

わくわくライフ

冬

2024
Vol.156

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

～結城市～

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 寺

日帰り旅

～ 結 城 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將が治め、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。

今回の舞台は結城、そして日本が誇る手工芸「結城紬」のふるさとでもあります。今でもこの地に連綿と受け継がれてきた歴史遺産に触れる旅へ出かけましょう。



今回のスタート地点は結城駅北口。駅を出て右手に建つ結城市民情報センターには、市観光ボランティアガイドが常駐する観光案内所があり、まずはここで街の情報を入力するのがオススメです。情報センターの一角には平成28年に天皇・皇后（現在のの上皇・上皇后）両陛下がベルギー国王・王妃両陛下をご案内されるために結城市を訪問した際の「行幸啓記念碑」が建立されています。結城市には明治・大正・昭和・平成に渡って天皇陛下が訪れているのだそ

●ナビゲーター●

結城市観光ボランティア協会

大嶋 薫さん

今回は結城市観光ボランティア協会の大嶋さんにご案内いただきました。同協会では、結城市の魅力を満喫できる多彩なモデルコースを用意しています。ガイドを希望される方は結城市商工観光課観光係(0296-34-0421)へお問い合わせ下さい。



う。また、その碑のすぐ近くには、江戸時代に活躍した俳句・絵画の巨匠である与謝蕪村の句碑も置かれています。蕪村は結城に滞在していた縁があり、駅前その他にも市内には句碑が点在しているので興味のある方はぜひ巡ってみては。駅北口から伸びる通りを進んでいくと、通り沿いには歴史を感じられる古くからの商店が建ち並んでいます。「結城の街なかには見世蔵という古い建物があるので、ぜひ歩きながら注目していただきたいです」と大嶋さん。見世蔵とは、店舗を蔵造りにした建物です。歩きながら次々と貴重な建物に出会うことができます。駅からも近い「磯田邸」は、明治中期に建築された元・乾物屋の見世蔵。二階に今なお残る火屋が印象的です。磯田邸の先で路地に入ったら、「足元に注目してみてください」と大嶋さんに案内されて見てみれば、結城紬の特徴的な柄とされる亀甲模様の舗装になっていました。まちのあちらこちらで結城らしいポイントに触れることができます。次に訪れたのは結城市の総鎮守



結城駅北口に建つ与謝蕪村の句碑。三句が記されています



明治中期の建築された乾物屋の見世蔵、磯田邸



国登録有形文化財「鈴木紡績」の見世蔵。現在もお住まいになっています



1,100年余の歴史がある結城市の総鎮守・健田須賀神社。



小路の舗装が結城紬の象徴的な「亀甲模様」になっています



与謝蕪村の俳友である砂岡雁宕の墓もある弘経寺



江戸慶応年間(1867年)創業の酒蔵・武勇

「健田須賀神社」。延喜式にも記載されている歴史ある古社「健田神社」と、結城家の氏神として崇敬された「須賀神社」の二社が明治3年に合祀して生まれた縁起を有します。毎年7月に行われる夏祭りは歴史ある結城最大の祭礼であり夏の風物詩として大変にぎわいます。また、その名前からも連想できるように健康・身体健全にもご利益があるとも。

国登録有形文化財に指定されている明治16年築「鈴木新平商店」、見世蔵と共に主屋も指定を受けている「鈴木紡績」の前を通り、「弘経寺」へ向かいます。約400年に渡りこの地を治めていた結城家の第18代当主・結城秀康が早

世した娘の供養のため、水海道(現常総市)の弘経寺住職であった存把上人を招いて建立した浄土宗の寺院です。結城秀康は徳川家の家紋・三つ葉葵を見ることもできます。境内には、与謝蕪村の親友・砂岡雁宕の墓があり、蕪村の句碑もおかれています。

続いて目指すのは、結城家初代朝光ゆかりの「称名寺」。ちなみにこの結城駅北部エリアには数多くの寺院があり、県内でも随一の寺密度(kmあたり寺の数)を誇るそうです。弘経寺から称名寺までの道すがらにも注目したいポイントが。江戸時代に水戸や江戸への街道案内として設置された石灯籠



- ① 結城家初代朝光ゆかりの称名寺。数々の文化財も保有
- ② 秋葉糍味噌醸造の「繁盛なす」
- ③ 若者のアイデアで、古い建物が活用されているyuinowa
- ④ 結城市観光物産センターでは結城紬の織り手さんによる実演を実施

お勧め 立ち寄りSPOT

●健田須賀神社

【電話】0296-32-2956
 【住所】結城市大字結城195番地
 【受付時間】8:00~17:00
<http://www.takedasugajinja.com/>

●弘経寺

【電話】0296-33-2039
 【住所】結城市結城1591

●称名寺

【電話】0296-33-3331
 【住所】結城市結城152

●秋葉糍味噌醸造

【電話】0296-32-3923
 【住所】結城市結城174
 【営業時間】8:30~18:30
 【定休日】日曜日
<https://www.tsumugi-miso.co.jp/>

●結城市観光物産センター

【電話】0296-48-8155
 【住所】結城市国府町1-1-1
 【営業時間】9:30~16:30
 【定休日】月曜日(祝日の場合は開館し翌日)、年末年始

の道標、そして日本酒好きにファンの多い酒蔵「武勇」です。武勇は見世蔵ほか複数の建物が国登録有形文化財です。称名寺は浄土真宗本願寺派の寺院で、結城家初代朝光から四代までの墓がおかれています。朝光が浄土真宗の宗祖である親鸞聖人と出会い、聖人の弟子の中でもリーダー格だったと言われる真仏上人を開基として建立したという、歴史ある古刹です。入口に建つ山門・二条門は、京都

の二条家より譲り受けたといういわれもあります。結城のお土産にオススメしたいのが、秋葉糍味噌醸造の「つむぎみそ」。こちらも国登録有形文化財の見世蔵です。こだわりの自家製糍と昔ながらの製法でつくるまろやかな味噌や、茄子がたっぷり入った「繁盛なす」、無加糖でさっぱりとしただけの糍のあま酒などが人気です。他にも、市内菓子店で手に取ることができる結城名

物の和菓子・ゆでまんじゅうもぜひお試しあれ。また、大嶋さんは結城のまちの魅力として「若い人たちが古い建物を活用して新しいお店を始めているんです」とも話してくれました。古い呉服店をリノベーションしたシェアスペース・Yuinowaは結城の新たな拠点として、多くの人が集う場所。その隣には、呉服店の蔵を改装したサウナもあります。そのすぐ近くにある築1

40年以上の見世蔵を活用した「喫茶カチノキ」は、レトロな雰囲気の中ゆったりと過ごせる大嶋さんもオススメのカフェです。約1時間半のコースでぐるりと巡り、出発地点の結城駅北口へ戻ってきたら帰る前にぜひ「結城市観光物産センター」に立ち寄ってみては。結城の特産品の販売に加え、結城紬の織り手さんによる機織りの実演が行われており、伝統の技に触れることができます。

CONTENTS

わくわくライフ

いばらき

2024年 冬号

Vol.156

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 ～結城市～
- 5 結城市 ちょっくら寄り道
～ 結城蔵美館&つむぎの館～
- 7 いばらき歴史散歩
- 9 わくわくセンターだより
- 12 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

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

【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)

舞菜おかずコース
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(本体価格) **620円** (税込669円)
おかず6種類 / 400kcal 基準・食塩相当量 4g 以下 (過平均 1食あたり)
※価格は 2024年 6月 20日時点のものです

その他選べるコースをご用意しております!

【受付】
月～金 / 9:00～19:30
土 / 9:00～17:00

【デイリーコープ受付センター】
0120-502-160

【デイリーコープ】
一部お届けできない地域があります。

いばらきコープ
「ともに」の力で、笑顔の明日を

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

結城蔵美館

結城蔵美館

【住所】結城市結城1330
 【TEL】0296-54-5123
 【開館時間】9:00~17:00
 【休館日】木曜日(祝日の場合は開館し翌平日休館)、12月28日~翌年1月4日
 【料金】入館無料



天下三名槍のひとつ・御手杵の槍(レプリカ)を展示しています



御手杵の名前の由来とも言われる杵のような形をした袴(復元品)



蔵美館は二つの蔵からなる見世蔵。向かって左が本蔵、右側が袖蔵

古き良き歴史が息づく結城の街並みを象徴する「見世蔵」。店舗を蔵造りにした建物で、結城では明治初期から大正時代にかけて建築された見世蔵が今なお残っている

ます。結城蔵美館は、そんな見世蔵を活用して誕生した資料館です。本蔵と袖蔵からなり、本蔵は「結城の新たな芸術文化を創造・情報発信する場」として地域に縁のあ

る作家の多彩な作品を展示・販売。袖蔵は「結城の歴史的・文化的資料の収蔵・公開の場」として活用されています。袖蔵に展示されている「御手杵の槍(※レプリカ)は、結城家第17代当主である結城晴朝公の愛槍であり、旧黒田藩当主・黒田家に伝わる「日本号」、徳川四天王の一人・本多平八郎忠勝が所有した「蜻蛉切」と並んで天下三名槍として知られるものです。刃の長さは約1・5m、柄の部分と合わせる4m以上と、桁外れの長さを誇ります。御手杵の槍は結城家の家宝として結城秀康(徳川家康の次男)をはじめ後世へと大切に受け継がれてゆきますが、昭和20年の東京大空襲により焼失しました。蔵美館に展示されているものは、御手杵の槍を鍛えた刀工の故郷である静岡島田市で復元され、結城市に寄贈されました。迫力ある様子を目前で見ることが出来ます。

茨城県施工実績
6年連続 No.1
※アステックペイント 2018年~2023年購入実績

屋根・外壁塗装専門店

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

0120-325-141

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

※全国優良施工現場をホームページで発表する優良企業
 実業家協会(日本)マークアップ認定企業 2022年9月
 ※全国優良住宅設備ネットサービス認定企業 2022年12月
 株式会社日本マークアップサービス 認定 2022年10月

取手店 つくば学園店 我孫子店

LINEで
お問合せ

施工事例
HP多数掲載!

【営業時間】 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

つむぎの館



つむぎの館

【住所】結城市大字結城12-2

【TEL】0296-33-5633

【開館時間】平日10:00~16:00(入館は15:30まで)

土・日・祝日10:00~17:00(入館は16:30まで)

【休館日】火・水曜日

【料金】無料(資料館・織体験は有料)

重要無形文化財
技術指定本場結城紬
地機織

二千年の歴史を持つ、わが国を代表する日本最古の高級絹織物、結城紬。職人の技術は、今も変わらず昔ながらの手作業で約40の製作工程が行われており、上品で、

軽く温かい紬に仕上げます。その中の工程「糸つむぎ」「緋くくり」「地機織り」の技術は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。



陳列館の中には伝統的な柄から新作まで結城紬の反物がずらり



厳しい検査を経て認められた本場結城紬には証紙が貼られています



結城紬のショールや小物など、奥順のオリジナル商品も販売

織場館では、コースターなどを織り上げるのは織り体験ができるほか、ワークシヨップなども開催しています。オリジナルの紬小物も販売されており、結城紬の魅力を感じることができるといいます。

「緋くくり」された糸、つむぐための設計図なども見ることが出来ます。奥には、職人の技術により出来上がった本場結城紬が展示されており、その繊細な紬の数々はまさに圧巻です。

50年前の建物を移築して造られた「古民家 陳列館」に入ると、奥順を代表する、大正末期から昭和初期の頃に使用されていたという貴重な結城紬の着物が展示されています。ここでは「糸つむぎ」をする前の真綿や

奥順株式会社は、明治40年から続く本場結城紬の製造卸問屋です。総合施設「つむぎの館」では永年培ってきた奥順の本場結城紬を見学・体験することができます。1

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

SUZUKI

ファーストオート

SUZUKI

SUZUKI

国道6号線沿い、酒門六差路交差点の近く

第6回

笠間の生んだ芸術家

笠間市には多くの芸術家が誕生しておりますが、今回は山下りんと木村武山を取り上げます。

はじめは、我が国初のイコン画家山下りんについてです。りんは1857年（安政4年）に笠間藩士の家に生まれました。りんは幼いころから絵が好きでしたが、地元の良い師匠がいなかったことから15歳の時に画業を志し家出同様に上京し山下家の親戚生沼家に身を寄せ何人かの師のもとで絵を学びました。官立の工部美術学校が開校することを耳にし、せめて試験だけでも受けさせてほしいと懇願し、結果は合格。懸案の学費も旧藩主の牧野家の支援により女子一期生になることができました。1877年（明治10年）に入学し、イタリア人教師フォンタネージのもとで苦勞を抱えながらも夢中になって西洋絵画技法の習得に努めました。その後、同級の山室政子との縁によるニコライとの邂逅が

りんの運命を決定づけていきます。

ニコライは、ロシア正教が日本に根を下ろす道は日本の司教が日本語で教えを説き、日本人の手で描かれたイコンに祈ることであると考へ、イコン画家養成のため工部美術学校での成績が優秀だったりんに白羽の矢を立てた。1880年（明治13年）にペテルブルクの女子修道院に派遣され、2年間の留学生活を送ります。言葉の壁、生活習慣の違い、修道院での指導方法とりんの期待する洋画修業との相違から想像を絶する苦勞をしながらもイコンの模写、エルミターージュ美術館での模写等の修業に励みました。帰国後はイコン画家として、ニコライ堂をはじめ全国各地の正教会のイコン制作に没頭し、3000点を超えるイコンを残しました。その中で「ウラジーミルの聖母」はりんの



ウラジーミルの聖母

イコンの到達点といわれております。晩年は笠間に戻り母の実家の小田家の敷地内に家を建て静かに暮らし、絵筆はとらなかつたとのことでした。りんの作品や遺品などを展示する「白凜居」がご遺族のご好意で月に数度公開されておりましたが、現在は公開されていないとのことでした。

次は、日本画家の木村武山です。武山は1876年（明治9年）笠間藩士の長男として生まれ、3歳のころから絵筆を持ち一日中描いていたとのことでした。1891年（明治24年）東京美術学校に入学し、岡倉天心が校長、大観、春草、観山らが在学する恵まれた環境のもとで日本画の研鑽に努めました。1906年（明治39年）天心らの五浦移転に一家をあげて同行し画業に励み、「阿房劫火」をはじめとする歴史画、花鳥画、仏画の代表作の多くは五浦時代に描かれております。その後高野山金剛峰寺金堂の壁画等も制作しております。1914年（大正3年）に大観、観山らとともに日本美術院を再興し中心的存在として運営に尽力し

ました。晩年は笠間の邸内に母への供養のために「大日堂」を建立し、精魂込めて描いた壁画、天井画は当時のまま残されております。



大日堂内部



大日堂

再興院展の立役者のひとり斎藤隆三は、「高野山金堂壁画も千年の後には高野の名品と挙げられるようになろうし、また故郷笠間の大日堂壁画も星霜を経るにつれサビも出、味も出たことだろう」と述べておられます。笠間市では、令和4年2月に大日堂の土地・建物を取得し、地域遺産として保存するとともに日にちを限定して公開しております。

●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、関彰商事株式会社勤務 ◎趣味：歴史散策、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 ^(*)		
	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。

<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。)

第36回全国健康福祉祭とっとり大会 ～ねんりんピックはばたけ鳥取2024～

茨城県のシニア代表120名 とっどりの地で大健闘!

全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)は、昭和63年から開催されている60歳以上のシニアが出場する全国大会です。今年は、開会式が荒天のため縮小して開催されましたが、鳥取県内19市町村で交流大会・イベントが開催され、令和6年10月19日(土)から同月22日(火)までの開催期間中、延べ約54万人が参加、交流大会では29種目で熱戦が繰り広げられました。

茨城県からは、各種目団体から推薦を受けた選手・監督120名(19チーム17種目)の選手団が出場、20日から始まった交流大会では、とっどりの地で全国の仲間と交流を深めるとともに、どの種目においても大健闘をいたしました。その中でも、団体戦で見事優勝の栄冠を得たのが、太極拳「プリズム」、ダンススポーツ「水戸黄門様ご一行」、将棋「茨城県A」の3チームです。さらにソフトバレーボール「Smiley」がブロック優勝となりました。

個人戦では、水泳の中村勝弥選手は平泳ぎ85歳～男子25m、50mでそれぞれ第1位、小池康隆選手はバタフライ80～84歳男子25m、50mでそれぞれ第1位、滝雅克選手は平泳ぎ65～69歳男子25m、50mでそれぞれ第1位、奥西多余子選手は背泳ぎ65～69歳女子25m、50mでそれぞれ第1位、平野有美子選手がバタフライ65～69歳女子25mで第1位、50mで第2位、更に100m混合フリーリレー281歳以上の部で第1位、100m混合メドレーリレー280歳以下の部で第3位となり、参加種目すべてでメダルを取得する快挙となりました。

また、美術展では高橋義泰氏が写真の部で、最高位の厚生労働大臣賞を受賞されました。そのほかの競技や美術展においても、競技団体・個人で優秀賞、美術展で銅賞を得るなど、本県選手団は今年も輝かしい成績を収められ大活躍されました。

なお、今回は、岐阜県において「ねんりんピック岐阜2025」が令和7年10月18日(土)から21日(火)にかけて開催される予定です。茨城県選手団の皆様が岐阜県の各地で、全国の皆様と友好を深め大活躍することと、今から楽しみです。

～健闘した茨城選手団～



厚生労働大臣賞受賞作品「縫い」 高橋義泰氏



将棋「茨城県A」(右側)



大健闘の水泳チームの皆さん



ダンススポーツ「水戸黄門様ご一行」



太極拳「プリズム」



ソフトバレーボール「Smiley」

第29回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会

市町村代表者による高齢者のスポーツの祭典「いばらきねんりんスポーツ大会」を、10月29日(火)笠松運動公園(ひたちなか市)で開催しました。

競技は、クロッケー、ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、ワナゲの5種目で、44市町村の選手859人が参加し、日頃の成果を発揮しました。

ゲートボール、ペタンクの優勝チーム、グラウンド・ゴルフの6位までの入賞者は、茨城県代表として、「ねんりんピック岐阜2025(令和7年10月18日～21日)」に参加していただく予定です。



開会式



選手宣誓



ゲートボール

● 大会結果 (R6.10.29) ●

競技種目	優勝	準優勝	第3位	敢闘賞
クロッケー	江戸住宅 いきいきクラブ燦々 (小美玉市)	城里 (城里町)	高砂会 (常陸大宮市)	曙会 (鉾田市)
ゲートボール	牛久 (牛久市)	チームポピー (取手市)	真崎 (東海村)	かすみがうら (かすみがうら市)
ペタンク	西の宮桐の実会 (結城市)	ちっくん ペタンククラブ (筑西市)	筑見 シルバークラブ (阿見町)	栗山あやめ会B (境町)
ワナゲ	並木遊楽会 (那珂市)	茶屋町寿会 (古河市)	小野寺内・友喜クラブ (稲敷市)	高峰会 (つくば市)
グラウンド・ ゴルフ	服部 啓一 (ひたちなか市)	青木 昭 (境町)	細田 栄治 (鹿嶋市)	
	第4位 野口 盛夫 (筑西市)	第5位 音喜多 三男 (東海村)	第6位 齋藤 廣 (ひたちなか市)	

カシマスポーツセンターに新日本プロレス上陸!

THE NEW BEGINNING

2025年2月6日(木) 試合開始 18時30分

小学生以下 入場無料!

新日本プロレス 検索

お問い合わせの際は「わくわくライブを見た」とお伝え下さい

ワクワク世代の窓から

第7回 当たり前前の暮らしを生き続ける

吉田久子さん(75歳)は、昭和24年旧谷田部町(現つくば市)で、兼業農家の次女として生まれた。縁あって、守谷町(現守谷市)に住む育夫

さんと結ばれ、子ども3人の子育てをしながら、習い事をしたり仕事をしたり暮らしだと言った。当時の普通の女性の生き方だった。一緒にインタビューに参加してくれた守谷市の染谷桂子さんは、「久子さんが嫁に来た時、どんな女性が来ると思っていたら、エプロン姿で気さくな雰

囲気でお洒落もせずには……と出会いの頃の話をしてくれた。
50歳くらいで、家事・育児に一段落が付いた頃、久子さんは地域活動や社会活動に積極的に参加することになる。PTAの母親委員会では10年以上活動し、やがて、地域婦人会(20人程度)の中心的役割を担うことになってくる。

戦後の女性の社会活動への参加はPTA活動を通して友達ができ、地域の婦人会活動や交通安全母の

会などの活動へと移行していくのが一般的だったと言われている。久子さんの人生は、その典型だったに違いない。

交通安全母の会(守谷市部会長)も守谷市ボランティア協会副会長の役割も担うことになったと言った。「地域婦人会に加入した時には、一番の若手でした」と語り、花まつりやお茶会、かかし祭りなど次から次にイベントの名前が挙がることから、地域活動全般の中心的存在になっていったことがわかる。

インタビューの間中、実に多様な行事内容や団体が楽しげに語られる姿には、久子さんの「暮らし方」(生活することへの前向きで明るい心根)が溢れているのである。

60歳代半ばには、「学校の稲づくり」を手伝い、田植え、稲刈りから脱穀、糶摺りまで指導し、



「30kgの袋が3つも収穫できた！」と誇らしげに笑う。

久子さんが暮らす守谷市は、彼女が嫁いできてから大きく変化した。農村地帯であった環境は、この半世紀の間に、すっかり都市化が進行している。幾つもの現代的住宅団地が立ち並び、すっかり東京近郊の瀟洒なベッドタウンに様変わりしている。そんな変化の中で、家事・育児を担い、一段落後に地域活動や社会活動に参加してきたということだ。その苦勞を屈託なく笑い飛ばす率直さが愉快だ。農村に生きた女性と都会に暮らす女性の「2つの強さと優しさ」を感じてしまう。

更生保護女性会にも加わり、民間の福祉施設の役員・ボランティアも引き受けているそう。夫の協力が絶対必要だと考え、「夫婦での分担はどうなっているの？」とたずねてみた。「夫は会社(自営)、私は社会活動と畑(守谷SAにも出荷している!)」。簡単な答えだった。夫婦の協力的分業とも言えるだろうか。それでも、「最近では、若手が参加してくれなくて困ってるんです」と悩みも漏らしている。

「思い返せば、大変だったことも沢山あったけど、友達もいっぱいいて、楽しい人生だと思ってる。私らしい人生っていうこと！」と、今までの自分を振り返ってくれた。「特別に変わった人生ではなく、当たり前前に暮らし続けていただけ」と話してくれた。

同じワクワク世代として、いろいろな問題に立ち向かいながら、今の暮らしを「当たり前」と語る姿勢に共感してしまった。生きるって、そういうことですよ！

健康診断で見つかった癌も乗り越え、現在、月1で山歩きを楽しんでいると言った(守谷山の会)。子育て最中にも、北アルプスや富士山登山をしていたそうだが、最近では、海外旅行にも出かけているという元気はつらつのワクワク仲間であった。

●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。

絵手紙講師

宗田由紀子さん

送って嬉しい、もらって嬉しい

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、素朴で温かみのある「絵手紙」を通して活動をしている、宗田由紀子さんにお話を伺いました。

誰でも、何歳からでも
楽しめる絵手紙

約20年ほど前からあつという間にインターネットが普及し、今ではパソコンやスマートフォンを使ってメッセージを送ることが当たり前になりました。どこにいても相手にすぐにメールを送ることができるのはとても便利ですが、画面上で文字を眺めるだけのやりとりはどこか「味気ない」と思うこともあるかもしれません。そんな便利な時代だからこそ、送り主の温かな気持ちや伝わる直筆の手紙の魅力を感じます。

季節の挨拶や、何かの御礼などの折に、手紙を書いてみてはいかがでしょう。「どんなことを書いたらいいかわからない」「字が下手だから恥ずかしい」……そんな方は、絵手紙をしたためてみては。気軽に絵筆を取って、思い思いのものを葉書に描いて、自分の言葉を添えるだけ。そんな絵手紙の魅力を通して、様々な場所で講師として活動しているのが、茨城シニアマ

スターの宗田由紀子さんです。宗田さんの絵手紙のモットーは「楽しく描く」。誰でも、何歳からでも、楽しく描ける場をつくる宗田さんの講座は大変好評を博しています。

送る相手のことを
考えて描く

宗田さんの絵手紙歴は約40年ほどになるそうで、以前住んでいた地域の施設で開催されていた講座に興味を持って参加してみたのがきっかけ



グループホームでの講座の様子。上手に描くよりも、各々の個性を大切に手助けしていると宗田さん

アクティブシニアストーリー



絵手紙は下書きなし。宗田さんが用意した小物たちをよく観察しながら、皆さん筆を動かします



約1時間の講座で描かれた作品たち。どの絵手紙も味わい深く、素敵なのが出来上がりました。

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

だったといえます。「それまで絵画の経験はありませんでしたが、叔父といことが画家で、院展の展示を見に行ったりもしてなじみはありました」という宗田さん。絵手紙人気の火付け役とも言われる「絵手紙花の会」主宰の花城祐子先生に師事し、東京と千葉のカルチャー教室の講師も務めました。

絵手紙を描くときのポイントについて、宗田さんに伺いました。「絵手紙の基本は、目の前にあるものを見て描きます。頭の中にあるもので

はなく見たままを描く、それが一番簡単です。描くものは、季節を感じるものだといいですね。道具は、紙と筆と顔彩なのでお金もあまりかかりません。まず輪郭をとって、それから色をつけていきます。筆でなくても、色鉛筆やボールペンで描いたっていいですよ。気軽に、気負わずに」といいます。そして絵手紙を描くときに一番大切なのは、「手紙を送る人のことを考えて描くこと。家族でも、友達でも、自分に送るのもいいですよ」と宗田さん。宗田

さんが自分で絵手紙を描いたときも必ず誰かに送っているそうで、手元には自分の作品は残っていないのだとか。ただの絵ではなく、誰かに、または自分自身に、その時の素直な気持ちを伝えられるのが「絵手紙」の魅力でもあります。

**絵手紙を通して
自分も相手も笑顔に**

11月に水戸市内のグループホームで開催された、宗田さんの絵手紙講座を見学させていただきました。同ホームでの講座は2回目とのこと。宗田さんと利用者の皆さんは和気あいあいとした雰囲気です。皆さんの中には、お正月におなじみの縁起物であるダルマやセンリョウ、来年の干支であるへびといったモチーフが。「今回

の絵手紙は、用意した小物の中からそれぞれ好きなものを選んでもらって、自分宛ての年賀状をテーマとして描いてもらいました。絵が好きな人、絵を描いたことがない人、他にも色んな人がいます。おひとりおひとりの個性を大事にしながら、うまくいかないところなどをアドバイスする形で進めています」と宗田さん。皆さんは約1時間の講座の間に思いの絵手紙を描き上げ、嬉しそうに出来栄を眺めていました。中には手を叩いて喜んでいる方も。「こんな風に皆さんの笑顔を見られるのがやりがいですし、絵手紙を通じて、色々な方との出会いがあるのも面白いところですね」と宗田さんも微笑みます。

そんな宗田さんは、絵手紙の他にもポーセリンアート（磁器絵付け）や水泳、更には山歩きも楽しんでるといい、まさにアクティブなシニアライフを過ごしています。「最近では、わくわく美術展に出展しようと思っ大皿作品を作りはじめました」と話す宗田さん。「やらなきゃ」と根を詰めて気負うのではなく、やりたいことを自然と楽しむことが健康の秘訣でもあると話してくれました。

いばらきのの

里山歩き

▲笠間十名山の鐘転山から南山と表山へ

かねころばしやま
鐘 転 山
(標高218m)
【笠間市】

鐘転山は、笠間市(旧岩間町)の愛宕山の南約1kmに位置する山で、南側は採石場跡で大きく削られており、また、昔は中腹に「泉城」があったといわれ、現在はNTTの無線局の鉄塔が建っています。鐘転山は、笠間市が選定した笠間十名山の一つで、笠間アルプスの難台山(553m)が最高峰です。

鐘転山の山麓には隠沢観音(真言宗豊山派の慈眼院清滝寺)があり、旧岩間町において地元のボランティアの協力で開いた里山ハイキングコースの登山口となっています。5〜6台の駐車スペースがあります。

隠沢観音への82段の石段を登り、鐘転山を目指します。本堂わきのお墓の前を通って裏手の雑木林の中の登山道に入ります。鐘転山への手作りの道標に従って少し湿った道を登ります。

所々に藪草が覆っていますが、良く見ると薄い踏み跡沿いにはピンクテープが付けられています。傾斜が強くなるとトラップも出てきます。ジグザグに切られた道沿いの藪草をかき分けて登ると、草深い鐘転山の山頂に出ます。山頂には古い道標のほか、笠間市教育委員会が設置した泉城跡の大きな説明板があります。一部穴が開いているのが少し痛々しいです。

愛宕山まで約3.5kmを示す手作りの道標に従って見晴らしの丘を目指します。道は迷うことのないしっかりした登山道でゆるゆると登って行くと、見晴らしの丘を示す立派な道標に出会えます。すぐ脇には「林道滝前山根線」の舗装道路が走っています。林道に沿って立派な檜の立ち並ぶ気持ちの良い登山道を緩やかに登って行くと、広場の



11 最後の急傾斜を登り詰ると南山です。



9 見晴らしの丘に着きました。



5 ピンクテープが付けられています。



1 駐車場から82段の石段を登ります。



13 表山に向かいます。



10 吾国愛宕ハイキングコースを行きます。



6 鐘転山には泉城跡の大きな説明板があります。



2 隠沢観音の本堂です。閉じられています。



12 南山展望台からは、雄大な景色が見渡せます。



7 古い山名板の前で撮りました。



3 本堂の裏手から登山が始まります。



8 気持ちの良い登山道を緩やかに登ります。



4 藪草の中に薄い踏み跡を辿ります。

ような見晴らしの丘に出ます。ベンチなどもあり良い休憩ポイントです。

見晴らしの丘からは、吾国愛宕ハイキングコース(通称…笠間アルプス)を歩きます。登山道は広く良く踏まれた平坦な道で、大きな桧などが並んでいますが、また、すすきヶ原の看板もありますが、ススキは見当たりませんでした。

途中には2箇所ほどの登り坂があり、最後の急傾斜の登りとなります。(右側には緩やかに登る道もあります。)

急傾斜の道を登り詰ると南山(382m)に着きます。ここには数年前まで木造の高い展望台が設置されていましたが、老朽化のため取り壊されており基礎のコンクリート部分だけが残っています。ここからの展望は素晴らしく、

正面には愛宕神社が鎮座する愛宕山が、また水戸市街や県庁舎の高い建物が、友部市街、そして中央には勝田市街、

214mのエレベーターの試験塔、左手奥には風神山から高鈴山に続く日立アルプスまで雄大な景色が見渡せます。この眺めを楽しみながらゆっくりと休憩をとりましょう。

休憩後は筑波連山が見える表山(362m)まで足を延ばしましょう。南山から約25分ほどです。表山へは南に延びる登山道を辿り、途中で未舗装の林道に出て少し行くと、チェーンの掛かった林道を右手に見て進みます。山頂には道標は無く目立たない二等三角点があります。僅かに歩くと笹藪を切り開いた展望地に出ます。展望地からは、

筑波連山の山々、宝篋山から筑波山、そして足尾山から加波山までの素晴らしい景観が一望できます。筑波連山の景観に満足したらそろそろ下山しましょう。途中の南山への道を左に見て林道を行くと吾国愛宕ハイキングコースに出ます。その後は見晴らしの丘や

鐘転山など登ってきた道を忠実に戻ります。その名のとおり転がり落ちそうな急坂もあるので慎重に下りましょう。

なお、愛宕神社に参拝する場合には、見晴らしの丘から乗越峠を経由して「あたご天狗の森駐車場」方面に向かいます。広い駐車場の先にある大きな石の鳥居を抜けて長い階段を登って行くと愛宕神社です。

(取材日 11月4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、最近で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●

笠間市役所観光課又は岩間支所
Tel.0296-77-1101(代表番号)

コース

隠沢観音P → 鐘転山

[0.8km 45分]

鐘転山 → 見晴らしの丘

[0.9km 45分]

見晴らしの丘 → 南山展望台

[1.2km 30分]

南山展望台 → 表山展望地

[0.6km 25分]

表山展望地 → 見晴らしの丘

[1.7km 35分]

見晴らしの丘 → 鐘転山

[0.9km 25分]

鐘転山 → 隠沢観音

[0.8km 25分]



16 見晴らしの丘から鐘転山に向かいます。



14 切り開かれた展望地からのつぼ鐘山です。



17 鐘転山からの下りです。



15 南山を通らずに林道を歩きます。

もしもの時の
緊急通報



シニア世代のスマートフォン塾

iPhoneやandroidのスマートフォンには、事故や事件など、万が一の時に簡易的な動作ですばやく緊急通報ができる機能が搭載されています。もしもに備えて、皆さんがお持ちのスマートフォンでの使い方を知っておきましょう！

iPhoneの場合

設定→「緊急SOS」の項目を開いて、通報設定がオンになっているか確認しましょう。

電源のオンオフ等を行うサイドボタンと、音量調整ボタンの上下いずれかのボタンを同時に長押ししてから離して通報する方法か、またはサイドボタンを素早く5回押す方法で通報するよう設定できます。いずれも動作を行うと「警察110」「火事、救急車、救助119」といった通報先リストが表示されるので、通報したい場所をタップします。また、画面をタップできない場合でも上記のボタン動作を行うと自動でカウントダウンが始まり、カウントダウンが終了すると緊急通報されるようになっています。

Androidの場合

設定→「緊急通報」の設定項目を開いて、「緊急SOS」を確認しましょう。

緊急SOSの仕様がオンになっていれば、電源ボタンを素早く5回以上連続で押すと緊急通報されます。緊急通報先は通常「110」に設定されています(任意で他の番号に変更することも可能です)

●注意●

- ・緊急通報先に位置情報を共有する機能もあります。迅速な救助対応を行えるよう、位置情報提供設定も確認しましょう。
- ・もし誤って緊急通報を作動させてしまったら、慌てて切らずに「間違えました」と伝えましょう。また、気づかず通報していた場合通報先から折り返し連絡がある場合もあるので、その場合も同様に間違いと伝えましょう。

上記で紹介した緊急通報方法は一例で、機種やバージョン等によって異なる場合があります

わくわくシネマ劇場



©CHOCOLATE Inc.

大きな家

齊藤工による企画・プロデュースのもと、「14歳の栞」の竹林亮監督がメガホンをとり、東京のとある児童養護施設で暮らす子どもたちの日常に密着したドキュメンタリー。家族とも他人とも言い切れない繋がりの中で、さまざまな葛藤を抱えながら成長していく。



監督:竹林亮
2024年製作/123分/G/日本/配給:パルコ
劇場公開日:2024年12月6日~
上映の詳細は公式HPをご確認ください
<https://bighome-cinema.com/>

あまや座では
12月~1月に上映予定

児童養護施設を舞台にした映画『大きな家』は、さまざまな事情で親と離れて暮らす子どもたちの姿を映し出すドキュメンタリーです。子どもたちがそこに存在するはずのカメラ(監督)を、他人ではなく同居人のように接するほど丁寧に時間をかけて関係性を築いて撮影をされたからこそ、子どもたちの生きる不安や葛藤、そして前を向き成長する姿が自然体で映し出されています。「ふつう」とはどんなことなのでしょう…大切なこと、私たちの価値観が広がる厳しくも柔らかな作品です。

●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!!





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!



野菜がたっぷり摂れる時短レシピ!

「厚揚げのステーキ たっぷり野菜あん」

今回は、手軽にフライパンひとつで、洗い物が少なく作れるレシピをご紹介します。こんがり焼き色をつけた厚揚げとたっぷりの野菜にあんかけのトロトロが寒い冬にピッタリ! 令和3年度ヘルシーメニューコンクール ヘルシーメニュー部門最優秀賞の「彩り和食御膳」の中の一品を、ぜひご自宅で作って、味わってみてください。

材料(1人前) 一人当たり214kcal、食塩相当量1.0g

厚揚げ …………… 100g	<あん調味料>
ごま油 …………… 3g	水 …………… 50ml
玉ねぎ …………… 20g	濃口醤油 …… 6g
ピーマン …………… 15g	砂糖 …………… 3g
パプリカ(赤) …… 15g	塩 …………… 0.1g
えのきたけ …… 10g	水溶き片栗粉(片栗粉…3g、水…3ml)



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7年1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。



友部桶製造店
しゃもじとお箸のセット……5名様

●155号読者プレゼントの当選者

小沢様(常陸太田市)、仲井様(水戸市)、中山様(牛久市)、風見様(守口市)、久保谷様(八千代町)

5 フライパンで①を炒め、しんなりしてきたら、②を入れ、とろみがつくまで加熱する。

Point▶ 具には味付けせず、舌に絡みやすいあんかけにだけ味付けすることで、満足感を下げずに食塩を抑えることができます。

6 器に厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

1 玉ねぎ、ピーマン、パプリカを細切りに、えのきたけは石づきを切り落とし裂いておく。

2 あんの調味料を混ぜておく。

3 フライパンにごま油を熱し、厚揚げに焼き色を付ける。

4 厚揚げを食べやすい大きさに切る。



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!!

いはらき手しごと

水戸やなかの桶

～支部桶製造店～

～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育まれ
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。



県内でただ一人の桶職人である友部昭夫さんの営む友部桶製造店。ここでは、600年以上続く技法を継承して桶づくりが行われています。十数年前までは桶屋とは無縁の人生を歩んできた昭夫さん。桶職人の数が激減していることを知り、55歳で桶職人になりました。桶づくりの要は、タガの締め具合と側板・底板間の締め具合の最適なバランスを見つけること。そのバランスが少しでも狂うと、水漏れしたり、締めすぎて木が割れたりするとか。耐久性・機能性に優れ、修理をしながら大切に使用すれば100年以上持つと言われる手づくりの木桶。桶づくりの技法を継承するために…そして100年後、200年後でも、技法をいつでも復元することができるように技術を記録して、伝統技術を守り続けています。



友部桶製造店

【住所】水戸市末広町3-5-14
【電話】029-231-3527

詳しい紹介記事▶



わくわくライフ いはらき Vol.156

令和6年12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

(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一切ありません。

(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)

(山折り)

※点線で切り取り、二つ折りにしてのりやテープなどをしっかり貼り合わせて郵送して下さい。