

土浦市民憲章

昭和50年12月23日制定

- 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
- 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
- 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
- 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
- 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28年3月15日（火）
 事務局：一中地区公民館内 TEL：029-821-0104
 世帯数 9,894戸 人口 20,387人（平成28年1月1日現在住民基本台帳による）

何故のま



一中地区市民委員会
委員 薄井 正勝

おだやかな新年を迎えた二〇一六年。多様な絵模様が飛び出して、「申年」何もなければ良いが、穏やかな一年になるかどうか……。

さて、わが町 田中二丁目 田中町において、今年は何多量の公共工事の完成を見る年となるでしょう。「土浦市消防署本庁舎の竣工・土浦市営斎場そして道路・用水路・上下水道や都市ガス等インフラ整備が進行しています。田中地区は、八幡神社を基とする田園地帯に「ほたる」が舞う、その様な風情にかかる事がとうのいていくのかなと、ふと寂しい思いが日々満ちてくるようななにかかんがえさせられます。

田や畑のまどろみの中に彩り合わせるように「シラサギ・キジ・ムクドリ・カラス・雀・鷹・カエル・蜆・スズメバチ等々」の多様な生き物が応化している面白いところでもあります。その風景のど真ん中にと「白い巨塔」が姿をあらわしました。オーファンタスティック！
 これからは、この庁舎が基点となり「安心・安全のまちづくり」が真価していくものと期待してやみません。また今年は何と当町内会が八坂

神社祇園祭の当番町にもあたりいろいろと巷に話題が湧いてくるのでは……にもかくにも田中界隈が大きく変わっていく事でしょう。

筑波の山を眺めながら「災害や事件・事故」などのない和やかで明るい楽しい街へと緩やかに流れてゆ……。サイレンを耳にすることもないそんな世相であつてくれたらと思願っています。

（著筆は現在田中二丁目地区長です）

防犯パトロールについて



一中地区市民委員会
委員 山田 陽子

日本一「安心安全な街づくり」のため、我が立田町の防犯パトロールをご紹介します。

六年前から、全員パトロールとして、全町民を四つの班に分け、各班一ヶ月交代で、月に三回、その班の都合に合わせて、日曜日の午後から夕方にかけて実施されていて、一年間で概ね三十六回行われています。

その他に役員での防犯パトロール隊が結成され、年数回に平日の昼間、又青年部によるパトロール隊もあり、こちらも年数回日曜日に巡回しています。単に犯罪の抑止力だけではなく、各自ゴミの袋を持って、ゴミ拾いをしながら町内の美化にも一役

買っています。延参加人数は、平成二十五年度は、二〇六名、平成二十六年度は二二九名となつて、班のコミュニケーションの場にもなっています。それから、皆さまは、青パトロールの車を見たことがありますか？
 青パトロールとは、青色の可愛い小回りの軽自動車で、街中を巡回しています。色々な形態があるようですが、わが町では、土浦警察署に四名の名前を登録し、この青パトロールをお借りして、町内を巡回して町民のために見回りを行っています。今度、青パトを見かけたときは、ぜひお声をかけてください。



（青の防犯パトロール車）



（防犯パトロール隊）

市民委員会 専門部の活動

スポーツ健康部の活動 地域スポーツのレガシー

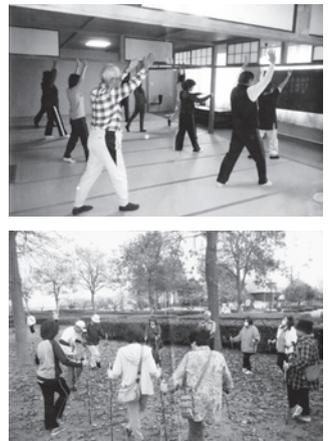
部長 古徳 洋一

スポーツ健康部では、十一月に身近なスポーツを体験してもらう事業を実施しました。

毎年当該地域の総合型地域スポーツクラブ土浦スポーツ健康倶楽部の既存の種目を開放して体験してもらっていますが、今回は太極拳、テニス、ノルディックウォーキング、ヨット、グラウンドゴルフの五種目の中で募集しましたが、その中でノルディックウォーキングは前の月にテレビでクラブの活動が紹介され、例年になく多くの体験の応募があり、改めてメディアによる影響は大きいと感じました。

地域でのスポーツ大会は多くの地域住民が集う場として大切な機会です。しかし、地域住民が日常的にスポーツを楽しめる環境は健康づくりにおいてもさらに重要であると考えています。

今年はおリンピックイヤーであり、ご存知のように次回は東京オリンピックが開催されオリンピックレガシーなる言葉を聞く機会が増えていきます。経済効果など全体的なこととはともかくとして、オリンピックを契機として地域で誰もが気軽にスポーツを楽しめることになれば、それが大きな遺産になるのではないのでしょうか。そういった草の根的な地域スポーツを通じて地域の活性化を願っています。



同好会だより

生田町高齢者クラブ 住田町グランド・ゴルフ

紫峰会 体育部長 岡野 琳

平成十五年に友人に誘われて、グラウンド・ゴルフの大会を見たのが、最初の出会いでした。公園の広場に、ポールを設置し、皆さんが楽しくクラブを振っているのを眺めていると、ゴルフをしているならすぐに慣れると声をかけられ、早速仲間に入れて頂きました。高齢者クラブの会長に相談、我々の会でもそんな健康的なスポーツならやってみよう、当初は見よう見まねの方法で、ポールとスタートマットを手作りで、用具類は市より借り受け、八名程で実施していたところ、だんだん参加者が増え



十八名と増加し、練習場所を探すのに苦労しましたが楽しい日々でした。

三年程経って平成十八年に、土浦市全体の愛好者が集まり、協会が設立され、

紫峰会グラウンド・ゴルフ部として協会に加入し、平成二十年協会役員、グラウンド・ゴルフの普及のための、指導員資格を取りグラウンド・ゴルフの指導に当たってほしいと要請があり、講習会等に参加致しました。

現在は会員も三十名程になり、各種大会に参加しております。皆さんの協力により現在は桜川河川敷に、我々がコースを整備し練習の場所を確保し、週四日元気に楽しんでます。

土手を散歩している方から、「誰でも参加できますか」と声をかけられ、現在は、火曜日と金曜日に参加できるように開放し、合同練習日としています。

田中一丁目、中央一丁目のグラウンド・ゴルフ愛好者も合同で練習を実施していましたが、現在は各町とも独自の練習場所を確保して独立しました。現在は、火曜日、金曜日の合同練習に参加している町内は、文京町、大手町、立田町、佐野子町、真鍋町二丁目、真鍋町四丁目、桜町二丁目等十名程度になっています。

紫峰会グラウンド・ゴルフの大会
年二回（五月、十一月）

千葉県蓮沼海浜公園宿泊大会 十月
十二月十九日当練習会場にて一中地区高齢者の大会が六十九名の参加者により実施されました。

同好会だより

住田町グランド研究会

代表 三谷 富子

私たち「つちうらフード研究会」は、土浦市食生活改善推進委員の有志で、立ち上げたボランティアの会で、三年目を迎えました。

私たちの会の目的は、街づくりに関心のある人が、土浦産の食材で、土浦ならではの食を研究開発することにより、街づくりに貢献できるような活動をする事です。

目下土浦の名物になる様な食品を開発しようと研究中です。そして、現在一中公民館の同好会として活動しています。生産日本一のれんこんを、甘煮にして、餡に入れて作った焼菓子「蓮まんじゅう」や具の中にれんこんの角切りを入れた肉まん「つちまるまん」、れんこん団子の入った蓮根すいとんなど大変好評です。これからも徐々に新しいレシピを増やしていこうと努力中です。

またこれから益々増える高齢者に対する食に関しても、栄養のパランスと、のどごしを大切にしたい食感の惣菜など、地産地消をモットーに研究を続けたいと思っています。

しかし残念ながら、私たちはボランティアなので、開発した商品売り出すことができないのが、悩みの種です。いづれ発表の場を持ちたいと考えています。



皆様の集会（老人会等）でご要望があれば、いつでも出向いて、お料理のお手伝い等もしたいと考えています。その折は、よろしく御願致します。

連絡先 ロータス・コート

〇二九・八二一・四三九八

同好会だより フォークダンスわかば

会長 星野 百代

火曜日、午前十時、いつもの音楽に体内ダンスモードのスイッチが入り、誰ともなくウォーミングアップが始まります。

平成十六年十月の一中地区公民館講座「踊ってみましょう！ フォークダンス」から同好会に成長した「フォークダンスわかば」の例会の始まりです。学生時代にちよつとやっただけの人や、初めての人が集まり、まずは「音楽に合わせて歩く事が、初めの一歩でした。名前の由来も、「若葉マーク」からきています。

自身は、独特のリズムと楽器の音色で踊る、ブルガリア、ルーマニア、ギリシャのチェンダンス。アルプスを連想させる音楽のカップルダンス、ギターとカステネットが語りかけるスペイン、イスラエルの旋律は日本の演歌に似ていて人気です。回転を楽しむ北欧スウェーデンのダンス、ヴァイオリンとニッケルヘルパの響きは長い冬と夏の喜びを語り、幾何学的動きをするスコティッシュ・カントリーダンス等、時にはタンゴやルンバも入り、あふれる程の多彩さです。音楽の好きな人は世界中の民族音楽にトキメキ、衣装に興味のある人は、様々な民族衣装の色彩の美しさ、手仕事



の見事にワクワクし、自分のオリジナルにチャレンジする人も。今ではこの例会も「エーッ！ 難しい！」等声をあげ、曲の構成やステップを覚えつつ、相手を思いやる気持ちで自然に生まれ、踊れなくても楽しい！ 踊れたらもっと楽しい！ と笑顔で踊れる仲間が集う会になったように思います。いつ、誰が参加しても、皆で暖かく迎えてくれる心優しい「わかば」の仲間達。そんな仲間を増やしたいと全員が思っています。

さあ、今日も元気に頭を、手足を、もちろんボディもフル稼働。笑顔でかく汗は明日の元気のビタミン剤！ 「はい！ 音楽スタートします。」 ※毎週火曜日、午前十時から十二時まで。会費は月二千元、無料体験はいつでも大歓迎です。足腰が鍛えられて、脳トレにもなりますよ。笑いの絶えない楽しいサークルです。ご参加お待ちしております！！

同好会だより 水曜スケッチ会の活動報告

会長 岡本 強

私達の会は、平成十六年十一月、平成十七年一月に開催された一中地区公民館講座終了後に、受講者の有志により発足しました。その後メンバーの出入りはありませんが現在は十八名の会員が講師の高橋秀先生の指導の下、小さいサイズ（はがき、S M程度）の淡彩画を描いています。淡彩画とは、水彩絵具を使って文字通り淡い色調であつさり描く絵のことです。ちよつと絵に描いて見たいものがあつた場合に取組みやす

い描き方です。画材が小中学生のときに使つたことがある水彩絵具です。からなおさらのことです。活動日は、毎週水曜日の午後で、講師の指導は月二回です。

活動の内容は、室内では静物（花、野菜、果物など）や写真を使って描いたり、好きな絵の模写をして勉強したり描くものは自由です。季節の良い時期には自家用車に乗り合わせて近郊に、春と秋にはマイクロボスで風景のスケッチに出かけます。

描き終えた作品は、その都度、講師に個別の添削指導を受けて描き方を向上させています。技術的な面でも、講師から適宜、技法書や講師の経験をもとにした講義形式の指導があり大きな支えになっています。

また、年に二、三回（公民館まつりを含めて）の作品展示を行うことで、互いの作品から刺激を受け次へのステップアップへと繋げると共に活動に節目をつけています。

さらに、絵を介してだけでなく食事なども行って会員間の親睦も深めることもしています。

描いた作品を見て、自分の描きたいイメージの絵が描けていないことが多いのですが、講師の「これはよく描けましたね」、「良い絵ですね」、「先生よりうまく描けている、直すところはない」などの褒め言葉を聞く気持ちがあつたりして、落ち込んでいた気分がどこかへ行つてしまひ、また描こうという気持ちが湧いてきます。この繰り返しが続いていきます。

絵を描く楽しみに加えて週に一度、皆と会つて会話できることも楽しみなことです。このようなことが続け

られるのは、公民館という場所があつてのことだと思つて感謝しています。絵を描くこと、観ることなどに興味のある方、活動の様子を見学に来て下さい。仲間入りを歓迎します。



同好会だより 土浦大手スポーツダンス(TOS)

会長 早坂 次郎

社交ダンスをこよなく愛している皆さん、初めまして。私達土浦大手スポーツダンス(TOS)は、平成十七年に発足し今年で十一年目になります。「生涯学習の一環としてスポーツダンスの学習を通じて、健康な体と豊かな心を養うと共にダンスの技術向上と相互の親睦を図る」ことを目的として設立しました。現在、一中地区公民館において毎週火曜日の夜活動をしています。種目は、当初初心者が多かつた頃はブルース、ルンバ、ワルツから開始し、その後タンゴ、チャチャチャと種目を増やし四年程前からサンバ、パソ、ジャイブのラテン種目とスロー、クイック、ウインナーワルツのスタンダード種目を増やし、十ダンスにチャレンジしています。ファイガーの構成については各種目の前半はベーシック

主体に、後半はバリエーションを加してあります。他サークルとの交流においても楽しくダンスを楽しむよう全員で工夫をしながら反復レッスンに励んでおります。ダンスは代表的な有酸素運動であり、体の負荷が他スポーツと比べて緩やかでありますが、正しい姿勢とリズム感を養うために本レッスン前には必ず柔軟体操、ストレッチ、ウォーク等を行い日常使っていない筋肉の強化に努めております。最近では、使用する音楽もジャンルに捉われる事なくクラシック風、歌謡風にもトライしてあります。月一回のつくばでの交流ダンスパーティーにも多くの会員が参加し、他サークルの方々と交流を深め日頃のレッスン成果発揮の機会となっております。これからダンスを始めてみたいと思われる方は、是非一中地区公民館へ足を運んで頂きたいと思えます。なお、初入会の方、初心者の方に対しては本レッスン前の三十分は入会コースとして特別レッスンを設けておりますので御利用頂きたいと思えます。これからも出来るだけ地域の多くの方々にダンスの輪を広げたいと思えますのでよろしくお願い致します。また、交流会パーティー、ダンスクルーズ、発表会、フォーメーション等の種々の企画に積極的に参加したいと存じますので近隣のサークル担当の方々からのご連絡をお待ちしております。



写真にはレッスン

風景の二コマですが、各回男女別々の足型のシャドー練習、次いで男女パートナーチェンジの練習、フィガー図によるポイント練習を反復して実施しております。皆さん、楽しいダンスを始めませんか！

同好会だより
「土曜スケッチ会」
 会長 菊田 佳幸

のつけから私事で恐縮ですが、私が五十二才を迎えようとした平成六年の正月休み、「定年後に何らかの趣味を持っていないと」と考えていた矢先に、一中地区公民館での「初心者スケッチ教室」の募集を知り、意を決して応募！ 中学以来初めて筆を持ち、高橋秀先生のもとで「淡彩スケッチ」を習い始めました。

この教室は二ヶ月後には 同好会「土曜スケッチ会」へと移行し、翌年には二代目会長を仰せつかり、まさに「光陰矢の如し」今年の四月には、私もそして同好会も二十二年目を迎えることになりました。

よくもここまで続いたものだと自分に感心していますが、肝心の腕前はというと、「これまでナニして来たの!？」という家内からは手厳しい評価。もともと才能皆無でのスタートでしたが、継続は力なり。たまには人に観ていただけのような絵も描けるようになったのでは? と自画自賛している次第です。

さて、前置きが長くなりました。「土曜スケッチ会」には自慢できることが幾つかあります。昨年米寿を迎え、なおも健在でおられる講師の高橋秀先生は、油絵の二科会友で、毎年

二科展に出展されております。このように偉大な先生が、いつも優しく、懇切丁寧に教えてくださいます。さらに年に数回は、先生が描かれた葉書サイズのスケッチ画を私達生徒に惜しげもなくプレゼントしてくれるのです。よって私達全員が、いつの間にか「高橋コレクション」のお宝コレクターになりました!

次に私達生徒は十三名(女性十名・男性三名)、平均年齢は〇〇才!自慢は、今年九十六才を迎える小野直代さんが仲間にいることです。ここ数年歳を経る毎に若返っているのではと思うほどの元氣良さ。人一倍研究熱心で常に新しい描き方にチャレンジされ、「絵を描くのが楽しくて、楽しくて!」とおっしゃる。当然仲間の中では一番上手。特に花・植物の絵が得意です。

一般に、絵を描かれる方には長寿が多いと言われますが、創作することとが脳を活性化させ、その結果、長生きする。まさに私達の「土曜スケッチ会」は、その地を行っているのではないのでしょうか! メンバー全員が小野さんと高橋先生に倣い、常に精進を続けております。

日頃の活動は、毎月第二・第四土曜日の午前中。教室で皆が持ち寄っ



た花を描いたり、講義を聞いたり、時には車に分乗し、筑波山をはじめ野山の風景をスケッチに出掛けます。また、秋にはバスをチャーターし「スケッチ・バスツアー」。暮れには「忘年昼食会」を行なうなど、楽しく親睦を図っております。

現在、老若男女を問わず数名のメンバーを募集しております。ご興味のある方は、ぜひ一度当教室を見学にお出でいただきたいと思えます。

チャレンジクラブ
有意義な活動を願って
 指導員 緑川 英男

早いもので、二月十三日(土)の「おやつ作りでお別れ会・閉講式」をもって、平成二七年度のチャレンジクラブを終了しました。

今年度は、希望者が定員三十名に達しなかつたため、抽選することなく、希望者全員がクラブ員となり活動に参加することができました。

チャレンジクラブの活動が単なる物見遊山のものにならず、何かしら心に響くものへと企画してきました。その一つが「お年寄りの心を知ろう! インスタントシニア体験」です。手足に重石をつけ、杖を突いて階段を昇降したり、あえて見づらくしてあるゴーグルをつけて掲示物を読んだり、花の色を識別したり...この体験を通してお年寄りの心が幾分でも理解できたらと願っての活動でした。

他には、「土浦市の環境展」にも参加しました。環境を守るために企業のみならず、小学生によるポイ捨て

禁止ポスターや自然環境調査結果の展示物、高校生による若さあふれる活動にも触れ、身近なものを受け止めることができたと思います。

最後になりましたが、毎年度、青少年育成部の方々の献身的な活動に改めて感心しています。仕事を持ちながら、また年齢的にもきついものがあるうのに、いつも笑顔で支えてくれる姿に、チャレンジクラブ生も人の温かさを十分に体感しているものと確信します。来年度も一層有意義な活動ができるよう皆で支えて行きたいものです。



みんなの広場

社協中央支部の活動紹介

社会福祉協議会中央支部
赤根 陽

社会福祉協議会中央支部では、「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ます。その一部をご紹介します。

◆宅配型食事サービス事業

一中地区にお住まいの七〇歳以上

のひとり暮らしの方や高齢者世帯等を対象に、安否の確認や孤独感の緩和を目的として、毎月二回手作りのお弁当をお届けしています。

お弁当の調理・配達は、ボランティアサークル「たまき会」（会員三十一名）の皆さんが一中地区公民館を拠点に行っています。

季節の食材をふんだんに取り入れたお弁当は、見た目に鮮やか、真心いっばいで美味しいと大変好評です。配達の際の「いつもありがとうございます」「おしかった」という一言が、お弁当を作る大きな励みになっています。

◆会食型食事サービス

一中地区にお住まいの七〇歳以上の比較のお元気なひとり暮らしの方を対象に、仲間づくりや地域内の交流を深めることを目的として、年三回老人福祉センター「うらら」で食事会を開催しています。会場まではバスで送迎をしています。

食事会では、ボランティア手作りによるお弁当をいただき、食後には各種レクリエーションを楽しんでいます。レクリエーションは、歌や踊りの鑑賞の他、健康体操や防犯・介護予防に関する話など、日常生活に役立つ内容も取り入れています。参加者からは「みんなで食べるとおいしい」「毎回色々なことを学べる」「他の地区に友達が出来た」と大変好評です。

これからも、特色ある食事会にしていきたいと思います。

宅配型・会食型食事サービスの利用を希望される方は、お住まいの地区の民生委員または一中地区公民館までご連絡ください。



第22回一中地区

公民館まつり

館長 磯原 直行

第二十二回公民館まつりが、各町内の地区長さんを中心とした実行委員会の皆様と市民委員会及びたくさんボランティアの方々にご協力いただきまして、十一月二十二日（日）に開催することができました。あらためて感謝申し上げます。

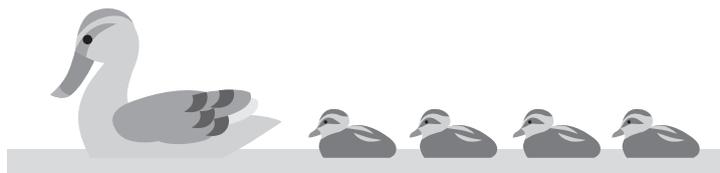
今年も、「出会い・ふれあい・学びあい」をテーマに楽しく盛大な内容で、皆様をお迎えすることができたのではないかと思っております。芸能大会やお囃子、子供たちによる合唱や、豚汁・骨太カレー等食品販売・フリーマーケット・餅つき実演等が行なわれました。お天気が曇りと言うことで、客足が鈍いと思いましたが、景品等は昼迄にはなくなるほどの盛況ぶりでした。

また、今回からは、皆様に、より楽しんでいただくために、芸能大会終了後に、じゃんけん大会も取り入れられました。目玉商品として自転車や米三十キロ、野菜の盛り合わせ箱など、たくさん商品の争奪に、みんな

なで盛り上がることができました。今後、公民館まつりをはじめ、たくさん市民活動の拠点として、皆様の協力を仰ぎながら、また、これらを発展させるための各種情報の提供や、支援体制の充実を図っていきたく考えておりますので、一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。



〈一中地区専門部の活動〉



啓蟄に引く虫偏は百の文字陽光にそりり蠢めく気配

短歌

新調の若草いろのシヨールかけ友待つ街へ足早に行く

桜井 雅江

かなしとも淋しとも言はず吹く風にそよぎてやまず枯れがれの菊

瀬古沢和子

消防車見上げ園児らちよこちよこと黄の帽子ゆらし話聞いてる

井上 寛江

この宙の未知なるものを探すごと冬空かきませ奴風およぐ

金丸 玉貴

さくら俳句会作品抄 新年俳句会作品より

白菜を縁に並べてひとやすみ 荒木小夜子

初場所や国技館内和装デー 田口よし子

元日に一寸めかして子を待てり 深谷 由子

初護摩の炎の力もらいけり 矢野 澄枝

文通は年に一度の年賀かな 矢野惣四郎

土手に立ち筑波嶺のぞむ初景色 若松 明子

御所桜絹織物のカレンダー 藤川 祐子

【訂正文】

前号二十九号掲載の次の俳句に誤字がありましたので訂正させていただきます。今後は十分注意致します。

母の里行けばはつかし栗御飯

矢野 澄枝

正しくは

母の里行けばなつかし栗御飯

編集後記

寒さ厳しい中皆様方には御健勝のことと思います。

「亀城」三十号をお届けいたします。

寄稿頂きました皆様には編集委員一同より感謝申し上げます。

(今回編集に携わった方々)

岡部 恒文 桜井 昌子
大槻 正義 田中久美子
小野村一博

犬山 京子

新井 幸男

進士 武之

高墨 弓子

横山 光栄

