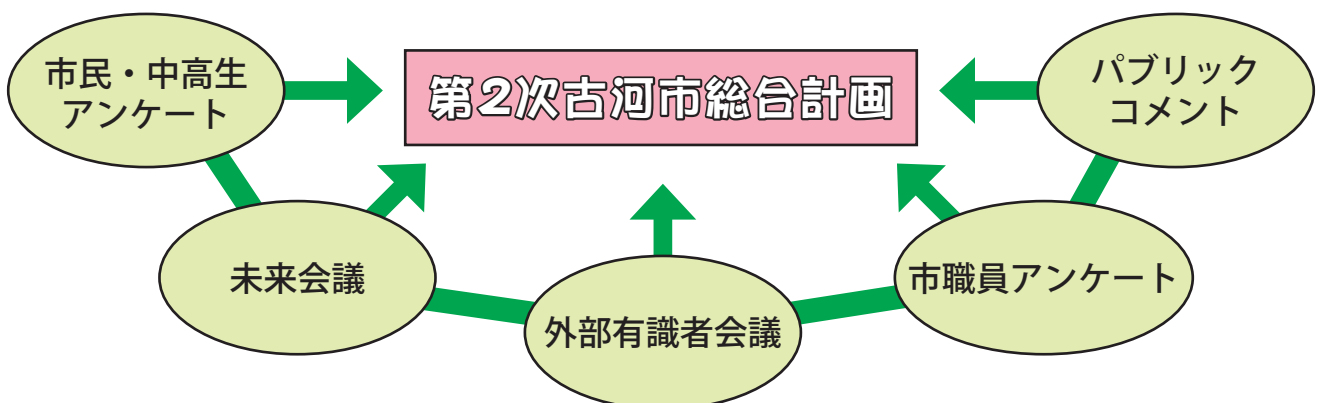
総合計画とは、古河市が目指す将来像や目標と、その実現に向けての取り組みの方向性などを描いた計画です。長期的な視点で計画的に市政運営を行うための基本的な指針となるものです。

◆第2次古河市総合計画の考え方◆

本格的な人口減少時代を迎えた今、限られた財源などの経営資源を有効に活用し、計画的にまちづくりを進めることが一層重要になります。

第2次古河市総合計画の基本構想は20年間です。また、社会変化に対応するため4年ごとに計画内容を随時見直します。

◆さまざまな市民参画◆



第2次古河市総合計画の策定にあたり、市では、多様な方法で多くの市民の皆さんから意見や提案を募っています。今回は、その一つである「古河市未来会議」を紹介します。



▲未来会議で市民の意見に耳を傾ける菅谷市長

▲「20年後の古河市」をテーマに活発な議論を行っています

◆市民が共に考えるまちづくりへ～未来会議～◆

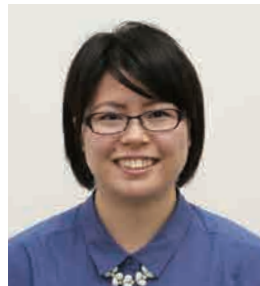
「古河市未来会議」は、20代～70代の市民21人と市の職員12人が、古河市の強みや魅力、普段感じていることなどを意見交換し、将来像を話し合う会議です。

より幅広く公平な意見を集約するため、これまで一般的だった公募型とは異なり、市として初めて無作為に参加者を選出しました。

会議は5月から中央公民館で行われています。最終回の8月21日には、将来目指すべき古河市の方向性を示したキャッチフレーズを発表する予定です。

参加者インタビュー！

渡辺勝(諸川)です。
新たな試みに期待を
込めて参加しました！



佐々木美和(本町)です。
古河市のまちづくりに
携わりたいと思い
参加しました！

市の将来を考える良い
機会になっています

一人ひとりの立場に立った
政策を作るのは難しいこと
だと実感しています

人口減少という現実を直視
した、誰もが暮らしやすい
まちづくり

Q1：参加した感想は？

**Q2：20年後の古河市に
期待することは？**

一人ひとりの意見を大切にし、
誰もが輝けるまちづくり

今後、お二人には未来会議の代表者として、会議での意見や提案を踏まえ、外部有識者会議にも参加していただきます。

あわせて、市では、人口減少に対する処方箋となる「古河市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定との連携を図っていきます。

地区コミュニティ活動が活発に行われています

主役はあなた!



第17地区・大和田学区ふれあいの会による自主防災訓練

市では、地区コミュニティ活動の活性化を図り、「地域力」を活かせるよう、コミュニティ活動への支援と推進を図っています。

地域で活動する団体や住民がお互いの立場を理解し「みんなで力を合わせ、ふれあいのある住みよい地域へ」という一人ひとりの思いがコミュニティ活動の原点です。

主役は市民の皆さんです。

【問】市民協働課（総和庁舎） ☎ 92-3111

コミュニティの重要性が高まる理由

人口減少・少子高齢化が進むなか、お年寄りや子どもたちを周りのみんなで支える地域づくりが大切になってきています。

大規模な自然災害等が増えるなか、防災や減災には身近な地域でのつながりや助け合いによる情報交換がとても大切です。

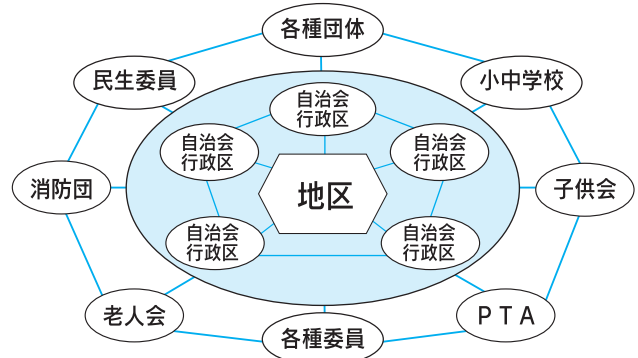
地域の人の絆が薄れつつあるなか、住民同士が互いに交流を深めることで、地域の課題や問題意識を共有し、みんなで課題の解決を図ることが期待できます。

行政では解決できないさまざまな課題を地域の多様な団体が協働して解決し、地域がより住みやすくなることが期待されています。

地区コミュニティとは

市では自治会や行政区を「古河地区・三和地区は小学校区、総和地区は消防団区を基に20の地区に区分」しています。この地区を単位としてコミュニティ組織の設立を目指しており、現在16の地区コミュニティ組織が結成されています。地区コミュニティ組織は自治会、行政区および地区を核として、地域で活動する団体や住民が連携し一体となり、住みよい地域づくりを目指す組織です。

地区コミュニティ組織のイメージ



各団体の情報や地域の課題をコミュニティで共有し、人や組織がつながることでふれあいのある住みよい地域へ

地区コミュニティ組織の活動を紹介します

地区コミュニティは、地域課題の解決を図るだけでなく、地域の住民がお互いに知り合える場所でもあります。

ぜひ、気軽に楽しみながらお住まいの地区コミュニティ活動に参加してみたいかがですか。

みんなで地域のことを！



第4地区コミュニティ
蜂須誠司さん

コミュニティ組織発足の目的は安心安全な住みよい地域をつくることです。まずは一歩進めていければと思っています。みんなで地域のことを考えてみませんか。

第3地区珊瑚の会



古河第三小学校区5自治会で珊瑚のように輝く地域にしようと命名。8月には「盆踊り大会」を開催。

第4地区コミュニティ



今年4月12日に設立。組織を身近に感じてもらえるように、広報活動や見守り防犯活動などの事業を計画中。

第5地区コミュニティあがしや



地域と学校が連携した事業を数多く実施。避難所を想定して古河第五小学校の体育館に1泊して「避難所体験」。

第6地区コミュニティ



「地域を知ろう」と活動拠点のコミュニティセンターから地区内をゆっくり見て歩く「健康ウォーキング大会」を実施。

地区コミュニティ組織の活動を紹介します

第8地区コミュニティ



地域の団体の協力で多世代交流と健康増進を図る「グラウンドゴルフ大会」を、地区内の丘里野球場で実施。

コミュニティ・エリア^{ナイン}9



住民が交流できるレクリエーションイベントとみんなでゆっくり地域を歩く「エリア9ウォーキングフェスタ」を開催。

第11地区コミュニティ ^{みち}径しるべ



愛称「径しるべ」のように先導役として地区内の安全を守るため、定期的に巡回する「防犯パトロール」を実施。

第12地区コミュニティ



駒羽根交番や交通量が多い幹線道路があることもあり「交通安全の啓発運動」などを積極的に実施。

第13地区コミュニティ



発足のきっかけは「地域の安全は自分たちの手で」。毎年、小学校を会場に「自主防災訓練」を実施。

第14地区コミュニティ ^{なごみ}さくら和の会



地域内のさまざまな団体の紹介を兼ねて芸能発表の場となる「さくら和の会祭り」を開催。

防災訓練に参加しよう



第13地区コミュニティ
梅山庄三郎さん

毎年の防災訓練は、地域住民の自助・共助で消せる火、救える人の命を自らの手で救うことを目的とする訓練です。継続は「力なり」。そして皆さんの共助が一番です。

地区コミュニティ主催

夏祭り情報

地区コミュニティ組織主催の夏祭りが開催されます。地域色を活かした催しで、楽しい企画がいっぱいです。

お近くにお住まいの皆さんは、ぜひ足を運んでください。



「ふれあい」「話し合い」「助け合い」をコミュニティの基本として、自らの手で
住みよいまちづくりの実現に向け、手を取り合っていきましょう！

諸川コミュニティ竹とんぼ



広々とした諸川コミュニティパークを会場として、大勢の住民が集い、地域の輪ができ開催された「諸川まつり」。

駒込学区手のひらの会



地域で引き継がれている駒鼓恋の和太鼓の披露やダンスチームなど若い世代が出演する「手のひら夏祭り」。

大和田学区ふれあいの会



住民が主体で地域課題を解決しようと、国道管理者と協働で定期的に「国道4号バイパスクリーン作戦」を実施。

じゅうにひとえの会



「花いっぱい運動」や「夢追いまつり」、「夢塾」など、『みんなで夢を追いつづけよう』を合言葉に多くの事業を実施。

八俣ふきの芽会



『子どもたちに日本一のふるさとを』をテーマに、毎年さまざまな団体が協力して「ラブユーふきの芽まつり」を開催。

名崎名の崎会



地域住民の世代を超えた交流と健康増進を目的に、三和東中学校校庭で「ファミリースポーツ大会」を開催。

コミュニティ活動に新しい息吹を！



名崎名の崎会
大谷正明さん

地域住民のふれあいの大切さをあらためて強く感じるコミュニティ活動。若い世代と協力して新しい発想力を活用しながら、地域に貢献できるよう努めたいと思います。

開催日	事業名	場所
8/ 8(土)	17 地区ふれあい祭り	大和田小学校
8/22(土) 23(日)	珊瑚の会盆踊り大会	古河第三小学校
8/22(土)	諸川まつり	諸川コミュニティパーク
	手のひら夏祭り	駒込小学校
	名の崎まつり	名崎小学校
8/29(土)	夢追いまつり	三和健康ふれあいスポーツセンター
9/ 5(土)	ラブユーふきの芽まつり	八俣小学校



市民活動を

支える。

市民活動の場 市民活動支援センター

「市民活動を行う拠点がほしい」「今の活動をもっとひろめたい」。

市では市民活動の活性化を図り、その活動を支援するため、平成21年、市内3カ所に市民活動支援センターを設置しました。以来、市民活動の場として、多くの市民活動団体の活動を支援し続けています。

市民活動の主役はあなたです

市民活動支援センターは、印刷機・談話室の利用など主体的に市民活動ができる場所となっています。また、センター内にある掲示板やパンフレットには多くの情報が掲載されており、すでに市民活動をしている団体をはじめ、これから活動しようとする人も、気軽に団体の活動について知ることができます。

利用方法など詳しくは、市民協働課へ問い合わせください。

利用者の声



私たち古河自然育児の会「よちよちクラブ」は、幼児同伴で資料作りや打ち合わせで印刷機や談話室を利用しています。このような施設があり大変助かっています。

市民活動支援センター



古河庁舎 3階
(長谷町 38-18)



コミュニティセンター総和
(下辺見 2401)



三和庁舎第3分庁舎
(仁連 2065)

支援センターは、自治会・行政区・コミュニティ団体およびこれらの団体と連携できる市民活動団体が利用できます。

- 利用申し込み 予約制
 - 問い合わせ 市民協働課(総和庁舎内)
- ☎ 92-3111

市民活動支援センター・コミュニティセンターをご利用ください

市民活動の拠点施設 コミュニティセンター

市民活動や自治的活動の拠点施設として、市や施設周辺の自治会で構成する運営委員会等で運営している『コミュニティセンター(コミセン)』が市内に6カ所あります。

地域の皆さんがふれあえる施設として、ホール・和室・調理室も備え、自由に集えるような場を提供しています。

コミュニティ センター



コミュニティセンター出城
(中央町 3-10-20)



コミュニティセンター平和
(平和町 1-18)



みどりヶ丘ふれあいの家
(緑町 6-20)



コミュニティセンターなかよこ
(横山町 3-6-53)



三和いこいの家
(三和 176-2)



コミュニティセンター総和
(下辺見 2401)

コミュニティセンターを 利用してみませんか

- **話し合いの場に!**
自治会、行政区、サークル、コミュニティ等の会議に
- **趣味の活動の場に♪**
カラオケ、ダンス、運動、料理、囲碁、将棋等の活動に
- **おしゃべりの場に♪**
ご近所同士や各種団体等のグループの情報交換に
- **親睦会の場に!**
サークルや子育てグループなど各種団体の食事会や親睦会に

- 利用申し込み・料金 問い合わせください
- 問い合わせ 市民協働課(総和庁舎内) ☎ 92-3111

今年の10月から

あなたにもマイナンバーが 通知されます

マイナンバーとは？

平成27年10月から、日本国内の全住民に通知される、一人ひとり異なる12桁の番号を「マイナンバー」といいます。

マイナンバーは、各機関が管理する個人情報が、同じ人の情報であることを正確かつスムーズに確認するための基盤になります。さらに、国や地方公共団体で分散管理する情報の連携がスムーズになり、さまざまなメリットをもたらします。

マイナンバーは個人が特定されないように、住所地や生年月日と関係ない番号が割り当てられます。
※法人には法人番号(13桁)が指定されます。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

マイナンバー制度による3つのメリット

マイナンバー制度には、「公平・公正な社会の実現」「国民の利便性の向上」「行政の効率化」という3つのメリットがあります。

公平・公正な社会の実現

1 給付金などの 不正受給防止

行政機関が国民の所得状況などを把握しやすくなり、不正受給を防止できます。



国民の利便性の向上

2 面倒な手続きが 簡単に

申請時に必要な課税証明書などの資料の添付を省略できるようになり、行政手続も簡素化されます。



行政の効率化

3 手続きが正確で 早くなる

行政機関・地方公共団体での作業時間が削減され、手続きがスムーズになります。
また、被災者台帳の作成などにマイナンバーを活用することで、迅速な行政支援が期待できます。

平成28年1月以降、マイナンバーはこんな場面で必要となります

マイナンバーは国の行政機関や地方公共団体などにおいて、「社会保障」「税」「災害対策」の分野で利用されます。

社会保障関係の 手続き

- ・年金の資格取得や確認、給付
- ・雇用保険の資格取得や確認、給付
- ・ハローワークの事務
- ・医療保険の給付の請求
- ・福祉分野の給付、生活保護 など

税務関係の手続き

- ・税務署に提出する確定申告書、届出書、法定調書などに記載
- ・都道府県や市町村に提出する申告書、給与支払報告書などに記載 など

災害対策

- ・防災対策、災害対策に関する事務
- ・被災者生活再建支援金の給付
- ・被災者台帳の作成事務 など

マイナンバー制度実施の流れ

●平成27年10月 住民票の住所に通知

住民票を有する人（住民票がある外国人を含む）に、12桁のマイナンバー（個人番号）が通知されます

●平成28年1月 マイナンバーの利用開始

税の手続きや年金、医療保険、雇用保険などの社会保障の手続きでマイナンバーの利用開始。申請者に個人番号カードを交付します

●平成29年1月 個人ごとのポータルサイト(マイナポータル)の運用開始

マイナンバーを含む自分の情報をいつ、誰が、なぜ提供したのかを確認できます。行政機関からのお知らせも受け取れます

●平成29年7月 地方公共団体なども含めた情報連携を開始

情報の連携により事務が確実かつスムーズになり、国民の負担が軽減。暮らしがもっと便利になります

マイナンバーについて、さらに詳しい情報はホームページをご覧ください。

🌐 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>

コールセンターも開設しています [開設時間：午前9時30分～午後5時30分、土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く]

☎ **0570-20-0178**

【問】総務課（総和庁舎） ☎ 92-3111



「もしも」のときに 備えておきましょう

9月1日は「防災の日」
8月30日～9月5日は「防災週間」です

災害はいつ起こるかわかりません。「安全は準備に比例する」と言われるように、できることは事前に準備しておくことが大切です。

【問】 危機管理防災課（総和庁舎）

☎ 92-3111



今回は、台風災害と豪雨災害について、その特徴と対策を紹介します。日ごろの備えを心掛けるとともに、最新の気象情報にも注意しましょう。

台風

進路予測に注意、接近前に早めの備えを！

◆ 8月・9月は台風の季節

9月に襲来する台風は大災害をもたらすことが多く、これからの季節はより一層の注意が必要です。

◆ 進路予測は5日前から可能

地震やゲリラ豪雨などと違い、事前の対応が可能です。台風の進路予測に注意し、早めに避難の準備を始めてください。

◆ 日ごろの備えを確認しましょう

- ・「古河市洪水ハザードマップ」で地域の危険な場所を確認する
- ・安全な避難経路を調べておく
- ・非常持ち出し品（13ページで紹介します）を準備しておく



豪雨

局地的で予測困難、不要不急の外出は控えて！

◆ 局地的集中豪雨

いわゆる「ゲリラ豪雨」による大雨で地盤が緩み、がけ崩れなどが発生しやすくなります。

◆ 「土砂災害警戒情報」にも注意を

土砂災害発生危険度が高まったときに発表される場合があります。また、普段と違う音などの異変を感じたら、すぐに周りの人や市役所などに知らせてください。

◆ 不要不急の外出は控える

河川や用水路、田んぼなどの様子を確認するため外出することは非常に危険です。絶対にやめましょう。

◆ 状況に応じた避難行動をとる

早めの避難が大切ですが、状況によっては建物の2階など高所にいたほうが安全な場合があります。



自分の命は自分で守る

～災害に備えて準備をしておきましょう～

非常持ち出し品



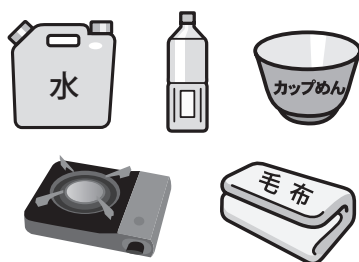
▲非常持ち出し品の例

自宅から避難するとき、最初に持ち出すものです。

◆準備のポイント

- ・両手がふさがらないリュックなどに入れておく
- ・玄関などの目に付く場所に置いておく
- ・避難の妨げにならない程度の量にする

備蓄品



▲備蓄品の例

災害復旧までの数日間を生活するためのものです。

◆準備のポイント

- ・非常持ち出し品のほかに、最低3日分用意する
- ・段ボールなどにまとめて保管しておく
- ・普段食べ慣れている食料品を用意する

災害時の防災情報の入手にご活用ください

災害時には、正確な情報を早く入手することが重要です。市では、災害時の情報をさまざまな方法でお伝えします。

防災行政無線

広報車

緊急速報メール
(エリアメール)

市公式
ホームページ

市の防災情報がメールで受け取れます

茨城県防災情報システムに登録すると、市の防災情報（気象情報・避難情報）をメールで受け取ることができます。登録がお済みでない人は、ぜひ登録をお願いします。

登録方法 次のいずれかの方法で登録してください

1. 右のQRコードを読み込み登録する
 2. 茨城県公式掲載サイト（<http://www.pref.ibaraki.jp>）
「防災・危機管理情報」⇒「茨城県防災情報メール」から登録する
- ※登録の際、必要な配信項目や地域にチェックを入れてください。



男女共同参画宣言都市 ～7年目を迎えます～



▲家事参加のきっかけづくりのメンズカフェ講座

「～あなたと私のいきいき古河～男女共同参画プラン」後期実施計画に基づいて実施した事業について、施策別に自己評価した進捗状況をお知らせします。

なお、男女共同参画推進会議が行う外部評価は平成28年3月に市長に答申されます。

【問】人権・男女共同参画室（総和庁舎）

☎92-3111

男女共同参画推進会議とは・・・

「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」の実現を目指すために設置されました。

実現には家庭や地域・職場において話し合い、意識することが大切です。身近な所から話し合いましょう。

男女共同参画プラン実施事業評価

基本目標	評価事業数	評価Aの割合(%)
I 「互いの人権の尊重と男女共同参画の意識の確立」	38	86.8%
II 「あらゆる分野への男女共同参画の促進」	26	69.2%
III 「いきいきと働ける社会環境の整備」	25	56.0%
IV 「健康で安心して暮らせる生活環境の整備」	38	92.1%
V 「国際的協調と国際理解の推進」	14	71.4%
VI 「男女共同参画社会実現のための推進体制の充実」	14	42.9%
計	延べ155	74.8%

評価内容

達成度（数値目標設定）
A 60%以上

評価事業数

基本目標事業について各担当課が実施した事業数

男女共同参画の意識調査（市民）

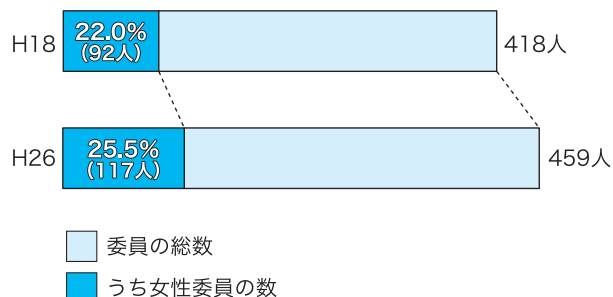
調査項目（一部）	H21年度	H25年度	H28年度 目標値
「男は仕事、女は家庭」という考え方に同感しない	52.9%	57.6%	65%
家庭生活において男女の地位が平等であると思う	34.7%	37.3%	50%
町内会や自治会等において男女の地位が平等であると思う	33.2%	33.7%	50%
社会通念や慣習において男女の地位が平等であると思う	17.3%	21.7%	50%

◆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）

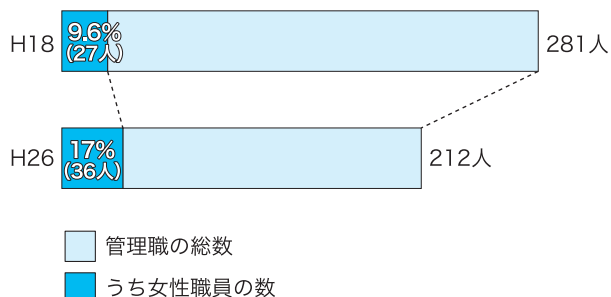
審議会等および委員会における女性委員の割合

平成28年度までに女性委員の割合35%を目指しています



市役所の管理職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



男女共同参画古河市民ネットワーク「ゆめこらぼ」 ～5年目を迎えます～

Q どうして「ゆめこらぼ」なの？

A 男女が共に歩みながら夢を共有し、素晴らしい古河市の未来を創造していくことをイメージしています。

「こらぼ」は共同事業、共同制作を意味するコラボレーションから採用しています。

Q 「ゆめこらぼ」ってどんな活動をしているの？

A すべての男女がいきいきと暮らせる男女共同参画社会をつくるために、イベント会場などでの啓発活動やフォーラム開催など、男女共同参画の裾野を広げていく活動をしています。

Q どんな人たちが活動しているの？

A 「ゆめこらぼ」の目的に賛同する、教育、文化、福祉、地域コミュニティなど市内で活動する団体および個人で構成しています。



▲男女共同参画フォーラム開催時

「ゆめこらぼ」登録募集中です！詳しくは、人権・男女共同参画室へ問い合わせください。



▲「ゆめこらぼ」総会での新役員紹介

男女共同参画フォーラム 「パートナーシップin古河2016」

- 期日 平成28年2月7日(日)
- 場所 とねミドリ館
(生涯学習センター総和)



農業委員会は 新たな活動に 取り組んでいます

農業委員会は、新規就農者や農業生産法人への支援を行うとともに、耕作放棄地の解消に向けた取り組みや農地パトロールなどを行っています。

農地の無断転用などが起きていることから、新たに「調査等検討委員会」を設置しました。今後も健全な農業の振興と優良農地の確保を図っていきます。

【問】 農業委員会事務局(三和庁舎)
☎76-1511

調査等検討委員会

調査等検討委員会で検討し、農業委員会が「事前審査」と「監視」を行います。

事前審査

農地の取得を希望する農業者や農業生産法人に対して、農地の権利移転に関する誓約書と作付け計画書の提出を求めるとともに、新規就農者や新規農業生産法人に対して聞き取りを行います。

監視

農地法に基づいて権利移動や転用の許可をした農地について、許可後の調査を行います。農地の取得については耕作状況の確認を、農地転用については転用状況の確認を行い、指導します。

親から子へのバトンタッチ



バラなどの切り花や鉢物、植木などの生産が盛んな三和地区。両親と鉢物の栽培を行っている初見欣信^{よしのぶ}さん(東山田)は、ヒマワリやほおずき、ヒペリカムの出荷の最盛期を迎えています。

栽培面積は延べ3,000坪以上。カーネーションやヒマワリ、菊、ほおずき、ポインセチアなど約30万鉢を生産し、花き市場やホームセンターへ出荷しています。

販売の7~8割は、Eメールやファクシミリによる注文ですが、最近はインターネットによる注文も受け付けています。

農業委員レポート

～稲作の直播きでコスト削減に挑戦～

稲作の省力化と低コスト化が期待される『鉄コーティング直播技術』。総和地区で11ヘクタールの稲作を経営する小倉真一さん(大堤)は今年、20アールの水田で鉄コーティング直播技術を用いた作付けに挑戦しています。

鉄コーティング直播きとは、水を吹き付けて鉄粉と石膏をまぶした種もみを、播種機と呼ばれる機械で水田にまく栽培方法です。水が管理しやすい、平らで雑草の少ない水田が必要ですが、「育苗や田植え時の苗運びが不要になり、作業が大幅に軽減されます」と、小倉さんは期待を寄せています。また、一般的な移植栽培より収穫期が遅くなるため、作業が一時期に集中するのを防ぎ、農業機械の効率的な利用が可能になります。

将来は、4ヘクタールほどに導入したいという小倉さん。「低コスト栽培で生産したお米を多くの人においしく食べていただきたい。そして、この稲作技術を多くの稲作農家に広めたい」と話していました。

秋には、黄金色に輝く稲穂がたわわに実っていることでしょう。



▲ドラム式の機械で鉄粉をコーティング



▲種まきの様子。苗を移植する必要がなくなります

農業経営で大変なことは、害虫の駆除や出荷時期の集中です。「暑いと害虫が発生するので、商品管理に気を付けています」と話す初見さん。出荷時期を分散させるため、常に少しずつ出荷する工夫もしています。

この春から、両親に代わって栽培・生産の中心的役割を担っている初見さん。「現在の規模を維持しながら利益率を上げていきたい」と今後の目標を話してくれました。地域農業の後継者として、地域の特性を生かした付加価値の高い経営と、魅力ある地域農業の展開が期待されています。





こんにちは！ 健康づくり協力員です

健康づくり協力員は、安心して子育てができる古河市を目指して、地域の皆さんの健康づくりをサポートし、地域に根ざした活動をしています。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館) ☎48-6883

健康づくり協力員とは

自治会や行政区から推薦され、市長より委嘱を受けた健康づくり協力員は133人(古河地区44人、総和地区46人、三和地区43人)。市の保健事業に積極的に協力し、各種サービスを住民に紹介するなど、市民と行政のパイプ役として地域で活動しています。

こんな活動をしています

●定例会の開催

年間8回、定例会を開催し、市の保健事業や健康づくりについて積極的に学んだり、意見交換をしたりしています。6月の定例会では、手作りおやつの調理実習(写真左)や母子保健事業について研修を行いました。

●赤ちゃん訪問

生後2～3カ月の赤ちゃんがいる家庭を訪問し、3～4カ月児健診や乳幼児健康相談、子育て情報などを伝えています。平成26年度は147件の赤ちゃん訪問を実施しました。

●乳幼児健診のお手伝い

乳幼児健診で身体測定結果の記録(写真右)や、絵本の読み聞かせの推進をしています。

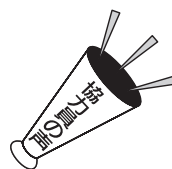
●広報活動(保健事業の紹介)

乳幼児健診や相談、離乳食教室、特定健診や各種がん検診、健康相談などの保健事業の情報を地域の皆さんに紹介しています。

健康づくり協力員には守秘義務があり、個人情報を守られます。市のサービスなど健康に役立つ情報を持っている「よき相談相手」です。安心してご相談ください。

協力員として活動するようになり、健診や健康に関心を持つようになりました。健康の大切さについて、地域の皆さんに伝えていきたいと思います。

健康づくり協力員
宮内幸子さん



広げよう 平和の輪

子どもたちが描く非核平和ポスター

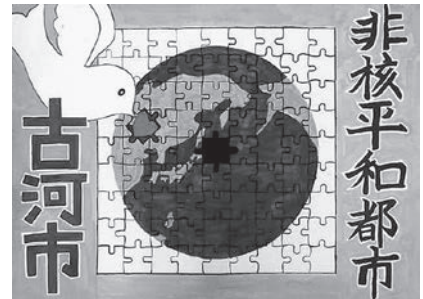
古河市非核平和都市推進委員会では「戦争の無益さ、悲惨さ、平和の尊さを考えてもらいたい」と、さまざまな活動を行っています。

その一環として毎年夏に「非核平和ポスター・作文」を募集。小学6年生、中学1・2年生が、非核平和への想いを絵や作文に表現しています。平成26年度のポスターの部には327点の応募があり、その中から右の3作品が「非核平和大賞」に選ばれました。入賞作品はポスター・作文展や作文集の作成など、啓発活動に活用しています。

今年は戦後70年。戦争の悲劇を二度と繰り返さず、平和の尊さをあらためて考えましょう。

【問】総務課(総和庁舎) ☎92-3111

平成26年度
非核平和大賞作品



【小学6年生の部】



【中学1年生の部】



【中学2年生の部】

全国大会出場

- 第37回東日本軟式野球大会(2部)
FANTASISTA
- 第15回全国シニア(60歳以上)サッカー大会
古河壮年サッカー愛好会
(ラッツォス古河F.C.)
- 笹川良一杯
第30回全国選抜ゲートボール大会
ミドルクラス：久保田光春さん
- 内閣総理大臣杯
第58回全国空手道選手権大会
高校生男子組手の部(個人戦)
中島昂さん(日本空手協会茨城三和支部)
- 第7回全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会
大将の部
落合弥生さん(総和剣道クラブ)



全国シニアサッカー大会
古河壮年サッカー愛好会が
全国優勝

6月27日～29日、藤枝総合運動公園サッカー場(静岡県藤枝市)他で行われた第14回全国シニア(50歳以上)サッカー大会に、関東第3代表として古河壮年サッカー愛好会(ラッツォス古河F.C.)が出場。選手・監督の深い絆とチームワークで粘り強さを発揮し、全国の強豪チームを倒して初の全国制覇を成し遂げました。



▲決勝はFC前橋50(群馬県)と対戦。4得点を奪い初優勝

注目! まちの話題

● 定住促進に関する不動産情報の提供に関する協定

市と(公社)茨城県宅地建物取引業協会は「古河市の定住促進に係る不動産物件の情報提供に関する協定」を4月24日に結びました。この協定は、市への転入を考えている人に対して協会加盟会員が保有する住宅情報を提供し、若者や子育て世帯の市内定住につなげていくことを目的としています。

住宅情報は転入・定住に関する相談窓口である「若者・子育て世帯」定住促進サポートセンター(JR古河駅西口)で提供するとともに、市公式ホームページでも随時情報発信を行っています。



▲市と協定を結んだ山田守会長(右)

● トウモロコシの収穫体験 甘みたっぷり、もぎたてを味わう



▲焼いたり茹でたり、もぎたては格別です

女性起業ネットワーク委員会「食遊三和」が7月12日、第1回食育講座を開催しました。

今回は9組・27人の親子が、山田公民館近くの畑でトウモロコシの収穫を体験。4月に種を蒔き、準備をしてくれた八城和也さんから、おいしいトウモロコシの見分け方などの説明を聞いた後、さっそく子どもたちはトウモロコシ畑の中へ。自分の背丈以上もある茎から両手で「よいしょ」と大きな実をもぎ取り、歓声をあげていました。

● 家庭教育講演会 ～子どもと心を通わせる～



▲講師は親業インストラクターの松本純さん

7月8日、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が開催され、PTA関係者265人が参加しました。

「子どもと心を通わせる～コミュニケーションで変わる子どもとの関係～」をテーマに、コミュニケーションには信頼関係がとて重要であることを学びました。

当日は、教育分野での施策の参考にしようと菅谷市長も参加。佐川教育長と壇上でのロールプレイングに参加しました。

● 私たちの健康は私たちの手で
「食生活改善推進員と学ぶ栄養講座」



▲カボチャなど旬の夏食材を使って減塩・適塩料理にチャレンジ

健康でいきいきと過ごすためには、毎日の食生活は重要です。

市では、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っている「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」と一緒に栄養の基礎知識や調理技術を学ぶ栄養講座を隔年で開催しています。今年は6月9日から9月8日まで、講話や調理実習など全5回の日程で開催中。参加者は、心身ともに健康に過ごすための「食の大切さ」を家族や地域に伝えられるように、熱心に学んでいます。

● わたらせ水辺の楽校
身近な自然をいつまでも残していこう



▲ぬるぬるした体に悪戦苦闘しながらも、協力してドジョウをつかむ子どもたち

7月11日、三国橋下の渡良瀬川河川敷にある「わたらせ水辺の楽校」で自然体験イベントが行われ、小学生51人が参加しました。

このイベントは、子どもたちが自然体験や環境学習を通して水辺の生き物への親しみや関心を高めるとともに、自然を大切にする心を養うために行われています。

講師やボランティアの指導のもと、児童たちはカエルの工作やドジョウのつかみ取りを体験。梅雨の晴れ間の蒸し暑さを忘れ、身近な自然とのふれあいを楽しんでいました。

● 社会を明るくする運動
犯罪のない明るい地域を目指して

今年で65回目となる「社会を明るくする運動」。この運動は、犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生についての理解を深め、犯罪のない明るい社会を築こうと、毎年7月を強化月間として全国で実施されています。

7月1日、猿島地区保護司会と更生保護女性会古河支部が共同で、市内のスーパーやホームセンターで街頭啓発キャンペーンを行いました。

毎日のように悲惨な事件や事故が報道されています。皆さんも「なぜ犯罪や非行が起きてしまうのか」、安全で安心な暮らしをかなえるために「今、何が求められているのか」、そして「自分には何ができるのか」を考えてみませんか。



▲市内6カ所でうちわやチラシを配布しました

キラキラ! 輝く人たち

全国各地で花盛りのご当地アイドル。ついに古河市にも「ご当地アイドル」が誕生しました。

ご当地アイドルの結成を発案したのは、古河市ご当地アイドル委員会の皆さん(代表：生沼典子さん)。「古河市を元気に！若者を元気に！みんなに夢を与えたい！」という強い思いから企画が立ち上がりました。

今年は合併10周年。その記念すべき年に結成された古河市ご当地アイドル「K・G・R I S E」。メンバーとその仕掛け人にお話を聞きしました。

子どもたちの夢と希望をかなえたい

「ダンスや歌の経験がなくても、市内の子どもたちみんなにチャンスがある。子どもたちに夢と希望を与え、可能性には限界がないことを伝えたい」と話す、アイドル委員会代表の生沼典子さん。

未来を担う子どもたちに夢を与えるため、立ち上がった大人たちは職業も年齢もさまざま。ダンスや歌の指導、衣装の提供、ホームページの作成など、夢のためにひたむきに頑張っている子どもたちをバックアップしています。

ご当地アイドルの公開オーディションは、5月10日、ネーブルパークで開催されたイベント『NO LIMIT』で行われました。来場者による約700票の投票と審査員の審査を合算し選抜メンバー9人が選ばれました。残念ながら選抜メンバーを逃した6人も、候補生として一緒にレッスンを受けています。

みんなに元気と笑顔を！

小学1年生から20歳までの15人全員が市内在住という「K・G・R I S E」。リーダーの黒川まさきさん(20歳)と副リーダーの峯くるみさん(17歳)は、「これまで経験のないボイストレーニングなど、練習についていくのは正直大変。でも、それ以上に毎日が楽しくて、達成感を味わいたいから頑張りたい」と力強く話します。

キラの良い「見せるダンス」と、はじける笑顔で観客を魅了する日が近づいてきました。

「ついにご当地アイドル誕生」

ケー ジー ラ イズ
K・G・R I S E



メンバーは「まさき、くるみ、あやの、しょうた、せいら、あかね、なみ、みお、あずさ、あやね、そら、きらら、わかな、めな、いろは」の15人。グループ名は「K・G=古河、RISE=あがる」という意味。メンバー・スタッフ全員で考えました

8月いよいよデビュー

デビューは8月1日、古河駅西口の古河西口商店街振興組合・壺商会共催で開催される「納涼祭」に決定。ご当地アイドル激戦区の北関東。「『古河=ご当地アイドル』と言ってもらえるような、北関東で一番を目指したい」と話す生沼さん。

あんなふうに踊ってみたい、声援をもらいたい、自分もステージに立ってみたい、夢を与える存在になりたい。「K・G・R I S E」の挑戦は始まったばかり。市のイベントへの参加など、これからの活動に注目です。



◀互いに教え合い、助け合い、チームワークは最強。デビューに向けてレッスンにも熱が入ります

図書館のオススメ

【一般書】

○ちゃんぽん食べたかつ!

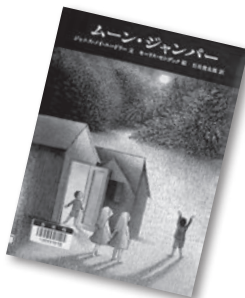
さだ まさし 著
中1で上京して以後、さまざまなかたちを経験しながら成長した「僕」は、幾度もの挫折の末、帰郷し……。『グレープ』に至るまでの9年間を綴った自伝的青春小説。『長崎新聞』等連載を加筆修正し単行本化。NHKドラマの原作。

出版社…NHK出版
分類…Fサ

○ナイルパーチの女子会

柚木 麻子 著
ブログがきっかけで偶然出会った大手商社に勤める栄利子と専業主婦の翔子。互いによい友達になれそうと思ったふたりだったが、あることが原因でその関係は思いもよらぬ方向に……。『別冊文藝春秋』連載をもとに

単行本化。
出版社…文藝春秋
分類…Fユ



【児童書】

○ムーン・ジャンパー

ジャニス・メイ・ユードリー 文
モーリス・センダック 絵
月あかりの庭で、歌い、踊り、遊ぶ子どもたち。生あたたかい夜の風が、みんなの髪の毛をぼさぼさにする。風もいっしょに、おいかけっこだ! センダックが描く、幻想的な夜の情景が素晴らしい絵本。
出版社…偕成社
分類…Eム

○のりものおばけずかん

齊藤 洋 著
今まで空き地だったところに、急に現れる観覧車。料金がただなので、つい乗ってしまうと……。いつの間にか、のっぺらぼうが乗ってくる観覧車「のっぺらかんらんしゃ」をはじめ、乗り物に関するおばけの話全9話を収録。
出版社…講談社
分類…913ノ

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～

「現場ではみんなの安全が一番大切です」

株式会社アズマ化成品梱包勤務 中里 茂樹さん

派遣社員として勤務していた梱包資材の加工を行う会社に、勤務態度を評価され入社したという中里さん。「周りの上司も優しい人たちだったので安心して入社しました」と当時を振り返ります。

職場では、果物やお菓子の内装材となるライトロン(高発泡ポリエチレンシート)を扱う班に所属し、班長を務めています。職場の作業量は日によって大きく変化します。どんなに忙しくても「みんなが安全に作業ができるように」するため、毎日の朝礼でみんなにその日の作業内容などをしっかり伝えます。

担当する業務は、材料を出荷する大きさに加工したものを移動したり、注文にあわせてそれぞれの製品をトラックに積載する

こと。ときには、手作業で運搬することもあり体力が必要です。「学生時代から運動を趣味にしていたわけではないので、はじめは毎日疲れました」と話していました。「故郷である古河市は都会過ぎず、田舎過ぎないところが好きです。これからもこの会社に勤めながら住み続けたいと思っています」と笑顔で話してくれました。

■プロフィール

休みの日は、愛犬と散歩をしたり、家でのんびりと過ごしたりしています。
39歳・西牛谷在住。



古河文化見聞録

土偶と耳飾り ～縄文人はおしゃれ人～

土偶

土偶は、人形をした素焼きの土製品で、今から約1万3,000年前から弥生時代のはじまる約3,000年前までのおよそ1万年のあいだ、縄文時代を通して作られたまじない(祈り)の道具です。その姿形は多様で、時代や地域で特色がみられ、形状や顔の表情や形などから名称が付けられています。代表的なものには「十字形土偶」(中期前半、東北地方北部)、「ハート形土偶」(後期、関東地方)、「山形土偶」(後期中葉、関東地方)、「ミミズク土偶」(後期末葉～晩期、関東地方)、「遮光器土偶」(晩期、東北地方)などです。

土偶は女性を表現しており、安産祈願や子孫繁栄を祈るため、また病気を治す形代とされ、目・乳房・性器・腰などがことさらに誇張されています。そのため破片で見つかることが多く、完全な形に復元できない場合が一般的です。病気や怪我を治すために土偶を打ち砕き、その身代わりにしたと考えられています。

国宝土偶

昨年(2014年)の10月15日から12月7日まで東京国立博物館で開催された「日本国宝展」において、国宝に指定されている土偶5体(国宝土偶)すべてが期間を限定して会場に勢ぞろいし話題になりました。

この5体にはそれぞれ「縄文のビーナス」(長野県茅野市・棚畑遺跡出土)、「縄文の女神」(山形県舟形町・西ノ前遺跡出土)、「仮面の女神」(長野県茅野市・中ノ原遺跡出土)、「中空土偶」(北海道函館市・著保内遺跡出

土)、「合掌土偶」(青森県八戸市・風張1遺跡出土)という別称が付けられています。これらの土偶は他に類を見ないもので、一般的な土偶とは一線を画し、特別な目的をもって作られたと考えられています。

古河市の「ミス縄文」

ここで国宝の女神やビーナスとまではいきませんが、古河市指定文化財の「ミス縄文」を紹介しましょう。彼女は昭和61(1986)年に市内下辺見内手下の思案橋遺跡から、発掘調査により出土した「ミミズク土偶」です。

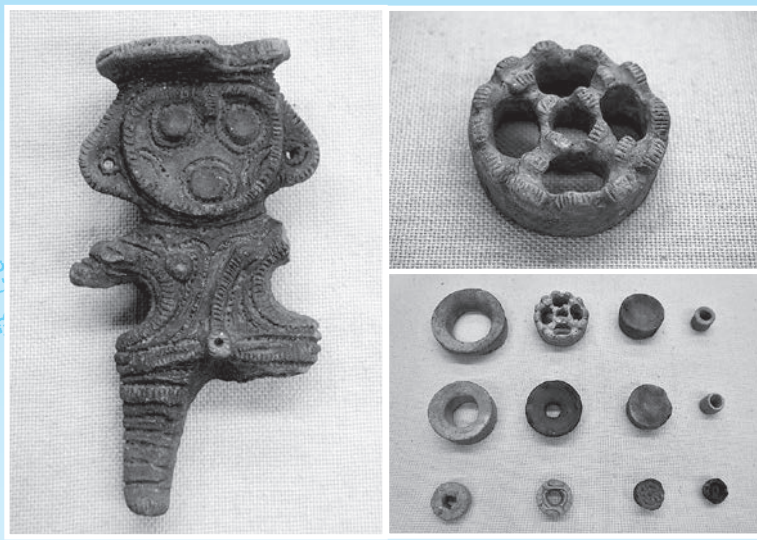
鳥のミミズクを思わせる顔をしているのでこの名称が付けられています。

全長13.8cm、最大幅7.3cmで、頭頂部の一部・左腕部・右腕部の一部・左脚部を欠損していてちょっと痛々しい姿ですが、彼女の姿から縄文時代のファッションやおしゃれについて少しみてみましょう。

頭頂部は笠状に平板になっていますが、髪の毛をまとめて髷を結っていると思われます。顔面の縁辺部にはスリットがある隆帯が円形状に付され、その内側にボタン状の円形の粘土を貼り付けて目と口を表現しています。



◀「ミミズク土偶」の頭部



左：思案橋遺跡出土「ミミズク土偶」
 右上：耳飾り、右下：さまざまな耳飾り

つぶらな瞳・おちょぼ口といったところでしょうか、これが「ミミズク土偶」の特徴です。鼻は小さく表現されています。頬にはそれぞれは刺突を有する沈線が二重に描かれています。耳は左右に大きく張り出し、穴があげられています。胸部に乳房が、腹部にヘソが表現されています。胴体全体にスリットのある隆帯文やスリットと沈線による文様帯がみられ、そのほか刺突文がある沈線文様が見られます。顔や体には赤色の彩色が施された痕がみられます。顔の頬の文様はイレズミやペインティングを表現したものかもしれません。胴体の文様も衣服の文様か、イレズミやペインティングの表現と思われる。

「耳飾り」いろいろ

「ミス縄文」の耳には穴があげられていますが、これは耳飾りが付けられた状態を表現しています。縄文時代の遺跡からは素焼きの円形土製品の耳飾りが多く出土します。その形や大きさはさまざまで、滑車形・環形・臼形などの形状があり、磨きをかけたり、突起をつけたり、文様を施したり、彩色したり。ドーナツやホタテの貝柱・スナック菓子を連想させるようなものもありますが、全体的にはクッキーを連想させます。

縄文時代の耳飾りは、耳たぶに穴をあけてはめ込むものでした。これは、穴の大きさは違いますが、耳たぶに穴をあけて装着する現代のピアスと同じです。まず、耳たぶに穴をあけ、小さい耳飾りをはめ込み、少しずつ大きめの耳飾りに変えて、だんだんと穴を広げ

ていき、大きい耳飾りを装着していきました。ですから耳飾りを外した状態では、耳の下に大きな穴のあいた紐状の耳たぶがさがっていたのです。

縄文時代に存在したと思われる宗教的な活動として通過儀礼があります。人間には、出生・成人・結婚・死などの重要な節目があり、そこを無事に通過するための強化の儀礼がおこなわれました。そのひとつは成人式にかかわるもので、イレズミなど苦痛の試練を若者に課したもので、耳たぶに穴をあける行為も成人になるための通過儀礼だったかもしれません。そうすると、耳飾りは女性だけでなく男性も装着していたと考えられます。

縄文人は髪の毛を結び上げ、文様の付いた衣服をまとい、また顔や身体にイレズミやペインティングを施し、耳飾りを着けて、石で作った勾玉や小玉など、石に穴をあけたものに紐を通したネックレスを着けたり、私たちが想像する原始人の姿とは違って、とてもおしゃれ人だったようです。

現在、三和資料館で開催中の企画展「土偶・土面・耳飾り～縄文時代のまじないとファッション～」では、今回取り上げた土偶・耳飾りをはじめ、市内や近隣の遺跡から出土した土偶や耳飾りなどを展示しています。9月29日まで開催していますので、ぜひご覧ください。

三和資料館学芸員 小林 靖

高齢期もしっかり栄養をとることが大切です

高齢になると「粗食のほうがいい」「肉や魚は食べなくていい」と考えがちですが、それは大きな間違いです。そんな思い込みが食生活を偏らせ、低栄養を引き起こし、老化を進めてしまいます。

若いころと比べると、食べる量や運動量が減り、基礎代謝も下がります。消化吸収能力も衰えるため、しっかり食べないと健康を維持できないのです。

高齢期の食事で大切なこと



ポイント①
1日3食規則正しく食べましょう

高齢になると食事の量が減ってきます。1食でも抜いてしまうと、あとの2回で1日に必要な栄養を摂取するのは難しくなります。規則正しく食事をとることで生活リズムも整います。



ポイント②
たんぱく質をしっかりとりましょう

からだに必要なたんぱく質の量は若いころと変わりません。魚・肉・卵・大豆・大豆製品などのたんぱく質を、毎食どれか1品は必ず食べるようにしましょう。



ポイント③
食べられないときは無理をしない

食べようとしても食べられないときもあります。無理やり流し込むのは、かえってストレスになってしまいます。持病などで控えなければならぬ食品があれば別ですが、食欲がないときは好きなものを好きなだけ、無理のない範囲で食べるようにしましょう。食べる楽しさや満足感が得られ、栄養状態もよくなってきます。



ポイント④
水分をこまめに摂取しましょう

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるなど、脱水症状になりやすくなります。水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など生命に関わる病気の大きなリスクにもなります。のどが渇いていなくても、意識的にこまめに水分をとるようにしましょう。

一般的に1日に必要な水分量は、食事から1,000ml、飲み物から1,200～1,500mlです。

1食抜いてしまうと約500mlの水分が不足してしまうので、食事を3食しっかりと、水分補給をすることが大切です。

バランスの取れた食事で元気で充実した毎日を

毎日10の食品群を食べていると元気で自立した生活を送っている人が多く、寝たきりのリスクが低くなります。「今日は何を食べたかな」「明日は何を食べようかな」と、日々の自分の食事に関心を持ち、バランスのよい食事を心がけましょう。

●毎日とりたい10の食品群

- ①肉
- ②魚介類
- ③卵
- ④大豆・大豆製品
- ⑤海藻またはキノコ類
- ⑥牛乳・乳製品
- ⑦イモ類
- ⑧野菜類
- ⑨果物
- ⑩油脂類



高齢福祉課

レッツ！脳トレ問題 「虫食いワード」

□の中に文字を入れて、食べ物の名前にしましょう。ヒントは「夏といえば……？」。

- | | |
|---------|----------|
| ① ス□カ | ④ と□も□□し |
| ② そ□□ん | ⑤ □レー□イ□ |
| ③ □き□お□ | |

※答えは27ページ(下)にあります。

穏い パークの 魅力

大小勢ぞろい



◀きんちゃん(左)、ももちゃん(右)

ネーブルパークポニー牧場がオープンしたのは平成12年7月21日。じりじりと太陽が照りつける、日差しの強い夏の日でした。4頭で始まったポニー牧場ですが、たくさんの皆さんのご支援により、今年で15周年を迎えることができました。担当者として感慨深いものがあります。

現在、ポニーは9頭。その中でもかなり小さな2頭のポニーが昨年12月に仲間入りしました。名前は「きんちゃん」「ももちゃん」。2頭はなんと親子なんです。

父親の「きんちゃん」は茶色の毛色に金色のたてがみでちょっと派手。今年で11歳になりますが、性格は小心者で何かあるとすぐに逃げようとしています。一方、茶色と白のブチ模様の「ももちゃん」は今年で8歳。こちらはなかなかのヤンチャ娘で元気いっぱい。どこに行くのもスタスタとお父さんの前を歩いて進んでいきます。

現在の「きんちゃん」「も

もちゃん」は、もっぱらニンジンの餌あげ体験での『餌食べ係』として活躍中。また、そのかわいらしさからマスコットの存在として、来場者を楽しませています。もともと乗用馬として活躍していた2頭ですが、乗馬の仕事から離れていたため、今後は引き馬でのデビューを目指して体力作りに励んでいます。小型のため、乗れるのは未就学児までとなってしまいますが、皆さん楽しみに待っていてくださいね。

チビ、ルイス、サラ、権ノ介、ダルタニアン、ボンボン、春馬に加え、きんちゃん、ももちゃんの加入で大型から小型までのポニーが勢ぞろい。にぎやかで充実した毎日をごしています。

ポニー牧場では、これからも皆さんに親しんでもらえる施設を目指して、ポニー・職員一同、頑張っていきます。

【問】ポニー牧場管理事務所

☎91-1351

表紙写真



JR古河駅西口前のまちなか再生市民広場内に、就学前の子どもを対象とした新しい遊び場「親子自由広場」がオープンして1カ月。カラフルな滑り台やボールプールで遊ぶ親子を撮影しました。

「公園デビューにはまだちょっと早いかな?」、そんな0歳児から未就学児の親子がいつでも自由に遊べる新しい交流の場。親子でのんびり過ごしたり、同年齢のお子さんと遊んだりすることができます。

利用時間は午前9時～午後6時30分(10月～3月は午後5時15分まで)。受付で申し込みをすれば無料で利用できます。

皆さん、気軽に遊びにきてみませんか。

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…144,753人 (-44)
男…………72,771人 (-10)
女…………71,982人 (-34)
世帯数 58,607世帯 (+29)
() 内は前月比

★わが家のアイドル★



かわた みと
川田 湊くん (1歳7カ月・上辺見)

元気いっぱい、いつもパワフルな湊です♪
最近はおしゃべりが上手になって、パパやママのまねをして周囲の人たちを笑わせてくれます。まだまだ未熟なパパとママだけど、これからもずっと笑顔で、共に成長していこうね♥ (父:浩行 母:美佳)

今月の料理

ニラと高野豆腐の卵とじ
＜高血圧予防食＞



- ①だし汁1カップ、砂糖小さじ2、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ2を煮立て、3~4cm幅に切ったニラ1束と、水で戻した高野豆腐を拍子切りにしたものを加え、ひと煮立ちさせる。
- ②卵2個を溶き①に回し入れ、半熟状になったら火を止めて盛り付ける。好みで七味唐辛子をかける。

＜4人分＞

＜1人分＞
エネルギー=93kcal
タンパク質=7.0g
脂質=4.8g
カルシウム=63mg
食塩相当量=0.7g



(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

虫さされは かいちゃダメ!!



「とびひ」の大きな原因は虫さされ。虫よけなどを使って、虫にさされないようにしましょう。キャンプなど、虫の多い場所では長袖を着るのも有効ですね。

「とびひ」になってしまったら

①患部をかいたり、いじったりしない

「とびひ」ってどんな病気?

「とびひ」は皮膚の傷に菌が入り込み膿んでいき、その膿が体の他のところにつくと水ぶくれができてしまうというものの。体のあちこちに「飛び火」するのが名前の由来です。

「とびひ」にならないために

汗をかく夏は、とびひ(伝染性膿痂疹)が発生しやすいシーズンです。虫さされから始まるケースが多く、ひどくなると範囲が広がってしまうため、早く治療を始めることが大切です。

「とびひ」に気をつけて、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

総和保育園

②いつも清潔に

原因となる細菌を減らすため、入浴して皮膚を清潔に保つことが大切です。患部はこすらずに、ふわふわの泡で丁寧に洗い、シャワーでよく洗い流しましょう。

家族でタオルなどを一緒に使うとうつってしまいうことがあるので、別にしてきましょう。

③アトピー性皮膚炎の人

バリア機能が弱いので細菌感染しやすく、とびひにかかりやすいため、保湿剤を使うなど、日頃からスキンケアを心がけたいですね。

患部をかいた手で体の他の部位を触ると広がる可能性があります。広がる前に皮膚科を受診すると早く治りますよ。

平成27年8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 ☎0288002311
●編集/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.furukawa.lg.jp/>