

# ふるさと通信 1-2 2026

土浦・つくば・牛久版 第88号

次回の発行は令和8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  
 国光あやの外務副大臣 新年ごあいさつ — 4  
 健康医療ナビ「内視鏡検査の重要性」 — 5  
 市民健康フォーラム「がん治療最前線」 — 6, 7  
 「救急対応力を高めよう」特集 — 8, 9  
 わが街だより — 10, 11  
 元気ごはん — 11  
 聞こえナビ、空き地・空き家の活用法 — 12  
 Dr.田中の健康コラム — 12  
 新春読者プレゼント — 13  
 暮らしの110番、元氣な庭づくり — 14  
 足のトラブル解決法 — 14  
 読者の投稿コーナー — 15  
 今川医療福祉グループ — 16

発行元/株式会社ふるさと通信社 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 TEL 029-886-9790 FAX 029-886-9791 E-mail info@s-furusato.com HP https://www.s-furusato.com

**年間購読募集中** 年間1200円(送料)で  
 ご自宅に郵送いたします。  
 詳しくは左記まで。



【写真提供】茨城県常陸牛振興協会

茨城県が誇る高級和牛「常陸牛」は、県内の指定生産者が30カ月以上かけて丹精込めて育てた黒毛和種のうち、厳しい基準を満たしたものが認められるブランド牛。全国共通の格付け基準に基づき、赤肉の割合を示す「歩留等級」(A~C)と、

きめ細かな霜降りと旨みが魅力  
 格付けが証明する極上の条件

茨城が誇るブランド牛「常陸牛」。芳醇な旨みを、洗練された空間で心ゆくまで堪能できる専門店「常陸牛山水」が、つくば市吾妻にオープンする。多彩なメニューが揃い、訪れる人々に至福のひとときを届けてくれる。



茨城の豊かな自然が育んだ極上和牛

霜降りの度合いや肉の締まり・きめ細やかさ、肉の色、脂肪の色とつやの4項目で評価される「肉質等級」(5~1)を組み合わせて、15段階で格付けが行われる。その中で、常陸牛として認められるのは、肉質等級が4以上、かつ歩留等級がAまたはBに格付けされた牛のみ。見た目や味、脂の質において、厳しい基準が設けられており、それをクリアした常陸牛は全国的にも高い評価を受けている。その評価を裏付けるのが、きめ細かな霜降り、とろけるような食感、柔らかで濃厚な味わいである。

ブランドとして確立された背景には、生産者の長年にわたる努力がある。大麦やトウモロコシ、大豆などを中心とした栄養価の高い飼料を使い、自然豊かな環境でストレスを与えずに育てることで、常陸牛ならではの、上質な脂と深い旨味が生まれている。

歩留等級	肉質等級				
	高 ← 5	4	3	2	1 → 低
A	A5	A4	A3	A2	A1
B	B5	B4	B3	B2	B1
C	C5	C4	C3	C2	C1

(表) 格付規格の表示区分

**常陸牛山水**  
 つくば市吾妻1の1364の1  
 ホテル日航つくば本館2階  
 ☎029・855・3313

店内は和の趣が感じられるテーブル席のほか、掘りごたつや椅子席の個室も設けられ、高齢者にも配慮。静かな佇まいの中で、接待や慶事、家族の集まりなど、さまざまな場面にふさわしい上質なひとときを過ごすことができます。



【個室の一例】椅子席



【常陸牛すき焼き重】2,900円(税込)

多彩な常陸牛料理を取り揃え、幅広い楽しみ方を提供する同店。「常陸牛づくし会席コース」「常陸牛極上会席コース」「常陸牛御膳」「常陸牛セット」は、それぞれ趣向を凝らした料理に加え、メインには常陸牛のステーキ・すき焼き・しゃぶしゃぶの3種から好みに合わせて選ぶことができ、そのほか「常陸牛すき焼き重(写真)」、「常陸牛ハンバーグランチ(昼限定)」なども並び。

常陸牛専門店「常陸牛山水」が1月9日(金)、つくば市吾妻のホテル日航つくば本館2階にオープンする。運営は、上質な雰囲気の中で本格的な日本料理が堪能できる料亭「つくば山水亭」(同市小野崎)を展開する山水亭グループ。

常陸牛の魅力が堪能できる  
 数少ない専門店がオープン

## 常陸牛山水 1月9日[金]オープン

大切な時を、もっと美味しく  
 厳選した常陸牛は、きめ細かくとろけるように  
 柔らかで濃厚な味わいと甘い脂が特徴の逸品。  
 そんな常陸牛の美味しさをぜひ堪能ください。

ホテル日航つくば  
 本館2階

常陸牛づくし会席コース

常陸牛づくし会席コース …… 12,000円  
 常陸牛極上会席コース …… 8,500円~  
 常陸牛御膳 …… 6,500円  
 常陸牛セット …… 4,900円  
 常陸牛ハンバーグランチ …… 2,200円  
 ※上記料金はすべてサービス料込・税込となります

山水亭グループ  
**常陸牛山水**  
 Hitachi Gyu Sansui

◆昼の部 11:30~14:00(L.O.13:30)  
 ◆夜の部 17:30~21:00(食事L.O.20:00/飲物L.O.20:30)  
 ◆火曜定休(祝日の場合は営業)  
 つくば市吾妻1丁目1364-1 TEL.029-855-3313

暮らしの瓦版 —かわらばん—

### 人生会議について学ぶ市民講演会

「もしもの話」してませんか? 「大切な人と話し合う、自分らしい生き方」をテーマに市民講演会が2月8日(日)、土浦市大和町の茨城県県立生涯学習センター多目的ホールで開催される。午後2時~同3時30分(開場は同1時30分)、参加無料。先着200人(要事前申込)。

講師は、筑波大学医学医療系 臨床医学域教授の木澤義之さん。参加対象は土浦市民、市内に在学・在勤・市内で在宅医療介護連携に携わる人。電話またはQRコードから申し込み。

問い合わせ 申し込み ☎029-82261111 / 土浦市高齢福祉課



新年ごあいさつ



つくば市長 五十嵐立青

あけましておめでとうございます。皆さまが元気に、そして穏やかな気持ちで新しい年を迎えられたことを、心からうれしく思います。日ごろから市政にあたたかく目を向け、支えてくださっていることに、あらためてお礼を申し上げます。

つくば市では、高齢者の方や介護をされている方が、生きがいを感ぜながら、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを大切に考え、取り組みを進めています。昨年4月からは、高齢者タクシー運賃助成事業で、一度に使える助成券の枚数を3枚から5枚に増やしました。「まとめて使えて助かる」というお声も多くいただいています。

電動アシスト自転車や補聴器の購入への補助も、日々の暮らしを少しでも快適に過ごしていただきたいという思いから行っています。

また、高齢者文化芸術鑑賞助成事業では、シニア割バスカードを通じて、ノバホールやつくばカピオで開かれるコンサートや舞台公演を、気軽に楽しんでいたただけ



牛久市

牛久市が市民の健康づくりを目的に実施してきた「牛久市健康チャレンジ」が、茨城県のヘルスケア事業「元気アプリー」に採択され、牛久市版に統合され、県と市の健康づくりメニューを同時に取り組めるようになった。

同アプリでは、「運動」「食生活」「健康」「コミュニケーション」の4つの活動に組み込むことでポイントが貯まり、継続するほど生活習慣が整っていく仕組みとなっている。貯めたポイントは茨城県の名産品が当たる抽選会や、市独自の抽選会への応募に活用できる。

問い合わせ ☎029-8732111 / 牛久市健康づくり推進課



つくば市

認知症高齢者等の賠償責任を支援

認知症やその疑いがある人が、日常生活で偶発的な事故を起こし、損害賠償責任を負った場合、その賠償金を市が加入している保険で補償する「つくば市認知症高齢者等個人賠償責任保険(1事故あたり最大1億円まで)」。加入対象は①市の住民基本台帳に登録されている②市の認知症高齢者等 SOS ネットワークに事前登録している③在宅で生活をしているの3条件すべて満たせば、無料で加入することができ、申請方法などの詳細はQRコードまたは、電話にて確認を。

問い合わせ ☎029-8831111 / つくば市地域包括支援課

2026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

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、輝かしい初春を、健やかに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、高齢者の皆様が生み慣れた地域で生きがい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。令和5年には、県内で初めてとなる「認知症バリアフリー宣言」を行い、毎年9月を市独自の「つちうら認知症バリアフリー月間」と定めました。認知症に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、様々な企業と連携して、社会全体で支えるまちづくりを進めているところ



牛久市長 沼田和利

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、市政運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

牛久市は、つくば科学万博が開催された翌年の昭和61年6月1日、県内19番目の市として誕生いたしました。以降、昭和から平成、そして令和へと、激動の社会情勢の中、今日まで着実に発展を続けてこられたのは、地域社会をより良くしようという強い意志を貫いてこられた、

先人の皆様方のたゆみないご努力の賜物でございます。市政施行40周年の今年には、これまでの歩みを「感謝」とともに振り返り、未来へつながる一年とするため、数多くの取り組みを市民の皆様とともに実施してまいります。

市では、高齢者が安心して生活できるまちづくりといたしまして、介護予防や市民の皆様との相互交流を促進するため、「脳トレ教室」や「お口の健康教室」そして、市オリジナルの転倒予防体操である「うしくかっぽつ体操」など様々な事業を実施してまいります。特に、うしくかっぽつ体操につきましては、これまで20年以上にわたり高齢者の皆様に親しまれ、身近な体操として定着しており、毎月、市保健センター

担う人材の育成にも取り組んでおり、掃除・調理・買い物などの生活支援やコミュニケーション技術、介護保険制度、認知症の方への対応などを学ぶ講座を開催しております。

今後も、誰もが土浦を誇りに思い、土浦を離れてしまっても「必ず帰ってきたい」と思ってもらえるような希望に満ちたたくわくするまちを目指し、全力で市政に取り組んでまいりますので、引き続きご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして明るく元気で、幸多き一年となりますことを心から祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

や行政区の会館等で、体操教室を実施しているほか、自宅でも取り組めるようDVDの配布も行ってまいります。

そのほか、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられるのかをまとめた認知症ケアパスを作成しております。今年度、新たな情報を追加し、どなたでもより利用しやすいように改訂しておりますので、ぜひご利用ください。

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、皆様のご健康とご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。

新年、おめでとうございます。今年も宜しくお願ひ申し上げます。

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

社会福祉法人 博慈園 牛久市文化町 253-2 ☎029-874-4800

株式会社 長寿館 安心と信頼のケアで、笑顔の毎日を

介護付き有料老人ホーム <b>阿見長寿館</b> 福敷郡阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777	デイサービス・居宅介護支援 <b>花室長寿館</b> つくば市大角豆1807-1 ☎029-854-8228(夜)
住宅型有料老人ホーム <b>東若松長寿館</b> 土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970	小規模多機能型居宅介護 <b>豊里長寿館</b> つくば市高野1197-64 ☎029-848-0577
居宅介護支援 <b>柏田長寿館</b> 牛久市上柏田2-36-24 ☎029-830-7766	住宅型有料老人ホーム <b>アシテッドリビング土浦</b> 土浦市荒川沖東3-9-22 ☎029-886-3520
住宅型有料老人ホーム <b>アシテッドリビング守谷</b> 守谷市松前4-2-1 ☎0297-48-8331	住宅型有料老人ホーム <b>アシテッドリビング取手</b> 取手市本郷5-5-7 ☎0297-79-6677
住宅型有料老人ホーム <b>アシテッドリビング荒川沖</b> 土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088	デイサービス・訪問介護・居宅介護支援 桑林 土浦市荒川沖東3-17-28 デイサービス/ヘルパーステーション 居宅介護支援 ☎029-843-7116 ☎029-843-3373

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。

新年、おめでとうございます。今年も宜しくお願ひ申し上げます。

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

社会福祉法人 博慈園 牛久市文化町 253-2 ☎029-874-4800

新年会のお祝い 承ります

謹賀新年

清瀧 1,500円(税別)  
お正月特別ランチ 2,500円(税別)  
1月末日までお年賀プレゼント! 無くなり次第、終了

鮎 割烹 清瀧 ☎029-878-2713  
営業 11時~14時(ランチ) 17時~21時(L.O.20時)  
牛久市中央5-3-4 (三越牛久店裏) 定休 月曜 ※新年は1月3日より営業いたします(ランチは6日より)

安心の永代供養墓

ひたち野御廟

納骨から供養、管理まで

総合的に行う現代の墓事情に合った「永代供養墓」。「ひたち野御廟(ごひやう)」が提供しており、好評を得ています。

内覧、資料請求のお問い合わせ ☎0120-36-9988 ひたち野御廟(牛久市東端町514-1)

株式会社 桑林

いきいきと意欲を持って暮らせるお手伝いをします

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

水戸桑林(デイサービス)、水戸長寿館(サービス付き高齢者向け住宅)もございます

デイサービス・訪問介護・居宅介護支援  
桑林 土浦市荒川沖東3-17-28  
デイサービス/ヘルパーステーション 居宅介護支援 ☎029-843-7116 ☎029-843-3373



肺がんは、死亡率が高いために、い難治性といわれています。標準治療を適切に組み合わせ、患者さん一人ひとりの状態に応じた最適な医療が提供されます。さらには、患者さんと家族が自分らしい生活を続けられるような総合的な支援体制



肺がんは、死亡率が高いために、い難治性といわれています。標準治療を適切に組み合わせ、患者さん一人ひとりの状態に応じた最適な医療が提供されます。さらには、患者さんと家族が自分らしい生活を続けられるような総合的な支援体制

### 最新の肺がんの予防と治療

依然として多くの方ががんで亡くなっています。国は対策として個別化医療を推進し、既存薬だけでなく分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬など、新しい薬を適切な患者さんに適切なタイミングで導入することで、副作用を抑えつつ効果を高めようとしています。肺癌や直腸癌など、従来は治療が難しかった患者さんにも良い選択肢が広がっています。また、「がんゲノム」は患者本人だけでなく家族の体質も分かるようになり、定期的な検診が早期発見につながります。最も効果的で副作用の低い治療は「早期発見」であり、体質を認識することは大きな意味を持ちます。がんゲノム医療はまだ限られた施設でしか受けられませんが、土浦協同病院はこの医療を通じて最善の治療を提供してまいります。

標準治療を適切に組み合わせ、患者さん一人ひとりの状態に応じた最適な医療が提供されます。さらには、患者さんと家族が自分らしい生活を続けられるような総合的な支援体制

(N)・遠隔転移(M)を組み合わせたTNM分類によるステージ(Ⅰ期～Ⅳ期)に分け、手術・薬物療法・放射線療法を組み合わせて行います。早期であれば手術が第一選択です。最近には胸腔に小さな穴を開けて行う胸腔鏡手術が主流で、傷が小さく回復も早いことが特徴です。また、がんの一部だけを取る「区域切除」や「部分切除」といった負担の少ない手術も増えています。検診で見つかる肺がんの半数以上はステージⅠであり、手術が可能なケースが多いため、早期発見がとても重要です。放射線治療はがん細胞を集中的に攻撃する定位放射線治療が小さい肺がんの有効で、高齢者など手術が難しい患者さんにも適応します。薬物療法は、抗がん剤に加え、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬が治療の柱となっています。また、術前に薬で腫瘍を縮小させて手術を行う方法や、術後に薬物療法を追加して再発を防ぐ方法も取り入れられるなど、治療の幅が一層広がってきました。さらに、遺伝子解析に基づく「がんゲノム医療」も普及しつつあり、新たな展開が期待されています。

日本では、2012年に前立腺がんに対する前立腺全摘除手術が最初に保険診療として可能になりました。私も比較的早い段階でロボット支援前立腺全摘除を執刀し、開腹手術に比べた低侵襲性を実感しました。ただし根治性ががんがよ

ロボットが勝手に動いて手術を行ってくれるものはありません。私は2012年にロボット手術に関わる機会を得て、今日まで執刀しています。ロボット手術の歴史は、1980年代のロボット遠隔操作技術の発達、腹腔鏡手術の登場に始まり、特に難しい腹腔鏡手術において米国でロボット技術応用の必要性が認識され、多くの研究機関が加わった開発を経て1999年に最初のロボット「ダヴィンチ®」が誕生しました。その後、少しずつバージョンアップされ現在に至ります。



ロボット手術とは人がロボットを操作して手術を行うものです。ロボットが勝手に動いて手術を行ってくれるものはありません。私は2012年にロボット手術に関わる機会を得て、今日まで執刀しています。ロボット手術の歴史は、1980年代のロボット遠隔操作技術の発達、腹腔鏡手術の登場に始まり、特に難しい腹腔鏡手術において米国でロボット技術応用の必要性が認識され、多くの研究機関が加わった開発を経て1999年に最初のロボット「ダヴィンチ®」が誕生しました。その後、少しずつバージョンアップされ現在に至ります。

### ロボット手術と共に歩んだ13年間

効果は開腹手術と比べて明確な差は出ていません。そうは言っても「ロボット手術」という名前がもたらす期待感から、この後、前立腺がんに対して開腹手術は急速に減り、ロボット手術が多く行われるようになりました。最近では泌尿器科だけでなく消化器外科領域でもロボット手術が多く行われるようになり、また、ロボットもダヴィンチ®だけでなく、他の会社からも上市されるようになっていきます。

放射線科には、CTやMRIの画像診断を行う放射線診断医と、放射線を用いてがんの治療を行う放射線治療専門医の2つの領域があります。約8割が診断医で、2割が治療医と、

最初に申し上げたように、病を治すのは人であり、ロボットではありません。ただし人は疲れるときもありますし、誤るときもあります。他の業界同様、ロボットと上手に付き合うことが今後ますます必要とされると思います。

### 進歩した放射線治療

強度変調放射線治療(IMRT)が普及し、癌には十分な線量を、逆に正常臓器の線量を減らすことが可能となりました。これにより、副作用が減少しています。さらに、画像誘導下放射線治療(IGRT)により、照射前に腫瘍と内臓の位置関係を確認し、適正に照射することが可能となりました。



放射線科には、CTやMRIの画像診断を行う放射線診断医と、放射線を用いてがんの治療を行う放射線治療専門医の2つの領域があります。約8割が診断医で、2割が治療医と、

国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター 放射線治療科 中山 秀次 先生

放射線科には、CTやMRIの画像診断を行う放射線診断医と、放射線を用いてがんの治療を行う放射線治療専門医の2つの領域があります。約8割が診断医で、2割が治療医と、

放射線治療は少数派です。放射線治療は、外科切除と薬物療法と並び、がん治療の3本の柱の一つです。放射線治療専門医は癌の種類や病期により、手術や薬物療法との併用を判断し、適切な治療を行っていきます。放射線治療は無痛、無感覚で、手術や化学療法に比べると副作用が少ない治療法と考えます。ところが、原子爆弾のイメージや、インターネットにおける放射線治療の情報から、ネガティブなイメージを持つ方も多く思われます。治療医はそのような不安がある患者さんに対して、先ずは不安や誤解を説くように接します。複数回、ゆつくりと分割照射することで、正常細胞を回復させ、癌細胞を死滅させることが出来ることを理解していただきます。

## 市民健康フォーラム2025in土浦

# がん治療最前線

### ～ここまで来た最新治療～

主催:土浦市医師会  
会場:ホテルマロウド筑波

### 生活習慣病とがん

桜井内科医院 院長 櫻井 岳史 先生

生活習慣病とは高血圧、糖尿病、脂質異常症などに限らず、食事・運動・休養・喫煙・飲酒といった生活習慣が積み重なることで起こるさまざまな病気も含まれます。脳卒中や心疾患、そして悪性新生物「がん」も含まれ、日本人の死因の半数以上が生活習慣病によるものです。中でも喫煙は肺がんをはじめ、口腔・咽頭・食道など多くの

### 遺伝子からあなたと家族の健康を考えます

特にがん治療に関して

総合病院 土浦協同病院 がんゲノムセンター長 遠藤 誠一 先生

「検査結果はがんでした」医師からそう告げられた時、多くの人は「まさか私がなせ？」と驚き、仕事や子供、家族のことなど様々な思いが噴き出してしまう。それでも「治してまた元気に過ごしたい」という願いは共通しているはず。一昔前はすべてを

### シンポジウム

遺伝子からあなたと家族の健康を考えます

総合病院 土浦協同病院 がんゲノムセンター長 遠藤 誠一 先生

「検査結果はがんでした」医師からそう告げられた時、多くの人は「まさか私がなせ？」と驚き、仕事や子供、家族のことなど様々な思いが噴き出してしまう。それでも「治してまた元気に過ごしたい」という願いは共通しているはず。一昔前はすべてを

### 主催者あいさつ

土浦市医師会 会長 塚田 篤郎 先生  
県南病院 院長

土浦市医師会では毎年、生活習慣病をテーマに「市民健康フォーラム」を開催しています。今回のテーマは『がん治療最前線 ～ここまで来た最新治療～』です。我が国は世界一の長寿を誇る一方、高齢化に伴いがんの発症が増え、国民の死因第一位を占めております。しかし近年の医学の進歩によって早期発見での治療率は高まり、進行がんに対しても多様な治療法が確立されております。シンポジウムでは各専門の先生方より最新のがん予防・診断・治療について分かりやすくご紹介いただきます。皆様が正しくがんを理解し、安心して向き合える一助となれば幸いです。

### がんが教えてくれたこと

#### ～自分に向き合ってみよう～

基調講演

歌手 木山 裕策 さん

私は働き盛りの36歳の時、甲状腺がんを患いました。当時、4人の幼い子どもを抱え、家庭も仕事も大切な時期に医師から「手術後、声を失うかもしれない」と告げられ、心が押しつぶされそうになりました。しかし奇跡的に声帯が残ったことで希望が芽生え、長年の夢であった歌手への挑戦を決意し、新たなステージへと進むことにしたのです。38歳の時、新人歌手を発掘する歌のオーディション番組に挑戦しました。練習を重ね、家族の前で全力で歌いましたが結果は不合格。子どもたちは大泣きし、私が夢を追ったことで家族を悲しめたこと深く落ち込みました。ところが、楽曲「home」を手かけた音楽プロデューサーが「どうしてもあきらめられない」と番組に訴え、異例の再挑戦の機会を得ることができたのです。しかし、前回の経験から弱気になり、「収録には子どもたちを連れて行かない」と伝えると、「メジャーデビューでなくても成功するかどうかは分からない。不合格でも、再度立ち上がる姿こそ子どもたちに見せるべきだ」と彼に叱咤されました。その言葉に背中を押され、家族と共に2度目の挑戦へ。結果は合格。私は念願のメジャーデビューを果たすことができました。失敗しても人生は続きます。失敗してかっこ悪くても諦めず挑戦し続ける姿こそが大切であり、子どもたちに残せる最大のメッセージだと思っています。夢を追い続ける人生は、挑戦を恐れない心があつてこそ輝きます。どうか皆さんも自分を信じ、諦めずに挑戦し続けてほしいと思います。

<p>宮崎クリニック</p> <p>院長 宮崎 三弘 土浦市藤沢964-2 ☎029-830-6800</p>	<p>医療法人財団 県南病院</p> <p>院長 塚田 篤郎 土浦市中1087 ☎029-841-1148</p>
<p>総合病院 土浦協同病院</p> <p>院長 広岡 一信 土浦市おおつ野4-1-1 ☎029-830-3711</p>	<p>医療法人社団 道淑会 高野医院</p> <p>院長 高野 淑美 土浦市荒川沖西2-12-2 ☎029-841-0154</p>
<p>独立行政法人 国立病院機構 霞ヶ浦医療センター</p> <p>院長 鈴木 祥司 土浦市下高津2丁目7-14 ☎029-822-5050</p>	<p>医療法人社団 関城会 淀縄医院</p> <p>院長 淀縄 武史 副院長 淀縄 聡 土浦市大町11-34 ☎029-822-5615</p>

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

小原内科医院

院長 小原 芳道  
土浦市中央2-4-31 ☎029-821-1015

友常クリニック

院長 友常 孝則  
土浦市中央2-14-9 ☎029-824-2718

川島医院

院長 川島 房宣  
かずみがうら市深谷3656-1 ☎029-897-1373

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

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

土浦協同病院附属 真鍋診療所

内科 / 脳神経内科 / 小児科  
所長 井上千秋  
土浦市真鍋新町2-17 ☎029-826-3221

おおつ野こどもクリニック

院長 鈴木 敏之  
土浦市おおつ野8-2-18 ☎029-828-2580

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

独立法政法人 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

つちうら在宅診療所

院長 大塚 佐知子  
土浦市手野町1958 ☎029-828-8615

総合病院 土浦協同病院

院長 広岡 一信  
土浦市おおつ野4-1-1 ☎029-830-3711

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 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

ひろたこどもクリニック

院長 廣田 浜夫  
土浦市文京町11-3 ☎029-827-4150

### 冬のお風呂に潜む危険！ 急激な温度変化と 血圧の関係

**ヒートショック(温度差ショック)とは**

近年、特に冬の時期にマスメディアで取り上げられる機会が増えており、多くの方がこの言葉を耳にしたことがあると思います。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧や脈拍が大きく上下し、身体に負担がかかる現象のことです。寒い所から暖かい所、あるいはその逆に移動すると、身体は急激に血管を収縮・拡張させて体温を保とうとします。このとき血圧の急上昇や急下降といった変動が起こり、心臓や脳に負担がかかるのです。

特に冬場の入浴時に起こりやすく、高齢者では失神・脳卒中・心筋梗塞などのリスクが高まります。浴室や脱衣所が寒い状態での入浴、熱いお湯(42℃以上)に急に浸かる、長時間の入浴でのぼせるなどがヒートショックを引き起こしやすい状態です。入浴以外では、トイレが寒い家屋での立ち上がり・いきみなどもヒートショックにつながる恐れがあります。

**冬の入浴を安心にするヒートショック予防法**

高齢者や高血圧・心臓病・動脈硬化のある人、飲酒後に入浴する習慣のある人、ひとり暮らしで入浴中の見守りがない人などは特に注意しましょう。

予防としては温度差を小さくするため、脱衣所・浴室を暖房器具で温める、シャワーを数分出して浴室内を暖めることなどが推奨されます。またお湯の温度は41℃以下に設定し、長湯によるのぼせを避けるため、入浴時間は10～15分以内にしましょう。高齢の方は、入る前に家族へ声をかけることも大事です。飲酒後や食後すぐの入浴も避けましょう。立ちくらみ、めまい、動悸、顔面蒼白、気分不快などの症状が出た場合は無理せず、すぐに浴槽から出て休みましょう。

ひたち野ステーションクリニック(内科・消化器内科)  
牛久市ひたち野東 1-32-8 ☎029-896-6200【休診日】木、日、祝日

**「いつもと様子が違う」  
迷わず救急車の要請を**

年齢を重ねると、ちょっとした変化が、音声ガイドに促されるため、指示に従いながら心電図の解析と、胸骨圧迫を救急隊が到着するまで続けてください。AEDを使用し、胸骨圧迫を続けることで救命率は大きく向上し、社会復帰の可能性も高まります。

AEDは約2分ごとに自動で心電図の解析を繰り返す仕組みになっているため、指示に従いながら心電図の解析と、胸骨圧迫を救急隊が到着するまで続けてください。AEDを使用し、胸骨圧迫を続けることで救命率は大きく向上し、社会復帰の可能性も高まります。



突然のケガや病気が、いつ、どこで、誰に起こるか分かりません。心肺停止も例外ではなく、健康な人でも突然倒れることがあります。119番通報から救急車が到着するまでの時間は、全国平均で約10分。呼吸や心臓が止まった状態が数分続くだけで脳は深刻なダメージを受け、後遺症に大きく影響します。しかし、その場に居合わせた人たちが協力し蘇生処置を行えば、救命率は大きく高まり、社会復帰への可能性も広がります。

この考え方や行動のつながりを「救命の連鎖」といいます。

**「口頭指導」というサポートがあります。** 転倒を目撃した際は、室内・屋外問わず現場の安全を確認してください。安全が確保できたら、傷病者を不用意に動かさず、まず意識があるかどうかを確認します。意識がなければ救急車を要請後、心肺蘇生をできる範囲で行います。意識がある場合でも、高所からの転落や交通事故、顔や頭の外傷があるときは、頸椎(首)を痛めている可能性があるため、首の安静を図ることが大切です。意識があれば頭は動かさず、意識が不明瞭な場合は頭を両手で支え、首が動かないようにして救急隊に引き継ぎます。

また、119番に通報すると、救急車が到着するまでの間、

「口頭指導」というサポートがあります。通報を受けた通信指令員が倒れている人の状態を確認し、状況に応じて必要な応急手当を口頭で指示します。これは傷病者の救命率を高めることを目的としています。

**意識がない、反応しない**  
**激しい胸の痛みや圧迫感**  
**突然の強い頭痛・しびれ**  
**言葉が出ない片側の麻痺**  
**大量の出血が止まらない**  
**呼吸が苦しい息ができない**  
**交通事故や高所からの転落など大きな外傷**

判断が難しく、「救急車を呼ぶべきか」「病院へ行くべきか」迷ったときは、県が開設する救急電話相談窓口を活用してください。医師や看護師が症状に応じて救急車の要否や受診のタイミングなどを助言してくれます。

**#7119(大人向け)**  
**#8000(子ども向け)**

また、消防庁が提供する**全国版救急受診アプリ「Q助」**では、画面上で症状を選択していくと緊急度が判定され、必要な対応が表示されます。

近年、救急件数の増加により救急車の到着時間は伸びています。そのため適正利用が呼びかけられています。『いつもと違う』『様子がおかしい』と思ったら、**迷わず119番してください。**

皆さん一人ひとりが応急手当の知識を持つことで救える命があります。健康寿命を伸ばし、安心して暮らせよう、ぜひ予防と応急処置の理解を深めてほしいと思います。

## いざという時に役立つ 命を守る「その一歩」 救急対応力を高めよう

年齢を重ねると、転倒や体調の変化が大きな事故につながりやすく、自分自身はもちろん、家族や友人の命を守るためにも、緊急時の対応を知っておくことは大切なことです。救急対応の基本について稲敷広域消防本部救急課に話を聞きました。

**迷ったら「病院?救急車?」  
救急電話相談窓口  
24時間365日対応**

**☎7119 大人**  
**☎8000 子ども**

**「Q助」  
全国版  
救急受診アプリ**

突然のケガや病気が、いつ、どこで、誰に起こるか分かりません。心肺停止も例外ではなく、健康な人でも突然倒れることがあります。119番通報から救急車が到着するまでの時間は、全国平均で約10分。呼吸や心臓が止まった状態が数分続くだけで脳は深刻なダメージを受け、後遺症に大きく影響します。しかし、その場に居合わせた人たちが協力し蘇生処置を行えば、救命率は大きく高まり、社会復帰への可能性も広がります。

この考え方や行動のつながりを「救命の連鎖」といいます。

応急処置の要となる心肺蘇生とは、心臓や呼吸が止まった人に対して胸骨圧迫や人工呼吸を行い、脳や心臓へ血液の流れを維持するための救命処置です。中でも胸骨圧迫(心臓マッサージ)が最も重要で、「強く」「速く」「絶え間なく」続けることが救命の鍵となります。

胸骨圧迫を始める前には、まず周囲の安全を確認します。道路上などでは車に巻き込まれる危険があるため、安全が確保できない場合は救急車の到着を待ちます。

次は呼吸の確認です。胸や腹部の動きから、普段通りの呼吸があるかないかを見ます。呼吸がない、異常な呼吸(しゃくり上げ)のような不規則な呼吸の場合は、直ちに胸骨圧迫を開始します。

胸骨は胸の中央にある硬い骨です。圧迫の位置は胸の中央を目安にして、胸骨を真上から押します。両手を重ね、ひじを伸ばし、体重をかけておろさないようにします。

胸と腹部の動きを確認

安全の確認

AED(自動体外式除細動器)は、心停止の原因となる不整脈(心室細動)などで心臓が止まった際に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。電源を入れると操作方法を音声や表示で指示してくれるので、専門知識がなくても安全に使用できます。スパーや公共施設などに設置されており、県のホームページから設置場所を確認することも可能です。電源を入れ、傷病者の胸に電極パッドを貼ると、「体から離れてください」などの音声が始まります。AEDが心電図の解析を始めます。電気ショックが必要であれば、

「強く・速く・絶え間なく」  
心肺蘇生は

「強く・速く・絶え間なく」

ばし、体重をかけて真上から傷病者の胸が約5cm沈み込むようにしっかりと圧迫します。小児の場合は胸の厚さの約3分の1が沈み込む程度です。

1分間に100～120回のテンポで絶え間なく続けます。押しした後胸が元の高さに戻るまで力を抜くことが重要です。肋骨が折れてしまうこともあり、命を救うことが最優先です。人工呼吸は窒息や溺水、小児の場合に有効ですが、講習を受けていない場合は胸骨圧迫を続けてください。

AEDと胸骨圧迫の連携が命を守る

AED(自動体外式除細動器)は、心停止の原因となる不整脈(心室細動)などで心臓が止まった際に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。電源を入れると操作方法を音声や表示で指示してくれるので、専門知識がなくても安全に使用できます。スパーや公共施設などに設置されており、県のホームページから設置場所を確認することも可能です。電源を入れ、傷病者の胸に電極パッドを貼ると、「体から離れてください」などの音声が始まります。AEDが心電図の解析を始めます。電気ショックが必要であれば、

## 話そう。住まいのこれから — 65歳からの分譲マンション「サンミットひたち野東」

**JR常磐線「ひたち野うしく駅」直結**  
近隣には医療機関やスーパー、郵便局など生活施設が充実  
【所在地】牛久市ひたち野東1-32-8

年齢を重ねると、わずかな体調の変化や転倒が、命に関わる重大な事故につながる可能性があります。上の記事にあるように、「生死を分けるのは「異変に気づく早さ」と「助けが来る早さ」です。」

JRひたち野うしく駅直結のサンミットひたち野東ステーションフロントでは、プライバシーを確保しながら安心サポートで健やかな暮らしを提供します。

**万が一の時の備えがある安心の住まい**

各住戸には寝室だけでなく、事故のリスクが高い「トイレ」や「浴室」にも緊急コールボタンを設置。ヒートショックや転倒で動けなくなった際も、ボタン一つで24時間常駐のスタッフが即座に対応し、「誰にも気づかれない」という不安を解消します。

**入居者専属の看護師による日常の健康相談と応急対応**

マンション内にはAED(自動体外式除細動器)を完備し、心停止などの緊急事態にも迅速な対応をサポートする環境を整えています。

さらに、地域の中核「牛久愛和総合病院」グループとの連携に加え、マンション1階には「ひたち野ステーションクリニック」を併設するなど、医療と直結した環境が整っています。

資産として残せる安心の住まいで、心安らかな毎日を。

ヒートショックから守る安心の入浴環境  
温泉大浴場(人工)

栄養士が支える食と住の安心  
夕食メニュー(一例)  
入居者専用 レストラン

資料請求や個別見学希望のお問い合わせは  
☎0120・555・712 または **サンミット** 検索

定休日 火曜、水曜  
※新年は1月4日(日)から営業となります

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、牛久北部特定地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区) ●敷地面積/3,719.05㎡ ●構造/規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建 ●総戸数/226戸 ●駐車場/73台(昇降機付機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台) ●自転車置場/51台(屋根付平置) ●駐車場・自転車置場は契約者で満車のため新規契約は不可。 ●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) 〒550-0005大阪府西区本町1丁目4番1号オックス本町ビル8階 国土交通大臣(6)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/サンヨーホームコミュニティ(株) ●先着順販売概要 ●販売戸数/18戸 ●販売価格(税込)/3,090万円~4,390万円 ●最多販売価格帯/4,200万円台(4戸:9階1戸、10階1戸、12階2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~70,510円 ●入居者一名増加につき20,000円(月額)加算 ●修繕積立金(月額)/4,720円~6,650円 ●修繕積立一時金(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3月末日 ●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)。



**5組10名様**

全館木造作りの日帰り温泉施設

**「つくば温泉 喜楽里別邸」**  
ペア入館招待券

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

**3組6名様**

多彩な味わいを一度に楽しむ  
厳選食材を生かした本格的和食

**清瀧ランチ 食事券**

本格的な日本料理を堪能できる 鮭・割烹料理店。「清瀧ランチ」は天ぷら、焼き物、ネギトロ丼、茶そば、サラダ、小鉢、お椀、茶碗蒸し、デザートが付くランチ限定メニュー。

鮭・割烹 清瀧  
牛久市中央5-3-4 ☎029-878-2713

2026年

**新春**  
読者プレゼント

これからもシニアの皆さまの  
生きがいづくりを応援します。

**5名様**

土産 常陸秋そば使用  
地元の恵みを、そばの香りにのせて

**そば焼酎「土浦小町」**

土浦市小野地区周辺で栽培された常陸秋そばを原料とした「そば焼酎」。そば本来の香ばしさと、まろやかな口当たりが広がる豊かな味わい。アルコール分25% 内容量720ml

商品の引き渡しは「小町の館 本館」となります。  
(土浦市小野491 ☎029-862-1002)

商品に関する問い合わせ  
土浦市農業公社 ☎029-862-5143

**10名様**

丹精込めてつくる熟成味噌  
土浦ブランド認定品

**天然醸造「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わいを楽しめる。内容量750g

商品の引き渡しは「小町の館 本館」となります。  
(土浦市小野491 ☎029-862-1002)

商品に関する問い合わせ  
土浦市農業公社 ☎029-862-5143

**5組10名様**

お孫さんと一緒に広々としたお風呂

**「湯楽の里 土浦店」**  
ペア入浴招待券

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

**プレゼント応募方法**

「プレゼント応募」と記載の上、以下の①～⑧を明記し、下記までお送りください。

2/25(水) 必着

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号  
⑤希望賞品名  
⑥ふるさと通信をどこで手にしたか  
⑦1-2月号で興味を持ったコーナーや広告  
⑧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

※応募の際に記入していただいた個人情報等は当賞品の発送や当選者への連絡のみに使用し、そのほかの目的には使用しません

**3名様**

大きく見える、簡単に使える、  
しっかり測れる頼れる歩数計

**3Dセンサー搭載歩数計**  
FB-740・ホワイト

文字高19mmの大きな表示で見やすく、設定不要で簡単に使える歩数計。どこに身につけても、バッグの中でも計測できる3Dセンサーを搭載し、歩数をしっかりカウントしてくれる。

幅73mm×高さ36mm×奥行12mm  
本体質量 約28g

シニアふるさと通信  
土浦市荒川沖5-44-101 ☎029-886-9790

**2名様**

山梨県甲州市デラウェア使用  
牛久シャトー醸造の白ワイン

**2025 青デラ初しぼり**

山梨県甲州市産のデラウェアを牛久シャトーワイナリーで醸造した新酒。『青デラ』とは完全前の淡い緑色の状態で収穫するデラウェアのこと。フレッシュな酸味と甘みが程よく調和し、爽やかな味わいが楽しめる白ワイン。アルコール分8% 内容量750ml

牛久シャトー  
牛久市中央3-20-1 ☎029-896-3615  
(ショップ)

当店は認定補聴器専門店です

**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。

当店のこだわり  
**装着効果測定**  
装着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。当店では、この測定に力を入れ、装着の効果を高めていきます。

ご自宅への訪問も行っております

1 カウンセリング 2 聴力測定 3 語音明瞭度測定 4 試聴・調整 5 型どり

認定補聴器技能者在新 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

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

各種商品 10%引き  
2月まで有効

第36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

**Q** ヘモグロビンA1cが高めで糖尿病予備軍と診断されて以来、運動の回数を増やし食事改善で3kgほど減量したら、数値が正常値まで改善したものの、3年ぶりに高くなりました。服薬しない限り、運動を続けても正常値まで戻らないのでしょうか?

**A** ヘモグロビンA1c(HbA1c)の値は、過去1~2カ月の血糖値の平均を示す指標で、糖尿病の診断や経過観察に用いられます。運動量を増やし、食事改善によって3kgの減量を達成し、数値を正常値まで下げられたのは、生活習慣改善の成功例ですね。今回、HbA1cが再上昇したとのことですが、それにはいくつかの要因が考えられます。

①加齢による代謝の鈍化 ②骨格筋量の減少や骨格筋の質的低下 ③食事の内容や時間帯の変化 など

骨格筋は血糖を取り込む重要な組織であり、筋肉量が減ると血糖値が上がりがやすくなります。インスリンの分泌能が加齢に伴い低下したり、インスリンの効きが弱まることも、血糖値の上昇に影響します。とはいえ、軽度の上昇であれば、生活習慣をもう一度見直しながら様子を見守りましょう。例えば、ウォーキングのパフォーマンスに変化が起きていないか振り返ってみてはいかがでしょうか?

以前ほど一度に距離をこなせなくなってきた 疲労感を自覚する日が増えてきた 階段を上る時に身体が重くなった

こうした変化があれば、筋肉量や筋持久力、筋パワー、柔軟性、平衡性などの低下が起きている可能性があります。インターバルウォークや山登りは、有酸素性運動と無酸素性運動の両面を持ち合わせた理想的な運動です。週に数回、継続的に行うことで、血糖コントロールに良い影響を与えるでしょう。インターバルウォークや山登りができない日には室内での自転車運動、水泳、ヨガ、ダンスなど、他の運動に取り組めるとベストです。食事の見直しも重要ですが、極端な制限は骨格筋量の減少につながります。主食・主菜・副菜・適量の果物をバランスよく取り入れ、規則正しい時間に食事をするよう心がけましょう。また、早食いは血糖値を急上昇させる原因になります。よく噛んで、ゆっくり味わいながら食べることも意識してみてください。

日々の体調と向き合いながら、必要に応じて医師に相談することが大切です。もしHbA1cの数値がさらに上昇するようであれば、糖尿病専門医の診察を受け、服薬を含めた治療方針を検討してもらいましょう。年齢に関わらず、運動・食事・睡眠は健康維持の土台です。運動を含めた日々の生活を楽しみながら、前向きに取り組みましょう!

冬冬の補聴器「豆知識」

Part.19 協力:関東補聴器土浦店 店長 土肥樹里

**結露で音が出ない**

チューブの中に結露で水滴ができ、音が遮断されます。自然に乾く場合もありますが、音が弱くなったりします。補聴器店で乾燥、クリーニングをしてもらってください。

**新しい電池なのに電源が入らない**

補聴器用電池は、気温が低い環境で使用すると起電力が低下する場合があります。冬の朝など電池を触って冷たく感じるときは、しばらく手で温めてからご使用していただくことをお勧めします。

つながる暮らし 空き家・空き地の活用

第5回 実家を売る際の手順と必要な準備とは?

実家が空き家になると、売却を考える人も多いでしょう。売却には準備や手続きに時間もかかるため、事前に流れや注意点を把握しておくことが大切です。

**実家を売る前にすべきこと**

(1)遺言書の有無・内容を確認する (2)隣家の境界線を明確にする  
(3)実家の名義を変更する (4)実家の遺品を整理する

**実際に実家を売る際の手順について**

1 不動産会社に査定を依頼する ……現地調査を経て査定価格を計算してもらう。  
2 不動産会社と媒介契約を結ぶ ……実家売却の条件を事前に取り決める。  
3 売却活動を進める ……不動産会社が主に活動を進めますが、自身も状況把握が大切。  
4 売買契約・引き渡しをする ……買主決定後、契約を締結。売買代金を受領し渡完了。

大切な実家を売るかどうか迷っている場合、売却以外の活用方法として「貸す」「買取」という選択肢もあります。売却や賃貸を検討する際には、専門の不動産会社へ相談してみましょう。

協力:一誠商事株式会社

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

早割お得 前日15:00までご予約し、当日開店後30分以内にご来店いただける方対象  
※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 2,200円(税込) 早割 1,900円(税込)  
土日祝 大人 2,400円(税込) 早割 2,000円(税込)

小学生 1,300円(税込) 未就学児無料  
大人=中学生以上 シニア=65才以上

ご予約はレストラン直通 ☎029-879-8801

営業時間  
平日 11:00~15:00  
土日祝 10:30~15:30  
※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

平日限定 (ドリンクバー付) レストランのお得な カフェタイム ☞  
13:30~16:30(L.O.15:50)

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン 店詳細  
TEL.029-879-8800 FAX.029-878-5030

ポケットファーム ときどき つくば小久店  
牛久市猪子町967-1 10:00~17:00(土日祝は9:30から営業)  
※新年は1月7日より通常営業となります

折り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)

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  
三重窓でお部屋の今ある窓の内側に 断熱対策! つける内窓

健康・省エネリフォーム ガラバゴスリフォーム  
0120-797-593 水曜・夜日定休  
つくば市高見原1-1-47 スタービル1-A

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...

継活 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 一誠商事株式会社  
神立支店 TEL.050-1880-5271 阿見支店 TEL.050-1880-5273  
土浦支店 TEL.050-1880-5272 水戸支店 TEL.050-1880-5274

**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

新年おめでとうございます。皆様、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
今川医療福祉グループは、茨城県内において地域に根差した医療・介護のサービスを提供致しております。皆様の健康を守り安心・安全・快適な環境を提供し、「一生健康 一生青春 一生感動」に満ちた暮らしをしていただけるよう引き続き努力していく所存です。地域社会から愛され、必要とされ、信頼されるグループで在り続けます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

今川医療福祉グループ 会長 今川 美明

**いつまでも健康でゆとりのある暮らし**

四季を感じる 広大な庭園  
元氣な方から介護を必要とする方まで

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 | 全室南向き、バルコニー付

介護付有料老人ホーム **サンシャインつくばリゾート** つくば市代木1932 ☎0120-701-305

美しい四季折々の花々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

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし  
専門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

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

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  
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  
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** つくば市台東2-3-10 ☎029-875-5656

介護老人保健施設 プレミエール元氣館 つくば市谷田部6107-1 | 介護老人保健施設 プレミエール元氣館 筑西 筑西市古部554-3 | サンシャイン・クリニック つくば市谷田部6107-14 | 認知症対応型 グループホーム筑水苑 つくば市谷田部6107-1

医療法人社団 **みなみつくば会**

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

大型デイサービス  
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

ライフサポート **サンルーナ**  
土浦市おおつ野2-1-1 ☎029-846-3607

併設 ショートステイ 託児所 内科・脳神経内科クリニック

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**  
常総市海道高野町671-1 ☎0297-25-1616

心豊かな暮らしを支援します 介護付有料老人ホーム **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

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

多彩な趣味活動

自分らしく生き生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**  
かすみがうら市穴倉6150-5 ☎029-869-6331

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**

介護に関するお困りごと、お悩みなどお気軽にご相談ください。

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22回 足裏のトラブルと生活習慣の関係

足指や足裏にできる「タコ」「魚の目」は単なる皮膚の問題ではなく、歩行バランスの崩れを示すサインでもあります。見た目が似ているため混同されやすいものの、それぞれ特徴が異なります。

正常 バランスが崩れると  
一定の部位に繰り返し圧力や摩擦が加わり角質が硬くなる

タコは摩擦や圧力が繰り返しかかることで角質が厚く盛り上がった状態で、皮膚が外部刺激から身を守ろうとする防御反応によって起こります。平らに広がるのが特徴で、削ることで比較的容易に軽減できます。一方、魚の目は角質の中心に芯が形成され、その芯が皮膚の奥深くまで浸透し、歩行時に強い痛みを伴うことがあります。初期であればセルフケアやフットケアサロンで改善可能ですが、芯が深部まで達している場合は、レーザー治療や外科的処置が必要になることもあります。

足のトラブルは靴の構造や歩き方の癖、骨格の崩れなどが大きく影響します。特に形の崩れた靴や、柔らかすぎて足を支えきれない靴を履き続けると、足裏に偏った圧力がかかりやすく、タコや魚の目が繰り返し発生しやすくなります。猫背やすり足歩行などの癖、外反母趾やO脚といった骨格の崩れも局所的な負担が集中し、慢性的な角質トラブルにつながります。さらに、パーキンソン病やリウマチなどの持病が歩行に影響を及ぼす場合もあり、症状を悪化させる要因となります。

改善のためには、まず靴の見直しが欠かせません。かかとが安定し、足にしっかりフィットする靴を選ぶことで圧力の集中を防ぐことができるので、柔らかさよりも安定性を重視することがポイントです。加えて、インソールを活用して足のバランスを整えると、歩行の安定や痛みの軽減につながります。セルフケアとしては、入浴時に軽石などで角質を少しずつ削る方法や保湿クリームによる乾燥対策が有効です。また、水虫を防ぐために足を清潔に保つことも重要です。

足の健康は全身の健康にも関わるため、小さな角質の段階での対応が症状の悪化を防ぐ最良の方法です。自分に合った靴選びやセルフケアを習慣化して足の健康を守り、健康寿命を延ばしていきましょう。

安心の歩行をサポートする **ケアシューズや杖も取り揃えています**

無料相談会実施中 2月28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  
爪の厚さや痛みがひどくて歩けない

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。

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

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～

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5日(月)から営業いたします。

安全安心 **暮らしの110番**

注意! **スリップ事故**

ポイント1 気象情報などを事前にチェック!!

事前に気象情報や道路交通情報を確認し、時間に余裕を持って出発しましょう!!

ポイント2 スタッドレスタイヤへの交換!

雪道や凍りついた道は、大変すべりやすいので、スタッドレスタイヤなどを着用しましょう。

運転するときは、速度を十分に落とし、車間距離を十分にとって運転しましょう。

茨城県警察本部

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

庭木を育てる休眠期のケア ~冬の施肥と害虫対策~

冬の休眠期に適切な肥料を与える『施肥』は、樹木の健康を保ち、新芽や花付きに大きく影響します。根が動き出す前に肥料を与え、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・カリウムをバランスよく配合した液体肥料を根元に注入すると、春の花付きが良くなります。

花も実も楽しめる庭木として人気の梅。育てる際に注意したい害虫は、葉や枝の養分を吸い取るカイガラムシやアブラムシ。特に梅はカイガラムシの被害を受けやすく、『枝枯れ』『すす病』の原因となるため、休眠期の防除が欠かせません。樹木が休眠する時期には、害虫の卵や幼虫を園芸用オイル(油膜)で覆い、窒息させることで春先の発生を低減させることができます。

春に香る花を咲かせ、実は梅干しや梅酒に利用される落葉果樹。花が実が庭の実観が、剪定の時期次第で楽しみ方が広がります。

梅

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:2026年2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 エスカー牛久ビルの中 1階(緑の糸とわり) **スターウォッチ&リフォーム** | ☎029-873-5188 [10:00~18:00] 駐車場あり

**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

害虫を卵・マユ・幼虫のうちの1月4日(日)まで 申請期限  
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  
春先に発生する害虫を減らせます!!  
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  
申請期限 3月8日(日)まで  
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!!

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・見積もり無料!  
ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028