

# 酉

あけましておめでと〜んを祝います



こ が  
古 河

広  
報

No.136

1  
JANUARY  
2017



# 謹賀新年



古河市長 はりや 針谷 ちから 力

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
市民の皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと存じます。  
このたび、私は先の市長選挙におきまして多くの市民の皆様から  
のご支持をいただき、古河市長として市政を担当させていただくこ  
のととなりました。誠に光栄に存じますとともに、その職責の重さに  
身の引き締まる思いでございます。

これまで、古河市議会議員として6期21年にわたり活動してきた  
経験を活かし、市の発展のために「第2次古河市総合計画」「古河市  
まち・ひと・しごと創生総合戦略」を着実に遂行しながら、私の掲  
げた公約を確実に実行し、明るい未来に向かって動き出す古河市を  
実感していただけるように効率的、効果的に展開し、全力で市政の  
運営に努めてまいります。

本年は、日野自動車株式会社古河工場の本格稼働スタートの年  
もあり、圏央道の開通など交通利便の優位性を活かした更なる企業  
誘致の促進や地域中核企業の支援を検討し地域経済の活性化を図る  
とともに、地元雇用の創出や移住・定住者に向けた環境づくりにも  
力を注いでまいります。

市民の皆様の一層のご支援ご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶  
といたします。



# 受け継がれていく伝統

～第156回古河提灯竿もみまつり～

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3日、JR古河駅西口のおまつり特設会場で行われました。

今年で156回目を迎えるこの祭りは、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「関東の奇祭」ともいわれています。市内外から大勢の見物人が訪れ、約7万人の人出でにぎわいました。

大人部門(競技もみ)の優勝は「全原自治会」。「バシッ、バシッ」と音を立てて提灯の火を消しあう音に観客から歓声があがり、もみ手の熱気とともに気迫あふれる掛け声が師走の夜空に響き渡りました。

## 古河ほこてん マルシェ

提灯竿もみまつりと同日開催された「古河ほこてんマルシェ」。

古河駅西口の三国橋大聖院線の一部約100メートルを歩行者天国にし、33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、新鮮野菜の販売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。提灯竿もみまつりと併せて古河駅西口を盛り上げました。



◀ 色々な法被はっぴが会場を華やかに彩りました

## 江戸時代から続く冬の伝統行事

〜火の粉が飛び交う関東の奇祭〜

▶ 大人部門(競技もみ優勝の「全原自治会」)



▶ 子どもたちの提灯もみも迫力満点

▶ 子どもパレードを誘導する華むすめ



## 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156回古河提灯竿もみまつり」が、無事終了しました。今回は、大人部門に16団体、子ども部門に12団体、約1,500人のもみ手の参加があり、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



▲観客と一緒に盛り上がったステージイベント



▲新鮮な野菜の販売を行った「いばら4Hクラブ」のみなさん



# 地域のヒーロー 古河市消防団

～自分たちのまちは、自分たちで守る～

火災や風水害の際に、いち早く現場に駆けつけ対応する消防団。

団員は、それぞれ仕事に就きながらも有事の際は出動し、地域のために活躍しています。

皆さんも一緒に活動し、地域のヒーローになりませんか。

【問】防災交通課(総和庁舎) ☎92-3111

今の時期は乾燥しているので、火の元には注意してください！



主な活動を紹介します



ビシッ

春季点検式



二市一町 合同水防演習



ドドーン

消防ポンプ操法練習会





**女性消防団員**

私たちも  
頑張っています

家事や仕事をしながら活動  
しています

普通救命講習での  
指導や防火教室で  
紙芝居などを行っ  
ています

消防団には  
あなたの力が  
必要です

共に地域の安全・安心を  
守りましょう

お住まいの地域の消防団に入団しませんか。  
詳しくは、問い合わせください。  
【問】防災交通課(総和庁舎) ☎92-3111

**防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞**



▲平成27年9月に発生した関東・東北豪雨災害での出動が、「災害現場での顕著な防災活動」として防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞しました(前から2段目、右から6番目が内田古河市消防団長)

**祝 優勝**

**消防ポンプ操法競技大会県西地区大会**

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。大会までの期間、ご支援・ご協力ありがとうございました。



# 大発見

# 川戸台遺跡

## 古代古河の製鉄・ ・ 鑄造遺跡

古河市にある「川戸台遺跡」をご存じですか。「遺跡」と聞くと、遠い過去の話であまり馴染みがないと思う人もいるかもしれませんが、昔の人が暮らしていた「痕跡」は、ここ古河市にも確かに残っています。

平成28年4月、川戸台遺跡は市の指定史跡となりました。この機会に身近な遺跡について知り、ふるさとの昔の姿に思いを馳せてみませんか。

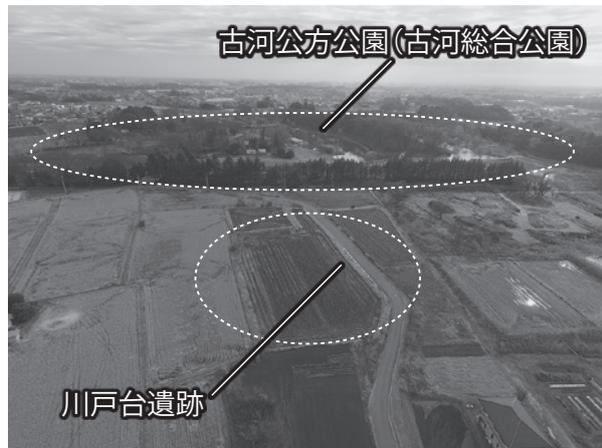
【問】生涯学習課(古河庁舎) ☎22-5111

### 川戸台遺跡って何？

古河公方公園(古河総合公園)の西側、牧野地に位置しています。

平安時代(8世紀～9世紀ごろ)に操業された大規模な製鉄・鑄造所です。

渡良瀬川で採取した砂鉄を製鉄し、加工・製品化していたと考えられています。



◀ 川戸台遺跡出土 獸脚鑄型



◀ 獸脚の使用例(市内の寺院にある香炉)

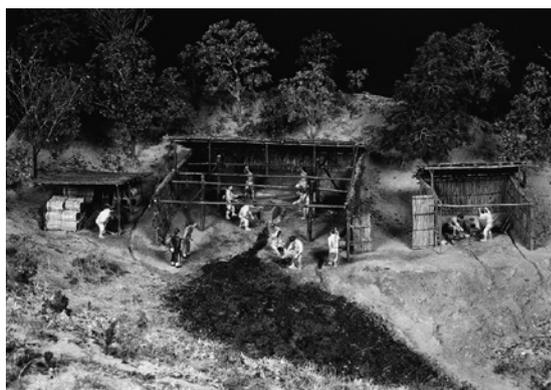


▲ 「勒(?)」の字が刻まれた鑄型 (画像を反転したもの)

## 何が見つかったの？

羽釜はがまや鍋なべなどの鑄型をはじめ、鉄滓てっさい(鉄くず)、製鉄炉・溶解炉の炉壁など、約4.5トンにもものぼります。

中でも、仏具などに使用される「獸脚」の鑄型などが見つかったことから、それらの製品を供給する目的があったと考えられます。



▲製鉄作業のイメージ図(福島県文化財センター白河館まほろん提供)

## 特徴や重要性は？

出土した遺物が飛び抜けて大量であり、見つかった炉跡の下にさらに古い炉跡がいくつも重なって確認されていることから、長期間操業していたと考えられます。

古代の製鉄・鑄造遺跡として類例が少なく、全国的にも注目されています。



▲平成22年3月に行われた現地説明会には、400人以上が見学に訪れました

## 古河市歴史シンポジウムを開催します

### 「古河川戸台遺跡をめぐる諸問題 対蝦夷戦争・天台教団・平将門の乱」

さまざまな視点から川戸台遺跡の意義について迫ります。誰でも参加できますので、ぜひお越しください。

日時 1月29日(日)  
午前9時30分～午後4時20分  
[開場：午前9時]

場所 スペースU古河  
(市役所古河庁舎隣り)

#### 内容

##### ●基調講演

「川戸台遺跡から考える 平将門の乱」  
高橋修氏(茨城大学教授)

##### ●報告1

「古代製鉄遺跡研究から見た川戸台遺跡」  
穴澤義功氏(製鉄遺跡研究会代表)  
長谷川渉氏(武蔵文化財研究所所長)

##### ●報告2

「陸奥国宇多・行方郡の製鉄遺跡群」  
飯村均氏(福島県文化振興財団総務課長)

##### ●報告3

「出羽天慶の乱と川戸台遺跡」  
内山俊身氏(茨城大学非常勤講師)

##### ●報告4

「天台教団の展開と東国社会」  
岡野浩二氏(國學院大学・明治学院大学非常勤講師)

##### ●シンポジウム

コーディネーター：阿久津久氏、村上慈朗氏、内山俊身氏

対象 どなたでも参加できます

定員 300人(先着順)

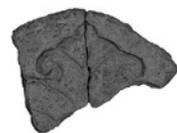
費用 500円(資料代)

※事前申し込み不要。

主催 古河市歴史シンポジウム実行委員会

【問】生涯学習課(古河庁舎)

☎22-5111



# あなたも狙われています。 ワンクリック詐欺に気をつけて！

パソコンやスマートフォンなどを利用してトラブルに巻き込まれる相談が、<sup>あと</sup>後を絶ちません。実際の事例を知り、被害に遭わないよう気を付けましょう。

【問】古河市消費生活センター(古河庁舎) ☎23-1718

## ～よくある相談事例～

①インターネットサイトを閲覧していると、アダルトサイトの登録完了画面が表示され、10万円を請求する画面が表示された。

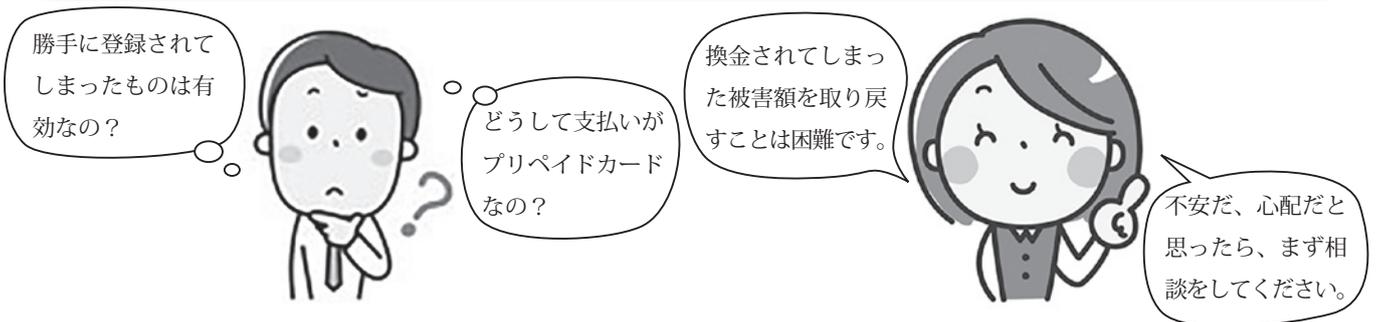


②「登録料を払わないと退会できない、支払わない場合は法的措置を取る」と言われ、プリペイドカードを購入し業者にID番号を教えた。



## ～落ち着いて考えてみよう～

プリペイドカードのID番号を教えることは、相手に現金を渡すことと同じです。サイト業者にすぐ連絡を取る前に、古河市消費生活センターや警察署などに相談をするなど、落ち着いた対応が必要です。



## ～平成27年度には全国で約9万5,000件以上の相談～

アダルト情報サイトに関する相談状況

番号	相談内容	相談件数
①	アダルト情報サイト全体	9万5,545件
②	①のうち スマートフォン経由の相談	5万5,611件
③	①のうち 請求画面が消えない相談	1万1,395件

※独立行政法人国民生活センターのデータを基に作成

アダルト情報サイトに関連する詐欺は、パソコンからだけでなくスマートフォンからの被害も続出しています。「私は大丈夫」「絶対騙されない」と思うのではなく、<sup>だま</sup>落ち着いて周りに相談をしながら対応しましょう。

～魅力ある情報を皆さんへ～  
**古河市インターネット放送局開局！！**

市では、魅力ある動画を市民に向けて発信するため、平成28年10月にインターネット放送局を開局しました。今まで知らなかった古河市を再発見してみませんか。

【問】秘書広報課(総和庁舎) ☎92-3111

Q1：広報紙や市公式ホームページでの情報発信とはどう違うの？

広報紙では伝えきれない、雰囲気や臨場感を伝えるために動画は有効なんじゃよ。

スマートフォンの普及などで、動画は身近な存在になっているぞよ。



Facebookに掲載した「ドローン練習場オープン」の動画は、全国から約3万5,000回のアクセスがあって、約1万5,000回も再生されているんじゃな。

Q2：動画の撮影ってどんな感じでやってるの？

市担当課職員と地元のリバーシティ・ケーブルテレビ株式会社(幸町)が、市内各所で撮影を行っています。

魅力的な動画にするため、工夫を凝らし、担当課職員も出演しながら撮影をしています。

古河商工会議所公認キャラクターの「ゆきとのかん」も撮影に協力してくれました。



◀ 古河福祉の森会館での撮影風景

Q3：動画はどこで見れるの？ 今までどんな動画を放送したの？

平成28年10月から放送を開始したインターネット放送局は、現在6本の動画を配信しています。インターネット放送局ホームページ、市公式Facebookなどからご覧ください。

【インターネット放送局URL】

<http://www.koga-itv.jp/>



◀ QRコード

配信月	タイトル
10月	古河市消防団ポンプ操法練習会
	第2回古河市綱引大会
11月	ドローン練習場オープン
	古河提灯竿もみまつり
12月	在住外国人支援センター
	ゆきとのかんの集団健診

平成28年12月19日現在

## 市長選挙・市議会議員補欠選挙結果



11月27日、市長選挙と市議会議員補欠選挙の投票が市内57カ所で行われ、即日開票されました。当日の有権者数は11万9,027人(男性5万9,585人、女性5万9,442人)。

選挙結果や投票率等は次のとおりです。

### 【市長選挙】

#### ●得票数

**当選** 針谷 力 32,988票  
菅谷 憲一郎 22,796票

#### ●投票者数・投票率

男性 27,482人・46.12%  
女性 28,965人・48.73%  
合計 56,447人・47.42%

### 【市議会議員補欠選挙】

#### ●得票数

**当選** 阿久津 佳子 18,535票  
小山 高正 8,177票  
山口 美千子 7,863票  
杉村 圭介 6,740票  
関口 和男 4,713票  
寺田 靖彦 4,617票

#### ●投票者数・投票率

男性 27,457人・46.08%  
女性 28,953人・48.71%  
合計 56,410人・47.39%

## 宝くじのコミュニティ助成金を活用

コミュニティ助成事業は、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す。

地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために、コミュニティ活動や安全な地域づくり等に必要な備品の整備に対して助成をしています。



### 【一般コミュニティ助成事業】

駒羽根行政区は、コミュニティ活動に使用する備品を購入しました。

今まで不足していた備品が揃ったので「行政区のさまざまな活動がスムーズになり、さらに地域の活性化につながる」と住民一同喜んでいきます。

【問】市民協働課(総和庁舎) ☎92-3111



▲テント、プリンター、会議用テーブルなどを整備しました

### 【地域防災組織育成助成事業】

厩町自治会自主防災会は、防災用の簡易倉庫や避難行動要支援者用リヤカー、発電機、照明、メガホン、テントなどを購入しました。

自治会での初期避難や救助活動が可能になりました。

【問】防災交通課(総和庁舎) ☎92-3111



## 社会福祉功労者厚生労働大臣表彰



宇留野 功一さん  
(63歳、静岡)  
社会福祉事業従事  
功労者



寺田 靖彦さん  
(76歳、横山町)  
共同募金運動  
奉仕者



岩崎 清さん  
(94歳、中央町)  
共同募金運動  
奉仕者特別表彰

## 茨城県うるおいのあるまちづくり 顕彰事業まちづくりグリーンリボン賞

古河第一小学校が、景観に配慮した建築物として表彰されました。歴史や景観に配慮した改築の功績がたたえられました。



## 「全国中学生人権作文コンテスト」で 奨励賞を受賞しました

法務省と全国人権擁護委員連合会が主催する「全国中学生人権作文コンテスト」で、三和北中学校3年生の内田千裕さんが、全国7,338校97万2,553人の応募の中から奨励賞を受賞しました。

内田さんは「共生社会の実現へ」と題して、差別や偏見の目を持つのではなく、困っている人に何が必要なのかを考え、あたたかい手を差し伸べることが大切だと述べました。



## 櫻井美幸さん ベンチプレスで世界大会第3位



昨年5月14日～21日に南アフリカ共和国で行われた「2016 世界クラシックベンチプレス選手権大会」マスターズI女子72kg級の部で、櫻井美幸さん(久能、BIGGUNS)が、見事第3位に輝きました。

◀表彰式の様子(一番右が櫻井さん)

## 全国大会出場

【JOCジュニアオリンピックカップ第30回全国都道府県対抗中学バレーボール大会】茨城県選抜

- ・女子の部：日毛寿々菜さん、那須みかんさん、森日香琳さん(三和北中学校)
- ・男子の部：石川雄大さん(古河第二中学校)

【第21回全国女子[U-15]サッカー選手権大会】

- ・稲葉葵さん、齋藤智世さん、五月女香琳さん、木村美夢さん、大井くるみさん、神永朱加里さん、岩下未咲さん(白岡SCL)

【第29回全国少年少女ハンドボール大会】

- ・渡辺咲蘭さん、長宗恋さん(野木JHCルーキーズ)

【第10回全国中学生少林寺拳法大会】

- ・少林寺拳法茨城三和道院

【第34回全国道場対抗剣道大会】

- ・総和剣道クラブ

【2016少林寺拳法全国大会inおおいた】

- ・少林寺拳法茨城三和道院

【第78回全日本ベテランテニス選手権】

- ・関宏隆さん(ローズTG)

【平成28年度全日本卓球選手権大会】

- ・マスターズの部：岩崎茂さん(SPC)

# 注目! まちの話題



ウインターフェスティバル  
それぞれの文化で  
お楽しみました

12月11日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で古河市国際交流協会主催の「ウインターフェスティバル2016」が開催されました。

会場には、中国やフィリピンなど5カ国のブースが設けられ、民芸品の展示販売や名産品の試食会が行われました。また、中学生の英語スピーチや外国人の日本語スピーチも行われ、会場内は和気あいあいとした雰囲気。

みんなで日本民謡に合わせて踊るなど異文化交流を楽しみました。



▲ステージでは、民族衣装のファッションショーをはじめ、フラメンコや中国二胡などが披露され、盛り上がりを見せました



## 世代間の助け合い 「りさ育てる」引き渡し会



▲抽選に臨む親子。欲しい品物を手に入れた瞬間、笑顔がはじけていました

12月8日、中央公民館で「りさ育てる」引き渡し会が行われました。この催しは、今回で4回目。子どもの成長に伴い不要となった子育て用品を、必要としている人に無償で譲り、子育て世代の経済的負担の軽減を図ることが目的です。

当日は、子や孫のために83人が来場。ベビーカーやチャイルドシート、三輪車など46品が、希望者の手に渡りました。

子育て用品の再利用は、資源の有効活用にもつながります。家庭で眠っている子育て用品がありましたら、ぜひご提供ください。



## 「相手の気持ちを考える思いやり」 人権問題について理解を深めました



▲発表者6人は、自身の体験で感じたことや考えを参加者に訴えました

11月15日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で人権について考える会が開催されました。小中学生の代表者6人が「私たちの人権」をテーマに、障がい者やいじめ、人種差別等について作文を発表。参加者は子どもたちの考えや訴えを熱心に聞き入っていました。

後半は、県メディア教育指導員の堤千賀子さんが「インターネットを悪用した人権侵害をなくそう」を演題に講演。SNSへの不適切な投稿や無料通話アプリ内でのいじめなど、インターネットを取り巻く問題への注意喚起や正しいマナーについて話しました。



## 道の駅マルシェ『みちまる』初開催



▲みんなで食べて広げる地産地消の輪。「おいしいモノ」「新しいモノ」「楽しいモノ」に出会えましたか

11月13日、道の駅「まくらがの里こが」で、古河市観光協会主催による道の駅マルシェ『みちまる』が開催されました。フランス語で市場を意味する「マルシェ」。生産者と消費者をつなぐ道の駅で、さらに地元食材を通じた出会いや交流を生み出そうと企画されました。

当日は、地元飲食店のグルメを楽しめる販売テントが所狭しと並び、昼時には食事を楽しむ家族で大にぎわい。また、ダンスや太鼓など8組が出演したステージ発表が行われるなど、来場者も一緒に盛り上がりました。



## みんなに届け私たちの声！！ 第8回古河市中学生の主張大会



▲ケアンズでのホームステイをとおして、世界のために自分が何ができるかを発表した船橋さん

11月16日、ユースセンター総和で「第8回古河市中学生の主張大会」が行われました。市内10校の中学生10人が、学校生活などでの「気付き」や「決意」を自らの体験を交えて力強く発表。

自分の想いを相手に上手く伝える「コミュニケーション力」や、自ら進んで相手と話す「積極性」について発表する学生が多くいたのが特徴でした。社会のグローバル化が進む中、皆さんの気付きや決意は今後必ず役立つ時がきます。その想いを忘れず頑張ってください。



小説の舞台を巡る  
文学散歩「小林久三の古河を歩く」

11月19日、古河文学館とその周辺を歩く文学散歩が開催されました。これは、古河市出身の推理作家、小林久三の没後10年を記念した企画展「没後10年小林久三展～社会派ミステリーの鬼才～」にあわせて行われたものです。

参加者は古河文学館をスタートし、学芸員の案内で小林久三の作品に登場する古河城追手門跡などを散策。『むくろ草紙』『火の鈴』などには、社会人になるまで過ごした古河での思い出や記憶が色濃く反映されています。

こよなく愛した故郷の景色に思いを巡らせた参加者たちは、いつもと少し違った視点から、古河の歴史を再発見していました。



▲小林久三の作品に登場する舞台を巡りながら学芸員の説明を聞く参加者

# キラッ! 輝く人たち

ヨーロッパやアジアのほか、日本各地で芸術活動を行っている恒星さんと佳奈さん。

個展会場を探す際に古河市と偶然出会い、人の魅力・街の魅力に惹きこまれ、県外から移住することを決めました。

現在は、『星座を歩く』というアートプロジェクトを行い、古河のまちと全国各地で活動をしています。今回は、活動の経緯や今後の展望について伺いました。

## 偶然巡りあう「古河」との出会い

美術大学で油画を専攻し、在学中からルーマニアなどの国際版画展に出展し、受賞を重ねていた恒星さん。一方、パフォーマンスや空間全体を作品とするインスタレーションをアジアを中心に発表していた佳奈さん。

海外での活動と並行し、埼玉県を中心に活動をしていましたが、新たな個展会場を探す中、訪れた古河街角美術館で「今までと違う何かを感じた」と振り返ります。

FacebookなどのSNSも今ほど普及していなかった当時、市内でイベント活動をしている人たちの繋がりや強さ、地域の芸術に対する理解の深さなどに触れ、古河の魅力に少しずつ引き込まれていきました。



▲平成24年に2人が最初に作った映像作品「風と月の境界」は利根川で撮影

## 「地域と繋がり、伝えるために」

恒星さん、佳奈さん（中央町）



## 暮らしの中に文化芸術を……。

『星座を歩く』の由来は、作品の題材とした街を一つの「星」に見立て、さまざまな街を巡り歩くことで、その星々を繋ぎ、やがて大きな星座を作り上げていくことからきているそうです。

「街を歩くことで発見できる『何か』から、人の好奇心を掻き立て、愉しむ機会を作っていきたい」と話す二人は、芸術をより身近なものにするために、日々新たな試みを考えています。

去年から「星座を歩く アートクラス+ $\alpha$ 」という教室を開講。小学生から大人まで幅広い世代に水彩画や油画、銅版画を教え、芸術がより身近な存在になるように活動をしています。

## 受け入れてくれた地域への感謝

見ず知らずの古河市に移り住み2年が過ぎ、地域の人たちにも温かく受け入れられ、感謝の気持ちでいっぱい二人。

「自分自身の価値観と違うものに触れ、感じる場をたくさん作りたい」という思いから市内で開催される文化イベントやマルシェなどに参加し、芸術を通して地域の一助になればと活動しているそうです。

これからも二人は地域のため、また自分たちの表現の可能性を探り歩き続けていきます。

## 図書館のオススメ

### 【児童書】

#### ○ルドルフとイッパイアッテナ 齊藤洋 著

長距離トラックで東京に運ばれてしまった子猫のルドルフ。そこで出会ったのはボス猫・イッパイアッテナでした。のらネコたちの友情と成長の物語。平成28年8月公開映画のアニメ絵本。

出版社…講談社  
分類…913ル



### 【絵本】

#### ○カレーライス

小西英子 作

カレーライスを作ろう！玉ネギ、お肉、ジャガイモ、ニンジン切って、ジュージューとお鍋で炒めたら、水、カレーのルーを入れて……。おいしいカレーライスができるまでを、あたたかな筆致で描いた絵本。



出版社…福音館書店  
分類…Eカ

### 【一般書】

#### ○孤蓬のひと

葉室麟 著

江戸詰めを終え伏見で落ち着いた日々を過ごしはじめた茶人・小堀遠州は、千利休、石田三成、藤堂高虎らとの出会いを振り返り、茶とは何か、ひとが生きるとはどういうことなのかを見つめ直す。『本の旅人』連載を単行本化。

出版社…角川書店  
分類…Fハ



#### ○はい。赤ちゃん相談室、田尻です。

田尻由貴子 著

熊本の慈恵病院がはじめた取り組み、赤ちゃんポスト「このとりのゆりかご」にかかわってきた著者が、現場にいて考えたことや、「かけがえのない生命」をつなぐということについて語る。

出版社…ミネルヴァ書房  
分類…369タ



古河図書館

## いきいき！はつらつ！ シルバーエイジ



若い人顔負けのパワフルな高齢者を紹介

「楽しく挑戦することがモットー」

加藤敏行 さん（大山・79歳）

ゴルフが大好きでしたが、70歳を過ぎたころ、体力的に無理のないグラウンド・ゴルフに出会い、その魅力に取りつかれたという加藤さん。昨年10月に行われた「第21回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会」では、約270人が参加する中、見事優勝を果たしました。

「仲間との会話を楽しみながら、気軽にプレーできるのがいい」と、週に1～2回、市内や近隣の練習場で汗を流しています。

大会前は1カ月の半分近くを練習に費やすこともありますが、それでも本番は緊張してしまうことも。冷静にボールの行方やコースを読み、自分のプレーに集中することを心がけています。

常に納得のいくプレーをするため、入念な準備体操や水分補給のほか、足腰を鍛え

る日ごろの散歩で体力維持にも努めます。

そんな加藤さんを支えるのは、いつも一緒にグラウンド・ゴルフをする自治会の仲間。「みんなのためにも、9月に秋田県で行われる全国大会で優勝したい」と力強く決意を話してくれました。

「今後の目標は、生涯現役で仲間と楽しくグラウンド・ゴルフを続けること」と意欲を見せる加藤さん。大会での健闘を大いに期待しています。

### ■一言コメント

2020年の東京オリンピック開催が楽しみ。ぜひ会場で開会式を見たいです。





# 健康百科

## 「気がいたら、低栄養」に 注意しましょう

できるだけ病気にかからず、介護を受けないで自立して暮らしたい。これは誰にとっても共通の望みではないでしょうか。

食が細くなったり、食事が不規則な生活が続くと低栄養になる危険性があります。低栄養状態になると、体重が減少したり、風邪をひきやすくなったり、筋力が低下して転倒をしやすくなったりします。

認知症の発症にも影響を及ぼすことがわかっている「低栄養」。予防して「元気に長生き」しましょう。

### 日常生活の中から 低栄養の危険度チェック

次の項目をチェックしてみましょう。

次の5つのうち、できないことが1つでもある

・バスや電車を使ってひとりで外出

- ・日用品の買い物
- ・自分で食事の用意
- ・請求書の支払い
- ・預貯金の引き出し

1年以内に入院したことがある

1年以内に転倒したことがある

趣味や稽古ごとがない、または行う回数が減った

### ●2つ以上当てはまった人

当てはまらない人に比べて、低栄養になる危険度は約7倍。

### ●1つ当てはまった人

当てはまらない人に比べて、

低栄養になる危険度は2倍。

### ●当てはまらない人

低栄養になる危険は低いようです。

### こんな生活を していませんか？

#### ①偏った食生活

「肉や魚を食べない」「好きなものだけ食べる」など偏った食生活や、お腹がすいていないからと食事を抜いてしまう食生活は、栄養状態を悪化させます。

#### ②メリハリのない生活

家族や友人と交流をもち、積極的に外出してからだを動かす人は、低栄養になりにくいことがわかっています。閉じ込めりがちな生活にならないように注意しましょう。

#### ③お口のお手入れ不足

合わなくなった義歯を使っていたり、歯周病などを放置していると食欲が低下したり食事をとりづらくなります。定期的に歯科医で診てもらいましょう。

### 低栄養を予防する食事の ポイント～「たくさん」 より「まんべんなく」～

普段の食生活で、1日どのくらいの種類を食べているのかをチェックしてみましょう。

- 肉 …70g (薄切り肉3枚程度)
- 魚介…80g(一切れ)
- 油脂
- 卵…1個(約50g)

- 海藻
- 牛乳・乳製品 …牛乳は1本(200ml)
- 大豆・大豆製品 …豆腐は1/3丁
- 緑黄色野菜…350g
- イモ…100g(ジャガイモ中1個程度)  
※食物繊維が豊富です。
- 果物…1種類  
※果物でビタミンを補給しましょう。

コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜ばかり食べるのは逆効果です。10の食品群をまんべんなく食べて、低栄養を予防しましょう。

高齢福祉課



### レッツ！脳トレ問題 「四字熟語間違いさがし」

四字熟語の中の1字に間違いがあります。間違いを探し、正しく直しましょう。

- ①十人徒色
- ②二足三文
- ③温古知新
- ④大器挽成
- ⑤勇猛果貫

※答えは19ページ(下)です。

# 憩いのパークの魅力

## 御所沼の春夏秋冬



◀四季折々の表情をみせる御所沼

新年あけましておめでとうございます。

古河公方公園も、いつものように新しい年を迎えました。

御所沼、富士見塚、天神橋、公方様の森等々、日々眺めている公園ですが、朝・昼・夕、春夏秋冬、飽きることのない表情を私たちに見せてくれます。

冬。お正月を過ぎ、厳しい寒さがやって来ると、朝の御所沼は凍ります。強い寒風は、容赦なく水しぶきを上げ、やがて夕陽が御所沼を赤く染めると、一日の終わりです。ひと冬の中でも、見られるのはわずかですが、静かに雪が降り続く、雪の御所沼もまたいいものです。

同じころ、桃林では春を迎える準備が始まり、施肥、消毒と、にわかに慌ただしくなっています。

春。濃霧に霞み、アカシデの落花に赤く濁る御所沼。桃林は、古河に春を告げる花桃

でにぎわいます。

夏。暑さに負けそうな御所沼。沼の水の浄化の季節です。井戸水の注入などを試みてもなかなか浄化は難しく、今年も課題の一つです。うっそうと茂った公方様の森ではカブトムシ、水路ではザリガニ、せせらぎでは夏休みの子どもたちが主役の公園です。

秋。無数の赤トンボが飛び交い、紅葉の公方様の森を映す御所沼。

また公園の一年が始まります。古河公方公園を今年もよろしくお願いします。

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟 ☎47-1129



▲網と水槽を手に、生き物探しに挑戦中



表紙写真

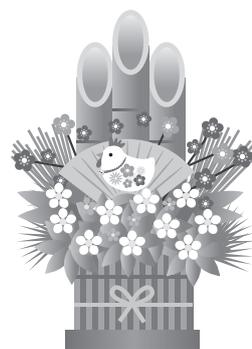


あけましておめでとうございます。

今年の干支は「酉」。表紙の写真は11月中旬に、撮影日当日に生まれたばかりの「ひよこ」をお借りして撮った一枚です。2羽が寄り添う姿が、ハート型に見えませんか？ かわいらしい姿に癒されました。

今年も市民の皆さんにとって、喜びと幸せに満ちあふれ、羽ばたく一年になりますように。

【編集部一同】



### 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	144,430人 ( 0)
男	72,661人 (-44)
女	71,769人 (+44)
世帯数	59,580世帯 (+54)

( ) 内は前月比

# ★わが家のアイドル★



しおり とうま  
金子葉莉ちゃん・尊磨くん  
(3歳1カ月・7カ月 上辺見)

よく笑い、よく泣いている葉莉ちゃん。弟の尊磨くんができ、お姉ちゃんの自覚が芽生えたのか、一緒に遊んだり、あやしているのを見て、微笑ましく眺めています。ずっと姉弟、仲良かね。(父：邦行 母：美郷)

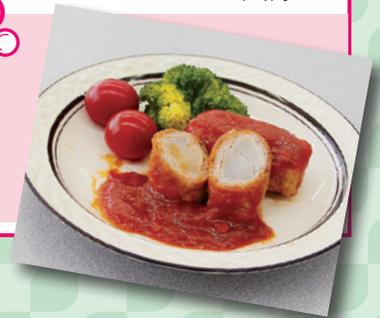
## 今月の料理

### 大根の豚肉巻き ＜高血压予防減塩料理＞



- ①大根は長さ(6cm)の輪切りを2つ用意して皮をむき、1つを縦6つのくし型(計12個)に切って茹でる。
  - ②豚肉を広げ、塩・コショウを少量振り、豚肉1枚で大根を1個ずつ巻いていき、小麦粉大さじ1をまぶす。
  - ③フライパンにバター20gを溶かし②の豚肉を焼く。
  - ④③にコンソメスープ(湯200mlにブイヨン1個を溶かしたもの)とケチャップ大さじ4を加え、とろみがつくくらいまで煮詰める。
  - ⑤④を皿に盛り、ミニトマトと茹でたブロッコリーを添える。
- ＜4人分＞

＜1人分＞  
エネルギー＝132kcal  
タンパク質＝9.2g  
脂質＝6.9g  
カルシウム＝21mg  
食塩相当量＝1.4g



(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



### 心で感じることを大切に

「おはよう」と声をかけ、笑顔が返ると、ひと安心。「おはよう」と声をかけ、無言のままだと「そんな顔してどうしたの」と、思いやりの言葉から会話が始まります。出かけるときは「行ってきます」、送り出す人は「行ってらっしゃい」。この何気ない言葉も実はとても重要です。「行ってきます」は、戻ってくるよという意思表示。「行ってらっしゃい」は、待つてるよ早く戻ってね、怪我しないでねという気遣いの表れです。「行ってらっしゃい」という言葉があるから、私たちは安心して出かけることができそうです。「ただいま」と言えば「お帰りなさい」と、いつでも自分を受け入れてくれる家がある、家族がいるという安心感があります。心配しているよ、気にかけているよ、何かあったら言いに来てね、という

メッセージが子どもたちにとつて、自分の存在感を確認し、自己肯定感へとつながります。子どもが不安な気持ちを抱いている場合は、周囲に話を聴いてくれる人、話したくなる相手がいるかどうかが重要だと思います。そして、大人は知らずと努力し、理解しようとする気持ちで、いつでも子どもに寄り添い、やさしく受け入れてあげられる雰囲気づくりも必要でしょう。笑顔を忘れず、心をしっかりと受けとめてあげてくださいね。心で感じることを大切に。

ひまわり幼稚園

平成29年1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 0280-923111  
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／http://www.city.furukawa.lg.jp/