

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
2025

土浦・つくば・牛久版 第82号

発行元／株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

TEL 029-886-9790
FAX 029-886-9791

E-mail info@s-furusato.com
HP https://www.s-furusato.com

次回の発行は令和7年3月1日です

各市長の新年ごあいさつ、暮らしの瓦版	2, 3
温浴健康法～身体を深部から温める～	4, 5
文化財防火デー特集	5
健康医療ナビ「医学的がんの温熱療法」	6
わが街だより	7
市民健康フォーラム「糖尿病とその合併症」	8, 9
Dr.田中の健康コラム、終活コラム	10
暮らしの110番	10
いきいき食スタイル「高齢者に多いひざの悩み」	11
つくば市社会福祉協議会「福祉のまちづくり」	12
我が家の快適生活と活用法	13
聞こえナビ、元気な庭づくり、足のトラブル活用法	14
読者の投稿コーナー	15
今川医療福祉グループ	16

年間購読
募集中

年間1200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

日頃のご愛読に感謝を込めて
プレゼントをお届け！

応募方法は15面に記載

これからもシニアの皆さまの生きがいを応援します。

厳選食材を生かした本格和食 清瀧御膳ランチ券

3組6名様

本格的な日本料理を堪能できる鮭・割烹料理店。「清瀧御膳」は天ぷら、刺身、豚の角煮、小鉢、茶碗蒸し、サラダなどが付くランチ限定メニュー（平日のみ）。



鮭・割烹 清瀧
牛久市中央5-3-4 ☎029-878-2713

かすみがうら市
サツマイモ生産者石塚さんの

3名様

干しいも紅はるかセット

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を濃縮。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。



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

全館木造作りの日帰り温泉施設

10組20名様

「つくば温泉 喜楽里別邸」入館招待券

地下1620mより湧出した肌に優しい弱アルカリ性の温泉で、保温効果も高く、冷え性の人におすすめ。美肌効果のある高濃度炭酸泉のほか、岩盤浴なども楽しめる。



日帰り温泉施設「つくば温泉 喜楽里別邸」
つくば市西大橋614-1 ☎029-846-2641

2023年収穫の
牛久シャトー醸造ワイン

2名様

マスカット・ベリーA 2023 F+ 赤

牛久シャトーで栽培されたマスカット・ベリーAに、神谷伝兵衛の故郷山形県産マスカット・ベリーAをそれぞれ醸造後にブレンド。ブドウが持つミネラル感あふれる心地よい酸味が口の中に広がる。750ml。
※新年1月2日、3日限定で福袋を販売（3千円、5千円）



牛久シャトー
牛久市中央3-20-1 ☎029-873-3151

お孫さんと一緒に広々としたお風呂

10組20名様

「湯楽の里 土浦店」入浴招待券

高濃度炭酸泉など趣向の異なる露天風呂のほか、大浴場や水流を楽しめるアトラクション風呂など多彩な屋内風呂もあり、好みに合わせた湯巡りが堪能できる。



スーパー銭湯「湯楽の里 土浦店」
土浦市真鍋新町20-43 ☎029-825-1526

軽やかな毎日に潤いを

30名様

明治グルコサミン1500 & コラーゲン3000（3本セット）

『ひざ・関節の調子』『肌の潤い』の両方に効果があるといわれるグルコサミン1500mgと、コラーゲン3000mgに5つのサポート成分を配合した、脂肪ゼロですっきりとした味わいの乳飲料。100ml。



株式会社明治
☎ 0120-324-369（商品に関する問い合わせ）

最新の映画から話題作まで上映

10組20名様

USシネマつくば 映画鑑賞券

全10スクリーン、総座席数約1800席を備えた大型劇場。体感型上映システム「4DX®」シアターでは、遊園地のアトラクションのような感覚を映画を見ながら楽しめる。



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 ☎050-6861-6210

聞こえに不自由のない快適な生活!!

補聴器選び・使い方のサポートはもちろん、**語音明瞭度測定**を行い、お客様一人ひとりの聞こえに合わせて調整を重ねていきます。
自社工場（ラボ）がありますので軽微修正は**即日対応可能**です。



／当店は認定補聴器専門店です／

当店のこだわり
装用効果測定

装用効果測定は補聴器をしている時と、していない時、聞こえにどのような違いがあるかをデータで可視化し、それを元に調整を重ねていきます。この測定は聞こえの向上にとっても重要です。当店で、この測定に力を入れ、装用の効果を高めていきます。

1 カウンセリング

専門のスタッフが聞こえの悩みや希望を伺います。



2 聴力測定

機器等を使って聴力のレベルを測定します。



3 語音明瞭度測定

ご自身が持つ「言葉を聞き取る力」を測定します。



4 試聴・調整

聴力測定で得られたデータを元に、お客様の聴力やご希望に合う補聴器を選び、調整します。



5 型どり

オーダーメイド耳栓、オーダーメイド補聴器のタイプは耳の型を取らせていただきます。



認定補聴器技能者在籍 補聴器販売店協会加盟店 聴覚障害者総合支援法 委託契約店

耳 関東補聴器 KANTO HEARING AID
補聴器専門店

☎029-827-1220

住所／土浦市桜町1-14-4
営業時間／9:00～17:00
定休／日曜・祝日

関東補聴器 検索



新春クーポン券

各種商品
10%引き
2月末まで有効

暮らしの 瓦版 — かわらばん —

「看取り」を考える講演会3月16日

看取りや在宅医療などの撮影にも力を入れている写真家でジャーナリストの國森康弘さんを講師に迎え、「写真が語る、いのちのバトンリレー」在宅医療「看取り」の現場から」をテーマとした市民講演会が3月16日(日)、土浦市東真鍋町のクラフトシビックホール土浦で開催される。午後2時〜同4時。定員200人(先着順)、事前申し込み制。参加無料。対象は土浦市民または市内在学・在勤・市内で在宅医療・介護に携わる人。希望者は3月14日までに電話または下記の一次元コードから申し込む。

申し込み、問い合わせ ☎02-98260111 / 土浦市高齢福祉課

QRコード

新年ごあいさつ

あけましておめでと〜ございませう。皆さまが健康で明るい新年を迎えられたことを心よりお喜び申し上げます。また、日頃から、市政の推進に対し、格別のご理解とご協力をいただき、心から厚くお礼を申し上げます。

先日の市長選挙におきまして、市民の皆様をはじめ、各方面から力強いご支援を賜り、3期目も引き続き市政を担わせていただくことになりました。これまでの8年間、多くの対話

あけましておめでと〜ございませう。皆さまが健康で明るい新年を迎えられたことを心よりお喜び申し上げます。また、日頃から、市政の推進に対し、格別のご理解とご協力をいただき、心から厚くお礼を申し上げます。

先日の市長選挙におきまして、市民の皆様をはじめ、各方面から力強いご支援を賜り、3期目も引き続き市政を担わせていただくことになりました。これまでの8年間、多くの対話

土浦市

「オレンジ・ランプ」上映会2月20日

若年性認知症をテーマにした映画「オレンジ・ランプ」の上映会が2月20日(木)、JR牛久駅西口駅前のエスカカードホールで開催される。午後2時〜同4時。鑑賞無料。2月3日より、牛久市地域包括支援センターでチケットが配布される。郵送可。

39歳で認知症と診断されながら10年後の現在も会社勤務を続けつつ、認知症当事者のための支援活動や自身の経験を語る講演などを行っている丹野智文さんの実話をベースにした家族の再生と希望の物語。

問い合わせ ☎029-8785050 / 牛久市地域包括支援センター

牛久市

「わたしの生き方ノート」無料配布

「わたしの生き方ノート(エンディングノート)」は、今後の人生計画を考える機会として、これまでの自分のことを振り返り、これからの人生への思いや、自分らしく歩んでいくために必要な考えなどをしるすノート。つくば市では、市役所や各地域包括支援センターで希望者に配布。市ホームページからダウンロード可。郵送不可。

問い合わせ ☎029-8803111 / つくば市地域包括支援課(平日・午前8時45分〜午後4時30分)

2025年が皆様にとって幸多き年でありますように

土浦市長 安藤 真理子

牛久市長 沼田 和利

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様におかれましては、健康やかに新年を迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から、市政の推進に深いご理解と温かいご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

土浦市では、高齢者の皆様が住み慣れた地域で孤立することなく、生きがいと誇りを持って、元気に暮らし続けることができるよう、様々な施策を進めております。近年、デジタル化の進展が著しく、情報の配信や手続きがスマートフォンを利用して行われることが増えてきていることから、スマートフォンでの購入や利用を検討している方を対象に、無料貸し出しや操作方法の講座を開催しているほか、難聴になった方の社会進出をサポートし、健康寿命を延ばすことを目的として、補聴器購入費の一部助成を行っております。

また、令和5年には、茨城県内で初めてとなる「認知症バリアフリー宣言」を行いました。毎年9月を市独自の「つちうら認知症バリアフリー月間」と定め、認知症に関する

よう、新たな挑戦と変化を続けながら、柔軟に市政運営を進めてまいりたいと考えております。

さて牛久市では、昨年4月より、公立中学校及び義務教育学校後期課程の給食費無償化を開始したほか、小児の医療費を無償化するため準備を進めるなど、子育て支援を行っております。小児の医療費無償化では、まずは未就学児を対象として、医療福祉費いわゆるマル福の自己負担分の全額助成を令和7年4月1日以降の診療分から開始いたします。

また、「人はひとりでは生きていけない。だれもが幸せに暮らせるまち。」を基本理念に、地域共生社会の実現に向けた取り組みを進めています。気軽に始められ、継続できる健康

づくりの施策といたしましては、身近な場所、ふるさととの再発見と自身の健康増進にチャレンジできる9コースのいばらきヘルスロードを整備しております。牛久市には、観光のシンボルである牛久シャトーや牛久大仏をめぐるコース「新日本歩道紀行100選」に選ばれた「牛久沼かつばの小径コース」もございますので、それぞれのペースでぜひヘルスロードをご利用ください。

今後も、市民の誰もが健康で生き生きと暮らせるまちの実現に向けて全力で取り組んでまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

結びに、皆様へ健康と多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

株式会社 桑林

デザイナー・居宅介護支援・訪問介護

桑林 土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7116 (デザイナー) / ☎029-843-3373 (居宅介護支援)

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

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 守谷市松前4-2-1 ☎0297-48-8331

アシステッドリビング取手 取手市本郷5-5-7 ☎0297-79-6677

デザイナー サービス付き高齢者向け住宅

水戸桑林 水戸長寿館

株式会社 長寿館

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

デザイナー・居宅介護支援

花室長寿館 つくば市大角豆1807-1

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

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

居宅介護支援

柏田長寿館 牛久市上柏田2-36-24

☎0120-048-234

医療法人社団 桜水会

筑波病院

つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

◆桜水会訪問看護ステーション◆
◆桜地域包括支援センター◆

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

柏田診療所
牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000

外科・内科「天の橋立」
土浦市天川2-3-28 ☎029-835-0333

ご利用者に喜びを、ご家族に安心を。

ご利用者一人ひとりが安心して安全に暮らせるよう支えます

特別養護老人ホーム
デイサービス
ショートステイ
グループホーム
居宅介護支援事業所
地域包括支援センター

高齢者の皆様の生活上の困りごと ご相談ください

博慈園 牛久市女化町 253-2 ☎029-874-4800

謹賀新年

新年会のご予約 承ります。ご宴会プランをご用意しております。ご予約・人数などお気軽にご相談ください。平日がお得!

清瀧お正月特別ランチ 2,500円(税別)

1月末日までお年賀(先着)プレゼント! プレゼント! 無くなり次第、終了

夜は宴会コースのご予約のみとなります。他にも多数のランチメニューがございます。

鰯 刺烹 清瀧 ☎029-878-2713

営業 11時~14時(ランチ) 17時~21時(LO 20時)
定休 月曜 ※新年は1月3日より営業いたします(ランチは7日より)

牛久市中央5-3-4 (三越牛久店裏)

安心の永代供養墓

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(牛久市東鑑穴町514-1)

入るならどっち？ リフレッシュ派？ リラックス派？
「サウナ」と「岩盤浴」の違いとは

サウナは発汗作用により、身体の新陳代謝を促進し、爽快なリフレッシュ感が味わえます。また、発汗は十分に体温が上がった血流改善のサインでもあり、体に溜まった老廃物を血流によって排出するデトックス(毒素排出)効果につながります。更にストレス解消効果、安眠効果、冷え症の改善などにも期待ができます。また、交感神経を刺激するサウナと水風呂に交互に入ること、自律神経の機能が身体の新陳代謝を高めてくれます。血行が良くなることで肌の色ツヤが良くなるといった効果も期待できます。

岩盤浴はサウナと比較して、よりマイルドに体を優しく温めてくれます。このことによって代謝を高めるので、定期的に岩盤浴で加温をすること、適度な運動と食事制限を併用することで、今まで以上のダイエット効果が期待でき、メタボリック予防にも効果的と考えられます。サウナの熱さが苦手な方にもおすすめです。水圧による締め付けがなく、遠赤外線作用により優しく体を温め血流を改善させ、体内の老廃物の代謝を促し皮膚の調子を整えます。また、岩盤に横になってゆっくり体温が上がるため、とてもリラックスできます。ストレスの多い現代人にとって、老若男女を問わず手軽に健康増進を促します。



ます。人肌のぬるい湯に浸かると自律神経のうち、リラクスの副交感神経が刺激されます。この副交感神経への刺激が身体を鎮め、心身の疲れを取ってくれます。

食事前？ 食後？
お風呂に入るタイミング

食事の直前直後には温泉・お風呂に入らない方がよいと言われています。温泉やお風呂に入ると、お湯によって皮膚の表面が温められ、その結果、皮膚の表面の血管が広がり、皮膚の表面に血液が集まってきます。皮膚の表面に血液が集まってくると、その分内臓に血液が行きにくくなり、胃腸の機能が落ちて消化不良を起こしてしまいます。消化不良

を起こさないためには、食事をすの前、食後1時間はお風呂や温泉に入らずゆっくり休むほうが良いでしょう。

また、熱いお湯に入ってしまうと交感神経が刺激され、胃腸の動きが低下してしまいます。温泉施設で美味しいお食事を楽しみたいときはあまり熱いお湯には入らずに、ぬるい湯船を選んで入るのもオススメです。

ただし、温泉やお風呂に入ると脱水を引き起こす事もありますので、入浴後すぐのお食事は控え、正しく温泉やお風呂に入り、美味しいお食事を楽しみましょう。

身体を深部から温める 温浴健康法

古くから人々の生活に密着しているお風呂。身体を清潔に保つためだけでなく、健康増進に役立つ面もある「入浴」に、どのような効果が期待できるか知っていれば健康的な生活を送るきっかけにも。温泉療法専門医の早坂信哉先生に、健康法としての入浴について教えていただきました。

東京都市大学人間科学部教授 博士(医学)・温泉療法専門医 早坂 信哉 先生

「シャワーだけ」はもったいない お風呂の健康効果は多彩

皆さんはお風呂に入っていますか？ シャワーだけで済ませていませんか？ お風呂に入る事は疲れを癒したり、ストレスや痛みを緩和したり、良い睡眠に繋がったりと、多くの健康効果があります。まずはご家庭での安全・効果的な入浴方法について、正しい手順をご紹介します。

安全・効果的な入浴方法

- 入浴前にコップ1〜2杯の水を摂ります。
- お湯の温度は40度前後に調整しておきましょう。
- お風呂場では体の変化を穏やかにするために軽くシャワー、もしくはかけ湯をします。
- 半身浴でみぞおちまで浸かり、1〜2分ほど息つきましょ。
- その後、肩までの全身浴で合計10〜15分ほどがオススメです。途中で体を洗うために湯船から出てください。

この湯温と時間は、疲労回復にとっても効果的です。体が温まる「温熱効果」には、免疫力の向上や血流改善に効果があると言われています。お湯に浸かり、血液のめぐりが良くなれば、体内の免疫細胞の機能向上が期待できます。肩まで浸かった後は洗い場で髪や体をやさしく洗い、湯冷めを防ぐ為にもう一度無理のない範囲で全身浴をしましょう。お風呂から上がった後、もう一度

水分補給をする事もとても重要です。また、お風呂の前に夕食を済まし、就寝の1〜2時間ほど前に入浴をする事で、睡眠の質を向上させる事も期待できます。

2012年に行った調査で、毎日お風呂に入る人の幸福度は54%、毎日お風呂に入らない人の幸福度は44%という驚きの結果が出ました。

この結果より、幸福度を上げるためには毎日の入浴が効果的と考えられます。毎日湯船に浸かることでリラックス効果を促し、幸福感が高まりますので、是非毎日湯船に浸かりハッピー体質を手に入れましょう。

また、温浴施設のお風呂のように広い浴槽の方が、リラクスの脳波であるα波が出やすくなるという実験報告もあります。景色を楽しみながら広い浴槽で開放感味わいながら浸かることで、リラックス効果高め、幸福感を更に高めることが期待できます。

家庭では体験できない 温浴施設や温泉の効果とは

温浴施設での入浴は、ご家庭での入浴よりもさらに効果が高まります。露天風呂をはじめとした開放的な広い浴槽でぬるめの湯にゆっくり入り、心身のストレスを軽減する事で、より免疫機能の向上が期待できます。

特に温泉のある施設では、温泉成分の効果でご家庭のお風呂よりも温まりやすいという事は広く認知されています。また、立ち上る湯気を吸い込むことで、気道の異物排出機能を正常化してくれる効果もあります。

最近では人工炭酸泉を備えた温浴施設も多くあります。ドイツの医療分野でも積極的に採用され、「血流が4〜5倍アップする」という研究結果も出ており、炭酸泉に入る事で全身の血管が拡張し、血流が良くなります。その結果、免疫細胞が全身に運ばれ、免疫機能向上効果が期待が大変高まります。

炭酸泉効果① 血流改善

お湯に溶け込んだ炭酸ガスは皮膚から吸収されて、血管を拡張させます。全身の血流が改善され、全身に栄養素や酸素が運ばれ、逆に体内の老廃物を洗い流してくれる事で新陳代謝が活発になり、疲労も回復していくのです。

炭酸泉効果② ぬるくても冷たく感じない

お湯が熱すぎるとお湯から炭酸ガスが抜けてしまうため、濃い炭酸泉を維持するにはあまり湯を熱くすることができません。しかし、炭酸ガスは皮膚の冷たさを感じるセンサーの感度を鈍くさせ、本当の湯温よりも2〜3度温かく感じるという特徴があり、ぬるく感じる人肌の湯(36〜38℃)でも十分温かく感じる事ができ

1月26日は 文化財防火デー
 — 郷土の宝を守ろう —

1949年(昭和29年)1月26日、世界最古の木造建造物である法隆寺金堂(奈良県)が火災、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。

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

市指定文化財 ・木造地藏菩薩立像 ・石造灯籠 ・石造浮彫馬頭観音像 ・信太範宗の墓 ・銅製柄鏡(布袋図) ・貝多羅葉 管理者 宝積寺 土浦市木田余 2515	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	県指定文化財 絹本普賢菩薩像 市指定文化財 ・入江善兵衛の墓 ・神龍寺日本堂天井の雲龍図 管理者 神龍寺 土浦市文京町 1-27
市指定文化財 ・銅造十一面観音菩薩像 ・木造手観音菩薩立像 ・木造大日如来立像 ・木造不動明王立像 市指定文化財 ・銅造十一面観音菩薩像 ・絹本着色釈迦如来図 ・五鉢 ・四鉢 ・鉢 ・鉢 管理者 瀧泉寺 土浦市中央 2-11-12	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 ・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

土浦市文化財愛護の会

文化財を子孫に伝え、仲間と楽しむ会員募集

土浦市上高津1843番地
土高津貝塚ふるさと歴史の広場考古資料館内
029・826・7111

湯の楽しみ、癒しの湯心地 ゆったり浸かれば、至福の湯

1/25(土)~2/2(日) イベント開催

高濃度の炭酸泉をはじめ、心も温まる癒しの湯巡りをご堪能ください。

高濃度炭酸泉(露天風呂)
血行が良くなり、新陳代謝が活性化。老廃物を追い出してデトックスやダイエット、さらに美肌効果も期待。

ロウリュウサウナ
熱せられたサウナストーンに水をかけることで、瞬時に立ち昇る蒸気の熱湯を送り発汗を促します。

新年、元旦から営業
1月5日までは特定料金となります
大人/950円 小人/450円

露天風呂 スーパー銭湯
029-825-1526 土浦市真鍋新町20-43

営業時間 9時~深夜1時(最終受付24時30分)
●シャワー・コンディショナー・ボディーツープは備え付けがこさいます。
●タオル・バスタオルはご持参ください。(有料の販売タオル・貸しバスタオルあり)
●小学生以下のお子様のみでのご入館はお断りしております。

天然温泉 源泉かけ流し

つくば「大地の贈り物」温泉露天風呂 弱アルカリ性の温泉で肌に優しく、皮膚乾燥症への適応もあります。

内湯
医療業界でも注目の高濃度炭酸泉 肩こり、関節痛、高血圧の方におすすめ

ブルガマ(火釜)&岩盤浴
自然治癒力を高めたり、体内組織の活性化などの効果が期待されます

日帰り温泉施設
つくば温泉喜楽里別邸

029-846-2641 つくば市西大橋614-1
営業時間/9時~24時(最終受付23時)
小学生以上を対象とした施設です。
未就学児の方は入館をご遠慮させていただきます。

入館料
[平日] 大人1,200円 小学生700円
[土・休日] 大人1,400円 小学生800円
タオル・バスタオルは備え付けがこさいます

新年、元旦から営業
1/5までは特定料金となります
大人/1,500円 小学生/850円

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。



冬の味覚「干し芋」フェア開催中

「ポケットファームどきどきつくくば牛久店」(牛久市猪子町)では、県内の生産者が丹精込めて作り上げた干し芋を豊富に取り揃えている。とろけるようなねっとりした食感が特徴の『干し芋』、温めても冷やしても、ねっとり甘い『焼き芋』、焼き芋をさらに干して甘さを極限まで引き出した『焼き干し芋』など、3つのおいしさが楽しめる。

店舗で購入できるほか、電話やインターネットで注文ができる通販サービスにも対応している。

問い合わせ／ポケットファームどきどきつくくば牛久店 ☎0298798800

※新年1月6日(月)から営業、午前10時～午後5時(土日祝は午前9時30分)～、水曜定休

どきどきネットショップ

焼き干し芋 焼き芋 干し芋 ※写真はイメージ

悪徳商法について学ぶ講習会

特別養護老人ホーム「やすらぎの園」では、地域貢献の一環として地域住民らを対象に、講習会「やすらぎラボ」を定期的に開催している。

2月20日(木)の『消費者トラブルに巻き込まれないために』をテーマにした講習会では、消費生活センターから講師を招き、消費者トラブルに遭わないよう高齢者が巻き込まれやすい悪徳商法やインターネットトラブルの手法などについて学ぶ。会場は、やすらぎの園アネックス敷地内の地域交流センター(土浦市小岩田西2の7の41)。午後2時～同3時30分。参加無料。参加希望者は電話にて申し込む。先着20名。

申し込み／特別養護老人ホームやすらぎの園 ☎0298353131

地域包括ケアの基本を学ぶ講演会

介護保険制度の基盤を築き、地域包括ケアの専門家である前沢政次さん(土浦市出身)を講師に迎え、「つながる愛つなぐ知恵」地域包括ケアの基本となるもの」をテーマとした講演会が2月23日(日) 特別養護老人ホーム木の花さくや(つくば市鬼ヶ窪1212の11)で開催される。午後2時～同4時。参加無料。同講演会では「人権擁護」「多職種協働」「生きる勇気をキーワードに、地域への愛に満ちあふれた前沢さんの豊富な経験談が語られる。

参加希望者は電話または下記の二次元コードから申し込む。先着100名。

申し込み／特別養護老人ホーム 木の花さくや ☎0298287061

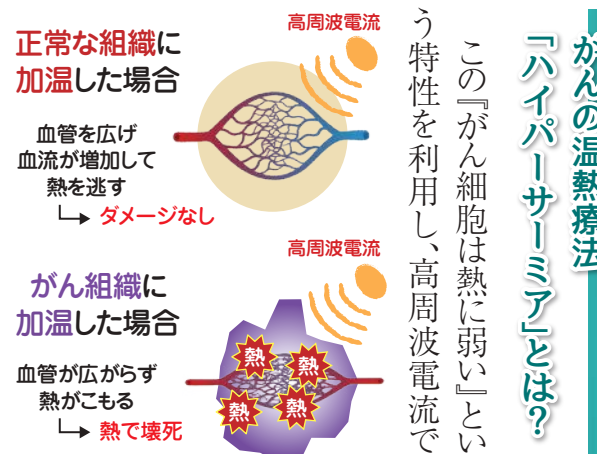
高齢期の住まい「昼食付き無料見学会」開催

高齢期の自分に合った住まいを探すには、実際に見学し、館内の雰囲気や食事、スタッフの対応などを直接確かめることが大切。石岡市で35年の実績を持つ介護付有料老人ホームロイヤルハウス石岡新館では、1月19日(日)と同29日(水)に「昼食付見学会」を開催する。両日ともに午前11時～午後2時。参加無料。自宅までの無料送迎も可能。高齢者住宅の選び方についてのセミナーも同時開催。参加希望者は事前に電話で申し込む。

同ホームは自立した人から軽介護の人まで入居ができる家庭的な2階建てのマンションタイプ。居室は全室個室の9タイプで、居室内にはキッチン、トイレ、洗面・浴室付き。介護看護職員の配置も手厚い人員配置のほか、充実した医療体制を整えている。

申し込み、問い合わせ／介護付有料老人ホームロイヤルハウス石岡新館 ☎0299232300

健康医療ナビ

熱を利用したがん治療
医学的 温熱療法

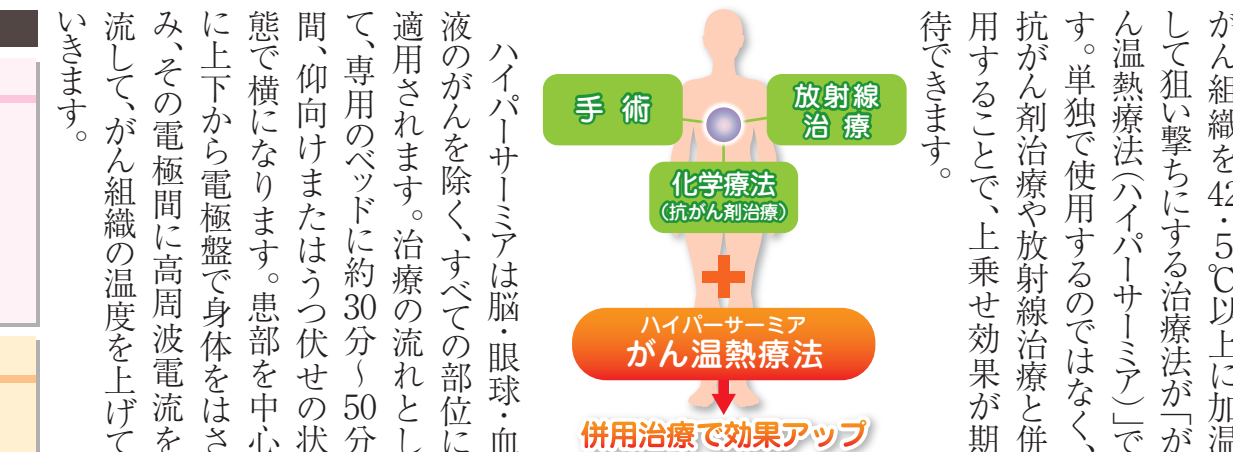
「体を温めると免疫力が上がって健康によい」と言われ、体を冷やさない健康法が定着してきている。最近ではがんの治療法の一つとして、医学的な温熱療法も導入されている。筑波胃腸病院(つくば市高見原)副院長の永井健太郎先生に温熱療法について話を聞きました。



筑波胃腸病院 副院長
永井 健太郎 先生
日本外科学会専門医
日本ハイパーサーミア学会所属

熱に弱いがん細胞
特性を生かした治療法とは

人間の細胞は、温度が42.5度以上にあがると死滅するといわれています。ただし、正常な細胞は温度が上がると周囲の血管を拡張させて血流を増やし、熱を逃がすはたらきがあることから、温度上昇を防ぐことができます。一方、がん細胞は正常細胞に比べ温まりやすく、熱に弱い性質があります。がん細胞は増殖が活発で、分裂を繰り返しながら大きく成長します。増殖が活発ということは大量の栄養や酸素を必要とするため、がん細胞は新しい血管を作り出し、そこから栄養を取り入れようとしています。ところが、新しい血管は網目のように構築されたびっつな血管なので、加温されても血流量を増やせません。熱を逃がすことができず、細胞内に熱がこもり、熱さに耐え切れず細胞は壊れていきます。



がん組織を42.5℃以上に加温して狙い撃ちにする治療法が、がん温熱療法(ハイパーサーミア)です。単独で使用するのではなく、抗がん剤治療や放射線治療と併用することで、上乗せ効果が期待できます。

対象となる疾患	
深層腫瘍	・食道がん
	・肺がん
	・卵巣がん
	・胃がん
	・膵臓がん
浅層腫瘍	・頭頸部がん
	・乳がん
	・胆管がん
	・子宮がん
	・腎臓がん

また、乳がんなど触れると分かる浅い部位にある場合は熱が伝わりやすい反面、肺など深部にある場合は、十分な加温が出来ることもあるので効果が限定的になってしまふことがあります。進行の程度や全身状態を踏まえて治療を検討する必要があります。あるので、主治医の紹介状と診察で温熱療法による治療が適用かどうか判断します。

**病気になるて正しく知り
適切で安心な医療を見極める**

がん治療は標準治療(手術・化学療法・放射線治療)を受けることが基本です。これらは、科学的に効果が示された治療法であり、この医療機関でも同じ治療法が推奨されます。ハイパーサーミアは健康保険が適用され、医学的に認められている治療ですが、がんができたらずくに温熱療法というわけではなく、あくまで治療の選択肢の一つとして捉えてほしいと思います。患者さんの中には、高齢で抗がん剤治療が難しい人、標準治療ができない人や十分な治療効果が得られない人もいます。そのような患者さんにもハイパーサーミアは「あきらめない治療」として延命効果の希望が持てるのではと考えています。

インターネット上の情報は正しいものばかりではありません。鵜呑みにし過ぎず、心配な場合は医療機関に相談をして正しく病気になるてほしいと思います。

昭和62年の設立以来、消化器の専門病院を目標に「すべて患者様中心」をモットーに診療・治療を行い、一般手術はもちろん、内視鏡下・腹腔鏡下手術にも力を入れています。

2025年春、新棟完成予定

オープンスタッフ 積極採用中!

医療法人社団筑波胃腸病院 ☎029-874-3321

茨城県つくば市高見原1-2-39

胃・大腸カメラ そけいヘルニア 痔手術

一般診療 月火水木金土日 8:45~12:00 〇〇×〇〇〇〇 15:00~17:30 〇〇×〇〇×〇

内視鏡検査 月火水木金土日 9:00~12:00 〇〇×〇〇〇〇 大腸カメラ 13:00~17:00 〇〇×〇〇〇〇

診療科目 消化器外科/消化器内科/内視鏡外科/内視鏡内科/風湿ヘルニア外来/肛門疾患外来/便秘外来/ハイパーサーミア外来

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

土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

皆様の健康を
サポートいたします。
お気軽にご相談ください。

明けておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします

佐藤新聞舗 SATO Newspaper Store

新聞販売事業 エコクリン事業部
保険見直し相談事業部 特産案内事業部
地域活性化事業部 住宅支援事業部

—— 牛久本店 —— 土浦支店 ——
牛久市刈谷町2-172-13 土浦市虫掛3651-1
☎029-873-2476 ☎029-822-3242

毎日新聞・日本経済新聞・東京新聞・茨城新聞
(有) 宮本新聞店
牛久市牛久町385-3 ☎029-872-3439

毎日新聞・産経新聞・茨城新聞
日刊スポーツ・サンケイスポーツ
徳田新聞店
牛久市南3-4-22 ☎029-870-3566

読売新聞・日本経済新聞・茨城新聞・スポーツ報知
読売センター 土浦並木
土浦市並木3-1-25 ☎029-886-9266

毎日新聞・スポーツニッポン・茨城新聞
(有) 阿部新聞店
荒川沖・阿見
土浦市荒川沖東1-3-35 ☎029-843-5260

毎日新聞・スポーツニッポン・茨城新聞・産経新聞
三森新聞店 土浦北部
土浦市真鍋5-554-1 ☎029-822-6210

毎日新聞・茨城新聞
学園都市専売所
つくば市上ノ宮678-1 ☎029-857-3821

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・緩和と医療に長年従事) 医師：宮本・竜之 (疼痛緩和の専門家)

つくば国際プレスト&レディースクリニック
在宅診療部 つくば市香葉2丁目8-8 つくばシアリアル2F ☎090-1812-0819

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
手足や首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難い
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療を行っております
医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

を減らすことが必要ですが、あれもこれもいっぺんにやろうとすると無理が生じてきますし決して長続きしません。糖尿病は治らない病気なので治療は生涯続けなければなりません。自分の生活を振り返り、まずできそうなことをみつけて何か一つから始めてみましょう。決して100点満点を取る必要はありませんので。



土浦協同病院
循環器内科

蜂谷 仁

突然に防ぼう！
糖尿病と心血管病

あるβ細胞から分泌されるインスリン。インスリンの働きによって血液中のブドウ糖が細胞内へ運び込まれエネルギー源として利用されます。またエネルギーとして消費しきれなかったブドウ糖をグリコーゲンや中性脂肪にして体内へ貯蔵します。インスリンはブドウ糖を利用するあるいは貯蔵する際に欠かせないホルモンなのです。

「糖尿病」の多くはこのインスリンの分泌低下やインスリン抵抗性になりやすい素因のある方が、過食や運動不足など、肥満、ストレスなどがきっかけとなり発症するとされています。そして重要なことは体の中では「糖尿病発症以前」からインスリン抵抗性の状態（インスリンが十分存在しても効かない状態）にあり、血管の内側にある細胞（内皮細胞）では少しずつ傷害が進んでいるということです。これが動脈硬化の始まりです。同部を修復・蓄積肥厚したものがプラークであり、破れると血栓が付着し血管内腔が狭くなり（図）、時に完全に閉塞させてしまいます。



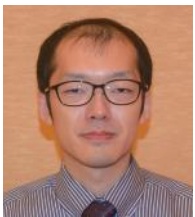
動脈硬化が進行し脳の血管が詰まる「脳梗塞」や冠動脈が詰まる「心筋梗塞」は命に関わる重大な疾患であり、4つの危険因子が知られています。①糖尿病②脂質異常症③高血圧④喫煙です。これら危険因子を1つ減らすと心筋梗塞・狭心症のリスクは3分の1になると言われており、危険因子のコントロールは非常に重要です。

では、医師から処方を受けて内服することのほかに我々ができることは何でしょうか？適切な栄養バランスのとれた食事や日々の無理のない運動です。腕をしっかりと振って歩く、ラジオ体操をするなど続けることのできる運動を、ご自身で選択して実行していただくことをお勧めします。

これまで糖尿病によっておこる腎臓病のことを「糖尿病性腎症」という呼び名が使用され始めております。ここでは、馴染みのある従来の糖尿病性腎症という呼称で話を進めたいと思います。

糖尿病性腎症は糖尿病の状態が長く続いた結果、腎臓の血管が傷んで腎臓の働きが徐々に低下していく疾患です。主な症状は糖尿病に起因する症状の他、蛋白尿・浮腫、腎機能低下です。蛋白尿に関しては自覚症状がないため、病院や健診で尿検査を受ける必要があります。

また、腎臓の働きは血液検査で血清クレアチニン値を測定することで知ることができます。最近eGFRという検査結果が新たな腎機能を知るための指標として利用されています。eGFRが60ml/min未満になると慢性腎臓病と呼ばれるようになり、糖尿病性腎症は高血圧症や脂質代謝異常症とともに、慢性腎臓病の主要な原因疾患の一つとなっております。



糖尿病と神経障害
雷ヶ浦医療センター
脳神経内科 沢島直樹

糖尿病の代表的な慢性合併症として、細い血管の障害により、引き起こされることから糖尿病性最小血管症と呼ばれており、末梢神経障害、網膜症、腎症が三大合併症です。今回は糖尿病性末梢神経障害にフォーカスを当ててみたいと思います。

糖尿病性腎症を放置しておりますと最終的腎機能が破綻し人工透析が必要となるばかりでなく、心血管疾患や脳卒中の発症リスクを高めることが報告されております。糖尿病性腎症の発症を予防するためには、糖尿病を放置することなく、食事療法や運動療法、あるいは薬物療法で早期からしっかりと血糖値を下げるのが重要です。また、糖尿病性腎症の進行を抑制する薬剤として、従来から使用されているRAS阻害薬に加えSGLT2阻害薬という薬が使用可能となっており、糖尿病性腎症に対する治療選択肢も増えてきています。糖尿病の疑いがある方はお近くの診療所を受診して医師に相談してみてください。

糖尿病以外にも末梢神経障害を引き起こす原因は様々知られており、例えばアルコール性栄養・代謝性、遺伝性、自己免疫性血管炎などが挙げられます。末梢神経障害はMRIなどの画像検査には映らず、前記疾患の除外のために、神経診察や電気生理検査（神経伝導検査など）が診断の際に重要になってきます。

治療としては、血糖コントロール以外に対症療法として神経障害性疼痛に対する薬物療法が有効です。脳神経内科は、画像検査で拾いきれない疾患を職人的な神経診察や問診で診断することを得意としています。これをきっかけとして脳神経に関する症状の総合窓口として脳神経内科をご活用いただければ幸いです。

主催：土浦市医師会
市民健康フォーラム2024 in 土浦
糖尿病とその合併症
～糖尿病が進行すると何で生命をおとすか～

土浦市医師会が主催する市民健康フォーラムがこのほど、ホテルマロウド筑波（土浦市）で開催され、約200人が参加した。同医師会では毎年、生活習慣病予防対策推進事業の一環として、基調講演や専門医師によるシンポジウムを行っている。

シンポジウム
糖尿病とともに健やかに
つちうら糖尿病内科クリニック
高橋 秀夫

糖尿病の治療は単に血糖値を良くすることだけではなく、様々な合併症の発症、進展を阻止することによって、糖尿病でない人と変わらない健康寿命と生活の質を保つことが目標になります。そのため

には血圧、脂質の管理、生活の改善も必要になってきます。

糖尿病の合併症は全身のありとあらゆる部位、臓器に生じてきますが、早く見つけて早く対応すればいずれも防ぐことが可能です。糖尿病患者さんの死因の第一位は以前は脳、心臓などの血管障害でしたが現在は糖尿病でない方との2倍の発生頻度があり、原因としてメタボとの関連が示唆されています。そのため定期的に癌検診を受けること、メタボへの対応も重要です。



熱心に耳を傾ける参加者たち

医療法人社団 道淑会 高野 医院 院長 高野 淑美 土浦市荒川沖西2-12-2 ☎029-841-0154	医療法人 霞水会 宮崎クリニック 院長 宮崎 三弘 土浦市藤沢964-2 ☎029-830-6800	医療法人財団 土浦厚生病院 院長 塚原 靖二 土浦市東若松町3969 ☎029-821-2200	医療法人財団 県南 病院 院長 塚田 篤郎 土浦市中1087 ☎029-841-1148
独立行政法人 国立病院機構 霞ヶ浦医療センター 院長 鈴木 祥司 土浦市下高津2丁目7-14 ☎029-822-5050	総合病院 土浦協同病院 院長 広岡 一信 土浦市おつ野4-1-1 ☎029-830-3711	医療法人社団 暖風会 よつばクリニック 理事長 飯野 均 土浦市国分町7-6 ☎029-835-3388	医療法人社団 虹嶺会 土浦ベリルクリニック 院長 山田 幸太 土浦市都和4-4022-2 ☎029-835-3002
医療法人社団 永年会 つちうら糖尿病内科クリニック 理事長 高橋 秀夫 土浦市大和町9-2ウララビル201 ☎029-886-8880	医療法人社団 桜井内科医院 院長 櫻井 岳史 土浦市中央2-16-21 ☎029-821-0356	医療法人社団 関城会 淀縄 医院 院長 淀縄 武史 副院長 淀縄 聡 土浦市大町11-34 ☎029-822-5615	医療法人社団 関城会 淀縄 医院 院長 淀縄 武史 副院長 淀縄 聡 土浦市大町11-34 ☎029-822-5615

皆様の健康を守る
地域医療のパートナー
一般社団法人
土浦市医師会
会長 塚田 篤郎
他 会 員 一 同
土浦市東真鍋町 2-39
TEL 029-821-0849
FAX 029-823-8865
E-mail tma@tsuchiura-ishikai.org

医療法人社団 暖風会
よつばクリニック
理事長 飯野 均
土浦市国分町7-6 ☎029-835-3388

小原内科医院
院長 小原 芳道
土浦市中央2-4-31 ☎029-821-1015

川島 医院
院長 川島 房宣
かすみがうら市深谷3656-1 ☎029-897-1237

医療法人社団 虹嶺会
友常クリニック
院長 友常 孝則
土浦市中央2-14-9 ☎029-824-2718

医療法人 虹嶺会
土浦ベリルクリニック
院長 山田 幸太
土浦市都和4-4022-2 ☎029-835-3002

医療法人 永年会
つちうら糖尿病内科クリニック
理事長 高橋 秀夫
土浦市大和町9-2ウララビル201 ☎029-886-8880

医療法人社団
ゆみこ内科クリニック
院長 齋藤 由美子
土浦市田中3丁目4-41 ☎029-821-1180

医療法人社団
桜井内科医院
院長 櫻井 岳史
土浦市中央2-16-21 ☎029-821-0356

医療法人社団 関城会
淀縄 医院
院長 淀縄 武史
副院長 淀縄 聡
土浦市大町11-34 ☎029-822-5615

医療法人社団 関城会
淀縄 医院
院長 淀縄 武史
副院長 淀縄 聡
土浦市大町11-34 ☎029-822-5615

教えて栄養士さん！

第10回

いきいき
食スタイル

協力: meiji 株式会社 明治

ひざのトラブルを解消して健康寿命を延ばそう

高齢者に多い『ひざ』の悩み

旅行や趣味・・・健康寿命を延ばして長く人生を楽しみたいと思っていても、腰やひざに痛みを抱えていると難しく感じてしまうもの。今回はひざをできるだけ長く健康に保つために知っておきたいポイントを知り、健康的な生活を送りましょう。

ひざの関節は脚の筋肉によって支えられています。脚の筋力が低下してくると関節の動きが安定せず、ひざ関節への負担も大きくなります。

▼ **スポーツをしていた人** または **している人**

若い頃スポーツをしていた人あるいは今現在スポーツをしている人は関節に影響が出やすくなります。



▼ **加齢**

長年、ひざの関節に負担がかかり続けると関節の軟骨が弾力性を失い、すり減っていきます。その結果、階段の上り下りなどでひざに負担がかかるときに痛みが生じるようになります。これが「変形性膝関節症」で、ひざの痛みで受診する人に最も多い病気です。



▼ **肥満**

体重が重いとひざへの負担が大きくなるため、ひざの痛みが起こりやすくなります。

▼ **脚の筋力低下**

ひざの関節は脚の筋肉によって支えられています。脚の筋力が低下してくると関節の動きが安定せず、ひざ関節への負担も大きくなります。

1 **ビタミンE** 細胞の健康維持をサポートするビタミンの一種。

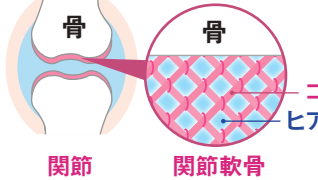
2 **ナイアシン** エネルギー代謝をサポートするビタミンの一種。

3 **ビタミンC** キレイの基礎となるコラーゲンをサポートするビタミンの一種。

4 **ビタミンB6** たんぱく質をサポートするビタミンの一種。

5 **ヒアルロン酸** 粘膜の健康維持をサポートする成分。

6 **コラーゲン** 軟骨、骨、血管などに多く存在し、細胞と細胞をつなぐカラダの土台ともいえる成分です。さらに、真皮部分の約70%を占める、うるおいに大切な成分です。コラーゲン合成に必須のビタミンCと一緒に摂りましょう。



ウオーキングは手軽にできる運動ですがひざの痛みがある場合はさらにひざに負担をかけてしまうことになりやすくなります。まずは脚の筋肉を鍛える体操やストレッチから始めましょう。水中ウォーキングはひざへの負担が少なく、水の抵抗で筋力の強化にも効果的であるためオススメです。



7 **スリッパ** よりも靴下を！

かかとが固定されないスリッパは転倒の原因になることがあります。また、スリッパや靴を履かない方が、ひざへの負担が少ないこともわかってきます。室内ではスリッパではなく、靴下を履くようにしましょう。



8 **生活に取り入れたい** ワンポイントアドバイス

ひざが冷える痛みが悪化する原因になるので、サポーターなどを利用して保温します。なければ包帯をゆるく巻いても代わりになります。



9 **アメリカ、カナダ、ブラジル、オランダ、韓国、台湾などでの講演時に** シルバーリハビリ体操指導士の養成事業について紹介したところ、すばらしい取り組みだと大きな反響がありました。

第30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

シルバリー/ハビリ体操の勧め

シルバリー/ハビリ体操は、「いきいきヘルス体操」「いきいきヘルスいっばつ体操」「その他の体操」から構成されており、合計92種類あります。いつでも、どこでも、1人でも実践できる体操で、立位姿勢、椅座位姿勢、床座位姿勢、仰臥位姿勢のいずれの姿勢でも実践でき、車椅子生活の人でも実践できるようにも作られています。できるだけ早期からシルバリー/ハビリ体操を習慣化することが理想ですが、高齢になってからでも継続することで、効果が確実に生まれます。毎日、風呂上りや就寝前に、たとえ週に1回でも曜日と時間帯を決めて実践していけば、低体力の人では1カ月で改善効果を実感でき、半年が経てば確かな変化に気付けることでしょう。体力的に良好な人では、体力や運動機能の維持=効果(加齢による低下の抑制)といえます。

高齢になると、筋力や柔軟性体力、平衡性体力、俊敏性体力などの低下により、転倒しやすくなります。膝痛、腰痛、肩こり、誤嚥、失禁なども増えて日常生活を円滑に過ごすことが徐々に困難になってきます。これらの生理的老化現象は誰にでも起こり、不可避的なものと言えますが、日々の心がけによって老化の進行に確かなブレーキをかけることができます。その方法の一つがシルバリー/ハビリ体操の実践です。

デイサービスやデイケアなどの通所サービスを利用される人は、主に起座位姿勢での体操をお勧めします。初期の指導はシルバリー/ハビリ体操指導士や介護福祉士、専門の理学療法士などが行い、転倒防止、膝痛防止、腰痛防止、肩痛・肩こり防止、誤嚥防止、失禁防止など目的が明確で6つのカテゴリに区分されています。

転倒防止目的	(6) 椅子あぐら (10) 椅子膝抱え尻上げ (12) 前傾尻振り (77) 膝おさえ (79) 膝肘タッチひねりなど
膝痛防止目的	(82) 膝締め (83) 下肢の水平運動 (84) 脚ひっかけ (89) 椅子ハムストリングスストレッチなど
腰痛防止目的	(8) 椅子腰ひねり (85) かかと上げへのぞき (89) 椅子ハムストリングスストレッチなど
肩痛・肩こり防止目的	(1) 胸そらし (2) 抱きしめ (3) 抱きひねり (4) 肩上げ下げ (5) 首回し (72) お祈り (73) 猿まね (74) 滝修行など
誤嚥防止目的	(59) 首の運動 (61) 頬のふくらまし (62) 頬のすぼめ (48) バタカなど
失禁防止対策	(81) お焼香体操 ※1種目のみ

アメリカ、カナダ、ブラジル、オランダ、韓国、台湾などでの講演時にシルバリー/ハビリ体操指導士の養成事業について紹介したところ、すばらしい取り組みだと大きな反響がありました。

第6回

元気なうちに考える終活

協力: 行政書士いちのさわ事務所 代表 市ノ澤克久



それぞれのエンディングを考える

人生のエンディングは人それぞれ。身寄りのいない方、子がいなくて夫婦、居ても遠くに住んでいるなど、さまざまな生活環境があります。今回は、子がいなくて夫婦のエンディングを考えてみます。

お元気なうちは、夫婦仲良く食事や旅行等で楽しい時間が過ごせますね。しかし年齢を重ねるうちに体に変化も出て、病気で入院することもあるでしょう。子がいなくて夫婦が入院する場合、配偶者は保証人にならず、第三者にお願いする場合があります。元気なうちから対応を考えておくことです。また、配偶者が亡くなったら、被相続人の両親や兄弟姉妹も相続人となり得ますので、出来るだけ良い関係を築いておくべきです。しかし、そうは言っても難しいのも現実です。トラブルを回避するために、遺言書を書いておいたり、家族信託を使ったり、さまざまな方法が考えられます。自身のエンディングを考え、『エンディングノート』を書いてみるのも良いと思います。



安全安心 暮らしの110番

スリップ事故防止

積雪や路面凍結などによるスリップ事故に注意しましょう。

テレビやラジオ等であらかじめ気象情報や道路交通情報などを確認し、時間に余裕を持って出発しましょう。

雪道や凍りついた道は大変すべりやすく危険です。タイヤチェーンなどの滑り止め装置を付けるか、スタッドレスタイヤなどを着けましょう。

急発進や急ブレーキ等を避け、車間距離を十分に取り、速度を落として慎重な運転をしましょう。

茨城県警察本部

終活相談

公益社団法人コスモス 成年後見サポートセンター (全国2200名超)

⑤ NPO消費者サポートいばらき

エンディングノートを解説相談

遺言・任意後見・相続・死後事務

あなたの人生の伴走者 お気軽に電話ください

行政書士 いちのさわ事務所

公益社団法人 コスモス成年後見サポートセンター 茨城支部会員

☎090-4247-5478 (市ノ澤)

かすみがうら市高倉 営業時間: 9:00~18:00

相続登記が義務化されました

経験豊富な司法書士にお任せください

無料相談受付中

空き家山林相続 全国対応可能!

つくば相続遺言相談センター (運営: REAX 司法書士法人)

☎029-817-4912

つくば市吾妻1-5-7

ダイヤロネットホテルつくばビル1階・2階

家族葬限定式場

ひたち野うしくに GRAND OPEN

2025年2月

家族葬 かれん ひたち野うしく

住所: 牛久市ひたち野西2-19-1 ☎0120-76-1156

介護付き有料老人ホーム 自立の方も入居可能

ロイヤルハウス石岡新館

個室付 セミナー見学会

1月19日(日) 高齢者住宅の選び方を丁寧に説明します

1月29日(日) ご自宅からの送迎も承ります

いずれも11:00~14:00

参加無料 (食事費等別)

お問合せ・資料請求・見学のお申込み ☎0299-23-2300

〒315-0001 石岡市石岡13920

石岡市内送迎無料

キッチン、お風呂、洗面、トイレ、家具付き

食事はお好みに合わせた選択メニュー

ペット相談可

地域の高齢者のお手伝い 65歳以上の方も活躍中です!

訪問ヘルパーさん大募集

必要な資格 時給

介護初任者研修(ヘルパー2級) 1200円~(処遇改善手当含む)

正・准看護師など ※試用期間あり(3カ月)

勤務地 時間

土浦市、つくば市、牛久市 8:00~17:00

(なるべくご自宅の近くを担当します) ※週1日、1日1時間からOK

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

季節の野菜や食材を使用した お子様・おひとり様から団体様まで大歓迎!

60種類以上のお料理が食べ放題! 飲み放題!

ビュッフェスタイルランチ

どきどきレストラン

新鮮な野菜がたくさん食べられるレストラン

早割 前日15:00までにご予約し、当日開店後30分以内にご入店できる方対象

※水曜日定休のため本曜日にご利用の場合は火曜日までにご予約

平日 大人 ¥2,300円 シニア ¥2,000円 小学生 ¥1,300円 未就学児 無料

土日祝 大人 ¥2,400円 シニア ¥2,100円 小学生 ¥1,400円 未就学児 無料

早期 1,900円 早期 2,000円

※1月1日~5日は年始休業、新年は6日より通常営業

ご予約はレストラン直通 ☎029-879-8801

期間限定 シニア(65歳~)向け特別企画

平日 1/14~28 シニアの日!!

2,000円が 1,800円

おひとり様でも団体様でもご利用いただけます!

営業時間 平日 11:00~15:00 土日祝 10:30~15:30

※平日は14:00、土日祝14:30に受付終了 ※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

ポカポカファーム ときとき つくば牛久店

☎029-879-8800 FAX.029-878-5030

牛久市猪子町967-1 10:00~17:00(土日祝は9:30から営業) 水曜定休 店舗詳細▶

「我が家」のように変わることのない生涯にわたる安心を提供します

介護付有料老人ホーム かがやきの郷

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、天気の良い日は各部屋から富士山が望めます。

健康な方から介護の必要な方まで入居できます

介護居室(多床室)は入居金0円 3名様の空室がございます

一般居室(全室個室)も入居相談受付中

入居相談・資料請求・施設見学などのお問い合わせ ☎0120-085-787

(公社)全国有料老人ホーム協会会員 株式会社 サンライズヴィラ土浦

土浦市常名2212 ☎029-823-8808 (代) かがやきの郷

家族葬限定式場

ひたち野うしくに GRAND OPEN

2025年2月

家族葬 かれん ひたち野うしく

住所: 牛久市ひたち野西2-19-1 ☎0120-76-1156

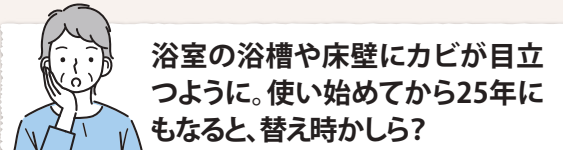


大切な
第5回

我が家の快適生活と活用法

リフォーム(室内)

水まわりリフォームで暮らしやすさをアップ



水まわり設備の不具合は早く補修

毎日使う水まわり設備は、住まいの中でも劣化の激しい部位。水漏れや換気の不調は、住宅本体に影響することもあります。交換時期の目安を参考に、不具合に気づいたら早めに補修、交換しましょう。

水まわり設備の交換時期

設備機器	推奨交換時期
レンジフード、調理加熱機器、給湯器、水栓金具、温水洗浄便座	10年目安
システムキッチン、ユニットバス、洗面化粧台、便器	20年目安

エコ住宅装備で環境に優しく上手に節約

水まわり設備を交換するなら、節約タイプの機種も選択肢に。水道代や光熱費の節約が図れ、エコにもつながります。たとえば、トイレの節水シャワーは水道代の節約に、浴室のお湯の保温性能を高めた高断熱浴槽は沸かし直しが少なく光熱費の節約に役立ちます。



住まいの安心リフォームセミナー&相談会
外壁塗装セミナー&水廻りリフォーム相談会 **参加無料**

1月25日(土)・26日(日) 2月8日(土)・9日(日)・22日(土)・23日(日)

いずれも10:00~12:00 ※ご都合の悪い方は、別日での相談を受け付けます

- 塗装が必要な劣化症状と対策
- 一番気になるお金の話
- 良い業者と悪い業者
- 補助金を活用してお得にリフォーム

お申し込み・お問い合わせ **外壁塗装専門店 株式会社 奥広**

茨城県知事許可(般-24)第34246号
土浦市荒川沖東3-3-2 OGビル2F
☎0120-17-0916

立ち上がり、腰痛の負担もサポート
折りたたみシャワーベンチ

内寸38 65 75 46 38~46 20

販売価格 **34,650円(税込)**
介護保険をお持ちの方は **1割負担 3,465円(税込)**

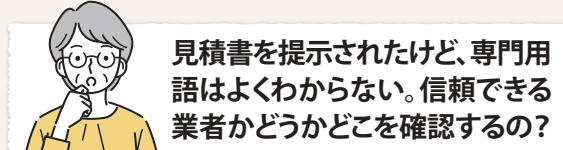
ベッドからの起き上がりもラクラク **手すり(よかレール) 200円/月(1割負担)**

介護保険をお持ちの方は **1割負担**

レンタル・販売・住宅改修 **029(886)9790** 土浦市荒川沖5-44-101

外壁・屋根塗装

見積書のチェックや保証内容についての確認



見積書を提示されると、ついつい見積額ばかりに目がいきがちです。まずは見積書を提示されたら「材料(塗料)費」と「工事費」が分けて記載されているか確認しましょう。「外壁工事一式」というざっくりとした見積書を出す業者の場合には、どういう作業をするのか細かく聞いてみましょう。

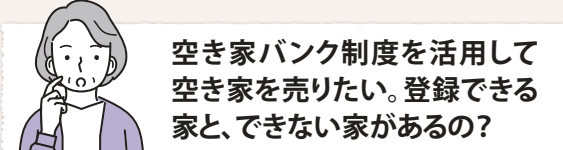


契約前に保障体制を確認しておくことも重要です。塗装後に雨漏りがする、塗装が剥がれたなど不具合が生じた場合に「何をどこまで保障してくれるのか」保障内容を確認しておく安心です。

また、自社保障以外に、「リフォーム瑕疵保険」に登録している業者かどうか確認することも大切なポイントです。リフォーム瑕疵保険とは業者が加入する保険のことで、後日欠陥が見つかった際に、補修費用が業者に支払われ、施主は無償で補修を受けることができます。

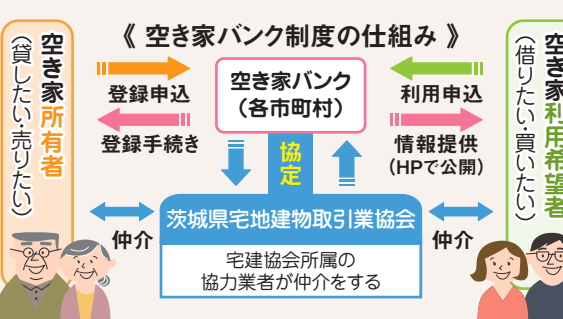
空き家・空き地

空き家バンク制度の活用



空き家バンクとは、「空き家を買いたい人・貸したい人」に、「空き家を買いたい人・借りりたい人」を紹介する制度のことで、各市町村と茨城県宅地建物取引業協会と連携してサポートしています。

登録費用は無料。ただし、物件が成約した場合には担当不動産業者に仲介手数料の支払いが生じます。また、空き家バンクに登録された住宅を購入したり、リフォームを行ったりなど、空き家に住むための費用の一部に助成金を交付している自治体もあるので、各市町村に確認を。



空き家バンクとして登録できる家

- 居住を目的として建築された家
- 大規模な改修が不要な家
- 登記されている家
- 未相続や差し押さえなどがなく、円滑な取引が可能な家
- 不動産業者に取引を依頼していない家

超大型補助金を利用して賢くリフォーム!
2025年も継続されます

断熱性アップで光熱費ダウン
三重窓でお部屋の断熱対策!

今ある窓の内側につける **内窓「インプラス」**

商品価格40%OFF
健康・省エネルギーリフォーム **ガラバゴスリフォーム**

☎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

住まいに関することは私たちにご相談ください。



ご存知ですか? 相続した家や土地の登記が義務化されました!
2024年4月から

相続した不動産でお悩みの方 **売却 買取 管理**

特に理由なく違反していると10万円以下の過料に課せられる場合も...

売却 買取 管理
査定無料! お気軽にお問い合わせください!!

ISSEL 一誠商事株式会社
神立支店 ☎029-831-0329 阿見支店 ☎029-840-2510
土浦支店 ☎029-822-5200 茨城弘法支店 ☎029-878-1120

地域で支えあい、誰もが安心して自分らしく生きる **福祉のまちづくり**

つくば市社会福祉協議会では、地域住民・ボランティア・民生委員児童委員・区会自治会・企業・学校・医療機関など、多くの方々にご協力いただき、様々な事業に取り組んでいます。取り組みの一部を紹介します。

社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会
つくば市筑糖1-10-4
TEL:029-879-5500
FAX:029-879-5501

地域で見守りネットワーク事業
地域で気になる方や心配な方々を、地域住民同士や地域の

不安 **地域で見守り** **支えあい**

事業紹介1 **知的障害のある方々が、スポーツやレクリエーションを通して楽しく交流できる場づくり**

事業紹介2 **「ふれあいサロン」の活動支援**

事業紹介3 **みんなのDo!スポーツ**

事業紹介4 **おもちゃライブラリー**

事業紹介5 **ボランティアセンターの運営**

ボランティア登録 **ネットワークづくり** **ボランティア保険加入の手続き** **情報収集・提供**

紹介した事業は、地域住民や企業の皆さまからお預かりする社協会費や赤い羽根共同募金、市からの補助金などによって支えられています。ご協力ありがとうございます。

つくば市社会福祉協議会は、これからも地域の皆さまと共に地域福祉を推進してまいります。

親同士が情報交換や交流ができる場づくりをしています。おもちゃドクターによるおもちゃの修理も行い、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。

事業開始から約35年間、ボランティアの協力により地域の子ども達に長く親しまれています。

ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.71
協力/土浦市食生活改善推進員協議会

小松菜のチヂミ

今回は、旬の小松菜を使ったチヂミ。桜エビも入ってカルシウムもしっかりとれます。チヂミは、薄力粉と卵を水で溶いた生地に野菜・エビ・イカ・キムチ等の具材を加え、薄くのはいて焼いた韓国料理のことです。

材料 (3人分)

小松菜	100g
赤ピーマン	40g
シメジ	20g
溶き卵	1/2個分
だし汁	150cc
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
桜エビ	15g
炒り白ゴマ	大さじ1/2
ゴマ油	小さじ1
薄力粉	80g
米粉(片栗粉でも代用可)	40g

作り方

- 小松菜は2cm長さに切る。赤ピーマンは、3cm長さの細切りにする。シメジは半分の長さに切り、ばらしておく。
- ボウルに薄力粉と米粉を入れ、Aを合わせたものと①、Bを加えて混ぜる。
- フライパンにゴマ油をなじませ、②を流し入れ、平らに焼く。上下を返しながら押しながらかよく焼く。
- ③を食べやすい大きさに切って、盛り付ける。
- 好みでたれ(しょうゆ・白ゴマ・長ネギのみじん切り・唐辛子を混ぜ合わせる)を添える。

栄養ひとことメモ【小松菜】

ビタミンやミネラルを多く含む。特に注目すべきなのは、ビタミンC・β-カロテン・カルシウムがあげられます。

- 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める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)……脂溶性なので、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・鮮などに含まれる)と一緒にとると、吸収率がアップ

総合葬祭 つくば市民斎場 ☎0120-28-9401
株式会社大日 つくば市原東4102 東大通り沿い 京波大平側 一ノ矢バス停から徒歩1分 つくば駅より車で10分

事前相談専用サイト新設▶▶▶

直葬 一日葬 家族葬

霊安室24時間対応
電話対応から搬送、ご相談・お打ち合わせまで一貫して社員が対応します

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

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。

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。

一般社団法人 絆 kizuna ☎080-7974-0781
登録番号: 関東福祉70号 つくば市高崎1793-1 [受付/平日9:00~17:00]

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます

安心・安全・快適な暮らしを多くの方に届けます

今川医療福祉グループ

IMAGAWA

天然温泉付 リゾート型シニアレジデンス

一般居室:37室
介護居室:13室
全50室

24時間看護職員が常駐の安心体制
介護支援専門員・生活相談員が在籍

入居者様に健康的で穏やかな毎日をお過ごしいただくための介護付レジデンスです。
快適で過ごしやすいお部屋と、充実した医療設備・管理体制を整えています。
全室南向き、バルコニー付。
どのお部屋も陽当たりが良く、とても快適です。

介護付有料老人ホーム
サンシャインつくばリゾート ☎0120-701-305

つくば市手代木1932

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぐ豊かな暮らし

敷地内にクリニック隣接
旬の食材を使った選択食
大きな庭園と遊歩道整備

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 ☎029-875-5151

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

専属の理学療法士による機能訓練
旬の食材を使った選択食
つくばエクスプレス駅近

介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部 ☎0297-48-8181

守谷市松並1879-13

ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし

デイサービス併設
利便性に優れた立地
ドラッグストア併設

サービス付き高齢者向け住宅
サンシャイン・コンフォートつくば ☎029-875-5656

つくば市台町2-3-10

医療法人社団 みなみつくば会

大型デイサービス 家族も安心!医療と介護の複合施設

次世代型医療福祉施設
ライフサポート
サンルーナ
85mの歩行レーンやプール、天然温泉
アクティビティ専用ルームを9室完備
併設 ショートステイ 託児所 内科・脳神経内科クリニック
土浦市おおつ野2-1-1 ☎029-846-3607

一日一日を笑顔で過ごしていただくためのお手伝い

併設
デイサービス
ショートステイ
居宅介護支援事業所
特別養護老人ホーム **筑水苑**
常総市水海道高野町671-1 ☎0297-25-1616

自分らしく生き活きと過ごしていただくためのお手伝い

併設
デイサービス
ショートステイ
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

心豊かな暮らしを支援します 介護付有料老人ホーム

入居体験・見学など、お気軽にお問い合わせください
土浦市文京町8-3 ☎029-826-6333
サンテヌ土浦

生活援助サービス
日々の暮らしをサポート
健康管理サービス
総合病院と提携した健康管理
食事サービス
旬の食材を使った選択食
フロントサービス
おもてなしの心

多彩な
趣味活動

サンテヌ土浦
土浦市文京町8-3
☎029-826-6333
検索

笑顔あふれる毎日をサポート

医療機関と連携体制を確立
ヘルパーステーションを各階に配置
全室完全個室のプライバシー感
季節感あふれる味の選択食

介護付有料老人ホーム
サンテヌ土浦新館(介護棟) 土浦市文京町8-5 ☎029-875-3891

社会福祉法人 筑水会



各施設で配信中

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16回》足のサイズや幅を考えた靴選びで健康歩行

靴を購入するのに試し履きをした時はサイズがぴったりだったはずが、歩くうちに足の指先やかかとが痛くなってくる...そのような経験はありませんか。1日中快適に歩けるような靴を選ばないと、ママや靴擦れができるだけでなく、疲労度が増したり、歩行が安定せず膝や腰への負担にもつな갑니다。靴を選ぶ際には、足の長さだけでなく、幅にも注目してほしいと思います。

靴のサイズには長さのほかに、「ウィズ」と呼ばれる幅(足囲)の設定があります。ウィズにはA~Gのサイズ表があり、A→B→C→D→E→2E→3E→4E→F→Gの順に幅広タイプになっていきます。「ゆったりして痛くなさそう」といった理由で幅広の靴を選びがちですが、実際に足囲を計測してみると比較的細い人の方が多く見られます。幅広すぎる靴では、靴の中で足が前のめりになり、しっかりと足を支えることができず、ひざ痛や腰痛などの原因になったり、足と靴のすき間に指が当たってタコやマメができたり、足のトラブルが発生します。

また、「私は昔からずっと〇センチ」と思い込んでいる人、気にせず10年来同じサイズを履いている人も要注意です。年齢とともに足裏の筋力が低下し、土踏まずの長さや幅が自然に広がる傾向がありますが、長年サイズが小さいままの靴を履いていると足の指先が曲がってうまく踏み込めず、つまづきやすくなったり、巻き爪になったり、変形して外反母趾にもなりやすいなど足のトラブルを抱えやすくなります。

靴選びのポイントとして、足首や土踏まずを支える機能や、靴ひもやバンドなどで安定させる機能がある靴がおすすめです。また、靴の専門家のいる店舗で足の計測を行い、自分の本来のサイズや足幅を把握しましょう。自分に合った適切なサイズの靴であれば、快適な歩行が実現し、足の健康にも良い影響をもたらします。

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 2月27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

体のバランスや足幅、長さを計り一人ひとりの足に合った靴や、インソールをご提案

足爪の施術
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~
オーダーメイドインソール 10,000円~

肥厚爪・変形爪(25分) 3,630円~
うおのめ・タコ(25分) 3,630円~
巻き爪ケア(30分) 8,580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)
※ 新年は1月6日(月)から営業いたします。

Navi 補聴器選びで大切なこと

協力: 関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

Part.13 補聴器専門店で購入するメリット

『補聴器は購入して終わり』ではありません
補聴器は補聴器専門店、眼鏡店、デパート、電気店、通販などで販売されています。「どこで購入するのが良いのか」といった質問はとて多く聞かれます。補聴器は購入してからも個々の聞こえに合うように調整が必要になるため、次の3つのポイントが大切です。

① 自宅から通いやすいお店、または自宅訪問ができるお店
→ (購入後しばらくはこまめな調整が必要)
→ (補聴器のお掃除は2~3ヶ月に1度は必要)

② 効果測定ができるお店 → (補聴器の測定ができるお店で)

③ 認定補聴器専門店 → (補聴器認定医との連携あり)

調整、お掃除、使用方法、アフターケア、故障やトラブルの対応などから見ても、ご自宅に近い**認定補聴器専門店**での購入をおすすめします。最近では充電式の補聴器や携帯電話につなげる補聴器が主流となっております。わからない事、トラブルをすぐに聞けるお店、しっかりと相談に乗ってもらえるお店が近くにあると安心です。

関東補聴器の広告は1面に掲載

四季を通じた 元気な庭づくり

協力: ダスキン観音台 トータルグリーン

休眠期のお手入れで春先の成長が決まる!

南天(ナンテン)は「難を転ずる」と連想させることから、古くから縁起の良い木として親しまれている常緑樹。南天を育てる上で注意したい害虫は、葉や茎の養分を吸い尽くすカイガラムシやアブラムシ。樹木の休眠期でもある今の時期に、害虫の卵やマコ、幼虫を園芸用オイル(油膜)でコーティングし、害虫を窒息させることで春先に発生する害虫を低減することができます。

さらに、冬の休眠期に適切な肥料を与える『施肥』は、樹木の健康状態や新芽の芽吹きに大きく影響します。根が動き出す前に施肥を行い、肥料の成分を地中まで浸透させることが大切です。チッソ、リン酸、カリウムなどをバランスよく配合した液体肥料を根元に直接注入すると良いでしょう。元気に枝葉を伸ばし、きれいな花を咲かせてくれます。

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
(税込)

害虫を卵・マコ・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!!**

チッソ・リン酸・カリウムなどバランスよく配合 当社オリジナル液体肥料使用 **早春の施肥** 作業時期: 1月下旬~3月中旬

越冬害虫対策 作業時期: ~1月下旬

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

寒い時期に施肥をすると **春に樹木の成長と開花が充実します!!**

※ ご相談・お見積り無料! 土浦市観音台1-36-2 **ダスキン観音台トータルグリーン** ☎0120-018-028

AQUA

伸びやかなのに、うれしいコンパクトさ。

HYBRID Z 2WD クリアアージュメタリック(4Y3) 2,565,000円(税込)

1/7・13 初売 10%OFF 他券との併用不可 2025年2月末まで有効

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 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