



日本アマチュア無線連盟



Fox ハンティング後のアイボール会



二位 JJ1ATZ 大久保氏



優勝 JO1LEA 松澤氏



三位 JE1RLK 田中氏

土浦アマチュア無線クラブニュース 令和6年 12月号

おしらせ

事務局 JH1WGP 大木 武

★ 11月17日(日) クラブ Fox ハンティング/アイボール会が開催されました

小雨ぱらつく寒い朝でしたが、役員の方々は、雅電設ファミリー球場新治の駐車場に、8時30分過ぎには集合されていました。その後、思い思いの受信機を持ったハンター達が集まり定刻前には、予定人員が揃いました。スタート10時には、天候も回復絶好の日よりの中か、13名のハンターにより、Fox探しが始まりました。第一Foxは、大多数の皆さんが探し当てましたが、第二Foxでは、明暗が分かれました。反射波に悩まされず、探索出来た方は上位入賞となったようです。結果は、優勝JO1LEA松澤さん、第二位JJ1ATZ大久保さん、第三位JE1RLK田中さんでした。おめでとうございます。

その後竜ヶ峰山荘に移動、表彰式後、アイボール会となり、弁当のほかに豚汁や柿や梨も頂き、楽しい食事とトーキングに花が咲きました。裏方さんとして、毎回食事担当をして頂く、JF1KZD池田さん、JN1VVE高野さん、JR1CCP長塚さん、Foxハンティング時のJG1HJV森田さん、夫々ご苦労様でした。またFox役のJA1PBV伊藤さんご苦労様でした。参加人員：JA1IOA,JA1PBV,JA1XVT,JE1NVN,JE1RLK, JF1KZD, JF1MFE,JF1PEL,JG1HJV, JG1IIF,JG1TPW,JH1WGP, JJ1ATZ, JM1M IC, JN1VVE, JO1LEA, JQ1QMU, JR1DLX, JO3JRU, 以上20名の皆さんご苦労様でした。

★ 11月23日(土)～24日(日) 水戸市森林公園にて県支部主催による ARDF 競技大会が開催されました

当クラブからは、お手伝いとしてJF1MFE久松さん, JJ1VLM澤村会長の2名が参加されました。ご苦労様でした。

★ 12月、1月の予定

△クラブ忘年会 12月7日(土) 時間：18：30

- ・場所： 「うまい家」土浦駅前(Tel 029-826-6878)
- ・会費： 7,000円(飲み放題付き)

△令和7年1月18.19日 第42回 茨城県支部賀詞交歓会

場所：[いこいの村 潤沼](#) 茨城県鉾田市箕輪3604

△新春ボウリング大会(葛綿杯)

- ・日時： 令和7年1月26日(日)
- ・場所： 大学ボウル 集合9：30 スタート10：00
- ・会費： 1,200円/1人

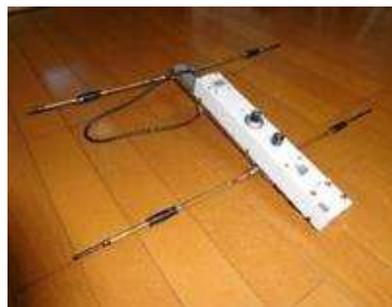
~~~~~  
(事務局から)

今年もクラブ員各局のご協力により、クラブ会報が、一年間無事刊行することが出来ました。ありがとうございました。引き続き来年も宜しくお願い致します。



Foxハンティング開始前

JA1VNの遺品



Foxハンティング久々の優勝

JO1LEA 松澤 由幸

クラブ員各局、ご無沙汰しております。今回、久々にFoxハンティングで優勝することができました。前回優勝は、かすみがうら市内の第二常陸野公園で実施されていた頃に優勝しましたのでかなり前になってしまいます。

当局は、故JA1VN局が使用していた受信機を譲り受け、汚れても良い服装と長靴を着用し、毎年上位を目指してFoxハンティングに参加しています。ここ数年は、探している途中で電池がなくなったり、故障したりで中々Foxを見つける事ができませんでした。数年前に、故障した受信機をJR1CCP局に修理して頂き、受信機は完全復活しましたが、使い方を忘れてしまいここ数年は苦戦していました。

開催場所も、第二常陸野公園から旧土浦市立山ノ荘小学校跡、そして雅電設ファミリー球場新治（旧土浦市新治運動公園野球場）に変更になったことで、同じような田園風景で地理感がなく難しかったです。そのような中、今回の第一Foxは電波塔の真下であり、電波塔の影響を受けながらも受信機のおかげで発見できたのはラッキーでした。これからも遺品を大切に、Foxハンティングに参加したいと思います。



注目された  
HB9CV アンテナ



次回は頑張るぞ！



初めてです！



順位決定は、慎重に行いました



JG1IIF 副会長による  
順位発表



楽しいトーキング

## 認知症を先送りさせる本の読み方

高齢者専門精神科医 和田秀樹

NHK R1 マイあさ！ サンデーエッセイ より 2024年10月27日放送

放送時間：月 - 金曜 5:00 - 8:28；土曜・祝日 5:00 - 7:50；

日曜・年末・1月1日 5:00 - 7:55

要約：JS1LKC 浅野廣宗

私は、仕事をしながらラジオをよく聞いています。民放よりNHKが多いのですが、私にとって有益と思われる放送もあります。そのような内容をよく理解するため、聞き逃し防止でPCへ保存もしています。その中からクラブの会報へちょっとした話題としてお届けしたいと思います。なお、会報へ掲載されることが、NHKの著作権、放送法上問題になるか懸念されましたので、NHKへ問い合わせたところ、特に問題はないとの回答を得ております。

和田秀樹先生は、高齢者専門精神科医で「80代からの認知症はフツー」（興陽館）「80歳の壁」（幻冬舎）「老いの品格」（PHP）「70歳が老化の分かれ道」（誌想社）等、その他多数老人の精神についての本を出版しています。

（以下放送内容）

私が書いた、「老けないテレビの観方」「ボケない新聞の読み方」「前頭葉刺激習慣の勧め」という本の中で、**認知症は病気ではなく老化現象だ**と言っています。100人ほどの解剖をしたところ、85歳を過ぎてアルツハイマー型脳に変化していない人は誰もいません。CT、MRIで見ても脳の縮まない人は誰もいないのです。シワが歳をとるとできるような老化現象なのです。人により同じくらい脳が縮んでいるのに、認知症の進み具合が違うことが認められます。これは、頭を使っている人の方が認知症の進み方が遅い、使わない人は症状が進んでいると言うことです。前頭葉から縮みますので、前頭葉を衰えさせないことが必要です。

**数独などのドリルをやるとその点数は良くなりますが、他のテストをやると点数は上がらないのです。**これでは前頭葉を活性化することにはなりません。腕の筋肉を鍛えても、足の筋肉を鍛えたことにはならないことと同じです。本を読むことは、今まで知らない知識を増やすことですが、それでは前頭葉を刺激することにはならないのです。これまで考えていたこととは違うことを聞かされる、今までルーティンワークとして行ってきたこととは違うことをすることが必要で、いつもの道を通るとか、いつものレシピで料理を作るとかでは、前頭葉は刺激されないので、ところが、いつもの道と違う道を行ってみる、違うレシピ、食材で料理を作ってみると前頭葉は刺激されるのです。

**前頭葉は意外な時に働き、想定外の時に働くのです。**ゆえに本を選ぶとき、これまでは自分の考えに合っている本を選んでいたので、ちょっと考えが違っているなどと思われる著者の本を読むのが良いと言えます。しかし、本を読んだらその知識をアウトプット（出力）しなければ前頭葉は働きません。アウトプットするために、仲間に“最近こんな本を読んだら、こんな面白いことがあったよ！”と話すことが大事です。

漫画でも予想外のことが、どんどん起こるような漫画は読んで欲しいのです。小説、映画も心情や日常を描くものもありますが、オッと思わせる予想外の知らないことを提示してくれるものも良いものです。知らないこと、読者の想定以上のことを提示してくれる本を選ぶことが前頭葉を刺激してくれます。

前頭葉を刺激する本の読み方は、能動的な読書法です。本を読んで知識を得るだけでなく、このデータは良いのだろうか？この表現方法は合っているのだろうか？など疑問を持ち、統計値などをネットで調べ著者はこう言っているが、違うのではないかとというような受動的ではなく、能動的に本を読むのが良いでしょう。これまで若い時は、本を読んで知識を得ることが主でしたが、年をとって老化予防の観点からみると、予想していないことを知ること、こちらから発信して行くことが前頭葉を刺激して老化予防に役立つと考えます。

## 地磁気観測所「世界の柿岡」

JR1CCP 長塚 清

10月26日土曜日石岡市の柿岡にある「地磁気観測所」に、前職中、一緒に無線をしていた友人と行って来ました。磁気嵐・地震など地球～太陽系～銀河系レベルの正確な観測とそれらのデータを世界各所の研究機関へ提供しています。

夏開催のNICT展でも「磁気嵐コーナー」多くの参加者が説明を聞いていました。今回のような一般公開は年に一回開かれているようです。ずっと前の会報にも記事を書きました。(2013年1月号)。常磐線と水戸線の交直切替がメインの話題でした。地磁



気の調査を毎日継続して日々の変化を記録しているとのこと。このような観測所は日本国内には4箇所。柿岡のほかには北海道の女満別、鹿児島鹿屋、小笠原の父島です。柿岡の観測所は、地磁気擾乱(じょうらん)の度合いを示すDst指数を観測する世界で4か所の観測所で重要な役割を持っています。来年も

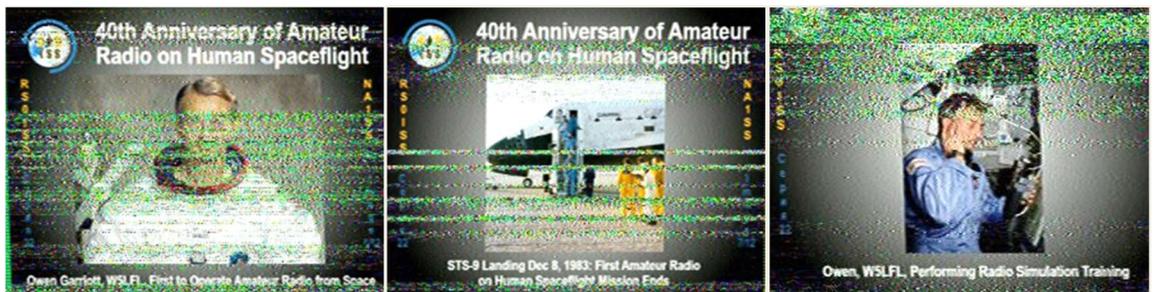


開催されると思いますので行ってみたいはどうでしょうか。

(予約不要)

時期的に10月末でしたので、柿岡市街で常陸秋そばを頂いてきました。茅葺屋根で有名な「かまたや」。来春は茅葺屋根の葺き替えのため長期休業のようです。

「有人宇宙飛行におけるアマチュア無線40周年」をテーマに、日本時間11月11日(月)20時50分から11月18日(月)22時40分まで、国際宇宙ステーション(ISS)から、145.80MHz/FMを使ったSSTV(Slow Scan Television)画像(12種類)送信が行われた。これを受信したJI1WLL小澤さんから写真が届きました。



## 暖房器具を点検してますか？

JK10JG 安島 美朝

12月になりました。今年も残すところ1ヵ月となり寒さも本格化しているのでしょうか。これを書いているのは11月初旬で、暑い夏が終わり秋を飛ばしてやっと冬らしい気候が見えてきたところです。

ところで、寒くなると必要になるのが暖房器具です。大したメンテナンスもせずに使っている方も多いと思いますし、私も何年も前に買った石油ファンヒーターに去年の灯油を入れたまま放置しているものを使い始めようとしています。

(大昔は真空管のリグをONすると、そこそこ暖かくなるよ～なんて言うOMさんもありましたけど…)

独立行政法人製品評価技術基盤機構(NITE)から『去年問題なかったし、今年もきつと使える。そんな思い込みは事故の元』という報道発表がありました。確かに去年も使えたから今年も使えて当たり前という感覚に罪の意識を感じるようなメッセージだなあと思いながら報道内容を見ましたのでご紹介します。

2019～2023年に同機構へ通知された暖房器具の製品事故情報は、582件あるそうで、そのうち電気ストーブ、石油ストーブ、ファンヒーターの割合は8割以上だそうです。



電気ストーブにふとんが接触して発火  
写真はNITEのニュースリリースから引用



ガソリンの誤給油により石油ストーブから発火

| 電気暖房器具の5つの点検                                        | 石油暖房器具の5つの点検                                           |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> リコール対象品か確認      | <input checked="" type="checkbox"/> ほこりを取り除く           |
| <input checked="" type="checkbox"/> 電源コードや電源プラグの確認  | <input checked="" type="checkbox"/> 対震自動消火装置が作動するか     |
| <input checked="" type="checkbox"/> たこ足配線になっていないか   | <input checked="" type="checkbox"/> 燃料は新しい灯油を使う        |
| <input checked="" type="checkbox"/> 周囲の壁や可燃物との距離を確保 | <input checked="" type="checkbox"/> ガソリンを灯油とは別の場所で保管する |
| <input checked="" type="checkbox"/> 本体に変色や変形等がないか   | <input checked="" type="checkbox"/> タンクの給油口ふたが閉まっているか  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 転倒時オフ機能が正常か     | <input checked="" type="checkbox"/> 周囲の壁や可燃物との距離を確保    |

年代別事故発生にも特徴があり、電気暖房器具は50代、石油暖房器具は80代が一番多くなっています。

リコール情報は同機構のホームページで検索できます(ICOM製バッテリーの情報など無線に関する情報も掲載されています)

無事故無災害で良いお年を迎えましょう 🍀

# 防 犯 対 策

JK1LBO 細田 洋守

ルフィー型強盗に備えて知って頂き、備えて頂ければと思います。

私 JK1LBO は、太陽光発電所管理をしており、ご多分に漏れず最近、銅線ドロボー被害に遭い警備の見直しを行いました。

皆様にドロボーの手口と警備について知って頂ければと思います。銅線ドロボーも指示役、実行役、逃走車（運転）とに分かれていて、最近の強盗の手口と同じです。犯行の手口ですが、

**1. グループは Google マップで場所に目星をつけ、下見役が昼に来て侵入経路、逃走経路を確認します。**地理が分かる日本人か外人、金銭強盗の場合は、何らかの情報をもとに金が自宅にあるだろうと言う情報から場所を特定すると思います。

**2. 夜早い時間 9 時ごろ先発隊が警備を壊しに来ます。**赤外線、監視カメラ等を見つけて壊します。カメラは夜間赤外線ライトを自動で付けるので携帯のまめランプで見るとライトが光って見えるので直ぐに発見できます（iPhone は赤外線周波数をカットしているので見れません）実行時間は 20 分以内、なぜ 20 分かと言うと侵入センサーが反応した時、警備会社は民間なので絶対に警報が鳴ったところには、単独では近づきません警察と一緒に 20 分以内に駆けつける事になっています。

**3. 警備会社警察が来るとドロボーは離れているので誰も居ません。**現場検証をして 1～2 時間で戻ります。暗く被害もよく分からないので後日という事で帰ります。

**4. 実行犯が帰るのを何処かで見ていて、人がいない事を確認して、再度侵入しても警備が止まっているので、ドロボーし放題状態になり埋設銅線の端を一本ずつ切り電気を遮断し引き抜くだけ！**

**5. 作業が終了したら迎えの車が到着して銅線を積んで逃走します。**

車は極力ありふれたワゴン車やバンで目立たないようにしています。全身黒ずくめで、黒マスクで顔を隠しています。実行犯は若者や外人が多い。

**防犯センサー：**一番先に壊されるのはソーラー人感センサー、人が近づくと光るのですぐ取り付け位置がすぐバレる。

**監視カメラ：**手の届く場所のカメラも壊されます。届かない場所のカメラは配線が直ぐに分かれれば切られます。

大手警備会社でも壊されて直ぐには復旧できないので、復旧できるまで何度でも泥棒は来ます。常駐して見張るしか手はないです。

このような手口なので、防犯センサーと送信部は分からないよう場所に隠す必要がある。商業電源を切られても動作するようにソーラー充電バッテリー式の送信機が良い、外部との連絡、こちらはモバイルルーターが良いです。ソーラーパネルで充電もできるので、商業電源がない場所でも設置が可能、注意点は屋外に置く場合、温度管理が必要、夏は 50 度以上にならないような場所につける。冬は-5 度以下にならない場所（モデムが自動シャットダウンする機能が働く為）

安価で構築できる防犯発報センサーやソーラー充電機能付き監視カメラがあります。Amazon で購入できるセンサーライトは分解すると内部基盤に Li-ion 充電、熱センサー判別、LED ライトが入ってます。取り出して別々に設置しておけば本体を壊されな

いので、被害に遭っても直ぐに復旧できます。カメラも1万円以下でWi-Fiで警報を出し外部からコントロール可能な物があるのでお勧めです。

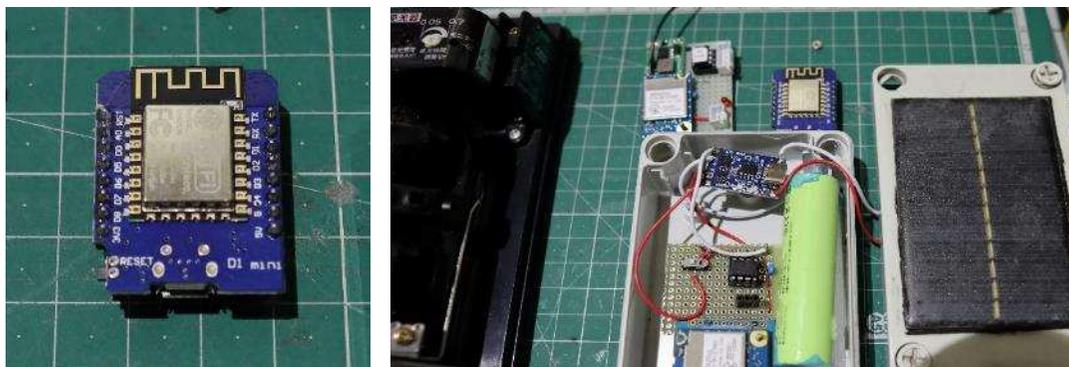
侵入センサー通信部にはAmazonで売ってるEPS8266/EPS32と言うモジュールを使います。1,000円以下で買入できますWi-Fi、Bluetoothモジュールが入っているので警報信号を接点入力にし、簡単にWi-Fiで外部にメールを送ったりサーバーに情報をUPしたりできます。

1個センサーを作るのに2,000円もあれば完成しますので、複数設置してBluetooth5メッシュ機能で長距離まで信号を飛ばす事ができます。

怖い時代になったので泥棒の手口を覚えて頂きターゲットにならないように気を付けて下さい。

ドロボーの手口を理解し防犯センサー、カメラの設置をお勧めします。

ESP32マイコンのプログラムコードはサンプルも沢山あります。私のプログラムコードもありますのでトライしたい方はお声がけして頂ければ差上げます。



## 業務日誌コンテストについて

JA1PBV 伊藤 寧夫

3年目を迎えたクラブ内のコンテスト。無線交信活性化の一環としてクラブの一期内での交信数を競う競技です。

\*2024年3月1日から2025年2月28日までの交信数で競います。

\*申請者が運用したのであれば、使用した局名（コールサイン）が違って構わない

\*交信数の申請は、自己申請とする（上位については紙ログの提出、パソコン利用のデータの提出を求められる場合がある）

\*賞状と記念品は、上位5名といたします。

\*締め切りは、3月4日までとします

業務日誌（ログ）を確認し、JA1PBV 伊藤まで件数を電子メール等でお知らせください。

皆さん、記事をお待ちしています。近況で結構ですので、連絡してください。

|                                             |                     |                   |
|---------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 令和6年度 第 9 号                                 | 通巻 589 号            | JARL 登録番号 14-1-18 |
| 発行日：令和6年 12月1日                              | 発行者：土浦アマチュア無線クラブ事務局 |                   |
| オンエア ミーティング：毎週月曜日 PM9:00～ 土浦レピータ（439.70MHz） |                     |                   |