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 3-4 2018

次回の発行は平成30年5月1日です

土浦・つくば・牛久版 第41号

くらしの瓦版 ―― 2
先取りゴールデンウィーク ―― 3
健康医療ナビ（認知症編） ―― 4
栄養ガイド・元気ごはん・高齢期のからだづくり ―― 5
交通事故防止対策特集・暮らしの110番 ―― 6
今春開園保育園特集 ―― 7
命のつながり・桜情報 ―― 8、9
機能訓練の重要性 ―― 10
わが街だより ―― 11
空き家対策特集 ―― 12、13
世界の魅力・考える終活・保険活用術 ―― 14
読者の投稿コーナー・プレゼント ―― 15
旧茨城県立土浦中学校本館特集 ―― 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。

緑を取り入れる暮らし

五感を満たす庭づくり

植物を育てる楽しみに加え、土に触れ、太陽の光を浴びることで心身にも良い影響を及ぼすというガーデニング。「ガーデンセラピー」を通して植物と人間の大切な関係性にも注目したい。

庭にはいくつもの喜びが溢れ 心も体も健康に

季節の花を植えたい。採れたての野菜を食べたい―園芸の魅力は、難しいことを考えずに始められるということ。育っていくうちに、楽しみながら頭も体も働かせることができ、セカンドライフにはふさわしい趣味といえる。土づくり、水やり、草抜き、収穫などで、立ったりしゃがんだり、場所を移動したりと体を自然に動かすため、健康にも良い効果をもたらしている。また、成長過程の待ち遠しさや、開花や収穫の達成感を感じられることもまた楽しい。

「自然に触れるということは大切なこと。庭は育てる、見てもらう、収穫する、そして味わうといった幾つもの幸せが詰まっている場所でもある」と話すのは、筑波ランドスケープ（つくば市面野井）の代表・枝洋一さん。自然と調和を大切にした庭づくりの専門家だ。

心身を整え 五感を開放しよう

「人間が本来持っている機能を生かした庭づくりが理想」と枝さん。文明が発達して便利な世の中になり、心や肌で感じる五感の機能が鈍くなってきているのだ。

五感とは、周囲を注意深く観察する「視覚」、香りで心を穏やかにする「嗅覚」、食べ物の味を楽しむ「味覚」、手先で触れ脳を活性化させる「触覚」、耳を澄まし意識を高める「聴覚」のこと。

「庭に出て五感を研ぎ澄ますことで、本来の人間らしさを取り戻すことができる。日々の暮らしに気付きが見つかるのでは」とも話す。

また、五感を刺激することで、心身のバランスを整える効果があるという『ガーデンセラピー』にも注目したい。

▽園芸療法（植物を育てることで自然や人と関わりを持ち、達成感や充実感を味わう）▽芸術療法（草花を生ける、絵を描くなど芸術活動を通じて感性を磨く）▽森林療法（マイナスイオンで気分をスッキリさせる）▽食事療法（作物を収穫して家族や仲間と食べる喜び）▽芳香療法（草花が放つ香りでリラックス）

ガーデンセラピーは、病気ではないけれど、元気が出ない、疲れやすいといった体の不調を未然に防ぎ、自己治癒力を高める自然療法ともいえる。

芸術療法のひとつ

自然の法則に従い 自然と共に生きる

人間は酸素を吸って二酸化炭素を吐き出し、植物は二酸化炭素を吸って酸素を吐き出してくれる。人間も植物も共に呼吸をしながら生きているので、持ちつ持たれつの関係である。さらに植物から放出されるマイナスイオンを豊富に含んだ空気は、快適さや心地よさを感じさせてくれるだけでなく、細胞を蘇生させる力もあり、人間にとって大事なもの。

「庭に植物や樹木のほか、石などの自然素材を組み合わせると、マイナスイオンが発生する。自然の法則に従うことは、自然界と調和して生きるということであり、心と体の健康につながる」と話す。

【取材協力】筑波ランドスケープ☎029・863・3858

庭専門 エクステリア&ガーデン 設計 施工 メンテナンス
無料相談会 毎週土日開催・完全予約制
セミナー参加者はお庭の設計費が無料

参加無料
お庭づくり教室
庭で育てるハーブの使い方
手にとって香りも体験
先着20名様予約制
4月1日(日) 午前10時～正午
場所:つくばプラザ（つくば市面野井192）
※セミナー好評につき、お早めのお申込みをおすすめします
ご予約・お問い合わせ 0800-8000-388 ☎029-863-3858

\お客様の声満載/
過去のセミナーを収録した
庭園療法セミナーDVD&
ソーマオリジナルDVD
ご来店いただけた方に差し上げます
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

ただいま春のキャンペーン中！
先着20名様限定
お庭の提案・お見積りご依頼のお客様に
書籍「雑木の庭づくり」
「和モダンの庭」
無料プレゼント!!

（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
詳しくは ソーマガーデン 検索 水曜定休

くらしの瓦版 ―かわらばん―

土浦市

就業応援　シルバー人材センター会員募集

土浦市シルバー人材センター（同市東真鍋町）は、定年退職者などの高年齢者を対象に会員を募集している。ライフスタイルに合わせ、臨時的かつ短期的な雇用や就業機会を提供し、健康で生きがいのある生活の実現を目指す。

仕事の内容は、植木の剪定、草刈り、障子・襖・網戸の張替、品出し等軽作業、宛名書きや事務補助、家事援助など多種に渡る。就業時間は週20時間、月10日を超えないよう制限が設けられている。

対象は、市内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある人。毎月第4木曜に開かれる入会説明会に参加し、入会申込書を提出するなど要件があるため詳細は問い合わせを。

問い合わせ☎029・824・8281／土浦市シルバー人材センター

牛久市

一人で悩まず消費生活センターに相談を

高齢者の「お金」「孤独」「健康」といった3つの不安に悪質業者がつけ込み、被害を受ける事例が後を絶たない。牛久市では、本庁舎内に牛久市消費生活センターを設置し、消費者トラブルに関する相談を受け付けている。

▽訪問販売によるトラブル（高額商品の売りつけや不必要な工事の契約）▽電話勧誘によるトラブル（注文していない商品を送付し、代金を請求）▽点検商法トラブル（屋根の修理や床下工事などの高額契約）▽還付金詐欺

契約してしまっても、クーリング・オフや契約解除ができるケースもあるため、同センターでは、まずは相談するよう呼び掛けている。

問い合わせ☎029・830・8802／牛久市消費生活センター（平日・午前9時～午後4時）

または、全国共通ダイヤル☎1188（いやや）（全国どこからでも最寄りの相談窓口につながる）

つくば市

生活支援ロボットで介護負担の軽減へ　市内事業者に対し体験会も

介護や作業支援などのロボット実用化が進み、作業の効率化や身体への負担の軽減、リハビリテーションなどに効果が発揮されている。

科学のまち・つくば市では、生活支援ロボット普及促進事業として、同ロボットの導入を検討する事業者に対し、体験会を定期的に行っている。体験会後、使用を希望する事業者には市の制度を用いて一定期間通常より安価でロボットのレンタルが可能になり、現場での使いやすさを体感しながら効果を検証していく。

このほど、ロボットスーツ「HAL®腰タイプ」（＝写真）の開発・製造元であるサイバーダイン（同市学園南）で、ロボットスーツHAL体験会を開催、市内の介護施設や医療機関などが参加した。同製品の「自立支援用」は、装着者の生体電位信号を読み取ることで意思に従った動作を実現し、体幹・下肢機能の向上を促す。一方、「介護支援用」は、移乗介助のような介助動作において腰部にかかる負荷を低減させるもので、介護する側を補助する。

体験会では、介護老人保健施設などを運営し、自立支援用と介護支援用の両タイプを導入している医療法人社団みなみつくば会（本部・同市谷田部）から事例紹介を行った。同会運営部の野口兼慎さんは、「利用者様に自立支援用を装着していただき、前と後の立ち座り回数や歩行時間を計測してみると、確実に成果が出ているだけでなく、転倒などによる不安感も取り除くことが出来ています。介護支援用においても、アシストがあるおかげで、中腰姿勢の作業も腰への負担が少なく職員に好評です」と、導入までの計画や効果について発表した。

問い合わせ☎029・883・1111／つくば市科学技術振興課

▲HAL®腰タイプ介護支援用

HAL®腰タイプ自立支援用▶

HALトレーニング開始

体幹機能の向上で自立を促進

HALトレーニング（腰タイプ）とは…坐位、立位、歩行で構成されたエクササイズです。歩行速度・距離の改善、バランス能力向上などの効果が期待できます。（つくば市の「生活支援ロボット普及促進事業」を活用）

近隣に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」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） ローゴハ ツクバ

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・介護職員募集中（採用担当）☎0800-888-2982　みなみつくば会　検索

4/8(日) はつまいり

4月8日はお釈迦様の誕生日。牛久大仏ではお釈迦様のご降誕をお祝いするため、3月31日(土)～4月8日(日)恒例の「花まつり」が開催されます。

お稚児さん大募集！ 稚児行列に参加しませんか？

お釈迦様の誕生日当日に、お子様が健やかに成長した事に感謝する「はつまいり稚児行列」が行われます。高さ120メートルの大仏様に見守られながら、子供達が古式ゆかしい稚児衣装を身にまとい、白象を引きながら参道を歩きます。行列が終わると誕生仏に甘茶をかけてお祝いし、大仏様の胎内で法要の後は紙芝居も行われます。かわいい稚児衣裳を着て甘茶をかけた想い出は家族全員の一生の記念になることでしょう。

【日　時】4月8日（日）〈午前の部〉10:30～、定員25名　〈午後の部〉13:00～、定員25名
※人数により午前か午後一回のみの開催もありますので予めご了承ください。
※定員になり次第、受付終了となりますのでお早めにお申込ください。

【申 込 金】お子様一人あたり12,000円（大人2名同伴含む）
記念品一式（草履含む）、貸衣装代、お札、記念写真（サービス）、記念手形、うさぎとやぎの餌券、お飲物券などが含まれます

【行事内容】稚児行列、献香、灌仏（誕生仏に甘茶をかける行事）
記念手形とり、集合写真撮影、大仏内参拝、法要、お名號（お札）下附、紙芝居、お坊様のお話など

お申し込み締切 3月27日(火)

お問い合わせ・お申し込み 牛久大仏管理事務所 牛久市久野町2083 ☎029-889-2931（担当/近藤）

拝観料 大仏胎内を含む全ての拝観…大人800円/子供400円
庭園＋小動物公園…大人500円/子供300円　※お猿さんの曲芸は拝観料に含まれております。

4月中旬には園内のお花畑が見頃となる他、5月の連休には恒例の「なつかし露店と大道芸人」が開催予定です。

初夏の連休！先取りゴールデンウイーク

連休が続くゴールデンウイークが近づくと、心もそわそわ気軽な旅に出かけたくなる気分に。雄大な自然に触れたり、観光名所を訪ねたり、あるいは地元の食材や料理を堪能したり、楽しみ方はそれぞれ。連休に向けて先取りしたくなるいろいろな旅行のカタチを紹介。

バスの旅

バス旅行は目的や行き先によってコースがとても多彩。観光地の名所や旧跡の見どころ、体験、地元グルメなど、目的地まで効率よくコースを回れるよう計画されている。日帰りプランは、1万円以下のものが多く、お財布に優しい料金設定。運転する必要がないため、運転に自信がない人でも安心。運転者に気兼ねせず、家族や友人同士で同じ景色を見たり、会話を楽しんだり、車中での移動時間や空間も仲間と共有することができる。お土産などの荷物はバス内に預けられるので、身軽に観光することも。手軽に旅行を楽しめることがバスツアーの魅力。

飛行機の旅

遠方へ気軽に飛び立てる空の旅。移動時間も短縮できるので、目的地に着いてからの時間を有効に活用することも。

約3100台分の駐車場が無料の茨城空港は、札幌・神戸・福岡・沖縄（那覇）への国内4都市と、中国（上海）を結んでいる。それぞれの国内線は直行便が毎日運航しているので、これからの観光シーズンを楽しむのに最適。空港のターミナルビルはコンパクトな構造で移動が楽なうえ、すべて1階で搭乗手続きが可能。3月26日～10月25日までの月・木曜には、台湾への直行チャーター便も運航されるなど、海外への旅もさらに身近に。

船の旅

豪華な食事や華麗なショー、多種多様な娯楽施設、そして大海原の開放感とテラス席で飲むコーヒーなど、洋上ライフを満喫することも船旅の楽しみ。船内ではイベント会場、プール、トレーニングスタジオ、スパ&サロン、図書室などの付帯施設もあるので、その時の気分に合わせて楽しめる。朝に入港し、寄港地で観光した後、次の目的地へ。クローゼットに荷物を入れれば持ち運びする必要がないため、我が家から外出するような気軽さも。大型船には医師、看護師も乗船するケースが多く、体調が優れない時も安心。ゆったりとした時間を過ごせるのが船旅の魅力。

鉄道の旅

時刻表通りに目的地に着くだけでなく、天気や道路状況などに左右されることがほとんどないため、旅行スケジュールが立てやすい。山あいの急流や渓谷、里山、海岸線など、車窓から流れる絶景に出会えるのも旅の醍醐味。まるで芸術作品を見ているよう。列車の旅ならではのグルメといえば「駅弁」。各地の食材を活用した駅弁を食べながらのゆったりとした移動も楽しみの1つ。沿線地域の住民と乗り合わせることもあるため、聞こえてくる方言にそっと耳を傾けてみるのもおもしろい。その土地の風景や人々と触れ合えることも列車の旅の魅力。

あしかがフラワーパーク「大藤と白藤」の絶景！たっぷり2時間 東武トレジャーガーデン「ネモフィラ」と館林の「ツツジ」 日帰り

旅行代金（おひとり様）8,990円～10,490円

TO 一部同行 交1名 食2名 泊0名 バス会社 バス観光貸籠同等　単印8,990円　二印9,900円　三印10,490円

コース番号	発着地（出発時間）黄色い出発地は駐車場が無料です	出発日
24468-683	石岡（7:25）／土浦（8:15）つくばユーワールド（8:35）／谷田部（8:55）	4月26日、27日 5月1日、5日
24469-683	ひたち野うしく（8:15）／荒川沖（8:25）／阿見（8:40）	4月30日
24470-683	牛久（7:40）／佐賀（8:00）／取手（8:20）／守谷（8:50）	4月25日、28日 5月3日、4日

日帰り　各地発＝館林つつじが岡公園（つつじ観賞）＝鶴生田川（約4000匹のこいのぼり）＝東武トレジャーガーデン（ネモフィラなど約80万株のシーズナルガーデンや芝桜の観賞）＝あしかがフラワーパーク（天然記念物の大藤や白藤のトンネルなど自由散策／120分）＝大麦工房ロア（買物）＝各地着（18:30～19:50予定）　※藤・ツツジ・ネモフィラの見ごろは例年4月下旬～5月上旬　一 計 一

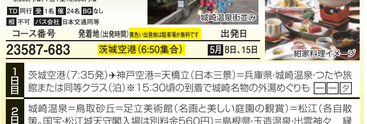
立山黒部アルペンルート通り抜け 新緑の上高地 2日間

旅行代金（おひとり様）2～4名1室 28,900円～29,900円

無印28,900円　二印29,900円　1名1室3,000円増

TO 一部同行 交1名 食2名 泊0名 朝1回 単印 バス会社 バス観光貸籠同等　雪の大谷の見ごろは天候により変動します

コース番号	発着地（出発時間）黄色い出発地は駐車場が無料です	出発日
23772-683	石岡（6:00）／つくばユーワールド（6:40）／谷田部（7:00）	5月⑤日
23773-683	土浦（6:20）／牛久（6:50）／佐賀（7:10）／取手（7:30）／守谷（8:00）	5月③日 20日



1日目　各地発＝上高地（各自散策・約90分）＝長野県・北安曇・リゾートイン マリオンシナノ または同等クラス（泊）　※温泉宿でお寛ぐ　一 一 夕

2日目　北安曇＝立山⇔美女平＝室堂（期間限定の雪の大谷ウォーク・約50分）＝大観峰⇔立山ローブウェイ（迫力の一面に広がる銀世界）⇔黒部平⇔黒部湖…黒部ダム＝扇沢＝各地着（20:20～22:00予定）　朝 夕 一

地元茨城空港から出発！ 世界遺産 姫路城 日本三景 天橋立 出雲大社 城崎温泉・玉造温泉 3日間

旅行代金（おひとり様）4名1室 59,900円

※3名1室おひとり様3,000円増、2名1室おひとり様5,000円増、1名1室10,000円増

TO 同行 交1名 食2名 泊0名 朝 不可 バス会社 日本交通同等

コース番号	発着地（出発時間）黄色い出発地は駐車場が無料です	出発日
23587-683	茨城空港（6:50集合）	5月8日、15日

1日目　茨城空港（7:35発）→神戸空港＝天橋立（日本三景）＝兵庫県・城崎温泉・つたや旅館または同等クラス（泊）※15:30頃の到着で城崎名物の外湯めぐりも　一 一 夕

2日目　城崎温泉＝鳥取砂丘＝足立美術館（名画と美しい庭園の観賞）＝松江（各自散策。国宝・松江城天守閣入場は別料金560円）＝島根県・玉造温泉・出雲神々 縁結びの宿 相家邸【B】（泊）※17:00到着予定　朝 一 夕

3日目　玉造温泉＝出雲大社（参拝）＝姫路城（世界遺産の名城。天守閣へご案内）＝神戸空港→茨城空港（20:00着）　朝 一 一

※1日目湯めぐりの各お風呂には定休日があります

本マグロ赤身・足・握り寿司 特選牛のすき焼き鍋の昼食 どこに行くかは当日のお楽しみ!! ゴールデンウイークミステリー トイレつきバス イチゴ狩り食べ放題♪ ゆばすくい体験も！ 日帰り

旅行代金（おひとり様）9,990円

TO 一部同行 交1名 食2名 泊0名 バス会社 バス観光貸籠同等

コース番号	発着地（出発時間）黄色い出発地は駐車場が無料です	出発日
24953-683	つくばユーワールド（6:45）／土浦（7:10）／石岡（7:50）	5月4日
24954-683	取手（6:40）／佐賀（7:00）／牛久（7:20）	5月3日
24955-683	守谷（6:40）／谷田部（7:10）	5月6日

昼食 ❶握り寿司5貫（鯛・イカ・海老・サーモン・玉子）❷特選牛のすき焼き鍋 ❸本マグロ赤身ご膳（2切）❹山菜ホタテ ❺けんちんうどん

おススメポイント ❶イチゴ狩り園内食べ放題（約30分）❷おもしろいゆばすくい体験 ❸ゆばお想定の食べ放題（約15分）❹酒風月堂❺地酒の試飲 ❻陸ミニ石蔵のお持ち帰り（1個）❼トイレ付バスで運行

日帰り　各地発＝??（当日のお楽しみ）??＝各地着（18:00～19:00予定）　一 昼 一

枠囲から広がる、結ぶ・深まる クラブツーリズム

クラブツーリズム株式会社 ☎029-844-5489 月～土曜 9:15～17:30（日・祝日は休業）　インターネットなら24時間申込OK！ クラブツーリズム　茨城発　検索

観光庁長官登録旅行業第1693号／総合旅行業務取扱管理者 宮本篤史／管理番号74749　〒300-0037 土浦市桜町1-16-12 リーガル土浦ビル6階

連載 はつらつと生きる高齢期の「からだづくり」

【第41回】

「花粉症」を理解しておきましょう

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

春の季節が間近になり、3～4月頃の期間にとても悩まされるのは**花粉症**の症状が現れることです。我が国では**4人に1人**の割合で花粉症が発症すると言われており、その代表的なものは「**スギ花粉症**」です。その他、**ヒノキ**の花粉をはじめ各地方によってさまざまですが、**50～60種類**の花粉が原因として考えられています。花粉症とは植物の花粉が空中に飛散することによって生ずる**アレルギー反応（過敏反応）**なのです。

花粉症発症の内容：花粉に対して**即時型（I型）の過敏反応**を起こす症患で、年齢的にも**幼年者**から**高齢者**まで広範囲にわたって発症し、その症状の現われ方は**個人差によって大きく**異なります。

花粉症発症のメカニズム：簡略に述べておきますが、花粉が**鼻の粘膜**や**目の結膜**に付着して体内に入ると、粘膜や結膜の脂肪細胞からある種の**化学伝達物質**が放出され、これらが**末梢神経**や**血管**を刺激して、「**かゆみ**」を生じ、次のような症状を示します。**アレルギー性鼻炎**として「**くしゃみ、鼻水、鼻づまり**」、**アレルギー性結膜炎**では、「**目のかゆみ、涙目、充血**」などが特徴となります。また、この即時性のアレルギー反応は花粉等を浴びた場合、**5～30分以内**に生じやすいことに加え、**皮膚のかゆみ、咳、微発熱、呼吸困難、血圧低下、全身のだるさ感**などが伴うこともあります。

花粉症の治療法：**初期症状**が生じたら直ちに**耳鼻咽喉科**や**眼科**等の医院やかかりつけ医を受診し、**早期治療**を受けることです。症状は個人差が大きく、多種多様を示すため、医師には**過去の症状**、**現在の症状**をできるだけ詳細に伝えることがとても重要です。

その他の注意事項：アレルギー性鼻炎の中には**くしゃみ、鼻水、鼻づまり**など花粉症に似た症状を持つ**通年性アレルギー性鼻炎**があります。この鼻炎はハウスダスト内の**ダニ**や**ペットの毛、フケ**などが原因です。その他、**気管支喘息、アトピー性皮膚炎**などが随伴します。念のため、申し添えておきます。

耳より！ 栄養ガイド

協力：大塚製薬

Vol.20 揺らぎ期の女性をサポートする成分とは

厚生労働省では、毎年3月1～8日までを「女性の健康週間」と定めています。特に40代以降の女性の健康と美容をサポートする成分として知られているのが大豆イソフラボン。研究が進むにつれて、この大豆イソフラボンの恩恵を受けられる人と、そうでない人がいることが明らかになりました。そこで今注目を集めているのがエクオール。エクオールはイソフラボンがお腹の中の腸内細菌と出会って作られます。日本人女性の約半数がエクオールを腸内で作ることができるそうです。これから揺らぎ世代を迎えられる女性の皆さんは、サプリメントなどを活用してエクオールを積極的に取ってみるのも良いかもしれません。

ヘルスメイトの 作ってかんたん！ 元気ごはん vol.32

協力／土浦市食生活改善推進員協議会

カルシウムたっぷり茶巾蒸し

はんぺんをつなぎに、ひじきや桜海老などを加えた“カルシウムたっぷり”茶巾蒸しです。チーズを包んで、さらにカルシウムアップを図りました。

1人分の栄養素量	エネルギー／55Kcal　たんぱく質／5.4g カルシウム／72mg　食塩相当量／0.8g

材料（茶巾6ケ分）

- はんぺん……200g
- 芽ひじき……2g
- 桜海老……10g
- ピザ用チーズ……20g
- A
  - 片栗粉……小さじ1
  - 白炒りごま……小さじ1
  - 青のり……小さじ1
  - 塩……少々
  - コショウ……少々

作り方

1. 芽ひじきは水で戻してよく洗い、柔らかくゆで、みじん切りにする。桜海老をみじん切りにする。
2. ボールにはんぺんを入れて手でよくつぶす。
3. ①の芽ひじき、桜海老、Aを加えてよく混ぜる。
4. 6等分に分け、中にピザ用チーズを入れ丸める。ラップで包んで上をひねって口を閉じる。（茶巾絞り）
5. 蒸気の上がった蒸し器で約5分蒸す。（または600Wの電子レンジで2分加熱する。）

栄養ひとことメモ【カルシウム】

体重の約1～2%を占めるカルシウムは体内で最も多いミネラルで、その約99%は骨と歯に、残りの約1%は体液や細胞に存在します。カルシウムは骨形成、血液凝固の他、細胞内の情報伝達など、さまざまな役割を果たしています。このように大切なカルシウムですが、不足しやすい栄養素でもあります。そこで、今回のレシピには、カルシウムを豊富に含んだ食材として、チーズ・桜海老・青のり・ひじき・ごまを使いました。カルシウムを摂るためのおすすめの食品は、「乳・乳製品」、「大豆・大豆製品」、「小魚・海草」、「緑黄色野菜」、そして「ごま」です。ぜひ、毎日の食事に取り入れましょう！

歓送迎会　感謝の気持ちと新たな仲間と交流を深める楽しい時間を
5/31(木)まで
マロウド特選コース（8名様より）第二人目 5,400円(税込)
海の幸山の幸四種冷菜盛り合わせ
有頭海老のカツレツ タルタルソース レモン添え
霜ふりハーブ豚のパイナップル風味フルーツソース庭園風
春野菜と牛カルビ肉の黒胡椒炒め
金目鯛の蒸焼き トリュフ入りコロッケ添え パッションフルーツソース
桜えびチャーハン 又は 五目あんかけ焼きそば
※デザートご希望の場合、別料金にて承ります（500円～）
プラン特典1 送迎バス1台無料 ※先着順にて10名様以上 ※台数に限りがございます
プラン特典2 2時間飲み放題 1,700円(税込)～
※画像は8名様分の盛り付け例です。実際は大皿の盛り込み料理です。
HOTEL MARROAD TSUKUBA ホテルマロウド筑波　ご予約・お問い合わせ ☎029-822-3000　土浦市城北町2-24　http://www.marroad.jp/tsukuba

土浦の小京都 築百五十年 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～
和食 つじ山　☎029-824-7728
月曜定休　土浦市西真鍋町10-4　和食つじ山　検索

からだに優しい お豆富ランチ 京都産大豆ゆば 大好評
※すべて国産を使用しております
予約受付中 900円（税別） コーヒー付き
日本料理 季彩亭 和庵　つくば市花室844　☎029-857-6230　11時～14時／17時～21時
テーブル席もございます　月曜定休

大好評につき延長!!
春の大感謝セール
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。
申込締切 4月10日(火)
シニアふるさと通信カタログ販売
住宅改修についてもご相談ください。
お申し込み お問い合わせ ☎029(886)9790

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）島製作所
CLブラウン
86～94cm（3段階/4cmピッチ）　座面高45cm　54cm　42cm　［重量4.3kg］
感謝価格 大幅割引
~~19,800円~~ → 各13,860円（税抜）

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）　65cm　51cm　［重量5.7kg］
感謝価格 大幅割引
~~21,000円~~ → 各15,750円（税抜）

ゆったり座れる座幅46cmタイプ。背もたれも折りたたみ可能。
ワイドタイプ車いす
（株）マキテック
グリーンチェック
46cm　89cm　座面高43cm　99.5cm　69.5cm　［重量14.5kg］
感謝価格 半額
~~88,000円~~ → 各44,000円（税抜）

健康医療ナビ なるほど！知っ得

ただのもの忘れ？ もしかして認知症？

国の推計によると、2025年には認知症高齢者が約700万人になるとみられている。認知症は誰もがなりうる脳の病気。正しく理解し、正しい対応ができるよう、認知症について小寺内科クリニックの小寺実先生に話を聞きました。

今回お話を伺ったのは
小寺内科クリニック
院長 小寺 実 先生

「認知症」と「もの忘れ」の境界線

認知症は、予備軍を含めると高齢者の4人に1人が発症すると言われています。認知症の診断は、物忘れのような認知領域の障害があるため、日常生活に支障があることが必須です。「加齢に伴う物忘れ」は、自覚があり、体験したことの一部をヒントとして思い出せるので、日常生活に支障はなく、判断力も低下しません。一方、「認知症による物忘れ」は、自覚がなく、体験した全てを忘れるのでヒントを出しても思い出せません。日常生活に支障を来たすだけでなく、判断力も低下しています。

認知領域の障害の検査として、改訂長谷川式簡易スケールやMMSE（質問形式）などが挙げられます。「アルツハイマー型認知症」と、その予備軍と考えられる「軽度認知障害」は、男性では買い物、女性では料理が出来るかどうかで、80%の正確さで区別できます。年に10%程度の割合で、軽度認知障害からアルツハイマー型認知症へと移行するので、その進行を予防する方策が模索されているのが現状です。

認知症の診断と治療薬

認知症と診断すれば治療可能か否かの鑑別をします。CTやMRIにより、外科的治療で治療可能な慢性硬膜下血種、特発性正常圧水頭症、脳腫瘍などの有無を確認します。血液検査では、橋本脳症、甲状腺機能低下症、B12やB1欠乏症などの内科的疾患の有無を調べます。薬物やアルコール中毒、偽性うつ病の鑑別も大事です。

認知症の種類は、アルツハイマー型50%、レビー小体型20%、血管性15%、その他（前頭側頭型認知症、大脳基底核変性症など）15%です。

最も多いアルツハイマー型は、アミロイドβ蛋白が脳内に蓄積することが病因であるとする仮説が有力ですが、解明にはまだまだ時間がかかりそうです。物忘れなどの認知領域の障害が数年の経過で進行し、MRIやCTで海馬の萎縮が特異的とされています。

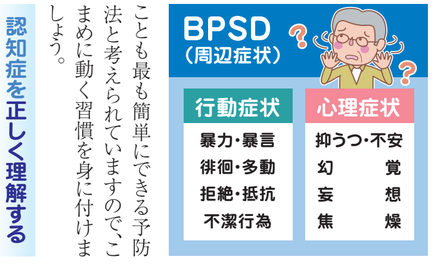
脳血流シンチは、頭頂側頭連合野、楔前部（けつぜんぶ）、後部帯状回での血流低下が特徴的で診断の助けになります。治療薬として、抗アセチルコリンエステラーゼ阻害薬と、NMDA受容体阻害薬のメマンチンがあります。いずれの薬物も認知機能の改善と進行の抑制効果があるとされています。

アルツハイマー型認知症の危険因子として、2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、運動不足が挙げられます。脳梗塞の危険因子でもあり得るので、これらの治療は血管性認知症の予防にも貢献します。歩くことも最も簡単にできる予防法と考えられていますので、こまめに動く習慣を身に付けましょう。

認知症を正しく理解する

幻覚、妄想、攻撃性、興奮性などの精神症状を行動・心理症状（BPSD）と言います。BPSDは、便秘や体調不良などの身体的要因、気温の寒暖差や騒音などの物理的環境要因に加え、不適切な対応をする介護者などの人的環境で悪化しますので、この点を留意しなければなりません。患者さん本人と、家族を含む介護者が快適に生活を送るために、BPSDに対して適切に対応することは大切なことです。

家族が認知症になられた場合には、介護保険を使ってグループホーム、デイサービス、ショートステイ、特別養護老人ホームなどを利用して介護の軽減を図ることもできます。本人と家族だけで悩みを抱えないで医療機関や行政に遠慮なく相談されることをおすすめします。



認知症に関する不安や悩みは相談ください。私たちは皆様の健康をサポートします

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分までの診療。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診療。

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 みなみつくば会 サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

豊かな自然に囲まれた 穏やかな環境で 笑顔あふれる毎日をご提供します
認知症対応型共同生活介護　定員18名（2ユニット）
グループホーム いちょうの木（地域密着型）
つくば市上岩崎835-6　☎029-840-1050
社会福祉法人 愛信会
特別養護老人ホーム 静霞園　土浦市東若松町3379 ☎029-824-9581
ケアハウス ポプラ館　土浦市若松町3379 ☎029-826-8888
ユニット型特別養護老人ホーム いちょうの木　つくば市上岩崎834 ☎029-875-6013
特別養護老人ホーム くきの里　つくば市上岩崎1845-27 ☎029-840-1131
http://www.aishinkai.or.jp/

今川医療福祉グループ
神経内科専門のキャリアを活かし、地域の「かかりつけ医」を目指します
サンルーナ 内科・神経内科 小寺内科クリニック
頭痛　めまい　手足のしびれ　麻痺
このような症状でお困りの方

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30～12:00	●	●	●	／	●	●	／	／
14:00～18:00	●	●	※	／	●	／	／	／

※訪問診療のため、クリニックでの診療は行っておりません
TEL.029-869-8882
土浦市おおつ野2-1-2（土浦協同病院並び）
サンルーナ小寺内科　検索

家庭的な環境の中で 心やすらぐ和やかな暮らしを。
認知症高齢者グループホーム だんらん　土浦市宍塚1957 ☎029-821-7071　定員18名　全室個室
特別養護老人ホーム 滝の園　土浦市宍塚1935 ☎029-826-1110
小規模特別養護老人ホーム 滝の園 別館 ねもとの里　土浦市宍塚1988-1　☎029-893-2110
特別養護老人ホーム 大地と大空　つくば市稲荷原1241-1　☎029-879-8101
土浦市老人デイサービスセンター つわぶき　土浦市中者町1-5428-2　☎029-831-4126
社会福祉法人 欣水会

交通安全特集

交通安全の意識を高めて 自分の安全は自分で守ろう

高齢ドライバーや歩行者による交通事故の件数が毎年増加している。誰もが被害者にも加害者にもなる可能性はある。日常の中で気をつけるべきことなど、茨城県警交通総務課の阿部靖雄警部に話を聞きました。

増える高齢歩行者の事故

平成29年中における県内の交通事故死者数は143人でした。そのうち65歳以上の高齢者は80人、全体の55・9％（全国でワースト4位）を占めています。高齢者の交通事故死者数を状態別に見ると、歩行者が36人、自転車が13人で、全体の6割を超えている状況です。

歩行中に事故に巻き込まれやすい要因として、加齢による体力や認知機能、判断能力の低下だけでなく、「大丈夫だろう」という過信もあります。交通量は日々変動するので、通い慣れた道でも油断しない、事故はどこでも起きるという自覚が大切です。車の往来をしっかり確認してから横断する、横断歩道以外の横断はしないなど、基本的な交通ルールを習慣化してほしいと思います。

高齢歩行者の事故の多くが午後4時～6時の夕暮れ時で、この時間帯の外出を控えること、つまり日中に用事を済ませることも安全対策と言えます。夜間はさらに暗くなるため視界が悪くなり、車の運転者からは歩行者や自転車が見えにくいこともあります。外出するときは反射材を身に付けることを心掛けましょう。

事故原因は運転ミスや違反

昨年の交通死亡事故件数140件のうち、高齢運転者による死亡事故は41件でした。4分の1が高齢者です。

うっかり、ぼんやりしながらの運転や脇見運転、不適切なハンドル操作、アクセルとブレーキの踏み間違いなどの「運転ミス」だけでなく、一時不停止などの「交通違反」も多く発生しています。工作物（ガードレールや電柱など）への衝突による単独事故では、同乗者が亡くなってしまうケースもあります。

歩行中の事故と同様に、個人差はありますが加齢によって身体機能や認知機能が低下してくることが原因です。慣れた道でもいつもと違うことがあると慌ててハンドルを切ったり、ブレーキを踏む力が弱かったり、標識や歩行者を見落としたり、さまざまな能力が低下することで、事故につながると考えられます。「自分はまだ若い」と思いがちですが、加齢により判断能力は衰えてくるので自覚することが大切です。

事故を防ぐためにできること

高齢運転者による死亡事故の要因は運転操作ミスが多いことから、事故防止には自動ブレーキや、ペダル踏み間違いセンサーなどを備えた安全性の高い車が開発されています。国でも、安全運転サポート車（サポカーS）の普及を目指しています。

注意深く運転することに変わりはありませんが、交通事故を未然に防ぐために、先進安全技術を取り入れることも有効な手段だと思います。

また、運転に対して不安を感じた場合、運転免許証を自主返納（免許取消）すると、「運転経歴証明書」を申請することができます。昨年中の75歳以上の返納数は、前年比の約2倍で、返納率は68・4％になりました。身分証としても使用ができるほか、自治体によっては公共交通機関（バス、タクシー）の割引サービスなどの特典も受けられます。歩く機会が増え、健康的な生活を送っている人もいるそうです。「車がない生活は無理」と決め付けず、家族や周囲の人、警察に相談して、自分にとって最良の選択をしてほしいと思います。

交通事故は誰もが加害者にも被害者にもなる可能性があります。地域での安全運転講習会などに参加して、車を安全に運転する方法や、事故を回避するためのさまざまな手段を知るほか、自分の運転能力を再確認することで安全な運転が可能になります。交通安全に対する意識を高めて、悲しい事故を減らしていきましょう。

茨城県警交通総務課
阿部靖雄 警部

高齢ドライバーの交通事故の原因とは

◆漫然運転

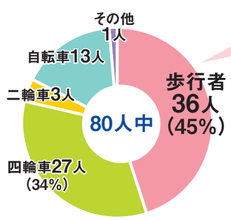
◆運転操作の誤り

私たちは高齢ドライバーの皆さんの安心と安全を支えます

安心・安全 暮らしの110番
高齢者の死亡事故が多発!!

茨城県の高齢者死者数は全国でワースト4位
平成29年中の交通事故による
全死者数143人中、高齢者が80人
（全体の55.9%）

高齢者の状態別死者数



歩行者36人のうち
27人は横断中

- 道路を横断する際は、一度止まって車の有無を確認し、無理な横断はやめましょう。
- 夕方や夜間に外出する際は、反射材を身に付けましょう。

茨城県警察本部交通総務課

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

より少ない燃料で、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/

牛久店（仮店舗営業中）	牛久市柏田町3259-30	TEL.029-872-9151
ひたち野うしく店	牛久市ひたち野東2-1-8	TEL.029-880-3111
土浦南店	土浦市水国757	TEL.029-823-0181
土浦店	土浦市下坂田1760	TEL.029-822-3311
土浦北店	土浦市東中貫町1-8	TEL.029-832-6811
つくば中央店	つくば市竹園2-19-5	TEL.029-855-3611
つくばみどりの店	つくば市谷田部2416-45（隣場E56街区5）	TEL.029-839-3381

茨城トヨタ自動車株式会社

クルマを使う毎日を、もっと快適に。
N-BOX

N-BOX G・L Honda SENSING
先進の安全運転支援システムで、ドライブの安心をサポート。
不意の後退を防ぐために 後方誤発進抑制機能
ぶつからないために 衝突軽減ブレーキ（CMBS）
このほかにも、さまざまな機能があなたの運転をサポートします。
詳しくはHPで！ ホンダカーズ 茨城南 検索

土浦北インター店	茨城県土浦市真鍋6-26-82	TEL：029-824-3321
牛久店	茨城県牛久市牛久町474-6	TEL：029-872-7373
桜土浦インター店	茨城県つくば市下広岡1061-250	TEL：029-851-1123
荒川沖店	茨城県土浦市中村南6-534-4	TEL：029-843-2021
つくば花室店	茨城県つくば市花室1127-6	TEL：029-859-0777
谷田部インター店	茨城県つくば市台町2-3-16	TEL：029-839-4011
研究学園中央店	茨城県つくば市学園の森3-5-3	TEL：029-896-6767

HONDA Honda Cars 茨城南

子どもたちの健やかな成長を願って ー

大切な子ども かわいい孫の 新たな発育拠点

今春開園

全国的に核家族化や保育士不足などで、待機児童数がなかなか減少しない状況が続いている。これらの問題を解決しようと、国では「保育の受け皿を増やす」「保育を多様化する」「保育人材を確保する」という3つの施策を打ち出し、取り組んでいる。子育て世代に配慮した環境を整え、さらに待機児童の解消に向け、今春開園する保育園の特色について紹介。

牛久市猪子町

牛久市初　小規模保育園 0～2歳児

こばと夢ナーサリー

※完成予想図

お問い合わせ
牛久市猪子町828-33
☎029-873-0147

子供たちの20年後の夢に向け、人を思いやる、心豊かな優しい子に。基本的生活習慣を身に付け、自ら考え、行動できる子に育つよう、子育て家庭との信頼関係をしっかり保つ保育を目指す。

ごあいさつ

学校法人 椎名夢学園
理事長 椎名 健二

本年4月より牛久市認可の小規模保育園として「こばと夢ナーサリー」が開園の運びとなりましたこと、牛久市をはじめ、関係各位の皆さまのご尽力の賜と心より感謝申し上げます。

当園は「人生の基礎となる大切な時期を、良質な教育環境で子供の未来の夢を育む」このような関わりの中で子ども達をサポートいたします。同時に、年齢に合った基本的生活習慣を身に付け、心身共に健康な子どもに育つよう、お手伝いをしてまいります。

地域の皆様に愛され、必要とされる園づくりに努めてまいりますので、宜しくお願い申し上げます。

［設計・監理］
no.555
【number fives architectural design office】
神奈川県横浜市中区山手町26 BLUFF ☎045-567-7179

［施　工］
高塚建設工業株式会社
代表取締役　高塚幹夫
結城郡八千代町若1789　☎0296-48-2525

［仮設工事］株式会社菊池組　下妻市原333 ☎0296-43-2306
［土工事］株式会社小野里興産　結城郡八千代町瀬戸井264-1 ☎0296-48-2145
［木工事］株式会社ヒロサワ　桜川市長方139-3 ☎0296-75-2713
［木工事］株式会社シェルター　山形県山形市松栄1-5-13 ☎023-647-5200
［屋根・外壁工事］藤井産業株式会社　土浦市卸町2-8-8 ☎029-843-3622
［鋼製建具・ガラス工事］株式会社山三　つくば市苅間408 ☎029-856-3678
［内装工事］株式会社クリエイトふく　土浦市並木3-8-7 ☎029-879-5318
［塗装工事］株式会社塚本建装　つくば市上/室3050 ☎029-857-2426
［家具工事］草苅木工株式会社　つくば市赤塚442-1 ☎029-836-5775
［空調設備工事］東洋空調工業株式会社　土浦市荒川沖西1-13-7 ☎029-842-3732
［電気設備工事］三光電工株式会社　下妻市小野子甸2-72 ☎0296-43-1533
［給排水・衛生設備工事］東部設備工業株式会社　つくば市高野1202-4 ☎029-847-8126

工事協力業者（順不同）
安全・快適にご利用いただけるよう 私たちが丁寧に工事を行っています

つくば市学園南

小規模保育事業　0～2歳児

しいの木保育園

お問い合わせ
つくば市学園南3-24-7
☎029-886-3167

子供の可能性を発揮するために温かな心づくりと乳幼児にかかせない「しつけ」を見直し、保育行事を通じ考える子供に育つため「手をあわせる心」を保育方針としている。

ごあいさつ

社会福祉法人 葛城福祉会
理事長 舘野 正弘

このたび関係各位のご協力をいただき、「しいの木保育園」が開園の運びとなりましたこと、心より感謝申し上げます。

現在、保育園に入所することができない「待機児童問題」は子育て世代に大きな関心を集めています。政府（国）も保育士不足なども含めた待機児童解消に向け保育所整備に力を入れています。さらに、共働き世帯が増加する都市部の中心でも待機者が多く問題となっております。

このような中、0～2歳児を対象とした「しいの木保育園」が保育士の体制も整え、安心してご利用いただける環境で開園いたしましたので是非ご利用ください。

［設計・監理］
株式会社 建築設計室 匠　工　房
代表取締役　小林　次夫
つくば市花園3番地3　☎029-852-5028

［施　工］
NKハウジング株式会社
代表取締役社長　海老原　正美
土浦市下高津4-18-12　☎029-825-2777

有限会社杉山組　北相馬郡利根町押戸1447-2　☎0297-68-3477
株式会社ケースリー　常総市鴻野山1757-2　☎0297-42-4765
三協テック株式会社 北関東　水戸市平須町1839番1号　☎029-284-6050
山田電気株式会社　つくば市真瀬2100-29　☎029-828-5351
玉里設備　小美玉市上玉里21-55　☎0299-26-1556

工事協力業者（順不同）
しいの木保育園の完成 心よりお慶び申し上げます

シリーズ第10弾

命のつながり

～ご先祖様に感謝の心を～

3月18日から24日までが春のお彼岸。ご先祖様を偲ぶこの機会に、穏やかに生きる心の持ち方について、真言宗豊山派金剛山安福寺（つくば市西大橋）舘野敬哉副住職に話を伺った。

金剛山 安福寺
つくば市西大橋459

心を落ち着かせてご先祖様に感謝をする日

お彼岸の期間は春分の日と秋分の日を「中日」として、その前後3日間を合わせた7日間です。春のお彼岸は冬の寒さから草花や生き物の活動が始まり、生命のつながりに感謝をする日。一方で秋のお彼岸は田畑に蒔いた種が実り、米などの収穫に感謝をする日でもあります。

なぜ、お彼岸に手を合わせてご先祖様を供養するのでしょう。彼岸とは彼方の岸という意味で、悟りの世界です。古代の日本人は太陽が沈む西方に、仏様やご先祖様のいる彼岸があると信じ、阿弥陀如来（死後迎えに来てくれ、来世の平穏を司る仏）の極楽浄土があると考えてきました。一方、私たちが住むこの世は、薬師如来（現世での苦しみを取り除き、浄土へ導いてくれる仏）の浄瑠璃世界で、東方にあると考えられています。

お彼岸の中日（春分の日と秋分の日）は、太陽が真東から昇って真西に沈むことから、浄土までの距離が一番短くなるといわれ、ご先祖様がいる彼岸に到達できるよう拝むようになったと伝えられています。さらに、春と秋のお彼岸の一週間に、仏様に近づくための修行を行うことで向こうの岸へ渡ることができるのです。幸せになるための6つの行いを「六波羅蜜」と言います。

舘野 敬哉 副住職

「布施」は、人に優しくする、優しい言葉をかけるということです。和顔施といって、笑顔で人に接することも布施行の一つです。「持戒」は、正しい生活を送ることです。

規律を守って生活しましょうということです。「忍辱」は、我慢する心。欲望のままに生きるのではなく、耐え忍ぶ心を持ちましょうという意味です。「精進」は、目標に向けて努力すること。「禅定」は、日々の生活の中で心を穏やかに過ごしましょうという意味で、怒ったり悲しんだりせずに、心をどっしりと構えることです。「智慧」は物事の本質を見抜く力、真理のことで、テレビやインターネット、人から聞くうわさなど、さまざまな情報に惑わされず、自分でしっかり考えて真実を見抜く力を養うということです。お彼岸の中日にはお墓参りをし、残りの6日間でこれらの行いを1日1徳目ずつ実践することが、幸せになるための修行です。

お彼岸の時期は暑くも寒くもなく、心も穏やかに過ごせます。心を落ち着かせてご先祖様を偲び、感謝をする日がお彼岸とも言えるかもしれません。

人に優しくすると自分の気持ちも穏やかに

娑婆（この世）の世界は、さまざまな苦しみや悲しみによって人として一番大事な心が埋もれてしまっています。弘法大師・空海の言葉に「仏法遥かにあらず心中にしてすなわち近し」があります。仏の教えは、はるか彼方にあるのではなく、私たちの心の中にあるということです。誰しも生を受けたときから仏様と同じ心を自身の中に持っています。日々の忙しい生活の中でも、人に優しくしたり、優しい言葉をかけたりして、仏様と同じように穏やかな心、慈悲の心を持って過ごすことができるか、仏心の種を育てていけるかどうかが大切なことなのです。誰もが持っている仏心を磨き、仏の心に気付くことで、仏様と一体になれるということが、お大師様の教えであり、「即身成仏」という真言宗の考えです。

「六波羅蜜」を実践することで、仏心を思い起こさせ、人に優しくすると自分の気持ちも穏やかになると改めて意識することができます。また、朝起きて仏様にお茶を供え、お線香をあげることも、ご先祖様のことを考えたり、感謝をしたり、いろいろな思いを伝えてみることも、ご先祖様を敬うという心です。ぜひ、実践していきましょう。

つくばとげぬき地蔵尊

ぽけ封じぽっくり観世音

人に求めず自分を変えよう　すべて我が身の一歩から

大切な人だからこそ　想いをかたちにかえて
こころゆくまで見送りたい…

都会的センス　地域最安値　充実した設備　行き届いたサービス

まごころを込めてお手伝い
家族葬から一般葬、宗旨・宗派問わず
どんなご要望にもお応えします

◆自宅葬プラン …… 280,000円(税別)
◆市営斎場プラン …… 300,000円(税別)
◆ホール中式場プラン …… 400,000円(税別)
◆ホール大式場プラン …… 400,000円(税別)

もしもの時のために・・・
事前相談・事前見積りをお勧めします
※お見積りを超える金額は頂きません

お彼岸のご準備はお任せください。割り引き価格にてご用意致します。

土浦セレモニーホール
ご葬儀に関する相談は24時間いつでも受け付けております
0120-91-5943
土浦市佐野子1200-2　☎029-824-1355
●JR常磐線「土浦駅」下車、タクシーにて約5分
●常磐道「土浦北IC」下車約5km（6号バイパス虫掛降口）
●常磐道「桜土浦IC」下車約6km（6号バイパス土浦学園線降口）
土浦セレモニーホール　検索

清掃スタッフ募集　1日2時間～週2日からでもOK　時給900円

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
株式会社ミヤシロ　牛久市さくら台1丁目16-3　☎029-830-7665

春のお彼岸セール
～ご先祖様へ、香りを贈る。～
ご進物用線香 10%引き

太陽さくら桐箱短寸10入
ほのかに甘く柔らかい、さくらの香り
3,000円（税別）
仏壇・仏具・葬儀のこと、ご相談ください
株式会社 佐乃屋佛具
【月曜定休】　土浦市霞ヶ岡町2-18
☎029-823-1716　さのやぶつぐ　検索

お仏壇の香のすずぶん
土浦市中央 1-12-16
TEL:029-822-0312
http://www.suzubun.jp

こだわりの国産仏壇・仏具

ご先祖様へ感謝の気持ちを込めて
ご準備はすずぶんにおまかせください
春のお彼岸
進物用・家庭用お線香 10%OFF
（※一部除外品あり）

製造　販売
御仏壇や家具の修理承ります

自社製造だからできる価格とアフターサービス!
どのような型・寸法でもご予算に応じてお造りします。

屋久杉　けやき　桑など日本の銘木で作る手作りの
御仏壇
仏壇・仏具・神棚・神具・神輿・祭礼用具製造販売
創業 昭和6年　尾張屋（おわりや）
土浦市中央1-11-1 駐車場あり　9:00～19:30（水曜定休）
0120-300-629
☎029-823-0527

春の訪れ　桜と芝桜の共演

場　所　牛久大仏
牛久市久野町2083
☎029-889-2931

園内やその周辺にはソメイヨシノ、しだれ桜、山桜など約500本もの桜が咲き競い、芝桜はまるでお花のじゅうたん。広大なお花畑では、5月下旬まで花摘みも楽しめる。

境内を彩るシダレザクラ

場　所　慶龍寺
つくば市泉2348
☎029-867-0323

“泉の子育て観音”として親しまれているお寺。枝が美しい曲線を描いて地面に向かう樹齢約150年のシダレザクラの姿は見事。ソメイヨシノも境内を華やかに彩る。

桜を眺めながら季節の味を

場　所　日本料理 柳内
つくば市花室844
（土浦学園線沿い）
☎029-857-6230

ソメイヨシノ、シダレザクラを眺めながら四季折々の旬の食材を取り入れた日本料理を堪能できる。「豆富料理のヘルシーランチ（900円）」は大好評。予約受付中。

四季の草花華やかに 百花の園

場　所　牛久沼聖地公苑
つくば市泊崎383−1
0120-60-5940

広大な敷地内には梅やサクラ、ツツジ、藤など約6万株の花木が植えられ、季節ごとに楽しめる。サクラの見ごろの時期は無料開放し、お花見や散策ができる公園霊園。

やすらぎの園　お花見会

日　時　4月8日(日)正午～
場　所　特別養護老人ホームやすらぎの園
土浦市小岩田西2−1−49
☎029-835-3131

樹齢130年余のヤマザクラを囲んでのお花見会。ローガンズによるバンド演奏やJA土浦による新鮮野菜の直売、焼きそば、カレー、駄菓子など模擬店も出店する。筑波大学ときめき太鼓塾も出演予定。

土浦桜まつり

開催期間　3月24日(土)～4月8日(日)
場　所　亀城公園、桜川沿い
乙戸沼公園など市内各所
問い合わせ　土浦市観光協会
☎029-824-2810

期間中はライトアップや提灯の装飾のほか、桜の名所を周遊するバスが運行する。4月1日（日）11時～16時、亀城公園でパフォーマンスライブ、うまいもん祭り、フリーマーケットなどのイベントが行われる。

牛久シャトー　桜まつり

開催期間　3月17日(土)～4月8日(日)
場　所　牛久シャトー
牛久市中央3−20−1
☎029-873-3151

約250本の桜が咲き誇る。期間中はライトアップされ、昼間とは趣の異なる幻想的な夜桜も楽しめる。園内限定の地ビールやワインのほか、園内の各レストランでは桜まつり特別メニューも味わえる。

さくらスポット2018

日常生活動作の向上を目指して

機能訓練の重要性

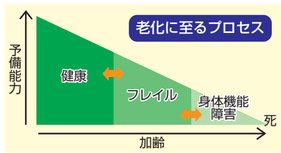
病気や怪我、老化が原因で体力が減退しても、運動療法などのリハビリを行うことで生活機能は少しずつ回復するといわれている。機能訓練（自立訓練）の必要性について、土浦協同病院リハビリテーション科の岡田恒夫先生に話を聞きました。

土浦協同病院 リハビリテーション科
岡田 恒夫先生

運動不足が招く悪影響とは

高齢者が運動不足に陥ってしまうと、「フレイル」になる恐れがあります。フレイルとは虚弱という意味で、高齢者の筋力や活動が低下している状態のことです。歩行や階段の昇降、物を持ち上げるなど、今まで出来ていたことが出来なくなってしまい、日常生活に支障を来します。

フレイルの状態からさらに運動不足が進むと、身体機能障害、いわゆる「廃用症候群」を発症しやすくなります（図）。たとえ1～2週間でも、寝たきりの状態が続くことで、心身の機能が衰え、体に悪影響を及ぼします。関節が硬くなり筋力の低下を招くだけでなく、認知症になるリスクも高まります。しかし、適切な運動をすることで健常な状態に戻すことができます。ここで必要なのが「機能訓練」なのです。



廃用症候群を発症すると、嚥下障害（飲み込む力が弱い状態）を招き、食べ物や飲み物が誤って気管や肺に入ってしまい、肺炎を引き起こすこともあります。これらを防ぐためにも、トレーニングをすることは大切なことです。飲み込む時に必要な筋肉を鍛えるには、発声練習や口の体操、首の筋肉の運動などを行って機能を回復させます。一般的に、廃用症候群の回復には、安静時の期間と同じくらいのリハビリが必要と考えられています。

適切な訓練で機能回復

機能訓練の目的は、日常生活を円滑に行える身体機能を維持、もしくは向上させることです。個別性はありますが、基本的には関節をやわらかく保つための可動域訓練を行います。衣服を着る、食事、入浴など、日常生活において関節が十分な範囲で動くことで動作が楽になります。しかし、関節がある程度の角度で動くだけでは十分ではないため、筋力強化も合わせて必要となります。特に関節に痛みが続くと、いずれ思うように動かせなくなり、周囲の筋肉が痩せ細ってきます。肩、腰、股、膝の関節の痛みは、容易に活動性の低下を招きますので、注意が必要です。

筋力が低下している人は、適切な方法で戻していかなければなりません。自己流では逆効果になることもあり得ます。例えば、膝が痛い時に自己判断でおもりを付けて上下運動を行うと、より関節に負担をかけ、痛みが増すこともあります。そのような時は、関節を保護した状態での筋力強化を行うなど、個々の状態に合ったトレーニングが望ましいのです。

痛みのある関節には、適切な筋力強化の方法があるので、自己流ではなく、専門職の指導を受けることをおすすめします。しっかり診断や評価を受け、適切な訓練をすれば筋力も回復しますので、何歳（たとえ100歳でも）になっても効果はみられます。自分は高齢だからといって無理だとは思わないでください。

定期的な運動の習慣を

関節の痛みや麻痺などの運動障害のある人におすすめなのは、プールの中で運動、歩行を行う水中運動療法です。浮力により、体重があまりかからないため、関節への負担が軽減します。さらに、水中歩行は水自体の抵抗が大きく、自然に筋力強化も得られます。その上、浮力の影響も受けるため、転倒の危険性が少なく、安心して歩くことができます。水中運動療法はとても効果的といえます。そのほか、機械を使った筋力トレーニング（マシントレーニング）など、多様な運動を適切に組み合わせていくことで効果もさらに上がってきます。

健常の人もフレイルにならないよう、定期的な運動の習慣を保つことが重要です。20分程度のウオーキングを基本とし、筋力を付けるようなトレーニングやストレッチを行うほか、ラジオ体操を活用するのも良いでしょう。また、地域で行われる運動教室やサークルもあるので、自分のレベルに合ったものに参加することもおすすめです。

運動を継続することで、身体機能の維持、向上が期待できます。適切な運動習慣を身に付けて、ぜひ健康寿命を延ばしてほしいと思います。

次世代型医療福祉施設
ライフサポート Life support サンルーナ
大型デイサービス（適所介護）　ショートステイ（短期入所）　小寺内科クリニック（内科・神経内科）　居宅介護支援　託児所
サービスご利用の方は 送迎無料！
楽しく機能訓練をして健康を取り戻しましょう

個別リハ始めました ※1対1でのリハビリです。
サンルーナでの楽しい一日 一例
午前　プログラムを自由に選択＆体調チェック後スタート！ ●アクアプールで運動 ●温泉でリラックス
お昼　●仲間とおいしい昼食バイキング
午後　●TRXでじっくり身体をほぐします ●カルチャー教室でやりたかったことにチャレンジ
通常のデイサービスに「物足りなさ」を感じていませんか？
人気No.1！TRXで全身運動
サンルーナなら「やりたいこと」が叶う！お料理教室、工作、カラオケ、囲碁クラブ、書道教室など自由に選択
【買い物リハ】※1も人気です
※1買い物リハは、「認知行動療法」のひとつです。
近日開催 歌謡教室
年間行事の1コマ（節分祭）
大好評 外出イベント　御朱印めぐり（神社、お寺）やお花見、お買い物など様々なところへお出かけします
見学・無料体験は随時受付中。お気軽にお問い合わせください。
まずはお電話を！
■お問い合わせ先　ハシロー　サンルーナ
☎029-846-3607
土浦市おおつ野2-1-1
サンルーナ 検索
スタッフ募集中
看護職、介護職、送迎ドライバー 他
IMAGAWA

わが街だより

地域の魅力を発信　家族で楽しめる春祭り開催

新治ショッピングセンター さん・あぴお

4月1日（日）午前11時～午後3時30分まで、土浦市大畑のショッピングセンターさん・あぴおで「第2回春祭り」が開かれる。荒天中止。手作りの小物や洋服、カバンなどを販売する手作りマルシェ（店内開催）や、ギター演奏による音楽イベントが行われるほか、ラーメン、たこ焼き、常陸野ネストビールなどのキッチンカーも大集合。パトカーや消防車も展示されるなど、子どもから大人まで家族で楽しめるイベントとなっている。

3月11日（日）まで、同センター2階のギャラリーでは「郷土の匠展～故郷を愛した作家たち～」が開かれている。牛久市に生まれ、多くの河童を描いた画家として知られる日本画家の小川芋銭や水墨画家の鈴木草牛らの作品が飾られている。午前10時～午後5時（最終日は午後3時まで）。

◆土浦市大畑1611
☎029・862・1300

開設10周年記念 素敵な旅のお手伝い

クラブツーリズム

近鉄グループの旅行会社「クラブツーリズム茨城旅行センター」が10周年を迎える。国内外を問わず、バスや飛行機、船旅など、目的地や旅行手段に合わせた多彩なコースを企画。旅を通して出会い・感動・学び、また思い出を人々に与えている。

日頃の感謝を込め記念特別企画としてお得なコースを用意。出発当日まで行き先が分からない「10周年記念ミステリー」日帰りバスツアーは、海鮮しゃぶしゃぶや赤エビ食べ放題、野菜詰め放題などを盛り込み7990円から。「群馬で過ごす大感謝旅」は旅行代金が1万円ポッキリ。本ズワイカニ足、寿司、スイーツなど10種の食べ放題とお持ち帰りの品が付くほか、いちご狩りなども楽しめる。毎月発行の旅行パンフレット「旅の友」を無料進呈中。詳しくは問い合わせを。

イメージ

宮本支店長は「これかも皆様にとって思い出に残る楽しい旅を届けていきたい」と話す。

◆日曜、祝日は休業
◆土浦市桜町1の16の12 リーガル土浦ビル6階
☎029・844・5489

世界16カ国語が学べる 語学学校30周年

筑波国際アカデミー

JR土浦駅東口から徒歩3分。土浦市港町に教室を構える「筑波国際アカデミー」は、設立30周年の節目の年を迎えた。英語をはじめ、ドイツ語やフランス語、韓国語など、世界16カ国語が学べる語学学校で、講師はすべてネイティブ。それぞれの国の文化や習慣など生きた言葉を学ぶことができる。

当初は、「アメリカ大学正規留学予備校」として開校。短期留学ではなく、大学に入学して卒業することを目標にする正規留学をサポートしていた。

現在は、社会的ニーズに合わせ、多種多様な言語を習得できることが強みに。受講生は子どもからシニアまで幅広い世代が学ぶほか、企業からも求められる存在になった。宇宙飛行士候補者に、英語やロシア語の訓練を実施したことも。

代表の高野さんは「どんなに小さくても夢や目標があれば必ず言葉は習得できる。そのお手伝いができれば」と話す。

◆土浦市港町1の5の15 TEK土浦ビル1階
☎0120・246・746
◆平日：午前10時30分～午後9時30分
土曜：午前10時～午後6時30分

植物のシンプルな美しさを描く

植物画（ボタニカルアート）展

4月3日（火）～9日（月）、つくば市竹園の筑波銀行つくば本部ビル2階ギャラリーで、「三浦ひろ子植物画の世界」展が開かれる。植物画講師の三浦さんによる野草を中心とした作品40点ほどが展示される。午前10時～午後5時まで。入場無料。（土日開館、駐車場有り）

植物画とは、草木の中から薬草を見分けるために学術的な目的で描かれた図譜が起源と言われ、花や葉の形を実寸で細密に正確に表現したもの。花や果物、野草など、あらゆる植物が題材になっている。

ジャカランダ

鉛筆で植物の輪郭をスケッチし、透明水彩絵の具で色を重ねながら彩度を調整。正確さに加えて絵画的な美しさも求められている。

三浦さんは「細密に表現するには観察力が大切」と話す。

◆つくば市竹園1の7
◆筑波銀行つくば本部ビル2階ギャラリー

落語を楽しもう

アマチュア落語家が競演

3月18日（日）、牛久市中央生涯学習センター大講座室で、牛久味わい亭主催の「第21回落語会」が開かれる。午後2時開演（同1時45分開場）、入場無料。

三遊亭圓窓師匠に師事し、県内で活躍するアマチュア落語家が演じる。出演は、牛久亭高塀、有難亭大小、有難亭南夢明、有難亭良慈緒、好文亭梅朝。体の不自由な方には優先席を用意。事前に連絡を。

牛久味わい亭（望月さん）
☎090・4757・4414

クラフト&フードフェア

笠間きらら館広場で開催

3月17日（土）、18日（日）午前10時～午後4時、笠間市笠間のきらら館広場で「第8回クラフト&フードフェア in かさま」が開かれる。荒天中止。

震災復興を目的に始まった恒例のイベント。全国から名だたる工芸作家の作品が集結。木工、ガラス、陶器など多数出品される。飲食ブースも20以上出店し、グルメも楽しめる。

クラフトフェア ☎0296・72・3109

専門知識を生かして

空き家問題を解決へ

長年、放置されたままの空き家は、倒壊の危険や犯罪の温床になる恐れもあるなど、全国で空き家問題が深刻化している。

弁護士、司法書士、行政書士、税理士、測量士、建築士など、法律専門職が集結したNPO法人ホームスイートホームでは、空き家の管理や処分に困っている人に対し、公平中立の立場で問題解決に向けてサポートをしている。相談無料。

NPO法人ホームスイートホーム茨城県支部 ☎090・6976・0949

はつらつ太極拳交流会

つくばカピオで開催

4月8日（日）午前9時～正午、つくばカピオ（つくば市竹園）で「第14回はつらつ太極拳交流会」が開かれる。参加自由、入場無料。

県南地域を中心に活動する太極拳同好会の交流表演会。号令入りの伴奏音楽に合わせてさまざまな種目を演じる。当日は室内履き運動靴を持参、軽装で。

はつらつ太極拳大穂同好会（石河さん）☎029・857・5738

放っておくと増税にも 空き家対策特集

茨城司法書士会
藤井 里美 会長

国の調査によると、全国の総住宅数6063万戸のうち、空き家は820万戸で過去最高。空き家が増加することで住宅の適切な管理が低下する恐れもあり、地域社会へ深刻な影響を及ぼしている。空き家問題の解決法について、茨城司法書士会長の藤井里美さんに話を聞きました。

空き家が増え続ける原因

全国的に空き家が年々増え続け、今では7～8軒のうち1軒が空き家という状況です。その背景には、人口減少により必要な住宅の数も減ること、核家族化が進んでいることが挙げられます。

さらに、長く住むことを想定するなら、老朽化した建物より新築の方が安心な上、新築住宅に憧れを持つ人は多くいるので、今後も増え続けると予想されます。解体費用が高額だったり、固定資産税が優遇されたりすることも、不要な空き家が増え続ける理由でした。

空き家を放置するとどんな問題が起こる？

2015年に施行された「空家対策特別措置法」という法律によって、空き家は「普通の空き家」と「特定空き家」に区別されるようになりました。普通の空き家とは所有者が管理していない家屋、および敷地のことです。一方、特定空き家は次の4つに当てはまるものをいいます。

■倒壊等著しく保安上危険となる恐れがある状態（部材の破損などにより、建築物に倒壊や傾斜がある場合など）

■著しく衛生上有害となる恐れがある状態（ごみの放置や不法投棄により、悪臭や虫の発生、動物の侵入がある場合など）

■適切な管理が行われないことにより著しく景観を損なっている状態（外壁の落書き、窓ガラスの破損、雑草の繁茂など）

■その他周辺の生活環境の保全を図るために放置することが不適切である状態（落ち葉の飛散、立ち木の腐朽や越境により歩行を妨げている場合など）

認定は行政が行い、特定空き家の持ち主に対して、修繕・撤去の指導、勧告、命令ができるようになりました。命令に従わず放置した場合、行政が強制的に解体し、その費用を持ち主に請求することもできます。

特定空き家に認定されてしまったら？

今までは空き家でも建物を持っているだけで、固定資産税が6分の1、もしくは3分の1（土地の広さによる）に抑えられるよう優遇されてきました。しかし、特定空き家に認定されると、軽減措置が解除されるので通常の税金がかかり、空き家を残しておく利点がなくなります。

また、自分の家だけの問題なら良いのですが、放火による延焼や犯罪の増加、衛生上の問題が発生して、近隣住民に迷惑をかけてしまうこともあります。賠償責任を問われる可能性も大いにあるということです。

税金の優遇や、高額な解体費用を理由に、なかなか処分に踏み切れないという思いがあるかもしれませんが、今後は空き家を放置したままでは済まなくなってきます。行政からの措置を受けやすい立場になってしまうことも頭に入れておきましょう。

早めの対応が大事 空き家の活用方法とは

空き家を処分（売却や賃貸）したいのであれば、不動産業者に相談することも方法の1つです。また、築年数が経過した家の場合は、リフォーム（部分的改修）やリノベーション（大幅な改修）をすれば売却しやすくなり、買い手も付きやすくなる上、再び自分たちの住まいとして活用することもできます。

自治体が取り組んでいる「空き家バンク」を活用する方法もあります。移住を考えている人に対し、空き家を所有している人や物件を紹介してくれる事業です。売り手と買い手の要望がうまくマッチングすれば良いのですが、相手が見つからなければ空き家のまま放置されるということもあります。空き家に誰も住まない状態が長く続くと、建物が傷み価値も下がるので買い手も付きにくくなります。すでに家を持っている場合は、早めに対策を練ることが大切です。

相続人がいない場合の対処法とは

空き家を所有していても、適切に維持管理ができていれば良いのですが、持ち主が不在や不明だったり、相続人がいないため放棄されてしまう物件もたくさんあります。そこで、「持ち主がいない空き家はどうすればいいのか」という問題が発生します。

持ち主が行方不明の場合、行方不明者の財産を管理する「不在者財産管理人」を家庭裁判所に選任してもらうよう申立てをすることになります。所有者が亡くなってしまい、子や孫など他に相続人がいない、または相続放棄した場合には、「相続財産管理人」が財産を管理します。これも家庭裁判所に選任の申立てをします。相続人のいないことが確定した財産は国庫に帰属することになりますが、そのためには手続きが必要ですし、国としても不動産を売却して現金化することを促しています。

相続人に認知症の人がいる場合、または認知症で判断能力が衰えてしまった場合には、「成年後見人制度」を活用する方法があります。所有者本人についても同様です。いずれにしても、裁判所に申立てをして、財産管理人を選任し、正式に手続きをする必要があります。

空き家にしないためにも

将来、今の持ち家が空き家になる可能性がある場合は、空き家にしないよう対策を講じなければなりません。不動産は売れるチャンスがあるなら早めに売ってしまった方が良いですし、相続トラブルを回避するためにも元気なうちに遺言書を書いておくことをおすすめします。相続人を明確にしておけば、もしもの時に速やかに手続きを行うことができます。公正証書遺言で遺言を残しておくこともいいでしょう。

「空き家をどうにかしたい」と考えているのであれば、どこかに相談するなど行動を起こさないと、解決することは難しいです。空き家を売却したい人は不動産業者に、相続関係の相談は司法書士に、どのような活用を考えているかによって、相談先も変わってきます。内容をよく踏まえ、専門の相談先に確認することが大切です。

空き家のセルフチェックしてみましょう！

当てはまる項目にチェックを入れてください。

- □ **家のまわり**　塀のヒビ、割れ、傾き、臭気、雑草、樹木の繁茂、ごみ等の不法投棄、多数の害虫発生
- □ **屋根**　屋根材の異状（変形、ハガレ、破損）
- □ **窓、ドア**　ガラス割れ、傾き、開閉の不具合
- □ **雨とい**　水漏れ、変形、外れ
- □ **外壁**　腐朽、ハガレ、破損、浮き
- □ **軒裏**　軒天井の異状（ハガレ、破損、浮き）
- □ **家の中**　雨漏り、カビ、給水、排水の不具合、臭気、害虫の大量発生
- □ **土台、基礎**　破損、腐朽、ズレ
- □ **バルコニー、ベランダ、屋上階段**　腐食、破損、傾斜、サビ

チェック個数　□ 個

- ☑0個……引き続き管理をしましょう！
- ☑1個以上……放っておくと、さらに老朽化します！管理の徹底や、補修を行いましょう。
- ☑5個以上……危険です！早急に対処しましょう！

空き家でお困りの方　私たちにご相談ください。

賃貸管理ならエイブルにお任せください！
入退去管理　定期巡回　24時間対応
女性割をスタート　新生活のお部屋探しを応援します　学生の皆さんを応援
エイブル女子割
エイブル女子割適用で 仲介手数料が規定額より 10%OFF
学生さんだったら エイブル学割とダブル適用で 仲介手数料が規定額より 20%OFF
※女子割ご希望の方はメゾンエイブルクラブへ会員登録が必要です（年会費・入会費無料）
エイブル学割
仲介手数料は 家賃の半月分（税別）
＋
学生証・生徒手帳をご提示いただくと さらに仲介手数料を規定額から 10%OFF

エイブルネットワーク
つくば中央店　つくば市東新井19-5つくばサンヨービル　TEL.029-860-5607
つくば研究学園店　つくば市研究学園5-16-3日信ビル1F　TEL.029-875-5708
取手店　取手市新町3-2-8　TEL.0297-71-4035
阿見荒川沖店　土浦市荒川沖東2-8-1　TEL.029-846-6801
我孫子店　我孫子市本町2-4-5　TEL.04-7186-1020
つくば学園店　つくば市天久保3-19-9　TEL.029-861-1156
牛久店　牛久市中央5-18-1　TEL.029-874-8337
土浦店　土浦市真鍋1-18-1　TEL.029-835-1128
守谷店　守谷市中央1-23-4　TEL.0297-47-8778
天王台店　我孫子市柴崎台1-10-15 川村第10ビル2F-A室　TEL.04-7168-0177
エイブル Sanyo home　株式会社サンヨーホーム　〒300-1234 茨城県牛久市中央5-18-1　TEL.029-878-2125（管理）　https://sanyo-home.net

空き家が幸せを繋ぐ

空き家を活用することで地域に住む人を増やしたい
ガラパゴス工房では、地域に根ざす工務店の使命として、空き家を新しい幸せの住み家に変える様々なコーディネートに取り組んでいます。空き家でお悩みの方はご相談ください。
インスペクター（中古住宅診断士）2名在籍
ガラパゴス工房　TEL.029-879-7593【水曜定休】
グリーン株式会社　つくば市高崎1793-1（高崎郵便局の並びです）

空き家でお困りの方　私たちにご相談ください。

有効活用することで、お客者の財産に生まれ変わります
空き家　空き地　そのままにしていませんか？
空き家・空き地のままだとこんな問題が…
放火による火事　不審者の侵入　倒壊（地震・台風）　景観の悪化
売却　賃貸　リフォーム　解体
お客様のご希望に沿ったお手伝いをいたします！
空き家でお悩みの方はお気軽にご相談ください。
相談無料
売却物件大募集
有限会社 マツザカハウス
牛久市南1丁目15-6（コープうしく隣り）
営業時間 9:00～18:00／水曜定休
☎029-874-7000
マツザカハウス　検索

司法書士
石川清人事務所
茨城司法書士会所属
◆相続による不動産の名義変更登記
◆債務完済による抵当権抹消登記
◆会社の役員変更の登記など
牛久市中央5丁目4-4セントラルクリエイト7号
お気軽にご相談ください　☎029-896-5770　受付8:30～17:00（土・日・祝定休）

相続・金融法務・登記
司法書士 関裕一郎事務所
司法書士　関 裕一郎
牛久市南5丁目19番地32
TEL.029-896-8137

お任せください！空き家等でお困りの方
皆様の抱えている問題に対し解決に向けサポートいたします。
司法書士 須藤 孝
■つくば市空家等対策協議会 委員
■茨城司法書士会 地域連携等推進委員会 副委員長
■全国青年司法書士協議会 副会長
講演実績
28年2月　千葉司法書士会柏支部「空き家特措法の解説と司法書士の取組」
29年1月　全国青年司法書士協議会「空き家問題シンポジウム」
29年9月　全国青年司法書士協議会 広島全国研修会「司法書士が考える空き家問題・所有者不明土地問題」
相続　遺言　贈与　空き家問題
あなたの街の法律家
みどりの司法書士事務所
つくば市上横場2450-2 タウニー林103
☎029-886-9920

旧茨城県立土浦中学校本館
（現茨城県立土浦第一高等学校）
耐震補強・修復工事まもなく完了

国指定重要文化財
明治37年（1904）創建

明治37年（1904）に建てられた旧茨城県立土浦中学校（土浦市真鍋・現県立土浦第一高等学校）は、旧制中学校の校舎としては全国で初となる国の重要文化財指定を受けた。明治時代の数少ない木造洋風建築で、一般的には装飾性など全くない当時の学校校舎の中では西洋の香り漂うゴシック風のひときわ斬新なものだったと言われている。凹字形の左右対称の平面構成、三連アーチの柱頭部や周囲出入口庇頂部などのアカンサスの花弁や葉をデザインした装飾、直線的な正面構成などが特徴。約2年間にわたり実施されてきた耐震補強・修復工事がまもなく完了する。

※工事状況は県営繕課ホームページにて最新情報を掲載

ごあいさつ

茨城県教育委員会
教育長
柴　原　宏　一

この度、かねて工事中の旧茨城県立土浦中学校本館の耐震補強工事が竣工の運びとなります。多大なご協力を賜りました関係各位に対しまして、厚く御礼申し上げます。

今回の工事では、文化財保護としての耐震補強はもとより、可能な限り創建当初の姿を復元いたしました。

今後、文化財としての活用が推進され、生徒の皆さんをはじめ県民の皆様の郷土に対する愛着と誇りが深まりますことを祈念いたしまして、ごあいさつといたします。

ごあいさつ

茨城県立土浦第一高等学校
進修同窓会会長
幡　谷　浩　史

創立120周年記念式典は、大井川知事をはじめ、大勢の先輩、OGも含めた在校生とPTA関係者の皆様同席の下、厳粛かつ盛大裏に挙行し、無事終了いたしました。

記念事業として旧本館校舎（国重文指定）の全面大改修を計画立案し、それらを国、県当局のご指導をいただきながら、創建当時をほぼ忠実に復元し、このほど完工いたしました。

今後は地元に愛され誇れる記念校舎として一般公開に努め、伝統校としての存在を示していきたいと思っております。

ごあいさつ

茨城県立土浦第一高等学校
校　　長
杉　田　幸　雄

本校旧本館の全面改修工事の完了を迎え、改めて本校進修同窓会をはじめとする多くの方々のご尽力に、厚く御礼申し上げるところでございます。

本校では、120年の歴史と伝統を受け継ぎ、最高水準の教育活動のもと、次代の日本、世界をリードする高い知性と心豊かな人間性を備えた人材の育成を目指しています。

この旧本館の雄姿がここで学ぶ生徒、ここで学んだ方々の心の拠り所となることを願っています。

旧茨城県立土浦中学校本館　私たちが丁寧に工事をしております

〔設計・監理〕
文化財を守り、後世に託すために。
公益財団法人 文化財建造物保存技術協会
理事長　髙塩　至
東京都荒川区西日暮里2-32-15　☎03-6458-3611（代）

〔施　　工〕
誠実と技術で地域社会の発展に貢献する
㈱株式会社 山本工務店
代表取締役　山本　和男
土浦市東崎町11-5　☎029-821-1105（代）

工事協力業者（順不同）

〔木製建具工事〕㈱稲野辺木工所 ひたちなか市湊中央2-1-11 ☎029-262-2600	〔左官工事〕㈱ 根 子 左 水戸市千波町2830-5 ☎029-241-4057	〔建具工事（ガラス工事）〕日本板硝子関東販売㈱ かすみがうら市上稲吉1943-92 ☎0299-59-0351	〔土工事〕㈱斉藤土木興業 つくば市大砂1206 ☎029-865-2055	〔型枠工事〕㈱佐々木工務店 つくば市大字要328-6 ☎029-864-2514
〔解体工事〕髙 野 工 業 ㈱ かすみがうら市岩坪598-1 ☎029-896-0459	〔石工事〕㈱ 石 の 正 埼玉県川口市本町1-12-10 ☎048-229-1402	〔構造補強工事（補強アングル）〕㈱ 中 川 製 作 所 常総市新石下588 ☎0297-42-2320	〔電気設備工事〕吉原電機工業㈱ 土浦市文京町1-9 ☎029-821-0459	〔鉄筋工事〕㈲ 木 村 鉄 筋 つくば市作谷812-1 ☎029-869-0704
〔木工事・構造補強工事〕㈱ ヒ ロ サ ワ 代表取締役 廣澤 準吾 桜川市長方139-3 ☎0296-75-2713	〔仮設工事〕㈱ 川 村 産 業 代表取締役 川村 幸子 結城郡八千代町芦ヶ谷950 ☎0296-48-1454	〔屋根板金工事〕㈱ 東 邦 建 材 代表取締役 佐々木 博司 土浦市永国990 ☎029-821-3608	〔塗装工事〕㈱ 塚 本 建 装 代表取締役 塚本 哲生 つくば市上ノ室3050 ☎029-857-2426	〔左官工事〕㈱ ア サ ク ラ 代表取締役 浅倉 正道 土浦市中貫1449 ☎029-831-1406

早めの対策で安心
第1回
わが家で役立つ保険活用術

家族が認知症事故に巻き込まれたら

２００７年、徘徊していた要介護４の認知症患者の男性（当時91歳）が線路内に立ち入り、列車にはねられて亡くなりました。この事故による振替輸送費などの損害をめぐり、鉄道会社が遺族に対し訴訟を起こしたのです。最高裁では一審、二審の判決を覆し、介護の状況などから「家族に責任はない」という判決がおりました。妻自身も介護が必要な状態であることに加え、長男は実家から離れて暮らしていたので日常的に介護をすることは困難だったのです。

あくまでも、今回の判決は家族による介護には限界があることを認めたものであって、認知症患者が起こした事故に対して家族に責任がないというわけではありません。他人や物に損害を与えた本人が認知症などで「責任能力なし」と判断されても、家族が「監督義務者」として義務を怠った場合には賠償責任を負う可能性があります。

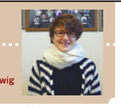
この訴訟を受けて、本人やその家族が列車事故の賠償責任を負った場合に備えて加入する保険に注目が集まっています。日常生活で誤って他人にケガをさせたり、物を壊してしまったりなど、法律上の損害賠償責任が発生したときに補償される保険があります。しかし、線路内に浸入し、「車両を損壊させた」「乗客にケガを負わせた」場合には補償の対象になっても、電車を運行不能（遅延など）にさせ、鉄道会社に損害を与えた場合には補償の対象にはなりません。そこで、一部の損害保険会社では、認知症患者が誤って線路内に入り電車を運行不能にさせてしまっても、損害を補償できるよう保険が見直されています。補償の対象にならない場合もあるので、新たに加入を検討する場合は内容をよく確認し、ご家族に合う保険を選択することが大切です。

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クバ（株）

世界の国から魅力発信♪ vol.4

ドイツ語講師
マヌエラさん
Manuela Gertrud Hartwig



取材協力：筑波国際アカデミー

中世の街並みと経済が融合する国「ドイツ」　首都：ベルリン

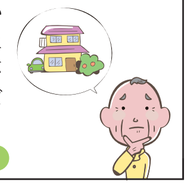
ヨーロッパの中心部に位置し、日本から直行便を利用して約12時間。戦後、国家が東西に分裂していましたが、1989年にベルリンの壁が壊され、国が統一しました。今では国内中を鉄道が巡り、都市や町への移動はとても便利に。主要都市を結ぶ高速列車の旅もおすすめです。「ノイシュヴァンシュタイン城」をはじめとするお城や教会、中世の街並みなど、見どころがたくさんあります。グルメといえば、ビールやウインナーを思い浮かべるかもしれませんが、パンの種類が豊富なことでも有名です。ライ麦が配合された「黒パン」は代表格。ライ麦はドイツ（とくに北部）の乾燥した気候や風土でも育てやすい穀物なのです。定番の一皿は粗めにスライスしたポテトを塩で味付けてして揚げる「カルトッフェルプッファー」。リンゴのムースを添えて食べると驚くほどよく合うので、ぜひお試しください。

ドイツ語であいさつ　こんにちは Guten Tag（グーテン ターク）　ありがとう Danke（ダンケ）

元気なうちに考える終活

ご存知でしたか？
相続した不動産が活用できていないことを

昭和の時代は、財産の象徴が不動産でした。相続を受ける側も不動産神話を信じ、持っていれば資産価値が上がりました。しかし、現在は全国的に地価が下がり、求める住まいも都心寄りになってきています。両親が残してくれた家は、子ども世代が住むには不便さを感じる所もあり、空家となるケースも多いのです。その上、固定資産税や草刈代・修繕費用など多額の維持費が必要となり、「負動産」と呼ばれるような時代になってきました。売りに出しても、需要が少なく供給過剰の状態で価格は日を増すごとに下がっています。売却してお金を手にするまでに1年以上かかるケースもあります。忙しい子世代には、不動産で遺されるより現金で遺される方が喜ばれるのかもしれません。



協力：エステートリンク

JA土浦
農産物直売所 サンフレッシュ
食卓に笑顔をお届けします
いきいき 春の 新鮮野菜
品揃え状況は各店にお問い合わせ下さい。
お彼岸用生花ご用意しております
サンフレッシュ 土浦店 ☎029-821-4826
サンフレッシュ 新治店 ☎029-862-3573
サンフレッシュ 霞ケ浦店 ☎029-897-0682
サンフレッシュ はすの里 ☎029-846-7933
サンフレッシュ つくば店 ☎029-828-8313
サンフレッシュ 花野果 ☎0299-37-7502

大豆×乳酸菌
エクオールサプライ エクエル EQUELLE
女性の美容と健康をサポート
エクオール10mg（4粒あたり）
※健康食品です。　※大豆アレルギーのある方はご遠慮ください。
※医療機関、調剤薬局で販売中。詳しくはお問い合わせください。
大塚製薬株式会社水戸出張所
水戸市千波町2402-6　☎029-243-1001（代表）

無料査定
売却物件大募集
● 空き地・空き家を所有している方
● 相続のことでお悩みの方
● 自宅の住み替えをお考えの方
是非、ご相談ください！
Estate Link
株式会社 エステートリンク
0120-870-286
27年の信頼と実績
牛久市南1-18-22（トライアル隣）
アドバイザー 桜井　政利

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！
日常生活賠償特約についてもご相談ください。
日常生活賠償（電車等運行不能賠償追加型）特約は、三井住友海上の「GKすまいの保険グランド」にのみセット可能です！
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 サンツクバ株式会社
土浦市中村南1-2-23 定休／土・日・祝日
☎029-841-5858
サンツクバ　検索

大きく変わる 小・中・高校生 英語入試改革
文部科学省の大学入試改革により、2020年度を目途に大学入試から「英語科目が無くなる」ことが決定しました。これに代わり「英検」「トフル」などの外部試験が合否を決める大きな要素となってきます。これらは読む・聞くに加えて書く・話す技能も同時に求められるコミュニケーション能力テストです。また、小学校5年生から新たに「英語科目」が加わり通信簿に評価が加わることも決まりました。将来の日本の国際化は増々加速し、お子さん、お孫さんの代から外国人との協力した社会体制づくりが必須となると予想されます。
3月生募集中 無料体験受付中
Kids英会話 火木金5時～、土3時～
中学生英会話 土5時～、6時～
高校生英会話 金5時～、土5時～、6時～
スーパー高校生 個別 英検2級・準1級 留学トフル準備
※定員各6名まで　お早めに
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）