



熟年ネット・ひたち

# 熟年

「シニアライフを  
心豊かに生きる」ために  
「仲間、生きがい、ひたちを  
愛する心」を大切に  
「感謝し感謝される楽しい活動」

## 令和7年度 年末交流会

12月11日、年末交流会を会員会友の23人が出席し、日立市シビックセンター7階会議室で開催した。記念撮影を行い、井上代表の挨拶から始まり、山野元代表のご発声で乾杯。最初に会員・会友の5人の方に「近況を語る」で個人の生活ぶりや当グループに対する思いを4分間スピーチで、ご披露いただいた。

小休止をはさみ、お待ちかねの「川柳クイズ」を4チームの対抗戦で、ワイワイガヤガヤ賑やかに正解を当て豪華賞品をゲットして楽しんだ。歓談の時間に移り会員同士の会話が一層賑やかになり、狙い通りの懇親会になった。交流会も終盤となり、参加者全員が輪になって「三百六十五歩のマーチ」を合唱し会員相互の絆を深めた。最後に交流会スタッフ代表により元氣よく三本締めで閉会した。



明けて  
おめでとうございます

日立市 大久保鹿嶋神社 流鏝馬祭  
(日立市指定無形文化財)

## 令和7年度 女性センター 友の会展示発表会

10月23日～25日、友の会展示発表会が日立市女性センター(らぼーるひたち)で開催され、J-netも参加した。

今回の展示発表会は友の会創設40年の節目の行事で最後の開催となった。

友の会は昭和61年3月に発足、近年では友の会活動



展示品前で担当者の皆さん



なお、会場には「J-net創設30年の歩み」が展示され、年末交流会を盛り上げてくれた。

## 日立市 大久保鹿嶋神社 流鏝馬祭

今年の干支、丙午にあやかり大久保鹿嶋神社の秋季大祭、流鏝馬を取材した。

例年、10月29日に開催されているが宮司のご不幸により、11月30日に延期されていた。当神社の流鏝馬は県内最古で四百年以上も続く神事、中世の県北地方を支配した佐竹氏が奉納したことが始まりとされている。

神事は河原子海岸で身を清めた後、神社の参道で行われ、魔を払い五穀豊穡を願うもの。

県内で流鏝馬が行われているのは笠間稲荷神社、鹿嶋市の鹿島神宮など5カ所、当

神社の流鏝馬は平成31年に日立市指定無形文化財に登録されている。

同時に子供流鏝馬も行われる。



八幡太郎役の射手は氏子より選出

動が縮小傾向にあり、最後の開催である。J-netは平成13年4月から活動の場を女性センターとし、友の会活動に参加した。今回の展示発表会に「J-net創設30年の歩み」を展示、またビデオ撮影された楽習会「歌声喫茶」の様子が当日の来館者に紹介された。友の会発足40周年記念式典は1月24日に開催される。



# 楽 習 会

## 井戸端会議

(5/8)

前半はスタッフの歌やアルトサックスの演奏に合わせ、手足を動かすリズム(健康)体操を実施。見よう見まねで手足を動かし、動作・判断・記憶力を試しながら刺激を楽しむ。

後半は子供の頃に興じた遊びの数々、運動会、修学旅行の楽しかった思い出をテーマに、若かりし時代を語り合った。中でも高校入学の間もない頃、先輩から強制的に吹奏楽部に入部させられ、まともに演奏出来ないまま、当時の皇太子ご成婚パレードに参加した貴重な体験が話題に挙がった。



リズム体操・対面の様子に苦笑い 話し合い・若き時代の思い出

## 郷土の歴史・文化を学ぶ

(6/12)

日立市郷土博物館の萩原明子学芸員をお招きし「写真でたどる日立の歴史」を学んだ。本テーマは明治から昭和 39 年までと昭和から平成までの二部構成からなり、今回は昭和 30 年代から平成 2 年までの画像で解説いただいた。

昭和 30 年代初頭から 70 年が経過し、平成 2 年までの写真画像 88 枚には歴史的遺産の建造物や文化財並びに当時の生活ぶりを語る貴重なもので、解説を交えて紹介いただいた。写真画像の出典は市民からの提供、日立市発展の礎となった企業や街作りに伴う公共工事の記録など、当博物館 HP でも開示されているとのこと。



講師の萩原学芸員

## 室内で楽しい遊び・ゲーム

(7/10)

前回好評の室内ゲームを企画した。各自好きなゲームを選び、切りの良いところでメンバー交代、雑談をしながら楽しく遊ぶことができた。

健康麻雀は男性に人気があり、女性もサポートをしながら参加。トランプは七並べ、神経衰弱、ババ抜きと遊び方も色々、オセロでは相手の妙手に暫し考え、返し返さずの真剣勝負が続いた。けん玉は膝と体幹を使うためシニアには難しく参加者が少なかった。今後も皆で楽しく遊べる行事を続けていきたい。



トランプを楽しむ A テーブル

## 振込詐欺など高齢者の防犯

(7/24)

日立警察署生活安全課の江面祐一課長をお招きした。

最初に DVD を視聴、オレオレ詐欺や架空請求で役割分担する劇場型など巧妙化する手口を解説いただいた。また PC の故障を装ったサポート詐欺、投資話の SNS 型、警察官を語って個人情報情報を騙し取る事例も紹介された。

県内の刑法犯認知件数は前年度に比較し減少したが、知能犯は増加している。また住宅侵入窃盗についてもサッシに補助錠、防犯フィルム、防犯に優れた CP マーク表示の窓にリフォームも効果的。質疑応答では参加者の体験談があり、不安な場合は警察総合窓口 TEL9110 に相談してほしいとのこと。



講師の江面課長

## 県政出前講座 茨城の魚と漁業

(9/11)

茨城県農林水産部漁政課の川崎勇稀技師、長谷川拓哉技師をお招きした。

茨城県は国内 3 位の漁獲量を誇る。県北の磯場、県南の遠浅がその理由で地勢に合った漁法があり、巻き網、船引き網、底引き網、定置網など動画や漁具模型で紹介があった。魚種別ではマイワシが全国 1 位、シラスが 4 位、サバ類も 5 位。涸沼や霞ヶ浦など内水面(湖沼)ではアユが 1 位、シジミは 1 位である。

近年は海水温上昇や黒潮の北偏からイセエビ、ヤリイカが増加、カレイやタコが減少。そこでイセエビのブランド化、養殖、未利用魚の有効活用などに取組んでいるとのこと。

身近な魚の現状と課題を再認識した。



講師の川崎、長谷川技師

## 歌声喫茶 みんなで歌いましょう

(9/25)

声楽家の高橋久美子さん、ピアニストの池上則子さんをお招きし、三部構成で楽しんだ。

会場はお互い向き合い、中心にスタッフやゲストが並び和やかな雰囲気を演出。最初に歌、アルトサックスタンバリンに合わせシニア体操、次にゲストの歌とピアノ伴奏で懐かしの歌など 13 曲を一緒に歌う。

最後はアルトサックスとケーナの前奏演奏で曲名を当てるイントロクイズ、正解者には豪華賞品が当たり笑顔が広がった。

今回の歌声喫茶は 10 月の女性センター展示発表会に動画で紹介された。



曲名を当てるイントロクイズ



# 楽 習 会

## 楽しい日帰り旅行

(11/1)

フラワーパーク行きバスダイヤに合わせ、土曜日開催とした。各自最寄りの JR 駅から乗車、おしゃべりと車窓から筑波山を眺め石岡駅に到着。入園割引のある1日フリーきっぷを購入し、約 25 分で到着した。

当園は 1985 年に開園、2021 年春にリニューアルオープン、四季折々の花々を見て楽しむだけでなく「見る」「香る」「触れる」などの「五感」が、新しいコンセプトである。この時期、秋ばらシーズンで 900 品種が咲き誇り、写真を撮って楽しんだ。昼食後は自由行動で常陸風土記の丘に立ち寄る参加者もいた。



右  
左  
常陸風土記の丘  
フラワーパーク



## シニアドライバーの安全運転 (11/27)

日立警察署 今野貴夫警部補をお招きした。本題前に電話詐欺について、+で始まる国際電話番号や警察官を名乗る偽電話には要注意と指摘された。

交通安全では、DVD「シニアドライバーの安全運転」で分かり易く解説。高齢者はブレーキ操作ミスの確率が 75 歳以上で 4 倍、安全サポートカーの活用、実父の免許証返納のエピソードや家族のサポート例を紹介された。更に交通違反取締りの体験から実に興味深いお話をいただいた。



講師の今野警部補

## 自主グループ活動

## ウォーク会 第 125 回

(6/14)

かみね公園内 17 箇所の碑・記念碑を訪ねた。最初にさくら名所 100 選碑、根本甲子男顕彰碑、天道塚碑、日輪尊念供養の碑、バルカン像、日立市・十王町合併記念碑、大煙突記念碑など見て回る。

ここでUターンし、かみね公園最大の露頭(大岩)、神峰神社そしてゴールは郷土博物館で開催中の昭和の戦争展を観覧した。

今回のコースで訪ねた碑・記念碑については建立時期や歴史的背景を資料として纏め、J-net HP に掲載している。



かみね公園の碑・記念碑巡り

## ウォーク会 第 126 回

(9/20)

今回は北茨城市中郷(当時の松井村)にある世界かんがい施設遺産の十石堀を訪ねた。

1669 年、水不足に苦しんだ農民が延べ約 5 千人、約 7 カ月で完成させたもの。用水路延長は約 15 km、現在も水枯れをせず農業や防火、飲料水として利用されている。

参加者は用水路の中間地点とされる親水公園に 10 時集合、2 km 先の上流を目指し出発。山深くに自然の地形を生かした用水路は今も豊富な水量が流れており、工事の苦労がヒシヒシと感じ取れた。

現在の十石堀は維持管理のため、一部鉄筋コンクリート三面張り水路などに改修されている。今後も機会があれば、親水公園から 6 km 先の水源取水口を訪ねてみたい。そこから 2 km 下流の区間は、建設当時の姿で残されている。



かんがい施設遺産 十石堀巡

## ウォーク会 第 127 回

(10/18)

猛暑も去り半日コースで高萩史跡を訪ねた。

穂積家駐車場に集合し松岡城(竜子山城)アプローチ広場に向かう。高萩ふるさと案内人の鈴木さんより城の歴史を学び、城址へと向かう。築城は西暦 1420 年頃、竜子山は標高 57m で高くはないが攻めづらく、良く考えられた山城であったと思われる。

次に穂積家に戻り、当家では高萩民話の会による秋の民話祭りが開催されていた。案内人代表の石さんのガイドで当家を見学、主屋は 1773 年建立で重厚な茅葺屋根を持つ。庭園は約 100 坪あり、池には石造りの太鼓橋が架かる優雅な日本庭園である。江戸時代から豪農の家柄として地域経済に大きな役割を担い、農業、酒造業や林業、金融業、製糸業などを営み、明治 4 年に 1 千石を醸造、銘酒「松乃月」を誕生させた。

製糸業では蒸気機関と百人の従業員を使って隆盛を極めた。参加者からは歴史ある高萩を楽しみ、再訪したいという声も聞かれた。



高萩史跡 保穂積家など訪ねる

## 蕎麦同好会

(11/27)

楽習会開催日の午前中に女性センターの調理室で月 1 回、開催している。会員数も増加し、シニア食堂利用者は多い時に 20 人を超えることもある。

最近の蕎麦打ちは見習会員が家庭にある道具で実践練習に励んでいる。麵の仕上がりにも不揃いもあるが、味は師匠の折り紙付き、シニア食堂でも好評である。



マンツーマンで蕎麦打ち指導



## 特 集 楽習会「令和7年度 年末交流会」写真集



令和7年12月11日 15時～18時  
於) 日立シビックセンター 7階会議室



“近況を語る” 5人の会友・会員がスピーチ



ゲーム・4チームの対抗戦で「川柳クイズ」



絆を深める・輪になって「三百六十五歩のマーチ」を合唱



チーム成績発表

豪華賞品をゲット



閉会の辞・スタッフ代表により元気よく三本締め

### 令和7年度 楽習会活動計画(令和8年1月～3月分)

※ 年末交流会の様子は J-net HP にも掲載しています。

回	月/日	学習テーマ(回の○は一般公開)	講師	備 考
12	1/8	賀詞を交換し新春を和で寿ぐ		新年の門出を皆で祝い、楽しみましょう
13	1/22	皆で提案 令和8年度楽習会テーマ		学ぶ・遊ぶなど楽しいテーマを話し合い、発掘しよう
14	2/12	令和8年度楽習会年度計画の決定		発掘したテーマを話し合い、年度計画を策定しよう
⑮	2/26	市政出前講座(継続テーマ)	日立市職員	市政出前講座メニューよりテーマを選択
16	3/12	グランドゴルフ大会	外部開催	グランドゴルフを楽しみ、鶴捕獲場を見学
⑰	3/26	フレイル予防の体操と筋トレ		フレイルとは高齢化や疾患に伴う身体・精神的な脆弱化

### 【お知らせ】河原子海岸清掃グループの解散

平成21年よりボランティアの一環として河原子海岸の清掃を月2回、また日立市環境保全のイベントに積極的に参加してきましたが、グループとしての活動を昨年9月末で終了しました。今後は個人の立場で参加となります。

当グループは令和5年に日立市社会福祉協議会より福祉功労者顕彰、令和7年に茨城県社会福祉大会で会長賞を受賞するなど社会貢献が評価されました。

発行・編集：熟年ネット・ひたち  
URL: <https://jneth1.com>