

土浦市民憲章

昭和50年12月23日制定

- 1. 互いに信じ 助けあう  
あたたかいところをそだてましょう
- 1. からだをきたえ 仕事にはげみ  
あかるい家庭を きずきましょう
- 1. 自然を愛し 水とみどりの  
きれいなまちを つくりましょう
- 1. 知性を高め 教養をつちかい  
文化のみりを ひろげましょう
- 1. 伝統をふまえ 未来をみつめる  
若い力を のぼしましょう

一中地区市民委員会

# 亀城

発行・編集者：一中地区市民委員会・文化広報部会 発行日：平成25年3月15日（金）  
 事務局：一中地区公民館内 TEL: 029-821-0104  
 世帯数 8,868戸 人口 20,129人（平成25年1月1日現在住民基本台帳による）

## 地域に生きる一中生



一中地区市民委員会  
委員 米山 公治

土浦第一中学校の地域でボランティア活動について紹介します。全校生徒で地域の美化に向けた活動を毎年実施しています。これは、土浦第一中学校生徒会の活動です。地域との結びつきが希薄化している昨今、中学生が地域に目を向け、関わりを持つことは貴重なことであり、将来地域を支える人材をはぐくむ上で大切にしていきたいことです。これから紹介する活動の中には、二〇年以上も続いている活動もあり、当然その当時の中学生が、成人し地域で活躍しています。

一つは、土浦キララ祭りの翌日に亀城公園からJR土浦駅までのクリーン作戦を実施しています。今年のクリーン作戦では、活動の様子を見かけた路線バスの運転手さんからの電話をいただきました。「朝早くから、多くの中学生が黙々と街をきれいにしている姿にとても感動しました。地域のために活動する中学生の姿は、地域の誇りだと思います。ありがとうございます。」と一言もありませんでした。「二期期の始業式の場で、全生徒にバスの運転手さんからの電話の内容を紹介しました。」

二つ目は、土浦全国花火競技大会の翌日の桜川周辺の清掃活動です。この活動は一九九一年から続いているもので、昨年度、土浦市から感謝状もいただいております。今年の清掃活動は、小雨の降る中、実施されました。水たまりやぬかるみがあちこちに見られ、始める前には置き去られたブルーシートやプラスチックの食器等のゴミが散乱していました。生徒は、靴を汚し、体操着を濡



土浦花火大会後の清掃活動



キララ祭りクリーン作戦

らしながら活動を進めました。一時の間後には、すっかりきれいな桜川の河川敷に戻り、いつの間にか空も青空になっていました。

郁文門をくぐる生徒の顔は、毎年変わります。しかし、志を胸に未来を夢見る若者の心は昔も今も変わらないものと考えます。東日本大震災以降、地域の絆の大切さが見直されています。地域を大切に、この土浦に誇りを持って世界で活躍できる一中生を育てていきたいと思えます。これからも温かいご支援をよろしく願っています。（筆者は現在土浦第一中学校校長です。）

## 「秋葉神社」の謂われ



一中地区市民委員会  
委員 山田 陽子

我が立田町には、氏神様として、秋葉神社がある。昭和九年に現在の地に建立された。

立田町は、昭和元年から昭和五年の間に、五軒も六軒も丸焼けになってしまふような大火事が四回続いた事があった。昔は火事といえば立田か田中か、田中か立田かと言われる程火事の多いまちでした。困り果てた当時の住民たちが調べたところ、氏神様として火防の神「秋葉神社」が老朽化し、長い間、中城町（現在の中央一丁目）の金比羅様に預かってもらっていることが分かった。早速、金比羅様から秋葉神社を立田町に迎入れ、火防の氏神様として建立（お稲荷さんを併設）されたそうである。それから、七十八年経過した現在まで、当町内の火災は一軒のみ



新秋葉神社（H17.11.3 竣工）

の災難だけで守られている。

秋葉神社本山では、十二月十五、十六日夜半に、秘伝の弓・剣・火の三舞の神事が古式豊かに火伏の神「秋葉の火祭り」がくり広げられます。立田町は秋葉神社本山で清められました御札が翌年十月までに届き、十一月十七日が祭礼日と指定され現在に至っている。

氏神様として立田町に建立以来、毎年十一月十七日を火災防護のご祈禱の日と定め祭礼を行い、祈禱を受けた後のお札は町内の各家庭にお配りしている。

秋葉信仰は、千五百七十年（永祿十二年）徳川氏により朱印を受け、鎮火、防火を図るため静岡県春野町にある秋葉神社から起こったとされている。

『弥都波能賣神』（ミツハノメノカミ）が秋葉神社の神で、ご神体は神々の世で火消しの道具として使われていた瓢箪です。そう古事記に書かれてあります。この秋葉神社については、土浦市資料館に建立にあたっての貴重な資料が残っている。

皆さまも、我が町立田町にある「秋葉神社」に足を運んでみてください。毎年十一月十七日の祭礼には、皆さまのお参りを、おもてなしの心でお待ちしておりますので、是非お越し頂きますよう、町民一同心よりお待ちしております。

（資料提供：立田町檜山区長より）

## 創立一四〇周年に

寄せて



一中地区市民委員会  
委員 細谷 直弘

土浦小学校は、今年度創立百四十年という歴史と伝統のある学校です。本校のこれまでの歩みを振り返りますと、「たまきの精神（いつでも・どこでも・だれとでも仲良く助け合う心）」を大切に守り続けてこられました。卒業生や地域の方々の熱い思いを改めて痛感いたします。

また、新たな歴史と伝統を記すべく、今後の本校教育活動の充実・発展のために、職員一同、より一層努力する覚悟しております。

諸先輩教職員の皆様方の深い愛情の下、この学舎で多くの卒業生たちが、勉強や運動に励み、輝く青春時代を過ごし、現在、様々の分野で活躍されていることに、本校の素晴らしさ・たくましさを感じております。

さて、本校は、平成二十六年春の完成に向けて、校舎並びに屋内運動場の改築工事の真っ最中でありますが、子どもたちは、仮設校舎と一部残された旧校舎で、毎日、教育活動を力強く展開しております。

現在、限られたスペースの中での学校生活ではありますが、子どもたち一人一人に「生きる力」を育む教

職員が創意工夫を重ね、たまきの子どもたちに、楽しく、充実した学校生活を提供したいという強い思いで、頑張っているところです。

現在、子どもたちを取り巻く環境は、社会の急激な変化や教育環境が大きく変わり、インターネットや携帯電話等による個の世界が進み、便利な世の中になったように思いがちですが、「人と人との絆、地域のネットワーク」が求められております。

是非、一中地区が、温かい人間関係を基盤としたモデル地区となるよう、学校と家庭、地域の連携を、今まで以上に深めていくことが大切であると考えています。

土浦小学校が、子どもたちや地域の皆様にとって、心の拠り所であるよう、地域の皆様お一人お一人が、本校並びにたまきの子どもたちを見守りただけでしたら幸いです。（筆者は現在土浦小学校校長です。）

## 市民委員会 専門部の活動

スポーツ健康部の活動

いざ鎌倉

部長 古徳 洋一

平成二十四年十一月九日、市民委員会スポーツ健康部の事業として好評のバスハイキングを開催しました。

鎌倉は平成二十二年三月にもスポーツ健康部バスハイキングで訪れています。そのときは、ちょうど鶴

岡八幡宮の大銀杏が倒れてしまった直後であり、残念ではありましたが、偶然とは言えタイムリーだったと記憶しています。

今回の鎌倉は天気にも恵まれ、向かう途中で渋滞に巻き込まれて遅れはしましたが、健康のためのウォーキングという部会の趣旨からすればとても良かったと感じています。

終わってみれば自分の歩数計で一万三千歩以上になっていました。自由時間を少なくして、参加者全員が同じコースを歩いたのでおそらく歩数にさほど違いはないと思います。

そのコースですが、鶴岡八幡宮から大蔵幕府跡、源頼朝の墓、宝戒寺北条腹切りやぐら、若宮大路幕府跡安養院と全員で歩きました。

そこからは、各自昼食も含めた自由行動となる訳ですが、バスの駐車場からほどよい距離があり、自由行動となっても歩かざるを得ないというのが、自分にとっては良かったと思います。何故なら今までの傾向からして自由を与えられるとカフェで時間をつぶすことが多かったものだから…。

七五三の時期ということもあり、平日にも関わらず、鶴岡八幡宮の通りは、たいへんな賑わいでした。スポーツ健康部では平成二十五年度も引き続き、バスハイキングを開催する予定でいます。

毎日をウォーキングをしている方もウォーキングを始めようとお考え

の方も是非参加してみて下さい。  
また、スポーツが地域に果たす役割をみんなで考え、ただ単に個人の健康だけではなく、土浦一中地区を元気にすることに寄与できればと考えています。

福祉部の活動

福祉部の活動

部長 加藤 千枝

一中地区市民委員会福祉部は二十四年度も例年の活動状況に沿って事業を計画し活動している。

①福祉施設でのボランティア活動

特別養護老人ホームでの傾聴ボランティアに参加した。短い時間ではあったが様々な人生を聴いたり感じたりすることが出来て得るものが多く参加人数に限りがあるがもっと多くの人が経験して地域の福祉活動に生かしてほしいと思っている。

②公民館祭りではスーパードール

くに多くの子供達が集まってくれて歓声と笑顔のなかで楽しく活動する事が出来た。

③毎年行っている福祉施設の研修

では訓練を受ける人や指導員の真摯な姿にふれ、障害者に対する世間の偏見や矛盾を無くすため小さな事でも何か始めることが福祉部の活動なのかとの思いを強くした。

福祉部の活動は地域が主体となっており「花いっぱい運動」等環境美化活動をしている町内は多い。しか

し少子高齢化社会で地域の連帯の希薄化が進んでいる折、地域の協力強化は益々重要になると思う。一中地区福祉部としては身近な所から地域住民のネットワーク作りを目指して活動して行きたいと思っている。

みんなの広場

春に想う交通安全

湖北 丁目 管 勝幸

以前にもこの紙面をお借りして、ジョギング中に感じた交通安全と車のドライバースのマナーについて書かせていただいたことがあるのですが、相変わらずマナーの悪さや危険を感じたのと、この先四月に学校が新入学時期を迎えるので再度筆をとることにしました。

私はこのところほぼ毎日、仕事が終わった後に自宅の周辺をジョギングするようにしていますが、かなりの頻度で残念な光景を見たり、危険な思いをします。例をあげれば、歩道を横切る車が歩道の手前で一旦停車をしない、携帯電話片手に平気で信号無視をしたり。おしゃべりに夢中で歩行者に全く気がつかないなどです。つい先日赤いスポーツカータイプの車が横断歩道を渡っている私の数十センチ先を猛スピードで横切っていく危うくその車に轢かれるところでした。

またこれもよく見かけるのです

が、小さな子供をチャイルドシートにも乗せずシートベルトもせず助手席に乗せて運転しているお母さんドライバーがいます。本当に憤りと悲しみを感じます。

私の住むマンション近くの道路は朝夕、非常に交通量が多く渋滞も起きています。そして子供たちが通学路として使っている狭い道を抜け道にして猛スピードで飛ばしていく車も少なくありません。幸い今まで小学生は、お母さんたちの登校時の立ち会いの甲斐もあって事故は起きておりませんが、一度中学生が下校時に事故にあつたことも耳にしております。四月には新一年生もこの通学路を大きなランドセルを背負って歩くことになります。

どうかこの先も歩行者、特に子供たちが事故に遭わないよう、そして何の罪もない同乗の子供たちが事故に遭わないよう祈りつつ、ハンドルを握るドライバーは周りの人間の命も握っていると肝に命じて運転していただくことをお願いしたいと思えます。

楽しみませんか健康麻雀

土浦雀ネット健康福祉市民の会  
代表 大和田皓二

超高齢化社会、中高年者にとって、否応なく長生きしなければならぬ時代です。あなたは、あなたのご家族は、自宅に引きこもっていませんか、外に出て頭脳スポーツとしての

健康麻雀を楽しみませんか？

当会では、中高年の『健康づくり仲間づくり、生きがいづくり』に寄与するため、健康麻雀による交流活動及び関連する福祉活動を推進し、『人と人、人と社会とのつながり』を重視した、高齢者の社会からの孤立化、無縁化からの解放を目的に設立しました。

具体的には、「児童養護施設窓愛園地域交流ホール」(市内殿里)において、六十歳代〜八十歳代の当会員六十人(男女比五対五)ほどで、元気に健康麻雀を楽しんでいます。

併せて、窓愛園の子ども達を支援するため利用の都度会員一人あたり百円の児童おやつ募金をお願いし寄付しています。またタオルや靴下、お孫さんの使わなくなった衣類等の提供、園庭やホールの清掃等のボランティア活動に取り組み、限られた老人力ではありますが、社会とのつながりを持ち、生きがいの一つとしています。

今、中高年の間で全国的に健康麻雀がブームになっています。『お金を賭けない、たばこを喫わない、お酒を飲まない』の三原則を守り、本来のゲーム性を明るく健康的に楽しむ麻雀です。ねりんピックの種目でもあり茨城県大会や全国大会もある頭脳スポーツとして親しまれています。

指先を動かし、脳も使うため、最

近では認知症予防策としても注目されています。

コミュニケーション力に日々悩み、対人関係が苦手、学校や会社を休み家庭に引きこもりがちな若者にも健康麻雀は効果があると言われています。(朝日新聞二十四年六月)

当会では、あなたをお待ちしています。窓愛園地域交流ホールの広い窓から一面に広がる田園風景や筑波山が眺められる絶好の環境で、健康麻雀を楽しみませんか。

【問合せ先】

大和田皓二

090-1600-3111

佐藤せつ子

080-5536-6759

(十八時～二十時)

**同好会だより**  
**土浦くわんわん**  
代表 八島 茂夫

土浦いきいき会は、市民の健康長寿と医療費節減を目指し、土浦市健康増進課の健康増進教室参加者有志による同好会として平成二十年に発足した。現在は高齢福祉課・土浦市運動普及員の会・土浦市いきいきヘルス体操指導士の会との四者の協働事業として、毎月第二・四金曜日、一中公民館で介護予防体操を行っている。会員数は当初十人で発足したが、現在は三十人前後で推移している。平成二十三年度は二十三回開講し、

参加者総数は延三八四人に達した。

第二金曜日は、ヘルス体操指導士の会の指導で、茨城健康プラザ大田

仁史先生が科学的見地から考案した「いっぽつ体操」を講習している。筋肉の硬化により、造血器官である骨の機能が低下、血液の劣化、免疫力の低下などが連鎖し、身体的老化の原因となっていると言われる。このため、いっぽつ体操では、高負荷による筋トレよりは、ストレッチによる筋肉機能の維持を目標としており、脳で知覚しながらゆっくり筋肉をストレッチするのが基本である。

脳と連結させながら筋肉を動かすことにより、体操効果は倍増すると言われる。

第四金曜日の市運動普及員の会の指導では、リズム体操やゲームなどによる脳トレを重視している。一例として「後出しジャンケン」がある。親が出したジャンケンを見て負けるようにジャンケンを出す。一見単純そうだが、この間に視覚・筋肉・神経・脳の間で大量の情報が行き来する。親のジャンケンが先ず網膜に映し出される。網膜の視神経が情報を脳に送る。脳の一部で網膜からの情報を結像して親の出したジャンケン

を認識する。この情報が脳の別の部分で解析され、負けジャンケンを決する。この決定に従い、運動命令を出す脳の別の部分に情報が送られ、負けジャンケンを出せという指

令が腕や手の筋肉に伝えられる。そして筋肉が動いて負けジャンケンを出す。このように単純そうに見える「後出しジャンケン」を繰り返すことにより、視覚・筋肉・神経・脳の相互間の情報伝達系統の著しい強化が図られる。

このように「いきいき体操」により、筋肉機能が強化され、動作の機敏性が改善される。転倒しそうななった時、寝たきりの原因となりやすい転倒を機敏に回避できる。これが要介護高齢者の減少と医療費の削減の一助になれればと願っている。



**同好会だより**  
**ヨーガ同好会**  
副会長 佐藤由紀子

ヨーガ同好会は、平成十八年度一中地区公民館前期講座の受講者有志で、ずっとヨーガを続けていきたいという思いをもって、同年七月に同好会を立ち上げました。講師は、佐藤スミ恵先生が講座修了後から指導にあたって頂き、活動は、毎週日曜日午前九時半～十一時半、主に集會室

で行っています。会員は、約十八名幅広い年齢の男女で、会発足からのメンバー、新入会のメンバーまで皆仲良くヨーガ練習に励んでいます。

ヨーガの効用は、心と体が強くなやかになることですが、これはメンバー全員が実感しています。それぞれのレベルで決して無理をしないようにという先生の指導で動いていると、体の内側から浄化され、集中

とリラックス、終わった時にはすがすがしい爽快感と不思議にエネルギーが湧いてきます。さらに楽しくためになるのは、先生の体や心に良い考えや健康法のお話も動きの合間に入り意識が高まります。先生は、ヨーガの勉強のため東京さらにはインド、ネパールなどへも行かれ、そこでの体験談もメンバーにとって楽しみです。

このように毎週ヨーガをすることで、皆さんの効果と心が豊かになることが実感できているので、この会を末永く続けていきたいと講師・会員皆で願って、さらなる努力をしていきたいと思っております。



# 同好会だより 華の会

代表 長畑 律子

華の会は、和装を楽しむ女性のサークルです。毎週土曜日の午前中、湊さよ子先生の着付けのお稽古に十数名の会員が集います。

開始予定の十時少し前、一中地区公民館の和室に会員が集まり始めます。「リサイクルで買ったのよ」風邪引いちゃって」「ダンナに頭にきちゃった!」「どこどこに新しいレストランができたでしょ」：早速雑談が始まります。そのうち先生もいらっちゃって、今度は先生がお召しの素敵な着物や帯に皆興味津々、周りに集まっておしゃべり。ご挨拶と先生のお話が終わって実習に入っても、妙齢女性のおしゃべりは底なしに続きます。自由な雰囲気での二時間はあつという間に過ぎてしまいます。

会の構成メンバーは若い女性からお孫さんのいらつしやる方まで様々。そのキャリアも着物歴何十年の人から初心者まで幅広いのが特徴です。先生は流派にこだわらず、受講者の希望や習熟度に合わせて個別に丁寧を教えてくださいます。また、帯結びを前から完成させた後で後ろに回す方法を学べるので、後ろに肩や手が回りにくい方でもきれいに着物が着られます。お稽古のメニュー

も豊富なのが自慢で、普段着、訪問着、留袖、振袖、七五三、浴衣、袴、男性用：と一年をかけてたくさんの着付けを習うことができます。(ただし、筆者などは毎年一年後には習ったことを忘れてるので何年も通っています。)

和装は、私たち日本人が誇るべき美しい習慣です。どんな方でも着物を着れば「馬子にも衣装」、本当に素敵に見えるから不思議なものです。昔は着物しかなく、当たり前に着ていたものです。どうか「着ていくところが無い」などと堅苦しく考えずに、一度習ってみて、人生にちよつと花を飾ってみてはいかがでしょうか。

毎月先生にお支払いする謝礼も大変安くさせていただいております。先生は長年、福祉施設などで着付けのボランティアをされている方ですので、そのお人柄に触れたくて何年も続けている会員も多いのではないのでしょうか。処分されかけていた犬をもらい受けてかわいがつてこれられ、今はその犬の介護にも愛情を注がれている先生の優しさと着物を愛する気持への賞賛を、この紙面をお借りしてお伝えしたく存じます。本会にご興味がおありの方、是非一度ご連絡ください。

連絡先：090-8009-3737

(長畑)

## 《短歌》

寒天の澄わたりたるあけぼのへ紅ひたすらなつらつらつばき

東崎町 荒木富美子

竹箒さらつさらつと音立てて臘梅咲く庭匂い濃くなる

田中一丁目 井上 寛江

人も街も歲月さらいし津波あと丸ごと照らすな夜更けの月よ

生田町 金丸 玉貴

黎明の互つる朝日に冠雪の朧じらうような富士のうすべに

中央一丁目 櫻井 雅江

裸木の銀杏大樹はおほざらの青押し上げて揺るぎなく立つ

大和町 瀬古沢和子

## 桜町三丁目さくら俳句会 新年初旬会作

初夢や見果てぬ夢のつづき見る

矢野惣四郎

松の内遠く近くに童唄

矢野 澄枝

かんたか  
甲高し小鳥の声や実万両

若松 明子

花付けて帽子でてゆく三ヶ日

藤川 祐子

松の内気の休まらぬ余震あり

糸賀 孝雄

お年玉金平糖とかわり玉

田口よし子

幼な子がふれて笑顔の供え餅

根本きた子

町角の風にあおられ飾売り

深谷 由子



# 公民館だより

館長 沼崎 俊明

今年度も残すところあとわずかとなりました。

皆様のご応募をいただき公民館では左記のとおり前・後期合わせて十四の講座を実施し二四七名の方々にご参加をいただきました。

この講座の実施後に、着物の着付け、書道の同好会が一中地区公民館に新しく加まりました。

皆さんの中で新しく何かを始めた、また久しぶりにあれをやってみたいと思いついた際には、公民館にお問合せ下さい。お探しの団体が見つかるかもしれません。

## 公民館前期講座（五月～八月実施）

- ◎アーティフィシャルフラワー
- ◎童謡・唱歌の楽しみ
- ◎気軽に着物を!!
- ◎癒しのガーデニング
- ◎ハーモニカ 初歩の初歩!
- ◎自然観察・ハイキング

～海風にうたれて～

## 公民館後期講座（十月～一月実施）

- ◎やさしく、楽しいフラメンコ
- ◎大人からはじめる書道
- ◎「楽しい折り紙」入門編
- ◎ストレッチ後のスウィーツはいかが
- ◎身近な所を歩こう

～史跡めぐりウォーク～

- ◎大極拳・気功・養正功を学ぼう!
- ◎親子で凧作り

## 市民委員会

市民委員会役員さんの先導のもと、専門部員さんのご活動により左記のとおり事業が実施されました。

### ◎福祉部

特別養護老人ホームにおいての傾聴ボランティア

先端福祉機器（ロボットスーツ）の視察（予定）

### ◎安全部

AED講習会  
本所防災館視察（予定）

### ◎スポーツ健康部

スポーツ体験教室  
バスハイキング（神奈川県鎌倉市）

### ◎環境部

花火大会後の清掃活動  
国土交通省霞ヶ浦導水工事事務所視察

### ◎文化広報部

一中地区市民委員会PRポスター作成

### ◎青少年育成部

広報紙「亀城」の発行（二回）  
チャレンジクラブ事業



# 公民館まつり

十一月二十五日の快晴の中、第十九回一中地区公民館まつりが、盛大に開催されました。これも公民館まつり実行委員さんをはじめ、ボランティアの方々による運営、そして多くの方々の参加によるものと感謝いたしております。

芸能大会・同好会や子供たちの作品展・市民委員会各専門部による出しもの等が行われました。今年は、開催日が十一月末で気温が低かったため豚汁・コーヒー等の温かいものが昼を待たずになくなるほどの盛況ぶりでした。

来年度も講座を含む公民館事業の実施、そして市民委員会・公民館まつり実行委員会の事務局として、各委員の皆様とともに、事業推進に努めて参ります。よろしく願いいたします。



▲もちつき

▶おはやし



▲ハーモニカ演奏

▶フラダンス



## 編集後記

厳しかった寒さも峠を越え春の気配を感じる三月に「亀城」二十四号をお届け致します。役員の方や中学校校長先生の含蓄のあるご寄稿、みんなの広場へ「其の時々の思い」を寄せられた玉稿の数々、専門部と同好会からの日頃の活動状況報告などご寄稿頂きました。ご寄稿頂いた皆様に編集委員一同心より感謝申し上げます。

（今回の編集に携わった方々）

- 金子秀夫 安達久恵 新井幸男
- 岡部恒文 大槻正義 矢口敦雄
- 桜井昌子 柴沼美津子

