

わくわくライフ

秋号

いばらき

Vol.131

発行◎茨城わくわくセンター

【巻頭特集】

いばらき花暦 秋色に染まる花園渓谷

古地図散歩
活気溢れる港町・大洗町
伝統工芸・技と人
～西ノ内和紙（常陸大宮市）～



わくわく元気アップ講座
苗字の楽しいお話（高信幸男先生）



Enjoy 素敵なセカンドライフ
里川カボチャ研究会 荷見誠さん

いばらき花曆

秋色に染まる花園渓谷

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真っ赤に秋色に染まる木々も、自然にめぐまれた県です。そんな茨城で楽しむ花曆をお贈りします。

北

茨城市から高萩市にかけて広がる花園花貫県立自然公園。

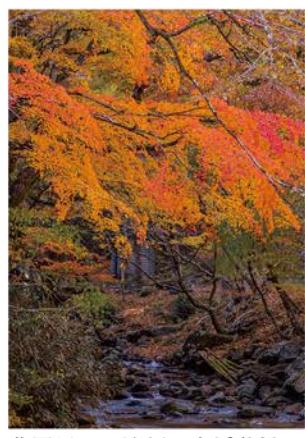
紅葉といえば花貫渓谷の汐見滝吊り橋が有名ですが、北茨城市の花園渓谷も紅葉の隠れた名所です。花園渓谷は北茨城市を流れる大北川の支流のひとつ花園川上流域に広がり、昭和41年に建設された県内初の多目的ダムの水沼ダムや花園神社、その先にある滝や湿原などを含みます。この流域ではカエデやイヌブナ、ヤマモミジが多く自生。花園山から約3キロメートルに渡って流れる花園川本流域を挟むように広がる下流側の浄蓮寺渓谷も、上流側に位置し福島県まですぐそこの猿ヶ城渓谷も、茨城を代表するもみじ狩りスポットです。



そんな猿ヶ城渓谷は、鎌倉時代に活躍し、戦いにやぶれた佐竹一族が渓谷に住むサルに山の木の実や酒を与えたという伝説が残る渓谷です。この渓谷は特に美しい滝が多いのが特徴。立派な茅葺屋根の本堂と33体の観音様で有名な淨蓮寺のある淨蓮寺渓谷も人気です。境内の遊歩道は花園渓谷を眺めながら歩けるように作られています。この遊歩道ならゆつたりともみじ狩りを楽しめるのとともに、33体の観音様に参拝することも。

そして、なによりオススメなのが時の征夷大将軍・坂上田村麻呂によって795年に創建された花園神社とその周辺。境内には樹齢500年を超える古木が生い茂ります。県の天然記念物にも指定され





ているご神木の高野樺は別名『天狗樺』と呼ばれ、高さ30m、幹の周囲は45mを越えます。また、境内に育つ杉は身ごもった女性のように幹からポコッと枝が球体状に丸く盛り上がっていきます。神社の前を流れる花園川を横目に、神社脇の山道を歩いて行くと、その先には『七つ滝』が現れます。この滝までの道のりも、そして七つ滝も紅葉を愛でるには最高のスポット。また、紅葉の季節には神社のライトアップも実施されます。朱塗りの仁王門とモミジのコントラストは一見の価値あります。



そば道場さくら野

初夏の季節には本州一の品種数を誇るあじさいを愛でることができると人気のそば道場さくら野。常陸秋そばを使い、自家製の自然薯をつなぎに打つ田舎そばは風味豊かな味わい。油で香ばしく揚げたそば団子やそば寒天など、そば尽くしの三昧そば(1,575円)がおすすめ。



TEL:0293-42-3306
北茨城市華川町小豆畑1138
11:00~15:00
月・火・水曜日定休

花園渓谷の



ガラス工房 SILICA

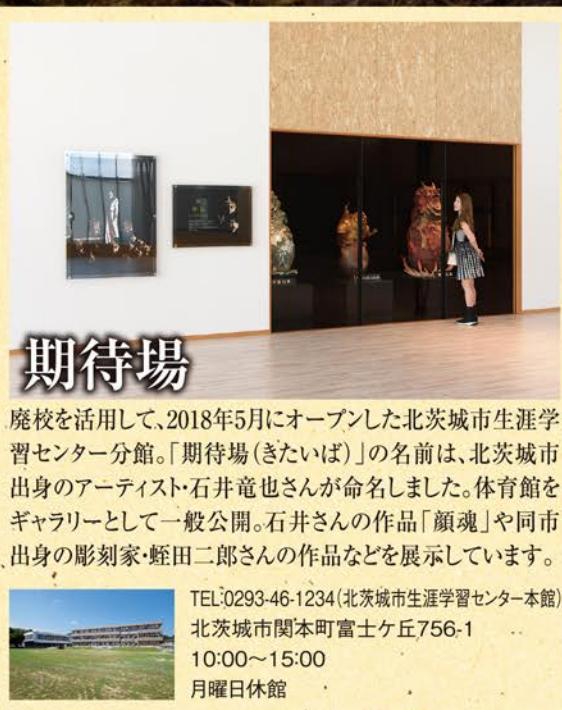
北茨城市を一望できる高台の上に建つガラス工房。吹きガラス体験ができるのをはじめ、誰でも簡単にジェルキャンドル作り体験など楽しめます。もちろん、スタッフでもある若手ガラス作家の作品も購入可能。北茨城の想い出作りにぜひ立ち寄ってみてください。



TEL:0293-42-3550
北茨城市華川町小豆畑2747
9:00~16:30 ※最終入館は16:00
第1・3水曜日休館



立ちよりスポット



期待場

廃校を活用して、2018年5月にオープンした北茨城市生涯学習センター一分館。「期待場(きたいば)」の名前は、北茨城市出身のアーティスト・石井竜也さんが命名しました。体育館をギャラリーとして一般公開。石井さんの作品「顔魂」や同市出身の彫刻家・蛭田二郎さんの作品などを展示しています。



TEL:0293-46-1234(北茨城市生涯学習センター本館)
北茨城市関本町富士ヶ丘756-1
10:00~15:00
月曜日休館



増渕魚園

山女魚をはじめ岩魚など清流に暮らす魚を養殖。釣り堀で川魚釣りを楽しむこともできれば、釣った魚を塩焼きにして提供してもらえるお店です。山菜など田舎料理も秀逸で、朴素な味に懐かしいと喜ぶ人も多い人気店。



TEL:0293-43-9210
北茨城市華川町花園469-3
11:00~16:30
水曜日定休

CONTENTS

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 秋号
Vol.131

1 卷頭特集 いばらき花曆

秋色に染まる花園渓谷

5 特集1 古地図散歩 ~「懐」道を尋ねて~

第2回 活気溢れる港町・大洗町 白砂青松の景勝地の軌跡を辿る

8 いばらきそばめぐり

村屋東亭 (鉾田市)

わくわく川柳



9 特集2 伝統工芸 技と人

第2回 西ノ内和紙



11 Enjoy 素敵なセカンドライフ

里川カボチャ研究会会長 荷見誠さん

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(10月~12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「秋・さつまいも」

25 いばらきの里山歩き (鷺子山)

茨城わくわくセンターの
HPでも閲覧できます

本誌の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。

わくわくライフ

検索

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

古地図散歩～「懐」道を尋ねて～

活気溢れる港町・大洗町 白砂青松の景勝地の軌跡を辿る

古くから漁業の街として栄え、老若男女が集う白砂青松の景勝地である大洗町。海岸付近の街並みは漁師町ならではのスポットや町の歴史を刻んだ由緒ある場所が数多く存在しています。観光ボランティア大洗ほのぼのスタッフの案内で、大洗に残る時代の軌跡を巡ってきました。



町のランドマーク「大洗町役場」から今回はスタート。大正時代から「常陸舞子」の名で知られるようになり、保養地として利用されていた大洗サンビーチ海水浴場。サンビーチ通りの内陸部側は、陶器の土管が特徴的なしらす干しや煮干しの製造工場が立ち並んでいたのだそう。高台方面へ向かうと、旧メインストリートが広がります。住宅地へと変遷を遂げていますが、各家には「網屋」「みなと屋」など屋号が。商店街だった当時の面影を残しています。

坂を上ると、左手にあるのは「養福院」。ぼけ封じ関東三十三觀音靈場として知られ、熱心に訪れる参拝者が少なくないのだとか。33年に一度開帳される千手觀音像が祀られ、地元では「お仙町の觀音様」と心の拠り所となっています。

境内には那珂川に投棄され、明神の「中山染工房」。代々続く手描きの大漁旗や、現在ではイベントのぼりなどを製作。昔は万祝を作つていた時代も。漁師町には欠かせない伝統工場の一つが今も息づいています。

老舗梅干し屋が営むカフェ「me cafe WAON」を右折、そしてすぐ左折して車通りの少ない小径へ。「港の見える丘」という看板を頼りに進むと、旧大洗町役場跡地の隣に「大飼稻荷尊天」(いぬかいなりそんてん)、「金比羅神社」が軒を連ねています。漁師は多種多様な駆除がかり、大漁祈願や海上安全の祈願を細い坂を下り、見えてくるのは

「中山染工房」。代々続く手描きの大漁旗や、現在ではイベントのぼりなどを製作。昔は万祝を作つていた時代も。漁師町には欠かせない伝統工場の一つが今も息づいています。

老舗梅干し屋が営むカフェ「me cafe WAON」を右折、そしてすぐ左折して車通りの少ない小径へ。「港の見える丘」という看板を頼りに進むと、旧大洗町役場跡地の隣に「大飼稻荷尊天」(いぬかいなりそんてん)、「金比羅神社」が軒を連ねています。漁師は多種多様な駆除がかり、大漁祈願や海上安全の祈願を

欠かしません。町内各地にはこのような小さな社が数多くあり、地元漁師の篤い信仰を集めています。

階段を上り、西福寺へ。ここは徳川光圀公により常澄村から移転し、かつて国役寺と呼ばれていた寺。水戸藩内の天台宗寺院の筆頭、水戸十ヶ寺の一つに数えられた過去も持ちます。天狗党の乱の激戦地となつた大洗は、江戸時代以前の建造物がほとんど焼失。この本堂も明治時代に再建されたものです。毎年11月の第一土曜日は稚児行列など盛大な「十夜」の祭りが開催されています。

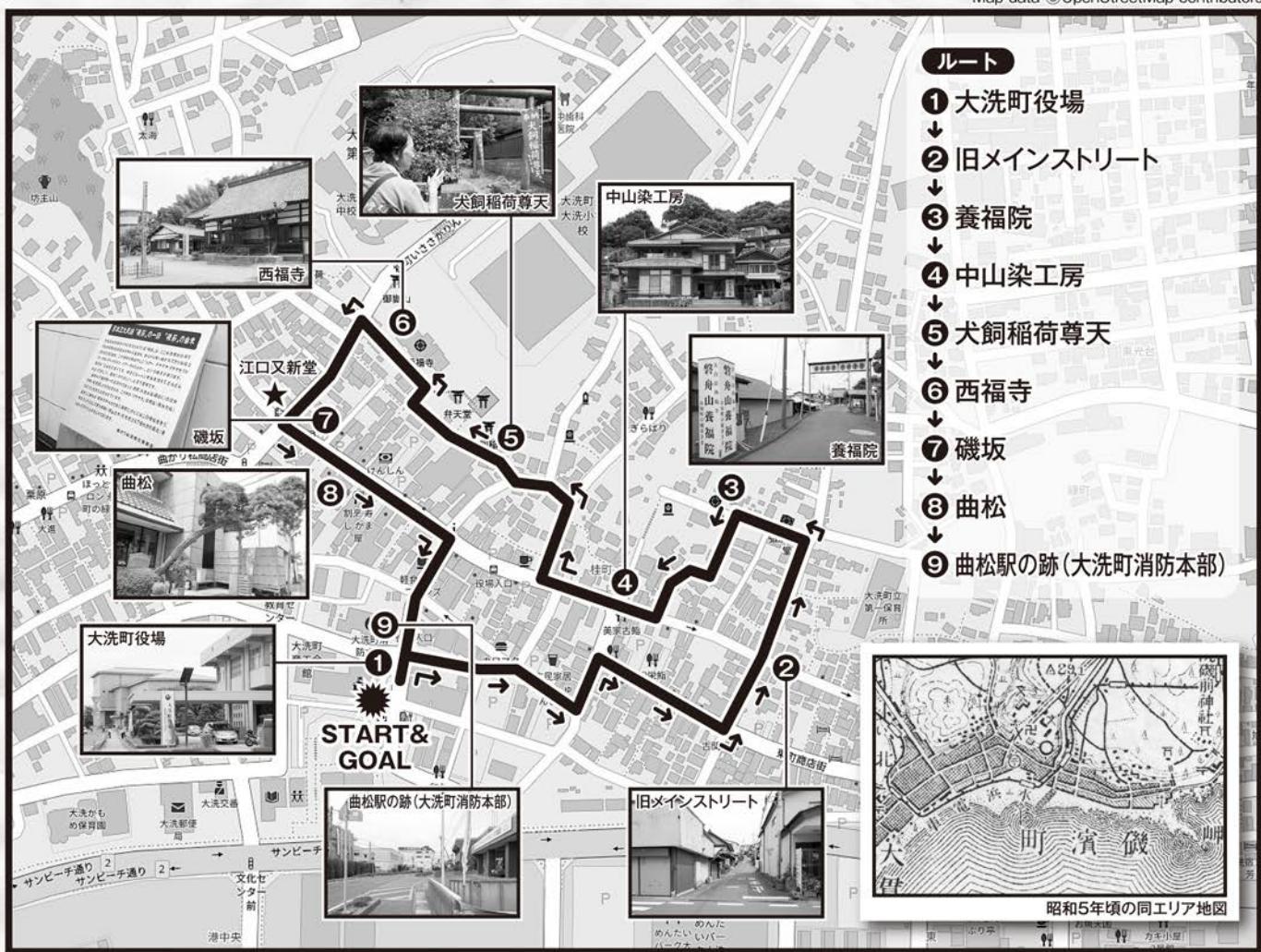
●ナビゲーター●

観光ボランティア大洗ほのぼの(大洗観光協会内)
会長 深作五十鈴さん

大洗を知り尽くしたガイドが散策スポットやワンコインツアーにご案内。土・日・祝日のみ参加人数2名以上から。大洗観光協会へ一週間前までに申込。詳しくは大洗観光協会のHPを参照してください。

<http://www.oarai-info.jp/>
協力●大洗観光協会 029-266-0788





大洗消防本部は、昭和41年に廃線された水戸、大洗、那珂湊を繋ぐ路面電車「水浜電車」の「曲松駅」の跡地。通勤や通学、海水浴などで頻繁に利用されていた交通の拠点は、今は防災の拠点としてその姿を変えていきます。

漁業、海水浴や歓楽街として栄えた大洗。主に江戸時代以降の軌跡を辿るルートを、海風を感じながら、是非訪れてみて下さい。

現在のメイン通りの曲がり松商店街には、シンボルの「曲松」が「割烹旅館さかなや隠居」の駐車場にあります。江戸時代、この地に「磯馴松」が存在したことが由来で、現存する曲松は移植されたもの。かつて大洗神社の一の鳥居や制札場があり、当時から中心街であったことを物語っています。

大洗と言えば、日本三大民謡の一つ「磯節」の発祥の地。西福寺の正面側にある坂は代表的な唄ばやしに出てくる磯坂です。現在の大洗水族館付近の祝町に水戸藩随一の遊郭街があり、遊女がこの磯坂を登つて来る男性に向けて唄つたものだと言われています。

おおあらい 今昔物語



©蓼沼香未由氏提供



▲大貫寺釜から蔵前の街並み(1930年代前後)。懐かしい看板に注目してみてください。後ろの山は「妻恋稻荷神社」がある山です。

▼磯浜町の髭釜(ひいがま)から大貫町の寺釜を見た街並み(昭和9年頃)。右手中央には水浜電車の大貫駅が。道路を横切っていた線路跡は、現在は大洗駅前からマリンタワー方面へ抜ける道路になっています。



●資料協力●

大洗町生涯学習課文化振興係

古い写真は全て「ノスタルジー大洗写真展2018」
出展写真です



©江口又新堂提供



▲前頁でも紹介した、江口又新堂の改築記念写真です(1910年代頃)。後ろには大洗一中へと上がっていく「磯坂」が。



©関根正治氏提供

▼大貫寺釜下の漁船と海水浴(大正～昭和初期頃)。水浜電車の開通により、大洗への海水浴客が増加しました。



©好み焼き道・渡邊昌弘氏提供

▼昭和戦前期頃の、大洗下の海水浴旅館をえがいた絵葉書3枚を統合したもの。一番左は旧・大洗ホテル、そのすぐ右には大洗磯前神社の一の鳥居が見えます。



©小神野治子氏提供

技と人 伝統工芸

西ノ内和紙

今回ご紹介するのは常陸大宮市の旧山方町の工芸品「西ノ内和紙」。

強い耐久性を持つこの和紙は、水戸藩第二代藩主・徳川光圀公が命名、推奨し、自身が編纂した「大日本史」に使用。

初の衆議院議員選挙の投票用紙にも用いられるなど、日本の歴史に深く関わる工芸品です。

その伝統に新たな光を灯そうと、有名デザイナーや他の伝統工芸と共同制作で革新を試みる

「紙のさと」4代目で紙漉き職人の菊池大輔さんにお話を伺いました。

水戸藩の専売品だった西ノ内和紙 江戸から昭和にかけて大量生産

西ノ内和紙が誕生したのは、今から遡ること350年以上前の江戸時代。寒暖差が激しく、積雪が少ない旧山方町は、楮こうぞの生育に適した北限の地。古くから水捌けの良い傾斜地の土留め用に那須楮が栽培され、紙漉きに必要な清水があることから和紙づくりに最適な地域でした。そこに目をつけた徳川光圀公が更に植樹を勧めたことで楮の日本三大産地の一つとなり、この地で製造された和紙を西ノ内和紙と命名。水戸藩の専売品として大量に生産されていきました。

西ノ内和紙が重宝された理由は、防虫性や耐水性に優れる強靱な紙で、水にかけても墨で書いた文字がほとんど滲まないこと。そのため江戸の商人たちが大福帳に愛用し、火事の際は井戸に投げ入れて消失を防いだと言られています。江戸時代は唐傘や灯籠、藩の御用袋、布の代わりとして着物など、明治時代には日本史上初の衆議院議員選挙の投票用紙に、戦時中は

風船爆弾など軍事用として使用され、日本の歴史を陰で支えてきた和紙なのです。

残る2軒の工房で3世紀前から 今も息づく伝統の作業工程

現在、市内に西ノ内和紙を伝承する工房は2軒のみ。その一つである「紙のさと」では楮の栽培から和紙の製造、販売まで一貫して手掛けています。「実は西ノ内和紙が完成するには、紙漉きの作業はほんの一部。楮の栽培や下準備が非常に重要なのです」と4代目の菊池大輔さんは語ります。



紙のさとでは、「すき絵体験」が出来るスペースを備えています。要予約、1名1,300円

るには、4月頃に肥料を与え、6月上旬に最初の芽掻きをします。そして7月から10月は早朝4時頃



施設入り口に植えられたばかりの楮。1年で約3メートルの丈まで成長します



施設内には貴重な資料も展示されています。水に強く丈夫な西ノ内和紙は重宝されました



和紙を革のように加工した擬革紙のショルダーバッグ。とても軽いので疲れず、和装にも合うと好評

から害虫駆除や芽掻き、脇芽取りに明け暮れます。こうして翌年2月に約3mに伸びた楮を収穫した

手作業で行います。3世紀以上前など、真冬に一つひとつ工程をつなぎながらの技法が、絶えることなく今も伝わっているのです。

有名デザイナーや伝統工芸との共同制作で革新を促す

国・県無形文化財指定を受ける西ノ内和紙。和風はもちろん、モダンな暮らしや洋風建築にも自然と溶け込むのが魅力です。和紙作品の専門店「紙のさと」では、文具だけでなく、花器やクッションカバーなどのファブリック用品など多彩な商品をラインナップ。西ノ内和紙の多様性に触れられる空間となっています。

そんな西ノ内和紙は伝統に新たな光を灯そと、ユニクロ創業時のロゴや東京ソラマチの壁画を手掛けた水戸市出身のミック・イヤさんをデザイナーに迎え、和紙を革のように加工した擬革紙でバッグを制作。普段使いでき、長く愛用されるアパレル用品への展開を見せてています。そして真壁石燈

籠とのコラボレーションも予定され、伝統工芸が現代の暮らしに寄り添う形を模索しています。

「茨城のブランド力の向上に貢献したいです」と菊池さん。伝統に甘んじず、その一歩先へ。西ノ内和紙の革新的な取り組みは続いていきます。



紙のさと

住所◎茨城県常陸大宮市舟生90
電話◎0295-57-2252 FAX◎0295-57-6885
営業時間◎9:00~17:30 定休日◎水曜日



イワナ、ニジマス、ヤマメなど川魚が釣れる若駒つりばりセンター。その場で塩焼きも楽しめます



奥様と一緒に。大田仁史先生考案のシルバーリハビリ体操を地域の人々と月2回実施しているのも元気の秘訣！



これがカボチャの実になる赤ちゃん。ちなみに、新芽の天ぷらや花で包んだ蒸し物も美味なんだとか

少ない水で驚くほど早く煮える里川カボチャ。甘煮、コロッケ、プリン、サラダ等レシピも提案



里川カボチャ研究会

メンバー
募集

T311-0501 茨城県常陸太田市里川町842-15
TEL:0294-82-4001

里川カボチャ研究会の参加イベント

11月3、4日…2018さとみ秋の味覚祭

地域の絆を深めたカボチャ さりなる価値向上へ

里川カボチャは、国土交通省が実施した過疎地域の調査で発掘された地域のお宝。荷見さんは、平成21年から本格的に栽培を始め、研究会発足後は主に里川町の50～80代の25名が耕作放棄地を利用しながら、年間約6トンを生産。小ぶりな食べきりサイズで味も抜群な品種を選別して、品質の安定化を目指しています。

「元々『土手カボチャ』と呼ばれていたぐらい、放つたらかして育

てていた在来種だから、なかなか言うことを聞いてくれなくて（笑）。でも作る人たちは、みんな協力的。一生懸命に里川カボチャの発展に寄与してくれていますよ」。

地域の絆を更に固めた里川カボチャは、市内全域の学校給食で振舞われ、郷土学習の教材としても活用。今や常陸太田市だけでなく、茨城の代表的な特産品として注目されつつあります。

荷見さんは強固な生産体制を構築して地場ブランドの価値向上を試みようと、集荷場の建設の構想を練っています。

「正直、定年後の方が忙しいんです（笑）。『里川カボチャを作ったい』という人も増えてきて、この限界集落に若い人が戻ってきつつある。これは、この地区的気候風土がもたらす、ここでしかできな

い宝物。力の限り、貢献していく

たいです」

地域貢献だけでなく、趣味の旅行や山登りも全力の荷見さん。そのパワフルな生き方にはセカンドライフを充実させるためのたくさんのヒントが隠されています。

わくわくセンターだより

教えて！元気アップ講座 わくわく元気アップ講座

第10回

苗字研究家
高信幸男さん

シニア世代の健康・生きがい・仲間づくりを応援するわくわく元気アップ講座。今回は、第4回総合講座講師・苗字研究家の高信幸男の活動をご紹介します。

16歳から始まつた苗字研究
所有する全国の電話帳は約700冊

大子町出身の高信さんが苗字に興味を持ったのは16歳の時。袋田の滝上流の山間部で生まれ育った高信さんは、隣近所や友人のほとんどが同じ苗字ばかり。それに何の疑問を持つことなく町内の高校に進学すると、未知の苗字との出会いがありました。そして何気なく電話帳を開いてみると、町内だけ約900種類。「一体、全国各地にはどれだけの苗字が存在しているのか…」。そこから苗字を探る長い研究生活が始まったのです。研究のためにコツコツと集めた全国の電話帳は約700冊。高校卒業後は法務省に務める傍ら、長期休暇は数十冊の電話帳を車に積み、珍しい苗字を持つ人へ行き当たりばったりの突撃取材を敢行し

てきました。明朗快活でチャーミングな人柄も相まって、「取材を一度も断られたことはない」と高信さん。珍名の由来、それにまつわるエピソードを聞くと、その名を持つが故の悲喜にもじもの人生模様が浮かび上がってきました。

「例え苦労があつても、皆さん希少な苗字に誇りを持っている。先祖から受け継いだ苗字はお金では買えない家宝なんですよ」とますます研究に没頭していました。

昨年の3月に定年退職を迎えて約900種類。「一休、全国各

くわく元気アップ講座では、「苗字の楽しいお話し珍名いくつ読めますか？」をテーマに、苗字が出来た年代やその理由、珍名が生まれた経緯などを、パネルを使いながらわかりやすく紹介。茨城や全国の珍名をクイズ形式で聞いたりと、誰もが興味深く学べるのがこだわりです。

「苗字は誰でも持っているもの。



誰にとっても身近な「苗字」を題材に、意外な驚きに出会えた講座でした

クイズ形式のわかりやすい講座
苗字のよもやま話に受講生も夢中

全国で約13万種類ある苗字のうち、高信さんが珍名と定義するポイントは3つあります。それは、
①読みない（例・月見里（やまなし）、瞿曇（ぐじん））②読めるけど、「これって苗字なの？」という珍しいもの（例・鼻毛、毛穴）
③簡単な字だけれども、全国に数名しかいない（例・寿命、鉄砲）。

高信さんが「四月朔日」と書かれたパネルを上げ、「はい、この苗字は何と読みでしようか?」と質問すると、首を傾げる受講生ら。「正解は『わたぬき』。旧暦の4

でも皆さん、意外とそのルーツや由来を知らないんです。苗字の研究と聞くと堅いイメージがあるかもしれません、実はすごく面白いことを伝えたいんですよ。

「自分でも調べてみようかな?」といふきっかけ作りが出来たら嬉しいです」。

クイズ形式のわかりやすい講座

8月22日（木）に開催されたわ

月一日は、今の5月中旬。その頃に冬物衣服の綿を抜いたから、こう読むんです」ホーツ！と関心する声があちこわから上ります。

茨城県内によくある「坯」「綿

引」「加倉井」「根本」などは、実は他県では珍しい苗字として見

られるもの。苗字でその一族のル

ーツや人の流れがわかる事もある

そうです。講座の合間にには参加名

簿を見ながら「○○さんはズバリ、

城里町の旧常北町の生まれですね

？」と出身地を見事に言い当て、驚かせる場面も。

講座終盤では全国の珍名や茨城県民に多い苗字のクイズを解き、答え合わせをすると「へえ～！読

めないわ！」との声が続出。苗字を通じて知られざる日本や茨城の歴史を学んだ受講生たちは、メモを取りながら夢中になって傾聴。講座が終了すると、「またお願ひします！」と早速リクエストもあり、大盛況で幕を閉じました。

夢を追い求める第一の人生 隠れた日本文化を後世に伝える

「好きな言葉は『夢』。将来に向かう、追い続けるといつ意味合いを持ちますし、自分自身も常にそうありたいんですね。好きなものならば本能的に頑張りますし、努力も苦にならない。『苗字の話をしている時が一番イキイキしている

ね』ってよく言われますし、自分も苗字のことを考えている時間が一番樂しいんです」

現在は水戸市を拠点に、より研究に時間を割いてセカンドライフを謳歌している高信さん。今後は鳥取や島根、鹿児島、沖縄など、一つの県を一年の間に数回訪問する取材旅行を予定しています。

「苗字は日本の大事な文化。日本人が独自に作って滅んでしまった漢字ならぬ和字、言葉が残り、当時の生活や人々の想いを伝えてくれるんです。だから一期一会のチャンスを逃さず、この隠れた日本文化を残していくかねばならない使命も感じています。是非、シニアの皆さんも苗字に興味関心を持ち、出来れば自分の代で調べて、子孫たちに伝えて欲しいですね」

好きなものこそ上手なれー。苗字の研究により、内気だった性格はユニークで朗らかになり、全国津々浦々の人々と交流してきた高信さん。46年を迎えたライフワークによって、その人生は充実感に満ち溢れています。



特徴的な苗字なら出身地までズバリと言い当てる先生の知識量に驚き



講座終了後には、参加者からの質問も

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…

各種お祝い・
ご法事コース

和食メニュー

県内20店舗

各店舗情報は
コチラから

TEL.0297-36-0556

本社 TEL.0631 茨城県坂東市岩井4215-1

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

すきや本舗
SUGINOYA-HONPO

高齢者はつらつ百人委員会活動紹介

「高齢者はつらつ百人委員会」は、高齢者自身による高齢者のための県民運動として平成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（佐藤 則夫 記）

県北地域高齢者はつらつ百人委員会は広範囲な地域のため、「ひたち北」、「久慈」、「しおざい」の3ブロックに分かれています。平成30年度は地域交流、スポーツ行事、文化活動等々、多方面に渡り各ブロックで計画、立案して実行しております。

その一つとして「ひたち北ブロック」主催で6/12（火）に行われました、ニュースポーツ大会について報告致します。当日は県北生涯学習センター（日立市）に指導員を含めて19名の参加者でユニカールを実施致しました。1チーム3名で5班に分かれて、総当たり対抗戦で行いました。ユニカールはニュースポーツの中でも人気の高いスポーツだと思います。一投毎に一喜一憂し、大きな歓声があがって、皆さん久しぶりに良い汗を掻かれたのではないかと思います。

今後とも委員は勿論の事、出来るだけ地域の皆さんに楽しく参加して頂けるよう活動してまいります。関係各機関のご指導、ご協力をお願いしたいと思います。



■県央地域（三田寺 富士男 記）

水戸市を中心とする99名の委員により、生きがいと健康を目標とする諸事業を地域の皆様の理解と協力を得ながら果敢に取り組んでいます。特に、女性リーダーの活躍と委員各人の人間力（考え方、スキル、実践力）により、活発で均衡のとれた運営が自慢です。

事業の一例をご紹介します。料理教室、歌う広場、楽しい手芸工芸、健康マージャン、親子うどん作り教室、伝統と圧倒的支持を得ているウォーキング大会並びにグラウンド・ゴルフ大会、ニュースポーツ体験教室、歴史散策、ニューイヤーコンサート、楽しい英会話教室等です。又、最大の行事である平成31年2月に開催予定の「はつらつ文化祭」も既に準備に入っています。

皆様のご参加を是非、期待します。

第16回はつらつ文化祭

主催：県央地域高齢者はつらつ百人委員会



認知症は予防と早期発見が大切です

当院では『健康で長生きすること』をテーマに、
認知症予防や早期発見を目的として健康セミナーを開催しています。
セミナー開催日程はホームページからご確認いただけます。



医療法人社団 有朋会
栗田病院

代表 029-298-0175
〒311-0117 茨城県那珂市豊喰505

E-mail : yuhokai@yuhokai-kuritah.com

栗田病院

検索



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

■鹿行地域 (川高 康郷 記)

鹿行地域は5市、会員140名が3つの部会（スポーツ部、生きがいづくり部、文化部）毎に、はつらつ創造プランを作成し、延べ1,700名が参加する事業を行っています。モットーは「明るく、楽しく、元気よく」です。家にこもりがちな高齢者や、障害を持った方の外出促進を図り、社会化を進め、仲間づくりに、気分転換に少しでも役立つ事が出来れば幸いです。又、「一日でも元気で長生きしたい」は学びが必要です。このことは自分のためにも、社会貢献にも繋がります。本年は、経費科目の一部改訂があり、事業計画の見直しがありました。

《H30年度事業》

- ・スポーツ部：グラウンド・ゴルフ、ウォーキング、スポーツ講習会
- ・生きがいづくり部：各市バス利用で先端技術工場の見学、各地史跡探索、陶芸教室
- ・文化部：芸能祭、文化交流会



■県南地域 (辻 章嗣 記)

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「東京湾クルーズとレインボーブリッジ橋上散歩」、「工場見学と藤を観る会」などの屋外活動や「はつらつ健康麻雀大会」、「手作りホワイトロースハム講座」などの屋内活動も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月につくば市茎崎総合運動公園で500名を超える高齢者が参加する「グラウンド・ゴルフ大会」を開催しており、今年で18回を数える伝統行事となっています。更に、毎年春には「県南・県西地域合同親善ウォーキング」を開催しており、県南・県西地域百人委員会が交互に企画を担当しています。

これからも、明日の活力に繋がるいろいろな行事を実施して行きます。

■県西地域 (阿部 正之 記)

県西地域は、健康と仲間・生きがい作りを目標に地域を北部・南部ブロックに分け、行事を計画・実施しています。多くの高齢者に参加していただくため、今年度もスポーツ・文化など多岐にわたる33の行事を実施予定です。また体への負担を考慮し気候の良い春・秋は屋外の行事を、夏・冬の環境の厳しい時期は室内の行事を中心に実施しています。



- ◆郷土の歴史を知る：近隣の歴史探索、七福神巡り、流鏑馬見学
- ◆健康・仲間作り：輪投げ、グラウンド・ゴルフ、パークゴルフ、バードゴルフ、

ボーリング、バスハイク、ウォーキング、芸能祭、健康カラオケ

- ◆知識・技能の習得：そば打ち講習会、料理講習会、しめ縄つくり、社会見学、はつらつ美術展、コンニャク作り、パン作り

今年5月には、北部・南部の隣接地域である小貝川ウォーキングを、6月には野木町煉瓦窯見学＆ウォーキングを開催し、50名を超える多くの皆さんに参加いただき北部と南部ブロックの交流を図ることができました。今後とも他の団体とも連携し仲間・生きがい作りにつながる事業に取り組んでいきます。

夫婦で仲間で テニスを楽しんでいます!

屋内コート
雨天でもテニスが
できます！

貸出し用具
テニスボール
無料貸出し！

運動後も爽快
男女更衣室
温水シャワー完備！

お気軽にお電話でお問い合わせください

フットサルグリーンひたち 日立市国分町3-12-21
フットサルグリーンかつた ひたちなか市大成町2
フットサルグリーンちよだ かすみがうら市下稻吉2008-2

TEL:0294-28-5454
TEL:029-354-1444
TEL:029-834-7722



◎ 株式会社 日立ライフ

クーポン
平日限定
テニスコート1時間
無料
初回のご利用に限ります
有効期限
平成30年10月31日

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

茨城シニアマスター活動・新規登録紹介

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。

馬場 由紀子

●7月13日(金) 水戸ケアセンターそよ風にて

施設の利用者に対してフラダンスの振り付けを少し取り入れて、リハビリになるように口ずさみながら椅子の座ったまま皆さんと一緒に踊ってもらっています。

～当日のプログラム～

季節の歌（春の小川、雪やコンコン）などの普段口ずさんでいる懐メロにフラダンスを取り入れて椅子に座ったまま皆さんと一緒に楽しく口ずさみながら踊ってもらいました。

●活動アピール

フラダンスの経験を活かし、普段口ずさんでいるような季節の歌や懐メロにのせて椅子に座ったままで簡単に踊れるようにアレンジをして簡単なフラダンスの活動を続けています。水戸市内の高齢者福祉施設で定期的に活動をしています。



箏曲研究会 みやび

●7月24日(火) 土浦ケアセンターそよ風にて

施設の利用者に対する箏（大正琴）の演奏の依頼を受けました。これまで多くの施設等を訪問していますが、この施設への訪問は初めてです。

～当日のプログラム～

メンバー5名で演奏。第1部は、箏（大正琴）で「雪はな」など6曲を演奏しました。第2部は、皆さんと一緒に箏（大正琴）の伴奏で、「ゆうやけこやけ」など懐かしいメロディ7曲を歌詞カードを見ながら楽しそうに合唱しました。



●活動アピール

箏曲研究室みやびは、沢井箏曲院師範藤田高子氏が創設し、牛久市を中心に活動している箏と三弦の教室です。個人レッスンや定期演奏会の他に老人ホームや病院、保育所等で箏の演奏や童謡・演歌を伴奏に合わせて一緒に歌うなどして、ボランティア演奏活動を精力的に行なっています。

●新規登録者● 2018年夏季号以降に新たに登録された「茨城シニアマスター」を紹介します。

個人名・団体名	提 供 内 容		活動地域
ブレーンワールド井中庵 (水戸市)	マジックの実演と指導	幼稚園や高齢者福祉施設のディサービス等で、マジックの実演と指導を行っています。	県央地域
龍ヶ崎相撲甚句会 (龍ヶ崎市)	相撲甚句の実演と指導	龍ヶ崎市文化協会に加盟し、相撲甚句の普及とPRのため、各種大会、イベント参加、ボランティア活動へ参加しています。	県南地域
薮谷 邦宏 (神栖市)	折り紙指導	神栖市歴史民俗資料館や高齢者生きがい講座などの折り紙教室で講師を務めています。難しい折り方を簡略化し、幼児やお年寄りにも楽しんで折ってもらいたいと工夫を凝らしています。	鹿行地域

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



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

みんな やさしい 輪

0120-37-8340



◎ 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

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
ケガの補償	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 (対人・対物共通)	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)

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(※) (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!!

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)		
保険金の種類	補償内容	
ケガの補償	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
	手術保険金	入院中の手術 35,000円
	外来の手術	17,500円
	通院保険金日額	2,200円
	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 (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 (最低保険料 560円)	1日 126円 (最低保険料 2,520円)	1日 248円 (最低保険料 4,960円)
B プラン (宿泊を伴う行事)		
1泊2日(2日間)	241円	2泊3日(3日間)
C プラン (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)		

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緒に締結する団体契約です。

(SJNK17-16971 2018.1.9作成)

テーマ

排除と寛容

わくわく隨想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそつ

vol.89

県立健康プラザ管理者

大田仁史

昨年の衆議院選挙では、希望の党の党首である小池百合子東京都知事が「排除」という言葉をつかったばかりに希望の党の票が伸びず、候補者の多くが落選してしまいました。落選の要因はもちろんこれだけではないと思うのですが、言葉の力は大きいことを今更のように教えられました。ことに政治家は言葉が命なのでしょう。

著名な国際免疫学者であつた田富雄先生は亡くなる数日前のNHKの「100年インタビュー」で、コミュニケーション機器を使いながら、戦争の絶えない世界に

対して「いずれ人々は『寛容』とすることに気づくだろう」という言葉を残されました。免疫の働きはそもそも異物を取り出す人体の防衛機能ですが、一方で寛容という機能もあって、異物を包み込んで無害にしてしまう働きもあるそうです。人類は平和のためにこれと同じような行動をとるようになると確信してお亡くなりになられたのです。今はやりの言葉で言えばダイバーシティ・多様性を認め合える時代が訪れるだらうということです。

リハビリテーション医で地域リハビリテーションに関係してきた筆者は排除という思想と相容れない考えを持つています。リハビリテーションの思想には基本的には排除という考えはありません。なぜなら、障害をおつた当人は自分の障害を自分から取り除くことができないからです。

個人のレベルのリハビリテーションでは、障害を自分の生活や人生の中に包みこんで、自分が駄目

にならないようにする努力、またはその結果をいう考えがあります。

この考え方を押し広めると、家族も障害をおつた家族の一員を排除はできず、大きな制限をおいながら家族の幸せを求めて努力するのが家族のレベルのリハビリテーションになるわけです。そのような当事者や家族が生活する地域もこの家族を地域社会から排除することはできませんから、地域も一定の制限をおいながら彼らを包みこんで住みよい地域に変わっていく努力が必要です。その努力が地域リハビリテーション活動の理念と言えます。

したがつて排除はリハビリテーションの理念から遠く、寛容こそがリハビリテーションの理念に近い、あるいはそのものと言えると思います。

このように考えて「排除」と「寛容」という言葉を並べてみると、それぞれの言葉を発した人たちの人物の大きさと人品の差をうかがい知れるような気がしました。

●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。



「排除」の反対の言葉は「包摂」です。英語でインクルージョンと言い、リハビリテーションの世界では寛容ではなくこちらの方が多く使われます。もともとは障害児教育で使われ始めたようですが、今ではあらゆる障害者や生活困難者、被差別者を社会の中にインクルージョンできるように社会が変わつていくことに使われます。目指すべき社会は障害児者や高齢者、社会・経済的弱者、人種、国籍、性差、LGBTなどによる被差別者を排除せず、インクルージョンしていくということになります。

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2回

子連れ出勤と孫育て



赤ちゃんと一緒に会社に行く「子連れ出勤」、自宅でパソコン業務などをを行う「テレワーク」など、いろいろな働き方が注目されています。子育てや介護、家事の時間をしっかりと確保し、仕事と両立しようというものです。私も、子連れ出勤の実践者です。今年4月に生まれた次男と一緒に出勤しています。

先日、こんなことがありました。夕方6時からの打ち合わせ出張に入ったのです。頭に浮かんだのは「さて、子どもたちをどうしよう」。義母に相談すると「子ども3人はちょっと大変」とのこと。作戦會議の結果、長女（小2）と長男（2）を義両親にお願いし、次男を連れていくことにしました。

まずは、打ち合わせ先に電話。

「もしもし、今度の打ち合わせに、0歳の赤ちゃんを…」「もちろん。どうぞ！」2つ返事で快諾下さったのは、小美玉市にある空の駅



子連れ打合せの様子。河原井駅長（中央）と神原

そ・ら・らの駅長、河原井忠男さん。お言葉に甘えて、「子連れ打ち合わせ」となりました。

打ち合わせ当日。私は、授乳服を着て、次男のお気に入りのおもちゃを準備しました。会場は、静かな会議室。机が並び、スツ姿の人もいます。「大丈夫かな？ 子連れは、やはり場違いだったかな」

肝っ玉母ちゃんの私も、ちょっと不安になりながら、次男を抱っこし、席に着きました。

打ち合わせが始まつて10分もしないうちに、次男が「バア」「ブウ」と声を出してしまいました。私は冷や汗をかきながら、

上の子2人のお迎えです。急いで義両親の家へ。玄関に入るなり聞こえてきたのは子どもたちの声。「えー、もう迎えにきたのー。帰りたくないー」祖父母との時間がとても楽しかったようです。「きょうは、ばあばとゴーヤを収穫したんだ」と娘。「ご飯、いっぱい食べたよ」と長男。いつも以上にいきいき話してくれました。

アパートで生活している私たちには、野菜はスーパーで買うことがほとんどです。そのため、家庭菜園での収穫は、子どもたちにとって新鮮な体験だったようです。ばあばが調理してくれたゴーヤのサ

「シーよ、シー」と次男に語りかけます。恥ずかしさと申し訳なさで顔がほてっているのを感じました。恐る恐る顔をあげてみると、赤ちゃんがほてっているのを感じました。恐る恐る顔をあげてみると、赤ちゃんと一緒に会社に行く

「子連れ出勤」、自宅でパソコン業務などをを行う「テレワーク」など、いろいろな働き方が注目されています。子育てや介護、家事の時間をしっかりと確保し、仕事と両立しようというものです。私も、子連れ出勤の実践者です。今年4月に生まれた次男と一緒に出勤しています。

打ち合わせは無事終了。今度は、会議室のみんなが笑顔だったので、恐る恐る顔をあげてみると、赤ちゃんと一緒に会社に行く

「子連れ打ち合わせでは、地域の皆さんのがやさしさが身に沁みました。ゴーヤの収穫では、普段パパママが教えないことを子どもたちに伝えてくれた義両親に感謝です。子連れ出勤と孫育て、働く私の心強い味方です。

●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をと子育てに奮闘中。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。



茨城お出かけガイド 2018年10月～12月

※イベントは2018年8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。

10月 OCTOBER

土浦全国花火競技大会

10月6日(土)

日本三大花火大会のひとつに数えられる土浦全国花火競技大会が開催されます。全国から集まる花火師が「日本一」をかけて技術を競い合い、土浦の夜空を華やかに彩ります。一流の花火職による芸術的花火を楽しむことが出来ます。



©土浦全国花火競技大会実行委員会

【会場】土浦市桜川畔
問 029-826-1111(土浦全国花火競技大会実行委員会事務局)

第1回全国ヨーグルトサミットin小美玉

10月20日(土)～21日(日)

酪農が盛んでヨーグルトが美味しい小美玉市で第1回全国ヨーグルトサミットが開催されます。原料・配合・製造方法にこだわった日本全国のヨーグルトメーカーが小美玉市に集結し、ご当地ヨーグルトの試食・販売などが行われます。



【会場】四季の里(小美玉市四季文化館みの～れ周辺)
問 0299-48-1111(内線1232)(小美玉市企画財政部企画調整課)

笠間の菊まつり

10月20日(土)～11月25日(日)

笠間市でつづじと並んで有名なのが、菊の花です。笠間稻荷神社をメイン会場に開かれる「笠間の菊まつり」では約1万鉢の色とりどりの菊が咲き誇ります。イベント期間中には、菊花品評会や流鏑馬などさまざまな催しが開かれます。



【会場】笠間稻荷神社ほか
問 0296-77-1101(商工観光課)

11月 NOVEMBER

笠間 神事流鏑馬

11月3日(土)

神事流鏑馬は、稲荷の大神様に縁の深い農作物の豊凶を占う神事です。また、日本の伝統文化である弓馬術礼法宗家・小笠原流の古義古術を保存するために行われており、毎年約2万人の観客で賑わいます。



【会場】笠間稻荷神社
問 0296-73-0001

常陸秋そばフェスティバル里山フェア2018

11月10日(土)～11日(日)

茨城県が全国に誇るブランド品種で、香り・味わいに優れています。常陸秋そば食べ歩きコーナーや常陸太田市観光物産協会会員等による飲食・物販コーナーなどがあります。秋の味覚を満喫することができます。



【会場】山吹運動公園
問 0294-72-8194

大洗あんこう祭

11月18日(日)

「あんこう」は茨城県を代表する冬の味覚。あんこうグルメが味わえるほか、特設ステージではあんこうの吊るし切りの実演も楽しむことができます。他にも大洗高校マーチングバンドの演奏などさまざまなイベントが予定されています。



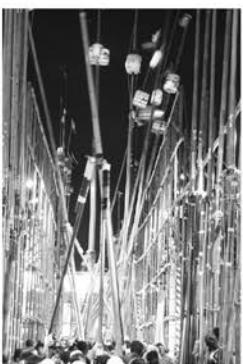
【会場】大洗マリンタワー前芝生広場
問 029-267-5111(大洗町商工観光課)

12月 DECEMBER

古河提灯竿もみまつり

12月1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。火の粉が飛び散る中で激しくも揉み合う様子はとても勇敢です。



【会場】古河駅西口おまつり特設会場
問 0280-23-1266

トロピカルクリスマス

12月1日(土)～24日(月・振)

ランやポインセチアで彩られた館内を自由に歩いて鑑賞することができます。8日(土)はXmasキャンドルナイトin植物園開催のため夜8時まで延長。一風変わったクリスマスをお楽しみください。



【会場】茨城県植物園
問 029-295-2150

火渉祭

12月22日(土)※毎年冬至の日

燃え盛る薪の上をはだしで踏み渉り無病息災を祈るお祭りで、室町時代から600年以上続く伝統行事です。このときの燃えさしを持ち帰り軒先に吊るしておくと病気にならないと言われています。



【会場】加波山三枝祇神社本宮
問 0296-55-1012

法人会員のご紹介

第54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。

●鹿島都市開発株式会社●

●電機連合茨城地方協議会●

●関彰商事株式会社●

●株式会社伊勢基本社●

鹿島セントラルホテル 鹿島都市開発株式会社

神栖市大野原4-7-11 [TEL]0299-95-5511(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いばらきの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ております。



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スミアキ二木成
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/>

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
[TEL]029-273-1260

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66年目を迎えます。現在は、加盟組合34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協 第63回定期大会の様子

株式会社伊勢基本社

水戸市泉町3-1-28 第2中央ビル7F
[TEL]029-227-3411 [FAX]029-231-9953

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



水戸プラザホテル

「わくわく事業推進サポーター」を募集しています

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

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

サポーター特典

- 会員限定バス旅行の実施
年間8回程度、会員とその家族・友人を対象に、県内外問わずバス旅行を実施します。
- わくわくセンターが実施する各種講座等への優先参加・一日無料体験の実施
わくわく元気アップ講座・ニュースポーツ推進員養成講座が優先的に受講できるほか、受講を希望する方を対象に、講座の無料体験を行います。

- わくわくセンターが実施するイベント等の参加割引
わくわく美術展出展料無料／わくわく元気アップ講座受講料割引
ニュースポーツ推進員養成講座受講料割引
- 総合情報誌「わくわくライフいばらき」のお届け(年4回)
- わくわくセンターが実施する各種事業のご案内
- 協力店の割引サービス

わくわくセンターが支援をいただいている法人会員一覧

■特別法人会員	■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)近畿日本ツーリスト	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
マニュライフ生命保険(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
	レッドホースコーポレーション(株)
	水戸市城南2-9-12
	水戸市泉町3-1-28
	水戸市木葉下町字富士山292-22
	水戸市笠原町1502
	つくば市二の宮1-23-6
	水戸市大町3-3-5
	水戸市笠原町978-25
	水戸市根本3-1534-2
	水戸市見和2-292-1
	神栖市大野原4-7-1
	神栖市東深芝8
	水戸市笠原町978-47
	水戸市緑町3-5-35
	水戸市河和田町4433-33
	東海村平原3115-3
	水戸市谷津町1-35
	つくば大角豆1761
	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

■取扱協力店等一覧

区分	取扱い協力店及び施設	割引等	区分	取扱い協力店及び施設	割引等
旅行会社	JTB 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	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)
	東武トップツアーズ 水戸支店	・海外パック「VITA」5% ・「LL」5%、「CLASSE」「AVA」3% ・国内ツアー「トップツアーア」3%		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)
	日本旅行 水戸支店	・海外企画「マッハ」5% 「ベスト」3% ・国内企画「赤い風船」3%		日本郵政(株) かんぽの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 TEL029-267-3191	お1人様一泊二食付料金から 500円の割引サービス (宿が指定する特別宿泊プラン、 特定日を除く)
	名鉄観光サービス 水戸支店	・海外旅行「バノラマツアーア」3% ・国内旅行「ジャンボマーチ」3%		(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)
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	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
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	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 匂のレシピ 秋



なめがた食彩マーケット会議のレシピ

1人前 約430カロリー

**「行方のさつまいも」で作る
トリプルあいものヘルシーぱウンド**

【材料(2~3人分)】

卵…2個

はちみつ…25g

太白ごま油…50g

焼き芋もしくはふかし芋…90g

紫芋の焼き芋もしくはふかし芋…60g

丸干し芋…70g

くるみ…30g

黒ごま…適宜

☆米粉…70g

☆きな粉…30g

☆ベーキングパウダー…小さじ1



【作り方】

- ☆の粉類を合わせて3回ふるい、 $\frac{1}{3}$ と $\frac{1}{3}$ 量に分けます。くるみは150℃のオーブンで5分~10分ロースト。焼き芋(もしくはふかし芋)はそれぞれマッシュ。丸干し芋は1cmのダイスカットにします。
- ボウルに卵を溶きほぐし、はちみつを入れてよく混ぜ、更に太白ごま油を入れてよく混ぜます。混ざったら、大体 $\frac{2}{3}$ と $\frac{1}{3}$ 量に分けておきます。
- 「2」で分けた $\frac{1}{3}$ の方にマッシュした焼き芋(もしくはふかし芋)を $\frac{1}{3}$ 量のほうにマッシュした紫芋の焼き芋(もしくはふかし芋)を入れて、それぞれ混ぜます。更に「1」で $\frac{2}{3}$ と $\frac{1}{3}$ に分けておいた粉類をそれぞれ加えてゴムべらで混ぜます。
- 敷紙を敷いておいたぱウンド型の底に、まず紫芋の生地を敷きます。その上にダイスカットした干し芋、更に焼き芋の生地をのせます。ローストして粗く刻んだくるみと黒ごまを盛り付けたら、180℃に余熱したオーブンで35分程度焼いて完成

「一つのさつまいもと干し芋の食感を楽しむ

全国有数のさつまいも生産量を誇る茨城県。その中でも行方エリアに広がる行方台地は、霞ヶ浦と北浦の二湖に挟まれ肥沃で水はけも良く、さつまいも栽培に適した環境です。JAなめがたでは特に美味しい焼き芋に適した品種として「紅まさり」「紅優甘」「紅こがね」そして「熟成紅こがね」を出荷しています。このレシピでは、二種のさつまいもの味と甘さに加

え、干し芋の食感を一度に楽しめます！ノンバター、グルテンフリーのレシピになっています。大人から子供までみんな一緒にほっこり出来る、ヘルシーで身体に優しいレシピです。

行方のさつまいもについては…

なめがた食彩マーケット会議

<http://www.namegatafoodvalley.org>

行方市農林水産課 Tel.0291-35-3114

〒311-1704 行方市山田3282-10

今年もレシピコンテスト開催！詳しくはHPへ

いばらきの 里山歩き

◆日本の自然100選に選ばれた山

鷺子山は、茨城県常陸大宮市鷺子（旧美和村）と栃木県那須郡那珂川町（旧馬頭町）との県境にあり、山頂には、とりのこさんじょう鷺子山上神社が鎮座しています。

昔、馬頭町から鷺子へ向かう山道に、「はとからすやまどりのみち」と彫られた、小さな石の道でした。旅人がこの文字を「はと（鳩）・からす（鳥）・やまどり（山鳥）の小道」と読んで、人が通ることはできない道なのだと思い、引き返したという逸話が残っています。「馬頭・鳥山・鷺子道」というのが正しい解釈です。往時のものは行方知れずになりました。復元された道するべが栃木県側の矢又登山口と「道の駅みわ」に建っています。

紙の神様・天日鷦命が主祭神で、おおなむちのみことすくなひのみこと。大己貴命、少彦名命の2柱も併せて祀られています。境内の西側に本宮神社があります。階段下から見上げると、大きなフクロウが覗いているのに驚かされます。フクロウは神さまのお使いで、不苦労・福老に通じるということです。

参道を進むと、本殿へ通じる石段の中央に「ここが県境」と書かれた標識があります。県境が社殿の中央を通っていることで知られており、神社で、社務所も栃木県側と茨城県側の両方にあります。神仏



本殿横の千年杉⑥



県境を跨ぐ珍しい神社④



はとからすやまどりのこみちの道標 ①



国道293号線沿いの大きな鳥居②



隨神門⑤



顔を覗かせる大きなフクロウ③

●問い合わせ先●

常陸大宮市役所美和支所 Tel. 0295-58-2111
鷺子山上神社社務所 Tel. 0287-92-2571

●資料●

鷺子山上神社イラストマップ
※鷺子山上神社社務所発行



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。



⑫カヤの巨木

混淆時代の名残を残している隨神門は、本殿と共に両県の文化財に指定されており、本殿柱や、頭貫の彫刻と装飾の多様さは見事です。本殿の横には、樹齢1000年の杉の大木が聳えています。本殿前を南東に向かうと、標高463mの地点に鹿島社が祀られています。三角点はありません。この奥は原生林で入山禁止になっています。山頂から南西へ下ると大樹の杜に入ります。よく整備された遊歩道を歩いて行くと、道が分かれています。そのまま下れば、杜の小径入口のある車道に出ますが、分岐を登り返せば、榧の木のある境内に戻ります。榧の木は、樹齢60

0年といわれ、茨城県指定文化財になっています。周辺は、多種多様な樹木や山野草が生育しており、暖温帯から冷温帯への推移帯となっています。生息している鳥獣も多く、貴重な自然環境を有しています。これから、「鷺子山自然環境保全地域」として保護されています。「日本の自然100選」にも選ばれ、「いばらき森林浴の道100選」にも選定されています。

この豊かな自然の中で山の靈氣に触れ、森林浴を楽しみながら散策をしていると、心も和やかになります。

(取材日 7月29日)



⑩遊歩道を歩く



⑧山頂付近



⑪六地蔵

好奇心では負けない!

おじいちゃん パイロットになろう!!



雨天飛行可

年中無休



茨城県最大級の屋内ドローンスクールで、
ドローン操作技術を習得できます！

メリット1

初心者の方でも
2日間でドローン
操作技術を習得できます

メリット2

趣味を仕事に！
ドローンを使った
仕事も紹介しています

メリット3

今回限り
無料で体験が
できます

無料体験ご希望の方は、「わくわくライフを見た！」とお気軽にお電話にてお申込みください。

DS・J ● ドローンスクールジャパン
Drone School Japan **茨城水戸校** TEL:029-246-6955
茨城県水戸市酒門町4228-1 営業時間:9:00～17:00 年中無休

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10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「年の瀬」です。



里川カボチャ研究会提供

**「里川カボチャ焼酎」
3名様**

Enjoy

素敵なセカンドライフ

里川カボチャ研究会会長

荷見誠さん

常陸太田市



近年、茨城県を代表するカボチャとして注目を集めている常陸太田市里川町の特産品「里川カボチャ」。

その研究会の会長で地域のリーダー的存在である荷見誠さん。

古くから郷土で作られていた在来種を地場ブランド化し、価値向上を目指して挑戦を続けています。

地域のリーダー的存在 伝統野菜のブランド化に尽力

表皮は観賞用として飾りたくなるような淡いピンク、果肉は食欲をかき立てる濃いオレンジ。糖度は平均12度と非常に甘くてコクがあり、口溶けが滑らか。標高600~700mの高地で栽培される常陸太田市里川町の特産品「里川カボチャ」は、国内で数少ない在来作物。平成24年に発足した里川カボチャ研究会は、この地域の伝統野菜を守り継ぎ、地域活性化に役立てようと、品種の固定化やブランド化を図っています。その初代会長として尽力しているのが今回のお主人公、荷見誠さん(74)です。

荷見さんは生まれも育ちも里川町。ここはかつて軍用馬の生産基地で、戦後は乳牛や和牛の牧場へ転換を図った地域です。中学校卒業後は茨城県里美共同模範牧場で放牧の管理をした後、昭和43年に里美村役場へ入所しました。平日は公務員生活、休日は家業の若駒つり堀りセンターや食用サフオ

ーク羊の畜産をサポートする忙ただしい日々。最後は常陸太田市里美支所長を務め、常陸太田市の合併を見届けて、平成17年に定年退職しました。

地域のリーダーとして住民たちに親しまれている荷見さんは、リタイアした後も多方面で引っ張りだご。家業のつり堀りや農業だけでなく、常陸太田市森林組合では伐木搬出作業をこなし、里川町の町会長を8年も就任。愛する郷土を支え続けてきました。





湯豆腐やおろし大根などが食欲をそそる「otorisoba」(1000円)



「最初は薬味なしで蕎麦とダシだけで味わって下さい」と渡辺さん

いばらき そばめぐり

村屋東亭 (鉾田市)

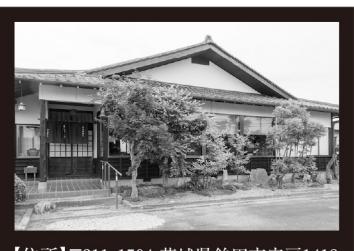
大きい粒に、芳醇な香りや甘味。全国各地の蕎麦打ち職人たちが愛用する茨城のブランド蕎麦「常陸秋そば」。村屋東亭の店主・渡辺維新さんは、この蕎麦を全国に広めた立役者のひとり。常陸秋そばの名が付く以前から、原産地である旧金砂郷町の農家を訪ね歩き、良質な実を探し求めてきました。そして栃木の名店「一茶庵」で一緒に修行していた、全国屈指の蕎麦打ち職人・高橋邦弘さん（翁達磨）らと価値向上に尽力。創業から35年間、常陸秋そば一筋で勝負

をしてきました。

品質管理された玄そばを石臼挽きで自家製粉しているため、そばの色はほんのり緑色。まるで採れたてのような風味が香り立ちます。お薦めは、まろやかな納豆の卵と同じにピリッと辛味大根が効いた「花もり納豆そば」（写真左上・1100円）。一番人気の「もりそば」は、こだわりの醤油と鰯節を使つたダシでツルリと糸に。また、さっぱりと味わえる「おろしそば」も評判です。

ススキの穂
いが栗見つけ
渋皮煮
米をみる

梨狩りに
溢れる甘さ
孫の口



【住所】〒311-1504 茨城県鉾田市安房1418
【電話】0291-32-3173
【営業時間】11:30~15:00
【定休日】水曜日、月一回臨時休業あり
【座席数】32席(6人テーブル×2、4人テーブル×4、カウンター4席)
【駐車場】15台

●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トコーナーより受付中。

次回のテーマは「年の瀬」です。

わくわく川柳

テーマ 秋の味覚