

わくわくライフ

秋

2024
Vol.155

発行の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

～高萩市～



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

～高萩市～

茨城県は大自然が生み出す絶景や非日常を体感できる名スポットが満載。一度訪れたとしても、四季折々で違う表情を見せたり、うっかり見落とした名所があるかもしれません。そんな県内各地を地域の人の案内によって深掘りしてご紹介しします。

今回は秋の紅葉シーズンでにぎわう高萩市。見渡す限りの山と海の絶景が広がる高萩は、風光明媚な観光地が目白押し。この地に息づく歴史や文化に思いを馳せながら歩いてみましょう。

今回のスタート地点は穂積家住宅。穂積家とは江戸時代中期から高萩でその名を轟かせた豪農です。変貌する農村社会で商才をふるい、造林業、金融業などで大地主となった一族は、やがて武士クラスの待遇を受ける郷士になります。酒造業を始めた明治時代は銘酒「松乃月」で一躍有名となり、百人程の女工が働く製糸工場も営むなど幅広く事業を展開して財を成していききました。1773年に建設されたこの住宅は、平成元年から茨城県指定有形文化財となり、現在

今回は高萩ふるさと案内人の会の石さんと佐川さんにご案内いただきました。同会は史跡、文化財を中心に高萩市の魅力を伝える案内活動をしています。ガイドを希望される方は市観光商工課（0293-23-7316）へお問い合わせ下さい。

●ナビゲーター●

高萩ふるさと案内人の会

会長 石平光さん 副会長 佐川都美子さん



は一般公開されています。駐車場から城郭の楼門のような長屋門に向かう途中、瓦や壁面に注目してみてください。最も栄華を極めた時期の当主である穂積太郎太の、太の字が至る所に刻まれています。

石さんが注目ポイントとして挙げたのは、主屋の茅葺き屋根の軒付。こちらは五段茅葺中竹節揃角市松模様寄棟造と称され、角の市松模様や飾り揃えられた白塗りの竹など、贅沢な裝飾が施されています。

富の象徴である茅葺屋根をじっくり眺めたら、120坪ある荘厳な佇まいの主屋へ。かつて50人程の使用人が働いていた土間から、直径70センチもある大梁を見上げて下さい。穂積家が所有する山から切り出したという重厚な松材が大屋敷の骨格を支えています。

主屋の背面に渡り廊下でつながる衣裳蔵は切妻造の土蔵。貴重な着物や重要な金品類を火事や盗人から守る内蔵を有している遣りも、豪農たる所以を物語っています。

主屋をぐるりと巡回したら、推



一族の隆盛を象徴する穂積太郎太。瓦や壁面の「太」は豪傑の風格を伝えていきます



120坪の面積を有する穂積家の主屋



樹齢およそ400年のスタジイは穂積家のシンボルツリー



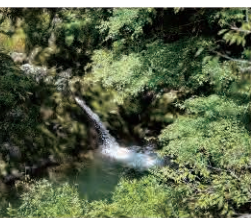
主屋の背面から渡り廊下でつながる土蔵の衣裳蔵



豪華な装飾が施された五段茅葺中竹節揃角市松模様寄構造



四季折々の移ろいを感じられる汐見滝の吊り橋は花貫溪谷随一の絶景スポット



吊り橋の中央では紅葉の間から花貫川の清流や汐見滝が望めます

定樹齢400年のスタジイが鎮座する庭に向かってみましょう。東と南側にある池と中島、石の太鼓橋を設けた百坪の回遊式庭園からも優雅な暮らしが伺えます。

次に訪れたのは花貫溪谷。地下深くのマグマが冷え固まった花崗岩が隆起し、花貫川が長い間、侵食してできた多賀山地の渓谷です。淵や滝が多く連なる複雑な河川地形を形成する急峻なV字谷は、全国屈指の紅葉の景勝地となっています。

特に溪谷の中央に位置する汐見滝の吊り橋は、大手電機メーカーのCMにも起用された絶景スポット。木製の橋の上に広がる紅葉のトンネル、滝、川、岩石が折り重

なる多彩な景観は圧巻です。ほとんどの人が下流の花貫駐車場にとんぼ返りしますが、ここでもう一踏ん張り。上流の小滝沢キャンプ場まで歩いて、深谷美の真骨頂を見届けて見て下さい。下りながら眺める紅葉のグラデーションも、上りとは一味違った趣ある光景です。

暖帯温帯混合自然林が芽吹く春先、初夏の新緑、雪化粧をした吊り橋など、季節に応じて別の顔を見せるところも佐川さんの一押し。自生するダイモンジソウ、イワタバコなど山野草を観察して自然路を散策するのもおすすめです。

神秘的な花貫溪谷は、数々の伝説を残していることでも有名です。



銘菓・八千代おこしで知られる創業111年の永寿堂



清流の郷・花買物産センターの花買フルーツはおずき、ジャムやアイスも評判



一つとして同じものができない木製ボールペン。手に馴染む形に削ってみましょう



国産の木材で木工製品を手がけるたなつる工房

水戸徳川家の放牧場だった名馬里ヶ淵は、竜の姿に似た気味悪い子馬を淵に沈めた夜、大洪水が襲って村が跡形もなく流され、子馬の祟りと噂されたのだとか。花買駐車場近くの不動滝は、入れ食い状態で釣りを満喫していた男が蜘蛛のまやかしに遭い、危うく滝底の底に引きずり込まれそうになったという奇妙な逸話や河童に関する伝説が数多く残っています。

「清

流の郷・花買物産センター」に立ち寄りましょう。この名物は、新感覚フルーツの花買フルーツはおずきです。10月下旬頃まで出荷される食用ホオズキは、甘酸っぱさとほのかな苦味が特徴。生で食べるほか、ジャムやアイスも人気です。ヘタを取ってそのまま頬張るのではなく、根元の固い部分を取り除いて味わう方がより美味しく堪能できるそうです。

お土産に喜ばれるのは、今年で

お勧め 立ち寄りSPOT

●穂積家住宅

【電 話】0293-24-0919
 【住 所】高萩市上手綱2337-1
 【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)、12月29日から1月4日

●花買溪谷

【電 話】0293-23-2121(高萩市観光協会)
 【住 所】高萩市中戸川大能地区

●清流の郷・花買物産センター

【電 話】0293-28-0808
 【住 所】高萩市大字大能1100-2
 【営業時間】9:00~16:00
 【定休日】火曜日(祝日の場合は翌日)

●永寿堂

【電 話】0293-22-2002
 【住 所】高萩市安良川1679
 【営業時間】9:00~19:00
 【定休日】日曜日

●たなつる工房

【電 話】090-3231-5291
 【住 所】高萩市安良川189-3
 【営業時間】10:00~16:00
 【料 金】ボールペン作り体験4000円(要予約)
 【定休日】水・木曜日

創業1111年を迎えた「永寿堂」の八千代おこし。先々代の店主が大正天皇のご即位を記念して考案し、「君が代」の歌詞にちなんで命名した銘菓です。京干菓子の伝統製法を生かしたソフトなおこしで、サクッと軽い歯ごたえやマイルドな甘味が後を引きまします。おこしは「興」とも呼ばれ、名をおこし家運をおこす縁起の良い和菓子。大切な人に贈ってみてはいかがでしょうか。

最後は国産木材にこだわる木工房「たなつる工房」へ。木工教室では木工旋盤を使ったボールペン作りを体験できます。エンジン、カキ、サクラなど12種類から好みの木を選び、各々好きな形に削ります。手脂や日焼けによる色合いの経年変化を楽しめる木製ボールペンは、世界に一つしかないっておきのアイテム。自分用はもちろん、人生の節目を祝う贈り物としても最適です。

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。



本誌の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。

2024年 秋号
Vol.155

- 1 まちあるき日帰り旅 ～高萩市～
- 5 高萩市 ちょっくら寄り道
～ 昼工芸美術館 & たつご味噌醸造 ～
- 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／わくわくシネマ劇場
- 18 減塩レシピ

※表紙の大写真は11月の汐見滝吊り橋です。例年、11月中旬～下旬に紅葉の見頃を迎えます。

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

こみなお祝い解決!

- ★栄養バランスに配慮した食事をした!
- ★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

平日の夕食コース

パウエティに軍みた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** (税込666円)

おかず6種類(400kcal) 標準・高齢相対量 4歳以下(週平均1食あたり)

※価格は2024年6月20日時点のものです

※お届けは冷凍庫に入れてお届けします

【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)

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】

【受付】
月～金 9:00～19:30
土 9:00～17:00

0120-502-160

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

畳工芸美術館

畳工芸美術館

【住 所】高萩市赤浜1915
【TEL】0293-22-5066
【営業時間】8:00～17:00
【定休日】日曜日
【料 金】300円



起源が平安時代まで遡る畳は、日本独自の伝統文化。その技巧を後世に伝える畳制作技術者の養成学校は全国に5校あり、その内の1校が茨城県畳高等学校訓練校で

す。昭和46年の開校以来、約350人の卒業生を輩出。水戸市の偕楽園や弘道館のほか、鳥根県の出雲大社、広島県の厳島神社など重要文化財、歴史的建造物、神社仏



1階入口では延年転巻を込めた「長寿の門」が来場者を歓迎



水引を特殊技術で編み上げた畳表が目を引き「黄金の茶室」



畳店を営む傍ら、全国各地に優れた畳職人を輩出する市川毅校長

閣から一般住宅まで幅広く手がける畳職人として洗練された技術を継承しています。同訓練校の特徴は、工芸品としての畳制作を指導していること。

冬は暖かく、夏は涼しく、吸湿性や防音性に優れ、い草の香りに癒やされる畳。世界に誇る日本固有の文化を改めて見直す機会となることでしょう。

1階はコースターや壁掛けなど生活雑貨やインテリアをはじめ勇壮な神輿、鎧兜甲冑などが並びます。2階は水引を特殊技術で編み上げた畳表で表現した「黄金の茶室」や仏堂、可愛らしいキャラクターのついたなどがあり、約150点の工芸品を通じて、畳の魅力を体感できます。

国内で唯一の「畳工芸美術館」は、生徒たちが在校中に習得した技術を注ぎ込んだ渾身の卒業制作品が展示されているアートギャラリーです。



おかげさまで40周年!

新築も、リフォームもジュン・ホームへ!
その他、ご相談もお気軽にお問い合わせ下さい

FREE DIAL 0120-355-347

9月からHPがリニューアルしました!
こちらのQRからは是非ご覧下さい! >>>



■本 社 〒316-0003 茨城県日立市多賀町 2-4-6
■船川展示場 〒316-0036 茨城県日立市船川町 6-3-1

建設許可番号:茨城県知事(特-02)第19313号
一級建築士事務所:登録A-0946号
宅建許可番号:茨城県知事(10)第3391号

JunHome

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

たつご味噌



たつご味噌

【住・所】高萩市上手網75 【TEL】0293-23-5222
 【営業時間】8:00~17:00 【定休日】不定休
 【料・金】手造り味噌学校5,250円
 (味噌:梅代込・原料価格の変動により費用の変更あり)

創業は安政元年、高萩の地で約170年の歴史を刻む味噌蔵「たつご味噌」。古き良き時代の面影を残す、歴史ある味噌工場で蔵付きの酵母により、ふくよかで香り

高く仕上げた伝統製法による昔ながらの味噌づくりを頑なに守っています。
看板犬のペロちゃんも店先でお待ちしております。お迎えしてくれる直売店は、こた



蔵に隣接する畑でしそや青唐辛子を自家栽培しています



国産大豆、麹、酵母、塩で手前味噌をつくる「手造り味噌学校」



丹精込めて自分で仕込んだ味噌は自宅で熟成させて完成

わりの国産大豆や米を熟成させた天然醸造の「たつごの里」のほか、自家栽培のしそや青唐辛子を用いたしそ南蛮みそ「めしどろぼうさん」は白米のお供だけでなく、万能調味料として評判。発売から20年以上経った今でもベストセラー商品となっています。

屋敷森に囲まれた三千坪の日本庭園は、5月はツツジ、秋は紅葉と季節に応じた趣ある表情を見せ、常陸の小京都と例えられることも。観光バスがこぞつて立ち寄るスポットです。

味噌蔵見学(要予約)や、味噌や麹の働きなどについて学び、たつご味噌に代々伝わる製法による「手造り味噌学校」は毎回大好評のイベント。日々の暮らしに欠かせない味噌づくり、一度チャレンジしてみたいかがでしょうか?実施日などについてはお問い合わせ下さい。

福 山の恵み 自然薯料理

福々亭

茨城県つくば市上横場1979-1
TEL.029-836-2427
定休日:月曜
(祝日の場合、翌火曜)

ご注文時に「わくわくライブを見た」と伝えて頂ければ
ご注文2026.11.30

つくば市産自然薯

有効成分ビタミンEが豊富!
他の山芋と比べ約20倍!

- ☑生活習慣病の改善
- ☑免疫力アップ
- ☑便秘の改善
- ☑むくみの改善
- ☑高血圧の改善

など、様々な効果が期待できます。
自然薯を食べて毎日健康な体作りを!

ソフトドリンク1杯 人数分サービス

お米や魚など 厳選素材を使った料理も魅力!

茨城県つくば市中央より車で約2分
つくばエクスプレスつくば駅より車で約10分

工都日立の原点

日立市には、日鉦記念館と日立オリジンパークの2つの企業博物館があります。ここから工都日立の歴史をたどります。

青年実業家の久原房之助は、1905年(明治38年)に赤沢銅山を買収し日立鉦山として翌年から鉦山経営に着手しました。

赤沢銅山開発の歴史は古く佐竹時代に始まりましたが、技術が十分でなく見るべき成果はなかったようです。

房之介は採鉦から製錬までの貫体制を念頭に新しい採鉦技術や製錬技術を積極的に取り入れ、国内有数の鉦山に成長させました。

ここに至るには、かつて小坂鉦山時代に房之介と苦楽をともにした「小坂勢」と呼ばれる多くの幹部技術者が馳せ参じたこと、優秀な人材を多数入社させ彼らが朝早くから夜遅くまで夢中になって仕事に取組む辛苦と努力があったからです。

日鉦記念館は、1985年(昭和

60年)の創業80周年を記念して日立鉦山跡地に開館し、敷地内には八畳二間平屋建ての旧久原

本部が保存されており、房之介が開業時から居住し、幹部たちと連日鉦山経営に熱い議論を交わしたところで、82歳の時に当時の苦難を振り返り揮毫した「苦心慘情処」の扁額が掛けられています。

また、日立鉦山の創業を開始した房之助にとって、電力の確保と安定供給は不可欠であり、小坂鉦山で発電所の建設と送電事業に従事した小平浪平が招聘されました。最初に命じられたのが中里発電所の建設で、その後町

屋発電所、石岡発電所等を完成させました。

さらに、土木、機械、電気の工



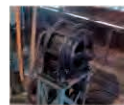
旧久原本部



創業小屋

作施設の一切を任せられました。しかしながら、工夫たちの電気機械の使い方は乱暴で修理工場には酷使された外国製の電動機や変圧器が次々に持ち込まれ、これらの修理を通して故障原因の究明と機械製作技術を習得していききました。浪平は「日本は外国の模倣技術ではなく自主技術によって立つべきである」との信念のもと、技術仲間とともに失敗の連続、試行錯誤の末に純国産の電動機3台を完成させたのです。

1920年(大正9年)2月に久原工業から分離独立し、株式会社日立製作所



5馬力誘導電動機

を設立。その後幾多の試練を勤勉で優秀な社員の工夫と努力により克服し今日に至っております。

他方、日立鉦山の生産拡大に伴い煙害が発生し、被害は多質、久慈、那珂の3郡に及びました。入四間村の関右馬允ら農民の指摘に鉦山側は煙害を認め被害補償に当たりましたが被害は深刻化し、房之介は反対の意見が多いなか大煙突建設の決断をし、1914年(大正3年)

に高さ155.7メートルの大煙突の建設に着手し翌年に完成させました。その結果は予想以上の成果を収め煙害は減少していききました。

右馬允氏は、新田次郎の小説「ある町の高い煙突」の主人公として知られており、日立百年・日立市政50周年の年に神峰公園頂上西側緑地に文学碑が建立されております。

日立鉦山は1981年(昭和56年)の閉山までの76年間我が国の近代化と経済成長に寄与し、現在はいX金属グループに引き継がれております。そして日立製作所をはじめ多くの新しい産業が興り工都日立の発展につながったのです。

「日立オリジンパーク」は、日立グループの創業の精神と挑戦の歴史を未来に伝えるため、令和3年11月に開館しております。

●執筆者

増子 千勝

まこちかつ



◎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77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】ひたちなか市堀田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、昨年、結成70年を迎えました。現在は、加盟組合29組合、加盟組合員数約2万6千人の組織です。加えて、13名の組織内議員を擁立し、公正・公平な社会の実現を目指し活動を推進しています。また、連合茨城の全金属産業の労働組合でつながる「JCM茨城」を「基幹労連、JAM、自動車経連」と構成しその活動の一環として、将来を担う子どもたちに自らの手で作るものづくり楽しさや達成感の体験など、「親子ものづくり体験教室」を通じて、家族との絆を深める機会を創出しています。茨城第2回親子ものづくり教室の様子



写真は本年7月28日に開催した「JCM茨城第2回親子ものづくり教室」の様子

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。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タ墓所等、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。



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】<https://www.ib-roufuku.or.jp/>

悩んだときには、まず相談。

くらし何でも相談

相談無料

フリーダイヤル **0120-786-184**

受付時間 月～土曜日 / AM10:00～PM5:30
祝日・年末年始は休み
※くらしの相談です。(事業の相談はご連絡ください)

ライフサポートセンターいばらき

「ライフサポートいばらき」は、次の団体が運営しています。
県労働連・連合茨城・パルシステム茨城 栃木・日立平和台霊園
中央労働金庫・こくみん共済 coop・県労働者福祉基金協会

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>



パワハラ・解雇・雇止め・賃金未払い…
仕事のことで悩んだら相談しよう!

なんでも **労働相談** 無料

0120-154-052

連合茨城

信頼と実績の創業30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



シニア世代の美術展

第29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7年2月22日(土)から2月27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41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、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、未発表のものとなります。
- 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6年10月7日(月)～
令和6年11月29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1818
セキショウ・ウェルビーイング会館3階
【TEL】029-243-8989



美術展 HP



第28回美術展ギャラリートークの様子



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.427 安武 國昭 (潮来市)	手打ちそば教室	そば打ち教室では、初心者を対象とし、5名から10名の受講者で実施中。教室の内容は、常陸秋そばの二八から十割まで、回数は3回から10回シリーズで講習します。加えて手打ちそばの歴史等そば文化全般を勉強するミニ講座も実施しております	県北除く 全地域
No.429 茨城県ベタंक協会 (水戸市)	ベタंकの指導	ベタंकは、1910年フランスで生まれたスポーツです。世界中で親しまれ、どこでも少しのスペースででき、たった一球で形勢を有利にしたり大量得点を取ったりすることが、ゲームの面白さです。「スポーツの楽しさ」を一緒に楽しみましょう。	県内全域
No.430 黒澤 知慧美 (常陸大宮市)	きりえの指導	カッター1本で、描く芸術の世界。平面の中の立体に広がる未知の分野。そんなに難しい物ではありません。自由な発想・表現で黒の和紙のキャンバスで、ぜひ楽しんでください。	県内全域
No.431 つくば市 ニュースポーツ協会 (つくば市)	ニュースポーツの指導	気軽に簡単に誰でも楽しめるニュースポーツを健康スポーツとして皆さんと一緒に活動しています。輪投げ、グランドゴルフ、ベタंक、最近ではカンタン・ボッチャ、ユニカール、モルック等々の体験を指導して普及に努めています。気楽に声を掛けて下さい。	県南地域
No.432 大塚 武 (笠間市)	詩歌の吟詠と オカリナの演奏	詩歌の吟詠とオカリナ演奏、関係付けの難しい二つが私の趣味なのです。詩吟の先生はエレクトーン伴奏で指導下さいました。私は漢詩和歌、新体詩等をオカリナ伴奏で吟詩し、童謡や歌曲等をオカリナ演奏いたします。	県央地域

茨城元気シニアバンク

いつまでも活躍できる喜び

登録者
募集中



茨城シニアマスター

豊かな知識・経験や資格・技能を地域などで
活かし社会参加してみませんか？



保育園



老人クラブ



福祉施設

利用者
募集中

第6回 時の日や残る人生 砂時計(愛子)

年号が、平成に代わる時、私は「ふるさと創生事業」の名のもとに市町村に配布された一億円を前に知恵を絞ることになった。今から35年ほど前のことである。

今回紹介する関川愛子さん(69歳)も、旧北浦村(現行方市)でこの難題に立ち向かっていた。当時、関川さんは近隣市町村から集っていた子ども合唱団事務局を女性3人で担っていたと言う。その結果、旧北浦村は音楽ホールに特化した文化施設を建設することになる。課題は、竣工後にスタートする。お金も力もない中で、音楽ホールの活性化に取り組むことは至難の業と言えるだろう。その時、村から自立して、この課題に取り組んだのは合唱団事務局の3人の女性たちであった。

児童文学者の灰谷健次郎氏やシンセサイザー奏者のキム・シン氏をなと錚々たるメンバーを招いての催しが展開されることになる。行政の支援はほとんどなかったが、合唱団活動

でのネットワークが、支えになった。「この中で得た利益は、村の小中学校5校に寄贈(出演者の本を10冊)した」と笑いながら語っている。

この時期、農村に生きた女性たちは多くの問題に立ち向かっていた。ワクワク世代の女性たちは旧来の農村慣行と高度成長による日本社会の構造変化に直面していた(男女格差や嫁姑問題など)。村の女性たちのまとめ役だった関川さんのお母さんは「鹿島開発の影響が、この村の女性たちに働き口を提供し始め、農家の嫁が自分の稼ぎを手にし始める時期だった」と語っていたのを思い出す。「田んぼの周りでは立ち話はない。しゃがんで話す。草取りしているように見えるだろう」という話が忘れられない。

関川家は農家ではない。農家の女性たちが集う美容室を経営して



いた。だから、お客さんの女性たちの会話から、当時の農家の変化にとっても驚いたと語っている。海外視察などの研修を重ね、農業が変わるうとしていた時期だったと感じていたことになる。それでも、女性の地位や役割が変化し始める最初の時期だったのかもしれない。やがて、北浦村は市町村合併により、行方市となった。

関川さんの地区には「観音様」という行事が今も続いている。昔からあった「村の女たちのつながり」を確かめ合う信仰的な催しなのだが、色々な課題を解決した女性ネットワークの姿を見ることができている。「よいこもり」は、世代を超えて、裏方に回った男たちの支えを借りながら、夜更けまで盛り上がる。ここでも、彼女は地域の女性としての役割を担っている。

「あの人は、あそこの嫁さん」という情報がある。困った時に助けしてくれる時があるんですよ」と語ってくれた。

時代は流れていく。私たちの暮らしも変化し続けてきた。それはいつか、私たちに、何を残し何を要していくのかの選択を迫ってきた。関川さんは、自分と、周りの仲間のために、「農村の女性」という立場で、誠実に

立ち向かってきたワクワク世代の仲間だと感じる。

もちろん、それを支えた家族を忘れてはならない。彼女の活動を見守り支え続けた夫は、卓球の指導者であり、現在も、インターハイを目指す先生である(自宅に卓球場まで作ってしまった)。ここにもワクワク世代の男像があり、夫婦像がある。そして、子育てから学んだ「一人ひとり、みんな違う」と考える生き方が垣間見える。

今、関川さんは俳句や仏画、良寛さんと常陸風土記など、実に多くの学びにのめり込んでいるそう。一人の母も、12の趣味をもっていたんだよ」と語り、人生を振り返りながら、「やっぱり、情けは人の為ならずだね」と、屈託なく笑うのであった。

●執筆●

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。



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(*)		
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	

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)

*特定感染症についても10日間の免責期間がなく、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。

＜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・賠償責任補償・賠償責任保険)

送迎サービス補償 (乗車保険)

福祉サービス総合補償 (傷害保険・賠償責任保険・特定旅行費用保険(オプショナル))

● 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

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

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

〒100-0013 東京都千代田区豊が岡3丁目3番2号 新豊が岡ビル7F
TEL:03(3581)4667

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。

受付時間：平日の9:30～17:30(土日・祝日、年末年始を除きます。)



科学の魅力を届ける 「おもしろ理科先生」

石孝弘さん

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。今回は教員退職後、茨城県内各地で「おもしろ理科先生」として子どもたちに科学の楽しさを伝え続ける石さんに話を伺いました。

「エンジニア志望から教員を経て
おもしろ理科先生」へ

石さんは元々工学部でエンジニアを目指していましたが、1973年のオイルショックを機に社会情勢が大きく変化する中で自身の将来を見つめ直し、教職への転向を決意。ものづくりへの興味から、理科の先生として教壇に立つことになりました。「子どもの頃、遊ぶものは自分で作っていました。その経験がものづくりへの興味につながったのかもしれない」と石さんは振り返ります。

教職に就いた石さんは、最初は小学校で楽しく授業ができたものの、中学校に異動してからは生徒指導に悩んだそう。そんなある時、板倉聖宣さんの「楽しい授業」（1983年創刊）に出会いました。「これだと思いました」と石さん。そこから同氏の提唱する「仮説実験授業」を取り入れるようになりました。「教材や課題の与え方が大切だと気づきました。それが私の授業の原点です」

「驚きと発見がいっぱい！
石さんの人気講座」

茨城県では県内に居住または勤務し、理科の専門的な知識のある方が登録できる「おもしろ理科先生」という制度があります。登録した方は依頼があった幼稚園や小中学校、公民館などに赴き、子どもたちへ実験や体験活動を提供するシステムです。退職数年前に自身も登録した石さん。現在は休日だけでなく平日も含めて県内各地で活動しています。「学校の授業だけでは物足りないと感じていました。せっかくなら好きなこと



健康維持のために細仕事もしている石さん「作物も子どもたちも手をかければ必ず返ってくるものがあります」

をやりたい、そんな思いで始めました」石さんが提供する講座は主に物理系で、約10種類。人気の講座の一つが「紙とんぼ作り」で、家庭でも簡単にできるのだとか。「音と振動のなぞ」をテーマにした「ガリガリとんぼ」の講座も、科学の原理を楽しく学べるという評判です。

中でも特に人気なのが「スライムづくり」です。一般的な洗濯のりとホウ砂を使うスライム作りの前には、片栗粉と水を使います。決まった量の片栗粉に水を加え、どろどろの状態にできるかどうか、子ども達自身に行ってもらうことで、量の大切さにも気づかせています。「スライム作りでは、原子や分子の結びつきについても説明します。『もしも原子が見えたなら』という視点で考えると、子どもたちの興味がぐっと高まるんです」と石さんは目を輝かせます。そんな石さんが活動を通じて子どもたちに伝えたいのは、学ぶことの素晴らしさです。

「知らないことがいっぱいあると気づいてほしい。先生だからなんでも知っているわけではないということも伝えていきます。ウソをつかず、正直であることが大切です」と石さんは語ります。「過去の講座開講時



茨城県の理科の専門家が理科の魅力を伝える教育活動「おもしろ理科先生」として学童クラブで講座を開く石さん



子どもたちの自由な発想を大事にしながら、理科への興味関心のフックをさまざまな形で用意しています

茨城シニアマスター石孝弘さんへのご依頼は、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

に、小学2年生の子が「重力」という言葉を使ったときは驚きましたね。着眼点や感性など、子どもたちから学ぶことも多いんです」と、子どもたちの自由な発想を尊重することでも忘れません。「押し付けるのではなく、子ども自身が何をしたいのか、何が楽しいのかを大切にしています」

生涯学習の姿勢で 続ける挑戦

70歳を超えても、石さんの好奇心と探究心は衰えを知りません。月1回、栃木県での勉強会にも参加し、仲間たちと学び合い研鑽を重ねています。2000年からは「青少年のための科学の祭典」にも参加。最近では「里山文化ネットワーク」の募集に応募し、通信制高校生向けの講座も行うなど、さらに活動の幅を広げています。「折り染めの講座を20名ほどの高校生に教えています。和紙を使って模様を作る技法ですが、それぞれの個性が出るのが面白いですね」と目を細めます。

現在の活動の原動力について石さんは「楽しみがあるから続けられる」と言います。「自分だけの楽しみは長続きしません。子どもたちから元気をもらい、喜びを感じる。それが大切なんです」石さんは笑顔で話します。「将来のことは分かりませんが、少しずつできることを広げていきたい。興味のあることはつなげていきたいです」人生とは終わりのない実験であり、いくつになっても新しい発見と成長の機会に満ちているということを実感している石さん。試行錯誤を繰り返しながら、これからも石さんの探究と挑戦は続きます。

いばらきの 里山歩き

▲月居山に登り、袋田の滝に下る

つき おれ さん
月居山
(標高404m)
【大子町】

月居山は、前山と呼ばれる北峰と双耳峰を成し、南峰が月居山である。その鞍部は月居峠と呼ばれ史跡が多く、明治19年に旧月居トンネルが開通するまでは難所の道であったという。無料の袋田第一駐車場から出発する。これから登る双耳峰を見ながら、滝川に架かる見返橋を渡り、すぐ右に折れる道を行く。そのまま県道を横切って奥まで進むと「七曲り登山道」の道標がある。道標に従って曲がりくねる粘土質の山道を登って行くと、旧月居トンネルと続く道路に出る。少し進んでトイレ施設の手前から左手の山道に入り、更にしばらく登りキノコカミシリの群生地を過ぎると月居峠に出た。元治元年(1864)10月にこの月居峠を境にして、水戸藩内の天狗党と諸生党との戦いが

あり、光明寺の本堂、観音堂が消失してしまった歴史がある。峠から春にはカタクリの咲く北側斜面の山道をしばらく登ると、月居城址の碑が建つ広く平らな山頂に出た。モミジやコナラなどの広葉樹に囲まれた山頂からの視界はあまり効かないが、春の新緑そして紅葉時期の11月下旬には燃えるような秋色に染まり、感嘆する多くの登山者で賑わう山頂となる。広い山頂で休憩を取ってから峠まで下ろう。

峠には大イチョウ(数年前に途中で折れてしまった)があり、その根元近くに西行法師の歌碑がある。また、古い山門をくぐるに苦むした石仏や石塔、立派な鐘樓(鐘を突く登山者も多い)があり、石の階段を少し登ると再建・改築された赤い観音堂もある。



◎筆者 榎山 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、最近はその魅力も積極的に歩いて見たいと思います。



●問い合わせ先●

大子町観光商工課
Tel.0295-72-1138
大子町観光協会
Tel.0295-72-0285

コース

- 第一駐車場 → 七曲り登山道入り口
[0.4km 10分]
七曲り登山道入り口 → 月居峠
[1.2km 25分]
月居峠 → 月居山
[0.4km 15分]
月居山 → 月居峠
[0.4km 10分]
月居峠 → 前山
[0.8km 25分]
前山 → 袋田の滝
[1.2km 35分]
袋田の滝 → 第一駐車場
[1.5km 25分]



ここには運慶作と伝わる聖観世音菩薩が安置されている。更に登ると左手奥に徳川斉昭の歌碑もある。(文字は判読不明である)階段を更に登って行くと前山に出るが、その山頂には道標も何もない。樹間に滝川沿いの集落が眼下に見える。

ここから階段を下って行くと左側が開けた所があり、袋田の滝を挟んで対岸の生瀬富士方面などの眺めが良い。またしばらく下って国道461号に出る山道を右に分けてからも、急な階段は続くので要注意だ。途中で生瀬の滝展望台への道があるのでぜひ眺めてほしい。下るにつれて滝の音が大きくなりその姿が右手真近に見えて来ると、鉄の階段となって袋田の

滝の近くに降り立つ。観瀑台に行く橋からもその威容が眺められる。

日本三名瀑の一つに数えられる「袋田の滝」(別名「四度の滝」)の名称の由来は、四段に落下する様や西行法師説の二つあるが、豪快に落下する滝の様は見事だ！ここ数年は全面凍結していないが、凍結した袋田の滝は氷瀑登攀の対象ともなる。

袋田の滝を堪能したら滝川沿いにある茶店で、特産のこんにゃくさしみなどを頂いて寛ぐのも良い。土産物店や旅館等に沿って歩いて行くと、出発点の袋田第一駐車場に戻る。

西行法師の歌「花紅葉よまたたてに
して山姥の錦織出す袋田の滝」
(取材日 8月4日)



① 前山からの下りでは、生瀬富士方面が見えます。



② 袋田の滝に出迎える。



③ 生瀬の滝で予

アラーム機能を
使ってみよう

シニア世代のスマートフォン塾

今回はスマートフォンの時計アプリで、アラームやタイマー機能を使ってみましょう。アラームは繰り返し設定ができるので、目覚まし時計としてはもちろん、薬の飲み忘れ防止にも大活躍。ぜひ生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか。

iPhoneの場合

- ①時計アプリを開き、「アラーム」をタップ
- ②画面右上にある「+」をタップします
- ③アラームの時間を設定する。下記オプションを設定することもできます
 - ・繰り返し：定期的にアラームを鳴らすか設定できます
 - ・ラベル：設定したアラームに名前をつけることができます(例：薬の時間など)
 - ・サウンド：アラームの時間に鳴らす音を設定できます
 - ・スヌーズ：オンにすると、一度アラームを止めても、しばらくすると再び鳴り出します。寝過ごし防止に便利な機能
- ④右上「保存」をタップして設定完了

Androidの場合

- ①時計アプリを開き、「アラーム」をタップ
- ②「+」をタップしてアラームの時間を設定します
 - ・アナログの場合：設定する時間に時計の針をスライドしたら、次に設定する分の時間に針をスライドさせます
 - ・デジタルの場合：設定する時間と分を入力します
 - ・12時間形式の場合：「AM」または「PM」をタップ
- ③「OK」をタップして設定完了

上記で紹介した設定方法は一例となります。



わくわくシネマ劇場



©Speranza Film AS 2023

SONG OF EARTH ソング・オブ・アース

ノルウェーの山岳地帯で大自然の中に生きる老夫婦の姿を、その娘であるドキュメンタリー作家マルグレート・オリンがとらえたドキュメンタリー。巨匠ウィム・ヴェンダースが製作総指揮に名を連ねる。



監督:マルグレート・オリン
2023年製作/94分/G/配給トランスフォーマー
劇場公開日:2024年9月20日
上映の詳細は公式HPをご確認ください

※本席では11時ごろに上映予定

<https://www.transformer.co.jp/m/songofearth/>

私は1本の映画を観たのではなく、壮大な生命の時間を生きたような感覚でエンドロールを迎えました。本作「SONG OF EARTH」は、美しい大自然に囲まれたノルウェー西部の山岳地帯オルダーレンに暮らす老夫婦を映したドキュメンタリーですが、人間の歴史と想い、そして動植物や多様な生命、空気と時間がギュッと凝縮されています。大自然は、時に厳しく残酷ですが、それも何十億年の地球の優しき呼吸のよう…。人間はどう生きるのか…観たこともない美しく繊細な映像と音が、私たちに問いかけてきます。

●執筆者●大内 靖 おおうち やすし

1980年埼玉生まれ。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。現在は都府庁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
【上映時間】 9:30～19:00(前上映終了次第)
【定休日】 水曜日
上映作品や詳細はあまや座HPをチェック!





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!



電子レンジだけで簡単!

「蒸し鶏胸肉のネギだれ」

今回は忙しい時にピッタリ!電子レンジだけで作れる手軽レシピを紹介します。簡単なのに、野菜もたんぱく質も摂れてボリュームたっぷり。鶏胸肉に香味野菜のたれをのせることでお肉がしっかりと柔らかく、食べやすくなります。ぜひ一度作って、味わってみてください。

材料(2人前)

鶏胸肉	160g	ごま油	8g
塩	1.0g	レタス	20g
こしょう	0.2g	れんこん	40g
長ねぎ	40g	ミニトマト	40g
玉ねぎ	40g	大葉	6g(8枚)
鶏ガラだし(粉末)	4g	ミョウガ	6g(1/2個)



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。(郵便はがきに必要な事項を記載し、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。



ニッポン紫山堂
線香……5名様

●154号読者プレゼントの出発者
高安精工 夏な絵/トレー、小野塚味(水戸市)、諏訪精(つくば市)、生藤精(伊勢市)、上原精(沼田市)、松葉精(宮城県)

④ レタスとミニトマトは水で洗い、レタスは一口大にちぎっておく。

⑤ 皿にレタスとミニトマト、③を盛り付け、上から②をかける。

⑥ 大葉とミョウガを千切りにし、ネギだれを上のにせる。
Point▶大葉・ミョウガなどの香味野菜をたっぷり使うことで、食塩に頼らず美味しく出来上がります!!

① れんこんは皮をむいて1cm幅の半月切り、鶏胸肉は1cm幅のそぎ切りにし、耐熱容器に入れて塩・こしょうを振っておく。

② 長ねぎ・玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れたら軽くラップをしてレンジ(600W)で5分加熱。鶏ガラだしとごま油を加えて、ネギだれをつくる。

③ ①の鶏胸肉にれんこんと一緒に、軽くラップをしてレンジで8分加熱します。
※火が通っていない場合は追加で加熱してください。



詳しい作り方は
「いばらき美味しおスタイル」
の動画をチェック!!

いばらき手しごと

線香

～ニクン紫山堂～

～茨城県伝統工芸品～

茨城県は地域の風土と
県民のくらしの中で生まれ
受け継がれてきた工芸品を
茨城県伝統工芸品として
指定しています。

KOGEI
IBARAKI

八郷地区で150年以上に渡り線香づくりを続けるニクン紫山堂。創業以来の伝統的な製法でつくられる「杉線香」は一見、なんの変哲もない線香ですが、国産の杉を主原料としている希少な。杉線香づくりは、国産杉の葉の粉末に、タブの木の粉、特注した緑の染料を調合したものに水を加えて練り上げていきます。気温や湿度で大きく状態が変わるため、最適な柔らかさに練り上げる作業は、五代目・藤田操さんにしかできない特別な工程。練り上がった材料は機械で細く押し出し板の上に並べられ、線香の曲がりを整えたあと約3日間乾燥機にかけられた後、ようやく製品となる。包装の際に封入している操さん自らが書きおろした仏法を伝えるしおりは、線香を購入した方からも好評です。



ニクン紫山堂

【住所】石岡市小幡1632-8 【電話】0299-42-3702
<https://r.goope.jp/nikunshizando/>



(キトリ)

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	姓 名
お名前	姓
フリガナ	
〒	
ご住所	
〒	
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ありません。

(キトリ)

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)