

# わくわくライフ

2017 秋 Vol.127

## いばらき



### 小さな旬旅

つくば霞ヶ浦りんりんロード  
県南地域・霞ヶ浦の風を感じて



特集  
2

歩いてみよう！  
いばらきのお城

第2回 県西のお城巡り



特集  
1

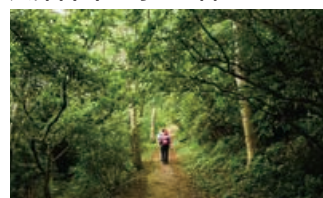


行ってみよう！  
工場見学ツアー

第2回

なめがたファーマーズヴィレッジ  
やきいもファクトリーミュージアム

いばらきの里山歩き  
風神山と泉が森(日立市)





霞ヶ浦自転車道は平坦な道が続き、走りやすいサイクリングロードです。一部を除き自動車道と共有なので、安全に注意して走行しましょう。

## 自転車に乗って歴史、自然を体感

美しい稜線を見せる筑波山、国内2番目の広さを誇り、私たちに豊かな水量と水の恵みを与えてくれる霞ヶ浦。霞ヶ浦周辺には、水と緑に恵まれた茨城を一度に五感で堪能できる風景が広がっています。筑波の自然と雄大な霞ヶ浦を体感できる「つくば霞ヶ浦りんりんロード」。シニア世代も自転車でゆつくりと走りながら、秋の風を感じるショートサイクリングを気軽に楽しんでみませんか。



- 土浦まちかど蔵「大徳」  
土浦市中央1-3-16 TEL029-824-2810 レンタサイクル 1日500円～
- かすみがうら未来づくりカンパニー TEL.029-840-9010  
[かすみがうら市交流センター／かすみキッチン]  
かすみがうら市坂4784 TEL029-896-1227 レンタサイクル 1時間500円～
- かすみがうら市水族館  
かすみがうら市坂910-1 TEL029-896-0722 大人 310円 小・中学生 150円 月曜休館
- 霞ヶ浦ふれあいランド  
行方市玉造甲1234 TEL0299-55-3927 大人600円 小人300円 月曜休館





かすみがうら市交流センターで、自転車をおりて、かすみがうら市のおいしいものでひと休み。湖畔の風を受けながらのバーベキューもおおすすめです。ここから霞ヶ浦ふれあいランドまで、往復1時間半程度のサイクリングです。



## 観光帆引き船

〈土浦市〉  
10月15日(日)までの毎週土・日、祝日  
土浦市観光協会 TEL029-824-2810  
〈かすみがうら市〉  
11月26日(日)までの毎週日曜  
かすみがうら市観光協会 TEL029-897-1111  
〈行方市〉  
12月3日(日)までの毎週土・日曜  
麻生地区については、9月は日曜のみの操業  
行方市開発公社 TEL0299-55-3927



土浦まちかど蔵「大徳」。江戸時代の商家建築を見学できるほか、ここで自転車が借りられます。借りた自転車は、ここに返します。

「つくば霞ヶ浦りんりんロード」は桜川市、つくば市、土浦市、行方市、阿見町など14市町村全長180<sup>キロ</sup>におよぶロングサイクリングロードです。旧筑波鉄道の軌道跡に整備されたつくばりんりんロードや、霞ヶ浦自転車道といった自転車・歩行者専用道路が大半を占め、平坦で走りやすい道が続いています。踏み込むペダルのリズムと一緒に、ゆるやかに動いていく風景や街並みは、車で走るとも、散歩で巡るとも違った空気を感じてくれます。

土浦城址のすぐ近くを通る中城通りには、江戸情緒が残る街並みが続いています。ここでは、かつて旧水戸街道の宿場町として栄え、江戸時代の末期建築の見世蔵、袖蔵などを備えた商家建築に出合えます。江戸時代後期の呉服店を改装した、土浦まちかど蔵「大徳」は、見学のほか土浦市の観光案内やおみやげ品が手にできる拠点です。向かいの土浦まちかど蔵「野村」は江戸時代後期から明治時代初期の建造で、現在は、カフェとして情

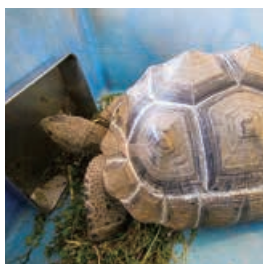
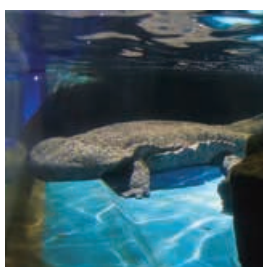


緒ある時間を提供してくれます。

土浦まちかど蔵「大徳」では、レンタサイクルを完備。クロスバイクから子ども用までそろっているの、好みのものが選べます。石畳で整備された街からJR土浦駅を抜け、霞ヶ浦へ向かいましょう。

つくば霞ヶ浦りんりんロードの一部でもある、霞ヶ浦自転車道は、霞ヶ浦湖畔に沿って走っています。湖畔を右に見て東へ向かうと、水面の先には土浦市と阿見町の市街地が望めます。左手には土浦市特産のハス畑が広がっています。水面から届く風は、湿度と冷気を含んでいて、サイクリングで疲れた体を癒してくれます。

霞ヶ浦では、かつて、帆引き網漁が盛んに行われていました。ワカサギ漁の主役として昭和42(1967)年までの約100年間、霞ヶ浦漁業の花形として一世を風靡したそうです。夏から秋にかけての期間限定で、毎年、観光帆引き船が運行され、見学船に乗って、帆引き船の勇壮な自然を間近で見られます。



かすみがうら市水族館のマスコット、アルダブラソウガメのアルディーちゃんは推定42歳。100年以上生きるので、まだまだ若いです。日本最大級の特別天然記念物オオサンショウウオや、人気のカクレクマノミなど多彩な生き物がいます。



特製モンブラン

## 高月堂

土浦市桜町1-6-15  
TEL 029(823)3611  
平日/午前9時〜午後9時  
日・祝日/午前10時〜午後6時  
月曜定休

昭和29年創業。添加物等を使用しないこだわりの素材と製法で作る和洋菓子は、テレビでも紹介された「特製モンブラン」など多彩にそろいます。じっくりと仕上げるブランデーケーキは3カ月待ち。秋に登場するアップルパイやマロンパイは予約で完売することも多く、店に並ぶことは稀だという逸品です。霞ヶ浦で獲れるワカサギの佃煮とザザエビを使ったフロランタン「霞浦の恵み」は驚きのおいしさ！ 土浦のみやげとしても人気です。



霞ヶ浦大橋を渡ると行方市。霞ヶ浦ふれあいランドの虹の塔からは霞ヶ浦が一望できます。

サイクリングの休憩におすすめなのが、「帆引き船発祥の地」の碑が建つ歩崎公園です。敷地内にある、かすみがうら市交流センターは、霞ヶ浦の風景を目の前に、かすみがうら市の旬の味覚が味わえる人気スポットです。2階は特産品を使った地産地消のレストラン、1階は休憩所とホットドッグやジェラートなどの軽食が楽しめます。また要予約ですが、バーベキューやレンタサイクルに乗って、季節の果樹狩りやかすみがうら市内をめぐる「かすみがうらライドクエスト」も楽しめます。

敷地内にあるかすみがうら市水族館は、コンパクトながら海水や淡水に住む珍しい生き物が間近で見られる穴場スポットです。タッチ水槽や鯉の餌やり体験、昆虫や両生類、爬虫類までその豊富さには驚きます。

霞ヶ浦大橋を渡ると、湖の上から直接空気が上ってくるようで、水上散歩の雰囲気味わえます。橋の先は行方市。霞ヶ浦ふれあいランドと道の駅たまつくりがあります。ぜひ虹の塔に登ってみましょう。高さ60m、360度のパノラマから、走ってきた湖面の輝



高月堂  
JR土浦駅西口から徒歩2分。

きを一望することができます。

見上げた先にある筑波山。土浦市へと戻っていくと、走るにつれて大きく見えてくる筑波山の稜線が変化していき、自転車の旅に趣きを添えてくれます。

# わくわくライフ

## いばらき



## CONTENTS



遠くには筑波山が望める



### 巻頭特集 小さな旬旅

- 1 つくば霞ヶ浦りんりんロード  
県南地域・霞ヶ浦の風を感じて

特集1 行ってみよう! 工場見学ツアー

- 5 第2回 なめがたファーマーズヴィレッジ  
やきいもファクトリーミュージアム

特集2 歩いてみよう! いばらきのお城

- 7 第2回 県西のお城巡り

素敵なセカンドライフ

- 9 笠間を元気づける「グラウンドワーク笠間」

- 11 じいじばあばの孫育て

- 12 わくわく随想

- 13 おでかけガイド(10~12月)

いばらきの隠れた名品

- 14 自家焙煎のコーヒー豆/筑波巻

- 16 気になるヘルスケア(歯科)

- 17 わくわくセンターだより

- 19 茨城シニアマスターのご案内

- 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(風神山と泉が森)  
手づくりの世界(漆工芸・辻徹さん)



## 第2回 やきいもファクトリー ミュージアム

行ってみよう!

# 工場見学ツアー



小学校の校舎を生かした、懐かしい雰囲気建物です。

## サツマイモの魅力を再発見

テーマは秋の味覚・サツマイモ! 「やきいもファクトリーミュージアム」は、お菓子工場の見学と合わせて、親しみやすい展示でサツマイモの魅力が詳しく分かるユニークな施設です。農業と食のテーマパーク「なめがたファーマーズヴィレッジ」の中にある、レストランやカフェ、それに新鮮な野菜やお菓子の買い物も楽しめます。おいしい工場見学に、いざ出発。

### 施設概要

### 楽しい体験を通して ステキな農業考える

なめがたファーマーズヴィレッジは白ハトグループ、JAなめがた、行方市が協力して設立した体験型農業テーマパークです。手軽に楽しめるミュージアムやレストランのほか、専門家のアドバイスを受けながら自分の畑が作れる農園や、栗やブルーベリーのオーナー制度など、様々な農業体験を提供しています。さらに「日本の農業をステキにしよう」をテーマに、先進的な農業経営の実践や提案を行っています。

正門には「行方市立大和第三小学校」の文字。ここは少子化のために歴史を閉じた小学校です。地域の人々の思い出が詰まったこの場所を、もう一度笑顔でいっぱいになろうと、「なめがたファーマーズヴィレッジ」はつくられました。正門から右に進むと、レストランやショップの建物があり、その2階に「やきいもファクトリーミュージアム」の入り口があります。見学コースは4つの展示室があるミュージアムゾーンから始まり、実際の工場を見学できるファクトリーゾーン、そして

笑顔いっぱい!

農と食の楽しい学校



生徒手帳の問題を先に読んでおくと、大切な見学ポイントが分かりますよ。

入り口で「生徒手帳」を受け取って見学スタートです。

で試食室へと続きます。入り口で手渡される生徒手帳には各展

示の紹介のほか、宿題としていくつかの問題があり、展示をしっかりと見て行くと答えがみつかります。

最初の部屋では、やきいものよう精「焼き右衛門」がスクリーンに登場して、食料不足の時代に人々を救ったサツマイモの歴史を紹介。続く展示室では、サツマイモにゆかりのある歴史上の人物たちが学級会の真っ最中。ボタンを押すと、とっておきの話を聞かせてくれます。さらに、栄養素や美味しい調理法などを、科学の観点から解説する展示へと続きます。お尻の模型をたたいておならで音楽を奏でるおならパーカッションなど、ユーモアもいっぱいです。キュアリング倉庫を模した展示室では、サツマイモの病気を防ぐ特殊な処理や、でんぷんを糖に変化させる熟成の様子が学べます。積み上げられたコンテナは生産農家から提供された実物で、実際の倉庫の様子が伝わってきます。



サツマイモにゆかりのある偉人たちが、お芋の歴史を教えてくださいます。



倉庫を模した展示室には、キュアリング処理や熟成についての解説があります。



ガラス窓越しに工場の様子が見られます。スタッフさんが手を振ってくれることもあります。

## information

### 所在地

〒311-3880 茨城県行方市宇崎1561

### アクセス

〈東関東自動車道〉潮来I.C.より車で約20分。  
〈路線バス〉潮来駅から、または水郷潮来バスターミナルから、鹿島大野駅方面行き

### TEL

0299-87-1130(なめがたファーマーズヴィレッジ代表)

### やきいもファクトリーミュージアム営業時間

10時～18時(最終受付15時30分)月曜休館  
(なめがたファーマーズヴィレッジ内の他の施設についてはホームページでご確認ください)

### 見学内容

展示室と菓子製造工程

### 入館料

大人(中学生以上)800円

子供(4歳以上)600円、3歳以下 無料

### 注意事項

- 工場は撮影できません。
- ペットの入場はできません。



小学校の校舎や教室を上手に生かしている点も見どころの一つ。授業風景のような展示



ファクトリーゾーンは、衛生の大切さを学ぶために見学者も手洗いとエアシャワーからスタート。焼き芋をゆっくり焼き上げるために考案された19メートルもあるオープンヤ、素早くサツマイモを選別する機械、製品を保管するためのマイナス30℃の冷凍庫などを見学します。時にはスタッフさんが見学者の方に手を振って挨拶してくれます。

に、楽しい学校の場面がよみがえります。家庭科室では実際に手作りスイートポテト教室も開かれ、校長室には校訓が記された額など、小学校時代の思い出の品も残されています。

なめがたファーマーズヴィレッジを運営している白ハトグループは70年の歴史を持つ食品会社。サツマイモなどの親しみやすい食材にこだわり、笑顔と元気を届けてきました。サービスピ精神いっぱい展示からも、そんな温かい企業理念が伝わってきます。

食べごたえのある大学芋やほかほかの焼き芋の試食も楽しめます。「サツマイモって美味



試食コーナー。ファクトリーで作った大学芋などが試食できます。



工場に入る前の手洗いコーナー。これも大切な衛生の勉強です。

「いいね！」と笑顔がこぼれる充実の工場見学です。

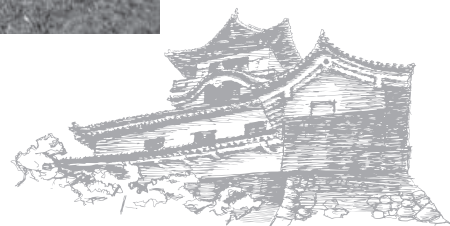
歩いてみよう！

# いばらきのお城

## 第2回 県西のお城巡り



逆井城【住所：堺市逆井1262 TEL0297-21-2204 (堺市生涯学習課)】



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)、7月に刊行されたばかりの『続図説茨城の城郭』『改訂版図説茨城の城郭』(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。

県西地域は、平安時代に平将門が活躍し、また中世は、南北朝争乱や結城合戦等の舞台となりました。平地が目立ち、平城が多く築かれているのが特徴です。自然の地形を利用できない分、堀や土塁が巨大化される傾向があります。高低差が少ないため見学しやすいお城が多く、初心者向けの地域といえるでしょう。

今回は発売間もない『改訂版図説茨城の城郭』の中から県西地域の代表的な4城をご紹介します。

### 風光明媚、整備が進む「真壁城」

筑波山北側の麓にあるのが真壁城です。城跡の背景に筑波山系の山並みがそびえ、大変風

光明媚な場所にあります。真壁氏代々の居城で、桜川市真壁体育館が建つ場所が本丸、その東側に3つの曲輪が順番に配置されています。江戸時代には、「忠

臣蔵」で有名な浅野家が入城しており、そのためか赤穂城と真壁城は縄張り(城の構造)が似ています。整備が進められ、巨大な土塁が復元されています。近くには桜川市(旧真壁町)の古い街並みが残されており、こちらも一緒に見学するとよいでしょう。



真壁城【住所: 桜川市真壁町古城377  
Tel: 0296-20-6306(直通)(桜川市生涯学習課)】

## 歴戦の古強者「小田城」

一方、筑波山南側の麓にあるのが小田城です。真壁城と小田城はサイクリングロードで繋がっているの、脚に自信のある方は自転車でも訪れてみてはいかがでしょう。か。「戦国最弱武将」の呼び声高い小田氏治の居城で、何度も落城の憂き目に遭い、越後の獅子とも称される・上杉謙信(1530-1578年)にも攻め落とされています。また南北朝時代、公卿・北畠親房(1293-1354年)がこの城で『神皇正統記』を執筆したことも有名です。こちらも復元整備が進められていて大変見学しやすくなっています。近くの「小田城跡歴史広場案内所」に立ち寄ってから城跡見学をするのがよいでしょう。



小田城【住所: つくば市小田2377  
Tel: 029-867-4070(小田城跡歴史ひろば案内所)】

## 中世城郭復元のお手本「逆井城」<sup>さかさい</sup>

歴史的には無名ですが、中世城郭の雰囲気をつぶりに楽しめるのが逆井城です。最初の築城者は土豪、逆井氏といわれ、後北条氏に攻め滅ぼされた後は同氏によって大規模に改修されたと考えられています。中世城郭跡に建物が現存しているケースはほとんどありませんが、逆井城は極めて忠実に二層櫓、主殿、井楼矢倉等の建築物が復元されています。そのため、「真田丸」(NHK大河ドラマ)、「塚原卜伝」(NHKBS)など、時代劇のロケでよく使用されています。近世城郭とは一味違う、戦国の城の風情を楽しみたい方に薦めるの城です。

## 典型的な丘城の「守谷城」

最後は、つくばエクスプレスや関東鉄道常総線などの鉄道を利用して訪問できる守谷城です。守谷駅から徒歩約20分の守谷城址公園がそれです。城主、相馬氏は平安時代より下総国の

支配者だった千葉氏の一族で、「相馬野馬追」(福島県相馬市)で有名な中村相馬氏と同族です。相馬氏以前の守谷城は平将門(940年)の城だったという伝説があります。こちらは半島状の台地に築かれた丘城で上記3城とは違った趣きがあります。細長い台地を分断するように堀が掘られているのが特徴で、堀底を歩いていると、城を攻める武将になった気分を味わえます。近くの守谷市立守谷小学校付近にも土塁が残されています。



守谷城【住所: 守谷市城内940ほか11筆  
Tel: 0297-45-1111(代表)(守谷市教育委員会生涯学習課)】

次回は県北地区のお城を巡ります。

# NPO法人 グラウンドワーク笠間

笠間市

素敵な  
セカンド  
ライフ



この目集まってくれたNPO法人 グラウンドワーク笠間の皆さん

平均年齢は69歳一。NPO法人グラウンドワーク笠間（塙茂理事長）は、今年で設立から6年目を迎えました。地元愛たっぷりのシニアたちが、得意分野をフルに生かし、地域を元気づけようと、さまざまな取り組みを行っています。

## 得意分野をフルに生かし、 地元愛で笠間を元気づける

笠間芸術の森公園近く、陶芸店やギャラリーが立ち並ぶ通り沿いにある笠間民芸の里（笠間市笠間）。ここは、笠間の特産を生かした飲食店や小物店など個性あふれる個店が集まっています。広々とした駐車スペースもあり、まるで小さな道の駅のようです。

グラウンドワーク笠間は、社会貢献とシニアの自立を目的として、2012年3月に設立しました。現在、会員は約100名。その内スタッフは34名です。目指すのは、いくつになっても輝いて、リスペクトされる「光齢者」です。

理事長の塙茂さん(75)は、57歳で日立工機を早期退職。その後、水戸市内のIT企業で社長まで務め、66歳で会社員人生に区切りをつけました。69歳の時、友人たちと、地域のために汗を流そうと一念発起。塙さんは、「第一の人生は、家族を養うために仕事を頑張ってきました。残りの人生は（生まれ育った）笠間のために貢献し、自分の人生を締めくくりたい」と振り返りました。

グラウンドワーク笠間は、①農業6次産業化 ②コミュニティカフェ





店内は、ゆっくりと落ち着ける雰囲気



お客さまに笠間焼のカップでコーヒーを出す毛塚さん(右)

③社会貢献活動—を行っていま  
す。笠間民芸の里では、多世代交  
流の和みカフェ「グランパとグラ  
ンマのお店」を運営。メニューは、  
地元野菜をたっぷり使った「野菜  
すいとんセット」や笠間の名物「い  
なり寿司セット」など8品目。コー  
ヒー付きで価格も1000円前後  
とリーズナブルです。スタッフが  
当番制で、食事づくりや接客を担  
当しています。また昨年、すぐ隣  
に、揚げ物専門店「アゲアゲの店」  
もオープンしました。

現役時代、ホテルの支配人を務  
めていた毛塚英彦さん(78)は、週1、  
2回接客などを担当。「これまでの  
経験を生かせると思い参加して  
います。収入はおこずかい程度で  
すが、身体を動かせることが一番  
いい。社会貢献もでき、お客さん  
と話せて、心にハリが生まれます」  
と満足げに話してくれました。

今年3月、さらに幅広い活動に  
より収益体質を高め、次世代にバ  
トンタッチしようと、笠間民芸の  
里を買い取りました。テナントは  
25店舗。そのうち7店舗が空き店  
舗と、ちょっと寂しい現状です。  
笠間の賑わいを創出し、シニアが



毎年秋に開催される「新栗まつり」では、ブースを出店

楽しく集う居場所づくりをつくる  
ため、9月までに、歌声喫茶や誰  
でも無料でピアノを演奏できる  
「ストリートピアノ」を新たにス  
タートさせます。「これまでの経  
験を生かし、若者やママ、シニア  
の創業も支援していきたい」と目  
を輝かせる塙さん。

店内には、サミエル・ウルマン  
の詩「青春」の一節が書かれてい  
ます。『…年を重ねただけで人は  
老いない。理想を失う時に初めて  
老いが来る…。夢はどんどん膨  
らみ、交流の輪も広がっていきま  
す。

## メンバー募集

地域の未来に笑顔の種をまこう！

NPO法人 グラウンドワーク笠間  
〒309-1611 笠間市笠間2247の1「笠間民芸の里」2号棟41番  
TEL:0296(71)8077／携帯090(8800)3248(塙茂さん)

## 起業のご相談は… 茨城県よろず支援拠点

国が設置する中小企業・小規模事業者のための経営相談所。  
シニアをはじめ、世代を問わずに起業の相談も受け付けている。  
相談無料。

〒310-0801 水戸市桜川2の2の35 茨城県産業会館9階  
(公財)茨城県中小企業振興公社内 TEL:029(224)5339



茨城大学学生農業サークル「のらボーイ&のらガール」と協働で  
農業にも取り組む

# 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

## 現代っ子を理解する

### 現代っ子、その姿

「現代っ子」という言葉には、批判的な表現がついてまわることが多いように思います。しかし、現代っ子はいろいろなことを知っていて驚かされますし、物おじせずに大人顔負けの受け答えを心得ている子も多く、感心します。また、周りを気にせず自分の思いで行動するところは、自己主張の力が育っていると評価できますが、ちょっと自己中心かなと気になります。

叱られることに慣れていないためか、注意されても心に響かない一方で、反発する子がいます。また、高価なおもちゃを買ってもらっても感動はその時だけが多く、物を大事にしない子が目につきます。



### こんな育ちをしてほしい

グローバル社会となり、また、人工知能(AI)の開発・応用がますますなされる中で、現代っ子は今を生き、未来を生きます。変容の著しい社会を生きることだけでも大変なことです、現代っ子には次の世代を担ってもらいたいと願います。そのために…

- ①自分に満足と好感を覚える自己肯定の心を育て、自分に自信とプライドを持ってほしい。そして、自分の考えや意見を述べる自己表現力を培ってほしい。
- ②人間の弱さ、人間の不完全さを自覚し、人や自然に対して謙虚な心と不正に妥協しない勇氣ある心を育ててほしい。
- ③生きる上での困難を悩み苦しみながら耐え、さらに乗り越える力を培ってほしい。
- ④集団生活を楽しくできるよう、友達と折り合いながら仲良くする心を育ててほしい。

- ⑤物での満足ではなく、心での満足を大事にする心豊かな生き方を優先する心を育ててほしい。



### じいじ・ばあばの役割

地域の教育力が低下したと言われて久しい現在、地域の子ども(地域の孫)の育ちのために、人生経験豊かなじいじ・ばあばが指南役として出番を必要とされています。そして…

- ①危ないこと、人が嫌がること、社会に許されないことは、しないことを教える。
- ②子ども一人一人の良いところに目を向け、良いところを褒める。
- ③じいじ・ばあばがこれまで蓄えてきた知識の中から、伝えておきたいことを教える。
- ④「こういう時はすみませんと言おうね」「これはこうするといいよ」などと社会の常識や生活の知恵を教える。



今回は、「地域の孫と関わる基本」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 「立ちすくむ国家」

平成29年5月の中頃、経済産業省次官・若手プロジェクトチームと称する研究会が『不安な個人、立ちすくむ国家 ～モデル無き時代をどう前向きに生き抜くか～』という報告書を出した。これから国家を担おうという若手官僚たち自身の「不安」が滲み出ている報告書だ。

結論的には少子高齢化に向かって、「シルバー民主主義」が強く発信される情報に惑わされないで、次世代を担う子どもの教育や子育てに重点をシフトさせよ、高齢者は元気なのでもっと働け、という意見である。81歳を過ぎて、ひがんでいくわけではないが、筆者らどう生きていったらいいのか。はたまたどう消えて行けばいいのか。決して安くはない医療保険料や年金から引かれる介護保険料の通知を見ると、それでも十分とは言えない介護サービスや医療サービスに不安を感じるのである。しかし素直に読めば、題そのものは当たっていると言えは当たっている。

話は飛ぶが、高齢者大活躍の象徴的存在であった日野原重明先生が7月18日に逝去された。全く縁が無かった先生ではないので、寂しく感じた。先生はいろいろな言葉を残し、また医療システムの岩盤に一人で穴を開けようと努力され、いくつかは成功した。有名なのは、素人が自宅で血圧を測ることを推奨したことだ。当時の血圧計は水銀柱だったが、一般の人が聴診器で血圧を測る方法を教え、医者スタイルの象徴的道具である聴診器を一般人が手にした。チーム医療の重要性も訴え続けた先生だった。

また、敬虔なクリスチャンで音楽家、作詞家であり、先生がプロデュースしたミュージカル「葉っぱのフレディ～いのちの旅～」は有名である。「生命は時間である。生きているのは自分の時間を持っていることだ。その時間を人の役立つことに使う」という言葉もいい言葉である。「75

歳から新老人」という運動も起こされ会員は多いという。

日野原先生は高齢者であるが、死ぬ間際まで働いた。このような人は多い。免疫学者として有名な多田富雄先生は、脳梗塞で重度の四肢麻痺であったが、亡くなる3日前にNHKのインタビューで「人類はいずれ寛容に気付くだろう」と話された。異物を取り除くのが免疫であるが、免疫機能のなかには異物を取り込む働きもある。それを「寛容」というがそれを人類の平和のために語られた。



世の中にはしっかりした人もそうでない人もいるし、高齢者でも元気で働く人もいれば、若くてもだらだらしている人もいる。世の中はそうした多様な人の混在で成り立っている。今やそれをダイバーシティ（多様性）で認めようという時代なのである。

このような報告書を書けるようなエリートもいれば、読んでも意味が理解できない人もいる。若者と高齢者という単純な分け方はかえって両者の協力に水を差す。第一、若者には老いた祖父母や両親がいるだろうし、自分もそうなることを少しでも考えたら、もう少しきめ細かな議論をしてほしかった。経済の効率性が際立ちすぎているのではないか。また、自分の時間を、すなわち命を大切に生きている人たちへのまなざしに欠けているのではないかと年寄り思ったのである。

### 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。



# おでかけガイド

12月

## 企画展 ヘレンド展

9月23日(土)～12月3日(日)

～皇妃エリザベートが愛した

ハンガリーの名窯～

芸術性の高さからヨーロッパの多くの王侯貴族に愛されたヘレンド。ハンガリーが誇る名窯のヘレンドの魅力を151件の作品により紹介します。

●会場＝茨城県陶芸美術館

☎0296(70)0011(茨城県陶芸美術館)



色絵金彩「ウェルズ」文飾銅飾りティーセット  
1874年  
ブダペスト国立工芸美術館



色絵金彩忍冬文透彫瓶  
1890-95年  
ブダペスト国立工芸美術館

## 古河堤灯竿もみまつり

12月2日(土)

市内各団体が20メートル近い竹竿の先につけた提灯を激しく揉み合いながら、相手の提灯の火を消し合う祭り「関東の奇祭」と言われています。高さ約10メートルの矢来を設置し、各団体がぶつかり合いながら竹竿を激しく揉み合う様子は実に勇敢です。

●会場＝古河駅西口おまつり特設会場  
☎0280(23)1266(古河市観光協会)



## 筑波山ケーブルカー もみじライトアップ×夜間運行

11月3日(金)～26日(日)

土日祝限定で「もみじライトアップ×夜間運行」を開催します。秋の闇夜に浮かぶ、幻想的なもみじの輝きが楽しめます。平日も期間限定で運行。(11月16日～26日)。ライトアップは午後5時～同8時。

●会場＝つくば市・筑波山

☎029(866)0611(筑波観光鉄道)



10月

## 第8回鹿島神宮奉納 日本古武道交流演武大会

10月8日(日)

日本古武道協会加盟会員を対象に技術向上と親睦を目的として開催します。古武道33派が、武道の聖地鹿島神宮に集結します。

●会場＝鹿島神宮

☎0299(82)1209(鹿島神宮)



## きものday(で)結城

11月11日(土)、12日(日)

参加者が結城紬や各自用意した着物を着て街散策を行います。産地活性化を図るとともにきものを着る機会の継承が目的です。

●着物のレンタル(要予約)  
3,000円

着付け別途1,000円

●会場＝結城市北部市街地

☎0296(34)0421  
(結城市役所商工観光課)



## デイヴィッド・シュリグリー 「ルーズ・ユア・マインド」

10月14日(土)～平成30年1月21日(日)

ブラックユーモアが特徴の作品で知られるイギリス人現代美術家、デイヴィッド・シュリグリーによる日本初の大規模個展を開催します。イギリス特有ともいえるユーモアで彩られたデイヴィッド・シュリグリーの世界をお楽しみください。

●会場＝水戸芸術館現代美術ギャラリー

☎029(227)8111

(水戸芸術館)



「デイヴィッド・シュリグリー：ルーズ・ユア・マインド」の展示風景  
2015年  
カバニヤス文化学院  
(メキシコ、グアダハラ)  
撮影：Marcos Garcia

## クリスマスフラワーアレンジメント 教室と音楽会

12月10日(日)

自分で作成したフラワーアレンジメントを見ながら、バイオリンの生演奏(飛田和華さん)をお楽しみください。

●会場＝水戸市植物公園

定員各20名 午前10時30分～正午  
午後1時30分～同3時

☎029(243)9311(水戸市植物公園)

※参加費：2,500円(入園料別途)／申し込みは11月23日(木)から電話で受け付ける。



## 移動美術館

11月27日(月)～平成30年1月14日(日)

茨城県近代美術館では、空調設備改修工事に伴う休館中、移動美術館を開催しています。印象派を代表する画家・モネを特別出品するほか、中村彝など当館所蔵の茨城ゆかりの洋画家の名品を紹介します。

●会場＝土浦市民ギャラリー

午前10時～午後7時40分

☎029(893)5505(土浦市教育委員会)



クロード・モネ  
「ボアルドモワの洞窟」  
1886年

## 第110回 笠間の菊まつり

10月21日(土)～11月26日(日)

笠間稲荷神社をメイン会場に、艶やかな菊の花約1万鉢が境内や市内全体に咲き誇ります。大河ドラマ「おんな城主 直虎」をテーマとした菊人形展(有料)は必見です。

●会場＝笠間市・笠間稲荷神社ほか

☎0296(77)1101

(笠間の菊まつり連絡協議会)



## 「ささやかな幸せ」提供



住宅地の一角にある「珈琲工房 アトリエ夢珈琲」。産地農園にこだわった9種類のコーヒー豆が置かれている。一番人気は、爽やかな味で透

明感抜群の「コロンビア サンアグスチン」。チョコレートのような苦味がある「ブラジル トミオ フクダ バウ農園」、まるやかでやさしい味わいの「幸せの珈琲」も人気が高い。



### information

守谷市葉師台7の16の13(谷和原IC下車約10分)  
電話0297(21)8275  
営業時間:午前11時30分~午後7時  
定休日:月曜  
価格:100円~590円~(税込)  
※クラシック音楽が流れ、ゆったりとした  
気分でコーヒー豆を選べる。  
神山さんのお母さん手づくりのお菓子  
も付いてくる。

オーナーの神山瞬さん(51)は、都内の名店を巡り、さまざまなコーヒーを味わい尽くしたほどのカフェ好き。コーヒーの奥深さに魅せられ、自分らしく働け、そして人に癒しを与えられる仕事がしたいと40歳の時、一念発起。出版業界からこの世界に転身した。厳選した生豆は、自家焙煎でそれぞれの生豆の持つ香りと細部まで繊細な風味を十分に引き出している。100g単位で購入できるほか、希望すれば、挽いてもらえる。自身の経験から、「世知辛い世の中。コーヒーでささやかな幸せを感じてもらえたら嬉しい」とほほ笑む。

# 筑波巻

鳥末食品(常総市)

## 料亭の味を食卓に



全国のホテルや料亭、機内食としても広く親しまれている「筑波巻」。業務用として作られてきたが、現在はお土産用としても販売されている。

筑波巻が誕生したのは、今から30数年前。もともと、鶏肉や鶏卵の卸業だった同社。「ゴボウと鶏肉は食材の相性抜群。試行錯誤の中で、商品開発の一つとしてはじめました」と2代目社長の中島雅之さん(61)は振り返る。



### information

常総市豊岡町1996の1  
電話0297(24)3021  
ファクス0297(24)1506  
営業時間:午前8時30分~午後5時  
定休日:土・日・祭日  
価格:筑波巻は1本580円(税込)

材料は、国産の鶏肉と、県産のゴボウとニンジン。「筑波巻」のネーミングは、商品開発当初、筑波山麓の麓、石岡市(旧八郷町)からゴボウを取り寄せたことから名づけたとか。味の決め手となるたれは、地元の戸頃味噌醤油醸造所(同市本石下)で醤油、みりん、砂糖をベースにオリジナルブレンドされた甘ダレだ。こだわりは、何と言っても巻き方。独自の技術で、煮崩れしないようにきつく巻いている。手づくりのため、一度に作れるのは数に限りがあるという。「召し上がる時は、切ってから電子レンジで温めると身が崩れません」とアドバース。

# 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<br>(限度額)                | 1,800万円<br>(限度額) |
|         | 入院保険金日額                      | 6,500円                          | 10,000円          |
|         | 手術<br>保険金                    | 入院中の手術                          | 65,000円          |
|         |                              | 外来の手術                           | 100,000円         |
|         | 通院保険金日額                      |                                 | 4,000円           |
|         | 特定感染症の補償                     |                                 | 6,000円           |
| 賠償責任の補償 | 葬祭費用保険金<br>(特定感染症)           | 上記後遺障害、入院、通院の<br>各補償金額(保険金額)に同じ |                  |
|         | 賠償責任保険金<br>(対人・対物共通)         | 300万円<br>(限度額)                  |                  |
|         | 賠償責任保険金<br>(対人・対物共通)         | 5億円<br>(限度額)                    |                  |
| 年間保険料   | 基本タイプ                        | 350円                            | 510円             |
|         | 天災タイプ(※)<br>(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。)
- 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
- 地域福祉サービス
- 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  
 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。

## 美味しく食べて「健口」生活

茨城県歯科医師会 小野寺 鏡子

7月7日の七夕に、古河市内の老人ホームの訪問診療に行ってきた。廊下に飾ってあった七夕の短冊にはこんな願い事が書かれていました。「美味しい食べ物がたくさん食べられますように!!」「伊勢屋のまんじゅうが食べたい」

：高齢者の一番の楽しみは美味しい物を食べることです。

### 死因第3位は肺炎

#### 「安全に食べる」が課題

厚生省によると、平成28年度の日本人の死因第3位は、肺炎です。肺炎死亡者のうち95%が65歳以上の高齢者で、そのほとんどが「誤嚥性肺炎」で亡くなっています。「誤嚥性肺炎」とは、お口の中の細菌が、唾液や食物と共に肺に流れ込んで生じる肺炎のことです。本人も気づかない睡眠中に起こることが多いです。これは嚥下（飲み込み）反射や咳反射が低下したことが原因で起こります。高齢に

なると、「安全に食べる」ことも課題となってきます。

高齢者のお口は、加齢と共に変化しています。歯肉との境目がすり減り、歯肉が退縮して、露出した歯の根の部分に虫歯がでやすくなる①「歯と歯周組織の変化」。

②「舌や口の中の粘膜状態の変化」。このほかにも③歯肉の炎症がおきやすい④細菌の変化⑤入れ歯が合わなくなる等があります。

### 粘膜保護、虫歯の予防：唾液は1日1〜1.5リットル

虫歯や歯周病などのトラブルばかりではなく、高齢者は、嚥下（飲み込み）機能の低下や唾液の減少など、お口の働きにもトラブルが起きてきます。

ストレスや薬剤、噛む力の低下などが原因で、唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥し、食事がとりにくい、話しにくいなどの症状の方が多くなります。唾液は1日

1〜1.5リットル分泌され、歯やお口の粘膜を保護し、細菌の増殖を妨げ、虫歯を予防し、食べ物を飲み込みやすくするなど多くの効果があります。

ただし、潰瘍治療薬・降圧剤・抗うつ剤・パーキンソン病治療剤・抗ヒスタミン剤・鎮静剤・睡眠薬・利尿剤等は、唾液の分泌量を抑えるため注意してください。

### 顔面やお口の体操で「美味しく、安全に」

「健口」を保つために、自分に合った歯ブラシや歯間ブラシを使って隅々までお口をきれいに磨きましょう。また、入れ歯のお手入れも忘れずに！ 入れ歯は使っているうちに歯の部分がすり減ったり、残っている歯や歯肉、顎の骨の状態が変化したりして、合わなくなってきました。放置していると、食べ物や噛みにくく、歯肉に当たってお口の中を傷つけてしま

います。

いつまでも「美味しく、安全に」食べられるよう、顔面やお口の体操をして「健口」を保ちましょう。また、かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検診を受けることも大切です。

茨城県歯科医師会では、在宅歯科医療連携室を設け、通院が困難になった時のサポートも致しております。どうぞお気軽にご相談ください。



小野寺 鏡子さん

1974（昭和49）年東京歯科大学卒業。1976（昭和51）年古河市内に小野寺歯科医院開業。2013（平成25）年、2014（平成26）年と母校・東京歯科大学にて摂食嚥下リハビリテーション科に専修科生として入局。摂食嚥下リハビリテーション学会会員。茨城県歯科医師会介護担当理事。日本老年歯科医学会会員。日本口腔ケア学会会員。

茨城県歯科医師会 在宅歯科医療連携室  
TEL029(215)2176

# 高齢者はっらっ百人委員会活動紹介

「高齢者はっらっ百人委員会」は、高齢者の社会参加を積極的に支援する目的で平成12年に発足いたしました。委員会は県内を5つの地域に分けて設置されており、健康で生きがいを持って過ごせる明るい長寿社会を目指すため、高齢者自身が委員となり、地域の特性に応じた事業を展開しています。

## 県北地域

県北地域高齢者はっらっ百人委員会は広範な地域のため、「ひたち北」「久慈」「しおざい」と3ブロックに分かれて活動しております。平成29年度はスポーツ面、文化面、ボランティア事業活動など多岐にわたり46件が予定されております。現在、約1/3の事業が実施されたところで

す。その一つ、5月24日に開催された、しおざいブロック主催の「五色沼散策の旅」では、参加者80名で爽やかな新緑の中、毘沙門沼などの神秘的な湖沼群を眺めながら約3.6キロを散策。ほどよい疲れの後は、温泉で身体を癒し、身も心も洗われ楽しい一日でした。

これから活動も佳境に入り、各種スポーツ大会や文化講演会、芸能発表会など「楽しく、和気あいあいと」をモットーに、多くの方々に参加を呼び掛けていきたいと思っております。

(熊谷 博明 記)



## 県央地域

県央地域は、3市3町村の98名が3部会に分かれて、創造事業を計画し、地域の高齢者が元気にいきいきと参加できるような楽しい事業を推進しております。

「健康・スポーツ部会」では、春のひたち海浜公園ウォークや、猛暑の中で小美玉・田園散策を行いました。10月にはグラウンドゴルフ大会を予定しており現在準備中です。

「文化・教養部会」では、新緑の栃木路を車中で食事を取りながら、SLの旅を楽しみました。9月には小江戸川越めぐりと彼岸花を見に行きます。恒例の新春音楽会も来年1月実施します。

「生きがい作り部会」では、親子うどん作りの教室やちぎり絵・手芸教室、6月、9月に開催する「歌う広場」の企画を進めています。

さらに、来年2月初旬には、「第16回文化祭」、水戸黄門漫遊マラソンへのボランティア参加等、他団体との交流も深めるべく、全員で積極的に取り組んでいます。

(三田寺 富士男 記)



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⑧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

## 鹿行地域

毎年、委員募集をするたび、140名以上の応募があります。「スポーツ部会」「生きがいづくり部会」「文化部会」の3部会が人気のある行事を実施しているためです。3部会の主な活動は以下の通りです。

- ①スポーツ部会の「グラウンドゴルフ大会」：年間4～5回、各市の会場で毎回100名以上の申し込みがあります。
- ②生きがいづくりの部の「バスによる県内外日帰り研修旅行」：毎回定員以上の申し込みがあります。
- ③文化部の「カラオケ発表会・芸能発表会」：カラオケ発表会は8月、1月の年2回、芸能発表会は11月の年1回実施し、それぞれ120名～150名が参加します。会場は、神栖市、鹿嶋市、行方市、鉾田市の大ホールを毎年交互に利用しています。

(高石 三男司 記)



## 県南地域

県南地域高齢者はつらつ百人委員会は、地域を3つのグループに区分して、各グループが主体的に各種事業を企画・実施しています。今年度も「尾瀬沼ハイキング」「ANA羽田工場見学」などの屋外活動や「健康麻雀大会」「パソコン教室」などの屋内活動を盛んに開催しています。

また、委員会全体事業としましては、毎年10月につくば市の荃崎総合運動公園で500名を超える高齢者が参加して、「グラウンドゴルフ大会」を開催しております。今年で17回を数える伝統行事となっています。さらに、毎年春に開催される「県南・県西地域合同親善ウォーキング」は、県南・県西地域百人委員会が交互に企画を担当しており、これまでに8回実施しました。昨年度は、県南の企画で、早春の筑波山麓を巡る9キロのコースを歩きました。参加した58名全員が無事、踏破しました。

(辻 章嗣 記)



## 県西地域

県西地域百人委員会では、健康と生きがいづくりを目標に活動しています。年間事業計画の件数は34件です。その一部を紹介します。

- ・歴史知識の集積：史跡探索、流鏑馬見学ウォーキング、七福神巡り
- ・球技競技：グラウンドゴルフ、パターゴルフ、パークゴルフ、通常ゴルフ、ボーリング
- ・知識取得、習得発表：そば打ち体験、はつらつ美術展、しめ縄作り、工場見学、カラオケ等多くの催しを計画し、地域との交流を図って活動しています。

また、南部・北部地区の交流を進めるのを目的に今年5月、北部主催で小貝川パピー祭り会場の近隣を約7キロのウォーキングを開催しました。両地区合わせて合計46名が参加し、親交が深められたウォーキングとなりました。さらに、6月の南部地区のカラオケ大会では、100名の出演者が日ごろの練習の成果を大勢の見学者がいる前で堂々と発表し、大きな喝さいをもらっていました。最後に参加者全員で、合唱。充実した大会となりました。

これからも、順次計画した事業を健康と生きがいづくりを目標に活動していきます。

(稲見 憲治 記)



# シニアマスター新規登録紹介

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は、どなたでも利用できます。今回は、夏季号以降、新たに登録されたシニアマスターを紹介します。

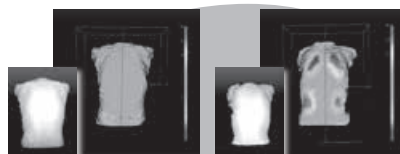
| 団体名・個人名                   | 提 供 内 容                                                                          | 活動地域       |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 布川台クラブ(利根町)               | 舞踊<br>銚子大漁節などの演目を披露します。公民館や夏祭り、演芸大会等で舞踊を行っています。                                  | 県全域        |
| 築岳遊(筑西市)                  | 書道、ペン習字の指導<br>書道・ペン習字の師範資格を持ち、筑西市地域交流センターなどで講座を行っています。                           | 県西         |
| 日本けん玉協会鹿島支部(シニア)(香取市)     | けん玉の指導<br>日本けん玉協会認定の指導者資格を有し、各地でけん玉教室を開催しています。                                   | 鹿行         |
| 子安 三彦(香取市)                | けん玉、伝承昔遊びの指導<br>日本けん玉協会の指導者1級の資格を持ち、けん玉の指導を行う他、竹細工、ペーゴマなど昔遊びを指導します。              | 鹿行         |
| どんどんちっちのお話会(常陸大宮市)        | 読み聞かせ(めくり絵、紙芝居)フルート演奏、手遊び、手品<br>自作のめくり絵、紙芝居などを用いて、地域に伝わる昔話や地域の偉人伝等を子どもたちに伝えています。 | 県北、県央      |
| はたおり・かけおの会(小美玉市)          | はた織り体験、指導<br>昔ながらの地元のはた織りをありのままに伝承することを目的に活動しています。                               | 市内および周辺市町村 |
| 志澤 隆夫(取手市)                | 折り紙教室<br>日本折紙協会認定の講師資格を持ち、子どもからお年寄りまで幅広く楽しい指導を行います。                              | 県南         |
| 利根ニュータウンUFOフリーボールクラブ(利根町) | UFOフリーボール競技の指導<br>UFOフリーボールは利根町が発祥の地で、子どもからお年寄りまで楽しめ、世代間交流に役立つ競技です。              | 県南         |
| 筑西市いきいきヘルス会(筑西市)          | シルバーリハビリ体操の指導<br>全員がシルバーリハビリ体操指導士の資格を持ち、各地区の公民館等で毎週指導を行っています。                    | 市内および周辺市町村 |
| 柴田 恵子(取手市)                | 声だし健康体操<br>朗読ステーション「快の会」を主宰し、民話等の朗読を楽しみながら、フェイストレーニング体操を指導しています。                 | 県全域        |
| 藤田 守(高萩市)                 | スクエアダンスの指導<br>カントリー&ウエスタンの音楽に合わせ、軽快に踊るスクエアダンスを指導します。                             | 県北         |
| JOY(ジョイ)(水戸市)             | バンド演奏 認知症予防の音楽セラピー<br>ピアノを核にギター、ウクレレ、マンドリン、パーカッション、ボーカルで編成し、音楽に合わせ、みんなで歌います。     | 県全域        |
| (公社)認知症の人と家族の会茨城県支部(牛久市)  | オレンジ(認知症)カフェ開設による認知症の地域支援<br>オレンジカフェを開設し、認知症本人や家族、地域住民が集い、正しい理解と知識を得て、地域で支えます。   | 県全域        |
| 茨城県民オペラ協会(演奏部)(水戸市)       | コンサートの開催(独唱、合唱等)<br>オペラのほか合奏曲、日本歌曲、ミュージカルなどいろいろなジャンルの音楽を取り入れたコンサートを行います。         | 県全域        |
| ちぎり絵サークル四季の会(鹿嶋市)         | 手漉き和紙を材料にした「ちぎり絵」の指導<br>日本の伝統工芸品である手漉き和紙を用い、色紙やうちわに糊をつけ、和紙をちぎって貼る美術絵画です。         | 鹿行         |
| 青木 章(笠間市)                 | 歌謡指導<br>「乙羽 晃」の芸名を持つプロの歌手です。歌謡指導のほか、ギター、ウクレレの指導も行います。                            | 市内および周辺市町村 |
| 北畑 順一(笠間市)                | 腹話術、手品、朗読、絵本、ゲームの公演<br>腹話術では「春風 三郎」の芸名で活動しています。さまざまな場でボランティア活動を続けています。           | 県全域        |
| 富田 貴(水戸市)                 | マジックの実演と指導<br>NHKカルチャーセンターの講師を務め、幼稚園や老人福祉施設などで、マジックの実演と指導を行っています。                | 県央         |
| ブレンワールド井中庵(水戸市)           | マジックの実演と指導<br>グループ代表の富田貴さんを中心に、幼稚園や老人福祉施設などで、マジックの実演と指導を行っています。                  | 県央         |
| 廣水 千加代(笠間市)               | スクエアステップ指導<br>スクエアステップは認知症予防にも役立ちます。サークル活動で指導を行うほか、老人施設で指導しています。                 | 県北、県央      |

## 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スキャンは一回で完了するため、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)

# 「茨城シニアマスター」活動紹介

## かげ絵同好会

●平成29年7月29日(土) 水戸市福祉ボランティア会館  
水戸ファミリー・サポート・センターから、交流会での影絵公演の依頼をいただきました。3歳の子  
どもから大人まで約50名が参加しました。

### ～当日のプログラム～

なかなか見る事のない影絵劇を楽しみに待って  
いてくれました。この日は、「はらぺこあおむし」  
「10人のインディアン」など、童話の影絵劇を中心  
に公演。参加者は、光と影の折りなす美しいメルヘ  
ンの世界を十分に堪能してくれました。

## ●活動ピーアール

影絵劇を創作し、公演している主婦のグループで  
す。昭和50年に結成され、40年以上にわたって活  
動しています。材料はすべて手作りで、創作劇もす  
べてオリジナル作品です。多くの人たちに、素晴ら  
しい影絵の世界を楽しんでほしいと願って活動して  
います。



かげ絵公演大盛況



## おんちクラブ

●平成29年8月7日(月) ご長寿くらぶ水戸河和田  
デイサービス利用者対象に、公演の依頼をいた  
だきました。一緒に歌い、体を動かしながら、午後  
のレクリエーションの時間を楽しく過ごしました。

### ～当日のプログラム～

おんちクラブ代表の黒澤勇寿さんがリードしな  
がら、一緒に「我は海の子」「静かな湖畔」など、昔  
懐かしい童謡や唱歌を大きな声で歌いました。途  
中、お手玉ゲームで体を動かし、童心に返ったよう  
に、明るい笑顔に包まれていました。

## ●活動ピーアール

認知症の予防活動に取り組んでいます。普段使っ  
ていない筋肉を動かしながら童謡や唱歌を歌い、脳  
を活性化させること、そしてまたゲーム等で汗をか  
き生きる喜びを味わうことが大変効果的だと考えて  
います。高齢者施設を中心に活動を続けています。



歌に合わせて手遊びの披露!!

## 茨城シニアマスター

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。

### 小笠原返還50周年記念 茨城県大洗港区発着(駐車場無料)

世界自然遺産 小笠原・八丈島スプリングクルーズ  
2018年3月3日(土)～3月8日(木) 5泊6日  
大洗～八丈島～小笠原(父島)～大洗

●ご旅行代金(大人お一人様・税込) 大洗港区発着  
コンフォートステート  
3名1室利用 | 219,000円 | 2名1室利用 | 259,000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、消費税込含む。 ※上等級クラスもございます。お問い合わせください。

小笠原(父島) 八丈島

詳しくはパンフレットをご請求ください

| 2018年3月3日(土)～3月8日(木) 5泊6日 スケジュール |                       |                                                                                                                         |     |
|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 日程                               | 場所・時間                 | スケジュール                                                                                                                  | 食 事 |
| 3/3<br>(土)                       | 各地発<br>大 洗 17:00出港    | ・各自大洗港へ集合、又は各地より送迎バス(別代金)にて大洗港へ。<br>(無料駐車場完備)<br>・大洗出港。昼食、船内イベント、ウェルカムディナー、コンサート、カクシ<br>ダンス、メインショー等をお楽しみください。 小笠原丸船内(9) | ×   |
| 3/4<br>(日)                       | 八丈島 8:00入港<br>17:00出港 | ・八丈島でのオプションツアー、タクシープラン、自由散策等でお楽し<br>みください。 小笠原丸船内(9)                                                                    | ☑   |
| 3/5<br>(月)                       | 終日航海                  | ・太平洋クルーズ<br>途中、鳥島・鳩妻岩付近周遊。各種カルチャー教室やショータイム等<br>盛りだくさんの船内イベントでお楽しみください。 小笠原丸船内(9)                                        | ☑   |
| 3/6<br>(火)                       | 父 島 8:00入港<br>17:00出港 | 世界自然遺産・父島(小笠原諸島)散策<br>・小笠原の自然を楽しむ各種オプションツアーや自由散策でお楽し<br>みください。 小笠原丸船内(9)                                                | ☑   |
| 3/7<br>(水)                       | 終日航海                  | ・太平洋クルーズ<br>船内イベント等小笠原丸でお楽しみください。状況によっては噴<br>火侵食を続ける西之島近海を周遊します。船内からの景色をお楽し<br>みください。 小笠原丸船内(9)                         | ☑   |
| 3/8<br>(木)                       | 大 洗 10:00入港<br>各地着    | ・大洗港へ入港、下船。<br>・解散又はバスにて各地へ。                                                                                            | ☑   |

※朝5回、昼4回、夜5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。



# わくわく元気アップ講座

## 教えて！ 元気講師（第九回）

日本認知症予防学会会員  
高齢者エアロビクスインストラクター

三田 敏男さん

「わくわく元気アップ講座」とは、茨城県社会福祉協議会が企画している①生活に役立つ知識と教養を学ぶ「総合講座」②同じ趣味を持つ仲間との交流を楽しむ「選択講座」——を併せて受講する講座で、シニア世代の健康・生きがい・仲間づくりを応援しています。今回は、総合講座の講師を務めた日本認知症予防学会会員で、高齢者エアロビクスインストラクターの三田敏男さんの活動を紹介します。

三田さんは、大阪府出身の72歳。大阪大学工学部修士課程を卒業後、日立製作所で原子炉物理関連の研究を行ってきました。勤務先が日立市へ移転したことに伴い、茨城へ引っ越して来て、45年が経ちます。若い頃からスポーツが趣味で、卓球、ホッケー、ゴルフ、サッカーなどあらゆるスポーツに親しんできた三田さん。40代には、仕事の都合でアメリカのアイダホフォールズに1年間滞在。その時に、エア

◆ ◆ ◆

ロビクスに出合いました。63歳で日立製作所を退職。趣味のスポーツを生かして、当時話題となっていた介護予防の分野で、ボランティア活動をしようと、県内外で講習を受講しました。そんな時、高齢者エアロビクスの第一人者・利根川久女紅先生の「高齢者エアロビクス」に出合います。今年7月には、リンパマッサージとエアロビクスを組み合わせた「日本リンパビクス協会認定インストラクター」の資格も取得し、ますます活動に広がりを持たせています。

高齢者エアロビクスは、シニアのための音楽に合わせた軽運動で、エアロビクスより動きがスローなのが特徴で、介護予防と共に認知症予防にも有効な運動です。

「ステップタッチ ステップタッチ」。8月3日の総合講座では、三田さんの元気な声が会場に響いていました。美空ひばりさんの「あの丘越えて」

やドボルザークの「新世界から」に合わせ、参加者47人にステップの踏み方などを分かりやすく指導。脳トレやリンパビクスも伝授、会場は、熱気と朗らかな笑顔に包まれていました。

三田さんは、那珂市社会福祉協議会主催の出前講座でも指導しています。「心が動けば体は動く!」。一緒にやろうという心が伝わり、受講生たちが自然と笑顔になるような指導を心がけているそうです。

現在は、2人の息子は独立し、那珂市内で妻と2人暮らし。インストラクターのほかに、シルバリーハビリ体操指導士（1級）としてボランティア活動を行っています。また、現役時代の知識を生かして、週3日、塾で物理と数学を教えたり、研究用原子炉の廃炉に関わったりと、第二の人生も忙しい日々を送っています。最近では、シニア向けの運動による認知症予防にさらに役立てようと、日本認知症予防学会にも入会し、情報収集に努めています。

元気の秘けつは「目的を持って過ごすこと」。体が動けるうちは、地域のために、人のために役立っていきたい。頭も心も元気なピンピンコロリ（PPK）を目指し、今後も活動を続けていきます。



取得したての「リンパビクス」を披露し、伝授!! 8月3日、県社会福祉協議会



お手本に見入る参加者。会場は熱気と笑顔に包まれていった



音楽に合わせて、参加者と一緒に高齢者エアロビクスを楽しむ三田さん(右)

## 心と身体を元気に“楽しく、楽～に”



自立支援型デイサービスセンター  
**楽フィット**  
デイサービスセンター「楽フィット筑西」

デイサービス♥センターみあす二木成  
**Emiasu**  
デイサービスセンター「えみ あす二木成」

**SEKISHO**  
セキショウグループ

株式会社 セキショウライフサポート  
<http://www.sekisho-ls.co.jp/>

# 法人会員のご紹介

第50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。



## 公益財団法人 日立平和台霊園

日立市諏訪町1030番地  
TEL0294-34-5205 URL : <http://www.heiwadai.org>

日立平和台霊園は緑ゆたかな阿武隈の山なみを背に眼下に太平洋をみおろす日立市のほぼ中央部、諏訪町の高台にある雄大な公園墓地です。

太陽のふりそそぐ園内には、四季おりおり花木で彩られ墓参者にかぎらず、市民のやすらぎの丘として親しまれております。

また、日立平和台霊園には、本館・新館・法事会館があり、ご葬儀や法事に広く利用されております。

詳しくは、ホームページでご確認下さい。



## 鹿島都市開発株式会社 鹿島セントラルホテル

神栖市大野原4-7-11  
TEL0299-95-5511(代) URL <http://www.ekch.jp/>

当ホテルは、鹿島地域のランドマークとして、昭和47年6月に開業し、おかげさまで、まもなく50年の節目を迎えさせていただきます。水と緑に囲まれた、やすらぎの水郷の地を眺望する神栖市に立地しております。

297室の客室と5つのレストランで新鮮な食材を活かしたお料理をご堪能いただけます。また、天然温泉美人の湯“ゆの華”もお楽しみいただけます。

ぜひ、皆様のご利用をお待ち申し上げます。



## 電機連合茨城地方協議会

(全日本電機・電子情報関連産業労働組合連合会茨城地方協議会)  
ひたちなか市堀口832-2 日立システムプラザ勝田 1F  
TEL029-273-1260

電機連合茨城地方協議会は、1953年(昭和28年)9月15日、加盟組合7組合、加盟組合員数1万人で結成され、今年で65年目を迎えます。現在は、加盟組合35組合、加盟組合員数約3万2千人の労働組合組織です。電機連合茨城地方協議会は連合茨城に加盟しており、各加盟組合と連携を取りながら各種活動を推進しています。また、私たち働く者の代表として18名の組織内議員を擁立し各級議会に送り、勤労者・生活者の声を政治に反映させ、組合員の総合労働条件の改善を目指し活動を推進しています。



写真は昨年9月に開催した電機連合茨城地方協議会第62回定期大会の様子

## 一般財団法人 関東陸運振興センター

ナンバーセンター水戸 水戸市住吉町292-10 TEL029-247-5854  
ナンバーセンター土浦 土浦市卸町2-1-5 TEL029-842-7901  
URL : <http://www.rikuriku.or.jp>

ナンバーセンターは、新しいくるま社会へ対応したサービスの提供を目指しています。自動車のナンバープレートの交付事業をはじめ、自動車の検査登録を受けようとする申請者に対するトータルサービスの提供を行っております。さらなるサービスの向上、そして社会貢献に向けて、私たちは自動車の安全確保、公害防止及び自動車の検査登録を行う方のために利便の提供を図り、「健全なくるま社会」の発展を念頭に努力を続けます。



# 「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  
わくわく美術展出張無料／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<br>法人営業水戸支店<br>TEL029-225-5233                 | ・海外パック「ルック」3%<br>・国内パック「エース」3%<br>(添乗員付きコース限定)<br>事前に電話連絡してください |
|      | 東武トップツアーズ<br>水戸支店                                       | ・海外パック「VITA」5%<br>・「ILL」5%、「CLASSE」・「AVA」3%<br>・国内ツアー「トップツアー」3% |
|      | 日本旅行<br>水戸支店                                            | ・海外企画「マッハ」5%<br>「ベスト」3%<br>・国内企画「赤い風船」3%                        |
|      | 名鉄観光サービス<br>水戸支店                                        | ・海外旅行「パノラマツアー」3%<br>・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<br>水戸市千波町東久保 697<br>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<br>水戸市見川 1-1215-1<br>TEL029-241-2721           | 団体料金適用                                                          |
|      | 徳川ミュージアム分館 西山荘<br>常陸太田市新宿町 590<br>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<br>水戸市梅香 2-2-45 朝日ビル1F<br>TEL029-300-5517 | メガネレンズ・フレーム 20%<br>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<br>久慈郡大子町矢田 524-2<br>TEL02957-2-1511          | 平日に限り、<br>お一人様一泊 500 円の割引<br>サービス<br>(休日前及び年末年始を除く)             |
|             | 鹿島セントラルホテル<br>神栖市大野原 4-7-11<br>TEL0299-95-5511         | 通常料金の 10%割引<br>(年末年始を除く)                                        |
|             | 日本郵政(株)かんぽの宿大洗<br>東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2<br>TEL029-267-3191 | お1人様一泊二食付料金から<br>500 円の割引サービス<br>(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<br>水戸市泉町 2-3-9<br>TEL029-224-5811               | 割引率 宝書類 20%、時計<br>20% (一部除外品有り)                                 |
| 娯楽施設        | ㈱ラクスマリーナ<br>土浦市川口 2-13-6<br>TEL029-822-2437            | ホワイトアイリスの通年料金<br>(大人) の 15%割引<br>カヌー・小型ヨット等の各レ<br>ンタル料金の 10% 割引 |
| 仏壇仏具<br>石材店 | ㈱ツカサ<br>水戸市千波町 2770-43<br>TEL029-291-3488              | 仏壇・仏具石材価格及び石材<br>工事全般の 10%割引                                    |
| 画材店         | ㈱アート・スペース・ナカタニ<br>ひたちなか市表町 12-3<br>TEL029-275-0133     | 絵画材料 10%以上(油絵具<br>20~30%)割引、額縁 15%<br>割引、額縁レンタル                 |

# 豚肉のきのこソース

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 294kcal  
塩分 2.4g

## 材料(2人分)

|         |        |
|---------|--------|
| 豚ロース肉   | 2枚     |
| 塩       | 少々     |
| 胡椒      | 少々     |
| 油       |        |
| 生姜      | 3枚     |
| 玉葱      | 100g   |
| しめじ     | 50g    |
| マッシュルーム | 50g    |
| エリンギ    | 1本     |
| 醤油      | 大1     |
| 酒       | 大2     |
| 砂糖      | 小1     |
| だし      | 50cc   |
| ほうれん草   | 1束     |
| 人参      | 100g   |
| 砂糖      | 大1     |
| 水       | 1/2カップ |
| バター     | 5g     |

## 作り方

- ①豚肉は筋切りし、塩、胡椒して、フライパンで焼く。
- ②玉葱は薄切りする。
- ③しめじはほぐし、マッシュルーム、エリンギは薄切りする。
- ④鍋に②、③を炒め、調味料を加える。
- ⑤ほうれん草は茹でて、2cmに切る。
- ⑥人参は輪切りし、水、砂糖、バターを入れて煮る。
- ⑦皿にほうれん草、人参、豚肉を盛り付ける。



## 豚肉で疲労回復 緑黄色野菜でバランス良く

茨城県産の県の花「ばら」にちなんで、全国でいち早く銘柄化された豚肉、ローズポーク。肉質もきめが細かいので保水性が良く、適度な脂肪がやわらかさと風味を作り出しています。豚肉にはたんぱく質は勿論、ビタミンB1、B2が豊富に含まれるので、頭の働きを高め、疲労回復などにも効果があります。緑黄色野菜を使って料理すると栄養のバランスも良いでしょう。季節のきのこをたくさん使ったソースで、コレステロールの気になる方も安心です。これならボリューム感もあり、食物繊維も摂れそうです。



⑤山の広場



⑦山栗



②山頂手前の登り



①芝生広場の展望台



④園内の道標



③風神の碑



⑧風の広場からの眺望



⑥桔梗



風神山は、多賀山地の南端にあり、山裾を流れる久慈川から南は、関東平野の広がりとなる。山を越える風と、平野部を通りぬける風の違いから、南部と北部では気候も異なる。山頂には、自然現象にまつわる伝説の神、風神・雷神の碑が祀られている。山域は「風の神山自然公園」として整備されており、高鈴県立自然公園に含まれている。

園内の駐車場には、案内板があり、コースが分かりやすく示されている。芝生広場の先を左に進むと神の広場に出る。二等三角点が設置されて

## 風神・雷神が祀られる山 万葉の昔からこんこんと湧く泉

いる山頂である。寒水石に浮き彫りされた風神像が、お馴染みの風袋を担いで鎮座している。風化によるものなのか、そのお顔がかわいい。山の広場を巡り、駐車場を抜けると風の広場に出る。太平洋が一望である。樹林越しに青い海が広がり、晴れた日の眺望はすばらしい。方位盤には、北は札幌、南は八丈島、そして東はハワイまで示されている。どこまでも広がる海原を見ていると、心も広がってくる。傍らの山栗が小さなイガをつけていた。誰が植えたのだろうか、青柿もなっている。

かぜの かみ やま  
**風神山と**  
(241.5 m)  
いずみ もり  
**泉が森**  
【日立市】



## お薦めの場所

### 大甕神社境内樹叢

日立市指定文化財天然記念物第1号

スダジイ(ブナ科)の優占する常緑広葉樹林で、最大のものは、目通り幹周り3.5mに及ぶ。

場所:大甕神社、日立市大みか町6丁目16-1

問い合わせ先:日立市観光物産課 Tel.0294-22-3111

#### 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。



#### ■ ハイキングコース

##### 全体図



##### 拡大図



◎6号線入り口 2.3km 風神山駐車場

車:7分 徒歩:登り40分、下り30分

◎自然公園内ウオーキングコース 一周約2km ゆっくり歩いて60分

◎風神山駐車場 4.5km 泉が森駐車場 車:12分

◎大甕駅 1km 泉が森 徒歩:15分

ここから車で海側へ下り、泉が森へ向かう。JR大甕駅の北東約1kmの場所に泉神社がある。神社の社記によると、「霊玉此地に天降り、霊水湧騰して泉をなす」とあり、その霊玉を神格化した天速玉姫命がご祭神として祀られている。この神域と緑樹の美しい森一帯を泉が森と称して、県指定文化財に登録されている。社の北側に周囲が50以上の泉がある。青白い砂をモクモクと噴き上げながら、水が湧き出でている。エメラルドグリーンにも見えるその様は、神秘的でさえある。この



⑪弁天様と湧水



⑨ご神木



⑩泉神社



⑬イトヨの里泉が森公園



⑭藤田東湖泉ヶ森納涼詩碑

水は「泉が森湧水」として、平成の名水百選に選定されており、下流の流れには、絶滅が危惧されているイトヨ(糸魚)が生息している。

「此れより東北のかた二里に蜜筑の里あり。村の中に浄泉あり。俗、大井と謂う。夏は冷やかにして冬は温かなり。湧き流れて川となれり。夏の暑き時、遠邇の郷里より酒と肴とをもちきて、男女会集て、休い遊び飲み樂しめり。」と「常陸国風土記」に記されている。万葉の昔から湧き続けている泉を見つめると、不思議な感動を覚える。

(8月10日取材 菅谷政宏)

#### アドバイス

大気の澄む秋から春にかけてが、登山の好期。山名については「ふうじんやま」として親しまれているが、園内の案内板記載の「かぜのかみやま」にしたがった。ちなみに、山裾には「風ノ神(かぜのかみ)」という地名が存在している。

問い合わせ先

日立市産業経済部観光物産課

TEL 0294 (22) 3111

日立市都市建設部都市整備課

TEL 0294 (22) 3111

泉神社

日立市水木町2-22-1

TEL 0294 (52) 4225

#### 資料

日立市教育委員会資料

茨城県指定文化財説明板より引用

泉神社資料



# 手づくりの世界

## 漆工芸

木地作りから塗りまでを一貫して手がけ、自分が使いたい漆器の姿を追求してきた。後継者がいない漆掻き職人の現状を知ってからは、自ら漆掻きにも取り組んでいる。「漆掻きを始めて、漆を大切にする気持ちが強くなりました」。そんな思いがさらに作品の味わいを深くする。また、日常的に使える食器などを販売する「大子漆八溝塗 器而庵」を設立し、漆器の良さを伝える。「漆器は使い込むほどに艶が出て鮮やかさも増します。育てる楽しさを知って欲しい」。漆掻きから木地作り、塗り、さらに魅力の発信まで、漆の全てに関わりながら、漆産業の再生と新たな漆文化の創造に向かって歩んでいる。



辻 徹さん  
(常陸大宮市)

## 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10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。

夏号(126号) 鶴沢ガラス工房さんの「ガールズ グラス」の当選者  
・ 稲見こう子さん(石岡市) ・ 萩原節子さん(河内町)



辻 徹さんより

漆を掻いた後の  
漆の木を使った「箸置き」2名様