

# わくわくライフ

春

2025  
Vol.157

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

～牛久市～



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

～牛久市～



「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。

今回の舞台は牛久市。都内からのアクセスも良く首都圏のベッドタウンとしても人気でありながら、古き良き文化遺産や牛久沼などのどかな景観が身近にあるまちです。そんな牛久の魅力を巡る日帰り旅へ出かけましょう!

今回の日帰り旅は「住井すゑ文学館」からスタートです。住井すゑさんは奈良県出身の作家で、昭和10年に農民文学者の夫・犬田卯の故郷である牛久村城中（現・牛久市城中町）にある牛久沼のほとりに家族で移住し、以来この地で執筆活動を行いました。なかでも第7部におよぶ大作「橋のない川」は大ベストセラーとなり、映画化もされています。そんな住井すゑさんの暮らした自宅と書齋を含む土地をご遺族より寄贈され、改装後に文学館として令和3年に

## ●ナビゲーター●

牛久市観光アドバイザー

中島 幸代さん

今回は牛久市観光アドバイザーの中島さんにご案内いただきました。観光アドバイザーについては、牛久市観光協会(029-874-5554)へお問い合わせ下さい。



一般公開されました。住宅は、文学館の管理棟のため、入場できません。門を入ると正面には「住井すゑ文学館抱樸舎」があります。学習教室として使用された抱樸舎では、生前は月に一回ほど学習会や講演会を開いていました。現在は展示ギャラリーや周辺散策コーナーとして無料公開されています。すゑさんの書齋があった建物では、展示室としてゆかりの品々を展示しています(有料)。貴重な原稿や、当時使用していた筆記用具、蔵書なども見ることが出来ます。また、書齋の窓からは牛久沼を眺めることができます。きつと、すゑさんも執筆の間に牛久沼を見ていたことでしょう。庭から牛久沼の方を見ると、沼に向かってベンチが置いてありました。天気の良い日には、ここから美しい富士山を見ることが出来るほどの眺望です。

文学館のすぐ近くには、牛久市指定文化財でもある「小川芋銭記念館雲魚亭」があります。小川芋銭とは、明治から昭和初期にかけて活躍した「河童の芋銭」でも知られている日本画家です。東京で





牛久市住井すゑ文学館。正面に見える建物は抱撲舎



展示棟。奥には牛久沼を眺めることができるベンチが



住井すゑ文学館からすぐ近くの小川芋銭記念館雲魚亭



保管されていた蔵書コレクション



展示棟には手書き原稿や愛用品など貴重な資料が展示



河童の絵で有名な芋銭の資料を見ることができます



芋銭記念館の周辺には「河童の碑」など散策スポットが



牛久沼沿いに整備されている「河童の小径」

生まれましたが、一家で牛久沼のほとりに移住し、以後、牛久に居を構え、数々の河童の作品を残しています。この雲魚亭は、小川芋銭が昭和13年に病に倒れ、その生涯を閉じる直前に建てられた、住まいを兼ねたアトリエです。遺族より市に寄贈され、現在は記念館として一般公開されています。中には、芋銭作品の複製の他、彼の遺愛品が展示してあり、彼がいかに河童を愛していたかが伝わってきます。どこかユーモラスで魅力的な河童たちの絵は、ファンが多いのも頷けます。

雲魚亭を出てから、牛久沼を沿って歩くと、河童の碑が建てられています。この碑は、芋銭の芸術や人柄を慕った人々によって昭和27年に建立されました。また、牛久沼のほとりへ降りていくと「かっぱの小径」と名付けられた遊歩道が整備されているので、お天気の良い日は足を伸ばしてみるのもオススメです。春は桜を見ながら散策、そして6月頃にはアヤマが楽しめる公園も近くにありま

次は車で10分ほど移動し、「牛久シャトー」へ向かいます。牛久シャトーは、明治36年に実業家・神谷傳兵衛氏が開設した日本初の本格的ワイン醸造場。ワインの名産地フランス・ボルドーで会得した醸造技術を用いて、原料ブドウの生産からワインの醸造、瓶詰に至るまでを一貫して行っていた場





- ① 歴史的価値の大きい牛久シャトーは見どころが多い名所
- ② 牛久シャトーは3棟が国指定重要文化財
- ③ 実際にワイン醸造に使用されていた器具も多数
- ④ 本館2階の大広間(通常は非公開)

所です。神谷傳兵衛がなぜこの地を選んだかという点、気候や土壌など、ブドウを育てるのに最も適した条件が揃っていたこともあると言われています。牛久シャトーを訪れると、実際に今もブドウの樹が植えられています。

今なおその美しく壮麗なたたずまいを残すレンガ造りの「事務室」(現：本館)、「醗酵室」(現：神谷傳兵衛記念館)、「貯蔵庫」(現：レス

トラン)の3棟は国の重要文化財に指定されています。また、令和2年には山梨県甲州市とともに、日本のワイン文化のルーツとして、その歴史ストーリーが「日本遺産」にも認定。神谷傳兵衛記念館では、そんな牛久シャトーの歴史を知り、貴重な資料を見ることができます。ワイン樽がずらりと並び圧巻の通路、実際にワイン製造に使われていた器具がずらりと並

ぶ2階の資料室。今も牛久シャトーでは敷地内で収穫したブドウを使ってワインを作っており、売店で購入することができますので土産にもぴったりです。

最後に、特別に許可を得て本館(※非公開)の内部を見学させていただきますました。中に入ると、外観同様に西洋の意匠で作られており、当時そのままのシャンデリアや家具、装飾品が置かれています。当

時1階は事務室として使用されており、2階の大広間では皇族や政治家など貴賓を招いたパーティーが催されていたのだとか。板垣退助が参加しているパーティーの写真も見る事ができました。文化財保護のため残念ながら、その華麗なる歴史に想いを馳せてみてください。

## お勧め 立ち寄りSPOT

### ●牛久市住井すゑ文学館

【電話】 029-869-8350  
 【住所】 牛久市城中町77  
 【開館時間】 10:00~15:30  
 【休館日】 祝日を除く月・火・水曜日、8/13~15、12/26~1/6  
 【観覧料】 一般100円、高校生以下無料

### ●小川芋銭記念館 雲魚亭

【電話】 029-874-3121  
 (牛久市未来創造課文化財・シャトー活用推進室)  
 【住所】 牛久市城中町2690-3  
 【開館時間】 10:00~15:30  
 【休館日】 祝日以外の月~金曜日、8/13~15、12/26~1/6  
 ※令和7年4/1~4/11は臨時休館  
 【入館料】 無料

### ●牛久シャトー

【電話】 029-873-3151  
 【住所】 牛久市中央3-20-1  
 【営業時間】 神谷傳兵衛記念館10:00~16:00  
 ショップ10:00~18:00  
 【定休日】 無休(年末年始、臨時休館を除く)



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 春号  
Vol.157

- 1 まちあるき日帰り旅 ～牛久市～
- 5 牛久市 ちょっくら寄り道  
～牛久大仏&ヤマイチ味噌～
- 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

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



**野菜おかずコース**

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!

**【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  
「ともに」の力で、笑顔の毎日

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】

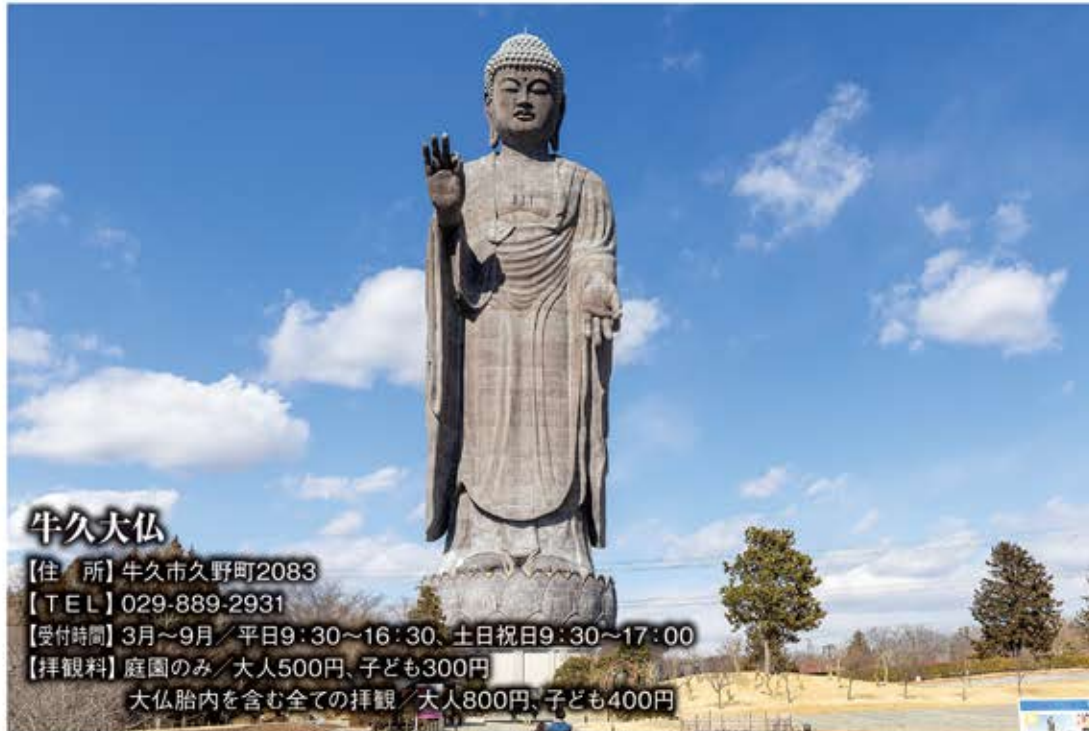
【受付】  
月～金 / 9:00～19:30  
土 / 9:00～17:00

**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



# 牛久大仏



## 牛久大仏

【住 所】牛久市久野町2083  
 【TEL】029-889-2931  
 【受付時間】3月～9月／平日9:30～16:30、土日祝日9:30～17:00  
 【拝観料】庭園のみ／大人500円、子ども300円  
 大仏胎内を含む全ての拝観／大人800円、子ども400円

牛久市を代表する名所のひとつ、牛久大仏。圏央道や阿見プレミアムアウトレットからも見える風景や、青空はもちろん夕日とともに映る姿が美しいとSNSでも話題

なっています。高さは120メートル、総重量4000トンという巨大なこの仏像は、青銅製仏像としては世界一の高さを誇ります。その大きさを誇るや、奈良の大仏が



胎内4・5階「雲霧山(りょうじゆせん)の間」。窓から眺望を楽しめます



胎内3階「蓮華蔵世界」。約3400体の胎内仏に囲まれた金色の世界



胎内2階「知恩報徳の世界」。心穏やかに写経を行うことができます

その掌ののってしまふほど。牛久大仏は浄土真宗東本願寺派本山東本願寺によって建てられ、浄土真宗の開祖である親鸞聖人ゆかりの地・茨城から聖人の教えを広く伝えていきます。大仏様の胎内は5階建てとなっており、大仏様の胸元あたり(地上85m)に位置する5階展望階からは窓から眼下の景色を一望できます。天気が良いと富士山やスカイツリーまで眺望を楽しめます。また、2階に設けられた知恩報徳の世界には約77席の写経席が用意されており、大仏様の胎内で写経体験をすることもできます。さらに大仏様の足元には庭園が広がっており、4月から芝桜、ポピー、牡丹、紫陽花などが代わる代わる咲き誇る花と四季折々の景色を楽しむことができます。まさに浮世に現れた極楽浄土のような場所。牛久を訪れたならぜひとも訪れたいスポットです。

## 空き家・相続

の事なら  
田中工務店にお任せください!

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!

株式会社 田中工務店

茨城県知事免許(特-03)第4502号 茨城県知事免許(10)第3338号

電話番号はこちら

# 0296-28-5711

〒308-0847 茨城県筑西市玉戸1049-2

お問い合わせはこちら

HPはこちら

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



# ヤマイチ味噌



## ヤマイチ味噌

【住 所】茨城県牛久市島田町2713  
 【TEL】029-875-0002  
 【FAX】029-875-0007  
 【営業時間】平日9:00~17:00 / 土日祝10:00~17:00  
 【定休日】無休(年末年始を除く)

創業は昭和37年という老舗の「ヤマイチ味噌」は、創業当時はうどんの製麺をしており、麴も作って近所の農家さんから請け負っていたといえます。麴の評判から

味噌も造るようになったというこのお店は、地元産の大豆や米を材料として代々伝わる伝統の味噌づくりの技法を守りながら、現代に合った商品づくりをしています。



熟成具合によって味が変わる種類の豊富な味噌は全て試してみたくなるほど



みそソムリエでもある代表取締役の坪井孝賢さん



「みそソフトクリーム」は試してみる価値あり!

100年以上使用している杉の木桶で造る味噌は、すべての味噌に麴がたっぷり入っているので、自然な甘みの強い味噌に仕上がっています。熟成具合によって味も変化し、現在製造している味噌の種類は約20種類ほど。熟成がしっかりしている「赤みそ」が人気です。店頭には、麦や黒豆を使用した味噌もあり、深い甘みとコクがあつて上品な味の味噌汁が作れます。味噌づくり体験も行っており、5kg分の味噌を仕込み、その日に家に持ち帰って発酵させます。家で発酵具合がみられるのも魅力です。味噌を使ったスイーツなども販売しており、なかでも「みそソフトクリーム」は甘さとしょっぱさの絶妙なバランスが後を引く大人気商品です。旅の散歩で歩き疲れたら、休憩がてらに立ち寄って、牛久のお土産を麴たっぷりの味噌にしてみましたいかがでしょう。

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



## 第7回 笠間と親鸞

前回とりあげた山下りんさんのお墓は笠間市内の光照寺にあります。このお寺は親鸞の「関東お草鞋ぬぎの聖跡」としても知られております。笠間地方の有力者庄司基員が下妻から招請し、親鸞一家はここに身を寄せしばらく滞在した後、稲田に移ったとされております。

親鸞聖人は（詳しい生涯は略しますが）1173年（承安3年）に京都に生まれ、9歳の時に出家して比叡山延暦寺で20年間厳しい修行を積みましたが、どうしても求める境地に達することはできず29歳の時に下山を決心し専修念仏を説く法然の門下に入ります。しかしながら、法然の教えは念仏禁制の厳しい弾圧を受け、1207年（承元元年）法然は土佐へ、親鸞は越後へ流罪となります。1211年（建暦元年）に赦免された親鸞は関東を目指します。



光照寺

筑波大学名誉教授の今井雅晴

先生は、鎌倉幕府のある関東の地で念仏の教えを広めようとしたのではないかと、さらには下野国東南部を支配する豪族で法然の弟子であった宇都宮頼綱がこの話を耳にし自分の領内に招いたものと述べておられます。また、頼綱の弟の稲田頼重が稲田を支配していたと伝えられております。

親鸞聖人は、42歳から約20年間稲田草庵を拠点にここを訪ねる人々に対し、あるいは各地を訪ね歩いて教えを説いて地道に布教を行うとともに、浄土真宗の根本聖典となる「教行信証」の草稿を書き上げております。

教行信証は多くの経典からの引用に親鸞独自の思想を加えたもので、草庵近くの稲田神社はもとより鹿島神宮等で様々な経典を閲覧したといわれております。

五木寛之の小説「親鸞・激動編（下）」では「借りうけた分厚い経

典をひらき、心に残る文章を丹念に抜き書きする。ひと文字ひと文字に精魂をこめて、一点一画もゆるがせにしない作業だった。」と描いております。

60歳になった親鸞は京都に戻ります。理由については確かなことは不明ですが、資料の多い京都で教行信証を仕上げたいという強い思いからという説もその一つです。

西念寺の南側の田んぼの中に「見返り橋」があります。京都に帰る親鸞がここで何度も振り返り思い出多い草庵と家族との別れを惜しんだといわれております。親鸞は、京都においても思索を深め推敲に推敲を重ね、生涯をかけて求めつづけた成果が「教行信証」であり、国宝に指定されております。



見返り橋

親鸞帰洛後の稲田草庵跡に稲田頼重が開いたのが西念寺であり、参道を進み楼門の前にある「浄土真宗別格本山」と刻まれた大きな石柱の前に立つと浄土真宗の聖域であることが実感できます。本堂

には阿弥陀如来立像、親鸞聖人と恵信尼の坐像が安置され、境内右手の山には「親鸞聖人御頂骨堂」があります。

境内には、親鸞ゆかりの「お葉つき銀杏」、「お杖杉」、「弁円回心の桜」などの史跡が残されております。また、稲田駅の近くには恵信尼の墓所といわれる「玉日姫御本廟」が地元の方たちによって守られております。

県内には歴史遺産ともいえる親鸞聖人の史跡や伝説が数多く存在しておりますので、これからも紹介していければと思っております。



西念寺

●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



## 一般財団法人 関東陸運振興センター

- 【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。
- ◎登録・検査申請の印紙、証紙・重量税印紙の売り捌き業務を行っております。



## (公財)茨城県開発公社 いこいの村沼沼

- 【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>

自然豊かな沼沼湖畔に佇む、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、朝食で提供する沼沼名物「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。



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 TEL029(239)3030  
平日9:30~17:00



## 鹿島埠頭株式会社

- 【住所】神栖市東深芝8番地
- 【TEL】0299-92-5551

詳しくはこちら▶



当社は、鹿島港を中心に大型船舶の安全な入出港をサポートする曳船事業や公共埠頭の管理運営、倉庫事業等を行っています。また、一般の方がより港に親しんでいただけるよう鹿島港内を一周する見学船を運航しており、停泊する巨大タンカーや大型クレーンの迫力ある荷役風景を海上から間近に見学できます。加えて、工場群の夕景と夜景が楽しめるクルーズの運航も予定しております。皆様のご乗船をお待ちしております。



遊覧船ユーリカ号(座席数:36席/最大乗船人数:46名)

## ニュースポーツ推進員養成講習会 受講者募集

ニュースポーツの普及を目指し、ニュースポーツの知識及び技術を習得した指導者の養成を行います。

【講習期間】令和7年5月12日(月)から  
6月13日(金)までのうち8日間

【募集期間】令和7年4月25日(金)まで

【受講料】1,000円(わくわく事業推進サポーターは無料)

## eスポーツ体験会 参加者募集

子どもからお年寄りまで誰もが楽しめるスポーツとして注目されている eスポーツ！一緒に、新しいスポーツを体験してみませんか？

【日時】令和7年6月12日(木) 13:30~15:30

【会場】セキショウ・ウェルビーイング福祉会館  
3階 多目的ホール

【参加費】無料

【問い合わせ先】茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター ☎ 029-243-8989



## 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

第29回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭を、令和7年2月22日(土)から2月27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、工芸・彫刻、書、写真の5部門で構成し、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7年10月18日から10月21日まで開催される全国健康福祉祭「ねんりんピック岐阜2025」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 ●  
**堤 節子** 筑西市  
【題名】暖春



● 洋画 ●  
**大嶋 静** 古河市  
【題名】黒部の電気機関車



● 日本画 ●  
**北島 清子** 結城市  
【題名】若象



● 洋画 ●  
**後明 廣志** 土浦市  
【題名】竹林の妙





●書●  
石井 春秀 日立市  
【題名】張繼詩



●書●  
矢田部 如龍 水戸市  
【題名】李白詩

●写真●  
関 俊輔 日立市  
【題名】里山に生る



●工芸●  
関根 幸雄 常陸太田市  
【題名】Eさん



●写真●  
石川 裕康 水戸市  
【題名】すごい

●工芸●  
坂谷内 悟 取手市  
【題名】金彩釉 四耳壺





# ワクワク世代の窓から

## 第8回 老いる住宅団地で『縁』を支える

彦坂三矢子さん(83歳)は、取手市井野団地に暮らすワクワク仲間の人である。私たちワクワク世代の中には、豊かさを求めて「大量の人口移動」の真っ只中を駆け抜けた人も少なくない。彦坂さんが暮らす井野団地は、高度成長期に首都圏の人口増の受け皿(全89棟2166戸)として建設され、1969年(昭44)に入居が始まり、ピーク時(1976年頃)には、2145世帯で7688人が居住していたという。現在は、1664世帯2669人が暮らし、その多くが一人世帯(903人)で、高齢化率は52%を超えているそうだ。

彦坂さんが、この団地に入居したのは1969年のこと、東京から夫婦二人、子供2.5人(0.5人は妊娠中のお腹の子)の4.5人家族だった。「公団住宅の入居に当選して、「まず取手という所に行ってみよう」という夫の言葉が記憶に新しい」と彦坂さんは、見学してきた夫の最初の言葉は、「広くて迷子になりそう!」だった

と笑いながら話してくれた。多摩二ユータウンが入居を開始する1年前のことである。

山形県から理容師の職を身に付けて上京した少女は、5歳上の夫と結ばれ、こうして茨城の地に、井野団地という「終の棲家」を得ることになった。「山形県での生活は楽ではなかったのよ。先生がいいと言ってくれたから、5年生から中学校3年生まで妹を連れて学校へ通ったんだよ」と懐かしむ姿に、ワクワク世代が抱えた貧困との戦いが垣間見えた。理容師の職を身に付け、結ばれた夫は「誰でも困った人は助ける!」という人だったという。

高度成長は確かに「貧困からの脱却」だった。彦坂さんの穏やかな話ぶりの背後に自分が生きた「激動の時代」の迫力が、心の奥底から響いてくる。なにがしかの明るさが貧困を乗り越えるヴァイタリティだったかもしれない。団地は子どもたちの声であふれ

ていた。自宅の一室を貸して開かれていたピアノ教室には、毎日7〜8人の子どもが通っていたそうだ。彦坂さんは、子育ての傍ら、青少年相談員の活動を始める(昭55)。48歳だった。非行少年が社会問題としてクローズアップされ、相談に乗ったり、自治会の役員として夏祭りの運営に携わったりと、忙しさの中に充実感を感じた時代だったと笑う。そして、大好きいばらき県民会議のネットワーカーに委嘱され、地域の課題解決に積極的に取り組むようになり、茨城県女性フォーラムの1期生として活動を広げてきた。



私たちが選んだ集合住宅(文化住宅)は、同年代が一緒に入居する割合が高く、年齢構成が偏りやすい。全国的にも多くの大規模集合住宅団地が「急速な高齢化の波」に直面している。井野団地も例外ではない。戦後の集団就職列車は1954(昭29)年〜1975(昭50)年で運行を終えている。

平成が始まった頃、彦坂さんの子どもたちは成人し、進学や結婚で家を出た。長年連れ添った夫も見送ることになった。少し前に、肺がんの手術もした。現在は、5階建ての集合住宅に一人で暮らす毎日である。「二人ぼっちではない、一人暮らし」の幸せのカタチがそこにあった。

「気がつけば、助ける側の人より、助けられる側の人が多くなってきた」と語ると同時に、「新しい『つながり』ができたように感じる」とも語るのであった。大好きいばらき取手ネットワークのつながりや「取手アートプロジェクト」を中心とした「子ども食堂」イベントについて元気に話す姿には、ワクワク世代の「一人暮らしの幸せのカタチ」が散りばめられていた。彦坂さん、お元気で。

### ●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



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		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		
	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  
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**

〈引継ぎ先〉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。)



# 夢舞台で生涯輝く

筑波山がマロ上保存会

口上士・西村正男さん



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、筑波山を舞台に伝わる伝統芸能・ガマの油売り口上を守り伝える保存会の西村さんにお話を伺いました。

## 筑波山名物・ ガマの油売り口上

「サア、サア、お立ち合い……」筑波山を訪れると、お侍の格好をして刀や扇子を片手に繰り広げられる大道芸のようなパフォーマンスに出会うことがあります。筑波山名物の「ガマの油売り口上」です。そのいわれは江戸時代にまでさかのぼります。昔から傷薬として重用されていた軟膏・ガマの油。筑波山麓にあった新治村の永井兵助という人物がそんなガマの油を売ろうとして考えたのが、ガマの油売り口上のはじまりだと言いつた。伝えられているのだとか。軟膏の効能を知らしめるために、「一枚が二枚、二枚が四枚……」と刀で紙を切り紙吹雪を飛ばしてみせてから、今度は自分の腕を斬り、その傷に軟膏を塗ればびたりと血が止まり傷が消える、というのが大筋です。永井兵助がその口上で江戸へ売り込みに行く大人気に、「ガマの油」の名が広く知られるようになり、筑波山の名物となったのです。現在では、伝統芸能としてつくば市の無形民俗文化財にも指定されています。そんなガマの油売り口上を守り、その魅力を伝えてくれるのが筑波山

居合も学んでいる西村さん。ガマの油売り口上にも生かされています



ガマ口上保存会の皆さんです。地元つくばをはじめ、県内外から約80名の会員が集う同会から、今回は「筑波九太郎」として活躍する口上師の西村正男さんにお話をうかがいました。

## 原点はかつて夢見た舞台

西村さんが保存会の門戸を叩いたのは8年前のこと。「現在も保存会で活躍している筑波和弘さんの油売り口上を筑波山神社で見て、自分もやってみたい!」と思って入会したんです」と西村さん。早速講座を受講し、筑波山で初披露した際には緊張よりも「早くやってみたくて楽しかったです」とも話します。というのも、実は西村さんは若い頃に芸能の世界



# アクティガシニアストーリー



油売り口上は口上師ごとの個性も魅力。使用する小物にもオリジナリティが



朗々とした口上。「初めてという人にこそ楽しんでもらいたい」と西村さん

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

ような活動をしていきたい」と、これからの展望を話してくれました。ちなみに、西村さんはつくば市内で現役のタクシードライバーとしても活躍中です。筑波山へのお客さんに乗せた時には、向かう道中にガマの油売り口上を披露することもあるとか。地元・つくばを盛り上げる立役者のひとりです。

へ憧れ、地元つくばを飛び出し大阪で夢を追いかけていたことがあったのだそう。

「あてもなく大阪へ行き、求人誌で見つけた職場でレッグー三匹さんと出会い、そのご縁で演劇の世界に入ることができました。まずは一年間、役者に関係ないようなものまでみっちり稽古で学んでから、やっと梅田コマ劇場の舞台に上がりました」と当時を懐かしく振り返りかえる西村さん。

美空ひばりさんや、島倉千代子さん、フランキー堺さん、高橋英樹さん、白木みのるさん、フォーリーブスの青山さんなどなど：豪華な顔ぶれが周りに揃いぶみだったとか。そんな大御所をはじめ、先輩方から学んだ

教えや経験は、コマ劇場の舞台を下りた今もなお生きています。日舞や洋舞、タップダンスやクラシックバレエで学んだ身体の所作や見せ方。声楽で訓練した発声法。先輩役者直伝の帯の締め方。それらは西村さんにとって、かけがえのない財産であり大切な思い出です。

**自分が学んできたことを今度は教えたい**

令和6年11月に、小美玉市美野里公民館で開催された「みのりいきいき大学講演会」では、西村さんの見事な口上に参加者が見入っていました。「ガマ口上は大筋の流れはありますが、やる場所やお客さんの層、

反応によって盛り込むネタを変化させています。お客さんとの掛け合いも楽しみのひとつ。とにかく、皆さんに楽しんでもらえるにはどうしたらいいかなって色々考えていますね。例えば、寅さんのセリフを研究したり。他の口上師さんからも勉強させてもらっています」と、まだまだ勉強の日々だと話す西村さん。その顔は楽しそうな表情です。

さらに、西村さんはガマ口上の他にも色々なものにチャレンジしているのだそう。居合道に、筑波福来七色唐辛子口上、源田踊りにカラオケと多才に活躍。「ガマ口上師としてだけでなく、これまで自分が学んできた色々なことを誰かに教えられるような活動をしていきたい」と、これからの展望を話してくれました。ちなみに、西村さんはつくば市内で現役のタクシードライバーとしても活躍中です。筑波山へのお客さんに乗せた時には、向かう道中にガマの油売り口上を披露することもあるとか。地元・つくばを盛り上げる立役者のひとりです。

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

歌って踊れる 青春ポップス

カラオケ以上! レッスン未満! 新しい歌の楽しみが!

毎週火曜日11:00- 筑波フレージングセンター開催

無料体験・見学 実施中!

レッスン

ヤマハピアノプラザ TEL.0120-27-0411

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



いざらきの  
里山歩き

▲山桜に彩られる山を登る

たか 峰  
高 (標高519.6m)  
【桜川市】

高峯は、桜川市と栃木県茂木町の県境に位置する山で、鶏足山塊に属し西に雨巻山、東に仏頂山があり、この三山を縦走するルートもあります。また、高峯には数千本の山桜が自生し、木々の芽吹きに併せて例年4月初・中旬頃には山肌を彩り、パッチワークのような眺望が楽しめます。また、例年3月初旬から4月中旬まで「桜川市の桜まつり」が開催されています。

平沢集落にある保ちゃん広場駐車場から高峯を目指します。歩いて直ぐに最初の絶景ポイント「高峯見晴デッキ」があります。ここからの眺めを楽しんでから林道平沢線を進みます。少し登ると「いだら坊の背負い石」と伝えられる伝説が残る巨大な石が林道脇にあります。更に15分ほど辿ると第一展望台に着きます。展望台からは筑波山を始め筑波連山の山々が眺められます。林道沿いから見える山桜を見ながら更に20分ほどで峠に出ます。右手に少し登ると展望デッキにベンチなどがある第二展望台の「平沢高峯展望台」に着きます。ここでも筑波山を始め筑波連山の山々が眺められます。また、春には下方に広がる山桜の織り成す景観が楽しめます。取材日には右手方向に富士山が良く見えました。

ここからは稜線上にある登山道を登ります。稜線上には登山道とは別にモトクロスバイクの道があり、並行又は交差しながら栃木県



⑨ 気持ちの良い広場です。



⑤ 第二展望台は絶景の展望台です。



① 保ちゃん広場のPから出発です。



⑥ 県境沿いの登山道を登ります。



② 高峯見晴デッキです。



⑩ 落ち葉の道は滑りやすいので注意。



⑪ 山頂には、山名板がありません。



⑦ 大岩展望地からは富士山が見えます。



③ タイダラ坊背負い石です。



⑧ 池亀林道に降りました。



①① ここから池亀林道に下ります。



⑧ 椿の咲く登山道を辿ります。



④ 第一展望台に着きました。



◎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●

桜川市商工観光課  
Tel.0296-55-1159  
桜川市観光協会  
Tel.0296-23-8200

コース

- 保ちゃん広場P → 第一展望台  
【1.5km 30分】
- 第一展望台 → 第二展望台  
【1.5km 25分】
- 第二展望台 → 広場  
【1.2km 45分】
- 広場 → 高峯山頂  
【0.3km 10分】
- 高峯山頂 → 五大力堂  
【2.0km 55分】
- 五大力堂 → 保ちゃん広場P  
【2.5km 50分】



茂木町との県境沿いを登ります。途中にある大岩のある展望地を過ぎて20分ほどで山頂下にあるパラグライダーの離陸場となっている気持ちの良い広場に出ます。正面には筑波連山の山々が、左手奥には太平洋、左手に笠間アルプスの山々、その奥には霞ヶ浦も光って見えます。良く澄み切った青空であれば筑波山の右手後ろに都内のビル群、そして右手後方には富士山が見えます。また、下方には各集落と田んぼが広がり、羽黒の町が一望できます。

高峯山頂には、途中にある池亀林道への朽ちかけた小さな道標を過ぎ10分ほどで着きます。三角点標石やベンチがありますが、山名板は無く視界もありません。下山は、山頂から広場方面に少し戻り小さな道標に従って左手に下ります。傾斜の強い所や落ち葉に注意しながらゆっくりと下りましょう。登山道沿いには、山桜の大木やクヌギ、コナラなどが生えています。45分ほどで林道池亀線の舗装道路に出ます。林道に出てから10分ほどで立派な五大力堂があります。最初の集落は池亀集落で、高峯を右手に望みながら緩やかな農道を辿り、平沢集落にある山桜絶景の碑を通して保ちゃん広場に戻ります。

高峯からの下山後は、里の桜の名勝地を楽しんではいかがでしょうか。磯部桜川公園は、広い園内に山桜を中心に約700本の桜が植えられています。そして、桜並木道を100mほど進むと櫻川磯部稲村神社です。境内の斜面や参道などに数多くの山桜が咲いており、桜川市を代表する貴重な天然記念物の桜を見ることが出来ます。

紀貫之「後撰和歌集」より  
常よりも春辺になれば桜川  
波の花こそ間なく寄すらめ

※平安時代に編纂され紀貫之が詠んだもので、桜川市の桜に関する最古の記録です。  
(取材日2月6日)



15 農道から見える高峯の全景です。



14 五大力堂がありました。



18 窓から見える風景です。



17 絶景の碑には窓がありました。



16 農道を辿って山桜絶景の碑へ。



好きな画像を  
壁紙にしよう！

自分のスマートフォンの壁紙(待受画面)を、好きな画像に変更してみよう。画面を開くたびにお気に入りの画像が出てきたら、便利なスマートフォンを使うのがもっと楽しくなること間違いなしです。

スマートフォンの壁紙について

スマートフォンで変更できる壁紙は二種類。アプリのアイコンが並んでいる「ホーム画面」と、パスワードロックがかかっている状態の「ロック画面」です。どちらも同じにすることも、別々に設定することもできます。



【設定方法】

まず、壁紙に設定したい写真をスマートフォンで撮影したり、ダウンロードして用意します。



● iPhoneの場合

- ・「設定」アプリを開いて、「壁紙」をタップ。「新しい壁紙を追加」をタップします。
- ・壁紙にしたい画像を選択。「壁紙を両方に選択」をタップすると、ロック画面とホーム画面両方に同じ画像を設定できます。また、お好みに応じて壁紙をカスタマイズすることもできます。
- ◎ホーム画面の待ち受けがぼやけている、またはぼかしたいという場合には、壁紙設定画面で「カスタマイズ」をタップして「ぼかし」を選択してみてください。



ぼかしあり



ぼかしなし



● Androidの場合

- ・「設定」アプリを開いて、「壁紙」項目をタップ。フォトから好きな画像を選び、設定します。「ホーム画面とロック画面」を選択すれば、両方に同じ画像が設定されます。
- ◎ホーム画面のアイコンのない場所を長押しでも、壁紙を変更することができます。

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

わくわくシネマ劇場



© Geko Films - Tempesta - 2023

マリア・モンテッソーリ 愛と創造のメソッド

世界的に広がる教育法「モンテッソーリ教育」の生みの親マリア・モンテッソーリの劇的な人生を映画化。彼女がメソッドを獲得し、1907年に「子どもの家」を開設するまでの苦悩に満ちた7年間を描く。



出演: ジャスミン・トリンカ、レイラ・ベクティ、ラファエル・ソンヌビル＝キャビー  
監督: レア・トドロフ  
2023年製作/99分/フランス・イタリア合作  
原題または英題: La nouvelle femme  
配給: オンリー・ハーツ

あまや座では  
4月12日～5月2日まで  
上映予定

激動の時代に生きた一人の女性が、自らの信念を貫き教育を、世界を変えました。「マリア・モンテッソーリ 愛と創造のメソッド」は、教育界に革命を起こしたモンテッソーリの実話を基に映画化。彼女は「すべての子どもに可能性がある」と信じ、多くの困難に立ち向かいます。その教育法は、日本でも多くの幼稚園や学校で採用され、多くの才能ある人材を育てています。教育現場に関わる人はもちろんですが、子どもや未来のことは全ての人の大切な課題・問題。ぜひ多くの方に触れていただきたい作品です。

●執筆● 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 おいしくて、ヘルシー  
減塩に取り組み、健康長寿日本一!



## 食材の旨味を味わう!

# 「簡単ワンプレートご飯」

食材の持つ旨味を活かした、簡単に作れるワンプレートメニューをご紹介します。ひとつのお皿にご飯とおかずを彩り良く盛り付けることで洗い物も少なく後片付けも楽ちんです。野菜とお肉もしっかり摂れて栄養バランスもGOOD! 「こんなにシンプルなのに本当に美味しいの?」と思った方も、是非一度作って味わってみてください。

**材料(2人前)** 一人当たり579kcal、食塩相当量2.6g

- ガーリックチキンステーキ  
鶏もも肉 … 1枚(300g)  
塩 …… 小 $\frac{1}{2}$ (3.0g)  
胡椒 …… 少々  
んにく … 1かけ  
玉ねぎ ……  $\frac{1}{4}$ 個(50g)  
小ねぎ …… 適宜
- ご飯 …… 150g×2人分
- きゅうりとキャベツの塩もみ  
きゅうり …… 1本(100g)  
キャベツ …… 2枚(100g)  
塩 …… 小 $\frac{1}{3}$ (2.0g)
- 冷やしトマト  
トマト …… 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7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。



安達建具

組子タイル(八重桜/タモ) [八重桜/ウォルナット] [桜/ウォルナット] …… 3名様  
(いずれか1つ、選ぶことはできません)

### ●156号読者プレゼントの当選者

照井様(日立市)、三代田様(茨城県)、武田様(土浦市)、柳井様(牛久市)、中村様(常総市)

5 こんがりと焼けたらひっくり返し、んにくも加えフタをし、中火弱に火を落とす。

6 火が通ったら鶏肉は取り出しておく。

7 空いたフライパンに玉ねぎを加え、中火に戻し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

8 トマト、塩もみ、ご飯、切り分けた鶏肉を皿に盛り付け、鶏肉に⑦を乗せ、小ねぎを飾る。

1 トマトはヘタを取り除いてくし切りにして、冷やしておく。きゅうりは薄い輪切り・キャベツは5mm幅の細切りにしてボールに入れる。んにくは薄くスライス、玉ねぎは薄くくし切り、小ねぎは小口切りにする。

2 きゅうり、キャベツに塩小さじ $\frac{1}{3}$ (2.0g)を加えてよく揉み込み、10分程置いたらしっかりと水気を絞る。

3 鶏もも肉に塩小さじ $\frac{1}{2}$ (3.0g)、胡椒 少々をよく揉み込む。

4 フライパンを中火で温め、③を皮面が下になるように入れる。



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!!



# いばらき手しごと

## いばらき組子

### ～安達建具～

～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。



小美玉市にある安達建具は、昭和10年の創業以来約80年に渡り、一貫して戸・障子・襖など木製建具の製造を続けています。現在は、三代目の安達克敏さんが代表取締役を務め、長男の将伍さんが現場を主導。2人とも木製建具の技能を競う大会で全国1位を獲得している名工です。2人が持つ卓越した技術、特に古くから伝わる「組子」の精緻な技術を生かしながら、現代の建築空間に映える洗練されたデザインの建具を制作しています。光と風を通すことで空間に心地よい変化や陰影をもたらすのが、組子を使った木製建具の最大の特徴。暮らしに寄り添う温かみと落ち着きを備えたその佇まい。そして、時代とともに呼吸する安達親子のしなやかな感性が、伝統の技術を未来へとつないでいきます。



**安達建具**  
 【住所】小美玉市羽鳥2738-108  
<https://adachijoinery.com/>



令和7年3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でしっかりと貼り合わせて郵送して下さい。