



第75号
H31.3.25 発行

■編集・発行
田彦中学区地域づくりの会・広報委員会
TEL.029-274-5222 FAX.029-276-1609
〒312-0063 ひたちなか市田彦950-128
田彦コミュニティセンター内

背景は、外野跨線橋から見た田彦市街



第3回
地域ふれあい
芸能発表会

地域の方々の日ごろの十八番を披露!

出演者のパフォーマンスに堪能し、笑いや感動に酔いしれたひと時でした。ロビーでは、大勢の方々と和装のご婦人による受付と甘酒等のサービスにより、和やかな雰囲気でお迎えできました。

皆様のご支援とご協力に感謝申し上げます。

芸能発表会実行委員長 内田雅恵

地域で取り組む 通学の交通安全

「渡りたい 落ちつけ気をつけ
みぎひだり」

母の会主催、平成31年度交通安全スローガン
最優秀賞作品 田彦小5年 大森 昊さん

平成30年茨城県小学生の交通事故の怪我は281人でした。間もなく新しい1年生を迎える新学期、通学時の交通安全は全市民の願いです。

田彦中学区地域づくりの会安全福祉部会では田彦小交通安全母の会と協力して「通学路危険箇所点検」「新入学児童の交通安全教室」等活動を行っています。

児童の交通安全について田彦小学校を軸に、母の会、民間交通指導員、地域で立哨されている方々にお話しを伺ったので、ここに紹介し、地域の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

新入学児童の交通安全教室



入学が楽しみだね

2月2日、新入学児60名、保護者54人が交通安全指導員から腹話術、安全かるた、横断歩行訓練などで楽しみながらも真剣な面持ちで安全教育を受けました。

田彦小6年生 柳川さん

小学1年生、2年生を含めて6人の登校班の班長として毎朝の登校はいつも責任を感じている。交差点で大人が指導してくれるので安心して横断できます。



みんな仲良くがんばっています

田彦小交通安全担当 鬼澤先生 教務主任 栗田先生

幸いなことに当校では交通事故の発生はなく、母の会、民間交通指導員、ボランティアの方々等の立哨などのおかげであり、感謝しています。交通安全学校行事として1、2年生には道路の歩き方を、3年生には交通公園で事故の恐ろしさ、注意点、自転車の乗り方な

ど、4、5、6年生には自転車の乗り方を教えている。また、「かえりの会」では「どろろにできるときは、かならずとまります」など交通安全三つのちかいを毎日唱和させている。年度末には交通安全に携わっておられる方々などへ感謝のつどいを催しているが、今回広報誌で取り上げていただき、地域の方々との更なる関心を頂けるとは有難いことです。



校門では校長先生が登校班の無事到着を待っていました

交通安全母の会 塩澤亜美会長

田彦小学校区交通安全母の会は会員数720名、10子供会から各2人の役員で構成されています。この会は、子供と高齢者を交通事故から守ることを基本理念とし、活動は、危険箇所点検、通学時の立哨、交通安全街頭キャンペーンなどです。特に24地点の立哨については30人が必要ですが、ボランティアを含めても人員不足であり、地域の方の更なるボランティア参

加を切にお願いしたいです。



お母さんやお父さんによる朝の立哨風景(交通安全母の会)

民間交通指導員 藤咲昌志さん

子供が3年生の時、要請があつてひたひたな市の民間交通指導員になった。通学時の子供達からの挨拶もうれしく、以来30年続けている。この間1件の交通事故もなかったのがうれしい。新入生の黄色ランドセルを見るとあらたに身がひきしまる。指導員の人員が不足であり、シニア世代の参加を是非願いたい。また、ドライバーのマナーも悪く、30km制限速度をオーバー、あるいは横断歩道も止まらない車、止まっても歩道の上などであり、規則を守ってほしいですね。

立哨ボランティア 橋本豊さん

孫が小学校生の時から福祉センター角の信号に立ち生徒を誘導し続け、孫が卒業し長い年月が続くが未だ続けている。これは生徒だ

けの信号横断は心配だから止めるわけにはいかない。誰かがやらないと安全は守られない。これが私の思いです。

立哨ボランティア 矢口良雄さん

大島歯科の角は過去にも事故が多く、信号もない広い道路の交差点で朝は通勤の車が多く危険な場所です。これら交差点に生徒たちを誘導する人が立っていることによって車も徐行し安心して通学できることになりました。



地域の立哨ボランティアによる通学の見守り

古いアルバムから40年前の田彦小登校班写真が見つかった。黄色帽子は今と同じ、服はダウンが無かったので厚手の毛糸セーター等、最大のちがいはランドセルが小さかったこと。





青少年部会あれこれ

青少年部会

平成も5月に新しい年号を迎えます。そこで、さらに伸びゆく青少年部会活動をご紹介します。

まずメンバーは30名で、構成は自治会選出各2名、民生委員、児童委員、青少年相談員、子供会育成会、小中PTA役員、その他部会推薦者です。ほとんどのメンバーは働き盛り・子育て世代で、「出来る人が出来ることを」をモットーに、テーマは「地域ふれあい」です。ボランティアの方々個々のスキル（誰でも子どもの頃遊んだ経験）を寄せ合って行事が続けられています。

地域ふれあいキャンプ

田彦コミセン設立と同じ年に始まったキャンプは昨年で23回になりました。震災の年にゲリラ豪雨で一度中止になりましたが、奇的に続けてきました。場所は日立の本山キャンプ場を皮切りに七会村キャンプ場・常陸太田の西山研修センター、最近では里美の茨城県野外活動センターです。定番のキャンプファイアー、飯ごう炊飯を始め、いろいろありますが、特筆は二昔前、当時テレビではやっ

ていた学校の屋上から生徒たちが主張していた「僕は誰々さんがすきだあ・・・」をキャンプ場の丘の上から中学生が主体的に行っていたことです。その頃は結構ほったらかしにしていたのですが、その方がいいようでした。参加した子供さんは皆、すごく楽しかった、また行きたいと言います。実は参加したお父さん、お母さんが特に盛り上がっていました。



地域ふれあいスキー

やはり23回を迎えた「ふれあいスキー」は中学校のスキー合宿前に機会の少ない子供さんに一度スキーを経験させてやろうと計画してきました。その為、正月明け最初の土曜日に開催していますが悩みは雪不足・なんとか会場をやりくりして続けています。最近では小学生の参加も多くなりました。初めてスキーを履いた子どもたちが、お昼過ぎには滑れるようになった！というのが大きなきびです。

読み聞かせ・魔女の子マミィ

毎月第三土曜日の午前中、コミセン児童室で未就学児童・小学校低学年向けの読み聞かせを行っています。読み聞かせと言えは「お母さん」を連想すると思いますが本会ではお父さんの読み手も毎回参加、特筆できるのは、高校生、大学生ボランティアの参加です。子供達は目を輝かせ、そして耳も輝かせ(?)で楽しんでいきます。結構読み手自身もリラックス出来る時間を過ごしています。



ひたちなか祭り

「チーム田彦」と協賛してひたちなか踊りパレードに参加しています。また、運動会の昼休みにグラウンドで踊ります。

以上のように部会活動の目的は地域の皆さんの融和です。是非、キャンプ、スキー、読み聞かせ、ひたちなか踊りへの参加をお待ちしています。そこから、地域との関わり方を考えるきっかけとなればと思います。

住み良い環境をめざして

環境部会

環境部会は、①地域環境美化の促進、②地域の環境美化省資源運動を進めながら地域の環境を浄化し、うるおいのある健全で文化的な生活環境の推進を行っています。

◎具体的な活動として、地域の公園の除草や花壇の手入れや街の通り季節の花を植えてうるおいのある花いっぱい運動を展開しています。市内一斉の那珂川河川敷のゴミ回収や海岸のゴミ回収にも参加しています。

◎環境美化等の啓蒙活動として、1月に「きれいな水道水を作る仕組みを知ろう」をテーマに講演会を開催しました。身近でな



安全な飲料水ができる仕組みの講演会

かなか知らない我が街の上下水道の仕組みや現在建設中の上坪浄水場の最新設備などが紹介されました。完成は、33年度の予定です。建設予算は、120億

円。大規模事業であり、私たちの生活に必要な飲料水が安全で、安定的に供給されます。

◎下水では、下水道管に異物が詰まることによる社会的影響の話もあり、各家庭がルールを守る大切さを改めて知りました。上水道では、水戸市下国井町的那珂川取水口より取水してから浄化・滅菌処理をし、水質監視のもと飲料水に成るまでに17時間の処理時間がかかるということでした。

私たちが安心して水道水を使うことは、普段から河川を汚さない気遣いが必要であること。水は循環し、また自分たちの口にすることを考えると、下水に廃油や異物等を流さないことなどが分かりました。

◎メンバーは、19名(うち女性7名)。構成は、各自治会選出者3名です。興味がある方や環境に興味をお持ちの方は、日ごろの活動にご参加ください。



街の通りの除草活動や花の手入れ風景



自治会の高齢者支援活動 堂端自治会

地域住民の高齢化率は年々上昇傾向にあるが、いつまでも生まれ育った地域で、安心して住み続けられるよう自治会役員。班長。組長。民生委員。児童委員。保健推進員と共に、次のような施策を行い高齢者に安全と安心を届けている。

- ◎日常の活動 地域有志により防犯パトロール（2回/週）による安心と安全、特にひとり暮らし高齢者宅を見守りながら行っている。
- ◎災害時は弱者（要支援者）の安否確認避難行動の支援。
- ◎介護予防対策 元氣アップ、リハビリ体操教室の開催により健康寿命を少しでも延伸させる仲間づくり。
- ◎ひとり暮らし高齢者への支援 民生委員による日常の訪問相談及び年末の友愛訪問活動また、ネットワーク協力員との食事会を通しコミュニケーションの確保。

1月30日城里町健康増進施設ホールの湯で、ひとり暮らし高齢者、協力員、自治会役員計43名



ホールの湯での一人暮らしの懇親会、沢山の笑顔が溢れました

が参加され行いました。温泉であたたまった後、食事を取りながら親睦をふかめ日ごろの疲れをいやし有意義に過ごしました。

- ◎高齢者サロンの開催（1回/月）地域の介護施設の協力により誰でも参加できるよう回覧声かけ、高齢者が孤立化しないよう運動している。
- ◎敬老祝賀会の開催―敬老対象者（281名）に案内し、地域の方々の演奏。子供たちの元気な歌声で元氣、笑いで楽しい一時を過ごした。

尚、自治会地域を明るい環境に保つため防犯灯を蛍光灯からLED灯化を進めている。総灯数210灯（LED化130灯）で次年度には全数LED化し省エネ。明るい夜の環境を共有したい。これからも自治会活動にご協力、ご支援をお願いいたします。

一病息災

西大島自治会 宮下晴水



時折元氣です
ねと言われることがあり、「何年も病気で寝たことはないです

ね」と返しているが、実のところ肩や首筋に痛みがあり、薬を朝晩飲んでいいる。また、足がつる癖があり、先日は「救急救命」の部会研修で膝をついたときに足がつり迷惑をかけた。この「痛い病」を持ちながら元氣の日を重ねている。登山仲間の中に心臓、糖尿、前立腺の三病で朝昼晩と山ほどの薬を飲んでいいる友人がいる。それについて企画した山旅には毎回参加し、宿に落ち着くと「これは食前、これは食後」と薬を並べ、夕食の宴会では「今日は飲む、明日から摂生」といつて飲んでいたが今も元氣に過ごしている。「一病息災」という言葉があるが医療の進歩で今や二病、三病息災の長寿時代である。



VDT症候群について

いずみ眼科クリニック 泉 雅子



近年デジタル機器の普及により、私達のまわりはVDT（パソコン、モバイル

ル端末、テレビ・ポータブルゲーム等）であふれています。そして生活に必要な存在になっております。一方で使いすぎによる目のトラブルも増加しております。このVDTを使用した長時間の作業により、眼や身体・心に起こる病気をVDT症候群（IT眼症）といいます。

身体の症状としては、肩こり・首の痛み・手の痛みやしびれ、心の症状としてはイライラ・不安感・抑うつ状態などがあります。眼の主な症状は眼精疲労です。私達が見る時は水晶体が厚みを変えてピントあわせをします。その厚みを変えるものが毛様体筋という筋肉です。近くを見る時は力が入り、ストレスがかかっている状態になります。長時間になると毛様体筋が凝り固まるので、繰り返しで回復が遅くなり重篤となるケースもあります。また、画面に集中するとまばたきの回数が減り、ドライアイになります。眼の乾燥による不快感だけでなく充血することがあります。さらに目の疲れや集中力の低下など心身の不調にもつながります。

では、どのようなことに気を付ければいいのでしょうか。まずは適度な休憩をとることです。1時間間に10〜15分は休憩を取り、休憩中はリラックスし遠くを見たり目を閉じたりします。また適度に体

を動かし緊張をほぐしましょう。そして度数のあった眼鏡やコンタクトを使用し、姿勢や照明、画面の明るさを調整し環境をととのえてください。

特に近頃は、大人だけではなく多くのお子さんがゲームやスマートフォンを使用する時代になっています。子供も大人と同じで眼の疲れや肩こり、頭痛などを引き起こしますが、長時間毎日使用することにより近視になる危険性が高い、進行しやすくなるともいわれています。お子さんのゲームは30分以内、長くても1時間以内にしましょう。そして必ず30分で休憩をとってください。外で遊ぶことも近視抑制効果があるとの報告もあります。

このように現代にはなくてはならないVDTによるトラブルを起こさないよう、うまく付き合っていきたいものです。

編集後記

間もなく新しい1年生を迎える新学期、通学時の交通安全について特集しました。また、近年拡大しているVDT症候群について泉先生にご教示頂きました。先生にはご多忙の中、有難うございました。