人は年を重ねるごとに魅力的になる。 【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布 ご自由にお持ちください

シニア ふるさと通信 11-12 2017

次回の発行は平成30年1月1日です

土浦・つくば・牛久版 第39号

暮らしの瓦版 2
栄養ガイド・元気ごはん 3
高齢期のからだづくり・暮らしの110番
土浦市特集 4、5
牛久市特集 6、7
つくば市特集 8、9
そば特集・講演会情報 10
わが街だより 11
健康医療ナビ「整形外科編」 12
ニセ電話詐欺特集 13
世界の魅力・ハッピーガーデニング 14
暮らしとお金のいろは
読者の投稿コーナー・プレゼント 15
かがやきの郷25周年特集 16

発行元／株式会社ふるさと通信社 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 TEL 029-886-9790 FAX 029-886-9791 E-mail info@s-furusato.com HP http://www.s-furusato.com

年間購読募集中 年間1000円（送料）でご自宅に郵送いたします。詳しくは左記まで。

七福神で八つの幸せ
常陸七福神めぐり

七福神とは福徳の神で、神社やお寺の七福神を巡拝すると、7つの災難が消滅し、7つの幸福を授かるという。常陸七福神は、筑波山と霞ヶ浦を結ぶ水郷筑波国立公園に点在する由緒ある8つの社寺からなり、歌舞音曲を楽しむ姿が珍しいといわれる。七福神巡りで縁起を担ぎながら歴史や自然の散策もまた楽しい。

巡拝記念として、祀神名と寺社名、七福神像姿が描かれた色紙に御朱印を押してもらえます。（有料）

七福神色紙プレゼント 5名様

応募方法は15面に記載

8つの御朱印を集めると真延寺にて「結願印」がいただけます。

1 常陸七福神 真延寺

本尊は室町時代の装剣金工家・後藤裕乗の作とされる金無垢の七福神尊像。11月23日の例大祭で開帳される。

土浦市西真鍋町4-43

2 恵比寿神 筑波山神社

およそ3000年の歴史を有する古社。江戸城鎮護の祈願所として栄え、三代将軍家光の寄進による由緒ある建造物を擁している。

つくば市筑波1

3 寿老人 西蓮寺

相輪塔（国指定）をはじめ、本堂には薬師如来像や古仏像など寺宝が数多くある。樹齢千年といわれるイチョウの大木は壮大。

行方市西蓮寺504

4 大黒天 笠間稲荷神社

拝殿は神社建築を駆使した華麗な建物。本殿（国指定）の周囲全体には、江戸時代末期の精巧な技法の装飾彫刻が施されている。

笠間市笠間1

恵比寿（えびす）	漁業、商売繁盛の神様
寿老人（じゅろうじん）	健康、長寿の神様
大黒天（だいこくてん）	五穀豊穣、商売繁盛の神様
毘沙門天（びしゃもんてん）	勝負運、財宝の神様
福禄寿（ふくろくじゅ）	幸福、財産、長寿の神様
弁財天（べんざいてん）	学問、音楽の神様
布袋尊（ほていそん）	福徳円満の神様

5 毘沙門天 西光院

岩壁を足場にした懸（かけ）造りの本堂は「関東の清水寺」とも呼ばれる。十一面観音像は高さ約6mの立木仏として日本有数。

石岡市吉生2734

6 福禄寿 長勝寺

武運長久を祈願して源頼朝が創建したという。茅葺の本堂や山門は風格ある佇まい。銅鐘（国指定）は鎌倉時代の名鐘。

潮来市潮来428

7 弁財天 逢善寺

第53代淳和天皇の勅願時。本尊は千手観音で「小野の観音様」とも親しまれている。本堂には細密精巧な彫刻が施されている。

稲敷市小野318

8 布袋尊 月山寺

豪壮な本堂と優雅な書院は堂々とした構え。東国花の寺の一つ。隣接した美術館には国や県指定の文化財などの寺宝を展示。

桜川市西小塙1677

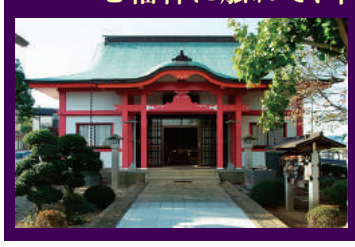
七福神のそれぞれの功徳をいただいてすべての福徳を授かりましょう

大黒天
笠間稲荷神社
笠間市笠間1
☎0296-73-0001
http://www.kasama.or.jp/

恵比寿神
筑波山神社
つくば市筑波1
☎029-866-0502
http://www.tsukubasanjinja.jp/

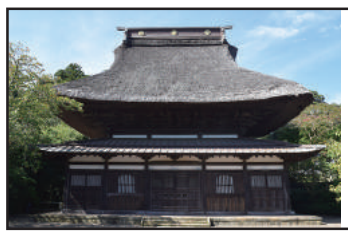
布袋尊
月山寺
桜川市西小塙1677
☎0296-75-2251

億萬山七福尊
真延寺 例大祭
11月23日（祝） 午前10時～午後3時
金無垢の七福神七体所蔵宝物公開
七福神に触れて、幸せを授かろう



億萬山七福尊
真延寺
土浦市西真鍋町4-43
☎029-822-4462

毘沙門天
西光院
石岡市吉生2734
☎0299-43-6938



福禄寿
長勝寺
潮来市潮来428
☎0299-62-3808

弁財天
逢善寺
稲敷市小野318
☎0297-87-2162

寿老人
西蓮寺
行方市西蓮寺504
☎0299-56-0107

くらしの 瓦 版 ―かわらばん―

土浦市

在宅療養を学ぶ「市民講演会」11月23日開催

「暮らしに身近な在宅療養」をテーマにした市民講演会が11月23日（木・祝）、土浦市下高津の霞ヶ浦医療センター講堂で開かれる。午後2時～同4時まで。入場無料。

市では、安心して在宅療養ができる環境づくりに向け、医療や介護、生活支援が連携できる体制づくりを進めている。この講演会では、専門職から在宅療養の支援のあり方や取り組みを学ぶほか、在宅療養体験者による体験談などを交え、暮らしに身近な在宅療養の周知を図る。

講演会▽在宅療養を支える取り組み①「地域包括ケア病棟と多職種連携」霞ヶ浦医療センター院長・鈴木祥司医師、▽②「訪問看護師が語る在宅療養の実際」ケアリング訪問看護ステーション土浦所長・大沼久史さん。

問い合わせ☎029・826・1111／土浦市高齢福祉課

つくば市

生活習慣病予防について学ぶ市民公開講座

市民公開講座「小児から成人までベジ・ファースト De 肥満よさらば」が11月12日（日）、つくば市研究学園の商業施設イーアスつくばで開かれる。午後1時30分～同4時30分。

茨城県生活習慣病予防対策推進事業の一環として実施。専門家の講演やパネルディスカッションを通して、生活習慣病の実態と予防策について学ぶ。参加無料。

講演▽①「成人肥満の成因と対策」筑波大学医療系教授・川上康氏、▽②「小児肥満と対策」きぬ医師会病院小児科診療科長・平野千秋医師。

パネルディスカッションでは、パネリストに管理栄養士や保健師らが登壇するほか、ダイエット成功者が体験談を語る。体組成測定や脂肪肝の簡易測定などの検査も行われる。

問い合わせ☎029・877・1414／つくば市医師会

牛久市

福祉まつり「みんなのしあわせ見本市」

「みんなのしあわせ見本市」が11月19日（日）、牛久市下根町の牛久運動公園体育館で開かれる。午前10時～午後2時まで。室内履き持参。入場無料。雨天決行。

講演会をはじめ、救急救命法や握力測定などの体験や介護用品の展示、各種健康チェックなどを通して、市民の生活に役立つ情報を発信する福祉イベント。世界糖尿病デーにちなみイベントも同時開催。血糖値測定や結果による個別相談にも対応する。とん汁や焼きそばなどの出店もある。

講演会▽第1部「糖尿病は何が怖いの？」村山内科クリニック副院長・村山耕子医師、午前11時5分～20分、▽第2部「若さを保つための運動療法」東京医科大学茨城医療センター理学療法士・大関直也さん、午前11時20分～正午。

問い合わせ☎029・873・2111／牛久市社会福祉課

救急救命法講習の様子

映画「いしゃ先生」無料上映会

昭和初期に無医村だった山形県大井沢村で生涯を医療にささげ、「仙境のナイチンゲール」と呼ばれた女医・志田周子（ちかこ）さんの姿を描いた映画「いしゃ先生」の無料上映会が開かれる。茨城県保険医協会主催。事前に電話、またはFAXにて申し込む。定員になり次第締め切る。

【つくば会場】
日　時：平成30年1月14日（日）
　　午後1時45分～同4時
会　場：つくばカピオ
　　（つくば市竹園1の10の1）
申し込み先：茨城県保険医協会
　　電　話／029・823・7930
　　FAX／029・822・1341
（いしゃ先生・無料上映会参加希望と明記する）

連載 はつらつと生きる高齢期の「からだづくり」

【第39回】

感染症を理解する

筑波大学名誉教授　教育学博士　芳賀 脩光
元日本運動生理学会会長、元日本体育学会副会長

ヒトの生体には、種々の**病原菌**が本人の知らない間に体内に侵入することがあり、同時にその度に**生体防御機構**が働いて発病を防衛します。例えば、鼻腔や咽頭、喉頭の粘膜は菌に対して抵抗性を持つ**粘膜免疫機構**が働き、菌の繁殖を防ぎます。また、血液成分の一つである白血球も病原菌の侵入に対抗します。従って、感染しないということは病原菌が侵入しても、病原菌を排除や殺菌する免疫機能が十分に働いている状態をいいます。日頃から丈夫な身体を保ち、体力をつけ、免疫機能が高く維持されている場合は感染を防ぎやすくします。しかし、**小児**や**高齢者**においては**免疫機能が低く**、防御力が負けて感染しやすくなるのです。

【感染経路別の分類】

1）**空気感染**：飛沫蒸発物の感染ともいい、室内の空気の流れ等で感染する場合で、例として、**インフルエンザ、肺炎、結核、麻診（はしか）、水痘（みずぼうそう）、おたふく風邪、風しん（三日はしか）**など。

2）**飛沫感染**：**くしゃみ、咳**などで飛び散るしぶきによって感染する場合で、**1m前後の距離**で感染しやすい。例として**インフルエンザ、結核、ジフテリア**など。

3）**接触感染**：病原体に直接触れて感染する場合。例として**病人の手足や身体に触る、疥癬（かいせん）、エイズ**（性感染、口唇感染）など。

4）**一般担体媒介性感染**：**汚染された食品、水、器具**などから感染する場合で、例として**腸管出血性大腸菌（O－157）感染**など。

5）**病原菌媒介生物による感染**：**蚊、ハエ、ネズミ、寄生虫、ダニ**などによる場合で、例として**マラリア、日本脳炎**など。

【ワクチン接種の重要性】

感染症は本人が知らないうちに感染するため、どの疾病にも気を付けなければなりません。日常、特に注意するのは**空気感染によるインフルエンザで、感染力と増殖力**は非常に高く、**小児、高齢者**は**重症化**しやすいという特徴があります。これを防ぐには、**ワクチン接種が最も効果的**です。自治体から案内がありますので、必ず接種を受けること。**予防には、マスク**の着用、**うがい、手洗い（手指消毒）**を徹底すること。医療機関や人の集まる場所に行った場合、帰宅後は念入りにうがい、手洗いの実施が不可欠です。

耳より！ 栄養ガイド

協力：大塚製薬

Vol.18 乾燥対策にも水分補給が大切！

秋も深まり急に冷え込む日も多くなってきました。気温が下がると空気も乾燥してきます。天気予報で湿度の数値も示されますが、夏と冬では数字が同じでも気温が低い方が空気中の水分量が少なく、乾燥しています。人間のカラダは寒さと乾燥には弱いもので、鼻やのど、気管支などの粘膜が乾燥するとウイルスなどへの抵抗力が弱まります。のどのイガイガや唇のカサカサなど、乾燥サインを感じたら積極的に水分と電解質を補給し、カラダを潤してあげましょう。飲み込むのが苦手な高齢者の方にはゼリータイプのイオン飲料もオススメです。

ベルスメイトの 作ってかんたん！ 元気ごはん vol.30

協力／土浦市食生活改善推進員協議会

牛肉の時雨煮風丼

牛肉にレンコン、ゴボウ、ネギを加え、ショウガとしょうゆの風味で時雨煮風に仕上げました。どうぞお試し下さい。

1人分の栄養素量　エネルギー／640Kcal　たんぱく質／15.9g　食物繊維／2.4g　食塩相当量／1.8g

材料（2人分）

- 牛肉（バラ肉）……150g
- レンコン……30g
- 酢……適量
- ゴボウ……30g
- 長ネギ……10g
- 糸こんにゃく……30g
- ショウガ……1かけ
- A
  - しょうゆ……大さじ1・1/3
  - みりん……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 三温糖……大さじ1
  - 水……大さじ1
- ご飯……300g

作り方

1. レンコンは薄いイチョウ切りにして、酢水にさらす。
2. ゴボウはよく洗い、ささがきにして水にさらす。
3. 長ネギはまわりの部分を白髪ネギに、残りを斜め薄切りにする。
4. ショウガは千切りにする。
5. 糸こんにゃくは3～4cmくらいに切り、アク抜きをする。
6. 牛肉はお湯で茹でこぼす。（牛肉の脂が冷めて白く固まるのを防ぐため）
7. 鍋にAの調味料と水、④を入れて煮立てる。①・②・③（薄切り長ネギ）・⑤を入れ、軽くかき混ぜながら煮る。
8. ⑦に⑥を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。③（白髪ネギ）を加え、煮からめて仕上げる。
9. 丼にご飯を盛り、⑧をのせる。

ご当地弁当の紹介

土浦市では、筑波大学・市内事業者・食生活改善推進員との協働により「ご当地弁当"亀城弁当"」を開発しました。亀城弁当のメインになる「牛肉の時雨煮」を食生活改善推進員風にアレンジしてみました！ぜひご賞味ください。

ご当地弁当の紹介、クッキング動画は土浦市シティプロモーションホームページでご覧いただけます▶

安心・安全 暮らしの110番

高齢ドライバーの交通事故が多発！！

高齢ドライバーによる主な事故の特徴は、アクセルとブレーキの踏み間違いで起こる単独衝突事故や、一時停止の見落としによる出会い頭の事故などです。

最近こんなことがあったら…
- 運転するとすぐ疲れてしまう
- 目がかすんで見えづらい時がある
- 運転中に、「危ない！」と思うことが増えた

ドライバーを卒業するという選択もあります

運転免許証自主返納制度をご存じですか？高齢や病気等を理由に、自動車の運転をしない場合、自分の意思で有効期限の残っている運転免許証を返納する制度です。返納した日から5年以内に運転経歴証明書を申請することもできます。（有料）

運転に不安を感じたら、運転免許証の自主返納を考えてみてはいかがですか？

お問い合わせ先　茨城県警察運転免許センター（☎029-293-8811）
最寄りの警察署交通課免許係

日本一のれんこん産地 土浦

秋・冬の収穫祭

楽しさいっぱい お米の特売 取りたて野菜・模擬店

- 11/3 新治店
- 11/18 花野果
- 11/23 つくば店
- 11/25 霞ヶ浦店
- 12/2 土浦店
- 12/9 はすの里

※日程は変更になる場合がございます。

お歳暮・贈答品に！

JA土浦 農産物直売所 サンフレッシュ
お問い合わせは各店へ

- 土浦店　土浦市柏毛 705-2　☎029-821-4826　営業時間 9:30～17:30
- 新治店　土浦市藤沢 514-1　☎029-862-3573　営業時間 9:30～17:30
- 霞ヶ浦店　かすみがうら市深谷 3467-4　☎029-897-0682　営業時間 9:00～17:30
- はすの里　土浦市木田余 3140　☎029-846-7933　営業時間 9:30～17:30
- つくば店　つくば市研究学園イーアスつくば内　☎029-828-8313　営業時間 9:00～19:00
- 花野果　かすみがうら市下稲吉 2633-14　☎0299-37-7502　営業時間 9:30～18:00

冬の乾燥対策に
ポカリスエットゼリー
水分補給の新しいカタチです。
大塚製薬株式会社　水戸出張所 TEL029-243-1001(代)

ご進物用お線香 10%引き
喪中はがき届いたら…
まごころを香りに託して
お線香を贈りましょう
お仏壇の香のすずぶん
土浦市中央1-12-16
☎029-822-0312
http://www.suzubun.jp

からだに優しい お豆富ランチ大好評
予約受付中 900円(税別) コーヒー付き
テーブル席もご用意しております
冬限定　あんこう鍋　3,500円（1人前）（酢のもの、白あえ、雑炊、漬物、コーヒー付き）
日本料理 和庵
昼の忘・新年会ご予算に応じて承ります
【営業時間】11時～14時／17時～21時　月曜定休　つくば市花室844
☎029-857-6230

お山のふもと… 和食 つじ山
土浦の隠れ里　箱宿五十年　茅葺きの武家屋敷
ランチ 900円より
＼ホールスタッフ募集中／
ご宴会・ご法事承ります。是非一度ご来店ください
土浦市西真鍋町10-4　和食つじ山 検索
☎029-824-7728【月曜定休】

冬の特別セール
申込締切 12月10日まで
健康管理用品から介護用品まで 安心価格でご提供
持ち運びにも便利！ 軽くてコンパクトなシルバーカー
サニーウォーカーAW-Ⅲ　カラー：チェックNB　（株）島製作所
CLブラウン　86～94cm（3段階／4cmピッチ）　座面高 45cm　54cm　42cm
~~19,800円~~ → 13,860円 税抜
活動量計 カロリズム EZシリーズ　モカ／ラズベリー／アプリコット　（株）タニタ　ボタン電池 CR2032×1
~~3,440円~~ → 2,752円 税抜
その他、車いす、介護シューズなど多数商品取り扱い
シニアふるさと通信カタログ販売　お申し込み お問い合わせ ☎029(886)9790

いま話題のサポカー AQUA
国が推奨する安全運転機能を装着したセーフティ・サポートカー
よわ少ない燃料で、さらに遠くへ。JC08モード 34.4km/L
燃料消費率は、定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境や運転方法に応じて燃料消費率は異なります。詳しくは http://toyota.jp/aqua/

茨城トヨタ自動車株式会社
- 牛久店（仮店舗営業中）　牛久市柏田町3259-30　電話：029-872-9151
- ひたち野うしく店　牛久市ひたち野東2-1-8　電話：029-880-3111
- 土浦南店　土浦市永国757　電話：029-823-0181
- 土浦店　土浦市下坂田1760　電話：029-822-3311
- 土浦北店　土浦市東中貫町1-8　電話：029-832-6811
- つくば中央店　つくば市竹園2-19-5　電話：029-855-3611
- つくばみどりの店　つくば市谷田部2416-45（陸場E56街区5）　電話：029-839-3381

土浦市特集

【29年度各種事業紹介】

中川清市長に聞く

水・みどり・人がきらめく 安心のまち 活力のまち

私は、これまで「第7次土浦市総合計画」に基づき、**①快適で安心・安全な「日本一住みやすい」まちづくり②地域資源を活かした活力あるまちづくり③共に考え行動する「協働」によるまちづくり**の3つを基本理念とし、まちの将来像である「水・みどり・人がきらめく、安心のまち、活力のまち土浦」の実現に向けて、市民の皆様との協働により安心・安全で、希望を持って暮らせるまちづくりを進めるとともに、誰もが住んでみたい、住んで良かったと思える土浦を目指し、市政運営に全力を傾注して取り組んでまいりました。

特に半世紀ぶりとなる新庁舎の移転開庁をはじめ、市営斎場、消防庁舎、水郷プール、土浦小学校や都和小学校、荒川沖地区市民運動広場、小町の館、新治地区公民館、新治運動公園野球場、朝日トンネルなどの整備に、重点的・集中的に取り組んでまいりました。また、今年度は第7次総合計画の最終年度を迎え、より一層事業の推進を図っており、7月には川口運動公園野球場「J：COMスタジアム土浦」が完成し、この11月には新図書館と本格的な市民ギャラリーを核とする土浦駅前北地区市街地再開発ビル「アルカス土浦」がオープンいたします。

11月にオープンするアルカス土浦（完成予想図）

地域や人々の交流拠点

新図書館につきましては、図書とアートを核にした賑わいあふれる交流拠点づくりを目指し、市町村立図書館では県内トップクラスとなる約56万冊の蔵書収蔵能力を活かした図書の貸し出しサービスの充実はもとより、駅前である立地を生かし、コミュニティスペースや情報ステーションなど市民が気軽に立ち寄れる場や地域の情報を発信するコーナーを設け、中心市街地や市のPRの拠点として関連イベントや自主講座なども開催し、図書館が地域や人々の交流拠点となる仕組みをつくっていきたいと考えております。

また、市民ギャラリーにつきましても様々な企画を開催し、優れた美術品を鑑賞していただく機会とするとともに、展示室の一般貸出しを行い、市民による芸術文化の発表の場としてご利用いただくなど多くの市民が集い、交流する新たな文化施設とすることで、「アルカス土浦」へ多くの方々にご来館いただけるものと期待しております。

7月に完成したJ:COMスタジアム土浦

未来へとつなぐ基幹事業

さらには、本年度中に第六中学校の大規模改造や本市初の施設一体型の小中一貫校となる新治学園義務教育学校、土浦駅ビルへのサイクリング拠点施設の整備が完了いたします。また、北の拠点である神立駅周辺では、土地区画整理事業にあわせ、引き続き橋上駅舎及び東西自由通路の整備を進めており、このほか、市民会館の大規模改造や学校給食センター整備などの設計にも着手する本市の未来へとつなぐ基幹事業は順調な進捗をみせております。

毎年11月に開催する土浦カレーフェスティバル

来年4月に開校予定の新治学園義務教育学校（完成予想図）

市民協働のまち

このように、これまで集中的に推進してまいりました一連の大規模事業は、一段落を迎えようとしているところですが、これからは、これまで整備した施設を有効に活用し、施設の集客力や魅力を最大限に活かしていくことが重要となるところであり、施設整備事業の効果を最大限に発揮させるためには、これからの活用が鍵となるところでございます。

整備が進む神立駅周辺（完成予想図）

このような中、本市におきましても、全国的に進行する少子高齢化や人口減少社会の影響を受け、税収の伸びが期待できない中で、社会保障費の伸びに加え、公債費や新しい施設の維持管理経費、さらには老朽化した公共施設の維持・改修費用の増加などにより、厳しい行財政運営を余儀なくされることが見込まれています。

しかしながら、どのような厳しい財政状況下にあっても持続可能なまちづくりに向けて、一層の自主・自立によるまちづくりが求められていることから、市民の皆様をはじめ、団体や事業者など市に関わる全ての方々が、様々な場面において行政との役割分担を果たすことによって、一歩進んだ「市民協働のまち」の実現を目指すことが必要であると考えております。

次世代に誇れる土浦

また、これからは人口減少の克服を目指すことは勿論のこと、一方では、人口減少社会の到来を見据え、これまでの人口増加を前提としたまちづくりの考え方を見直し、人口減少や高齢化の進展に適切に対応したまちを創っていくことも重要な視点となってまいります。

このようなことから、現在、本市を取り巻く社会経済情勢等の変化を的確に捉えながら、本市が将来にわたり安心・安全で住みやすく、市民が生き生きと希望を持って暮らし、誇りと愛着の持てるまちづくりを市民との協働によって実現するため、昨年度から2ヶ年をかけて、平成30年度からの10年間を計画期間とする「第8次土浦市総合計画」の策定を進めているところでございます。これからもこの「第8次土浦市総合計画」に基づく様々な施策を着実に推進し、本市の進路をしっかり見定めながら、次の世代に誇れる土浦を引き継いでいけるよう、全庁を挙げて取り組んでまいりたいと考えております。

「つちうら」の見どころ

亀城公園

土浦市の歴史のシンボル。室町時代の永享年間（1429～40）築城とされている。

つくば霞ケ浦りんりんロード

筑波山の麓や霞ヶ浦の沿岸を走り、全長が81kmに及ぶ茨城県のサイクリングロード。

まちかど蔵「大徳」

江戸時代後期の呉服店を改装した蔵で、観光案内や観光土産品の販売を行っている。

霞ヶ浦総合公園 水郷桜イルミネーション

市の花「桜」や「土浦の花火」「霞ヶ浦」「帆引き船」など土浦の資源をモチーフにしたイルミネーション。

介護 介護付有料老人ホーム 湖の都 サンテーヌ土浦

空室3室　本館

フロントサービス　おもてなしの心で、暮らしを総合的にサポート。
食事サービス　季節感あふれる味わいをお楽しみください。
生活援助サービス　様々なサービスで、日々の暮らしをサポート。
健康管理サービス　総合病院と提携し、健康管理をきめ細かく行います。

要介護者様専用棟 併設
新館【介護棟】入居受付中
短期利用も可能。ご相談ください。

お問合せ・見学・相談はこちらまで
社会福祉法人 筑水会 サンテーヌ土浦
本館 ☎029-826-6333 土浦市文京町8-3
http://www.centaine.jp サンテーヌ土浦 検索 Click!

お客様と共に創る
株式会社 大島工務店
代表取締役　大島 三郎
土浦市大町6番8号
☎029-821-2446

誠実と技術で
地域貢献の発展に貢献する
株式会社 山本工務店
代表取締役　山本 和男
本社／土浦市東崎町11-5
☎029-821-1105（代）

次世代型医療福祉施設
Life support サンルーナ
無料体験 随時受付中
食事、入浴、送迎などすべて無料で体験できます
デイサービス（通所介護）　ショートステイ（短期入所）　クリニック（内科・神経内科）　居宅介護支援　託児所
毎月のイベントが充実

YouTube サンルーナチャンネル
☎029-846-3607（ハシロー サンルーナ）
土浦市おおつ野2-1-1
サンルーナ 検索

設計・監理
株式会社 須藤隆建築設計事務所
土浦市港町1-7-23　ホープビル9F
☎029-822-4362　FAX029-822-4394

土浦市新治商工会
会長　完賀　浩光
外　役職員一同
土浦市高岡1902-7　☎029-862-2325

企業を育て地域を伸ばす
土浦商工会議所
会頭　中川　喜久治
土浦市中央2-2-16　☎029（822）0391
http://www.tcci.jp/

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり
社会福祉法人 土浦市社会福祉協議会
土浦市大和町9-2（ウララ2ビル4階）
☎029-821-5995

給排水衛生設備工事
株式会社 阿部工業
代表取締役　阿部　彰
土浦市中高津2丁目1-8　☎029-821-1209

美味いろいろ ふるさとからの 贈り物
土浦観光物産会
会長　横山　和裕
外　役職員一同
土浦観光物産会 検索

楽しいお買物は・・・
土浦商店街連合会
土浦市中央2-2-16　☎029-823-8286

～水と緑と歴史のまち土浦～
一般社団法人 土浦市観光協会
会長　中川　喜久治
外　役職員一同
土浦市中央1丁目3-16　☎029（824）2810

持ち主が住みながら家を売却できるサービス
ハウス・リースバックのご案内
お客様が所有されているお家をハウスドゥ!が買い取り、売却後はリース契約をしてそのまま今迄と同様、お住みいただけるシステムです。
こんなことでお困りの方へ
◆買い替えしたいけど手付金が無い
◆長期ローンの返済が苦しい
◆住み慣れたマイホームから転居せずそのまま賃貸したい
シニア応援宣言
老後の蓄えとしたい
家を売却し老後の資金にしたい
老後はのんびり旅行がしたい
相談無料　秘密厳守
HOUSEDO http://housedo.com
ハウスドゥ！土浦南店　島岡商事株式会社
☎029-846-5520
土浦市右籾1882 ハウスドゥ土浦南店 検索

一般社団法人 土浦市医師会 創立70周年記念事業
市民健康フォーラム2017 in 土浦
記念講演「生活習慣病と健康長寿」～笑って健康、笑って長生き～
日時　平成29年11月5日（日）午後3時～4時（開場 午後2時）
場所　ホテルマロウド筑波　土浦市城北町2-24（土浦駅から徒歩15分）
参加費無料

土浦市医師会附属准看護学院の推薦入学を受け付けます
願書受付期間 11/20（月）～30（木）
［お問い合わせ］土浦市医師会
☎029-821-0849（※平日午後のみ）
土浦市東真鍋町2-39

牛久市特集

【29年度各種事業紹介】

根本洋治市長に聞く

将来に希望を持てるまちの実現へ

日本創生会議が、人口動態の分析により、全国で896の市町村が消滅をするとしたのは今から3年前の2014年のことでした。茨城県の人口は2000年の299万人をピークとして減少に転じ、県内市町村の3分の2は人口減少トレンドが常態化しています。こうした中、幸いにも牛久市は、数少ない人口が増加している自治体です。

しかし、人口増加の度合いは次第に緩やかになってきており、これからも今までの活気を維持できるのか、衰退が始まってしまうのか、牛久市は重大な岐路に立っていると考えなければなりません。日本全体が縮小する時代に、まちの活力を維持し、にぎわいを作り出せるコミュニティの強さを保つのは容易なことではありません。現状を冷静に分析し、真正面からぶつかり、しっかりと対処し、一歩一歩、確実に歩みを進めて行くことが肝要です。

牛久市に山積する諸課題に真正面から取り組む一方で、牛久市の魅力を高める取組が停滞することのないよう、牛久市で生活する市民、活動する企業や団体、牛久市に携わるすべての人が「将来に希望の持てるまちづくり」を目指し、次の5つの柱を掲げて、新たな取り組みを進めているところです。

うしくかっぱつ体操の風景（区民会館にて）

生涯活躍のまちを支える

進行する超高齢社会で活力を維持するためには、年齢を重ねても元気でいるための健康づくりが欠かせません。また、団塊の世代が続々と高齢者の仲間入りをしつつある今日、将来に渡って増加する医療費の負担をどうするかは、社会全体の大きな課題です。

牛久市の医療費を分析してみると、疾病別で最も高額なのは糖尿病です。糖尿病は悪化すると種々の合併症を招き、費用負担も重くなり、生活の楽しみも制限が必要になります。牛久市は糖尿病連携手帳の配布による関係機関の情報共有促進などを通じて、糖尿病の予防や、改善のためのサポートを行っています。

また、医療機関での健診費用助成制度の改善、歯周病予防、口腔機能を向上する教室開催等により健康への意識を高め、生涯活躍できるからだづくりをサポートしています。

安心した出産と子育て負担の軽減

出産は、心身ともに人生に大きな影響を与える経験であり、ときに不安、迷いなどのストレスが過重となることもあります。そこで家族の支えが難しい、体調不良で育児不安、必要な育児技術の習得が難しいなどのご事情を抱える方のために、市内のつくばセントラル病院と椎名産婦人科の協力で産後ケア事業を行っています。特に自己負担5千円の宿泊ケアは、普段の環境から離れ、心身への癒しとケアが受けられると、非常に好評を頂いています。

その他にも牛久市では、出産後から切れ目のない子育て支援が充実しており、今年度からは、これまでの妊婦健診に加えて、出産後のお母さんに2回の健康診査を行ったり、5歳になるこどもの成長発達確認をしたり、出産と子育て負担軽減に取り組んでおります。

牛久市のパパとママの子育て情報サイト「うしくらしく」

http://www.city.ushiku.ibaraki.lg.jp/kosodate

牛久市子育て広場での1コマ

地域経済の活性化・経済循環

まちに持続的な活力とにぎわいをもたらすためには、地元商工業が元気であることが欠かせません。牛久市が応援しているまちゼミでは、10月14日から11月30日まで商工会加盟店が地元店ならではの取り組みを行います。地元店でプロの知識や技をお客様に伝授する試みは、消費者と店主等との交流により、互いの絆を深めることにもなるでしょう。他にも見本市、就職フェア等商工会主体の中小企業活性化事業を支援し、地域経済の活性化と経済循環の発展を目指します。

地元店ならではの取り組みを行う「まちゼミ」

観光資源を活用した活性化

牛久市には、全国に知られる牛久大仏以外にも、魅力的な観光資源があります。そのうちの一つとして、国指定重要文化財の牛久シャトー（平成29年9月1日にシャトーカミヤから改称）が挙げられます。この貴重な文化財を活かし、当市の歴史的魅力を国内外に発信するため、来年、牛久シャトーを日本遺産として認定頂くための取り組みを行っています。

国指定重要文化財の牛久シャトー

より多くの方に牛久シャトーの魅力を知っていただき、観光客数の増加とまちの賑わい創出の効果を期待しています。

再び転入超過の波を呼び込むまちへ

近年の牛久市の人口増加は、多くがひたち野うしく地区への転入によって支えられています。ひたち野うしく地区は、「ひたち野うしく中学校」の建設や、牛久運動公園での武道場建設などにより、ここ数年で更に魅力が向上していますが、供給できる宅地が、次第に僅かになってきています。ひたち野地区の持つまちの魅力を活かし、できるだけ多くの方にお住まいいただけるよう、新たな宅地供給についての調査検討を行っています。

ひたち野うしく中学校（完成予想図）

日本経済は11年ぶりに6四半期連続のプラス成長を実現、有効求人倍率は上昇し、大卒就職率は過去最高という発表にも関わらず、経済成長の実感や、未来の明るさを語る声は、なかなか大きく聞こえてこないのが実態です。

牛久市は市行政、行政区、商工会などが一体となり、ここに挙げた5つの分野で施策を推し進め、「将来に希望の持てるまちづくり」をすることによって、今より一層コミュニティを強化し、既存市街地の再活性化、新市街地の発展を継続することで、超高齢少子化社会、人口減少のなかで、まちの活気を維持して参ります。

「うしく」の見どころ

神谷傳兵衛記念館（牛久シャトー内）

1階にはワイン樽が並び、当時の様子を感じ、2階は牛久シャトーを創設した初代・神谷傳兵衛の軌跡を展示。

牛久大仏

世界最大の青銅製立像。ありのままに動物たちとふれあい、四季の花を楽しみながらのひととき。

アヤメ園

6月上旬～下旬にかけ、約200品種のアヤメ、ハナショウブ、カキツバタが咲き誇る。

雲魚亭・河童の碑

牛久沼をこよなく愛した画聖「小川芋銭」が晩年、牛久沼のほとりに建てたアトリエ「雲魚亭」の程近い場所に建つ。

牛久市の発展をお祈りいたします

牛久市

市の花 菊　市の木 キンモクセイ　市の鳥 ウグイス

日本初の本格的ワイン醸造場
牛久シャトー
牛久市中央3-20-1
☎029-873-3151(代)
国指定重要文化財

子育てから介護まで幸せづくりをサポートいたします！
社会福祉法人 牛久市社会福祉協議会
牛久市中央3-15-1　☎029-871-1295

学校法人 椎名夢学園
こばと幼稚園
こばと夢ナーサリー　平成30年4月開所
牛久市猪子町828-33　☎029-873-0147

牛久市商工会
会長　飯島　邦昭
外　役職員一同
牛久市上柏田4-1-1
☎029-872-2520(代)　FAX029-872-1991

牛久市の発展をお祈りいたします

空・森・大地への感謝
自然と人を結ぶ本橋造園
お庭のお手入れ、空地の草刈りなど承ります。
薪販売はじめました
軽トラック1台分（約50束分）
・カシ、ケヤキ堅木乾燥薪　1台/16,000円(税別)
・雑木ミックス乾燥薪　1台/15,000円(税別)
※運賃、現地積上げ料金別途かかります
☎029-872-1283　牛久市岡見町1377
http://motohashi-zoen.com

相続・成年後見・登記の専門家
岩田司法書士事務所
茨城司法書士会所属
相続手続を放置していませんか？
これから起きる相続について対策していますか？
そんな心配がある方は一度ご相談下さい
司法書士　岩田 哲孝
牛久市栄町5丁目9番地
大西ビルD棟2F
TEL029-871-8855

不動産の相続物件・空家対策・ご売却
株式会社ランドマーク
お気軽にご相談下さい!!
牛久駅西口駅前
牛久市牛久町279-3　☎029-871-6262
牛久 ランドマーク　検索

冬の贈り物 干し芋フェア開催中
ひたちなか市、大洗町、かすみがうら市、鉾田市等から芋が勢ぞろい
焼き芋を干し上げた焼き干し芋
新感覚のスイーツ誕生 夢こまち
毎月第1・第3土曜日は肉の日
黒毛和牛「常陸牛」と「ローズポーク」を堪能できるギフトをご用意しました
おいしさ、楽しさ、どきどき！生産者と消費者のふれあい広場！
ポケットファーム どきどき つくば牛久店
☎029-879-8800　10:00～18:00
牛久市猪子町967-1　水曜定休（土・日・祝は9:30～）

後悔しないための安心のお葬式
地域一番低価格・高品質を目指します！
まかせて安心、心のこもったお葬式
●火葬式プラン…… 80,000円
●ご家族葬プラン…… 180,000円
●1day一般葬プラン… 240,000円
オリジナル会葬礼状・エンディングノート取扱店
事前相談無料 お気軽にお問い合わせください
真心 信頼 安心
株式会社ミヤシロ
牛久市さくら台1丁目16-3
☎029-830-7665

株式会社サンヨーホーム　Sanyo home
www.sanyo-home.net
お部屋探しは エイブル
ushiku@1-able.com
本社：牛久市中央5-18-1
エイブルネットワーク牛久店
☎029-874-8337

株式会社そめや 生活支援部
ご家庭の事 なんでもお手伝いします！
木の剪定・伐採　重量物移動
家電・家具・日用品回収　草刈り・芝刈り
引越し手伝い　思い出品の整理
家事代行、ハウスクリーニング、雨どい清掃、ふすま・障子張替え、アミ戸張替え、電球交換、鈑金・塗装、ペットホテルetc…
お任せください
株式会社そめや　マスコットキャラクター そめ坊
0120-335-369
ホームページ http://www.someya.e-ushiku.jp

首都圏最大級公園墓地
牛久浄苑
☎029-889-4100

世界の明日が見えるまち

つくば市特集

【29年度各種事業紹介】

五十嵐立青市長に聞く

世界の明日が見えるまち

国内のみならず世界中の自治体が、少子高齢化をはじめ多くの困難な問題を抱えています。そしてそれらに対して、答えを見いだしている自治体はまだありません。

つくば市は、まちづくりのヴィジョンとして「世界の明日が見えるまち」を掲げ、様々な施策に取り組み、「つくばを見れば世界中の問題の解決策のヒントが得られる」「世界の明日はつくばを見ればいい」と言われるような数多くの「つくばモデル」を作り、世界に貢献したいと考えております。

頼れる福祉

安心して暮らせる社会、豊かな老後、障害があっても自分らしく学び、生活できるための環境づくりなどを進めてまいります。

具体的な取り組みとして、ひとり親家庭マル福の外来自己負担金の無償化を開始しました。生活保護対策や臨時福祉給付金支給事業など、生活水準の維持に必要な施策にも着実に取り組みます。

また、介護を必要とする高齢者などが、できる限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、今年度は新たに筑波地区と茎崎地区に地域包括支援センターを開設し、医療・介護・予防・住まい・生活支援などを一体的に提供していきます。

健幸長寿日本一をつくばから

市民の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で健康で生き生きとした生活を送ることができるよう「健幸長寿日本一をつくばから」の事業を行っています。この事業は、健康寿命を延伸し、地域に貢献していただける元気な高齢者を増やすことなどにより、地域を活性化し、医療費や介護給付費の軽減を図る目的で実施しております。また、若い世代からの生活習慣病予防や重症化予防、介護予防などの取り組みも展開しております。

※「健幸」とは、心と体の両方が健康で幸せなことを意味する造語です。

「多世代交流出前教室」企業連携教室

便利なインフラ

「車がなくてもどこにでも行けるまち」を実現するため、シャトル型のコミュニティバス「つくバス」とデマンド型で利用できる乗合タクシー「つくタク」を運行しています。7月には「つくバス・つくタク」に関する地区別懇談会を開催し、地域の現状や課題、地域住民のご意見などを伺いました。今後、市全体の交通体系を見直し、利便性の向上に努めてまいります。

また、平成27年に、「公共交通網の広域連携を図る検討会議」を設立しており、つくば市・下妻市・筑西市・桜川市・常総市・牛久市の6市で広域連携について検討を進めております。その中で、現在は、「つくば市・筑西市間」「つくば市・桜川市間」でバス接続の実証実験を行っており、より利便性の高い交通体系について検証・検討しております。

乗合タクシー「つくタク」

コミュニティバス「つくバス」

身近なところで御意見をお伺いします

筑波・大穂・豊里・桜・谷田部・茎崎地区それぞれの地域の可能性を見つめ直してまいります。4月から、各地区に「地区相談センター」を設置し、研究学園にある市役所まで来なくても、様々な要望を各地区で受けられる仕組みを作りました。併せて、「周辺市街地振興室」を設置し、旧市街地をどうすれば再生できるか、地元の皆さんと一緒に考え、地域の未来を描いていきます。

また、市民第一の市政実現のため、市民と市長が直接交流できる場を定期的に設けることにより、市民に市政が身近なものとして感じてもらうとともに、市民の皆さんのご意見を今後の市政に生かすため、「会える市長」と題し地区別にタウンミーティングを開催しております。

五十嵐市長と語らう会を各地で開催

総合運動公園跡地について

住民投票の結果を受け白紙撤回された総合運動公園事業については、つくば市総合運動公園事業検証委員会（第三者委員会）において、事業の進め方の検証を行い、是正改善策をまとめた報告書が提出されました。

報告書では、市民の要望が強い事業とは言えず、市議会や市民への説明も不十分だったことなどが指摘され、それらを踏まえた提言がなされました。今後は、報告書の内容を踏まえ、行政経営の適正化及び透明性の向上を図るため、大規模事業の進め方に関する方針を策定してまいります。

また、総合運動公園用地については、公共施設用地としての利用可能性や、土地の処分なども視野に入れた利活用方策の検討を行ってまいります。利活用方策の検討に向けては、当該土地の規模が広大であるため、公共施設としての利用や土地の処分を行う場合でも、単一用途や一者での利活用が難しいこと、都市計画の規制により立地可能な施設が限定的となっていること、取得した経費が発生していることなどの課題をクリアしていく必要があります。

引き続き市民の皆さんに寄り添う市政を第一に施策を推進し、つくば市を発展させたいと考えております。

「つくば」の見どころ

筑波山神社

関東の霊峰「筑波山」を御神体と仰ぎ、約3千年の歴史を有する古社。

駅前イルミネーション

「ぬくもり感じるあったかまちづくり」をテーマにTXの研究学園駅、万博記念公園駅、みどりの駅を明るく照らす。

万博記念公園

公園内の遊歩道はイチョウ並木が約500m続く。銀杏拾いをする人も多い。

筑波山

山頂からは、関東平野のすばらしい景色を見渡すことができる。

今川医療福祉グループは高齢者と そのご家族を応援します

PT・OT・ST（7名）の充実した機能訓練で在宅復帰を支援
HAL®福祉用（下肢タイプ）導入
介護老人保健施設
プレミエール元気館

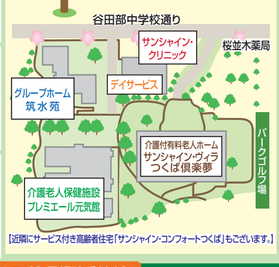
空室1室
常緑樹に囲まれた自然豊かな遊歩道での散策
介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラ つくば倶楽夢

空室2室
木の香りが薫り心が落ち着く木造施設
認知症対応型
グループホーム 筑水苑

空室1室
ご自身のライフスタイルに合わせた快適な生活を
サービス付き高齢者向け住宅
サンシャイン・コンフォート つくば
つくば市台町2-3-10

地域の皆様の健康をサポートします
内科　循環器内科　整形外科（木曜午前中のみ）
サンシャイン・クリニック
つくば市谷田部6107-14　☎029-839-3333

医療福祉の里　つくば市谷田部6107-1



［近隣にサービス付き高齢者住宅「サンシャイン・コンフォートつくば」もございます。］

［事業主体］医療法人社団 みなみつくば会　お問い合わせ・見学・ご相談はこちらまで《入居相談受付中》　ローゴハ ツクバ　0120-658-298
事業拡大につき看護職・介護職員募集中［採用担当］☎0800-888-2982　みなみつくば会　検索

吉瀬の里の秋色

里の自然村 ルーラル吉瀬
“吉瀬の里の秋色さがし”

民家園 つくば文化郷
農の家 るーらるはうす
文化財になっている古民家で、甘味に加え金曜～日曜は地元名手による手打ちの常陸秋そばをお召し上がりいただけます。来客には古民家ゲストハウスもオープン！

珈琲屋 まめは
ハンドドリップによる各種珈琲と和菓子。スペシャルティ珈琲の販売もございます。

キャンプイン フォンテーヌの森
恒例の冬のぬくぬくBBQが12月～春休みの間、GardenSquare温室を会場に開催。新ストーブを囲んでの新メニュー「アウトドア風お鍋」も加わります。

ブルーベリー園 ベリーの丘
オープンカフェ三日月食堂が通年営業中です。秋の自家野菜がメニューに加わりました。

里の自然村／ルーラル吉瀬
総合案内　TEL029-857-3355
つくば文化郷　TEL029-857-1177 つくば市吉瀬 1679-1
フォンテーヌの森　TEL029-857-2468 つくば市吉瀬 1247-1

0歳児～就学前まで
子供達の夢と感性と愛を育む子育てセンター
社会福祉法人 葛城福祉会 かつらぎ保育園
地域子育て支援拠点事業実施中
一時預かり保育事業
つくば市西大橋457-2
TEL029-856-1016　FAX029-855-0048
http://www.katsuragi.or.jp
かつらぎ第二保育園
つくば市苅間643-1
TEL029-875-9412　FAX029-875-9413

私たちは地域福祉活動を応援しています！
社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会
つくば市筑穂1-10-4（大穂庁舎内）
TEL 029-879-5500 FAX 029-879-5501
http://www.tsukuba-swc.or.jp

つくば市の不動産売買・仲介の専門会社
TAISEI 大成不動産株式会社
つくば市二の宮1-16-31　☎029-855-2311
http://www.taisei-re.co.jp/

つくば市の発展をお祈りいたします

昔ながらの炭火焼き
伝統の味　日本の味
うなぎ 村山
つくば市小田字砂田1892-2（国道125号線沿い）
☎029-867-1268 駐車場完備・送迎有

快適でクリエイティブな空間をご提供いたします
株式会社 相澤建築設計事務所
代表取締役　相澤　晴夫
つくば市森の里1169-2　☎029-876-0617
www.aizawa-sekkei.com

笑顔の花を咲かせる
～いつまでも、一緒に幸せを探しましょう～
・ショートステイ　・居宅介護支援事業所

社会福祉法人のぞみ会
木の花さくや
☎029-828-7061　つくば市鬼ヶ窪1212-11

ていさ～しす 木の花さくや
月曜～土曜日 好評営業中！

ご高齢者の皆様、いつまでも輝いていて下さい！

創業大感謝祭
12/1（金）～5（火）
お得な5日間
まごころを味と香りに込めて
茶の木村園
携帯からもご利用になれます　0120-39-7575
TEL 029-852-7575 FAX 029-856-1215
つくば市春日4-7-9 URL http://www.kimuraen.gr.jp/

筑波山温泉郷へようこそ！
つくば グランドホテル　☎029-866-1111
筑波山ホテル 青木屋　☎029-866-0311
筑波山 江戸屋　☎029-866-0321
彩香の宿 一望　☎029-866-2222
筑波山京成ホテル　☎029-866-0831
筑波温泉ホテル　☎029-866-0521
筑波山温泉供給（株）

秋の新そばに舌鼓

香り豊か、つるりとしたのど越し

「三たて」「四たて」で味わう

秋の新そばは香りが高く、風味豊か。特に県産ブランド「常陸秋そば」は全国のそば職人からも高く評価されている。大粒で粒ぞろいが良いだけでなく、多品種と比べて色や風味、香りも格別だという。

新そばの時期だからこそ、おいしいそばの条件といわれる三たてそばを味わいたいもの。三たてとは、「挽きたて、打ちたて、ゆでたて」の3つの「たて」を称していう。そばは時間が経つと香りも風味も逃げてしまうので、製粉したての粉を使ってそばを打ち、素早くゆであげる。さらに、この時期は収穫したての「四たて」が味わえる最高の機会だ。

「そば」を名句で楽しむ

江戸時代の俳人・小林一茶は、そばで有名な信州の生まれ。数ある作品の中でそばを詠んだ句も残している。

赤椀に龍も出そうなそば湯かな

朱塗りのお椀に入れられた熱々のそば湯の湯気がまるで龍のように見えるさまを詠んでいる。

「そば湯」は健康に良い飲み物

そばには良質なたんぱく質や、皮膚や粘膜などの細胞生成を活発化させるビタミンB群などの栄養素が豊富。ポリフェノールの一種ルチンも含まれており、血圧を下げたり、血液の流れをサラサラにしたりする働きがある。

湯がいた時に栄養素の多くがお湯に流出してしまうため、「そば湯」はただのゆで汁ではなく、そばの栄養素が溶け出し濃縮された栄養豊富な飲み物といえる。おいしいそばを食した後は、そば湯で栄養素もたっぷり味わってみては。

手打ちそばの順序

取材協力：小町の館

健康や予防をテーマにした講演会に参加しましょう【参加無料】

市民健康フォーラム
「生活習慣病と健康長寿 ～笑って健康、笑って長生き～」
11月5日（日）午後3時～同4時

土浦市医師会創立70周年記念事業「市民健康フォーラム2017in土浦」が、土浦市城北町のホテルマロウド筑波で開かれる。講師は医学博士で落語家の立川らく朝さん。「笑って健康、笑って長生き」をテーマに講演する。土浦市医師会、茨城県医師会主催。参加無料。

問い合わせ☎029・821・0849／土浦市医師会（平日午後のみ）

福祉シンポジウム
「ご先祖様は何故有難いのか ～原日本人の信仰感～」
12月2日（土）午前10時～正午

福祉シンポジウムが、土浦市宍塚の特別養護老人ホーム滝の園で開かれる。筑波山一乗院の鈴木曉仁住職を講師に迎え、「ご先祖様は何故有難いのか」をテーマに講演する。仏教を通して、ご先祖様への感謝のこころを持ち、人生を充実して生きるための知恵を学ぶ。参加無料。

申し込み、問い合わせ☎029・826・1110／滝の園

市民公開講演会
「人はがんとどう向き合うか」
12月9日（土）午後2時～同3時30分

市民公開講演会が、笠間市鯉渕の茨城県立中央病院で開かれる。講師は国立がんセンター名誉総長で、日本対がん協会会長の垣添忠生先生。最愛の妻をがんで看取った経験をもとに「人はがんとどう向き合うか」をテーマに講演する。参加無料。事前申込不要。

問い合わせ☎0296・77・1121／県立中央病院企画情報室

市民健康のつどい
「命をつなぐ臓器移植」
12月10日（日）午後2時～同4時

「第9回市民健康のつどい」が、つくば市鬼ケ窪の特別養護老人ホーム木の花さくやで開かれる。講師は、日本移植学会副理事長の湯沢賢治先生。「命をつなぐ臓器移植医療の現状」をテーマに、日本の臓器移植の現実と課題について講演する。前座では「孫の心臓移植を体験して」と題して、稲本修一さん（土浦市）が実際の体験談を語る。参加無料。

申し込み、問い合わせ☎029・828・7061／木の花さくや

わが街だより

人気のラーメン店が全国から水戸に集結
水戸のラーメンまつりⅢ

全国のご当地ラーメンが集結する「水戸のラーメンまつり」が11月23日（木祝）～26日（日）の4日間、水戸市千波町の千波公園さくら広場特設会場で開かれる。午前10時～午後7時（最終日のみ午後5時まで）。雨天決行、荒天中止。

県内外の人気ラーメン店12店舗が出店し、自慢の一杯を提供する。価格は全て600円（税込）。優先入場整理券付き限定前売り券は2杯1組1600円（税込）で、セブンイレブンにて購入可。県内のB級グルメや、地元酒蔵による出張酒蔵「ちょっくら」などが楽しめるブースも。イベントステージではダンスやバンド演奏が披露される。

同事務局では運営スタッフ、ボランティアスタッフを募集している。詳細はホームページにて。

◆水戸ラーメンまつり実行委員会事務局
☎029・225・2291
◆http://fes.mito-ramen.jp

冬の風物詩 あんこう鍋に舌鼓
日本料理 柳内

地元や旬の素材を生かした料理を堪能できる日本料理店。土浦学園線沿いに店を構え、純和風造りの佇まいが印象的。個室、座敷のほか、足の不自由な人にも配慮したテーブル席も完備している。

毎日市場から仕入れる新鮮なあんこうを味わえる鍋料理は、冬限定の人気メニュー。プリプリした食感のあんこうは、淡泊な白身魚で上品な味わい。2種類の味噌をお店独自に配合し、たっぷりのあん肝と共に濃厚なコクを引き出す味付け。コラーゲンを豊富に含み、美容にも効果的といわれる。

あんこう鍋コース（あん肝、唐揚げ、雑炊付）
昼のタイムサービス　3,800円（税別）

「素敵な時づくりが出来るよう真心込めてご奉仕いたします。どうぞご利用ください」と女将は話す。友人や家族連れ、各種宴会にも対応。忘・新年会のご予約はお早めに。

◆月曜定休
◆午前11時～午後2時、午後5時～同9時
◆つくば市花室844
☎029・857・6230

来世観・死生観を辿る「近世の仏教絵画展」

11月17日（金）～19日（日）、つくば市吉瀬のつくば文化郷ギャラリーながや屋門で「近世の仏教絵画展」が開かれる。午前11時～午後6時（最終日は同4時まで）。

吉瀬地区にある旧根本家（現・つくば文化郷）の国登録有形文化財を記念し、市歴史民俗資料館に保管されている地獄絵や阿弥陀仏の来迎図など、同地区にゆかりの仏教絵画約10点を展示。つくば里の文化主催。入場無料。

ギャラリーながや屋門☎029・857・3355

歯科医師による無料の歯の何でも電話相談

11月12日（日）午後2時～同5時、歯に関することなら何でも相談できる電話窓口が開設される。茨城県保険医協会主催。相談無料。

歯の健康相談をはじめ、入れ歯、インプラント、矯正、口臭、歯周病、治療内容や料金、専門医療機関の紹介など、歯に関する悩みや質問について歯科医師が応じる。匿名可。

相談受付☎029・8223・7930

旬の常陸秋そばを味わう小町ふれあいまつり

11月25日（土）午前10時～午後2時、土浦市小野の小町の館で「小町ふれあいまつり」が開かれる。

市内のそば打ち愛好家や団体などが、土浦産「常陸秋そば」を使用した手打ちそばを提供する。そば打ち体験（要事前予約）や、そば粉の水車石臼挽きが見学できるほか、そば粉やみそ、地元の農産物なども販売する。

土浦市農業公社☎029・862・5143

山形県の特産品を販売 天童フェア開催

土浦市中央の土浦まちかど蔵と、同市小野の小町の館で恒例の「天童フェア」が開かれる。11月25日（土）午前10時～午後5時、26日（日）午前10時～午後2時。小町の館は両日とも午後2時まで。

土浦市と観光物産協定を結んでいる山形県天童市のリンゴ、ラ・フランス、玉こんにゃく、漬物、菓子などの特産品を販売する。

土浦市観光協会☎029・824・2810

定期コンサート アルモとミュージックしまショー

11月25日（土）牛久市牛久町のエスカード生涯学習センターホールで、ギターサークル「アルモニコス」による定期演奏会が開かれる。午後1時開場、同1時30分開演。

トップ オブ ザ・ワールド、赤トンボ、いい日旅立ちなど、フォークソングや唱歌、歌謡曲など、一緒に歌って楽しめるステージ。入場無料。

アルモニコス（福田さん）☎029・873・4529

書家・川又南岳氏による「書道展」開催

11月23日（木）～28日（火）、つくば市吉瀬のつくば文化郷ギャラリーながや屋門で「書道展」が開かれる。午前10時～午後4時（最終日は同3時まで）。

川又さんは県内を代表する書家で、元茨城大学教授。画家や陶芸家とのコラボレーションを数多く展開。秋篠宮殿下ご臨席のもとで大筆を用いるなど多方面で活躍している。

茨城県郷土文化振興財団☎029・846・3445

茨城陶芸文化協会土浦支部 県南ブロック展

12月7日（木）～10日（日）、つくば市研究学園の筑波銀行つくば副都心支店で「陶芸展」が開かれる。午前9時～午後5時（初日は正午から、最終日は午後3時まで）。茨城陶芸文化協会土浦支部主催。入場無料。日ごろの創作活動の成果を発表する場として、会員の作品約70点を展示する。

茨城陶芸文化協会（土浦支部長・簗さん）☎090・3904・7336

第20回企画展「中世のみち 鎌倉街道」

12月3日（日）まで、土浦市上高津の上高津貝塚ふるさと歴史の広場で「中世のみち鎌倉街道」企画展が開かれる。

土浦市内に今も残る鎌倉と各地を結ぶ「鎌倉街道」から、県内や関東各地の街道を紹介。街道沿いの道路遺構や遺跡を通して、中世における道と集落の様相を探る。期間中は講演会や体験型イベントも開催。休館日は毎週月曜（11月13日を除く）、11月7日、14日、24日。入館料一般105円、小中高生50円。

上高津貝塚ふるさと歴史の広場☎029・826・7111

あなたも狙われている!?

電話でお金はすべて詐欺

高齢者を狙ったニセ電話詐欺の被害が後を絶たず、手口の巧妙化などが背景にあるとみられる。詐欺被害から自分の財産を守るためにどんなことに気をつけるべきか、茨城県警捜査第二課・ニセ電話詐欺対策室長の菊地政次警視に話を聞きました。

ニセ電話詐欺対策室
菊地政次警視

「キャッシュカード」詐欺の事例

犯人から電話がかかってきます

口座情報（個人情報）が流出し、あなたの名義で不正に口座が作られています。口座が犯罪に使われている可能性があります

早く手続きをしないと口座が凍結され、預貯金を下ろせなくなります。キャッシュカードの利用停止の措置を取るため、キャッシュカードを預かります。暗証番号も教えてください

警察や金融機関職員などを装った犯人が自宅に直接受け取りに来ます

キャッシュカードを預けてください。手続き終了後、新しいキャッシュカードをお届けします

犯人はカードを受け取り、ATMから現金を引き出して騙し取るのです

「キャッシュカード」は絶対他人に預けてはいけない

県内のニセ電話詐欺被害の既遂（犯罪が実行された）認知件数は231件、被害額は約3億4670万円です（平成29年1～8月末現在）。前年同期に比べて件数、被害額ともに下回ったものの、依然として被害は高止まりの状態となっています。

手口別では、「オレオレ」が129件で最も多く、「架空請求」が66件、「還付金」が20件と続き、全体の9割を占めています。「オレオレ」は、対面せずに電話で連絡して子どもや孫に成り済まし、会社でのトラブルや借金救済を理由に現金を騙し取る詐欺です。

最近の手口として、現金ではなく、キャッシュカードを要求してくる詐欺被害が相次いでいます。犯人グループは警察官のほか、金融機関や百貨店職員を名乗り、「キャッシュカードが犯罪に使用されている」とうその電話をかけ、暗証番号を聞き出してきます。その後、自宅までカードを預かりに来て、現金自動預払機（ATM）で現金を引き出すのです。

このような詐欺は、被害者が自ら金融機関の窓口やATMに行く必要がないため、犯行が発覚するリスクは少なく、詐欺と気付かれにくい面があります。県内ではすでに58件もの報告があります（同8月末現在）。

「キャッシュカードを預かる」はすべて詐欺です。警察官や金融機関の職員がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞き出したりすることは絶対にありません。

誰もが被害者になる可能性もありもしない請求は無視

性別・年齢に関係なく、誰もが被害者になる可能性があるのが「架空請求詐欺」です。犯人グループは、携帯電話のショートメールサービス（SMS）を悪用して、有料サイトの閲覧料金を請求してきます。

携帯電話に『有料サイトの閲覧履歴があり未納料金が発生している』『本日中に連絡がなければ法的手続きに移行する』というその内容のメールが届きます。

記載された連絡先に電話すると、犯人は不安感をあおりながら『コンビニエンスストアで電子マネーのギフトカードを買って裏面のシリアルナンバーを教えて欲しい』といった指示をします。これに従うと電子マネーの利用権（数万～数十万円）を騙し取られてしまうのです。

実際の犯人から送信されたメールの内容

一度電話をしてしまうと大変危険です。特に高齢者はメールの内容をよく確認せず、記載された番号にかけてしまうことが多いので注意が必要です。

サイトの未納料金をコンビニエンスストアで支払うことは絶対ありません。「法的手段」や「裁判」などの言葉に惑わされないこと、また身に覚えのないメールには絶対に返信したり電話したりせず、完全に無視するようにしてください。

大切な財産を守るために被害防止への取り組み

県警では犯人逮捕に向け、ニセ電話だと気付いた人に捜査協力してもらう「騙されたふり」作戦を実行しています。通報があると警察官が駆け付け、協力者に騙されたふりをしてもらい犯人をおびき出す作戦です。摘発事例も増え、同作戦において18件21人の犯人逮捕に至りました（同8月末現在）。

たとえ詐欺に遭い、大金を振り込んでしまっても、犯人がお金を引き出す前なら振込先口座を凍結することができます。一秒でも早い行動によって被害を防ぐこともできるので、迷わず警察に相談してください。

詐欺被害に遭わないために**留守番電話を活用すること**も効果的な対策です。犯人と直接会話をしなくて済むため、被害に遭わず安心です。犯人は自分の声を残すことを嫌がるので、警戒して電話を切ります。

自分は「騙されない」「大丈夫」などと過信せず、**「お金に関係した電話は危ない」**としっかり心に留めてほしいと思います。

警察相談専用電話
☎ #9110（24時間対応）

私たちは悪質な詐欺から皆さんの財産を守る手助けをいたします

ニセ電話詐欺のキーワードは3つ!
キャッシュカードを預かる
携帯電話番号が変わった
などと電話してきてお金を要求する息子や孫
電子マネー「ギフト券」で料金を支払え
すべて詐欺!!
土浦地区防犯協会　☎029-835-8221

犯罪のない
住みよい社会の実現をめざし、
地域安全活動に努めます
つくば北地区防犯協会
☎029-867-1191
つくば北警察署 生活安全課内

一人でも多くの皆さまのお役に立ちたい!
茨城県信用組合
http://www.kenshinbank.co.jp/

カギ　金庫　防犯カメラ
自宅の防犯対策できていますか?
防犯に関する不安なことご相談ください
0120-091-690
地域密着の信頼を…
安全で快適な生活をお届けします。
土浦防犯センター
土浦市小松1-12-35シティパレス明建
☎029-801-0062

整形外科編

健康医療ナビ　なるほど!知っ得

体を支える骨・筋肉のしくみを学ぼう

年齢とともに骨量や筋力不足が原因で転倒を招き、骨折につながり寝たきりになることも。骨や筋肉のしくみを学び、痛みとどのように付き合っていけばいいのか筑波学園病院の坂根正孝先生に話を聞きました。

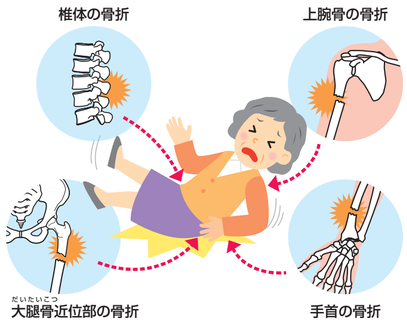
今回お話を伺ったのは
筑波学園病院
リハビリテーション科部長
坂根 正孝 先生

女性に多い「骨粗しょう症」

骨をはじめ、関節、筋肉からなる「運動器」が連携することで、私たちは座る、立つ、歩く、起き上がるなど、自由に動き回ることができます。

成人の場合、約200個の骨がきちんと配列され骨格を形成しています。骨には、私たちの体を支える働きがあります。姿勢を支える根幹であり、動作の支点です。丈夫な骨格のおかげで、脳や臓器を保護することができます。カルシウムやリンなど、体に大切な電解質を骨の中に蓄え、必要に応じて血液中に送り出す貯蔵としての働きもあります。

骨は硬くて丈夫でも、加齢とともにだんだん弱くなります。特に女性の場合、閉経後に「骨粗しょう症」になりやすいと言われています。骨がもろくスカスカになっている状態です。



骨自体に痛みはなく、初期の段階でほとんど自覚症状はありません。

骨粗しょう症になって骨がもろくなると、骨骨が圧迫されて潰れてしまいます。それを「椎体骨折」といい、慢性的な背中の痛みや腰痛の原因につながります。圧迫が強くなると、腰が曲がる、身長がだんだん縮んでくるだけでなく、腹部が圧迫され、食事の量が減ってくるので、食事は少量、頻回にするなど工夫が必要です。

筋肉を維持することが大切

体の動きがスムーズに行われるためには、筋肉と骨がしっかりつながっていなければなりません。加齢により筋力が減少すると、動きにくくなり、関節に負担がかかるため、体に痛みを生じます。骨にとっても、筋肉の維持が大切なのです。

高齢者は平衡感覚機能が鈍くなるので、つまずいた時など、踏ん張れずに転倒してしまうことがあります。中には、ちょっとした転倒で骨折してしまう人もいますが、十分な筋力があれば支えることができます。何歳になっても筋肉は増やせます。高齢になっても心がけ次第では筋力の回復が望めるのです。

また、普段から姿勢が悪い人は、腹部が圧迫され、心肺機能や消化機能が低下し、息苦しさや逆流性食道炎の症状が出るなど、さまざまな不調が現れます。日常生活において、正しい姿勢を保つ習慣を付けるよう意識することは良いことです。

痛みに寄り添い、理解する

体が思うように動かないと、運動器の機能だけでなく心肺機能の低下も招き、日常生活に悪影響を及ぼします。歩く、立つ、食べるという基本的な動作の衰えた機能を回復させ、支援することが整形であり、リハビリのあり方です。

「昔はできたのに」と、加齢変化のギャップに対応できずに嘆く人が多いようですが、今ある機能を維持し、生かすことの方に発想を転換できれば気持ちはポジティブになります。また、生活しやすいように住まいの環境を整えることもいいかもしれません。手すりを付けたり、段差を解消するなど、安全に健康に暮らすことを考える方が精神的に楽ではないでしょうか。

肩こりや腰痛は比較的ありふれた症状なので、ある程度起きるものと理解した方が、治療や保存療法、リハビリなどを行う際に、いろいろな意味で役に立ちます。「誰でも年を取る」という事実を受け止め、まずは今の状態を維持・向上を図ることを心掛けましょう。

運動器に関する悩みについてお気軽にご相談ください

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧　高脂血症　高血糖　喫煙や飲酒の習慣がある方　物忘れが気になる方
基本脳ドックコース　検査時間／約40分　25,000円（税別）
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日（予約制）実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方　手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース　検査時間／約40分　25,000円（税別）
■オプション検査（脳ドックに追加）
認知症検査、頸椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本
地域の「かかりつけ医」として、予防・診断または疾病後のリハビリ（入院／外来）を行っております。
医療法人財団 県南病院　脳神経外科／整形外科／内科／胃腸科／リハビリテーション科
茨城県土浦市中1087　TEL：029（841）1148

一般財団法人筑波麓仁会
筑波学園病院
24時間対応で安心の二次救急指定病院
内科（消化器・呼吸器・腎臓・循環器・リウマチ）
外科（消化器・肛門・乳腺内分泌）
小児科／眼科／整形外科／形成外科／泌尿器科
歯科口腔外科／産科／婦人科（不妊治療）
耳鼻咽喉科／皮膚科／ペインクリニック 等
予約センター　☎029-836-6688　平日9:00～16:00　土曜9:00～12:00
【当日診療希望の場合】平日8:00～15:00　土曜8:00～11:00
つくば市上横場2573-1　TEL: 029-836-1355(代)　TXつくば駅よりつくバス15分→谷田部車庫下車

患者さまの立場にたった医療を心掛けております
整形外科　外科　内科　リハビリテーション科　婦人科（更年期症候群のみの診療）
医療法人 桜雄会
塚田整形外科
診療時間／午前9:00～12:30 午後3:00～6:30
休診日／日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
☎029（824）1111（代）　土浦市桜町3-9-20
お困りの方はご相談ください
関節の痛み　リウマチ
腱鞘炎　骨粗鬆症
坐骨神経痛
首の痛み
腰の痛み
肩のこり・しびれ など

病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
内科　循環器内科　整形外科（木曜日/午前中のみ）

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、18時30分までの診察。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診察。
院内にCT設置
CTを院内に設置することで、検査時間を大幅に短縮。立体画像（3D）による全身の診断が可能です。
一般健診　7,000円
循環器健診　33,000円
24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT（副腎、腎臓を含む）など
肺がん健診　22,000円
胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査などそのほか各種オプションあります
（※各料金は税抜きでの表示となっております）
訪問診療・往診・健康診断 お気軽にご相談ください
医療法人社団 みみつくば会　サンシャイン・クリニック　☎029-839-3333　つくば市谷田部6107-14

家族も安心、快適シルバーライフ

介護付有料老人ホーム

かがやきの郷が25周年

介護付有料老人ホーム「かがやきの郷」（土浦市常名町）は今年、開所から25年という節目の年を迎えた。オープン当時の思いや、入居者の方々とのふれあいなどの思い出を振り返りながら、今後の更なるホームづくりについて代表の島田静子さんに話を伺った。

25年を振り返り

会社の設立は昭和63年でした。その後、平成4年の「かがやきの郷」オープンまでの準備期間は試行錯誤しました。私は県内外の高齢者施設の見学に伺い、身体介護や生活援助などヘルパーの仕事について学ばせていただきました。また、全国有料老人ホーム協会（東京都）に何度も足を運び、現在のホームの立地条件や利便性、安全性などを調査した後にオープンとなりました。当時は有料老人ホームの数が全国的にも少なく、建設中にもかかわらず県内外の多くの方々が見学にいらっしゃいました。

「かがやきの郷」は茨城県南地域で第1号の有料ホームとなりました。有料老人ホーム協会に入会後は、全国にPRしていただいたおかげで、今でも各地からのご利用者様が入居されています。今も昔も私たちは皆様としっかりコミュニケーションをとり、真剣に寄り添い、責任感を常に持つことを心掛けています。

オープン当時に代表を務めていた夫（故・島田正さん）は都和病院（土浦市並木）を経営していたこともあり、医療と福祉の連携を十分に図ることができました。

島田静子社長

また、介護職員が常駐しているので、万が一に備え、『安心して生活できる場所』という点においても、ご利用者様とご家族様に安心感を持っていただけました。

多くの人に支えられ…

新館を建設している時期（平成16年）、夫は完成が楽しみで毎日、現場を見学していましたが、ある日、心筋梗塞で突然他界してしまいました。本当に辛かったです。私もこれまで一緒にやってきましたから事業の内容は把握していましたが、女性なので肩の荷が重く感じました。

そんな時、入居者様から「そんなに頑張らなくてもいいんだよ」と励ましの言葉をいただいたり、職員にも恵まれていたこともあり、主人が他界してから13年経ちましたが、多くの人に支えられ「かがやきの郷」は25年を迎えることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。

入居者とのふれあい

入居者様の皆様から『ホームは家庭的な雰囲気』と言われます。ホームでの生活は自宅と同じで、旅行や外出なども自由にできます。高台に位置するので景観がよく美しい田園風景を見渡せます。富士山や牛久大仏も望めます。毎年10月に開催される土浦花火大会も最高の眺めで、ご家族様も一緒に楽しめます。

春にはお花見、夏の納涼祭、秋の紅葉ドライブ、冬のクリスマス会など、季節の移ろいを感じてもらう行事を大切にしています。カラオケ同好会をはじめ、塗り絵教室、コーラス、介護予防体操、音楽療法なども行っています。地元の子どもたちがホームを訪れ、踊りや歌を披露していただいたり、お年寄りと一緒にゲームをしたり、世代を超えた交流も大切にしています。今後も地域の皆様としっかり連携させていただき、社会に貢献していきます。

また、「かがやきの郷」には、徒歩圏内のお寺（金山寺）に共同墓地を備えています。身寄りのない方、お墓のない方、今あるお墓が遠く無縁仏になってしまうということで利用される方が多くいらっしゃいます。毎月一日には、職員が訪問して掃除をし、お花を添え、お線香をあげ供養をしています。

安心な生活を送るために

全室に生活リズムセンサーを設置し、各部屋で動作を感じないと事務室に通報される仕組みになっています。そのほか職員がお部屋に伺うなど、皆様の安全を管理させていただいています。病気や急変の時も協力病院と連携していますので、手厚いケアを提供いたします。

入居者様とご家族様が「かがやきの郷に入居してよかった」と言っていただけることが、一番嬉しくありがたいです。感謝の心を持ち、今後も皆様が安心して生活ができる環境づくりを社員一同つくり上げていきます。そして、入居者様と家族的なコミュニケーションをしっかり取りながら寄り添い続けてまいります。

入居者の声

村岡 収さん（98歳）　美知子さん（87歳）

23年前に大阪から来ました。いろいろ施設を見学しましたが、ここから見える自然豊かな風景に惹かれて入居を決めました。茨城の人たちは親切で人情深い人が多いです。困ったことがあると、代表の島田さんをはじめスタッフの皆さんが快く対応してくれるので、本当にありがたいです。食事は栄養が偏る心配がないので安心しておいしくいただいています。

永井清英さん（68歳）

3年前に妻を亡くし、一人暮らしを続けていましたが、食事の面など気がかりなことも多く、退職を機に思い切って入居することに決めました。新しい仕事も始まり、ここから自家用車で通っています。居室は南向きで日差しが気持ちよく、高台なので見晴らしも最高です。栄養バランスが取れた献立は体に良いですし、健康管理の面もスタッフの方に任せられるので、もしもの時も安心です。休日は趣味のロードバイクやゴルフなどを仲間と一緒に楽しんでいます。

かがやきの郷 思い出のアルバム

お花見

納涼祭

土浦花火大会

楽しい思い出がいっぱい！

介護付有料老人ホーム かがやきの郷
株式会社 サンライズヴィラ土浦
0120-085-787（オヤコ ナヤミナシ）
http://www.kagayakinosato.com
土浦市常名町2212　☎029-823-8808（代）

世界の国から魅力発信♪ vol.2

筑波国際アカデミー ベトナム語講師
チャン バオ ドアンさん
Doan Bao Tran

東洋と西洋の文化が交り合う「ベトナム」　首都:ハノイ

ベトナムは南北に長い地形で、北部は政治・文化の中心ハノイ、中部はリゾート地として人気のダナン、南部は商業都市ホーチミンがあります。豊かな自然や歴史的建造物だけでなく、屋台や市場なども楽しめ、旅行には最適です。ベトナムの代表食といえば、フォー（米粉の麺）や生春巻きですが、バインミー（パンに肉や野菜をはさんだベトナム風サンド）や、バインセオ（ベトナム風お好み焼き）もおすすめです。基本的に朝型生活を送るベトナムの人々は、通勤や通学前に自宅ではなく屋台やカフェなどで朝食を楽しみます。女性は手先が器用な人が多く、細かい作業が得意！刺しゅう雑貨はとてもかわいいです。フレンドリーな性格な人が多く、初対面の人でもすぐ仲良くなれるところが自慢です！

取材協力:筑波国際アカデミー

土浦市国際交流協会主催の「初心者向けベトナム語講座」で講師を務めています。将来の夢は日本語教師になることです。

ベトナム語であいさつ

こんにちは	ありがとう
xin chao（シン チャオ）	cam on（カーム オン）

暮らしを彩る ハッピーガーデニング vol.11

数年にわたり花を咲かせる「多年草」

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節です。クリスマスローズなど、冬でも基本的には葉が枯れず、1年を通して常緑の葉を茂らせているものを「常緑多年草」といいます。「多年草」とは、同じ株から数年にわたって開花を繰り返し、生き続けることができる多年生植物のことで、ガーデニングや庭づくりに適しています。外的要因（病害虫や水切れなど）がなければ、枯れることなく生育し続けます。また、シクラメンのように冬になると地上部（葉や茎）が枯れる、または冬芽を出して越冬する植物などは「宿根草」と呼ばれています。株は土の中で寒さにじっと耐え、暖かくなると生長し始めます。枯れて見えるかもしれませんが、生きている植物なのです。

クリスマスローズ
・キンポウゲ科
・開花時期 10月～4月

協力：筑波ランドスケープ

知っておきたい 暮らしとお金のいろは 第32回

Q 銀行から低金利が続いているので、「ドル」で運用する商品を勧められましたが、外国の通貨で運用するのは少し心配です。ドルで運用する時の注意点などを教えてください。（60代 女性）

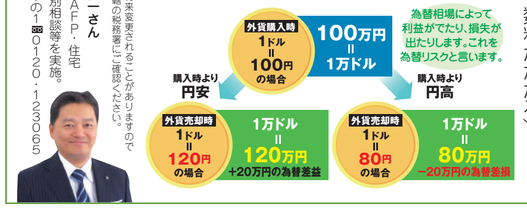
A 外貨で運用する時は、金利のみを重視するのではなく、為替リスクや手数料なども総合して判断することが重要です。

数年前までは、資産運用において日本円かつ貯蓄性が高い商品が存在しましたが、現在は低金利の影響で安定的に増やせる金融商品は、ほぼ無くなっています。そのような中で注目されているのが、アメリカの「米ドル」やオーストラリアの「豪ドル」などの「外貨運用商品」です。

外貨商品は金利が高めに設定されていますが、「為替リスク」を考える必要があります。例えば、米ドルを購入した場合、円に交換するときに「円安」であれば為替差益（利益）が出ますが、逆に「円高」になった場合は為替差損（損失）が出ます。また、ドルを円に、円をドルに替えた場合には為替手数料がかかる（銀行などでは1ドルにつき1円程度の手数料がかかる）

一時金と分割（積立）で購入する方法もありますが、基本は平均購入単価を抑える効果を期待できる分割（積立）タイプをお勧めします。さまざまな世界情勢の中、「日本円＝安心」は顕在ではありますが、「日本円＝殖やす」とはなりにくい時代です。通貨の信用力に加味して「外貨資産」を保有することも、将来に向けた「資産防衛」には必要になります。その際には目先の金利だけに左右されず、総合的にかかるコストも意識するようにしましょう。

100万円で外貨運用を始めたら



2017年10月現在の税制・税率に基づき作成しています。税制・税率は所変更されることがありますのでご注意ください。また、個別の税務に関する取り扱いは、税理士または所轄の税務署などに確認ください。

協力 募集代理店 ㈲ファミリーライフ クラモチ 大森 健一さん
独立系FP事務所㈲ファミリーライフクラモチ所属・AFP・住宅ローンアドバイザーの資格を活用し、セミナー講師・個別相談等を実施。
募集代理店 ㈲ファミリーライフ クラモチ 土浦市永国997-1 ☎0120-123065

「暮らしとお金のいろは」連載の大森FPによる
快適な人生をおくるための賢い生命保険活用セミナー
資産運用に最適な保険の考え方をお教えします！
日時 11月24日(金)／25日(土)／26日(日) 10:00～11:00
場所 ファミリーライフ クラモチ セミナールーム（土浦市永国997-1）
参加特典 「暮らしとお金のいろは」相続から遺言までをまとめた冊子をプレゼント！
参加無料
事前予約制 ご予約はシニアふるさと通信まで ☎029-886-9790
有限会社 ファミリーライフ クラモチ
0120-123065
土浦市永国997-1（土日、祝日定休）

無料体験予約受付中！ マイペースで英語レッスン受けてます！ すべてネイティブ！
受講者ご紹介
Yoshieさん（68才） 木曜の午後に楽しく英会話レッスンに通っているYoshieさん。Playing tennis と speaking English が若さの秘訣かもしれません。
Mr.Nagaoka（79才） まだまだお仕事現役のようですが、そんな忙しいスケジュールを縫って週1回の英会話レッスンはスかしません。アメリカで培った英語力をbrush up!
Ms.Yさん（77才） ボランティアで外国の皆さんと接する機会が多いので、習っては使うcommunicative Englishを身に付けるためガンバってます!
Ms.Sさん（？才） 英検3級受験から始めて今は「英検2級合格」を目標に厳しくも楽しくレッスンを受けてます!アメリカ人と日本人講師のTeam teachingです。
筑波国際アカデミー
☎029（824）6689
土浦市港町1-5-15 TEK土浦ビル1階
JR土浦駅東口徒歩3分（無料駐車場完備）
世界の16ヶ国の言葉と文化が学べます
たとえば…
ドイツ語　中国語　フランス語

シニア世代のお庭づくり教室
12/3（日）午前10時～正午
場所:つくばプラザ（つくば市面野井192）
持ち物:暖かい服装、剪定ハサミ（貸出も可）
参加費500円　先着20名様予約制
落葉樹 剪定教室 同時開催
樹木が休眠している落葉期間、成長が少ない冬期には太い幹や枝を整え、樹幹を整える適期になります。落葉期にやっておきたい剪定方法を体験しながら学べます。
ご予約お問い合わせ 0800-8000-388 ☎029-863-3858
ソーマオリジナルDVD 無料プレゼント
お客様の声満載！
資料請求受付専用番号 【24時間365日 自動音声】 ヨイオニワ ☎050-3567-4102
（株）筑波ランドスケープ
代表取締役 枝 洋一
1955年茨城県生まれ
東京農大卒 同大学非常勤講師
2015年5月 TBS ジョブチューン出演
テレビチャンピオンガーデニング王決定戦第8・9回優勝

ガーデン・エクステリア・リフォームローン取扱可能
ソーマオリジナルガーデン
株式会社 筑波ランドスケープ
つくば市面野井192 グランステージ山新さんより谷田部IC方面へ車で1分
ソーマガーデン 検索 水曜定休