

わくわくライフ

いばらき

【巻頭特集】

わくわく週末旅

～つくば市北条～

🌐 毎月20日は
「いばらき^よ美味し^おDay」
(減塩の日)です



お取り寄せ 美味あるき

令和2年度「ほく☆わたしのおいしいちゃん☆
おばあちゃんの絵コンクール」入賞者紹介

いばらきの里山歩き



2021年
春号

Vol.141

発行の茨城わくわくセンター





わくわく

週末旅

～つくば市北条～



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物・名所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、万葉の頃から和歌にも詠われてきた景勝・筑波山をいただき、つくば市北条へ出かけてきました。古から続く歴史深い町は見どころたくさん。うららかな春には新緑と桜が美しく、目も心も癒される週末旅です。

「つくばねの峰より落つる男女川」百人一首にも選歌された陽成天皇の作をはじめ、数々の歌枕として詠まれてきた筑波山。その雅やかな美しさは幾多の詩が流れても変わらず、私たちの目を楽しませてくれます。今回は、そんな筑波山の玄関口ともいえるつくば市北条地区を散策。まず最初に「実は北条地区は大変歴史が古いまちで、古墳時代から人が住んでいた場所。更に、平家のルーツ」とも言われているんですよ」と話してくれた宮本さん。平家のルーツと

●ナビゲーター●

つくば観光ボランティアガイド298

副会長 宮本 通代さん

見どころ盛りだくさんのつくば市を紹介してくれるつくば観光ボランティア298。今回は、副会長の宮本通代さんに北条地域を案内していただきました。「北条の歴史を知り、興味を惹かれて」旨にも知ってほしい」と思っ観光ボランティアになりました」という宮本さんの案内は、知的好奇心を満たしてくれる面白さ満点の時間。ガイドについてはつくば観光コンベンション協会宛へお問い合わせください。

ボランティアガイド事業案内料基本旅料(有料施設利用料等は自己負担) 申・問●つくば観光コンベンション協会 029-869-8333



いわれる由縁は、かの平清盛の祖先を辿っていくとこのつくばに行き着くことなのだとか。また江戸時代には、古くから信仰の対象とされてきた筑波山へ詣でる参道が拓かれるなど、多くの人が行き交い賑わってきた場所なのです。そんな歴史の息吹が残る北条商店街は、中小企業庁による「新・がんばる商店街77選」にも選定されるなど地域一体となってまちづくりに取り組んでいます。まずはじめに案内されたのは、商店街中心北部に位置する毘沙門天種子板



ゆったりとした時間が流れる穏やかな北条商店街



毘沙門天種子板碑は、商店街共用駐車場のすぐ近く



つくば道道標。ここから筑波山登山へ向かう人も多い



北条街づくり振興会・坂入会長(右)と今なおお住まいの田村さん(左)



北条ふれあい館として活用されている旧田村呉服店



宮本家住宅の宮本さん。「在宅時は見学も可能なので、気軽に声をかけてみてください」



「コーヒードリンクドイチゴが美味しいですよ」と通代さんもお勧めのフエ・ガスエソ



矢中の社では、邸宅公開も実施。実施状況についてはHPを参照

碑。「すぐ近くの平沢地区でとれた石で、鎌倉時代に作られたものだと言われています。書体もデザインも非常に美しく、腕のある技術者や財力を持った人がここに居たということの象徴でしょう(宮本さん)。他にも北条には燦然たる歴史を物語る史跡が数多残っています。江戸幕府三代将軍家光の時代に、筑波山中禅寺(現在の筑波山神社拝殿)修繕のため切り通した「つくば道」の道標は北条のシンボル。また、商店街内には国登録有形文化財の建物が4軒も残っています。かつては呉服店として多くの人をもてなした建物は「北条ふれあい館」として街の交

流拠点に。観光客を温かくもてなしてくれそうです。つくば道道標のすぐ先に建つ「宮本家住宅」は昭和30年代まで醤油醸造を営んでいたそう。店蔵には貴重な資料も残されています。3軒目は「カフェ・ポستن」。その名の通り、地域の郵便局として使われていた建物を改装したカフェです。残る4軒目は「矢中の杜」。建材研究家だった矢中龍次郎氏が、その技術を取り入れて建てた豪華な邸宅は地域の有志や学生の協力で守り継がれています。いずれも今なお地域で愛され、大切に活用されている姿に胸を打たれます。「この街を襲った竜巻災害から5月で丸9



秋の収穫を終え、剪定中のぶどう畑。季節ごと
に素敵な風景を見せてくれます



洋食だけでなく和食に合うワインも。手土産
にもお勧め



釜揚げうどん店あおやま「釜揚げうどん大(太
麺)」720円。細麺も選択可



大阪出身の店主と茨城出身の奥様が営むあ
おやま。讃岐うどんの美味しさを堪能



つくばワイナリーショップ。「ピクニック気分
で訪れてほしい」とスタッフの永原さん

お勧め 立ち寄りSPOT

- 北条ふれあい館
080-6788-0693
つくば市北条39
10:00~16:00
開館日◎土曜日、日曜日、祝日
- つくばワイナリー
029-893-5115
つくば市北条字古城1162-8
(平日)13:00~17:00(土日祝)10:00~17:00
定休日◎月曜日
- 平沢官衙遺跡
029-867-5841
つくば市平沢353
9:00~16:30(案内所)
休所日◎月曜日、祝日の翌日、年末年始(12/28~1/4)
- 釜揚げうどん店あおやま
029-846-5789
つくば市北条186-2
10:30~15:00 ※材料なくなり次第閉店
定休日◎木曜日



夏の例大祭が有名という八坂神社。この横を抜
けてつくばワイナリー方面へ

年が経ちます。こうして北条を訪
れてくれる人をおもてなしできる
ことを嬉しく思います」と北条街
づくり振興会会長の坂入さん。街
の皆さんの温かく優しいお人柄が、
北条の魅力を作っています。

を有する八坂神社も必見。緩やか
な坂を上れば一気に視界が開け、
雄大な農場が広がります。こちら
は2019年にオープンした「つ
くばワイナリー」のぶどう畑です。
ショップではバラエティ豊かな地
ワインを購入できるほか、農場の
見学も大歓迎。秋には、筑波山を
背にたわなぶどうの実をつける

姿を見ることも!「この景色が何
よりのごちそうです」(宮本さん)。
ならかな道の先には、奈良・平
安時代の郡役所跡「平沢官衙遺跡」
が見えてきました。高床式の建物
が復元された歴史広場は、子ども
たちの格好の遊び場としても人気。
その目前に見える北条大池は、春
には桜の名所として素晴らしい景
色を見せてくれます。池を囲む2
50本の桜並木道、それを見下ろ
す筑波山の二峰。風がない日には
穏やかな湖面に映る桜も見るこ
とができるとか。散策の最後は、北
条商店街に戻って「釜揚げうどん店
あおやま」で絶品うどんがおすすめ。
この場所を気に入り、大正時代の
建物を借りてオープンさせたご夫
婦のこだわり手打ちうどんは、一食
の価値あり。今回は約1時間半の
コースでしたが、「この時間では
案内しきれない北条の見所がまだ
まだある」と宮本さんも話す通り、
北条には数多くの史跡や名所があり
ます。北条へお出かけの際はぜひ、
ゆつたりと時間を取って旅を楽し
んでください。

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。

2021年 春号

Vol.141

1 【巻頭特集】 わくわく週末旅 ～つくば市北条～

わくわくセンターだより

5 楽しもう! ニュースポーツ

7 茨城シニアマスター紹介

9 雪村は「佐竹文化」の象徴

11 つくば市 ちょっくら寄り道 ～地酒&パン～

13 お取り寄せ 美味あるき

15 シルバーリハビリ体操

17 わくわく随想

18 ● 毎月20日は「いばらき美味しおDay」(減塩の日)です

19 茨城をたべよう「春」ベジ・シェフレシピ

21 わくわく推進サポーター 法人会員のご紹介

いつでも どこでも 簡単 耳ツボマッサージ

22 法人会員一覧と会員募集のお知らせ

23 いばらきの里山歩き

25 令和2年度「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」入賞者紹介



コープの夕食宅配サービス
手作りのおいじさを週3日からお届けします。

どんなお悩み解決!
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食べたい
自分で食事のしなくてはするのが難しい

◎買っておかずコース
パワフルに家人と味わいを楽しめる一人分のコース
1食あたり**580円** (送料別) ※送料1食あたり / 2食分まで送料別
※送料別 / 送料別 / 送料別 / 送料別 / 送料別

その他選べるコースをご用意しております!
◎買っておかずコース ◎買っておかずおかずコース
◎買っておかずコース ◎買っておかずおかずコース

■■■■ 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 (来た組合費で無料)
- ③ ご登録 (ご登録の翌々週のらお届けで済みます)
- ④ 配達開始 (週3日から配達可)
- ⑤ お支払い (口座振替からの引き落とし)

【お問合せ】 ☎ **0120-502-160** **デイリーコープ** SEARCH Q

【受付】 月～金 9:00～19:30・土・日 9:00～18:00 ※一部お届けできない地域があります。

まいまい舞菜

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、バタンクを紹介します。バタンクは、小学生から高齢者まで、だれでもすぐに生涯スポーツとして取り組み、三世代でゲームを楽しむことができます。また、技術や戦略を学び、大会に参加するなど競技スポーツとして取り組むこともできます。

バタンク

フランス生まれのバタンクは、目標球のビュットに向かって金属球を投げ合い、より近づけることを競うものです。日本では、21世紀の生涯スポーツとして、各界から注目を浴び、競技人口は10万人以上ともいわれ、47都道府県全てで大会が開催されています。

また、バタンクで使われる用語の中には、耳慣れないものがありますが、それはフランス語がもとになっているからです。

用具

- ・ボールは、金属性で重量が650g～800gのもの
- ・ビュットは、直径3cmの木製又は合成素材製のもの
- ・ポータブルサークル 内径50cm
- ・計測用のメジャー、ボールやビュットがあった地点を示すために地面に印を付ける（マーキング）ための用具、ボールを拭く布など

コート

- ・長さが15m、幅が4mが基本である。競技会では、紐で区画された複数のコートを使用する。

対戦方式

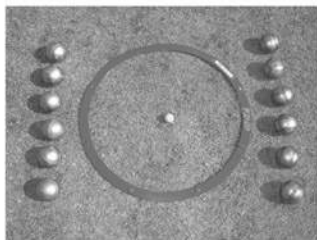
- ・トリプルス 1人2球で3人対3人で行う
- ・ダブルス 1人3球で2人対2人で行う
- ・シングルス 1人3球で1人対1人で行う

投げ方

(1) 投球は、投球サークルから出なければ立ったまま（立位）でも座ったまま（座位）でもよい。

(2) 投げ方の基本は、次のとおりである。

- ① 手のひらは水をすくうようにしてボールに巻き付け、手の甲を上にする。このとき、両足は揃え（右投げの場合は右足を少し前に出す）膝を少し曲げ上体を前傾する。



- ②目標をめがけ、肩を軸にして、アンダースローで円運動するように投げる。
- (3) 投げる際には、目標に寄せて止める（ポアンテ）のか、目標に当てて弾く（ティール）のかを考える。このとき、転がすのか、目標との中間地点にボールを落として後は転がすのか、あるいはボールを高く上げてねらうのかなど、状況を考えて作戦を立てる。
- (4) スナップをきかして逆回転させれば転がりを少なくし止めることができる。ティールは、うまく当たって弾ければ一発逆転が狙えるが、外してしまうと無駄玉となってしまふ。

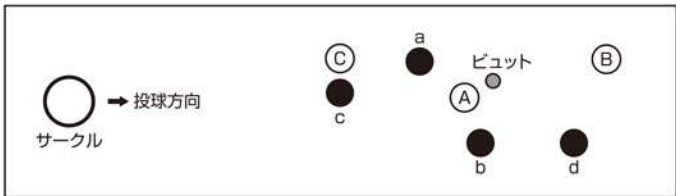
ゲームの進め方

- (1) ジャンケンやトスで先攻チームを決める。
- (2) 先攻チームの選手が方向を決めてサークルの中から目標となるピュットを投げる。距離は6m以上10m以下。ピュットの位置にマーキングをする。
- (3) 先攻チームの選手は、ピュットの近くに止まるように第1球目を投げる。
- (4) 後攻チームの選手も第1球目を投げる。
- (5) ピュットから見て遠いボールのチームが、相手チームよりピュットに近くなるまで投球を続ける。
- (6) 両チーム全て投げ終わったときが1メーヌ（1セット）の終了となる。得点は、相手チームよりピュットに近い球の数となる。どちらが近いかわからない場合は、メジャーなどで計測する。
- (7) 勝ったチーム（得点を得たチーム）は、メーヌの終了時のピュットの位置を中心にサークルを置き、そこからピュットを投げて次のメーヌを始める。
- (8) メーヌを繰り返し、13点先取（11点先取で行われることもある）するまで、または制限時間（大会などでは、運営上、制限時間が決められている）までゲームを進めて勝敗を決める。



作戦

下の図は、○チームと●チームのトリプルの対戦の途中（○チーム残球3、●チーム残球2）を表している。ピュットに近いのは○チームのA球であるので、次に投球するのは●チームとなる。このとき、どんな作戦を立てればよいのか。転がしてピュットに寄せるのはその前にボールがあり難しい状況である。そこで、考えられるのは、○のA球にダイレクトに当てて弾き飛ばす方法である。うまくいけば、その時点では、投げたボールが○Aのところ止まりa、b、dと合わせて4点のリードとなることもあり得る。



4回にわたって、ニュースポーツの主な種目について紹介させていただきました。いずれも生涯スポーツとして、仲間との交流を深め、気軽に楽しく取り組むことができます。

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。

「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が必要ありません。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.029-243-6989）へお問い合わせください。

団体名・個人名		提 供 内 容	活動地域
ハーモニカ エコース (北茨城市)	ハーモニカの演奏 及び伴奏での合唱	懐かしいメロディーをハーモニカで合奏・独奏したり、共に歌を歌ったりすることを通して、参加者に元気と笑顔を届けたい思いで活動に取り組んでいます。	北茨城市 高萩市 日立市
根本 正樹 (水戸市)	水彩画・大人の塗り絵・ 建築設計	水彩及びマジックペンによる風景画や静物等、大人の塗り絵講座や建築設計に関する子どもたちのための講座を通して、心地よい時間を提供しています。	県央 県北 鹿行地域
もみの樹アダチ (茨城町)	オカリナの演奏	独学でオカリナを学び、介護施設での演奏や地元の自治会で演奏活動をしています。オカリナの置きを参加者に届けると共に、心の平安を感じて欲しいと思い活動をしています。	県内全域
篠笛会 「篠の和」 (筑西市)	篠笛演奏とトークショー (マンドリン尺八唄吟等も含む)	「参加者が楽しみ、演奏者も楽しむ 一日一笑」をモットーに活動しています。トークショー等も入れて、プログラムの工夫改善に力を入れて楽しいステージを心がけています。	県内全域 (主に県西 地域中心)
橋田 宏子 (土浦市)	琴の演奏及び指導、 刺繍の講習 (スクエーテ刺繍フランス刺繍等)	教師としてのキャリアを活かし、誰にでもできるわかりやすい指導法を工夫するとともに、自分の技の向上を目指して活動しています。	県南地域
嶋村 幸子 (土浦市)	書道教室	小中学生や大人を対象に自宅にて書道教室を開催したり、福祉施設等を訪問し書道を指導しています。公民館において、年賀状の指導もしています。	土浦市内
牧島 国法 (土浦市)	脳トレ・健康・ 介護予防運動指導	単位高齢者クラブやストレッチ教室において、介護予防体操及び脳トレ運動を「明るく・楽しく」をモットーに活動しています。地域において、認知症サポーター・ふれあいSOSネットワーク見守りサポーターや介護施設での傾聴ボランティア活動等も行っています。	県南地域
三木 博美 (土浦市)	手芸教室（かぎ針編み、 棒針編み等の編み物）	長年、編機を使用した作品づくりや手編みによる作品づくりに取り組んでいます。かぎ針編み、棒針編みなどの易しいものを子ども・大人に指導しています。	県南地域
飯村 美津子 (下妻市)	フラダンス(タヒチアンダンス) の公演及び指導	フラダンス歴25年となり、タヒチアンダンス全国大会で個人優勝の経験があり、フラダンスの楽しさを参加者に感じてもらい、体を動かすことによる健康づくりや生きがいづくりをモットーに活動しています。	下妻市 周辺
次世代に伝えたい朗読と 紙芝居のオーブ (水戸市)	戦争体験者(被爆者)の話を まとめた紙芝居の上演や 戦争と平和について 考えられる作品の朗読	戦争体験者や原爆被爆者が高齢化していく中、戦争を風化させないために、戦争や平和について考える機会を提供し続けたいと願って活動しています。	県内全域

令和3年度

https://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(限年度)
		入院保険金日額		6,500円
	手術保険金	入院中の手術		65,000円
		外来の手術		32,500円
		通院保険金日額		4,000円
賠償責任の補償	地震・噴火・津波による死傷		×	○
	賠償責任保険金(対人・対物共通)		5億円(限年度)	
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

取次代理店 株式会社 福祉保険サービス

〈代表者〉損害保険ジャパン株式会社 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、年末年始を除きます。)

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763
受付時間: 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。

(S)20-12293 2020.12.28現在

雪村は「佐竹文化」の象徴

雪村顕彰会会長 富山 章一

前号で述べました「茨城が生んだ奇想の画僧・雪村」で、雪村芸術の概要がおわかりいただけたかな、と思っております。今回は、雪村の「出自」とされる佐竹氏について述べてみます。というのも西の雪舟が西国の守護大名内氏の「大内文化」を代表とするとすれば、雪村は常陸国の守護大名佐竹氏の「佐竹文化」を象徴している、と考えられるからです。佐竹氏とは、どんな大名だったのでしょうか。県北でどんな文化が生まれていたのでしょうか。

佐竹氏とは何者なのか

皆さんは、甲斐国（山梨県）の武田氏をご存知だと思います。戦国時代、川中島（長野県長野市）で、上杉謙信と戦った武田信玄は有名ですね。佐竹氏はこの武田氏と先祖が兄弟の間柄です。しかも、佐竹氏が長男で、武田氏は三男です。父親は源氏の名族、源義光といえます。有名な八幡太郎義家の弟です。長男の子孫が常陸国を統一し、三男の子孫は甲斐国を統一しました。戦国武将の武田信玄は、

映画やテレビで取り上げられて知られています。それに反して佐竹氏はさっぱりです。

作家の司馬遼太郎氏（故人）は、「街道をゆく」（九）の「秋田県散歩」の中で、佐竹氏についてこんな風に述べています。「佐竹氏は長く常陸国にいた。すでに平家政権のころに大きな勢力をもっていたから頼朝以来という露摩の島津氏より古い。まして徳川氏などは物の数ではなかった。佐竹氏は不思議な家系である。長くつづいたという以上、歴史の激動期ごと

によほどうまく立ちまわったのだろうと想像していいのだが、それが逆で、およそ不器用だった」と。「奥七郡」（茨城県北部地域）の風土がにじみでているような内容です。

「佐竹郷」に上着

古代の常陸国久慈郡に「佐竹郷」という「郷」がありました。現在の常陸太田市天神林町周辺地域にあたります。縄文から中世にかけての集落跡があります。佐竹郷に土着した源義光の孫にあたる昌義が、この「佐竹」をとって佐竹氏を名乗った、と考えられています。そこから太田へ進出して拠点を築き、勢力を拡大していきました。

戚関係に入りました。こうして常陸国全体への影響力を強めていきました。ところが、佐竹氏四代、秀義の時、源頼朝に攻められました。奥七郡は頼朝に奪われてしまいました。それから約十年後、秀義は、頼朝の奥州藤原氏討伐軍に合流します。戦いに勝った頼朝は、鎌倉幕府を開き、佐竹秀義は「御家人」となって鎌倉に住むようになりしました。

昌義と父の義家は常陸平家と姻戚関係を結びました。昌義はさらに奥州平泉（岩手県西磐井郡平泉町）藤原氏とも姻



常陸太田市教育委員会は令和元年度、同二年度にわたり、JT（日本たばこ産業）跡地で、発掘調査を実施。その結果、二年度の調査で佐竹氏の居城、太田城の巨大な堀跡が出土。＝常陸太田市栄町

五十四万石の大々名

足利氏は、尊氏の時、鎌倉幕府の支配者となった執権、北条氏を倒しました。一時期、後醍醐天皇による政治が行われます。しかし、公家を優遇したことから武士が反発し、足利尊氏（北朝）と後醍醐天皇（南朝）の戦いが始まりました。日本中を巻き込み、六十四年間にわたる南北朝の戦いです。常陸国は有数の激戦地でした。同じ源氏一族の佐竹氏は、尊氏側について戦い、秀義の時代に失った奥七郡を取り戻しました。



発願する前の丁跡地。

石高は五十四万五千八百石です。全国規模でみても、五十万石台の伊達氏、島津氏、宇喜多氏と並ぶ大々名でした。豊臣秀吉に提出した金（運土金）の量は、上杉氏、伊達氏に次いで全国三番目です。初代から四百七十年続いた佐竹氏は、慶長七年（一六〇二）、羽羽国（秋田県）へ国替となりました。しかし、家臣のうち長男以外の人たちは多くが先祖代々の土地を守り、帰農しました。

華開いた仏教文化

初代昌義の時代、奥州藤原氏と親戚になったことから平泉文化が「奥七郡」に入ってきました。常陸太田市下利員にある西光寺の薬師如来坐像（国指定重要文化財）や同市増井町にあった勝楽寺庭園（現在廃寺で水田）にもその痕跡がみえます。九代の貞義、十代義篤の時代、五山禅僧の夢窓疎石の下で修業した月山周樞（貞義の庶長子）が増井に正宗寺を開きました。既に増井にあった勝楽寺は、室町幕府が定めた五山制度（五山十刹、渚山）の「諸寺」で、京都から有名な禅宗の僧侶が住職とし

てきています。

また、増井と並ぶ禅宗の拠点を静神社（那珂市静）境内に開きました。禅宗寺院の弘願寺（現在は同市下大賀）や静安寺（廃寺）です。さらに義篤は古内（城里町）にも清音寺を開いています。瓜連には浄土宗の常福寺もありました。佐竹氏の経済力を背景に静や瓜連に仏教文化が華開いたのです。この地域は雪村が生まれたとされる「部垂村田郷」（常陸大宮市）に近い地域です。弘願寺ではこの文化が発達していました。その版木が今も残っています。

得度寺はどこか

雪村は一五〇〇年前後の生まれとされています。その時期は「佐竹百年の乱」の最後の頃に該当します。「本朝画史」という画人伝に「佐竹一族の出」とあります。その「一族」とは誰をさすのか、わかっていません。「魔嬪」されて僧となったということですので、どこかの寺で「得度」を受けて出家した、ということ。雪村が生まれた時期の佐竹当主は、十六

代、義輝にあらります。雪村の生誕地近くの佐竹氏ゆかりの寺で得度を受けたのか、どうか興味があります。

謎が多い画聖

茨城県を代表する歴史学者の方と雪村出自調べのことを話しておりましたら、こんなことを言われました。「出家して俗世間のことはいっさい棄てたのだから、足跡が残っていないのがあたりまえ」と。まったく、その通りです。雪村自身も「そんな無駄なことはおよしなさい」と云っているかもしれません。とはいえ、茨城県が生んだ偉大な画僧です。世界の人がが作品の芸術的価値を認め、魅了されています。ですので、せめてわかる範囲で偉大な画僧の足跡に迫っていきたくと考えている次第です。

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

筑波山麓

ちよっくら寄り道

～星ふる里蔵 稲葉酒造～



筑波山の近くへ出かけたなら、是非立ち寄りた場所があります。江戸時代の末期より、筑波山麓で日本酒を造り続けている稲葉酒造です。創業から、長い年月をかけて大地でろ過された敷地内に湧き出す湧水を使用し、手造りの良さを大切に酒を醸しています。代表銘柄の「男女川」は、筑波山神社の御神酒としても奉納しています。現在、六代目蔵元を継ぐのは稲葉伸子さん。六代目が新たに立ち上げた銘柄「すてら」は、フレッシュユで透明感のある風味で女性からも好評。大切な人と飲みたい、ハレの日のお酒です。限られた場所ですが購入できないので、ぜひ蔵

元で購入を。国内のみならず、海外の高級レストランのメニューにも採用されている稲葉酒造のお酒。近年では地域と一緒に酒米づくりから取り組んでおり、筑波山麓の契約農家が棚田で栽培した米で醸したスーパープレミアム日本酒「STELLA SENSE」もリリース。その価格は1本3万円です。「米作りにはミネラル豊富な水、そして恵まれた土壌が重要。更に、昼夜の寒暖差が美味しい米を育てます」と、伸子さんと共に稲葉酒造を支える夫の芳貴さん。元々この筑波山麓は米どころとして名を馳

稲葉酒造

【住所】つくば市沼田1485
【TEL】029-866-0020
【営業時間】9:00～18:00
【定休日】水曜日

せてきた場所。地元で作った美味しい米で、とびっきり美味しい酒を醸す。地域一体となって、価値ある酒づくりに取り組んでいます。令和2年には、茨城県が独自に

認定する酒造りのプロフェッショナル「常陸杜氏」も蔵人から輩出。茨城県の日本酒を牽引していく酒蔵です。



伸子さんと共に稲葉酒造を盛り上げる芳貴さん



6代目蔵元の稲葉伸子さん
は稀有な女性杜氏



日本酒をベースにしたリキユールもお土産にお勧め



国内外数々のコンペティションで受賞

つくば
まちなか

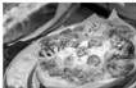
ちよっくら寄り道 ～パンの街つくば～

つくば市は数多くのパン屋さんがひしめく「パンの街」！毎朝食べても飽きない食事パン、外国人も唸らせる本格派ハードパン、おやつにぴったりの甘いパン、ユニークな惣菜パン、地元の素材を取り入れた名物パンなど…個性豊かなパンに出会えます。そんな中から、皆さんにぜひお勧めしたいお店をご紹介します。家族みんなの旦那らんを美味しく演出してくれるパンを、ぜひつくばのお土産にどうぞ。

ピジョンポスト

できるだけ無添加で、ヘルシーな「食べる方が元気になる」パンを焼いているお店。季節の野菜やハーブを使い、子どもからお年寄りまでみんなで安心して食べられる美味しく優しいパンがずらり。牛久市の農家が完全無農薬で栽培した小麦の全粒粉を使った食パンや、かすみがうら市「ナカジマ農場」の海藻粉で作るクリームパンやサンドイッチ、つくば名産のブルーベリーや、つくば市内の養豚場直営工房「びあらハム」のソーセージを使ったピザなど。地元で作られている、スペシャルな素材を取り入れたパンにも出会えます。

【住所】つくば市研究学園2-7-4
【TEL】029-858-0013
【営業時間】10:00～17:00
【定休日】日曜日、月曜日（祝日の場合も休み）



国産小麦のパン・ド・メグモリ

牛久学通通り沿い、つくば牛久インターチェンジ近くのパン屋さんメグモリ。国産小麦と天然酵母を使用し、ナチュラルで身体に、そして自然にも優しいパンを作っています。素材へのこだわりは挙げれば枚挙にいとまがなく、野菜やハーブはもろろ砂糖に至るまでできるだけ有機素材を使い、マーガリン・ショートニングは不使用。パンに添えるジャムやソース、サラダも手作りです。中でもぜひ食べてほしいのが、無農薬全粒粉100%と天然酵母、天然塩、水だけで作った極シンプルな「つくばブレッド」。栄養たっぷりでお食事にも合うパンです。

【住所】つくば市牧園1-9
【TEL】029-895-7759
【営業時間】8:00～売り切れ次第終了
【定休日】火曜日、水曜日



つくば市茶崎地区で長年愛されている地域密着型パン屋さん。毎日食べてもらえるようにと、トレンドよりも懐かしさを感じるようななるべく手頃で買いやすいパンを揃えています。中でも人気の高い一品は「上食パン」（1斤250円）。「つくばのパンコンテスト」でも優勝したことがあり、根強いファンが多いとか。コンセプトは「そのまま食べておいしい食パン」で、何もつけずにちぎって口に入ればほんのり甘い味がふわわりと広がります。トーストしてもしなくても美味！上食パンは早い時間に売り切れてしまうこともあるので、予約がおススメです。

【住所】つくば市自由が丘974-9
【TEL】029-876-5716
【営業時間】7:00～18:00
【定休日】月曜日（祝日は営業し、翌日も営業）

パンドラ



美味あるき

子持ち鮎の甘露煮10尾入
3,456円(送料別)



注文方法

電話、FAX、オンラインショップより注文
<http://www.koga-kanroni.com/>

野村甘露煮店 「鮎甘露煮」(古河市)

昔ながらの木桶仕込みの醤油はプロからも熱い支持を集めています。木桶で150年以上受け継がれた麹と厳選した国産素材が沼屋の美味しいお醤油のベースになっています。そんな同店の2年間もの熟成を経た国産丸大豆醤油「匠」とつくば市特産の福米みかん果汁15%を使ったポン酢が特に美味しいと評判です。福米みかん果汁のさっぱりとした酸味を活かすため、火入れを2段階で行い風味を保ちます。お鍋はもちろん、焼魚や焼肉のアクセントにも重宝する逸品です。



国産丸大豆と茨城県産の地元米で仕込んだ手造りの天然醸造味噌も好評です



【電話】029-836-1414
【住所】つくば市谷田部2970
【営業】9:00~18:30
【定休】不定休

古河は古くから水運の拠点として、商人の町として栄えてきました。利根川と渡良瀬川に囲まれた立地の下、鮎甘露煮の発祥地としても知られています。そんな甘露煮が発達してきた小京都古河にあって異才の美味しさを誇るのが野村甘露煮店の子持ち鮎の甘露煮です。厳選した子持ち鮎を創業明治36年の老舗甘露煮店が仕込む甘露煮。美味しくないわけがありません。添加物不使用で醤油の旨味と砂糖のコクで柔らかく炊き上げます。最高のごはんの御供になること必至です。



厳選した材料だけを使用。真空包装で作られた美味しさをそのままお届け



【電話】0280-32-0882
【住所】古河市本町4-3-14
【営業】8:30~19:00
【定休】月曜定休

沼屋本店「福来ぼんす、匠しょうゆ」(つくば市)



福来ぼんす(200ml)
330円(送料別)

注文方法

匠しょうゆ(200ml)
380円(送料別)

オンラインショップより注文
<http://numayahonten.shop-pro.jp/>

卵の殻 500円(送料別)



注文方法

オンラインショップより注文
<https://www.tamagoen.com/shop>

石黒たまご園 「玉子10個パック」(常陸大宮市)

ケージに押し詰められて身動きもとれない状態で卵だけを生まされ続ける鶏ではなく、風通しの良い明るい平飼い鶏舎で自由に動きまわりながら健康に育った鶏の卵。そんな卵が美味しくないのでありません。「良い雛、良い餌、良い飼い方」を守る石黒たまご園。ヒナから一貫して育てることで、健康な鶏を育み、穀物や魚粉、牡蠣殻など天然素材を餌とすることで滋養に満ちた卵は自然の淡い黄色の黄身が特徴。生臭みがなく爽やかさすら感じる卵です。



美味しい卵を産む健康な鶏になってもらうため産まれたてのヒヨコから育てています



【電話】0295-53-4312
【住所】常陸大宮市小沢1233-2
【営業】9:00~17:00
【定休】無休



お取り寄せ

酒精無添加・コシヒカリ米
甘口15割糍生みそ450g
648円(送料別)



注文方法

FAX、オンラインショップより注文
<https://yamaichimiso.cart.fc2.com/>

ヤマイチ味噌「酒精無添加・[塩分控えめ]15割糍生みそ」(牛久市)

高級ホテルでも選ばれる筑波巻きをはじめ、多くの美食家にも愛される鶏専門店。特に2016年に発売された肉ちりめんは、発売するや否や「茨城おみやげ大賞最高金賞」を受賞するなどプロも認めた逸品です。厳選した鶏肉を独自製法で味付け。これを繊維に沿って細かく手でほぐし、しっとりとして、そしてふんわりと仕上げました。ふりかけのようにごはんに盛りつければ、もうおかずは要りません。醤油の旨味と甘美な優しい旨さ、そこに鶏肉のもつ旨味が口いっぱいに広がります。



安心で安全な地元食材を使用、筑波巻キムチは贈り物にもピッタリです

【電話】0297-24-3021
【住所】常総市豊岡町2-1996-1
【営業】9:00~17:00
【定休】日曜、祝日

ゆばキムチ 580円(送料別)



注文方法

オンラインショップ(yahoo)より注文
<https://store.shopping.yahoo.co.jp/kinuchi-kawashima/>

カワシマ食品 「ゆばキムチ」(水戸市)

昭和37年創業の地元牛久市で愛される味噌醸造蔵。加熱殺菌をせず、酒精無添加で販売する同店の味噌は、瓶が生きたままの生の味噌。生きている味噌だからこそその美味しさはまた格別です。特に15割糍みそは自然由来の甘口でお味噌汁でも野菜スティックとも合わせやすい。もちろん、味噌の風味を活かした肉味噌にすれば最高のご飯の御供にも。通常12%の塩分ですが、この味噌なら塩分は25%カットの9%。体にも優しい逸品です。



店舗では味噌ソフトクリームを販売。甘さと風味が絶妙です。

【電話】029-875-0002
【住所】牛久市曲町2713
【営業】9:00~17:30
※土日祝は10:00~17:00
【定休】年末年始



肉ちりめん 590円(送料別)

注文方法

オンラインショップより注文
<http://torisue.shop-pro.jp/>

鳥末食品 「肉ちりめん」(常総市)

国産野菜100%で作る自家製キムチが自慢のカワシマ食品。保存料無し・無着色はもちろん野菜ひとつひとつ丁寧に手作業で塩をもみ込みます。そんな同店でぜひお取り寄せして頂きたいのがテレビでも紹介されたゆばキムチ。日本人の口に合うように2種類の甘口の唐辛子をつかったタレで、美容や老化防止、さらには抗がん作用やボケ防止の作用もあるのだとか。海苔の優しい食感と後味に残る大豆の旨味は特筆。熱々のごはんの上のせて召し上がってください。



白米、二郎、ゆば、大根がセットになったキムチ詰め合わせもご用意しています。

【電話】029-246-0660
【住所】水戸市住吉町92-31
【営業】10:00~18:00
【定休】日曜定休



今月のテーマ

立って行う 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リーハビリティ体操。「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1日1ミリでも関節を伸ばすつもりで体操を行っていきましょう。今回は立って行う体操です。

① 下肢の筋力強化の体操 【膝痛予防】

足を安定する幅に開き、頭からお尻をまっすぐに保ちながら膝を曲げて6秒ほど保持して元の姿勢に戻します。膝を曲げるときはつま先と膝をできるだけ正面に向け、踵は浮かないようにすることがポイントです。膝に痛みがある人は、無理をせずに行いましょう。足関節の柔軟性を高める効果もあります。



② 股・膝・足関節の柔軟性を高める体操

両手の指を組んで前に伸ばします。その姿勢で踵が浮かないところまでゆっくりとしゃがみ込み6秒ほど保持します。股・膝・足関節に痛みがある人は、無理をせずに行いましょう。また、椅子の背もたれや座面に手を添えてバランスをとり、転倒を予防しましょう。下肢の筋力強化の効果もあり、床の上での動作が楽になります。



シルバリーハビリティ体操

1日

1ミリ

1グラム



今月の先生

小澤 多賀子さん



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!

ご案内

- 受講資格** ◆ ①茨城県民
 ②常勤の職についていない概ね50歳以上の方
 ③地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- 会場** ◆ 茨城県立健康プラザ
 (お住いの市町村でも開催されることがあります)
- 時間** ◆ 9時30分～15時45分 (全5日間)
- 受講料** ◆ 無料
- 講習内容** ◆ シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます



介護予防のためのボランティア活動にチャレンジしませんか! 令和3年度上期の募集は、3月に「茨城県立健康プラザ」のホームページにて掲載します。事前登録もできますので、ご希望の方はご連絡ください。

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

③ バランス力の強化の体操 【転倒予防】

肩を水平に保ちながら、ゆっくりと片足を上げて下ろします。支える側の足の膝は少し曲げたままで行います。同じ側の足を何回か上げ下げろしたら、反対側も行いましょう。転倒しないよう椅子などを支えに使うと安全に行えます。



④ バランス力の強化の体操 【腰部の筋力強化】

肩を水平に保ちながら、膝と股関節を伸ばしたまま片方の足の裏を床から上へ持ち上げて下ろします。左右交互に4回ほど繰り返します。片足立ちはバランスを崩しやすいため、椅子や壁に手を添えて安定させて行いましょう。



わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.99

県立健康プラザ管理者

大田仁史

類型化された虐待にネグレクトの項目があります。自分で自身の身の保身ができない人を無視し、放置することです。殴ったりけったりするアクティブな虐待ではなく、ある意味陰湿な虐待です。無関心や無知のため結果として床ずれを作ってしまうことや、関節を動かさないひとを放置すると関節が動かなくなると、場合によっては強い変形拘縮を起し、亡くなったときお棺に入らないなどの事態を生むことすらあります。その怖いネグレクトの中にセルフネグレクト（自己放棄）という自分の身

を自分で守らない状態の人もいます。

2025年は超高齢社会の入り口と言われますが、それは団塊世代の人たちがすべて75歳以上になる年でその対策に地域包括ケアシステムの一層の充実が望まれているわけです。私は、この地域包括ケアシステムの中で、生活支援事業として、高齢者家庭でのゴミ出しが問題になってくると思います。市町村がしっかりと取り組んでいるところもあり、国の方でも総務省や環境省、厚生省などが独自に案を出しているようですが、なかなか十分には行き届いてないのが実態のようです。

厚生省では主として住民活動やボランティアに期待しているようですが、あまりに日常的であるため却って制度化しにくいのではないかと思えます。

このゴミ出しが滞るとどうなるのか、筆者はとても心配しているのです。テレビで時にゴミ屋敷が報道されることがありますが、あのようなゴミの中で暮らすのはおそらくセルフネグレクトに近いの

ではないかと思っています。もちろん近所つき合いというか世の中と社会的な交流はないと思われま

す。高齢者が加齢で体力が低下するとこのゴミ出しが不自由になり、ゴミ捨て場に時間通りに運べないなどは容易に想像できますが、誰が支援するのかが容易ではありません。親しいご近所が支援をという気持ちもわかりませんが、親しい人だからこそ頼みにくいという心理もわかります。1日出すのを怠ると、次は量が増え、そのたびごとに運搬が難しくなります。結局少しずつ増えればはゴミの中で暮らすことになり、次第に自暴自棄的になるのではないかと。いわばセルフネグレクトになっていく

のではないかと心配するのです。ズルズルと、それが進んで、社会への関心も薄れ、寝たり起きたりしているうちに、うつ状態、寝たきりに進行するのではないかと。

早めに手を打つのは、知り合いやボランティアではなく、むしろ他人の手による方がよいと思えます。ボランティアも組織的に対応

できて、むしろ機械的に行う方がいいのではないかと考えます。少々有償であってもいいし、行政が支援するというところで、当人の心理的負担を少なくすることを考える必要があると思えます。

社会によるネグレクトがあつてはなりません。あまり目立たない地味な活動ですがとても大切な生活支援だと考えています。

たかがゴミ、されどゴミ。親切が仇にならぬ方法を考えましよう。

●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。



毎月20日は

「いばらき美味しおDay」(減塩の日)です!



茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課
からのお知らせです

茨城県では生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量は全国平均を上回っております。そこで、県民の皆様の減塩への意識を高めることを目的に、毎月20日を「いばらき美味しおDay」(減塩の日)として定めました。県民の皆様も、この日を機会に減塩について考えてみましょう!

厚生労働省では、1日あたりの目標塩分摂取量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満としています。しかし茨城県民の1日あたりの平均塩分摂取量は、男性が「11.2g」、女性が「9.4g」となっており、塩分をとりすぎています。(平成28年国民健康・栄養調査結果)

毎日コツコツ減塩することで、生活習慣病予防の大きな一歩になります。ほんの少しの意識付けをするだけでも、減塩に繋がります。今日からさっそく減塩に取り組みましょう!

【塩分含有量の一例】※塩分は目安



漬物物

(たくあん5切れ:1.3g)



ラーメン

(1杯:5~6g)



パン

(6枚切り1枚:0.8g)



みそ汁

(お椀1杯:1.2g)



醤油やソースなどの調味料は「かける」ではなく「つける」!



みそ汁やスープなどの汁物は1日1杯まで、具を多くして汁を少なく!

「いばらき美味しおDay」

(減塩の日)に併せた取り組みとして、県内企業と連携した普及啓発活動を実施しています。



県内スーパーにて減塩商品特設コーナーの設置や減塩商品のポップ等の表示



県庁食堂カフェテリアひばりにおける減塩メニューの提供

茨城県は、減塩メニュー等を提供する飲食店や弁当店を「いばらき美味しおスタイル指定店」として指定を開始いたしました。指定店については、ホームページやスマートフォンアプリ「元氣アップ!いばらき」内で順次公開しております。詳しくは「いばらき美味しおスタイル指定店」で検索してください。

Webサイト「いばナビ」内ページでも情報を見ることができま

<https://ibanavi.net/feature/oishio/>



いばらき
美味しおスタイル



元氣アップ!いばらき

県民の健康づくり活動を推進するため、スマートフォン用アプリ「元氣アップ!いばらき」を運用しています。健康づくり活動に応じてポイントを付与し、貯めたポイントに応じて各種景品が当たる抽選に参加することができます。

登録は無料!ぜひアプリをダウンロードしましょう!

ios版

スマートフォンで読み取ってください



Appストアで検索

Android版

スマートフォンで読み取ってください



Google Playストアで検索

★ ベジ・シェフでもう一品レシピ★

★ 牛 皿 ★

材 料

- ・牛バラ肉 (100g)
- ・玉葱 (50g)
- ・唐辛子 輪切り (少々)
- ・すき焼きのたれ (50~60g ※お好みで調整)



作 り 方

- ①ベジ・シェフ容器にすき焼きのたれと牛バラ肉を入れます。(お肉がたれに漬かるように入れましょう)
- ②スライスした玉葱と唐辛子を入れて500Wで4分30秒加熱したら出来上がりです。

★ ポテトサラダ ★

材 料

- ・ジャガイモ (240g)
- ・玉葱 (15g)
- ・きゅうり (30g)
- ・塩 (少々)
- ・マヨネーズ (60g)



ベジ・シェフ容器



作 り 方

- ①玉葱ときゅうりは薄くスライスして塩を加えたら塩もみをします。
- ②ジャガイモは乱切りにして少しの時間水に浸してあくを抜きます。
- ③ジャガイモをベジ・シェフ容器に入れ蓋をして500Wで7分レンジアップ。
- ④ジャガイモをスプーン等で軽く潰します
- ⑤玉葱ときゅうりの塩もみ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせたら完成です。

ベジ・シェフはブルーベリーフレンドファーム (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。

Jeep 80th Anniversary

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@hirozawa-shoji.com

2021年は、自由と冒険を駆け抜けてきたJeepの誕生80周年。

決して平地ではない道程を力強い真価で乗り越え、記念すべき一年に迎り着いた。

この先も、増ってきた自信を誇りに変えて本物のSUVであり続ける。

3年間のメンテナンスプログラムを全車付帯!4年目以降もカーライフに合わせてサポート!!

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

春

早・うま・かんたん!「ベジ・シェフ」活用レシピ

誰でも美味しく、手軽に調理できる

ベジ・シェフを使って、

料理に取り組みましょう。



○レシピ協力○
ブローカー・ベジ・シェフ・ベジ・シェフ
代表 小口弘之さん 令子さん
<https://www.vegechef.co.jp/>

★ハムの目玉焼き★

今回は、朝食にピッタリのハムの目玉焼きを紹介します。朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し脳を活性化させて身体を目覚めさせる役割があります。また、睡眠中に低下した体温を高めたり、腸内環境を整えて排便を促す効果もあります。忙しい朝でもベジ・シェフがあれば簡単に朝食を作ることができます。スライスハムと卵をベジ・シェフに入れたらレンジアップするだけであっという間に目玉焼きが完成。卵にはコリンという神経伝達物質が多く含まれているので認知症や動脈硬化の予防にも○。朝ごはんをしっかり食べて元気な1日を過ごしましょう。

材 料

・卵 (2個) ・スライスハム (2枚)

作 り 方

- ①ベジ・シェフ容器にスライスハムを広げて入れます。
- ②卵を割り入れたら500Wで1分50秒加熱して完成。
加熱時間によって卵の固さを調整することができます。

<注意>

卵は破裂しないよう、ようじで1度刺しておきましょう。

状態を確認しながら必要に応じて20~30秒追加加熱してください。



↑
ベジ・シェフ容器

ホッ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・室内着込み 利用時間帯9:00~24:00

大人 わくわくライフを見たで
【通常料金】 1,650円 → 1,320円 (330円 OFF!)

毎週月曜日がお休みの シルバーデー
65歳以上のお客様は 1,100円

大衆演劇 月替り公演でリピーター続出!!

シルバーデーがスタート! /

SPA 湯~ワールド

住所 つくば市下郷370-1 <http://www.tywo.co.jp>

お問い合わせは 029-839-5555

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

入館料 1,100円
【水】レディースデー
【木】メンズデー

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

茨城新聞社

【住所】水戸市笠原町978-25

県開発公社ビル3階

【電話】0120-029-218

(購読申し込み専用:平日9~17時)

※右のQRコードからもお申し込みできます



地域の情報満載! 茨城グルメ進軍!

茨城で暮らし、働くなら、地域のニュースがギュッと詰まった茨城新聞がお勧めです。県内の新型コロナが詳細に。政治経済のほか、子どもからお年寄りまで地域スポーツも充実。めくれば、お友達やご近所さんが載っているかも。6カ月の新規購読で茨城グルメがもらえるキャンペーン中(茨城新聞HPの14品から選択)。月決め3300円(税込)。1日当たりに換算したら約110円とおトクです。



日本労働組合総連合会茨城県連合会(略称:連合茨城)

【住所】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13万6千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。雇用と暮らしを事業の取り組みを進めています。休業手当未払いやパワハラ、労働組合づくりなどの相談はお気軽にお電話下さい。月に1度、弁護士による無料法律相談も行っています。



法人会員の ご紹介

第64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。

- 一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会
- 茨城新聞社
- 日本労働組合総連合会茨城県連合会

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

【住所】水戸市梅香2-1-39 茨城県労働者福祉会館4階

【URL】<http://www.ib-roufuku.or.jp/>

くらしの困りごと 何でも相談ください。

相談は無料です。ひみつは厳守いたします。

極んだときには、まず相談。

くらし何でも相談

相談無料

フリーダイヤル **0120-786-184**

受付時間 月～土曜日/AM10:00～PM5:30
 祝日・年末年始は休み
※ご利用の際は、事前の電話予約をお願いします。

ライフサポートセンターいばらき
「ライフサポートいばらき」は、次の団体が運営しています。
 茨労協連・連合茨城・パルシステム茨城 総本・日立平野労協
 中央労働会連・こくみん共済 coop・茨城県労働者福祉協議会

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J



気圧の変化による頭痛、めまいの改善に→耳管ストレッチ

小鼻のわきのツボ迎香に人差し指をあてる。反対の手で耳をつまみ、耳管が通るイメージで、迎香と耳で引きををする。耳の上、真ん中、下部と3カ所くらいに分けて、5秒くらい引っ張ります。

※耳ツボマッサーJ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。



認知症の予防に→口バクバクストレッチ

秋号で紹介した4のストレッチをもとに、口をバクバクしながら、耳を3回～5回引っ張ります。同様に、口をバクバクしながら、耳の上部、真ん中、下部と3カ所くらいに分けて、放射状に引っ張ります。

「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くため、サポーター制度を設けています。

●「わくわく事業推進サポーター」についての問い合わせ・申し込み先

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 TEL029-243-8989 FAX029-244-4652

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

■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	(株)JTBU水戸支店 水戸市城南1-1-6 サザン水戸ビル2階 TEL029-225-5233
	東武トップツアーズ(株)水戸支店 水戸市城南2-1-20 井門水戸ビル6階 TEL029-224-6627
	(株)日本旅行 水戸支店 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
	名鉄観光サービス(株)水戸支店 水戸市泉町2-2-33 水戸泉町ビル TEL029-221-4528
文化施設	ザ・ヒロサワ・シティ会館(※) (※)「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	大子温泉 やみぞ 久慈郡大子町矢田524-2 TEL0295-72-1511
	鹿島セントラルホテル 神栖市大野原4-7-11 TEL0299-95-5511
時計店	かんぼの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 TEL029-267-3191
	(株)石川時計店 水戸市泉町2-3-9 TEL029-224-5811
娯楽施設	(株)ラクスマリーナ 土浦市川口2-13-6 TEL029-822-2437
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

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 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	(株)吉田石油 水戸市笠原町1502
日本製鉄(株) 鹿嶋市光3番地	関研商事(株) つくば市西の宮1-23-6
(株)筑波銀行 水戸市南町1-3-1	NTT東日本茨城支店 水戸市大町3-3-5
(株)JTBU 水戸市城南1-1-6	(株)茨城新聞社 水戸市笠原町978-25
水戸信用金庫 水戸市城南2-2-21	富士オフセット印刷(株) 水戸市根本3-1534-2
中央労働金庫 水戸市並原町978-6	(公社)茨城県歯科医師会 水戸市見和2-292-1
(株)デベロ 水戸市酒門町1744-2	鹿島都市開発(株) 神栖市大野原4-7-1
(株)近畿日本ツーリスト 水戸市宮町2-4-33	鹿島埠頭(株) 神栖市東深芝8
(一社)茨城県建設業協会 水戸市大町3-1-22	(公社)茨城県薬剤師会 水戸市笠原町978-47
茨城県建設業協同組合 水戸市大町3-1-21	(公社)茨城県看護協会 水戸市緑町3-5-35
(株)日立製作所 日立市幸町3-1-1	山三印刷(株) 水戸市河和田町4433-33
マチュライフ生命保険(株) 水戸市泉町1-2-1	水戸ヤクルト販売(株) 水戸市谷津町1-35
三井住友海上火災保険(株) 水戸市南町2-6-10	医療法人社団 種水会筑波病院 つくば大角豆1761
(株)東日本銀行 水戸市泉町2-3-2	(公財)日立平和台富園 日立市調子町1030
損害保険ジャパン(株) 水戸市南町2-4-46	日本労働組合総合会議茨城県連合会(連合茨城) 水戸市梅香2-1-39
あいおいニッセイ同和損保(株) 水戸市城南3-11-14	自治労茨城県本部 水戸市桜川2-3-30
東京電力ホールディングス(株) 水戸市南町2-6-2	電機連合茨城地区協議会 水戸市谷津町3032-2
茨城県信用組合 水戸市大町2-3-12	(一社)茨城県労働者福祉協議会 水戸市梅香2-1-39
鹿島東部コンパートメント懇話会 神栖市東和田34-2	(一財)関東発達障害センター 水戸市住吉町292-10
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	(公財)茨城県開発公社 水戸市笠原町978-25
波崎地区企業連絡会 神栖市砂山26	

弘法大師伝説の残る山

いばらぎの 里山歩き

けいぞくさん
鶏足山
(430.5m)
【城里町】

城里町の西端に位置する鶏足山には、弘法大師伝説が残っています。ある朝、大師が護摩修行をしていると、鶏の鳴き声がありました。山の中なので不思議に思い登ってみると、鶏冠の形をした大きな岩がありました。この岩が鳴いたのだらうと、この山を「鶏足山」と名付けました。仏教の經典にある「鶏足山」が源流と思われれます。

登山口には、城里町が整備した駐車場・休憩場所・トイレがあります。案内板の横には、ボランティアの方が実測した詳しい「鶏足山登山ガイドマップ」が置いてあります。お茶畑の中の道を進むと登山道案内板があり、富士ヶ平山を経由するコースの分岐になっています。広い町道を歩いて行くと両側の杉林が檜林に変わり、道

が大きくカーブした先でファミリーコース入口に出会います。高度を上げていくとジグザグな登山道になります。斜面の林床には、リョウメンシダが群生していました。葉の裏面も表面のようにきれいなシダです。足元に、「藤井川源流」と書かれた標識があるのを見つけました。小さな窪みから水が染み出ています。地蔵岩を過ぎると、目の前が開けて弛み峠に出ました。南北に延びる稜線は、栃木県との県境になっています。左方向は焼森山で、右に進むと鶏足山です。「ミツマタの小径」の道標を左手にみて、山頂を目指します。急な斜面を登ると、「下赤沢二等三角点」のある山頂です。東側にも尾根道が延びています。北側の斜面を下り、もうひと登りすると綱が



① 焼森山の杉林の中を歩く



② 岩場を登る



③ 谷間の景色を眺める



④ 谷間の景色を眺める



⑤ 下赤沢二等三角点の山頂



⑥ 谷間の景色を眺める



⑦ 谷間の景色を眺める

●問い合わせ先●

城里町役場 町づくり戦略課工観光グループ
 東茨城郡城里町大字石塚1428-25 Tel.029-288-3111

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

- 登山口(←1.6km→) 鷗み峰(←0.8km→)
 鶏足山(←250m→) 鷗石
 【往路:95分、帰路:80分】
- 鷗み峰(←1km→)ミヅマタ群生地
 【往路:25分、帰路:35分】



ある山頂で、「鶏足山」の標識が立っていました。「360」度開けた絶好の見晴台です。南方は加波山・筑波山、西方に目をやると日光・塩原・那須連山、北方は阿武隈山地の南端、東は水戸方面と素晴らしい眺めです。足元に注意しながら一つ先の小ピークを越すと、崖から突き出たような「護摩焚石」があります。木の幹につかまりながら下って行くと、鶏の鶏冠状の岩が見えてきました。これが山名の由来になった鶏石です。登山道は「鶏足山環境保全グループ」の方が整備をされていて、道標も整っていました。

鶏足山の北西側斜面下部には、ミツマタの群生地があります。鷗み峰まで戻り、「ミツマタの小径」の道標から坂道を下りました。一帯は「焼森山自然環境保全地域」に指定されています。登山コース以外では歩かないように気を付けたいです。道筋にもミツマタの木があり、陽光を受けて、ツボミがもう花の形をしています。群生地では、ミツマタのツボミが樹間いっぱいになり、幻想的な風情を呈していました。これが黄色く咲いた様は本当に素晴らしいです。3月中旬頃が見頃と思います。

(取材日 2月8日)

令和2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

入賞者紹介

第25回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭「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」の作品展示ならびに表彰式につきましては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対応に伴い開催中止となりました。

県内の小学生から作品を募った「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」には2141点の応募がありました。本コンクールの入賞者をご紹介します。

茨城県教育委員会教育長賞



「ぼんきにはたらく、おじいちゃんとおばあちゃん」
鳥袋 元寿 つくば市 吾妻小学校1年



「マスクを作る祖母」
赤萩 舞香 埴町 猿島小学校5年



「焼きたて「アツアツ」ピザ!!」
中泉 有世 つくば市 吾田部小学校3年

茨城県社会福祉協議会長賞



「まつり男」
佐藤 李里 鉾田市 鉾田南小学校2年



「おじいちゃんとしょうぼバトル!」
深田 心雪 守谷市 松ヶ丘小学校6年



「おじいちゃんとうーやとりしたよ」
戸村 麗花 筑西市 下郷小学校3年

茨城県老人クラブ連合会長賞



「元気に働いているじいじとばあば」
佐藤 しずく 日立市 雫形小学校1年



「おじいちゃんとうりに行ったよ」
青柳 勇仁 水戸市 三の丸小学校3年



「ししゅうが大好きなおばあちゃん」
亀山 奈花 水戸市 千波小学校5年

茨城県知事賞



「みんなでおんせんたのしいな」
木村 朱利 水戸市 笠原小学校1年



「おじいちゃんおばあちゃんといっしょ」
津田 実慧 土浦市 都和小学校3年



「おいしいよ！おばあちゃんのプリン」
中泉 佑悠 つくば市 谷田部小学校5年

茨城県議会議長賞



「ほくよりスコイのだ!!」
鈴木 偉心 水戸市 リリーベール小学校2年



「わなげを楽しもおじいちゃんおばあちゃん」
近森 那桜子 鹿嶋市 豊郷小学校3年



「疫病退散 大助人形作り」
渡邊 成 東海村 村松小学校6年

茨城県保健福祉部福祉担当部長賞



「おねえちゃんとぶどうのお手つだい」
大山 芽生 石岡市 林岡小学校2年



「せじゅのおいしい、おめでとつ」
平 真衣 石岡市 林岡小学校4年



「おじいちゃんと野菜しゅうけく」
石島 結花 ひたちなか市 外野小学校5年

のびのび賞

低学年部門	水戸市/石川小学校1年/千葉唯月 筑西市/川島小学校1年/山田草穂 かすみがうら市/志筑小学校2年/瀧ヶ崎真弓	石岡市/石岡小学校1年/米田雅飛 古河市/駒羽根小学校2年/猿橋芽依 小美玉市/小川南小学校2年/貝塚朱	鹿嶋市/三笠小学校1年/井上悠光 ひたちなか市/前渡小学校2年/鬼澤花
中学年部門	ひたちなか市/外野小学校3年/宮本悠真 水戸市/千波小学校4年/岡崎真央 鉾田市/鉾田南小学校4年/荒野莉衣	石岡市/石岡特別支援学校3年/飯田康平 藤ヶ崎市/駒柴小学校4年/諸岡みなみ 大子町/上小川小学校4年/神長葵	
高学年部門	守谷市/松ヶ丘小学校5年/大河原未葉 結城市/結城特別支援学校5年/堤天志	鉾田市/鉾田南小学校5年/内海祐希 八千代町/安静小学校6年/浅野陽輝	

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ありません。



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

◀わくわくはこちら

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2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4月30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。

●140名読者プレゼント加添費

当選券の送料—賞状（返付市） 小皿2枚セット—稲葉糖（茨城県） 水切り鉢—餅台（茨城県）
美濃焼（愛知県）—高野餅（茨城県） 竹筒（茨城県） 木下種（つくば市） 小重箱（水戸市） 豆焼餅（ひまわり市）

茨城県総合福祉会館内
福祉の店ハーネス

①マスク（ハミルトン、ときわく5店舗）
2枚セット…5名様

②お皿（かしわ学園製）
同色2枚セット…2名様

※いずれも色はおまかせとなります

