

主な内容

- 1 P. 親水性公園「中丸川調節池」の整備
- 2 P. 令和5年度総会報告
- 3 P. 私のひとりごと
- 3 P. 私のふるさと・地域のわだい
- 4 P. 私の撮っておき!!
- 4 P. 健康コーナー・部会だより

ふれあい

●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

親水性公園「中丸川調節池」の整備が進んでいます！

中丸川の流れて沿って造られ、私たちの憩いの場となっている親水性公園。ここには大雨等でしばしば発生する中丸川流域の氾濫を防ぐため、流量調節機能を備える計画です。令和2年度より茨城県が公園南部に調節池の整備を行っており、令和8年度の完成を目標に進めています。特に地球温暖化等での異常気象による大雨が増えている昨今、完成が待たれます。徐々に堤・放流施設・洪水吐(こうずいばき)施設の様子がわかるようになってきました。



私たちの憩いの場
親水性公園



上空からの写真と完成イメージ図の出自：
ひたちなか治水だより 第9号(R3.12)、第24号(R5.3)

令和5年度 一中地区地域のふれあいを広める会

総 会 報 告



4月22日、1中地区コミュニティセンターにおいて令和5年度定期総会が開催されました。今年は、大谷 明市長・海野 透県議はじめ市議・地域の小中高校長の方々12名の来賓にご出席いただき、代議員58名と役員・コミセン職員とで、久しぶりに盛大に行われました。

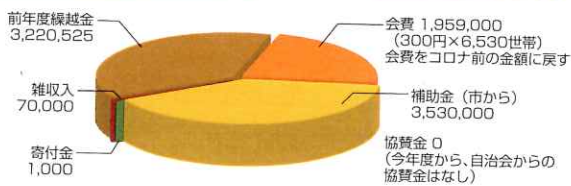
金上自治会長を退任された関口 勝夫氏、体育部会長を長く務められた川又 吉次氏、環境部会で長年貢献された関 信夫氏に感謝状が贈呈され、議事すべての案件は原案通り可決されました。



一中地区地域のふれあいを広める会(本会)事業計画

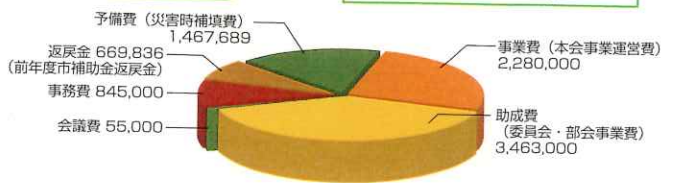
| 役員 | | 事業 | |
|-------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|
| 会長 坂井 久彦 | 部会・委員長 6名 | 4/22 ふれあいを広める会総会 | 12月 ひたちなか市コミュニティ組織連絡協議会 |
| 副会長 盛口 祥子 | 監 事 岡田 豊勝・尾曲 六郎 | 10/8 第29回 秋季大運動会 | 3/10 第33回 芸能音楽祭 |
| 副会長 山田 俊 | 事務局 打越 勇夫・伊藤 昭子 | 10/19・20 理事視察研修 | 随時 役員会・理事会・実行委員会 |
| 副会長 菊池 均 | 北 礼子 | 11/11・12 第38回 コミュニティまつり | 随時 ホームページ運営など |
| 理 事 自治会長 9名 | コミュニティ担当 樋熊 千春 | | |

歳入 ¥8,780,525



令和5年度歳入・歳出予算

歳出 ¥8,780,525



単位：円

令和5年度委員会・部会事業計画

| | | |
|---|---|---|
| 地域部委員会 事業費 ¥40,000 委員長 山田 俊 事業 6/27 委員会(女性役員登用等) 12月 委員会(役員等のなり手発掘等) | 実践部委員会 事業費 ¥50,000 委員長 盛口 祥子 事業 6/24 委員会・部会の交流会 随時 委員会 | 広報委員会 事業費 ¥775,000 委員長 横山 恵美子 事業 7・12・3月 広報紙「ふれあい」発行 10月 コミュニティまつりチラシ作成 11月 写真撮影研修会 |
| 体育部会 事業費 ¥765,000 部会長 小松崎 千秋 事業 4/23 第47回ソフトボール大会 6/11 第20回三世代交流レクリエーション大会(中止) 10/8 第29回秋季大運動会 11/26 第6回ノルディックウォーキング 2/18 第13回ヘルスパレーボール大会 3月 第25回ゴルフ大会 | 青少年部会 事業費 ¥490,000 部会長 小室 誠司 事業 7/14 市少年の主張大会 参加 7/29 三世代ふれあいチャレンジ教室(中根小学区) 8月 親子で社会見学 11月 親子でわくわく自然体験事業 12月 星空観察会 1月 お正月遊び(長堀小学区) | 環境部会 事業費 ¥440,000 部会長 三浦 秀夫 事業 5/11・10/12 地域内巡視活動 5/19・11/17 地域内清掃準備 6/5 自然環境に親しむ会(長堀小)(中止) 7/5 料理教室(環境面から食生活を考える) 12/8 研修視察 2/3 環境問題に関する勉強会 |
| 福祉部会 事業費 ¥168,000 部会長 荒木 とも子 事業 7/8・2/17 地域福祉講習会(認知症サポーター養成講座) 9/15 部会視察研修 随時 特別養護老人ホーム「はまぎくの里」サロン・ボランティア(月2回) | 安全防災部会 事業費 ¥315,000 部会長 長岡 明美 事業 6/28 視察研修(防災関係) 7・11月 交通事故防止啓蒙活動 8月 安全教室 2月 理事研修(防犯関係) | 文化部会 事業費 ¥420,000 部会長 盛口 祥子 事業 5/30 移動研修会 12月 心のいやしコンサート 3/10 第33回芸能音楽祭 |

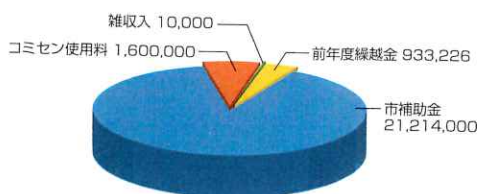
※各委員会・部会の事業費は、本会からの助成費です。

※自治会ごとの事業内容は、各自治会からのお便りをご覧ください。なお、各自治会長は以下のとおりです。

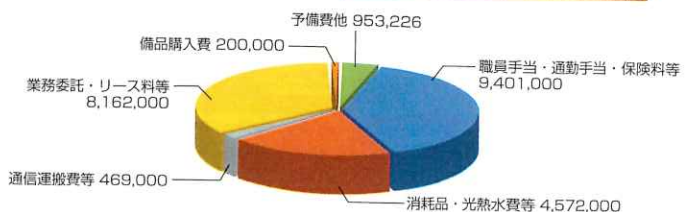
永盛 啓司(勝田駅前南) 菊池 均(三反田) 坂井 久彦(大成町) 伊藤 政徳(西中根) 山田 俊(中根) 風見 保(太平) 大貫 英次(勝倉) 伊野 昂(東中根団地) 土田 良春(富士山) 佐藤 定男(薬師台) 大内 由利子(金上) 川瀬 正紀(笹野)

令和5年度1中地区コミュニティセンター管理運営に関する歳入・歳出予算

歳入 ¥23,757,226



歳出 ¥23,757,226



※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。

単位：円

私のひとりごと

父とラスベガスでの思い出

長松地区 MK(63)

今から20年ほど前、主人の仕事でロサンゼルスに駐在していた頃のことです。福島県の私の実家からそのころ70代だった両親が遊びにきて、家族旅行でラスベガスへ行きました。

父と2人で、ホテルの1階にあるカジノの会場に乗り込みました。

「すげえな。何だっぺあれは」と父の大きな声。カードゲームのテーブルやスロットマシン...その中に10人ほどの人がルーレットのテーブル周りに座って、わいわいしているのが見えました。

「あれやっぺ」と父。でも父は自分では席に座りたくないと言っているので、私が座ります。「パパ、何番がいい？」と私が振り返って父に聞くと「18番」という答え。私は18番にチップ(1枚5ドル)を2枚置きました。



直径50センチほどのルーレットが回って、ディーラーという蝶ネクタイの人がパチンコ玉のような玉をルーレットの回転方向と逆方向に転がします。くるくる回って...玉が入ったのはなんと18番!!2枚のチップは36倍。ディーラーさんがT字の長い棒で、チップの山を私の前に押し運んでくれました。父のことを「超能力者」か「ビッグスラックのおじいちゃん」と思ったか(絶対後者なのでしょうが)その後は、私の賭けるチップの周りにみんながチップを置くようになりまし

た。実際、次の当りは父の言った番号のすぐ隣の番号で、便乗してその周りに賭けていた人は私にウインクしてくれました。その後何度か賭けましたが、そうそう何度も当たるわけはなく、「この辺でやめよう」という私の提案に父が応じたときには、チップは半分くらいに減っていました。それでも数百ドルのお金になり、次の日そのお金で、母がホテルにある靴屋でちゃっかりとハイヒールを買っていたのには、笑ってしまいました。今はもういない父との懐かしい思い出です。

地域への恩返し

大成町自治会 谷田部 誠(68)

48年ぶりに私は、生まれ故郷の大成町に戻り、これまで帰ることを考えもしていませんでした。このよ

うな「帰還移住者」の私を2年前、何も言わず自然に温かく迎え入れて下さった近隣の皆様には、ただただ感謝があります。

既に街の景観も大きく変わり、幼なじみや小・中・高校の学友たちとも音信が途絶え、両親も他界し親族との交流も疎遠になっていきます。けれど、年輪を刻んだとはいえ昔の面影を残す近隣住民の面々に触れ、私は皆が集う昭和30、40年代にタイムスリップしてしまいました。

桐畑を走り、自衛隊から延びる下水道の細道をたどった野山探査。静寂の淡水魚養殖池や供給所に隣接した共同浴場の賑わい。それらは誰もが持っている心の風景なのではと思うが、私には現にいま実在する世界として、手に取れる幸せを経験させていただきました。

私は、東京で福祉の仕事をしてきました。最初は児童相談所と連携した保育児の一時保育支援に始まり、特別支援学校卒業生で就労適性外の障がい者支援に従事しました。保育児の食事



私のふるさと

ふるさとの「祇園祭」

笹野自治会 小林 成嘉(75)

ふるさとを離れて60年弱。帰省する度に昔あったお店は少しずつ無くなり、シャッターの閉まった店が増え、今では私の記憶に残る街ではなくなってしまうました。それでも町を歩いている時、「ちくわ」「みぞ煮込みうどん」「祇園祭」といった文字を見つけると賑わっていた頃のふるさとを思い出します。そう、私のふるすとは愛知県の東三河地方にある豊橋市です。

ひたちなが市に住み、いろいろな方々と知り合うことで私の故郷が「気候温暖・海の幸・山の幸に恵まれ、食材豊かで、人柄はのんびり・ゆったりしているのが特徴」と分かりました。最近知ったのですが、豊橋市は生活満足度全国1位だそうです。ふるさとを離れ、ふるさとの良さを知り、この結果にも納得です。

7月の「祇園祭」を迎える頃になると、のんびり・ゆったりの人達が「花火オタク」に変身します。暑い日中、大筒を載せた神輿で町内を練り、夜、神社で夜空に吹き上げられた大筒、手筒の火の粉を浴び、翌日の夜、船上からの打ち上げ花火に酔いしれます。手筒を自作する「花火オタク」にとって、一年で最も楽しい二日間です。今年も7月21、22日の「祇園祭」に、大勢の「花火オタク」が集まることでしょう。



浴びる火の粉/手筒花火



地域のわだい

応援いっぱい運動会・校外での水泳学習

ひたちなが市立三反田小学校

運動会が5月21日に行われました。雨のため、1日延期しての開催でした。保護者や来賓の入場制限がなく、多くの応援の中で開催でき、たいへん盛り上がりしました。子どもたちは演技や係活動にしっかり取り組み、運動会を通して成長することができました。



5~6月に、水泳学習を行いました。今年度から、茨城スイミングスクールをお借りして実施することになりました。茨城スイミングスクールの方が講師として指導してくださり、子どもたちは専門家の指導で楽しく水泳の技能を上達させることができました。



館野脇公園

中根自治会 吉森 初恵

令和5年4月、心待ちにしていた公園が誕生しました。

小さいながらもブランコや東屋のある、道路に囲まれた三角形の公園です。今では芝が豊かに生え、親子で散歩にきたり、ブランコに乗って遊んだり、早くも地域の住民に親しまれています。また、公園には防災倉庫があり、非常時には地域の防災の拠点となります。

そして、ここには昔から大きな桜の木があります。春は枝いっぱいに花が咲き、夏は緑の葉が生きて茂ります。この木は地域と共に育つ大事な存在です。

これからもこの公園をみんなで大切にしながら、季節の移ろいを感じていきたいと思ひます。





私の撮っておき!!

今号からの新企画です。皆さんの写真をお待ちしています。どんどん投稿してくださいね。

孫の歩き初め



伝い歩き始めた孫と公園に行ったら、一人でヨチヨチ歩き出した。
<HHさん>

ハヤブサが食事中



金上ふれあいセンター下の車道で。
<MKさん>

ビックリした!!



石川グランド散歩中に「U字工事」と出会い、喫茶店コマクサまで歩いて行った。一緒にケーキとあんみつを食べた。
<木村さん>

うちのやんこ



くるんと丸い後ろ姿がたまりません！
<HMさん>

雨あがりの風景(西中根)



雨の後、一瞬の真っ赤な夕焼け。東の空にはうっすらと虹。
<EYさん>



その症状亜鉛不足かも!?



医療法人関内科医院 南波 亮一

- ・味覚障害(味がおかしい、味がわからない)
- ・皮膚炎、傷の治りが遅い
- ・精子形成の減少、インポテンツ
- ・免疫機能の減弱
- ・無月経
- ・甲状腺機能の減弱
- ・貧血(鉄を補っても改善しない)
- ・脱毛症



「亜鉛」と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか?合金、電池、メッキなどを思い浮かべるかと思いますが。体の中でも実は重要な役割を担っているのです。亜鉛は私たちの体を構成する必須微量元素、つまり鉄分などと同じく食事から摂取しなければいけない栄養素の一つなのです。

(1) 体の中の亜鉛の役割は

体の中で絶えず生じている化学反応を補助しています。亜鉛が不足すると、化学反応の進行が抑制されてしまい、さまざまな臓器で機能障害となって現れます。所要量は鉄と同じくらいですが、鉄と比較して10倍以上尿・汗より排出されます。

(2) 亜鉛欠乏症とは

寝たきりで食事摂取量が少ない、ダイエットで食事摂取量が少ない、激しい運動により大量の汗をかく、偏食。以上の人たちが上記のような症状がある人は要注意です。



(3) 亜鉛欠乏に対する治療

亜鉛はサプリメントで補充するものではありません。亜鉛の大量摂取は、鉄や銅など他の微量元素の欠乏を引き起こすからです。食事を摂取できない点滴栄養の人以外は食事で亜鉛を補います。亜鉛を多く含む食べ物としては牡蠣・レバー・ウナギ・ホタテ・赤身肉・豆類が挙げられます。食事で改善されない場合は、医療機関で亜鉛含有の薬を使用することもあります。

※亜鉛を適切に摂って元気に過ごしましょう!

健康コーナー

部会だより

体育部会

本年度最初の行事である、第47回一中地区ソフトボール大会が4月23日、那珂湊運動公園において開催された。当日は天候に恵まれ、7チーム109人が参加して白熱した試合が展開された。成績は次の通り。
優勝 中根タイヤモンド
準優勝 東中根ライオンズ
三位 西中根



文化部会

5月30日、12人が参加して3年ぶりに移動研修会を実施。栃木市の「蔵の街」を散策し、大平山神社を参拝した。「蔵の街」は、江戸時代に宿場町として栄え、さらに舟運で周屋町として発展したと言われている。ポランティアのガ

イドさんが、散策マップに従い「蔵の街」の見どころを案内してくれました。暑い天候に恵まれ、楽しく有意義な一日だった。



環境部会

7月5日、環境に配慮した料理教室を開催。食生活改善推進員を講師に迎え、男性構成員6人が参加した。慣れない手づきの参加者にきめ細かい気配りで、電子レンジを使った簡単でおいしい料理を指導。準備開始から2時間程で「冷しゃぶのごまだれそば」と「フロッキーのんにくオイル和え」がきれいに出来上がった。その後美味しくてから、感想・反省等を述べ合った。



安全防災部会

6月28日、3年ぶりに視察研修を行い、26人の参加で福島県の東日本大震災被災地を訪れた。双葉町は震災から12年も経つとも15%しか除染が済んでおらず、人が住んでない家と除染廃棄物の仮置き場と荒涼とした荒れ地が広がっていた。2020年に、一部避難



編集後記

5月から新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同じ5類感染症となり、今年の「ふれあい」を広める会の一各部会の行事も計画通り実施できそうです。2ページに掲載された行事に参加してみたい方がいらっしゃいます。(興味がある方は、1中コミセンにお問い合わせください)
今号初めて掲載の「私の撮っておき!!」。誰もが感動した・心に残った写真が1枚くらいあるのでは?気軽に応募ください。(1中コミセン窓口にある応募用紙をご覧ください)

- ◆令和5年度広報委員◆
委員長 横山 恵美子
副委員長 有賀 正記
委員 小环 三千代
武藤 英世
永井 雅子
三橋 ひとみ
堀江 博志
埴 久美子
モーター 伊藤 昇

指示解除された所に建てられた「原予力災害伝承館」を見学。展示物や映像などを見学後、語り部の大谷留美子さんの説明を聞きながらバスで被災地を回った。東海原発も爆発する恐れがあったと聞き、他人事でない恐ろしさを感じた。重く心に残る研修となった。