

わくわくライフ

2020年
春号

Vol.137

いばらき

発行所 茨城わくわくセンター



わくわく街歩き

さくら咲く里 桜川磯部稲村神社



茨城をたべよう「春」
日本一の白菜を美味しく!
さっぱりメンチカツ



いばらきの里山歩き
小舟富士(常陸大宮市)

第24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☆わたしのおいしいちゃん☆おぼあちゃんの絵コンクール

さあ始めよう! ニュースポーツ
ラダーゲッター、バグジー、オーバルボール

1日・1ミリ・1グラム
ひとりでも いつでも どこでも
シルバーリハビリ体操

第24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



「雪の朝」
郷 春子 水戸市

茨城県知事賞

わくわく美術展入賞作品

今年も力作がすらり勢そろい

第24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」の作品展示ならびに表彰式につきましては、今年度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。

わくわく美術展は、60歳以上（昭和36年4月1日以前に生まれた県内在住のアマチュアの方）を対象として、作品を公募。日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で募集し、合わせて5833点の力作が集まりました。個性溢れる豊かな作品の中から今年「茨城県知事賞」を受賞した作品は、本年10月末に開催される全国健康福祉祭「ねんりんピック岐阜2020」の本県代表作品として出品されます。

また、県内の小学生からおばあちゃんの絵コンクールのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクールには2390点の応募がありました。これは、祖父母や曾祖父母、近所のお年寄りなどの高齢者が生き生きと活動している姿や、子どもたちなどとの交流している姿をテーマにした絵を募集するもので、児童と高齢者との交流を促進するとともに、長寿社会に対する意識を高め、高齢化について家族ぐるみで考える契機を育む目的で開催しています。入賞作品は38点。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た和やかな作品断りでした。

カーページで紹介しているものは、「わくわく美術展」で茨城県知事賞を受賞した11作品です。



「慈愛」
安藤 政蔵 常陸太田市



「兄妹」 林 加代子 土浦市



「雪舞う(つばき)」 渡辺 うた子 下妻市



「よろこび」 高野 明美 石岡市



「江戸小紋輪花花瓶」
福島 次男 取手市



「休日」 飯田 光信 下妻市



「エレジー」 加藤 芳子 水戸市

提 杖 枕 枕 越 錦 御 珠 落 鼓 屏 送 法
 聞 雲 登 半 佛 新 理 花 冠 覺 不 整 下
 堂 承 賦 始 以 此 賦 賦 舞 玉 容 寂 寞 淡
 蘭 子 梨 花 委 杖 春 香 雨 合 情 凝 珠
 謝 君 玉 堂 別 音 零 雨 沙 茫 昭 陽 殿
 東 苑 奕 地 延 茶 宮 中 日 月 天 遊 頭
 下 望 雲 處 不 見 天 央 塵 兒 齊 人 吐
 將 醫 物 表 深 情 七 死 回 生 何 事 金 扇 似
 翠 金 合 分 如 恨 令 心 似 如 金 鑿
 天 上 人 會 相 見 臨 別 殷 勤 實 事

「勤業」 田中 淳 かすみがうら市



「セメント工場」 國嶋政司 日立市



「心なき」 堀田 松子 龍ヶ崎市

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 春号

Vol.137

1 巻頭特集 第24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

7 茨城シニアマスター新規登録紹介、活動レポート

9 さあ始めよう! ニュースポーツ

～ラダーゲッター、バグジー、オーバルボール～

11 わくわく街歩き

さくら咲く里 櫻川磯部稲村神社

14 茨城お出かけガイド (4月～6月)

15 県西エリア美味あるき

17 県西エリアちょっくら寄り道

19 わくわく随想/シルバーリハビリ体操

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

24 茨城をたべよう「春」

白菜のメンチカツ、クリーム鍋

25 いばらきの里山歩き 小舟富士



コンビニ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。

安心の冷凍宅配
体の事を考えて、栄養バランスの整った自炊が、忙しい日でも夕食はしっかり食べたい。自分で自炊のしつこさを解消するのが嬉しい!

※食卓おかずコース
10人まで1回あたり1食分(お肉1品) 送料別
1食あたり**580円**

その夜食べるコースご利用しております!
※食卓おかずコース 4食分(お肉1品)1食分(お肉1品)1食分(お肉1品)1食分(お肉1品)
※食卓おかずコース 4食分(お肉1品)1食分(お肉1品)1食分(お肉1品)1食分(お肉1品)

●●●● お届けまでの流れ ●●●●

- ① 資料のお届け、ご説明に伺います
- ② 生活へご加入ください(送料無料でお届け)
- ③ ご登録 (ご登録の翌々日頃からお届けできます)
- ④ 配達開始 (週3回お届け開始)
- ⑤ お支払い (お振込または現金で)

お問い合わせ ☎ **0120-502-160** **アイリコープ**

【受付】 月～金、9:00～17:00(土、日、祭日、年末年始を除く) ※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

白菜

わくわく美術展入賞者(敬称略)

賞名	部門	氏名	市町村名	賞名	部門	氏名	市町村名
茨城県知事賞	日本画	林 加代子	土浦市	茨城県保健福祉部 福祉担当部長賞	日本画	関 忠 勝	ひたさか
		國 崎 政 司	日立市		洋画	住 司 幸 子	日立市
	洋画	鄭 春 子	水戸市		工芸	鈴木 正 雄	日立市
	彫刻	高 野 明 美	石岡市	茨城県社会福祉 事業団理事長賞	書	金子 幸 舟	高萩市
		安 藤 政 隆	常陸太田市		写真	松 山 国 雄	石岡市
	工芸	渡 辺 うた子	下妻市		日本画	秋 元 忠 雄	結城市
		福 島 次 男	取手市		洋画	阿 保 英	東海村
	書	富 田 松 子	龍ヶ崎市	工芸	奥 川 和 代	水戸市	
田 中 淳		ひたさか	書	平 田 凌 華	龍ヶ崎市		
加 藤 芳 子		水戸市	写真	野 上 次 男	常陸太田市		
茨城県議会議員賞	日本画	飯 田 光 恒	下妻市	いばらき文化振興 財団理事長賞	日本画	大 町 静 香	潮来市
		杉 本 実代子	石岡市		洋画	山 口 百合子	常総市
	洋画	田 村 洋 子	坂東市		工芸	原 田 正 己	ひたさか
	工芸	川原田 邦 夫	阿見町		書	沼 田 邦 大	高萩市
	書	若 木 梨 風	下妻市		写真	小 林 郁 夫	石岡市
茨城県教育委員会 教育長賞	写真	今 泉 純 子	潮来市	茨城県老人クラブ 連合会長賞	日本画	中 根 信 子	常総市
	日本画	嶋 笠 洋 子	東海村		洋画	豊 田 順 之	北茨城市
	洋画	仲 田 恵美子	桜川市		工芸	青 木 昭 子	下妻市
	工芸	吉 澤 晃子光	那珂市		書	松 下 聖 樹	常総市
	書	坂 本 保	高萩市		写真	浅 野 恵美子	ひたさか
茨城県社会福祉 協議会長賞	写真	磯 山 和 子	ひたさか	茨城県社会福祉 協議会長賞	日本画	今 井 き み	小美玉市
	洋画	櫻 井 恵美代	土浦市		洋画	櫻 井 恵美代	土浦市
	工芸	山 本 せい子	下妻市		工芸	山 本 せい子	下妻市
	書	深 澤 真	高萩市		書	深 澤 真	高萩市
写真	藤 瀬 明 良	水戸市	写真	藤 瀬 明 良	水戸市		

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(敬称略)

賞名	部門	市町村名	学 校 名	氏 名
茨城県知事賞	低学年	石岡市	林岡小学校1年	大 山 寿 生
	中学年	つくば市	並木小学校3年	菊 池 華太郎
	高学年	日立市	日高小学校5年	木 田 武
茨城県議会議員賞	低学年	常陸大宮市	大宮小学校2年	相 田 和
	中学年	坂東市	松井第二小学校4年	中 村 悠 星
	高学年	常陸大宮市	大宮小学校6年	山 内 真 咲
茨城県教育委員会教育長賞	低学年	水戸市	梅が丘小学校2年	宮 田 成 実
	中学年	水戸市	稲荷第二小学校4年	荘 司 賢 志
	高学年	五霞町	五霞東小学校6年	村 瀬 なつ子
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1年	小森谷 純 斗
	中学年	水戸市	桜河小学校3年	生 天目 紗 良
	高学年	つくば市	松代小学校6年	谷 口 和 香
茨城県老人クラブ連合会長賞	低学年	鹿嶋市	鉄形小学校1年	鶴 田 実 登
	中学年	東海村	中央小学校3年	永 田 幸
	高学年	つくば市	竹園西小学校5年	井 村 元 紀
茨城県社会福祉協議会長賞	低学年	常総市	絹西小学校2年	萩 原 穂 香
	中学年	土浦市	東小学校3年	藤 田 琉 花
	高学年	水戸市	県立盲学校5年	堀 江 凛 心

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(固定額)	
	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(個人・団体共通)		5億円(固定額)		
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、国内旅行費用保険(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、各々たの地域の社会福祉協議会へ ●

団体契約先 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

(登録先) 損害保険ジャパン日本興業株式会社 基幹・福祉保険部 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。)

保険ジャパン日本興業は、関東各都府県を営業所として、2020年4月1日に番号を変更し、「1線保ジャパン」になりました。

加盟代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒190-0013 東京都千代田区両国4丁目3番2号 新橋が関ビル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。

茨城シニアマスター新規登録紹介

皆さんの地域活動に「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、2019年冬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
ミュージックケア 佐々木 初美 (鹿嶋市)	用具・楽器を使って 音楽に合わせた身体表現	鹿嶋市 周辺
はなみずき (大洗町)	琴の演奏 (尺八との合同演奏)	水戸市 周辺
牛久シニア アンサンブル (牛久市)	器楽合奏、福祉施設など への訪問演奏	県内全域
Pili Aloha (ピリアロハ) (福嶋市)	ハワイアンダンスの 公演と指導	県内全域
下妻シニア アンサンブル (下妻市)	器楽演奏、歌(ソロ)	県西・ 県南地域
石岡シニア アンサンブル (石岡市)	管弦楽団による演奏	石岡市 周辺

●茨城シニアマスター 活動紹介レポート●

北畑 順一

●開催場所：特別養護老人ホーム 東野の家

水戸市の「特別養護老人ホーム 東野の家」を訪れ、茨城シニアマスターの北畑順一さんの腹話術・マジックと夫人の睦子さんのシルバリーリハビリ体操を見学しました。

～当日のプログラム～

北畑順一さん（腹話術・マジック）と夫人である睦子さん（シルバリーリハビリ体操）が、一緒に公演しました。順一さんが相棒の人形と腹話術を披露しました。その後、睦子さんの指導による「歌ってグー・チョキ・パーの運動」「落ちた落ちたゲーム」「ボールリレー」「文字・色当てゲーム」「歌謡曲で手を上げたりするなどの軽運動」を行い、参加した皆さんは、少し体を動かしたり、声を出したり楽しいひと時となりました。



●活動アピール●

約40年前に腹話術と出会って以来、ボランティア公演を1,000回以上続けてきており、長年、腹話術で大切な話術を磨きながら、相棒と二人三脚でユーモラスな会話を広めています。また、夫人の睦子さんもいっしょにシルバリーリハビリ体操で皆さんの健康づくりに励んでいます。

手品サークルふじ

●開催場所：デイサービスセンター-resort寿楽

常陸太田市の「デイサービスセンター-resort寿楽」を訪れ、茨城シニアマスターの手品サークルふじの公演を見学しました。

～当日のプログラム～

手品サークルふじのメンバー2名が、いろいろな手品を披露しました。手品サークルふじは、手作りの手品用具を基本としています。ひも遊び・トランプ遊び・手遊び・花・マネーゲームなど100円ショップでそろえて自分たちがひとつひとつ作製した手品用品で心躍る公演となりました。



●活動アピール●

手品サークルふじは、平成14年から活動を開始しました。手品を披露したり、皆さんにも簡単な手品を体験して楽しんでもらうことをモットーとして、地域からの依頼に営業に応じています。また、手品用具は、メンバーの手づくりの用具を使用しております。

色々なおかずが楽しめる
本家かまどや
看板メニュー!!

ぶり味噌
きのこ入りシチューフライ
肉と豆腐のパンバーグ
かに入しんじょう
れんこん天ぷら
漬物(3品)

箱の内弁当
550円

※内弁当は、季節により変更になる場合がございます。

全席 冠婚葬祭 イベント 対応!!

団体のお客様へのご予約・配達も承ります。
※ご予算に応じてお作りすることも可能です♪

全国チェーン
本家かまどや

～新館開店 55周年～ 茨城常陸戸田本店 1406-1
本家かまどや 水戸店 TEL. 029-247-1795
営業時間 9:00～21:00

詳しいメニューは
WEBサイトで!

さあ始めよう! ニュースポーツ

ニュースポーツは、技術やルールが簡単で、誰でも、いつでも、どこでも楽しめることを目的に考案されたスポーツです。

世界中で数百種目以上あるともいわれています。近年、「生涯スポーツ」への関心が高まる中、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層のスポーツライフを豊かにする担い手としてますます注目されています。日ごろ体を動かさず機会が少ない人も、家族や地域での世代を超えたコミュニケーションを可能にするニュースポーツをぜひ体験してみてください。

● ● ● ラダーゲッター の紹介 ● ● ●

ラダーゲッターは、あらゆる年齢層で楽しめます。ルールは簡単で、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハンゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに掛かるとポイントになります。投げ方は、片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくように、アンダーハンドで投げます。

人数や年齢などにより、距離や回数などルールを変えて楽しむことができます。また、チームごとにすべてのラダーに掛かる時間を競う「スピードラダーゲッター」で楽しむこともできます。



ゲームの楽しみ方

- ① プレーヤーまたはチームは、同じ色のボールを3個用意する。
- ② ファールラインの後ろからプレーヤーは、7.5m離れたところのゴールラダーに向かってボールを投げる。
- ③ 得点が表示されたラダーにボールが掛かれば得点になる。ボールが落ちたり、後のプレーヤーによってはじかれたりした場合、ポイントは入らない。床にボールがバウンドして、いずれかのラダーに掛かったら5点となる。
- ④ びつたり21点先取した方が勝ち。

◆ SUZUKI 正規ディーラー

ARENA TAX

イソガキ

株式会社 伊勢自動車工業株式会社

◎ひたちなか市 ◎水戸市の駅 ◎北茨城県
◎日立瀬川店 ◎Good Drive 旗田店

ひたちなか市 236-2

TEL.029-263-3245



お車を卒業したら

スズキセニアカー

免許不要

電気で動く! ET4D

本体価格 368,000円

(消費税はかかりません)

お散歩に
お買い物に!



ご購入の際は 軽自動車、普通車の下取りもいたします。

● ● ● バグゴの紹介 ● ● ●

バグゴもあらゆる年齢層で楽しめます。ルールも人数や年齢などに合わせて変えて楽しめます。

ゲームの楽しみ方

- ① 2つのボードを向かい合わせて設置し、1チーム2人（合計4人2チーム）でゲームを行う。
- ② それぞれのチームのメンバーが2手に分かれて、どちらかのサイドからゲームを始める。
- ③ ジャンケンで勝ったチームが、先攻か後攻か、あるいは投げるポジション（自分サイドにあるボードの右側か左側かどちらから投げるか）のどちらかの権利を選択できる。じゃんけんに負けたチームは、勝ったチームが選ばなかった方となる。
- ④ ボードめがけてバッグを投げることでゲームがスタートする。バッグは各チームが交互に投げる。
- ⑤ それぞれのチームが4個のバッグを交互に投げ、終わったら得点を計算する。
 - ・ ホールに入った場合は3点、ボードの上に乗った場合は1点
 - ・ ※ボードに乗っている相手チームのバッグに当たってホールに入れた場合、自分のチームの得点になる。ボードに乗っている相手チームのバッグが、振動によってホールに入った場合も自分のチームの得点になる（投げたバッグがアウトでも得点となる）。
- ⑥ 次の回は、もう一方のサイドの人が同じようにバッグを交代に投げる。その際、前の回で得点を取ったチームが先攻で、投げるポジションは前のラウンドで負けたチームに選択権がある。
- ⑦ 1回ごとに両チームの合計得点の差を、得点の高かったチームが取得し、2点取得したほうが勝ちとなる。

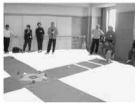


● ● ● オーバルボールの紹介 ● ● ●

脚型の楕円球であるボールを各チームが4個ずつスタートラインから中央の得点リンクに転がして果せ、得点を競います。健康者から障害者まで年齢に関係なく、幅広く対応できるゲームです。

ゲームの楽しみ方

- ① 脚型の楕円球（赤、白、緑、黄の4色）をそれぞれ4個ずつ使用する。
- ② 専用カーペットと得点ボード（中央に四角な得点リンクを置き、四方向にボールを転がす専用カーペットをつなげて配置する）。
- ③ 1チーム4～5人程、4チーム（2チームでも可）で競技を行う。
- ④ 最初の順序は、ジャンケンなどで決める。（最初は、赤レーン・赤ボール）
- ⑤ 各チームが時計回りの順に、それぞれ1球ずつ転がしたら、次の人が同じように1球ずつ転がす。これを繰り返し、4球ずつ16球が転がし終えたら1回戦となり、得点を計算し1回戦を終える。※転がし終えたボールは、最後の1球を転がし終えるまでそのままにしておく。
- ⑥ 2回戦は、前回得点の最も多いチームから始める。得点と同じ場合は前回の順序にしたがって開始する。
- ⑦ これを4～8回繰り返して1ゲームとし、得点の多いチームが勝ちとなる。
- ⑧ 次のゲームは、スタート位置を変えて行う。
※技能等に応じて、内側のラインから転がすようにしてもよい。



茨城県内にある国指定名勝は僅か3ヶ所「日本三名園」の「借楽園」、日本三大名瀑の「袋田の滝」、そして山桜の名所「桜川」です。「西の古野、東の桜川」と並び称された山桜55万本の里「桜川」。中でも名勝地となっている櫻川磯部稲村神社、磯部櫻川公園を巡り、この地にまつわる雄深い歴史を振り返りながら、春の調べを探しに行きましょう。

わくわく街歩き

国の名勝地・天然記念物 桜川のサクラを巡る

国指定名勝「桜川」が指定されたのは1924年。櫻川磯部稲村神社、その参道1キロ、磯部櫻川公園の地域には、約500本に及ぶ東北産品種「白山桜」群があり、その中の11種類は国指定天然記念物「桜川のサクラ」に品種指定されています。桜といえは、クロインのように同じ花が咲くソメイヨシノが一般的。しかし桜川は山桜が多く、自生種は遺伝子が一本一本異なり、花の色、形、見頃もそれぞれ、日本の園花でもある山桜が持つ個性豊かな色合い、日々変化する色調など、古来より日本人

●ナビゲーター●

櫻川磯部稲村神社 宮司 磯部亮 さん
日本花の会桜川支部長

国指定名勝「桜川」の見どころを案内してくれた櫻川磯部稲村神社の宮司・磯部さん。同神社の40代目で、桜の保全活動にも積極的に取り組む日本花の会桜川支部長です。神社の成り立ち、桜川のサクラが辿った歴史まで、壮大なストーリーを面白く、分かりやすく解説してくれる生き字引。桜川の桜まつり期間は磯部さんや地元ボランティアが境内や磯部櫻川公園を案内してくれるので、是非依頼してみましょ。

●無料ガイド

桜川の桜まつり期間中4月上旬まで毎日10時～15時 磯部稲村神社

が受ける桜の歴史が現れるスポットなのです。

今回の案内役である櫻川磯部稲村神社の宮司・磯部亮さんと共に、神社の境内から歩いていきました。こちらから善行天皇40年、西暦1111年、日本武尊、伊弉神宮の荒祭宮である磯宮をこの地へ移記したと伝えられる由緒ある古社。天照皇大神、木花佐久姫命、天手力命などの諸神を祀り、代々水戸藩主から崇拝されてきました。「実は日本の伝統芸能の発祥とも深い関係があるんですよ」と磯部さん。熊の謡曲「桜川」は、同神



熊の謡曲の発祥地として合縁奇縁に訪れる人多数



神社の奥面を見れば、愛好家から奉納された湧歌が



紀貫之歌碑は江戸時代に置かれたもの



山麓ある桜川磯部稲村神社



神社から公園までの道沿いにも桜



神社境内の山塚には、品種名が掲示されている



境内入って右手奥へ抜けると、かの「あ塚」が



名無稲定の記念碑様の石碑も注目

社が発祥の地。1438年、時は室町時代、先代室司の磯部地行が、当時の関東管領の上杉憲実に、花見塚「櫻見物語」一巻を献上。それを目にした第六代将軍足利義満が、能楽の大成者・世阿弥に作らせたのが謡曲「桜川」なのです。心を打つ母子の愛情物語は、この神社から誕生したと言っても過言ではありません。

社が発祥の地。1438年、時は室町時代、先代室司の磯部地行が、当時の関東管領の上杉憲実に、花見塚「櫻見物語」一巻を献上。それを目にした第六代将軍足利義満が、能楽の大成者・世阿弥に作らせたのが謡曲「桜川」なのです。心を打つ母子の愛情物語は、この神社から誕生したと言っても過言ではありません。

鳥居をくぐり抜け、右手にある後撰和歌集収録の紀貫之歌碑の前で立ち止まった磯部さん。「つねよりも春べになればさくら川波の花こそまなくよすらぬ」。これは、春になると桜川の水面が桜の花びらで覆われ、波のように打ち寄せている様子を詠んだ句。江戸時代

時代に建立された石碑は、初句が「いつもよりも」にアレンジされています。「紀貫之は実態に見た訳ではなく、想像して詠んだもの。平安時代から桜川がインパクトのあるスポットとして伝わっていた証拠」。その一部が垣間見える境内には、毎年4月上旬から中旬、芽が赤く、淡い紅色の大輪が艶やかな「源氏桜」、花梗などに後毛がある「薄毛桜」など、天然記念物の桜が随に彩ります。矢印に従って小道を抜けると、謡曲「桜川」にも登場する「あ塚」も、受験合格をサクラサクと表現することから、合格祈願の鞍馬ならぬ、桜の花も手作りロードに咲き誇ります。本殿の奥庭に鎮座する狛犬は、



知る人ぞ知る/VFースポットの池と神社



鹿島神社と対面すると見られる景石



「桜川のサクラ」の種、夢叶守の中にも



今回の読者プレゼントにお分け頂いた「夢叶守」

お勧め 立ち寄りスポット



曙光山月山寺

満春びに景致が優れた美しい庭園と境内に咲く花々で多くの人が訪れる月山寺。境内には月山寺美術館も併設されています。

- 【電話】0296-76-2251
- 【住所】栃川市西小塚1677
- 【開門時間】8:30～16:30
- ※美術館は10:00～15:30観覧可能、入館料大人300円 小人200円
- 【休館日】月曜日、臨時休館あり(美術館)

その他、15～18ページで紹介しています。



現在は石造ですが、かつては木造で単指定文化財として県立歴史館に寄託されています。

拝殿正面から左へ進むと、鹿島神社の地震除け・災難除けの守り神「要石」と対をなす第二の「要石」が、凹形の鹿島側は地震を引き起こす蛇の頭、凸形の磯部側は尾を押さへ、常陸国、つまり茨城の吉方を守護し、今もあらゆる厄を払い、守護しているのだとか。

茨城が北限で、樹皮が鹿の子模様の美しいカゴノキの大木も見事。神社に伝わる鎌倉幕府六代目将軍・宗尊親王、寛永の三筆・近衛信尹、後醍醐天皇の皇子・尊徳法親王の句を写した石碑、玉垣には俳句や短歌愛好家から奉納された作品が所収しと並びます。

次は参道を200メートル程歩いて磯部柳川公園に向かいます。う。古来より「磯部の百色桜」と

して知られ、ソメイヨシノや山桜、高桜約30種、約900本の桜が公園全体をピンク色に染め上げます。

磯部さんは「昭和三十年頃まで、近隣の民家が産るためのゴザや戸板を貸し出す棧、大勢の花見客が押し寄せたんですよ」と当時の賑わいを物語るエピソードを披露。

そして、国指定名勝「桜川」石碑のふもとにある石倉屋敷の句碑をお見逃しなく。石倉は明治時代に活躍した旧岩瀬町出身の俳人・文学者で、桜川が名勝地となった立役者。その功勞を称える石碑は著名な日本画家の小川芋銭が記した。再び境内の方へ戻ったら、左手にある駐車場の近くの細道を下ってみましょう。神社のしゃびき神社とかつて向きをしていた御手洗池があります。水神、龍神が祀られる神社の横で清々と湧き出る霊泉あらたかな池の水は、喉や目の病を治す霊水として利用されていたそう。樹齢4000年程のヤブツバキも圧巻の佇まい。桜川のサクラの悠久の時に思いを馳せながら、令和の春を満喫してみてもいかがでしょうか？

4月 APRIL

第41回特別展
「土浦城一時代を冠えた姫子の軌跡」

5月6日(水)まで開催

土浦城は別名「亀城」と呼ばれる多くの
人々に親しまれています。2017年には日
本城郭協会の「総日本100名城」に選定さ
れました。現在も
市民に愛され、土
浦市のシンボル
である土浦城が、
時代を越えて受
け継がれてきた
歴史をご紹介します。



【会場】土浦市立博物館
☎029-824-2928

久米みどり展-いのちの変奏曲

5月10日(日)まで開催

水戸市を拠点に活躍する陶芸家、久米み
どりの作品展。レース細工のように彫り
込めた花を表現した「古代花」シリーズやその
発展版で花を少罗斯アップした「花の
積」シリーズなど
の収蔵作品
19点が全て展
示されます。



【会場】茨城県陶芸美術館
☎0296-70-0011

没後10周年 平山郁夫
シルクロードコレクション

4月25日(土)~6月14日(日)

私を東洋やシルクロードをテーマとし、戦後の
日本画壇を牽引した平山郁夫の作品展を展
示。絵巻だけでなく、彫刻に同行した平山実知
子夫人と共に集めた彫刻や工芸品のコレク
ションにより平山夫妻の歩いた道をご紹介します。



平山郁夫「シルクロードをゆく」展、2006年
開催。調査団長、平山実知子シルクロード調査団

【会場】茨城県近代美術館
☎029-243-5111

5月 MAY

笠間の陶炎祭

4月29日(水)~5月5日(火)

茨城県下最大の海鮮の祭典。陶芸家達と
直産産を合わせて購入できるのが最大の
ポイント。また会場内の飲食店も陶芸家
達が担当しており、工夫を凝らしたメニ
ューも来場者の楽しみのひとつとなってい
ます。



【会場】笠間芸術の森公園 イベント広場
☎0296-73-0058(笠間情報センター)

ひたち国際大道芸2020

5月9日(土)~5月10日(日)

国内外で活躍する超一流のアーティスト
達の祭典。ハラハラするアクロバットにフ
ァイヤー、マジックやバルーンアートなど
多種多様なパフォーマンスを間近で観る
ことができます。9日(土)に開かれる夜会
もおすすめです。



14組以上、17種以上、17回以上、17種以上、17回以上
☎0294-24-7711(日立)イベントセンター 企画課

港公園わくわく体験フェア2020

5月24日(日)

都市緑化フェスティバルのひとつとして開
催される「港公園わくわく体験フェア」。フ
ラワーアレンジメントなどの体験コーナ
ーやクイズラリーによる花巻無料配布など
幅広い年齢層が楽しめるイベントです。当
日限りの観覧も無料開放する予定です。



【会場】港公園
☎0299-90-1153(津城市施設管理課)

6月 JUNE

バラまつり

5月15日(金)~6月21日(日)

約30ヘクタールある広大な花と緑の公
園。園内には約800種、約3万株の華やか
な色合いと芳しい香りが楽しめます。売
店ではバラのジャムやバラ石鹸、バラ
のジャムなども販売しており、お土産にと
ても人気です。



【会場】茨城県フラワーパーク
☎0299-42-4111

水郷潮来あやめまつり

5月22日(金)~6月21日(日)

美しい日本の歩きたくなるみち500選に
選ばれている「水郷潮来あやめ園」。会場
では「手造りの舟遊覧」や装飾のコスチ
ュームに着替えて花がら積みができる
イベントを予定。夜のリライトアップされ
た園内もとても魅力的です。



【会場】水郷潮来あやめ園
☎0299-63-1111(潮来市産業観光課)

雨引観音あじさいまつり

6月10日(水)~7月20日(月)

安産・子育てのご利益が名高い雨引観音。
約10種3,000株のあじさいが訪れる観光
客を迎えます。7月1日からは池にあじさ
いを浮かべたライトアップイベントが期間
限定で開催。池内にはカモやアヒル、孔雀
もいるのでぜひ遊びまわってください。



【会場】雨引観音
☎0295-58-6009

美味あるき

グランテラス筑西

【電話】 0296-45-5055
 【住所】 筑西市川邊1850
 【営業】 9:00-18:00
 ※営業時間は店舗による
 【定休】 毎月第3水曜日、元旦、1月2日
 ※定休日店舗による



春のおススメは保証するハウスで栽培されたいちごです！(要予約)



ベーカリーズキッチンオハナの店内には焼き立てパンがずらりと並びます。

いま茨城県内で最も新しい道の駅。それがここグランテラス筑西です。地元の新鮮野菜はもちろん、特産品や加工食品も充実。お土産探しにはぴったり。特に船城市でも有名な洋菓子店アルチザンが市外初出店し、埼玉県本庄早稲田の人気パン屋のひとつベーカリーズキッチンオハナが茨城初出店するなど、魅力的な店舗ラインナップも見逃しません。イートインコーナーではご当地下館ラーメンも提供中！筑西の魅力が1ヶ所に詰まっています。

萩原酒造

【電話】 0280-87-0746
 【住所】 筑前郡埴町565-1
 【営業】 9:00-16:30
 【定休】 土曜日、日曜日、祝日



天下の美酒「徳正宗」の名で全国にその名を轟かせる埴町の老舗酒造。江戸安政2年の創業で、利根川水系に位置します。本蔵は昔ながらの酒造りを頑なに守りながらも、最新鋭の機材を導入して酒質の向上にも挑戦。近年でもインターナショナルワインチャレンジや全国酒造コンテストなどで金賞を受賞しています。特に徳正宗に続く「新ブランド」(萩原)では手回りのかかる山廃仕込みにもチャレンジ。ひとつ上の地酒造りに挑み続ける酒蔵です。



造りの時期になると良い香りで溢れる酒蔵。要予約で蔵見学も対応。



惣行から戻ってきた息子さんと新しい徳正宗作りに取り組みんでいます。



県西エリア



茶の種子 緑

野口徳太郎 商店

【電話】0290-87-0125
 【住所】徳島県鳴門1-1-44
 【営業】9:00~18:00
 【定休】元旦のみ

大子の熟煎煎茶、城早の占内茶と並んで浜城三大茶生産地として親しまれている鳴門を中心とした徳島茶。その中でも明治7年創業の老舗野口徳太郎茶園はそんな徳島茶の製茶問屋として人気のお店です。歴代当主の名を冠した徳島茶はもちろん、茶の種子を独自技術で粉末化した「茶の種子緑茶」は全国でも優れたヒット商品。併設するカフェ茶の鳴門日本茶では自産のお茶を使ったたっぷりスイーツも楽しめます。



春子屋

【電話】0297-42-2232
 【住所】徳島県石下3054
 【営業】8:30~19:00
 【定休】水曜日

徳島市名物といえば石下の名物団子。中でも昭和3年創業の春子屋は地元でも絶大な人気を誇るお団子屋さんです。昔ながらの手作り＆手切りにごこだわります。地元産コシヒカリ100%で作る上新粉を使って作る団子の上には、これまた北海道産小豆100%で作るこしあんをたっぷり添えて提供。春子屋のお団子はそのせいで上品な甘さと、コシはあるのにとろけそうなモチモチの柔らかさが特徴です。まずはひと口体感してください。



越王房秋田

【電話】0296-73-5515
 【住所】徳島県鳴門8-1-90
 【営業】11:00~14:00、17:00~21:00
 【定休】水曜日

桜川で本特産秋田蕎麦を食べるならココ！創業以来、鮮度と品質の良い蕎麦粉を毎日手打ちしています。蕎麦は玄麦皮をそのまま製粉した「田舎そば（二八そば）」と皮を脱穀し製粉した「桜川そば（二八そば）」があります。そして桜川市産の小豆「ユメシホウ」と上質な小豆をブレンドした手打ちうどんも提供。食の安心・安全と地産地消のため、多くの食材は地元桜川市産や徳島市産のものを使用。生そばや天ぷらなどのアテアワケも充実しています。



下館王房

【電話】0296-21-1129
 【住所】徳島市本4丁目2-8-10
 【営業】10:00~15:00
 【定休】水曜日、他不定休

日本のハムファクトリー工場に隣接する日本ハムグループの美味しいソーセージのテーマパーク！自家製ソーセージに舌鼓を打てるレストランやヴァイスブルストなど楽しいソーセージが並ぶショップスペースが用意されています。特等はないといっても土曜、火曜日に開催できるウィッチャー作り。参加費用550円と材料費だけで自分だけのオリジナルウィッチャーを作れます。もっと身近にハムやソーセージを感じられること間違いなし！

ちよっくら寄り道



施無畏山小山寺(富谷観音)

【電話】0296-75-4440

【住所】桜川市富谷2190

【開門時間】9:00~16:00

※任職は不在の場合もありますが、自由に拝観していただけます

「富谷観音」の愛称で親しまれている施無畏山小山寺。開運や安産、子育て、交通安全、諸受験等の祈願寺として古くから地元、そして近郷近在の人々から親しまれ信仰されています。国の重要文化財である三尊塔や地指定文化財である本堂、仁王門、鐘楼、本造十一面観音菩薩像、本造毘沙門天像、本造不動明王像の他、樹齢800年以上の御神木もあります。寺のある山の山頂には桜川志の駒を眺めることができる展望台があり、桜の季節にはたくさんの人で賑わいます。



三尊塔は室町時代に建てられました。美しい景観も見てほしいです。



立派な仁王門。境内はぜひゆっくりと見てまわってください。

水海道風土博物館 坂野家住宅

【電話】0297-24-2131

【住所】常総市大生郡町2037

【営業】9:00~18:00

【定休】月曜日 ※祝日の場合は閉館し翌火曜休館

【料金】一般300円、児童・生徒100円



国指定の重要文化財である坂野家住宅。江戸時代の後半期に発展してきた家屋敷数で、四角取りの伝統的な民家が、武家用の座敷部を加えて拡大した様子を良く残しています。1ヘクタールにも及ぶ広大な敷地には、本来は武家の格式である薬医門が設けられ、厨庭を堀で囲みまします。映画やCMのロケ地としても有名で、「座敷市」やNHKの大河ドラマなど多くの作品に登場しています。大正時代に建て直された書院の月波樓の、昔ながらのガラス、も見えます。



茅葺屋根の薬医門が設けられている立派な部宅です。



数々のロケに使用されています。もしかしら見たことがある風景かも。



アリア西県



一言主神社

【電話】0297-27-0650
 【住所】京都府大津市石戸575
 【開門時間】9:00~17:00
 【定休日】年中無休



言行一致の神様一言主大神を祭る神社。大同4年（809年）に創建され、「一言願わば、良き事につけ、良からぬ事（心配事、病気、災難など）につけ、良く聞き分けてご利益を授けてくれる神様である」と伝われ、万能の神として広く信仰を集めています。正月三日には15万人を超える参拝者が訪れ、秋の例大祭では御香定文化財の大坂戸の御火を奉納。また、毎月第三日曜日には境内最奥の奥の堂裏から開かれる90数箇ものお店者が境内を埋め尽くします。



八千代の湯 憩遊館

【電話】0296-48-4126
 【住所】福知山八千代町大字松本202
 【営業】10:00~21:00 ※最終受付20:30まで
 【定休】毎月第2・第4水曜日
 【料金】大人700円、子供400円など



地元で人気の天然温泉施設。地下1,500mからくみ上げるナトリウム塩化物泉は、神経痛をはじめ、筋肉痛や関節痛、五十肩や冷え性、疲労回復などに効果があるといわれています。また、温泉だけで全くレストランはもちろん、BBQ施設や芝コース16、林間コース16の計32コースのグラウンドゴルフ場も完備。グラウンドゴルフのメンバーで団体利用も可能です。体を動かして汗をかくたあとは温泉でさっぱり！



ミュージアムパーク 茨城県自然博物館

【電話】0297-38-2000 受付時間: 9:00~17:00
 【営業】9:30~17:00（入館は16:30まで）
 【定休】年休等 ※休日の場合は閉館、翌日休館
 公益財団法人茨城県の本部 野村浩正 入館料
 一般700円、中学生以下500円、小学生以下300円



大宇宙のしくみや地球の生きたち、生態系について、そして生命の神秘、地球の未来について一歩を取り巻く自然環境について、改めて知ることが出来る博物館。工夫を凝らした企画展も人気で、若者男女にオスメしたい知的好奇心をくすぐる施設です。6月7日まで「第77回企画展 さくら桃」が開催中。本館内でも紹介する「桜川のサクラ」をはじめ、私たちにとって大変身近なサクラについて、楽しみながらその奥深い世界を学んでみませんか。



桐乃草工房（絹ノ原桐材本工所）

【電話】0296-37-6108
 【住所】茨城県水戸2345
 【営業】8:00~18:30
 【定休】土曜日、日曜日
 【HP】<http://www.kinomohara.com>



結城藩に由来、結城地方の伝統工芸のひとつ製桐工。その中でも桐の原木から取り出す桐下駄の名工房がここ桐乃草工房です。数多くの桐下駄工房がある中で、この工房が優れているのは桐の原木丸太から完成まで一貫して自社で行うこと。これは関東で唯一、国産の桐材を使って毎年新作を作り続け、現在では300種を超える桐下駄がラインナップされています。フルオーダーや修繕も受け付けているので気軽に問い合わせしてみてください。

わくわく随想

終わりをければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.95

県立健康プラザ管理者

大田仁史

もちろんNNKのことではない。先日兵庫船立リハビリテーション中央病院院長補佐の大串幹先生が水戸までおいでくださり、「地域リハビリテーション」について講演をされ、詳細した。その中でPPKとNNKという言葉が出てきた。PPKはピンピンコロリのことと読者の方々もご存じだろう。ところでNNKはなにかというと「ねんねんころり」のことだそう。調べると、筆者らのいくつかの論文の共同筆者でもある首都大学名誉教授の星丹一先生が作った言葉であることがわかった。随

旨は、死ぬ前に長い期間寝たきりはよくない、さりとて家族にとつてはPPKでは困る、という趣旨でNNKとなったそうだ。ちなみにNNKは筆者が理事長をしているNPO法人日本健康加齢基礎機構の頭をとった略で、まことに紛らわしい。

筆者も雨々から似たようなことを主張してきた。その一端で医療大学にいたころお姉さんと生活しているお姉さんたちに「寝たきり予防」の講義をしたとき、お姉さんたちと話し合ったことがある。その結論は「寝たきりのお世話は初日まで」ということになった。

その時の意見の交換では、PPKはほとんどない、ということだった。「そんなことでもあろうものなら親戚中に例を言われるかわからない。「お前、なにかやったのでは」と言われかねない」と。「では例えて1週間て亡くなるのは」とたずねると、

「遠い親戚がまだ来ていない。遠い親戚ほど日頃来ないくせになにかとうるさい」

「なるほど。では1か月は？」

「もう少し着てあげてもいい」という。

日本のお姉さんは優しいのである。調子に乗って筆者が「では、2か月は？」と言ったら、「長い、長い、長い」と3回くらい言葉が返ってきた。みんなで話し合ったら、1か月以上2か月未満の1か月半くらい。計算すると初日になった。死んでも生きていても初日で分かりやすい。

私の母親は91歳の折居庵で例れ、86歳になったところで亡くなったが、最期に腰が抜けてはんと寝たきりになってからは1月半くらい経って枯れるように死んだ。初日は当たっていると感じた。

介護保険では死亡日から30日前より加算がつく。4日前は高く、当日はさらに高い加算がつく。ということはいわば「最期の30日は認めましょう」となり、いわば国の重度寝たきり公認は30日ということになる。

高齢者が最期に利用できる施設は介護医療院、包括ケア病院、老人保健施設、特別養護老人ホームなどであるが、特別養護老人ホームに

は医療がはつきりとはついていない。しかもこれらの施設は希望者が多く、そう簡単に入れなくて、特別養護老人ホームに至っては入居待ちが30万人以上という。この少ないベッドを有効活用するにはいわゆるベッド回転をよくすることで、それには入院、入居した人はすーと消えていくことだ。その期間が9日、30日ということになる。

「ねんねんころり」の期間を短縮するのは社会的にも大事なことで、それに住民が協力するのはPPKではなく、元気で長生きの精神でいくしかないだろう。

●執筆者●

大田仁史

おたのりし

香川県高松市出身。昭和37年東京医科大学医学部卒業。伊豆遊佐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験考査者、著書多数。



シルバーリハビリ体操

1日

1ミリ

1グラム

今月のテーマ

転倒を 予防する体操

○イラスト

はな 茨城県発行「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」

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。「いきいきヘルスイっぱい体操」や「いきいきヘルスイっぱい体操」など、ご存知の方も多はず。茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案されたこの体操は、最終まで人間らしくあるという意味が込められています。今回は、大事につながるがちな「転倒」予防の体操です。

① ももを上げる力をつける体操



【目的】 脚腰筋(股関節の奥にある筋肉)と腹斜筋(脇腹にある筋肉)の強化
【方法】 肘を曲げ、胸の前で保持します。肘が反対側の膝につくように体をひねりももを上げます。左右交互に繰り返します。(左肘と右膝 右肘と左膝がつくように)



Point

体をしっかりとひねり、ももを上げるのがポイントです。体を前に倒して、肘で膝をおさえに行かないように注意しましょう。また、腰痛がある方は高みのない範囲で行いましょう。多ときは自然に体をひねっています。体をひねり、ももを上げる力をつけることで、つまづいて転倒することの予防になります。

② 体のバランスを保つ筋力を高める体操



【目的】 腰方形筋(腰部にある筋肉)の強化
【方法】 肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒ほど保ちます。骨盤を引き上げるイメージです。ペースは無理なくゆっくりと左右両方繰り返し行います。また「1」で上げて「2」で下ろすや、「1・2・3」上げて「4」で下ろすなど、いろいろな号令かけでチャレンジしてみましょう!



今月の先生

古澤 綾さん

注意

片足立ちになるので転倒には十分注意しましょう。椅子などを支えにすると、より安全に行えます。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の
受講生を募集しています!

コース	開催日程
199	4/9(木)・13(月)・16日(木)・20(月)・23(木)
200	5/12(火)・15(金)・19(火)・22(金)・26(火)
201	6/4(木)・8(月)・11(木)・15(月)・18(木)
202	6/9(火)・12(金)・16(火)・19(金)・23(火)

受講資格

- 茨城県民
- 常勤の職についていない60歳以上の方
- 地域で体操普及のボランティア活動できる方

締切

各コースの初日の1週間前
令和2年度から50歳、受講費が50歳以上となり、
より安値にさせていただきます。

問

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

■わくわく推進サポーター■

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

【時間】月～土曜日 10時～18時(日祭日を除く)
【TEL】0120-786-184(ナナム イヤヨ)

●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。

日本労働組合総連合会 茨城県連合会(略称:連合茨城)

水戸市南番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.jtuo-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。雇用と暮らしを守る取り組みを進めています。長時間労働・残業代未払い・パワハラや労働組合づくりなどの相談はお電話下さい。月に1度、弁護士による無料法律相談も行っています。

自派19で設立した女子会がワンティア
活動中(TEL:029-19-10-1130)



法人会員の ご紹介 第60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 日立平和台雲園
- レッドホースコーポレーション株式会社
- 一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会
- 日本労働組合総連合会茨城県連合会
- 医療法人社団 桜水会 筑波病院

公益財団法人 日立平和台雲園

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

日立平和台雲園は、宗教宗派・居住地に関わらずどなたでもご利用頂ける公園墓地です。永代供養塔や使用する期間を設けた有期間墓所、車椅子でもお参りしやすい丘カポート墓所、その他 豊富な種類のお墓をご用意しておりますので、承継者問題にお悩みの方や、墓じまいを検討されている方もお気軽にご相談ください。お客様の事情に応じた種類のお墓をご案内させていただきます。お墓のことなら日立平和台雲園へ。



医療法人社団 桜水会 筑波病院

つくば市大角豆1761 【TEL】029-855-0777
理事長/櫻井一男 病床数/199床

昭和62年10月の開設以来、「親切医療」をモットーとして地域医療の充実へ力を尽くしております。特に高齢者医療に力を注ぎ、在宅介護支援センター、訪問看護ステーションを併設し、つくば市神郡に介護老人保健施設 豊満、土浦市天川に外科・内科 天の橋立、牛久市柏田に柏田診療所を開設し、在宅医療にも力を入れております。今後も地域に貢献できるよう努めていきます。



レッドホースコーポレーション株式会社

〒310-0803 茨城県水戸市城端2-9-12 第3アプルビル42F
普段睡眠の「質」を気にしていますか?

「ベッドに入ってもなかなか寝れない」「夜中に目がさめてしまう」…そんなあなたに睡眠の質を高める自然派サプリメント「スイミナイト」をおすすめします!



「スイミナイト」5日分(25粒)…1,000円

- お申込み・お問合せ●
- 【TEL】029-227-7551 受付時間9:00~17:30(土日祭日を除く)
- 商品購入●
- 【URL】<https://www.rhwelness.co.jp/p/suiminight/>

「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) 個人: 3千円 (夫婦会員は2人で4千円) / 法人・団体: 一口5万円以上

サポーターの役割

■会員限定バス旅行の実施

年間4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。(旅行に参加された方には、参加記念として500円のフオカードを年2回までプレゼントします)

■わくわくセンターが実施する各種講座等への優先参加
ニュース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

わくわく企画展・出展資料・ニューススポーツ推進員養成講習会受講料割引

■組合費軽減「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	取扱協力店名及び施設	割引等
旅行会社	JTB 法人営業水戸支店 TEL:029-225-9233	・海外パック「レック」3% ・国内パック「エース」3% (東京直付コース限定) ※事前に電話予約してください
	東武トップツアーズ 水戸支店	・海外パック「VITA」5% ・TIL 3%、「GLASS」/「TAKA」3% ・国内ツアー「トップツアー」3%
	日本旅行 水戸支店	・海外企画「マリン」5% ・「パス」3% ・国内企画「よい旅」3%
	名鉄観光サービス 水戸支店	・海外旅行「パルマツアー」3% ・国内旅行「ジャンボヤチ」3%
文化施設	ザ・ヒロサワ・シティ会館 ^(※) 〒117-0041 水戸市中央2-4-15 水戸市立市民センター内 水戸市市民会館9階027 TEL:029-241-1166	いばらき文化芸術財団が主催する会館について5%割引
メガネ店	グレイス メガネのアプリンス 水戸市梅屋2-2-45 駅前ビル4F TEL:029-300-9517	メガネレンズ: フレーム20%、 補綴費10%の割引

区分	取扱協力店名及び施設	割引等
宿泊施設	大子温泉 やみぞ 水戸市大子町524-2 TEL:0295-72-1511	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)
	産島セントラルホテル 水戸市大宮6-7-11 TEL:0209-95-5511	通常料金の10%割引 (年末年始を除く)
時計店	日本製時計(株)かんぽの時計大直 水戸市大宮1-1-11 7996-2 TEL:029-267-3191	お一人様一泊二泊旅行料金から 500円の割引サービス (指定する特別宿泊プラン、 限定日を除く)
	(株)石川時計店 水戸市梅屋2-3-9 TEL:029-224-9811	旅行車 宝飾品20%、時計120% (一部例外品あり)
柄染施設	(株)ラクスマリーナ 水戸市中央2-3-9 TEL:029-822-2437	ホワイトアイリスの通常料金 (大人)の15%割引 キッズ・小型3泊1等 各レンタル料金の10%割引
資材店	(有)アートスペースナカニ 水戸市大宮1-1-3 TEL:029-275-0133	紙類材料10%以上 (補綴品20~30%)割引、 書籍15%割引、書籍レンタル

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

■自治体・法人	■個人	■法人	
(株)常盤銀行	水戸市梅屋2-5-5	(株)伊勢番本社	水戸市中央3-1-28
茨城県農業協同組合三連	水戸市梅屋1-1-4	茨城建設(株)	水戸市水戸下町字堂山292-22
日本製鉄(株)	茨城県水戸3番地	(株)吉田石造	水戸市五里町1502
(株)筑波銀行	水戸市清町1-3-1	製紙商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
(株)JTB	水戸市城南1-1-6	NTT東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
水戸信用金庫	水戸市清町2-2-21	(株)茨城新聞社	水戸市五里町978-25
中央労働会連	水戸市五里町978-6	富士オフセット印刷(株)	水戸市梅屋3-1534-2
(株)デパロ	水戸市清町1744-2	(公社)茨城県県民医療協会	水戸市見沼2-292-1
(株)芝罘日本ツーリスト	水戸市宮町2-4-33	真島都市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
(一社)茨城県建設業協会	水戸市大町3-1-22	真島建設(株)	神栖市深谷5
茨城県建設業協同組合	水戸市大町3-1-21	(公社)茨城県商売卸協会	水戸市五里町978-47
(株)日立製作所	日立市寺町3-1-1	(公社)茨城県看護協会	水戸市梅屋3-5-35
マニユライフ生命保険(株)	水戸市中央1-2-1	山元印刷(株)	水戸市河和町4433-33
三井住友海上火災保険(株)	水戸市清町2-6-10	水戸セキルト販売(株)	水戸市御津町1-35
(株)東日本銀行	水戸市中央2-3-2	医療法人社団 桜水会茨城病院	つくば大倉1761
建設ジャパン日本商売(株)	水戸市清町2-4-46	(公社)日立平報台費團	日立市常盤町1030
あいおいニッセイ同和保険(株)	水戸市城南3-11-14	日本労働組合連合会茨城県連合会(連合茨城)	水戸市梅屋2-1-39
東京電力ホールディングス(株)	水戸市清町2-6-2	西宮防災協賛本部	水戸市梅屋12-9-30
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12	電機連合茨城地区協議会	ひた5.4市番町032-2
茨城県商工コンビナート懇話会	神栖市中央町34-2	(一社)茨城県労働者福祉協議会	水戸市梅屋2-1-39
農林畜産工業部茨城地区企業連合会	神栖市中央2-16-25	(一財)関東理療復興センター	水戸市住吉町292-10
茨城地区企業連合会	神栖市中央126	レンドホースコーポレーション(株)	水戸市城南2-9-12

材料(2人分)

- ・白菜 (100g/大きめの葉1枚)
- ・合挽き肉 (300g)
- ・玉ねぎ (50g/4分の1個)
- ・砂糖 (大さじ2杯)
- ・塩 (小さじ1杯)
- ・パン粉 (適量)
- ・ナツメグ (少々)



※玉ねぎのパン粉の量はタネの状態に合わせて調節してください!

● 作り方 ●

- 1** 白菜、玉ねぎをカットします。玉ねぎはみじん切りに、白菜は食感が残るくらい粗めにします。
- 2** ボウルにカットした野菜と挽き肉、砂糖、塩、ナツメグ、パン粉を入れてよくこねていきます。
- 3** こね終わったら、球型に成形。お店では、だいたい1個80gを目安に成形しています。
- 4** 衣をつけ、熱した油で揚げたら完成です。冷凍しておいた場合は、生よりも揚げ時間が長めになります。

+αの白菜レシピ 白菜クリーム鍋

材料(4人分)

- ・白菜 (1/2玉)
- ・にんじん (1本)
- ・豚肉 (200g)
- ・水 (1000ml)
- ・シチューのもと (54g)
- ・コンソメ (1.5g)
- ・牛乳 (50g)
- ・バター (5g)
- ・塩、こしょう (適量)

電子レンジ専用調理器ベジシェフなら、材料を1人分入れて600Wで7分加熱で鍋が簡単にできます!



● 作り方 ●

- ①白菜は好みの大きさに、にんじんは薄切りにカットします。
- ②鍋に油を引き、白菜、にんじん、豚肉を炒めていきます。
- ③具材がなじむまで炒めたら水を加え、沸騰したらシチューの元を入れよく混ぜます。
- ④コンソメ、牛乳、バターを加えてグツグツするまで煮込みます。
- ⑤最後に塩、こしょうで味を調えたら出来上がりです。





いばらき

茨城をたべよう

春

さっぱり!八千代の白菜メンチカツ

● ● ● 日本一の白菜を美味しく! ● ● ●

茨城県が生産量ナンバーワンを誇る白菜。その量は、全国で生産される白菜のうち、およそ4分の1ほども占めています。茨城県西エリアを中心に、冬から春にかけて栽培。特に八千代町は白菜の一大生産地として、白菜を使ったご当地グルメを開発するなど尽力しています。今回は、そんな八千代町オススメの白菜レシピを教えてくださいました。



まず紹介するのは、「八千代の白菜メンチカツ」です。キャベツの代わりに白菜をたっぷり使うことで、ジューシーかつさっぱりとした風味に仕上がります。調理のポイントは、白菜をやや大きめのざく切りにすることで存在感を残すこと。細かくしすぎると白菜感がなくなってしまいます。また、すぐに揚げるだけでなく、冷凍保存も可能。冷凍する場合は、成形しパン粉をつけたら時間をおかずすぐ冷凍庫へ。時間をおいてしまうと、白菜から水分が出てしまいます。冷凍後は、そのまま揚げればOKの手軽さも魅力です。

レシピを教えてくださいました「肉の食持」さんでは、白菜

メンチカツを一個108円で販売中。毎日の食卓のおかずで大人気のロングセラー惣菜です。「八千代町の白菜は、甘くてとっても美味しいです。白菜は意外にどんな料理にも合うので、メンチカツだけでなく色々な料理にぜひ試してみてください」と、店主の食持さんも太鼓判をおす素材です。



いばらきの
里山歩き
 おがわふれあいの森

小舟富士 (272.9m)
 【常陸大宮市】

常陸大宮市を通る国道293号線沿いに、「緒川物産センターかざぐるま」があります。この南側に、小舟富士・小淵富士・砂窪向山をむすぶ「おがわ富士ハイキングコース」と「おがわふれあいの森」が整備されています。

幹回りがきれいな杉の古木の前を通り初級コースを進むと、西方に形の長い山が見えてきますが、これは「砂窪向山」です。この山を越えて登る道は、勾配が急なので健脚コースになっています。吾船の杉林の中をとり、機線に出ると視界が開け、小淵富士との分岐に出ます。コースを右にとり、小舟富士へ向かいます。羽根つきの羽根のように見えるツクバネの実が、枝にぶら下がっていました。

目の前のピークを登ると、小舟富士が見えてきます。山頂直下は、丸太で土留めをした急な階段の道になりますが、距離は短いため、一気に空を目指して登ります。ステップが終わり、2・3歩足を踏み出すと絶景が飛び込んできます。南から筑波山・加波山、雲化粧をした日光連山・高原山・那須連山、奥久慈列体山そして山頂の風景まで、グルーッと見えます。山の広さが、心の中で広がってくるようです。

ここから小淵富士分岐まで戻り、ふれあいの森へ向かいました。斜面をほぼ水平に歩いて、10mほどのピークを越すと舗装された道に出会います。ふれあいの森遊歩道です。左回りに進みました。勾配



●問い合わせ先●

常陸大宮市役所緑川総合支所
常陸大宮市上小瀬2027-1 Tel. 0295-56-2111
常陸大宮市役所地域創造課
常陸大宮市中宮町3135-6, Tel. 0295-52-1111

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

生活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。

著者 菅谷政宏



コース

小舟富士コースタイム

- かざぐるま⇨初級コース⇨小舟富士 約1.3km(50分)
- 小舟富士⇨ふれあいの森⇨オカリーナの森 道程1.02km(70分)
- オカリーナの森⇨かざぐるま 約1.2km(35分)



が少ないので、ウオーキングコー
スとしても楽しめます。道端に冬
イチゴがありました。首をすくめ
るようにして、萼の中から赤い実
が顔を覗かせています。周辺の沢
筋から水が流れ込んできて、一つ
になる近辺は湿地になっており、
ミスバショウが植栽されているそ
うですが、この季節には未だ乳配
はありません。左側に柱廊が見
えてきます。右側の緩斜面には、
ソメイヨシノの苗木が植えられ
ていました。桜の植樹地が多く、
「豊島区との地域間交流事業」と
いう表示が見えます。因みに、

「ソメイヨシノ」の発祥の地「染
井村」は、今の豊島区駒込にあり
ました。
その先のオカリーナの森には、
野外音楽堂とオカリナ奏者宗次郎
さんの工務を兼ねた交流館があり
ます。常陸大宮市が春と秋に、森
の音楽会を開催しているそうです。
若葉の頃に、木の葉が色づく頃に、
森の中で聞くオカリナはどんな音
色なのでしょう。ステイジの前で、
しばし思いを馳せました。
遊歩道を一周して、来た道を辿
ると、「かざぐるま」に戻ります。
(取材日 2月4日)





名画を読み解く

いよいよ **4.12** まで

東京富士美術館の西洋絵画コレクションから厳選した珠玉の名画 83 点を紹介!!

交通のご案内

- 1. 電車 水戸線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分
- 2. 電車 水戸線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分
- 3. 電車 水戸線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分
- 4. 電車 水戸線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分、JR常磐線「水戸駅」徒歩約15分

※電車から徒歩25分!



- ◆開館時間：午前9時30分～午後5時（入場は午後4時30分まで）
- ◆休館日：3月30日（月）、4月4日（月）※お盆期間中（9月13日～15日）も休館です
- ◆入場料：一般 3,100/1,000 円 / 満74歳以上 550/500 円 / 高大生 870/400 円 / 茨城県近代美術館 小学生 500/270 円 ※1 円は20名以上の団体料金

茨城県近代美術館

〒310-0801 水戸市千波町東久保666-1
Tel.029-2431511 Fax.029-2431990



茨城県近代美術館 友の会のご案内

茨城県近代美術館友の会は、美術を愛好する人たちが集い、美術館の活動を支援しながら、会員相互の親睦を高め、鑑賞を図ることを目的として幅広い活動をしています。あなたも友の会会員になりませんか？特典の一つとして、茨城県近代美術館と茨城県天心記念五浦美術館の全ての展覧会が何年度でも無料で鑑賞できます。

友の会活動

- 海外美術 芸術旅行
- 国内美術 芸術旅行
- 美術館めぐり
- 美術館の オープンワーク
- 美術館めぐり

初年度会費及び年会費

会員の種別	入会期間(月)と入会費(円)	次年度からの年会費(円)
学生	4～7月 1,500 8～11月 500	500
一般	3,000	2,000
ファミリー	5,000	3,000
賛助・法人	20,000	20,000

入会の申し込み

- ・友の会事務局(TEL029-2431511)または、茨城県近代美術館/茨城県天心記念五浦美術館受付にお申し下さい。
- ・友の会ホームページからも入会できます。

<https://www.fmoma.com>

読者プレゼント



●櫻川磯部稲村神社 ●
夢叶守…5名様

●茨城県近代美術館 ●
没後10周年 平山郁夫
シルクロードコレクション展
ペア御招待券…5組10名様

応募方法

●希望者は、はがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号、希望のプレゼント名第1～第2希望、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2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。

●136号読者プレゼント抽選

●136号読者プレゼント抽選
●136号読者プレゼント抽選
●136号読者プレゼント抽選
●136号読者プレゼント抽選