

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

1-2
2021

土浦・つくば・牛久版 第58号

次回の発行は令和3年3月1日です

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

各市長の新年ごあいさつ	2
暮らしの瓦版	3
自動車盗難対策特集	4
その物忘れ認知症、元気ごはん、Dr.田中の健康コラム	5
特養「木の花さくや」市民健康のつどい特集	6
文化財特集	7
コロナフレイル対策	8、9
「相続税」の基礎知識	10
健康長寿住宅、暮らしの110番、大人の美姿勢	11
健康医療ナビ(腰部脊柱管狭窄症)	12
読者からのお便り	13
わが街だより、読者プレゼント応募方法	14
読者の投稿コーナー	15
シニア向け分譲マンション「サンミットひたち野東」	16

かすみがうら市のサツマイモ生産者

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。紅はるかは強い甘み、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

「海鮮ちらし」ランチ食事券

2組
4名様

新鮮な魚や旬の素材を活かした鮓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)、にぎり鮓、刺身定食、天ぷら定食などには、茶碗蒸しとお碗セットが付く。お手頃な7品のコース料理のミニ会席ランチも。祝い事や法事におすすめのコース料理は、予算に応じて対応可。

鮓と旬の味 弥七 牛久市神谷5-35-1 ☎029-871-8700

生ヨーグルトリキュール酒 はごろも

5名様

生乳90%以上を使用したもりやヨーグルトと、創業400年以上の田中酒造店(取手市)の原酒を混ぜ合わせたリキュール酒。お酒の酵母菌とヨーグルトの乳酸菌で腸内環境を整える相性の良さに着目し、現代社会の酵素不足を少しでも解消するためにつくられた。アルコール分が3度に抑えられ、お酒が苦手な人にも飲みやすい軽い口当たり。

田中酒造店 取手市取手2-13-35 ☎0297-72-0011
ミルク工房もりや 守谷市立沢2058 ☎0297-47-8639

新春のお慶びを申し上げます
日頃のご愛読に感謝を込めてプレゼント
これからもシニアの皆様の生きがいづくりを応援します

応募方法は
14面に記載



和バウムクーヘン(プレーン味)

10名様

毎日焼き立てを提供するバウムクーヘン専門店。国産発酵バターを使用し、しっとりふわふわした味わい。プレーン、黒糖、抹茶、季節ごとに登場する味など数種類を用意。贈答品やお土産にもおすすめ。



和バウムクーヘンつか本

JA水郷つくば サンフレッシュ土浦店内

土浦市小岩田西1-1-11 ☎029-811-6757

小えび、白魚、わかさぎ入り

土浦ブランド認定品「佃煮セット」

5名様

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

辛口白ワイン

シャトー・デュ・ヴァン デラウェア2019

2名様

牛久シャトーは実業家の神谷傳兵衛が創業した日本初の本格的ワイン醸造施設。傳兵衛の故郷・山形県産のデラウェア(ぶどう)を使用し、山形県で醸造した辛口の白ワイン。すっきりとした飲みやすさが特徴。720ml、アルコール分12度。



牛久シャトー 牛久市中央3-20-1 ☎029-896-3615

USシネマつくば 映画鑑賞券

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。最新の映画から話題作まで豊富な作品を上映。「4DX®」シアターでは五感を刺激する体感型上映システムを楽しめる。



USシネマつくば

イオンモールつくば2F

つくば市稲岡66-1 ☎029-839-5255

工房内で焼き上げ、出来たてを提供

国産
発酵バター使用

店内で食べられる
プチバウムセット(500円)
もおすすめです!

ホール1,080円(税込)
※写真はプレーン

しっとりした食感

☎029-811-6757

(和バウムクーヘンつか本・ギフトセンター共通)

和バウムクーヘンつか本

土浦市小岩田西1丁目11 JA水郷つくば農産物直売所 サンフレッシュ土浦店内



いろいろな味を楽しみたい方へ プチバウム100円

サンフレ土浦ギフトセンター

内祝 | 快気祝 | 出産祝 | お年賀 |

ギフトのことなら
なんでもおまかせ!
地域に密着した
あなたの街の
ギフト屋さんです

「今、治る」で
快気祝いの好適品

今治タオル

30%割引

※一部除外品もございます





暮らしの 瓦 版

— かわらばん —



土浦市では成人のうち、2人に1人が運動不足を感じているという結果が、運動習慣は食事、睡眠と併せて、免疫力を高めるために非常に重要である。運動が苦手という人も、まずは「歩く時間を増やすこと」から始めてみよう。

政府が進める健康づくり計画「第2次健康日本21」では、65歳以上の場合、1日の合計歩数の目標値を男性7000歩、女性6000歩としている。歩き慣れない人は、屋内外を問わず、まずは歩く時間を今より10分増やすことを目標に

元氣アップロード
QRコード

土浦市 元氣アップロード

検索

歩いて健康！コロナ禍でもできる健康づくり

65歳以上の高齢者などPCR検査一部助成

土浦市では新型コロナウィルスに感染した際、重症化するリスクの高い人を対象に検査費用の一部を助成している。

対象は土浦市民でいずれかに該当し、発熱等の症状がない人▽65歳以上（令和3年3月31日時点の年齢）▽慢性閉そく性肺炎疾患や慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患等の基礎疾患を有する受診者▽肥満（BMI30以上）の人。

検査は新型コロナウィルスに含まれる特有の遺伝子の一部を増やして調べる「PCR検査」

土浦市



仲間と楽しく交流を深めよう「ふれあいサロン」

牛久市



つくば市



認知症高齢者等の家族に位置情報端末機を貸与

つくば市では、認知症により行方不明の可能性がある人を介護している家族に対し、位置情報を特定できる小型のGPS（位置情報端末機）を有料で貸与している。認知症高齢者らの行方不明発生時に早期の発見・保護につなげる目的。

機種は携帯型と靴収納型の2種類。携帯型は重さ48g、厚さ1.82cmサイズ。基本料金が月額500円。位置情報取得料は1回100〜200円（月2回まで無料）。靴収納型は専用シューズが必要で重さ



地域サロンでの様子

土浦市長
安藤 真理子牛久市長
根本 洋治つくば市長
五十嵐 立青

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスが世界中で深刻な影響を及ぼしました。このような中、皆様には感染拡大防止にご理解とご協力をいただき、心から感謝を申し上げます。また、感染拡大防止にご尽力されております医療従事者、関係者の皆様に改めて敬意を表し、深く感謝を申し上げます。

さて、介護保険制度の創設から20年が経過し、サービス利用者は当初の3倍を超え、さらに増加しております。こうした状況をふまえ、本市では「土浦市ふれあいネットワークプラン（第7次土浦市老人福祉計画及び介護保険事業計画）」に基づき、「介護予防の推進・生活支援サービスの充実」「認知症施策の推進」「多職種連携の推進」「安心して暮らせる環境づくり」の4つを施策の柱として、介護サービスや生きがいづくり等の事業を展開しております。

また、急激な社会情勢の変化に対応し、支援体制の充実と介護保険制度の安定化を図るため、現在、令和3年度を初年度とする「第8次計画」を策定しているところであり、引き続き、地域包括ケアシステムを基盤として、医療と介護の連携強化、認知症の方やその家族への支援、見守り活動の充実など、医療・介護・予防、住まい、生活支援が一体的に提供される支援体制の構築を目指してまいります。

結びに、本年が皆様にとりまして、健康で幸多き年になりますことを心から祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

令和3年を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

いまだ収束の目途が立たない、新型コロナウイルス感染症につきまして、皆様には感染拡大の防止にご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。本市におきましては、皆様ご希望にあふれた日常生活を少しでも早く取り戻せるよう、引き続き職員一丸となり、コロナ対策に取り組んでまいります。

さて、我が国は超高齢化社会を迎えており、高齢者の割合は今後さらに増加すると推計されています。本市におきましても、65歳以上の人口割合が30%に近づきつつあり、高齢化の進行や介護を必要とする高齢者の増加を見据え、高齢者が安心して地域で生活を持続していくことができる仕組みづくりが重要となっております。そのような中、昨年4月に2か所目の地域包括支援センターを新設し、また、デマンド型乗合タクシー「うしタク」を10月から導入するなど、高齢者を支える取り組みを積極的に進めております。そして現在、「牛久市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」うしく安心プラン21の改訂作業を進めており、「保健事業と介護予防の一体的な取り組みの推進」をはじめ、「地域共生社会の実現に向けた取り組みの推進」や「ニーズに合った通いの場づくり」「認知症の人への支援」「高齢者の住まいの安定的確保」などの各種事業を展開する事で、地域包括ケアシステムのさらなる充実を図り、高齢者が住み慣れた場所で安心して暮らし続けることができるまちづくりを実現してまいります。

結びに、皆様のご健康と、多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、みなさまには大変ご不便な生活を送っていたことになりました。改めて感染拡大防止への協力にお礼申し上げます。

つくば市では必ずみなさまの生活を守るといふ思いで、独自の新型コロナウイルス感染症対策として、高齢者・障害者・子育て世帯への生活支援の商品券事業や買い物代行支援、ご自宅で運動不足にならないための体操の動画配信、事業者への給付金等の交付などを実施しました。

感染症対策以外でも、地域で暮らし高齢のみなさまの相談窓口である地域包括支援センターの市内全地域への設置や、高齢者をはじめとした全ての人が気軽に通える憩いの広場づくり、移動スローパーの販売場所の増設など、みなさまが住み慣れた地域で元気にいきいきと過ごせるまちを目指してまいります。

また、昨年定めた「つくば市未来構想」でも、持続可能なまちづくりのために「つながり」を力に未来をつくる」を掲げ、地域のみなさまの居場所としてふつと立ち寄れる「たまり場」のような空間を増やしていくことも決めました。

本年も「誰一人取り残さない」という包摂の精神で引き続き市民との丁寧な対話を積み重ね、つくば市が抱える諸課題の解決に向けて一層加速する年にしていきます。

結びに、改めてコロナから市民生活と経済を守る決意と、みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。すばらしい一年にしましょう。

あけましておめでとうございます。桜水会グループは、医療と介護サービスで地域社会に貢献します。

あけましておめでとうございます。桜水会グループは、医療と介護サービスで地域社会に貢献します。

株式会社 桑林

ディサービス・居宅介護支援・訪問介護

桑林 土浦市荒川沖東3-17-28

居宅介護支援事業所 ☎029-843-3373 | ディサービス・ヘルパーステーション ☎029-843-7116

住宅型有料老人ホーム

自分らしく生活ができる高齢者住宅

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

アシステッドリビング土浦
土浦市荒川沖東3-9-22
☎029-886-3520

アシステッドリビング守谷(守谷市)、ディサービス 水戸桑林(水戸市)、サービス付高齢者向け住宅 水戸長寿館(水戸市)もございます

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
— お問い合わせ・資料請求 —
☎0120-048-234

ディサービス・居宅介護支援 花室長寿館
つくば市大角豆1807-1

ディサービス・グループホーム・高齢者住宅 永国長寿館
土浦市永国1048-1

住宅型有料老人ホーム アシステッドリビング柏田
牛久市上柏田1-38-11

介護付き有料老人ホーム 阿見長寿館
稲敷郡阿見町中央6-8-18

住宅型有料老人ホーム 東若松長寿館
土浦市東若松町3970-1

小規模多機能型居宅介護 豊里長寿館
つくば市高野1197-64

居宅介護支援 柏田長寿館
牛久市上柏田2-36-24

社会福祉法人 桜水会

特別養護老人ホーム 滝田

霞ヶ浦湖畔に佇む和風平屋建て。
やすらぎの空間で利用者の方々の心に寄り添う、
温かな介護サービスをご提供します。

入所 定員70名

短期入所 ショートステイ 定員10名

通所介護 デイサービス 定員30名

土浦市滝田1-10-2
☎029-875-5771

「徳育」で心豊かな
看護師を育てます

【第3回】1月23日(土)
一般入試 (願書受付締め切り1月21日(木))

奨学生募集
土浦看護専門学校を目指す皆さまは
奨学金(法人)が利用できます

学校法人桜水会
土浦看護専門学校
土浦市滝田1-7-3
☎029-835-3001

柏田診療所

地元のかかりつけ医として、
地域医療を支えます

内科、整形外科、消化器内科
各種健康診断

牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000

外科・内科「天の橋立」
信頼される医療サービスの
提供に努めています

内科、外科、往診・訪問診療

土浦市天川2-3-28 ☎029-835-0333

看護小規模多機能型居宅介護「天川」
「通い」「泊まり」「訪問看護」「訪問介護」
一体的なサービスを提供します
土浦市天川2-3-28 ☎029-835-5550

医療法人社団 桜水会

地域医療を支えて30年

筑波病院

救急指定 24時間対応

内科、消化器内科、呼吸器内科
神経内科、循環器内科、外科
整形外科、形成外科、皮膚科、眼科
リハビリテーション科

併設 桜水会訪問看護ステーション・桜地域包括支援センター
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

介護老人保健施設「豊浦」
筑波山麓の豊かな自然に囲まれ、
高齢者の自立を支援します

入所 短期入所(ショートステイ)
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

第6回 Dr.田中の健康コラム

筑波大学名誉教授 教育学博士 田中喜代次

HDL-コレステロール(善玉)は運動で高まるのか?

健康増進のための運動は、ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンス、スケートなどの有酸素性(＋部分的に無酸素性)運動と、マシンやダンベル、チューブ、自体重を利用する筋力運動に大別されます。コレステロール値について、有酸素性運動を習慣化することで好ましい影響が及ぶと信じられていますが、科学的根拠に基づいているのでしょうか。また、筋力運動はコレステロール値に影響を及ぼさないのでしょうか。

代表的な5つの研究(表)からは、有酸素性運動により総コレステロール値が2～3%、LDL-C値は3%(例えば160から155mg/dlへ)減少することがわかります。また、HDL-C値は2～4%(例えば60～62mg/dlへ)上昇しています。筋力運動の影響ですが、HDL-C値に関しては1.4%上昇することが報告されています。筆者が行った1回90分、週3回、12週間の運動教室に参加した肥満男性137人の結果をみると、総コレステロール値は-8mg/dL(-4%)、LDL-C値で-6mg/dL(-5%)、HDL-C値で+2.5mg/dL(+5%)の軽微な改善でした。

■運動がコレステロール値に及ぼす影響(田中ら, 2020:日本健康運動看護学会誌) 【表】

著者	対象	運動	TC	LDL-C	HDL-C
ケリーら	18歳以上の男性	有酸素性	-2%	-3%	+2%
ケリーら	18歳以上の女性	有酸素性	-2%	-3%	+3%
五十嵐ら	40歳以上の東アジア人男女	有酸素性	-3%	-3%	+4%
ケリーら	20歳以上の男女	筋力	-3%	-5%	+1%
田中ら	26～73歳の肥満男性	有酸素性	-4%	-5%	+5%

■運動習慣に伴うHDL-Cの変化(東取手病院, 2005)

	成人男性	53 → 57 【1年後】	肥満女性	62 → 63 【3カ月後】
マラソンランナー	72	81	運動しない肥満者	51 62
健康運動習慣者	64	72	標準値の最小値	40 40
運動しない健康者	55	65	心筋梗塞患者	34 37

3つ目の表を見ると、運動継続の効果が大きいことが理解できます。おそらく、運動期間が長く、運動量の多いことが影響しています。

筑波大学の研究成果から開発された安全で効果的な減量プログラム「スマートダイエット教室」の詳細はHPIに公開

株式会社THF
029-861-7617

第6回 (もしかして) その物忘れ認知症? 認知症予防に有効な対策とは

1年を通じて連載を続けてきた同コーナーも最終回となります。今回は神経内科専門医として地域に根差した医療を提供し、神経難病や認知症患者の診療に携わっている「サンルーナ小寺内科クリニック」(土浦市おおつ野)の小寺先生にご協力をいただき、認知症に関する予防対策をまとめました。認知症予防には歩くこと、ラジオ体操を行うなど運動することが1番効果的です。日常生活において自然に体を動かす家事も予防的効果が得られます。生活習慣と密接な関わりがある認知症は、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病を改善することによって、動脈硬化からつながる脳血管疾患、虚血性心疾患の発症を抑えることが出来るのです。生活機能の低下を予防し改善することが認知症の予防につながります。少しでも気になることがあれば、かかりつけ医に相談をしたり、医療機関を受診してみましょう。



ヘルスライターの作ってかんたん! 元気ごはん vol.47

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

春菊ときのこのゴマよこし

今回の食材は、独特な香りがある「春菊」。生やお浸しのほか、豚肉やベーコン、ごまなど油脂分があり、香りが強い食材とも相性が良いです。

材料 (3人分)	作り方
春菊……………1袋 マイタケ……………1パック めんつゆ(3倍希釈)……………大さじ1/2 白すりゴマ……………大さじ1	①春菊は根元を切り落としてゆでた後、水にとり、水けをしっかりと絞る。葉は食べやすい大きさに、茎は薄く斜めに切る。 ②マイタケは石づきを切って小房に分け、アルミホイルにのせて、トースターで5分程度焼く。 ③焼くことで風味が増します。フライパンで乾煎してもよいでしょう。 ④ポウルにめんつゆと白すりゴマを入れて混ぜ、①と②(焼いたときの汁も)を加えて和える。

ひとことメモ【春菊】……………栄養価の高い緑黄色野菜で、牛乳以上のカルシウムや豊富なミネラル類は貧血・骨粗しょう症の予防などに期待できます。野菜のカルシウムは吸収率が悪いので、ビタミンDを含む食品(鮭:さの類に多い)と組み合わせると効果的です。香りの成分は自律神経に作用し、食欲の増進や、せきを鎮めるなどの働きがあります。豊富なカロテンは皮膚や粘膜を保護し、抗酸化物質として生活習慣病に効果を発揮します。ゆでるとカロテン吸収率が上がり、さらに薬効も高まるといわれています。濃い緑色はポリフェノールのクロロフィルで、血中コレステロール値を下げる働きがあります。選ぶ際のポイントとして、葉の色は濃くみずみずしく、根元まで密生して、香りの強いものが新鮮です。茎は細く短めの方が柔らかく、切り口の新しいものがよいでしょう。

石材とペットお手元供養の店

多くの方は石の適正価格をご存じないかと思います。常盤石材では、すべての石の原価を公開し、適正価格でご案内します。

ペットの足跡彫刻プレート(御影石)や幹な小物が並ぶ店内

20年前から変わらない価格

「戒名彫刻」「納骨」承ります

◆追加戒名彫刻…2万円(税別) ◆当日納骨…1万円(税別)

※葬儀が終わってから営業に来る石屋(霊)に注意

墓終い、改葬、石のことなら何でもご相談ください。皆様のお役に立つことがあれば、すぐに動きます。

ときわせきざい りんかどう

本店事務所: 桜川市真壁町東山田1566
稲敷事務所: 稲敷市江戸崎甲2740-4
TEL・FAX: 029-842-3003 携帯: 090-4374-1768 (常盤)

プロカメラマン更新中

稲敷市上君山 石のDIY商品 展示場

今春4月より本格稼働

豊富な種類の石をご用意是非ご来場ください

新着売り出し

神様を祀りませんか
コンクリート製御宇(台座セット)
高さ1m～1m50cmの5種類

先着5名様 10,000円(税別)

今春4月 石材問屋オープン (稲敷郡河内町長竿)

角崎交差点(稲敷市)から成田方面へ車で約3分(2.5km)
龍ヶ崎消防署新河分署前

常盤石材DIY展示場

六方石で粋な庭へ

六方石 大=1,500円 小=1,000円
小舗石(ピンコロ) 9cm角 30円～
飛び石 直径40cm 1,000円 ※価格は税込みです

ドアロックしても油断は禁物! 防犯対策で愛車を守ろう

自動車盗難 多発注意

つくば市を中心に土浦市、牛久市といった県南地域で自動車盗が多発している。「自分の車は自分で守る」という意識を持ち、防犯対策を講じることが大切。自動車盗の手口や、どのような盗難防止策があるのか、つくば警察署生活安全課長の岡本翔太さんに話を聞きました。

手口と対策



茨城県つくば警察署生活安全課 岡本 翔太 課長

県内で令和2年1～11月に発生した自動車盗の認知件数は761件でした。前年同時期に比べ減少したものの、つくば市では県内最多の130件、次いで土浦市53件、牛久市41件と、依然として県南地域での被害が多発しています。つくば署管内における車両等の盗難被害は、市内全域から報告を受けていますが、特に下又駅周辺や谷田部地区など、市南部地域での被害が目立っています。つくば市内は整備された道路も多く、常盤道や圏央道といった交通網も発達しているので、窃盗犯が盗んだ車を搬送しやすいのではと考えられます。

最も狙われやすい時間帯は人通りの少ない深夜です。門扉が無く、通りからすぐ敷地内へ出入りできる戸建てや集合住宅の駐車場は、窃盗犯にとって「侵入しやすい」「逃げやすい」環境であると言えます。「自宅敷地内に車を停めてあるから大丈夫」と安心はせず、防犯対策をしっかり行うことが大切です。

盗難防犯装置「イモビライザー」が搭載されている車は、専用

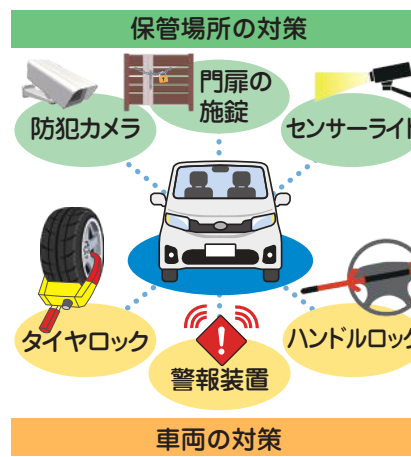
の鍵以外ではエンジンが始動しない仕組みになっていますが、これでも安心はできません。特殊な装置を使用して防犯システムを無効にして車を盗んでしまうのです。そのほか、窓ガラスやキーシリンダーを強制的に壊して配線をつなぎ、エンジン始動を可能にするという昔からある手口も少なくありません。

最近では、スマートキーから発信している微弱な電波を特殊な受信機を使って読み取り、車の近くにキーがあるかのように誤作動を起こさせることで車を盗む「リレーアタック」という新たな手口も報告されています。

これらのように、施錠をしていても車が盗まれてしまう手口がほとんどなのです。「施錠をしたから」といって油断はせず、厳重な防犯対策が必要となります。

複数の対策を組み合わせると、防犯効果をアップさせよう

車を盗み出すまでにかかる時間は、わずか数分程度といわれています。窃盗犯は解錠に手間がかかることや犯行中の大きな音を嫌がるので、パース、ハンドロックやタイヤロックなど、視覚的に「盗みにくい」と思わせる対策や、異常を感じると大きな音(アラーム)を出して周囲に知らせる盗難警報装置を取り付ける対策も有効です。また、スマートキーは、微弱電波を遮断するために電波遮断ポーチに入れて保管しておくことをお勧めします。



あけましておめでとうございます

本年も **ココカラ生活** をよろしく願い申し上げます

茨城初 つくば市春日に **ハイグレードガレージ完成**

施工 **ココカラ生活**

遊休地や青空駐車場を活用して マニアなニーズを獲得してみは!?

ココカラ生活株式会社 つくば市春日2丁目18-8 細大ビル1F
0120-50-4417

契約者様募集/ 月極Parking -
Garage Kasuga
所在地: つくば市春日3-10-17
月々 45,000円(税別) 管理費5,000円(税別) 別途かかります
お問い合わせ 葛城商事(株) 029-886-8222

24時間セキュリティシステム完備
◆防犯カメラ ◆リモコンゲート
◆ビームセンサー
◆車庫別カードセキュリティ
◆リモコン付き電動シャッター

トヨタ純正のセキュリティ用品でもっと安心を

リレーアタック対策
スマートキーを「節電モード」に設定し、電波の受信待機を停止します。

インジケータ

スマートキーの施錠ボタンを押しながら、解錠ボタンを2回押しします。
インジケータが4回光り、節電モードの設定が完了します。

※車種により節電モードの設定ができないものもあります。

ナンバープレートの盗難防止
ロックボルト(ナンバープレート用)
2,860円(税込)～

タイヤ・ホイールの盗難防止
キー付きホイールナットセット
11,000円(税込)～
※車種により料金とは異なります。

待望のSUV、誕生 **YARIS CROSS**

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店 牛久市猿子町985-153 029-872-9151
ひたち野上店 牛久市ひたち野上町2-1-8 029-880-3111
土浦南店 土浦市永国757 029-823-0181
土浦店 土浦市下坂田1760 029-822-3311
土浦北店 土浦市東中貫町1-8 029-832-6811
つくば中央店 つくば市竹園2-19-5 029-855-3611
つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 029-839-3381

1月26日は 文化財 防火デー



県指定文化財
・木造薬師如来立像 ・五鈷鈴
市指定文化財
・木造千手観音菩薩立像 ・絹本着色涅槃図 ・石造五重塔
管理者 檀所山 観音寺 土浦市神立町 1215



県指定文化財
絹本着色菩薩像
市指定文化財
・入江善兵衛の墓 ・神龍寺旧本堂天井の雲龍図
管理者 神龍寺 土浦市文京町 1-27



市指定文化財
・木造地藏菩薩立像 ・石造浮彫馬頭観音像 ・銅製柄鏡(布袋図)
・石造地蔵菩薩立像 ・石造浮彫馬頭観音像 ・信太範宗の墓 ・貝多羅葉
管理者 宝積寺 土浦市木田余 2515

文化財を子孫に伝え
仲間と楽しむ会員募集

土浦市文化財愛護の会

土浦市上高津184番地
土高津貝塚ふるさと歴史の広場 考古資料館内
☎029・8226・7111

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・文化的景観・伝統的建造物群」の6つに区分されている。

■有形文化財…建造物、工芸品、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

地域に伝わる文化財を守ろう

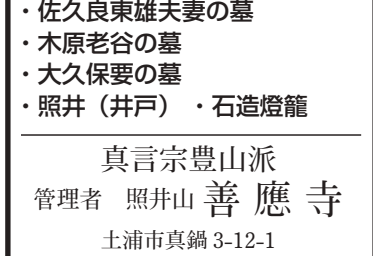
毎年1月26日は「文化財防火デー」。1949年(昭和29年)のこの日、世界最古の木造建造物である法隆寺金堂奈良県が出火、国宝の仏教壁画が焼損した。この出来事を教訓に、「文化財防火デー」が定められ、火災や自然災害などから文化財を守るため、文化財防火運動が全国的に繰り広げられている。



■参考 文化庁/文化財
http://www.bunka.go.jp/



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
・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)・石造燈籠
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
・銅造十一面観音菩薩像 ・木造十一面観音菩薩立像 ・木造大日如来立像 ・木造不動明王立像
・絹本着色釈迦如来図 ・五鈷鈴・五結杵 ・四幡・尊像 ・沼尻燈籠の墓
管理者 瀧泉寺 土浦市中央 2-11-12

■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つて体现される。

■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、風土などによつ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132件(令和2年11月1日現在)で、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

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――

いばらきの文化財

国指定	県指定	合計
国 宝 特 別 重要文化財 計		
2 3 127 132 693 825		



市指定文化財
〈建造物〉 八坂神社本殿・幣殿・拝殿
刻の太鼓
管理者 八坂神社 土浦市真鍋 5-9-1



県指定文化財
金銅造阿弥陀如来立像
市指定文化財
山口剛の墓
管理者 浄真寺 土浦市立田町 3-28

社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム 木の花さくや

第12回 市民健康のつどい 紙上開催

穏やかな最期を迎えてほしい

～母親を施設で看取った家族の想い～

母はショートステイでもお世話になっていた、つくば市鬼ヶ窪の「特別

リハビリ期間を経て、歩行もできるようにになりましたが、車いすがメ

家族介護に起こる心の変化とは

多くの人が直面する家族の介護問題。介護保険制度を活用しながら在宅介護をしていても困難を感じ、施設への入所を決める人もいる。在宅介護経験者でもあり、施設で母親を看取った方に家族の想いについて話を聞きました。

介護で感じる絆の輪

労働人口減少のなか、介護業界でも生産性という言葉が聞かれます。私の知る介護現場は、相手の事を優先し、忙しい、限界、という状態まで簡単に仕事を引き受け、ギリギリまで尽くす人たちがばかりです。施設開設当初と比べると、入居者様もより直接的、身体的なケアを必要とする方が増え、介護職員の時間と体力がそこに費やされています。結果、心のケアにつながる会話や交流の時間が圧迫され、不安が募ります。ご家族様やご本人からのご要望にお応えできると我々も安心できます。

やがて入居者様に終末期、お別れが来ます。命の尊さを前にして、自分の限界と未熟を思い知らされます。それでも私たちが介護の仕事を続けられるのは、私たちが実感する以上に、介護を受ける方から感謝を受け取っているからに違いありません。介護の場に生産があるとするならば、私たちがご家族様が感謝のエネルギーを受け取り、引き継ぎ、発していくことではないかと思います。

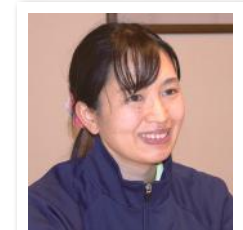
特別養護老人ホーム木の花さくや 施設長 今高 哲生

私たちは「木の花さくや」のお手伝いをさせていただいています

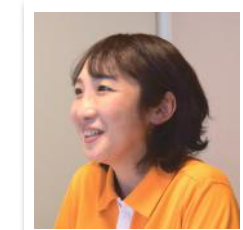
梶塚歯科クリニック 院長 梶塚 達夫 土浦市大和町2-22 TEL 029-823-1551	「食」から日本の未来を支えます。 aim Touch your heart ～「ありがとう」の数だけ、私たちがいる～ エームサービス株式会社 東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー19F TEL 03-6234-7571	医療のために 株式会社 江東微生物研究所 茨城支所 つくば営業所 〒305-0854 つくば市上機場445-1 TEL 029-837-0243 FAX 029-837-0681 http://www.koutou-biken.co.jp	企業の人事・労務から 個人の年金・成年後見人のエキスパート ひまわり社会保険労務士事務所 社会保険労務士 物江 学 土浦市田中3-8-32 土浦学園通りビル3F TEL 029-821-2772 FAX 029-821-2755 http://www.ibaraki-sr.jp/
電 気 保 安 二ノ宮電気管理事務所 つくば市上原193-32 TEL/FAX 029-836-8748 携帯 080-5061-7706	一般廃棄物・産業廃棄物 地球環境美化に努力する 株式会社 常進 つくば市天宝喜387-1 TEL 029-838-5658 FAX 029-836-4545	建築設計・監理・調査 株式会社 増山栄建築設計事務所 〒305-0047 茨城県つくば市千現1-12-2-305号室 TEL 029-869-6123 FAX 029-852-3810 URL: www.masuyama-arc.com	鳥山薬局 土浦市鳥山1-476-2 TEL 029-843-7577
谷田部診療所 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		鳥山診療所 土曜(午前・午後)・日曜(午前)も診療 土浦市鳥山2-530-386 TEL 029-843-0331	
往診・訪問診療 訪問看護ステーション「のぞみ」 鳥山診療所居宅介護支援事業所 訪問介護ステーション「mana」 訪問リハビリテーション鳥山			

フレイル予防に大切な③つの要素	
栄 養	*3食バランス良く *たんぱく質を多めに
身体活動	*適度な運動 *ウォーキング
社会参加	*友人や知人との交流 *趣味活動

今回お話を伺ったのは/



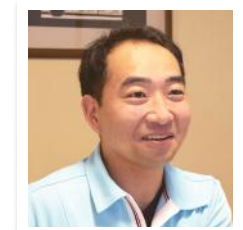
管理栄養士
川内谷 友里賀 さん



理学療法士
押野 愛子 さん



作業療法士
川井 絢 さん

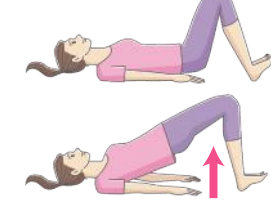
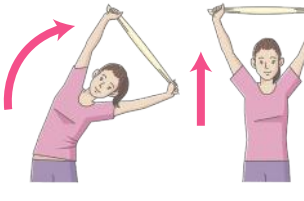


精神保健福祉士
飯泉 裕二 さん

フレイルとは加齢に伴い、身体機能をはじめ、認知機能や社会とのつながりの低下によって心身が弱った状態になることをいいます。

運動は継続することに意味があります。無理のない回数で週に2〜3日くらい継続して運動を行いましょう。運動習慣をつけることで、健康で元気な状態を維持しやすくなります。筋力がついて動きやすくなれば、自分の活動範囲が広がり、フレイル予防につながります。

②ブリッジ運動(お尻上げ運動) 仰向けに寝て膝を立ててお尻を上げます。グッと足を踏み込む力が必要なので、お尻や下肢全体の筋肉が鍛えられます。10回×2セット。



「フレイルは社会とのつながりを失うことから始まる」といわれていて、家に閉じこもりがちになり生活範囲が狭くなってしまうと、歯と口の健康が損なわれ、栄養が不十分となり、筋力の低下を招いてしまうそうです。そうならないためには、積極的に他人との関わりを持つことが大切です。

社会参加の目標として、外出頻度は「1日1回以上」、孤立しないために友人・知人との交流を「週1回以上」、楽しくやりがいのある活動に参加することを「月1回以上実践すること」がフレイル予防のために大切なことだといわれています。

楽しみにするような趣味を見つけたら、興味があることを学んだりすることもフレイル予防に役立ちます。趣味や特技を活かした地域活動や、人と交流する

作業とは身の回り、家事、仕事、趣味活動、地域活動など、日常生活を送る上で行うすべての活動のことです。作業療法では、生活に支援を必要とする人たちの「作業」を快適にし、自分らしい生活を構築できるよう手助けをします。

「フレイルは社会とのつながりを失うことから始まる」といわれていて、家に閉じこもりがちになり生活範囲が狭くなってしまうと、歯と口の健康が損なわれ、栄養が不十分となり、筋力の低下を招いてしまうそうです。そうならないためには、積極的に他人との関わりを持つことが大切です。

「あの人の名前が思い出せない」と、年齢とともに記憶力や判断力の衰えを感じる人は多いのではないのでしょうか。認知機能の低下は加齢が原因なので、栄養状態の改善や適度な運動、趣味や人との交流を持つなどの生活習慣の見直しや、脳を活性化させるトレーニングをすれば改善することができそうです。

マルチタスクトレーニングという、複数の作業を同時に行うトレーニング法を紹介します。繰り返して同じ行動をするよりも、少しずつ変化させていくことで脳を

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

「認知機能とフレイルの関係 脳は行動に合わせて変化する」

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

新型コロナに負けない体力づくり コロナフレイル 対策

【取材協力】 リハビリ特化型デイサービス「お寺ジム」

フレイルを予防するためには、「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

高齢になると、筋力の低下とともに必要な摂取エネルギーも減ってしまうため、小食になってきます。低栄養状態になりがちが高齢者にとつて、特に大切な栄養素が「たんぱく質」です。骨や筋肉、血液など、体のあらゆる組織は、たんぱく質でできています。摂取量が十分でないで筋肉の量や質が低下し、転倒するリスクが高まってしまいます。

栄養バランスの良い食事をするためには、「主食」「たんぱく質」「肉、魚、大豆製品、卵、乳製品」などのたんぱく質が豊富な「野菜」「キノコ類」「海藻類」などのビタミン・ミネラル、食物繊維などを組み合わせることが大切です。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

「栄養状態」に気を付けることが大切です。フレイルは初期症状の時に正しく対応すれば、自立した健康状態を取り戻すことができるといわれています。

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

施設内も送迎車も空気清浄、加湿、除菌など感染防止対策を徹底しています

目指せ！大人の美姿勢

第1回

協力：からだはうすプラス
理学療法士 福田理

何ごとも土台が大切 ～ 足指の運動 ～

からだはうすプラス(土浦市小松)代表で、理学療法士の福田理(さとし)です。今回からこのコラムを担当することになりました。よろしくお願いします。

早速ですが問題です。頭、肩、腰、股、膝…これらの言葉から連想する言葉は何でしょう?もしかして、「痛み」ではありませんか。これらの「痛み」に悩んでいる人の共通点は、『姿勢が悪い』ということです。姿勢を良くすれば「痛み」もなくなるかという、半分正解で半分不正解。姿勢が変わることで身体にかかる負担が変われば痛みもなくなる可能性があります、良い姿勢や歩き方を意識し続けることは難しいからです。良い姿勢は「意識して作る」のではなく、運動やコツをつかむことで、「自然と良い姿勢になる」のです。無理に意識した姿勢がかえって痛みの原因になることもあります。

このコラムでは、身体を整え、姿勢や動きを良くするために必要な運動を紹介します。まずは足元。建物も、机や椅子も人間も土台が大切ですね。では、足の指の運動から始めましょう。

足の指に意識を向けて握る・開くをそれぞれ10回ずつ。コツは、手で



動きをサポートすること。開く時は、指の動きを意識しながら手でしっかりと開きましょう。握る時も、指に意識を向けながら手で動きをサポートします。以前、病院でリハビリを担当したほとんどの人が、この足の指の「握り・開き」ができませんでした。親指は、地面を踏ん張って姿勢を安定させ地面を蹴ることで、しっかりと動かしていきましょう。

足の踏ん張りが効いてくると腰が伸びて姿勢が良くなり、膝や腰への負担も減り、痛みの改善にもつながります。歩き方も歩幅が大きくなり安定するので、ふらつきや転倒の予防にもなります。さらに動かしていると、足先が温かくなってくるはず。対処療法ではありますが冷え性にも効果があり、まさに一石三鳥です！

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.9 外壁塗装の塗り替え時期とは

明けましておめでとうございます。住まいに関するワンポイント情報を引き続きお届けしますので、本年もよろしく願いいたします。

皆様は、家の外壁塗装の役割をご存知ですか。塗装は紫外線や雨風から大切な家を保護する重要な役割があります。塗装後にできる「塗膜」によって、光沢を出したり、建物を保護・防水したりしますが、その働きも自然環境の影響で年月の経過とともに劣化していきます。外壁や屋根の塗り替えの目安は、「10年ごと」と言われています。塗装のはがれや、壁のひび割れ、コーキング(継ぎ目やすきまの部分)の割れなどの症状が現れたら、外壁を塗り替えるタイミングです。リフォーム費用は決して安いものではありません。今の「家」の状態を把握してから、しっかり検討しましょう。リフォームの知識とコツが分かる本「あなたの持ち家が危ない」を10名様にプレゼントします。



安全安心 暮らしの110番

あなたのキャッシュカードが狙われている！

警察官等をかたってキャッシュカードをだまし取るニセ電話詐欺が多発しています。

あなたのキャッシュカードが悪用されています。暗証番号を教えてください。

キャッシュカードを預かります。

「暗証番号」は教えない！

「キャッシュカード」は渡さない！

警察相談専用電話 #9110
茨城県警察

人と人をつなぐ広告のチカラ

ハイオリティ&スピーディによる印刷
全国展開のチカラ、最新のデジタル印刷技術により、印刷のスピードとコストを大幅に削減し、お客様のニーズに合わせた最適な印刷を実現しています。

株式会社 YAKA CORPORATION
本社：〒270-2255 千葉県松戸市田中町5-5 ☎047-385-6111 ☎047-385-6117
www.yaka.co.jp

ガラパゴス工房

ガラパゴス工房は、地域の皆様に支えられ、10周年を迎えます。
ありがとうキャンペーン開催
インプラス 冬ぎゃぱ！内窓
商品価格10%OFF
(8月までにご注文の方)

健康・省エネリフォーム
ガラパゴス工房
☎0120-797-593
つくば市高崎1793-1 水曜定休

外壁・屋根・窓の専門店

いばらき高齢者優待制度「いばらきシニアカード」に提示で外壁塗装5%引き

建物診断をしてみませんか？
代表の小林がご自宅へお伺いします。ぜひ、ご相談ください。
資格：戸建住宅劣化診断士・窓マイスター

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く

株式会社 コバヤシ建築
☎029-842-6417
土浦市乙南2-8-26

人生100年時代 楽しく運動をして筋力維持

姿勢が良くなる 転倒の予防に 気分転換に
無料体験実施中(送迎無料)

健康増進運動 ● 腰痛体操 ● 肩こり体操 ● 歩き方 など
利用料金の目安 1回(2時間) / 300円 ※1割負担の場合

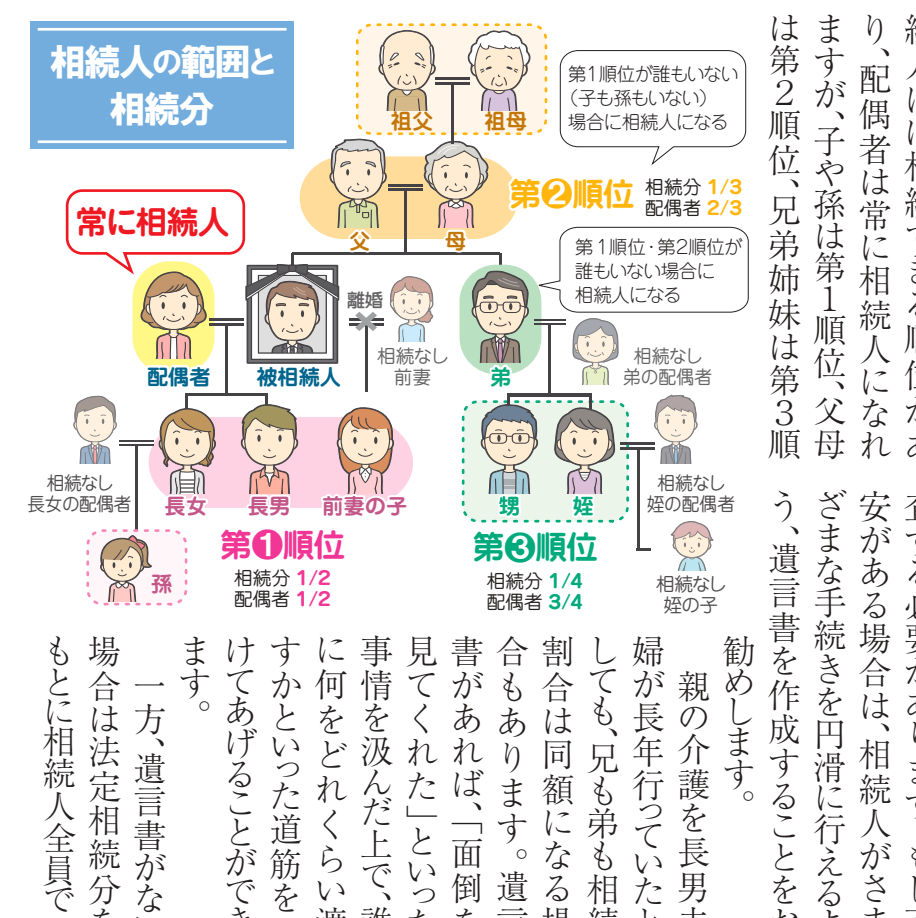
介護認定を受けていない方でも、市役所担当窓口で基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人はご利用できます
土浦市内で唯一 / 介護予防支援事業 からだはうす+
事業所番号 05A0300038 ☎050-3196-3150

防犯対策 今日からできる我が家のセキュリティ

電源スイッチを入れるだけでかんたんセットですぐ使えるモニター&ワイヤレスHDカメラセット 一般住宅用 65,000円～

太陽光の売電でお困りの方はソーラーチャージエコキュートに早めの交換を！
余った電気を湯に充電してストック

親切・丁寧 街の電気工事屋さん 塚本電設
つくば市南中裏367-17 ☎029-836-1324



相続が発生した場合、法定相続人(相続人の範囲)と、法定相続分(相続する割合)については民法で定められています。法定相続人には相続できる順位があり、配偶者は常に相続人になりますが子や孫は第1順位、父母は第2順位、兄弟姉妹は第3順位です。

遺産相続は資産(預金など)だけでなく、相続放棄しない限り負債(借金や未払いの税金など)も引き継ぐことになるため、財産関係の資料を探し出し、すべて調査する必要があります。もし不安がある場合は、相続人がさまざまな手続きを円滑に行えるよう、遺言書を作成することをお勧めします。

親の介護を長男夫婦が長年行っていたとしても、兄弟も相続割合は同額になる場合もあります。遺言書があれば、「面倒を見てくれた」といった事情を汲んだ上で、誰に何をどれくらい渡すかといった道筋をつけてあげることができ

一方、遺言書がない場合は法定相続分をもとに相続人全員で話し合いをして、遺産を分割することになります。お金を使うことも必要ですが、残した遺産が円滑に承継されて実のある形として使われることも大切なことだ

遺言を相続するのにどうして税金を払うの？

相続税とは、故人の遺産を受け継いだ際にかかる税金です。血縁関係であっても「他人の資産」という考えなので、資産の所有権を移転させるためには相続税を支払わなくてはなりません。税務上では相続することによって、取得側が経済的利益を受ける、つまり税金を負担する能力があるものと見なされるため相続税が発生するのです。ただし、相続税を支払うかどうかは、遺産総額が一定額を超えるかどうかで決ま

遺産総額から負債や葬式費用等を差し引き、残った金額が基礎控除額以下であれば、相続税の申告は不要ですが、逆に上回る場合は税金を

例えば、
法定相続人が4人の場合
相続税の基礎控除額 3000万円+600万円×法定相続人の数
= 5400万円
※基礎控除額を下回れば相続税は発生しない

一般的に、贈与税は相続税より税率が高く、多額の贈与を行うと税金が高くなるので、1年ごとに小分けにして贈与を行う方法は、相続税の軽減対策の1つとなります。節税とは、適切なルールのもとで税負担を軽減させることです。税に対する正しい知識と有効な対策を知り、税の制度を上手に活用していきましょう。

「相続税」の基礎知識

遺言書は相続の切り札に
相続のルールを知っておく

被相続人(亡くなった人)の遺産を相続人(子や配偶者が受け継ぐことを「相続」といいます。遺産とは現金、預金、株式、不動産、保険金、自動車などといったものです。

相続が発生した場合、法定相続人(相続人の範囲)と、法定相続分(相続する割合)については民法で定められています。法定相続人には相続できる順位があり、配偶者は常に相続人になりますが子や孫は第1順位、父母は第2順位、兄弟姉妹は第3順位です。

遺産相続は資産(預金など)だけでなく、相続放棄しない限り負債(借金や未払いの税金など)も引き継ぐことになるため、財産関係の資料を探し出し、すべて調査する必要があります。もし不安がある場合は、相続人がさまざまな手続きを円滑に行えるよう、遺言書を作成することをお勧めします。

親の介護を長男夫婦が長年行っていたとしても、兄弟も相続割合は同額になる場合もあります。遺言書があれば、「面倒を見てくれた」といった事情を汲んだ上で、誰に何をどれくらい渡すかといった道筋をつけてあげることができ

一方、遺言書がない場合は法定相続分をもとに相続人全員で話し合いをして、遺産を分割することになります。お金を使うことも必要ですが、残した遺産が円滑に承継されて実のある形として使われることも大切なことだ

遺言を相続するのにどうして税金を払うの？

相続税とは、故人の遺産を受け継いだ際にかかる税金です。血縁関係であっても「他人の資産」という考えなので、資産の所有権を移転させるためには相続税を支払わなくてはなりません。税務上では相続することによって、取得側が経済的利益を受ける、つまり税金を負担する能力があるものと見なされるため相続税が発生するのです。ただし、相続税を支払うかどうかは、遺産総額が一定額を超えるかどうかで決ま

遺産総額から負債や葬式費用等を差し引き、残った金額が基礎控除額以下であれば、相続税の申告は不要ですが、逆に上回る場合は税金を

例えば、
法定相続人が4人の場合
相続税の基礎控除額 3000万円+600万円×法定相続人の数
= 5400万円
※基礎控除額を下回れば相続税は発生しない

いずれ多くの人が直面する相続問題。「お金を相続するのに税金を払うの？」のなぜを解決しましょう。相続税の基礎知識について、大島公認会計士・税理士事務所(土浦市大町)代表の大島祥さんに話を聞きました。

話し合いをして、遺産を分割することになります。お金を使うことも必要ですが、残した遺産が円滑に承継されて実のある形として使われることも大切なことだ

遺言を相続するのにどうして税金を払うの？

相続税とは、故人の遺産を受け継いだ際にかかる税金です。血縁関係であっても「他人の資産」という考えなので、資産の所有権を移転させるためには相続税を支払わなくてはなりません。税務上では相続することによって、取得側が経済的利益を受ける、つまり税金を負担する能力があるものと見なされるため相続税が発生するのです。ただし、相続税を支払うかどうかは、遺産総額が一定額を超えるかどうかで決ま

遺産総額から負債や葬式費用等を差し引き、残った金額が基礎控除額以下であれば、相続税の申告は不要ですが、逆に上回る場合は税金を

例えば、
法定相続人が4人の場合
相続税の基礎控除額 3000万円+600万円×法定相続人の数
= 5400万円
※基礎控除額を下回れば相続税は発生しない

一般的に、贈与税は相続税より税率が高く、多額の贈与を行うと税金が高くなるので、1年ごとに小分けにして贈与を行う方法は、相続税の軽減対策の1つとなります。節税とは、適切なルールのもとで税負担を軽減させることです。税に対する正しい知識と有効な対策を知り、税の制度を上手に活用していきましょう。

相続税の対策は早期の準備が効果的です

相続手続き 生前対策 など
日ごろ気になっている相続税のこと
お気軽にお問い合わせ下さい。

経営サポートについてもお相談ください

法人、個人から相続まで 大島公認会計士・税理士事務所
土浦市大町6番8号 ☎029-821-2416

出張買取専門 不要品の買取りします

身の周りの整理整頓しませんか？
大量の不要品はもちろん、1点からでもOK!
家庭 家具、家電、楽器、スポーツ用品、エアコン、ミシン、自動車、バイク、農業用機械、農業資材など
企業 移転・閉鎖に伴う不要な設備、備品、商品など

リユースおよびリサイクル可能(再販)な物は全て買います。そのほか資源リサイクル品においても買取できます。
古物商許可番号：茨城県公安委員会第401160002813 土浦市並木1丁目3-33
千代田リサイクルサービス ☎029-833-2684 倉庫などの片付けもご相談ください

干し芋通販

茨城から冬の贈り物
「かすみうら市産」石塚さんの干し芋
独自の乾燥法で、さらに糖度を高めた「紅はるか」。
旨みたっぷりの干し芋にこだわって、一つ一つ丁寧に手作り。

商品番号 3 紅はるか干し芋 250g 800円
商品番号 4 紅はるか干し芋 300g 800円
商品番号 5 紅はるか干し芋 350g 430円
商品番号 11 紅はるか干し芋 300g 1袋 800円
商品番号 16 小沼さんの紅はるか干し芋 250g 950円

全国への発送承ります 送料は700円より
お好みの干し芋を自由に詰め合わせて発送します

JA全農いばらき直売所 ポケットファームときとき つくば牛久店 ☎029-879-8800
●直売所営業時間 10:00～17:30 土・日・祝日9:30開店 ●水曜定休
※1/10～7日は年始休業。新年は8日0より通常営業 FAX.029-878-5030 牛久市猪子町967-1

読者からのお便り紹介

欲しい情報がたくさんあり、読むだけでなく何年も保管しています。たくさんたまってきました。私の保険です。今後も続けてください。

つくば市 50歳 女性

シニアに対する記事が満載でありがたい。紙面づくりに大変な労力を使っているのが感じられます。これからもお願い致します。

龍ヶ崎市 78歳 男性

字が大きく、両親も読みやすいと喜んでます。私はまだシニア世代ではありませんが、タイムリーな記事が多く、参考になるので助かっています。親子でふるさと通信のファンです。

牛久市 41歳 女性

いつも楽しみにしています。文字も大きめで読みやすく、やさしい紙面づくりがよいと思います。これからも私たちに地域の情報を提供し続けてください。期待しています。

牛久市 63歳 女性

発行地域ではないので、いつも病院で手にしています。身近な情報が満載で、毎回読むのが楽しみです。ふるさと通信を手にとることが嬉しくて、通院も楽しくなりました。

つくばみらい市 70歳 女性

どこのコーナーを見ても役に立ちます。イラストや図が入っていて分かりやすい。3市のことが一度に知ることができ、とても興味深い。内容の濃い紙面に感謝しています。

土浦市 61歳 女性

コロナであまり外出することができないので、ふるさと通信を読むのがとても楽しみです。ありがとうございます。

つくば市 80歳 女性

身近な情報から専門家の方々による話まで、多くの話題を一度に入手できて読んでいて楽しい。今後、自身が歩んでいく道しるべとなる情報も役立つと思い、読んでいきます。

つくば市 55歳 女性

ふるさと俳句コーナーは楽しみにしています。健康のこと、住まいのことも何度もじっくり噛みしめて読み返しています。

土浦市 73歳 女性



ごあいさつ



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
「シニアふるさと通信」は平成25年1月の創刊以来、多くの企業の皆様、行政の方々、各種団体そして、読者の皆様に支えられ、創刊8周年を迎えることができました。ここに深く感謝し、心より御礼申し上げます。
これからも読者の皆様と「つながり」が持てるような企画を展開し、「シニアふるさと通信」の「輪」をもっと広げていきたいと思っております。そして、皆様の健康づくりや生きがいづくりのお役に立てるよう、一層の努力をもって対応してまいります。毎号発行するたびに、読者の皆様から多くのお便りが寄せられ、私たちスタッフの心の支えとなっております。本当にありがとうございます。

昨年、ふるさと通信社では新たに訪問介護事業をスタートさせました。介護認定を受けている高齢者のご自宅にスタッフが伺い、身体介護をはじめ掃除や料理、買い物など生活をしていく上で必要とする支援をさせていただきます。

また、昨年からボランティア団体として国土交通省の認定を受けている福祉有償運送事業も弊社に事務局を置き活動を行っています。この活動は通院や買い物などで移動を困難としている高齢者に対し、国で定められた低料金で目的の場所に移送するサービスです。運転免許証を返納するなど、交通手段に困っている方がいかに多いかということを感じます。

これからも「シニアふるさと通信」を通じての情報発信をはじめ、訪問介護事業を通じての介護サービス、福祉有償運送事業による移動困難者への移送サービスなどをさらに充実させ、これまで以上に地域の高齢者の支えになれるよう励んでまいります。

新型コロナウイルスの早期終息を願うとともに、皆様にとって辛多き一年となりますよう、心からお祈りいたします。

株式会社 ふるさと通信社
代表 高木伸介
スタッフ一同

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

歩きたいのに歩けない!

腰部脊柱管狭窄症

足の痛みやしびれの原因となる脊柱管狭窄症。高齢者に多く発症する疾患で、高齢化に伴い患者数が増えている。痛みの改善につなげられるよう、対策などについて西郷整形外科リハビリクリニック(土浦市おおつ野)院長の西郷峻瑛先生に話を聞きました。

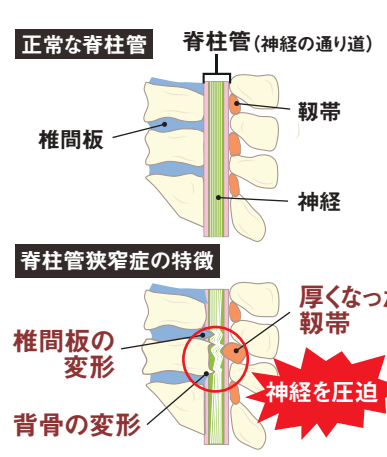


西郷整形外科
リハビリクリニック院長
西郷 峻瑛先生

腰部脊柱管狭窄症とはどのような病気?

背骨の中にある神経の通り道を脊柱管といいます。「腰部脊柱管狭窄症」とは、背中の骨(椎間板)や椎間板の軟部組織の変性や変形によって、脊柱管が狭くなり(狭窄)、神経が圧迫される病気です。

高齢者や、普段から腰に負担のかかる仕事を行っている人では、骨(骨を支える役目)や椎間板(骨と骨の間にクッションの役目)に対する負荷が積み重なり、背中の骨や椎間板の変形、靱帯(骨と骨をつなぐ丈夫な組織)が厚くなつてきます。その結果として神経の通り道が狭くなつて、神経が圧迫されてしまい、痛みやしびれが起これば、歩行が困難になります。



足の痛みとしびれで歩行と休息の繰り返し

最も特徴的な症状は、歩行と休息を繰り返す「間欠跛行」です。背筋を伸ばして立つたり歩いたりすると、神経の圧迫が強くなつて痛みやしびれが現れますが、しばらく前かがみや座って安

静にしていると神経の圧迫がやわらいで症状が楽になり、再び歩くことができるようになります。スニーカーの買い替えや、シルバークリーナーなどを押して歩くのが楽な人は、足腰の筋力が落ちていたり、背中の骨が骨粗鬆症で弱つていたりする可能性があります。腰部脊柱管狭窄症の患者さんの中には、1時間くらい歩ける人もいれば、5分くらい歩くと足が痛くて歩けなくなる人もいます。重症な人では神経が麻痺して下肢の力が落ちたり、排尿の機能が弱くなったりします。

専門医や理学療法士から適切なリハビリ指導を

脊柱管狭窄症を悪化させないためには、運動療法や骨粗鬆症の治療を行うことが重要です。腰の痛みの原因として、骨粗鬆症が隠れている場合もあります。早い段階で治療を始めることで、腰痛や骨折の予防が期待できます。近年では骨を作る新しい注射薬がでています。

運動療法では腰を支える筋肉を鍛え、体の柔軟性を高めることが大事です。筋力を鍛えることで、骨や椎間板にかかる負担を軽減することができます。また、体が硬い人は、うまく負荷を逃がすことができないため、バランスが悪く負荷がかかり、痛みの原因となります。長引く腰痛を抱えている人の多くは、腰の柔軟性も低下しています。柔軟性を高めるためにはストレッチが

大事です。

しかし、「筋力トレーニングやストレッチをやつてくさい」とただ言われただけでは、どうやれば良いのかわからない人も多いと思います。また、自己流でやつても思った効果が得られず、かえって腰や膝に負担をかけ、症状を悪化させることもあると思います。専門の理学療法士に正しいリハビリ指導を受けて行うことで、しっかり効果が現れていきます。

薬を飲む程でなくとも、長引く痛みで来院される方も多くいらっしゃいます。痛みがひどくない段階でこそ、リハビリをして体の調子を整えることが大切だと思います。もちろん、痛みが強かつたり長引いたりしていても、しっかりリハビリをすれば強い薬に頼らなくても症状を改善させることが期待できます。

足に痛みやしびれがあるなど、気になる症状がある場合は、早めに専門医に相談してください。そして、専門の理学療法士と共に一人ひとりに合った正しいリハビリを行い、いつまでも自分の足でしっかり歩ける健康な体づくりを目指していきましょう。

重いものを持ち上げるとき
荷物はできるだけ体に密着させて、膝の屈伸を利用して持ち上げます。



60分で縫える夢の洋裁教室!

● 型紙500型 ● ニット生地600種以上



まずは体験!
日程: 1/7(木)~13(水)
費用: 1,000円+税(材料費込) 手ぶらでOK!
※入会金・月謝は各6,000円+税

牛久店 ※日・祝休み
牛久市ひたち野西4丁目24-11 グラントW 1F
☎029-871-6655

イオンモール土浦店 ※日・祝休み
土浦市上高津367 イオンモール土浦 3F
☎029-822-4005

手作りマスク販売中!
詳しくは店舗にお問い合わせください。

佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ
全国に店舗を展開 ニットソーイングクラブは女性限定のクラブです。

最新の情報をお届け! はじめました!
TEL 029-64531
友だち追加はこちら

全店舗でアプリを始めてみました。

ご予約は ニットソーイング 検索

体験の詳細はこちら

毎月第一日曜日は
お客様感謝デー
あひおカード
ポイント3倍セール

毎月15・16・17日は
あひお
お買い上げ2,000円ごとに
100円お買物券進呈

説明・測定会の日時
1/8⑨・10⑨・13⑨・16⑨・19⑨・23⑨・24⑨・28⑨・30⑨
平日 10:30~19:00 土日 9:30~11:00・13:30~15:00

説明・測定会会場/お問い合わせ
筑波大学発研究成果活用企業様THF
つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル302
☎029-861-7617 詳細は <https://thfweb.jp/>

地域の高齢者のお手伝い
訪問介護スタッフ募集

介護の資格がない方でも働けます

● 居室の掃除機がけ
● 浴室、トイレ等の掃除
● 買い物代行
● 昼食等の調理

時給 900円~(交通費別途支給)
勤務地 土浦市、つくば市、牛久市
時間 8:00~17:00の間(要相談)
資格 介護福祉士・介護職員初任者研修
※ヘルパー2級の資格がある方は尚可

訪問介護事業所 ふるさと
土浦市荒川沖5-44-101
☎029-886-9790

駅直結 シニア向け分譲マンション



ついに完成!!

実際の建物が ご覧頂けます

完全予約制

新型コロナウイルス感染症予防対策
※詳しくは公式ホームページをご覧ください。

茨城県牛久市 サンミットひたち野東 ステーションフロント

マンション1階に クリニック・調剤薬局 を併設	24時間365日 スタッフが常駐	医療法人社団 常仁会 牛久愛和総合病院 と提携	予約なしで利用できる レストラン	身体芯まで温まる 温泉大浴場 [※] (人工)	雨の日でも安心 屋内共用廊下
-------------------------------	---------------------	-------------------------------	---------------------	--	-------------------

入居時費用 **1,527万円**

※販売価格2,780万円、リバーエス・エー・エー住宅ローン(貸入額1,390万円)を利用した場合、入居時費用の内訳は頭金1,390万円、諸経費等で137万円(概算)となります。

概要●所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8●交通/JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分●用途地域/地区/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/容積率/400%/敷地面積/3,719.05㎡●建築面積/1,853.72㎡●建築延床面積/18,799.75㎡(容積対象面積14,875.66㎡)●構造/規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建●建築確認番号/BC118本建確215号変2(2020年1月31日付)●地戸数/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(昇降機横行機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台)(月額使用料2,000円~6,500円)●自転車置き場/51台(屋根付平置)(月額使用料100円)●バイク置き場/2台(屋根付平置)(月額使用料1,500円)●ミニバイク置き場/3台(屋根付平置)(月額使用料1,000円)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定●分譲後の権利形態/敷地・専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●竣工/2020年9月竣工●入居予定/即入居可●売主/サンヨーホームズ(株) 〒550-0005 東京都中央区日本橋茅場町1-13-13 七宝ビルディング3階 国土交通大臣(1)第8967号(公)東京都宅地建物取引業協会会員(公)全国宅地建物取引業保証協会会員(公)全国住宅産業協会会員(一社)不動産流通経営協会(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟●設計・監理/飛鳥建設(株) 一級建築士事務所●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)●第2期1次先着順販売概要●販売戸数/301戸●販売価格/2,780万円~4,950万円●間取り/1LDK+WIC~2LDK+2WIC●専有面積/47.24㎡~74.67㎡●バルコニー/面積/5.33㎡~13.61㎡●管理費(月額)/50,070円~79,150円●入居者一名増加につき20,000円(月額)加算●修繕積立金(月額)/4,720円~7,470円●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円~1,120,500円●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円~79,150円●施設費用/インターネットTV共観聴料(月額)2,970円、ホームセキュリティ監視費(月額)528円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ会費(月額)300円●販売スケジュール/先着順受付中●先着順受付場所/「サンミットひたち野東ステーションフロント」現地販売事務所●先着順受付時間/10時~18時●取引条件の有効期限/2020年3月末日※先着順につき、ご希望の住戸が販売済の場合がございます。予めご了承ください。※表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。※徒歩分は80mを1分として算出。※1 光明寺を象徴物として使用し、有効ミナラル成分を含んでおります。適宜循環ろ過を行い、水質を維持します。

■ローン概要●紹介金融機関より銀行●ご利用頂ける方●申込頂ける年齢が満50歳以上で、借入にあり銀行からカウンセリングを受けられる方、日本国籍の方、または永住許可を受けている方、または特別永住者の方、住宅金融支援機構の住宅融資保険の付保承認が受けられる方、公的年金、給与所得等の安定的な収入のある方、連帯債務者は、主債務者の親族(配偶者、6親等以内の血族または3親等以内の姻族)で、かつ当該住宅に同居する方に限ります。●ご資金の使いみち:ご自宅のお住み替え(セカンドハウス)にもご利用いただけます。●お借入金額:100万円以上8,000万円以内●お借入期日●お借入人がお亡くなりになった日(連帯債務者がいる場合は全員がお亡くなりになった日)または当社がお亡くなりになった事実を知り得た日※なお、相続人等への債務継承はできません。●お借入利率:1.975%(変動金利)●保証人:不要●取扱手数料:110,000円(税込)●その他お借入れにあり、法定相続人全員を代表する方に銀行からの商品説明に同意頂き、確認書を提出して頂きます。ご利用にあたっては金融機関の審査があり、その結果によってはご希望に添えない場合がありますことをご了承下さい。諸経費には火災保険料が含まれています。

お問い合わせは **0120-555-712**

受付時間/10:00~18:00 定休日/なし

物件HPへは
スマートフォンの
カメラで
かざして下さい

物件HPへは
スマートフォンの
カメラで
かざして下さい

物件HPへは
スマートフォンの
カメラで
かざして下さい

物件HPへは
スマートフォンの
カメラで
かざして下さい

わが街だより

このコーナーでは
街の話題や
気になるお店の
情報などを紹介します。

JR荒川沖駅西口イルミネーション

「明るい未来の光」をテーマに、電飾を多くJR荒川沖駅西口前ロータリーでイルミネーションプロジェクトが2月中旬まで開催される。土浦市荒川沖地区の荒川沖三業組合が主催となり、地元消防団や同地区の活性化を目的に活動している「荒川沖Do!」が協力し、駅前を明るく灯し地元住民や電車を利用する通勤者らに心を和らめ、もたらすことを目的とした今年初の試み。温かみのある青色のイルミネーションが、同プロジェクトの実行委員長を務める川真田恭久さんは「今後もイルミネーション川柳の募集や、バレンタインイベントを開催するなど、一人でも多くの人が楽しめるような企画を、実行していきたい」と話す。



「明るい未来の光」をテーマに、電飾を多くJR荒川沖駅西口前ロータリーでイルミネーションプロジェクトが2月中旬まで開催される。土浦市荒川沖地区の荒川沖三業組合が主催となり、地元消防団や同地区の活性化を目的に活動している「荒川沖Do!」が協力し、駅前を明るく灯し地元住民や電車を利用する通勤者らに心を和らめ、もたらすことを目的とした今年初の試み。温かみのある青色のイルミネーションが、同プロジェクトの実行委員長を務める川真田恭久さんは「今後もイルミネーション川柳の募集や、バレンタインイベントを開催するなど、一人でも多くの人が楽しめるような企画を、実行していきたい」と話す。

正月特別メニューで新年を祝おう
牛久シャトーレストラン&シヨップ
牛久シャトーレストランでは1月2日(土)・3日(日)・5日(火)に「ランチとディナーのそれぞれで正月特別メニューを実施する。ランチは2,500円または5,000円のコース、ディナーは5,000円、ワインは5,000円(要予約)コースとなっている。料金はすべて税込。同レストランは100年以上の歴史を誇る煉瓦造のワイン貯蔵庫を改装し、国指定重要文化財にも指定され、天井が高く煉瓦のぬくもりを感じられる。



店内となっている。牛久シャトーオリジナル商品や県特産品を取り揃えているシヨップでは、1月3日(日)午前10時から45セット限定で初売り福袋が販売される。3,000円(ワイン3本・3,800円相当)、5,000円(ワイン4本・6,500円相当)、5,000円(ワイン5本・1万5,000円相当)でいずれもストッパー付き。

◆月曜定休日(祝日の場合は不定休)
◆牛久市中央3の20の1
029-896-6361(レストラン)
029-896-6361(シヨップ)



地元食材にこだわるメニューが続々と

キッチンゆかり「ポケットファーム」で、新鮮な取れたて野菜、精肉、各種総菜、コーナーなど豊富な食材を取り揃えているポケットファームと、きつば牛久店(牛久市猪子町)内の「キッチンゆかり」では、地元食材をふんだんに使用したメニューが次々に開発されている。



同店の一押メニューは茨城県産銘柄牛「常陸牛」と県産米を使用した「焼肉弁当」(写真)は税込1,200円。下のライズが見えないくらい柔らかい。

◆水曜定休
◆牛久市猪子町967の1
029-879-8800

オープン1周年記念感謝祭開催
仏壇・仏具の店「こころ」(株)山新
イオンモール土浦の3階に昨年オープンしたリビング仏壇や仏具、ペット供養用品などを取り扱う「こころ」は間もなくオープン1周年を迎える。1月1日(金)~17日(日)の間、税込5,000円以上のお買い上げで寿司やどら焼き、おはぎやお茶などの「好物キンドル」(写真)をプレゼント。故人を偲ぶ新しい形のろうそくで、本物そっくり。同店ではリビングや寝室においてもマッチするインテリア性が高く、住まいに合ったデザインサイズのリビング仏壇をさまざまな形で提案している。



新春 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 申込締切 2月末まで シニアふるさと通信カタログ販売 住宅改修についてご相談ください。 お申し込み お問い合わせ 029(886)9790	左右連動の両手ブレーキで安心 シブール (株)幸和製作所 ネビー 81.5~94cm(無段階) 座面高47cm 52.5cm 41cm 感謝価格 大幅割引 19,580円(税込) ↓ 15,600円(税込) [重量3.8kg/積載荷重3kg/最大使用者体重80kg]	買物に便利な大容量&保冷仕様 パソカST (株)リッチェル ブルーデニム 座面高43.5cm 82.5~86.5cm(3段階) 59.5cm 47cm 感謝価格 大幅割引 24,200円(税込) ↓ 19,300円(税込) [重量4.3kg/バッグ積載量10kg/最大使用者体重80kg]	折りたたみ簡単、軽くて使いやすい ボシェットS-II 須恵工業(株) チェックフラッグ 85~95cm(5段階/2.5cm) 44cm 53cm 43cm 感謝価格 大幅割引 25,080円(税込) ↓ 20,000円(税込) [重量4.2kg/バッグ耐荷重5kg/最大使用者体重75kg]
---	---	--	---

プレゼント応募方法 2/25(木)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(住所・氏名・電話番号)は、当賞品の発送や当選者への連絡のために使用し、その他の目的には使用しません。

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

福祉有償運送 ドライバー募集

土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの65歳以上の高齢者の方、病院やお買い物に送迎する仕事です。

ご利用者の方からいただく規定料金のうち、7割がドライバーの方への対価となります。

運転者になるには
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

一般社団法人 絆 kizuna
お問い合わせ 029-846-6360
登録番号: 関東福祉70号 土浦市荒川沖5-44-101 [受付/平日9:15~17:00]