



11月は児童虐待防止推進月間です



オレンジリボンには
子ども虐待を防止するという
メッセージが込められています。



子どもを守るべき立場にある保護者や養育者が、子どもに虐待を加え、命さえも奪ってしまうという痛ましい事件が後を絶ちません。

11月は、厚生労働省、内閣府が提唱する「児童虐待防止推進月間」です。

児童虐待によって、かけがえのない命が失われることのないよう、「児童虐待かも？」と気づいたら、迷わず相談や通告をお願いします。^{とくめい}匿名でもかまいません。相談や通告をした人のプライバシーは保護されます。

【問】子育て支援課(総和庁舎) ☎92-3111

児童虐待とは…

身体的虐待

なく殴る、蹴る、^け叩く、^{たた}投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、^{おほ}溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による^{おど}脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など



市イベント等
でオレンジ
リボン運
動の啓
発活動
を行
って
いま
す



周りの人が虐待に気づくきっかけ

子どもの様子

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴っている声が聞こえる
- ・不自然な外傷(あざ、打撲、やけど)などが見られる
- ・極端な栄養障害や発育の遅れが見られる
- ・衣服や身体が極端に不潔である
- ・食事に異常な執着を示す
- ・ひどく落ち着きがなく乱暴、情緒不安定である
- ・表情が乏しく活気がない(無表情)
- ・態度がおどおどしており、親や大人の顔をうかがったり、親を避けようとしたりする
- ・誰かれなく大人に甘え、警戒心が薄い
- ・夜遅くまで遊んだり、徘徊したりしている
- ・家に帰りたがらない

親の様子

- ・地域や親族などと交流がなく、孤立している
- ・小さい子どもを家に置いたまま、よく外出している
- ・子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- ・子どもを甘やかすのはよくないと強調する
- ・子どもに対して拒否的な発言をする
- ・気分の変動が激しく、子どもや他人にかんしゃくを爆発させることが多い
- ・子どもがケガをしたり、病気になっても医者に診せようとししない
- ・子どものケガについて不自然な説明をする

「虐待かも」と思ったらすぐにお電話ください
あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます



【QRコード】



お住まいの地域の児童相談所につながります。 ※一部のIP電話からはつながりません。
※通話料がかかります。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や内容に関する秘密は守られます

もしくは

- 市役所子育て支援課(総和庁舎) ☎92-3111 (平日：午前8時30分～午後5時15分)
- 古河警察署(生活安全課) ☎30-0110
- 筑西児童相談所 ☎0296-24-1614 (平日：午前8時30分～午後5時)
- いばらき虐待ホットライン ☎0293-22-0293 (24時間対応)

住み慣れた地域での 生活を支える在宅医療

在宅医療とは、通院による療養が困難な人を対象に、自宅などで行う医療のことです。医師、歯科医師、薬剤師、看護師、リハビリなどの専門職が在宅医療を提供し、ケアマネジャーやホームヘルパーなどの介護の専門職とも連携しながら、在宅での生活を支えます。

住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最期まで続けていくために、市でも仕組みづくりのための取り組みを始めています。

【問】高齢者サポートセンター総和(総和福祉センター「健康の駅」) ☎92-5920



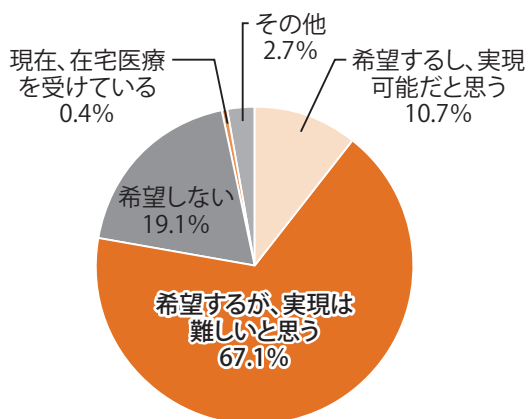
▲今年1月に開催された、在宅医療・介護連携推進講演会

在宅医療と介護に関する実態調査から見えること

市では、昨年9月に市民向けの調査を実施しました。この調査から、多くの市民が「在宅医療を受けながら最期は自宅で迎えたい」と希望しているものの、家族の肉体的・精神的負担への配慮やさまざまな側面から、その実現は難しいと感じていることが分かりました。

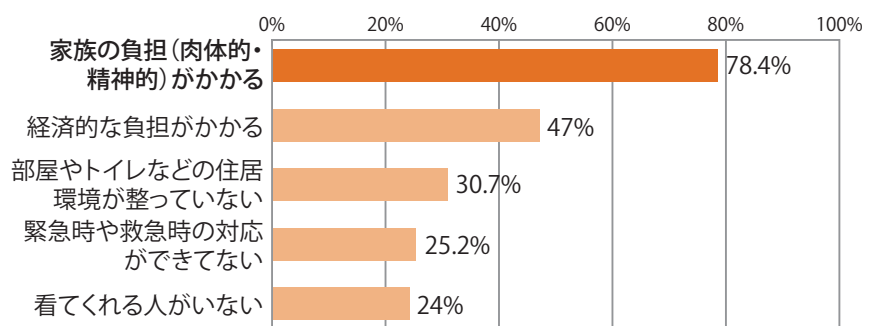
在宅医療と介護に関する実態調査結果(一部抜粋) ※平成27年9月、市民3,500人を対象に実施。

●脳卒中やがんなどで長期治療・療養が必要になった場合、在宅医療を希望しますか。また、その実現は可能だと思いますか。



約8割が在宅医療を希望していても、そのほとんどの人が、実現が難しいと思っているようです

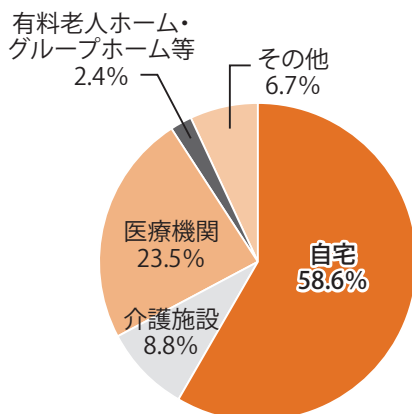
●在宅医療を希望しない、または希望するが実現は難しいと思う理由はなんですか。



(複数回答あり・上位5項目抜粋)

在宅医療を選んだら、家族への負担が心配…

●将来、人生の最期を迎える場所として、希望する場所はどこですか。



自宅を希望する人の多くが、「住み慣れた居住の場がいい」との理由でした。一方、「家族に迷惑がかかる」との理由で自宅を希望できない人もいます。

希望を叶えるために、みなさんができること

かかりつけ医、かかりつけ薬局を持つ

市民向けの調査では、かかりつけ医がある人は約5割でした。かかりつけ医は、日頃からの健康状態をもとに、生活に根差した治療や適切な専門医の紹介、医療・介護の連携役となって在宅生活を支えてくれる大切な存在です。

また同調査で、かかりつけ薬局がある人は約3割にとどまりました。飲み合わせなど適切な薬の使用について相談ができるので、薬局もかかりつけを決めることをお勧めします。



在宅医療と介護のサービスを知る

いざというときに備え、在宅医療と介護のサービスについて知ることも大切です。市では、講演会や講座を開催しています。

また、市内の医療と介護の関係機関やサービスを記した「在宅医療・介護連携のための市民向けマップ【医療編】【介護編】」を作成し、高齢者サポートセンター等での配布、市公式ホームページへの掲載を行っています。

在宅医療や介護について困ったときは、高齢者サポートセンター(地域包括支援センター)をご活用ください。



▲市民向けに配布している、在宅医療と介護マップ

人生の最期をどう生きるかを考える

自分にふさわしい生き方、最期の迎え方、そのための準備などを考え、家族などとよく話し合い、みんなの気持ちをひとつにしておくことが大切です。医療と介護の関係者は、その望みに寄り添い、一緒に在宅生活を支えます。



▲市民向け講座「人生の最期まで自分らしく生きるために」



▲ワイルドダッシュⅡ(8月、磐梯青少年交流の家)

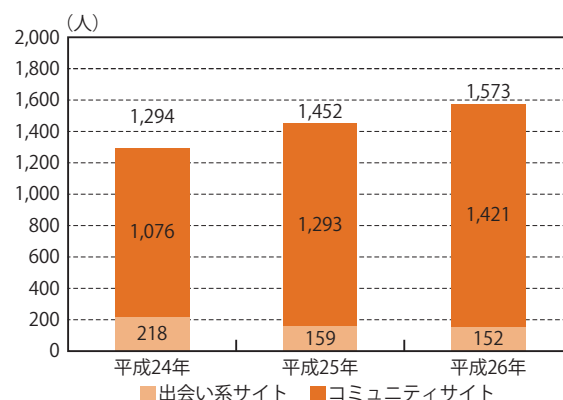
子ども・若者は、家族や社会にとって、大きな可能性を秘めたかけがえのない存在です。能力や生まれ育った環境の違いを超えて、一人ひとりが身近な愛情に包まれながら、社会との関わりの中で自立した個人として健やかに成長し、他者と協働しながら明るい未来を切り拓くことが求められています。

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」。家庭・地域・学校が連携して、青少年の健全育成に取り組んでいきましょう。

【問】生涯学習課(古河庁舎) ☎22-5111

あなたの家庭は大丈夫？ 子どものネット犯罪被害

中学生の約5割、高校生の9割以上が携帯電話やスマートフォンを持っている現在。気軽にインターネットを利用できる反面、重大で悪質な犯罪被害に遭う子どもは少なくありません。



▲被害児童数の推移(政府広報オンラインをもとに作成)

主な事例

- ① 出会い系サイトを通じた犯罪
⇒ 強盗、誘拐、恐喝、詐欺など
- ② コミュニティサイトを悪用した犯罪
⇒ 児童買春・児童ポルノなど
- ③ 子ども自身が加害者となる犯罪
⇒ 著作権法違反、詐欺、ネット内いじめ、威力業務妨害など

家庭での ルール作りを

コミュニティサイトに係る犯罪被害に遭った子どものうち、5割以上が保護者から、注意や指導を何も受けていなかったと回答しています。

交通ルールを知り守るのと同様に、日ごろからインターネットの危険性を認識し、適切な使い方を親子でしっかり話し合しましょう。

ご存じですか？

「こどもを守る110番の家」

「こどもを守る110番の家」は、地域の子どもたちの緊急避難場所。不審な人に遭遇したり声をかけられたりしたときや、事故・病気の際に、児童・生徒を保護するとともに、保護者や警察へ通報します。

ご協力いただいている一般の家庭やお店などに、カンガルーが目印のステッカーが貼ってあります。通学路や普段よく通る道でご確認ください。



◀このステッカーが目印です



青少年に見せたくない雑誌等は
白ポストへ

古河市青少年センターでは、青少年健全育成に関する環境浄化活動の一環として、「白ポスト」を設置しています。

「白ポスト」とは、家に持ち帰れないような有害図書・ビデオ・DVD等を回収するために設置された鉄製の白いポストです。

現在、JR古河駅西口と市役所古河庁舎駐車場脇の2カ所に設置してありますので、ご利用ください。



青少年電話相談

悩んだときは電話・メールを！

- | | |
|------------|----------|
| ○学校のこと | ○家庭のこと |
| ○友だちのこと | ○異性関係のこと |
| ○いじめや暴力のこと | ○気になること |

相談日

月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く)

午前9時～正午、午後1時～4時

※時間外は留守番電話に切り替わります。

悩みは一人で抱えず
気軽に相談しよう

☎0120-783747

✉soudan@city.ibaraki-koga.lg.jp



▲安全で安心な古河花火大会を運営するため、警察署、消防署などの協力をいただきました

「カウントダウンがはじまります。会場みなさんも、一緒におねがいします」

「それでは、10、9、8……ゼロ。スタート！」

ヒュルルルルルルルルルル、ドォン、パッパッ。パッパッパッパッ。渡良瀬の中天に花火玉が一斉に炸裂。古河花火大会がはじまった。名のある花火師の力作が次々と披露され、あたかも空中絵巻をみているようだ。光と音楽の共演に酔いしれる大観衆。熱気と興奮に包まれながら、真夏の夜の祭典は次第に佳境に入っていた。

古河花火大会をインターネットで検索すると、打ち上げ数が「日本で二番目(2万5000発)」とある。観客数

約55万人。久喜市や小山市まで、ホテルの予約がいっぱいになるとか。

古河市と関係の深い国・県の担当職員をはじめ、姉妹都市や交流都市のみなさんも観客席に多数いらっしゃる。

「すごい！来てよかった」「これだけの花火は観られない」「ワイドスターマインに感激。闇を彩る芸術だ」などと感動の声。

「美しすぎて涙が止まりません。故郷の海や山河が眼に浮かんでしまつて。本当にありがとうございます」。

炎天下の警察官

いまだ市内で避難生活を余儀なくされる福島県からの被災者の、古河花火大会「ご招待」への感謝の言葉だ。

合併後の古河市は、四季を通してイベントが目白押しだ。野外で快適に過ごせる春秋のシーズンが特に多い。それだけに実行委員やボランティアの苦労が絶えない。

ときには警察官や消防署(団)員まで多数動員されることも。

花火大会当日は、昼も夜も会場周辺

が大渋滞になる。特設駐車場から会場まで歩く道のりは意外と長い。

炎天下。風景が光を反射して眩しい。直射日光と放射熱とで頭がボーッとなりそう。

警察官が額に汗してあちこちに立っている。人や車を誘導しているのだ。いずれも表情がキリリとして動きにムダがない。

交通整理は拳銃を携帯しなくてもいいので、さぞかし夏服は着心地が良いのだろうと署長に尋ねたら、シロウトの思慮の浅さを知り恥ずかしくなつた。「もしもの場合に備えて、全員が制服の上に防刃チョッキを着けています」「夏は防刃チョッキ(中の鉄板)が熱せられるのできわめて暑く、冬は鉄板が冷えて寒さが一段と身にしみます」との説明。

路上の警察官にふたたび視線が戻り、アタマが自然に下がってしまった。

古河市長

菅谷 憲一郎



注目！ まちの話題



アニメーター
世界観に浸る
浅野恭司さんの

古河大使でアニメーターの浅野恭司さんと、浅野さんが所属するアニメ制作会社「WIT STUDIO」による原画展が9月17日～25日、古河歴史博物館と古河街角美術館で開催されました。

今年で4回目となる原画展には、オリジナル原画やフィギュアなど512点を展示。遠方からも多くのファンが駆けつけ、期間中約4,000人が来場しました。浅野さんのサイン会やトークショーなどのイベントも開催され、連日にぎわいをみせていました。



▲テレビアニメ「進撃の巨人」「PSYCHO-PASS サイコパス」のキャラクターデザインで知られる浅野恭司さんの原画展は連日盛況



～古河市民大学オープン～
学ぶあなたを応援します



▲防災訓練のひとつであるDIG。講師のNPO法人茨城県防災士会のメンバーが熱心に指導を行いました

地域に根差した学びの場として「古河市民大学」が10月1日にオープンしました。それを記念して「防災・減災」をテーマに基調講演や非常食試食体験、災害時図上訓練(DIG)が行われ、80人が受講しました。

地図を使って減災対策を検討するDIGでは、参加者がグループに分かれて市内の大きな地図を囲み、公共施設や避難場所、河川や地域の危険な場所を地図上に書き込んで地域の状況を確認。避難経路や防災拠点の配置状況等を確認することで、事前対策や対応について学びました。



祝・優勝！
消防ポンプ操法競技大会で快挙



▲優勝した選拔選手(右から路川一弘さん、久保和弘さん、清水祐一さん、清水衛さん、山中和幸さん、上野洋二さん)

10月16日、フィットネスパーク・きぬ(下妻市)で行われた「第67回茨城県消防ポンプ操法競技大会県西地区大会」で、古河市消防団が優勝しました。

この大会には、県西地区7市3町の10チームが出場。古河市から出場した第25・26・27分団の選拔選手6人は、指揮者の号令に従いポンプ車の操作やホースの延長、放水など、一つひとつの動作をすばやく確実にこなし、長期間、練習を重ねてきた成果を存分に発揮。平成17年の合併後、初めての優勝に喜びをかみしめていました。

キラリ！ 輝く人だち

今年も高校球児の熱戦が繰り広げられた夏の甲子園。8月7日から開催された第98回全国高等学校野球選手権大会に茨城県代表として出場した常総学院高等学校(土浦市)の主将・中村迅さんは、名崎小学校・三和東中学校出身の遊撃手です。

10月の昼下がり、中村さんに甲子園出場までの苦労や思いなどをうかがいました。

地元・茨城の学校で勝負したい

父の影響で小学1年生から野球を始めた中村さん。小学時代は地元の名崎ヤンキース、中学時代は常総リトルシニアに所属。めきめきと実力をつけ、次第に甲子園でプレーすることが憧れから目標に変わっていき「地元・茨城から全国を目指したい」と、迷わず常総学院の門を叩きました。

度重なる苦難を乗り越えて

全国屈指の強豪校の練習は想像以上に厳しいものでしたが、持ち前の明るさと負けん気で、無我夢中で練習に食らいつきました。試合でも結果を残しチームの柱に成長。2年生の秋には主将に抜擢されました。

強い決意で臨んだ茨城県大会。チームは準優勝し関東大会出場を決めたものの、中村さんは打撃成績が振るわず、主将の座を明け渡すことになりました。「とても悔しかったです。もっと練習しなければと思いました」と苦い経験を振り返ります。

野球人生最大の挫折を味わいましたが、「このままではいけない」と奮い立ち、一から鍛え直した中村さん。数えきれないほど素振りやノックを行い、誰よりも声を出してチームを盛り上げました。その結果、チームの士気は高まり関東大会では準優勝。センバツ出場を果たし、中村さんは再び主将を任されました。

「野球を通して成長できた」

第98回全国高等学校野球選手権大会 ベスト8

なかむら じん
中村 迅さん(17歳・常総学院高校3年・尾崎)



感謝の気持ちを胸に、これからも

センバツ出場の勢いをそのままに、甲子園に帰ってきた常総ナイン。「伸び伸びとやろう」「夏こそやってやろう」。頼もしい主将の一言で一致団結したチームは、並み居る強豪校を次々と撃破。中村さんも打点を挙げるなど、攻守にわたり気迫のこもったプレーでチームをベスト8に導きました。

甲子園での激闘を終えて2カ月あまり。「歓声一つで流れが変わる独特の雰囲気の中で、最高の仲間とプレーできたことは誇りです」と振り返る中村さん。「何より野球を通して人として成長できたことは、最大の財産です。家族や監督、チームメイトに感謝の気持ちでいっぱいです」と話してくれました。

今後はプロ野球選手を目指して大学でも野球を続けるという中村さん。将来が楽しみで仕方ありません。



キラリ！と光る中村さんの全力プレーは、多くの人に感動や勇気を与えました。中村選手、ますますの活躍を期待しています！



【一般書】

○ポーラースター

海堂尊 著

医学生ゲバラは友人ピョートルとオンボロバイクにまたがり、南米大陸を駆け巡る……。ゲバラ、キューバ革命、ラテンアメリカを書き尽くす4部作の第1弾。「オール讀物」「野性時代」連載を加筆・修正。

出版社…文藝春秋

分類…Fカ



【児童書】

○すごい動物大図鑑

下戸猩猩 監修

コアラは毒の葉を食べる？
コウテイペンギンの子育ては世界一たいへん？ 世界中から集めた、おもしろい姿や変わった生態をもつ動物(哺乳類、鳥類、爬虫類、両生類)を、迫力のあ

る写真とともに紹介します。

出版社…高橋書店

分類…480

【絵本】

○どもるどだっく

高山なおみ 文

中野真典 絵

花の芯、鉄棒、地面、猫の口
のにおい……。何でもなめて、
触って、嗅いで、全身で感じた
ことをいっぱい伝えたい！
子どもの中の強烈な野性をとら
えた、人気料理家・高山なおみ
の自伝的絵本。

出版社…ブロンズ新社

分類…Eド



とねミドリ館

(生涯学習センター総和)

○しかえししないよ

日野原重明 詩

こんな時代だからこそ、伝えたい。いじめや戦争で揺れる子どもの心と生老病死を表現した医師・日野原重明の詩に、いわさきちひろの珠玉の作品をつけた美しい詩画集。

出版社…朝日新聞出版

分類…911ヒ



～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～ 「みんなが楽しく働ける環境づくり」

株式会社ギンビス 濱 亜希子 さん

ビスケット、チョコレート類、スナック等の製造・販売を行う(株)ギンビスで包装部に所属する濱さん。包装作業員への指示や、段ボールなど包装資材の在庫管理・発注事務をしています。

「女性社員が多く、何でも話せる」「先輩、後輩関係なく和気あいあいとしていて、プライベートでも食事に行くほど仲がいい」と楽しく働いている様子がうかがえました。

作業員に指示する立場として気を付けていることは、みんなが作業しやすい環境をつくること。特にお盆や年末年始は注文が多く、業務が忙しくなる中で指示しなければなりません。「普段からコミュニケーションをとったり、自ら作業に加わったりすることで、距離を縮め、言いづらいこと

でも気軽に言える環境にしています」と話してくれました。

音楽鑑賞が趣味だという濱さんは、ライブや野外フェスに行きエネルギーを補給。明るい雰囲気はこれが理由なのでしょう。入社後、ライン作業に携わって、半年もたたないうちに現在の業務を任された濱さん。新人のうちから現場を任されるということは、期待されている証。今後もおいしいお菓子を作ってほしいと思います。

■プロフィール

おすすめの商品は、
「カリッと枝豆」。
入社7年目、24歳。
西牛谷在住。



古河文化見聞録

日記が語る幕末・明治

諸川町組頭館野重左衛門の日記

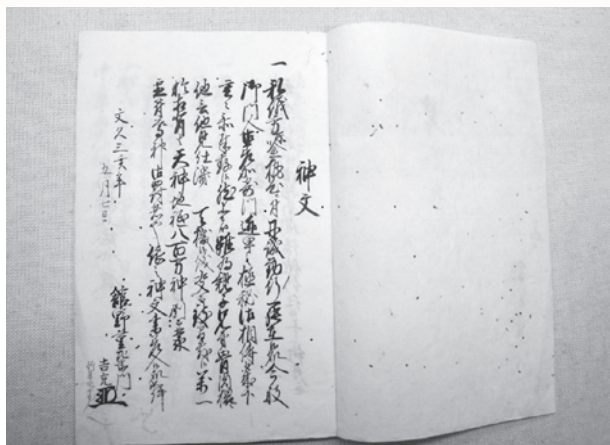
江戸時代、日光東街道の宿場町であった諸川町で、代々組頭を務めていた館野家には、嘉永5(1852)年から明治2(1869)年までの18年間、幕末から明治にかけて記された日記が残っています(安政2年の日記だけが欠失)。

これらの日記は、幕末期に重左衛門を継いだ茂助の日記で、1年ごとに1冊にまとめられています。内容は、館野家の日常の生活の様子が記されています。その日の天気、家族や奉公人たちの行動などが基本ですが、諸川町で起きた出来事なども時々記されています。

それでは、これらの日記の中を少しのぞいてみることにしましょう。

重左衛門「家相方位学」「砲術」を学ぶ

文久3(1863)年9月6日、諸川町名主中村三郎兵衛宅に昨日より沼森村(八千代町)の神官高橋上総介と菅谷村(八千代町)の元名主大久保七郎左衛門(七郎兵衛)が江戸に向かう途中で宿泊していました。重左衛門は三郎兵衛の



▲家相砲術門入控

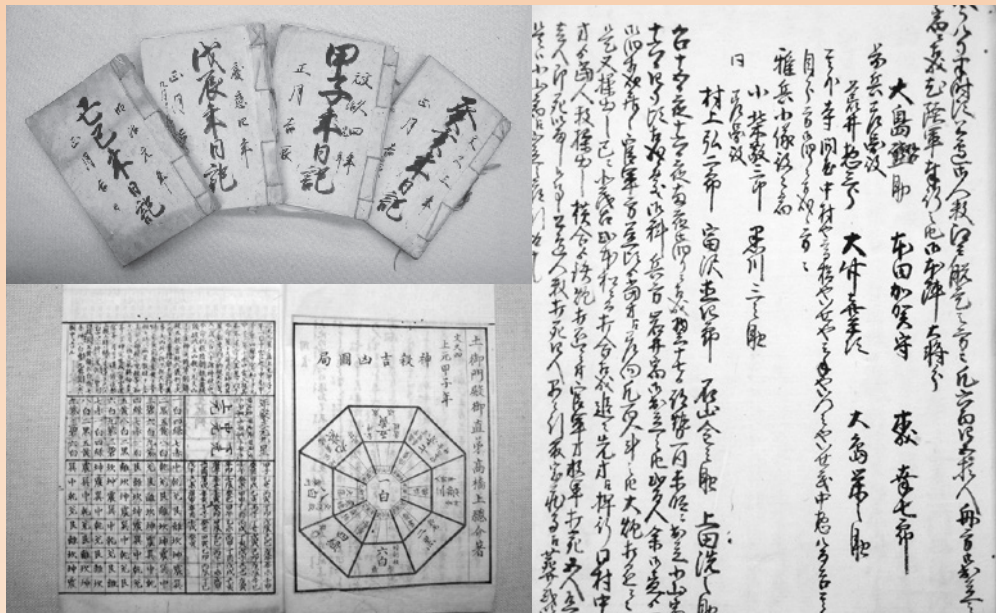
勧めで、「家相方位学」を高橋上総介に、「砲術」を大久保七郎左衛門に入門することになり、それぞれ神文・誓文に血判を押して差し入れ、金百疋ずつを差し出しています。

高橋上総介は土浦の国学者色川三中の門人で、家相方位学を修めていました。翌年3月の水戸藩尊王攘夷激派による筑波山挙兵(天狗党の乱)に父相模守と共に参加、軍資金集めに奔走し、下妻多宝院の夜襲に活躍しました。那珂湊の戦い以後、奥州に逃れて身を潜め、後に帰村して子弟の教育にあたりました。

大久保七郎左衛門も色川三中の門人で、号を真菅といい、嘉永6(1853)年6月にペリーが浦賀に来航すると、水戸藩の神発流砲術指南福地政次郎に入門し免許を取得しました。すでに菅谷村名主役は息子に譲っていました。翌年4月天狗党の乱に参加、大砲隊長兼武器奉行に任命され、以後行動を共にし転戦、9月に矢野下村(旧友部町)で自刃しました。

この日の入門の事実を裏付ける資料が残っています。「家相砲術門入控」で、重左衛門が高橋と大久保に差し入れた神文・誓文の控です。家相方位学の神文では極秘相伝の内容は親兄弟であっても他言他見しないことを神に誓っています。また、砲術の誓文は三カ条からなり、怠りなく修行に励むこと、公戦に用い私闘に用いないことのほかに、「海外之夷賊ヲ塵ニシ……」とあり、攘夷思想を盛り込んだものでした。重左衛門がこの時40歳であったこともわかります。

家相方位学関係では、重左衛門が高橋から授与されたものと思われる「神殺明覧」があります。これは文久4(元治元・1864)年の方吉位吉凶図を表わした版本で、「土御門殿御直弟高橋上総介著」とあります。



▲館野重左衛門の日記(一部) [左上]、高橋上総介著「神殺明覧」[左下]
慶応4年4月15日の日記 [右]

天狗党の乱と重左衛門

重左衛門が入門した高橋上総介と大久保七郎左衛門が参加した天狗党の乱(元治の内乱)は、元治元(文久4年2月に改元・1864)年3月27日、水戸藩の尊王攘夷激派が筑波山に挙兵したことにはじまります。

筑波山に挙兵した田丸稲之衛門を大將とした一行は、筑波山を下りて同志の多い宇都宮に向かいますが宇都宮藩に阻止され、つぎに日光に向かい東照宮参拝だけ許されましたが日光奉行に反対され、4月14日には太平山(栃木市)に陣を張り、そこで一行は軍資金集めに奔走しました。

日記の4月21日、重左衛門は中村三郎兵衛ほかと共に太平山参詣と称して七時半(午後4時)頃出立し間々田宿本陣に宿泊、翌日に太平山に参詣し、栃木町の角屋に宿泊します。22日の記載の中に「但、山内にて高橋氏大久保氏へ千疋ずつ餞別差出候事」とあり、太平山内で師である高橋上総介と大久保七郎左衛門に会って、軍資金を献金していたことがわかります。

戊辰戦争と諸川町

慶応3(1867)年15代将軍徳川慶喜は朝廷に大政奉還し、江戸幕府の政治支配は終わることになります。翌慶応4(明治元・1868)年1月、京都南方の鳥羽・伏見で幕府軍と討幕軍が衝突し(鳥羽・伏見の戦い)、戊辰戦争が始

まりました。4月11日には、幕府の陸軍總裁勝海舟と東征大総督府参謀の西郷隆盛との間で降伏交渉が重ねられ、江戸城が無血開城されましたが、幕府の歩兵奉行をしていた大鳥圭介は降伏を不服として江戸城を抜け出し、向島(墨田区)で配下の伝習隊と、市川(千葉県市川市)で旧幕府軍とそれぞれ合流して日光・宇都宮をめざしました。そして4月15日、大鳥圭介らの軍勢は仁連・諸川町に入ります。

当日の日記には、諸川町本陣に大鳥圭介(日記には大鳥啓介と記す)他5名、重左衛門宅には小柴敬三郎ほか6名が宿泊、その他問屋・中村屋・高橋屋・いせや・みねや・いつみや・いせ武・中惣・八百吉などが宿所にあてられました。軍勢は15・16日と2泊し、17日未明に小山宿に向かい出立し、北茂呂二本松(結城市)附近で官軍と鉄炮の打ち合いになったと記しています。

以上、館野重左衛門の日記から幕末・明治の様子を少し紹介しました。

現在、三和資料館で開催中の館蔵資料展「日記の世界」では、今回取り上げた日記をはじめ、江戸時代から昭和の日記類を展示し、その性格や内容などを紹介しています。12月25日まで開催していますので、ぜひご観覧ください。

三和資料館学芸員 小林 靖



健康百科

生活リズムと睡眠

寒い季節になりました。お子さんは、朝、元気に起きられますか。社会全体が夜型になっている現代、夜遅くまで外出している子どもの姿をよく見かけます。

夜型社会は、子どもたちの成長に大きな影響を与えているといわれています。一定の生活リズムと適度な睡眠は子どもの健やかな成長のための「エネルギー源」。子どもの健やかな成長のためにも、家族の生活習慣を見直してみましょう。

睡眠のリズムの発達

人間は24時間を1日とする昼型の生活習慣に適した生き物です。赤ちゃんは、生後4カ月ころには昼夜の区別ができるようになり、「朝起きて夜になったら眠る」の生活リズムが確立します。

私たちの体にある体内時計は、実は1日約25時間で動いています。このため、体内時計を毎日24時間のリズムに調整する必要があり、光や食事、運動などが調整の役割を果たしています。

なかでも、朝の光、つまり太陽の光を浴びることが重要で、毎朝、体内時計をリセットしているのです。



睡眠が大切な理由

大人にとって睡眠は心身の疲労を回復し、翌日の活動に備えるといったものですが、子どもにとっての睡眠は、頭と体を健やかに発達させるために重要な意味があります。

脳や体の発達にはいろいろなホルモンが必要となりますが、これらは睡眠時にたくさん分泌されるため、特に成長期の子どもや赤ちゃんは十分な睡眠時間の確保が大切です。

●成長ホルモン

脳や体の成長や回復に必要なホルモンで、ぐっすりと深く眠っているときに多く分泌されます。昔から「寝る子は育つ」といわれますが、成長ホルモンが活発に分泌されると体の成長も促され、力を蓄えることができます。

●メラトニン

情緒を安定させるホルモンで「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。眠っているときに目に光が入ると分泌されにくく、真っ暗な状態で眠るとメラトニンの分泌が良くなります。日中に太陽の光を浴びると睡眠時の分泌が良くなるので、昼間はしっかり外で遊び、夜は真っ暗な部屋で眠ることが、心地よい睡眠への近道ということになります。

なお、スマートフォンやゲーム機等から発せられる「ブルーライト」は、メラトニンの分泌を抑制するという調査結

果もあります。睡眠前はできるだけスマートフォンやゲーム機の使用を控えましょう。

子どもの生活リズムを整えるポイント

①毎日同じ時刻で早起き(朝7時くらい)しましょう

夜なかなか眠れないお子さんも、朝、少しずつ早起きできるようにすることが一番の近道です。

②朝起きたらカーテンを開けましょう

太陽の光を取り込んで体内時計をリセットします。外に出て体を動かすこともお勧めです。

③五感を刺激して、朝の目覚めを良くしましょう

顔を洗う水の感触、朝ごはんのにおい、食器の配膳の手伝いなど、できることを決めて継続させることが大切です。

④食事を規則正しく摂りましょう

特に朝食は脳を目覚めさせ、体のリズムを整えます。

⑤日中、晴れた日は外で遊びましょう

太陽の下で遊ぶことは、睡眠を深いものにし、睡眠の質を改善します。

⑥毎日同じ時刻に眠りましょう

電気は消して、できるだけ暗い静かな部屋で、決まった時刻(夜9時まで)に眠るようにしましょう。

健康づくり課

憩いのパークの魅力

名残の紅葉と晩秋の蓮池



◀過ぎゆく秋の公園で散歩を楽しませてはいかがですか

11月というと、冬がすぐそこまで来ているようにも思われますが、古河公方公園では、まだまだ紅葉が楽しめます。

一言で紅葉といっても、生育条件や個体差によって同じ種類の木でも色づきに差が出ます。

秋の深まりが進む11月は、きれいに紅葉している木もあれば、早めに落葉した木の葉が地面に落ちた様子も味わい深いものがあります。赤や黄色の葉っぱを集めたり、どんぐりや松ぼっくりを集めたり、やわらかく積もった落ち葉をかき集め、思い切り投げても公園なら平気ですよ。

紅葉を楽しむ習慣は古く、平安のころから始まったとされ、和歌にも多く詠まれています。公園管理棟には、俳句の投句箱が設置されています。「一句ひねって」ぜひ、ご投句を。

そして、この時期の公園管

理の一つに、蓮池の冬支度ともいえる大賀蓮の枯れた茎や葉の刈り取り作業があります。

日によっては厳しい寒さの中、水に残る蓮池で、ひざ下まで潜りながら行う作業は、少しの移動にも苦勞するほどです。地中に残した蓮根から翌年伸びてくる新しい浮き葉・立ち葉の生育を邪魔しないようにするため、蓮池全体に再び美しい蓮の花を咲かせるためには欠かすことのできない重要な作業です。

大賀蓮の開花は6月下旬ごろ。来年も美しい花を咲かせてくれることでしょう。

【問】古河公方公園管理棟

☎47-1129



▲枯れ蓮の刈り取り作業



表紙写真



リオデジャネイロオリンピックに体操男子の代表選手に選出され、団体で金メダルを獲得した山室光史選手(コナミスポーツクラブ所属)。今年の夏、古河市に明るいニュースを届けてくれました。

山室選手が小学生のときに誓った「オリンピックに必ず出る」という夢。その夢をかなえ、ロンドン・リオと2大会連続出場を果たしました。

9月21日の感謝状贈呈式で「楽しいことも苦しいこともいっぱいあります。それでも夢はかなうと思います。夢を信じてがんばってもらいたい」と、子どもたちにエールを送った山室選手。夢と感動をありがとうございました！

古河市データ

人口

(10月1日現在) 住民基本台帳から
総人口 144,394人 (+56)
男 72,628人 (+3)
女 71,766人 (+53)
世帯数 59,484世帯 (+63)
() 内は前月比

わが家のアイドル



まさたか
篠原 正宝くん (2歳3カ月・東山田)

待望の長男誕生から2年。毎日よく食べ、よく遊び、元気いっぱい！みんなを元気と笑顔にしてくれる魔法の持ち主。名前のように、わが家の「正に宝」です。
(父：宏典 母：教予)

今月の料理

水菜と豚肉の辛子しょう油丼
＜高血圧予防減塩料理＞



- ①水菜500gは洗って4cmの長さに切る。ボールに調味料(練りがらし小さじ2、しょう油小さじ4、すりごま大さじ2)を混ぜておく。
- ②豚ロース肉300gはフライパンで焼き、軽く塩・コショウを振って熱いうちに①の調味料の中に入れ、味をなじませる。
- ③どんぶりにご飯150gを盛り、その上に水菜、豚肉を順番にのせ、真ん中を少しくぼませて温泉卵を割り入れる。

＜4人分＞

＜1人分＞
エネルギー＝508kcal
タンパク質＝20.8g
脂質＝17.7g
カルシウム＝327mg
食塩相当量＝1.2g



(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

ママ友は一生の宝
～みんなで子育てを楽しみましょう～



「子どもはかわいいし、毎日楽しい。でも、どうしたら良いか分からないことも多く、不安や心配なことがたくさんあって大変……」というのがお母さんたちの本音でしょうか。確かに乳幼児の発達心理学を学んだ者でも、個人差という課題もあり、奥が深い子育てです。母子で孤立し、家の中ばかりで生活していると、負担が大きく感じてきます。その結果、ついテレビやスマホに頼ってしまうこともあるのではないのでしょうか。そんなときはぜひ、同年齢くらいの親子が集まる子育て支援ルームに出かけてみることをお勧めします。古河市は子育て支援に力を入れ、子育てひろば「駅前ヤンチャ森」もさらに充実しました。また、それぞれの園でも園庭開放や親子教室などを実施しています。そ

さらに、子育ては大いに祖父母にも頼りましょう。祖父母と接することは、よりたくさんの愛情を受けると同時に、さまざまな考え方や価値観に触れ、脳力向上にも良いとされています。子どもはみんなの宝物。まわりのいろいろな人の力を借りて、楽しむ子育てができると思いますね。

ここでは、子育て中の仲間との交流はもちろん、ベテラン保育教諭に育児相談もできます。ママ友づくりをするお母さんの社会性は、子どもが友達と関わっていくうえでの模範にもなります。



しらゆり幼稚園

平成28年11月1日発行
●発行所／〒306-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 ☎0280-923111
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.furukawa.lg.jp/>