

# わくわくライフ

春号



いばらき

2024年 Vol.153 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  
～那珂市～



☆アクティヴ  
シニアストーリー  
～堤 徳郎さん～



☆いばらきの  
里山歩き  
～閑居山～



☆那珂市  
ちよっくら寄り道  
～木内酒造～





ま ち あ る 寺

# 日帰り旅

～那珂市～

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。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。

今回はのどかな田園風景が広がる那珂市の散策コースをご紹介します。地域に愛され、守り継がれる史跡やこれからの季節にピッタリのおすすめスポットをめぐりました。穏やかな時間のなかでゆったりとした一日を過ごしてみましよう。



今回の案内人は、観光ボランティアガイド那珂の海野さんと小田部さん。那珂市の名所や旧跡など歴史から地元ならではの情報を案内してくれます。ガイドを希望の方は那珂市観光協会(那珂市役所商工観光課内)までお問合せください!

ナビゲーター

観光ボランティアガイド那珂  
海野宏幸さん、会長・小田部一彦さん



今回のスタート地点は、「日本さくら名所100選」にも選ばれた桜の名所である静峰ふるさと公園です。自然丘陵を生かした12haの園内には約2000本の八重桜や約200本のソメイヨシノが咲き誇ります。例年ソメイヨシノが散り始める頃に八重桜が咲き始めることから、1シーズンで2度桜を楽しむめる公園として多くの人が訪れます。園内には10種以上の桜が植栽されていますが、小田部さん

のおすすめは「葉も花びらも淡い緑色の珍しい御衣黄ミカウという桜。屋外ステージの近くにあり大きくて見つけやすいですよ」と教えてくれました。八重桜まつり期間中である4月11日〜24日の土・日・祝は観光ボランティアの方による案内があるそうなので、ぜひ利用してみてください。また4月中旬頃から咲き始めるツツジにも注目です。続いては、静峰ふるさと公園の東に位置する静神社へ向かいましょう。かつて東国の三守護神として、鹿島神宮、香取神宮、静神社として崇拝されてきました。常陸二ノ宮として古くから信仰を集め、初詣、節分祭、秋の大祭には多くの参拝客が訪れます。主祭神は織物の神様と言われる建葉槌命が祀られています。そして、静神社には「四匹の狐」という民話が残されています。四匹の兄弟狐が「同じ狐のなかには人間を困らせる狐もいるが、自分たちは力を合わせて人間に協力しよう」と県内の神社へと各々向かったそうです。長男の源太郎は源太郎稻荷で川を守り、次





常陸二ノ宮として古くから信仰を集める静神社



八重桜まつり期間中は夜桜のライトアップを実施



静峰ふるさと公園に来たら絶対に見て欲しい品種の御衣黄



境内には織姫像が奉納されています



ふれあいファーム芳野には新鮮な朝採れ野菜が並びます



地元産うるち米を使った「殿中餅」と青大豆を100%使用した味噌「よしの美人」



芳野バジルのジェノベーゼソース ランチセットは1,680円



男・甚二郎は甚二郎稻荷で野を、三男・紋三郎は笠間稻荷神社で山を、四男・四郎介は四郎介稻荷神社で海を守ったそうです。やがて兄弟狼たちは守り神として各地で祀られたとのこと。「四匹の狼のモニュメントは那珂市総合センターらばーるの駐車場にあるので、ぜひ足を運んでみてください」と海野さんに教えていただきました。次は新鮮な野菜を求めて、ふれあいファーム芳野に向かいました。地元の芳野地区を中心とした近所の農家さんが丹精込めて作ったキウイやトマト、烏骨鶏の卵などの新鮮な農産物が並びます。併設している加工所で作っている那珂市産のもち米を使った「のし餅」

とうるち米を使った「殿中餅」は人気商品。モチモチでなめらかな食感と好評です。那珂市産の青大豆を100%使用した手作り種味噌仕込みの「よしの美人」は那珂市特産品ブランド認証品にもなっているのです。そして同敷地内にあるジェノヴァでは小腹を満たしましょう。小麦本来の香りが楽しめて、モチモチ食感が絶品の自家製生パスタが味わえるお店です。ミラノで食べた生パスタに衝撃を受けたシェフが自らパスタマシーンを作るこだわりぶり。お店で使用している生パスタやトマトソース、イタリアで親しまれているスイーツのカタラーナなどはふれあいファーム





県指定文化財となっている親鸞聖人御旧蹟である阿弥陀寺



毎年見頃を迎えた時期の21時頃までライトアップしています



東西1200m、南北800mにもおよび巨大城郭であった額田城



額田城跡の遊歩道は歩きやすいようしっかりと整備されています

芳野で購入可能です。「桜がきれいな場所がまだあるんですよ」と海野さんが案内してくれたのは真宗大谷派阿弥陀寺。親鸞聖人のゆかりの寺で、本尊である阿弥陀如来仏は県指定文化財となっています。鐘樓をくぐると、樹齢320年を超える枝垂れ桜が参拝者を迎えます。毎年3月下旬

4月上旬頃が見頃で、この時期には観光ボランティアの方による案内も実施。また境内には徳川光圀の養女である万姫が眠る鈴木家の墓もあります。最後は阿弥陀寺の脇道を通り、額田城跡へ。鎌倉時代に佐竹氏5代義重の次男義直がこの地に城を築きましたが、佐竹宗家と対立し

落城。その後、佐竹氏家臣の小野崎氏が城主となるも落城し、以後廃城となったそう。額田城は、指定面積の他に8の城郭があり県内では最大規模を誇ります。本丸跡と二の丸跡はほぼ完全な姿で残っています。そんな城跡を後世に残そうと、額田城跡保存会の方が遊歩道などの整備を行っています。

遊歩道の脇には花壇があったり、桜や紫陽花、ウバユリなど四季折々の花を楽しむこともできます。「今でも月に1回は清掃活動を行い、みなさんが安全に散策できる環境を整えています。」と小田部さん。春の訪れとともに、那珂市の魅力を探しにおでかけしてみたいかがでしょうか。

お勧め

立ち寄り SPOT

●静峰ふるさと公園

【電話】029-298-1111(那珂市役所商工観光課)  
【住所】那珂市静1720-1  
【料金】無料 ※八重桜まつり期間中は駐車場有料  
【休園日】月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12/28~1/4)  
※八重桜まつり期間中は無休

●静神社

【電話】029-296-0029 【住所】那珂市静2

●ふれあいファーム芳野/ジェノヴァ

【電話】029-295-8155/029-219-8878(ジェノヴァ)  
【住所】那珂市鴻巣2090  
【営業時間】9:00~17:00 ※ジェノヴァは11:00~15:00(LO.14:30)  
【休園日】無休 ※ジェノヴァは月曜定休、他不定休あり

●阿弥陀寺

【電話】029-298-7505 【住所】那珂市額田南郷375  
※3月下旬の土・日に桜まつり&ライトアップを実施(開花状況による)

●額田城跡

【電話】029-298-1111(歴史民俗資料館)  
【住所】那珂市額田南郷103地

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



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 ～那珂市～
- 5 那珂市 ちょっくら寄り道  
～木内酒造&あまや座～
- 7 わくわくセンターだより
- 9 いばらき歴史散歩
- 11 ワクワク世代の窓から
- 12 シニア世代のスマートフォン塾
- 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 日本食文化から見る免疫機能を維持するヒント
- 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

**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

## コープの夕食宅配サービス

【おまかせコース】

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 (お一人様) **620円** (税別)

※おからの量 / 400kcal 未満、食塩相当量 4g 以下  
※お肉は 1 食あたり 100g 以下  
※お魚は 2024 年 1 月 1 日時点のものです

その他様々なコースをご用意しております!

**【おまかせコース】**

無料のお届け、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  
ご登録の住所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 3 日から配達可)

お支払い  
(登録口座からの引き落とし)

0000 いばらきコープ

【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

※一部お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



# 木内酒造

## 木内酒造 本店

【住所】那珂市浦集1257 【TEL】029-270-7955  
【営業時間】10:00~18:30 ※蔵+蕎麦 な嘉屋は11:30~14:30  
<https://kodawari.cc/>



本店では日本酒、梅酒等を醸造。手造りビール工房も有



常陸野ネストビールは国内のみならず世界約40ヵ国へ輸出



蔵+蕎麦 な嘉屋では食事と共に木内酒造のお酒も味わえます

木内酒造は1823年創業、200年の歴史を持つ那珂市の老舗酒蔵です。清酒「菊盛」をはじめ、日本を代表するクラフトビール「常陸野ネストビール」、更には石岡市

八郷地区にウイスキー製造拠点を新設し「日の丸ウイスキー」ブランドも立ち上げ好評を博しています。日本酒、ビール、ウイスキーとジャンルは異なれど、その根底にある

想いは「地元・常陸野とともに育む」こと。日本酒の酒米をはじめ、地元産の原料を使った酒造りにこだわっています。なんと、輸入原料がほとんどを占めるビール小麦や

ホップの自社栽培にも挑戦。また、筑波山麓の福来みかんなど、地場の農作物を取り入れた常陸野らしい味を楽しめるのもネストビールの魅力です。JR水郡線・常陸鴻巣駅近くにある木内酒造本店では、日本酒、ビールをはじめ豊富なラインナップのお酒やグッズを購入可能です。また、お酒と共に味わう食にもその深いこだわりが。本店敷地内に併設する「蔵+蕎麦 な嘉屋」では、美味しい常陸秋そばをいただけます。この蕎麦はビール麦の裏作として地元那珂市で栽培しています。茨城県で収穫された旬の地野菜や地元素材の一品もお勧め。常陸野で醸したお酒と、常陸野が育んだ美味をぜひ味わってみてください。

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





## 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

第28回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭が、令和6年2月24日(土)から2月29日(木)までの6日間、水戸市のザ・ヒロサワ・シティ会館で開催されました。「わくわく美術展」は、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で構成されており、どの部門でも、日頃の研鑽を重ねられた秀作ばかりが展示され、出品者の個性あふれる力作が会場を彩りました。

なお、今回県知事賞を受賞した作品10点は、令和6年10月19日から10月22日まで開催される全国健康福祉祭「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の本県代表作品として出品される予定です。

### 知事賞受賞作品を紹介します



● 日本画 ●

**林 加代子**

土浦市

【題名】 瞬



● 日本画 ●

**伊野 晴子**

小美玉市

【題名】 初夏の朝



● 洋画 ●

**仲松 章**

境町

【題名】 枯木礼賛



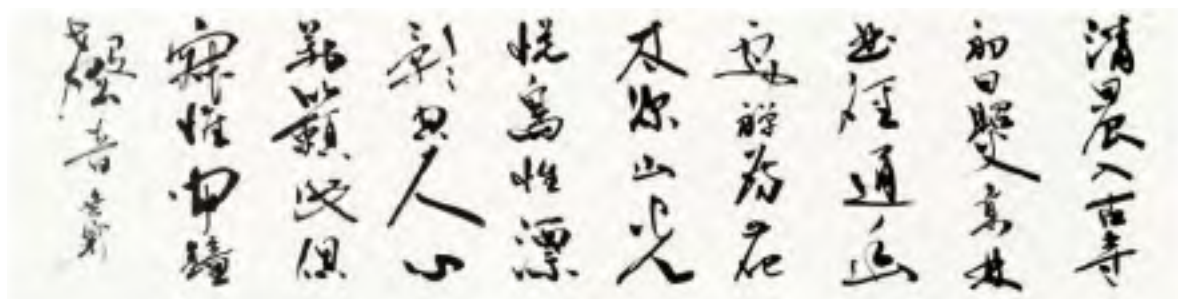
● 洋画 ●

**入澤 美穂**

石岡市

【題名】 春めいて





●書●  
塩野 輝子 日立市  
【題名】 常建の詩



●書●  
石川 壽仙 水戸市  
【題名】 李白詩



●工芸●  
大久保 等 鹿嶋市  
【題名】 線文象嵌器

●工芸●  
沼尻 久子 石岡市  
【題名】 草木染帯(植物名・セイタカアワダチソウ)



●写真●  
高橋 義泰 筑西市  
【題名】 織い



●写真●  
今泉 純子 潮来市  
【題名】 月光



## 第3回

### いばらきの古墳(2)

今回は、霞ヶ浦周辺に存在する大規模古墳を紹介させていただき  
ます。

まずはじめは、石岡市にある舟塚山古墳です。高浜駅の北方約500mのところ、築造された全長186mの県内最大の前方後円墳で、群馬県太田市の天神山古墳(全長210m)に次ぐ東日本第二の規模を有するものです。墳丘に立つとその巨大さを実感することができ、晴れた日には筑波山を望めます。

墳丘の形態は、後円部の直径に比べて前方部が長く堺市の大仙古墳や奈良市のウツナベ古墳の形態に共通する特徴を有しているといわれ、墳形、出土埴輪等から築造年代は5世紀前半頃と推定されています。埋葬者はこの地方を支配していた有力な



墳丘からの眺め

豪族ではないかといわれております。大正10年(1921年)

に国史跡に指定されています。



富士見塚1号墳

次は、かすみがうら市の富士見塚古墳群です。前方後円墳1基、円墳4基で構成されます。その代表的なのが富士見塚1号墳です。全長80mの前方後円墳で、冬の晴れた日には富士山を望むことができることからこの名がつけられたとのこと。

5世紀末から6世紀初頭に築造されたと思われる高台の古墳は、漁労を営んだり、霞ヶ浦を行きかう人々の目印となってきたといわれています。また、霞ヶ浦郷土博物館の千葉隆司館長によりますと、航空写真からはこの古墳が筑波山を向いて築造されていることが確認できるとのことです。埋葬者は、霞ヶ浦を支配する豪族でこのよう

な景観を意識してこの地を選んだものと思われる。

現在、富士見塚古墳群は公園として整備されており、散策することに加え墳丘からは眼下に素晴らしい霞ヶ浦の大自然を楽しむことができます。また、古墳公園内にある展示館には、出土品の埴輪や装飾品、武器・馬具等が展示されております。

続いて、行方市の三味塚古墳です。5世紀後半に築造されたとされる霞ヶ浦東岸の全長85mの前方後円墳です。

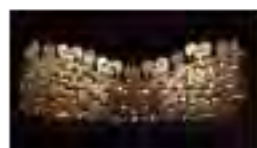
昭和30年(1955年)の霞ヶ浦の築堤用の土砂採取工事により墳丘の一部が破壊されたことをきっかけに県教育委員会による緊急発掘調査が実施されました。調査を指揮された大塚初重先生は「墳丘の1/3ほどが削られ、なお自動車に牽引されたトラックが行きかう様に驚きと怒りとを覚えた。現場の工事事務所の脇にはうす高く埴輪の破片が山積みされており、こうした悲劇的な状況のもとで三味塚古墳の発掘調査が開始されたのである。」(大塚初重「東国の古墳

文化」と述べておられます。

調査の結果、後円部の墳頂部下に箱式石棺が存在し、石棺内の遺骸は金銅馬形飾付透彫冠を頭にかぶったままの状態で見られ、この冠の出土により全国的に注目される古墳となりました。

この金銅馬形飾付透彫冠は復元され、茨城県立歴史館に展示されております。墳丘は平成18年(2006年)3月に復元作業が完了し、三味塚古墳農村公園として公開されています。

県内にある古墳を訪れ、古代のロマンを感じていただけたら幸いです。



金銅馬形飾付透彫冠(復元)  
資料提供:茨城県立歴史館

#### ●執筆者●

### 増子 千勝

ましこ ちかつ

○常陸太田市出身  
○昭和52年度徳島大学法学部卒業後、茨城県、国立大学法人茨城大学(一社)茨城県病院協会、関彩商事株式会社勤務  
○趣味:歴史散歩、美術鑑賞、温泉研究等





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



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

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	
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	補償開始日から補償 <sup>(*)</sup>		
	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	

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)\*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。  
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

## &lt;重要&gt;

- ◆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、国内旅行傷害保険付約付傷害保険、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、約定期間費用保険(オプション))

●このご案内は概要を説明したもので、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

〈任意者〉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保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 東京都千代田区麹町3丁目3番2号 新麹が陣ビル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。)



# ワクワク世代の窓から

## 第4回

### 「地域に生きるプライドと願い」を携えて

高校時代まで取り組んだ野球漬けの日々に別れを告げ、大工職の修行に入ったのは18歳の時だった。「それまでの友だち関係をすっぱり断ち切つての旅立ちだったと思う」と語るのは菊池均さん(74歳)。ワクワク世代には故郷を離れ、進学からサラリーマンへの道を歩んだ人も数少なくない。しかし、一方で故郷に残り、

地域を支える職に就いた仲間も少なくない。茨城県北部大子町で建築の道を歩んだ菊池さんの言葉や思いから私たちワクワク世代の歩んできた道を確かめてみよう。

43歳の時、保護司を引き受けるように先輩から説得されたそう。茨城の自然や暮らしに合う家を作ることに夢中になっていた時である。建築という仕事に自負と希望を自覚し始めた時でもあった。

「自分への戒めとして保護司を引き受けるべきだ」との先輩の言葉が胸を打つ。特に、筆者のように故郷を旅立った者にとっては、この言葉が

胸を打つ。

そうして、彼は30年余の保護司活動を現在も



続けている。幾つかのケースを伺いながら、「対象者の暮らし方、生き方に寄り添うことを基本に据えてきた」保護司活動に何度もうなづかされた。保護観察を受けることになった人には罪を犯さざるを得なかった背景があるのだから、その事実寄り添う大切さを語ってくれたのである。一緒に聞き取りに参加していただいた保護司仲間の鈴木洋一さんは「加害者になる前に被害者だったんだよね」と同意する。

確かにそうだ！高度成長を生きわたしたちの世代が忘れてはならない生き方がそこにあった。私たちは、貧しさや悲しみとの格闘の日々でもあったのだと気づく。

一つの課題(建築の仕事と保護司活動)が結びついたきっかけは、「父の

日の木工教室」だったと語る。両親

と娘3人、そして伴侶である文子さんの7人暮らしの中、家庭の中での「親父の存在価値を上げたい」と願

い、30歳代から始めたそう。日本人の家庭観が大きく変わりつつあった時代、この活動はコミュニティペーパーにも何度か紹介された。木工の技術を「おすそ分け」して、家庭をし

っかりさせたいとの思いだったに違いない。現在まで続くこの活動は34回目を迎え、進化し続けている。そして、災害被災地支援としてベンチ(2

台並べると簡易ベッドになる)を製作・寄贈し、現地復興の力になればと考えているそうである(岩手県・野田村、宮城県気仙沼市・登米市など)。大子町の風土を守り、中山間

地域の暮らしや家庭を守る生き方は、こうして変わりゆく日本の文化を守る活動へとつながっていった。

現在は、「木の文化塾」や「伝統木工の会」を開催し、積極的に日本の風土に生き続けた「暮らしのカタチ」を若い世代に手渡す活動に取り

組んでいる。東京からも大学生が、「学び」に参加するそう。その都度、文子さんの「手作りの郷土食が

振舞われるんだ」と笑いながら話

してくれた。そして、今、大子町の文化財を保存・活用するための活動が重要だと熱く語りかけるのだった。

保護司活動を終えたら、自分のやりたい仕事として「人間の暮らしに合った家屋」づくり活動に力を注ぎたいと夢を語る姿に、私たち同世代が教わる生き方があった。「出来ているものに自分を合わせるのではなく、自分に合わせた住宅ってことだよ」と微笑むのであった。

私たちは、産業社会の真っ只中を

走り続けた仲間以外に、地域に残り、地域の自然と暮らしを守り、次世代へ文化を手渡そうとする仲間がいることを誇りに思いたい。時代に流

されただけではなく、「一点で生きる」仲間がいることに乾杯！

#### ●執筆●

### 長谷川 幸介

はせがわ こうすけ



1950年国館市生まれ、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。

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。







# 自然とふれ合い、 発想と学びの機会を つくる

つづみ 徳郎さん



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、貝殻を使った体験学習を中心に地域で活動している、茨城シニアマスターの堤さんにお話を伺いました。

## 「好きこそものの上手なれ」 で貝の専門家になれ

茨城シニアマスターとして活動している堤さんは、地域の自然環境、とりわけ貝に造詣が深く、日本貝類学会の元会員という肩書きの持ち主です。「貝に興味を持ったきっかけは、大洗海岸でウミウシを見つけ調べてみたら、ウミウシも貝の仲間なんだと知って面白かったことでした。完全に趣味で、主にカタツムリなど陸の貝を専門にしています」と堤さん。貝の魅力は「食べてよし、見てよし。一枚一枚色も形も違って、世界にひとつだけの造形美。そして歴史が詰まっていることですね」と話してくれました。

堤さんは大手メーカーに勤務するかたわら、休日を利用して調査に出かけたり、ヒノマイトトンボを発見した広瀬誠氏の講座を受講するなど茨城の生環境について学んだといえます。中でも印象深いエピソードは、国内では北海道と青森県にし



堤さんの貝殻コレクション。「一つとして同じものがない、自然が生んだ宝物です」と堤さん。

か生息していないと言われていた「ヌマコダキガイ」という貝を洞沼で発見したこと。「洞沼へシジミを取りに行ったときに、シジミに交じって2、3個白い貝が入っていたんです。何だろうと思って専門の先生に見せたらヌマコダキガイで、偶然の発見でした」。茨城県における希少貝類の調査にも加わるなど、その活動は趣味の範疇を超え専門家の域。そんな堤さんが退職後のライフワークのひとつとして取り組んでいるのが、貝殻を利用した工作教室です。



## アクティビニマストーリー



民間学童MAPSの子どもたちと、完成した貝殻水族館を持って記念撮影。音楽しんでくれていました。



笠間市・いなか子ども園園児の作品が笠間図書館に展示された様子。毎年楽しみにしてくれているそう。

茨城シニアマスター・堤徳郎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。

【電話番号】029-243-8989 【FAX番号】029-244-4652

自身にとって、この活動は「生きがい」だと話す堤さん。「皆で楽しめるこの時間に、私もエネルギーをもらっています。講座を通して、貝を身近に感じて親しんでもらえたら嬉しいです」と微笑みます。

「自然の生き物を生かして、色々な発想ができないかと思っはじめました。小さな子どもから老人ホームのお年寄りまで誰でもみんな簡単にできます。子どもたちも自分で考えて工夫して、面白い作品を作ってくれますよ」と堤さん。使用する貝殻はどれも堤さん自身が県内各地で集めてきたもの。それぞれの貝についての特徴や、採れる場所、更に自然の大切さにも触れながら工作していきます。「話を聞くだけではなく、自分で見て、手で触って、体験して学んでもらえる内容になっています」と工夫を凝らした堤さんの貝殻水族館づくりは大好評。笠間や水戸を中心に県内各地さまざまな団体やイベントから依頼があり、足を運んでいます。

大好評の体験学習。  
貝殻水族館

オリジナルの工作は、さまざまな色、形の貝殻を画用紙に貼りつけ、絵画のように海の生き物に見立てて自分だけの水族館を完成させるものです。「自然の生き物を生かして、色々な発想ができないかと思っはじめました。小さな子どもから老人ホームのお年寄りまで誰でもみんな簡単にできます。子どもたちも自分

で考えて工夫して、面白い作品を作ってくれますよ」と堤さん。使用する貝殻はどれも堤さん自身が県内各地で集めてきたもの。それぞれの貝についての特徴や、採れる場所、更に自然の大切さにも触れながら工作していきます。「話を聞くだけではなく、自分で見て、手で触って、体験して学んでもらえる内容になっています」と工夫を凝らした堤さんの貝殻水族館づくりは大好評。笠間や水戸を中心に県内各地さまざまな団

子どもたちの笑顔と発想が楽しみ

実際に、堤さんの工作教室にお伺いさせていただきました。この日の開催場所は、那珂市の学童保育所「民間学童MAPS」。元気がいっぱい小学生たちは、堤さんが持参した貝殻たちに「きれい！」「面白い形！」と興味津々です。どの子ども

も集中して取り組んでいました。青い色画用紙の海に、可愛い小魚をたくさん散らしてみたり、大きなお魚を悠々と泳がせてみたり。中には貝殻を上手に組み合わせてクラゲを作る子ども！一人ひとりが自由な発想で自分だけの貝殻水族館を完成させることができました。「子どもたちはあつと驚くような発想をするので、たくさんアイデアをもらっています。これが毎回楽しみで、81歳まで続けていられるのはこのおかげですね」と堤さんも嬉しそうです。更に貝殻の他にもサブライズが！体験の最後に堤さん手づくりのウグイス笛がプレゼントされました。「ウグイスは私の地元・笠間市の鳥。地域で昔から作っていた竹細工の笛で、子どもたちやお年寄りにプレゼントしていきます。喜んでもらえるし、コミュニケーションのきっかけにもなるんですよ」と話す通り、子どもたちは早速可愛らしい音色を奏でて楽しんでいました。



いざいざの  
里山歩き

▲巨岩に百体摩崖仏が彫られた閑居山に登る

閑居山  
(標高227m)  
【かすみがうら市】

閑居山は、かすみがうら市と石岡市との境に位置する山です。筑波山や宝篋山から連なる筑波連山南東部の山(千代田アルプスの呼称)の一つで、古くは志筑山と呼ばれていたそうです。弘法大師が隠棲したとの伝説もあります。かすみがうら市のホームページによると、江戸時代に本堂家の祈願寺であった華藏院の僧が隠棲したため、閑居山と呼ばれるようになったとされています。

登山口となる三ツ石森林公園にある「もりの小屋」からは霞ヶ浦が眺められ、その右手には遠く牛久大仏像も望めます。良く整備された森林公園には各所にベンチがあります。登山道沿いには、クヌギやナラなどの大木がありますが、最近まん延しているナラ枯れの被害対策がされています。

た。檜の木々に代わる頃に秋葉峠や権現山、浅間山への分岐となる登山道に出ました。この分岐から少しの登りで眺めの良い浅間山山頂に着きました。小さな祠もあり、北西方向には筑波山の双耳峰が望め、樹間には宝篋山も見えました。山頂にある大きな中継放送のアンテナの建造物が少し残念です。

先程の分岐まで戻り、閑居山を指します。檜の中の緩やかな登山道を下ります。半田林道への分岐を過ぎると、右手に大きく枝を上げた立派な檜の木がありました。更にゆるゆると下ると、秋葉峠と権現山方向を示す道標に「YAMAP」が出てくる閑居山」という紙が貼り付けられているのを見つけました。ピークとは思えないような地点なので見逃しそ



③ 閑居山を示す道標がありました。



④ 浅間山に着きました。



① 出発地点の三ツ石森林公園のもりの小屋です。



⑤ 山頂からは筑波山が望めます。



② もりの小屋から世羅の僧が隠れます。



⑥ 良く整備された緩やかな登山道を登りまわす。



◎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

三ツ石森林公園もりの小屋 → 浅間山  
【1.0km 40分】  
浅間山 → 閑居山 【1.0km 25分】  
閑居山 → 百体磨崖仏 【0.8km 20分】  
百体磨崖仏 → 森林総合研究所四阿  
【0.3km 10分】  
森林総合研究所四阿 → 円明院  
【2.1km 40分】  
円明院 → 三ツ石森林公園もりの小屋  
【0.7km 25分】



⑩ 円明院前を通ります。



⑧ 急傾斜の下りがあります。



⑦ ここから百体磨崖仏に歩きます。



⑨ 百体磨崖仏の前に着きました。

うです。樹林の中のため視界はあり  
ません。  
更に緩やかに少し下ると、百体摩  
崖仏への小さな道標がありました。こ  
こから百体磨崖仏までは約100mほ  
ど下ります。始めは落ち葉が敷き詰  
められた緩やかな傾斜の下り道です  
が、直ぐに急傾斜となり、木々に付け  
られた赤ペンキ、赤テープを確認しな  
がら下りました。大きな岩を右手に  
過ぎると、平らな登山道に出ました。  
少し辿ると百体磨崖仏の説明板があ  
りました。手前には奥行15mの金堀穴  
があり、覗いてみると中は真っ暗です。  
花崗岩の巨岩には百体余りの地藏菩  
薩や観音菩薩が彫られており、茨城  
県指定文化財となっています。作られ

た時代は諸説ありますが、多くは江  
戸時代前期を中心に行っているとい  
う。深閑とした雰囲気、百体磨崖仏の先  
には助六地藏や杉沢の滝があります。  
民家への道沿いにも沢山の諸仏が  
安置され、道は森林総合研究所の舗  
装道路に出ました。途中の水田地帯  
からは、たおやかな山容の閑居山が見  
えました。山沿いの舗装道路を行く  
と、やがて真言宗豊山派の円明院の  
前に出ました。その脇を抜けて道標  
に従って山道を登りながら辿ります。  
再び舗装道路に出て左に少し行くと  
三ツ石森林公園の下の駐車場に着き、  
そこから階段を登るとスタート地点  
の「もりの小屋」に戻りました。  
(取材日 12月24日)





## 日本食文化から見る

第4回

# 免疫機能を維持するヒント

## 日本型食生活を見直そう

**目** 本を代表する農作物である米は約3千年前から存在し、時代を経て米を作る生活を中心とした様々な食文化が生まれました。五穀豊穡という言葉がありますが、農作物が豊かに実ることを願う言葉ですが、その五穀とは、720年の日本書紀では、**稗・麦・豆・粟**と記され、934年の和名類聚抄では、**糯黍・黍・粟・米**の4種類と記され、鎌倉時代の拾芥抄では、**稻・大麦・小麦・大豆・小豆**、江戸時代には、**米・黍・粟・麦・豆**と記されています。時代により作られる穀物は変化しても米だけは常に五穀の中心であり、穀類の中でもたくさん収穫できることから稲穂が繁栄の象徴とされてきました。また米という字は稲穂が実っている姿をそのまま漢字にしており、漢字を分解すると八十八になるのですが、これは良質なお米を収穫するまでに八十八回も手間をかけるからだと言われています。たくさんさんの時間と労力を使いますので、先人たちは米に対する深い思いから四季を通じて豊作を祈願し、年中行事の中で語られ受け継いできました。さらに日本独自の気候風土にあ

った雑菌を上手に活用したことで、調味料が生れ劇的に食生活が豊かになりました。

この飯の栄養価は高く、体内ででんぷんをブドウ糖に変え、脳でエネルギー源として使われます。他の穀類よりゆっくりに消化されるので血糖値が急激に上がりやすく、腹持ちがよいのが特徴です。近年ではこの飯の消費が落ち込んでいるため、米を粉末にした米粉製品（パスタ・パン・餃子の皮・ピュレ等）が消費者のニーズに合わせて登場しています。日本型の食生活とは、従来型の和食に異国の食を柔軟に取り入れた結果、この飯を主食としながら**主菜・副菜・適度な乳製品・果物**が加わった独自のバランスの取れた食事に進化しました。

さらに、**味噌**としての存在は分かりにくいものの、調味料として、酒、みりん、焼酎、酢、醤油、味噌、甘酒等が挙げられますが、旬の食材の風味を保つための調味法は減塩でもおいしく食べられます。また以外にも雑菌の一種であるかとおぼし菌は、いぶしたなまり菌をまぶし、乾燥させることを繰り返して上質なお節となり、香り、旨味を存分に味わうことができます。この工程は昔から職人の手さばきで成り立っています。

●執筆者●

### 根本 悦子 ねもと えつこ

東日本料理学校協会理事、茨城県食文化の会会長、茨城県健康指導者、食育インストラクター1級、大学講師、病院臨床栄養学講師等。1978年クッキングスクールネモトを創立。「地元根付いた古来の食文化」が失われることへの危機感を持ち、日本の食文化の歴史や伝統、食べものと身体の関係性をテーマに研究を進め、食に対する独自の考え方を開拓。著作に「今伝えたい食ものがたり」、「食のとっても大切なお話」。



このような四季折々の食材と調味料・だしを使った料理は世界に類を見ない奇跡的で芸術的な組み合わせになっています。低脂質、低カロリーで食物繊維が豊富に摂取できるのは生活習慣病対策の基本事項として大切なことであり、旨味は唾液などの消化液を助け、胃腸の負担を軽減し、五感を働かせることは免疫力をアップすることにつながります。改めて食生活を見直したとき、飽食な時代だからこそ真の食運力を養ってほしいと思います。





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!!



作り置きして朝食からフレイル予防

# 「ラタトゥイユのオープンサンド」

体重が50kgの人に必要なタンパク質量はおおよそ50g。日本人の平均的な1日の食事では1日当たり10g足りないと言われています。そこで、今回のレシピは最もタンパク質量が低いとされる朝食でタンパク質と、そのタンパク質をしっかり筋肉に替えるためのビタミンを摂取するためのレシピです。作り置きできるソースとチーズ、そしてスクランブルエッグを合わせることで健康的な朝食になること間違いなし!! 特に咀嚼する力が弱くなっている人でも安心して食べられるレシピに仕上げました。ぜひご自宅で試してください。

## 材料(2人前)

- 食パン ..... 4枚
  - ラタトゥイユソース ... 適量
  - 玉子 ..... 2個
  - カマンベールチーズ ... 1/4個
  - 無塩バター ..... 20g
  - 減塩味噌 ..... 大さじ2
  - 塩コショウ ..... ひとつまみ
- (A) ... 季節の野菜(大根、カブ、人参、じゃがいも、トマト、スナップエンドウ、アスパラガス、豆など)、サラダチキン1枚



今回は  
社会福祉法人  
征峯会の  
イギリスパンを  
使いました!

イギリスパンは、茨城県産小麦「ゆめかおり」のみ使用して焼き上げています。

※詳しくはHPで、[https://seihokai-group.jp/?page\\_id=95](https://seihokai-group.jp/?page_id=95)

## 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6年4月30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。

1つ1つ、  
利用者さんと  
丁寧に作っています。  
サクサクと止まらない  
美味しさですよ!



社会福祉法人征峯会 パン工房しらとり  
味噌と焼菓子セット……5名様

●152号読者プレゼントの出題者

徳島県1kg+徳島県1kg+徳島県1kg+徳島県1kg+徳島県1kg+徳島県1kg+徳島県1kg



オープンサンドが食べにくい方はサンドウィッチにすると食べやすいですよ!!

1 常温に戻したバターと減塩味噌を混ぜ合わせて味噌バターを作りパンに塗ります。



2 フライパンにオリーブオイルを入れ、潰したニンニクを弱火で炒めます。

4 トマトジュースをひたひたになるくらい入れ全体が柔らかくなるまで炒め煮にします。

5 スクランブルエッグを作り、トーストしたパンの上に④と一緒に乗せます。

6 最後に細かくちぎったチーズを乗せ、お好みで塩をひとつまみふりかけて完成です。  
※食べる直前にチーズの上から塩コショウを振ることで減塩効果も期待できます。

3 さいの目にカットした(A)を加え全体に油がなじむまで炒めます。





# おい 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！

## ブォーナ フォルトゥーナ

血鳥神宮のほど近くにある地元で人気のイタリアン。適塩メニューは自家製ニョッキをクリームソースで和え、削りたてのバルミジャーノレッジャーノを盛った逸品！滑らかなニョッキとソースの旨味が相性抜群です。



【住 所】 豊橋市宮中6-2-4  
【電 話】 0299-83-6618  
【休業日】 ※曜日 ※平日の営業時間は掲載の通りです。

## 慈久庵鯨荘 塩町館

県内屈指の蕎麦店・慈久庵の小川氏に師事した店主が腕を振るう店。こだわりのうどんと蕎麦を提供する同店の適塩メニューは「もりそば」。煌めくほどの艶をもつ細切り蕎麦の味を、シンプルな味の汁が引き立てます。



【住 所】 常陸太田市西一町2325-1  
【電 話】 0294-72-5911  
【休業日】 毎週日曜日※曜日(祝日)場合は休業、要問合せ

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。



「元氣アップ!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)

(キリトリ)

郵便はがき

60円切手を貼付して  
ください

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	( )

※ご記入いただいた個人情報は、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。

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)

その社、わくわくライフに関するご意見やご要望など (あれば)

へ山折り