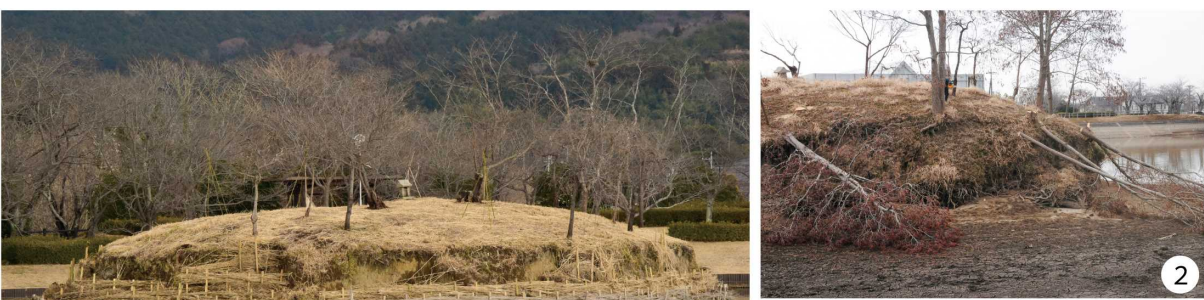




北条新聞は北条住民と... 北条を知ってもらい、北条ライフを楽しんでもらうための情報提供をしていきたいと思... 記事はみんなの登校日... 北条新聞を置いていた校日メンバーや北条に関わりのある人にお願いを... 募集中！

○北条大池の整備【新町区会】

まもなく桜の季節。桜と言えば北条大池！北条大池は江戸時代以前に築造された農業用灌漑施設です。池の東に外周7.8... 平成28年に地元、新町地区に管理が移りました。雑木が生い茂る弁天島整備のためボートで島に近づき崩壊した法面を這い上がって上陸しまし



た。島は大木・小木・蔓等でジャングル化(写真1)していて、弁天橋を祭った祠も手探りでやっと見つけ出しました。商工会青年部が植樹した枝垂れ桜やソメイヨシノ合せて17本も虫の息状態... 法面も大木が根ごと、池側に倒れかかり、水中に半分没したりと目を覆うばかりの状況でし

北条区長会からの報告

○地域の動き

①国道125号つくば東バイパス つくばバイパスはすでに池田まで開通していますが、接道する池田〜下大島間のつくば東バイパスの一部、池田〜杉木間、約1.1キロの工事が令和3年度(2021年度)着手されています。途中の桜川橋梁は長大橋となるため、開通時期は周辺道路を含め6〜10年先となる予定です。さらに杉木から城山の北を通って小和田までの都市計画道路区間は



その後になる予定です。

②桜川流域の河川改修

桜川流域の河川改修は、つくばへりポート付近から田土部堰まで重点的に進められています。工事は川下から進めており小田地区に着手するのは5年後となる見通しです。今日の異常気象がもたらす降雨時の不安を取り除くため、君島から上流についても川下から工事を行うという原則を緩和し、早急な整備をしてもらえるよう要望しています。

③つくば霞ヶ浦りんりんロード

旧筑波鉄道コース40キロのうち旧北条町域約3.2キロを北条区長会が担当しています。観光資源整備事業として令和3年度は通行の安全と、景観維持のため初夏と初冬の2回、延べ380人の協力を得て、除草と垂れ枝胴ふき枝等の剪定を実施しました。



④支線型バス

つくば市が令和元年度(2019年度)から令和3年度(2021年度)までの3年間、旧筑波町内で筑波交流センターを起点とする実証実験バスを運行しています。カスミや医療機関への利用者が多く、北条の人の下支えになってきましたが、そのバスが3月末で運行を終了します。3年間の実証実験結果、全4コースの内第1コース、第2コース、第4コースについては当初の想定を下回る利用者数で、残る第3コース(北条〜平沢〜神郡〜六所〜沼田〜つくば湯)は一定の利用者が見込まれたため、本格運行に向けて可能性を探っています。記載に際しては、①、②、③については、つくば市を通した県政への公式質問事項及び土木土木事務所等の折衝記録を基にした。



古写真を集めています！

昭和35年よりも古い街並みやお祭りなどの写真がありましたら、よしや写真館へお持ちください。町の歴史資料としてデータ化し、保存いたします。※北条新聞や歴史写真展として活用させていただく場合がございます。

「矢中の杜の情報はどこで手に入る？」

NPO法人「矢中の杜」の守り人 理事長 井上美菜子

・公式ホームページ＆ブログ

矢中の杜について情報が欲しいと思った時は、ぜひ公式ホームページ (https://www.yanakanonori.org/) を覗いてみてください。トップページには、「最新のお知らせ」と活動スケジュールがわかる「カレンダー」、そして「守り人ブログ」が配置されていて、矢中の杜に関する新しい情報はここで得ることが出来ます。



必見は「守り人ブログ」。トップページでは最新の3つの記事が表示されていますが、毎週2〜3回のペースで更新しているので、見る度に新しい記事が出ています。また、ブログでは、イベント等のお知らせ以外に、日々の活動の様子を定期的に発信している「守り人日記」や、これまでのNPO活動の歴史や、邸宅、施主の矢中龍次郎さんの魅力についてじっくりと語る連載記事など、様々な情報を発信しています。

日々情報が更新されるトップページとは違って、邸宅やNPOの基本情報についてお伝えするページもあります。トップページ上の「旧矢中邸のこと」を押すと、邸宅についての簡単な説明と邸宅内の写真を見ることが出来ます。でも... 実は邸宅についてはあえてホームページでは詳しい説明は載せていないのです。ぜひ現物を見てその魅力を感じていただきたいので、「NPOのこと」を押すと、私たちNPOについ

・Facebook

矢中の杜では、Facebookでも随時情報発信しています。HPと同じ内容のお知らせが見られますし、コメントでの交流を行ったり、イベント開催の際にはイベントページの開設や参加者募集なども行います。いいね！としていただくと、嬉しいですよ。

・Instagram

昨秋、守り人の有志が、矢中の杜の魅力を写真で伝えるInstagramグラムを開設しました。とにかく絵になる矢中の杜の空間。気負わず、気ままに、その魅力を写真に収めています。

矢中の杜について、ぜひお好きなページを覗いてみてください。



【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)



AMAZING.YANAKA.NO.MORI

QR codes for website, email, YouTube, Facebook, and 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：2022年3月15日



桜池(おういけ)サロン 会場：つくば市市民研修センター(北条1477-1) 開催日：第2・4水曜日 10時~15時 参加費：1日500円 つくば市社会福祉協議会 つくばふれあいサロン登録団体

んを中心に、自宅であれ大豆を蒸すところから始め、漬したもの(井上靴店さんから購入)、塩を混ぜこんでいきます。手での作業になるので、かなり力がいりますが、おいしくできるようお願いを込めて混ぜ込んでいきます。最後に空気を抜きながら、味噌樽に詰め

桜池(おういけ)サロン

現在はコロナウイルスの影響により、参加者を募つての開催が難しい状況になっていますが、感染症対策をしながら2月9日(水)に運営ボランティア7名で、「味噌づくり」を行いました。味噌づくりは2年前から、サロンのみなさんで味噌汁をつくって食べるために、取り組み始めました。もともと「味噌づくり」をやっていた太田さん

第二回 「正しい歩き方と春のお花見ウォーキングコースご紹介」



小田寄り地区コース：りんりんロード（カスミ⇄小田との境）
 レベル：★★☆
 距離：3.0km（約45分）
 消費カロリー：約170kcal、食パン一枚（6枚切り）に相当
お楽しみポイント：筑波山、宝篋山のパノラマを見ながらの桜道歩き

神社仏閣巡り：カスミ→宝安寺→熊野神社→全宗寺→無量院→多気太郎
 レベル：★★☆
 距離：2.0km（約30分）
 消費カロリー：約140kcal、ビール1缶（350ml）に相当
お楽しみポイント：北条の歴史を感じながら、急坂を登る

平沢コース：旧北条駅→つくばワイナリー→平沢官衙遺跡→北条大池→八坂神社
 レベル：★★★
 距離：4.1km（約60分）
 消費カロリー：約240kcal、ご飯一杯（150g）に相当
お楽しみポイント：ぶどう畑と平沢の新緑、北条大池と平沢八坂神社の桜

学校めぐりコース：筑波高校→旧東中→旧北条小
 レベル：★★☆
 距離：3.1km（約50分）
 消費カロリー：約190kcal、ピザ一枚に相当
お楽しみポイント：旧北条小学校の桜、筑波高校前の八重桜

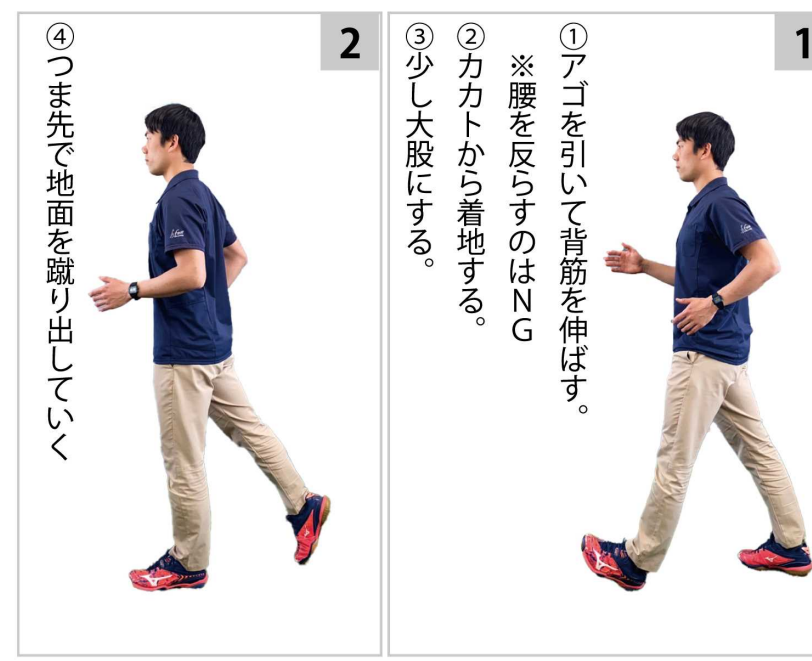
こんにちは、広瀬医院併設の運動施設「フライン」でトレーナーをしている小出勝也と申します。こちらのページでは、北条地域に住む皆様の健康維持に役立つ内容をお届けしていきます。

寒い冬も終わり、少しずつ春らしくなってきましたね。暖かくなると自然と動き出したくなるのは私だけではないはず。今回は、正しい歩き方やフォームとともに、春を感じられるウォーキングコースをご紹介します。きれいな桜を見ながら体を動かして、冬の間に固まってしまった心身を解きほぐしていきましょう！

★ウォーキングの効果

- ・ 体脂肪を減らす。
- ・ 血管を柔らかくし、血圧を下げる。
- ・ 生活習慣病の予防、改善。
- ・ 心肺機能が高まる、持久力がつく。
- ・ リフレッシュ、ストレス解消。

★歩き姿勢



- 1 アゴを引いて背筋を伸ばす。
※腰を反らすのはNG
- 2 カカトから着地する。
- 3 少し大股にする。
- 4 つま先で地面を蹴り出していく

★ペース、継続時間、歩数

- ・ 速さ：基本は無理なく続けられる程度の速さで慣れてきたら、短時間の早歩きを入れると良い。
- 例：5分歩いたら1分早歩きを入れる、など
- ・ 時間：30分以上、途中で休憩を入れてもOK！
- ・ 頻度：週に3回、前述のような効果がでています！

★ダイエットプログラム
「脂肪を1キロ減らすためには？」
 体内にある脂肪は1キロで7200kcal分になります。計算上、毎日240kcal消費すれば、30日で脂肪が1キロ減る！ということになります。

240kcal消費するためには、

- ・ 1時間のウォーキング
- ・ 30分の水泳（クロール）
- ・ 40分の自転車漕ぎ

★注意点

- ・ 歩きやすい靴を使う（サンダルやスリッパはNG）
- ・ 長い時間歩くときは水分も補給しながら行う。
- ・ 体調が優れなかったり、痛みがあったりするときは無理をしない。
- ・ 疾患のある方は医師に相談のうえ行う。

★ウォーキング前におすすめのストレッチ



ふくらはぎストレッチ
 【やり方】
 イスや壁などで体を支えながら、前後に足を開く。後ろ足の力カトを付ける＆膝を伸ばしたまま、前に体重をかけていく。ふくらはぎからひざ裏が伸ばされるのを感じられればOK！

【時間・回数】
 20秒×3セット

【施設紹介】
 FINE（フライン）
 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。
 ☎0298671193
 営業時間9時00～22時00（完全予約制）
 詳しくはこちら
<https://fine-tokuba.com/>

北条町の歴史

このシリーズは郷土史家、井坂敦貴さんによる北条の歴史をたどるおはなしです。

佐竹氏の国替えは慶長五年（一六〇〇）の関ヶ原の合戦の時に原因があった。この時佐竹義宣（よしのぶ）は徳川軍に味方するのをためらった。一説には当時会津を領していた上杉氏とめし合わせて、徳川軍の背後をつこうとしたといわれる。そのことが家康の含むところとなり、慶長七年にとつぜん秋田へ移るよう命ぜられることになった。義宣は水戸に立ち寄ることもかなわず、わずかな家臣を従えるだけで、京の伏見から秋田へ直行した。すべての家臣が置いてきぼりになった。

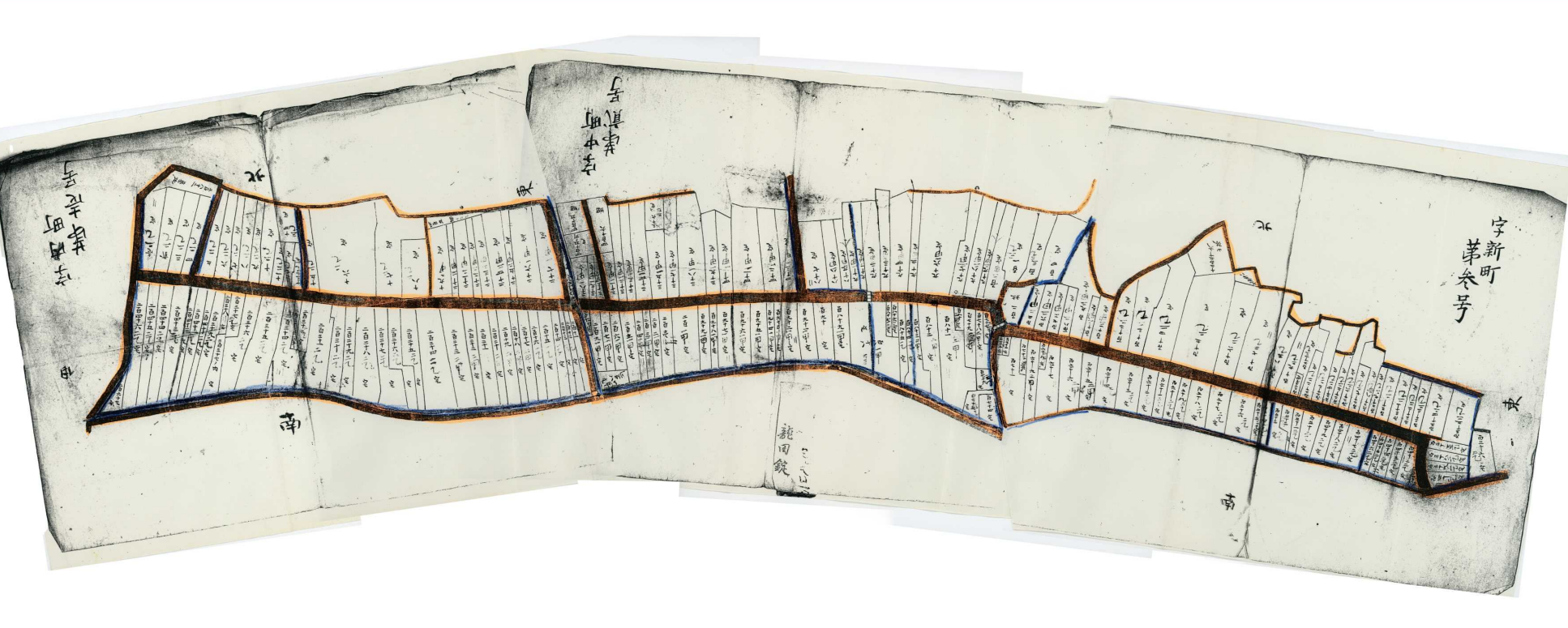
常陸五十四万石の大大名から秋田二十万石への移封である。下級武士の大半は切り捨てられた。小田にいた佐竹の家臣も、北条にいた真壁・多賀谷の家臣も、路頭に迷うことになった。武士としての身分から失職したのである。もはや土着して、農民になるよりほかに暮らしたる道はなかった。

この時、北条の街並みをつくる計画がもたらされた。私は推測する。北条の屋敷地は整然と区画されている。計画的に、人工的につくられたことは明白である。つまり今から四百年前に、都市計画がなされたのである。しかも領地の支配者が命令し、指図したわけではない。旧家臣団と土着の農民とが一致協力して、自分たちのまちづくりを企て、実行したのである。これは今から思えば驚くに足りることであったと思う。

ちなみに町の語源は条里制に起因するといわれる。方形に区画された一区画をマチといった。同様にして新たに土地を区画して方形に割った宅地もマチとい、それが並びつらなるのを町というようになった。

城山を築いた旧武士たちにとって、測量や土木工事はおてのものであったろう。北条の地は北側から南側にむかって傾斜している。そこで北側の城山の麓、古城の台地や中台の台地のすそを削平して、その土で南側を埋め、できるだけ平坦にして、宅地化していった。

次にはその土地を一軒一軒ずつに分割していくことになる。狭いところでは五間・十間に分割した。この広狭の差は、はっきりしたことはわからないのだ



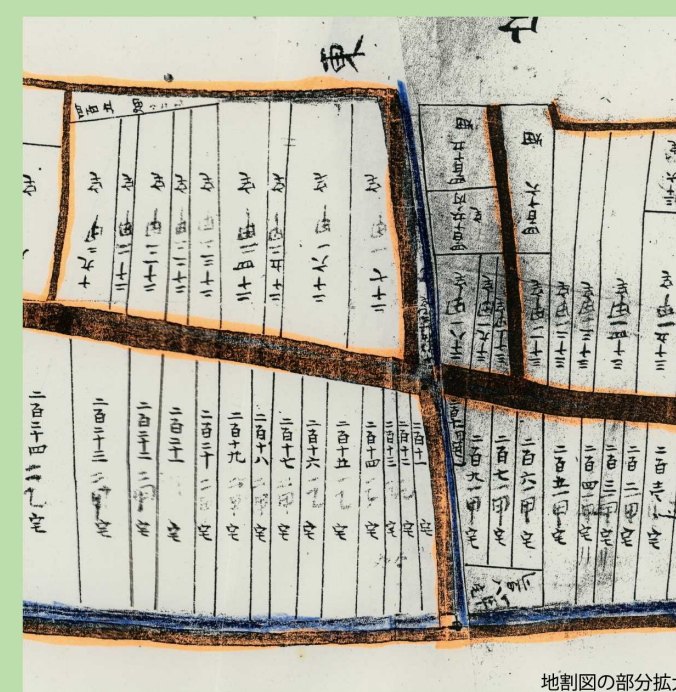
明治初年の北条地割図

が、旧身分によって、つまりもと武士であったか、農民であったかによって、区別したのか、あるいはそれとも資金力のある人が広い間口を求めたのだろうか。

この地割は内町から始めたのである（今の一番地とそのむかい）。城山の直下であるから内町と称し、最後に分割したのを新町として、その間が中町である。内町から新町まで約十町（一町は約百メートル）の長さであった。

計画を立て、宅地化の工事をし、それを分割して、それぞれで家屋を建設するまで、それがいつの年代に始まり、いつまでに終わったか、残念ながらその記録は残されていない。わずかな手がかりは深谷喜一郎氏の家の位牌（いはい）にあった。初代は慶長十六年（一六一一年）に死去し、二代目は寛永十五年（一六三八）に死去した。菩提寺（ほだいじ）は宝安寺である。従って慶長十六年には既に現在地に宝安寺があったことになるのだが、佐竹氏が国替えとなった慶長七年からこの間九年である。街並みの完成期間としてはあまりに短い。宝安寺はまだ仮普請（かりぶしん）、街並みは建設中ということだろうか。

さて上記のように、わたしは長島耐信（ながしまたくしん）の説に異論を記してきた。それには明らかな証拠があるからである。横町の北はず



地割図の部分拡大

れに、三基の板石塔婆（いたしとうば）が立っている。そのひとつには寛永十年（一六三三年）九月に中町の人々が心を合わせてこれを建立したとある。残る二基は寛永十五年二月の建立であり、内町の分は文字がそれと判読されるが、文字不明のものは新町のものと考えていいだろう。また熊野神社の鳥居は寛永十三年に内町中町新町の檀那衆（だんなしゅう）多量の金持ち）によって寄進されたものである（以上は「筑波町石造物資集」による）。



熊野神社の鳥居

つまりわたしが言いたいのは、こういうことである。慶長七年以降に北条町建設が計画され、いつの時期にか各戸の家普請が行われる。それが一段落してのち、人々の生活が安定してきて、経済的にゆとりができた。その時になって、板石塔婆が建てられ、鳥居がつくられたということである。

佐竹氏の国替えからここに至るまでの期間を、二十年とみるか、三十年と考えるかである。ともかくも寛永十年には北条三町の街並みがほぼ完成していたことは確かであるだろう。寛永十二年の「北条三町田島名寄帳」（筑波町史料集第六篇一五一頁以下）によれば、内町六十二軒、中町七十九軒、新町三十六軒、合計百七十六軒（計算あわず）とある。



三基の板石塔婆はこの石碑の南側の階段の上にあるはずだが草木が生い茂り登れなかった

筑波町石造物資集より、中町建の板石塔婆