

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

# シニアふるさと通信 1-2 2020

次回の発行は令和2年3月1日です

土浦・つくば・牛久版 第52号

新年の市長ごあいさつ	2
くらしの瓦版	3
特集「木の花さくや」市民健康のついで特集	4
家族の笑顔が増える平屋住宅	5
社会福祉法人祥風会「桜川保育園」開園特集	6
文化財特集	7
筋力UPで健康期間を延ばそう	8,9
防犯対策特集(自動車盗難多発注意)	10
サンミットひたち野東ステーションフロント	11
「つくば警察署」3月2日開署・暮らしの110番	12
花粉症対策・元氣ごはん・インテリア・健康長寿住宅	13
わか街だより・読者プレゼント応募方法	14
読者の投稿コーナー	15
今川医療福祉グループ	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 https://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。

**新春のお慶びを申し上げます** これからもシニアの皆様の生きがいを応援します

日頃のご愛読に感謝を込めてプレゼント 応募方法は14面に記載

## ① 日光温泉への日帰りバスツアー

2組 4名様

### 日光温泉「星の宿」と本格引き上げ湯波の和膳

出発日 2月27日(木)

とろ〜りなめらかpH9.5のアルカリ性温泉と日光名物「湯葉」の昼食付き。滞在中は自由散策も可。小タオルとバスタオル付き。



行程 つくばP(7:15頃)⇒ひたち野うしく⇒荒川沖⇒土浦⇒千代田⇒石岡P⇒日光 星の宿(入浴・昼食) / 自由散策⇒各乗降地(17:30~20:45頃)  
※ツアーが定員に満たない場合は代替コースをご用意いたします。  
常南トラベル つくば市榎戸433-2 ☎029-837-0737

2月10日 締切

かすみがうら市のサツマイモ生産者

## ③ 石塚さんの干しいも食べ比べセット

5名様

茨城の「干しいも」は生産量日本一を誇る甘さが魅力。原料のサツマイモを蒸して、薄く切り、干して乾燥させることで甘さが濃縮される。紅はるか強い甘み、しっとりした食感の良さ、美しい黄金色の色味と三拍子そろった人気品種。今が旬、美味なる「芋」に舌鼓。

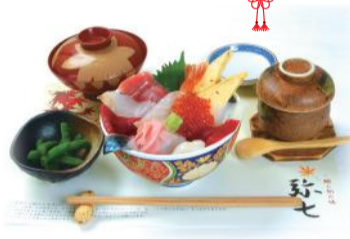


ポケットファームどきどき つくば牛久店 牛久市猪子町967-1 ☎029-879-8800

## ② 「海鮮ちらし」ランチ食事券

3組 6名様

新鮮なお魚や旬の素材を活かした鮭や日本料理を味わえるお店。サービスランチの海鮮ちらし(=写真)には、茶碗蒸しとお椀セットが付く。祝い事や法事にもおすすめのコース料理は、予算に応じて対応できる。



鮭と旬の味 弥七 牛久市神谷 5-35-1 ☎029-871-8700

## ④ 土浦ブランド認定品「佃煮セット」

5名様

(小えび、白魚、わかさぎ入り)

創業120余年の佃煮専門店。土浦ブランド認定品にも選ばれている小えび佃煮は、昔ながらの甘めのたれで炊き上げ、味はえぐみが少なく風味豊か。頭から全部食べられ、カルシウムも豊富。(コバヤシ建装より提供)



田中屋川魚店 土浦市川口1-5-9 ☎029-821-1650

## ⑤ 真延寺だるま(福銭付き)

5名様

新しい年の幸福を願う「真延寺だるま(高さ18cm)」(=写真)と霊水で清めた5円玉のセット。本尊は室町時代の装剣金工家・後藤裕乗の作とされる金無垢の七福神尊像。正岡子規が土浦に立ち寄った際に詠んだ句碑も建立されている。



億萬山七福尊 真延寺 土浦市西真鍋町4-43 ☎029-822-4465

## ⑥ 映画観賞券

10組 20名様

全10スクリーン、総座席数1800席を備えた大型劇場。アトラクション型「4DX®」シアター、「Auro11.1」設備搭載のADMIX®シアターなど、映画のシーンと連動しながら五感で楽しむ最新の劇場上映システムを体感できる。



USシネマつくば つくば市稲岡66-1 イオンモールつくば2F ☎029-839-5255

## ご来店いただかなくても お電話でご注文承ります!

☎029-879-8800 お支払いは「コンビニ払い」(代金後払い)が便利



### どきどき干し芋フェア開催中!!

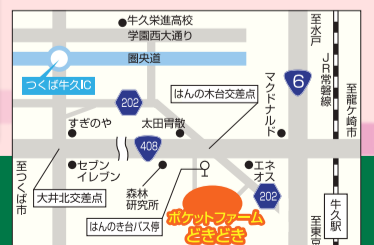
茨城県は国内生産量の9割以上を占める日本一の干し芋産地。茨城を代表する冬の味覚「干し芋」の季節到来です。スイーツのような群を抜く甘さと食感で人気の品種「紅はるか」を「干して」~「焼いて」~そして「焼いて干して」芋の美味しさを極限まで引き出しました。

商品番号 3 紅はるか丸干し 250g 800円	商品番号 4 紅はるか平干し 300g 800円	商品番号 5 紅はるか焼き芋 350g 430円
商品番号 11 紅はるか平干し300g1袋 シルクスweet300g1袋 ほしこがね300g1袋	商品番号 12 平干し2袋 丸干し1袋	商品番号 16 新商品 紅はるか焼き干し芋 250g 800円
食べ比べセット 2,520円		紅はるかセット 2,520円

**ご注文方法**

※「コンビニ払い」の場合、決済手数料(利用上限額5万円まで)210円(税込)が別途かかります。  
※価格はすべて消費税込みです。  
ご希望の商品番号と個数、発送先などをお電話でお伝えください。  
※新年の発送受付開始は1/7(火)からとなります。

全国への発送承ります 送料は620円より



J A 全農 いばらき直売所 ポケットファームどきどき つくば牛久店

☎029-879-8800 牛久市猪子町967-1 水曜定休 FAX.029-878-5030 (10:00~17:30、土・日・祝は9:30開店) 1/1☎~6☎は年始休業。新年は7日☎より通常営業



くらしの 瓦版

土浦の景色を楽しむ「ウォーキング大会」が、2月29日(土)と3月15日(日)に開かれる。両日とも、午前10時(正午まで)受付は午前9時(30分前)から。参加無料。

ウォーキング大会 参加者募集



「アドバンスケアプランニング(＝人生会議)」と呼ばれる人生の最終段階の医療やケアについて考える「市民講演会」が2月1日(土)、土浦市おおつ野の土浦協同病院講堂で開かれる。

人生会議をテーマに2月1日「市民講演会」



見しながら歩く。集合場所は同市沖宿町の茨城県霞ヶ浦環境科学センター。雨天時は室内で運動。

同講演会では、これまで多くのがん患者や家族の心のケアを研究してきた心理療法士の栗原幸江さんを講師に招き、「アドバンス・ケア・プランニング」について講演。自分や家族の最期が近付いたとき、どのような医療やケアを選択したらいのか、前もって考え、家族やケアチームと共に繰り返し話し合っていくことの大切さについて語る。

「歯あつふるライフ教室」参加者募集



「人生会議」をはじめよう「もしも」の時に備えて」をテーマにした「健康フォーラム」が2月8日(土)、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。

つくば市 2月8日「健康フォーラム」開催

口腔ケアについて学ぶ「歯あつふるライフ教室」が、市保健センター2階の保健指導室で開かれる。40歳以上の牛久市(火)内容は歯周病予防の講話、歯垢染め出し効果的なブラッシング方法などについて学ぶ。参加費200円。参加申し込み問い合わせ029-873-2111/牛久市健康づくり推進課

筑波メディカルセンター病院の総合診療科・医師の廣瀬由美さん、精神看護専門看護師の木野美和子さん、老人看護専門看護師の田中久美さんが講師となり、「これからの治療・ケアに関する話し合い」を演題に講演。「人生会議」を始めるための一歩を踏み出すために、その方法やコツを分かりやすく解説する。

「人生会議」をはじめよう「もしも」の時に備えて」をテーマにした「健康フォーラム」が2月8日(土)、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。

明けましておめでとうございます 今年もシニアの皆様の生きがいがづくりを応援します

1985アクションスタート. 大切な子供たちの未来のため! この地域で省エネ. 出来ることをはじめませんか? 1985アクションとは? つくば市で科学万博が開催された1985年、今から35年前の一般家庭のエネルギー消費量は原子力発電に頼ることなく、現在に比べて約半分まで減らせたことができていました。

毎月第一日曜日は お客様感謝デー あびおカード ポイント3倍セール. 毎月15・16・17日は あびお お元気応援の日. 100円お買物券進呈

チラシ配布員(業務委託)募集! 定年退職した60代が活躍の場を自宅で自宅で働ける! 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



土浦市長 安藤 真理子

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。現在、我が国は「人生百年時代」と言われるほどの長寿社会を迎えており、若者から高齢者まで、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題となっております。



牛久市長 根本 洋治

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。少子高齢化と人口減少が同時に進展する社会情勢により、牛久市においても65歳以上の高齢者人口の増加に加えて、ひとり暮らし高齢者や日常生活における支援の必要となる高齢者等の増加がみられており、高齢者が安心して地域で生活を続けていくことができる仕組みづくりが急務となっております。



つくば市長 五十嵐 立青

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。つくば市では、2005年のつくばエクスプレス開業以降、沿線地区を中心に人口は増加傾向にあります。一方で、周辺地域の人口減少や少子高齢社会の進行などさまざまな課題が山積しています。

リフォーム ガラパゴス工房 Forward to 1985 energy life つくば市高崎1793-1(水曜定休) 0120-797-593

桜水会 地域医療を支えて30年. 救急指定 24時間対応. 筑波病院 つくば市大角豆1761 029-855-0777

株式会社 桑林 住宅型有料老人ホーム. アシステッドリビング荒川沖 土浦市荒川沖東3-17-28 029-843-7088

長寿館 親切医療とぬくもりの介護。安心と信頼のサービス. デイサービス・グループホーム・高齢者住宅 永国長寿館 土浦市永国1048-1

社会福祉法人 桜水会 特別養護老人ホーム 滝田 土浦市滝田1-10-2 029-875-5771



# 家族の笑顔が増える家 平屋住宅

平屋住宅と言えば、これまでは子供が独立したシニア世帯が、バリアフリーのある住まいとして選ばれることが多かった。最近では、子育て世代からも支持されているという。平屋の魅力について、県南地域で平屋住宅の建設を中心に事業展開している住まいのトータルアドバイザー 遠藤清人さんに話を聞きました。

平屋を建てるメリットは、いくつかあります。核家族化や高齢社会を背景に、家づくりはバリアフリーの必要性やコンパクトさが求められるようになり、平屋はワンフロアで生活できるのが、移動がスムーズで掃除も楽に

家族とコミュニケーションを取る空間といえはリビングです。部屋を行き来する際、リビングを通る間取りにすれば、必ず家族が顔を合わせるようになります。子ども達が年頃になり部屋にこもりがちになっても、リビングを通るたびに気配を感じ、会話がしやすくなります。

平屋住宅の構造は安定感があるため、とても強いことも特徴です。平屋の方が2階建てよりも地震や強風に強いとされています。災害対策として、現代の住宅

平屋住宅と言え、これまでは子供が独立したシニア世帯が、バリアフリーのある住まいとして選ばれることが多かった。最近では、子育て世代からも支持されているという。平屋の魅力について、県南地域で平屋住宅の建設を中心に事業展開している住まいのトータルアドバイザー 遠藤清人さんに話を聞きました。



ココカラ生活(株) トータルアドバイザー 遠藤 清人さん

子育て世代とシニア世代 平屋住宅のメリットとは

平屋を建てるメリットは、いくつかあります。核家族化や高齢社会を背景に、家づくりはバリアフリーの必要性やコンパクトさが求められるようになり、平屋はワンフロアで生活できるのが、移動がスムーズで掃除も楽に



健康でなければ家は建て替えられません。引越越しは体力の落ちた高齢者にとって、大変な仕事となります。元気がうちに、自分に合った快適な「住まい」について考えてみてはいかがでしょうか。

未知の空調システム

工夫 アイデア

平屋のモデルハウス  
**New Open** 土浦市滝田

令和2年2月9日(日)・10日(月)・11日(火) 11:00~15:00

本物の安くて良い家は、ココから…  
**ココカラ生活株式会社**  
[建設業許可]茨城県知事(般-30)第36349号 [宅建業許可]茨城県知事(1)第7292号

新規情報

**学園南売地 (建築条件付き)**

DX研究学園駅 徒歩20分  
ドンキホーデ 徒歩8分

14.59  
184.62m<sup>2</sup> (55.84坪)

1,450万円

所在 茨城県つくば市学園南3丁目  
土地 184.62m<sup>2</sup> (55.84坪)  
用途 1種低層40%・60% (市街地地域)

※建築条件付き売地 (代理 仲介手数料不要)  
土地の売買契約締結後、3ヶ月以内にココカラ生活(株)と建物賃貸借契約を締結していただきます。  
3ヶ月以内に建物賃貸借契約ができなかった場合は、土地売買契約は白紙となり、受領した手付金等の金額は全て返還いたします。

案内図

至 茨城駅

至 土浦駅

至 土浦市役所

至 土浦市立病院

至 土浦市立高校

至 土浦市立中学校

至 土浦市立小学校

至 土浦市立幼稚園

至 土浦市立保育園

至 土浦市立児童館

至 土浦市立図書館

至 土浦市立公民館

至 土浦市立体育館

至 土浦市立市民会館

至 土浦市立市民センター

至 土浦市立市民ホール

至 土浦市立市民劇場

至 土浦市立市民音楽堂

至 土浦市立市民ホール

至 土浦市立市民劇場

至 土浦市立市民音楽堂

0120-50-4417  
〒305-0821 茨城県つくば市春日2-18-8 細大ビル1階  
☎029-860-6108 ✉info@coco223.com

## 主催 社会福祉法人のぞみ会 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

# 宇宙と宇宙旅行のはなし

## まもなく始まる宇宙旅行

つくば市鬼ヶ窪の特養「木の花さくや」で、毎年恒例の「市民健康のつどい」が開催された。同市出身でJAXA宇宙科学研究所名誉教授の高野忠さんが「宇宙と宇宙旅行のはなし」と題して講演。会場では多くの人が間もなく始まろうとしている宇宙旅行の魅力に聞き入っていた。



皆様のおかげをもちまして、特別養護老人ホーム木の花さくやは11周年を迎えました。入居者様の高齢化、重症化に対応して適切な医療・介護・リハビリ・栄養の提供に努め、入居者様が安心して楽しく、笑顔で過ごしていただけるような施設づくりをしてまいります。

今回の「市民健康のつどい」のテーマは宇宙です。宇宙の魅力についてお話していただき、地球上の我々のあり方を見直す機会にしていだければと思います。



JAXA宇宙科学研究所名誉教授 日本宇宙旅行協会理事長 高野 忠 先生

**想像を超える広大な宇宙**

皆さんは飛行機に乗った時、機体の窓から空を見上げたことがありませんか。上を見上げると遠くに真っ暗な空が広がり、宇宙に近づいていると感ぜられます。

私たちが住む地球は半径約6,000km、大気層の厚さは30kmで、青い海と白い雲の対比が鮮やかなどとも美しい天体です。ジェット機は、地面から上空10kmの高さを飛行していますが、地球と宇宙の境目となる100km付近は、空気が存在しないためロケットでしか飛ぶことができません。

地球を取り巻く宇宙にはどのような天体が存在するのでしょうか。

惑星である火星の大きさは地球の2分の1ほど。ゴッツは地球から約3億8千万kmに及ぶ深き7km、全長4000kmにも及ぶ深い峡谷があります。表面が酸化鉄を含む岩石で覆われていて、赤く輝いて見えます。

地球から恒星である太陽までの距離は1.5億km、表面温度は約100万℃あります。しかし、太陽からの距離がちょうど良いことで地球の温度を適温に保ち、生命にとって地球に住みやすい快適な環境が保たれています。

惑星の中で不思議な形をしているのが土星です。土星の環の正体は氷の粒だと言われているとされています。大きさは地球の9倍もあり、比重が軽く、土星を水に浮かべると浮いてしまうほどです。

もつと宇宙を堪能したい人には、国際宇宙ステーション(ISS)に滞在するコースもあります。ISSは約90分で地球を二周するので景色が流れるように見えます。

宇宙は限られた人だけのものではありません。近い将来、私たち一般人にとっても宇宙旅行がぐつと身近になる日が来るのを、楽しみに待ちたいものです。

しょう。月は地球に最も近く、人類が到達した唯一の天体です。地球から月までの距離は38万km、大きさは地球の4分の1ほどで非常に小さい衛星ですが、太陽の次に明るさがあります。

惑星である火星の大きさは地球の2分の1ほど。ゴッツは地球から約3億8千万kmに及ぶ深き7km、全長4000kmにも及ぶ深い峡谷があります。表面が酸化鉄を含む岩石で覆われていて、赤く輝いて見えます。

**ピアノの弾き歌いとクラリネットのジャズコンサート**

クラリネット奏者 **山本 太郎さん**  
ボーカル・ピアノ **ダイナマイト・ミキさん**

おしゃべりを交えた笑いと涙の和洋ブレンドステージ。ダイナミックな歌声と優雅な音色が会場内に響き、参加者らは素敵な音楽に魅了されていました。

私たちは「木の花さくや」のお手伝いをさせていただきます

<p><b>梶塚歯科クリニック</b></p> <p>院長 梶塚 達夫</p> <p>土浦市大和町2-22 TEL029-823-1551</p>	<p>「食」から日本の未来を支えます。</p> <p><b>aim Touch your heart</b> SERVICES</p> <p>エームサービス株式会社</p> <p>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</p>	<p>医療のために 人々のために</p> <p>株式会社 <b>江東微生物研究所</b></p> <p>茨城支所 つくば営業所 〒305-0854 つくば市上横場445-1 TEL 029-837-0243 FAX 029-837-0681 http://www.koutou-biken.co.jp</p>	<p>企業の人事・労務から個人の年金・成年後見人のエキスパート</p> <p><b>ひまわり社会保険労務士事務所</b></p> <p>社会保険労務士 物江 学</p> <p>土浦市田中3-8-32 土浦学園通りビル3F TEL029-821-2772 FAX029-821-2755 http://www.ibaraki-sr.jp/</p>
<p>電気 保安</p> <p><b>石田電気保安管理事務所</b></p> <p>稲敷郡阿見町うずら2-11-12 TEL029-842-0679 FAX029-842-0791</p>	<p>ゴミ屋敷から産業廃棄物まであらゆる物を撤去・回収するエキスパート</p> <p><b>株式会社 江原工業所</b></p> <p>つくば市谷田部2265-1 TEL029-836-0737 FAX029-836-4545</p>	<p>設計・監理</p> <p>株式会社 <b>増山栄建築設計事務所</b></p> <p>〒305-0047 茨城県つくば市千現1-12-2-305号室 TEL 029-843-6011 FAX 029-843-3122 URL http://www.masuyama-arc.com</p>	<p><b>烏山薬局</b></p> <p>土浦市烏山1-476-2 TEL029-843-7577</p>
<p><b>谷田部診療所</b></p> <p>診療時間 9:00~12:00 (受付 11:30まで) 休診日 火・金・祝 つくば市谷田部6123-1</p>		<p><b>烏山診療所</b></p> <p>往診・訪問診療 訪問看護ステーション「のぞみ」 烏山診療所居宅介護支援事業所 訪問介護ステーション「マナ」 訪問リハビリテーション烏山</p> <p>土曜(午前・午後)・日曜(午前)も診療 土浦市烏山2-530-386 TEL029-843-0331</p>	



### 永い歴史の中で守り伝えられてきた 先人からの貴重な財産を後世に

毎年1月26日は「文化財防火デー」。1949年(昭和29年)のこの日、世界最古の木造建造物である法隆寺金堂(奈良県)が大火、国宝の仏教壁画が焼損した。この出来事を教訓に、「文化財防火デー」が定められ、火災や自然災害などから文化財を守るため、文化財防火運動が全国的に繰り返されてきた。

文化財とは永い歴史の中で生まれ育ち、今日まで守り伝えられてきた貴重な国民的財産の総称で、歴史上、芸術上、学術上、価値の高いものである。文化財保護法に基づき、「有形文化財」「無形文化財」「民俗文化財」「記念物」の4つに分類され、さらに「有形文化財」は「建造物」「美術品」「彫刻」「書跡・典籍」「古文書」「考古資料」「歴史資料」など。これらのカテゴリにおいて、特に価値の高いものを「国宝」として分類している。本県では、土浦市立博物館所蔵の「短刀 銘 筑州住行弘(ちくしゅうのじゅうゆきひろ)」と、鹿島神宮所蔵の「直刀 黒漆平文太刀拵(くろうるしひょうもんたちこしらえ)」の2件が

国宝として指定されている。無形文化財・演劇・音楽、工芸技術など。人間の技そのものであり、その技を体得した個人または集団によって体现される。民俗文化財・衣食住、生業、信仰、年中行事などに関する風俗習慣、民俗芸能、民俗技術およびこれらに用いられる衣服や器具、家屋など、人々の生活の推移を示すもの。

記念物・遺跡・貝塚、古墳、都城跡、城跡旧宅など▽名勝地・庭園、橋梁、峡谷、海浜、山岳など▽動物、植物、地質鉱物など。これらのカテゴリのうち、重要なものを「史跡」「名勝」「天然記念物」に、特に重要なものには「特別史跡」「特別名勝」「特別天然記念物」に指定される。

文化的景観・地域における人々の生活や生業、風土などによって形成された景観地。

伝統的建造物群・城下町、宿場町、門前町など▽全国各地に残る歴史的な集落・町並みを形成している伝統的な建造物群。

本県の国指定文化財は129件(令和元年5月1日現在)で、

## 文化財特集

# 郷土の宝を守ろう

県や市町村指定を含めると相当な数にのぼる。私たちの郷土茨城は、知恵、技術、自然が一体となった見事な文化財が各地に残されている。私たちの役目として、先人からの貴重な財産を後世に伝えていかなければならない。

### 国指定重要文化財

銅鐘

国指定重要文化財  
銅鐘

市指定文化財  
等覚寺の鐘楼

管理者 等覚寺  
土浦市大手町 4-16

### 国指定重要文化財

銅鐘

市指定文化財  
石造灯笼

管理者 龍王山 般若寺  
土浦市穴塚 1461

### 国指定重要文化財

銅鐘

県指定文化財  
釈迦如来立像・結界石・石造五輪塔

市指定文化財  
石造灯笼

管理者 龍王山 般若寺  
土浦市穴塚 1461

### 市指定文化財

宝篋印塔

田宮山薬師寺参道並木

金剛界大日如来石仏

管理者 田宮山 薬師寺  
牛久市田宮町 248

### 市指定文化財

銅造阿弥陀如来立像

山口剛の墓

管理者 浄真寺  
土浦市立田町 3-28

### 市指定文化財

阿弥陀如来立像

十一面観音菩薩坐像

阿弥陀来迎及び千手観音図

天台宗 観音寺  
管理者 観音寺  
牛久市久野町 2976

### 市指定文化財

観音堂

佐久良東雄書「聖観音」木額

佐久良東雄夫妻の墓

木原老谷の墓

大久保要の墓

照井(井戸)・石造灯笼

真言宗豊山派  
管理者 照井山 善應寺  
土浦市真鍋 3-12-1

### 市指定文化財

銅造阿弥陀如来立像

山口剛の墓

管理者 浄真寺  
土浦市立田町 3-28

### 地域に伝わる文化財を守る

## 1月26日は文化財防火デー

いばらきの文化財 令和元年5月1日現在

国指定			計	県指定	合計
国宝	特別	重要文化財			
2	3	124	129	693	822

参考文化庁 | 文化財 <http://www.bunka.go.jp/>

### 市指定文化財

銅造阿弥陀如来立像

山口剛の墓

管理者 浄真寺  
土浦市立田町 3-28

### 市指定文化財

銅造阿弥陀如来立像

山口剛の墓

管理者 浄真寺  
土浦市立田町 3-28

### 市指定文化財

銅造阿弥陀如来立像

山口剛の墓

管理者 浄真寺  
土浦市立田町 3-28

### 市指定文化財

銅造阿弥陀如来立像

山口剛の墓

管理者 浄真寺  
土浦市立田町 3-28

### 社会福祉法人 祥風会 子どもたちが今を生き生きと過ごし、未来に羽ばたく力を育てていく

# 桜川保育園 今春開園

土浦市認可保育園 土浦市田中3丁目



土浦市立桜川保育所は民営化に伴い、「桜川保育園」(市認可保育園)として今年4月に新たに生まれ変わる。運営は市内で数多くの福祉事業に携わっている社会福祉法人祥風会。子どもから高齢者までの三世代交流を目指す羽鳥圭一理事長に、保育方針などについて話を聞きました。

社会福祉法人祥風会は、新元号「令和」の幕開けの年に設立30周年を迎えることができました。一日一日の小さな積み重ねが30年という歴史を作り上げてきたのです。今日まで温かく見守っていただいた関係各位、地域の皆様のご支援と協力の賜物と心より感謝しております。

現在、土浦市内において特別養護老人ホーム「飛羽ノ園」憩いの里、デイサービスセンター「ながみね」の福祉施設のほか、土浦市から管理委託を任されている「ふれあいセンターながみね」を運営しています。地域に貢献する介護施設の拠点として、質の高いサービスを提供してきました。

このたび、土浦市公立保育所の

### 子どもと高齢者が触れ合い、学ぶ「三世代交流」大切に

「共に手をつなぎ、子どもたちが今を生き生きと過ごし、未来に羽ばたく力を育てていきます」を基本理念に、三世代交流をはじめとする多種多様な人々と交流する機会を取り入れ、地域に根差した保育を展開していきます。そして、子どもたちがお互いを思いやることのできる「優しい心、豊かな心」を育てることが私たちの目指すところです。

桜川保育園 土浦市田中3丁目4番5号

お問い合わせ 職員募集

社会福祉法人 祥風会 ☎029(896)3520

### 筑波銀行

土浦市中央 2-11-7 TEL.029-821-8111

<http://www.tsukubabank.co.jp>

### 私たちは社会福祉法人 祥風会の お手伝いを心を込めてしております

### SEKISHO

関彰商事株式会社

茨城リネンサプライ株式会社

### エアウェタグループ

ライフサプライ株式会社

北関東支社 アミール事業部

土浦市東真鍋町1-8 TEL.029-826-2402

### aim エ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

### 野村電気管理事務所

野村 豊

福数郡阿見町曙144-44 TEL.029-887-6060

### トータルなスポーツライフの 企画・運営・業務委託

株式会社 ビート

代表取締役 鈴木 清

土浦市川口1-5-11

TEL.029-822-0039 FAX.029-897-3339

### リコージャパン株式会社

茨城支社

〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町1074-1

TEL.029-248-1171 <https://www.ricoh.co.jp>

### 株式会社 ワダ

東京営業所・東京都中央区東日本橋2-4-11-1103

TEL.050-5855-1099 FAX.0120-15-3378

### 株式会社 FLATROAD

代表取締役 平岡 叔道

つくば市並木3-11-8 1-C TEL.029-893-6260

### フッ素で簡単!むし歯予防

とうぎ歯科クリニック

土浦市東崎町11-30 TEL.029-822-7700

### ウララ歯科クリニック

土浦市大和町9-2 ウララ2-204

TEL.029-825-4488

### CLEAN JACK SYSTEM

総合ビルメンテナンス

清掃・設備・警備・産廃

株式会社 クリーンジャックシステム

つくば市梅園2-27-12 TEL.029-875-7860

### TOTOリモデルクラブ

碧き地球にやさしい住空間作り

(株)岡野設備工業所

土浦市乙戸南3-13-26 TEL.029-842-2830

<http://www.okanoseubi.com>

### フッ素で簡単!むし歯予防

とうぎ歯科クリニック

土浦市東崎町11-30 TEL.029-822-7700



健康運動指導士 大月直美先生による 自宅でできる！健康エクササイズ

つま先&かかとあげ
姿勢よくイスに座る。「つま先あげ」ではすねの筋肉を、「かかとあげ」ではふくらはぎの筋肉を意識する。10回×3セット。

スクワット
肩幅より少し広く足を開いて立ち、腕は前で組む。太ももの前後の筋肉を意識しながらゆっくりと膝の曲げ伸ばしを行う。10回程度。

膝上げ腹筋強化
姿勢よくイスに座り、背筋を伸ばす。おへそをのぞくように背中を丸め、腹筋を意識しながら片足を交互に上げる。左右交互に10回程度。

ももあげ
腰まわりの筋肉を意識しながら、股関節からしっかりと片足をあげる。座って行っても可。左右交互に10回程度。

壁腕立て伏せ
腕を伸ばして壁に手のひらをつける。胸や腕の筋肉を意識しながらゆっくり肘を曲げ、体を支える。10回程度。

※痛みがある場合は無理をしないでください

骨がもろくなる骨粗しょう症防止には、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが必要ですが、ビタミンDは食事だけでは十分に補えません。昼間に20分程度の日光浴がおすすです。紫外線が肌に悪いといったデメリットに過剰に反応して、十分な日光浴ができなければ、運動をして食事には気を付けても、防止に欠かせないということも理解しておく必要があります。

無理をすれば関節を痛めるだけでなく、肝臓や腎臓の機能を低下させてしまうこともあります。筋肉をつけるためには、糖質を減らしたり、肉に含まれているたんぱく質(特にアミノ酸)、乳製品などを摂ったりするのがおすすめです。体に良いからと摂り過ぎてしまうと、腎臓機能の低下やがんにつながってしまう場合もあります。適量を摂取するようにしましょう。

THF推奨 スマートエクササイズ
どのような運動をどのくらい行うかの目安

有酸素運動 (歩く・踊る・泳ぐなど) 週に1~7回
レクリエーション (仲間と楽しむ・記録を競うなど) 週に1~3回
レジスタンス運動 (ダンベル・腹筋など) 週に2~4回
ストレッチ/体操 毎日

【資料提供】株式会社THF

私たちは皆様の健康づくりをサポートいたします

新春 大感謝セール シルバーカー祭り
健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供
ふるさと通信 人気商品
お買い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

労働者対象の研究協力者募集 300人募集中
参加条件 30~59歳の男女
1日6時間、週4日以上働いている方
現在の勤務先での在職が1年以上
1年以内の健康診断結果写し(要血液検査)の提出が可能
説明会・体力測定(1時間程度)の参加と、翌日以降1週間のウェアラブル機器(腕時計型と腰部装着型)の装着可能

無理せず！ほどほど！楽しみながら 筋力UPで健康期間を延ばそう

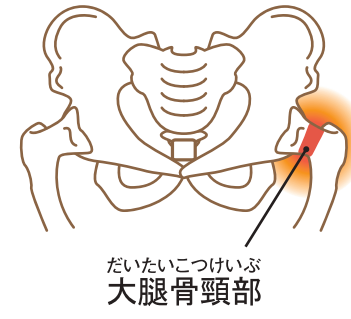
運動を習慣化させることは、筋力強化だけでなく、生活機能の維持や向上にもつながり、さまざまな生きがいづくりをもたらしてくれる。運動が私たちにどのような影響をもたらすのか、スポーツ医学を専門とする筑波大学名誉教授の田中喜代次先生に話を聞きました。

田中先生プロフィール：筑波大学体育系・人間総合科学研究科スポーツ医学 名誉教授(教育学博士) / 株式会社THF 代表取締役



筑波大学名誉教授 教育学博士 田中 喜代次 先生

高齢者に多い骨折の部位



大腿骨頭部

骨は体重を支え、骨と骨の間に関節があることで筋肉を思い通りに動かし、歩いたり、物を持ちたりといった動作が可能となります。老化や事故、病気などで骨や関節にダメージを受けてしまうと、日常生活機能歩行、移動、食事、入浴などが困難となり、介護も必要になってきます。

転倒予防のための心がけ 老いを生かす賢さとは

筋力やバランス力を鍛えれば転倒しにくいというわけではありませぬ。筋力があっても、転倒しやすくなる場所を把握する、滑りにくい靴を履く、部屋を片付けて住環境を整えるなど、「老いを賢く生きる」という術が必要なのです。



適切な運動を習慣化していくと、心や身体の機能が改善します。筋力低下を防ぐためには、自分でできる運動を実践していくと良いでしょう。

毎日続けたい運動は、柔軟性を高めるストレッチや体操、筋力アップのトレーニングなどで、無理なく続けられることが重要です。ウォーキングや水泳などの有酸素運動は週に3日ぐらいいい。ウォーキング以外に、マシンやチューブ、バンド運動など、自分の体力に合った運動を習慣化していくと良いでしょう。

私たちは皆様の健康づくりをサポートいたします

半日型 リハビリ特化型デイサービス
脳卒中後の麻痺対応や各種関節症の痛み緩和
スリング運動
マシントレーニングで筋力維持
土浦からだはうす 株式会社 のどか

運動を目的とした地域密着型通所介護
介護ロボット HAL 腰タイプ
介護老人保健施設 プレミエール元気館
一人ひとりに合わせたプログラムを作成し、豊富なマシンで楽しく筋力トレーニング。

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

リハビリ特化1日型デイサービス 提供時間 9:00~16:00
◆マヒのある方 ◆関節の動きの悪い方 ◆機能を維持したい方 ◆むくみのある方
複数動作を同時に行うことで脳の活性化をはかり、認知症予防につながります。





SANMIT  
げんきな  
みらいに  
つながる  
暮らし。  
サンミットひたち野東  
ステーションフロント

リビング・ダイニング



## 首都圏初

JR常磐線  
「ひたち野うしく」駅  
**駅直結**  
(2FペDESTリアンデッキ)  
徒歩1分

国土交通省  
第1回次世代住宅  
プロジェクト  
採択

※国土交通省  
「次世代住宅プロジェクト2019(第1回)」に  
唯一当社が採択されました。

駅直結ペDESTリアンデッキ

外観完成予想CG



レストラン完成予想CG

【期間限定】  
2020年  
2月29日  
(土)まで

### サンヨーホームズ 50thアニバーサリーフェア開催中

「家も人も健康に! 2020から始める毎日快適な住まい」

寒い冬もあったか  
キャンペーン

期間中に資料請求いただいた方  
限定で**プレゼント**をご用意  
しています。 ※詳しくはお問い合わせください。

資産になる  
所有権方式

## シニア向け [中高年齢者専用] 分譲マンション

サンミットひたち野東  
ステーションフロント

居住者専用  
快適施設

- レストラン (栄養士監修ランチ)
- 温泉大浴場 (人工)
- お部屋を出ても暖かい  
屋内共用廊下
- 安心体制
- 24時間365日  
スタッフ常駐
- 医療法人社団 常仁会  
牛久愛和総合病院と提携
- クリニック・  
調剤薬局併設

まずはお気軽にお問い合わせください。[資料請求受付中]

「サンミットひたち野東 ステーションフロント」  
営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日(※祝日を除く)

0120-555-712

事業主(宅建) 販売提携(代理)

サンミットひたち野東 検索

サンヨーホームズ タカラレーベンリアルネット

概要 ●名称/サンミットひたち野東 ステーションフロント ●所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8地5号 ●交通/JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分 ●用途地域/商業地域、防火地域、牛久北部特定土地地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区) ●地目/宅地 ●建ぺい率/80% ●容積率/400% ●敷地面積/3719.05㎡ ●建築面積/1856.82㎡ ●建築延床面積/18778.01㎡(容積対象面積14870.70㎡) ●構造/規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建 ●建築確認番号/第BC118本建確215号(2019年1月9日付) ●総戸数/226戸(他にクリニック1区画、店舗1区画) ●販売戸数/226戸 ●間取り/1LDK~2LDK ●専有面積/44.39㎡~82.19㎡ ●バルコニー面積/5.33㎡~20.16㎡ ●駐車場/73台(昇降機付機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台)(月額使用料2000円~6500円) ●自転車置き場/51台(月額使用料1000円) ●バイク置き場/2台(月額使用料1500円) ●ミニバイク置き場/3台(月額使用料1000円) ●管理形態/区分所有(区分所有権) ●管理組合/委託予定 ●今後の権利形態/敷地共有面積の割合による所有権の共有、建物共有部分等は専有面積の割合による所有権の共有、専有部分は区分所有 ●建物竣工予定/2020年9月下旬 ●建物引渡し予定/2020年11月下旬 ●宅建/サンヨーホームズ(株) 〒320-0005 茨城県牛久市西區西本町1丁目14番1号 サウナス本町ビル8階 国土交通大臣(4)第610号(一社)大東府宅地建物取引協議会会員(公社)正職地区不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/(株)タカラレーベンリアルネット ●設計監理/飛鳥建設(株) 一般建築士事務所 ●施工/飛鳥建設(株) 首都圏建築支店 ●管理会社/サンヨーホームズコミュニティ(株) ●販売先/サンヨーホームズ ●先着順申込受付中 ※詳しくは物件ホームページをご覧ください。

※掲載の外観完成予想CGは計画段階の図面を基に描き起こしたもので、施工上の理由により変更となる場合があります。※掲載の写真は、マンションギャラリー内のモデルルームM2タイプを撮影(2019年5月)したもので、標準仕様とは異なります。一部オプション仕様(有料)が含まれている他、家具・調度品等は販売価格に含まれておりません。モデルルームは設計段階の図面を基に設置したものであり、施工上の都合等により変更になる場合があります。※1 駅と直結したシニア向け分譲マンションは首都圏初。 (株)S7インテリゲンシア調べ(2019年1月現在) ※2 竣工前物件につき、予定とさせていただきます。 ※表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。

## あなたの愛車をしっかり守ろう!

# 自動車 盗難多発注意

県南地域を中心に自動車盗難の被害が急増している。鍵を抜いてドアロックをしても、犯人は特殊な装置を使ってロックを解除し車を盗んでしまうので、ドアロックだけでは愛車は守れません。日ごろからどのような防犯対策をすべきか、土浦警察署生活安全課長の小野寺智成さんに話を聞きました。

茨城県土浦警察署  
生活安全課長  
小野寺 智成

### 「自動車盗」の現状について

県南地域に多く発生

自動車の盗難被害件数は年々減少傾向にありましたが、最近では燃費の良い国産車をはじめ、四輪駆動車のような頑丈な車や、国産高級車などを狙った被害が目立ち始めてきました。

2019年1月から11月までに県内で発生した自動車盗の認知件数は1339件に上り、茨城は全国ワースト1位でした。土浦署管内では165件、つくば中央署・つくば北署管内では235件、牛久署管内は137件の「自動車盗」が発生し、県南地域での被害は茨城全体の半分以上を占めています。

被害が多い理由として、県内の道路は距離が長く、比較的整備されているので犯行後に逃げやすい条件が整っていると考えられます。特に、県南地域は都心に近いこともあり、新興住宅が増え、人口や車の保有台数が多いので狙われやすいのかもしれないと。

### スマートキーの車には「イモビライザー」と呼ばれる防犯システムが搭載されていますが、近年普及したことにより、この盗難防止機能を解除してしまう「イモビカッター」という装置が開発され、自動車盗難に使われるようになりまし。県内ではこのイモビカッターによる手口も発生しています。 国内では、スマートキーの特性を悪用した「リレーアタック」という新たな手口も確認されています。家の玄関等に車の鍵を置いておくと、犯人グループは家の外から特殊な機械を使ってその鍵が発する電波を盗み、エンジンを開始させます。電波を遮断するために、専用のキーケースや、電波を通しにくいアルミ缶に予備も含めた車の鍵を保管すると有効だと言われています。 **リレーアタックの手口(イメージ)** 車の所有者の家 室内にあるスマートキー 犯人A(中継役) 電波を中継 犯人B(窃盗役) 電波を増幅して送信 ロックを解除 電波を増幅して送信 犯人A(中継役) 犯人B(窃盗役)

### 地域の安全を守るために

皆さんは、茨城県警による情報配信サービス「ひばりくん防犯メール」を存知ですか。登録すると、各警察署が発信するさまざまな犯罪や不審者、防犯対策などの情報がパソコンや携帯電話のメールに届きます。ぜひ登録して活用してほしいと思います。

今後、各地方の防犯協会と連携して、防犯キャンペーンによる注意喚起や啓発活動を行うことで、皆さんの防犯意識が高まることを願っています。そして警察をはじめ、市民の皆様も行政と共に更なる防犯対策に取り組み、盗難被害を1台でも減らせるよう、努めていきたいと考えています。

### 盗難防止対策

車両への対策	保管場所への対策
<ul style="list-style-type: none"> <li>■GPS装置</li> <li>■警報装置</li> <li>■電波遮断ポーチ</li> <li>■スマートキー節電モード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■防犯カメラ</li> <li>■センサーライト</li> <li>■門扉等の施錠</li> <li>■安全な駐車場選び</li> </ul>

タイヤロック  
パーズハンドルロック  
警報装置  
GPS装置  
電波遮断ポーチ  
スマートキー節電モード

安全で安心な社会を目指し、皆様に快適なサービスを提供します。

## トヨタ純正のセキュリティ用品でもっと安心を

ぼくらの毎日に、サプライズ!  
**RAIZE 誕生**

車だけではなく、歩行者との衝突回避もサポート  
暗い交差点で歩行者の見落としを減らす

高速走行時や渋滞時などの加減速をサポート  
ペダルを踏み間違えた時に、急発進を抑制

詳しくはお問い合わせください

### 心を込めて、信頼できるカーライフ

## 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	つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 (陣場E66街区5) 電話:029-839-3381
---	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---	---



# 謹賀新年 本年もよろしくお祝い申し上げます

安心・安全・快適な暮らしを多くの方に届けたい



皆さま健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。今川医療福祉グループは、高齢人口の急速な増加の中で、一人でも多くの方々に安心・安全・快適な生活を提供できる社会環境づくりに邁進しております。筑波大学附属病院敷地内に間もなく完成するアメニティモールの中に、今川薬局がオープンします。最先端の医療現場の一端を担い、社会から求められる調剤薬局を目指しております。また、翌年の春にはつくば市手代木に介護付有料老人ホーム「サンシャインつくばリゾート」を新たに開設し、これまでと同様、ご利用される皆様が生かがいのある楽しい日々を送れる施設づくりをしております。

これからも医療と福祉を通じて、地域に根付いた施設として多くの方々の暮らしをサポートさせていただきたいと存じます。本年も宜しくお願い致します。

今川医療福祉グループ 会長 今川 美明

介護付有料老人ホーム — つくば市手代木 —  
**サンシャインつくばリゾート**  
新規開設準備中 職員募集開始

採用専用 ☎0800-888-2982

**アメニティモールに今川薬局オープン**  
(筑波大学附属病院敷地内) (開設準備中)

2020年春 オープニングスタッフ募集中

地域社会から愛され、必要とされ、信頼されるグループを目指して

かかりつけ薬剤師 | 在宅医療 | セルフメディケーション

お薬のことは何でもご相談ください

- 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  
介護付有料老人ホーム サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部 守谷市松並1879-13  
介護老人保健施設 プレミアール元気館 つくば市谷田部6107-1  
介護老人保健施設 プレミアール元気館 筑西 筑西市古郡554-3
- サービス付き高齢者向け住宅(デイサービス併設) サンシャイン・コンフォートつくば つくば市台町2-3-10  
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  
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
- （ご入居に関するお問い合わせ） ロゴハ ックバ 医療法人社団 みなみつくば会 ☎0120-658-298

土浦店 ☎029-869-6677  
取手井野店 ☎0297-85-2216  
つくば手代木店 ☎029-893-5711

イマガワフューチャー株式会社 ☎029-875-5151  
つくば市谷田部6107-2

次世代型医療福祉施設 Life support サンルーナ おかげさまで3周年

大型デイサービス(通所介護) 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) 託児所

天然温泉で心身ともリフレッシュ 自然のスパで楽しくお買い物。買った荷物はスタッフがご自宅の玄関までお持ちします。

TRXで全身運動 施設内にプール完備

お風呂は作りたてのあったかメニュー(セレクトランチ)

見学・無料体験 随時受付中 ☎029-846-3607 土浦市おおつ野2-1-1

一日一日を笑顔で過ごしていただくためのお手伝い

特別養護老人ホーム 筑水苑 エニティケア型 常総市水海道高野町671-1 ☎0297-25-1616

併設: デイサービス, ショートステイ, 居宅介護支援事業所

自分らしく生き生きと過ごしていただくためのお手伝い

特別養護老人ホーム 筑水苑かすみがうら かすみがうら市栄倉6150-5 ☎029-869-6331

併設: デイサービス, ショートステイ, 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター筑水会 ☎029-869-6531

介護付有料老人ホーム サンターヌ土浦 心豊かな暮らしを支援します デイサービスも利用できます

新館【要介護者様専用棟】 短期利用も可能です

各階にヘルパーステーションを配置。ご入居者様の状態に応じてきめ細やかな介護サービスの提供を致します。

体験・見学随時受付中 ☎029-826-6333 土浦市文京町8-3

社会福祉法人 筑水会 — 豊かで快適な生活環境を提供いたします —

「雪まつり」1月25日・26日に開催

ポケットファームどきどき雪まつり

毎年恒例の「どきどき雪まつり」が1月25日(土)・26日(日)、ポケットファームどきどき雪まつり牛久店で開かれる。参加無料。山形県から大量の雪を運び、同店の駐車場に雪まつり会場を設け、会場には「そりすべりゲレンデ」「ミニかまくら」「雪の砂場」が設けられるなど、親子で楽しめるイベントとなっている。午前9時30分〜午後3時まで。雨天中止。



当日は濡れてもいい服装で。新年は7日(火)より通常営業で、13日(月)祝には常陸牛などが当たる「ピンゴ大会」が開催される。午前11時30分開場。先着200人。参加無料。茨城県は生産量日本一の干し芋の産地。同店では「干し芋フェア」を開催している。もちもちとした食感や自然な甘さが楽しめる干し芋、焼き芋、焼き干し芋が店頭に並ぶ。

◆水曜定休  
◆牛久市猪子町967の1  
☎029・879・8800

安くて良い家を実際に体感 平屋モデルハウスオープン

ココカラ生活 2月9日・10日・11日

新築住宅を幅広く提案するココカラ生活本社つくば市春日(1)は、土浦市滝田(1)の37)に現実的な平屋モデルハウスを建設し、間もなく完成する。2月9日(日)、10日(月)、11日(火)の3日間「完成見学会」を開催する。午前11時から午後3時まで。間取りは2LDK。部屋干しが出来るランドリールームが設けられ、夜干しでも、



雨の日でも気にせず洗濯が可能な。省エネや健康に配慮された次世代空調システムも装備するなど、実邸ならではの「工夫やアイデア」に触れ、今後の家づくりの参考にしてみたい。代表の遠藤清人さんは「現実的な平屋住宅を見ていただきながら楽しんでいただきたいと思います。詳しくは5面の広告を参照。」

◆水曜定休  
◆つくば市春日2の18の8  
☎0120・50・4417

自分が出来る我が家の外壁診断講座

コバヤシ建築

「そろそろ家の塗り替え時期かな」「リフォーム会社はどのように決めたら良いのか」などと悩んでいる方々に向け、「自分で出来る外壁の自己診断講座」が1月22日(水)と25日(土)に開催される。両日も、午前10時〜同11時30分、午後2時〜3時30分の2回。参加無料、予約制。木造住宅塗装リフォーム協会に加盟しているコバヤシ建築が主催。同講座では、誰にでも出来る簡単外壁診断や住まいのお悩み解決策が解説される。

障がい者らと楽しくボウリング 交流会開催

土浦環ライオンズクラブ

地域社会に奉仕すること、を目的に活動をしている土浦環ライオンズクラブ主催の「障がい者と交流会ボウリング大会」がこのほど開催された。土浦市中村のボウリング場つくばを会場に、障がいを持つ人とその家族ら約50人が参加、同クラブのメンバーらとボウリングを楽しんだ。身体に障がいのある人々に普段味わうことのできない体験をして楽しい思い出づくりの場を提供したいとの目的で、2008年から毎年開かれていた。

発電効率の低下の原因とは 太陽光発電設備の健康診断

つくば市小野崎の塚本電設では太陽光発電設備(50キロワット)の点検業務を始めた。十分な発電量を確保するためにメンテナンスも不可欠。機器の不具合や劣化、鳥のフンなどによるソーラーパネル表面の汚れは出力低下につながり、それらを放置することで、年間1〜2%の発電効率率が下がるケースもあるといわれている。同社では高所作業車とドローンを使用し、表面ガラスの汚れ破損、フレームの歪み、開放電圧測定など細かい点検を行っている。

塚本電設 ☎029・8560571

参加者には、マンガで分かりやすく書かれていた「住宅リフォームガイドブック」と、住まいと暮らしの充実が記載されている冊子などをプレゼント。

同社代表の小林健一さんは「皆様の大切な家だからこそキレイを長持ちしていただきたい。そして業者選びは慎重にしてください」と話す。

◆日曜・祝日定休  
◆土浦市乙戸南2の8の26  
☎029・842・6417

マンドリンアンサンブル ラルーチエ「定期演奏会」

日本を代表するマンドリニスト青山忠氏指導・指揮による「ラルーチエ」の第3回定期演奏会が1月18日(土)、つくば市吾妻のバホールで開催される。午後2時開演(同1時30分開場)。未就学児入場不可。

演奏曲は月に舞う、星のしずく、黄昏語の時、ヴォカリーズ、ウエストサイドストーリーメドレーほか。約50名による本格的なマンドリン合奏が楽しめる。

マンドリンアンサンブル ラルーチエ(村上さん) ☎029・852・9394

高安閑参加の「節分会」開催

2月2日 宝積寺

土浦市木田余の宝積寺で恒例の「節分会」が、2月2日(日)午後3時から開催される。昨年に続き、土浦市出身の現役大相撲力士の高安閑や田子ノ浦親方も参加し、福豆をはじめ、おひねり、お菓子などが豪快にまかれる。

豆まき終了後は高安閑との撮影会や話が出来る交流会も予定している。同寺の飯山孝之住職は「福豆を拾って幸せな年にしていただきたい」と話す。

宝積寺 ☎029・8216673

プレゼント応募方法 2/25(火) 必着

「プレゼント応募」と記載の上、以下の①〜⑧を明記し、下記までお送りください。

- 住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤希望賞品名
- ふるさと通信をどこで手にしたか
- 1-2月号で興味を持ったコーナーや広告
- ふるさと通信に対する感想や要望

郵送(ハガキ) 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 シニアふるさと通信「プレゼント」係 ファクス: 029-886-9791 メール: info@s-furusato.com

※応募の際に記入していただいた個人情報等は当選品の発送や当選者への連絡のみに使用し、その他の目的には使用しません