

# わくわくライフ

いばらき

【巻頭特集】わくわく週末旅～笠間市～



2020年  
冬号  
Vol.140  
発行○茨城わくわくセンター



お取り寄せ 美味あるき  
茨城をたべよう「冬」  
ベジ・シェフレシピ  
いばらきの里山歩き



# わくわく 週末旅 ～笠間市～

山あり、海あり、大湖ありの茨城県。知っているようで知らない名所・名物がまだまだあるものです。この機会に「安・近・短」の県内小旅行を楽しんでみませんか？今回は、日本三大稻荷・笠間稻荷神社のお膝元笠間市をめぐる旅をご案内します。日本を代表する窯業産地として、栃木県益子町とともに日本遺産にも認定されました。見どころ満載の旅路をお楽しみ下さい。



年間を通して多くの観光客が訪れる笠間市。四季折々の自然や美味、趣き深い史跡や芸術文化に触られる場としても幅広い世代に人気です。そんな魅力いっぱいの笠間をめぐるには「かさま観光周遊バス」がとっても便利。今回、かさま観光周遊バスの路線沿いを中心にお勧めの場所を紹介します。まずは、「日動美術館」バス停から散策スタート。百名城にも名を連ねる笠間城があつた佐白山の麓、かの日動画廊創始者長谷川仁・林

子夫妻が先祖にゆかりのある笠間に開館した笠間日動美術館。ルノワールやモネ、ゴッホなど西洋美術の大家をはじめ、氏ならではの珍しいパレット画など充実したコレクションがずらり。「竹林に囲まれているのも素敵です。野外庭園を散策するのも癒されますよ」と柴沼さんもお勧めの名所です。あると柴沼さん。なんと「忠臣

## ●ナビゲーター● 笠間ふるさと案内人の会 副会長 **柴沼 美智子さん**

歴史と文化が織り成す魅力的な笠間市を案内する笠間ふるさと案内人の会。笠間に嫁いできたことをきっかけに、笠間を知りたいと入会して20年来の副会長・柴沼さんに案内していただきました。今回、案内してもらった笠間稻荷神社周辺のほか、素晴らしい作品に出会える美術館、笠間芸術の森公園エリアやかつての笠間城跡など市内には見どころがたくさん。ガイドは2週間前までに笠間観光協会へ申し込んでください。

ボランティアガイド●案内料金無料（有料施設見学料は自己負担）、10名以上申・問●笠間観光協会 0296-72-9222



かさま観光周遊バス乗車は赤いバス停が目印



大石家跡には大石内蔵助の銅像が建つ

# わくわく週末旅



木造三階建ての老舗旅館をリノベーションした井筒屋



笠間稻荷神社一の鳥居。参道を進めば楼門



「萬世泰平門」の扁額は明治天皇第七皇女・北白川房子様によるもの



東門(総門)には、奉納された毛綱が収められる



手水舎に施された彫刻も見事



笠間稻荷神社の御神木・胡桃の木。横には樹齢400年を数える藤棚がある

「萬世泰平門」の扁額は明治天皇第七皇女・北白川房子様によるもの  
東門(総門)には、奉納された毛綱が収められる  
手水舎に施された彫刻も見事  
笠間から赤穂へ転封になり、孫の代に起きたのが赤穂事件。そんな笠間の歴史をより詳しく知りたいなら、すぐ近くの「かさま歴史交流館井筒屋」へ立ち寄ってみて下さい。明治時代に建てられた老舗旅館の面影を残す建物で、2階は歴史展示コーナーになつており無料で見学出来ます。1階には観光案内やカフェも併設しているので、笠間歩きの拠点に最適です。

井筒屋の目の前、笠間で産出さ

れ「大石内蔵助の銅像」で知られています。その大石家の祖父で笠間藩家老だった大石良欽の邸宅跡だそう。実は、浅野家はかつて笠間藩主を務めていたのです。笠間から赤穂へ転封になり、孫の代に起きたのが赤穂事件。そんな笠間の歴史をより詳しく知りたいなら、すぐ近くの「かさま歴史交流館井筒屋」へ立ち寄ってみて下さい。明治時代に建てられた老舗旅館の面影を残す建物で、2階は歴史展示コーナーになつており無料で見学出来ます。1階には観光案内やカフェも併設しているので、笠間歩きの拠点に最適です。

井筒屋の目の前、笠間で産出される稻田石の交差点から笠間稻荷神社の門前通りへ進みましょう。参拝客で賑わう店に目を引かれつつ、まずは神社へ参拝を。日本三大稻荷のひとつにも数えられる笠間稻荷神社は、651年の創建と伝えられています。「笠間稻荷神社に来たなら、ぜひ注目してほしいのが彫刻です」と柴沼さん。手水舎の上部を見上げれば、日本神話に名高い天岩戸の場面や十二支を見つけることが出来ます。更に楼門に向かって右手の東門は、笠間稲荷神社内で現存するうち最古の建物だそう。楼門をくぐれば、左右に黒と白の神馬像が控えていました。「白馬は太陽、黒馬は雨を



御本殿裏手で見ることが出来る彫刻はため息が出る程の細工

笠間稻荷美術館横の休憩所では、古い花火筒を見ることが出来る。



茨城ゆかりの陶芸家をはじめ様々な作品を鑑賞できる茨城県陶芸美術館



笠間工芸の丘は笠間焼の販売、体験、笠間焼の器で楽しめるクラフトカフェも



3つの展示館から成る笠間日動美術館。笠間の豊かな自然と共に美術鑑賞を

### ●笠間稻荷神社

0296-73-0001

笠間市笠間1

祈祷時間など、詳しくはホームページへ  
<http://www.kasama.or.jp/>

### ●笠間日動美術館

0296-72-2160

笠間市笠間978-4

9:30~17:00(入館16:30まで)

休館日○月曜日(祝日は開館し翌日休館)、年末年始  
入館料○大人1,000円、65歳以上800円、大高生700円、  
中高生無料※企画展によって変更あり

### ●笠間日動美術館分館 春風萬里荘

0296-72-0958

笠間市下市毛 芸術の村

9:30~17:00(入館16:30まで)

※12~2月は10:00~16:00(入館15:30まで)  
休館日○月曜日(祝日は開館し翌日休館)、年末年始  
入館料○大人700円、65歳以上600円、大高生500円、中高生200円



かさま周遊バス「笠間稻荷神社」バス停は一の鳥居目の前



庭園が改修されより散策しやすくなった春風萬里荘

## お勧め 立ち寄りSPOT

### ●茨城県陶芸美術館

0296-70-0011

笠間市笠間2345

9:30~17:00(入場は16:30まで)

休館日○月曜日(祝日は開館し翌日休館)、年末年始

観覧料○(コレクション展・テーマ展)一般320円、  
満70歳以上160円、高大生260円、  
小中生160円 ※企画展により変更有り

### ●笠間工芸の丘

0296-70-1313

笠間市笠間2388-1

10:00~17:00

休館日○月曜日(祝日・連休は開館し翌日休館)

### ●かさま観光周遊バス

1回乗車につき100円、1日自由乗車券300円  
(市内5施設の入場割引等特典付き)

毎日8便運行 ※月曜日運休(祝日は運行し翌日運休)

時刻表、ルート等は笠間観光協会ホームページで確認できます  
[http://www.kasama-kankou.jp/kasama\\_bus/](http://www.kasama-kankou.jp/kasama_bus/)



表していると言われています。どちらも農作物には欠かせない大切な穀の神様であることがうかがえます」と柴沼さんの説明を聞き納得です。右手には、御神木の胡桃の木が。笠間稻荷は別名「胡桃下稻荷」とも呼ばれ、この所縁から門前通りのあちこちでは胡桃を使つ

たいなりや菓子を提供する店を見かけます。さて、拝殿で参拝したそのまま引き返すのではなく「ぜひ裏手に回って!」と柴沼さん。御本殿は国指定重要文化財に指定されており、当時の名匠が技術を注いで作り上げた精巧な彫刻を見てることができます。各地の古陶器などを展示する笠間稻荷美術館

館もあり、時間の許す限り散策してみてほしい名所です。門前通りは胡桃いなりが名物の「ツツ木」、笠間稻荷の御神酒・松緑を醸す「笠目宗兵衛商店」など立ち寄りたい名店も多数。満足したら、稻荷神社バス亭から周遊バスに乗車して次なる目的地へ向かいましょう!「春風萬里荘」は、最初に訪れた笠間日動美術館の分館。北大路魯山人が、鎌倉のアトリエで母屋として使用していた旧宅を移築した建物です。茅葺屋根の古民家を囲む美しい庭園、趣深く風情ある景観を散策してみてください。そして「工芸の丘・陶芸美術館」バス停で降車し、笠間焼に触れましょう。茨城県陶芸美術館では、名だたる陶芸家による芸術美に感動。更に隣接する笠間工芸の丘では、市内で活動する作家の笠間焼をお土産に購入することができます。帰路に着く前に、併設のカフェで小休止して疲れをホット癒すのもお勧め。便利な周遊バスで気軽に、気楽にぐるりとまわれる笠間の週末旅。家族と、仲間と、ぜひお出かけしてみてください。

カフェで小休止して疲れをホット癒すのもお勧め。便利な周遊バスで気軽に、気楽にぐるりとまわれる笠間の週末旅。家族と、仲間と、ぜひお出かけしてみてください。

# CONTENTS

# わくわくライフ

いばらき

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。

2020年 冬号

Vol.140

## 1 【巻頭特集】 わくわく週末旅～笠間市～

わくわくセンターだより



5 茨城シニアマスター紹介

7 楽しもう！ニュースポーツ

9 茨城が生んだ奇想の画僧・雪村

11 笠間市 ちょっくら寄り道～陶芸体験～

13 お取り寄せ 美味あるき

15 茨城お出かけガイド

16 いつでも どこでも 簡単 耳ツボマッサージ

17 シルバーリハビリ体操

19 わくわく随想

21 わくわく推進サポーター 法人会員のご紹介

22 法人会員一覧と会員募集のお知らせ

23 茨城をたべよう「冬」 ベジ・シェフレシピ

25 いばらきの里山歩き



CO-OP  
いばらきコープ  
販売を民間に、地盤を自分に。

コープの夕食宅配サービス  
手作りのおいしさを週3日からお届けします。



その他選べるコースご用意しております！  
●舞菜弁当コース ●舞菜しっかりおかずコース  
●舞菜御膳コース ●エネルギー・塩分調整食コース

■ ■ ■ ■ お届けまでの流れ ■ ■ ■ ■ ■

- 1 資料のお届け、ご説明に伺います
- 2 生協へご加入ください（まだ組合員でない方）
- 3 ご登録（ご登録の翌々週からお届けできます）
- 4 配達開始（週3日から配達可）
- 5 お支払い（登録料座からの引き落とし）

こんなお悩み解決！

体の事を考えて、栄養バランスの整った食事をしたい  
忙しい日でも夕食はしっかりと食べたい  
自分で食事のしたくをするのが難しい

●舞菜おかずコース  
バラエティに富んだ味わいを楽しめる一番人気のコース  
1食あたり 580円<sup>(税込)</sup> 準平均 1食あたり / おかず6種類  
400kcal 基準 / 食電相当量 4g 以下

【お問い合わせ】 ☎ 0120-502-160 テイリーコープ SEARCH

【受付】月～金／9:00～19:30・土／9:00～18:00

\*一部お届けできない地域があります。

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新規登録紹介

皆さんの行う地域活動にシニアマスターを利用しませんか。

県内に活動拠点のある団体なら、どなたでも利用できます。

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	
おはなし会「てぶくろ」 (鹿嶋市)	絵本の読み聞かせなど	絵本の読み聞かせ、手遊び、言葉遊びを通してのコミュニケーションづくりを行っています。	県内全域
読み聞かせの会「ぐりとぐら」 (鹿嶋市)	読み聞かせなど	読み聞かせ、お話、手遊び、歌など通して、話し合い、学びあい、理解しあっています。	鹿行地域
水野 直樹 (土浦市)	木のおもちゃ作りの指導	簡単な道具などを使い、木の感触を味わいながら組み立てを行い、ものづくりの楽しさも学びます。	県内全域
土浦話し方教室 (土浦市)	「話し方」を学ぶ	いろいろな機会で自分の考えや思いを発信するための「話し方」を学びます。	土浦市周辺
VOCE MISTA(ヴォーチェミスタ) (土浦市)	混声合唱団	ピアノを含め12名で活動するクラシック声楽を中心としたコーラスグループです。	県南地域 (含む水戸市)
オカリナ・ウララ (つくば市)	オカリナの演奏	オカリナの優しい音色とともに心のやすらぎを届けています。	県南地域
高安 信光&ザ.フラッシャーズ (水戸市)	バンド演奏	みんなで歌おう懐かしの歌謡曲や演奏で音楽の心地よさと安らぎの時間を届けています。	県内全域
大正琴サークル 微風 (常陸太田市)	大正琴の演奏	大正琴を演奏したり、いっしょに唄ったり、大正琴を弾く体験をしてもらっています。	常陸太田市周辺
朗読の会 にじいろ (高萩市)	朗読や読み聞かせなど	朗読の公演・読み聞かせの公演・発声練習の指導を行っています。	高萩市周辺
朗読の会「こだま」 (水戸市)	朗読	随筆、昔ばなし、小説、古典、現代物などの朗読と読み聞かせを行っています。	水戸市内
童謡・抒情歌を楽しむ会やまびこ (東海村)	ハーモニカ伴奏による合唱(齊唱)の演奏	ハーモニカの伴奏に合わせて参加者といっしょに楽しく歌います。	県北地域
佐藤 盛男 (東海村)	ハーモニカ伴奏による演奏や歌唱指導	ハーモニカ伴奏で懐かしい童謡唱歌や歌謡曲などを参加者といっしょに楽しく歌います。	県北地域
高萩民話の会「ほおすき」 (高萩市)	民話(地元の伝説や民話)のおはなし会	オカリナやギターといっしょに茨城弁などの方言で表現します。	県北地域
竹谷 輝男 (取手市)	健康生きがいづくり講話	生きがいづくりやライフプランについて、わかりやすく楽しく参加者とともに行います。	県内全域
きらきらスペース (牛久市)	子育て	子どもの貧困や子育てで悩む親の応援団として、子どもが置かれている状況等についての講話を行っています。	県南地域

## 「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必要ありません。ただし、交通費や材料費などは利用者のご負担となります。

詳しくは、茨城わくわくセンター（TEL 029-243-8989）へ問い合わせください。

団体名・個人名	提 供 内 容	活動地域	
黒田 幸江 (水戸市)	自作の紙芝居と季節の歌を実演	すべて自分で構成したストーリーの紙芝居を実演しています。	水戸市
語りべ 桜詩 (桜川市)	読み聞かせと民話の語り	地域に伝わる民話や伝説を次世代に語りつぎたいとの思いをもって取り組んでいます。	県西地域
長野 修 (水戸市)	スマホ・パソコン・タブレット等の活用指導	スマホやパソコンを使った楽しい生活が過ごせるよう、困っていることなどをサポートしています。	県内全域
川辺 尚義 (牛久市)	子育て	学童保育における児童への語り伝え、児童や保護者へのメンタル対策サポートを行っています。	牛久市周辺
川村 リエコ (つくば市)	毛筆・ペン字	小中学生から高齢者まで気楽に書道を楽しみ、筆文字に親しんでもらえるように取り組んでいます。	県内全域
水戸シニアアンサンブル (水戸市)	アンサンブル演奏	地域に根差したアンサンブル演奏と「enjoymusic」をモットーに活動しています。	県央地域
ふくの会 (水戸市)	子育て	幼稚園や介護施設での読み聞かせ、手遊び、パネルシアター、ペーパーサートなどを活用しています。	県央地域
田代 修二 (取手市)	少年詩の創作、朗読、創作民話の語り	「命と心」をテーマに少年少女向けの詩を書き続け、詩集の作品を朗読しながら命の大切さを伝えます。	取手市周辺
藤田 和子 (牛久市)	「かきくけこ」ウォーキング法や脳トレなどによる健康づくり講座	「他人と比べない」「マイペースで楽しむ」をモットーに活動に取り組んでいます。	県内全域
林 由男 (守谷市)	高齢者いきいき体操	「無理せず、明るく」をモットーにニュースポーツなども取り入れて活動をしています。	守谷市・常総市

ホットとするホットな空間  
湯ったりほっこり **つくばの湯**  
天然温泉で心も身体も癒す

一日ゆったりフリータイム

タオル・館内着込み 利用時間帯9:00~24:00

大人 わくわくライフを見たで  
(中学生以上) [通常料金] 1,650円 [330円 OFF!] 1,320円

大衆演劇 月替り公演でリピーター続出!!

お得な回数券をさらにお得!  
特例販売期間:1/6(水)~11(月)  
回数券通常料金 有効期限なし  
13,200円→ 特別価格 10枚 11,000円

年末年始も休まず営業! /  
**湯~ワールド**  
住所/つくば市下原370-1 http://www.tyw.co.jp  
お問い合わせはこちら 029-839-5555

短縮営業中(営業時間9:00~24:00)《休館日》月1回  
また、臨時休館等もHPでお知らせいたします

[水]レディースデー 入館料 1,100円  
[木]メンズデー 毎週水木がお得!

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

# 楽しもう！ニュースポーツ

茨城県ニュースポーツ協会 会長 介川 文雄

ニュースポーツは、技術やルールが比較的簡単で、誰でも、どこでも、いつでも容易に楽しめることを目的に新しく考案されたり、紹介されたりしたスポーツです。日ごろ体を動かす機会の少ない人も、家族や地域での世代を超えたコミュニケーションづくりに、ぜひニュースポーツを楽しんでください。

今回は、ディスクゴルフの紹介です。

## ディスクゴルフ

### はじまり

ディスクゴルフのディスクの起源は、ブリキのパイ焼き皿であるといわれています。このパイ焼き皿を、アメリカのエール大学の学生が投げて遊んでいたのがディスクゴルフの始まりとされています。

ディスクゴルフは、ゴルフに似たスポーツで、ボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに何投で投げ入れられるかを競うスポーツです。年齢を問わずにだれでも手軽に楽しめ、また、トーナメントプロの活躍も見られるなど、競技としてもスポーツ性が高く、欧米を中心にプレーされています。

### 用 具

#### (1) ディスク（右上の写真）

プラスチックの材料で作られた円盤。形状、重さにより、ドライバー用、アプローチ用、パット用に大別されます。直径21cm、重さ150gほどのディスクが多く使われていますが、初心者は130g前後の軽めのディスクが投げやすいです。



#### (2) ゴール（バスケット）

常設のほか、右の写真のような移動式のゴールがあります。



#### (3) マーカーディスク

ディスクの位置を示すために、直径10cmほどの小型のディスクを使います。

※用具は、茨城わくわくセンターで借用できます。

### 投げ方

最も基本的な投げ方は、バックハンドスロー（写真）です。体全体を使って投げます。ディスクは、投げる方向に対して後ろに引き、ディスクの軌道が直線的になるように投げることがポイントになります。曲線的になると方向が安定せず、肘を痛めやすくなります。そのほか、サイドアームスロー（フォアハンドスロー）やディスクを縦に転がすローラー、ディスクを傾けて投げるカーブスロー、地面でバウンドするように投げるスキップなどの投げ方があります。いずれの投げ方でもスナップをきかせ、十分に回転させることがコツです。



## ゲームの進め方

### (1) スロー

#### ①ティースロー

スタートホールのティースローをする順番は、スコアカードに記載されている順番です。それ以降のティースローの順番は、前のホールのスコアに従い、スコアが最も良かったプレーヤーが最初にスローをします。同スコアだった場合、スローをする順番も同じです。すべてのプレーヤーがティースローを終えたら、次からはターゲットから最も遠いプレーヤー(離れているプレーヤー)から順番にスローをします。

#### ②パット

マーカーディスクの後端からターゲットの支柱までの距離が10m以内のスローは、パットになります。

### (2) アウト・オブ・バウンズ (OB)

静止したディスクの位置が、完全にアウト・オブ・バウンズ・エリアに囲まれている場合はOBとなり、1投のペナルティスローが課されます。

## コースの戦略

### (1) ディスクの軌道をイメージしたティースロー

ディスクの軌道をイメージし、次の第2投目を考えてねらいます。飛距離を出したいときは、グリップは、人差し指もしっかりと握り込んで投げます。ティーラインを踏むとフットファールになるので、助走するときは少し手前で投げます。

### (2) ゴールに近づけるアプローチ

ゴールそのものをねらうというよりゴールの半径5m以内に寄せるつもりで投げます。ディスクが接地してから滑る距離や回転によって転がる方向なども考えて投げます。



### (3) ゴールの中心をねらったパット (右の写真)

ゴールに入るスロー。基本的にはバックハンドスローと同じですが、人差し指と中指を少し伸ばして握るとディスクの角度を保てます。

スタンスは、右利きでは右足を前にし、上半身はゴールに向かって立ち、軽く回転を付け、ゴールの中心をねらい、水平に飛ぶように輪投げの要領で投げるのが基本です。

## 常設コースと仮設コースの設定

県内には、次のような自然の地形を生かし変化に富んだディスクゴルフ専用の常設コースがあります。無料でディスクの貸し出しをしているところもあります。

- ひたち海浜公園…27ホール（3月から10月までは18ホール）
- 龍ヶ崎市ふるさとふれあい公園ディスクゴルフ場…9ホール
- 美浦村光と風の丘公園コース…9ホール

近くに、常設コースがない場合は、移動式ゴールを公園やグラウンドに設置しオリジナルのコースを設定してゲームを楽しむことができます。距離は、参加者のレベルに合わせて長くならないようにし、また、樹木などの適度な障害物を利用し、変化のあるコースを設定するとより楽しく取り組めます。雨天の場合は、軽量で距離の出ない柔らかい材質のディスクを使って、体育館に設定することもできます。

次回は、ペタンクの紹介です。

# 茨城が生んだ奇想の画僧・雪村

(雪村顕彰会会長 富山章)

皆さん、茨城県が生んだ画家で、国指定の重要な文化財が一番多い芸術家は誰だか、ご存知ですか。今回は、本県の宝ともいえるその重文作品が抜きんでて多い画人を紹介したいと思います。

## 「西の雪舟、東の雪村」

江戸時代に書かれた画人伝『本朝画史』(※)という書物にこんな記述があります。「雪舟は西国におり、雪村は関東にいた」と。このことから後世、この二人の画人を「西の雪舟、東の雪村」と呼ぶようになりました。室町時代の画僧・雪村は通常「雪村周繼」(せつそん・しゅうけい)以下雪村と呼ばれています。

「西の雪舟、東の雪村」と、二人が対比されているように共に日本の水墨画を代表する巨匠です。しかし、水墨画と云えば雪舟と云われるよう全国的にみても「東の雪村」はあまり知られていません。残念ながら生まれ故郷の茨城県でも同様です。横山大観がまつさきに上ります。

ところが、です。皆さん。本県出身の芸術家中で、国の重要文化財に指定されている作品が一番多い芸

術家は、誰であろう、雪村です。なん

と九点もあります。横山大観は二点です。この指定点数からみても雪村は本県を代表する芸術家であること

は動かしょがありません。

## 生誕地は茨城、終焉の地は福島

雪村は、戦国時代の一五〇〇年前後、当時「奥七郡」と呼ばれていた県北部、今の常陸大宮市で生まれた「雪村周繼」(せつそん・しゅうけい)以下雪村と呼ばれています。

「本朝画史」は生誕地について次の

とする説が定説となっています。

「本朝画史」は生誕地について次のよう書いています。「常州部垂(へたれ)村田郷の人なり」と。部垂は江戸時代後期に大宮と名称変更された地域です。平成の大合併で五町村

が合併して常陸大宮市が誕生しました。

部垂は合併前の旧大宮町中心部あたりを指しますが、「本朝画史」は部垂の後に「村田郷」と地名が統一しています。「村田郷」について常陸國の地誌である「新編常陸国誌」

のこと」と指摘しています。

それでは、亡くなつた場所はどこなのでしょう。これもはつきりとした証拠はありません。現在「雪村庵」と呼ばれる建物がある福島県郡山市西田町大字大田字雪村が、終焉の地ではないか、とみられています。

雪村庵の後ろの竹藪に自然石がいくつか並べられています。地元の人はその中の一つが雪村の墓標ではないかとみて、花を手向け、供養をしています。

鎌倉などの寺院でも絵の修業をし、再び福島に戻ります。会津若松市や隣の会津美里町、最後に三春に赴きます。

雪村は僧侶ですので、三春の觀音寺(後の雪村庵)に住んでいたのです。現在、雪村庵のある場所は合併により郡山市西田町になっています。先に述べたように雪村はそこです。亡くなつたのではないか、と考えられています。

雪村は僧侶です。現在、雪村庵のある場所は合併により郡山市西田町になっています。先に述べたように雪村はそこです。亡くなつたのではないか、と考えられています。

雪村は僧侶です。現在、雪村庵のある場所は合併により郡山市西田町になっています。先に述べたように雪村はそこです。亡くなつたのではないか、と考えられています。

その後、福島県会津若松市を訪れています。会津若松(当時は会津黒川)は、奥羽の有力武将、草名氏の本拠地です。さらに栃木県鹿沼市や足利市などを経て、関東で最もにぎやかな都市であった小田原へ向かいます。

所が佐竹氏の本拠地であつた太田郷(常陸太田市)増井(ましい)の寺院だつた、と考えられます。

雪村は僧侶です。現在、雪村庵のある場所は合併により郡山市西田町になっています。先に述べたように雪村はそこです。亡くなつたのではないか、と考えられています。

## 雪村作品の重要度と重文一覧

雪村は国の重要文化財指定作品が九点もあります。茨城県が生んだ芸術家としては抜きんでてています。いわば、本県の芸術文化のシンボル的存在です。その証拠を県内外の有名芸術家の国指定作品数で比較してみましょう。

## ◆各別国指定文化財の指定件数

# 茨城が生んだ奇想の画僧・雪村

(文化庁国指定文化財等データベース)  
スリ令和二年十一月八日現在)

芸術家名	国宝	重要文化財
雪村周繼	0点	9点
雪舟等楊	6点	16点
横山大觀	0点	2点
板谷波山	0点	2点
木村武山	0点	0点
小川芋銭	0点	0点
伊藤若冲	0点	3点
葛飾北斎	0点	3点
菱田春草	0点	4点
下村觀山	0点	1点
俵屋宗達	2点	5点

これらをみてもわかるように雪舟は、国宝が六点もあります。しかし、雪村はありません。あとで触れます  
が、雪舟と雪村はコインの表と裏と評されています。だとしたら、雪村にも国宝指定の作品があつてもよさ  
うですが、今のところゼロです。  
ただ、本県の芸術家中では、重文  
指定作品の数からいってもずば抜け  
ています。また、伊藤若冲や葛飾北  
斎と云つた有名絵師よりも重文の数  
は多く、雪村がいかにすごい画僧で  
あつたかがわかります。

## ◆雪村の国指定重要文化財一覧

(文化庁国指定文化財等データベース)  
スリ令和二年十一月八日現在)



▲「紙本著色金山寺図屏風」  
笠間市笠間、笠間稻荷神社



◀「紙本著色滻見漢音圖」  
常陸太田市増井、正宗寺

これを見てもわかりますように本県には一点の重文もありません。  
すべて県外です。こうした所蔵状況はいつたい何を物語っているのでしょうか。ところで、県内にある雪村

紙本著色金山寺図屏風 笠間稻荷神社  
紙本著色滻見觀音圖 正宗寺

◆雪村の茨城県指定文化財  
(令和二年十一月現在)  
の通りです。

## ◆雪村に対する内外の評価

最後に雪村作品に対する識者の評価をみてみましょう。岡倉天心の「裏と表」に関する指摘は実際に興味深いといえます。フエノロサも二人の作品は甲乙つけがたい、と論じています。リーは作品の奇抜さは目を見張るものがあると評価しています。

○岡倉天心「雪村は雪舟と阿弥家との間にありて、雪舟を表面とすれば、その裏面を画けりと称すべきものなり」(『日本美術史』) = 1890年(明治23年)  
○アーネスト・フランシスコ・フェノロサ「雪村の最大傑作は、絶倫の雪景山水とす。今之を評して『若中に算すべし』と云うも過言に非ざるなり」(『東洋美術史綱』) = 1921年(大正10年)  
○シャーマン・リー「雪村はドラマチックで、爆発的な構成と速度のある特徴的な筆法、モチーフの配置より装飾的効果の可能性を強調するリズミカルで、華麗な動きの筆線」(『東洋美術史』) = 1994年(平成6年)発行



常陸大宮市下村田の国道118号沿いにたつ「雪村筆洗の池」の看板 = 常陸大宮市下村田



「雪村屋敷跡」との関係が注目されている下村田地内の山並。手前は玉川 = 常陸大宮市下村田

○雪村顕彰会の機関誌「雪村」は常陸大宮市の大宮測研(0295-53-4440)で取り扱っているほか、水戸市の永井書店(029-224-3420)で販売しています。

# 笠間市 ちよっくら寄り道 ～陶芸体験 桧佐陶工房～

笠間市を訪れたなら、ぜひチャレンジしてほしい陶芸体験。

栃木県益子町と並んで日本遺産にも登録された、

関東屈指の窯業地の老舗窯元で、口クロ、手ひねりを体験してきました。

茨城県を代表する伝統的工芸品の笠間焼。その歴史を紐解けば江戸時代中ごろまで遡り、今なお多くの窯元が笠間市内で火を灯しています。笠間市だけでもおよそ300人もの陶芸家が活動しており、市内では実用性に優れた陶器や個性的な作品を購入することが出来ます。また、多くの窯元では陶芸体験を受け入れています。笠間へ足を運んだならば、自分の手でオリジナルの作品を作つてみませんか？今回は、明治3年創業の老舗窯元「桧佐陶工房」で口クロと手ひねりを体験してきました。

桧佐陶工房は笠間市内に数ある窯元でも有数の広さを誇り、市内外の多くの学校も陶芸体験に訪れるそう。子どもはもちろん大人も初心者から体験を楽しめる場所です。まずは口クロ体験からチャレンジ！桧佐陶工房の口クロ体験では4キロの粘土が基本量。丼も、お皿も、湯のみだってOK。作る数に制限はないのであれこれ好きだけ作ることが出来ます。「5個ぐらい作つてみて、その中から気に入つた2、3個を焼き上げる人が多いです」と桧佐陶工房代表

の柴さん。最初に先生が説明しながら完成まで実演してくれます。ひと通りレクチャーを受けたらさあ、口クロ台に座つて体験開始。粘土の塊に親指で穴を開け、それを内側から徐々に広げていきます。粘土が乾かないように手を水で濡らしながら、慌てずゆっくり指を滑らせて……。もしも力加減や動かし方を失敗しても慌てなくて大丈夫、スタッフさんがサポートしてくれる。形が出来たら、最後に紐で切り離して完成です。

自分の思い通りの形にこだわりたいなら、手ひねり体験がお勧め。

粘土遊びの感覚でお皿やマグカップなどを作れるので、お孫さんと一緒に楽しむにもうつつけです。

「たくさんの方に陶芸の面白さ、楽しさを感じてほしいです」と代表の柴さん





手ひねり体験は最大3個までなので、どんなものを作りたいか具体的に決めておくと良いですね。今回は、猫のお皿に挑戦しました。粘土を叩いて丸く成型し、板の上で好きな形に伸ばしていきます。お顔は粘土のパーツで付けましたが、竹串で模様を描いてもOK。

溝を深くしすぎると割れの元になるので注意しましょう。ロクロも手ひねりも、最後に釉薬（うわぐすり）の色を選ぶことが出来ます。桧佐陶工房では18色のバリエーションを用意。世界にたったひとつだけの陶器で頂くごはんは特別な美味しさになりそうですね。

## 桧佐陶工房

【住所】笠間市下市毛43-1

【TEL】0296-72-0198

【営業時間】8:30~17:00

【休日】年中無休

(年末年始はロクロ体験お休み)

体験は電話、ホームページより予約

・ロクロ／粘土4Kg・1台1人で使用…2000円（焼成料別）

・手ひねり／粘土800g…1,300円（焼成料込）

<http://kasama-hisaj.jp>



# 美味あるき



## 注文方法

オンラインショップより注文  
<https://aokishuzou.co.jp/>

## 青木酒造(古河市)の 御慶事純米吟醸雄町

かりんとうと言えば黒糖に包まれた香ばしい姿を想像すると思います。ですが、牛久市のコルカリーノが販売するかりんとうはその限りではありません。定番の黒糖はほんのり茶色味を帯び、カフェ・エスプレッソやマロン、アールグレイといった様々なフレーバーのかりんとうがラインナップされている点も注目です。これはまさに新感覚のかりんとう。和と洋が美味しく混ざり合っています。特に完熟メロンのかりんとうは一度は食べておきたい美味しさです。



茨城県産の栗、メロン、いちごを使った  
フレーバーはお土産にもおすすめです



【電話】029-896-3535  
【住所】牛久市女文化町248-1  
【営業】10:00~17:00  
【定休】年中無休（年末年始は除く）



## 注文方法

オンラインショップ、FAXより注文  
<https://hoshiimo.biz/>

## ほしいも株式会社(東海村)の 干し芋

茨城県西部の城下町であり、日光街道の宿場町として栄えた古河。そんな人が多く行きかった街に根付いた酒はハレの日にふさわしい華やかさと、毎日飲んでも飲み飽きない豊かな旨味が特徴です。そんな古河市に蔵を構える青木酒造が誇る銘酒御慶事は日本酒好きの間でも話題の一本。特に純米吟醸雄町はJAL国際線ビジネスクラスでも醸されています。穏やかな中にも華やかさのある香り、酸と旨味のバランスが整った味わいは特筆です。



古河で唯一の地酒として地元をはじめ、広く愛飲されています



【電話】0280-32-5678  
【住所】古河市本町2-15-11  
【営業】9:00~17:00  
【定休】不定休

## コルカリーノ(牛久市)の かりんとう

薰るかりんとう詰め合わせ  
3個入:1,242円、6個入:2,484円  
9個入:3,762円（各税込、送料別）



注文方法 電話またはE-mailより注文 [info@corcarino.jp](mailto:info@corcarino.jp)

茨城が誇る冬の味覚のひとつ干し芋。ひたちなか市と東海村を中心に、数多くの干し芋製造メーカーが軒を連ねています。その中でもメディアにも数多く取り上げられ、予約が殺到するほど人気を集めているのがほしいも株式会社の干し芋。人気の紅はるか、優しい甘さのシルクスイート、幻のいずみ、昔ながらの玉ゆたかもラインナップ。自社栽培の安心安全なサツマイモを自然糖化させた無添加、無着色の干し芋と焼き芋ソフトクリームをお楽しみください。



店舗では窓越しに作業風景を見るこ  
ともできます



【電話】029-283-0278  
【住所】那珂郡東海村須和間42  
【営業】9:00~17:00  
【定休】火曜日



# お取り寄せ

日本一のあんこう鍋セット(2人前)  
5,400円(送料別)



## 注文方法

オンラインショップより注文

<https://www.marumitsu-net.com/>

## まるみつ旅館(北茨城市)の 日本一のあんこう鍋セット

選び抜かれた本当に美味しいれんこんを食べたことはありますか？まずはその価格にびっくりするかもしれません、1本5,000円で有名な野口農園のれんこんは、れんこん好きなら一度は食べておきたい逸品です。ニューヨーク等の一流店が選ぶれんこんは、その価格に見合った美味しさ。大正時代から培った伝統に基づいて育てられたれんこん。まずはステーキでお試しを。

天ぷらやきんぴらなど食感を生かした料理にぴったりです



【電話】非公開  
【住所】かすみがうら市戸崎816  
【営業】9:00~17:00  
【定休】火曜日、土曜日



本場北茨城で食べる冬の醍醐味あんこう鍋。の中でも、全国から屈指の鍋料理が集まる「鍋-1グランプリ」で日本一の称号を勝ち取った、まるみつ旅館のあんこう鍋を自宅で楽しめます。70年以上に渡りあんこう鍋を作り続け、あんこう料理の企画や開発を行うあんこう研究所を擁するだけあり、その味は格別。あんこうの味が凝縮された味噌ベースのスープの美味しさが自慢です。たっぷり肝の溶けた極上スープは〆の雑炊まで楽しみ尽くせます。



おいしいあんこう鍋をぜひご自宅で  
楽しみください

【電話】0293-46-0569  
【住所】北茨城市平潟町235  
【営業】9:30~21:00  
【定休】年中無休(年末年始は除く)



## 株式会社野口農園 (かすみがうら市)の れんこん



れんこん(2Kg)  
3,500円  
(税、送料別)

注文方法 オンラインショップより注文  
<http://hasudane.web.fc2.com/>



さば水煮 400円(送料別)

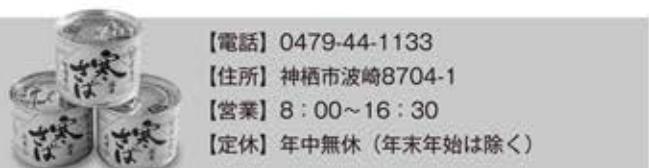
注文方法  
オンラインショップより注文  
<https://www.takagi-shouten.com/>

## 高木商店(神栖市)の さば水煮とさば味噌煮

DHAやEPAといった豊富な栄養素を手軽に楽しめると近年人気を集める鯖缶。そんな鯖缶でも、せっかくお取り寄せるならとておきの美味しいものを手にしたいですよね。そこでおすすめなのが高木商店の鯖缶。銚子港で水揚げされた脂たっぷりの鯖を缶詰に。しかも缶詰の保存性を利用して、美味しい時期の鯖だけを使っています。年間4,000万個にも及ぶ缶詰を製造してきたノウハウで旬の美味しさを丸ごと詰め込んでくれています。



おかずとしてだけでなく、ビールや  
ワインのお供にもおすすめです



【電話】0479-44-1133  
【住所】神栖市波崎8704-1  
【営業】8:00~16:30  
【定休】年中無休(年末年始は除く)

# 茨城お出かけガイド 2021年1月~3月

## 土浦市 水郷桜イルミネーション

12月21日(月)~2021年1月11日(月)

高さ25メートル・羽直径20メートルのオランダ型風車のイルミネーションを中心に、土浦の地域資源でもある「桜」「土浦の花火」「霞ヶ浦」など土浦の地域資源をモチーフにしたイルミネーションが会場を幻想的に彩ります。



【会場】霞ヶ浦総合公園風車前広場  
問 029-823-4811(土浦市産業文化事業団)

## 笠間市 異国の風景

1月2日(土)~3月7日(日)

本展ではパリの街並みに向き合い制作を続けた佐伯祐三をはじめ、海外に学び各々の表現を追求した画家たちの作品を展示します。画家の眼を通して描かれた異国の風景、人々、そして旅情あふれる思い出の品々に、感動をみつけていただけましたら幸いです。



【会場】笠間日動美術館  
問 0296-72-2160

## 坂東市 いのち育むブナの森 -森のぬくもり、もりだくさん!-

10月31日(土)~2021年2月7日(日)

ブナの森の魅力を体感できる企画展。ブナのことを知り身近に感じてもらえるような工夫がたくさんちりばめられています。本物のブナの幹で再現したブナの森の四季や、日本全国から集めたブナの葉でつくった巨大な日本列島など見どころもたくさんです



【会場】ミュージアムパーク茨城県自然博物館  
問 0297-38-2000

## 常陸秋そばフェア

道の駅常陸大宮 1月8日(金)~1月24日(日)

道の駅ひたちおおた 1月15日(金)~1月31日(日)

玄そばの最高峰「常陸秋そば」のフェアを開催。期間中、道の駅ひたちおおた「夢玄」では旅するシェフ吉田友則氏とのコラボメニューをご用意。道の駅常陸大宮は「レストラン常陸亭」が人気ラーメン店と



コラボした特別メニューを提供します。

## 【会場】

道の駅ひたちおおた  
道の駅常陸大宮~かわプラザ~

問 道の駅ひたちおおた:0294-85-6888  
道の駅常陸大宮~かわプラザ~:0295-58-5038

## 笠間市 企画展「人間国宝 松井康成と原清展」

10月31日(土)~2021年3月21日(日)

練上技法を中心とした独自の表現を展開してきた松井康成と、鉄釉陶器を中心に鈎窯、翠釉など幅広い制作を展開している原清の作品を約110点展示します。二人の表現の深まりやひろがりにふれながら、到達した美の形について掘り下げて紹介します。



【会場】茨城県陶芸美術館  
問 0296-70-0011

## 笠間市 白鳥飛来

11月上旬~2021年3月下旬

1966年(昭和41年)オオハクチョウの初飛来以来、古徳沼で越冬する白鳥は増え続け、平成2年には最大238羽を観測し、県内有数の白鳥飛来地となりました。例年11月から翌3月にかけて、移りゆく季節とともに水面を優雅に行き交う姿を見せてくれます。駐車場やトイレも完備されており、白鳥の観察・撮影におすすめのスポットです。



【会場】古徳沼  
問 029-298-1111(那珂市観光協会/平日8:30~17:15)

## 未来をチャージする。

Jeep史上初のプラグインハイブリッド  
「Renegade 4xe」が登場!



Jeep Renegade 4xe  
車両本体価格 498(税込)  
万円より

NEWS  
3年間のメンテナンスプログラムが標準付帯!  
補助金20万円の他、購入特典も!

**Jeep®**

ジープつくば

つくば市古来301-1

営業時間: 9:00 ~ 19:00

定休日: 毎週月曜日、第1・3火曜日

(祝祭日は通常営業・翌日振替)

<https://tsukuba.jeep-dealer.jp/jeep/>

**TEL.029-857-1110**

[cj-tsukuba@hirosawa-shoji.com](mailto:cj-tsukuba@hirosawa-shoji.com)

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



健康長寿日本一をめざして

いつでも どこでも 簡単

# 耳ツボマッサージ

ウォーキング、ラジオ体操など様々な健康法がありますが、その健康法の一つ、血液やリンパの流れを促進し、全身を温めることで自己免疫力を高める「耳ツボマッサージ」をご紹介します。毎日の健康習慣に取り入れ、健康長寿日本一をめざしましょう！

## 耳ツボマッサージ、期待される効果

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> むくみ、血行改善     | <input checked="" type="checkbox"/> 良質な睡眠       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 冷え性の改善       | <input checked="" type="checkbox"/> 目、頭がスッキリ    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 首や肩こりの解消     | <input checked="" type="checkbox"/> 気圧による頭痛、めまい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 利尿作用の促進      | <input checked="" type="checkbox"/> 認知症の予防      |
| <input checked="" type="checkbox"/> 自立神経のバランスが整う | など  |



## 耳ツボマッサージのポイント

- 肌を傷つけないよう、手の爪は短くします。
- 回数はあくまでも目安です。こわばり、こりや痛みを感じる所があれば、重点的にもみほぐします。
- 痛みを強く感じるときは、無理をせず、数日かけて徐々にもみほぐします。
- 1日何回でも。毎日の健康習慣としていくことが大事です。

## 7のマッサージ



耳たぶを顔側に。次に、耳の上部を下に、耳たぶは上に折り、耳の裏側を上中下3か所、まんべんなく伸ばし、刺激します。さらに、耳の上下をつまみ、2つ折りにします。

## 8のマッサージ



①にもどり、指と指の間を開いて、手の力を抜き、指の腹全体を使って、耳全体を素早く前後にパタパタとこります。（夏号で紹介した1のマッサージから繰り返し行うことで効果が期待できます）

※耳ツボマッサージは、年齢や生活習慣、持病などにより、効果には個人差があります。すべての方への効果を保証するものではありません。



今月のテーマ

# 寝ながらできる体操

立って、座って、寝てもできる92種類の体操を集めたシルバーリハビリ体操。「最期まで人間らしくある」ためには身体の柔軟性を保ち、一人でトイレに行ける筋力を保つことが大切です。そのためには1日1ミリでも関節を伸ばすつもりで、1日1グラムでも筋肉を増やすつもりで体操を行っていきましょう。今回は寝ながらできる体操です。



1日

1ミリ

1グラム

# シルバーリハビリ体操

## ① 腹式呼吸 [リラクゼーション]

両ひざを立てて、両手はお腹の上におきます。この体勢のまま腹式呼吸をします。鼻から息を吸って、口をすぼめて吐きます。息をしっかり吐ききることがポイントです。全身のリラクゼーションに加えて、筋肉の強化にも強化にもなります。



## ② 内もものストレッチ [股関節の柔軟性を高める]

両手を組みお腹の上に置いた状態から、足の裏を合わせてゆっくりと足を開きます。呼吸を止めずに15~20秒程度保持します。つらい時は足の位置を体から遠ざけて、物足りない時は足の位置を体に引き寄せます。床の上の動作が楽になる効果があります。



今月の先生

矢野 敦大さん



## シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 受講者募集!

「茨城版コロナNextVer.2」がStage2に移行され、9月から当プラザや市町村ではシルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を再開しました。11月11日よりStage3に移行されました。来年1月中旬から皆様のお住まいの市町村で開催されることがあります。お気軽にご連絡ください。

問 〒310-0852 水戸市笠原町993-2  
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部 【電話】029-243-4217

ご案内



### ③ひざ抱えの体操【腰痛予防】

片方の足を両手で抱えて、反対の足は伸ばします。頭や伸ばしている足は床から離さないようにして、呼吸を止めずに15~20秒程度保持します。太ももやお尻の筋肉のストレッチに加えて腰痛の予防に効果があります。腰や足が痛む方やこの体勢をとることを医師から禁止されている方は注意しましょう。



### ④お尻の筋肉の強化 【下肢の筋力強化】

両膝を立てた状態からお尻を持ち上げます。呼吸を止めずに6秒程度保持します。体勢が不安定になる方は床に両手をついても大丈夫です。また、お尻を持ち上げる時は腰を反らないように注意しましょう。お尻の筋肉の強化と腰痛の予防に効果があります。



## わくわく随想

終わりよければ…  
堪忍袋の緒が切れそう

vol.98

県立健康プラザ管理者

**大田仁史**

れ、とつとつと話す当事者の話に聞き入っていた。私は特別講演で「一人では笑えない」と言う題で話をさせてもらった。

今回は失語症の会の話でなく、コロナの中を出かけた印象をお話しすると、日本人はなんと規律正しいかと言うことであった。密にならないように駅の売店でも電車を待つ間も、乗るときも降りると

きも皆間隔を保っている。品川から新幹線に乗り換えたが、いつも混雑している乗り換えコンコースの人には少なかつた。そして駅中を行き交う人はまず全員と言つていい人がマスクをしていた。新幹線は空いていて、グリーンの座席指定は左右交互はすかいになるよう定められた。しかし動きは遅くはない。入るとビニールの手袋が配られ、トングを使わず小鉢に分けられ、トングを使わないと、もう一度後ろに回る。食事以外はマスクを着用が原則で、新幹線車内と一緒に人が座っていた。切符の発売時にそのように配慮しているのか。

したがって乗客は半分以下であつた。これでは経済はまだ回らない

のではと心配した。

いつまで続くかわからないコロナとの闘いであるが、自身のためだけでなく他人への心配りの訓練だけではなく他人への心配りの訓練の期間として受け止めるより仕方がなかろう。よしやコロナが終息しても、残すべきマナーは多い。

移動できる。先週医療大学に行く前日の夕刻土浦まで特急に乗った時、若い会社員と思われる男性が4人座席を回転させ、大きな声で話しながらビールを飲んでいた。

新神戸の駅前ホテルも閑散とした印象を受けた。従業員はもろんが行き来する人にマスクをしていない人は見かけない。部屋のメモ帳などは撤収されている。至る所に消毒薬が置かれていた。

バイキングの朝食をとつたが、一人ずつに説明をするため並んで

待っている人が多かつた。それぞれが間隔をとつてるので長蛇の列になる。

10月25日恐る恐るではあるが、兵庫県の三田市で開かれた失語症者の会に出席した。三田市は新神戸から高速を使うと六甲トンネルを抜け40分ほどで着く。旧城下町だそうだ。車窓からは庄屋さんが住んでいたかと思わせる大きな屋敷が散見され、田園地帯のきれいな神戸の奥座敷のような町である。

市の総合福祉保健センターの多目的ホールで失語症のNPOトークゆうゆうの主催で行われた地方の大大会であるが、市長や社協副会長、議員さんら200人近くが参加さ

る。車内放送では時々「食事の時以外はマスクを着用すること。お話しの時間も短く」と呼び掛けていた。車内は30分おきに空気を入れ替えるとかで時折冷たい空気が流れ

た。座席の回転はしないよう放送されていた。

新神戸の駅前ホテルも閑散とした印象を受けた。従業員はもろんが行き来する人にマスクをしていない人は見かけない。部屋のメモ帳などは撤収されている。至る所に消毒薬が置かれていた。

バイキングの朝食をとつたが、一人ずつに説明をするため並んで待っている人が多かつた。それぞれが間隔をとつてるので長蛇の列になる。

新幹線に乗り換えたが、いつも混雑している乗り換えコンコースの人には少なかつた。そして駅中を行き交う人はまず全員と言つていい人がマスクをしていた。新幹線は空いていて、グリーンの座席指定は左右交互はすかいになるよう定められた。しかし動きは遅くはない。入るとビニールの手袋が配られ、トングを使わないと、もう一度後ろに回る。食事以外はマスクを着用が原則で、新幹線車内と一緒に人が座っていた。切符の発売時にそのように配慮しているのか。

したがって乗客は半分以下であつた。これでは経済はまだ回らない

のではと心配した。

いつまで続くかわからないコロナとの闘いであるが、自身のためだけでなく他人への心配りの訓練だけではなく他人への心配りの訓練の期間として受け止めるより仕方がなかろう。よしやコロナが終息しても、残すべきマナーは多い。

新幹線車内と一緒に人が座っていた。切符の発売時にそのように配慮しているのか。

したがって乗客は半分以下であつた。これでは経済はまだ回らない

のではと心配した。

いつまで続くかわからないコロナとの闘いであるが、自身のためだけでなく他人への心配りの訓練だけではなく他人への心配りの訓練の期間として受け止めるより仕方がなかろう。よしやコロナが終息しても、残すべきマナーは多い。

新幹線車内と一緒に人が座っていた。切符の発売時にそのように配慮しているのか。

したがって乗客は半分以下であつた。これでは経済はまだ回らない

## ●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。



令和2年度

<http://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

# 全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償 ボランティア活動保険



## 保険金額・年間保険料(1名あたり)

保険金の種類	プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術保険金	65,000円	
	外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円	
	地震・噴火・津波による死傷	×	○
賠償責任の補償	賠償責任保険金(対人・対物共通)	5億円(限度額)	
年間保険料	350円	500円	

商品パンフレットは  
コチラ



(ふくしの保険  
ホームページ)

団体割引20%適用済／過去の損害率による割増引適用

## <基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

## 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一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

### 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**

〈引受け業者〉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。)

損保ジャパン日本興亜は、関係当局の認可等を前提として、  
2020年4月1日に商号を変更し、「損保ジャパン」になります。

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結ぶ団体契約です。

# ■わくわく推進センター■

**みんなのがん相談室**

【無料で】  
お電話もしくは面談 あいにいく  
**029-222-1219**

こんな時ご相談ください  
○がんになりどうしたら良いかわからない  
○治療や副作用について知りたい  
○家族などががんになった時、どうすれば?  
○セカンドオピニオンって?  
○不安な気持ちだけでも話したい

**場所**  
茨城県保健衛生会館1階  
(茨城県看護協会)

**相談時間・方法**  
平日(祭日除く)  
9:00~16:00  
電話・面談(要予約)  
ibagan@ina.or.jp

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



## 法人会員のご紹介

第63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。

- 株式会社伊勢基本社
- 鹿島都市開発株式会社
- 公益社団法人 茨城県看護協会
- 医療法人社団 桜水会 筑波病院
- 公益財団法人 日立平和台霊園

### 医療法人社団 桜水会 筑波病院

[住所]つくば市大角豆1761  
[TEL]029-855-0777  
[URL]<http://tsukuba-hospital.jp/>

筑波病院をはじめとした桜水会グループでは診療所・介護老人保健施設・訪問看護ステーション・看護小規模多機能型居宅介護の運営、訪問リハビリテーション指導・在宅介護相談・地域福祉サービス案内・老人施設等の紹介・人間ドック・各種健康診断を行っています。筑波病院を中心各事業所のネットワークを生かし、地域の病院・診療所・介護施設との連携を取りながら「親切医療・親切介護」をモットーに地域社会に貢献しています。



### 公益財団法人 日立平和台霊園

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

日立平和台霊園は温暖な気候でしられる、日立市の中央部にあり自然豊かな阿武隈山地を背に太平洋から届く風が心地よい高台の公園墓地です。新・永代供養塔「天空」や有期限墓所、車椅子でもお参りができる丘カロート墓所等、その他豊富な種類のお墓をご用意しております。また葬儀会館も併設されており葬儀、法事、法要もご利用いただけますのでお気軽にご相談ください。



### 株式会社伊勢基本社

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

伊勢基グループは、1724年の創業以来、常に「お客様第一主義」を基本理念に据え、現在は水戸プラザホテルをはじめ、様々なスタイルの結婚式場、レストラン、ショッピングセンター、英語学童保育など多岐に亘る事業を開拓しております。これからも創業精神である「人の和=輪」を大切に、地域社会一人ひとりのお客様の「ウォンツ」に応え、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

### 鹿島セントラルホテル 鹿島都市開発株式会社

[住所]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、地域の皆様のご愛顧を頂き50年の節目を迎える事ができました。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。



# 「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)個人:3千円(夫婦会員は2人で4千円)／法人・団体:1口5万円以上**  
※加入月割引あり

## サポーター特典



### ■会員限定バス旅行の実施

年間6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イベント等の参加割引

わくわく美術展出展料無料／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

### ■下記協力店の割引サービス

## ■取扱協力店の割引サービス一覧

区分	取扱い協力店及び施設
旅行会社	<b>(株) JTB水戸支店</b> 水戸市城南1-1-6 サザン水戸ビル2階 TEL029-225-5233
	<b>東武トップツアーズ(株)水戸支店</b> 水戸市城南2-1-20 井門水戸ビル6階 TEL029-224-6627
	<b>(株)日本旅行 水戸支店</b> 水戸市泉町1-2-4 水戸泉町第一生命ビルディング TEL029-224-6003
	<b>名鉄観光サービス(株) 水戸支店</b> 水戸市泉町2-2-33 水戸泉町ビル TEL029-221-4528
文化施設	<b>ザ・ヒロサワ・シティ会館</b> (※) (※)「ザ・ヒロサワ・シティ会館」は茨城県立県民文化センターの通称です。 水戸市千波町東久保697 TEL029-241-1166

区分	取扱い協力店及び施設
宿泊施設	<b>大子温泉 やみぞ</b> 久慈郡大子町矢田524-2 TEL0295-72-1511
	<b>鹿島セントラルホテル</b> 神栖市大野原4-7-11 TEL0299-95-5511
	<b>かんぽの宿大洗</b> 東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 TEL029-267-3191
時計店	<b>(株)石川時計店</b> 水戸市泉町2-3-9 TEL029-224-5811
娯楽施設	<b>(株)ラクスマリーナ</b> 土浦市川口2-13-6 TEL029-822-2437
画材店	<b>(有)アート・スペース・ナカタニ</b> ひたちなか市表町12-3 TEL029-275-0133

## 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
日本製鉄(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
(株)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
(一社)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
損害保険ジャパン(株)	水戸市南町2-4-46
あいおいニッセイ同和損保(株)	水戸市城南3-11-14
東京電力ホールディングス(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16-25
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26
(株)伊勢基本社	水戸市泉町3-1-28
(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
関彰商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
NTT東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
(株)茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
富士オフセット印刷(株)	水戸市根本3-1534-2
(公社)茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
鹿島都市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
鹿島埠頭(株)	神栖市東深芝8
(公社)茨城県薬剤師会	水戸市笠原町978-47
(公社)茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
水戸ヤカルト販売(株)	水戸市谷津町1-35
医療法人社団桜水会筑波病院	つくば大角豆1761
(公財)日立平和台靈園	日立市諏訪町1030
日本労働組合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
(一社)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
(公財)茨城県開発公社	水戸市笠原町978-25

## ★鶏肉と大根の煮物

### 作り方

- ①大根・人参は5mmの厚さのいちょう切り、さやいんげんは3cm幅にカット。
- ②鶏肉は一口大に切り、容器に材料を全部入れます。
- ③調味料Aを入れて500Wで8分加熱。
- ④調味料Bを入れて、さらに1分30秒加熱したら出来上がりです。



材料

- ・鶏もも肉（1枚）(100g)
- ・大根（100g）
- ・人参（40g）
- ・さやいんげん（20g）※4本程度
- ・A（調味料）  
酒大さじ2（30g）  
しょう油大さじ1（18g）  
砂糖大さじ1（9g）  
水30ml
- ・B（調味料）  
片栗粉小さじ2（6g）  
水10ml

## ★豚しゃぶ蒸し

- 材料
- ・キャベツ（100g）
  - ・もやし（100g）
  - ・人参（40g）
  - ・ニラ等（40g）
  - ・豚バラ肉（スライス肉）（120g）



### 作り方

- ①すべての材料を食べやすい大きさにカットします。
- ②材料を容器に入れて500Wで3分30秒レンジアップ。
- ③ポン酢をかけて完成。

旬のキノコを使った  
アレンジもおすすめ!

ベジ・シェフはブルーベリーフрендファーム（常陸大宮市）のほか、「カスミ笹野店」、オンラインショップで販売中。



化学肥料不使用!  
自社独自の有機肥料100%の  
愛情たっぷりに育てたレンコンです!!

(株)山口farm

茨城県小美玉市下玉里740-1



Web、電話、FAXからご注文が可能です！

TEL : 0299-57-1791  
FAX: 0299-57-1792

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



いばらき  
茨城をたべよう 冬

# 早・うま・かんたん! 「ベジ・シェフ」で減塩レシピ

電子レンジ専用調理器ベジ・シェフを使って、短時間で簡単に出来るレシピを紹介します。ベジ・シェフは、フライパン、鍋に次ぐ新しい調理器!水を使わず短時間で調理ができ、ビタミンなど栄養素も残したまま美味しく野菜を食べられます。もちろん、魚や肉の料理も得意です。誰でも美味しく、手軽に調理できるベジ・シェフを活用しましょう。

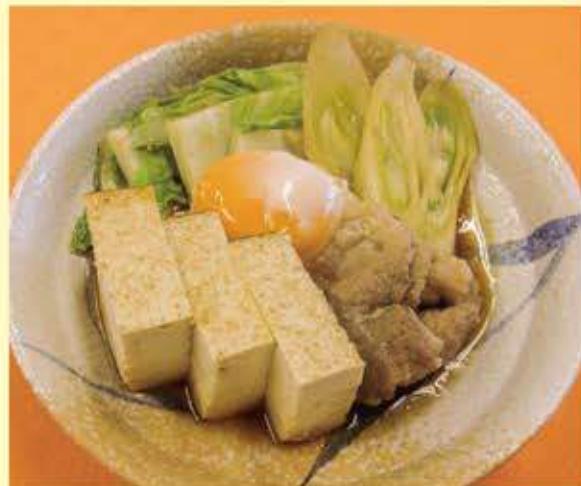


●ベジ・シェフ レシピ協力●  
ブルーベリーフレンドファーム/ベジ・シェフ  
代表 小口弘之さん 令子さん  
<https://www.vege-chef.co.jp/>

## ★すき焼き風味★

今回は、冬にピッタリのあったか減塩メニューを紹介します。鍋料理を作る際、毎回大きなお鍋を用意するのは大変ですが、ベジ・シェフがあれば手軽に作ることができます。牛肉や白菜、長ねぎをカットして、必要な材料をベジ・シェフに入れたらレンジアップ。手軽に体の芯から温まる鍋料理を満喫できます。

冬が旬の白菜はビタミンCや食物繊維がバランスよく含まれていて便秘予防に効果的。長ねぎには硫化アリルという成分にビタミンB1の吸収を高め疲労回復や新陳代謝の活性化に効果があるといわれています。旬の野菜を使って体も喜ぶ減塩メニューに取り入れてみましょう。



- 材料
- ・焼き豆腐 (75g)
  - ・牛肉 (30g)
  - ・白菜 (70g)
  - ・長ねぎ (30g)
  - ・卵 (1個)
  - ・すき焼きのたれ(減塩タイプ) 大さじ2(30g)

### 作り方

- ①焼き豆腐は3等分、牛肉は4cm幅に切れます。
- ②白菜・長ねぎは食べやすい大きさにカットします。
- ③容器に材料を全部入れて中央に卵を割って入れます。
- ④すき焼きのたれを回しかけ電子レンジ500Wで3分加熱。
- ⑤さらに2分加熱したら完成です。  
(卵の破裂を防ぐため、2回に分けて加熱します)

# いばらきの 里山歩き

▲世界かんがい施設遺産

十石堀親水公園  
(110m)  
【北茨城市】

十石堀親水公園は、阿武隈山地

れました。

の山裾が太平洋側に張り出した台地の上にあります。往時、この台地上にある農地は水不足のため、作物が収穫できないで困っていました。村長であつた沼田主計は、水不足の解消と新田の開発を目的とした用水路の建設を藩主に願い出ました。険しい山の斜面に、延長13kmに及ぶ用水路を村人の協力で完成させました。藩主は開発された新田のうち、沼田主計にかかる租税を免除しました。その収穫高が約十石であつたことから、用水路は「十石堀」と呼ばれるようになりました。建設後350年経った今でも利用され続けていますことから「世界かんがい施設遺産」として認定され、昨年登録さ

れました。

県道10号線の十石トンネル北側出口の先を西に曲がり、案内板から坂道を上ると「十石堀親水公園」に着きます。駐車場・東屋・トイレ・説明板が設置されています。勢いよく水の流れる水路に沿って階段を進むと、樹間にあります。自然石が積まれた水路を観察しながら、興味津々で辿って行くと、やがて暗渠になります。道が二つに分かれたすぐ先の日棚分水工で水路が分岐していく、コンコンという水琴窟のような音が聞こえています。調整桿の水音が、反響している音のようです。坂道を登ると北側が開け、山の斜面を縫うようにして、ほぼ水平に水路が走っています。道沿いの斜面に



イワタバコが群生していました。

夏には、星形をしたかわいい花が咲くことだと思います。右手の谷が浅くなり、水路と同じ高さになつた所が、瀧ノ沢水門です。この場所で十石堀へ流れる水量を調整していく、別れた水流は大北川に注いでいます。遊歩道として整備されているのはこの水門まで、この先は計画中ということです。これから折り返しました。日棚分水工の先を右に曲がり、100mほど進むと視界が開けていて、太平洋を見ることが出来ます。

●問い合わせ先●

北茨城市役所農林水産課

北茨城市磯原町磯原1630 Tel.0293-43-1111

日本スポーツ協会公認山岳コーチ3  
日本山岳・スポーツクライミング協会  
自然保護指導員  
茨城県生涯スポーツ指導員

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。



筆者 菅谷政宏

コース

- 親水公園 ⇒ 瀧ノ沢水門 ⇒ 親水公園 約4km(約100分)
- 親水公園 ⇒ (県道111号線経由) ⇒ 加露沢水門 約8.5km(車で約20分)



(取材日 11月1日)

公園に戻つてから、源流を訪ねてみたくなり、取水口の加露沢水門へ車で向かいました。十石トンネルを抜けて、県道111号線経由で小山ダム方面へ北上すると「十石堀源流」の案内板があります。水路を魚が泳いでいました。水門に立ち上流を望むと、苔むした石の間をきれいな水が流れています。この山奥に水源を見出し、13kmの水路を半年で築いた村人の熱意を思いながら、流れを目で追いました。

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 「いばらきアマビエちゃん」 登録にご協力ください

県では、感染拡大の防止を目的として「いばらきアマビエちゃん」を導入しました。「いばらきアマビエちゃん」は、ガイドラインに沿って感染防止に取り組んでいる事業者を応援するとともに、感染者が発生した場合に、その感染者と接触した可能性がある方に対して注意喚起の連絡(メール通知)をすることで、感染拡大の防止を図ることを目的としたシステムです。感染拡大防止のため、登録にご協力をお願いします。  
※店舗名が特定されたり、個人のプライバシーが漏れることはございません。



## ご利用方法

※事業者の方は、県ホームページの登録フォームから必要な情報を登録し、「感染防止対策宣誓書」を印刷して施設内に掲示してください。

01

店舗・イベントなどを訪問するたびに、掲示されている「感染防止対策宣誓書」に記載の二次元バーコードをスマートフォンなどで読み取ります。

02

読み取ったURLにアクセスして、表示された「登録する」ボタンを選択。

03

次に表示されたメール画面からそのままメールを送信すると、登録完了です。

04

新型コロナウイルス感染者が発生した際、県から「その感染者が訪れた場所を同じ日に訪れた方」に対してメールで注意喚起のお知らせを送付します。



### ●いばらきアマビエちゃんについての問い合わせ

茨城県産業戦略部中小企業課 029-301-5472

◀くわしくはこちら

## 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、プレゼント番号(第3希望まで)、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。

★締め切りは令和3年1月31日(消印有効)です。当選者については市町村名と名字のみを次号に掲載し発表とさせていただきます。

●139号読者プレゼント当選者  
金田様(常陸太田市)



### ●笠間焼●

- ①急須(山崎さおり 作)
- ②小皿2枚セット(尾崎高行 作)
- ③水切り鉢(松佐陶工房オリジナル)
- …それぞれ1名様

### ●茨城県陶芸美術館、笠間日動美術館●

- ④ペアご招待券…5組10名様