

いばらき

# 労働福祉

Vol. 380

2021年5月

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会



常陸國總社宮例大祭で通称  
石岡のおまつりとよばれる。  
関東三大祭りに数えられ九  
月中旬に開催される。

## 目次

- 県労福協 リーダー養成ワークショップ開催
- 連合茨城 メーデーについて
- いばらき出会いサポートのお知らせ
- 健康&食 —チンゲン菜—
- 旅のガイド —石岡市—

次号は、7月に発行予定です

写真◎ 石岡のおまつり —茨城県フォトライブラリーより—

茨城県労福協

## 児童福祉施設協議会へ寄付をしました。

3月19日、県労福協の内山会長が同協議会の大谷会長（日照養徳園：日立市）を訪問して、寄付金233,000円をお渡ししました。寄付金は常陸那珂地域労福協のゴルフ大会のチャリティ金と中止となった県労福協のゴルフ大会、ボウリング大会の開催経費相当額を合わせたものです。昨年の寄付金の一部はオレンジリボン運動（児童虐待防止の啓蒙）等の活動に役立てたとのこと。今年もコロナ禍の影響で児童の生活や施設の運営に困難が予想されるが、皆様の善意を活かした形で職員全員で克服していきたいとお話がありました。

県内には約600人の児童が各福祉施設で生活しています。



左から内山会長、大谷会長



日照養徳園

## 第3回 労働者福祉・リーダー養成ワークショップ



左から日下部専務、高橋講師

3月17日、コロナ禍で延期していましたがZOOMによるリモート形式で開催しました。次世代リーダーを育成しようと、地域労福協、労働福祉団体から14名の若手リーダーたちに参加いただき、高橋均講師の基調講演を視聴後、参加者との意見交換が行われました。

労働福祉に対する参加者の皆さんの意識の高さを感じられる講義となりました。

連合茨城

## 5月1日はメーデー

メーデーとは、労働者が団結して権利を要求する祭典であり、世界的に毎年5月1日に行われています。

1886年5月1日、低賃金と長時間労働に苦しめられていた米国の労働者がストライキを起こしたことがきっかけで、毎年5月1日を「労働者の祭典」メーデーの日として設定しました。これ以降、メーデーは国際社会に広まり、1920年、日本でも初めてのメーデーが行われました。

連合茨城は例年県中央メーデーで祭典を行いますが、コロナ禍であるためインターネットで動画メッセージを配信しました。また、例年より規模を縮小し県内8か所で地域メーデーを開催しました。その中で「働くことを軸とする安心社会の確立」を旨とし、すべての労働者の賃金の「底上げ・底支え」、「格差是正」の実現をめざし、公正な労働条件の下で、多様な働きかたを通じて自己実現のできる社会の実現を求める取り組みについてアピールしました。



例年のメーデー風景

いばらき出会いサポートセンター

AIマッチングが好評です!!

# 『いばらき出会いサポートセンター』

## リニューアル!!!

2021年4月～

# AI マッチング スタートです。

であイバ



1

スマートフォンや  
パソコン等で  
いつでもどこでも  
活動が可能!

2

価値観診断テスト  
(EQ アセスメント)の  
結果からAIが相性の  
よい相手を紹介!

3

同時期に複数の人  
とお見合いができて  
出会いの可能性が  
アップ!



詳細はホームページから Check!!

<https://www.ibccnet.com>



# 地域労福協レポート

## 鹿行地域労福協

鹿行地域労福協の活動は、鹿行地協との共催事業となっています。

今年度の年間活動方針に掲げた加盟組織間、団体間の相互理解を深めるための場として、各イベント事業またスポーツ大会や鹿行地協主催の列島クリーンキャンペーンなど地域貢献活動を含めた事業計画でしたが、新型コロナウイルス感染影響により内容自粛が実態となっています。

その中、「第3回茨城100Kウルトラマラソンin鹿行」が3月14日（日）に開催されました。昨年は新型コロナウイルスの感染防止から中止でしたが、今年はシニアを含めた男女195名の方々が、鹿行地域5市にまたがる北浦湖畔「日本一超フラット100km」となる道のりを、鹿島神宮中心に東国の要衝地と



して発展してきた、歴史ある街を早朝5時スタートで晴天の中、長距離に自信の有るランナーが駆け抜けました。「茨城100Kウルトラマラソンin鹿行」には鹿行地協と共に鹿行労福協としてPRも含め大会に協賛を行っています。

また、2020年12月29日から3月6日の期間でロングランボウリング大会を開催しましたが、感染防止の観点から例年より期間を長く設定し、密回避と感染防止対策参加を呼び掛け、67日間75名の参加で交流をしながら楽しくゲームをして頂きました。

4月17日（土）には、鹿行地協第32回鹿行地域メーデーにも協賛参加「フード・ドライブ」も設定し社会福祉協議会の協力も受け「きずなBOX」を設置してフードバンク活動を予定しています。

**フードドライブに参加しよう!!**

福祉施設や生活困窮世帯への支援活動へ「きずなBOX」を設置しています。



## 水海道地域労福協

水海道地域労福協では、地域で働く仲間との親睦交流を図るため、毎年ボウリング大会を開催するとともに、古河・下館地域労福協と合同でのチャリティゴルフ大会を開催しています。その他、茨城県労働者福祉協議会と共催の行事として「労働福祉講座」も開催しています。

12月に水海道地区協議会と合同で幹事会を開催し、恒例のボウリング大会の日程などを決定しました。また、東京電力労組の方による原子力発電所



第1回幹事会

での安全対策などについての学習会が行われました。

ボウリング大会は1月28日に開催を決定して、参加の受付をしましたが、新型コ

ロナウイルス感染症の感染拡大が収まらないことから、残念ながら中止としました。

県労福協主催の行事には、新型コロナウイルス感染症の影響があるなか、3月にweb開催された労働者福祉・リーダー養成ワークショップに参加しました。



労働者福祉・リーダー養成ワークショップリモート参加

今後の活動については新型コロナウイルス感染症の拡大状況を見ながら開催を決めていきますが、会員の皆様の意見を聞きながら、新たな行事にも取り組んでいきたいと考えています。

これからも水海道地域労福協では、地域の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・ご協力をお願い致します。

中央労働金庫

# 新 社 会 人 の み な さ ま へ



私たちは、働く仲間とその家族の生活を応援する金融機関です。たくさんのイベントが待っている皆さまのこれからの人生をサポートしていく、働く人のベスト金融アドバイザーでありたいと考えています。

（働く仲間が作った金融機関です）

〈ろうきん〉は、働く仲間がお互いを助け合うために作った協同組織の金融機関です。働く人たちの暮らしを支え、快適な社会づくりに寄与することをめざしています。

（営利を目的としていません）

〈ろうきん〉は、営利を目的とせず、公平・民主的に運営されています。この運営が共感を呼び、全国で約1,100万人の方々に利用されています。

（働く仲間と、その家族のために）

〈ろうきん〉は、皆さまの暮らしを第一に考えた商品・サービスをご提供しています。また、お預かりした預金は働く仲間のより豊かな暮らしのために役立てられています。

## 給与振込口座は

# 〈中央ろうきん〉がおすすめ！

中央ろうきんの  
キャッシュカードなら

引出手数料が  
何度でも

キャッシュバック



実質 0 円

### 引出手数料

1回110円の場合  
月に5回使用すると  
年間6,600円節約！  
(110円×5回×12ヵ月  
=6,600円)

#### 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ご利用時のお引出手数料が即時にご利用口座へキャッシュバックされます。※キャッシュバック回数に制限はありません。

全国のATMで、いつでも  
どこでも使える！



モ〜ツと、ギユ〜ツと！

## 知ってトクする〈ろうきん〉紹介

セミナー紹介用サイトにリンクします。 >>



お問い合わせ・ご相談は



〈中央ろうきん〉茨城県本部 TEL:029-221-4181

<https://chuo.rokin.com>

中央ろうきん

検索

2021年3月1日現在

こくみん共済coop 茨城推進本部

# こくみん共済coopの社会活動のご紹介

こくみん共済coop NEWS  
0820W004

こくみん共済coopは保障の生協として、協力団体や組合員をはじめとする皆さまとともに、共済の普及と社会課題の解決に取り組み、「みんなでたすけあい、豊かで安心できる社会づくり」の実現にむけた取り組みをすすめています。当会のこどもの健全育成にむけた社会活動である「こどもの成長応援プロジェクト」をご紹介します。



## こどもの成長応援プロジェクト



公式キャラクター  
ビットくん

こくみん共済coopでは、子どもたちがすこやかに育ち、たすけあいの気持ちを未来につないでいける環境をつくるために「こどもの成長応援プロジェクト」に取り組んでいます。

### 1 こども相談室 の開設

子育て中のパパ・ママのお悩みや、お子さま自身の学習のお悩みなどを専門家に相談できる、WEB上の相談室を開設しています。

#### 寄せられる相談の一例

育児・子育ての相談

公共のマナーは  
どうやって教えたらいんだろう？



### 2 成長応援コラム の発信

サイト内では、体力の向上や心の発育など子どものすこやかな成長に関する情報について、さまざまな分野の専門家が解説するコラムを発信しています。

0歳児のパパ・ママへ  
保育士が教える意識したい  
「5つのポイント」とは



### 3 なわとび・長なわ の寄贈

取り組みの応援1件につき、なわとび・長なわ1本を全国の児童館などに寄贈しています。



「こどもの成長応援プロジェクト」サイト内、子どもの成長に関わるさまざまな情報を発信しています。「こくみん共済coop」HPの「こくみん共済coopの取り組み」からご覧いただくことができます。

「こどもの成長応援プロジェクト」サイト  
<https://www.zenrosai.coop/anshin/kenko>



お問い合わせはこちら

## こくみん共済〈全労済〉 coop

茨城推進本部

(茨城県勤労者共済生活協同組合)

〒310-0804 水戸市白梅1-1-10

電話 029-227-6642



【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。

パルシステム

## 健康&amp;食 (No.150)

茨城県がず〜っと日本一の万能野菜 『チンゲン菜(青梗菜)』

茨城県のチンゲン菜は生産量日本一を誇り、鹿行地域や県西地域を中心に年間を通じて栽培されており、出荷量では、5月と10月がピークとなります。

チンゲン菜は、日本に最も広まった中国野菜の一つです。白菜の仲間で、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。中華料理はもちろん、和食や洋食にも合う万能野菜です。

チンゲン菜は、見た目も緑が美しく、料理を引き立ててくれます。しかし、チンゲン菜の魅力は、美味しさや美しさだけではなく、とても栄養価が高いことでも知られており、体にうれしい様々な効能が期待される野菜なのです。

## ●栄養面は？

強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、鉄分・カルシウム・カリウムなどのミネラル類も多く含まれています。アクやクセがなく、茹でて炒めても栄養素の損失が比較的小さいため、加熱や電子レンジ調理向けの野菜です。

## ●選び方は？

葉脈がはっきりとしていて、葉や茎全体にハリがあるもの、更に、茎が短く下部が丸みを帯びて肉厚でツヤの良いものを選びましょう。葉の色は淡い緑色のものを選びましょう。

## ●調理法は？

茎を根元から切って、調理するのが一般的です。茎の内側に土が入っていることが多いので、切った後、流水で丁寧に洗いましょう。

## 【油で炒めると◎】

チンゲン菜に豊富に含まれるβ-カロテンは、油に溶けやすいビタミンです。油を使った調理の方が吸収率がアップします。

## 【蒸し料理や電子レンジ調理も◎】

水に溶けやすい栄養素も、「蒸し料理」や「電子レンジ加熱」にすると、水溶性のビタミンやミネラルの損失をかなり防ぐことができます。

## 【汁物や煮物も◎】

水溶性の栄養素を無駄なく摂るには、みそ汁などの汁物に入れて汁ごと飲むのもオススメです。同様に煮汁が具材に染み込む煮物も、水溶性の栄養素を摂るのにピッタリな調理法です。

## ●保存方法は？

冷蔵庫に立てて保存する他に、冷凍保存もOKです。チンゲン菜は茹でてから冷凍保存すると便利です。硬



めに少しだけ茹でて水けを切り、冷ましたらすぐにラップや密閉できる袋や容器で冷凍します。また、生のままカットして冷凍保存することも可能です。手早くざく切りにして水分をとったら、ラップや袋、容器を使って密閉して冷凍庫に入れましょう。冷凍したチンゲン菜は、凍ったまま料理に使うことができます。

チンゲン菜のサンラータン  
水ぎょうざ

(約285kcal/1人分 約15分)

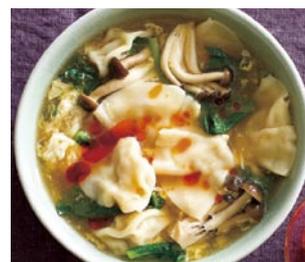
酸味のきいたとろみスープで、餃子も野菜もツルツルっと食べられる大満足一杯!

## ●材料【2人分】

- ・水ぎょうざ(冷凍)…16個、チンゲン菜…1株
- ・ぶなしめじ…90g、卵…1個
- ・鶏ガラスープの素…小さじ4、しょう油…小さじ2
- ・塩…小さじ1/2、酢…大さじ1と1/2
- ・片栗粉…適量、こしょう…適量
- ・ごま油又はラー油…適宜

## ●作り方

- ①チンゲン菜は茎と葉に分け、それぞれざく切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。卵は割りほぐす。
- ②鍋に水(3と1/2カップ)を入れて火にかけ、沸騰したら鶏ガラスープの素と凍ったままの水ぎょうざ、チンゲン菜の茎、ぶなしめじを加えて約3分煮る。
- ③しょう油と塩を加え、倍量の水で溶いた片栗粉で軽くとろみを付ける。
- ④卵を流し入れ、固まってきたらチンゲン菜の葉を加えてしんなりするまで煮る。最後に酢を加えてひと混ぜする。
- ⑤器に盛り、こしょうをふって、ごま油(又はラー油)をまわしかけて出来上がり。



ポイント お好みでラー油をかけると、ピリ辛が味のアクセントに!

# 漢字クイズ

## クイズコーナー 第299回

一度は食べてみたい  
全国の郷土料理で  
す。読み方をお答え  
ください。

(パルシステム茨城 栃木・君嶋)



### ①氷頭膾



北海道、青森、岩手、新潟など鮭  
がとれる地方の郷土料理です。「氷  
頭」とは、鮭や鯨の頭部にある軟  
骨のこと。

### ②塩汁鍋



秋田県の代表的な郷土料理。「塩  
汁」とは、はたはた・いわし・い  
かなごなどで作る「魚醤」の一種。

### ③法度汁



栃木県の郷土料理で、あまりにも  
美味しいため、この料理は作って  
はいけないということからこの名が  
付いたとも…。

### ④皿鉢料理



高知県の郷土料理で、「皿鉢」と  
呼ばれる大皿に、数種類の料理を  
多人数分いっしょに盛り込んだ豪  
快な料理です。

### ⑤卓袱料理



長崎県の郷土料理で、上座も下座  
もない円卓を囲んで和気あいあい  
と料理を楽しむ、様々な国や街か  
ら人々が集った長崎ならではのス  
タイル。

### 応募方法と条件

- クイズの答え、住所・氏名・お勤めの方は勤務先を明記
- 良かった記事、ご意見・ご要望を一言お願いします
- メール、FAXのご利用も可
- 締切り5月31日(月) 消印有効

- 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
- 正解者 15名に粗品をお送りします。

### 第298回 クイズ正解

- ①タンポポ (蒲公英)    ②シャクナゲ (石楠花)    ③サボテン (仙人掌)  
④サルスベリ (百日紅)    ⑤マタタビ (木天蓼)    ⑥ツクシ (土筆)

正解者の中から抽選の結果、次の方に賞品をお送りします。(敬称略)

井郷 典子	遠藤 大介	菊池賢一朗	桜井 祥行	細谷美紀子
石原 郁子	遠藤はるか	小林 洋子	笹岡 明	山本ひろみ
内堀すみ子	大島 耕吉	斉藤 イネ	中澤まりこ	渡辺 尚人

# ろうふく information

## ユニオニオンの労働相談



### 相談事例 No.23

#### 就業規則を勝手に変更？

Q.自分の知らない間に就業規則が変更されて、職務手当が減額されました。手当が40%ぐらい減ってしまいます。会社は「従業員代表の了解は取っている」と言っています。諦めるしかないのでしょうか。

#### 周知手続きを欠くような変更は効力なし

A. 使用者は労働者と合意することなく、就業規則を一方的に変更して手当等をダウンさせるなどの、不利益な契約変更はできません。経営者の中には、「社内に周知すればよい」と身勝手な考えの経営者もいます。当然、争いになった場合に就業規則の変更によって、どの程度の不利益を受けることになるのか、また、労働条件の改悪について、会社は改悪の必要性をどの程度十分に説明をしたのか。特に対象者に対しては当然のこととして個別に説明・協議されたのかが問題になります。特に賃金・退職金・労働時間など働く者にとって最も重要な部分の規則の変更について、対象者が受忍できるほどの「不利益変更の必要性」が不可欠とされています。たとえ従業員代表の了解を取っていたとしても、周知手続きを欠いた就業規則の変更の効力については否定されます。

### 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)

## 読者の声

- ◆先日、潮来図書館に本の返却に行きました。いろんな案内やパンフレットがありました。一番先に目についたのが大きな大きなワラ人形さんがラケットを持ってテニスをしている大阪なおみさんの姿でした。そして読んでみようと思ひ、いただいて家に帰りました。読んでいていろいろ勉強になりました。その中で旅のガイドのところでは「豊後の二季女物語」です。私は高齢者で親不孝で年令を重ねました。「つゆさん」と「ときさん」の親孝行の姿に心打たれました。我が身を反省しています。青蓮寺さんに一度伺いたいと思います。勉強させていただいてあげがとうございました。(潮来市U様)
- ◆つい手に取りたくなる、インパクトのある素敵なお知らせだと思いました。大阪なおみ選手の髪の様子やラケットの再現度の高さに驚きです。緊急事態宣言も解除されたことなので、実物を見にいってみたいかな。(鹿嶋市H様)
- ◆「賢い消費者であるための講座」としても参考になりました。詐欺師って人の弱みとか心の隙間を狙って来ると思ひ、楽しんでもうかる甘い話には気をつけたいです。変だなと思ひたら断る勇氣も必要かと思ひますし、例えそれが知人であってもそういうもうけ話に乗りたくないです。絶対に!!(取手市W様)
- ◆知ろう、備えよう災害対策の記事がとても為になりました。備えあれば憂いなしですね!!(常総市T様)
- ◆賢い消費者であるための講座は、注意していても、ついサイトを開きすぎて落ち着いて考えれば、誰もが楽にもうかるはずが無く勧誘業者が潤つてしまう。記事の通り甘い話はないですね。(牛久市O様)
- ◆備えよう、災害対策の記事を読み、ためになりました。私は、今、ローリングストックに心がけております。日頃の生活の中で、災害用に保管している食料やマスク、ペーパー等を消費しながら、また追加する事により、食料の無駄を無くしたり、廃棄することも防ぐ事ができます。先日は、保存食のマフィンを食べ、予想以上の美味しさで、感動!そんな発見もあります。(坂東市S様)
- ◆旅ガイドの西金砂神社 東金砂神社の金砂大祭礼を2003年に見ることができ大変感動したのを思い出しました。次回は2075年です、見れるかな?また、賢い消費者であるための講座は、漫画で分かりやすく、参考になりました。(日立市T様)
- ◆健康&食の記事が、参考になりました。新玉ねぎは、サラダで頂くことが多い我が家ですが、加熱することでトロツとした食感に!ソテーや蒸し焼きで、メニューの幅が広がりました。これからも、簡単な旬のレシピを期待しています。(鹿嶋市Y様)
- ◆高校時代3年間常陸太田市に通っていたにもかかわらず、まだ行ったことがない観光スポットが多々あることがわかり、今度行ってみようと思ひました。(那珂市W様)
- ◆ユニオニオンの労働相談いつも参考として読んで為になると思ひます。連合茨城無料労働相談で相談員のYさんに大変お世話になりました。ポイントを押さえてお話しさし、いい方向に進むことができました。本当にありがとうございます。今後ともご活躍ください。(美浦村K様)



■新年度になり新しい編集委員体制で5月の「いばらき労働福祉」を発行いたしました。今後も読者のご意見・ご要望にお応えできるよう努めてまいります。  
 ■政府が新型コロナウイルス対策の緊急事態宣言を初めて発令してから、4月7日で1年が経ちました。私達の生活や仕事に大きな影響を及ぼしています。第4波の感染拡大が懸念されるなか、ワクチン普及による終息を強く願うところです。



石岡市観光協会  
マスコットキャラクター  
「ししまる君」

# 旅のガイド・茨城紹介

「誰もがいきいきと暮らし輝くまち」石岡市

7世紀以降常陸国の中心地として栄えた石岡市。青葉薫る季節に筑波山麓の豊かな自然と石岡の歴史や文化にふれてみませんか。

## いばらきフラワーパーク



4月29日にリニューアルオープン。県花のバラを中心に花や緑、自然を見る・香る・聴く・触る・味わうの五感で感じる花のテーマパークに生まれ変わります。

■石岡市下青柳 200

## キャンプ&リゾート 花やさとし



やさとの森に暮らす～人生を変える里山の体験～をコンセプトにしたフラワーパーク隣接の観光施設。ロッジとグランピングで宿泊が可能です。

■石岡市下青柳 282-1

## まち蔵 藍（丁子屋）

江戸時代末期に建てられた染物屋、木造2階建ての商家建築です。現在はまち蔵藍として雑貨販売・観光案内等に利用しています。

■石岡市国府 3-5-6



## 常陸風土記の丘



市内の文化史跡や名所旧跡の資料、歴史の里の伝承などとふれ合い、さらにスポーツ、コミュニティなどで、遊びながら学べる施設。日本一巨大な獅子頭は、風土記の丘のシンボルとなっています。

■石岡市染谷 1646

## やさし温泉ゆりの郷



筑波山系の山々を望む露天風呂や、地元の食材を使った料理を楽しめるお食事処、物産館が充実した施設です。

■石岡市小幡 1416

## 朝日里山学校

廃校になった校舎を利用した体験型観光施設。自然を生かした数々の体験プログラムが用意されています。

■石岡市柴内 630



コロナ禍による中止が続いています。イベント・施設に係る詳細は下記にお問い合わせください。

石岡市観光協会 ☎ 0299-23-1111 ※案内作成にあたり、石岡市より写真等ご提供いただきました。