

わくわくライフ

いばらき



2022年 Vol.146

発行◎茨城わくわくセンター

夏号



【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅 ～境町～

アクティブシニアストーリー
お取り寄せ 美味あるき
いばらきの里山歩き



まちあるき

日帰り旅

～ 境 町 ～

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。四季折々の景色や注目のスポットなど、地域の人に教えていただいた県内の見どころをご紹介します。

今回は、県西エリアに位置する境町の散策コースをご紹介します。かつては、利根川の水運の要所である河岸の町として栄えた場所。今は、先進的な取り組みを次々と取り入れ全国各地から注目を集める最先端の町なんです。そんな境町を歩いてみましょう。



今回のスタート地点は、道の駅さかいです。隣県・千葉県野田市との架け橋である境大橋のたもとにあり、境町の玄関口とも言うべきランドマークです。江戸時代、数多くの蔵がひしめいていた河岸の町を彷彿とさせる建物の中に入れば、所狭しと並ぶ野菜や物産品、さし茶など地場産のものはもちろん、全国各地からセレクトした多彩な醤油やカップ酒コーナーなどユニークな品も販売。令和2年には、沖縄県国頭村の「道の駅ゆいゆい国頭」と友好交流協定を締結し道の駅内に沖縄県のアンテナ

ナビゲーター

境町観光協会 平塚智子さん & サカイタチ

今回ご案内いただいたのは、境町観光協会の平塚さん。そして、境町観光協会マスコットキャラクターの「サカイタチ」も駆けつけてくれました！コンパクトなコースの中に、ギュッと見どころが詰まった密度の濃いコースです。境町の観光や名所については、境町観光協会ホームページをぜひお役立てください。

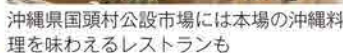
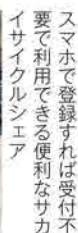
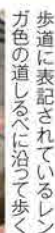
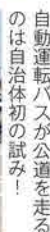
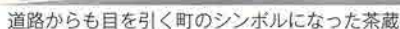
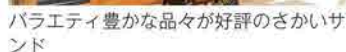
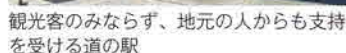
<https://www.sakaimachi.jp/>



ショップがオープンしました！

「他ではなかなか手に取れないような品物も販売しているので、ここを目当てに道の駅へいらつしゃる方も多いですよ」と平塚さん。さらに、道の駅さかいで見逃せない場所が「さかいサンド」です。コンパクトなスペースに、たくさんのお木を格子状に配した印象的な空間はなんと世界的建築家の隈研吾氏による設計！「境町内には、ここを含めて全部で6棟の隈研吾氏建築があるんですよ。6棟をめぐるスタンブラーもあるのですがぜひ参加してみてください！ちなみに、もうひとつは道の駅のすぐ隣にあります」と案内された併設の「茶蔵」はまたイメージが異なる建物。木の板で外壁を覆うようなデザインは、隈氏が設計し東京2020オリンピックでも使用された新国立競技場ともどこか共通の印象を感じます。スギ材を利用した外壁の内側にはさし茶が。店内では、地場産素材を使ったお惣菜やお弁当、境町で醸造した新名物のワインなどを購入できます。

これから目指すのは、同じく隈



研吾氏設計の「Sギヤラー
 聖寶美術館」〔HOSHIERMO
 NO1000Cafe〕。道の駅前
 から続く、歩道の矢印に沿って歩
 いて行けば迷わずに到着できます。
 また、徒歩の他にも自動運転バス
 やシェアサイクルも便利。「自動
 運転バスは市外の人でも無料で利用
 できるので、行きは徒歩、疲れた

ら帰りはバスに乗るのもいいですよ」と平塚さん。到着したＳギャラリーは、通りに溶け込むようなスラリとした細長い外観ながら中は明るく開放感のあるスペースです。新潟県出身で、晩年を境町で過ごした「孤高の画家」肅祭寶の作品を展示しています。中庭で地続きになっている隣の建物「Ｓラ



肅榮實と長年に渡り交流を深めた館長が譲り受けた作品を展示。入館料330円



今年は肅榮實の生誕120周年の節目となる年です



S-Labではワインや干し芋などを製造。スタンプ台は入口に設置



小休憩はHOSHIIMONO100Caféへ。干し芋のプリンは必食の美味しさ



様々な品種の平干し、丸干しを取り揃え。年中買えるのも嬉しい



境リバーサイドパーク付近の堤防から見る関宿城

「ボ」も、隈研吾氏によるもの。こちらは境町の特産品開発施設で内部は非公開ですが、外観は自由に見学可能です。そしてSラボと道路を挟んだ場所に建っているのが、HOSHIIMONO100Café。ユニークなネーミングのしており、干し芋専門店「ほしいもの百貨」が「干し芋」をテーマに掲

げたカフェです。隈研吾氏建築の特徴のひとつでもある木材をふんだんに使用した存在感ある建物は、干し芋の繊維をイメージしているのだとか。境町の新たな特産品に仲間入りした干し芋。「Sラボ」で加工した干し芋を使ったドリンクやスイーツもぜひ味わってみてほしい美味しさです。

天気の良い日は、道の駅さかいへ戻る前にぜひ利根川の河川敷からの眺めも楽しんでください。境河岸の乗船場跡地は「境リバーサイドパーク」という名称で整備されています。その付近からは、川を挟んで対岸に関宿城（千葉県立関宿城博物館）を見ることができ、また条件の良い日には遠くそびえ

る富士山も一緒に望めるスポット。国交省の「関東の富士見百景」にも選ばれています。かつて、境河岸を支えた人々も同じように利根川の向こう側にそびえるお城を眺めていたのでしょうか。今後どんどん進化していく境町。ぜひ、皆さんも足を運んでみてくださいね。

●道の駅さかい

【電話】0280-87-5011 【住所】猿島郡境町1341-1
【営業時間】9:00~18:00

●S-Gallery 肅榮實美術館

【電話】0280-23-4148 【住所】猿島郡境町1455-1
【営業時間】10:00~17:00 (16:30最終入館)
【定休日】月曜日、火曜日休館 (祝日の場合は開館し翌平日休)

●HOSHIIMONO100Café

【電話】0280-33-3118 【住所】猿島郡境町1459-1
【営業時間】10:00~18:00 (カフェLO17:00)
【定休日】火曜日定休 (祝日の場合は翌日水曜休み)

お勧め
立ち寄り
SPOT

茨城わくわくセンターのホームページでも閲覧できます。

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。

2022年 夏号
Vol.146

- 1 まちあるき日帰り旅 ～境町～
- 5 境町 ちょっくら寄り道
モンテネグロ会館 & さかい河岸ベーカリー
- 7 茨城の歴史と文化
- 8 シニア世代のスマートフォン塾
- 9 わくわくセンターだより
- 10 塩の話
- 11 法人会員のご紹介
- 13 アクティブシニアストーリー
- 14 シルバーリハビリ体操
- 15 いばらきの里山歩き
- 17 茨城をたべよう 免疫力アップ・フレイル予防レシピ
- 18 お取り寄せ 美味あるき

コープの夕食宅配サービス



管理栄養士が監修、栄養バランスを考えたメニューを冷蔵でお届けします

野菜おかずコース
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** (税込 626.4円)
おかず6種類 / 400kcal 標準・食糧相当量 4g 以下 (週平均 1食あたり)
※価格は2022年6月25日時点のものです
その他運べるコースをご用意しております！

こんなお悩み解決！
※栄養バランスに配慮した食事をしたい
※忙しい日でも夕食はしっかり食べたい

【お届けまでの流れ】
資料のお届け、ご説明に伺います
まだ組合員でない方は生協へご加入ください
ご登録
ご登録の翌週からお届け可能です
※お届け開始日はご登録のタイミングにより異なります
配達開始
(月～金のうち週3日から配達可)
お支払い
(登録口座からの引き落とし)

コープ いばらきコープ

デイリーコープ

【デイリーコープ受付センター】
0120-502-160

【受付】
月～金 / 9:00～19:30
土 / 9:00～18:00

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

モンテネグロ会館

モンテネグロ会館 茶cafe&shop chabaco

【住 所】猿島郡境町上小橋446-4

【TEL】050-3138-2885

【営業時間】10:00~16:00 (15:30LO)

【定休日】日曜日、月曜日

※cafeは席数に限りがあるため、前日までにHPから予約をオススメします

<https://www.naganoen.com/shop/>



交流の歴史に触れることのできる
ギャラリー



日本茶のほか和紅茶も人気の長野
園。アレンジティーもお勧め



野本氏の子孫・勇作さんが町に土
地を寄贈しました

古くからアルゼンチン共和国と
交流のある境町。その歴史を紐解
くと、なんと約170年前の江戸
時代・ペリーの浦賀来航までさか
のぼります。ペリーと共にやって

きたアルゼンチン船員・モンテネ
グロ氏と、境町出身の幕府役人・
野本作次郎氏が交流したことがは
じまり。その後、昭和初期にペリ
ーの孫であるジェイムズ・ペリー

氏が来日したことをきっかけにモ
ンテネグロ氏の孫・アルトゥーロ
氏と作次郎氏の孫・作兵衛氏の会
談が実現。アルトゥーロ氏は当時
アルゼンチン大使館で公使を務め
ており、境町の小学校も訪
問しました。そんな縁から
「地域の青年研修所として
活用してほしい」と建てら
れたのが初代のモンテネグ
ロ会館です。それから80余
年が経ち、日亜外交樹立1
20年を迎えた友好の証と
してモンテネグロ会館を改
築。同町内で5つ目となる
隈研吾氏の設計で、ギャラ
リー兼ショップに生まれ変
わりました。柱や家具には
旧会館の建材を利用するな
ど交流の記憶が散りばめら
れています。また、店内で
はチャレンジショップとし
て同町内の老舗茶園・長野
園がカフェ「chabaco」
を運営。特産のさしま
茶をはじめ、ランチ、スイ
ーツも好評。優しく温かな
歴史を紡ぐ場所、素敵な
ティータイムをどうぞ。

ヤマハピアノプラザ ■ピアノの処分に困っている方 ■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

1.現金支払! 2.査定・運賃無料! 3.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!

お電話にて買取査定を依頼・お気軽にご連絡下さい
電子ピアノもご相談下さい。

査定無料!

無料体験
レッスン・見学 **実施中!**

歌って踊れる 青春ポップス

カラオケ以上レッスン未満
楽しい夜の過ごし方!

毎週金曜日11:00~夜沢アレーナセンター開催

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 日立市幸町1-7-10

お問い合わせの際は「わくわくライブを見た」とお伝え下さい

ちょっくら寄り道
境 町

河岸の駅さかい さかい河岸ベーカリー

さかい河岸ベーカリー

【住 所】猿島郡境町1597

【TEL】0280-33-6055

【営業時間】11:00~17:00

【定休日】月曜日、火曜日

<https://www.sakaimachi.co.jp/kashinoeki/bakery.html>



新しいモノや場所が続々と登場している最先端の境町ですが、古き良き歴史も大切にされています。利根川を挟んで関宿城を臨む境河岸の目の前にある「河岸の駅さかい」

い」も、ノスタルジックな雰囲気を感じられる場所のひとつです。明治時代から続いていた老舗和菓子屋・大久の旧店舗をリノベーションした建物は、レトロさを残し



さしま茶食パンをはじめ、30種ほどのパンが並びます



二階はシェアオフィスとして活用。小豆島の木桶がランドマーク



境町自動運転バスの停留所が目の前にあるのも便利です

きらく利根川を見ながら河川敷でピクニック気分もオススメです。また、さかい河岸ベーカリーのパンは道の駅さかいでも購入することができます。

元産の小麦・ゆめかおりを使用し、手作りで焼き上げるパンが人気のお店。定番人気のメロンパンや自家製カスタードクリーム、さしま茶など地元素材を取り入れた境町らしいパンもラインナップ。春夏秋冬、季節を感じられるパンも登場し足を運ぶ人を飽きさせない工夫も。看板は変われど、昔から変わらず地元の人に愛され、笑顔あふれる場所としてにぎわっています。天気の良い日は、さかい河岸ベーカリーでパンを買って、

ながらスタイリッシュモダンな空間になり活用されています。建物の中からは、香ばしいかおりが漂ってきます。一階で営業する「さかい河岸ベーカリー」は、地

ながらスタイリッシュモダンな空間になり活用されています。建物の中からは、香ばしいかおりが漂ってきます。一階で営業する「さかい河岸ベーカリー」は、地



VOXY

VOXY S-Z (ハイブリッド・2WD)

車両本体価格 **3,740,000円(税込)**

VOXY: ボディカラー マッシュグリーン<IL6> NOAH: ボディカラー ホワイトパールクリスタルシャイン<070> (33,000円) はメーカーオプション。



NOAH

NOAH S-Z (ハイブリッド・2WD)

車両本体価格 **3,670,000円(税込)**


ネットトヨタつくば株式会社
<https://www.netz-tsukuba.co.jp>

【本社】茨城県古河市旭町2-19-35
 TEL.0280-33-1001



各店舗など詳しくはホームページをご覧ください。

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

茨城の歴史と文化

第5回

「角聖」横綱常陸山没後100年に想う

今年は、明治時代に大相撲界で活躍し、「角聖」と称された水戸出身の横綱常陸山の没後100年にあたります。横綱の成績も立派ですが、引退後は出羽ノ海親方として後進の指導も優れており、3横綱4大関を育てました。同時に相撲の近代化と力士に武士道を備えるような精神的な教えも厳しかったようです。エピソードも多く、彼の業績を含め、紹介します。

茨城県出身の横綱は、江戸時代の7代稲妻雷五郎、明治時代の19代常陸山、昭和に入り、戦前は34代男女ノ川、最近では72代稀勢の里と4人います。常陸山は、幕内成績が9割を超え、優勝7回（当時は個人優勝制がなく、優勝相当と呼ぶ）の好成績を残しました。

常陸山は1874年、旧水戸藩士の市毛高成の長男として下市で生まれました。名は谷（たに）。市毛家は、弓道など武術を教える家柄で、立派な体格の谷は、幼少

時から水術を得意とし、腕力も強かったようです。茨城県尋常中学（旧水戸中、現在の水戸一高）に進学しますが、父の家業が倒産し、東京の伯父を頼って上京。剣道師範の伯父は、谷の怪力ぶりを知り、相撲界入りを父親に勧めますが、武士の家柄から「裸踊り」の力士は出せないと猛反対されました。しかし、伯父はあきらめずに説得を続け、父も了解したようです。



県武道館前庭に立つ常陸山の銅像



水戸市城東の生誕地に建つ記念碑

1890年、16歳の谷は同郷の出羽ノ海を頼り、入門すると、翌年に初土俵を踏み、四股名を2代水戸藩主徳川光圀の隠居地にちなみ御西山としました。1894年には、師匠の現役時代の四股名「常陸山」を襲名します。1899年1月場所所で新入幕を果たすと初の優勝。翌年に小結を経ずに関脇に昇進すると、次の年に2度目の優勝を果たし、大関に進みます。そして1903年、1月場所所で優勝し、5月場所所で梅ヶ谷と全勝対決して優勝。横綱に昇進が決まりますが、常陸山は実力が互角の梅ヶ谷との同時昇進を願い出、それが認められ、常陸山が19代、梅ヶ谷が20代横綱となりました。

国。学力もある常陸山は、力士として初めて相撲を解説する「相撲大鑑」を著しました。1910年1月場所所でも優勝した（当時は年2場所制）常陸山は、5月に一門200人を連れ、満州・朝鮮巡業に行き、帰国直前に急遽、義兄の契りを結び、日露戦争で戦死した広瀬武夫中佐を慰霊すべく奉納土俵入りをを行い、予定した鉄嶺丸に乗船しませんでした。鉄嶺丸は沈没、乗員乗客全員死亡。結果、命拾いました。波乱万丈の生涯を送り、1922年6月19日に死去しました。48歳でした。



●執筆者●

市村眞一 いちむらしんいち

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「茨城の国会議員列伝」「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世代移动通信システム(通称:3G)の廃止により、多くの人が携帯電話をスマートフォンに買い替えたことと思います。でもこのスマートフォン…使いづらい人いませんか?まずはよく聞く基本操作3つの不自由さを解決します!!

第1回

スマートフォン操作の基本

シニア世代のスマートフォン塾

① 押しても反応しない

歳を重ねると指が乾燥してしまい、画面に触れても携帯電話が操作できない人がいます。そんなときはウェットティッシュで指を濡らしなら操作するとスムーズに操作できるんです。

② 押していると変な動きをする

人差し指だけで操作しているつもりで、他の指や手の一部が画面に触れていることが多々あります。これには慣れが必要ですが、手をギュッと握って人差し指を突き出して操作しましょう。

③ 操作の説明が良く分からない

スマートフォンの操作方法には難しい英語が良く使われます。これが分からないというシニア世代のお話をよく聞きます。下記に代表的な操作方法を挙げておきますので参考にしてください。

タップ

画面を軽く1回叩く動作。2回叩くことをダブルタップといいます。



ピンチアウト

画面に当てた2本の指を開く動作。画面の拡大などのときに使います。



ピンチイン

画面に当てた2本の指を閉じる動作。画面を縮小するときに使います。



フリック

指で画面をさっと払う動作。文字入力や次の画面にスライドするときに使います。



スワイプ

画面を押したまま指を縦や横に動かす動作。画面を動かすのに使います。



ここ数年で世界は一気に情報が溢れかえり、どんなインターネット上に情報が発信される現代となりました。便利なスマートフォンを使って、しっかりと大切な情報を手に入れセカンドライフを謳歌しましょう!



基本操作ができたなら!!

まずは試しに、左の二次元バーコードをカメラで読み込んで「わくわくライフいばらき」のバックナンバーを読んでみましょう!

- ・カメラアプリを軽く1回押して起動し、左の二次元バーコードにレンズを向けてください。
- ・画面にインターネットのアドレスが現れたらそれを1回軽く押します。
- ・上手いくとインターネットが起動し「茨城県社会福祉協議会 わくわくライフ」のホームページに移動し、画面を縦(下から上)にスワイプ。読みたい号の文字を軽く1回押します。
- ・開いたら、縦にスワイプすると閲覧可能です。文字が小さくて読めないときはピンチアウトして拡大しましょう。

※カメラアプリで二次元バーコードが読み取れない場合には、App Store (iPhone, iPadなどiOS) やGoogle Play (GalaxyやXperiaなどAndroid) から二次元バーコードを読み取るアプリをダウンロードして使用しましょう。



信頼と実績の創業30年

SUZUKI 副代理店

(有)ファーストオート

TEL.029-248-7555

住所/水戸市酒門町1076-1

営業時間/9:00~18:00

定休日/日曜日

新車オールメーカー販売

中古車オーダー販売

自社認証工場完備

損保ジャパン代理店

整備士募集中

国道6号線沿い、酒門六差路交差点の近く

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

茨城シニアマスター新規登録紹介

地域活動にシニアマスターを活用しませんか。
高齢者施設、老人クラブなど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。

「茨城シニアマスター」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。利用にあ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（029-243-8989）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
にじいろの さかなの会 (鉾田市)	読み聞かせ (絵本、紙芝居、朗読)	平成15年12月設立。幼稚園・小学校・中学校・社会福祉施設等で、読み聞かせ、群読、紙芝居、鉾田ふるさとカルタの活動を行っている。平成21年に読み聞かせコンクール朗読部門で茨城県議会議長賞を受賞。	鉾田市周辺
小松崎 定男 (かすみがうら市)	樹木の剪定、施肥、 さし木の仕方など 維持管理の仕方指導	樹木医の立場から、木をただの「物」としてでなく「生き物」としてとらえ、木に対して思いやりある剪定や、維持管理の仕方を指導。樹木医のほか職業訓練指導員（造園）、1級造園技能士の資格も有する。	県南全域
小泉 周二 (ひたちなか市)	ギターの弾き語り 作詞を通じて福祉を学ぶ	自作の曲や童謡、演歌など、ギターを弾きながら福祉や詩についての話をしたり、子どもや大人までたくさんの方々と語り合う。盲目の詩人であり、シンガー・ソングライターでもあり元教員でもある。日本児童文学新人賞、童謡ダイエー賞、毎日童謡賞、日本童謡賞など数々を受賞。	県内全域
渡辺 兼次郎 (石岡市)	陶芸教室 陶芸体験指導	陶芸生活50年。陶芸教室や陶芸体験の指導を行う。武者小路実篤先生から小窯を寄贈されたことをきっかけに陶芸の道に入り、池袋、三越で初個展をはじめ、数々の個展を行ってきた。埼玉陶芸展では特選（通産大臣賞）受賞や日清「めん鉢大賞展」で入選などの経歴をもつ。	石岡市 小美玉市近郊他
佐藤 房夫 (かすみがうら市)	保健・福祉の増進を 目的としたセミナー	「明るく、楽しく、元気になる健康教室」 ・体力がつく楽々ストレッチ体操 ・気持ちが良くなることば ・脳が元気になる脳活ゲーム NPO法人健康支援サービスいばらきの代表でもある。	県南全域

令和4年度第2期「ニュースポーツ推進員養成講習会」開講のご案内

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！

あなたもニュースポーツを学び、地域で生き生きと活躍してみませんか。

趣 旨

高齢者の健康の保持・増進と相互の交流を深めるため、ニュースポーツの知識及び技能を習得した指導者を養成します。

開催について

【会場】 守谷市常総運動公園他

【期間】 9月1日（木）～10月7日（金）8日間、1日につき4時間程度

講習種目

グラウンド・ゴルフ、ディスクゴルフ、ベタンク、バグギー、ワナゲ、ラダーゲッター、オーバルボール、シャフルボード、ディスコン、ユニカール、ニチレクボール、カンタン・ボッチャ 他

問い合わせ 茨城わくわくセンター（029-243-8989）まで

塩

は古くより人間と関わりの深い存在です。その用途も様々で、調味料や塩蔵など食文化の一端を担っているほか、寒い時期には道路の凍結防止に用いられますし、或いは穢れを祓い清める縁起物として、それこそ相撲の塩撒きや厄除けの盛り塩などのかたちで御馴染みの光景として目にされています。これらは全て日本での用途ですが、さて海外に目を向けますと、塩を貨幣として用いていた国があることは御存知でしょうか。

そもそも貨幣とは取引・交易の材料です。ニコマコス倫理学では、交易には公平性が不可欠であると記載されています。つまりアリストテレスはお互いが欲しい商品を交換するためには、その公平性を維持するために、互いの商品の価値を通過させる必要があるとして、それを可能とするものが貨幣となりうると定義したのです。その点で塩という日用品は誰にとっても殆んど一定の価値を持つ存在であるため、現在の円やドルほどとは言わずとも、ある程度の価値の通

約を可能とする存在でありました。古代ローマの兵士の給料は塩サリウムであり、そこからサラリーという言葉が生まれたと、その逸話を耳にしたことのあるかたも多いでしょう。塩は金や銀に準ずる取引の材料であったのです。ともあれ、これはあくまでも一定量の塩を一定の価値と定義して物々交換の材料にしていた、とい

塩の話

健康寿命をのばす
大事な話

めるとペースト状の塊ができるので、これにハーンの刻印を押しただうえで乾燥させます。これにより塩の貨幣が完成するといった塩梅です。想像するに使用期限は一年に満たないでしょう、形が崩れてしまった場合にはただの塩として使用していたとの記載もあります。ならばわざわざ貨幣にせずとも、と思われるかたも多いでしょう。

うだけのことです。一般的に貨幣とは、造幣されたものの総称ですが、塩の塊をまことに造幣していた国が存在します。以下はマルコポーロの東方見聞録の記載を元にしたものです。

場所は涼山イ族自治州の建昌路、当時はモンゴル帝国ですが、ここには塩水を汲むための井戸があつたそうです。この塩水を丸鍋で煮

うが、これは誰が主権者であるかを示威するための政治活動の一環でした。貨幣は国家や権力者に裏打ちされてこそその存在であり、つまりその流通域こそが国家や権力者の影響圏というわけです。塩という普遍的な価値を備えた材料で造幣することにより、当時のハーンは、少しでも自身の影響圏を広げようとしていたのでしょう。

以上のように塩は取引・交易と密接に関わってきました。塩にはそれだけの価値があったのです。ところで私は腎臓内科医として血中の塩分を調整する『血液透析』を生業としております。この調整とは、つまるところ塩分を除去する場合が多いわけですが、すると透析は塩を奪う行為と言い換えることもできます。およそアリストテレス的ではありませんね。さて腎臓内科医は、長い長い塩取引の歴史において、どのように記載されるのか。それは神のみぞ知るといったところでありましょうか。

●執筆者●

大場正二 おおば しょうじ

医療法人青藍会理事長。昭和52年北里大学医学部卒 医学博士、全国有床診療所連絡協議会常任理事、茨城県有床診療所連絡協議会会長、茨城県医師会常任理事、茨城県医療法人協会副会長、茨城県介護老人保健施設協会会長、日本内科学会評議員、日本腎臓学会評議員・専門医・指導医、日本透析療法学会認定医・指導医、公益財団法人大山守大場家保存協会代表理事などを務める。



公益社団法人 茨城県薬剤師会

水戸市笠原町978-47

【TEL】029-306-8934

【URL】<https://www.ipa.or.jp>

茨城県薬剤師会は、約2,000名の薬剤師で組織された公益法人です。薬剤師の職能を活用し、県民の皆様の健康増進と公衆衛生の向上のための事業を幅広く行っています。各種イベントにおける医薬品適正使用の啓発のほか、県民の皆様を対象に、電話による薬の相談や、講習会等への講師派遣なども行なっております。

【薬の相談】

電話：029-306-8945

相談時間：月～金

9～12時・13～16時

【講師派遣申し込み】

電話：029-306-8934



公益社団法人 茨城県歯科医師会

【TEL】029-252-2561

茨城県歯科医師会は、県民の皆様の生涯を通じた歯と口の健康づくりを支援します

自分の歯でよく噛んで食べることは、生活習慣病や認知症の予防になり、健康寿命を延ばすことにつながります。

人生100年、健康な歯と共に、元気に「いただきます」が言えるよう、日頃から歯と口の健康管理に努め、定期的に歯科検診を受けましょう。



公益社団法人 茨城県看護協会

茨城県看護協会は看護職団体として、県民誰もが住み慣れた地域で、健康で安心して、その人らしく暮らすことができる地域社会づくりに貢献するための支援をしています。

在宅での暮らしを支える訪問看護

●サービス内容

健康状態の管理

血圧、体重、脈拍、呼吸状態を確認し、心身の健康状態をみます。

医療処置

傷や床ずれの手当て、医師の指示による点滴や注射、服薬の管理を行います。

リハビリテーション

寝たきりや誤嚥の予防、機能の維持・回復のためのリハビリを行います。

清潔の援助

入浴介助や洗髪、清拭、口腔ケアなどの清潔の援助を行います。

終末期ケア

その人らしい人生の最期を迎えられるよう、ご本人とご家族を支援します。

生活、介護の相談

介護や福祉に関する様々な相談に応じます。



●お気軽にご相談ください

訪問看護ステーション 絆
看護小規模多機能型居宅介護事業所
【TEL】029-221-7150
【住所】水戸市緑町3-5-40

鹿嶋訪問看護ステーション
【TEL】0299-84-6250
【住所】鹿嶋市緑ヶ丘3丁目9-20

土浦訪問看護ステーション
【TEL】029-826-6551
【住所】土浦市下高津2丁目7-68

わくわく事業推進サポーター 会員交流日帰りバスの旅

令和4年5月23日(月) 那須へ行ってきました!

令和4年度最初の日帰りバスの旅は、 栃木県那須高原へ。

標高1,100メートルの那須高原に咲き誇る約20万本のツツジと新緑の木々の中を散策し、すがすがしい空気を胸いっぱい吸い込むことができました。

南ヶ丘牧場で昼食、チーズガーデンでは、ご当地の「御用邸チーズケーキ」などを買い求め、初夏の那須を楽しめた一日でした。



一般財団法人 関東陸運振興センター

「ナンバープレートに華やかにしてみませんか?」

■全国版図柄入りナンバープレート

【デザイン】47都道府県の県花 【番号】希望する4桁以下の数字

【色】モトーンαカラー(カラーは寄付金1,000円から選択可能)

【作成日数】12営業日(土日祝日は除く)

※詳しくは下記ナンバーセンターまでお問い合わせください。

ナンバーセンター水戸…水戸市住吉町292-10(029-247-5854)

ナンバーセンター水戸軽出張所…水戸市酒門町4574-4(029-353-8210)

ナンバーセンター土浦…土浦市卸町2-1-5(029-842-7901)

ナンバーセンター土浦軽出張所…つくば市諏訪C23街区4(029-879-5151)

※土浦では地方版図柄ナンバーも取り扱っています。

●主な業務内容

・自動車(軽・二輪車含む)に取付けるナンバープレートの交付(頒布)

・希望番号及びナンバープレート再交付・交換の予約

・登録・検査申請の印紙・証紙及び重量税印紙の売り捌き業務を行っております。



令和4年度

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

ふくしの保険

検索

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) 団体割引20%適用済/過去の損害率による増割引適用

プラン		基本プラン	天災・地震補償 プラン	[新設]特定感染症 重点プラン
保険金の種類				
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	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	
	特定感染症	補償開始日から10日以内は補償対象外 ^(*)		初日から補償
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	550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)

*4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。

◆年度途中でボランティア活動保険に加入する場合には「特定感染症重点プラン」への加入をおすすめします。

例えば、被災地での災害ボランティア活動や当初予定していなかったボランティア活動への参加にあたり、新型コロナウイルス感染症をはじめとした特定感染症への備えとして、特定感染症重点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)

送迎サービス補償 (傷害保険)

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))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〈引当幹事
保険会社〉 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。)

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。

〒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

受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)

〈SJ21-10723より抜粋して作成〉

「物心ついた頃から子供会などコミニティの中に入っていた。きつと誰もが幸せになりたい——きつと誰もが幸せになるためにはどうすればいいのか？すべての人間の課題とも言えるその難問について、人生をかけて取り組んでいるのが長谷川幸介さんです。奥様が営む絵本カフェ「なんだかうれしい」で、お話を伺いました。



長谷川幸介さん

人を幸せにする
旅路を歩く

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

ユニティの中に入っているのが当たり前でした。そんな幼少期を経て、故郷の北海道函館から茨城大学へ進学した長谷川さん。学生運動など熱多き時代を過ごした学び舎から卒業した後、人と人、社会との関わりの重要性を強く意識していたといいます。元々専門は法律でしたが、縁ある茨城大学で研究職に就き、子どもの育

成、地域社会、コミュニティ問題、男女共同参画等どんなフィールドが発展。今では茨城県生涯学習・社会教育研究会の会長であり、県内外数多くの自治体や団体等で様々なアドバイザーを務め講演活動なども行っていますが、その根底にある想いは常に「人を幸せにしたい」という気持ちだといいます。「人はひとりでは生きていけず、人と離れることができないんです。幸せになるためには人と繋がらなきゃいけない。人が幸せになるための装置として生み出された仕組みが『社会』。その仕組みを可視化するの、自分の仕事だと思っています」。穏やかな笑みを絶やさず話す長谷川さん。隣に寄り添う奥様と共にカフェを開いたのも、



カフェの絵本は元教師で図書館長も務めた奥様・鈴子さんのセレクト。お気に入りの絵本と撮影

「人と繋がれるたまり場みたいな場所を作りたい」という想いから。そんな長谷川さん夫妻を慕い、カフェには多くの人が集います。

長谷川さんから同じシニア世代の皆さんへ、伝えたいメッセージを伺いました。「私たちは、今この瞬間が一番若いんです。明日は今日より一日分年を取っている。これから毎日年を取っていくんだから、今やりたいことをやらなくと！昨日は変えられないけど明日は変えられるんです。昔のことを考えるんじゃなくて、明日、来年、未来のことから考えてみて下さい。人生の正解はひとつじゃない、一人ひとり別の正解がある。だから、自分なりの人生を肯定することです」——長谷川さんは、奥様の煎れるコーヒー片手に幸せそうに笑います。



●取材協力●
絵本カフェ「なんだかうれしい」

水戸市石川2丁目4306-2
029-291-8482

※当面の間、金土のみ営業（要予約）



1日

1ミリ

1グラム

シルバーリハビリ体操

今月のテーマ

椅子での体操

今月の先生

理学療法士

矢野 敦大さん

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1日1グラムでも力をつけるつもりで体操を行っていきましょう。今回は椅子に座って行う体操を紹介します。継続は力なりです。毎日行いましょう!

① 脚の筋力を高めて、椅子からの立ち上がりを楽にする体操

- ・指を組んで腕を前に伸ばし、体を前に倒しながら重心を前方に移していきます。
- ・重心を前方に移していくと、お尻が自然と浮くので、浮いたところで6秒間キープ。
- ・重心を前方に移す時、目線は手に向けましょう。
- ・腰に負担がかかるので、腰痛のある人は無理をしないようにしましょう。



② 脚を持ち上げる筋力を高めて、転倒を防ぐ体操

- ・片側の膝上に両手を重ねます。(右脚を持ち上げる時は、右手が上になるように両手を重ねます。)
- ・脚を持ち上げるように、両手は下に押すように力を入れて、脚と手で6秒間押し合います。片側が終了したら、反対側も同様に行います。
- ・股関節に痛みのある人は無理をしないようにしましょう。



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中! (受講料無料)

受講資格は①概ね50歳以上②常勤の職に就いていない方③地域で体操普及のボランティア活動が出来る方です。皆さまのお住まいの市町村でも開催されることがありますので、お気軽にお問合せ下さい。

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
【Mail】kaigo1@hsc-i.jp 【電話】029-243-4217

コース	開催日程
228	9/27(火)・10/4(火)・7(金)・11(火)・14(金)
229	10/3(月)・6(木)・13(木)・17(月)・20(木)
231	10/24(月)・27(木)・31(月)・11/7(月)・10(木)
232	11/1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)

●体操考案者●

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顧問などを務める。シルバーリハビリ体操考案者、著書多数。

いばらきの 里山歩き

▲森のお散歩

茨城県民の森

(標高92m)

【那珂市】

茨城県民の森は、水郡線常陸鴻巣駅と那珂川のほぼ中間にあります。「緑を通して心のふれあいを広めよう」という趣旨で、明治100年を記念して昭和43年に開設されました。64・7ヘクタールの広い森の南側には、茨城県植物園もあります。

第4駐車場の前に大きな案内板が設置してあります。その先の鳥獣センター入口の門に入り、森のカルチャーセンターに向かいました。建物の中には、森林、林業、鳥獣などの展示コーナーがあります。室内中央にある階段を折り返しながら展望フロアに達すると、大きなガラス窓越しに外の緑が飛び込んできました。樹木の頭頂部が窓いっぱいに広がります。山並

みのようにうねるその若葉の連なりに「わっ、森だっ」と、思わず言葉が出ました。センターには自然観察ガイドマップが置いてあります。正面のテラスで休んでいる人達もいました。丘を下って行くと、市町村の木がそれぞれの表示板と共に道沿いに植えてありました。その奥は、遊具がある子供の森になっています。桜山を巡り、ヒノキ林の坂道を抜けると周囲が開けている第2広場です。ボランティアグループの方にも出会いました。その先の小山を左手に巻いて進むと、道の左側にもみじ谷があります。右側はきれいな樹形をしたモミジバフウの並木になっています。スズカケノキに似た集合果がなりますが、種子が抜け出た



⑨ 秋には美しく紅葉するモミジバフウ



⑩ トゲトゲした形が面白いモミジバフウの実



⑦ 心地よいネイチャーウォキングを楽しむ



⑧ 第2広場からツツジ山を目指す



⑤ 県内市町村の木が並ぶ



⑥ 春には桜も楽しめる桜山



① 案内図を見てコースを選ぶ



② 鳥獣センターでは美しいウジャクにも出会う



③ 県産木材を活用した森のカルチャーセンター



④ 緑の眺望も美しい展望フロアの眺めも爽快

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



筆者 菅谷政宏

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●

茨城県植物園 Tel.029-295-2150

コース

県民の森コースタイム

第4駐車場 → 桜山 → 第2広場 → 第1広場
[2.3km、90分]

第1広場 → 交歓広場 → 橋 → 第4駐車場
[2.0km、70分]



⑪ ツツジ山からの景色。春は花と共に



⑫ 秋はメタセコイヤの紅葉も見事



⑬ 木漏れ日の下を歩く初夏の里山歩き

後の面白い形をした実が転がっていました。ツツジ山の東屋に立つと、森の向こうに奥久慈方面の山が見えます。大きなメタセコイヤのある六差路に出て、正面の斜面を登ると眺望の良い第1広場です。鉄製のオブジェを見てから西側へ下り、北方の交歓広場に向かいました。樹下にキンランを見つけた。環境の良い里山に咲く花ですが個体数が減ってきて、環境省レッドリストの絶滅危惧Ⅱ類に登録されています。そとと保護しておきたいです。小中学生の作品群が展示されている広場をぬけると、きれいなナラ林が広がっていました。木漏れ日のさす若葉の緑に、

目も心も癒され、爽やかな里山歩きになりました。県民の森東端の道を南下し、右側に見えてくる欄干のついた橋を渡って登り返すと、六差路に戻ります。すぐ左の小径を進み、木製回廊を通して駐車場に戻りました。

コースの最大標高差は50mほどで適度な起伏があり、高齢の方の里山歩きにもぴったりです。多様なコースが整備されていて、それぞれの趣きを楽しむことができます。季節により、咲く花の種類や樹木の様相もことなります。健康維持に、リフレッシュにと、何度来てもいいなと思いました。

(取材日 5月8日)



至常陸鴻巣駅方面



⑭ オブジェが楽しい交歓広場



⑮ 「ウサギのダンス」という作品



いばらき
茨城をたべよう

免疫力アップ・フレイル予防
レシピで健康長寿日本一!!



スパイスで食欲増進! 『ブロッコリーと豚肉のカレー炒め』

高齢者が要介護状態に至る前段階をフレイルといい、フレイルに入る前にそれを予防することが重要だと言われています。フレイルの状態に陥らないためには、適度な外出と運動が欠かせません。それには良質なタンパク質を十分に摂取して筋肉を維持することがポイントです。今回は野菜からも肉からも美味しくタンパク質を摂れるレシピを紹介します。

なにかと食欲が減退しがちな夏ですが、カレーのようなスパイスの効いた食事なら食欲増進効果も期待できます。いつものカレー粉にひとつスパイスを取り入れることで、ぐっと本格的に。おかずになるカレー炒めを是非お試しください。

材 料

豚肩ロース(とんかつ用) … 100g	
ブロッコリー …… ½株	
ジャガイモ …… 1個	
ヤングコーン …… 5本	
ニンニク …… 1粒	
ミョウガ …… 1個	
カレー粉 …… 小さじ1杯	唐辛子 …… 適量
クミン(ホール) …… ひとつまみ	塩 …… 1.5g
オリーブオイル …… 大さじ1	粉チーズ …… 大さじ1



社会福祉法人
実誠会なるみ園が作った野菜
(ブロッコリー、ジャガイモ、ヤングコーン)
を使用しました!



なるみ園で愛情いっぱい育てられた
新鮮野菜は、直売所サンファームなるみ
(那珂市)で購入することができます。

サンファームなるみ
那珂市飯田2743-2
【営業時間】9:30~18:00
【定休日】月曜日(祝日営業)

1 ブロッコリー
とジャガイモ
をひと口大にカット
し電子レンジで500
W6分加熱。



4 豚肉に火が
通ったら中
火にしてヤングコー
ン、ブロッコリー、
ジャガイモを追加。



2 フライパン
にオリーブ
オイルとクミンを入
れ弱火で香りが出
るまで温める。

3 香りが立った
ところで1cm
幅にカットした豚肉
とみじん切りにした
ニンニクを追加。



5 カレー粉と塩、唐辛
子を加え、全体にな
じんだら最後にミョウガを加
えて盛り付け。

6 最後にお好みで粉
チーズを振って完成。

駅直結リゾートライフ

今までの自由で安心な新しい暮らし、始まっています。

Let's Have FUN!

私達と一緒にいかがですか?

サンミットひたち野東駅前分譲の模様



資料請求受付中

まずは、お電話にてお問い合わせ下さい。

0120-555-712

営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日(※祝日除く)

入居者様
インタビュー
サンミットひたち野東 検索

入居者専用レストラン・大浴場(入居)併設 専属看護師・24時間管理スタッフ常勤 医療法人社団 常任会 牛久愛和総合病院連携/クリニック・調剤薬局併設

所有権 **JR常磐線初の駅直結。シニア向け分譲マンション** サンミットひたち野東
ステーションフロント

●所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8号敷地面積/3,719.05㎡●建築面積/1,853.72㎡●建特
種/2020年9月末●販売価格(税込)/2,780万円~1,960万円●販売スケジュール/先着順受付中●取引
条件の有効期限/2022年7月末 ※1 元明石半を基準として使用し、有効な半額成分を含みます。
高引価格を有する水質を維持します。

事業主 (売主) **サンヨーホームズ** 販売提携 (代理) **タカラベーンリアルネット**

【建築計画書】BCJ18年産215号室2(2020年1月31日付)

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

むぎなわひやむぎ(300g×4入) 1,188円(送料別)



新井製麺所(筑西市)の 国府田むぎなわひやむぎ

筑西市の緑豊かな田園地帯で60年以上、麺づくりに取り組む新井製麺所。独特のコシと滑らかな喉越しで人気を誇る「手延うどん」をはじめ、そばや中華麺など多彩な麺を作っています。夏にぜひオススメしたいのが「むぎなわひやむぎ」！麺をよじれた縄の形状にすることでツユ乗りが良く、新しい食感と麺の旨味を味わえます。

【電話】0296-22-3075

【住所】筑西市国府田1254-2

<http://www.mmjp.or.jp/ksj/web/arai/>

注文方法

電話、FAX、メールにて



内山味噌店(日立市)の アイガモ米糴の甘酒

水木浜のほど近くで150年もの歴史を有する味噌蔵・みずきの庄。伝統的な技や味を受け継ぎながら、発酵食の新たな魅力を発信しています。夏の暑さに負けない元気の源として、栄養価の高い甘酒を取り入れてみませんか。人にも自然にも優しい合鴨農法で育てた無農薬コシヒカリを使い、クセのないすっきりとした爽快な味わいです。

【電話】0294-52-2223

【住所】日立市水木町1-20-24

<https://www.mizukinosho.com/>

注文方法

公式ホームページより注文



アイガモ米糴の甘酒セット
(900ml×3本)
3,400円(送料別)



読者プレゼント

応募方法

希望者は、裏面(裏表紙)の記入欄に住所、氏名、年齢、電話番号、希望のプレゼント名、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、興味を持った広告について直接記入いただき、線に沿って切り取り二つ折りにしてしっかり貼り合わせてから切手を貼って郵送してください。(郵便はがきに必要な事項を記載し、記載の宛先まで郵送いただくことも可能です)

★締め切りは令和4年7月31日(消印有効)です。当選者については市町村名と苗字のみを次号に掲載し発表とさせていただきます。



●宮田園●

さしま茶…5名様

●145号読者プレゼント当選者

ロックグラス…同様(重蔵市)

第1号生:伊藤様(水戸市)、白田様(筑西市)、藤田様(つくばみらい市)、木田様(つくば市)、荒藤様(河内町)

タカト(水戸市)の あんみつ

ブリッリかんてんのあんみつ(6入)
2,052円(送料別)



ブリッリ食感のかんてんを心ゆくまで味わえる、タカトのあんみつ。粉末かんてんを使わず、厳選した国産天草100%で丁寧に作るかんてんは一線画す味。釜の圧力や温度管理など熟練の職人技で常に最上のかんてんを作り上げます。かんてんを引き立てる上品な粒あんやコクのある黒蜜まで、こだわりが詰まった絶品あんみつです！

【電話】029-259-4117

【住所】水戸市小林町1199-28

<http://www.takato-y.co.jp/>

注文方法

公式ホームページより注文



いばらき美味しおスタイル

茨城県では、健康長寿日本を目指し、県民の皆様が美味しく減塩する取組として、「いばらき美味しおスタイル」を推進しています。適塩メニューを提供する飲食店や弁当店等を「いばらき美味しおスタイル指定店」として指定し、身近な飲食店で適塩料理が選択できるよう、店舗数の増加に力を入れています。



大井川知事も絶賛！

こだわりとんかつ あぢまひたちな本店

県産銘柄豚のローズボークを使用したとんかつが自慢のお店です。「ローズとんかつ定食」と、野菜サラダにローズかつがセットになった「8種類の健康サラダ定食」は塩分3g以下の「適塩メニュー」となっています。



【住 所】ひたちなか市西光地2-1-25
【電 話】029-273-7461
【休業日】第2・4水曜日
※適塩メニューは写真のお味増汁が自家製豆腐に変更となります

そば処 暁山

明治時代の古民家を改装した空間で営むそば処です。天日干しによる清々しい香りが楽しめる蕎麦は、常陸秋そばの発芽玄そばを店主自らが石臼で挽いたもの。旬の山菜も楽しめる「天せいろそば」は人気NO1メニュー！



【住 所】日立市田原町2-7-11
【電 話】0294-42-4981
【営業日】日曜のみ営業 11:00～14:00
※予約制です。ご連絡ください。

いばらき美味しおスタイル指定店等については、ホームページや県公式健康推進アプリ「元氣アッ!りいばらき」内にて順次公開しています。詳しくは「いばらき美味しおスタイル指定店」で検索してください。

元氣アッ!りいばらき

「元氣アッ!りいばらき」のダウンロードはこちらから▶

ios版 Android版

いばらき美味しお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)

いばらき美味しおスタイル事務局
(株式会社日宣メディックス内)

【TEL】0120-210-877

令和4年6月25日発行 / 発行 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

※点線で切り取り、二つ折りにしてのりやテープなどでしっかりと貼り合わせて郵送して下さい。

63円切手を
貼付して
ください

郵便はがき

3 1 0 - 8 5 8 6

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

フリガナ			年 齢
お名前			歳
フリガナ			
ご住所	〒 -		
お電話番号	()		

※ご記入いただきました個人情報は、プレゼントの発送以外の目的に利用することはありません。

希望のプレゼント名(必須)

本誌をどこで手に取りましたか(必須)

本誌で一番面白かった記事とその感想(必須)

今後読んでみたい記事は(必須)

興味を持った広告について(必須)

その他、わくわくライフに関するご意見やご要望など(あれば)

(山折り)