



英語劇を発表 中里小・中

百年塾推進園・校活動報告会 2015



外国人講師から多くを学ぶ 多賀中



みそづくりを体験 豊浦中



伝統文化を引き継いで 仲町小



海外の文化を体感 田尻小



教育長と一緒に水木小

「百年塾推進園・校活動報告会 2015」が2月20日(土)に行われました。地域の講師や市民教授の指導のもと、この1年間取り組んできた成果を、映像や踊りを交えて元気よく報告し、130名の参加者から盛大な拍手が送られました。小学校3校(水木、仲町、田尻)、小・中学校1校(中里)、中学校2校(多賀、豊浦)は活動報告とパネル展示、幼稚園3園(根道丘、金沢、大沼)はパネル展示での報告でした。

【124号の主な内容】

- 技能五輪で金メダル受賞 ······ 2
- 将来の自分を夢見て ······ 2
- シリーズ 私のお気に入り ······ 2
- 夢が描ける子どもに ······ 3

- 地域に学びの居場所を ······ 3
- おいしく「減塩」しよう ······ 3
- ひたち市民力レッジ受講者募集 ····· 3
- 協賛金協力者紹介 ······ 3
- 市民教授の生き生き講座案内 ····· 4

百年塾の主なイベント (4~6月) …問合せは百年塾サロンまで

- 日立さくらまつりに百年塾が出店 4/9(土)11:00~16:00
・バルーンアート、ボードゲーム、昔あそび(竹とんぼ、けん玉、輪投げ他)
- 日本最古の地層と十王の歴史文化に触れる新緑のジオツアー
・5/8(日)9:00~14:30 ・ゆうゆう十王集合、約8km散策 ・30名
- 広報セミナー(よくわかる広報誌づくり) 5/21(土)13:30~15:30
・多賀図書館 ・対象:小・中学校PTA、一般の方ほか



地域における子どもの
活動を支援します!

- 内容: イベントのアイデアと
講師探しをお手伝い、経費面
の支援を行います。
- 受付期間 :H28年3/7~5/12
- 問合せは百年塾サロンまで

技を深め 夢を求め 未来へステップ！

「仕事」に誇りを持ち、高い目標に向かってチャレンジする若い人、さまざまな職業の体験を通じて将来の「仕事」を学ぶ子どもたち。未来を担う若い人たちの夢の実現を紹介します。

技能五輪で金メダル受賞 後藤光さん

千葉県幕張メッセで、青年技能者（原則23歳以下）が日頃の鍛錬の成果を競い合う技能五輪全国大会が12月4～7日に行われました。

競技は、機械を使って加工するものづくりだけでなく、ウェブデザイン、理容、洋裁、日本料理など多様な41の職種で争われます。

日立製作所インフラシステム社の



メダルと盾を手に

と技能を競う「工場電気設備」競技で、見事金メダルに輝きました。後藤さんは、ものづくりに興味をもち、父親の母校でもある日立工

後藤さんは、生産システムに欠かすことのできない配電盤などに関する専門知識

きと技能を競う「工場電気設備」競技で、見事金メダルに輝きました。後藤さんは、ものづくりに興味をもち、父親の母校でもある日立工

業専修学校に入学し、進路を決定していく中で、技能五輪を自然に意識し、チャレンジしたいと考えるようになったとのことです。

前回は初めての挑戦で銅メダルでしたが、その後1年間、優勝の目標を達成するために日々何が必要かを考え、実践してきたことで、自信をもって結果発表を聞くことができたそうです。控室に戻ってから、他県のライバルに祝福された時に、初めて日本一の実感がわき、熱いものがこみあがってきたとのことです。

今後は、職場でこの経験を生かし、新たな目標に向かい頑張っていきたいと話してくれました。

将来の自分を夢見て 日立職業探検少年団

2月14日（日）、「ゆうゆう十王Jホール」で、日立職業探検少年団の10周年記念式典と平成27年度の合同修了証授与式が行われました。

記念式典では10年間の活動のあゆみが紹介され、先輩の体験発表もありました。建築デザイン探検少年団で活動し、現在は小山工業高等専門学校で建築士を目指している稻部量子さんの体験談に、子どもたちは自分の未来を重ね真剣

に聞き入っていました。

また、「夢ひたちファームなか里」をはじめ各団の活動を10年間にわたり支援し続けている12団体や個人に感謝状が贈呈されました。

続く修了証授与式では、メディア探検少年団団員の司会で、11職業探検少年団の子どもたちが活動を発表しました。その中の一つ水産業探検少年団では、漁船で太平洋に出て魚を獲り、自分たちで料理、試食した体験など、写真を上手に使って報告しました。どの団も活動をまさに目の前で見ている



映像から伝わる活動の成果

かのように見事な発表でした。

他の自治体に類を見ない、農業・林業・水産業・ものづくり・パソコン・福祉・科学・建築デザイン・観光・メディア・あきんどの合計11の職業を体験できる日立市。これからも子どもたちが働くことの大切さと楽しさを学び、日立、茨城、日本そして世界で活躍する人材へと成長することを願い、関係者のみならず市民としてこの活動を広く長く応援してゆきたいものです。

シリーズ 私のお気に入り

手打ちそば処「暁山」

小木津駅近くの隠れ家的なそば屋さん。店主の関和昌さんは元高校教師で定年後そばを自家栽培、



いち押しの天せいろ

それが高じて11年前に自宅で開業。自分が納得する味を提供することがこだわりで、常陸秋そばの

玄そばを水洗いし1週間ほど干して風味や甘味を引き出す工夫をしているそうです。朝5時から石臼で挽くので1日15人分が限度とのこと。営業は土・日曜の昼のみで、天せいろと鴨南せいろがお勧め。予約制なので電話かHPから連絡くださいと。お客様は半分以上がリピーターの人気店です。

十王前横穴墓群

豊浦工場裏手、十王川の脇にひっそりと残る十王前横穴群、これは6世紀後半につくられた横穴式の古墳で、農耕地を見渡せる南向き斜面に掘られています。この地域には29基の横穴墓が確認されており、玄室は幅2.5m、奥行

き3.5m、高さ1.5mと大きく、床面には石礫（せきれき）が敷かれています。壁面には三角や菱形の線状文様や、赤や黒の彩色が施された装飾横穴もあるそうです。現



タイムトンネルの入り口？

地は杉木立ちと竹林に囲まれ静寂な雰囲気に満ちており、古代人の死者に対する畏敬の念を感じます。最近進入路が整備されたので、興味のある方はぜひお訪ねください。

「学び」に寄り添い導く 増えてほしい若い世代のスタッフ

夢が描ける子どもに
のびのび with you (ワイズ ユウ)塾

学びたくてもさまざまな事情で学習できない環境の子どもたちの支援を行う「ひたちN P Oセンター・With you」は2002年に発足。地域のさまざまな課題解決のため、市民と行政や企業、人と人を繋ぐ中間支援としての活動を続けています。

2011年から東日本大震災で被災したいわき市の園児たちを招き、一緒に遊ぶなどの交流を継続して行い、2014年からは小学生から高校生までを対象に、「学びの楽しさを知る」

学習の仕方がわからない子どもの学習指導をはじめ進路相談や受験の進め方もサポートしています。受講料は無料で指導の基本はマンツーマンです。

事務局長の田尻英美子さんは、「居場所があり寄り添う人がいることで子どもたちは変わっていきます。不登校の子がここには毎回来てしっかり学んでゆく姿はその証」と。講師は教師経験者、学生や社



会人でボランティアですが、自らの生きがいとして惜しみない協力をしてくれるそうです。

今後は学習支援のほかに、保護者（家庭）支援として臨床心理士との連携や法務相談、就職支援なども行っていきます。

事務局：☎ (22) 6292

**地域に学びの居場所を
無料塾 Sophia Wing (智の翼)**

自らしっかりと「考える力」を身につけた人になることを願って開設された「無料塾 Sophia Wing」。塾長の須田昭さんは元高校教師で、久慈学区コミュニティ推進会の会長として活躍した経験から、地域ぐるみで子どもたちの「学び」を支援する居場所づくりを目指していました。

現在、中学3年生が4人、1年生



が3人入塾していますが、進学塾ではないので自分で決めた教科を用意して勉強しています。スタッフは教員OBで、一人一人にきめ細かな学

平成28年度
受講者募集

**ひたち市民カレッジ
生きがい探し仲間と出会い楽しく学ぼう**

- 開講日 6月8日～10月26日(毎水曜日9:30～14:10)全20日
- 場所 主に茨城キリスト教大学(JR大甕駅隣接)ほか市内の公共施設
- 講座内容 ①一般教養 ②趣味と体験 ③日立市、地域コミュニティの状況
④まちづくりの取り組み ⑤ボランティア活動 ⑥健康づくり
⑦バヌターア体験 ⑧仲間づくりの自主活動講座など
- 講師 大学教授、市民教授、日立市職員・市民活動関係者など
- 募集人員 42名 概ね50～75才の方
- 受講料 日立市内の方 7,000円、日立市外の方 10,000円
(そのほかに自主活動費、教材費などの自己負担があります)
- 申し込み 5月20日(金)までに、はがき、FAXまたはEメールで「市民カレッジ申し込み」と**氏名、性別、生年月日、住所、電話番号**を記入して申し込みください。(公共施設に「募集チラシ」があります)
FAX 0294-24-5200 Eメール iki100j@net1.jway.ne.jp
- 問い合わせ 0294-23-9165(詳細はホームページでご覧ください)
百年塾サロン 茨城キリスト教大学

習指導をしながら生徒たちのたまり場としての楽しさも配慮しています。

「子どもたちが成長する姿を見るのは何よりの喜び」と須田さん。塾の名のごとく、「智の翼」で未来に大きく羽ばたいて行ってほしいと願っています。

連絡先：☎ (52) 2662

おいしく「減塩」しよう!

日立市保健センター

茨城県民はどのくらい塩分をとっているの?

→男性 11.5g 女性 10.1g
(H23茨城県がん対策モニタリング調査結果)

1日の塩分摂取目標量は…

男性 8g未満 女性 7g未満

※高血圧の方は6g以下

茨城県民の方は…

3～3.5g塩分をとりすぎています。

塩分のとり過ぎは、血圧を上げるだけでなく動脈硬化や心筋梗塞、腎臓病などに大きく関係してきます。上手に減塩して健康的な食生活を送りましょう。

«食品に含まれる塩分は?»



漬物はもちろん、加工食品、惣菜、弁当類や外食等は塩分が多く含まれます。「めん類の汁は残す」などとりすぎには注意しましょう。

『塩分ゼロ』の簡単レシピ! にんじんとパセリのサラダ

材料(2人分)分量

にんじん50g、こしょう適量、酢8g、オリーブ油10g、パセリ適量

作り方…『塩分0g』

①にんじんは皮をむき4cmの細いせん切りに、パセリは細かいみじん切りにする。
②すべての材料をよく混ぜ合わせる。

<減塩のポイント>

酢・レモンの酸味やカレー粉等のスパイスを使うと味にメリハリがついて、薄味でもおいしく食べられます。

生涯の健康づくりのためにも、子どもの頃から薄味に慣れましょう!

私たち百年塾運動を応援します

2016.2.5(敬称略)

【個人】檜山章一 竹内紀美子
高橋文子

受講生募集

市民教授 生き生き講座（平成28年度計画）

321名の市民教授が皆さんのニーズに応えた楽しく学べる講座を開催しますのでご参加ください。

No.	講座名	講座内容	講師名	開催日	時間
1	籐アートフラワー	籐で型紙に合わせ花を編み、染色もします	海野 洋衣	4/5,12,19,26	13:30～15:30
2	おうちで楽しめる薬膳	ご家庭で薬膳をとり入れて毎日を健やかに	宮澤 孝子	4/6	10:00～12:00
3	ブチ・クレードール	やさしいクレードールをつくります	龍田 郁子	4/6,13,20,27	10:00～13:00
4	手作りケーキ	菓子作り30年の経験を生かし初歩から教えます	蛭田 孝子	4/8,22	9:30～12:30
5	オセロ講座	初心者大歓迎しますので、ふるって参加ください	安部 勝司	4/17 5/8,15 6/5,12	13:00～16:30
6	楽しいスクエアダンス	日立地区での初めての開講。スクエアダンス初歩	笛吹 美智子 亀山 志郎	4/16,30 5/14,28 6/11,25	13:00～16:00
7	ハーモニカ入門講座	ハーモニカで唱歌・懐メロを吹いてみよう！	鈴木 重四郎	4/21 5/19 6/2,16 7/7,21	13:30～15:30
8	楽チン簡単糖尿病料理	最新情報を元に楽チン楽しい糖尿食を作ろう	野中 靖夫	5/7,14,21,28 6/4,11	10:00～12:30
9	地球温暖化防止対策	地球温暖化の現状と防止のための再生可能エネ	西成田 輝	5/11	10:00～11:30
10	3B体操	気軽に無理なくストレッチ、運動、筋トレを	鈴木 和子	5/11,18	13:30～15:00
11	ハワイのフラダンス	やさしくハワイの音楽にゆれるフラを体験	小松 博子	5/11,25	10:00～11:30
12	財布にやさしい暮らし	経済的な暮らしのヒントを考える講座です。	塚本 裕宥	5/12, 19	10:00～12:00
13	楽しくやさしい心理学	自分の考え方や行動に気づくための交流分析	鈴木 米征	5/28 6/4,11	10:00～11:30
14	スポーツ吹矢で健康に	吹矢式呼吸法で万病のストレス解消！	小野 千秋	5/29	9:30～12:00
15	丁寧に作る基本のパン	国産小麦粉と白神こだま酵母の手ごねパン	山中 秀子	6/2	10:00～14:00
16	打楽器で健康を遊ぶ	打楽器をラテンのリズムで健康に役立てる	飛田 達雄	6/2,9,16	10:00～12:00
17	茨城の古代地名発掘	地名で探る！古墳時代に鉱山開発された日立	高口 定雄	6/7	10:00～12:00
18	海外の仕事で世界を知る	海外の仕事を通じて体得した教訓	今村 温	6/15	13:30～15:30
19	国際理解で重要なこと	世界の人々を理解する為に重要なことのお話	廣瀬 俊一	6/22	13:30～15:30
20	アロマでリフレッシュ♪	爽やかアロマスプレーでリフレッシュ♪	益子 成美	7/1	10:00～11:30
21	自彌術	独特の呼吸法と体操で、心身を整えましょう	舟生 須美子	7/2, 16	10:00～11:30
22	押し花で雑貨を作ろう	身近な花を押してカードや小物を作ります	今橋 知子	7/4, 11	13:30～15:30
23	足裏フットセラピー	癒しと改善両立の足裏とふくらはぎ刺激療法	今橋 隆道	7/31	10:00～12:00
24	再発見！煎茶道の魅力	煎茶を喫しながらおもてなしの作法を学ぶ	山田 啓子	8/5, 19 9/2	10:00～12:00
25	竹とんぼ作り・飛ばし	初級からスーパー竹とんぼまで作り飛ばそう	西原 功	9/1, 8, 15, 22, 29 10/6	13:30～16:00
26	楽しい大人の英語塾	早わかり文法で英語をもっと話しましょう！	菊池 庸子	9/7, 14, 28	13:00～15:00
27	パソコンで描く水彩画	絵の具や筆なしで水彩画を描きましょう	千葉 淳	9/8, 15	13:30～16:00
28	プリッジ体験講座	トランプゲームの王様、プリッジをやろう！	佐藤 春夫	9/13, 20, 27 10/4	9:30～12:00
29	大寄せ茶会の作法	大寄せ茶会での菓子の取り方と薄茶の飲み方	佐々木 早苗	9/22	10:00～12:00
30	Let'sペインティング	ハッピー・ハロウィンのプレート	前田 潤子	9/28	9:30～13:00
31	民謡江差追分の稽古	日本の代表民謡正調江差追分の唄い方指導	桑名 靖生	10/5, 12, 19, 26	18:00～20:00
32	そば打ちを楽しむ会	そば打ちを楽しみませんか（実演・指導・試食）	川上 勝則	10/6, 20 11/3, 17 12/1, 15	9:15～15:00
33	骨盤エクササイズ	楽しく踊って骨盤調整と美ボディをゲット	小沼 康子	10/17	10:00～11:30
34	ブリザードフラワー	ピンクとオレンジのバラのウエルカムボード	表 榮子	10/20	10:00～12:30
35	カラーコーディネイト	似合う色を知って、メイクしましょう	須田 久美子	10/22	13:30～15:30
36	季節のかざり寿司	季節のアート太巻き寿司	門馬 正和	11/25	13:30～15:30
37	クリスマスのお花	いけ花でクリスマスの雰囲気を盛り上げよう	竹内 紀美子	12/11	10:00～12:00

【申し込み】市報または百年塾ホームページに詳細案内（会場、募集人数、準備品、参加費ほか）を掲載しますのでご確認ください。

【問合せ】百年塾サロン（連絡先は下記参照）

市民教授を募集します！

あなたの持っている知識、技能を市民の皆さんに広めてみませんか。百年塾サロンまでお電話を。

■百年塾サロン(窓口)では以下の業務を行っています

- 推進委員の受付
- 市民教授の登録、紹介
- 講座・講演の受付
- 生涯学習に関する相談

■ひたち生き生き百年塾推進本部 事務局

日立市教育委員会 生涯学習課 ☎0294(23)9150 FAX 22-0465

百年塾サロン ☎0294(23)9165 FAX 24-5200

〒317-0064 日立市神峰町 1-6-11 日立市教育プラザ

ホームページ <http://www.net1jway.ne.jp/iki100j/>

E-mail iki100j@net1jway.ne.jp