いばらき

(社) 茨城県労働者福祉協議会



茨城労福協 第51回通常総会を開催 地域労福協レポート(水戸地域・古河猿島地域) 環境フォーラム、連合ピークカットアクション 〈ろうきん〉からのご案内 健康&食 -なす-クイズ 出会いサポートセンター 旅のガイド 一かすみがうら市一

湖山の宝

かすみがうら市が有する観光資源のほか、豊 かな自然や高品質な農水産物を象徴する統 一的なブランドネーム。

HP: Well done! 「湖山」 http://www.kozannotakara.com/ ■

ゴ 湖山の宝フェイスブックページ https://www.facebook.com/kozannotakara

お気軽にお電話下さい。 くらし何でも相談 0120-786-184 ライフサポートいばらき http://lsi.or.jp 検索 「いばらき 労働福祉」のご案内 隔月(1, 3, 5, 7, 9, 11月)1日に発行しています。

-第51回通常総会を開催

5月24日、労働福祉会館において通常総会が開 催されました。和田会長はあいさつの中で、「厚労 省の発表によると、2040年には茨城県人口は現在 294 万人が 242 万人 (18% 減少) と予想されている。 県と共同運営してきた「出会いサポートセンター」 では、4月に1,000組のカップルが誕生し少子化対 策の一翼を担っている。また、2011年にスタート

した「ライフサポートセンター」は、利用者が増加 しておりセイフティネット機能を拡充している。今 後とも、「しぶとく、しなやかに、遠慮せず」を合言 葉に労働福祉運動を継続していきたい と決意を述 べられた。また、2014年4月より『一般社団法人』 へ移行していくことが承認されました。

2013年度事業のご案内

事業のご案内	①出会いサポートセンターの支援
	②労働福祉講座の開催(土浦市予定)
	③ライフサポート事業の拡充
	④ライフプランセミナーの開催
教育・文化・スポーツ活動	①勤労者福祉研究集会の開催
	②会計税務セミナーの開催
	③中央・東部労福協主催の研修会
	④ゴルフ・ボウリング大会
広報活動について	①広報誌「いばらき労働福祉」の発行
	②ホームページの更新
設立 50 周年記念行事	①レセプション ② 50 年史
公益法人対応	①一般社団法人へ移行します



诵常総会



て共済事業を営み、組合員の留さまの 安心とゆとりある暮らしをめざしています。 ※資金をお支払いいただいて総合員に



全労済茨城県本部 (茨城県勤労者共済生活協同組合)

〒310-0804 水戸市白梅1-1-10

http://www.zenrosai.coop/ibaraki 0812B023 TEL 029-227-6642

水戸地域労福協

クリーンキャンペーンに参加



水戸地域労福協では、連合水戸地区協と連携しながら、地域メーデーやクリーンキャンペーンを展開しています。今年の地域メーデーについては、残念ながら雨天のため中止となりましたが、クリーンキャンペーンは昨年10月14日、水戸市・千波湖畔において開催されました。

当日は好天にも恵まれ、250名が参加、家族での参加者も多く見られました。千波湖は地域メーデーの会場ともなっており、水戸地域においては馴染みの深い憩いの場でもあり

ます。1周約3キロの周回コースも整備されていることから、参加者はゴミ拾いをしながら心地良い汗を流しました。そして、ゴミ拾い終了後には恒例の抽選会を行い、盛況のうちに終了しました。年間行事として定着したこの取り組みも、大事な観光資源を守る地域貢献活動の一つです。

このほかにも、水戸地域労福協では1月24日に第3回ボウリング大会、2月15日にはチャリティーゴルフ大会を開催し、会員相互の交流もはかっています。今年のチャリティーゴルフでは63名の参加者から70,000円のチャリティー金の協力をいただきました。

「ライフサポートいばらき」の活動が各地協に 広がり、新たな労働者福祉の活動が求められ

ている今日、水戸地 域労福協も地域の働 く仲間や労働福祉団 体とともに、活動の 幅を広げていきたい と考えております。



地域労福協レポート

古河猿鳥地域労福協



古河猿島地域では、独自の行事のほか古河地協と連携し、ボランティア活動、古河地区メーデーなどを実施しています。11月には会員交流ボーリング大会を開催し、72名により白熱したゲームが繰り広げられました。また、お子さんの春休み期間である3月31日には「親子工作教室」を開催。キーホルダー

作り・輪ゴム鉄砲作り・竹とんぼ作り・スライム作りを企画してみました。スライム作りでは、何とも言えない感触を楽しみ、キーホルダー作りでは楽しそうに好きな絵を描くお子さんの姿が印象的でした。短い時間でしたが親子で交流を図ることが出来たと思います。5月31日には、平和台霊園さんや顧問税理士の関口さんのご協力を得て「葬儀の基礎知識・相続」を開催予定です。



『環境フォーラム』が開催されました 中央労福協

環境フォーラムが鳥取県米子市で開催され、2013年は「国際水協力年」に参画し自然環境保 全を進めていくことが確認された。鳥取県は良質な地下水の保全を目的とし行政・民間・労働団 体が連携し水源涵養策を進めているとのことでミネラルウォーターの生産が急増している。また、 連合鳥取では大山(だいせん)にブナの植林を進め「連合の森」づくりを進めていることが報告 されました。

国際水協力年 International Year of Water Cooperation 2013

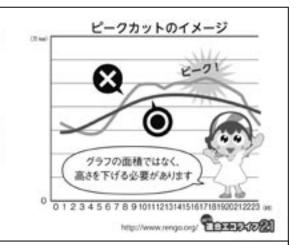
国連は 2013 年を「各国が水という貴重な資源を平和と開発に資する形で管理することを目指し、強 調してこれに取り組むための基盤を提供することを目指します」と宣言しました。需要の高まりと気 候変動に伴い、すべての人が良質な水を利用する機会を確保するためには、各国が協力して取り組 むことが極めて重要になると強調しました。 (UN のホームページより)

5-25/y-21 節電のススメ 🖾

ピーク電力を下げよう!

今、私たちに求められている 節電行動の本質は、ピーク 電力の低下。同じ時間に電 力使用を集中させないため の工夫が必要です。

無駄な電力を使わないこと はもちろんですが、電力消費 が集中する時間帯を避けた り、同時にたくさんの電力を 使わないようにしましょう!



連合が提案する 21 個の節電アイデア 「ピークカットアクション 21」にみんな で取り組み、省エネにつとめるととも に、生活習慣の見直しにつなげていき ましょう!

- 温度設定を控えめにする(28℃が目
- 2 扇風機で空気を循環させ、効率的にエア コンを使用する。
- 3 使用時に罪やカーテン・ブラインドを
- 4 フィルターをこまめに排除する。

- 5 電域の傾引き、核皮の調整をする。
- 6 器具のこまめな掃除で明るさをアップ

冷蔵庫

- 7 温度設定を控えめにする(強にしな
- B 開いている時間を短くし、余分な開閉 はしない。
- 9 物を詰め込みすぎないようにする。
- 前 熱いものは冷ましてから入れる。

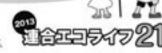
67772

- 11 面面のこまめな掃除で明るさをアップ
- 12 音量は不必要に大きくしない。
- ビデオ・DVD やゲーム機器のつけっぱ なしに注意する。

- 温水洗浄便座の温水・便座の温度設定 を控えめにし、使わないときは保温便 痒のふたを閉める。
- 電気を研修場機は極力使用しない。

NIPPON # 8

Up. http://www.rengo.org/ エコライフ21 検索



電化製品共通

- 16 スイッチをこまめに切る。
- 17 省エネ効果の高い製品への買い換え や、省エネモードやタイマー機能の活 角をする。
- 18 季節によって必要ない機器や、使用値 度の低い機器はコンセントを抜くまた は主電道を切る。
- 19 スイッチ付きテーブルタップの活用 で、特機電力の削減を心がける。

(生活行動の工夫)

- 家庭において特にピークカットが求め られる時間帯(13:00~16:00*)の電 力使用を極力抑える。
 - 辛地域の電力事情をご確認ください。
- 2 家族が向じ部屋で過ごし、消費電力を 和文表。

みんなでアクション!

夏のピークカットリ

〈ろうきん〉からのお願い



〈ろうきん〉ATMおよび 〈ろうきん〉カード 一時休止のお知らせ

他の金融機関・コンビニを含め全国すべての ATM で 〈ろうきん〉のカードがご利用いただけません。

年末年始にも休止を予定しております。

お引出し お預入れ などはお早めにお願いいたします。

〈ろうきん〉ではみなさまへのサービス・利便性向上をめざして、**2014年1月5日**に新しいオンラインシス テムへの移行を予定しています。このため、上記の日程でオンラインサービスを休止いたします。 ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ご利用いただけないサービス







●このほかに、Webお知らせサービス、ZATTS(ザッツ)電話振替サービス、 デビットカードサービス、Pay-easy(ペイジー)口座振替受付サービスも休止いたします。



中央労働金庫 Tel 0120-807-150

PLくは信服またはホームページにてご確認ください。 ろうきんシステム移行 検索 L

平日 9:00~18:00 土曜・日曜・祝日・ 12月31日~1月3日は除く

健康&食 (No.103)

なす

今回の健康と食のテーマは、「なす」。7月~9月にかけて旬の時期を迎え る定番の夏野菜です。インドが原産地の「なす」は、奈良時代に日本に伝来し、 1,000年以上に亘って日本人に食されてきました。

私たちが住む茨城県でも盛んに栽培され、全国上位の生産量を誇ってい ます。



●夏に最適!なすパワー

なすは実の95%が水分で出来ています。そのた め体を冷やす効果があり、100g 中 16kcal と大変低 カロリー。油とも相性がよく、一緒に調理すると味 がまろやかに、さっぱりと仕上がります。また、な すの紫色の色素には血清コレステロール値を下げ、 動脈硬化を予防する効果があります。夏の暑い時期、 油物をあまり食べたくない方、高カロリーな食べ物 ばかり食べてしまう方には特にオススメです。

●選び方と保存のポイントチェック!!

まずは、選び方のポイントです。①実に張りがあ り、皮がツヤツヤとしている。②紫色が濃く、ずっ しりと重い。③ヘタのとげがピンと張っている。こ の3点をチェックしましょう。

つぎに、保存のポイントです。なすをラップで包 み、常温の涼しいところか冷蔵庫で保管してくださ い。なすの水分が蒸発する前に食べきるようにしま しょう。













●はなまる 秘レシピ

今月も「美味しい食材をより美味しく、みなさんにご 家庭で食べてもらいたい。|という想いを込めてご紹介 します。ぜひご家庭で実践してみてくださいね!

〈豚バラとなすのごま油炒め〉

- ・時間 10~20分 カロリー 295kcal
- ・材料 豚バラ小間切…125g、長なす…2本 塩・こしょう…適宜、酒大さじ…1/2 みりん…大さじ 1/2、ごま油…小さじ 1 葉ねぎ…適宜
 - ①解凍した豚肉は水けをふ き取り、塩・こしょうする。 なすはひと口大に切る。
 - ②フライパンは油をひか ずに熱し、豚肉を炒め る。脂が出てきたら、

なすを入れてさらに炒め、ふたをして火を通す。 ③酒、みりん、ごま油を加え、塩で味を調える。 ④器に盛り、小口切りにした葉ねぎをちらす。

「なす」を食べて元気に過ごしましょう!!

☆パルシステム茨城お友達紹介キャンペーン実施中☆

パルシステム茨城では、「お友達紹介キャンペーン」を7月末日まで 実施しています。

ご紹介した方、された方、どちらにも嬉しいプレゼントをご用意! 今しかないチャンスをお見逃し無く!!

詳しい内容や資料請求はこちらまで

生活協同組合 パルシステム茨城

〒 310-0022 水戸市梅香 2-1-39 TEL.029-227-2225 FAX.029-227-2235 フリーダイヤル 0120-289-500 http://www.palsystem-ibaraki.coop/



クイズのP 第252回



第251回 クイズ 正 解

答え

①かぼちゃ ②さんま ③ひまわり ④さぼてん

⑤さるすべり ⑥なまこ ⑦みる

⑧ひなげし ⑨ぱんだ

⑩『雪花菜 (きらず・おから)』とするところを 「百花菜」と誤記してしまいました。今回の問題 は①~⑨までとさせていただきます。

- ◆応募総数6通 正解6通
- ◆抽選の結果、次の方に賞品をお送りします。(敬称略)

飯泉 茂樹 柏 友治 立木 美鈴 水谷 美貴 中澤 由季 木村 敬子 □の中に漢字を入れると、それぞれ 4 つの言葉ができます。

□の漢字を書いて下さい。 担当者名(中央労金 薄葉)

◎応募方法と条件

1クイズの解答、住所、氏名、勤務先を明記の上、送付して下さい。 2この機関誌でよかった記事その他ご意見などお寄せ下さい。

(ご意見などがないと失格になります)

- 3メール、FAXでの応募も可能です。
- ◎あて先

〒310-0022 水戸市梅香 2-1-39 労働福祉会館内 茨城県労働者福祉協議会 編集委員会宛

メール ib-roufuku@alpha.ocn.ne.jp FAX 029-227-2240

◎しめ切り 7月31日 (水)消印有効 正解者の中から抽選により10名の方に、図書券をお送りしま す。応募多数の場合は当選者を増します。

◎正解者発表 第334 号

無料法律相談

<連合茨城しあわせセンター>

労働・生活に関る悩み事、お気軽にご相談下さい。

期 日 7月20日仕) 午後1時~4時 1件·約30分

応 対 連合茨城・協力弁護士

所 水戸市梅香2-1-39 茨城県労働福祉会館4階連合茨城事務所内

0120-154-052 Fax 029-227-8610

Eメール info@ibaraki.jtuc-rengo.jp *予約が必要です。事前にご連絡下さい。

*尚、相談回数については年度内、原則1回限りとさせていただきます。

いばらき出会いサポートセンター

ふれあいパーティーのご案内

(パーティーは会員外の方でも参加できます。)

当面の日程 8 回をお知らせします。 詳しくはホームページ | いばらき出会いサポートセンター | を 「検索 | するか、029-224-8888までお電話を。

7/5金

すてきな出会い♪ 七夕パーティー

つくば 於:デサ・ジルポトレつくば(つくば市) 19:00~21:30<50

【主催:土浦地域労働者福祉協議会】



7/26金 成婚数 1,000 組達成 記念式典および 『婚活フォーラム in 茨城』

於: つくば国際会議場(大ホール) 13:30~ 早稲田大学 森川教授と よしもとのハリセンボンも駆けつけます!

みなさん! つくばに どうぞいらしてください

8/30金 みんなでしゃべらないと! (マッチングはしません)

 8/30 届
 が: 茨城県三の丸庁舎 3階会議室

9/7仕 デートプランを考えて、実際にグルー

於:茨城県三の丸庁舎 3階会議室 募集開始 (水戸市) 13:00~17:30<らい 8/7(水)

(水戸市) 19:00~21:00 (21:30には完全退出) ※終了後希望者による2次会アリ



7/6注 トラットリアパーティー

筑 西 於:トラットリアリョウ59(リョウゴク) (筑西市内) 11:20~15:30くらい 28~37歳の独身者

すてきな予感! ふれあいパーティ-

久 於:ペルザクラス(牛久市内) 募集開始 7/25休 19:00~21:30

9/14生) すてきな予感!ふれあいパーティー ~美味しいお料理を食べながら本音で語ろう~

プでデートコースを体験してみよう!

於:父屋(日立市内) 17:30~20:00くらい ^{第集開始}

みんなでしゃべらないと!(マッチングはしません)

水 戸 於:茨城県三の丸庁舎 3階会議室

19:00~21:00 (21:30には完全退出)

者 声

◆「旅のガイド」の常陸太田市は、そばが好きなので年に何度も行 きます。特に里見地区は農産物が多く、新鮮なものが手に入ります。

T·K様

- ◆レタスが 10 世紀から日本にあったのは驚きました。 M・M 様
- ◆龍神峡の鯉のぼりを見てきました。雄大でした。 Y·M 様
- ◆近くの竜神吊橋がのっていてうれしかったです。 K·K様

■お詫び

漢字クイズの出題が誤っていま した。申し訳ありませんでした。

■「旅のガイド」は、かすみが

うら市をご案内します。

観光帆引き船、エンデューロ、あゆみ祭りな どのイベント、果樹園が皆様をお待ちしてい ます。ぜひお出かけください。



旅のガイド・茨城紹介



~きらきら いきいき ふれあい育む豊かなめぐみ野~かすみがうら市

フルーティー

平成17年3月、千代田町と霞ヶ浦町が合併し、「かすみがうら市」が誕生しました。

関東の名峰筑波山の南麓の山々からわが国第2位の面積を誇る霞ヶ浦の湖岸へと、なだらかな地形を有する風 光明媚な田園都市です。

温暖な気候と豊かな自然環境を生かし、果樹に代表される農産物や霞ヶ浦の水産物やレンコンなどの産地として知られています。

果樹狩り



かすみがうら市の果樹園 では、1年を通して果物 狩りを楽しむことができ ます。特産品の梨はもち ろんのこと、栗やぶどう、 柿、いちご、ブルーベリー など果物が豊富です。梨 狩りとぶどう狩りは8月

中旬~10月中旬、ブルーベリー狩りは6月中旬~8月中 旬まで楽しめます。

あゆみ祭り―真夏のまちを彩る人々の熱気-

あゆみ祭りは、かすみがう ら市が誇る夏の祭典です。 毎年8月16日に歩崎公園 をメイン会場に行われてい ます。観光帆引き船、打上 げ花火など、家族で楽しめ るイベントが盛りだくさん。



かすみがうらエンデュ-



公道 5 時間・絶景・自転車 耐久レース

開催日: 2013年 10月 12日(土)

かすみがうらエンデューロは、絶景が広がる 霞ヶ浦湖畔の公道コースを使用して開催する 自転車耐久レースです。メイン会場の歩崎公 園では、地域グルメを堪能できる物産販売や ステージイベント、サイクル交流企画等も。

【ホームページ】 http://kasumigaura.wizspo.jp/





観光帆引き船 見学船運航のご案内

霞ヶ浦の風物詩である帆引き船は、本市の折 本良平氏によって考案され、明治 13 年初めて

霞ヶ浦に浮かびました。自然の風を利用した帆引き網漁は、まさに画期的な 漁法であり、霞ヶ浦の黎明でした。一時は姿を消しましたが、霞ヶ浦漁業の 歴史を知る上で、極めて重要な文化的遺産であることから、昭和 46 年に観 光帆引き船として復活しています。雄大な霞ヶ浦に白い帆を上げ、優雅に走 る帆引き船をどうぞご覧ください。

お問い合せは…

千代田果樹観光協会 **2** 0299-59-2116 くだもの狩り レジャー農園会 **2** 0299-59-2499 ☎ 029-897-0137 新作物推進協議会

21日、28日 7月

16日、25日 ※16日は特別操業のため時間が異なります。 8月

1日、8日、15日、22日、29日 9月

6日、13日、20日、27日 10月

11月 10日、17日、24日

受付場所:歩崎公園自由広場 乗船場所:志戸崎漁港(歩崎公園地先)

: 7~10月/13:00~13:30 (出航14:00) 11月/15:00~15:30 (出航16:00)

金:一般/2,000円

小中学生/1,000円(未就学児無料)

観光帆引き船 あゆみ祭り かすみがうらエンデューロ

かすみがうら市観光商工課 ☎ 029-897-1111 (観光協会 HP)

http://www.kasumigaura-kankou.jp/