

北条オープンチャットについて

北条まちづくり振興会青年部会幹事 / iri tempo メンバー 東 宏樹

1. オープンチャットって何？

皆さんお使いのLINEの機能の一つで、気になるテーマや情報ごとにトークルームが存在します。カテゴリーには「ゲーム」や「スポーツ」の他に、「地域・暮らし」というものがあり、日本全国様々なローカルな話題提供や雑談が日夜繰り返されています。

参加するときには、普段使っているLINEの名前(表示名)とは異なる名前(あだ名など)とアイコンを指定して参加します。普段使っているLINEには何も影響しませんので、お気軽に参加できます。入退室も自由です。



2. 北条オープンチャットを開設した背景

北条にはもともとリアルに掲示板があったのですが、時の流れが現在はほとんど使われなくなりました。昨年からコロナの影響もあり、より街中での井戸端会議もやりづらくなってきています。こうした大事な街のコミュニケーション維持機能の代替を担うべく、デジタル上での地域内連絡網を兼ねた掲示板として2020年2月に北条オープンチャットを開設しました。

3. どんな風に使っていきたいか

もともとイベントの告知や、緊急時の連絡網的に使えたらなーと思って始めましたが、「今日北条米スクリームをたべたよ」とか、カスミの安売り情報とか、「青山くんさん今日は混んでた」とか、最近はやるやかに無理せず、雑談的に北条に関することであれば何でも情報シェアしていけたら良いなと思ってい

ます。あ、あそこの家が最近建った！とか、柿の実がたくさんなってる〜など、散歩しながら見つけた写真などを投稿しても良いですね！

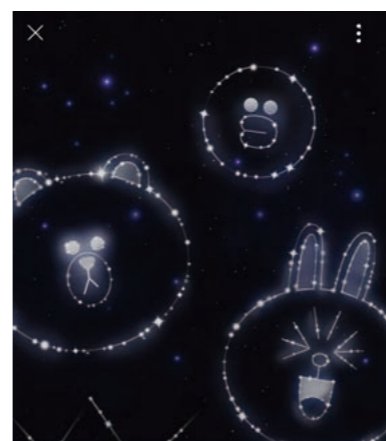


北条オープンチャット QRコード

4. 使い方

こちらのQRコードを読み取り、出てきたページの「LINEを開く」をタップします。するとオープンチャット内のプロフィール「アイコン」を選んだり「名前」を入力したりする画面が現れますので、そこで好きなニックネームを入力し、右上の「参加」ボタンをタップするだけ！

投稿の仕方は普段のLINEと一緒です。文章でも写真でもスタンプでも位置情報でも、何でも送れます！これを読んでスマホの操作やLINEでわからないことがあったら気軽に「北条オープンチャット」で聞いてください！



QRコードを読み取り時の画面 参加をタップ



ニックネームを入力



ホームページ
https://minnano-toukoubi.localinfo.jp

メール QRコード
minnano.toukoubi298@gmail.com



Youtube



Facebook



Twitter

ご意見・ご要望はメールまたは、お手紙で 〒300-3292 茨城県つくば市筑穂 1-10-4 つくば市大穂庁舎 2F 北条街づくり振興会事務局 まで 発行：北条街づくり振興会青年部会 発行日：2021年3月1日

北条TV動画 第二弾 公開

昨年引き続き、北条の魅力伝えるTV動画を制作しました。今回は北条や筑波山麓の、自然と人をテーマに、自然と接した暮らしの初夏・冬の風景をまとめました。知っているようで知らない自分の住むまち。当たり前すぎて気づかなくなっている豊かさ、そのようなものを感じていただき、いつもの風景が、いつもより愛おしく感じてもらえたら幸いです。動画はYoutubeで「みんなの登校日」を検索していただきみんなの登校日チャンネルよりご覧ください。



北条新聞を置いてくれるお店や場所、大募集！

北条健康かわら版

第一回

痛いこむら返りを防ぐには？

こんにちは、広瀬医院併設の運動施設「コフィン」でトレーナーをしている小出勝也と申します。こちらのページでは、北条に住む皆様の健康維持に役立つ内容をお届けしていきます。

寒い日が続いていますので、お家の中で無理なくできる運動をご紹介します。

今回は、就寝中に襲ってくるこむら返りはぎの急な痛み「こむら返り」の予防についてまとめましたので、困りの方は参考してみてください。

こむら返りとは？

医学的には「有痛性筋けいれん」といわれ、強い痛みを伴う筋肉のけいれんのことを指します。「こむら」とは、



ふくらはぎを指す言葉です。こむら返りには日中に起こるものと、夜間寝ている間に起こるものの2タイプあります。今回は夜中に足がつるタイプについて説明していきます。

50歳以上ではほぼ全員が一度は夜間のこむら返りを経験していて、60歳以上の90%が毎晩こむら返りに襲われているという報告があり、中年以降に起こりやすいといえます。

筋肉の働きはミネラルによって調整されていますが就寝中は脱水になりやすいためミネラルバランスが崩れてしまいます。また、就寝中はほとんど体を動かしませんので血行が悪くなってしまいます。こういった状態のときに寝返りなどで筋肉に刺激が加わると、筋肉が異常に収縮しけいれんが起ると言われています。

〈要注意〉

他にも、下肢静脈瘤、肝硬変、甲状腺機能低下症など様々

な病気でも起こることがあります。頻繁にこむら返りが起きる場合は、一度かかりつけ医に相談することをおすすめします。

こむら返りを予防するには

◇適度な運動で筋肉を動かす

ストレッチや軽い運動で筋肉の働きを高め、血行を良くする。

◇水分摂取

寝る前にコップ一杯の水を飲み、脱水を予防する日中から意識して水分を摂って血行を良くしよう。目標は1日2リットル！

◇食事

バランスの良い食事。肉や豆類、緑黄色野菜、牛乳などでビタミンB1をとろう。

◇生活習慣

十分な睡眠と規則正しい生活。お風呂にゆっくり浸かって疲れをとろう。

スキマ時間を使って筋肉を動かそう！

台所に立っているときやテレビを見ているときなど、ちょっとしたスキマ時間を使ってやってみてください。また、お散歩のときやお風呂上がりに行うのもオススメです。



ます。あ、あそこの家が最近建った！とか、柿の実がたくさんなってる〜など、散歩しながら見つけた写真などを投稿しても良いですね！

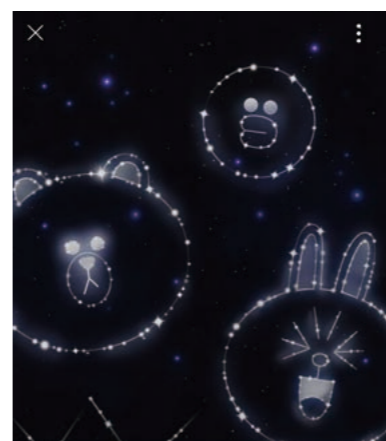


北条オープンチャット QRコード

4. 使い方

こちらのQRコードを読み取り、出てきたページの「LINEを開く」をタップします。するとオープンチャット内のプロフィール「アイコン」を選んだり「名前」を入力したりする画面が現れますので、そこで好きなニックネームを入力し、右上の「参加」ボタンをタップするだけ！

投稿の仕方は普段のLINEと一緒です。文章でも写真でもスタンプでも位置情報でも、何でも送れます！これを読んでスマホの操作やLINEでわからないことがあったら気軽に「北条オープンチャット」で聞いてください！



QRコードを読み取り時の画面 参加をタップ



ニックネームを入力



ホームページ
https://minnano-toukoubi.localinfo.jp

メール QRコード
minnano.toukoubi298@gmail.com



Youtube



Facebook



Twitter

ご意見・ご要望はメールまたは、お手紙で 〒300-3292 茨城県つくば市筑穂 1-10-4 つくば市大穂庁舎 2F 北条街づくり振興会事務局 まで 発行：北条街づくり振興会青年部会 発行日：2021年3月1日

北条TV動画 第二弾 公開

昨年引き続き、北条の魅力伝えるTV動画を制作しました。今回は北条や筑波山麓の、自然と人をテーマに、自然と接した暮らしの初夏・冬の風景をまとめました。知っているようで知らない自分の住むまち。当たり前すぎて気づかなくなっている豊かさ、そのようなものを感じていただき、いつもの風景が、いつもより愛おしく感じてもらえたら幸いです。動画はYoutubeで「みんなの登校日」を検索していただきみんなの登校日チャンネルよりご覧ください。



こむら返りが起きてしまったら？

写真のように足の裏側の筋肉を伸ばしながら、可能であれば深呼吸をして心身を落ち着けましょう。どのやり方も伸びる場所は同じですので、やりやすいものを選んでみてください。痛みもだんだんと和らいでいきます。



【施設紹介】

FINE (ファイン) 広瀬医院から2013年に生まれた運動施設。小学生から90代まで、幅広い年齢の方が通われています。 営業時間 9:00～22:00 (完全予約制) 029-867-1193

詳しくはこちら <https://fine-tsukuba.com/>



北条の口誦

このシリーズは郷土作家、井坂敦貴さんによる北条の歴史をたどるおはなしです。

これをなんといつたらよいかわからないので、いちおう口誦と題しておく。古くから伝えられて、歌うでもなく、節をつけて唱えるでもなく、ただ普通に語られてきた。それはこうであった。

筑波千軒 小田千軒

北条三百六十軒

小泉十軒 タニシ村

オハグロ三軒 ドジョウビゲ

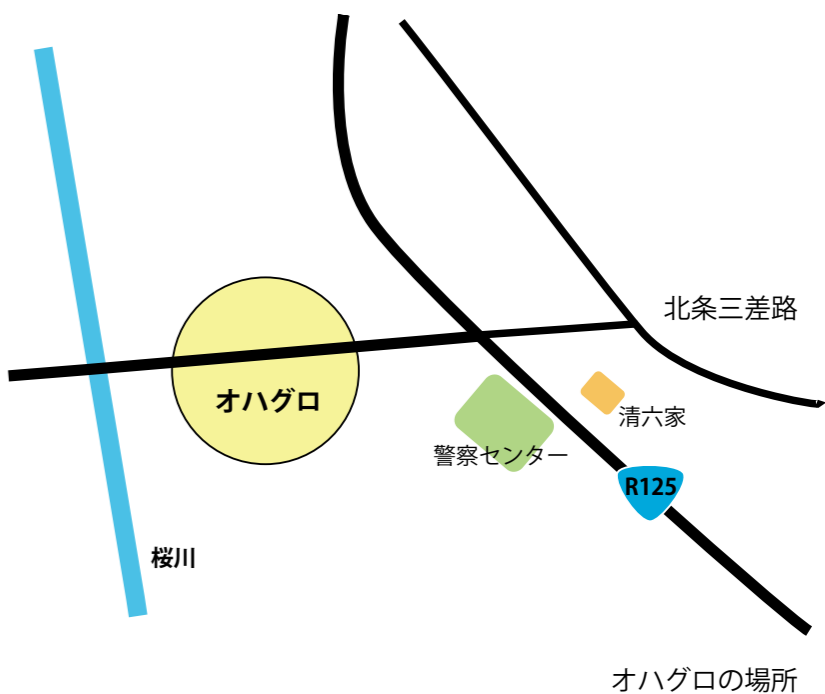
この文句（もんく）の意味するところは、筑波や小田はむかしたたいへん栄（さか）えていて、千軒も人家があつたが、北条はたった三百六十軒、小泉は十軒しかなくタニシのような村、オハグロは三軒でまるでドジョウのヒゲだ、というのである。筑波や小田の繁昌（はんじょう）ぶりをほめ、

この文句を筑波や小田の老人は、さも得意気（とくいげ）に口にした。「オメラのほつより、オラホのほうか、むかしはこんなだったのだぞ」と自慢していたものだった。その自慢に長らく言われるがままに従ってきた。たしかに、小田は小田氏が居城を構（かま）えて、鎌倉時代以来栄えていた。筑波も同様に、筑波山神社の門前町として、古くから栄えていたかもしれない。しかしよく考えてみれば、これはおかしな話である。筑波



昭和40（1966）年度 筑波町勢要覧より

や小田がどんなに栄えていたとしても、千軒も人家が密集していたとは、とうていありえないことだからである。それが事実であったとは思われない。これに対し北条は、寛永十二年（一六三五年）の記録（「筑波郡北条村之事」筑波町史史料集第六篇所収）に百八十六軒とあり、享保六年（一七二一年）の記録（「筑波郡北条村差出張」つくば市史料集第二編所収）に三百三十八軒とある。明治九年（一八七六年）の戸籍帳（つくば市教育委員会その他所蔵）では二百七十九軒である。「北条三百六十軒」は時代によって出はいろいろあるが、実数に近い。口誦の文句はどう理解したらよいのだろうか。事実なのか、うそなのか。



小泉の十軒は、多少の増減はあるが、昔も今もほとんど変わらない。オハグロの三軒はどうなのか。住人の遠藤信一さんにきいてみた。オハグロの所在は通称、下妻街道ぞいにあつて、北条の飛

地（とびち）「北条という大字（おおあざ）に所属するがほかの大字の中にとび離れてある土地」になる。遠藤家の祖先は、約百五十年前の明治初期に、瓦（かわら）作りのための良質の粘土（ねんど）を求めて、田中からこの地に移ってきた。その後、岡野家や染合家に移って、三軒になった。オハグロの名称は、羽黒神社に由来するのではなく、「お歯黒」むかし結婚した女性は歯を黒くする習慣があつた「様」をまつるからという。



昭和50（1976）年度 筑波町勢要覧より

この遠藤さんの話によつて、ようやく口誦の謎がとけた。つまりこの文句は古く江戸時代から伝えられたものではなく、明治以降（一九世紀後半）につくられた、新しい口伝だったのである。それなら「筑波千軒小田千軒」のテララメブリも、わかるような気がする。ではなぜこのような文句が作られたの

神楽の舞台がかけられたという天王橋

れないが、口から口へ伝えられるようになったのが、あの口誦だったと思われ。つまりそれは、筑波や小田のかつての繁栄を物語るものでなく、実は北条の繁栄ぶりを目の前にして、くやしくてたまらぬ思いを表しているのだ。ここには近隣からねたみ・そねみを買うほどに栄えていた、かつての北条の事実がある。

これを外から見ていた筑波や小田の人々は、心中おだやかではいらなかったであろう。まして筑波には門前町としての誇りがある。小田には城下の誇りがある。ナニクソという思いではないか。そこから、誰が言いだしたのかも

現状からは遠い、かつての北条のにぎわいを語るために、言い伝えられてきた口誦を、ここに記しておくことにした。

北条地域のロゴができました！

北条地域をたくさんの人に知ってもらうために地域ロゴマークを制作しました。このマークを使った看板やのぼり、Tシャツやエコバックなどオリジナル商品を作る他に、地域ブランドینگとして活用する予定です。



筑波山麓北条



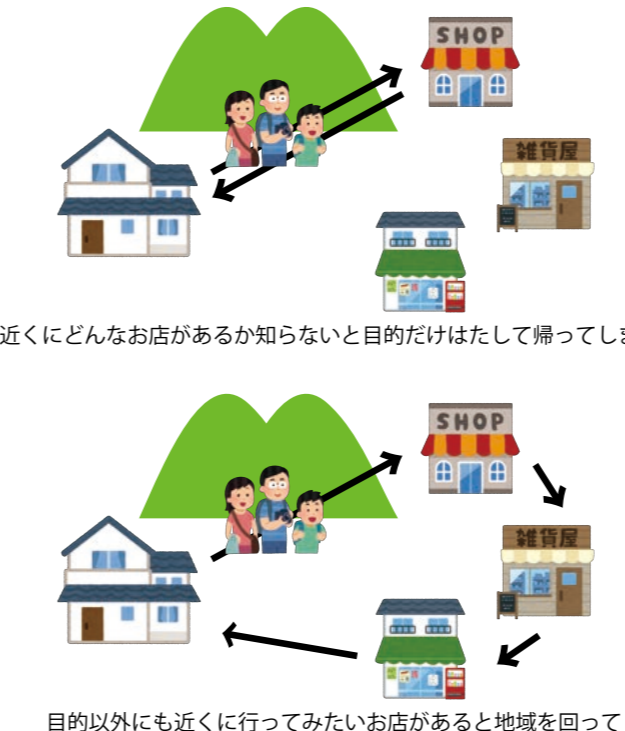
筑波山麓北条

北条からみえる夕日をあびる筑波山と山麓の田畑や、集まる人やモノの流れをあらわしたデザイン



Instagramのハッシュタグ検索画面

つくば市中心部やユニ沿線、首都圏から、りんりんロードや不動峠をはじめとしたサイクリング、宝篋山での登山、平沢官衙遺跡や大池で余暇を過ごす人、魅力的なお店やスポットを求めて、北条や筑波山麓へ訪れる人の数は年々増えています。しかし、目的のお店や場所へは行くものの、目的地周辺へ足を向けることが少ないことが課題になっています。せつかく遠くから来ていただけるのに「点」でしか地域をみてもらえていません。そこで、ロゴマークを通して地域イメージをつくり、「面」として地域をまわってもらえる工夫をしたいと思います。



目的以外にも近くに行ってみたいお店があると地域を回って1日ずこしてくれる

ロゴマークは次年度から使用申請をして使えるようにしようと思います。「北条のロゴマークで、補助金で作ったのになぜ自由に使えないのか？」と思われる方もいるかもしれませんが、誰でも好きなように使えるようにすると、誰がどのように使っているかわからなくなってしまう、みんなで作り上げている地域ブランドが、傷ついてしまうからです。マイナスイメージから、ロゴマークや地域イメージを守るため、ロゴ使用の管理や、商標登録料、ホームページの維持費などが必要になります。そのためのガイドラインと維持管理費が必要になることをご理解いただきたいと思ます。ガイドラインや使用申請の方法などについては、決まり次第、北条新聞でご連絡いたします。

※1 SNS
ソーシャルネットワークサービスの略称。TwitterやFacebook、LINEやWEB上での「ミニゲーム」を遊ぶためのサービス

※2 ハッシュタグ
SNSで#の後にキーワードを入れると、他の利用者が投稿したものが表示される仕組み。例えば「つくばカフェ」とイン스타그램で検索をすると、つくばのカフェの写真が出てくる。同じタグを使う人が増えるほど認知度が高くなる

「旧北条小周辺の散歩道を整備しています」

NPO法人、矢中の杜、の守り人、事務局（庭倶楽部）隊長 山崎誠子



旧北条小の正門前を右に入って稲荷神社へ抜ける小道をご存知ですか？北条小に通った方からは「昔は通学路だったよ」とも伺ったことがあります。誰も通らなくなって数年経ち、その小道は腰の高さほどの雑草や真正面を塞ぐ竹林に覆われてしまっていました。矢中の杜のボランティアメンバーで庭整備を行う『庭倶楽部』が、昨年10月に、この小道もいつか整備して周辺に楽しい散歩道を作りたい！という思いを温めておりましたが、とうとう昨年の夏、小



庭倶楽部では矢中の杜の庭園を飛び出し、できる範囲でのんびりではありますが、北条に楽しい散歩道を今後も作っていきたく思っています。「こども整備してよ！」の声も、一緒に草取りしてリフレッシュしたい方も大歓迎です。もちろん矢中の杜の庭園も四季折々すばらしいですので、公開中ぜひお気軽に遊びにいらしてください。お待ちしております。



【邸宅公開】
毎週土曜日 11時～16時
第2、4日曜日 13時～16時
お一人様 500円
(中学生以下無料)
詳しくはこちら↓
<https://www.yanakanomori.org>