

◆多くチェックが入った項目は、特に積極的な『介護予防』が必要です

1~20までの項目で緑チェックが10以上あった	【全般的な生活機能の低下に要注意】 心身がより早く衰える危険があります。食事や運動の見直しをしましょう。
「運動機能」で緑チェックが3つ以上あった	【足腰などの筋力低下に要注意】 転倒などから寝たきりを引きやすいため、体を動かし筋力を維持しましょう。
「栄養状態」で2つとも緑チェックだった	【栄養が足りていない「低栄養」に要注意】 筋力低下や病気にかかりやすいなど全身が衰弱する危険があるため肉や魚、大豆製品などタンパク質を積極的に、バランスよく食べましょう。
「口腔機能」で緑チェックが2つ以上あった	【歯やお口の状態など口腔機能の低下に要注意】 飲み込みにくさは低栄養や肺炎などになるリスクが大きくなります。かかりつけの歯科医をもち、日ごろから丁寧な歯みがきをしましょう。
「閉じこもり」で16に緑チェックがあった	【閉じこもりぎみです】 全身の衰弱や認知症、うつ病などを招くおそれがあります。外出の機会を持ちましょう。
「認知機能」で緑チェックがあった	【認知機能の低下に要注意】 認知症は早期発見・治療が大切です。ウォーキングなどの有酸素運動や頭を使う生活を心がけましょう。
「うつ」で緑チェックが2つ以上あった	【うつ病に要注意】 心身の衰弱を引きやすいため、心の健康にも注意が必要です。

介護予防教室に参加しませんか？

市では、さまざまなテーマで介護予防を行う「さわやか教室」や「シルバーリハビリ体操教室」、「お口の健康教室」、楽しみながら脳トレを行う「シニア学び塾」、「料理教室」など介護予防の教室を実施しています。

広報古河お知らせページで参加者を募集します。詳細は市公式ホームページをご覧ください。



▲シルバーリハビリ体操はいつでも、どこでも、どなたでもできる体操です

私たち、教室に参加しました

いきいき運動教室に参加



秋庭好秋さん
(大山)

9年前、^{のうこうそく}脳梗塞で倒れ左半身の^{まひ}麻痺がありましたが、病院のリハビリと教室の参加で運動機能を回復できました。今後も楽しみながら運動を続けたいです。

さわやか教室に参加



田續恵子さん
(下大野)

毎月の教室が楽しみで、脳トレや料理などさまざまなテーマで充実した時間を過ごせました。外出のいい機会となり、皆さんとお話することも楽しいです。

伝統校の歴史新たに 古河第一小学校の新しい学び舎が完成



市では、老朽化した学校施設の耐震化および改築事業を順次進め、平成27年度に耐震化率100%を達成しました。学校は子どもたちの学びの場であり、災害発生時には地域住民の避難所となる施設です。このたび、周囲の景観や地域との調和を重視した古河第一小学校の新校舎および屋内運動場が完成しました。

1

古河第一小学校の歴史は古く、明治5(1872)年に創設。これまで使用してきた校舎は昭和44年～48年に順次建設され、築40年以上が経過していました。

平成21年12月、耐力度調査で校舎と屋内運動場が耐力度が不足する危険建物と認定。「景観形成重点地区」にある学校として、歴史や景観に配慮した改築計画を立て、新校舎と屋内運動場の改築が行われました。

■改築工事の歩み

- 平成23年7月～10月 用地測量
- 平成23年12月～24年7月 基本設計
- 平成24年4月～6月 ワークショップ(改築に関する意見交換会)を開催
- 平成24年9月～25年3月 実施設計
- 平成25年9月 校舎建築工事
- 平成27年1月 新校舎完成(2月から新校舎での授業がスタート)
- 平成27年3月 屋内運動場建築工事
- 平成28年3月 新屋内運動場完成

■施設の概要

【校舎】

構造	鉄筋コンクリート造2階建て
建築面積	2,735㎡
延床面積	5,120㎡
総工費	12億3,342万円

【屋内運動場】

構造	鉄筋コンクリート造2階建て 一部鉄骨造
建築面積	1,156㎡
延床面積	1,295㎡
総工費	3億8,124万円



▲シンボルの「赤門」とその周辺の樹木は、景観に配慮しながら保存されました



- ① 中庭は子どもたちの交流の場となっています。花壇や樹木が季節を演出します
- ② 校舎の内装には木材を多く使用し、^{ぬく}温もりのある空間となっています
- ③ 太陽光発電設備を設置し、平常時は普通教室6室分程度の照明電力に相当する電力をまかないます
- ④ 屋内運動場は2階を接続して校舎と行き来ができるようにし、災害時における地域住民の避難所としての機能を強化しました
- ⑤ 3月26日には完成式が行われ、多くの来賓や関係者が列席。児童が鼓笛演奏や作文を披露しました



一小的思い出を
重ねていきたい

落合 ^{ひな} 妃菜さん
(古河一小・6年)

これから、この体育館を行事や体育の授業で使うのがすごく楽しみです。そして、下級生に「一小平ライド」をバトンでつなぎながら、この校舎と体育館と共に、古河一小的の素晴らしい伝統を受け継ぎ、たくさんの思い出を重ねていきたいです。



古河第二小学校の 屋内運動場も完成

施設の老朽化により改修工事を進めていた古河第二小学校の屋内運動場が3月に完成しました。敷地を最大限活かすため、建物の形状に曲面を採用。色彩にも配慮し、アリーナの天井を白色にするなど、明るく開放感のある施設となりました。



▲学校行事や地域の学校開放等で活用される屋内運動場



第4回

まくらがの古河合併10周年記念
サンスポ古河はなももマラソン

古河の街中を1万1,535人が笑顔で快走

3月13日、中央運動公園をメイン会場に「第4回サンスポ古河はなももマラソン」が開催されました。少し肌寒い花冷えのする一日でしたが、ランナーにとっては最高のコンディション。4回目の開催となった今年の大会には1万1,535人が参加しました。

今年のゲストランナーは、ソウルオリンピック女子1万メートル競技代表などで活躍した松野明美さん。フルマラソンに参加し、3時間11分40秒の10位相当でゴールしました。

また、合併10周年記念イベントとして、歌手の「サンプルザ中野くん」や、お笑いコンビ「デンジャラス」など豪華ゲストが会場を

盛り上げ、大会に華を添えました。

マラソン男子の部は、古河第三高等学校出身の岩田大樹さん(結城市)が2時間23分36秒で優勝。女子の部では相澤幸枝さん(東京都)が3時間1分19秒で優勝しました。

ゴール直後のランナーからは「沿道の人たちの声援が嬉しかった」「途中くじけそうになったけど、応援してくれる声で力がわきました」という声を聞くことができました。毎年、沿道からの応援、ボランティアのおもてなしなど、多くのランナーに好評をいただいております。市が一体となった大会となりました。



4



5



7



6

- ① 午前10時、ゴールをめざしてフルマラソンがスタート
- ② フルマラソンスタート直前、ランナーたちと気合をいれる松野明美さん。3時間11分40秒の記録で笑顔でゴールしました
- ③ マラソン男子の部で優勝した岩田さんはゴール直後、生後2カ月のお子さんを抱いて優勝を喜びました
- ④ 十間通りを駆け抜けるランナー
- ⑤ ゲストのお笑いコンビ「デンジャラス」のノッチも2kmを完走
- ⑥ 今大会では初めて、古河署の警察官6人が「ランガードポリス」として、参加者と並走しながら警備にあたりました
- ⑦ 「一日市長」を任命された古河華むすめの藤原夢子さんと菅谷市長が、ランナーをゴールでお出迎え

ご協力ありがとうございました

「第4回サンスポ古河はなももマラソン」は3月13日、無事終了しました。ご声援をいただきました皆さまやコース沿道の住民の皆さまをはじめ、各企業、さらには大会準備・当日の交通規制にご協力いただきました関係各位に厚く御礼申し上げます。

古河はなももマラソン大会実行委員会



ボランティア
スタッフのみなさん
ご協力ありがとうございました





若者 の力で 古河を **元気** に！

若者が持っている自由な発想をまちづくりに生かしたい。

市では、20歳から40歳までの人が実施する地域の活性化につながる青年企画提案活動に対し、活動資金や情報発信を支援しています。「友人と楽しいイベントをやってみたい！」「古河を元気にしたい！」と考えているあなた。熱意と創造的な提案をお待ちしています。

平成28年度の青年企画提案活動募集の詳細は、市公式ホームページ等でご確認ください。ぜひ、一緒に古河市を盛り上げていきましょう！

【問】企画課(総和庁舎) ☎92-3111

～～平成27年度に行われた活動を紹介します～～

トロマル～古河デ蚤ノ市～



古物店が多い古河市で、古物を通じたPRや来訪を促すことを目的に、蚤の市を開催。

久能 しほ 一番搾り



DJによる音楽が流れる会場で、手作り作品・おいしい食べ物の販売等、「おとなたちの文化祭」を開催。

「古河ご当地アイドル」活動



古河市のPRを目的としたご当地アイドル活動を実施。現在も市内外のイベントで活動中です。

古河テラス2015



野外テント祭りを実施。地元野菜や特産品を提供することで、地元の食べ物をPRし、駅前を賑やかに盛り上げました。

次世代芸能のつどい



市民文化の向上を目的に、市内の若手伝統芸能継承者が集まり、日本舞踊・民謡・詩吟等を実演。

ソラうた



音楽を通じた交流で、地域の活性化を図ることを目的に、地元アーティストを中心とした野外ライブを開催。

STARS ～みんなちがって、みんないい～



ダウン症や自閉症など障がいのあるメンバーと健常者による、子どもから大人まで楽しめるダンスイベントを開催。

古河ビューティーフェスタ2015



ボディトリートメント、フェイシャルトリートメント、ハンドマッサージ、ハーブティーなど、女性をきれいに元気にするためのイベントを開催。

白熱トークライブin古河～演劇界とラジオ界の カリスマが縦横無尽に白熱トーク～



演出家の森田雄三氏、ラジオパーソナリティの宮川賢氏を招き、古河の未来図等のテーマについてトークライブを実施。

コガミライ文化祭



古河市内外のアーティストによる、蔵を使った子どもから大人まで楽しめる展示会を実施。

トロマルpetit



ゆっくりと古河のまちを歩いてもらうことを目的に、同日に複数箇所みさとで小規模の蚤の市・イベントを開催。

高齢者叙勲

瑞宝双光章



飯島 安男さん(88歳、古河)
元三和町立諸川小学校長

小学1年生で珠算1級合格 ～見事難関を突破～



西原和香さん

2月14日に実施された日本商工会議所主催の第206回珠算能力検定試験で、西原和香さん(古河第六小学校2年生、当時1年生)が珠算1級に合格しました。幼稚園年長の5歳から珠算を習い始め、めきめきと力をつけた和香さん。珠算教室で週4日・約2時間の練習と自宅での毎日の練習は欠かしません。姉の美里さん(同校6年生)も小学2年生で1級に合格し、現在は8段の腕前です。和香さんは「お姉ちゃんに負けないように、10段合格を目指してこれからもがんばりたい」と、目標を語ってくれました。

注目! まちの話題



新生活のスタート 市内小中学校入学式

市内の中学校で4月6日、小学校で4月7日に、それぞれ入学式が行われました。今春の新生は中学校1,196人、小学校1,194人。満開の桜が新生の門出に華を添えました。

古河第七小学校では、91人の1年生が入学。一人ひとり名前が呼ばれ「はい!」と子どもたちが元気よく返事をする姿を、保護者も優しい笑みを浮かべて見守っていました。

新生の皆さん、たくさんお友だちを作って、よく学び、よく遊んで、元気で楽しい学校生活を送ってください。



▲少し緊張しながらも大きな声で返事をすることができました(古河第七小学校)



春の交通安全街頭運動キャンペーン



▲交通マナーをアップさせて交通事故を防止しましょう

「春の全国交通安全運動」が4月6日から15日まで行われました。

今年度のスローガンは「気をつけて 子供に自転車 おとしより」。4月6日には、市や古河警察署、交通安全関係団体などが諸川交差点で街頭キャンペーンを行い「子どもたちの登下校時は特に注意してください」とドライバーに安全運転を呼び掛けました。また、交通安全運動のチラシや交通マナーアップのパン(アップルパン)を配り、交通事故の防止を啓発しました。



新生活! 今後の活躍を期待します



▲自身の成長と古河市の発展のため大いなる飛躍を期待しています

4月8日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で「平成28年度新規学卒者合同受入歓迎会および優良従業員表彰式」が行われました。

この式典は、市内の事業所に入社した新規学卒者を激励するとともに、職場の模範となっている永年勤続者を表彰し、雇用の定着と従業員の士気の高揚を図ることを目的に行われています。

新規学卒者340人(50事業所)には記念品、146人(50事業所)の優良従業員には表彰状と記念品が贈呈されました。