

いばらき

# 労働福祉

Vol. 339

2014年7月

(一般社団法人) 茨城県労働者福祉協議会



コキア (ひたち海浜公園提供)

## 目次

- 総会・評議員会報告
- パルシステム 消費者支援功労者表彰を受賞  
全労済「加入者の集い」ご案内
- 地域労福協レポート(鹿行・水海道)
- 健康&食 一鶏肉一
- クイズ 出会いサポートセンター
- 旅のガイド ーひたちなか市・海浜公園ー



コキアの丘(紅葉始まり9月下旬)

●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](mailto:info@ibaraki.jtuc-rengo.jp) ☎0120-154-052 (電話相談は随時)

## 茨城県労福協 第1回定時総会を開催

県労福協の定時総会が、5月23日(金)・労働福祉会館で開催されました。会員34名の出席のもと、一般社団法人へ移行後の第1回定時総会となりました。今回から議事運営が変更となり、(報告事項)として①2013年度事業報告の件 ②2014年度事業計画の件 ③2014年度収支(損益)予算の件 以上3件の報告の後、(議案)として①2013年度決算報告ならびに監査報告の件 ②理事及び監事の報酬等の総額の件 ③理事5名選任の件を提案しそれぞれ承認を頂きました。

新理事のご案内

内山 裕(電機連合)、山本 勇(JAM)、沼田孝博(電力総連)

川又和弘(情報労連)、吉田豊(日教組)の各氏が就任されました。



和田会長

### 公益財団法人 日立平和台霊園

#### ～第4回評議員会開催～

5月29日(木)ホテルテラスザスクエア日立において第4回評議員会が開催され、平成25年度事業報告と平成26年度事業計画が確認されました。平成26年度の事業は、墓所提供や葬儀に対する利用者のニーズを的確に捉えながらサービスの向上を図り、勤労者の方々を含め、不特定多数の方々福祉の活動に資する活動を基本に、公益財団法人として、ふさわしい事業運営に努めてまいります。



藤岡理事長

### 生活協同組合パルシステム茨城

#### ～第16回通常総代会開催～

6月12日(木) ホテルレイクビュー水戸にて、第16回通常総代会を開催しました。当日は、総代総数299名のうち255名が出席し、第1号議案「2013年度事業活動のまとめと決算報告・剰余金処分案承認の件」・監査報告、第2号議案「第六期中期3ヵ年計画案決定の件」、第3号議案「2014年度事業活動方針案・2014年度事業予算案決定の件」などの6議案について、全て賛成多数で承認されました。



採決の様子

### ～墓所使用者受付～

- 受付期間:平成26年7月16日～9月26日
- 抽 選 日:平成26年10月11日
- 受付方法:事務所窓口又は電話

- 規格墓所(5㎡南向き)
- 受付墓所数(70基)
- 墓石建立に制限あり
- 宗教、宗派、居住地は問いません



日立平和台霊園 ホームページにも載せています  
 ☎0294-34-5205 日立市諏訪町1030

ナ ヤ ム イ ヤ ヨ  
 0120-786-184

お気軽にお電話下さい。  
 月～土曜日 AM10:00～PM6:00

くらしの相談です。

(事業の相談はご遠慮ください)

ライフサポートいばらき

〒310-0022 水戸市梅香2-1-39茨城県労福協内

「ライフサポートいばらき」は、次の団体が運営しています。

連合茨城・茨城県労福協・労働福祉事業団体・  
 パルシステム茨城・日立平和台霊園

ライフサポートいばらきは、皆さんの悩みを専門スタッフにご協力いただき解決のサポートをします。

HP [ライフサポートいばらき](#)

検索



## 生協パルシステム茨城 平成26年度 消費者支援功労者表彰

～「内閣総理大臣表彰」受賞しました～

生活協同組合パルシステム茨城は、これまで取り組んできた活動が評価され、消費者庁平成26年度消費者支援功労者表彰「内閣総理大臣表彰」を受賞しました。

その表彰式が5月26日（月）総理大臣官邸2階 大ホールにて開催され、森まさこ内閣府特命担当大臣より小泉理事長が表彰状をいただきました。その後開催された消費者月間シンポジウムでは、受賞者が紹介され、被表彰者を代表して小泉理事長が謝辞を述べました。シンポジウムでは参加者とともに消費者問題について懇談しました。



左から2人目が小泉理事長

評価された活動として（一部抜粋）

- 茨城県、宮城県、福島県において、50回以上にわたり東日本大震災復興支援活動をおこなった。
- 県内30市町村と高齢者、障がい者、子どもを対象とした見守り協定並びに15市町村と災害時協定を締結した。
- 地域のボランティア、ワーカーズ、NPOなどの非営利目的の社会貢献活動に対し、活動資金の助成をおこなった。（87団体、総額2,764万円）
- ファイナンシャルプランナーなどの講演会や学習会を開催した。

## ♪〈中央ろうきん〉の取組み紹介♪

子どもや学生の金融教育に取り組んでいます！



写真は昨年8月10日（土）に「つくば市民大学」で実施した、親子向け「ロッキーといっしょにお買い物ゲーム」のようすです。

〈中央ろうきん〉は、安全な金融情報を提供する担い手として、会員組合員のみならず、高校生や大学生等の学生を対象とした多重債務・ライフプランに係る金融教育セミナーや「つくば市民大学」での親子向け金融教育講座などを実施しています。

## 連合茨城青年委員会・女性委員会

スポーツ交流「ボウリング大会」

5月17日（土）午前10時から、水戸市 大学ボウルにおいて、今年で3回目となる、連合茨城青年委員会・女性委員会主催のスポーツ交流「ボウリング大会」が開催され、各構成組織から52名が参加し、連合茨城和田会長のあいさつ・始球式の後、2ゲームでスコアを競いながら、楽しく交流が出来ました。



普通預金に眠らせておくのは勿体ない!!



金利上乗せキャンペーン  
**定期預金**

対象預金の店頭表示金利よりさらに **1年 0.1%** 金利上乗せ

あんしん  
創造バンク  
中央ろうきん

キャンペーン期間  
2014年 2015年  
4/1(火) 3/31(火)

〈中央ろうきん〉では、お得な「金利上乗せキャンペーン定期預金」をご用意し、皆さまの資産形成を応援します!

取扱期間	2014年4月1日(火)～2015年3月31日(火)
対象預金	・スーパー定期預金 ・大口定期預金
適用金利	対象預金の店頭表示金利+年0.1%
対象資格	個人のお客様
対象条件	(他金融機関からの預け替え等、新たな資金でのお預け入れ) (現金または振込等により流動性預金(普通預金・貯蓄預金)に入金された資金からの預け入れ) ※他の定期性預金(財形・エース預金を含む)からの預け替えは対象となりません。
預入期間	1年
自動継続の取扱い	元利継続・元金継続
自動継続後の適用金利	通常金利で自動継続 (自動継続後の金利は自動継続した日における店頭表示金利となります。金利上乗せは適用されません。)

\*ATMや「インターネット/モバイルバンキング」にて作成いただいた定期預金は対象とはなりません。\*(中央ろうきん)定期預金は、預金保険制度の対象商品です。\*店頭表示金利および上乗せ金利は税引き前であり、お利息には20.315%の税金がかかります。\*中途解約された場合、当金庫所定の中途解約金利が適用となります。\*金利情勢により、商品内容等が変更となる場合があります。\*他の金利上乗せ定期預金との重複適用はできません。\*店頭にて説明書をご用意しています。\*最新の店頭表示金利は、店頭または当金庫のホームページでご確認ください。

お問い合わせ・ご相談は

〈中央ろうきん〉フリーダイヤル  
TEL.0120-86-6956

2014年4月1日現在

## 協同組合ネットいばらき

### ～茨城大学ボランティア講座 「大学生と消費生活」～

中央労働金庫は6月10日長谷川調査役が「お金の賢い付き合い方」と題し、『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。また17日は小林次長が「自分のライフプランを作ってみよう」とワークショップを行いました。



労金 長谷川調査役



労金 小林次長

## 2014年 労働福祉講座のご案内

労働関係諸法についての基礎的・体系的な知識の普及向上、また勤労者の生活設計及び相続等についての啓蒙を図ります。受講生を募集中です。

1	開催期間	9月10日～10月15日(毎週水曜日) 午後6時30分～8時00分
2	会場	茨城県筑西合同庁舎会議室
3	主催	茨城県労福協、茨城県
4	後援	連合茨城、経営者協会、中小企業団体中央会、筑西市、(協力:下館地域労福協)
5	定員・費用	80人を予定、受講料は無料
6	カリキュラム	9月10日 労働基準法 17日 労働行政(就業・退職・解雇) 24日 ワークライフバランス 10月1日 年金講座 8日 相続について 15日 職場のメンタルヘルス
7	お問合せ	県労福協 ☎029-231-3503

## 全労済 2014年度地区共済会「加入者の集い」開催のご案内

全労済では組合員の皆様への感謝の気持ちを込めて「加入者の集い」を各地区で予定しています。ぜひ、ご家族の皆様でお近くの会場へお越しください。お待ちしております。

支所	電話番号	予定日	開始時間	会場	内容	人数
日立	0294-22-6031	8月2日(土)	10時30分～	日立市民会館	映画「ドラえもん 新・のび太の大魔境〜ペコと5人の探検隊」	1,300
水戸	029-227-6035	8月17日(日)	10時30分～	那珂市中央公民館	講演会 さかなクン	500
鹿嶋	0299-84-6031	8月9日(土)	10時30分～	神栖市文化センター	映画「マダガスカル3」	1,000
つくば	029-858-6031	9月7日(日)	10時30分～	土浦市民会館	映画「名探偵コナン 異次元の狙撃手 (スナイパー)」	1,100
(土浦)	029-821-6031	8月9日(土)	13時30分～	市民ホールくきざき		1,000
(牛久)	029-873-8201					
(守谷)	0297-46-0631					
筑西	0296-28-8833	8月17日(日)	10時30分～	結城市民文化センターアクロス		1,200

詳しくは、全労済茨城県本部 HP または各支所にお問い合わせください。




# こくみん共済

総合タイプ 医療安心タイプ キッズタイプ シニアタイプ

家族の“まさか”を支える安心の保障です。

“まさか”のけがや病気に、予期せぬアクシデントに。  
こくみん共済は、年齢や性別にかかわらず、手頃な掛金でムリなく加入できる、安心の保障です。あなたと家族一人一人の“まさか”を支えます。

**全労済** 全労済は、資料を郵送していただくだけで、お申し込みいただけます。お申し込みは、お近くの支所までお問い合わせください。

全労済ホームページ <http://www.zenrosai.coop>

まさか 検索

資料請求・お見積もりや保障のご相談については、各共済ショップまで。

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

各共済ショップ営業時間(月～金) 午前9:00～午後5:15  
(水戸店のみ土曜日営業 午前10:00～午後4:00)

0814S001

## 鹿行地域労福協

### ロングラン・ボウリング大会を開催

鹿行地域労福協では、毎年実施しているロングラン・ボウリング大会を3月7日から3月30日にかけて開催しました。参加人数は360名で、好きな日に参加することが出来、普段なかなか一緒に活動する事が出来ない職場の仲間とひと時ボウリングで楽しんで頂きました。



### 鹿行地域メーデーの協賛

4月20日に開催された「鹿行地域メーデー」に協賛参加し、メーデーピラの配布やパルシステムの模擬店(試食)を出店しました。

### チャリティーゴルフ大会の開催

日頃の練習成果を発揮し、会員相互のコミュニケーションを深める良い機会であるとの声もあることから、今年も恒例となっている鹿行地域労福協主催のチャリティーゴルフ大会を6月13日に開催する事としています。



## 地域労福協レポート

### 水海道地域労福協



### 20周年記念行事開催

水海道地域労福協では、地域で働く仲間の親睦交流を図るためボウリング大会・救命救急講習会あわせて古河猿島・下館地域労福協と合同でのチャリティーゴルフ等を開催しています。

1月に開催したボウリング大会には92名が参加、また、水海道地域労福協も20周年を迎え記念行事として、会員・家族も含めた防災体

験学習ならびに屋形船交流会を昨年8月に開催し、70名の参加をいただき、成功裏に終了しました。

まずは、仲間同士のふれあいがあるこそ地域社会への貢献が出来ると考えておりますので、誰もが気軽に参加できる活動を進めてまいりますので、ご支援・ご協力をお願いいたします。



# 健康&食 (No.109)

## 鶏 肉

「健康と食」お肉編のラストを飾るのは「鶏肉」。

低カロリーで高たんぱくな鶏肉は、プロのスポーツ選手も好んで食事に取り入れている食材です。消化がよく、栄養の効果も早くあらわれることから「病人の滋養食」ともいわれています。



### ●身体づくりを全力応援！驚きの鶏肉効果

鶏肉のウリは、低カロリーで効率よくたんぱく質を摂取できることです。たんぱく質は私たちの血液や皮膚を構成する重要な栄養素。鶏肉は赤身と脂肪が分離しているため、皮を取り除けば簡単にたんぱく質部分のみを摂取することができます。また、美肌づくりにかかせないコラーゲンやビタミンAも多く含んでいるため、白内障、老眼、関節痛の予防にも効果を発揮します。アスリートからダイエットまで、老若男女問わず食される理由はここにあるのですね。

### ●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お肉に光沢があり、ひきしまっている。②毛穴まわりが盛り上がっている。③肉汁がでているものは古くなっている可能性大。以上、3点を確認しましょう。

つぎに、保存のポイントです。ペーパータオルで水気をしっかりと取ってラップに包み、ジッパーつきの保存パックなどに入れます。冷蔵庫で2日、冷凍庫で2週間程度保存可能です。

### ●はなまる<sup>秘</sup>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！

#### 〈鶏と大根のスープ煮〉

・材料 鶏手羽元を開いたもの…200g  
大根…200g、オクラ…2本  
チキンブイヨン…6g (1袋)、ローリエ…1枚  
塩・こしょう…適宜

- ①大根は2～3cmの厚さの輪切りにし、さらに四等分に切る。オクラは小口切りにする。
- ②解凍した鶏肉は熱湯に入れてゆでこぼし、改めて水3カップを加えて強火にかける。
- ③煮たったらアクを取り、大根、チキンブイヨン、ローリエを加えて弱火で30分以上煮込む。
- ④味をみて塩・こしょうをふり、オクラを加えてひと煮立ちさせる。



生活協同組合パルシステム茨城

ただ今、新規組合員募集中！

パルシステムは  
安全・安心に  
こだわっています。



おいしさ実感セット <sup>または</sup> 1000ポイント



パルシステム  
大人気6品  
詰め合わせ！

- ・利用代金にあてる・景品と交換
- ・出資金に振り返る・活動支援カンパ

今、ご加入すると  
どちらかお1つ **プレゼント！**

お申し込みはお電話で：0120-289-500

# 漢字クイズ

## クイズコーナー 第258回

漢数字を含む、四字熟語を7個作ってください。(ヒント:各文字は1回のみ使用してください)  
(全労済・梅沢)

五	四	三	二	一	山	千
九	臓	苦	日	束	期	会
海	死	六	八	坊	三	一
千	生	一	腑	苦	主	文

### 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。  
(ご意見などがな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 7月31日(木) 消印有効
- 正解者10名に粗品をお送りします。

### 第257回 クイズ 正解

#### 答え

- ①明日 ②大人  
③木材 ④国立 ⑤岩手  
⑥地上 ⑦人物 ⑧靴下

- ◆応募総数 19 通
- ◆当選者 10 名

◆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 | 鈴木 | 勝子 |
| 伊藤 | 祐子 | 立木 | 美鈴 |
| 遠藤 | 大介 | 鳥羽 | 千春 |
| 大川 | 明美 | 野田 | 孝宏 |
| 柴田 | 尚士 | 三木 | 英明 |

### 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6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。

7/17(木)  
水戸

### みんなでしゃべらないと!

於：水戸市三の丸庁舎 3階 会議室 (水戸市三の丸1-5-38)  
19:00~21:00くらい(受付18:30~) 男女各15名  
男性1,000円/女性1,000円 37~43歳

募集開始  
6/17(火)

8/29(金)  
水戸

### ビアガーデンdeパーティー ~アルコールが出ます。飲まれる方は公共交通機関で~

於：ビアガーデン (鹿嶋地域 場所 未定)  
19:00~21:30くらい 男女各15名  
男性5,500円/女性4,000円 30代

募集開始  
7/29(火)

7/18(金)  
筑西

### すてきな予感! ふれあいパーティー

於：ダイヤモンドホール (筑西市玉戸1053-4)  
19:00~21:30くらい 男女各20名  
男性42歳以下・女性フリー 男性4,500円/女性3,000円

募集開始  
6/18(水)

9/18(木)  
石岡

### トワイライトパーティー ~アルコールが出ます。飲まれる方は公共交通機関で~

於：石岡市内のお店  
19:00~21:00くらい(受付18:30~)  
男女各15名 男性/女性料金未定 女性45歳以上

募集開始  
8/19(火)

8/21(木)  
水戸

### みんなでしゃべらないと!

於：水戸市三の丸庁舎 3階 会議室 (水戸市三の丸1-5-38)  
19:00~21:00くらい(受付18:30~) 男女各15名  
男性1,000円/女性1,000円 40代

募集開始  
7/22(火)

9/25(木)  
水戸

### みんなでしゃべらないと!

於：水戸市三の丸庁舎 3階 会議室 (水戸市三の丸1-5-38)  
19:00~21:00くらい(受付18:30~) 男女各15名  
男性1,000円/女性1,000円 25~35歳

募集開始  
8/25(月)

## 一読者の声

- ◆表紙の嫁入り船が風情があつてよかったです。私が住む笠間市にも「狐の嫁入り」がありますよ T・H様
- ◆潮来市は勤務地の近くですが、あやめ祭りには行ったことがなかったので、期間中にあやめ園に行ってみようと思ひました。 A・O様
- ◆いばらきに住んでいて潮来に行ったことがありません。他県の人にもPRして茨城の各所を有名にしたら良いと思ひます。 K・O様

◆水郷あやめ祭りは、子供の頃両親が何度か連れて行ってくれたので心に残っています。今では父はおじいちゃんになり、リハビリをする日々を送っているので、体が良くなったら、今度は私が連れて行ってあげたいです。高齢者や体の不自由な人でも楽しめる旅の紹介がされることを希望します。 K・S様

◆お肉を食べると太るというイメージですがビタミンも含まれ、有益な食材である事を再認識しました。 T・N様

◆健康&食のコーナーをいつも楽しみにしています。毎回手軽にできる料理なので作るようにしています。今夜も(豚モモ肉とキュウリの塩炒め+α)を作ります。 T・T様

### 編集 後記

- ◆当協議会は4月に新法人となり、5月23日に第1回定時総会を行いました。よりよい事業としていくため、ご要望等をお寄せください。
- ◆今月号の「旅のガイド」は、ひたちなか市の国立海浜公園です。夏に咲く花をご案内しました。お子様向けに水遊びはいかがでしょう。



ひたち海浜公園の  
マスコット  
キャラクター  
は  
海くん & 花ちゃん

# 旅のガイド・茨城紹介

～とびっきり！夏フェア！開催～国営ひたち海浜公園

## とびっきり！夏フェア！ 7/12(土)～8/31(日)

暑い夏こそ思い切り遊んで公園を満喫！夏休みの思い出づくりや宿題対策など、夏にふさわしい各種イベントを開催します。自然や文化に触れ、学び、文化を継承する素晴らしさを実体験し、また夏ならではの楽しみスポットや季節感あふれる草花を楽しみながら、友達や家族のコミュニケーションを深めてみるのはいかがでしょうか？

【問い合わせ先 ひたち公園管理センター ☎ 029-265-9001】

### 夏の植物 (コキア・ジニア・ヒマワリ)

みはらしの丘にはライトグリーンのコキアが、ふもとにはヒマワリとジニアが咲き、ひたち海浜公園の夏風景を彩ります。

- 【コキア 緑葉：7月中旬～9月中旬】  
植栽本数：3万2千本/場所：みはらしの丘
- 【ジニア 開花時期：7月下旬～9月中旬】  
植栽本数：35万本/場所：みはらしの里
- 【ヒマワリ 開花時期：8月中旬～8月下旬】  
植栽本数：3万本/場所：みはらしの里  
品種数：46品種

### コキアライトアップ (夜間開園)

### サマーキッズパーク

昨年大好評の「サマーキッズパーク」が、今年も南口エリアの泉の広場に登場予定。ちびっこ特設プールでの水遊びなど、のんびり、ゆったり楽しめます。

(イメージ)

### 水遊び広場

〈開催期間〉  
8/4(月)～8/7(木)、8/13(水)～8/17(日)  
〈時間〉～21時まで開園  
みはらしの丘に並んだコキアを幻想的にライトアップします。古民家での昔語りや星空観察、演奏会などのイベントも開催します。  
※詳細はホームページをご覧ください。

プレジャーガーデンの「水遊び広場」には幼児用・児童用じゃぶじゃぶ池や、水のトンネル、噴水広場があり、小さなお子様も安心して遊べます。

### 国営ひたち海浜公園

〒312-0012 茨城県ひたちなか市馬渡字大沼 605-4 ☎ 029-265-9001 HP/http://www.hitachikaihin.go.jp

〈開園時間〉9:30～17:00 (※季節による変動有 7/21～8/31は18:00まで開園)

〈休園日〉毎週月曜日(祝日にあたる場合は、翌日の火曜日が休園) ※7/21～8/31の間は毎日開園

〈入園料〉大人(15歳以上)410円、シルバー(65歳以上)210円、小人(小中学生)80円、幼児無料

〈アクセス〉【電車・バス】JR常磐線「勝田駅」東口より「海浜公園行き」にて約15分

【車】東京方面：常磐自動車道～(友部JCT)～北関東自動車道経由 常陸那珂有料道路「ひたち海浜公園IC」より約1km