

わくわくライフ

夏号



いばらき

2023年 Vol.150 発行◎茨城わくわくセンター

☆巻頭特集☆
まちあるき目帰り旅
～城里町～



☆いばらきの里山歩き
～盛金富士・イワウチワ～

☆茨城をたべよう
免疫力アップレシピ



～はたらくガッツ村“特濃産直たまご”～

☆城里町
ちよっくら寄り道
～古内菜～



ま ち あ る き

日帰り旅

～ 城里町～

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。

今回は初夏の若葉がみずみずしい城里町をめぐる。町の約6割が森林に覆われる自然豊かな地域。御前山と町内を流れる那珂川の織り成す光景は、京都の嵐山に似ていることから、「関東の嵐山」として親しまれています。

今回のスタート地点は、地元民だけでなく観光客にも愛される「物産センター山桜」。「お米日本一コンテスト」において最優秀受賞歴のある「ななかいの里コシヒカリ」は、城里町の豊かな自然の中で食味にこだわって作られています。惣菜棚に並ぶおにぎりは、この「ななかいの里」を使用。小腹が空いたときについつい手が伸びてしまいうそうです。ほかにも物産センター内には、特産品のキノコなど旬の野菜が勢ぞろい。朝の早い時間に訪れると、野菜を店頭と並べにやってくる生産者さん

●ナビゲーター●

城里町観光協会 城里町PR部長

根本あゆみさん

今回ご案内いただいたのは、城里町観光協会の根本さんです。城里の見どころをたっぷりご案内してくれました。今回のコースでは紹介しきれなかったオススメスポットもたくさんあるので、ぜひおでかけしてみてください！



<https://www.town.shirosato.lg.jp/page/dir000010.html>

に会うことができるかもしれません。レジ横では城里町産のやぶきた茶を使用した「やぶきたソフトクリーム」を販売しています。口に含んだ瞬間鼻に抜けるお茶の香り。ほんのりとした甘さとの相性も抜群で、クセになる逸品です。物産センターに隣接する食堂では、地元のそば粉を使用した常陸秋そばを楽しむことができます。気温や湿度によって毎日水加減を調整して作る麺は、食べ応えのある少し太めの七三蕎麦。これからの季節、人気を集めるのは季節限定の「ひやしたぬきそば」です。あと



物産センター山桜店頭には色とりどりの花が並ぶ



旬の新鮮野菜がズラリと並びます



キノコの詰め合わせはお土産でも人気



曲がり具合に時代の特徴が出る「海老虹梁」



本堂前には佐竹七福神のひとつ毘沙門天像が



小松寺。本堂裏にある平重盛公の墓もぜひ見学を



開放感のあるテラス席も完備するMERCY's COFFEE



アーシーさ(土っぽさ)が特徴的な城里町ブレンド

もう一品欲しいときにはぜひ天ぷらをご賞味ください。夏から秋にかけて旬を迎える金時草という、葉の裏側が紫色の珍しい野菜の天ぷらに出会えるかも。金時草が入荷した時には物産センターで購入することもできるのでお土産にもぜひ。

続いて向かったのは、物産センターから南東に車で約8km進んだところにある白雲山小松寺。平清盛の長男・平重盛が眠るといわれている古刹です。745年の創建で、現在の本堂は、水戸黄門の寄進による江戸初期の建物で360年経過しました。東日本大震災で痛んでしまったので、本堂は構想から7年の時を経て修復を進め、

ここであつと一息。那珂川沿いの「MERCY's COFFEE」に足を延ばし「城里町ブレンド」を味わってみてください。城里町が食材の宝庫であり、つながりを大切にする柔和な住民が多い土地柄であると感じた店主が「町の伸びしろとやさしさ」を表現したオリジナルブレンドです。コーヒー豆から感じられる大地の土っぽさが感

現在は銅板葺き屋根となりました。銅板は30年ほどかけてゆっくりと銅の色が変わります。本堂の前には、水戸黄門がお手植えした、しだれ桜の子孫(子・5本 孫・1本)があります。毎年3月下旬から4月初旬にかけて見頃を迎えます。※駐車場約20台駐車可。



広いキャビンで気軽にキャンプが楽しめるふれあいの里



ふれあいの里では天体観測もできます



ホロルの湯には温水プールも完備!



ホロルの湯では歌謡ショーなどのイベントも開催。温泉と音楽で贅沢な一日を

じられる特徴的な香りが漂います。定番のプレートやトーストセットなどのモーニングメニューも人気です。茨城県産の旬の野菜や果物をふんだんに使用しており、色鮮

お勧め 立ち寄りSPOT

●物産センター山桜

【住 所】 東茨城郡城里町小勝80 【電 話】 0296-88-2300
【営業時間】 売店8:00~18:00(4~9月)、8:00~17:00(10~3月)
食堂11:00~16:00
【定休日】 年始

●白雲山小松寺

【住 所】 東茨城郡城里町上入野3912 【電 話】 029-288-4312
※訪れる際は電話などで事前に確認することをおすすめします。

●MERCY's COFFEE

【住 所】 東茨城郡城里町御前山23-1
【電 話】 029-210-1138
【営業時間】 9:30~16:30(土・日・祝)、9:30~17:00(月~金)
【定休日】 木曜日(不定休あり)

●城里町総合野外活動センター ふれあいの里

【住 所】 東茨城郡城里町上入野4384
【電 話】 029-288-5505
【営業時間】 8:30~17:15
【定休日】 水曜日

●城里町健康増進施設 ホロルの湯

【住 所】 東茨城郡城里町下古内1829-3
【電 話】 029-288-7775
【営業時間】 10:00~21:00(入場・受付は20時まで)
【休館日】 月曜日

やかな盛り付けでお腹も心も大満足間違いなし!
最後に、公営オートキャンプ場「ふれあいの里」と温泉施設「ホロルの湯」をご紹介します。ふれあいの里は藤井川ダムに隣接する丘陵地に立地するキャンプ場です。オートキャンプはもちろん、キッチンやバス・トイレが完備された広いキャビンもあるので気軽にキャンプが楽しめます。魚釣り体験や天文台、手ぶらで利用できるバーベ

キューもおすすめ。ふれあいの里から南に約1km進めばホロルの湯に到着です。地元の自然石を使った露天風呂や保温効果が高く湯冷めしにくい薬湯などが人気。お湯の温度は低めに設定されているので日頃の疲れをゆつくりと癒しましょう。温水プールには25mプールをはじめ、ジャグジーや打たせ湯、すべり台付きの幼児プールもあり、家族で一日のんびり過ごすことができます。

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。



1990. 10.15 発行
創刊号から32年、150号を迎えることができました。

- 1 まちあるき日帰り旅
～ 城里町 ～
- 5 城里町 ちょっくら寄り道
粟野春慶塗 & 高安園
- 7 茨城の歴史と文化
- 9 わくわくセンターだより
- 11 ワクワク世代の窓から
- 12 法人会員のご紹介
- 13 アクティブシニアストーリー
- 15 いばらきの里山歩き
- 17 シニア世代のスマートフォン塾
- 18 茨城をたべよう 免疫力アップ・フレイル予防レシピ

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

コープの夕食宅配サービス

【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)

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



舞菜おかずコース

バラエティに富んだ味わいを楽しめる
一番人気のコース

1食あたり **604円** (税込652円)
おかず 6種類 / 400kcal 差半・食塩相当量 4g 以下
(適平均 1食あたり)

※価格は 2023 年 6 月 1 日時点のものです

その他選べるコースをご用意しております！

coop いばらきコープ
健康を笑顔に、地域を元気に。

デイリーコープ
※一部お届けできない地域があります。

【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

栗野春慶塗

【住 所】東茨城郡城里町栗458
【TEL】029-289-3346

※栗野春慶塗をお求めになりたい方は
直接お問い合わせ下さい。



城里町に伝わる郷土工芸品・栗野春慶塗。春慶塗とは漆塗りの技法のひとつで、下地等を行わずに透明度の高い漆（透漆）を塗ることとで木目の風合いや美しさを見せ

るものです。栗野春慶塗は国の無形文化財選択と茨城県無形文化財に指定されています。そんな栗野春慶塗を現代に伝える十九代目の稲川武男さんにお話を伺いました。



茨城県郷土工芸品、茨城県無形文化財指定。伝統文化ボーラ賞も受賞



城里町のふるさと納税返礼品にも選出。下地はヒノキ、漆は大子産



漆に梅酢を加えるのが特徴のひとつ。「混ぜる量も経験と勘」と武男さん

その歴史は1489年にまで遡り、佐竹氏の家臣であった稲川山城守源義明という人物が現在の城里町粟で始めたといわれています。佐竹氏に支えられ、江戸時代には水戸家塗物御用達にもなった栗野春慶塗ですが、現在その技を継承するのは稲川さん一軒のみ。「私が子どもの頃には五軒ありましたが、今ではうちだけです」と話す武男さんは職人の道に入り約70年。二十代目を継ぐ義一さんとともに、郷土工芸の灯を消すまいと守っています。近年では弁当箱や盆が評判だとか。「栗野春慶塗は下地を使わないので木地の色や雰囲気が生きています。手に取った時の、肌に吸い付くような感触やぬくもりも魅力。汚れにも強く、温度変化にも強い。そして、時が経つほどに色に深みが出てきます」と武男さん。職人技が光る一生ものの逸品です。

信頼と実績の創業31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

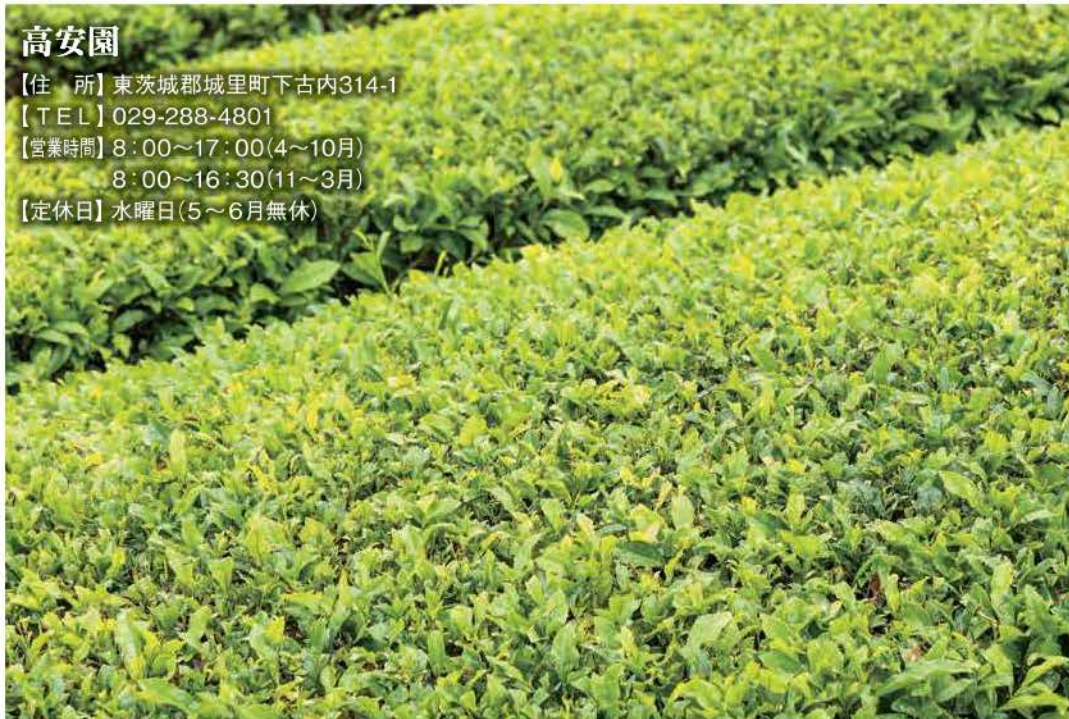
整備士募集中

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

高安園

【住 所】東茨城郡城里町下古内314-1
【TEL】029-288-4801
【営業時間】8:00~17:00(4~10月)
8:00~16:30(11~3月)
【定休日】水曜日(5~6月無休)



城里町内を東西に横断するように流れる藤井川。古内地区には藤井川の清流に沿うように茶畑が広がっています。町が誇る古内茶は、県北地域の奥久慈茶、県西地域の

猿島茶と並ぶ茨城三大銘茶のひとつ。かつて水戸光圀公がそのおいしさに感動し、「初音」と命名したことで知られています。「高安園」では古内茶の栽培、製造、



在来種茶葉を発酵させた和紅茶もオススメ



湯呑を温めてから淹れると◎



笑顔の奥様がお出迎えしてくれます

販売を手掛けており、地元住民のみならず遠方から訪れる常連客も多くいます。まろやかな飲み口の良さが多くの人に愛される秘訣の一つ。上品な香りが茶摘みの光景を連想させます。「おいしいお茶は、良い土地や水があつてこそ。夏の暑い時期でも、古内茶を飲むことで元気な体を保つことができている」と好評です。おいしいお茶を淹れるコツは、ぬるめのお湯を使うこと。お茶の濃さはお好みで。自分にピッタリな香り、甘み、コク、そしてわずかな苦みを感じられる量を探してみるのも楽しいですね。ティーバッグでも十分お茶のうまみを感じられますが、急須で淹れた古内茶は格別。高安園では緑茶だけでなく、古内の在来種茶葉を発酵させた茶葉で作った和紅茶も製造しています。熱めのお湯で淹れて1分ほど蒸らすと、すっきりとした香りある和紅茶を楽しめます。

患者様のすこやかで健康な毎日を願って。 お体の悩みはすこやかケアへご相談ください。

【施術後の喜びの声多数!】 いばナビ 357件、Google 892件!

たくさんのクチコミを投稿いただいています。
長年の悩みが解決した方も多数いらっしゃいます。



プロゴルファー
大里桃子選手も
スッキリ♪

◆全身療術 5,000円(70分)

肩こり・頭痛・腰痛・不眠症・うつ病等の症状改善や骨盤・背骨等の歪みを整えることで自律神経が安定。さらに内臓の動きを良くし体内へのウイルス等の侵入を防ぐ効果へ。

◆骨盤調整(ワンポイントメニュー) 3,000円(30分)

骨盤が開いていると内臓が下がってしまい、お腹が出るだけでなく、基礎代謝が落ちてしまいます。骨盤を正しい位置に戻す事により、症状を改善へ。

POINT

トップアスリート
も多数来院♪



院長は五輪金メダリスト専属トレーナー直伝。価値ある施術が評価され、遠方からもリピーターが続出。トップアスリートからも絶大な信頼を得ています。ギックリ腰の改善にも定評が高いです!
是非ご相談ください!

ギックリ腰等
お悩みの方!
是非ご相談を!

身体のストレスをとり除く
整体は、自律神経の
回復に効果あり

整体・カイロプラクティック・マッサージ・氣功

すこやかケアー

つくば市下広岡1055-741
営業時間8:00-22:00 木曜定休

TEL.0120-367-315

要予約 駐車場あり すこやかケアー 検査



茨城の歴史と文化

最終回

マイク眞木と水戸の縁

昭和41年に「バラが咲いた」を大ヒットさせたマイク眞木。社会が騒然とした時代、人々の心にしみわたった歌であることを覚えていらっしゃる方も多いと思います。

あのフォーク歌手、マイク眞木も今年79歳になりますが、出身が水戸ということをご存じですか。

彼の父親小太郎さんは、旧制水戸中学を卒業後、東京美術学校（現東京芸大）に進み、日本の舞台美術家、衣装デザイナーとして活躍し、日本舞台テレビ美術家協会会長を務めました。その長男がマイク眞木。日大芸術学部に進学し、卒業後すぐソロデビュー曲を発表。それが「バラが咲いた」です。

眞木家のご先祖は、水戸藩士です。水戸藩が藩士の経歴をまとめた「水府系纂」という書物があります。そこに眞木家も載っています。水戸藩の初代藩主徳川頼房の時代から仕官している家柄です。幕末に至り、藩内が保守門閥派



常磐共有墓地の眞木家の墓所の前で撮影したマイク眞木（左端）と家族



京成百貨店駐車場の前にある眞木神社
オープンする水戸市民会館の近くに景嗣を祀った「眞木神社」があることを知らせました。知人は水戸市民会館の開館記念事業として眞木家の歴史と眞木神

（尊王敬慕派）と改革派（尊王攘夷派）に分裂し、藩内抗争を行ったとき、眞木家の当主景嗣（かげつぐ）は、改革派に属していました。天狗争乱が起きたとき、景嗣は郡奉行で、家老榊原新左衛門の穏健なグループに入り、幕府の命で過激な天狗党を鎮圧するため水戸に向かう穴戸藩主に従いました。が、藩政を握り、水戸城にいた保守門閥派の諸生派から天狗党と同じだと幕府軍に告げ口され、幕府軍もそれを信じて、那珂湊あたりで双方が激突します。榊原たちは

幕府と戦うつもりはないと降伏し、古河藩などに預けられ、慶応元年に幕府から幕府に逆らったとして切腹を命じられ、景嗣は42歳で亡くなりました。

マイク眞木と家族は、毎年のように景嗣の墓がある水戸市の回天神社の墓所と、隣接する常磐共有墓地の眞木家の墓所をお参りしています。マイク眞木は初代水戸大使も務めました。そこで、マイク眞木と知り合いのアマチュアバンド万丈童子がマイク眞木を水戸に呼び、コンサートができないか知人に相談しました。その知人から私に眞木家の歴史を調査してほしいと依頼があり、今年が景継の生誕200年に当たること、7月に

社の由来の紹介とマイク眞木のチャリティーコンサートを企画し、万丈童子に伝え、それがマイク眞木に伝わり、是非、参加したいと話が進み、実行委員会を組織（水戸商工会議所、水戸観光コンベンション協会など）し、水戸市が後援することになり、準備中です。10月4日（水）午後2時に市民会館中ホールを会場に開催します。入場料は3000円、京成百貨店のプレイガイド等で販売予定です。（最終回）

●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）「水戸藩の御三家」など。



令和5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割増適用

プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン	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	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(限度額)	
年間保険料		350円	500円	550円

商品パンフレットは
こちらから



(ふくしの保険
ホームページ)

*3月末までに契約手続きが完了し、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。

<重要>

- ◆ 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。
- ◆ 特定感染症重点プランでは中途加入の場合でも補償開始日より特定感染症が補償対象となります。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

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**

〈引受兼代理店〉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。

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

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

〈SJ22-12223より抜粋して作成〉



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
小学生の絵を募集します



おばあちゃんと習字
長塚 祐真（3年生）

令和4年度 茨城県知事賞受賞作品



ぎょうざづくり
大島 令子（1年生）



大切にしたい 灯り
長谷川 志哉（6年生）

募集案内

テーマ

祖父母や曾祖父母、近所のお年寄りなどの高齢者がいきいきと活動している姿や、子どもたちなどと交流している姿で、温かみを感じられるもの。

応募期間

令和5年7月10日(月)～9月29日(金)

必着

応募資格

県内小学校、義務教育学校（前期課程）及び特別支援学校小学部の児童

応募規格等

- ・絵のサイズは四つ切（540mm×381mm）。
- ・画材はクレヨン、クレパス、色鉛筆、水彩絵の具。
- ・画中に文字（画題、説明文、吹き出し、メッセージ等）は入れないこと。
- ・作品は、応募者により制作されたもので、1人につき1点とし、未発表の作品に限ります。

詳しくは茨城わくわくセンター「いばらきねんりん文化祭」で検索して下さい。

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。

団体名・個人名	提 供 内 容	活動地域
No.418 有澤 正人 (土浦市)	「江戸の文化と歴史」の教示 現在おきている事柄は歴史的背景があり、江戸時代に形成されていることも多く、それらの文化や歴史を学ぶことにより視野が広がり、物の見方が豊かになります。教科書の内容によらないエピソードや裏話を交え、丁寧に説明します。江戸文化歴史検定1級合格。	県南地域
No.419 上野 卓哉 (笠間市)	映像や写真の撮影編集作業 下記のような各種映像動画資料制作作業(YouTube用含む) ◎イベント・発表会の記録 ◎公共施設や観光施設等の紹介 ◎地域伝統技能や祭礼の伝承記録 ◎教育資料 ◎食文化等の伝承記録 ◎健康体操など	県央地域と その近辺
No.420 酒井 源重 (ひたちなか市)	大人になるための 心のメンテナンス講話 ひとりひとりの子ども達(小学5年～中学3年)が自信をもって自分の人生を歩んでいけるようにお話します。現在ひたちなか市で個人学習塾を運営しています。	県央地区
No.421 飯島秀子 (dekoちゃん) (取手市)	dekoちゃんの キッズソングコンサート 認定こども園で保育士をする傍ら、自他園、子育て支援施設、地域のイベントで歌のコンサート活動を行っています。内容はキッズソング(童謡)、ペープサート等を使ったクイズやお話、楽器あそび等、対象になる方々や季節に合わせた楽しい構成になっています。	主に 県南地域
No.422 ワクワク はまぎくクラブ (ひたちなか市)	ニュースポーツの指導 輪投げ、ラダーゲッター、ユニカール、オーバルボール等の指導を行います。指導目標は第1に「楽しく遊ぶ」、第2に「考えながら体を動かし脳の活性化を図る」です。軽い運動で健康維持をはかるお手伝いをいたします。(対象：小学生から高齢者まで)	県央・ 県北地域
No.423 れいせん マジック礼扇 (水戸市)	手品の演技 (主にステージマジック) 主にサロンマジック、ステージマジックです。小学校、学童、各施設の行事や総会の中でのアトラクション、敬老会等で活動しております。「楽しかった」「一緒に参加したい」等、少しでも手品の感動を与えられたら良いなと思っております。	県央地域

【茨城わくわくセンター わくわく事業推進サポーター会員募集のお知らせ】

わくわく事業推進サポーターには、「わくわくライフいばらき」を年4回郵送しています。また、ニュースポーツ推進員養成講習会やわくわく美術展の出品料が無料、日帰りバスの旅の参加などがあります。加入資格は60歳以上。会費は、年間個人3,000円、夫婦4,000円(初年度のみ加入月の割引あり)。

ワクワク世代の窓から

第1回 地域と子どものために

私たちシルバー世代には、「3つの特徴」があるそう。言い換えれば、私たちの人生の特徴とも言えるかもしれない。

一番目は、故郷を置いて旅立った経験を多く持つ世代であり、二番目は、戦後日本の大きな転換期（高度成長や都市型暮らしなど）と向かい合っ

て生きてきた世代。そして三番目は、今、平均寿命が90歳になりつつある世代というわけだ。

どの特徴も、私たちの「幸せ観」に大きな影響を与え続け、今も「日々の暮らしカタチ」を問いかけているように思う。そこで、同時代を生きってきた多くの茨城県民の中から、「今を明るく生きるシルバー世代の仲間」を紹介しながら、これからの「幸せのカタチ」を探ってみようと考えてみることにした。『ワクワク世代の窓から』というタイトルで、私たちのこれからの時間を発見してみようと思う。

最初に紹介するのは、小美玉市



羽鳥に暮らす前野隆（79）・恵美子（75）さん。東京で出版社（文真堂）を経営しながら、地域の青少年育成や更生保護に取り組み続けているご夫妻である。PTA会長退任後に始めた「羽鳥町民の会（青少年育成）」は、PTA役員の仲間と30年以上前からスタートさせ、今は後継にバトンタッチしているという。保護司や更生保護女性会なども自分たちの人生にとって重要な役割だったと思うと笑いながら語っている。

「どうして、東京での仕事のほかに、地域の子どものことを？」と尋ねると、二人そろって同じような答えが返ってきた。「PTA活動を通じて、我が子のほかに『地域の子ども』

が見えてきた」「自分たちの地域は新旧住民が半々で、この活動をつうじて『新しい地域のつながり（仲間）』ができたのかも」。

私たちシルバー世代は、地域という場と付き合いを仕事の脇に置いて突き進んできた日本人なのかもしれない。だから、二人が当たり前のように話す「地域」という言葉にどこかしら新鮮味を覚えてしまう。「どうして、地域なんですか？」と尋ねると、また、二人とも同様に「親の影響かもしれないね」と顔を見合わせると、「親に、社会のために…」と言われ続けてきたのだそう。確かに、そうだ。私たちの世代は、親から「自分のためではなく、他人のために」という伝言を手渡されてきたように感じてしまう。

現在も、登下校の子どもたちへの声かけを欠かさない。「子どもたちからの『ただいま』の声に励まされているんです」と笑いながら話してくれた。

さて、私たちシルバー世代は、親たちの世代よりも多くの人生時間をプレゼントされることになったのだが、20年間ほどのその時間をどう生か

せばいいのだろうか。前野夫妻の窓から見える景色は、シルバー世代がワクワク世代になるためのヒントを教えてくれていると思えるのだが…。

20年間の時間は、「誰かに追いかけられる時間ではなく、自分らしさを追いかける時間」だと言えるのかもしれない。「子どものために」や「地域のために」と答えた二人は、その暮らし方こそが自分たちらしさだとわかっているに違いない。どんな目的だっているのだ。自分らしさの表現こそが「ただいま」の反応を返してくれるはずなのだ。

●執筆者●

長谷川 幸介

はせがわ こうすけ

1950年函館市生まれ、1975年茨城大学文学部経済学科卒業。茨城県生涯学習・社会教育研究会会長。県内外数多くの自治体や団体等で様々なアドバイザーも務め、子どもたちの育成、地域づくり等について全国各地で講演活動なども行う。



公益社団法人 茨城県看護協会

茨城県看護協会は看護職能団体として、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 絆
【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



関彰商事株式会社 社会福祉法人 関耀会

【住所】筑西市西方1667

【TEL】0296-28-8556

【URL】<http://sekiyokai.or.jp/>

つくば市大砂に新施設が7月オープン！2023年7月下旬つくば市大砂に、特別養護老人ホーム「まごころの杜つくば」を新たに開所いたします。これまで社会福祉法人関耀会は、「信頼される福祉拠点」を目指し、介護事業と保育事業を展開してきました。つくば市への介護施設の開所は、この度が初めてとなります。「“ずーっと笑顔”で安心できる、やさぎの暮らし」をモットーに、まごころを込めた介護を新たな地でお届けいたします。



水戸ヤクルト販売株式会社

【TEL】0120-29-8960

水戸ヤクルトでは、感染対策を行いながら、「おなか元気教室」を幼稚園、保育園、小学校を中心に随時実施しています。対面授業・オンライン授業のどちらでも可能で親子で参加できます。実施は、無料です。お気軽にご利用ください。

●内容テーマ

早ね・早起き・朝ごはん+毎日のうんちで健康チェック！

●対象…園児・児童・保護者

内容は対象に合わせて様々用意しています。

【お問い合わせ先】水戸ヤクルト販売(株) 担当：田口・須崎



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

口の中の細菌は、むし歯や歯周病の原因になるだけでなく、気管から肺に入ると肺炎を引き起こし、血液を介して全身に運ばれると糖尿病や動脈硬化などを悪化させてしまいます。

毎日の歯みがきと定期的な歯科受診で歯と口の健康管理に努め、歯の寿命も健康寿命も延ばしましょう。



一般財団法人 関東陸運振興センター

【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出張所】つくば市諏訪C23街区4(029-879-5151)

■主な業務内容

- 普通車・軽自動車・二輪車などに取付けるナンバープレートの交付(頒布)業務を行っております。
- 希望ナンバー(図柄[地方版・全国版・大阪万博]ナンバー含む)…好きな4桁の数字を選ぶことが出来ます。
- ナンバー再交付…破損や汚損などで識別不良の場合、同じ番号の再交付が出来ます。

※文字や数字が欠けている場合や紛失の場合は出来ません。

●登録・検査申請の印紙、証紙・重量税印紙の売り捌き業務を行っております。



公益社団法人 茨城県薬剤師会

【住所】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





人と関わり、新しいものを 生み出す楽しみ

大曾根政幸さん

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。今回は、「ほこたグローバルブランディングプロジェクト」会長をはじめ、地元で活躍する大曾根さんにお話を伺いました。

仕事・趣味・まちづくり 全てが生きていく

日本屈指の農業産出額を誇る銚田市。その名にふさわしく広大な畑に囲まれた農道を進んでいった先に立つログハウスが大曾根さんの拠点です。「ここは住まいでもあるし、仕事場でもあるし、遊び場なんです」豪放磊落な笑顔で迎えてくれた大曾根さんは、会社を経営する傍ら様々な市民団体やプロジェクトに携わる地域のリーダー的存在です。

茨城で生まれ育ち、大学を卒業した後「鹿島埠頭(株)」へ就職。鹿島港が開港して間もない頃で、港湾エリアの急成長期真っ只中、「朝通った道が夜にはもう変わっている、それぐらい開発著しい時代でした」と大曾根さん。そんな鹿島港開発に携わり、海から世界へ新しいフィールドを開拓していくのがとても楽しかったと言います。「27年間勤務しました。営業部長や総務部長もやって、海外にも行って、バリバリ働きましたよ。仲間たちや取引先の人と関わり合いながら、イキイキと働けて楽しかったですね」。更に、仕事の傍らで地元・銚田市のまちづくり市民団体にも積極的に携わり、また趣味

の少林寺拳法にも勤しんでいたというから驚きです。「いつも何かしら動いてました。仕事、趣味、まちづくり、そのどれもが私の生きがいでした」そんなバイタリティ溢れる大曾根さんですが、実は30歳の頃から「50歳で退職する」と決めていたとか。その決意通り満50歳でサラリーマンを辞した大曾根さんは、次のフィールドへと進みます。

一人ではなく、みんなが 楽しく生きるために

鹿島埠頭在職時からずっと「新しいものを生み出す楽しさ」に魅せられてきた大曾根さん。退職後は自分で貿易会社を立ち上げ、前職の知見を活かしながらカナディアンログハウスの輸入・販売等を手がけます。もちろん、まちづくりや趣味にも関わり続けており、気が付けば大曾根さんを頼り多くの人が集まって来るようになりました。「困ったことがあれば大曾根に聞けば何とかしてくれる、と(笑)私だけの力で何かをすぐに解決できるわけではありませんが、相談があれば何でもまずは話を聞いて、ここに話してみたらいいんじゃないかとこんな風にしたらどうだろうかと一緒に考えています。

アクティビニーストーリー



ノルディックウォーキング自然観察会の様子。北浦の北端に位置する安塚公園の桜並木と菜の花を楽しんだコース



譲り受けた農地で畑仕事をしているところ。北浦を見下ろす高台で、とても見晴らしの良い場所なのだそう

ほこたグローバルブランディングプロジェクト主催 「ノルディック・ウォーキング自然体験会」 参加者募集中

2～3カ月に一度、銚田市内で開催しています。銚田の名所、季節ごとの自然や旬の美味などを体感できるコース。途中で止まってもOK、頑張らずに楽しむ会です。参加希望者は下記までご連絡ください。次回詳細をご案内します。

【電 話】 0291-32-5885 (大曾根)

【メール】 ntjapan@palette.plala.or.jp

人は一人で生きていくのではないから、できることなら一緒に楽しみ合いたい。それが、自分の生きていく意味だと思っているので」。

自分だけでなく、周りの人たちと共に楽しく豊かな生き方を目指す：そんな大曾根さんは、地元・銚田市を元気にしたいという想いも抱いていました。2017年には、銚田の雄大な自然環境や生態系を活用し地域活性化を目指す市民団体「ほこたグローバルブランディングプロジェクト」を発足。銚田らしい魅力を生かした地方創生の良い手法はないだろうか、そう考えていた時に「ノル

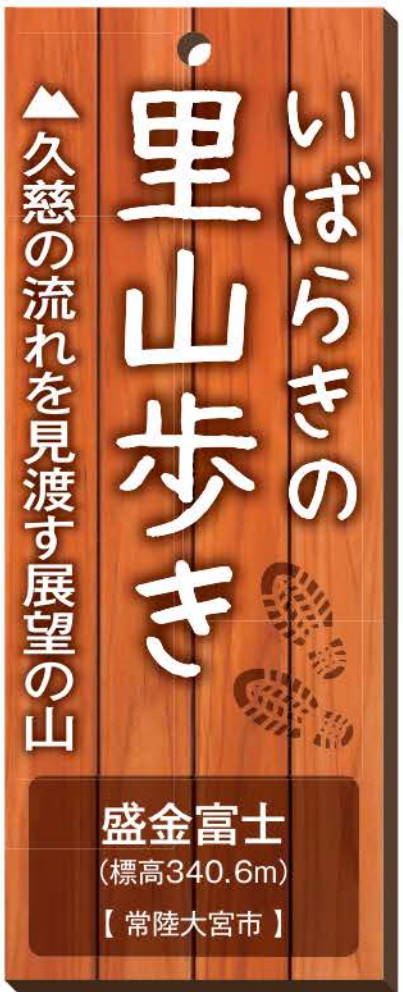
ディックウォーキング」と出会います。ノルディックウォーキングは、二本のポールを使って歩くことで下半身にかかる負荷を和らげながら高い全身運動効果が得られるスポーツ。運動初心者や高齢者も、誰でも一緒に取り組めると着目した大曾根さんは、銚田の豊かな自然や地域産業を巡りながらノルディックウォーキングを楽しむ会をスタートしました。「酒沼や大竹海岸、湿地といった自然や史跡と一緒に、地元の商店も必ずコースに加えているんです。40代、80代の方も参加していて、健康づくりをしながら銚田の魅力を体感し

てもらえます」と大曾根さん。これまでに25回開催し、県内外から多くの方が参加する人気イベントになりました。

いくつになっても 新しいことに挑戦

70歳を超えても大曾根さんの開拓精神は衰え知らず。次なる新たなフイールドは「農業」です。といっても農家経営とはまた違った目線で、作り手がいない小規模の農地を生かす手法を模索中。「荒れた耕作地が全国的に問題になっていますが、銚田も例外ではありません。大きい畑

はいくらでも使い手がいるけれど、小さなところは使い物にならないと荒れていく。縁あって、そんな土地をいくつか引き受けることになったのをきっかけに、手探りで農業を始めました。ゆくゆくは農業体験＋キャンプ場なども計画していたり、とにかく皆で楽しく豊かな時間を過ごせる場所を作っていきたいですね」。常に新しいものを生み出し、先陣切って進んでいく大曾根さん。その後ろには、笑顔の花咲く道が続いています。



盛金富士は、22年冬号に掲載された熊野山と同じくJR水郡線下小川駅を起点とした山で、久慈川を挟んで対峙する眺望の優れた山です。地元では親しみを込めて「おふっちゃん」と呼ばれています。また、例年4月初旬の頃には山頂の北斜面に群生するイワウチワの花を觀賞するために、多くの登山者が登る山でもあります（この春には、電車で降りてすぐに登れる気軽さからか、東京都と横浜の登山者に出会いました）。

駅前に設置された「いばらき森林浴の道ハイキングコース」の案内板を確認し、駅から右に200m程歩くと、左に折れる案内表示があります。道に沿って歩いていくと、新しく建てられた富士神社

の鳥居に出ます。隣りには「富士山頂へ登古道」の道標もあります。ここから広葉樹の山道をゆつくりと登っていきます。擬木の階段の道となり少し登ると、視界が開けて檜林の伐採地に出ます。今は幼木が育っていますが、心地良い風が吹いていました。

広い伐採地の中を少し登って振り返ると、右手から順に明山から東金砂山方面、熊野山から男体山、長福山が見えます。山頂に続く尾根を目指して更に登ります。途中にはカシの大木が倒壊して門構えのような景観を見せています。尾根に乗ったところに古いベンチがあり、休憩ポイントです。

尾根に付けられた擬木の階段を登っていきます。イワウチワは右



④ 振り返ると、男体山や長福山が見えます。



① 駅前のハイキングコースの看板を確認します。



② 富士神社の鳥居が登山口です。



⑥ 尾根に乗ると、古いベンチがあります。



⑤ カシの倒木が門構えのようです。



③ 檜林の伐採地に出ました。

◎筆者 檜山 隆

●茨城県庁山岳部顧問
●日本百名山(93年10月)日本二百名山(04年10月)日本三百名山(06年9月)をそれぞれ完登する。県内の身近な里山の魅力をお伝えしたいと思います。



◎筆者 佐藤信聡

●茨城県庁山岳部顧問
●ひまわり山の会事務局長
高校生の頃から山に親しみ、最近は県内の里山も積極的に歩いています。その魅力を広くお伝えしたいと思います。



●問い合わせ先●

常陸大宮市役所商工観光課
Tel.0295-52-1111 内線273
常陸大宮市山方地域センター
Tel.0295-57-2121

コース

下小川駅 → 登山口(鳥居)
【0.4km 15分】

登山口 → 伐採地 → 古いベンチ
【0.7km 30分】

古いベンチ → 山頂
【0.4km 20分】

山頂 → 小さなピーク → 下小川駅
【1.6km 35分】



手の北斜面にたくさんの群生地を作り、春には雑木林の中がピンク色のお花畑となります。子安観音の石仏を過ぎると、登山道は右に曲がってから横手に登り、また左に大きく曲がり少し登ると山頂はすぐです。

山頂には富士神社の祠があり、大きなモミの木、周りにはイヌツゲがあります。北側には八溝山と高笹山が、東に熊野山と男体山、開けた南側は案内図のとおり、久慈川のゆったりとした流れを辿ると家楽、舟生、山方宿の集落まで見渡すことができます。更に遠く太平洋・県庁舎などを望むことができます。テーブルのあるベン

チで景観を楽しみながら休憩をとりました。

下山は、「下小川駅方面 下山口」の看板に導かれて南側を下ります。急な下りで階段が設置されていないため、途中に付けられた道標や赤いペナントを確認しながら滑らないようにゆつくりと下ります。途中の小さなピークに立つと、眼下に久慈川の流れに沿って走る水郡線が一望できます。

馬頭観音の石仏まで下ると採石場が右手に見え、沢への道を辿って行くと麓の集落に着きます。平山橋からの道と合流すると、下小川駅はすぐそこです。

(取材日 5月4日)



📱 万歩計アプリを使う前の準備

iPhoneの場合

「ヘルスケア」のアプリを起動。プリセットされているので特別な設定は不要です。

※初めて起動したときには説明画面が表示されるので「続ける」などで初期設定を行う。

Androidの場合

Googlefitなどの万歩計機能が搭載されたアプリをインストールしましょう。

※一部の機種ではプリセットされていることがあります。その場合はアプリのインストールは不要です。



準備ができたら、あとはスマートフォンを持って
普段通りの生活を送るだけ!!

📱 万歩計アプリでこんなこともできる!!

iPhoneの場合

①もしもの時に持病やアレルギーなどを医療従事者に
知らせる機能…メディカルID

自分の意識がない状態でも、持病やアレルギー、服用している薬、血液型、緊急時に連絡して欲しい相手などの情報を医療従事者に知らせることのできる機能です。

※Androidでも「緊急時情報」から設定可能です。



②歩行の安定性をチェックできる

歩行速度や歩幅、両足支持時間、歩行非対称性などの歩行に関する情報を記録することができます。過去のデータをチェックして自分の状態を知り、歩行バランスの管理をしましょう。歩行安定性が低い場合、iPhoneから通知を送るように設定することもできます。

こんなアプリも
あります

もっと楽しく健康活動!

●茨城県公式●

「元気アップ!りいばらき」



元気アップ!りいばらき

裏表紙の二次元バーコードからダウンロードできます!!

第5回 健康管理 万歩計機能で

スマートフォンには、内蔵されているセンサーによって歩数を検知する機能が備わっています。日々の歩数を記録し続けられるのはもちろん、消費カロリーやウォーキング距離なども数字で見ることが出来ます。今回は、スマートフォンの万歩計機能を使って健康管理につなげましょう♪

シニア世代のスマートフォン塾

愛しさが、
連続する。

先進のプラグインハイブリッドモデル

PRIUS PHEV

PRIUS Z
(プラグインハイブリッド車2WD)
4,600,000円(税込)

Z(プラグインハイブリッド)。ボディカラーはマスタード(S05)。内装色のマチュアレッドは設定色(ご注文時に指定が必要です。指定がない場合はグラディエントブラックになります)。ソーラー充電システムはメーカーオプション。デジタルインナーミラー、周辺車両接近時サポート(録画機能)、ドライブレコーダーはセットでメーカーオプション。



ネット・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



各店情報など
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



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!!



夏でも食べたい 「たっぷり洋風茶碗蒸し」

今年は夏を前にしてもう夏バテなんて人もいるくらいの異常気象。夏本番を前にすでに夏バテなんて人もいるのではないのでしょうか？今回はそんなちょっと食欲が落ちてきたときでも、ツルンっと食べやすく、しっかりタンパク質のとれる食事をおすすめします。卵や海老、鶏肉などの素材をたっぷり使った茶碗蒸しを洋風仕立てにしました。マカロニを加えることで、これひと品でも十分に食事になるように仕上げています。とても簡単なので、ぜひご自宅で試してみてください。

材料(2人前)

卵(Mサイズ) …… 3個
減塩コンソメ …… 1個
水 …… 600cc
小海老 …… 10尾
マッシュルーム(缶詰) …… 1缶
ミニトマト …… 8個
プロセスチーズ …… 1個



マカロニ …… 30g
粉チーズ …… 小さじ1



塩 …… 1g
白コショウ …… 少々

今回は
社会福祉法人 茨城補成会
はたらくガッツ村
の卵を使いました!

黄身が濃厚でコクと甘みが強いのが特徴。はたらくガッツ村やセイブけやき台店等でも購入できます。

読者プレゼント

●応募方法●

希望者は、裏面(裏表紙)の記入欄に希望のプレゼント名、住所、氏名、年齢、電話番号、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5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。



栗野春慶塗
長盆 …… 2名様



社会福祉法人茨城補成会
はたらくガッツ村 スイーツ工房
お菓子詰め合わせ …… 5名様

●149号読者プレゼントの当選者

石井様(大子町)、介川様(水戸市)、堀内様(守谷市)、森様(鹿嶋市)、篠崎様(五霞町)

4 卵を溶いて粗熱をとったスープを加え、ザルでこしながら③に均等に注ぐ。

5 大きな鍋に耐熱容器の半分くらいまでつかる程度の水を入れて沸かす。

6 容器にホイルで蓋をして弱火で20分加熱後、火を止め余熱で3分加熱して完成。



1 水を沸騰させて塩を加えマカロニを茹で、途中コンソメを加える。

2 茹で上がったマカロニを取り出し、粉チーズをまぶす。

3 耐熱容器にひと口大にカットした具材を並べる。



※粗熱をとって冷蔵庫で冷やせば暑い日にぴったりな冷製茶碗蒸しにも◎♪

いばらき美味しおスタイル

茨城県では、健康長寿日本一を目指し、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！

キッチン&カフェ ペピート

創業40年を超える老舗カフェレストラン。「おまかせ鮮魚のソテー」は、「適塩メニュー」かつ野菜が150g以上含まれた「野菜たっぷりメニュー」です。ふっくら焼き上げた白身魚とコクのあるバター醤油ソースは相性抜群！



【住 所】那珂市堤1067-2
【電 話】029-295-1888
【休業日】木曜日

めん工房ほさか

大正2年創業の製麺所から誕生した名店です。「適塩メニュー」の「もりそば」は常陸秋そばを使った少し幅広のシンプルな二八蕎麦。製麺所として創業から受け継いでいるうどんとラーメンも手打ち麺として提供しています。



【住 所】桜川市富士見台2-21-2
【電 話】0296-76-3339
【休業日】木曜日

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「いばらき美味しおスタイル指定店」で検索してください。



「元気アップ！りいばらき」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

郵便はがき

63円切手を貼付してください

3108586

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一切ありません。

●ご希望のプレゼント名

第1希望：

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）