

ふれあい

主な内容

- 1P. 小学校運動会
- 2P. コミセン自主活動団体の今
- 3P. 私のふるさと・私のひとりごと
- 3P. 地域のイキイキさん・地域のわだい
- 4P. お庭拝見・健康コーナー
- 4P. 部会だより

●発行所/ひたちなか市長堀町3-4-1 (1中地区コミュニティセンター内) ☎029-275-2671 ●発行責任者/坂井 久彦 ●編集/広報委員会

吹き飛ばせ コロナウイルス!! 小学校運動会

<長堀小>



伝統の旗リレー



それいけ! 1年生

<三反田小>



ひっばれ ヒッパレ 1年生

春に開催予定だった一中地区小学校の令和2年度運動会が9月26日、一斉に行われました。今年度の運動会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、各小学校とも午前中で終わるようプログラムを短縮して実施しました。

競技種目の削減や実施方法の変更、参観者の人数を制限するなど、例年とは異なるスタイルでしたが、子供たちは思い切り力を発揮して元気な姿を見せてくれました。



笑顔いっぱい 大玉運びリレー

<勝倉小>



今年もリレーが1番の盛り上がり

<東石川小>



赤白団長による 誓いの言葉

<中根小>



張り切る 紅白応援団



伝統を受け継ぎ進化した 勝倉ソーラン



1等賞をねらう気持ちで...



バトン代わりの デカパンリレー

コミセン自主活動団体の今 -ウィズコロナ-



新型コロナの緊急事態宣言が4月に出され、全ての自主活動団体が利用を自粛してきました。感染状況が改善した6月頃から徐々に活動を再開。再びコミセン

に活気が戻りました。今号では感染予防を図りながら、新型コロナに負けず元気に活動する3団体の様子を紹介します。



一中地区卓球スポーツ少年団

卓球技術の向上と、練習を通し集団活動ルールを修得するため、毎週土曜日に小学生17人・コーチ6人で活動しています。体温測定・手指消毒・マスク着用のうえ、6月から活動を再開。“密接”回避のため、当初慎重を期して卓球台の使用人数を制限(1台あたり4人→2人)したこともありましたが。

準備体操、基本練習(フォア・バック・サーブ・レシーブ)の後、ゲームを行います。最後に一人一人が反省を述べ、コーチがアドバイスします。10月に、市7学区の卓球スポーツ少年団大会で6人が入賞(1~3位)するなど、毎回優秀な成績を収めています。次回(3月)も上位入賞を目指して、元気に活動しています。



ね お 台 歓 の 会

毎週木曜日の午前に活動している合唱サークルです。7月から練習を再開しました。16人が所属していますが、感染を心配して休んでいる方もいます。使用する物を消毒する・距離をとる・飲食しないなどの一般的な対策のほか、フェイスシールドやマスクを着用しています。そのため、口先だけの声の出し方になり、声がいつもの半分位しか出せません。また、歌は口の形が大切ですが、指導者から見えないという不都合もあります。

今までとは違った練習環境になりましたが、工夫しながら令和3年3月の45周年記念演奏会に向け、熱心に練習に励んでいます。



ちゃくりゅうけん し ぶ 踊 流 剣 詩 舞 の 会

火曜日の午後にメンバー3人と指導者で、詩吟の歌に合わせて剣や扇を使った舞の練習をしています。6月中旬から活動を再開しました。“3密”にならないよう、広い部屋での練習と換気に努め、さらに手指消毒・検温などで感染予防を図っています。

今まで市の芸術祭や一中地区芸能音楽祭に向け練習に励んで来ましたが、今年度は中止となり、とても残念です。一方、ボランティア活動にも取り組んでおり、今後もデイスサービスなどでの舞を継続していくつもりです。

家に閉じこもることなく、好きな“踊り”を通して仲間と一緒に練習できる空間があり、ありがたいと感じています。



地域のイキイキさん



何事にも全力を尽くして

大平自治会
関 信夫さん (92)

元気な関さんは一中地区地域のふれあいを広める会の環境部会の一員で、環境美化を進めるため不法投棄監視活動などを行っています。大平高齢者クラブ睦会では顧問です。睦会は年2回、金上駅花壇を会員皆で美しく植え替え、乗降客の目を楽しませ喜ばれています。

関さんは昭和4年笠岡生まれで、学校卒業後勝倉にあった日立製作所の企業内学校で3年間学び、定年まで働き、その後も研究所員寮の管理責任者として平成11年(75歳)まで勤めました。野球が好きで、仕事の傍ら昭和23～45年まで日立実業団野球部の投手として活躍しました。

昭和48年にお父さんソフトボール大会が勝田市主催で始まり、大平ソフトボールクラブチームが昭和49年に発足、関さんは昭和51年に入会。大平ソフトボールクラブではコーチなどしながら、80歳まで活動していました。

お話を聞く途中で見せてくれたメモに、イキイキの秘訣がありました。そこには「体を鍛える」のほか、「社会活動」、「地域の仲間を大切にすると」書かれていました。それは日々関さんが続けられていること。「勉強する・物を作る」もありました。水彩画やバードカーピングの作品が飾られたご自宅で、笑顔の関さんは「(これらの他に)書道もやるんだよ」と楽しそうに話してくれました。運動と地域活動を楽しみながら趣味も広い関さん、これからもお元気で活躍してください。



水彩画



バードカーピング

私のふるさと

高貫町と金井町
(常陸太田)の思い出

勝田駅前南自治会
藤 博美

私の故郷は、久慈郡機初村高貫と太田町金井町です。日立町宮田で生まれ、昭和20年3月に父の実家である高貫へ疎開しました。そして、その年の4月に機初国民学校に入学しました。家庭や教室には兵隊さんがたくさんいて、不思議に思ったのを覚えています。

この年の8月15日に終戦。数日後、父の弟が秋田の軍の基地で爆撃死亡したとの連絡がありました。母の実家(金井町)では、母の弟が軍隊で病気になる、そのまま戻り家で床に臥せていました。父もこの年の12月、軍服姿で高貫に帰ってきました。

終戦後、私たち子供は、竹で筏を作り川に浮かべてその上で相撲をしたり、馬に鞍を付けて乗ったり、木登りして蟬を捕ったりして、楽しく過ごしました。金井町の病氣だった叔父もすっかり元気になり、神社の祭礼や盆踊りに連れて行ってくれました。生死をさまよう大病をした叔父の逞しい姿を、「凄いな!」と見ていたのを思い出します。

現在の高貫は、筏を組んで遊んだ川は幅が2mくらいに狭まり、水量も調整されて僅かです。小川に沿った小道は、川とは反対側に移され、昔の風景とは全く違ってしまいました。母の実家の金井町も見渡す限り田んぼでしたが、今では市役所や病院・商業施設が建ち並び、昔の面影はなくなっています。私の故郷で見える形で残っているのは、先祖が眠るお墓と、遊び場だった神社だけになってしまいました。

私のひとりごと

寒肥(かんごえ)の勧め

笹野自治会
大野 弘

庭木に寒肥を施すようになってから数年になります。暦の2月中に、庭木の幹の周囲3、4カ所にスコップで穴を開け、そこに肥料を2リットルほど入れます。庭全体では30カ所ほど穴を掘ることになります。油カス、鶏フンそして米ヌカをほぼ等量に混ぜたものを与えます。時々前年に開けた場所に穴が重なること、そこに細かな根が集まっていて養分が吸収された痕跡が見られ、寒い中での作業にヤル気が湧きます。



ノウゼンカズラ

庭木に寒肥を施すようになってから数年になります。暦の2月中に、庭木の幹の周囲3、4カ所にスコップで穴を開け、そこに肥料を2リットルほど入れます。庭全体では30カ所ほど穴を掘ることになります。油カス、鶏フンそして米ヌカをほぼ等量に混ぜたものを与えます。時々前年に開けた場所に穴が重なること、そこに細かな根が集まっていて養分が吸収された痕跡が見られ、寒い中での作業にヤル気が湧きます。

反面困ることは、樹木に勢いがつくせいか初夏には若枝が伸びすぎることです。「子供が成長する際に、多少暴れることがある」と似ているなと思います。対処しているところです。

地域のわだい

長堀公園内の長松子ども館

長松自治会長 桑原 武夫

6年前、長松自治会倶楽部を、3千坪ある長堀公園内に建てた。倶楽部の窓からは広大なグリーンと今では珍しい松の高木が見える。ここで自動車事故の心配をせずに子供を遊ばせたいと考え、放課後から6時まで及び休日に、倶楽部を子供たちに開放している。

倶楽部内に、ピアノなど寄贈品及び市・社協補助で太鼓・卓球台・本・おもちゃを揃え、外にはバスケット・サッカー用ゴールを造り、更に公園に大人気のターザンロープなどの遊具も揃えた。この長松子ども館は幼児から中学生が年間5千人、公園では約2万人が利用している。



室内でボードゲーム



子ども会ハロウィン

和のまち富士山を目指して

富士山自治会長 中村 誠

自治会は、地域の皆様が何の気兼ねもなく、安心して生活できていれば、既にその目的を果たしているものと思います。もし自治会が無かったり未加入ならば、「市からの情報や住民サービスは?」「地域の住民同士の交流は?」「子供たちの遊び友達は?」「高齢者同士のコロナ対策や健康づくりは?」など、自分一人で解決できますか?このようなことから富士山自治会では、地域のふれあい事業の一つとして、8月から農協婦人部のご協力を得て毎月1回富士山公園で、地元の新鮮野菜の「朝市」を開催しています。

11月1日は、地域を挙げてのふれあい事業「芋掘り会」を行いました。コロナ感染予防のためお楽しみの焼き芋や身近な話題の話し合い行事は取りやめ、家庭での芋談義としました。コロナ禍の中での防災訓練は、台風接近で取りやめ体制づくりのみとし、自主防災会の強化に努めました。特定定額給付金の申請手続きの際は、スムーズな申請ができるように自治会役員が手伝い、大変喜ばれました。



朝市



芋掘り

コロナ禍の中の小学校

ひたちなか市立勝倉小学校

春に開催予定だった運動会は、市内統一で9月26日(土)に行われました。学年ごとに徒競走とダンスが演じられ、花形のリレーでは保護者の熱烈的な声援により、大変盛り上がりしました。短い期間の練習でしたが、子供たちの達成感や充実度は、十分に感じられました。

また、春から秋に延期になっていた遠足も、旅行行程を県内のみに変更するなど内容を工夫しながら、すべての日程を終えることができました。子供たちの感想からすると、遠足は行った場所よりも友人と行動を共にすることが、一番の楽しい思い出となったようです。



3年生 笠岡陶芸教室



1年生 大洗水族館

お庭拝見 三反田 自治会



咲き乱れる秋明菊 (打越さん宅)



手入れが行き届いた芝生と花壇 (阿部さん宅)



剪定された庭木と石灯籠の前で (小松崎さん)



シルバー彼岸花 (打越さん宅)



新平地区の彼岸花群落



みかんとレモンの木の横で (ネギ作り名人の打越さん夫婦)



菊花の手入れをする仲間たち (雲類鷺さん宅)



健康コーナー

受けましょう！がん検診 ～自分の健康を守るために～

ヘルス・ケア・センター保健師 渡邊 美樹

みなさん、こんにちは。ヘルス・ケア・センターの保健師です。今回はがん検診について、お話させていただきます。

みなさんは、がん検診を受けていますか。がんは加齢に伴い、発症の確率が高くなります。今では、一生のうちに2人に1人は何らかのがんにかかるという推計されており、がんは誰にでも起こりうる病気であると言えます。がんであっても、早期の場合はほとんどが無症状なので、自覚症状が出る前にがんを発見し、早期に適切な治療を行うことが大切になります。そのため、がん検診を定期的に受けるようにしましょう。

検診の結果、精密検査を受診を勧められた場合は、必要以上に恐れることなく、精密検査を受けましょう。がんを早期に発見するとともに、医師に相談し早期に治療を受けることが重要で、完治につながります。

市の今年度のがん集団検診は、新型コロナウイルス感染防止のため予約制で令和3年1月末まで行っております。ぜひ、この機会に検診を受けましょう。

＜がん検診の受診券について＞

※市の各種がん検診は登録制で行っています。毎年度初めに、登録された方に受診券を郵送します。

※はがき・FAXによる登録や登録変更も、受け付けています。

※パソコンやスマートフォンからの登録も可能です。市のホームページをご覧ください。

※詳しくはヘルス・ケア・センターへお問い合わせください。

ひたちなか市松戸町1丁目14番1号

電話 0299-27615222

FAX 0299-27610209

月に一度の乳がん自己検診 (セルフチェック)

乳がんの半分近くは、乳首より上の部分にできます



●毎月生理終了後4～5日経ってから、閉経後は日を決めて行いましょう。定期的に見て触ってチェックすることで少しの異常にも気づきやすくなります。

月に一度の乳がん自己検診 (セルフチェック)

令和2年度 がん検診・ヤング健診 受診券



- 各検診は、年1回です。
- 検診当日は、必ずこの受診券をお持参ください。
- 市外に転出された方は、この受診券は使用できません。
- 年齢は、令和3年3月31日現在のものです。

がん検診	乳がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	肺がん検診	ヤング健診

がん検診受診券

部会だより

安全防災部会

今年度の部会事業は、新型コロナウイルス感染症防止対策のため中止している。例年実施している交通安全啓発活動も、街頭キャンペーンは実施せずチラシを各部会員に配布した。部会員は3密に注意しながら周りの人に配布して、交通事故防止を呼びかけた。



青少年部会

11月21日、新型コロナウイルス感染症防止のため、部会役員の出席を小人数に抑え、会員間の懇親と子供たちとのコミュニケーション力の向上を目的として『森林・林業体験学習』を1中コミセンにて実施した。講師は茨城県緑化推進機構にお願いし、茨城の森と湖の紹介、樹木・植物の自然観察、木工工作など学んだ。工作ではみんなで童心に帰って、本立てやブランターの出来栄に歓声をあげていた。



環境部会

10月23日、総勢20人で親水性中央公園の周囲を巡視した。住宅の多い石川町・大成町ではごみの投棄は少なかったが、工機ホールディングス魁寮裏のひと気のない市道脇で、弁当や飲み物の容器を多数発見。車内で飲食後、容器を捨てて立ち去ったものと思われる。

メンバーは巡視時に、部会名を大きく記した黄色い安全ベストを着用している。これには作業中の事故防止のほか、この部会活動を通し、住民やドライバーへの環境美化意識の向上を願う気持ちも込められている。皆で地域をきれいに保つよう、心がけたい。



編集後記

前号は、新型コロナウイルス対応のためページ数を減らして発行しました。今号は、運動会・コミニティまつりが中止となりましたが、代わりに小学校の運動会を掲載する等、何とか通常の紙面で発行することができました。これからも、この一中地区の様子や話題を皆様にお届けできるよう、広報委員一同努力してまいりますので、引き続きご協力をお願いいたします。