

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 2023

次の発行は令和6年1月1日です

土浦・つくば・牛久版 第75号

暮らしの瓦版	2
特養「滝の園」福祉シンポジウム特集	3
土浦市特集・令和5年度各種事業紹介	4.5
つくば市特集・令和5年度各種事業紹介	6.7
牛久市特集・令和5年度各種事業紹介	8.9
沼田和利牛久市長にインタビュー	10
Dr.田中の健康コラム、元気ごはん	11
暮らしの110番	11
健康医療ナビ「肺がん」	12.13
わか街だより	13
足のトラブル解決法	14
聞こえナビ、元気な庭づくり	14
読者の投稿コーナー、プレゼント	15
高齢者向け住まい「見学ツアー」	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。

鶏足山ハイキングコース(城里町)



鶏足山(見晴台)山頂からの眺め



「護摩焚石」

かつて弘法大師が修行をしたとされる岩

茨城県と栃木県の県境に位置する標高約430mの『鶏足山』。富士ヶ平山(赤沢富士)を經由する一般コース(全長4km・所要時間約2時間)を歩く。空気が澄む冬は、遠く富士山や日光男体山などの雪山が美しく見えるそう。

歩いて健康!! 気分爽快!



ハイキング 特集

小町山ハイキングコース(土浦市)



小町山の山頂から望む筑波山も見事



水車が目印
『小町の館』が発着地点

直径7mの水車が目印の総合観光施設「小町の館」をスタートする標高361mの『小町山』。登山道は整備され歩きやすい。コース内にはユニークなネーミングの滝や岩があり見どころ満載。パラグライダーの離陸場から見える景色も必見。

御嶽山～雨引山ハイキングコース(桜川市)



雨引山の山頂からの景色
遠くには筑波山。

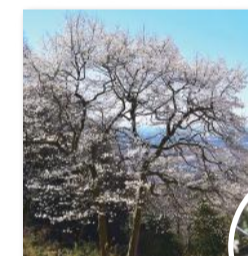


雨引観音

難所といわれる300段以上ある階段
山頂までもうすぐ!

JR水戸線岩瀬駅を起点・終点とし、筑波連山の北側にある御嶽山(標高230m)～雨引山(同409m)を縦走するルート。所要時間約4時間25分。途中、アジサイ寺で有名な雨引観音で参拝も。自然と歴史の両方が楽しめる。

宝篋山ハイキングコース(つくば市)



春はコブシ、ヤマツバキなど多彩な花が咲き誇る



山頂からは霞ヶ浦までを一望できる絶景スポット

筑波山系の最南端に位置し、豊かな水と緑を有する標高461mの「宝篋山」。全長3km、約1時間45分の道程。頂上からは筑波山や関東平野を一望できる見事な眺め。登山コースは整備され、家族連れも初心者も楽しめる人気の山。

県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、茨城の「ハイキングコース」を4カ所紹介します。

令和六年 辰卯年
薬師寺 大晦日午前零時/元旦午前十一時

初詣は薬師寺へ

関東最大級の梵鐘で撞く
「除夜の鐘」と「新年の鐘」
梵鐘の利益が皆様の祈りを運びます

厄病悪夢疫交合心商家
除気縁病通格願売内
祈平切消安祈成繁安
願慮り願除全願就盛全

田宮山薬師寺 常陸の八薬師、徳一法師開祖の歴史と伝統ある寺院

桜瑠璃苑

庭苑樹木葬 『桜瑠璃苑』

多くの方からご好評いただいております

ご先祖様に喜んで頂くために、御仏の広げた衣の中で眠れるお墓を建立させて頂きました。感謝合掌

国内最大 最安値

ひと区画で3~15霊まで

裾衣墓処 (ひと区画)

45万円~

宗旨・宗派不問
お墓の継承者不要
墓地管理料無料

お問い合わせ 茨城県牛久市田宮町248

受付時間/10時~17時

年中無休

薬師寺総合案内

0120-108-894



★JR常磐線「牛久駅」から徒歩6分
★お車でも安心! 駐車場130台を完備

地域に根差し、社会に貢献する 社会福祉法人 欣水会

特別養護老人ホーム滝の園 第29回 福祉シンポジウム 紙上開催

音楽療法士 職上朋子さんと一緒に歌おう♪ 音楽療法で介護予防

QRコードと検索ボタンを備えた音楽療法体験の案内。スマートフォンからQRコードを読み込むことで動画が視聴できる。



今年で29回目になります福祉シンポジウムも新型コロナウイルスの状況を鑑み、紙上開催とさせていただきます。皆さんもカラオケで歌う方もいれば、カラオケはやりたくないが聞くのは好きという方もいらっしゃると思いますが、今年は音楽療法に焦点を当て、音楽のすばらしさが認知症の方々にとて有意義であり、かつ認知症治療にも有効性が認められていることをご紹介させていただきます。

皆さんは「音楽療法」をご存知ですか？ 青春時代に流行った歌を聴いたら、懐かしくて思わず歌を口ずさみ、若返ったような気分になることはありませんか？音楽には人の心を動かす、記憶を呼び起こす、コミュニケーションを促すなど多彩な力があります。音楽療法は、人が抱えているさまざまな課題を、音楽の力を用いて解決しようとする非薬物療法です。対象は多岐にわたりますが、ここでは高齢者分野について取り上げます。

音楽活動の効果に関する図表。歌唱、楽器演奏、鑑賞の各効果について、心臓機能への働きかけ、運動機能維持・向上、ストレス軽減など具体的な効果を示している。

動画で音楽療法を体験するための案内。QRコードと検索ボタンを備え、動画を見ながら音楽ユニット「とふい」と一緒に歌ってみたいという方への案内。

特別養護老人ホーム 滝の園 特別養護老人ホーム 大地と大空 小規模特別養護老人ホーム ねもとの里 認知症高齢者グループホーム だんらん

者施設や病院デイケアなどで取り入れられています。セッションは「歌唱」「楽器演奏」「鑑賞」などさまざまな音楽活動と回想法を組み合わせて行います。音楽療法士が対象者の課題や好みなどを事前に把握し、心理面、運動や呼吸 発声など身体機能面、集団参加や役割など社会的側面に働きかけるよう、意図的・計画的に実施します。

社会福祉法人 欣水会 のサービス一覧表。介護施設、建設設計、システム開発、楽器販売、美容室、金融機関、作業所、クリニック、印刷サービス、医療機器販売など多岐にわたる事業を紹介している。

暮らしの瓦版 — かわらばん —

仲間と楽しく「ゲートボール講座」参加者募集

土浦市社会福祉協議会は、幅広い世代にゲートボールを楽しんでもらおうと、同市ゲートボール連合会の協力を得て、「市民ゲートボール講座」の参加者を募集している。参加無料。会場は、誠商事市民運動広場(同市佐野子町260)で、第2木曜第4日曜の午前9時から行われている。定員は各回20人。対象は市内在住、在勤、在学(小学4年生以上・小学生は保護者同伴)の人。使用生は保護者同伴の人。使用するスティックやボールなどは貸し出しされる。参加希望者は、会福祉協議会

100歳まで元気！「おくの体操教室」参加者募集 100歳になっても健康に過ごせる人が増えることを目的に、講師となり、もうしくかつぱう体操(転倒予防を目的とした牛久市「当地体操」▽シルバリアリハビリ体操(県推奨介護予防体操)▽スクエアステップ(音楽に合わせてステップを踏む)▽トレにもなる運動)などを行う。問い合わせ ☎029-873-2111 / 牛久市医療年金課

11月5日 市民健康フォーラム2023in土浦 「フレイル～生活習慣を見直しフレイルを予防しよう～」

加齢によって心身が老い衰え、介護が必要となる前段階の状態を指す「フレイル」をテーマに、土浦市医師会が主催する「市民健康フォーラム2023in土浦」が開催される。第一部は、落語家の林家笑丸さん(=写真)を招き、「お笑いストレス解消法～笑いは副作用のない薬～」を演題にした基調講演。第二部はフレイルについてのシンポジウム。土浦市内の医師や理学療法士、作業療法士らが「フレイルとは～フレイル予防で健康寿命を延ばす～」「フレイルとリハビリテーション・栄養」「オーラルフレイルとは～心身の衰えはお口から～」「お口もからだも！簡単フレイル予防体操」について、専門的な立場から解説する。日時: 11月5日(日) 午後0時30分～同4時40分(開場は正午) 会場: ホテルマロウド筑波(土浦市城北町2の24) 参加費: 無料。申込不要。問い合わせ ☎029-821-0849 土浦市医師会(平日午後1時～同5時)

70歳以上 文化芸術振興事業のチケットが一部助成

つくば市では、市内在住の令和5年度以内に満70歳以上になる人が文化芸術振興事業(市と文化振興財団が共同で市内の文化施設で主催・共催する事業のチケットを購入する時に、費用の一部を助成する「つくばシニア割」を実施している。当日券やインターネットでの予約および購入は対象外。助成額は1公演につき、対象者本人のチケット1枚あたり1,000円。1,000円以下のチケットは無料となる。手続き方法は、ノバホール(同市吾妻)またはつくばカピオ(同市竹園) 問い合わせ ☎029-883-1111 / つくば市高齢福祉課

かがやきの郷 介護付有料老人ホームの紹介。多岐にわたる施設やサービス、設備の充実、健康な方から介護の必要な方まで入居できることをアピールしている。



終活個別相談会 任意後見契約、見守り契約、死後事務委任契約の紹介。行政書士がしっかりお話を伺い、一緒に解決いたします。開催日: 11月21日(火) 12月19日(火) 申込締切: 11/7 11/19 会場: 土浦市民会館(クラフシビックホール土浦) 土浦市東原2-6

安心の永代供養墓 ひたち野御廟 納骨から供養、管理まで 総合的に行う現代の墓事情に合った「永代供養墓」。「ひたち野御廟(ごびょう)」が提供しており、好評を得ている。内覧、資料請求のお問い合わせ ☎0120-36-9988 ひたち野御廟(牛久市東原六町514-1)

つちうら冬のイベント

土浦全国花火競技大会



開催日 11月4日(土) 17:30~20:00

場所 桜川畔(学園大橋付近)

土浦の花火大会は、「スター・メイン・日本一」を決める大会とも言われている。色とりどりの花火の迫力は圧巻で、観る人の心をとらえて離しません。

土浦菊まつり菊花品評大会



開催期間 11月1日(水)~15日(水) 9:00~16:00

場所 亀城公園(土浦城址)

愛好家が丹精込めて育てた約350点の菊花を展示。盆養、懸崖、盆栽、切り花の部で品評会が行われる。

光がつくる「Art」水郷桜イルミネーション



開催日時 12月1日~2024年1月14日 17:00~21:00

場所 霞ヶ浦総合公園(土浦市大岩田)

高さ25mのオランダ型風車を中心に、土浦の資産をモチーフにした約22万球の灯りが会場を幻想的に彩る。

暮らしやすさ
働きやすさ
人を呼ぶまちづくり

多様化・高度化する市民
最大限活用したサイクリング
による地域活性化や「筑波山
地域ジオパーク」等広域連携
による観光推進、本市の誇る
「土浦全国花火競技大会」を
はじめとするイベント資源の
効果的活用、本市に伝わる多
様な文化財をまちづくりの
核とした歴史・文化の継承な
どを推進するとともに、「地
域の宝」を戦略的に内外へ発
信します。



つくば霞ヶ浦りんりんロード

具体的には、地域防災サ
ポーターの活動を加速し、更新
されたハザードマップを全戸配布
することで、防災意識の向上



地域防災サポーター研修

具体的には、保護者ニーズに
柔軟に対応したサービスを、地
域における子育て家庭を支
援するため、本年10月に公立
初となる幼保連携型の「市立
認定こども園土浦幼稚園」を
開園いたしました。引き続き
本市全体の保育の質の向上な
らびに時代の変化に応じた子
育て支援の充実を図ってまい
ります。また、GIGAスクール
構想の更なる推進や学校施設
の長寿命化をはじめ、時代の
変化に応じた教育環境の充実
を図ります。

自然災害の激甚化や、感染
症の流行期などに自然災害が
発生した場合の複合災害に
備え、ハードソフトの両面から
災害被害を最小化し、市民の
生命財産そして生活を守る
取り組みを推進することで、
市民が安心して暮らせる災害
に強いまちを目指します。

本市の人口は、平成12年を
ピークに減少が続いておりま
したが、令和2年国勢調査にお
いて1270人増加いたしました。
また、総務省の令和5年の
人口動態調査において、全国の
自治体でマイナス傾向となっ
ている中、本市は、人口増加に
転じている都市として公表され
るなど、着実に増加傾向にあり
、この好機を、土浦ならではの
まちづくりにしっかりと繋げて
まいりたいと考えております。
そして、希望に満たしたわく
わくするまちを創造するため
に、未来を見据えた施策を速
やかに打ち出し、着実にその
成果を収めることで、「夢のあ
る、元気のある土浦」のさら
なる飛躍に向けて、市民の皆様
と一緒に前進してまいります。

夢のある、元気のある土浦

本市では、これまで、喫緊
の最重要課題である少子化
問題の解決に向けて、子育て

ニーズを的確に把握し、市民の
暮らし満足度を高める取り組
みを推進するとともに、産業
の更なる発展を促すことで、本
市に住む誰もが暮らしやす
く、また、働きやすいまちを目
指します。

「かがやけ！土浦の子ども
たち」を合い言葉に、未来を担
う子どもたちが地域とのつな
がりのなかで、心身ともに健や
かに生き生きと育ち、土浦を
故郷として誇りに思うことが
できるまちを目指します。

本市の持つ自然環境や歴史
文化、日本一の生産量を誇るれ
んこんや花火競技大会、充実
したサイクリング環境など、
「地域の宝」を最大限に生かし
て本市の魅力を創造し、戦略
的に発信することで、人口還
流を強化し、持続的に発展で
きるまちを目指します。

改めてその責任の重さを痛
感するとともに、市民の皆様
からお寄せいただきました期
待にお応えすべく、全力で取
り組み決意を新たにしている
ところでございます。

また、大変厳しい財政状況
の中、市税の増収はもとより、
地域の新たな雇用機会の創
出や、U・I・Jターン等による人
口増加にもつながる企業誘致
を市政発展の原動力として
強力に進めるべきと考え、速
やかに市独自の支援策を創
出し、拡大するなど、果敢に

「かがやけ！土浦の子ども
たち」を合い言葉に、未来を担
う子どもたちが地域とのつな
がりのなかで、心身ともに健や
かに生き生きと育ち、土浦を
故郷として誇りに思うことが
できるまちを目指します。

「かがやけ！土浦の子ども
たち」を合い言葉に、未来を担
う子どもたちが地域とのつな
がりのなかで、心身ともに健や
かに生き生きと育ち、土浦を
故郷として誇りに思うことが
できるまちを目指します。

改めてその責任の重さを痛
感するとともに、市民の皆様
からお寄せいただきました期
待にお応えすべく、全力で取
り組み決意を新たにしている
ところでございます。

また、大変厳しい財政状況
の中、市税の増収はもとより、
地域の新たな雇用機会の創
出や、U・I・Jターン等による人
口増加にもつながる企業誘致
を市政発展の原動力として
強力に進めるべきと考え、速
やかに市独自の支援策を創
出し、拡大するなど、果敢に

「かがやけ！土浦の子ども
たち」を合い言葉に、未来を担
う子どもたちが地域とのつな
がりのなかで、心身ともに健や
かに生き生きと育ち、土浦を
故郷として誇りに思うことが
できるまちを目指します。

「かがやけ！土浦の子ども
たち」を合い言葉に、未来を担
う子どもたちが地域とのつな
がりのなかで、心身ともに健や
かに生き生きと育ち、土浦を
故郷として誇りに思うことが
できるまちを目指します。

土浦市特集

【令和5年度各種事業紹介】



安藤真理子市長に聞く

世帯数	66,356世帯
人口	142,066人
男性	71,056人
女性	71,010人
[2023年10月1日現在]	

取り組んできたところです。
企業誘致につきましては、こ
うした取り組みにより市内工
業団地等において、区画が全
埋まりつつあり、さらに、イン
ターチェンジ周辺及び幹線道
路を中心に多数の事業者が立
地、あるいは整備に着手してい
ます。



認定こども園 土浦幼稚園

具体的には、保護者ニーズに
柔軟に対応したサービスを、地
域における子育て家庭を支
援するため、本年10月に公立
初となる幼保連携型の「市立
認定こども園土浦幼稚園」を
開園いたしました。引き続き
本市全体の保育の質の向上な
らびに時代の変化に応じた子
育て支援の充実を図ってまい
ります。また、GIGAスクール
構想の更なる推進や学校施設
の長寿命化をはじめ、時代の
変化に応じた教育環境の充実
を図ります。

九強く迫力のある和太鼓で土浦の街を盛り上げる
太鼓の音色や演舞を通じて、郷土の歴史を伝え地域の子供たちを育む

亀城太鼓保存会

老人ホーム・保育園・幼稚園・学校への訪問・お祭り・イベントなどの
お手伝いを致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

土浦市永国 157 (田中冷設工業内) ☎029-822-5530

未来のインフラを支える技術、知識、経験がここにある!!

田中冷設工業株式会社

土浦市永国157 ☎029-822-5530

長寿館 高齢者の暮らしと心に寄り添います

住宅型有料老人ホーム 高齢者住宅

東若松長寿館 土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970

永国長寿館 土浦市永国1048-1 ☎029-823-1951

併設 デイサービス/グループホーム

桑林 地域密着のアットホームな介護を届けます

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

住宅型有料老人ホーム

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

デイサービス/ヘルパーステーション ☎029-843-7116

居宅介護支援 ☎029-843-3373 土浦市荒川沖東3-17-28

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

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 一廣

本社/土浦市東崎町11-5 ☎029-821-1105(代)

愛をもって和を育む

自分のがたいすきな心を育む
困難を乗り越える力・生きる力を育む
丈夫でバランスのとれた身体を育む

社会福祉法人 幸樹会
あおぞら保育園 土浦市上高津1800-1

午前7時~午後8時(延長保育あり)
tel:029-869-7490
あおぞら保育園 土浦 協賛

ご進物用お線香 特別価格

喪中はがきが届いたら...
まごころを香りに託して
お線香を贈りましょう

お仏壇のすずぶん

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

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

土浦市大和町9-2 (ウララ2ビル4階) ☎029-821-5995

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

土浦市穴塚315-3 ☎029-821-1209

すべての環境に「安心」を...

設計・監理

株式会社 須藤設計

本社/土浦市中高津1-15-18 ☎029-822-4362
つくば設計室/つくば市千現1-17-15 ☎029-893-2297

土浦市の発展を
お祈り申し上げます

企業を育て地域を伸ばす

土浦商工会議所

土浦市中央2-2-16 ☎029(822)0391
https://www.tcci.jp/

~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

美味しいふるさとからの贈り物

土浦観光物産会

会長 横山 和裕
土浦市中央1丁目3-16 ☎029(824)2810
(土浦市観光協会内)

つくば冬のイベント

ランタンアート2023



開催日時 12月16日(土)、17日(日)
16:45~19:30

場所 つくばセンター広場および
周辺のペDESTリアンデッキ

幻想的な世界をつくる「ランタンアート」が
開催される。手作りランタン約6,000個の
光がつくばの街を温かく包み込む。

みんなのほっと! 駅前イルミネーション2023

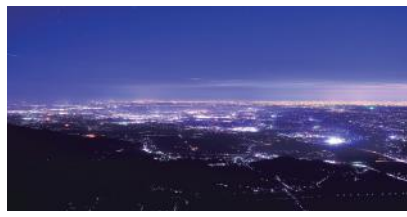


点灯期間 11月25日~2024年2月23日

場所 研究学園駅前、
万博記念公園駅前、
みどりの駅前

市内3つの駅前が、地域の方々による心温
まる手作りのイルミネーションで彩られる。

サンセット&スターダスト・クルージング



開催期間 2024年2月25日(日)までの土・日・祝日
12/29(金)は開催、12/31、1/1開催なし
16:40~20:00

場所 筑波山ロープウェイ

筑波山頂からは富士山のシルエットが
きれいな夕刻や、日本夜景遺産認定の
素晴らしい夜景の大パノラマが楽しめる。
【料金】往復大人1,300円/往復小児650円

周辺市街地をはじめとした地域における市民の主体的な活動を支援するとともに、地域の安全・安心を高め、魅力を引き出す施設整備等を進めます。

活気ある地域

具体的な取り組みとしては、昨年10月に施行された労働者協同組合法の制度周知や個別相談等を新たに実施するなど、引き続き地域や市民の主体的な活動を支援していきます。また、旧筑波東中学校には、自転車拠点とともに、筑波山地域ジオパークの情報発信や教育普及等を行う中核拠点施設「つくばジオミュージアム」をオープンさせ、ジオパーク活動を推進するとともに、観光事業や地域産業との更なる連携を図っていきます。さらに、企業誘致に向け不足する産業用地を創設するための調査業務を



筑波山ゲートパーク



リニューアルしたセンタービル

具体的な取り組みとしては、公共施設への太陽光発電設備の設置推進に向けた調査を実施するなど、ゼロカーボンシティの実現に向けて様々な取り組みを進めているところです。また、つくばの豊かな自然を守り未来へ引き継ぐため、生物多様性戦略の策定に取り組みとともに、自然をいかした体験型観光を推進するため、豊里ゆかりの森の園内周遊コース等の整備や筑波ふれあいの里のキャンプ場を改修しています。さらに、つくばセンターエリアのリニューアルに伴い、吾妻交流センター、市民活動センター、消費生活センター、つくば市国際交流協会の4施設を一体化した新たな拠点「コリドリオ」を整備し、駅前にあふらしい場所としてまちの魅力を高めていきます。

誰一人取り残さない つくば

地域の意見や要望等を丁寧に汲み取り、より地域に根差した行政サービスを提供します。また、多様な市民が活動できる拠点整備を進めるとともに、市民の課題解決のために大胆な規制改革に取り組み、様々な分野で最先端サービスの実装を進めています。

徹底した行政改革

具体的な取り組みとして、地域交流センターの機能

安心の子育て

子育て環境の整備や、教育環境の充実・学びの質の向上、こどもの居場所の創出等を進めることで、一人ひとりに寄り添った学びの機会を確立していきます。



高齢者交通安全講習の様子

具体的な取り組みとしては、電動アシスト自転車購入費補助事業や傾聴ボランティア事業など、高齢者向けの新たな施策を展開しているほか、障害のある人や特別な配慮等が必要な子どもたちが安心して自立した生活を送るため、障害福祉サービス給付事業等を確実に実施します。また、居場所づくり支援事業や子ども学習支援事業など子どもの



つくば市のコミュニティバス「つくバス」

公共交通を更に便利にしていくための改善を進めるとともに、自転車のまちづくりを推進します。また、安全・安心で持続可能なインフラの整備及び維持管理を進めていきます。

便利なインフラ

頼れる福祉

高齢者の社会参加の促進や、障害のある人も自分らしく生活できる環境づくり、子どもの貧困対策などの充実により「誰一人取り残さない」包摂的な社会の実現を推進しています。

さらに、校内フリースクールを拡充するほか、民間フリースクール等に係る支援を開始するなど、学校の教室外や学校外での児童生徒の居場所や学びの場を増やしています。

未来のための支援を進めています。

長寿館

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 定員35名

グループホーム

作谷長寿館
つくば市作谷1038
☎029-869-1700

グループホーム 定員18名

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

通い 15名/日
泊まり 9名/日

医療法人社団桜水会

四季折々の自然が美しい緑豊かな環境

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

療養室 100床

併設 ●ショートステイ(短期入所) ●デイケア(通所リハビリ)

高度な医療体制が整った筑波病院と連携

介護老人保健施設 **豊浦**
☎029-850-7111
つくば市神郡2013-1

桜水会訪問看護ステーション
桜地域包括支援センター

輝くいのちのために ~地域医療を支えて30余年~

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

診療科目 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、皮膚科、眼科、リハビリテーション科

救急指定 24時間対応 **筑波病院**
☎029-855-0777
つくば市大角豆1761

今ある窓の内側につける断熱性アップで光熱費ダウン! 内窓 **インプラス**

光熱費を削減するなら **インプラス**

商品価格 **40%OFF**

補助金を受けてお値下げ! 国からの補助金が使えます。詳しくは下記までお問い合わせください。

健康・省エネルギー **ガラパゴスリフォーム**
☎0120-797-593 (水曜・祝日定休)

つくば市高見原1-1-47 スタービル1-A

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

つくば市西大塚457-2 TEL.029-856-1016

かつらぎ第二保育園 しいの木保育園

つくば市苅間643-1 TEL.029-875-9412

つくば市学園南3-24-7 TEL.029-886-3617

保育士募集中! (正社員・パート)

見取り・出張無料! **不用品の買取り 整理・片付けお任せ下さい!**

買取りできないものもございます。火災の不用品はもろろん、重たくて運べない、処分している、処分してもOK!

住宅・空き家・工場・倉庫等の片付け・整理もお任せください!

【一般】家電・エアコン・電動工具・ミニ自動車・バイク・農機など
【企業】移転・閉鎖に伴う不要な設備・備品・商品など

千代田オート・リサイクルサービス
☎029-833-2684 土浦市並木1-3-33
古物商許可番号 茨城県公安委員会第401160002823

社会福祉法人 **つくば市社会福祉協議会**

私たちは地域福祉活動を応援しています!
つくば市 1-10-4 (大穂庁舎内)
TEL.029-879-5500 FAX.029-879-5501
http://www.tsukuba-sw.or.jp/

国土交通省の認定を受けた **ポラシニア団体**

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。

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

ご利用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。

一般社団法人 **絆** (登録番号: 関東第70号)

お問い合わせ ☎080-7974-0781
つくば市高輪1793-1 受付/平日9:00~17:00

ご葬儀・ご供養 24時間対応 霊安室・保冷庫完備 火葬場まで車で4分

無料事前相談をご利用ください

タイプの違う2つの斎場

つくば市民斎場 本館 多目的式場 邸宅葬 別館「わが家」

つくばメモリアルホール、土浦市営斎場、うしくみ斎場までのご葬儀もご相談ください

総合葬祭 **つくば市民斎場** ☎0120-28-9401
株式会社大日 別館わが家(戸建て貸切型) つくば市栗原4102(つくば駅から車で9分・東大通り沿い)

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
筑波山 **温泉ホテル** ☎029-866-0521

筑波山温泉供給(株)

うしく冬のイベント

ブリアントヴィルうしく



点灯期間 12月2日～2024年2月11日
場所 牛久原東口やっぺやっぺ広場
 エスカート牛久ビル周辺
 ペDESTリアンデッキ

点灯式は12月2日(土)午後4時から開催。
 1月13日(土)には、ぶどう園通り商店会に
 によるお客様感謝祭も予定されている。

ひたち野うしくウィンターイルミネーション



点灯期間 11月18日～2024年2月29日
場所 ひたち野ひがし通り
 みずへ通りメタセコイヤ街路樹
 常陽銀行ポケットパーク等

子どもたちが作成したペットボトルランタンに
 囲まれた点灯式を11月18日(土)午後4時から、ひたち
 野うしく駅西口「御輿の広場」周辺で実施する。

牛久シャトーレストラン クリスマスディナー



日時 12月24日(日)・25日(月)
 17:30～21:00(L.O.19:00)

重要文化財のワイン貯蔵庫を改装した
 レストランで味わうクリスマスディナー。
 フルコース、ワンドリンク付き[8,800円
 (税込)]予約制 ☎029-896-3612



ひたち野地区宅地開発 土地利用平面図

「防災うしく」をリ
 リースし運用を開始
 しました。アプリを
 として、本年8月より、
 スマートフォンから受
 け取れる牛久市専用
 の防災情報アプリ
 に関する情報が迅速に
 通知され、防災無線
 で発信した情報につ
 いても、アプリにより



薬師寺(牛久市田宮町)の
蛇祭り【盆綱】

このようなまちの強みや特
 徴を最大限に活かし、「アッ
 プデート牛久!!笑顔あふれる未
 来へ」をスローガンとして、市民
 の皆様が安全と安心、幸せを
 実感でき、より豊かに暮らせる
 牛久市を目指し、全力で市政運
 営に取り組んでまいります。

多様な世代が安心快適に
 住み続けられるまち

ひたち野地区における宅
 地需要に応えるため、隣接す
 る東端穴地区において土地
 区画整理準備組合が設立さ
 れ、民間活力を活用した業務
 代行方式による土地区画整
 理事業の準備が進められて
 います。

今年度は、都市計画変更
 等 複数のメディアから配信す
 る体制の整備拡充を
 行っており、その一つ
 として、本年8月より、
 スマートフォンから受
 け取れる牛久市専用
 の防災情報アプリ
 「防災うしく」をリ
 リースし運用を開始
 しました。アプリを
 として、本年8月より、
 スマートフォンから受
 け取れる牛久市専用
 の防災情報アプリ

文化芸術を学び活かした 魅力ある地域づくり



牛久市専用
防災情報アプリ
「防災うしく」

本市は、「小川芋銭」や「住
 井すゑ」など、牛久にゆかりの
 深い偉人たちの遺産を市民共
 有の財産として後世に確実に
 引き継ぐべく、文化財の保護
 活用を努めています。

本年7月より運用を開始し
 た「市認定市民文化遺産制
 度」は、地域に伝え残され、親
 しまれている文化遺産のうち
 保存・活用が必要なものを選
 定するもので、伝統的な祭り
 や行事・建造物などの文化遺
 産をより広く把握し、地域と
 一体となって保護・活用してい
 く体制を整えることを目的と
 しています。

内容が容易に確認すること
 ができるなど、必要な情報を正
 確かつ迅速に提供しています。

また、防災・減災の取り組み
 として、災害への備えや地域防
 災力の強化が必要となってい
 ます。本市では、災害に関する
 情報について、防災無線をはじ
 め、市のホームページやLINE
 等 複数のメディアから配信す
 る体制の整備拡充を
 行っており、その一つ
 として、本年8月より、
 スマートフォンから受
 け取れる牛久市専用
 の防災情報アプリ

アップデート牛久!!笑顔あふれる未来へ

令和6年度の総合計画の改
 定作業では、私が選挙の際に
 公約として掲げた政策を反映
 し、既存事業の見直しも含め、
 具体的事業に取り組みよう
 計画を進めてまいります。そ
 して、本市に暮らす人が未
 来に希望を抱きながら、安
 全・安心・快適に生活してい
 くことができるよう、市民の
 皆様一人ひとりに寄り添った

去る9月10日に行われた
 牛久市長選挙におきまして、
 市民の皆様のご信任を賜り、
 牛久市政を担わせていただく
 ことになりました。改めてその
 責任の重さに、身の引き締ま
 る思いです。山積するさまざま
 な課題に果敢に挑み、市民
 の皆様とともに新しい時代を
 切り拓く決意をもって市政運
 営に取り組んでまいります。

本市では、笑顔あふれるま
 ちを実現するための総合的
 な指針となる「牛久市第4次
 総合計画」に基づき各種施策
 を展開しております。

牛久市特集

【令和5年度各種事業紹介】



沼田 和利市長に聞く

世帯数	38,363世帯
人口	84,117人
男性	41,541人
女性	42,576人
[2023年10月1日現在]	

まちづくりを目指してまいり
 ます。

すべての人が生き生き とした人生を送るまち

本市は、全国の地方都市と
 同様、急速に進む人口減少や
 少子高齢化など多くの課題に
 直面する中で、高齢者の皆様
 が住み慣れた地域で安心して
 生活を継続することができ
 よう、健康づくりの支援を行っ
 ています。

健康づくりに欠かせない
 「運動」「食育」「地域のつな
 がり」「忘れないでね健診」の4つ
 のテーマにチャレンジする生活
 習慣改善プログラム「健康チャ
 レンジ」では、今年度から茨城
 県公式健康推進アプリ「元氣
 アプリー!いばらき」と連携し、
 健康寿命の延伸と介護予防の
 取り組みを進めています。

さらなる子育て環境の充実
 を図るため、本年6月、保健セ
 ンター内に「子ども家庭総合
 支援拠点」を設置し、育児に
 不安を抱え、子育てに悩む保
 護者のサポートの強化を図っ
 ています。子どもに関する相談



フレイル予防教室

未来を拓き、 地域を担う人が育つまち



「おくの義務教育学校」完成予想図

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、若い世代が流入し、ま
 ちの若返りを進めていくこと
 が必要です。これまでも、教
 育施設・保育施設の充実、予
 防接種の助成、マル福制度の
 拡充など、妊娠前から切れ目
 のない子育て支援を充実する
 ことにより、子どもを産み、育
 てやすい環境を整備してまい
 りました。

また、学校給食は、未来を担
 う子どもたちの成長や健康維
 持にとって不可欠です。コロナ
 禍や物価高騰による食材費の
 値上がりに対し、これまで通
 りの栄養バランスや量を保った
 りの給食を提供するため、昨年度
 から保護者の経済的な負担軽
 減を行っています。さらに、小
 中学校の給食費無償化につ
 いては、財政状況などを勘案し
 ながら段階的に進めてまいり
 ます。

全般的に必要な調査・訪問等
 による継続的なソーシャルワ
 ーク業務等を担い、心身ともに
 健やかな子どもたちの成長につ
 ながってまいります。

地域を担う子どもたちの教
 育環境の充実においては、おく
 の義務教育学校を施設一体型
 施設とするため、令和7年3
 月の完成を目指し整備を進め
 ています。子どもたちのより良
 い教育環境づくりに向けた取
 り組みを進め、地域に根差し
 た学校づくりを推進してまい
 ります。

どきどきレストラン 耳より情報

ドリンクバー飲み放題
ソフトクリーム食べ放題

耳よりその1
お得な600円で
カフェタイム営業中!
平日14時～16時(L.O)限定

耳よりその2
期間限定
ピュッフェランチに
温しやがが復活!!

営業時間 平日/11:00～15:00
土日祝/10:45～15:00
(14時受付終了)
※平日は時間制限なし、土日祝は90分制

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン ☎029-879-8801

ポケットファーム ときどき つくば牛久店 ☎029-879-8800
牛久市猪子町967-1 10:00～17:30(土日祝は9:30から営業) 水曜定休 店舗詳細

株式会社そめや 生活支援部

困った! 助けや! なんとでも
お手伝いします!

不用品回収 車庫・仮置き場
引越し手強い ハイスクリーニング
遺品整理 お墓清掃

☎0120-335-369
受付時間 午前9:00～午後6:00(月～金)
本社/牛久市さくら台4-35-1 tel:029-872-6685

牛久浄苑

首都圏最大級公園墓地
☎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

式を問わず火葬のみ	近親者のみ	告別式のみ
火葬式 ×お通夜 ×告別式 ○火葬 8万円	家族葬 ×お通夜 ○告別式 ○火葬 18万円	一日葬 ×お通夜 ○告別式 ○火葬 24万円

真心 安心 低価格

後悔しないための安心のお葬式

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

医療法人社団 桜水会

医療体制の充実した地元のかかりつけ医

柏田診療所

内科、消化器内科、デイケア(通所ハビリ)

牛久市上柏田2-39-1
☎029-830-7000

通院が困難な方に往診も行ってまいります

長寿館

介護付き有料老人ホーム

阿見長寿館
 福敷郡阿見町中央6-8-18
 ☎029-891-3777

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
 ☎029-878-5015

ケアプランセンター

柏田長寿館
 牛久市上柏田2-36-24
 ☎029-830-7766

住み慣れたまちで暮らしたい...
高齢者の暮らしと心に寄り添います。

ケアマネジャー(介護支援専門員)がケアプランを作成し、ご利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援します。

地域密着地元で愛され28年

**空家・空地対策で
お困りの方** 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
 tel.029-874-7000

茨城県知事免許(6)5505号
牛久市南1-15-6(コープうしく 並び)

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

牛久市商工会

会長 徳生 明正
外 役員員一同
牛久市上柏田4-1-1
☎029-872-2520(代) FAX029-872-1991

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

牛久市

市の花 市の木 市の鳥

菊 キンモクセイ ウグイス

第23回
Dr.田中の健康コラム



筑波大学名誉教授・株式会社THF 代表取締役 田中喜代次

メディカルフィットネスとは?

今日、フィットネスとは『心肺系や筋骨格系、脳神経系を活発に働かせて適量の汗を爽快に流す包括的な体力づくりまたは健康エクササイズ』のように概念的に捉えられています。その目的は血液検査値や血圧の改善、最大酸素摂取量の増大、内臓脂肪量の減少、筋力の増強、柔軟性や姿勢の改善とともに、自身の満足感や達成感、爽快感などのセルフエスティーム(自尊感情)の高揚によるストレス軽減、さらには認知機能の保持などを含む包括的な健康増進にあると言えます。フィットネスは全ての国民向けに共通的に適合する言葉で、メディカルフィットネスとなると、各自が抱えている医学的課題に向き合ってより科学的に実践する意味合いが深まります。

メディカルフィットネスなる言葉は、1980年代に日本(長野県)で生まれたとの説があり、今日ではフィットネスや運動・スポーツの実践はほとんどすべての人に有益な効果をもたらすため、メディカルフィットネスの対象者は万民となります。具体的には、①アスレティックトレーナーや健康運動指導士、健康運動実践指導者、体力づくり支援士、健康運動看護師、理学療法士らが健康増進目的を抱く一般健康者に向けて導く「体力づくり支援」、②メタボリックシンドローム(代謝性症候群)またはロコモティブシンドローム(筋骨格系症候群)に該当する半健康者や有疾患者に向けて、前述の専門家が、特に医療機関などでは医師、看護師、管理栄養士、栄養士、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士らが連携して導く「包括的な体力づくり支援」を指します。



フィットネスクラブなどで主に健康者や半健康者らが日々の楽しみ(life enjoyment)の手段として、かつ各自の医学的情報を考慮して取り組む体力強化はメディカルフィットネスの典型例です。市町村の保健センターなどで住民が目的を持って(例えば生活習慣病の改善に向けて)行う健康エクササイズなどもメディカルフィットネスに含まれます。肥満者自身による減量行為も広義のメディカルフィットネスと言えましょう。このように、メディカルフィットネスは健康者や半健康者、有疾患者に向けた食事指導、薬物指導、行動変容から、術後患者に向けた運動支援に至るまで広範囲に及ぶものと考えています。

ヘルスマイトの **作ってかんたん!**
元気ごはん vol.64



協力/土浦市食生活改善推進員協議会
豆腐と小松菜のクリーム煮

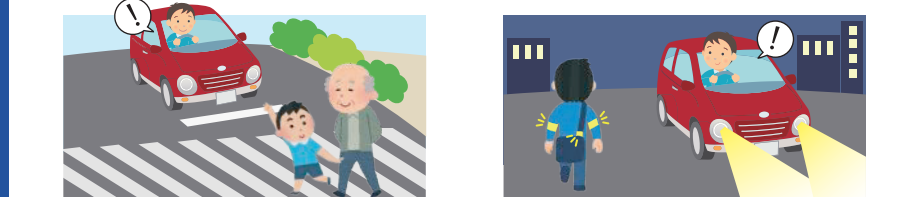
材料 (2人分)	作り方
木綿豆腐.....140g しめじ.....40g 干しシイタケ.....大1枚 カニ風味かまぼこ.....2本 ゴマ油.....小さじ2 シイタケの戻し汁.....30cc 片栗粉.....大さじ1/2 水.....大さじ1 牛乳.....50cc スキムミルク.....大さじ強(7g) 砂糖.....小さじ1/3 しょうゆ.....小さじ1 塩.....少々 コショウ.....少々 おろしんにく.....少々 おろし生姜.....少々	①豆腐は一口大の角切りにし、湯通しして水気を切る。小松菜は2cm長さで切る。干しシイタケは、たっぷりの水につけて戻し、やわらかく戻ったら細切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。カニ風味かまぼこは、そぎ切りにする(1本を4等分)。Aの調味料は溶いておく。 ②フライパンにゴマ油(小さじ1)・おろしんにくを入れ、加熱し香りが出たら、豆腐を加えて炒める。全体に油がまわって火が通ったら豆腐を取り出す。 ③別のフライパンを用意し、火にかけて、ゴマ油(小さじ1)を加えて炒める。ここに、しめじ・干しシイタケを入れて炒め、次に小松菜・カニ風味かまぼこも加えて炒める。 ④③の全体に火が通ったら、シイタケの戻し汁とAも注ぐ。 ⑤④が煮立ったら、取り出しておいた豆腐とおろし生姜を加える。 ⑥再び煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養ひとことメモ【小松菜】
ビタミンやミネラルを多く含み、特に注目すべきなのはビタミンC・β-カロテン・カルシウムです。
●ビタミンC(風邪予防・美容効果)・・・水溶性なのでスープごと飲むよう調理すると損失が少ない
●β-カロテン(生活習慣病予防)・・・油で炒めることで、吸収率がアップ
●カルシウム(骨粗鬆症予防)・・・ビタミンD(きのこ類・鮭などに含まれる)と摂ると吸収率がアップ

安全安心 暮らしの110番

年末の**交通事故防止県民運動** 12月1日金から12月15日金まで

暗い道 あなたを守る 反射材



子供と高齢者の交通事故防止 (特に横断歩行者の保護) **夕暮れ時と夜間の交通事故防止**



茨城県警察本部

永代納骨堂 親鸞聖人 報恩講法要

11月23日(木) 午後1時半〜3時半
12月24日(日) 午後1時半〜3時半

法話・大野孝顕師(本願寺派布教使 正宣寺住職)

浄土真宗 本願寺派 恵光寺 つかば市二の宮2-9-1 TEL029-855-7676

外壁・屋根の専門店 こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!

外壁: チョーキング化、ひび割れ、コーキング剥がれ、割がれ

屋根: 屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障がでます。自分で見ていく場合は専門家をお願いします。

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。

コバヤシ建築では無料建物診断を行っています。

株式会社コバヤシ建築 029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

CROWN "SPORT" クラウン(スポーツ)

上質で楽しいスポーツライビング 走りの楽しさを、あらゆる人へ。

https://toyota.jp/crownsport/

ハイブリッド車、5人乗り、E-Four 5,900,000円(税込) エモーションレッドIII<3U9>(55,000円)はメーカーオプション。

心を通じる、信頼できるカーライフ	牛久店 牛久市種子995-153 029-872-9151	ひた野うしく店 牛久市ひたち野東2-18 029-880-3111	土浦南店 土浦市本町757 029-823-0181
茨城トヨタ自動車株式会社	土浦北店 土浦市東中興1-8 029-832-6811	つくば中央店 つくば市竹園2-19-5 029-855-3611	つくばみどり店 つくば市谷田部2416-45 029-839-3381



初登庁で多くの職員らに迎えられる沼田市長

長してきたことによる生活利便施設の充実などにより、「住みやすいまち」として人口の流入が継続し、平成28年に8万5千人を超えましたが、ひたち野うしく駅周辺地区の住宅地の供給が落ち着いてきた影響もあり、



牛久市のPR活動風景

選挙戦でも訴えてきました「アップデート牛久!!笑顔あふれる未来へ」をスローガンとして、少子高齢化や人口減少への対応、物価高騰による厳しい環境にある市民生活からの脱却など、市民の皆様が安全と安心、幸せを実感でき、より豊かに暮らせる牛久市を築いてまいります。

市民の皆さまと共につくるまち「牛久」

選挙戦でも訴えてきました「アップデート牛久!!笑顔あふれる未来へ」をスローガンとして、少子高齢化や人口減少への対応、物価高騰による厳しい環境にある市民生活からの脱却など、市民の皆様が安全と安心、幸せを実感でき、より豊かに暮らせる牛久市を築いてまいります。

Q これまで牛久に住み続けて思うことは?

A 牛久市は、東京都心から50kmという距離にありながら、豊かな自然と温かな気候に恵まれた暮らしやすいまちであり、東京圏や近隣市町村

のベッドタウンとして成長してきました。私はこの牛久で生まれ育ちましたが、私が子どものころはまさに牛久が急成長をしている時期でした。牛久町が牛久市となり、人口も急激に増加しました。JR常磐線ひたち野うしく駅の開業や首都圏中央連絡自動車道(圏央道)についても順調に整備が進められました。交通便利性の高さや、ベッドタウンとして成長して

平成29年をピークに人口減少に転じています。子どものころの印象ですが、そのころは牛久全体が活気にあふれていた印象があります。牛久のシンボルである「牛久シャトー」は当時、多くの人で賑わい、私もよく遊びにいったものです。また牛久駅前の商業ビル「エスカート牛久」には地元の人たちがたくさん訪れ賑わいを見せていました。あの頃のようなまちの賑わいを、また取り戻したいです。

Q 今後、牛久市をどのような「まち」にしたいとお考えですか?

A 牛久市においても人口減少や少子高齢化社会への大きな局面をむかえ、誰もが「住みたい」「住んでよかった」と思える魅力ある地域づくりを行い、まちの活性化を図ることが求められています。経済の活性化や雇用の創出、交通インフラの整備や空き家対策など直面する多くの課題を解決しながらも子どもたちの未来のために、今取り組まなければならない「まちづくり」や「地域振興」「教育改革」など、大きな政策を新たな発想と行動力で実現していきたいと考えています。



災害復旧活動にも積極的に参加

市議会議員1期、茨城県議会議員2期4年半の実績と経験で人的ネットワークも培ってきました。また、牛久市で生まれ、育てられた恩返し的情熱は誰にも負けません。笑顔あふれる未来へ、今こそ市民の皆様と共に新しい牛久市の未来を切り拓いてまいりたいと考えています。

新しい市長はこんな人です!

沼田 和利
牛久市長に聞く



10月3日から新しく牛久市長に就任した沼田和利さんは牛久市生まれ牛久育ち。これまでに牛久市に住み続けて感じたこと、そして今後、市民の皆さまと共にどのようなまちづくりを目指していくのか話を伺いました。

平成29年をピークに人口減少に転じています。子どものころの印象ですが、そのころは牛久全体が活気にあふれていた印象があります。牛久のシンボルである「牛久シャトー」は当時、多くの人で賑わい、私もよく遊びにいったものです。また牛久駅前の商業ビル「エスカート牛久」には地元の人たちがたくさん訪れ賑わいを見せていました。あの頃のようなまちの賑わいを、また取り戻したいです。

Q 今後、牛久市をどのような「まち」にしたいとお考えですか?

A 牛久市においても人口減少や少子高齢化社会への大きな局面をむかえ、誰もが「住みたい」「住んでよかった」と思える魅力ある地域づくりを行い、まちの活性化を図ることが求められています。経済の活性化や雇用の創出、交通インフラの整備や空き家対策など直面する多くの課題を解決しながらも子どもたちの未来のために、今取り組まなければならない「まちづくり」や「地域振興」「教育改革」など、大きな政策を新たな発想と行動力で実現していきたいと考えています。

題や年代ごとの要望などをお伺いし、行政への期待や行政からの対応を待ち望んでいる方がたくさんいらっしゃる方がわかり肌身で感じ取ることができました。すべてのご要望に即座にお応えするのは難しいことではありますが、何が大切なのかを見極め、本心に正しい信念を持って取り組むべき政策にスピード感をもつて市民の皆様のご期待に添えるよう取り組んでまいります。



地元の夏祭りにて

バザーや模擬店も「博慈園」で文化祭

11月4日(土)・5日(日)・6日(月)の3日間、牛久市文化町の特別養護老人ホーム「博慈園」で恒例の文化祭が開かれる。午前10時～午後3時(6日のみ正午から)。

採れたて野菜や雑貨などのバザーを行うほか、利用者らが作った編み物や貼り絵などの作品展示、お赤飯、キノコ炊き込みごはん、焼き芋などの模擬店も並ぶ。4日午前10時から、迫力満点のうしろくかつば太鼓も披露される。5日は地域に開かれた施設として、地域住民に向け、同園が併設するデイサービスやショートステイの日ごろ行っている福祉サービスを紹介する。午前11時～午後1時30分の2回。

特別養護老人ホーム博慈園 ☎029-8744800(牛久市文化町2-33の2)

わが街だより

ポケットファーム ときどきつくば牛久店

オープン13周年を記念し、11月もイベントが盛りだくさん。11月11日(土)の「れんこん祭」は、レコン料理試食会を開催。同18日(土)は「肉の日」スペシャルで、常陸牛やローズポークロース部位を全品4割引きで販売。常陸牛ステーキとローズポークしゃぶしゃぶ試食販売も実施。同日(日)は、隣接するパーキングハウスでコースポークしゃぶしゃぶ祭を開催。午前11時～午後1時。先着50食限定で、しゃぶしゃぶランチが980円の祭特価。予約制。

☎029-879-8800 / ポケットファーム ときどきつくば牛久店(牛久市猪子町967の1)

七福神に触れて、幸せを授かろう

金無垢の七福神七体ご本尊公開

11月23日(木・祝)10時30分～正午

億萬山七福尊 真延寺 土浦市西真鍋町4-43 ☎029-822-4465

月例祭 毎月7日 午後2時～
どなたでもご参加いただけます

七瀬即滅 七福即生 御朱印承ります

日本一のれんこん産地 土浦

旬が来ました。

お歳暮・ご贈答用に!

旬のれんこんは粘りが出て甘みも増し、美味しさと栄養がたっぷり詰まっています

JA水郷つくば 農産物直売所

サンフレッシュ 土浦店	土浦市小岩田西1-11(毎月第1水曜定休) ☎029-821-4826(営業) 9:30~18:00	サンフレッシュ 花野果	かすみがうら市下福吉2633-14 ☎0299-37-7502(営業) 9:30~18:00
サンフレッシュ 新治店	土浦市藤沢514-1 ☎029-862-3573(営業) 9:30~17:30	愛菜園	阿見町若葉1901-1 ☎029-887-8395(営業) 9:30~18:00
サンフレッシュ 霞ヶ浦店	かすみがうら市深谷3467-4 ☎029-897-0682(営業) 9:00~17:30	みほふれ愛プラザ	美浦村宮地1211-2(水曜定休) ☎029-875-6010(営業) 9:30~18:00
サンフレッシュ はすの里	土浦市木田余3140 ☎029-846-7933(営業) 9:30~17:30	下根直売所	牛久市下根787(水曜定休) ☎029-870-2281(営業) 10:00~18:00
サンフレッシュ つくば店	つくば市研究学園イースつくば内 ☎029-828-8313(営業) 9:00~18:00	利根直売所	利根町中田切146(水曜定休) ☎0297-61-8800(営業) 10:00~18:00

2分の1ほどあれば日常生活を送ることができると言われていますが、患者さんの負担を考え、肺をできるだけ残すための適切な切除範囲を選択する必要があります。

薬物療法に用いられる主な治療薬はがん細胞を抑える「抗がん剤」、特定のがん細胞を標的にして作用する「分子標的薬」、自己免疫の力を利用してがん細胞を攻撃する力を取り戻す「免疫チェックポイント阻害薬」などがあります。放射線療法は、高エネルギーの放射線を使ってがん細胞を死滅させる方法です。また、患者さんの遺伝子を

調べてがんの特徴を知り、どの薬がどれくらい効くかなど、一人ひとりに合った治療が行える「がんゲノム医療」も治療の分野で少しずつ普及しています。肺がん治療に30年以上携わっていますが、昔と違って今は治療の選択肢もかなり広がり、生存率も伸びています。

肺がんは大別して、気管支の入口部分でできる中枢型と、肺の奥にできる末梢型に分かれます。喫煙が大きく影響するのが太い

がんの悩み一人では抱えないで 心配事は専門職に相談を

「がん」と告げられたあと、気持ちが沈んだり、不安になることが当たり前です。治療面だけでなく、「家族はどうしよう」「仕事は続けられるか」など生活面についても心配になります。

がん診療連携拠点病院には、がんに関する相談や情報が得られる「がん相談支援センター」という相談窓口があります。病気の説明や治療方法、医療費、病院の選択、療養、就労支援、緩和ケア、ゲノム医療など、がんに関する看護師や生活相談もできる社会福祉士などの専門職が相談員として

医療法人社団 希望会 烏山診療所

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

訪問介護ステーション マナ 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 訪問リハビリテーション烏山

併設

土浦市烏山2-530-386 ☎029-843-0331

総合病院土浦協同病院 がん地域住民セミナー

がんを見つけ、がんの種類やがんの広がりを 見きわめる方法のひとつ、画像検査

講演動画をwebで無料配信

PET 検査で見つかったもの、見つからなかったもの

消えゆく消化管造影検査でしかみえないもの

造影剤の歴史 乳癌の検査

見えないものまで見ようとする試み ~神経や臓に沿ったがんの広がり

なぜみんなMRI検査を受けたがる?

視聴方法 右記QRコードまたは当院ホームページ上の「市民公開講座」からご視聴ください

連絡先 総合病院土浦協同病院 庶務課 Tel:029-830-3711

配信期間 11月27日~1月31日 (好評の場合、延長する可能性あり)

がん診療連携拠点病院 総合病院 土浦協同病院 **がん相談支援センター**

がんに関する相談窓口のご案内

●治療 ●療養 ●生活 ●仕事 ●経済面 ●緩和ケア ●がんサロン など がんに関するさまざまな相談に対応

対応日時 月~金曜(病院休診日を除く) 9:00~16:30

場所 1階がんセンター窓口

相談員 看護師、社会福祉士ほか

☎029-830-3711(代表)

なるほど! 健康医療ナビ

たばこを吸う人も! 吸わない人も要注意!! 肺がん

肺がんは死亡数が一番多いがんだが、早期発見・早期治療によって治る確率が高まり、生存率がぐっと上がるという。肺がんに関する基礎知識や治療法などについて、土浦協同病院(土浦市おつ野)がんセンター長 兼 呼吸器外科部長の稲垣雅春先生に話を聞きました。

総合病院 土浦協同病院 がんセンター長 呼吸器外科部長 稲垣 雅春 先生 医学博士 呼吸器外科専門医/気管支腫瘍専門医/外科専門医/呼吸器専門医

たばこを吸わなくても 発生率が高い「肺腺がん」

肺がんは大きく分けて、気管支の入口部分でできる中枢型と、肺の奥にできる末梢型に分かれます。喫煙が大きく影響するのが太い

日本人の2人に1人以上が「がん」になる時代に

がんとは遺伝子の傷が原因です。正常な細胞が分裂するとき、何らかの原因で遺伝子に傷が付くと異常な細胞が形成され、周辺組織を壊しながら増殖し、体に害を及ぼします。

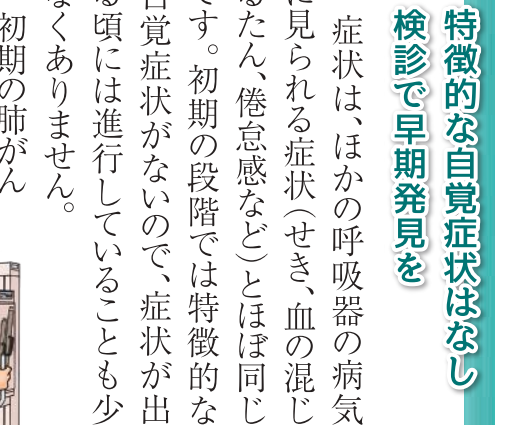
国立がん研究センターのデータ(2019年)によると生涯のうち、がんと診断される確率は男性が65.5%、女性は51.2%でした。2人に1人以上の割合ですから、誰でもがんになりうる可能性があります。

肺がんの罹患率は男性で4位、女性で3位です。注目すべき点は死亡数の多さです。最新の統計(同2021年)では、肺がんはがんによる死亡数の中で最も多くなっています。

初期には症状はほとんどなく、症状が出てからの受診では進行していることが多いため、根治が難しいと言われています。また、他のがんより転移しやすいという特徴もあります。

特徴的な自覚症状はなし 検診で早期発見を

症状は、ほかの呼吸器の病気に見られる症状(せき、血の混じるたん、倦怠感など)とほぼ同じです。初期の段階では特徴的な自覚症状がないので、症状が出る頃には進行していることも少なくありません。



初期の肺がんの手術では、肺葉を切除する方法が一般的です。肺は肺葉と呼ばれるブロックがあり、右の肺は3つ、左の肺は2つに分かれています。がんが見つかった肺葉とともに、周囲のリンパ節も切除すれば根治も期待できます。がんの種類や場所、大きさなどを考慮し、がんの周囲だけを切除して肺の機能を残す縮小手術として区域切除や部分切除が行われることもあります。

肺は予備能力があるので、手術で取り除いても左右あわせて

初期であれば手術が可能 根治が期待できることも

肺がんの治療法は「手術」「薬物療法」「放射線療法」の3種類があります。早期であれば、がんを取り除く手術を第一に考えますが、進行している場合は手術が難しいため、薬物療法や放射線療法を進めていきます。

にくいことがあります。肺がんが疑われた場合は肺がんか、それ以外の病気かどうか詳しく調べるためにCT検査を行います。

肺がんと診断されたから、5年経過後に生存している人は平均で30%程度です。初期(ステージ1)に治療を行えば生存率は約80%を超えますが、近くのリンパ節や他の臓器に転移している場合は急激に生存率が低下してきます。早期発見・早期治療で生存率を上昇させることができますので、定期的に検査を受けることが大切です。

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、発症まで自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。

高血圧 高脂血症 高血糖 喫煙や飲酒の習慣がある方 物忘れが気になる方 基本脳ドックコース 検査時間 約40分 28,600円(税込)

つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 手足や指にしびれや痛みがある方 基本脊髄ドックコース 検査時間 約40分 33,000円(税込)

発熱外来専用 風邪症状や発熱がある方へお祝い 感染予防対策のため、直接来院せず、まずはお電話で相談してください

脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科 内科専門医による生活習慣病等の診察を行っております 茨城県土浦市1087 TEL:029(841)1148

補聴器相談会 開催中

認定補聴器技能者が2名常駐

補聴器を付けてみようかな? 今、使っている補聴器が合わない... などでお困りの方、お気軽にご相談ください。無料でご自宅まで訪問もいたします

特別割引実施中! ☎029-827-3317

新日本補聴器センター 土浦店

認定補聴器専門店 日本補聴器販売協会加盟店 障害者総合支援法補聴器代理店

主催/筑波メディカルセンター病院 後援/つくば市 参加無料

YouTubeで視聴する **病気の正しい知識や治療法を、筑波メディカルセンター病院の医師や医療従事者から学ぶオンライン講座**

つくばメディカル・カレッジ 2024年 第3期生 募集

募集期間 2023年11月1日~12月20日(下記QRコードより)

受講期間 2024年1月10日~6月30日

対象人数 地域住民100名(年齢は問いません) ※申込多数の場合は抽選

申し込みはこちらから

- 高齢者の肺炎のおはなし
- 下肢静脈腫のおはなし
- 脳卒中のおはなし
- がんのおはなし
- 感染症のおはなし
- 消防本部の普通救命講座(体験型)
- 消防本部の普通救命講座(体験型)

※オンライン講座に伴う通信費は各自負担 ※受講時間は各15~30分(YouTubeでの視聴) ※消防本部の普通救命講座のみ対面です(3時間) ※普通救命講座は、つくば市在住の中学生以上の方に限ります ※10単位受講者には、受講証明書と参加品を、全講座受講者には記念品を授与いたします ※申込多数の場合は抽選 ※お問い合わせはこちら

病気があっても過ごしたい場所で暮らすためのお手伝い

訪問診療のご案内 通院が困難で 自宅での療養を希望される方

▶ ほぼすべての病気に対応が可能です

▶ 緊急の際には24時間365日いつでも往診します

▶ 薬を自宅で受け取れます(別途薬局との契約が必要)

▶ ご希望があれば、いつでも連携医療機関等への入院が可能です

医師:宮本 真実 (内科・緩和医療に長年従事) 医師:宮本 竜之 (内科・緩和医療に長年従事)

つくば国際プレストクリニック お気軽にお問い合わせください ☎090-1812-0819

老人ホーム紹介センター ライフステージ & シニアふるさと通信 共同企画

高齢者向け住まい 見学・体験ツアー

高齢者向け住まいは種類が多く、それぞれの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のでしょうか。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、高齢者向けの住まい巡りをしてみませんか。

当日はご自宅まで送迎いたします

参加対象 土浦市・つくば市・牛久市
かすみがうら市・阿見町在住の方
参加費 お1人様 500円(昼食付き)
申込期限 11月27日(月)まで
※申込多数の場合、抽選となります

申込みは「シニアふるさと通信」まで
☎029-886-9790

※新型コロナウイルスなどの感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

高齢者施設の種類の種類 (一部)

● 特別養護老人ホーム

常に介護が必要な寝たきりや認知症等の高齢者が入所。日常生活の世話、機能訓練、健康管理など療養上の世話を受けることができる。

● 有料老人ホーム

介護付(一般)/介護付(外部)/住宅型/健康型などの種類があり、要介護時の介護サービスの提供方法がそれぞれ異なる。

● サービス付き高齢者向け住宅

安否確認と生活相談が必須のサービスで、要介護時は外部の訪問介護サービス等を利用する。契約内容や料金は住宅ごとに異なる。

● 介護老人保健施設

症状が慢性期にある高齢者がリハビリテーションを中心に看護や医学的管理の下で介護、機能訓練、必要な医療や日常生活上の世話を受ける。

● ケアハウス(軽費老人ホーム)

日常生活を行うことはできるが、身体機能が低下しつつあり、自立した生活が不安な高齢者が利用する。

● 認知症高齢者グループホーム

認知症の高齢者が、5~9人以内を1グループとして共同生活を送る。入浴や食事等の日常生活上の介護サービスを受けることができる。

12月5日(火)

定員 5名様

いろいろ見学できるからイネ!

9:00~ ご自宅へお迎え

10:00 ケアハウス

土浦市北荒川町



11:00 もりの家

ケアハウスとは軽費老人ホームの一種。介護が必要な時はホームヘルパーやデイサービスなどの介護保険の居宅サービスが利用できる。

11:30 介護付有料老人ホーム

つくば市代木



13:15 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。一般居室と介護居室を備えた全50室。24時間看護師が常駐し、医療面をサポート。趣味活動も多彩。

14:00 介護付有料老人ホーム

石岡市府中



15:00 ケアホーム常陸国府館

JR常磐線「石岡駅」から徒歩3分と利便性が良い立地。居室は全92室あり、広々とした7階建ての施設。季節行事やレクリエーションも充実。

15:00~ ご自宅までお送り

12月6日(水)

定員 5名様

お待ちしております!

9:00~ ご自宅へお迎え

10:00 住宅型有料老人ホーム

かすみがうら市上郷吉



10:50 アグリケアガーデンかすみがうら

日本古来の伝統技法「板倉造り」で、木の香りに包まれた快適空間。クリニック併設で医療・看護・介護の手厚いサポートを提供。

11:10 介護利用型軽費老人ホーム

かすみがうら市穴倉



12:50 ピン天神

「手頃な費用」「緑豊かで閑静な環境」「手づくりの美味しい食事」「通院、買い物送迎」など充実した生活支援サービス。

13:30 特別養護老人ホーム

阿見町南平台



14:20 阿見こなん

住環境に恵まれた露ヶ浦湖畔の大型住宅団地「ガーデンシティ湖南」内にあり、全室個室のユニット型特長。

14:20~ ご自宅までお送り

足元から健康を考える

足のトラブル解決法



靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎

第9回 靴のタイプからみる足のトラブルとは?

かかとが高い靴・先が細い靴 ▶▶ かかとが高い靴や、幅の狭いつま先が細くなった靴を履き続けていると、足指が圧迫され、親指の外側が変形したり、靴に当たって痛みを引き起こす「外反母趾」になります。また、「モートン病」という神経障害を発症することがあります。足裏の神経が足指の間で挟まれることで圧迫され、鋭い痛みやしびれの症状が出てくる疾患です。

きつい靴・ゆるい靴 ▶▶ きつい靴を履き続けていると、足指はずっと曲がった状態になっています。靴を脱いでも指が曲がったままで伸びなくなり、関節に負担がかかります。逆に、ゆとりのある靴は履き心地は良いですが、靴が脱げないように常に踏ん張って歩かなければならず、足指に力が入って変形しやすくなります。また、靴の中は滑りやすくなるので、歩く時に足指が地面を蹴り上げることができず、足を引きずるように歩くので足裏の筋力が低下します。



足のトラブルは靴だけが原因ではありません。足裏は筋肉や腱に支えられアーチ構造を形作っていますが、加齢や運動不足によって足裏の筋力が衰えてしまうとアーチが崩れ、足の不調を招くことがあります。定期的に体を動かすことも大切です。

外反母趾や扁平足、膝や腰の痛みなど、足のトラブルが増えてきたと感じたら、自分の足に合った快適な靴を選ぶようにしましょう。靴を見た目や好みで選びがちですが、足の環境を見て選ぶことも重要なポイントです。また、インソールを入れると左右どちらかに傾いた体の重心が整ったり、正しい歩行を補ってくれたりします。靴やインソールの効果が十分に得られるよう、気軽に靴の専門家に相談してほしいと思います。



Navi 補聴器選びで大切なこと

Part.6 協力: 関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

補聴器と集音器の違い 一番大きな違いは「医療機器」か「家電製品」か

	補聴器	集音器
分類	管理医療機器クラスII	雑貨・家電
販売方法	対面販売のみ	通販がメイン
調整	お客様の耳に合わせ技能者が調整	ボリュームで音の上げ下げ
機種選定	専門店で相談	自身で調べて選ぶ
販売者	専門店	通販・家電量販店・ホームセンター
メーカー	補聴器メーカー	医療機器以外のメーカーあり

Point 補聴器は薬機法に従い厚生労働省の認定を受けた「管理医療機器」で、医療機器として定められた厳しい検査を受け、効果や安全性について一定の基準をクリアしてから、初めて製造販売ができるものです。しっかり「補聴」してくれる補聴器か、手ごろで手軽な集音器か。補聴器と集音器の違いをよく確認して補聴器を選びましょう。

四季を通じた元氣な庭づくり

協力: ダスキン観音台 トータルグリーン

Vol.6 秋の施肥で春先の花芽を元気に

気温の差も激しく朝晩が急に寒くなってきました。今の季節は樹木のダメージを回復し、寒さに耐える抵抗力を強化するために「堆肥」を与えます。秋は植物が必要とする栄養を与えるのに適した季節です。春先の花芽の充実を左右する大きなポイントともいえます。土壌の肥沃度を高め、しっかり根から栄養を与えましょう。

害虫は寒い冬を乗り越え、春から活発に活動し始めるので、樹木が休眠している冬の間には害虫を防除することをおすすめします。害虫の多くは、卵・まゆ・幼虫などで冬を越し、薬剤を散布し、休眠中の害虫を窒息させて駆除しましょう。

あなたに合った 無料 老人ホーム探し

ご相談からご入居まで 完全無料でサポート致します

ご相談から入居までの流れ

- お問い合わせ: お電話またはホームページよりお問い合わせください。
- 面談: ご予算・地域等ご希望の条件をうかがい、ご希望にあったご提案をいたします。
- 見学同行: 見学日時の調整、ご自宅から老人ホームまでの送迎もいたします。
- ご入居: 契約や必要書類もサポートいたします。納得されるまで何度でもご相談ください。

相談実績 年間相談件数 250件以上 (2022年)

セミナー講演 見学ツアー 随時開催中!

特別養護老人ホーム・老人保健施設についても相談可能です。何から相談していいかわからない、という方も相談員が丁寧にお伺いします

老人ホーム紹介センターライフステージ

茨城県と栃木県で全15店舗の調剤薬局を運営する会社です ☎0120-5656-81

運営: ファーマシー中山株式会社 茨城県土浦市虫掛3603

右記のQRコードよりホームページをご覧ください

あなたの笑顔と誇りのために...

介護付有料老人ホーム **ケアホーム常陸国府館**

(公社) 全国有料老人ホーム協会 正会員

石岡市府中1丁目3番9号 ☎0299-35-5631

健康な方から介護が必要な方までご入居できます!!

- 平均要介護度2.17
- 24時間安心体制
- 栄養管理も充実
- 石岡駅から徒歩3分
- 施設見学・体験入居も随時受付中

上層階からは筑波山や季節によっては富士山を眺めることもできます

福祉のつどい 45年

介護施設・保育園など18施設を運営しています。

地域の高齢者のお手伝い シニア世代も大歓迎

スタッフ募集中 パート

必要な資格	時給
介護職員初任者研修(ヘルパー2級)	953円~1,200円
勤務地	時間
土浦市、つくば市、牛久市(なるべく自宅の近くを担当します)	9:00~17:00 ※週1日、1日1時間から50K

詳しいことはお気軽にお問い合わせください

訪問介護事業所ふるさと ☎029-886-9790

株式会社ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44-101

大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります

無料相談会実施中 12月28日まで

外反母趾 ひざ・足裏の痛み うおのめが痛くてうまく歩けない 爪が厚くて自分で切れない

足の施術

専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。

インソール	3,000円~	厚爪爪・変形爪(25分)	3,300円~
オーダーメイドインソール	10,000円~	うおのめ・タコ(25分)	3,300円~
靴	10,000円前後~	巻き爪ケア(30分)	8,250円~

靴とオーダーメイドインソール専門店

てくてく館

☎029-870-5880

水曜・金曜・第一日曜定休 てくてく館 牛久市栄町2-6(10:00~20:00)

クーポンでお得

ふるさと通信読者クーポン シューズ&足ケア 10%OFF

他券との併用不可 2023年12月まで有効

土浦の認定補聴器専門店

補聴器の専門スタッフがあなたに合う補聴器選びをサポートいたします!

関東補聴器のこだわり

- ・カウンセリング
- ・各種測定
- ・補聴器の効果測定
- ・アフターメンテナンス

おすすめ補聴器

- 充電式補聴器
- 小型補聴器

認定補聴器技能者 補聴器販売協会加盟店 総合支援法 補聴器取扱店

関東補聴器 KANTO HEARING 土浦市桜町1-14-4(土浦駅西口徒歩5分) ☎029-827-1220

補聴器専門店 AID 営業時間: 9:00~17:00 定休日: 日曜・祝日

DUSKIN お庭のお手入れならダスキンにお任せください!

お試しキャンペーン 先着100名様に限り、初回のみ 3,300円~利用できます

オリジナルの液体肥料で花芽の成長を促します

植物に栄養を与えるのに最適な季節

秋の施肥 作業時期: ~11月中旬

安心・安全な上質園芸用オイル使用 越冬害虫対策 作業時期: 11月中旬~1月下旬

害虫を卵・マユ・幼虫のうちの越冬期に駆除すると 春先に発生する害虫を減らせます!!

無料診断サービスも受付中 土壌と樹木の健康状態をチェック

ご相談・お見積り無料! つくば市観音台1-36-2

ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028