

広報

No.145

古河

10  
OCTOBER  
2017

～マチノマモリビト～  
古河市消防団



平成29年  
第3回市議会定例会  
市長報告

## 「危機管理・災害対策に万全な体制を」 「児童クラブの整備」「空家等対策」に重点

8月31日から平成29年第3回市議会定例会が開かれ、針谷市長が市政運営における主な事業の執行状況等を報告しました。ここでは、内容の概要を紹介します。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

### はじめに

8月29日早朝に起こった北朝鮮の弾道ミサイル発射による脅威については、国の全国瞬時警報システム(Jアラート)により市民の皆さまに緊急情報をお知らせしたところであります。緊急情報の伝達につきましては、今後も万全を期してまいります。

また、7月の九州北部豪雨、8月の台風5号による災害において、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。あわせて、被災地の一日も早い復旧および復興を心からお祈り申し上げます。

度重なる大災害等を通じて、改めて行政における危機管理の必要性や重要性を痛感しております。古河市において、いつ何時に災害等が起こったとしても、市民の皆さまの生命を

守ることを第一として、危機管理や災害対策に万全の体制を整えてまいり所存であります。

さて、平成29年度も半ばに差し掛かり、市が実施している多くの施策について、議員各位ならびに市民の皆さまのご理解とご協力により、一步一步、着実な進捗が図られているところであります。

特に定住促進に関する施策につきましては、新聞等でも取り上げていただきましたが、市の人口について転入者が転出者を上回る月が増えるようになりました。若者や子育て世帯の移住および定住促進のための住宅取得に対する奨励金交付事業を3年間延長しましたが、こうした施策の効果によるものと考えております。今後も市の魅力をPRしてまいります。

### 市民協働・行政

7月2日、市が実施する12の事業を対象に「行政事業レビュー」を行いました。専門家8人の外部審議委員と21人の市民判定人により、各事業の内容やその実施手法について評価をしていただきました。

掘り起こされた課題等の評価結果を踏まえ、継続的に事業の見直し等の対応についてモニタリングを行う予定です。

### 健康福祉

仁連小学校児童クラブについて、利用を希望する児童の受け入れ拡大を図るため、児童クラブ室の隣の図工室を改修し、新たに児童クラブ室を増設する工事を進めています。年度内に供用が開始できるよう取り組んでいます。

## 教育文化

市の若者文化を活性化させることを目的に、古河大使でありテレビアニメ「進撃の巨人」のキャラクターデザインで知られる浅野恭司氏の原画展を、9月16日から24日にかけて古河街角美術館および古河文学館において開催します。原画展に加えて、サイン会やお絵かき講座等を企画していますので、多くの来館者が期待されるところです。

## 生活環境

全国的に問題となっている空家対策について、市では昨年度、実態調査を実施し、適切な管理が行われていない空家等の把握を行いました。今後は、調査結果を踏まえ、空家等の利活用の促進や地域住民の生活環境の保全を図るため、「古河市空家等対策計画」を策定します。

大規模災害への備えとして、昨年度に古河第六小学校、中央運動公園体育館、三和健康ふれあいスポーツセンターの3カ所に防災備蓄倉庫を整備したところです。今後も、避難所の円滑な運営が図られるよう、古河市備蓄計画に基づき、効果的な防災備蓄体制を確保します。

## おわりに

現在実施している事業についてご報告させていただきました。市政運営にあたりましては、市民の皆さまとの対話を重視しながら進めていきたいと強く考えています。

その一環として、10月から「市長と語ろう まちづくり」と題して、新しい方法による市民の皆さまとの対話や意見交換を実施していく予定であります。

議員各位をはじめ、市民の皆さまのより一層のご理解とご協力をお願い申し上げ、市長報告とさせていただきます。

## 産業労働

8月5日に開催した第12回古河花火大会は、天候にも恵まれ大変多くの方々にご来場いただきました。古河の花火の目玉は三尺玉です。打ち上がった姿は、「わたらせの夏の夜空に咲く大輪」そのものでした。多くの歓声の中、2万発の花火が古河の夜空を彩りました。ご協賛いただいた多くの皆さまに感謝申し上げます。

花火大会翌日の早朝には、会場の河川敷において、小中学生を含む市民の皆さまや事業所等の皆さま、計2,844人のご協力により清掃活動を実施することができ、約2.2トンの散乱ごみを回収できました。

## 都市基盤

「都市計画マスタープラン」の改定および「立地適正化計画」の策定について、これまでの市民アンケートや現状整理を踏まえ、まちづくり方針案の検討を行っております。今年度に入り、学識経験者や関係団体等からご意見をいただく懇談会を2回開催したところであり、今後も、市民の皆さまのご意見を伺いながら計画策定を進めていきます。



# 目指せ！ トップアスリート

市では、国際舞台や全国大会等で活躍できる才能ある選手の発掘・育成に向け、プロ選手等によるスポーツ教室を実施する「トップアスリート育成事業」や全国大会等への参加補助金の交付を行っています。【問】スポーツ振興課(古河庁舎) TEL22-5111

## 【トップアスリート育成事業】

石川佳純卓球教室、元プロ野球選手による野球教室を開催しました。今年度は、バレーボール教室の開催を予定しています。

## 【スポーツ大会参加補助金】

関東大会や全国大会に出場する選手・団体をサポートするため、最大30万円の補助金を交付。

平成28年度実績：360万1,000円(406人)

## 世代を超えて仲間になる

旧総和町の中学校区に分かれてママさんバレーをしていましたが、平成5年に学区制を撤廃するルール改正があり、全国大会を目指すため各中学校区のチームが合併して誕生した総和サルビア。

厳しい練習を重ね、結成10年目にして初めて全国大会出場を決めました。全国の強豪チームと比べると平均身長が低い小粒なチームですが、どこにも負けないチームワークで互角の勝負を繰り広げています。

みんなとバレーをしている時間は「母でなく、妻でもなく自分になれる時間」と話す神田さん。みんながニックネームで呼び合い、笑顔が絶えないチームの雰囲気はどこにも負けないチームワークの原動力になっています。



総和サルビア代表の岸田さん(右)と神田さん(左)。勝負に対する厳しさと持ち前の笑顔でチームを引っ張ります

### 総和サルビア

市内在住の20歳代～70歳代の女性が所属するバレーボールクラブ。クラブ員は約50人。

ママさんバレーボール大会の関東大会や全国大会に多数出場している。カトレア(総和北中学校区)、サルビア(総和中学校区)が合併し平成5年に結成。



## 武道を通して精神的成長を

拳の修行を行う武道としての面と、精神修養と人格形成を行う社会教育活動の側面を併せ持つ少林寺拳法。「護身」と「思いやりの心」を学び、体と心をバランスよく鍛えることを大切にしています。

勝ち負けにこだわらず、修行してきた成果をしっかりと演武することに重きを置いているのは、精神的成長を第一と考えているから。この経験が子どもたちの自信と勇気に繋がっています。

少林寺拳法をもっと知ってもらいたい。古河市が茨城国体のデモンストレーション会場に選ばれたことをきっかけに、さらなる広がりが期待されます。



少林寺拳法三和スポーツ少年団代表の関根さん(左)と総和スポーツ少年団代表の野口さん(右)。優しい笑顔には子どもの成長を思う気持ちが表れています



### 少林寺拳法

1947年、宗道臣氏そうどうしんにより修業を通して勇気・慈悲心・正義感を育み、青少年をはじめとした個人々の精神的成長を目的に少林寺拳法を創始。戦後の創始ではあるが、剣道・柔道・相撲・空手などと共に日本九大武道の一つとされている。

# あなたも 伝統文化に ふれてみませんか

暑さも収まり、すっかり涼しくなってきた10月は、まさに「芸術の秋」。市内では、伝統文化を学び、継承するさまざまな活動が多く行われています。

今回は、その一部を紹介します。日本の伝統文化にふれ、感じることで、作法だけでなく礼儀や思いやりが身に付き、日常生活も豊かになります。

【問】生涯学習課(古河庁舎) ☎22-5111



## ～ 舞踊教室 ～

4月から全16回にわたって三和農村環境改善センターで開催されている「古河わくわく舞踊教室」。未就学児から小学生まで34人が「十五夜お月さん」「うれしいひなまつり」などの唄にあわせて、真剣な表情で踊っていました。

## ～ 生け花教室 ～

6月から全11回にわたって中央公民館で開催されている「古河市伝統文化親子いけばな教室」。草花の生け方を学びながら、毎回テーマに沿って表現します。

8月20日のテーマは「大きな葉で楽しもう」。17人の受講生は、リンドウやカスミソウなどの草花を使いながら、思い思いの作品づくりを楽しんでいました。





いここに誘われて参加しました。長い時間の正座は大変だけど、色々なことを覚えるのが楽しい。家でも練習しています。(横尾玲奈さん)

## ～ 茶道教室 ～

7月から全10回にわたって、古河東公民館で「古河茶道(煎茶)こども教室」が開かれています。幼稚園児から小学生までの9人が、茶器や懐紙の使い方、お茶の入れ方や和菓子の食べ方を学んでいます。煎茶を通してマナーや心配りを身に付けていく子どもたちから凛とした表情が見られました。



## ～ 能楽教室 ～

7月から8月にかけて、スペースU古河で文化庁の伝統文化親子教室事業の「親と子の能楽体験教室」が行われました。古河市出身の能楽師久貫弘能さんと白坂保行さんの指導の下、16人が声楽「謡」や舞い方「仕舞」、大鼓の打ち方などを学び、8月11日の発表会では、優雅で厳かな能の世界を披露。練習の成果を大いに発揮しました。



面白そうだったので参加しました！  
礼儀の大切さや、物事に取り組むときの心構えをあらためて学びました。  
(高井集さん・雅美さん)

これからも続けたい！  
体を回転させるときの足の動かし方が難しかったけど、やりきった後の達成感は格別。新しい友達もできてうれしい！  
(中川虎志朗さん)

親子で参加！



# 10月は 「飼い主マナー 向上推進月間」です

～あなたの愛犬・愛猫は大丈夫ですか～

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、人とペットの調和のとれた住みよい社会を作りましょう。

【問】環境課(三和庁舎) TEL76-1511



## ペットに対して責任と愛情を

平成28年度、茨城県では約2,300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行いましょう。

犬や猫などの愛護動物を虐待したり遺棄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掛けましょう。

## 犬の登録・狂犬病予防注射を

狂犬病予防法により、犬の飼い主には生後90日を経過した犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。犬鑑札と予防注射済票を首輪などに必ず装着しましょう。

## 放し飼いはやめましょう

犬は放し飼いにせず、散歩するときは必ずリードをつけましょう。

また、猫には首輪や名札をつけ、室内飼育を心掛けましょう。

## ふんは必ず持ち帰りましょう

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。

## 鳴き声・悪臭に気を付けましょう

無駄吠えしないように、日頃から適切に近づけましょう。また、ペットの小屋やその周辺をこまめに掃除して悪臭の発生を防ぐなど、飼育環境を清潔に保つように心掛けましょう。

## 野良犬・野良猫への餌付けはやめましょう

一時的な感情で餌付け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。

餌を与えるのであれば、他の人に迷惑をかけるよう責任を持って飼育しましょう。

## 迷子のペットは飼い主のもとへ

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

・市役所環境課

TEL76-1511

・茨城県動物指導センター

TEL0296-72-1200

・古河警察署

TEL30-0110





# 古河市民大学

～平成29年度後期も楽しい講座がめじろ押し!～

「参加すればわかる、参加しないとわからない」。古河市民大学には、魅力的な講座が満載です。「学んでみよう」という気持ちがある人なら、誰でも参加できます。

各講座の応募方法など詳細は、問い合わせください。皆さんの参加をお待ちしています。

【問】生涯学習課(古河庁舎) ☎22-5111

## 1. 古河の歴史と文化

後世に永く伝えるため大切にしたい、郷土の歴史・文化を学びます。

### 期日・内容

- 平成30年2月20日(火)・27日(火)  
古河公方と戦国時代の歴史  
講師：山田邦明氏(愛知大学教授)ほか

## 2. 古河の自然環境

ラムサール条約登録湿地「渡良瀬遊水地」の歴史や動植物について、広く学びます。

### 期日・内容

- 平成30年1月25日(木)  
渡良瀬遊水地の歴史
- 平成30年1月30日(火)  
遊水地に生息する野鳥観察



地講座  
渡良瀬遊水

## 3. 古河の魅力を発見

商工業や農業など、さまざまな角度から、わがまち「古河」について知識を深めます。

### 期日・内容

- 平成30年2月14日(水)・16日(金)  
日本酒ができるまでを学ぶ、蔵元見学、利き酒体験



味噌作り講座

防災講座



## 4. 潤いのある生活

充実した毎日のために、自分自身のスキルアップを目指します。

### 期日・内容

- 11月2日(木)  
美術館巡りが楽しくなる絵画の見方  
講師：小泉淳一氏(茨城県近代美術館)
- 12月9日(土)・16日(土)  
「大人女子のための自分磨き講座」  
～和の心を学ぶ～、お香作り・和菓子作り
- 平成30年1月28日(日)、2月4日(日)  
人間関係が良くなる聴き方・話し方  
講師：北澤清孝氏(株式会社人材開発研究所)

## 5. 未来を担う子どもたち

子どもたちの豊かな感性を育む、子どもと楽しむハンドメイド講座です。

### 期日・内容

- 11月19日(日)  
親子で学ぶ味噌作り
- 12月4日(月)・11日(月)  
子育てカフェ  
講師：金田卓也氏(大妻女子大学教授)ほか



大人女子のための自分磨き講座



## ご存じですか？ シルバーリハビリ体操

皆さん、体を動かしていますか？ 運動をすることで、全身の血液循環が良くなり体が温まります。筋力の低下を防ぐことは、転倒予防にもつながります。また、ストレス解消や認知症の予防にも効果があります。何歳から始めても運動器(筋肉や関節等)の維持・向上が期待できます。

市では、高齢者の皆さんが運動習慣を身に付け、楽しく無理なく継続できるよう、介護予防のための体操「シルバーリハビリ体操」を推進しています。

【問】 高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」)

(TEL)92-5838

### どんな体操なの？

シルバーリハビリ体操は、関節の動く範囲を広げたり力を付けたりすることで、最期まで自分らしく過ごせるようにする、茨城県立健康プラザ大田仁史管理者が考案した介護予防体操です。

道具を使わずにいつでも、どこでも、ひとりでも気軽に取り組みます。1日に1ミリメートルでも関節が動くように、1グラムでも力が付けられるように意識して行うことが大切です。椅子に座って行うものや横になって行う体操等があります。

### チャレンジ！シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操の一部を紹介します。自宅で実践してみましょう。

#### 【肩こり予防】～肩と腕の運動～

両手を組んで背筋を伸ばす

両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす

肘を後ろへ引き、胸を張る



#### 【ポイント①】

ゆっくりと気持ちよく行ってください



#### 【ポイント②】

なるべく肘を耳に近づけてまっすぐ腕を伸ばします



## どこでやっているの？

シルバーリハビリ体操教室は、市内の公共施設12カ所のほか各地域の公民館や会議所などで開催しています。

体操教室当日に会場受付で指導士へ申し込みください。お気軽に参加ください。



### ●場所

古河地区	古河福祉の森会館・古河東公民館・はなももプラザ・中田公民館・リバーサイド倶楽部
総和地区	総和福祉センター「健康の駅」・つつみ公民館・ユースセンター総和・コミュニティセンター総和
三和地区	三和公民館・三和農村環境改善センター・三和地域福祉センター

※古河福祉の森会館(第2・4週)・古河東公民館・はなももプラザ・中田公民館は定員に達したため、新規の人は参加できません(平成30年3月末まで)。

●時間 午前10時～11時30分

こんにちは！

私たちは「**シルバーリハビリ体操指導士**」です

シルバーリハビリ体操指導士は、県や市で養成され、体の仕組みや介護予防などについて総合的に学び、効果的な体操の仕方や体操時の注意などを修得し、認定資格を得ています。



石丸幸子 会長

現在、古河市では約80人の指導士が活躍し、地域のためボランティアで活動しています。

毎月の定例会や役員会に加え、各種イベントでも活躍しています。宮城県や常総市の避難所でシルバーリハビリ体操を行いました。

健康で長生きが一番！  
指導士は、健康寿命を少しでも伸ばすために日々勉強しています。  
シルバーリハビリ体操は、健康維持にとっても有効ですよ。



田村廣 指導士

市では、7～8月にシルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会を開催しました。古河市の指導士に新しい仲間が加わります。

# がん検診に出陣じゃ！



～10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です～

適切な予防と検診により、がんでの死亡の多くを防ぐことができますといわれています。大切なのは、がんの予防と早期発見・早期治療です。あなたとあなたの大切な人のために、1年に1回はがん検診を受けましょう。【問】健康づくり課(古河福祉の森会館) ☎48-6882

## がんを予防する

- 禁煙
- 飲酒はほどほどに
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 適正な体重維持



## 世界と比べて

がんを患う人は世界的に増えています。しかし、欧米では死亡率が下がっているのに、日本では年々増加しています。

一番の原因は、日本の「がん検診」の受診率の低さ。米国の乳がん・子宮頸がんの検診受診率が70～80%であるのに対し、日本では約半分の40%と低い水準となっています。

## がん検診は重要

がんを患うリスクを下げることもできても、「絶対にがんにならない」方法はありません。そこで重要となるのが、「がん検診」です。

がんは、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、高い確率で治癒します。そうした「初期」の段階で見つけるがん検診は、非常に有効といえます。

死亡率を下げるだけでなく、患者やその家族の苦痛を軽減し、生活の質を維持向上することも目的としています。

## 市の取り組み

～受診率向上のために  
特に受診率の低い子育て世代の女性の声を聞きました～

### 【多くの声】



- ★子どもが一緒でも受けられるといいな。
- ★申し込み方法が分からなくて……。

### 【市の取り組み】



- ★乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)で託児サービスを始めました！
- ★乳幼児健診会場で各種がん検診の申し込み受け付けを始めました！

毎日、仕事や家事や育児に忙しく、なかなか自分のからだに向き合うことが難しいですよね。市では若い世代にもがん検診を受けてもらえるよう、さまざまな取り組みを始めました。がん検診を受けることは、自分はもちろん大切な家族のためにも必要です。

まずは、検診を受けてみませんか？

## 祝 全国大会出場

### ○第40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)

【男子 15～16歳の部 50m・100m自由形】

猿山翔太さん(あかやまSS)

【男子 13～14歳の部 100m・200m背泳ぎ】

忍田尊さん(イトマン古河)

【男子 13～14歳の部 100m・200mバタフライ】

落合颯唯さん(イトマン古河)

【男子 11～12歳の部 50m・100mバタフライ】

中田有友さん(あかやまSS)

【男子 11～12歳の部 100m平泳ぎ】

玉井大聖さん(あかやまSS)

【男子 10歳以下の部 200mフリーリレー・  
200mメドレーリレー】

あかやまSS(深野永大さん、稲垣翔太さん、秋庭聡大さん、伏木和輝さん)

【男子 13～14歳の部 400mメドレーリレー】

イトマン古河(忍田尊さん、比留間海羽さん、  
落合颯唯さん、沼田樹紀さん)

【女子 CSの部 100m・200m背泳ぎ】

五十畑彩花さん(あかやまSS)

【女子 13～14歳の部 200m背泳ぎ】

小野舞夏さん(あかやまSS)

【女子 11～12歳の部 50m・100mバタフライ】

伏木美湊さん(あかやまSS)

【女子 10歳以下の部 50m平泳ぎ】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【女子 10歳以下の部 50mバタフライ】

杉山智咲さん(あかやまSS)

【女子 11～12歳の部 200mメドレーリレー】

あかやまSS(阿久津真綾さん、竹内美優さん、  
伏木美湊さん、大橋優希さん)

【女子 10歳以下の部 200mメドレーリレー】

あかやまSS(武田蒼依さん、中澤心暖さん、杉  
山智咲さん、谷地田姫子さん)

### ○第22回全日本女子ユースサッカー選手権大会

野村美緒さん(栃木サッカークラブレディース)

### ○全国高等学校総合体育大会柔道競技

【女子 個人78kg超級・団体】

大賀美結さん(国学院大学栃木高等学校)



## 宝くじのコミュニティ助成事業を活用

この助成事業は、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。沼影行政区では、この助成事業を活用し大太鼓2台を整備しました。

【問】市民協働課(総和庁舎) TEL92-3111



▲整備された大太鼓と沼影行政区の皆さん

コミュニティ活動に  
使用する備品購入の助成  
をしてもらいました。  
今まで不足していた大太鼓が  
揃ったので、地域行事が  
非常に盛り上がり  
そうですね。



沼影行政区長 松永進さん

# 注目! まちの話題

敬老祝い  
お祝い金  
を贈呈  
し上げます

9月18日は「敬老の日」。市では、長寿を祝って77歳・88歳・100歳以上の約2,200人(100歳以上は57人)に敬老祝い金を贈りました。

8月下旬には針谷市長が100歳以上の人を訪問。今年100歳を迎えた小森谷善吉さん(中田新田)は「俳句が趣味。新聞にも目を通します」と話してくれました。

早寝早起きの規則正しい生活を送る小森谷さん。長寿の秘訣を伺うと「何でもおいしく食べて、畑作業で体を動かすこと」と教えてくれました。



▲これからも健康で楽しくお過ごしください

## ～届け！ 私たちの思い～ 青少年音楽フェスティバル



▲普段からよく話す友達も、ステージ上では全然違う姿に見えたでしょうね。

8月19日、市内の高校生で構成する12バンドのほか、ゲストバンドを招待して「古河市青少年音楽フェスティバルvol.6」がスペースU古河で開催されました。

今回で6回目の開催となった軽音楽フェスティバル。将来の歌手を目指し、自分たちの思いを曲に乗せて歌う姿はとて堂々としていて大人びて見えました。

観客席は会場を盛り上げる友達や子どもの成長を見守る保護者など多くの人でにぎわいました。

## 市民公開講座 スッキリ睡眠でいきいきと♪



▲ユーモアを交えながら、睡眠の重要性を話す巽さん

9月10日、スペースU古河で、市と古河市医師会の共催で市民公開講座が開催され、参加者200人が会場を埋め尽くしました。

講師は浜松医科大学医学部教授の巽あさみさん。人が眠るメカニズムや、睡眠不足による健康への影響などを紹介しました。

「この50年間で日本人の睡眠時間は約1時間も減っています」と警鐘を鳴らす巽さん。「睡眠不足は糖尿病やうつ病のリスクを高めます。しっかり眠って早起きを心掛けてください。夕方に軽い運動をすると、夜眠りやすくなりますよ」とアドバイスしてくれました。

～第21回 日本の音～  
和太鼓フェスティバル



▲息の合った「元気と感動を与える太鼓」に会場からは割れんばかりの拍手が湧き起りました

9月2日、市役所古河庁舎中庭で和太鼓フェスティバルが開催されました。市内の3団体「太鼓塾三八禧」「琉球國祭り太鼓」「古河和太鼓保存会」に加え、板倉町「稲妻太鼓愛好会」、春日部市「彩誠太鼓」が計20曲を演奏。

ライトアップで浮かび上がる伝統芸能の和太鼓による華麗なばちさばきや、沖縄エイサーを取り入れたダイナミックな演舞が披露されました。

詰めかけた大勢の観客からは、大きな歓声や手拍子があがり、会場が一体となって響き渡る太鼓の音を堪能しました。

「ただいまからポンプ車操法を開始します」  
古河市消防ポンプ操法練習会



▲古河市の代表として、昼夜問わず練習を重ねてきた第11分団

9月3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。

ポンプ操法とは、設置された防火水槽から吸水し、火災現場を意識した火点と呼ばれる的に目掛けて放水し撤収するまでの一連の動作のことで、消防団員としての基本的な操作習得を目的としています。

規律ある的確な動作に、応援に駆け付けた仲間や家族から歓声と拍手が送られました。

10月8日に古河市で開催されるポンプ操法県西地区大会に出場する第11分団の健闘を祈ります。

行政自治会親善バレーボール

8月20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、行政自治会親善バレーボール大会が開催されました。

この日は、9人制バレーボールの部に33チーム、4人制ソフトバレーボールの部に49チームが参加。コート上では、相手を翻弄するフェイントやライン際を狙ったアタックなど、どのチームもさまざまな技を繰り出していました。

また、懸命なプレーで白熱した試合を展開する選手たちに、観客から大きな声援が送られていたのも印象的でした。

約700人の選手たちは、地域の仲間と共に汗を流して絆を深め、交流を楽しみました。



▲チームの勝利のために全力プレー。ネット際の迫力ある攻防に歓声が上がりました

# キラリ! 輝く人たち

7月22日～29日、大阪府堺市で開催された第22回全日本女子ユース(U-15)サッカー選手権大会で第3位に輝いた栃木サッカークラブレディース。不動のレギュラーとしてゴールを守り、大きな声でチームを鼓舞する守護神として活躍する野村美緒さんに話を伺いました。

## 友達に誘われて始めたサッカー

3歳の頃からずっと水泳に打ち込んでいた野村さんに転機が訪れたのは小学4年生のとき。友達の三浦晴香さん(現：浦和レッズレディースユース)から「一緒にサッカーをやるよ」と誘われ、入部したのが古河なでしこFCでした。

「年代別の日本代表で活躍していて尊敬する三浦さんと一緒に練習が出来たのがすごくいい経験になりました」と笑顔で話します。

意外なことに「キャッチが上手だからゴールキーパーをやってみなよ」と何気なく監督に勧められたことがきっかけでゴールキーパーを始めました。

## クラブチームからのスカウト

小学6年生の時に初めて出場した関東大会で声をかけていただき、栃木サッカークラブレディースの練習に参加することになりました。

最初は、選手のプレーの速さやボールさばきの上手さに圧倒され、レベルの高いクラブチームで自分の実力が通用するか不安もたくさんあったそうです。

持ち前の前向きな性格を武器に必死に練習を重ね、中学3年生の時にようやくつかんだ正ゴールキーパーの座。その後、出場した全日本女子ユース(U-15)サッカー選手権大会でも大躍進を遂げ、たどり着いた3位決定戦。

野村さんは体調不良で出場できませんでし

## 「感謝の気持ちを力に」

野村美緒さん(15歳・総和南中学校)



たが、関東大会で敗れたノジマステラ神奈川相模原が対戦相手ということもあり、チーム一丸となり勝負に挑み、勝利を収めました。

## 支えてくれるすべての人に感謝

遠く離れたクラブチームで頑張る野村さんを支えるのはお母さん。ほぼ毎日、練習のために栃木県宇都宮市まで送迎し、試合があれば応援に駆け付け、野村さんが万全の状態です。サッカーができるようにサポートしてくれています。「恥ずかしいので普段はあまり口にしません、お母さんには一番感謝しています」と照れながら話してくれました。

野村さんの今一番の悩みは高校進学。女子サッカー部がある高校に進学するかどうか迷っているそうです。中学3年生らしい悩みを抱えた野村さんは、ゴールを守るたくましい守護神ではなく、はにかんだ笑顔がかわいらしい女子中学生でした。



▲正確なパントキックを蹴る野村さん



## 図書館のオススメ

### 【児童書】

#### ○きんたろうちゃん

齊藤洋 作

「きんたろうちゃんは、なにをしているのかな?」「おには、きんたろうちゃんたちになんていったのかな?」問いかけがいっぱいで親子でもりあがる!

きんたろうちゃんが家から出て帰ってくるまでを描いた楽しいおはなし。

出版社…講談社  
分類…913キ



### 【一般書】

#### ○あなたならどうする

井上荒野 著

昭和を彩る歌謡曲を題材に生まれた小説たち。「時の過ぎゆくままに」「小指の思い出」など、名曲が鮮やかによみがえる珠玉の短編集。

出版社…文藝春秋  
分類…Fイ

#### ○ぼんぼんでつくるどうぶつとモチーフ

伊藤和子 著

たれ耳がかわいいうさぎ、きりっとした目元がかっこいいライオン、ころんとした形のペンギン……。

簡単なものからちょっと難しいものまで、くるくるポンポンメーカーを使ってつくるぼんぼんを紹介します。

出版社…日本文芸社  
分類…594イ



#### ○たいふうのひ

武田美穂 作

おじいちゃんのうちに遊びに来てるんだけど、今夜、台風が来るらしい。みんな、忙しそうだったり、ぷりぷりしていたり……。でも、ぼくは台風が見たいんだ!

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

### 「クロッケーで健康増進」

森本藤十 さん (東本町・96歳)

最高齢で「第9回ねりんスポーツ古河大会クロッケーの部」にチーム出場し、見事優勝に輝いた森本さん。所属チーム「仁寿会」は、今月開催される第22回茨城県健康福祉祭茨城ねりんスポーツ大会に古河市代表として参加する予定です。

クロッケーは、ゲートボールの原型で体力的なハンディキャップがほとんどないスポーツです。マレット(木槌)で球を打ち、6個のフープ(門)を通し、最後に中央にあるペグ(くい)に当てる早さを競います。

70歳で地域の老人会に加入した森本さんは73歳からクロッケーを始め、平日の午前中に近所の芝生広場で、仲間9人と練習しています。住宅街の中にある癒し空間の広場は、休憩所や手作りの道具置き場が設置され、何回もの補修を重ねて丁寧に管

理されています。「チームのメンバーとは、この広場での練習だけでなく、お茶飲み会や花見、忘年会などたくさんの交流があって楽しい」と言う森本さん。審判員の資格も持つ森本さんにクロッケーの魅力を尋ねると「将棋と同じで先を読んでいく必要がある。頭も使うからいいんだよ」と笑顔で話してくれました。自転車で颯爽と走る姿は年齢を感じさせない、まさに「現役選手」そのものでした。

#### ■一言コメント

クロッケー部の皆さんとプレーし感動を分かち合い、健康に過ごせています。皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。





## 質の良い睡眠をとれていますか

睡眠は私たちが生きていくうえで、なくてはならないものです。最近の研究では、睡眠不足がうつ病や肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病を引き起こすことも分かってきました。心身の健康のためにも質の良い睡眠をとる事が大切です。

### ご自分の睡眠の質をチェックしてみましょう

- 目覚めた時にスッキリ感がある(肉体的疲労・精神的疲労を感じない)
- 起床4時間後に眠気がない(頭がさえている)
- 睡眠トラブルがない(何度も起きてしまう・寝つきが悪い等の問題がない)

上記3つの項目がすべてクリアできていれば、現在の「睡眠の質」に問題はなさそうです。逆に6時間以上の睡眠をとって、上記の項目が1つでも当てはまる人は睡眠の質を見直しましょう。

### 質の良い睡眠のためのポイント

#### ①自分に合った睡眠時間をとろう

最近の睡眠に関する調査の結果、1日6～7時間眠る人の死亡率が最も低いことが分かりました。

必要な睡眠時間は人それぞれなので、時間の長さにこだわらず日中の眠気で困らなければ大丈夫です。日中に眠気が残る時は、昼食後から午後3時頃までに30分未満の昼寝をお勧めします。

#### ②自分に合った時間に眠ろう

眠くなってから寝床に入り、朝は同じ時間に起きましょう。朝の光を浴びると約14～16時間後に眠気が現れるので、休日でも朝起きる時間は遅らせずに体内時計の一定のリズムを保ちましょう。

就寝前には、入眠の妨げになるテレビやスマートフォンなどの使用は控え、暗めの照明の中で静かな音楽や軽いス

トレッチなどでゆったりとしたリラックスタイムを過ごしましょう。

#### ③朝食をしっかり食べよう

規則正しく朝食を取っていると、その1時間前から胃腸が動き始め朝の目覚めをよくします。

朝食で取った栄養素(魚・肉・鶏卵・大豆製品・バナナ・乳製品など)が、夜には睡眠を促すホルモンの「メラトニン」に変化するので、朝食をしっかり食べることで夜ぐっすり眠ることができるようになります。

健康づくり課

### 睡眠〇×クイズ

Q1 寝つきが悪い人は、朝起きたらすぐに太陽の光を浴びると良い？

A1 ○ 夜の自然な眠気は、起床直後に「太陽の光」を浴びることで起こります。日光は直接浴びる必要はなく、窓際1mくらいのところで食事をする程度で十分です

Q2 休日に寝だめをすれば、睡眠不足は解消する？

A2 × 休日に平日と2時間以上違う時間に起きると、その日の入眠が遅れ、翌日の起床がたつらくなります。休日なるべく平日と同じ時間に起きよう心掛けましょう

Q3 就寝前はぬるめのお湯につかると良い？

A3 ○ 人は、眠りにつく4時間ほど前から手や足先から熱を逃がすことで深部体温を下げ、睡眠に入ります。約40℃のぬるめのお湯につかると体温の下降とともに入眠しやすくなります

# 憩いのパークの魅力

## 「子どもいきいき自然体験 フィールド100選」を紹介します



◀この看板が選定の証

今回はネーブルパークが選定されている「子どもいきいき自然体験フィールド100選」を紹介します。

これは、子どもたちが元気に成長できるよう、茨城県の持つ豊かな自然とのふれあいや、野外体験活動にふさわしい場所を5つの視点から選定し「子どもいきいき自然体験フィールド100選」としたものです。古河公方公園や三和ふるさとの森も選ばれています。

さて、選定の基準となる5つの視点ですが、①自然や地域の特性を生かした豊かな体験活動ができる場所②自然や動植物について多様な学習活動ができる場所③活動を支援する機能や環境条件が整っている場所④学校や集団で利用することができる規模の場所⑤安全性とされています。

ネーブルパークはもともとあった平地林を有効に活用して作られた公園であり、これらの基準のうちの「自然や地域の特性を生かした豊かな体験活動ができる場所」という

ことがあてはまるでしょう。「自然や動植物について多様な学習活動ができる場所」に関しては、もっとも特徴的な施設がポニー牧場です。そして「活動を支援する機能や環境条件が整っている場所」については、キャビンやバーベキュー広場、研修センター「平成館」などがその代表的な施設と言えます。

ところでこの100選ですが、小学生を対象としたスタンプラリーも同時に行っていて、スタンプを押した数により県知事賞や県教育長賞の表彰があります。また、誰でも参加できる「漫遊いばらきスタンプラリー」の対象施設にもなっています。

過ごしやすい季節になり、秋の行楽シーズンがやってきました。爽やかな秋風の中、ネーブルパークをはじめとした市内の公園はもとより、茨城県内の施設を回ってみてはいかがでしょうか。

【問】ネーブルパーク管理事務所 ☎92-8752

### 表紙写真



市内にいる約400人の消防団員は、私たちの安全安心を守るために、普段から繰り返し訓練をしています。

見えないところで活躍する「マチノメモリビット」に私たちの生活が支えられています。

9月3日に開催された古河市消防ポンプ操法練習会の一コマですが、必死に火点に向かう団員の背中を家族や仲間が後押ししているようにも見えます。決して諦めずひたむきな消防団員の皆さん。これからも頑張ってください。

### 寄付

古河遊技場組合(朴孝一組合長)より、犯罪防止のため防犯カメラ2基4台の寄付。

### 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	144,373人 (+70)
男	72,818人 (+69)
女	71,555人 (+1)
世帯数	60,501世帯 (+113)
( ) 内は前月比	



古河で暮らす  
こが暮らし こが育ち。

## わが家の アイドル



野口 さくらちゃん (1歳5カ月・諸川)

生まれてから今日まで風邪ひとつひかず、毎日元気いっぱい笑顔いっぱいのさくら。パパとママの子どもに生まれてきてくれてありがとう。これからも可愛い笑顔がたくさん見せてね♥(父：将司 母：瑞枝)

●4歳未満の掲載アイドル募集中！お申し込みは、秘書広報課まで。

## Kogastagram



古河市 citykoga-official



ID:hareruya104 DATE:2017.8.14 #夢あんどん #浴衣 #歴史博物館  
古河市の公式インスタグラムに掲載された写真から、ベストショットを毎月1枚選出し掲載します。「#こが暮らし」「#こが育ち」のハッシュタグを付けて、ぜひ投稿してください。

※投稿にはスマートフォン等に専用アプリのインストールが必要。  
※古河市プロモーションサイトもぜひご覧ください。



## 子育てアドバイス

### 初めての集団生活と感染症予防



「今まで病気なんてしたことがなかったのに、保育園に入園したとたん頻りに風邪をひいたり熱が出たりするようになった」と思っている保護者も多いと思います。保育園は集団生活なので、どうしても感染症がはやる時期があります。これからの季節、特に注意したいのが、インフルエンザ感染症、感染性胃腸炎、ノロウイルス、ロタウイルス、RSウイルスです。

感染経路は飛沫感染、空気感染、接触感染、経口感染とさまざまですが、呼吸器の感染症でも手や指を介した接触感染が少なくありません。手やドアノブ、便座などを通して病原菌が付き、感染することがあります。それを防ぐためには、せっけんを使ってしっかりと流水で手洗いすることが第一です。

ウイルス菌はせっけん

の泡でその多くが流れると言われています。そして重要なのが洗い方です。まず、流水で大きな汚れを洗い流してからせっけんの泡を使い、手の平から洗い、甲、指先と爪、そして指の間、親指、手首と洗います。2回洗いも効果的です。お子さんと一緒にぜひ実践してみてくださいね。

その他の予防策としては、バランスのとれた食事をしたり規則正しい生活をするのも予防につながります。室内の湿度や温度管理も大切な予防対策です。

もし感染症にかかってしまったら、仕事と育児の両立はとても大変だと思いますが、パパ・ママの愛情という「心の栄養」と、「安心できる環境」でゆっくり休養をさせてあげてくださいね。

古河すくすく保育園

●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。

平成29年10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  
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.kogakogae.jp/>

☎0280(92)3111