

わくわくライフ

いばらき



小さな旬旅

坂東市・境町に行く
～県西地域・ゆっくりドライブ～



特集
2

歩いてみよう! いばらきのお城

第3回 県北のお城巡り



特集
1



行ってみよう! 工場見学ツアー

第3回
麒麟ビール取手工場

いばらきの里山歩き 富谷山(桜川市)



小さな旬旅

坂東市・境町に行く

〜県西地域・ゆつくりドライブ〜



酒蔵の大煙突は、今は街のランドマークとしての役割を果たしています

歴史の中に息づく新しい街づくり

首都圏中央連絡自動車道(圏央道)の開通により、交通の便が良くなった県西地区。昔から水運でも重要な役割を果たしてきたこともあり、進取の気性に富んだ地域性が生きた街づくりが行われています。一方で、平将門公にまつわる史跡が点在していません。さまざまな面を持つ県西地区をゆつくりドライブしてみませんか。



●坂東市観光交流センター「秀緑」 坂東まちづくり㈱ TEL0297-35-0002

アクセス：圏央道「坂東I.C.」下車約10分

入場無料／ガラス細工：2,160円～ 木工：378円～ 陶芸：1,080円～
(予約も受け付ける)

●道の駅 さかい TEL0280-87-5011

アクセス：圏央道「境古河I.C.」下車約10分

40分：3,000円 2時間：8,000円 セグウェイ体験(金・土・日)
(12月中は予約でいっぱい。1月6日分からは受付可能)



「秀緑」では、カヤ、ケヤキといった天然素材を使用し、キーホルダーやブローチ、ボールペン等の製作体験ができます



旧「大塚酒造」の本蔵は、「秀緑」の多目的ホールに。当時酒蔵で使用していた搾り機などが展示されています



坂東市の中心商店街では、近年電線を地下に埋没し、広い歩道を設け、近代化事業を進めています。そんな開放感あふれる商店街に、坂東市観光交流センター「秀緑」があります。明治時代から続いた老舗酒蔵「大塚酒造」が、後継者がいないことから廃業、その歴史ある建物を残そうと、市の観光施設として生まれ変わることになりました。「秀緑」とは大塚酒造の日本酒銘柄名で、全国新酒鑑評会で5回金賞を受賞した銘酒でした。

明治28年に建造され、国の文化財に登録された本蔵は、多目的ホールに生まれ変わり、コンサートや展示、会議など多彩に利用されています。内部の太い梁には、建造が分かる墨書きがあり、柱も補強を加えながらも当時のものをできるだけ使用しています。また、搾り機や半纏^{はんまんと}など、大塚酒造の貴重な資料も展示されています。中庭に出ると目に飛び込んでくるのが、酒蔵のシンボルである堂々たる大煙突や大げやき。季節によってイベントが行われ、多く



「秀緑」の案内所は、明治中期に建造された主屋を改修



宙吹きや型吹きの外に、絵付け、フュージングなどのガラス工芸体験ができます

の人がここに集います。

同じく国の文化財である住宅兼店舗の主屋は、製作体験の案内所として利用されています。ここでは、ガラス細工や木工、陶芸など、それぞれ専門のスタッフが丁寧に指導してくれます。自分用に、あるいは家族へのプレゼントに、世界に一つだけのオリジナルを作る事ができます。他にも、アルパカと触れ合える「動物ふれあい広場」や、パン屋さんなどが並ぶ「屋台村」があり、家族連れでもたっぷり遊べます。

2017年には、旧大塚酒造と同じ酵母、坂東市産の米を使い、特別純米酒「秀緑」を復活させファンを喜ばせました。この地にあつた酒蔵や日本酒を、住民が大切にしたいという思いが詰まっています。

坂東市は、平将門公終焉^{しゅうえん}の地として、多くの史跡が点在しています。その中心となるのが、将門公の三女・如藏尼^{にぞうに}が、父の最期の地に庵を建てたのが創建といわれている「國王神社」。参道の両側に



江戸時代の繁栄を偲ばせる外観の「道の駅さかい」。2018年秋には、新国立競技場の設計者、隈研吾氏デザインによるレストラン開業が予定されています



「延命寺」。文安2(1445)年に創建、室町時代の建築様式を遺した茅葺切妻造りの山門が現存しています



「國王神社」参道の奥には、茅葺き屋根の社殿。杉木立に囲まれ、辺りを静寂が包み込みます



④新鮮な農産物や梅山豚、さし茶など、地元の名産が並ぶ「道の駅さかい」の店内

⑥セグウェイ初心者でも安心。専門インストラクターがサポートしてくれる



は杉木立があり、凜とした空気が漂います。その奥には、茅葺き屋根の社殿。質朴とした中に、力強さも感じさせる建物です。神社近くには、将門公が拠点とした「鳥広山・石井宮跡」、従兵たちが喉を潤した「石井の井戸」などの史跡があります。また、石井宮所の鬼門除けとして建立された延命寺では、堂々たる風格の山門が、静かに歴史を伝えてくれます。

坂東市から少し車を走らせると、すぐに境町に入ります。江戸時代は水運の拠点として栄えました。利根川沿いにある「道の駅さ



のむらの のむカフェ
 坂東市生子2702
 Tel.0280(88)0512
 午前11時〜午後5時15分(LO)
 水曜日定休

日本で初めて海外に輸出された日本茶「さし茶」の産地である坂東市。自社茶畑から製造販売を行う野村産業が、生産地に足を運んでほしいとカフェをオープンしました。自社工場で製造する「さしまほうじ茶ロールケーキ」「抹茶ロールケーキ」は、それぞれ風味の違いが楽しめます。煎茶をエスプレッソマシンで抽出した「煎茶エスプレッソ」は、急須で淹れる場合の5倍以上の茶葉を使用。日本茶のとろりとした渋み・甘みが凝縮されていて、うま味が体中に沁み渡るようです。

かい」は、当時をしのばせる蔵造り風の外観が印象的です。店内には、品薄で入手困難な幻の最高級豚肉「梅山豚」の専用コーナー、昔からの木桶で造る全国の醤油など、こだわりの商品が並びます。全国の道の駅グルメナンバーワンを決定する「道一ケランプリ」では、常陸牛ローストビーフ井が交流創造賞を受賞しています。

また、河岸を活用したアクティビティが充実しています。セグウェイは、利根川沿いの道や森林の中を走ることが出来るオフロードコースが体験できます。専門の



「のむカフェ」の離れには純和風の造りの「三笠庵」があり、プロジェクションマッピングと併にお抹茶セットを楽しむことができます

インストラクターがいるので、初心者でも安心。他にも、バーベキューやリパークルーズなども楽しむことができ、休憩場所としての道の駅から、観光・文化の発信基地へと発展しています。

わくわくライフ

いばらき



CONTENTS



巻頭特集 小さな旬旅

- 1 坂東市・境町に行く
～県西地域・ゆっくりドライブ～
- 5 わくわくセンターだより
- 9 茨城シニアマスターのご案内
いばらきの隠れた名品
- 10 究極のメロンパン／
フォーレンワイダーのチョコレート
特集1 行ってみよう！ 工場見学ツアー
- 11 第3回 キリンビール取手工場
特集2 歩いてみよう！ いばらきのお城
- 13 第3回 県北のお城巡り
素敵なセカンドライフ
- 15 川又 計之輔さん
- 17 じいじばあばの孫育て
- 18 わくわく随想
- 20 気になるヘルスケア(耳鼻咽喉科)
- 21 おでかけガイド(1～3月)
- 22 法人会員のご紹介
- 23 法人会員一覧と会員募集
- 24 お手軽かんたんレシピ
- 25 いばらきの里山歩き(富谷山)
手づくりの世界
(水府提燈・武政 賢次さん)



第30回 全国健康福祉祭あきた大会

ねんりんピック秋田2017

秋田からつながれ! つらなれ! 長寿の輪

平成29年9月9日(土)~9月12日(火)

熱戦と交流深めた4日間

「秋田からつながれ! つらなれ! 長寿の輪」をテーマにした第30回全国健康福祉祭あきた大会(ねんりんピック秋田2017)が9月9日から9月12日まで、秋田県内の17市町村を会場に開催されました。厚生労働省、秋田県、一般財団法人長寿社会開発センター主催。47都道府県と20政令指定都市から集まった60歳以上の選手監督ら約9,700人が出場し、スポーツ文化活動併せて26種目で交流を深めました。



総合開会式を
華やかに演出



秋田県の小学生と交流

秋田市立河辺小学校から贈られた応援横断幕を掲げる茨城県選手団



笑顔で観客席に手を振る茨城県選手団=秋田県立中央公園陸上競技場

各競技で笑顔輝く本県選手



〈太極拳〉笑顔で記念撮影をするオアシスの選手=CNAアリーナ★あきた(秋田市立体育館)(9月10日)



〈ダンススポーツ〉スタンダードの部で、軽快な音楽に合わせて競技する平沢ペア=秋田県立体育館(9月10日)



〈卓球〉熱戦が繰り広げられた。スタンドからも熱い声援が送られた=横手体育館(9月11日)



〈剣道〉試合開始前、整列する茨城県の選手=由利本荘市総合体育館(9月10日)

茨城県選手団活躍

本県選手団(団長・小林由士郎茨城県社会福祉協議会常務理事)は選手、監督あわせて145人が参加。ソフトバレーボールではK-SVC長兎路が、見事優勝に輝きました。また、水泳では25メートル部のバタフライで常陸太田市の栗原和包さんが準優勝するなど、今年も本県選手団は好成績を収めました。

優勝 ソフトバレーボール(K-SVC長兎路)



抜群のチームワークで優勝を勝ち取ったK-SVC長兎路=タクミアリーナ(大館市樹海体育館)(9月11日)



上位入賞者(敬称略)

優勝

ソフトバレーボール K-SVC長兎路

準優勝

水泳 バタフライ70~74歳 25mの部 栗原和包

第3位

卓球 いばらきばら

水泳 自由形80歳以上 25m女性の部 藤沢晴江

水泳 自由形70~74歳 25m男性の部 吉永開平

水泳 背泳ぎ75~79歳 25m男性の部 滝本隆博

水泳 バタフライ70~74歳 50m男性の部 栗原和包

水泳 背泳ぎ75~79歳 50m男性の部 滝本隆博

サッカー ラッツォス古河F.C.

太極拳 オアシス

ダンススポーツ ラテンの部(チャチャチャ) 平沢一夫、平沢恵子ペア

茨城県選手団名簿 (敬称略)

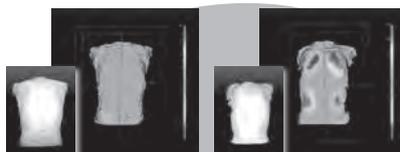
- 団長** —— 小林由士郎 ((福)茨城県社会福祉協議会常務理事兼茨城わくわくセンター長)
- 副団長** —— 石川仁 (茨城県保健福祉部長寿福祉課地域ケア推進室長)
- 卓球** —— 「いばらきばら」 肥塚茂行 長谷部卓栄 齊藤秀人 檜山せつ子 小林正子 関口京子
- テニス** —— 「茨城県」 藤木光 森正恵 小島秀男 中村眞言 宮本秀子 森麗子
- ソフトテニス** —— 「ねばーる茨城」 小柴正則 磯崎洋二 荒川長弥 益子益代 小林光子 三枝ひろ子
- ソフトボール** —— 「世矢クラブ」 金田伸夫 海野盛道 鈴木真悟 吉岡甚一郎 和田眞實 柴田清 綿引義文
前田謙一 郡司俊郎 会沢正己 棚部隆 松本豊彦 金澤正雄 斎藤邦雄 井上定男
- ゲートボール** —— 「竜ヶ崎ドラゴンズ」 石引義男 石引ミヨ子 渡辺正子 椎名松枝 岡崎エツ子
「舟2のぞみクラブ」 宮本隆夫 富永実 佐藤隆之 会沢攻 尾形順子 河野フミ子 西田茂子
「笠間みずほ」 谷中猛 木村孝男 菅谷文比古 谷中やい子 川上恭子 奥川やす 川松美砂子
- 弓道** —— 「茨城県チーム」 木村薫 山次禎治郎 古保正喜 飛田力男 鈴木正太郎 萩沼信子
岩間捷雄 齋藤ミユキ
- 剣道** —— 「茨城県」 眞谷繁美 横山金一郎 中村雅広 皆藤誠志 千葉昭一 大都弘道
- 水泳** —— 滝本隆博 菊本修市 栗原和包 吉永開平 中田陽子 吉野きみ江 岡野明美 藤沢晴江
- グラウンド・ゴルフ** 山崎勇 廣川静治 青葉敏明 萩庭常男
- サッカー** —— 「ラッツォス古河F.C.」 花田大和 中野末男 秋葉文夫 竹内義次 儀仁博行 中村満雄
相葉繁 井上明雄 秋山正美 河内誠治 鈴木幸夫 野澤博 山崎幸一 河口祐一
村西弘人 篠塚雅孝 内村英男 成田順一 上野賢治 高橋成次
- ソフトバレーボール** 「K-SVC長兎路」 打越隆 辻尾利夫 上野安文 上野裕子 辻尾多賀子 打越麻姫子
佐々木みき子
- 太極拳** —— 「オアシス」 塚原加代子 小村正子 目黒恵子 藤井洋子 小座間昌枝 渡辺政子 羽原公子
- 軟式野球** —— 「ひたちなか侍」 小泉勝義 平山正美 野上哲雄 田所政美 佐藤邦雄 船橋静 野口勇夫
澤島雄也 粕渕文明 久米健二 岩田秀夫 佐藤哲三 小岩常雄 緑川和典 源氏達也
- ダンススポーツ** 松浦剛 松浦直美 西脇保 西脇啓子 平沢一夫 平沢恵子 広澤正一 広澤良子
- 囲碁** —— 「水戸黄門チーム」 上村遙 古川一雄 佐藤尚子
- 将棋** —— 「茨城チーム」 佐藤優道 菊池章 丸山實
- 健康マージャン** 「茨城ドラゴン」 塩野目文夫 田中芳文 片山昭男 栗原裕忠

(大会時現在)

ボディーバランスモニター デモ受付中 対象:整体院・鍼灸マッサージ師・スポーツジム

- 人の背表面を3Dスキャンしてデータ解析
- 目視でわかりにくい歪み部分を色分けした3Dモデルで明確化

<http://www.kknoa.co.jp>



左右対称のデータ 左右非対称のデータ

北海道大学医学部との共同開発



3Dスキャンは一瞬で完了するため、撮影対象者に負担をかけずに計測が可能

開発者:株式会社ノア

本社:つくば市並木3丁目17-6

販売者:有限会社 アート・スタジオ【エンジニア事業部】

所在地:小美玉市堅倉1383 TEL.0299-48-1688 FAX.0299-48-2395

E-mail: artkikaku@aiores.ocn.ne.jp (担当:宮本・宮内)



第22回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会



市町村代表者による高齢者のスポーツの祭典「いばらきねんりんスポーツ大会」が、10月11日、ひたちなか市の笠松運動公園を会場として開催いたしました。

競技は、ゲートボール、クロッカー、ペタンク、グラウンドゴルフ、輪投げの5種目があり、32市、10町、2村あわせて44市町村から150チーム、約1,300人が参加して行われました。

なお、ゲートボール、ペタンクの優勝チーム、グラウンドゴルフの6位までの入賞者については、茨城県代表として、「第31回全国健康福祉祭とやま大会（ねんりんピック富山2018）」へ参加していただく予定です。

競技種目	優勝	準優勝	第3位	敢闘賞
クロッカー	城里町磯野チーム (城里町)	なごみ会 (鉾田市)	鶴沼 (石岡市)	小美玉市クロッカー協会 (小美玉市)
ゲートボール	笹野長寿会A (ひたちなか市)	栄寿会 (利根町)	小美玉クラブ (小美玉市)	城里 (城里町)
ペタンク	城里町阿波山チーム (城里町)	柳が丘クラブ (ひたちなか市)	上金江津第一シニアクラブ (河内町)	関本第一睦会 (北茨城市)
輪投げ	鳩崎さわやかクラブ (稲敷市)	田川シニアクラブ (河内町)	高野延寿会 (八千代町)	寿クラブ (水戸市)
グラウンド ゴルフ	長島 誠 (小美玉市)	木村 重夫 (常総市)	小沼 英夫 (鉾田市)	
	第4位	第5位	第6位	
	人見 宗次 (境町)	木村 泰三 (水戸市)	大場 幸 (守谷市)	



大型客船にっぽん丸で行く 秋の美しい絶景を巡る

秋の日本一周クルーズ

函館・輪島・隠岐・唐津・屋久島・種子島・小松島
(オプション)

2018年10月1日(月)～10月8日(月・祝) 7泊8日

●ご旅行代金(大人お一人様・税込)
コンフォートステート
2名1室利用 358,000円

※上記旅行代金には、日程に明記の交通費、食事、船代、宿泊費、船内イベント参加費、消費税を含む。
※上等級クラスもございます。お問合せください。

詳しくはパンフレットをご請求ください

茨城県大洗港区発着 (大洗に留置無料駐車場完備)

日程	寄港地	スケジュール	食事	
10/1 (月)	大洗	10:00集合 11:00出港	各自大洗港へ集合。又はシャトルバス(無料)各地より送迎バス(有料)で大洗港へ。大洗出港。船内イベント、ウェルカムディナー、コンサート、カンパ、ダンス等をお楽しみください。 にっぽん丸(夜)	☑☑
10/2 (火)	函館	10:00入港 15:00出港	函館市内周辺散策。オプションツアー、タクシープラン自由散策等でお楽しみください。 にっぽん丸(夜)	☑☑☑
10/3 (水)	輪島	10:30入港 17:00出港	輪島朝市他周辺散策。オプションツアー、タクシープラン自由散策等でお楽しみください。 にっぽん丸(夜)	☑☑☑
10/4 (木)	隠岐	8:00入港 17:00出港	隠岐の島散策。オプションツアー、自由散策等でお楽しみください。 にっぽん丸(夜)	☑☑☑
10/5 (金)	唐津	8:00入港 17:00出港	唐津周辺散策。オプションツアー、タクシープラン自由散策等でお楽しみください。 にっぽん丸(夜)	☑☑☑
10/6 (土)	屋久島	8:00入港 17:00出港	屋久島又は種子島(高速船移動)でのオプションツアーでお楽しみください。 にっぽん丸(夜)	☑☑☑
10/7 (日)	小松島	12:30入港 17:00出港	小松島・徳島大塚美術館等周辺散策。オプションツアー、タクシープラン自由散策等でお楽しみください。 にっぽん丸(夜)	☑☑☑
10/8 (月・祝)	大洗	17:00入港 17:30下船	大洗港へ入港。下船。解散又はバスにて各地へ。	☑☑

食事/☑朝7回 ☑昼8回 ☑夜7回 気象・海象その他の条件により記載航路・スケジュールが変更になる場合があります。

お問い合わせ・お申し込みは

日立ポートサービス クルーズデスク

0120-330-525

茨城県知事登録旅行業2-628号 日立ポートサービス(日立埠頭株式会社)
国内旅行業務取扱管理者 寺門 達也 茨城県日立市みなと町14-1
営業時間 9:00～17:45(土・日・祝は休日)
E-mail: travel-tera@hitachi-futo.co.jp

ホームページは 船旅クラブ 検索

茨城シニアマスター新規登録活動紹介

皆さんの行う地域活動に「シニアマスター」を利用しませんか。県内に活動拠点のある団体ならどなたでも利用できます。今回は秋号(9月25日号)以降に新たに登録されたシニアマスターを紹介します。

団体名・個人名	提 供 内 容		活動地域
ウクレレグループ「イボレア」 (水戸市)	ウクレレの演奏	ウクレレを中心とした8名のグループで、素朴な演奏が楽しめます。ハワイアン、フォークなどなんでも演奏します。	市内及び周辺 市町村
清水 満 (石岡市)	ストレッチング、筋トレなどの 体操実技指導、講演	全日本シニア選手権60歳代の部で個人総合3連覇を果たしています。体操の実技指導を行います。	県全域
松浦 伸介 (大洗町)	昔話の読み聞かせ ハーモニカ演奏	昔話の語り部として、「いだら坊」「大洗磯前神社の伝説」など、約80の昔話の読み聞かせを行います。	県央
朗読の会YOU (水戸市)	朗読、読み聞かせ、紙芝居、 うた、軽い体操	子どもからお年寄りを対象に朗読、読み聞かせを行います。紙芝居やうた、軽い体操も一緒にを行います。	市内及び周辺 市町村
筑波山がまの油売り 口上保存会(土浦市)	がまの油売り口上の実演、 講習会	県の伝統芸能「筑波山がまの油売り口上」を多くの方に知ってもらうため、実演・講習会を行っています。	県全域
五十幡 孝子 (結城市)	茶道の指導	茶道裏千家教授の資格を持ち、茶道の指導を行っています。茶道を通じた地域づくりのために活動しています。	市内及び周辺 市町村
取手市シルバーリハビリ 体操指導士の会(取手市)	シルバーリハビリ体操の指導	いきいきヘルス体操、嚙下体操(発声練習、舌の体操等)など、明るく楽しいシルバーリハビリ体操を指導します。	県南
住谷 光一 (那珂市)	水戸史学の講演	水戸黄門漫遊記の背景、明治維新に果たした水戸の役割、斉昭公と水戸藩窯など、水戸史の講話を行います。	県全域
町島 正敏 (水戸市)	書道の指導 各賞状等の名書き	書道師範、賞状書士の資格を持ち、市内の小学校で書き初めの指導を行う他、表彰状・感謝状の筆耕を行います。	市内及び周辺 市町村
廣瀬 けい子 (桜川市)	ラジオ体操の指導	県内初の1級ラジオ体操指導士の資格を持ち、子どもからお年寄りまで幅広くラジオ体操の指導を行っています。	県全域

茨城シニアマスターとは

シニアマスターとは、豊富な経験、知識等を持つ高齢者で、県の「元気シニアバンク」に登録されたボランティアです。利用に当たって謝金は必要ありません。ただし、交通費や材料費などは利用者の負担になる場合があります。詳しくは、茨城わくわくセンターへお問い合わせください。

NPO法人 わくわくニュースポーツクラブ

●平成29年11月13日(月)

茨城県総合福祉会館1階ギャラリーにて

ボランティア・市民活動フェスティバル2017に招かれました。当日は県民の日ということもあって、大勢の家族連れでにぎわっていました。

～当日のプログラム～

この日は、「ラダーゲッター」「バグジー」という2種目の実技指導を行いました。会員の手ほどきを受けながら、子どもからお年寄りまで大いに楽しんでいました。

●活動ピーアール

ニュースポーツは、ペタンク、グラウンドゴルフや輪投げなど、数多くの種目があり、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。平成9年に結成以来、県内各地においてニュースポーツの普及と地域交流の推進に努めています。



子供から大人までみんなでニュースポーツ!!

いばらきの 隠れた名品

究極のメロンパン パン工房「ファリーナ」(神栖市)

パンから茨城の魅力発信



甘さ控えめの「生カスタード」が入っている。

誕生したのは20年ほど前。先代が茨城の特産品の一つメロンで、本物のメロンパンを作ろうと始まった。一日平均約700個を手造りしている。出来たてはふんわりいい香りで、大地の恵みを受けた自然の甘さたっぷり。

カシマサッカースタジアムの売店(試合開催時のみ)で販売しているほか、JR水戸駅や都内でも購入できる。「茨城にはいい物がたくさんある。メロンパンから茨城の魅力を県内外にPRしたい」と同工房の大槻慶子さん(52)は話す。

パン工房「ファリーナ」の人気商品、メロンの香りと甘さがたっぷり、ケーキみたいな「究極のメロンパン」。「うまいもんどころ逸品☆コンテスト2017」で栄えある大賞に輝いた。このメロンパンは、形だけでなく味も香りもメロンそのものだ。生地には、JA茨城旭村産のクインシーメロンを使用。中には、生クリームとカスタードを合わせた、



information

神栖市知手中央3の4の8
電話：0299-96-8070
ファクス：0299-96-0940
営業時間：午前7時～午後6時30分
定休日：なし
価格：216円(店頭) / 250円(カシマスタジアム)
その他は、販売先で価格が異なる。

フォーレンワイダーのチョコレート OPERA(つくばみらい市)

最高級のカカオ、スイス直輸入



この支店と「OPERA」だけは、代表取締役の羽立昌代さんは、幼少期をスイスで過ごし、フランスの三ツ星レストランを東京に招へいするなど、ヨーロッパの食文化に造りが深い。「チョコレートはヨーロッパでは出産祝い、冠婚葬祭などに贈るワインと並ぶ高級な品。本場の味を日本で紹介したかった」という。

原料のカカオは、中南米産で有機栽培された最高級品で、すべての工程が手作りだ。保存料は一切使用されていない。「ナットクラッカー」をいただくと、サクサクした食感とカカオの香りが広がった。「楽しんでいただければ最高」とほほ笑む。

つくばエクスプレスみらい平駅から徒歩5分。住宅地の中に建つ「OPERA」。店内のショーウィンドーには、「カメルメン」「リゴレット」などオペラの歌劇名が付けられたチョコレートが宝石のように並んでいる。サウジアラビアの王族も顧客となっている、スイスの専門店「フォーレンワイダー社」から直接空輸されている。世界中で購入できるのは、本店とチューリッ



information

つくばみらい市陽光台3の23の20
電話：0297-50-1238
営業時間：午前11時～午後6時
定休日：水曜日
価格：1個600円～
※つくばみらい市ふるさと納税の謝礼品にも選ばれている。



第3回 キリンビール取手工場

行ってみよう!

工場見学ツアー



入り口には「ようこそキリンビール取手工場へ」の看板。
見学者用の駐車場もあります

知ればビールがいつでも身近に

新しい飲料文化の創造を目指して、ビールなどのアルコール類からお茶やジュースまでさまざまな飲み物を生産しているキリン。全国の工場を積極的に公開し、飲料についての知識をお客さまに伝えています。詳しく知れば、いつもの飲み物がいつでも身近に、ますます美味しく感じます。知っているようで知らない飲み物のこと、まずはビールについてお勉強しちゃいましょう!

施設概要



新しい飲料文化で 元気と潤いを

1885年創業のジャパン・ブルワリー・カンパニーが起源。1950年代にビールの国内トップブランドに成長し、60年代に清涼飲料、70年代には洋酒にも事業を拡大した。90年代には「一番搾り」が大ヒット。その後も発泡酒など幅広いジャンルに商品を投入し、新しい飲料文化を創造している。2007年には持株会社のキリンホールディングスが発足し、医薬品や、海外事業など、キリングループとして活動の場をさらに広げている。



取手工場は、年間4万人が見学に訪れる人気スポットです。それだけに、おもてなしの体制もすっかり整い、生産の現場でありながら、ちょっとした観光地のように。看板商品の製法を紹介する「一番搾りおいしさの秘密発見ツアー」など、見やすく、分かりやすく、そして楽しい4コースが用意されています。ビールの世界を体感できる充実した内容。子ども連れなら、クイズやゲームを取り入れて家族みんなで楽しめる「ファミリーツアー」がおすすめです。



ビールの原料になる麦芽とホップの実物がこちら。味や香りを確認できます

この楽しさは、もはや観光スポット!

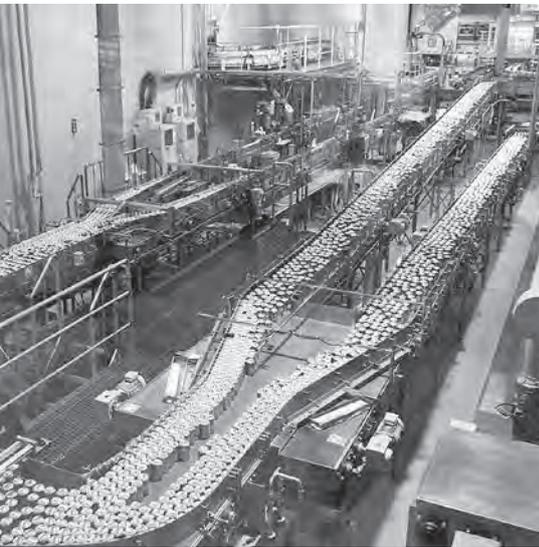
ゲストホールで案内ビデオを見た後、早速、工場へと向かい

ます。巨大なステンレス製の釜が並ぶ醸造工場は、明るく清潔な空間で、釜の中の様子もビデオの説明でよく分かります。また、昔の銅製の釜も展示しており、有料コースの「エクスペリエンスツアー」では釜の内部を見ることもできます。

原料の麦芽の試食もOK。サクツとした触感とほんのり甘い味が新鮮です。ホップの香りを確かめたり、酵母の様子を観察したり、体感できる内容も充実。中でも印象的なのが、「一番搾り麦汁」と「二番搾り麦汁」の飲み比べです。麦汁は苦味もアルコール分もないので、子どもやお酒に弱い方でも大丈夫。香りを確かめてから口に含むと、風味の違いがよく分かります。麦汁は、発酵タンク、貯蔵タンク、ろ過機を経て、味わい豊かなビールになります。



見学コースの後半は、ビールを容器に詰めるパッケージング工場です。大きなガラス窓から見える工場は想像以上の広さ。



びん、缶、樽の3種類の容器にビールが充填されていきます。稼働している所を見たいなら土日よりも平日がお勧めです



有料の「EPツアー」では麦汁をろ過している様子を間近で見学したり、より詳しくビールの製法を知ることができます



麦汁は酵母によって発酵してビールに。微生物の酵母を顕微鏡で観察してください



最後はお待ちかねのビール試飲タイム。ノンアルコールビールもあります

information

所在地

〒302-8502 茨城県取手市桑原188-1

アクセス

〈常磐自動車道〉谷和原I.C.から車で約25分
 〈路線バス〉取手駅西口から「JAとりで総合医療センター行き」北中原で下車

TEL 0297-72-8300

営業時間

受付時間9時～17時
 月曜日と年末年始は休館
 ほかに設備点検等による臨時休業あり

見学内容 醸造工場、パッケージング工場

見学料金 無料(有料のコースもあり)

注意事項

- 100名以上の団体は要相談。
- 予約は電話かインターネットで。
- 予約したスタート時間の10分前に受付へ。



最後はゲストホールに戻ってビールの試飲。サーバーから冷たい生ビールが注がれます。ビール以外にもソフトドリンクや、一番搾り製法で作られた



びん、缶、樽のそれぞれのエリアで、たくさんの方が製造ラインを流れて行きます。また、見学コースの壁には明治から昭和のレトロなポスターがずらり。盆に乗せたビンビールと小さめのグラスや、描かれている人物の服装や髪型を懐かしく感じる人も多いのではないのでしょうか。

撮れる記念撮影コーナーもあります。お客さまを楽しませるサービス精神があふれた、とても楽しい工場です。

ノンアルコールビール「ゼロイチ」もあるので、飲めない人もご心配なく。帰りのバスが出発するまでの時間は、ファクトリーショップでお買い物。ビール、菓子やおつまみの他に、タンブラーやコースター、衣料品や文具など、なかなか豊富な品ぞろえです。パッケージング工場で見たポスターの絵はがきも発見。身体が小さくなつて缶ビールの上に乗っているようなトリック写真が撮れる記念撮影コーナーも大人気



ビールはもちろん、絵葉書や文具など楽しいおみやげがいっぱい。ファクトリーショップ



ビールの上でポーズ！こんなトリック写真が撮れる記念撮影コーナーも大人気

歩いてみよう！

いばらきのお城

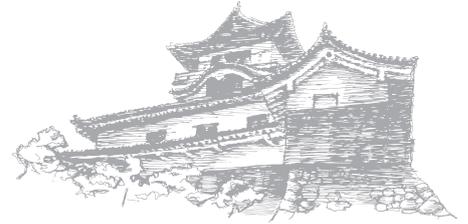
第3回 県北のお城巡り



久米城【住所:常陸太田市久米町1399の1
TEL.0294-72-3201 (常陸太田市教育委員会文化課)】



久米城想像復元鳥瞰図(青木義一氏作図)



ナビゲーター



五十嵐雄大さん

1981年常陸大宮市生まれ。会社員の傍ら、休日は城巡りを楽しんでいる。2010年より、主に未発見の県内外の城郭を調査している。2017年『続図説 茨城の城郭』を執筆。茨城城郭研究会会員。常陸佐竹研究会会員。

茨城城郭研究会

城巡り愛好家の集まり。メンバーは8名。会員それぞれが、資料館展示会への協力や城址での現地案内、市民講座の講師などを行っている。

県北地域は、常陸国を統一した戦国大名の佐竹氏が築いた城跡が多数残されています。歴史的に言えば、源頼朝の金砂征伐や南北朝時代の瓜連城攻防戦、そして百年続いた山入の乱がありました。城の造りとしては、ほかの地域に比べ小さく、技巧的な城が多いですが、これは山や川が天然の防衛施設として、利用されてきたためだと思われれます。今回は『図説 茨城の城郭』続 図説 茨城の城郭』の中から気軽に歩ける4つの城をご紹介します。

佐竹北家の居城「久米城」

佐竹氏の城で最も著名なのは、佐竹北家の拠点だった久米城です。佐竹北家は、山入の乱

末期にできたと考えられていて、本家を補佐し、秋田に移ってからは、重要伝統的建造物群保存地区の角館を統治した佐竹氏家臣の筆頭でした。

久米城は、大きく分けて4つのブロックに分けることができます。特に北城と東城には堀の跡や虎口が、往時の姿そのままに残っています。現在、地元の方が草刈りや遊歩道の整備をしていて、最も見応えのある城跡です。

山入の乱の中心地「山入城」

久米城から山田川沿いに4キロ行くと、山入の乱の主役、山入氏の拠点であった山入城があります。山入氏は室町時代初期にできた有力な分家でした。最終的に山入氏は滅ぼされ



山入城本郭切岸

山入城【住所：常陸太田市国安町20の1の外
Tel.0294-72-3201（常陸太田市教育委員会文化課）】

てしまい、城は廃城になったといわれていますが、近年の発掘調査で山入の乱の後も生活の場となっていたことが分かっています。西城には案内板やスロープがついていますので、脚力に自信がある方は東の城まで行くのもいいと思います。

下野との境目の城「高部館」

常陸大宮市美和地区の高部館は、地元の人による整備が進んでいて最もよく残っています。

標高340メートルの山頂に、深さ最大50メートルの堅堀や三日月堀が特徴です。高部館は佐竹氏の一族、高部氏が築いた城と伝えられています。城に行くには、少し急こう配ですが、案内板があるため迷わずに行くことができます。

また、街道を挟んで南側には向館があります。こちらにも郭の跡が残されています。麓には高部宿という江戸時代から明治時代にかけての古い街並みがあります。城跡の散策後にぜひ見てください。



高部館入り口

高部館【住所：常陸大宮市高部
Tel.0295-58-3812（森と地域の調和を考える会）】

風光明媚な「御前山城」

城里町の御前山は、関東の嵐山といわれる風光明媚な場所です。この山自体が城になっていきます。那珂川を挟んだ北側の「野口城」や「長倉城」に佐竹氏の一族がいました。山入の乱で野口城や長倉城で合戦をした記録が残っており、これらの城を攻めるための陣城ではないかと考えられています。遊歩道の途中に幅7メートル高さ15メートルある巨大な空堀跡があり、一見の価値があります。

石神小野崎氏の居城「石神城」

石神城は、佐竹氏の有力国衆の石神小野崎氏の拠点です。現

在は、城址公園になって整備されています。石神小野崎氏をはじめとする小野崎氏は、平安時代中期の貴族・藤原秀郷を始祖とする一族で、平安末期に太田城にいましたが、後に佐竹氏の家臣となり、小野崎郷（現在の瑞竜町）に移りました。幅が広い堀や食い違った虎口は技巧的で、この城をどのように攻めたり守ったりしたのかということを考えながら楽しむことができます。城から北へ800メートル行くと、願船寺という浄土真宗の由緒のある寺があります。こちらもおすすめです。



石神城内部

石神城【住所：東海村石神内宿1244の外
Tel.029-287-0851（東海村教育委員会生涯学習課）】

次回は県央地区を巡ります。

秋号で、真壁城の問い合わせ先に誤りがありました。正しくは、Tel.:0296-20-6300（直通）（桜川市生涯学習課）です。お詫言いたします。

川又 計之輔さん((公社)日本けん玉協会 公認指導員)

水戸市

素敵な
セカンド
ライフ



参加者と一緒に楽しむ川又さん(右)=ポケットファームときどき

水戸市在住の川又計之輔(89)さんは、65歳で水戸の菓子問屋を退職後、子どもたちにけん玉を教えて早25年です。長年の功績が認められ、「平成29年度茨城県表彰 功績者」に選ばれました。「教えるではなくて、子どもたちに遊んでもらっています。仕事にかわる生きがいです」とほほ笑む川又さん。けん玉や昔遊びを通じて、三世代交流を図っています。

子どもたちと一緒に遊び、 けん玉通じて三世代交流

現役時代、家庭や子育ては妻に一切任せ、仕事人間だったという川又さん。菓子問屋で営業や経理、経営などに携わってきました。65歳の時に、「仕事に一段落つけ、好きなことをしたい」と思い立ち、惜しまれつつも退職。

退職後は、自宅で本を読んだり、テレビを見たりして、のんびり過ごしていましたが、半年ほどして、ゆっくりするのも飽きてしまったという。ある時、チラシで日本けん玉協会を知り、気軽な気持ちで、同協会水戸支部に入会しました。「けん玉は、これまで一度もやったことがなかった」と振り返ります。一年間、「宇宙一周」「一回転飛行機」などの技を磨き、2001年、けん玉道4段を取得。その後、同協会水戸支部長を務めていた清水勇吉さん(98)と2人で公民館や保育園、幼稚園などで、ボランティアでけん玉教室を開いてきました。現在、同協会の公認指導員としてだけではなく「茨城シニアマスター」、子どもたちの遊びを支援する「茨城遊びのサポーター」としても活躍しています。

川又さんの手帳は、土日も関係



子どもたちのために一つ一つ昔遊びの道具を手づくり



川又さん愛用のけん玉(中央)

11月5日は、牛久市在住のけん玉道準初段の雑賀孫市さん(73)と2人で教えていました。「膝を曲げて1、2、3」「すごい、天才だね」。川又さんも参加者と一緒に楽しんでいました。孫を連れて参加した、水戸市の飯塚三千代さん(58)は、「玉が何で(けん先に)入るかが不思議ですね」と話していました。

毎月第1日曜日、ポケットフアームどきどき(茨城町)では、無料の「昔遊び教室」を開催しています。教室では、川又さんお手製の「紙でつぼう」「紙とんぼ」などを自由に使い、親子が笑い声を上げながら遊ぶ姿が見られます。

なく、けん玉教室と地域の行事でびっしり埋まっています。多い時で一日2回、自ら車を運転し、保育園や幼稚園へ出かけています。「けん玉は、『手』『頭』『身体』の3拍子を使います。集中力、忍耐力などを鍛えるのにとってもいいですよ」と話します。



外国人留学生に日本の遊びを紹介する川又さん(左)
=水戸市備前町の水戸市国際交流協会



子どもたちにけん玉を教える川又さん
=大洗町磯浜町の県立児童センターこどもの城

もの数の減少などで、外遊びが少なくなりました。今後の目標は、「90歳でも続けること。けん玉の仲間づくりです」。焦らず、明るく、元気よくを合言葉に、今日もまた、川又さんを囲んで温かな人の輪が広がっていきます。



興味津々の眼差しで見入る子どもたち

A dream comes true!

あなたの夢と暮らしの応援団

セントラルエステート 検索

不動産売買・開発・分譲・斡旋◆建設設計・監理
宅建業茨城県知事免許◎第5004号 建築設計事務所登録◎第3898号

株式会社 セントラルエステート

〒319-0116 茨城県小美玉市中台 164-2 (美野里地区 花野井)

電話 0299(47)0541 FAX 0299(47)0124

じいじ・ばあばの孫育て

元つくば国際短期大学教授 浅野 房雄

今回のテーマ 地域の子(地域孫)と関わる基本

両親、祖父母だけでなく、シニア世代のじいじ・ばあばも一緒になって地域の子どもたちを育てていくためには、ちょっとした心がけがあります。現代の子どもたちと関わる時の覚えておきたいポイントを8つ紹介します。



1. 親と顔見知りになる

突然声をかけると、不審者だと思われてしまうこともあります。まずは、子どもの親と顔見知りになっておくと、親も子も安心です。じいじ・ばあばは、ためらわずに子どもに声をかけ易くなり、子どもも安心して近寄ってくれます。

2. 子どもの興味や関心を知る

現代の子どもは、どんなテレビやビデオ、ユーチューブを見ているのか、どんなおもちゃで遊んでいるのかなどを知っていると、子どもの話す内容が理解でき、子どもとの関わりがし易くなります。また、じいじ・ばあば自身が、子どもの世界を知ることによって自身の話題が増えます。

3. 子どもに教えてもらう

「これは何というキャラクターなの?」「このゲームはどうやるの?」などと尋ねると、子どもたちは、一生懸命教えてくれます。最近の学校の様子などを教えてもらおうと、じいじ・ばあばの世界がさらに広がります。

4. あいさつ、声をかける

「〇〇ちゃん、おはよう」「おかえり」などの声かけは、関わりのおきっかけになります。その子の名前を言いながら話しかけると、子どもは一層うれしい気持ちになり、じいじ・ばあばに親しみを感じてくれます。

5. 子どもの仕草をよく見る

子どもは、「見て、見て」と言って、大人に関心を求めます。手を止めて、視線を向けてあげると喜びます。見てあげるのも大事な関わりです。子どもの可愛い仕草は、じいじ・ばあばの心を爽やかにしてくれます。

6. ほめる

「よくやった」「すごい」といっぱいほめてください。ほめられると子どもは、自分は好かれていると安心し、自信を強め、元気になれます。ほめてくれるじいじ・ばあばを好きになってくれます。

7. 子どもの話に耳を傾ける

子どもは、話を聞いて相手をしてくれるじいじ・ばあばに安心感を抱きます。子どもの話に耳を傾けていると、子どもの独特な表現や考えに、じいじ・ばあばも心が緩みます。

8. 子どもを危険から守る

自分や人に危ないことはしないよう、他人の子どもだからといって、注意することをためらわず、その場で「危ない」「やめて」などと毅然と教えてください。大きな怪我をしないよう見守ってあげてください。子どもを危険から守ることは、大人の役目です。

今回は、「地域の子(地域孫)を育てる実際」についてお届けします。



昭和18年常総市(旧石下町)生まれ。千葉大学文理学部(心理学専攻)卒。児童相談所を経て平成7年よりつくば国際短期大学教授。現在、下妻小友幼稚園教諭、下妻市保健センター発達相談員、湯原病院臨床心理士。著書に「保育カウンセリングの理論と実践」「小学校でのびる子を育てる 3歳からの孫育て・子育て実践」など多数。

テーマ 「右肩下がりの評価」

熱心な人はいるもので、前々回の「介護予防がキーワード」を読んで質問があった。それは市町村の介護予防事業で、元気アップ的体操を指導している人からであった。質問の趣旨は、「高齢者に対するすべての活動に介護予防の考えを入れると、元気アップ体操は、身体機能の向上を図ることができるが、右肩下がりの人も対象となるシルバーリハビリ体操普及事業では、その効果の判定をどうするのか」というものだ。

この答えは慎重に出さないと、「今まで介護予防事業として、元気アップ体操をやっている市町村のやり方を全否定するもの」と誤解を受けるからである。茨城県が重要施策や高齢者施策、健康施策の中に織り込んできた、シルバーリハビリ体操指導士養成事業は従前の介護予防事業を否定するものではなく、介護予防体操としては元気アップ体操やレクリエーション的体操では十分ではないと言っているだけなのである。理由は、元気アップ体操を行える人もいずれ年をとると体力が低下し、その種類の体操ができなくなるからである。

後期高齢者は、身体を動かさず、家にこもると一気に体力が低下し、寝たきりになりかねない。また、腰痛、関節痛、肩痛、脳卒中後の片麻痺などの身体障害を持った方はもともと、元気アップ体操ができない。その人たちを行政は捨て置くことはできない。またそのような人を理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門職が個別に対応するのは、需給の関係からみても不可能である、といった理由からである。

地域で生活するそのような人々に、セーフティネットを張るのが行政の仕事であると筆者は考えているし、それが今の時代に合っていると

考えている。元気アップ体操かシルバーリハビリ体操かのどちらか一つを、というのなら後者を取るべきである。予算があるのなら前者を加えてやればいいのである。

さて、表題の右肩下がりの人を含めた事業の評価であるが、個々人の身体評価は、体操の内容の適否を評価することはできても、事業全体の評価にはならない。一時機能が改善しても時間が経つと機能が低下するからである。教室へ出席するという社会参加も、加齢が進むと結局は参加不可能になる。したがってこれだけの項目を事業の評価に使うのも適切とは言えない。評価の狙いは、軽度の要介護者を減らすことやその認定率を抑制することにある。それを伴わない事業評価は意味をなさないのである。

もう一点、右肩下がりの人の身体機能評価では、一人の高齢者の寝たきり期間が「長い」か「短い」か、で見なければならぬ。寝たきりの期間が長いか短いかを生前に予測するには今の段階では基準線がないので難しい。現段階で言えることは元気で長生きしている人は、そうでない人に比べて寝たきりの期間が短かろう、という仮説に従うより仕方がない。これには長期的な前向き調査が必要である。

おおた・ひとし

昭和11年香川県生まれ。東京医科歯科大学医学部を卒業。伊豆逋信病院理学診療科部長、副院長を経て平成7年茨城県立医療大学教授、翌年同大学付属病院院長。17年4月県立健康プラザ管理者、県立医療大学付属病院名誉院長。茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長、茨城県介護予防推進委員会委員長などを務める。著書に「老いぬさまでいよう」「ドクター大田のリハビリ千話①～③」「リハビリ忍法帖」「よりぬきリハビリ忍法帖」（いずれも茨城新聞社）。その他多数。医学博士。



全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償 ボランティア活動保険



対象となるボランティア活動

- ◆グループの会則に則り企画、立案された活動であること
(グループが社会福祉協議会に登録されている必要があります)
 - ◆社会福祉協議会に届け出た活動であること
 - ◆社会福祉協議会に委嘱された活動であること
- ※活動のための学習会または会議などを含みます。
※自宅などとボランティア活動を行う場所との通常の経路による往復途上を含みます。(自宅以外から出発する場合は、その場所と活動場所への往復途上となります。)

保険金をお支払いする主な場合

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた。(ケガの補償)
- 活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。(ケガの補償)
- 家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花瓶を落としてこわした。(賠償責任の補償)
- 自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた。(賠償責任の補償)

保険金額・年間保険料(1名あたり)

		Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,320万円	1,800万円	
	後遺障害保険金	1,320万円 (限度額)	1,800万円 (限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	10,000円	
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円	100,000円
		外来の手術	32,500円	50,000円
	通院保険金日額	4,000円	6,000円	
	特定感染症の補償	上記後遺障害、入院、通院の各補償金額(保険金額)に同じ		
賠償責任の補償	葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円 (限度額)		
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円 (限度額)		
年間保険料	基本タイプ	350円	510円	
	天災タイプ ^(※) (基本タイプ+地震・噴火・津波)	500円	710円	

(※)天災タイプでは、天災(地震、噴火または津波)に起因する被保険者自身のケガを補償します(天災危険担保特約条項)が、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

- 行事参加者(主催者(個人)を含みます。)全員のケガを補償(往復途上も含みます。)
- 行事主催者の損害賠償責任も補償

送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

- 送迎・移送サービス利用者を特定したAプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を特定したBプラン

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

- 在宅福祉サービス (公的介護保険対象外サービスを含みます。)
- 地域福祉サービス
- 障害福祉サービス
- 児童福祉サービス
- 障害者地域生活支援事業
- 介護保険サービス など

● このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ ●

団体契約者 ▶ **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

〈引受幹事 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課 保険会社〉
TEL: 03 (3349) 5137
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

取扱代理店 ▶ **株式会社 福祉保険サービス**

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03 (3581) 4667 FAX: 03 (3581) 4763
営業時間: 平日の9:30~17:30 (12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

症状があれば、一度受診を

茨城県医師会 延島 茂人

年齢を重ね「聞えづらい」などの不快な症状にお困りではないでしょうか？ 疾患の中でも、高齢者が気をつけたい疾患や症状についてお話しします。

味覚障害

味覚障害は、薬剤の副作用、微量金属欠乏性、全身疾患、口腔疾患などによって起こり、単一の原因ではなく、複数の原因が重なって発症します。「薬剤性味覚障害」は、高齢者に多く、薬剤で味覚障害を起こす可能性があります。血液中の亜鉛が不足することにより味覚異常が起こる「亜鉛欠乏性味覚障害」も高齢者にはよく見られ、亜鉛剤が処方されます。

耳垢栓塞

耳垢栓塞とは、耳垢で耳の入り口から鼓膜までの外耳道が塞がってしまった状態をいいます。耳垢ができすぎた時や、耳垢が綿棒な

どで外耳道に深く押しこまれた時に起こります。症状は、わずかな隙間があれば聞こえますが、完全に塞がってしまうと、ある日突然に聞こえが悪くなったと感じます。症状がある時は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

中耳炎

中耳炎は子どもにも多い疾患の一つですが、高齢者にもよく見られます。慢性中耳炎は、急性中耳炎や滲出性（しんしゅつせい）中耳炎を繰り返しているうちに、慢性に中耳に炎症が起きている状態です。炎症がひどいと、手術が必要になる場合もあります。難聴がある場合には中耳炎が隠れている場合があるので、一度、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

難聴

難聴は軽度では小声では聞き取りにくい、中等度では聞き返しが

うになります。高度になると、耳元で大声でないと聞えない、あるいは理解できないことが多くなります。日常会話を手助けしてくれる補聴器は、デジタル式、アナログ式など種類が多くあります。生活環境にあった補聴器を選びましょう。

耳鳴り

耳鳴りは、自分にしか聞こえない「自覚的耳鳴り」他人にも聞こえない「他覚的耳鳴り」の2種類があります。耳鳴りは難聴と関連して起こることが多いのです。

最も多いのは「加齢性難聴」や「騒音性難聴」で、セミが鳴いているような音と訴える方が多数を占めます。他にも原因はさまざまです。自律神経失調症、耳垢、中耳炎、突発性難聴、メニエール病、脳疾患などがあります。症状のある人は、一度は検査を受けるようにおすすめします。

めまい

めまいは、内耳や前庭神経、脳に異常がある前庭性めまいのほか、頰椎、循環器疾患、疲労、ストレスなどによって引き起こされます。耳鳴りなど耳の症状がある時には耳鼻咽喉科、しびれなどがある時には神経内科や脳外科を受診しましょう。



延島 茂人さん

東京都新宿区生まれ。1982年獨協医科大学を卒業。東京女子医科大学病院消化器病センター外科入局。1988年医療法人延島病院副院長(桜川市)就任。1993年同院長、理事長就任。2004年老人保健施設「さくらがわ」開設。平成22年～28年真壁医師会副会長。2014年茨城県医師会理事就任。

おでかけガイド

3月

|スイセンファンタジー 3月中旬～4月中旬

世界的に有名なオランダのキューケンホフ公園の元園長コスター氏に「美しさの見本」とまで言わしめたスイセンガーデン。100万本の花が咲き誇り、幻想的な世界を創り出します。色と香りのシンフォニーが楽しめます。

●会場＝国営ひたち海浜公園
スイセンガーデン

☎029(265)9001

(ひたち公園管理センター)



2月

|第14回常陸太田蕎麦まつり 2月1日(木)～28日(水)

2月はそばの実が熟成され、おいしい季節です。最高級の品質を誇り、全国のそば職人から高い評価を得ている「常陸秋そば」の香り、風味、こし、絶品の旨さを味わえます。まつり期間中、期間限定メニューを提供します。

●会場＝常陸太田市内「蕎麦まつり参加店」

☎0294(72)8194

(一社)常陸太田市観光物産協会)



1月

|貌・KAOII 白鳥写真館「これから…」 1月2日(火)～3月11日(日)

長野県に100年以上の歴史を刻んできた「白鳥写真館」の4代目として生まれた、広告写真家・白鳥真太郎氏。今展では、写真集『貌・KAOII 白鳥写真館これから…』の中から北野武、阿川佐和子、五木ひろし、八代亜紀、笹野高史、笑福亭鶴瓶、奥田瑛二(敬省略)など100人の「貌」を展示します。また白鳥氏が来館し、トークショーも開催されます。

白鳥真太郎氏によるトークショー
1月27日(土)、2月10日(土)各日午後2時～

●会場＝笠間日動美術館

☎0296(72)2160(笠間日動美術館)



北野武

|生誕100年 |清宮質文 あの夕日の彼方へ 2月23日(金)～4月8日(日)

詩情あふれる本版作品で多くの人を魅了する清宮質文の生誕100年を記念する大回顧展です。木版、水彩、ガラス絵など191点を紹介します。

●会場＝茨城県近代美術館

開館時間：午前9時30分～午後5時

☎029(243)5111(茨城県近代美術館)



清宮質文
「深夜の蠟燭」1974年
茨城県近代美術館 照沼コレクション

|秘蔵の木村武山展 2月9日(金)～4月22日(日)

茨城県笠間市出身で「五浦の作家」の一人、木村武山。行方不明だった大正13年の再興院展出品作「群鶴(其一(そのいち))」をはじめ、近年の調査で新たに発見された40点を超える武山作品が一堂に会します。

●会場＝茨城県天心記念五浦美術館

☎0293(46)5311

(茨城県天心記念五浦美術館)



木村武山「群鶴(其一)(右隻)1924年

|白馬祭 1月7日(日) 午後6時～

年の初めに白馬を見れば年中の邪気を祓うという言い伝えがあります。多くの参拝者がハンカチを地面に敷いて、神職の賑やかな笏拍子と神楽太鼓の音とともに進む御神馬の足取りを見守ります。七草粥と甘酒が振る舞われます。

●会場＝鹿島神宮

☎0299(82)1209(鹿島神宮)



|第42回古河桃まつり 3月20日(火)～4月5日(木)

江戸時代に古河藩主・土井利勝が、領地に桃を植えさせたことに由来する「古河桃まつり」。「矢口」「源平」「菊桃」「寿星桃」「寒白」の5種類の花桃が華やかに咲き誇ります。会場では、古河桃むすめがお出迎えます。

●会場＝古河総合公園

☎0280(23)1266(古河市観光協会)



|明治維新150年記念 |水戸の梅まつり 2月17日(土)～3月31日(土)

水戸藩第9代藩主徳川斉昭公が開園した日本三名園の一つ「偕楽園」。園内には約100種3,000本の梅が可憐に咲き競い、春の訪れを告げます。「早咲き」「中咲き」「遅咲き」と長期間にわたり観梅を楽しむことができます。

●会場＝偕楽園・弘道館

☎029(224)0441

((一社)水戸観光コンベンション協会)



|早春の洋ラン展 1月19日(金)～21日(日)

さまざまな花形と豪華さが多くの人に好まれる洋ラン。カトレア、パフィオ、ファレノプシスなどの洋ラン約200点を展示。洋ランの美しさや魅力を存分に楽しめます。各種洋ランの即売会、園芸教室も開催されます。

園芸教室：1月21日(日) 午後1時～
参加費無料/先着40名

●会場＝茨城県植物園 熱帯植物館

☎029(295)2150(茨城県植物園)



株式会社伊勢基本社

水戸市泉町3-1-28 第2中央ビル7F
TEL029-227-3411 FAX029-231-9953

伊勢甚グループは、1949年（昭和24年）の会社設立以来、「お客様第一主義」の経営姿勢のもと、県内に水戸プラザホテルを始め、様々なスタイルの結婚式場、その他ショッピングセンター、レストランなど、多岐に亘る事業を展開しております。これからの、創業精神である「人の和＝輪」を大切に、常にお客様の声に耳を傾け、多様化する生活ステージにおいて、期待以上の「価値」を創造・提供するという変革に挑戦して参ります。



水戸プラザホテル

法人会員のご紹介

第51回

わくわくセンターが支援をいただいている法人会員の企業案内を4回に分けてご紹介します。



日本労働組合総連合会茨城県連合会 (略称：連合茨城)

水戸市梅香2-1-39 茨城県労働福祉会館4階
TEL029-231-2020 フリーダイヤル 0120-154-052
URL <http://ws1.jtuc-rengo.or.jp/ibaraki>

連合(日本労働組合総連合会)は、686万人の働く仲間が加盟する労働組合の全国中央組織で、茨城では約13万4千人が加盟しています。連合茨城は組合員をはじめ全ての働く仲間の労働条件の向上をめざす活動と共に、事業や自治体、地域の発展を求めています。雇用と暮らしを守る取り組みを進めていますので、長時間労働・残業代未払い・パワハラや労働組合づくりなどのご相談はお電話下さい。月に1度、無料法律相談も行っています。



茨城県中央メーデーで常総市鬼怒川水害義援金カンパをお願いしました(2017.4.30)

鹿島埠頭株式会社

神栖市東深芝8番地
TEL0299-92-5551 URL <http://www.kashimafuto.co.jp/>

当社は、茨城県内の各港湾において大型船舶の安全な入出港をサポートする曳船事業や鹿島港での公共埠頭の管理運営、倉庫事業等を行っています。また、一般の方がより港に親しんで頂けるよう鹿島港を一周する見学船を運航しています。皆さまのご乗船をお待ちいたしております。



鹿島港内一周見学船「ユーリカ」好評運航中!! (座席数:36席/最大乗船人数:46名)

<鹿島港内一周見学船のご案内>

- ◆運航ダイヤ 【個人】土日祝日のみ運航 13:30~14:15(45分間)
【団体】15名様以上で臨時運航いたします。(要予約)
- ◆乗船運賃 【個人】大人1,240円 小人620円
【団体】大人1,120円 小人560円
- ◆乗り場 茨城県神栖市東深芝12 港公園そば

地域住民の生活を支える まちの保健室

看護職が健康に関する相談を無料でお受けします。

健康 介護 子育て などお気軽にご相談ください

場所

茨城県保健衛生会館1階
(茨城県看護協会)

開催時間

水・木・金(祭日除く)
9:30~12:00
13:00~16:30

健康相談、血圧、体脂肪、血管年齢測定など無料です。日頃、何となく体調がすぐれないと感じている方、病院に行くほどでもない…そんな時、誰かに聞いてもらいたい・話すだけでも心や体は軽くなります。ご家族の方の相談もお受けします。些細なことでもOKです。まずは話してみましょ。気軽に立ち寄ってみてください。

公益社団法人
茨城県看護協会
Ibaraki Nursing Association

セールスプロモーション商材・通販・景品 幅広くご活用ください。 日本全国で当地グルメ 世界の輸入食品をご提案します。

ワンストップオペレーションシステムで、あなたの仕事を変える!

どの地域の商品もおまかせ
商品ごとに仕入先と交渉する必要なし。準備がける膨大な時間と手間を省けます。



スピード対応
自社物流で短納期発送可能。クライアント様へのレスポンスも早まり成約率アップ

無限に広がるアイデア・切り口
様々な角度・キーワードから多数の商品抽出可能で無限のアイデアが生まれます。

少量案件も大量案件も対応可能
小売対応の自社システムだから1個からでも手配できます。複数商品の混載発送可能です。

お問い合わせは レッドホースコーポレーション株式会社 北関東営業所まで
〒310-0803 茨城県水戸市城南 2-9-12 第3プリンスビル 2F
TEL 029-227-7551 / FAX 029-227-7581 営業時間 9:00~17:30

「わくわく事業推進サポーター」を募集しています。

茨城わくわくセンターが実施する高齢者の生きがいと健康づくりに関する事業の充実についてご支援いただくため、サポーター制度を設けています。

サポーター会費 (年会費) 法人・団体:一口5万円以上/個人:3千円(夫婦会員は2人で4千円)

サポーター特典

- 会員限定バス旅行の実施
年間8回程度、会員とその家族・友人を対象に県内外問わずバス旅行を実施します。
- わくわくセンターが実施する各種講座等への優先参加・一日無料体験の実施
わくわく元気アップ講座・ニューススポーツ推進員養成講座が優先的に受講できるほか、受講を希望する方を対象に、講座の無料体験を行います。
- わくわくセンターが実施するイベント等の参加割引
わくわく美術展出展料無料/わくわく元気アップ講座受講料割引/ニューススポーツ推進員養成講座受講料割引
- 総合情報誌「わくわくライフいばらき」のお届け(年4回)
- わくわくセンターが実施する各種事業のご案内
- 協力店の割引サービス

わくわくセンターが支援をいただいている法人会員一覧

■特別法人会員

㈱常陽銀行	水戸市南町2-5-5
損害保険ジャパン日本興亜㈱	水戸市南町2-4-46
茨城県農協三連	水戸市梅香1-1-4
新日鐵住友㈱	鹿嶋市光3番地
㈱筑波銀行	筑波市竹園1-7
㈱JTB	水戸市宮町2-3-2
水戸信用金庫	水戸市城南2-2-21
中央労働金庫	水戸市大町2-3-30
㈱デベロ	水戸市酒門町1744-2
㈱KNTツーリスト	水戸市宮町2-4-33
㈱茨城県建設業協会	水戸市大町3-1-22
茨城県建設業協同組合	水戸市大町3-1-21
㈱日立製作所	日立市幸町3-1-1
マニュアル生命保険㈱	水戸市城南3-10-17
三井住友海上火災保険㈱	水戸市南町2-6-11
㈱東日本銀行	水戸市泉町2-3-2
ニッセイ同和損害保険㈱	水戸市南町2-6-18
東京電力㈱	水戸市南町2-6-2
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12
鹿島東部コンビナート懇話会	神栖市東和田34-2
鹿島臨海工業地帯西部地区企業連絡会	神栖市東深芝16-11
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26

■法人会員

㈱伊勢基本社	水戸市泉町3-1-28
茨城倉庫㈱	水戸市木葉下町字富士山292-22
㈱吉田石油	水戸市笠原町1502
関彰商事㈱	つくば市二の宮1-23-6
NTT 東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
㈱茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
富士オフセット印刷㈱	水戸市根本3-1534-2
㈱清水商店	大洗町磯浜町177
茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
鹿島都市開発㈱	神栖市大野原4-7-1
鹿島埠頭㈱	神栖市東深芝8
㈱茨城県薬剤師会	水戸市笠原町978-47
㈱茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
山三印刷㈱	水戸市河和田町4433-33
いばらき印刷㈱	東海村村松3115-3
水戸ヤクルト販売㈱	水戸市谷津町1-35
老人保健施設「エバーグリーン」	茨城町若宮393-1
老人保健施設「ライプリーライフ那珂」	那珂市菅谷605-2
医療法人社団桜水会筑波病院	つくば市大角豆1761
㈱日立平和台霊園	日立市諏訪町1030
連合茨城	水戸市梅香2-1-39
自治労茨城県本部	水戸市桜川2-3-30
電機連合茨城地方協議会	ひたちなか市堀口832-2
㈱茨城県労働者福祉協議会	水戸市梅香2-1-39
一般財団法人 関東陸運振興センター	水戸市住吉町292-10
レッドホースコーポレーション㈱	水戸市城南2-9-12第3プリンスビル2F

◆取扱協力店等一覧

区分	取扱い協力店及び施設	割引等
旅行会社	ジェイティービー 法人営業水戸支店 TEL029-225-5233	・海外パック「ルック」3% ・国内パック「エース」3% (添乗員付きコース限定) 事前に電話連絡してください
	東武トップツアーズ 水戸支店	・海外パック「VITA」5% ・「ILL」5%、「CLASSE」・「AVA」3% ・国内ツアー「トップツアー」3%
	日本旅行 水戸支店	・海外企画「マッハ」5% 「ベスト」3% ・国内企画「赤い風船」3%
	名鉄観光サービス 水戸支店	・海外旅行「パノラマツアー」3% ・国内旅行「ジャンボマーチ」3%
文化施設	茨城県立県民文化センター 水戸市千波町東久保 697 TEL029-241-1166	いばらき文化振興財団が主催する公演について5%割引
	徳川ミュージアム 水戸市見川1-1215-1 TEL029-241-2721	団体料金適用
	徳川ミュージアム分館 西山荘 常陸太田市新宿町 590 TEL0294-72-1538	団体料金適用
メガネ店	グレイス メガネのプリンス 水戸市梅香 2-2-45 朝日ビル1F TEL029-300-5517	メガネレンズ・フレーム20% 補聴器10%の割引

区分	取扱い協力店及び施設	割引等
宿泊施設	大子温泉 やみぞ 久慈郡大子町矢田 524-2 TEL02957-2-1511	平日に限り、 お一人様一泊500円の割引 サービス (休日前及び年末年始を除く)
	鹿島セントラルホテル 神栖市大野原 4-7-11 TEL0299-95-5511	通常料金の10%割引 (年末年始を除く)
	日本郵政(株)かんぼの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2 TEL029-267-3191	お1人様一泊二食付料金から 500円の割引サービス (宿が指定する特別宿泊プラン、特定日を除く)
時計店	㈱石川時計店 水戸市泉町 2-3-9 TEL029-224-5811	割引率 宝石類20%、時計 20% (一部除外品有り)
娯楽施設	㈱ラクスマリーナ 土浦市川口 2-13-6 TEL029-822-2437	ホワイトアイリスの通年料金 (大人)の15%割引 カヌー・小型ヨット等の各レ ンタル料金の10%割引
仏壇仏具 石材店	㈱ツカサ 水戸市千波町 2770-43 TEL029-291-3488	仏壇・仏具石材価格及び石材 工事全般の10%割引
画材店	㈱アート・スペース・ナカタニ ひたちなか市表町 12-3 TEL029-275-0133	絵画材料10%以上(油絵具 20~30%)割引、額縁15% 割引、額縁レンタル

かぶとチキンのシチュー



クッキングスクールネモト主宰 根本悦子



DATA(1人分)
カロリー 337kcal
塩分 2.1g

材料(2人分)

かぶ	2個
鶏もも肉	100g
塩	小1/4
胡椒	少々
玉葱	60g
油	大1
スープ(コンソメ1/2個)	1カップ
牛乳	1カップ
生クリーム	大2
塩	適量
胡椒	少々
片栗粉	大1
水	大2
柚子の皮	少々

作り方

- ①玉葱はみじん切りする。
- ②鶏もも肉は、1cm角切り、塩、胡椒する。(こま切れでもよい)
- ③かぶは皮をむき、4~6つに切る。葉はさっと湯がき細かく切る。
- ④鍋に油を入れ、①、②、③を炒め、スープを加えて10分煮込む。さらに牛乳を加え、塩、胡椒で味を整える。片栗粉でとろみをつけて生クリームを加え、③の葉と柚子の皮の千切りを加える。



鶏肉とかぶで免疫力アップ

かぶは、江戸時代から食卓にのぼってきた日本の伝統野菜で、「鈴菜」として春の七草の一つにも数えられています。栄養面ではビタミンCや消化酵素のアミラーゼなどが含まれていることから、胃腸を丈夫にし、消化を助け、生活習慣病の動脈硬化や糖尿病の予防にもなります。葉の部分は、カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などを豊富に含み、特にビタミンAは1個分の葉で1日分の必要量を満たすことができます。一つの野菜で緑黄色野菜と淡色野菜両方の効果が期待できる大変便利でお得な野菜です。鶏肉もかぶの組み合わせは免疫力アップにつながりますので、これからの季節におすすめです。



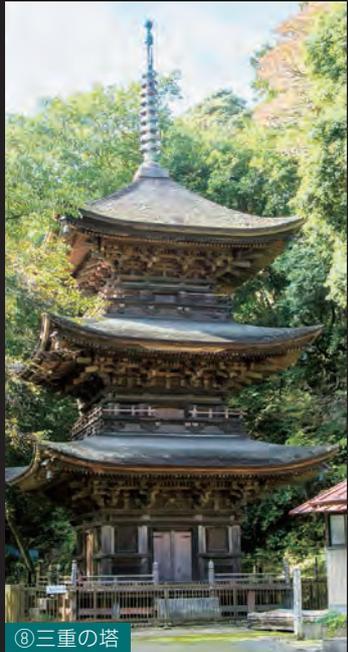
⑦本堂



③富谷山案内板



①南飯田の道標



④三重の塔



⑥小山寺の大杉



④仁王門の彩色天井



②林道沿いの竹林



⑤俱利伽羅龍王の石像



富谷山 (365m) 【桜川市】

関東ふれあいの道の一つ 「富谷観音」として親しまれる道

富谷山は、旧岩瀬町の北方に位置し、関東ふれあいの道に「観音様を訪ねる道」として組み入れられている。関東ふれあいの道は、美しい自然や歴史文化遺産などを「みち」で結び、関東地方一都六県を一周する長距離自然歩道として整備されている。山頂近くには採石場があるので、頂上で登ることはできないが、中腹にある「施無畏山宝樹院小山寺」は、「富谷観音」と呼ばれて親しまれている。

コースの起点は、県道257号線南飯田のガソリンスタンドの傍にあり、「関東ふれあいの道」と記された道標と案内板が立っている。富谷入野線林道に入ると、左手に竹林が見えてくる。スッキリと伸びた竹が、道沿いに立ち並ぶ様は目に爽やかだ。その先は、雑木林が3キほど続いている。落ち葉を踏みながら木漏れ日の中を歩いて行くと、周りが開けてきて十字路に出る。右に進むと富谷観音の参道へと続く道に出会う。富谷観世音と刻まれた石柱の横から石段が続いている。

スタジイ等の古木を見ながら登っていくと、木々の間から仁王門が見えてくる。楼門



お薦めの場所

磯部桜川公園 桜川市磯部740-2

国指定天然記念物「桜川のサクラ」
桜川句・樺句・梅鉢桜等11種の山桜が保存されている。
「磯部の百色桜」として古来より知られており、
世阿弥元清作 謡曲「桜川」の舞台となった。
桜の見ごろ：例年4月上旬から中旬。

菅谷 政宏さん

日本体育協会公認山岳コーチ
日本山岳協会自然保護指導員
NHKカルチャー水戸教室講師
生涯学習センターの講座やカルチャー
スクール等で、生涯スポーツ『安全登山』
の普及啓発活動をしている。



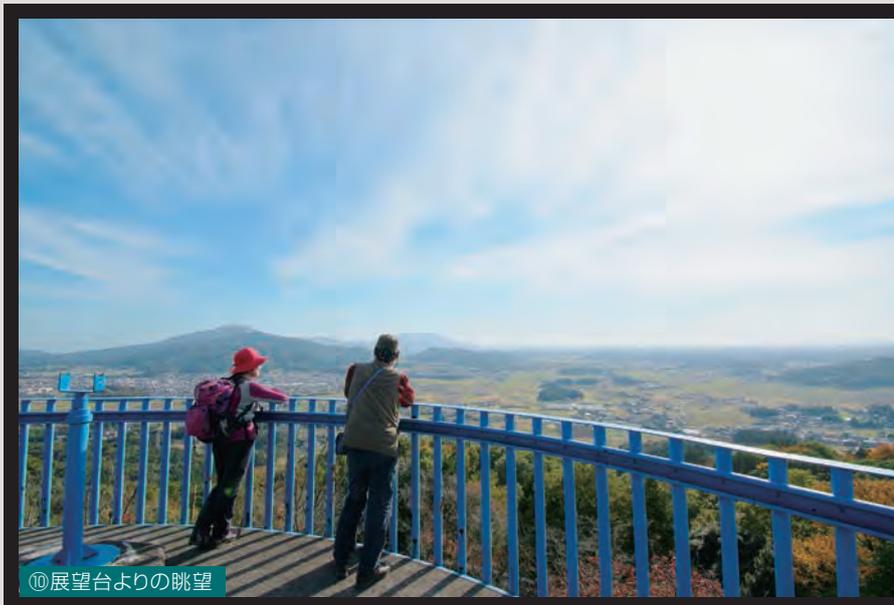
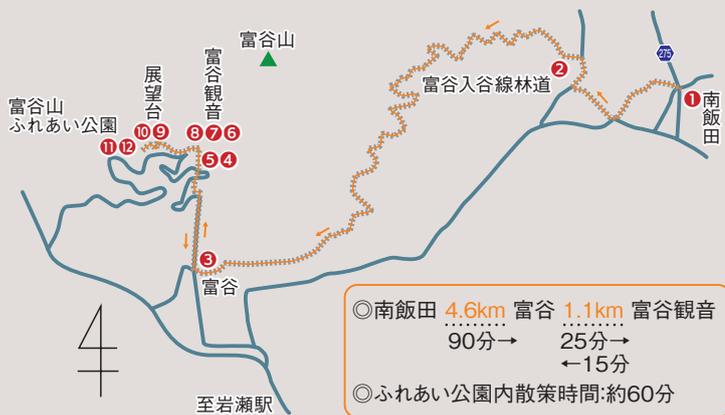
一口メモ

「関東ふれあいの道」の県内のルートは、18コースにより構成されている。

コースのパンフレットは、県生活環境部環境政策課内茨城県自然歩道利用促進協議会事務局で提供している。

全コースを踏破すると、認定証と記念バッジが交付される。

■ ハイキングコース



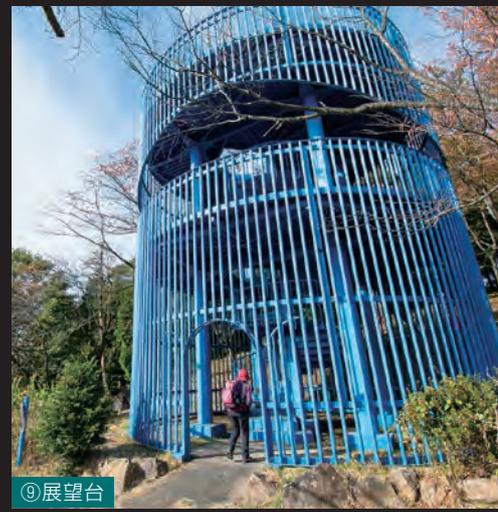
⑩展望台よりの眺望



⑪富士見百景石碑



⑫靴形のある石盤



⑨展望台

様式の立派な仁王門である。手水所に珍しい石像が佇んでいる。「俱利伽羅竜王」不動明王の化身と説明がある。境内には、樹齢700年といわれる大杉がそびえている。本堂は五間四面の四柱造りで、向拝に施された龍の彫り物は迫力がある。どこか、かわいくも見える向拝柱の獅子と対照的である。ご本尊は十一面観世音菩薩である。境内西側にある三重の塔は室町時代の創建で、関東以北では

最古の建造物といわれ、国指定重要文化財になっている。

隣接する「富谷山ふれあい公園」には、青く塗装された展望台がある。ここからの眺めはすばらしい。筑波連山を背景に、桜川市街地が一望できる。晴れた日には、富士山、日光連山も見えるという。桜並木を下っていくと四阿があり、「関東の富士見百景」と記された石碑がある。石盤には山の略図が描かれていて、その足元には、靴形が刻まれた石盤が置いてある。そこに立てば、その山が見えるというユニークな発想で面白い。これからの季節は大気が澄んでくるので、富士山も良く見えることと思う。公園までは、車で上がることもできる。

(11月2日取材 菅谷政宏)

問い合わせ先

茨城県生活環境部環境政策課内
茨城県自然歩道利用促進協議会事務局
水戸市笠原町978番6
TEL029(301)2946

桜川市商工観光課
桜川市真壁町飯塚911
真壁庁舎
TEL0296(55)1159



手づくりの世界

水府提燈

水戸藩の奨励産業だった水府提燈。その伝統を受け継ぐ鈴木茂兵衛商店に、28歳で入社した。伝統よりも新しい物が注目された時代、まして現代生活では必要と思えない商品だけに、元の同僚らは「何を考えているんだ」と首を傾げたという。以来30余年、主に営業職で会社を支え、モダンな空間に似合う新しい提燈の開発にもかかわってきた。

定年退職した今は一人の職人として制作に専念している。「きちんとした品物を作りたいという気持ちで、丁寧に作る事が何より大切」。静かな眼差しに気負いはない。伝統は新しい癒しの光に生まれ変わり、現代の生活に溶け込んでいる。



鈴木茂兵衛商店

〒310-0055
水戸市袴塚1丁目7番5号
TEL029-221-3966
FAX029-231-7862
営業時間：午前9時～午後6時
定休日：土・日

武政 賢次さん
(水戸市)

読者プレゼント

◎応募方法

希望者は、はがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌をどこで読んだか、面白かった記事、今後読んでみたい記事を明記して、
〒310-8586 水戸市千波町1918 社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター「読者プレゼント」係まで、申し込んでください。

★締め切りは1月31日(消印有効)です。次回号に当選者を発表いたします。なお、応募した個人情報は目的以外に使用しません。

秋号(127号)辻 徹さんの「箸置き」の当選者

・水飼美之紀さん(稲敷市) ・茂田有紗さん(古河市)



鈴木茂兵衛商店さんより
「スターオーナメント」1名様