

いばらき

労働福祉

Vol. 337

2014年3月

(社) 茨城県労働者福祉協議会



目次

連合茨城～新春の集い～
県労福協ポウリング大会
労働福祉団体～講座・研修報告～
地域労福協レポート（水郡・下館）
全労済 東日本大震災から3年を迎えて
健康&食 —牛肉—
クイズ 出会いサポートセンター
旅のガイド —つくば市—

筑波山梅林 (© 滝原逸郎)

筑波山 イベントのご案内

筑波山福寿草まつり	2月1日(土)～2月28日(金)
筑波山梅まつり	2月22日(土)～3月23日(日)
筑波山頂 カタクリの花まつり	4月1日(火)～4月20日(日)
筑波山のつつじ	4月26日(土)～5月20日(火)

●ライフサポートいばらき「くらし何でも相談」(法律・年金・結婚・多重債務など)
<http://lsi.or.jp> ☎0120-786-184 (電話相談) 月曜～金曜日 10時～18時

●連合茨城しあわせセンター「労働・生活に関するご相談」(連合茨城と協力弁護士が応じます)
Email info@ibaraki.jtuc-rengo.jp ☎0120-154-052 (電話相談は随時)
要事前予約 3月15日(土)・4月19日(土) (面談5組まで受付けます。於：労働福祉会館)

連合茨城 2014年新春のつどい

1月8日(水)、水戸市内で構成組織、地域協議会、議員懇談会、高退連合など約550名が参加し、連合茨城新春のつどいが開催されました。主催者を代表し和田会長から、「1点目は東日本大震災からの復興・再生、2点目として労働運動最大の責務である2014春闘の取組、3点目として組織拡大・強化の取組、4点目として政治活動への取組、この4つの取組を柱に、連合茨城は多くの諸課題に対し、執行委員会等を通じて、やるべき事・やりたい事・やれる事を明確にしながら邁進していきたい」と新年の決意をのべました。



2014年連合茨城新春の集い

労福協 第4回 ボウリング大会を開催しました

～水郡地域 団体戦ファミリーゲーム & チャンピオンゲームを制す～



1月25日(土)・勝田パークボウルにて、ファミリーゲーム9組(36名)、チャンピオンゲーム8組(32名)の参加があり、和田会

長の始球式の後、熱戦が繰広げられました。

今回の大会は、各チームとも実力が伯仲しており、僅差の順位となりました。

結果をご案内します。(敬称略・得点は2ゲーム合計)



ファミリーゲーム 個人優勝
小野瀬理奈さん(富士フィルム労組)



チャンピオンゲーム 個人優勝
谷田貝俊輔さん(スミハツ労組)

ファミリーゲーム (団体戦)

優勝	水郡地域 (富士フィルム労組)	1,315
準優勝	水戸地域 (中央労金水戸南)	1,041
3位	県北地域 (日立化成労組山崎)	962

(個人戦)

優勝	小野瀬理奈 (富士フィルム労組)	367
準優勝	坂井 正明 (富士フィルム労組)	360
3位	柴田 聖史 (中央労金水戸南)	324

チャンピオンゲーム (団体戦)

優勝	水郡地域 (大川精螺労組)	1,469
準優勝	常陸那珂 (日立 AMS 労組)	1,452
3位	下館地域 (富士通テレコム労組)	1,434

(個人戦)

優勝	谷田貝俊輔 (スミハツ労組)	436
準優勝	増田 省一 (富士通テレコム労組)	424
3位	鈴木 達也 (東日京三労組)	412

低金利で安心! 中央ろうきんの教育ローン

●受送料 ●入学金・授業料 ●学用品 ●下宿の敷金・礼金 ●他者教育ローン借費等

10年以内でお借入れの方

団体会員の場合	年1.7%	団体会員以外の場合	年2.2%
---------	-------	-----------	-------

※別途保証料年0.7%が上記金利に上乗せとなります。 ※別途保証料年1.2%が上記金利に上乗せとなります。

10年を超えてお借入れの方

団体会員の場合	年2.2%	団体会員以外の場合	年2.7%
---------	-------	-----------	-------

※別途保証料年0.7%が上記金利に上乗せとなります。 ※別途保証料年1.2%が上記金利に上乗せとなります。

最高1,000万円

無担保

固定金利型

期間15年
ご融資期間の範囲内で最長5年の返済期間が設定できます。

団体会員とは

中央労働金庫に出資いただいている、以下の団体をいいます。

①労働組合②国家公務員・地方公務員等の団体③勤労者のための福利共済活動を目的とする団体の事業年数が3年以上経過しているなど一定の条件を満たすもの。なお、対象とならない場合もありますので、詳しくは(中央ろうきん)営業店までお問い合わせください。

24時間いつでも! 教育ローンWeb仮審査申込好評受付中!

中央ろうきん 検索 <http://chuo.rokin.com>

詳しいお問い合わせ・ご相談は 110- (ろうきん) コール

●お客様相談デスク ☎ 0120-86-6956 (平日9:00~18:00)

[金利適用期間] ※2014年4月30日ご融資実行分までとなります。 ※金利情勢の変化により、金利は変更となる場合がございます。 ※実際のご融資金利は、お申込み時点ではなく、お借入れ時点の金利が適用となります。 ※上記商品は、金利引下げ制度[はるかせ]引下げの適用が受けられます。(身体障害者手帳を保有している方が対象となります。) ※団体会員の構成員以外の方は、ご利用にあたって中央ろうきん友の会に入会すること、または当金庫の個人会員(最低出資金1,000円が必要)となる必要がある場合がございます。 ※店頭やホームページで、ご返済額の試算ができます。 ※審査の結果、ローン利用をご希望にそえない場合がございます。 ※所属会員により、ご融資条件等が異なる場合がございます。 ※店頭に説明書をご用意しております。

労働福祉団体(連合茨城・中央労金・パルシステム) 茨城大学で講座を担当しました

同大・人文学部では「地域連携論」が開講されています。連合茨城・高木副事務局長が「労働組合のABC」として、労働運動史、労働組合の意義・役割を語りかけました。また、「協同組合論」を協同組合ネット茨城の一員として、中央労働金庫と生協パルシステム茨城が講座を担当しました。学生の皆さんには「初めて聞く話」であり、新鮮な受け止めをしていただけたようです。

連合茨城～12月11日(水)開講～

高木副事務局長が、「産業革命、日本の労働運動史、労働組合の役割、連合の活動等」を軸に講座は進められました。労働組合の必要性、活動と役割、労使関係等について語り、これから社会へ巣立つ学生にエールを贈りました。



連合茨城

中央労働金庫～1月15日(水)開講～

茨城県本部の菊池次長が「働く人と歩む労働金庫」、営業統括部の高桑次席調査役が「お金と賢く付き合おう」と題し、マネートラブルに陥らないポイントを講義

されました。学生にとっては、身近な『スマホ代金の支払・奨学金の返済・クレジットカードのリボルビング払い』について注意喚起を促しました。



中央労働金庫

生協パルシステム茨城～1月22日(水)開講～

塚本専務が、現在パルシステムが進めている環境保全と産直について「JA つくば市谷田部食と緑の交流事業推進協議会」の取組を報告されました。生協として『食糧自給と安定、持続可能な農業を目指し、「地域資源循環モデルづくり」や都市と農村の新たな交流を進める』ことで、「6次産業」を推進していきたいと、熱く語りました。また農林水産省より「2012年度環境保全型農業推進コンクール」では優秀賞を受賞したとのことです。「6次産業」とは、農業本来の第一次産業だけでなく、生産者が第二次産業（食品加工）、第三次産業（流通販売）も担当し、農業を活性化させようとするものです。(1+2+3=6)



生協パルシステム茨城

東部労福協主催
「福祉リーダー塾」

研修レポート「働くことを軸とした安心社会の実現について」



中央労働金庫取手支店 蛭田 新

近年、我々が生きる現代社会には様々な問題が生じている。労働問題関係だけでも、セクハラ、パワハラ、不当解雇、非正規労働者、ワーキングプア、就職難、孤独死、限界集落等、枚挙にいとまがない。

このような中、連合は2012年12月に、目指すべき社会像としてこれまで10年掲げてきた「労働を中心とした福祉型社会」を踏襲しつつ、新たに「働くことを軸とした安心社会」を取り纏めた。その定義は「働くことに最も重要な価値を置き、誰もが公正な労働条件のもと多様な働き方を通じて社会に参加でき、社会的・経済的に自立することを軸とし、それを相互に支え合い、自己実現に挑戦できるセーフティーネットが組み込まれている、活力あふれる参加型の社会」というものである。この働くことを軸とした安心社会の実現のためには、人と人との繋がりを重視して労働運動を通じて社会に貢献していく「新しい公共」のカタチが必要になってくる。

その実現のために、労働組合等の協同組合が果たすべき役割は大きくわけて三つ挙げられる。一つ目は「雇用・就業と労働の統合」である。協同組合活動の拡大自体が、雇用と就業機会を創出する。そうした事で就職難やニート問題の解決の一助となる。

二つ目は、「社会サービスの重視」である。社会サービス分野とソーシャルキャピタル（人間関係資本）機能を強化していく必要がある。例えば、NPO等と連携し、協同組合間で介護・子育て支援サービスの提供をする

ことなどが挙げられる。

三つ目は「ソーシャルキャピタル」である。ソーシャルキャピタル（人と人との関係）は最も重要な生活資源の一つである。労金や全労済等と連携した連合・労福協の「ライフサポートセンター」は、地域の市民・住民を対象としたソーシャルキャピタルの機能を有した「新しい公共」の一つである。

このように「働くことを軸とした安心社会の実現」のためには、労働組合や労福協等の協同組合が地域と協力し、その社会的意義を高めていくことが重要である。そして、そのためには私達一人一人が、人と人との繋がりの大切さを認識し、歴史に学び、どうしたら次の世代により良い社会を託せるかを改めて考える必要があるのではないだろうか。また、その考えを行動に移す一歩を踏み出すことが最も重要である。

ディーセントワーク (Decent Work) とは…

海外ではヨーロッパを中心に浸透していますが、日本では最近マスコミ報道等で時折顔を出すようになった、まだ目新しい言葉です。「Decent」は辞書で調べると「ちゃんとした」「まともな」という意味が出てきます。一般的には意識して「人間らしい働きがいのある仕事」としていることが多いようです。最初に提唱したのは国際労働機関 (ILO) のファン事務局長で、1999年の就任時に、21世紀のILOの目標として「ディーセントワーク」が掲げられたとのことです。「人間らしい働きがいのある仕事」として、

- ・安心して一生暮らしていけるための、社会保障や福利厚生、年金制度などが整っている仕事
- ・女性や高齢者、若年層なども安心して働ける労働環境（勤務時間や休暇制度）が整った仕事
- ・それなりの報酬が得られ、子供に教育を受けさせ、育てることができる仕事
- ・健康や精神面等が著しくおかされることのない仕事（勤務体系や目標設定等）
- ・働きがい、やりがいを見いだせる仕事
- ・自らの知識・能力・技能が伸ばせる仕事 などがあげられます。

水郡地域労福協



水郡地域労福協では、地域で働く勤労者のために、連合常陸那珂地協と連携しながら、地域貢献、ボランティア活動、レクリエーションなど様々な活動に取り組んでおります。

《水郡地域労福協総会》

10月22日(火)常陸大宮市の「ちのね」において第27回の総会を開催しました。水郡ならではの座敷での総会・懇親会で、膝をつき合わせながら議事進行、懇親と距離の近さを感じながら進めることができました。

《水郡地区クリーンキャンペーン》

本年度は、10月26日(土)に予定していましたが、残念ながら台風接近のため中止しました。

《水郡地区ボウリング大会》

11月26日(火)に、大宮ボウリング場でボウリング大会を開催しました。昨年度よりも多くの30名の方に参加いただき盛大に開催することができました。



例年同様ハイレベルな戦いが繰り広げられ、見事「大川精螺労組」が2年連続の優勝で県大会チャンピオンGに出場することになりました。水郡の代表として活躍を期待しています。また、県大会ファミリーGには、「富士フィルムオプティクス労組」が参加することになって



います。こちらでも代表として活躍を期待しています。

地域労福協レポート

下館地域労福協



第1回会員家族交流会を実施

下館地域労福協では、これまで年1回の会員交流ハイキングを実施して参りましたが、参加者の減少や会員からの要望などもあり、昨年

から会員家族交流会に名称を変更し、会員同士の家族交流を目的に行事を実施しましたので、ご報告いたします。今回は、2013年6月29日に東京都内(隅田川水上バスと浅草、ソラマチ周辺散策)で開催し、40名募集のところ48名の方に参加をいただきました。

当日は、天候も快晴の中、筑西市を7時半に出発し、最初に向かったのは東京ゲートブリッジとレインボーブリッジ(一般道のピンボーブリッジ)で、参加者は2つの橋の違いと橋からの眺め

を堪能していました。続いて、日の出棧橋から東京湾観光汽船に乗り浅草に向かいましたが、汽船に乗るのは初めての方ばかりで、普段見ない機会がない隅田川からの眺めと浅草までの船旅をゆっくり楽しんでいました。

最終目的地の浅草に到着後は、昼食も兼ねて自由散策となりましたが、浅草散策や東京スカイツリー展望とソラマチ散策を各自満喫しました。

参加者からは「良かった・楽しかった」などの声も聞かれ、第2回への実施を期待しているなどの意見もありました。今年度については、下館地域労福協設立20周年を迎え、これまでの会



員のみなさまのご協力に感謝を申し上げますと共に今後もさらなる労福協の活動に対してのご協力をお願いいたします。

全労済は、営利を目的としない保障の生協です。

ZENROSAI NEWS

東日本大震災から3年を迎えて ～多発する自然災害を教訓にして～

2011年3月11日(金)東日本大震災が発生し、本年3月11日をもって、3年目を迎えます。また、近年、自然災害が多発しております。記憶に新しいところでは、2012年5月竜巻・降ひょう被害、2013年10月台風26号などが度重なり、茨城県内に大きな被害をもたらしました。現在もなお、被害の影響により不自由な生活を強いられている方も数多くいらっしゃるものと存じます。心よりお見舞い申し上げます。

全労済茨城県本部としましては、東日本大震災や多発する自然災害を教訓として、組合員・生活者の皆さまの遺族・医療・障がい・自動車・住宅における「万一」に備えるため、「生活保障設計」をサポートしていきます。今後とも変わらぬご支援・ご愛顧を賜りますようよろしくお願いいたします。

防災の意識を高めましょう！

震災後、今後発生すると予想される地震について、多くの検証・調査がおこなわれてきました。その度、地震被害想定の見直しや、大地震の発生確率の上昇が指摘されています。

独立行政法人 防災科学技術研究所の「地震ハザードステーション」(左図)によると、茨城県内における今後30年以内の大地震発生確率が高まってきているというデータがあります。

ご家族の中で災害対策について話し合う時間を設け、大地震発生時の身の振り方はどうするか、家内には防災グッズや非常食は常備されているか、などについてしっかりと確認しておきましょう。

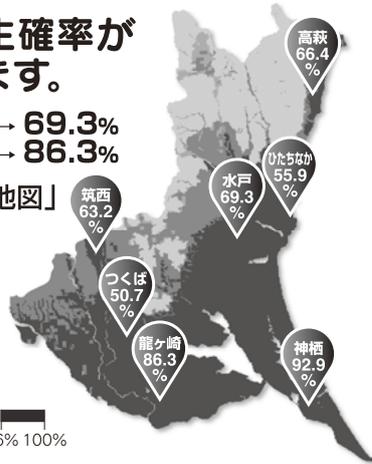
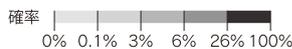
大地震の発生確率が高まっています。

例 水戸 62.3% → **69.3%**
龍ヶ崎 80.4% → **86.3%**

「全国地震動予測地図」

2013年から30年間に
震度6弱以上の揺れに
見舞われる確率の分布

出典:
文部科学省(特別機関)
地震調査研究推進本部
独立行政法人 防災科学技術研究所
「地震ハザードステーション」



いつ起きても おかしくない 火災や自然災害から 暮らしを守ります。

火災、自然災害、盗難までワイドな保障

自然災害保障付 火災共済

風水害等給付金付火災共済・自然災害共済

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいで組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

保障のことなら
全労済
全国労働者共済生活協同組合連合会



資料請求・お見積もりは共済ショップ水戸店まで
お気軽にお問い合わせください。 TEL:029-227-6035

【窓口営業時間】(※土・日・祝日は休業)
月曜日～金曜日 午前9:00～午後5:15

茨城県内の各共済ショップでは、保障相談(無料)を実施しています！

茨城県本部
(茨城県労働者共済生活協同組合)
〒310-0804 水戸市白梅1-1-10

0813B013

健康&食 (No.107)

牛肉

今回のテーマは「牛肉」。近年、健康志向な高齢者の栄養失調が問題となり、その主な原因はお肉を食べないことにあるそうです。ついつい、お肉よりお魚の方が低カロリーで体に良いイメージですが、お肉も人には重要な栄養源。ということで、今月から3回シリーズで「牛肉」「豚肉」「鶏肉」についてご紹介します。



●牛肉で心と体をマルチにサポート！

牛肉は、良質なたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質を構成するアミノ酸は、シミやシワを防ぐ、体力を増強する、精神を安定させる等の効果があり、私たちの心身をサポートしてくれます。鉄分や亜鉛は、風邪・貧血の予防、成長促進に効果を発揮します。また、敬遠されがちなコレステロールも免疫を高める効果があり、元気に生活するためには欠かせません。どんな食材も適度な量を摂取することが大切なのですね。

●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よくしまっていて、キメがこまかい。②赤身はツヤがあり、色が濃い。③脂身は白色、または乳白色。以上、3点を確認しましょう。つぎに、保存のポイントです。ラップでしっかりと包み、密封容器に入れて、冷蔵庫で保存します。

お肉の重なっている部分の黒ずみは新鮮な証拠です。



冷凍する時は、小分けにしておくとお肉の分だけ使えるので便利。冷蔵でひき肉なら翌日、スライスなら3日程度で食べきるようにしましょう。

●はなまる秘レシピ

「美味しい食材をより美味しく、みなさんに食べてもらいたい。」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！

〈牛小間ときのこの炒め物〉

- ・材料 牛小間切れ…120g、生あげ…1個
つゆだし(濃縮タイプ)…大さじ2
えのき茸…1/2袋、みりん…小さじ1

- ①生あげは縦半分から4等分に切る。えのき茸は根元を落とし小房に分ける。
- ②鍋につゆだしとみりん、水1/2カップを煮立て、牛肉を加えて煮る。
- ③牛肉の色が変わったら生あげをいれ、5分ほど煮て、えのき茸を加え、ひと煮して火を止める。



2014春のピースアクション in いばらき みんなで考える平和の「よみきかせ」&「紙芝居」

昨年ご好評をいただきました「春のピースアクション」を開催いたします。今年は童話作家 鶴文乃さん作品集のよみきかせや紙芝居、元茨城放送アナウンサー藤田加奈子さんによる朗読会を予定しています。心に響くお話と朗読の世界に耳を傾け、命の尊さや平和の大切さを考えていただく機会になればと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

- 日 時 2014年3月15日(土) 10:00~12:00(終了後、希望者のみ館内を見学)
- 会 場 予科練平和記念館(茨城県稲敷郡阿見町大字廻戸5-1)
- 参加料 無料
- 定 員 30名(後日詳細をお届けいたします)
- 申込先 パルスシステム茨城 組合員活動部 ☎0120-303-169

※参加される方は事前の申し込みが必要となります。

※予科練平和記念館で、集合・解散となります。予めご了承ください。



茨城大学紙芝居同好会

漢字クイズ

クイズコーナー 第256回

□の中に、ヒントの文字を当てはめて、花の名前にして下さい。(連合茨城・中根)

- ① □ 信子 (ヒヤシンス)
- ② □ 日葵 (ひまわり)
- ③ 蒲 □ 英 (タンポポ)
- ④ 紫 □ 花 (アジサイ)
- ⑤ □ 桜 (コスモス)
- ⑥ 百日 □ (さるすべり)
- ⑦ □ (すもも)
- ⑧ 山 □ 花 (さざんか)

ヒント

秋・風
向・紅
公・李
陽・茶

応募方法と条件

- クイズの解答、住所、氏名勤務先を明記の上、お送りください。
- よかった記事、ご意見などお寄せ下さい。(ご意見などが無いと失格になります)
- 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
茨城県労働者福祉協議会 編集委員会あて
メール ib-roufuku@alpha.ocn.ne.jp FAX 029-227-2240
- しめ切り 3月31日(月) 消印有効
- 正解者 15名に粗品をお送りします。

第255回クイズ正解

- 答え
- ① 計
 - ② 事
 - ③ 酒
 - ④ 金
 - ⑤ 直
 - ⑥ 草
 - ⑦ 明
 - ⑧ 団

◆応募総数 22通

◆抽選の結果、次の方に賞品をお送りします。(敬称略)

浅井 薫	古山 仁	立原 嘉久
沢畑 文子	岩崎 順	益子須美子
藤田かおる	仙波 智行	笹岡 明
飯塚 良和	牧野 嘉	中沢まりこ
杉田 和也	漆戸 聡	山口 繁雄

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 5 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。

3/9日 立 **美味しく!楽しく!心の距離もソバになる!? そば打ち体験パーティー**
 <共催>ひたち出会い応援協議会

於: たかはら自然塾 (日立市十王町高原396-1※日立市役所集合→バス移動) 募集開始 2/10月

9:00~15:00くらい(受付8:30~、日立市役所発9:00)
 男性2,500円/女性2,000円 28~36歳

3/15土 水 戸 **素敵な予感!ふれあいアフタヌーンティーパーティー!**
 於: フェリヴェールサンシャイン(水戸市白梅2-3-86) 募集開始 2/14金

14:00~16:30くらい(受付13:30~) 男女各20名
 男性5,000円/女性3,000円 30代:会員優先

4/5土 水 戸 **第13回 大好きいばらきふれあいまつり ※ID.S.Cの相談コーナー設置**
 於: 水戸三の丸庁舎及び広場、県立図書館、弘道館(水戸市) 申込み不要 参加無料

10:00~16:30くらい(雨天時は6日に順延)
 ♪ID.S.Cの相談員がお待ちしております

3/14金 土 浦 **ホワイトデー♪マッチングパーティー**
 於: レストランホルダー(土浦市東真鍋町1-13) 募集開始 2/14金

19:00~21:30くらい(受付18:30~) 男女各15名
 男性5,000円/女性3,000円 20~30代

4/10木 水 戸 **素敵な予感!ふれあいパーティー**
 於: 水戸プラザホテル(水戸市千波町2078-1) 募集開始 3/10月

19:00~21:30くらい 男女各25名
 男性5,000円/女性3,000円 25~36歳

一読者の声

- ◆「リンゴ」は大子の特産物です。今まで何気なく美味しいと思って食べていましたが、色々な効果がある事がいねいに書かれていて勉強になりました。又、大子のりんごは甘くてとても美味しいです。『ふじ』は最高です。食べに来てください。 S・M様
- ◆笹野高史さんの講演会、残念な事に参加できませんでした。土日や祝日の開催だと嬉しいです。再講演に期待。 M・T様
- ◆花火は夏のイメージがありますが、秋の夜空を彩る花火もいいですね。今年こそは見に行きたいです。 S・様

- ◆今回の健康&食コーナーですが、美味しいリンゴの選び方・保管の仕方が参考になりました。普段の買い物でも、あまり気にせず買ってしまっていたので、さっそく試してみたいと思います。 K・S様
- ◆今回の表紙の日の出がきれいでした。今年の初日の出は、愛宕山で見えました。家族4人で、今年もいい1年になりますようにと願いながら、こちら素晴らしい初日の出でした。 T・H様
- ◆1日1個のりんごは医者をやめろという諺が出てきましたが、似たようなものに「トマトが赤くなると医者が青くなる」というのを思い出しました。こういう言葉から感じるのは赤いフルーツや果物には人間に必要な栄養素が詰まっているとしみじみ思います。バランスよく摂取したいと思います。 K・A様

編集後記

- 東日本大震災発生から3年が経過します。茨城県付近を震源地とする地震が続いています。今回は、全労済からの提言を掲載しました。現在もなお不自由な生活を強いられている方々にお見舞い申し上げます。
- 4月より、当協議会は「一般社団法人」となります。「労働福祉」へのご意見・ご要望をお待ちしています。



つくば市シンボル
キャラクター
ツクツク

旅のガイド・茨城紹介

～筑波山 ハイキングのご案内～つくば市

つくば市は、水郷筑波国定公園に指定されている筑波山や、静かに水をたたえた牛久沼など、たくさんの自然に恵まれています。関東平野にそびえ立つ標高877mの筑波山は「紫峰」と呼ばれ「西の富士、東の筑波」と称されてきました。四季折々の自然を満喫しながら、ハイキングはいかがでしょう。

【お問合せは、つくば市観光物産課 ☎ 029-883-1111、(社)つくば観光コンベンション協会 ☎ 029-869-8333】

筑波山ハイキングMAP

自然研究路コース

一周約60分

男体山頂
871m

女体山頂
877m

ガマの油売り口上

梅まつり期間中は毎日
梅林で行われます



第41回 筑波山梅まつり

筑波山梅林



平成26年2月22日(土)～3月23日(日)
筑波山梅林



奇岩怪石スポット

ハイキングコースの途中には、奇岩・怪石が点在しています。由来や言い伝えなどを楽しみながら、歩きましょう。

おたつ石コース

登り約80分/下り約70分
(つつじヶ丘～女体山頂)

御幸ヶ原コース

登り約90分
下り約70分

白雲橋コース

登り約110分/下り約95分

迎場コース

登り約60分/下り約50分
(筑波山神社～つつじヶ丘)



温泉

筑波山の中腹に位置しています。「美肌の湯」と言われています。

伝承芸能 ガマの油売り口上

「ガマの油」は1614年 大阪冬・夏の陣で陣中の救急薬として使用されたのが始まりと言われています。「ガマの油売り口上」は筑波山とつくば市認定の無形文化財として、保存会が口上実演や講習などの活動をボランティアとして続けています。ご要望があれば出張実演も可能で、会員募集中とのことです。

●お問合せは「筑波山ガマ口上保存会事務局 TEL: 029-896-5107」



第20代永井兵助名人