

# わくわくライフ

秋

2025  
Vol.159

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 ～常陸大宮市～

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







かつて常陸国と呼ばれた茨城県は、古代から近代に至るまで日本の歴史の重要な舞台となってきました。豊かな自然と歴史的な遺産が共存するこの地を訪れば、日本の奥深い歴史を肌で感じることができます。今回ご紹介するのは、茨城県の県北地区に位置する常陸大宮市。市内を流れる久慈川や那珂川の清流に抱かれたこの地は、古くから人々の営みが息づく歴史と文化の街です。今回は、その奥深い歩みに触れるまちあるきの旅へ出かけましょう。

ここが  
**県境**  
栃木県 茨城県

まちあるき  
**日帰り旅**  
～ 常陸大宮市 ～

今回の旅は、鷲子山上神社からスタートです。茨城県と栃木県の県境に位置した標高460mの山にある神社は、全国初の両県文化財に指定された霊峰。創建は807年で鎌倉・徳川両幕府も尊信した由緒ある神社です。御祭神の一柱が天日鷲命あめのひりすのみことという鳥の神様であることから、フクロウは幸福を招く神の使いとして崇敬されています。そのため、フクロウを題材にした芸術的な御朱印や、百種類以上ある御守りが礼所に所狭しと並んでいます。到着後は、まず7mある日本一のフクロウ像へ。金色に輝くフクロウの不苦労御柱を

#### ●ナビゲーター●

常陸大宮市観光大使  
**尾岡 里菜さん**

今回は常陸大宮市10代目観光大使の尾岡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グルメなど見どころ満載!!詳しくは常陸大宮市のホームページをご覧ください。



叩くと宝くじに当たると言われ、全国各地から年間10万人もの参拝者が訪れる人気のスポットになっています。また、大鳥居前の県境ラインは、境内随一のフォトスポット。「雅な和傘を添えて、記念撮影をしてみたいかがでしょうか?」と尾岡さんはおすすめてくれました。本殿へ続く階段を登ると、幹回り約8mの荘厳な千年杉が姿を現します。樹齢千年を超える御神木のパワーを全身で浴びましょう。初夏には紫陽花、秋には樹齢300年の紅葉による風光明媚な光景も満喫してください。次は神社から車で20分ほど移動して、道の駅みわ★ふるさと館北斗星に向かいます。県内2番目にオープンした道の駅で、美しい星空と豊かな自然の宝庫であることが、その名の由来です。名所はなんとトイレ。天井には、数々の星座が描かれ、男子用はジエームス・ディーン、女子用はオードリー・ヘプバーンなど、往年の銀幕の「スター」たちも満てんトイレを彩ります。敷地奥のおまつり館には、4年に一度開かれる鷲子祇園祭の





7mもある金色のフクロウ像。不苦勞御柱を叩いて宝くじの高額当選をゲット!



茨城県と栃木県の県境は絶好のフォトスポット。記念撮影を楽しみましょう



御神木の千年杉。境内のパワースポットです



華やかな鷺子祇園祭の山車。匠の技を受け継ぐ鷺子彫りは豪華絢爛



肉厚で香りと風味豊かな原木生椎茸。午前中に購入するのが吉



本場韓国の製法で漬けた手作りキムチは創業時からの定番商品です



満てんトイレは日中も星空と往年のスターが天井を彩ります

神輿や山車、屋台が保管されています。鷺子地区の6つの組が鷺子山上神社から、軽やかな祭り囃子に合わせて、豪華な山車や屋台を練り歩く祭りです。日光東照宮の眠り猫などを手掛けた彫刻家・左甚五郎の系譜を汲んだ鷺子彫りの山車は、1800年代から受け継がれています。伝説的な匠の技を、その目でぜひ確かめてください。

秋は、新そばやきのこも評判です。再び車で約5分、高部宿の町並みを歩いてみましょう。幕末から150年間もほとんど地割りが変わっていない、趣ある町並みが残る宿場町です。高部地区には昔、佐竹氏ゆかりの高部城があり、中世以来、軍事・宗教の拠点として栄えてきました。江戸時代には岡山仙太郎、大森又左衛門、國松権兵衛、堀江喜三郎の4家の富裕商人が水戸藩と深いつながりを持ち、郷土として名を馳せました。和田川にかかる下町橋を渡り、すぐ左手に見えるのがシンボルの存在「花の友」の旧(有)岡山酒造です。明治20年に建てられた木造三階建ての櫓「喜雨亭」は、偕楽園の好





- ① 150年前にタイムスリップしたような高部宿の町並み
- ② 淡い若草色の外観がアクセントになっている国松家旧郵便局
- ③ 日常からアートまで多様な可能性を秘める西ノ内和紙
- ④ 強い耐水性を持つ西ノ内和紙。火事の多かった江戸の街で、大福帳として多くの商人に重宝されました

文亭を模したといわれ、社交場として使われました。同じく偕楽園を模して造られた国登録記念物の庭園「養浩園」は、毎月第3土曜日に一般公開されています(有料)。

明治後期に建てられた若草色の郵便局舎など、当時の面影を残す建造物群は、文化遺産として今もお、色褪せない魅力を放っています。

旅の最後は西ノ内和紙を現代に受け継ぐ紙のさとを訪れます。茨城県無形文化財であるこの和紙は、旧山方町西ノ内地区で古くより生産されてきました。その特徴は、水に濡れても墨がにじまず、乾けば元通りに使える丈夫な紙であること。井戸に投げ入れても大丈夫な西ノ内和紙は、火事が多い江戸の商家の大福帳として重宝され、専売制を取っていた水戸藩の資金源となりました。徳川光圀公が編

纂した「大日本史」や、衆議院の選挙投票用紙などにも使われ、日本の歴史を支えた和紙づくりは、紙のさとを含む2軒の工房が受け継いでいます。店内には、西ノ内和紙の温かみを感じるポーチや財布、帽子などのアパレル商品が並びます。和紙は芸術の秋にぴったりの。水墨画やちぎり絵、俳句などの創作に深みを加えて唯一無二の存在感を放ちます。耐久性がある

西ノ内和紙は、インテリアにもおすすめです。紙一枚を添えるだけで、空間に温かみと奥行きをもたらします。和紙の原料を使って絵や模様を作る漉き絵体験に挑戦してみましょう。

常陸大宮市ならではの奥深い歴史と特別な物語を見つけないで、ぜひ日帰り旅に出かけてみてください。

## お勧め 立ち寄りSPOT

### ●鷺子山上神社

【電話】0287-92-2571

【住所】常陸大宮市鷺子3627-1

### ●道の駅みわ★ふるさと館北斗星

【電話】0295-58-3939

【住所】常陸大宮市鷺子272

【営業時間】野菜直売所 8:30~18:00(10月~3月は17:30閉店)

レストラン(平日) 11:00~15:00

(土・日・祝日) 11:00~16:00

フードコート・ショップ 9:00~18:00

【定休日】月曜日(祝日の場合はその翌日)、元旦

### ●高部宿の町並み

【問い合わせ先】0295-57-3325(常陸大宮市観光物産協会)

【住所】常陸大宮市高部

### ●西ノ内和紙 紙のさと

【電話】0295-57-2252

【住所】常陸大宮市舟生90

【営業時間】9:00~17:30

【定休日】水・木曜日(祝祭日の場合は営業)および年末年始



# CONTENTS

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。

## わくわくライフ

いばらき

2025年 秋号  
Vol.159

※表紙の大写真は「鷲子山上神社」です。

提供：常陸大宮市観光物産協会

- 1 まちあるき日帰り旅 ～常陸大宮市～
- 5 常陸大宮市 ちょっくら寄り道  
～湯の澤鉱泉&レストラン蔵人/お菓子処ふるさわ～
- 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
- 12 シニア世代のスマートフォン塾／茨城お出かけガイド
- 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 野菜たっぷりレシピ
- 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

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

みんな  
お悩み  
解決！



軽華おかず  
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  
(適平均1食あたり)

※2025年9月1日時点の価格になります。

その他選べるコースをご用意しております！

co-op  
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 / 9:00～17:00

### 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)

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



ちよっくら寄り道  
常陸大宮市

## 湯の澤鉱泉



### 湯の澤鉱泉

【住 所】常陸大宮市山方4849

【TEL】0295-57-3794

【営業時間】10:00～16:00 (日帰り入浴)

チェックイン 15:00～ / チェックアウト ～10:00

【定休日】月曜日

【料 金】大人1,000円、子供300円 (日帰り入浴)



80000平米の広大な敷地の中にぼつんと建つ、平屋造りの一軒宿



窓の外を眺めながら、のんびりと森林浴気分を味わうことができます



ランチタイム一番人気の常陸秋そばを使用した「天ざるそば」

四季折々の自然に包まれて浸かる湯は、格別の心地よさ。加温した冷鉱泉は、程よい温かさで旅の疲れをゆっくり癒してくれます

江戸時代から「医者いらずの湯」として親しまれてきた湯の澤鉱泉。県内で唯一「日本秘湯を守る会」に加入している湯治場として180年の歴史を持つ名湯です。日帰

り入浴も可能。お風呂は、岩を配した開放感のある岩風呂と、木の香りが漂う檜風呂の2種類。時間ごとの男女入れ替え制で、どちらも楽しめます。泉質はアルカリ性

の重炭酸ソーダ泉で、ぬるりとした肌ざわりが特徴。神経痛やリウマチ、皮膚病などに効能があるとわれています。入浴のコツは、半身浴のあとに全身浴をし、湯上がりは洗い流さずにそのままにすること。お肌がツルツルになると評判の「美人の湯」です。客室はわずか7室の和室のみで、まるで田舎に帰ったような落ち着いた雰囲気。窓からは四季折々の花木が眺められ、穏やかなひと時を過ごせます。館内には、売店やお休み処もあり、女将手作りの絵手紙が随所を彩ります。お食事処では、奥久慈の山の幸を中心とした会席料理やそば職人が打つ常陸秋そばなど、茨城の味覚を堪能できます。さらにご飯は、昔ながらのおだかけで天日干しした自家製米。噛むほどに旨みが広がる自慢の米です。ランチとともに気軽に訪れて、体の芯から癒されてみてはいかがでしょうか。

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



## レストラン蔵人(ゲランド)

【住 所】常陸大宮市南町3101-92  
【TEL】0295-52-1791  
【営業時間】11:00~14:00、17:00~20:00(ディナーは金・土・日曜日のみ)  
【定休日】月曜日



ハンバーグ  
単品1,540円(税込)  
セット2,200円(税込)

創業当時から人気ナンバーワンの「ハンバーグ」



年月を経ても愛される、木のぬくもり溢れるクラシックな店内



ローストビーフ  
2,090円(税込)

1時間ごとに温度を変えて調理した常陸牛のローストビーフ

常陸大宮市役所の向かいに店を構える、創業43年の老舗洋食店「レストラン蔵人」。オーナーシェフの大野栄次さんの実家は市内にある大野精肉店であることから、厳選した高品質な茨城県産ブランド肉でつくる洋食の数々を堪能できる、市民のソウルフードとして愛されるお店です。

中でも看板メニューは、常陸牛とロースポークを贅沢に使ったハンバーグです。熟練の技で牛肉と豚肉の黄金比を追求し、注文が入ると、低温でじっくりと3段階に分けて調理した常陸牛のローストビーフも、常連客から絶賛される逸品。旨みと肉汁を閉じ込めた口当たり柔らかな食感、一度食べたなら忘れられません。

## お菓子処ふるさわ 本店



生クリーム大福  
単品140円(税込)

【住 所】常陸大宮市上小瀬2101-1  
【TEL】0295-56-2414  
【営業時間】8:00~18:00  
【定休日】月2回火曜日(不定休)

豊富な種類の生クリーム大福が人気を集め、遠方からも足を運ぶ人が絶えません



生クリーム大福のほか、幅広い和洋菓子を取り揃えています



クリームクロワッサン  
単品324円(税込)

バニラの香りが広がるカスタードクリームが入ったクリームクロワッサン

「生クリーム大福のお店」として、県内外からのお客で賑わうお菓子処ふるさわ。大正元年創業の伝統の技を活かし、厳選した素材で作られています。やわらかな餅で包まれたあんとなめらかな生クリームの絶妙な組み合わせは、一度食べたらずみつきになる美味しさ。定番の味に加え、カフェオレ・いちごミルク・抹茶などの豊富なラインナップも魅力で、老若男女問わず幅広く愛されています。また、一度冷凍してから冷蔵庫で半解凍

すると、まるでアイスのようなひと味違う美味しさに。洋菓子も人氣で、なかでもクリームクロワッサンがおすすめ。バターの香りが広がるサクサクのクロワッサンにカスタードクリームをたっぷり詰め込んだ一品で、カスタードの甘さとバターの塩味が後を引く美味しさです。お土産には是非ともお立ち寄りください。





## 第9回

## 芭蕉、鎌足と鹿島

前回とりあげた息栖神社に松尾芭蕉の句碑があることから、芭蕉が鹿島を訪れた「鹿島詣」の話から始めることにします。

「この秋、鹿島の山の月見んと思ひ立つことあり。ともなふ人ふたり…」(新潮日本古典集成「芭蕉文集」15鹿島詣より)。芭蕉は1687年(貞享4年)の秋に根本寺の仏頂和尚に会い鹿島の月を見ることを楽しみに

曾良と宗波を伴って鹿島を訪れております。深川の芭蕉庵の前から船に乗り行徳に行き、そこから鎌谷の原を通り布佐に着き夜舟で鹿島に至ります。夜明け近くに根本寺に着。根本寺は県道238号線の大船津交差点から鹿嶋市街に向かうところの下生集落の中にあります。

仏頂和尚との縁は、(詳細は略し

ますが)芭蕉の住む小名木川の近くに滞在していたことに始まります。芭蕉は



根本寺

和尚から禅の道を教えてもらい、和尚もまた芭蕉に心服し交流が続いていたことです。その日は生憎の雨で夜になっても止まず、横になって寝ていると暁の頃ようやく月が出て、3人は和尚に起こされその時芭蕉が詠んだ句が句碑として残されております。

月はやし梢は雨を持ちながら

芭蕉はその時の心境を「月のひかり、雨のおと、ただあはれなるけしきのみ



芭蕉の句碑

胸にみちて、言ふべき言の葉もなし。はるばると月見に来たるかひなきこそ、ほいなきわさなれ。」と述べております。

翌日は鹿島神宮に参拝し、

この松の実生えせし代や神の秋

の句を詠んでおります。

帰路は俳句の弟子である潮来の

本間自準宅に滞在し「鹿島詣」を執筆したといわれております。芭蕉は生来病弱で持病を持っていたことから、医者である自準に入門し健康管理に努めていたとのこと。

「鹿島詣」は芭蕉の紀行文の中で最も短いものですが、自ら命名したのは「奥の細道」とこの「鹿島詣」のみとのこと。

根本寺の近くに鎌足神社があります。この境内には古来より中臣鎌足の産屋があつたとの伝承が残されており、鎌足は鹿島神宮の神職の家に生まれ、幼少の頃より非常に頭がよく、そうしたことから畿内の中臣宗家に養子として迎えられたといわれております。

鎌足出生の地

としては奈良県の橿原市の藤原、明日香村の大原などの説がありますが、「大鏡」



鎌足神社

の巻五には「その鎌足のおとむまれたまへるは、常陸国」(新潮日本古典集成より)と記されております。奈良に都が遷った後は鹿島は遠方すぎること、国家形成に大

功のあつた武甕槌神を三笠の山の麓に勧請し春日明神と名付けたとのこと。九州大学名誉教授の田村圓澄先生は著書「藤原鎌足」の中で「春日神社の起源については、不明な点もあるが、しかし、初めに鎌足が氏神として近辺に奉祀し、やがて不比等や光明皇后の時代になり、奈良に遷つて、官社としての待遇を受けることになったと推定される：遠く鹿島の神すなわちタケミカズチの命を勧請したのは、鎌足の出自が、畿内の中臣氏ではなく、常陸地方の中臣氏であつたことを示しているといわねばならない」と述べております。

中臣鎌足の出生地について鹿嶋説に立つと、大化の改新という日本の歴史の中の出来事が何となく身近に感じられます。

中臣鎌足の出生地について鹿嶋

説に立つと、大化の改新という日本の歴史の中の出来事が何となく身近に感じられます。

●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、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：歴史散策、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80回

個人向け  
読者限定

茨城新聞 ダブルプラン

茨城新聞  
+ 電子版  
セット

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 Tel.029(239)3030  
平日9:30~17:00



## 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】<https://sekiyoukai.or.jp/>

社会福祉法人関耀会は、地域の皆様から“信頼される福祉拠点”を目指して、筑西市とつくば市を中心に介護・保育事業を展開しています。現在、私たちとともにご利用者様のやすらぎの暮らしを支えるスタッフを募集しております。詳細は下記よりご確認ください。



### 介護スタッフ募集(パート/正社員)

▶説明会・施設見学を随時実施中

問い合わせ先:まごころの杜つくば

【TEL】029-886-8710 担当:大島



採用サイト

## (公財)茨城県開発公社 いこいの村涸沼

【住所】鉾田市箕輪3604 【TEL】0291-37-1171

【定休】施設にお問い合わせください

【料金】1泊2食付きお1人様13,900円より

【URL】<https://www.ikoinomurahinuma.com>

自然豊かな涸沼湖畔に佇む、夕日の絶景に心癒される温泉宿。自家源泉の展望温泉大浴場「美人の湯」で疲れを癒し、腕自慢の板前が作る食事をご堪能ください。なかでも、朝食で提供する涸沼名物「しじみ汁」は絶品! グラウンド・ゴルフ等のアクティビティも豊富で、新たにオープンした天然芝のキャンプ場「HINUMA BASE」も好評。子供から大人まで楽しめる施設となっております。



## 一般財団法人 関東陸運振興センター

GREEN×EXPO 2027(2027年国際園芸博覧会)の開催を記念して特別仕様ナンバープレートを交付しています。

【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)

### ■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(図柄ナンバー含む[地方版・全国版・大阪万博])…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。



## 空き家・相続

の事なら

田中工務店にお任せください!



株式会社 田中工務店

電話番号は  
こちらから

**0296-28-5711**

茨城県知事免許(特-03)第4502号 茨城県知事免許(10)第3338号 〒308-0847 茨城県筑西市玉戸1049-2

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



このようなお悩みは  
ありませんか?



空き家を相続したけどどうすれば?

実家を相続したが遠方に住んでいるため管理ができない

空き家や空き土地を有効活用したい

空き家の処分や解体をお考えの方

まずはお気軽にご相談ください♪

お問い合わせは  
こちらから



HPは  
こちらから







## シニア世代の美術展 第30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8年2月21日(土)から2月26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42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5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7年10月6日(月)～  
令和7年11月21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・ウェルビーイング福祉会館3階

【TEL】029-243-8989



詳しくはこちら  
美術展 HP

ご存じですか？ わくわく事業推進サポーター  
**わくわく美術展の  
出品料が無料になります**

美術展に毎年出展される方は  
加入がオススメです！

当冊子を毎号、お手元にお届け！  
その他の特典など、詳しくは、  
ホームページまたは左記まで  
お問い合わせください。



サポーターHP

これを機に  
加入しませんか？



展示作品観覧の様子



先生の説明に熱心に聞き入る皆さん



# 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.449<br>高野 駿<br>(水戸市)            | ノルディック<br>ウォーキング指導・<br>ボールを使った<br>介護予防運動指導 | ノルディックウォーキングは北欧で生まれ、両手にポールを持って歩くバランスの良い全身運動です。膝の負担軽減に働くほか、猫背防止、上体も使うので1.2倍の運動消費といわれています。皆で会話しながら取り組む軽有酸素運動で認知症とおさらばしましょう。                                | 県内全域        |
| No.450<br>二重奏団<br>いちごチャンス<br>(取手市) | 生ギターと<br>キーボードによる<br>ライブ演奏                 | 楽しくて、懐かしい音楽の時間を一緒にしませんか。70年代から90年代のポップソングやフォークソングをお届けします。演奏をお聴かせするだけではなく、お集りの皆さんに歌っていただき、思い出の曲のリクエストで、ステージを盛り上げます。                                       | 県内全域        |
| No.451<br>永島 秀明<br>(水戸市)           | 新聞ばっく作成指導                                  | 新聞ばっくとは、読み終わった新聞紙とのりだけで折り紙の様に折って作るばっくです。環境に配慮したエコばっくとして人気があります。大ばっく・中ばっく・パンばっく・ワインばっく・マルシェばっくなど色々なオリジナルばっくが作れます。                                         | 県北・<br>県央地域 |
| No.452<br>池田 陽子<br>(水戸市)           | パソコン教室・<br>スマートフォンの指導                      | デジタル大臣から任命を受け、デジタル推進委員をしています。パソコン操作を基礎から応用までご指導いたします。またwebページを見ているだけで出るネット詐欺や巧みに個人情報盗もうとするフィッシングメールについてもご説明いたします。                                        | 県央地域        |
| No.453<br>平井 恵美子<br>(鹿嶋市)          | 年長・小学1年生・<br>支援学級向けの学習支援                   | 例えば、十字の画用紙を使い、ひらがなの“ひ”の書き方を文字のバランスや筆の運び方で視覚的に学習。体を使って文字と遊びながら、楽しく定着を図る活動です。視覚・触覚・運動感覚と取り合わせながら学びをより深くしていくための指導を行います。                                     | 県内全域        |
| No.454<br>ポピーズ<br>(鹿嶋市)            | 歌声サロン                                      | 「歌声サロン」「コンサート」「老人ホーム慰問」などで歌を聞いていただいたり、一緒に歌ったりする活動を行っています。歌うことは心身に良いだけでなく、その歌が流行っていた頃の思い出を蘇らせ脳が活性化しアンチエイジング効果にもつながります。一緒に歌いましょう。                          | 県内全域        |
| No.455<br>長岡 義嗣<br>(龍ヶ崎市)          | やさしい<br>再生エネルギー講話                          | 地球温暖化が進み、気候変動が人間社会や自然環境に深刻な影響を及ぼしています。CO <sub>2</sub> や温室効果ガスの排出削減のため、太陽光・バイオマスなどの自然エネルギー導入と省エネ化を進め、防災にも活用できる体制づくりが求められています。この機会に、再生可能エネルギーについて学んでみませんか。 | 県内全域        |



# ワクワク世代の窓から

## 第10回

## 花と緑を生きがいに地域を支える

小瀬梅子さん(73歳)は、旧大宮町で昭和27年4人兄弟の長女として誕生した。旧緒川村の男性と結婚したのは半世紀前のこと、現在、両町村は合併して常陸大宮市に属している。

3人の仲間と「小瀬城」跡の山裾にある小瀬さん宅を訪問したのは、8月の猛暑が続く午後2時頃であった。冷えた西瓜とお茶を頂きながら、ワクワク仲間の半世紀の物語をインタビュすることになった。笑いながら、鎮

き合いながらの満ち足りた二時間。結婚前は、町の青年会活動に参加し、演劇活動に取り組んでいたそう

だ。演目は「頼山陽」とのこと、懐かしく感じられる読者もいるのではないだろうか。21歳の時、知人の紹介で、旧緒川村(実母の故郷)の男性と

出会い、結婚することになった。3人の子育てに追われながらの毎日(常陸大宮町)だったが、7〜8年後、大雨による土砂崩れで、夫の実家が災

害にあつてしまう。「小瀬城(小瀬の館)」を支えていた山が崩れ、梅子さ

んの夫の実家が巻き込まれてしまった。梅子さんは、夫と子ども3人とともに実家へ戻ることになった。そして、40年余が過ぎた。現在もそこで暮らしている。「本当に、地域の人の助けられたのよ」と笑いながら、災害後の苦労を話してくれた。

3人の子育てから、PTA活動に積極的にかかわるようになった。そして、旧緒川村から、社会教育指導員を委嘱され、地域づくりに取り組み始めるようになる。確かに、戦後の女性の社会参加のきっかけがPTA活動だったというケースは少なくない。ワクワク世代の女性たちの生き

方・暮らし方に、PTA活動は大きな転機になったということなのだろう。こうして、40歳を過ぎた頃から、子育てから地域の学習支援へと活動範囲を広げている間に、東京での講習を受け、グリーンアドバイザー



という資格を取得している(日本家庭園芸協会)。花の話になると、名前から育て方、苦労話まで沢山の知識や経験があふれるように語ってくれる。ああ、この人は、「子どもや地域」が好きなだけではなく、「花と緑」が大好きなんだと感じてしまう。

その後、ダイナミックいばらき協会に属し、「花いっぱい活動」の推進委員(「花と緑の環境美化コンクール」の審査委員など)となり、活動範囲を茨城県内全域に広がっていった。「地域の老人会や婦人会が、本当に『花いっぱい』を率先して支えてくれたの!」と感慨深く語ってくれる。

「みんな手弁当なんだよ、事務局も熱心で、仲間を支えてきたって感じ!」。戦後間もなくスタートした、「新生活運動」は、冠婚葬祭の簡素化や生活の科学化に取り組んだ全国組織だったが、茨城県では、花いっぱい運動や生活学校・生活会議運動を巻き込んで、ダイナミックいばらき協会の名称で地域づくりに取り組んでいる。そして、協会は大好きいばらき県民会議と合流(95年)していくが、梅子さんは大好きいばらき県民会議の環境部会の中心を担うようになっていく。96年には、県女性フライング事業に参加し、ヨーロッパ(オランダやノルウェーなど)研修の中で、「(家ではなく)街を花で飾る」という見方を学んだと力説してくれた。

3年前に古希を迎えた。「病で7年前に他界した夫は、私がやりたかったことを支えてくれた人でした。子どももみんな自立し、花いっぱい運動の後継者も出来ました!」「悔いはありません。」と微笑む姿は元氣いっぱいだった。

今も花壇への植栽活動を続けている東富町交番のお巡りさんは「いつも笑顔で、感謝とお互いの気持で花を植えている人」と紹介してくれた。ここにも、戦後の茨城を支えたワクワク世代の仲間が暮らしていた。

### ●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。



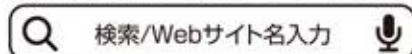
## iPhoneの場合

### ●音声入力をONにする

- ①「設定」アプリを開き、「一般」をタップ。
- ②「キーボード」をタップして「音声入力を有効にする」をオンにする。

### ●音声入力で検索する

- ①「Safari」アプリを開く。
- ②検索窓にあるマイクのマークをタップ。



- ③スマートフォンに向かって検索したい内容を話す。
- 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!!



マイクのマークあるアプリ(例:  
SMS、メール、LINE)などでも  
音声入力が可能です!!  
ぜひ試してみてください

## Androidの場合

- ①「Chrome」アプリを開く。
- ②検索窓にあるマイクのマークをタップ。
- ③スマートフォンに向かって検索したい内容を話す。
- ④目的のインターネットページが表示される

※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

## 第14回

### 音声入力を使ってインターネット検索をしてみよう!!

スマートフォンに向かって話すだけで、文章を入力できる音声入力機能。文字入力の手間が省けるだけでなく、タッチ入力操作が苦手な方にもオススメの機能です。インターネット検索のほかにもメールやLINEなどでメッセージを送ることもできて、とても便利。ぜひ使い方をマスターして、快適なスマホライフを送りましょう。

## 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10月~12月

※イベントは2025年9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。

県央 笠間市

### 陶と暮らし2025

10月31日(金)~11月3日(月・祝)

“暮らしに寄り添う手仕事”をキーワードに、笠間地域を中心に活動する陶芸家たちが、新作作品を含む一つひとつ丁寧に焼き上げた笠間焼の展示販売をします。

【会場】笠間工芸の丘 特設会場  
☎ 0296-70-1313 (笠間工芸の丘)

県西 筑西市

### 第33回 小栗判官まつり

12月7日(日)

協和地区に伝わる「小栗判官伝説」を再現する祭りです。見どころは、華麗な戦国絵巻を思わせる約100人からなる武者行列。堂々と駅前通りを練り歩きます。

【会場】協和ふれあい広場(協和支所前芝生広場)  
☎ 0296-20-1160 (小栗判官まつり実行委員会事務局)

県北 常陸大宮市

### 西塩子の回り舞台 第8回定期公演

10月25日(土) ※順延日26日(日)

6年ぶりの定期公演である江戸時代後期の道具も残る組立式農村歌舞伎舞台。アーチ型に組まれた舞台で、地芝居やお囃子、ネオ歌舞伎などの演目が繰り広げられます。



【会場】塩田地区センター  
☎ <https://mawari-butai.jp.org>  
西塩子の回り舞台保存会HP

県南 土浦市

### 土浦の花火100周年記念 第94回土浦全国花火競技大会

11月1日(土) 午後5時30分~午後8時00分  
※荒天順延 8日(土) 同時刻

大正14年に始まり今年で100周年を迎える伝統ある同大会。全国の煙火業者が日本一をかけ、その卓越した技術を競い合います。秋に打ち上がる満開の花火に圧巻!

【会場】桜川畔(学園大橋付近)  
☎ 029-826-1111 (土浦全国花火競技大会実行委員会事務局)

県行 潮来市

### 冬のこたつ舟

12月2日(火)~2026年3月31日(火)  
定休日毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

潮来名物手漕ぎ舟と冬の定番「こたつ」のコラボレーション! ぬくぬく暖かい「こたつ」に入りながら、静かでゆったり流れる水郷の景色をお楽しみいただけます!

【会場】津軽河岸あと広場ろ舟乗り場  
☎ 0299-94-2800  
(株)いたこ「津軽河岸あと広場管理事務所」





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、ハワイアンフラサークル「Pili Aloha (ピリアロハ)」の芳陵(よしおか)さん、矢口さん、弓削さんにお話を聞きました。

## 一人ひとりと心を通わせる フラダンス Pili Aloha

### 自分たちのペースで フラを楽しむ

日本人にとって、憧れのリゾートとして人気の高いハワイ。独自の生活文化が息づくハワイの代表的なカルチャーのひとつが「フラ」。独特な音楽や歌に合わせて踊る姿は、日本でも「フラダンス」として親しみのあるものです。ですが、本来ハワイにおけるフラは神様に捧げる神聖な踊りであり、言語の代わりに物語や伝統を表現し伝えるコミュニケーションツールとしての役割も担ってきたといいます。

稲敷市を中心に活動しているピリアロハの皆さんは、そんなハワイアンフラを自分たちのペースで楽しみながらボランティアや地域のイベント等で披露しています。同サークルを支える三本柱が、芳陵さん、矢口さん、弓削さんです。現在は10名のメンバーで、芳陵さんの指導のもとフラに親しんでいます。「フラ経験有無は関係なく集まっています。好きだけど事情で続けられない...ということがないように、例えば一度お休みしてもまた戻って来られるようなんびりと練習しています。だいたい2年ぐらいかけて1曲を覚えるぐ

らいのペースですね(笑)」と芳陵さん。費用や心身の負担がなるべく少なくなるよう、ハードルを下げて、シニア世代になってもずっと続けてゆけるフラを目指していますと微笑みます。そんな芳陵さん自身も元々は11年ほど前にお子さんが手を離れたことで趣味を始めようと知識ゼロからスクールの門を叩いたのがフラとの出会いだったそう。フラの奥深さにすっかり魅せられ、今では「フラは人生」とハワイへも足を運び、師に教えるを受けているといいます。芳陵さんがソロでボランティアとしてフラを踊っていたところにサポー



ピリアロハの弓削さん(左)、矢口さん(中央)、芳陵さん(右)



## アクティブシニアストーリー



曲に合わせたオリジナルドレスも楽しみのひとつです



イリイリを使うフラも。自分で手に馴染む石を探して楽器として使います

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

### 「楽しい」想いを伝えるフラ

トで合流した矢口さんや弓削さんをはじめ「私もフラをやってみよう」という仲間の声が集まって、ピリアロハが結成したのです。

フラダンスというと、大勢のグループで舞台上で踊るイメージを持っている方も多いはず。ところが、ピリアロハのフラは一風変わった演出で見る人を楽しませてくれます。「フラに馴染みのない方や高齢者の方、どなたでもパツと見てわかりやすく楽しんでもらえるよう色々演出を考えています。曲ごとに合ったドレスに着替えたり、ただ前で踊るだけでなくお客さんの間を縫って歩きなが

ら踊ってみたり。飽きさせないように楽器を使ってみたり。聞いたことのある日本の曲で踊ったりもしますよ」と芳陵さん。一つひとつのダンスに込められた意味や想いを大切に踊っていると、フラ経験者の弓削さんも頷きます。また、ピリアロハのステージを盛り上げる重要な役目を果たしているのが司会役の矢口さん。「はじめは曲間の着替えの間を持たせるための原稿を読むだけでも緊張していたのですが、今では皆さんに楽しんでもらえるように台本も考えています」と矢口さん。曲の特徴や背景、ダンスの見どころなどを紹介するのももちろん、身近な時事エピソードを盛り込んだりと工夫を凝らしているとか。想いを込めて踊るフ

ラとともに、オーディエンスの心を動かすピリアロハのステージは大好評で、県央エリアなど離れた地域の施設からもリクエストが届いています。「遠くに行く時は帰りに美味しいものを食べたりと、みんなプチ旅行気分楽しんでるんですよ」とにっこり笑う三人。気の合う仲間として趣味を楽しんでいます。

「フラは運動量があり、体幹も鍛えられる筋力低下防止にもなります。それにダンスを覚えるのにも頭を使うし、手と足を別々に動かしたりと脳の活性化に良いんですよ」と芳陵さんも話すとおり、心身の健康や美容にも良いフラ。自分だけでなく、仲間も、そして見る人も楽しく元気にしてくれます。

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。

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

歌って踊れる 青春ポップス

カラオケ以上、レッスン未満! 新しい歌の楽しみ方!

無料体験・見学 レッスン 実施中!

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。

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

▲茨城のジャングルから紅葉の月居山に登る

生瀬富士

(標高406m)

【大子町】

生瀬富士は、袋田の滝へ流れ落ちる滝川を挟んで、月居山の前山と向かい合う山です。また、生瀬富士山頂から東に延びる顕著な岩稜の突端にある岩山が、「茨城のジャングル」と呼称されています。

出発地点は24年秋号の「月居山」と同様に、これから登る生瀬富士と立神山が見える無料の袋田第一駐車場から出発します。車道から北に入る道の入り口には小さな標識があり、5分程で硯工房のある登山口に出ます。

右の人家(廃墟)の裏手から山道に入り、右下に沢を見ながら進み、左の支尾根を登ると主尾根の平坦地に出ます。ここからも生瀬富士が望めます。ロープが付けられた尾根沿いに傾斜のあるルートを辿ります。

11月下旬の秋の盛りには、この辺りから紅葉が見られるところです。しばらく進むと大きな岩場があり、付けられたロープに助けられながら登り詰めると、奥久慈男体山と長福山や日光連山が望める生瀬富士の山頂に着きます。山頂から東に延びる、男体山凝塊岩等で組成された岩稜を辿ってみましょう。ゴツゴツしているので足元に注意して進みます。突端の大きな岩山・茨城のジャングルに立ってみると、360度見渡せて、爽快な気分が味わえます。

生瀬富士の山頂に戻って次のピーク、立神山には急傾斜の下りとなり、ロープなどを頼ってゆっくりと下ります。下り終わると一転して急な登りとなり、登り着いた立神山からは樹間に生瀬富士と岩稜の先のジャン



⑧ 紅葉が見えるかぎりまで登ります(11月下旬)。



⑥ 「茨城のジャングル」に立ちます。



⑨ 滝上展望台からの袋田の滝です。



⑦ 四差路の鞍部、「かずま」です。



① 第一駐車場から見える生瀬富士です(左のピーク)。



⑩ 滝川を渡渉します。



④ 生瀬富士山頂で、男体山や日光連山などが見えます。



② 硯工房近くの生瀬富士登山口です。



⑤ 東に延びる岩稜を辿ります。



③ 大きな岩場を3つ登ります。



ダルムが望めます。

立神山からも登下降の連続ですが、ルート沿いの鮮やかな紅葉が疲れを癒してくれるはずです。やがて杉林の急な下りを過ぎると、四差路の鞍部にいます。ここが毎秋、素晴らしい紅葉が見られる名所「かずま」です。ここからは、左に行けば小生瀬集落に、右に下ると袋田の滝に近い元旅館の裏手に出るルートですが、下り始めから急降下の道なので注意を要するルートです。

かずまからも登下降は続きますが、やがて滝の音が大きく聞こえてくると、袋田の滝を眼下に見下ろす「滝上展望台」に出ます。真上から眺めるときには木々に囲まれるなどして落

ちないよう注意してください。右下に小さく第二観瀑台も見えます。

滝上展望台からは長い下り道となり高度を下げてゆくと、右手に滝の流れが確認できます。左手の箱の中にあるカウンスターを押して滝川に出ます。水量によっては難渋しますが、長靴が用意されている時もあり、対岸の一軒家目指して渡渉します。渡渉した所から「生瀬の滝」は、右へ直ぐ近いです。月居山の前山を経由して月居山を目指す時は、一軒家の右手の尾根から登るルートがあります。

前山を登らずに月居山に登るには、舗装道路を直進します。国道461号線新月居トンネル手前には公

衆トイレと駐車場がありますが、藤田商店の裏手からの登山道を辿って登っていくと月居峠に出ます。峠から月居山まではひと登りで、周囲の広葉樹が色鮮やかに染まる景観に感嘆するでしょう。

紅葉をゆつくりと堪能したら、月居峠に戻り第一駐車場を目指します。峠からはルートがいくつかありますが、林道に沿って下ると、トイレ施設のある旧月居トンネルへの道路に出ます。そのまま下り右手にある「七曲り登山道」の道標に従って下ってから県道を横断します。さらに進んで滝川に出ると出発地の第一駐車場に戻ります。

(取材日：8月3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きます。その魅力を広くお伝えしたいと思います。



### ●問い合わせ先●

大子町企画観光課  
Tel.0295-72-1138  
大子町観光協会  
Tel.0295-72-0285

### コース

第一駐車場 → 生瀬富士登山口 [0.3km 5分]  
生瀬富士登山口 → 生瀬富士 [1.5km 60分]  
生瀬富士登山頂 → 茨城ジャンダルム往復 [0.2km 10分]  
生瀬富士 → 立神山 [0.3km 20分]  
立神山 → かずま [1.0km 30分]  
かずま → 滝上展望台 [0.5km 10分]  
滝上展望台 → 滝川渡渉点 [0.5km 15分]  
滝川渡渉点 → 月居峠 [1.2km 35分]  
月居峠 → 月居山往復 [0.4km 30分]  
月居峠 → 七曲り登山道の道標 [0.8km 20分]  
七曲り登山道の道標 → 第一駐車場 [0.6km 20分]



⑩ 四圍が紅葉に染まる月居山です(11月下旬)。



⑪ 月居峠に着いて月居山を目指します。



⑬ 七曲り登山道の道標です。



⑫ 月居山の山頂です。





# 野菜たっぷりレシピ

おいしくて、ヘルシー! 野菜をたくさん食べて、健康長寿日本ー!!



## フライパンひとつでお手軽調理

### 「鶏と野菜の黒酢あん」

黒酢は疲れの原因となる乳酸の発生を抑えるアミノ酸がたっぷり。残暑で体が疲れてしまっているときや食欲がないときなど、疲労回復をサポートしてくれます。また、れんこんにはビタミンCがとても豊富に含まれていて、免疫力を高める効果が期待されるので、季節の変わり目にオススメです。野菜をたっぷり食べて健康寿命日本ー!

**材料(2人前)** 一人当たり265kcal、食塩相当量1.7g

鶏もも肉 …… 160g

れんこん …… 小 $\frac{3}{8}$ 節(80g)

ピーマン …… 1個(30g)

赤パプリカ ……  $\frac{3}{8}$ 個(30g)

しいたけ …… 2個(20g)

片栗粉 …… 小さじ2強(8g)

サラダ油 …… 6g

[A]

濃口しょうゆ …… 小さじ $\frac{1}{2}$ (3g)

料理酒 …… 小さじ1(5g)

塩 …… 少々

こしょう …… 少々

おろしにんにく …… 1g

おろししょうが …… 1g

[B]

黒酢 …… 小さじ4(20g)

オイスターソース …… 小さじ2弱(10g)

濃口しょうゆ …… 小さじ2弱(10g)

砂糖 …… 小さじ2(6g)

片栗粉 …… 2g(適量)



## 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、必要事項を入力し応募ください。



常陸大宮市  
特産品詰め合わせ  
5名様



★締め切りは令和7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。

#### ●158号読者プレゼントの当選者

館澤様(日立市)、柳田様(古河市)、高橋様(那珂市)、大石様(つくば市)、潮田様(潮来市)

**5** 熱したフライパンに油をひき①を入れ、フタをして強めの中火で3~4分焼く。

**6** フタをあけて上下を返し、中火でさらに1分ほど焼く。

**7** れんこんを加えて炒め、れんこんの端が透き通ってきたら残りの野菜を入れて炒め合わせる。

**8** 火を止め、④の合わせ調味料を加える。とろみがついたら完成。

**1** 鶏もも肉は余分な筋と脂を取り除き、一口大にカットする。ボウルに[A]とカットした鶏もも肉を入れてよくもみこみ、片栗粉を加えて混ぜ10分程度おく。

**2** れんこんは太いものは5mm幅の半月切り、細ければ輪切りにして、水にさらしてアクをとる。

**3** ピーマン・パプリカは半分に切ってヘタとタネを取り除き小さめの乱切り、しいたけは石づきを切り落として小さめの乱切りにする。

**4** 小さめのボウルに[B]を混ぜ合わせておく。



詳しい作り方はこちらをチェック!!



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 |
|---------|----------------------|--------------|------------|
| 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       |            |
| 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<br>(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)

## &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。)



## わくわくシネマ劇場



© Pianoforte

## ピアノフォルテ

世界最高の舞台、ショパン国際ピアノコンクール。夢に挑む若きピアニストたちに迫った、珠玉のドキュメンタリー映画。

あまや座では  
10月に上映予定



監督:ヤクブ・ピョンテク  
2023年/カラー/89分/ポーランド/スコープサイズ  
5.1ch/配給:コピアボア・フィルム  
公式HP <https://pianoforte-movie.jp>

映画『ピアノフォルテ』は、5年に一度ワルシャワで開かれる「ショパン国際ピアノコンクール」に挑む若者たちを追ったドキュメンタリー映画です。反田恭平さん、小林愛実さんらが活躍した2021年大会を舞台に、6人の挑戦者の努力や葛藤、音楽への情熱が映し出されます。舞台裏まで迫る映像は緊張感と感動にあふれ、演奏の一音一音に心を揺さぶられます。出場している時点で世界のひと握り…世界各国の育った環境の異なる天才たちの素顔に心が奪われます！

●執筆者● 大内 靖 おおうち 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!!



(キリトリ)

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ありません。

(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)