

ランドときわ

令和8年8月1日

第66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



一中吹奏楽部



和裁



募集作品



子ども会

春まつり

令和8年2月14日(土)



オカリーナ



常磐小 PTA



バザー (女性会)



発表の
フィナーレ

令和8年度予算

単位:千円

収 入	各町内会分担金	339
	補 助 金	1,138
	地区会の運営及び活動補助金（住み協から）	518
	地域活動推進事業補助金（水戸市から）	200
	市民運動会補助金（水戸市から）	298
	各種大会補助金（スポーツ協会から）	22
	地域防災補助金（水戸市から）	100
	市広報等配布事務委託費	1,510
支 出	繰 越 金	333
	計	3,320
	事業費（まつり・緑化・市民運動会・会報ほか）	1,085
	事務費（会議費・印刷費・消耗品費・通信費）	230
	団体助成費（自治連・女性会、他8団体）	230
	市広報等配布事務委託費	1,510
	負担金（住みよいまちづくり推進協議会へ）	70
	備品費、雑費	90
	予 備 費	105
	計	3,320

4月18日（土）に、ランド常磐の会、社会福祉協議会常磐支部、常磐地区自治連合会の定時総会が、常磐市民センターで、町内会長をはじめ各団体の役員等が出席し開催されました。いずれも、令和7年度事業報告・決算、令和8年度事業計画・予算が承認・可決されました。

また、本年度は役員等の改選の年に当たり、下表のとおり選任（任期2年）されました。

本年度の行事は、次ページの行事カレンダーのとおりです。



令和8年度 定時総会を開催

役職名	氏 名	選出団体名
会 長	石 岡 靖 夫	自治連合会
副会長兼 事務局 長	三 宅 正 人	自治連合会
副 会 長	鶴 見 政 幸	自治連合会
副 会 長	砂 川 勝 利	社会体育振興会
副 会 長	後 藤 務	社会福祉協議会
副 会 長	磯 畑 たつ美	女性会
副 会 長	小 高 礼 子	高齢者クラブ連合会
副 会 長	國 松 永 稔	民生委員児童委員協議会
会 計	内 藤 有 恒	自治連合会
常任理事	根 本 茂 雄	自治連合会
理 事	秋 葉 欣 二	自治連合会、民生委員児童委員協議会
理 事	榊 尚 昭	自治連合会
理 事	横 田 和 二	自治連合会
理 事	内 田 敏 雄	社会体育振興会
理 事	打 越 高 一	社会体育振興会
理 事	坂 口 しづ子	社会福祉協議会
理 事	海老澤 好 子	女性会
理 事	池 田 洋 子	女性会

役職名	氏 名	選出団体名
理 事	河原井 愛 子	女性会
理 事	根 本 律 子	民生委員児童委員協議会
理 事	竝 木 夏 実	民生委員児童委員協議会
理 事	伊 藤 輝 子	ふれあいでんわの会
理 事	和 田 厚 子	女性防火クラブ
理 事	篠 田 和 子	食生活改善推進員会
理 事	軍 司 寛 美	常磐認定こども園PTA
理 事	山 岸 昭	高齢者クラブ連合会
理 事	後 藤 ちい子	高齢者クラブ連合会
理 事	大 藤 正 美	高齢者クラブ連合会
理 事	大 森 健 輔	常磐小学校PTA
理 事	住 谷 剛	子ども会育成連合会
理 事	小 関 みち子	保健推進員連絡協議会
理 事	高 野 秀 樹	水戸一中学区青少年育成会
顧 問	櫻 井 道 夫	自治連合会
顧 問	本 多 清 峰	自治連合会
監 事	小 松 忠 彦	自治連合会
監 事	渡 辺 峯 子	女性会

受賞された皆様
おめでとうございます

令和7年度常磐地区では、次の方々が、地域での功績が認められ受賞されました。

（順不同・敬称略）

文部科学大臣賞

砂川勝利

スポーツ推進委員（旧体育指導委員）として、長年にわたり、地域スポーツの振興にご尽力されました。

茨城県市長会民間自治功労者

石岡靖夫

水戸市住みよいまちづくり推進協議会の副会長として、また、ランド常磐の会長として、安心・安全なまちづくりに貢献されました。

永年勤続町内会長ほう賞

20年勤続 大関 充
15年勤続 仲田 充
10年勤続 横田 和 二
朝日直行

市民憲章ほう賞

功 績 賞

山岸 昭
根本律子

長年にわたり地域コミュニティの推進や地域福祉の向上に努められ、水戸市及び水戸市住みよいまちづくり推進協議会が主催する「水戸市民の集い」において表彰されました。

令和8年度

行事カレンダー

8月29日(土) ときわ地区夏まつり

時 間：午後3時～7時30分
 場 所：常磐小学校校庭・体育館
 内 容：常磐小学校吹奏楽部の演奏、子ども太鼓、まつりだワッショイ、ビンゴゲーム、バルーンアート、模擬店、花火大会など



9月29日(火) 健康づくり体力測定

受 付：午前9時～11時
 場 所：常磐市民センター
 対 象：原則65歳以上の方
 測定項目：握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、健康相談

10月10日(土) スポーツ広場(市民運動会)

時 間：午前9時～11時30分
 場 所：常磐小学校校庭
 種 目：玉入れ、徒競走、孫は宝、くつ飛ばし、○×ゲーム、体験コーナー(パンポン、輪投げ)



10月17日(土) 福寿のつどい

時 間：午前10時～11時45分
 場 所：常磐小学校体育館
 対 象：令和8年度に満75歳、80歳、85歳を迎える方、及び満90歳以上の方(対象者には招待状を送付します。)
 内 容：常磐小学校吹奏楽部の演奏、健康体操、ビンゴゲーム、小学生によるお花のプレゼント

11月8日(日) 那珂川クリーン作戦

参加対象：45町内会(沢渡川に近い20町内会を除く)
 ※集合時間や場所は、後日決定されます。

11月10日(火) 野外研修

時 間：午前9時出発 午後4時帰所
 研 修 先：航空科学博物館(成田空港付近)
 募集人員：35名(先着順)
 参 加 費：3,000円程度を予定
 募集期間：回覧でお知らせします。

12月 地域学校協働活動

日 時：小学校と協議のうえ決定します。
 活動内容：常磐小学校周囲の道路及び校庭の落ち葉清掃



12月23日(水) 防災研修

時 間：午前10時～11時30分
 場 所：常磐市民センターホール
 内 容：講演会(テーマ：我が家の防火)

2月20日(土) ときわ春まつり

時 間：午前9時～12時
 場 所：常磐市民センター、常磐小学校体育館
 内 容：定期講座の皆さんの発表・作品展示、常磐小・第一中学校吹奏楽部の演奏、バザー、模擬店

※作品展示は2月25日(木)まで

3月 沢渡川クリーン作戦

参加対象：沢渡川に近い20町内会
 実施期日：集合時間・場所は後日お知らせします。
 活動内容：沢渡川緑地の清掃活動

注1 各行事の詳細は、チラシの戸別配布や回覧によりお知らせします。

注2 行事の内容等はさらに検討しますので、変更する場合があります。

皆さんの参加をお待ちしています！

食生活改善推進委員会の活動を紹介します

食生活改善推進委員会は、地域住民の健康づくりを支えるボランティアとして、現在9名の委員が活動しています。子供から高齢者まで、幅広い世代へ健康的な食生活の大切さを伝えていきます。主な活動としては、栄養バランスのとれた食事や減塩の工夫、野菜摂取の促進など、生活習慣病予防を目的とした料理教室の開催があります。その他親と子の料理教室、高齢者向けの健康料理教室、ひとり暮らしの高齢者を招いての「ふれあい交流会」での食事提供など、年代や地域の課題に応じた取り組みを行っています。

常磐市民センターのサマーチャレンジスクール「親と子の料理教室」は、小学3～6年生が対象です。毎年参加される親子もいて、また男の子の参加も多く、うれしい限りです。

昨年は、茨城県の食文化伝承事業の要請を受け、常磐大生と地域の方を対象に、お正月やお祝い事に欠かせない水戸市の郷土料理「煮合い」の教室を開催しました。「煮合い」は、茨城県の特産品である根菜類を炒めた、具だくさんのきんぴらのよ



常磐大生と煮合いづくり

うなものです。が、仕上げに酢をまわし入れるのが特徴です。水戸に住んでいても知る人が少なく、地域の方に紹介することができ、有意義な料理教室となりました。

「おいしかった」「家でも作ってみます」「健康について考えるきっかけになりました」という言葉をいただくことが、私たちの喜びとなっています。これからも、「少し野菜を増やしてみよう」「味付けを少し薄くしてみよう」といった毎日の小さな積み重ねが、健康につながることを分かりやすく伝えていきたいと思っています。

支部長 篠田 和子
私たちの健康は
私たちの手で

サークル活動の紹介

楽しく歩くときわウォーキングクラブ

ときわウォーキングクラブの始まりは、平成18年に開講した常磐市民センターの定期講座「常磐ウォーキング教室」です。令和3年度に、名称を現在の「ときわウォーキングクラブ」に改め、同好会として再スタートし、現在に至っております。本年度定期講座として開講して以来20年目の節目を迎えました。

毎月第一・第三土曜日が定例の活動日です。この2回のうち1回は、水戸市内の名所旧跡巡りや歴史探訪、もう1回は、県外を含め、水戸市以外の地に足を運んでのウォーキングです。1回あたり、5～6キロメートルを、2時間程度かけて歩きます。現在会員は34名、皆さんとてもお元気で、最高齢90歳の方は、常に先頭に立ちリーダーシップを発揮しています。

定例の活動では、目的の地までの移動手段として、電車やバスなど公共交通機関を利用します。そこで、集合場所は常磐市民センターや水戸駅・赤塚駅が大半です。また、年に1回ですが、10月の紅葉時期には観光バスを貸し切り、栃木県や福島県の観光地に赴き、素晴らしい景色を眺



水戸城大手門にて

めながらのウォーキングを満喫しています。なお、例年8月と2月は、熱中症や寒さ対策のため活動を休止しています。

高齢化時代に入り、ウォーキングは、足腰の衰えを防ぐだけでなく、生活習慣病や認知症の予防にも効果があるそうです。「人生100年」といわれる昨今、心身ともに健康に過ごすために、皆さんもウォーキングを始めてみませんか。みんなで一緒に歩くのはとても楽しいですよ。

入会ご希望の方は、常磐市民センター（Tel 029-233-7005）へお問合せください。クラブ講師 雨谷 芳光

編集後記

今号で掲載した「ときわウォーキングクラブ」は、自主運営のサークルです。常磐地区には、他にも様々な活動をされている団体があると思います。今後このような地域の皆さんの活動を紹介していきたいと思っています。他薦または自選で情報をお寄せください。

ランド常磐の広報紙は、年2回発行しています。その取材や編集を担当する広報部の部員は、現在6名です。地域の方で、一緒に広報紙の発行に携わっていただける方を募集しております。サークル等の情報、広報部につきましては、常磐市民センター（Tel 029-233-7005）までご連絡ください。広報部員

（三宅正人・小松忠彦・磯畑たつ美・池田洋子・秋葉欣二・石井けい子）

