シニア世代の生きがいづくり支援情報誌

わくわくライフ いばらき

2018 春 Vol.129

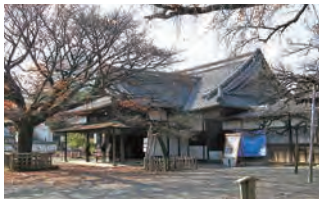
小さな旬旅

水と緑を満喫
鹿行地域をめぐる

特集 2

歩いてみよう！ いばらきのお城

第４回　県央のお城巡り



特集 1

行ってみよう！ 工場見学ツアー

第４回
タカノフーズ水戸工場・
納豆博物館

いばらきの里山歩き

雪入山（かすみがうら市）

発行：茨城わくわくセンター

小さな旬旅

水と緑を満喫～鹿行地域をめぐる～

水郷の情緒、静ひつな空気味わう

潮来花嫁さんは舟で行く、と唄われた潮来は、常陸利根川で千葉県と接し、6月になれば、その支流である前川沿いにたおやかにあやめが咲き誇ることで知られます。船に乗ってゆっくりと水郷情緒を楽しむ「十二橋めぐり」や、豊かな森に守られた常陸一の宮、鹿島神宮の神聖で静ひつな空気をたっぷり満喫できる、鹿行の小さな旅に出かけましょう。

●鹿島神宮　鹿嶋市宮中2306の1　TEL0299-82-1209
ご朱印帳の料金：８種類／1,200円か1,700円のいずれか

●鹿島セントラル天然温泉「ゆの華」神栖市大野原４の７の１　TEL0299-90-0261
料金：大人950円／小人（４歳～小学生）400円／３歳以下　無料

●潮来遊覧船組合　潮来市潮来109の12　TEL0299-62-2294
料金：前川十二橋めぐり（30分）5,000円（一隻５名まで）、ほかにA～Cコースもある

情緒ある水雲橋。水郷潮来あやめ公園内には、橋幸夫さんが唄って大ヒットした「潮来」、潮来の伊太郎の像があります

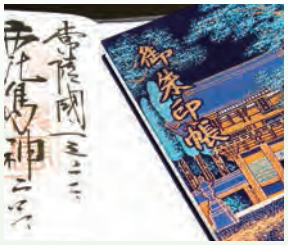
霞ヶ浦から利根川へと流れ、茨城県と千葉県との境となる常陸利根川。凪いだ水面に舟が進んでいきます。水郷・潮来は、暮らしそのものが川の流れとともにあり、その情緒ある風景や水の恵みの豊かさを、たっぷりと体感することができます。

かつて徳川光圀公が「潮来出島のまこもの中にあやめ咲くとはしほらしや」と、たおやかに咲くあやめの花と女性の姿を唄ったと伝えられる句が残るように、6月に咲くあやめが、なんといっても大きな見どころの潮来。ですが、川面からの眺めは、1年を通して運行している遊覧船で楽しむことができます。

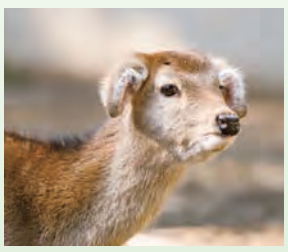
「前川十二橋コース」では、常陸利根川から潮来市内を流れる前川へと進みます。この道30年という船頭の本宮はやさんがなめらかに舟を操ると、十二橋の名の通り、思案橋、潮音橋、天王橋、といくつもの橋が頭上を渡り、その迫力に目を奪われます。江戸時代には重要な水上交通路であった前川に入ると、すぐ右手に広がる水郷潮来あやめ園に掛かるのが、「水雲橋」。同じ名を持つ橋は、かつて潮来の陸路として親しまれましたが、水路区画の整理によりその姿を消し、公園内の歩行者専用の橋として再建されました。水上で釣り船とすれ違う中、本宮さんが「潮来花嫁さん」を唄ってくれました。沿岸には、6月のあやめだけでなく、桜やつつじなどの花や水鳥、緑にけむるマコモなど、四季折々に自然の移ろいを楽しませてくれます。

水の恵みを味わったら、深い森と静ひつな空気あふれる神域へと向かいましょう。

常陸一の宮である鹿島神宮は武甕槌大神（タケミカヅチのオオカミ）を祀ります。境内には、楼門、拝殿、深い森に囲まれた奥参道、奥宮、要石や御手洗池などがあります。武甕槌大神が鹿島神宮から奈良の春日大社に還る際、白鹿に乗って還ったという故事にちなんだ鹿園に、耳の垂れた鹿がいて、その可愛らしさに人気が集まっているそう。ぜひその姿を探してみてください。



鹿島神宮の御朱印帳は、数量限定デザインのものなど8種類あるそう。参拝の証に御朱印を受けておきたいものです



垂れた耳が人気の、雌鹿のちゅーちゃん。鹿は神のお使いといわれ、写真に撮って、お守り代わりにする人も多いそうです。

鹿嶋市明石海岸に建つ東の一の鳥居

2017年10月に再建された北の一の鳥居

鹿島神宮参道前に建つ鳥居。木のパワーが得られると注目を集めています

東日本大震災で被災し、２０１４年に再建された木製の大鳥居は、鹿島神宮を取り囲む深い森の中から切り出された樹齢５００～６００年の４本の杉の大木から作られたもの。木から力がもらえると新たな注目を集めているそうです。また、この鳥居は鹿島神宮の「二の鳥居」であり、南は息栖神社の鳥居、東は明石海岸に立つ鳥居、そして北浦湖上に２０１４年に建てられた西の鳥居と、２０１７年、鹿嶋市浜津賀・神戸森に再建された北の鳥居という、東西南北４つの「一の鳥居」が囲む地域が鹿島神宮の神域とされるそう。この４つの鳥居を巡ってみるのもおすすめです。

旅の締めくくりは、温泉で癒されましょう。鹿島セントラルホテル天然温泉「ゆの華」は、加水なし、自家源泉を贅沢に使用した、天然温泉１００パーセントの温泉です。すべすべ成分といわれるメタケイ酸を多く含み、保温効果も高くとろりとした泉質で、美人の湯ともいわれています。大浴場や露天風呂、ジャグジーなどに加えて、人気の「つぼ湯」は陶器で作られた湯船で、温泉を独り占めにしたような気分が味わえます。館内には、レストランやリラクゼーションサロン、休憩スペース、読書コーナー、陶板浴ベッドなど多彩な施設があるので、ゆっくりと１日の思い出を振り返ってはいかがでしょうか。

明石海岸

「ゆの華」では、日により男湯と女湯が入れ替わり多彩なお風呂が楽しめます

温泉を独り占めにしたようなつぼ湯が人気です

鹿島菓匠 丸三老舗
神宮駅前店

鹿嶋市宮下2-9-6
TEL 0299(83)0303
午前9時～午後6時　年中無休

文政5年創業の老舗和菓子店で、天皇陛下御献上菓「常陸風土記」をはじめ、歴史と伝統を守りながら新しいお菓子の楽しみ方も提案してくれます。鹿島灘特産のハマグリをかたどり、茨城県産の栗の渋皮煮をたっぷり使った和栗餡と軟らかな求肥を包み込んだ最中「はま栗」は、全国菓子大博覧会で観光庁長官賞を受賞した一品。可愛らしい形と秀逸なネーミング、ネットに入った5個入りは、まるで潮干狩りのおみやげのようです。

シニア世代の生きがいづくり支援情報誌

わくわくライフ いばらき

2018 春 Vol.129

CONTENTS

巻頭特集　小さな旬旅

1 水と緑を満喫 鹿行地域をめぐる

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 福来氷／ゆたりやの人参ジャム

特集１　行ってみよう！　工場見学ツアー

11 第４回 タカノフーズ水戸工場・納豆博物館

特集２　歩いてみよう！　いばらきのお城

13 第４回　県央のお城巡り

素敵なセカンドライフ

15 中塚康雄さん

17 じぃじばぁばの孫育て

18 わくわく随想

20 気になるヘルスケア(眼科)

21 おでかけガイド(4月～6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(雪入山)

手づくりの世界
(籐工芸・堀江正則さん 正壽さん)

茨城わくわくセンターのHPでも閲覧できます　わくわくライフ　検索

●デザイン・DTP：冨士オフセット印刷　本誌の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。

第22回茨城県健康福祉祭

いばらきねんりん文化祭

わくわく美術展／ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール

2月17日㈯
～
2月23日㈮

作品に見入る来場者たち

個性あふれる豊かな702点

第22回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭が2月17日㈯から23日㈮まで水戸市の県民文化センターで開催されました。展覧会の初日には、シニア世代を対象にした「わくわく美術展」の受賞者62名と、県内に在籍する小学生を対象にした「ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール」の受賞者39名が出席し、表彰式が開催されました。表彰式では、部門ごとの最年長出展者に贈られる特別賞（過去の受賞者を除く）を受賞者した（写真の部）武藤　正夫さん㈨が登壇すると会場は温かい拍手に包まれました。

「わくわく美術展」には、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門から合わせて702点の力作が展示され、個性あふれる豊かな作品が並びました。県知事賞受賞作品は、11月に富山県で開催される全国健康福祉祭「ねんりんピック富山」の本県代表作品として出展されます。

また、「ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール」には379点の応募があり、入賞作品46点が展示され、おじいちゃんおばあちゃんの生き生きとした姿が表現され、会場内を一段と和やかに飾りました。

ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール知事賞の受賞者

わくわく美術展知事賞の受賞者

わくわく美術展入賞者（敬称略）

賞名	部門	氏名	市町村
茨城県知事賞	日本画	江幡　昭	ひたちなか市
		渡辺　秋	日立市
	洋画	櫻井　恵美代	土浦市
		中島　幸恵	つくば市
	彫刻	金澤　繁則	筑西市
		高橋　克朋	鉾田市
	工芸	及川　功子	神栖市
		原田　正己	ひたちなか市
	書	大高　雪山	ひたちなか市
		大森　茜愁	水戸市
	写真	佐藤　武美	高萩市
		座間　秀夫	ひたちなか市
茨城県議会議長賞	日本画	田口　敏夫	古河市
	洋画	大吉　正子	水戸市
	彫刻	髙梨　隆	守谷市
	工芸	青木　照子	下妻市
	書	中根　武子	日立市
	写真	野上　次男	常陸太田市
茨城県教育委員会教育長賞	日本画	荻沼　雅子	小美玉市
	洋画	登内　芳子	笠間市
	彫刻	黒田　髙司	つくば市
	工芸	佐々木　冨美子	水戸市
	書	篠原　和子	那珂市
	写真	小室　博彦	常陸太田市

賞名	部門	氏名	市町村
茨城県保健福祉部長賞	日本画	大町　静香	潮来市
	洋画	徳永　裕子	ひたちなか市
	彫刻	永橋　強一	阿見町
	工芸	吉澤　鬼子光	那珂市
	書	程山　富美子	下妻市
	写真	鴨志田　弘道	ひたちなか市
茨城県社会福祉事業団理事長賞	日本画	北島　清子	結城市
	洋画	渡辺　光子	鹿嶋市
	工芸	山口　玲子	取手市
	書	藤沼　弓子	常総市
	写真	鴨志田　美代子	ひたちなか市
いばらき文化振興財団理事長賞	日本画	石川　幸司	取手市
	洋画	佐川　博子	つくば市
	工芸	牧野　玲子	土浦市
	書	谷口　成史	潮来市
	写真	小石川　力雄	水戸市
茨城県老人クラブ連合会長賞	日本画	湯田　善八	北茨城市
	洋画	鄭　春子	水戸市
	工芸	雨海　利行	水戸市
	書	今井　マサ子	東海村
	写真	髙阿田　正男	水戸市
茨城県社会福祉協議会長賞	日本画	蛭田　要	つくば市
	洋画	山形　雅昭	茨城町
	工芸	川原田　幹夫	阿見町
	書	田中　淳	かすみがうら市
	写真	杉山　鈴子	石岡市

平成29年度「ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール」入賞者名簿

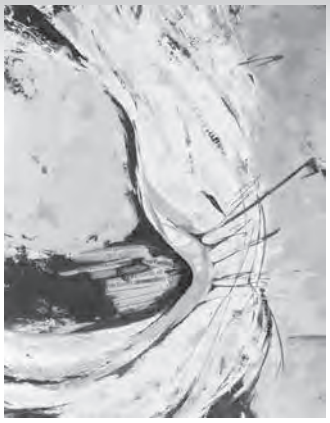
賞名	部門	市町村名	学校名	氏名
茨城県知事賞	低学年	つくば市	二の宮小学校1年	山田　淳乃介
	中学年	日立市	水木小学校3年	岡田　結衣那
	高学年	結城市	上山川小学校5年	宮﨑　青海
茨城県議会議長賞	低学年	ひたちなか市	三反田小学校2年	河野　良平
	中学年	結城市	城南小学校3年	志賀　維月
	高学年	つくば市	竹園西小学校6年	川畑　隼斗
茨城県教育委員会教育長賞	低学年	小美玉市	野田小学校2年	加藤　結香
	中学年	小美玉市	小川小学校4年	冨塚　悠斗
	高学年	日立市	日高小学校6年	村田　侑楽
茨城県保健福祉部長賞	低学年	つくばみらい市	豊小学校2年	細田　聖翔
	中学年	ひたちなか市	前渡小学校4年	永井　楓馬
	高学年	美浦村	県立美浦特別支援学校5年	成田　結愛
茨城県老人クラブ連合会長賞	低学年	小美玉市	橘小学校1年	井坂　太千
	中学年	つくば市	九重小学校4年	岡野　真奈
	高学年	常総市	石下小学校6年	中川　友那
茨城県社会福祉協議会長賞	低学年	神栖市	波崎小学校1年	寺内　柚月
	中学年	つくば市	竹園東小学校3年	三森　檀
	高学年	水戸市	緑岡小学校5年	鈴木　脩太

茨城県知事賞

第22回茨城県健康福祉祭
いばらきねんりん文化祭 わくわく美術展

第22回茨城県健康福祉祭「いばらきねんりん文化祭　わくわく美術展」の日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で茨城県知事賞を受賞した方々の作品12点を紹介します。

（敬省略）



洋画の部「コンポジション」
中島　幸恵　つくば市

洋画の部「マテーラを旅して」
櫻井　惠美代　土浦市

彫刻の部「春を思う」
金澤　繁則　筑西市

彫刻の部「いきいき」
高橋　克朋　鉾田市

写真の部「ふたりの時間」
佐藤　武美　高萩市

写真の部「大地と共に」
座間　秀夫　ひたちなか市

工芸の部「逆巻く」
原田　正己　ひたちなか市

書の部
「暑旱苦熱」
大高　雪山
ひたちなか市

書の部
「山園小梅」
大森　茜愁
水戸市

日本画の部「夢　想」
江幡　昭　ひたちなか市

日本画の部「ジャーマンアイリス」
渡辺　秋　日立市

工芸の部「斜線文五面花器」
及川　功子　神栖市

地域の安全と犯罪抑止のために外灯の提供者になりませんか？

無電源外灯付広告板

提供者募集中

希望価格 328,000円 施工税別

ソーラー発電で電気を引けない場所でも設置可能

地域の暮らしの安全・安心を 環境に優しい光で照らします。

想像から創造へ 常陸の未来社 【お問い合せ】㈲アートスタジオ内 TEL.0299-48-1688　FAX.0299-48-2395

わくわく元気アップ講座 閉講式

1月18日㈭、県総合福祉会館（水戸市）にて「わくわく元気アップ講座」の閉講式が行われました。

今年度は58名の方々が、絵画または園芸の「選択講座」と、生活に役立つ知識や教養、体験学習など幅広く学べる「総合講座」を併せて9カ月間（20講座）学びました。

総合講座では、健康に関する内容を中心として、病気予防の講話・運動・簡単料理などを学びました。また、弘道館での歴史講座や大子町での森林体験といった現地学習をはじめ、寄席や片付け講座、お金に関する講座など生活に役立つ内容まで幅広く学びました。

閉講式では、小林由士郎県社会福祉協議会常務理事が「地域での交流を大切にしたり、外での活動に積極的に参加したりして、社会性を保ち健康寿命を延ばしていただきたい」と激励の言葉を述べました。続いて1日も講座を休まなかった10名の皆勤者に、小林常務理事より記念品が贈呈されました。

最後にご臨席いただきました講師の先生方から、ご挨拶をいただきました。絵画の藤原ゆみこ講師からは「何かを始めるのに、遅いことはない。何事にも臆することなく挑戦していただきたい」と今後の励みとなるお祝いの言葉をいただきました。園芸の佐々木茂雄講師からは、自身の失敗談を例に取り上げ「失敗のない成功はない。どんどんチャレンジして、若々しく人生を楽しんでほしい。また、シニア世代にも〝きょうよう・きょういく〟は必要である。〝今日用があるから今日行く〟と外出の機会を増やすことでハリのある生活を送っていただきたい」と話されると、会場は温かい拍手で包まれました。

閉講式終了後には、受講生12名により結成された実行委員によって、立食パーティーが行われました。受講生は、講師を交えて思い出話に花を咲かせて楽しい時間を過ごしました。

閉講にあたりまして、懇切丁寧にご指導いただきました講師の先生方ならびにご協力くださいました関係機関の皆さまに心より感謝申し上げます。受講生の皆さまには、本講座で学ばれたことを、今後の趣味や健康、生きがいづくりに生かしていただき、ご活躍の場を広げていただければ幸いです。

藤原講師、佐々木講師に花束を手渡す受講生

受講生募集

わくわく元気アップ講座では、平成30年度の受講者を募集します。新しい仲間、新しい趣味を見つけてみませんか？

申し込み・お問い合わせ先

茨城県社会福祉協議会　茨城わくわくセンター
〒310-8586　水戸市千波町1918
わくわく元気アップ講座担当
TEL：029-243-8989　FAX：029-244-4652

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⑥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

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、2017年冬季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
吉田教室 （茨城町）	正しい自転車の乗り方指導	自転車安全教育指導員の資格を持ち、正しい自転車の乗り方を指導します。	市内及び周辺市町村
水戸朗読の会 （日立市）	朗読の公演 発声練習、朗読の指導	水戸光圀、野口雨情など茨城にゆかりのある人々を朗読劇で紹介しています。	県全域
マットス愛好会 （境町）	マットス運動の指導	マットスは、誰でも気軽に楽しめる運動です。認知症予防にも期待されています。	県全域
おっつあんず （桜川市）	男声合唱団	女性１名を伴奏者にした男性の合唱団です。すてきなコーラスをお届けします。	県全域
手話の会「わ・Ｗａ・和」 （牛久市）	簡単な手話の指導 手話ソングによる認知症予防	日常生活の簡単な手話を指導します。歌と手話を同時に行う手話ソングで認知症を予防します。	市内及び周辺市町村
石山　征夫 （境町）	国蝶・オオムラサキの魅力紹介	オオムラサキの飼育の様子や標本・写真、誕生から羽化までの説明などで魅力を紹介します。	県西地域
粟野　小太郎（公多郎） （下妻市）	歌謡教室（歌唱法の指導、ボイストレーニング、発声法）	日本音楽振興会の指導者講師の資格を持ち、カラオケ伴奏で歌唱法の指導を行います。	県西、県央地域

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。

佐々木　静江

●１月25日㈭　ちゃいるどはうす保育園にて

保育園の園児たちに楽しんでもらうため行事に招かれました。元気な園児たちとお母さん方が集まり、演奏が始まりました。

～当日のプログラム～

この日は、ピアノを伴奏にヴィオリラの演奏を行いました。時には園児たちの所まで歩み寄り、一緒に童謡を歌っていました。園児たちは、曲に合わせて手拍子を打ちながら大いに楽しんでいました。

●活動ピーアール

ヴィオリラ演奏のほか、大正琴の指導・演奏、童謡・唱歌の指導、朗読と絵本の読み聞かせなど、幼児から高齢者までを対象に幅広く活動しています。気楽に楽しみ、互いに喜び、感動できることが生きがいづくりになると考えています。

長沼　皖司

●２月１日㈭　ご長寿くらぶ水戸河和田にて

デイサービス利用者に対するアコーディオン演奏の依頼を受けました。これまで多くの施設を訪問していますが、この施設への訪問は初めてです。

～当日のプログラム～

この日は、「ふるさと」などの童謡から「青い山脈」などの懐かしのメロディーまで約20曲を演奏しました。皆さんは、配られた歌詞カードを見ながら楽しそうに一緒に歌っていました。

●活動ピーアール

アコーディオンを伴奏にした高齢者への音楽療法を行っています。なじみの歌を歌うことによって、脳の活性化を促し、ひいては健康維持と認知症予防に効果があります。市民センターや高齢者施設で活動を続けています。

福来氷（ふくれごおり）

御菓子処 いとう（つくば市）

爽やかなみかんの香り

筑波山周辺等で栽培される直径2～3センチほどの小さなみかん「福来みかん」。七味の材料としても使われている。「福来氷」は、2008年、TXつくば駅の売店「つくばの良い品」のオープンがきっかけで生まれた。サクッとした食感に福来みかんの香りがほのかに香る品の良い干菓子だ。

福来みかんの収穫期は、11月～霜の降りる頃まで。晩秋に一年分を仕入れ、一個ずつ皮をむいていくそうだ。材料に使うのは特に香りの良い皮のみ。昨年は台風の影響で不作だったというが、約100キロを一度に仕込み、砂糖漬けにした。

同店は、常陸太田市で菓子卸専門店として産声をあげた後、和菓子屋として、つくばに店を移して今年で37年目を迎えた。店内には季節の和菓子やまんじゅうが約10種類並ぶ。「お土産用としてだけでなく、お茶会にも使っていただけるよう心掛けました」と、開発した2代目の伊藤潔さん㊳。福来みかんは、つくば市が特に優れた特産品に与える「つくばコレクション」にも毎年、選ばれている。

information

つくば市並木3丁目26の17
電話：029-851-0281
ファクス：029-851-3028
営業時間：午前9時～午後6時
定休日：日・月
価格：　2個入り160円（税込）
　　10個入り800円（税込）

ゆたりやの人参ジャム

ゆたりや（水戸市）

自然の甘さたっぷり

水戸市のデザイン会社「時の広告社」内の小さなキッチンで作られている「ゆたりやの人参ジャム」。店主は、デザイナーの寺島隆子さん㊷。調理師免許も持っていたことから、「家族に食べさせても安心な食品を提供したい」と独学でジャム作りをスタート。

材料はとれたての人参にリンゴ、砂糖、レモンの果汁のみ。人参のほのかな甘み、素材の良さが一口ごとに伝わってくる。食品添加物は一切使用していないのも特長だ。人参は、小美玉市の農家、新堀一男さん㊹、佐喜子さん㊹夫妻が栽培している。「B級品ですが、市場に出荷している品と味は変わりません」と佐喜子さん。「生で食べてもとても甘い。煮てもアクが出ず、仕上がりの色がきれいです」と寺島さんは讃える。

容器は、人参のオレンジ色が直接伝わるようにシンプルなデザイン。「いばらきデザインセレクション2009」では知事選定を受賞。「ヨーグルトにかけて食べるのが一番のおすすめです」。

information

水戸市見川5丁目302の1
電話：029-241-9216㈹
ファクス：029-305-5977
営業時間：午前9時～午後6時
定休日：土・日　　価格：600円（税込）

取扱店：ブーランジェリーカフェ「ク・セボン」、ギャラリー「言の葉」、笠間工芸の丘、エクセルみなみ3F味撰倶楽部。
直売はしていない。

第4回 タカノフーズ水戸工場 納豆博物館

行ってみよう!

工場見学ツアー

タカノフーズ水戸本社・水戸工場の門を入って左側に納豆博物館があります

納豆の歴史と現在を丸ごと紹介

「おかめ納豆」でおなじみのタカノフーズは、全国でトップの生産を誇る納豆メーカーです。小美玉市にある本社敷地内に水戸工場と納豆博物館があり、工場見学の他に楽しい展示を見ることができます。納豆は昔から日本人に親しまれてきた身近な食材。また健康食品としての価値が現代の科学で証明され、ますます注目を集めています。そんな納豆の昔と今が丸ごと分かる工場見学に出発!

見れば納得。美味しい納豆を大量供給

まずは、見学コースは納豆の魅力を伝えるビデオでスタート。健康食品としてのパワーや、紀元前までさかのぼる歴史など、豊富な内容で見応えがあります。特に製造工程の紹介では、清潔で効率的な工場の様子にビックリ。有用な納豆菌を発見する努力や、それを生かした新商品開発の話題も紹介され、科学的な研究と身近な食のつながりを感じます。

ビデオで予習を済ませたら、いよいよ工場へ。見学通路のガラス窓から間近に機械の様子を見ることができます。レールの上を目にも止まらぬ速さで流れる容器に、大豆、半透明のシート、タレの袋などが詰められ、規定通りに入っているかをカメラがチェックします。意外なことに容器に詰めているのは出来上がった納豆ではなく、納豆になる前の蒸した大豆。容器の中で発酵して納豆になるのだそうです。発酵と熟成の後に包装されて、スーパーマーケットなどで見慣れた商品の姿になります。

博物館の入り口でも、おなじみの「おかめマーク」がお出迎え

タカノフーズでは、美味しい納豆を安定した品質で大量に生産するために、工場の設備にも独自の工夫を重ねてきました。工場内には、たくさんの企業秘密があるので写真・ビデオの撮影はできません。それでも見学者に公開しているのは、水戸工場の建設を計画した当時の社長である高野徳三氏の「お客さまに見ていただける工場にしたい」という考えを受け継いでいるから。「だから安心で美味しいんだ!」と感じる工場です。

納豆博物館は、最初にビデオ

会社概要

健康と食文化に貢献

1932(昭和7)年に納豆の製造を中心とした「高野商店」が創業。その後「おかめ納豆本舗」などを経て1985年から社名を「タカノフーズ株式会社」に。1996年、新研究棟・納豆博物館が完成。現在は全国各地に工場と関連企業を持ち、納豆の生産で全国1位。免疫に対する機能性が高い納豆菌を使った「S-903　納豆菌」をはじめ、「発酵コラーゲン納豆」「パンによく合う納豆」など話題性のある新商品を次々に発売している。

大豆やタレが容器に素早く充てんされていきます

納豆の誕生を詳しく解説

を見た建物の中にあります。縄文時代後期の稲作の起源から、弥生時代の大豆伝来、奈良時代の苞（つと）の活用など、納豆誕生の秘密を詳しく解説しています。

平安時代に源義家が納豆を広めたという納豆ロードの紹介や、江戸時代の庶民に納豆が親しまれていた様子をはなし家の軽快な語りで紹介するコーナーなど、興味は尽きません。納豆の栄養についての解説はもちろん、世界の大豆発酵食品、納豆容器の変遷、文学に登場した納豆など、さまざまな角度から納豆の魅力を解き明かします。

江戸時代の納豆事情を紹介する江戸納豆絵巻

工場直売の販売コーナーは、「おかめ納豆」以外にも、免疫に対する機能性がさらにアップした納豆など、タカノフーズの商品が勢ぞろい。工場見学セットは自慢の新商品をお試し価格で提供する買い得の詰め合わせです。

見学スケジュールの中には納豆・豆腐の試食の時間もあり。身近な納豆が今までよりもさらに好きになりそうな美味しい工場見学です。

information

所在地

〒311-3411 小美玉市野田1542

アクセス

〈JR常磐線〉石岡駅よりタクシーで約30分
〈常磐自動車道〉千代田石岡I.C.から車で約30分
〈東関東自動車道〉茨城空港北I.C.から車で約15分

TEL 0120-58-7010(要予約)

営業時間

受付時間 9時～16時
工場見学開始時間
午前の部 10:00／午後の部 13:30

見学内容

納豆の製造工程
博物館では世界の納豆、納豆の歴史、納豆の作り方などを展示。直売店あり。

入館料・見学料 無料

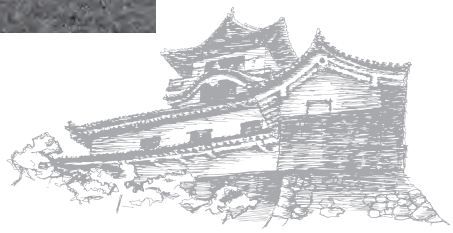
直売コーナーの「工場見学セット」は、
おススメ商品の詰め合わせです

歩いてみよう！いばらきのお城

第4回　県央のお城巡り

水戸城 三の丸の堀

水戸城【水戸市三の丸2の6　℡029-306-8132（水戸市役所歴史文化財課）】



県央地域は、中世には江戸氏、笠間氏、大掾（だいじょう）氏等が群雄割拠し、安土桃山時代になると佐竹氏によって常陸国が統一され、その支配の中心地となりました。近世になると、佐竹氏は秋田に移封されて代わりに水戸徳川家が入封します。地形的には山間部、平野、低湿地等、変化に富んでおり、城郭も山城から平城までバリエーションの多い地域といえます。今回は『改訂版 図説茨城の城郭』の中から県央地域の代表的な3城をご紹介します。

水戸黄門で有名な「水戸城」

近世城郭のイメージが強い水戸城ですが、創建は古く建久年間（1190-1198）まで遡ります。馬場氏、江戸氏、佐竹氏の居城と変遷し、江戸時代になると徳川御三家水戸家の居城として幕末まで続きました。

他の御三家の名古屋城、和歌

ナビゲーター

岡田武志さん

1965年千葉県生まれ。バイクを駆って全国の城巡りを楽しむ。城仲間8人と『図説茨城の城郭』（国書刊行会）、昨年7月に刊行された『続 図説茨城の城郭』（同）を執筆。茨城城郭研究会会員。

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。

弘道館

弘道館【住所：水戸市三の丸1の6の29】
℡029-231-4725（弘道館事務所）

薬医門

薬医門【住所：水戸市三の丸1の5の38
（水戸市役所歴史文化財課）】

山城は石垣を多用しているのに対し、水戸城は石垣が一切ない土造りの城で、天守もなく異彩を放っています。

現在、県立図書館がある場所は三の丸にあたります。駐車場があるので、車で訪問する方はこちらを利用するとよいでしょう。駐車場入り口付近に巨大な堀と土塁が残っています。同図書館東側には藩校である「弘道館」が現存しています。そこから東へ進むと大手橋を渡って二の丸へ進入します。道路がクランク状になっているのは「枡形」の名残でここに大手門が置かれていました。

二の丸のさらに東は本丸で、現在県立水戸第一高校敷地になっていますが、本丸橋詰門と思われる城門が移築されているので、ご覧になるとよいでしょう。水戸城より西2.5キロに日本三名園の一つ「偕楽園」があります。2月、3月は「水戸の梅祭り」が開催され全国から観光客で賑わいます。

本格的な石垣の城「笠間城」

笠間市市街地の東方にひときわ目立つ山、佐白山の山頂を中心に笠間城は築かれています。鎌倉時代、宇都宮氏が当地に進出し、笠間城を築城し笠間氏を名乗ったとされています。天正18（1590）年、笠間氏は滅亡しますが、江戸時代になると笠間藩が成立し、城主は目まぐるしく代わり、廃藩置県により廃城となりました。

大手門から本丸までの通路、天守曲輪まで本格的な石垣が多用されているのが特徴で、これほどのものは県内で見ることはできません。麓の真浄寺には本丸にあった八幡台櫓が移築されているので、こちらも見学するのをお薦めします。また、ゴールデンウィークには陶器の祭典「笠間の陶炎祭」が開催され、城下町は笠間焼一色に塗りつぶされます。

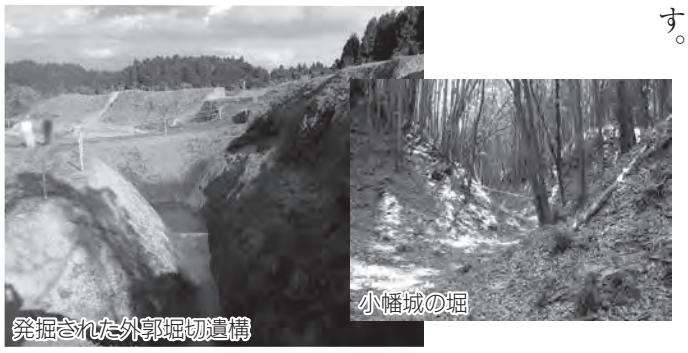
笠間城 天守曲輪石垣

笠間城【住所：笠間市中央3613番地ほか
℡0296-77-1101（内383）
（笠間市教育委員会生涯学習課）】

城郭ファンお墨付き「小幡城」

一般的には有名ではないものの、城郭ファンの間では非常に評価が高く県内最高の中世城郭とも称されるのが小幡城です。その創建は不詳ですが、16世紀には江戸氏の境目の城として機能していました。境目の城とは軍事境界付近に配置された最前線の城のことをいい、当城の南側は敵対する大掾氏領となっていました。

三方を低湿地に囲まれた舌状台地上に築かれた丘城で、大規模かつ複雑な堀はまるで迷路のようです。何度も屈曲した塁線などは大変技巧的で城郭ファンを唸らせるには十分です。また近年、当城の周辺に敵の侵入を防ぐための外郭堀切遺構がいくつも発見されており、巨大な城郭であったことが判明しています。


小幡城の堀

発掘された外郭堀切遺構

小幡城【住所：茨城町小幡1920番地ほか
℡029-240-7122（茨城町生涯学習課）】

中塚康雄さん

（石窯・天然酵母パン アンリエット店主 日本低糖質パン協会代表理事）

つくば市

素敵なセカンドライフ

パンづくりから販売まで二人でこなす中塚康雄さん実知代さん夫妻

パンの街つくばで、多くのファンに愛され続けている「石窯・天然酵母パン　アンリエット」は、今年２月３日に10周年を迎えました。前職はエレクトロニクス関連の研究開発職だった中塚康雄さん（66）が妻の実知代さん（66）と作るパンは、独自のこだわりのある創作パンや低糖質パンが人気です。

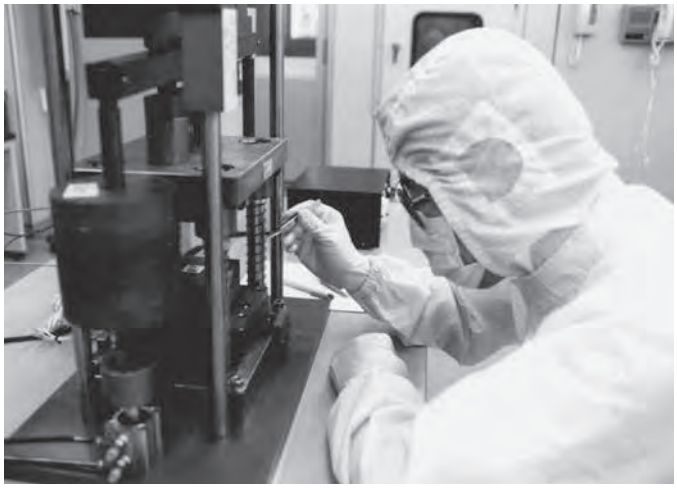
研究、開発経験を生かして、自然派の低糖質パンづくり

中塚さんがパン作りを始めたのは、実知代さんに誘われた天然酵母のパン教室がきっかけでした。当時は愛知県豊橋市の日東電工㈱に勤務し、エレクトロニクス新規事業の研究・開発に従事していました。パン教室に約３年間通い、全コースを受講し終わる頃、60歳定年後の自分の姿を思い描きました。「自分の好きな道を考えていたら、パンを焼いて皆さんに喜んでもらいたいという思いが強くなり、開業の第一歩でした」と中塚さん。

２００７（平成19）年８月に56歳未満までの早期退職優遇制度を利用して退職。前勤務先の住友金属工業㈱時代に研究機関や大学と共同研究を行い、馴染みのあったつくば市に移住。２００８（平成20）年２月３日、「石窯・天然酵母パン　アンリエット」を開業しました。

アンリエットは、国産小麦粉１００％と天然酵母を使用し、卵、バター、牛乳を使わないパン作りからスタートしました。人気商品となっている低糖質パンの開発に取り組み始めたのは５年前からで

田園風景の中に建つ赤いドア、青い壁、煙突が目印の店舗



住友金属工業でマイクロ接合の実験をする中塚さん=兵庫県尼崎市

す。「お客さまから、より健康度の高いパンを求められるようになり、低糖質がまだ注目されていなかった頃、科学的根拠のある低カロリーのパン作りに挑みました。パン職人になって研究開発が、自分に向いているのだと改めて感じました」と中塚さん。

県中小企業振興公社の助成事業「茨城産業大県創造基金」で、県工業技術センターや筑波大学附属病院の指導を受け、城西大学薬学部(埼玉県)との共同研究により平成28年4月に初めて低糖質パンを発売。

開発の苦労を乗り越えられたのは、「資金面のサポートなどを(茨城県よろず支援拠点の)専門家からアドバイスをもらえたことが非常に大きかった」と言います。アンリエットの低糖質パンは、小麦粉を一切使わないことが一番のポイントです。それにより従来のパンより80%から90%の糖質オフが実現できました。

昨年7月には、低糖質パンの研究・開発成果レシピを全国のリテイルベーカリー(店内に工房を持つパン店)に広めるようと「日本低糖質パン協会」を設立しました。現在会員は20店舗です。

「パン屋になってからの10年間は、サラリーマン時代の30年間と同じぐらい大変だった」と話す中塚さん。現在の目標は、「より美味しく日常的に食べられる低糖質パンに進化させ、70歳で裏庭に薪石窯を造って、会員制のパン屋にすること」だそうです。営業日は、週2日だけ。残りの5日は、低糖質パン協会の仕事や大学との共同研究、依頼された試作品作りで大忙しです。中塚さんにとって、〝パンの研究者〟の日々が、第二の人生のやりがいです。

前日に仕込みをし、午前9時に焼き上がるパンは60種類

石窯・天然酵母パン アンリエット

つくば市下横場 340-2　TEL029-836-8867
営業日時：日曜・月曜　10 時～15 時

日本低糖質パン協会会員募集

シニア世代の仲間を元気づける低糖質パンをつくるパン屋さんの仲間を募集中です!

問い合せ先:日本低糖質パン協会・アンリエット

食物繊維とミネラルが豊富な自然素材を使った
カロリーオフ・低糖質パン

じぃじ・ばぁばの孫育て

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）を育てる実際

子どもは周囲を明るくしてくれます。また、将来の日本を支える大事な人材です。家庭や学校と共に地域社会が一体となって、社会の宝である子どもを丁寧に育てることが望まれます。そのために、人生経験豊かなシニア世代のじぃじ・ばぁばの出番が期待されます。どんなことを心得るとよいでしょうか。

1．見守ってください

⑴安全を見守る

子どもが交通事故や不審者、大きな怪我などから身の安全を守られ、安心して過ごせるよう地域の子（地域孫）に目を向けてください。子どもは自分で身を守ることがまだ十分でないので、多くの人の見守りが必要です。

⑵成長を見守る

子どもの成長は心も体もびっくりするほど早く、驚かされます。「こんなに背が伸びて！」「もう中学生？」などとその都度、成長を喜んであげてください。「部活で選手になったんだってね」などと頑張りも認めてあげてください。子どもは地域の大人から見守られ、認められると意欲的になり、悪いこともしなくなります。

2．触れ合ってください

地域において家族以外の大人との触れ合いは、認められる機会となり普段と違う経験もでき、子どもの心の成長に大きな力となります。しかし、家族以外の大人と接する機会は意外と少ないようです。道路や公園などで地域の子に出会ったら、「お帰り」「何して遊んでいるの？」などと声をかけ、短い時間でも触れ合いを心がけてください。

3．社会の常識を教えてください

「ありがとうを言おうね」「小さな声で話そうね」「小さい子を先にやらせようね」「こうするとうまくいくよ」などと社会の常識や心遣い、生活の知恵を教えてあげてください。

4．子どものモデルになっていることを頭においてください

子どもは大人の話すこと、やることをよく聞き、見ています。そして、無意識に大人の言い方や仕方を覚えて行きます。自分が地域の子のモデルになっていると思うと、窮屈さを感じるかも知れません。地域の子がよい子に育つことを願って、ちょっと気を張って子どもと触れ合ってください。この緊張がじぃじ・ばぁばの心をしゃきっとさせてくれます。

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。

終わりよければ…堪忍袋の緒が切れそう vol.87

県立健康プラザ管理者 大田　仁史

テーマ「ゼロ次予防からつながる予防」

かつて市町村には老人保健法で機能訓練事業が義務づけられていて、保健師たちは苦労して対象者に体操を教えていた。対象者の多くは脳卒中による片麻痺などの後遺症をもった人たちであった。保健師は訪問指導も行っていたので、町や村のどこにどのような人がいるかよく把握していた。そのような人たちに集団で体操を行う。恵まれたところでは理学療法士や作業療法士が支援に入っていた。そこを拠点として高齢障害者は人とのつながりをつくることができた。しかし、その事業は介護保険制度が始まった2000年で消えてしまった。

国の諮問機関である地域包括ケア研究会は、介護予防の中に一次、二次、三次予防の他につながる予防や、ゼロ次予防といった新しい言葉を使った。詳しくはこれから検証されるのであろうが、一人で居るより仲間とつながっていた方が元気を維持できるという考えらしい。

山梨県に講演に行った折、県庁の人に聞いた話であるが、山梨県は雨や雪の自然災害で孤立する集落が多いという。しかし、そのような集落は孤立に強いそうだ。それは昔から無尽が盛んで地域の人々の交流すなわちつながりが多く、互助精神が培われたのではないか。その結果、要介護度２くらいまでの人は集落の中で面倒を見合っているらしい、と。まさにつながる介護予防になっているようだ。

わが家を振り返ってみると、筆者はスマホのアラームも聞こえないほど難聴がひどく、日常生活で妻の支援がないと生活は整わない。妻の方は長い間、うつ症状が固定化しており、他人と会うのが苦手で、一人での外出は極めて難渋を極めるらしい。日常の生活は宅配物で済ませることが多く、しかも宅急便をドアの外に置いてもらう。筆者は講演や学会などで外出の機会が多いが、その時は必ず妻が同行する。二人で生活しているからなんとかなっている。

社会的に孤立した高齢者が日常的な生活に困難するだろうとは自分と照らして考えると想像に難くない。これは自分の身体を健康に保つ努力は当然として、他者とつながっていることの重要性を示している。高齢者の日常には「向こう三軒両隣」と交流があった方がはるかに生活しやすいし、安全だ。

茨城県内には独居高齢者は約10万人いる。今後も増えるだろう。一人暮らしと一括りにしないで、近隣に何かと気配りをしてくれる親族がいる人、全くの一人暮らしの人、などといくつかに類型化して、具体的､個別的につながるサービスを真剣考えなければならない時代が来た。

つながる予防には、向こう三軒両隣や親戚縁者だけでなくフォーマル、インフォーマルなネットワークでつながっていく手段を考えなければならない。そのような仕組みやシステムを作ることを上述の研究会はゼロ次予防としたらしい。

いずれにせよ異次元の高齢社会はあの手この手の「予防」を考える時代のようだ。

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。伊豆逓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。

平成29年度

http://www.fukushihoken.co.jp

ふくしの保険　検索

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ことが必要です。）

◆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、誤って花びん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	
	葬祭費用保険金（特定感染症）		300万円（限度額）	
賠償責任の補償	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

〈引受幹事保険会社〉 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
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。

〈SJNK16-16924　2017.2.3作成〉

第4回 眼科

日本人に多い正常眼圧緑内障

茨城県医師会　伊藤睦子

早期発見、治療が重要

高齢者に多い疾患に緑内障、白内障、眼底出血がありますが、今回は頻度の高い緑内障の中で、特に日本人に多い「正常眼圧緑内障」についてお話します。

まず、緑内障は中途失明の中で最も多い病気です。緑内障の主な原因として、眼圧が正常範囲より高くなり、視神経が障害されるためと言われています。

日本人に多い「正常眼圧緑内障」は、他の緑内障と同じく、眼圧により視神経乳頭（視神経が全部寄り集まって束になるところ）が圧迫されることで視神経が障害され視野が欠損していきますが、視神経乳頭の構造の強さには個人差があり、正常眼圧内でも、眼圧と視神経乳頭の強さのバランスが崩れることで視神経が障害され、視野が徐々に欠けていく病気です。

初期の段階では視野の一部に見えないところが出ても、2つの目で視野をカバーしてしまうため、自覚症状がほとんどありません。多くの場合、鼻側から視野が欠けるためです。一度失った視野を取り戻すことは難しく、何よりも早期発見、早期治療が非常に重要です。

眼底検査、視野の検査が大切

近年の疫学調査で、眼圧が正常範囲内で視野欠損が起こる「正常眼圧緑内障」が日本人に最も多い緑内障であることが分かり、注目されています。2000年9月～02年3月、岐阜県多治見市で40歳以上の住民を対象に大規模な緑内障比較調査「多治見スタディ」が実施されました。その結果、約20人に1人が緑内障で、緑内障のいくつかのタイプのうち正常眼圧緑内障が最も高いことが明らかになりました。

また、正常眼圧緑内障の大部分の人たちは調査を受けるまで緑内障に気付いていない潜在患者でした。この調査から緑内障は決して珍しくなく自分自身では気づきにくい病気であることが分かります。

特に正常眼圧緑内障は、眼圧が正常範囲内にあるため、眼圧検査だけでは発見することができません。そのため、視神経乳頭の状態を観察する眼底検査、視野の状態を観察する視野検査を行うことが重要です。特に眼底検査は視神経乳頭の異常が視野の異常よりも先に現れることから、正常眼圧緑内障の早期発見に大切な検査となります。

年に一度は緑内障の検査を

治療は、眼圧を下げる点眼薬による治療が中心に行われます。病気の進行を遅らせるためにも、主治医の指導の下、根気よく治療を続けることが大切です。

早期に発見し、治療を開始するためにも❶40歳以上である❷近視の方❸血縁者に緑内障人がいる❹頭痛持ち❺低血圧気味❻冷え性❼新聞や時刻表など細かい字が見えにくいことがある❽日常生活で、動いているものが目の前まで来るまで気付かないことがある―などの項目に当てはまることがあれば、眼科医に相談し、年に1度は緑内障の検査で眼科を受診することをお勧めします。

伊藤 睦子さん

昭和35年福岡県生まれ。島根医科大学医学部を卒業、東京医科歯科大学眼科勤務を経て平成10年「いとう眼科」開設。平成24年茨城県医師会理事、平成28年茨城県医師会常任理事。いばらき安心ネット（iSN）、学校医部会、保育所嘱託医・幼稚園園医部会、有床診療所部会の会務を担当。会報編集委員会、医事紛争処理委員会、茨城県医療問題中立委員会、広報・医療情報システム委員会、男女共同参画委員会の委員会活動を行っている。

おでかけガイド

6月

第67回水郷潮来あやめまつり

5月26日㈯～6月24日㈰

紫・黄・白の色とりどりの約500種100万株のあやめ（花菖蒲）が咲き競います。日本で最も歴史のあるあやめまつりといわれ、水郷潮来に初夏の訪れを告げてくれます。

●会場＝水郷潮来あやめ園
☎0299(63)1111(潮来市産業観光課)

変形菌 ―ふしぎ？ かわいい！ 森の妖精―

～6月10日㈰

ある時は小さなキノコのような形になり、ある時はアメーバになりバクテリアを食べながらはい回る変形菌。本企画では、形や色が多様な変形菌の姿やその生態、最新技術の接点などを取り上げ、さまざまな形から変形菌の魅力を紹介します。

●会場＝ミュージアムパーク県自然博物館
☎0297(38)2000
（ミュージアムパーク県自然博物館）

シロエノカタホコリ

中田植（ちゅうだうえ）

6月21日㈭(予定)

中田植は、下野宮近津神社で毎年夏至の日に行われている田植祭です。夏至の日は二十四節気の中(ちゅう)に当たり、昔の田植え時期のほぼ半ばであることから、中田植の名があるといわれています。近津神社の田植え祭には、五穀の豊かな実りの切なる願いが色濃く表れています。

●会場＝近津神社・大子町
☎0295(72)8329(近津神社)

5月

笠間の陶炎祭（ひまつり）

4月29日㈰～5月5日㈯

200名を超える作家や窯元が一堂に集まる一大陶器市です。作家や窯元の自慢の作品がずらりと並びます。笠間焼の展示販売はもちろん、音楽等のステージイベントも開催されます。今年は、企画展「ぐい呑み1,000個展」「ごはんの器展」が開催されます。

●会場＝笠間芸術の森公園イベント広場
☎0296(73)0058(笠間焼協同組合)

第29回 竜神峡鯉のぼりまつり

4月28日㈯～5月13日㈰

新緑の中、約1,000匹の鯉のぼりが竜神大吊り橋を中心とした竜神峡一帯を壮大に泳ぎます。物産市や特産品が当たるクイズ等も行います。

●会場＝竜神大吊橋
☎0294(72)8194
（常陸太田市観光物産協会）

2018つくばりんりんロード100キロウォーク大会

5月26日㈯～27日㈰

100㌔を24時間で歩く大会です。高低差の少ない初心者向けのコースです。平澤官衙遺跡や小田城址公園も通過します。事前の申し込みが必要です。

●会場＝つくばりんりんロード
参加費：1人7,000円　視覚障害者の方は伴走者が必要(伴走者は3,000円)
申し込み方法：「つくばりんりんロードウォーク大会」のHPから申し込む(定員：300名)
問い合わせ先：21436sukaisan@gmail.com
(担当：今井)

4月

第18回水海道千姫まつり

4月7日㈯前日祭、4月8日㈰本祭

常総市にある弘経寺（ぐぎょうじ）は、徳川家康の孫娘である「千姫」のお墓のある寺として知られています。2001(平成13)年に、まちの活性化を目的に「水海道千姫まつり」が始まり、千姫の誕生日が４月11日であることから毎年４月中旬に開催されています。

●会場＝７日は水海道中心市街地のみ、８日は水海道中心市街地と弘経寺
☎0297(23)9088
（水海道千姫まつり実行委員会）

土浦・桜川 お花見舟

3月24日㈯～4月8日㈰

土浦市桜まつり期間中（3月24日～４月８日）に運航します。桜川堤には約500本の桜があり、船から桜を鑑賞できる１時間のコースです。水面から一味違った桜が楽しめます。

●会場＝ラクスマリーナ
☎029(822)2437(ラクスマリーナ)
料金：大人1,980円　子ども980円

第56回 日立さくらまつり（ライトアップ）

4月1日㈰～15日㈰(予定)

日本さくらの名所100選に選ばれている平和通りにはおよそ１㌔の桜のトンネルが出現します。期間中各会場で桜がライトアップされます。幻想的な夜桜が楽しめます。

●会場＝平和通り(午後6時～同11時)／かみね公園(夕刻～午後9時30分)／十王パノラマ公園(午後6時～同9時)
☎0294(24)7978
（日立市観光物産協会事務局）

くらしの困りごと何でもご相談下さい

毎日の暮らしのなかで「どうすればいいの?」「誰に相談すればいいの?」
困っていること暮らしの悩みは、ライフサポートいばらきにご相談下さい。専任相談員のアドバイス、また専門家・専門機関をご紹介します。ご相談はフリーダイアル（無料）をご利用ください。秘密は厳守します。

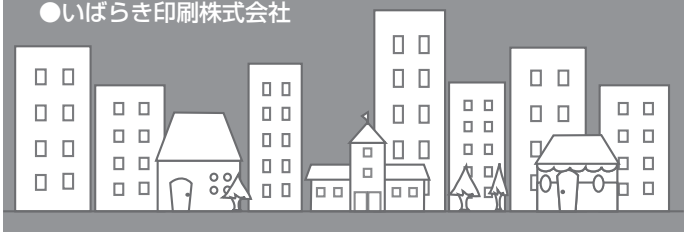
時間:月～土曜日　10時～18時(日祭日を除く)
電話:0120-786-184(ナヤム イヤヨ)

(一社)茨城県労働者福祉協議会

法人会員のご紹介 第52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。

●(一社)茨城県労働者福祉協議会
●医療法人社団 桜水会 筑波病院
●いばらき印刷株式会社



医療法人社団 桜水会 筑波病院

つくば市大角豆1761　TEL029-855-0777

理事長／桜井一男　病床数／199床。ISO9001認証JQA-QM7221。昭和62年10月の開設以来、「親切医療」をモットーとし地域医療の充実に力を尽くしております。

開設当初より特に高齢者医療に力を注ぎ、在宅介護支援センター、訪問看護ステーションも併設しており、つくば市神郡に、老人保健施設「豊浦」を開設。いち早く介護保険に対応してきました。

また、土浦市に平成25年４月、レギュラコース40名の看護学校を開校。今後も地域に貢献できるよう努めていきます。

いばらき印刷株式会社

東海村字平原3115-3　TEL029-282-0370

当社は、情報総合サービス企業です。早期から最先端のハード・ソフト環境を充実させ、デジタルコラボレーションを推進して「短時間、低コスト、高品質」を実現してきました。

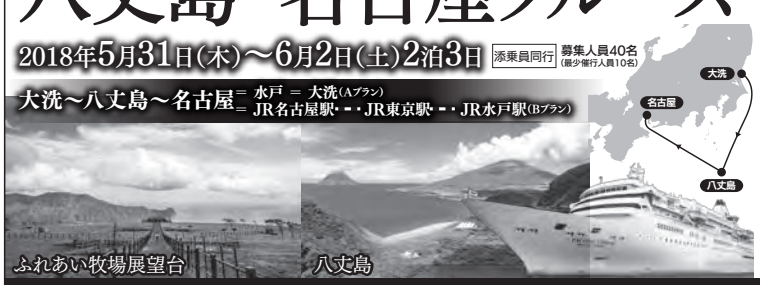
また、2003年にはISO9001を取得し、ISO14001の取得も目指すなど、お客様の立場でのサービスと製品を提供してその信頼とご満足を頂いてまいりました。これからも皆様のお役に立ちたいと願っています。

ばしふぃっくびいなすで行く　大洗発着(駐車場無料)

八丈島・名古屋クルーズ

2018年5月31日(木)～6月2日(土)2泊3日　添乗員同行　募集人員40名(最少催行人員10名)

大洗～八丈島～名古屋＝水戸＝大洗(Aプラン)
＝JR名古屋駅・・・JR東京駅・・JR水戸駅(Bプラン)



日程	寄港地	スケジュール	食事
5/31(木)	JR水戸駅　16:00発 大　洗　18:00出港	JR水戸駅 バス 大洗港 大洗港出港。ばしふぃっくびいなすのクルーズライフをお楽しみください。ばしふぃっくびいなす(泊)	✕
6/1(金)	八丈島　8:00入港 18:00出港	八丈島自由散策やオプショナルツアーでお楽しみください。ばしふぃっくびいなす(泊)	▣✕✕
6/2(土)	名古屋　10:00入港 水戸・大洗　19:30頃着 水　戸　18:00頃着	名古屋港入港。 Aプラン バスにて名古屋城・熱田神宮観光(昼食) バス 大洗港 バス JR水戸駅 Bプラン JR名古屋駅 JR JR東京駅 JR JR水戸駅	▣✕

6/2名古屋港入港後、解散ご希望の方は、下記旅行代金より大人お一人様11,000円引きとなります。　バス:茨城交通利用
食事/▣朝2回、✕昼2回、✕夜2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。

ご旅行代金(大人お一人様・水戸、大洗発着・税込み)2名1室利用

	復路バス利用(Aプラン)	復路JR利用(Bプラン)
ステートH	99,000円	107,000円
ステートG	103,000円	111,000円
ステートF	111,000円	119,000円

オプショナルツアー(一例)
八丈島｜6/1(金)
●自然と文化にふれる八丈島
●黄八丈ゆめ工房と展望台めぐり
●八丈富士トレッキング

お問い合わせ・お申し込みは　～船旅のエキスパート～
日立ポートサービス クルーズデスク　FreeDial 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
写真はすべてイメージです。
ホームページは　船旅クラブ　検索

「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
マニュライフ生命保険㈱	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

㈱伊勢甚本社	水戸市泉町3−1−28
茨城倉庫㈱	水戸市木葉下町字冨士山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
冨士オフセット印刷㈱	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
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% ・「I'LL」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㈱かんぽの宿大洗 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

お手軽かんたんレシピ

さやえんどうの卵とじ

クッキングスクールネモト主宰　根本悦子

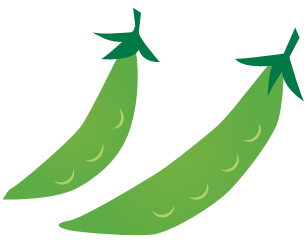
DATA(1人分)
カロリー 255kcal
塩分 1.7g

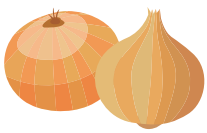
材料(2人分)

- さやえんどう …… 50g
- 豚バラ薄切り …… 80g
- 玉葱 …… 50g
- しめじ …… 1/2パック
- 卵 …… 2個
- だし汁 …… 150cc
- 砂糖 …… 大1
- 塩 …… 少々
- 醤油 …… 大1
- みりん …… 大1

作り方

①さやえんどうは筋をとる。
②豚肉は2cm幅に切る。
③玉葱は薄切りする。しめじは房をはずす。
④鍋にだし、調味料を入れ、玉葱、豚肉、しめじを入れ煮る。さやえんどうを加え、溶き卵を流し入れとじる。ふたをして蒸らす。





ビタミンCが豊富

さやえんどうは、別名「絹さや」とも呼ばれ、えんどう豆を早採りしたものです。生育の途中で摘み取られるため、特にビタミンCを多く含みます。また、さやのまま食べることから、カロテンや食物繊維も沢山摂取できる野菜です。活性酸素を抑え、免疫を高め、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあります。

さやえんどうの種子には、リジンなどのアミノ酸が豊富なため、料理にさらに旨みがプラスされます。彩りに添えるだけでなく、和え物、炒め物、卵とじなどもおすすめです。香り良し、味良し、彩り良し、初夏の訪れを感じさせます。この時期ならではのおいしさを味わいましょう。

③拾光寺観音分岐

①ネイチャーセンター展望ロビー

⑨剣ヶ峰稜線への登り

⑤保沢新道分岐

④拾光寺観音

②いやしの里方面スタート地点

⑩雪入山山頂

⑧弁天桜

⑦岩に根を張る樹木

いばらきの里山歩き

雪入山（ゆきいりやま）（345m）

【かすみがうら市】

剣ヶ峰からの稜線 江戸時代には「雪ノ入村」

かすみがうら市の西端から、石岡市との境界沿いに標高300㍍ほどの尾根が延びている。剣ヶ峰から浅間山に至るこの稜線を、ふもとの雪入地区では「雪入山」と呼んでいる。江戸時代には「雪ノ入村」という表記もあったが、語源は、行き止まりの地形を表したという説が有力である。なんとも風雅な地名である。

中腹にある「雪入ふれあいの里公園」を中心にいくつかのハイキングコースが設定されている。駐車場から西に下り、拾光寺観音・保沢新道を経由して「いやしの里」に向かう。南方が開けていて、駐車場からは関東平野が一望である。富士山が淡く浮かんでいる。東京の高層ビル群も蜃気楼のように見える。素晴らしい景観だ。眺望コースに入り、山腹を横切るように進むと、水が湧き出ている源流部をいくつか渡る。この水が雪入川となり、里の田畑を潤している。

左手斜面に、円周率桜という標識があった。どんな桜かなと思ったら、幹回りが3・14㍍あるのだという。稜線の剣が峰広場には、ベンチが整備されており、雪入の里越し

お薦めの場所

成沢の山桜（茨城の自然100選）

約3,000本もの山桜が、山を彩る様は感動的。

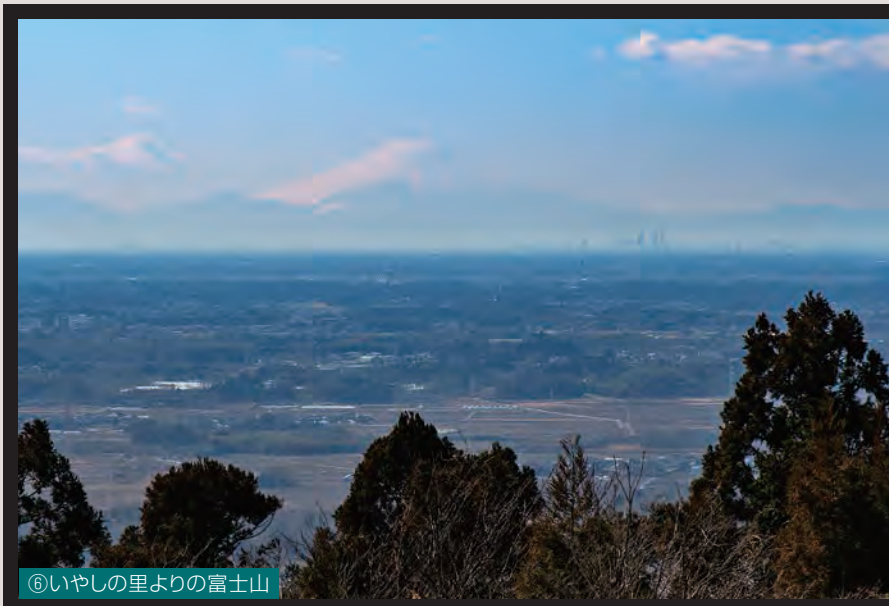
所在地：かすみがうら市雪入付近。
ビューポイント：県道64号土浦笠間線から雪入方面に向かう途中。（上佐谷小学校の先）
見ごろ：4月上旬から中旬
問い合わせ先：かすみがうら市観光協会、Tel.029-897-1111

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

1.最新情報やハイキングコースマップは、ネイチャーセンターで入手できる。
2.コースの一部は民有地なので、コースを外れて山林・田畑・果樹園等に入り込まない。
3.自然の中でのマナーを守る。（ごみは持ち帰る。火気厳重注意）



⑥いやしの里よりの富士山

⑫三ツ石森林公園もりの小屋

⑬もりの小屋展望テラスより

⑪大黒桜

■ ハイキングコース

◎往路：（ネイチャーセンター⇒いやしの里⇒剣が峰⇒雪入山）
約4km、歩行時間 100分
◎帰路：（雪入山⇒浅間山⇒もりの小屋⇒ネイチャーセンター）
約6km、歩行時間 130分

に霞ヶ浦も見える。５００㍍程歩くと、雪入山と書かれた標識のあるピークにでる。周りが広く刈り払われて眺めが良い。あきば峠から山道にとりつくと、「振り返れば筑波山」と書かれた標識が目に入る。素直に振り返ると、なるほど、筑波が見える。その先の黒文字平からの筑波山の展望がまた素晴らしい。コース中随一と思う。急な登りであるが、浅間山からの眺望もいい。そこから三ツ石森林公園に下ると「もりの小屋」があり、ボランティア活動の拠点にもなっている。

ボランティアグループ「雪入探険隊」の方にお話を伺った。刈り払い作業は、寒い今の時季にするのだという。暖かくなると花の芽まで刈ってしまう恐れがあるからだ。そのような心遣いをして整備をされている。

雪入山には、絶滅危惧種に指定されているキンランも咲くが、決して採取してはいけない。キンランは「菌根菌」と呼ばれる菌類と共生する特殊な生育形態で、根を包み込む「外生菌根菌」は、林床等の特殊な土壌にのみ生息している。この花を移植しても、育てることはできない。毎年出会えるように、皆で保護したい。そして楽しみたい。この風雅な雪入の里と共に…。

（2月6日取材　菅谷政宏）

問い合わせ先
雪入ふれあいの里公園ネイチャーセンター
TEL0299（59）7000
資料
雪入ふれあいの里公園発行
「雪入山てくてく」
「雪入山周辺ハイキングコースマップ」
協力
雪入ふれあいの里公園ネイチャーセンター
雪入探険隊　宮田憲一様

わくわくライフいばらき vol.129
平成30年3月25日発行／発行　茨城わくわくセンター　〒310−8586　水戸市千波町一九一八茨城県総合福祉会館内　電話〇二九−二四三−八九八九
編集　茨城新聞社　〒310−8686　水戸市笠原町九七八−二五　茨城県開発公社ビル

手づくりの世界

籐工芸

父の正則さんは戦争で父親を失い、籐の加工場を営む親せきに身を寄せたことから籐工芸に出会った。中学卒業と同時に職人になり、籐工芸とともに人生を歩んできた。一方、息子の正壽さんはホームセンターに勤務し店長まで務めた後、一念発起して父と同じ道に。父の技術には真似できない部分もあるが「流は万流、仕上げは一つ」。同じ結果にできるなら方法は自分流に工夫すべしというのが堀江親子の仕事の流儀だ。前職で身に付けた工具の知識を生かして父の道具を改良することもある。「上手いことをするなあと感心するよ」と正則さん。師弟として、ライバルとして互いの技術を高め合っている。

ラタンファニチャー堀江
〒314-0408
神栖市波崎6538の8
TEL0479-44-4848
rattan_horie@infoseek.jp

堀江正則さん
正壽さん
（神栖市）

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4月30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。

冬号（128号）鈴木茂兵衛商店さんの「スターオーナメント」の当選者
・深澤正光さん（常陸太田市）

ラタンファニチャー堀江さんより
「藤網代編みバック」1名様