

ふれあい

主な内容

- 1P. 新型コロナウイルスワクチン予防接種始まる
- 1P. コロナ禍は活動を見直すチャンス
- 2P. 一中地区ふれあいを広める会総会報告
- 3P. 私のひとりごと・歴史探訪
- 3P. 地域のわだい
- 4P. お庭拝見：健康コーナー
- 4P. 私のふるさと・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

新型コロナウイルスワクチン 予防接種始まる!!



① ヘルス・ケア・センター入り口で、予約時間まで待つ接種者

待ち望んでいた新型コロナワクチン接種が、ひたちなか市では5月に高齢者から始まりました。接種は、医療機関での個別接種と、一中地区ではヘルス・ケア・センターとホテルクリスタルパレスで行う集団接種があります。当初は、医療機関により予約方法が異なったり電話が繋がりにくかったりと、予約に混乱が見られました。接種はスムーズに進み、高齢者の2回接種はおおよそ7月末までに終わる見通しです。

一日も早く64歳以下の希望者全員のワクチン接種が進み、以前のように安心して暮らせる日常に戻る事を願っています。



⑤ ワクチン接種会場の様子
(係員の誘導でイスに座り、看護師が移動してワクチン接種、15～30分間の経過観察)



② 入り口で、検温と手指の消毒



③ 受付で、接種券と身分証明書を確認



④ 3階に移動して、予診票に記入し、医師による予診



**コロナ禍は
活動を見直すチャンス**

一中地区地域の
ふれあいを広める会
会長 坂井 久彦

日頃は、一中地区地域のふれあいを広める会の事業運営に多大なるご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の対策や、感染予防に迫られた一年であったかと思えます。各自自治会及び当会においても、多くの行事を開催することができませんでした。コロナ禍により私たちの生活様式は一変し、これまでの常識が通用せず、予測が困難で変化の激しい中、様々な活動が制約を受けています。

今こそ一度立ち止まって、自分たちの活動を見直す良いチャンスです。日頃は、与えられた役割をこなすのに精一杯。今までの運営や活動内容について吟味するゆとりもないというのが、正直なところでした。活動の中には、年々参加者が減少し、役員の負担が増しているものも少なくありません。疑問に思いつつも、活動してきた事はないでしょうか。

地域にとっても、本当に必要な活動は何か。どういう運営の方法であれば、新たな人や若者も参加してくれるのか。現在ある活動を見直して「本当に今やるべき事は何か」を原点に、立ち戻ってみるチャンスと考えます。

新型コロナウイルス感染症の終息には、もう少し時間がかかると思っています。今後も感染症対策を行い、皆様と共にこの難局を乗り越えてまいりますので、なお一層のご協力をお願い申し上げます。

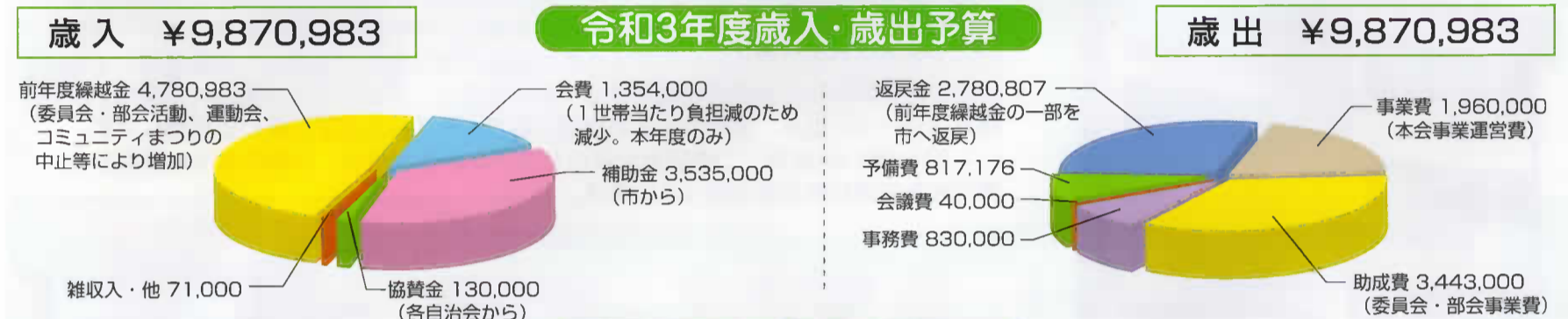


令和3年度 一中地区地域のふれあいを広める会 総 会 報 告

4月24日、1中地区コミュニティセンターで令和3年度定期総会が開催されました。新型コロナウイルス感染予防のため出席者を絞り、代議員・役員30人で審議。すべての案件は原案通り可決されました。

後日、コミセン設立から玄関に生け花を飾り続けている重田 充子氏(自主活動団体「華」代表)と、富士山自治会で約20年間役員を担当し地域に貢献する 鈴木 敏男氏(写真)、R3.3月に退任した本会理事 櫻木 幸男氏と、環境部会副部会長 菊池 多門氏に感謝状が贈呈されました。

役員		一中地区地域のふれあいを広める会(本会)		事業			
会長	坂井 久彦	理事	自治会長 10・部会長 6	4/24	総会	12月	ひたちなか市コミュニティ組織連絡協議会
副会長	盛口 祥子	監事	岡田 豊勝・尾曲 六郎	10/10	第27回秋季大運動会	R4. 2/27	芸能音楽祭
副会長	山田 俊	事務局長	風見 保	10/19・20	理事視察研修	随時	各種会議・ホームページ運営など
副会長	池田 聡	事務局	伊藤 昭子・北 礼子	11/6・7	コミュニティまつり		

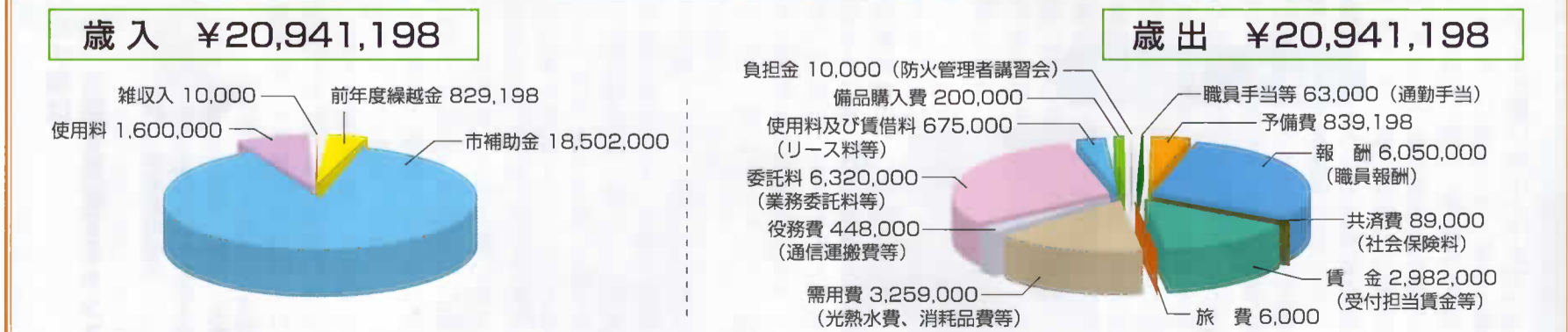


令和3年度事業計画

<p>地域部委員会 事業費 ¥40,000 委員長 山田 俊</p> <p>事業 10/19・20 理事視察研修 11/6・7 コミュニティまつり 随時 まちづくり市民会議・委員会等</p>	<p>実践部委員会 事業費 ¥50,000 委員長 盛口 祥子</p> <p>事業 10/10 第27回秋季大運動会 11/6・7 コミュニティまつり R4.2月 交流会</p>	<p>広報委員会 事業費 ¥750,000 委員長 横山 恵美子</p> <p>事業 年3回 広報紙「ふれあい」発行 随時取材・編集 9月 コミュニティまつりチラシ作成 10月 写真撮影研修会</p>
<p>体育部会 事業費 ¥765,000 部会長 川又 吉次</p> <p>事業 6/6 (中止) 第18回三世代交流レクリエーション大会 7月以降 理事研修会 9/26 第4回ノルディックウォーキング 10/10 第27回秋季大運動会 11/6・7 コミュニティまつり 12月 第45回ソフトボール大会 R4.2/20 第11回ヘルスパレーボール大会 R4.3月 第23回ゴルフ大会</p>	<p>青少年部会 事業費 ¥490,000 部会長 小室 誠司</p> <p>事業 7/3 (中止) 親子クリーン作戦「市教育の日」 7月 (中止) 三世代ふれあいチャレンジ教室 11/6・7 コミュニティまつり 11月・12月 わくわく自然体験事業・星空観察会 R4.1/8 お正月遊び R4.2月 親子で社会見学 〈参加事業〉 7/8 少年の主張大会 年3回 一中生健全育成の会</p>	<p>環境部会 事業費 ¥445,000 部会長 三浦 秀夫</p> <p>事業 5/17 コミセン植木刈込 5/25 地区内清掃準備 6/4 (中止) 自然環境に親しむ会(親子三世代交流) 6/4 地域美化運動(花苗配布) 10月 地区内巡視活動 11月 地区内清掃準備 11/6・7 コミュニティまつり 12月 部会視察研修 R4.2月 勉強会</p>
<p>福祉部会 事業費 ¥168,000 部会長 荒木 とも子</p> <p>事業 7/10 地域福祉講習会 9/17 部会視察研修 10月 「はまぎくの里」まつり 手伝い 11/6・7 コミュニティまつり R4.2/12 地域福祉講習会 月2回 特養老人ホーム「はまぎくの里」訪問</p>	<p>安全防災部会 事業費 ¥315,000 部会長 長岡 明美</p> <p>事業 6月 (中止) 部会視察研修 7月下旬 交通事故防止啓蒙活動 8月 安全教室 11/6・7 コミュニティまつり 11/7 交通事故防止啓蒙活動 R4.2/15 視察研修(防犯関係)</p>	<p>文化部会 事業費 ¥420,000 部会長 盛口 祥子</p> <p>事業 11/6・7 コミュニティまつり 11/26 移動研修会 12月 心のいやしコンサート R4.2/27 芸能音楽祭</p>

※ 各委員会・部会の事業費は、本会からの助成費です。
 ※ 自治会ごとの事業内容は、各自治会からの案内をご覧ください。なお、各自治会長は以下のとおりです。
 永盛 啓司(勝田駅前南) 菊池 均(三反田) 坂井 久彦(大成町) 伊藤 政徳(西中根) 山田 俊(中根) 池田 聡(大平) 大貫 英次(勝倉)
 伊野 昂(東中根団地) 中村 誠(富士山) 佐藤 定男(薬師台) 桑原 武夫(長松) 関口 勝夫(金上) 川瀬 正紀(笹野)

令和3年度1中地区コミュニティセンター管理運営に関する経費内訳



※詳しくはホームページで 検索は「一中地区 ふれあいを広める会」です。

私のひとりごと

愛しの蜜蜂ハッチー

長松自治会
菅井 秀明

知人の蜜絞りで出会ったスズメバチ酒(5年熟成)のあざやかな琥珀色とまろやかな味に魅せられ、それから蜜蜂と付き合ひ始めて8年。以来、何十回も刺され痛い目にあっても逃げられても、あきらめずに耐えに耐えて頑張ってきた。最近では、蜜蜂に我が子のような愛おしさを感じるようになり、スズメバチに襲われる夢まで見してしまう。

私の定年退職前は妻が頑張って育てていたが、退職後は私も口出すようになったので、時には考え方の違いで口げんかとなる。そんな時は、蜜蜂が飛んできてチクリと刺し「養蜂は歳を取っても続けることができるから、夫婦仲良くやりな」と諭してくれるのだ。最後に一言。農作物の35%は蜜蜂の受粉によるものと言われ、また、蜜蜂が生み出すハチミツ・ローヤルゼリー・プロポリスは私たちの健康志向に役立っている。これほど蜜蜂から恩恵を受けているのに、農業による蜜蜂の大量死が問題視されたのは最近である。なんとか蜜蜂の住みやすい環境を維持できないものか。



靴

笹野自治会
三田村 浩志
(ペンネーム)

身体に一番近い道具、靴。小学校からは、ほとんど運動靴で登校していた。

山仕事の時には、縄草履を編んで履いていた覚えがある。

大学入学時、母からのオーダーメイドの革靴を履いて新入生総代を務めた。これが革靴の最初。自転車通学のため普段はほとんどスニーカー。登山やスキーに縁がなく、スケート靴をスケート場で、白樺湖・夢の海(諏訪市の水道源)・古徳沼。天然氷の感触を楽しんだ。社会人になりようやく登山を始め



た。キャラバン靴では役に立たない。トリコニーのNo.6、No.7の釘を打ち込んだ靴をオーダーメイドして岩登りするも、体力続かず。長期出張中に誰かが使った手入れがされなかったため、靴底の革はひび割れし修理できず。天然亜麻仁油を塗り込ませればまだまだ使えたのに。新たな、ヒプラム(イタリヤ製)のゴム底が本番環境に最適で、百名山は20座踏破。スキー靴は、ダブルの本格的なものをオーダーメイド(山友社高橋)。ダンス靴は、相手に恵まれず普段靴でごまかした。人生最後には、結婚式の黒靴をドスキンの礼服と共に。

歴史探訪

天狗党の乱(1)

今年のNHK大河ドラマ「青天を衝け」に、徳川齊昭・武田耕雲斎・藤田東湖らが登場しています。この時期に「天狗党の乱」が起こり、(一中地区の)三反田村でも激しい戦いがありました。

水戸藩が幕末の尊王攘夷運動の先頭に立っていたことは、よく知られています。「尊王攘夷」とは天皇を尊び外国の侵略から日本を守るといふことです。吉田松陰や西郷隆盛にも影響を与えた水戸藩が、なぜ往時の勢いを失ってしまったのか、その大きな原因となった幕末最大の悲劇とも言われる「天狗党の乱」について、分かりやすく紹介します。

天狗党とは、水戸藩の後継者争いにおいて徳川齊昭を支持した尊王攘夷派のことです。徳川齊昭は藤田東湖・会沢正志斎などの支持により、9代藩主に就任しました。「天狗」とは、齊昭が積極的に藩政改革を行った際、改革派の藩士には身分の低い武士が多かったことから「成り上がり者が天狗になって威張っている」という軽蔑の意味を込めて改革反対派がつけた名称です。藩政改革を進めた齊昭の時代は改革派が重用され、改革反対派は藩政の中心から遠ざけられていきましたが、1860年(万延元年)に齊昭が死去すると改革反対派が勢力を盛り返し、両派の対立は激化していきます。

天狗党の乱とは

1864年(元治元年)3月27日、藤田東湖の四男・藤田小四郎を中心に据えた「天狗党」は、幕府に横浜港の即時鎖港の実行を促すため、筑波山で挙兵しました。これ以降の天狗党による一連の騒乱を「天狗党の乱」と呼んでいます。挙兵したとはいえ彼らのスタンスはあくまで「尊王敬幕」であり、幕政を正すために武力を誇示したものであって、幕府と交戦するつもりはありませんでした。

しかし、天狗党の挙兵を聞きつけて浪士や農民たちも加わり、挙兵時の62人からその後1400人と、人数は劇的に増加しました。「尊王攘夷」を掲げて挙兵したものの、巨大になりすぎた集団は統制がとれず、強盗・殺戮・放火など各地で暴挙を繰り返しました。これが天狗党のイメージを悪化させることになりました。(続く)



三反田的那珂川沿いに建つ天狗党百色山戦場供養塔

地域のわだい

みんなで楽しんだキラキラ運動会!!

雨天により一日順延となりましたが、5月23日に「最後まであきらめないで楽しもう キラキラ運動会」のスローガンのもと、元気いっぱいの1年生から頼もしい6年生まで一丸となって、運動会を楽しみました。

今年度も新型コロナウイルス感染防止対策として、密にならないよう種



伝統種目 6年生の「風林火山」

目を工夫しました。紅白応援合戦に始まり、全校児童による「いばキラキラダンス」で幕を閉じるまで、演技・競技・係活動に全力で取り組んだ児童の姿は、保護者の皆様からの声援を受けて一層キラキラと輝き、笑顔あふれる運動会となりました。



全校児童で「いばキラキラダンス」

輪投げサークルを再開しました♪

昨年より新型コロナウイルス感染防止対策で、全ての行事が中止となり、人と会うことがめっきり減ってもう1年3カ月。やっと今年4月6日に高齢者クラブ連合会長杯スポーツ大会の予選会があり、輪投げの部で参加しました。

これを機に、輪投げサークルを大成町自治クラブにて、3密を避け週1回再開。「たけの子会」という名称



大成町自治会

で8名の会員が元気に集い、楽しいひと時を過ごしています。

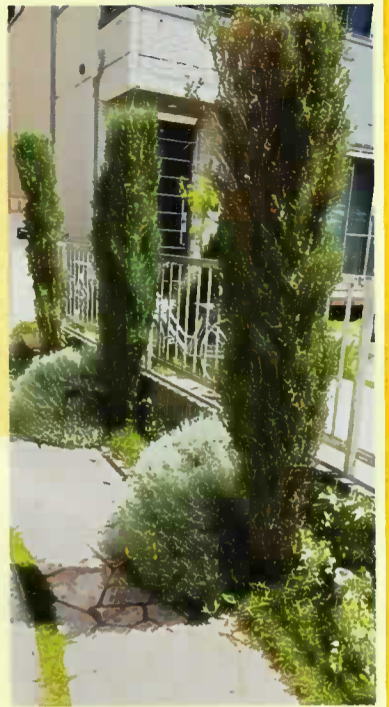
コロナ禍を通し、顔を合わせて会話する機会をみんなが求めていると感じます。いまだ先の見えない、どうしようもなく大きな出来事とどう向き合っていくか、模索しながら地域の方々との交流を大切にしていきたいです。



お庭拝見 駅前南自治会



いろいろな花にかこまれて(柴崎さん 宅)



左上：ツタと花たち 右：涼気なコニファー (水野さん 宅)



種類豊かなアジサイの花 (田邊さん 宅)



住むと健康になれるまち、高血圧ゼロのまちを目指します。



減塩レシピ動画

ヘルス・ケア・センターでは、素材のおいしさを生かしたうす味や、卓上调味料をなくしたお店などの「うれ塩」情報を集めています。

うれ塩担当 管理栄養士 薄井真理子
Tel.029-276-5222

参考：日本人の食事摂取基準2020年版
佐々木敏の栄養データはこう読む
調理のためのベーシックデータ

食塩相当量どっちが多い？



寿司

VS



カレーライス

どちらもおよそ3.3gです。酢めしは意外に食塩が使われています。さらにしょうゆをつけて食べるので食塩相当量が多くなります。外食や加工品から、いつのまにか多くの食塩を摂っているのです。栄養成分表示に興味を持ち、考える機会となったらうれしいです。

1日食塩はどれくらい必要？(成人)

- ① およそ 1.5g
- ② およそ 5g
- ③ およそ 7～8g

うれ塩

おいしくて体にうれしい塩のとりかた

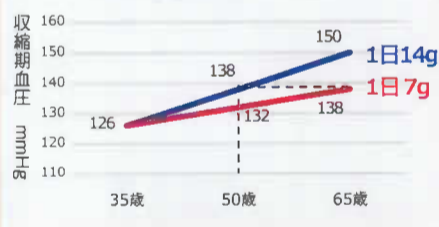
茨城県民はおよそ10g摂っています。しかし、答えは①1.5gです。子どももみんな摂りすぎています。熱中症予防も、3食きちんと食べていれば、水で十分です。

あなたはどっち？

高血圧は血管に負担をかけ、脳卒中・心筋梗塞・腎不全などの危険が高くなります。血圧は年齢と共に上がっていきませんが、食塩を1日14g摂っている人と、1日7g摂っている人では、高血圧発症に15歳の差がでてきます。若いうちからの減塩、子どもの頃からの適塩が必要です。

ひたちなか市はおいしい農産物や水産物に恵まれています。素材のおいしさを味わえる子どもたちが育つ、食環境を作っていきましょう！

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



健康コーナー

私のふるさと

私の「おしん」人生

薬師台自治会

幸山友枝 (83)

私のふるさとでの楽しい思い出は、きれいな川で遊んだり、山で栗拾いや山菜取りをしたりした事です。

私は、岐阜県加茂郡八百津町久田見の中でも、タヌキやキツネが住んでいる山深い村で生まれました。4年生までは、1・2年生と3・4年生の2クラスしかない久田見小学校の分校に、山道を50分位歩いて通いました。5人兄弟の4番目でしたが、家が貧しかったため小学校の帰り、遠縁の家で留守りをして、夕飯を食べてから家に帰りました。たまの子守りが休みの日に、仲良しの友達と遊ぶのが楽しみでした。

5年生からは、4キロ離れた久田見小学校へ。また、小学校近くの遠縁の家に住み込みで、子守りや手伝いをさせられました。中学生の時は、母の弟の家へ住み込みで手伝いに。叔父は、戦地から失明して戻り、足の悪い叔母と結婚したので、人手が必要でした。ふるさとの家で暮らした記憶はなく、なんで私ばかりと親を恨んだ事もありました。

中学校卒業後、愛知県稲沢市の寮付きの紡績工場に就職。8年間、一生懸命働きました。その後いろいろな事があり、建築の仕事をする夫と各地を転々として、ひたちなか市へ来て40年。それぞれの地で友達に恵まれ、今も交流が続いています。

娘が近くに住み、心から信頼できる友達がいる、働ける場所がある、今が一番幸せと感謝するこの頃です。



部会だより

環境部会

5月17日、毎年春秋に実施している地域清掃活動の一環として、約20人でコミセンのツゲ(大通り側)とツツジ(建物脇)の刈込みを行った。剪定と清掃の2班に分かれ、チームワーク良く作業。途中、延長コードの過負荷でバリカンが停止するハプニングもあったが、不揃いだった植木を2時間できれいに刈り込んだ。



編集後記

コロナ感染症のため、地域や部会の行事が中止になるなか、ワクチン接種が始まり明るい今後が見えてきました。次号には、会の行事が掲載できることを願っています。

令和3年度広報委員

- 委員長 横山恵美子
- 副委員長 有賀正記 伊藤昇
- 菊地恵子 磯春雄
- 前嶋茂光 小坪三千代
- 堀江博志 永井雅子
- 埴久美子
- モニター 荒木とも子 馬場丈夫

ふれあい103号の訂正とお詫び 「地域のイキイキさん」コーナーに掲載しました富士山自治会の中村睦子様のお名前が、陸子と誤りがありました。今後このような事が起きないように、充分気を付けます。大変申し訳ありませんでした。