

# わくわくライフ

2018年  
冬号

Vol.132

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

紫峰筑波山が香りで  
満ちる筑波山梅林

古地図散歩

維新の魁「水戸学」の道・水戸市

伝統工芸・技と人

～笠間焼（笠間市）～



ねんりんピック富山2018

茨城県選手団を総力レポート!!



Enjoy 素敵なセカンドライフ

レクリエーションクラブ「豊遊会」会長  
松本幸男さん



# いばらき花暦

紫峰筑波が香りで満ちる筑波山梅林

茨城に早春の訪れを告げる花。それは間違いなく梅です。水戸の偕楽園・弘道館も有名ですが紫峰と呼ばれ、古くから信仰の対象となってきた筑波山の梅も負けず劣らず見ごたえがあります。全国的に見ても珍しい巨岩と梅の古木が織り成すコントラストはここだけで見られる風景です。



山の勾配を使った梅林は筑波山梅林の特徴です。頂上の四阿を目指してみましょう!!

日

本百名山にも選ばれている筑波山。古くは紫峰と呼ばれ、山全体が御神体として信仰の対象とされてきました。筑波山は、その美しい山容から、富士山と同様に火山の噴火でできた山と思われる方が少なくありません。しかし実際は、地下深部でマグマが冷え固まってできた斑レイ岩や花崗岩などの岩石が、地上に隆起してできた山です。このように、ダイナミックな地球の歴史も知ることができる筑波山とその周辺地域は、日本ジオパークのひとつ「筑波山地域ジオパーク」に認定されています。そんな筑波山麓に昭和41年に誕生したのが筑波山梅林です。筑波山観光開発の一部として開園した一方で、梅の実を収





①

- ① 四阿からは梅林を眼下に、関東平野を一望できます。
- ② 園内には木道が整備されています。ゆっくり自分のペースで散策を…。
- ③ 筑波山全体を楽しむことができる周遊バスを運行！
- ④ 梅まつりにあわせて周辺飲食店でも梅にちなんだ料理を提供します。
- ⑤ 梅まつり期間中、筑波山名物ガマの油売り口上を毎日開催！



②



④



③



⑤

## 春の夜の 闇はあやなし 梅の花 色こそ見えね 香やは隠るる

おもしろい  
凡河内躬恒

バラ科サクラ属の梅。500以上の品種が存在し、花そのものを愛でるのはもちろん、古木の幹や香りを楽しむ文化が古来より受け継がれています。別名として好文木や春告草、句草と呼ばれることから、その楽しみ方をうかがいしれます。また、天満宮の天神として祭られる菅原道真公が愛したとされ、全国の日満宮に植えられているのも特徴です。もちろん、なつた実を食用にするのもよし…。最近では、茨城県産の梅を使った梅干が県内でも人気の贈答品になっています。

穫し出荷する目的もありました。その後、紆余曲折を重ね現在の素晴らしい景観の梅林へと整備。現在では、筑波山梅まつり（平成31年2月16日から3月21日まで開催）の時期になると20万人もの観客が訪れる人気のスポットです。筑波山梅林の特徴はなんといつでも筑波山特有の斑レイ岩や花崗岩と可憐な梅のコントラスト。梅の花だけでなく、ゴツゴツとした岩肌と梅の古木のうねりも見所です。そんな筑波山梅林は45ヘクタールの傾斜地に梅の木を約100

0本植栽。梅林の一番高い標高270mに立つ茅葺屋根が特徴のあずまやからは富士山やスカイツリーを望むこともできます。梅の香りに包まれながら関東平野を一望できる景観を楽しめるのは筑波山梅林最大の特徴かもしれません。また、筑波山梅林の梅の幹に付着する地衣類（菌類と藻類の共生体）は澄んだ空気のところだけに自生するとか…。そんなところにも目を向けながら園内散策をする、また違った筑波山梅林を楽しめるのでは。

また、梅まつり期間中にはいろいろなイベントも開催されます。梅林内の休憩所ではつくば市産の緑茶を使用した梅緑茶のサービスや、ケーブルカーや神社参拝、お買い物をするのに便利な無料周遊ワゴンを運行します。他にも周辺施設では梅にちなんだ食事や甘味が販売されるほか、土日限定ですが観梅広場でいろいろを囲んで観梅と食を楽しむ「筑波山梅林deいりり」なども開催されます。





## つくばね焼 窯元

つくば産の粘土を使い、梅木や赤松などの自然由来の釉薬を使った、深く渋みのある落ち着いた風合いの焼き物です。そんなつくばね焼をろくろや手びねりで体験ができます。「器は使われてこそ器」というコンセプトのつくばね焼をギャラリーで選んで購入することもできます。



【TEL】029-866-2688

【住所】つくば市沼田1700-8

【時間】10:00～16:00 ※体験は要予約

【休日】不定休 ※梅まつり期間中は毎日営業



## 筑波山神社

約3,000年前より信仰の対象とされてきた筑波山を御神体と仰ぐ筑波山神社。男体山と女体山の頂上に本殿を構える他、拝殿には年間を通して多くの参拝者が訪れます。男体山頂上にはケーブルカーでアクセスも容易。



【TEL】029-866-0502

【住所】つくば市筑波1-1

【時間】9:00～16:30

【休日】年中無休



## 松屋製麺所

いばらきデザインセレクションで県知事賞を受賞した中華麺の製麺所。昔懐かしいホッと落ち着く優しい味の麺が特徴で、ふわっと柔らかく、でも芯にはしっかり弾力のある麺は県外からも常連客が訪れる人気ぶり。イートインコーナーはお昼を待たずして売り切れることもしばしばです。



【TEL】029-896-5298

【住所】つくば市沼田300

【時間】7:00～18:00

【休日】水曜定休



## 筑波山ホテル 青木屋

最上階の180度パノラマ温泉で人気の青木屋。湯船につかると、目線の先には地平線が広がり、まさに雲の上で温泉を楽しんでいるような錯覚に♪日帰り入浴(1,100円)も可能で、泉質は単純アルカリ性単純泉。疲労回復や美肌の湯としても知られており、空気の澄んだ日にはスカイツリーも確認できます。



【TEL】029-866-0311

【住所】つくば市筑波753-1

【時間】12:00～15:00 ※日帰り入浴

【休日】不定休

# 筑波山梅林の

# 立ちよりスポット



1 巻頭特集 いばらき花暦

### 紫峰筑波山が香りで 満ちる筑波山梅林

5 センターだより

### ねんりんピック富山2018

11 Enjoy 素敵なセカンドライフ

### レクリエーションクラブ「豊遊会」会長 松本幸男さん

13 特集1 古地図散歩～「懐」道を探ねて～

### 第3回 維新の魁「水戸学」の道・水戸市

16 いばらきそばめぐり

### そば園 佐竹(常陸太田市)

わくわく川柳

17 特集2 伝統工芸 技と人

### 第3回 笠間焼

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(1月～3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「冬・ピーマン」

25 いばらきの里山歩き(助川山)



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





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

夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から

平成30年11月3日(土)～6日(火)

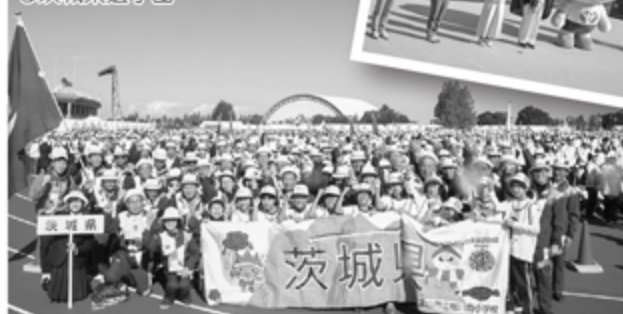
## 熱戦と交流を深めた4日間

「夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から」をテーマに第31回全国健康福祉祭富山大会(ねんりんピック富山2018)が11月3日から11月6日まで、富山県内15市町村を会場に開催されました。厚生労働省、富山県、一般財団法人長寿社会開発センター主催。47都道府県と20政令指定都市から集まった60歳以上の選手監督ら約1万人が出場し、スポーツ文化活動併せて27種目で交流を深めました。

### シニアのスポーツの祭典開幕



富山市立堀川南小学校の児童から贈られた横断幕を掲げ交流する茨城県選手団



### 富山県の小学生と交流



元気よく行進する茨城県選手団=富山県総合運動公園陸上競技場



# 茨城県選手団活躍!!



## グラウンド・ゴルフ

試合前に記念撮影する本県選手!!  
◎高岡市高岡西武総合公園 (11月5日)



## ソフトバレーボール

白熱した試合を繰り広げる「飛影」チーム  
◎黒部市総合体育センター (11月4日)



## 弓道

凛とした空気が道場を包む茨城県チーム  
◎射水市大島弓道場 (11月5日)



## ソフトテニス

声援に応える本県選手  
◎高岡市高岡スポーツコア (11月5日)

本県選手団(団長・森田百合子茨城県社会福祉協議会常務理事)は選手・監督あわせて143名が参加。見事優勝に輝いたのはダンススポーツ団体戦及び個人戦ラテンの部(チャチャチャ)富山政輝・富山あい子ペア、水泳・背泳ぎの部荻敦さん。また、ダンススポーツ、水泳は他の部門でも好成績を収め、ソフトバレーボール、将棋は第3位になるなど、本県選手団は今年も輝かしい成績を残しました。

## 各競技で笑顔輝く本県選手



## 茨城県

ダンススポーツ  
団体優勝

笑顔満開!! チームの輪が輝く  
茨城県ダンススポーツチーム  
団体戦 茨城県ダンススポーツチーム  
個人戦ラテンの部(チャチャチャ) 富山政輝、富山あい子  
◎氷見市ふれあいスポーツセンター (11月4日)



## 水泳 優勝

金メダルに笑顔がこぼれる荻敦さん(中央)  
水泳25M背泳ぎ60~64歳男性の部  
◎富山市民プール (11月5日)





## 茨城県選手団名簿(敬称略)

- 団長 ————— 森田 百合子 ((福) 茨城県社会福祉協議会常務理事兼茨城わくわくセンター長)
- 副団長 ————— 杉山 順彦 (茨城県保健福祉部健康長寿福祉課長)
- 卓球 ————— 「いばらきばらチーム」 村山 正毅、今村 敏夫、荒木 誠一、河野 貫一、青山 幸江、  
笠木 久美子、池田 きよ子
- テニス ————— 「茨城県チーム」 黒澤 弘忠、永岡 浩、西村 友恵、入江 静枝、宗形 信二、宮尾 明博
- ソフトテニス ——— 「茨城チーム」 伊藤 広利、野上 弘美、辻村 尋美、広瀬 智子、八木澤 友江、八木澤 義弘
- ソフトボール ——— 「オール北茨城シニアチーム」 大和田 進、本下 明郎、落合 清孝、熊谷 洋一、鈴木 豊、  
工藤 文彦、益子 昇、小林 明、大内 隆司、茂垣 桂三、  
岩村 茂晴、沼田 輝男、佐藤 修、野口 喜代志、菅原 善美
- ゲートボール ——— 「笹野長寿会チーム」 清水 正良、赤井 弘子、田嶋 祥行、黒澤 正子、清水 正子、富山 和雄  
「栄寿会チーム」 今野 司郎、今野 寄子、森 宏、五歩一 保子、若泉 和代  
「小美玉クラブチーム」 岡本 孝子、嶋尾 和子、森田 昌江、伊藤 秀喜、三好 利男、郡司 二男、田村 克己
- ベタンク ————— 「阿波山チーム」 佐竹 信義、金木 博二、山崎 孝次郎、篠田 洋子
- 弓道 ————— 「茨城県チーム」 矢崎 一男、齊藤 千晴、越川 春江、湯浅 政夫、平須賀 功、  
坂本 允、志田 正実、沖田 紀子
- 剣道 ————— 「茨城県チーム」 椎名 士朗、佐藤 次郎、石井 修、瀧 雅巳、蓮田 保雄、床宿 道廣
- 水泳 ————— 「茨城県チーム」 荻 敦、中村 勝弥、飛田 清勝、小林 克之、梅谷 文枝、  
佐怒賀 智子、小林 三津枝、高橋 照代
- グラウンド・ゴルフ 「茨城県チーム」 長島 誠、木村 重夫、小沼 英夫、人見 宗次、大場 幸、上村 啓男、
- ボウリング ——— 「茨城県チーム」 中村 英紀、花田 和文、三浦 秀司、三浦 まどか
- サッカー ————— 「つくば四十雀チーム」 楠 昌司、佐子川 徹、後藤 洋司、渡辺 正信、杉原 秀樹、東 保夫、  
大橋 傳、小柳 正男、川上 博、齋田 幸久、三谷 賢治、坂本 裕、  
兼田 明善、今泉 佳二、淵野 修一郎、小幡 實、永田 恭介、小須田 幸助
- ソフトバレーボール 「飛影チーム」 河西 雪子、遠藤 美代子、磯貝 明子、石堂 治、阿部 信一、  
増子 雄一、増淵 正光、根本 晃
- 太極拳 ————— 「ポピンズ藤代チーム」 平 ナミエ、飯岡 待子、岩田 英子、太田 悦子、  
佐藤 早苗、山田 幸子、涌井 とし子
- ダンススポーツ ——— 「茨城県ダンスチーム」 戸井田 幸男、阿部 加代子、鈴木 浩吉、大曾根 園榮、  
平沢 一夫、平沢 恵子、富山 政輝、富山 あい子
- パークゴルフ ——— 「大洗チーム」 坪 浩、助川 治、小松崎 みつ、大川 登志子
- 囲碁 ————— 「黄門チーム」 山中 計、中嶋 正市、稲垣 喜代子
- 将棋 ————— 「水戸黄門一行チーム」 野口 義美、藤田 清一、木村 一男
- 健康マージャン ——— 「茨城ドラゴンチーム」 古茂田 正人、中村 正治、稲川 康昭、和田 孝行

順不同

## 上位入賞者

### 優勝

- 【ダンススポーツ】 団体戦 茨城県ダンススポーツチーム
- 【ダンススポーツ】 ラテンの部(チャチャチャ) 富山 政輝・富山 あい子
- 【水泳】 25m背泳ぎ60～64歳男性の部 荻 敦

### 準優勝

- 【ダンススポーツ】 ラテンの部(チャチャチャ) 戸井田 幸男・阿部 加代子
- 【ダンススポーツ】 ラテンの部(ルンバ) 戸井田 幸男・阿部 加代子
- 【水泳】 50m背泳ぎ60～64歳男性の部 荻 敦

### 第3位

- 【ダンススポーツ】 ラテンの部(ルンバ) 富山 政輝・富山 あい子
- 【水泳】 25m自由形60～64歳男性の部 小林 克之
- 【水泳】 25m平泳ぎ75～79歳男性の部 中村 勝弥
- 【水泳】 25m平泳ぎ60～64歳女性の部 佐怒賀 智子
- 【ソフトバレーボール】 1位グループ6ブロック 飛影チーム
- 【将棋】 個人戦 巴ブロック 藤田 清一





# 第23回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会



市町村代表者による高齢者のスポーツの祭典「いばらきねんりんスポーツ大会」を、10月11日(木)笠松運動公園(ひたちなか市)で開催いたしました。

競技は、ゲートボール、クロッケー、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げの5種目で、44市町村選手1026人が参加し日頃の成果を発揮しました。

ゲートボール、ペタンクの優勝チーム、グラウンド・ゴルフの6位までの入賞者は、茨城県代表として、「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)」へ参加していただく予定です。



## ● 大会結果 ●

| 競技種目          | 優 勝                | 準 優 勝             | 第 3 位             | 敢 闘 賞              |
|---------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| クロッケー         | 久慈団地やよい会A<br>(日立市) | 原宿会<br>(笠間市)      | 日の丸老人クラブ<br>(鉾田市) | 新町あけぼのクラブ<br>(潮来市) |
| ゲートボール        | ふくろう会<br>(つくば市)    | チーム取手<br>(取手市)    | 笠間<br>(笠間市)       | 里野宮清流会<br>(常陸太田市)  |
| ペタンク          | 三友会<br>(笠間市)       | 大歩寿会<br>(境町)      | 中居老人クラブ<br>(鉾田市)  | 布川台クラブ<br>(利根町)    |
| 輪投げ           | 西原友寿会<br>(ひたちなか市)  | 下須田老人クラブ<br>(稲敷市) | 大門長寿会<br>(常陸太田市)  | 龍ヶ崎ふれあい<br>(龍ヶ崎市)  |
| グラウンド・<br>ゴルフ | 真家 幸治<br>(行方市)     | 菊地 幸恵<br>(守谷市)    | 小坂部 強四郎<br>(水戸市)  |                    |
|               | 第 4 位              | 第 5 位             | 第 6 位             |                    |
|               | 田山 義男<br>(鹿嶋市)     | 福田 芳美<br>(守谷市)    | 小島 とく<br>(筑西市)    |                    |





## 茨城シニアマスター活動紹介

茨城シニアマスターは豊富な経験、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。県内に活動拠点がある団体ならどなたでもご利用できます。

### モアナスターズ

●茨城県総合福祉会館 コミュニティホールにて

第15回モアナスターズ・コンサート（ハワイアン＆歌謡コーラス）が茨城県総合福祉会館を会場に開催されました。会場には、たくさんのファンの方々が来場されてほぼ満員の盛況でした。

#### ～当日のプログラム～

この日は、毎年恒例のコマキケイ フラ ハーラウが賛助出演し、第1部は、モアナスターズのハワイアンでフラダンスが華を添えました。第2部は、モアナスターズの歌謡コーラスでオリジナル曲・歌謡コーラス・ドラムソロ等幅広い演奏を披露しました。

#### 活動アピール

モアナスターズは、昭和39年のバンド結成以来何回ものコンサートを開催してきており、メンバーが交替するなかで、常に新しいものに挑戦し、単独のコンサートを開くなど、幅広いジャンルの演奏を特徴として県内のハワイアンバンドをリードしています。



### 牛久ハーモニカメイト

●ケアパートナーつくばにて

施設の利用者に対するハーモニカの合奏や独奏の公演依頼を受けました。入居者の皆様方が集まったところで演奏を始めました。

#### ～当日のプログラム～

この日は、いろいろな種類のハーモニカ演奏で「秋の歌メドレー」など懐かしいメロディーも交えて演奏をしました。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。

#### 活動アピール

牛久ハーモニカメイトは、平成3年12月に発足し、ハーモニカの演奏活動と地域ボランティア活動を行っております。新しいメンバーが入っても、各自のペースで楽しく練習が出来るように工夫し、入門から上級者までいて充実した練習ができます。ハーモニカは、仲間づくり、健康づくりにも良く、ポケットに入る手軽な楽器です。



ご家族みんなで楽しむ  
大切なひと時に…



**甘き本陣**

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



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



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

| 保険金の種類               | 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<br>(限度額)                | 1,400万円<br>(限度額) |
| 入院保険金日額              |        | 6,500円                          | 10,000円          |
| ケガの補償<br>手術<br>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<br>各補償金額(保険金額)に同じ |                  |
| 葬祭費用保険金<br>(特定感染症)   |        | 300万円(限度額)                      |                  |
| 賠償責任保険金<br>(対人・対物共通) |        | 5億円(限度額)                        |                  |

## 年間保険料(1名あたり)

| 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(※)<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。

●後遺障害も  
フルカバーなので  
安心です!!

## 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)

# 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  
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

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)

| ケガの補償    | 保険金の種類    | 補償内容                            |
|----------|-----------|---------------------------------|
| 参加者本人のケガ | 死亡保険金     | 400万円                           |
|          | 後遺障害保険金   | 400万円(限度額)                      |
|          | 入院保険金日額   | 3,500円                          |
|          | 手術<br>保険金 | 入院中の手術 35,000円<br>外来の手術 17,500円 |
|          | 通院保険金日額   | 2,200円                          |
| 賠償責任     | 対人事故      | 1名・1事故 2億円(限度額)                 |
|          | 対物事故      | 1事故 1,000万円(限度額)                |

※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。

## 保険料(1名あたり)

※詳しい内容は、パンフレットをご覧ください。

| Aプラン<br>(宿泊を伴わない行事)                 |                           |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| A1の行事                               | A2の行事                     | A3の行事                     |
| 1日 28円<br>(最低保険料 560円)              | 1日 126円<br>(最低保険料 2,520円) | 1日 248円<br>(最低保険料 4,960円) |
| Bプラン<br>(宿泊を伴う行事)                   |                           |                           |
| 1泊2日(2日間)                           | 2泊3日(3日間)                 |                           |
| 241円                                | 295円                      |                           |
| Cプラン<br>(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)                  |                           |                           |

## 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

〈引当幹事  
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一括して締結する団体契約です。



Enjoy

# 素敵なセカンドライフ

レクリエーションクラブ

「豊遊会」会長

松本幸男さん

筑西市

## 地域に恩返しをしたい！ 趣味のマジックで皆を笑顔に

高齢者の方が長年に渡って培った知識や経験、技を積極的に活用して地域貢献、社会活動に参加している「元気シニアバンク」。こちらに登録し、茨城シニアマスターとして活躍している「レクリエーションクラブ 豊遊会」会長・松本幸男さんにお話を伺いました。多彩な趣味を活かしたプログラムで地域の人たちを笑顔にする松本さんに、元気のヒントを頂きます。

### 勤めを全うし定年退職 趣味のマジックがお家芸

背の高いシルクハットに、きらびやかなジャケット。演壇に進み出た松本さんの出で立ちは、見るからにマジシャンでした。この日は、桜川市にある特別養護老人ホーム上の原での活動です。演目は、松本さんのマジックと女性会員によるフラダンス。おなじみの「オリブの首飾り」のメロディに乗って、次から次へと淀みない手つきでマジックを披露していく松本さん。何もなく箱の中からカラフルなハンカチを取り出して見せたり、息を吹きかけてハンカチの色を変えたり。リズムカルに繰り広げられる妙技に、観客の目はくぎ付けです。

松本さんは昭和10年生まれの83歳。現在のJTこと日本たばこ産業株式会社で定年を迎えるまで約40年勤め上げました。在職中は転勤も多く、県内のみならず県外も飛び回る忙しい日々。「あっちへ行ったりこっちへ行ったり。仕事をやっている時は忙しくて暇がな



マジックを披露する際にとっても重要な道具。ボックスなど自作したツールも使用しています

かった」という松本さんが趣味を始めたのは、退職を間近に控えた時期のこと。定年数年前から「今から打ち込めるものを」と探し始め、これはと決めたのがマジックでした。巧みな話で興味を惹きつけながら、指先の動きに集中するマジックは脳の活性化にも最適と言われています。

マジックは観客がいてこそ。通信教育で学んだ後に、人前で披露する機会も増やしてきました。筑西市の生涯学習センターで講師を任されたことも。更に、身に付けた芸を活かして生まれ育った地域に恩返しを、と考え平成10年に





手を変え品を変え、バラエティ豊かな松本さんのマジックに感嘆の声が上がります



「お互い身体には十分気をつけて、またお会いする日を楽しみにしています」と締め括る松本さん



この日はフラダンスのメンバーも一緒に参加。日程や要望に合わせて内容を用意してくれる豊遊会



茨城シニアマスターの「レクリエーションクラブ豊遊会」の皆さん

## ● Information

### レクリエーションクラブ 豊遊会

茨城県内県西エリア中心に、福祉施設や学校などへの訪問活動や老人会、子供会への出前出演など様々な行事へボランティア参加。現在会員12名、マジックやフラダンス、民謡、カラオケ、大道芸など。派遣を希望する場合は、茨城わくわくセンター(029-243-8989)までお問い合わせ、お申し込みください。

マジック、フラダンス、歌……  
子どもも大人も楽しめる工夫を

豊遊会を設立。継続は力なり、今では20年超のベテランに。これと決めたら粘り強く続け極める松本さんの人柄が伺えます。

マジックのコツは「練習あるのみ。それと、皆さんに楽しんでもらおうという気持ち大切です」と松本さん。演壇に立っている時

は、常に会場の様子や雰囲気、皆の顔へ気を配ります。一緒に参加してもらおうコーナーなど、場所や年齢層等に合わせた楽しみ方の準備も重要。特別養護老人ホーム上の原では、身体が自由でない高齢者でも簡単に参加できるロープマジックを披露しました。また、フラダンスの演目ではハワイアンミュージックに加え、邦楽で踊る一幕も。馴染みある歌に乗せて、思い思いに身体を揺らして楽しむ利用者さんの姿が見られました。

豊遊会では、他にも三味線や大道芸など会員それぞれの趣味や一芸をボランティアに活かしています。「してあげる」ではなく、一緒に楽しく遊ぶのが豊遊会の心構え。

「喜んでもらえることが、自分の元気を保つ原動力にもなっています。おかげさまでこの歳になっても元氣。やれる限りは豊遊会の活動を続けていきます」

互いに楽しみ、互いに助け合う。松本さんの優しい気持ち、明るく豊かなセカンドライフを過ごすための大切なキーワードです。



## 古地図散歩 ～「懐」道を探ねて～

# 歴史の息づくまち・水戸 変革の時代を偲ぶ

北に那珂川、南に桜川と千波湖に挟まれていた水戸城。そして江戸時代の総合大学・弘道館を中心にした散策ルート「水戸学の道」が整備されています。再建中の大手門や現存する薬医門、白壁塀の美しい二の丸周辺を歩いてみました。



今回の起点は「弘道館」。弘道

館は、第9代藩主徳川斉昭が推進した藩政改革の重要施策のひとつとして1841年に創建した藩校。

まず目に入る正門は国指定重要文化財に指定されていて、よく見れば幕末期の「弘道館戦争」による銃痕がそのまま残されています。

正庁玄関前には、斉昭夫人の登美宮吉子（みよきこ）が水戸家に御降嫁（ごこうか）された際「京を忘れぬように」と仁孝天皇（にんこう）から賜った「左近の桜」が植えられています。

正庁に入れば、目を引くのが来館者控えの間・諸役会所にある

「尊攘」の掛け軸。対試場を眺めることが出来る正庁正席の間では、

床の間の拓本に注目。斉昭が弘道館の建学にあたり重んじる精神を記した「弘道館記」です。中には「尊王攘夷」の記述があり、幕末の尊王攘夷運動の礎がここにあると言えるでしょう。奥に進むと、

四室からなる至善堂が。ここでは、徳川慶喜が7歳から11歳まで学び、また江戸城開城後4ヶ月間の謹慎生活を送った場所でもあります。

正庁・至善堂を出て三の丸庁舎側へ行くと、孔子廟があります。この廟は孔子の生地・中国の曲阜

（西の方角）を向いて鎮座。屋根

には火除けの意味を込めた鬼伏頭と霊獣の鬼龍子が乗っています。

その南の鹿島神社の社殿は、伊勢神宮遷宮の際に特別譲与されたものの。宝刀の八雲鍛の太刀は斉昭が自作したもので、多才な人物であつたことがわかります。

これら二つの建物を訪ね弘道館の教育方針「神儒一致」を体現します。また、



### ●ナビゲーター●

#### 市民観光ボランティア 歴史アドバイザー水戸 平塚勝男さん

国内外から足を運ぶお客様に水戸の魅力を案内。案内は2名から可能で、案内日の1週間前までに水戸観光コンベンション協会へ申込を。詳しくは水戸観光コンベンション協会HPを参考にしてください。



<http://www.mitokoumon.com/knowledge/volunteer.html>

真弓山から切り出した寒水石に刻みし「弘道館記碑」が納められる八卦堂も見所です。碑は通常非公開ですが、毎年5月9日の弘道館本開館日などには一般公開も。かつて文館があつた梅林を抜け正門前に戻り、大手橋を渡って水戸城二の丸エリアへ。「水戸学の道」案内板を見ながら進みましょう。現在復元再建中の大手門は来年秋完成予定。道が直角に曲がる「内枳形」という作りとなっていて敵の侵入を容易にさせませんでした。大手門の先、すぐ左手には水戸市立第二中学校、この一角が



**「水戸の城下町マップ幕末版」(100円)が発行されました。詳しくは水戸観光コンベンション協会へお問い合わせください。**

**ルート**

- ① 弘道館
- ↓
- ② 孔子廟
- ↓
- ③ 弘道館鹿島神社
- ↓
- ④ 八卦堂
- ↓
- ⑤ 大手橋・大手門
- ↓
- ⑥ 旧水戸彰考館跡
- ↓
- ⑦ 見晴台
- ↓
- ⑧ 杉山門
- ↓
- ⑨ 旧水戸城薬医門
- ↓
- ⑩ 三階櫓跡

**START & GOAL**

水戸市立第二中学校  
城島立戸第三高等学校  
水戸城薬医門  
水戸城東門  
水戸城西門  
水戸城南門  
水戸城北門  
水戸城東門  
水戸城西門  
水戸城南門  
水戸城北門

弘道館  
孔子廟  
弘道館鹿島神社  
八卦堂  
大手橋・大手門  
旧水戸彰考館跡  
見晴台  
杉山門  
旧水戸城薬医門  
三階櫓跡

水戸学への道

ルート

- 
- ① 弘道館  
↓
  - ② 孔子廟  
↓
  - ③ 弘道館鹿島神社  
↓
  - ④ 八卦堂  
↓
  - ⑤ 大手橋・大手門  
↓
  - ⑥ 旧水戸彰考館跡  
↓
  - ⑦ 見晴台  
↓
  - ⑧ 杉山門  
↓
  - ⑨ 旧水戸城薬医門  
↓
  - ⑩ 三階櫓跡

## 水戸学の道

弘道館

【住所】水戸市三の丸1-6-29

【入館料】大人200円、小・中学生100円、70歳以上100円

言わずと知れた水戸藩の藩校。近世日本の教育遺産群の重要な史跡として、日本遺産に認定されました。江戸時代当時の敷地面積は約三万二千坪、全国各地の藩校の中でも最大規模だったと言われます。儒学園と共に、水戸の梅まつり会場として観梅の名所でもあります。

彰考館の跡地です。水戸藩が250年もの歳月をかけた「大日本史編纂の地」の大きな記念碑が立っています。水戸城址の出土品など貴重な資料を見学できる「水戸城址二の丸展示館」もぜひ見学を。

徳川家の霊廟があったという水戸市立第二中学校のグラウンド脇にある入り口から細道を抜けると那珂川から市外まで一望できる見

晴台が。水戸城が高台にあったことが見て取れます。通りに戻って進んだ先、背面に小さな屋根を付けた高麗門型の「杉山門」はモニュメントとして再建されたものです。突き当たりまで進めば、県立水戸第一高校。敷地内には「旧水戸城薬医門」が現存しており、自由に見学可能です。薬医門の特徴として、屋根の反りや屋根の加重を支える作りなどが挙げられますが、「矢を喰う門」から「薬医門」に転じたとも（諸説あり）。重厚で威厳あるこの門は、安土桃山時代末期の頃に建てられたと言われています。

ここで折り返して道を戻る左手  
美しい景観を引き立たせる白壁塀  
に囲まれた辺りが実質上の水戸城  
の中核「二の丸御殿」が建ってい  
た場所です。また県立水戸第三高  
校と茨城大学教育学部附属小学  
校・幼稚園の境目辺りには美しい  
三階櫓がありました。

天下の魁、水戸の歴史と教えを伝える「水戸学の道」。弘道館から足を伸ばしてぐると散策してみてはいかがでしょう。



# みと 今昔物語



©水戸市立博物館提供



◀弘道館正門(『水戸百年』より)。明治期の画像です。正門は、藩主の来訪時など正式な時のみしか開門されませんでした。



©水戸市立博物館提供

▲大手門(『水戸百年』より)。こちらも明治期の画像。二の丸最大の門でした。現在、かつての姿を調査して復元整備工事を行っています。門が出来上がっていく姿は今しか見られない光景です



©水戸市立博物館提供

◀本丸南西角櫓(『水戸百年』より)。現在の水戸第一高校が水戸城の本丸跡地です

▶大手橋から弘道館を望む構図(絵はがきより)。明治～大正初期の写真です



©水戸市立博物館提供

●資料協力●

水戸市立博物館

<http://shihaku1.hs.plala.or.jp/>



©水戸市立博物館提供

▲水戸城三階櫓(絵はがきより)。外観は三層ですが、内側は五階建てだったそう。残念ながら昭和20年の水戸空襲で焼失し、今は跡地に看板があるのみです



▼水戸東照宮(『水戸写真帖』より)。大正5年の写真。初代水戸藩主・頼房公が父である家康公の御霊を祀ったのが御由緒です。2021年には創建400年を迎えます



©水戸市立博物館提供





旬菜天ぷらそば(1,250円)  
では旬の野菜が楽しめる



かき揚げの玉ねぎの甘味とそばの  
香りが引き立つ天ざる(900円)



のどかな田園風景の中にある店。自家菜園はすぐ目の前

# そば園 佐竹 (常陸太田市)

そば園 佐竹 (常陸太田市)

のどかな田園風景が広がる常陸太田市天神林町。平成7年創業の「そば園 佐竹」は、「医食同源」を信条に、自家製の田舎そばと有機栽培の食材を提供しています。言わずと知れた地元・常陸太田原産のブランド蕎麦「常陸秋そば」を自家製粉し、毎朝手打ちで仕込み、香りが楽しめる田舎そばに仕上げています。天ぷらやお通しに使用する野菜は、2代目の店主・川野仁さんが先代の意思を継ぎ、土作りから手間暇を惜しまず、愛情を込めて自家栽培。「口にす

るなら美味しく安全なものを食べてほしい」と川野さんは話します。同店の看板メニューは、注文を受けてからひとつひとつ揚げる季節野菜の天ぷらがついた「旬菜天ぷらそば」と「天ざる」。自家菜園で収穫する、甘みのある有機野菜や、持ち山で採れる、薬効のある季節の山菜も魅力で、個性豊かな素材の旨味が堪能できると人気。その日の旬菜天ぷらのラインナップは、入り口の掲示で確認を。先代の味と想いを守り続ける店です。



【住所】茨城県常陸太田市天神林町5-207  
【電話】0294-73-2288  
【営業時間】11:00~15:00  
【定休日】月1日程度  
【座席数】52席  
【駐車場】有り

わくわく川柳

テーマ 年の瀬

年の瀬に

平成のホコリ

払う我

常陸太田市 鈴木盛雄

蕎麦すすする

音を伴奏に

除夜の鐘

水戸市 Y・N

年玉の

袋を数え

孫を待つ

水戸市 S・A

●川柳募集集中●

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トコーナーより受付中。次回のテーマは「平成」です。



# 伝統工芸 技と人

## 笠間焼

今回ご紹介するのは笠間市の伝統的工芸品「笠間焼」。  
江戸時代から続く伝統の技と自由な作風で常に進化し続ける笠間焼は、  
私たちの生活に彩りを添える生活陶器です。  
約300人も陶芸家がいる笠間市で、伝承に革新を掛け合わせ独自の境地を目指す  
「製陶 ふくだ」の6代目当主・福田勝之さんにお話を伺いました。

### 江戸時代から続く 生活陶器の笠間焼

関東地方で益子焼と並び、名を知られる笠間焼。笠間焼の誕生は、江戸時代まで遡ります。江戸時代の中期頃、箱田村（現在の笠間市箱田）の名主・久野半右衛門が、近江信楽の陶工・長右衛門の指導で窯を築き、陶器を焼いたのが始まりといわれています。

笠間焼の原料となる笠間粘土は、笠間地区より筑波山にかけて産出する花崗岩（御影石）が風化してできた粘土。この粘土は粘りが強く、成形がしやすいだけでなく、焼き上がりが丈夫であることから、生活陶器として江戸時代から受け継がれてきました。

「特徴がないのが特徴」と言われるほどの自由な作風が魅力の笠間焼。伝統だけにこだわらない、その魅力に惹かれ全国各地の若い陶芸家が集まる地でもあります。現在では、実用的な湯のみや皿、徳利などの生活陶器からアート作品まで、幅広く多様な焼き物が焼かれています。



福田さん渾身の納豆鉢は5種、現在6代目を制作中。混ぜやすさ、傾けやすさなど個々のスタイルに合わせて選べます。ぜひ手に取って下され

### 伝統の登り窯と時代に寄り添う 新たな道への探求

「製陶 ふくだ」は、約250年前に信楽から来て開窯した園部善六の窯を、寛政8年に初代・義右門が買い受けて以来、代々受け継いでいます。場内には、登り窯・作業場の他、貴重な資料を置く「笠間焼歴史館」、57カ国約600点にも及ぶ世界各地の陶器を集めた「世界の焼き物博物館」も併設。焼き物の歴史文化に触れることができます。

レンガを組み、粘土で固め、階段状に部屋が連なる登り窯。薪を





平成25年に復旧完成した登り窯。こちらは火を入れた際の写真です



江戸時代からの製品700点あまりが収められた笠間焼歴史館も見どころ



全国にさがかけて始まった陶芸教室。手ひねりは粘土800gで1,000円(税、梱包料、送料別)と手頃。予約優先

くべ、火を入れ、数日間かけゆっくりと冷まします。製陶ふくだの登り窯は、東日本大震災で全壊したものの、平成25年に再建。「熱の当たり具合や灰の付着など、配

置した場所で風合いが変わる」と登り窯で焼き上げる魅力を語りま

す。  
また、国内最古と言われる1963年から陶芸教室を開催。歴史

ある窯元でありながら、販売以外にも客との接点を持つことで、現在の暮らしを見つめ、寄り添う形で時代に合わせた新たな道を模索しています。

## 伝承と革新で独自の境地へ

約300人もの陶芸家や窯元が

いる窯業産地・笠間市。中でも福

田さんは納豆鉢に着目。「笠間か

ら納豆鉢を世界へ」をスローガン

に「納豆鉢普及委員会」を設立し

ました。納豆を混ぜやすく、より

味わい深いものにする「納豆鉢」

を制作。生産量日本一を誇る茨城

県の納豆と笠間焼を地元企業と共

に普及させようと活動しています。

また、最近では旅行代理店と共に

ただの陶芸体験だけでなく「お抹茶体験とフリーカップ作り」「コ

ーヒーの焙煎と手ひねり体験」等

現代のニーズにあった付加価値も

提案しています。

「古いものをつなぎ、伝えていく

のは伝承。伝統は、時代を見据え

た革新とその連続で積み重なり、

そして受け継がれていくもので

す」と、福田さん。同じ生活陶器でも、かつての壺や甕を中心としたものからカップや皿と、時代に合わせたラインナップへと形を変えながら暮らしに寄り添い続ける笠間焼。古来の手法から、他流の佳良も取り入れ、独自の境地へ。笠間焼の伝統は今日も新たな形へと進化を続けます。



## 製陶ふくだ

住所◎笠間市下市毛754

電話◎0296-72-0670

営業時間◎9:00~17:00 定休日◎年末年始

家族や友達同士、お孫さんとも楽しめる陶器を使った「陶人形制作ワークショップ」も定期開催。笠間のひなまつり「かさまの陶雛〜桃宴〜」の時期には、「自分で作る、笠間焼のお雛様」が体験できます





# わくわく随想

終わりよければ…  
堪忍袋の緒が切れそう

vol.90

県立健康プラザ管理者  
大田仁史

昨年7月19日日野原重明先生は105歳を直前にして静かに生涯を閉じられました。筆者は個人的には何度かお会いしたことがありましたが、いつも悠々としておられ、そして親しみやすい先生でした。ことに先生が委員長を務めた「老人等健康教育検討委員会」では偉い先生ばかりで、若輩の筆者は小さくなっていましたが、そこで先生を中心にした委員の先生方の意見の交換は楽しいひと時でした。お昼時、先生はお弁当をきれいに平らげる健啖ぶりで、「小太りのほうが長生きする」とか「コ

レストロールが低いと脳梗塞を起こす。高いと心臓病で、日本ではまだあまりコレステロールのことをうるさくいう時期ではない」とびっくりするような発言をなされ、目を丸くしていたのを思い出します。

先生は亡くなる数ヶ月前に1ヶ月かけた対談をなさり、それを最期の言葉として上梓されました（いきていくあなたへ…幻冬舎、2017）。その中には珠玉のような言葉がちりばめられています。30分ばかり一人語りのように思いを語られていて、死の間際まで人に役立つこと、命を人のために使い切ることの大切さを話しておられます。また、おつきあいをしてきた人々に、感謝する気持ちを多く語っておられます。

このご本では特に命について多く語られています。赤軍派のハイジャックに出くわし4日間機内に閉じ込められ、解放されたときに「これからの自分の命はすべて人のために使おう」と決意されたそうです。この事件から命について深い思索をされたようで、「命は

時間である、時間の中に命はある、時間がある限りその命を人のために使う。それが使命」と結論づけられたようです。

使命感は責任感とも通じます。責任感よりも少し形而上的な意味を感じます。宗教的なニュアンスも感じるし、倫理的な意味も感じとれます。非常に奥深い内容の言葉のように思えました。「命を使う」のですから半端なことではなさそうです。人のために命を使う、取り返しのできない時間を使う、ということだから並大抵の決意ではありません。

子供たちへの命の教育で日野原先生は「君たちは、遊んだり、喧嘩したりしているが、それは自分のためだけに使っている時間。大きくなったら人のためにも時間を使って欲しい。死んだとき神様はその時間を比べて、人のために使った時間が多かった人を天国におくる」と教えると、子供は命についてよく理解してくれるそうです。クリスチャンの日野原先生ならではお話でしょう。しかしこの説明は大人の世界にも通じることで

ないかと思いました。

筆者は日野原先生より22歳も若いですが、先生の年ほどは生きられないかもしれません。臨床医を辞めた後、医師の使命とは何か考え続けていますが、結論はなかなかできません。医師として学んだ知識、患者さんや障害者、また多くの知り合った人たちから得たことごとを命のある限りどうお返しするか、住民の中にいて、いささは人のお役に立ちたいと考えますが、なかなか達観できないものがあります。「使命感を持つ」、は大変重い言葉だと思いました。

●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。





## 第3回

## 孫育て応援講座

## みんなが先生、みんなが生徒

昨年度も各地で開催していた孫育て講座。今年度は縁あって県西生涯学習センターの県民大学で「じいじばあば孫育て応援講座」として開催しました。茨城県発行の孫育て応援ナビを教科書に進めています。この講座の特徴は、参加者みんなが先生であり生徒だという点です。というのも、それぞれの経験談が最高の教材だからです。子育て・孫育てでの経験を合せて、より良い孫育てへとつなげていくという講座です。私の役目は、進行係とババママ世代の代表。最近の子育て事情や、ババママの気持ちなどを、お伝えしています。



「じいじばあば孫育て応援講座」の様子。  
(県西生涯学習センターにて)

のジェスチャーで答えてもらいます。正解は、どちらも「×」。赤ちゃんのうつぶせ寝は、窒息のおそれがあり、あおむけ寝が基本です。また、授乳に関しても、「断乳」よりも「卒乳」が主流になってきています。卒乳とは、赤ちゃんの気持ちを優先して離乳する方法です。私の周りでも、生後8か月で卒乳する赤ちゃんもいれば、おっぱいが大好きな3歳児もいます。赤ちゃんや子どもにとって、おっぱいは心の栄養にもなっている

るんですね。

2時間の講座の中で、最も盛り上がるのがグループでの話し合いです。あるときのテーマは「贈り物」。孫への贈り物、プレゼントしてよかったもの、失敗したもの、感じているものを発表しあいました。すると、様々な意見が出てきました。「初孫が生まれて、赤ちゃん用の離乳食・食器セットを贈った。後日、お嫁さんの実家から、同じようなセットが届いた」とばあば。じいじからは「買い物に行くと、いつも支払い役になってしまう」というお悩み。また、「孫に服を贈ったけれど、いつ会っても着ていないのよねー」なんて声もありました。このほか、食物アレルギーや、保育園や学校を出席停止となる病気について学んだり、孫と楽しめる折り紙をしたり、盛りだくさんです。

最後は、10分間のストレッチで「孫疲れ」対策。実は、パソコンの検索ワードに「孫育て」と入れると「孫疲れ」という言葉も出てくるんです。抱っこにおんぶ、よちよち歩きの孫を追いかけたり、

三輪車を押したり、孫育てはなかなか大変ですよ。日ごろの疲れをほぐしたところで2時間の講座が終わります。

講座を開催して感じるのは、子育てを経験しているじいじ・ばあばの体験談は説得力があるということです。この孫育て講座、最も学びを頂いているのは、私の方です。孫育て世代とババママ世代、お互いに楽しく子育てができるかけ橋になればと思います。

### ●執筆者●

### 神原千恵

筑西市出身。下妻第二高校、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。





## 1月 JANUARY

### 笠間市 歳旦祭

1月1日(火)

大晦日にその1年を振り返ってお礼参りをし、午前0時を期して再び新年の参拝をする「2年参り」が盛んです。御祭神は「宇迦之御魂神」で五穀豊穡・商売繁盛・厄除などが代表的な御神徳。拝殿内の新年御祈禱祭はどなたでも自由に参拝できます。



【会場】笠間稲荷神社  
☎ 0296-73-0001

### 鹿嶋市 白馬祭

1月7日(月)

年の初めに白馬を見ると1年の邪気が払われるという信仰にちなみ、鎌倉時代から続いている神事。祭事が始まると蹄の音が境内に響き渡り神殿の前を御神馬が駆け抜けます。この時に御神馬が踏んだ小石やハンカチを手にとると「願いが叶う」と言われています。



【会場】鹿嶋神社  
☎ 0299-82-1209

### 那珂市 早春の洋ラン展

1月18日(金)~20日(日)

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



【会場】茨城県植物園  
☎ 029-295-2150

## 2月 FEBRUARY

### 常陸太田市 第21回常陸太田そばまつり

2月1日(金)~28日(木)

2月はそば特有の甘みが増して1年で最も美味しくなると言われています。最高の風味・香り・甘みを持った自慢の常陸秋そばを楽しむことができます。それぞれの店舗が趣向を凝らした期間限定の特別メニューが提供されます。



【会場】常陸太田市内「蕎麦まつり参加店」  
☎ 0294-72-8194【(一社)常陸太田市観光物産協会】

### 桜川市 真壁のひなまつり

2月4日(月)~3月3日(日)

見世倉・土倉などが軒を連ねる風情豊かな町並みに、約160軒の家がひな人形を飾る桜川市真壁町の一大イベント。町の各地に展示されているひな飾りは、数百年前の由緒あるひな人形や現代作家の作品、石で作られた変わったひな人形などが飾られます。



【会場】桜川市真壁町市街地  
☎ 0296-23-8200(真壁のひなまつり実行委員会事務局)

### 水戸市 茨城県近代美術館名品展「ザ・ベスト モネ、ルノワール、大観から發端まで」

2月9日(土)~3月24日(日)

美術館の前身時代より70年間を通じて収集してきたコレクション約4,000点の中から名品約100点を展示。横山大観・小川芋銭らの日本画や中村彝・佐伯祐三らの油彩画、モネやルノワールなど西洋の印象派絵画などの作品が勢揃いします。



オーギュスト・ルノワール  
『マダム・ロワール・フランソワ』  
1917年/茨城県近代美術館蔵

【会場】茨城県近代美術館  
☎ 029-243-5111

## 3月 MARCH

### 太子町 百段階段でひなまつり

3月3日(日)

十二所神社の参道にある通称「百段階段」を舞台に絢爛豪華に飾られる約1,000体の雛人形。町内外の方々より寄贈された雛人形たちが雛壇に見立てた百段階段を美しく飾ります。(開催時間9時~15時)



【会場】太子町本町通り「十二所神社百段階段」  
☎ 0295-72-0191(太子町商工会)

### 古河市 古河桃まつり

3月20日(水)~4月5日(金)

江戸時代、古河藩主・土井利勝公が領地に桃を植えたことに由来する「古河桃まつり」。5種の花桃が咲き誇り、会場をピンク色に染め上げます。会場内では郷土産品の販売、ステージイベントなどが行われる予定です。



【会場】古河公方公園(古河総合公園)  
☎ 0280-23-1266(古河市観光協会)

### 筑西市 第5回茨城クラフトフェア

3月23日(土)~3月24日(日)

木工品や革製品、ガラス工芸にアクセサリなど、全国で活躍中のクラフト作家が出展・販売するイベント。作家さんと直接交流しながらお気に入りの品を見つけることができます。全国から集まるキッチンカーがイベントをさらに盛り上げてくれます。



【会場】筑西下館運動公園内 総合体育館北側・芝生広場  
☎ 090-1039-3577【茨城クラフトフェア実行委員会(県訪)】



地域住民の生活を支える

## まちの保健室

看護職が健康に関する相談を無料で受け付けます。

健康

介護

子育て

などお気軽にご相談ください。

場所

茨城県保健衛生会館1階  
(茨城県看護協会)

開催時間

水・木・金(祭日除く)  
9:30~12:00  
13:00~16:30

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



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

## 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。



## 鹿島埠頭株式会社

神栖市東深芝8番地 【TEL】0299-92-5551  
【HP】<http://www.kashimafuto.co.jp/>

当社は、茨城県内の各港  
湾において大型船舶の安  
全な入出港をサポートす  
る曳船事業や鹿島港での  
公共埠頭の管理運営、倉  
庫事業等を行っています。  
(座席数:36席/最大乗船人数:46名)  
また、一般の方がより港に親しんで頂けるよう鹿島港を  
一周する見学船を運航しています。皆さまのご乗船をお  
待ちいたしております。



### <鹿島港内一周見学船のご案内>

#### ◆運航ダイヤ◆

【個人】土日祝日のみ運航 13:30~14:15 (45分間)  
【団体】15名様以上で臨時運航いたします (要予約)

#### ◆乗船運賃◆

【個人】大人1,240円 小人620円  
【団体】大人1,120円 小人560円

#### ◆乗り場◆

茨城県神栖市東深芝12 港公園そば

## 日本労働組合総連合会 茨城県連合会(略称:連合茨城)

水戸市梅香2-1-39 茨城県労働福祉会館4階  
【TEL】029-231-2020  
【フリーダイヤル】0120-154-052  
【URL】<http://ws1.jtuc-rengo.or.jp/ibaraki>

連合(日本労働組合総連合会)は、700万人の働く仲間が加  
盟する労働組合の全国中央組織で、茨城では約13万5千人  
が加盟しています。連合茨城は組合員をはじめ全ての働く仲間  
の労働条件の向上をめざす活動と共に、事業や自治体、地域  
の発展に努めます。雇用と暮らしを守る取り組みを進めていま  
す。長時間労働・残業代未払い・パワハラや労働組合づくりな  
どの相談はお電話下さい。月に1度、弁護士による無料法律相  
談も行っています。



茨城県中央メーデーで  
県内の児童福祉支援  
カンパを行いました。  
(2018.4.28)

新聞も電子版も  
茨城ビジネスマンの最新トレンド!

# 全国紙より 地方紙!

たんたん

女性にも  
役立つ  
生活面!

ローカルな  
レア情報が  
面白い!

県内政治や  
企業の話題  
充実!

茨城新聞  
<http://ibarakinews.jp/>

全国紙とはココが違う!  
地方に強いぞ!『茨城新聞』。

- 1 高校野球はもちろん小中学生の  
各種大会まで、写真付きで  
「県内スポーツ」を詳報!
- 2 「同窓の友」や「こども新聞」など  
読者に寄り添う大人気企画も!
- 3 お通夜の日時まで掲載、  
細やかな「お悔やみ欄」
- 4 県内イベントや地域ニュースなど  
旬な情報をすばやくキャッチ!

県産グルメがもらえるキャンペーン  
実施中! お申し込みは今すぐ!

※当キャンペーンは予告なく終了する場合がございます。

月々の購読料 2,990円(税込)

購読のお申し込みは、ハガキまたはファックス、  
あるいは下記までご連絡ください。

茨城新聞社

〒310-8586 水戸市笠原町 978-25

茨城県開発公社ビル 3F

0120-029-218

【お電話受付】9:00~17:00 ※土日祝日は除く

Fax 029-301-0366

E-mail [hanbai@ibaraki-np.co.jp](mailto:hanbai@ibaraki-np.co.jp)

【メール・FAX 受付】365 日 24 時間受付



# 「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

わくわく美術展出品料無料／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           |              | ■法人会員                  |                   |
|-------------------|--------------|------------------------|-------------------|
| (株)常陽銀行           | 水戸市南町2-5-5   | (株)伊勢基本社               | 水戸市泉町3-1-28       |
| 茨城県農業協同組合三連       | 水戸市梅香1-1-4   | 茨城倉庫(株)                | 水戸市木葉下町字富士山292-22 |
| 新日鐵住金(株)          | 鹿嶋市光3番地      | (株)吉田石油                | 水戸市笠原町1502        |
| (株)筑波銀行           | 水戸市南町1-3-1   | 関彰商事(株)                | つくば市二の宮1-23-6     |
| (株)JTB            | 水戸市城南1-1-6   | NTT東日本茨城支店             | 水戸市大町3-3-5        |
| 水戸信用金庫            | 水戸市城南2-2-21  | (株)茨城新聞社               | 水戸市笠原町978-25      |
| 中央労働金庫            | 水戸市笠原町978-6  | 富士オフセット印刷(株)           | 水戸市根本3-1534-2     |
| デベロ               | 水戸市酒門町1744-2 | (社)茨城県歯科医師会            | 水戸市見和2-292-1      |
| (株)近畿日本ツーリスト      | 水戸市宮町2-4-33  | 鹿島都市開発(株)              | 神栖市大野原4-7-1       |
| (社)茨城県建設業協会       | 水戸市大町3-1-22  | 鹿島埠頭(株)                | 神栖市東深芝8           |
| 茨城県建設業協同組合        | 水戸市大町3-1-21  | (社)茨城県薬剤師会             | 水戸市笠原町978-47      |
| (株)日立製作所          | 日立市幸町3-1-1   | (社)茨城県看護協会             | 水戸市緑町3-5-35       |
| マニライフ生命保険(株)      | 水戸市泉町1-2-1   | 山三印刷(株)                | 水戸市河和田町4433-33    |
| 三井住友海上火災保険(株)     | 水戸市南町2-6-10  | いばらき印刷(株)              | 東海村平原3115-3       |
| (株)東日本銀行          | 水戸市泉町2-3-2   | 水戸ヤクルト販売(株)            | 水戸市谷津町1-35        |
| 損保ジャパン日本興亜        | 水戸市南町2-4-46  | (医)桜水会筑波病院             | つくば大角豆1761        |
| ニッセイ同和損保(株)       | 水戸市城南3-11-14 | (公財)日立平和台公園            | 日立市諏訪町1030        |
| 東京電力(株)           | 水戸市南町2-6-2   | 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       |
| 茨城県信用組合           | 水戸市大町2-3-12  | 自治労茨城県本部               | 水戸市桜川2-3-30       |
| 鹿島東部コンビナート懇話会     | 神栖市東和田34-2   | 電機連合茨城地方協議会            | ひたちなか市堀口832-2     |
| 鹿島臨海工業地帯西部地区企業連絡会 | 神栖市東深芝16-25  | (社)茨城県労働者福祉協議会         | 水戸市梅香2-1-39       |
| 波崎地区企業連絡会         | 神栖市砂山26      | (一財)関東陸運振興センター         | 水戸市吉吉町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 | JTB<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<br>する公演について5%割引                                   |
| 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、お一人様<br>一泊500円の割引サービス<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 | お一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、<br>特定日を除く)  |
| 時計店           | (株)石川時計店<br>水戸市泉町2-3-9<br>TEL029-224-5811             | 割引率<br>宝石類20%、時計20%<br>(一部除外品有り)                            |
| 娯楽施設          | (株)ラクスマリナー<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<br>各レンタル料金の10%割引 |
| 仏壇仏具<br>石 材 店 | (株)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<br>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<br>ひたちなか市表町12-3<br>TEL029-275-0133   | 絵画材料10%以上<br>(油絵具20~30%)割引、<br>額縁15%割引、額縁レンタル               |



# いばらき食材旬のレシピ 冬



JALおさいのレシピ

1人前  
約230カロリー

## 「神栖・鹿嶋のピーマン」で作る ピーマンの伊達巻き風

### 【材料(2~3人分)】

- ピーマン…10個
- 卵…3個
- はんぺん…50g
- 小麦粉…大さじ2.5
- ☆砂糖…大さじ4
- ☆塩…小さじ1/4
- ☆みりん…大さじ1
- ☆酒…大さじ1



### 【作り方】

- ①ピーマンは種を取り、乱切りにしておきます
- ②はんぺんはひと口大に切ります
- ③カットしたピーマン、はんぺん、卵、☆印の調味料を全部ミキサーに入れ、約1分間混ぜます
- ④十分に温めておいたフライパンに流し、とろ火で20分焼きます
- ⑤焼きあがったら巻きすの上に置いてぐるぐる巻き、輪ゴムで止めて冷めます
- ⑥輪切りにして完成

### 日本一のピーマンをふんわり伊達巻風で

出荷量日本一を誇る茨城県のピーマン。中でも、だんとつの生産地が神栖市、鹿嶋市近郊のJALおさいエリアです。温暖な気候に加え、水はけの良い砂地が栽培に適しており、戦後間もない頃から栽培されてきました。ピーマンと言えば「苦いから」と苦手な食べ物に挙げる人も多いイメージかもしれませんが、神栖・鹿嶋のピーマンは「甘くてやわらかい」と評判！

緑黄色野菜の王様とも言われるほど栄養価も高いピーマンを美味しく、手軽に食べられるレシピの開発も積極的に進めています。自家製伊達巻風にふんわり仕上げた一品は、おせちに加えてもグッドです。

神栖・鹿嶋のピーマンについては…

**JALおさい**

Tel.0299-93-5511

〒314-0148 神栖市深芝2752-5



# いばらきの 里山歩き

すけがわやま  
助川山  
(327.9m)  
かなやまひゃくたいかんのん  
金山百体観音  
【日立市】

## 眺望と観音様に出会う山

助川山は、日立市沿岸部に連なる山並みのほぼ中央に位置し、太平洋の眺望が素晴らしい山です。平成3年春に発生した山火事で、一帯の緑は失われましたが、その後、日立市により「森林自然公園」として整備され、ボランティア団体や小学生の記念植樹等で、緑がよみがえりました。その活動は、「手づくり郷土賞」として、国土交通大臣による認定を受けました。

今回は、駐車場のある「助川山市民の森」入口から登りました。国道6号線の青葉台団地入口から、案内板に従って行くと、入口に着きます。コース沿いにある自然観察解説板を見ながら舗装道路を進んでいくと、前方に架空索道が見えてきます。大平田鉦山で採掘した石灰石を、貯鉱場までの山間約4kmを運搬しています。国内で唯一稼働している珍しい設備です。防護トンネルを抜けたその先に「おむすび池」があります。睡蓮の葉が静かに水に浮いていました。おむすび池を右折して、助川山に向かう路傍に馬頭観音が祀られています。かつては、この道は海で獲れた魚や塩を山間部に運ぶ流通路でしたが、道幅も広くなり人馬が通っていた頃の面影はありません。緩い坂道を下ると、いよいよ助川山です。登り口からの標高差は、20m弱なのですが、直登する道と、山の周りをらせん状に登る「かたつむりトレール」があり、それぞれの方向の景観を楽しむことが出来ます。遊び心に遊ばれな



② 防護トンネルのすぐ上部に索道が見える



④ 先に見えるあずまやが助川山頂上



⑤ 睡蓮の葉が浮かぶおむすび池



① 助川山市民の森の森入り口



③ 珍しい架空索道を見ながら歩く



●問い合わせ先●

日立市観光物産協会 Tel.0294-24-7978

●資料●

「町屋石製仏像と石工を搜して」田切美智雄 著

日立市郷土博物館紀要9(平成26年発行)

「日立金山百観音考」小林利喜 著(昭和52年発行)

「金山百観音」解説板 日立市教育委員会



筆者◎菅谷政宏

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

◎助川山市民の森入口⇒おむすび池⇒助川山⇒おむすび池  
約4.5km、歩行時間100分

◎おむすび池⇒百体観音⇒おむすび池⇒助川山市民の森入口  
約5km、歩行時間120分



がら、左回りに360度、右回りに360度回ると頂上の四阿に達します。車椅子でも登れるように配慮されています。眼下の街並みの向こうに太平洋が広がり、北は福島方面から南は鹿島灘まで見渡せます。眺望のすばらしさに、山頂でも360度回ってしまうことでしょう。

来た道をおむすび池まで戻り、高鈴山への登山道を行くと「金山百体観音」があります。江戸時代に、御岩神社の参道に沿って建てられたものと考えられています。近くに金の採掘所があったので、金山の地名が残っており、百観音とは、西国三十三所、坂東三十三

所、秩父三十四所を合わせた百所の観音札所を意味しています。観音像が浮彫りされた石仏が六十九基並んでいます。土の中から頂部を覗かせているのも数基あります。安永三年(1774年)と刻まれたものが多く、石仏のお顔も様々です。山の中で、静かに瞑想に耽っておられるお顔、何を考えておられるのだろうか。

「日立金山百観音考」の著者小林利喜氏の短歌です。

高鈴をのぼるやまじのやぶかげに  
ただひそとしてみほとけいます

(取材日 10月16日)

⑨ 山の外周をぐるぐる回るかたつむりトレール



⑩ 金山百体観音



⑪ 一体一体異なる御尊顔



⑧ 助川山頂上にて



⑦ 水平線を見渡せる眺望



⑥ 路傍に祀られた馬頭観音







## イベントが開催される旅館はこちら

### うのしまヴィラ 海音(シーネ)

日本の小宿10選受賞の宿。地元食材の魅力を引き出す料理と風光明媚な海岸で、ちょっと贅沢なランチをお楽しみください。

イベント開催期間：※1月22日(火)・23日(水)は定休日  
**2019年1月17日(木)～1月28日(月)**  
 住所／日立市東滑川町5-10-1  
 TEL／0294-42-4404



ランチ  
にてご提供

### 元湯 山田屋旅館

豊かな里山の恵みを名湯と美食の宿で楽しむ。名店で研鑽を積んだ料理長が腕を振るう創作和食にご期待ください。

イベント開催期間：※1月23日(水)・24日(木)・28日(月)は定休日  
**2019年1月17日(木)～2月1日(金)**  
 住所／常陸太田市折橋町1409  
 TEL／0294-82-2236



宿泊プラン  
にてご提供

### あんこうの宿 まるみつ旅館

茨城名物「あんこう」の旨さを知り尽くした老舗旅館が、趣向をこらした料理をご用意。心ゆくまであんこうをご堪能いただけます。

イベント開催期間：  
**2019年2月1日(金)～2月15日(金)**  
 住所／北茨城市平潟町235  
 TEL／0293-46-0569



宿泊プラン  
にてご提供

### 1日限定運行! 「茨城県北ガストロノミーツアー」

**2019年3月17日(日) 集合: JR常陸多賀駅**

野菜ソムリエのいる農園や全国新酒鑑評会で金賞を受賞した酒を醸す酒蔵、全国味噌鑑評会で数々の賞を受賞した味噌蔵などを訪ねながら、吉田シェフが地域の食材で仕立てた料理を振る舞います。

「旅する」シェフ 吉田友則氏  
 「出張料理きまぐれや」オーナー。2600軒以上のお宅や会場で、その日その場所のための料理を作り続けている。

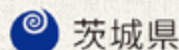


イベント及びツアーのご予約や詳しい情報等はFacebookで更新いたします

こちらを読み込みFacebookにアクセスしてください。または下記で検索!



茨城県北ガストロノミー 検索



茨城県

お問い合わせ: TEL 029-248-2344 株式会社日宣メディックス 茨城県北ガストロノミー事業担当まで  
 主催: 茨城県 企画: 株式会社日宣メディックス MAIL kenpoku-shinkou@nissenmedix.co.jp

## 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1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、個人情報に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「平成」です。



製陶ふくだ

「笠間焼 納豆鉢」3名様