

令和7年1月1日

第63号

発行 ランド常磐の会
責任者 会長 石岡 靖夫
事務局 水戸市常磐市民センター
TEL 029-233-7005
印刷 (株)高野高速印刷
ロゴタイプ: 加藤 木 洋 一

らんどときわ



準備体操



玉入れ



元気に走ろう



元気に走ろう

ときわ地区市民運動会 スポーツ広場

と き 10月13日 (日)
ばしよ 常磐小学校校庭



元気に走ろう



元気に走ろう



くつ飛ばし



○×ゲーム

明けましておめでとうございます

令和7年が皆様にとってよい年となりますことを
ご祈念申し上げます。

水戸市ランド常磐の会 役員・理事一同

野外研修



今年度は、40名の方が参加され、11月6日(水)に筑西市にあるザ・ヒロサワ・シティ「ユメノバ」を訪問しました。

ユメノバは、広い敷地に陸・海・空・宇宙の乗り物が勢ぞろいしたテーマパークで、園内には航空機、消防自動車、クラシックカー、鉄道車両などの博物館が建ち並んでいます。

「このミゼット運転しました」「ペダルのあるバイク懐かしい」「この寝台列車に乗って北海道に行きました」など、参加者は会話もはずみ楽しい研修となりました。



絵本にもなった小型の消防自動車「ジプタ」

国産旅客機「YS11」



那珂川・沢渡川 クリーン作戦

毎年、「河川愛護月間」である7月の第1日曜日に実施されている那珂川水系クリーン作戦。ランド常磐の会では、これへの参加協力に加えて、並行して昨年度から独自に沢渡川クリーン作戦を実施しています。

7月7日(日)、那珂川には、常磐地区から37名の方が参加され、ちとせ一丁目から千歳橋までの河川敷のごみを拾いました。沢渡川は、35名の方が参加され、沢渡川緑地内のごみ拾いと、園路の落ち葉清掃を実施しました。朝早くからの活動に参加された皆さん、ご協力ありがとうございました。

堤防の中を歩きながら
ごみを拾う参加者(那珂川)



散策する人も気持ちよく歩けるでしょう(沢渡川)

親子の料理教室

サマーチャレンジ



常磐市民センターが主催する夏休み恒例のサマーチャレンジ「親子の料理教室」が、7月31日(水)に市民センター調理室で開催されました。7組13名の親子が参加され、常磐地区の食生活改善推進員10名の指導のもと、料理にチャレンジしました。メニューは、フライパン・デ・パエリア、トマトジュースのスープ、みかん缶のクラフティの3品。お母さんが見守る中、エプロン姿の子ども達は、慣れない手つきで包丁で野菜を切ったり、フライパンで具材を炒めたりと、楽しく調理を体験しました。

パプリカと玉ねぎを
上手に切っています



フライパン熱いから
気を付けて

初めての開催

健康づくり体力測定



社会福祉協議会常磐支部の事業として、11月12日(火)、常磐市民センターを会場に、健康づくり体力測定が開催されました。対象は65歳以上の方、37名が参加されました。測定項目は、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行の5種目。測定結果が点数化され、年齢層に応じたA～Eの総合評価が出るものです。

参加者は、「ウォーキングを続ける励みになります」など、今後の体力の維持・向上にいかしたいとのことでした。



上体起こし



握力



10m障害物歩行



長座体前屈



開眼片足立ち

ときわ夏まつり

8/25
日

子ども太鼓



祭りだワッショイ



輪投げ



ヨーヨー釣り



バルーンアート



的をめがけて(放水体験)



模擬店(常磐小PTA)

水戸市消防 出初式

消防出初式が、今年もアダストリアみとアリーナ(東町運動公園)において開催されます。屋内外を会場に、展示や体験コーナーなど、盛り沢山の内容となっています。地域の皆さん体験してみませんか。

日時：令和7年1月13日(月)
午後1時～4時

屋内：式典、書道パフォーマンス、はしご乗り演技、幼年消防クラブの演奏など

屋外：はしご車試乗、放水体験、地震体験(起震車)、煙体験、防火服の着装体験(記念撮影あり)、消防・自衛隊・警察の車両展示、救助活動訓練の実演など

ときわ地区 春まつり

常磐市民センター定期講座の受講生が、日ごろの活動の成果を発表します。音楽やダンスの披露、書道・生け花などを展示するほか、模擬店も出店します。さらに、常磐小学校と水戸第一中学校の吹奏楽部の演奏もあります。今年は、常磐地区内から応募された皆さんの作品も展示する予定です。

日時：令和7年2月15日(土)
午前9時～12時、作品展示は20日(木)まで

場所：常磐市民センター、常磐小学校体育館

※後日チラシを各戸配布しますので、皆さんのご来場をお待ちしています。

催し物のお知らせ

編集後記

「常磐地区の歴史」は、お休みです。
本年も地域の様々な情報をお届けしていきたいと思ひます。

●子ども将棋(小・中学生対象) … 指導者

将棋・囲碁の競技は、唯一無二審判員がいません。負けたときは、自ら「負けました、ありがとうございます。」と言います。この言葉が、心を大きく成長させてくれます。

将棋は、11世紀後半平安時代に中国より伝来。最も古い駒は、奈良県にある興福寺境内の地下から発見されたものです。出土した駒は、王将・金将・銀将・桂馬・歩兵でした。

「友達や家族と和気あいあいと話しながら、将棋を楽しんでね、強くなりますよ。」



初めての人でも楽しめます

常磐市民センター定期講座を紹介
4月に受講生を募集します。
問合せ 常磐市民センター(☎029123317005)

●ダンススポーツ …… 受講生代表

毎月第1・2・3水曜日の午後1時～2時50分、作山先生ご夫妻の指導のもと、10名が活動しています。高齢者も楽しめる講座で、90歳の方も元気に踊っています。筆者も2年後には米寿を迎えます。

健康に関するテレビ番組で、ダンススポーツ(社交ダンス)は、男女が手を触れ合うとアドレナリンが出て、非常に健康に良いと取り上げていました。

次のステップを考えながら踊ることは、認知症の予防にもなるそうです。人生100年時代健康が一番。お友達と誘いあい、ご夫妻で見学してみませんか。



タンゴを踊る皆さん

常磐地区の人口を調べてみると

常磐地区には25の町丁(〇〇町、〇〇△丁目)があります。その各人口は、令和6年4月1日現在(以下各年とも同じ)西原1丁目の1,021人から、緑町2丁目の41人と大きな差があります。これは各町丁の面積やアパート・マンションの棟数、さらには大型施設の存在など、それぞれの地域の状況が反映されていると思われます。

また、人口の増減をみると、合計では令和6年が12,142人、10年前(平成26年)の12,984人と比較しますと842人減少しています。多くの町丁が減少している一方で、西原1～3丁目など一部の

ところでは増加しています。

減少した要因としては、少子高齢化の進展や、空き家の増加が影響していると思われます。また増加している西原1～3丁目を歩いてみますと、新しく造成された住宅が点在していることに気がきます。

水戸市のホームページには、町丁別年齢別の人口も掲載されておりますので、下表の数字とあわせて、皆さんがお住いの周辺の地域の状況を知る一助となれば幸いです。

常磐学区町丁別人口(住民基本台帳人口)

単位:人

町丁名	人口		増減 (B-A)
	平成26年4月(A)	令和6年4月(B)	
曙町	609	544	-65
愛宕町	605	527	-78
上水戸1丁目	587	461	-126
上水戸2丁目	556	556	0
上水戸3丁目	650	568	-82
上水戸4丁目	769	783	14
自由が丘	527	478	-49
※末広町3丁目	688	550	-138
※大工町3丁目	438	381	-57
※ちとせ1丁目	88	67	-21
※ちとせ2丁目	63	69	6
西原1丁目	946	1021	75
西原2丁目	833	883	50

町丁名	人口		増減 (B-A)
	平成26年4月(A)	令和6年4月(B)	
西原3丁目	590	603	13
袴塚1丁目	543	518	-25
袴塚2丁目	355	396	41
※東原1丁目	422	392	-30
東原2丁目	649	596	-53
東原3丁目	480	357	-123
※文京1丁目	477	393	-84
松が丘1丁目	718	673	-45
松が丘2丁目	287	281	-6
※松本町	563	495	-68
※緑町2丁目	30	41	11
緑町3丁目	511	509	-2
合計	12,984	12,142	-842

※のある町丁は、一部が常磐学区です