

セカンドライフの生きがいづくり支援情報誌

わくわくライフ

2018年 夏号
Vol.130
いばらき

発行◎茨城わくわくセンター

【巻頭特集】

いばらき花暦 夏の三大向日葵

古地図散歩
城のまち・土浦

伝統工芸・技と人
～真壁石(桜川市)～



いばらきそばめぐり
蕎麦蔵めぐみ(石岡市)



いばらきの里山歩き
水戸市森林公園



わくわくライフ いばらき Vol.130

平成30年6月25日発行／発行 茨城わくわくセンター 〒310-8600 茨城県水戸市千波町1-9-18 茨城県総合福祉会館内 電話029-243-6666

福祉に・ずっと・まっすぐ
ツクイ

介護のことなら お近くのツクイへ

① ツクイ水戸赤塚

デイサービス / 訪問入浴
介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)
〒311-4152 茨城県水戸市河和田2-1-16
☎029-309-5131

② ツクイ水戸

訪問介護 / 居宅介護支援
介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)
〒310-0063 茨城県水戸市五軒町3-3-45
☎029-300-3939

③ ツクイ・サンフォレスト水戸

サービス付き高齢者向け住宅 /
訪問介護 / 居宅介護支援 / デイサービス
介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)
〒310-0805 茨城県水戸市中央2-6-32
☎029-303-3151

④ ツクイ日立金沢

デイサービス /
介護予防・日常生活支援総合事業
(総合事業)
〒316-0015
茨城県日立市金沢町1丁目2-1
☎0294-29-7716

⑤ ツクイひたちなか

デイサービス /
介護予防・日常生活支援総合事業
(総合事業)
〒312-0062
茨城県ひたちなか市高場4-17-10
☎029-270-3575

MINI
PRESENT



ミニプレゼント

誌面を見てご来所いただけましたら
ミニうちわをプレゼント!
お気軽にお問い合わせください。



<事業主体・本社>

株式会社ツクイ

〒233-0002 横浜市長南区上大岡西1-6-1
TEL.045-842-4115(代表)
<https://www.tsukui.net>

東証一部上場企業

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、
本誌をどこで手に取ったか、面白かった記事、今後読んで
みたい記事、興味を持った広告を明記して

〒310-8586 茨城県水戸市千波町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

までお送りください。

★締め切りは7月31日(消印有効)です。当選者は発送
をもってかえさせていただきます。なお、個人情報は目的
以外に使用しません。

わくわく川柳の作品も受け付けています。次回のお題は「秋の味覚」です。



土浦市教育委員会発行

「むかしの写真・土浦」3名様



あけのひまわりフェスティバル

平成30年8月25日(土)～9月2日(日)の9日間

明野ひまわりの里
筑西市倉持地区

問合せ●筑西市観光協会 0296-20-1160



明 野地区にあるひまわりの里で開催される「あけのひまわりフェスティバル」。毎年、多くの来場者でにぎわう茨城一のひまわりのお祭りです。4ヘクタールを超える田畑には、八重ひまわ

筑西市

り約100万本が一斉に咲き誇ります。筑波山に向かって咲く八重ひまわりは圧巻です。ひまわり畑の中央には展望台も用意され、上からひまわり畑を鑑賞できるのも嬉しいポイントです。イベント期間中は「ひまわり切花園」や地元幼稚園による「ちびっこひまわり園」も開催されています。自分の背丈よりも高いひまわり畑がどこまでも続く光景は必見です。

向日葵は金の油を身にあびてゆらりと高し日のちひささよ
前田夕暮「生くる日」

夏の花の代表格・向日葵。いまやあちらこちらで見かけるこの向日葵ですが、実は日本にやってきたのは江戸時代と言われています。かの冒険家クリストファー・コロンブスによる「新大陸発見」以降、アメリカ大陸の植物や動物が次々とヨーロッパへ運ばれました。向日葵もそのうちのひとつで、はじめは16世紀にスペインへ持ち込まれたのだとか。17世紀になるとフランスやロシア、そして世界各国へと広まっていったのです。日本では主に観賞用として親しまれていますが、栄養価も高く古来より食用としても重宝。太陽の光を浴びてすくくと背高に育った向日葵は、まさに生命力のかたまりです。



いばらき花暦

植物の南限や北限が入り混じる常陸の国茨城。毎年咲き誇る花々もバラエティに富む、豊かな花の県です。そんな茨城で楽しむ花暦はじめました。



向日葵

キク科の一年草。北アメリカが原産で夏を象徴する大輪を咲かせます。花言葉は「私はあなただけを見つめる」です。

那珂市

那

珂市の市の花にも指定されているひまわり。静峰ふるさと公園の八重桜まつりと並んで有名なのが、この「なかひまわりフェスティバル」です。那珂総合公園に隣接するひまわり畑は広さ約4ヘクタール。ここに約25万本の「春りん蔵」という品種のひまわりがずらりと並びます。3階建て相当の高さの見晴台からみるひまわり畑はここでも絶景！毎年用意される「ひまわり迷路」は小さ

なかひまわりフェスティバル

平成30年8月25日(土)

那珂総合公園 那珂市戸崎428-2

時間●10:00～19:40(花火19:00～)

問合せ●那珂市役所産業部商工観光課 029-298-1111

なかひまわりフェスティバル2018実行委員会(那珂市商工会内) 029-298-0234



なお孫さんを連れていくには打ってつけです。フェスティバル当日はステージイベントや約2000発の花火大会も開催されます。



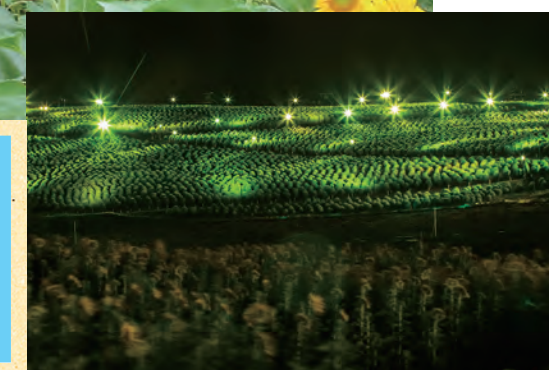
みはらしの里、泉の広場のヒマワリ

見頃時期目安：8月中旬

国営ひたち海浜公園

ひたちなか市馬渡字大沼605-4

問合せ●国営ひたち海浜公園ひたち公園管理センター 029-265-9001



※写真はイメージです

向日葵の品種は豊富！

背丈の高さや一重、八重、色の濃さなど見た目にもバラエティ豊かな品種揃いの向日葵。観光ひまわり畑はその見た目の美しさを重視して単一品種で栽培するところが多いのですが、ひたち海浜公園・泉の広場フラワーガーデンでは珍しい品種にも出会えます！

昨年は約40品種の向日葵が植栽されました。今年はまた違ったラインナップで咲く予定とのこと！どんな品種に出会えるのでしょうか？

爽 やかな潮風吹き抜ける花と緑いっぱい、の国営ひたち海浜公園にも人気のひまわり畑があります。有名なネモフィラやコキアが咲き誇るみはらしの丘のふもとにあるみはらしの里。古民家をバックに約3万本のひまわりが咲き誇ります。また、南口近くの泉の広場には40品種を超えるひまわりが植えられ、訪れる人の知的好

奇心を満たします。また同時期に開催されるのが夏のコキアのライトアップ。毎年テーマが変更され、ライトアップも趣向の凝らしたもののへと進化中。夏にぴったりのひんやりグルメ・常陸野ハニードーナツもスタッフさんのオススメです。昼も夜も楽しめる夏の国営ひたち海浜公園へもぜひ足を運んでみて下さい。

ひたちなか市

CONTENTS

- 1 巻頭特集 いばらき花暦

夏の三大向日葵

- 5 特集1 古地図散歩 ～「懐」道を尋ねて～

第1回 城のまち・土浦

土浦城址から城下町をめぐる

- 8 いばらきそばめぐり

蕎麦蔵めぐみ (石岡市)

わくわく川柳

- 9 特集2 伝統工芸 技と人

第1回 真壁石

- 11 Enjoy 素敵なセカンドライフ

ツクバあさん47

- 13 わくわくセンターだより

- 19 わくわく随想

- 20 お世話になってます!「孫育て」

- 21 茨城お出かけガイド (7月～9月)

- 22 わくわく推進サポーター 法人会員のご紹介

- 23 法人会員一覧と会員募集のお知らせ

- 24 いばらき食材 旬のレシピ「夏」

- 25 いばらきの里山歩き (水戸市森林公園)

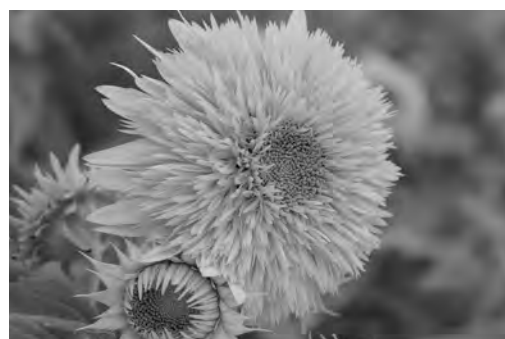
セカンドライフの生きがいづくり支援情報誌

わくわくライフ

いばらき

2018年 夏号

Vol.130



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

本誌の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。

Koba Nakayama
伝棟工房なかやま

だから私は、木の家に棲む。
有限会社 伝棟工房なかやま
〒300-2657 茨城県つくば市香取台B4街区-4
TEL. 029-828-7222

つくばには、
職人が棲んでいる。
年間着工棟数、5棟

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝え下さい



中城通り「まちかど蔵 野村」の奥にある「喫茶 蔵」。レンガ造りの店内は、その名の通り明治時代に建てられた蔵を利用したものです。レトロな雰囲気を感じながら、美味しいコーヒーや軽食でホッとひと息ついてはいかがでしょうか。土浦名物の「ツエッペリンカレー」も食べられます。



で山本五十六をはじめとした海軍航空隊の人達が通った「老舗料亭霞月楼」、明治時代初期に建造されたレンガ造りの「喫茶蔵」と風情を感じる飲食店が並びます。「大徳」の並びには、県内に現存する江戸時代の商家建築「矢口家住宅」も。震災の影響で改修されましたが、編んだ竹を下地に土壁を塗るなど、伝統的な技法で修復されました。現在は、観光ボランティアガイド付限定で見学が可能です。

最盛期には19軒の醤油醸造所があり、地形と水路を活かした流通で、武士階級への醤油普及を成功させました。街道の端、本町の間にある交差点の隅には、旧桜川の桜橋の欄干と土浦の基点となった「土浦町道路元標」が残ります。昭和初期に暗渠化となりましたが、現在も地下では水が流れているとの事。今回ご紹介したルートだけでも、土浦が水路や地形を活かした繁栄し、現在に至る道を感じることが出来ます。初夏の散策に足を運んでみてはいかがでしょうか？

今回のスタート地点は「土浦まちかど蔵大徳」。江戸時代末期に建設された見世蔵・袖蔵・元蔵・向蔵の4棟を改修したもので、現在は観光情報のアンテナショップとなっています。旧水戸街道を挟んだ反対側、蔵「野村」横の歴史の小径を進んでいくと左手には「退筆塚」が佇みます。「退筆塚」は土浦の教育者「沼尻墨僊」の七回忌である文久2年(1862年)に建てられたもので、この裏側には漢詩が刻まれ、筑波山をかたどった配置となっています。

院が並び、不動院にはかつて若者が力くらべに使用したと言われる市指定有形民俗文化財の「力石」が二つ並んでいます。住宅の間にひっそりと流れる水路は、かつての土浦城のお堀の跡です。道を抜け右手には搦手門橋跡があり、沿道にはかつて武家屋敷や藩関係の役所があったそうです。その先には、茨城百景のひとつで土浦市の歴史のシンボル「亀城公園」。土浦城の本丸と二の丸の一部を整備した公園で、江戸時代に築城されたものです。堀に囲まれた城の姿が水に浮かぶ亀に見えることから、別名「亀城」と呼ば

たと言われ、県指定天然記念物の巨木・シイの木、芝生広場などが広がります。敷地内の本丸表門に残る櫓門は、関東で唯一本丸に現存するもの。別名太鼓櫓とも呼ばれ、毎年6月10日の「刻の記念日」には、市民グループにより刻の太鼓が再現されています。門前は、桜の季節は絶好のロケーションで写真撮影に勤しむ観光客で賑わいを見せるそうです。他にも、霞門や南東側に移築された江戸時代後期の高麗門など、過日の土浦城の面影が残ります。

南門から水戸街道を折り返すと、元は和菓子店であったものの海軍の依頼からパン製造を開始したという「小林パン」、明治22年創業

古地図散歩 ～「懐」道を探ねて～ 城のまち・土浦 土浦城址から城下町をめぐる



土浦の歴史・魅力などを「おもてなしの心」で案内してくれます。団体案内は3名～、土浦市観光協会へ案内希望日の2週間以上前までに申込。詳しくは、土浦市観光協会のHPを参照してください。
<http://www.tsuchiura-kankou.jp/>
協力●土浦市観光協会 029-824-2810

～「懐」道を尋ねて～ 古地図散歩

つちうら 今昔物語



亀城通り開通風景(昭和11年)。
現在の亀城プラザ付近、右手が
亀城公園



昭和8年頃の国道6号(現在国道354号)。現在
の土浦一中敷地内・郁文館正門跡の入り口か
ら真鍋方向を見たところ

●資料協力●

土浦市立博物館

古い写真は全て「むかしの写
真土浦」(土浦市教育委員会
発行)掲載写真です



土浦駅前通り(大正末
期)。現在の国道125
号駅前交差点付近か
ら見た駅舎



中城通り(大正末期)。
桜橋から中城通りを見
た写真



そばとキャベツ、ニンジンのをえて食
べる「ぶっかけ野菜そば」(980円)



一杯一杯熱湯でそば粉を炊く「そ
ば湯」がります

蕎麦蔵 めぐみ

蕎麦蔵めぐみ (石岡市)

石岡市柿岡にある手打ち十割蕎麦の店「蕎麦蔵めぐみ」。店主は趣味で25年蕎麦打ちを行なっていた経験から、いつかは自分の店を持ちたいと考えていたという廣瀬雄一朗さん(56)。50歳で退職したことをきっかけに同店を開きました。自身が理想とする「安心して食べられる安全な蕎麦」をコンセプトに、常陸秋そばの実を毎日石臼で碾くほか、「打ち粉」までも国産と、徹底して安心安全にこだわります。茹で上げた蕎麦は、打ち粉の風味を活かすこと、喉ごし

が良くなるようなるべく洗い落とさないようにしているのも特徴。メニューは、蕎麦本来の味わいを堪能できる「もりそば」、シャキシャキさせた野菜とモチモチした蕎麦の食感が楽しい「ぶっかけ野菜そば」、茹でたてのそばに濃いめのだし汁をかけて食べる「釜揚げそば」(880円)など。「自然の恵みを受けた安心して食べられる蕎麦。日常の喧騒を忘れてゆっくりできる場所になれば」と廣瀬さんは語ります。



【住所】〒315-0116 茨城県石岡市柿岡1595
【電話】080-1987-7499(店舗専用)
【営業時間】11:30~14:00(売切次第終了)
【定休日】火曜・第3月曜・年末年始(1/1~1/4)
【座席数】14席(4人テーブル×2、6人テーブル×1)
【駐車場】有り

わくわく川柳

テーマ 心躍る

孫抱けば
頑固おやじも
好々爺

月うさぎ
酔って語らう
宵の友

我先に
摘んでと揺れる
プチトマト

●川柳募集中●
このコーナーでは、皆さんが詠んだ素敵な川柳の投稿をお待ちしております。投稿は巻末のプレゼンテーションコーナーより受付中。
次回のテーマは「秋の味覚」です。

伝統工芸 技と人

真壁石

今回訪れた茨城県桜川市は、「真壁石」の産地であるほか、日本屈指の石材の採掘から加工、販売まで行う石の歴史が深いまちとして知られています。街のあちこちには石材店や加工店が並び、旧岩瀬、真壁、大和地区は「石の街桜川」とも呼ばれています。経済産業大臣指定の伝統的工芸品「真壁石燈籠」にとどまらず現代への調和や融合をはかりながら、伝承と未来への追求をし続ける「真壁石材協同組合」の林理事長にお話を伺いました。

硬質・堅牢・美しさを 併せ持つ「真壁石」

「真壁石」は石英・長石・黒雲母からなる花崗岩で、6000万年ほど前にできたと言われています。硬質で堅牢、白味を帯びているのが特徴の御影石で、関東地方で花崗岩（産地として神戸市御影が有名であったことから御影石とも言われます）といえは「真壁石」といわれるほど。鎌倉時代より常陸三山の麓で石材業が始まり、同地域では室町時代末期には仏石作りが行われていたと伝えられています。

江戸時代には、城郭や神社、仏閣、墓石、美術工芸品などで真壁石の利用が広がり、確認できるものとして、市内寺院にある文政7年（1824年）に製造された「真壁石燈籠」が挙げられます。水晶と同程度の硬度を持つ真壁石。加工には技術を要するものの、その硬度と摩耗に強い性質から明治から昭和時代には「迎賓館赤坂離宮」や「司法省」「日本銀行」「東京商工会議所」「三越本店」など、幅広く利用されてきました。昨今では

伝統と共に：

昭和2年に小舗石の共同販売のために羽黒、稲田などの業者を含めて、20余名で「常陸舗石商業組合」を設立したのが始まり。時代の中で形を変えながら、現在の「真壁石材協同組合」となりました。

バブル崩壊後、労働コストの問題など、時代の煽りを受けながらも奮闘し、平成7年4月「真壁石



真壁は採掘場が10カ所ほどあります。見学も歓迎（ホームページから事前予約要）

燈籠」は「結城紬」「笠間焼」に次いで県内3件目となる「伝統的工芸品」の指定を受けました。平成30年時点、組合員数は100件ほどで、採掘、加工、施工、彫刻といった業務を行っています。かつて主流であった徒弟制度はなくなり、現在は伝統工芸士による指導を受けられる環境を整える

など技術継承への支援を行っています。同時に「採掘場見学会」や「石燈籠フェア」、「ミニ燈籠・石仏制作体験」などのイベントを開催し、「真壁石」「真壁石燈籠」の魅力を伝えようと積極的に活動しています。

伝承と創造、革新へ

「真壁石燈籠」の良さを活かしながら、従来の燈籠とは別に、自然石の錆や筋をも生かすようにデザインされた「ひめとうろう」は、一つ一つが伝統工芸士の手彫りで、



組合理事長の林さんと事務局長の石堀さん。石燈籠にはホゾがあり地震などでも倒れにくいように工夫が施されています

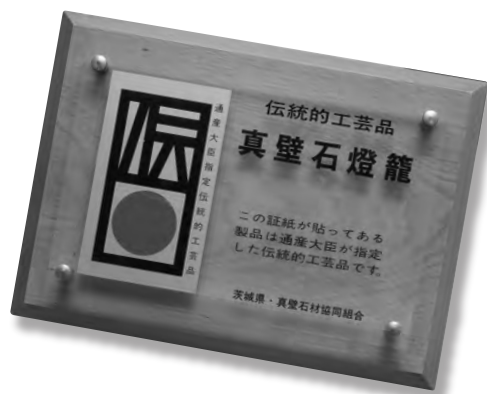


七名の伝統工芸士による手彫りの「ひめとうろう」。一つ一つが違う、オンリーワンの一品



石燈籠製作の技術と現代の生活空間の調和がコンセプトの「MAKABE STONE LIGHT」。モリス(左)とカップ(右)

ベースの提案が不可欠。今後も現代の暮らしに合う商品の企画はもちろん、後継者の育成、事業所の存続にも尽力したい」と先を見据える林理事長。伝統を守り、受け継ぐ「伝承」と「革新」を胸に、その意思は堅牢です。



真壁石材協同組合
茨城県桜川市真壁町真壁402
電話：0296-55-2535
<http://www.ibarakiken.or.jp/makabe/>



リーダーの佐藤恵美子さん



森俊枝さん



袋野光子さん

メンバー募集

ココロもカラダも健康に!
寛YUTA(株)

〒106-0045東京都港区麻布十番1-5-29 麻布十番レジデンス705
TEL:080-5003-3261 (佐藤現平さん)

ツクバあさん47の出演イベント

8月25、26日…まつりつくば2018

9月16、17日…第8回かみす舞っちゃんげ祭り



プロデューサーの佐藤現平さん(左)とサポート役の筑波大学院生黒川真臣さん(右)



太子町・常陸国よさこい祭り参加時。65歳以上とは思えない、キレのあるよさこいが評判です。

夢と希望を人々に与える
ピンピンキラリの生き方

現在はつくば市近郊の約25人が中心メンバーで、その多くは初心者。人前で踊った経験もほとんどありません。「でも、やってみると楽しくて」と森俊枝さん(75)。

薬剤師を引退後、人生の新たな挑戦を求めて門を叩いた一人で、踊り手の最年長メンバーです。「間違っても、上手くななくても、みんな励ましてくれる。80歳まで踊りたいです」とやる気十分。「65歳になった時、皆さんのように輝きたい」と早々に入団した袋野光子さん(54)は「『華麗に加齢したい』と歳を取ることを前向きになれた」と微笑みます。「素敵な人生の先輩ばかり。今度は私が若い世代へ元気を与えたいです」と踊りに磨きをかけています。

立ち上げから2年。メンバーの骨密度や血管年齢などの健康指数も改善。「腰回りがスッキリした」など、見た目にも変化が。「よさこいだけがメインではないんです。脳や身体の機能改善トレーニングの知識を得たり、笑い合うのがもっとと大事。皆さんがやりやすい環境を追求していきたいです」と佐藤トレーナーは語ります。

アイドルとは、人々に夢と希望を与える存在。ツクバあさん47は「ピンピンキラリ」の生き方を発信し続けていきます。

Enjoy
素敵なセカンドライフ

ツクバあさん47

つくば市

可愛らしいオリジナルTシャツ姿のツクバあさん47のメンバー



全国へ元気と健康を発信!
つくば発の高齢者アイドルグループ!

つくば市で2016年6月に発足した65歳以上の女性アイドルグループ「ツクバあさん47」。スポーツ医学の知識が豊富な地元の若者とシニアが、華やかなよさこいを通して日本中を「ピンピンキラリ」な高齢者で溢れる社会にしようと活動を続けています。

プロトレーナーによる
専門性の高い心身づくり

華やかな衣装や演舞、「ドッコイショードッコイショ」 「ソーランソーラン」というおなじみの囃子で人々を魅了するよさこいソーラン。それを通じて、全国47都道府県へ元気と健康を発信しているのは、「ツクバあさん47」。

ほとんどのメンバーが65歳以上の高齢者アイドルグループです。

日本が直面する超高齢社会を元気に、アクティブに、仲間と笑顔で過ごす。そんな誰もが望む生き方を実現するため、同グループは筑波大学体育専門学群の卒業生で、同大のよさこいサークル「斬桐舞(きりぎりまい)」の初代舞長・守屋俊甫さん(32)を中心に、平成28年に発足されました。つくば市内で開かれる練習では、よさこいだけでなく、プロトレーナーの佐藤現平さん(28)らによる機能解剖学や運動生理学、栄養学などスポーツ医学を盛り込んだ体と心づくりを実践しています。県内外のイベントやメディア出演にも積極

的に取り組み、今年の夏には本格的なプロモーションビデオも完成予定。元気な高齢者のロールモデルの確立、そしてNHK紅白歌合戦の出場を目指しています。リーダーの佐藤恵美子さん(70)は「よさこいで人々を楽しませることも好きだし、自分も楽しみたい。私自身、胃がんや膠原病を患ったけれども、病気に負けずに踊ること、周囲の励みになっている。死ぬまでみんなと続けたいです」と意気込んでいます。



メンバーらの体調に合わせたストレッチや準備運動を入念にこなします。

わくわくセンターだより

4 『第23回茨城県健康福祉祭開催事業』いばらきねんりん文化祭開催事業

「県版ねんりんピック」として、高齢者の創作による美術作品（日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真）を展示する「わくわく美術展」を、平成31年2月15日～2月21日、県立県民文化センターにおいて開催します。

また、小学生を対象に、お年寄りがいきいきと活動している姿や、子どもと交流している姿などの絵画を募集し、「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」として優秀な作品を表彰するとともに、わくわく美術展において展示します。



5 高齢者はつらつ百人委員会活動事業

高齢者が主体的・自主的に生きがいや健康づくりのための活動を行うため「高齢者はつらつ百人委員会」を組織し、その活動を支援します。百人委員会は、県内5地域に組織され、委嘱された602名の委員が、地域の実情に合わせた事業を企画・実施しています。

6 わくわく元気アップ講座開催事業

高齢者を対象に、健康・生きがい・仲間づくりをテーマに、地域の中で生き生き暮らし、充実した生活を送るために必要な知識や技能を得る場の提供を目的として開催します。

健康、運動、趣味、暮らしの情報など幅広く学ぶ総合講座と、「絵画」「園芸」のどちらかを選ぶ選択コースとを併せて開設します。「仲間と一緒に何かをしたい」「地域で何かをはじめたい」など、高齢者の趣味や関心を活かした地域デビューを応援しています。



7 元気シニア地域貢献事業

「元気シニアバンク」に長年培われた豊富な知識、経験、技能等を持つ高齢者をシニアマスターとして登録し、サークル、子供会、自治会、福祉施設などからの活動依頼に応じて紹介を行い活動していただきます。



8 セカンドライフ応援事業

サラリーマンOB等の生きがいづくりを応援するため、わくわく推進サポーター会員を対象として、年に8回程度、県内外の名所旧跡見学や、自然探訪、美術展覧会の鑑賞などを行います。

9 啓発普及・情報提供事業

高齢者の生きがいや健康づくりに関する各種情報を提供するため、総合情報誌『わくわくライフいばらき』を年4回発行するとともに、パンフレット及びリーフレットを作成・配布します。

特別謝恩コース 夕映えの宿 沙美荘

大観荘 せなみの湯

大観荘 せなみの湯 (夕食(イメージ))

夕映えの宿 沙美荘 (夕食(イメージ))

ホテル外観 TEL.0254-53-2131

観光庁長官登録旅行業・第1293号
(社)日本旅行業協会正会員
総合旅行業務取扱管理者 小林 英樹

新潟ふるさと村(1日目昼食)

新潟ふるさと村 (昼食(イメージ))

深雪の里(2日目昼食)

深雪の里 (昼食(イメージ))

11月30日までの出発 ※但し、平成30年8月1日～20日出発の20日間を除く

星 本 旅行代金 **19,800円～29,800円**

1日目行程	各乗車指定地→土浦(7:30発)→新潟市内(昼食)→イヨボヤ会館(見学)→瀬波温泉(16:00)G.D)
2日目行程	ホテル(8:30)→国指定重要文化財 渡邊邸(見学)→魚沼市内(昼食)→永林寺(参拝)→土浦(19:30発)→各乗車指定地

食事条件 1泊2日 夕食は合同宴会となります※注①
1日目 昼食 2日目 朝食 2回 夕食 2回 酒又はウーロン茶1本付

※注①: 各旅館の宿泊人数が15名以下の場合、夕食が小宴会場またはレストランにて会食となる場合があります。
※注②: 各旅館の変更は出発日の2週間前より変更受付不可となります。
(協賛店舗名) (宿泊) 大観荘 せなみの湯 / 夕映えの宿 沙美荘 (昼食) 新潟ふるさと村 深雪の里 (見学) イヨボヤ会館 国指定重要文化財 渡邊邸 永林寺

土浦市真鍋一丁目10番8号
TEL.029(822)3727<代表>

※車庫については、県央・県南・県西に拠りますので、詳細はお問い合わせ下さい。

平成30年度 事業計画紹介

茨城わくわくセンターは、明るく活力のある長寿社会の構築を目指し、高齢者の生きがいと健康づくりに関する事業を推進しています。



**わくわく事業
推進サポーターの募集**
茨城わくわくセンターの事業活動に賛同し、協力・支援をしていただける「わくわく事業推進サポーター」を募集しています。

1 高齢者向けニュースポーツの普及事業

高齢者に適したニュースポーツを広く普及させることにより、高齢者の健康の保持・増進と相互の交流を深めるため、各種事業を実施します。

■わくわくニュースポーツ推進員養成講習会

ニュースポーツの知識及び技術を習得した指導員を養成する為、講習会を開催します。

■ニュースポーツ用具貸出し

県内3カ所でニュースポーツの用具の貸し出しをしています。

■ニュースポーツ体験教室

ニュースポーツ体験教室を県内3地域において開催します。



2 全国健康福祉祭選手等派遣事業

60歳以上の高齢者を中心としたスポーツ・美術・音楽等の総合的な健康と福祉の祭典である第31回全国健康福祉祭とやま大会「ねんりんピック富山2018」（11月3日～6日）へ本県の代表選手を派遣します。また、美術展にはわくわく美術展県知事受賞作品を出展します。



3 『第23回茨城県健康福祉祭開催事業』いばらきねんりんスポーツ大会開催事業

「県版ねんりんピック」として、ゲートボール、ペタンク、グラウンドゴルフなど5種目について、平成30年10月11日、県立笠松運動公園（ひたちなか市）で県内各市町村の代表チームを集め開催します。ゲートボール、ペタンクは上位1チーム、グラウンドゴルフは上位6名が翌年度開催の第32回全国健康福祉祭和歌山大会「ねんりんピック紀の国わかやま2019」の参加資格が得られます。

また、これ以外の種目については、高齢者が誰でも参加できるねんりんピック代表選手選考会を、各競技団体と共催で開催します。



ご家族みんなで楽しむ
大切なひと時に…

ご家族みんなで楽しむ大切なひと時に…

各店舗お祝い
ご法事コース

和食メニュー
豊富なメニュー

各店舗お祝い
ご法事コース

和食メニュー
豊富なメニュー

すまいる本舗

県内20店舗 各店舗情報はコチラから

本社 〒306-0631 茨城県坂東市岩井4215-1
TEL.0297-36-0556

QRコード

わくわくセンターだより

平成30年度「高齢者はつらつ百人委員会」委員委嘱式・感謝状贈呈式

高齢者が健康で、生きがいをもつて過ごせる明るい長寿社会を目指し、地域の高齢者を対象に生きがいづくり・健康づくりに関する事業を企画・実施する「高齢者はつらつ百人委員会」の平成30年度委嘱式・感謝状贈呈式が4月19日、茨城県総合福祉会館で行われました。

12月から募集を始め、県内5地域で274名の応募があり、委嘱式では大井川和彦茨城県知事から委嘱者代表1名に委嘱状が手渡されました。委員の皆様には、それぞれの地域で平成29年度委嘱を受



けられた328名の方々とともに高齢者のための事業を展開していただくこととなります。

また、委員として5期10年間にわたり、地域福祉の発展と向上にご尽力いただいた功績をたたえ、感謝の意を表するため、県から感謝状が贈呈されました。感謝状贈呈式では、対象者17名を代表として高石三男司様へ大井川知事より感謝状が手渡され、会場には大きな拍手が響きわたりました。

平成30年度「わくわく元気アップ講座」開講式

平成30年度わくわく元気アップ講座の開講式が、5月10日、茨城県総合福祉会館で行われました。今年度は、50名（絵画コース25名、園芸コース25名）の受講者を迎えることとなりました。

講座は主に、健康づくりや生活に役立つ知識を実践的に学ぶ総合講座と、専門的な知識と技術を体系的に学習する選択講座（絵画コースまたは園芸コースのいずれか一つ）を併せて受講する構成で、来年1月までの9ヶ月間、全31日にわたり開講します。

開講式では小林由士郎常務理事より、「本講座が、皆様の生きがいづくりや地域社会との繋がりを広めるきっかけのひとつになっていただきたい」との言葉がありました。

続いて、介護老人保健施設ひまわり施設長の長廻紘氏による「100才まで生きる」と題した記念講演が行われました。



100才まで生きるには、真剣な目標が必要で、よく生きるには、生活習慣病にならないこと、認知症や癌への知識が必要。さらには、中年をしっかりと生きる、五感の衰えを放置しない（特に耳）、希望をもって生きることが重要だと医師としてのご経験を踏まえながらお話されました。本講座が、受講者の楽しめる居場所づくりや人生をより豊かにするきっかけづくりになりますよう、応援していきます。

平成30年度 第1期「わくわくニユーススポーツ推進員養成講習会」開講

シニア世代の生きがいと健康づくりのために、ニユーススポーツを！平成30年度第1期「わくわくニユーススポーツ推進員養成講習会」の開講式が5月18日、久慈川日立南交流センター（日立市）で行われました。県北地域を中心にニユーススポーツや地域づくりに関心のある24名の受講生が集いました。8月31日までのうちの10日間、40時間の講習となります。グラウンド・ゴルフ、ベタンク、ユニカール、オーバルボール、輪投げ、ラダーゲッター等11種目について競技方法やルールを学び、地域でニユーススポーツを推進できる人材を養成します。

開講式では、小林由士郎茨城県社会福祉協議会常務理事より「本講習会でニユーススポーツの楽しさを学び、それぞれの地域における指導者として、健康・生きがいづくりそして仲間づくりに積極的に活動することを期待します。」と

の激励の言葉がありました。続いて、茨城県レクリエーション協会副会長大森眞一氏より「勝敗よりも楽しむこと、技術よりも偶然性等を主眼としたニユーススポーツは、健康寿命を伸ばす観点からも多に有効である。」と、ニユーススポーツの意義、有効性についてお話されました。

開講式の後に、茨城県レクリエーション協会理事長井郷栄氏を講師として「推進員としての心構え」の講義や、今回初めて導入された「レク式体力チェック」に取り組みしました。

午後は、オーバルボール、輪投げの実技講習として、用具の準備からコートの設営、種目ルールの説明後、グループに分かれてゲーム形式で体験しました。オーバルボールは初めての体験という方も後半には、ゲームを楽しんで心地よい汗をかいていました。



茨城県 常陸太田市

プレミアム付き旅行券

5,000円分の 2018年7月1日～

プレミアム付き旅行券を 3,500円で販売！

2018

詳しい情報や購入はホームページでチェック！

常陸太田市 公式マスコットキャラクター じょうづるさん

常陸太田 プレミアム 検索

03-5953-5486

年間年始を除く、毎日10:00～18:00

お問い合わせ先 (株) JTB ガイアレック サン&サン事業部
サン&サン予約販売センター
東京都豊島区南池袋 2-43-19

発行 常陸太田市

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝え下さい

わくわくセンターだより

茨城シニアマスター新規登録紹介

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施設・団体ならどなたでも利用できます。
今回は、2018年春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
筑波福来七色唐がらし 口上保存会 (結城市)	筑波福来七色唐がらし口上の 実演・指導者の指導育成	福来(ふくれ)ミカンの皮は七味唐辛子の原料として使用する ため、福来ミカン保存育成のため口上を実演しています。
県西ギターグランド オーケストラ (下妻市)	ギターの独奏、重奏、合奏の演奏	クラシック・ポピュラー・フォーク・映画音楽・ 歌謡曲等の幅広い演奏活動をしています。
田端 富貴子 (取手市)	俳画(絵手紙、はがき絵)、 ぼち袋、はし袋等の作成	四季折々の花鳥風月を絵手紙に年賀・暑中のはがき絵、 ぼち袋・はし袋等も楽しく作成できるよう指導します。
箏の会 (稲敷市)	琴の演奏及び小学生への琴指導	箏曲皆伝免許(今井慶風会)の資格を持ち、 明るく楽しく琴の演奏・指導を行います。
ロカフラジャジーバンド 「クライミーア」 (ひたちなか市)	女性シンガーとバンド演奏	女性ジャズ・ポップスシンガーとバンド演奏や 地域フラ団体とのコラボ演奏を行っております。

「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 (TEL029-243-8989) へお問い合わせください。

短期利用のご案内 ~様々なご事情に対応させていただきます!~



介護保険を利用し、リーズナブルに短期間の宿泊ができます
【ご利用できる方】要介護1～5の介護認定を受けている方
※短期利用とは・・・一般的なショートステイと同等のサービスです

お問い合わせはお気軽に

みんな やさしい 輪

0120-37-8340

お問い合わせの際に「わくわくライフいばらきを見た」とお伝えいただくとスムーズです

◎ 株式会社 日立ライフ | 介護付有料老人ホーム | らいふアシスト・泉ヶ森 | 茨城県日立市水木町 2-20-1

平成30年度 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

全国200万人
加入!!

保険金額

ケガの補償

賠償責任

プラン		Aプラン	Bプラン
死亡保険金		1,040万円	1,400万円
後遺障害保険金		1,040万円 (限度額)	1,400万円 (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)	
賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円 (限度額)	

年間保険料 (1名あたり)

安心です!!

後遺障害も
フルカバーなので

タイプ	プラン	Aプラン	Bプラン
基本タイプ		350円	510円
天災タイプ※		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。

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)

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
さまざまな行事における
ケガ、賠償(主催者責任)
を補償!!

保険金額				保険料 (1名あたり)							
A・B・C プラン共通 (A・B・Cプラン共に熱中症危険補償特約セット)								※詳しい内容は、パンフレットをご覧ください。			
ケガの補償		参加者本人のケガ		保険金の種類		補償内容		A プラン (宿泊を伴わない行事)			
				死亡保険金		400 万円					
		後遺障害保険金		400 万円(限度額)		A1の行事					
		入院保険金日額		3,500 円						A2の行事	
		手術 保険金	入院中の手術	35,000 円		A3の行事					
			外来の手術	17,500 円						1日 28 円 (最低保険料 560 円)	
		通院保険金日額		2,200 円		1日 126 円 (最低保険料 2,520 円)					
賠償責任		対人事故		1名・1 事故 2 億円(限度額)						1日 248 円 (最低保険料 4,960 円)	
賠償責任		対物事故		1 事故 1,000 万円(限度額)		B ブラン (宿泊を伴う行事)					
※賠償責任の補償の限度額は、補償の対象となるリスクの種類ごとに適用										1泊2日(2日間) 241 円	
								2泊3日(3日間) 295 円			
								C ブラン (宿泊を伴わない、かつ参加者が事前に特定できない行事)			
								A1の行事			
								1日 28 円 (最低保険料 560 円)			

※賠償責任の補償の限度額は、補償の対象となるリスクの種類ごとに適用されます。

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!

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!

● 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	取扱代理店	株式会社 福祉保険サービス
〈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。)		〒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。

(SJKNK17-16971 2018.1.9作成)

ママから見た孫育て

NPO法人子連れスタイル推進協会
筆者・神原千恵

第1回

お世話になってます！「孫育て」

子育てをしながら働く女性が増えて、祖父母が子どもを預かる、いわゆる「孫育て」をするシニア世代が増えています。かくいう私も、「孫育て」に助けられているひとりです。私は、地元で働く夫、3人の子ども（小学2年生の長女、保育園に通う2歳の長男、0歳の次男）とアパートで暮らしています。夫の実家まで車で5分、私の実家も車で40分くらいです。

じいじ、ばあばには、保育園のお迎えだけでなく、仕事で遅くなる時には、晩ご飯からお風呂まで頼りっぱなしです。特に、休日出勤のときは、学校や保育園が休みなので、実家は「祖父母保育園」に様変わり。朝、預けに行つたときは、笑顔で孫たちを迎えてくれた両親ですが、夕方、迎えに行くと、その表情は疲労困憊。76歳の父は「ゆっくり新聞を読む時間もなかった」71歳の母は、腰を叩き



授乳しながら仕事をする神原さん。

ながら「孫が来て嬉し、帰って嬉し」と言っていて笑います。子どもを見てもう時間長くなる、子育てに関する意識の違いもちょこちょこ出てきます。世代が違えば、子育ても違うのだと感じたのは、里帰り出産でした。産後、実家で過ごした期間は、私、祖母の三世代子育てギャップの日々でした。育児本から情報を得ていた私は「室内にいるときは薄着で、素足」と考えていました。ところが母は「そんな格好じゃ寒くてかわいそう！これ着せて、靴下も」と。

85歳の祖母は、赤ちゃんが泣くたびに、部屋から出てきて「この泣き方はオムツよ」「おっぱいが足りないんだ」と大先輩の風を吹かせたのでした。産後の疲れもあり、カリカリと怒りっぽくなっていた私。「うるさいな、アパートのほうが気楽」と思ったことも度々でした。しかし、炊事、洗濯、掃除が免除される実家は、やはりとてもありがたく、しばらく居候させてもらいました。

そんな私も、最近では、少しでもラクに孫の世話をしてほしい、と工夫しています。きつかけは義母の「粉ミルクの缶の説明が、字が小さくて読めない」というひとこと。スプーンで何杯いれたか分からなくなってくるし、お湯をどのくらい入れるのか、缶のどこに書いてあるか探すのも面倒だというのです。そこで、ミルクを小分けにできる容器を用意し、メモを貼ることにしました。メモには、「ミルク〇g、お湯〇ml、水〇ml」と書いて、哺乳瓶にも、お湯はここまで、水はここまで、という印をつけました。

●執筆者●
神原千恵

筑西市出身。下妻第一高校、中央大学経済学部卒業。NHK水戸放送局キャスター、IBS茨城放送パーソナリティを務め、2010年に長女を出産。子育て中だからこそできることを求め2013年からNPO法人子連れスタイル推進協会のスタッフとなる。「復職支援セミナー」孫育てセミナーで講師を務める。平日はNPO活動。土日はアナウンス業。子連れ出勤や在宅ワーク、両親、義両親の力を借りながら仕事と子育てに奮闘中。小学2年生の長女、保育園に通う2才の長男、0才の次男、3児の母。

分くらいで迎えにいきます」と電話やメールで伝えるようにしています。「いま寝てるから買い物してきて大丈夫だよ」とラッキーなひとことをもらえるときもあります。ちょっとしたことでありますが、ほんのひと工夫、ほんのひと声を伝えることが大切だなあと実感しています。これからも、祖父母パワーをお借りして、お互いに気持ちよく子育て孫育てができればと思っています。

テーマ「看取り地獄」を脱出しよう

わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.88

県立健康プラザ管理者
大田仁史

今、国を挙げて高齢者対策として進めている地域包括ケアシステムがありますが、この施策を引っ張っている地域包括ケア研究会が出した「2040年に向けた挑戦」によりますと、多死時代は免れず、2040年の課題は「団塊世代を如何に看取るかに集約される」としています。

これに呼応するかにように、厚生労働省関係の人たちが、国立統計研究所の出す死亡場所の予測に基づいて、死に場所は、病院・診療所、介護施設、在宅、その他の中で、「その他」が増えてくると説明しています。平成2030年には、47万人の人が「その他」で亡くな

る「看取り地獄」が生まれるそうです。病院はベッド数の規制で増えないし、介護士不足や市町村に負担のかかる特別養護老人ホーム、老人保健施設が急が増えることは期待できません。したがって「看取り地獄」になるというのです。「その他」とはどこでしょう。まさか松の木の下、桜の木の下、まして枕木の上のようなことではないでしょうが。国民は戸惑うばかりです。「看取り地獄」とその対策について、もう少し丁寧な説明があってもいいのではないかと思います。

「看取り地獄」の地獄とはどのような状況を言うのでしょうか。家族がいなくて、介護者や看護師、医師等もいないところで、一人で死に、死後発見してくれる人もいなくて腐乱状態で何日も、何週間も、何ヶ月も経って発見されるといった状況を言っているのでしょうか。あるいは、東日本大震災の時のように、一度に死者が増え、火葬場が足りずいったん土葬にして後に茶毘にふしたような状態を言っているのでしょうか。ドライ

アイスが足りなくて、腐乱死者と一者になければならないようなことでしょうか。中身が分からず、地獄を想像するとおぞましい事ばかり。この中のどの状況に對し、その対策を国民に考えろというのでしょうか。

生まれたときと死ぬときはやさしい人に囲まれていたい、と思うのは人情。死ぬときはそれなりの手当をしてくれる人のいるところ、となると病院か施設になります。それがただ足りないと言われて国民が努力すべきは何かがいま一つはつきりしません。

私に言わせると、数に限りのあるベッドや施設を大勢で使わねばならないのなら、その回転をよくするしかないと思います。それには2つの力で回転のスピードを上げるようにすべきです。一つは、国民がリハビリのことをよく勉強して、入院してもさっさと退院するよう心掛けること。もう一つは、最期に入院したときはさっさと死ぬことです。回転をよくするにはこの二つしかありません。

●執筆者●
大田仁史 おおた ひとし

香川県高松市出身。昭和37年東京医科歯科大学医学部卒業後、伊豆通信病院リハビリテーション科部長・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の院長。平成17年茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学付属病院名誉院長。医学博士。茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長などを務める。シルバーリハビリ体操考案者、著書多数。

でも言えないでしょう。だから国民がよくよく付度しなければならぬのです。国民のなすべき事は、まず「一日でも元気で長生きすること」です。

元気で長生きするにはどうしたらよいかという情報は、今はほとんどあります。強いて言うなら自分は元気だと思ふこと、病気の予防できると思ふこと、介護予防はできると思ふことです。いずれにせよ、勉強しなければなりません。分からない人はシルバーリハビリ体操指導士によく聞いてください。そして一緒に体操をしてほしいと思います。

茨城県立健康プラザ 〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-2 いばらき予防医学プラザ内

■わくわく推進サポーター■

公益社団法人 茨城県薬剤師会

水戸市笠原町978-47 【TEL】029-306-8934
【URL】http://www.ipa.or.jp

茨城県薬剤師会は、1,900余名の薬剤師で組織された公益法人です。薬剤師の職能を活用し、県民の皆さまの健康増進と公衆衛生の向上のための事業を幅広く行っています。各種イベントにおける医薬品適正使用の啓発のほか、県民の方々を対象に、電話による薬の相談や講習会等への講師派遣なども行なっております。

●薬の相談●
【電話】029-306-8945
【相談時間】月～金
9～12時・13～16時
●講師派遣申し込み●
【電話】029-306-8934



公益社団法人 茨城県歯科医師会

水戸市見和2-292-1
【TEL】029-252-2561
【FAX】029-253-1075
【URL】http://ibasikai.or.jp



8020・6424（ハチマルニイマル・ロクヨンニイヨン）
80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保ちましょう

歯と口の健康を保つことが
健康長寿につながります

かかりつけ歯科医をもち、
定期歯科検診を受けましょう
茨城県歯科医師会は、
皆様の健康づくりを支援します



水戸ヤクルト販売株式会社

水戸市谷津町1-35 【TEL】029-251-8960
【URL】http://www.mito-yakult.co.jp

当社は、水戸市を中心に北は天子町、南は神栖市までの人口約127万人の市場でヤクルト製品を販売しています。水戸ヤクルトでは病気に負けない体づくりを応援するために、各地域での「健康教室」や学校での「おなか元気教室」を開催しております。

※「健康教室」、「おなか元気教室」の詳細については、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ●
免疫総務サポート本部（平野）
☎0120-29-8960

「健康で美しく。免疫ライフ創造パートナー」



法人会員のご紹介 第53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ご紹介します。

- 公益社団法人 茨城県薬剤師会
- 公益社団法人 茨城歯科医師会
- 一般社団法人 関東陸運振興センター
- 水戸ヤクルト販売株式会社
- 富士オフセット印刷株式会社

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 【TEL】029-247-5854
ナンバーセンター土浦 土浦市御町2-1-5 【TEL】029-842-7901
【URL】http://www.rikuriku.or.jp

東京2020オリンピック・パラリンピック
競技大会特別仕様ナンバーをつけて
走って盛り上げよう！

ナンバーセンターでは、特別仕様ナンバープレート（写真参照）の交付をしております。お気軽にお問い合わせください。ナンバーセンターは、新しい車社会へ対応したサービスの提供を目指します。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方々に対するトータルサービスの提供を行っております。



富士オフセット印刷株式会社

水戸市根本3-1534-2 【TEL】029-231-4241
【URL】http://www.fuji-offset.co.jp

弊社は印刷の総合商社です。IT技術を駆使して、デジタルもアナログも自由自在、カラフルなカラー印刷、趣のあるモノクロ印刷、お客様と一緒に考えます。

趣味の絵手紙を本にして友達に配りたい、書き溜めた自分史を纏めて孫に読ませたいなどさまざまな夢を形にしてみませんか。経験豊富なスタッフも、アイデアあふれる若いスタッフも「お客様の夢をかなえるお手伝いを」とお待ちしております。



茨城お出かけガイド 2018年7月～9月

※イベントは2018年6月時点での情報です。
変更や中止になる場合がありますので、事前
にご確認のうえお出かけください。

7月 JULY

茨西市 下館祇園まつり

7月26日（木）～29日（日）

「下館羽黒神社」を中心に4日間に渡って行われる茨城県内屈指の夏祭り。日本最重量級を誇る平成神輿の他、数十基の神輿が町を練り歩きます。最終日の早朝には期間中に神輿についた穢れを川に流し清める禊の神事「川渡御」が行われます。



【会場】羽黒神社・下館駅北口駅前通り、他
☎0296-20-1160（茨西市観光協会）

大洗町 大洗海上花火大会

7月28日（土）

海上から打ち上げられる約3,000発の花火。大迫力の尺玉10連発やビッグスターマイン、独創性の光る創造花火など贅沢なラインナップ。フィナーレには音楽に合わせて打ち上げられるミュージックスターマインなどが予定されています。



【会場】大洗サンビーチ
☎029-267-5111（大洗町商工観光課）

鹿嶋市 撞舞

7月29日（日）

400年以上の歴史を持つ命がけの伝統芸能。高さ14mの柱を龍の背中に見立て、蛙が龍の背中をよじ登る様子を表しています。蛙に扮した舞男といわれる男性が柱の上で寝そべったり、逆立ちしたりと妙技の限りを尽くします。



【会場】根町撞舞通り
☎0297-64-1111（龍ヶ崎市商工観光課）

8月 AUGUST

取手市 八坂神社例大祭

8月1日（水）～3（金）

関東三大神輿と呼ばれる勇壮な大神輿の渡御や底抜け山車、更には江戸里神楽の奉納舞いなどが実施される伝統的な祭例です。神輿は約80人の若者に担ぎ上げられ、関東屈指の「荒みこし」とわれています。



【会場】八坂神社周辺
☎0297-72-1997（取手市八坂神社社務所）

水戸市 水戸黄門まつり

8月3日（金）～5日（日）

昭和36年に始まり3日間に渡り開催されるおまつり。期間中には千波湖で約4,500発の花火が打ち上げられ、山車巡行、神輿連合渡御、水戸黄門パレード、市民カーニバルinMITOなどが行われます。



【会場】水戸市内各所
☎029-224-0441（一社）（水戸観光コンベンション協会）

大子町 大子町花火大会と灯籠流し

8月14日（火）

大子町の中心部を流れる久慈川・押川合流点中州から打ち上げられる花火と川面に幻想的な光を映しながら流れる灯籠流しは、奥久慈大子の一大イベントです。昼間はJR常陸大子駅前通りが歩行者天国となり特設会場が設けられてさまざまなイベントが行われます。



【会場】久慈川と押川の合流点中州（打ち上げ場所）
☎0295-72-0285（大子町観光協会）

9月 SEPTEMBER

鹿嶋市 鹿嶋のご神幸

9月1日（土）～2日（日）

奉納された小提灯や大提灯が鹿嶋の神の渡御の道筋を照らします。桜門前の銚場で妻わらの火にくべられて焼納される様はなかなかの迫力。また神幸祭は、神社の御分霊を御神輿などに遷して氏子地域を巡幸するお祭りで、全国各所で見られる神社お祭りの基本の形です。



【会場】鹿島神宮
☎0299-82-1209（鹿島神宮社務所）

水戸市 ポーラ美術館コレクション ーモネ、ルノワールからピカソまで

9月4日（火）～11月18日（日）

「箱根の自然と美術の共生」をコンセプトとするポーラ美術館の西洋絵画コレクション。モネやルノワールなど印象派絵画からマティス、ピカソらの20世紀絵画まで72点を選びすぎ、フランス近代絵画の魅力を紹介します。



ビエール・オーギュスト・ルノワール
《レースの帽子の少女》
1891年 ポーラ美術館蔵

【会場】茨城県近代美術館
☎029-243-5111（茨城県近代美術館）

石岡市 石岡のおまつり（常陸國總社宮例大祭）

9月15日（土）～17日（月）

関東三大祭りの石岡のおまつり（常陸國總社宮例大祭）が開催されます。大神輿をはじめ、総勢40台以上もの山車・幌獅子が勇壮に市内を練り歩きます。毎年40万人以上の観光客で賑わい、茨城県指定無形民俗文化財の石岡囃子が町を盛り上げます。



【会場】JR石岡駅前及び石岡市中心市街地
☎0299-43-1111（石岡市観光協会事務局（石岡市観光課内））

「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
わくわく元氣アップ講座・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／わくわく元氣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	■法人会員
(株)常陽銀行	水戸市南町2-5-5
茨城県農業協同組合三連	水戸市梅香1-1-4
新日鐵住金(株)	鹿嶋市光3番地
(株)筑波銀行	水戸市南町1-3-1
(株)JTB	水戸市城南1-1-6
水戸信用金庫	水戸市城南2-2-21
中央労働金庫	水戸市笠原町978-6
デベロ	水戸市酒門町1744-2
(株)近畿日本ソーリスト	水戸市宮町2-4-33
(社)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
(株)日立製作所	日立市幸町3-1-1
マニユライフ生命保険(株)	水戸市泉町1-2-1
三井住友海上火災保険(株)	水戸市南町2-6-10
(株)東日本銀行	水戸市泉町2-3-2
損保ジャパン日本興亜	水戸市南町2-4-46
ニッセイ同和損保(株)	水戸市城南3-11-14
東京電力(株)	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6
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26
(株)伊勢基本社	水戸市泉町3-1-28
茨城倉庫(株)	水戸市木葉下町字富士山292-22
(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
関彰商事(株)	つくば市この宮1-23-6
NTT東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
(株)茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
富士オフセット印刷(株)	水戸市根本3-1534-2
(社)茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
鹿島都市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
鹿島埠頭(株)	神栖市東深芝8
(社)茨城県薬剤師会	水戸市笠原町978-47
(社)茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
いばらき印刷(株)	東海村平原3115-3
水戸ヤクルト販売(株)	水戸市谷津町1-35
(医)桜水会筑波病院	つくば大角豆1761
(公財)日立平和台霊園	日立市諏訪町1030
日本労働組合総連合会茨城県連合会(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
(社)茨城県労働者福祉協議会	水戸市梅香2-1-39
(一財)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(株)	水戸市城南2-9-12

■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「マツハ」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	(株)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	(株)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	(株)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	(有)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



いばらき食材旬のレシピ 夏

「奥久慈なす」で作る 焼き茄子と胡瓜のカレー南蛮漬け

JA常陸女性部のレシピ

1人前
約254カロリー
塩分5.2g



スパイシーな味付けでご飯がすすむ

茨城県県北の奥久慈エリアを中心に生産されている「奥久慈なす」。その特徴は皮が柔らかく身が締まっていること。土作りからこだわっており、小ぶりの身はアクも少なく、煮てよし・焼いてよし・漬けてよしと様々な料理と相性バツグンの万能食材です。また、茄子は油との相性がとてもよいので、食欲のないときや暑い夏のエネルギー補給には特にオススメ。酸味

●奥久慈なすについては…

JA常陸 営農企画課

Tel.029-229-3271

〒312-0023ひたちなか市大平1-20-1



【材料(2人分)】
奥久慈なす…2本
胡瓜…小2本
油…大さじ1
カレー粉…小さじ1/2
醤油…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1
だし…大さじ1.5
赤唐辛子(小口切り)…少々

【作り方】

- ①茄子を1センチほどの厚さで輪切りに。胡瓜は蛇腹切りに(厚みの3分の2まで細かい切り込みを入れたら、裏返しにして厚みの半分まで斜めに切り込みを入れる)してひと口大に切ります。乱切りでもOKです。
- ②カレー粉、醤油、酢、だし、赤唐辛子を容器に入れて混ぜ合わせたら、切った胡瓜を入れて軽く混ぜておきます。
- ③フライパンに油を引いて温めたら茄子を入れ、両面をまんべんなく焼き火を通します。
- ④フライパンの中の焼いた茄子に2の胡瓜を調味料ごと加え、味を馴染ませて完成。

●水戸市森林公園 開園時間●
4月1日～9月30日……6:00～19:00
10月1日～3月31日……8:30～17:15
※園内施設の休館
月曜（月曜が祝日又は休日の場合は翌日）、
12/29～1/3は休館

●問い合わせ先●
水戸市森林公園 森の交流センター
水戸市木葉下町588-1
Tel:029-252-7500

●資料●
森の交流センター発行
「森林公園MAP」「成沢トレイルマップ」
※園内の施設で入手可能

●協力●
水戸市森林公園 森の交流センター

林に続きます。道端で餌を啄んでいる鳥を見つけました。尾が長く、頬が赤いのでキジのようです。逃げないで傍に近寄って来ます。ググッ、ググッと鳴きながら、落ち葉を突っついていきます。私も「ググッ」と話しかけて、しばし一緒に遊びました。桃太郎になったような気分です。しばらく後をついて来ました。林を抜けると、山間に水田が広がっています。その先から尾根道に上がり、休憩小屋・湧水池と、標識を辿って進みました。コースも終わりがけた頃、ググッと声がするとしたら、さっきのキジがいます。谷を一つ隔てているので、飛んできたのでしょうか。後を追いかけてきたのかと

水戸市森林公園は、水戸市北西部の丘陵地帯にあり、城里町との境界付近に位置しています。明治100年の記念事業として、昭和44年から整備されてきました。公園の西側には、ハイキングコースや自然環境活用センター、森のシェーブル館、森の交流センター等の施設があります。また、遊具広場や恐竜広場もあり、家族連れで楽しめるようになっていきます。東側の成沢地区はトレッキング・トレイルランニングコースとして整備されています。

第3駐車場に車を置いて、自然環境活用センター前から、もみじの道へ下りました。小さなモミジの葉が模様のように頭上に広がっています。その先を左折すると、

いばらきの

里山歩き

▲キジをお供に山歩き

水戸市森林公園
(141m)
【水戸市】



筆者◎菅谷 宏政

日本スポーツ協会公認山岳コーチ、日本山岳・スポーツクライミング協会自然保護指導員
生涯学習センター講座やカルチャースクールなどの講師も務め、「安全に」楽しむ登山・山歩きの魅力を広く伝えています。

コース

森林公園◎（自然活用交流センター⇒もみじの道⇒大鍋⇒リフレッシュの道⇒自然活用交流センター）
約1.1km、歩行時間 35分

成沢トレイル◎約3.0km、歩行時間 1時間13分



と思うと、かわいくなります。森を出るときに、「グ・グ」と呼んでみました。はるか向こうで、まだ遊んでいるようです。また、会えるだろうか。

後日、センターの方に何うと、キジ科のヤマドリだったようです。そして、一羽ではなく複数羽いるようです。森を訪れて桃太郎になってみませんか。運が良ければ、会えるかも知れません。

（5月21日取材）

標高差50m程の小山・大鍋への階段が、空に向かうように延びています。山頂に出ると、遠くの山並みが飛び込んできました。奥久慈山系・阿武隈山系末端の山々とはばらしい眺望です。山頂からはリフレッシュの道を戻りました。

森のシェーブル館の横を南へ向かうと、ヤマボウシの花がきれいに咲いていました。途中、恐竜広場への分岐が右手にあります。森の交流センター前を左折して進むとテレビ送信所があり、そこが成沢トレイルコースの起点になっています。コースの傍らに設置された標識と、トレイルマップに記入された番号が対応しているので、現在地の確認が容易に出来ます。モミジと桜の並木は、やがて雑木



10 キジ科のヤマドリ



8 水戸デジタルテレビ送信所



7 森の交流センター



4 大鍋展望台



3 大鍋への階段



1 自然環境活用センター



2 もみじの道



6 ヤマボウシ



11 山間の水田



9 標識「7」地点



12 休憩小屋



5 大鍋からの眺望