

住みよいまちづくり情報誌

Vol.49

令和2年3月26日

発行 住みよいまちづくり新莊会
(水戸市新莊市民センター内)
(〒310-0036) 水戸市新莊2-11-2
Tel.029-221-7851

責任者 住みよいまちづくり新莊会
会長 川又 一郎

編集 新莊会広報部

印刷 常磐総合印刷株式会社
題字・坂 俊治

新莊学区の常住人口 世帯数 3,061

男 2,846 女 3,060 合計 5,906 (令和2年2月1日現在)

年齢別人口

0～14才 532 (9.0%) 15～64才 3,325 (56.3%)

【参考値】

65才以上 2,049 (34.7%)

(令和2年2月1日現在)



新莊地区歩く会、偕楽園見晴らし広場

11月17日(日)、新莊地区歩く会が、雲一つない快晴のもと、スポレク部計画により偕楽園及びもみじ谷の水戸路において実施されました。参加者は救護2人・昼食支援者8人を含め51人で、登り下りのある約7kmのコースを8時30分から2時間40分(休憩含む)を掛け、歩きました。

コースは、新莊市民センター出発後、歴史館の銀杏並木、蓮池前を抜け、偕楽園本園の西門から、料金所、吐玉泉、太郎杉、杉林、好文亭中門、見晴らし広場に至り、東門から坂を下って千波湖の好文茶屋前で休憩。その後、偕楽園公園四季の原前を通って、千波公園センターで補給。小休止後は、もみじ谷で紅葉を満喫し、桜山、岩間街道を通り、歴史館内を抜け、新莊市民センターに到着しました。

到着後はスポレク部女性の献立・配食によりお代わり自由の美味しい混ぜご飯、けんちん汁、唐揚げ、浅漬けの昼食を頂きました。ゆつくりとしたペースで、落伍者もなく終了することができました。歩数は約1万2千歩(女子)でした。



新莊地区歩く会

新型コロナウイルス感染拡大に伴い水戸市のイベント等中止相次ぐ

今年度の「水戸市民の集い」や新莊市民センターでの「新莊ふれあいまつり」は、2月21日、水戸市新型コロナウイルス感染症対策本部の対応方針に基づき、中止することとなりました。

森本 久夫 様
(馬口労町二丁目)

11月3日(水)、内閣府は令和元年度秋の叙勲受章者を発表し、生活衛生功労者として次の方が受章し、旭日双光章の荣誉に浴されました。

令和元年度秋の叙勲受章

松枝 誠一 様
(栄町一丁目)

2月26日(水)、水戸市は令和元年度のほう賞受賞者を表彰し、次の方が永年勤続町内会長・自治会長ほう賞(二十年勤続)を受賞されました。

令和元年度ほう賞受賞

台風19号による災害の影響

10月12日(土)未明の台風19号による猛烈な雨の影響で、水戸市では那珂川や支流の川が氾濫し住宅や国道などが広範囲に浸水し、住宅約700戸が損壊(一部損壊以上)するなど、大きな被害を受けました。

浸水被害後、避難者生活の長かった飯富中学校に各地区から交代で炊き出し支援が行われ、新莊地区からは10月29日、新莊女性の会8名が夕食の炊き出しにあたりました。

新莊地区は、浸水被害は受けませんでした。台風接近時、新莊市民センターに計26人が避難しました。また、災害直後に予定されていた新莊地区市民運

動会や新莊小防災訓練等の諸行事が中止となりました。



新莊女性の会による夕食での配食の様子

新莊地区防災研修会

そなエリア東京

「防災体験学習施設」ツアーに参加して

11月6日(水)そなエリア東京【防災体験学習施設】江東区有明ゆりかもめ有明駅前)で、新莊地区32人が参加し、地震発生後72時間の生存力をつけるための体験学習ツアーを研修しました。

この施設は、国の災害応急対策の拠点として整備された東京臨海広域防災公園にあります。地震発生後、国や自治体などの支援体制が十分に整うまでは、自力で生き残らなければならず、その目安は3日間、72時間と言われています。

す。このツアーは、マグニチュード7.3、最大震度7の首都直下地震の発生から避難までを体験し、生き抜く知恵を学びます。

ツアーは防災体験と防災学習のゾーンに分かれ、体験ゾーンでは、防災、脱出、被災地、避難所、避難場所の一連の避難行動をリアルな展示物や映像を視聴することで模擬体験しました。その様子は、実体験しているような臨場感がありました。

学習ゾーンでは、防災時に実際に使用される緊急災害現地対策本部のオペレーションルームを見学窓から見学したほか、大地震に遭遇した若年兄弟の帰宅困難問題をテーマとしたアニメ「東京マグニチュード8.0」の視聴や、様々な展示物により災害と付き合う自助・共助の千恵を学びました。

研修後は、羽田空港国際線ター



被災地の模擬体験

ミナルで自由行動により一休み、帰路につきました。

新莊地区「高齢者の食事と栄養管理」福祉講演会

(老後の安心のために).....

2月6日(木)、新莊市民センターホールにおいて、高齢者の食事と栄養管理に関する講演会が、水戸市中央高齢者支援センターの支援のもと行われ、32名が参加しました。

講師は、高齢者食品専門業者(宅配123)の管理栄養士で、老後の安全のために日頃摂取すべき栄養とその摂取方法について、具体的な食事メニューや食品・実食を交えて分かり易く解説していただきました。

1. 栄養摂取の重要性

虚弱、筋肉減少は低栄養に起因

し、肺炎や寝たきりの原因になります。予防には、身体活動(運動)、社会参加のほか栄養が大変重要です。

2. 高齢者の低栄養状態とは

高齢者の約17%、85歳以上では30%が低栄養状態。①半年で2kgの体重減少。②BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が18.5以下(標準は22)③血清アルブミン値(たんぱく質量)値3.5以下。が低栄養状態です。

3. 摂るべき栄養素

しっかり摂るべき栄養素は、エネルギー(炭水化物・脂質)とたんぱく質です。特に、たんぱく質不

足は筋肉減少と体力低下の原因となり、しっかり摂ることが大切です。(一日60g摂取が目安)その他ビタミン、ミネラル、食物繊維はいずれも身体の調子を整える上で大切な栄養素で、バランスよく取り入れることが大切です。

4. たんぱく質を上手に摂るコツ

①肉、魚、卵、大豆製品など異なる食材から。②加工食品や保存食を上手に使う。③肉、魚、副菜を植物性の大豆製品のようにバランスよく。④具だくさんの汁もの。などがコツです。

5. 食事方法

主菜、主食、副菜・その他に分けバランスよい食事に心がけましょう。主菜・身体をつくるもの

(たんぱく質、脂質)、主食Ⅱエネルギー(炭水化物、脂質)、副菜・その他Ⅱ身体の働きに必要なもの(ミネラル・ビタミン・食物繊維)

6. 一日の食事目安(3200キロカロリー)

主食Ⅱご飯一杯+食パン1枚+ゆで麺1玉、主菜Ⅱ薄切り肉3枚+魚1切れ+豆腐1/4長+玉子1個、副菜Ⅱほうれん草・キャベツ・玉ねぎ、トマト・ピーマン・人参・きのこ・海藻など野菜350g、その他Ⅱリンゴ半分、バナナ小1本、ヨーグルト120g

7. 手軽な栄養補充方法

(1)市販食品にプラスする
レトルトスープ+豆腐、玉子、冷凍野菜やワカメなど
(2)ご飯と缶詰・惣菜を一緒にする



講師の管理栄養士の方々

(3)おにぎりや、丼物にして食べる
(4)食欲がないとき「間食」を食事として取り入れる
(5)栄養補助食品を活用する
(6)食欲がない時、低栄養状態時に有効(詳細は講話資料参照。問い合わせ先(水戸市中央高齢者支援センター)TEL306-9582)

新莊小学区の資源物とごみの分け方・出し方

資源物		分別区分	収集日・場所	出し方	注(※)
資源物A	資源物B	①新聞紙 ②ダンボール ③その他の紙類 ④紙バック ⑤布類 ⑥ビン・缶類	第1・3金曜 集積所※(1)	分別区分ごとに ひもでしばる。	※(1) 集積所には、収集指定日の午前8時までに排出すること。
		⑦ペットボトル ⑧白色トレイ ⑨プラスチック製容器包装	第2・4金曜 集積所	分別区分ごとに透明・半透明袋に入れる。	※(2) ⑩小型家電は、市内のスーパーマーケットや市民センターなどの拠点で回収。ただし、新莊市民センターでは実施しない。
		⑩小型家電	拠点※(2)	回収ボックス	※(3) ⑬乾電池は、市民センター、出張所に回収ボックスがあり、集積所以外でも回収。
ごみ	有害ごみ	⑪燃えるごみ	毎週月・木曜 集積所	指定袋・券	※(4) ⑭蛍光管と水銀体温計は、一緒に袋に入れて出すこと。
		⑫燃えないごみ	第1・3水曜 集積所	指定袋・券	※(5) ⑮スプレー缶・カセットボンベ・ガスライターは中身を使い切る。使い切りライターはガスを抜くこと。また、缶、ボンベの穴あけは不要。
		⑬乾電池※(3) ⑭蛍光管・水銀体温計※(4) ⑮スプレー缶・カセットボンベ・ガスライター※(5)	第2・4金曜 集積所	分別区分ごとに別々に透明・半透明袋に入れる。市指定収集袋は不可。	
		⑯粗大ごみ	申し込みによる戸別収集により行う		

令和2年度から

資源物とごみの新制度がスタート

水戸市は、4月から資源物とごみに関する新しい処理制度がスタートします。これは4月に新清掃工場「えこみっと」の共用開始にあわせて、今まで拠点回収等を行っていたペットボトルに加え、白色トレイとプラスチック製容器包装の3品目が集積所で分別収集を実施するなど、分別区分の拡充がなされるためです。

新制度に伴い、資源物とごみは次表のように16目に分別し処理され、特に新莊小学区では記載の収集日に回収されます。

実施要領の細部は、水戸市発行の「資源物とごみの分け方・出し方」等をご覧ください。

また、町内会、自治会等の団体で集団資源物回収を実施している場合は、そちらの処理に従ってください。

新莊散策

坂シリーズ(3)

金魚坂



金魚坂と西の谷

●金魚坂の由来

この金魚坂の名前の由来は、その名の通り、ここに小平金魚店(現在の小平観賞魚センター)があるので命名された。

水戸の金魚坂を紹介します。この坂道は大工町1丁目地区再開発地(水戸のランドマーク「トモスミと」南東側の2車線の道路をいい、泉町3丁目(旧裡島見町)から雷神前交差点までの坂道です。その南東崖下には、小平金魚店と駐車場があり、さらにその下には千波湖公園の西の谷と千波湖が広がっています。

●西の谷の変遷

江戸時代、水戸城は連郭式と呼ばれる5つの堀が連なるように構成され、西の谷は、最も外側の5番目の外堀を形成していました。西の谷は、今は無くなってしまった青川の浸食谷で、大工町から千波湖にかけ自然の谷と川が流れていました。

●金魚坂の変遷

かつてここで稲作をしていた古老の話によれば、金魚坂は、もともと人がやっと通れるほど

西の谷は湧水が豊富で、かつて洗い物をするのもできたそうです。また、青川の常磐線鉄橋下で、大雨のあと養殖池から逃げた金魚をつかまえたこともありました。現在でも水が湧き出しホテルの生息地も確認できますが、当時の面影は谷そのものでしかありません。

時代は移って大正になり、西の谷を流れる青川がつくった谷を埋め立てて、この坂道を造りました。大正十年には、ここで社名「鯉金魚養殖所」と呼ばれる鯉金魚のたくさんの養殖場ができたそうです。この社名が変わり、金魚の小平が1924(大正13)年に創業しました。現在の駐車場は、当時の鯉金魚の養殖場でした。

の細い道で、由来はわかりませんが、大学通りとも呼ばれていました。大正の頃、そこに土が盛られて現在の坂道の原型となり、その先は好文亭表門道りに真っ直ぐ通じる便利な道路になりました。

現在、平成25年の再開発によつて2車線道路となつていますが、その前は泉町、天王町方面からの一方通行の道でした。再開発により道路の勾配も改善されており、昔の面影は無くなってしまいました。



金魚坂—雷神前交差点から泉町3丁目方面、右は金魚店

特別
寄稿新莊小学校
校長 矢萩賢一新莊小
大好き！

碑「校訓」の前で



新しい年号がスタートした。『令和』である。三十年前に教諭として本校に勤務して間もなく、『昭和』から『平成』に遷った。まったく奇遇である。

本校の校歌の二番は、

白梅 季節に先駆けて
香りも清く 咲くように
さあ 新たな時代に 花開く
明日の日本の わたしたち
励もう 今日も 健やかに
新莊 新莊小学校

である。まるで、時の移り変わりを予言していたかのような校歌である。

学校のシンボルであるムクロジも感慨深い。「無+恵+子」と

は、植樹したときの方々の熱い思いが伝わってくる。

その昔、先輩からいただいた「教育は三千年かかるんだよ」という言葉が甦ってくる。何十年も先を見通して物事を処すことは、教育に限ったことではないだろう。

今、私の目の前には、三十年前に教えた子どもや当時の保護者の方々が、地域人として学校を応援してくれている。教えた子たちのお子さんと学校生活を送るのも不思議な感覚だが、とても有り難いことだ。

あの頃から三十年以上が経っているのに、皆さんの地域を思う気持ちは変わっていない。何よりも心強い。親から子へ、子から孫へ……これが伝統というものなのだろう。「感謝」という言葉だけでは簡単に括れるものではない。神秘的な感さえる。創立116年を迎えるが、脈々と繋がる糧の重みを感じる。校訓である「礼儀・勤勉・健康」の精神は今も一人一人に受け継がれている。



提灯づくり
(青野商店にて、4年生)

数多くの地域の方々と交流する場は貴重な体験の瞬間でもある。「ふれあいランチ」「提灯づくり」「かえでの子活動」……出会う人々の学校愛・地域愛を大いに感じる。

着任して二年。私も間もなく定年を迎える。多くの先輩方に育てられ、今、育てる立場にいる。果たして役目を十分果たせていたのだろうか。

きっと、三十年後が教えてくれるのだろう。



あいさつ運動
(2年生+女性会+保護者)



管楽合奏部演奏会
(3年生から6年生 地域の方々も参加)

新莊スポーツ部主催

ユニカール大会で和気あいあい

2月9日(日)午前、今年度2回目のユニカール大会が市民センターホールにおいて実施されました。今回は、計33名、一チーム3名の11チームにより、一チーム2〜4試合の和気あいあいゲームを楽しみました。

結果

優勝 龍崎・小野瀬・小貫チーム
二位 樫沢・寺門・三田部チーム
三位 青山・大内・飛田チーム



ユニカール大会決勝戦判定の様子

令和元年度 新莊地区敬老会

9月16日(月)敬老の日、新莊地区敬老会が雨模様の中、新莊市民センターホールにおいて行われました。

招待者1176人中407人が出席し、式典では市長はじめご来賓の方々に祝辞を頂きました。アトラクションでは、川又一郎

川又一郎新莊会会長

口上「ガマの油売り」



けんぽくおかめの会
抱腹絶倒歌謡ショー
「ひばりの真つ赤な太陽」
ほか4曲



新莊会会長による思いがけない「ガマの油売り」の口上、けんぽくおかめの会による抱腹絶倒歌謡ショー「ひばりの真つ赤な太陽」ほか4曲が行われ、爆笑のうちに敬老会を終えました。

編集部委員

川又健志・塩井雅子・神尾和子