

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

# ふるさと通信 11-12 2018

次回の発行は平成31年1月1日です

土浦・つくば・牛久版 第45号

暮らしの瓦版	2
ニセ電話詐欺特集	3
土浦市特集	4.5
つくば市特集	6.7
牛久市特集	8.9
健康医療ナビ「いのちをつなぐ献血」	10
わが街だより・秋の新そば特集	11
栄養ガイド・我が家を守る手引書	12
高齢期のからだづくり	12
沼田かずとしさん「牛久市を思う」	13
ハッピーガーデニング・元氣ごはん	14
保険活用術	14
読者の投稿コーナー・プレゼント	15
ごとうろうさん「つくば市を思う」	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 年間1000円(送料)で  
募集中 ご自宅に郵送いたします。  
詳しくは左記まで。



【取材協力】オエノングループ 牛久シャトー  
☎029・873・3151

深みのある赤ワインと、爽やかな白ワイン。明らかに見た目の特徴があるが、色や味わいにも違いがある。「赤ワインには黒い果皮の黒ブドウ、白ワインは果皮が主に黄緑色の白ブドウを使います。品種だけでなく、製造方法にも違いがあります」と話すのは、日本初の本格的なワイン醸造場「牛久シャトー」(牛久市中央)園内にある牛久ワイナリーの醸造責任者・角井智行さん。ブドウ栽培からワイン醸造、瓶詰めまで一貫して行っている。

## 知っておきたい ワインの基礎知識



# 魅惑のワインで乾杯を

ワインの新酒の季節がやって来た。難しいというイメージを持たれることも多いが、本来ならもつと気軽に飲めるお酒。最近では、自宅で気軽にワインを楽しむ人も増えてきている。ワインの魅力を知り、自分好みの一杯を深く味わいたい。



ワインの辛口・甘口の違いは、アルコールに変化する程度によって決まるといえる。酵母がブドウの糖分を食べ続けると発酵によってアルコールの占める割合が増え、辛口ワインが出来上がる。甘口ワインは酵母の働きを途中で止める造り方と、辛口に糖分を足す造り方がある。甘口は発酵が途中のためアルコール度数が低いものが多く、口当たりが軽い。辛口はアルコールのポリウム感があり、どろりとした印象となる。

ブドウの品種「シャルドネ(白ワイン用)」や「カベルネ・ソーヴィニヨン(赤ワイン用)」などは、世界各地で栽培されているので、生産国別にワインの味を比較できる。同品種でも、涼しい土地で育ったブドウは酸味が強くキリッとした印象に、暖かい土地では酸味が抜けて果実の風味が出やすいという。フランス産と日本産の国別、北海道産と山梨産の産地別というように、同じ品種で飲み比べをしてみるのが楽しい。

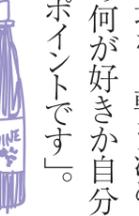
ワイン造りはまず、ブドウの梗(軸の部分)を取り除き、果実を潰していく。そこに酵母菌を加えると、酵母はブドウに含まれている糖分を食べることでアルコールへと変わり、同時に二酸化炭素を排出する。この過程を発酵という。赤ワインはブドウの果汁、果皮、果肉、種まですべて潰け込んでから発酵させて造る。果皮の赤の色素(アントシアニン)や種の成分(タンニン)が液体中に抽出されることで、渋みや深みのある味わいをもたらす。一方、白ワインは果汁だけを搾り出してから発酵させるので、渋み成分が少なく、爽やかな風味を生み出す。

ワインの多くは、買ってすぐ飲んだほうが美味しい。「収穫年数が古い」「おいしい」とは言い切れません。高級なワインは、適切な湿度や温度管理をすることで熟成され味が良くなりますが、家庭用ワインは買った瞬間が一番おいしい状態。ワイナリーでは樽で熟成させて「おいしい」と思ったタイミングで出荷しています。

ワインは熱に弱く、30℃以上を越える環境に置いておくと味が劣化してくるので、夏場は特に注意が必要。酸化もしやすいので、飲み切れないときは冷蔵庫での保管がおすすめです。「ワインに消費期限はありません。古くても飲んでみておしいければ飲んで大丈夫。風味が落ちてしまっても、料理酒として使うことができます」。

「ワインを選ぶ際には、自分がおいしいと思った品種や産地など軸を決め、その軸を元にどの何が好きか自分の好みを知ることがポイントです」。

「ワインは、おいしく、楽しく」



## 旬の味覚大集合

### JA土浦の れんこん

JA土浦 農産物直売所 サンフレッシュ

# 秋の収穫祭

※日程は変更になる場合がございます。

11/3 土	新治店 収穫祭	12/1 土	土浦店 れんこんまつり
11/11 日	霞ヶ浦店 感謝祭	11/23 金	花野果 収穫祭
		12/8 土	はすの里 周年祭

お楽しみ抽選会 総額1,000円以上お買い上げの方 採りたて野菜・模擬店など

### お問い合わせは各店へ

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

### 医師をかたる二七電話詐欺の手段

**犯人 医者役** 息子さんが吐き出して病院に運ばれてきました。今は大丈夫です。治療をしたので声が変わっているかもしれません

**犯人 息子役** 直後に息子から電話がある

**犯人 息子役** 喉頭がんで検査が必要と言われた。病院で電話をしていたら、かばんと携帯電話を盗まれた。次からは会社の上司に借りたこの携帯電話に電話してほしい

**犯人 息子役** 一旦電話を切り、しばらくしてから盗まれたかばんの中に書類と通帳が入っていて、今日中に1500万円が必要だ。現金を取りに行くから少しでも用意してほしい

**犯人 上司役** 現金が至急必要だと要求してくる

**犯人 上司役** 息子さんが緊急手術で行けなくなりました。代わりに私の息子を駅に行かせるので、お金を渡してください

**詐欺被害 犯人に現金を渡してしまう**

### その電話「ピン」ときいて！今からできる二七電話詐欺対策

手口はますます巧妙化、フレースだけは変わらない

今年の9月末現在、県内における二七電話詐欺の認知件数は215件(昨年同期比56件減)、被害額は約2億2700万円(同1億3800万円減)で、昨年に比べ件数、被害額とも減少したものの、被害が後を絶ちません。二七電話詐欺の中でも「オレオレ詐欺」が最も多く、全体の約6割を占めます。警察官や銀行員などに成りすまし、カードを騙し取って、現金を引き出す手口です。警察や銀行員をかたる犯人が、「あなたの銀行のキャッシュカード(以下、カード)が偽造されているかもしれない」と不安をあおり、銀行口座と暗証番号を聞き出そうとします。「手元にある

### 手口はますます巧妙化、フレースだけは変わらない

カードは偽造カードと間違われるので、金融庁の職員が自宅に来たら封筒に入れて渡してください。と言葉巧みに騙します。そこに職員をかたる犯人が自宅に現れ、「新しいカードが入っています」などと嘘をついて別の封筒を渡すすり替えてしまうのです。電話で犯人が一方的に話してくるだけでなく、電話をつないだままにして誰かに相談しにくい状況をつくらうとします。

### すべては一本の電話から犯人とは接触しない

被害を防ぐための一番の方法は、犯人と接触する機会を減らすこと、つまり犯人と話をしないことが最も有効です。自宅の電話を「留守番電話の設定」にして

「訴訟最終告知」と記載された郵便物がきや、「未納料金が有る」とシートのメールを送りつけ、訴訟を取り下げる代わりに金銭を要求してきます。犯人は、ハガキやメールに記載された番号に電話をかけてきた人だけをターゲットにしている。無視することが有効です。心配な時は、消費生活センターや警察に相談してください。

### 高齢者を狙った二七電話詐欺の手口はますます巧妙化している。悪質な詐欺から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・二七電話詐欺対策室長の飯野和広警視に話を聞きました。

手口はますます進化していますが、実はキーワードは変わっていません。「カードを預かる」「暗証番号を教える」「携帯電話番号が変わった」「二声が変わった」「今日中に現金が必要」などと聞いたら二七電話詐欺だと疑い、警戒心を持つことが大切です。オレオレ詐欺に次いで被害が多いのが「架空請求詐欺」です。最近では、法務省の関係機関を装って、「訴訟最終告知」と記載された郵便物がきや、「未納料金が有る」とシートのメールを送りつけ、訴訟を取り下げる代わりに金銭を要求してきます。犯人は、ハガキやメールに記載された番号に電話をかけてきた人だけをターゲットにしている。無視することが有効です。心配な時は、消費生活センターや警察に相談してください。

### 高齢者を狙った二七電話詐欺の手口はますます巧妙化している。悪質な詐欺から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・二七電話詐欺対策室長の飯野和広警視に話を聞きました。

おまかせ、通話を録音する旨のメッセージを自動で流す「迷惑電話防止機能付き電話機」を活用するといでしょう。犯人は声を録音されるのを嫌がるので、電話を切ってしまう。電話の相手に質問や反論してみても防止策の一つです。息子や孫から電話がかかってきたら「アットの名前は?」「私の誕生日は?」などの質問をしたり、口座番号や暗証番号を教えると言われれば、なぜ教える必要があるのか反論したりします。話を打ち切るために、会話の途中で電話を切ってしまうことも良い方法です。また、家族や友人など第三者に相談すると、詐欺に遭っていることに気付くこともあります。

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

### 安全・安心 暮らしの110番

#### 秋・冬は高齢歩行者の死亡事故が増加

秋・冬は日没時間が早まり、日没後は急速に暗くなります。この時期は高齢歩行者の交通死亡事故が特に多く、注意が必要です。

**ドライバーの方は**

- 早めのヘッドライト点灯を心がけましょう。
- ライトのこまめな切り替えで歩行者や道路上の危険の早期発見に努めましょう。
- スピードの出し過ぎに注意しましょう。

**歩行者の方は**

- 明るい色の服装や反射材を身に付けましょう。
- 道路を横断する際は、十分に安全確認をし、無理な横断はやめましょう。

今年9月末現在、高齢歩行者の死者23人のうち反射材を着用していた人はいませんでした。お出かけの際は必ず反射材を着用しましょう。

茨城県警察本部交通総務課

### 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

### 土浦市・かすみがうら市

～三セ電話詐欺撲滅宣言都市～

平成30年度 土浦地区地域安全大会

#### 土浦地区防犯協会

☎029-835-8221

### 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

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/

### 高年齢者の支えに「生活支援担い手養成講座」

土浦市では、生活支援サービス(家事援助など)や家庭介護を提供する担い手を育成するため、「土浦市生活支援担い手養成講座」を開講する。

▽日程 11月30日(金)午前8時50分～午後4時15分▽会場 特別養護老人ホームこほく(同市菅谷町)▽講座内容 介護保険制度、ボランティアの心得、コミュニケーション技術、認知症の理解、生活支援技術などを学ぶ▽受講料 13000円(テキスト代)。

受講対象は、市内在住で高齢者の生活支援に携わりたい人、家庭介護に活用したい人、市内に在勤・在学している人など。高校生も受講可(保護者の同意要)。申し込み方法は、専用申込書に記入の上、特養こほく宛てに郵送または持参する。締め切りは11月20日(火)まで。定員20人。問い合わせ ☎029-899-3119 / 特別養護老人ホームこほく

### つくば市

#### 「体力測定会」参加者募集

つくば市健康増進施設いきいきプラザでは、ロコモティブシンドロームの予防を目的とした「体力測定会」の参加者を募集している。市内に住む40歳以上が対象。参加無料。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨関節椎間板筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害がおり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。測定会では体力レベルを確認し、保健師や管理栄養士、運動普及推進員、食生活改善推進員らが、それぞれの身体や健康状態に合わせて健康づくりについてアドバイスを行う。

内容▽体力測定(体組成、血圧、長座体前屈ほか)▽ロコモ

「みんなのしあわせ見本市」が11月11日(日)、牛久市下根町の牛久運動公園体育館で開催。午前10時～午後2時まで(開場9時45分)。室内履き持参。入場無料。雨天決行。

▽体験コーナー 雨決行。バーリハビリ体操、新うしろかっぱ体操、体験展示コーナー 手話サロン、ハンドアーチェリー、体力測定、介護予防体操、ボッチャ障害者のスポーツ、義足体験など▽検査 診・相談コーナー 各種健康チェック 口腔がん検診、肌年齢測定、超音波骨量測定、脳年齢測定、血管年齢測定(健康相談)保健師相談、アルコール相談、こころの相談(まちびつ)推進課

問い合わせ ☎029-873-2111 / 牛久市健康づくり推進課

### 安心 安全 便利 こだわりのトイレリフォーム

こだわり1 しっかりつかまり、支えてくれる波型手すり 商品名クネテラス L883 ¥16,200

こだわり2 壁面に電気式暖房を設置し、ヒートショックを緩和します

主婦の皆さまへ

最新ビルトインコンロを使用して いろいろ家事体験フェア開催

11月24日(土)・25日(日) 午前10時～午後4時

お気軽にご来店ください / ご来店すべての方に 商品プレゼント

リフォーム 土浦店 株式会社 本田 土浦市東真鍋町9-2 ☎029-869-6411 9時～18時 水曜定休

土浦の、小京都 第百五十年 茅葺きの武家屋敷

ご宴会・ご法事承ります。是非一度ご来店ください。

ランチ900円 5時～

☎029-824-7728

月曜定休 土浦市西真鍋町10-4 (和食つじ山) 後寮

ホールスタッフ募集中

喪中がきが届いたら... 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 すずぶん

土浦市中央1-12-16 ☎029-822-0312 http://www.suzubun.jp

飲んでカラダを バリアする新発想 毎日の健康維持に

電解質 乳酸菌 B240

新発売 BODY MAINTE

ポディメントリンク コンディショニング飲料

2ヶ月分(500ml) 500円(税別) 154円(税別)

大塚製薬株式会社 水戸出張所 Tel.029-243-1001(代)

夏は28℃以下、冬は18℃以上 家族を守る断熱リフォーム

夏 室内熱中症で 救急搬送される人は 年約20,000人

冬 ヒートショックで 亡くなる人は 年約17,000人

断熱リフォーム専門店

ISO9001 認定企業 グリーン株式会社 galapagos ガラゴス工房

つくば市高崎1793-1 ☎0120-797-593

水・みどり・人がきらめく 安心のまち 活力のまち

土浦市特集

【30年度各種事業紹介】



中川清市長に聞く

誰もが希望を持って暮らせるまちづくり

本市におきましては、人口減少、少子高齢化の進展とそれに伴う経済活動の縮小や地域活力の低下などの社会経済情勢の変化に的確に対応しながら、これからの10年を見据え、誰もが安心して、安全で、生き生きと希望を持って暮らせるまちづくりを実現するため、新たな市政運営の指針となる

活気にあふれたにぎわいのあるまちへ



協働のまちづくりファンド事業(土浦ユネスコ協会)

私は、これまで、新庁舎への移転をはじめ消防庁舎、市営斎場、土浦小学校、都立小学校、新治学園義務教育学校および水郷プール、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、川口運動公園野球場、朝日トンネルなどの整備に加え、昨年11月にオープンした新図書館や市民ギャラリーなど、本市発展の礎となる事業に重点的・集中的に取り組ん



アルカス土浦のコンサートの様子

でまいりました。これからは、市民の皆様、新たに整備した施設を積極的に活用していただき、生き生きと活動することで生まれる活力を、市全体に波及させ、活気にあふれたにぎわいのあるまちを創出します。

みんなで支えあう つちうらプロジェクト

まず、市民と行政が一体となり、堅実な土浦を築く「みんなで支えあうつちうらプロジェクト」において、本格的な高齢化と人口減少の到来により、地域の連帯意識の希薄化が危惧をされている中、活力ある地域活動の促進を図るとともに、至ての人々が住み慣れた地域で生活できるように、市民、団体、各関係機関との協働により、地域で支え合う共生社会の構築を目指してまいります。また、本市を取り巻く様々な課題に的確に対応し、将来に向けて持続可能な行政財政基盤を確立するため、簡素で効率的な行政運営を推進するなど、一人でも多くの市民に協働の輪を広げ、誰もが安心・安全な地域社会を築くとともに、堅実で持続可能なまちの実現を目指してまいります。

まちがにぎわう つちうらプロジェクト

次に、地域固有の資源に磨きをかけて、輝きを放たせる「まちがにぎわうつちうらプロジェクト」におきましては、本市は、

土浦全国花火競技大会やかすみがうらマラソン兼国際盲人マラソン、日本一の生産量を誇るレンコンなど、すでに多くの地域資源を有しております。



りんりんスクエア土浦開業式典

さらには、これにつけ加えて、これらに加えて、県内有数の蔵書数を誇る新図書館や市民ギャラリーなどの新たな地域資源が加わり、本市を取り巻く環境の大きな変化として、長年の悲願が実り、昨年、JR常磐線の東京駅・品川駅



土浦港周辺広域交流拠点(川口二丁目地区における水辺を活かしたサイクリング拠点施設)

乗入れ本数が拡大されました。このような大きな環境の変化などを踏まえつつ、本年度は、本年3月に土浦駅ビルにオープンした「りんりんスクエア土浦」を契機とする観光誘客や川口二丁目地区における水辺を活かしたサイクリング拠点施設の整備を図り、今後は、新旧固有の地域資源を磨き上げて、輝きを放たせ、交流人口や定住人口の増加へつなげ、まちのにぎわいを創出してまいります。

未来へつなぐ つちうらプロジェクト

最後に、知恵と政策を積み重ねて、着実に一歩前進する「未来へつなぐつちうらプロジェクト」におきましては、将来的な人口減少の抑制、長期的な人口減少の若返りを実現するためには、出生率の回復は極めて重要な要素となっており、出生率の回復という課題は一朝一夕で解決できるものではないことから、まずは結婚、妊娠、出産、育児の切れ目のない支援を始め、多様な子育てニーズに対応できるように、環境整備の充実を図ります。また、本年度は、基幹事業として、新学校給食センターの建設工事や市民会館の耐震化および大規模改修工事に着手するとともに、学校教育におきましても、系統的・継続的な教育により、確かな学力や豊かな心を育むなど、子どもが健



新学校給食センター

やかに成長し、自立、活躍できるまちの実現を目指してまいります。今後は、これまで以上に市民の皆様との連携協働を図りながら、本市の更なる発展に向け、果敢なチャレンジと地に足の着いた堅実な行政運営を両立し、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、全力で市政をけん引してまいります。

土浦市内のイベント

土浦カレーフェスティバル



開催日時 11月10日(土)・11日(日) 10:00~15:00 場所 川口運動公園 「カレーのまち土浦」を全国に発信する食のイベント。全国から集結したご当地カレー・ご当地グルメが楽しめる。

天童フェア



開催日時 11月24日(土)10:00~17:00 11月25日(日)10:00~14:00 場所 土浦まちかど蔵 小町の館(両日14:00まで) 山形県天童市の特産品(りんご、ラフランス、玉こんにゃくなど)が販売される。24日には小町の館で学童の実演販売も。

土浦ウィンターフェスティバル



開催日時 11月26日~2019年1月31日 17:00~23:00 場所 土浦駅東西広場周辺 土浦市の玄関口である土浦駅東西広場および中央地区をイルミネーションで装飾し賑わいを創出する。

Advertisement for Life support サンルーナ (Life support Sanyuruna) featuring free home delivery services and health support.

Advertisement for 介護センター又土浦 (Nursing Center Yutsubu) offering care services and a new building.

Advertisement for 瀬戸内旬魚フェア (Setouchi Seasonal Fish Fair) with special prices and limited quantities.

Advertisement for シニア世代のあんしんリフォーム (Senior Generation's安心リフォーム) for home renovation.

Advertisement for 土浦商工会議所 (Tsuuba Chamber of Commerce and Industry).

Advertisement for 株式会社 須藤隆建築設計事務所 (Mustera Takashi Architectural Design Office).

Advertisement for 株式会社 山本工務店 (Yamamoto Construction Co., Ltd.).

Advertisement for 社会福祉法人 土浦市社会福祉協議会 (Social Welfare Association of Tsuuba City).

Advertisement for 土浦観光物産会 (Tsuuba Tourism and Products Association).

Advertisement for 株式会社 大島工務店 (Oshima Construction Co., Ltd.).

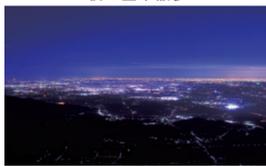
### つくば市内のイベント

#### くさざき夢まつり



**開催日時** 11月3日(土・祝) 9:00~15:00  
**場所** 芝崎交流センター芝生広場  
 商工会や各種団体によるパサーをはじめ、鉢花の無料配布や、地元飲食店等が腕によりをかけた味も集結。子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん。

#### スターダストクルージング 夜の空中散歩



**開催日時** 2019年2月24日までの土、日、祝日  
 17:00~21:00(1月~2月は20時まで)  
**場所** 筑波山ロープウェイ  
 日本夜景遺産に認定された筑波山山頂から見える夜景。東京タワー、東京スカイツリーなど関東平野の夜景が一望できる。

#### ランタンアート2018



**開催日時** 12月15日(土)・16日(日)  
 16:45~19:30  
**場所** つくば駅周辺の遊歩道、広場など  
 つくば市内の小中学生らが手作りしたペットボトルランタン約7,000個が彩る。当日作って飾れるランタン工作コーナーも。

「創業しやすい街つくば」を目指し、つくば市商工会やつくば研究支援センターなどの支援機関と連携した「つくば創業支援ネットワーク」を構築しています。ネットワークでは、創業時に必要な知識を身に付けられるセミナーや個別相談、会社設立にかかる登録免許税の軽減、補助金や融資等の様々な創業サポートを

#### 市内での創業をサポート

高年齢者に多く利用されている「つくばタク」は、さらに予約を取りやすく、より利用しやすい公共交通へと改善します。



乗り合いタクシー「つくタク」



コミュニティバス「つくバス」

地元の農産物の地域内での消費を軸とした地域経済の好循環による持続可能なまちづくりの取り組みを始めています。1つ目は、地元食材を使用する飲食店等の増加を図るため一定割合以上の地元農産物を使用する飲食店の「地産

#### 地産地消・ワイン・フルーツ酒特区

これまでに約200件の創業サポート実績があり、つくば市全体の人口増加とともに、美容業、飲食業、物販業等、市民に身近なサービスの創業が街の活気を生み出しています。これに加え、新たなビジネスモデルを開拓し急成長を目指す会社であるスタートアップの創出誘致及び育成に努めます。今後このサポートを続けることで、市内経済の活性化に加えて皆様が暮らしやすいまちづくりにつながっていきます。

市内では複数の生産者が既にワイン用ブドウの栽培及び委託によるワインの醸造を開始しています。今後、地域の皆様や観光者につくばならではの地元産のワインと地元食材のペアリングを



地消レストラン」認定を平成31年度より行います。認定された飲食店には「地産地消認定プレート」を掲示してもらうことにより、おいしい地元産物を楽しめる店としてPRしていく予定です。2つ目は、新たな特産品として、つくば産ワイン等の果実酒を生産する取り組みです。昨年12月に国からつくばワインフルーツ酒特区(構造改革特区)の認定を受け、ワイン等の果実酒が作りやすい環境が整いました。

市民の皆さんに寄り添う市政を第一に、企業、大学、研究機関、市民など、様々な方々と一緒に全市民的課題解決に取り組むつくば市を、「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」と言われるような「世界のあしが見えるまち」に発展させたいと思っています。

つくば市は、研究学園都市の建設やハイウェイ開通などにより成長を続けています。一方で、周辺地域の人口減少、少子高齢化、子どもの貧困などの課題も山積しており、つくば市が掲げる「持続可能なまちづくり」の理念の下、これらの課題に向き合い、誰一人取り残すことなく、解決に取り組んでいくことが求められています。

#### 誰一人取り残さない

楽しんでいただけるよう取り組みを推進していきます。

### 世界のあしが見えるまち



学習支援事業

つくば市には、名峰筑波山をはじめとする恵み豊かな自然、最先端の科学技術、世界に開かれた多様性など、先人たちの努力により守られ、創られた資産があります。特に科学技術では、大学や研究機関が集積する強みを活かし、日本初のモビリティロボット公道実験、「つくば国際戦略総合特区」の指定を受けたプロジェクトや「つくばSociety5.0社会実

#### 世界のあしが見えるまち

## つくば市特集

【30年度各種事業紹介】



### 五十嵐立青市長に聞く

世界のあしが見えるまち。つくば」を目指します。

#### 包摂的な社会

#### こどもの未来 こどもの学習支援

地域が一体となつてこどもを守り、育て、そこから成長した人材が地域の課題解決や活性化に貢献し、持続可能なまちづくりを進めていく好循環を創り出すために、こどもの貧困対策と社会力の育成に取り組んでいます。

こどもの貧困対策については、官民一体での協働体制を構築し、地域全体でサポートできるネットワークづくりを推進するとともに、こども食堂等を運営するNPO等の取り組みを支援しながら、こどもたちの居場所づくりを推進しています。また、こどもたちの学習支援等を行うことで、家庭の経済的な状況に左右されず、安心して勉強できる環境整備を

#### つくば市保育士等 処遇改善助成金

平成29年度当初、国が十分な処遇改善を行っていない状況の中で、市独自で保育士等の処遇改善対策を講じ、平成29年4月から「つくば市保育士等処遇改善助成金」制度を開始しました。本制度は保育士及び幼稚園教諭の処遇を改善し、保育士等を確保、質の高い保育を安定的に提供するとともに、待機児童の解消を図ることを目的としており、市内民間保育所等に勤務する常勤の保育士及び幼稚園教諭に対して月額3万円の助成金を支給しています。

#### 地域包括支援センターを各地域に拡充

高齢者の心身の健康の維持、保健・福祉・医療の向上及

#### 誰もが使いやすいインフラ

市内公共交通網の更なる利便性向上を目指し、コミュニティバス「つくバス」、デマンド型乗合タクシー「つくタク」を中心に、本年10月と来年4月に公共交通改編に向けた準備を進めています。現在7コースで運行している「つくバス」は、新たにルートを追加し、利便性の向上を図ります。

#### つくバス・つくタク

また、市内各地域の特性を考慮した移動手段の導入や民間路線バスの運賃補助などを実施し、「車がなくてもどこにでも行けるまち」を目指

装トリアル支援事業」など、つくばならではの取り組みを進めています。つくばに集積する科学技術を地域の課題解決に繋げ、世界のモデルとなる「世界

進めています。平成30年度は、市内3か所において、生活困窮世帯の4年生から9年生のこどもに対する学習支援事業を実施しています。今後、関連団体や関係機関と連携しながら実施拠点数を拡大していく予定です。

また、教育局では7年生から9年生を対象に、市内の中学校及び義務教育学校で「つくば未来塾」を実施しています。地域の大学生やボランティアが教員と連携し、定期試験前の放課後や夏季休業中に学習支援を行っています。

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

つくば市の発展をお祈りいたします  
**社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会**  
 つくば市筑1-10-4 (大種庁舎内)  
 TEL 029-879-5500 FAX 029-879-5501

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

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1-10-4 (大種庁舎内)  
 TEL 029-879-5500 FAX 029-879-5501

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)**

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  
**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  
 つくば市西大塚457-2  
 TEL029-856-1016 FAX029-855-0048  
 http://www.katsuragi.or.jp  
**かつらぎ第二保育園**  
 つくば市市岡643-1  
 TEL029-875-9412 FAX029-875-9413

笑顔の花を咲かせる  
 いっつも、一緒に幸せを探しましょう~  
 ・デイサービス・ショートステイ  
 ・居宅介護支援事業所  
**ホの花さくや**  
 社会福祉法人のぞのみ会  
 ☎029-828-7061 つくば市鬼ヶ窪1212-11

介護補助員(お掃除やお茶くみなど)  
 ・お好きな時間2~3時間  
 ・時給900円~  
**サービス拡充につき スタッフ募集**

70歳以上の方 対象 **抹茶であたまの健康!** 参加無料  
 気軽に認知症予防しませんか? 申し込み必要・先着順  
 講座内容  
 1 認知機能チェック  
 ご自身の認知機能を知ることができます。  
 2 講演  
 「楽しく簡単に誰でもできる認知症予防」  
 講師:(一社)日本認知症予防協会 理事 井上忠氏ほか  
 3 個別相談会  
 ◆認知症の専門医療機関への受診相談  
 ◆認知機能低下の抑制効果を調べる臨床研究のご案内など  
 開催日時・場所  
 11/8(木) 12:30~14:30 竹園交流センター(つくば市竹園3-19-2)  
 11/12(月) 9:30~11:30 吉沼交流センター(つくば市吉沼790)  
 11/22(木) 13:00~15:00 筑波交流センター(つくば市北条5060)  
 11/30(金) 10:00~12:00 小野川交流センター(つくば市鹿野477-1)  
 各回定員30名  
**株式会社MCBI** つくば市吾妻3-15-15 オカババビル3F  
 ☎029-899-4431 受付時間 9:00~17:00(平日) https://mcbi.co.jp

**シルバーカー祭り 年末大感謝セール**  
 健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供  
 その他、車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。住宅改修についてもご相談ください。  
**申込締切 12月10日**  
**ふるさと通信 人気商品**  
 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**  
 (株)鳥製作所  
 CLフラウン  
 86~94cm(3段階) 4cm 座面高 45cm  
**19,800円**  
**13,860円**(税抜)  
**感謝価格 大幅割引**  
**お買物カゴが載せられる ミドルサイズのシルバーカー。 ライトミニM**  
 象印ペビー(株)  
 細  
 座面高 45cm 88~97cm(4段階) 3cm  
**26,500円**  
**21,200円**(税抜)  
**感謝価格 大幅割引**  
**幅広のシートで広々の座り心地。 大きいキャスターと大容量もうれしい。 アルミ製ノーブル**  
 (株)マキテック  
 青花柄  
 座面高 46cm 83~90cm(無段階) 51cm 65cm(重量5.7kg)  
**22,900円**  
**16,550円**(税抜)  
**感謝価格 大幅割引**  
**シニアふるさと通信カタログ販売 ☎029(886)9790**

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  
 常緑樹に囲まれた自然豊かな遊歩道での散策  
**空室4室**  
 介護付有料老人ホーム **サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部**  
 介護老人保健施設 **プレミエール元気館**  
 つくば市谷田部6107-1  
 谷田部中学校通り  
**サンシャイン・クリニック**  
 ・往診・訪問診療・健康診断  
 お気軽にご相談ください  
**内科 循環器内科 整形外科**  
**グループホーム 筑水苑**  
 木の香りが薫り心が落ち着く木造施設  
**空室若干**  
 認知症対応型 **グループホーム 筑水苑**  
 介護付有料老人ホーム **サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部**  
 介護老人保健施設 **プレミエール元気館**  
 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** 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 ックバ**  
**医療法人社団 みなみつくば会 ☎0120-658-298**  
 事業拡大につき看護職員募集(採用担当)☎0800-888-2982 **みなみつくば会** 検索

### 牛久市内のイベント

#### うしくWaiワイまつり



**開催日時** 11月3日(土・祝) 午前9時開会  
**場所** 牛久市中央生涯学習センター駐車場内  
 地元企業協賛による豪華賞品が当たる大抽選会、地元商店による飲食・特産品コーナー、はしご車搭乗体験などイベント盛りだくさん!!

#### うしくゴッ十多市



**開催日時** 12月16日(日) 10:00~15:00  
**場所** 牛久市役所保健センター前駐車場  
 50店舗以上が出店するフリーマーケットを開催。当日は正午~切り餅・大根、午後2時~シクラメンの数量限定格安販売が行われる。※時間等を変更する場合あり

#### ブリアントヴィルうしく点灯式



**開催日時** 12月1日(土)17:00~  
**場所** 牛久駅東口やっぺや広場  
 ミニコンサートや手作り雑貨などを販売するマルシェのほか、市内園児によるミニぬり絵の展示や地元商店会らの協賛イベントも開催される。



旧醸造場施設のある牛久シャトーを会場に、牛久藩主山口家、牛久沼の畔に居住した日本画家小川芋銭と農村文学者犬田卯・作家住井すゑ夫妻、牛久出身の日本画家鈴木草牛の展覧会を10月20日(土)から11月25日(日)の期間で実施します。市指定文化財初公開を含む、全25点の作品・資料を通して、文化人

私たちの息吹を感じていただければ幸いです。牛久シャトーは、日本遺産としての認定を目指し、平成29年度に申請を致しましたが、残念ながら認定には至りませんでした。しかしながら、貴重な文化財である牛久シャトーの歴史的魅力を国内外に発信するため、今年再び甲州市をパートナーとして、日本遺産を目指して取り組んで行くことを決めました。日本遺産認定により、多くの方が牛久シャトーの魅力を知り、観光客数の増加とまちの活性化創出をもたらしてくれることを期待しています。

#### 再び転入超過の波を呼び込むまちの整備

ひたち野うしく地区の生徒数増加に伴う下根中学校の過大規模校化を防ぎ、生徒一人ひとりにより良い学習環境を



▲ひたち野うしく中学校(完成予想図)



▶牛久運動公園武道場(完成予想図)

提供する、平成32年4月開校を目指し、ひたち野うしく中学校建設を進めております。この、ひたち野うしく中学校建設により、ひたち野地区に幼稚園・小学校・中学校が連携を取りながら一体的な教育ができる環境が整います。そして、学校施設の複合化により、子供たちを地域全体で支え、地域の街づくりに貢献

する、コミュニティの拠点としての役割を担っていくと考えております。また、牛久運動公園の武道場は、平成31年度の「いきいき茨城ゆめ国体」空手道競技の補完施設として整備することで、牛久市の費用負担の抑制を実現し、国体後は武道を始めとした市民のスポーツ振興や、生涯スポーツ社会の実現、さらに広域的な避難所としても活用いたします。県南唯一の武道施設は多くの市民にご利用頂く施設であると共に、市外からの交流人口を呼び込む力にもなることでしょう。牛久市としては、ここに挙げた5つの分野で施策を推し進めることで、まちの魅力を高めるとともに内外に子育てのまちをアピールし、定住人口、特に若者や現役世代の人口増加に繋げ、子供からお年寄りまでの方が安心して住み暮らせるまちを目指して参ります。

### 将来に希望を持てるまちの実現へ

市民の生活習慣改善プログラムとして実施していた健康チャレンジに、今年度よりポイント制を導入しました。「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないうね健診」の4つの視点から、楽しみながら

#### 生涯活躍のまちを支える取り組み

「将来に希望を持てるまち」を実現するために、「生涯活躍のまち」「安心した出産と子育ての負担軽減」「地域での経済の活性化・経済循環」「観光資源を活用した活性化」「再び転入超過の波を呼び込むまちづくり」の5つの柱を掲げ、それぞれに新たな取り組みを実施しており、今年度においては、これらの取り組みをさらに一歩進め、具体的な成果へとつなげるよう充実を図っております。

子どもたちの感染症の発症と重症化を予防するため、各種予防接種を実施しています。これまで牛久市では国が



認知症予防リーダー養成講座の様子

#### 安心した出産と子育ての負担を軽減するための取り組み

また、保健センター内に子育て世代包括支援センター「すまいる」を設置し、妊娠前から子育て期の母子への支援を実施しています。産後ケアについて、宿泊・通所型に加え、新た

また、保健センター内に子育て世代包括支援センター「すまいる」を設置し、妊娠前から子育て期の母子への支援を実施しています。産後ケアについて、宿泊・通所型に加え、新たに

## 牛久市特集

【30年度各種事業紹介】



### 根本洋治市長に聞く

ら続けられる健康づくりの取り組みを通して、健康寿命の延伸を目指します。また、地域でのボランティアを活用した介護予防教室などを実施し、高齢者全



子育て世代包括支援センター「すまいる」相談コーナーに子どもが遊べるスペースを兼ね備えている

に助産師による訪問型を実施し、きめ細かい子育て支援を展開しております。

#### 地域経済の活性化・経済循環の取り組み

まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元工業が元氣であることが欠かせません。そのために商工会の活動は非常に重要です。商工会の各部会事業や広報紙発行への助成に加え、地域活性化の取り組みである「ピザとワインの街事業」のピザフェスタ開催に対して助成を行っています。牛久市は、今後も商工業者との連携を強化し、地域経済の活性化を図っていきます。



昨年、開催されたピザフェスタの様子

#### 観光資源を活用した活性化への取り組み

明治150年の節目を記念し、明治の牛久を代表する国指定重要文化財シャトーカミヤ

**株式会社 本橋造園**  
 茨城司法書士会所属  
 うしく中央司法書士事務所  
 相続手続きを放置していませんか？  
 今後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

牛久市中央3-16-1  
 ☎029-871-8855  
 FMうしくFM放送「教えて！岩田先生」放送中  
 FM-UU 85.4MHz 毎週水曜13:05~

**牛久市商工会**  
 会長 徳生 明正  
 外 役員一同  
 牛久市上柏田4-1-1  
 ☎029-872-2520(代) FAX029-872-1991

**心を通うケアサービス**  
 株式会社チヤンス 牛久市中央4-10-12  
 訪問医療マッサージ ☎0120-978-379  
 デイサービスほっと ☎029-873-2525

**不動産の**  
 相続物件・空家対策・売却  
**株式会社 ランドマーク**  
 お気軽に相談下さい!!  
 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

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

産業・一般廃棄物収集運搬業  
**有限会社ワタベ商会**  
 牛久市岡見町2845-6 ☎029-873-1362

首都圏最大級公園墓地  
**牛久浄苑**  
 ☎029-889-4100

**牛久市**  
 市の花 市の木 市の鳥  
 菊 キンモクセイ ウグイス

平成30年度冬季分 12月3日販売開始  
**ハートフルクーポン券**  
 牛久市商工会は12月3日(月)、会員取扱店で使えるハートフルクーポン券を発売する。購入額の10%分がお得になる商品券で、夏と冬の年2回発行している。1セット10,000円(11,000円分)で、500円券が4枚、1,000円券×9枚の13枚つづり。1世帯当たり購入限度額は10万円まで。売れ切れ次第終了。利用期限は平成31年3月31日まで。  
 問い合わせ/牛久市商工会事務局 ☎029-872-2520

**干し芋フェア 開催中**  
 茨城県は干し芋生産量日本一! 冬の贈り物におすすめ。  
**株式会社 本橋造園**  
 お庭のお手入れ、空地の草刈りなど承ります。  
 新販売はじめました  
 軽トラック1台分(約50束分)  
 ・カン、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、現地積上り料金別途がかかります  
 ☎029-872-1283 牛久市岡見町1377  
 http://motoshashi-zoen.com

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!  
 ●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  
 まかせて安心、心のごもったお葬式  
 オリジナル会葬礼状・エンディングノート取扱店  
**株式会社 ミヤシロ** ☎029-830-7665  
 事前相談無料 お気軽にお問い合わせください

遺園・土木工事一式 緑地維持管理 樹木販売  
**株式会社 本橋造園**  
 お庭のお手入れ、空地の草刈りなど承ります。  
 新販売はじめました  
 軽トラック1台分(約50束分)  
 ・カン、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、現地積上り料金別途がかかります  
 ☎029-872-1283 牛久市岡見町1377  
 http://motoshashi-zoen.com

相続・成年後見・登記の専門家  
**うしく中央司法書士事務所**  
 茨城司法書士会所属  
 相続手続きを放置していませんか？  
 今後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  
 牛久市中央3-16-1  
 ☎029-871-8855  
 司法書士 岩田 哲孝

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

**心を通うケアサービス**  
 株式会社チヤンス 牛久市中央4-10-12  
 訪問医療マッサージ ☎0120-978-379  
 デイサービスほっと ☎029-873-2525

**株式会社 そめや 生活支援部**  
 困った! 助け! お願い!  
 ご家庭の事なんでもお手伝いします!  
 粗大ゴミ回収 車庫・屋根を掃除  
 生草刈り・草取り ハウスクリーニング  
 手荷物・荷物手配 ハウスクリーニング  
 その他どんな小さな相談ごとでもおまかせください!!  
 ☎0120-335-369  
 saikatsu@eco-someya.com  
 〒812-0002 https://someya.jp  
 牛久市 茨城県牛久市さくら台4-35-1

### 「塗装川柳」コンテスト 最優秀作品が決定

#### コバヤシ建築

外装リフォーム会社「コバヤシ建築」が主催する塗装や外壁塗り替えをテーマにした「塗装川柳コンテスト」の優秀作品が決定した。最優秀賞(1人)、優秀賞(3人)は以下の通り。

**最優秀賞**  
長持ちが自慢の壁と古女房  
ありえつたさん  
(牛久市・60代女性)

**優秀賞**  
塗装した家も私もモデルです  
しのつか紫峰さん  
(かすみがうら市・70代女性)  
妻と壁塗りが上手で見違える  
あーちゃんさん  
(牛久市・60代女性)

我が女房塗装に負けじと厚化粧  
Bo(ルシー)さん  
(牛久市・60代男性)

「今後も地域に根差した取り組みを継続していきたい」と代表の小林健一さんは話す。

◆土浦市乙南2の8の26  
029-84226417

### 脳いきいき健康マージャン参加者募集

#### デイサービスDO

11月1日に阿見町うずら野にオープンする「デイサービスDO」では、誰でも自由に参加できる健康マージャン教室の参加者を募集している。午前10時～午後4時まで、毎月第2、第4日曜に開催する。食事とドリンク付き。参加無料。

健康マージャンは「お金を賭けない」「お酒を飲まない」「たばこを吸わない」「3ない」がルール。全国大会が開かれるほど、誰もが楽しめる頭脳スポーツとして中高年の間で人気を集めている。適度な指の運動と、ゲーム感覚で頭を

使う楽しさがあり、脳のトレーニングや仲間づくりにもつながると注目されている。

代表の園分さんは「健康マージャンは気持ちも脳も生き生きできるレクリエーションとして楽しめます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう」と話す。申し込み、問い合わせは左記まで。

◆福敷町阿見町うずら野4の18の15  
029-84226417  
takachi@shu@gmail.com



小林代表(右)とペンネームありえつたさん



### 「認知症の早期発見と予防」講演会 認知機能チェックも

12月1日(土)午前10時～正午、福祉シブジウム(社会福祉法人欣水会主催)が、土浦市六塚の特別養護老人ホーム「滝の園」で開かれる。参加無料。事前申し込み不要。

認知症などの早期発見技術を研究する筑波大学医学医療系准教授の内田和彦さん(写真)を講師に招き、「認知症の早期発見と予防」をテーマに講演。認知症の早期発見や進行予防について学ばほか、認知機能チェックも行う。特養滝の園 029-829-8206

11月24日(土)、J.R牛久駅西口駅前エスカート牛久4階のエスカート生涯学習センターホール。ギターサークル「アルモニクス」による定期コンサート《アルモニクス》が開かれる。午後1時30分開演(同一時間帯)。入場無料。レパートリーは唱歌、フォークソング、歌謡曲など、一緒に歌って楽しめるステージを披露する。アルモニクス(福田さん) 029-829-7345229

### 市民健康のついで「死ぬまで健康」から「生活を豊かに生きる」

12月8日(土)午後2時～同4時、第10回市民健康のついで(社会福祉法人のぞみ会主催)が、つくば市鬼ヶ窪の特別養護老人ホーム「木の花さくや」で開かれる。参加無料。

全国在宅療養支援診療所連絡会会長で、医師の新田國夫さんを講師に招き、「新しい健康概念「死ぬまで健康」から「生活を豊かに生きる」をテーマに講演。若にふれる健康情報に踊らされないよう知識を整理し、少子高齢化にふさわしい新しい生き方について学ぶ。特養 木の花さくや 029-82867061

### 静霞園で敬老祝賀会

#### 長寿のお祝い盛大に

特別養護老人ホーム「静霞園」(土浦市若松町)でこのほど、敬老祝賀会が開かれた。

施設最高齢者となる106歳の女性を含め、100歳を超える利用者は5人。「利用者の方々の更なる長寿を祈念すると共に、今後も皆様を安心して暮らせる施設づくりに努めています」と木村施設長はお祝いの言葉を述べた。グループバンド「土浦ロカガンズ」もお祝いに駆けつけ、名曲を披露し会場を盛り上げた。特養 静霞園 029-8249581

石臼挽き 自家製粉 たくてもちもちとした食感 香りと深みが 増す新蕎麦

つけ蕎麦 安曇野 荒川沖

営業時間 11:00~14:00頃 定休日 水曜・第2木曜 ※蕎麦がなくなり次第終了

029-842-1594 土浦市荒川沖東2-13-50 http://www.soba-azumino.jp

### 舌鼓 新そば 秋の

新そばの季節到来。秋に収穫される「秋新」は香りが高く風味豊か。特に、県産ブランド「常陸秋そば」は品質日本一とも評され、味は格別だ。

そばは、ポリフェノールの一種である「ルチン」という栄養素が豊富。血圧を下げたり、血液の流れをサラサラにしたり、高血圧や動脈硬化の予防に効果があると期待されている。

「一年の厄を断ち切る」

江戸時代に始まったとされる大晦日の風物詩「年越しそば」。他の麺類と比べてそばは切れやすいところから「一年の苦労や厄災を来年に持ち込まない」という意味があるそう。良い年が迎えられるよう年越しそばで一年の締めくくりを。

常陸秋そば 匠の技光る江戸流 本格的な手打ち日本そば

営業時間 11:00~16:00 各種宴会も承ります ご相談ください

筑山亭 かすみの里 029-869-8170 土浦市おつ野7-5-1 木曜・第3水曜定休

のどどひも ポリュームも 満点

生そばやぶ金 029-822-9072 パート募集中 定休日/日曜・祝日 土浦市田中1-7-35

## いのちをつなぐ献血

### 健康医療ナビ

献血は輸血を必要としている人の生命を助けるボランティア。輸血によって多くの生命が救われている。しかし、輸血医療を支えているのは主に中高年者が多く、献血者数は年々減少傾向に。今後の医療を支えるためにも、献血への理解が必要となってくる。茨城県赤十字血液センター所長の佐藤純一さんに献血の重要性について話を聞きました。

**輸血の多くはがん患者の治療のために**  
血液は、栄養や酸素の運搬、免疫など人間の生命を維持するために不可欠です。現在、血液の機能を完全に代替できる手段はないため、医療において「輸血」は欠かすことができない治療法となっています。そのため皆さんの献血が輸血医療を支えています。

**安定供給には若者層の協力が不可欠**  
輸血用血液製剤や血漿分画製剤の多くは高齢者の医療に使われており、輸血用血液製剤を使用されている方の約85%は50歳以上の方です。一方で、献血いただいている方の約70%は、50歳未満の方であり、この世代の方が輸血医療を大きく支えています。

しかし、10~30代の方々の献血者数は減少傾向にあります。日本の少子高齢化が今後ますます進んでいくと、将来の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

血液は人工的に造ることも、長期保存することもできません。そのため、医療機関に安定的に血液を供給するためには、輸血用の血液を十分に確保する必要があります。今後の安定供給のためにも、特に若い世代の献血への理解と協力が不可欠になっています。

人間一人ひとりの血液は、たとえ血液型が同じでも微妙に違います。このため、複数の献血者の血液をあわせて一人の患者さんに輸血するほど、発熱や発疹などの副作用発生の可能性が高くなります。「400ml献血」と「成分献血」は、少ない献血者からの輸血を可能にする血液製剤やヘモグロビン(色素濃度を含む)8項目の「血球計数検査成績」をお知らせしています。これらの通知は、希望された方々を対象とし、献血後2週間程度で親展(書簡の郵便)にてお知らせします。

今後の安定供給のためにも、献血経験者はもちろん、献血未経験者に対する啓発・広報が重要な課題となっております。ぜひ、お近くの献血ルームや献血バスでのご協力をお願いいたします。

献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、コレステロールの値や糖尿病検査の一つであるグリコアルブミンを含む7項目の「生化学検査成績」および貧血の有無を知る目安となる赤血球数やヘモグロビン(色素濃度を含む)8項目の「血球計数検査成績」をお知らせしています。これらの通知は、希望された方々を対象とし、献血後2週間程度で親展(書簡の郵便)にてお知らせします。

資料協力：茨城県赤十字血液センター

### 血液製剤の種類・有効期間

<b>血小板製剤</b> 血小板産生低下による血小板減少症などの場合に使われる 有効期間4日	<b>血漿製剤</b> 外傷や外科手術などに使われる 有効期間1年
<b>血漿文画製剤(免疫グロブリン製剤等)</b> やけど、感染症、血友病の治療のためなどに使われる 有効期間2年	<b>全血製剤</b> 血液細胞成分および血漿成分を同時に必要とする場合に使われる 有効期間21日
<b>赤血球製剤</b> 慢性貧血、外科手術前後の輸血などに使われる 有効期間21日	

資料協力：茨城県赤十字血液センター

### 採血から供給までの流れ

献血場所へ 献血ルームや献血バス等で献血の受付をします。

検査 血液型や感染症の有無を検査します。

製造・保管 血液の成分ごとに分けて血液製剤を製造します。製造後、冷蔵庫や冷凍庫の中で保管します。

供給 いつでも医療機関からの要請に応じられるよう、24時間体制で供給しています。

問診 当日の体調や薬を飲んでいないか等を問診します。

献血 血液型や感染症の有無を検査します。

検査 血液型や感染症の有無を検査します。

製造・保管 血液の成分ごとに分けて血液製剤を製造します。製造後、冷蔵庫や冷凍庫の中で保管します。

供給 いつでも医療機関からの要請に応じられるよう、24時間体制で供給しています。

### 私たちは献血推進活動を応援しています

筑波学園病院 つくば献血ルーム

全血献血 10:00~12:30/14:00~17:30  
成分献血 10:00~12:00/14:00~17:00 (土・日・祝は、中断なく実施しております。)

0120-298-102

つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル2階 駐車場：南1~4、北1~3駐車場(3時間無料)

予約センター 029-836-6688

TXつくば駅よりつくバス15分→谷田部車庫下車

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)を行っています。

脳神経外科 整形外科 内科 胃腸科 リハビリテーション科  
医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市1087 TEL:029(841)1148

# 牛久市を想う



安全な生活環境を確保する 人にやさしいまちづくり

福祉や教育支援が充実した 安心して暮らせるまちづくり

市民や地域住民が集う 活気あふれたまちづくり

安全を確保した  
環境の整備が不可欠

牛久市は、県内の交通基盤とされる国道6号線とJＲ常磐線が市西部を縦断し、東京都心まで約50km、電車で1時間以内

誰もが安全・安心・快適に暮らし、次世代に誇れるまちづくりを目指して――



## 沼田かずとし

昭和51年9月26日 牛久市生まれ

学歴  
牛久市立岡田小学校 卒業  
牛久市立牛久第一中学校 卒業  
茨城県立取手第二高等学校 卒業  
東海工業専門学校熱田校 卒業(愛知県名古屋市)  
日本大学 法学部 政治経済学科 卒業  
活動実績  
自民党茨城県連青年局 青年フォーラム 修了(第5期生)  
ちば自民党政治学院 修了(第8期生)  
2011年 牛久市議会議員選挙当選 当時最年少当選(34歳)  
元茨城県南水道企業団議員  
茨城市町政策研究会 会長  
自治体議会政策学会 会員(旧拓殖大学地方政治センター)  
牛久市消防団第16分団員

牛久沼周辺に水辺環境や里山などの豊かな自然と、国指定重要文化財の牛久シャトーや、世界最大とされる牛久大仏などの文化史跡を有し、自然と歴史が融合した誇れる牛久市に私は生まれ育ちました。  
全国的に人口減少といわれていますが、牛久市はひたち野地区の開発もあり、人口が増加している自治体の一つです。私は、その牛久市が子どもから大人までのすべての人々が、さらに住みよい魅力あるまちになることを望んでいます。



市民体育祭で皆さんと共に

山などの豊かな自然と、国指定重要文化財の牛久シャトーや、世界最大とされる牛久大仏などの文化史跡を有し、自然と歴史が融合した誇れる牛久市に私は生まれ育ちました。  
全国的に人口減少といわれていますが、牛久市はひたち野地区の開発もあり、人口が増加している自治体の一つです。私は、その牛久市が子どもから大人までのすべての人々が、さらに住みよい魅力あるまちになることを望んでいます。

といた交通アクセスの良いところですが、道路整備には多くの課題があります。  
近年はゲリラ豪雨と呼ばれる突然の局地的な大雨をはじめ、さまざまな自然災害が増えています。国道408号交点である牛久市正直町交差点から阿見町青宿方面に向かう国道、竜ヶ崎阿見線は、集中豪雨による大雨などで冠水し、通行車両が立ち往生したり、道路が通行止めになったりする案件が多く発生しています。地域住民や道路利用者への安全を確保するためには、早期の整備が必要です。

## 福祉や教育支援の充実

人口が増加しているとはいえず、牛久市でも少子高齢化は進んでいます。移動手段の多くは自家用車ですが、高齢者が免許証の自主返納をした場合、問題となるのは返納者の移動手段です。車がなくても、高齢者が安心して買い物や病院などへ外出できるよう、高齢化社会に対応した移動手段の構築はとても重要な課題だと考えます。

## 賑わいのある 安心・安全な暮らし

今後の牛久市の街づくりを考慮するうえで、隣接するつくば市の存在は視野に入れなくてはならないと思います。県内の自治体として水戸市に次ぐと言われるつくば市は、つくばエクスプレス(TX)の開業により、発展が著しい街です。そのつくば市まで車で数十分ほどの好条件に位置している牛久市は、つくば市の衛星都市としての役割を考慮したうえで、「まちづくり」が必要であると考えます。

お年寄りから若い世代までが今まで以上に手を取り合い、安心して安全に暮らせる「住みよいまちづくり」を目指していきたいと思っております。ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



議員有志による勉強会に参加



公務員を志望する大学生に対し講義



東日本大震災で犠牲となられた消防団員に献花

## 「はつらつと生きる高齢期」の「からだづくり」

【第45回】  
高齢者は何歳になっても  
歩行機能を維持すること

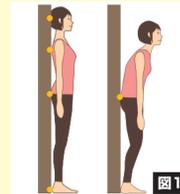
筑波大学名誉教授 教育学博士 芳賀 脩光  
元日本運動生理学会会長、元日本体育学会副会長



人間は類人猿の時代を経て、いつしか立位姿勢を身につけ、生活文化の変化の中で自由な歩行運動を獲得してきた長い歴史があります。人間は、人生百歳時代に入り、2018年の今日、69,785名の方が100歳以上となり、そのうち女性が88.1%を占めています。最高年齢は115歳(女性)です。県別のトップは島根県(10,102名)となっています(毎日新聞9月15日)。

高齢期の歩行機能を維持するためには

【1】何歳になっても歩行機能を維持するためには基本的姿勢として、背中が丸く(円背・猫背)ならないこと、膝が屈曲しないことが条件です。普段から立位姿勢を正しく保持できるように意識すること、高齢期の膝痛や腰痛



にならないように留意することです。壁に後頭部、背中、踵をつけて正面を見る。壁に後頭部がつか、後頭部が壁から離れて前かがみ(前傾・前屈)かどうかをチェックします(図1)。

【2】平素から、膝痛や腰痛の場合でも両足を広めに開き、痛みの来ない範囲で軽い膝屈伸運動を行います。立ち上がる時、膝は十分に伸ばします。安全のため、壁や椅子に両手を当て、正しい姿勢を保ちながら実施しましょう(図2)。5～10回ゆっくりと曲げ、ゆっくりと伸ばします。2分程度の休みをとって3セット繰り返します。



【3】同様に壁や椅子に両手をつけて、今度は足踏みします。大腿部をほぼ水平になるまで高くあげます。20回×3セットを目標とすること(図3)。



【4】1日に少なくとも20分間の歩行運動を実施します。姿勢を垂直に伸ばし、歩く時は体重が踵にかかる側の膝をしっかりと伸ばして歩くこと、膝や踵に体重が加重されているかを交互に意識すること、左右に肩がぶれないこと、リズムよく歩くことなどが大切です。杖を使う場合は杖を自分の横側か、やや後方でついて歩くと、腰や姿勢がよく伸びて歩きやすくなります。根気よく続けることです。

## 耳より! 栄養ガイド

Vol.24 細菌やウイルスから体を守ろう

秋も深まってきました。例年インフルエンザが流行りだす季節です。うがいや手洗いはもちろん重要ですが、近年乳酸菌が免疫に及ぼす効果が注目されています。中でも、乳酸菌B-240はタイ北部の伝統食から発見され、B-240を摂っている人は虫歯や風邪になりにくいという報告がされています。B-240は摂取することにより唾液中にあるSIgAという抗体の量が増えることがわかりました。また、口の中などの粘膜にあるムチンという物質も増え、細菌やウイルスが体内に入ること防ぐ役割を果たします。「摂取することで体をバリアする」これが乳酸菌B-240の働きです。皆様の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 職人が教えます! 我が家を守る手引書

第2回 自然災害による被害も補償する「火災保険」

西日本豪雨、北海道地震、大型台風の上陸など、今年には大きな自然災害が相次いで日本列島を襲いました。自然災害は、時として私たちの命や財産に大きな被害を及ぼします。皆さんの住居や家財が被害に遭ってしまった時、強い味方になってくれる保険があるのをご存知ですか。それが「火災保険」です。

火災保険は火災被害だけでなく、風災・水害・雪災・ひょう災など、自然災害で住宅に不具合が生じた場合でも損害を補償してくれます。事例として、台風や竜巻などの強風、大雨、ひょう、積雪によって「窓ガラスが割れた」「外壁にひびが入った」「屋根や瓦が破損した」などが挙げられます。災害とはいえ、突然の修理費は家計の負担になります。「今回の台風で壊れた屋根や外壁を修理したい」とお考えの方は参考にしてみてください。

アットホームな雰囲気です1日楽しくお過ごしいただけます  
阿見町うずら野に  
デイサービスDo  
見学・無料体験大歓迎!  
11月1日(木)新規オープン!  
介護にお困りの事はございませんか? ご家族様と利用者様が安心して過ごせるようにサポートいたします。お気軽にご相談ください。  
健康マージャンクラブ  
毎月第2・第4日曜日、10:00~16:00  
食事付・ドリンク無料  
どなたでもご参加いただけます  
参加者募集  
デイサービスDo(株式会社load)  
稲敷郡阿見町うずら野4-18-15  
029-846-5338  
FAX 029-846-5339  
takaichi.shu@gmail.com(担当: 國分)

火災保険 は火災だけでなく  
台風 突風 落雷 水害 水漏れ による  
家屋被害にも適用します  
2年前までさかのぼって事後申請が可能  
ガラスのひび・屋根の浮き・割れ・アルミフェンス破損・瓦の割れ・台風による雨染み・雨どいの外れ など  
◆塗装本来の役割  
◆悪徳業者の見分け方 など  
参加無料  
11月3日(土)・17日(土)・18日(日)  
12月8日(土)・15日(土)  
10:00~11:00、14:00~15:00  
会場 土浦ピアタウン2階(霞美装内)  
土浦市真鍋新町18-13  
代表 平間 直樹  
お問い合わせ - 日本塗装名人社 加盟店 - 0120-025-253 info@kasumibisou.com  
お申し込み 株式会社 霞美装 土浦市真鍋新町18-13 土浦ピアタウン2階 霞美装 検索

3つの安全機能で  
ドライバーをサポート  
Sienta  
茨城トヨタ自動車株式会社  
牛久店 牛久市猪子町995-153  
電話: 029-872-9151  
ひたち野うしほ店 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 土浦市東中買町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  
つくば市谷田部2416-45  
(南塚E59街区)  
電話: 029-839-3381  
ぶつつからない  
ブリックウォッシュセーフティ  
はみ出さない  
レンジパーチェアード  
夜間の見やすさ  
オートマチックハイビーム

# つくば市を想う

think about  
Tsukuba City

女性や若者、子育て世代が住みやすいまちに!

お年寄りや障害のある方が暮らしやすいまちに!

がん診療や小児医療などが充実したまちに!

## 医療・介護・福祉・福祉・教育を充実させた 子育て世代から高齢者までが住みやすいまちづくり

少子高齢化が急速に進むなか、これから50年、100年先を見たとき、今から準備をしておくべきことが数多くあります。

### 誰もが活躍できる社会に

私はこの大好きなつくば市をさらに子どもから高齢者まで誰もが住みよきまちにしていきたいという思いを強く持っています。

現在のつくば市に生まれ、つくばで育ち39年。これまで子育て世代のお母さんお父さん、働き盛り世代の方々、高齢者の皆様ほか多くの方々と接し、寄り添い、私に付けられたあだ名は『ミスターハリ』です。15年間、地域医療の現場で働かせていただき、医療・福祉を起点に物事を考えるようになったからこそのあだ名だと嬉しく思います。

私は理学療法士として、主にがん患者のリハビリテーションを中心に当事者やご家族の方々と真摯に向き合ってきた中で、さまざまな問題を解決するためには、誰かが市民のために率先して地域の仕組みから変えていく必要が、そして痛感致しました。誰もがその人らしく生き活きと活躍ができ、病気がけがをしても常に質の高い医療とリハビリテーションが受けられることを目標としています。



### ごとう ごろう

理学療法士・修士(医科学)  
茨城県理学療法士連盟参与  
昭和54年6月4日 つくば市(旧桜村)生まれ  
【筑波大学附属病院にて出生】

**学歴・等**  
平成4年 つくば市立並木小学校 卒業  
平成7年 つくば市立並木中学校 卒業  
平成10年 茨城県立竹園高等学校普通科 卒業  
平成16年 茨城県立医療大学理学療法学科 卒業  
平成22年 慶應義塾大学がんプロフェッショナル養成プラン 修了  
平成27年 筑波大学大学院フロンティア医科学専攻 修了  
平成28年 茨城県緩和ケア研究会 修了

**職歴**  
平成16年 筑波記念病院 就職(平成30年退職)  
平成19年 北海道第3屈クリニック(約半年間) 北海道第3屈クリニック(約半年間) 転籍



子どもたちの未来のために

現在、つくば市の待機児童数は100名を超えています。保育園を確保するために緊急な対策が必要です。さらには小児医療・病後児保育や障害児支援の充実など、子育て世代が更に暮らしやすくなると良いと考えます。

### 病気やケガをして あきらめない社会へ

男性の2人に1人、女性の2.5人に1人が「がん」に罹患する時代となっています。がん検診などの病気に対する予防体制の強化だけでなく、たとえがんに

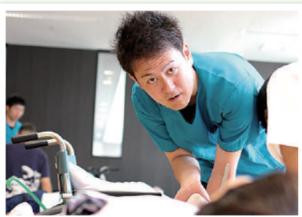
をかけた雇用の創出を望んでいます。理学療法士として勤務していた病院で多くの当事者の方とお話している中、入院治療をされる方のほとんどが早期在宅復帰を希望されていました。自宅に居ながら予防医療・介護・福祉生活支援などの幅広く行き届いた住みやすい暮らしを誰もが送れるような地域社会づくり、優れたシステムづくりが必要であり、健康寿命や住みやすさ日本一を目指すべきと考えています。

また、東日本大震災や関東東北豪雨をはじめ、ここ数年で台風、地震、ゲリラ豪雨といった自然災害が多く発生し、県民の安全・安心な生活が脅かされています。災害に強い県土づくりや、災害医療の充実を図り、すべての人々が住み慣れた地域において、人生の最期まで安全で便利な生活を送れるよう、特に交通網の更なる整備も必要不可欠だと考えます。

### つくば市のさらなる発展へ

つくば市が誕生してから約30年。これから更なる人口減少、少子高齢化が進むと予測される中、守るべき伝統や文化は守り、次世代にしっかりと引き継ぐ。また時代の変化を恐れず、変えるべき所は変えていく。そんな心構えが必要だと考えます。つくば市として茨城県に住んで良かった。そう思ってもらえるように大変微力ではありますが仲間と手を取り合い、一人でも多くの方々に喜んでいただけるような活動をしていきます。

最後にになりましたが読者の皆様と同じ時代にこの世に生を受け、人と人とのつながりを与えて頂き深く感謝申し上げます。まだまだ若輩者ではございますが末長くご指導・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



理学療法士として当事者の方やご家族と寄り添います



子育て中のお母さんお父さんと悩みや課題について情報交換



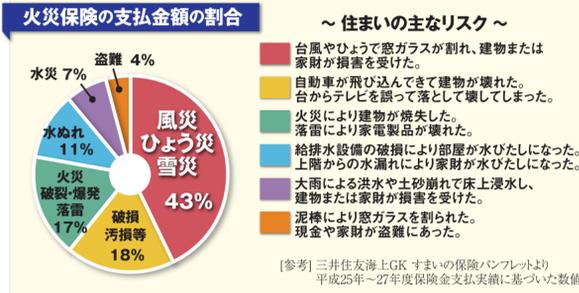
子どもたちのふれあいを通して

## 第3回 わが家で役立つ保険活用術

### 拡大する自然災害の備えは大丈夫ですか

10月に発生した台風24号の災害により被害を受けられました皆さまには、心からお見舞い申し上げます。

台風による強風や大雨は毎年大きな災害をもたらし、自宅が被害に遭うことは珍しくありません。皆さん、自然災害に対する備えは大丈夫ですか。火災保険に加入していると、台風の被害に遭った場合、保険でその損害を補償することができます。火災保険は火災に備える保険だけではないのです。台風24号による風災事故の受付件数は、当代理店でも経験したことのないほどの件数を受け付けました。



グラフからも分かるように、支払金額の割合が最も多いのが風災・ひょう災・雪災で全体の4割を占めます。つまり、火災保険は火災だけでなく、自然災害の備えにもなっているのです。一般的に補償内容には風災・ひょう災・雪災・水災が含まれています。水災は対象外に設定することもでき、保険料を抑えられますが、補償は受けられなくなるので、自宅が危険水害地域かどうかハザードマップを確認の上、加入する判断をおすすめします。火災保険の請求は年々増加傾向にあります。風災、落雷、水災、地震から住まいを守るために火災保険と地震保険があります。一度、保障内容と保険金額の見直しをしてみてください。



越川 周一  
2級ファイナンシャル・プランニング技能士

協力：総合保険代理店サンツバ(株)



**シニア世代のお庭づくり教室**  
12/2日(日)午前10時～正午  
場所：つくばプラザ(つくば市面野192)  
持ち物：暖かい服装、剪定ハサミ(貸出可)

**落葉樹 剪定教室 同時開催**  
参加費 500円(予約制) 先着20名様

樹木が休眠している落葉期、成長が少ない冬期には太い幹や枝を剪定し、樹幹を整える適切な時期になります。落葉期にやっておきたい剪定方法を体験しながら学びます。

**ソニーオリジナルDVD 無料プレゼント**  
資料請求 受付専用番号 ☎050-3567-4102

(株)筑波ランドスケープ 代表取締役 枝 洋一  
1955年築城職生生まれ  
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  
ソニー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192 グラントレーン山崎さんより  
谷田町(市)面野ビル1F  
ソニーオリジナルDVD 無料プレゼント

ご予約 0800-8000-388  
お問い合わせ ☎029-863-3858

## 暮らしを彩る ハッピーガーデニング vol.16

### 「肥料」と「堆肥」使用する目的とは?

植物の成長には、適量の日光や水、空気が必要ですが、元気に育てるためには栄養素が欠かせません。植物の栄養になるものを「肥料」と言い、窒素・リン酸・カリの3つの成分が特に重要です。土を付け時や生育過程、花や実が終わった後に与えます。一方、土のための栄養になるのが堆肥(たいひ)です。わらや落ち葉、草、動物のふんなどの有機物が微生物によって分解されたもので、土質を良くするために使用します。土中の微生物の活動が活発になると、土壌の団粒化(水はけや水もちが良くなる)が促進され、植物の成長に適した土壌になります。肥料と堆肥の構成されている成分は似ていますが、使用する目的が違います。



肥料...植物のための栄養  
堆肥...土のための栄養

協力：筑波ランドスケープ



**ヘルメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.36**  
協力：土浦市食生活改善推進員協議会

**サツマイモ入り五目がんも**  
今回は、手作りがんもの紹介です。豆腐におからをあわせ、サツマイモ・ニンジン・レンコン・ゴボウ・ヒジキの5つの具材を加えました。

材料 (12個分)	作り方
木綿豆腐(250g).....1丁 おから.....60g ニンジン.....80g レンコン.....100g ゴボウ.....50g 芽ヒジキ.....5g サツマイモ.....90g 大和イモ.....150g 片栗粉.....50g 揚げ油.....適量 大根.....500g 長ネギ(白髪ネギ).....1本 しょうゆまたはポン酢.....少々 クッキングシート(8cm角).....12枚	①ボウルに水をよく切った豆腐とおからを入れて混ぜておく。 ②ニンジン・レンコン・ゴボウは粗みじん切り、サツマイモは3～5mm角に切る。芽ヒジキは、水に戻しておく。 ③①に②を入れ、すりおろした大和イモ・片栗粉を加えてよく混ぜる。12等分して丸め、クッキングシートの上に乗せ、そのまま油でよく揚げる。 ④食べる直前にたっぷりの大根おろしと白髪ネギをそえる。好みでしょうゆやポン酢をいただく。

**栄養ひとことメモ【サツマイモ】**  
サツマイモは、イモ類の中でも炭水化物の含量が多く、その量はジャガイモの約2倍、サトイモの約2.5倍です。また、ビタミンCやカリウム、食物繊維も豊富に含み、さらに、β-カロテンは、イモ類の中ではトップクラス。栄養成分を見ると、まるで野菜が果物のよう。糖質が多く、やさしい甘みが魅力のサツマイモに、こんなにもビタミンやミネラルが豊富だとはいは、なんだか得た気分になりますね。ふかし芋や焼き芋も美味ですが、さまざまな料理にも活用してみてください。

**保険の見直しをしてみませんか?**  
あなたに「ベストな保険」のお手伝いをいたします!

**住まいの補償** 台風や竜巻、ひょうなどの自然災害で建物や家財に損害を受けた場合、修理費を「火災保険」でカバーすることが可能です。詳しい内容についてはお気軽にご相談ください。

三井住友海上火災保険 ハイグレードエージェント  
三井住友海上あいおい生命 プレミアムパートナーズクラブ  
損害保険ジャパン日本興亜  
損害保険ジャパン日本興亜ひまわり生命

総合保険代理店 土浦市中村南1-2-23 定休：土・日・祝日  
**サンツバ株式会社** ☎029-841-5858  
サンツバ 検索

**忘年会・新年会プラン** 11月15日(木)～2019年2月28日(木)

**マロウド特選コース(洋・中折衷)**  
お一人様5,400円(税込)  
真鯛の御料理 舟盛り  
和牛のやわらか肉 蒸ししゃぶ  
有明海老のカルパçォ ガルシソース添え  
真鯛の煮しめ ニューバーグソース添え  
霜降りハーフ豚のゴマドレッシングソース  
アンチョビ風味コロケ添え  
ゴロゴロチャーシュー入り炒飯  
デザートは全席お任せ(お料理により異なります)

**プラン特典1** ホテルお食事券プレゼント  
10名様以上お食事券5,000円分  
ご利用人数に応じて金額アップします

**プラン特典2** 宿泊ご優待料金

**プラン特典3** 送迎バス 無料サービス  
先着順10名様以上

マロウド特選コース  
お料理は全席お任せ(お料理により異なります)  
西洋または中国料理のみのコースもご用意(各6,000円) お得な飲み放題1,700円～

HOTEL MAUROUD TSUKUBA  
**ホテルマロウド筑波** 〒300-0012 土浦市城北町2-24 ☎029-822-3000(代表)  
(予約受付 9:00～19:00)

# 健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

## いのちをつなぐ献血



今回お話を伺ったのは  
茨城県赤十字血液センター  
佐藤 純一 所長

献血は輸血を必要としている人の生命を助けるボランティア。輸血によって多くの生命が救われている。しかし、輸血医療を支えているのは主に中高年者が多く、献血者数は年々減少傾向に。今後の医療を支えるためにも、献血への理解が必要となってくる。茨城県赤十字血液センター所長の佐藤純一さんに献血の重要性について話を聞きました。

輸血の多くは  
がん患者の治療のために

血液は、栄養や酸素の運搬、免疫など人間の生命を維持するために不可欠です。現在、血液の機能を完全に代替できる手段はないため、医療において「輸血」は欠かすことができない治療法となっています。そのため、皆さんの献血が輸血医療を支えています。

血液の病気や薬の副作用により血液の成分をつくることのできないときや、手術や事故で大量に出血したときなどに輸血が必要です。「輸血」というと、大ケガをしたときに使われるイメージがあるかもしれませんが、輸血用血液製剤の多くはがん(悪性新生物)の患者さんの治療に使われています。

安定供給には  
若者層の協力が必要

輸血用血液製剤や血漿分画製剤の多くは高齢者の医療に使われており、輸血用血液製剤を使用されている方の約85%は50歳以上の方です。一方で、献血いただいている方の約70%は、50歳未満の方々であり、この世代の方々が輸血医療を大きく支えています。

しかし、10〜30代の方々の献血者数は減少傾向にあります。日本の少子高齢化が今後ますます進んでいくと、将来の安定供給に支障をきたす恐れ

があります。

血液は人工的に造ることも、長期保存することもできませんので、医療機関に安定的に血液を供給するためには、輸血用の血液を十分に確保する必要があります。今後の安定供給のためにも、特に若い世代の献血への理解と協力が不可欠になっています。

人間一人ひとりの血液は、たとえ血液型が同じでも微妙に違ってきます。このため、複数の献血者の血液をあわせて一人の患者さんに輸血するほど、発熱や発疹などの副作用発生の可能性が高くなります。「400ml献血」と「成分献血」は、少ない献血者からの輸血を可能に

血液検査で健診!  
健康管理にも役立つ

し、安全性を向上させる献血の種類といえます。そのため献血をする際には、献血される方の意思を優先し、献血によって体調を崩すことのないよう、問診により健康状態について慎重に確認した上で、400ml献血と成分献血のご協力をお願いしています。

献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、コレステロールの値や糖尿病検査の一つであるグリコアルブミンを含む7項目の「生化学検査成績」および貧血の有無を知る目安となる赤血球数やヘモグロビン(血色素)濃度を含む8

### 血液製剤の種類・有効期間

<b>血小板製剤</b> 血小板産生低下による血小板減少症などの場合に使われる 有効期間4日	<b>血漿製剤</b> 外傷や外科手術などに使われる 有効期間1年
<b>血漿文画製剤(免疫グロブリン製剤等)</b> やけど、感染症、血友病の治療のためなどに使われる 有効期間2年	<b>赤血球製剤</b> 慢性貧血、外科手術前後の輸血などに使われる 有効期間21日
<b>全血製剤</b> 血液細胞成分および血漿成分を同時に必要とする場合に使われる 有効期間21日	

資料協力：茨城県赤十字血液センター

項目の「血球計数検査成績」をお知らせしています。これらの通知は、いずれも通知を希望された方を対象とし、献血後2週間程度で親展(書簡の郵便)にてお知らせします。今後の安定供給のためにも、献血経験者はもちろん、献血未経験者に対する啓発・広報が重要な課題となっております。ぜひ、お近くの献血ルームや献血バスでのご協力をお願いいたします。

### 私たちは献血推進活動を応援しています

一般財団法人 筑波麗仁会 二次救急指定  
**筑波学園病院**

内科(消化器・呼吸器・腎臓・循環器・リウマチ) 眼科  
外科(消化器・肛門・乳腺内分泌) 小児科 耳鼻咽喉科  
整形外科 形成外科 泌尿器科 歯科口腔外科 皮膚科  
産科 婦人科 婦人科(不妊治療) ペインクリニック等

予約センター **029-836-6688**  
TXつくば駅よりつくバス15分→谷田部車庫下車

つくば献血ルーム

受付時間  
全血献血 10:00~12:30/14:00~17:30  
成分献血 10:00~12:00/14:00~17:00  
(土・日・祝は、中断なく実施しております。)

**0120-298-102**  
つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル2階  
駐車場:南1~4、北1~3駐車場(3時間無料)  
400ml献血・成分献血のご協力、大募集中です。  
ご協力お待ちしております。

### 採血から供給までの流れ

**献血場所へ**  
献血ルームや献血バス等で献血の受付をします。

**問診**  
当日の体調や薬を飲んでいないか等を問診します。

**検査**  
血液型や感染症の有無を検査します。

**製造・保管**  
血液の成分ごとに分けて血液製剤を製造します。製造後、冷蔵庫や冷凍庫の中で保管します。

**供給**  
いつでも医療機関からの要請に応じられるよう、24時間体制で供給しています。

### 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。

■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。  
脳神経外科/整形外科/内科/胃腸科/リハビリテーション科  
医療法人財団 **県南病院** | 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

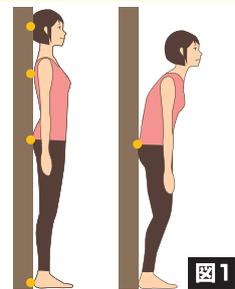
## 【第45回】

高齡者は何歳になっても  
歩行機能を維持すること筑波大学名誉教授 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

人間は類人猿の時代を経て、いつしか立位姿勢を身につけ、生活文化の変化の中で自由な歩行運動を獲得してきた長い歴史があります。人間は、**人生百歳時代**に入り、2018年の今日、**69,785名**の方が100歳以上となり、そのうち**女性が88.1%**を占めています。最高年齢は115歳(女性)です。県別のトップは島根県(10,102名)となっています(毎日新聞9月15日)。

高齡期の歩行機能を維持するためには

【1】何歳になっても歩行機能を維持するためには基本的姿勢として、**背中が丸く(円背・猫背)ならないこと、膝が屈曲しないこと**が条件です。普段から立位姿勢を正しく保持できるように意識すること、高齡期の膝痛や腰曲り



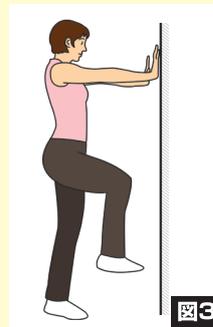
にならないように留意することです。壁に後頭部、背中、踵をつけて正面を見る。壁に後頭部がつくか、**後頭部が壁から離れて前かがみ(前傾・前屈)かどうか**をチェックします(図1)。

【2】平素から、膝痛や腰痛の場合でも両脚を広めに開き、**痛みの来ない範囲で軽い膝屈伸運動**を行います。立ち上がる時、膝は十分に伸ばします。安全のため、壁や椅子に両手を当て、正しい姿勢を保ちながら実施しましょう(図2)。5～10回**ゆっくりと曲げ、ゆっくりと伸ば**します。2分程度の休みをとって3セット繰り返します。



【3】同様に壁や椅子に両手をついて、今度は**足踏み**します。**大腿部をほぼ水平になるまで高くあげ**ます。20回×3セットを目標とすること(図3)。

【4】1日に少なくとも**20分間の歩行運動**を実施します。**姿勢を垂直に伸ばし、歩く時は体重が踵にかかる側の膝をしっかりと伸ばして歩くこと**、膝や踵に体重が加重されているかを交互に意識すること、左右に肩がぶれないこと、リズムよく歩くことなどが大切です。



**杖を使う場合**は杖を自分の横側か、やや後方でついて歩くと、腰や姿勢がよく伸びて歩きやすくなります。根気よく続けることです。