



**41号**

平成27年9/1  
二中地区市民委員会  
文化・広報部発行  
電話 824-3588  
FAX 824-3553

## AEDで救える命

木田余東台 南川 幸之進

去る3月26日安全部では4回目のAED一般講習会を実施しました。皆さんの中には、AEDって何？と思っている方がまだまだ多いのではないのでしょうか。

今回は全く初めての方知って頂きたく担当させて頂きました。

### AEDって？

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年7月より医療従事者でな

い一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所、救急車はもちろんのこと、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、企業等、人が多く集まるところを中心に設置されています。

AEDは、操作方法を音声ガイドしてくれるため簡単に使用することができます。

AEDの使用と合わせて胸骨圧迫や人工呼吸を行うことで一人でも多くの方を救うことができます。

### 一分一秒でも早く

電気ショックは、心室細動であればどんな時でも成功するものではありません。時間との勝負です。一分一秒でも早く電気ショックを行うことが重要です。電気ショックの成功率は成功の可能性が1分ごとに7〜10%低下します。

日本では、救急車の到着まで平均8分です。8分での成功率は20%です。救急車が到着する前に傷病者の近くにいる私たち一般市民がAEDを使用して電気ショックをできるだけ早く行うことが重要になります。

### つなげ救命の連鎖（心肺蘇生救命）

心停止や呼吸停止の可能性のある傷病を未然に防ぐことが重要です。心停止の可能性のある方を発見し

たらできるだけ早く119番通報を行い、できるだけ早く胸骨圧迫、人工呼吸を含む心肺蘇生を実施しAEDで電気ショックを行い、できるだけ早く医療機関で処置することが大切な命を救うことにつながります。

### 心肺蘇生の流れ

あ、人が倒れている！

①肩をたたいて意識の確認。

②助けを呼ぶ。119番にかける人、AEDを持参する人を指名（お願い）する。

③呼吸の確認。胸と腹部の動きを見て、呼吸の確認をする（10秒以内）。

④30回の胸部圧迫（胸の真ん中）。胸が5cm以上沈む程度の強さで両手で1分間に100回以上のテンポで押す。出来れば人工呼吸（2回）

⑤AEDで電気ショック（傷病者から離れる）

救急車が到着するまで④と⑤を繰り返して救命処置を続けます。

多くの一般市民がその場面で対応できるようになれば、かけがえのない命を救うことにつながります。

安全部では、今年度も5回目の講習会を計画しています。

皆様のご参加をお待ちしています。

### AED設置施設名・位置



- ① つくば国際大高校土浦(体育館) (真鍋一丁目)
- ② 同 上(玄関前事務所) (同 上)
- ③ 東邦薬品 (真鍋二丁目)
- ④ 土浦市民会館 (東 真 鍋)
- ⑤ 土浦第二中学校 (同 上)
- ⑥ 真鍋小学校 (真鍋四丁目)
- ⑦ 二中地区公民館 (木田 余)
- ⑧ ワークヒル(福祉センター) (木田余東台)
- ⑨ あおき内科クリニック (木田 余)
- ⑩ 土浦協同病院附属診療所  
農村健康管理センター (真鍋新町)
- ⑪ SHカップアップログツ(旧日立電線) (木田 余)
- ⑫ 静霞園(老人ホーム) (東 若 松)
- ⑬ ケアハウスソプラ館 (同 上)
- ⑭ 土浦工業高校(本館保健室) (真鍋六丁目)
- ⑮ 同 上(体育館) (同 上)
- ⑯ つくば国際大学(本部棟) (同 上)
- ⑰ 同 上(体育館) (同 上)
- ⑱ 同 上(管理・研究棟) (同 上)
- ⑲ キッズののほな  
(障害児通所施設) (真鍋三丁目)
- ⑳ 土浦第一高校(職員室) (真鍋四丁目)
- ㉑ 同 上(体育館) (同 上)
- ㉒ JA土浦中央本店 (木田 余)
- ㉓ ダイナム (真鍋一丁目)
- ㉔ ウェルシア土浦真鍋店 (真鍋三丁目)
- ㉕ 中川商事 (真鍋一丁目)
- ㉖ 土浦合同庁舎 (真鍋五丁目)

資料：土浦市消防本部ホームページ、他

### 編集部より

土浦市消防本部では、参加人数が10名以上であれば、AED講習会を開催いたします。詳しくは、消防本部受付、又はホームページの申込用紙にて申請して下さい。

### 福祉部員研修

#### 「成年後見制度について」

社会福祉協議会 飯村 貴久

去る2月7日(土)二中地区公民館において、社会福祉協議会真鍋支部委員及び市民委員会福祉部員を対象とした題記研修会が開催されました。

昨年度、社会福祉協議会において「成年後見サポートセンター」が開設されたことから、担当職員に講師として来てもらい、成年後見制度の基礎知識について約一時間の講義を受講しました。

成年後見制度とは、認知症や障害等により判断能力が不十分な方が、財産管理や日常生活での契約を行う時に支援をする制度です。

家庭裁判所選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら契約

行為をしたり、本人の同意を得ないで行われた不利益な法律行為を後から取り消すことができる制度です。研修当日、参加された皆さんは大変真剣な表情で受講され、質疑応答も活発に行われました。

成年後見制度について、詳しく知りたい方や御利用の相談等がありましたら、左記まで気軽にご連絡ください。

土浦市社会福祉協議会

『成年後見センターつちうら』

☎ 029・821・1152



# チャレンジクラブの 活動紹介

指導員 中島 宏

チャレンジクラブは、異年齢の小学生が年間を通して同じグループでさまざまな体験活動を行い、協調性や思いやりの心を育み、郷土「土浦」に対する理解と愛着を深めることを目的としています。今年度も年間10回の活動を計画しています。

今年度は、真鍋小学校の四年生8名、五年生9名、六年生13名、合計30名でスタートしました。

チャレンジクラブは、二中地区市民委員会の青少年育成部の協力を得て、チャレンジクラブの三つの約束「いつも元気にあいさつします。どんなときにも友だちを大切にします。どんなことにも思いきってチャレンジします」が達成できるように取り組んでいきたいと思えます。今年度の計画は次の通りです。

- 5月 開講式・ゲーム大会
- 6月 うどん作りと博物館見学
- 7月 東京スカイツリーとガスの科学館見学
- 8月 絵手紙をお年寄りにプレゼント
- 9月 古典芸能「新能」体験

10月 筑波山登山

11月 二中地区文化祭に参加

12月 動物愛護学習

1月 シニア体験、車いす体験

2月 閉講式と特製ランチ作り

☆ー☆ー☆ー☆ー☆ー☆ー☆ー☆ー

5月17日(日)、チャレンジ生27名、羽生市民委員長をはじめ、真鍋小学校の廣原校長先生、子ども福祉課の細野課長、青少年育成部員の皆さん、そしてたくさんの方々のご出席をいただきまして、無事開講式を終えることができました。

引き続き、宮本紳一さん他2名のレクリエーション協会の人たちの指導でゲーム大会を楽しく行いました。

6月13日(土)には、さしま少年自然の家に出かけ、うどん作りと近くにあるミュージアムパーク・茨城県自然博物館の見学を実施してきました。

7月11日(土)に訪れた「ガスの科学館」では、ガスやガスの送られる仕組みなどの展示を見たり、各ブースの体験コーナーやゲームを楽しみました。

昼食後は、スカイツリーです。近くにつれて電波塔の高さに皆びびりしていました。

エレベーター(EV)で4階に、さらに高速EVで展望デッキ(地上350m)へ。子ども達は高速EVの速さにもびびりしていました。展望デッキからの景色は、残念ながら霞んでいましたが、シヨッピングもできて、楽しい一日を過ごす事ができました。

この一年間のチャレンジクラブの活動を通して、子ども達が大きく成長してくれることを願っています。



## 高齢者クラブの現況

近藤 修

土浦市には、「高齢者クラブ」と称し、各町内ごとに60歳以上が加入している「単位高齢者クラブ」が93クラブあります。

二中地区では真鍋一丁目「真睦会」、二丁目「二桜会」、四丁目「五月会」、六丁目「富士見会」、東真鍋町「健康クラブ」、真鍋新町「芽ふき会」、木田余西台「西福寿会」、木田余東台「東福寿会」の8クラブがあり、会員総数約330名が「土浦市高齢者クラブ連合会」に加入しております。

単位高齢者クラブでは、名称、目的、事業、役員、任務等、会の運営に必要な会則をもとに、特色ある活動をしておりますが、会本来の目的達成のため、土浦市からの補助金により、社会奉仕に関する事業、健康増進に関する事業、教養講座に関する事業を市内共通の事業として実施しております。

その他、単位クラブでの春の日帰り研修、秋の一泊研修、情報交換の月例会、二中地区高齢者クラブ主催のグラウンドゴルフ大会(年2回)などで交流を図っております。

# 二地区 新地区区長紹介

今年度から新たに地区長に就任された3人の方々をご紹介します！



西真鍋町  
**鈴木典幸**  
趣味：ハンティング  
トライアル競技(狩猟)

今年4月より、前地区長の軽部孝次郎の後を引き継ぎました鈴木です。

西真鍋町は、昔は農村地区として繁栄した処であり、また、真鍋小学校発祥地でもあります。近年は新しい住宅が出来て若い人が多く住み、町内会にも入り、育成会の色々な行事にも参加して、町内の雰囲気も明るくなりました。また祭礼や体育祭には、婦人部の協力による炊き出しで、美味しい食事を頂いています。特に体育祭はここ7、8年、良い成績を収めています。町内一体となつて日々練習を重ねており、終わった後には反省会をして来年に備えます。防犯パトロールでは、昼間は高齢者、夜は若い人たちが取り組んでいます。



殿里町  
**岡田寿夫**  
趣味：釣り

殿里町は、平成27年4月1日現在、世帯数164、人口325人(男158、女167)です。農業従事者が多く高齢化もしていますが、皆でいろいろ協力し合っています。

平成24年度より、団塊世代の人が中心となつて殿里地区資源保全活動組織を設立し、農地保全と、耕作放棄が増えないように、特に用水路、排水路の清掃に力を入れ、環境保全のため、町全体で取り組んでいます。町内全員によるゴミの清掃を、年2回実施しています。また、ため池の周りの椎の木の消毒も毎年の重要な作業となっています。このように皆で協力し、豊かで住みよいまちづくりを目指しています。



東都和  
**西岡隆**  
趣味：ウォーキング  
帆船模型

東都和は土浦市の北西に位置する住宅地で、自治会は二十数年前に発足しました。その後住宅が増え、今では約二百世帯が居住しています。比較的世帯数が少ないのでまとまりがよく、地域の活動に住民が積極的に参加し、和気藹々の雰囲気(あいあい)で物事が運びます。同好会の活動も活発で、住民同士の絆を強めています。中央に児童公園があり、夏祭りはこの公園で開催され、地域の親睦をはかっています。冬祭りには集会所で餅つき大会や即売会が開かれます。

現在ご多分に漏れず、地域に住む方の高齢化が進みつつあります。なんとか若い方が東都和地区に入居され、今後この地域を支えていって頂けることを願っています。

真鍋一丁目  
真鍋二丁目  
真鍋三丁目  
真鍋四丁目  
真鍋五丁目  
真鍋六丁目

本橋 泰雄  
塙 武  
皆藤 嘉宏  
勝間田 貞美  
羽生 佐洪  
大川 勝己

東真鍋町  
真鍋新町  
木田余東台  
木田余西台  
若松町

下田 衛  
和知 五月  
飯山 孝之  
南川 幸之進  
名和 幸二  
鈴木 雅美

## 土浦市民憲章

わたくしたちは 常陸野にたつ  
ゆるぎない筑波と 霞ヶ浦のひろが  
りを ころろとして生きる 土浦の  
市民です。 この郷土にはぐくまれ  
るわたしたちは 秩序ある さわや  
かな まちづくりをめざし 期待と  
ねがいをこめて ここに市民憲章を  
さだめます。

- 一、たがいに信じ 助けあう  
あたたかいところを  
そだてましょう
- 一、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
- 一、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
- 一、知性を高め 教養をつちかい  
文化のみのりをひろげましょう
- 一、伝統をふまえ 未来をみつめる  
若い力を のばしましょう

# 新生「木田余東台」発足

地区長 南川 幸之進

この度、木田余東台一・二丁目と三・四・五丁目が双方の総会を経まして、めでたく合併が成立いたしました。

去る4月25日には、合併総会を開催し、役員人事、会則、運用規定、事業計画、予算(案)に対して慎重に審議を行い、満場一致をもちまして可決承認されました。

新しい町名は「木田余東台」とし、同日発足致しました。

総世帯数は、約1370世帯を数え、土浦市内では、1、2を争う規模となりました。

合併に至った最大の理由は、何といてもこの台地における2町内が、多くのサークル活動を介して、親密な交流を行ってきたことに起因します。今後益々、住民同士の連帯意識が高まり、安全安心な町づくりにつながることを確信しております。

住民の皆さんは、北は北海道から南は九州・沖縄まで「ふるさとの文化」を携えて東台に住んでおります。すばらしい文化の花が咲くと思えます。

私たちは、この町を自分たちのふるさととして、これからも住民の皆さんのご協力を得ながら町づくりをして、若い世代に引き継いで行く所存でございます。今後とも旧来に倍するご愛顧をよろしくお願い致します。

二中地区公民館管内人口及び世帯数 (H27.4.1 現在)

土浦市全域 世帯数 63,491 戸 人口 144,532 人

二中地区管内

町内名	世帯数	人口	町内名	世帯数	人口
真鍋一丁目	251	477	真鍋新町	500	902
真鍋二丁目	347	693	殿里町	164	325
真鍋三丁目	242	514	木田余町	655	1,427
真鍋四丁目	791	1,824	木田余東台	1,369	2,991
真鍋五丁目	345	735	木田余西台	411	877
真鍋六丁目	736	1,574	若松町	666	1,407
東真鍋町	567	1,266	東都和	209	539
西真鍋町	262	598			
			合計	7,515 世帯	16,149 人

住民基本台帳を基にした人口 (H24.10.1 以降は外国人を含む)

## 社協真鍋支部事業計画

～誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり～

近年の地域社会の現状は、少子高齢化の進展や相互扶助意識の希薄化などが進んでおり、市民の皆様が地域生活を送るうえでの様々な課題への対応や福祉的ニーズが高まっております。そして、地域福祉の推進においてもそれらの課題やニーズを的確に捉え、時代に合った支援体制づくりが求められています。

社会福祉協議会では、各中学校地区公民館に支部職員(地域ケアコーディネーター)を配置し、地域の身近な福祉の相談窓口として、関係機関と連携しながら様々な相談に対応しています。

社協真鍋支部は「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という市民の皆様の願いを実現するため、市民参加のもと、小地域福祉活動を積極的に展開していきます。

本年度の事業計画は右のとおりです。

### ◎広報啓発活動

- ・ 広報誌「つちうら社協だより」に支部事業等を掲載
- ・ 福祉情報誌「まなべの福祉」発行
- ・ 各種行事への参加による広報活動

### ◎研修活動

- ・ 支部委員研修の実施
- ・ 宅配ボランティア研修の実施
- ・ 児童福祉体験講座への協力

### ◎ふれあいネットワークの推進

- ・ 要援護者や関係機関からの相談受付
- ・ 要支援ケース検討会議の開催
- ・ 二中地区民生委員児童委員協議会・二中地区市民委員会との連携

### ◎地域福祉活動

- ・ 宅配型食事サービス事業の実施
- ・ 会食型食事サービス事業の実施
- ・ ひとり暮らし高齢者交流会の開催
- ・ ふれあい・いきいきサロンの推進
- ・ 車椅子の貸出し(短期)

# 同好会紹介

## 囲碁同好会

会長 荒井 榮一



碁が大好きだった徳川家康の言に「人の一生は、重き荷を負いて、遠き路を行くが如し。急ぐべからず、不自由を常と思えば、不足なし」というのがあるようですが、この最初にある「人の一生」を「一局の碁」と言い換えれば、絶妙な碁の格言に成るではありませんか。実際問題として、碁盤の向かい側にいる我が碁敵殿は、なかなかの腕前で、こち

らの思うようにはなりません。誠に不自由千万なことですが、話としては、こうでなくては面白くないのです。ヨシ!!相手に不足なしで名勝負が楽しめるとしたものでしょう。

手合いを正しく「烏鷲(うろう)を楽しむ」、認知症防止、切磋琢磨、和気あいあい、親交を深めて楽しい一日にしてみませんか。現在は毎週土曜日の午後、講師を置かず、技量を研鑽してあります。初心者には懇切丁寧に教えます。皆様のご参加をお待ちしています。

## いけ花同好会

会長 松島 初美

私たちのいけ花同好会は、30年前の講座が始まりました。講座終了後にもう少し学びたいとの強い希望があり、講師だった宇田川先生にお願いしましたところ、快くお引受けいただきました。同好会を結成することができました。その後は、ゆとりを求め強い思いが、長年に亘り会が続いていると思います。

また、会の行事としては、年一回二中地区文化祭への参加があります。普段のいけ花の練習の成果を発揮する場として、個人のいけ花の発表はもとより、公民館の玄関前や階

段への展示などにも力を入れております。

文化祭当日には豚汁を販売します。前日から全員参加で豚汁作りには、通常の月と違いクリスマス、正月用のいけ花の練習となり、一層華やかな教室になります。

## モンキーの会

会長 西川 磨由美

四中地区公民館の講座修了後にひろみ先生と有志十数名で始めた、ボクササイズのサークルです。

現在は毎月第一土曜日の午前中に90分の運動をしています。ひろみ先生の楽しいお話とニックネームで呼び合う親密さで四年間続いています。ひろみ先生は勉強熱心で、ボクササイズ以外にもリクエストに応じて、カーヴィーダンスやロングプレス、自力整体などを教えて下さいます。十分なウォーミングアップをしてから運動を行います。60歳代の人でも無理のない範囲で運動が出来ます。いつでもメンバーを募集していますので、気軽に見学に来て下さい。運動は二中地区公民館の集会所で行っています。



# 新着図書紹介

(平成27年3月購入)

◎フランス人は10着しか服を持たない  
ジェニファー・L・スコット

◎キャプテンサンダーボルト

阿部和重・伊坂幸太郎

◎サラバ 上

◎サラバ 下

◎銀翼のイカロス

◎マスクレードイブ

◎お金が貯まるのはどっち?

お金に好かれる人 嫌われる人の法則

菅井 敏之

◎今日も嫌がらせ弁当

◎ずさんな家計を整えました

◎宿坊さんぽ

◎イギリスのスラング

◎アメリカのスラング

ルーク・タンクリフ

◎学年ビリのギャルが

一年で偏差値を40上げて

慶応大学に現役合格した話

坪田 信貴



### 真鍋台婦人学級

学級長 中澤 玲子



●真鍋台とは、新住居表示前の呼び名で、現在の真鍋四丁目・五丁目・六丁目にあたります。開設にあたり、名前だけでも残したく、交流を深めたいという思いでこのように学級名が決まりました。

今年が開級して44年目になります。努力目標は、心のふれあいを深め、守ろう霞ヶ浦の水をスローガンに、明るい町づくりに務める事です。  
(今年度の計画)

- 開級式○移動教室○学級生大会
- ふれあい学習(鹿島神社祭礼・キララ祭り・二中地区文化祭の参加)
- 防災教室(防災の備え・救急時の応急手当)
- 環境学習(花いっぱい運動・廃油回収)
- 健康教室(医師会による講話)
- 手芸教室

近年報道されている悪質な訪問販売やオレオレ詐欺に遭わないためにも、見る目、聞く耳をしつかり持つて手をつないで頑張りたいと思います。



### 木田余東台社会学級

学級長 新井 三希子

木田余東台の女性団体「花みずき会」が10年目の昨年から「木田余東台社会学級」になりました。

社会学級は、土浦市の生涯学習課の事業で市民の自主的な社会教育に関する学習グループです。生活課題(環境・安全・健康・教養)に関する学習や、地域ボランティア活動などを行います。

公民館の安全部と合同の講演会、毎月の青空太極拳と手芸、土浦の歴史を学ぶ街歩きやハイキングも実施しています。「サマーフェスティ

バルin東台」の実行委員や、「かすみがうらマラソン」では、道の清掃と40kmポストの給水ボランティアを行っています。

6月には「湖上体験学習」事業で、霞ヶ浦について学び、水の恵みと市民のボランティアに支えられている「潮来あやめ園」を見学しました。



### 受講生からの 前期講座 声

岩絵の具とニカフで初めての日本画を

野中 佑起男

講師の望月操先生に、とても熱心にご指導いただきました。講座の雰囲気も和気あいあいとして、毎回とても楽しく参加しました。

初日に、日本画の用具等の説明がありました。岩絵の具については、宝石(珊瑚、翡翠)などを砕いたものもあり、特に青(群青)はかなり高価だと聞いてビックリしました。

実際に絵を描いてみると、岩絵の具は粒子が粗く、重ね塗りをしても下に塗った色が粒の間から透けて見えて、幾重にも重なり合って出来るその複雑な色や、自然界にある物を使用した色が私は大好きです。まだまだ自分がイメージしたようには、全然描くことはできませんが、気持ちが集中して心が穏やかになるのが良かったです。

日本画は、とても奥が深い世界だと思いますが、皆さんも機会があればチャレンジしてください。



# 特集 真鍋の桜を楽しむ集い

毎年4月に開催されている「真鍋の桜を楽しむ集い」。今回は実行委員の真鍋小学校なでしこ会・野坂市郎会長による紹介記事と、二中地区写真クラブ撮影の写真でお楽しみください。

今年も真鍋小学校の桜が見事に咲き誇り、「真鍋の桜を楽しむ集い」を大盛況のもと終えることが出来ました。このイベントは土浦市桜祭りの一環として4月の第一土曜日に行うものですが、真鍋小なでしこ会を実行委員として今年で20回目を迎えました。真鍋の桜は今年で108歳になる染井吉野で、県の天然記念物に指定されています。満開の時期には度々テレビ放映されたことから、最近では県外からもおいでいただいております。



朝もやの中で...

よる大正琴の演奏がとても煌びやかでした。夜の部においては毎年恒例となっておりますが、校舎からの照明と共に15基の灯光器によるライトアップを行い、桜の下での和太鼓演奏を行いました。また、小学校5階ホール

イベント時には周囲道路の渋滞緩和のため、真鍋連合青年会、交通安全協会及び市民委員会安全部の方々に、交通整理と駐車場への案内の協力をいただいております。また、校庭では桜の歴史にまつわる説明と、クローン桜の説明を桜保存会の方々に行っていただき好評でした。昼の部のイベントとして、なでしこ会、真鍋小・二中のPTA等による手作り桜餅や桜茶の振る舞い、消防はしご車の搭乗体験や懐かしい紙芝居、子ども会育成連合会による遊びチャレンジが行われました。更には、真鍋のお囃子会による演奏や、NTS写真同好会による桜写真展が華を添えてくれました。また、二中地区公民館を練習場所としている愛好会の方々にも毎年参加いただいております。今年も毎年参



夜桜

開放により土浦市街の夜景と夜桜を一望しながら聞くりトミック教室の先生によるピアノ演奏は、大変好評をいただいております。

今後も「真鍋の桜を楽しむ集い」を継続し、皆さんに楽しんでいただくためには、地域の宝である真鍋の桜を、桜保存会をはじめとして大切に守っていくことが重要であると考えます。これからも皆様に楽しんでいただける集いに心がけていきますので、ご協力よろしく申し上げます。



土浦市街を望む

## 編集後記

真鍋の桜特集いかがだったでしょうか？紹介記事には会長さんの情熱が、写真には撮影者の技術の高さが伝わってきたと思います。来年もぜひとも足を運んでみてください！