



古河市合併10周年

申

あけまして  
おめでとくになります



こ が  
古 河

広  
報

No.124

1  
JANUARY  
2016







# 謹賀新年



古河市長 菅谷憲一郎

あけましておめでとうございます。

市民のみなさまにおかれましては、希望にあふれた清々<sup>すがすが</sup>しい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

「若者に選ばれるまち」古河市は、その歩みを止めることなく順調に発展をしています。新しい工業団地の本格的な稼働によって、雇用の拡大も現実のものとなりました。

本年も子どもたちに明るく未来を約束するため、教育・福祉・環境にさらに力を入れ、「市民のためのまちづくり」を目指し、職員とともに誠心誠意努力してまいります。

みなさまのご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げ、年頭に当たってのあいさつといたします。





平成27年  
第4回市議会定例会  
市長報告

# 「関東・東北豪雨」被害から 一日も早い復旧復興を

平成27年12月7日から第4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

9月の関東・東北豪雨は、常総市をはじめ県西地域に甚大な被害をもたらし、いまだ水害の傷跡を深く残しています。古河市でも大きな被害が発生し、多くのみなさまにご迷惑をおかけしました。一日も早い復旧復興に向けて、努力してまいります。

10月2日、古河はなもも体育館で市民など約800人のご臨席をいただき、「まくらがの古河 合併10周年記念式典」を盛大に挙行しました。これまでの10年を糧に、あら



▲市の発展と飛躍を誓った「合併10周年記念式典」

ためて市の明るい未来を見据えたまちづくりに取り組むことを誓いました。

今後も「若者に選ばれるまちづくり」を目指し、「子育て支援の徹底」や「教育環境の整備」に全力で取り組んでまいります。

## 地方創生の取り組み

古河市まち・ひと・しごと創生総合戦略および地方創生の取り組みについては、地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金を活用し、新たな観光資源を発掘する地域観光モデルツアー推進事業や移住検討者に対する市内見学会を開催しています。加えて、定住促進サポート事業、企業立地推進事業なども実施しています。

第2次古河市総合計画、人口ビジョン・総合戦略については、人口動態などの社会情勢に対し、専門的見地からの意見を聴取しつつ策定作業に取り組んでいます。

## 教育文化

英語教育推進事業として、民間企業と連携した指導者研修会を実施し、教員のスキルアップを図っています。

中央運動公園整備事業として、財源の一部にスポーツ振興くじ助成金を活用し、テニスコート夜間照明64台をLEDに交換する予定です。

### 【その他、主な報告】

- 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)
- 古河勤労青少年ホーム代替施設の「(仮称)市民交流センター」建設工事を発注予定

## 福祉健康

11月9日、古河ヤクルト販売株式会社と「高齢者等見守り活動に関する協定」を締結。今後も民間企業や団体等の協力を得て、高齢者の見守り活動を充実させていきます。

### 【その他、主な報告】

- 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)

## 生活環境

災害対策事業として、関東・東北豪雨による被害の教訓を踏まえ、新たに道路冠水情報等を示したハザードマップを作成する予定です。また、防災行政無線については、利根川・渡良瀬川沿線に新たに15基設置するとともに、電話自動応答装置を整備し、さらなる情報提供の充実に努めます。

### 【その他、主な報告】

- 大雨で半壊した世帯に対し、茨城県とともに生活再建のための支援金を給付予定
- 通学路を中心に防犯カメラ40基の設置場所を選定

## コミュニティ・行政

9月から、ふるさと納税寄付の返礼品を拡充した結果、11月までに約3,500件・5,000万円を超える寄付がありました。



▲西仁連川等の決壊により農作物にも甚大な被害が

### 【その他、主な報告】

- タウンミーティングの開催(10月～11月、20回。1,274人参加)
- 10月から原動機付自転車のオリジナルナンバープレート交付開始
- 古河大使委嘱(春風亭柳橋さん、浅野恭司さん)

## 産業労働

関東・東北豪雨により被害を受けた農業者に対し、肥料や薬剤等の購入費、農業用機械の修繕費等を支援します。

「古河提灯竿もみまつり」に合わせ、新たに「古河ほこてんマルシェ」を開催。今後も、まちなかのにぎわいの創出を図ります。

### 【その他、主な報告】

- 農地中間管理機構を通じ、農地を地域の担い手に貸し付ける地権者に対して機構集積協力を交付

## 都市基盤

企業誘致活動を推進するための新たな産業基盤の整備に向けて、産業系土地利用構想を策定します。

生活道路については、地域の要望に<sup>こた</sup>え、安全で快適な通行を確保するため、拡幅改良工事および新規改良工事を進めます。

### 【その他、主な報告】

- 桜町上辺見線、筑西幹線道路、野木町への新4号国道アクセス道路の用地取得交渉の継続
- 古河駅東部土地区画整理事業の移転補償等の協議、事業推進



# 受け継がれていく 伝統



## 古河ほこてん マルシェ

### 初開催

まちなかのにぎわいを創出し、商業の活性化を図ることを目的に「古河ほこてんマルシェ」が提灯竿もみまつりと同日開催で行われました。

当日は、古河駅西口の三国橋大聖院線みくにぼしだいしやういんの一部約100メートルを歩行者天国にし、約40店舗が出店。おいしそうなお店が軒を連ね、親子連れなど大勢の買い物客でにぎわいました。

また、気球ロボット「メカ・バルーン」体験や特設ステージでのダンスやコント、大道芸の披露などイベントも盛りだくさん。買い物客からは「お店の人との会話がおもしろかった」「次の開催が楽しみ」などの声が聞かれました。



## 江戸時代から続く伝統行事 提灯竿もみまつり

江戸時代から続く伝統行事「古河提灯竿もみまつり」が12月5日、JR古河駅西口のおまつり特設会場で行われました。

今回で155回目の祭りは、矢来と呼ばれる高さ約10メートルの囲いの中で、長さ約20メートルの竹竿をぶつけあい、竿の先につけた提灯の火を消しあうという「関東の奇祭」と言われています。県内外からも大勢の見物人が訪れ、約7万人の人出でにぎわいました。

今回の競技もみ(大人部門)の優勝は「雷電一丁目自治会」。竹がバチン、バチンとぶつかりあう音と勇壮な掛け声が夜空に響き渡り、もみ手の人々の熱気が多くの観衆を魅了しました。



### ご協力ありがとうございました

江戸時代から続く伝統行事「第155回古河提灯竿もみまつり」が12月5日、無事終了しました。今回は、大人部門に15団体、子供部門に12団体、約1,000人のもみ手にご参加いただき祭りを盛り上げていただきました。誠にありがとうございました。

また、祭りの準備・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、近隣の皆さまに厚く御礼申し上げます。

古河市観光協会  
古河提灯竿もみまつり実行委員会



▲歩行者天国となった道路の両側にテントが並び、大勢の買い物客で終日にぎわう古河ほこてんマルシェ会場



▲特設ステージでのイベントで会場は大盛り上がり



# 地域を守る古河市消防団

「自分たちのまちは、自分たちで守る」



火災や風水害などが発生したとき、昼夜を問わずいち早く現場に駆けつけ、被害を最小限にするために活動する消防団。

日々の訓練の積み重ねと、「自分の家、自分の生まれ育ったまち、住み慣れた地域を、自分たちで守る」という使命感で、火災や災害から地域の人々を守る活動をしています。

【問】危機管理防災課（総和庁舎） ☎ 92-3111

## 仕事をもちながらも、地域のために活動

消防団は、「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、日ごろはそれぞれの仕事に就く地域住民が、災害発生時に非常勤特別職の地方公務員として災害に対応する組織です。

消防本部・消防署に勤める消防職員との違いは、消防職員が専門の職業であるのに対し、消防団員は各自の仕事に就きながら、災害時の消防・防災活動や平時の訓練などに従事します。

昨年9月に発生した「関東・東北豪雨」災害でも、住民の避難誘導や土のう積みなどの水防活動を消防署と連携しながら迅速に対応し、地域の被害軽減に努めました。





春季点検式



幹部教養訓練



消防ポンプ操法練習会



機械器具置場点検



二市一町合同水防訓練

## 私たちはこんな活動をしています

### 災害時の活動

火災発生時の消火活動や、台風などの自然災害時の避難誘導や警戒巡視など。

### 地域の防災活動

地域の防災リーダーとして防災指導や啓発活動、応急処置の普及活動、広報活動など。

### 教育訓練

冷静に確実な消火活動や救助活動ができるような日ごろの教育・訓練など。



女性消防団員による  
応急手当訓練

## 消防団の組織

古河市消防団員の定数は426人。年齢構成は20歳代～60歳代、平均年齢は約37歳です。

組織は消防団本部および27個分団で編成され、分団ごとに防災活動を担当する地区が決められています。

現在、地域防災の重要な存在である消防団員は、少子高齢化や産業・就業構造の変化等に伴い、年々減少し続けています。全国的にも団員の確保が困難となっており、消防団員の減少による地域防災力の低下や団員の確保は喫緊の課題となっています。

### ■分団の編成(平成27年4月1日現在)

階級	人数	職務
分団長	1人	分団(団員15人程度)の指揮
副分団長	1人	分団長の補助と班(団員5人程度)の指揮
班長	2人	班の指揮
団員	11人	各長の指揮による消防活動

## 消防団はあなたの力が 必要です



古河市消防団  
団長 内田信一

地域に密着した消防機関として、住民との交流を含め地域防災力を強化することは、災害に強いまちづくりを実現するために欠くことはできません。

皆さんが安心して暮らせる古河市を目指し、より一層取り組んでまいりますので、消防団活動へのご理解・ご協力をお願いします。



## 教えて！ 消防団Q&A

Q1

消防団の活動は、どんなことをするんですか？

**A** 災害時は、消火活動や救助・救出、警戒巡視、避難誘導などにあたります。また、平常時は、訓練や防火啓発活動、応急手当の普及活動などを行います。

Q2

訓練は、いつ行っているんですか？

**A** 仕事が休みの日や、仕事の終わった後などに集まって訓練などを行い、会社員の人でも無理のない範囲で行われています。

Q3

報酬はありますか？

**A** 災害活動や訓練に出動した場合の出動手当や年額報酬があります。また、在職年数や階級に応じて退職報償金が支給されます。

Q4

消防活動中に、けがをしたら？

**A** 活動中に負傷した場合は、公務災害補償を受けることができます。また、このほかにも消防団員として安心して活動ができるよう、健康診断の実施など、各種福利厚生事業があります。

Q5

消防団に入団するにはどうすればいいですか？

**A** 18歳以上で、古河市に居住している人、または、勤務している人が入団できます。詳しくは、市役所危機管理防災課(総和庁舎)にお問い合わせください。

わたしのお父さん

名崎小3年 路川侑来<sup>みちかわ ゆら</sup>

わたしのお父さんは、ぶつうの会社いんですが、消ぼうだんに入っています。

火事があると、いけるときは、かならず家を出ていきます。とっつもとたいへんだと思います。かっこいいと思います。近くにすんでいる人たちが、あんしんして、生活できるように、消ぼうだんに入っている、お父さんはすごいと思います。

お父さんといっしょに入っている人たちも、とっつもとすごいと思います。

これからも、消ぼうだんの、だんいんとっつがんばってほしいと思います。

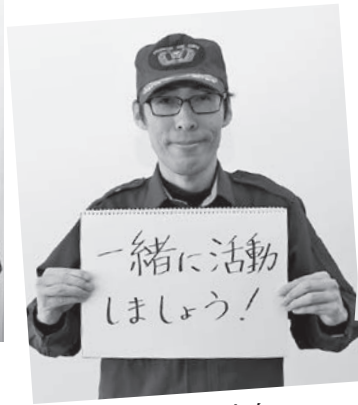


路川侑来ちゃんと  
父の一弘さん(第25分団長)





野村則之さん  
(第2分団長)



根岸和幸さん  
(第8分団)



佐藤裕之さん  
(第11分団)



田中博斎さん  
(第12分団)

## 伝えたい 消防団の魅力

消防団活動で感じたこと、経験したことを、消防団員に聞いてみました。



山室芳光さん  
(第13分団)



椎名英治さん  
(第20分団)



阿久津博之さん  
(第22分団)



初見健史さん  
(第23分団)

### 消防団員を募集しています

現在、消防団員数は全国的に減少傾向にあり、古河市においても団員確保が難しくなっています。しかし、地域の防災力を保つためには、多くの消防団員が不可欠です。

お住まいの地域の消防団に入団し、力を合わせて地域を守る活動に参加しませんか。詳しくは問い合わせください。

【問】危機管理防災課(総和庁舎) ☎92-3111





# 認知症に『ならない秘訣』

現在、65歳以上の高齢者の4人に1人が「認知症」またはその「予備軍」といわれています。

認知症の原因の約60%を占める「アルツハイマー病」は、脳内にある種のタンパク質がたまることで発症しますが、実は発症の10年～20年も前からたまり始めているといわれています。そのため、認知症も「予防が重要」です。

【問】 高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-5838

## 予備軍のうちに気づこう!

認知症を発症する人の多くは、まず認知症の予備軍である「軽度認知障害(MCI)」が現れるといわれています。「軽度認知障害」のサインを見逃さないことが大切です。



早期発見・早期対応することで発症を防いだり、遅らせたりすることができます。

### 「軽度認知障害」チェック

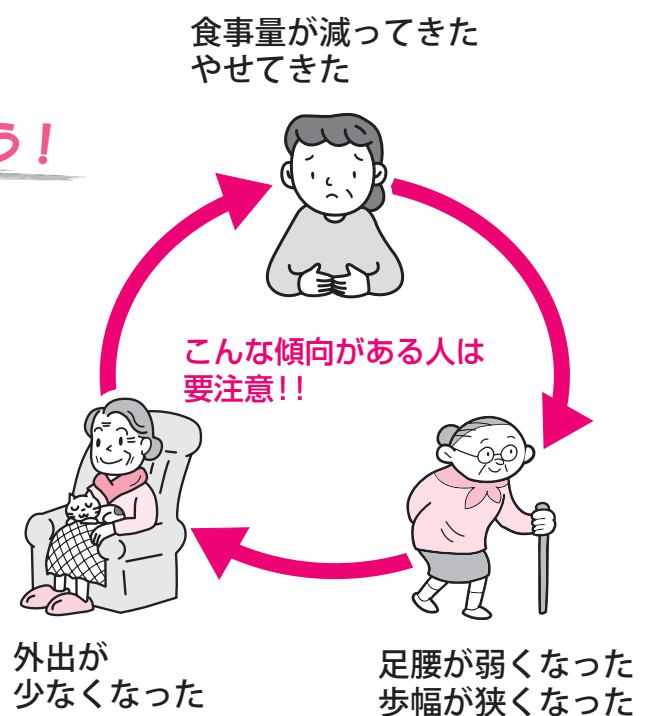
- 約束をよく忘れるようになった
- 趣味への関心がなくなった
- 服装・身だしなみに関心がなくなった
- 家族や周囲の人との会話が少なくなった
- 元気・活気がなくなった

当てはまる項目が多い人は、かかりつけ医に相談もしくは医療機関を受診しましょう

## 認知症になりやすい生活習慣を知ろう!

あっさりした食事を好む傾向の人は、低栄養状態になりやすく、脳も栄養不足になり、体力・筋力も落としてしまいます。そして、足腰の老化が進むと転倒しやすくなり、骨折の危険や元気に外に出ようという意欲にも影響します。

外出が週に1回以下の閉じこもりの人は、会話も減り、毎日外出する人の約3.5倍も認知症になるリスクが高くなるといわれています。







## 認知症予防の

# 3つのポイントを実践しよう!

認知症予防のための3つのポイントを紹介します。実践して認知症予防に努めましょう。

# 1

## 食事

### 脳を栄養不足にしない

しっかり食べて脳を活発に働かせましょう。

「粗食は老化のスピードを速める」といわれます。脳の細胞も毎日の食事働くため、バランスのよい食事が大切です。特に肉類・魚介類・卵・大豆製品などのタンパク質をしっかり取りましょう。



# 2

## 運動

### 運動+脳トレで認知症予防

よく歩き、体を動かしましょう。

歩くときのポイントは「歩幅を広く」おおまた大股で歩くこと。よく歩く習慣は、足の筋力を維持し、血液の循環をうなが促します。

さらに効果的なのが「運動 + 脳トレ」です。歩きながらのしりとりや100から順番に3を引いていく計算などで脳の神経の働きが活性化されます。周囲の安全確認をして行いましょう。

100-3=97  
97-3=94  
94-3=91  
91-3=88  
88-3=85  
...



# 3

## 外出

### 五感を刺激、脳を老化させない

外出を楽しみ、いろいろな人と会話をしましょう。

買い物・趣味・習いごとなど外出する機会をつくりましょう。

特に仕事熱心だった男性は、定年後の生活に戸惑いがちです。地域のボランティア活動などで、長年培った経験や知識を生かしましょう。

市ではさまざまな介護予防事業・教室を開催しています。

詳しくは問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。



▲「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるシルバーリハビリ体操



# ネットショッピングは よく考えてから！

その契約、  
ちょっと  
待った！



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。そのうち 29 歳以下の若者の相談件数は 97 件で、全体の約 1 割強を占めています。

1 月～3 月は、若者向け悪質商法被害防止月間です。近年はスマートフォンの普及に伴い、トラブルも増えています。若者に多い、ネットショッピングの事例を紹介します。

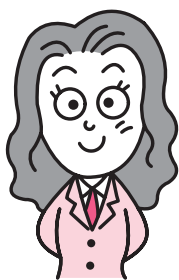
## 相談事例

ブランドのスニーカーをインターネットサイトで注文した。翌日「振り込み確認後、商品を送る」とメールが届き、指定された個人名の口座に代金を振り込んだ。

2 週間が過ぎても商品が届かないのでメールを送ったが、返事がなく電話番号も分からない。



## 古河市消費生活センターからの アドバイス



振り込んだ銀行と警察に相談しましょう。

前払いによるトラブルの9割以上の振込先は「<sup>きごう</sup>屋号(※)を含まない個人名の口座」で、その多くは、事業者への連絡方法がメールに限られています。メールによる連絡方法が絶たれると、事業者とのやり取りや返金交渉、被害の救済が困難になります。

商品を申し込む前や代金を振り込む前に、事業者の責任者・住所・電話番号・メールアドレスの確認をしましょう。

※屋号…個人事業の名称や店舗の名前(会社でいう会社名にあたるもの)。

「不安だ…」 「疑問だ…」 そうと思ったら  
古河市消費生活センターへご相談ください

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(祝日・年末年始を除く)  
時間 午前9時～正午、午後1時～4時

☎92-8811

出前講座を開催中です

『私はダメされない!』  
～消費者被害に遭わないために～  
消費者トラブルを防ぐために、  
正しい知識を身に付けましょ  
う。費用は無料です。



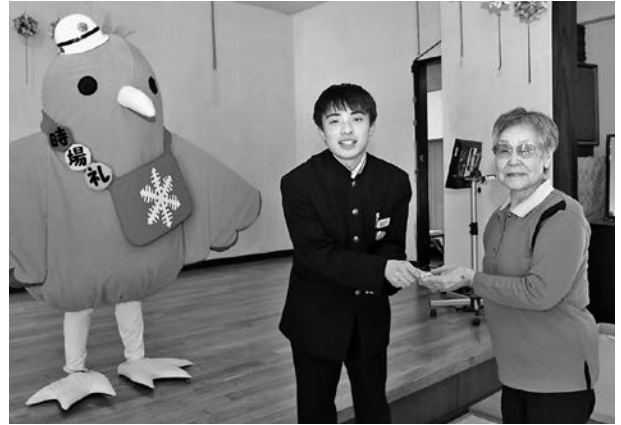
注目!

# まちの話題

中学生から銀杏のプレゼント

11月27日、古河第二中学校の生徒会役員3人(会長：三瓶直人さん、副会長：久保田有哉さん、影山有里さん)と同校のゆるキャラ『コウノちゃん』が古河老人福祉センターを訪問し、利用者に銀杏を贈りました。生徒たちから「この冬を元気に過ごしてほしい」と利用者一人ひとりに手渡しました。

「焼いて食べたり、茶碗蒸しにしたり、とってもおいしいですね」「孫のような中学生からのプレゼントはとても嬉しい」と、お年寄りたちも終始笑顔で喜んでいました。



▲平成25年から続く古河二中の恒例行事。生徒会長の三瓶さん(写真中央)は「皆さんの笑顔を見て嬉しくなりました。後輩に受け継いでもらいたいです」

絵本作家・武田美穂さん講演会  
子どもにクリエイティブな体験を



▲「手に取り声に出して読むことで、子どもの情緒も育まれる」と絵本の魅力を話す武田さん

11月22日、燦SUN館(三和図書館資料館)で『子ども未来事業講演会』が行われました。講師は絵本作家の武田美穂さん。『わすれもの大王』など自身の作品の読み聞かせをしながら「絵本は手に取った人のものになる。自由なペースやリズムで読んでください」と参加者約50人に優しく語りかけました。

また、会場から意見を募って即席で絵本を書き上げると、参加者はプロの早業にびっくり。子どもから大人まで、和やかで心温まるひとときを過ごしました。

未来を担う子どもたち  
さまざまな思いを主張しました



▲中学生として今の思いをはっきりと発表しました

11月18日、ユースセンター総和で「第7回中学生の主張大会」が行われました。市内10校の中学生10人が、日常生活で体験したことや感じたことを交えながらいじめや差別、環境についての主張や提案をしました。

『部活動を通して感じる幸せ』と題した主張では、吹奏楽部の先輩のやさしい言葉から部活動が楽しくなり、幸せな毎日を送っている体験を発表。小さな幸せを見つけ、感じながら生活することの大切さを伝えました。



# キラッ! 輝く人だち

地域のつながりが薄れてきているといわれる昨今。子どもや女性、高齢者を狙った犯罪を未然に防ぐためには「地域の目」が重要になっています。

平成19年10月、茨城県内で3番目に発足した古河地区防犯協会女性部。献身的なボランティア活動が認められ、昨年9月「全国防犯協会連合会表彰・社会安全貢献賞」を受賞しました。小学生向けの啓発活動を中心に活躍する皆さんに、活動内容や思いをうかがいました。

## 子どもたちの気づきの場をつくりたい

現在、総勢41人で活動している古河地区防犯協会女性部。毎年、市内の小学校で防犯教室を開いています。「よく披露するのは寸劇や紙芝居。知らない人についてイカない、など防犯の約束ごとをまとめた『イカのおすし』という標語を基にしています」と話す女性部の皆さん。平日の夜を中心に練習や打ち合わせを重ねています。

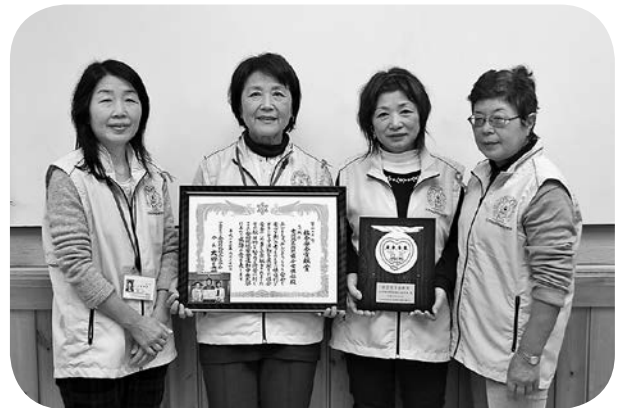
活動で常に意識しているのは、児童一人ひとりの『気づき』を後押しすること。「防犯の大切さを伝えるためには、子どもたちの印象に残ることが重要。分かりやすい解説を心がけています。『犯罪って怖い』『もし怪しい人に出会ったら』と考えるきっかけにしたいと思っています」と鈴木せつ子部長は話します。



▲防犯教室で1年生57人が「イカのおすし」を学びました(12月3日、古河第二小学校)

## 「安心して暮らせる地域を」

### 古河地区防犯協会女性部



▲左から新谷副部長、鈴木部長、中島副部長、大澤副部長

## 女性・母親の視点で

昨年からは、防犯ブザーの使い方や大声の出し方など、不審者対策の実技指導にも取り組んでいます。きっかけは「防犯ブザーの紐がランドセルに絡まっている子どもが意外に多い」など、母親として日ごろ感じている何気ないことです。

「今では自分から防犯教室の感想を話してくれる子どもが増えました」と活動の手伝いを感じている副部長の新谷さん。「子どもが防犯教室で学んだことを家庭で話すことで、親子が話し合うきっかけになれば良いですね」と、家庭での防犯意識のさらなる向上にも期待を寄せています。

## 防犯活動が地域のつながりをつくる

活動を始めて9年目。日々精力的に活動する女性部の皆さんを支えているのは『子どもは社会の宝』との思いです。

「犯人はあらかじめ現場を下見する傾向があり、常に隙を狙っています。子どもを家庭だけで守り抜くのは難しい。みんなが伸び伸びと安心して暮らすためには、地域での見守りが不可欠です」と口をそろえます。

「防犯教室を経験したその日から、子どもは地域のパイプ役。日ごろから家庭で話し合い、隣近所が気軽にあいさつを交わして、地域住民がみんなで見守り合う。これほど心強いことはありません」と話す皆さんは、温かくて強い意気込みにあふれていました。



## 図書館のオススメ

### 【児童書】

#### ○走れ！みらいのエーストライカー(おしごとのおはなしサッカー選手)

吉野 万理子 著  
進太は、プロサッカー選手・栗山輝成に会って、裏の姿と強さのヒミツを目撃！ プロになる秘訣を学び……。おはなしを楽しみながら、あこがれのお仕事がよくわかる本。職業への理解がさらに深まる「まめちしき」つき。

出版社…講談社  
分類…783

#### ○おじいちゃんのコート

ジム・エイルズワース 文  
バーバラ・マクリントック 絵  
おじいちゃんの人生によりそって、大切にされたコート。最後はかげもかたちもなくなって、残ったのは……。長く愛さ

れてきたイディッシュ語の民謡「ぼくはすてきなコートをもっていた」をもとにしたお話。裏表紙にレシピあり。  
出版社…ほるぷ出版  
分類…Eオ



### 【一般書】

#### ○ウォーク・イン・クローゼット

綿矢 りさ 著  
新進陶芸家の郷里の工房に女ストーカーが現れる「いなか、の、すとーかー」、28歳OLと幼なじみの人気タレントの友情のゆくえを描く「ウォーク・イン・クローゼット」の2編を収録。『群像』掲載を単行本化。  
出版社…講談社  
分類…Fワ

#### ○番神の梅

藤原 緋沙子 著  
「島流し」とさえいわれる、雪降りしきる陣屋で、勘定、検見や郷まわり、仕事に忙殺される鉄之助。着物や白粉、紅も買う余裕のない妻、紀久。桑名に子を残し、遠く越後に赴任してきた夫婦は、ふるさと帰参の願いを梅に託す。  
出版社…徳間書店  
分類…Fフ

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～ 「地元に着し、貢献していきたい」

株式会社アラカワミート かみおか なおと 上岡 直人 さん

「さまざまなことに挑戦して自分の人間性を磨きたい」との思いから食肉の加工、卸を一貫して行う会社に入社して14年目の上岡さん。商品管理の主任として、仕入れから加工までを担う会社を引っ張る存在です。「なかでも仕入れは特に気を遣います。さまざまなことを考慮し、いかにお客様のニーズにこたえるか。難しいけれどやりがいがあります」と上岡さんは話します。

「食品を扱ううえで安心安全は大前提」。そのうえで、地域に密着した『まちのお肉やさん』として、お客様の要望にそって肉を加工しています。また、会社方針の一つである地域貢献として、道の駅「まくらがの里こが」での陳列、古河市ふるさと納税での返礼品製造、さんさんまつりなど地元

のイベントにも積極的に参加しています。「地元あってこそ。もっと古河を盛り上げていきたいです」と話す笑顔が印象的でした。学生の頃は運動部に所属。今でも体を動かすことが好きで、3月に開催される古河はなももマラソンに同僚と一緒にフルマラソンにエントリーしました。3人の子の父親として「子どもたちに日々努力している姿を見て何か感じてもらえたら」と本番に向けてトレーニングに励んでいます。

■プロフィール  
息子が運動部に所属しており、休日は試合の観戦に出かけています。  
35歳・新久田在住。





子どもが赤ちゃんの頃は、「早く寝がえりしないかな?」と思ったり、寝返りをすると「いつ頃、はいはいやおすわりをするのかな?」とつい思ってしまいますね。

早くできるようになることより、一つひとつをじっくり経験することが重要です。

### 大切な赤ちゃんとのスキンシップ

赤ちゃんにとっては大きな声で泣くこと、仰向けに寝ている状態から抱っこされて、いろいろな姿勢をとることも大切な運動です。

赤ちゃんを抱っこすると大人はごく自然にからだを揺らして声をかけますね。心地よい揺れの刺激と、見つめられ、視線を合わせながらの優しい声かけが、赤ちゃんにとって動くことへの安心感にもつながります。

### 首が座ってきたら

3~4カ月ごろになると首がすわってきます。首がすわったら、うつぶせで遊ばせてみましょう。

最初は、大人が仰向けに寝て、胸の上に赤ちゃんをうつぶせにして顔を見合わせてみることから始めてみます。

赤ちゃんがうつぶせに慣れてきたら、マットの上で赤ちゃんの前に興味を引きそうなおもちゃや色のきれいなタ

オルなどを置いたり動かしたりして誘うと、手を伸ばして取ろうとします。手を伸ばすことは、それに興味があるという気持ちの表れです。おもちゃを近づけたり、「欲しいの?」と取ってあげたりして、赤ちゃんの願いをかなえるように声をかけて遊んであげるとよいですね。

手を伸ばしてさわりたい、取りたいという気持ちを引き出すことが大切です。

### 寝返りができるようになったら

うつぶせの姿勢で、頭を上げる力、手で体を支える力や背筋を伸ばす力がついてくると、寝返りも自由にできるようになります。寝返りができるようになったら、危なくなないように部屋を片付けて、たくさんコロコロと転がれるようにしておきましょう。

そのうちにうつぶせから、腕でこぐようにして体をずるずる引きずって移動する「ずりばい」が始まるかもしれません。いわゆる「ほふく前進」です。腕の力をつけ、肩から腰にかけての筋肉の力がついてくると、はいはいの仕方もよつばいへと変化します。

赤ちゃんは寝返りやうつぶせ、はいはいなどの運動を通して、立つ、歩くことに必要な筋力やバランス感覚を身につけていきます。そのためにも、そのときに必要な動きを

取り入れて、十分遊ばせてあげましょう。

赤ちゃんが興味を示し、喜んで笑顔になるもの、もっとやりたいと意欲を示すものを選んでみてくださいね。

### 登録していますか? 「すくすく応援メール ♡♡こが」

市では、「すくすく応援メール♡♡こが」を配信しています。

妊娠中の人や子育て中のの人に、健康面のアドバイスや月齢に応じた子育てに関する情報を、携帯電話やパソコンへメール配信するサービスです。その時期に合ったいろいろな子育てのヒントが配信されます。登録は無料です(インターネットによる登録。ただし、通信費は利用者負担)。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

### 健康づくり課





# 穏いのパークの魅力

## 冬には冬の古河公方公園



◀古河公方公園の冬の風物詩「雪吊り」

新年あけましておめでとうございます。

1月を迎え、寒さも一段と厳しくなりました。公園の動植物たちはジッと動かずに春を待ちわびているようです。皆さんのなかにも、コタツの中でジッと春を待っている人いらっしゃいませんか。

冬の公園というと「木には葉っぱもなく、花もない」「人も少なく、寒い」とイメージしてしまいそうですが、そんなことはありません。冬には冬の遊びができるんですよ。

公園の中央、中山台にある富士見塚は芝滑りにちょうど



▲子どもたちの元気な声がこだまする富士見塚の芝滑り

いい丘になっていて、段ボールがあればすぐに遊べます。その奥、芝生広場は広々として障害物がないので風揚げをしても大丈夫です。かくれんぼや鬼ごっこなどで、体がポカポカするくらい遊んでみませんか。

遊び疲れた後は、ゆっくり夕焼けを見てみませんか。冬の夕焼けは特にきれいな気がします。私たちが夕日として見ている太陽は、その頃、中近東サウジアラビアあたりの上にあるそうですよ。そんなことを考えながら夕日を見るのも、ちょっとおもしろいですね。

また、雪華園では松を守るための、冬の風物詩「雪吊り」が今年も見られます。

天気の良い暖かな日は公園に出かけて、冬ならではの公園を楽しんでみませんか。

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟 ☎47-1129

## 表紙写真



あけましておめでとうございます。

今年の干支は「申」。表紙の写真は10月下旬、宇都宮動物園で撮影しました。他の動物には目もくれず、目指したのは「サル山」。ニホンザルの親子を撮ろうと2時間カメラを構え、撮った一枚です。好奇心旺盛な赤ちゃんザルは子どもたちが投げ入れた餌を拾いに行ったり、他のサルにちょっかいを出したりして、とってもヤンチャ。でも、お母さんザルに甘えて抱っこをねだる姿はカワイイですね。

今年も市民の皆さんにとって、喜びと幸せに満ちあふれた一年となりますように。

【編集部一同】

## 寄付



桑原千磨太(呂翁)氏・平野ひろ子氏より、篆刻美術館に高石峯氏・伏見冲敬氏・山田正平氏などの刻印117顆の寄付。

## 古河市データ

### 人口



(12月1日現在) 住民基本台帳から  
総人口… 144,776人 (+57)  
男……………72,835人 (+30)  
女……………71,941人 (+27)  
世帯数…58,916世帯 (+85)  
( ) 内は前月比



# わが家のアイドル



根本 <sup>あゆむ</sup> 歩望くん (2歳2カ月・中田)

2歳になり、元気いっぱい男の子らしくなった歩望。最近では自分でできることも増え、パパとママは嬉しいです。ちょっと泣き虫だけど、いろいろな表情を見せてくれる歩望が大好き♥ (父：充 母：絢子)

## 今月の料理

鮭の土佐酢漬け  
＜高血圧予防食＞



- ①しょう油大さじ2、酢1/2カップ、砂糖大さじ3、だし汁1カップ、ゆず汁大さじ2を混ぜ、土佐酢を作る。
- ②ニンジン30gは5cmの千切り、玉ネギ60gは薄切り、セロリ50gは筋を取り5cmの千切り、赤唐辛子は種を取り小口切りにする。
- ③鮭4切れは1切れを4等分に切ってコショウを少々振り、小麦粉大さじ2弱をまぶし、中温の油で揚げる。油を切り、①②と和えて冷蔵庫で30分冷やし、味をなじませる。

＜4人分＞

〈1人分〉  
エネルギー＝295kcal  
タンパク質＝16.8g  
脂質＝18.3g  
カルシウム＝23mg  
食塩相当量＝1.5g



(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

### 乳幼児の睡眠



③夜は暗く静かな場所で寝かせる

②朝は日光を浴びる

①起床時間と就寝時間を決める

乳幼児の場合、1日のリズム「昼夜の区別」をわからせるような生活を心がけることが重要です。

「寝る子は育つ」と昔から良く聞く言葉ですが、乳幼児にとって睡眠は心と体の発達に大きく関係があります。

●睡眠のリズムをつくるために大切な「朝の光」

乳幼児の睡眠時間は、10時間くらいが必要といわれています。夜9時から翌朝7時まで寝ると、夜11時から翌朝9時まで寝るのでは、同じ10時間でもまったく違います。「昼間、ぼーっとしている」または「落ち着きがない」子どもの中には、大人と同じように夜遅くまで起きていて朝寝坊しているケースがよくあります。



こまごめ幼稚園

寝る前に絵本を読んであげたり、子守唄を歌ってあげたりすると、親子で過ごす貴重な時間にもなりますね。

●子どもは、眠りの中で成長しています

脳や骨、筋肉など体の成長を促す重要な成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。赤ちゃんのうちから規則正しい生活で眠りのリズムを作ってあげることが大切です。「早寝早起き生活習慣」を実践し、質の良い睡眠で、心身共に健康な子どもに育てましょう。

平成28年1月1日発行

●発行所／〒3306-0291 茨城県古河市下大野224-8 古河市役所 202800(92) 3111  
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／http://www.city.haraki.koga.lg.jp/