

東京都から転入しました
古河市での生活を満喫しています！



こ

が

古河

広
報

No.133

10

OCTOBER

2016



人口減少の加速

昨年12月に策定した「古河市まち・ひと・しごと創生人口ビジョン」では、日本の総人口が平成20年の約1億2,808万人をピークとして減少局面に突入し、2020年代初頭は毎年60万人程度の人口減少、2040年代頃には毎年100万人程度に加速して人口減少が進むと予測されています。

また、古河市においては、国を上回る速度で人口減少が進むと予測されています。現在約14万4,000人の古河市の人口が、平成52(2040)年には約11万人、平成72(2060)年には約8万人となる推計となっています。

この人口減少は、主として若者層の東京圏への流出と、結婚・出産適齢期の女性の減少、低い出生率が引き起こす出生者数(=生まれる子どもの数)の減少に起因しており、現在の状況が今後も続いた場合には、地域経済・市民生活に甚大な影響を与えることとなります。

県西首位の住宅着工件数

新築住宅戸数を示す統計である住宅着工件数を見てみると、平成27年度の古河市は1,393件で県西地区首位でした。この数字は、栃木県第2の都市である小山市を上回る数です。

「若者に選ばれるまちづくり」として取り組んできた、古河名崎工業団地を中心とする企業誘致活動や若者・子育て世帯をターゲットに据えた定住促進策が、その成果を見せ始めたものといえます。

若者・子育て世帯定住促進奨励金は平成28年8月末日現在236世帯に交付し、延べ700人の転入につながりました。

定住を促進します
若者・子育て世帯の





人口の減少は、税収減や扶助費の増大、消費支出の減少、地域コミュニティの衰退などが懸念されます。

市では「住んでよかった」「ずっと住み続けたい」と思っただけのように、今後も定住促進に向けた積極的な施策に取り組んでいきます。

若者・子育て世帯定住促進奨励金制度

若者・子育て世帯の転入者へ奨励金を交付し、古河市への定住をサポートしています。新築・中古住宅を取得した日、または古河市に転入した日のいずれか遅い日から6カ月以内に申請してください。さらに区画整理事業の整備促進を図るため、区画整理地内の保留地を取得した場合の奨励金を、平成28年度から100万円に増額(前年度比:50万円増)しました。

対象 次の①および②に該当する世帯

- ①本人または配偶者が39歳以下の世帯、もしくは15歳以下の子を養育する世帯のいずれか
- ②平成24年1月1日以降に古河市に転入し、平成27年1月1日～平成29年12月31日に住宅・マンションを購入した世帯

●新築住宅を購入(最大150万円)

- ・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
- ・区画整理事業保留地取得奨励金：100万円

●中古住宅を購入(最大50万円)

- ・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

【問】企業誘致・定住促進室(古河庁舎) ☎22-5111

奨励金を活用して 住宅を購入しました

古河市への転入と同時に思い切って一軒家を購入。市内の子育て施設も充実しているので、子どもたちは以前よりものびのびと遊んでいます。休日には家族や友人たちとバーベキューをするなど、新生活を満喫しています。



今年4月、東京都多摩市から古河市に転入した鈴木さん

平成 28 年
第 3 回市議会定例会

市長報告

若者に選ばれる まちづくりを推進します

9月1日から第3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

市長として市政を担わせていただいてから、4年目を終えようとしております。

私は、就任時からまちづくりの原点として「市民が主役のまちづくり」を掲げ、「子育て」「教育」「雇用」に施策の軸足を置いてまいりました。

活力あるまちづくりに向け、駅前子育て広場の整備、ひとり親世帯の負担軽減、20歳までの医療費助成の拡大、および小中学校耐震化率100%の達成、ICT機器の授業への活用、古河塾の開設、青少年ホーム・三和公民館の建て替えなど古河市独自の事業を着実に進められたことは、議員各位並びに市民の皆さまのご理解とご支援によるものと深く感謝いたします。

国の「ニッポン一億総活躍プラン」の決定に伴い、市の少子高齢化に真正面から挑み、性別、年齢、障がいの有無を超えて、あらゆる場で誰もが活躍する社会の実現を目指します。

3月に策定した「第2次古河市総合計画」および「古河まち・ひと・しごと創生総合戦略」に沿い、「子育て支援の徹底」「教育環境の充実」をさらに加速させ、将来を担う子や孫が活躍できるまちづくりを推進します。

6月、仁連地区に新たな企業の受け皿とした新工業団地を整備するため、基礎調査業務に着手しました。圏央道の全線開通や日野自動車古河工場の本格稼働を見据えて、関連企業などの誘致を進めます。さらなる「雇用の拡大」を進め、本市がますます発展、飛躍し、魅力あるまちとして選ばれる礎となるよう全力で取り組んでまいります。

(地方創生の取り組み)

市では地方創生加速化交付金を活用し、「定住促進サポート事業」「戦略産業推進事業」「イメージ戦略推進事業」の3つの事業を進めています。定住を促す取り組みの推進、市内製造業全体の活性化、市外への情報発信の強化を一体的に展開します。産業だけでなく、さまざまな分野から人口減少問題につながる取り組みを行い、若者の定住・移住を推進してまいります。

教育文化

三和東中のICT教育への取り組みが文部科学省「情報教育推進校」調査研究対象校として採用され、スマートスクール構想実現に向けた先駆的モデル構築の実証実験を開始します。民間企業の協力を得ながら、国の目指す「次世代の学校」の構築に貢献していきます。

教育振興基本計画は、第2次古河市総合計画の策定を受け、策定審議会とワーキングチームを設置し、今後5年間の教育の指針となる基本計画を策定します。

古河第二中、総和中、三和中の普通教室の空調設備工事が8月に完成し、2学期から使用できるようになりました。残り中学校6校も順次整備を進め、学校教育施設の環境改善に努めます。

【その他、主な報告】

- 教育懇談会の開催(5月～8月、32校で実施)
- 中学生英語圏派遣事業としてオーストラリアへ20人を派遣(8月16日～23日)

健康福祉

7月15日、駅前子育て広場をリニューアルし、「駅前ヤンチャ森」がオープンしました。就学前児童とその保護者を対象に屋内で遊べるボールプールや滑り台などを設置。7月末時点で、849組・延べ2,088人(1日平均約130人)の利用があり、子育て中の親子の遊びとママ友の交流の場として脚光を浴びています。

待機児童対策として、第二保育所南側の市有物件を改修し、1階部分を小規模保育所、2階部分をフリースクールとして整備します。今後も、待機児童解消加速化プランを活用し、民間保育所との連携を図りながら、待機児童の継続的な解消に努めます。

【その他、主な報告】

- シニアボランティアポイント事業の導入

生活環境

災害対策として、福祉避難所を含む33カ所の指定避難所への特設公衆電話の設置や行政自治会20地区長への防災ラジオ配布、防災登録メールを導入します。

【その他、主な報告】

- 快適な生活環境の保全を目的に、市内全域を対象に空き家等の実態調査を実施

コミュニティ・行政

7月13日から8月31日にかけて、市内行政自治会全20地区でタウンミーティングを開催しました。各地区でいただいた多数の貴重なご意

見を市政に反映させ、課題や問題の解決に取り組みます。

【その他、主な報告】

- 8カ国語に対応した生活支援相談や行政情報の翻訳・通訳等の支援を行う在住外国人支援センター「外国人アットホームin古河」を開設

産業労働

若者・子育て世帯定住促進奨励事業は、今年度151件の転入相談があり、定住促進奨励金は71世帯(208人の転入者)に対し3,110万円を交付しました。今後も若者の定住を促進し、市経済の活性化を図ります。

【その他、主な報告】

- 第11回古河花火大会の開催(約55万人来場)
- 7月3日、東京銀座にある県のアンテナショップ「茨城マルシェ」で『古河市の日』を開催

都市基盤

市内循環バス(ぐるりん号)のJR古河駅東口を起点とした新たなコースでの運行に向けて、契約を締結しました。

都市計画マスタープランの見直しおよび立地適正化計画の策定は、プロポーザル方式により事業者を選定し、人口減少と少子高齢化に対応したコンパクトシティの構築に向けて今後3年間で計画を策定します。

【その他、主な報告】

- 生活道路の改良工事として、用地測量15路線・改良工事16路線を発注し、用地取得11路線の契約を締結



10月1日
から

シニアボランティア ポイント事業がはじまります!

「シニアボランティアポイント事業」は、市内の対象施設でボランティア活動をすると、活動時間に応じて獲得するポイント(スタンプ)を換金できる制度です。

社会参加や地域貢献を行うことは、自身の生きがいや介護予防にもつながります。豊かな経験や知識、技能を地域社会のために生かしてみませんか。

【問】高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」) ☎92-5838



対象となる人は?

市内に住民登録がある65歳以上の
人(介護保険制度の要支援・要介護認定を受けている人は除く)

※介護保険料を滞納している人は、事業に参加できますが、換金することはできません。

ポイントの獲得方法

対象施設でボランティア活動をする
と、おおむね1時間の活動で1ポイント(スタンプ1個)をボランティア手帳
に押してもらいます

※スタンプは1日最大2個までとなります。

ポイントの換金方法

申請方法 年間50ポイント以上をためて、高齢福祉課に
申請してください

申請期間 3月1日~31日

換金額 5,000円(介護保険料1カ月相当分)

※平成28年度は活動期間が6カ月のため、スタンプが25
個以上で2,500円に換金できます。

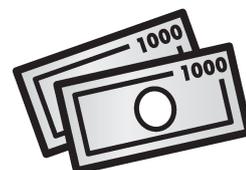
換金方法 ポイント申請時に登録した金融機関の口座に振
り込みます

※換金申請は年に1回、上限金額は5,000円となります。

対象施設と活動内容

市内の 介護保険施設 (31施設)	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味を生かした活動 ・手品や楽器の披露 ・お話し相手 ・囲碁や将棋の相手 ・洗濯物の整理 ・外出や施設内移動の補助 など
市内小学校 児童クラブ (3施設)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちとの交流 ・昔遊びなどの伝承 ・読み聞かせや紙芝居 など

※活動内容は施設によって異なります。



～古河市シニアボランティア ポイント事業参加の流れ～

1 事前に「登録講座」へ参加

事業概要や活動の心得を学びます。

2 登録(申請)

登録を希望する人には「ボランティア手帳」と「ボランティア活動マップ」(活動場所・活動内容など)を交付します。



3 施設との連絡・調整

「ボランティア活動マップ」を確認してください。ボランティアを行う日時や詳しい活動内容は、希望する施設の担当者と直接連絡・調整してください。

③と④を繰り返してポイントのためよう！



4 対象施設でボランティア

事前に調整した内容に応じて活動します。活動後、施設でボランティア手帳にスタンプを押してもらいます。

5 ポイントの申請

申請期間中に、高齢福祉課へ申請してください。金融機関の口座もあわせて申請してください。

6 現金の受け取り

ポイントの申請時に登録した金融機関の口座に振り込まれます。

登録した人にお聞きしました



やりがいの
ポイントです

おっこつみつえ
乙骨光江さん
(79歳・女沼在住)

新舞踊のグループに所属し、市内の高齢者施設で年5回ほど訪問活動をしています。仲間と一緒にする活動は、やりがいや生きがいのポイントだと思います。楽しみながら、いきいきと元気に活動したいですね。

※12月に「登録講座」を開催予定です(申込制)。広報古河お知らせページ11月1日号へ掲載しますので、ご確認ください。

あなたの愛犬・愛猫が ご近所から好かれるために



「うちの子は大丈夫だから」「うちの子はよそに迷惑をかけない」なんてことはありません。ペットの飼い方についてマナーに欠ける行為が原因で、多くの相談が市に寄せられています。

10月は「飼い主マナー向上推進月間」です。飼い主としてマナーを守り、人とペットの調和がとれた住みよい社会を作りましょう。

【問】環境課(三和庁舎) ☎76-1511



ペットに対して責任と愛情を

平成27年度、茨城県では約3,600匹の犬猫が飼い主や譲渡先が見つからず殺処分されています。新たに生まれる命に責任が持てないのであれば、不妊・去勢手術によって繁殖の制限をしましょう。

また、犬や猫などの愛護動物を虐待したり遺棄(捨てる)したりすることは犯罪です。ペットの飼い主は終生飼育を心がけましょう。

野良犬・野良猫への無責任な えさやりはやめましょう

一時的な感情でえさやりをするのはやめましょう。結果的に交通事故や病気などで死亡する不幸な命を増やすことにもなります。野良犬・野良猫に餌付けをした時点で飼い主とみなされ、その犬猫が問題を起こした場合、責任を問われることがあります。えさを与えるのであれば、他の人に迷惑をかけないように責任を持って飼育しましょう。

犬の登録・狂犬病予防注射を行いましょ

狂犬病予防法により、犬を飼っている人には、

- ①生後90日を経過した犬の登録および登録後に交付される鑑札を犬に装着すること
 - ②毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、注射後に交付される狂犬病予防注射済票を犬に装着すること
- が義務付けられています。

登録をしていない人は市役所環境課で登録をしてください。予防注射を受けさせていない場合は、早めに済ませてください。

●飼い犬の登録

登録場所 市役所環境課

登録手数料 1頭につき2,000円

●狂犬病予防注射

かかりつけの動物病院で受けさせてください

費用 動物病院に問い合わせください

※別途、狂犬病予防注射済票
交付手数料が1頭につき350円
かかります。



◆犬の放し飼いはやめましょう◆



犬の放し飼いは、県の条例で禁止されています。放し飼いは咬傷事故(咬みつき事故)や犬の交通事故等のおそれがあり大変危険です。放し飼いはやめましょう。

また、散歩中は必ずリードをつけましょう。



◆猫は室内飼育を◆

放し飼いにしている猫が他人の敷地内や公園で糞尿をしたり車を傷つけたりと、飼い主が知らないところで他人に迷惑をかけていることがあります。飼い主は猫に首輪・名札等をつけ、室内飼育を心がけましょう。

飼い主マナーを再確認しましょう

◆鳴き声に気を付けましょう◆

動物の鳴き声は飼い主が思っている以上に、他の人には迷惑です。「近所の犬が夜鳴くので眠れない」「一日中鳴くのでノイローゼになる」という相談が多数寄せられています。むだ吠えをしないようにしつけましょう。

◆ふんは必ず持ち帰りましょう◆

ふんの放置は、道路通行者やふんを放置された敷地の所有者に不快な思いをさせています。放置したり、その場に埋めたりせずに、必ず持ち帰りましょう。

また、ブラッシングで抜けた毛も持ち帰りましょう。

◆飼育環境の美化に努めましょう◆

ペットの小屋や小屋周辺を清潔にするように心がけましょう。ふんや抜け毛の片づけ・清掃をし、悪臭や害虫の発生を防ぎましょう。



迷子のペットが飼い主のもとに戻れるように

「飼っていたペットがいなくなった」「飼われていたと思われるペットを保護した」という相談が多数寄せられています。

迷子のペットが早く飼い主のもとに戻れるように、飼い主はペットに首輪や迷子札、マイクロチップ等を必ず装着させましょう。

また、飼い犬については、狂犬病予防法で鑑札と狂犬病予防注射済票の装着が義務付けられています。迷子札の代わりにもありますので、必ず装着させましょう。

ペットが逃走したり、迷子のペットを保護したりした場合は、情報をお寄せください

●市役所環境課 ☎76-1511

●茨城県動物指導センター
☎0296-72-1200

●古河警察署 ☎30-0110





10月1日から B型肝炎ワクチン予防接種が定期接種化(全額公費負担)となります

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気です。B型肝炎ウイルスへの感染により、慢性化すると肝硬変や肝がんなどにつながる場合があります。

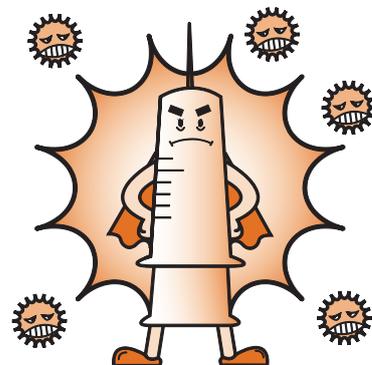
ワクチン接種により、B型肝炎ウイルスへの抵抗力(免疫)ができます。予防あるいはまん延を防ぐためにも、B型肝炎ワクチン予防接種を受けましょう。

対象 平成28年4月1日以降に生まれた、1歳の誕生日前日までの人

接種回数 3回

接種方法 指定医療機関に予約(確認)のうえ、接種してください

注意事項 すでに自費で接種を受けている場合、その回数分は接種を受けたものとしします



10月1日からインフルエンザ予防接種の一部助成が始まります

インフルエンザは、毎年子どもから高齢者まで多くの人が感染しています。肺炎等の重症化やまん延を予防するためにも、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

助成期間 10月1日～平成29年1月31日

対象 市内在住で下表の対象年齢等に該当する人



●小児インフルエンザ予防接種

対象年齢(接種開始時)	助成回数	助成額	接種方法
生後6カ月以上13歳未満	2回	1回につき 1,000円	接種前に医療機関へ予約(確認)のうえ、指定医療機関に備え付けの予診票をご利用ください
13歳以上高校3年生相当年齢	1回		

※生活保護受給世帯は全額免除になります(健康づくり課へ免除券の申請が必要です)。

●高齢者インフルエンザ予防接種

対象者	助成回数	助成額	接種方法
65歳以上の人	1回	2,000円	接種前に医療機関へ予約(確認)のうえ、指定医療機関に備え付けの予診票をご利用ください
60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障害があり、身体障害者手帳1級相当の人			健康づくり課へ接種券の申請が必要です

※生活保護受給世帯は全額免除になります(健康づくり課へ免除券の申請が必要です)。

詳細は、市公式ホームページをご覧ください。健康づくり課に問い合わせください

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館) ☎48-6882

原子力災害における水戸市民の 県内広域避難に関する協定締結式

8月4日、つくば市役所で原子力災害における水戸市民の県内広域避難に関する協定締結式が行われ、東海第二原発事故の際に、水戸市民約10万人を県南西9市町で受け入れることなどを盛り込んだ協定を結びました。

この協定により、加盟自治体間での広域的連携・協力への第一歩となりました。



▲古河病院と協定を締結(右は福江院長)

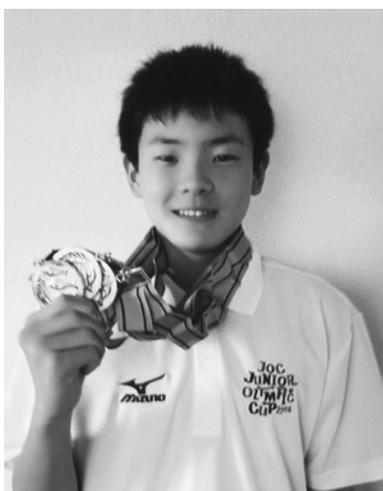
災害時における福祉避難所の 設置運営に関する協定締結式

9月1日、医療法人茨城愛心会古河病院と災害時における福祉避難所*の設置運営に関する協定締結式を行いました。この協定により、避難所での生活に支障を来す人(高齢者や障がい者など)の中でも、特別な配慮が必要な人が、より環境が整った施設で避難生活を送ることができるようになります。

*福祉避難所とは、通常の避難所を開設した後に、必要に応じて設置される二次的な避難所です。



8月22日～26日に東京辰巳国際水泳場(江東区)で第39回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会競泳競技が開催され、忍田尊さん(イーグルイトマン古河)が11歳～12歳男子100m背泳ぎと11歳～12歳男子50m背泳ぎで優勝しました。



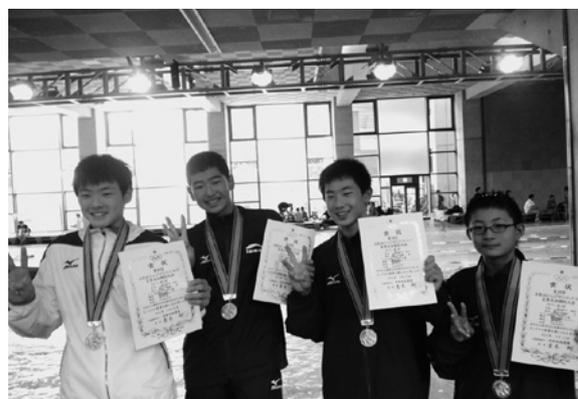
◀11歳～12歳男子50m背泳ぎでは、大会記録を更新しました

全国大会出場

【第40回ピティナ・ピアノコンペティション 全国決勝大会】

七五三掛愛莉さん(古河第五小学校2年生)

また、同大会の11歳～12歳男子200mメドレーリレーで、忍田尊さん・沼田樹紀さん・落合颯唯さん・伊藤蓮さん(イーグルイトマン古河)が第3位に入賞しました。



▲左から、忍田尊さん・沼田樹紀さん・落合颯唯さん・伊藤蓮さん



▲子どもたちの輝く未来のために

年が明けて1月。友人宅に寄ったら「去年、教室のストローブが壊れてしまったの。子どもたちはジャンパーを脱がずに勉強しているのよ。可哀想だから早く直して!」と、毎朝2人の孫

「若者に選ばれるまちづくりと一緒にしませんか?」と待機児童解消への協力を求めた。

これに私はやんわりと「幼稚園で保育ができる心配より、もっと怖い話があります。子どもがいなくなりますます。20代・30代の若い人が古河市から出ていつているんです」と前置きし、

もうすぐ任期満了を迎える私だが、振り返れば毎日が「改革改善」への挑戦だったような。印象に残るいくつかを紹介したい。

就任してまもなく、保育園代表数人から「子どもが奪われる。幼稚園に『認定こども園』を認めないでくれ!」と迫られた。

12月議会全員協議会。学校への「クーラー設置」案に、声を強くして反対した議員がいる。理由は、「体温調整ができなくなる。家庭と同じことをしては汗をかかなくなる」と、お

械音を鳴らして暑い空気をかき回していた。たくさん乳幼児が昼寝中。足の踏み場がない。ウチワで必死に扇ぐ先生も寝ている子どもも、どちらも汗いっぱい。瞬時に「熱中症」の3文字が浮かび、冷や汗が流れた。

即、古いクーラーを修繕し、新品も増設した。

改革改善への挑戦

真夏。公立保育所(7施設)を訪問したら、古いクーラーがカラカラと機

を送り出すおばあちゃんに懇請された。

2月。学校を訪問すると、廊下ですれちがった先生から「もうすぐ教室のストローブが使えなくなります。灯油代をください」と深刻な顔でにじり寄られた。

すぐに、修繕費と灯油代を増額したが、130億円の文化センターを建設しようとした古河市が、なぜ?の思いでいっぱいだった。



古河市長
菅谷 憲一郎

改革改善を推進し、どこよりも魅力ある古河市にするには、何よりもまず「政治家の意識改革」が必要と思えてならない。

しな持論を語ってくれた。

議場もクーラーをガンガン効かせているではないか。根性物語は過去のものだ。

消防団員の確保が容易でない。せめて家族の理解が得られるようにと「家族手当・月5000円支給」案を議会に上程。これに同派の別の議員が「他と差がつく。認めない(古河市の消防手当は県内トップレベル)」とし、演壇で「反対討論」を延々とやった(RCCテレビで放映)。

消防団員の意識は非常に高い。それゆえに市民は安心して暮らせる。

夜中の火災・水防出動、訓練、行事、見回り等がたびたびあつても、報酬はわずか月額1万数千円ほど。命がけの有償ボランティアなのだ。



～古河市中学生英語圏派遣事業～



8月16日～23日、市内中学校の代表生徒20人が、オーストラリア連邦ケアンズ市で海外体験学習をしてきました。英語しか通じない状況でのホームステイや現地学校との交流を通して異文化を肌で感じ、貴重な8日間を過ごしました。

【問】教育総務課(古河庁舎) ☎22-5111



▶初めての習字に興味津々



▶トリニティ・アングリカン・スクールの前で



▲小さな女子会開催中!
◀クリケットで白熱の対戦



▶お別れ会には浴衣で参加

体 験 し ポ ー ト

いつもと違う雰囲気
毎日がドキドキでした

ホストファミリーの温かい受け入れに充実した毎日でした。カンガルー肉などの異文化の食体験が印象的な思い出です。



古河一中2年
鈴木 智恵美さん

コミュニケーションの
大切さを感じました

自分から進んで話しかけたので、すごく楽しくホームステイができました。英語力より、積極的に色々な人と話すことが大切だと思いました。



古河二中2年
東 紀代香さん

もっと勉強して
もう一度外国へ

外国人との会話は難しいと思いました。多くの人と会えて楽しかったので、もっと英語力を高めて、もう一度外国へ行きたいなと思いました。



三和東中3年
塚原 麻結さん

注目! まちの話題



「綱を握る手に思いを込めて
第2回古河市綱引大会」

9月11日、古河はなもも体育館(中央運動公園体育館)で第2回古河市綱引大会が開催されました。

古河市綱引連盟所属の男子7チーム、女子3チームが男女別の総当たりで対戦。ギュツ、ギュツと綱が軋む音と息の合ったかけ声が体育館中に響き、手に汗握る熱戦が繰り広げられました。

平成31年に開催される「いきいき茨城ゆめ国体」の綱引競技会場であるこの場所に、県代表として参加する市内の選手が出てくるか楽しみです。



▲1チーム8人で構成され、試合時間は無制限。茨城国体公式マスコットの「いばラッキー」も応援に駆けつけました



いつまでもお元気で
～高齢者へ「敬老祝金」を贈呈～



▲大正5年生まれの坂巻さん。「子6人・孫15人・ひ孫18人に恵まれ、とても幸せです」

市では長寿をお祝いして、77歳・88歳・100歳以上の1,924人(100歳以上の人は60人)に敬老祝金を贈呈しました。

8月下旬には、菅谷市長が100歳以上の人を訪問。今年11月の誕生日で100歳を迎える坂巻トクさん(桜町)は「テレビでのスポーツ観戦が趣味。特にサッカーや相撲は、孫と応援合戦をしている」と話し、とてもお元気。また、孫主催で毎年行われている誕生日会を楽しみにしているそうで、「今年は100歳のお祝いなので、特に盛大にやります」と孫の祐之さんは、今から張り切っていました。



白熱した試合を展開
～行政自治会親善バレーボール大会～



▲一進一退の攻防に観客もくぎ付け。ラリーが続き、スパイクが決まると大きな歓声があがりました

地域の絆と交流を深めようと、8月21日、古河はなもも体育館(中央運動公園体育館)など4会場で、第7回古河市行政自治会親善バレーボール大会が行われました。当日は、9人制バレーボールの部に39チーム、4人制ソフトバレーボールの部に49チームが出場。市民約800人が残暑を吹き飛ばすような熱戦を繰り広げました。

各チームとも技ありのサーブやフェイントなどを駆使し、白熱した試合を展開。選手はもちろんのこと、声援を送る応援席の観客も一段と熱が入っていました。



日ごろの訓練の成果を発揮
古河市消防ポンプ操法練習会



▲第25・26・27分団による選抜チームのポンプ操法は圧巻でした

9月4日、中央運動公園イベント広場で古河市消防ポンプ操法練習会が開催されました。

1チーム6人で構成された10個分団が出場。指揮者の号令に従い、ポンプ車の乗降やホースの延伸、火点への放水など、日中は仕事をしながらも、早朝や夜間に練習を重ねてきた成果を披露しました。

規律ある的確な動作に、仲間や家族が大きな声援・拍手を送っていました。

10月16日には、下妻市でポンプ操法県西地区大会が行われます。古河市の選抜チームの健闘を祈ります。



勇壮な音の共演
第20回和太鼓フェスティバル



▲指先まで力のこもった迫力ある演奏に感動

9月3日、市役所古河庁舎中庭で「第20回日本の音 和太鼓フェスティバル」が開催されました。今年は市内で活動している4団体に加え、姉妹都市である栃木県さくら市からも愛好家団体が参加。

各団体は踊りや笛を織り交ぜたり、素早いばちさばきを披露したりと、個性豊かな17曲を演奏。観客からは割れんばかりの拍手が湧き起こり、大いに盛り上がりました。

ライトアップによる幻想的な雰囲気の中、多くの人が体の芯まで届く伝統芸能の力強い響きを堪能しました。



市民公開講座
「つと健康で暮らすために」

9月11日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で、市と古河市医師会の共催による市民公開講座が行われました。

元日本医科大学老年内科教授で大洗海岸コアクリニック院長の大庭建三さんが、『今からでも間に合う健康寿命を延ばす秘訣』をテーマに講演。気軽にできる運動やバランスの良い食事など、日常生活での心がけを紹介しました。

また「薬の備蓄は最低3日分。お薬手帳も携帯してください」と災害時への備えも紹介。「食品用ラップの芯を用意しておく、避難所で大声を出さずに会話をすることができます」とアドバイスすると、会場からは「おお〜」「なるほど」といった声があがっていました。



◀「悩みは周囲の人に打ち明けましょう」と話す大庭さん



▶330人の参加者は皆、熱心に聞き入っていました

ふる里日記

古河で育った
木村さんの
ふる里の思い出

皆さま、こんにちは。フジテレビアナウンサーの木村拓也です。

実家が古河市にあり、両親、祖父母が現在も住んでいます。ただ、僕自身は生まれ育ちが古河市というわけではなく、両親の転勤で全国各地を転々としていた幼少年期でした。そんな中、「どうしても関東の高校に進学したい」との思いから、住んでい

た秋田県から単身、古河市(三和地区)の母の実家に下宿する形で境高校に進学しました。

古河市で思い出に残っている場所があります。「三和図書館資料館 燦SUN館」です。高校時代は丸刈り頭で、朝から晩まで白球を追いつける野球少年でした。そんな僕が高校3年生の夏、今まで持っていたボールとバットを鉛筆に持ち替えて、毎日のようにここに通り、ひたすら参考書と向き合っていました。開館時間から閉館時間まで、今まで勉強してこなかった分を取り戻すかのように机にかじりついて

いたのを覚えています。その甲斐があり、無事に法政大学に合格できました。

フジテレビに入社後は『めざましテレビ』、『ニュースJAPAN』、『あしたのニュース』と、情報・報道畑を歩んできました。現在は夕方のニュース番組『みんなのニュース』のお天気コーナー「木村拓也の上を向いて歩こう」を担当しています。

そして、今年の8月。このお天気コーナーの夏のキャラバン企画で地元、古河市に戻ってくる機会を得ました。1回の生放送で1,000人が参加するという、今まで見たことがない生中継になりました。これは番組史上最高で、おそらく今後なかなか超えることのできない記録です。高校時代にお世話になった先生や友人なども来てくれて、その日は3回の生中継で延べ2,000人の方にお集まりいただきました。

古河市は高校生活を送った場所、実家がある故郷だと思っていましたが、それだけでなく古河は誰よりも僕を応援してくれる、支えてくれる場所であることに気づくことができました。



▲道の駅「まくらがの里こが」で高校時代の野球部メンバー&須藤監督と一緒に(左から2人目が木村さん)



フジテレビアナウンサー
木村拓也さん
(平成25年入社 26歳)

図書館のオススメ

【一般書】

○珠玉の短編

山田詠美 著
 凄惨でおどろおどろしい作風で知られた女性作家が、自分の最新作に「珠玉の短編」という惹句を付けられたことに激しい苛立ちを覚え……。表題作をはじめ全11編を収録。『群像』他掲載を単行本化。
 出版社…講談社
 分類…Fヤ



○世界で一番貧しい大統領と呼ばれたホセ・ムヒカ 心を揺さぶるスピーチ

国際情勢研究会 編
 地上にある最も重要なものとは？「貧困」の本当の意味とは？ウルグアイの元大統領ホセ・ムヒカが2016年来日した際の講演や、過去のスピーチ・演説を通して、「本当の幸



せ」「豊かさ」とは何かを考える。
 出版社…ゴマブックス
 分類…289ム

【児童書】

○おばけやさん6 はじめてのおみせばんです

おかべりか 作
 ちょっとしたお手伝いから、人間にはできないような大きなしごとまで何でも引き受ける「おばけや」。今回のしごとは、雑貨屋のお店番で……。4コママンガ入りの楽しいお話3本を収録。
 出版社…偕成社
 分類…913オ6



○ネコツメのよる

町田尚子 著
 ネコの秘密、教えますー。町中のあちこちから集まってきたネコたちが、夜空を見上げて待つものとは……。人間は知らない、ネコたちの特別な夜を、町田尚子がファンタジックに描き出す。
 出版社…WAVE出版
 分類…Eネ



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～ 「頼られる存在になりたい」

日本ウェーブロック株式会社 角谷明莉 さん

弁当やヨーグルトなどの食品用容器をはじめ、レインコートやビニールハウス、防音シートを手がける会社に勤めて1年半の角谷さん。社員の給与計算や出退勤の管理を担当しています。

「高校時代に会社見学をして、とてもアットホームで働きやすそうだと思います」と入社のかっけを話す角谷さん。入社後も当時の印象と変わらず、「優しい先輩方ばかりなので、分からないことは気軽に相談しています」と日々仕事を楽んでいます。

2年目に入り、電話や来客への対応も増えてきました。「コミュニケーション力を高めたい。さまざまな問い合わせに正確に答えられるようになりたい」と、尊敬する経験豊富な上司の背中を追いかけています。

退社後は先輩や同僚と食事に行く機会も増え、「他部署の方に名前を覚えてもらい、後輩もできました。気さくに声をかけてもらえるようになったのが嬉しいです」と笑顔で話してくれました。

持ち前の明るさは社長のお墨付き。今後の目標をうかがうと「もっと経験を積んで、頼ってもらえるように頑張りたい」と目を輝かせていました。

■プロフィール

休日はアウトドア派。買ったばかりの一眼レフカメラで写真を撮るのがマイブームです。19歳・大山在住。





健康百科

運動習慣のすすめ！

～楽しくからだを動かしましょう～

高齢になっても体を動かすことで生活は活発になり、気持ちも積極的になります。

これから過ごしやすい季節となりますので、外へ出掛けてみませんか。風を感じ、秋を見つけながらの運動も楽しいですよ。

セルフチェック！ 「最近こんなことはありませんか？」

- ①階段は手すりや壁につかまらないと上れない。
- ②何かにつかまらないと、いすから立ち上がれない。
- ③15分くらい続けて歩いていない。
- ④この1年間に転んだことがある。
- ⑤転倒に対する不安が大きい。



3つ以上チェックがついた人は「運動器の機能低下」が心配されます

筋力をつけるには？

「歩くこと」に加え、筋肉に一定の負荷を与える「筋トレ」を合わせて行うことが重要です。

＜効果＞

- ウオーキング：心肺機能の向上、ストレスの発散
- 筋トレ：筋力の向上、骨を丈夫にする

「筋肉に刺激を与える歩き方」が効果的

継続して運動することが難しい人は「トレーニングするぞ」と意気込むより、毎日の暮らしの中で体を動かす意識を持つと長続きします。

●歩くとき

- ・歩幅を大きくとって、やや早歩きする
- ・体の軸をまっすぐにする意識で、背すじを伸ばす。時々、姿勢を確認しながら歩く

●階段を上り下りするとき

- ・上るときも下るときも、つま先で着地する
 - ・歩くとき同様、姿勢を保ってゆっくりと動く
- ※バランスを崩して転倒しないように注意しましょう。

「食生活」も大切です

筋力を維持するには、バランスよく旬のものを取り入れ、肉・魚・卵・大豆製品など、タンパク質をしっかり食べましょう。

また、骨を丈夫にするには、カルシウムやビタミンD（イワシ、キクラゲ、煮干しなど）、ビタミンK（納豆、シソ、春菊など）が効果的です。

運動をするときは しっかり水分補給を

運動時はのどの^{かわ}渴きを感じる前にこまめに水分をとり、脱水を予防しましょう。

「楽しく」 外出するために

自分なりの楽しみを見つけて、外出することを日課にしましょう。自然と体を動かすことができます。

例えば…

- ・歩くコースをいつもとは違う道で計画してみる
- ・ウオーキング日誌をつける。四季や風景、自然の変化を感じてメモをしたり、写真を撮るなどして、趣味と運動を兼ねてみる

高齢福祉課では、さまざまな介護予防事業を実施しています。「筋力の低下が心配」「運動を習慣にしたい」など、参加を希望する人は問い合わせください(☎92-5838)。

高齢福祉課

レッツ！脳トレ問題 「合体漢字」

●初級編

次の漢字を2つ組み合わせ、1つの漢字にしましょう。3つの漢字ができます。



☆ヒント☆

1. 秋に実がなる果物
2. 明日天気にな～れ
3. 電車が止まるのは？

※答えは19ページ(下)です。

憩いのパークの魅力

ネーブルパーク 秋の楽しみ方



1300鉢が展示される「育てた約1300鉢が展示される「育てた約1300鉢が展示される」古河菊まつり」

秋も本番、心地よい秋風の中を赤とんぼが気持ちよさそうに飛んでいきます。

そしてネーブルパークでは、秋の風物詩「菊小屋作り」の季節になります。これは、毎年行われる「古河菊まつり」(10月27日～11月23日)のための菊の展示小屋の準備で、「菊小屋作り」と呼んでいます。その菊小屋の準備が終わると、「古河菊まつり」が盛大に始まり、ネーブルパークも一層華やいだ季節を迎えます。

今年の4月からは、菊の愛好家だけでなく、ネーブルパークでも菊の支援事業が始まり、「古河菊まつり」に向けて会場を飾るたくさんの菊を栽培しているところです。スプレー菊、株菊、ドーム菊などを栽培し皆さんに見ていただく予定ですが、菊の花の栽培は長い期間と大変な手間がかかる作業です。毎日手をかけてあげないと、なかなかきれいに咲いてくれません。

菊を愛する人々が丹精込めて育て咲かせるまでの苦労は、並大抵のことではないなと感心しました。そんな素敵な菊の花を皆さんも見に来ませんか？

さて、秋の楽しみといえばもう一つ「食欲の秋」ですね。菊まつり会場までの道のりでは、香ばしいパンを焼く香りが漂っているのに気がつくことでしょう。「焼きたて森のパン屋さん」では、毎日十数種類のおいしいパンを焼いています。そして、そば屋「ねいぶる庵」では毎日、手打ちそばをご提供していますが、11月上旬には「新そば」が入荷する予定です。地元産の香りの高いそばをぜひ一度ご賞味ください。

秋本番を迎え、季節は瞬く間に変わっていきます。そんな季節の移ろいを、それぞれの楽しみ方で存分に堪能してください。

【問】ネーブルパーク管理事務所 ☎92-7300



表紙写真



「ようこそ！古河市へ」

今月の表紙は、「若者・子育て世帯定住促進事業」の掲載にあたり、写真撮影にご協力いただいた鈴木さんファミリーです。

ご主人の転勤に伴い4月に古河市に転入してきた鈴木さん。「実家が都内なので、何かあったときの受け入れ先としてファミリー・サポート・センターへ登録しました。都内よりも低料金なので、利用しやすいです」と、安心して子育てができる環境が整っていることも嬉しいと話していました。

休日には家族でネーブルパークで遊んだり、道の駅でお買い物をしたりと、古河市ライフを満喫している鈴木さん。ご協力ありがとうございました。

古河市データ

人口

(9月1日現在) 住民基本台帳から	
総人口	144,338人 (-14)
男	72,625人 (+22)
女	71,713人 (-36)
世帯数	59,421世帯 (+38)
() 内は前月比	

わが家のアイドル



五十嵐 ^{わたる} 巨くん (1歳6カ月・大堤)

電車とバスと動物が大好き。一生懸命「ばしゅ!」「でっちゃ!」「わんわ!」と教えてくれる姿に成長を感じます。わたちゃんがいてお父さんとお母さんは本当に幸せです。元気で優しい子になりますように。(父：匠 母：はる菜)

今月の料理

ヘルシーきんぴら ＜高血圧予防減塩料理＞



- ①レンコン80gは小さめの乱切りにして水にさらす。ピーマン80g・ニンジン40gは同じ長さの千切り、エノキダケ80gは根元を落として半分の長さに切り、手でほぐしておく。
- ②白滝80gは熱湯でさっと茹でて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにごま油と好みで唐辛子を入れて、レンコン、ニンジンを加えて炒める。
- ④③に火が通ったら、エノキダケ、白滝、ピーマンの順に加えて炒め合わせ、調味料(酒・しょう油・みりん各小さじ2)で味を調える。最後に、ごま小さじ1~2を加える。＜4人分＞

(1人分)
エネルギー=69kcal
タンパク質=1.8g
脂質=3.2g
カルシウム=49mg
食塩相当量=0.5g



(食生活改善推進協議会)

●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



「反抗期」「イヤイヤ期」は自立への第一歩

2歳前後になると自己主張する姿が盛んに見られるようになります。「お片付けしようね」と声をかけても「イヤ、何でも「自分で」と大人の手助けを嫌がったり、気に入らないことがあると大泣きをしたり。「あら、どうしちゃったのかしら」と心配になるかもしれないませんが、このような行動は心に自我が芽生え始めたという大切な証です。

心の発達にとって自我の成長は欠かせないもので、自分らしく生きるための意思が出てきたものといえます。この時期はまだ自己中心的な世界にいるので、何としても自分の行動が大人から見ればわがままに映り、「反抗期」「イヤイヤ期」ともいわれる理由です。

一見どんなことにも反抗しているように見えても、子どもは自分の気持ちを受け止めてもらえるかどうかを敏感に感じ取って、その人に対して自分の思いをぶつけようとしています。

子どもの気持ちを言葉にして「あなたの思いはわかっていますよ」と伝えてあげましょう。また、自分で何でもしたがるときには意欲を認め、さりげない援助を心がけ見守ってあげましょう。自我の芽生える頃は、子ども自身にとっても葛藤の多い時期だといえます。そんなときに信頼できる大人が心に寄り添って、そこに込められた気持ちを受け止めてくれると、安心し、心強く感じます。自分の思いを大切にしてもらうと自分自身を大切に、周りの人たちも大切にすることができるようでしょう。

認定こども園さんわ

平成28年10月1日発行

●発行所／〒3006-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.jibaraki.kogai.jp/>

☎0280(92)3111