

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
2019

土浦・つくば・牛久版 第51号

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 https://www.s-furusato.com

暮らしの瓦版	2
健康医療ナビ「インフルエンザ対策」	3
土浦市特集・令和元年度各種事業紹介	4.5
牛久市特集・令和元年度各種事業紹介	6.7
つくば市特集・令和元年度各種事業紹介	8.9
ニセ電話詐欺対策	10
高齢者の安心の住まい	11
社会福祉法人欣水会25周年記念特集	12
特養「満の園」福祉シンポジウム特集	13
くすりの心得・栄養ガイド	14
高齢者向け住まい見学体験ツアー	14
読者の投稿コーナー・プレゼント	15
ガーデニング・健康長寿住宅・保険活用術	16

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。



地元産ブドウ
100%使用

理想は高く つくば産ワイン

つくば市では「つくばワイン・フルーツ酒特区」の認定を受け、小規模施設でもワインや果実酒の醸造、販売ができるようになった。そして今夏、つくば市で初めてのワイン醸造所(運営:カドヤカンパニー)が誕生し、栽培・収穫したブドウを使ったつくば産ワイン造りを開始。来春には「つくばの味」が楽しめそうだ。

【取材協力】 つくばワイナリー ☎029-893-5115

「ブドウの糖分を酵母が分解してアルコールに変えるので糖度の役割は大きい。収穫時期の判断は大切」と話すのは醸造責任者の北村工さん。一方で、「ワイン造りには酸味も重要で、酸が抜けてしまうと味気ない印象に。程良いバランスが必要になります」。赤ワイン造りは、除梗破砕機でブドウの梗(軸の部分)を取り除き、軽くつぶして果汁や果皮、種子ごとすべてタンクに入れる。続いて酵母を添加し、温度を適温に保ちながら発酵させていく。

10月上旬、ワイナリーでは赤ワイン用のブドウ品種「メルロー」の仕込みの作業に追われていた。ワイン用のブドウは、糖度(18度程度)と風味が上がるまで収穫を待ち、収穫後は雑菌の繁殖を防ぐため、まずは冷蔵庫で温度を下げてから仕込み始める。

雄大な自然と、四季折々の表情が美しい筑波山の麓に位置する「つくばワイナリー」(つくば市北条)。今夏に新設した醸造所周辺のブドウ畑では現在、日本品種「富士の夢」「北天の雫」の2種と、西洋品種「シャルドネ」「メルロー」「マルスラン」の3種を栽培している。これまでは収穫したワイン用のブドウを山梨県に委託醸造してきたが、2019年産からは自社でブドウの栽培から収穫、醸造、瓶詰めまで全ての工程を行い、販売していく。

つくばの風土にあった
つくばらしいワインを届けたい

「夏の天候が心配だったが甘みも酸味も凝縮されたブドウが収穫できた。今年は初の仕込みの年。良いワインができそう」と笑顔。今後は、さらに栽培面積を広げて生産拡大を図り、農業大国「茨城」の食材に合ったワイン造りを目指す。醸造されたワインは来春、ワイナリーに併設した店舗などで販売される。つくば市農業政策課の猪主さんは「栽培から仕込みまで100%つくばのワインの完成は、大変うれしい。多くの方が訪れる、都心から一番近いワインの産地を目指していきたい」と話す。

来春にも販売へ
併設する店舗などで購入も

赤ワインの場合、皮と種の成分が抽出され過ぎると渋みにも影響が出るため、テイステイングしながら発酵の状態を見極め、程よい状態で圧搾しなければならぬという。「搾るタイミングが味の決め手になる。造り手によって醸造や熟成の方法に差があるので味わいも変化し、それぞれが目指すワインに仕上がります」と話す。

発酵後に、圧搾してから熟成させるのが赤ワイン。果皮と種の成分が果汁の中に抽出され、渋みや深みのある味わいを生み出す。白ワインは破砕機で除梗した後、果皮と種を取り除き、果汁だけをしぼり出して発酵させていく。皮や種の成分が含まれないため、白系の色合いですっきりした風味に仕上がる。



除梗された果汁 破砕機で実と梗に分ける

介護付有料老人ホーム

かがやきの郷

美しい自然と太陽に包まれて

いま始まる、新たな未来...

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、天気の良い日は各部屋から富士山が望める。毎年秋の「土浦全国花火競技大会」は、ご家族とともにホームからの観賞をお楽しみいただけます。



お部屋残りわずか 健康な方から介護の必要な方まで入居できます

ご見学・ご相談 随時受付いたします

(公社)全国有料老人ホーム協会会員

土浦市常名町2212

オヤコ ナヤミナシ

www.kagayakinohato.com

株式会社 サンライズヴィラ土浦

☎029-823-8808 (代)

☎0120-085-787

かがやきの郷

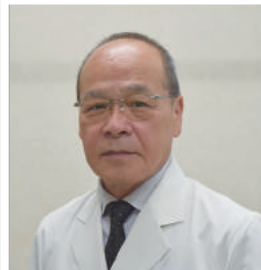
検索

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

正しい知識で感染症予防 インフルエンザ対策

例年12月ごろから流行し始める「インフルエンザ」。高齢者は特に注意が必要で、感染後に肺炎を発症するなど重症化すること。インフルエンザの正しい知識や対策について、つくば市医師会長で飯岡医院院長の飯岡幸夫先生に話を聞きました。



つくば市医師会 会長
飯岡 幸夫 先生

インフルエンザ	違いとは?	風 邪
全身症状 (倦怠感/発熱)	初期症状	呼吸器症状 (くしゃみ/鼻水)
急激	進 行	比較的ゆっくり
高熱(38~40℃)	発 熱	発熱(37~38℃)
・強い寒気、発熱 ・頭痛、関節痛 ・全身のだるさ ・のどの痛み ・鼻水、咳 など	主な症状	・くしゃみ ・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり ・咳 ・発熱 など
強い	感染力	弱い

インフルエンザウイルスへの感染が疑われる場合、医療機関では「迅速抗原診断キット」を用いて検査をします。鼻やのどの粘液を綿棒でぬぐった液を採取し、「感染しているかどうか(陽性・陰性)」「感染しているウイルスの型は何か」の判定を行うもので、短時間で分かります。インフルエンザに感染しているにもかかわらず、ウイルス量の少ない発症直後に検査をした場合、検査する材料の採取がうまくいかなかったりした場合に、「陰性」と判断されてしまう場合もあります。

陽性の場合、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬(飲み薬吸入薬・点滴治療薬)があります。

「陰性」と判断されてしまう場合もあります。

陽性の場合、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬(飲み薬吸入薬・点滴治療薬)があります。

症状として、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状、38℃以上の高熱、全身のだるさ(倦怠感)、関節痛、頭痛、食欲不振などがあります。

インフルエンザウイルスへの感染が疑われる場合、医療機関では「迅速抗原診断キット」を用いて検査をします。鼻やのどの粘液を綿棒でぬぐった液を採取し、「感染しているかどうか(陽性・陰性)」「感染しているウイルスの型は何か」の判定を行うもので、短時間で分かります。インフルエンザに感染しているにもかかわらず、ウイルス量の少ない発症直後に検査をした場合、検査する材料の採取がうまくいかなかったりした場合に、「陰性」と判断されてしまう場合もあります。

陽性の場合、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬(飲み薬吸入薬・点滴治療薬)があります。

「陰性」と判断されてしまう場合もあります。

陽性の場合、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬(飲み薬吸入薬・点滴治療薬)があります。

インフルエンザとは、「インフルエンザウイルス」に感染して起こる感染症で、大きく分けてA型、B型、C型の3種類に分類されます。そのうち、人に感染し毎年猛威をふるうのがA型とB型です。

インフルエンザウイルスへの感染が疑われる場合、医療機関では「迅速抗原診断キット」を用いて検査をします。鼻やのどの粘液を綿棒でぬぐった液を採取し、「感染しているかどうか(陽性・陰性)」「感染しているウイルスの型は何か」の判定を行うもので、短時間で分かります。インフルエンザに感染しているにもかかわらず、ウイルス量の少ない発症直後に検査をした場合、検査する材料の採取がうまくいかなかったりした場合に、「陰性」と判断されてしまう場合もあります。

陽性の場合、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬(飲み薬吸入薬・点滴治療薬)があります。

「陰性」と判断されてしまう場合もあります。

陽性の場合、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬(飲み薬吸入薬・点滴治療薬)があります。

歯科医師による「歯の何でも電話相談」

11月10日(日) 13:00~16:00

茨城県保健医協会では、歯に関することなら気軽に相談できる電話窓口を開設する。医師・歯科医師で構成する茨城県保険医協会主催。相談無料。

普段歯医者には聞けない歯の健康相談や入れ歯、子どもの歯の悩み、インプラント、矯正、口臭の悩み、顎関節症、ブラッシングの仕方、歯周病、治療料金など、歯に関する悩みや相談について同協会の歯科医師が応じる。匿名可。

受付電話番号 ☎029-823-7930
茨城県保険医協会

日本プライマリ・ケア連合学会関東甲信越ブロック地方会「一歩進んだ地域包括ケア」

11月17日(日) 9:15~17:10

「一歩進んだ地域包括ケア」をテーマに第8回日本プライマリ・ケア連合学会関東甲信越ブロック地方会(会長・今高國夫)がつくば国際会議場(つくば市竹園2丁目20-3)で開催される。プライマリ・ケアとは、身近な立場で医療を担う総合診療のこと。関東甲信越ブロックの医師などらが、プライマリ・ケアにおける必要なスキルや役割、医療制度、地域医療との関わりなどについて研究成果を発表する。

第8回日本プライマリ・ケア連合学会 関東甲信越ブロック地方会実行委員会
☐ jpcakkse2019-office@umin.org

特別養護老人ホーム 木の花さくや 第11回市民健康のつどい

12月8日(日) 14:00~16:00

「第11回市民健康のつどい」が、特別養護老人ホーム木の花さくや(つくば市鬼ヶ窪1212-11)で開催される。参加無料。定員100人。社会福祉法人のぞみ会主催。

JAXA宇宙科学研究所・名誉教授の高野忠先生を講師に招き「宇宙と宇宙旅行」をテーマに講演。宇宙空間に広がる地球や、宇宙の外側はどうなっているかなど、宇宙の不思議や面白さを分かりやすく解説する。ピアノの弾き歌いと、クラリネットを楽しむミニ演奏会も開かれる。

問い合わせ ☎029-828-7061
特養 木の花さくや

土浦市

秋のウォーキング大会 参加者募集

秋の運動公園周辺を楽しみながら歩く「ウォーキング大会」が、11月30日(土)に開かれる。午前10時~正午受付は午前9時30分から、雨天中止。参加無料。申し込み不要。

集合場所は、同市藤沢の新治地区公民館で、「新治公民館」運動公園コース(約4km)を歩く。当日は飲み物と保険証を持参すること。

土浦市では、地域に健康づくりのための運動を普及するボランティア団体として「運動

牛久市

健康福祉まつり「みんなのしあわせ見本市」

健康・福祉・介護に関する情報を集めた「みんなのしあわせ見本市」が11月10日(日)、牛久市下根町の牛久運動公園体育館で行われる。午前10時~午後2時まで(開場9時45分)。室内履きを持参。

主な展示、催しは次の通り
▽シルバリーハピリ体操、新・うしくかば体操▽ボッチャ(障がい者のスポーツ)、片手でクッキング、介護予防体操・体力測定、ちびっこコーナー▽口腔がん検診、各種測定(肌年齢・超

つくば市

「もっと知ろう!糖尿病」市民公開講座

糖尿病について学ぶ「市民公開講座」が11月10日(日)、つくば市研究学園の大型複合商業施設イースつくば2階のイースホールで開かれる。午後1時30分~同4時30分。参加無料。

第一部▽講演①「血糖値が高いと言われたあなたへ」何もう症状がないのになあ」川井クリック院長の山崎勝也先生②「ここまで進んだ、糖尿病の治療について」筑波大学附属病院内分泌代謝・糖尿病内科講師の岩崎仁先生③しめじと血

つくば市

11月17日 市民健康フォーラム2019in土浦 「心不全 ~その息切れは心不全?~」

心不全について学ぶ市民健康フォーラムが11月17日(日)、ホテルマロウド筑波(土浦市城北町2の24)で開催される。午後12時30分~同4時30分。入場無料。土浦市医師会、茨城県医師会主催。

第一部は、テレビや著書でおなじみの医師の池谷敏郎さん(=写真)を講師に招き、『「血管を鍛える」と超健康になる』の演題で基調講演が行われる。第二部では同市内の専門医師らによる「心不全とは」「心筋梗塞と心不全」「不整脈と心不全」「予防と在宅医療」をテーマにしたシンポジウムが行われるほか、管理栄養士による食生活指導と展示、心肺蘇生法とAEDの実演といった特別企画も開催される。

問い合わせ ☎029-821-0849
土浦市医師会(平日午後のみ)

つくば市

「もっと知ろう!糖尿病」市民公開講座

糖尿病について学ぶ「市民公開講座」が11月10日(日)、つくば市研究学園の大型複合商業施設イースつくば2階のイースホールで開かれる。午後1時30分~同4時30分。参加無料。

第一部▽講演①「血糖値が高いと言われたあなたへ」何もう症状がないのになあ」川井クリック院長の山崎勝也先生②「ここまで進んだ、糖尿病の治療について」筑波大学附属病院内分泌代謝・糖尿病内科講師の岩崎仁先生③しめじと血

つくば市

11月17日 市民健康フォーラム2019in土浦 「心不全 ~その息切れは心不全?~」

心不全について学ぶ市民健康フォーラムが11月17日(日)、ホテルマロウド筑波(土浦市城北町2の24)で開催される。午後12時30分~同4時30分。入場無料。土浦市医師会、茨城県医師会主催。

第一部は、テレビや著書でおなじみの医師の池谷敏郎さん(=写真)を講師に招き、『「血管を鍛える」と超健康になる』の演題で基調講演が行われる。第二部では同市内の専門医師らによる「心不全とは」「心筋梗塞と心不全」「不整脈と心不全」「予防と在宅医療」をテーマにしたシンポジウムが行われるほか、管理栄養士による食生活指導と展示、心肺蘇生法とAEDの実演といった特別企画も開催される。

問い合わせ ☎029-821-0849
土浦市医師会(平日午後のみ)

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

あなたの「出かきたい」を応援します!!

国土交通省が認定する福祉有償運送サービスをご利用ください

福祉有償運送とは、高齢者や障がい者など、単独ではバスやタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な方を対象に、車を使用して有償(国で定められた規定料金・タクシーの半額程度)で病院、買い物、公共施設などの外出支援を行うサービスです。車での移動だけでなく、車両への乗り降りの支援、目的地での付き添いなど、利用者の個別ニーズに合わせた介助を行うのが特徴です。

対象者 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの高齢者(65歳以上)の方

料金 規定料金(タクシーの半額程度)

運行日 月曜~土曜(日曜、祝日は休み)

ご利用には会員登録が必要となります
詳しくはお電話ください

福祉有償運送ドライバー募集

◆退職後お小遣い稼ぎがしたい方
◆空いている時間を活用したい方など

送迎車 自分の車を使用できる方

資格 2種免許をお持ちの方。講習会を受けると、1種免許でも大丈夫です(講習会費用は事務局が負担します)

詳細についてはお問い合わせください

一般社団法人 絆 ーきずなー ☎029-846-6360
登録番号: 関東福第70号 土浦市荒川5-44-101 【受付】平日 9:15~17:00

飲んでカラダをバリアする新発想

新しい健康マネジメント習慣に

乳酸菌 B240 電解質

ボディメンテドリンク
コンディショニング飲料
【メーカー希望小売価格】500ml 154円(税別)

水戸出張所
大塚製薬株式会社 TEL029-243-1001(代)

チラシ配布員(業務)募集!

定年退職した60代が活躍中!チラシはご自宅までお届けします

チラシや地域情報誌を各家庭のポストに投函するお仕事です

資格 バイク・車で移動可能な方

給与 1日の配布金額:3,500円(税込)
※月給30,000円~40,000円
○週2日以上 ○1日3~4時間程度
○1日配布件数:500~650件

勤務地 つくば市、土浦市、牛久市、かすみがうら市、阿見町※お住まいの市内を担当させていただきます

お気軽にご連絡下さい。書類送達後、面接日をお知らせ致します

無料 スマイルポスト つくば支社
☎029-893-2196(受付:平日10時~16時)
つくば市観音台1丁目35-8中根倉庫1101

CROWN 特別仕様車

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

つくばみどり店 (南塚E66街区5)
電話: 029-839-3381

クラウン史上最高にスポーティなデザイン。
https://toyota.jp/crown/

土浦市内のイベント

第16回 土浦カレーフェスティバル



開催日時 11月23日(土)・24日(日)
10:00～15:00
場 所 J・COMフィールド土浦

「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やB級グルメが楽しめる。

2019土浦市産業祭・JAまつりinつちうら



開催日時 11月23日(土)・24日(日)
10:00～15:00
場 所 川口ショッピングモール505

市内の商業・工業・農業・観光の各界をあげてのイベント。地場産品を展示、販売するほか、ステージイベントも開催。

土浦ウィンターフェスティバル



開催日時 11月21日～2020年1月31日
17:00～23:00
場 所 土浦駅東西広場周辺 等

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。

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

未来へつなぐ つちうらプロジェクト



かすみがうらマラソン兼国際盲人マラソン

とする多くの来街者が訪れるようになりました。この機を逃さず、りんりんロードの結節点及び都心からのアクセスの良さを生かして新たな誘客を図るとともに、市街地や霞ヶ浦への回遊性を高め、地域の活性化につなげます。



りんりんポート土浦オープニングセレモニー

「プロジェクト」におきましては、人口減少を克服し、本市の継続的な発展を図っていくためには、長期的に人口構造の若返りを進めていくことが必要です。このようなことから、理想と現実のギャップを解消し、未来へ希望をつなげていくために、結婚から妊娠、出産、育児までの切れ目ない支援や、子ども・若者の健全育成支援の充実を図り安心して結婚し、子どもを産み育てることができる環境整備を推進します。

特に、処遇改善による保育士の働きやすい環境整備と質の高い安定的な保育の提供に努めるとともに、国の幼児教育・保育無償化措置にも的確に対応し、本市の子育て環境の更なる充実を図ります。また、子どもたちの健全育成につきましては、他の自治体に先駆け、普通教室のエアコン設置、電子黒板やタブレット端末の整備など、未来を担う子どもたちのために教育環境の整備に積極的に取り組んできました。

今後、充実したICT機器を有効活用するとともに、昨年から市内全域で実施している小中一貫教育の進展を図り、新学校給食センターの建設工事や、市民会館の耐震化及び大規模改修工事を着実に進めることで、児童生徒の発達段階を考慮しながら、豊かな心を育む教育を推進し、社会環境の変化の中でも個性を発揮できるたくましい子どもを育成します。



新治学園義務教育学校

本市の魅力は、豊かな自然と穏やかな気候、災害の少なさ、都心から近距離にある利便性、そこから生み出された歴史や文化、産業などがバランスよく整った暮らしやすさにあります。私は、長い歴史の下にこれまで築き上げられ、受け継がれてきた本市の財産を最大限活用し、安心・安全で「日本一住みやすいまち 土浦」の実現に向け、より一層の発展と更なる飛躍を目指し、全力で市政運営に取り組んでまいります。

水・みどり・人がきらめく 安心のまち 活力のまち



みんなで協働のまちづくりシンポジウム

私は、市長就任以来、終始一貫して「市民と協働のまちづくり」と「行財政改革の推進」を二本の柱として市政運営に取り組み、市民と行政の新たな関係や健全なスリムな行財政運営体制を構築することで、強固で持続可能な市民生活を支える基盤づくりに努め、その礎を基に大型事業を含めた数多くの施策にまい進してまいりました。

誰もが希望を持って暮らせるまちづくり

を高めながら、活気にあふれたにぎわいのあるまちを創出してまいります。

土浦市特集

【令和元年度各種事業紹介】



中川清市長に聞く

今後は、市民の皆様との協働をより深化・拡大させ、これまでに整備した施設を積極的に活用していただけるようソフト面の充実を図り、皆様と一緒に土浦ならではの個性と魅力を

分野横断的な3つのリーディングプロジェクトに基づき、戦略的な施策・事業の展開を図ります。

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」におきましては、本市では、早くから協働のまちづくりを推進し、地域のふれあい活動や市民主体の地域づくりなど一定の成果を挙げてきました。しかしながら、本格的な高齢化と人口減少社会の到来により、地域コミュニティにおける連帯意識が希薄化するなど、地域の活力低下が懸念されております。



アルカス土浦コンサートの様子

このようなことから二人でも多くの市民の皆様が協働の輪を広げ、市民が主役のまちづくりをより一層推進するとともに、多様化・高度化する市民ニーズに的確に対応するため、これまでよりも一歩進

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、名実ともに日本一の土浦全国花火競技大会や国内有数の市民マラソン大会であるかすみがうらマラソン兼国際盲人マラソン、オープンから1年9カ月で来館者が100万人を突破した図書館や、市民ギャラリーなど、本市には、優れたポテンシャルを持った地域資源が数多く存在します。これらを連携させることで相乗効果を高めるとともに、こうした土浦の魅力を発信することで、ヒトやモノの交流を促進させ、まちの活性化を図ります。

また、総延長約180 kmを誇る「つくば霞ヶ浦りんりんロード」の開通や、サイクリング拠点施設「りんりんスクエア土浦」「りんりんポート土浦」の開設計以降、サイクリストをはじめ

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

～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

土浦市中央1丁目3-16 ☎029(824)2810

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

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

https://www.tcci.jp

美味しいいろいろ ふるさとからの 贈り物

土浦観光物産会

会長 横山 和裕

土浦観光物産会

土浦市の発展をお祈りいたします

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

土浦市大和田9-2 (ウララ2ビル4階)

☎029-821-5995

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

本社/土浦市東崎町11-5

☎029-821-1105(代)

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

忘・新年会プラン 11月15日(金)～2020年2月29日(日) 予約制

洋中折衷の特選コース

メニュー (6,700円コース)
オードブルパエリア 5種盛り
カニそとふかひれの煮込み
海老のチリソース煮
牛ロースのソテー 黒胡椒ソース
揚げ物2種盛り合わせ
炊き込みご飯
デザート2種盛り合わせ

お一人様 5,700円/6,700円/8,000円(各税込)
日～水曜日限定のお得な4,700円コースも新設
飲み放題(2時間) 1,800円～
送迎無料 15名様以上 先着順

写真は6,700円コースです 特典 期間中10名様以上のご利用で5,000円分の「食事券プレゼント」

HOTEL MARROAD TSUKUBA 土浦市城北町 2-24
ホテルマロード筑波 https://www.marroad.jp/tsukuba/ 予約・お問い合わせ ☎029-822-3000(代表) (受付:月～土曜日10:00～19:00)

地域を笑顔に塗り替える 外壁・屋根の塗装専門店

いばらき高齢者優待制度 「いばらきシニアカード」ご提示で 外壁塗装 5%引き

高齢者に多い健康被害 ヒートショック対策 換気乾燥暖房機で入浴前に浴室を暖め、寒さによる体への負担を軽減します

インプラスで 断熱性と遮熱性がアップ 浴室や洗面室をあたためる

地域イベント 土浦まちゼミにも参加しています

株式会社 コバヤシ建築 ☎029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

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

お昼頃の すすぶん 土浦市中央1-12-16 ☎029-822-0312 http://www.suzubun.jp

愛をもって和を育む 人を思いやる 優しい強い心を育てる 物事に感動する 豊かな心を育てる 自然の中で遊び 柔軟な発想力を育てる

老舗の味わいを届けます 寿司 お弁当 甘味

社会福祉法人 幸樹会 午前7時～午後8時(夜食保育含む) tel.029-869-7490 土浦市上高津1800-1 http://www.kosodate-web.com/aozora2007/

土浦真鍋にある スポーツクラブ **NAC** ナック 1日無料体験 好評受付中!

土浦市真鍋6-26-64 **SPORTS CLUB** ☎029-826-4724

牛久市特集

【令和元年度各種事業紹介】



根本洋治市長に聞く

今年度の事業においては、平成29年度以降掲げてきた「生涯活躍のまち」「安心して出産と子育ての負担軽減」「地域経済の活性化・経済循環」「観光資源を活用した活性化」の5つの柱について、それぞれの取り組みの効果検証を行いながら、各事業の必要性、緊急性、費用対効果を再検討し、限りある財源を効果的、効率的に配分することにより事業採択を行いました。

「安心した出産と子育ての負担軽減のための取り組み」

「安心した出産と子育ての負担軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元

「安心した出産と子育ての負担軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元

「安心した出産と子育ての負担軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元

「安心した出産と子育ての負担軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元

「安心した出産と子育ての負担軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元

「安心した出産と子育ての負担軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元

「安心した出産と子育ての負担軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元



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軽減」のための取り組みでは、育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援するほか、妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に必要となる知識、技術を得ることができるよう教室、相談を実施しております。

「地域経済の活性化・経済循環のための取り組み」

「地域経済の活性化・経済循環」のために牛久市商工会の運営に対し助成を行っています。まちに持続的な活力と賑わいをもたらすためには、地元

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(日・祝)
9:00～15:00

場所 牛久市中央生涯学習センター駐車場内

地元企業協賛の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、はしこ車搭乗体験など盛りだくさん。

うしくゴッソ市



開催日時 12月8日(日)
10:00～15:00

場所 牛久市中央生涯学習センター駐車場内

90店舗以上が出店するフリーマーケット。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。

ブリアントヴィルうしく点灯式



開催日時 12月7日(土)
17:00～

場所 牛久駅東口やっぺやっぺ広場

ミニコンサートや手作り雑貨などを販売するマルシェ、地元商店会による協賛イベント「とてつもない大抽選会」も開催される。

「オール牛久」で「一丸となったまちづくり」

これら5つの柱の取り組みの他にも、牛久市民の関心が高い事項として、国指定の重要な文化財である「牛久シャトー」の飲食・物販事業の撤退や、「エスカード牛久ビル」からのイズミヤ牛久店の撤退がござい

「オール牛久」で「一丸となったまちづくり」

これら5つの柱の取り組みの他にも、牛久市民の関心が高い事項として、国指定の重要な文化財である「牛久シャトー」の飲食・物販事業の撤退や、「エスカード牛久ビル」からのイズミヤ牛久店の撤退がござい



▲国指定重要文化財の牛久シャトー

JR牛久駅西口の再開発▶

活用してまいります。

牛久シャトーや、エスカード牛久ビルの出来事は、大きな課題をいただいたと思っております。ピンチをチャンスに変えて、牛久市の賑わいを再び取り戻す大きなチャンスととらえ、全力で取り組んでまいります。

また、このような状況を利用して、これまでの固定の考え方や見方を変えるなど、人・組織・社会の幅広いイノベーションが必要であります。私一人だけの力ではなく、職員はもちろんのこと、市民の皆様、そして議員の皆様とともに知恵をしましり困難を乗り越え、オール牛久で二丸となつてまちづくりに取り組んでまいりたいと考えております。

市民の皆様が牛久にもっと愛着を持っていたら、一人ひとりが幸せを実感できる牛久市を実現するため、課題一つひとつに真正面から向き合つて、全力で市政運営に取り組んでまいります。

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

株式会社 そめや 生活支援部

家のこと、助けて!! 助けて!!

ご家庭の事なんでもお手伝いします!

粗大ゴミ回収 車椅子・杖貸出回収 洗濯機・乾燥機回収 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
seikatsu@eco-someya.com
https://somebo.jp

地域密着地元で愛され24年

空家・空地対策で 困りの方 売却物件 大募集

お気軽にご相談ください 査定・相談無料

全員が宅地建物取引士で、安心安全なお取引ができます

有限会社 マツザカハウス

茨城県知事免許(6)5505号

tel.029-874-7000

牛久市南1-15-6 (コブテラく並び)

首都圏最大級公園墓地

牛久浄苑

☎029-889-4100

地域最安値を目指します!
低価格でもできるしっかりとしたお葬式

無料の事前相談で後悔しないお葬式を
ご家族様の精神的、経済的な負担を軽減できます

式を行わず火葬のみ	近親者のみ	告別式のみ
火葬式 ×お通夜 ×告別式 ×火葬 お棺・香盤一式・役所・火葬手続き・棺用布団・霊柩車	家族葬 ×お通夜 ○告別式 ○火葬 お棺・香盤一式・役所・火葬手続き・棺用布団・遺影写真・枕機セット・白木位牌・後飾り整理・受付用品・進行スタッフ・霊柩車	一日葬 ×お通夜 ○告別式 ○火葬 お棺・香盤一式・役所・火葬手続き・棺用布団・遺影写真・枕機セット・白木位牌・後飾り整理・受付用品・進行スタッフ・霊柩車

※公営斎場利用料金、お供物、遊礼品、料理、お布施等は別途となります

真心 安心 低価格

後悔しないための安心なお葬式

株式会社 ミヤシロ

牛久市さくら台1丁目16-3
☎029-830-7665

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です。

紅はるか

手ぶらで気軽に! パーベキュー

予約受付中

おいしい、楽しい、どきどき!

生産者と消費者のふれあい広場!

ポカポカファーム ときどき牛牛店

☎029-879-8800 10:00~17:30
牛久市猪子町967-1 水曜定休 (土・日・祝は9:30~)

牛久市

市の花 市の木 市の鳥

菊 キンモクセイ ウグイス

高齢者や障がい者を支えます
生活のお困り事のお手伝い

NPO法人にじいろ

☎080-7010-2416
https://siawasetukuri.amebaownd.com

鰯と旬の味 弥七

[YASHICHI]

各種ご宴会承ります

牛久市神谷5-35-1 ☎029-871-8700

牛久市商工会

会長 徳生 明正
外 役職員一同

牛久市上柏田4-1-1
☎029-872-2520(代) FAX029-872-1991

産業・一般廃棄物収集運搬業
一般貨物自動車運送事業

有限会社ワタベ商会

牛久市岡見町2845-6 ☎029-873-1362

牛久市の発展を お祈りいたします

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

有料老人ホーム

笑顔育て 福招く 笑福長屋

SHOFUKU NAGAYA

いつでも明るく健やかに、笑顔あふれる暮らしをお約束します。

笑福長屋 5つの特長

- ① 平屋建てで、緑に囲まれた穏やかな環境です。
- ② 全室個室、お二人部屋もあります。
- ③ 毎日「旬の素材」を使用した家庭料理を提供。
- ④ 防犯カメラやスマートフォンによる最新システムで安心・安全な見守りを行っています。
- ⑤ 「ケアサポート 笑福」「デイサービス 七福」「ケアパートナー 笑福」を併設しています。

どんなことでもお気軽にご相談ください。 | ☎029-886-4029 | http://www.shofuku.co.jp/

靴とオーダーメイドインソール専門店

びびく館

インソール 足の健康は

☎029-870-5880
牛久市栄町2-6 (10:00~19:00)
(水曜・金曜定休) 近くてく館

入居者募集・見学随時受付中

木立に囲まれた閑静な住宅地。
敷地内に遊歩道やウッドデッキを設けています。

スタッフ募集中
介護職・看護職・保育士
専任・パート・アルバイト
(資格の無い方もご相談ください)

おかげさまで
会社設立10周年

靴で、こんなに違うの!
ひざの痛みや 外反母趾が 楽になった!!

快適なケアシューズ
施設・院内用
外出用・雨用靴承ります

おしゃやれで
フットアドバイザー在籍店

からだのバランスや足を計測し、
一人ひとりに合った快適な靴を
提案します

クーポンでお得!!

初回カウンセリング (2200円)
無料券
※お申し込みの受付不可
2019年12月29日まで有効

つくば市のイベント

つくばコーヒーフェスティバル



開催日時 11月9(土)・10日(日)
10:00～16:00
場 所 つくばセンター広場

上質なコーヒーを中心に、文化やアートが集まった祭典。自家焙煎コーヒーの飲み比べ、グルメ、笠間焼の販売ほか。

ランタンアート2019



開催日時 12月14(土)・15日(日)
16:45～19:30
場 所 つくば駅周辺の遊歩道、広場ほか

つくば市民や来街者による手作りランタン約7000個がつくばの街を温かく包み込む。ランタン工作コーナーなど楽しい企画も。

スターストクルージング



開催日時 2020年3月1日までの土、日、祝日
17:00～21:00(1月～3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。



▲筑波地区「支線型バス」

コミュニティバス「つくバス」▶



世界のあしたが見えるまち



つくば市内の風景

つくば市特集

【令和元年度各種事業紹介】



五十嵐立青市長に聞く

決のモデルとなることを目指すため、「世界のアしたが見えるまち」を市政運営のウィジョンとして掲げています。

このウィジョンは、国連が提唱する「持続可能な開発目標」(SDGs)の考え方と親和性が高いことから、市政にSDGsの理念を取り入れ、「誰ひとり取り残さない」という包摂性の理念のもと、持続可能なまちづくりを進めているところです。

今回は、子どもの貧困、放課後児童クラブ、交通弱者、働く場、地域資源について、当市の取り組みを紹介いたします。



実施箇所を3カ所から13カ所へ大幅に拡充し、生活保護または就学援助受給世帯の4年生から9年生の児童生徒へ支援を実施しています。このように市では、子どもたちが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進めています。

なお、寄附については、つくば市こども未来室にお問い合わせください(☎029-8883111)。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

また、児童クラブの様々なニーズに対応するために、公立児童クラブの拡充に加え、公設民営児童クラブの公営化や民間児童クラブへの積極的な支援を行い保護者の負担軽減を図っています。

頼れる福祉



QRコード

つくばこどもの未来

青い羽根基金を創設

2019年4月、市内の子どもの未来を支援するつくばこどもの青い羽根基金」を創設しました。市では今後この寄附金を活用し、学習支援事業や子ども食堂、学習塾代助成などの事業を進めていきます。

例えば、子どもの学習支援事業は、4月から「つくばこどもの青い羽根学習会」として、

安心の子育て

放課後児童健全育成事業(放課後児童クラブ)

つくば市は、放課後に保護者から保育を受けられない児童に対し、安全、安心な遊びや生活の場を提供することにより、児童の健全育成を図っています。

つくば市は「車がなくてもどこでも行けるまち」を目指し、平成30年10月と平成31年4月に公共交通の改編を行いました。

車がなくてもどこでも行けるまちを目指して

便利なインフラ

活気ある地域

市内での創業をサポート

つくば市は、昨年スタートアップ戦略を策定し、スタートアップの創出・成長を支援しています。「スタートアップ」とは社会問題の解決や革新的な技術開発などの可能性を秘め、急成長を目指してビジネスを始める新興企業のことです。

テクノロジは、これからの未来においても人間社会の様々な環境に欠かせない技術です。そのため、市ではつくばのテクノロジを活用したスタートアップを支援するための拠点「つくばスタートアップパーク」をオープンしました。

誇れるまち

アウトドアフィールド整備事業

万葉集にも詠まれ、日本百名山の一つでもある筑波山は、つくば市最大の観光資源です。近年の登山・ハイキング等のアウトドアブームと、TXによる

市では、今後も利用者動向を把握しながら、より利便性の高い公共交通網の構築を進めていきます。



筑波山

る首都圏からのアクセス向上により、昨年は年間約220万人の観光客が訪れています。

この度、筑波山が持つ自然環境資源を最大限に活用し、更なる観光誘客と周辺地域の活性化を図るため、つくば市の施設である「筑波ふれあいの里」をアウトドア活動の拠点として再整備を行う予定です。

今年度は、実現化に向けて、(株)スノーピーク地方再生コンサルティングとともに計画的にアウトドアフィールドの整備を進めています。

今川医療福祉グループは利用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
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
つくば市谷田部6107-2



・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
サンシャイン・クリニック
つくば市谷田部6107-14



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
つくば市谷田部6107-1



【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)

ご希望により介護ロボットHAL®を使いトレーニングができます
【訪問リハ】始めました
介護老人保健施設 **プレミール元気館**
つくば市谷田部6107-1

TSUKUBA 2020
新規開設準備中
職員募集開始
(仮称)サンシャインつくばリゾート完成予定バス
採用専用 ☎0800-888-2982

〒305-0005 茨城県つくば市天久保2丁目8番地3
株式会社 椿屋商事 ☎029-851-5544 FAX.029-851-5559

生活リハビリ
個別機能訓練
相談・生活指導
介護予防・自立支援
筑波山を望める明るい室内
充実した浴室
見学・無料体験受付中

グッド・デイサービス
株式会社 北つくば会(ヤングカンスグループ)
つくば市大貫235 ☎029-846-2985

中古戸建 平成31年3月 外装リフォーム済
つくば市緑が丘35番地1
4LDK 850万円
●谷田部南小学校 約762m
●谷田部中学校 約4.1km
●アッセル 約3.6km ●谷田部インター 約1.6km
●服従保険保証付 ●防シロアリ施工 ●建物状況調査実施済
土地・戸建・マンション...その他不動産全般の買取も行っております。お気軽にお問い合わせください

家の中で一番寒い場所を暖かい場所にできるチャンス
内窓インプラスを設置して健康で快適なリフォームがおすすめです
住まいの学び場 寺子屋(参加無料)(要予約)
11/10日・24日 次世代住宅ポイント制度の上手な活用方法について
断熱リフォーム専門店
ISO9001 認定企業 グリーン株式会社
ガラパゴス工房
つくば市高崎1793-1 ☎0120-797-593

みどりの駅 約3.8km
土地面積 218.76㎡(66.17坪) 建物構造/木造瓦葺2階建
建物面積 118.65㎡(35.67坪) 敷地面積 104.11㎡(31.49坪)
土地権利/所有権 地目/宅地 建ぺい率/50% 容積率/100%
都市計画/調整区域 地勢/平坦 接道/南西約6m、北西約6m、内
設備/公営水道、公共下水道、プロパンガス 築年月/昭和62年3月

笑顔の花を咲かせる
・特別養護老人ホーム
・ホームステイ・居宅介護支援事業所
社会福祉法人のぞみ会
ホの花さくや
つくば市鬼ヶ窪1212-11 ☎029-828-7061

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

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
TEL.029-856-1016
FAX.029-855-0048
http://www.katsuragi.or.jp

かつらぎ第二保育園 しいの木保育園
つくば市荻間643-1 TEL.029-875-9412 FAX.029-875-9413
つくば市学園南3-24-7 TEL.029-886-3617 FAX.029-886-3618

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)

身体の不調をサポート チタン含浸
健康改善壁紙
快適な生活空間は お部屋の壁紙から
1日も早く悩みから解放されたい方必見!!
1.寝つきが悪く(睡眠障害など)毎朝身体が疲れる
2.長年の肩こりや腰痛、冷え性の症状で悩んでいる
3.自律神経の乱れ(ストレスや環境の変化など)
ホルモンバランスの乱れ(更年期障害など)
による慢性的な身体の不調がある
4.季節の変わり目で毎年体調を崩しやすい
5.忙しい毎日、身体の疲労を短時間で回復させたい
6.自宅を快適にリラックスできる住環境にしたい

公共施設やホテル、病院、福祉施設など様々な場所で使用されています
張替え料金
6畳寝室
通常130,000円～→91,000円～
※下処理、経費、消費税は別途かかります
Interior HANAWA
インテリア ハナワ
つくば市松野木188-1 yukotoA302
Tel&Fax:029-856-0393
ふるさと通信をご覧の方はこちらまで
090-5993-7659
代表 城一陽

特別養護老人ホーム滝の園 第25回 福祉シンポジウム

健康歩行で老い知らず

【講師】フットアドバイザー 高谷 扶美郎 さん

社会福祉法人欣水会が運営する特別養護老人ホーム滝の園(土浦市)で、第25回福祉シンポジウムが開催された。フットアドバイザーの高谷扶美郎さんを講師に招き、年齢に合った歩き方をはじめ、健康歩行を維持していくための正しい姿勢や足の蹴りだし方など、いつまでも自分の足で歩くコツについて学びました。



講師の高谷扶美郎さん



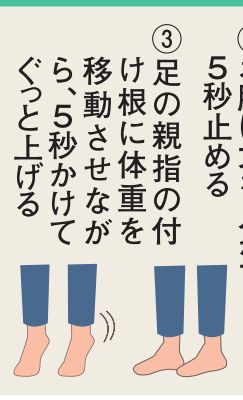
熱心に耳を傾ける参加者たち

甲骨を動かすことにより、上半身だけでなく骨盤や下半身まで、全身の筋肉が連動して動きます。さらに、筋肉を動かす

「速筋」とウオーキングのようなゆっくり動かし力を持続するの

次に、肩甲骨の動かし方にも意識しましょう。腕を後ろに引くようにして肩甲骨を動かすことにより、上半身だけでなく骨盤や下半身まで、全身の筋肉が連動して動きます。さらに、筋肉を動かす

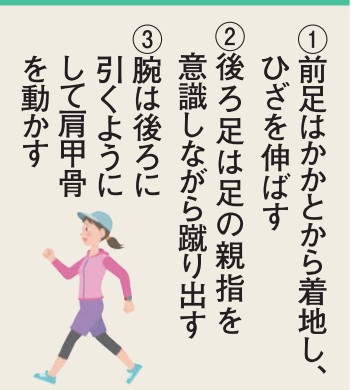
つま先立ち体操



①肩幅ほど足を開いて、かかとを1cm上げる
②お腹に力を入れて、5秒止める
③足の親指の付け根に体重を移動させながら、5秒かけてぐっと上げる

に必要な「遅筋」があります。遅筋を上手に使うことで、疲れにくい安定した歩行ができます。加齢に伴い、お尻の筋肉が減ってきますが、スタスタ歩いている人のお尻の筋肉はしっかりしています。逆に、ふらふら歩いてしまう人のお尻には膨らみがありません。そこで、「大臀筋」というお尻にある大きな筋肉を鍛えることが重要となってくるのです。

体に良い歩き方



①前足はかかとから着地し、ひざを伸ばす
②後ろ足は足の親指を意識しながら蹴り出す
③腕は後ろに引くようにして肩甲骨を動かす

自分の足に合わない靴を履き続けると、ひざや足に負担がかかります。靴を選ぶ際のポイントとして「つま先よりかかとが1.5cm高めで、つま先の先端に1cm程度の余裕があるもの」「土踏ますがアーチ形状を維持しているかどうか」などです。足のサイズは年齢や体重で変化もするし、表記が同じでもメーカーによつて大きさが異なる場合もあるので、お店で試着して自分に合うシューズを選びましょう。また、外反母趾や扁平足、足首やひざなどの痛みに悩んでいる人は、インソール(中敷き)を使用すると衝撃を吸収し、足のつらい症状を和らげてくれます。

健康歩行とは歩くための筋力をつけ、自分の年齢や体力を考慮して快適に歩けることです。そして、自分の足に合った靴を履いて歩くことも、健康のためにとっても大切なことです。

祝 辞

茨城県知事 大井川 和彦



社会福祉法人欣水会が創立25周年を迎えられることを、心からお慶び申し上げます。佐野理事長をはじめとする皆様のこれまでのご努力に、深く敬意を表する次第でございます。

急速な高齢化が進行する中、県では、健康長寿日本一や、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができる社会の実現に向けて、全力で取り組んでおります。このような中、社会福祉法人欣水会におかれましては「快適で安全な、在宅と変わらぬ生活環境の実現に努め、個々の人間性を尊重した施設体系を確立すること」を理念に、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を送るためのサービスを提供されるなど、本県の高齢者福祉の向上に大きく貢献いただいていることに、心より感謝申し上げます。

この度の創立25周年を契機に、社会福祉法人欣水会が益々発展されますことをお祈り申し上げまして、お祝いの言葉いたします。



佐野 欣一 理事長

御礼を申し上げます。また、法人理念を志とし、介護に従事された職員にも感謝の気持ちでいっぱいです。

開所当時は、特別養護老人ホームは知名度が低く、とても閉鎖的なイメージを持たれていました。現在では各施設も開放

地域に根差した施設とは

地域に根差した施設を目指す。地域に貢献できるような活動を行っています。

私たちは利用者様が主体の高品質なサービスを提供していくという想いは25年経った今でも変わりません。そしてそれぞれの心身の状況を考慮し、一人ひとりに合ったケアをしながら、利用者様、ご家族様にとって安心して暮らせる施設づくりに向け、今後も職員一丸となって取り組んでまいります。

法人理念

快適で安全な在宅と変わらぬ生活環境の実現に努め、個々の人間性を尊重した施設体系を確立する。地域社会との連携を密に図り、地域福祉並びに老人福祉の増進に寄与する。

社会福祉法人

欣水会が25周年

地域に根差し、社会福祉の拠点として高齢者を支える

特別養護老人ホームやグループホーム、デイサービスなどを土浦市とつくば市で5施設運営する社会福祉法人欣水会が25周年の節目を迎えた。地域との交流を重ね、地域に根差した施設づくりを進めている佐野欣一理事長に話を聞きました。

25周年を迎えて

「地域に根差し、地域に開かれた施設づくり」と「在宅と変わらぬ施設づくり」を理念に、私の父である故・佐野滝夫が平成5年に社会福祉法人欣水会を設立しました。その翌年、特別養護老人ホーム滝の園を開所し、今年で25周年を迎えます。これまで、茨城県をはじめ地域の自治体、関係機関、ボランティア、利用者様とご家族、地域住民の方々の多大なるご支援とご協力を賜り心より

私たちは社会福祉法人欣水会のお手伝いをさせていただきます

建築設計・監理 株式会社 ジュン設計 土浦市大岩田931-13 ☎029-822-5427	建築・金属加工 佐野鋼業 株式会社 土浦市中央1659-1 ☎029-826-0734	変わりゆく技術、変わらない思想。 (株)いなもと印刷 土浦市板谷6丁目28-8 ☎029-826-1221	このまちの夢がきこえる 水戸信用金庫 【つくば支店】つくば市竹園2-16-1 ☎029-852-2151
移動美容室 こころ 土浦市飯田2634 ☎029-879-5123 FAX029-879-5127 http://www.ido.cocoro.com	プロパンガスで、もっと快適な明日へ 東部液化石油ガス 土浦支店 牛久市猪子町20 ☎029-870-3311	全国2400ヶ所、21世紀の食文化を追求する企業です 株式会社メフォス 【茨城支店】土浦市小松1-5-4 ☎029-821-9916 【本 社】東京都港区赤坂2丁目23番1号	ビルメンテナンス & リフォーム 株式会社 クリーンジャックシステム 土浦市中高津2-12-45 ☎029-825-7600 FAX029-825-7601
福祉施設建設に豊富な実績を有する 株式会社 三共建設 【本社】つくば市春日2-24-3 ☎029-858-3311 【営業所】水戸市千波町	リネンサプライ・寝具リース・アメニティグッズリース 株式会社 伊賀屋 茨城県つくば市神郡371 ☎029-867-1269	介護システムのご用命は 常磐システムエンジニアリング 株式会社 土浦市港町2-3-11 ☎029-824-0631	病院給食・社員食堂・学生寮等への食品・食材供給業 林 青果 株式会社 千葉県柏市若葉349-4 ☎04-7134-2501 【仲卸業務】千葉県柏市若葉69-11(公設市場内) ☎04-7135-8083
総合厨房設備 設計・販売・メンテナンス・保守管理 ホシザキ北関東株式会社 つくば市東新井8-1 プールボックス1F ☎029-850-5733	もっと地球を美しく 株式会社 プラントサービス 土浦市神立町3615-1 ☎029-830-1411 FAX029-832-0096	社会福祉施設の皆様をしっかりとサポート 株式会社 ワイズサポート 小美玉市権谷362-1 ☎0299-58-0092	業務用食品卸問屋 ひろかれ 地球村 ウルノ商事 株式会社 【つくば支店】土浦市御町2-9-16 ☎029-842-2001
一般廃棄物収集 有限会社 第一クリーン 【本社】つくば市高見原1-5-46 ☎029-842-5002 【営業所】土浦市中村南3-12-23	有限会社 ミートショップ柳内 土浦市田中2丁目15-39 ☎029-821-5998	業務用 米穀販売 株式会社 オオシマ 土浦市蓮河原町4791-1 ☎029-821-2585 FAX029-823-5141	
「食」から日本の未来を支えます。 aim エームサービス株式会社 東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー19F TEL 03-6234-7571	内科・外科・理学診療科 麻酔科(ペインクリニック) しほう医院 休 診 日 / 水曜日午前・日曜日・祭日 土浦市大塚1945-1 ☎029-823-9511	最高の技術とサービスを提供する <ISO9001・14001認証> 昭和建设株式会社 代表取締役会長 長谷部 一男 代表取締役社長 小松 隆 仁 【本社】水戸市千波町1905 ☎029-241-2161代 支店・営業所 つくば・土浦・小美玉	

社会福祉法人 欣水会
<http://kinsuikai.org/>
 欣水会

検索

健康かな生活をサポート
特別養護老人ホーム 滝の園
 開所:平成6年6月
 土浦市穴塚1935 ☎029-826-1110

介護からサポートへ
特別養護老人ホーム 大地と大空
 開所:平成22年7月
 つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101

その人らしさを大切に
小規模特別養護老人ホーム 滝の園別館 ねもとの里
 開所:平成27年7月
 土浦市穴塚1988-1 ☎029-893-2110

心やすらぐ、なごやかな暮らし
認知症高齢者 グループホーム だんらん
 開所:平成16年12月
 土浦市穴塚1957 ☎029-821-7071

忘れられない笑顔の一日を
土浦市老人デイサービスセンター つわぶき
 土浦市中都町1丁目5428-2 ☎029-831-4126

産休明けから就学前保育
社会福祉法人 めぐみ愛育会 めぐみ保育園
 土浦市烏山5丁目2263-8 ☎029-841-2838
 ホームページ <http://www.megumihoikuen.net>

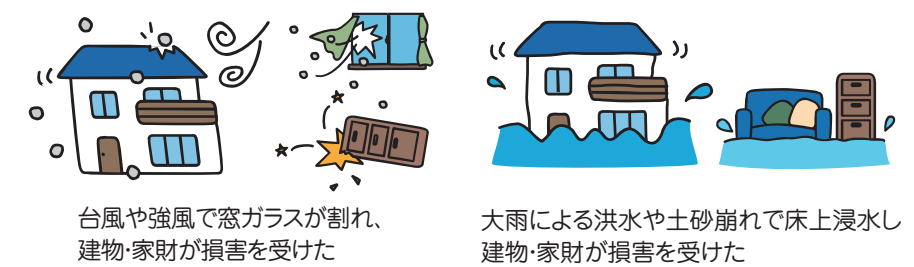
第6回 わが家で役立つ保険活用術

住まいを取り巻くリスクに備えましょう

9月の台風15号に続き、大型で強い台風19号は東日本を中心に各地を襲い、甚大な被害をもたらしました。被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

近年の災害では「記録的」「観測史上最高」という言葉をよく耳にします。自然災害が増えたり、大型化になったりするという事は、被害も大きくなり、保険金の支払いが増えていくと考えられます。それによって、保険料がどんどん上がり続けてしまうかもしれません。実際に、10月1日から火災保険料の値上げがありました。

大切な住まいや家財をさまざまなリスクから守る保険は「火災保険」です。火災保険は火事だけでなく、集中豪雨や台風による風水害で被害に遭った場合も補償されます。「高価な家財なんてうちにはないから火災保険は必要ない」と思われる方もいるかもしれませんが、家財には家具類、衣類、寝具類、家電製品をはじめ、歯ブラシや茶わんに至るまでさまざまなものがあります。



台風や強風で窓ガラスが割れ、建物・家財が損害を受けた

大雨による洪水や土砂崩れで床上浸水し建物・家財が損害を受けた

保障には「家財」「建物」の火災保険に加入が必要です

家族の生活用品をまとめて購入した場合、一体いくらかかるでしょうか。たとえば、48歳以上の夫婦で標準世帯における家財の評価額の目安は、1480万円というデータがあります(2019年10月時点)。火災保険は家族が安心して暮らしていく為に必要なものです。ぜひ、住まいを取り巻くリスクに備えるために補償内容や保険金額を見直してみたいはいかがでしょうか。



越川 周一

協力：総合保険代理店サンツクバ(株)

2級ファイナンシャル・プランニング技能士



四季を愛でる暮らし

落葉樹剪定教室 参加費 500円
12/1 日 午前10時～正午
場 所：つくばプラザ(つくば市野井192)
持ち物：暖かい服装、剪定ハサミ(貸出可)
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理、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
資料請求 ☎050-3567-4102
(株)筑波ランドスケープ 代表取締役 枝 洋一
実業家生まれ 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
つくば市野井192 グラステーション山新さんより谷田部IC方面へ車で1分
ソーマガーデン 水曜定休

ハッピーガーデニング

葉っぱに出てきた黒い斑点とは？

「ソコゴを植え替えた後、葉っぱに黒い斑点が出てきた」という声を聞きました。植えてからそれほど時間が経っていないのであれば「植え傷み」によるものだと思います。植え傷みとは、植物を植え付けたり、植え替えをしたりする時に起こる障害です。植物を掘って取り出した後、どうしても根を切ってしまうので根は水を十分に吸い上げることができなくなり、葉からどんどん水が蒸散して、体内の水分が不足してしまうのです。

さらに抵抗力も弱まってしまうため、葉っぱに黒い点々が発症します。根を切ったことで起こる一時的な現象で、自力が付いて根がなじんでくると症状は少なくなります。2～3年で落ち着きますが、様子を見ながら活力剤を与えたり、殺菌剤を散布したりするようにしましょう。



協力：筑波ランドスケープ

健康長寿住宅のためのワンポイント講座

協力：(株)コバヤシ建築・代表 小林健一

part.2 冬のお風呂場 寒暖差に注意を！

皆さん、寒い季節がやってきましたが、寒さ対策はいかがですか？冬になるとよく聞くフレーズが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、温度の急激な変化により血圧が大きく変動して起こる健康被害のことで、冬場に多く発生します。特に、高齢者は環境の急激な変化に影響を受けやすいので注意が必要です。例えば、暖かいリビングから寒い洗面室や浴室に移動すると室温差が大きく、危険性が高まります。冬場の入浴中の心肺停止者は、夏場の約11倍にもなります。

築年数が経つ住宅は、断熱性能が低く、室内の暖かい空気は窓や床、壁、天井などから室外へ放出され、冬場の居室では熱の約半分が窓から逃げてしまいます。洗面室や浴室には、内窓や暖房機などを設置するなど、寒さ対策をしっかりと行い、体への負担を軽減しましょう。



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 エグゼクティブ・メンバーズ・クラブ・ダイヤモンド

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

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
車いす、介護シューズなど多数商品を取り扱っています

申込締切 12月末日まで
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 座面高 45cm
21,780円(税込)
→15,000円(税込)
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
アルミ製ノーブル
(株)マキテック 座面高 46cm
青花柄 24,200円(税込)
→18,150円(税込)
重量5.7kg
86～94cm(3段階/4cm)
83～90cm(無段階)
54cm 42cm 51cm 65cm

お申し込み・お問い合わせ シニアふるさと通信カタログ販売 ☎029(886)9790

耳より! 栄養ガイド

協力：大塚製薬

Vol.30 免疫力を意識した「風邪対策」とは？

冬も近づき、寒さと共にやってくるのは「風邪」ですね。風邪対策はもう始めていますか？手洗いははじめ、うがい、マスクの着用、アルコール除菌もその一つです。しかし、ウイルスは時に体内に侵入します。そこで、身体は免疫力を発揮し、ウイルスを排出します。その免疫は「粘膜免疫」と「全身免疫」があります。粘膜免疫は胃や腸などでウイルスの侵入を防ぎ、全身免疫は発熱や下痢などでウイルスを倒して排出します。

この冬は免疫力を意識して、風邪対策をしてみたい方が多いのではないでしょうか。免疫力を上げるには、バランスの良い栄養摂取や睡眠、軽い運動、乳酸菌摂取などが良いとされています。



身につけよう! くすりの心得

vol. 6

協力：今川薬局

「在宅訪問薬剤師」をご存知ですか？

「在宅医療」とは、今まで病院を中心に行われていた医療を自宅や福祉施設で行うことが出来る医療支援のことです。在宅医療において患者様やご家族が薬局に薬を取りに行くことが困難な場合、薬剤師が在宅訪問薬剤師として患者様の自宅や施設を訪問し、薬剤の正しい服用方法の説明、提供・管理をお手伝いをするほか、お薬カレンダーなどを利用して飲み忘れを防ぐ方法や、飲み込みにくい薬の剤型を変えるなどの提案も行います。

寝たきりや通院困難な方、住み慣れた家で治療を行いたい方、自宅で最期を迎えたい方など在宅での医療を希望される方が増えています。在宅訪問薬剤師は薬に関する相談はもちろんのこと、在宅医療チームの一員として医師、看護師、ケアマネジャーなどと連携し、充実した介護や医療をサポートいたしますので、ぜひご利用ください。



シニアふるさと通信企画

高齢者向け住まい 見学・体験ツアー

第5弾

高齢者の一人暮らしや夫婦のみ世帯が増え、福祉施設や介護サービスの必要性が高まっています。有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、さまざまな住まいがありますが、特徴やサービス内容の違いについてご存じない方も多いのではないでしょうか。実際に見学することで、多くの情報を得ることができます。この機会に、ふるさと通信のスタッフとともに高齢者向けの住まい巡りをしてみませんか。

対象 土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの方

参加費 お1人様 500円(昼食付き)

予約制 お電話にてお申し込みください

ご予約は「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790 受付：平日9時～17時

※当日はご自宅まで送迎いたします。
※先着順のため、お早目の申し込みをお勧めします。

11月28日(木) 定員 先着 5名様

9:30～ ご自宅へお迎え

10:30 特別養護老人ホーム

11:30 なごみ

個人の生活を尊重した心やすらぐ居室(全室個室)で家族のようなあたたかい心で介護サービスを提供。デイサービス併設。



土浦市右町

12:00 介護付有料老人ホーム

14:00 かがやきの郷

自然に恵まれ、土浦市街を一望できる。健康な方から介護が必要な方まで自身のライフスタイルに合った生活が送れる。



土浦市常名町

14:30 サービス付き高齢者向け住宅

15:30 ブラザマアム 桜ヶ丘

閑静な住宅地に11月1日にオープンした高齢者向け住宅。24時間見守り(状況把握)や生活相談、食事提供などのサービスも付く。



土浦市桜ヶ丘町

15:30～ ご自宅までお送り

11月29日(金) 定員 先着 5名様

9:30～ ご自宅へお迎え

10:30 介護付有料老人ホーム

12:30 サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部

一般居室と介護居室が併存。四季折々の自然がふれ、滝や小川のせせらぎが心を和ませてくれる。遊歩道での散歩も楽しめる。



つくば市谷田部

13:00 サービス付き高齢者向け住宅

14:00 ひたち野レジデンス

心と心のつながりを大切に、一人ひとりの考え方や体の状態に応じたサポートを心掛けている。季節ごとの行事も多数開催。



牛久市ひたち野東

14:30 シニア向け分譲マンション

15:30 サンミットひたち野東ステーションフロント(モデルルーム)

来秋、J.R.O.たち野つく駅前にオープン予定で建設が進められている中高齢者専用のマンション。工夫を凝らした住環境。



牛久市ひたち野東

15:30～ ご自宅までお送り

大好評

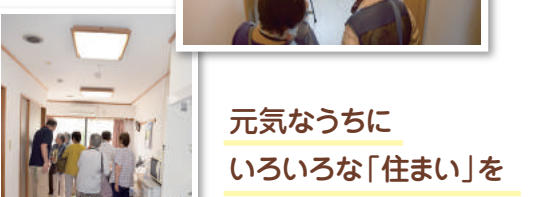
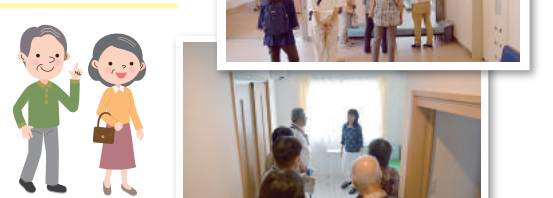
これまでの見学ツアーの様子



各施設の特徴について分かりやすく説明を受けています



質問・疑問もすっきり解決!



元気なうちにいろいろな「住まい」を見て学んでみてください