

なかさと

E-mail nakasatokouryusenta@net1.jway.ne.jp

中里学区コミュニティ推進会
発行責任者 石川 謙一
編集事務局 皆川 汪
TEL 0294-70-8005

中里学区人口 現在
世帯数 416
総人口 936
男 443 女 493

1月5日（金）中里交流センタにおいて、
日立市教育委員会、コミュニティ推進課始め
多くの来賓者と地域の皆様が参加され、コミュニティ推進会の発展を
誓い新春の顔合わせ会を行いました。

冒頭にあたり石川謙一 コミュニティ会長より挨拶がありました。

新春のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

中里学区の皆様には久々に、ご家族一同で2024年にぎやかな新春を迎えたことを心よりお喜び申し上げます。それも束の間で元日には能登半島大地震に襲われその余波で日本航空機と海保災害資料輸送機の衝突事故という大惨事を引き起こし、日本全国に緊張が走つた正月となりました。コミュニティ推進会会长として九期17年目を迎え、役員・幹事の皆様とともに推進してまいりました各種事業につきましては、多大なご支援ご協力を賜りありがとうございました。

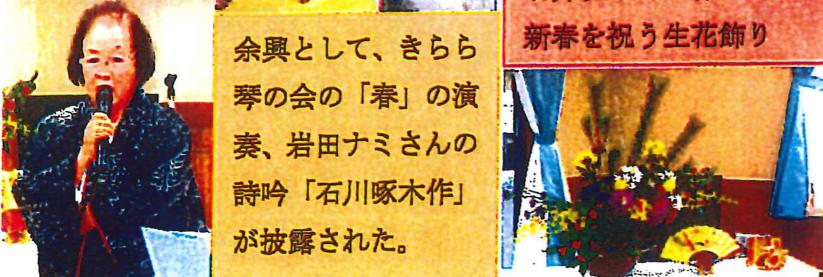
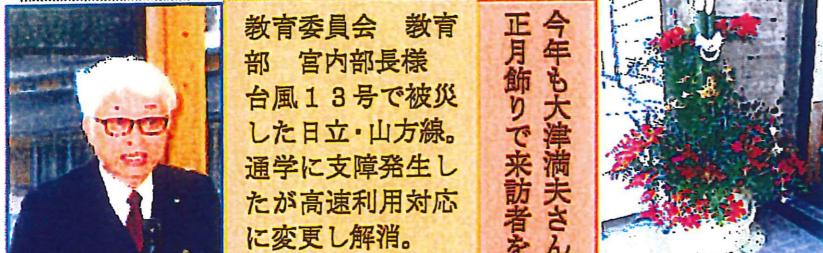
新型コロナ感染症も昨年1月のピークを境にしてどんどん減少しなり4年振りといふ言葉と共に祭りや地域行事や旅行などがどんどんコロナ前の状態に復活し、外国人観光客や年末年始の国内旅行客も元の状態に戻り、ワクチンの効果か、感染による抗体効果かすっかり、皆様の頭の中からコロナ意識が消え去ってしまいました。

昨年日本各地を襲つた異常気象による自然災害も多大なものがありました。梅雨前線・台風大雨・線状降水帯・秋田市をはじめ九州から北海道まで全国どこにでも発生しています。我が日立市でも9月8日に台風を伴う線状降水帯に見舞われ、市役所はじめ市内各所で大洪水に襲われ激甚災害に指定されました。コロナ下で沈黙していた経済も、株価は3年振りの高騰、3年振りのガソリン価格・物価高騰でイスラエル戦争停戦合意祈る。安倍元総理は数により長期政権築いたが、桜・加計・森友学園問題・統一教会等すべて金の問題であり、パテイー収入不法処理キックバックで派閥崩壊の汚名のみが残つてしまつた。

教育委員会 教育部 宮内部長様
台風13号で被災した日立・山方線。通学に支障発生したが高速利用対応に変更し解消。

今年も大津満夫さん、光子さん夫婦合作の正月飾りで来訪者を迎えます。

余興として、きらら琴の会の「春」の演奏、岩田ナミさんの詩吟「石川啄木作」が披露された。



新春顔合わせ会を開催



1月5日（金）中里交流センタにおいて、
日立市教育委員会、コミュニティ推進課始め
多くの来賓者と地域の皆様が参加され、コミュニティ推進会の発展を
誓い新春の顔合わせ会を行いました。

冒頭にあたり石川謙一 コミュニティ会長より挨拶がありました。

新春のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

中里学区の皆様には久々に、ご家族一同で2024年にぎやかな新春を迎えたことを心よりお喜び申し上げます。それも束の間で元

日には能登半島大地震に襲われその余波で日本航空機と海保災害資料輸送機の衝突事故といふ言葉と共に祭りや地域行事や旅行などがどんどんコロナ前の状態に復活し、外国人観光客や年末年始の国内旅行客も

元の状態に戻り、ワクチンの効果か、感染による抗体効果かすっかり、

皆様の頭の中からコロナ意識が消え去つてしましました。

昨年日本各地を襲つた異常気象による自然災害も多大なものがありましたが、梅雨前線・台風大雨・線状降水帯・秋田市をはじめ九州から

北海道まで全国どこにでも発生しています。我が日立市でも9月8日に台風を伴う線状降水帯に見舞われ、市役所はじめ市内各所で大洪水に襲われ激甚災害に指定されました。コロナ下で沈黙していた経済も、株価は3年振りの高騰、3年振りのガソリン価格・物価高騰で

3年振りの賃上げ高水準も追いつかず。「ルフィ」特殊詐欺逮捕・ガーネー議員逮捕。ウクライナ

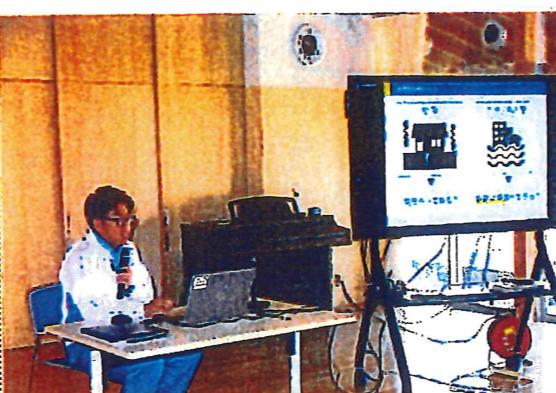
イースラエル戦争停戦合意祈る。安倍元総理は数により長期政権築いたが、桜・加計・森友学園問題・統一教会等すべて金の問題であり、パテイー収入不法処理キックバックで派閥崩壊の汚名のみが残つてしまつた。

防災訓練実施しました

1月9日（土）季節外れの温かさのなか、いつ発生するか分からぬ災害に対して、継続的に意識高揚を図るため、地域コミュニティと中里小学校の合同で実施した。

最初に中里小中学校の体育館で、避難所開設訓練で隔壁テント・段ボールベットの設置を行い、きららホールへ移動し合同防災訓練の開会式では、石川謙一 コミュニティ推進会会長より、9月8日の台風で、日立市が大洪水に見舞われ市庁舎も被害を受け道路も陥没して通行止めとなり、スクールバス通学も変更となり災害の恐ろしさを感じられました。

自主防災訓練の目的は4項目あり、①いざ災害に備えての「絆つくり」。②避難所の開設訓練、必要備品の確認をすること③防災意識を高めること④身近な災害の、火災と交通事故防止で、最近は災害による焼死者の多さと、高齢者の大きな交通事故が多いこと、再認識が必要です。また日立市防災対策課課長による「山間部における自然災害について」講話があり突然やつてくる地震、事前に想定でききる台風災害など避難指示などの自治体の情報などをマップの確認の対策方法、ハザードマップの確認の説明を受けた。



日立市防災対策課による
講話 「山間部における自然災害」について

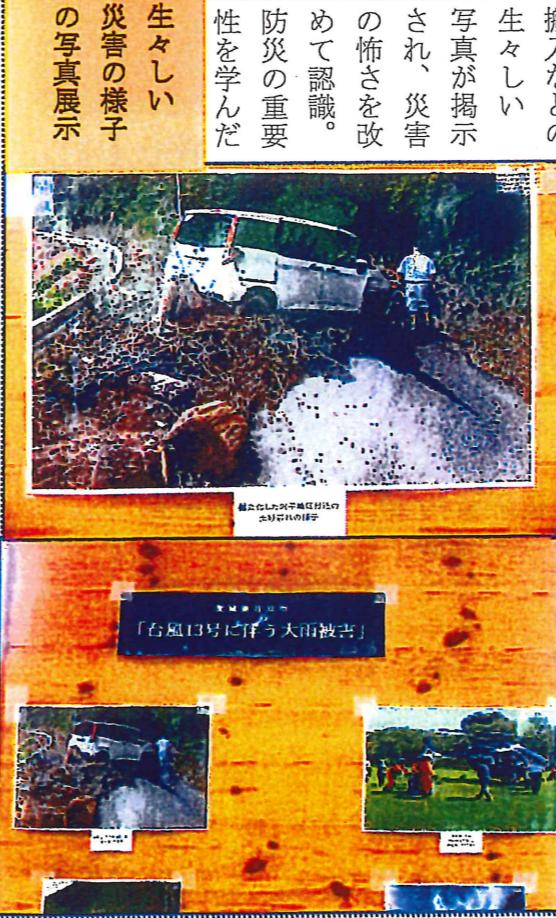


第2部は、避難訓練で地震を想定した。グランドでは、煙道体験、初期消化訓練を班別に分かれて実施。人への声掛け、呼吸の見極めなど「火事だ・火事だ」と叫ぶ声が小さく指導も入ったが貴重な訓練ができた。



大声で周囲に周知し初期消火の大手を学ぶ

心肺蘇生法講習会でも倒れている人への声掛け、呼吸の見極めなどの説明を受け実施し緊急時の初行動の参考になればいいですね。また同時に、体育館には9月の台風による被害状況の写真が掲示され、日立鉱山付近の道路のがけ崩れによる損傷状態、桐木田地区の家屋浸水、十王地区にヘリによる物資の搬入などの写真展示



中里学区は、コミュニティ事業やサークル活動などほぼコロナ前の状態に戻りましたが、今年はふれあい祭りや、どんど火祭りを開催できるよう皆様のご協力をお願いします。常に、中里学区の現状に見合つた住みよい地域を目指して賀美診療所のご協力を得たりJA中里支店閉店後のサービスやタクシーの運行許可を得たり中里小中学校が日立市の特色ある学校として9名の定員いっぱいになることを期待しています。災害・事故・犯罪防止に当たっては、民生委員やその他各種委員、消防分団、中里駐在所の皆様には大変お世話になり感謝いたします。本年も皆様各ご家庭が火災、交通事故、金融トラブル等に留意してご健康、ご多幸で過ごされ、中里学区のために小さな助け合い・ボランティアのご協力いただきたくよろしくお願い致します。



石川コミュニティ会長も第一組でスタート
同級生仲間前回優勝の石川尚武さんと一緒に

優勝は「きららの里」勤務の大越和雄さん。同僚の下深荻町小野瀬仁志さんに誘われ始めて今回は師匠に勝ちました。

女子の部優勝 亀井君子さん
昨年に統いて2連覇です。



第16回中里市民ゴルフ大会を和やかに実施

今年で 16 回目となる中里市民ゴルフ大会 11 月 22 日（水）昨年同様に晚秋とは思えない暖かな天気に恵まれ、半袖のゴルフウエアで参加する人も散見される陽気で 60 名の参加者が集い日立高鈴ゴルフクラブで開催された。

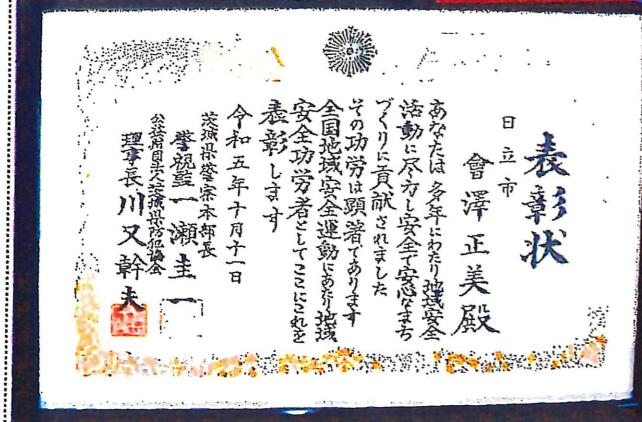
3 年間コロナ禍で開催内容を縮小せざるを得なかつたが、今年よりコロナ感染収束方向で、5 類変更に伴いほぼ従来の大会を開催できた。

毎回、友人・知人・同級生・その他の友人を誘い今年も 60 名の参加者が集まり天氣にも恵まれ和やかに開催されスタートした。また、今回も各企業・個人様より協賛をいただき盛大に大会ができ全員が賞品をゲット、ハンドディに恵まれた人、飛賞で思わぬ賞品を受領した人、会場は終始笑いに包まれた。

令和5年 フードバンク
のご寄付を賜り感謝いたします。
目立市社会福祉協議会 安島 光子

今年も生活困窮者支援として、食料品の寄付依頼に対し多くの皆様のご賛同を賜りました。

中深荻町の會澤正美さんが、今年11月に**地域安全功労者**として、茨城県警察本部より表彰を受けました。長きに渡るご活躍の結果であります。



①東河内町 後藤哲夫様、根本君枝様、
椎名孝子様 関國廣様

②下深荻町 椎名康雄様、山崎瑞夫様、
皆川汪様 鈴木三吾郎様、中嶋繁雄様

③中深荻町 會澤克彦様、會澤保子様、
會澤康文様

④入四間町 鶴田博之様

⑤その他 中里市民ゴルフ様

以上ご報告いたします。ありがとうございます。

生活習慣を見直しフレイルを予防しよう

フレイルとは年齢を重ねることで生じた衰え全般のことと言い、健康で元気な人から介護が必要な人へ移行する中間の段階です。病気や怪我のせいで突然要介護状態になることもあります、多くの場合は、フレイルという状態を経て、徐々に要介護状態になつていきます。フレイルは、早めに気づいて意識し適切な対策をすることで、予防改善が期待でき、高齢になつても元気に自立した生活を送ることができます。フレイルの特徴として、「最近少し痩せた」「疲れやすい」「外出が億劫になつた」などがあります。当てはまる人は、要注意です。今からでも遅くありません。意識することが重要です。予防するには栄養、運動、社会参加の3つが重要で、これらを早くから意識し行動することが見えない身体づくりにつながります。西郷整形外科・西郷院長先生文献より抜粋

フレイル予防の3つの行動

- ① 栄養 オーラルケアを意識、自分の歯で何でも食べること、野菜・肉類を意識し朝、昼。晩の3食を規則的に摂る
 - ② 運動 足腰の運動（適度な散歩目標 7000 歩/日）を意識し、農作業も下半身運動には効果あります。移動能力の向上と転倒防止目標を図る。
 - ③ 社会参画 ハツラツ・ツナガル・ワクワクを意識
 - ・ハツラツ・ボランティア活動、町内会役員、コミュニティ行事など社会貢献を通じスキル向上と意欲維持継続。
 - ・ツナガル サークル活動、教室などを通じ、他の人とのコミュニケーションを図る。
 - ・ワクワク 軽い運動競技、趣味の会などを通じ勝ち負けにワクワク、自分の競技順番にワクワク次の対処を考えワクワクする気持ちが大事。

フレイルチェック】

- ① 体重の減少がある (食欲がない)
 - ② 握力の低下を感じる (重いものが持てない)
 - ③ 倦怠感 人に会いたくない
 - ④ 歩行速度の低下
 - ⑤ 活動量の低下 億劫だ



つ以上当てはまつたら注意

A detailed traffic diversion notice for the Ushio Bridge construction. The top part is a yellow banner with black text. It says '迂回路のご案内' (Detour route information), '中里ドッグガーデン・山水苑方面をご利用の方へ' (For those using Chubu Dog Garden or Yamanashi Garden), 'この先 上瀬大橋補修工事のため' (Due to maintenance work on the Ushio Bridge ahead), '下記工事現場(上瀬大橋)' (Below construction site (Ushio Bridge)). Below this is a purple banner with white text '全面通行止' (Full traffic ban). A green banner below it says '線のよう迂回をお願い致します' (Please take the detour as shown). Another green banner below that says 'ご協力ををお願い致します' (Please cooperate). To the left is a box for '期間' (Period) containing '12月20日から' (From December 20th) and '月 日まで (雨天順延あり)' (Until month/day (extended due to rain)). To the right is a map showing the detour route. The map shows a blue river and a road network. A red rectangle marks the '工事現場' (Construction site) on the main road. Labels include '中里ドッグガーデン' (Chubu Dog Garden), '山水苑' (Yamanashi Garden), '上瀬大橋' (Ushio Bridge), 'N' (North arrow), '山川' (Yamakawa), and '下り口' (Exit). Below the map is a yellow box with 'ご迷惑をおかけ致します' (We apologize for any inconvenience). The bottom half of the image shows a view from a bridge, looking down at a road and buildings, with a 'ごみ捨て禁止' (No littering) sign visible on the right.

上淵橋（里川発電所堰）の改修工事が終わり、今度は上淵大橋（上淵下から山水苑）が昨年の12月20日から本年3月31日までの間、大幅な改修工事が始まり昼間8時30分から17時までは通行止めとなります。その間は、去年改修工事完了した上淵橋（里川堰）か、大型自動車は岡町橋経由で、山水苑・中里ドックガーデン方面へ渡ることができます。幸いフルーツ園はシーズンオフで販売終了していますが、それでもかなりの交通量があり地域関係者には大変不自由をおかけします。

工事に関する問い合わせは、日立市役所 都市建設部 道路設備課に問い合わせでできますが、西部支所・交流センターに問い合わせ頂いても結構です。その他、中里地区内では国道349号の京田から平山にかかる橋で耐震補強工事が行われており片側一方通行になりますので、指示に従い安全運

上源力橋改修工事のため屋間通行止めです。