



古河市合併10周年

平成31年茨城国体  
古河市は「綱引競技」会場です



こ が  
古 河

広  
報

No.123

12  
DECEMBER  
2015





古河市民大運動会



②



③



④



⑤

# 祭りの秋 スポーツの秋 芸術の秋

写真で振り返る2015秋のイベント

11月1日、中央運動公園陸上競技場で合併10周年を記念した「古河市民大運動会」が開催され、行政自治会、子ども会、スポーツ少年団、市内中学校から約2,000人が参加しました。地区交流種目では、参加した13の地区が紅白に分かれ、玉入れや綱引き、大玉転がしなどで地域の絆を深めました。【写真①～⑥】



⑥





## さんさんまつり

10月25日、三和健康ふれあいスポーツセンター前広場で「第2回さんさんまつり」が開催されました。神輿4基・山車5基が集まり、お囃子や神楽などを披露。大太鼓・小太鼓・鼓・鐘・笛の音色が会場を盛り上げました。

また、会場には市内の事業所や多くの団体等の模擬店が軒を連ね、買い物客でにぎわっていました。

【写真⑦～⑩】

11月7日・8日の2日間、古河公方公園(古河総合公園)で「古河よかんべまつり」が開催されました。姉妹都市である真室川町(山形県)、大野市(福井県)、さくら市(栃木県)をはじめ、多くの団体が出店。ステージではご当地アイドル「K・G・RISE」やテレビでも話題のイバラッパーと自己批判ショーでご当地ソング「ここが古河」を披露し、会場を盛り上げました。

【写真⑪～⑭】



## 古河よかんべまつり







## ECO フェスタ古河 2015



11月7日、「ECOフェスタ古河2015」が中央運動公園で開催されました。「人と自然が共生し、豊かな環境・歴史を未来につなぐまち」を目指し、地球にやさしい暮らしの提案・実践を目的に行われたこのイベントには、多くの企業・NPO・市民団体等が参加。地球温暖化と防災について考える講演会も行われ、環境問題をより身近に感じながら楽しくECOを学んでいました。【写真①～⑤】

また、同日の「第18回青少年のための科学の祭典古河大会」には、市内学校や一般出展者など52団体が参加。

科学を学べる実験や手作りロケットの打ち上げ、工作コーナーなど「見て・聞いて・体感できる」ブースが目白押し。あちこちで歓声を上げたり、食い入るように実験を見つめたりする親子の姿が見られました。【写真⑥～⑨】

## 青少年のための 科学の祭典







10

## Koga 障がい者 フォーラム

11月8日、とねミドリ館で「Koga障がい者フォーラム2015」が開催されました。

タレントで建築デザイナーの稲川淳二さんが「大切に思うもの～いらぬ命はない～」と題して講演。重度の障がいのある次男(平成25年逝去)を「自分はこの子の父親である」と受け入れるまでの葛藤や心の叫びを語りました。ステージ発表や体験コーナー、作品展などたくさんの笑顔があふれる1日となりました。【写真⑩～⑬】



11



12



13

10月27日～11月23日までネーブルパークを会場に開催された「第10回古河菊まつり」。古河市菊花会員などが丹精込めて育てた約1,300鉢が展示されました。

また、10周年を記念して幼稚園や保育園、行政区など市民の皆さんが栽培した菊の鉢植えて「筑波山」を制作。黄色やピンク、赤など色鮮やかな菊花が、来場者の目を楽しませました。

【写真⑭～⑰】



14



## 古河菊まつり



15



16



17



市では現在、市政運営の根幹となる「第2次古河市総合計画」の策定を進めています。11月26日、古河市総合計画審議会から基本構想に対する答申を受け、12月には議会に報告し、平成28年4月から計画のスタートを予定しています。

【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111

## 第2次古河市総合計画を策定しています

### 総合計画とは

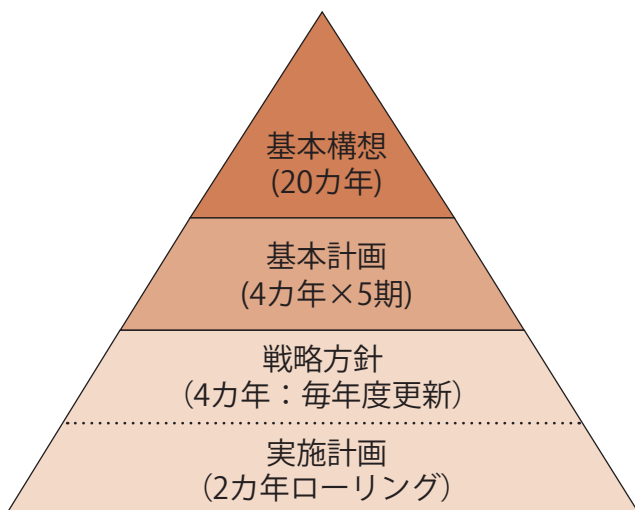
今後、人口減少に伴い、市の財政状況は厳しくなることが予想され、これまで以上に効果的・効率的な行財政運営が求められます。

これからの古河市はどのようなまちを目指し、どのように歩いていけばよいのか、その方向性を示すものが「第2次古河市総合計画」です。

市の最上位の計画として20年後を見据えた長期的なビジョンを示すとともに、経営資源(人・モノ・財源)を有効に活用できるよう、行財政マネジメントの根幹として位置づけます。

### 第2次総合計画の構成と期間

古河市自治基本条例第20条の規定に基づき、総合的かつ計画的な市政運営を図るために策定するものです。「基本構想」「基本計画」「実施計画」の三層構造とします。



#### 基本構想

まちづくりの指針となる長期的なビジョンと、それを実現するための施策の大綱を定めます。

#### 基本計画

基本構想を実現するための手段です。分野ごとの中期的な施策の方向性を定めます。

#### 実施計画

具体的な事業などの計画です。予算編成や事業評価と連動します。毎年度、戦略方針に基づく重点的な施策を掲げて見直します。



## 市民参加型の取り組み

20年後の古河市の姿を明確にするため、さまざまな手法で市民の皆さんにご参加いただいています。

### 古河市未来会議

5月～8月、無作為に抽出した市民と市の若手職員が、3回にわたって未来の古河市について話し合いました。会議では「ありたいまち」のキャッチフレーズやその実現に向けた基本方向を話し合い、提言書にまとめました。



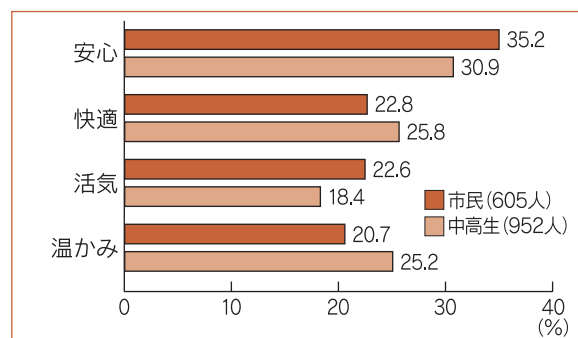
▲20年後の古河市を念頭にさまざまな意見を出し合いました

### 市民アンケート・中高生アンケート

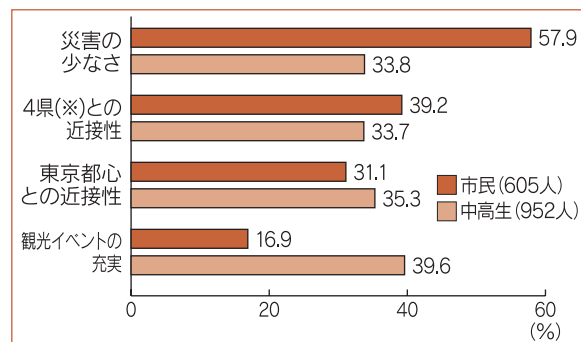
市民3,000人、中高生1,000人を対象に行いました(市民605票、中高生952票を回収)。

未来の市に「安心」「快適」「活気」「温かみ」などを望む声が多く、生かしていきたい市の強みについては「災害の少なさ」「他県・都心への近接性」といった意見が多く寄せられました。

#### Q1：未来の古河市に求めるものは？



#### Q2：未来に生かしていきたい古河市の強みは？



※栃木県、埼玉県、群馬県、千葉県。

### 古河市総合計画審議会

6月から、市民や学識経験者で構成する総合計画審議会を開催し、11月に基本構想に対する答申書を提出しました。12月の審議会では、基本計画に対する提言書(案)について協議する予定です。



### パブリックコメント

10月～11月、基本構想(案)に対する意見を募集しました。来年1月以降、基本計画(案)についても意見を募集する予定です。皆さんの声がこれからの古河市を作ります。ご意見をお寄せください。



# 12月は「地球温暖化防止月間」です みどりのカーテンで地球温暖化防止対策

今年も暑かった夏。大型台風が頻発し、集中豪雨が増加するなど、これまで指摘されてきた地球温暖化の影響を予感させています。

将来の地球温暖化の影響をできる限り抑えて次の世代へバトンタッチするため、環境にやさしい取り組みを着実に進めていく必要があります。

12月は「地球温暖化防止月間」です。市内で普及が進むみどりのカーテンの取り組みを紹介し、地球温暖化対策としての効果を考えてみましょう。

【問】環境課(三和庁舎) ☎76-1511



## みどりのカーテンが市内に広がっています

ここ数年で市民の節電意識が高まり、各家庭では夏の室温を下げる工夫が行われています。その一つが「みどりのカーテン」。窓辺の植物が直射日光を遮ることで室温を下げる効果があります。エアコンの設定温度を高めにしたたり、使用時間を短くしたりすることで、省エネにもつながります。

また、ゴーヤなどを育てる楽しさもあり、みどりのカーテンを設置する家庭や事業所が増えています。



## 地球温暖化防止に役立っています

仮に8㎡のみどりのカーテンを設置した場合の節電効果は、家庭用エアコン約1台を7月～9月の3カ月間、毎日1時間～1時間30分使用した電気量と同じ。地球温暖化防止にも役立ち、家計にもやさしい取り組みです(横浜市環境科学研究所の試算による)。



## 学校教育でも活用しています

環境教育の一環として、みどりのカーテンを活用している学校もあります。古河第一中学校の齊藤雅浩教頭は「生徒たちは、水やりなどで協力してくれます。育てたゴーヤもおいしくいただきました。植物を育てながら環境問題も学ぶことができる、みどりのカーテンは良い教育素材ですね」と話してくれました。



## 私たちも取り組んでいます! ～身近なエコライフ～

今年で5回目となった「みどりのカーテンコンテスト」。11月7日に古河はなもも体育館(中央運動公園総合体育館)で行われた「ECO フェスタ古河 2015」において授賞式がありました。

受賞者の皆さんのカーテンは見事な出来栄で、自慢のお話も聞くことができました。皆さん、さまざまな効果を実感しているようです。



◀受賞者の皆さん  
(個人の部)



▶受賞者の皆さん  
(団体の部)

### ◆個人の部 最優秀賞◆

中山 健治さん(諸川)



みどりのカーテンを始めて2年。水やり以外はあまり手をかけずにすくすくと育つので、気軽に取り組んでいます。それに、緑を眺めていると癒されます。

部屋の中は涼しく、節電効果も実感しています。育ったゴーヤを食べたり近所や友人にふるまって喜ばれたりして、一石二鳥です。来年は、今年以上の取り組みをしたいと思っています。



### ◆団体の部 最優秀賞◆

美容室ビューティダイニング  
タテノ 館野保志さん(原町)



みどりのカーテンを設置してからエアコンの設定温度に気を配るようになりました。お客様との話題になることも多く、たくさんの人が自宅で取り組まれているようです。

家庭で取り組むスタッフも増えています。最優秀賞を励みに来年も取り組みたいです。



## 子や孫の世代に「青い地球」をバトンタッチ!

みどりのカーテンは、気軽に節電ができる身近な地球温暖化対策です。皆さんもぜひ、楽しみながら取り組んでみませんか。





# 障がいのある人の日常生活を応援します

市では、障がいのある人が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな生活支援を行っています。

【問】障がい福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-4919 ☎92-5544

## 病院にかかるときの費用の一部を助成します

### ○精神通院医療費

**対象** 精神障がいのある人  
**内容** 通院治療するときに、治療費の一部を助成します  
**費用** 原則1割負担、所得により負担上限あり

### ○更生医療費

**対象** 身体障害者手帳を所持している人  
**内容** 障がいの更生のために治療、手術を受けるとき、治療費の一部を助成します  
**費用** 原則1割負担、所得により負担上限あり

### ○育成医療費

**内容** 18歳未満で身体に障がいや病気があり、放置すると将来身体に障がいが残る可能性があるが、手術等の治療で生活能力の改善が期待できるお子さんに対して、治療費の一部を助成します  
**費用** 原則1割負担、所得により負担上限あり  
 ※窓口は障がい福祉課のみになります。

### ○タクシー利用料金

**対象** 身体障害者手帳3級以上、視覚障害4級または下肢障害4級以上、療育手帳④・A、精神保健福祉手帳2級以上を所持している人  
**内容** 通院や機能回復訓練施設へ通所したとき、タクシー料金の一部を助成します  
**費用** タクシー料金の半額(1カ月上限6,000円)を助成します  
 ※自動車税、軽自動車税の減免を受けている人は対象外。

### ○歯科治療施設通院

**対象** 身体障害者手帳(肢体不自由)1級・2級、療育手帳④・Aを所持している人  
**内容** 歯科治療のために自宅から20km以上の距離がある歯科治療施設に通院した場合、交通費の一部を助成します  
**費用** 月2回まで交通費を助成します(1回1,000円)

## 日常生活用具の購入費の助成

**対象** 身体障害者手帳、療育手帳を所持している人または難病患者など  
**種類** 入浴補助用具、拡大読書器、情報受信装置、特殊寝台、ストマ用装具など  
**費用** 原則1割負担、所得により負担上限あり

## 補装具の製作費・修理費の助成

**対象** 身体障害者手帳を所持している人、難病患者など  
**種類** 盲人用安全杖、義肢、車椅子、補聴器など  
**費用** 原則1割負担、所得により負担上限あり

## 手話通訳者等を派遣します

**対象** 聴覚障害、音声・言語機能に障がいのある人  
**内容** 病院や学校、各種相談に行くときに、手話通訳者や要約筆記者を派遣します  
**費用** 無料





## 手当を支給します

### ○特別児童扶養手当

次のいずれかに該当する20歳未満の障がい児を家庭で養育している保護者は、申請により手当を受けることができます。

**対象** 身体障害者手帳のおおむね1級～3級、または療育手帳④・A・B程度の障がいのある児童(20歳未満)を養育している人(世帯の所得制限あり)

**手当の月額** 1級：5万1,100円  
2級：3万4,030円

### ○特別障害者手当

**対象** 最重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の人(世帯の所得制限あり)

**手当の月額** 2万6,620円

### ○障害児福祉手当

**対象** 重度の障がいがあるため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の人(世帯の所得制限あり)

**手当の月額** 1万4,480円

### ○在宅心身障害児福祉手当

**対象** 身体障害者手帳のおおむね1級～3級、または療育手帳④・A・B程度の障がいのある児童(20歳未満)を養育している人

**手当の月額** 3,000円

※障害児福祉手当との併給はできません。



## その他サービス

### ○運転免許取得費用の補助

**対象** 身体障害者手帳1級～4級の所持者で、就労等のため運転免許を取得する人

**内容** 10万円を限度として、取得費用の3分の2以内

### ○自動車改造費用の補助

**対象** 身体障害者手帳1級・2級の上肢、下肢もしくは体幹機能障害で就労等のため自分で運転する人

**内容** 手動装置、左足用アクセル、足踏式方向指示器、右駐車ブレーキレバー、足動装置等の改造等の費用

**限度額** 10万円

### ○重度障害者(児)住宅リフォーム助成制度

**対象** 身体障害者手帳1級・2級の下肢もしくは体幹機能障害、または療育手帳④を所持している人

**内容** 住宅内外における移動等を容易にするための住宅改修費として、35万円を限度額とし経費の4分の3を助成します

### ○有料道路通行料金割引

### ○NHK放送受信料の減免

### ○身障者等用駐車場利用証の交付

などがあります

## 各種制度・サービスを受けたい場合

障がい福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内)、市民サービス課(総和庁舎)または市民サービス室(古河庁舎・三和庁舎)に事前に申請、ご相談ください。

※障がいのある人の状況によっては対象とならない場合があります。詳しくは問い合わせください。



 **古河市障がい者** 



**相談支援事業**

●相談できる人は？

市内在住の身体障がい・知的障がい・精神障がい(発達障がい・高次脳機能障がいを含む)・難病等のある人が対象です。本人、家族、関係者が相談できます。

市では、障がいのある人やその家族を対象に、日常生活上や福祉サービス全般について、相談を受け付けています。専門的な知識を持った相談支援事業所等の職員が無料で相談に応じます。気軽にご相談ください。

●どのようなことを相談できますか？

各種福祉サービスの案内、情報提供、権利擁護のための必要な支援、日常生活上の不安や悩み・心配ごとなど、生活全般について幅広く相談を受け付けています。

次の相談支援センター等で相談できます。まずは、電話等で問い合わせください。

相談支援センター等	所在地	連絡先	利用時間
① 【古河市基幹相談支援センター】 青嵐荘つくし園相談支援事業所	上大野2290-1	☎23-1161 FAX 23-1162	年中無休 午前8時30分～午後5時30分 ※夜間・休日の緊急時は電話で対応。
② 【古河市地域相談支援センター】 あじさい学園相談支援事業所	鴻巣1179	☎48-0431 FAX 48-0433	月曜日～金曜日 午前8時～午後5時
③ 【古河市地域相談支援センター】 まくらがの里どんぐり	上大野1943-11	☎97-1123 FAX 98-0220	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
④ 【古河市地域相談支援センター】 ライフサポートセンターネーブル	下大野736-8	☎91-0150 FAX 91-0152	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分
⑤ 【地域活動支援センター】 地域活動支援センター煌(きらめき) ※精神障がいのある人のみ対応。	坂東市沓掛411-1	☎0297-30-3071 FAX 0297-30-3072	月曜日～土曜日 午前9時～午後5時 ※日曜日・祝日、12/30～1/3は休み。
⑥ 古河市役所障がい福祉課 (総和福祉センター「健康の駅」内)	駒羽根1501	☎92-4919 FAX 92-5544	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
②③④⑥の休み：土曜日・日曜日・祝日、12/29～1/3			

**障がいのある人を  
虐待から守りましょう**

障がいのある人への虐待に気づいた人は、市の担当窓口へ通報する義務があります。地域ぐるみの早めの対応や支援が、虐待された障がいのある人だけでなく、虐待している家族などが抱える問題の解決にもつながります。ご協力をお願いします。

**古河市障害者虐待防止センター  
(古河市役所障がい福祉課内)**

電話番号 ☎0120-063801  
(フリーダイヤル)  
ファクシミリ FAX 92-5544

※24時間365日対応しています。  
※夜間・休日は、委託先の社会福祉法人芳香会青嵐荘つくし園相談支援事業所へ転送されます。





「人権」とは、人が人らしく生きていくために社会によって認められている権利であり、誰もが生まれながらにして持っている誰からも侵おかされることのない基本的権利です。

市では、すべての市民が互いの人権を尊重しあい、共に生きる社会を実現するために「古河市人権教育推進計画」を策定し、学校教育と社会教育の両面から計画的に人権教育を推進しています。

【問】生涯学習課、指導課（古河庁舎）

☎ 22-5111



## 学校教育

市内のすべての小中学校では、教育活動全体を通して、児童生徒の発達段階に応じて人権感覚や人権意識を育む人権教育を実施しています。また、教職員向けの研修会や保護者への啓発も行っています。

- 人権教育研修会
- 人権教育推進訪問
- 人権週間における取り組み(人権集会など)



▲「人権教育研修会」は、事例発表を交えた教職員向けの研修会です

## 社会教育

市民向けの講演会・生涯学習講座や、市職員やPTA等を対象とした研修を開催しています。さまざまな学習機会を通して、人権問題に関する正しい認識を深め、それぞれの学習者に合った事業を企画・実施しています。

- 人権リーダー育成講座
- PTAや家庭教育学級生(保護者)向けの研修会、学習会の支援
- 人権啓発リーフレット作成、全戸配布
- 人権ビデオ・DVDの貸し出し



▲「人権について考える会」では、小中学生の作文発表も行われています





## 人を結び、時を結び、地域を結ぶ 古河・大野市民交流

歴史が取り持つ縁で古河市と姉妹都市を結んでいる福井県大野市。昨年は大野市市制施行60周年を記念して、古河市民が大野市を訪問する市民交流事業が行われました。今年は大野市合併10周年を記念して、11月7日から9日まで大野市の岡田市長や永田副議長、松田教育長、市民など38人が古河市を訪れました。

江戸時代から続く両市の縁。篆刻の体験や「古河よかんべまつり」の参観など相互の市民が交流することで、さらに友好の絆を深め、両市のつながりを再認識した3日間となりました。

【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111

市民が相互に訪問することで  
さらに絆が固く結ばれました



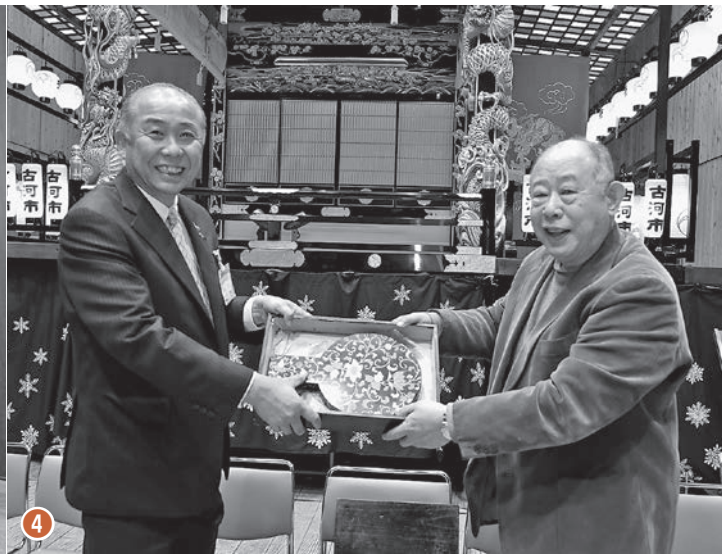
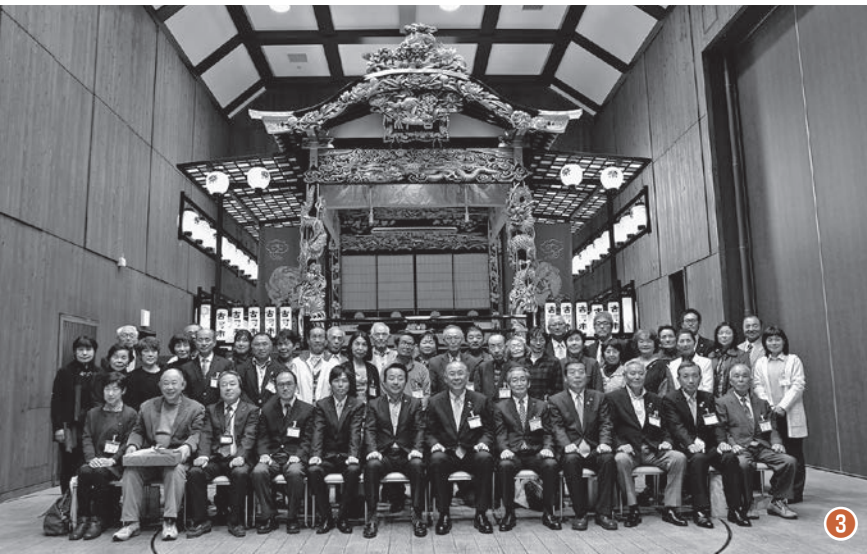
▲大野市の岡田市長(左)と菅谷市長

### 両市の歴史的なつながり

大野市との間に結ばれた姉妹都市の関係は、江戸初期の大老にして古河藩主・土井利勝の四男、利房が越前大野藩の藩主となったことに由来しています。江戸時代に始まる大野藩との関係は、婚姻関係から学問・文化に至るまで濃密な結びつきがありました。

平成2(1990)年に大野市と旧古河市が姉妹都市盟約を締結。合併後の平成18(2006)年に再度締結しました。歴史と文化で結ばれた両市の交流を続けています。





- ①石に字を刻む篆刻体験。好きな文字を彫り、世界に一つだけのオリジナル作品が完成
- ②昨年大野市を訪問した古河市民10人も加わり、せんべい焼き体験をしながら交流
- ③はなももプラザ(地域交流センター)にある「古河屋台」前で記念撮影
- ④横山町在住の伊藤巖さんが、自身が所蔵する越前大野城主土井利忠公奥方寄贈と記された手鏡を「大野市で役立ててほしい」と大野市へ寄贈(写真右が伊藤さん)
- ⑤市内在住の創作ダルマ作家の武藤夕佳さんが、大野市の雲海に浮かぶ越前大野城と紅葉(左)、古河市の桃・花火・雪華(右)をイメージして「オリジナルだるま」を制作



## 広がる市民交流の絆

2泊3日の行程で行われた「古河・大野市民交流事業」。11月7日早朝、大型バスで大野市を出発し、古河市へ到着したのは午後2時30分。菅谷市長や佐藤議長等が、はなももプラザ(地域交流センター)で大野市民を出迎えました。その後、皆さんは篆刻を体験。講師が一人ひとりに丁寧に指導し、自分の好きな文字や名前の一文字を彫り、世界に一つだけの印を完成させました。

翌8日は、あいにくの雨でしたが、観光ボ

ランティアガイドの案内で土井家歴代の墓所である正定寺や街並みを散策。「古河よかんべまつり」が開催されている古河公方公園では、買い物を楽しむ姿が見られました。そのほか、古河歴史博物館で企画展「さくら・真室川・大野～歴史と文化で結ばれたまち～」を見学したり、丸太園(東諸川)でお茶やせんべい焼き体験をしたりしました。

平成26年度・27年度に行われた「古河・大野市民交流事業」。互いの市を訪問し、歴史・文化・観光など姉妹都市を知ることで、さらに絆が固く結ばれました。



「篆刻が楽しかったですね。年賀状に押印します」と話す堀江とよ子さん・伊藤小代美さん(大野市)



「10年ぶりの古河市訪問。温かいおもてなしに感激しました」と話す安間勝也さん(大野市)



大野市への記念品「オリジナルだるま」を制作した武藤夕佳さん(駒羽根)。「喜んでいただけ嬉しうです」



篆刻を指導した北野芳男さん(古河)。「苦勞した分、思い出の一品ができたのではないのでしょうか」





▲総和中学校でタブレットを使った数学の授業を見学する三河市教育交流考察団



▲おもてなしの演奏で考察団を出迎えた総和中学校オーケストラ部の生徒たち

国際友好  
交流都市

# ようこそ古河市へ！ 中国三河市教育交流考察団

国際色豊かなまちづくり・人づくりのため、中国河北省三河市と国際友好交流都市協定を締結している古河市。三河市からの訪問団の受け入れは平成21年以来6年ぶりとなりましたが、今回、11月3日から7日にかけて、李振江団長(三河市人民代表大会副主任)をはじめとする総勢9人の教育交流考察団が古河市を訪れました。

【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111

## 三河市交流のあゆみ

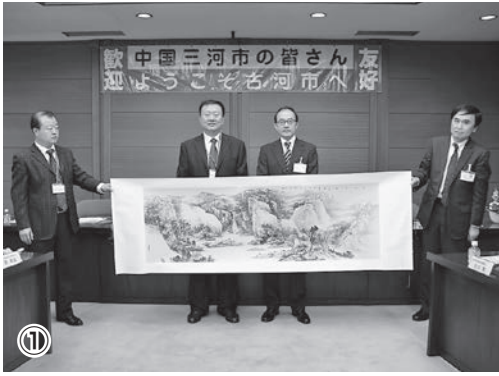
三河市は、古河市の約5倍という広大な面積で、北京中心部から東へ58kmのところにあります。人口は約4倍の65万人。近年は外国企業を積極的に誘致しており、経済成長の著しい都市です。

国際友好交流都市締結のきっかけは、平成6年8月28日、合併前の総和町で行われたイベント「森森元気21」でのアグネス・チャンさんのチャリティーコンサートでした。その際に集まった募金を、中国の子どもたちの文化福祉等に役立ててもらうため、宋慶齡日本基金会に寄付。後に中国宋慶齡基金会を通じ、三河市に贈られました。そのお礼として記念植樹式に招かれ、平成7年から相互に交流を深めてきました。平成11年11月6日に総和町と三河市は国際友好交流都市を締結しています。

合併後の平成18年5月11日、新たに国際友好交流都市協定を締結。合併後も、中学生・行政関係者など相互の訪問交流事業を実施しています。







- ①市役所へ表敬訪問。考察団の李団長から古河市へ記念の水墨画が贈呈されました
- ②市内にある積水ハウスで、地球温暖化や生態系問題、資源問題などの環境を学ぶ場「エコ・ファーストパーク」を見学
- ③さらなる交流発展を願い、最終日の前夜には「歓送の夕べ」が開かれました

## 深まる教育交流

考察団は滞在期間中、市内中学校の見学、両市の教育関係者による「教育関係者意見交換会」など、教育を中心とする交流を活発に行いました。

総和中学校ではタブレットを使った数学と保健体育の授業、部活動を熱心に見学。考察団を歓迎するいきいきとした演奏を行った吹奏楽部とオーケストラ部の生徒たちには、盛んに拍手を送っていました。また、剣道部と柔道部の見学では、生徒らの気迫に感嘆の声を上げていました。

## 広がる国際交流の輪

古河市(旧総和町を含む)と三河市の交流は今年で20周年。これまで両市は、国際友好交流都市として深い友情関係を育んできました。旧総和町から数え、訪問が15回(395人、うち中学生は173人)、受け入れが今回で13回目(271人、うち中学生は155人)です。

両市の友好関係が互いの市の発展につながるように、教育をはじめ産業など幅広い分野で交流することを約束し、今回の相互訪問交流事業を終了しました。



▲笑顔で握手を交わす李団長(右)と菅谷市長

## さらに幅広い分野での交流を

「両市が相互理解と信頼関係を一層深め、さらに幅広い分野での交流が推進できることを願います」と話す菅谷市長。三河市の李団長も「古河市の皆さんから温かい歓迎を受け、とても感動しました。両市の友情がこれからも未永く続くことを信じています」と挨拶し、菅谷市長と固く握手を交わしました。



## 「古河フィルムコミッション」を ご存じですか

市には、映画やドラマ、テレビコマーシャルなどの撮影を誘致し、撮影の支援をする「フィルムコミッション事業」があります。

古河市は自然豊かな名所や歴史、文化を感じることができる施設や街並みなどさまざまな見どころが多いうえ、映像制作会社が多い都内から近いこともあり、ロケ地として注目されています。

今年度は、子どもたちに大人気の「手裏剣戦隊ニンニンジャー」や「仮面ライダードライブ」、TBS日曜ドラマ「天皇の料理番」などのドラマが撮影されました。また、BS朝日「黒柳徹子のコドモノクニ」では古河藩家老・鷹見泉石の曾孫、鷹見久太郎さんが創刊した児童向け絵雑誌が取り上げられるなど、すでに20件以上の撮影が行われました。

今後も、映像を通して市の魅力をPRし、イメージアップや観光振興、地域の活性化につながるよう撮影の支援活動を行っていきます。

【問】観光物産課(総和庁舎) ☎92-3111



### ロケ地を探しています

- 古い建物(日本家屋・洋館)
- 工場や倉庫
- 広い空き地、大きな樹木
- その他、ロケ地として使いそうな風景

## 宝くじのコミュニティ助成金を活用

### ～行政区活動の活性化のために～

久能せせらぎ行政区が宝くじの助成を受けて、コミュニティ活動に使用する備品を購入しました。

この助成は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として(一財)自治総合センターが行っているもので、コミュニティ活動に必要な備品を整備することによって、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。

今回、宝くじの助成を受け住民の要望していた備品が整備されたことにより、行事やサークル活動がさらに活発になり、行政区内のコミュニケーションの活性化につながると喜んでいきます。

【問】市民協働課(総和庁舎) ☎92-3111



▲パソコン、プリンター、<sup>ほっぴ</sup>法被などを整備しました



秋の叙勲

瑞宝双光章



小林 英雄さん  
(75歳、上辺見)  
元猿島赤十字病院技師長

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章



飯島 晴夫さん  
(62歳、女沼)  
元準陸尉

社会教育功労者  
文部科学大臣表彰



立石 和正さん  
(85歳、緑町)  
博物館運営協議会委員長

学校保健および学校安全  
文部科学大臣表彰



田中 幹雄さん  
(85歳、錦町)  
学校医

全国防犯協会連合会表彰

防犯栄誉金賞



千野 欣重さん  
(80歳、下大野)  
古河地区防犯協会  
防犯連絡員

防犯栄誉銀賞



松本 守雄さん  
(82歳、茶屋新田)  
古河地区防犯協会  
防犯連絡員副総代

第24回全国建築塗装  
技能競技大会

内閣総理大臣賞



塚原 正幸さん  
(35歳、三和)  
有限会社石川建装

平成27年度中学生の「税についての作文」で  
総務大臣賞を受賞しました

国税庁が主催する中学生の「税についての作文」コンクールで、三和北中学校2年生の内田千裕さんが、全国61万6,062編の応募の中から総務大臣賞を受賞しました。「税についての作文」は、納税道義の高揚と税務行政への理解促進を目的に毎年行われています。

内田さんは「日本で当たり前のことが」と題した作文で、誰もが等しく医療や教育を受けるために税金が使われていることの大切さを訴えました。





## 4人と2匹の サンポ

古河市長  
菅谷 憲一郎



「おはよう！サンポに行くよ。ワンちゃんが待ってるぞ」

住人之人の目覚めとともに、我が家の楽しい時間がはじまる。妻と息子と私の3人で、孫と犬2匹を連れて近くの田んぼや雑木林まで歩いて行くのだ。

雨や風の日には出かけない。風邪をひかれたら困るので。ときどきコースが変わる。それも三世代サンポの醍醐味。

4歳の誕生祝いに買ってあげた補助車つき自転車が大好きな住人之人。まだペダルがうまく漕げない。ハンドル操作だけ。蛇行運転をしたり、農道の真ん中でグルグル回ったりする。

「犬のほうがいいわ。素直に動いてくれるから。自転車押しを代わって～」と哀願する妻。目が笑っている。今朝もすっかりご満悦。

息子夫婦は同じ屋敷内に家を建てて、孫二人と住んでいる。若夫婦の所帯独立はすでに日本の社会現象。古河市も世帯数が増加の一途にあるのだ。

一方、人口の推移をみると、毎年確実に減っているのがわかる。合併10年で約4,000人の減。とくに若い世代の減少が目立つ。

国県の予想では約30年後、すなわち幼稚園児や保育園児が結婚する頃には、20歳から39歳の女性の40%以上が古河市からいなくなるらしい。出産する女性の95%がこの年代だから、若い男性まで激減するに違いない。

まちの高齢化や人口減少対策に、いま全国の自治体が真剣に取り組んでいる。若者に魅力ある施策の数々を展開できなければ、古河市に明るい未来はないだろう。

若者の定住を促すには、三つの条件を満たさねばならない。

第一が「雇用」だ。幸い古河市には工業団地があり企業数が多い。他の自治体と比較して恵まれた環境にある。

第二が「子育て支援」。茨城県の福祉はいまだ全国最下位に近い。古河市もきわめて低い状況にある。議会も素直な目で現実を直視し、全国がうらやむ子育て・孫育て支援の充実に、共に取り組もうではないか。

第三が「教育」。残念なことに古河市は小中学校の全国学力テスト結果が悪い。合併後、学校教育に行政の光を十分あててこなかったからだ。

教育は国家の礎。教育最優先の古河市でなければ。

色づきはじめての公園の草木が、午後の陽光をやわらかく弾いている。ときどき聞こえる無邪気な歓声。おしゃべりに夢中なママたちの周りを幼児が駆け回っている。

子どもは街の太陽。みんなの心をあたたかくしてくれる。

やがて孫たちが成長して結婚しても、どうか古河市に住んでほしいと願いながら、今朝も4人と2匹のサンポを愉しんでいる。



▲思い出がふるさとを想う心につながります。たくさんの楽しい思い出をつくれるまちを目指します

～折にふれ、私の思いを書かせていただきます。



# 注目! まちの話題

● 坪田信貴講演会  
子どもの力を引き出すために

10月24日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で「子ども未来事業 講演会」が開催されました。講師は『学年ビリーのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』の著者・坪田信貴さん。

「地頭が悪い子はいない。みんな才能を持っている」と話す坪田さん。指導した子どもたちとのエピソードを紹介しながら、「目標設定の仕方」など子どもの底力を圧倒的に引き出す5つのポイントを話してくれました。参加した親子約400人は真剣に話に聞き入っていました。



▲「誰でもやれば伸びる。1パーセントの成長を評価することが大切」と話す坪田さん

● 南極の氷に「冷た〜い」と大歓声  
南極越冬隊員の堀内順治さんが講演



▲南極の氷を水に入れ、何万年も前の空気が「パチパチ」とはじける音に耳を澄ませる子どもたち

10月31日、上大野小学校で第44次南極越冬隊員として14カ月間調査研究を行った堀内順治さんを招き、講演会が開催されました。堀内さんは南極の気候や昭和基地での生活の様子を、画像や動画で分かりやすく説明。子どもたちは、南極の氷をさわったり、水中で溶かしたときに発生する音を聞いたり、マイナス40℃の世界を体験しました。

堀内さんは子どもたちへ「失敗を恐れず、いろいろなことにチャレンジしてほしい」とメッセージを送りました。

● 高齢者等見守り活動に関する協定締結式  
〜いつまでも安心して暮らせるまちへ〜



▲私たち配達員も地域の見守り活動に協力していきます

11月9日、市と古河ヤクルト販売株式会社は「高齢者等見守り活動に関する協定」を結びました。すでに、ひとり暮らしの高齢者には乳製品を配達しながら安否確認等を行う『愛の定期便』事業を行っていますが、今回の協定は、さらに対象を高齢者のいる世帯に広げ、見守り活動の充実を図る内容になっています。

今後も高齢者世帯は増えていきますが、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けていける環境づくりを進めていきます。



# キラリ！ 輝く人たち

音楽大学を卒業後、オペラを学ぶためにイタリアに留学。国外の国際コンクールで入賞しているオペラ歌手の山荷雅子さん。

市内の小中学校での芸術鑑賞の授業で本格的な歌声を披露したり、合唱コンクールの審査員を務めるなど、古河市の音楽文化の向上に力を注ぐ山荷さんに話を伺いました。

## 児童劇団の舞台から

山荷さんがオペラ歌手を目指すきっかけとなったのは高校1年生のとき、児童劇団「ピオネール」主催の劇『二十四の瞳』で『荒城の月』を歌ったこと。それまでは音楽が好きで家にピアノはあったものの、教室には通わず自己流で弾きながら歌謡曲を口ずさむ程度でした。

高校2年生のときに音楽大学を志して本格的にピアノを習い始めました。先生には「現役での合格は難しい。でもやるだけやってみよう」と励まされ、両親にも無謀と思われていましたが無事合格。「努力することは苦ではなかった。学ぶことが楽しかったです」と山荷さんは当時を振り返ります。

## 忘れられない思い出

イタリアのジュゼッペ・ニコリーニ音楽院に留学したのは昭和60年。留学前に1年半イタリア語を学んでいましたが、全編イタリア語で行われる授業についていくには足りず、辞書を片手に夜中まで授業の内容を予習・復習する日々でした。

そんなつらい日々のなか、イタリアの友人が山荷さんのためにコンサートを企画してくれたことがありました。会場は古い映画館。コンサート数日前から掃除をして会場を準備してくれました。「今はこんなコンサートしか準備してあげられないが、たくさん勉強し

## 「音楽は人の心を豊かにする」

やまに まさこ  
山荷 雅子さん(54歳・幸町)



ていつか素晴らしい劇場で歌ってほしい」という友人の言葉は、今も山荷さんの心の支えになっています。

## 音楽が持つ力

東日本大震災が発生し、被災地の悲惨な状況を見て「歌で少しでも被災者の心を癒したい」と支援コンサートを企画しました。

ボランティアの協力もあり2年後に開催することができました。会場は、避難所の集会所で音響設備は十分ではありませんでしたが、心を込めて歌いました。集まった人々の涙ながらの「ありがとう。来年も来てください」との言葉に山荷さん自身が励まされました。そして「音楽は人の心を豊かにする」ことを確信した山荷さん。これからもたくさんの人にそのことを伝えるために活動を続けています。



▲仮設住宅で暮らす人が多い石巻市での支援コンサート



## 図書館のオススメ

### 【絵本】

#### ○シルヴィーどうぶつえんへいく

ジョン・バーニンガム 作  
ある晩、寝室の壁にあるドアに気づいたシルヴィー。その先はたくさんの動物たちがいる動物園だった。シルヴィーはそれから、毎晩違う動物を部屋に連れてきて、いっしょに寝ることに。でもある日、ドアを閉め忘れてしまって……。

出版社…BL出版  
分類…Eバ



### 【一般書】

#### ○厳選！デザインマンホール大図鑑

カラーマンホール研究会 編  
全国各地に存在する「マンホールの蓋」。ただの蓋とあなどることなかれ。今やマンホールの蓋はその土地を物語る重要な存在。カラーマンホール研究会が厳選したデザインマンホール、計553枚を紹介します。  
出版社…グラフィック社  
分類…518ゲ

### ○ト伝飄々

風野 真知雄 著  
諸国を巡り、多くの伝説を生んだ塚原ト伝。数百戦で刃傷ひとつ負わなかった男が、剣の道を極めた先に見たものとは。さらなる高みを目指すト伝の老境の姿を軽やかに描く剣豪小説。「オール読物」掲載に書き下ろしを加え単行本化。  
出版社…文藝春秋  
分類…Fカゼ



### 【児童書】

#### ○ひみつのきもちぎんこう

ふじもと みさと 作  
いじわるや自分勝手をする黒コインが、勇気を出したり努力すると銀コインがたまる「きもちぎんこう」。通帳が黒コインでいっぱいになると、いい心が消えてしまうという。あわて

三和図書館

## 注目企業人

### ～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～ 「立派な家を建てたい」

有限会社小林工ム店 植木 洸希さん

学校の帰り道、いつも汗を流して働く姿に「男らしくて格好いい」と憧れていた大工。職人の道へ入って8カ月の植木洸希さんは、将来を嘱望されるピカピカの原石です。今はまだ見習いの身ですが、カンナやノミの使い方を学びながら、建築現場で親方の腕や技を勉強しています。

「高校生のとき、夏休みに1週間ほどインターンシップをさせてもらったことが、今の工務店に入ったきっかけです」と話す植木さん。「社長をはじめ皆さん親切で、とても働きやすいです。一日も早く道具の使い方を覚え、木を真っすぐに切りたい」と意気込んでいます。

小学生の頃からの夢を叶えた植木さんですが「体力勝負の世界でやっていけるの

か」と不安になった時期もありました。そんなときに背中を押してくれたのは両親。「『自分が一番進みたい道を選びなさい』と言ってくれてうれしかった。普段は恥ずかしくて言えませんが、感謝しています」と照れくさそうな笑顔が印象的でした。

学生時代に皆勤賞を取ったこともある植木さん。ひた向きに努力する姿は、夢に向かって頑張る若者の模範となるでしょう。

■プロフィール  
車が好きで、休日はドライブや愛車のメンテナンスをしています。  
19歳・駒羽根在住。





# 古河文化見聞録

## いろんな仕事や子どもを守護する山の神 ～姉妹都市真室川の山の神～

### 真室川町で出会った山の神

今年3月、姉妹都市の一つである山形県最上郡真室川町を訪ねた。まだホームの案内板は雪にずいぶん埋まっていた。真室川の駅を出て一つ目の交差点、まわりを見渡すと右手に赤い鳥居が見える。近寄ってみるとそこには「山神」の文字が刻まれた石と、神様をかたどったと思われる石像がある。

そんなふうには真室川町はそこかしこに山の神様が祀られているのである。そこで歴史民俗資料館におじゃまして、真室川の山の神様についてお話をうかがってみた。

### 山仕事と田仕事をめぐる山の神

資料館の館長Yさんによれば、町の北のほうは山林に囲まれ、山仕事に従事する人々が多いのだという。農業をしながらその合間に林業をする人も多く、これをヤマコという。そうした地域にある及位のぞきというところで



▲真室川駅近くの山神 [昭和59(1984)年建立]

は、ヤマコたちが使用しやすい鋸のこぎりの発展が独自になされてきた。そして一方、町の南のほうといえば、比較的田んぼの面積が多く、農業に従事する人も少なくないのだという。そうした山仕事と田仕事のそれぞれ盛んな真室川は、山形県のなかでも山の神を祀る神社が最も多いという。

山仕事と田仕事、それぞれ生業なりわいに地域性があるなか、山の神様があちこち祀られる町として、そのあり方に違いはあるのだろうか。そんなことを少々考えてみたのである。

### 山の神の勧進

まず、真室川で山の神といえば国の「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」に選択されている『山の神の勧進』である。

この行事は、子どもたちが集まって山の神の神像(人形)を持って一軒ずつ訪問して、成長を祈願し、祝福する行事である。3月3日(現在は月おくれの4月3日)に行うところが多く、真室川の南のほうにあたる新町あらまちでは、朴ほおの木を削って作った山の神を、縄で縛って、玄関げんかんに投げ入れ、「ニンギリズンゾウ ズンゾウ」と唄うのだという。こうした唄は、集落ごとに違いがあるが、おおかた祝福をする唄となっているのである。

### 山の神の像

ところで、勧進に使用される山の神の像もさまざま、秋田との県境に近い及位えぼしに行くと、山の神の神像のかたちが、烏帽子をかぶ



▲さまざまな山の神の神像(真室川町立歴史民俗資料館)

り、着物・袴<sup>はかま</sup>を着用したものを多く見ることが  
できる。立ち雛<sup>たてひな</sup>のようなその姿は細工が込  
んでおり、その地域が山仕事とともにあゆん  
できたことをうかがい知ることができよう。

そんな違いにも地元の人は気づいているよ  
うで、安良城<sup>あらかぎ</sup>地区にお住まいのKさんは「山  
神様の格好<sup>かっこう</sup>だって違うぞ。及位のほんだなど  
こ、ホント烏帽子かぶってんだなあ。俺<sup>おれ</sup>ん  
こではよ。朴の木<sup>うす</sup>の枝、このぐれの、手頃<sup>てごろ</sup>  
なの。それ切って、こういうとこ顔書<sup>かほ</sup>くだけ。  
要するに三角<sup>さんかく</sup>にこう、顔書<sup>かほ</sup>くだけ。皮向<sup>かわむ</sup>いて  
ちょっとカットして、そこさ、ちゃんと顔書  
いて。そして、上はこう三角にとんがって  
な」と語る。

山の神をとってみても、さまざまな様相を  
示している。お話の中でなにか地域ごとの  
共通点を見出すと「あそこは〇〇領だから  
なあ」という言葉も聞こえてくる。これに  
は、地域の人々も地勢・生業・歴史を背景を  
もとに展開し、いまに定着してきたと理解し  
ているようである。

それにしても、駅を出て一つ目の交差点近  
くの「山神」。それは奇しくも「山形森林管  
理署最上支署」の入口であった。山仕事に関  
係する森林管理署に山の神とは、あまりにで  
きすぎた立地条件。これも地勢を背景とした  
ものでもいうのだろうか。

古河歴史博物館学芸員 立石尚之

## 田の神との交代

Kさんは、次のようにも語る。「2月の16  
日が、山の神が田さ降りてきて、田の神にな  
るって言って、そんとき搗<sup>つき</sup>いた餅<sup>もち</sup>は、山盛り  
あげねえんだ。たいらに上げてんだ。そして  
秋(10月16日)には、山盛りにしてお田<sup>た</sup>の神  
さそれしょって、山さ行って山<sup>やま</sup>の神<sup>がみ</sup>なっ  
てくろっていうんでさ。そういういわれだな、  
うちのほうでは。10月の16日に山さ行く日  
で、2月16日が帰ってくる日で、そういう  
ふうに聞いてます」と。つまり、この両日をも  
って、春から秋は田んぼに降りてきて田の  
神になり、秋から冬のあいだは山の神になる  
というのである。こうした祀り方は田んぼが  
あつての地域に分布している。



▲山形森林管理署最上支署入口の山神

※次号(平成28年1月号)は休載します。



# 健康**百**科

## 健康な体は お口の健康から！

毎日を元気に過ごすためには「運動・栄養・休息・社会参加」が大切ですが、見逃しがちなお口の健康について考えてみましょう。

### お口の働き

私たちのお口は、「食べる」「飲み込む」「話す」「表情を作る」など、たくさんの働きをしています。お口の機能が低下すると、表情がさびしくなり、心の健康や社会参加にも大きく影響が出てきます。

### こんな症状はありませんか

1つでも該当する人は、さっそくお口のケアを始めてみましょう。

- 最近固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

### お口を健康に保ちましょう

#### ①毎食後の歯磨き

歯と歯ぐきの境目に毛先を当て細かく動かし、やさしく丁寧に磨きます。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスも使ってきれいにしましょう。

#### ②舌のお手入れ

舌をよく見ると白い汚れがついていることがあります。

「舌苔」といい口臭の原因になるので、週1回程度専用のブラシや歯ブラシでやさしく取り除きましょう。

#### ③入れ歯の手入れ

できるだけ毎食後はずして丁寧に磨きます。入れ歯のバネとバネがかかっている自分の歯は特に汚れがたまりやすいので、注意して磨きましょう。

入れ歯の調子が良くないときは、そのままにすると歯周病や虫歯の原因になったりします。歯科医院で診てもらいましょう。

#### ④「噛む力」をつけましょう

よく噛めないことやわらかいものばかり食べる事が多くなるので、低栄養状態になり、体力が低下することがあります。

### しっかり噛める お口をつくりましょう

噛むためにはお口の周りの筋肉がしっかり働くことが大切です。「歯つらつ体操」を日常の生活に取り入れましょう。

### お口を元気にするポイント

ポイントは、たくさんお口を使うことです。そのためには、食事は意識してよく噛んで食べる事、笑顔でたくさんおしゃべりをする事を実践してみてください。

高齢福祉課

### 脳トレに挑戦！

●□に当てはまる漢字を書きましょう。

- ①古今東□
- ②誠□誠意
- ③用意周□
- ④首□一貫
- ⑤□肉□食

●共通する部首をつける  
と漢字1文字になります。

- ⑥夬・兑・曼・青・凶
- ⑦艮・十・局・令・戔
- ⑧工・己・分・会・田
- ⑨于・右・早・次・云
- ⑩刀・反・首・束・甬

※⑥⑦⑧は、偏が付きま  
す。  
※⑨は、かんむりが付きま  
す。  
※答えは27ページ(下)に  
あります。

### 歯つらつ体操

#### 口の周囲の体操



口を大きく「あー」と開く。



口を「いー」としっかり伸ばす。

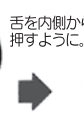


口を「うー」としっかりすぼめる。

#### 舌の筋肉の体操



舌を上へ。



舌を下へ。



右へ左へ舌をぐるっと。



右へ左へ、左右の頬を押すように。

# 穏いパークの魅力

## 「平成館」の宿泊プランをご利用ください



心地よい秋はあっという間に終わり、気がつけば冷たい風に枯葉の舞う季節が始まっています。鮮やかに秋を彩っていた園内の木々も、今はすっかり冬の色へと装いを変わってしまいました。そんなネーブルパークの、もう一つの楽しみ方を紹介します。

ネーブルパークには、宿泊施設としてキャビンの他に、研修センター「平成館」があります。平成館では、冬の期間限定で二つの宿泊プランをご用意しました。

一つ目は12月1日～25日の期間限定「クリスマスパック」です。夕食にクリスマス特別メニューをセットしてい

ます。二つ目は毎年恒例の「つどい」です。平成28年1月8日～2月29日の期間限定になっています。

どちらもお得なプランです。この機会にぜひご利用ください。詳しくは、平成館にお問い合わせください。

年の瀬を迎え、何かとせわしない季節となりました。ちょっとひと休みをして、ネーブルパークの冬を平成館で楽しんでみてはいかがでしょうか。

皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

【問】ネーブルパーク研修センター「平成館」

☎91-2080



※26ページ「脳トレに挑戦!」の答え ①西 ②心 ③到 ④尾 ⑤弱・強  
⑥↑(りっしん偏) ⑦金(かね偏) ⑧糸(いと偏) ⑨+(くさかんむり) ⑩之(しんにょう)

## 表紙写真



平成31年に開催される茨城国体。古河市は「綱引競技」の会場となっています。

競技スポーツとしての綱引は1チーム8人で、競技時間は無制限。相手側チームを4m自分側チームに引き込んだ時点で勝敗が決まります。力のぶつかり合いとともに、チームワークや忍耐力などの精神面の戦いが見どころ。市では、国体開催に向けて選手育成の準備を進めています。

表紙写真は、11月1日に開催された古河市民大運動会の「公式綱引」女子の部で優勝した、恩名下坪行政区の皆さんです。

## 寄付



(株)常陽銀行古河支店より、児童向け絵本102冊(12万1,384円)の寄付。

藤井産業(株)より、市の豪雨災害復興事業として100万円の寄付。

## 古河市データ

### 人口



(11月1日現在) 住民基本台帳から  
総人口… 144,719人(-111)  
男……………72,805人(-53)  
女……………71,914人(-58)  
世帯数…58,831世帯(-42)  
( )内は前月比



# ★わが家のアイドル★



細野 <sup>むげん</sup> 夢元くん (1歳1カ月・長谷町)

わんぱくで食欲旺盛な「むうちゃん」は、とーっても大切な宝物♥たくさん遊んで、いっぱい笑って、元気に大きくなってね!!  
(父：誠 母：美代子)

## 今月の料理

メカジキとキノコの煮つけ  
＜高血圧予防食＞



- ①メカジキ4切(1切80g)に小麦粉大さじ4をまぶし、シメジ100gは石突きを取って手でほぐす。エリンギ50gは半分に切って手で裂く。ニンジン100gは5cm長さの短冊切り、長ネギ200gは1cm長さ、ニンニク1片はみじん切りにする。
  - ②フライパンに油大さじ2を入れニンニクを炒め、香りが出たらメカジキを入れて両面焼く。
  - ③鍋に水200ccと顆粒だし小さじ1、砂糖小さじ2、しょう油大さじ2、酢大さじ2と野菜を入れて煮込み、火が通ったらメカジキを入れて軽く火を通す。
- ＜4人分＞

〈1人分〉  
エネルギー＝299kcal  
タンパク質＝18.9g  
脂質＝15g  
カルシウム＝47mg  
食塩相当量＝2g



(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



### 冬の過ごし方

冬という「寒いから外に出たくない」「風邪をひかないように家の中で過ごす」「いろいろな感染症が流行する」などと思う人が多いと思います。

その通りなのですが、だからといって、ずっと家の中でじっとしているのはもったいない気がします。

**子どもたちへ伝えたい昔ながらの遊び**

冬は、クリスマス、お正月、もちつき、節分など、いろいろな行事があります。これらを家族のふれあいの時間として過ごしてみるのはいかがでしょうか。

例えば、お正月遊びのたこあげ、こま回し、羽根つき。また、おしくらまんじゅう、だるまさんがころんだなど、たくさんのお正月遊びがあります。

「伝承遊び」とは、遊びを通して楽しみながら、自然と知能が鍛えられ、

また、世代を超えて一緒にできる遊びです。

「あまりやらない」「知らない」という人もいます。家族が集まる機会が増える年末年始、おじいちゃん、おばあちゃんに教えてもらいながら関わりを持つと良いと思います。

**寒さに負けず元気にこの冬を乗り切りましょう**

天気が良い日や暖かい日は、外に出て気分転換をしたり、家の中できょうだいや親子で体を使った遊びをしたりするのも良いと思います。

子どもにとって大切な「運動」「睡眠」「食事」をバランス良くとり、冬を快適に楽しく過ごしましょう。



古河保育園

平成27年12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 ☎02880-3111  
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／http://www.city.furukawa.lg.jp/