

こが  
古河

夏の恵みに  
感謝を込めて



古河市の新たな夏の特産品

## 「惚ろにがうり」～若い世代がつなぐ真夏の宝石～

古河市の夏野菜のひとつとして、ニガウリが15年も前から栽培されていたのを知っていますか。ニガウリというと沖縄・九州地方が産地としてのイメージが強いですが、茨城県は全国で7番目の生産量を誇り、その多くは首都圏に出荷され、マイルドな苦みが多く消費者をとりこにしています。ビタミンCなどが豊富で夏バテ予防に効果のある「惚ろにがうり」を食べて、まだまだ続く暑い夏を乗り切りませんか。【問】農政課(三和庁舎) ☎76-1511

### 首都圏のニーズに応えるため

ニガウリは、「ゴーヤ」「レイシ」の名前で知られており、生産量も全体の約8割が沖縄・九州地方のため、暑い地域で栽培されるイメージが非常に強い野菜です。

平成13年ころから始まった沖縄ブーム・健康食ブーム。本州でも需要が高まりましたが、沖縄などは自然災害が多いこともあり、安定した出荷が難しいという問題を抱えていました。そこで、首都圏でのニーズの高まりに対して、天候的にも安定していて鮮度の高いニガウリを継続的に出荷することが可能なことに商機を感じ、中村守さん(尾崎)と数人の有志で小規模ながらも15年前からニガウリ栽培を始めました。

### 新たな夏野菜としての可能性

市の夏野菜と言えば、ナスやトマトが中心でしたが、価格が安く病気になりやすいなどの課題を抱えていました。

ニガウリは、病気に強く栽培しやすい野菜ですが、当初は、実がならなかったり、実がなっても曲がってしまったりと、思ったように育ちませんでした。

その度に、仲間と勉強会を開き「ツルを切り過ぎると実がならない」「葉が育ちすぎても太陽が当たらないから良い実ができない」など課題を一つ一つ解決し、安定的に品質の良いニガウリを出荷できるようになりました。そんな継続的な努力の結果、今では茨城県内で1番の生産量(全体の約53%)を誇っています。



## プライドを持って保つ高い品質

首都圏の消費者の厳しいニーズに応えるため、「濃緑色で艶があるもの」「曲がりがないもの」など細かい出荷基準を設けて、ブランド力の向上に取り組んできました。

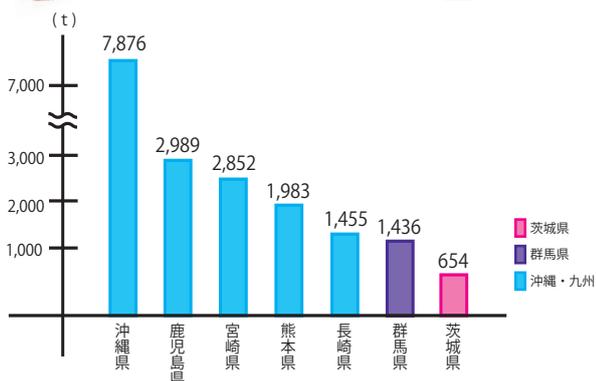
平成23年には、100点近い応募の中から「惚ろにがうり」のブランド名を決定。さらに、平成26年には茨城県の青果物銘柄産地指定を受けたこともあり、出荷量も順調に伸びてきています。何よりも、銘柄産地指定を受けたことで、生産者の意識が大きく変わりブランドに恥じない野菜づくりを心掛けています。

## 新たにつながる仲間との絆

中村さんがニガウリの栽培を始めたころの生産者は数戸でしたが、今では31戸に増え作付面積も8haになり、年々増加傾向にあります。生産者のほとんどが30代～40代の若い世代で、新しく農業を始める人も仲間に入りやすいのが特徴です。また、仲間同士で助け合う気持ちがとても強いので、みんながプラスになるよう定期的に仲間の畑をまわる勉強会を行うなど、より良いニガウリを生産するために切磋琢磨しています。

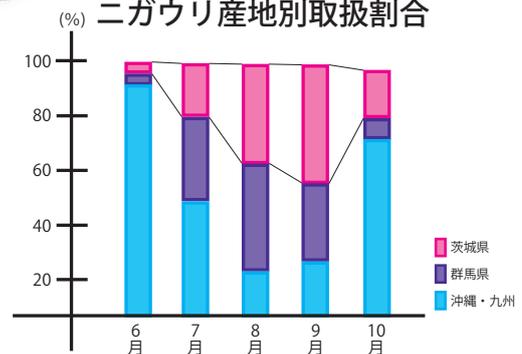
これからの世代に誇れる野菜を伝えるという意識が、高い品質を支えています。

Pick UP!! 都道府県別ニガウリ出荷量



資料：平成26年産地域特産野菜生産状況(農林水産省)

Pick UP!! 東京中央卸売市場(大田市場) ニガウリ産地別取扱割合



資料：平成28年大田市場・産地別取扱実績



～ブランドに恥じない品質を～  
**奈桐優治さんの  
 ニガウリへのこだわり**

**和菓子職人から農家への転身**

東山田で「惚ろにがうり」を栽培する奈桐さんは、東京都墨田区出身で結婚を機に奥さんの実家を手伝うため17年前に就農。最初は、未知の領域である農業について覚えることが多く苦勞の連続でした。

7年前に、年の近い農家仲間から「ニガウリ栽培を一緒にやってみない？」と誘われたのがきっかけでした。

**勉強会を重ねて生まれたマイルドな苦み**

ニガウリといえば、苦い野菜の代名詞。そんなイメージを払拭しようと、茨城県やJA茨城むつみと農家仲間勉強会を重ねてたどり着いた「マイルドな苦み」。

その秘訣の一つは、成長時期に多くの水をあげることでした。実が膨らむ時に水を与えれば与えるほど水分が多い実で成長。その分、苦み成分の割合が減るため、苦みが和らいでいくそうです。

成長の源でもある「土」が栄養に富んだものになるように土づくりを行うほか、収穫する際の剪定ばさみを毎回消毒して使うなど、細心の気遣いを心掛けています。

曲がり無く肉厚で濃緑な実にするため、毎日、畑に通いニガウリと会話をします。そんなひたむきに頑張る農家が古河市の「惚ろにがうり」を支えています。



(左)ニガウリを丁寧に丁寧に箱詰め (中)スマートを付け実が曲がらない様になります (右)指が1本入るくらいの曲がりでもB品となってしまいます



(左)完熟のニガウリはきれいな黄色に変化 (中)鮮度を保つため毎朝収穫し、その日のうちに出荷します (右)手作業での受粉も良いニガウリをつくる秘訣



**ニガウリのツナマヨ和え**

- ①ニガウリ1/2本を5mm幅にスライス
- ②軽く塩もみをして熱湯でゆがく
- ③よく絞る、水気を取る。
- ④ツナとマヨネーズを③に適量加え混ぜる。塩・コショウで味を調える
- ④盛り付けて白ごまを振る

**ニガウリのおひたし**

- ①ニガウリ1/2本を5mm幅にスライス
- ②軽く塩もみをして熱湯でゆがく
- ③よく絞る、水気を取る。
- ④醤油・みりんを適量、ごま油少量を③に加え混ぜる
- ④盛り付けてかつお節を振る



**ニガウリのスムージー**

- ①ニガウリ1本を1cm幅にスライス
- ②冷凍庫で凍らせたバナナ1本を1cm幅にスライス
- ③ニガウリ、バナナ、牛乳200ml、はちみつ大さじ2杯をミキサーに入れ20～30秒くらい回す

**ニガウリのカリカリ揚げ**

- ①ニガウリ1本を好みの薄さにスライスし、塩もみをしてから水洗い
- ②よく水気を取ってから揚げ粉をまぶす
- ③多めの油で薄い茶色になるまでよく揚げ
- ④油を切り、塩を振って盛り付ける



おいしい  
レシビ

～市場関係者の厳しい目で審査～

## 惚ろにがうり統一目揃会議

「惚ろにがうり」の主な出荷先となる6カ所の市場関係者と茨城県・古河市・JA茨城むつみ・市内農家で行う統一目揃会議。茨城県の青果物銘柄産地指定としてのブランドの品質を落とさないよう、市場関係者の厳しい目でその年の出荷基準の確認を行います。

この取り組みが、生産者の意識向上につながり、高品質なニガウリを出荷し続ける原動力になっています。青果の取り扱い規模が日本一の東京中央卸売市場大田市場のほか、多くの青果市場で「苦みが柔らかく、肉厚で形がきれい」と、高い評価を得ています。



岡村 英則

東京青果株式会社 野菜第4事業部係長。  
東京中央卸売市場大田市場で青果物や加工品の受託販売・購入販売を行う。

～フードアナリストが惚れるマイルドな苦み～

藤原浩氏が語る

## 「惚ろにがうり」の魅力

暑い夏を乗り越えるためにカラダが必要とする夏野菜。その一つであるニガウリは苦みが特徴的で、苦手な人も多くいると思います。ただ、古河市の「惚ろにがうり」はそんなニガウリのイメージを覆すような爽やかなほろ苦さとみずみずしさが特徴。土の健康を迫及して、誠実に農業と向き合う生産者の姿勢が豊かな環境と合わさって品質と味に反映されています。

おひたしやツナマヨ和えなどの手軽な料理でも、飛び切りおいしくなるのは、「惚ろにがうり」そのものが良い品質だからこそ。たくさんの太陽を浴び、たくさんの栄養を蓄えたきれいなプロポーションは生産者の努力の賜物。誠実に真っすぐニガウリを思う生産者。そんな味と思いに魅せられて、惚れてしまう。「惚ろにがうり」には品格と奥ゆかしさが存在します。



藤原 浩

食文化研究家。いばらき大使、農林水産省公認「食のオフィシエ」、日本フードアナリスト協会常任理事などを歴任。食をあらゆる角度から体系立てて研究しており、有名百貨店やハイクラスな宿、さまざまなレストランなどのコンサルタントも数多く手掛けている。

### ここで買えるぞ！ 「惚ろにがうり」

市内で生産されてもそのほとんどが東京都や宮城県などに出荷されてしまい、市内で買うことが困難な「惚ろにがうり」。古河市が誇る夏野菜を皆さんに食べてもらうため、「道の駅まくらがの里こが」で購入できるようになりました。



◀この旗が目印です

### まだまだあります！ 古河市のブランド野菜

#### ここ惚れにんじん



品種：彩誉  
時期：5月～6月  
特徴：通常のニンジンよりも甘みが強く、フルーツのような味わい

#### サニーレタス



品種：マドンナほか  
時期：10月～4月  
特徴：ボリュームがあり、柔らかいのでサラダに最適

## 大規模稲作経営に向けて 取り組んでいます

～水田の大区画化に向けた均平作業～

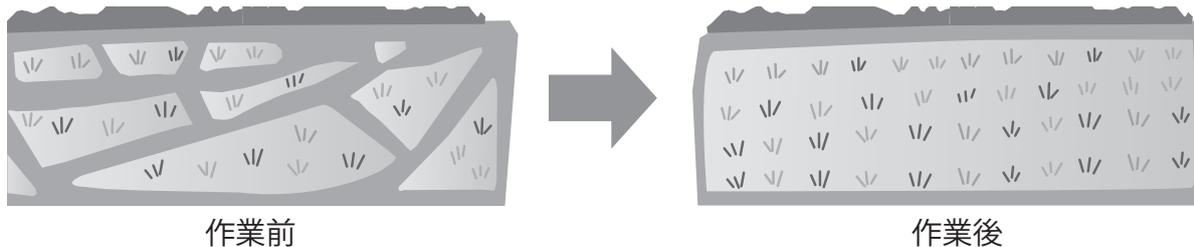
水田を整備して作業効率の向上を目指している市内の農業者による取り組みを紹介しす。

【問】 農業委員会事務局(三和庁舎)

☎76-1511

### 均平作業とは

水田の高低差などを無くして平らにします。代かきの回数も減り、水管理がむらなくできるので、薬剤や肥料が均一に広がります。畦の除去をすることで、広範囲の耕作が可能となります。



### 均平作業の手順

- ①畦を除去し、稲わらなども含めて耕すことで栄養価の高い土にします。
- ②トラクターを使用し、水田を水平にします(写真①)
- ③代かき・田植え作業を行い、効率化を図ります(写真②)

水田の大区画化に取り組んでいます



## 農業委員レポート

### 新たに就農した農業者を紹介 ～深呼吸するハーブの秋庭農園～

今回は、大山で新規就農した秋庭覚さんをご紹介します。

米農家の次男として生まれましたが、幼い時から喘息がひどく農作業を手伝えませんでした。そのため、農業者よりも料理人になりたいと東京のレストランで働き始めました。30歳を迎える頃、母親が育てたハーブや野菜を料理として提供した際、お客様やスタッフから「築地の八百屋より香りが良くておいしい!」と言われ、自分のこと以上にとても嬉しくなり、農業への興味が一気に膨らみました。

そして4年前に心を決め、料理人から農業



▲秋庭覚さん(右)、寛子さん(左)

者へ転職。料理人のニーズに応えるため、覚さんは米と野菜を、奥さんはハーブを育てています。

「深呼吸するハーブ」をテーマに奥さんと協力しながら、農業体験や食事会などを通して、子どもから大人まで食育を行い、農業をより身近にするための新たな取り組みを行う若い農業者です。

# 排水機場をご存じですか？

～古河を水害から守る～

排水機場とは、大雨などによる市街地や農地への水害を未然に防止するため、排水ポンプを運転して、雨水や生活排水などを河川に強制的に排水するための施設です。

排水路が河川より低い所では、普段でも強制的に排水している排水機場もあります。

【問】土地改良課(三和庁舎) ☎76-1511

市内およびその上流地域で降った雨は、生活排水と一緒に側溝・排水路に流入し、最後は渡良瀬川や利根川に流れ込みます。しかし大雨などで河川の水位が上昇すると、自然流入できなくなります。

その場合に、効果を発揮するのが「排水機場」です。逆流を防ぐために水門を閉め、大型のポンプにより強制的に河川へ吐き出しています。

市内には5カ所の排水機場があり、古河・総和地区の一部の市街地と農地の冠水や浸水被害の軽減を図っています。



※総和・三和地区の一部は、境町の長井戸沼土地改良区にある排水機場で行っています。

排水機場の運営管理は、市職員と中田・大山沼・利根川・長井戸沼土地改良区の職員が行っていて、大雨の場合は昼夜を問わず作業しています。

## 排水機場マップ



① 御所沼排水機場



② 新郷排水機場



③ 中田排水機場



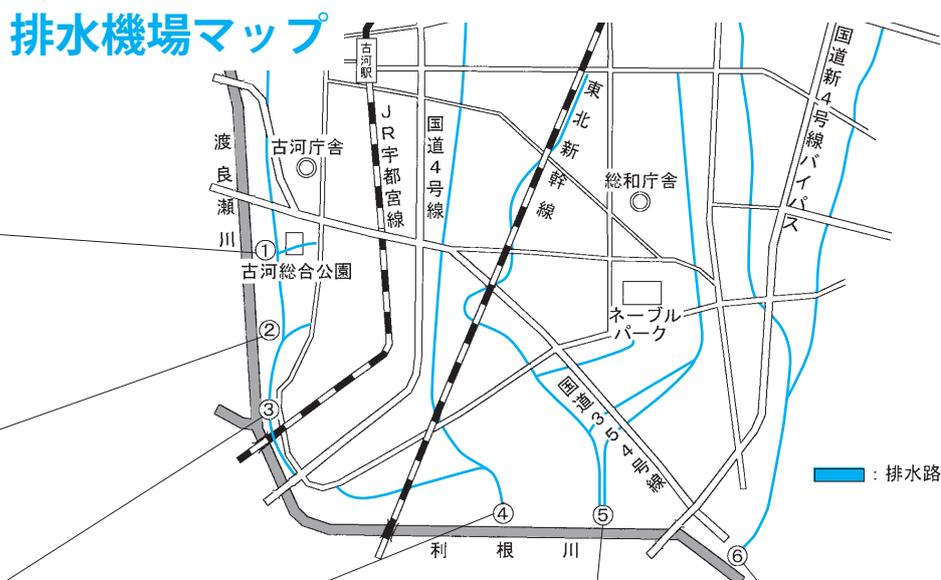
④ 大山沼排水機場



⑤ 利根川排水機場



⑥ 長井戸沼排水機場(境町)



■ : 排水路等

# 風水害から命を守る ～二市一町合同水防演習を実施～

毎年、各地で未曾有の災害が発生し、大きな被害が発生しています。台風やゲリラ豪雨などが発生する季節がやってきました。

6月18日、渡良瀬川河川敷(桜町地先)で、古河市・坂東市・境町の二市一町合同水防演習を実施しました。利根川や渡良瀬川が氾濫した場合に多大な被害が想定される地域で毎年行われ、今年は古河市が会場となりました。

【問】防災交通課(総和庁舎) ☎92-3111

「台風により渡良瀬川の水位が上昇。桜町地先の堤防が非常に危険な状態となっている」と想定



古河市消防団員108人が、古河消防署員や境工事事務所職員の指導を受けながら実践演習



## 【Mission1】 土のうづくり・竹とげ・杭挿え



土のうづくり



竹とげ



杭挿え

## 災害時における協定締結 緊急体制の強化

6月22日、市と市内の17郵便局は「災害時における古河市と郵便局の協力に関する協定」を締結しました。災害時に、はがきや郵便料金の無償化や、ゆうちょ銀行・かんぽ生命保険の非常取り扱いなどについて取り決めました。同日、「古河市と郵便局との地域包括連携協定」も締結しました。

6月29日、市と一般社団法人古河市医師会は「災害時の医療救護についての協定」を締結しました。この協定は、災害時に市内の負傷者に対して速やかに医療救護活動を実施していただく内容となっています。

今回の協定締結により、災害時の緊急体制が一層強化されました。



▲井上古河郵便局長(前列左)をはじめとする各郵便局長(後列)と針谷市長(前列右)



◀古河市医師会太田会長中央・秋葉副会長(右)と針谷市長左



【Mission2】シート張り



堤防表法面の崩壊と洗掘箇所  
の透水防止

【Mission3】五徳縫い



亀裂を挟んで竹を刺し、竹を縛ってその弾力を利用して亀裂が広がらないようにする

【Mission4】折り返し



堤防天端(堤防の平たんになった頂部)の亀裂拡大を防止する

【Mission5】積土のう



【Mission6】月の輪



堤防の漏水箇所付近に土のうを半月状に積んで決壊を食い止める応急処置

## 2017年は、利根川決潰 カスリーン台風から70年

カスリーン台風襲来から70年となる今年、古河市を含む全49市区町で構成する「利根川上流カスリーン台風70年実行委員会」が今年1月に設立されました。

地域の皆さんに水害の恐ろしさ、防災、避難の重要性を改めて認識していただくことを目的とし、効果的な広報・啓発活動を実施しています。

委員会の詳細は、利根川上流河川事務所ホームページでもご覧になれます。



市の取り組みとして、「カスリーン台風の被害写真などのパネル展」を開催します。

【問】道路整備課(三和庁舎) ☎76-1511

## カスリーン台風被害写真 パネル展開催

期間 8月30日(水)～9月5日(火)

※閉庁日を除く。

場所 古河庁舎市民待合ロビー



▲当時設置された救護所(古河町)の様子



# 健康生活をサポートします！

～市の健康相談・教室に参加してみませんか？～



皆さん、毎日どんな生活を送っていますか？ 健康のことを気にしながらも、忙しい日々の中で、改めて健康について考える機会は少ないかも知れませんね。健康づくり課では、健康相談や健康教室を行っています。相談や教室を利用して、自分に合った健康づくり習慣を見つけてみませんか。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館) ☎48-6883

## 健康1UP(ワンアップ)教室

1つ上の健康づくりのために、楽しく運動し、バランスの良い食生活について学びます

## 知って得する健康相談

健診の結果や生活習慣について保健師・栄養士が相談を行います。希望者には味噌汁の塩分測定も行っています

## 心の健康相談

心の健康について専門医が個別相談に応じます(家族からの相談も受け付けています)

## 健康カフェ

糖尿病・高脂血症・高血圧・貧血を予防するために、日常で実践できるポイントをお茶を飲みながら、ゆったりと学びます(健康食の試食もあります)



このほか、<sup>こうくう</sup>口腔機能検査、関東ド・マンナカ祭りでの健康チェック、講演会なども実施しています。詳細は市公式ホームページをご覧ください。健康づくり課へ問い合わせください。

## 国民健康保険加入者で、健診の結果、生活習慣の改善が必要な人への健康相談・健康教室です(該当する人には通知を送付します)

### 特定保健指導

メタボリックシンドロームに該当した人、または予備群の人に面接・訪問をします。健康生活に向けて一緒に考え、サポートをします

### フォローアップ運動教室

手軽な運動を楽しく行い、運動習慣を続けていくためのサポートをします

### からだリメイク教室

生活習慣病の重症化を予防するために、健康な食事・効率のよい運動を紹介します

### ハイリスク訪問・相談

高血圧の重症化予防のために訪問・面接で生活習慣についてアドバイスします

# ご存じですか？ ヘルスマイト (食生活改善推進員)です

「私達の健康は 私達の手で」をスローガンに、全国各地でボランティア活動をしている食生活改善推進員。「食改さん」や「ヘルスマイト」という愛称で呼ばれ、市民の皆さんに食を通じた健康づくりを応援しています。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館)  
☎48-6881



▲「美味しく減塩料理教室」の様子



昭和47年に発足し、現在女性57人・男性1人の計58人が活動しています。毎月の定例会で生活習慣病予防や子ども向けの食事について学びながら、講座や料理教室などで、市民の皆さんに健康の大切さを伝えています。

食育アドバイザーとして、子どもからお年寄りまで食育を行い、子ども達の健やかな成長と健康長寿の実現を目指します！



▲手づくり食育エプロン



◀調理実習

### <主な活動>

- ・親子、放課後児童クラブ料理教室
- ・生活習慣病予防料理教室
- ・お祭り等での食事アドバイス
- ・米消費拡大PR など



▲イベント会場での食事アドバイス



自分や家族、地域の皆さんの健康づくりを目指して、一緒に活動しませんか。食生活改善推進員として活動するには、養成講座の受講が必要となります。11月に開催しますので、ぜひ申し込みください。

●会員養成講座「もっといきいき食の健康教室」(詳細は広報古河お知らせページ10月1日号掲載予定)

今後も教室を  
開催します！

- 美味しく減塩料理教室(詳細は広報古河お知らせページ9月1日号掲載予定)
- 希望があれば、15人以上のグループや団体等へ1人あたり大人200円、中学生以下100円で調理実習を行います。気軽にご相談ください。

# 注目! まちの話題

ラグビー  
自動車プレ  
VSレシー  
豊田通商  
ズンマッ  
チ

6月24日、ラグビーのプレシーズンマッチが中央運動公園陸上競技場で開催されました。

今シーズンのトップリーグ(1部)昇格に燃える日野自動車レッドドルフィンズ。選手もスタッフも気合十分で臨んだ豊田通商ブルーウィングとの戦いは、100対0で圧勝。9月から始まるリーグ戦に向けて、幸先の良いスタートを切りました。

試合運営のボランティアを行った三和高等学校ラグビー一部も、社会人ラグビーの迫力に圧倒されていました。



▲2人からタックルを受けても、倒れず突進する屈強な選手。トライを目指して味方にボールを託します

## 自然体験を通して「いのち」を学ぶ わたらせ水辺の楽校



▲真剣な表情でドジョウを捕まえる親子。普段は見ない生き物に触れる貴重な体験でした

7月8日、三国橋下の渡良瀬川河川敷にある「わたらせ水辺の楽校<sup>がっこう</sup>」で自然体験イベントが行われ、小学生62人が参加しました。

このイベントは、自然体験や環境学習を通して水辺の生き物への関心を高め、自然を大切にすることを養うために行われています。

講師やスタッフの指導の下、児童たちはドジョウのつかみ取りや押し花を体験。「つかむのが難しい」「押し花、上手に作れたよ」と笑顔で話す子どもたち。いっぱい汗を流して体験した後のスイカは、忘れられない味になりそうですね。

## 第67回社会を明るくする運動



▲犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え、参加するきっかけ作りをしています

7月3日、ホームセンターなど市内4カ所で「社会を明るくする運動」啓発活動が実施されました。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築くことを目的とした活動です。

犯罪や非行のない地域づくりには、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れることや犯罪や非行をする人を生み出さないことが大切です。この機会に、皆さんも何ができるのかを考えてみませんか。

## 高齢者叙勲 瑞宝双光章



小西 昌弘さん  
(88歳、上辺見)  
元三和町立  
三和北中学校長



芝崎 茂男さん  
(88歳、原町)  
元総和町立  
小堤小学校長



生沼 盛次さん  
(88歳、緑町)  
元特定郵便局長

## 表彰



4月16日～22日にアメリカで行われた「2017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。

## 全国大会出場

【第37回全国少年柔道大会】  
・横山心さん、津田日菜さん、  
津田心菜さん  
(野木町柔道クラブ)



## 市長コラム 【華のある都市古河】

こんにちは。古河市長の針谷力です。  
この4月以降、毎日のように各種団体の総会や各種事業に出席させていただきました。

忙しく業務をこなす中で、心和むものがありました。それは「花」です。市内の公園に出向くと「はなもも」をはじめ、さくら、つつじ、アジサイ、キスゲ、大賀ハスなど季節に応じた花が私を出迎えてくれました。

この広報紙が皆さまの手元に届く頃には「わたらせの夏の夜空に咲く大輪(三尺玉花火)」が大きく花開くでしょう。

日本は四季に恵まれ、一年を通してさまざまな花が咲いています。忙しい中、ひと時の休息(安らぎ)を感じるのもいいですね！

ところで、古河市には「華のある都市古河」というキャッチフレーズがあります。市内には四季折々に色々な花があり、色々な仕事があり、色々な団体の活動や地域コミュニティがあり、それぞれが生き生きと咲き誇り、それらがコラボレーションすることにより、相乗効果として市全体が華やかになる。これこそが未来の「めざすまち」の姿『華のある都市』ではないでしょうか！



# キラリ! 輝く人たち

古河市・下妻市・坂東市・常総市の一部・八千代町・境町・五霞町で構成する茨城西南地方広域市町村圏事務組合。平成28年4月、古河消防署で初めての女性救急救命士が入署しました。女性ならではの視点や経験を生かし、救急救命士として日々奮闘する野村さんにお話を伺いました。

## 看護師志望から救急救命士へ

小学生の頃からの将来の夢は看護師になること。しかし、高校卒業後の進路を決める際に、救急救命士の仕事を知りました。「体を動かすことは好きだったし、消防士はとても名誉のある職業なので、救命も消防もできる救急救命士になろうと決めました」と、専門学校に進学した野村さん。

1クラス40人中、女子は4人～8人。「女性ならではの視点で救命ができれば」という思いで2年間学びました。卒業後は看護助手として1年働き、平成28年4月に茨城西南地方広域市町村圏事務組合に入署、現在は古河消防署に配属されています。

## 仲間とともに人命を守る

1日24時間勤務で、夕食や朝食は調理室でみんなで作って食べる。行動を共にする時間が長い分、隊員同士の絆は深いようです。

野村さんは、火災や救急搬送時の出動のほか、救命講習や避難訓練の指導などの業務にあたっています。「避難訓練の指導で小学校に行くと、みんな友達になります」と楽しそうに話してくれました。

ほのぼのとするエピソードの一方で、消防士としても活躍しています。今年1月に行われた「第1回警防技術競技会」では、出場メンバーに選拔され、3位に入賞しました。この競技会は、防火衣を着装し空気呼吸器を背負いながら、はしごやホースを持って要救助

## 「女性ならではの視点で」

野村知里さん（22歳・古河消防署勤務）



者を救出する際の技術やタイムを競うものです。非番の日も夜間も早朝も練習を重ね、十数チームのうち第3位を勝ち取りました。

## 救急救命士として早く一人前に

救急救命士として出場するには一定期間の実務経験が必要で、現在は先輩が同乗しています。「知識や技術をさらに深め、早く一人前になりたい」と意気込みを語る野村さん。日常業務に加え、後輩の指導などたくさんの仕事がある中、常に向上心をもって勉強し続けています。

「研修中、婦人科疾患での急患の搬送をした際に『来てくれたのが女性でよかった』と言ってもらえた。女性だからこそできることがある」とやりがい話を話してくれました。

大好きな仕事と良好な職場環境なので、結婚や出産後も働きたいという野村さん。将来、初の女性消防署長になるかもしれませんね。今後の活躍を応援しています。



## 図書館のオススメ

出版社…小学館  
分類…Eボ

### 【児童書】

#### ○いくたのこえよみ

堀田けい 作

たいくつな毎日を送っていたオガタは、目立たない転校生イクタの秘密を知る。人の心の声によめるといふのだ。弟子入りし、「こえよみ」修行をはじめたオガタだが……。

出版社…理論社

分類…913イ



### 【一般書】

#### ○翼がなくても

中山七里 著

陸上でオリンピックを狙う沙良は、交通事故で左足を切断、しかも加害者は幼なじみの泰輔だった。ところが、泰輔は何者かに殺害され、多額の保険金が支払われ……。切なさあわせる長編ミステリー。

出版社…双葉社

分類…Fナ

#### ○山歩きスタートブック

西野淑子 著

山に行きたいと思ったとき、まず何から考えればよいのか、どんな準備をすればよいのかを伝え、山歩きを長く楽しく続けるために知っておきたいノウハウを紹介する。登山計画書とその記入例も掲載。

出版社…技術評論社

分類…786ニ

### 【絵本】

#### ○ぼくとぼく

鈴木のりたけ 作

不思議な「ぼく」のしわざで、ぼく色になってしまった「ぼく」。元に戻してもらおうと、ぼくを追いかけのけれど……。頭の文字を入れ替えると、ガラッと意味が変わってしまう言葉の面白さを楽しむ絵本。



つつみ公民館

## 注目 企業人

### ～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～ 「当たり前のことを、確実に」

舟橋工業株式会社 塚田由美子 さん

ブレーキチューブや燃料パイプなどの自動車部品を組み立てる会社で働く塚田さんは、この道20年以上のベテラン。350もの品番を扱い、複数のメーカーへ納品しています。現在は、東京や愛知で生産される乗用車の部品を組み合わせる業務を担っています。

車種によってさまざまな形に整えて納品する自動車部品。「最後は人の目による厳しいチェックが欠かせません。パイプ同士のわずかな接触や擦れが、オイル漏れや事故の原因になるので、1セットずつ慎重に組み合わせています。最も神経を使う作業です」と日々の苦勞を話します。

会社の指導的立場として、同僚や後輩へ

の目配りや気配りも忘れない塚田さん。「休憩中に積極的に話しかけて、働きやすい職場づくりを心がけています」と、社員の緊張をほぐし和やかな雰囲気を作っています。

「車は人の命を乗せる重要な交通手段。今後も、一つ一つの部品を慎重に確実に組み立てていきたい」と意気込みを話してくれました。

■プロフィール  
休日は家族と一緒にショッピングやドライブをしてリフレッシュしています。  
尾崎在住。



# 古河文化見聞録

## 山川家に伝来した中世文書

### 山川家秘蔵之古書

平成24年3月に古河市指定文化財に指定された「山川氏中世関連文書」1巻は、故山川雅史氏から寄贈を受けた資料の一部です。この巻子が収められている木箱には、墨書で「大正七年九月修理 山川家秘蔵之古書 壹巻 山川健二郎晴幾司之」の箱書があります。大正7(1918)年9月に山川家の当主健二郎によって卷子本1巻に表装されたことがわかります。

本巻には上杉謙信書状・浅野長吉(長政)書状・豊臣秀吉朱印状など10点の文書が収められ、箱書からもわかるように、山川家にとって重要な文書として認識されていたことがうかがえます。

### 山川氏中世文書の伝来

鎌倉時代初期、藤原秀郷の流れをくむ結城朝光の子重光が、下総国結城郡山川庄(結城市南部と八千代町北部、古河市尾崎・恩名)を領したことで、山川氏を称することになります。重光は鎌倉幕府の有力御家人として活躍し、以後、子孫は本家筋の結城氏と共同歩調をとりつつも独自の道を歩み、鎌倉幕府の滅亡、南北朝内乱、それに続く関東動乱、激動の戦国時代を乗り切り、晴重の時に豊臣秀吉に従いました。

慶長6(1601)年に晴重の子菊松丸(朝貞)が結城秀康(徳川家康の次男)に従って越前(福井)に移ります。また、朝貞の叔父朝次の系統が恩名村に帰農し、江戸時代に代々村役人を務めます。

越前に移った山川本家は朝音が元禄のころ

に罪を得て所領を没収され、江戸で武芸指南をして暮らしていました。朝音の孫朝頭は父朝暁より越前家への帰参を果たすよう遺言されていました。しかし火災で家財を失った朝頭は遠祖の故地山川までたどりつき、恩名の山川家当主又兵衛と対面することになります。本家の窮状を知った又兵衛は朝頭一家を自宅に引き取り、越前帰参のために尽力することになります。

さまざまな方面からの働きかけが実り、文化11(1814)年に朝頭の子巳之蔵(朝周)の越前藩主への拝謁がかなえられました。しかし巳之蔵は越前には戻らず、恩名に残ります。越前山川家が所持していた上杉謙信書状をはじめとする中世文書は、恩名の山川家に伝えられました。越前を追放された山川家が恩名の山川家を頼らなければ、これらの中世文書は現代には伝わらなかったかもしれません。

それでは現代に伝わった中世文書を見ていくことにしましょう。

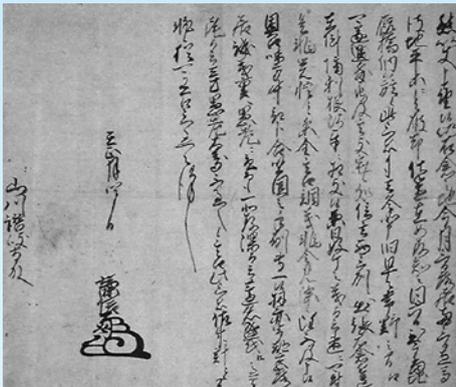
### 上杉謙信書状

越後の大名上杉謙信から、山川讃岐守に宛てられた書状です。閏正月の記載から元亀3(1572)年のものと判断できます。文面から謙信は上州の石倉城を陥落させたのち厩橋(群馬県前橋市)に布陣しましたが、ちょうど武田信玄が西上州から攻めてきました。

この書状で謙信は山川に対して、「早く援軍に行きたいが、武田が迫ってきたので動けない」と伝え、「そちらを見捨てたわけではないので、しばらくきちんと押さえてほしい」と希望を述べています。謙信は関東において北条氏康との戦いを続ける一方、甲斐の

武田信玄とも争っていました。もともと北条と武田が同盟を結び上杉に対抗していましたが、永禄11(1568)年に信玄が駿河を制圧したのをきっかけに、北条と武田は断交し、翌年には氏康と謙信の同盟が結ばれました。

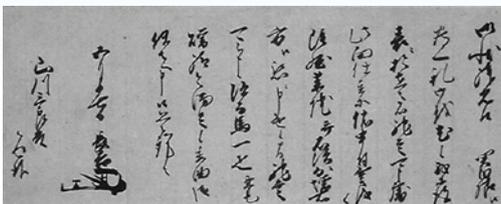
こうした中、信玄は相模に進軍し小田原城を囲み、さらに西上州に出て関東進出を企てました。これに佐竹氏・宇都宮氏らが呼応し、常陸・下野は内乱状態になりました。このとき山川氏は上杉方に属し謙信に援軍を求めたので、これに応えるべく謙信は上州に出陣したのです。



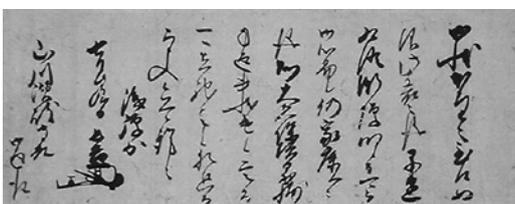
▲上杉謙信からの書状

### 浅野長吉(長政)書状

豊臣秀吉の重臣浅野長吉(長政)の書状は2通あります。1つは長吉から山川三郎(晴重)に宛てられた書状で、秀吉が小田原城を攻めていた最中の天正18(1590)年5月のものです。このとき秀吉は関東の領主たちに参陣を促していましたが、浅野長吉は山川に対する仲介役をつとめ、晴重もこれに応じて書状を届け、馬を贈っています。この当時浅野は小田原を離れており、山川の参陣にあたって直接仲介



▲浅野長吉(長政)からの書状①



▲浅野長吉(長政)からの書状②

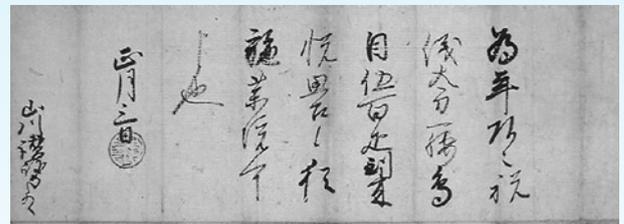
の労をとる事が出来ないので、施薬院全宗・石田三成・増田長盛の3人にこれを依頼してある旨をこの書状で山川に伝えています。

もう1つは、長吉から山川讃岐守(晴重)宛の書状で、天正18年7月のものです。浅野が担当していた地域のことが解決したことを述べ、徳川家康に対する交渉について、大久保治部少輔(忠隣)に連絡したことを伝えています。このとき小田原の北条氏は滅亡しており、その遺領に徳川家康が入ることが決まっていた。山川氏にとって秀吉だけでなく家康との関係確保も必要になり、ここでも浅野が仲介の労をとっています。

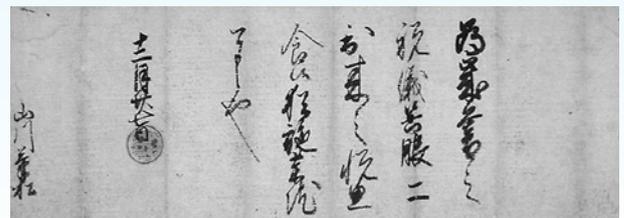
### 豊臣秀吉朱印状

豊臣秀吉の朱印状は2通あります。1つは秀吉から山川讃岐守(晴重)に宛てられた朱印状で、年頭の祝儀として晴重が太刀と銭を進上したことに對する礼状です。

もう1つは秀吉から山川菊松丸(朝貞)に宛てられた朱印状で、歳暮の進物に対する礼状です。山川晴重は文禄2(1593)年に28歳で死去し、当時3歳の菊松丸が跡を継いでいました。



▲豊臣秀吉からの朱印状①



▲豊臣秀吉からの朱印状②

三和資料館では、今年度から館蔵資料展と企画展との展示替えの期間を使って、2週間ほど「スポット展示」というミニ展示を開催しています。10月7日～21日に「山川氏中世関連文書」の中から「豊臣秀吉朱印状」を展示しますので、ぜひ、ご来館ください。

三和資料館学芸員 小林靖



# 赤ちゃんの 皮膚トラブルと スキンケア

夏は、赤ちゃんにとって「あせも」「日焼け」「虫刺され」など皮膚トラブルが多い季節です。

赤ちゃんの肌の厚さは大人と比べると半分ほどしかなく、皮脂の分泌量も少ないため、肌のバリア機能がまだまだ未熟な状態です。

赤ちゃんの肌をトラブルから守るため、こまめにスキンケアを行ってあげましょう。

## 夏に起こりやすい皮膚トラブルとその対応

夏は汗をかく機会がとても多いですね。汗をかいたままにしておくと、あせもやかぶれなどを起こすことがあります。

### ●あせも

赤ちゃんは、新陳代謝が活発で大人よりも体温が高く、一般的に汗をかきやすいと言われています。

汗をかいた時は清潔を保つようにしましょう。

- ①清潔なタオルで汗を拭きとる
- ②シャワー浴をする
- ③着替えをする

### ●日焼け

日差しが弱い時間帯に外出し、日焼けのし過ぎに注意しましょう。

- ①日差しが直接あたらないようにする。室内や車内にもUVカットシートやサンシェードなどをつける
- ②散歩はできるだけ午前10時

頃まで、または午後3時以降にする

③日焼け止めを使うときは、製品に書いてある使用月齢を確認し、必ずベビー用を使用する

もし、日焼けをして肌が赤くなってしまった場合は、水でぬらしたタオルをあてて冷やしてください。

### ●虫刺され

皮膚が弱く敏感なので、虫に刺されると、掻きむしってトビヒになってしまうこともあります。

①肌の露出は少なくする。ベビーカーでも靴下を履くなど工夫する

②ベビー用の虫除けなどを使う

もし、虫に刺されたら、すぐに石けんで刺されたところを洗いましょう。冷水で濡らしたタオルをあてて冷やし、ベビー用のかゆみ止めを塗ると良いでしょう。

また、かゆいところを掻きむしらないように、赤ちゃんの爪は短く切ってあげましょう。

## スキンケアのポイント

赤ちゃんの首や足の付け根などの皮膚と皮膚が重なっているところは汗やほりりがたまりやすく、トラブルが起こりやすくなっています。

①肌にやさしい低刺激の石けんをしっかり泡立て、肌をなでるように洗ってあげましょう

②洗い終わったら、こすらずにやさしくタオルで押さえるように水分を拭き取ってあげてください

③乳液やクリームなどで保湿するのを忘れないようにしましょう

赤ちゃんの肌は一見するとすべすべして理想の肌に見えますが、石けんで洗うと、赤ちゃんの肌を守る皮脂も洗い落としてしまうので、夏でも保湿することが必要です。

## 病院へ行くタイミング

赤ちゃんの肌にトラブルがあり、ケアを行っても症状が良くならないときは、小児科か皮膚科を受診しましょう。

病院に行く時は、症状を記入したメモや携帯電話等で写真を撮って持っていくと良いですね。



暑いからといって家にこもりきりでは赤ちゃんもストレスがたまってしまいます。

また、外の世界と触れ合うことも、赤ちゃんの成長にとって大切ですので、対策をしっかり取り、外出してみたいかがですか？

健康づくり課

# 憩いのパークの魅力

## 「三和ふるさとの森」を紹介します



◀半分  
以上が  
平地林  
で、  
自然  
豊かな  
公園  
です

古河市には、魅力ある公園がまだまだあるのをご存じですか。今回紹介する公園は、「三和ふるさとの森」です。ふるさとの森は、西仁連川沿いで、市役所三和庁舎から車で3分程の場所にあります。面積は約5.1ha、「ふるさとの森」や「ふる森」と呼ばれています。

主な施設は、野外ステージ付きの芝生広場、遊具、バーベキュー広場(5炉設置)、噴水池、管理事務所です。

松・栗・樫・ヒノキなどの樹木や、桜・ヤマツツジ・サツキ・アジサイ・ショウブなどの花が季節ごとに楽しめます。特に春の芝生広場はお花



▲緑に囲まれてのバーベキューを堪能してみたいかですか

見の穴場スポットです。また散策路があり、自然を感じながらの散歩にも最適です。

子どもたちにとっても魅力的で、これからの時期は、池につながる小川でザリガニ捕りや昆虫採集ができます。遊具はブランコ・シーソー・ミニアスレチック・滑り台があり、特に滑り台は全長27mのローラー式で大人気。大きな歓声が管理事務所まで届くほどです。

また、ふるさとの森は茨城県の「子どもいきいき自然体験フィールド100選」に選ばれていて、親子の遊び場としても楽しめます。

これからも、ふるさとの森の魅力を随時発信していきます。皆様のご来園をお待ちしています。利用時間など詳細は、問い合わせください。

【問】ふるさとの森管理事務所 ☎77-3813

### 表紙写真



真夏の暑さが体をジリジリと刺激する8月。緑色に染まるニガウリのトンネルで朝早くから収穫を行う清水さん。

キレイに輝く笑顔は、ニガウリに伝わっているのかな。もしかしたら、この笑顔に「惚ろにがうり」の方が惚れてしまっているのかもしれないね。マイルドな苦みの秘密はここにもあるのかもしれない。

### 寄付

国際ロータリー第2820地区(白戸仲久ガバナー)より、青少年育成のため10万円の寄付。

### 古河市データ

#### 人口

(7月1日現在) 住民基本台帳から		
総人口	144,334人	(+7)
男	72,784人	(-4)
女	71,550人	(+11)
世帯数	60,289世帯	(+57)
( ) 内は前月比		

わが家の **アイドル**



高橋 侑生くん (10カ月・東諸川)

いつも元気いっぱいゆうせいの侑生くん。そんな侑生くんと過ごす毎日は、とても楽しくて幸せです。生まれてきてくれて本当にありがとう。これからも元気にすくすく育てね。大好きだよ♥(父：祐太 母：結衣子)

Kogastagram

古河市 citykoga-official



ID:jp\_sonz DATE:2017.6.18 #小旅行#写真は心のシャッター #ファインダー越しの私の世界

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。



●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

### 思いやりの心を育てる



皆さんは、自分の子どもにどのように育ててほしいと思っていますか。さまざまな願いがあるとは思いますが「思いやりの心をもってほしい」というのは、多くの保護者が抱いている願いではないでしょうか。

人を思いやるには「相手がどのような気持ちかを考える力」「相手の気持ちに共感できる力」が必要です。3歳頃までは、自分以外の人の気持ちを簡単に理解できるものではないため、時と場合に応じて、周りにいる大人が少しずつ教えてあげる必要があります。また、子ども自身が思いやつてもらった実感も必要で、思いやつてもらったことのない人は、他人を思いやることは難しいでしょう。「自分の存在を認めてくれてくれる」「自分の気持ちを尊重してららっている」という実感こそ、子どもたちには必要です。他人のことを思いやる気持ちが育っていれば、当然、相手や他の人に不快な思いをさせることはしないでしょう。

ただ、「〇〇してはいけない」「〇〇しない」と子どもに伝えるだけではなく、なぜそれを守らなければならないのかを理解させること、そして相手の気持ちを想像する思いやりの心を持つことが大切なのです。

思いやりの心は、言葉だけで教えられるものではないません。まずは、保護者が子どもの言葉に耳を傾け、人を思いやる姿勢を行動で示していくといいですね。

諸川保育園

平成29年8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(92)3111  
●編集/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.kogakogae.jp/>