

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

2019年
春号

Vol.133

発行の茨城わくわくセンター

【巻頭特集】

いばらき花暦

梅雨が待ち遠しくなる
藍溢れる水郷紫陽花旅

古地図散歩

江戸情緒が残るまち・真壁

伝統工芸・技と人

～杉線香（石岡市）～



いばらき そばめぐり
手打そば にのまえ



Enjoy 素敵なセカンドライフ
株式会社ベジ・シエフ
小口弘之さん



二本松寺に植えられた紫陽花は毎年のように表情を変え、何度訪れても楽しめます。

いばらき花暦

梅雨が待ち遠しくなる
藍溢れる水郷紫陽花旅



水

郷潮来といえは水郷潮来あやめ園のあやめが有名ですが、そのすぐ近くにある二本松寺

のあじさいも隠れた人気スポットになっています。4万㎡の敷地に紫陽花が咲き誇ります。約10年前

からはじまった二本松寺の紫陽花。当初は住職の高森良仁さんの奥様

が妹の供養にと紫陽花を植えたこと、これが二本松寺の「あじさいの杜」誕生のきっかけでした。

「紫陽花で地域を活性化したい」という想いから年々紫陽花の種類

と数が増え、いまではその数1万本。多くの観光客が訪れる紫陽花観賞の一大スポットとなり、脚光を浴びています。また、植えられた品種も多様で、幾重にも花を重ねる「ハーモニー」や、小ぶりな

日本最古の和歌を集めた「万葉集」にもその名が記される紫陽花。茨城県には雨引観音や北茨城市の紫陽花の森など、紫陽花の名所がいくつもあります。水郷潮来に居を構える二本松寺の紫陽花は県内屈指の華やかさを誇ります。春から夏へと季節をつなぐ紫陽花を愛でに潮来散策してみませんか？

装飾花がたくさん集まった「華あられ」など。人気の品種はもちろん、鮮やかな赤が特徴で一番人気の「レッドバロン」など約100品種が訪れる人を楽しませます。例年6月初旬からはじまる二本松寺の「あじさいまつり」は約1ヶ月間楽しめます。

そんな「あじさいの杜」のある二本松寺は平安時代はじめ天長年間（824年）に創建。鎌倉時代建久2年（1191年）に京都の比叡山を模して、鬼門除けの任を担うために現在の場所に移転開山したとされています。歴代城主の庇護を受け、嶋崎家、佐竹家に続き、徳川光圀公の信仰を受けることで隆盛を極めました。境内には徳川光圀公お手植えの榎や、歌に



本堂へのお参りもお忘れなく。右手には黄門様お手植えの檜の大樹も。



あじさいまつり期間中は限定色のご朱印が！2018年はピンクでした。



副住職の高森良英さん。「紫陽花で地域を活性化したい」と活動中！



勾配を利用した散策路は40分ほどかけてゆっくりと楽しんで!!



あじさいの杜の高台から見下ろす水郷潮来の田園風景は絶景です。



紫陽花の和歌

紫陽花や

帷子時の

薄浅黄

かたびらどき

松尾芭蕉

世界中に約2000種類を超える品種があるといわれる紫陽花。日本を原産とする原種を中心に、ヨーロッパに渡り品種改良を重ねた西洋紫陽花も人気です。土壌によつて花の色が変わる花としても知られています。酸性土壌では青色、アルカリ土壌では赤色になると一般的には言われています。もちろん、遺伝的に色が決まっています。品種もあるのでこの限りではありません。初夏への移ろいを示す花として梅雨の季節を象徴する花でもあります。

も記された「ふたもの松」なども。またご本尊である秘仏薬師如来は茨城県の文化財指定を受けています。様々な病気を治す仏様として知られる薬師如来は健康を祈願するには最適です。

さて、実際に「あじさいの杜」を歩いてみると気がつくことがあります。勾配を利用して作られているのですが道はきちんと整備され、散策路の勾配がゆるやかにとられていること、そして階段がありません。そのためとても歩きや

すいのが特徴です。入山受付所では杖も貸してくれるので足に自信のない人でも安心して紫陽花観賞を楽しめます。また、この時期の潮来は田植えが終わり、一面緑の絨毯のような田園風景が広がります。牧歌的な風景もここ「あじさいの杜」の人気の理由のひとつです。30分から40分の散策路ですが、途中ベンチもありゆったり休憩も可。あじさいまつり期間中は特別なご朱印を拝受することができま

二本松寺の立ちよりスポット



日本料理 柳内

創業30年を超える水郷潮来の老舗日本料理の店。うなぎをはじめとした地魚など、地産素材の味を引き立てる和食を提供すると人気です。写真の「お豆腐定食(1,000円税込)」は鴨豆腐、白和え、豆腐田楽など豆腐尽くしの一品。目も舌も大満足な仕上がり、ヘルシーで盛りだくさん!!



【TEL】0299-63-1005
【住所】潮来市潮来3084
【時間】11:00～14:00、17:00～21:00
【休日】不定休



愛友酒造

日本酒の鑑評会で数多くの受賞歴を持つ愛友酒造。江戸時代文化元年(1804年)に創業した歴史ある酒蔵です。常時酒蔵見学にも対応してくれるのも嬉しいサービス。蔵見学後は試飲コーナーもあるので自分好みの一本をゆとり納得いくまで探してみるのも楽しいかもしれません。



【TEL】0299-62-2234
【住所】潮来市辻205
【時間】9:00～17:00
【休日】年中無休



名勝 十二橋めぐり

常陸利根川の三角洲にかけられた12の橋を遊覧船で巡る船旅です。狭い水路を船頭が操るサップ船で行く加藤洲十二橋や水郷潮来あやめ園の脇の前川をモーターで巡る前川十二橋があります。徳川光圀公が「潮来出島のまこもの中」に、あやめ咲くとはしほらしや」と歌った名勝地を巡ります。



【TEL】0299-62-2294
【住所】潮来市潮来109-12
【時間】8:00～日没まで
【休日】年中無休 ※料金41艘5,000円～



にしくらの手焼きせんべい

米どころ水郷地区の名物といえど煎餅。いまでもこの地区には手焼きのお煎餅屋さんが営業しています。中でもにしくらの手焼き煎餅は地元でも評判の逸品です。創業50年の老舗のこだわりは茨城県産コシヒカリをはじめ、職人の手焼き、こだわりの炭火焼や厳選醤油など枚挙に暇がないほどです。



【TEL】0299-62-2286
【住所】潮来市潮来1086-33
【時間】7:00～19:00
【休日】年中無休

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

2019年 春号
Vol.133

- 1 巻頭特集 いばらき花暦

梅雨が待ち遠しくなる 藍溢れる水郷紫陽花旅

- 5 わくわくセンターだより

いばらきねんりん文化祭

- 11 Enjoy 素敵なセカンドライフ

株式会社ベジ・シェフ 小口弘之さん

- 13 特集1 古地図散歩～「懐」道を探ねて～

第4回 江戸情緒が残るまち・真壁 在郷町の街並みを巡る

- 16 いばらきそばめぐり

手打そば にのまえ (水戸市)

わくわく川柳

- 17 特集2 伝統工芸 技と人

第4回 杉線香

- 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 (4月～6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「春・白菜」

- 25 いばらきの里山歩き (愛宕山)



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 茨城県つくば市青取台B4街区-4
TEL. 029-828-7222



つぎには、
職人が棲んでいる。

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23回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりん文化祭

わくわく美術展/ほく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール

平成31年2月15日(金)～2月21日(木)



今年も力作がずらり勢ぞろい

第23回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭が2月15日(金)から21日(木)まで水戸市の県民文化センターで開催されました。展覧会の2日目は、60歳以上を対象にした「わくわく美術展」の受賞者66名と、県内に在籍する小学生を対象にした「ほく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール」の受賞者93名が出席し表彰式が開催されました。表彰式では、部門ごとの最年長出品者に贈られる特別賞を受賞した(書の部) 藤沢宏至さん(92歳)が登壇すると会場は温かい拍手に包まれました。

「わくわく美術展」には、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門から合わせて606点の力作が展示され、個性溢れる豊かな作品が並びました。県知事賞受賞作品は、11月に開催される全国健康福祉祭「ねんりんピックの国わかやま」の本県代表作品として出品されます。

また、「ほく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール」には2814点の応募があり入賞作品40点が展示され、おじいちゃんおばあちゃんの生き生きとした姿が表現され会場内を一段と和やかに飾りました。(入賞者名簿P6掲載)



わくわく美術展入賞者(敬称略)

賞 名	部 門	氏 名	市町村名
茨城県知事賞	日本画	飯 塚 忠 男	つくば市
		高 橋 忠 成	古河市
	洋画	亀 原 恵 子	坂東市
		千 葉 千恵子	かすみがら市
	彫刻	佐 藤 富 夫	東海村
	工芸	飯 田 達 雄	桜川市
		細 谷 隆	取手市
	書	田 山 望 雲	水戸市
		野 原 白 雲	水戸市
	写真	石 原 民 雄	ひたちなか市
		豊 崎 千枝子	かすみがら市
茨城県議会議長賞	日本画	伊 野 晴 子	小美玉市
	洋画	新 井 美 雄	取手市
	工芸	鈴 木 正 雄	日立市
	書	矢口 康照(照峰)	龍ヶ崎市
	写真	東海林 正 作	高萩市
茨城県教育委員会 教育長賞	日本画	湯 田 香 八	北茨城市
	洋画	郎 春 子	水戸市
	工芸	鈴 木 勝 江	下妻市
	書	堀 田 松 子	龍ヶ崎市
	写真	小 野 恵 子	北茨城市

賞 名	部 門	氏 名	市町村名
茨城県保健福祉部 福祉担当部長賞	日本画	大 塚 憲 輔	つくば市
	洋画	酒 井 英 人	ひたちなか市
	工芸	小 口 なか子	常総市
	書	田 中 淳	かすみがら市
	写真	室 井 孝	日立市
茨城県社会福祉 事業団理事長賞	日本画	大 内 祝 子	那珂市
	洋画	橋 山 和 久	水戸市
	工芸	乙 津 正 昌	鹿嶋市
	書	程山 高美子(竹泉)	下妻市
	写真	一 条 清 市	高萩市
いばらき文化振興 財団理事長賞	日本画	國 友 正 善	結城市
	洋画	古 谷 と き	常総市
	工芸	菅 谷 和 子	神栖市
	書	渡邊 光子(光香)	下妻市
	写真	萩 谷 和 子	日立市
茨城県老人クラブ 連合会長賞	日本画	阿 部 政 雄	鹿嶋市
	洋画	豊 島 和 久	東海村
	工芸	直 井 琴	つくばみらい市
	書	谷 口 成 史	潮来市
	写真	堀 越 正 吾	水戸市
茨城県社会福祉 協議会長賞	日本画	杉 本 実代子	石岡市
	洋画	溝 口 勝 也	ひたちなか市
	工芸	長谷川 清	取手市
	書	今 井 蘭 秀	東海村
	写真	岩 淵 正 美	桜川市

平成30年度「ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール」入賞者名簿

賞 名	部門	市町村名	学 校 名	氏 名
茨城県知事賞	低学年	つくば市	葛城小学校2年	西 城 春 花
	中学年	小美玉市	堅倉小学校4年	矢 口 華
	高学年	水戸市	石川小学校5年	金 成 大 智
茨城県議会議長賞	低学年	筑西市	川島小学校1年	中 村 大 地
	中学年	つくば市	松代小学校3年	田 中 晴 花
	高学年	水戸市	見川小学校6年	佐 川 瑚 桜
茨城県教育委員会教育長賞	低学年	鉾田市	鉾田北小学校1年	横 山 美 咲
	中学年	常陸大宮市	大宮小学校3年	若 林 英 奈
	高学年	鹿嶋市	鉢形小学校5年	小 原 悠 暉
茨城県保健福祉部福祉担当部長賞	低学年	五霞町	五霞東小学校2年	園 田 悠 花
	中学年	茨城町	大戸小学校4年	鬼 澤 くるみ
	高学年	日立市	油縄子小学校5年	佐 藤 心 優
茨城県老人クラブ連合会長賞	低学年	水戸市	緑岡小学校1年	岩 間 詢 音
	中学年	つくば市	学園の森義務教育学校4年	沖 山 友 菜
	高学年	守谷市	松ヶ丘小学校5年	須 田 音 葉
茨城県社会福祉協議会長賞	低学年	筑西市	新治小学校1年	落 合 悠 仁
	中学年	つくば市	竹園西小学校3年	若 杉 優 花
	高学年	ひたちなか市	勝倉小学校6年	西 田 絵 奈

茨城県知事賞

湘雲墮簾隙涼意滿深鳩
卻憶鷗波亭枝濕煙雨

書の部「漢詩」
田山 望雲 水戸市



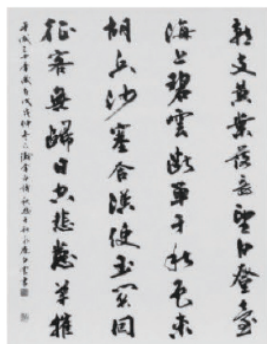
日本画の部「咲きのぼる」
飯塚 忠男 つくば市



日本画の部「伊根の舟屋」
高橋 忠成 古河市



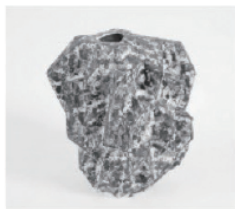
洋画の部「磨崖仏」
千葉 千恵子 かすみがうら市



書の部「李白詩」
野原 白雲 水戸市



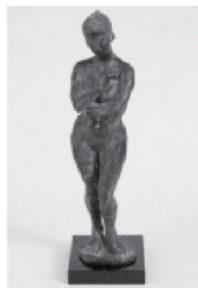
工芸の部「矢筈挿し花簗」
飯田 達雄 桜川市



工芸の部「岩稜の花」
細谷 隆 取手市



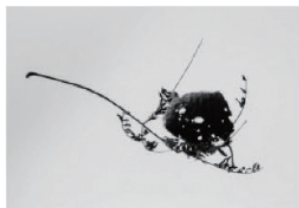
洋画の部「春の恵みー5」
亀泉 恵子 坂東市



彫刻の部「明日へ」
佐藤 富夫 東海村



写真の部「孤高」
石原 民雄 ひたちなか市



写真の部「天空のほほえみ」
豊崎千枝子 かすみがうら市

わくわくセンターだより

わくわく元気アップ講座 閉講式

「わくわく元気アップ講座」の閉講式が、平成31年1月17日（木）茨城県総合福祉会館（水戸市）にて行われました。

今年度は50名の方々が、絵画または園芸の「選択講座」と、生活に役立つ知識や教養、体験学習な



平成30年度 わくわく元気アップ講座閉講式
主賓 佐々木茂雄講師と受講生 園芸・絵画コース

ど幅広く学べる「総合講座」を併せて9ヶ月間20講座学びました。

総合講座では、健康に関する内容を中心として、医療の講話・運動・味噌づくりなどを学びました。また、弘道館での歴史講座や豊ヶ浦での湖上体験のような現地学習

をはじめ、認知症すごろく、旅の講座や珍名に関する講座など生活に役立つ内容まで幅広く学びました。

閉講式では、森田百合子県社協常務理事が「皆様の知識、経験、技術、情熱を社会にもう一度お役立ていただき、活力ある地域社会づくりを目指してまちづくりの主体者として活躍いただきたい」と激励の言葉を述べました。続いて1日も講座を休まなかった皆動者に、森田常務理事より記念品が贈呈されました。

最後に、ご臨席いただきました講師の先生方から、ご挨拶をいただきました。絵画コースの藤原ゆ

みこ講師からは「何かを始めるのに、遅いことはない。何事にも勝

することなく挑戦していただきたい」と今後の励みとなるお祝いの言葉をいただきました。園芸コースの佐々木茂雄講師からは、「家族の健康を考えた野菜づくりを通して日常生活の活動力の向上に繋

げてほしいと述べられ、又、失敗のない成功はない。どんなチャレンジして、若々しく人生を楽しんでほしい」と話されると、会場は温かい拍手で包まれました。

閉講式終了後には、受講生7名により結成された実行委員によって交流会が行われました。受講生は、講師を交えて思い出話に花を咲かせて楽しい時間を過ごしました。

受講生の皆様には、本講座で学ばれたことを、今後の趣味や健康生きがいづくりに活かしていただき、ご活躍の場を広げていただければ幸いです。

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くださいませ。



医療法人社団 有朋会
栗田病院

E-mail: yuhokai@yuhokai-kurita.com

代表 **029-298-0175**

〒311-0117 茨城県那珂市豊原 505

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

わくわくセンターだより

茨城シニアマスター 新規登録活動紹介

皆さんの行う地域活動に「シニアマスター」を利用しませんか。県内に活動拠点のある団体ならどなたでも利用できます。今回は、2018年冬季号以降に新たに登録されたシニアマスターを紹介します。

団体名・個人名	提 供 内 容	活動地域
矢部 弘道 (鹿嶋市)	陶芸教室・陶芸体験指導 (老人高齢者、子供)	鹿行地区
川高 康郷 (鉾田市)	シルバーリハビリ体操指導 スクエアステップ・笑いヨガ指導	鉾田市 周辺
石井 晋太郎 (常陸太田市)	星空の下で四季の星座や星曇、 曇回等を観望します。	常陸太田市 周辺
宝来 弘毅・オアシス (水戸市)	ハワイアン音楽演奏・ムード歌謡曲 演奏やフラダンスとの共演	水戸市 周辺
五箇シルバーリハビリ体操指導会 (五箇町)	シルバーリハビリ体操の指導	県西地区

「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。

手話の会「わ・和・和」

●石岡市南中地区公民館

府中地区公民館での手話講座最終回（全部で3回）を訪問しました。絵を提示しての手話の実演、受講者同士が向き合って自分の住所と名前の手話動作での実演、ピアノの伴奏で歌と手話の実演を行いました。

～当日のプログラム～

この日は、くだものや野菜などの絵を提示して受講生の手話実演指導や受講生同士が向き合って自己紹介手話実演等を行い、最後に、受講生も一緒にピアノの伴奏で歌と手話の実演を行いました。



◆活動アピール◆

手話の会「わ・和・和」は、日常会話の簡単な手話指導や手話ソングで、話と歌を同時に行う複合動作による認知症予防などの活動をしております。定期的な活動のほか、聴覚障害者からの急病などの連絡にも、会員が24時間態勢で対応しております。

筑波マンドリーノ

●松代ケアセンターそよ風

この施設への訪問は、今回で2回目となりました。マンドリンの演奏やマンドリンの伴奏で懐かしいメロディーを会場の皆さんが歌いました。

～当日のプログラム～

この日は、メンバー12名で、マンドリン・ギターで1・2曲演奏を行い、その後、筑波マンドリーノの演奏で、皆さんが、配られた歌詞カードを見ながら、懐かしいメロディーを楽しく歌っていました。最後に、筑波マンドリーノの演奏で「サントワマミー」を披露しました。



◆活動アピール◆

筑波マンドリーノは、1979年発足以来牛久・土浦地区の仲間が加わり、定期演奏会のほか保育園、小中学校、福祉施設での演奏を行っております。イタリア生まれの弦楽器マンドリンは、2本1組の弦が8本張られ、2本 同時に弾いて音を出します。皆様の心を奏でる音色です。

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

すきや本舗 県内20店舗

本店 306-0631 茨城県東市谷421-5
TEL0297-36-0556

各店舗情報は
コチラから

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 (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)

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(天災危険担保持続特約)。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った。(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)
- 自転車での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)

●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
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) 295円
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、約定旅行費用保険(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**
(協議会) 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
TEL:03(3349)5137
受付時間:平日の9:00~17:00(土・日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763
営業時間:平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

Enjoy

素敵なセカンドライフ

株式会社ベジ・シェフ
ブルーベリーフレンドファーム

小口弘之さん

常陸大宮市

地域の観光資源を活かした新しい街づくり! その場だけで終わらせないビジネスへの転換と挑戦

常陸大宮市山方のブルーベリー農園「ブルーベリーフレンドファーム」。

農園だけでなく、食を通じた地域活性化に取り組む小口弘之さん。

高校生と共に6次産業化にも尽力。街づくり・人づくりに日々挑戦し続けています。



常陸大宮さん(産)認証特産品の手作りブルーベリータルト

農園だけでなくとまらない産業を!
6次産業化で価値をつくる

大粒で、ふっくらと甘くみずみずしいブルーベリー。常陸大宮市山方にある「ブルーベリーフレンドファーム」で、農薬・化学肥料・除草剤不使用の有機無農薬のブルーベリーを育てるのが、今回の主人公・小口弘之さん(63)です。農園では、12ヘクタールの畑で約40種・3000本のブルーベリーを栽培しています。6月から8月が最盛期。県内外から老若男女が収穫体験に訪れます。今年も1000人ほどが来園しました。

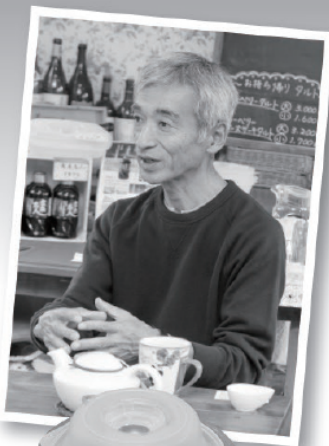
小口さんは、生まれも育ちも常陸大宮市。高校卒業後、水戸市の京成ホテルに入社。食に関わる仕事をしていくうちに「地元の農作物、畜産物」の良さに気づいたといいます。定年までの間、「地産地消」の取り組みに尽力。生産者との出会いや多くの圃場を回る中で、次第に「農業をしてみたい」と感じるように…。同業者の田舎暮らしへの転身など、身近な人の生き方に魅せられたことも後押しとなり、51歳の時、10年計画でブルーベリー農園と定年後の生活の構想を立て、200本のブルーベリーの栽培を開始。4年間は実をつけさせず、丈夫な根を張らせた木づくりから始め、美味しいブルーベリーの栽培のために試行錯誤。紆余曲折ありながらも農園をスタートさせました。翌年には園内にカフェをオープン。大粒のブルーベリーがたっぷり入ったほど良い甘さの「ブルーベリータルト」や「ブルーベリーパスタ」が人気です。「年間フル稼働する農業」を目指し、収穫時期以外にも収入を確保できるよう農園・カフェで



欧州のぶどう畑をイメージしたというブルーベリー畑



全国で56人しかいない
マスターソムリエの資格を保有。ワインを通じた食の提案も



ベジ・シェフはファームの
ほかスーパー「セイブ」で
も販売。便利なレシピ付

●Information

ブルーベリーフレンドファーム

茨城県常陸大宮市山方4176(最寄り地点)

TEL: 080-4433-4388

プチカフェ営業時間や定休日は時期により異なります。

WEBページで案内しています

<https://bb-friendfarm.jp/>



農園併設のプチ・カフェ。メニューは全てキッチンに立つ
農家の手作り

これをきっかけに、地元の高校生を対象に、生産から加工、営業販売まで、生きた商業を学ぶ環境を提供。2016年には、県立常陸大宮高校商業科の生徒らが出資する持ち株会社「HOKKOホー

**高校生農園で人づくり
農業を通じたあたらしい街づくり**

「ブルーベリーの四季」を楽しむ空間を発信。景観を整え、加工品を作るなど6次産業化すること
で過疎化する地域でも存続できる価値を作り上げました。

ルディングス設立。地元の経営資源を生かし、地元で販売するという仕組みを学ぶことで、地域に残り、地域で活動する人づくりの一助になればと力を注いでいます。
また、電子レンジ専用調理器ベジ・シェフを使用した「新しい食の提案」も行っています。「短時間でヘルシー、簡単」と、時代のニーズに合わせているだけでなく、生産者とのタイアップも行い、調理提案をすることで野菜の販売や消費拡大にもつなげています。今後は食の集大成として、ブルーベ

リー農園やベジ・シェフを通して、農業と観光を結びつけたスタイルを発信。
「地域にある観光資源を活かしたまちづくり、人づくりで地域が支え合い、農業を通じた活性化ができるのではないかと期待を寄せる小口さんの情熱と挑戦はこれからも続きます。

古地図散歩「懐」道を尋ねて

江戸情緒が残るまち・真壁 在郷町の街並みを巡る

茨城県で唯一、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている桜川市真壁地区の街並み。真壁氏が戦国末期に整備した城下町に起源を持ち、約400年前の江戸初期に完成されたとされる町割りが今も息づいています。1002棟もの登録文化財が点在し、在郷町の歴史的風致を良く伝える真壁を散策しました。



出発地は「星野家住宅」。明治

中期の店舗及び主屋でしたが、現在は「ギャラリー和空間」となり、内部を見学することが可能です。

かつては乾物商「諸川屋」でシヨーカーの台座に屋号が残されています。漆塗りの格天井が実に見事なので注目。高上町通りを筑波山麓方面へ進むと、町並みで

唯一の十字路の角に旧真壁郵便局があります。五十銀行（現・常陽銀行）真壁支店として建設され、戦後は中央の吹き抜け部に床を張り、真壁郵便局として使用されました。モルタル洗い出しで洋風に

仕上げたモダンな外観。2階は筑波山や街並みを一望できる展望スポットなので是非お立ち寄りを。

御陣屋前通りを北へ向かい、川島書店へ。こちらは江戸の見世蔵形式を受け継ぐ生薬商の店舗と伝えられています。外壁は土壁で厚く塗り込め、漆喰仕上げをした防火に優れた木造大壁造りです。

真壁には菓子店が豊富にあり、縁起の良い「菓子」が各店舗に揃っています。その一つ、「山口屋」でひと休み。名物の天神大福には「天神様のように頭が良くなる」との願いが込められているそ

う。「物忘れ防止に」とシニアに

も人気なのだとか。次は天神横町の通りを奥へ進み、T字路を筑波山麓方面に曲がって「中村家住宅」に向かいましょう。真壁の東西に延びる4本の主な通りは、江戸時代からほとんどその形を変えていません。しかし、今でも対向車が余裕を持ってすれ違える程の道幅を有しています。それは木綿

流通の拠点として毎月12回もの市を開いていた時の名残。その木綿取引で真壁を牽引していた中村家の建物群は、他を圧倒しています。塀と薬医門に囲まれた敷地は式台

●ナビゲーター●

真壁街並み案内ボランティア 上野純子さん

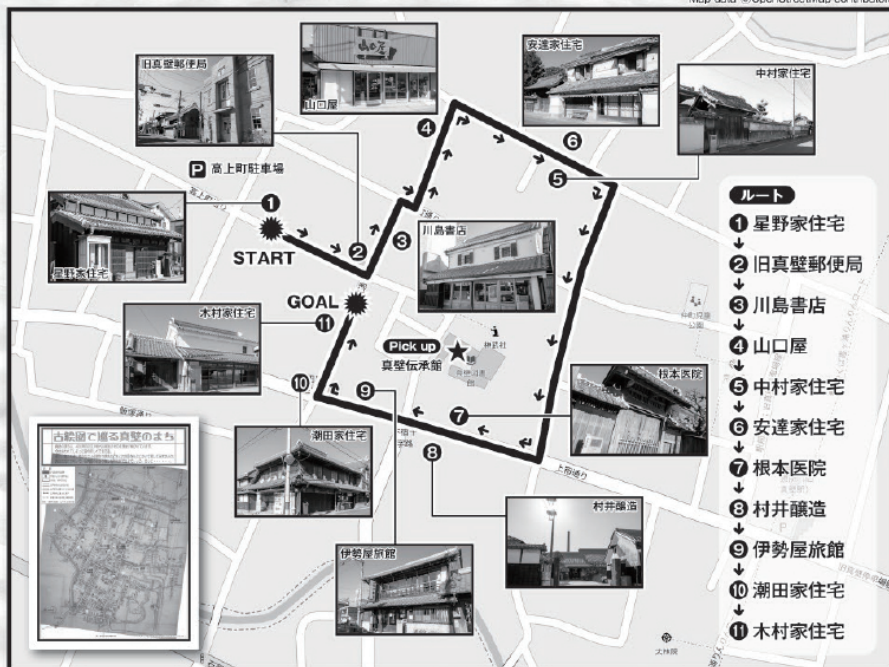
国の登録有形文化財が立ち並ぶ真壁の街並みを経験豊富なガイドがご紹介。参加人数は2名以上から。桜川市教育委員会生涯学習課へ前月の第3日曜日までに申込。詳しくは桜川市観光協会のHPを参照してください。

<http://www.kankou-sakuragawa.jp/>
協力●桜川市教育委員会生涯学習課 0296-23-8521



を設けた座敷や重厚な土蔵が残り、巨額の財を築いた中村家の栄華を物語っています。中村家の道路向かいに震災のままだけの「安達家住宅」は江戸時代末期の見世蔵。崩れた壁の隙間から竹や縄で造られた構造部が垣間見え、江戸期の伝統的工法を肉眼で確認できる貴重な建造物と言えるでしょう。

真壁で一番古い通りと伝えられる見茅通りを進み、上宿通りを右手へ。「根本病院」の高麗門は真壁では最古。解体修理時には言い伝え通り、文政年間の墨書が確認されています。対面にある「村井



真壁伝承館

【住所】茨城県桜川市真壁町真壁198

【入館料】無料

Pick up

ホールや図書館がある多目的施設。併設する歴史資料館では桜川市真壁地区の動乱の中世から近現代の歴史、真壁城を紹介した展示を見ることが出来ます。趣向を凝らした企画展も定期的に開催。真壁めぐりの際、必ず訪れたいスポットの一つです。



「醸造」は、現在も「公明」の銘酒で知られる酒蔵。明治前後に築かれた建物群で、北関東で初となる近江商人の店として知られています。建ち並ぶ大きな蔵も当時の造りのまま修繕されています。約20mの煙突は真壁で最も高い建造物です。今も現役の「伊勢屋旅館」は明治中期に建造。真壁で最も有名だった料亭「勢州楼」から旅館

途中、「喰呑処みかど」で昼休憩をして、案内ボランティアの上野さん推薦「五目そば」に舌鼓を打つのもオススメ。ルート中は数多くの登録文化財が密集しています。筑波山麓と在郷町の情景をじっくりとお楽しみ下さい。

へと転身。趣のある客室はレトロファンにたまらない空間に。真壁のほぼ中心に位置する「潮田家住宅」は「関東の三越」と呼ばれた呉服太物商の建物群。8間（14m）のケヤキの梁材は圧巻の一言。絶好のフォトスポットなので記念撮影もお忘れなく。最後を飾るのは、潮田家住宅の近くにある「木村家住宅」。薬医門は真壁で最も古く、江戸末期に建造されたと言われています。



まかべ 今昔物語



©潮田家蔵

▲「関東の三越」とも呼ばれたという大きな商家だった潮田家。その堂々たる風格は健在です。上写真は明治末に現在の建物に建て替える前の姿。右写真は現在の建物の上棟式です。



©潮田家蔵



©桜川市提供

▲中村家住宅の薬医門。奥へと続く立派な堀の長さから、敷地の大きさを想像してみてください。



▼塚本家住宅の付近から東の方角を望む写真。通りの奥に見える山なみも、真壁の景観の特徴です。



©高濱家蔵

●資料協力●
桜川市



©桜川市提供



©桜井家蔵



©桜井家蔵



©桜川市提供

「真壁の町並み 伝統的建造物群保存対策調査報告書」より転載



常陸太田市産のそば
そばめ 100円(1,000円)



そばがき(800円)はまるで蒸しパン
のようにフワフワ!



変わり種の鹿肉入りテリーヌ・チミチ
ユリソース添え(1,000円)

いばらき 蕎麦 めぐり

手打そばにのまえ(水戸市)

良質な蕎麦が笑うことで知られる常陸太田市・旧金砂郷町赤土と旧水府村棚谷。「手打そばにのまえ」はその地で昔ながらの手刈り、天日干しを続ける約10軒の契約農家の常陸秋そばのみを使用するのがこだわり。「そばはシンプルな食べ物。9割以上、素材によって味が決まります。素晴らしい畑で、素晴らしい農家さんが作った味を活かすというよりも、失礼のないよう損なわずに扱うことを心がけています」と店主の眞家一さん。そんな厳選されたそばの旨味や香

りを存分に堪能したいなら、「十割すけもり」が一押し。自家製粉した粗挽き粉なので、十割そばにもかかわらず、ふんわりとした仕上がり。選りすぐりのかつお出汁を贅沢に使用した特製のつゆで味わえば、そばの芳醇な香りが食欲をそそります。アルゼンチン在住歴がある眞家さん特製の南米料理の変わり種メニューも注目。そばとの相性も抜群というアルゼンチンワインも多数ご用意。一度試してみたいかがでしょうか?



【電話】029-303-6068
【住所】水戸市東区町3-7-15
【営業時間】11:30~14:00、17:00~20:00
【定休日】月曜日、火曜日
【座席数】15席
【駐車場】15台

わくわく川柳

テーマ 平成

1丁で

悩んだ平成

昭和っ子

筑西市 F・K

平成や

増えるカタカナ

新時代

筑西市 F・K

平成の

記憶と記録

涙あり

常陸太田市 鈴木盛雄

哀しみと

嬉し涙が

走馬燈

常陸太田市 鈴木盛雄

伝統工芸 技と人

—杉線香—

今回ご紹介するのは石岡市の伝統的工芸品「杉線香」。
100年以上の歴史を持ち、製造方法を変えずに自然の力で作り上げる
「杉線香」は、時代を超えて心を繋ぐ一品です。
自然の恵みを大切に、じっくりと丁寧に「本物」を仕上げることにこだわる
「駒村清明堂」の駒村道廣さんにお話を伺いました。



豊かな自然の中で 受け継がれる杉線香

線香の製造販売を行う「駒村清明堂」は、筑波山の麓・石岡市小幡（旧八郷町）で明治40年に創業しました。5代目当主の駒村道廣さんは線香の原材料となる杉の採集から製造、販売、営業まで手がけます。

線香職人であった初代当主が100年ほど前に栃木県から移り住み、現在の駒村清明堂が生まれました。駒村さんによると、豊かな創業以来使い続けているかまどに火をくべる所から工房の1日が始まる。



水と原材料といった自然あふれる環境に恵まれた八郷の地では、古くから線香づくりが行われていたのだといいます。

お墓や仏壇に供えるイメージの強いお線香。その歴史は古く、インドや中国を経て仏教とともにお香が伝えられたと考えられています。香の文化は貴族や武士から次第に町人へと普及。江戸時代には線香の製造技術が伝わり、より庶民にも親しまれるものとなりました。

自然と共に

「駒村清明堂」では、樹齢50年以上の杉にこだわり、秋から春の間に筑波山周辺で伐採した杉の葉を採集。じっくりと2、3ヶ月かけて自然乾燥させます。乾燥した杉は、枝と葉に分け、葉は筑波山の溪流（恋瀬川の源流）を利用した水車の動力を使い、臼と杵で目の細かい粉状になるまでついでいきます。

「機械を使ってもっと早く粉末にすることはできますが、ゆっくり



杉をつくりズミカルな音が響く水車小屋の内部

筑波山の溪流を利用した水車では1日半から2日ほどかけて杉をじっくり粉状にする



定番商品「水車杉線香」のほか、香りづけしたものや多様なスタイルを展開



駒村清明堂

電話〇0299-42-2819

住所〇茨城県石岡市小幡1899

営業時間〇8:00~18:00

定休日〇毎週日曜日他

注文・見学も受け付けています。※見学は要問合せ

と時間をかけてつくことで杉の葉の香りが残り、粘りのある素材となります」と駒村さん。粉末となった杉は、つなぎや香料・色粉は使わずに沸かした天然水で練り上げ成形。丁寧に乾燥させることで、折れにくく火の持ちも良い、落ち着いた杉の色と香りを残した杉線香が出来上がります。この工程は全て創業以来変わらない製造方法。ひとつひとつが手作業で、決して大量生産はできない分、一年を通して質の良い線香づくりに注力。素材の状態を目や耳、触覚で感じ、線香を作り続ける丁寧な職人技が光ります。

過去と未来を繋ぐ「香り」という伝統

駒村さんは「昔からの当たり前が今では特別になった。時代が変わっていく中でも良いと思っても残るのはおもしろいこと」と話します。現在では、100年以上の歴史を持つ笠間の菊まつりで展示された菊を使用した線香や福来みかん、県花・バラの香りの線香など新しい線香にも挑戦。昔ながらの線香づくりにとどまらず日々、試行錯誤を続けています。

「お線香は、元は仏さまに供えるもの。私たち日本人の日常生活に

溶け込んでいるひとつのツール」と話し「線香の香りを通して、誰もが先祖から繋がっているのだと「心」や「気持ち」を表し、伝えていくことができるのではないかと」駒村さん。「原材料の杉の量などの課題はありますが、時代の中で人の温度を感じられるものづくりの場所であれば。大変なことだと言われますがそれも捉え方次第。なんでも良い塩梅が一番」と微笑みます。過去と未来を繋ぐ「香り」という伝統。駒村清明堂の線香は、人の営みの中で自然の恵みとともに生き続けます。

テーマ 依存的自立

わくわく随想

終わりをければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.91

県立健康プラザ管理者

大田仁史

福澤諭吉は慶應義塾大学の修身要領の中で「独立自尊是修身」と記した。まことに立派な考えで、非の打ち所がない。年をとってもできるだけこのように生きていかなければならないと自戒し、人にも紹介してきた。したがって「健康十訓」(第4回)をもじって「歩いて出かけて人に会い、いつもにこにこ腹八分、人を頼らず欲がかず、せつせと動いて快賦快便」とやってきたのだ。しかし、年を取るにつれて最近筆者の考えは微妙に違って、上手に人に頼る「依存的自立」が大切だと思うようになった。

自分の力だけでは日常の生活が整いにくくなり、その多くが人頼りであることに遅まきながら気づいたからだ。そもそも人は一人で生きてはいないのであるから、今更何を寝ぼけたことをと言われるかもしれないが、そうなのだから仕方がない。

仙厓和尚の老人六歌仙は前にも紹介したように思うが、その中には身体機能の劣化を詠んだものが多い。とくに「手は振るう、脚はよるける、歯は抜ける、耳は聞こえず目疎くなる」は現在の自分の姿そのもので、笑ってしまう。仙厓和尚は「老人はこのようになるのだから、その対策をとるように」という趣旨であろうと受け取っていた。入れ歯や補聴器、眼鏡などは、道具でその対策に当たろうとするのである。手が震えるのは字を書くときなどに用心しないとならないし、「脚はよるける」は転倒予防に気をつけることで、今ふうにいえばフレイルを自覚して対応しなさいということだ。

赤瀬川源平さんが「老人力」(1998、筑摩書房)という本

を出して、もう何年にもなる。この言葉をはじめは「アンチエイジング」のことかと誤解していた。読むとそうではなく、年に逆らうことなく、また人に迷惑をかけることなく従容として生活を楽しむという主旨の内容であった。これにならって筆者は「難聴力」を身につけ、「依存的自立」の境地に至ったのである。

依存と自立は相反する言葉ではあるが、日常の事で他人に頼めることは頼み、自分でなければできないことに精を出すことである。家事はすべて家内に任せた。頼まれること以外一切手を出さない。耳が聞こえないから電話にはでない。しかし家にこもりたりはしない。出張する時は家内同伴である。切符の手配から宿の手配など交渉ごとは、難聴者は苦手で間違うからやらない。テレビは音量がとてつもなく大きくなるので、次第に、そしてついに音なしで見える力がついた。大勢で食事するときはコーナリーに席をとり、隣に通訳してくれる人に座ってもらうなど、工夫が必要だ。BGMが入ると補聴器

では聞き取りにくくなるので、BGMの音量を落としてもらう。たしかに若いときに比べれば不便な事も多い。しかし生活の質を損なうほどのことではない。

高齢者は頼めることは素直に人に頼み、自分のやるべきことにプライドを持って集中することが大切だと思う。従って、依存的自立だけでなく、依存の内容を自分で選ぶこと、そこに人としての矜持をもつことで生活の質を担保できる道がある。やはり福澤諭吉の自尊(プライド)が入った修身要領は良くできている、と感じ入ったのである。

●執筆●

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、伊豆進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。



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4回 おんぶが便利 広がる「子連れ出勤」

職場に赤ちゃんを連れて働く「子連れ出勤」が注目されています。

私が働くNPO子連れスタイル推進協会は、授乳服メーカーのモイハウスが母体です。20年以上子連れ出勤を続けている、このモイハウスに今年1月の宮腰内閣府特命担当大臣がいらしたのです。この日の子連れスタッフは3人。デスクにすわり、赤ちゃんを抱っこしながらパソコン作業をするスタッフもいれば、私のように息子をおんぶして書類整理をするスタッフもいて、仕事スタイルは様々です。

おんぶの便利さは、まさに、ばあばが教えてくれた知恵でした。ママ世代は、抱っこひもが主流で、前抱っこがほとんどです。一方、ばあば世代は、ひも一本あれば、ひょいっとおんぶができますよね。「両手も使えるし、肩越しにいろんな景色が見えて、子どもも飽き

ないのよ。」ばあばのアドバイス通りです。息子は大臣の視察の間、何十人ものマスコミの方たちに囲まれても、まったく泣きませんでした。ばあばの知恵、ありがたいです。

おんぶの良いところは、まだあります。9月月になる息子は、なんでも興味津々。すぐに手に取り、落としたり、舐めたりします。おんぶだと、書類や文具類に手が届かないので安心。いたずらの心配がなく、仕事もはかどります。息子が眠くなってきたら、私は軽くスクワットしながらパソコンに向かいます。あつという間に息子は夢の世界へ。準備しておいた布団に寝かせて、また仕事に戻ります。

◆ ◆ ◆
この子連れ出勤、昨年から、つくば市や笠間市の事業所でも取り組みが始まりました。

笠間市の友部駅前にある地域交

流センターともべ「トモア」では、カフェで働くママがトリアルで子連れ出勤を実施しました。トモアは、我が家の子どものたちのお気に入り。カフェから電車がみえて、芝生や読書コーナーもあるからです。ただ、親としては「カフェで子どもが騒いだらどうしよう」と一歩引いてしまっています。でも、店員さんが子連れ出勤しているカフェなら「子どもと一緒にでも大丈夫」と心軽く入店できました。店員さんも子どもたちに優しく、ぐずることなくカフェタイムを楽しめました。

つくば市にあるチコレート製造・加工会社東京フード棟では、子連れ出勤と事業所内に簡易託児室をテスト導入しました。繁忙期には、土曜日にも工場が稼働します。しかし、従業員の中には「土日は保育園・幼稚園は休み、近くに祖父母もいない。」というパパママも。そんな従業員のために空いている会議室を利用して、簡易託児室を設けました。利用した従業員からは、「子どもの預け先がなくて仕事を休む必要がなくなり

助かった」「子ども同士楽しく遊べたようで、安心して仕事ができた」など好評でした。利用者の中には、なんと「孫連れ出勤」の方もいました。パパママも仕事、おばあちゃんも仕事、というわけですね。

●執筆者● 神原千恵

京西市出身。下妻第1高校、中央大学経済学部卒業。NHK水戸放送局キャスター、IBS茨城放送局インフォメーターを務め、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。平日はれ出勤や在宅ワーク、両親、姪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歳の母。



茨城お出かけガイド 2019年4月～6月

※イベントは2019年2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。

4月 APRIL

日立市 日立さくらまつり

4月1日(月)～4月14日(日)

「日本さくら名所百選」にも選出されているJR日立駅から伸びる平和通りとかみね公園。そして、山車として国内で初めて国の重要有形民俗文化財と重要無形民俗文化財に指定された日立風流物は最大の見どころです。



【会場】平和通りかみね公園・十王バラマ公園
☎ 0294-24-7978 (日立市観光物産協会)

稲敷市 稲敷チューリップまつり

4月14日(日)

霞ヶ浦に隣接する会場には約15万本ものチューリップが咲き誇り、春の訪れを感じさせてくれます。色とりどりのチューリップのほかにも、ステージイベントや地元物産展などの催しが実施され大人から子どもまで楽しめるイベントです。



【会場】和田公園
☎ 029-892-2000 (稲敷市観光協会)

笠間市 笠間の陶炎祭

4月29日(月・祝)～5月5日(日)

200軒以上の陶芸家・蔵元などが個性豊かな店を自分たちで作り、自慢の作品を並べてお客様をお迎えする。他に類をみない陶芸の祭典。たくさんのお店の中から探り出し物を探る楽しみも大きな魅力のひとつです。



【会場】笠間芸術の森公園 イベント広場
☎ 0296-73-0058 (笠間放協同組合)

5月 MAY

鹿嶋市 流鏝馬神事

5月1日(水)

境内の奥参道に約200メートルの馬場が設けられ、和種馬を駆って鎧矢的を射抜きます。矢的を射るたびに大勢の見物客からは大きな歓声が上がリ、間近で見る馬上での勇敢な演武は、とても迫力があります。



【会場】鹿島神宮
☎ 0299-82-1209

水戸市 帆引き船フェスタ2019

5月3日(金)

霞ヶ浦のシンボル「帆引き船」の操業をはじめ、カヌーやレクリエーションスポーツ等の体験イベントや地域自慢の食材をふんだんに使ったご当地フードを提供する「かすみフェア」も開催。

※荒天の場合は4日(金)に順延



【会場】歩崎公園自由広場(かすみがうら市坂)
☎ 029-897-1111 (かすみがうら市観光協会)

常総市 第19回常総千姫まつり

5月19日(日)

常総市にお墓のある徳川家康の孫娘「千姫」の生涯を祝うおまつり。見どころは観光大使「千姫さま」によるパレード。時代衣装に身を包んだ女性主体の御一行が会場内を回遊します。ステージイベントやグルメ等もあり、ご家族で楽しめるイベントです。



【会場】水海道中心市街地 市民の広場及び宝町大通り
☎ 0297-23-9088 (常総千姫まつり実行委員会事務局)

6月 JUNE

鹿嶋市 第68回水郷潮来あやめまつり

5月25日(土)～6月23日(日)

水郷潮来あやめ園では約500種類・100万株の色とりどりのあやめが栽培されています。美しい日本の歩きたくなるみち500選にも選ばれています。期間中は「嫁入り舟」や手漕ぎの「ろ舟」も運航され、情緒豊かな水の街・潮来心ゆくまで楽しめます。



【会場】水郷潮来あやめ園
☎ 0299-63-1111 (潮来市産業観光課)

水戸市 あじさいまつり

6月9日(日)～6月30日(日)

徳川光圀が愛した庭として愛される保和苑。敷地内には青や白を中心とした西洋あじさいや山あじさいなど約100種6,000株が色鮮やかに咲き誇ります。保和苑周辺には歴史的名所が点在しているので、水戸の名所散策にもおすすめです。



【会場】保和苑および周辺史跡
☎ 029-224-1111 (水戸のおおきまつり実行委員会)

雨引市 雨引観音あじさい祭

6月10日(月)～7月20日(土)

安産・子育てのご利益が名高い雨引観音では、約10種3,000株のあじさいが訪れる観光客を迎えます。「梅雨の時期でも参拝客の心を晴々したい」という思いからあじさいが植えられ、毎年多くの観光客で賑わいます。



【会場】雨引観音
☎ 0296-58-5009

法人会員のご紹介

第56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。

●公益財団法人 日立平和台霊園●

●いばらき印刷株式会社●

●一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会●

公益財団法人 日立平和台霊園

日立市諏訪町1030番地
【TEL】0294-34-5205
【URL】<http://www.heiwadai.org>

日立平和台霊園は、昭和44年に日立市内の労働組合が主体となって設立された公園墓地です。おかげさまで、今年で創立50周年を迎えさせていただきます。

これまでに8,500基のご契約を頂き、さらには、承継者がいなくても利用できるお墓や永代供養塔などを設けることにより、利用者のニーズにもお応えして参りました。

これからも時代の変化に対応することにより、誰もが安心して利用できる公園墓地として発展して参ります。



いばらき印刷株式会社

東海村字平原3115-3
【TEL】029-282-0370

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

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



くらしの困りごと何でもご相談下さい

毎日の暮らしのなかで「どうすればいいの?」「誰に相談すればいいの?」困っていることや暮らしの悩みは、ライフサポートいばらきにご相談下さい。

専任相談員のアドバイス、また専門家・専門機関をご紹介します。

ご相談はフリーダイヤル（無料）をご利用ください。
秘密は厳守します。

【時間】月～土曜日 10時～18時（日祭日を除く）

【電話】0120-786-184（ナナム イヤヨ）

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

「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の優先参加

ニュースポーツ推進員養成講習会が優先的に受講できます。

■わくわくセンターが実施するイベント等の参加割引

わくわく美術展出版無料／ニュースポーツ推進員養成講習会受講料割引

■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)常備銀行	(株)伊勢基本社
茨城県農業協同組合三連	茨城倉庫(株)
新日鐵住金(株)	(株)吉田石油
(株)筑波銀行	興彰商事(株)
(株)JTBB	NTT東日本茨城支店
水戸信用金庫	(株)茨城新聞社
中央労働金庫	富士オフセット印刷(株)
デベロ	(公社)茨城県歯科医師会
(株)近畿日本ツーリスト	鹿島都市開発(株)
(一社)茨城県建設業協会	鹿島埠頭(株)
茨城県建設業協同組合	(公社)茨城県果菜卸会
(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)	山三印刷(株)
三井住友海上火災保険(株)	いばらき印刷(株)
(株)東日本銀行	水戸セレクト販売(株)
損保ジャパン日本興亜	(医)桜水会筑波病院
ニッセイ同和損保(株)	(公財)日立平和台公園
東京電力(株)	日本労働組合総連合会茨城県連合会(連合茨城)
茨城県信用組合	自治労茨城県本部
鹿島東部コンピナート懇話会	電機連合茨城地方協議会
鹿島臨海工業地帯西部地区企業連絡会	(一社)茨城県労働者福祉協議会
波崎地区企業連絡会	(一財)関東陸連振興センター
	レッドハウスコーポレーション(株)

■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 法人営業水戸支店 TEL.029-225-5233	・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」10% ・国内ツアー「トップツアー」3%
	日本旅行 水戸支店	・海外企画「マップ」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「バノマツター」3% ・国内旅行「ジャンボマツター」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997 TEL.029-241-1166	いばらき文化振興財団が主催する公演について5%割引
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 TEL.029-300-5517	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 TEL.02967-2-1511	平日に限り、お一人様 一泊500円の割引サービス (休日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 TEL.0299-95-5511	通常料金の10%割引 (年末年始を除く)
	日本郵政(株)かんぽの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 TEL.029-267-3191	お一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 水戸市京町2-3-9 TEL.029-224-6811	割引率 宝石類20%、時計20% (一部除外品有り)
娯楽施設	(株)ラクスマリナー 土浦市川口2-13-6 TEL.029-822-2437	ホワイトアイリスの通年料金 (大人)の15%割引 カヌー・小型ボート等の 各レンタル料金の10%割引
画材店	(有)アートスペースナカタニ ひたちなか市京町12-3 TEL.029-275-0133	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 春



JA常総ひかりのレシピ

「八千代町の白菜」で作る 白菜の甘酢サラダ

1人前
約285
カロリー

【材料(3人分)】

- 白菜…8枚
- ニンジン…1/2本
- タマネギ…1/2個
- きゅうり…1/2本
- スライスハム…6枚
- ☆甘酢…100cc
- ☆塩…小さじ1
- ☆砂糖…大さじ3
- ☆油…大さじ3
- ☆コショウ…少々



【作り方】

- ①白菜は茎と葉に切り分け、葉の部分を適当な大きさにちぎります
- ②白菜の茎、ニンジン、タマネギ、きゅうり、ハムも食べやすい大きさにカットします
- ③切った材料をビニール袋に入れ、☆の調味料を合わせて加えます
- ④全体を揉むように混ぜたら完成

もう1品欲しいとき、サツと作れる白菜サラダ

主に冬から春にかけて、食卓に欠かせない食材のひとつ白菜。ピーマンと同様に、茨城県が日本一の生産量を誇っています。特に栽培がさかんなのは県西地域。特に八千代町では、地場の白菜を使ったご当地グルメ「白菜キムチ鍋」を名物に街を盛り上げています。生で食べればみずみずしいシャキシャキの食感、火を通せば甘みが増し、とりりとした舌触りに。味わい。

八千代町の白菜については…

JA常総ひかり

<http://www.jahikari.or.jp/>

Tel.0296-48-0713

〒300-3544 結城郡八千代町若1477

【販売場所】「旬彩」や「らぶ」農産物八千代直売所ほか

いばらきの 里山歩き

あたらさん
愛宕山
(293m)
【笠間市】

▲天狗伝説の残る山から歴史を俯瞰する

笠間市の南西部に位置している愛宕山周辺は、豊かな自然に恵まれており、吾国愛宕県立自然公園に指定されています。岩間駅から歩いて60分の距離にありますが、車で行くこともできます。

杉木立の中、石段を上がっていくと愛宕神社が祀られています。昔天狗が住んでいたという伝説が残っており、社殿には大きな天狗のお面が奉納されていました。社務所の奥に、飯綱神社があります。十三天狗が祀られているこの辺りが標高293mの最高点ですが、北東方向約200mの所に257・6mの三角点があります。飯綱神社の石段横に、「パワースポット」の石碑が建っており、愛宕神社本殿の下から、砂岩と粘板岩

の並行な層が、参拝路を横切るように長く延びています。約2億年前に海底に堆積した地層です。海洋プレートとの移動により、大陸プレートの下に沈み込むときに、削ぎ取られて付加体が形成され、日本列島の一部となったものです。それが今、目の前に見えています。2億年前の岩にそっと触れてみました。境内の展望台からは岩間の市街地が望めます。

駐車場西側のフォレストハウス案内所で、コースの情報を得ることができます。駐車場を抜けてすぐ左手にあるスカイロッジの丘に立つと、水戸から霞ヶ浦方面までの広大な景色が視野に入ります。乗越峠からは、ハイキングコースの方へ進みます。「見晴らしの



⑤ 愛宕山に建つ天狗伝説の祠



④ 愛宕神社の境内には飯綱神社が



② 愛宕神社が鎮座



① 愛宕神社へと続く豊かな林道

⑥ 朝の光を浴びて燦々輝く浦まで一望



③ 天狗のお面が奉納されている



⑦ 約2億年前の地層に触れる



⑧ 約2億年前の地層に触れる

●問い合わせ先●

笠間市役所 商工観光課 Tel. 0296-77-1101



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・山歩きを広く伝えています。

コース

- 大駐車場→愛宕山→大駐車場
歩行時間約20分
- 大駐車場→乗越峠→南山展望台
約1.9km、歩行時間60分
- 南山展望台→乗越峠→桜の広場→大駐車場
約2.1km、歩行時間50分



⑬ 巴川源流橋、笠間は北麓へと流れる



⑪ 登り道に竹の垣根が美しい山道



⑩ この先は鐘振山へと続く



⑦ 眺望の良さを楽しめるスポット



⑮ 左手奥の山上部に高鈴山のレーダー雨量観測所が見える



⑧ フォレストハウス案内所内休憩にも◎



⑫ 南山展望台を賞観し楽しむ

丘」の道標を入るとすぐに、東側が開けた場所に出ます。この道は鐘振山へと続いています。面白い山名ですが、大子町には鍋振山という名の山があります。その由来は分かりませんが、どちらも急な斜面を持つ山なので、何となく分かるような気がします。コースに戻り、難台山方向へ進むと、幅の広い歩きやすい道になり、両側には桜の木があります。すずきヶ原を過ぎると、やがて、南山展望台が見えてきます。展望台からは、すばらしい眺望が得られます。大きな双眼鏡が設置されていて、50キロ近く離れた高鈴山のレーダー雨量観測所もハッキリと見えます。

た。
帰路は同じ道に戻り、乗越峠からは、「桜の広場」の道標に従い、山腹を巡る道に入りました。途中、巴川源流橋を渡ります。笠間市内に降った雨の多くは潤沼へと流れますが、愛宕山の南東面に降った雨は、巴川の流れとなって北浦へ注ぎます。源頭上部の尾根が、分水界になっています。コースは桜の広場の下に出ます。20種類・2000本の桜が植えられており、桜の木の間を登っていくと、スタート地点の駐車場に戻ります。花の季節にも訪れてみたい山です。

(取材日 1月18日)

