

わくわくライフ

いばらき

【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅 ~日立市~



第26回茨城県健康福祉祭
いばらきねんりん文化祭
お取り寄せ 美味あるき
アクティブシニアストーリー
いばらきの里山歩き

2021年
冬号
Vol.144
発行〇茨城わくわくセンター



まちめぐり 日帰り旅

～日立市～

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物・名所がまだまだあるものです。気軽に外へ出かけられない日々が続きますが、県内の見どころをわくわくライフ誌面で追体験してみませんか。今回は、日立市・かみね公園周辺の見どころを紹介します。シンボリックな大煙突を眺めながら、穏やかな風景の中に日立鉱山の足跡が色濃く残る街並みを散策。工業都市日立市のルーツにも触れる旅です。



日立市の桜開花宣言標準木。五本を平均して判断するそう

●ナビゲーター●

ひたち生き生き百年塾推進本部 日立のまち案内人

木村邦男さん 安藤壽男さん

平成15年に結成したボランティアグループ「日立のまち案内人」の木村さんと安藤さんにご案内。ただいました。同ボランティアは現在14名が在籍しており、普外出身のメンバーも多いのが特徴的だそう。設立当初から活動しているお二人も県外から日立市に移り住み、このまごことを始めてみたいと思いついたといいます。歴史、自然、伝統工芸と数多くの資源に恵まれる日立市の魅力を詳しく案内してくれます。車内申し込み等、詳しいは日立のまち案内人のホームページをご覧ください。



http://iki100j.hetemi.net/jinzai/jinzai/annainen_R.htm

ください。

次は坂を下り、「久原房之助翁・小平浪平翁頌徳碑」を見学。ご存知の通り、それぞれ日立鉱山・日立製作所の創業者。日立市にとても非常に重要な両名の偉業を称える碑です。「二人は秋田県の小坂鉱山時代に出会い、先んじて日立鉱山を開業した久原氏が小平氏を日立に呼んだそうです。小平氏は910年に五馬力モーターオークションを製造し、これが日立製作所の創業の礎となつたわけです」。また、ここで注目したいのが石碑の土台。一円

今回のスタート地点は、かみね公園南側駐車場。まずお二人が指さしたのが、斜面に立つ桜の木です。「日立市は日本のさくら名所100選の地ですが、ここが五本の桜が市の開花宣言標準木です」と安藤さん。また、日立市は市役所に天気相談所を置き独自の天気予報を発信している唯一無二の自治体です。開花宣言を出すのもこの市天気相談所。来春の桜の時期には、ぜひ日立市に注目してみてください。

まちめきヨ日帰り旅



神峰神社（里宮）。神峰山山頂には奥宮がある



久原房之助翁・小平波平翁頌徳碑。足元に注目を



かみね動物園。休日には親子連れでにぎわうレジャースポット



日立市郷土博物館の常設展示は入館無料



根本甲子男翁顕彰碑。土台はカンブリア紀の花崗岩



かみね公園頂上展望台から南方向を見る



展望台北側、頂上駐車場には茨城百景の碑が立つ



形になつていて、周径は約10・8メートル。大煙突の根元の内径と同じ大きさなんですよ」。ちなみに大煙突の完成時の高さは511フィート（約155・7メートル）。これは当時世界一の高さだったそうです。残念ながら1993年に倒壊してしまいましたが、その姿は今なお工業都市日立市のアイデンティティとも言える存在感を誇ります。倒壊した日のことはお二人も鮮明に覚えているそうで「2月19日午前9時頃でした、三分の二ほどが折れたのに人的被害は全く無かつたんですよ。あれ、煙突がない！ と驚きました」と言います。

さあ坂をのぼり、公園の頂上を目指しましょう。動物園とかみね遊園地の間を通っていきます。途中、大きな岩板にはめ込まれたレリーフが。戦争でその多くを焼失した日立風流物を復活させた立役者・根本甲子男翁の顕彰碑です。さらに斜面を上っていくと頂上展望台があります。昼間も絶景です



大理突記念碑、新田次郎文学碑。奥には大理突が立つ



吉田正音楽記念館も見学無料で見学可能です



鈴山全盛期のメインストリート・大雄院通りの交差点には庚申塔と二十三夜尊石塔が



木村さん、安藤さんら百年塾メンバーが植樹した日立紅葉桜



大雄院境内の珍しい「大雄院八重桜」。開花は4月中旬~下旬



旧歌舞伎座を継承した旧共楽館。現在は武道館として利用

が、夜の眺望は日本夜景遺産にも選出されています。ここまで来たなら吉田正音楽記念館もぜひ見学してみては。展示を楽しんだ後は、5階の展望カフェで小憩です。

前述した通り、日立市は桜の名所で有名ですが、市固有の品種「日立紅葉桜」をご存知でしょうか。

「頂上駐車場付近に植樹されている」ので、ぜひ注目してみてください。私たちが植えたものもあるんですよ」と木村さん。早咲きで、例年二月~三月上旬頃開花だそうです。また、この近くには大理突記念碑と、「ある町の高い煙突」で知られる作家・新田次郎の文学碑があるのでお見逃しなく。

健闘の方は記念碑の先のカーブを下り、日立武道館（旧共楽館）まで足を伸ばしてみましょう。「共楽館は、元は日立鈴山が従業員の福利厚生のために建てた娯楽施設です。たった九ヶ月で建てられたそうです」と安藤さん。大戦の戦火を逃れ、当時のラジオもまだ一部現役。国の登録有形文化財に登録されている貴重な建物です。最後は、「大雄院」に参拝。元は大理突のふもと、日立鈴山の精

練所（現在のJX金属大雄院事務所付近）からここへ移ったそう。境内には珍しい大雄院八重桜や、「山中友子」（著）の供養塔もあります。また、お時間がある方はぜひJR日立駅の駅舎も訪れてみては。日立市出身の建築家・妹島和世氏が監修した美しい駅舎は10周年を迎えた。誰でも自由に弾ける駅ピアノも設置されています。見どころ満載の散策コース、ぜひ皆さんもゆっくりと時間を取って訪れてみて下さい。

お勧め立ち寄りSPOT

●日立市郷土博物館

【電話】0294-23-3231

【住所】日立市宮田町5-2-22

【時間】9:30~16:30

(入館は16時まで)

【休館日】年末年始、毎月最終月曜日

●吉田正音楽記念館

【電話】0294-21-1125

【住所】日立市宮田町5-2-25

【時間】10:00~18:00

(展望カフェは21:00まで)

【休館日】年中無休

●JR日立駅 ひたち・えきピアノ(自由通路海側)

【利用時間】7:00頃~22:00頃

開いている時はどなたでも自由に演奏できます



*新型コロナウイルス感染症の状況により、開館時間や休日が変更になっている場合があります。

山中友子一鈴山独特の制度。妻や夫婦関係のない既婚同士が義子兄弟関係を結び夫子に加入することで、親方制度の技術伝承に加え鈴山での隠職あっせんや老後・疾病時の相互扶助等互助を受けられるもの。

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。

2021年 冬号

Vol.144

1 【巻頭特集】まちあるき日帰り旅～日立市～

5 日立市 ちょっくら寄り道

～日鉄記念館&日立シビックセンター科学館サクリエ～

7 お取り寄せ 美味あるき

8 茨城の歴史と文化

9 シルバーリハビリ体操

11 わくわく随想

わくわくセンターだより

12 第26回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭

16 茨城シニアマスター活動紹介

17 ニュースポーツ/日帰りバスの旅

18 「地域の免疫ライフ創造パートナー」に学ぶ、健康の秘訣

19 茨城をたべよう 免疫力アップレシピ

20 わくわく事業推進サポート 法人会員のご紹介

21 法人会員一覧と会員募集のお知らせ

23 アクティブシニアストーリー

25 いばらきの里山歩き

コープの夕食宅配サービス

管轄事業者から届いたお食事は
週3回からお届けします。

- ◎ 料理おかずコース
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 (税込526円)

※料金は税込価格(税込税抜価格)です。
おひとり様1回の購入量で1食以下
(複数回購入の方は別途料金)

●お届けまでの流れ

- ① 料理のお届け。② 生協へご加入
ご登録にて
何時まで
- ③ ご登録
(ご登録の
お届けから
お届けできます)
- ④ 配達開始
(お届けのうち
お届け)
- ⑤ お支払い
(お届けから
お届け)



その他選べるコースご利用しております！

- ◎ 料理弁当コース
- ◎ 料理しっかりおかずコース
- ◎ 料理丼盛りコース
- ◎ エネルギー区分低脂肪コース

こんなお悩み解決！

おのれの身のまわり。
高齢者や子供など介護した食事もしくは
おしゃれな食事もお届けしまして、お食事へは
自分でできる事のしたくなくするの嬉しい
自分でできる事のしたくなくするの嬉しい

【デイリーコープ受付センター】

02 0120-502-160

【受付】月～金 9:00～19:30・土 9:00～18:00

【デイリーコープ】
SEARCH Q

※一部の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

日立シビックセンター科学館サクリエ

【住所】日立市幸町1-21-1 日立シビックセンター内

【TEL】0294-24-7731

【開館時間】9:00~17:00(最終入館16:30)

【休館日】毎月最終月曜日、年末年始、その他臨時休館日有
る。入館料等、詳しくはホームページを参照してください。

<http://www.civic.jp/science/>



シンボル展示「ためしてハニカム」



「うちゅう」といった壮大なテーマも学べる



光るボタンを押して反応速度を測ります

JR日立駅前に位置するランドマーク、日立シビックセンター。その中にある人気施設・科学館が令和3年春に全面リニューアルしました。公募で新たに名づけられました。

た愛称「サクリエ」は、サイエンス(科学)、クリエイション(創造)、アトリエ(工房)に加え、日立市の花であるサクラも連想させます。

ていた人も驚くほどの変身を遂げました。シンボル展示の「ためしてハニカム」は、日本最大級の科学体験ジヤングルジム。巨大なジャングルジムを探索して身体を動かしながら、中にいるたくさんの仕掛けに挑戦。見るだけではなく、遊びながら自然と科学が学べる体験型のアトラクションに好奇心が刺激され、科学は難しいというイメージを払拭してくれます。それぞれに趣向が凝らされていて、子どもだけでなく大人も一緒にになって楽しめるのもサクリエの特長。反応速度や錯視など人体の不思議を体験したり、パワーショベルの操作体験を通してテコの原理を学んだり! 全部試したくなる人と語り合います。もしもお客様さんとお出かけされるなら、サクリエに足を運んでみてはいかがでしょうか?

コミュニケーションに自然と花咲かせながら、楽しく充実した時間を過ごすことが出来るはずです。

＼YOU／
あなたが想う、
当たり前の生活を
応援します。



尚気があっても、障害があるても、また最期の時であっても、赤ちゃんからお年寄りまで気軽に面会なくご利用者様にはご自宅でゆっくり、のんびりと変わらない日常を過ごしてほしい。都今昔の生活をお届けしたい。

そんな想いで日々精進しております。

私たち看護師はいつもあなたの傍にいます。
私たちはあなたのお家に向って看護業務を行います。

安心してサービスを受けて頂けるよう新型コロナウイルス対策を徹底しております。

指定訪問事業所

在宅看護センター
ゆう

Home visit nursing center

東京都板橋区高島平5丁目5-16

つくばみどりの里1-1-4

グランピアスズキ 307号室

(つくばエクスプレス あざみ野駅前)

営業時間：8:00～17:00

休業日：日・祝・年末年始

TEL. 029-828-4283

E-mail: youkango@yahoo.co.jp

日本財團在宅看護センター

日鉱記念館



日鉱記念館

【住所】日立市宮田町3685

【TEL】0294-21-8411

【開館時間】9:00-16:00(最終入館15:30)

【休館日】月曜日、祝祭日、年末年始、会社記念日等

【入館料】無料

<https://www.nmm.jx-group.co.jp/museum/>



鉱山の発展や大理突、自然回復の足跡を辿れます



鉱山閉山直後から閉山まで活躍した第一番坑



コンプレッサー室を活用した鉱山資料館も必見

かつて銅を採掘していた日立鉱山の歴史とともに、日立市のルーツを探れる日鉱記念館。日立鉱山は1905年(明治38年)に創業者の久原房之助が開業したのがはじまり。

日本を代表する大銅山として発展した日立鉱山を記念して、当時の面影を残す堅坑をはじめ、日立市のシンボルともなった大煙突

建設を決定した旧久原本部など、歴史を物語る展示が盛りだくさん。また、地質好きにもさきる展示も多數。鉱山資料館には当時の掘削機や約400種に及ぶ世界の鉱石や岩石を展示しています。

本館には日立市の公害問題を解決した大煙突の歴史や

日立鉱山の発展を学べる資料を多數展示。亜硫酸ガス

対策として、まだ知見のなかった時代に久原房之助がどのようにして大煙突を建てるごとに地域住民の健康と暮らしを両立した鉱山運営を行ってきたかを知ることができます。

「鉱山町のくらし」エリアには鉱山に活気があつた時代の日立市の貴重な写真を多數展示。

いまの日立市とは違つた風景に驚くはずです。ただ展示を見るだけでなく、知的好奇心を満たしてくれるこ

と間違いなしの充実した施設。入館料無料で見学できるのも嬉しい限りです。

街乗りにうれしい
レスポンスのいい加速性能と
クラストップレベル¹の低燃費

¹2021年1月販売・トヨタ自動車(株)調べ。
1.8Lガソリン車との燃費比較。ハイブリッド車のアドバンス。

運転する樂びがグングン広がる。
ハイブリッドも新登場!

RAIZE

RAIZE Z(ハイブリッド・2WD) 基本価格 2,328,000円(税込)

ネクツリヨツつば
株式会社
<http://www.nektsuryotsuba.com>
[本社]茨城県古河市越町2-19-35
TEL.0280-33-1001

2021/1/5(木)~16(日)

新春 初売り
ご来場特典として
「福箱」プレゼント!
開催!



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



お取り寄せ 美味あるき



【お試しパック・ご家庭用】-美白とろろ-A 800g 3,200円(送料別)

トーマス農園(笠間市)の 美白とろろ

独自のアイデアで独創的な商品を開発し、消費者のニーズをつかんでいる菊水食品。全国納豆鑑評会でも、農林水産大臣賞をはじめ数々の賞を獲得するなど、名実ともに茨城を代表する納豆製造メーカーです。そんな菊水食品が、東京の老舗名料亭「日本橋ゆかり」三代目の野永料理長と共に開発した納豆万能たれをご紹介します。ドレッシングとしてはもちろん、麺にあえたり、フライにかけたり…日本橋ゆかりでは刺身のつけダレとして添えられているそうです！

【電話】0294-52-5443

【住所】日立市東大沼町4-29-11

【営業】(直売所)9:00~17:00

【定休】日曜日、他不定休



注文方法

公式ホームページより注文

<http://shop.kikusuigold.com/>



ひかりれんこん(離乳用)AM2kg 2,300円(送料・クール便代金別)

高須農園(稲敷市)の ひかりれんこん

元来、日本の野山に自生する自然薯。漢方では「山芋」とも呼ばれ、滋養強壮や消化促進など様々な効能が期待できると古来より重用されてきた食材です。そんな自然薯を、化学肥料や農薬を使わずに、有機質肥料のみを使った土づくりからこだわって栽培しているトーマス農園。「美白とろろ」は、その名前の通りすりおろせば真っ白で美しい色。そして強い粘りが特徴です。まずはシンプルにとろろご飯で、美白とろろの美味しさを体感してみて下さい。

【電話】090-8491-3234

【FAX】0296-72-1499

【住所】笠間市笠間2620

※店頭販売は行っておりません。

注文は電話予約または下記伊まで。



【注文方法】公式ホームページより注文

<https://bihakutorororo.shop-pro.jp/>



菊水食品(日立市)の 納豆万能たれ

れんこんは、豊富な食物繊維やビタミンCに加えボリフェノール類も含む健康食材。品質の高さで知られる稲敷市浮島の生産者・高須農園の独自ブランド「ひかりれんこん」は、土壌微生物を自家培養、活用し微生物のエサとなる豊富な有機質等を用いて栽培。食物繊維が特に多く、ビタミンCは通常のれんこんより豊富、糖度も非常に高く日持ちの良さにも優れる一品。「ひかりれんこん」ならではの食感、旨味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【電話】090-2735-9481

【FAX】029-894-6257

【住所】稲敷市浮島1417

※店頭販売は行っておりません。

注文は電話予約または下記伊まで。



【注文方法】公式ホームページより注文

<https://hikari-hasu.com/>

茨城の歴史と文化

世界地図にその名を冠した唯一の日本人をご存じですか。間宮林蔵（1780～1844）です。地図には「間宮海峡」と載っています。出身は茨城県筑波郡伊奈村（現つくばみらい市）の農家です。今年は、世界地図に間宮海峡が刻されて140年に当たりますので、これを機会にその経緯を紹介します。

林蔵は農民でしたが、算術に優れ、16歳のとき、地元の小貝川の工事に参加した際、その能力を幕府の役人に買われ、スカウトされ江戸に出て、地理学者に師事し、測量術を学び、寛政11年（1799）20歳のとき村上島之丸の従者として蝦夷に渡ります。翌年には幕府の蝦夷地御用掛雇となり、

世界地図にその名を冠した唯一の日本人をご存じですか。間宮林蔵（1780～1844）です。地図には「間宮海峡」と載っています。出身は茨城県筑波郡伊奈村（現つくばみらい市）の農家です。今年は、世界地図に間宮海峡が刻されて140年に当たりますので、これを機会にその経緯を紹介します。

林蔵は農民でしたが、算術に優れ、16歳のとき、地元の小貝川の工事に参加した際、その能力を幕府の役人に買われ、スカウトされ江戸に出て、地理学者に師事し、測量術を学び、寛政11年（1799）20歳のとき村上島之丸の従者として蝦夷に渡ります。翌年には幕府の蝦夷地御用掛雇となり、

翌年に樺太の最北端ナオニート大陸が分離していることを確認し、舟で大陸に渡り、黒龍江を通り、清国の役所で役人と会見します。そこで、清国とロシア、日本の勢力範囲を確認できました。文化7年（1810）、宗谷に帰国した林蔵は、村上島之丸の養子村上貞助とともに「東北地方紀行」を編集し、「北蝦夷島地図」を作成。幕府に報告します。

文政5年（1822）、仕事は、各地の事情を探る業務が多くなります。なかでも著名なのは、シーポルト事件の端緒となつたことで、測量術を学び、寛政11年（1799）20歳のとき村上島之丸の従者として蝦夷に渡ります。翌年には幕府の蝦夷地御用掛雇となり、

文化5年（1808）29歳のとき、幕府から樺太探検を命じられ、松田伝十郎とともに樺太に渡りました。調査不足と思った林蔵は、再度探検を願い出、アイヌ人を同行し、翌年に樺太の最北端ナオニート大陸が分離していることを確認し、舟で大陸に渡り、黒龍江を通り、清国の役所で役人と会見します。そこで、清国とロシア、日本の勢力範囲を確認できました。文化7年（1810）、宗谷に帰国した林蔵は、村上島之丸の養子村上貞助とともに「東北地方紀行」を編集し、「北蝦夷島地図」を作成。幕府に報告します。

文政5年（1822）、仕事は、各地の事情を探る業務が多くなります。なかでも著名なのは、シーポルト事件の端緒となつたことで、測量術を学び、寛政11年（1799）20歳のとき村上島之丸の従者として蝦夷に渡ります。翌年には幕府の蝦夷地御用掛雇となり、

文化5年（1808）29歳のとき、幕府から樺太探検を命じられ、松田伝十郎とともに樺太に渡りました。調査不足と思った林蔵は、再度探検を願い出、アイヌ人を同行し、翌年に樺太の最北端ナオニート大陸が分離していることを確認し、舟で大陸に渡り、黒龍江を通り、清国の役所で役人と会見します。そこで、清国とロシア、日本の勢力範囲を確認できました。文化7年（1810）、宗谷に帰国した林蔵は、村上島之丸の養子村上貞助とともに「東北地方紀行」を編集し、「北蝦夷島地図」を作成。幕府に報告します。

執筆者

市村眞一

つくば市出身。昭和46年学習院大学経済学部卒業後、茨城新聞社記者、編集局次長兼論説副委員長、取締役総務局長、常務取締役兼茨城プレスセンター社長、新聞社相談役。平成28年～令和3年まで常磐短期大学特任教授。県近現代史研究会会長。著書に「茨城の国会議員別伝」「市川勢の軌跡」「大志」（平成28年度県芸術祭文学賞受賞）など。



第3回
間宮海峡
140年

茨城県近現代史研究会会長
市村 真一



生誕地に残る林蔵の生家（同）

ラムダで著した「ニッポン」の中では、林蔵が樺太と大陸の間に海峡があることを発見した人物と紹介。地図も挿入し、「マミヤの瀬戸」と名付けました。その後、広まりませんでしたが、明治14年（1881）に仏国の地理学者エリゼ・ルクリュが「万國地誌」第6巻「アジア・ロシア」で紹介し、世界地図にMamiiyaseito（間宮海峡）と掲載したこと、世界に認知されました。今年が140年目に当たります。ただ現在は、諸外国の多くがタタール海峡と称しています。



今月のテーマ

寝てする体操

立つて、座つて、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。今回は寝ながら、出来る体操を紹介します。

立つても
座つても
寝ても
ひとりでも

シルバーリハビリ体操

1日

1ミリ

1グラム

①胸の筋肉をストレッチして、猫背を予防する体操

- うつぶせの姿勢から、両腕を開き、顔を両手の上にのせます。
- そのまま15~20秒程度、肩の力を抜いて、胸の筋肉をのばします。
- うつぶせがつらい方は、お腹の下に座布団を敷くと、楽に行なうことが出来ます。



②お腹の筋肉をストレッチして、寝返りを楽にする体操

- 両膝を立て、片側に倒し、顔は反対側に向けて、体をひねります。
- 体をひねった姿勢で、15~20秒程度保持します。左右両方行いましょう。
- 腰痛や股関節痛がある方は、無理をせずに、出来る範囲で行いましょう。また、股関節の手術経験があり、足をひねることを禁止されている方は、無理に行わないようにしましょう。



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 受講生募集!

令和4年1月からは新年度の講習会日程をお知らせします。

詳しくは、「茨城県立健康プラザ」のホームページをご覧いただけ、お電話でお問い合わせください。



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

問合せ

〒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肩関節を柔らかくして、肩こりを予防する体操

- ・指を組み、肘を伸ばしたまま、両腕を持ち上げます。
- ・両腕を持ち上げる際、手のひらを返さないように気をつけましょう。
- ・頭の上まで両腕を持ち上げたら、そのまま15~20秒程度、保持します。
- ・肩に痛みがある方は、無理をせずに、出来る範囲で行いましょう。



④お尻の筋肉を鍛えて、歩く力を高める体操

- ・両膝を立て、足を組んで、お尻を持ち上げます。不安定な方は、両手を床について行いましょう。
- ・お尻を持ち上げたら、そのまま6秒程度保持します。左右両方行いましょう。
- ・お尻を持ち上げる際、腰が反りすぎないように注意しましょう。また、股関節の手術経験があり、足を組むことを禁止されている方は、足を組まずに行いましょう。



テーマ

自分の「県がだいすき」が一番

わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそつ

vol.102

県立健康プラザ管理者
大田仁史

はどうかと思う。「魅力あり」とした人は県レベルの関心ではなく、局地的な自然、名所、古跡、風物、食などをイメージして選んだはずだ。東北、関東甲信越、東海など大きくなるとさらに焦点がぼやけて、何の調査か分からなくなる。また観光好きの意見に焦点が当たるすぎ、指名された県民の意見が反映されていない点も下位の人には好感を持たない。他人が勝手に「筑波山より富士山がきれいだ」と比べるようなもので、ある意味失礼な調査ではある。などと、理屈を並べないで嫌なら無視すればいい。ただ宣伝のためと称して県が大金を払ってタレントを雇うのはいかがかと思う。タレント合戦になり、順位が上がらなかつたらなりかねない。

いろいろのことにつづけて、「遊ぶ」のは一向にかまわないし、それを参考にして県が宣伝に努力するのは結構だ。ただこれは観光先の人気投票であるから、範囲が大きくなると焦点がぼやけるので、県を単位にしての人気投票

はどうかと思う。「魅力あり」とした人は県レベルの関心ではなく、局地的な自然、名所、古跡、風物、食などをイメージして選んだはずだ。東北、関東甲信越、東海など大きくなるとさらに焦点がぼやけて、何の調査か分からなくなる。また観光好きの意見に焦点が当たるすぎ、指名された県民の意見が反映されていない点も下位の人には好感を持たない。他人が勝手に「筑波山より富士山がきれいだ」と比べるようなもので、ある意味失礼な調査ではある。などと、理屈を並べないで嫌なら無視すればいい。ただ宣伝のためと称して県が大金を払ってタレントを雇うのはいかがかと思う。タレント合戦になり、順位が上がらなかつたらなりかねない。

物好きな筆者は、この調査の概要を調べられる範囲で調べた。調査はそれなりにちゃんとした調査ではあった。10年ほど前、始まつたころは1000の市町村の調査だったのを数年後に県レベルでも

茨城新聞社設立125周年を記念して「いばらきの宝125」は県民から募集した。これは極めて優れた企画だと思う。オリンピックのように、4年ごとにそれぞれの県民が選ぶ県の百選を発表してくれる方がよい。それを見て、開心のある人がそこを訪ねるのだから。

魅力度調査への意見はおむね「無視」だが、いろいろあって退屈のぎにはなつた。来年も目立つように下位3番目までにいてほしい（笑）。

北関東は下の順位になる県が多いらしいが、いやなら近県同士観光で連携する。遠い下位グループの県とも連携して、GO・TOを企画して人の往来を図る、などは気が利いている。

本来、順位上げではなく、県民が自分の住む県を「だいすき」に思つて、盛り上げていくことが大切である。

●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。



第26回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭 シニア世代の美術展 わくわく美術展を開催します

令和4年2月26日（土）から3月3日（木）の期間、シニア世代の美術展として第26回わくわく美術展をザ・ヒロサワ・シティ会館において開催いたします。部門は日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門。県内からエントリーされたシニア世代の皆様の作品が展示される予定です。また、本美術展で知事賞に選ばれた作品については、2022年に開催される第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会（ねんりんピックかながわ2022）に茨城県代表として出品されます。

こちらのページでは、今年開催を予定されていました第33回全国健康福祉祭ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2021）の茨城県代表作品を制作者のコメントと共にご紹介させていただきます。残念ながら、ぎふ大会につきましては、新型コロナウイルスの影響により開催が中止となりましたが、茨城県代表の皆様の力作、是非ご覧ください！



林 加代子

【題名】兄妹

【コメント】兄妹を中心に明るく楽しい雰囲気を心がけました。作成時期は12月でしたので、クリスマスグッズを買い込みスケッチして絵に入れ込み、主張しすぎないよう苦心しました。



國嶋 政司

【題名】セメント工場

【コメント】小学校から見える工場として親しんで来た。環境問題には即刻対応、絵の様な高層装置に感動した。現役時代は額に汗して健康が喜びだった。定年後は10余年再就職と日曜大工と日本画を楽しみ、現在は散歩と日本画、身心健康。



安藤 政藏

【題名】慈愛

【コメント】一昨年秋、わが家に、曾孫（男子）が誕生した。家族の愛と期待に満ちた、健やかな成長を願い、母子像を制作した次第である。



鄭 春子

【題名】雪の朝

【コメント】この度は、知事賞を頂戴し、光栄に思います。モチーフの婆は古代から息する婆と云われ、伝統味を保存。寒さ厳しい韓国ならではの故郷の味から母の思い、息吹を描写しました。この賞を励みに精進してまいります。



高野 明美

【題名】よろこび

【コメント】この作品は約3ヶ月かけて仕上げました。老婆の和やかな表情や働くことの嬉しさを表現しました。水彩画は思いがけない発見があり、奥深さに惹かれています。これからも楽しんで描いていきたいと思います。



渡辺 うた子

【題名】雪舞う（つばき）

【コメント】ちぎり絵を始めたきっかけは、地元の文化祭で、最初に指導を受けた先生の作品を目につくことからでした。60歳から出品し10年、念願の県知事賞を頂き記念の年になり「継続は力なり」続けてよかつたと思います。



福島 次男

【題名】江戸小紋輪花花器

【コメント】皿系から方針転換、3部品を組み立てる大変に挑戦。紋様は皿系で習得した糸抜き技法。素焼き後、1mm幅のテープを貼って連続紋様を描き、その上から化粧土を吹きつけてテープを剥がせば麻の葉の江戸小紋が現れる。



堀田 松子

【題名】心なき

【コメント】「八十の手習い」とよく言われますが、当時これから何年健康で書くことができるかと迷う心もありました。これまで美しい書の文字に惹かれ、時を惜しんで没頭できることがある幸せを感じて日々過ごしています。



加藤 芳子

【題名】エレジー

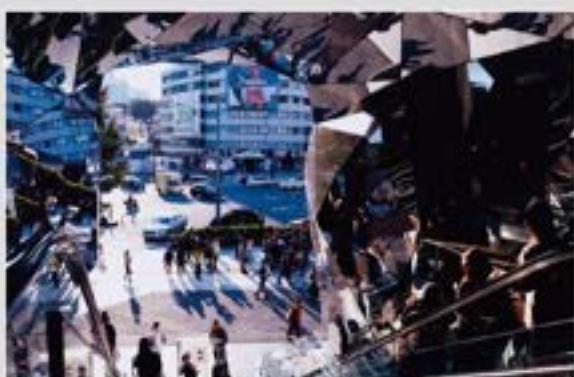
【コメント】写真を見る人から撮る人になりたくて、写真教室に入りました。作品は、懐かしい曲の弾き語りと2人の後ろ姿に自分の青春時代の思い出が重なった瞬間でした。今後は、見る人の心に響く作品を目指したいです。

提	衣	推	枕	起	舞	珠	搖
翠	裳	枕	發	半	新	搖	屏
君	王	髮	偏	輝	煌	搖	選
天	望	金	別	花	冠	舞	不
上	處	合	送	金	鏡	至	警
人	不	分	英	枝	銀	容	宴
会	見	離	宮	春	屏	月	下
相	臨	但	中	帶	命	長	迄
見	別	令	日	西	情	豊	迄
臨	般	心	月	渺	挺	陽	迄
別	勤	似	長	茫	挺	陰	迄
般	重	如	豈	悵	挺	陰	迄
勤	重	全	奢	悵	挺	陰	迄
重	重	屬	奢	悵	挺	陰	迄
ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま
ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま

田中 淳

【題名】勤重

【コメント】長恨歌詩、最後の二文字「勤重」の意味を、不安な世でも、【重ねて、勤める】と、勝手に解釈しながらの作品取組みでした。臨池窪山墨翠先生の御指導、岐阜県清流地域での出展に大感謝です。



飯田 光信

【題名】休日

【コメント】私はスナップ撮影が多く、動きを狙って素早く対応するのが好きです。これは東京の街をブラリ散歩していた時の一枚です。自分が万華鏡の中に入っているかのように感じました。

●茨城シニアマスター活動紹介

マジシャン高野

水戸市在住のマジック歴50年以上というアマチュアマジシャンです。

若いころ、テレビで見たマジックに興味を持ち、ビデオや本を見て自分で研究しながら、いろいろなネタを覚えていったとのことです。

ショーでは、リングや花にロープやトランプ・4つ玉と次々に演じて行きます。

人気があるのは鳩が出るマジックや手の中の瓶が空中に浮くように見えるものや破いたはずの新聞紙がつながったりなど素晴らしい技が披露されます。

マジックに使う台などの置き道具は、値段が高いので自分で手作りをするようにしています。

趣味の多い高野さんは、「人生を楽しむために好きなことをしているのであり、そんな趣味の1つのマジックをみんなが喜んでくれるのはうれしい」と保育園・小学校・公民館や福祉施設などから引っ張りだこのマジシャンです。



堤 徳郎

堤さんは、長年にわたり「自然を大切にする」「物を大切にする心」を伝えて行くためボランティア活動に取り組んでいます。

幼稚園・小学校・公民館・福祉施設等を中心に、手作り工作で手先を動かすことにより集中力や創造性を学び物作りの楽しさを体験してもらっています。

～体験プログラム～

- 貝殻での水族館作り～額は、2L（葉書2枚）に貝殻を貼り付けて水族館を描きます。
- 万華鏡作り～ラップの芯を使って万華鏡を作ります。
- 蟲玉いろいろ工作～蟲玉を使った干支などの人形を作ります。
材料は、堤さんが鹿島灘で拾った貝殻など全部用意をします。
(材料費負担があります)



ヤマハピアノプラザ ■ピアノの扱いに困っている方 ■ピアノをお使いにならない方

ピアノ高価買取!!

買取キャンペーン中!!

安心の理由

- 現金査定
- 査定・譲渡無料
- 即日対応
時間指定OK!

経験と実績のあるヤマハピアノプラザにお任せ下さい!

お問い合わせは
0120-27-0411まで
お電話にて貢取前までの査定料金を提示するか
電子ピアノもご相談下さい。

ヤマハピアノプラザ TEL 0120-27-0411 ピアノ教室・買取・販売のクシダピアノ社 (株)クシダピアノ社 田立本郷町1-7-10



無料体験・見学実施中!
レッスン

わくわくセンターだより

令和3年度「笠間市ニュースポーツ体験教室」が開催されました

シニア世代の生きがいと健康づくりのために、ニュースポーツを！

令和3年度笠間市ニュースポーツ体験教室が11月19日（金）、笠間市民体育館を会場に行われました。笠間市高齢者クラブの会員からニュースポーツや健康・地域づくりに関心のある方57名が参加されました。シャフルボード、ユニカール、オーバルボール、バッゴーの4種目について、簡単なルール説明のあと練習を行い、最後に15分程度のゲームを楽しみました。

開会式では、山口伸樹笠間市長、森田百合子茨城県社会福祉協議会常務理事より、「ニュースポーツの楽しさを感じていただき、それぞれの地区において、健康づくり・地域づくりの活動が盛んになることを期待します。」とご挨拶をいただきました。県ニュースポーツ協会介川文雄会長、市高齢者クラブ連合会鈴木早苗会長より「今後は今日の体験教室をきっかけに、関心のある種目を地区の活動に取り入れながら、健康づくりを進めるためにニュースポーツを推進して欲しい。」とのメッセージをいただきました。

1種目30分の時間でしたが、参加者がゲームを楽しみながら上達するのには目を見張るものがありました。また、展示をした「ポッチャ」の用具には、開始前の間にボールを投げてその感覚を味わっていただき、パラリンピックからの関心の高さがうかがえました。



シャフルボード



ユニカール



オーバルボール



集合写真

◆問い合わせ：茨城わくわくセンター（029-243-8989）まで

わくわく事業推進サポーター会員交流日帰りバスの旅 レポート

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、日帰りバス旅行も参加希望者が集まらずに中止が続いていましたが、11月にバスの旅を実施することができました。

○令和3年11月18日（木）「大子りんご狩り、おやき体験と袋田の滝散策の旅」

日帰りの旅は、大子町の自然が最もキレイな姿を見せる秋に実施しました。

17名の参加を得、水戸駅から勝田駅を経由し一路大子へ。途中、道の駅「常陸大宮」（かわプラザ）で小休止し、水戸駅から約2時間で、最初の目的地である「大子おやき学校」到着。「大子おやき学校」は、大子町のはじっこ、山奥にある小学校の生まれ変わりで、大子町の郷土食「おやき」を作り、里山の食文化を伝える学び舎として開校していることです。手指消毒のあとエプロンを着て、地元の方の説明に耳を傾け、各自オリジナルのお焼きを作りました。

2か所目は「袋田の滝」散策です。多くの観光客が行きかう中、春夏秋冬を表現した光のトンネルを抜け、日本三名瀑の一つである滝を堪能しました。

3か所目は、「奥久慈りんごの里」にある、「黒田りんご園」でりんご狩りです。入園後「ふじ」と「王林」を試食し、それぞれりんご狩りと思いきや、りんご狩りは200m先と聞かされたせいか、売店で購入する人が多かった気がします。この時期は、奥久慈大子の代表的なりんご「ふじ」が旬です。



大子おやき学校での体験風景

「地域の免疫ライフ創造パートナー」に学ぶ

●執筆者●

内藤 学 ないとう まなぶ

1960年生まれ、61歳。小学校から高校まで水戸で過ごし、早稲田大学卒業後には(株)電通を経て水戸ヤクルト販売(株)代表取締役社長に就任。

【主な公職】茨城県教育委員会委員、水戸商工会議所副会頭、(公社)いばらき被災者支援センター理事他
趣味は「落語」、「ゴルフ」、「ロードバイク」



言

わずと知れた乳酸菌飲料ヤクルト。日本の、そして世界の人々の健康を守るために「予防医学」を志した代田稔博士の研究によつて、昭和10年に誕生しました。ヤクルトの重要なキーワード「シロタ株」は、生きたまま腸内に到達し腸の中の悪い菌を抑え、私たちにとって良い働きをする菌

を増やす働きが期待できるパワフルな乳酸菌です。そんなヤクルトをはじめとした乳酸菌飲料や健康サポート商品を販売している水戸ヤクルト販売株式会社の内藤学社長に、「毎日健康に暮らす秘訣」を伺いました。

「私たち水戸ヤクルトは、ヤクルトの父・代田博士が志した予防医学の考え方、健康への熱い思いを一人でも多くの方にお届けし、茨城県を健康寿命日本一のエリアにしてみたい」という信念でこれまで歩んできました。そもそも健康というのは体の健康と心の健康、二つの柱から成っています」と内藤さんはますます言います。では、体と心それぞれの健康のために必要なことはどんなことでしょうか?

「体のためには、まずバランスの良い食生活が基本です。特に高齢者は脂っこいものを避け野菜だけ

580名のヤクルト販売女性スタッフ全員の乳がん検診費用も負担しているそうです。「ヤクルトスタッフから一人も乳がんを出したくないんです。検診を受けたことでがんを早期発見でき、元気になつて仕事に復帰した人もいます」。

そんな水戸ヤクルトは、従業員の健康管理と経営管理を両立させている「健康経営優良法人(ホワイトリ500)」にも3年連続で認定されています。

とはいえたの健康自分で作る

のは気付けていても難しいもの。続けて、「ですが、心の健康は自分で作れません!」と内藤さん。心の健康に

健 康 の 秘 訣

など偏った食事になりがちですが、良質なたんぱく質を摂ることも重要。そして適度な運動! 水戸ヤクルトでは、創業当時から悪天候時以外は一日も欠かさず毎朝ラジオ体操を行つてゐるんですよ。習慣づけることが大事です。皆さんに健康をお届けするためには、まず私たち自身が健康であることが第一だと思っています」と内藤さん。

●取材協力● 水戸ヤクルト販売株式会社

水戸市谷津町1番地35

【問】029-251-8960

<https://mito-yakult.co.jp/>

○水戸ヤクルトでは地域貢献活動の一環として、ミニ健康教室を随時開催しています。笑いあり、(体と頭の)体操あり、食事のアドバイスあり。シニア専属の指導員が管内無料で伺います! 開催についてはお問い合わせください。

は「笑い」が大切という思いから、趣味で落語家としても活動中です。「ストレスは体に良くないといふが、ストレスによって腸の常な菌バランスが崩れ様々な不調のつて仕事に復帰した人もいます」。そんな水戸ヤクルトは、従業員の健康管理と経営管理を両立させている「健康経営優良法人(ホワイトリ500)」にも3年連続で認定されています。

とはいえたの健康自分で作る

のは気付けていても難しいもの。続けて、「ですが、心の健康は自分で作れません!」と内藤さん。心の健康に

など偏った食事になりがちですが、良質なたんぱく質を摂ることも重要。そして適度な運動! 水戸ヤクルトでは、創業当時から悪天候時以外は一日も欠かさず毎朝ラジオ体操を行つてゐるんですよ。習慣づけることが大事です。皆さんに健康をお届けするためには、まず私たち自身が健康であることが第一だと思っています」と内藤さん。

●取材協力● 水戸ヤクルト販売株式会社

水戸市谷津町1番地35

【問】029-251-8960

<https://mito-yakult.co.jp/>

○水戸ヤクルトでは地域貢献活動の一環として、ミニ健康教室を随時開催しています。笑いあり、(体と頭の)体操あり、食事のアドバイスあり。シニア専属の指導員が管内無料で伺います! 開催についてはお問い合わせください。

納豆で免疫力アップ!

納豆ダレで食べる熱々湯豆腐!!

新型コロナウィルスはもちろん、今回の冬はインフルエンザも大流行するなんて噂があります。こういう時だからこそ、食事で免疫力を補いたいものです。免疫力アップの代表格といえば納豆にビタミン!!特に免疫機能をサポートするのに必要な補酵素と呼ばれるのはビタミンA、D、C、Eと亜鉛。これらの栄養素を十分補うことのできる湯豆腐をご紹介します。

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1丁	塩	1.5g
(A)		片栗粉	小さじ1
昆布だしの素	1包	水	小さじ2
水	600cc	(C)	
(B)		納豆(ひきわり)	1パック
鶏肉(ビタミンB6)	100g	絹糖	2g(1袋)
人参(ビタミンA&B&カロテン)	50g(約1本)	減塩醤油	大さじ1
椎茸(ビタミンD)	1個	アーモンド(ビタミンE)	6g(5粒)
えのき(ビタミンD)	50g(約1本)	山椒	お好みで少々
		柚子(ビタミンC)	お好みで少々



1 豆腐はパックから取り出してよく水を切る。

5 カットした③を鶏肉から炒め、全ての野菜に火を通して、④の昆布だしを加える。



2 鍋に(A)を加え
①の豆腐が全て
漫かるようにし、弱火で
じっくり10分ほど温める。

6 別皿で(C)の材料を合わせる。
※アーモンドはアーモンドパウダーでも可



3 (B)の食材を小さめのひと口大にカットしておく。
※人参はレンジで3分
加熱しておくと時短になります。

7 鶏肉に火が入ったら片栗粉でとろみをつける。



8 とろみがついたら豆腐を戻し、もうひと煮立ちさせ塩で調える。



9 取り皿にとりわけ、豆腐の上に⑧と好みで柚子の皮と山椒を添えて完成。

※豆腐を温めて、お湯にいれておかないので減塩のポイント!しつかりした味付けに感じられるように水分を少なくすると美味しい減塩できます!!
※納豆が苦手な人は⑤を抜いて具材を多めにし、塩の量を2.5gにするのもおすすめです。



■わくわく事業推進サポーター■

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

日立平和台霊園は温かい気候でしられる。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。



法人会員のご紹介

第67回

わくわくセンターが支援をいただいている法人会員の企業案内をご紹介します。

- 鹿島都市開発株式会社
- 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

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会員交流事業のお知らせ

会員交流事業(日帰りバスの旅)を実施します。

令和4年2月 国立歴史民俗博物館、
成田山・新勝寺参拝の旅

令和4年3月 佐野厄除け大師と足利学校・鎌阿寺の旅

各コース、新型コロナウイルス感染防止対策を施したバスを使用します。
参加する会員には毎年度2回まで「クオカード」(500円)を贈呈します。



← 入会については次ページをご覧ください。

「わくわく事業推進センター」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、センター制度を設けています。

●「わくわく事業推進センター」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

センター会員 (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
申込月割引あり

センター特典

■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

わくわく美術館・博物館料金/ニュースポート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(各種割引サービスがあります)

区分	取扱い協力店及び施設
旅行会社	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
	(株)JTB水戸支店 水戸市城南1-1-6 サザン水戸ビル2階 TEL029-225-5233
文化施設	ザ・ヒロサワ・シティ会館 ^(*) ^{(*)「ザ・ヒロサワ・シティ会館」は茨城県立美術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	かんほの宿大洗 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)	鹿嶋赤光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	水戸市南町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	日立市泉町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
農商東部コンビナート販賣会	神栖市東和田34-2
農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)吉田石油	水戸市笠原町1502
開拓商事(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)	神栖志東深芝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	水戸市桜町3-5-35
山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
水戸ヤクルト販売(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	日立市霧訪町1030
日本労働組合連合会茨城連合会(連合会員)	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)筑波陸運振興センター	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
医療法人青藍会 大場内科クリニック	水戸市酒門町275-3

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	
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(1人・対物共過)		5億円(限度額)	
年間保険料	350円	500円	

団体割引 20%適用済／過去の損害率による割増引適用

商品パンフレットは
コチラ



(ふくしの保険
ホームページ)

<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。

幸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、約定運行費用保険（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

（代理社）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。）

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

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緒にして販売する団体契約です。

～アクティブラシニアストーリー～

惜に楽しむ場所を 愛し伝える

茨城県を代表する史跡・偕楽園。水戸藩九代藩主の徳川齊昭公によって造園され、今では兼六園、岡山後楽園と共に「日本三名園」のひとつとしても数えられています。齊昭公が偕楽園に込めた想いはその名にあり、「領民と偕に楽しむ」場として多くの人に親しまれました。約180年の時を経てもなお私たちを楽しませてくれる素晴らしい公園を愛し、その魅力を広く伝えようと活動している市民団体が「偕楽園公園を愛する市民の会」。平成18年に設立され、実に300名を超える多くの会員が集う同会の二代目代表を務めるのが、今回お話を伺った湊正雄さんです。

「私たち偕楽園公園を愛する市民の会の方針は、齊昭公が偕楽園を創立した意味を大切にしながら今へ伝えることです。偕楽園には様々な魅力があります。それを再発見しようと皆で偕楽園を歩く。惜に楽しむ集い。の開催や、来園者を年中日で楽しませる園内花壇の

整備。さらに窮屈広場での朝活日ガ・ボスチャーウォーキング、お子さんと一緒に学べるやさしい論語塾など、色々なイベントも企画・実施しています」と多彩な活動を行っている愛する会。いずれも大変好評で、多くの方が楽しみにしてくれているそうです。また、平成23年にはガイドブック「偕楽園なんでも百科」を発行。同園の歴史や魅力を子どもから大人までわかりやすく、さらに外国人にも知つてもらえるよう翻訳機能も付記されている読み本です。令和3年春には改訂版第3刷が完成し、水戸市内小中学校と県教育委員会に計約4千冊を寄贈するなど、偕楽園を大切な地域財産として次世代へと繋げています。

「巧詐不如拙誠」の真心

湊さんと偕楽園を結びつけたきっかけは「茶」でした。「38歳の頃、所屬していた水戸青年会議所の仲間の縁で、石州流の門を叩きました。石州流は武家茶道で、水戸藩へは六代藩主の時に仙台から

伝わったと言われています。水戸の流派として偕楽園でお点前を披露する機会は多く、その縁で偕楽園に関わるようになりました」。湊さんは、湊素仙の名で石州流水戸何頃会の会長も務め、地域文化の振興にも寄与し令和3年度文化庁地域文化功労者表彰も受賞。茶人として、水戸の梅まつりや萩まつりでのお点前・接待のほか、月に一度好文亭で月鑑という茶会を開いています。「月鑑は、石州流のほか表千家や裏千家など水戸の茶道六流派が集まる『拙誠会』がボランティアで運営しています。実は好文亭には何陋庵という茶室もあり、齊昭公は家臣とここで茶を楽しんだのです」。湊さんのご案内

何でも挑戦、何でも楽しむ

湊寿を過ぎてからも、多くの分野で精力的に活動している湊さん。そのバイタリティの秘訣を伺いました。「自分のモットーは、広く浅くでもいいからやってみよう!

ガ・ボスチャーウォーキング、お子さんと一緒に学べるやさしい論語塾など、色々なイベントも企画・実施しています」と多彩な活動を行っている愛する会。いずれも大変好評で、多くの方が楽しみにしてくれているそうです。また、平成23年にはガイドブック「偕楽園なんでも百科」を発行。同園の歴史や魅力を子どもから大人までわかりやすく、さらに外国人にも知つてもらえるよう翻訳機能も付記されている読み本です。令和3年春には改訂版第3刷が完成し、水戸市内小中学校と県教育委員会に計約4千冊を寄贈するなど、偕楽園を大切な地域財産として次世代へと繋げています。



偕楽園公園を愛する市民の会のメンバー

偕楽園公園を愛する市民の会は随時会員募集中です。

どなたでもご入会いただけます！

(個人年会費: 1口1,000円以上、企業・団体年会費: 1口5,000円以上)

入会についてはホームページをご覧ください。

<http://www.kairaku-en.jp/>

さまざまな分野で活躍しているアクティブラシニア世代に、
いきいきと暮らすヒントをもらいましょう。

今回は、「偕楽園公園を愛する市民の会」代表を務める
湊さんにお話を伺いました。

～アクティブラシニアストーリー～

古きを温ねて新しきを知る 湊 正雄さん



偕楽園公園を愛する市民の会の活動の一環で、園内に梅の時期の写真パネルを設置。時期以外にも梅林の様子を楽しめます。



趣味で絵も嗜むという湊さん。「偕楽園なんでも百科」の表紙に描かれている好文亭も、湊さんの作品なのだそうです。

昔から、やれることには何でもまずチャレンジしてきました。40歳手前で茶の世界に飛び込んだのもそうです。その挑戦で培った人脈や経験が、自分を助けてくれています。偕楽園公園を愛する市民の会のメンバーも皆とても気持ちの良い方ばかり。身体の健康だけでなく、気持ちも健康でなければ。もう年寄りだから、と思っちゃいけませんよ。自分から積極的に楽しみを見つけていくことも大切。そのおかげで楽しい人生を過ごせています!多くの人から元気をもらっていると明るく笑う湊さん。ちょうど取材の日は偕楽園公

園センターで愛する会の活動が行われており、終始笑顔の絶えない明るかな雰囲気で、皆楽しんで会に参加している様子が伺えました。こうした仲間との交流が、活力の源でもあるのでしょうか。

「偕楽園の魅力度が上がれば、県の魅力はもっと上がります!そのため課題ややることはまだたくさんあるので、これからも取り組んでいきます」と偕楽園愛を燃やす湊さん。皆さんも、ぜひ一度静かな偕楽園をゆっくり歩いてみてください。齊昭公が、湊さんが伝えるその魅力に気づくことができるでしょう。

いばらきの 里山歩き

▲信仰と伝説・巨岩奇石の山

たつわれさん
豊破山
(657.8m)

【日立市】

花園花農県立自然公園に含まれ
ている豊破山は、高萩市と境界を

接する日立市北西部にあります。

古くは角枯山・黒前山と呼ばれ、
常陸國風土記にもその名がみえて
います。

一の鳥居左手の林道を進むと広
い駐車場があり、案内板とトイレ
が整備されています。林道右手の
杉林から登山道に入ります。不動
明王が祀られた不動石、正面に見
えてくる鳥帽子石、手形石、疊石。
と説明板を読みながら登りました。
四阿のある弁天池上方の鳥居を
くぐると、仁王門があります。安
置されているのは右大臣・左大臣
像です。明治維新の廢仏毀釈から
仁王様を守るために、門前に鳥居
を建てて隨神門に見立て、仁王像

は門の裏側に収蔵して隠したのだ
そうです。御影石で作られている
仁王像は珍しく、門もまた、神仏
習合の名残を留めた珍しい門とな
っています。境内に入る手前で、
クジラの頭に似た岩を見つけまし
た。落ち葉で目をつけるとそっく
りです。これまでに何度も通つて
いるのに、気がつきませんでした。
境内の右手には甲石と世小舟そつ
くりな舟石があります。祝迦堂前
の広場では、毎年11月3日に風の
コンサートが開かれているそうで
す。左側の急な石段を登ると黒前
神社本殿があり、その先が二等三
角点のある山頂です。らせん階段
を登る展望台は、ちょうど周辺の
樹木の上に頭を出していて、ぐる
りと360度の景観を楽しむこと



① 石段からひと休みする黒前神社本殿



② 深い森の中を歩く人



③ の鳥居、林道は通じるが裏側



④ 鮎の頭を守る鳥居



⑤ 豊破山の鳥居を守る鳥居



⑥ 仁王像の形の大きな石のみゆき石



⑦ 仁王像の石碑



⑧ 岩肌が露出する大きな岩

ができます。山頂から東へ下ると、大きな胎内石があります。抜け落ちた岩の跡もあり、浅い洞窟状になっています。広場に戻り、太刀割石に向かいました。丸い花こう

岩の巨石が見事に二つに割れています。伝説では八幡太郎源義家が太刀で割ったことになっています。

花こう岩は、高温のマグマが地下深部で数十万年から数百万年かけて、ゆっくり冷えて固まった岩石です。その過程で節理が生じて割れやすくなります。通常、割れた後に風化が進みますが、風化により丸くなつてから、何らかの力が作用して割れた形状に見えます。

もしかしたら、義家が本当に刃を当てたのかもしれませんね。坂道

を少し上ると、南方が開けた展望の良い道になりました。神峰山がきれいに見えます。軍配石の先、右手上方には神楽石がありました。

やはり、節理面に沿って割れたものと思われます。石の背面に回る所と、薄い岩が僅かに離れて立つていて、形成過程が見えるよう興味深いです。作業道を横切り、急斜面を下ると峰に出て坂道を右に進むと、奈々久良の滝があります。二段に流れ落ちる高さ15m程の滝です。下段の岩は横に長く伸びて、土中に隠れています。

翌日は、花こう岩体によって山容が形成されている山のようです。

(取材日10月24日)



日本スポーツ協会公認登山コース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。

●問い合わせ先●

日立市役所観光局にぎわい施設課
Tel.0294-22-3111

コース

○磐破山コースタイム

駐車場 → 磐破山山頂 → 胎内石 [1.3km, 50分]
胎内石 → 太刀割石 → 奈々久良の滝 [2km, 55分]
奈々久良の滝 → 駐車場 [1.3km, 30分]



茨城県50号十五里裏線



①奈々久良の滝。どちらかが山岳地質学者太田市一



②山頂展望台からの眺め。左側が磐破山



③磐破山山頂付近の岩塊



④磐破山山頂付近の草木



⑤磐破山山頂付近の岩塊



⑥胎内石。奥が磐破山の山頂

いばらき美味しいスタイル

茨城県では、県民の皆様の食塩摂取量を減らし、健康長寿日本一を目指すために「いばらき美味しいスタイル」を推進しています。減塩メニューを提供する飲食店や弁当店等を「いばらき美味しいスタイル指定店・パートナー店」として指定又は登録し、身近な飲食店でも減塩料理を選択できる食環境を整備しています。



レストランしいな

まだフォークとナイフが日常的に使われる以前から、美味しい洋食を日立市で作り続けていた老舗レストラン。こだわりの手作りソースやドレッシングが素材の味を引き出します。減塩メニュー5つ以上のプラチナ指定店です!



【住 所】 日立市神崎町1-10-16
【電 話】 0294-22-1572
【休業日】 月曜

杉の樹

昭和50年代にオープンしたノスタルジックな雰囲気の喫茶店。減塩メニューに人気のミックスグリルサンドが登場しました。青豆から店内でブレンド・焙煎したこだわり珈琲との相性が抜群のひと品となっています。



【住 所】 み恬市大野原4-5-1
【電 話】 0299-92-6677
【休業日】 木曜

いばらき美味しいスタイル指定店等については、ホームページやスマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」内にて順次公開しています。詳しくは「いばらき美味しいスタイル指定店」で検索してください。



元気アップ！りいばらき

「元気アップ！りいばらき」の
ダウンロードはこちらから>>



【毎月20日は減塩の日「いばらき美味しいDay」】

県民の生活習慣病の予防を推進するため、減塩への意識啓発を目的に毎月20日を減塩の日「いばらき美味しいDay」として定めました。県内企業等と連携した普及啓発活動を実施しています。

●いばらき美味しいスタイルについてのお問い合わせ、申請相談-受付(業務委託者)
いばらき美味しいスタイル事務局 (株式会社日宣メディックス内)
〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町716-3
[TEL] 0120-210-877 [FAX] 029-248-2342
[メール] oishio@nissenmedix.co.jp

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4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。

●143名読者プレゼント当選者

大山寺海鮮居酒屋ペア膳券・上川牛丼専門店・花寿司(国歌町)・若狭屋(かずやうらし)・福徳屋(ふくとくや)・
山根屋(さんねいや)・利根屋(りづや)・水戸屋(みとや)・小林屋(こりや)・土産屋(どさんや)・高麗屋(たかるいや)
銀座サニーハウス(西武店)・高橋屋(こうじや)
ストーム(イトーヨーカドー)・高崎屋(こうきや)・其幸屋(げきゆうや)



●隠かわ福袋センターみらい●

がま口…2名様

●水戸市「のぞみ」●
全そば枕…2名様



●梅の里 あいの家●

**フキンと箸置きの
セット…3名様**

