

土浦市の主な高齢者福祉サービス事業

一般介護予防事業

フレイル予防啓発講座

筋力低下や低栄養、閉じこもりなどにより、心や体の機能が低下しやすくなった状態「フレイル」を予防するための運動講座。

シルバーリハビリ体操教室

県が推奨する「シルバーリハビリ体操」教室の開催を支援する。

シルバーリハビリ体操指導士の養成

シルバーリハビリ体操3級指導士を養成し、当該体操の普及に努める。

介護予防応援隊事業

身近な集まりや通いの場で介護予防ができるよう、運動を紹介するマニュアル・CDを配布したり、講話、体操等の出前講座を行い、取り組みを支援する。

介護支援ボランティア事業

地域貢献や社会参加活動を行うとともに、自身の健康保持や増進、介護予防につながるよう支援する。

生きがい対応型デイサービス

健康や生きがいづくりのための趣味活動等を行う通いの場で、各中学校区に1箇所ずつ設置。利用料100円。

高齢者在宅福祉サービス

救急医療情報キット配布事業

65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病時に持病や緊急連絡先等の情報を保管する容器を無料で配布。

高齢者等見守りキーホルダー事業

65歳以上のひとり暮らしの高齢者または認知症状がある方や、要介護(要支援)認定を受けた64歳以下の方で認知症状がある方に、外出先で緊急時(急病や徘徊)に身元確認ができる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布。

ひとり暮らし老人緊急通報システム

健康に不安がある65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病などの緊急時に通報できる緊急通報装置を設置。所得に応じて自己負担あり。

高齢者等在宅生活支援配食サービス

食事づくりが困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者世帯や、要介護(要支援)認定を受けた64歳

以下の方に対し、栄養に配慮した食事を配達して健康保持や安否確認を行う。1食400円。

福祉電話の貸与

住民税非課税のひとり暮らしの高齢者に電話機を貸与し、市が基本料金を支払う。通話料は利用者負担。携帯保持者は除く。

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

寝たきりなどで寝具の衛生管理が困難な65歳以上の在宅高齢者のために洗濯サービスを実施。掛・敷布団200円、毛布100円(年4回)

ねたきり老人訪問理美容サービス費の助成

寝たきりなどで生活している在宅高齢者に対し、訪問理美容サービスの料金を一部助成。1回3,000円(年2回)

ねたきり老人等福祉手当の支給

寝たきりや認知症の状態にある在宅高齢者で、一定の基準を満たした場合に手当を支給する。
・住民税非課税世帯:5,000円/月
・住民税課税世帯:2,500円/月

「のりあいタクシー土浦」利用助成事業

65歳以上の高齢者とその介助者に対し、外出支援として市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の年会費を一部助成(平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は1回のみ年会費を全額助成)

はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業

70歳以上の高齢者または65歳以上の家族を介護する方に対し、市指定の施術機関で施術を受ける際の費用を一部補助。1回1,000円(年8回)

日常生活用具給付事業

65歳以上の非課税世帯の高齢者に対し、日常生活用具の購入給付券を配布。
(例)・シルバーカー 5,000円
・住宅用防災警報器 6,800円など

高齢者家族支援「探索」サービス事業

徘徊行動がみられる認知症の高齢者を介護している家族に対し、事故の未然防止を図るため、GPS探索機を貸し出す。

老人福祉事業

「敬老の日」関係事業

満88歳及び満100歳に達する方と、市内における最高齢の方に祝状等を授与する。

金婚をたたえる集い

結婚50周年を迎えた夫婦を招待し、祝賀会を実施。

高齢者クラブ活動助成事業

老人活動クラブに活動費用を助成。

地域包括支援センター事業

総合相談支援事業

高齢者やその家族からの生活上のさまざまな相談に応じる。

権利擁護事業

高齢者虐待の早期発見、成年後見制度の利用支援、消費者被害など高齢者のさまざまな権利を守る支援を行う。

包括的・継続的ケアマネジメント事業

地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制の構築を支援する。

介護予防支援・介護予防ケアマネジメント事業

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストにより総合事業対象となった方に対し、介護保険等のサービス利用のケアマネジメントを行う。

社会福祉協議会事業

生きがい健康づくり事業

趣味や芸能部門の発表会、スポーツ大会やゲートボール大会、生き活きシナプス体操教室を実施する。

成年後見センターつちうら

成年後見制度に関する相談や制度利用までの手続き等を支援する。

日常生活自立支援事業

認知症等、判断能力が不十分な方に日常的な金銭管理や福祉サービス利用の援助をする。

ふれあい電話訪問サービス

ひとり暮らしの高齢者等に対し、ボランティアが電話訪問を行い、安否の確認、孤独感や不安感の解消を図る。

「愛の定期便」事業

虚弱等の理由により、定期的な見守りが必要な65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、週2回乳製品の配達をして安否確認や孤独感の解消を行う。

「夢のある、元気のある土浦」の実現へ

土浦市特集(保健・福祉)

令和3年度



安藤 真理子 市長

新型コロナウイルス感染症における感染状況は日々刻一刻と変化し、予断を許さない状況が続いており、市民の皆様の健康、生活を守るために、各種感染症対策を徹底すること、誰もが安心して日々を暮らせる社会の実現を目指し、医療・介護・福祉の充実に全力を尽くします。

今年度からは、後期高齢者を対象とした人間ドック、脳ドック検診に係る市独自助成を新たに開始し、あらゆる世代が安心して医療を受けることができる体制を構築します。がんの発症予防や早期発見につなげるため、特定健康診査の受診勧奨・再勧奨を推進します。

介護・高齢者福祉につきましては、老人福祉計画及び介護保険事業計画に基づき、介護サービスの適正な基盤整備の推進及び在宅サービスの充実を図り、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができる支援体制を構築します。

高齢者の虐待被害を防止するため、高齢者緊急短期入所事業を継続し、被害に遭われた高齢者の方が一時的に避難できる環境を整え、高齢者の安全を守ります。



シルバーリハビリ体操教室

茨城県保険医協会(土浦市大町)では、歯に関することなら何でも相談できる電話窓口を開設する。相談無料。
【日時】6月6日(日)
午後1時〜同4時
【受付電話番号】029-826-7930

65歳以上の高齢者など「PCR検査」または「抗原定量検査」費用を一部助成

土浦市では新型コロナウイルスに感染した際、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。発熱等の症状のある濃厚接触者は対象外。

土浦市民で、いずれに該当している人が対象▽受診券発行日時時点で満65歳以上の人▽基礎疾患(慢性閉塞性肺疾患や慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患等)を有する人▽肥満(BMI30以上)の人。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。

検査は新型コロナウイ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」(自己負担額3000円)または新型コロナウイルス



新型コロナウイルス感染症に関する検査助成の案内

桜水会 グループ 医療と介護サービスで地域社会に貢献します

- 外科・内科 天の橋立
- 看護小規模多機能型居宅介護 天川
- 特別養護老人ホーム 滝田
- 住宅型有料老人ホーム アシステッドリビング荒川沖
- 特別養護老人ホーム 飛羽ノ園
- 特別養護老人ホーム 憩いの里
- 特別養護老人ホーム もりの家
- 特別養護老人ホーム やすらぎの園
- 特別養護老人ホーム もりの家サテライト

地域の福祉拠点となるべく様々なサービスを提供

- 特別養護老人ホーム 飛羽ノ園
- 特別養護老人ホーム 憩いの里
- 認可保育園 桜川保育園
- 社会福祉法人 祥風会

とびっきりの笑顔に逢いたくて 走る美容室が あなたの元へお伺いします。

カットやカラーリングなど 土浦市の散髪助成券がご利用できます

お問い合わせ・ご予約 TEL.029-827-3368

心豊かな暮らしを支援します

- フロントサービス
- 生活援助サービス
- お食事サービス
- 健康管理サービス

社会福祉法人 筑水会

介護付有料老人ホーム サンテヌ土浦 029-826-6333

入居・利用受付中

- 特別養護老人ホーム もりの家
- サービスセンター もりの家
- 特別養護老人ホーム やすらぎの園
- 特別養護老人ホーム もりの家サテライト

外壁・屋根・窓の専門クリニック

お客様からの声 土浦市乙戸在住I様より

古い家で(築52年)狭い場所もあり、仕事もしづらかったと思いましたが、丁寧にきれいに仕上げ頂き、職人さんには心より感謝申し上げます。私たちがきれいになり嬉しいですが、この家そのものが喜んでるように感じます。コバヤシ建築さんにお願ひして、本当に良かったと思います。ありがとうございました。

株式会社 コバヤシ建築 029-842-6417

大勢が集まる場でも、自然に会話の輪に入れる

オーディオオープン Oticon Opn

音の景色が聞こえて気持ちがおオープンになる補聴器

当店でお試しください

認定補聴器技能者が補聴器の調整をいたします

オオヤマ補聴器センター 029-821-1123

つくば市の主な高齢者福祉サービス事業

在宅高齢者福祉事業

あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう術費助成事業
70歳以上の方に対し、施術を受ける際の費用を一部助成。1,000円券×8枚

※申請時期によって給付枚数が異なる

在宅介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業

65歳以上で日常生活におむつなどを必要とされる市民税非課税の要介護認定者に対し、紙おむつ購入費を一部助成。1,000円券×24枚

※申請時期によって給付枚数が異なる

高齢者タクシー運賃助成事業

65歳以上の単身世帯の方、70歳以上の高齢者だけの世帯の方、70歳以上で市民税非課税世帯の方に対し、外出する際に利用するタクシーの運賃を一部助成。500円券×18枚

※自家用車を運転している方は対象外

在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業

65歳以上で要介護4・5認定者又は寝たきり状態などの方に対し、掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回行う。

ねたきり高齢者理美容料助成事業

65歳以上の方で、要介護4・5または寝たきり状態の方に対し、理美容費を一部助成。4,000円券×2枚

高齢者日常生活支援事業(すげっとくん)

75歳以上のひとり暮らしの方、75歳以上の高齢者だけでお住まいの方に対し、日常生活を送るうえで自ら行うことが困難な軽作業(掃除、草取りなど)を依頼する費用を一部助成。500円券×12枚※一帯につき12枚の助成券を交付

宅配食事サービス事業

調理や買い物に困難な65歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯に夕食を希望の曜日に配達し、安否確認や健康の保持を図る。1食400円(生活保護世帯は1食300円)

愛の定期便事業

70歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、乳製品を週に3回まで配達し、安否確認や孤独感の解消を図る。乳製品代金の半額を助成。

緊急通報システム事業

急病などの緊急時に迅速・適切に対応するため、65歳以上で病弱または重度の身体障害のあるひとり暮らしの高齢者、または75歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、緊急通報機器を貸し出す。

健康増進事業

いきいき運動教室
65～74歳の運動教室。週1回。

元気はつらつ運動教室
75歳以上の運動教室。週1回。

健康体操教室
運動インストラクターや専門職などが体操やウォーキング教室、健康講話、体力測定を行う。市内在住で5人以上の団体が対象。

シルバーリハビリ出前体操教室
シルバーリハビリ体操指導士が、シルバーリハビリ体操推進を行う。市内在住で65歳以上の団体(5人以上)が対象。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会
シルバーリハビリ体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアとして養成を行う。

つくばウォークの日
市内のウォーキングコースを歩く。令和3年度はイベントウォークを5回実施予定。

健康福祉祭いばらきねりんスポーツ大会
高齢者を対象にしたスポーツ競技(ゲートボール、グラウンドゴルフなど)大会を行う。

シルバークラブ育成事業
スポーツ大会への参加やいろいろな趣味活動、仲間づくりを目的とした事業。

高齢者いきいきサロン
生きがい活動や仲間づくりを目的にさまざまなサロンを開催する。

介護支援ボランティア育成事業
65歳以上の方が市内の介護施設などでボランティア活動を行い、自らの健康増進や介護予防を図ることを目的とした事業。

高齢者憩いの広場活動支援
高齢者を中心とした全ての人が気軽に通うことができる通いの場づくりを推進する。

地域包括支援センター
地域で暮らす高齢者の方を、福祉、医療、介護の方面から総合的に支えていくための拠点。住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が連携をとりながら支援を行う。

総合相談・支援(高齢者の総合的な相談)
高齢者に関する様々な相談に応じて、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、高齢者の生活を継続的に支援する。

権利擁護
虐待や消費者被害から高齢者の権利を守るための支援を行う。認知症等で判断能力が不十分な方に対し成年後見制度の活用等、権利擁護の支援を行う。

介護予防等に関する支援
要支援1・2の方等が介護保険サービスを利用できるよう居宅介護支援事業所が作成した介護予防ケアプランを確認し、サービス事業者等との連絡調整を行う。また、健康教室や体操教室などを開催する。

その他、高齢者支援事業
高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症に関する知識を普及啓発する「認知症サポーター養成講座」や「認知症声かけ模擬訓練」、「認知症初期集中支援チーム」、「認知症高齢者等保護支援事業」、行方不明になった高齢者捜索を支援する「認知症高齢者等SOSネットワーク事業」などの認知症施策や医療や介護関係者の連携推進等を行っている。

社会福祉協議会事業
地域住民による助けあい活動や支えあい活動を推進。地域の中で「気になる人」「心配な人」「見守りを希望される方」に対し、ふれあい相談員・見守り支援員(見守り活動の協力者)と社協が協力し、訪問や声かけ、日常のさりげない見守りを行う。

ふれあいサロン活動支援
高齢者や障害者、子育て中の母親等が集う、交流の場(サロン)づくりを推進する。

ふれあい型食事サービス
ひとり暮らし高齢者等を対象に、民生委員やボランティアが協力して手作り弁当を届け、安否確認と交流を図る。

つくばさわやかサービス
高齢や疾病等の事情により、日常生活に支援が必要な方を対象に会員制により、有償で家事援助などの福祉サービスを提供する。

地域見守りネットワーク事業
地域住民による助けあい活動や支えあい活動を推進。地域の中で「気になる人」「心配な人」「見守りを希望される方」に対し、ふれあい相談員・見守り支援員(見守り活動の協力者)と社協が協力し、訪問や声かけ、日常のさりげない見守りを行う。

ふれあいサロン活動支援
高齢者や障害者、子育て中の母親等が集う、交流の場(サロン)づくりを推進する。

ふれあい型食事サービス
ひとり暮らし高齢者等を対象に、民生委員やボランティアが協力して手作り弁当を届け、安否確認と交流を図る。

つくばさわやかサービス
高齢や疾病等の事情により、日常生活に支援が必要な方を対象に会員制により、有償で家事援助などの福祉サービスを提供する。

世界のおしあが見えるまち ～市民第一の市政～

2016年に市長に就任して以来、「誰一人取り残さない」という思いを胸に、市民の皆さまと丁寧な対話を重ねながら、こどもの貧困や高齢化など市が抱える諸課題の解決に向けた取り組みを続けてきました。令和3年度も市民第一の市政を推進するため、取り組みをさらに本格化させ、「世界のおしあが見えるまち」の実現に向けて全力で取り組んでいきます。

高齢者福祉の取り組みについては、これまで市内全域への地域包括支援センターの整備、認知症高齢者などが安心して生活できる制度作りなど、包括的な社会の基礎を整えてきました。

今後は、地域包括ケアシステムを強化した身近な相談窓口の充実、高齢者等の外出を支援するための高齢者タクシー運賃助成事業の拡充、買物支援のための移動販売事業者への支援、



五十嵐 立青 市長

令和3年度
つくば市特集(保健・福祉)



フレイル予防のための体力づくり

外出不足による体力低下を防ぐための体力づくり支援、併せて、身近な地域で運動や趣味の活動ができる高齢者憩いの広場づくりなど、これまでの取り組みを更に充実させていきます。人生100年時代に向けて、高齢者が生きがいを持ち、住み慣れた地域で安心して暮らせる社会づくりを更に推進していきます。

新型コロナウイルス感染症拡大で不安な日々を過ごされていることと思いますが、市は、迅速なワクチン接種や経済対策、市民生活支援に全力で取り組み、皆さまの健康と暮らしを守ってまいりますので、今後も感染拡大防止のご協力をよろしくお願いいたします。

高齢者やその家族らが抱える総合相談窓口「谷田部東地域包括支援センター」が移転

「谷田部東地域包括支援センター」がつくば市手代木の介護付有料老人ホーム「サンシャインつくばリゾート」内に移転した。地域包括支援センターとは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう介護福祉・健康・権利擁護など、さまざまな面から支援を行う総合相談窓口。同市内には7カ所設置されている。保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員らが行政や関係機関と連携しながら、高齢者やその家族らが抱える不安や困り事について無料で相談に応じる。秘密厳守。対象エリアは手代木、谷田部東、春日学園(学園の森(中学校・義務教育学校区)としている。受付時間は平日の午前8時30分～午後5時15分。電話や来所のほか、メール、FAX、自宅訪問にも対応する。問い合わせ ☎029-8997-3231 / 谷田部東地域包括支援センター

新型コロナウイルスワクチン接種開始 65歳以上の高齢者の接種 5月17日から予約受付

つくば市では医師会や医療機関と連携し、新型コロナウイルスワクチン接種を開始した。これまでに医療従事者とクランスタ対策として老人保健施設や特別養護老人ホームなどの高齢者施設入所者の先行接種を進めている。そのほかの65歳以上の高齢者は、予約開始日以降に、送付された接種券を手元に用意し、近隣の医療機関でワクチン接種の予約をする。65歳以上高齢者の接種スケジュール(予定)▽4月22日(木) 1391 / つくば市コロナワクチン接種対策コールセンター

高齢者やその家族らが抱える総合相談窓口「谷田部東地域包括支援センター」が移転

「谷田部東地域包括支援センター」がつくば市手代木の介護付有料老人ホーム「サンシャインつくばリゾート」内に移転した。地域包括支援センターとは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう介護福祉・健康・権利擁護など、さまざまな面から支援を行う総合相談窓口。同市内には7カ所設置されている。保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員らが行政や関係機関と連携しながら、高齢者やその家族らが抱える不安や困り事について無料で相談に応じる。秘密厳守。対象エリアは手代木、谷田部東、春日学園(学園の森(中学校・義務教育学校区)としている。受付時間は平日の午前8時30分～午後5時15分。電話や来所のほか、メール、FAX、自宅訪問にも対応する。問い合わせ ☎029-8997-3231 / 谷田部東地域包括支援センター

桜水会 グループ 医療と介護サービスで地域社会に貢献します

四季折々の自然が美しい緑豊かな環境
介護老人保健施設 豊浦
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

筑波山麓の豊かな自然環境の中、充実した設備と温もりのあるきめ細やかなサービスで高齢者の自立を支援します
併設：短期入所(ショートステイ)

お一人おひとりの状態に応じた介護サービス

デイサービス・居宅介護支援 **花室長寿館**
つくば市大角豆1807-1 ☎029-854-8228

デイサービス・グループホーム **作谷長寿館**
つくば市作谷1038 ☎029-869-1700

小規模多機能型居宅介護 **豊里長寿館**
つくば市高野1197-64 ☎029-848-0577

輝くいのちのために
～地域医療を支えて30余年～
筑波病院
救急指定 24時間対応
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

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

地域の皆さまが住み慣れた街で生き生きと安心して日常生活が送れるよう取り組んでいます

筑波大学研究成果活用企業の株式会社THFでは健康づくりのヒントとなるさまざまな書籍を販売しています

お求めは書店またはTHFにて
健康華齢のためのエクササイズ

監修：公益財団法人日本体育協会
編者：田中喜代次、大藏倫博、齋下典子
出版社名：株式会社サンライフ企画
発行年：2013年
定価：2,200円(税込)

健康華齢のためのスマートライフ

監修：公益財団法人日本スポーツ協会
編集代表：田中喜代次
発行所：株式会社サンライフ企画
発行年：2019年
定価：3,080円(税込)

筑波大学研究成果活用企業の株式会社THF
☎029-861-7617
つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル302

天然温泉付リゾート型シニアレジデンス
介護付有料老人ホーム
サンシャインつくばリゾート
つくば市手代木1932(つくば保健所前)
お問い合わせ 資料請求 ☎0120-701-305

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・ヴィラつくば倶楽夢
つくば市谷田部6107-2

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし
介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽夢
守谷市松並1879-13

【事業主体】 ロゴハックバ
医療法人社団 **みなみつくば会** ☎0120-658-298
お問い合わせ・見学・ご相談はこちらまで(入居相談受付中) みなみつくば会 検索

笑顔の花を咲かせる
特別養護老人ホーム
ショートステイ・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

笑顔の花を咲かせる
特別養護老人ホーム
ショートステイ・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

カラダと頭をほぐし健康をサポート! (脳トレ) (運動) (リラクセス)

認知症予防には脳への刺激が大事! ココカラでは、脳活性化メソッドのシナプソロジーを毎日の活動に取り入れたり、装着型サイボーグを活用した自立支援プログラムを行い、認知機能低下の予防・身体機能低下の予防に特に力を入れサービスをご提供します!

シナプソロジーを毎日ご提供
見学・体験受付中

ココカラ株式会社 せせ庵
つくば市高崎1797-9 ☎029-869-8315
定休日 日・年末年始 電話受付 8:00~17:00

基本の筆法「永字八法」

- ①点
- ②横画
- ③縦画
- ④はね
- ⑤右上がり
- ⑥左はらい
- ⑦短い左はらい
- ⑧右はらい

練習してみましょう

楷書の基本

打ち込み 約45度
約45度 しっかり止める

意識してほしいことは、書き出しに斜め45度の打ち込みを入れて、45度で止めるという方法です。動きが出て、力強い印象にな

書道研究香墨会

日本独自のかな文字を研究する会。かな書の美や優雅さを探求している。一年間の研究の集大成として、毎年春に県内で作品展を開催。

オトナの学び特集

心を送る 美しい書

手紙やハガキ、芳名帳、封筒の宛名...きれいな字が書けると、書いた以上のものが相手に届くもの。かな文字を中心とした書道研究「香墨会」主宰であり、書家の平田洋香さんに、美しい文字を書くための心得について話を聞きました。

一点一画を正しく

書道には「永字八法」と呼ばれる書の教えがあります。「永」の字には、書の基本と言われる「楷書」の技法が8種(点、横画、縦画、はね、はらいなど)含まれているので、書道の基本的な練習法として用いられます。

美しい字を書くためのコツを身に付けたい方は、実際に筆やペンを手に取り、練習をしてみてください。

心を送る 美しい書

手紙やハガキ、芳名帳、封筒の宛名...きれいな字が書けると、書いた以上のものが相手に届くもの。かな文字を中心とした書道研究「香墨会」主宰であり、書家の平田洋香さんに、美しい文字を書くための心得について話を聞きました。

香墨会 主宰 書家 平田 洋香さん

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

車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。住宅改修についてもご相談ください。

申込締切 6月末日

左右連動の両手ブレーキで安心 シンプル (株) 幸和製作所

ネイビー	感謝価格 大幅割引	19,580円 (税込)
ブルー	感謝価格 大幅割引	15,600円 (税込)

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

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい

ポシェットS-II 須藤工業(株)

感謝価格 大幅割引

25,080円 (税込)

20,000円 (税込)

買物に便利な大容量&保冷仕様

パソカST (株) リッチェル

感謝価格 大幅割引

24,200円 (税込)

19,300円 (税込)

地域の高齢者のお手伝い

介護の資格がない方でも働けます

非常勤登録型 訪問介護スタッフ募集

利用者がご自宅で快適に生活が送れるように、身の回りのお世話や、自立支援のためのサービスを提供します。

今後、ご自宅で生活を送りたい高齢者の方が増え続けていきますが、お手伝いをさせていただくスタッフの人数が足りません。「空いた時間を活用したい」、「地域に貢献したい」などとお考えの方を募集しています。必ず感謝されるお仕事です。ぜひ、お力をお貸ください。

仕事内容	
●	リビング、お風呂、トイレ等の掃除
●	買い物代行
●	薬の受け取り代行
●	昼食等の調理
●	食事、入浴、着替え等のお手伝い

時給	900円～(交通費別途支給) ※ 自家用車を使用していただきます
勤務地	土浦市、つくば市、牛久市 ※ なるべくご自宅の近くを担当していただきます
時間	8:00～17:00の間 ※ 1時間～、週1回～でもOKです
資格	介護福祉士・介護職員初任者研修(ヘルパー2級も可)の資格がある方は尚可

訪問介護事業所 ふるさと ☎029-886-9790

一株式会社 ふるさと通信社一 土浦市荒川沖5-44-101

Sunshine Tsukuba Resort

サンシャインつくばリゾート

天然温泉付リゾート型シニアレジデンス

安心・安全・快適な暮らしをご提供します

今川医療福祉グループ IMAGAWA

医療法人社団みなみつくば会

5月入居開始

【一般居室】37室 【介護居室】13室

洗練された設計と充実した設備 上質のシニアライフを満喫

つくば市を中心に地域に根差した医療と介護サービス事業を展開している今川医療福祉グループ(本部・同市谷田部)。一人でも多くの高齢者に安心・安全・快適な生活を提供することを理念に掲げ、多様な高齢者向け住まいやクリニック、薬局などを運営している。

このたび、同グループは上質な住環境と充実した介護設備が整った介護付有料老人ホーム「サンシャインつくばリゾート」を同市手代木に開設した。元々、高齢者から要介護者までが居対象となり、一人ひとりのニーズに合った安心で質の高いサービスを提供する。

近隣にはクリニックやスーパーがあり、充実した生活環境。自家源泉の天然温泉(泉質：ナトリウム・塩化物温泉)を有し、露天風呂と内風呂で温泉療養を堪能できる。広大な庭園には梅や桜、コブシ、紅葉など四季折々の草花が楽しめる。洗練された設計と充実した設備。上質のシニアライフを満喫。

四季折々の草花が楽しめるほか、筑波石を積んだ築山や池を眺めながら、車椅子でもゆったり散策ができる歩道も整備されている。

食事の時間を豊かに彩る館内レストランでは、シニアが旬の素材や香り、盛り付けなどにもこだわった美味しくて健康的なメニューを提供。身体の状態に合わせて個別メニューにも対応する。

古民家から移築した囲炉裏の雰囲気も楽しめる。暮らしを完備し、離れた暮らす家族も安心して暮らせる環境を整えている。

安心した医療と質の良い介護を一人でも多くの人に届けたい。

24時間体制で看護スタッフが常駐し、昼夜を問わず安心して安全な暮らしをサポート。夜間の体調不良や緊急時には市内の医療機関と連携し、安心して医療を受けられる体制を整えている。

今川医療福祉グループの今川美明会長は「これからは医療と福祉を通じて一人でも多くの方に安心・安全・快適な暮らしをお届けしたい。『生健康 一生青春 一生感動』を合言葉に地域社会から愛され、必要とされ、信頼されるホームづくりをスタッフと共に目指します」と話す。

サンシャインつくばリゾート 紹介動画

介護付有料老人ホーム サンシャインつくばリゾート

所在地：つくば市手代木1932

入居に関するお問い合わせ・資料請求 ☎0120-701-305

暮らしてお金のいろは 第41回

「コロナの影響により、公的年金の受給額が減額されると聞きました。これからの生活にどの程度の影響を受けるのかを教えてください。」

Q 新型「コロナウイルス」感染症による経済活動の停滞が影響し、公的年金の受給額が0.1%減額されると発表されました。

A 減額の適用時期は2021年4月分からとなります。(2017年度以降4年ぶりの減額)

●自営業者などの国民年金については月額6万5075円となり、前年よりも66円の減額となります。

●厚生年金を受け取る夫婦2人のモデル世帯では月額22万4966円となり、2666円の減額となります。

今回は、賃金水準の下落を反映して減額されますが、今後少子高齢化がさらに進むことが予想されており、19900年では5人で1人の年金を支えていたのに対し、2050年には1人で支える時代を迎える可能性が高くなっています。

「人生100年時代」と呼ばれる長寿化社会が到来し、リスクが多様化していく中、「家計の見直し」や「資産寿命を延ばす」などの早期の対策が必要と思われまます。身近なファイナンシャルプランナーに相談されることをお勧めします。

1990年 年金給付 保険料 給付減負担増 2050年 年金給付 保険料 少子高齢化が進むと

1990年では5人で1人の年金を支えていたのに対し、2050年には1人に!

※予測は今後変更される可能性があります。基礎年金の年金扶養率に基づき記載

ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.49

協賛/土浦市食生活改善推進員協議会

ゴボウと豚肉の炊き込みご飯

今回は、豚肉との相性も抜群のゴボウをたっぷり使った炊き込みご飯です。ゴボウは晩秋から冬が旬ですが、新ゴボウは6・7月に出回ります。

1人分の栄養素	エネルギー/338kcal	たんぱく質/13.6g
	脂質/12.1g	カルシウム/21mg
	食物繊維/2.2g	食塩相当量/0.8g

材料 (3人分)

- 米 1合(150g)
- 水 200cc
- ゴボウ 100g
- 豚小間肉 150g
- サラダ油 1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 塩 少々

作り方

- ①米は洗い、水に30分くらいつけておく。
- ②ゴボウはささがきにし、酢水につけて水気を切っておく。
- ③豚肉は一口大に切り、酒につけておく。
- ④フライパンを熱しサラダ油を引いて③を炒める。火が通ったら②も加えて炒める。
- ⑤炊飯器に①と④を加え、しょうゆの干切りとAの調味料も入れて炊く。

お好みで紅しょうがや青じそを添えてもよいでしょう

ひとことメモ【ゴボウ】

ゴボウは食物繊維が特に多く、腸内環境を整える効果が高いので免疫力アップにつながる野菜です。豊富に含まれる不溶性食物繊維は、便秘解消・整腸・発がん性物質の排除などにも効果があります。血糖値の上昇を抑える働きがあるので、糖尿病にも有効とされています。

手指が黒くなったり、水にさらすと出る灰汁(あく)はポリフェノール類です。独特のえぐ味に通じますが、ゴボウの香りやうま味そのものと言いますので、皮はむかずに、包丁の背でこそげ落とすか、たわしでこそげ落とす程度に、酢水などにさらす際は、短時間にし、あくは皮に近いほど多くなります。新ゴボウの方があくは少ないので苦手な方にもおすすめです。

安全安心 暮らしの110番

市役所職員や銀行員などからの「〇〇料を返金します」の電話はサギです!

市役所の〇〇です。ATMで還付金の手続きをします。言うとおりにATMを操作してください。

その操作ストップ!

① 電話で市役所職員や銀行員などを名乗る
② 「医療費(保険料など)の還付金があるのでATMへ行ってください」などと促す
③ 携帯電話で通話させてATMを操作させる
④ 預金を振り込ませてだまし取る

ご家族やお知り合いにもこの手口を教えてあげてください

ご相談はお近くの警察署や交番または 警察相談専用電話 #9110
二セ電話詐欺相談ダイヤル ☎029(301)0074へ

☆茨城県警察本部 二セ電話詐欺対策室

つかいながら、空気を清潔・快適に。

菌・ウイルスをはじめ、さまざまな有害物質を抑制。

ナナイエ クリーン冷暖

お見積りも無料

親切・丁寧 街の電気工事屋さん 塚本電設

つくば市南中367-17 住まいる電気のことならお任せください

☎029-836-1324

好評につき第6弾 「暮らしとお金のいろは」連載の大森FPによる

【人生100年時代】を快適に過ごすための資産寿命を延ばす! 40代~50代の方がおすすめです

生命保険活用セミナー

日時 5月19日(水)/29日(土)/30日(日) いずれも10:00~12:00

場所 ファミリーライフクラモチ セミナールーム (土浦市永国997-1)

参加無料 事前予約制

☎029-886-9790

※コロナ感染対策により3組様限定とさせていただきます

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を、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: 関東福第70号 土浦市荒川沖5-44-101 (受付/平日9:15~17:00)

ROOMY

使える! 動ける! 広い部屋! 進化した予防安全機能が充実

https://toyota.jp/roomy/

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店	牛久市猪子町995-153 ☎029-872-9151
ひたち野うしく店	牛久市ひたち野東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	土浦市東中買町1-8 ☎029-832-6811
つくば中央店	つくば市竹園219-5 ☎029-855-3611
つくばひだり店	つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

カスタムGT 2WD 2,046,000円
ブラック・パールホワイト3(オプション) 77,000円
合計 2,123,000円(税込)

健康医療ナビ 薬は飲み方が大事

効き目を最大限に

病気の数だけ処方される薬。量が多いほど、ふらつきなどの副作用が出るリスクも高まることも。サンミットひたち野東ステーションフロント1階「ライズ調剤薬局ひたち野うしく駅前店」管理薬剤師の鈴木律子さんに、薬の正しい飲み方について話を聞きました。

ライズ調剤薬局 ひたち野うしく駅前店 管理薬剤師 鈴木 律子さん

薬には症状や疾患の原因を取り除いたり、表面化している症状を緩和・改善したりする役割がありますが、飲み方を間違えると想定通りの効果が発揮できません。場合によっては、副作用を引き起こすこともあるので、薬の正しい飲み方を知ることが大切です。

薬は体に入る経路によって、大きく「内用薬」「外用薬」「注射薬」の3種類に分かれています。「内用薬」は錠剤、カプセル剤、散剤(粉薬)、シロップ薬など、口から飲み込み、胃や小腸で吸収される薬です。塗り薬、貼り薬、点鼻薬、点眼薬など、皮膚や粘膜から浸透する薬を「外用薬」、血液や筋肉に直接入れる薬を「注射薬」といいます。剤形が異なるのは、同じ成分でも薬を効かせたい場所で効果が最も発揮できるように工夫されているからです。

内用薬の場合、口から飲み込んだ薬は、胃で分解され、その大部分は小腸で血液中に取り込まれます。次に、肝臓を通過して毒性が腎臓へ送られ尿として体外へ排泄されます。

薬の効く仕組み

- 1 胃で溶ける
- 2 小腸で吸収
- 3 肝臓で形を変える代謝
- 4 血液で移動
- 5 腎臓へ送られ尿として体外へ

体内で作用

決められた服用方法を守る 効果大きく、副作用は減る

薬の効き目を維持するために、血中濃度(血液中の薬の濃度を一定量に保たなければなりません。処方された量より多く飲みすぎると、血中濃度が高くなり過ぎ、副作用が出やすくなります。逆に、飲む量が少なければ血中濃度が低くなり、想定通りの効果が発揮できません。

薬は、胃の状態に合わせて服用する時間が決められています。

- * 食前 食事の30分前
- * 食後 食後30分以内
- * 食間 食事の直前
- * 食直前 食事の直前
- * 起床時 朝起きた空腹時

最も多いのは「食後」のタイミングです。胃への負担を軽減するだけでなく、食後ならば薬の飲み忘れを防げるという理由もあります。基本的に、薬を飲み忘れてしまった時は気がついた時点で飲むようにしましょう。近い場合は1回分を抜いても構いませんが、2回分をまとめて飲むと血中濃度が高くなり、思わぬ副作用を起こすことがあるので、決して飲まないでください。

また、薬について身近に相談できる「かかりつけ薬剤師薬局」の制度も利用しましょう。減薬の提案や、残薬の解消、副作用の情報、処方箋の確認など、薬の管理や健康について継続的にサポートします。処方箋がなくても大丈夫ですので、不安があれば気軽に相談してほしいと思います。

高齢者の中には、さまざまな持病を抱えている人が多く、服用する薬の種類が増え、誤って飲み過ぎたり、飲み忘れたり、薬の副作用が起りやすくなります。また、加齢によって肝臓(代謝)や腎臓(排泄)の機能が低下してくると、薬が効き過ぎてしまい、副作用(ふらつき、転倒、眠気など)が現れやすい傾向があります。

薬を安全に使用するために、薬の処方歴が分かる「お薬手帳」を上手に活用しましょう。1冊にまとめれば薬の情報も一元化でき、薬の飲み合わせなどを調べることに役立ちます。

お薬手帳は1人1冊 薬の飲み合わせ等チェック

決められた服用方法を守る 効果大きく、副作用は減る

ランチ体験建物案内ツアー開催

完全予約制 1日2組様限定 初回限り

0120-555-712

サンミットひたち野東

受付時間/10:00~18:00 定休日/なし

サンヨーホームズ

タカラレーベンリアルネット

終活で大切な10のこと

- 「ありがとう」と言いたい人をリストアップする**
今までお世話になった人、お世話をした人など、大切な人を書き出し、感謝の気持ちを改めて思い出し出してみよう。
- 年に一度、健康診断に行き自分の体を知る**
健診で最低でも年に一度、できれば定期的に病院へ行く意識を持ち、健康維持を心がけよう。
- 過去に住んだ場所など愛着のある土地を洗い出す**
土地から人生を振り返って、ここで誰と、何を、何を考えて過ごしていたか思い出してみよう。
- 自分のお金、物の現状を把握する**
複数ある預金口座、クレジットカード、生命保険証券など、自分の財産を把握するために持ち物を書き出し、整理をしよう。
- 家族、大切な人と1日3回以上会話する**
「社会とのつながりを持つこと」は長寿に影響を与えるという研究結果も。何気ない日常会話の中から、相手の願いや思いを読み取りよう。
- 自分の個性を書き出してみる**
自分が何に喜びを得て、何に悲しみを感ずるのか、あなたらしさや個性とは何ですか。これからの未来に向けて、個性をどう生かせるか考えてみましょう。
- 「今」そして「未来」の人生に必要なものを選ぶ**
物は捨てるのではなく、選ぶもの。未来に思い描いた自分に、それらが必要かどうか選別しよう。
- お葬式、お墓は自分の未来のこと。元気なうちに考える**
縁起でもないという考えは過去のもの。お葬式もお墓も自分の未来の一部として決めておくことが必要。元気なうちに取り組みよう。
- 毎年誕生日にエンディングノートを書く**
人生が続けば、状況も気持ちも日々変わっていくもの。気軽な気持ちで誕生日ごとに更新していきましょう。
- 生きているうちに大切な人に「ありがとう」を伝える**
生きているからこそ、本人に直接会って「ありがとう」の気持ちが伝えられます。後悔のないように伝えよう。

協力：終活カウンセラー協会

終活カウンセラー協会が作成した

マイ・ウエイ(終活ノート)



5名様にプレゼント

応募方法は14面に

返る良いきっかけになるので、若い世代の人にもおすすめ。ノートに自分自身のプロフィール、想いや考え、家族や友人に伝えたいことなどを書き込むことにより、「人生の棚卸し」をすることができます。自分がどのような人生を送ってきたか振り返りながら自分の気持ちと向き合う時間を設けることで、自分の本心や大切なことに気付かされることもあります。

▽幼少期(小学校入学前)▽小学校▽中学校▽15歳▽成人▽成人(現在まで、と年代ごとに区切り、それぞれの年代ごとに「エピソード」「ありがとうの出来事」「お世話になった方」といった項目を設け、当時のことをノートに書き出していきましょう。難しく考える必要はありません。コツ

人生の棚卸し【成人～現在】 ※記入例	
◆エピソード	新人の頃は仕事で先輩によく注意されていたけど、2年目には新人の教育係に抜き。
◆ありがとうの出来事	残業をしていると、同僚が「手伝おうか?」とよく声を掛けてくれて手伝ってくれたな。
◆お世話になった人	先輩は厳しかったけど、嫌な顔をせず仕事や社会のルールを丁寧に教えてくれた。

行動がつかないままです。自分の現状を把握すると心も頭も整理され、将来に備えたいものや、元気なうちにやってみよう、家族に伝えたいことが明確になります。自分のためだけに残すツールにもなるのです。

あなたの人生を漢字1文字で表すと?



浮かんだ字を書いてみましょう

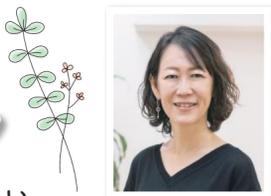
自分の人生を漢字1文字で表すとしたら、どんな漢字が浮かびますか。家族が集まった時に皆でやってみると結構盛り上がりがあります。「その心は?」と選んだ理由を聞いてみると、家族の過

去やこれまでの人生について知るきっかけとなったり、新たな発見につながったりします。家族に「そろそろ終活を始めたら」とは言いづらいものです。このような漢字1文字から会話が生まれ、少しずつコミュニケーションを図っていくと良いと思います。人生の節目で考えていたことや苦しかったこと、楽しかったことなど、思い出話を聞くことができるかもしれません。

終活ノートは書き直しもOK
これからの人生設計を楽しんで

終活特集 HAPPY LIFE

人生100年時代を自分らしく生きる わたしの人生の棚卸し



(一社)終活カウンセラー協会 代表理事 武藤頼胡さん

元気なうちにやっておきたい「終活」。大切なことだと分かっていても何から取り組めばいいのか迷ってしまう人も多いのでは。一般社団法人終活カウンセラー協会・代表理事の武藤頼胡さんに終活の進め方や準備などのポイントについて話を聞きました。

終活は人生100年時代を自分らしく過ごすための準備。終活と聞くと、人生の終わりに向けたさまざまな準備というイメージが強いですが、終活カウンセラー協会では、終活の定義を「人生の終わり(終焉)を考えることを通じて自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動」としています。

厚生労働省の調査によると、昨年、国内の100歳以上の高齢者が8万人を超え、過去最高となりました。長寿の双子姉妹、金さん銀さんが注目された30年ぐらい前は100歳以上の人口が4千人ほどでしたので、今と比較すると急速に増えていることが分かります。国立社会保障・人口問題研究所による「将来推計人口」では、2050年には100歳以上の高齢者が50万人を超えるとも予想されています。

しかし、私たちは「長生き＝リスク」と考えがちで、将来お金はあるか、健康でいられるか、子どもに迷惑をかけていないか、友人はいるかなど、不安や心配事の方が大きくなってしまうようです。本来、生きていくこと自体が幸せなことですから、さらに長生きできるのであれば、自分らしく過ごすための準備を始める必要があります。その第一歩が終活という活動です。

元気に長生きするための秘訣
「100歳を元気に生きたい」と

「終活はいつ始めたら良いのか」という質問を多く受けますが、気力や体力のあるうちに始めるのが良いと思います。年齢は関係ありません。また早いと思った時が終活の適期なのです。

生前整理、相続、お葬式やお墓、医療や介護のことを考えるのも終活ですが、これまでの人生を振り返ることも終活です。最近では、自分らしく生きるための指針となる「終活ノート(エンディングノート)」を書き始める人も増えています。自分の人生を振り返

- 家の中の危険度チェック**
- しゃつたんのシワや段差で転倒したことがある
 - 靴に滑り止めのテープを貼る
 - しゃつたんのシワや段差を敷かない
 - 床に置いた新聞紙や物で歩くと滑る
 - 電気製品のコード類に足を引っ掛けたことがある
 - 夜中トイレに行く廊下で転倒したことがある
 - 廊下にセンサーライトを取り付ける
 - 夜中トイレに起きる際にベッドから落ちたことがある
 - ベッドの脇に転倒防止用の柵を付ける



が報告されていることから、社会からの孤立は健康長寿に大きく関係しているようです。ボランティア活動など「社会貢献をしなくては」と、大きく構える必要はありません。まずは、あいさつから始めて、社会とのつながりを保つことが大切だと思います。知っている人でも、知らない人でも、「おはようございます」「こんにちは」と自分から声を掛けてみるのです。

「ありがとう」と伝えたい
人生の棚卸しで過去を振り返る

最後に大切なあなたと家族旅行へ出かけませんか

家族葬

一般葬・社葬・火葬式

無料事前相談 受付中

会員価格 万円(税込) 66

家族みんなで過ごすつづろぎの旅館風式場

お問い合せの際「ふるさと通信」を見た!でエンディングノートプレゼント

マスク着用 仕切り設置 消毒液設置 間隔 換気 定期消毒

最終の宿 かれん離宮 茨城県土浦市荒川沖412 京東線 荒川沖駅 徒歩7分

お電話でのお問い合わせ 0120-76-1156 365日 24時間対応 霊安室 完備

どこに頼んでいいのかわからない! ちょっとしたことだから専門業者に頼むづらい!

相談・お見積り無料

「暮らしの中の」身の回りの「ちょっと困ったなあ」を解決します!!

親切・丁寧・お財布にやさしい

お庭の作業 伐採・剪定・草刈り・芝刈り等

塗装 屋根・外壁塗装・床張替等

移動、処分、解体 ベッド、タンス、本棚、机、ソファ等の移動や処分 / 物置や小屋等の解体

水まわり、お掃除 トイレ設置、排水修理、蛇口交換、トイレ水漏れ、エアコン、換気扇等

屋内外作業 電球交換・軒天修理 フェンス取り付け等

建具調整、たみ・ふすま・障子・壁紙の交換、その他どんな小さなお困り事承ります

お気軽にお電話ください

まごころサポート土浦・つくば TEL029-846-3005 土浦市富士崎 1-7-25

お墓のリフォーム お任せ下さい!

花筒の掃除がしやすい 文字が読みにくい 汚れが目立つ 定期的な草取りができない

墓じまい 県外も対応します

お墓の掃除 写真で完了のご報告をします

戒名彫刻 他社施工でも対応します

各種石材輸入 施工・製造販売 阿見町飯倉1442-122 (あみアウトレットより車で2分)

株式会社 佐藤石材店 ☎029-889-0145 受付 9時~17時(土・日・可) HP www.satosekizaiten.co.jp

創業昭和6年

おわりや **尾張屋**

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

木下 幸つくば 白糸公園 尾張屋 尾張屋 尾張屋

ネットショップ 始めました

ご自宅の御仏壇、テーブルやたんす等の家具の修理も承ります

真心を込めた安心のJA葬祭

宗教・宗派を問わず、ご葬儀を執り行えます

家族葬から一般葬まで対応

事前相談随時受付中(無料)

葬儀費用はもちろん1日葬・家族葬・コロナ禍に関する葬儀など多くのご心配にお応えします

病院からご自宅への搬送 霊安室も完備

☎0120-30-1225 (24時間対応)

JA水郷つくばセレモニーセンター コロナ感染症対策実施中

土浦市並木2-10-32 ☎029-821-0121 https://ja-sgt.or.jp/ HP内葬祭事業(土浦・かすみがら地区)をご覧ください

出張買取専門 身の周りの整理整頓しませんか?

不要品の買取ります お見積り無料

使わなくなった農機や車 お困りではないですか?

大量の不用品はもちろん、1点からでもOK!

一般 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、工作機械など

企業 移転・閉鎖に伴う不要な設備、備品、商品など

車の買取強化中 車検切れ車・ボンゴ車など

リユースおよびリサイクル可能(再販)な物は全て買取ります。そのほか資源リサイクル品においても買取が可能です。

古物商許可番号:茨城県公安委員会第401160002823 土浦市並木1丁目30-33

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

