わくわくライフ いばらき

秋号

2023年 Vol.151 発行◎茨城わくわくセンター

☆巻頭特集☆
まちあるき日帰り旅
～かすみがうら市～

☆かすみがうら市
ちょっくら寄り道
～うなぎ村～

☆ワクワク
世代の窓から
～小野瀬ご夫妻～

☆いばらきの
里山歩き
～高取山～

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。

今回は筑波山系の山々と日本第2位の湖面面積を誇る霞ヶ浦に囲まれた自然豊かな地域である、かすみがうら市の散策コースをご紹介します。霞ヶ浦漁の代名詞とも言える帆引き船をはじめとした歴史を学びながら歩いてみましょう。

まちあるき 日帰り旅 ～かすみがうら市～

●ナビゲーター●

かすみがうら市産業経済部観光課

飯島大登さん

今回ご案内いただいたのは、かすみがうら市観光課の飯島さんです。かすみがうらの魅力をたっぷりと案内してくれました。今回は紹介しきれなかった魅力ある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！

今回のスタート地点は、霞ヶ浦の目の前にある畔の駅コハン（かすみがうら市交流センター）です。1階にある「かすみマルシェ」ではゲストハウス古民家江口屋に併設されている「江口屋醸造所」のクラフトビールや特産品や加工品を販売。「ジェラートもオススメで、かすみがうら産のさつまいもを使ったアイスが人気です」と教えてくれた飯島さん。2階の「かすみキッチン」でも地産地消メニューを提供しています。また、霞ヶ浦を探訪するのにピッタリのレンタサイクルも行っていて、初心者でも楽しめる霞ヶ浦一周コースは写真映えするスポットも満載。そして、ここで見逃せないのが霞ヶ浦のシンボルである帆引き船。昭和40年代前半にトロール船漁法へと変わり、帆引き船は姿を消してしまいましたが、昭和46年に観光帆引き船として復活し操業されています。雄大な霞ヶ浦に白い帆を上げて走るダイナミックな帆引き船は圧巻です。

次は赤いトンガリ屋根がトレードマークの「かすみがうら市水族館」へ。他の水族館に比べてコンパクトな水族館ですが、ここでは霞ヶ浦に住んでいる生物や、過去に生息していた魚類を中心に、約100種の生物を飼育・展示しています。霞ヶ浦を代表する魚のワカサギをはじめ、絶滅危惧種になっているアカハライモリやニホンイシガメなど。陸ガメをはじめとした爬虫類も飼育。なかでも牛久市で発見され特別天然記念物にもなっているオオサンショウウオは大人気です。そして、霞ヶ浦で発見されたアメリカナマズやカミツキガメなどの外来生物も飼育。

まちあるき日帰り旅

畔の駅コハンとも呼ばれる交流センター

特産品が多く並ぶかすみマルシェ

大正時代までは造り酒屋だった古民家を改装した江口屋

可愛らしい赤いトンガリ屋根のかすみがうら市水族館

濃厚なさつまいもアイス(500円)

2015年に牛久市で保護されたオオサンショウウオ

水族館前にある帆引き船の石碑

観光帆引き船は毎年7月下旬から11月下旬まで操業(日曜日のみ)

「子どもたちが、外来魚による環境や生態系への問題を考えられる学びの場所となれたら…」と飯島さんは語ります。また、水族館脇にある展望デッキは湖面風景や自然観察をするのに絶好のポイント。すべり台もあり、子どもたちにも大人気です。

水族館から道路を渡ると見えるのが、明治後期の建物を改修した「ゲストハウス古民家江口屋」です。元々の梁や建具などを生かしながら、木の温もりを感じられるお洒落な和モダンテイストに変身。食事は地元食材を多く取り入れていて、朝食の釜炊きご飯は大好評。かすみマルシェでも販売しているクラフトビールを造る江口屋醸造所も併設されているのでチェックしてみてください。

次に案内してもらったのは「あゆみ庵」と「民家園」。あゆみ庵は数寄屋造りになっていて、土日祝日にはボランティアの方によるお抹茶をいただくことができます。民家園は、江戸時代の建物を移築。茅葺屋根に曲家などの特徴があり、市の文化財に指定されています。沿道には桜の木が植えられているので春に訪れるのもオススメです。

そんな桜の木の沿道を登ると見えてくるのが城郭型建築の「歴史博物館」です。1階に展示されている⅔スケールの帆引き船の模型は迫力満点。2階・3階には、昔の漁具や農具、郷土の歴史資料などがあり、かすみがうら市の歴史を学ぶことができます。4階の展望台からは、霞ヶ浦や筑波山、空気の澄んだ日には富士山まで望める眺望になっています。

最後は歩崎観音の境内にある展望台へと向かいます。霞ヶ浦沿岸の中で唯一水平線を見ることができる場所で、左には旧玉造町・旧麻生町・天王崎、正面に三又沖、右手に美浦村・浮島を望むことができる絶景ポイント。茨城百選にも選定されていて、帆引き船を発明した折本良平氏の頌徳碑も建てられています。

地域の魅力がたっぷり詰まったかすみがうら市。皆さんも湖面を流れるさわやかな風に吹かれながら、霞ヶ浦近辺を巡る散策をしてみてください。

時代劇やCMの撮影でも使われた民家園

日本の原風景を取り込んだような景観のあゆみ庵

昔使われていた家具や衣類、生活用品なども展示されている

忠実に再現された帆引き船の模型（歴史博物館）

霞ヶ浦の水平線を見ることのできる絶景スポット

お勧め 立ち寄りSPOT

●畔の駅コハン（かすみがうら市交流センター）
【電　話】029-840-9010 【住　所】かすみがうら市坂4784番地先
【営業時間】9：00～17：00
<かすみキッチン>
平日11：00～16：00(LO.14：00)、土日祝11：00～17：00(LO.16：00)
【定休日】不定休

●かすみがうら市水族館
【電　話】029-896-0722 【住　所】かすみがうら市坂910-1
【開館時間】9：00～17：00(最終入館16：30)
【料　金】一般330円、小中学生160円、小学生未満無料
【休館日】月曜日(祝日の場合は翌日休館)、年末年始

●ゲストハウス古民家江口屋
【電　話】080-9095-7800 【住　所】かすみがうら市坂895-1
【電話受付時間】9：00～17：00 【定休日】月曜日

●あゆみ庵・民家園
【電　話】029-897-1111(かすみがうら市観光課)
【住　所】かすみがうら市坂888-2 【開館時間】9：00～16：00
【料　金】無料 【休館日】月曜日(祝日の場合は翌日休館)、年末年始

●かすみがうら市歴史博物館
【電　話】029-896-0017 【住　所】かすみがうら市坂1029-1
【開館時間】9：00～16：30 【料　金】一般220円、小中学生110円
【定休日】月曜日(祝日の場合は翌日休館)、年末年始

●歩崎展望台
【電　話】029-896-0012(歩崎観音) 【住　所】かすみがうら市坂924

CONTENTS

わくわくライフ
いばらき
2023年 秋号
Vol.151

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。

1 まちあるき日帰り旅 ～かすみがうら市～
5 かすみがうら市 ちょっくら寄り道
～うなぎ村&福田グリーン農園～
7 いばらき歴史散歩
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
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

買菜おかずコース
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基準・食塩相当量4g以下
(週平均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ご用意しております！
【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)
CO-OP いばらきコープ
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
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

ちょっくら寄り道
かすみがうら市

天然うなぎ専門 うなぎ村

霞ヶ浦の湖畔沿いに暮らすうなぎ漁師の主がはじめた、霞ヶ浦のうなぎの魅力を伝える場所。それがこの天然うなぎ専門うなぎ村です。長年うなぎ漁を続けてきて、勘違いされているうなぎのイメージを払拭しようとはじめました。そのため、活動拠点となっているこの場所を「うなぎ村」と命名し、その主である漁師はトレードマークの麦わら帽子にちなんで麦わら村長と呼ばれています。霞ヶ浦の天然うなぎの魅力を発信する上で、美味しいうなぎの提供も行っています。土日には自ら村長のしかけた罠で漁を体験するツアーもあり、料理だけでないうなぎの知識や魅力を体感することができるのもうなぎ村の魅力。ここで饗されるうなぎは、全国の天然うなぎを食べて研究をしている村長が独学で研究を重ねた自慢のうなぎ。かば焼きはもちろん、本物の白焼きもおすすめです。開きも背開き、腹開きを選べ、焼き方も関東風、関西風から選べます。うなぎの料金は1匹あたりの大きさによるので時価となりますが、1万円ほどの大きなうなぎなら2人で食べても丁度いいボリュームです。料理が仕上がるまでも、質問をすれば料理をしながら村長がひとつひとつ丁寧に説明してくれるのもこの店の魅力です。

天然うなぎ専門 うなぎ村
【住　所】かすみがうら市安食3006-2
【TEL】090-5446-4173
【営業時間】11：00～12：00の間に入店
【定休日】月曜定休（完全予約制）
※土日の体験ツアーは7:00～

お店は完全予約制！村民証をゲットすると色々な料理を楽しめます

ここで扱うのは村長や仲間の漁師が獲った天然ものだけです

備長炭を使って麦わら村長自ら焼き上げます

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

ちょっくら寄り道
かすみがうら市

福田グリーン農園

かすみがうら市内には数多くの果樹園が軒を連ねており、年間を通して様々な果物が生産されています。中でも千代田地区の「福田グリーン農園」は、梨、柿、栗など多彩なラインナップを栽培。実りの秋を迎えると、連日県内外から多くの人が訪れる人気のスポットです。新鮮な完熟フルーツを直売で購入できるだけでなく、自分の手で収穫する果物狩り体験も楽しめます。入園したらまずは試食で美味しさを確かめてから、いざ収穫へ出発！緑いっぱいの広々とした農園を散策しながらの果物狩りはリフレッシュにも最適。福田グリーン農園ではバリアフリー型の施設づくりにも力を入れており、なるべく段差をなくしトイレもキレイに整備されているので高齢者や身体の不自由な方なども安心して利用できるのも人気のポイントです。また、有機肥料等を活用した自然農法や減農薬栽培にも積極的に取り組んでおり、もぎたての果物を安心して食べられます。10月中旬までは梨狩りと栗拾い、10月から11月までは柿狩りを実施予定。時期により品種も異なるので、どんな味に出会えるのかお楽しみに。自分の手で収穫した旬のフルーツはとっておきの美味しさ間違いなしです。

柿は「西村」「次郎」「富有」などの品種を栽培。贈り物にも◎

大人気の梨狩り。10月は大ぶりの実に甘味いっぱいの「新高」が旬！

巨峰ぶどう狩りも実施しています。例年9月まで楽しめるそう

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ーへご相談ください。

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。

MENU
◆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、さらに内臓の働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・気功
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 映画

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

第1回 常陸太田にまつわる先達

私のふるさと常陸太田にまつわる先達の紹介をさせていただきます。

はじめは、雪村についてです。雪村周継は戦国時代（1500年頃）常陸国部垂（常陸大宮市）の佐竹一族の家に生れたとされております。幼少の時に家を出て佐竹氏の菩提寺である常陸太田市の正宗寺で禅の修行を積むとともに画を学びました。

雪村の生涯については不明な点が多いのですが、岡倉天心は雪舟と並び称される画家であると高く評価をしております。平成29年3月から5月にかけて東京芸術大学美術館において雪村の大規模な回顧展が開催されております。

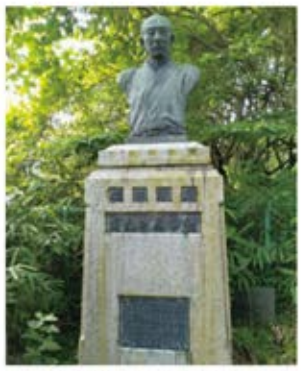
「太田うちわ」は雪村が創始者と言われ、光圀公は自ら愛用するとともにその製作を奨励されたとのことです。

太田うちわ

次は、木村謙次です。謙次は宝暦2年（1752年）久慈郡天下野村の生れ。16歳の時に水戸の儒学者立原翠軒の門に入り儒学をはじめ医学等を学びました。

44歳の時に高野昌碩の書を読み、ロシアの侵略に危機感を深め蝦夷地の探検、海防に生命をかける決心をしました。水戸藩から蝦夷地の実情を探る密命を受け寛政5年（1793年）に松前に赴き「北行日録」をまとめ、寛政10年（1798年）には幕府の蝦夷地探検隊の近藤重蔵、最上徳内らの一行として困難を極めながらも択捉島に到着。日本領の証として「大日本恵登呂府」の標柱の文字を書いたと「蝦夷日記」で述べております。この標柱の建立と「蝦夷日記」の著述により日本北方領土探検史上大きな足跡を残したと言われております。

続いて、大日本史編纂事業の完成に取り組んだ豊田天功です。天功は文化2年（1805年）に久慈郡坂之上村の生れ。14歳の時に藤田幽谷に入門、16歳の時に彰考館勤めとなり大日本史編纂事業に係わります。


旧賀美小学校内にある豊田天功の銅像

大日本史は4部構成で「本紀」全部と「列伝」の一部は出来上がっていましたが、「志」「表」の部分はほとんど手つかずの状態でした。これを憂えた天功は自分の責務と受け止め天保13年（1842年）に「仏事志」を斉昭に呈上しました。斉昭は「志表を成就する者は天功より他あるまい」と称賛されたとのこと。

天功は「志」「表」の編修に専念しましたが、弘化元年（1845年）に斉昭が失脚、斉昭の雪冤運動に奔走したため職を追われます。その後復職を許され安政3年（1856年）に彰考館総裁となり、心血を注いで修史事業の完成に取り組みました。天功のこうした熱意と尽力があって明暦3年（1657年）から数えて250年後の明治39年（1906年）に「大日本史」の完成をみたのであります。

雪村ゆかりの「太田うちわ」、謙次が特産物として広めた「凍みこんにゃく」や助さんが越後の国から伝えたとされる「粽」など、常陸太田の歴史、文化及び食に触れていただければ幸いです。

●執筆者●
増子 千勝
ましこ ちかつ
◎常陸太田市出身
◎昭和52年慶應義塾大学法学部卒業後、茨城県職員、国立大学法人茨城大学監事、茨城県病院協会理事兼事務局長、関彰商事株式会社アドバイザー
◎趣味：歴史散策、美術鑑賞、温泉研究等

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

保険金の種類＼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
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
	地震・噴火・津波による死傷		×	○	○
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

*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。

商品パンフレットはコチラから

（ふくしの保険ホームページ）

<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。
- 中途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。

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〉

シニア世代の美術展

第28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
に参加してみませんか

シニア世代の生きがいと健康づくりの一環として、令和6年2月24日(土)から2月29日(木)までの6日間、ザ・ヒロサワ・シティ会館において、わくわく美術展を開催いたします。

事前申込制にて募集し展示いたします。

出品者資格

昭和40年4月1日以前に生まれた人で、県内在住のアマチュアの方とします。

出品作品及び出品数

①日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門とします。
※各部門の詳細な出品規格については、茨城県社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。
②出品作品は、出品者自身により創作されたもので、未発表のものとします。
③出品数は、部門を問わずひとりにつき1点とします。
④テーマは特に定めません。

出品料

2,000円

※わくわく事業推進サポーター(個人サポーター)は、無料です。

申込期間

令和5年10月4日(水)～令和5年12月1日(金)

お申し込み・お問い合わせ先

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(担当：わくわく美術展係)
【住所】〒310-8586 水戸市千波町1918
セキショウ・ウェルビーイング会館3階
【TEL】029-243-8989

●問い合わせ●茨城わくわくセンター
TEL029-243-8989 まで

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。

団体名・個人名	提供内容		活動地域
No.424 **倉持 八重子** （下妻市）	カラオケの指導 （一緒に楽しむ）	高齢者施設などで、ボランティア活動をしています。歌うことは健康を保つ1つのカギです。一緒に声を出し、歌うことの楽しさを伝えられたらと思っています。	県西 県央地域
No.425 **植田 稔** （土浦市）	昔遊び（けん玉、ベイゴマ、おはじき等）やおもちゃ作り（竹トンボ、竹のけん玉等）	今はオモチャを買って遊ぶことが多いが、昔は作ったこともありました。昔遊びには、メンコ、凧揚げ、羽根つき、あやとり、ゴム飛び、缶蹴りなど色々あります。楽しく遊ぶには努力や工夫が必要です。高価でない又は自作の玩具で昔の遊びを体験しましょう。	県南地域
No.426 **引地 朋彦** （鹿嶋市）	昭和歌謡懐メロコンサート	戦前戦中戦後の昭和歌謡を通して歌と共に皆さんの人生を振り返りながら、毎日を楽しく送るきっかけになれば幸いです。高齢者施設では20年、被災地仮設住宅でも7年に渡り、活動を続けてきました。音楽療法で心と身体をリフレッシュしましょう。	県内全域

シニア世代の生きがいと健康づくりのために、ニュースポーツ体験教室を開催!

茨城町では7月28日、茨城町駒場庁舎体育館において開催し、50名の方が参加されました。また、日立市では8月4日、日立市池の川さくらアリーナにおいて開催し、70名の方が参加されました。

茨城町会場ではユニカール、オーバルボール、バッゴー、モルックの4種目、日立市会場ではユニカール、シャフルボード、カンタン・ボッチャ、バッゴーの4種目をそれぞれ体験していただきました。

1種目約40分間の中で、初めて体験する種目も楽しみながら行い、参加者からは、「楽しかった」「またやりたい」「他の種目も体験したい」などの声が多く寄せられました。

オーバルボール（茨城町会場）

シャフルボード（日立市会場）

ワクワク世代の窓から

第2回 『恩送り』を胸に

無我夢中で生きてきた半世紀―。日本は大きく様変わりし、その激流に溺れないよう精一杯踏ん張ってきた50年だった。そして今、私たちシルバー世代は「何を考え、何を生み出してきたのか」を振り返ることがある。第2回目に登場をお願いしたのは、那珂市に住んでいる小野瀬武康（77歳）・静子（70歳）ご夫妻。お二人とも、酷暑の中、元気一杯の笑顔で我が家（喫茶店「なんだかうれしい」）を訪問してくれた。

茨城県の中枢の職員でありながら、まったく異なった、もう一つの人生を歩んできた小野瀬さん。この記事では描き切れない程たくさんのボランティア活動を率先して行ってきた人生から、ワクワク世代が学べることは少なくないはずだ。そして、「夫は種をまく人、私は草を取る人！」と微笑みながら話す静子さんからも、「里山で生きる（守る）暮らし」について語ってもらうことにした。

「若い時から、次の世代に日本文化を手渡す使命を感じていました。命は黙っていてもつながるけれど、文化はきちんと手渡さなければ…」と、静かに話し始めた時、私たちが抱えている共通の世代感覚という感情が湧き上がってきた。戦後の貧しさの中でも、親から手渡されてきた言葉がそこにあったのだ。

オイスカ茨城推進協議会を立ち上げ、1988年から始まったネグロス島（比国）への保育所建設支援（26棟）や武道館建設と剣道指導、楽器を届け、山の植林活動などなど、多彩で国際的な活動の話が止むことはない。一段落したとき、「実は、文化を手渡すことだけでなく、海外への関心があり、それがネグロス島へとつながったかもしれない」と笑いながら話を終えた。確かに、シルバー世代は海外が遠かった時代に青春時代を送ったと思う。今の若者よりも、ずっと「海の向こう」は遠かった。そして、教育や保育を通じての国際支援活動はやがて日比交流センターの建設へとつながっていく。

茨城県での活動も多彩で、特に、御前山に開設した「里山のたまり場」（2007）を中心にした活動にも、ツリーハウスの整備や子どもたちの体験活動（農作業・棚田復活）など、「文化を手渡す」思いはつながっていく。

静子さんにも、二人で生きてきた「幸せのカタチ」について尋ねてみた。実は、『里山のたまり場　御前山』（2023）という報告書が発刊されているのだが、その表紙に「～私達のチャレンジ～」という言葉が強調されて書かれているからだ。16年間に及ぶ里山活動は実は小野瀬夫妻の描いてきた「幸せのカタチ」なのかもしれない。報告書には、全体の¼の分量で「里山からの便り」という内容が載っている。NHK第1ラジオ「ひるのいこい」に投稿し、全国放送された29編の静子さんの便りが掲載されている。「2022年12月19日（月）静かな冬の里山。干し芋を作っています。かまどで薪をガンガン燃やして蒸かしたサツマイモ。芋の皮をむき、スライスして、網に広げ、天日で干す。夫と行うこの作業、阿吽の呼吸です。」

私たちの世代は、効率性の目標の前に、この四季の移ろいとともにあった、ゆっくりとした時の流れを見失ってきたのかもしれない。「ちょっと前まであった、当たり前の暮らし、当たり前のやさしさを伝えたかっただけですよ」と、静子さんは気負いなく語っている。

「何か始めると、次々と新しい出会いが生まれ、また、新しい目的が見えてくるんだよね」と武康さんは笑った。恩返しではなく、次世代へ「恩送り」をしてきた同世代の二人の思いが胸を打つ。

●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年茨城大学人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。

法人会員のご紹介

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。

第74回

電機連合茨城地方協議会
(全日本電機・電子・情報関連産業労働組合連合会茨城地方協議会)

【住所】ひたちなか市堀口832-2 日立システムプラザ勝田1F
【TEL】029-273-1260

電機連合茨城地方協議会は、1953年(昭和28年)9月15日、加盟組合7組合、加盟組合員数1万人で結成され、今年で70年目を迎えます。現在は、加盟組合29組合、加盟組合員数約2万8千人の労働組合組織です。電機連合茨城地方協議会は連合茨城に加盟しており、各加盟組合と連携を取りながら各種活動を推進しています。ウィズコロナ、アフターコロナにおけるこれからの社会生活や労働運動をどのように進めていくのかなど、様々な課題が山積しておりますが、加盟組織の皆さんと心一つに活動してまいります。また、14名の組織内議員を擁立し各級議会に送り、勤労者・生活者の声を政治に反映させ、公正・公平な社会の実現を目指し活動を推進しています。

昨年9月2日に開催した「電機連合茨城地協 第68回定期大会」の様子

新聞購読料+月額300円(税込)

ダブルプランのお申込みはこちら

【問い合わせ】茨城新聞社販売局 TEL029(239)3030
平日9:30~17:00

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

【住所】水戸市梅香2-1-39 茨城県労働者福祉会館
【URL】http://www.ib-roufuku.or.jp/

公益財団法人 日立平和台霊園

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

公益財団法人 日立平和台霊園は温暖な気候で知られる、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。

大場内科クリニック/大場内科小吹クリニック

【住所】水戸市酒門町275-3/水戸市小吹町2284-7
【TEL】029-304-0111(代表)/029-243-8880

医療法人青藍会では、大場内科クリニックを中心に「元気で長生きできる透析」を目指しています。さらに水戸市小吹町の大場内科小吹クリニックと連携しながら、透析のみならず、多くの疾患の原因となる生活習慣病の治療を行っております。また今年8月に大場内科クリニック透析棟新設、デイケアセンターおよび看護小規模多機能型居宅介護を開設し、地域の皆様がいつまでも元気に生活できるように全力でサポート致します。

大場内科クリニック

日本労働組合総連合会茨城県連合会(略称:連合茨城)

【住所】水戸市梅香2-1-39
茨城県労働福祉会館4階
【URL】http://ws1.jtuc-rengo.or.jp/ibaraki

みんなが喜ぶ笑顔が生きがい

マジシャン高野さん

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、「マジシャン高野」という名前で活躍する
茨城シニアマスターの高野さんにお話を伺いました。

マジック歴55年、地域の人気者

小さな子どもからおじいちゃん・おばあちゃんまで、誰もが目を奪われるマジックショーは地域のイベントや企画に大人気です。水戸市を拠点に活躍するマジシャン高野さんは、マジック歴55年以上という大ベテラン。茨城シニアマスターにも登録しており、県央地域を中心に学校や公民館、介護施設や地域のお祭り等さまざまな場所へボランティアで出向き披露してきました。多い時にはなんと年間40回以上もの依頼があったそうで、中には「ぜひまた来年もお願いします」とお声がかかることも多々。8月下旬に出演した水戸愛宕神社の夏祭りもそのひとつで、今年でもう5回目の登場だといいます。「毎回楽しみにしてくれていて、私も嬉しいです」と、意気揚々ステージに立った高野さん。ステッキや花がゆらゆらと宙に浮かんだり、中に何もない空の筒から次々とお札を取り出してみせたり、ビリビリにちぎったはずの新聞紙がキレイに元通りになったり……。次から次へとくり出されるプロ顔負けの手練手管の数々に、子どもから大人まで目はくぎ付け。大喜びでステージは終了。皆さんからの拍手喝采を受け、嬉しそうにはにかむ高野さんの笑顔が印象的でした。

時にはオーディエンスも巻き込みながら盛り上げます。白紙のスケッチブックに、このあと絵が現れました！

高野さんの右手に立っているのはお孫さん。準備・片付けはもちろんステージを心強くサポート。

テンポよく披露される数々のマジック。まるで花が浮き自在に動いているように見える技。

演出に使う台などの多くは高野さんのお手製。「元々手先は器用なので」と楽しんでいます。

人を喜ばせ、自分も元気をもらえる趣味

水戸愛宕神社夏祭りでの一時間弱のステージ後にお話を伺いました。元々は自営業の傍ら、趣味のひとつとしてマジックを始めたという高野さん。仕事の合間を縫って習いに行ったり、自分で研究を重ね身に着けた技は今や200以上。会場や観客などに合わせてレパートリーの中から組み合わせて披露しているそうです。「今日はだいたい20ぐらいのネタをやったかな？鳩のマジックもやりたかったんですが、外でのステージですしまだまだ暑かったので残念ながら断念しました」。多彩なマジックを披露するにはそのぶん道具も必要ですが、それらをすべて購入しようとすると高価なこともあり、7割ほどは自分で作っているといいます。20代からずっと探究を続け、次から次へと新しいネタを会得してきた高野さん。趣味としてのマジックにそこまでのめり込み夢中になった理由を伺うと、シンプルに「人に喜んでもらいたいから」だと言います。目の前でマジックを見た人が「わあっ」と喜んでくれる顔を目にすると、準備の苦労も吹き飛び嬉しくなるのだとニッコリ。「大人も子どもも関係なく、みんなに喜んでもらえて、その笑顔に自分もエネルギーをもらっています」。また、細やかな手指の動きや集中力が必要とされるマジックは頭の体操にもうってつけ。御年81歳になる高野さんの元気の源です。

家族の協力を得ながら明るい笑顔を届ける

そんな高野さんを支える、もうひとつの大事な柱が家族。この日の水戸愛宕神社夏祭りでは高野さんの愛孫が一緒に来て、ステージのサポートをしてくれていました。「私が小さい頃からマジックを見せてくれていました。新作を覚えるとまず私に披露して反応を見て……私でマジックを練習していたんじゃないですかね」とお孫さん。趣味人の高野さんは最近ではひょうたんランプづくりにも傾倒しているそうで、家じゅうがマジックの道具とひょうたんだらけなのだと苦笑しながらも穏やかにエピソードを話してくれました。高野さんを応援してくれる家族がいてこそ、好きな趣味に没頭し、多くの人を喜ばせることができたのでしょう。

取材中も、手元にある輪ゴムやペンで見事にマジックを披露してくれた高野さん。その天真爛漫な笑顔はまさに生粋のマジシャン。また、東海村を拠点に活躍する「東海マジシャンズクラブ」の会長を務めるなど、仲間たちと一緒にマジックを通して地域へ明るい笑顔を届ける社会福祉活動にも尽力しています。見る人の心に感動を生み出す「マジシャン高野」として、「これからもできる限りマジックを続けていきたい」と話してくれました。

出演後、主催者や施設の方に書いてもらっているという感想ブックには嬉しい言葉が。

茨城シニアマスター・マジシャン高野さんへの出演ご依頼は、茨城わくわくセンターまでお問い合わせください。

【電話】029-243-8989
【FAX】029-244-4652

いばらきの里山歩き

▲古刹の佛国寺・奥ノ院から登る山

高取山
（標高355.9m）
【城里町】

高取山は、岩谷山佛国寺の東に位置する山で山頂には三等三角点（点名：黒岩）が設置されています。登山口は佛国寺の山門前で、トイレの脇に駐車スペースがあります。

階段前の苔むした舗装道路を上っていくと、右手に「木喰五行明満聖人終焉奥ノ院三昧洞穴入口」の石柱があります。そのまま細い踏み跡を古い石仏等の前を通って進み小さな沢を渡ると、奥ノ院三昧洞穴の前に出ます。大岩の下や洞穴などには苔むした仏塔や明治初年の廃仏毀釈により首を切られた石仏などがあります。よく見ると、洞穴には赤い帽子と服を付けた子授け地蔵が安置され、その上の崖にも光背を持った緑色の観音像も安置されています。

奥ノ院の仏像群に挨拶をしてから高取山に向かいます。高取山の南側にあり昭和61年に廃坑となった高取鉱山に続く林道を上がります。涸れ沢を越えて暫く歩くと、右手の登山道に入ります。赤いテープと布が目印です。途中にミヤマシキミの木がありました。春には白い花を咲かせ、秋には赤い実を付けます。少し登ると背丈の低いクマザサの緩やかな登山道が続いています。蝉が最後の短い一生を高らかに鳴いていました。雑木林の道を倒木を越えて左手に曲がってから更に登ると、右手の樹間につくば連山と思しき山が微かに

⑦登山口には目印の赤いテープと布があります。

⑤赤い頭巾を被った子授け地蔵です。

④断崖を穿つ洞穴には石仏が安置されています。

①佛国寺の駐車場とトイレです。

⑥高取鉱山に続く涼しげな林道を行きます。

②木陰の中の舗装道を上がります。

③奥ノ院三昧洞穴への道標です。

見られました。急登を登り切ると簡易な山名板と三等三角点標石のある狭い山頂に着きました。山頂までの道はほぼ樹林帯に付けられた道のため暑さをしのげる道でした。山頂からの視界は得られませんが、山頂から南側に踏まれた細い道を少し下ると展望台のような岩があり、そこから樹間につくば連山や吾国山から難台山が見えました。

下山は来た道を戻り、古刹の佛国寺に寄ってお参りします。佛国寺は、諸国を歩いた行基が創建し、慶長年間に教導上人が再興したという言い伝えがあり、１３００年以上の歴史を有する真言宗豊山派の古刹です。本尊は１９６７年に県の文化財の指定を受けた十一面千手観音菩薩です。また、寛文３年（１６６３年）に徳川光圀公がこの地を訪れ２泊されたという記録もあります。なお、平成６年には放火により堂宇はじめ貴重な資料が消失しております。参拝を終えたら２０４段の階段を下りると、正面に駐車スペースがあります。

歴史に浸った里山歩きの後は、前号で紹介された「物産センター山桜」の常陸秋そばをご賞味してはいかがですか。

（取材日　7月25日）

◎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。

コース

佛国寺P → 奥ノ院
【0.3km　5分】

奥ノ院 → 登山口（赤いテープ有り）
【0.4km　15分】

登山口 → 高取山山頂
【0.6km　20分】

高取山山頂 → 奥ノ院
【1.0km　25分】

奥ノ院 → 佛国寺P
【0.3ｋｍ　6分】

⑪ 帰路に立ち寄った佛国寺の本堂です。

⑫ 急な石段を下って駐車場に戻ります。

⑩ 南側の展望台からは木の間越しに筑波山が見えました。

⑧ 気持ちの良い緩やかな笹の尾根道です。

⑨ 狭い山頂からはあまり展望はありません。

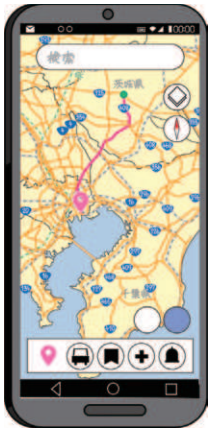
シニア世代のスマートフォン塾

第6回

マップ機能を使って目的地までのルート確認

紙の地図と違って自分の現在地を表示してくれるのがスマートフォンのマップアプリ。目的地を入力するだけで、車での移動はもちろん、徒歩や電車での行き方を調べることができます。使い方をマスターして、いろいろな場所におでかけしてみましょう♪

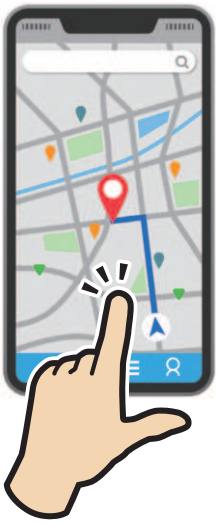
グーグルマップを使ってみよう



※事前にグーグルマップのアプリをインストールしましょう。

「グーグルマップ」のアプリを起動すると、周辺地図と自分の現在地が青丸で表示されます。青丸が表示されない場合は、設定で「位置情報」がオフになっている可能性があります。設定画面から「位置情報」を「使用中のみ許可」に変更しましょう。

目的地までの経路を調べる



①画面上部の「ここで検索」をタップして、施設名または住所を入力します。目的地の候補が複数ある場合には行きたい場所を選択。

※マイクマークをタップすると音声入力することができます!!

②「経路」をタップすると現在地から目的地までの行き方が表示されます。「車」「電車・バス」「徒歩」「タクシー」「自転車」の移動手段とそれぞれの所要時間を参考に選択。画面右下の「開始」をタップすると案内を開始してくれます!!

※ルートが複数表示される場合は、所要時間や料金、乗換回数などを比較して希望の経路を選びましょう。

スマホマップのいいところ

◎紙の地図と違って自分の進んでいる方向に画面が回転してくるのでとても便利!

◎スピーカーのマークをONにすると音声で道案内をしてくれます。画面が見えにくい人や分かりづらい人にも使いやすい!

普段のおでかけや旅行などに便利なグーグルマップ。上手に活用して、おでかけに役立ててください♪

多機能型事業所 みつばち

多機能型事業所 てぃーだ

「無料体験」受付中!

重症心身障害児者対象

生活介護

児童発達支援

放課後等デイサービス

『医療的ケアや日常生活で支援を必要とする方々が、地域社会の中で安心して過ごし、主体的に楽しめる活動を通じて、その人らしく生き生きと生活できるよう支援します。また、家族が抱える不安や悩みを受け止め、ともに安心して生活できるよう支援します。』

事業拡大のため スタッフ増員募集!!

●重症心身障害児者の日中通所支援の事業所です。

●18歳以上の障害者の生活介護事業と就学前の児童発達支援事業。

●長期休暇時の放課後等ディサービス事業を併せた多機能型事業所です。

明るく子ども好きな方大歓迎!!

見学・ご相談は随時受け付けています

多機能型事業所 みつばち

境町伏木2859-1

月～金 10:00～16:00

(土日祝を除く)

tel.0280-23-3388

多機能型事業所 てぃーだ

境町2187-10 メゾン・ド・境105

月～土 10:00～16:00

(日祝を除く)

tel.0280-33-3688

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!!

かぼちゃを使ったたっぷり「おかずになるカボチャサラダ」

質の良いタンパク質を摂取しながら減塩!!意外と難しく思われがちですが、身近な食材やちょっとした調理の手順を守ることで手軽に、かつ簡単に毎日の食事に取り入れることができます。そのためには、添加物を多く使った加工肉などのタンパク質ではなく、高タンパクな食材を使うこと。そして、調理の最後の工程で味付けをすること。さらに、味付けを全体ではなくムラがあるようにすることが重要です。味の濃い部分が残ることで塩分を強く感じるため、全体の塩分量が少なくても満足度の高い食事を楽しめます。

材料(2人前)

- かぼちゃ …… 200g(1/8個)
- 玉ねぎ …… 50g(1/2個)
- サラダチキン … 120g
- 豆(缶詰) …… 50g
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 減塩醤油 …… 大さじ1
- こしょう …… 少々

今回は**茨城県立あすなろの郷**のかぼちゃを使いました!

今年で50周年を迎えるあすなろの郷で育てられた野菜はセキショウ・ウェルビーイング福祉会館1階「ハーネス」で購入できます。
※福祉の店ハーネスは平日のみ営業。野菜の入荷は不定期。

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、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10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。

茨城県立あすなろの郷
さつまいも2Kg……5名様

●150号読者プレゼントの当選者
長益…宗田様(水戸市)、遊佐様(取手市)
お菓子詰め合わせ…和地様(日立市)、鈴木様(ひたちなか市)、栁澤様(神栖市)、栁澤様(つくば市)、横島様(坂東市)

1 カボチャは種をとりひと口大にカットしてレンジ(600W)で5分ほど加熱する。

2 玉ねぎはスライスしてレンジ(600W)で1分ほど加熱。

3 ボウルに①と②、調味料を加えてカボチャを潰しながら混ぜ込む。

4 食べやすい大きさにカットしたサラダチキンと豆を加える。

5 醤油を加えてしっかり混ぜ、次にマヨネーズを加えざっくり混ぜる。

6 最後に盛り付けたら、こしょうを振りかけて完成。

※ドライトマト(5g)をオリーブオイル(大さじ1)に漬け込んだものを合わせるとグッと豊かな味に仕上がります。

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！

ウエスタン牧場

京成百貨店レストラン街にあるステーキとハンバーグが人気のお店。適塩メニューは常陸牛のハンバーグに農家さんの直送野菜がたっぷり盛られたひと皿です。さっぱり減塩ドレッシングで頂くヘルシーさにも注目！

写真はイメージです

【住　所】水戸市泉町1-6-1 京成百貨店9F
【電　話】029-302-5141
【休業日】京成百貨店の休日に準ずる

とんかつ専門店 とん

茨城県産銘柄豚にこだわり、提供する肉は全てローズポークか常陸の輝き。店主の目利きで仕入れた豚肉は脂の融点が低いため驚くほど軽く食べられると好評！自家製ソースやドレッシングを使うことで減塩も実現。

【住　所】日立市鮎川町2-2-3
【電　話】0294-33-3823
【休業日】年中無休

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

「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

（キリトリ）

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一切ありません。

（山折り）

（キリトリ）

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）

（キリトリ）

※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貼り合わせて郵送して下さい。

令和5年9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