



古河市  
関東ド



古河市合併 10周年

古河市  
関東ド・マン



古河市もわたしも9月12日で10歳になります

祝 古河市  
The 10th Anniversary

HALF BIRTHDAY



こ  
が  
古 河

広  
報

No.120

9  
SEPTEMBER  
2015



# ART

## ハローキティアート展

© '76,'15 SANRIO APPROVAL No.SP561074

かいけつゾロリ

わすれもの大王



©原ゆたかノポプラ社

児童書作家講演会



ワンワンと  
あそぼうショー

©NHK・NED

古河市合併10周年記念

# 子ども未来事業

古河市は9月12日で合併10周年を迎えます。これを記念し、若者に選ばれるまちづくりの一環として、夢と希望あふれる古河市のさらなる飛躍に向けた「子ども未来事業」を開催します。

【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111



## ハローキティアート展

昭和49(1974)年に誕生したハローキティは、日本のKAWAII文化の代表として世界中から愛されています。代表的なデザインやグッズで歴史を振り返るほか、3代目デザイナー・山口裕子氏が創作したハローキティ作品を、現代アートとして紹介します。

- 期間 9月19日(土)～10月12日(月・祝)
- 場所 はなももプラザ(地域交流センター)



## 児童書作家講演会

『かいけつゾロリ』作者 原ゆたか氏講演会

- 期日 10月3日(土)
- 場所 燦SUN館(三和図書館資料館)

『となりのせきのますだくん』『わすれもの大王』作者 武田美穂氏講演会

- 期日 11月22日(日)
- 場所 燦SUN館(三和図書館資料館)

※往復ハガキによる事前申し込みが必要です。

万寿王丸ナンバープレートで  
古河市の魅力をPR

10月1日から  
オリジナルナンバー  
プレートを交付します



発行：株式会社KADOKAWA アスキー・メディアワークス



## ワンワンとあそぼうショー

NHK Eテレの幼児番組『いないいないばあっ!』のワンワンと一緒に、音楽を使った遊びや歌と体操を通じて、親と子が温かくふれあえるステージショーです。

- 期日 10月10日(土)
  - 場所 中央運動公園イベント広場
- ※「関東ド・マンナカ祭り」ステージ。



## 子育て講演会

『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』著者の坪田信貴氏による子育て講演会。

- 期日 10月24日(土)
- 場所 とねミドリ館  
(生涯学習センター総和)

各事業の詳細は、「広報古河お知らせページ」や市公式ホームページ等で随時お知らせします。

古河市合併10周年記念事業として、原動機付自転車(50cc以下)のオリジナルナンバープレート(標識)を交付します。

ナンバープレートには、古河市出身のアニメーター・浅野恭司さんが描いた合併10周年記念キャラクター「万寿王丸」、市の花「ハナモモ」、古河藩主・雪の殿さま土井利位にちなみ「雪の結晶」をデザインしています。

新しく購入する人や、現在交付を受けている従来のナンバープレートから交換を希望する人に無料で交付します。

- 交付対象車種・交付数  
原動機付自転車(50cc以下) 2,000枚
- 交付開始日 10月1日(木)
- 交付手数料 無料

※交付方法など詳しくは「広報古河お知らせページ9月1日号」でご確認ください。

【問】市民税課(古河庁舎) ☎22-5111



合併10周年  
記念

まくらがの古河に咲く 合併10周年の大輪

# 古河花火大会



関東最大規模を誇る古河花火大会。今年も8月1日に渡良瀬川河川敷で開催され、3尺玉・3発を含む2万5,000発の花火が夏の夜空を彩りました。

今年は合併10周年を記念し、前年より約5,000発を増発。さらに、花火と音楽が共演するワイドスターマインは前年の倍の長さ600メートルに拡大され、会場を埋めつくした観客からは大きな歓声が上がりました。

約55万人が夜空いっぱいに咲いた大輪の花火に感動した今年の花火大会。来年はどんな花火が見られるのか、今から楽しみです。

### ご協力ありがとうございました

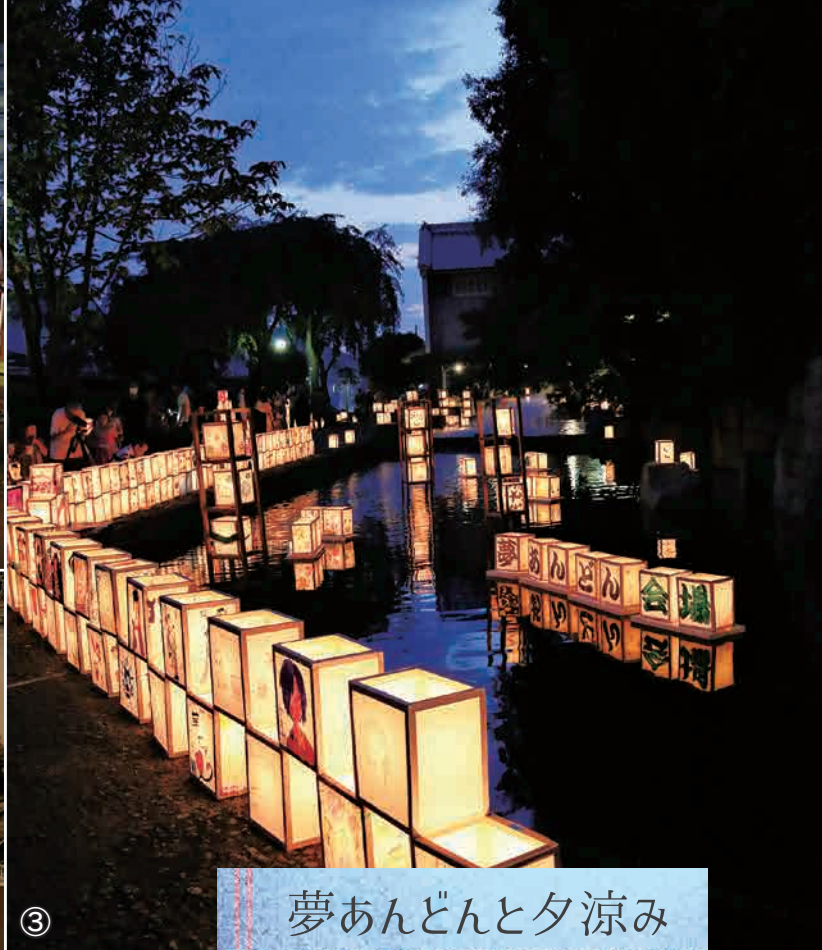
「第10回古河花火大会」の開催にあたり、市民の皆さまをはじめ当大会へご協賛いただいた企業・団体等の皆さまには、特段のご支援を賜り誠にありがとうございました。さらに、大会準備・当日の交通規制にご協力いただきました警察署をはじめ関係各位、翌日の清掃にご協力いただいたボランティアの皆さまに厚く御礼申し上げます。

古河花火大会実行委員会





①



③

夢あんどんと夕涼み



②

写真で振り返る  
2015古河の



古河盆踊り大会



6 \* 広報古河 2015.9.1 \*

④



⑤



## 青少年軽音楽 フェスティバル

古河の夏の風物詩「夢あんどんと夕涼み」が8月14日・15日の2日間、古河歴史博物館と古河文学館を会場に開催されました。14日はあいにくの雷雨で屋外の催しは中止されましたが、古河歴史博物館内ではオカリナコンサートや古河市出身の女性能楽師・久貫弘能さんらによる能の演奏と舞の披露が行われ、訪れた大勢の人たちを楽しませました。【写真①～③】

市内4校の高校生が中心となった音楽イベント「2015年古河市青少年軽音楽フェスティバル」が8月8日、スペースU古河で開催されました。イベントを通して世代間のコミュニケーション強化を目指すこの催しは今年で3回目。各高校の軽音楽部など17バンドが出演し、出演者と観客が一体となった会場は大盛り上がり。来年も今年以上に盛り上がることを期待しています。【写真⑥～⑦】

今年で59回目を迎えた「古河盆踊り大会」が、8月15日・16日の2日間、古河第四小学校の校庭で行われました(当初開催予定の14日が雷雨のため順延)。古河城をしのばせる櫓のまわりに大きな輪をつくり、お囃子団体による「古河甚句」や「枕河盆踊り唄」などの生演奏に合わせて踊る参加者。これからも続けていきたい古河の伝統行事の一つです。【写真④～⑤】

8月13日～15日の3日間、「第28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。今年は1都9県から17チームが参加。市内からは古河第一・古河第二高等学校が出場し、熱戦を繰り広げました。また、市ソフトボール連盟や市内中学校のソフトボール部員等が大会運営に協力し、歴史と伝統のある大会を盛り上げました。【写真⑧～⑪】

## 高校女子ソフトボール フェスティバル





▲総和郵便局では、認知症の特徴を知り適切な接客を学ぼうと、郵便局員14人が「認知症サポーター養成講座」を受講しました



認知症サポーターの証し  
「オレンジリング」

「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が、認知症は誰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。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」。茨城県では、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、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症を人ごとではなく、自分のこととして考えてみませんか。

【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

私たちが認知症の人に対してできること

## 認知症について正しく理解しましょう

もっとも大切なのは家族や周囲の人が認知症について学び、理解することです。認知症は早期発見・早期治療が大切です。いざ自分や周囲に予兆があったとき、気づかずに手遅れにならないように認知症を理解する必要があります。

認知症の人の自尊心を尊重し、心に寄り添いながら残された能力を生かせるように、家族や周囲の人のサポートが大切です。



### こんなことがあったら認知症の症状かもしれません

- 同じことを言ったり聞いたりする
- 財布を盗まれたと言う
- 時間や場所を間違えるようになった
- いつも探し物をして歩き回る
- 物の名前がでなくなった
- 最近の記憶や出来事、行動を忘れる
- 段取りや計画が立てられない
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 以前よりも疑い深くなった
- 以前はあった関心や興味が失われた



## 認知症の高齢者に対する虐待

高齢者の認知症が進行し「問題行動が増える」「寝たきりなどで介護の負担が重くなる」ことで、介護者が心身共に疲労し、追いつめられたり、気がつかないうちに不適切な介護が行われていることもあります。

高齢者虐待のサインを見逃していませんか？ 虐待に気づいたときには、すみやかに市町村に通報する義務があります。虐待が疑われるときにも、早めの相談が重要です。早期発見・報告で虐待を防ぎましょう。

### このようなことが高齢者虐待です

- 身体的虐待  
(殴る、蹴る、つねる)
- 介護・世話の放棄・放任  
(食事を与えない、世話・介護をしない)
- 心理的虐待  
(どなる、馬鹿にする、脅す、不安にさせる)
- 性的虐待  
(わいせつな行為をしたり、させたりする)
- 経済的虐待  
(預貯金を勝手に使う、不動産を処分する)

## 高齢者本人の権利を守る 「成年後見制度」

「成年後見制度」は、物事を判断する能力が不十分な人を法律的に保護し支える制度で、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

### ■法定後見制度

すでに判断能力が不十分な人のために、家庭裁判所がその人にふさわしい後見人を決める制度です。後見人の職務は、財産管理(預貯金管理等)と身上監護(安全で健康的に生活できるように配慮すること)です。

### ■任意後見制度

将来、判断能力が不十分な状態になったときに備えて、あらかじめ誰に何を頼みたいかを決めておく制度です。適法かつ有効な契約にするために公証役場での手続きが必要です。



## 地域の総合相談窓口、在宅介護 支援センターにご相談ください

### 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のための「総合相談窓口」です。地域で安心して生活していけるよう、介護・福祉・健康・医療等さまざまな面から総合的に支えます。

※お住まいの地区ごとに担当区域が分かれています。

●地域包括支援センター ☎92-5920  
(駒羽根1501、総和福祉センター「健康の駅」内)  
【担当地区：総和地区・三和地区】

●地域包括支援センター古河 ☎23-6517  
(新久田271-1、古河福祉の森会館付属棟)  
【担当地区：古河地区】

### 在宅介護支援センター

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。介護保険や高齢福祉サービス、認知症など何でも相談ください。お住まいの地区ごとに担当区域が分かれています。詳しくは地域包括支援センターへ問い合わせください。

- 愛光園 (新久田250-4 ☎48-6944)
- 平成園 (旭町1-17-39 ☎31-3737)
- わたらせ (大山507-5 ☎47-0161)
- 青嵐荘 (東牛谷456-6 ☎98-0030)
- 白英荘 (小堤1796-2 ☎98-6218)
- バックアップ [総和中央病院]  
(駒羽根825-1 ☎91-1256)
- 秋明館 (諸川2530-4 ☎77-3751)
- みどりの里 (東山田4796-2 ☎78-1123)

## 第3次古河市行政改革大綱 平成26年度実績報告

～『風格と希望に満ちた“いきいき古河”』の実現をめざして～

6月23日に開かれた『古河市行政改革推進委員会』で、「第3次古河市行政改革大綱平成26年度実績報告」(推進期間：平成26年度～30年度)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。

【問】行政改革推進室(総和庁舎) ☎92-3111

### 重点目標1 健全財政の確立

今後の合併優遇措置の縮小などに対応し、将来にわたる財政の健全性を保つために、健全化判断比率である「実質公債費比率」と「将来負担比率」の2つの財政指標に目標を定め、いずれも目標達成となりました。今後も指標の推移を十分注視し、健全財政の維持に努めます。

#### ◆実質公債費比率(目標値：18%未満)

実質的な公債費(市債の返却)が、地方公共団体の財政に及ぼす負担を表す指標  
25%以上(注意)→「早期健全化団体」  
30%以上(危険)→「財政再生団体」

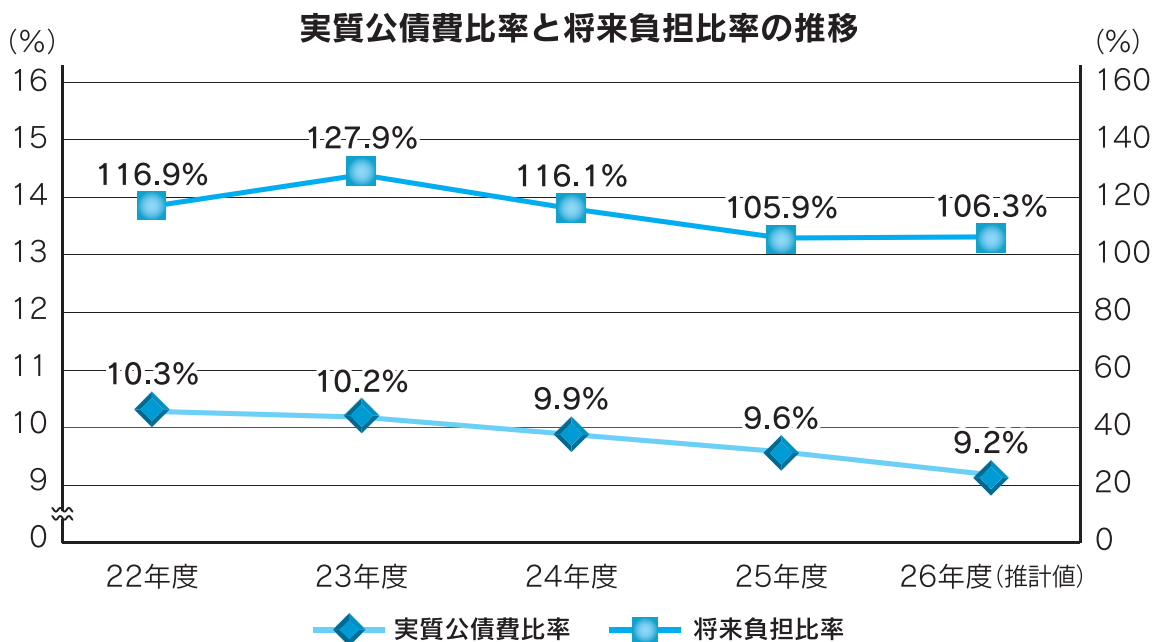
#### ◆将来負担比率(目標値：180%未満)

市が、将来支払う可能性のある負債の一般会計等に対する比率  
350%以上(注意)→「早期健全化団体」

#### 家計に例えると

実質公債費比率…年収に占めるローン返済額の割合

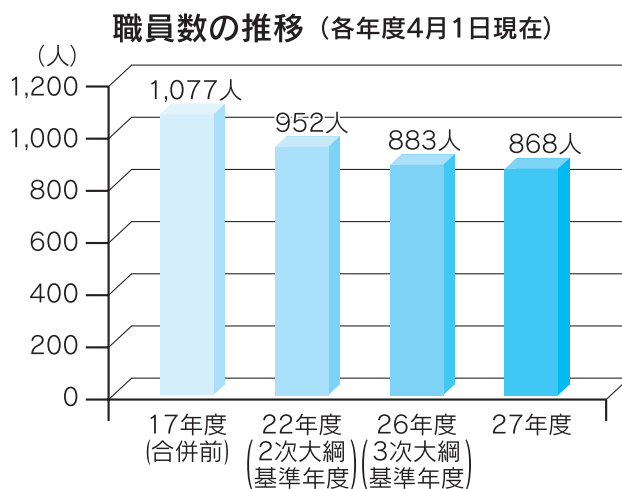
将来負担比率…年収に対して何倍の借金があるか  
例えば、将来負担比率が350%になった場合、年収300万円で1,050万円の借金があることと同じで、危険な財政状況です。



## 重点目標 2 職員数の抑制

行政の実効性の確保や、多様化・高度化した市民ニーズにきめ細かく応えていくために、職員を適正に配置して行政サービスを低下させないように努めました。

国や県からの権限移譲の状況や合併優遇措置の活用等による事務量の変化、非常勤職員との業務分担などを見極め、今後も市民サービスを維持しながら職員数の適正化に努めていきます。



## 重点目標 3 ファシリティマネジメントの確立

公共施設を次世代に適切に引き継ぎ、次世代の負担を少しでも軽減していくために、既存の公共施設の有効活用を図るとともに、徹底した管理コストの縮減が求められます。

市では、「古河市公共施設等総合管理(ファシリティマネジメント)基本方針」を平成27年3月に策定し、基本方針として「行政改革」「量の改革」「質の改革」を3つの改革目標を掲げました。これらの目標を連携・連動させながら、公共施設等の管理・運営を実施していきます。

### 行政改革推進委員からの主な意見

#### ●健全財政の確立について

市税収入を確保するため、徴収対策の強化に努めていただきたい。また、職員給与等に係る制度運用や外郭団体の経営状況等についても、透明性を確保し適正に行っていただきたい。

#### ●災害対策について

市内小・中学校の耐震補強工事が完了しているので、今後はその他の公共施設も耐震化を推進していただきたい。また、市民の皆さんの安全のため、災害に備えて備蓄品の管理や情報の伝達速度などについても改善されるよう、今後の重点課題としていただきたい。



▲実績報告に対して市へ意見書を提出しました



～ 9月 は 高齢者被害防止月間 です ～

# 悪質商法にご注意

平成 26 年度、古河市消費生活センターに寄せられた相談は 821 件。うち 65 歳以上の高齢者が関わっている相談が約 30%(251 件) を占めました。

高齢者は自宅にすることが多いため、訪問販売や電話勧誘販売による被害に遭いやすいのが実情です。被害に遭わないためには、高齢者に多いトラブルの手口を知ることとはとても有効です。

【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

相談事例の一部をご紹介します。被害を未然に防ぐ参考にしてください。

### センターからのアドバイス

今後業者とやり取りをすると「名義を貸して」「あなたの名前で買った」などと持ちかけられる可能性があります。親切心につけ込んだり、不安をあおりお金を出させる詐欺です。何度も同じような電話がかかってきた人もいます。個人情報流出している場合があるので、留守番電話機能を利用しましょう。

## 相談 1 ニセ電話詐欺

「近くに老人介護施設ができる。青い封筒で入居権利のある 2,000 人に資料が送られている。車椅子の人が譲ってほしいと言っている。届いていないか」と電話がかかってきた。まだ届いていないと答えると、「届いたら連絡してほしい」と言われたが、信用できるか。



## 相談 2 訪問販売

半年前に訪問販売で新聞の購読を契約した。来月から配達されるが、よく考えたら読まないで解約したい。



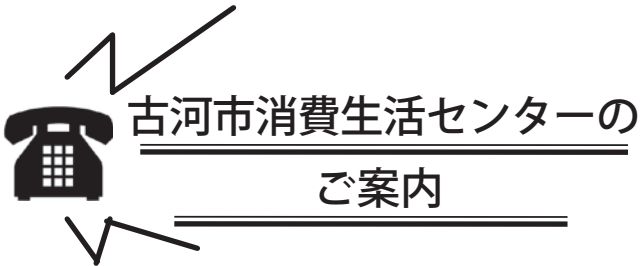
### クーリング・オフとは

訪問販売や電話勧誘で契約した場合、契約書面を受け取った日から8日間は無条件で解約できる制度です。クーリング・オフをするときは、ハガキなど書面で行います。詳しくは消費生活センターへ問い合わせください。

### センターからのアドバイス

クーリング・オフ期間を過ぎているので解約できません。契約するときは、十分考えてからにしましょう。

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、アクセスしてください。



### 古河市消費生活センターの ご案内

古河市消費生活センターには、さまざまな消費者トラブルの相談が寄せられています。

「しまった」「困った」と思ったら古河市消費生活センターにご相談ください。相談は無料です。

場所 総和第2庁舎3階  
(商工政策課内)

相談日 月曜日～金曜日

時間 午前9時～正午、午後1時～4時

電話番号 ☎92-8811

### 出前講座開催中♪

「私はダマされない！」  
～消費者被害に遭わないために～

古河市消費生活センターでは、皆さんの要望により、出前講座を開催しています。悪質商法の手口やトラブル回避のポイントをわかりやすくお伝えします。ぜひ、ご利用ください。

【問】商工政策課 ☎92-3111



▲出前講座に参加して被害を未然に防ぎましょう

# こころの声に 耳をかたむけて

自殺は特別な人だけの問題ではありません。誰でも自殺に追い込まれる可能性があります。

9月10日～16日は「自殺予防週間」。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。話せば救える「いのち」があります。

【問】福祉総務課(総和福祉センター「健康の駅」内)

☎92-5771

## 全国の自殺の現状

全国の自殺者数は平成10年以降、14年連続で3万人を超える状態が続いていました。平成24年に15年ぶりに3万人を下回り、平成26年は2万5,427人でした。3万人を下回ったとはいえ、毎日70人近くが自ら命を絶っていることとなります。

数年前に非常に多かった中高年男性の自殺者は減少傾向にあるものの、その一方で若年者の自殺者数は減少せず、15歳～39歳の年代層では、自殺が死因の第1位となっています。

## あなたに寄り添う人がいます。一人で

### 全国の相談窓口 (電話相談など)

●こころの健康相談統一ダイヤル  
(内閣府)☎0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県が実施している「こころの健康電話相談」など、公的な相談機関に接続します。相談対応日・時間は都道府県によって異なります。通話料がかかります。

●警察安全相談窓口(警察庁)

☎ # 9110

対応時間は都道府県警察によって異なります。通話料がかかります。

●チャイルドライン(NPO法人  
チャイルドライン支援センター)

☎0120-99-7777

18歳までの子どもがかける電話です。通話料無料。月曜日～土曜日、午後4時～9時。

●日本司法支援センター(法テラス)コールセンター

☎0570-078-374

労働問題や多重債務問題など法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口を紹介します。通話料は全国一律3分8.5円(PHS・IP電話は☎03-6745-5600)。月曜日～金曜日は午前9時～午後9時、土曜日は午前9時～午後5時。

## 「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。ご自身や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 (メンタルヘルス) ストレス度・落ちこみ度などをチェック!

最近、眠れない、いつもイライラする……。そんな世のストレス度や落ちこみ度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

ためしてみませんか?



パソコンはこちらからご利用いただけます。 <https://fishbowlindex.jp/koga/>

♥ **こころの体温計 (本人モード)**  
ご自身のストレス度・落ちこみ度が分かります。ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ちこみ度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

♥ **家族モード**  
大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

♥ **赤ちゃんママモード**  
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

♥ **アルコールチェックモード**  
飲酒が心にとどのような影響を与えているのが分かります。

♥ **ストレス対処タイプテスト**  
あなたのストレス解消法はどのタイプ?

## かけがえのない「いのち」を守るために

**気づき**

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう

**傾聴**

本人の気持ちを尊重し、耳をかたむけましょう

**つなぎ**

早めに専門家に相談するよう、促しましょう

**見守り**

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

## 抱え込まず、まずは相談してください

### 全国の相談窓口を紹介するサイト

- 支援情報検索サイト(内閣府)

HP <http://shienjoho.go.jp>

相談窓口情報等を悩み別に検索できるサイトです。

- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳(厚生労働省)

HP <http://kokoro.mhlw.go.jp>

- 返済に困った場合の相談窓口一覧(金融庁)

HP <http://www.fsa.go.jp/soudan>

- 暮らしの相談窓口のご案内(内閣府)

HP <http://www.cao.go.jp/soudan/soudan.html>

- いじめ相談の窓口(文部科学省)

HP [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

24時間いじめ相談ダイヤル(☎0570-07-8310)、いじめ相談機関情報、全国の児童相談所の相談窓口などの情報があります。

### 古河市の相談窓口

- 福祉の相談

福祉総務課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-5771

- 健康の相談

健康づくり課(古河福祉の森会館内) ☎48-6883

- 多重債務の相談

古河市消費生活センター(総和第2庁舎内) ☎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位です。国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。

一方で、近年、がんは予防できる病気ともいわれています。食生活、運動、喫煙、飲酒、休養など生活習慣を見直してがんを予防するとともに、定期的ながん検診を受けることが大切です。あなたと大切な人のために、年に1回は検診を受けましょう。

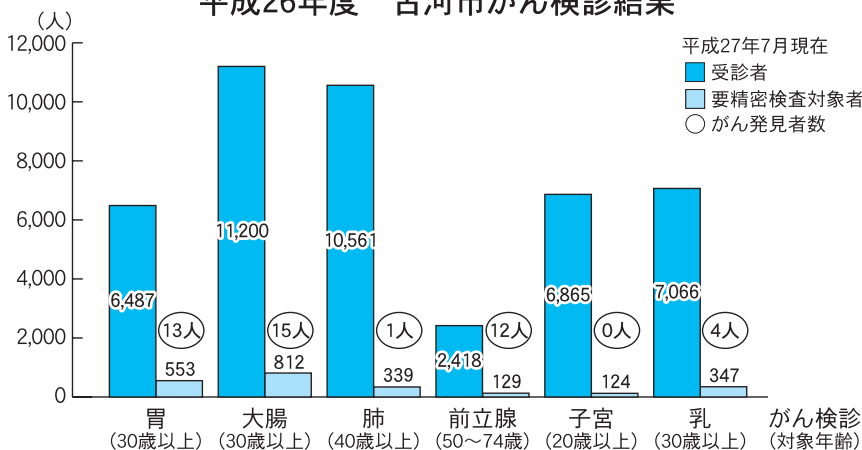
【問】健康づくり課(古河福祉の森会館内) ☎48-6882、☎48-6883

## 平成26年度 古河市がん検診の状況を 紹介します

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、がん検診を実施しています。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。

また、検査の結果、精密検査が必要となった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

平成26年度 古河市がん検診結果



## がん検診受診の メリット

- ①早期発見・早期治療につながる
- ②がんになる前の病変も見つけることができる場合がある
- ③定期的に受診することで安心して生活できる

## がんを防ぐための「新」12カ条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



# あなたの 生涯学習活動を 応援します！

生涯学習指導者バンク制度は、「自分の持っている知識・技術を、誰かに教えてあげたい」という人に登録をしていただき、生涯学習活動をしたい市内のグループ・団体で、指導者を探している人に指導者の情報を提供するものです。

【問】生涯学習課(古河庁舎) ☎22-5111



▲中高生・乳幼児ふれあい交流事業でベビーピクスを指導する中町純子先生  
(7月24日、古河福祉の森会館)

## 生涯学習指導者バンク～手続きの流れ～

指導者の登録  
【指導したい人】

1

「指導者バンク登録届」を生涯学習課へ提出(※1)

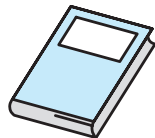
2

登録(※2)

3

指導者の登録情報を次の方法で検索(※3)

- ①市公式ホームページを閲覧      ②公民館等にある指導者バンクの冊子を閲覧



指導者の検索  
【指導者を探しているグループ・団体】

指導者の紹介

4

紹介してほしい指導者の登録番号を生涯学習課に電話等で問い合わせる

5

グループ等が行う予定の学習内容等を生涯学習課で確認し、当該指導者の連絡先を提供(※4)

6

グループ等の代表者が指導者に直接連絡をして交渉し、交渉が成立した場合、生涯学習課に実施計画書を提出

7

手続き完了

指導者決定後

(※1) 指導者の登録の際に必要な「生涯学習指導者バンク登録届」と「個人情報提供の同意書」は、市公式ホームページからダウンロードできます(生涯学習課の窓口でも配布しています)。  
(※2) 指導者の登録は20歳以上の人に限りま

(※3) 検索できる指導者の登録情報は、指導者の登録番号と指導内容等です[ただし、氏名、詳細な住所、電話番号は除きます]。  
(※4) 指導者登録をしても利用者から指導依頼がかからない場合もあります。

## 全国大会出場

### 【第15回全日本少年少女空手道選手権大会】

- 小学1年生男子組手：服部宏樹さん(国際剛柔公道会茨城)
- 小学4年生女子組手：岩澤奈々さん(総和空手道スポーツ少年団)
- 小学6年生女子組手：齋藤奏海さん(総和空手道スポーツ少年団)、清山ひなたさん(彰考館)

### 【第23回全国中学生空手道選手権大会】

- 総和南中学校
- 女子個人組手：宇都木未歩さん
- 女子団体形：宇都木未歩さん、中山彩羽さん、齋藤智捺さん、亀川莉沙さん

### 【第15回全国障害者スポーツ大会「紀の国わかやま大会」】

- 水泳競技
- 女子25m自由形(聴覚)：染谷祥子さん(茨城 Do Swimming Club)

### 【第12回全国小学生学年別柔道大会】

- 小学5年生女子40kgの部：田中瑞穂さん(総和柔道クラブ)

### 【第30回日本クラブユースサッカー選手権(U-15)大会】

- FC古河

### 【第55回全国中学校水泳競技大会】

- 古河第一中学校
- 個人男子200mバタフライ：矢吹馨さん
- 個人女子100m・200m背泳ぎ：五十畑彩花さん
- 団体女子400mフリーリレー・メドレーリレー

- 黒澤萌木さん、竹内彩夏さん、隅谷祐宇さん、五十畑彩花さん
- 古河第二中学校
- 団体男子400mフリーリレー

### 【第42回全日本中学校陸上競技選手権大会】

- 総和南中学校
- 共通男子棒高跳：望月之音さん
- 三和中学校
- 共通女子200m：初見綾香さん
- 共通女子4×100mリレー

- 剣持月菜さん、初見綾香さん、関根こころさん、八城和佳葉さん

## 表彰

### 【第41回茨城県道場少年剣道大会】

- 小学生低学年の部優勝：青雲塾剣誠会



## 全国大会で準優勝

8月11日～14日に東京体育館(東京都)等で行われたファミリーマートカップ「第35回全日本バレーボール小学生大会」に、「古河ますらお」が茨城県代表として出場。見事、準優勝に輝きました。

全国の強豪を相手に次々と勝利した「古河ますらお」。決勝ではフルセットの末、新潟県代表の「中之口」に惜しくも敗れましたが、気迫のこもったプレーに会場からは拍手が鳴り止みませんでした。



▲決勝では粘り強い戦いで観客を湧かせました

# 古河駅開業130周年をお祝い

～記念列車が古河駅を出発～

明治18(1885)年7月16日に、大宮駅～宇都宮駅間の約80kmが開業した宇都宮線。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、宇都宮駅が設置され、古河駅は当時、茨城県内初の鉄道駅として開業しました。

7月18日には宇都宮線古河駅開業130周年を祝う記念式典がJR古河駅で行われました。菅谷市長が一日駅長を務め、記念列車「宇都宮線開業130周年記念号」の出発式など、市民や駅利用者など多くの皆さんと一緒に祝いしました。

また、ゆりかご幼稚園のお遊戯や総和中学校吹奏楽部の公演などが開かれ、多くの親子連れなどでにぎわいました。

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、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。



▲多くの親子連れや鉄道ファンが記念列車をお出迎え。出発式を行う菅谷市長(中央)と竹谷古河駅長(左)



◀式典に華を添えた園児のお遊戯

## 姉妹都市 だより

### 古河市 & 真室川町 歴史で結ぶ少年少女の集い

昭和63(1988)年に真室川町<sup>まむろがわまち</sup>と旧総和町が姉妹都市盟約を締結してから始まった子どもたちの姉妹都市交流。7月29日～31日には、両市町の小学5・6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。

ネーブルパーク「平成館」での宿泊やレクリエーション、流しそうめん体験などで友情を深めた子どもたち。特に2日目の早朝に行われた気球体験(指導・協力:古河バルーンクラブ)は、熱気球<sup>けいりゅうしきま</sup>(係留式)で地上30mまで上昇して眺める景色に大興奮。夏の楽しい思い出となりました。



# 注目! まちの話題

● 「合併10周年記念 笑得大使」  
発売

7月17日～27日にかけて中央公民館、市役所古河庁舎、市役所三和庁舎で古河市スーパープレミアム商品券「合併10周年記念 笑得大使しょうとくたいし」が販売されました。この商品券は地方の消費喚起や生活支援を目的として20パーセントの付加価値を加えたものです。来年1月16日まで、ポスターが掲示してある市内の店舗で利用できます。

追加分の販売方法は、広報古河お知らせページ9月1日号と一緒に配布したチラシをご覧ください。



▲購入した人は何を買おうかと胸を躍らせていました

## ● 古河警察署と街頭防犯カメラ設置に関する覚書を締結



▲覚書を締結した菅谷市長(左)と田中古河警察署長(右)

7月21日、市と古河警察署は街頭防犯カメラ設置に関する覚書を締結しました。これは、市が整備する防犯カメラの導入機種や設置場所の選定に古河警察署が協力するもの。今年度から3年間で100台を整備するほか、さらに2年をかけて100台(5年間で合計200台)の整備を視野に入れるものです。

市民の安全と安心を見守り、犯罪の発生を抑止する効果がある防犯カメラ。小・中学校の通学路などに設置し、犯罪が大きく減少することが期待されています。

## ● 第36回ユースセンター総和人形劇まつり



▲エプロンシアターBUN<sup>2</sup>による「ヘンゼルとグレーテル」の一コマ

7月23日、ユースセンター総和で夏休み人形劇まつりが行われ、保育園児や小学生など約350人が観劇しました。

出演者の「元気ですか?」との呼びかけに「はい!」と大きな声で応える子どもたち。『ウサギとカメ』の人形劇では「ウサギさん、寝ちゃダメ～」 「カメさん頑張れ～」と優しい言葉をかけていました。

また、ブラックパネルシアターや絵本の朗読、紙芝居も行われ、子どもたちは夢中でステージに見入っていました。

● 悪戸新田獅子舞で悪疫退散



▲昭和43(1968)年、市の指定無形民俗文化財となった夏の伝統行事

古河公方足利成氏<sup>あしかがしげうじ</sup>の命により、当時流行していた悪疫の退散を祈願して舞ったのが起源とされる悪戸新田獅子舞<sup>あくとしんでんししまい</sup>。「ささら」とも呼ばれ、今年も7月26日に市内各所を巡りました。最高気温36.4℃にもなった猛暑のなか、子どもたちが獅子頭をかぶり、太鼓を打ち鳴らしながら笛にあわせて3匹で軽やかに舞い踊りました。

昭和2(1927)年、悪戸新田出身者によって保存会が結成された悪戸新田獅子舞。今も大人から子どもへ大切に守り伝えられています。

● 人権教育講演会  
～正しいインターネットの利用を～



▲「子どもたちの現状を知り、インターネットを適切に利用させることが大切」と話す吉川さん

8月6日、とねミドリ館(生涯学習センター 総和)で人権教育講演会が行われ、約600人が参加しました。

講師の吉川誠司さんは『インターネットを使った人権侵害の現状と問題点』をテーマに、青少年をめぐる「ネットいじめ」や「リベンジポルノ」などの事例を紹介しました。

吉川さんは「インターネットの利用が日常的になった今、家庭でのルール作りや、人を傷つける書き込みをしないなどの情報モラルが大切です」と呼びかけました。

● 下辺見小学校の「友情の一本橋」が『日本一長い一本橋の遊具』として認定

下辺見小学校の校庭にある全長183メートルの一本橋の遊具「友情の一本橋」。この記録(長さ)を、日本一ネット<sup>\*</sup>事務局に申請し、このたび『日本一長い一本橋の遊具』として認定されました。茨城県の森林の間伐材<sup>かんぼつざい</sup>を再利用し、長さ3メートルの平均台状の丸太を61本つなげた一本橋。橋の一部は児童が組み立て、今年2月10日に完成しました。

<sup>\*</sup>日本一ネット<sup>®</sup><http://www.nippon-1.net/>  
各分野の日本一記録だけをデータ化する、日本初で唯一のサイト。事務局が日本一記録として認定したものは、日本一ネットのホームページに掲載される。



▲▼全長183メートルの一本橋を、落ちずに通行できた人には「認定証」が発行されます



# ふる里日記

古河で育った  
久貫さんの  
ふる里の思い出

離れてはじめて知るふるさとのよさ……よく聞く言葉です。

私も古河を離れて20年になり、今、その言葉を実感しています。

結婚して福岡に行くまで、生まれてからずっと古河にいました。その当時は、あまり愛着を持っていなかったように思います。それが一昨年しゅうねんの夏、年老いた両親のダブル入院という事態



▲昨年、奥原晴湖画室「繡水草堂」で行われた納涼能(中央が久貫さん)

をきっかけに、古河との関わりが変わってきたように思います。ちょうど古河歴史博物館周辺で「夢あんどんと夕涼み」が開催されているときでした。初めて見る催しは思っていた以上に情緒があり、歴史ある町・古河を十分に感じさせてくれるものでした。古河第一小学校周辺は広い範囲に渡って整備され、今住んでいる福岡よりも文化的で、頑張っているんだ……と驚きました。このときに高校時代の友人と再会し、それがきっかけとなって、翌年の「夢あんどんと夕涼み」に能のミニコンサートをさせていただけることになりました。そしてこのコンサートから、文化講演会にもお声をかけていただきました。

私は能楽師をしておりますが、主人も同じく能楽師で、私が舞まいと謡うたいの専門なら、主人は楽器が専門。能の普及は一人よりも、二人のほうができることがたくさんあり、二人でよく活動しています。それが昨年しゅうねんから古河で、能の普及活動ができるようになるとは、夢にも思いませんでした。今年も「夢あんどんと夕涼み」に参加させていただきますし、この夏は初めて親子能楽教室も開催することができました。古河を離れて20年。このような形で恩返しができるとは、本当にありがたいと思っています。

昨年の能のコンサートには何十年ぶりかでお会いした高校の先生、友達、知人の顔があり、忘れずに見に来てくださったことが本当にありがたく、なんて故郷ふるさとっていいだろう、なんてありがたいだろう……そんな思いでいっぱいでした。

小さい頃こころから私を育はぐくんでくれた町。その町で能を通して日本人わんにんが綿々めんめんと受け継いできた心を伝えることができたなら、どんなに素晴らしいだろうと思います。遠く離れてはじめて知るふるさとのよさ。ふるさが古河でよかった。



能楽師(シテ方宝生流)  
久貫弘能さん

## 図書館のオススメ

### 【一般書】

#### ○行くぞ! ロシナンテス

川原 尚行 著  
アフリカのスーダンと東北の東日本大震災の被災地で、医療支援を中心としたさまざまな活動を展開している国際NGO、ロシナンテスを立ち上げた著者が、自らの半生を振り返り、スーダンと日本での活動についてつづる。

出版社…山川出版社  
分類…498カ



### 【児童書】

#### ○図解!! やりかた大百科 for KIDS

季巳 明代 作  
やりかた大百科の「子どもも大人もみんなで!」編。静電気で水を曲げる方法、忍者の障害コースの走り方、スーパーボールのつくり方、友だちの指紋のとり方など、いろいろな遊びのやり方をカラーイラストで紹介する。  
出版社…パイインターナショナル  
分類…033プ

### 【絵本】

#### ○パンのようちえんえんそくに行く

さとう めぐみ 作・絵  
今日はかまど幼稚園こむぎ組の遠足です。トースト先生、クリームくん、デニッシュちゃん…。みんな楽しくオムレツやまにしゅっぱーつ! パンが大好きな子どもたちに贈る絵本。  
出版社…教育画劇  
分類…Eサ



#### ○殿さま狸

箕輪 諒 著  
蜂須賀家政は、豊臣秀吉のエリート黄母衣衆ながら、川並衆頭領として秀吉を支える父の高い壁を前に悶々とするひねくれ者。秀吉から阿波一国を任せ



三和図書館

## 目 企業人

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～

「一步先行くサービスを」

有限会社 イーストセバタ 渡辺 慧介さん

眼鏡や時計、宝飾品を販売する会社に入社して2年目。眼鏡の販売を担当しています。

「眼鏡のかけ心地や軽さなどは自分で体験しておすすめできます。見やすさなどはお客様自身でしか分からないこともたくさんあります。だから何気ない一言でも聞き逃さないように会話を大切にしています」と話す渡辺さん。また、鼻あてやフレームの歪みなどお客様が気づいていないこと、言葉にしないことにも気づくように接客に気を配っており、『一步先行くサービス』を心掛けているそうです。

もともと家族で利用していたこともあり、お店には馴染みがあったという渡辺さん。「上司や先輩は優しく、あたたかい人たち

ばかり。分からないことがあっても質問しやすい雰囲気、とても働きやすいです」と笑顔で話してくれました。

大学生のときはアカペラサークルに所属していて、今も仕事終わりや休日にはカラオケに行っています。

今後は宝飾品の販売も任せられるようになるのが目標で「もっと販売経験を積み、商品知識も深めていきたい」と意気込みにあふれていました。

### ■プロフィール

休日は家で読者をしたり、音楽を聴いたりしてゆっくり過ごしています。

24歳・下大野在住。



# 古河文化見聞録

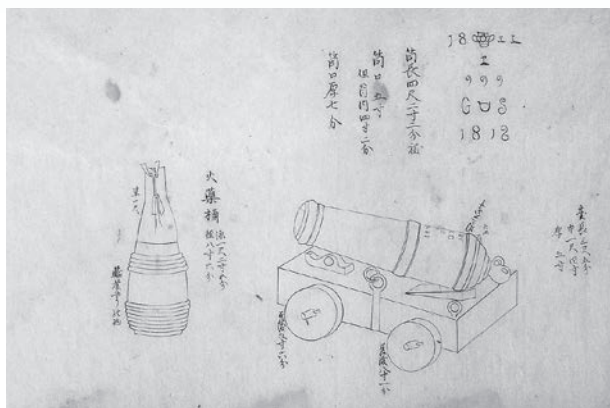
## 鎖国日本を揺るがす異国船

### 異国船を描く2つの図巻

当館所蔵文化財に「彼理横浜入津図」と「洋船図解」という巻物があります。古河藩家老の鷹見泉石の機密情報として国の重要文化財に指定された逸品で、昨年度修理を終えて先頃陳列いたしました(11月まで公開)。

前者は嘉永7(1854)年2月、横浜に上陸したアメリカ合衆国使節ペリー提督の黒船艦隊に関わる記録画で、類似する写本も多い著名な図巻です。

一方、後者の「洋船図解」というと、ペリーの初来日から遡ること31年前、同じ浦賀沖にあらわれたイギリス船「サラセン号」の積み荷などを正確に描写した図絵で、ペリー来航図とは異なり写図はあまり流布しませんでした。黒船艦隊ほど一般的な史実ではないものの、文政5(1822)年来航の英国船を記録した本品は、日米和親条約締結以前、すでに幕府が外国船への対応に腐心していたことを明示する貴重な文化財であるのです。



▲大砲と火薬桶 (国重要文化財「洋船図解」より)

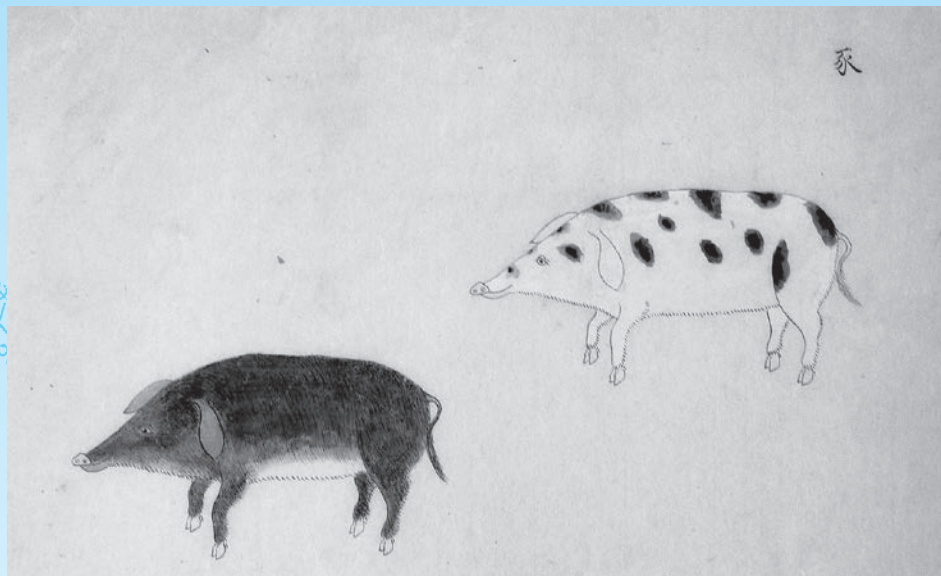
### ヨーロッパ情勢の変化と異国の船影

フランス革命やナポレオンの台頭、産業革命に代表される18世紀ヨーロッパ情勢の変化は、ロシアやイギリス、アメリカなどの船影とともに、その影響を鎖国日本へも及ぼすようになります。

そうした中、いち早く日本近海にあらわれた国は、シベリア開発を経て南下したロシアでした。大陸を横断して東洋に進出したロシア人には、食料燃料の補給のために交易可能な港を必要とする事情があったのです。寛政4(1792)年、根室(北海道)に第1次ロシア国使節のラクスマンが大黒屋光太夫ら漂流民の送還と国交樹立を求めて来航、その12年後(1804年)には第2次使節レザノフが仙台漂流民津太夫らの帰国を助けて長崎に来航しました。文化3(1806)年と翌年には、国書の受理を拒否し、取り付く島のない態度をとった幕府の対応への報復として、レザノフの部下による樺太の日本人集落および択捉島の会所襲撃事件が発生、その後も軍人ゴロウニンの捕縛と高田屋嘉兵衛の拿捕事件など、日露関係は緊迫した状態が連続します。

もっとも緊張の外交関係とは裏腹に、幕府天文方に所属していた洋学者の足立左内や馬場左十郎は、ロシア語習得のため松前(北海道)監禁中のゴロウニンのもとに派遣されて、彼から西洋の最新動向を入手することに成功しました。殊にナポレオンに関わる情報は、本国のフランス併合以後、中立国の米国商船をチャーターしてまで長崎貿易の利権遵守を願う出島オランダ商館が秘匿しつづけていた内容ゆえ、この交流なくして得られなかった最新情報といってよいでしょう。





▲公式に記録された豚(国重要文化財「洋船図解」より)

また、産業革命の影響も19世紀以降顕著になりました。工業用途の鯨油の需要拡大により、北太平洋の良好な漁場であった列島近海に捕鯨を目的とするアメリカやイギリスの船団が出没、彼らもその遠洋航海を安定させるために食糧や燃料を補給する港の確保を喫緊の課題としていたのです。

### サラセン号一公式記録に残された亀と豚

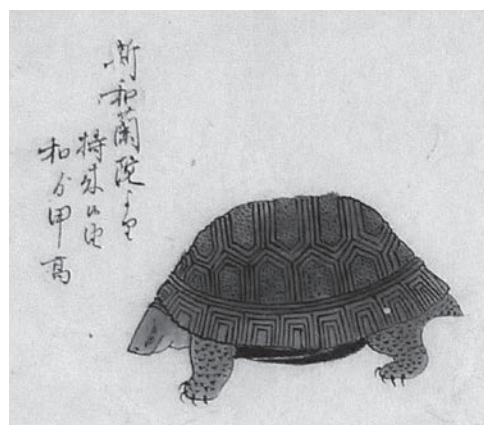
さて、冒頭の「洋船図解」に話題を戻しましょう。文政5(1822)年4月29日、江戸湾内に針路を取る1隻の洋式帆船を確認、ただちにその一報が浦賀奉行所へ注進されます。戻込みする奉行所与力・同心をよそに異国船へ乗り込んだ水夫の機転でこの洋船を浦賀港内へ誘導、警固態勢を整えた奉行所により同船搭載の武器が没収されました。全長33メートル程度、乗組員33人の小型帆船に対して、浦賀周辺の持ち場に動員された警固の員数は、奉行所と白河(福島県)・川越(埼玉県)・小田原(神奈川県)各藩あわせて2,300人を超えており、くわえて海上でも小型和船60艘が同船を取り囲むという嚴重ぶりで、現場における慌てぶりをかいま見ることができるでしょう。

翌月4日派遣された天文方役人の足立左内と馬場左十郎の調査により、サラセン号という名の捕鯨船であること、薪水を求めて江戸に向かったことなどが詳らかになりました。「洋船図解」は、その取り調べにあわせて作成された図巻であり、大砲や火薬桶、銃や刀剣という物騒な道具から、楫取車、磁石・船

印・碇という操船に関わる機器、釘貫、砥石、ロクロ、砂時計、燭台、蝋燭立、蝋燭、真切、箒、ランプ、机・椅子、食器、茶器類、錠前・鍵、フライパン、鍋などの日用品、そのほか竈、水樽、鯨突などの道具等が収載されています。この記録図解は、冒頭紹介した「彼理横浜入津図」に比して格段に細かく正確に描かれており、臨場感に溢れたものとなりました。なにしろ食糧・ペットに飼育された白黒ぶち・黒毛の豚2頭、そして亀までが公式記録の対象として細部にわたり写し取られたくらいですから。

8日、武器の返還と食糧・燃料を提供されたサラセン号は帰帆の途につきます。調査にあたった足立・馬場両名の活躍ぶりはすでに紹介したとおりですが、ともに鷹見泉石と交流関係があったことを付記しておかねばなりません。この図絵は、彼らの交友を背景にはじめて入手可能となった情報のひとつであったのです。

古河歴史博物館学芸員 永用俊彦



◀(同上) オーストラリア産ペットの亀

『すべての市民の健康をサポートする』。健康づくり課はその役割を担っています。

ここでは、子どもの健康を守るための取り組みを紹介します。

### 妊産婦へのサポート

私たちのサポートは、お母さんのおなかに宿った「いのち」を守るところからスタートします。

妊娠中のサポートとして、一部公費負担による妊婦健康診査の実施、妊娠・出産に必要な知識の習得と仲間づくりを目的とした教室の開催などがありますが、母子保健コーディネーター(助産師)による相談支援も大切な役割の一つです。

妊娠の届出をした人に電話や訪問を行い、現在の体調や不安に思っていること、出産後の育児のサポート状況などを聞いて、その人にあったアドバイスを行います。

また、出産予定日が近づいた妊婦、出生届を出した産婦にも連絡し、安心して出産・育児をするための環境づくりをお手伝いしています。



### 集団健康診査

赤ちゃんが産まれると、発育状況等を確認するために、すべての家庭を訪問します。

その他、育児相談や育児教室も開催していますが、子どもの健康を守るために最も大切なのは「健康診査」です。市では「3～4カ月児」「1歳6カ月児」「3歳児」の集団健康診査を実施しています。

健康診査では、身体計測、医師の診察、栄養士による栄養相談、保健師による育児相談を行います。

「1歳6カ月児健診」と「3歳児健診」では、歯科医師の診察や歯科衛生士による虫歯予防の指導、希望により臨床心理士による相談も行い、身体の発達だけでなく、精神的な発達についても確認します。

さらに「3歳児健診」では、視力・聴力・尿検査を実施し、さまざまな観点から健康状態を確認します。

どの健康診査も病気の早期発見や育児に悩む保護者をサポートするうえで重要な役割を果たしています。特に「1歳



▲「大きくなったかな？」お父さんも育児参加(3～4カ月児健診)

6カ月児」と「3歳児」は、母子保健法という法律に定められている大切な健康診査です。毎年95%前後のお子さんが受診していますが、受診率100%になるよう、未受診の家庭には保健師から連絡をしています。

各健康診査は、生年月日で受診日が決まっていますが、

「3～4カ月児」は6カ月未満、「1歳6カ月児」は2歳未満、「3歳児」は4歳未満であれば受診できるので、期間内に必ず受診しましょう。

### 乳児委託健康診査

「9～11カ月」の間に1回、医療機関で受けられる健康診査があります。『乳児一般健康診査受診票』を使って無料で受けられますが、受診率が65%と低い状況です。育児に慣れてきて、ほっと一息つく頃なので忘れがちですが、お子さんの健康を守るために、ぜひ受診してください。

### 健康づくり課



▲からだやこころも成長し、活動も活発になりました(3歳児健診)

# 穏いパークの魅力

## 残暑のなかにも、小さな秋が



◀秋風に揺れるススキの穂が、秋の風情を醸し出します

暦のうえでは秋とはいえ、まだまだ暑さの残る季節ですね。夏バテなどされてはいませんか。

人から見れば夏のような暑さでも、木々や植物は着々と秋の準備を進めています。

ところで、どんぐりは何種類くらいあるかご存じでしょうか。日本のどんぐりは、約20～22種類あるそうです。

古河総合公園には、どんぐりのなる木が7種類あります。まあいどんぐりや細長いどんぐり、中には食べられるものもあります。そんなどんぐりも、これからもっと大きくなって、秋の深まりとともに

地面に落ちてきます。

古河総合公園管理棟の事務所では『どんぐりコレクション』という、どんぐりマップを用意しています。今年の秋はどんぐり拾いなどいかがでしょうか。

さて、秋といえば空がだんだん高くなり、うろこ雲が見られるようになりますね。その風景に、とてもよく似合う場所が御所沼の南側、ススキの小径です。遊歩道の両側に生い茂ったススキの間を歩きながら、ふと耳をすませば、虫の音にも秋を感じていただけると思います。

また、今月中旬を過ぎる頃はヒガン花、月末にはキンモクセイが咲き始めます。いよいよ秋本番。夏から秋へと移行行く古河総合公園で、小さな秋を探してみませんか。

【問】古河総合公園管理棟  
☎47-1129



## 表紙写真



今月の表紙に登場してくれたのは、古河市誕生の日と同じ平成17年9月12日生まれの熊谷未彩ちゃん(諸川在住・小学4年生)。実は彼女は「広報古河」第1号の表紙を飾ってくれた赤ちゃんです。10年経つとこんなに大きくなるんですね。撮影しながら感動してしまいました。

今は、バレーボールに夢中という未彩ちゃん。「20歳のときも出てくださいね」とお願いしたところ、ニッコリ笑って頷いてくれました。

9月12日は古河市の10回目の誕生日。ハローキティアート展をはじめ、記念事業が次々と開催されます。皆さんと一緒に祝いましょう。

### 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… 144,799人 (+46)  
男……………72,808人 (+37)  
女……………71,991人 (+9)  
世帯数…58,721世帯(+114)  
( ) 内は前月比

# わが家のアイドル



はるやま 春山 かれん 華蓮ちゃん (2歳1カ月・三杉町)

ますます女の子らしくなった華蓮ちゃん。最近では、何でも自分でやりたがるようになりました。日々成長するあなたの姿を間近で感じられて、パパとママはとてもうれしいよ。これからも、いっぱい笑って過ごしましょう！ (父：貴郎 母：美香)

## 今月の料理

豚肉とレタスのオイスター炒め  
＜高血圧予防食＞



- ①豚ロース薄切り肉200gを3～4cm幅に切り、小さじ2のオリーブオイルで炒め、オイスターソース大さじ3とコショウで味付けをする。
- ②大きくちぎった2個分のレタスを①に入れ、さっと炒めたら火を止める。
- ③②を皿に盛り、彩りにトマトとパセリを添える。

<4人分>

(1人分)  
エネルギー=191kcal  
タンパク質=11.3g  
脂質=13.5g  
カルシウム=24mg  
食塩相当量=1.6g



(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

### 自然と遊ぶ



#### 子どもの心の運動

自然と遊ぶ体験をおすすめします。

●どんぐりの実や赤・黄色に変化した葉っぱを集め  
●自然のにおいのかぐ(虫のにおいってこんなかんじかな)  
●草花の種やセミの抜け殻を見つける

歌をうたいながら歩いたり、自然とふれあう散歩は子どもの心の運動にもなります。木の実を並べた壁飾り、クレヨンで描く葉っぱ、草木染めやどんぐりの手紙、飛行機など、子どもが収集した素材で創造的思考力の作品が生まれます。

#### 子どもの気持ちに共感

子どもの身になって話を聞くことも必要です。お互いに認め合いながら、いまの子どもの気持ちに寄り添い、話を聞くこと、判断すること、行動することで支える時期です。困っていることがあります。一方

的に親の思いを押しつける、決めつけていることが多いと、子どもは話せない場面が増えてきます。空や雲の形や色・風の心地よさを感じたら、言葉で『気持ちがいいね』と伝えます。興味のある野菜や花や虫を図鑑で調べたり、観察しながら遊びます。子どもの気持ちになつて、共感することをおすすめします。

#### 子どもの話に耳を傾ける

子どもの『話したい』『聞いてほしい』を十分に受け止めてあげてください。子どもは、思ったことを話す喜び、受け止めてもらえたいうれしさを多く感じます。乳幼児期は子どもの話に耳を傾けることが必要です。

親は思いやりのある言葉や感謝する言葉を子どもに伝え、心豊かな毎日を楽しんでほしいと思います。

ルリ幼稚園

平成27年9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/>