

わくわくライフ

夏

2025
Vol.158

発行◎茨城わくわくセンター



いばらき



【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅 ～神栖市～

アクティブシニアストーリー
ちょっくら寄り道
いばらきの里山歩き



まちあるき

日帰り旅

～神栖市～



「常世の国」と称されるほど豊かな自然風土に恵まれてきた茨城県。長い歴史の中でも有力地として名将が治め、水陸交通の要所として発展してきた土地でもあり、産業や文化も育まれてきました。そんな茨城の歴史や文化を感じられる日帰りコースを深掘りしてご紹介します。

今回は茨城県の南東部に位置する神栖市。都心部からの移住者も多く、多様な文化や人々が集まる活気ある街ながら歴史と未来が調和する街でもあります。新しい神栖市の魅力を探しにお出かけしてみましょう。

今回は日川浜から鹿島港方面へ続く海岸線にある1000人画廊からまちあるきをスタート。1990年から市民参加型のまちづくりの一環として公募で参加者を募り、みんなで絵を描いて大きな壁画を製作しようという試みで始まったのがこの1000人画廊。全長約6kmの南海浜護岸壁には数多くのユニークな作品が描かれています。ドラマやミュージックビデオ、CMのロケ地としても話題で休日には多くのファンが訪れます。壁画のすぐ後ろには風力発電施設が15基あり、神栖市の海岸線のシンボルにもなっています。また、

●ナビゲーター●

神栖市観光協会

小林 玲奈さん

今回は神栖市観光協会の小林さんにご案内いただきました。今回案内してもらった場所以外にもおすすめスポットやおいしいグルメなど見どころ満載!! 詳しくは観光協会ホームページをご覧ください。

観光協会
ホームページ



道路沿いにある展望見晴台「海風の見える丘」は自由に入ることができます。太平洋を望むことができます。太平洋から昇る日の出と風車が立ち並ぶ景色は絶景。波の音と海風を感じながら、神栖市の初夏を思う存分、満喫してください。

次は神栖市民憩いの場として人気の神之池緑地^{（ごうのいけ）}へ向かいます。昔は現在の7倍以上の面積があったそうですが、鹿島開発により埋め立てが行なわれ、昭和48年には池を1周できる遊歩道が完成。1周4.4kmのランニング・散歩コースが整備されており、池の中央には浮き橋があるので、体力に合わせて半周から挑戦してみてください。

昨年3月に新しくなった芝生広場には遊具エリアがあり、その目の前には公園にとけこむようにカフェがあります。テラス席もありますので、自然を感じながら、のんびりとコーヒーを味わっていただくのもおすすめです。園内にはグラウンド・ゴルフ場やバタールゴルフ場もあり、隣接する武道館では自転車の貸し出しも行っているの



全長約6kmある1000人画廊。ドラマに登場した壁画もあるので探してみてください



海風の見える丘は小さいながらも、洋上風力発電所の風車群を一望できます



ココ・カフェでのオーダーはカミスココくんグルメで決まり!!



神之池緑地では、グラウンド・ゴルフやバターゴルフが利用できます



桜の名所としても人気の神之池緑地。春の桜まつりは多くの人で賑わいます



明るく開放的な店内のココ・カフェはゆったりくつろげる雰囲気です

で、ぜひ利用してみてください。
神之池緑地と合わせて立ち寄ってほしいのが、かみす防災アリーナ。普段はスポーツや文化の活動を通じて賑わっていますが、万一の災害時には「地域の防災拠点」としての機能も有する多目的施設です。一帯が神栖中央公園として整備されており、散策もオススメです。ここを訪れたなら、アリーナ一階にある「ココ・カフェ」でひと休みしていきませんか。入り口では、神栖市のイメージキャラクター・カミスココくんがお出迎えしてくれます。メニューは、カレーライスをはじめ軽食やスイーツがラインナップしています。なかでも小林さん一押しグルメは今川



鹿島神宮と香取神宮を参拝する前に最初に息栖神社へお参りするのが東国三社参りの通例

焼とのこと。「神栖市イメージキャラクター」であるカミスココくんの焼き印が可愛くて、お土産にもピッタリ!!と教えてくれました。ガラス張りの明るい店内から見える緑豊かな公園の景色を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしてください。
車で10分ほど移動し、息栖神社へと向かいましょう。鹿島神宮、香取神宮とともに「東国三社」と呼ばれ、古くから信仰を集める息栖神社。年間約30万人も訪れる人気のパワースポットで、交通の神様を祭る神社としても有名です。久那斗神を主神とし、相殿に天乃鳥船神・住吉三神を祀っています。井戸を御神体とする全国的にも珍

- ① 樹齢1200年を超える御神木。2つの幹が途中から分かれて、また寄り添っていることから夫婦杉と呼ばれています
- ② 10月に完成予定の「息栖にぎわいテラス」※写真はイメージです
- ③ ユーリカ号のデッキから見る巨大タンカー船は迫力満点
- ④ メキシコやインドから輸入された塩の山。船内からは実際の塩が見られるのでチェックしてみてください



お勧め 立ち寄りSPOT

●1000人画廊

【問い合わせ先】0299-90-1217(神栖市役所観光振興課)

【住 所】神栖市南海浜護岸

●海風に見える丘(展望見晴台)

【住 所】神栖市南浜地先

※同南浜3-226(株式会社ウィンド・パワー・グループ本社屋)前に隣接する市有地です。

●神之池緑地

【電 話】0299-90-1153(神栖市役所公園緑地課)

【住 所】神栖市溝口

●ココ・カフェ かみす防災アリーナ店

【電 話】0299-92-0033

【住 所】神栖市木崎1219-7

【営業時間】10:00~17:00(ラストオーダー16:30)

【定休日】火曜日、年末年始(12/29~1/3)、その他施設点検日

●息栖神社

【電 話】0299-92-2300

【住 所】神栖市息栖2882

【社務所開設時間】8:30~16:00

●鹿島港内一周見学船「ユーリカ」

【電 話】0299-92-3033

【住 所】神栖市東深芝12

【乗船可能日】個人…土日祝日のみ定期便13:30~14:15(年末年始除く)

団体…2営業日前までの事前予約制で臨時運行(15名以上)

※当日の天気、気象条件により運航中止の場合あり

【料 金】個人…大人1,260円・小人(小学生以下)630円

団体(15名以上)…大人1,140円・小人(小学生以下)570円

しい神社で、利根川沿いにある一の鳥居の両脇には二つの四角い井戸「忍潮井」があり、それぞれの井戸の中を覗くと水底にうつすらと二つの瓶が見えます。鳥居の右側にある瓶は「男瓶」、左側は「女瓶」と呼ばれており、はつきりとはっきりと見ることができれば幸運が訪れると言われています。また境内には縁起の良い樹木が多く、咲き始めが淡い緑色の花を咲かせる珍しい桜の御衣黄や葉を縦方向に引っ張

っても容易に裂けないことから夫婦円満や縁結びのお守りとされる那岐の木、甘い香りが特徴的な招霊の木は幸運をもたらす精霊が宿るといわれています。10月には一の鳥居近くに特産品販売所や飲食店、カフェを備えた施設「息栖にぎわいテラス」が完成予定です。最後は、日本最大級の工業生産拠点である鹿島港内をクルーズする遊覧船ユーリカ号に乗船しましょう。神栖市と姉妹都市を結んで

いるアメリカ合衆国ユーリカ市から名づけられたユーリカ号は、現在で4代目。1周約45分の航行中には、鹿島港や工場の説明がアナウンスされ、観光客をはじめ学校の社会科見学や研修の場としても利用されています。海上からは、鹿島臨海工業地帯の海上輸送基地であり世界有数の掘込式湾港である鹿島港に入港する巨大タンカーや大型荷役クレーンの荷役を見学することが出来ます。また、大小

合わせて150基以上もあるタンク群や白い塩の山、高さ230mもある国内最大級の発電所の集合煙突など千変万化の景色を楽しむことができます。停泊中の大型貨物船の横を通り抜けるときは迫力満点です。外のデッキに出て心地よい潮風を感じるのもよし、船内でまったりと非日常を楽しむもよし。神栖市でしか出会えない風景と体験で、忘れられない日帰り旅を楽しんでください。

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。

2025年 夏号
Vol.158

- 1 まちあるき日帰り旅 ～神栖市～
- 5 神栖市 ちょっくら寄り道
～ ゆ～ぽ～とはさき&ショップアイリス/レストラン ハーバー ～
- 7 いばらき歴史散歩
- 8 法人会員のご紹介
- 9 わくわくセンターだより
- 11 ワクワク世代の窓から
- 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／茨城お出かけガイド
- 18 減塩レシピ
- 19 わくわくシネマ劇場

コープの夕食宅配サービス

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

こんな悩み解決!

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

買えるおかずコース

1食あたり
650円
(本体価格) (税込 702円)

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

おかず 6種類 / 400kcal 目安
食塩相当量 4g 以下
(週平均 1食あたり)

※価格は2025年6月30日より上記価格に変更になります

その他選べるコースを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

【デイリーコープ受付センター】

0120-502-160

【受付】
月～金 / 9:00～19:30
土 / 9:00～17:00

※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」とお伝えください

ゆ〜ぽ〜とはさき



天然温泉が楽しめる大浴場や露天風呂、サウナなどを備えた日帰り温泉施設ゆ〜ぽ〜とはさき。塩分を含んだ琥珀の湯は天然の保湿成分が豊富で、ツルツル・スベスベになると好評です。泉質は弱アルカリ性ナトリウム塩化物泉で、人間の体液とお湯の浸透圧がほぼ同じ等張性。入浴中に水分の移動が起こりづらいことから身体にや

さしい温泉とされ、神経痛や関節痛、冷え性などに効能があるといわれています。館内にはお昼寝コーナーのある大広間やリラックスマルーム、読書コーナーなどゆ〜ぽ〜とくつろげるスペースが随所に用意されています。家族や仲良しグループで専有できる個室(※予約制/有料)もあるのですが、小さなお子様連れでも周りを気にすることなく過ごすことができます。カラオケルームも完備しているの、つい時間を忘れて長居してしまいうです。ロビーでは手作りの陶芸品や地元農家、福祉施設で作られた野菜や焼菓子などを販売しています。また、毎月様々なイベントを開催。七夕等の季節行事や千葉県と茨城県の特産品を集めた「ちばらき県産品フェア」、11月は演奏会を予定しています。みなさん思いおもしろい過ごし方です。湯つたりとした時間を過ごしてください。

ゆ〜ぽ〜とはさき

【住 所】神栖市砂山15

【TEL】0479-46-2424

【営業時間】10:00~21:00 (最終受付20:30)

【休館日】第1火曜日 (祝日の場合変更あり) 年末年始

【料 金】シニア (70歳以上)・中学生410円、一般620円、3歳~小学生310円、障がい者の方100円



土日限定で軽食やカレーを販売。飲食物の持ち込みもOKです



広々と開放的なロビー。陶芸品をはじめ、アクセサリーや小物も販売



今年2月に入館者300万人を突破。地域に愛される施設です

館内にはお昼寝コーナーのある大広間やリラックスマルーム、読書コーナーなどゆ〜ぽ〜とくつろげるスペースが随所に用意されています。家族や仲良しグループで専有できる個室(※予約制/有料)もあるのですが、小さなお子様連れでも周りを気にすることなく過ごすことができます。カラオケルームも完備しているの、つい時間を忘れて長居してしまいうです。ロビーでは手作りの陶芸品や地元農家、福祉施設で作られた野菜や焼菓子などを販売しています。また、毎月様々なイベントを開催。七夕等の季節行事や千葉県と茨城県の特産品を集めた「ちばらき県産品フェア」、11月は演奏会を予定しています。みなさん思いおもしろい過ごし方です。湯つたりとした時間を過ごしてください。

究極レベルの新動性能
UA値 0.20
1地域(北海道)新動
最高等級7レベル

日本の住まいづくりを変え、日本人の生活をもっと豊かにしたい

M-style-2025

人生を豊かにする最高の家『マツシタホームの家』**5大特長**

修繕費7割減の家 電気代ゼロ円の家 美しさが生涯続く家 人を健康にする家 家事時間激減の家

人生を豊かにする最高の家
マツシタホーム

フリーダイヤル
0120-46-2960

ホーム つくろう
茨城県神栖市平泉527-11
https://www.mhome.jp

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝えください

ショップアイリス



【住 所】神栖市大野原4-7-11
【TEL】0299-95-5544
【営業時間】9:00~18:00

神栖市特産品認定商品のピーマンソフトクリーム



大人気のヨーグルトは手土産に重宝します



茨城県の名産品も多数ラインナップ。ほしいものは通年販売しています

ショップアイリスでは、ホテルパティシエ特製ケーキや茨城県の名産品などを多く取り揃えています。ここでぜひ食べてみてほしいのが、神栖市が生産量日本一を誇るピーマンを使用したソフトクリーム。爽やかな緑色で、ミルクーな甘さとピーマンの苦味が意外なマッチングで「クセになる」と好評の名物です。

良いヨーグルトに仕上がっています。そして、なんといってもこのヨーグルトに欠かせないのが、別添えの特製シロップ。コクがあるのにしつこくなく、独特の風味がヨーグルトにベストマッチ。人気ナンバー2のチーズケーキと一緒に土産にいかがでしょうか。新発売のバスケットチーズケーキや季節のフルーツを使ったケーキなどもオススメです。

レストランハーバー



【住 所】神栖市平泉東1-64-182 ミヨヒコビル1階
【TEL】0299-93-2446
【営業時間】11:30~14:00、17:30~21:00
【定休日】木曜日

「ほろほろボークシチュー」はお店の看板メニュー



ステーキには高品質の国産肉を使用
※写真は和牛サーロインステーキ



昔ながらの街の洋食屋さんの雰囲気
清潔懐かしい店内

鉄板焼きステーキとシチューが人気の洋食店「レストランハーバー」。創業から28年間、1964年東京五輪や皇室で腕を振るった師匠から受け継いだ洋食を、今も真摯にふるまっています。

めとした和牛の牛スジを何日も煮込んで仕上げています。そんな同店の人気メニュー「ほろほろボークシチュー」は箸でも切れるほどにやわらかく煮込み、自家製ドミグラスソースと絡めた逸品です。

メニューは厳選した上質な国産牛のステーキからリーズナブルな日替わりランチまで幅広く、様々なシーンで利用されている老舗店です。創業当時から変わらない店の自慢の自家製ドミグラスソースは高級バターを使い、常陸牛をはじめ

第8回

息栖神社と東国三社

神栖市の常陸利根川べりに鎮座する息栖神社は、鹿島神宮、香取神宮とともに東国三社と称され古くから信仰を集めてきました。

はじめは同市の日川に祀られましたが、この一帯は津波等でよく浸水することから80



息栖神社の社殿

7年（大同2年）現在地に移された話が伝えられています。

祭神は岐神、天鳥船神、住吉三神（底筒男、中筒男、表筒男）の五神といわれています。

古代の神話によると、天照大神の命を受け出雲国に向かい大国主命一族と交渉して「国譲り」を実現したのが東国三社の祭神です。その後国内に勢力を拡大するため船で東国開拓に向かう鹿島神宮の武甕槌神、香取神宮の経津主神の

案内役を務めたのが岐神と天鳥船神とされています。

岐神は航海の専門技術家で、天鳥船神は高速船を走らせる術を持ち、住吉三神は海水等の水質、水流、水位などに関する知識・技術を有する水上交通の専門家でした。このような神々の存在が東国三社の由来といわれています。

常陸利根川の川岸の大鳥井の両脇に「忍潮井」と称される二つの井戸があります。息栖神社がこの地に移された際に男甕と女甕は神の後を追って自力で川をさかのぼり一の鳥居の下に移ったとの話が伝わっています。

岩石で作られた甕で以前は水底にありましたが、1972年（昭和47年）の河川改修で



男甕と女甕のある大鳥居

掘り出され現在地に据えられました。海水を押しつけて真水が湧き出ているところからこの名がつけられたとのこと。鳥居のふもとに「男甕・女甕」を見ることが出来ます。

江戸幕府の利根川改修工事による舟運の発達は下利根地方の村々に賑わいをもたらし、東国三社を巡拝し風光明媚な水郷の風景を楽しむため江戸をはじめ各地から多くの参拝者が訪れるようになりました。これらの旅行者を乗せたのが千葉県印西市の木下河岸から発着した「木下茶船」で、1日12隻、年間約17000人が利用したとされています。



息栖河岸の様子(資料提供：神栖市歴史民俗資料館)

また、この地には松尾芭蕉、吉田松陰をはじめ多くの文人墨客が訪れています。境内には芭蕉の「この里は 気吹戸主の 風寒し」の句碑が建っています。

徳富蘆花は「自然と人生」の中

で、「十一月の初旬、利根の左岸の息栖と云う所に泊まった。…川幅が潤く、対岸の小見川迄は小一里もあらふ。…対岸は未だ眠つて居るが、此方の村は最早さめた。…今起きて来た村人が、白い息を吹き吹き川に下りて、河水を掬んで嗽ぎ、顔を洗ひ、それから遙かに筑波の方へ向いて、掌を合して拝むで居る。あゝ、實に好い拝殿、と自分は思った。」と描写しています。

神社前の川岸周辺には当時の風情が残っており、神栖市では息栖神社の魅力を向上させるために拠点施設、船だまり、船着き場等の整備の取組みを進めております。



●執筆
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、国立大学法人茨城大学、茨城県病院協会、関影商事株式会社勤務 ◎趣味：歴史散歩、美術鑑賞、温泉研究等

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79回

水戸ヤクルト販売株式会社

【TEL】0120-29-8960

「おなか元気教室」を幼稚園、保育園、小中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。



※ご予約は弊社HPまたはお電話でお問合せください。

●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・生徒・保護者

内容は対象に合わせてご用意しています。

【お問い合わせ先】水戸ヤクルト販売(株) 担当:田口・須崎

鹿島埠頭株式会社(遊覧船ユーリカ号)

【住所】神栖市東深芝8番地

【TEL】0299-92-5551

【URL】<https://www.kashimafuto.co.jp/>

【運航ダイヤ】土日祝日13:30~14:15



詳しくはこちら

弊社は、鹿島港・茨城港において、大型船舶の入出港をサポートする曳船事業をはじめ、各種港湾サービスを提供しています。

特に、鹿島港内を一周する遊覧船は、港をより身近に感じていただけるよう運航しており、世界有数の堀込式港湾である鹿島港に入港する巨大タンカーや、大型クレーンによる迫力の荷役風景を海上から間近にご覧いただくことができます。工場群の夕景や夜景を楽しめるクルーズもシーズンに応じて実施予定です。



遊覧船ユーリカ号(座席数:36席/最大乗船人数:46名)

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】<https://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。筑波病院を中心とした関連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ご相談に応じます。

●お気軽にご相談ください

訪問看護ステーション 神栖市看護多機能型在宅介護事業所
【TEL】029-221-7150
【住所】神栖市緑町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B9-20

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



茨城県施工実績
7年連続 **No.1**

※アステックイベント 2018年~2024年購入実績



社会に携わる建築工事を約束する
プロタイムズ

株式会社石井建装

【取手店】取手市宮和田586-1

【つくば学園店】つくば市松代1-1-9

【我孫子店】千葉県我孫子市天王台2-4-2

取手店
つくば学園店
我孫子店

LINEで
お問合せ



【営業時間】

9:00~18:00

HP多数掲載!

近いは安心!地域密着にこだわります!

塗装後の定期的なアフターサポートも行います。

外装リフォームのプロだからできるご提案!

住まいを長持ちさせるために塗装だけでなく、
お家の状況に合わせた提案をいたします!

一切手抜きなしの適正価格!

お客様満足や工事品質のために適正価格に
こだわっています!



全国 1位
プロタイムズ

※本誌掲載はあくまでも参考です。掲載内容に誤りがある場合は、掲載元へお問い合わせください。
※本誌掲載はあくまでも参考です。掲載内容に誤りがある場合は、掲載元へお問い合わせください。
※本誌掲載はあくまでも参考です。掲載内容に誤りがある場合は、掲載元へお問い合わせください。

0120-325-141

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝えください

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。

団体名・個人名	提 供 内 容	活動地域
No.433 神原 重子 (筑 西 市)	ディンブルアートの指導 ディンブルアートは子どもから大人の方まで、ぬりえのような感覚で気軽に楽しむことのできるアートです。車のフロントガラスの中間まわから生まれたSDGsなディンブルアートの仕上がりは、ステンドグラスの様な透明感があり、とても素敵です。	県西地域
No.434 仁平 美知子 (城 里 町)	スポーツダンス・ 社交ダンス・ 健康体操の指導 スポーツダンスの楽しみは、年齢を問わず音楽にのせて身体を動かすことによって、精神的にも体力的にも開放されリラックスできます。ダンスに縁遠い高齢者や男性の方々も楽しむことができ、笑いと仲間が増えます。	城里町周辺
No.435 認知症予防推進団体・ あんしあ会 (水 戸 市)	ニュースポーツ・ スポーツ吹矢・ グラウンド・ゴルフの指導・ 認知症予防の講習 認知症予防のためには、食生活・運動・社交・余暇の過ごし方が大事と言われています。私たちは、予防に関する講演の実施、運動のために①スポーツ吹矢②ニュースポーツ③グラウンド・ゴルフの体験会を開催し、外出して人と触れ合う機会の増加を図っています。	県央地域
No.436 野口 義美 (結 城 市)	将棋の指導 将棋は頭脳の活性化、記憶力向上、集中力のアップにつながる日本の伝統文化です。将棋のおもしろさをぜひ一緒に味わいましょう。棋力に応じて初級者から上級者、どなたでも、少人数でも構いません。盤と駒さえあれば、年齢関係なく子どもから大人まで楽しめます。	県内全域
No.437 潮来ニュースポーツ 協会 (潮 来 市)	ニュースポーツの指導 ニュースポーツを周りに発信しつつ、月3回の練習を行い、楽しく活動しています。カンタン・ボッチャ、ユニカール、グラウンド・ゴルフ、シャフルボード、ベタンク、モルックの体験教室に輪投げ、ラダーゲッター等を取り入れ楽しんでもらっています。気軽に声をかけてください。	県南地域
No.438 劇団いばらき ～水戸黄門～ (那 珂 市)	水戸黄門劇の公演 劇団いばらきは、2012年発足以来、水戸黄門漫遊記公演を通じて、笑顔と元気、心をつなぐ感動の舞台をお届けしています。「水戸光園公、皆様のところへ漫遊の旅」笑いあり涙あり、勧善懲悪の舞台を楽しみませんか？	県内全域
No.439 チーム ウッドベッカー (日 立 市)	読み聞かせ・朗読・ パネルシアター 女性三人のグループで結成以来8年。紙芝居、読み聞かせ、朗読、ミニ人形劇、ミニマジック等々で幼児から高齢者まで、その時の参加者に合わせて楽しい時間を作ります。聞いて、見て下さる方達の笑顔と拍手に励まされながら活動を続けています。	県北地域

団体名・個人名	提 供 内 容		活動地域
No.440 大島 美津子 (境 町)	楽しく料理教室 (男性料理・介護食・栄養)	料理は、健康・楽しさを味わいます。生まれた時からずっと食べていくことは続きます。子どもから大人そして高齢者、女性・男性、他方面にわたって美味しい料理を楽しく作りましょう。管理栄養士、調理師、ケアマネの資格を生かして、楽しい料理教室を行います。	県西地域
No.442 小貫 一三 (水 戸 市)	和紙ちぎり絵の指導	染色された和紙を指先でちぎって、水で溶かした糊を筆につけ色紙等の台紙に貼り付けて、花、風景等の絵を描きます。和紙の色の美しさと風合いで素敵な絵ができます。指先を使うので脳トレにもなります。趣味の一つに加えてみてはいかがでしょうか。	県央地域
No.443 石田 久枝 (大 洗 町)	大洗町観光名所案内	観光ボランティア＝難しい歴史的な説明。だけでなく、楽しく町の伝統、風習、食べ物等も紹介したいと思います。知らない町の知らない人と、短い期間を共有し、お互いの土地のことを理解し合えるような、糸口を作れる案内を心掛けております。	県央地域
No.444 亀山 忠義 (小美玉市)	スナッグゴルフ・ スポーツ吹矢の指導・ ベイゴマの体験	スナッグゴルフは、ゴルフの楽しさをそのままに、体力や年齢に関わらず、誰でも簡単に楽しめるように工夫させたスポーツです。くっつきやすい素材で作られたボールを使います。これまで運動が苦手だった方も、プレー中に隠れた才能が発見できるかもしれません。	県央地域
No.445 大越 康子 (水 戸 市)	ニュースポーツの指導	ニュースポーツは、簡単で気軽にどなたにでもできるスポーツです。モルックやカンタン・ポッチャ、ユニカール、アイランド・ディスクゴルフ等、他にもたくさん種類があり、室内に限らず、外でも気持ちよく楽しんでいただける健康スポーツです。	県央地域
No.446 小石川 ひろ子 (ひたちなか市)	ニュースポーツの指導	ニュースポーツは、誰でも気軽にそして簡単に楽しめるスポーツです。そして、体を動かし楽しむ事により、健康を保つことのできるゲームです。高齢者は元より子どもたちも(親子でも幼児でも)楽しめるゲームもたくさんあります。一度体験してみてください。	県内全域
No.447 東海マジシャンズ クラブ (東 海 村)	手品の公演と指導・ 子ども向けやさしい 手品教室	クラブは平成15年発足し、マジックを通して人々に笑顔と夢を与えることを基本に活動を行っています。月一回の定例会と年一回の発表会。各方面からの依頼を受け、皆様大変喜ばれております。今後も可能な限り依頼を受けていきます。	県北・ 県央地域
No.448 OldBoysBand+ (日 立 市)	バンド演奏・ 参加型ゲーム・ 合唱・マジック	ギター・キーボード・ベース・ドラムの4人編成バンドです。演奏会は①バンド演奏②ゲーム③合唱の3部構成と参加者全員が楽しめる内容にしています。なお、演奏曲・合唱曲ともに誰もが知っている昭和のあの歌この歌です。	県北地域

ワクワク世代の窓から

第9回

自分らしく天真爛漫に生きる

小倉洋子(79歳)さんは、終戦直後の1945(昭和20)年8月に筑波山で産声をあげている。老舗旅館「江戸屋」の長女(3人兄弟の末っ子)として誕生した。実母である吉岡久子(9代目の妻)「ガマの油売り」の口上で著名であったさんから、戦前の旅館の話がたくさんしてもらったという。その中でも、「予科練生が特攻(特別攻撃隊)に出発する前夜に、江戸屋に両親と宿泊し、翌朝出発していった」との言葉は忘れられないと語った。

今年は戦後80年を迎える。私たちワクワク世代が生まれ、暮らした80年である。例えば、「ワクワク世代の窓から」の企画は、戦後80年の県民の暮らしや生き様を描く目的だったことに気がついてしまう。

洋子さんは、3、4歳の時に、下館の料亭に預けられ、日本舞踊を習った。そして、小学校入学と同時に実家に戻り、筑波山の中腹にある筑波第一小学校に通うことになる。「山の

学校」であった。ケープルカーもなく、隣の家へ行くのも石段の上り下りという生活だった。「砂利道ばかりだもの」。お陰で足腰が丈夫になり、麓にある中学校に毎日元気に通い、部活は陸上部(短距離とハードル種目)で活動することになったそう。

そして、高校卒業後、東京の女子大に通うことになる。学生時代に児童福祉分野に興味を湧き、戦災孤児へのボランティア活動に参加することになった。「天真爛漫」なお嬢さんが、初めて「戦後の哀しき後遺症」に触れたということになる。この活動が後年、洋子さんの生き方に大きな影響を及ぼしている。

1966(昭和41)年、結婚。夫は6人兄弟の末っ子(5人の姉)で、サラーマンの家庭に嫁ぐことになった。しかし、

家事のことは一切知らなかった。「だから、新婚家庭に



お手伝いさんが一緒だったのよ」と屈託なく笑うのであった。しかし、5人いる義姉集団に虐められなかったのだろうか。「義姉にとって、私は年が離れすぎていて虐めなんてなかった。逆に、とても可愛がられてばかり」。

夫の実家で、子ども3人の子育てに追われながら、あつという間に時間は過ぎていった。この時間、私たちは「ワクワク世代」は、高度成長の真只中を夢中に走っていた。そして、洋子さんも同じであったのだろう。その忙しさが一段落する頃、心の中に、社会的活動に対する欲求が湧き上がってきた。自然環境団体(「自然薯クラブ」)などのボランティア活動に参加し始めたという。また、和太鼓や舞踊などの指導も積極的に関わり始めた。茨城県の事業でも、女性のヨーロッパ研修に随員として参加している。動き始めたら、何でも夢中になって取り組む天性なのかもしれない。

そして、障害福祉(知的障がい)に関する仕事に従事することになる。「学生時代のボランティア活動が、私にこの仕事を召命したのでは」と

語っている。15年程の勤務後、60歳で退職したが、経験を信頼されて、「デイサービス施設」の施設長を任されることになった。現在では、その運営の中から学んだ逸話(高齢の「男と女」の物語)を講演依頼されることも数多い。どんなことでも楽しく、笑いながら格闘したいタイプの「わくわく仲間」である。

昨年9月、大好きな夫が逝去(82歳)した。悲しいけれど立ち止まってもいられない。日本舞踊を教えながら、野口雨情が江戸屋に残した「つくば小唄」(戦前、雨情が江戸屋に宿泊した折に作詞した)をもとにした筑波節の普及に力を入れたと誓っていた。いつまでも、前向きで、笑顔が絶えない素敵な「ワクワク世代」を願っています。

●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。

令和7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		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	
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
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。
- ◆ 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**

〈引受幹事〉 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。)

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、バンド活動を通して音楽で地域を盛り上げる「川崎みつるとブルースカイ」主宰の川崎さんにお話を伺いました。

川崎みつるさん

音楽を通して豊かで健康的な日々を送る

ピアノとの出会いから バンド結成へ

「川崎みつるとブルースカイ」というバンドを率いて活動している川崎さん。現在85歳で、バンド活動歴はかれこれ65年超にもなる大ベテランミュージシャンです。そんな川崎さんが音楽の楽しさに目覚めたのは、小学校5年生のことでした。「初めてピアノに触れたのに、中学校3年生の音楽の本の曲が弾けたんです！その時のことは今でも覚えています」と当時を思い出しながら話す川崎さん。当時、ピアノをたしなむ男子はまだ稀有で、ピアノ教室に通うこともなく、川崎さんは独学でピアノの弾き方を身につけたというから驚きです。

元々は常陸太田の生家で農業を継ぐつもりで農業高校に進学したそうですが、卒業後、縁あって県庁職員に就いたところから本格的に音楽へのめり込んでいくことになりました。「県庁に入庁してから、もっと音楽をやりたいなと思って、『水戸洋楽研究所』というところを見つけて入りました。そこで気の合う仲間と出会って、バンドを結成したんです。私はキーボードで」と川崎さん。当

時は1960年代、洋楽ではビートルズやザ・ベンチャーズが台頭し、日本でもバンドサウンドが人気を集めた時代。また、カラオケブームの到来で、伴奏を務める生バンドとしても引き合いがあったといいます。「勤めの傍らで、趣味として楽しくバンド活動をしてきました。ホテルで開催するショーに呼ばれたりもしました。カラオケイベントでの演奏は今でも依頼されることがあります。生バンドで歌うのは気持ちいいですからね」と話す川崎さんのいきいきとした表情からは、音楽を愛する気持ち伝わってきます。



演奏だけではなく、譜面起こしやアレンジも行う川崎さん

アクティバシニアストーリー



川崎みつとブルースカイ（ゆかいな仲間たち）の皆さん

自分も楽しみ、人も楽しませる音楽

退職してから、ライフワークとしてバンド活動を続けてきた川崎さんですが、2014年にある転機が訪れました。「常陸太田市役所から依頼があって、市の生涯学習講座『うたごえ広場』の講師役を引き受けることになったんです」。うたごえ広場は、川崎さんらバンドの生演奏に合わせて、参加者みんなで一緒に楽しく歌って元気になりましたという趣旨の健康づくり講座です。

童話や歌謡曲などよく知られた曲目を、歌いやすいようにアレンジして用意。特にシニア世代からの絶大な支持を得て、6年間も続いた大人気講座でした。「バンド名も、親しみやすく『川崎みつとゆかいな仲間たち』にしました。最初は伴奏するだけだったんですが、そのうち

私が曲や歌手、昔の思い出などのトークを交えてみたら、それが好評で！自分にとっても勉強になっていきますし、目の前で皆さんが喜んでくれているのが直接伝わってきて、本当に嬉しかったです。バンドで演奏するだけでも楽しかったのですが、うたごえ広場で、人を喜ばせる嬉しさを知って、より楽しくなりました」と川崎さん。うたごえ広場を機に新たな才覚も開花させ、活躍の場が広がったとも話します。

川崎さんは茨城シニアマスターとして各地の施設や地域集

会などにも赴いており、生演奏とトークでたくさんの人を盛り上げています。「楽しく歌いたいのという気持ちはみんな持っていると思います。最初は小さかった歌声が、次第に大きく広がってくるととても幸せです。音楽を演奏できて嬉しい、そして、皆さんの笑顔を見られるとなお嬉しい。音楽を通して、元気をもらっています」と笑顔で話します。そんな川崎さんのこれからの目標は「健康で長生きすること！」。音楽で心の健康を育みながら、ウォーキングや体操など運動にも取り組むことが、心身ともに健やかで元気に過ごす秘訣でしょう。



常陸大宮市・大場公民館でのうたごえ広場の様子

茨城シニアマスターへのご依頼は、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

信頼と実績の創業32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」とお伝えください

いばらぎの 里山歩き

▲持方集落から男体山、白木山に登る

男体山 白木山
(標高654m) (標高616m)
【大子町】

登山口となる持方集落は、旧水府村の北部にあり「にほんの里100選」に選定された山間の隠れ里のような小さな集落です。古文書が残る歴史の里で、民俗学者の柳田国男も取材に訪れています。また、安寺集落とともに、茨城県で最後に電気が引かれた集落でもあります。(昭和30年)

「にほんの里100選」の碑がある登山口から出発します。登山口には、10台ほどの駐車スペースと水洗のトイレ施設があります。林道を横切って行きます。程なくして右手にでてくる道標に従って小さな沢を渡り尾根に取り付きます。良く踏まれ整備された尾根には杉の大木が生えていて、左手奥に見える岩壁には雨の後などに細い滝

が現れることもあります。尾根を辿っていくと、稜線に出て大円地越えからのルートと合流します。更に少し登るとスカイツリーと同じ高度を示す説明板があり、頂上神社のある男体山にはわずかな登りで着きます。

山頂の頂上神社からは、東側に高鈴山と神峰山が、南側には加波山から筑波連山が、その右手には快晴の冬であれば遠く富士山が、西側には日光連山が望めます。

白木山を目指して下りましょう。下ると直ぐに少し朽ちかけた四阿があり、健脚コースと合流してから右に折れて袋田方面への縦走路を辿ります。高度を大きく下げた辺りの右手にはシロヤシオが群生して咲いていました。持方集落へ



⑩ 岩場の右手のトラバース道を行きます。



⑤ 男体山山頂に着きました。



③ 杉の大木の生えた尾根を辿ります。



① 登山口には「にほんの里100選」の碑があります。



⑪ 根張りに注意しながら登ります。



⑦ 持方集落への道標です。



④ スカイツリーと同じ高度には説明板があります。



② 道標に従って小さな沢を渡ります。



⑫ 白木山入口から登ります。



⑧ 緑豊かな新緑の尾根を辿ります。



⑬ 登山道沿いにあるロープを頼りに登ります。



⑨ 白木山分岐に出ました。



⑥ 山頂から筑波山方面を見る。

◎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●

常陸太田市観光振興課
Tel.0294-72-8071
常陸太田市観光物産協会
Tel.0294-72-8194

コース

持方登山口P → 大円地ルート分岐
【1.2km 35分】

大円地ルート分岐 → 男体山山頂
【0.3km 10分】

男体山山頂 → 持方集落分岐
【0.5km 25分】

持方集落分岐 → 白木山分岐
【1.2km 40分】

白木山分岐 → 白木山登山口
【1.0km 35分】

白木山登山口 → 白木山
【0.5km 30分】

白木山 → 林道(白木山登山口)
【1.0km 35分】

白木山登山口 → 持方登山口P
【1.2km 20分】



の分岐を過ぎて少し辿ると、男体山神社への分岐を左に分けて過ぎます。その後はヤマツツジなどが咲く緑豊かな新緑の道で小さな登りと下りがあり、少しくマザサの道となります。更に進むと袋田方面への道標などがあり、少し下ってから登り返して進むと、白木山と月居山、袋田の滝への道標のある白木山分岐に出ます。倒木を利用した簡易なベンチもあり、小休止するには良い所です。

道標に従って白木山を目指します。直ぐに大きな岩場に出ますが右手のトラバース道を辿ります。尾根に戻ると檜林の道となりますが、その根張りが凄い！注意しながら登って行くと白木山へと続く尾根は林道に切断されているため、右手斜面の道を下ります。降り立った林道がグリーンラインで舗装道路をわずかに登ると、右手に白木山入口の道標があります。

ここから金網沿いに登ります。金網が切れると、右手に折れて檜の尾根を登ります。やがて急な登山道沿いに太いロープが延びており、そのロープ沿いを登ります。途中にある岩場を越えて登ると、ロープが尽きた所から僅かで4等三角点のある白木山に着きます。周りの木々で視界はありません。東の方向への明瞭な登山道を下っていくと、大子の小生瀬と持方集

(取材日…5月5日)



16 ロープを利用して下ります。



14 白木山山頂に着きました。



17 舗装道路を登山口駐車場まで歩きます。



15 恋入峠です。

iPhoneの場合

カメラで読み取る場合

- ①「カメラ」アイコンをタップ
- ②QRコードを画面に映す。



- ③画面下に表示される黄色の表示をタップ。
- ④目的のインターネットページが表示される。

ちょっと便利な小ワザ!!

コントロールセンターからも読み取りができる!!

- ①待ち受け画面で画面右上部から下に向かってスワイプ。
- ②「QRコード」アイコンをタップ。
- ③カメラのような画面が表示されたら白い枠内にQRコードを映す。
- ④目的のインターネットページが表示される。



Androidの場合

- ①「カメラ」アイコンをタップ。
- ②スマホをQRコードに向ける。
- ③「QR読み取り」の表示をタップ。
- ④目的のインターネットページが表示される。

誌面の内にも
QRコードが多数
載っています。
Let's try!!



※上記で紹介した方法は一例で、機種やバージョン等によって異なる場合があります
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

第13回

QRコードの読み取りにチャレンジ!!

雑誌やテレビ、レストランのメニューなど様々な場所で見かけるQRコード。スマートフォンで読み取ることで素早く目的の情報にアクセスすることができま
す。料理レシピや商品の詳しい情報が見られたり、プレゼント企画に応募したり
と、とても便利。QRコードの読み取りをマスターして、目指せスマホの達人!!

シニア世代のスマートフォン塾

茨城お出かけガイド 2025年7月~9月

※イベントは2025年6月時点での情報です。
変更や中止になる場合がありますので、事前
にご確認のうえ、お出かけください。

鹿行 神栖市

第16回かみす舞っちゃげ祭り2025

9月13日(土)・14日(日)

県内外からの参加チームにより、よさ
こい踊りや多様なダンスをステージや
パレードで披露し合います!互いの踊
りの垣根をぶっちゃげ(越え)ていくお
祭りです。

【会場】神栖中央公園内特設会場
☎ 0479-26-3021(かみす舞っちゃげ祭り実行委員会事務局)

県北 北茨城市

水木しげるの妖怪 百鬼夜行展

9月12日(金)~10月26日(日)

日本に妖怪文化を定着させた漫画家・
水木しげる。本展では、水木しげるの
妖怪画100点を一挙公開し、妖怪たち
がどのように描かれてきたかを紐解き
ます。

【会場】茨城県天心記念五浦美術館
☎ 0293-46-5311

県央 水戸市

第65回 水戸黄門まつり

【水戸偕楽園花火大会】

7月26日(土) ※荒天時は27日(日)に順延

【本祭】8月2日(土)・3日(日)

水戸偕楽園花火大会に始まり、熱気あふ
れる山車巡行や神輿連合渡御、伝統工
芸水府提灯の明かりが幻想的な「水戸黄
門提灯行列」など、見どころ満載です。



【会場】水戸偕楽園花火大会…千波湖
本祭…国道50号(水戸駅北口~大工町交差点)
☎ 029-224-0441(水戸観光コンベンション協会)

県西 筑西市

あけのひまわりフェスティバル

8月30日(土)・31日(日)

日本百名山の1つである筑波山をバックに約100万本の「八重ひまわり」が咲き誇ります。期間中はひまわりを持ち帰ることができる切花園や音楽ステージも開催します。

【会場】筑西市倉持地内(明野学校給食センター南東周辺)
☎ 0296-20-1160(明野ひまわりの里実行委員会事務局)

県南 牛久市

第41回うしくかっぱ祭り

7月26日(土)・27日(日)

河童ばやし踊りパレードではおよそ1
万人の踊り手が参加し花水木通りを踊
り歩きます。フィナーレには「商工みこ
し」や「上町山車」がさらに祭りを盛り
上げます。

【会場】牛久市花水木通り・牛久市役所・近隣公園
☎ 029-874-5554(牛久市観光協会)



減塩レシピ

おいしくって、ヘルシー
減塩に取り組み、健康長寿日本一!



夏を乗り切る 「野菜と豆腐の肉味噌炒め」

ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれていて、貧血予防や抗酸化作用があり、夏に積極的に摂取したい野菜のひとつ。また、ナスには、汗をかくことで体内から失われやすいカリウムや、貧血を防ぐ働きのある葉酸が多く含まれていて、夏バテ予防に効果的です。さらに豆腐と鶏肉でタンパク質を補い、夏を元気に乗り切りにしましょう。

材料(2人前) 一人当たり259kcal、食塩相当量1.1g

鶏もも肉 …… 120g	濃口醤油 … 小さじ2強(14g)
厚揚げ豆腐 … ½丁(100g)	砂糖 …… 小さじ3と½(10g)
ピーマン …… 2個(70g)	味噌 …… 小さじ1(6g)
ナス …… 2個(100g)	糸とうがらし … 0.2g
料理酒 …… 小さじ2と½(14g)	大豆油 …… 6g
みりん …… 小さじ2と½(14g)	



読者プレゼント

●応募方法●

【はがきで応募の場合】

裏面(裏表紙)の記入欄に必要事項を記入いただき、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入し、記載の宛先まで郵送いただくことも可能です)

【二次元バーコードから応募の場合】

下記の二次元バーコードを読み込み、必要事項を入力しご応募ください。



神栖市特産品詰め合わせ……5名様

★締め切りは令和7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。

●157号読者プレゼントの当選者

浅野様(那珂市)、金垣様(取手市)、小松様(水戸市)

4 ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。しんなりしたら②の合わせ調味料を加えて絡める。



5 皿に盛り、糸とうがらしをのせる。



詳しい作り方は
「いばらき美味しおスタイル」
をチェック!!

1 ピーマンを半分
に切り、種を取
って乱切りにする。ナ
スはヘタを取り除き、
乱切りにする。鶏もも
肉は一口大、厚揚げは
8等分に切る。



2 ボウルに調味料
を全て入れて、
混ぜ合わせて
おく。



3 熱したフライパ
ンに油をひき、
鶏もも肉を炒め、肉に
火が通ったらナスと厚
揚げを加えてさらに炒
める。

人口減少が進み、7000人を下回った石川県能登半島の穴水町。静かな港町で、元中学校教師の滝井元之さんは、自らの手で新聞を発行し、地域の声に耳を傾け、役場と町議会の歪んだ関係に切り込み、町の未来への危機感を鋭く訴え続けています。そんな中驚かされるのは、滝井さんはただ批判するだけでなく、どうすれば何が変わるのか、しっかりと行動にうつしていきます。そんな町に、2024年元日、能登半島地震が襲います。カメラは変わりゆく町の姿と人々の奮闘を深く見つめていきます。穴水から日本社会へ送る“ラブレター”を、しっかりとあなたの目で確かめてください。



監督・五百旗頭幸男 2025年製作／101分／G／日本配給・東風

わくわくシネマ劇場

能登デモクラシー

●執筆● 大内 靖 おうち やすし



1980年埼玉県生まれ。都内のポストプロダクションに入社し映像の仕事に携わる。テレビやCM、映画などさまざまなジャンルの編集業務を担当。現在は那珂市にあるミニシアター「あまや座」の代表を務める。

あまや座

【住 所】那珂市瓜連1243
【電話番号】029-212-7531
【営業時間】9:30～19:00頃(上映終了次第)
【定休日】水曜日
上映作品や詳細はあまや座HPをチェック!!



能登デモクラシー



◎石川テレビ放送

「はりぼて」「裸のムラ」といった政治ドキュメンタリー作品を手がけてきた五百旗頭幸男監督が、能登半島の中央に位置する石川県穴水町を取材したドキュメンタリー。

あまや座では
7月5日～7月18日まで
上映予定

郵便はがき

85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。

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)

※点線で切り取り、二つ折りにしてのりやテープなどできっちり貼り合わせて郵送してください。