

いばらき 労働福祉

Vol. 381
2021年7月

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

目次

県労福協 第8回定時総会
賢い消費者でいるための講座 No.2
健康&食 —ゴーヤ—
旅のガイド —那珂市—

次号は、9月に発行予定です

写真◎ 那珂総合公園周辺のひまわり畑 —那珂市商工観光課提供—

茨城県労福協

第8回 定時総会を開催



県労福協 内山会長

昨年の総会は書面による議決を初めて行いましたが、今総会は実参加とWeb参加を併用した方式で5月28日に開催しました。2020年度の事業報告などのほか、2021年度の事業計画、予算など全ての議案が原案通り承認されました。また、任期満了により役員改選が行われ、新役員体制が確認されました。新たに久保田利克氏（電機連合）が理事に就任されました。



県労福協 内山会長

2021年度事業のお知らせ

①ライフサポートセンター（暮らし何でも相談）

・2011年開設以降、20年度末までに7,700件のご相談が寄せられました。生活者の悩み・困りごとを選任相談員がアドバイスします。内容によっては専門家・専門機関をご紹介します。ご相談は0120-786-184（フリーダイヤル：無料）へ。

②出会いサポートセンター（婚活支援）

・2021年4月からAIマッチングをスタート。AIが相性のよい相手を紹介します。会員の利便性も向上し出会いの可能性が広がりました。

③福祉研究集会の開催

・2021年11月10日（水）、講演は「東日本大震災を振り返る～茨城県の取材から見えてくるもの」をテーマにした講演会を予定します。《詳細は次号でご案内します。》

④労働福祉講座のご案内

・県内全域の方を対象に、Web方式（Zoomを使用）の講座を開講いたします。

日 程	講 師	テーマ
7月21日	山本 圭子	労働法概論Ⅰ
8月23日	//	労働法概論Ⅱ
9月15日	//	職場のハラスメント 防止と対策
10月13日	高橋 均	労働運動と労働者福祉運動の理念と歴史
12月 8日	山本 幸司	職域・地域で自主福祉運動を推進しよう！
2月16日	武藤 幸枝	生きづらさを抱える人にとっての職場のメンタルヘルス

※時間は18：00～90分の講義を予定しています。 ※参加費は無料です。

※お申込み・お問合せは茨城県労福協 TEL029-231-3503へ

日立平和台霊園

第11回 評議員会を開催

5月27日（木）日立市勤労福祉会館にて開催し報告事項および3件の議案を審議頂き、全て満場一致で承認されました。

引き続き低廉で良質な墓地と葬祭場の提供を行い、勤労者・市民の福祉向上に努めてまいります。



深谷理事長

生活協同組合パルシステム茨城 栃木

第23回 通常総代会を開催（6月8日）

2020年度のまとめや2021年度方針・予算などすべての議案が賛成多数で採択されました。

2021年度は、安定した事業運営と新しい生活様式の活動を踏まえた生協運営をすすめるとともに、新型コロナウイルス感染症の混乱から抜け出し、様々な方面で新たな展開をスタートさせる年度ととらえ、ゆるぎない事業の安定といきいきとした地域活動・地域福祉を実現していく1年といたします。



青木理事長

茨城県労福協

賢い消費者でいるための講座

悪徳商法にNO! 相手はだましのプロ

「キレイになりたい」「異性から好かれたい」「お金持ちになりたい」…誰もが抱いているそんな願望につけこむのが悪徳商法です。特にクレジット契約ができる20歳を過ぎたばかりの若者が狙われます。2022年には18歳から成人になるため、さらなる警戒が必要です。どんなに気をつけても相手はだましのプロ。手口もどんどん巧妙化しています。

引用文献：マネートラブルにかつ改訂第6版（一社）全国労働金庫協会

美容医療

違約金、ウソー?



ここをチェック

「キャンペーンなので返金はいらない」とか、契約時に十分な説明がなければクーリング・オフできます。店の雰囲気飲まれてはダメ。

送りつけ商法

「お試し」のつもりが



ここをチェック

一回だけのお試しのつもりが、いつの間にか「定期購入」、わかりにくい表示で商品を送りつけます。取り消せるので、泣き寝入りしないように。

納得できない契約はしない

世の中にはあの手この手で高額の商品やサービス売りつける悪質商法が後を絶ちません。分割払いならと強引にクレジット契約を結ばされ、やがて返済に行き詰まり多重債務に陥ってしまう例も。「自分は大丈夫」と思っている人ほど危険です。なぜなら相手はだましのプロ。納得できない契約は絶対にしない、という心構えが必要です。それでも契約してしまったら、解約や取り消しなどの解決策があることを忘れずに。自分だけでなく、家族や友人が不本意な契約を結んだときにも役に立ちます。

もしも被害にあったら…

解決法

いったん契約したら、一方的にやめることはできません。しかし、契約内容や勧誘方法に問題があれば、「消費者契約法」「特定商取引法」を活用して解約や取り消しができます。契約から8～20日間以内なら、無条件に申込みの撤回や契約の解除ができるクーリング・オフ制度もあります。

契約した事業者（英会話教室やエステ店など）が販売時にウソをついていたり、商品に問題があった場合、また突然閉鎖したり雲隠れしてしまったといった場合はクレジット会社への支払い停止を求めることができます（支払い停止の抗弁権）。解約したいと思ったらひとりで悩まずに、まず最寄りの消費生活センターなどに相談しましょう。早ければ早いほど解決の方法も見つけやすいのです。悪質業者にひっかかってしまった、だまされて恥ずかしいと悩む前に、取り消しや解約を目指して、まず行動しましょう。

地域労福協レポート

県北地域労福協

県北地域労働者福祉協議会は、県北地域の勤労者の福祉活動を推進し、地域福祉の発展と勤労者の経済的・社会的地位の向上に寄与することを目的に精力的な活動の展開を目指していますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に活動の制限を受けているのが現状です。

昨年は県北地域労福協活動に必要な不可欠な役員会議及び幹事会を、書面開催を含め9回開催しましたが、残念ながら恒例開催の役員・幹事研修会、チャリティゴルフ大会、日帰りバスツアーについては開催を見合わせ、定



第5回役員会議

期総会も書面開催での対応を余儀なくされました。

今年度につきましても感染症拡大が終息する状況に無く、諸活動の取り組みに苦慮している状況にありますが、感染防止を徹底して何とか「対面・集合型」での取り組みが出来るよう考えています。

当面、6月に第29回定期総会（書面開催）、役員・幹事の相互研鑽と交流を兼ねた第5回役員・幹事研修会を開催予定で、今年は東日本大震災から10年を迎えたことから「東日本大震災・原子力災害伝承館」・「名取市震災復興伝承館」方面を企画しています。

今後県北地域労福協は、第24回チャリティゴルフ大会（9月）、第13回日帰りバスツアー（11月）の開催を検討しており、これらの活動と併せて連合茨城県北地域協議会とも連携し、県北地域労福協の存在価値を地域に示すべく活動を進めていきます。

土浦地域労福協

土浦地域労福協は、連合土浦地協と連携しながら活動を展開しております。例年開催していた10月の知的障がい者福祉団体「土浦市手をつなぐ育成会」を招待していたチャリティーボウリング、3月のかすみがうら市社会福祉協議会主催の「親子レクリエーション」へのスタッフ派遣、3月のいばらき出会いサポートセンター共催「春のふれあいパーティー」、4月の土浦地域メーデーのチャリティー活動におきましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、中止を余儀なくされました。

そのような中でも感染防止対策を講じて、11月には、役員研修会として、水戸市清掃工場「えこみっと」見学や連合土浦地協との共催によるチャリティゴルフにて働く仲間との親睦を深めることができました。また、



かすみがうら市社会福祉協議会
へチャリティー募金寄贈

たくさんのチャリティー募金が集まりました。

2月には、福祉団体への支援活動として、集まったチャリティー募金をかすみがうら市社会福祉協議会へ寄付しました。

1月から2月にかけて勤労者福祉に関わる政策・制度課題実現への取り組みとして、県労福協の要請を受け、土浦市、つくば市、石岡市に対し、中小企業労働者共済会融資のさらなる制度利用拡大を図るべく制度の周知、改善に向けての要請活動を行いました。

今後の活動におきましては、コロナ禍の一刻も早い終息を願うとともに、これまで以上に、土浦労福協として地域との交流を図りながら、働く仲間から労働福祉活動を身近に感じられる地域に根差した取り組みを展開していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いするとともに、多くの皆様の参加をお待ちしております。



役員研修会 水戸市清掃工場
「えこみっと」見学

中央労働金庫

はたらくあなたのために
感謝の気持ちをこめて

中央ろうきん
20th Anniversary

おかげさまで
〈中央ろうきん〉 設立20周年

〈ろうきん〉は、はたらく仲間がつくった金融機関です。
金融機関としての活動はもちろん、様々な支援活動にも取り組むことで
はたらく人たちの生活を支えてきました。

おトクで便利な商品やサービスをもっと知って、そしてずっと使ってほしい。
私たち〈ろうきん〉はいつでも“はたらくあなたの いちばんそばに” います。

中央ろうきん /
**20周年記念
キャンペーン**

期間 2021年4月1日(木)～9月30日(木)

キャンペーンの詳細は〈中央ろうきん〉
ホームページをご確認ください。

特典1
20周年キャンペーン
定期預金

うれしい
金利上乗せ!!

店頭表示
金利 **プラス 年0.1% 金利
上乗せ**

対象商品	スーパー定期預金、 大口定期預金	預入期間	1年	預入金額	スーパー定期預金:1円以上1,000万円未満(1円単位) 大口定期預金:1,000万円以上(1円単位)
対象条件	①他金融機関からの預け替え等、新たな資金でのお預け入れ ②現金または振込等により普通預金・貯蓄預金に入金された資金からのお預け入れ ※他の〈中央ろうきん〉定期預金・財形貯蓄・エース預金からの預け替えは対象となりません。				
満期後のお取扱い	●自動継続(元利継続・元金継続) ※通帳口の場合「自動解約」のお取扱いも可能です。 ●上乗せ金利の継続適用なし ※自動継続後の適用金利は、満期日当日における店頭表示金利となります。				

特典2
感謝のまごころプレゼント!

キャンペーン期間中に対象商品のお取引をいただいた方に、抽選で賞金を口座にプレゼント♪

A賞 100名様	5,000円 現金	B賞 1,000名様	2,000円 現金
		C賞 3,000名様	1,000円 現金

※(特典1) ATMや「インターネット／モバイルバンキング」にて作成いただいた定期預金は対象とはなりません。※定期預金は、預金保険制度の対象商品です。※個人のお客様が対象となります。※上乗せ金利は税引前であり、お利息には20.315%の源泉分離課税がかかります。※満期日前に解約する場合は、当金庫所定の中途解約利率が適用となります。※金利情勢等により、予告なく商品内容を変更したりお取扱いを中止する場合があります。※他の金利上乗せ定期預金との重複適用はできません。※店頭で説明書をご用意しています。※最新の店頭表示金利は、店頭または当金庫のホームページでご確認ください。※(特典2) 投資信託の新規購入等が対象商品となります。詳しくは、店頭のチラシや〈中央ろうきん〉ホームページよりご確認ください。※〈中央ろうきん〉普通預金口座をお持ちでない場合は、対象外となります。※(共通) 詳しいお問い合わせ・ご相談は〈中央ろうきん〉営業店までお問い合わせください。

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

中央ろうきん

検索

<https://chuo.rokin.com>R
M
K
2

2021年5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 が取り組む「子どもの健全育成活動」

こくみん共済 NEWS



7才の交通安全プロジェクト



「未来ある子どもたちを交通事故から守りたい」

私たちこくみん共済 coop は、そんな思いから、みんなで子どもたちを交通事故から守っていく「7才の交通安全プロジェクト」を行っています。

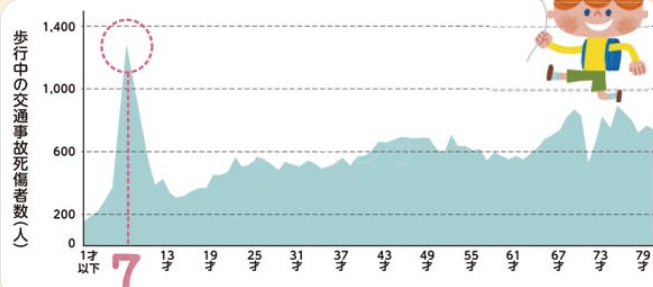
■ 社会課題（7才の子どもは事故に遭いやすい）

歩行中の交通事故死傷者数（平成29年）

※ 公益財団法人交通事故総合分析センター調べ

小学生になり友達も増え、行動範囲もぐっと広がる7才。

一方で、まだ注意力も十分に育まれていない7才の子どもたちは、他の年齢に比べて突出して交通事故に遭いやすいというデータがあります。



■ 子どもたちの安全を守るために、さまざまな活動を行っています。



マイカー共済のお見積もり1件につき1本の横断旗を全国の児童館などに寄贈。



子どもたちを交通事故から守るために金沢大学と共同研究を開始。



子どもが交通ルールを楽しく学ぶことができるデジタル絵本を公開。



7才前後の子どもをもつパパ・ママ向けに交通安全に関するコラムを配信。

詳しくはこちらの「子どもの成長応援プロジェクトサイト」をご覧ください。

こどもの成長応援プロジェクト

<https://www.zenrosai.coop/anshin/7pj.html>


■ 茨城推進本部の取り組み

横断旗を寄贈しました



公式キャラクター ビットくん

2021年5月12日、一般社団法人 茨城県子ども会育成連合会へ、横断旗1,000本を寄贈しました。横断旗は県内の子ども会へ配布され、子ども会の郊外活動や立哨活動を中心に活用されます。

子どもたちの交通事故を減らすため、今後も引き続きこの活動を継続していきます。



0820W007

「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 〈全労済〉
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 水戸市白梅1-1-10

電話 029-227-6642 (平日9:00~17:00)

・パルシステム・

健康&食 (No.151)

苦みがやみつきに！栄養満点の健康食材!! 『ゴーヤ(にがうり)』



旬の食材には、季節ごとのからだの変化に合わせて、体調を整えてくれる栄養素がたくさん含まれています。

茨城県のゴーヤの出荷量は、7月から8月にかけてピークとなります。夏の定番野菜としておなじみのゴーヤ。熱中症対策のグリーンカーテンとして軒先で栽培している方も多いかもしれません。今回は、非常に栄養価が高く、夏バテなど起こりやすくなるこの時期の旬の食材「ゴーヤ」にスポットを当てます。

●栄養面は？

ゴーヤは、意外にも90%以上は水分という低カロリーな野菜ですが、βカロテン、ビタミンC、食物繊維などが豊富で、特にビタミンCは、キュウリやトマトの約5倍以上、食物繊維はセロリの約14倍にもなります。また、あの独特の苦みの元となる成分「モモルデシン」は、消化液の分泌を促す働きがあり、胃腸の粘膜を保護し、胃腸を刺激して食欲をわかせるなど、夏バテ防止にも効果的です。

●選び方は？

- ・大きくなりすぎると水分が減り食感も落ちることがあるため、小ぶりなものを選びましょう。また、ずっしりと重さを感じるものがおすすです。
- ・ゴーヤの特徴であるツブツブは、多ければ多いほど美味しいとされています。しっかりと粒が密集していて、鮮やかな緑色のものが新鮮な証拠です。



※ゴーヤは緑の鮮やかなもののほど新鮮で栄養価が高いのですが、その分苦みも強くなるため、苦みが嫌いな方は緑色が薄く粒が大きいものを選ぶと良いでしょう。

●調理法は？

ゴーヤの苦みが強いのは、表面の緑色の部分です。内側にあるワタの部分は圧倒的に苦みが少なく、その上、果肉部分の3倍ものビタミンCが含まれているので、食感が嫌いではなければ、ワタも全て取らずに一緒に調理するのもおすすめです。苦みが美味しいゴーヤですが、でも、やっぱり苦みが苦手だという方には… 下処理、調理法、味付けを工夫するなどで苦みを和らげることができます。

ゴーヤの苦みを和らげる方法

【下ごしらえ】

お好みの幅に切ったゴーヤ1本に対して「塩小さじ1/2」と「砂糖小さじ2」を合わせ、箸で全体を混ぜて5～10分ほど置いておきます。時間を置くと塩と砂糖がなじんでゴーヤから水分が出てきます。水分には苦み成分も多少溶け出しているので、この水分を捨てて、そのまま使ってください。

【熱湯でサッと湯通し】

苦み成分「モモルデシン」が水溶性のため、サッと熱湯をかけて湯通しすると苦みを軽減できます。

【油と合わせる】

肉類と合わせるのも脂による効果があります。マヨネーズを使って調理したり、天ぷらやフライといった揚げ物にするのも効果的です。

【うま味のあるものと合わせる】

かつお節のうま味をきかせるとうま味を感じにくくなります。また、めんつゆやだしの素などうま味の強い素材の配合された調味料を使うことも効果的です。

※ゴーヤは、加熱してもビタミンCがしっかりとれる数少ない野菜です。生ジュースから漬物、酢の物、和え物、炒め物、焼き物、揚げ物と幅広く応用が可能です。バリエーションをお楽しみください。

即席塩豚とゴーヤの梅かつお炒め

(約422kcal/1人分 約15分)

豚肉のうま味とゴーヤの苦み、梅かつおのさわやかな風味がベストマッチ！

●材料【2人分】

- ・豚バラ切り落とし…170g、ゴーヤ…1本
- ・梅干し…大1個、かつお節…3g、油…大さじ1
- ④塩…小さじ1/2、酒…小さじ2

●作り方

- ①④を合わせてよく混ぜる。
- ②①を豚肉にまわしかけてもみ込み、ラップをかけて冷蔵庫で5分以上おく。
- ③ゴーヤは半割りにして、スプーンで種とワタを取り除き、薄切りにする。梅干しは種をとってたたく。
- ④フライパンに油をひき熱し、②の豚肉を並べ入れて焼く。両面に焼き色が付いたら、ゴーヤを加えて炒め合わせる。
- ⑤梅干しを加えてさっと炒め、最後にかつお節を加えたらできあがり。



漢字クイズ

クイズコーナー 第300回

漢字クイズ第300回を記念して、次回の当選者は**30**名にいたします。ふるって応募ください!

右のリストの漢字を左の空欄に当てはめ、四字熟語を作ってください。使わずに残った漢字を組み合わせることができる四字熟語をお答えください。
(日立平和台霊園・岡本)

①		②		③		④	意	強	天	投	漫
								気	真	千	見
				肉				中	弱	食	一
								合	暑	載	舞
								答え			

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7月31日(土) 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

第299回 クイズ正解

- ①ひずなます(氷頭臈) ②しょつつるなべ(塩汁鍋) ③はっとじる(法度汁)
④さわちりょうり(皿鉢料理) ⑤しっぽくりょうり(卓袱料理)

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)

柏 優子	齋藤 慎明	田中 松美	長谷川富美雄	目時まち子
川崎金太郎	齊藤 夢実	友常 拓夢	前川 文一	和田 順子
小島 勇	重藤 勝道	中嶋 巖	松村 朋幸	渡邊 智之

いばらき出会いサポートセンター

マッチングシステムリニューアルのお知らせ

2021年4月1日(木)から

マッチングシステムが新しくなりました!

会員の皆様の利便性向上と、より多くのマッチングが可能となるよう、令和3年4月から、センターのマッチングシステムをリニューアルしました。



<https://www.ibccnet.com/nyukai/>
TEL 029-224-8888

であイバ 検索

AI マッチングシステムや入会方法など、詳しくはホームページをご覧ください♪



※ご利用にあたっては、ご自身のスマートフォン又はパソコンを所持しておく必要があります。

ろうふく information

ユニオニオンの労働相談



相談事例 No.24

Q. コロナの影響で仕事がなくなったので、遠隔地の関連会社への出向を命じられました。しかし、母親が認知症になっていて面倒を見る人がいないので断りたいのですが、断ったら解雇されてしまうのでしょうか。

A. 出向とは、自己の雇用先の企業（出向元）に籍を置いたまま、雇用主でない他企業の事業所（出向先）に長期間にわたって（例えば3年間など）当該企業の業務に従事することです。出向を命じるためには①就業規則等に出向を命じることができる規定があること、②出向期間、③出向中の労働条件、④出向にあたっての手続き、⑤復帰の手続きと復帰後の労働条件等が明確であることが必要です。従って、就業規則で「出向を命じることができる」と定めてあるだけでは無効になります。また、出向命令権が認められる場合でも、権利濫用とみなされる出向命令の場合、無効になります。権利濫用となる場合について労働契約法第14条は①業務上の必要性の有無（配転よりも厳しく吟味される）、②出向対象者の人選の合理性、③「その他の事情」として考慮されるべき諸事情。例えば、出向によって賃金が切り下げられたり、労働条件が大幅に低下したり、転居を強いられて職業生活や家庭生活上に大きな打撃があることなどを定めています。また、現在の企業との労働契約を終了させて、新たに他企業との間に労働契約を結び、所謂「転籍」の場合は「本人の個別同意」が必要です。一方、出向については近年、同意は不要、という判例が多くなっていますが、原則として同意を求めることが望ましいと考えられます。相談の件は、上記に記載の労働契約法第14条の③「その他の事情」に該当し、権利濫用と判断される可能性が極めて高いため、解雇される可能性はないと思われます。よって、会社と再度話し合ってお勧めします。お困りの方は、連合茨城のなんでも労働相談にお電話ください。

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

◆表紙に掲載されていました石岡のおまつりが関東三大祭の一つだと初めて知りました。茨城に住んでいるのだからぜひ見にいかなければと思いましたが、（日立市T様）

◆旅のガイド・茨城紹介が良かったです。特にいばらきフラワーパークがリニューアルオープンされた記事を見て、早く行ってみたいと思いました。バラの花も楽しみですが、冬のイルミネーションも見に行きたいです。（桜川市T様）

◆健康＆食で紹介されたチンゲン菜の生産量が日本一であることを知りませんでした。栄養があり、色々な料理にも適しており、重宝な野菜だと思いました。チンゲン菜のサンライタン水餃子もとても美味しそうで、レシピを参考に作ってみます。（日立市I様）

◆健康＆食いつも楽しみにしています。夕食の参考にしています。（北茨城市M様）

◆漢字クイズ、次回で300回

ですね。いつも楽しく、調べながら解いています。知識が増え賢くなった気分です。そして解いたからにはいつも応募させていただいて感想などを送るのが習慣になりました。これからもどうぞよろしくお願いします。（鹿嶋市Y様）

◆漢字クイズの郷土料理はどれも美味しそうで食べたいものばかりでした。新型コロナウィルスの影響で出かけることがほぼ無い中、気持ちが和みました。現物を現地で見られる日が来ることを願うばかりです。（ひたちなか市T様）

◆いばらき出会いサポートセンターがリニューアルしてAIマッチングがスタートしたので、独身の方の出会いのチャンスが広がりますね。（日立市S様）

◆コロナ禍になり外出を控えていたので、一年ぶりにいばらき労働福祉を手にとることができました。全面カラーで見ているだけで元気ができました。これからも茨城県の情報を伝えてください。（日立市K様）

編集後記

- 台風や豪雨を心配する季節になりました。近年の傾向は激甚化・頻発化しつつあります。自分事として捉え、防災・減災に向けたさらなる備えを欠かさないようにしましょう。
- 7月の「労働福祉」は新しい編集委員体制で作成しました。新編集委員の視点を加えながら、今後も読者の皆様とともに歩んでまいります。ご意見、ご要望をお待ちしています。



那珂市
マスコットキャラクター
「ナカマロちゃん」

旅のガイド・茨城紹介

那珂よし来よし～住みよさプラス活力あふれる街～ 那珂市

那珂市は水戸のちょっと北。久慈川と那珂川の清流の間に広がる、ほどよく田舎で田園風景と里、街が織りなす彩り豊かなエリアです。春には静峰ふるさと公園の約 2,000 本の八重桜。夏は「なかひまわりフェスティバル」の約 25 万本のヒマワリ。冬は古徳沼で越冬する白鳥。豊かな大地が育む四季折々の彩りが楽しめる街。ぜひ立寄ってみてはいかがでしょうか。

静峰ふるさと公園「八重桜まつり」



八重桜の名所として「日本さくら名所 100 選」に選ばれる静峰ふるさと公園。12ha の広大な園内の約 2,000 本の八重桜が満開の景色は壮観。夕暮れから桜のライトアップが行われ幻想的な雰囲気を楽しむことができます。(例年 4 月中旬～下旬開催)

〈静峰ふるさと公園〉那珂市静 1720-1

なかひまわりフェスティバル



25 万本のひまわりであたり一面、黄色の世界に包まれます。「ひまわり迷路」や夜空を彩る花火大会など、たくさんの催し物が開かれます。(例年 8 月開催)
※今年は中止となりました。

那珂総合公園周辺及び周辺のひまわり畑 例年 8 月下旬の土曜開催

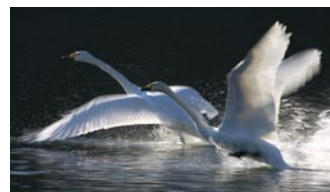
〈那珂総合公園〉那珂市戸崎 428-2



那珂市特産品
ブランド認証品
ひまわりオイル

古徳沼 一の関ため池親水公園

11 月ごろ渡ってくるオオハクチョウやコハクチョウのほか、さまざまな種類の野鳥も観察することができます。



〈古徳沼〉那珂市古徳

〈一の関ため池親水公園〉那珂市菅谷 4520-1

茨城県植物園・熱帯植物館



植物の知識が学べる憩いの場。四季折々の植物を楽しむことができます。

那珂市戸 4589

清水洞の上公園

清水洞の上地区は豊富な湧き水が流れる池や山林、清水寺の杉など豊かな自然が残る地域。公園でホテルが飛び交う様子も観察されています。

那珂市東木倉 219-1



那珂核融合研究所



核融合エネルギーを実現するための世界最先端の研究施設。国際プロジェクトを進める大迫力の核融合研究施設が見学できます。ご見学の人数、日時等はご希望により応相談。詳しくは HP へアクセス。

<https://www.qst.go.jp/site/naka/4475.html>

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。

那珂市商工観光課 ☎ 029-298-1111

※案内作成にあたり、那珂市より写真等ご提供いただきました。