

かながわ 労福協

7

神奈川県労働者福祉協議会

2022

建長寺

鎌倉五山の第一位。建長寺は巨福山（こふくざん）建長興国禅寺といい、臨済宗・建長寺派の大本山です。北条時頼が1253年（建長5年）に、宋から来日していた蘭溪道隆を招いて建立した日本最初の禅宗専門寺院です。

Contents

神奈川県労福協 第53回定期総会を開催／中央労福協研究集会に参加
シリーズ 介護なんでも相談／フードバンク かながわ通信
連合神奈川「仕事で悩むあなたを応援（サポート）します！」
神奈川県生協連 第71回通常総会を開催
中央労金「iDeCo・つみたてNISAオンラインセミナー開催」
こくみん共済 coop「神奈川県内小学校へ横断旗を寄贈！」
地域労福協だより（三浦半島労福協・小田原足柄労福協・川崎労福協）
おいしく食べていつも元気に“さやいんげん”
インフォメーション／図書カードが当たる“8つのまちがいさがし”
かながわぶらり散歩“北鎌倉・大船エリア”

労福協指定の「海の家」があります。

下記の施設に「利用券」のご提示により、割引料金にてご利用いただけます。「利用券」をご希望されます方は、神奈川県労福協ホームページ、かながわ勤労者得割ネットからダウンロードできます。



鎌倉・由比ヶ浜海岸「パパイヤ」
大人 1,000 円 小人 800 円

労福協指定海の家

湯河原・吉浜海岸「協同組合海の家」
大人 800 円 小人 400 円



かながわ勤労者得割ネット 検索

神奈川県労福協

検索

vol.204

かながわライフサポートセンター「かながわ生活相談ネット」 <http://www.lifesupport-kanagawa.net>

介護や生活全般に関する無料電話相談をお受けしています。一人で悩む前に、まずお電話を！

☎ 0120-786-579 月～土曜日 午前10:00～午後6:00（祝日および年末・年始は休み）

【ホームページからも相談ができます】

かながわライフサポートセンター

検索

神奈川県 労福協

新たな半世紀に向け、みんなで“つなげる運動”を広げよう!! ～神奈川県労働者福祉協会第53回定期総会を開催～



挨拶する吉坂会長

期総会を開催しました。

総会の冒頭、吉坂会長は「人々の生活や働き方がコロナと共存する形に変わりつつある中で、ウクライナ情勢も相俟ってエネルギー価格や円安の影響による物価の高騰が私たちの暮らしを直撃している。神奈川県労福協は1972年3月27日、『福祉はひとつ』の思いを結集して結成され、今年で50周年を迎えた。新しい社会や時代を切り拓き、労福協運動の更なる成長をめざす。特に、県内全てのエリアに地域労福協を設立することは、心か

神奈川県労福協は、5月23日ワークピア横浜において、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小し代議員52名の参加のもと、第53回定期総会を開催しました。

ら強く望むものであり、厚木愛甲地域の労福協結成に向け全力で取り組みたい。世界的には格差や貧困が広がり、国内でも自己責任論が蔓延し『助けて』と言えない社会の空気が覆っている。新たな半世紀に向けて確実な一步を踏み出すため、介護離職や介護者の孤立などを放置しないように『介護なんでも無料相談』の周知や、『タオル一本運動・フードバンク活動・お米一合運動』などを通して、みんなで“つなげる運動”を広げるために、皆様方のご支援・ご協力をお願いする」と挨拶を述べました。

その後、来賓挨拶をいただき、「2021年度活動経過報告・決算・監査報告」、「2022年度活動方針・予算」が順次提案され、満場一致で承認・決定されました。



議案に賛成する参加者

中央労福協

世代を超えて、“つながり”を!! ～2022年度中央労福協研究集会に参加～



5名のゲストによるトークセッション

『“TSUNAGARI”世代を超えて』をテーマに、5名のゲ

6月2日、静岡市の「静岡県コンベンションアーツセンター」において、中央労福協「2022年度全国研究集会in静岡」が開催されました。

ストによるトークセッションが行われ、「デジタル化等により世代間ギャップが急速に進んでおり、世代を超えて課題を共有化する必要がある」、「世代間で相互に謙虚さもって接する必要があるのではないか」など、よりよい未来の創造に向けて、それぞれの世代の持つ感性・価値観・考え方や生き方などを尊重し、「同じ社会の担い手として一緒にできることはないか」を模索し、「社会的課題の解決」や「地域おこし」のヒントを考察しました。

シリーズ 介護なんでも相談②

Q

相談内容

「介護が必要かな?」と思ったら、地域包括支援センター」へ相談してと言われていますが、親の状況をどのように伝えたらよいですか? また、どのような書類を準備すればよいのですか?



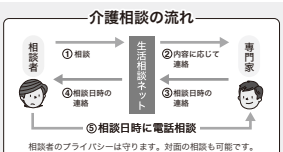
A

回答内容

まずは、地域包括支援センター(以下、包括)に電話をしましょう。親の状況を伝える場合、ご本人が今までできていたことができなくなったり、忘れっぽくなったりして、日常生活に支障が出ているところを伝えます。なお、わかれば構いませんが、今までできていたことができなくなった理由(例えば、入院したから、転んだから)がわかると助かります。

介護保険のサービスが必要となれば、介護保険の認定申請を行います。申請書は包括に置いてあります。持参するものは介護保険証です。ご本人の主治医も尋ねられますので、主治医の名前と病院名がわかるもの(診察券等)があるとよいでしょう。主治医がいない場合は申請時に包括へご相談ください。

手遅れになる前に、まず相談



一かながわ生活相談ネット

☎フリーダイヤル

0120-786-579

月～土曜 10:00～18:00

※日曜日、祝日、年末・年始は休業です。



「フードバンクかながわ」5年目の活動をスタート!! ～ 多様な団体と企業が連携して幅広い支援の輪を広げる ～



JFE スチール京浜(株)京浜労組体験研修

「フードバンクかながわ」の活動は5年目を向かえました。

設立当初の取扱量は46トン、4年目には287トンと急速に支援の輪が広がっています。その背景には余剰食品を寄贈する企業の増加や、団体や大型スーパーのフードドライブ拠点が拡大していることにあります。

一方で、コロナ禍で生活困窮世帯が増え、支援活動団体や行政機関、社会福祉協議会からは食品提供の要望が高まりました。各団体からは「コロナ前にフードバンクが設立さ



大学生もボランティアとして参加

れ、食の支援により命を助けることが出来

ました」などの声が届いています。

食品を受取る行政や団体では、食品を届けながら見守りを続けていますが、何気ない世間話ができることで生活相談や育児相談など必要な支援に繋げるなど「食」をツールに「安心」を届けことも大切にしています。

5年目をスタートした「フードバンクかながわ」は、新たに冷凍食品の提供を試験的に始め、冷凍食品を受取った団体や行政、そして利用者から感謝の声が寄せられており、これからも地域の「たすけあい」「支え合い」「分かち合い」により、相互扶助の社会づくりをめざすとともに、社会の食品ロス削減と社会福祉の増進につなげることをしています。

URL <http://www.fb-kanagawa.com>
Facebook で最新ニュースをアップしています。



業務用冷凍冷蔵庫の製造販売を行うフクシマガリレイ様より、1000ℓの冷凍庫2台をご寄贈

連合神奈川

女性のための全国一斉労働相談ホットライン

～仕事で悩むあなたを応援(サポート)します!～



相談対応する女性委員会役員

6月7日(火)、8日(水) 全国一斉集中労働相談の取り組みとして女性のための労働相談ホットラインが開設されました。連合

神奈川女性委員会の役員も相談対応に加わり、ハラスメントや解雇に関する相談など、両日ともに10件を超える相談がありました。

「職場でのハラスメント」などの相談が寄せられている。まずは一人で悩まず相談してほしい」と呼びかけています。

この2日間に限らず、連合ではいつでも働くことに関する悩みやトラブルについての相談を受け付けています。1人で抱え込まず、いつでも相談してください。

(平日9:30～17:00 フリーダイヤル 0120-154-052)



神奈川県生協連

「協同の力」で地域の課題解決を!!

～神奈川県生協連第71回通常総会を開催～



挨拶する富員代表理事会長

神奈川県生活協同組合連合会は、6月28日、ワークピア横浜において第71回通常総会を開催しました。格差と貧困の拡大や、社会的つながりからの孤立が大きな問題と

なっているなかで、神奈川の生協は、フードバンクかながわを通じて、食に困っている方、地域で孤立している方への支援を行ってきたほか、健康づくりの活動や平和の取り組みを大きく進めてきました。これからも、労働福祉団体の皆さまをはじめ、行政や同じ協同組合の仲間、地域諸団体とも連携し、協同の力で、社会的共通資本としての役割を果たし続けていくことを確認しました。

中央労金

将来のために“いま”、税制優遇を活かした積立投資を始めよう！

～ iDeCo・つみたてNISAオンラインセミナー開催 ～



(左より) 中央労働金庫 柳澤次長
(株) Money&You 頼藤講師

5月14日、22日に「iDeCo・つみたてNISAオンラインセミナー」を開催し、2日間合計で192名と多くの方にご参加いただきました。

本セミナーでは外部講師を招き、老後の生活設計を見据え、早く始めるほど有利な税制優遇を活用した積立投資

や、DC法改正の内容、資産運用のポイント等について説明しました。

セミナー後のアンケートでは、「iDeCoの法改正の内容について、よく理解することができた。」「今年50歳になるので、今すぐiDeCoを始めたい。」「子供がまだ小さいので、オンライン受講することができて助かった。」等の声が寄せられました。

★今後のセミナー開催予定

開催予定日	セミナー名 (仮称)	主な内容 (予定)
7月30日	資産運用 セミナー (オンライン)	・ライフプラン実現に向けた資産運用 ・投資信託の商品見直しのポイント ・NISA 制度の仕組みと活用について
9月中旬	住宅関連 セミナー (オンライン)	・住宅購入の基礎知識 ・住宅ローン基礎講座

※セミナー日程・内容は変更となる場合がございます。
※詳細は〈中央ろうきん〉各支店へお問い合わせください。

また、セミナー後の個別相談・資料請求を希望されるお客様も多く、資産形成ニーズの高まりが伺える結果となりました。

〈中央ろうきん〉で

は、今後も各種セミナー開催を予定しているほか、各労働組合でのセミナー・個別相談会など、ご要望に合わせた開催も承っておりますので、ぜひ神奈川県内の〈中央ろうきん〉各支店にご相談ください。

iDeCo(イデコ)でセカンドライフの安心を。

〈中央ろうきん〉の
iDeCo

個人型確定拠出年金・愛称「イデコ」
iDeCoは3つのタイミングで税制優遇 /

拠出時 運用時 受取時

〈中央ろうきん〉のポイント

POINT 1 ✓ 選びやすい商品! シンプルかつ低コストの 商品ラインアップ!	POINT 2 ① うれしい期間限定特典! 〈中央ろうきん〉 iDeCo特割キャンペーンを延長!	POINT 3 ② 分かりやすい動画コンテンツ! 〈中央ろうきん〉 iDeCoご案内サイトをチェック!
---	---	--

iDeCoの制度内容や運用商品ラインアップ等は
〈中央ろうきん〉の「iDeCoご案内サイト」をチェック!

〈中央ろうきん〉の
iDeCo ご案内
サイト <https://chuo.rokin.com>
中央ろうきん 検索

お問い合わせ先
〈中央ろうきん〉お客様相談デスク
TEL : 0120-86-6956
(平日9時～18時)

中央ろうきん
2022年6月1日現在

こくみん共済
coop

マイカー共済の掛金見積もりが、家計改善と地域社会へのお役立ちにつながっています！

～ 神奈川県内小学校へ横断旗を寄贈！ ～



北原本部長による寄贈

共済coop神奈川推進本部より横浜市立大豆戸小学校をはじめ県内40校の小学校に合計5,397本の横断旗を寄贈し

「7才の交通安全プロジェクト」として、マイカー共済のお見積もり1件につき、横断旗1本を全国の小学校や児童館に寄贈する取り組みを行っています。4月14日(木)、こくみん共

ました。寄贈した小学校からは、「通学路には横断旗を設置しており、横断旗がなくなってしまうことが多いので、寄贈いただきとても助かります。」とのこと葉をいただきました。所属団体の最寄りの小学校等に寄贈したいとのご要望がございましたら、こくみん共済coopまでお知らせください。



登下校時での横断旗の活用

第43回県下常任運営委員会合同研修会を開催

5月12日(木)に125名の参加をいただき、リモート形式にて開催しました。当日は、クリエイト エス・ディー ユニオンの小山中央執行委員長より、700超に分散して働く組合員に対するマイカー共済の見積もり活動について報告をいただきました。その後、株式会社FPユニオンラボの八木澤先生より「自動車保険の動向とマイカー共済の特長を知る」をテーマに講演いただき、「経験報告をもとにコロナ禍での組合員周知方法を参考にしたい」、「講師の方が労働組合目線での伝え方でマイカー共済の優位性を理解できた」など多くの反響があり、各協力団体の皆さまとともに見積もり活動を展開しています。

こくみん共済 coop 自賠責共済に取り組む意義

交通安全、交通事故防止の展開による被害者救済への貢献

交通安全教育の推進や被害者救済のための情報開示など、
関係団体としての特色を生かした活動がで

組合員へのメリット

マイカー共済と合わせて加入することで、
より迅速・適切な事故処理を行うことができるようになる。

マイカー共済・自賠責共済のセット加入を!

※自賠責保険を加入する場合はマイカー共済も!

「八木澤先生の講演」

「事故対応でも、組合員の
皆さまから感謝と安心の
声をいただいています!」

- ・事故の過失割合の主張が相手方と大きく相違している中、担当者が相手方と粘り強く交渉してもらい、判例等の根拠をもとに双方納得のできる形で解決できました。
- ・担当者の親切さ・マナーが非常によく、説明もよかった。早く解決してもらい、満足いく対応でした。ありがとうございました。

三浦半島 地域労福協

地域貢献・津久井浜農園 「いちご狩り」大会を開催!!

地域
労福協
だより



～3/17神奈川新聞・いちご農園苦境の報を受け、急遽企画～



三浦半島労福協（主催）・三浦半島地域連合は、4月24日、子どもを含め約400名の参加者のもと、津久井浜観光農園において「いちご狩り」を開催しました。

このイベントは、3月17日付神奈川新聞掲載の「【新型コロナ】苦境のいちご狩り」の記事を受けて、急遽、企画・実現しました。

当日は、密を避け3ブロック制を敷き、5つのイチゴ

狩りハウスへ分散して開催しました。

多くの家族参加者は、津久井観光農園の美味しいイチゴを頬張り終始笑顔でした。最後にスタッフ10名もいちご狩りを体験しましたが、本当に美味しいと皆さん感激していました。

観光農園の支援もでき、参加した家族も楽しめて、地域に貢献が出来るイベントになりました。



小田原・足柄 地域労福協

Withコロナで、ニューノーマルなイベントへ!!

～大空の下で、窮屈な日常を忘れる一日～

5月3日、小田原市で「北條五代歴史と文化の祝典」が開催されました。市最大の観光イベントである「小田原北條五代祭り」は、この間のコロナ禍の影響により、中止または開催内容を大幅に変更しての実施という形を余儀なくされてきましたが、今年は「祭り」という文言



武者隊行進

を使わず名称を変更して開催され、小田原・足柄地域労福協からは四代北條氏政隊として、3年ぶりの武者隊に参戦してきました!当日は、初夏を思わせるほど

の清々しい天候に恵まれ、

規模が縮小された隊列ではありましたが、見物に訪れた

観客の顔にはたくさんの笑顔が溢れていました。

6月4日には、小田原・足柄地域連合との共催行事である「2022

年勤労者パークゴルフ大会」を開催。昨年から再開したパークゴルフ大会ですが、当日は67名もの参加者を募ることができ、日頃の運動不足の解消と会員相互の親睦を深めることができました。

今後も地域労福協では、感染症の拡大防止を考慮しつつ地域連合との共催行事や、労福協独自の行事にも、可能な限り取り組んでいきたいと思ひます。



全体集合写真

川崎労福協

川崎労福協「第30回チャリティユニオンゴルフ大会」盛大に開催

～チャリティ金額15万500円、フードドライブ216点・68kgをいただきました～



一般の部優勝者

5月25日、千葉県ベルセルバカントリークラブ市原コースにおいて、川崎労福協主催『第30回チャリティユニオンゴルフ大会』を開催しました。コロナ禍での開催ということもあり心配されましたが、労福協加盟組合

はじめ労働福祉団体、川崎労福協商社会、労福協役員OBの皆様95名の参加を得て盛大に開催することが出来ました。

当日は開催に合わせ県労福協の協力の下「フードドライブ」を実施し、多くの食品提供（216点・68.31kg）

をいただきました。

また、川崎市内の障がい者施設への寄贈活動の浄財となるチャリティ金も150,500円もの多くの協力をいただき、参加者皆さんへ感謝をしながら楽しい一日を終えてきました。



フードドライブで集まった食品



女子の部優勝者



おいしく食べて、いつも元気に

さやいんげん (マメ科インゲン属 (英) green bean (仏) haricot vert)



南米が原産で、江戸時代に隠元禅師がもたらしたといわれる。関西では一年に三度収穫できることから“さんどまめ”とも呼ばれる。もともとは完熟した「豆」自体を食べていたが、今では主に若取りしたものをさやごと食べるので「さやいんげん」と呼ばれる。

一昔前はさやいんげんには固い筋があり、茹でてでもこの筋が口に残るので、子どものお手伝いの時に両端からプチッと折って筋を取っていたが、今は品種改良も進み、筋は取

らなくても気にならない位になっている。栽培は、北海道から沖縄まで日本中で栽培されている。通年売られているのであまり旬を感じないが、旬は 6 月から 9 月の夏野菜。

◎まずは選ぶ

緑の色が鮮やかなものを選びます。時間と共に色が黄色みを帯びてくるので緑が鮮やかなものを。あまり太くない若く細い物が柔らかく美味しい。鮮度が落ちるとともに香りが抜ける。長いものは真ん中を持ってみて、ぐったり曲がらずしゃきっとしているものが新鮮。

◎上手に保存

乾燥しやすくすぐにしんなりとなる。袋や密封容器に入れ冷蔵庫に入れておく。さっと塩茹でして冷凍すると長期保存が出来る。食感は落ちるが、色や風味は残せる。使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良い。炒め物やあえ物など、ほぼ生のものと同じように使える。

◎美味しく食べようさやいんげん

茹でた後の緑の色合い、歯ざわりを活かし、長いま

ま使ったり人参など他の彩り野菜と共に細かく刻んだりして使う。サラダやあえ物、炒め物、素焼き、天麩羅、煮物、付け合わせ、巻物など美味しくどうぞ。

◎すごい力だ、さやいんげん

カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果がある。利尿作用もあるので、体内の水



分量を調節し、むくみの解消にも効果的。また、緑黄色野菜でβカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれている。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られているが、更に体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがある。



会
議

&

宴
会



ワークピア横浜の貸会議室で完結

ご相談・ご予約は電話またはメールから (予約受付時間 9:00~17:15 (5/2~5/5、年末年始休館))

TEL: 045-664-5252/FAX: 045-664-6743

〒231-0023 横浜市中区山下町24-1

メール: wpia.info@workpia.or.jp

山下公園、県民ホールとなり 日本大通り駅から徒歩5分

インフォメーション

労福協指定の「海の家」があります。

下記の施設に「利用券」のご提示により、割引料金にてご利用いただけます。「利用券」をご希望されます方は、神奈川県労福協ホームページ、かながわ勤労者得割ネットからダウンロードできます。



鎌倉・由比ヶ浜海岸
「パパイヤ」

大人1,000円 小人800円

労福協指定
海の家

湯河原・吉浜海岸
「協同組合海の家」

大人800円 小人400円

かながわ
勤労者得割
ネット

得割ネットは、提携しているお店等をホームページで紹介しています。相互扶助の精神に基づいた福利厚生に役立っています。割引や特典が、ご好評をいただいています。是非、ご利用ください。



得割ネット
QRコード

かながわ勤労者得割ネット

検索

神奈川県労福協

検索

2022年かながわ協同組合のつどい

—協同組合の価値と地域のセーフティーネット
としての協同組合間連携を考える—

長期化する新型コロナウイルス感染症の蔓延や地震・台風等の自然災害などにより「共助」の重要性が再認識されています。協同組合の価値とあわせて地域の人や組織のつながり・連携について考えます。

◇開催日時 2022年8月1日(月) 13:30～15:20

◇開催方法 ZoomによるWeb開催

◇内容 講演Ⅰ：ICAソウル大会からの学び(仮題)

ワーカーズコープ理事 中野 理氏

講演Ⅱ：協同組合間連携は地域のセーフティーネット

～未来に向け食・災害について考える～(仮題)

福島大学 食農学類教授 小山 良太氏

講演終了後、質疑応答・意見交換を行います。

◇参加費 無料

※詳しくは神奈川県生協連のHPをご覧ください。



中野 理氏

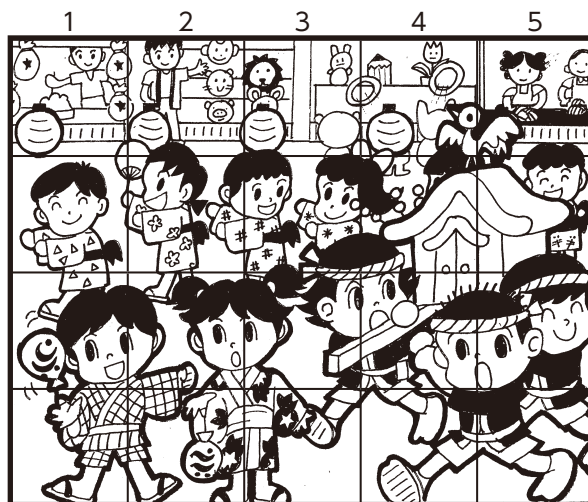
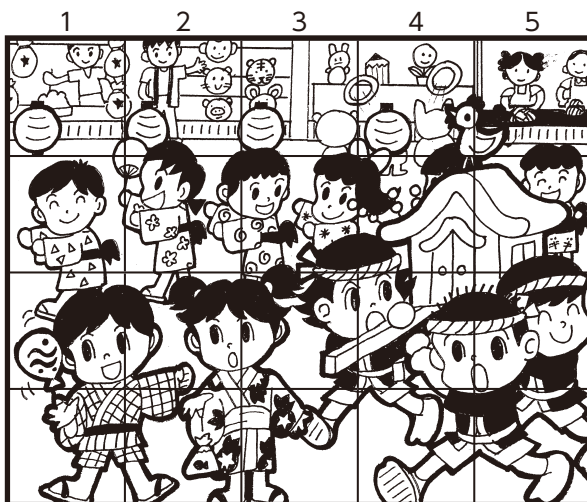


小山 良太氏

正解者の中から抽選で5名の方に図書カード(1,000円)を進呈いたします。

下に並んだ2枚の絵を見比べて違っている箇所を8個探してください。(画：西澤 修氏)

8
の
ま
ち
が
い
さ
が
し



【応募方法】

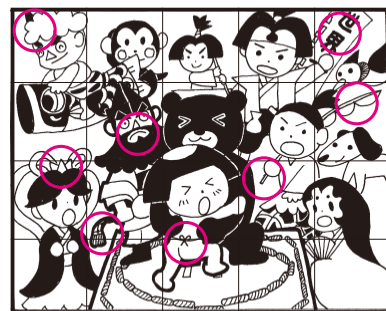
- ① まちがいさがしの回答(8個)。まちがっている箇所のマスの座標をご記入ください。
単独マスの座標の場合…英字と数字(A-1、B-2等)
複数のマスの座標にまたがる場合…複数の英字と数字(A-B-1、C-D-5等)、もしくは、英字と複数の数字(B-1・2、C-3・4等) ※同じマスに複数のまちがいがある場合もあります。
- ② 住所、氏名、勤務先を明記の上、ご応募ください。
- ③ 応募には「かながわ労福協」7月号に対する感想、ご意見を必ずご記入ください。
- ④ 応募は、ホームページの応募欄、メールまたはFAX、ハガキでお送りください。
※メールの件名には【クイズ応募】と入力してください。
- ⑤ 当選発表は図書券の発送をもってかえさせていただきます。
- ⑥ 締切 2022年8月31日(水)

【宛先】〒231-0026 横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ5F

神奈川県労福協 編集委員会あて メール：rofuku@kanagawarofukukyo.com

FAX：045-227-6291

前回の正解



読者のお便り

○「20代・30代から考える資産形成」の記事を読みました。若者の心配の一つが「老後」

という時代です。早くからお金の貯め方の基礎知識や資産運用のコツを勉強することの大切さを知らなければいけない時代になったと思います。(横浜市鶴見区・S様)

○「おいしく食べて、いつも元気に」の「春キャベツ」について、歴史、選び方から保存法まで紹介されていてとても勉強になりました。また、胃腸壁の修復作用のあるビタミンUが含まれているのも、良いですね。(大分県速見郡・T様)

○毎回楽しく拝見させていただいています。やはり、気になってい

るのはフードバンクです。食品ロスについて身近なところでいかに意識するのが肝心と感じます。近所にフードバンク回収ボックスを常設？しているスーパーがあります。機会を見て、利用したいと考えています。(横浜市金沢区・S様)

○大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に常陸の国、八田知家が出て来るのを楽しみにしています。(茨城県ひたちなか市・Y様)

○大河ドラマ観てます。番組の最後にゆかりの地を紹介するコーナーがありますが、そこで紹介されると一躍観光地になります。テレビの影響ってすごいと思いました。(町田市・I様)

○関連団体の活動について知るきっかけになっていて助かっています。間違い探しも楽しかったです。(横浜市青葉区・M様)

神奈川ぶらり散歩

北 鎌 倉 ・ 大 船 エ リ ア

北条義時
(一一六三)～(一二二四)



大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の舞台

「古都・鎌倉」を
ぶらり散歩④

鎌倉五山第一位、国内初の禅宗寺院、いまなお梶原景時の施餓鬼会がおこなわれ、「建長（けんちん）汁」の発祥といわれる建長寺や国宝・舍利殿の有名な円覚寺、木曾義仲の息子・源義高の首塚のある常楽寺など、鎌倉時代を色濃く残す「北鎌倉・大船」エリアをぶらり散歩します。



円覚寺

8代執権北条時宗が建立した禅宗寺院です。1282、中国・宋より招いた無学祖元禅師により、円覚寺は開山されました。国家の鎮護、禅を弘めたいという願い、そして蒙古襲来による殉死者を、敵味方の区別なく平等に弔うため、円覚寺の建立を発願されました。国宝の舍利殿には、源実朝が宋から請来し、もと大慈寺に安置されていたという仏舎利が祀られています。



建長寺

北条義時以来、北条得宗家領となった山内荘に、5代執権北条時頼が建立した禅宗寺院です。山内荘は土肥氏の所領でしたが、和田合戦に与したことで没収され、義時に与えられました。以後荘内には、北条氏によって常楽寺・建長寺・円覚寺など多くの寺院が造られました。建長寺三門では毎年7月15日に梶原景時の菩提供養のための施餓鬼会（せがきえ）が行われています。

けんちん汁

【建長（けんちん）汁の特徴】

野菜の皮や茎・根や葉など食材の無駄がないよう、堅い部分も柔らかく油で炒めて汁にします。昆布と干し椎茸の精進だしを使い、開山禅師が落とした豆腐を丁寧に拾い洗った故事から、崩れた豆腐を使い、根菜類をたくさん入れ、あたたかい建長汁を食すことで、身も心もあたたまります。命を生かして使います。一杯の建長汁には、自分の命も、他の命も生かそうとする禅の心が込められています。



常楽寺

1237年三代執権北条泰時が義母の供養のために建てた栗船御堂がはじまり。常楽寺の寺名は、泰時没後、その法名をとってつけられた。建長寺開山の蘭溪道隆が、ここに住んでいたことも知られ、仏殿には、本尊の阿弥陀如来像とともに蘭溪道隆像が安置されている。裏山には源（木曾）義高の首塚といわれる塚があります。



鎌倉おすすめ Selection ③

鎌倉紅谷 八幡宮前本店

キャラメルとクルミをバター生地で挟み焼きあげた「クルミツ子」や、練乳の上品な甘さで、ザクツとした食感のハートニーが特徴の「あじさい」が人気です。

鎌倉紅谷 八幡宮前本店
Tel.0467-22-3492



NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の紹介コーナー

07 かじわらかげとき 梶原景時 (? ~ 1200)

鎌倉の梶原を本拠とした武士で、源頼朝が挙兵すると、頼朝と敵対する平家の勢力である大庭景親（おおばかげちか）側につきますが、石橋山の合戦で頼朝の危機を救い、以来頼朝の信頼を得て活躍します。平家追討の際には源義経のもとで侍大将として出陣し、朝廷との連絡・調整役もつとめました。京都の貴族・徳大寺家に仕えていた経験から文化的な素養も高く、京都の貴族社会の人々とも交流があり、歌道や音曲（おんぎょく）にも通じていました。しかし、頼朝の死後、源頼家に対して結城朝光（ゆうきともみつ）が異心を抱いていると讒言（ざんげん）したことなどにより、御家人らの弾圧で失脚し、翌年戦死しました。



08 なかはらのちかよし 中原親能 (1143 ~ 1208)

出自については諸説ありますが、大江広元と同じく、儒学を専門とする京都の下級貴族・中原広季（ひろすえ）の養子であったとされています。幼少期を相模国で過ごし、同国の有力武士・波多野氏の婿になりました。そのため流人時代の源頼朝と知り合いで、頼朝の挙兵に際し京都の人々の中でいち早く駆けつけています。京都との人脉を持っていたことから、度々上洛し、鎌倉と京都の連絡役として活躍しました。また親能の妻は頼朝と政子の娘・三幡（さんまん）の乳母で、親能自身も目をかけていました。しかし、三幡を天皇に入内させる計画が進められている中、頼朝が亡くなり、その半年後に三幡も14歳の若さで世を去ります。親能は出家し、自らの屋敷があった亀谷（かめがやつ）の堂の傍らに葬ったと伝わります。



当機関誌作成にあたり、鎌倉市観光協会よりイラスト・写真等をご提供いただきました。