

# いばらき 労働福祉

Vol. 407

2025年11月

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

## 目次

リーダー養成ワークショップ  
地域労福協紹介 — 水郡・古河猿島 —  
健康&食 — 寒ブリ  
旅のガイド — 城里町

次号は、1月に発行予定です

写真◎御前山と那珂川 提供／城里町

## 茨城県労福協

2025年度  
労働者福祉・リーダー養成ワークショップを開催

講師 高橋均氏

茨城県労福協は、次世代人材育成の場として、8月20日（水）に労働福祉に関わる関係団体の役職員20名を対象に、労働者福祉・リーダー養成ワークショップを、水戸市民会館で開催しました。この趣旨は、労働者自主福祉運動の歴史を学び、理念・課題を考えるとともに、自分たちが社会に果たすべき責任・求められる役割を認識する機会として実施しています。

今回は、講師に、中央労福協講師団から高橋 均氏を招き、「『競争か連帯か』労働者自主福祉事業（労金・全労済）の成り立ちとこれから～労働運動の歴史を振り返りながら～」と題し講演を受けました。講演後、参加者が2グループに分かれて労働者自主福祉事業について意見交換を行ない理解を深めました。講演では、われわれはどんな時代を生きてきたのか、歴史を振り返り、今後の進むべき道を知ることにつなげていくこと。更に、中央労福協の結成にあたり、労働者福祉運動では「福祉の充実と生活向上」を目指すという一点で結集し、「福祉はひとつ」の精神で創業したこと。そして、「情けは人のためならず、回りまわって自分のためになる！」お互いの違いを認め合って、少しずつ折り合いをつけながら生きていく社会こそが、連帯・絆のある社会一等、労働組合や協同組合の目指すところであることについて学びました。



講義風景

## 連合茨城

## 「2025ジェンダー平等推進フォーラム」を開催しました

連合茨城は9月1日（月）茨城県労働福祉会館にて「2025ジェンダー平等推進フォーラム」を開催しました。

第1部では、講師に連合東京 斉藤千秋 会長をお招きし、「労働組合活動への女性参画の必要性」とし、ご自身の労働組合の経験談を踏まえてご講演いただきました。

第2部では、連合東京 斉藤千秋 会長、茨城労働局雇用環境均等室 横山ちひろ 室長、連合茨城 久保田利克 会長、連合茨城男女平等参画推進委員会 中島智美 委員長によるトークセッション「次世代に求めること」を行いました。

参加者からの質問に答えながら、それぞれの立場で経験された女性ならではの悩みや苦勞、誰もが多様な働き方ができる社会に必要な制度、これからの時代を担う組合役員に求めることなど多岐にわたる内容となりました。

労働組合は「古い」というイメージを持たれることもありますが、実は1番に働く人の声を聞き、誰もが安心して働けるよう、新しいことを始めることができる存在です。

今回のセッションを通じて、参加者一人ひとりがこれからの活動への意識を新たにし、未来に向けた組合の役割を改めて考える機会となりました。





## ・ 連合茨城



## 10月12日から 茨城県の最低賃金は 時間額 **1,074**円です!

最低賃金とは、雇われて働くすべての人に支払われるべき賃金の最低ラインを法律で定めたものです。地域ごとに金額が決められており、今年度の茨城県の最低賃金（地域別最低賃金）は、物価上昇、雇用情勢、企業の支払い能力などについて慎重に審議した結果、引き上げ額「69円」、時間額「1,074円」で結審しました。

これは中央最低賃金審議会が示した目安額「63円」を6円上回る過去最高の引き上げとなり、2025年10月12日から適用されています。

最低賃金の引上げは私たち労働者の生活を守る第一歩です。しかし、物価上昇が続くなか、実質賃金は依然として低下し、「年収の壁」に直面するパート・アルバイト労働者は、働きたくても働けない状況に追い込まれ、生活の安定が損なわれています。

連合は、社会の不安定化に歯止めをかけ「働くことを軸とする安心社会」を実現するため、引き続き取り組みを進めていきます。



### ユニオニオンの労働相談



#### 相談事例 No.50

##### 検診の費用

Q.私は個人経営のお店で正社員として働いています。毎年健康診断を受けており、検診の費用は会社と折半です。また「人手が足りないから、受診は終業後にしてほしい」と言われています。健康診断の受診時間は残業にはならないのでしょうか。

A.健康診断を受けた際の健康診断の費用と受診の時間帯が就業後になった時の賃金の支払いは以下の通りです。

##### (1) 健康診断の費用

事業主には、従業員に対して健康診断を受けさせる義務があり、その費用は会社が負担することとされています。

ただし、オプション検査など、法律で義務付けられていない項目については、会社の就業規則によって取り扱いが異なりますが、原則として従業員の自己負担となります。

##### (2) 健康診断受診時の賃金

###### ① 一般健康診断の場合

→受診時に要した時間の賃金は、労使協議により定めることが望まれるが、会社が支払うことが望ましいとされています。(旧労働省行政解釈)

###### ② 特殊健康診断(有機溶剤業務、特定化学物質業務、放射線業務、石綿業務等)の場合

→特殊健康診断は、所定労働時間内に行われることが原則です。特殊健康診断の実施に要する時間は労働時間になるため、時間外に行われた場合は、割増賃金が支払われなければなりません。

### 連合茨城無料労働相談

～安心して働きたい～連合茨城は働くあなたの味方です

●受付：月～金曜(祝日を除く) 9時～17時半

●電話：0120-154-052 (無料)



HP

Facebook

X

Instagram

## ROFUKUKYO Area Report

## 地域労福協レポート

## 水郡地域労福協

水郡地域労福協は、常陸大宮市、常陸太田市、大子町で働く 13 の労働組合の仲間が中心となり、福祉事業団体の労働金庫、こくみん共済 coop から事務局次長として参画をいただき、連帯・共同でつくる安心・共生の福祉社会を目指し活動しております。

主な活動としては、4月に行われた水郡地区メーデーには協賛として参加し、お楽しみ抽選会への賞品提供を行いました。今回は大子町で開催され、179 名の方にご参加いただき、盛大に開催することができました。そして、列島クリーンキャンペーンを常陸太田市で実施しました。当労福協も協賛として参加いたしました。今後は、12 月のボウリング大会や1月の労働福祉講座を予定しています。その他にも、自然豊かな地域の独自性を生かした果物狩りなどの活動を計画し、実施していきたいと思います。また、水郡地域労福協では、各行事でフードバンク活動を行っております。2024 年度は合計 106.2 kg の食品をお届けすることができました。引き続きご協力をお願いいたします。

今後も会員相互の交流を図りながら、地域に根差した取り組みを展開してまいりたいと思いますので、ご理解とご協力をお願いするとともに、多くのみなさまのご参加をお待ちしております。



水郡地区メーデー



水郡地区列島クリーンキャンペーン



ボウリング大会

## 古河猿島地域労福協

古河猿島地域労福協は、茨城県労福協の方針を基に古河市・猿島郡の働く仲間を中心に活動を行っております。活動は例年『親子工作教室』『労働福祉セミナー』『ボウリング大会』の 3 つの内容を柱に、連合茨城県西地協並びに古河地区協との連携した活動を計画しております。コロナ禍を明け、催しには多くの方が参加いただけるようになりました。親子工作教室には前回 30 名に満たなかったところ、今回 60 名を超える多くの親子にご参加いただき、盛大に開催することができました。昨年行ったテーマに加え、新たなテーマとして「バルーンアート」や「マグヌスカップ」を設けるなど、開催内容も毎年 PDCA を回してより良い活動に向け、計画・展開していきます。引き続き、様々な活動・催しをきっかけに地域のつながりを繋いでいきたいと思いますので地域のみなさまのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



クリーンキャンペーンでの集合写真



親子工作教室の様子



親子工作教室の様子

中央労働金庫

中央ろうきん

# 家計見直し 借換 キャンペーン

2025.4.1[火] ▶ 2026.3.31[火]

借換シミュレーション  
実施でもれなく

## 500円分の QUOカード プレゼント!

**対象条件** 有担保ローン・無担保ローン（マイプランを含む）の  
借換シミュレーションを実施された方

〔留意事項〕※ホームページ上での借換シミュレーションはキャンペーン対象外となります。  
※キャンペーン期間中、初めての借換シミュレーションのみを対象とさせていただきます。  
※QUOカードはお一人様 500 円分までとなります。※中央ろうきん以外の金融機関からお  
借入れされているローンが対象となります。※その他のキャンペーンとの併用はできない  
場合がございます。※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。

借換についてももっと詳しく！  
おすすめコラムや  
商品情報も掲載中

キャンペーンサイトは  
こちらから



ろうきんイメージモデル 森川 葵

家計を見直すタイミングは？ ☒ 一つでも当てはまったらろうきんにご相談を！

### 住宅ローン編

- ☐ 月々の返済額を見直したい！
- ☐ 金利上昇で返済負担がどれくらい増えるのか心配だ。
- ☐ 団体信用生命保険の保障内容をさらに充実させたい！



### カードローン編

- ☐ 利用しているカードローンの金利が高い、または金利がわからない。
- ☐ クレジットカードの支払い方法は、リボ払いまたは分割払い（3回以上）だ。
- ☐ 複数のカードローンを利用している。



お問い合わせ・ご相談は **お近くの＜中央ろうきん＞店舗へお問い合わせください。**

2025年9月22日現在



こくみん共済 coop 茨城推進本部

こくみん共済 NEWS

0825W001

## 2025年度 第52回 こくみん共済 coop

## 小学生作品コンクール



「作文」と「版画」  
作品募集の  
ご案内

●テーマ  
作文／ありがとう  
版画／自由課題

●締切  
2026年  
1月14日(水)必着

## 応募要項

「学校」単位のほか「個人」でもご応募できます！

**応募資格** 茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨の  
各都県にお住まいの小学生

**部門** 「作文」、「版画」の2部門

**テーマ** ◎作文：「ありがとう」 ◎版画：「自由課題」

**応募締切日** 2026年1月14日(水)必着

**応募方法** 次の要領で、お住まいのこくみん共済 coop 各推進本  
部「小学生作品コンクール事務局」へ出品カードを添  
付してお送りください。(送料当会負担)

◎作文：400字詰原稿用紙で5枚以内。

◎版画：木版、紙版などを問わず、大きさはB4(257ミリ  
×364ミリ)以上でA2(420ミリ×594ミリ)以内。  
必ず台紙に貼ってください。

\*作品はいずれも自作・未発表のもので、2025年4月以降に  
作成されたものに限りません。

\*生成AIを利用した作品は応募できません。

\*応募作品の著作権・所有権は、こくみん共済 coop に帰属  
します。なお、応募作品は返却いたしません。

\*応募は、作文、版画それぞれ1人1点ずつまでとなります。



応募要項や出品カードはこち  
らのHPからご覧いただけます

[https://www.zenrosai.coop/lp/73/  
sakuhinkanto/cubo-52/](https://www.zenrosai.coop/lp/73/sakuhinkanto/cubo-52/)

## 表彰

## 各都県コンクール

金 賞…各部門 各学年1名

銀 賞…各部門 各学年2名

銅 賞…各部門 各学年5名

審 査：各都県で「都県コンクール」をおこない審査します。

発 表：2026年1月下旬予定

## 中央コンクール

最優秀賞…各部門 各学年1名

優 秀 賞…各部門 各学年2名

審 査：「都県コンクール」の金賞作品を審査します。

審 査 員：作文の部…落合 恵子先生  
(作家・子どもの本の専門店クレヨンハウス主宰)

版画の部…鈴木 弘之先生  
(NPO法人市民の芸術活動推進委員会理事長)

両 部 門…岡 啓次郎  
(こくみん共済 coop 関東統括本部統括本部長)

発 表：2026年2月下旬予定

表 彰 式：最優秀賞受賞者を対象に2026年3月上旬におこなう予定です。

第52回  
後援

茨城県教育委員会・群馬県教育委員会・埼玉県教育委員会・千葉県教育委員会・東京都教育委員会・神奈川県教育委員会・山梨県教育委員会・  
NHK(水戸放送局・前橋放送局・さいたま放送局・千葉放送局・横浜放送局・平塚放送局)・茨城県・茨城新聞社・Lucky FM 茨城放送・上毛新聞社・  
群馬県小学校長会・埼玉新聞社・千葉テレビ放送・山梨日日新聞社・山梨放送

茨城県にお住まいの方の作品の送付・お問い合わせ先 こくみん共済 coop 「茨城推進本部 小学生作品コンクール事務局」まで

主催 **こくみん共済 茨城推進本部**

全国労働者共済生活協同組合連合会

coop

(茨城県勤労者共済生活協同組合)

「こくみん共済 coop」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、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

〒310-0804 水戸市白梅1-1-10 TEL：029-227-6642

平日9:00～17:00  
(土・日・祝日のぞく)

・パルシステム茨城 栃木・

## 健康&amp;食 (No.177)

## 旬の魚「寒ブリ」



寒ブリはたっぷりの脂を蓄えて旨味が詰まっているのが特徴です。

ブリは、秋頃から越冬と産卵のために、北海道から日本海を通り、大分～愛媛沖の豊後水道、九州の玄界灘や東シナ海まで南下します。長距離移動しながら積極的にエサを食べる冬の時期に水揚げされ、たっぷりの脂を蓄えて体が締まった天然の親ブリのことを寒ブリと呼びます。

旬は11月下旬から2月頃で、刺身やブリしゃぶ、塩焼きなど多様な料理で楽しめます。特に富山湾の「ひみ寒ぶり」が有名で、冬季の高級食材として知られています。

寒ブリには、血流を改善するDHA・EPA、エネルギー代謝を助けるビタミンB群、骨の健康を支えるビタミンD、そして強い抗酸化作用を持つビタミンEが豊富に含まれています。

## ●寒ブリのおいしい食べ方

寒ブリには、刺身、ブリしゃぶ、ぶり大根、塩焼き、照り焼きなど、脂の旨味を活かした幅広い調理法が向いています。脂の少ない背身は刺身やしゃぶしゃぶで素材の味を楽しみ、脂が多い腹身は 照り焼きや塩焼きにするとご飯がすすみます。

## ② 小松菜とぶりの中華炒め

歯ざわりよく炒めた青菜とぶりが好相性

●材料 (2人分) 調理時間約 15 分

小松菜…1 束、ぶり切身…2 切れ (160g)、しょうが…1 片、小麦粉…適量、ごま油…大さじ 1

A { 酒…小さじ 2、しょうゆ…小さじ 1  
B { 酒…大さじ 1、鶏ガラスープの素…小さじ 1  
しょうゆ…小さじ 1、砂糖…ひとつまみ  
こしょう…適宜

## ●作り方

①水けをふいたぶりは3等分に切り、Aをからめ5分ほどおく。小松菜はざく切りに、しょうがはせん切りにする。

②ぶりの汁けをふき、小麦粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、ぶりを加えて両面を焼く。

③小松菜の茎、葉の順に加えて炒め合わせ、Bを加えて調味する。



## ② ぶりごぼう

ごぼうの香りがきいて、歯ごたえも格別

●材料 (2人分) 調理時間約 20 分

ぶり切身…2 切れ、ごぼう…1 本、酢…小さじ 1、塩…適量、白髪ねぎ…適宜、ゆずの皮…適宜

A { 薄切りしょうが…2 枚、和風だしの素…1/2 本 (3g)  
B { 酒…大さじ 3、しょうゆ…大さじ 1  
みりん…大さじ 1、砂糖…小さじ 1

## ●作り方

①ぶりは水けをふき、塩をぶり15分ほどおく。水けをふき、2～3等分に切る。ごぼうは皮をむき斜め切りにし、酢水にさらしてから軽く下ゆでする。

②鍋に水 (1と1/2カップ)、A、①を入れて熱し、煮立ったらアクをとり、弱火でごぼうがやわらかくなるまで煮る。

③器に盛り、好みで白髪ねぎ、おろしたゆずの皮をちらす。



パルシステム だいどころ  
掲載レシピです





## 茨城で見つけたい！ステキな出会い！

であイバは、茨城県・市町村・労働団体と協力して運営する公的な結婚支援センターです。  
結婚希望の男女の出会いから成婚までを丁寧にサポートします。

成婚数  
**3,000組**  
以上

入会登録料以外  
**一切ナシ**

**AI**  
マッチング

詳細はこちらから

Q であイバ

検索



女性の入会登録料

**無料**

キャンペーン中！

2025 2026  
8/1(金)~1/31(土)



(一社)いばらき出会いサポートセンター

〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 (茨城県三の丸庁舎)

☎ 029-224-8888

マリッジサポーターによる結婚相談・出  
会いの仲介・お見合いまでのサポート  
も行っています。

詳しくはこちら





# 漢字クイズ

## クイズコーナー 第326回

① 絶 ② 風

皆 残 生 札

垢 成 壇

結 実

③ 肉

答え    読み方 ( )

それぞれ二字熟語を完成させて、中央に漢字を入れてください。完成した三文字熟語の読み方を答えてください。

(連合茨城 大内)

### 応募方法と条件

1. クイズの答え、住所・氏名・お勤めの方は勤務先を明記
2. 良かった記事、ご意見・ご要望を一言お願いします
3. メール、FAX のご利用も可。
4. 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
5. 締切り 11 月 30 日 (日) 消印有効
6. 正解者 15 名に粗品をお送りします。

### 第325回 クイズ正解

答え

皆 既 月 食

① 免許皆伝  
③ 雪月風花

② 既成概念  
④ 弱肉強食

◆多数の正解者の中から抽選の結果、15 名の方に  
賞品をお送りします。

(敬称略)

飯島亜紀子 上原 巧也 斉藤 イネ 長山 翔 山本 浩己  
池永 佐織 遠藤 洋子 豊田 賢一 前川 文一 矢次富士子  
石井 万明 片岡 清美 中沢 由季 最上 祐宏 矢次 洋平

悩んだときには、まず相談。

## くらし何でも相談

ライフサポートセンター  
いばらき

「ライフサポートいばらき」は、次の団体が運営しています。

県労福協・連合茨城・バルシステム茨城 栃木・日立平和台霊園  
中央労働金庫・こくみん共済 coop・県労働者福祉基金協会

フリー  
ダイヤル  
窓口開設  
日時

0120-786-184

月～土曜日／AM10:00～PM5:30

祝日・年末年始は休み

※くらしの相談です。(事業の相談はご遠慮ください)

相談  
無料



経験豊かな  
相談員が対応  
いたします。

## 読者の声

- ◆毎日那珂川のほとりをウォーキングしています。昔は鮭がたくさん遡上して黄門さまにも献上していたようですね。この頃は外国産のものが多くなりましたが、国産も見つけて様々な調理法を試して味わいたいです。今夜は秋鮭の力リ力リフライに挑戦します。いつも焼くだけなので、2025年は2025国際協同組合年です。国際協同組合年を知っていますか？知らなかったです。考えてみれば今まで色々な協同組合にお世話になってきました。より良い生活、平和な日常を支えてくれる大切なものですね。(水戸市 N様)
- ◆今回は土浦をテーマに4つのイベント(花火大会・イルミネーション・帆船船・カレフエスティバル)が紹介されており、楽しく読ませていただきました。掲載されている花火大会、イルミネーション、帆船船の写真からは、美しさと迫力が伝わってきました。また、カレフエスティバルの紹介文では、1929年に飛来したドイツの飛行船ツェッペリン伯号との関わりが書かれていて面白かったです。土浦のことをもっと知りたいと思うようになりました。(潮来市 Y様)
- ◆地球沸騰化の影響で線状降水帯が発生して大雨が降り川の氾濫による洪水や土砂崩れが全国各地で起こっており、いつ自分が災害にあうか心配です。「お住いの地盤診断サービス」は個人情報登録を必要がなく無料で住所を検索するだけで色々な災害リスクが分かりとても良いサービスだと思います。自宅や大学、バイト先を診断し、診断結果を家族や友人にシェアしたいと思いました。(日立市 I様)
- ◆特別支援学校の生徒さんがクイズやすごろくでお金の計画や管理方法、消費者トラブルの防止を学べる教材を制作する活動はすばらしいと思いました。これからも中央労働金庫さんには色々な世代や地域に向けて、得意分野を生かして金融教育の活動をして頂きたいと思っています。(日立市 I様)
- ◆「健康&食」いつも楽しみです。子ども達は、魚が夕飯だと嫌がりますが、カレフライで、喜んでもらえそうです。挑戦してみようと思います。秋鮭の旬の時期で秋を感じたいです!!(筑西市 S様)
- ◆勤め先でもあり、協同組合には興味があり拝読しました。組合に入って7年目になります。地域労働協同組合、県南地域労働協同組合に共感を覚えました。ありがとうございます。(牛久市 M様)



城里町  
イメージキャラクター  
「ホロル」

## 旅のガイド・茨城紹介

人と自然が響きあいともにかがやくまち ～城里町～

「関東の嵐山」とも言われ、四季折々の自然を楽しめる御前山には、ハイキングコースが整備され、道の駅かつらも人気を博しています。「道の駅かつら」は、山紫水明の茨城県立自然公園御前山と清流那珂川を望む素晴らしい景勝の地に立地しており、地域で生産された新鮮な農産物や加工品・工芸品などの産地直売品をはじめ、常陸秋そばなどの郷土料理を提供しています。「道の駅かつら」は、リニューアルを予定していますので、お立ち寄り下さい。

### 新 道の駅かつら

令和8年度リニューアルオープン予定！



### 道の駅かつらの、取扱いたくさんの特産品



黒にんにく

古内茶

赤ネギ

かつどら

道の駅かつら ☎ 029-289-2334

〒311-4341 茨城県東茨城郡城里町御前山 37

<https://www.m-katsura.com/>

営業時間：9:00～18:00（4～9月）

9:00～17:00（10～3月）



新 道の駅かつら 完成予想図

### 関東ふれあいの道

（首都圏自然歩道）は関東一都六県を一周する長距離自然歩道です。茨城県内には18コースあり、そのうち3コースが御前山県立自然公園内にあります。



展望台

御前山青少年旅行村

212



第1あずま屋

第2あずま屋

■ 御前山ハイキングコース  
（10.2km コース・約 3.5 時間）  
■ 御前山ハイキングコース  
（3.7km コース・約 1.5 時間）



藤倉の滝

御前山

東登山口

道の駅かつら

鐘つき堂跡

藤倉の滝

皇都川

西登山口

イベント・施設にかかる詳細は、城里町観光協会のホームページ等にてご確認ください。

※案内作成にあたり、城里町より記事・写真等をご提供いただきました。

城里町観光協会  
ホームページ

