

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 2025

土浦・つくば・牛久版 第87号

今回の発行は令和8年1月1日です

発行元／株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

TEL 029-886-9790

FAX 029-886-9791

E-mail info@s-furusato.com

HP https://www.s-furusato.com

暮らしの瓦版	2
健康医療ナビ「ジェネリック医薬品」	3
土浦市特集・令和7年度各種事業紹介	4.5
牛久市特集・令和7年度各種事業紹介	6.7
つくば市特集・令和7年度各種事業紹介	8.9
特養「瀧の園」福祉シンポジウム特集	10
Dr. 田中の健康コラム	11
空き家・空き地の活用法、暮らしの110番	11
わが街だより	12.13
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	13
聞こえナビ、元気な庭づくり	14
足のトラブル解決法	14
読者の投稿コーナー、元気ごはん	15
サンミットひたち野東ステーションフロント	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。



土浦小町みそ 750g ▶  
648円(税込)

地元の恵み、味噌に込めて

土浦ブランド認定品でもある天然醸造の「土浦小町みそ」の仕込みが、今年も11月から始まる。土浦市農業公社内で活動する「手作り食品研究会」(代表・大塚雄子さん)が手がけるこの味噌づくりは、地域の女性たちが中心となり、30年以上にわたって続けられてきた。現在は4人で製造を分担しながら、毎年約5トンもの味噌を生産している。

主な原料は、地元産の米や大豆に加え、九州産の天日塩、秋田から

天然醸造 「土浦ブランド」認定品

## 土浦小町みそ

時間をかけてじっくりと熟成させた手づくり味噌。深い旨味と自然な香りは体にも心にも優しく、添加物を使わないため素材本来の味も楽しめる。心温まるお味噌を味わってみませんか。

取材協力…一般財団法人 土浦市農業公社(土浦市永井)

土浦産 常陸秋そば使用

現在販売中

そば焼酎 「土浦小町」

アルコール分 25%  
内容量 720ml

土浦市小野地区に伝わる平安時代の歌人・小野小町の伝説にちなんで名付けられたそば焼酎。同地区周辺で栽培された「常陸秋そば」を原料に、そば本来の香ばしさと、まろやかな口当たりが楽しめる。小町の館、観光協会、きらら館、カスミ、イオン土浦店などで販売中。

小町の里 「常陸秋そばフェア」

令和7年 11月29日(土) ~ 令和8年 2月11日(水)

小野地区のカフェや常陸秋そばを扱う対象店舗で、500円以上の飲食を3回すると「小町の館」で使える500円商品券をプレゼント!

「常陸秋そばフェア」の詳細は5面 広告にて 土浦市農業公社 ☎029・862・5143

昔ながらの教えを貫く伝統の味

今年仕込んだ味噌が出荷されるのは、来年夏の「土用の丑の日」を過ぎてから。『昔からの教えです。どんなに急かされても、土用が明けるまでは絶対に出荷はしません』と大塚さん。味噌は秋から冬に仕込み、約10カ月かけてゆっくり発酵・熟成させることで徐々に味が深まっていく。土用を迎える頃には塩がなじみ、

取り寄せた麹菌で、国産かつ無添加にこだわる徹底ぶり。仕込みからラベル貼りに至るまで、すべての工程が手作業で行われている。出来上がった味噌は、交流拠点「小町の館」(土浦市小野)や、JA水郷つくば農産物直売所などに並び、毎年完売するほどの人気商品となっている。

衛生管理も徹底しており、使用する道具はすべて熱湯で消毒。納豆菌が混入すると麹菌のはたらきを妨げてしまうことから、仕込みの時期には納豆の摂取を控えるほどの厳格さだ。

『手作業は大変だけど、機械化だけでは守れない味があります。丁寧な仕事と人の手の温もりが、味噌の深い味わいを支えている。若い世代の参加や設備の充実といった課題を抱えながらも、地域の味を守るため、今年も味噌づくりに情熱を注いでいく。』



味噌を丁寧にパックに詰めて総仕上げ

まろやかな風味に。近年は健康志向から減塩にも配慮し、塩分量を調整したことで、さらに味に深みが増し、色味も美しく仕上がっている。出荷前には、具入りや出汁入りの味噌汁など複数の方法で味を確認し、納得のいく仕上がりで販売される。

『味噌汁を飲んだ瞬間、ふう〜ってホッとするため息が出るような、おいしい味噌づくりを目指しています。』

## 世界のわんちゃんねこちゃん大集合!!

わんわんスタジアム 毎日イベント盛りだくさん

日本最大級90種類1000頭 かわいいわんちゃんがいっぱい

だっくん広場

わんわんパーク

ねこハウス 40種70頭のねこちゃんが集う日本最大級のねこふれあい施設

わんわんレンタル 好みのわんちゃんを独占できる、ダントツ人気No1のふれあい型アドラクション!

子犬ふれあいイベント 土曜祝開催!

いっしょにあそぼう!

つくばわんわんランド

つくば市沼田579 無料駐車場完備

☎029(866)1001

営業時間: 午前10時~午後5時(11月~2月は午後4時まで)  
休 園 日: 木曜日(祝日は営業)

ホームページはごちらからイベント詳細から最新情報まで

つくばわんわんランド 地図



# 健康医療ナビ

なるほど!  
知って得

## ジェネリック医薬品の上手な使い方

「医療費を節約しながら、しっかり治す」ための選択肢として注目されているジェネリック医薬品。一方で、「本当に効くの?」といった不安や誤解も多い。安心して薬を選ぶためのヒントについて、ポプラ薬局(本店/土浦市中村南)の薬剤師・金澤幸江さんに話を聞きました。



ポプラ薬局  
薬剤師 金澤 幸江 さん  
(公社)茨城県薬剤師会 理事  
(一社)土浦薬剤師会 顧問

「価格も使いやすさも進化!」  
工夫されたジェネリックとは

ジェネリック医薬品の最大のメリットは価格の安さです。「安い」効き目が弱い」と誤解する人もいるかもしれませんが、開発費を抑えられている分、薬価・薬の公定価格)も安く設定されており、国が認可する際には先発医薬品の約半額程度になることが多くあります。慢性疾患などで長期的

「価格も使いやすさも進化!」  
工夫されたジェネリックとは

ジェネリック医薬品の最大のメリットは価格の安さです。「安い」効き目が弱い」と誤解する人もいるかもしれませんが、開発費を抑えられている分、薬価・薬の公定価格)も安く設定されており、国が認可する際には先発医薬品の約半額程度になることが多くあります。慢性疾患などで長期的

先発医薬品とジェネリック医薬品の違い

今では、薬局で「ジェネリックでお願いします」と伝える人も珍しくなくなりました。手頃な価格が魅力の一つですが、その仕組みや背景について理解している人は、意外と少ないかもしれません。

「価格も使いやすさも進化!」  
工夫されたジェネリックとは

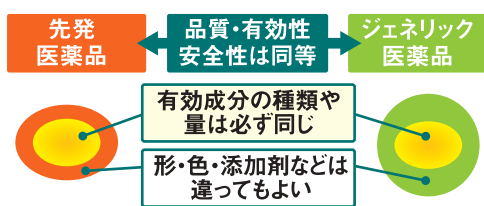
ジェネリック医薬品の最大のメリットは価格の安さです。「安い」効き目が弱い」と誤解する人もいるかもしれませんが、開発費を抑えられている分、薬価・薬の公定価格)も安く設定されており、国が認可する際には先発医薬品の約半額程度になることが多くあります。慢性疾患などで長期的

「価格も使いやすさも進化!」  
工夫されたジェネリックとは

ジェネリック医薬品の最大のメリットは価格の安さです。「安い」効き目が弱い」と誤解する人もいるかもしれませんが、開発費を抑えられている分、薬価・薬の公定価格)も安く設定されており、国が認可する際には先発医薬品の約半額程度になることが多くあります。慢性疾患などで長期的

先発医薬品とジェネリック医薬品の違い

今では、薬局で「ジェネリックでお願いします」と伝える人も珍しくなくなりました。手頃な価格が魅力の一つですが、その仕組みや背景について理解している人は、意外と少ないかもしれません。



「価格も使いやすさも進化!」  
工夫されたジェネリックとは

ジェネリック医薬品の最大のメリットは価格の安さです。「安い」効き目が弱い」と誤解する人もいるかもしれませんが、開発費を抑えられている分、薬価・薬の公定価格)も安く設定されており、国が認可する際には先発医薬品の約半額程度になることが多くあります。慢性疾患などで長期的

「価格も使いやすさも進化!」  
工夫されたジェネリックとは

ジェネリック医薬品の最大のメリットは価格の安さです。「安い」効き目が弱い」と誤解する人もいるかもしれませんが、開発費を抑えられている分、薬価・薬の公定価格)も安く設定されており、国が認可する際には先発医薬品の約半額程度になることが多くあります。慢性疾患などで長期的

先発医薬品とジェネリック医薬品の違い

今では、薬局で「ジェネリックでお願いします」と伝える人も珍しくなくなりました。手頃な価格が魅力の一つですが、その仕組みや背景について理解している人は、意外と少ないかもしれません。



**ポプラ薬局**  
地域の皆様の健康をサポートします

かかりつけ薬局 在宅医療への取り組み

くすりの一元管理からお食事まで! 自宅にお薬をお届けし、服薬に関するご相談まで!

ポプラ薬局の様々な取り組みはこちら

お近くの店舗へお気軽にお問い合わせください

中村店	☎029-841-5331	土浦市中村南5-30-2
中央店	☎029-896-6872	土浦市中央2-14-5
桜町店	☎029-835-3555	土浦市桜町3-5-3
朝日店	☎029-893-3810	土浦市桜町3-6-14
医大前店	☎029-891-2810	阿見町中央3-19-16

**折たたみシャワーベンチ**  
立ち上がり、腰痛の負担もサポート

販売価格 38,500円(税込)

介護保険をお持ちの方は 1割負担 3,850円(税込)

介護ベッド・車椅子・福祉用具・金庫・車椅子など レンタル・販売 福祉用具ふるさと ☎029(886)9790 土浦市荒川5-44-101

医療法人社団 希望会 **鳥山診療所**  
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 鳥山診療所居宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション鳥山

土浦市鳥山2-530-386 ☎029-843-0331

**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 地域包括病棟 リハビリテーション

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 消化器科 泌尿器科 皮膚科	内科 整形外科 消化器科 泌尿器科	内科 消化器科 腎臓科・高血圧 消化器科 泌尿器科	内科 消化器科 腎臓科・高血圧 消化器科 泌尿器科	整形外科 (夜間急患のみ)	皮膚科 (夜間急患のみ)
午後	泌尿器科	小児神経科	消化器科 泌尿器科	整形外科 消化器科	内科 消化器科	皮膚科 (夜間急患のみ)

※変更となる場合がありますので、ご確認の上来院下さい。 ●は予約患者のみ  
受付時間 午前8時30分～午前11時30分 / 午後1時～午後4時30分  
休診 日曜日、祝日、年末年始

社会医療法人 若竹会 **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11-7(旧土浦協同病院 跡地) ☎029(875)7888

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願い 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  
医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

## 暮らしの瓦版 — かわらばん —

### 土浦市



地域で活躍/生活支援技術を学ぶ講座

土浦市は高齢者の生活支援 介護保険制度や認知症の人の対応などを紹介。受講修了後は、シルバー人材センターや社会福祉協議会に登録し、緩和型訪問サビス事業を提供できる。18歳以上であれば従事も可能。活動には報酬も支払われる。申し込みは電話、窓口、FAXまたはインターネットから。締切は11月21日(金)まで、定員になり次第終了となる。申し込み、問い合わせ ☎029-8261111 / 土浦市高齢福祉課

### 牛久市



高齢者の外出支援に 歩行支援用具購入費を一部助成

牛久市では、歩行に支障のある高齢者の生活行動範囲を広げ、生きがいや健康の向上を図ることを目的に、「外出支援用具購入費助成事業」を実施している。対象は市内在住の65歳以上の在宅高齢者で、外出時に歩行支援用具が必要なる。助成対象となる用具は、シルバーカーおよび歩行杖(単点・多点を記入し、押印の上で再度同課に提出すると、後日指定口座に助成金が振り込まれる。申し込み、問い合わせ ☎029-8732111 / 牛久市高齢福祉課



### 腎臓病について学ぶ『市民公開講座』11月9日開催

「慢性腎臓病(CKD)を見逃さない、悪化させないための第一歩」と題し、腎臓病について学ぶ市民公開講座が11月9日(日)、イーアスつくば(つくば市研究学園5の19)2階のイーアスホールで開催される。参加無料。午後1時30分から同4時。



▲詳しくはこちら

第1部▶筑波大学医学医療系腎臓内科学特任教授の山縣邦弘さんによる『増加する慢性腎臓病と生活習慣病との関係』、筑波学園病院管理栄養士の永瀬真琴さんによる『今日からできる!腎臓を守る食事のコツ』をテーマに特別講演が行われる。

第2部▼『腎臓が悪くなると何が困る?医師と語る本音の時間』をテーマに、講師の山縣さんと永瀬さんによるパネルディスカッションを実施。また、血糖値測定や血圧測定、保健師などによる健康相談も同時開催される。

問い合わせ ☎029-869-9660 / 一般社団法人 つくば市医師会事務局

健康づくり支援 運動活動グループ参加者募集

つくば市は、中高齢者の健康づくりを目的に、市内で活動している運動活動グループ(表参照)への支援と、参加希望者に対しグループの紹介を行っている。

参加対象は、原則、つくば市に住民票があり、医師から運動を止められていない人。参加費は、1ヵ月あたり1000円程度。グループが多い。入会や見学は随時可能だが、グループごとに参加要件等が異なるため、関心のある人は同市健康増進施設いきいきプラザまで問い合わせを。

団体名	活動場所	活動日時
健康・体力づくり教室	筑波交流センター	毎週(金) 10:00~11:30
つくばね運動教室	市民ホールつくばね	第1~3(火) 10:00~11:15
谷田部地区高齢者健康運動教室	谷田部総合体育館	毎週(木) 9:15~10:45
いきいき桜体操教室	桜総合体育館	毎週(金) 9:30~10:40
くまぎ運動教室	基崎交流センター	毎週(金) 13:20~14:50
体操クラブくまぎ	基崎交流センター	毎週(月) 10:00~11:30
豊里のびのび運動教室	豊里交流センター	毎月3回(火) 13:30~14:40
土曜運動クラブ	健康増進施設	毎週(金) 11:15~12:30
はつづつ運動教室	いきいきプラザ	毎週(火) 11:00~13:00
ダンディ運動クラブ(男性のみ)	いきいきプラザ	第2~5(土) 13:00~15:00
Let'sアクティブ	健康増進施設	毎週(木) 12:00~13:00

湯の楽しみ、癒しの湯心地 11/22(土)~30(日) イベント開催

ゆったり浸かれば、至福の湯

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。

露天風呂 スーパー銭湯 **湯楽の里 土浦店**

☎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)

●シャンプー・コンディショナー・ボディソープは備え付けがございます。  
●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入館はお断りしております。

露天風呂 高濃度炭酸泉(露天風呂) 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波を巡り発汗を促します。

ロウリュウサウナ 大人(中学生以上) 平日 750円 土・休 850円 小人(4歳~小学生以下) ※3歳以下無料 平日 350円 土・休 400円

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ございます

日帰り温泉施設 **湯楽の里 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)

初めてのご利用の方はチェック → ※1人様1枚、同伴者含め、計2名まで有効(有効期限:2025年12月26日まで)

つくば「大地の贈り物」温泉露天風呂 天然温泉 源泉かけ流し

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。

11/22(土)~30(日) イベント開催

内湯 医療業界でも注目される高濃度炭酸泉 肩こり、関節痛、高血圧の方にオススメ プルガマ(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

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ございます

お食事処では海の幸、山の幸の食材をおもてなし

岩盤浴無料 クーポン 平日限定 お住まいの郵便番号をご記入ください

初めてのご利用の方はチェック → ※1枚につき、2名様まで有効(有効期限:2025年12月26日まで)



## つつうら冬のイベント

## 土浦カレーフェスティバル



開催日 11月22日(土)10:00~15:00  
11月23日(日)10:00~15:00

場 所 J:COMフィールド土浦  
(川口運動公園陸上競技場)

地元土浦をはじめ、全国のご当地カレーが一堂に会する食の祭典！ミニ産業祭も同日開催。

## 土浦市産業祭



開催日 11月24日(月・祝)10:00~15:00

場 所 川口ショッピングモール505  
アルカス土浦プラザ、うらら大屋根広場

土浦の魅力が集結！市内の物産品や地場野菜の販売、各種バザー、体験イベントなど催し多数。レンコン即売会も実施。

## 光がつくる“Art”水郷桜イルミネーション



開催期間 11月22日~2026年1月12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、花火や霞ヶ浦など土浦の地域資源をモチーフにした約19万球の灯りが会場を幻想的に彩る。



TX土浦延伸に向けたPR活動

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。

具体的には、TX土浦延伸の早期実現に向けた取組や、皆さまが生活しやすい持続可能な公共交通体系を実現するとともに、中心市街地のにぎわい創出に向けた取組を促進し、魅力ある都市環境を形成します。あわせて、各インターチェンジ周辺地区における

安心な市民生活を支える  
災害に強いまちづくり

このプロジェクトでは、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、財産として生活を守る取組を推進することで、市民が安心して暮らせる災害に強いまちを目指します。

具体的には、防災資機材や備蓄品を充実させるとともに、地域防災サポーターとの連携のもと、市民参加型の実践的な防災訓練や防災講演会等の

充実を図り、市民の防災意識の高揚と地域防災力の更なる強化につなげるとともに、急傾斜地崩壊対策、橋梁の耐震化、長寿命化などインフラの整備を進めます。

全国的に人口が減少傾向となっている中、本市の人口は令和2年国勢調査において1270人増加しました。また、総務省の令和5年の人口動態調査においても、人口が増加して

そして、希望に満たなくわくするまちを創造するため、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、元氣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。



土浦市特産品 れんこん

いるほか、令和5年から6年に1248人の転入超過となるなど増加傾向にあり、この好機を土浦ならではのまちづくりにしつかりと繋げてまいりたいと考えております。



介護予防ノウハウ講座

## 夢のある、元氣のある土浦

まず、私たちの悲願であった、つくばエクスプレスの土浦延伸については、茨城県において延伸先を土浦駅とする決定がなされ、実現に向け大きく動き出してきました。

さらに、昨年9月には常磐自動車道における(仮称)土浦スマートICの新規事業化が決定しました。ICの設置に

本市におきましては、この経済危機から市民や事業者の皆様を守るため、多くの方々の声に耳を傾けながら、様々な支援策を構築し、着実に進めているところです。一方、本市では、これまで種をまいたものが、ようやく実を結び始め、明るい兆しが見えてきております。

今日、人口減少や少子高齢化が進行する中、人手不足問題が生じ、光熱費や生活必需品の慢性的な高騰も加わるなど、これらが社会経済活動に大きな影響を及ぼしています。

## 土浦市特集

【令和7年度各種事業紹介】



安藤真理子市長に聞く

世帯数	68,483世帯
人口	141,665人
男性	70,917人
女性	70,748人

【2025年10月1日現在】

たちが地域とのつながりのなかで、心身共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。

具体的には、すべての市立小・中・義務教育学校における学校給食費の無償化の継続や、市立認定こども園・保育所における英語教室をはじめとした特色ある保育の拡充のほか、支援が必要な妊婦や出産後の養育支援を行う「産前産後家事ヘルパー」、支援が必要な子育て世帯、ヤングケアラー等に対し、家事援助サービスを提供する「子育て世帯訪問支援事業」など、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、教育分野においても、学校施設の長寿命化や上大津地区統合小学校の整備、国際交流事業の促進など、ハード・ソフト両面から教育環境の充実を進めております。

## 未来につなげる「地域の宝」を生かしたまちづくり

このプロジェクトでは、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。

具体的には、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」を最大限活用したサイクリングによる地域活性化、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しながら、魅力ある「地域の宝」を積極的に内外へPRすることで、本市のイメージアップや賑わい創出に取り組み、交流人口、移住・定住者の増加を図ります。



つくば霞ヶ浦りんりんロード

暮らしやすさ、働きやすさが  
人を呼ぶまちづくり

このプロジェクトでは、多様化・高度化する市民ニーズを的確に把握し、市民の暮らし満足度を高める取組を推進する

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

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

～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

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/

美味しいいろいろ 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)

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

土浦市大町9-2 (ウララ2ビル4階)  
☎029-821-5995

愛をもって和を育む

自分のことがだいすきな心を育む  
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 李樹会  
あおぞら保育園  
土浦市高津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

ご進物用お線香 特別価格

お線香を贈りましょう

喪中をはきが届いたら：まごころを香りに託して

お仏壇の香の すずぶん

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

社会福祉法人 桜水会

併設 デイサービス/ショートステイ

特別養護老人ホーム 滝田  
土浦市滝田1-10-2 ☎029-875-5771

株式会社 桑井

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  
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

株式会社 長寿館

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

高齢者住宅 永国長寿館  
併設 デイサービス/グループホーム  
土浦市永国1048-1 ☎029-823-1951

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 ☎029-875-3970

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)

葬儀費用は誰もが  
困らない価格で

総合葬祭 ひまわり典礼

☎0120-255-668

直葬・火葬費 6.6万円<sup>税</sup> 家族葬・低価格高品質

スタンプラリー開催

令和7年 11月29日(金)～2月11日(金)

秋の味覚を満喫!

対象 ●小町の里にある飲食店(3店舗) ●新治地区の常陸秋そば取扱店(4店舗) 各店舗で500円以上の飲食をするとスタンプを1つ獲得

特典 ●スタンプ3店舗以上 → 小町の館の売店で使える「500円商品券」1枚プレゼント ●スタンプ5店舗以上 → 「500円商品券」2枚プレゼント

【問い合わせ】土浦市農業公社☎029-862-5143 / 土浦市小町の館☎029-862-1002

常陸秋そばフェス 2025

小町の里

スタンプラリー参加店舗  
小町の館(土浦市小町491) カフェこまち+  
新治地区 周辺飲食店 まほら庵・そば処のさか  
里山庵・cafe Le33

小町の館・交流サロンこまち  
カフェこまち+  
東城寺・そば処のさか  
里山庵  
新治公民館

JA水郷つくば 農産物直売所

秋の味覚が続々登場!

JA水郷つくば農産物直売所 公式LINEのご案内

登録すると、秋の収穫祭や各種イベントの最新情報が配信されます▶

れんこんの旬がきました 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 ※れんこんの取り扱いについては各店へお問い合わせください

サンフレッシュ 土浦店 ☎029-821-4826 営業/9:30~18:00

サンフレッシュ 新治店 ☎029-862-3573 営業/9:30~17:30

サンフレッシュ 霞ヶ浦店 ☎029-897-0682 営業/9:00~17:30

サンフレッシュ はすの里 ☎029-846-7933 営業/9:30~17:30

サンフレッシュ つくば店 ☎029-828-8313 営業/9:00~18:00

かすみがうら市深谷3467-4 ☎029-897-0682 営業/9:00~17:30

牛久市下根787(水曜定休) ☎029-870-2281 営業/10:00~18:00

利根町中田切146(水曜定休) ☎0297-61-8800 営業/10:00~18:00

愛菜園 阿見町若葉1901-1 ☎029-887-8395 営業/9:30~18:00

下根直売所 利根直売所

おいしいを食卓へ!



## アップデート牛久!!笑顔あふれる未来へ

今年、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、世界中からたくさんの人やモノが集まる大阪・関西万博が開催されました。次世代の医療機器や介護ロボットなど、未来の技術をはじめ、各国の多様性を大切にした持続可能な社会に向けた取り組みが展示され、「いのち」について多世代・多文化間の交流が促進されたことと思います。

最近、「健康寿命」の増進や身体だけでなく、心や社会全体がより良いことを表す「ウェルビーイング」など、自分らしく生き生きと生涯を過ごすための取り組みが全国的に注目されています。テレビや新聞でも「フレイ尔予防」や「生涯学習」の話題を目にする機会が増えているのではないのでしょうか。

## 健康を守る

市民の健康の維持及び増進を図ることを目的に、禁煙チャレンジ助成金の対象者を今年度より拡大いたしました。これまで、「妊婦若しくは20歳未満の者と同居している者」とし

## 暮らしを支える

近年の物価高騰を受け、市内商業の発展と地域振興を図ることを目的に、年2回発

## 牛久市特集

【令和7年度各種事業紹介】



沼田 和利市長に聞く

世帯数	39,104世帯
人口	83,338人
男性	41,032人
女性	42,306人
【2025年10月1日現在】	

ていた対象者を、「20歳以上の者」に拡大し、受動喫煙防止対策として、20歳以上の市民の禁煙に向けた取り組みを支援いたします。

また、牛久市保健センターなどで実施している基本健診や特定健康診査、各種がん検診等の集団検診について、今年度から市公式LINEでの予約を開始し、申し込み期間内であれば、事前登録なしで24時間いつでも受付可能となりました。これまでの電話やインターネットでの予約も引き続き受け付けております。

そのほか、健康に関する話題を取り上げ、最前線で活躍している講師をお招きし、最新情報をお伝えする「健康講座」や認知機能を測定する検査を実施し、認知症予防法を学ぶ「脳トレ教室」、楽しく筋力・バランス・柔軟性を鍛える「うしくくくつ体操教室」など、各種教室・講演会・相談の

ひとり暮らしなどで要援護となつている高齢者の皆様への支援といたしましては、食の自立支援や生活の質の確保及び安否確認を目的に、ご自宅にお弁当を直接お届けする「食の自立支援サービス事業」を行っております。また、急病や事故等の緊急時に、簡単な操作で緊急事態を消防本部に



牛久市内には  
地域包括支援センター(★印)が  
2カ所設置されています

ひたち野うしく小

中根小

牛久第二小

牛久小

向台小

岡田小

神谷小

博慈園

おくの  
義務教育学校

通報し、救急車や消防車等の出動を要請できる通報装置を貸し出す「緊急通報装置貸与サービス」を実施しております。

また、このような高齢者介護サービスをはじめ、さまざまなサービスの高齢者のニーズや状態の変化に応じて切れ目なく提供できるよう、市の総合相談窓口として保健福祉、介護の専門家が支援を行う「地域包括支援センター」を設置しております。また、成年後見制度に関する相談窓口といたしましては、「牛久市成年後見サポートセンター」を設置し、より身近にさめ細やかな支援ができるよう努めております。

交通空白地の移動支援に  
「地域連携型ライドシェア」を導入

本計画」では、重点的かつ戦略的に取り組む「7つの重点プロジェクト」の1つに、「市民の足づくりプロジェクト」を掲げ、全世代が快適に市内を移動できる体制づくりを進めております。

令和7年1月からは、交通空白地における移動手段を確保するため、「地域連携公共ライドライドシェア」の運航を開始いたしました。

今年度は、「地域公共交通計画」の改訂を進めております。市民の皆様へ公共交通に対する意見や動向などを調査するアンケートを実施し、更なる交通の利便性の向上のため、地域の特性に合わせた誰もが移動手段を選択できる環境を目指してまいります。



日本初の本格的ワイン醸造場「牛久シャトー」

を刻むわが国初の本格的醸造場である牛久シャトーについては、事業再生計画を策定し、市民の憩いの場としての公園の役割を果たしつつ、更に魅力ある施設にしていくなかで、事業を進めております。

そのほか、牛久駅西口にあるエスカレーター牛久ビル3階フロアに、障害者雇用支援サービス施設(Diverse Village(仮称))が、令和8年1月に設置されることとなりました。これにより3階フロアは、およそ8年ぶりに空き床が解消され、同ビルの一層の活性化が期待されます。

また、日本ワインの歴史に名

これらの取り組みのほかに、新たな地域課題や市民ニーズに柔軟に対応していくため、スピード感をもって魅力的で活力あるまちづくりを加速させてまいります。

今年度を始期とする「牛久市第4次総合計画第2期基本

## うしく冬のイベント

## うしくWaiワイまつり



開催日時 11月3日(月・祝)9:00~15:00

場所 牛久市中央生涯学習センター 駐車場内

野菜や花苗、各種商品などの展示販売、障がい者作品販売、フリーマーケット、地元企業協賛による大抽選会など催し多数。

## 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15日~2026年2月28日

場所 JRひたち野うしく駅周辺

ひたち野うしく駅を中心にイルミネーションで街が輝く!ペットボトルランタンに囲まれた点灯式を11月15日(土)午後4時から、ひたち野うしく駅西口「御興の広場」周辺で実施。

軒先販売 牛久シャトー ショップ  
クリスマス限定!スパークリングワイン

期間 12月21日(日)~25日(木)

クリスマス限定!スパークリングワインの特別カップ販売を実施。おすすめは美しいサーモンピンクが目を引くフランス産の「シャルル バイイ ロゼ」。赤い果実を思わせるフレッシュな香りと、優雅で上品な余韻がクリスマスにピッタリ。各400円。

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

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

※定休日の翌日にご利用の場合は定休日直前にご予約

※大人2,300円 シニア2,000円 小学生1,300円 未就学児無料

※平日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

営業時間 平 日 11:00~15:00 土日祝 10:30~15:30

※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

TEL.029-879-8800 FAX.029-878-5030

直売所定休日:水曜日

レストラン定休日:水曜日、第2・第4火曜日

牛久市猪子町967-1 10:00~17:30(土日祝は9:30から営業)

牛久市

市の花 市の木 市の鳥

菊 キンモクセイ ウグイス

首都圏最大級公園墓地

牛久浄苑

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)

式を行わず火葬のみ 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

永代供養 5万円から承ります

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 駅前交番隣り

牛久市牛久町290-8 029-871-6262

牛久 ランドマーク 検索

株式会社そめや 生活支援部

困った! 助けて! なんとでもお手伝いします!

不用品回収 車椅子・寝具回収

引越し手配 ハウスクリーニング

遺品整理 お墓清掃

0120-335-369

受付 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

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6-8-18 029-891-3777

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。お気軽にご相談ください。

地域密着着地に愛され30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

株式会社 マツザカハウス

tel.029-874-7000

茨城県知事免許(7)5505号

牛久市南1-15-6(コープらしく 並び)

牛久市商工会

会長 野口 知重

外 役職員一同

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

薬師寺 令和八年 丙午年

「新年初護摩祭」

大晦日午前零時~元旦午前十一時

常陸の八葉師「徳一法師」開祖の歴史と伝統ある寺院

皆様の祈りを お大師様にお届けします

厄除け祈願 悪縁切り祈願 疫病消除祈願 合格祈願 商売繁盛祈願 交通安全祈願

初詣は薬師寺へ

境内の樓門

田宮 山 瑞光院 薬師寺 牛久市田宮町248 029-872-5959

「牛久駅」から徒歩6分 駐車場110台を完備



## つくば冬のイベント

## くぎざき夢まつり



開催日時 **11月9日(日)**  
**9:00～16:00**(小雨決行)

場 所 **荃崎運動公園**

ステージイベントや消防車の展示、キッチンカーの出店など、子どもから大人まで家族みんなで楽しめる催しが盛りだくさん。

## みんなのほっと! 駅前イルミネーション2025

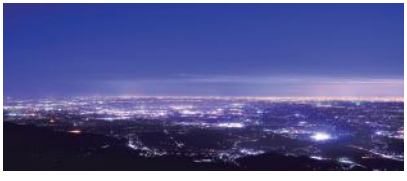


点灯期間 **11月29日～2026年2月27日**

場 所 **研究学園駅前  
万博記念公園駅前  
みどりの駅前**

冬の訪れとともに、市内3つの駅前が地域の方々による手作りのイルミネーションで彩られ、温かな光に包まれる。

## サンセット&amp;スターダスト・クルージング



開催期間 **11月1日～30日の土・日・祝日**  
**12月6日～27日の毎週土曜日**

**2026年 1月10日～2月28日の毎週土曜日**  
**1月11日(日)、2月22日(日)**

時 間 **17:00～20:00**

場 所 **筑波山ロープウェイ**

夕暮れ時には筑波山頂から富士山の美しいシルエットが望め、夜には「日本夜景遺産」に認定された壮大なパノラマ夜景を堪能できる。

【料金】往復大人 1,300円 / 往復小児 650円



自動運転バス

具体的には、より利便性の高い持続可能な公共交通の実現や路線バスの減便対策、運転手不足の解消に向け、自動運転バスの社会実装に向けた取り組みや地域連携公共ライドシェアの運行を行います。また、シェアサイクル「つくチャリ」の利便性を向上させ、市民の移動手段として自転車への転換を後押しします。さらに、都市の機能を向上させるグリーンインフラを充実させるため、緑の基本計画改定を進めます。

地域経済の活性化や地域雇用につながる施策を着実に進めるとともに、コミュニティ拠点の創出や、地場産物の活用拡大を推進し、地域の特色を生かした活気あるまちづくりを進めます。

具体的には、地場産物を使用したメニューや市内で醸造さ



毎年多くの人が参加する「つくばマラソン」

## 活気ある地域

れたお酒を提供する地産地消店などの情報を効果的に発信し地産地消の機運を高めていきます。また、森林の所有者と活用希望者をマッチングする「森林バンク制度」の運用を開始しました。さらに、「つくばマラソン」については、まちなかを走り沿道で応援しやすいコース変更するなど、より市民に愛されるシティマラソンにリニューアルします。

つくばの魅力ある地域資源や豊かな自然を未来へ引き継ぎ、将来の世代も安心して暮らせるまちを実現するために、人や環境を軸にした持続可能な社会に変革する取り組みを進めます。

具体的には、気候市民会議の提言書に対するロードマップを着実に進めるとともに、脱炭素先行地域として環境省に選定されているつくば駅周辺

## 誰一人取り残さない つくば

地域の困りごとを新しい技

## 徹底した行政改革

世界には多くの共通課題があります。少子高齢化、気候変動、農業と食料安全保障、働き方改革、ジェンダー平等、貧困と格差、これらの問題を全て解決している都市はまだありません。だからこそ、つくばには市民とともに新たな挑戦をしながら、市民生活の課題を解決し、市民が幸せに安心して暮らせるまちへ進んでいく使命があります。



インターネット投票

具体的には、公職選挙でのインターネット投票の導入に向け、市民が様々なインターネット投票を体験する機会を増やし、その信頼性や使い勝手を高めていきます。それらを下支えするため、高齢者を対象にしたスマホ教室を実施し、情報格差を解消していきます。また、デジタル化による書かない、待たない、回らないワンストップ窓口を導入すると



中高生や若者の悩みに寄り添う「青のカフェ」

具体的には、不登校児童生徒への継続的な支援や放課後に多様な体験や活動ができるアフタースクールモデル事業の本格運用を通して児童生徒一人ひとりが幸せな人生を送れる環境を整えます。また、中高生や若者が、からだ・こころ・性に

## 頼れる福祉

高齢者や障害者、病気を抱

## 便利なインフラ

安全・安心で持続可能な生活環境の実現を目指し、公共交通の課題解決に向けた取り組みを進めるとともに、市民の生活を支える強固なインフラを構築します。

## つくば市特集

## 【令和7年度各種事業紹介】



## 五十嵐 立青市長に聞く

世帯数	122,486世帯
人口	261,771人
男性	133,006人
女性	128,765人

【2025年10月1日現在】

ともに、法令や業務の性質上職員にしかできない業務に注力するため、税務に関する定型業務を外部委託し、市民サービスの向上を図ります。

## 安心の子育て・教育

子どもや保護者の多様な居場所の創出や、一人ひとりのニーズに合わせた学びの支援など、子どもと保護者を包括的に支援する事業を拡充します。また、若い世代への新たな施策も開始しました。

える人などが、住み慣れた地域で自分らしく生活し、すべての人が幸せを実感できる社会の実現を推進します。

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!  
つくば市筑穂1-10-4 (大穂庁舎内)  
TEL 029-879-5500

筑波山温泉郷へようこそ!

筑波山ホテル 青木屋 ☎029-866-0311

筑波山 江戸屋 ☎029-866-0321

亀の井ホテル 筑波山 ☎029-866-1111

筑波温泉ホテル ☎029-866-0521

彩香の宿 一望 ☎029-866-2222

筑波山京成ホテル ☎029-866-0831

筑波山温泉供給(株)

超大型補助金を利用して賢くリフォーム!  
断熱性アップで光熱費ダウン  
今年度最後のチャンス!!  
今ある窓の内側に付ける内窓「インプラス」  
商品価格40%OFF  
健康・省エネリフォーム  
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

いつまでも元気でいるために楽しく運動!!  
つくば市に新規OPEN  
介護予防総合事業  
地域密着型デイサービス  
ご自宅への送迎あり  
はなぞのデイサービス  
見学随時受付中  
つくば市花園14-19 ☎029 (828) 4920

社会福祉法人 葛城福祉会  
子供達の夢と感性と愛を育む保育園  
地域子育て支援拠点事業実施中 一時預かり保育事業  
かつらぎ保育園  
つくば市西大橋457-2 ☎029-856-1016  
かつらぎ第二保育園  
つくば市河間643-1 ☎029-875-9412  
しいの木保育園  
つくば市学園南3-24-7 ☎029-886-3617

医療法人社団桜水会  
救急指定 24時間対応  
筑波病院  
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777  
地域の皆様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  
併設 桜水会訪問看護ステーション、桜地域包括支援センター  
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  
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

株式会社 長寿館  
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  
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

株式会社 大日 総合葬祭  
つくば市民斎場  
信頼と実績 ふたたび大切な方のお見送りをお手伝い  
10月は8件の実績  
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に一番近い葬儀社 東大通り沿い

今川医療福祉グループ 元気な方から介護を必要とする方まで 安心・安全・快適な暮らしを届けます  
INAGAWA 医療法人社団 みなみつくば会  
介護付有料老人ホーム  
サンシャインつくばリゾート  
四季を感じる 広大な庭園  
自家源泉の天然温泉 (露天風呂)  
ラウンジで過ごす優雅なひととき  
いつでも健康でゆとりのある暮らし  
美しい日本庭園の散策路  
全室南向き、バルコニー付  
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  
つくば市代木1932(つくば保健所前)  
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」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  
つくばエキスポプレスを駅近  
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  
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  
つくば市台町2-3-10 ☎029-875-5656



つながる暮らし  
**空き家・空き地の活用法**

**第4回** 地方の家を所有し続けるリスクと、売れない場合の対処法

「地方の家を相続したが、どう処分すればよいのか」「売りに出しているのになかなか売れない」と悩んでいる方も少なくありません。空き家を処分しないで所有し続けると、さまざまなリスクやデメリットが伴います。

- **固定資産税がかかる** → 使用していなくても毎年税金が発生する。
- **適切な管理が必要** → 老朽化が進むと、倒壊や害虫被害の恐れも。
- **近隣トラブルに発展する恐れ** → 景観の悪化や安全面の問題からトラブルにつながることもある。

地方の家を売りたいくてもなかなか売れない理由として、『地域の需要が低い』『老朽化が進んでいる』『リフォーム代や維持費がかかる』『対応できる不動産会社が少ない』などが挙げられます。売却には、リフォームや更地化も有効ですが、まずは地方の物件に強い不動産会社に相談することが効果的です。相続した家の状況や地域の需要を踏まえ、最適な方法を選びましょう。

協力：一誠商事株式会社

安全安心 **暮らしの110番**

みんなでとめよう!! #みんなとめ

**国際電話詐欺**

二セ電話詐欺の犯行に利用される  
**国際電話番号の割合**

令和6年中 約**60%**  
令和7年上半期 約**70%**  
茨城県内

「+1」や「+44」から始まる**国際電話番号**を  
悪用した**二セ電話詐欺等**が多発しています!

被害の多くは**60~80歳代**  
**「固定電話」の防犯対策**  
国際電話の発信信を無償で休止できます  
国際電話不取扱受付センター  
**0120-210-364**  
●オペレータ案内／平日9:00~17:00  
●自動音声案内／平日・土日祝24時間  
Webからの申込み ▶▶▶  
https://www.kokusai-teishi.com

茨城県警察本部

頼れる街の法律家  
行政書士に  
お任せください

**終活相談会** 先着5名様

日時: **12月5日(金)10時~11時30分**  
会場: クラフトシビックホール土浦  
(土浦市民会館/土浦市東真鍋町2-6)  
参加費: 1,000円(書類代等) 申込締切: 11月20日(木)  
申込み: **090-4247-5478** 行政書士 いちのさわ事務所 代表行政書士 市ノ澤克久  
かすみがうら市高倉 営業時間/9:00~18:00

遺言 遺言書の種類・記入方法など  
エンディングノート ノートの記入方法・活用の仕方など

**不動産を相続すると3年以内に登記が必要**です  
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...

終活 相続で家族に迷惑をかけたくない! 処分 相続した土地、使う予定がない! 賃貸 家を相続、誰かに貸したい!

家や土地の相続で  
お悩みの方、  
ご相談ください

**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 TEL050-1880-5271 | 阿見支店 TEL050-1880-5273  
一誠商事株式会社 土浦支店 TEL050-1880-5272 | 0558-5111(茨城) TEL050-1880-5274

第35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

**最近、サルコペニア(筋肉減弱症)という言葉をよく耳にするようになりました。サルコペニアというのは病気なのでしょうか?**

フィットネス系関係者や医学系の研究者のほとんどは、サルコペニア(sarcopenia)という用語の意味を知っていますが、一般の方々には馴染みが薄いですね。Sarcopeniaは、もともとギリシャ語の「sarx(肉)」と「penia(減少)」を語源とすることから、日本語に訳すと「筋肉の減少」となります。最近の概念的定義によると、サルコペニアとは、加齢(老化)によって筋肉(骨格筋)量の減少と筋力の低下を併せ持つ状態を指し、骨格筋疾患の一つとされています。つまり、老化の進行に伴って起きやすい筋肉の変化ですが、医学的に病気とみなされず、欧州の研究者たちが考えた定義によると、サルコペニアは「進行性かつ全身性の骨格筋の障がいであり、転倒、骨折、身体障がい、死亡の危険性の増高と関連している状態」といえます。一方、アジアの研究者たちは、サルコペニアを「骨格筋量の加齢に伴う減少に加えて、筋力や身体機能の低下した状態」と定義しています。いずれにしても、人にとっては長く生きることに伴う宿命的な現象で、骨、筋肉、血管、心臓、脳など全ての臓器や器官は老化していきますから、機能的衰退を回避するには日々の努力の積み重ねが必要でしょう。

筋トレなど運動・スポーツを長く実践し続けること(習慣の定着)によるサルコペニアの防止効果についてですが、後述する栄養面が十分であれば、骨格筋量や骨量とともに、筋力、バランス力、持久力などの体力が保持されやすいです。運動の強さは高いほど、量は多いほど、1週あたりの頻度(回数)は筋トレなら3回ほど、有酸素性運動ならほぼ毎日の実践によってサルコペニアの防止効果は高まりますが、食事・栄養面が不足している中で、運動を過度にやりすぎると、疲労骨折や免疫機能の低下が起きやすいので、注意が必要です。

食事量の減少、栄養バランスの崩れなど、極端なダイエットに走る女性や高齢者に見られがちな低栄養状態は、何としても避けねばなりません。食事の摂取量は適度(腹八分目)に留め、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。特にたんぱく質(肉、魚、大豆など)とともに、各種ビタミン・ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウムなど)の摂取に過不足が起きないように留意しましょう。

筑波大学の研究成果から開発された安全で効果的な減量プログラム  
**スマートダイエット教室** 詳細はHPIに公開  
株式会社THF 029-861-7617

**永代納骨堂** 〓ご相談受付中〓  
見学ご希望の方は、事前に電話にてご予約ください

報恩講法要  
11月21日(金)午後1時半~3時半  
法話:星野親行師(行信教授講師・大阪)

あんのかん法話会  
12月20日(土)午後1時半~3時半  
法話:若林唯八師(本願寺派布教使・大阪)

※菓子・ドリンク付き・駐車場あり 参加無料  
とれた様もお気軽に にお参りください

墓地後継者のおられない方も  
安心して申し込み頂けます  
〓懸念 三十万円

宇都宮恵光寺 つくば恵光寺

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

地域に根差し、社会に貢献する

特別養護老人ホーム **滝の園** (欣水会本部) 土浦市穴塚1935 029-826-1110

小規模特別養護老人ホーム **ねもとの里** 土浦市穴塚1988-1 029-893-2110

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

認知症対応型グループホーム **だんらん** 土浦市穴塚1957 029-821-7071

特別養護老人ホーム滝の園 第31回福祉シンポジウム

**介護の現場最前線**  
〓寄り添う介護、支える地域、広がる笑顔〓

主催者 社会福祉法人 欣水会 理事長 佐野 欣一

特別養護老人ホーム「滝の園」は平成(1994)年の開所以来、地域貢献の一環として、地域に開かれた施設であり続けるため、介護予防や健康に関するさまざまなテーマを設け、福祉シンポジウムを毎年開催しております。

今回は、「介護の現場最前線」をテーマに、私自身が日々の現場で感じていること、そして全国の高齢者施設で共通して見られる問題点や課題、努力などについて解説させていただきます。この紙面を通して、介護の現状を少しでも身近に感じ、いただいたご理解とご協力をお願いいたします。

加えて、米・野菜・肉・魚・調味料など日々の食事に欠かせない食材、さらにはおむつ・手袋・消毒液、寝具など施設内で使用する消耗品や備品の価格も高騰し、経費を圧迫しています。そのほか、清掃やごみ収集などの外部委託費や燃料費も上昇し、固定費の増加が施設経営を直撃しています。そのような中でも、私たちは利用者様の笑顔を守り、安心・安全な暮らしが出来るよう、節約や工夫を重ねながら介護の質を保つため、最大限の努力を続けてまいりました。

このような状況を一刻も早く打開できるように、国全体の問題

を安心・安全にお預りし、日々の生活を支える使命を担っています。しかしながら現在、全国の介護保険で運営している高齢者施設等がかつてないほどの厳しい経営状況に直面しています。

主要な要因として、物価や経費の高騰が続く現実があります。また、日々、慢性的な人材不足が続く外国人労働者の方々にも頼らざるを得ない状況の中、人件費が施設運営費の大半を占めており、最低賃金の上昇はさらなる負担増につながっています。

加えて、米・野菜・肉・魚・調味料など日々の食事に欠かせない食材、さらにはおむつ・手袋・消毒液、寝具など施設内で使用する消耗品や備品の価格も高騰し、経費を圧迫しています。そのほか、清掃やごみ収集などの外部委託費や燃料費も上昇し、固定費の増加が施設経営を直撃しています。そのような中でも、私たちは利用者様の笑顔を守り、安心・安全な暮らしが出来るよう、節約や工夫を重ねながら介護の質を保つため、最大限の努力を続けてまいりました。

今後、高齢者が安心して暮らせる社会の実現に向けて

紙上開催

社会福祉法人 欣水会 ホームページ

衆議院議員 国光 文乃さん

佐野理事長をはじめ、社会福祉法人 欣水会の皆様におかれましては、日頃より地域の介護現場を最前線でお支えいただき、心より敬意と感謝を申し上げます。私自身も折に触れ現場の実情をご教示いただき、政策に反映する上で大きな学びをいただいております。また、滝の園古峯神社における大祭は、地域の大切な行事として親しまれており、私も毎年参加を楽しみにしております。

物価高騰や人材不足といった厳しい環境の中にあっても、利用者様の皆様の第一に考え、施設整備や行事運営、地域貢献に真摯に取り組んでおられる姿に深く敬意を表します。そのような現場をお支えすることこそ、地元国会議員であり介護・医療の現場出身である私の使命でございます。

利用者ご家族の皆様への安心を支えられるよう、介護現場の環境支援などの緊急支援に向けて、国では、秋に補正予算を予定しております。さらに、継続的な支援に向け、令和8年の介護報酬改定へ全力で努力して参ります。皆様のご意見をいただきながら、しっかりと取り組んで参ります。

として取り組んで頂きますよう働きかけて参ります。皆様方のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

社会福祉施設の皆様をしっかりとサポート 保険代理店 株式会社 <b>ワイズサポート</b> 小美玉市幡谷362-1 0299-58-0092	プロパンガスで、もっと快適な明日へ <b>東部液化石油ガス 土浦支店</b> 牛久市猪子町20 029-870-3311	このまちの夢がきこえる <b>水戸信用金庫</b> 【つくば支店】つくば市竹園2-16-1 029-852-2151 【谷田部支店】つくば市上横場209-2 029-836-5833	移動美容室 <b>こころ</b> 土浦市飯田2634 029-879-5123 FAX 029-879-5127 http://www.ido.cocoro.jp
一般歯科・口腔外科・小児歯科・歯周病治療・咬み合わせ治療 <b>アウルデンタルクリニック</b> 休診日:木曜・日曜・祝日 つくば市竹園2-7-8 グランシャリオ竹園1F5号 029-855-1182	建築設計・監理 <b>株式会社 ジュン設計</b> 土浦市大岩田931-13 029-822-5427	業務用食品卸問屋 <b>ひろがれ 地球村 ウルノ商事 株式会社</b> 【つくば支店】つくば市みどりの東18-3 029-899-2006	〓土地・建物を売るなら、愛車・不要車を売るなら〓 <b>島岡商事 株式会社</b> 土浦市石碓1882 029-841-0296
介護福祉士養成校指定 <b>つくばアジア福祉専門学校</b> 土浦市東真鍋町20-16 029-886-7102	病院給食・社員食堂・学生寮等への食品・食材供給業 <b>林 青果 株式会社</b> 千葉県柏市若葉349-4 04-7134-2501 【仲卸業務】千葉県柏市若葉69-1(公設市場内) 04-7135-8083	建物清掃サービス <b>株式会社 アールテック</b> 土浦市高津2-12-45 029-893-3191 FAX 029-893-3192	総合建設業 <b>佐野建設 株式会社</b> 【本社】土浦市上坂田1481 029-829-3353 【牛久営業所】牛久市南5-37-15
システム開発のご用命は <b>常磐システムエンジニアリング株式会社</b> 土浦市港町2-3-11 029-824-0631	一般廃棄物収集 <b>有限会社 第一クリーン</b> 【本社】つくば市高見原5-5-43 029-842-5002 【営業所】土浦市中村南3-12-23	食に想いを、人にくもりを。 安全・安心で美味しい食事をお届けします。 <b>株式会社 メフォス</b> 【首都圏第二事業所】千葉県荒川区東草花1-2-24(東草花駅前) 03-43-274-0091 【本社】東京都港区赤坂2丁目23番1号	内科・外科・理学療法科・麻酔科(ペインクリニック) <b>しほう医院</b> 休診日:水曜日午前・日曜日・祭日 土浦市矢張1945-1 029-823-9511
浄化槽保守点検 <b>株式会社 プラントサービス</b> 土浦市神立町3615-1 029-830-1411 FAX 029-832-0096	空調・給排水設備 <b>株式会社 システム空調</b> 土浦市板谷6-28-12 029-879-9711	〓食〓から日本の未来を支えます。 <b>エイムサービス株式会社</b> 東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー19F TEL 03-6234-7571	〓人手不足解消のお手伝い〓 <b>KJC 特定技能インドネシア人</b> 株式会社 介護人材紹介センター 龍ヶ崎市佐貫4-4-15 S・ビル3F301 0297-86-7755
医療機器・福祉・開業支援のトータルサービス <b>株式会社 セントラルメディカル</b> 土浦市神立町2506 029-831-2321 FAX 029-831-8998	<b>関彰商事</b> つくば市二の宮1-23-6 (セシオ内) 029-860-5151 www.seikasho.co.jp	総合厨房設備 設計・販売・メンテナンス・保守管理 <b>ホシザキ北関東株式会社</b> つくば市東新井8-1 フルーボックス1F 029-850-5733	



## 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)  
**申込期限** 11月27日(木)まで  
※両日申込み可、申込多数の場合は抽選

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  
当日はご自宅まで送迎いたします

**12月3日(水)** 定員 **5名様**

9:00~ ご自宅へお迎え

10:30 介護付有料老人ホーム つくば市手代木

11:30 **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。24時間看護スタッフが常駐し、医療面もサポートされる。 [8面に広告掲載]

12:15 介護付有料老人ホーム 石岡市府中

14:00 **ケアホーム常陸国府館**  
JR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、趣味活動などにも利用できる。7階建て全92室。 [同ページに広告掲載]

14:00~ ご自宅までお送り

いろいろ見学できるからイデですね!

**12月5日(金)** 定員 **5名様**

9:00~ ご自宅へお迎え

10:30 シニア向け分譲マンション 牛久市ひたち野東

11:30 **サンミットひたち野東ステーションフロント**  
JRひたち野うしく駅に直結の利便性に加え、温泉大浴場やレストランもあるほか、クリニック、調剤薬局も併設された安心の住まい。 [16面に広告掲載]

12:00 介護付有料老人ホーム 土浦市常名

13:45 **かがやきの郷**  
高台に位置し、見晴らしが良い全室南向き。秋に開催される土浦全国花火競技大会は部屋や屋上ラウンジからも一望できる。 [同ページに広告掲載]

13:45~ ご自宅までお送り

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 検索

**最新がん治療フォーラム開催**

「がん治療最前線」まで来た最新治療」をテーマに「市民健康フォーラム2025 in 土浦」(土浦市医師会主催)が、11月9日(日)に土浦市城北町のホテルマロウド筑波で開催される。午後1時~同4時。参加無料。申込不要。

第一部では、甲状腺がんを経験した歌手・木山裕策さん(「写真」が)「がんが教えてくれたこと」自分に向き合っていく「夢」をテーマに講演。第二部は、市内の医師によるがんの最新治療に関するシンポジウムを開催。遺伝子治療や最新肺がん治療、ロボット手術、放射線治療の進歩などについて解説する。問い合わせ／土浦市医師会 ☎029-821-0849(平日午後1時~同5時)

**プロの癒しの音色を日常にも**

公共の場所で誰でも自由に演奏できるストリートピアノ。牛久市を拠点に活動するピアノ・飯田朋子さん(「写真」は、毎月2回ほど牛久駅西口「エスカート牛久」の2階に設置されたストリートピアノでミニコンサートを開き、観客のリクエストに応じて多彩な楽曲を披露。心に響く音色で元氣と癒しを届けている。

12月23日(火)、スペインギター奏者の角圭司氏を迎えた特別演奏会を開催。ピアノとギターが織りなすセッションで、美しく豊かな音のハーモニーを楽しめる。午後2時30分開演。参加無料。

飯田さん ☎090-43658667

**「機能訓練型デイサービス」オープン**

健康寿命を延ばす秘訣は、運動と余暇活動といわれている。このほど、つくば市花園にオープンする「はなぞのデイサービス」は「楽しく体を動かして、楽しくお話ししよう」を合言葉に機能訓練を行うデイサービス。機能訓練用マシンや、天井から吊るされたひも(レッドコード)を使ってさまざまな動きを作り出し、筋力強化や可動域拡大、歩行改善などにつながっていく。介護福祉士の資格を持つ代表の野村さんは「高齢者の方々が楽しく体を動かし、元氣に日々の生活を送ってほしい」と話す。対象は要支援1・2から要介護の人。施設の見学・体験は随時受付中。

はなぞのデイサービス(つくば市花園14の19) ☎029-8284920

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 **ケアホーム常陸国府館**

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

福祉ひとし 47年 ハートピアグループ

介護施設・保育園など18施設を運営しています。

七福神に触れて、幸せを授かる  
金無垢の七福神七体ご本尊公開

11月23日(日) 午前10時~正午

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

七難即滅 七福即生  
初詣 2026年 午前0時~

億萬山七福尊 真延寺 土浦市西真鍋町4-43 ☎029-822-4465

## わが街だより

## ジャズ×ヨガフェス開催!

11月2日(日)、小田城跡歴史ひろば(つくば市小田2377)で「筑波山麓ジャズフェスティバル」とつくばピースフルヨガフェスティバルが開催される。入場無料。▽ジャズライブは午前11時~午後4時、特設ステージで開放感あふれる野外コンサートを実施。▽ヨガイベントは午前9時30分~午後4時(9時受付開始)。初心者から上級者まで楽しめる多彩なプログラム(有料・無料)を用意。会場内にはキッチンカーや体験ブースも多数出店。特定非営利活動法人TSUKURU A(00061207331(大類))

## 相続に関する無料相談会開催

「相続手続きの進め方が分からない」「不動産の名義変更や処理に悩んでいる」など、相続や不動産に関する相談に応える無料相談会が、つくば市内で開催される。主催は司法書士法人の「つくば相続遺言相談センター」。

遺言・相続・贈与・不動産などの相談に対し、相続と不動産に精通した専門家が個別に対応。事前予約制。日程▽11月23日(日)・29日(土)は午前10時~午後2時、谷田部交流センター▽12月13日(土)・27日(土)は午前9時~午後6時、つくばカピオ。都合が合わない場合は別日にて対応も可。

つくば相続遺言相談センター ☎012-0437-142(午前9時~午後6時)

**「皮膚科」新設でより身近な医療へ**

「土浦リハビリテーション病院 介護医療院」では、このほど皮膚科を新設。イボ、魚の目、できもの、水虫、二重などにも保険診療で診察ができる。アトピー性皮膚炎は事前に相談が必要。皮膚科の診察は、毎週水曜日の午前中(受付は8時半~11時半)。同院は内科、泌尿器科、整形外科、歯科、口腔外科、透視治療リハビリテーションなど幅広い診療科を備え、地域医療を支えている。外来透視では生活指導やフットケアも実施し、透視患者に寄り添った支援を行っている。送迎サービスにも対応(車イスも可)。

土浦リハビリテーション病院 介護医療院 土浦市真鍋町11の7 ☎029-8757888

**運動教室・体力測定 参加者募集**

アール医療専門職大学では「シルバーリハビリ体操と体力測定」を12月13日(土)、令和8年1月24日(土)、2月14日(土)に実施する。午前10時~同11時40分。会場は土浦市湖北の同大学体育館(5号館)、駐車場あり。定員は各回40人程度。参加無料。年齢制限なし。

当日は、シルバーリハビリ体操指導士による運動教室のほか、体の部位別の筋肉量や栄養状態などを分析する機器「インボディ」を使用した体力測定を行う。参加者はタオル、上履き、飲み物を持参。電話かQRコードから申し込み。当日施設にて受付可。

申し込み、問い合わせ／アール医療専門職大学(土浦市湖北2の10の35) ☎080-35327303

**鉄板焼きで味わう臨場感、華やかなおせちを新年につくば山水亭**

武家屋敷を思わせる重厚な門構えと、荘厳な阿吽の像。まるで古都を訪れたような枯山水の庭園が美しい料亭「つくば山水亭」では、旬の食材を繊細な技で仕上げた日本料理を堪能できる。

情緒あふれる庭園を望みながら、落ち着いた空間で「季節の会席」「お祝い会席」「日本焼肉」など多彩な料理が楽しめるほか、専属シェフが目の前で厳選素材を焼き上げる臨場感あふれる「鉄板焼き」(「写真」では、特別なひとときを演出してくれる。常陸牛や国産和牛など、上質な食材が舌の上でとろける瞬間は格別。シェフとの距離も

近く、会話を交えながら食事を楽しめるのも魅力の一つ。完全個室のプライベート空間で、接待や記念日、家族との特別な時間にも最適。

また、つくば山水亭の味を家庭で楽しめる三段重ねの特製おせち重の予約を承っている。数量限定。料亭ならではの技が光る、旬の食材をふんだんに使用した華やかな祝い膳は、年始の食卓を彩る逸品。注文は電話、メール、店頭にて受付中。予約締切は12月25日まで。

つくば山水亭(つくば市小野崎254) ☎029-8558181(水曜定休) info@sansuite.jp

五感で楽しむ「鉄板焼き」

特製おせち重 3~4人前 37,800円(税込)

相続 遺言 贈与 負遺産 相続の専門家が対応! 相談実績 5,000件以上

ご家族・ご夫婦でのご参加も歓迎!

**相続の無料相談会**

11月23日(日)・29日(土) 10:00~14:00(最終受付13:30)  
会場 谷田部交流センター 小会議室(つくば市谷田部4774-18)

12月13日(土)・27日(土) 9:00~18:00  
会場 つくばカピオ(つくば市竹園1-10-1)  
ご都合が合わない方は別日に弊社つくばオフィスにて受付します

事前予約制

相談をご希望の方はお電話またはQRコードより事前申し込みをお願い致します。

☎0120-437-142 受付時間 平日9時~18時

REAX 司法書士法人つくばオフィス つくば相続遺言相談センター つくば市吾妻1-5-7 ダイワロイネットホテルつくばビル1階・2階

相続と不動産に強い 専門家が相談に対応いたします!

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

一生輝き続ける宝物に  
◆指輪サイズ直し  
◆ネックレスのチェーン切れ修理  
◆真珠ネックレスの糸替えなど  
金・プラチナ・シルバー・宝石 高価買取 致します

電池交換  
ガラス交換  
リュース交換  
分解掃除  
バンド交換・調整 など

腕時計の電池交換 20%割引  
時計の分解掃除 ジュエリーの修理 10%割引  
有効期限:2025年12月末まで

★ 時計&ジュエリー修理のプロショップ ★ 牛久市牛久町280 エスカード牛久ビルの中 1階(銀の糸となり) スターウォッチ&リフォーム ☎029-873-5188 [10:00~18:00] 駐車場あり

**RAIZE** — ライズ —  
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!

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店 牛久市猪子町995-153 ☎029-872-9151  
ひたち野うしく店 牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111  
土浦南店 土浦市永国757 ☎029-823-0181  
土浦店 土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311  
土浦北店 土浦市東中貫町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

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<B86> 2,152,700円(税込)



# 人生100年時代を謳歌する健康長寿の秘訣

## 運動、栄養、そして環境が大切

### 元気に生きる『健康長寿』をめざす

現代社会は科学技術の発展と医療の進歩により、「人生100年時代」という新たなフェーズを迎えつつあります。ただ長生きするだけではなく、健康で生き生きと過ごすためには「運動」「栄養」「環境」の3つを意識した生活が重要となります。

#### 運動は健康づくりの基本

適度な運動は、筋力の維持・向上、骨密度の保持、心肺機能の強化につながります。ウォーキングや軽い体操など、日常に取り入れやすい運動を継続することで、身体だけでなく心の健康にも良い影響を与え、趣味や社会活動を楽しむ基盤ともなります。

#### 食生活が活力の源に

栄養も健康長寿を支える重要な柱です。高齢期においては、食欲の低下や消化吸収能力の変化から、栄養不足に陥りやすい傾向があります。

たんばく質やビタミン、ミネラルなどを意識的に摂取し、規則正しい食生活を心がけることが大切です。適切な栄養管理は活力ある毎日を支える源となります。

#### 住環境が心と体の健康に

安心できる住環境は、心身の健康にも直結します。例えばバリアフリー設計の住宅は転倒リスクを減らし、高齢者が安全に生活できる基盤を提供します。また、24時間スタッフ常駐の高齢者向け住宅は、緊急時の迅速な対応を可能にし、入居者とその家族に安心感を与えます。地域社会とのつながりも重要な環境要因です。趣味のサークル活動やイベントへの参加は、人との交流を生み出し、孤独感の解消や生きがいの創出につながります。

人生100年時代を健やかに過ごすために、これらの要素を早いうちから生活に取り入れることが、「健康長寿」への第一歩です。

## 運動・栄養・環境 すべてが揃うシニア向け分譲マンション

### 「サンミットひたち野東ステーションフロント」

人生100年時代を迎え、住まい選びは老後の安心だけでなく、「快適な日常」や「将来の資産価値」も重視されるように。そんなシニア世代の新しいライフスタイルに添えるのが、安心・快適・資産性を兼ね備えたシニア向け分譲マンション「サンミットひたち野東」。販売を担当するサンヨーホームズの齋藤哲也さんに、その魅力について話を聞きました。

#### 駅直結で安心のシニアライフ

最大の特長は、JR常磐線「ひたち野うしく駅」直結という利便性。駅前には公共交通機関も整い、外出や買い物への意欲が自然と引き出され、活動量が増える。身体機能の維持につながり、予防医療にも効果的です。

#### 医療面でも安心の体制が整っている

マンション1階にはクリニックと調剤薬局が併設され、近隣にも多様な医療機関が点在。『生活圏内に地域の医療体制が整っていること』は、駅の利便性と共に、『毎日の安心を支える大きな要素です』と齋藤さん。専属看護師による健康管理や相談のほか緊急連絡システムや

#### 住まいは段差のないバリアフリー設計を徹底

室内から共用部に至るまで安全性を追求し、将来的な身体機能の変化にも柔軟に対応できる仕様となっている。食事面においては、栄養士監修のレストランにて朝・昼・夕のメニューが提供され、健康管理にも配慮。『献立に悩む必要がなく、健康管理にも役立つ予防医療としても機能します』。居室での自炊も可能で、ライフスタイルに合わせた選択ができる。

#### 分譲マンションであることも大きな魅力

利用権方式や賃貸型の施設とは異なり、所有権を取得できるため、住まいが自身の資産となり、売却や賃貸、リフォームも自由に行える。次世代に財産を残せるという安心感や経済的自立を支える仕組みが整っている。齋藤さんは「サンミットひたち野東ステーションフロントは、自由な暮らし、おいしい食事、頼れるスタッフ、そして新しい仲間との出会いがある場所。新たな一歩が、より豊かで安心な未来につながると確信しています」と話す。運動・栄養・環境のすべてが揃い、資産性も備えた安心の住まい。シニアライフを支える理想の暮らしがここにありそうだ。資料請求や見学希望のお問い合わせは ☎0120-5555-712、または「サンミット」で検索。

## 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30日まで

外反母趾 ひざ・足裏の痛み

爪が厚くて自分で切れない

足の爪の施術

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。

ひざの痛みや外反母趾が楽になる

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～

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

靴とオーダーメイドインソール専門店

☎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)

## 温泉大浴場(人工)

8つの効能を持つ光明石®のお湯はやわらかく、肌に優しい

共用施設も充実しており、光明石を使用した人工温泉大浴場は特に人気。『心身のリフレッシュに加え、入浴を通じた自然な交流が孤独感の軽減にもつながると好評です』。マージャン、カラオケ、囲碁・将棋、フィットネスなどのアクティビティやサークル活動も盛んで活力に満ちた暮らしを楽しめる。

### 資産になる安心にシニアの新しい住まいのかたち

分譲マンションであることも大きな魅力。利用権方式や賃貸型の施設とは異なり、所有権を取得できるため、住まいが自身の資産となり、売却や賃貸、リフォームも自由に行える。次世代に財産を残せるという安心感や経済的自立を支える仕組みが整っている。齋藤さんは「サンミットひたち野東ステーションフロントは、自由な暮らし、おいしい食事、頼れるスタッフ、そして新しい仲間との出会いがある場所。新たな一歩が、より豊かで安心な未来につながると確信しています」と話す。運動・栄養・環境のすべてが揃い、資産性も備えた安心の住まい。シニアライフを支える理想の暮らしがここにありそうだ。資料請求や見学希望のお問い合わせは ☎0120-5555-712、または「サンミット」で検索。

物件概要 ●所在地／茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8 ●交通／JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分 ●用途地域・地区／商業地域、防火地域、牛久北部特定土地地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区) ●地目／宅地 ●建ぺい率／80% ●容積率／400% ●敷地面積／3,719.05㎡ ●建築延床面積／18,799.75㎡(容積対象面積14,875.66㎡) ●構造・規模・鉄筋コンクリート造、地上14階建 ●建築確認番号／BCJ18本建215号変2(2020年1月31日付) ●総戸数／226戸(他にクリニック1区画、店舗1区画) ●販売戸数／226戸 ●間取り／1LDK・2LDK ●専有面積／44.39㎡～82.19㎡ ●バルコニー面積／5.33㎡～20.16㎡ ●駐車場／73台(昇降機付機械式41台、平置式31台、身障者対応平置式1台)(月額使用料2,000円～6,500円) ●自転車置場／51台(屋根付平置) (月額使用料1,000円) ●バイク置場／2台(屋根付平置) (月額使用料1,500円) ●ミニバイク置場／3台(屋根付平置) (月額使用料1,000円) ●管理形態／区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託 ●分譲後の権利形態／敷地・専有面積の割合による所有権の共有、建物共有部分等は専有面積の割合による所有権の共有、専有部分は区分所有 ●建物竣工／2020年9月 ●入居／即入居可 ●売主／サンヨーホームズ(株) 〒5504005 大阪市西区西本町1丁目4番1号サンヨーホームズビル8階 国土交通大臣(5)第6105号(一社)大阪府宅地建物取引業協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 ●設計・監理／飛鳥建設(株) 一級建築士事務所 ●施工／飛鳥建設(株) 首都圏建築支店 ●管理会社／サンヨーホームズコミュニティ(株) ●先着順販売概要 ●販売戸数／20戸(4階2戸、7階1戸、8階2戸、9階3戸、10階2戸、11階1戸、12階3戸、13階4戸、14階2戸) ●販売価格(税込)／3,090万円～4,540万円 ●最多販売価格帯/3,500万円台(4戸8階1戸、9階1戸、10階1戸、13階1戸) ●間取り／1LDK+WIC・2LDK+2WIC ●専有面積／47.24㎡～66.52㎡ ●バルコニー面積／5.33㎡～11.68㎡ ●管理費(月額)／50,070円 ●入居者一人当り加えて20,000円(月額)加算 ●修繕積立金(月額)／4,720円(引渡時一括払) ●708,000円～997,500円 ●管理準備金(引渡時一括払)／50,070円～70,510円 ●施設費用 /インターネットTV共視聴料(月額)2,970円、ホームセキュリティ監視費(月額)572円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ会費(月額)300円 ●販売スケジュール／先着順受付中 ●先着順受付場所／「サンミットひたち野東ステーションフロント」現地販売事務所 ●先着順受付時間／10時～18時 ●取引条件の有効期限／2026年11月※先着順につき、ご希望の住戸が販売済の場合がございます。予めご了承ください。※表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。

## 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21回》 ふくらはぎに起こりやすいトラブル

ふくらはぎのトラブルは、歩き方の癖、運動不足や筋力低下、骨格の崩れ、靴の選び方など、さまざまな要因によって引き起こされます。ふくらはぎや足裏の筋肉は「第二の心臓」とも呼ばれ、血流やリンパの循環において重要な役割を担っています。運動不足により循環機能が低下してしまうと、血流やリンパの流れが滞り、むくみや冷え、疲労が蓄積されやすくなります。

外反母趾や扁平足など、足の骨格の崩れも、ふくらはぎの痛みや足の不調の原因となります。足裏のアーチ構造が崩れると、歩行時の衝撃を十分に吸収できず、ふくらはぎや膝に直接的な負荷がかかります。重心が外側に偏った歩き方になることで、ふくらはぎの外側の筋肉に過剰な負担がかかります。足首や膝の向きにも変化が生じて筋肉に不自然な力がかかります。その結果、痛みや疲労が蓄積されやすくなります。

特に、女性はホルモンバランスの変化や筋力低下により血流を促す力が弱くなり、足のだるさや冷え、むくみなどの症状が現れやすくなります。着圧ストッキングなどのアイテムは血流促進に役立ちますが、根本的な改善には足をしっかり動かすことが最も重要です。

1日の理想的な歩数は約6000歩～8000歩とされていますが、これを毎日継続するのは難しいと感じる人も少なくありません。まずは日常の歩行を見直し、買い物ついでに歩くなど、無理なく続けられる運動習慣を取り入れていきましょう。こうした習慣が、冷えやむくみ、筋肉疲労の予防につながります。

足を守ることは、全身の健康を支える第一歩です。日々の生活の中で、少しずつでも体を動かす意識を持つようにしましょう。

#### 足裏のアーチを改善

歩行時のかかと→小指→親指の順で体重移動  
\*足指を使う運動(タオルギャザー、つま先立ち)などを習慣化

タオルギャザー  
足の指だけを使って  
タオルをたぐり寄せる

#### こまめに足を動かす

座りっぱなしは  
血流停滞のもと。

#### 靴選びに注意

足に合わない靴は骨格の崩れや  
外反母趾の原因に。インソール  
活用も◎。

#### 水分・ミネラル補給

筋肉疲労や  
むくみなどの予防に。

## Navi 補聴器選びで大切なこと

協力：関東補聴器士浦店 代表 深沢尚規

### Part.18 補聴器購入後は調整がとて大切

補聴器は「家の中」「会話」「テレビ」「職場」「習い事」など、日常のさまざまな生活シーンで快適に聞こえることが求められます。そのため、購入後の調整はとても重要です。実際に使用してみて、「どのような場面で聞き取りづらさを感じたか」など、気になる点を担当スタッフに具体的に伝えることで、より自分に合った快適な聞こえ方になるよう、調整や測定を重ねてもらうことができます。

補聴器の性能は機種や価格によって異なるため、すべての聞こえに対応できるわけではありません。

#### 補聴器の装着閾値測定とは？

補聴器を装着した状態で、どれくらい小さな音まで聞こえるかを調べる測定です。

- 聞こえる音が小さすぎたり、大きすぎたりしていないか
- 補聴器の装着前後で聞こえる音のレベルの差を確認します

補聴器の購入は認定技能者が在籍するお店での購入をおすすめ致します

## 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

### 秋は土づくり、冬は害虫退治！季節ごとの庭づくり

秋は夏の暑さなどのダメージから樹木を回復させ、冬の寒さに備える大切な季節です。肥料を施すことで土壌が肥沃になり、根から十分な栄養を吸収できるようになります。秋の施肥は春の花芽の充実にもつながります。

冬は害虫対策の好機。葉や茎の養分を吸い尽くすカイガラムシは、成虫になると殻に覆われ薬剤が効きにくい。早期の防除が重要です。多くの害虫は卵や幼虫で越冬するため、休眠する冬期に園芸用オイルを使って油膜で覆い、害虫を窒息させることで春の繁殖を抑えることができます。

キンモクセイは秋になると甘い香りを放つ常緑樹。剪定時期は花が咲き終わる11月頃に。翌年の花付きに影響を与えないよう、樹形を軽く整える程度が理想的。

甘い香りが漂う「キンモクセイ」

## 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

お持ちの補聴器

- 充電式補聴器
- 小型補聴器

※ご自宅や施設への出張も承っております

大切な聞こえの事、私たちに相談ください

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 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(税込)

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

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 土壌と庭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 ☎0120-018-028

ダスキン観音台トータルグリーン