

いばらき 労働福祉

Vol. 410
2026 年 5 月

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

目次

茨城県児童福祉施設協議会へ寄付

3.8 国際女性デー

健康&食 — サワラ —

旅のガイド — 潮来市 —

次号は、7 月に発行予定です

写真◎水郷潮来あやめ園 提供／潮来市

茨城県労福協

茨城県児童福祉施設協議会へチャリティ事業の
寄付金を寄贈しました

2026年3月26日（木）、県内の児童養護施設が加盟し、児童の福祉を推進する活動を行っている茨城県児童福祉施設協議会（略称茨児協）に対して、県労福協の久保田会長が茨児協の椿会長（誉田養徳園：常陸太田市）を訪問して、寄付金226,050円を寄贈させていただきました。県西地域労福協や県労福協がチャリティ事業を実施した際に寄せられた寄付金になります。

椿会長より「茨児協は、毎年、県内自治体の協力を得て『子どもを守ろう！オレンジリボンたすきリレー』を開催し子どもへの虐待防止の取組みを進めています。しかし、子どもの置かれている現状が知られていないために、施設を退所してからの生活支援等多くの課題を抱えています。皆様の善意は子どもたちの笑顔を守り健全な成長に資する取組みに使わせていただきます。」とお話がありました。



左から椿会長、久保田会長

第14回チャリティボウリング大会を開催しました。

2026年2月14日（土）水戸市内において、県内の地域労福協や福祉事業団体から17組68名の参加をいただき、県労福協主催のチャリティボウリング大会が開催されました。熱戦の結果は下記のとおりです。

また当日実施した「フードドライブ」では参加者から積極的なご協力をいただき、レトルト食品やカップ麺、お米などたくさんの食品をご提供いただきました。

当日実施のフードドライブ結果

食品 15.5 kg 精米 2.0 kg

2月16日「フードバンク茨城水戸支部」へ寄贈しました。



挨拶する久保田会長



ボウリング風景



競技を楽しむ様子



ファミリーゲーム（10組参加）

〈団体戦〉（2ゲーム合計）

優 勝	水戸（日赤労組水戸支部）	1,269
準優勝	連合茨城	937
3 位	県北（JX 金属労組磯原支部）	865

〈個人戦〉

優 勝	水戸 長野（裕）さん（日赤労組水戸支部）	380
準優勝	水戸 長野（典）さん（日赤労組水戸支部）	360
3 位	水戸 富田さん（日赤労組水戸支部）	353

チャンピオンゲーム（7組参加）

〈団体戦〉（2ゲーム合計）

優 勝	水戸（茨城交通労組）	1,341
準優勝	常陸那珂（ビルシス労組水戸支部）	1,306
3 位	水郡（大川精螺工業労組）	1,299

〈個人戦〉

優 勝	水戸 岩瀬さん（茨城交通労組）	405
準優勝	水戸 小池さん（茨城交通労組）	391
3 位	下館 菅野さん（J AM茨城）	382

日立平和台霊園

日立平和台霊園の葬祭サービス

茨城県北・県央にお住まいの方へ低価格での葬儀をご案内

業務提携により㈱エディファミリー富士祭典で施行葬儀も平和台会館に近い低価格で葬儀施行が可能です

〈葬儀の流れ〉

搬送

安置

打合せ

納棺・出棺

お葬式

当家から『日立平和台霊園』に電話依頼 ☎0294-34-5205

『日立平和台霊園』で内容確認

平和台会館使用

日立平和台霊園職員による葬儀施行

平和台会館以外の利用平和台霊園から『富士祭典』へ連『富士祭典』より当家へ電話連絡

搬送・打合せ・葬儀全般の施行費用清算対応『富士祭典』

公益
財団法人

日立平和台霊園 ☎0294-34-5205 ✉info@heiwadai.org

連合茨城

「3.8国際女性デー」International Women's Day

～世界のすべての女性が働きやすい社会に!～



連合茨城は、3月9日(月) 13時から水戸京成百貨店前にて「3.8国際女性デー」の取り組みとして「様々な分野でのジェンダー平等・多様性の推進」や「育児介護と仕事の両立に向けた環境整備」、「男女間賃金格差」などを訴える街宣アナウンスと、ガーベラの花・アピールチラシ入りティッシュの配布を行いました。

連合は、女性が自分らしくいきいきと働けることはもちろん、性別・年齢・国籍・障がいの有無・就労形態などにかかわらず、誰もが多様性を認め合い、互いに支えあう、公正な職場・社会の実現を目指して取り組んでいます。

わたしたちの取り組みが少しでも多くの人に届き「女性が活躍できる職場・社会の環境づくり」について考えてもらうきっかけになれば幸いです。

「3.8国際女性デー」の起源

国際女性デーは、1908年、アメリカの女性労働者たちが、低賃金や長時間労働の改善、そして参政権の獲得を求めてデモを起こしたことが起源とされています。

その後、こうした動きは国際的に広がり、1975年には国際連合が3月8日を「国際女性デー」と定め、世界的な取り組みとして定着しました。

連合は、1996年から春季生活闘争の中に国際女性デーの行動を位置づけ、女性が働きやすい社会づくりに向けて取り組んでいます。

Action!
36

Action!36(サブロク)

～長時間労働をなくしてより良い働き方を～

36協定を知っていますか?

労働基準法**36条**では、**時間外労働や休日労働に関する協定(36協定)**を定めており、労働時間は原則、「1日8時間、1週間40時間」です。

それを超えて残業させたり、休日出勤させる場合は、使用者と労働組合が協議して「36協定」を締結しなければなりません。

36協定を結ぶことなく時間外労働をさせた場合、使用者に罰則が科せられる場合があります。

36協定について詳しく知りたい方は、連合「Action!36」特設ページをご覧ください。→



連合は、職場における長時間労働の是正に向けた取り組みの推進を目的に、毎年3月6日を「36(サブロク)の日」として、「36(サブロク)協定」の適切な締結の重要性を訴える取り組みを行っています。

茨城では、県内8か所で「Action!36」のチラシ入りティッシュの配布と6か所での「働き方」に関するまちかどインタビューを実施し、36協定の周知活動を行いました。Action36をきっかけに、自身の職場の労働時間について考え、働き方を見直してみましょう。



ROFUKUKYO Area Report

地域労福協レポート

鹿行地域労福協

「いばらき労働福祉」をご覧の皆さんご安全に!! 鹿行労福協の活動を紹介いたします。

鹿行労福協は鹿行地協と中央ろうきん鹿嶋支店、こくみん共済 coop、パルシステム茨城 栃木の各福祉団体とともに鹿行地域に集う仲間と「連帯・協同でつくる安心・共生の福祉社会」を目指し活動に取り組んでいます。2025 年度も地協と共催のメーデーやグリーンキャンペーンと合わせて鹿行労福協の主催するチャリティーゴルフやロングランボウリングのスポーツ交流を開催しました。

今年度のグリーンキャンペーンは潮来市の協力を得て常陸利根川付近を実施、生憎の雨模様にもかかわらずご家族を含めて 100 名を超える方々に参加頂きキレイにすることが出来ました。

また、例年実施しているチャリティーゴルフは 34 回を数え、寄せられたチャリティー募金 5 万 5 千円を鹿行 5 市の社会福祉協議会にそれぞれ寄付しました。競技は 54 名の仲間が競う中で基幹労連・新日本電工労組鹿島支部の吉良さんがグロス 92 ネット 72.8 のスコアで優勝しました。

今後もボランティアや各種イベントに取り組んで参ります。



チャリティーゴルフ表彰式



グリーンキャンペーンin潮来(常陸利根川を背景に…)



集めたゴミ

水海道地域労福協

水海道地域労福協は、14 の労働組合と労働金庫・こくみん共済 coop で組織されており、地域労福協独自の行事として体験学習バスツアーと親善ボウリング大会を開催しています。

本年度の体験学習バスツアーは、11 月に首都圏外郭放水路地底探検ミュージアム「龍 Q 館」を見学してきました。この施設はあふれそうになった中小河川の洪水を地下に貯水したのち、江戸川に流す洪水防止施設です。私たちの地域は 2015 年の関東東北豪雨で大きな被害を受けたことから、このような大規模な河川防災施設を大変興味深く見学することが出来ました。

親善ボウリング大会は 1 月にジョイナスボウル坂東にて 56 名の参加で盛大に開催しました。優勝チームは例年通り見事な成績の三菱マテリアル筑波製作所労組さんで、2 月開催の県労福協ボウリング大会にも参加をしていただきました。

県労福協の行事としては、労働福祉講座を 2 月に開催しました。テーマは「防災・減災啓発セミナー」で、防災士でもあるこくみん共済 coop 茨城推進本部・西村課長から「風水害と地震から命を守る」ことについて講義を受けました。気候変動から避難生活の過ごし方等、分かりやすく説明していただき、いつくるのか分からない災害への備えの重要性を理解することができました。

これからも、会員相互の親睦を図るとともに、安心して働きくらす社会をめざす活動に取り組んでまいりますので、宜しくお願い致します。



龍Q館の地下貯水槽



ボウリング大会



景品も多数用意しました

中央ろうきん

中央労働金庫

給与振込口座を 〈中央ろうきん〉にして スマートになろう。

ろうきん
イメージモデル
森川葵



手数料は
キャッシュバックで
0円

〈中央ろうきん〉の
キャッシュカードなら
ATM・CD利用時の
**引出手数料が
何度でも!**

〈中央ろうきん〉に
給与振込指定の場合
インターネットバンキングでの
**振込手数料が
月3回まで!**

【ATM・CD 引出手数料キャッシュバックサービス】※普通預金・貯蓄預金口座のお引出し、カードローン(マイプラン・教育ローン[カード型])のお引出しを対象に、1口座あたり何回でも、ATM・CDご利用時の引出手数料を即時にご利用口座へキャッシュバックいたします。※キャッシュバック回数に制限はありません。【振込手数料キャッシュバックサービス】※給与振込または年金振込を〈中央ろうきん〉にご指定の方を対象に、ろうきんダイレクト(インターネットバンキング)でお振込みされた場合にかかる振込手数料を、お1人様あたり1ヶ月につき、日付の早い順に3回までキャッシュバックいたします。※キャッシュバックの対象は、個人のお客さまとなります。また、当金庫のシステムにて給与振込または年金振込として判定できるものに限り、※キャッシュバックされた振込手数料は、翌月20日(休業日の場合は前営業日)に、振込手数料を引落したお客さまの〈中央ろうきん〉普通預金・貯蓄預金口座へ入金します。※キャッシュバック時にキャッシュバック対象口座が解約されている場合等、キャッシュバックの対象外となる場合があります。(作成日 2026年4月1日)

●お問合せ・ご相談は

お近くの〈中央ろうきん〉営業店へお問い合わせください。



こくみん共済 coop 茨城推進本部

こくみん共済 NEWS
coop

0825W003



第52回 こくみん共済 coop 小学生作品コンクール開催報告【茨城県】

こくみん共済 coop では、1973年（昭和48年）より将来を担う子どもたちの表現力や創造力の醸成と、心の成長を願い、小学生を対象に「作文・版画」のコンクールを開催してきました。第52回を迎える2025年度については、茨城県内12校から652点の作品を応募いただき、2月21日（土）に茨城県総合福祉会館にて表彰式を行いました。

応募いただいた作品の中から、版画の部において金賞を受賞された皆さまの作品を紹介いたします。
次回開催の際も、奮ってのご応募をお待ちしております。

金賞作品（版画の部）



「カブトムシとそらをとんだよ」
城里町立城北小学校 1年生 若松 綾人 さん



「うみのキング」
坂東市立七重小学校 2年生 風見 遥希 さん



「クラゲ 見つけたよ」
坂東市立七郷学校 3年生 茂呂 百々花 さん



「夜に働くキリン」
つくば市立栗原小学校 4年生 佐藤 愛菜 さん



「一匹狼」
常陸大宮市立緒川小学校 5年生 會澤 七夏 さん



「本を読んでいる私」
常陸大宮市立緒川小学校 6年生 檜山 芽彩 さん

【小学生作品コンクール表彰式の様子】



左記二次元コードより
茨城県の入賞作品が見られます。
素敵な作品がたくさんありますので、
ぜひご覧ください。



主催：こくみん共済 coop 茨城推進本部
後援団体：茨城県・茨城県教育庁・株式会社 茨城新聞社
・株式会社 LuckyFM茨城放送・NHK水戸放送局

「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。

こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

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

・パルシステム茨城 栃木・

健康&食 (No.180)

旬の魚「あさり」



あさりならではの旨味とダシで多様な料理に合います。

あさは、日本で最も親しまれている二枚貝の一つで、春(3~5月頃)に旬を迎えるタウリンや鉄分、ビタミンB12が豊富な貝です。海岸の砂泥地に生息し、環境によって殻の模様が異なります。

味噌汁、酒蒸し、パスタ(ボンゴレ)、炊き込みご飯など幅広い料理で親しまれています。

旨味成分コハク酸が豊富で、3%程度の塩水で「砂抜き」をしてから調理します。

⑤ スナッペンどうのしっとりあさり蒸し

ほのかに甘い豆にじわりとしみ込む、あさりのうまみ

●材料(2人分)

調理時間約 15 分

スナッペンどう…80g、冷凍あさり…150g、
にんにく…1片、白ワイン…1/4 カップ、塩…適宜、
黒こしょう…適宜、オリーブオイル…大さじ 1

●作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。スナッペンどうは筋をとる。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが立つまで炒める。凍ったままさっと水洗いしたあざりとスナッペンどうを入れ、塩・黒こしょうをふる。白ワインを加え、ふたをして、蒸し焼きにする。



パルシステム だいどころ
掲載レシピです

⑤ めかじきとあさりの地中海風スープ

濃厚な魚介のだしにオリーブオイルとにんにくで地中海風に

●材料(2人分)

調理時間約 20 分

冷凍あさり…90g、めかじき切身…3 切れ、
玉ねぎ…1/4 個、にんにく…1 片、
カットトマト…195g、野菜ブイヨン…1 本(6g)、
白ワイン…大さじ 2、塩…適量、こしょう…適量、
パセリ…適宜、オリーブオイル…大さじ 1

●作り方

- ①解凍しためかじきは水けをふき、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしたらめかじきを加えて両面を焼き、白ワインをふる。
- ③カットトマト、水(1/2カップ)、ブイヨンを加え、煮立ったらアクをとる。凍ったままさっと洗ったあざりを加え、ふたをしてあさりの口が開くまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、好みでみじん切りにしたパセリをふり、オリーブオイル(分量外)をまわしかける。



漢字クイズ

クイズコーナー 第329回

①

常	観
頃	客

②

対	竜
的	城

部	持
着	走

リスト 遺 屋 界 日 産 照 世 光 久 宮

答え

--	--	--	--

タテに三字熟語、ヨコは名所ができるよう、アミのかかったマスにリストの漢字を当てはめましょう。使わずに残るリストの漢字を組み合わせさせてできる四字熟語を教えてください。

(パルシステム茨城 栃木・佐藤)

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 5月31日(日) 消印有効
6. 正解者 15名に粗品をお送りします。

第328回 クイズ正解

答え

花 吹 雪

①に入る漢字 = 花

②に入る漢字 = 吹

③に入る漢字 = 雪

◆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	柏	優子	近藤 諒太	塩田	尚未	中嶋	巖
石井 喜代	川畑	清	齋藤恵美子	高橋	篤司	永山	洋平
遠藤 大介	小島	勇	桜井 祥行	立木	美鈴	和田せつ子	

入会者 募集中!

【What's であイバ?】

茨城県と(一社)茨城県労働者福祉協議会が共同で設立した組織で
県内の全市町村をはじめ、多くの企業・団体のご支援を得て
結婚支援活動を行っています。



茨城のハッピーな出会いと結婚、であイバが応援します!

良い人に巡り会えず、諦めようとしていた時に、
彼と出会えて良かったです。
まずは、気楽にお会いした方が上手くいくかもしれません。



良い出会いがあり、感謝しています。
最後まで諦めずに活動したことで、成婚までたどり着きました。
必ず良い出会いがあると、自分を信じて活動して欲しいです。



2026年3月1日時点

【会員数】

4,012名 (男性2,385名 / 女性1,627名)

【成婚数】

3,167組



営業時間
9:30 - 18:00
月曜日休み

(一社) いばらき出会いサポートセンター

☎ 029-224-8888

📱 <https://www.ibccnet.com>



ユニオニオンの労働相談



相談事例 No.54

副業・兼業をする際の注意点は？

Q.最近、国は積極的に副業・兼業を促進しているようです。私も現在の仕事の他にスキルアップのために副業をしようと思っていますが、どのような点に気をつけなければいけないのでしょうか？

A.副業・兼業を希望する人の理由は様々ですが、年々増えており、厚労省も副業における労働時間管理や健康等について示した「副業・兼業の促進に関するガイドライン」を2018年1月に定めました。また、副業・兼業に関する裁判例では、「労働者が労働時間以外の時間をどのように利用するかは、基本的に労働者の自由である」とされています。

それを制限することが許されるのは、例えば下記に該当する場合と解されています。

- イ. 自社の業務がおろそかになるなど、労務提供上の支障がある場合
- ロ. 業務上の秘密が漏洩する場合
- ハ. 競業により自社の利益が害される場合
- ニ. 自社の名誉や信用を損なう行為や信頼関係を破壊する行為がある場合

これを受けて厚労省もモデル就業規則を、それまでの「許可なく他の会社等の業務に従事しないこと」という規程を、2018年1月に「労働者は、勤務時間外において、他の会社等の業務に従事することができる」と改訂しました。

そこで、実際に副業・兼業をする場合には以下のようなことに注意してください。

- ①現在勤めている会社の副業・兼業に関するルール(就業規則、労働契約)を確認し、そのルールに照らして、業務内容や就業時間が適切な副業・兼業を選択して下さい。特に、副業・兼業先の時間外労働の有無等の情報を集めることが重要です。
- ②副業・兼業を行うにあたっては、副業・兼業による長時間労働で過労によって健康を害したり、業務に支障を来したりすることがないように、労働者(管理監督者も含む)自ら業務の量や進捗状況、それに費やす時間や健康状態を管理する必要があります。

③労基法第38条は「労働時間は、事業場を異にする場合においても、労働時間に関する規定の適用については通算する」と規定されています。従って、A社で働いていた労働者が、後からB社と労働契約を締結し、労働時間を通算して、法定時間(週40時間、1日8時間)を超えた場合はB社に割増賃金の支払い義務が発生します。

④会社は、労働者が副業・兼業をしているかに拘わらず、労働者を一人でも雇用していれば、「労災保険」に入れなければなりません。給付額は、災害が発生した就業先の賃金分のみに基づき算定します。また、A社からB社に移動する時に起こった災害は、通勤災害として労災保険給付の対象になります。

⑤「雇用保険」は、業種、規模等を問わず、全て適用事業です。(但し、ア.1週間の所定労働時間が20時間未満の者イ.継続して31日以上雇用されることが見込まれない者は適用除外)また、同時に複数の会社に雇用されている者が、何れも要件を満たす場合、生計を維持するに必要な主たる賃金を受ける雇用関係についてのみ被保険者となります。

⑥「社会保険(厚生年金及び健康保険)」の適用要件は、事業所ごとに判断するため、複数の会社で勤務する者が、どちらも適用要件を満たさない場合、労働時間等を合算して適用要件を満たしたとしても、適用されません。また、複数の事業所で働いている者が、どちらも要件を満たしている場合、いずれかの年金事務所及び医療保険者を選択し、各会社の報酬月額を合算して、標準報酬月額を算定し保険料を決定します。

⑦副業・兼業を行い、年間20万円を超える副収入がある場合は、年末調整ではなく、個人による確定申告が必要です。

連台茨城無料労働相談

～安心して働きたい～連台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)



潮来市マスコット
キャラクター
「あやめ元気」
©潮来市



旅のガイド・茨城紹介

水辺の風景と歴史が彩るやすらぎのまち 潮来市

水辺に囲まれた「水郷のまち」潮来市。5月下旬から開催される「水郷潮来あやめまつり」では、色鮮やかなあやめ（花菖蒲）が咲き誇り、昔ながらの嫁入り舟が水路を進む情緒ある風景を楽しめます。また、歴史ある長勝寺の散策や、水辺の風景を感じながらのサイクリングもおすすめです。初夏の爽やかな潮来で、水郷の魅力あふれるひとときをぜひお楽しみください。

水郷潮来あやめ園

昭和27年から続く歴史ある「水郷潮来あやめまつり」の会場。園内には約500種100万株のあやめ（花菖蒲）が咲き誇り、紫や白の美しい花々が訪れる人々を魅了します。また、期間中に行われる「嫁入り舟」などの水郷ならではのイベントも人気です。

- 会場：潮来市あやめ1丁目5番地
- 期間：令和8年5月22日（金）～6月21日（日）



嫁入り舟

かつての水郷地帯の嫁入りを再現した、あやめまつりの人気イベントです。白無垢姿の花嫁が手漕ぎ舟に乗って花婿のもとへと向かい、あやめで彩られた園内を歩む姿は優雅で感動的です。

【運航日】水曜日:11:00～

土曜日:11:00～、14:00～、19:30～

日曜日:11:00～、14:00～



北利根川の堤防

霞ヶ浦（西浦）や北浦、北利根川沿いの堤防はサイクリングロードが整備され、水辺の穏やかな景色や季節の風景を感じながらゆったりと歩くことができます。



長勝寺

源頼朝が創建したと伝わる由緒ある古刹です。境内には茅葺きの本堂が残り、四季折々の美しい景観が、訪れる人の心を静かに癒します。

- 住所：潮来市潮来428番地



イベント・施設にかかる詳細は、潮来市役所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、潮来市より記事・写真等をご提供いただきました。

潮来市役所
ホームページ

