



パークつくばを地元である筑波地区の方々を中心に体験してもらうために企画されたものです。イベントはお天気にも恵まれ、子供連れを中心にたくさんの方に来場いただき大盛況となりました。イベント内容は、みんなの登校日が企画したもので筑波山麓で活動されるお店や作家、団体などを集めた「筑波山麓マルシェ」、筑波高校生によるガマ口上とダンス、自然生クラブさんによる太鼓ハフォーダンスが披露された「ステージ発表」、レンタサイクルでジオパークを巡る「ジオサイクルツアー」、筑波山麓の魅力や可能性について語り合う「山麓座談会」、所有する空き家などでお困りの方や移住の相談を行う「空き家相談会」、ジオミュージアムの企画は遊びながら筑波山の自然について学習することのできる「筑波山すごろく」、ジオミュージアム内の大画面を使用した「ジオツアー体験」、認定ジオガイドが施設の案内してくれる「館内ガイドツアー」、サイクルパークつくばの企画は、初心者用コースを使用した「BMX体験会」、国内最高峰の「BMXコース見学ツアー」、日本トップクラスの選手によるBMXコースでの「エキシビジョンレース」と企画が盛りだくさんでした。

筑波山ゲートパーク体験イベントが開催されました

2月24日にみんなの登校日（北条街づくり振興会青年部会主催の「筑波山ゲートパーク体験イベント」を開催しました。

このイベントは、筑波山ゲートパーク内にある筑波山ジオパークの展示施設「つくばジオミュージアム」と、BMXコースやサイクルリング拠点の機能を持つ「サイクル

サイクリスト目線での魅力は、筑波山麓の首都圏からの近さやアクセスの良さ、平地や坂など様々なコースを走ることができる点にあるそうです。

観光目線での魅力としてお話しいただいたものは食の豊かさでした。お米の美味しさや地質での味の変化なども面白いそうです。最近



館内ガイドツアー
近はワイナリーもでき、日本酒やワインなどお酒を巡る旅も楽しむことができるそうです。筑波山麓には小さいけれど魅力のあるものが多くあり、今後そういった点と点を繋いでいくことで地域の独自性が現れ、それを気に入ってくれる地域のファンを増やしていくことが大切ではないかと話しが盛り上がりました。



BMX コース見学ツアー

一方で、地域に新しいモノや人が増えることで、住民との間で問題が起きてくることもあり、そういった摩擦に對しての対応も必要という意見も出されました。そういった課題を解決するために地域の人達に、筑波山麓の魅力や面白さを外側の目線で伝え、理解してもらうことが今後の発展のためにも大切になるだろうという意見が出された座談会は終了しました。



山麓座談会

パークつくばを地元である筑波地区の方々を中心に体験してもらうために企画されたものです。イベントはお天気にも恵まれ、子供連れを中心にたくさんの方に来場いただき大盛況となりました。イベント内容は、みんなの登校日が企画したもので筑波山麓で活動されるお店や作家、団体などを集めた「筑波山麓マルシェ」、筑波高校生によるガマ口上とダンス、自然生クラブさんによる太鼓ハフォーダンスが披露された「ステージ発表」、レンタサイクルでジオパークを巡る「ジオサイクルツアー」、筑波山麓の魅力や可能性について語り合う「山麓座談会」、所有する空き家などでお困りの方や移住の相談を行う「空き家相談会」、ジオミュージアムの企画は遊びながら筑波山の自然について学習することのできる「筑波山すごろく」、ジオミュージアム内の大画面を使用した「ジオツアー体験」、認定ジオガイドが施設の案内してくれる「館内ガイドツアー」、サイクルパークつくばの企画は、初心者用コースを使用した「BMX体験会」、国内最高峰の「BMXコース見学ツアー」、日本トップクラスの選手によるBMXコースでの「エキシビジョンレース」と企画が盛りだくさんでした。



筑波山麓マルシェ

北条新聞は北条住民と地域情報を共有する目的で北条街づくり振興会青年部会（通称：みんなの登校日）が発行する新聞です。記事はみんなの登校日メンバーや北条に関わりのある人からお願いをして書いていただいています。北条住民にもっ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います。北条新聞を置いていたただけのお店や場所「こんな記事読みたいよ」も募集中！



みんなの登校日 HOJO IN TOKUBA

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

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

QRコード: Youtube, Facebook, Twitter

役割を担っていただきまして。ステージ発表で披露されたガマ口上は、筑波高校の「つくばね学」と呼ばれる学校外で地域と連携して行われる授業の一環でガマ口上保存会さんから学んだものです。同じくマルシェに出店していた筑波大学「ZUBARI36」は筑波大生が制作した筑波山麓観光用アプリを披露しました。このアプリはQRコードを読み取ることで、ゲートパークを中心に距離ごとにオススメの飲食店や観光スポットが紹介されるもので、これから筑波山麓観光を楽しむ人たちに活用されるものとなりそうです。

ジオサイクルツアーは、ジオガイドさんと北条のロードレースチーム「ウィンディー筑波」のコラボレーションによって実現した企画で、サイクルパークつくばでレンタサイクルを行い、ウィ



BMX 体験

役割を担っていただきまして。ステージ発表で披露されたガマ口上は、筑波高校の「つくばね学」と呼ばれる学校外で地域と連携して行われる授業の一環でガマ口上保存会さんから学んだものです。同じくマルシェに出店していた筑波大学「ZUBARI36」は筑波大生が制作した筑波山麓観光用アプリを披露しました。このアプリはQRコードを読み取ることで、ゲートパークを中心に距離ごとにオススメの飲食店や観光スポットが紹介されるもので、これから筑波山麓観光を楽しむ人たちに活用されるものとなりそうです。

こんには、広瀬医院併設の運動施設「ファイン」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。

今回は、ロコモティブシンドロームについて特集し、簡易的なチェック方法をご紹介します。この記事を読んで、自分の身体の状態に向き合うきっかけになれば嬉し

滑りにくい床で行いましょう。膝や腰などに痛みが出そうな場合は中止してください。結果判定：2歩幅（cm）÷身長（cm）×2ステップ値

山麓座談会では様々な視点から地域を語っていただくこと、ジオパーク目線としてつくば市を拠点に活動する自然科学者や団体「地球レベル」のひとりで、サイクリスト目線として北条新聞N.O.5&6で自転車に関する記事を書いてくださった松島さん、観光目線として「暮らしのそばを旅しよう」をコンセプトに地域と旅人をつなげるローカルツーリズムを行っているフル・アワーの菊池さんに登壇いただきお話しをお聞きしました。

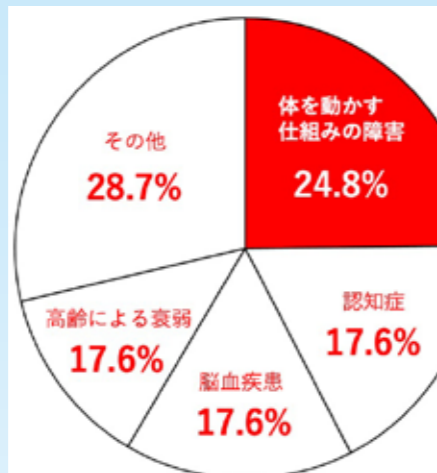
筑波山麓のジオ的な魅力は、宝篋山と筑波山で石の種類が違い、筑波山でも標高で異なっている上に、桜川には栃木から流れてきたこの辺りは全く違う火山性の石が観察できるなど、狭い範囲で地質の違いや自然の変化を楽しむことができる点があるそうです。

北条健康かわら版 第四回「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」に注意！チェック方法もご紹介！

平成19年に日本整形外科学会によって提唱された「骨や関節、筋肉などの衰えや痛みが原因で、『立つ』『歩く』といった移動機能が低下している状態」を表す言葉です。ロコモが進行すると、うまく歩けない・転びやすい・骨折しやすいといった体になり、将来介護が必要になる可能性があります。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

過去に調査によると、介護が必要になった人のうち、4人に1人が運動器(体を動かす仕組み)の障害が原因だったそうです。



大丈夫！ロコモは回復可能です！

その人がロコモ状態になっている原因を見極め、状態に合わせて対処することで改善が見込めます。筋力やバランスのトレーニング、痛みやしびれに対する治療、病気の予防、栄養状態の改善など、解決方法はそれぞれです。それでは、ロコモ状態にあるかどうかを確かめるために、ロコモ度テストをやってみましょう！

ロコモ度テスト1：立ち上がりテスト(下肢筋力を調べる)

片脚または両足で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚または片脚で行います。

方法：

- 40cmの台に両腕を組んで腰掛け、両脚は肩幅に広げます。
- 反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間キープします。
- 立ち上がった後は片脚で40cm台、そうでなければ両足でより低い台に挑戦してみてください。

結果判定：片脚または両足で立ち上がることができた一番低い台の高さがその方の記録になります。

ロコモ度テスト2：2ステップテスト(歩幅を調べる)

このテストでは、歩幅からロコモ度を測定します。

方法：

- スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスを崩した場合はやり直し)
- 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。

【施設紹介】 FINE (ファイン) CONDITIONING 1 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。

	ロコモ度 1 (移動機能の低下が始まっている)	ロコモ度 2 (移動機能の低下が進行している)	ロコモ度 3 (移動機能の低下が進行、社会参加に支障あり)
立ち上がりテスト	X片脚40cm立てない ○両足で20cm立てる	X両足20cm立てない ○両足で30cm立てる	X両足30cm立てない
2ステップテスト	1.1以上、1.3未満	0.9以上、1.1未満	0.9未満

参考：日本整形外科学会ロコモパンフレット2020年版

☎029-867-1193
営業時間 9:00~22:00 (完全予約制)
詳しくはこちら
<https://fine-tsukuba.com/>



北条新聞のタイトル背景

今年度の北条新聞のタイトルの背景に使用されている模様は、北条にあった染物屋さんで使用されていた型紙をスキャンしたものです。現在は染色工房『ぶにの家』さんが維持管理をしてくださっています。今回、ご厚意で貸していただきました。ぶにの家 HP: <https://www.punioie.com/>

北条のむかしばなし

このシリーズは郷土作家、井坂敦賢さんによる北条の歴史をたどるおはなしです。

八坂神社の自家・本元が京都であることはいうまでもない。この辺りでもっとも古い八坂神社は玉取のノ天八坂神社である。たしかな来歴は知らないが、筑波大学構内の一角を含めてかなりの広い範囲に、天王台の小字名が残る。これは一ノ矢の祇園祭りにおいて神様がお出ましになるお旅所（たじよ）が設けられたなごりである。地名の残存は古さの一証であろう。

北条八坂神社の祇園祭りは『北条町に関する旧記類』におさめられた明治時代の神社調査要項によれば、江戸時代は旧暦の六月八日に行われていたらしい。明治時代は旧暦の六月十五日であった。それがいつのころから変わって、わたしの子供時代の戦後は新暦の七月十五日であった（当時は祇園の時は学校が休みになった。今は学校が休みの七月下旬の土・日曜が祭日である）。



2023年の祇園祭りの様子

興は内町・中町（横町は中町に属す）新町をくまなく巡行する。これは神様が北条全町をめぐって、悪霊（あくりよ）を追い払い、町民の安全を守るのである。そして送り祇園の日には、神輿は御飯屋を出て神社にもどり、神輿は神社内に元のように納められというのが、古来からのならわしであった。当番町は毎年三町で交替し、当番に当たった町は、神輿をかつぐ役割をになうと共に、当番町内にお飯屋を設ける役目もある。先に引いた神社要項によれば、当番町においては、山車（だし）あるいは手躍（ておどり）など五台ないし三台を出し、神輿の後に続き、市街を歩き巡る」とある。

山車は今も盛んであるが、手躍もあつたとは、明治の頃のにぎわいが察せれる。

その要項にはまた次のように記されている。

祭日には、神輿渡御（とぎよ、神様が町内をお渡りなされること）の儀あり。露払馬（つゆはらいうま）二匹町内を疾駆（しつ）し、獅子（しし）は神輿に相添え、町中を練り歩く。露払馬が

登場していたことは掲出した写真で明らかである。この馬が露払いといわれるのは、神様の巡行に先立って道々を払い清めるという意味である。相撲（すも）



神馬一馬を引くのは大関登・茂兄弟。戦前の撮影か。大関満里子氏提供



『北条町に関する旧記類』

もっとも七月十五日といっても、これは本祭のことである。実のところは三日間にわたり行われた。初日を宵祇園（よいぎおん）といい、中の日が本祇園、おしまいを送り祇園といった。宵祇園には、神様が神輿（みこし）に移され神社からお出ましになり、お飯屋（おかりや、先の旅所と同じ意味）に入られる。本祇園の日には、神

NPO法人「矢中の杜」の守り人 福田恵美子

「矢中の杜は宝の庭」

今回は矢中の杜を使ってやっていることの一つをご紹介します。私は矢中の杜の保存活用活動に参加していますが、普段はフラワーアレンジメント・プロデューサーとして、お花のアレンジメントを教えたり作品を提供したりしています。そして矢中の杜を使用して作品展やレッスンをしたりもしています。



そもそも「矢中の杜」を知ったのは知人の話から。北条にそんなところが？とネットをみてみたら、なんだかすごい。そして実際に見学に来たその日、「ここへ絶対に花を飾ってみたい！」と一目惚れし、邸宅を借りて二〇一八年に、作品の展示を実現しました。

展示をするからにはいいものを、と邸宅の中を巡り、「ここにはこんな作品を」とイメージをふくらませ、実際に寸法を図り、企画して、と準備を進めました。矢中の杜の空間は、力を抜いた作品も、必死に取り組む作品も、どちら

もできる空間で、大変だったけれど楽しかった！展示を見た方に、「作品があるだけで邸宅や庭が見違えるほどきれい」「作品を見に来たのを忘れるほど、邸宅と一体だった」という感想をいただく



き、最高にうれしかったです。

今は、矢中の杜で定期的にフラワーアレンジメントレッスンも開催しています。邸宅の落ち着いた和の空間でリラックスしたレッスンができるので、「大人の休日倶楽部」とでも呼びたくなるような、いい時間になっています。

私には矢中の杜は宝の庭に見えるんです。ヤツアや菊ハラン、シャリンバイ、モミジ、南天、椿などなど。レッスンでは用意した花材を使うけれど、余裕があれば庭で思い思いの花を探してアレンジしていただくことも。「矢中の杜だからできること」を取り入れていきます。今後は奥庭で花摘みをしてそれをアレンジ作品にする、といった即興性のあるレッスンにも挑戦してみたいと思っています。

何ヶ所かで開催しているレッスンの中で、矢中の杜でしかできないことをみんな楽しんでみたい。そして矢中の杜を活用することで、生き生きとしたい邸宅を保存していきたいと思っています。

※矢中の杜では、展示やワークショップ開催、撮影などなど、邸宅でご自身の企画をやってみたくらいの方に、有料でお貸しします。料金は邸宅の維持保存に使わせていただきます。昭和の雰囲気色濃く残す地元の重要文化財を、ぜひご活用ください。事務局にお問い合わせください。詳しいご案内・ご相談をいたします。矢中の杜でいつもと違う時間を過ごしてみたいかがですか！

問い合わせ先「矢中の杜」の守り人事務局
090-6303-4531/yanaka.no.mori@gmail.com



ホームページ

【邸宅公開】
毎週土曜日 11時～16時
お一人様 500円
(中学生以下無料)

の横綱の土俵入りでも、横綱を先導するのが露払いの役目である。しかし、神馬はもともとはこれが祭りの主役であったと思われる。神輿がまだなかった古い時代には、馬の背に御幣（ごへい）を立てて、それに神様が宿り、町内を巡行したのである。



復活した三角神輿

「獅子は神輿に相添え」とあるのが問題である。この神輿とは、今ふつうにみかける神輿とは別物ではないだろうか。今はないが、昔は「三角神輿」というのがあった。竹で作った三角形の屋根型のものを紺色の布でおおった、

同じ祇園祭でも、時代時代によって、あまたの変遷を重ねてきたのであった。祇園祭には祭りの組というものがあ



2023年の祇園祭りの様子

巾一間（一・八メートル）、長さ二間、高さ一間ほどの異様な神輿である。地面につく竹の先端に、土囊を縄でグルグル巻きにしぱりつけ、かなり重いものであった。この三角神輿の先に獅子がつながれていたのである。つまり「獅子は神輿に相添え」とあるのは、この三角神輿をさすと考えられる。したがって、今見られるような四角形の、屋根の上に鳳凰（ほうおう）を置き、四面を金具で飾りたてる神輿は、明治以降になって導入されたと思われる。三角神輿は戦後しばらくの間は続いてきたが、いつ頃からか中止になった。それが復活したのは2000年代にはいつからである。



イセブ印刷の前で。昭和初年撮影か。手に持つ提灯に「第二十支部」とあるが、矢中の杜所蔵のものか不明。

最後に山車のお囃子（はやし）に触れておくと、北条のは田中から伝えられ、田中は松原（筑西市）に学んだといわれる。一方、小田の祇園囃子は阿波（あなば、稲敷市の大杉神社）囃子系である。お囃子にもいろいろな流れがある。

北条アンケートの結果報告 第二回

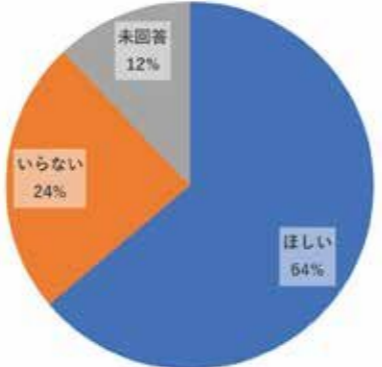
北条街づくり振興会青年部会 矢島祐介

2023年に実施したアンケート結果報告の第二回になります。

公園のニーズについて

【北条に公園がほしいと思いますか?】という問いには64%の方がほしい、24%の方がいらなという結果となりました。若い子育て世代でほしいという意見が多くなっていました。

公園がほしいと思いますか

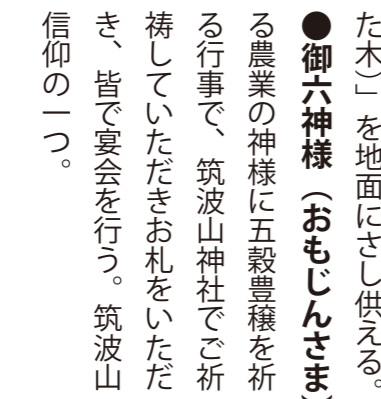


もがのびのびと遊べる公園ではないため、小さな子どもでも安心して遊べる公園がほしいという意見が多くありました。また高齢者がのんびり散歩を楽しめる公園がほしいという意見も多くなりました。

住民がまちづくりに望むもの

まちづくりの事業として住民が求めるものは2019年度に実施した第一回アンケート結果と同じく、廃校活用が一番多く、空き家・空き店舗活用、住民が楽しめる、地域外から人がくる、移住者が増える、の順番でした。空き家に関しては筑波山ゲートパーク体験イベントで空き家相談会を実施したところ移住したい希望の方が多く相談に来られたことから、北条周辺への移住ニーズは相変わらず高いことがわかりました。

やってほしいまちづくり事業は?



●恵比寿講 商売繁昌を祈願して恵比寿さまの掛け軸をかけ、尾頭付きの鯛とけんちん汁をお供えする。

●多気太郎万灯会 多気太郎義幹の命日に、お墓で供養を行う。

●犬供養 安産を祈願して「さくまた（Y字の形をした木）」を地面にさし供える。

●御六神様（おもんじさま） 北条新田で行われている農業の神様に五穀豊穡を祈る行事で、筑波山神社でご祈禱していただきお札をいただき、皆で宴会を行う。筑波山信仰の一つ。

その他、節分の家の出入り口で豆を撒いた後、氏神様へ豆を撒き、八坂神社へ行きぐりりと一周回って豆を撒くことや、鬼は外、福は内の後に「福でもってふととへる」の掛け声をかけることや、氏神様を毎年藁と竹で作りかえるわら宝殿で行っているといった回答もありました。



供えられた犬供養のさくまた