

# 久慈・コム

久慈学区コミュニティ推進会  
 発行責任者：石川 善憲  
 編集：調査広報部  
 日立市みなと町3-10  
 Tel:0294-52-0165 Fax: 53-9144  
 e-mail c-kuji@net1.jway.ne.jp  
 http://www.net1.jway.ne.jp/c-kuji/

ふれあいの町

ねくもりの町

やさしさの町



## 2023 久慈町の夏

日立市一斉ラジオ体操の日 7月23日

夏休み最初の日曜日を「日立市一斉ラジオ体操の日」と市が定めて6年、久慈交流センターにも地域の方々が集まりラジオに合わせて元気に体操を行いました。ラジオ体操で汗をかいた後は、草取りを行いました。汗をかきながら限られた時間一生懸命、除草作業に協力してくださいました。ありがとうございました。

花壇もスッキリ



夏の風物詩



お知らせ



令和5年度 久慈学区

🌸 敬老の日 ミニコンサート 🌸

日時 令和5年9月16日(土) 10:00~11:00  
 会場 久慈交流センター 多目的ホール  
 内容 久慈小児童 お祝いの言葉  
 くじ保育園 荒馬踊り  
 久慈中学校 吹奏楽部ミニコンサート  
 対象 おじいちゃん おばあちゃん  
 主催 久慈学区コミュニティ推進会





地域福祉部

ふくしの広場



**一本松サロン** 六月二十二日

あいにくの梅雨空の中、南部支所二階多目的室で「アンサンブルレインボー」のハーモニカ演奏と久々の合唱を楽しみました。

最初に楽団のテーマソング「虹のかなたに」が演奏され、会場が和やかにになりました。合唱に移り、皆さんのリクエストを中心に演奏され、懐かしの唱歌「みかんの花咲く丘」では会場全体が歌声に包まれました。

順次、舟木一夫の「高校三年生」、映画音楽「青い山脈」、橋幸夫と吉永小百合の「いつでも夢を」、坂本九の「上を向いて歩こう」、森山良子の「この広い野原いっぱい」、ザ・フォーククルセダーズの「風」、AKB48の「365日の紙飛行機(朝ドラの主題歌)」と皆で合唱しました。

次いで、倍賞千恵子の「忘れな草をあなたに」、小柳ルミ子の「瀬戸の花嫁」、千昌夫の「北国の春」、文部省唱歌「故郷」、千昌夫の「星影のワルツ」と歌い継ぎ、最後に会場からのリクエストで再度「虹のかなたに」が演奏され、和気あいあいのなか終演しました。



ハーモニカ演奏中

**ふれあい健康クラブ** 七月十四日

梅雨明け間近の蒸し暑い日、保健師の「フレイル予防」講話がありました。聞き慣れない「フレイル」って？ 高齢者に心身の機能が衰えた状態のこと。

- 1 筋力(握力)が低下
- 2 六ヶ月で体重が2〜3kg以上減った
- 3 体を動かすことが減った
- 4 疲れやすくなった
- 5 歩くのが遅くなった

自己診断で「ええー四つだ〜」「二つだ〜」とそれぞれの声が聞こえました。特に2の体重減少は筋力低下と連動しているため、三食で十分な栄養摂取と水分を補給して健康維持をしてみてください。大きな筋肉がある脚を鍛えるスクワットが効果あるそうです。高齢になっても筋肉はとても大事とのこと。

休憩後は「ペタンク」のゲーム。赤と青のソフトボール大の重めの球を黄色の目標球により近くへ投げたら勝ち。一回戦は引分け、二回戦は赤組の勝ち。見て近さが同じ位の時はメジャーで正確に測ります。

「接戦だねえ〜頑張つて！」と声援で盛り上がりました。

夏に向かって「熱中症予防に栄養と水分をしっかり取って！」と繰り返し話されて終了となりました。



目標球をめがけて！

久慈町の歴史再発見 舟戸山古墳

久慈川に張り出した通称「割山」といわれる丘陵にある舟戸山共同墓地の北側に古墳があります。頂からは眼下に久慈町の街並みや対岸の東海の台地を望むことができます。現況は直径約60m、高さ約7mの円墳ですが、昭和27年の工事の前は、帆立貝式古墳か前方後円墳で、全長80m程の市内最大規模の古墳であったとみられます。

作成時期は5世紀から6世紀初頭で、久慈川河口を支配していた首長の墳墓と考えられます。



帆立貝式古墳

**巡回安全サービス** 五月二十五日

巡回安全サービスは、専門的な知識や技術をもつ企業などと連携して、見守りチームの対象者で希望するお宅に伺って行きます。

今年度は、久慈町六丁目と大みか町六丁目の二軒で実施されました。

電気・ガス関係、火災報知器、緊急通報システムなどの点検を行いました。

点検の結果、二軒ともにガス警報器が未設置のため、新たに設置しました。

「皆さんのご家庭では設置されていますか？」



プレーカー点検中

こども陶芸教室

七月九日

夏休みを直前にした日曜日、今年も講師に木村統先生(ワークスたんぼ理事長)を迎えて小学生三十二名で陶芸教室を開催しました。昨年度に作成した作品がすばりしかったこともあり、参加申込みには行列が出来ました。昨年の経験者も多く、手際よく作業が行われカラー粘土を活かしたカラフルな作品が出来上がりました。昼食後、保護者も含めて三人で一組になり郷土かるたの大会が行われました。対戦が進むにつれ、うまくなっていない様子が見られることと、郷土かるたの内容が良いため久慈学区でも、もっと普及させたいという声が出ていました。

(青少年育成部)



陶芸教室(上) かるた大会(下)



八月九日



自然災害科学教室

講師に理学博士の納口恭明さんと齋藤子さんを迎えて行いました。ポップな色のカツラや付けヒゲなどの変装グッズを身に付け、漫才ながら、雪崩の速度や迫ってくる恐ろしさを理解する実験や、地震の速度による揺れ方の違いをスポンジの長さで再現する実験など、さまざまな自然災害を分かりやすく解説してくれました。

野外研修

七月二十六日

夏の暑さが心配でしたが、バスの移動と冷房の効いた室内の活動だったため、快適に過ごすことができました。まず、『いわき市立美術館』で「古代エジプト美術館展」を見学し、遙かな古代文明に思いを巡らせました。

次に『いわき・ら・み・みゅ』で海の幸を堪能し、お土産を選びました。第三の目的地『天心記念五浦美術館』では、企画展「天心と画家たちのアジア」を鑑賞しました。

行きも帰りも車内は、和やかな笑い声と笑顔にあふれ、参加者二十六名が楽しい旅を満喫しました。

(文化教養部)



八月二日

楽しい絵画教室

夏休みの一日、今年も講師に飛田祥子先生を迎え、小学生二十七名で絵画教室が行われました。

描きたいものを決めて参加した子が多く、静かな中で集中して取り組む姿が見られました。

先生は一人一人に「一番描きたいものはどれ？」という問いかけをしながら指導していました。

カラフルで力強い作品がたくさんできあがりしました。



日立港まつり

七月三十日

恒例の日立港まつりが行われました。主催者発表で9万人という人出でメインの通りは買い物をする人の行列で歩けないほどでした。「ゴミのない祭り」が定着してきていますが、今年も日立商業高校のサッカー部、久慈学区のボランティアがゴミ箱の管理やゴミ拾いを行い快適な会場の維持に努めました。今年はボランティアに声をかけてくれる人や手伝ってくれる若者が増え、年々マナーがよくなってきている実感がありません。

前日準備から後片付けまで数日にわたり、沢山の方々にご協力をいただきありがとうございます。



演連の山車



多くの人でにぎわう



高校生のボランティアとゴミのない会場



# 掲 示 板

☆お問合せ☆  
久慈交流センター  
TEL 52-0165  
FAX 53-9144



※各行事については中止または変更になる場合があります。

久慈地区スポーツフェスティバル  
10/14(土) 9:00~12:30  
久慈交流センター北側広場にて開催  
プログラムは 10/5 号市報と同時配布します

## 《9月・10月・11月の行事予定》

月 日	行 事 名	場 所
9/5・12・19、10/3・10・17	おもちゃライブラリー	久慈交流センター
9/8・22、10/13・27	ふれあい健康クラブ	久慈交流センター
9/14	三サロン合同活動	南部支所
9/16	敬老の日ミニコンサート	久慈交流センター
10/4	吹上生きいきサロン	吹上荘
10/14	スポーツフェスティバル	久慈交流センター北側広場
10/19	はまなすサロン	久慈交流センター
10/26	一本松サロン	久慈中学校
11/5	防災訓練	久慈小学校
11/11	ふくしまつり	久慈交流センター

## 募 集 申込みは TEL 52-0165

### 夜空をみよう

～土星、夏の三大角をみよう～

日 時：9月30日(土)

18:30～20:00(受付 18:15～)

講 師：シビックセンター科学館の皆さん

内 容：天体観測、夜空のお話し

対 象：小学生(1、2年生は保護者同伴)

参加費：無料

申込み：9月7日(木)10:00～先着30名

<https://forms.gle/HJh4xGT2PDKtaxfK9>

申込みは web または電話か直接久慈交流センターまで

雨天・曇天時  
にも実施



### 久慈地区市民歩く会 ※雨天中止

日 時：9月24日(日) 8:00～15:00 (出発 8:30)

集 合：久慈交流センター

コース：原子力科学館～村松虚空蔵尊～村松晴嵐  
ひろば～原電テラパーク

参加費：300円(軽食・飲み物代)

小学3年生以下は保護者同伴

持ち物：飲み物、タオル、帽子、レジャーシート

申込み：久慈交流センターへ直接か電話で

9月17日(日)締切

主 催：南部地区体育研究会

### 歴史講座「江戸時代の寺院と神社」(全3回)

日 時：10月4日(水) 10:00～12:00

10月11日(水) 10:00～12:00

10月18日(水) 10:00～12:00

講 師：小松 徳年先生(郷土ひたち文化研究会)

参加費：500円(全日程分)

申込み：9月13日(水)10:00～先着40名

※ご本人様以外の申込みはご遠慮ください

(ご夫婦での申込みは可)

### 男性の料理教室

～甘辛カレー、いなり丼、豚汁、ブロッコリーの白和え～

日 時：9月27日(水) 9:30～12:30

場 所：久慈交流センター調理室

募 集：男性10名(先着順)

参加費：200円

持ち物：米1/2カップ、エプロン、三角巾、布巾

切：9月20日(水)

申込み：日立市食生活改善推進会(久慈学区)

宇佐美 ☎51-5698・黒澤 ☎53-4001



人生の苦楽の皺や半夏生  
団扇から始まる昔話かな  
孫思ふ日の楽しけれ涼しけれ  
草庵は門を閉ざせし夏深し  
真夏日や四阿を出ぬ大き犬  
金魚躰るひかりひしめく命かな

### 《読者投稿》

久慈浜俳句会

吉田 節郎  
根本きよ志  
鶴岡みち子  
稲垣 初江  
荻原 覚  
鶴岡しげを



### 再発見ウォーク ※雨天中止

日 時：10月21日(土) 集合 8:45

コース：久慈川レリーフ～瀬上川水門～

舟船戸山古墳～南高野貝塚 など

参加費：200円

持ち物：飲み物

申込み：10月9日(月)10:00～先着20名



### おやこであそぼう

日 時：10月23日(月)10:30～11:30

講 師：諸田なみ子さん

対 象：0才～5才児の親子 先着10組

参加費：無料

内 容：ミュージックケア

持ち物：飲み物

申込み：9月26日(火)10:00～

<https://forms.gle/pEPkE8BKBwttngfD8>

申込みは web または電話か直接久慈交流センターまで



### 久慈交流センター協力員募集

条件…久慈学区にお住まいの方・女性  
土日働ける方・パソコンのできる方  
体力に自信のある方

勤務時間…週4日程度の勤務

募集人数…1名

応募…令和5年9月10日(日)～

※履歴書を久慈交流センターにご持参下さい

問い合わせ…久慈交流センター ☎5210165