

いばらき

労働福祉

Vol. 398

2024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」他
地域労福協レポート
健康&食 — トマト —

次号は、7月に発行予定です

写真◎袋田の滝 提供/大子町

茨城県労福協 茨城県児童福祉施設協議会へ寄付をしました。

県労福協は2023年度のチャリティ事業としてチャリティゴルフ大会(2023年10月20日:121名参加)及びチャリティボウリング大会(2024年2月17日:67名参加)をともに実施しました。また、地域のチャリティ事業(常陸那珂労福協、県西3地域労福協、ろうきん古河支店地区推進幹事会)から寄せられました浄財と合わせて寄付金290,841円を、2024年3月22日に県労福協の内山会長から茨城県児童福祉施設協議会の大谷会長(日照養徳園:日立市)へ寄贈させていただきました。



左から内山会長、大谷会長

第12回チャリティボウリング大会を開催しました。

2月17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67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 **22.8kg**

2月21日
フードバンク茨城
水戸支部へ寄贈
しました。



ファミリーゲーム (10組参加)

〈団体戦〉 (2ゲーム合計)

優勝	水海道 (三菱マテリアル筑波製作所労組)	1,008
準優勝	水戸 (全日通労組東京支部茨城協議会)	929
3位	連合茨城	909

〈個人戦〉

優勝	水海道 大川さん (三菱マテリアル筑波製作所労組)	303
準優勝	常陸那珂 岩田さん (ルネサス Gr 連合那珂地区支部)	298
3位	水戸 大川さん (全日通労組東京支部茨城協議会)	291



チャンピオンゲーム (7組参加)

〈団体戦〉 (2ゲーム合計)

優勝	水郡 (大川精螺工業労組)	1,456
準優勝	常陸那珂 (日立 Astemo 労組佐和支部)	1,432
3位	水海道 (三菱マテリアル筑波製作所労組)	1,262

〈個人戦〉

優勝	水郡 三上さん (大川精螺工業労組)	433
準優勝	常陸那珂 堀江さん (日立 Astemo 労組佐和支部)	417
3位	水郡 松尾さん (大川精螺工業労組)	403



連合茨城



「3.8国際女性デー」の取り組み

連合茨城は、3月8日17時からJR水戸駅にて「3.8国際女性デー」アピール行動を行いました。

『バラ(1,000本)』と『アピールチラシ(ティッシュ)』の配布のほか、女性委員会・青年委員会役員や滑川水戸市議会議員がマイクを握り、「男女間賃金格差の是正」、「育児や介護と仕事の両立に向けた環境整備」「ジェンダー平等・多様性推進」などを訴え、広く活動の理解を深めました。

年齢や性、国籍、障害の有無に関わらず、すべての人達の人権が尊重され、安心して働くことができる社会の実現に向けて、私たちの活動が、「女性の働き方」や「ジェンダー平等」について少しでも多くの人に関心をもってもらうきっかけになれば幸いです。



国際女性デーとは？

1857年にニューヨークの被服工場の火災で多くの女性たちが亡くなったことを受け、3月8日に女性たちが低賃金・長時間労働に抗議を行ったことが「3.8国際女性デー」の起源であると言われています。その後、1908年3月8日には、女性労働者たちが賃金改善と労働時間短縮、そして婦人参政権を求めて「パンとバラ」を掲げ、デモを行いました。以来、この日は“女性の政治的自由と平等のために行動する記念日”と位置づけられ、賃金・労働条件の向上を表す「パン」と、女性の尊厳・人権の確保を表す「バラ」をシンボルに、世界各国で様々な行動が展開されています。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、全国で統一行動を実施しています。

「Action!36」茨城アピール行動

連合は、「すべての職場における長時間労働の是正に向けた取り組みを推進すること」を目的に、毎年3月6日を「Action!36(アクション!サンジュウロク)」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。

連合茨城も、3月6日の17時30分より、JR水戸駅ペDESTリアンデッキにおいて、街宣アピール行動を実施し、「長時間労働の是正に向けて36協定を正しく理解して結ぶことが重要である」ことを訴え、36協定締結への理解を求めました。

Action!
36

36協定ってなに？

労働基準法では、1日8時間、1週間40時間と労働時間の基準が定められています。その労働時間の上限を引き上げるために必要となるのが「時間外・休日労働に関する協定届」であり、労働基準法第36条を根拠とすることから36協定と呼ばれています。

会社が残業を命じる場合、会社と労働者の代表はあらかじめ、1日、1週間、1年といった単位で、これ以上の時間外労働を認めないという時間数を協議の上、締結した36協定を労働基準監督署に届け出る必要があります。

例え、どのような事情があったとしても、36協定を結ぶことなく時間外労働を命じることはできません。また、36協定には有効期間があり、毎年労働基準監督署に届け出る必要があります。



街宣活動の様子

永代供養塔

天空

当霊園が責任を持って、
永代供養いたします。

特長

- ◆お墓の継承を案じる心配がありません。
- ◆生前でもお申込みいただけます。
- ◆生前予約をする場合は60歳以上の必要ありません。
- ◆年会費・管理料は一切不要です。
- ◆年1回供養祭を行います。
- ◆宗教・居住地は問いません。

使用料

納骨室	合葬室
275,000円(税込) (1室/2体)	55,000円(税込) (1体)

※お墓地に記銘を希望する方は別途11,000円(税込)

【概要】

- 公園型/納骨室…550室
- 合葬室…1900体
- 許可番号/日保衛生第533号
- 事業主体/公益財団法人 日立平和台霊園

〒316-0001 茨城県日立市諏訪町1030

日立平和台霊園

▼詳細等はお気軽にお問合せ下さい

☎0294-34-5205 <http://www.heiwadai.org/>

ROFUKUKYO Area Report

03

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!!鹿行地域労福協の活動を紹介します。

鹿行地協とろうきん神栖・鹿嶋支店、こくみん共済coop、パルシステムの福祉団体とともに鹿行地域に集う仲間と連携・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。

例年、年度末に実施しているロングランボウリングは今年で 21 回を数え今回は 347 名の方が参加しました。2ゲームの合計スコアで競い優勝された方のスコアは 455 でした。今後も勤労者のスポーツ交流事業を継続してまいります。

優勝	電力総連 鹿島共同火力労組	高須さん	455
準優勝	基幹労連 日鉄テクノロジー労組	柚木さん	395
3 位	JEC 連合 ENEOS 労組	小沼さん	392



04

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で組織されています。23年6月に開催した第31回定期総会は、コロナ禍が明けたこともあり、3年ぶりに集合開催をすることが出来ました。ここで決定した活動方針に基づき活動をしてきました。23年11月には、連合茨城水海道地区協と協賛で、体験学習バスツアーを兼ねた列島クリーンキャンペーンを大洗町の海岸にて開催し、近年問題になっているプラスチックゴミの回収を中心に環境美化に取り組みました。その後、那珂湊おさかな市場での昼食交流、かねふくめんたいパークでの工場見学を兼ねたショッピングを行い、参加者相互の交流を図りました。本年1月には、坂東市にて親善ボウリング大会を開催しました。こちらもコロナ禍での縮小開催を経て、表彰式も現地で行う通常開催で行い、約50名の方が参加しました。上位チームは例年通り2月開催の県労福協ボウリング大会に参加しました。こちらも長年チャンピオンゲームのみの参加でしたが、今回はファミリーゲームへの参加もすることができました。今後継続して参加をしていきたいところです。5月には県西3地域労福協チャリティーゴルフ大会を計画しており、現在参加者を募集中です。

今後も各種行事の開催等により会員相互の交流を図っていききたいと思えます。





中央労働金庫

2024年度助成団体が決定しました！

中央ろうきんは、社会貢献活動の一つとして「中央ろうきん助成制度“カナエルチカラ”」を実施しています。本助成のテーマは～生きるたのしみ、働くよろこび～です。誰もが生きるたのしみと働くよろこびを享受できる地域社会の創造に向けて、生活者・労働者の視点に立ち、団体のユニークで新しい試みやチャレンジを応援しています。“カナエルチカラ 2024”では、65件の応募があり、厳正な選考の結果 27 団体に総額 1,467 万円の助成が決定しましたのでご紹介いたします！

< 茨城地区の助成団体 >

助成年数	団体名	市町村	応募事業名	助成額
1年目	特定非営利活動法人 アニマルセラピー協会	阿見町	アニマルセラピスト養成講座 ～働く動物たちとともに	50万円
2年目	特定非営利活動法人 子ども食堂れん	北茨城市	「ありがとう」が連なり連携・連帯する 恩送りの居場所づくり事業	50万円
3年目	認定特定非営利活動法人 キドックス	つくば市	不安定就労の若者が地域の人と動物を 支える活躍の場づくり	100万円

すべての助成団体を含む選考結果や、本制度の詳細は
〈中央ろうきん〉ホームページ内 CSR サイトよりご覧いただけます！



「子ども食堂れん」でコラボイベントを開催しました！

〈中央ろうきん〉磯原支店は、“カナエルチカラ”助成団体である「子ども食堂れん」とコラボイベントを開催しました！当日はビッグおみくじ体験やロッキーとの記念撮影で多くの親子が楽しみました！



作成：中央労働金庫茨城県本部（2024年4月1日）

こくみん共済 coop 茨城推進本部

こくみん共済 NEWS

0823W012



第50回 こくみん共済 COOP 小学生作品コンクール開催報告

こくみん共済 coop では、1973年より将来を担う子どもたちの豊かな心の成長を願い、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50回を迎える2023年度については、茨城県内17校から391点の作品を応募いただき、2月17日（土）に水戸京成ホテル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)



「かめとなかよし」
常北小学校 1年生 早川 秋華さん



「ヘビがネズミをおいかける」
吉生小学校 2年生 前野 朱俐さん



「にらめっこしよう」
要小学校 3年生 沖山 湊さん



「月夜のフクロウ」
緒川小学校 4年生 郡司 有成さん



「青空に散る桜」
柳河小学校 5年生 村上 陽斗さん



「ホワイトタイガー」
緒川小学校 6年生 長沼 篤人さん

【小学生作品コンクール表彰式の様子】



こどもの成長応援プロジェクト

「こどもの成長応援プロジェクト」サイト内で、子どもの成長に役立つさまざまな情報を発信しています。

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

(茨城県勤労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.168)

栄養満点！スーパーフード「トマト」

世界中で栽培されている「トマト」。その数はなんと1万種以上！日本で品種登録されているものだけでも約300種類近くもあります。日本人の味覚や嗜好に合うように研究や品種改良が進められ、新しい品種も続々登場し、産地や旬を意識すれば一年中楽しめるバリエーション豊富な野菜です。茨城県は全国有数のトマト産地で、主要産地のBest5に入っています。特にミニトマトは、全国トップクラスの生産量を誇ります。



● トマトの豆知識

トマトは、ナスやジャガイモと同じナス科の植物です。トマトの原産地は南米のアンデス高原とされています。日本に伝来したのは17世紀なかばで、当初はヨーロッパ同様に観賞用として珍重されていて、食用として利用されるようになったのは明治時代に入ってからです。当初は酸味が強く青臭かったトマトもその後品種改良が進み、甘くて程よい酸味のあるトマトが栽培されるようになり現在に至ります。

● トマトの美味しい時期は？

トマトは夏野菜と呼ばれており、夏が旬のイメージがあります。一般的にトマトは、昼と夜の温度差が大きいほど色づきがよく美味しいトマトが収穫できます。しかし、トマトは夏の高温多湿な環境が苦手な野菜のため、美味しくなる「味の旬」は春から初夏とされていて、市場統計でも4月から8月が取扱量の多い時期となっています。

● トマトの赤は「リコピン」の赤

トマトはビタミンC、ビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。特に、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富です。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。トマトは他の野菜に比べて一度にたくさん食べられるため、栄養を摂取しやすいのも魅力です。

● 簡単なトマトの皮むき

トマトの皮は栄養が豊富ですが、硬い皮は口の中で残ってしまいます。また、トマトは長時間グツグツ煮込んでも種と皮は残ってしまうので、煮込み料理やスープなどを作る時は皮をむいて種を取ってから使うと良いでしょう。

《湯むき》トマトの皮をむくには、沸騰したお湯にさっと通して冷水につけると簡単にむけます。小さく切り目を入れて熱湯につけると、その切り目の皮がはじけてきます。(つまようじで穴をあけてもOK)

《焼き》トマトのへたのところにフォークを刺して火にかざします。皮がはじけるので、そこから手でむきます。

🔪 トマトケチャップ

「自家製ケチャップ」作ってみませんか？いつもは買ってませる調味料こそ、手作りすると美味しさの違いにビックリ！

● 材料 (約 250g分)

トマト…800g、玉ねぎ…1/4個、酢…大さじ2、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1、こしょう…適宜、ローリエ…1枚 (お好みでシナモン・ローズマリー・オレガノなどを加えても可)

● 作り方

① トマトは熱湯に10秒くらい浸けて水にとり、皮を湯むきする。玉ねぎはすりおろす。

② ①のトマトをミキサーにかけてザルで濾す。

【ポイント】ミキサーが無い場合は包丁で細かくきざみ、③の工程の後(加熱後)ザルで濾します。

③ ②をフライパンに入れて強火にかけ、煮立ったら中火でとろりとするまで煮詰める。

【ポイント】ミキサーにかけると空気に触れていったん色が薄くなりますが、煮詰めるうちに濃い赤に戻ります。

④ ③に玉ねぎ、塩・こしょう、砂糖、ローリエなどの各種調味料やハーブを加え、5分くらい煮る。最後に酢を加えてひと混ぜし、ローリエなどを取り出して煮沸したビンに詰める。

● 熱湯消毒したビンに詰め、冷蔵庫で保存してください。2~3週間を目安に使い切りましょう。



🔪 トマトとアボカドのわさび醤油

ピリリとした辛みとトマトの酸味で、サッパリとしながらも後引く味わいに！

● 材料 (2人分) 約 10分 (豆腐の水切り時間は除く)

トマト…1個、アボカド…1個、木綿豆腐…150g、かつお節…適量
A しょう油…小さじ2、わさび…適量、塩…適宜、ごま油…大さじ1

● 作り方

① 豆腐は水切りをする。トマト、アボカドはひと口大に切る。

② ボウルにAを合わせる。豆腐をひと口大にちぎりながら入れ、トマトとアボカドを加えて和える。

③ 器に盛り、かつお節をのせたら出来上がり。

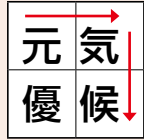


〈一口メモ〉トマトには昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれていて、ソースなどに使うことにより、一緒に煮込む材料のコクとうま味を引き出します。クエン酸やリンゴ酸といったトマトの酸味が、脂っこさを押え肉や魚の臭いを消してくれます。

漢字クイズ

クイズコーナー 第317回

【例】
スタート



ゴール
元氣→気候

答え

スタート

子	質	疑	応	答
供	気	芸	工	辞
花	火	人	細	典
蓄	言	格	紙	型
貯	明	朗	快	活

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで進む迷路です。正しいルートでゴールまで辿り着くと、使わなかった漢字が2つ残ります。その漢字を使ってできた熟語を教えてください。

※一度通った漢字は通らない。斜めには進めない。二字熟語とは限らない。(中央ろうきん・神部)

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のご利用可也。
- 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
- 締切り 5月31日(金) 消印有効
- 正解者 15名に粗品をお送りします。

第316回 クイズ正解

答え **花 粉 症**

- ① 生**花**、**花**火、開**花**、**花**見
- ② 金**粉**、**粉**雪、汁**粉**、**粉**碎
- ③ 炎**症**、**症**状、重**症**、**症**例

◆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)

- 穴澤 浩美 岩田 直樹 金内 憲二 杉浦 美紀 永山 洋文
- 石澤 英子 内堀すみ子 齊藤 イネ 谷 真海 藤本 三之
- 板倉 幸子 遠藤 正 齊藤 芳実 飛田 節子 山崎 陽菜





ユニオニオンの労働相談

相談事例 No.41

着替えは労働時間ですか？

Q.私の勤めている会社の始業時間は8時半ですが、その前に会社指定の制服に着替えなければなりません。少なくともこれらに朝、夕とも5分くらいかかります。しかし、この時間分の賃金は払われていません。これって労働時間にならないのでしょうか？

A.着替え時間が労働時間にあたるかどうか労働基準法に明文規定はありませんが、作業服の着替え時間が労働時間にあたるかどうか争われた裁判で、最高裁は労働時間を「労働者が使用者の指揮命令下におかれている時間」と定義し、「使用者から義務付けられた作業服の着脱は労働時間にあたる」との判断を示しました。その後、厚生労働省も2017年に同様の指針を示しています。また、過去にはファミレスでアルバイトとして働いていた際に1回の勤務で6分の着替え時間の賃金が支払われ、月に約2,000円、年間2万4,000円も支払われたケースもありました。ご相談の件は、裁判例に照らして労働時間に該当しますので、毎日10分間の賃金分を支払うよう会社に請求できます。できるだけ多くの仲間の皆さんと相談して、会社と話し合ってください。

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)

悩んだときには、まず相談。

くらし何でも相談

ライフサポートセンター
いばらき

「ライフサポートいばらき」は、次の団体が運営しています。
 県労協協・連合茨城・パルシステム茨城 栃木・日立平和台霊園
 中央労働金庫・こくみん共済coop・県労働者福祉基金協会

フリーダイヤル

0120-786-184

窓口開設日時

月～土曜日/AM10:00～PM5:30
 祝日・年末年始は休み
 ※くらしの相談です。(事業の相談はご連絡ください)

相談無料

経験豊かな相談員が対応いたします。



読者の声

思いました。

(秋田県K様)

◆健康&食の「アスパラガス」の記事が面白かったです。グリーンアスパラとホワイトアスパラの違いは知っていましたが、主な栄養素や調理のコツは知りませんでした。春が美味しいアスパラガスを家族で食したいと思いました。(日立市I様)

◆表紙の国営ひたち海浜公園のネモフィラの写真は、地上と空の色が一体になり、とても美しく壮大な景色が広がり、とてもすがすがしい気持ちにさせてくれます。旅のガイド・茨城紹介で紹介された場所もすてきな所で、暖かくなってきた頃には足を運びたいと思いました。(鹿嶋市M様)

◆労働相談「何でも相談ダイヤル」があることを初めて知りました。ストレス社会の様々な悩みを抱えている方が多いとは思っていました。会社で働くというのには、本当に大変だと思えます。悩んだ時に相談できるのはありがたいと思います。(筑西市T様)

◆ちょうど住宅の保険の見直しを考えていたので、こくみん共済coopさんの記事がとても参考になりました。保険の契約・更新を忘れずに行動



旅のガイド・茨城紹介

全方位、アウトドア。自然基地大子町

茨城県北部に位置する大子町は、県最高峰の八溝山の麓に広がる町です。町の中心を悠々と流れる清流久慈川。男体山をはじめとした勇壮な山々。日本三名瀑のひとつに名を連ねる国名勝袋田の滝。古くは平安時代から憩いの場として愛されてきた奥久慈温泉郷。悠久の時代から刻まれてきた奥深い歴史を今に伝える史跡・文化財。そして、これら豊穡な大地や清流がもたらす特産品の数々と温かい人情。人と自然をつなぐこの大子町で、ここでしか出会えない魅力を、それぞれの楽しみ方で自由に体験してください。

常陸国YOSAKOI祭り(5月18日・19日)

全国各地から地域色豊かな YOSAKOI チームが奥久慈大子に集い、華やかに演舞を繰り広げます。また、大子会場となる「まいん」駐車場には大子町の特産品を扱う屋台が並び、大子町自慢の味を堪能できます。

問合せ：常陸国 YOSAKOI 祭り本部委員会 0295-72-4545



生瀬富士

袋田の滝の北にある標高 406m の生瀬富士は、標高こそ低いものの、山歩きの醍醐味を味わえる山です。山頂までは約 1 時間。尾根道からは袋田の滝、山頂からは筑波山や那須連峰、日光の山々、大子町の街並みが見渡せます。

問合せ：大子町観光商工課 0295-72-1138



OSJ奥久慈トレイル50K・30K(5月26日)

OSJ 奥久慈トレイルレースは、茨城県北部にある奥久慈の山間部が舞台です。

袋田の滝から奥久慈男体山、常陸太田市の竜神大吊橋とアップダウンを繰り返す国内屈指の難コースで、完走の達成感は格別です。

問合せ：大子町観光商工課 0295-72-1138



袋田の滝

令和 5 年 4 月、観瀑トンネルの照明がリニューアルしました。環境に配慮した LED 照明に更新し、光による演出で滝へと向かう道りを鮮やかに彩ります。また、トンネル内の「恋人の聖地」モニュメント前に赤いブランコを設置し、新たなフォトスポットが誕生しました。

問合せ：大子町観光商工課 0295-72-1138



大子町観光商工課 ☎ 0295-72-1138

※案内作成にあたり、大子町より記事・写真等ご提供いただきました。



大子町公式



大子町観光協会



NATURE BASE DAIGO