

# ふるさと通信 7-8 2025

次回の発行は令和7年9月1日です

土浦・つくば・牛久版 第85号

暮らしの瓦版	2
健康医療ナビ「高齢者に多い心不全」	3
介護保険 25年の歩みと現状の課題	4,5
食と栄養特集「食からはじめるフレイル予防」	6
暮らしの110番、元気ごはん	7
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	7
命のつながり、夏まつり 2025	8,9
つくばピンクリボンフェスティバル(講演会)	10,11
わが街だより	12
Dr.田中の健康コラム、空き家・空き地の活用法	13
元気なうちに考える終活	13
聞こえナビ、元気な庭づくり、足のトラブル解決法	14
読者の投稿コーナー	15
薬師寺「お寺ヨガ」	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 年間1200円(送料)で  
募集中 ご自宅に郵送いたします。  
詳しくは左記まで。



霞ヶ浦の湖畔に浮かぶ帆曳船 (写真提供: 土浦市観光協会)

140年の歴史を伝える  
美しく雄大な風景

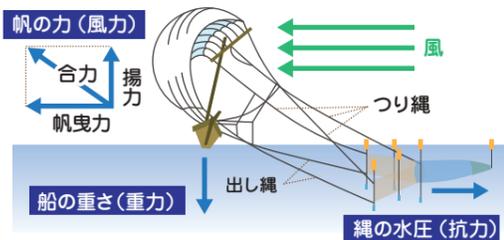
日本で第2位の湖面積を持つ「霞ヶ浦」は、テナガエビやワカサギ、シラウオ、コイなど豊富な淡水の恵みを育み、四季を通じて多くの野鳥が飛来する自然の宝庫。また、釣りやヨット、ジェットスキーなど、レジャーの場としても多くの人に親しまれている。

霞ヶ浦の風物詩として受け継がれる「観光帆曳船」は、明治時代に

シラウオ漁を目的に考案されたもの。後にワカサギ漁にも改良され、昭和40年頃にトロール船に取って代わるまでの間、霞ヶ浦漁業を支え続けた。帆曳船で行う網漁は、帆が受ける風力、漁網にかかる水圧、船の重力でバランスをとるながら船を横に流して漁をする類を見ない漁法。巨大な帆は幅16m、高さ9m、たまたみ90畳分もあり、目を見張る大きさだ。

トロール船の台頭により帆曳船はいったん姿を消したが、90年以上も続いた極めて重要な文化資源であることから、かすみがうら市をはじめ、土浦市、行方市それぞれで観光帆曳船として復活。各市に保存会が発足され、操船技術の伝承と観光帆曳船の運航、PR活動などを行っている。平成30年には「霞ヶ浦の帆引網漁の技術」として、国選択無形民俗文化財に選定された。

シラウオ漁を目的に考案されたもの。後にワカサギ漁にも改良され、昭和40年頃にトロール船に取って代わるまでの間、霞ヶ浦漁業を支え続けた。帆曳船で行う網漁は、帆が受ける風力、漁網にかかる水圧、船の重力でバランスをとるながら船を横に流して漁をする類を見ない漁法。巨大な帆は幅16m、高さ9m、たまたみ90畳分もあり、目を見張る大きさだ。



## 霞ヶ浦の風物詩 観光帆曳船

毎年夏から秋にかけて、大きな白い帆を広げた観光帆曳船が霞ヶ浦の雄大な景観を演出する。土浦市では、所有する2隻の帆曳船が7月21日から期間限定で土・日曜、祝日に操業される。見学船に乗って間近で帆曳船を見ることもできる。

### 霞ヶ浦 観光遊覧船での見学方法

操業期間	7月21日～10月13日までの 毎週土・日曜、祝日
乗船場所	土浦港内「ラクスリーナ」 (土浦市川口2-13-6) ホワイトアイリス号 ※悪天候の場合は運休あり
運航時刻	午後1時30分～
料金	大人1,570円/小人780円 (未就学児無料)
問い合わせ	土浦市観光協会 ☎029-824-2810 ラクスリーナ ☎029-822-2437

### 伝統ある霞ヶ浦帆曳船 迫力をより間近で

土浦市の観光帆曳船は、7月21日～10月13日までの土・日および祝日に操業される。湖面を吹く風を受け、大きな白い帆を広げて進む姿はまさに壮観で、見学船に乗って間近で見学、写真撮影することができ。

観光帆曳船の操業期間は3市ごとに異なるが、年に一度、かすみがうら市の歩崎沖に3市の帆引き船が集結する「合同操業」が開催される。毎年多くの人が訪れるイベントで、今年も10月5日に行われる予定。詳細は各市の観光協会ホームページで確認を。

### かすみがうら市

操業時期 7月下旬～11月中旬 毎週日曜日  
問い合わせ ☎029-897-1111  
かすみがうら市観光協会  
☎029-896-1226 (操業当日)  
かすみがうら市交流センター

### 行方市

操業時期 9月～11月頃 毎週土・日曜日  
問い合わせ 行方市まちづくり推進機構  
☎0299-57-3431 (平日)

## 大切な日は、いつも山水亭

目の前で焼き上げられた食材を愉しめる、五感を刺激する至高のエンターテインメント

鉄板焼き 8,000～22,000円 (税込8,800円) (税込24,200円) ※別途サービス料(10%)がかかります。

旬の素材を吟味し、繊細な技で仕上げた会席 季節の会席 6,500～18,000円 (税込7,150円) (税込19,800円) ※別途サービス料(10%)がかかります。

季節の会席 18,000円イメージ

お誕生日、顔合わせ、結婚記念日、お食い初めなど

すべてのお食事に ゆったり過ごせる 完全個室をご用意 ※他のお客様との相席はございません

凛とした日本の美に包まれ、こころを解き放つひと時を

つくば 山水亭 つくば市小野崎254 TEL.029-855-8181

◆営業時間 11:00～15:30(最終入店13:30) 17:00～21:30(最終入店19:30) 【水曜定休】 詳細はホームページ https://www.sansuitei.jp/

# 健康医療ナビ

## その息切れ、むくみは年のせい？ 高齢者に多い心不全

心臓病や生活習慣病が原因で進行する心不全は、高齢化が進み、ますます患者数が増加する傾向に。心不全とは一体どのような状態なのか、よつばクリニック(土浦市国分町)院長の飯野均先生に話を聞きました。



医療法人社団 暖風会  
よつばクリニック  
院長 飯野均 先生  
循環器専門医、東京医科大学卒

心臓の機能が弱くなると、心臓のポンプ機能が低下すると、全身に十分な血液を届けられず、疲労感や倦怠感、手足の冷えが生じます。血液が心臓に戻る機能が低下すると、血液の流れが滞りやすくなり、息切れやむくみなどが起こります。

心臓は自分の握りこぶしと同じくらいの大きさで、胸のほぼ中央にある臓器です。全身の臓器にきれいな血液を送り出すポンプ機能と、全身から戻ってきた血液を肺に戻す機能があり、1日10万回ほど収縮・拡張を繰り返して、毎日休まず全身に必要な血液を循環させています。この機能が低下して十分な量の血液を全身に送り出せない状態が心不全です。



「心不全パニック」とは、心不全患者が130万人にものぼるといわれています。近年、心不全患者数(約120万人)は、がん患者数(約100万人)を超えていることから、心不全の患者数が非常に多いことが分かります。高齢化に伴い、2035年にはさらに増加して約130万人に達すると推定されており、心不全患者数が大幅に増加する「心不全パニック」が起ることが予想されています。

現在の診療体制では、医療従事者や病床数の不足、さらなる医療費の増加などが心配されます。国も心不全の予防対策に取り組んでいますが、日常生活において心不全を予防したり、再発を防いだりすることが重要です。

原因として最も多いのは虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)で、動脈硬化により心筋に十分な血液が行き渡らなくなり、心臓が酸素不足の状態になる病気です。弁膜症、心筋症、不整脈などの心臓の病気も心不全を引き起こす原因となります。

心不全には、慢性心不全と急性心不全があります。突然心臓の動きが悪くなる急性心不全は、虚血性心疾患や不整脈といった心臓の病気から起こることが多く、命の危険も伴うため、薬物や酸素の投与などの救命措置が行われます。一方、心臓の機能が徐々に低下してゆつくり進行していくのが慢性心不全で、生活習慣の改善や薬物療法を行い、長期的な管理を行います。

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

医療法人社団 希望会 烏山診療所 土浦市烏山2-530-386 029-843-0331

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。

一人一人に寄り添い真心を込めた医療と介護 一般外来 人工透析 介護医療院 回復期リハビリテーション病棟 地域包括病床 リハビリテーション

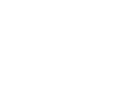
脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科 医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(84)1148

### 暮らしの瓦版

## 土浦市



## つくば市



「シルバリーハビリ体操指導士」養成講習会 シルバリーハビリ体操は茨城県県知事認定の介護予防体操。土浦市ではボランティアとして...

「最近、外出や交流が減った」「家族以外とも交流を減らした」と感じませんか。つくば市では一人暮らしや閉じこもりがちな高齢者に...

交通空白の解消に「公共ライドシェア」 牛久市では、つくば市、土浦市、下妻市と連携して「地域連携公共ライドシェア」と称した...

人と音楽との関わりについて聴く、知る機会に 日本音楽療法学会『市民講座』開催 一般社団法人日本音楽療法学会の第25回学術大会がつくば市で開催される。

時計修理・ジュエリー修理はお任せください 大切な時計を末永く使っていただくためのメンテナンス

安心の永代供養墓 ひたち野御廟 後継者に恵まれない、生涯独身など新たに墓を求めない人にとって、誰にも世話をかけない安心の墓苑システム。

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 つくば相続遺言相談センター

介護付有料老人ホーム ロイヤルハウス石岡新館 自立の方も入居可能 ご自宅の延長線上で過ごせるプライベート居室

介護保険で利用できるサービス

自宅で利用するサービス

- 訪問介護(ホームヘルプサービス)
- 訪問看護
- 訪問入浴
- 訪問リハビリテーション
- 夜間対応型訪問介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 居宅療養管理指導



自宅から通って利用するサービス

- 通所介護(デイサービス)
- 通所リハビリテーション(デイケア)
- 認知症対応型通所介護
- 地域密着型通所介護(小規模デイサービス)

短期間入所して利用するサービス

- 短期入所生活介護(ショートステイ)
- 短期入所療養介護

訪問・通い・泊まりを組み合わせたサービス

- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)

住環境を整えるサービス

- 福祉用具の貸与
- 特定福祉用具販売
- 住宅改修

施設に入所・入居して利用する介護保険サービス

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設(老人保健施設)
- 介護医療院
- 認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)
- 特定施設入居者生活介護
- 地域密着型特定施設入居者生活介護
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

家族介護者(50代女性)

80代の母を介護。訪問看護師による身体拭き、洗髪、排せつ等の看護ケアを受けたほか、福祉用ベッドをレンタル。母は寝たきりだったが、介護保険によって十分なケアを受けられ、安心して過ごせた環境だったと思う。

80代 男性

できる限り介護保険を利用しないように、介護予防に心がけ地域の公民館で開催される運動などに参加しているが、このような活動を公共施設で行う時は無料で開放してほしい。

介護認定受給者(80代女性)

数年前にパーキンソン病を患い、歩くことに苦戦していますが、介護保険を利用して手すりやスロープ、歩行器をレンタルできるおかげで、自分の足である程度の移動ができ、とても役立っています。



地域全体で支える介護を

医療介護現場出身の国會議員として、全力！



衆議院議員 くにみつ あやの 国光文乃さん

医師、医学博士。長崎大学医学部卒。臨床医、厚労省医系技官を経て、米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA) 公衆衛生大学院修士課程、東京医科歯科大学大学院博士課程修了。現在、3期目。

平素よりご支援、ご指導をいただき、心より御礼を申し上げます。2000年に介護保険制度が誕生し、25年。国光も以前から医師として介護施設の嘱託医などに携わり、さらに国政から介護保険制度の立案や運営に関わってまいりましたが、介護を取り巻く状況が大きく変化・前進したことを感慨深く思います。

それまでの介護は「家族主体」で

介護保険25年の歩みと現状の課題

家族の負担を軽減し、高齢者の介護を社会全体で支える仕組みとしてスタートした「介護保険制度」。2000年に導入され、今年で25年を迎える。介護サービスの多様化が進む中、介護職の人手不足や事業所の減少など課題も多い。衆議院議員(茨城6区)の青山大人さん、国光文乃さんに今後の高齢化社会への課題や取り組みについて聞きました。



衆議院議員 あおやま やまと 青山 大人さん

土浦生まれ、土浦育ち。土浦第一高等学校卒。慶應義塾大学経済学部卒。茨城県議会議員(2期)。これまでに衆議院文部科学委員会理事、衆議院消費者問題に関する特別委員会理事などを務める。現在、3期目。

介護保険制度の課題と解決に向けて

介護認定受給者(80代男性)

自動車の免許証を返納して、出かけることが少なくなり、週に1回デイサービスを利用させてもらい、機能訓練をしています。施設までは送迎付きなので家族の負担もなく、利用者同士の交流も含め助かっています。

80代 男性

現在、介護認定は受けていませんが、身体の衰えを年々感じているのでいつか介護保険にお世話になるかもしれません。ただ、社会で支える制度ではあっても、年金だけで過ごしている高齢者にとって年金から介護保険が天引きされるのはつらいと感じます。

介護保険に対する意見や体験談

老人ホーム経営者

食料品や光熱費をはじめとした物価高騰による経費増の問題、介護スタッフの人員確保が現在の優先課題です。原則3年ごとに制度の見直しがありますが、その間に起こる問題に対しても柔軟に補助金や助成金の対応を検討していきたいです。

介護保険制度は、社会全体で高齢者介護を支える仕組みとして、平成12年(2000年)4月に創設されました。以来、利用者数の増加に伴い介護費用は増えています。65歳以上の第1号被保険者が負担する保険料も増加しており、制度の持続性確保、介護人材不足など、さまざまな課題に直面しています。制度の持続性確保に向けて、給付と負担の見直し等に政府は取り組んでおり、第10期介護保険事業計画期間の開始を見据え、令和8年度予算編成過程等において検討し結論を得ることをめざしています。具体的には、利用者負担が2割となる「定以上所得」の判断基準の見直し、ケアマネジメントに関する

給付のあり方、軽度者の生活援助サービス等に関する給付のあり方等が検討項目にあがっています。介護人材不足も今後ますます深刻化する課題であり、政府においては、処遇改善、離職防止・定着促進・生産性向上、外国人材受入れ環境整備等、さまざまな対策に取り組んでいるところです。例えば、介護報酬加算で処遇改善を政府は試みてきたものの、人材不足解消にはまだ遠く不十分です。私のもとにも、介護職員処遇改善を求める請願署名が毎年、数多く寄せられ、国会へ提出してきました。政府が現場の声や状況をよく踏まえて制度設計をしていくよう、私は今後もしっかり働きかけていきます。また、特養の待機者数は多いときには全国で50万人超でしたが、現在は民間施設の充実もあり、令和4年度には約25.3万人と半数近くまで減りました。しかし、高額手数料を求める仲介業者が存在するなど、サービスの質や透明性における課題が指摘されています。介護保険制度の抱える課題は山積みで、誰もが関わりうる重要な課題です。国会で関係省庁とも連携しながら、しっかりと解決に向けて取り組んでまいります。

あり、高齢化、核家族化、共働きが進む中で、「老々介護」「お子さん、お嫁さんのご負担」などの課題が年々高まっています。そのため、介護保険制度は、ご家族の負担を軽減し、社会全体で、高齢者を支える仕組み(介護の社会化)として、ケアマネジメントにより訪問・通所、施設入所などの介護サービスを組み合わせ、「ご高齢者の尊厳、自立支援」を支えることを目指し作られました。「介護保険制度があつてよかった。助かった」とのお声を聞くことが大変嬉しく思います。ただ、新たな課題として、認知症の方の増加、おひとり暮らし、特に頼る親族がおられない身寄りがない方の増加、介護を支える介護職員の不足・賃上げ、物価高等による介護事業者の経営困難、介護給付費、介護保険料の増加などもあり、いずれも解決が急務です。医療介護の専門性を活かし、必要な予算制度の調整など、国政で日々奔走しており、まもなく解決の道筋がつくことも様々ございます。皆さまからも、何かお困り事がございましたら、国光あやの(kunikida-mitsunori@akano.jp)にいつでもご連絡頂ければと存じます。お一人おひとりに寄り添い、介護や暮らしの課題解決を進めてまいります。これからも、医療介護現場出身の国會議員として、住み慣れた地域で誰もが安心して年齢を重ねることができるよう、「幸齢社会」の実現に向け、将来にわたる持続可能な介護保険制度へ、全力で努めてまいります。

地域医療を支えて30余年

**医療法人社団 桜水会**

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** つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

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

株式会社 **長寿館**

介護付き有料老人ホーム: 阿見長寿館、小規模多機能型居宅介護、豊里長寿館、住宅型有料老人ホーム

デイサービス・グループホーム・高齢者住宅: 花室長寿館、居宅介護支援、柏田長寿館

特別養護老人ホーム: 永国長寿館、東若松長寿館、アステッドリビング船橋、アステッドリビング取手

株式会社 **桑林**

デイサービス・訪問介護 桑林 土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7116

住宅型有料老人ホーム アステッドリビング荒川沖 土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088

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。心に寄り添う介護サービスを提供します。

◆デイサービス ◆ショートステイ 土浦市滝田11-10-2 ☎029-875-5771

笑顔のある暮らし 一人ひとりの人間性を大切に。生きがいのある人生をお手伝い。

特別養護老人ホーム **滝の園** 土浦市実塚1935 ☎029-826-1110

特別養護老人ホーム **大地と大空** つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101

特別養護老人ホーム **だんらん** 土浦市実塚1957 ☎029-821-7071

特別養護老人ホーム **ねもとの里** 土浦市実塚1988-1 ☎029-893-2110

特別養護老人ホーム **滝の園別館** 土浦市実塚1935 ☎029-826-1110

特別養護老人ホーム **50床**

短期入所生活介護 **20床**

通所介護(デイサービス) **25名**

居宅介護支援事業所 土浦市在宅介護支援センター

特別養護老人ホーム **滝の園別館** 土浦市実塚1935 ☎029-826-1110

特別養護老人ホーム **大地と大空** つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101

特別養護老人ホーム **だんらん** 土浦市実塚1957 ☎029-821-7071

特別養護老人ホーム **ねもとの里** 土浦市実塚1988-1 ☎029-893-2110

社会福祉法人 **桜水会** 施設の見学やご利用に関するお問い合わせ等お気軽にご相談ください。

介護付有料老人ホーム **Sunshine Tsukuba Resort** 自家源泉の天然温泉(露天風呂)

**サンシャインつくばリゾート**

四季を感じる 広大な庭園

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぎ豊かな暮らし

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** つくば市谷田部6107-2 ☎029-875-5151

「健康上」「やすらぎ」「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** 守谷市松並1879-13 ☎0297-48-8181

3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** つくば市台町2-3-10 ☎029-875-5656

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

■一般居室 ■介護居室 全50室

ご見学・資料請求・体験入居のお問い合わせ ☎0120-701-305

つくば市手代木1932(つくば保健所前)

**今川医療福祉グループ** 安心・安全・快適な暮らしを届けます 医療法人社団 みなみつくば会

### シニアふるさと通信企画 見学・体験ツアー

高齢者向けの住まいにはさまざまな種類があります。実際に見学することで、施設の特徴(雰囲気、サービス内容、利用料金について)など多くの情報を得ることができます。この機会に、シニアふるさと通信のスタッフと一緒に高齢者向けの住まい巡りをしてみませんか。

**参加対象** 土浦市・つくば市・牛久市 在住の方  
**参加費** お1人様 **1000円** / 1日 (昼食が付きます)  
**申し込み**は「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790 受付: 平日10時~17時

**申込期限** 7月30日(水)まで  
※両日申込みも可。申込多数の場合は抽選とし、当選者のみご連絡いたします。

**8月4日(月)** 定員 **5名様**  
当日はご自宅まで送迎いたします

9:00~ ご自宅へお迎え

11:00 **介護付有料老人ホーム** 石岡市府中  
12:45 **ケアホーム常陸国府館**  
JR常磐線「石岡駅」から徒歩3分の好立地。明るく開放的な空間の共有スペースも多く設けられ、入居者同士の交流や趣味活動などにも利用することができる。7階建ての全92室。

13:30 **介護付有料老人ホーム** つくば市手代木  
14:30 **サンシャインつくばリゾート**  
自家源泉の天然温泉や、四季折々の植物が楽しめる広大な庭園も魅力の住まい。健康な人から介護が必要な人まで入居が可能。全50室、24時間看護士が常駐し医療面もサポート。

14:30~ ご自宅までお送り

**8月6日(水)** 定員 **5名様**  
いろいろ見学できるからイデですね!

9:00~ ご自宅へお迎え

10:30 **介護付有料老人ホーム** 土浦市常名  
11:30 **かがやきの郷**  
高台に位置し、見晴らしと眺望の良さが自慢。全室南向き。元気な人から介護が必要な人まで入居可能。土浦全国花火競技大会は部屋や屋上ラウンジから一望できる。

12:00 **介護付有料老人ホーム** 石岡市石岡  
13:45 **ロイヤルハウス石岡 新館**  
家庭的な2階建てマンションタイプで、元気な人向けの「新館」と、介護が必要になった人向けの「本館」に分かれている。部屋は全9タイプで、2人で入居可能な部屋も多彩に用意。

14:30 **ケアハウス(経費老人ホーム)** 土浦市北荒川沖町  
15:30 **もりの家**  
JR常磐線「荒川沖駅」から徒歩約10分。近隣に大型ホームセンターもあり、利便性が高い。個室26室、夫婦用2人部屋2室。敷地内に特別介護老人ホームも併設されている。

15:30~ ご自宅までお送り

**あなたの誇りと笑顔のために**  
(公社)全国有料老人ホーム協会 正会員  
**介護付有料老人ホーム 常陸国府館**  
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

ハートピアグループ

## 安全安心 暮らしの110番

**警察官等**をかたり、**捜査**(優先調査)名目で現金等をだまし取る**オレオレ詐欺**に注意!!

自宅の固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り、**あなたの口座が犯罪に使われている**

**あなたの携帯電話が不正に契約された**

と様々な理由をつけ、「資産を保護する」「口座を調査する」などといって、現金をだまし取ったり、振り込ませたりする詐欺の手口が増加しています。

電話で「**捜査対象**」と言われたら **110番!**

警察官役の犯人から、SNSでの連絡を指示され、**捜査対象だ** **あなたは逮捕される** などと不安をおおひ、二セの警察手帳や逮捕状を見せてくるケースもあります。警察を名乗る者から電話で「**捜査対象**」といわれたら、すぐに**110番**してください。

茨城県警察本部

## ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.74

協力/土浦市食生活改善推進員協議会  
**青ジソとチーズのピカタ**  
これから旬を迎える「青ジソ」を使った料理を紹介します。疲労回復・糖質代謝の働きを助けるビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

**材料(2人分)**  
豚肉(うす切り).....約140g (1人2~3枚)  
コショウ.....少々  
粉チーズ.....大さじ1  
青ジソ.....2枚  
小麦粉.....大さじ1  
卵.....1個  
オリーブ油.....小さじ1  
<添え野菜>ミニトマト.....4個  
レタス.....2枚

**作り方**  
①豚肉にコショウをふる。  
②青ジソはみじん切りにする。  
③①の豚肉に②の青ジソと粉チーズと小麦粉をまぶす。  
④フライパンにオリーブ油を熱し、③の豚肉に焼き目を付けて両面焼く。

**栄養ひとことメモ【青ジソ】**  
添え物のイメージが強い「青ジソ」ですが、実はビタミン・ミネラル類の栄養素が豊富に含まれています。  
●ビタミンB2(エネルギー代謝・皮膚粘膜の健康維持)  
●カロテン(皮膚粘膜の健康維持・動脈硬化、老化予防)  
●カルシウム(骨や歯の形成)など

## 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!

**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  
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  
※定休日の翌日にご利用の場合は定休日前日までにご予約  
平日 大人2,300円 シニア2,000円 土日祝 大人2,400円 シニア2,100円  
早割1,900円 早割2,000円  
小学生1,300円 未就学児無料 大人=中学生以上 シニア=65才以上

**夏休み子ども半額祭り 7/24~8/3**  
期間限定  
高校生 2,300円 → 1,150円 (土日祝1,200円)  
中学生 (土日祝2,400円) → 650円  
小学生 1,300円 → 650円  
※学生などの優待をお断りします。詳細は下記をご覧ください。※期間中は平日6:00分替となります。

**JA全農いばらき直営の直売所&レストラン**  
TEL.029-879-8800 FAX.029-878-5030  
牛久市猪子町967-1 10:00~17:30(土日祝は9:30から営業) ※7月29日(火)臨時休業

## 食と栄養 特集 食からはじめるフレイル予防

元気の秘訣はまずは食べること。地域住民が身近で気軽に栄養相談ができる『たかぎ歯科 認定栄養ケア・ステーションふらっと(土浦市)』(日本栄養士会認定)の代表で管理栄養士の峯山涼子さんに、食生活を主とした元気に過ごすためのヒントについて話を聞きました。

**5大栄養素**

- 炭水化物
- たんぱく質
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル

平均寿命と健康寿命の差は男性が約9年、女性が約12年で、その間は何かしら心身に問題を抱えて生活していると考えられます。そこで、課題となるのがフレイル予防です。フレイルとは、心身の機能が低下すること、要介護状態の一手手前の段階のことです。フレイルを進行させないためには、低栄養にならないよう食生活に気をつけることが大切で、改善できれば健康な状態を取り戻すこともできます。

食生活を見直すために、まずは体ができる仕組みを知りましょう。栄養素の中でも、心身に健康に維持していくために必要なのが「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」の三大栄養素です。炭水化物と脂質は、脳や体を動かすためのエネルギー源となります。たんぱく質は主に体をつくる材料になり、血液、筋肉、骨、内臓、酵素、ホルモンなど私たちの体のあらゆる組織が、たんぱく



## たんぱく質を含むいろいろな食材を1日3食

特に体をつくるうえで不可欠な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は体の土台になる成分であり、毎食欠かさず摂ることが大切です。不足すれば筋肉量の低下や内臓の機能低下、気分の落ち込みが起これば、フレイルを招きやすくなります。たんぱく質が多く含まれる食材は、肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などです。1食あたりに必要なたんぱく質の量は、体重1kgあたり1.0~2.0gが目安

**地域で活動する管理栄養士・栄養士の団体**  
たかぎ歯科 認定栄養ケア・ステーションふらっと

**活動案内**  
● 栄養相談: 日常生活に合わせた食事をサポート  
● 食育: 食べて育てるを支援  
● 栄養・健康教室: 「お料理教室」「集団セミナー」等実践しやすく楽しい講座を用意  
● 企画・宣伝: 地域交流の場として栄養サロンを開催

「栄養や健康のこと身近に相談できる食・栄養の専門家です」  
サービスのご利用・お仕事のご依頼について、詳細はお問い合わせください。

毎月第2または第3日曜日 **みんなの食堂「ふらっとキッチン」**  
子供100円/大人300円

お気軽にお問い合わせください ☎090-7042-6577  
【サロ会場】土浦市真鍋3丁目9-2(駐車場完備) 営業時間: 午前9時~午後6時 日曜・月曜・祝日定休

## JA水郷つくば 旬の味覚が続々登場!

7月上旬~: スイカ・枝豆・とうもろこし  
8月上旬頃: 梨  
8月中旬頃: お盆用生花  
取扱商品については各店舗にお問い合わせ下さい

**JA水郷つくば農産物直売所公式LINEのご案内**  
登録すると、イベントなどの最新情報が配信されます ▶ LINEに登録!

サンフレッシュ 土浦店	土浦市小当田西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	阿見町若菜1901-1 ☎029-887-8395 (営業) 9:30~18:00
サンフレッシュ 霞ヶ浦店	かすみがうら市湊谷3467-4 ☎029-897-0682 (営業) 9:00~17:30	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 はすの里	土浦市木田余3140 ☎029-846-7933 (営業) 9:30~17:30	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
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		

おいしい食卓へ!

## 新鮮でおいしい農産物をみなさまへ!

**JAつくば市農産物直売所** 営業時間/9時~17時 定休日/水曜・年末年始

- おすすめは きゅうりと トマト **桜農産物直売所** 茨城県つくば市古来1608-1 ☎029-857-8290
- おすすめは 米 **筑波農産物直売所** 茨城県つくば市北条5211-2 ☎029-867-3310
- おすすめは 梨と とうもろこし **四季の郷** 茨城県つくば市上郷1213-3 ☎029-847-4269

## RAIZE — ライズ — 茨城トヨタ自動車株式会社

大容量のラゲージにたっぷり荷物を積み込んで、さあ出かけよう!

**ライズ Z 2WD**  
1.2L CVT A201A-GBSF  
ターコイズブルーマイカメタリック<886> 2,152,700円(税込)

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 ☎029-880-9111
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

つなぐ命にありがとう  
お盆に馳せるご先祖様の思い

私達は今に突如として現れたものではなく、古より命が連続とつながって来た事で今の私たちが生きております。お父様お母様、お爺様お婆様、延いては曾祖父母様の小言等の教えを思い出していただく、いかに私たちが思いやつて来たのか、今にならうて思い出されます。何十の世代を経ても、どうように時代が変わろうと「幸せに暮らせますように」と願うお氣持ちは何百年経ても変わりが「ございませぬ」。

お盆の時期には、「自宅の御位牌または過去帳をお仏壇から出して並べられる事かと思ひます。ぜひ先代様方の御戒名を「覽いたさいた」と思ひます。生前の思いや願いを読み取れる事でしょう。

時代はDX化と盛んに取り上げられますが、お墓やお仏壇もしくは

御位牌に静かに手を合わせる事で命のつながりを感じられ、父母の思いを感じられるでしょう。今一度、命のつながりを感じて頂きますようお願いいたします。

さて、当寺では仏像彫刻会に「室を」ご利用いただいております。八郷から仏師の先生が見えられ、彫刻教室の皆様が教えを乞うています。彫り始めは多少凸凹していても、徐々に丸くふくよかなお顔へと彫り進められます。修行と申すと大げさかもしれませんが、あたたかも仏様のお気持ちに添うよう、ご先祖の思いを馳せるように。

自然界からも受け取る命の声を慈しむ心を忘れず

日々を穏やかに過ごす為に、当寺では御檀家様に季節のお便りと共に、お大師様のお言葉を案内しております。

五大に皆響きあり、十界に言語を具す。六塵ごとく文字なり、法身はこれ実相なり。

「声字実相義」より

花の色も風のおいも全ては仏からのメッセージと弘法大師空海様は仰つています。自然から受け取る全ての物には意味があり、たとえ生活が満ち足りても、挨拶や慈しみの心を忘れず、自然の美しさに目を向けて風に耳を澄ますことで、命の大切さと慈しみが生まれます。

皆様が良い日々を送れますように御祈念致します。

シリーズ第32弾  
ご先祖様に感謝の心を  
命のつながり

お盆はご先祖様や故人の霊をお迎えし、報恩の供養を行います。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていくことに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、真言宗豊山派般若寺の内山賢昇住職に話を伺いました。

平安時代に創建、再興へ  
「般若寺」千年の歩み

寺伝によれば、天曆元年(九四七年)平将門の次男・将氏の娘である安寿姫により、尼寺として現在の土浦学園線沿い六塚の台地に創建され、後の平安末期にこの地に移されたといわれています。六塚の御山から望むことができる土浦市とくば市の境に位置する宝篋山は、今では関東平野を見渡せるトレッキングが人気の山ですが、鎌倉時代には大和国(現在の奈良県)にて弱者救済に尽くした忍性様が、多くの職人を連れ、筑波山の隣り宝篋山の極楽寺に入寺し、布教に勤めた地でもあります。

般若寺においては、宝篋山極楽寺の忍性様が当寺を頻繁に訪れ、布教に勤めたといわれています。また、忍性様は律宗の止観(仏教の瞑想法)に優れた源海様を当寺に長老として止住させ、共に布教に勤められたということ。

国重要文化財である般若寺の「銅鐘」には、源海様の名前、他に「大日本国常州信田庄般若寺」と刻まれ、元寇に対する戦勝祈願の為に寄進されたといわれています。

さらに、土浦周辺で見受けられる寺院の境界を示す県指定文化財の「結界石」や、鎌倉時代の末に大仏師の毘首羯磨が頭部を制作したと伝わる「釈迦如来立像」など、歴史を感じられる寺宝が今に伝わっております。戦国時代には、一度にわたる戦火で多くの書画財宝が焼失されました。

江戸時代に入ると、当地の出身で検校職の最高位まで出世した三島惣

御位牌に静かに手を合わせる事で命のつながりを感じられ、父母の思いを感じられるでしょう。今一度、命のつながりを感じて頂きますようお願いいたします。

さて、当寺では仏像彫刻会に「室を」ご利用いただいております。八郷から仏師の先生が見えられ、彫刻教室の皆様が教えを乞うています。彫り始めは多少凸凹していても、徐々に丸くふくよかなお顔へと彫り進められます。修行と申すと大げさかもしれませんが、あたたかも仏様のお気持ちに添うよう、ご先祖の思いを馳せるように。

自然界からも受け取る命の声を慈しむ心を忘れず

日々を穏やかに過ごす為に、当寺では御檀家様に季節のお便りと共に、お大師様のお言葉を案内しております。

五大に皆響きあり、十界に言語を具す。六塵ごとく文字なり、法身はこれ実相なり。

「声字実相義」より

花の色も風のおいも全ては仏からのメッセージと弘法大師空海様は仰つています。自然から受け取る全ての物には意味があり、たとえ生活が満ち足りても、挨拶や慈しみの心を忘れず、自然の美しさに目を向けて風に耳を澄ますことで、命の大切さと慈しみが生まれます。

皆様が良い日々を送れますように御祈念致します。



内山 賢昇 住職



銅鐘



真言宗豊山派 般若寺  
土浦市中央1461  
☎029-823-4070

総合葬祭 ひまわり典礼

弊社のプランをご覧ください。これが本来の葬儀価格です

火葬式・直葬プラン 66,000円(税込) 会葬者~3.4人	火葬まで何日でも 追加費用0円 【全プラン】	火葬料が含まれます 追加費用0円 【全プラン】
プチ家族葬プラン 110,000円(税込) 会葬者~6.7人	ご葬儀まで何日でも 追加費用0円 【全プラン】	式場使用料込み 追加費用0円 【一日葬・一般葬プラン】
一日葬プラン(家族葬) 330,000円(税込) 写真の洋花生花祭壇がついてあります	茨城県内何kmでも 追加費用0円 【全プラン】	待合室使用料込み 追加費用0円 【一日葬・一般葬プラン】
一般葬プラン 440,000円(税込) 写真の洋花生花祭壇がついてあります	全プラン/宗教者費用・飲食・送礼品だけは含まれません 事前相談無料 会員等のしほりはあります	

他社で折り合いがつかなかった時にご連絡ください  
お問い合わせ  
☎0120-255-668 土浦市右柳2945-2

株式会社 大日 つくば市民斎場

0120-28-9401  
つくば市栗原4102

つくばメモリアルホールに一番近い葬儀社 つくば駅から車で10分

火葬 家族葬 一般葬 お別れ葬

霊安室 24時間対応

事前相談 専用サイト

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

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  
9:00~19:00(水曜定休)  
☎0120-300-629  
☎029-823-0527

屋久杉、けやき、ひのきなど御仏壇や家具を多数展示  
良いものを安く、一点一点丹精込めて...  
美しい木目、手触り、香り、木のぬくもりを  
ご堪能ください

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

事前相談・お見積り・ご見学  
お気軽にご相談ください

JA谷田部つくばホール

どなたでもご利用いただけます  
病院からの搬送 24時間対応  
家族葬・公営斎場葬 あらゆる葬儀に対応

予約受付中  
ちようちん、引き出物

在庫がなくなり次第締め切りです  
お早め!!

JA谷田部つくばホール 検索

〒305-0027 茨城県つくば市榎戸 7-1-1  
TEL 029-836-3133 FAX 029-836-4144  
フリーダイヤル 0120-36-0983

新盆棚セット

料金は 60,000円~

【セット内容】  
新盆棚 住吉提灯 盆花・花瓶 パフル灯 盛り菓子 まこもセット  
ホウロク皿 香炉 蓮ローソク 銀屏風 設置・撤去費

「ふるさと通信」を見た方はお伝えください  
仏壇・仏具・葬儀のこと、ご相談ください  
葬祭 佐乃屋佛具

【月曜定休】 土浦市霞ヶ岡町 2-18  
☎029-823-1716

最高級の贈り物  
心をなげる

特別セール開催中

ご進物用お線香 特別価格にて販売

株式会社 鈴文 土浦市中央1-12-16  
☎029-822-0312

通常営業時間 10:00~17:30 [本曜定休]  
7月26日~お盆期間は休まず時間を延長して営業

お盆展示会 7/12(土) 16:00~18:00  
7/13(日) 9:00~12:00

益提灯・返礼品 20% OFF

返礼品 未使用分は返品可能 多めの準備で安心!

展示会後も店内にて一部商品をご覧いただけます

家族葬専用式場 総合葬祭 (株)イズミヤ IZUMIYA  
茨城県土浦市荒川沖412  
京常磐線荒川沖駅徒歩7分  
☎0120-76-1156

地域の高齢者のお手伝い 65歳以上の人も活躍中!

介護スタッフ募集中

必要な資格 介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護師など	時給 1200円~(処遇改善手当含む) ※試用期間あり(3カ月)	仕事内容 ●居室の掃除機かけ ●浴室、トイレ等の掃除 ●買い物代行 ●昼食等の調理 ●食事、入浴、着替えのお手伝い
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ます)	時間 8:00~17:00 ※週1日、1日1時間からOK	

初めての方も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

ふるさとの夏まつり 2025

つくば市 8月23日(土)・24日(日)  
正午~午後9時  
つくばエクスプレス つくば駅周辺

まつりつくば2025

- ◆ 神輿やねぶた等のパレード
- ◆ 飲食出店
- ◆ ステージイベント など

つくばの魅力を活かして、みんなが参加できる、つくば市最大の夏祭りとして、多くの市民や来訪者に愛されている。

まつりつくば大会本部事務局(つくば市観光推進課内) ☎029-883-1111(平日のみ)

土浦市 8月2日(土)・3日(日)  
午後4時~同9時  
土浦駅西口駅前通り、土浦港  
うらら大屋根広場、亀城公園 ほか

土浦キララまつり2025

- ◆七夕おどり
- ◆山車巡行・競演
- ◆キララうまいもんまつり
- ◆夏の夜空にキラキラ
- ◆観光帆船船操業
- ◆キララ花火 など

半世紀以上の歴史と伝統を持ち、子どもから大人まで楽しめる夏まつり。七夕おどり、山車の巡行やステージイベントの他、キララ花火の打上や観光帆船船の運航など、さまざまな催しが花火。

土浦キララまつり実行委員会事務局(土浦市観光協会内) ☎029-824-2810

土浦商工会議所  
土浦市中央2-2-16  
☎029-822-0391

安心のまち 活力のまち 土浦  
土浦キララまつり 実行委員会  
(一社)土浦市観光協会内  
☎029-824-2810

牛久市 7月26日(土)・27日(日)  
午後3時~同9時  
花木水通り、牛久市役所、  
近隣公園

第41回うしくかっぱ祭り

- ◆河童ばやし踊りパレード
- ◆よさこい鳴子パレード
- ◆こどもの広場
- ◆商みこし など

昭和56年から始まった牛久市内最大の祭り。花木水通りでは若者男女が参加するさまざまなパレードが見られるほか、市役所内のステージではダンス・演奏などのパフォーマンスが披露される。

うしくかっぱ祭り実行委員会事務局 ☎029-874-5554

みどり野整骨院 ☎029-874-5523  
みどり野からだはうす ☎029-886-3306  
牛久市南6-4-1

牛久市商工会  
会長 野口知重  
外 役員一同  
牛久市上柏田4-1-1  
☎029-872-2520(代) FAX029-872-1991

参考になるのが、日本乳癌学会の「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」です。書籍のほか、ウェブ版も公開されており、ガイドラインとしての最新情報を得ることができると、ぜひ活用して役立ててください。

**乳癌の再発治療**  
筑波大学附属病院  
乳腺申状腺内分泌外科 岡崎 舞 先生

乳がんの再発率はステージによつて異なり、最初の0期で治療した場合の5年後の再発率は0〜2%とかなり低いですが、3期の場合では30〜50%となり、進行するほど再発リスクが高まります。乳がんは診断された時点で微小ながん細胞が身体どこかに潜んでいる可能性があり、この細胞が実際に目に見えてくることを転移、手術後に再び出てくることを遠隔転移再発といいます。

「局所再発」とは、手術をした側の乳房やその周囲の皮膚やリンパ節にがんがでることで、再発巣を手術で切除し、薬物療法や放射線治療で治療を目指して治療します。「遠隔転移」は、がん細胞が血流やリンパ管を介して骨や肺、肝臓、脳などの臓器に広がることで、転移先の臓器に症状が現れます。治療の目的は、薬物療法や放射線治療などで進行を抑え、生活の質を保ちながらがんと共に暮らすことです。転移と聞くと不安に感じるかもしれませんが、今は医療の進歩により

用検査を実施することが望ましくなっています。

住民検査を受けるには、市町村が行う集団検査(茨城県総合健康診断協会)と、医療機関検査(登録された二次医療機関)がありますので、申込期間や受診期間を確認し、ぜひ活用して乳がんの早期発見につなげてほしいと思います。

**茨城県の乳がん検査**  
柏の専レスクリニク  
森島 勇 先生

乳がんは女性の罹患率トップのがんですが、診断技術は進化しており、早期発見・早期治療につながれば治る確率も高まることから、ブレスト・アウチアネス乳房の状態を意識する生活習慣を意識してほしいと思います。普段から鏡で自分の乳房の状態を見たり、入浴時に触れてみたりして、普段の状態を知っておきましょう。「今までと何か違う」と異変を感じた時は思い悩まずに、すぐに医療機関を受診してください。また、自覚症状がなくても、40歳からは定期的に検査を受けることが大切です。

茨城県の乳がん検査の指針については、▼マングラフィ(2年に1回)▼マングラフィと超音波検査の両方(2年に1回)▼マングラフィまたは超音波検査を交互(年1回)に実施すると定めています。特に40歳以上50歳未満の人は、マンモグラフィと超音波検査の併

治療の選択肢が増え、効果的な治療を受けることができます。

診断された時点からがんに伴う症状や不安を緩和し、本人やその家族がその人らしく過ごせるようケアをする緩和医療も受けられます。また、閉経後の肥満は乳がんの再発と関連があると言われていますので、運動や食事制限を心がけるようにしましょう。

**がんの終末期医療**  
つくば国際ブレスト&レディースクリニック  
宮本 真実 先生

がんの終末期医療とは、病気が進行し積極的な治療による効果が見込めなくなった段階において患者さんの苦痛を和らげ、その人らしい時間を穏やかに過ごせるよう支援する医療のことです。

(1)痛みや苦しみの緩和・痛みや呼吸困難など身体的な症状や、精神的な不安や怖さを和らげる医療的ケアを行います。

(2)生活の質の向上・大切な人と会ったり、好きなものを食べたりなど、患者さん自身の望み形で快適に過ごせるようサポートします。

(3)意思の尊重・延命治療をどの程度望むか、どこで最期を迎えたいかなど、本人の意向を聞き、尊重します。

(4)家族の支援・家族の心理的・身体的な負担の軽減や、旅立たれた後のグリーフケアを行います。

療養できる場として、住み慣れた自宅や緩和ケア専門のスタッフがいる緩和ケア病棟、医療処置

乳がんの治療に至るまでには、病変の特徴や目的に応じてさまざまな検査を行い、総合的に判断し、それぞれの患者さんに合った治療方針を計画し、または治療方法を決定します。診断結果や経過観察については、主治医とよく相談し、治療を進めていくことが大切です。

**乳がんの初期治療**  
東京医科大学茨城医療センター  
乳腺科 海瀬 博史 先生

乳がんは診断されたら、がんの進行度(大きさ・リンパ節の状況など)や、性格(ホルモン受容体の有無・HER2の状況など)、既往症・合併症などを調べ、治療方針を決めていきます。治療説明の際には「標準治療」という言葉が必ず出てきますが、これは「最善の治療」の事で、現時点での最新の研究に基づき、最も効果が期待でき、安全性も確認された治療のことです。「標準」は並みではなく「最善」であると知っておいて下さい。

初期治療では手術、薬物療法(ホルモン療法や化学療法など)、放射線療法などを行います。新薬の開発によつて、薬物療法はさらに前進し、治療は非常に複雑化しています。乳がんは一人ひとり性質が異なることから、治療方針を決める際は一つだけとは限らず、複数の治療を組み合わせて行います。

乳がんに関する記事をネット検索してみると数多く存在しますが、すべての情報が正しいとは限りません。正しい情報源として

がすぐに受けられる一般病院、日常生活のサポートがある介護施設があります。少しでも豊かで穏やかな時間が過ごせるよう、正しい情報を得て自分らしい選択をしてほしいと思います。

**HPV(子宮頸がん)ワクチン**  
naba Clinic  
院長 稲葉 可奈子 先生

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがん。20代後半〜40代の女性に多く発症します。原因の95%以上が「ヒトパピローマウイルス(HPV)」というウイルスで、主に性交渉によつて男女問わず感染し、性交渉の経験がある女性約80%が一度は感染しているというありふれたウイルスです。たとえ感染しても何も起きないことが多いのですが、約10%で前がん病変(異形成)となり、数年〜数十年をかけて子宮頸がんに進行することがあります。

HPVワクチンと検査によつて予防できる唯一のがんが、子宮頸がんです。ただし、ワクチンは感染前に接種することが最も効果があるため、小学6年生・高校1年生の女性が定期接種(無料)の対象となっています。ワクチンの安全性が一時心配されましたが、国はHPVワクチンと接種後の症状に関連はないという研究結果が集められたことから、接種の啓発を再開しました。年間約1万人もの女性が子宮頸がんを診断され、近年は若い世代の患者も増加しています。HPVワクチンは

非常に有効とされていますので、予防と、検査による早期発見に努めることが大切です。

**性教育**  
つくば国際ブレスト&レディースクリニック  
佐藤 愛佳 先生

包括的性教育とは、妊娠や避妊の知識だけでなく、相手との関係性や価値、権利、ジェンダーへの理解性の多様性、暴力と安全保障など人権問題を基に幅広い内容を学ぶ教育のことです。ユネスコが提唱し、国際的な性教育の指針となっています。4つの年齢レベルに分類されており、たとえば5〜8歳レベルではプライバシーゾーンは自分の大切なところであり、他人が勝手に触れたり触れたいしてはいけない部分であることなどを学びます。

日本では性の話はいまだにタブーです。赤ちゃんはどこから来たのかという問いに、「ワノトリが連れてきた」と答える人も少なくありません。子どもには、はぐらかしたりせず事実を淡々と伝えることが大切です。すぐに答えられない時は、「どうしてそう思ったの?」「調べて今度お話しするね」と一呼吸置き、後日話す時間を必ず作ってください。「まるとまなブック」のサイトや、性教育の絵本を参考にすると良いでしょう。

性教育は、あなたの体はあなたのものであり、自分や大切な人を守るために必要な教育です。正しい知識を身につけて理解を深めてほしいと思います。

乳がんの再発率はステージによつて異なり、最初の0期で治療した場合の5年後の再発率は0〜2%とかなり低いですが、3期の場合では30〜50%となり、進行するほど再発リスクが高まります。乳がんは診断された時点で微小ながん細胞が身体どこかに潜んでいる可能性があり、この細胞が実際に目に見えてくることを転移、手術後に再び出てくることを遠隔転移再発といいます。

「局所再発」とは、手術をした側の乳房やその周囲の皮膚やリンパ節にがんがでることで、再発巣を手術で切除し、薬物療法や放射線治療で治療を目指して治療します。「遠隔転移」は、がん細胞が血流やリンパ管を介して骨や肺、肝臓、脳などの臓器に広がることで、転移先の臓器に症状が現れます。治療の目的は、薬物療法や放射線治療などで進行を抑え、生活の質を保ちながらがんと共に暮らすことです。転移と聞くと不安に感じるかもしれませんが、今は医療の進歩により

用検査を実施することが望ましくなっています。

住民検査を受けるには、市町村が行う集団検査(茨城県総合健康診断協会)と、医療機関検査(登録された二次医療機関)がありますので、申込期間や受診期間を確認し、ぜひ活用して乳がんの早期発見につなげてほしいと思います。

**茨城県の乳がん検査**  
柏の専レスクリニク  
森島 勇 先生

乳がんは女性の罹患率トップのがんですが、診断技術は進化しており、早期発見・早期治療につながれば治る確率も高まることから、ブレスト・アウチアネス乳房の状態を意識する生活習慣を意識してほしいと思います。普段から鏡で自分の乳房の状態を見たり、入浴時に触れてみたりして、普段の状態を知っておきましょう。「今までと何か違う」と異変を感じた時は思い悩まずに、すぐに医療機関を受診してください。また、自覚症状がなくても、40歳からは定期的に検査を受けることが大切です。

茨城県の乳がん検査の指針については、▼マングラフィ(2年に1回)▼マングラフィと超音波検査の両方(2年に1回)▼マングラフィまたは超音波検査を交互(年1回)に実施すると定めています。特に40歳以上50歳未満の人は、マンモグラフィと超音波検査の併

治療の選択肢が増え、効果的な治療を受けることができます。

診断された時点からがんに伴う症状や不安を緩和し、本人やその家族がその人らしく過ごせるようケアをする緩和医療も受けられます。また、閉経後の肥満は乳がんの再発と関連があると言われていますので、運動や食事制限を心がけるようにしましょう。

**がんの終末期医療**  
つくば国際ブレスト&レディースクリニック  
宮本 真実 先生

がんの終末期医療とは、病気が進行し積極的な治療による効果が見込めなくなった段階において患者さんの苦痛を和らげ、その人らしい時間を穏やかに過ごせるよう支援する医療のことです。

(1)痛みや苦しみの緩和・痛みや呼吸困難など身体的な症状や、精神的な不安や怖さを和らげる医療的ケアを行います。

(2)生活の質の向上・大切な人と会ったり、好きなものを食べたりなど、患者さん自身の望み形で快適に過ごせるようサポートします。

(3)意思の尊重・延命治療をどの程度望むか、どこで最期を迎えたいかなど、本人の意向を聞き、尊重します。

(4)家族の支援・家族の心理的・身体的な負担の軽減や、旅立たれた後のグリーフケアを行います。

療養できる場として、住み慣れた自宅や緩和ケア専門のスタッフがいる緩和ケア病棟、医療処置

非常に有効とされていますので、予防と、検査による早期発見に努めることが大切です。

**性教育**  
つくば国際ブレスト&レディースクリニック  
佐藤 愛佳 先生

包括的性教育とは、妊娠や避妊の知識だけでなく、相手との関係性や価値、権利、ジェンダーへの理解性の多様性、暴力と安全保障など人権問題を基に幅広い内容を学ぶ教育のことです。ユネスコが提唱し、国際的な性教育の指針となっています。4つの年齢レベルに分類されており、たとえば5〜8歳レベルではプライバシーゾーンは自分の大切なところであり、他人が勝手に触れたり触れたいしてはいけない部分であることなどを学びます。

日本では性の話はいまだにタブーです。赤ちゃんはどこから来たのかという問いに、「ワノトリが連れてきた」と答える人も少なくありません。子どもには、はぐらかしたりせず事実を淡々と伝えることが大切です。すぐに答えられない時は、「どうしてそう思ったの?」「調べて今度お話しするね」と一呼吸置き、後日話す時間を必ず作ってください。「まるとまなブック」のサイトや、性教育の絵本を参考にすると良いでしょう。

性教育は、あなたの体はあなたのものであり、自分や大切な人を守るために必要な教育です。正しい知識を身につけて理解を深めてほしいと思います。

多くの人に支えられ30余年  
「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  
介護が必要な方まで  
入居できます。

一般居室(Bタイプ) ※一例  
最上階の多目的ホールラウンジ  
土浦全国花火競技大会

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**

地域の高齢者のお手伝い 65歳以上の人も活躍中です!

**訪問ヘルパー大募集**

仕事内容

- 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
- 食事、入浴、着替えのお手伝い

時給 1200円〜1400円(処遇改善手当含む)  
※試用期間あり(3カ月) 週1日、1日1件からOKです!

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市  
(ご自宅からの直行・直帰可) 資格 介護初任者研修(ヘルパー2級)  
正・准看護師など

時間 8:00〜17:00の間  
(1件あたり1時間程度) 諸手当 交通費実費支給  
※自家用車を使用していただきます

初めての方も blanksのある方も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** 株式会社 ふるさと通信社  
☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101

あなたの出かけたいを  
応援します!!

対象者 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの  
高齢者(65歳以上)の方

料金 規定料金(タクシーの半額程度) **会員登録が  
必要です**

国土交通省が認定する  
福祉有償運送サービスをご利用ください

通院やお買い物などで  
お困りの方へ **便利で安心**

運転資格を持つ協力  
会員が送迎します

お問い合わせ  
ご予約 **一般社団法人 絆**  
☎080-7974-0781  
【事務局】つくば市高崎1793-1  
登録番号: 関東福第70号

乳がんと婦人科診療の  
女性専門外来です

私たちは  
より精度の高い検査・診断  
そしてより的確な治療を  
目指しています

乳腺科 乳腺外来 乳がん検査 セカンドオピニオン  
婦人科 婦人科外来 レディースドック 子宮がん検査  
HPVワクチン

つくば国際ブレスト&  
レディースクリニック  
☎050-3355-6979  
【診療時間】月〜土 9:00〜17:30  
つくば市吾妻2丁目8-8つくばシティアビル2F  
(つくば駅から徒歩3分)

いつでも安心  
高度医療と地域医療

2025年5月12日から  
土浦協同病院予約センターの  
電話がAIに変わりました!

予約(初診・再診)/予約変更/キャンセル/確認  
☎050-1807-8438  
【AI電話受付時間】月〜金 8:30〜17:00  
土・日・祝・年末年始を除く

総合病院 **土浦協同病院**  
土浦市おおつ野 4-1-1  
☎029-830-3711 (代表)

参考になるのが、日本乳癌学会の「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」です。書籍のほか、ウェブ版も公開されており、ガイドラインとしての最新情報を得ることができると、ぜひ活用して役立ててください。

**乳癌の再発治療**  
筑波大学附属病院  
乳腺申状腺内分泌外科 岡崎 舞 先生

乳がんの再発率はステージによつて異なり、最初の0期で治療した場合の5年後の再発率は0〜2%とかなり低いですが、3期の場合では30〜50%となり、進行するほど再発リスクが高まります。乳がんは診断された時点で微小ながん細胞が身体どこかに潜んでいる可能性があり、この細胞が実際に目に見えてくることを転移、手術後に再び出てくることを遠隔転移再発といいます。

「局所再発」とは、手術をした側の乳房やその周囲の皮膚やリンパ節にがんがでることで、再発巣を手術で切除し、薬物療法や放射線治療で治療を目指して治療します。「遠隔転移」は、がん細胞が血流やリンパ管を介して骨や肺、肝臓、脳などの臓器に広がることで、転移先の臓器に症状が現れます。治療の目的は、薬物療法や放射線治療などで進行を抑え、生活の質を保ちながらがんと共に暮らすことです。転移と聞くと不安に感じるかもしれませんが、今は医療の進歩により

用検査を実施することが望ましくなっています。

住民検査を受けるには、市町村が行う集団検査(茨城県総合健康診断協会)と、医療機関検査(登録された二次医療機関)がありますので、申込期間や受診期間を確認し、ぜひ活用して乳がんの早期発見につなげてほしいと思います。

**茨城県の乳がん検査**  
柏の専レスクリニク  
森島 勇 先生

乳がんは女性の罹患率トップのがんですが、診断技術は進化しており、早期発見・早期治療につながれば治る確率も高まることから、ブレスト・アウチアネス乳房の状態を意識する生活習慣を意識してほしいと思います。普段から鏡で自分の乳房の状態を見たり、入浴時に触れてみたりして、普段の状態を知っておきましょう。「今までと何か違う」と異変を感じた時は思い悩まずに、すぐに医療機関を受診してください。また、自覚症状がなくても、40歳からは定期的に検査を受けることが大切です。

茨城県の乳がん検査の指針については、▼マングラフィ(2年に1回)▼マングラフィと超音波検査の両方(2年に1回)▼マングラフィまたは超音波検査を交互(年1回)に実施すると定めています。特に40歳以上50歳未満の人は、マンモグラフィと超音波検査の併

治療の選択肢が増え、効果的な治療を受けることができます。

診断された時点からがんに伴う症状や不安を緩和し、本人やその家族がその人らしく過ごせるようケアをする緩和医療も受けられます。また、閉経後の肥満は乳がんの再発と関連があると言われていますので、運動や食事制限を心がけるようにしましょう。

**がんの終末期医療**  
つくば国際ブレスト&レディースクリニック  
宮本 真実 先生

がんの終末期医療とは、病気が進行し積極的な治療による効果が見込めなくなった段階において患者さんの苦痛を和らげ、その人らしい時間を穏やかに過ごせるよう支援する医療のことです。

(1)痛みや苦しみの緩和・痛みや呼吸困難など身体的な症状や、精神的な不安や怖さを和らげる医療的ケアを行います。

(2)生活の質の向上・大切な人と会ったり、好きなものを食べたりなど、患者さん自身の望み形で快適に過ごせるようサポートします。

(3)意思の尊重・延命治療をどの程度望むか、どこで最期を迎えたいかなど、本人の意向を聞き、尊重します。

(4)家族の支援・家族の心理的・身体的な負担の軽減や、旅立たれた後のグリーフケアを行います。

療養できる場として、住み慣れた自宅や緩和ケア専門のスタッフがいる緩和ケア病棟、医療処置

非常に有効とされていますので、予防と、検査による早期発見に努めることが大切です。

**性教育**  
つくば国際ブレスト&レディースクリニック  
佐藤 愛佳 先生

包括的性教育とは、妊娠や避妊の知識だけでなく、相手との関係性や価値、権利、ジェンダーへの理解性の多様性、暴力と安全保障など人権問題を基に幅広い内容を学ぶ教育のことです。ユネスコが提唱し、国際的な性教育の指針となっています。4つの年齢レベルに分類されており、たとえば5〜8歳レベルではプライバシーゾーンは自分の大切なところであり、他人が勝手に触れたり触れたいしてはいけない部分であることなどを学びます。

日本では性の話はいまだにタブーです。赤ちゃんはどこから来たのかという問いに、「ワノトリが連れてきた」と答える人も少なくありません。子どもには、はぐらかしたりせず事実を淡々と伝えることが大切です。すぐに答えられない時は、「どうしてそう思ったの?」「調べて今度お話しするね」と一呼吸置き、後日話す時間を必ず作ってください。「まるとまなブック」のサイトや、性教育の絵本を参考にすると良いでしょう。

性教育は、あなたの体はあなたのものであり、自分や大切な人を守るために必要な教育です。正しい知識を身につけて理解を深めてほしいと思います。

あなたの出かけたいを  
応援します!!

対象者 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの  
高齢者(65歳以上)の方

料金 規定料金(タクシーの半額程度) **会員登録が  
必要です**

国土交通省が認定する  
福祉有償運送サービスをご利用ください

通院やお買い物などで  
お困りの方へ **便利で安心**

運転資格を持つ協力  
会員が送迎します

お問い合わせ  
ご予約 **一般社団法人 絆**  
☎080-7974-0781  
【事務局】つくば市高崎1793-1  
登録番号: 関東福第70号

乳がんと婦人科診療の  
女性専門外来です

私たちは  
より精度の高い検査・診断  
そしてより的確な治療を  
目指しています

乳腺科 乳腺外来 乳がん検査 セカンドオピニオン  
婦人科 婦人科外来 レディースドック 子宮がん検査  
HPVワクチン

つくば国際ブレスト&  
レディースクリニック  
☎050-3355-6979  
【診療時間】月〜土 9:00〜17:30  
つくば市吾妻2丁目8-8つくばシティアビル2F  
(つくば駅から徒歩3分)

いつでも安心  
高度医療と地域医療

2025年5月12日から  
土浦協同病院予約センターの  
電話がAIに変わりました!

予約(初診・再診)/予約変更/キャンセル/確認  
☎050-1807-8438  
【AI電話受付時間】月〜金 8:30〜17:00  
土・日・祝・年末年始を除く

総合病院 **土浦協同病院**  
土浦市おおつ野 4-1-1  
☎029-830-3711 (代表)

### つながる暮らし 空き家・空き地の活用法

**第2回 法改正で「管理不全空家」を新設、減税対象外に**

2023年の法改正で「管理不全空家」が新設されたことで、固定資産税の軽減措置から除外される空き家の範囲が拡大されました。住宅付きの土地に対しては、住宅用地の特例を適用することで固定資産税の軽減が可能ですが、特定空家に認定されると翌年の固定資産税が最大6倍になってしまいます。

**新設 管理不全空家**

管理が不十分な状態で、特定空家等になる恐れがある。

**特定空家**

放置すれば、いずれ倒壊する恐れがある。

行政から空き家の指定を受けても、助言・指導の段階で適切に対応すれば空き家の指定が解除されますが、対応できなければ催告を受けてしまい、固定資産税の特例が解除されます。

固定資産税の増税を防ぐためにも、空き家管理サービスなどを活用した手入れ、家と土地の売却、土地活用(賃貸物件・駐車場等)といった対策を検討しましょう。

協力: 一誠商事株式会社

### 第33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

#### 夜の運動後のビールはOK?

夜の運動後に大好きなビールを飲むことで、最高の幸福感を抱ける人がいます。確かに、夏に運動や仕事で汗をかいた後のビールは、好きな人にとっては格別ですね。体重は摂取エネルギーが消費エネルギーを持続的に上回ることによって増加します。ウォーキング1時間、ジョギング30分、サッカーやバスケットボール40分、テニス45分、ボウリング5ゲーム、ゴルフ打ちっぱなしなどの消費エネルギーは約200~300kcalとなります。体重が重く、運動強度が高ければ350kcalくらいでしょう。一般的なビールは100mlあたり39kcalで、350ml缶137kcal、500ml缶195kcalで、つまみも食べると、摂取エネルギーが運動による消費エネルギーを上回ります。

エネルギー源となるのは、主に糖質・脂質・たんぱく質です。この中で、たんぱく質は主に身体の材料として使われ、必要以上に摂りすぎなければ体脂肪にはなりにくいとされています。そこで、運動後の晩酌で注意したいのは、糖質と脂質です。糖質とは、主食(米・パン・めん類など)やいも類、はちみつ、砂糖などの甘味料を指します。脂質は、その名の通り油(脂)です。例えば、ビールとから揚げは味の相性がよいですが、体脂肪に変わりやすいという点でも「相性抜群」です。から揚げの衣(小麦粉や片栗粉)は糖質、揚げ油は脂質ですので、晩酌にはから揚げよりも焼き鳥がおすすです。「焼く」は、「炒める・揚げる」と比べて余分な脂を落とせる調理法です。ただし、焼き鳥のたれには砂糖やみりんなど糖質が多く含まれていますので、焼き鳥と同量~2倍程度のキャベツや少量のトマトを添えるとよいでしょう。キャベツやトマトに含まれる食物繊維は、糖質の吸収を緩やかにし、脂質の体外への排出を助けてくれます。また見た目のボリュームが増し、彩りも加わるので、満足感を得られやすくなります。

最も注意してほしいことは、アルコールの食欲亢進作用です。ビールが進むと一緒にたべるおつまみの量も必然的に増えます。せっかく糖質や油脂の量に気を付けたつまみを選んでも、食べすぎれば体重増加につながります。ダラダラと飲んでいるとおつまみが足りなくなり、買置きしているスナック菓子などにもつい手が伸びてしまいます。夜遅くに晩酌するなら、「ビール350ml缶1本までにする」などのように飲む量をあらかじめ決めておきましょう。

### 第9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

**Q** 最近もの忘れが多く、認知症になった場合の財産管理や相続が心配です。成年後見制度とはどのような制度ですか?

**A** 成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。法定後見制度は、すでに判断能力の全部または一部が不十分な状態の方が対象です。「後見」「後見」「補助」の3つに分かれ、それぞれに「成年後見人」「後見人」「補助人」が家庭裁判所によって選任されます。認知症と診断された場合は法定後見になります。

一方、任意後見の場合は、判断能力がある方が対象です。公正証書で任意後見契約を本人(委任者)と、任意後見受任者(受任者)とで結びます。例えば、将来判断能力が低下した時に支援してほしい場合、見守り契約や生前事務の委任契約を結び、定期的な連絡・面談をして信頼関係を築いていきます。その後、契約に基づいた後見事務を行い、最後は死後事務の委任契約で、相続人、遺言執行者へ財産の引き渡し、住居の整理等々を契約書として作成します。制度の仕組みを理解し、元気なうちに考えましょう。

### 頼れる街の法律家

どこに相談すればいいの? 暮らしのお困りごと お悩み相談 必要に応じて専門家へ繋ぎます

全国42支部 会員数約2300名 公益社団法人 成年後見サポートセンター 茨城

行政書士 いちのさわ事務所 090-4247-5478 かつみがうら市高倉 営業時間 9:00~18:00

### 不動産を相続すると3年以内に登記が必要

相続登記しないと、正当な理由がない限り10万円以下の過料が科される場合も...

売却 買取 管理

査定無料! お気軽にお問い合わせください!!

ISSEI 街と暮らしを考える 神立支店 050-1880-5271 阿見支店 050-1880-5273 一誠商事株式会社 土浦支店 050-1880-5272 050-1880-5274

### 介護福祉士の資格を持つ女性ドライバーがサポート

体の不自由な人が通院や買い物、旅行などの外出時に、車いすのまま乗車することもできる介護タクシー。土浦市消防本部から民間救急の認定を受けている「ケアタクシー」は、土浦市を拠点に高齢者や障がい者の移動手段をサポートしている(予約制)。

代表でドライバーの我妻陽子さん(写真)は長年、介護施設で介護福祉士として働いていた。在宅高齢者と接する中で、病院も買い物も美容院にも行きたい。けど、一人では行けないと悩む声をたくさん聞いてきたという。「つい最近まで当たり前前に出たことが難しくなり、「行きたい」「やりたい」を諦めてしまおう高齢者の方々にも人生を楽しんでいただきたい」という思いから、我妻さんは介護タクシー事業を開業した。介護現場で働いていた経験を活かし、地域の高齢者を支えていく。

問い合わせ 080-3385-4217 / ケアタクシー つなぐ

### 介護福祉士の資格を持つ女性ドライバーがサポート

ケアタクシーつなぐ

特別養護老人ホーム滝の園古峯神社大祭で安全折願

特別養護老人ホーム滝の園(土浦市六塚)では、平成6年の開所時には、平成6年の開所時に栃木県鹿沼市の古峯神社から分神創祀され、毎年6月に大祭を催している。今年も入居者をはじめ、家族、職員、地域住民らが出席し、安全と健康を祈願を行った。

同園を運営する社会福祉法人欣水会は、地域の人々との交流やコミュニケーションを大切にしながら、すべてのお年寄りに生きがいや安らぎを提供できるように日々努めている。

特別養護老人ホーム滝の園 029-8261110

### プレゼント

土浦新能鑑賞券(A席) 6組12名様

日時: 10月2日(木) 午後6時30分~

場所: 土浦城址本丸内(亀城公園/土浦市中央)

プレゼント応募方法 8/25(月)必着

「土浦新能プレゼント応募」と記載の上、以下の①~⑦を明記し、下記までお送りください。

①〒住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号  
⑤ふるさと通信をどこで手にしたか  
⑥7-8月号で興味を持ったコーナーや広告  
⑦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

### 湖上で歌う歌声喫茶

温かい音色を奏でる南米発祥の民族楽器「縦笛」ケーナ。かすみがうら市出身で、全国各地でソロコンサートや、NHKドラマのサントラ参加など多方面で活躍するケーナ奏者の渡辺大輔さんのコンサートが9月6日(土)、牛久駅西口駅前の牛久市エスカドホールで開催される。午後1時30分開演(同一時開演)。入場料2000円。全席自由。二胡奏者の今井美樹さん、アルパ奏者の池山由香さん、ギター奏者の河西由香さんも参加する。未就学児は入場不可。観覧希望者は電話で申し込み。申し込み、問い合わせ 029-873-7796(なすびの花の会/酒井さん)

雷ヶ浦観光遊覧船「ホワイ トアイリス号」に乗って、湖上からの景色を楽しみながら懐かしい唱歌や「雷ヶ浦周航歌」を歌う「第1回洋上歌声喫茶」が8月3日(日)に開催される。「雷ヶ浦周航歌」とは、雷ヶ浦周辺の名所や特産を歌詞にして、その地域の魅力を伝える歌。当日は曲が作られた経緯や想いも語られる。

集合場所はラクスマリナ土浦港(土浦市川口)。出航は午前10時、帰航は正午。参加費は3500円(当日払い)。乗船代、昼食代込。希望者は、リクエスト曲を1曲添えて電話で申し込み。先着40人。

申し込み、問い合わせ 090-6141-1440 / 雷ヶ浦周航歌唄うプロジエクト(由利さん) ※第2回も開催予定

### 「滝の園古峯神社大祭」で安全折願

特別養護老人ホーム滝の園(土浦市六塚)では、平成6年の開所時には、平成6年の開所時に栃木県鹿沼市の古峯神社から分神創祀され、毎年6月に大祭を催している。今年も入居者をはじめ、家族、職員、地域住民らが出席し、安全と健康を祈願を行った。

同園を運営する社会福祉法人欣水会は、地域の人々との交流やコミュニケーションを大切にしながら、すべてのお年寄りに生きがいや安らぎを提供できるように日々努めている。

特別養護老人ホーム滝の園 029-8261110

### 人間国宝の野村万作さんら出演 第26回 土浦新能

土浦の秋の風物詩「土浦新能」が10月2日(木)午後6時30分(同5時45分開場)、土浦市中央の土浦城址本丸内(亀城公園)で開催される。雨天時はクラフトシビックホール土浦(土浦市民会館)。

新能とは、野外に設置された舞台の周囲にかり火を焚いて演じられる能楽のことで、千年以上の歴史に育まれた幽玄美あふれる古典芸術。狂言「舟渡智」を人間国宝の野村万作さん、能半部を観世鏡之丞さんや野村萬歳さんが演じ、舞台を彩る。

鑑賞券の一般販売は7月22日(クラフトシビックホール土浦は23日)午前9時から。SSS席8千円、SS席7千円、S席6千円、A席4千円。

鑑賞券取扱所▽土浦市教育委員会文化振興課(土・日・祝日を除く) 029-893-5505 / クラフトシビックホール土浦 月曜休館 029-822-8891 / 土浦市亀城プラザ(水曜休館) 029-824-3121 で販売される。

### 高年齢期の住まい「昼食付き無料見学会」開催

ロイヤルハウス石岡新館

高年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、7月30日(水)と8月2日(土)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。高齢者住宅の種類や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み。23-2300

同ホームは自立的な人から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、居室内にはミニキッチン、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」 029-2300

### 病院見学会・無料測定も実施 7月27日開催

土浦リハビリテーション病院

土浦リハビリテーション病院 栄養相談で介護医療院では、7月27日(日)に地域住民を対象に「病院見学会」を開催する。午前10時~正午まで。参加無料、申し込み不要。

同見学会では無料で、血圧・BMI・身長・体重などの測定、簡易的尿検査(糖・タンパク質)、自宅でできる筋力アップトレーニングや腰痛、肩こりに効くストレッチの指導が受けられるほか、「健康相談」「介護相談」「栄養相談」「排泄」に関する相談にも対応する。

問い合わせ/土浦リハビリテーション病院 介護医療院 土浦市真鍋新町11の7 029-98757888

このコーナーでは街の話題や気になるお店の情報を紹介します。

人間国宝の野村万作さんら出演 第26回 土浦新能



土浦の秋の風物詩「土浦新能」が10月2日(木)午後6時30分(同5時45分開場)、土浦市中央の土浦城址本丸内(亀城公園)で開催される。

湖上で歌う歌声喫茶

温かい音色を奏でる南米発祥の民族楽器「縦笛」ケーナ。かすみがうら市出身で、全国各地でソロコンサートや、NHKドラマのサントラ参加など多方面で活躍するケーナ奏者の渡辺大輔さんのコンサートが9月6日(土)、牛久駅西口駅前の牛久市エスカドホールで開催される。



ケーナ奏者の渡辺大輔さん

病院見学会・無料測定も実施 7月27日開催

土浦リハビリテーション病院 栄養相談で介護医療院では、7月27日(日)に地域住民を対象に「病院見学会」を開催する。



土浦リハビリテーション病院

# 1200年の歴史が息づく神聖なる聖地、薬師寺にて… 『お寺ヨガ』を体験しましょう

心と身体が  
魂レベルで癒され浄化します

平安から継ぐ由緒ある薬師寺は  
ご先祖さまのご供養と  
いまを生きる皆さまのお寺です

牛久市田宮町248

## 薬師寺お寺ヨガのインストラクターに聞く ヨガ呼吸法の効果とは？

ヨガで行う呼吸法は「ブリーザーマ」と呼ばれ、心と身体を整える大切な教えです。お寺という神聖な空間で、ヨガを通じて深い呼吸を意識することにより、心身共に穏やかな心地よさの中で整います。

吸う息でポジティブなエネルギーを取り込み、吐く息で不調や不安を手放すように。柔らかくゆったりとした呼吸が、日々の忙しさをリセットし、「本来の自分」に心を戻してくれます。この世に生まれてきてから、今この瞬間まで、止めることなく呼吸を繰り返してきた自分への感謝の気持ちを込めて、一呼吸ずつ大切に。肩の力を抜いて、ほっと一息ついた時、私たちは自分の周りにたくさんの幸せが満ちていることに気がつくのです。

ヨガインストラクター  
佐藤 優さん

## 歴史を重ねぬ由緒ある寺院 ご縁を紡ぎ、地域とともに

約8000坪を有する境内には、「大本堂」を中心に、関東最大級の大きさを誇る「鐘楼堂」、子ども達が毎日通うダンススタジオ「寺子屋スタジオ」、デイサービス「お寺ジム」、新型コロナウイルスの犠牲者をご供養し、疫病除けを祈願する豪華絢爛な「祈りの楼門」、その

薬師寺は弘仁7(816)年、平安時代の名僧、徳一法師により創建、薬師如来信仰の聖地として、1200年を超え法燈を守り継ぎます。

他にも諸々の伽藍が立ち並び、牛久市の天然記念物に指定されている杉並木や桜並木、櫻並木の参道は多くの花々や緑に囲まれ、心静かに自然と向き合える名所でもあります。

さらに、来年にはご参詣の皆さまがひと息つける「お寺のパン屋さん」やカフェを建設予定。

「心も身体も整える『お寺ヨガ』」

古くから仏教の教えに起源を持ち、共に歩んできた歴史のあるヨガ。その本来のルーツに立ち返り、お寺の持ち合わせるパワースポットとしてのエネルギーを交え、神聖で静寂なお堂を使い、経験豊かなインストラクターの透き通った声の誘いに身を任せ、意識は心の深部まで到達。日常の喧騒やストレスから解放された感覚を合掌

## 初心者の方も安心! ストレッチ感覚のできるやさしい 『お寺ヨガ』を毎月開催中

開催日はインスタグラムをご確認ください。

【日時】第1火曜日 10時~11時  
第3日曜日 10時~11時

【対象】お子様~シニアの方まで

【場所】薬師寺境内 寺子屋スタジオ (牛久市田宮町248)

【参加費】大人:1000円/中学生以上:500円/小学生:無料

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可)

申し込み・問い合わせ  
☎029-872-5959 (薬師寺)

「お寺ヨガ」は、授けられた身体をより大切に扱い、心と向き合う大事なケア。単なるエクササイズを超え、僧侶が読経をされるご利益にも匹敵します。仏教では、座禅もヨガも呼吸法が最も大切。整った呼吸から瞑想に入るのが理想的な境地を生む教えのひとつ。是非一度、癒しのお時間を過ごしにお越しください。

得ながら、清らかな空気にオーラに満たされ、た境内で、深いリラックスタイムと新たな気づきに魂のエネルギーを満たす機会を満喫していただけます。

薬師寺での「お寺ヨガ」は、授けられた身体をより大切に扱い、心と向き合う大事なケア。単なるエクササイズを超え、僧侶が読経をされるご利益にも匹敵します。仏教では、座禅もヨガも呼吸法が最も大切。整った呼吸から瞑想に入るのが理想的な境地を生む教えのひとつ。是非一度、癒しのお時間を過ごしにお越しください。

## 田舎山薬師寺 常陸の八葉師、徳一法師開祖の歴史と伝統ある寺院

# 庭苑樹木葬『桜瑠璃苑』

ご宗旨・宗派不問 お墓の継承者不要 墓地管理料無料

1200年の法燈を継ぐ薬師寺が  
永代にわたりお護りいたします

ひと区画 3~15区画まで 35万円~

3年連続受賞「特別キャンペーン」を実施中

北関東・甲信越エリア 永代供養墓成約数 3年連続No.1

多くの皆さまのご要望を伺って多様なお墓と、デザインをご用意致しました。世界にひとつのお墓が作れます。感謝とご供養の心が明日のあなたを照らしてくれます。金剛合掌

現地見学会 開催中

お問い合わせ 茨城県牛久市田宮町248 受付時間/10時~17時

牛久駅より徒歩6分 駐車場110台完備

薬師寺総合案内 ☎0120-108-894

## 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19回>>> 肩こりになりやすい人の歩き方

パソコンを用いたデスクワークやスマートフォンを長時間使用していると、首を前に突き出すような姿勢になってきます。このような前かがみの姿勢を長時間続けていると、首や肩周辺の筋肉が常に引っ張られ緊張状態となり、首や肩に大きな負担がかかります。その結果、血行不良を招き、肩こりが生じてしまうのです。猫背やストレートネックといった姿勢が悪い人は、肩こりになりやすい傾向があります。猫背は背中全体が丸まり胸を閉じるような姿勢、ストレートネックは頸椎がまっすぐに近い状態のことです。

本来、良い姿勢とは、頭から首、背中(肩甲骨)、腰、骨盤、膝、足首を結ぶラインがまっすぐ並び、背骨のS字カーブが保たれている状態のことです。背骨の真上に頭がくるような姿勢を保てると、骨が重さを支え首の位置が安定し、肩こりや疲れを防げます。また、女性の方が男性よりも筋肉量が少なく、バスタの重みや女性ホルモンの影響などで肩こりになりやすいといわれています。

肩のこりや痛みを和らげる方法として、ストレッチやマッサージのほかに歩き方を見直すことで肩こりを改善することもできます。肩こり解消に効果的な歩き方は、腕を前後に大きく振り、あごを軽く引く、顔を上げて先を見る、お腹に力を入れて歩くことです。猫背の場合、腕や肩甲骨の動きが制限されてしまい、腕をほとんど振らないか、あるいは多少前後に振っても肩甲骨が十分に動かず、腕の動きもスムーズにいかなくなります。

大きく腕を振れば自然に肩甲骨も動きますが、ただ腕を前後に振るといよりは、「後ろに引く」ことを意識すると、肩甲骨がしっかり動いて肩や首、背中中の筋肉が緩み、血行が良くなり、肩こり解消にも役立ちます。また、猫背の状態から歩き始めると、背中が丸まったままの姿勢で歩いてしまいます。歩き始める前に、自分の姿を鏡で確認し、姿勢を直してから歩くことをおすすめします。

## Navi 補聴器選びで大切なこと

Part.16 協力: 関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

### 補聴器の保証について

補聴器が壊れたり、紛失してしまった時のために、補聴器には保証がついています。

#### メーカーの修理保証

メーカーや購入金額によって違いがありますが、一般的にメーカーの修理保証は2年で、高額機種は3年保証が付いています。総合福祉で交付された補聴器は1年保証となります。

#### 紛失保証

購入後、補聴器の取り扱いに慣れず早い段階で紛失されてしまう方も多くいます。新たに購入することは費用面でも負担が大きくなるので、紛失保証が付いていると安心です。また、補聴器ストラップなどを着用して、紛失を防ぐような工夫もおすすめです。

汗や湿気に補聴器は弱く、特に夏場は故障リスクが大きくなります。購入時には保証も確認しましょう。

## 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

### 夏は水やりと根を守る地力回復が必要

柑橘類として人気のミカンやレモンは、鉢植えでも地植えでも育てやすく、実の収穫も楽しめます。梅雨明けから真夏にかけては、植物にとって特に手厚い管理が必要になります。夏の日照りが続く場合は、鉢植えだけでなく地植えにもたっぷりの水やりが必要です。

暑い時期は、庭木の根を守る地力回復も必要です。土壌に有益な微生物の栄養となる「土壌活性剤」を投入し、土壌から庭木を元気にしましょう。根が栄養を吸収しやすくなり、病原菌の増殖も抑制される可能性があります。風通しが悪くなると害虫の発生原因になるので、枝や葉の剪定、花から摘みで株元をすっきりさせます。害虫がいる部分には薬剤散布が効果的なので、殺虫剤を散布して葉を保護しましょう。

## 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 8月31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。

ひざの痛みや外反母趾が楽になる

インソール	3,000円~	厚爪・変形爪(25分)	3,630円~
オーダーメイドインソール	10,000円~	うおのめ・タコ(25分)	3,630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)

## 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

充電式補聴器 小型補聴器

大切な聞こえの事、私たちに相談ください

耳 関東補聴器 KANTO HEARING 補聴器専門店 AID

土浦市桜町1-14-4 (土浦駅前徒歩5分) ☎029-827-1220 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名様限り、初回のみ 3,300円~ 利用できます

高温多湿は樹木の天敵 申込期限 8月3日(日)まで 大型の害虫駆除に適した薬剤を使用

根を守る地力回復が必要!! 病害虫最盛期対策 作業時期: 8月中旬~9月下旬

微生物の栄養となる土壌活性剤を与えます 季節の変わり目は 申込期限 9月21日(日)まで

土壌活性剤の病害虫対策 作業時期: 8月中旬 病害虫が発生し始める時期でもあり

無料診断サービスも受付中 土壌と庭木の健康状態をチェック 暑さや水不足で樹木が病害虫からダメージを受けやすくなります!!

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