

人は年を重ねるごとに魅力的になる。

【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布

ご自由にお持ちください

シニアふるさと通信

5-6 2026

土浦・つくば・牛久版 第90号

発行元／株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

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

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

次の発行は令和8年7月1日です

土浦市特集 (令和8年度 保健・福祉事業)	2.3
牛久市特集 (令和8年度 保健・福祉事業)	4.5
つくば市特集 (令和8年度 保健・福祉事業)	6.7
健康医療ナビ (胃がんの現状と治療法)	8.9
聞こえナビ、元気ごはん	9
TKGリハビリテーション病院 (ルヴィーブル) 特集	10
食べて整う薬膳の力	11
わが街だより	12.13
足のトラブル解決法	13
空き家・空き地の活用法、元気な庭づくり	14
Dr.田中の健康コラム	14
読者の投稿コーナー、暮らしの110番	15
つくばわんわんランドGW情報	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。



歴史と自然が寄り添う里山散策

菖蒲沢薬師古道を歩く

「菖蒲沢薬師古道」は、里山の自然と歴史に触れながら散策できるハイキングコース。山道は整備され、案内板も随所に設置されているため、初めて訪れる人でも歩きやすい。新緑が心地よいこれからの季節、里山の自然を楽しみながら歩いてみては。

歴史の息づく古道と、のどかな里山の風景

石岡市八郷地区。のどかな田園風景の奥に、「菖蒲沢薬師堂」が静かに佇む。奈良時代末期、徳一法師が筑波山に中禅寺を創建し、その守護として筑波山を囲むように東西南北に薬師観音を祀った「四面薬師」の一つと伝えられている。

薬師堂へ向かう「菖蒲沢薬師古道」は、里山の自然と歴史に触れながら散策できるハイキングコース。フルツラインの辻信号から仏生寺方面へしばらく進むと、「薬師古道入口」の案内板が目に入り、そこから右へ曲がる。民家が並ぶ細い坂道を登り、左手に菖蒲沢公民館が見えたら、薬師古道の入口に。

このあたりから傾斜が増し、山道らしい登りが始まる。道中には、馬の神を祀る馬櫛神の石碑や巨岩に彫られた祠の氏神様、不動尊など、

素朴ながらも歴史を感じるスポットが点在。さらに先へ進むと鳥居が姿を現し、その奥には静寂に包まれた天白稻荷神社が見えてくる。

少し歩き、分岐を右へ進むと、いよいよ薬師堂の参道へ。苔むした石段を下り、弁天池のほとりを抜け、再び石段を上がると、木々に守られるように薬師堂が姿を見せる。堂内には石岡市指定文化財である薬師如来像と仁王像が祀られ、静かに訪れる人を迎えてくれる。

分岐まで戻り、フラワーパーク方面へと足を向けると、龍神様の岩が現れる。さらに進み、庚申塚まで来たら、ここが折り返し地点となり、来た道を戻っていく。

この古道は、里山ならではの歴史と自然を堪能しながら歩ける心地よいコースとなっている。

菖蒲沢薬師古道コース



大切な聞こえのこと私たちに相談ください!!

当店は認定補聴器専門店です

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聴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 装用効果測定

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

ご自宅への訪問も行っております

1 カウンセリング

専門のスタッフが聞こえの悩みや希望を伺います。

2 聴力測定

機器等を使って聴力のレベルを測定します。

3 語音明瞭度測定

ご自身が持つ「言葉を聞き取る力」を測定します。

4 試聴・調整

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

5 型どり

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

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



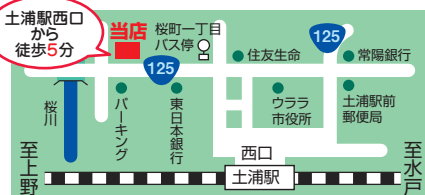
関東補聴器
補聴器専門店

KANTO
HEARING
AID

029-827-1220

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

関東補聴器 検索



■ ■ ■ ■ ■ 牛久市の主な高齢者福祉サービス事業 ■ ■ ■ ■ ■

家族介護支援サービス

徘徊高齢者家族支援サービス

- ①徘徊行動の見られる認知症の高齢者を介護している家族に対し、携帯用位置探索機器を貸し出す。
- ②外出後、自宅に戻れない恐れのある方におかえりマーク(反射機能付き登録シール)を配布する。
- ③徘徊等のおそれがある方を申請により、SOSネットワークに事前登録し、行方不明時に協力機関と情報共有して早期発見を図る。

寝たきり高齢者訪問理美容サービス

在宅の寝たきり高齢者等に対する調髪サービス。利用者負担：1回1,000円(年6回まで)

在宅寝たきり高齢者等おむつ購入費助成事業

寝たきりや認知症等により、在宅で常時おむつを使用している当該年度の市民税が非課税の方に対し、おむつ購入費の一部を補助する。月額5,000円を上限に助成。

家族介護者交流事業

介護をしている家族が、日ごろの悩みや体験を語り合い、リフレッシュすることを目的にした交流事業。

認知症カフェ(オレンジカフェ)の開設

認知症本人、家族、専門職、一般市民等が集い、認知症に対する理解を深めるとともに、交流を図る。

認知症ケアパスの配布

認知症の方やその家族が必要に応じて受けられるサービスを情報提供する。

地域支援事業

介護予防・日常生活支援総合事業

市町村が中心となって、地域の実情に応じた多様なサービスを実施し、要支援者などに対する効果的な支援を行う。

●通所型サービス事業

- ①サービス事業所によるデイサービス
- ②地区社会福祉協議会によるサロン
- ③専門職による教室(運動機能向上)

●訪問型サービス事業

- ①サービス事業所によるホームヘルプサービス
- ②シルバー人材センターによるホームヘルプサービス

介護予防ケアマネジメント事業

要支援相当者に対し、介護予防、生活支援を目的として、状況に応じた適切な事業が包括的、効率的に実施されるようにマネジメントを行う。

地域包括支援センター

介護保険制度に関する相談を含め、福祉・医療の幅広い相談に応じ、高齢者の健康維持・改善が図れるよう支援する。

生活支援体制整備事業

生活圏ごとに地域の実情に応じた生活支援サービスの充実を図る。

在宅医療・介護連携推進事業

支援が必要な状態になっても、自宅で出来るだけ長く生活ができるように、医療・介護の連携を図る体制づくりを行う。

高齢者在宅福祉事業

高齢者見守り支援事業

対象となる独居、高齢者世帯等に、ボタン1つで体調不良時に専門職に相談できる装置を貸し出す。

外出支援用具購入費助成事業

歩行に支障をきたす在宅高齢者が、外出時に使用する杖、シルバーカーの購入費を補助する。5,000円を上限に年度1回まで助成。

介護予防対策

介護予防普及啓発事業

- 脳トレ教室
認知症予防について、講話や実践を通してじっくり学ぶ教室。
- お口の健康教室
お口の健康について、講話や実践を通してじっくり学ぶ教室。
- うしくかつぱつ体操DVD及びポスター配布
65歳以上の市民に窓口配布(1世帯につき1セット)。

地域介護予防活動支援事業

- うしくかつぱつ体操普及啓発事業
牛久市で考案された転倒予防体操「うしくかつぱつ体操」を体操普及員(ボランティア)が各地域で実施する。
- シルバーリハビリ体操普及事業
茨城県で考案された介護予防体操「シルバーリハビリ体操」を体操指導士(ボランティア)が各地域で実施する。
- 地域型認知症予防教室
市が実施する養成講座を修了した「認知症予防リーダー」が、各地域で体操や有酸素運動を含む動作を変化させていくことで、脳に刺激を与える脳活性化プログラムを実施する教室。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

- フレイル予防教室
地域の通いの場に参加する市民に対し、フレイルに関する正しい知識と予防方法について広く啓発普及する。
- 生活習慣病重症化予防等
糖尿病や高血圧等の生活習慣病の重症化の可能性のある高齢者に対し、電話や訪問等で個別に支援する。

生涯を通じた健康づくり事業

成人健康診断、各種検診を実施

詳細な情報は市ホームページに掲載。また、市窓口(健康づくり推進課・医療年金課)でもパンフレット配布。

- ①健康診査(特定健診、基本健診)
- ②がん検診等(胸部、胃、大腸、前立腺、乳、子宮)
- ③その他の検診(歯周病、骨粗しょう症、頭部MR、腹部超音波検診)

元氣アップ!りいばらき(牛久市版)

県公式「元氣アップ!りいばらき」を使用し、「運動」・「健康」・「食生活」・「コミュニケーション」の活動に継続的に取り組むことで、健康的な生活習慣を身につける。また、取り組み状況に応じて、ポイントが貯まり、貯めたポイントで抽選会に応募できる。

健康講座

最前線で活躍している講師より、健康に関する最新情報が学べる講座。食事が関連するテーマの場合は、栄養講話とセットで、生活に役立つ情報が得られる。詳細は、広報紙で案内。

生きがい対策

長寿をたたえる事業

市内在住の75歳以上の対象者へ祝い品とメッセージ、満88歳の方に対し祝い金、満100歳の方に褒状と祝い金を贈呈。

シニアクラブ助成事業

市内各シニアクラブに対し、活動資金の援助を行う。

生きがい健康づくり教室事業

生きがいや健康づくり、仲間づくりを目的に各教室を実施。

権利擁護支援

成年後見サポートセンター

成年後見制度に関する相談や制度利用のための手続きの説明・助言などの支援を行う。

成年後見制度利用支援事業

認知症などにより判断力が不十分な方で、申立て人が不在、かつ必要性が高い人に対し市長申立てを行う。

社会福祉協議会事業

日常生活自立支援事業

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力に不安のある方が福祉サービスを利用する際の手続きや、日常生活の金銭管理などを支援する。

ふれあいサービス

高齢者の方などの家事援助等、地域の方の協力により会員方式で行う在宅福祉サービス。

ふれあいサロン活動推進事業

地域の方が主体となり、楽しい仲間づくりの場としておしゃべりや体操などを通じて交流を図る。

ボランティア・市民活動センター

ボランティア相談や情報提供など、ボランティア・市民活動に関する様々な支援を行う。

笑顔あふれる にぎわいとやすらぎのあるまち



沼田 和利 市長

牛久市特集(保健・福祉)

牛久市は、令和8年6月1日に、市制施行40周年という大きな節目を迎えます。今年度は、市制施行40周年を大いに祝うため、つくば科学万博開催時、会場までのシャトルバス発着駅であつた「万博中央駅」の駅名看板が設置されている、私たち野うしく駅を発着点とする連節バスの運行イベントや、「ベートーヴェン第九in牛久」などの事業を開催するほか、市制施行40周年を機に、牛久市公式キャラクターとなる「かつぱのキユーちゃん」のデザインリニューアルなど、様々な取り組みを予定しております。また、これまでの歩みを感じ、謝と共に振り返り、50周年、そして未来へとつないでいくため、令和8年度予算では、未来の牛久を見据えた予算編成を実施しております。

健康長寿へ向けた取り組みとしては、県推奨の「シルバーハビリ体操」や市オリジナルの「うしくかつぱ体操」の普及をボランティアの皆様と共に取り組んでおります。今年度は、シルバーハビリ体操指導士会「20周年の集い」が開催され、市も後援いたします。毎年開催しているうしくかつぱ体操普及員養成講座は、23年目となります。今年度から、市民の生涯にわたる健康づくりを安定的に切れ目なく支援することを目的として、これらの担当課を医療年金課から健康づくり推進課に移管しました。今後も市民の皆様と丁寧な会話を重ね、協力して健康長寿に向けた事業を進めてまいります。その他、住まい、医療、介護、予防、生活支援を一体的に提供できる地域包括ケアシステムの構築など広域的な視野を持って未来を見据えた活力あるまちづくりに全力を尽くしてまいりますので、皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

高齢者が住み慣れた地域で安心してその人らしく暮らし続けることができるよう、牛久市では高齢者の生活を支えるための総合機関として、市内2か所に「地域包括支援センター」を設置し、さまざまなサポートを行っている。同センターの主な業務は、健康維持・増進についての相談や、要支援の介護認定を受けた人の生活や介護サービスについての相談、詐欺などの被害を未然に防ぐ手伝いのほか、日常生活の中での困り事や悩み事の相談など、きめ細やかな高齢者支援に対応している。

「認知症初期集中支援チーム」による早期支援

認知症初期集中支援とは、認知症になつてもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の人や家族の困りごとなどを早い段階で把握し、家族の介護負担軽減等につなげる支援のこと。牛久市では、市内の医師と地域包括支援センターの医療・介護に携わる専門職で構成された「認知症初期集中支援チーム」を設置。認知症が疑われる人の自宅を訪問し、医療機関への受診や介護保険サービスの利用に関するサポート、認知症の症状に応じた助言や生活環境改善の提案などを行っている。対象は、40歳以上で在宅生活を送る認知症の疑いがある人、診断を受けていても医療・介護サービスにつながらない人、介護サービスを中断している人など。また、行動・心理症状が強く、家族が対応に苦慮している場合にも、短期集中的に専門職が連携して支援にあたる。市担当課は二人で抱え込まず、まずは気軽に相談してください」と話す。

問い合わせ ☎029・878・5050 / 牛久市地域包括支援センター

牛久市地域包括支援センター
牛久市中央3-15-1(牛久市役所分庁舎1階)
担当地区：牛久小学校区 / 牛久第二小学校区 / 岡田小学校区 / 中根小学校区 / 向台小学校区 / ひたち野うしく小学校区

牛久市地域包括支援センター博慈園
牛久市文化町253-2
担当地区：神谷小学校区 / おくの義務教育学校区

ポケットファームどきどきには今年も **メロンフェア開催中**

甘くておいしいメロンが **入荷しています**

光センサー検査品 糖度16度以上の特秀メロンです!

全国への発送承ります! 送料は900円より(関東地方) ※2026年4月現在

食べ時を逃さない 食べ頃カードが入っています

商品番号 緑肉(1玉) & 赤肉(1玉) 特秀 3L2玉ミックス 店頭販売・電話注文価格 4,500円(税別) ネット注文価格 4,200円(税別) ※送料別

※価格は生育状況等により変動する場合があります

お問い合わせ ☎029-879-9005 受付時間 10:00~15:00(水曜日を除く)

通販のお支払いは「コンビニ後払い」が便利

メロン発送後に郵送される請求書を持ってコンビニでお支払い下さい。 ※手数料271円(税込)

ポケットファームどきどき つくば牛久店 ☎029-879-8800 牛久市猪子町967-1 水曜定休 ☎029-878-5030 10:00~17:30(土日祝は9:30から営業) ※レストラン定休日:水曜、第2・4火曜日 店舗情報はこちらから

株式会社 **長寿館** 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。

介護付き有料老人ホーム **阿見長寿館** 福敷郡阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777 施設見学 資料請求 随時受付中

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

トヨタ自動車株式会社 https://toyota.jp/bz4xtouring/

アクティブなライフスタイルに 最適な電気自動車

Z 4WD マグネタイトグレーメタリック 6,400,000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 ☎029-880-3111

土浦南店 土浦市永国757 ☎029-823-0181

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

つくばみどり店 つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

つくば学園の森店 つくば市学園の森3-50-8 ☎029-899-2626

牛久大仏 春のお花畑

お花摘み 5/7から 200円(10名まで) ※8月、10月24日、11月は休み

お坊さん直伝 牛久大仏の歩き方 第2・4土曜日開催 ※8月、10月24日、11月は休み

お坊さんが牛久大仏のことや、園内を案内してくれます。牛久大仏が初めての方はもちろん、何度も来られた方も新しい発見があるかもしれません!

開催時間 11時~14時(各30分間) ※雨天時は大仏胎内巡り 集合場所 正門入口 ※事前予約なしでご参加いただけます 参加費 無料(入場料は必要になります)

牛久大仏管理事務所 牛久市久野町2083 ☎029-889-2931 セット券/大人800円・子供400円(大仏胎内拝観含む) お庭券/大人500円・子供300円(令和8年5月現在) インスタグラムはこちらから

Sanyo Realty **サンヨーリアルティ株式会社** 本社 / 茨城県牛久市中央5丁目21番地6 ☎029-874-7717(代表)

エイブル **エイブルネットワーク加盟店** ◆営業時間 / 9:30~18:00(火曜日定休)

牛久店 ☎029-874-8337 つくば学園店 ☎029-861-1156 筑西店 ☎0296-48-6008

取手店 ☎0297-71-4035 つくば研究学園店 ☎029-875-5708 我孫子店 ☎04-7186-1020

守谷店 ☎0297-47-8778 土浦店 ☎029-835-1128 柏の葉店 ☎04-7189-7527

つくば中央店 ☎029-860-5607 阿見荒川沖店 ☎029-846-6801

空き家のお悩みありませんか? 「空き家の相談」とご連絡ください。

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6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(緑の糸となり) スターウォッチ&リフォーム ☎029-873-5188 [10:00~18:00] 駐車場あり

■ ■ ■ ■ ■ つくば市の主な高齢者福祉サービス事業 ■ ■ ■ ■ ■

在宅高齢者福祉事業

あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう施術費助成事業

70歳以上の方に対し、施術を受ける際の費用を一部助成。1,000円券×8枚
※申請時期によって給付枚数が異なる

在宅要介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業

65歳以上で日常生活上おむつなどを必要とされる市民税非課税又は生活保護受給の要介護認定者に対し、紙おむつ購入費を一部助成。1,000円券×24枚
※申請時期によって給付枚数が異なる

高齢者タクシー運賃助成事業

65歳以上の単身世帯の方、70歳以上の高齢者だけの世帯の方、70歳以上で市民税非課税世帯の方、80歳以上の方に対し、外出する際に利用するタクシーの運賃を一部助成。500円券×24枚
※自家用車を運転している方は対象外

在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業

65歳以上で要介護4・5認定者又は寝たきり状態などの方に対し、掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回行う。

ねたきり高齢者理美容料助成事業

65歳以上の方で、要介護4・5または寝たきり状態の方に対し、理美容費を一部助成。4,000円券×2枚

高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)

75歳以上のひとり暮らしの方、75歳以上の高齢者だけでお住まいの方に対し、日常生活を送るうえで自ら行うことが困難な軽作業(掃除、草取りなど)を依頼する費用を一部助成。500円券×12枚
※一世帯につき12枚の助成券を交付

宅配食事サービス事業

調理や買い物困難な65歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯に食事を希望の曜日に配達し、安否確認や健康の保持を図る。1食400円(生活保護世帯は1食300円)

愛の定期便事業

70歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、乳製品を週に3回まで配達し、安否確認や孤独感の解消を図る。乳製品代金の半額を助成。

緊急通報システム事業

65歳以上で病弱または重度の身体障害のあるひとり暮らしの高齢者、または75歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病などの緊急時に迅速・適切に対応するため、緊急通報機器を貸し出す。

健康推進事業

いきいき運動教室

65～74歳の運動教室。年間43回。

元氣はつらつ運動教室

75歳以上の運動教室。年間43回。

健康体操教室

運動インストラクターやリハビリ専門職などによる体操や健康講話、体力測定などを行う。つくば市に住民票があり、毎回5人以上が参加できる団体が対象。

シルバリーリハビリ出前体操教室

シルバリーリハビリ体操指導士が、シルバリーリハビリ体操の指導と普及を行う。65歳以上の市民5人以上の団体が対象。

シルバリーリハビリ体操指導士3級養成講習会

シルバリーリハビリ体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアの養成を行う。

つくばウォークの日

市内のウォーキングコースを歩く。令和8年度はイベントウォークを5回実施予定。

生きがい活動

健康福祉祭いばらきねりんんスポーツ大会

高齢者を対象にしたスポーツ競技(ゲートボール、グラウンドゴルフなど)大会を行う。

シルバークラブ育成事業

スポーツ大会への参加やいろいろな趣味活動、仲間づくりを目的とした事業。

高齢者いきいきサロン

生きがい活動や仲間づくりを目的にさまざまなサロンを開催する。

高齢者憩いの広場運営補助事業

高齢者を中心とした地域の住人が気軽に通うことができる通いの場づくりを推進する。

高齢者文化芸術鑑賞助成事業

70歳以上の方が文化芸術振興事業のチケットを購入する際の費用の一部を助成する。

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは

地域で暮らしみなさんの福祉、医療、介護を包括的に支えていくための拠点。住み慣れた地域で安心して

生活を続けられるよう、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が連携をとりながら支援を行う。市では市内8カ所にセンターを設置している。

総合相談支援(高齢者等の総合的な相談)

高齢者等に関する様々な相談に応じて、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、高齢者等の生活を継続的に支援する。

権利擁護

虐待や消費者被害から高齢者の権利を守るための支援を行う。認知症等で判断能力が不十分な方に対し成年後見制度の活用等、権利擁護の支援を行う。

介護予防等に関する支援

要支援1・2の方及び事業対象者の方が介護保険サービスを利用できるよう、地域包括支援センターと居宅介護支援事業所が連携し、支援を行うとともに、各種教室、家庭訪問などを実施する。

認知症に関する支援

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症に関する知識を普及啓発する「認知症サポーター養成講座」、「おでかけ見守りシール」、認知症高齢者等が損害賠償責任を負った場合に、市が加入する保険で補償する「つくば市認知症高齢者等個人賠償責任保険」などの認知症施策を行っている。

その他、高齢者支援事業(市で実施する事業)

在宅医療と介護関係者の連携推進、リハビリや栄養の専門職派遣事業、傾聴ボランティア事業、介護教室等を行っている。

社会福祉協議会事業

地域見守りネットワーク事業

地域住民による助けあい活動や支えあい活動を推進。地域の中で「気になる人」「心配な人」「見守りを希望される方」に対し、ふれあい相談員・見守り支援員(見守り活動の協力者)と社協が協力し、訪問や声かけ、日常のさりげない見守りを行う。

ふれあいサロン活動支援

高齢者や障害者、子育て中の母親等が集う、交流の場(サロン)づくりを推進する。

つくばさわやかサービス

つくば市在住で、①介護保険の要支援1・2の認定を受けている方、もしくは②基本チェックリストを受けて事業対象者となられた方に対し、つくば市在住で福祉に理解のある協会の会員の方々が、家事支援を提供してくれるサービスです。

世界のあしたが見えるまち ～ともに創る市政～

令和8年度



五十嵐 立青 市長

つくば市特集(保健・福祉)

市長に就任して以来、「世界のあしたが見えるまち」を実現するため、「誰一人取り残さない」という強い思いを胸に、市民や事業者と対話を重ね、「ともに創る市政」に全力で取り組んできました。

特に高齢者福祉の分野では、高齢者の積極的な外出や社会参加を促進し、人生100年代をすべての人が元気にいきいきと暮らせるよう、地域のたまり場となる施設の充実を目指してきました。

その一環として、令和7年度から荏崎老人福祉センターの入浴施設の改修を進め、令和8年4月に「高齢者支援センターくさき」として新たにオープンしました。(同センターを含め、市内の「老人福祉センター」は令和8年4月から「高齢者支援センター」と名称を変更しています)

多くの方に気軽にご利用いただけるよう、本入浴施設には「ゆるり庵」という愛称をつけ、リラックスできる場所をご提供しています。また、大広間も改修し、くつろぎスペースと活動スペースに分けました。活動スペースには新たにeスポーツ機器を導入し、楽しみながら身体や認知機能を向上できる機会を提供するとともに、ご利用の皆様同士が交流を深められる場になることを願っています。

そのほか、「補聴器購入費補助事業」を通じて、聴こえづらさを抱える方の生活の質の向上を支援してきました。また、「高齢者タクシー運賃助成事業」や「電動アシスト自転車等購入費補助事業」など、高齢者の外出や社会参加をさらに促進する取り組みも進めています。

令和8年度も、すべての方が生きがいを持ち、住み慣れた地域で安全に安心して暮らせるまちづくりを実現するため、一人ひとりに寄り添った施策を進めていきます。

シルバリーリハビリ体操指導士3級養成講習会

シルバリーリハビリ体操は、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操。

つくば市健康増進施設いきいきプラザでは、同体操を地域に広めるボランティアを養成するため、「シルバリーリハビリ体操指導士3級養成講習会」の受講者を募集している。先着20人。受講無料。対象は、常勤の職についていない50歳以上のつくば市民で、認定後は指導士会に加入し、地域で同体操

教室の指導ができる人。講習は全5日間(下記表)で介護

電動アシスト自転車等購入費を一部補助

つくば市は、電動アシスト自転車等の購入費を一部補助する事業を行う。対象は申請年度内に満65歳以上となる市民で、市が実施する交通安全講習(約2時間)の受講が条件。

補助額は新品の電動アシスト自転車購入費の4分の3で、上限は2輪車が5万円、3輪車4輪車は12万円。令和7年～8年度に運転免許証を自主返納した場合は、さらに最大3万円が上乗せされる。また、電動アシスト自転車購入と同時に申請に限り、自転車用ヘルメット購入費も2千円

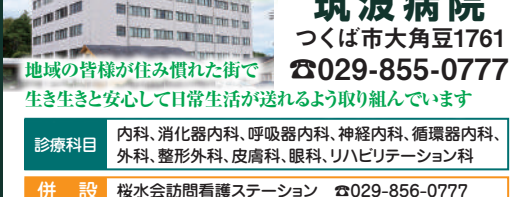
を上限に補助される。講習の日程は▽5月20日、6月3日、17日、30日で各日午前10時～正午、午後2時～同4時の全8回開催。定員になり次第、受付終了となる。講習の申し込みは5月1日午前8時45分からインターネット、または同市高齢福祉課窓口で受け付ける。(電話受付は5月8日午前8時45分から)交付決定通知が届く前に購入したものは対象にならないなど、条件があるので詳しくは左記まで確認を。

問い合わせ ☎029-8803-1111／つくば市高齢福祉課

	日程	開催時間	会場
1日目	7月 2日(木)	9:00～15:45	健康増進施設 いきいきプラザ (つくば市大曽根4067-1)
2日目	7月 8日(水)		
3日目	7月10日(金)	9:30～15:45	
4日目	7月15日(水)		
5日目	7月17日(金)		

予防の基礎、筋肉や骨・神経などの解剖学・運動学のほか、シルバリーリハビリ体操を座学と実技で学ぶ。受講希望者は、5月11日(同22日)土日祝を除く、の午前9時～午後5時に左記に電話で申し込む。申し込み問い合わせ ☎029-8645-5089／つくば市健康増進施設いきいきプラザ

**医療法人社団桜水会**

**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 ☎029-856-0777

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

**超大型補助金を利用して
賢くリフォーム!**
詳しくは下記までお問い合わせください

断熱性アップで光熱費ダウン
室内の涼しい空気も逃げにくい
つける **内窓**
「インプラス」
商品価格**40%OFF**

**ガラパゴスリフォーム**
☎0120-797-593 水曜～土日定休
つくば市高見原1-1-47 スタービル1-A

**すべての人が健やかで幸せで
華やかに歳を重ねられる**

「健幸華齢」社会を目指して
介護予防やスマートダイエットなどの
健康支援事業コンサルティングをご提供します
筑波大学発 研究成果活用企業1 つくば市天久保2-14-2
株式会社 **THF** ☎029-861-7617

**認知症対策と機能訓練で
カラダ改善!!**

**カラダ改善!!**
認知症予防には脳の刺激が大事! ココカラでは脳活性化メソッドのシナプソロジーを毎日実施!!
また、認知症による症状が緩和するような取組みも行っています。さらに個別の機能訓練プログラムで在宅生活に欠かせない体づくりをサポート。ぜひ一度ご相談ください。

シナプソロジーを毎日ご提供
ココカラ 株式会社 せせ屋
つくば市高崎1797-9 ☎029-869-8315
定休日 日・年末年始 電話受付 8:00～17:00

後悔しないために、今できる準備を。
葬儀の無料事前相談 随時受付
しております

**信頼と実績**
約8割が
以前ご縁をいただいた
ご家族からの再依頼です

**深夜・早朝も安心
霊安室完備
24時間対応**

株式会社 大日
— 地域と共に創業25年 — ☎0120-28-9401
つくば市民斎場 つくば市栗原4102(東大通り沿い)
火葬場(つくばメモリアルホール)に一番近い葬儀社【車で約5分】

**今川医療福祉グループ**
医療法人社団 みなみつくば会

**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**

介護付有料老人ホーム
サンシャインつくばリゾート
季節の彩りを感じながら歩く
やすらぎの散策路

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

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

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぐ豊かな暮らし
敷地内にクリニック隣接
旬の食材を使った選択食
大きな庭園と遊歩道整備

「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
つくばエキスプレス駅近

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
つくば市台部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
つくば市台部2-3-10
☎029-875-5566

きこえ Navi 補聴器の「豆知識」
 協力：関東補聴器土浦店 店長 土肥樹里

Part.21 補聴器を購入する時の補助金や控除

補聴器購入は健康保険や介護保険の適用とはならないため原則的には自費購入ですが、補助金制度条件を満たすと購入費用を軽減できる制度があります。

1 補聴器購入費助成制度を利用する
 (自治体によりますので、購入前にお住まいの市役所へご確認下さい)

2 障害者総合支援法
 (身体障害者向けの補装具費支給制度を利用する。医師の診断が必要です)

3 医療費控除を利用する (医師の意見書が必要です)

65歳以上の高齢者を対象に、補聴器の購入費用を補助する事業が広がっています。
 (近隣では土浦市、つくば市、龍ヶ崎市、小美玉市など)

補聴器購入前に申請が必要です

関東補聴器の広告は1面に掲載

ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん
 vol.79 協力：土浦市食生活改善推進員協議会

ミルフィーユカツ

薄切り肉を重ねると、1枚肉よりやわらかくジューシーな仕上がりに。火が通りやすく、揚げ時間も短いで手軽にたんぱく質が摂れます。さまざまな食材を挟んでアレンジするのもおすすめです。

材料 (2人分)

豚ロース薄切り	6枚(1枚20g)	大さじ2
塩	少々	適量
コショウ	少々	60g
A 小麦粉	20g	1/3個
B 粉チーズ	小さじ1/3	1/3個
卵	1/3個	小さじ2

作り方

- 豚肉は塩・コショウで下味をつけ、3枚ずつ重ねる。
- 重ねた肉にA、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、フライパンに油を2cm程度入れ、180℃で両面色よく揚げる。
- キャベツは千切り、トマトとレモンはくし形にして盛り付ける。

栄養ひとことメモ【フレイル】

年齢を重ねると、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になる一歩手前の「フレイル」と呼ばれる虚弱な状態に陥ることがあります。フレイル予防には「食事」「運動」「社会参加」の3つの柱が大切ですが、特に重要なのが、私たちの体を作る基本となる毎日の「食事」です。

食量量の減少などで低栄養状態になると、フレイルのリスクは大きく高まります。いつまでも自分らしく、いきいきとした毎日を送るために、まずは日々の食卓からフレイル予防を始めてみましょう。

入浴時の転倒による 危険や不安の軽減に

介護保険の認定を受けている方 対象

折りたたみシャワーベンチ
 ひじ掛け・高さ調整ができ安心。浴槽での座位移乗もスムーズ。
 販売価格 38,500円(税込)
 介護保険1割負担の方は 3,850円(税込)

ユニットバス対応浴槽手すり
 工事不要で素早く取付。浴槽をまたぐ時も安心。
 販売価格 41,800円(税込)
 介護保険1割負担の方は 4,180円(税込)

介護保険福祉用具購入制度
 要介護・要支援の認定を受けている方(居宅)を対象に、各市町村が年間最大10万円まで費用を一部補助する制度です。介護サービスとの自己負担(1～3割)に応じてご利用いただけます。

高齢者の皆様が安心して生活が送れるようにサポートします!

福祉用具レンタル・販売・住宅改修
福祉用具ふるさと
 事業所番号:0870303278

029(886) 9790
 土浦市荒川沖5-44-101 (株)ふるさと通信社

手術▼がんが深い層に及んだ場合や周囲に広がっている場合に行われます。胃の壁は粘膜・粘膜下層・筋層・漿膜と層構造になっており、内視鏡で切除できるのは粘膜までの浅い部分に限られるため、がんが粘膜下層まで及ぶと手術が中心となります。胃がんはリンパ節へ広がりやすい性質(転移)があるため、周囲のリンパ節を含めて大きめに切除するのが基本です。

従来の開腹手術に加え、現在は腹腔鏡手術が主流となっています。お腹に小さな穴を数カ所開け、細いカメラと器具を入れて操作する方法で、傷が小さく回復が早いという利点があります。

さらに近年は、腹腔鏡手術を発展させたロボット支援手術も増えています。執刀医が操作するロボットアームが繊細で安定した動きを実現するため、より精密で複雑な手術が可能で、これにより長時間の手術による医師の負担が軽減されるだけでなく、患者さんの術後の痛みや回復もよりスムーズになっています。当院でも、胃がん手術の約6～7割がロボット手術で行われています。

抗がん剤治療▼がん細胞の増殖を抑える薬で、手術と組み合わせて治療効果が大きく向上しています。特にステージⅢでは、術後に抗がん剤を追加することで生存率が約4割から6割へ改善しています。さらに、免疫の働きを利用してがんを攻撃する「免疫チェックポイント阻害薬」も登場し、従来の治療と併用することで治療の幅が広がっています。

がんと告げられた瞬間は、誰もが大きな不安に襲われます。治療技術は進歩しており、早期発見や適切な治療で治る可能性は高まっていますので、患者さんが「治したい」という気持ちを持ち続ける限り、医療者は全力で支えます。安心して治療に向き合ってください。

患者に寄り添い支える「チーム医療」の重要性

治療とともに重要視されるのが「チーム医療」の支えです。医師をはじめ看護師や薬剤師、栄養士などの多職種が互いに専門性を高めながら情報共有し、患者さんが安心して治療に向き合える環境を整えることで、より質の高い医療と生活面の支援が実現します。こうしたチーム医療の考え方は近年とくに広がりが、がん専門施設だけでなく地域の中核病院にも広がっています。

がんと告げられた瞬間は、誰もが大きな不安に襲われます。治療技術は進歩しており、早期発見や適切な治療で治る可能性は高まっていますので、患者さんが「治したい」という気持ちを持ち続ける限り、医療者は全力で支えます。安心して治療に向き合ってください。

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

月	火	水	木	金	土
内科/泌尿器科 小児科 皮膚科 小児科 小児科	内科/泌尿器科 腎臓科/高血圧 整形外科 皮膚科 小児科	内科/泌尿器科 腎臓科/高血圧 整形外科 皮膚科 小児科	内科/泌尿器科 腎臓科/高血圧 整形外科 皮膚科 小児科	整形外科 (夜・4時～) 皮膚科 産科/産科 産科/産科	泌尿器科 (夜・2時～) 皮膚科 産科/産科 産科/産科

※変更となる場合がありますので、ご確認の上ご来院下さい。 ●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 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

国土交通省の認定を受けたボランティア団体 登録番号：関東福第70号

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)
 ●運転資格を持つ協会員が送迎 ●運送料金は国土交通省より、低価格な対応にて対応

～ 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 ～
 一般社団法人 絆 -きずな- お問い合わせ・ご予約 ☎080-7974-0781
 事務局 つくば市高崎1793-1

チームで支える あきらめない治療 胃がんの現状と治療法

がんは誰にとっても身近な疾患となっていますが、医療技術の進歩により「治らない病気」というイメージは大きく変わりつつあります。土浦協同病院(土浦市おおつ野)消化器外科部長の海藤章郎先生に最新の胃がん医療について話を聞きました。

土浦協同病院
 消化器外科部長 海藤 章郎 先生
 日本消化器外科学会専門医
 日本内視鏡外科学会技術認定医

がんの早期発見が未来を守る

がんは誰にでも起こり得る身近な病気です。近年の罹患率は減少傾向にあり、死亡率も大きく低下してきました。現在の5年生生存率は男性約67%、女性約64%と6割以上が治療の成果を得られている状況です。進行した状態で見つかった場合は治療が難しくなりますが、早期発見できれば治る可能性はさらに高まります。治療技術の進歩や検診により、がんは「治らない病気」から「治る可能性の高い病気」へと変わりつつあります。

ピロリ菌感染が最大の原因
 胃がんの最大の原因とされているのがピロリ菌感染です。戦前・戦後の水道整備が十分でなかった時代に井戸水や地下水を介して感染した例が多く、当時幼少期を過ごした高齢層ほどピロリ菌の感染率が高いとされています。衛生状態が改善した現在では、若い世代のピロリ菌の感染率は大幅に低下しています。

ABC検診でリスクを把握
 がんには進行度を示すステージがあり、一般的にⅠ期からⅣ期までの4段階に分類されます。胃がんの場合、ステージⅠの段階では症状がほとんど現れず、多くは検診で見つかります。一方、ステージⅡやⅢになると、胃の不快感などの症状をきつかけに受診し、発見されるケースが目立っています。

胃がんの多い症状

- みぞおちの痛み
- 胃の不快感
- 胃もたれ
- ゲップの増加
- 吐き気
- 体重減少や食欲低下

症状が長く続く場合は検査を

胃がんの現状と治療法

胃は袋状に広がる構造をしているため、胃の壁にがんができていても、食べ物が途中で「詰まる」「通らない」といった症状はほとんど起こらず、かなり進行するまで不調が出にくいという特徴があります。だからこそ、症状がなくても定期的に検診を受け、早期発見につなげることが重要なのです。

胃の検査では、集団検診で広く行われているバリウム検査(胃X線検査)と、より精密に調べられる胃カメラ(内視鏡検査)が用いられます。胃カメラは、カメラで直接胃の内部を観察できるため、小さながんも発見しやすく、必要に応じてその場で組織検査も可能です。さらに近年では「ABC検診」により血液検査でピロリ菌の有無や胃粘膜の状態を調べ、将来の胃がんリスクを把握することが可能になりました。特にピロリ菌陽性者は胃がんリスクが高いため、年1回の胃カメラ検査が推奨されています。

内視鏡治療やロボット手術 進化する治療法

胃がん治療は大きく3つに分けられます。

内視鏡治療▼がん細胞が表面付近にとどまっているステージⅠの早期がんに適応されます。粘膜部分を薄く削り取るように切除する方法で、体への負担が少なく、現在では胃がん患者のおよそ4～5割が内視鏡治療で対応できるとされています。

胃がんはここまで治る
 地域で支える最新治療

講演動画をwebで無料配信
 第10回 胃がん・地域住民セミナー

1 胃がんの疫学	消化器外科	海藤 章郎
2 早期発見で手術不要!!! ～胃カメラによる低侵襲治療～	消化器内科	上山 俊介
3 胃がんの手術 ～体に優しい治療 あきらめない治療～	消化器外科	海藤 章郎
4 胃癌、抗がん剤治療の最先端	消化器内科	上山 俊介
5 胃がん術後の食事	栄養部	今西 海
6 胃がん手術後のリハビリテーション ～病気を治癒に負けないからだの作り方～	リハビリテーション部	大山 朋彦

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

連絡先 総合病院 土浦協同病院 庶務課
 Tel: 029-830-3711

無料動画配信中
 2026年3月31日～

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

医療法人社団 希望会 **鳥山診療所**
 内科・耳鼻咽喉科
 土浦市鳥山2-530-386 ☎029-843-0331

皆様の健康をサポートいたします。お気軽にご相談ください。

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。

基本脳ドックコース
 検査時間 約40分 28,600円(税込)

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

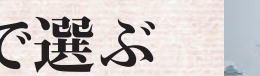
内科専門医による生活習慣病等の診療を行っています
 医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148



疲れやすい 冷える 気持ちが悪くない

体の状態 × 食材の性質で選ぶ 食べて整う薬膳の力

季節の変わり目や忙しさが続くと、小さな不調を感じやすくなります。そのサインに気づき、食事でもやさしく整えていく知恵が「薬膳」です。身近な食材を体の状態に合わせて取り入れることで、日々の食卓がそのままセルフケアへと変わっていきます。薬膳の基礎知識と実践のポイントについてBASE OF LIFE(つくば市みどりの)代表で薬剤師の高田耕治さんに話を聞きました。



BASE OF LIFE 代表
薬剤師 / 漢方スタイリスト
高田 耕治 さん

東洋医学では、体の不調を『**気血水**』の乱れと捉え、『**五臓**（**肝・心・脾・胃・腸・肺・腎**）』のどこが弱っているかを見極めていきます。これが体内をスムーズに巡り、互いに補い合っている

生命エネルギー

気 血 水

生命エネルギー

栄養を運ぶ 3つのパワースが取れている

体を潤す 健康

状態が健康であり、バランスが崩れると疲れや冷え、むくみ、不眠などの不調が出てきます。

例えば「冷え」を感じる場合でも、気の不足によるものか、血流の滞りによるものかで対処方法は異なります。同じ症状でも体



自然治癒力を引き出すには「だるい」「疲れやすい」「冷える」といった小さな不調を、東洋医学では『未病』と呼びます。未病とは「まだ病気ではないが、このまま放置すると病気になる手前の状態」のこと。病気は、未病の段階を経て発症すると考えられているため、この段階で適切な『養生』を行うことが重要になります。養生には次の

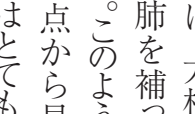
- 食の養生**（食事で整える）
- 動の養生**（運動で巡りを良くする）
- 休の養生**（睡眠や休息で回復させる）

があり、これらが自然治癒力を最大限に引き出します。中でも「食の養生」である葉膳は、毎日の食事を通して体質を整える最も身近なセルフケアと言えます。

気・血・水から不調を読み解く

る食材を使うときは、熱がこもりすぎないように潤いを補う食材を合わせるなど、全体のバランスを意識することが大切です。

昔ながらの和食は、自然と五臓のバランスが整っている食事だと言われています。雑穀や玄米など胚芽のある穀物は気を補い脾を整えます。魚や海藻は腎を苦みのあるおひたしは肝や心、大根や白ごまは肺を補つてくれます。このように薬膳の視点から見ても、和食はとても良いバランスとなつています。



取材協力
漢方薬局
BASE KAMPO PHARMACY



つくば市みどりの2-20-11
パルスみどりの104

029-846-3552

営業時間: 10:00 ~ 18:00
定休日: 火・土・第3日曜

予約優先

体質別おすすめ食材
冷え↓体を温める
 (ショウガ・ネギ・ニラ・羊肉等)
疲れやすい↓エネルギー補給
 (白米・カボチャ・鶏肉等)
胃腸が弱い↓消化を助ける
 (キャベツ・ニンジン・山芋等)
ストレス↓巡りを改善
 (柑橘類・セロリ・タマネギ・春菊等)
むくみ↓余分な水分を排出
 (小豆・アワモロコシ・パトムギ等)

取材協力
漢方薬局
BASE KAMPO PHARMACY



つくば市みどりの2-20-11
バスキングの104
029-846-3552
営業時間: 10:00～18:00
定休日: 火・土・第3日曜

予約優先

選ぶだけでも、その時期の体調に合った食材の動きを自然に取り入れられます。まずは日々感じる小さな不調に目を向け、自分の体質を知ることから始めてみましょう。そこから季節や体調に合った食材を選び、食事で少しずつ整えていくことで、自然治癒力が高まり、病気になるにくい体づくりへとつながっていきます。

自然と調和し、日々健やかに

東洋医学には「天人相応」という考え方があります。これは自然界の変化と人の体は深くつながっているという意味です。季節がかわれば体も影響を受け節が変われば体調も影響を受けるため、その時期に合った食べ方や過ごし方が大切になります。

春は肝の働きが活発になり自律神経が乱れやすい季節。山菜や香味野菜など、気の巡りを整える食材が役立ちます。梅雨は湿気て、だるさやむくみが出やすく、蓮の実やトウモロコシのひげ茶が巡りを良くし、余分な水分を排出します。夏は心臓の働きが高まり、体内に熱がこもりがちに。キュウリ、スイカ、トマトなどの熱を冷まして潤いを補う食材が向いています。

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

JR常磐線 『ひたち野うしく』駅
駅直結徒歩1分



シニアライフを楽しむ大人のための『上質』で自由な暮らし



家事からの自由 移動の自由 不安からの自由	■ 栄養士監修の食事 おいしい食事が毎日食べられます ■ 温泉大浴場(人工) 毎日のお風呂掃除からの解放 ■ 駅直結徒歩1分 駅へのベストラップアクセスが直結し、雨の日でも濡れずに外出できます ■ 周辺環境 今秋、徒歩3分の場所にイオン開業予定 ■ 24時間有人管理 夜間の急な体調不良時や防犯面も安心な見守り体制 ■ バリアフリー設計 全室引き戸、玄関ベンチの設置
--	--

【所在地】牛久市ひたち野東1-32-8



人工温泉[準天然]光明石温泉※

手足を伸ばして、くつろげる温泉大浴場。光明石®の溶け込んだやわらかなお湯が肌に心地よく、1日の疲れを癒してくれます。

設備 神経痛・リウマチ・肩のこり・腰痛・冷え性・疲労回復ほか

美味しい食事と新しい仲間をつなぐ場に



厨房で調理した出来立てを提供

日替わりから定番まで
栄養バランスのとれた健康メニュー



メニューの一部例

資料請求や個別見学希望のお問い合わせは

 **0120-555-712**

営業時間／10:00～18:00 定休日／火曜・水曜

物件概要●所在地：茨城県牛久市のひたち野東1丁目32番8号●交通：JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分●用途地区：地区：商業地区、防火地域、牛久北部特定土地地区画整理事業、ひたち野地区センター地区●敷地面積：37,715㎡●構造・現況：鉄筋コンクリート造、地上14階地下1階●床面積：226㎡●駐車場：72台（昇降機用機械式1台、平面式31台、身障者専用平面式1台）●敷金・保証料：51万（原付昇降機・車庫・駐輪場の敷金は契約者の満員のみの新規契約は可。）●バリエータ：2台（原付昇降機）月間使用料1,500円●エレベーター：3台（原付昇降機1台）月間使用料1,000円●管理費：区分所有者全員に等額負担金を賦課。管理会社に委託。専有部以外の部分にかかる所有権の共有。建物共有部分全体に共通する権利の共有。専有部内には●建物の工：2020年9月入居。●専任スタッフ●主：ヤフーホーム（株）●550,000名大東市西成区北堀江1丁目1番1号●建設：国土交通大臣賞（6）B級IIS（一社）大阪府住用地産開発促進協会（公社）近畿地産不動産会正取組協議会加盟設計・監理：飛鳥建設（株）一般建築士事務所●施工：飛鳥建設（株）育能閣建築士会●管理会社：ヤフーホームコミュニティ（株）●先着順販売販売開始予定日：167●完成価格（税込）総売価：4,490万円●最多数販売価格帯：3,500万円台（3F+8階計）、11階1F）4,300万円台（3F+9階1F、10階1F、12階1F）●間取り：1LDK+WIC→2LDK+2WIC●有面積：47.42㎡→66.32㎡●バルコニー面積：5,334㎡→1,684㎡●管理費（月額）：5,007円/月→5,010円/月（入居者一名増加→32,000円/月）（加算）修繕積立金（月額）：7,560円→10,640円●修繕積立一時金（引渡時一括払）：708,000円→992,000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共用視料（月額）2,970円/月、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）500円、非常災害対策費（月額）300円）●販売スケジュール：先着順に交付中。「サンミットひたち野東1-32番8号」の現地販売事務所●先着順交付時期：10月～18日●割引条件の有効期限：2020年6月末日18時先着順につき、ご希望の仕方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。消費税項目は省略。）

医療法人社団 筑波記念会 **Revivre** 生きる力を、もう一度 6月1日開院

TKGリハビリテーション病院(ルヴィーブル)が完成

回復期リハビリテーション病棟	120床	地域包括ケア病棟	32床
----------------	------	----------	-----

高齢化の進展に伴い、高まるリハビリテーションのニーズに応えるべく、このたび新たに開院する『TKGリハビリテーション病院(ルヴィーブル)』は、在宅復帰・

ごあいさつ

筑波記念グループ CEO
小関 剛

この度2026年6月1日より当グループにおいてTKGリハビリテーション病院(ルヴィーブル)が誕生いたします。この病院のコンセプトは「在宅復帰」「在宅支援」の2つです。県内最大規模の回復期リハビリテーション病棟を有し、「最高の機能、最大の活動、最良の参加を取り戻す」をVISIONに「何としても元の生活に

在宅復帰・在宅支援を徹底サポート 地域に寄り添うリハビリ病院が誕生

病棟は、集中的なりハビリリ
で機能回復や自立度の向上
を図り、在宅復帰を目指す
『回復期リハビリテーション病
棟（120床）』と、医療・看
護・リハビリ・生活支援などを
総合的に提供し、地域住民の
生活を支える『地域包括ケア
病棟（32床）』で構成され、急
性期治療後の患者が安心し
て生活再建を目指せる環境
を整えている。

東西約60mに広がる開放的
な入院病棟は、病室を一步出
ればどこでもリハビリ空間と
なる設計。廊下や共有スペース
もすべてが訓練の場として活
用され、日常生活のあらゆるこ
動作をリハビリへとつなげるこ
とで、無理なく自然な機能回

従来のようなナースステーションを設けていません。これによりスタッフと患者さまの距離がより近くなり、日常の中での気づきや関わりを大切に。さめ細やかな支援が可能となります。入院中の活動すべてをリハビリテーションと捉え、病棟フロア全体が日常の場でありリハビリの場としています。まさに“生活そのものがリハビリテーション”となる環境を実現しています。

2つ目の在宅支援では、バックベッドとして地域包括ケアシステムを支え、当グループのMISSIONでもある『地域のしあわせを護りつづける』のもと、地域の方々の生活と密着性の高い医療支援・生活支援を提供します。

この病院があるから安心、ここでリハビリテーションを受ければ元の生活に戻れる、そんな信頼が得られる病院づくりを目指していきたくて願っています。

至筑波山
至土浦
至土浦
至常総

筑波記念病院

- 国土地理院
- 西大通り
- センパイレブ
- つくば警察署

TKGRリハビリテーション病院

所在地 **つくば市要159-1**
☎029-896-7888
 (6/1より開通)

療とリハビリを提供する。また、全床にベッドセンサーを導入し、転倒などのリスク低減を図るなど医療安全にも細やかに配慮。患者と家族が安心して療養できる環境づくりを徹底している。

地域に根ざし、一人ひとりの暮らしに寄り添いながら、在宅生活への復帰を支える新しいリハビリテーション病院として、大きな期待が寄せられている。

同院は「最高の機能、最大の活動、最良の参加を取り戻す」というビジョンを掲げ、身体機能の改善にとどまらず、生活動作の自立や社会参加の実現までを見据えた包括的な支援を行っていく。

さらに、筑波記念病院との連携により、「最重度な人にも最後まで支ええる」体制を構築。重症患者に対

TKGリハビリテーション病院（ルヴィーブル）の完成 心よりお慶び申し上げます

介護浴槽メーカー

東関東支店 〒438-0805 千葉県柏市花野井719番4
TEL.04-7157-4733 FAX.04-7157-4734

アマノ 入浴 検索 ホームページ
https://www.amano-grp.co.jp/

食に想いを。人にぬくもりを。
安全・安心で美味しい食事をお届けします。

【首都圏第二事業部】千葉県花見川区幕張本郷1-2-24（幕張本郷相模ビル6F）
☎043-274-9091
【本 社】東京都港区赤坂2丁目23番1号

医療機器・福祉・開業支援のトータルサービス

株式会社 セントラルメディカル
土浦市神立町2506
TEL.029-831-2321 FAX.029-831-8998

入院中も快適な環境で
PERS Pay[®]

FUJIFILM
富士フイルム メディカル株式会社

快適品質 心地よいこと 清潔であること
Be clean and comfortable. We are particular about comfort quality.

株式会社 小山商会
筑波営業所 ☎029-851-3305
〒305-0005 茨城県つくば市天久保1-11-15 HP

サラヤは医療現場における
感染対策をサポートします。

サラヤ株式会社 https://med.saraya.com/
〒546-0013 大阪府東住吉区浦田2-2-8 TEL.(06) 6797-2525

入院も退院も、手間いらず。
～アミニディレタルのご案内～

- 24時間ご利用可能なので安心
- 清潔な院内・施設内環境を保てます（院内感染の防止）
- 看護・介護職員さま、事務職員さまの業務軽減（人員不足の解消など）
- 患者さまと来院された方とも区別できます（防犯上の管理）
- 緊急入院や災害時にもご利用可能です

安心しておまかせいただける理由

1,500施設 約21万床の稼働実績 導入事例の見学も可能 アフターサポートも万全

株式会社アミニディレタル 東京都千代田区神田錦町2-1-20
☎0120-859-957

IRIS CHITOSE
Workspace Solution Company

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24回≫ インソールが歩行や姿勢に与える効果

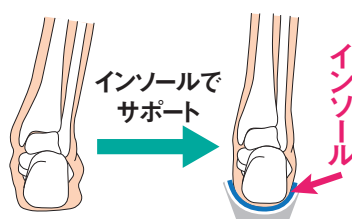
一般的に「インソール」と呼ばれるものには、購入時の靴に入っている中敷きと、医療・スポーツ向けの機能性インソールがあります。靴に付属している中敷きは、クッション性の確保や靴内部の見た目を整えることが目的でサポート機能はほとんどなく、『足の悩みを改善したい』『歩行を快適にしたい』場合には十分な効果が期待できません。

そこで役立つのが、足のアーチやかかとを支え、衝撃分散や姿勢改善をサポートする「機能性インソール」です。平らなフラットタイプ、衝撃吸収タイプ、硬い素材でアーチを支えるハードタイプ、土踏まずの形に沿った立体ソフトタイプ、複数素材を組み合わせたフレキシブルタイプの5種類があり、それぞれの目的に応じて選びます。

高齢者の場合、筋力低下によりバランスが崩れやすく、足裏の皮膚も薄くタコやマメができやすいため、かかとをしっかり支える立体構造のインソールが向いています。ただし、硬すぎると足に負担をかけることがあり、年齢や筋力に合わせて適度な硬さが重要です。また、足の形・体重・歩き方によっても必要なサポートは変わるので、自分の足に合ったインソールを選ぶことが快適な歩行につながります。足型を計測し、素材や硬さを調整して作る「オーダーメイドインソール」は高いフィット感が得られ、より快適に歩けるようになります。

さらに、インソールの効果を最大限に引き出すには、まず靴が足に合っていることが前提です。同じインソールでも靴の形状によって感じ方が変わるため、足の状態や靴のフィット感を確認しながら、段階的に調整していくことをおすすめします。

インソールは、単なる中敷きではなく、足元から身体全体のバランスを整えるためのサポートツールです。足の状態に合ったものを選び、その力がしっかり発揮されれば、スポーツでは怪我の予防やパフォーマンスの向上につながり、日常生活でも膝や腰の負担を減らして歩行を安定させてくれます。自分に合う素材が見つかることで、毎日の歩みがより軽やかになります。



「牛久沼写真会」写真展

アマチュア写真愛好家が集う「牛久沼写真会」の写真展が5月19日(火)から24日(日)まで、牛久市中央生涯学習センター2階の展示ホールで開催される。午前10時～午後5時(初日は午後1時～、最終日は同4時まで)。駐車場あり。入場無料。

約70点の作品を展示。23日(土)午後3時から、同会講師の写真家、川名廣義さんによるギャラリートークも開催。

牛久沼写真会 ☎0900-534-5581-80(笹野さん)

飯田朋子傘寿コンサート

牛久市在住、80歳の現役ピアノリスト飯田朋子さんによる「傘寿記念癒しのコンサート」の招待券を2組4名様(プレゼント2組4名様 5/15必着)にプレゼント。

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
〒800-0603 土浦市荒川沖5-44-101
シニアふるさと通信プレゼント係
フックス ☎0299-875-4443
メール: info@s-furusato.com

布と遊ぶ「布絵作品展」

土浦市を拠点に、栃木、東京で22年活動続ける「森の小径の楽人たち」の『第15回布絵作品展』が5月27日(水)～同31日(日)まで、真延寺(土浦市西真鍋町4の43)で開催される。午前10時～午後5時(初日は午後1時～、最終日は同3時まで)。入場無料。

布の色や柄を生かして植物や食材を表現した作品約25点が展示される。森の小径の楽人たち ☎080-4387-8038(徳丸さん)

「ゼロ弾きのゴージュ」公演

土浦市新治地区を拠点に活動するサークル「新治シニアミュージカル」の第3回公演が6月28日(日)、同市新治地区公民館で開催される。午後2時開演。入場無料、申込不要。

▽第一部 宮沢賢治原作の『ゼロ弾きのゴージュ』▽第二部 『チェロ奏者の演奏』。現在、11人のメンバーが毎月2回の練習を重ね、成果を披露する。

新治シニアミュージカル ☎0465-990466(飯田さん)

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

参加無料(要事前予約) セミナー見学会
5月23日(土) 高齢者住宅の選び方を丁寧に説明します
6月3日(木) ご自宅からの送迎も承ります
いずれも11:00～14:00

お問合せ・資料請求・ご見学のお申込み ☎0299-23-2300
〒315-0001 石岡市石岡13920

全室個室(29.3㎡～72㎡) キッチン、お風呂、洗面、トイレ、家具付き
石岡市内送迎無料
食事はお好みに合わせた選択メニュー
ペット相談可

地域の高齢者のお手伝い

訪問ヘルパーさん募集

65歳以上の方も活躍中です！

必要な資格	時給
介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護婦など	1270円～(処遇改善手当含む) ※試用期間あり(3カ月)

勤務地	時間
土浦市、つくば市、牛久市	8:00～17:00の間で要相談 ※週1日からOK

詳しいことはお気軽にお問い合わせください

訪問介護事業所 ふるさと

株式会社ふるさと通信社 ☎029-886-9790
土浦市荒川沖5-44-101

わが街だより

このコーナーでは街の話題や気になるお店の情報などを紹介します。



「つくば国際ペット専門学校」入学式にて祝辞を述べる東郷理事長

つくば山水亭(つくば市小野崎)やつくばわんわんランド(同市沼田)などを経営するサンスイグループの教育部門となる学校法人つくば文化学園(東郷治久理事長。同学園が運営する「つくば国際ペット専門学校(同市沼田)」と、

実践的な学びを支える独自の取り組みも行っている。今春3月には185人が卒業し、4月には179人の新入生が同校の門をくぐり、それぞれの夢に向かって学びをスタートさせた。

「日本つくば国際語学院」は、2018年に茨城県初の学校法人が運営する日本語学校として開校。『日本語を楽しく学び、日本を好きになってもらおう』をモットーに日本語能力の習得だけでなく、文化や歴史への理解も深めながら、

3月には14カ国1001人が卒業し、進学や就職などそれぞれの分野へ進んだ。4月の新入生歓迎会では、ネパールやミャンマー、中国など7カ国から96人が同校に入学。地域に根ざした教育機関として、これから学生一人ひとりの挑戦を支えていく。



「日本つくば国際語学院」卒業式 先生らが卒業生に歌を贈った

高齢期の住まい「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、5月23日(土)と6月3日(水)に『昼食付見学会』を開催する。両日ともに午前11時～午後2時。参加無料。自宅までの無料送迎も可能。高齢者住宅の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む。



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

申し込み、問い合わせ／介護付有料老人ホーム「ロイヤルハウス石岡新館」 ☎0299-232300

おひとり様問題への対応策を学ぶ「高齢者等終身サポート事業」セミナー 5月19日開催

昨今、身寄りのない高齢者や、親族と疎遠な高齢者などが増え、国の推計では2050年に、全世帯の約半数が独居世帯になると見込まれている。入院や施設入所の際に必要となる身元保証人などについて、早めに備えておくことが大切。

こうした課題に対応する「高齢者等終身サポート事業」について学ぶセミナーが、5月19日(火)午後2時～同4時まで、県南生涯学習センター(土浦市大和町9の1ウララ5階)で開催される。参加無料、要事前申込。定員25名(先着順)。

講師は身元保証と生活支援事業に18年の実績を持ち、累計1400人以上の会員を支えている一般社団法人「しんらいの会」の青木規幸理事長。子どもがいない、頼れる親族が遠方にいるなど多様な事情に応じ、身元保証から生活支援、葬送支援までを含む支援内容を事例を交えて紹介する。青木さんは「安心して暮らしていただく一助になれば幸いです」と話す。

申し込み／一般社団法人しんらいの会 平日9時～18時 ☎029-875-4443

身寄りのない方、頼れる親族や家族のいない方 必見！

終身サポートセミナー

～高齢者等終身サポート事業について～

参加費 無料

身寄りのない高齢者が増える時代に、身元保証・生活支援・葬送支援までを安心して任せられる「終身サポート事業」について、事例を交えながら解説します。「もしもの時」のことを考え、一緒に学びませんか。

開催日時 5月19日(火) 午後2時～4時(午後1時30分受付)

場所 県南生涯学習センター 小講座室1(土浦市大和町9-1 ウララ5階)

定員 25名(定員になり次第、締切となります)

お申込み ☎029-875-4443(月曜～金曜/9時～18時)

講師: 青木 規幸 一般社団法人 しんらいの会 理事長

「しんらいの会」はNHK番組「クロースアップ現代」で取り上げられました。2024年7月10日放送

会員数累計1400人以上。身元保証と生活支援事業に18年の実績

一般社団法人 しんらいの会 土浦市下高津一丁目19番39号 ☎029-875-4443

「しんらいの会」のホームページはこちら

病院見学会・無料測定会 5月31日開催

土浦リハビリテーション病院 介護医療院

土浦リハビリテーション病院 介護医療院は、5月31日(日)午前10時から正午まで「病院見学会」を開催する。今回で11回目。参加無料、申込不要。

見学会では、加齢による心身の衰えた状態である「フレイル」や、骨格筋量の減少と筋力低下を指す「サルコペニア」の予防法として、自宅で行える簡単なトレーニングや食事のポイントについての指導も行われる。また、尿の簡易検査(糖)

タンパク質や身長・体重測定、血圧測定などが無料で受けられる。さらに、血液透析のデモンストレーション見学、透析中の腎臓リハビリの解説、健康・栄養・介護・薬・排せつに関する相談コーナーも設けられる。

同院は、内科、泌尿器科、整形外科、透析治療、リハビリテーションなどに加えて、昨秋には皮膚科も新設されるなど、外来診療の充実が進んでいる。

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) ☎029-875-7888

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 6月30日まで

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

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

専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。

インソール 3,000円～ 肥厚爪・変形爪(25分) 3,850円～
オーダーメイドインソール 10,000円～ うおのめ・タコ(25分) 3,850円～
巻き爪ケア 初回 8,690円～3,410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)
※5月3日～5日は休みとなります

犬派?
大満足!

日本最大級
犬猫の
テーマパーク
90種1000頭

猫派?
大興奮!

日本最大級
ねことふれあえるねこハウス
40種70頭

GWイベント
詳しい開催スケジュールはこちら
5/2(土) ~6(水・祝)

**ゴールデンウィークは
つくばわんわんランドで
遊ぼう**

子犬と遊ぼう
わんわんレースショー
わんわんバトルボール

わんわんドリムショー
わんちゃんとPK対決

※天候やわんちゃん達の体調により中止となる場合がございます。

アジリティ&ディスクドッグパフォーマンス
ドッグパフォーマンス&しつけ相談

つくば国際ペット専門学校講師による特別イベント

ギフトショップも
大人気!

開園30周年 ANNIVERSARY

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(4/30は営業)

利用料金

- 大人(中学生以上) 2,000円
- 小人(3歳～小学生) 1,000円
- 乳児(3歳未満) 無料
- シルバー(65歳以上) 1,000円
- 同伴犬 無料
- 障がい者手帳をお持ちの方
大人(中学生以上/本人) 1,000円
小人(3歳～小学生/本人) 500円

つくばわんわんランド
つくば北警察センター
つくばエクスプレス
つくば駅
常陸自動車道
谷田部IC
常磐線
常陸大宮駅
常陸大宮IC
常陸大宮駅
常陸大宮IC
常陸大宮駅
常陸大宮IC

**サンスイグループ
ペット事業部**

ペットのゆりかごから墓場まで

私たちはペットの一生にともに寄り添います

学校法人 つくば文化学園
つくば国際ペット専門学校

つくば国際ペット専門学校附属
動物医療センター

老犬&老猫ホーム
ひまわり

ペット霊園
わんわんメモリアルパーク

プリーディングハウス
コスモス

第38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

成人の身体に存在する骨は200個くらい、筋肉の数は約600個もあると言われています。筋肉量とは、「体の中にどれくらい筋肉があるか」ですが、機種や測定方法、さらには定義によって大きく異なります。MRIを活用した米国の研究論文(2000)によると、成人男性268名(平均40歳)の骨格筋量は33kg(体重の38.4%)、成人女性200名(平均43歳)の骨格筋量は21kg(30.6%)でした。

体重が70kgの日本人男性の場合、骨格筋量の割合は約30～45%、重さにして21～31kg程度と考えられます。この骨格筋量は四肢(4つの手足)と体幹部(胴体)についている骨格筋の総量です。ちなみに、体重が56kgの成人女性の骨格筋量の割合は20～35%、重さにして11～20kg程度と考えられます。

病院、クリニック、保健センター、学校に設置されている身体組成機器(別名、体脂肪計)から出てくる電気抵抗値(インピーダンス)と家庭用の体脂肪計から出てくるインピーダンスの相関係数は0.96～0.99(完全一致は1.0)なので、ほとんど同じです。機種間での大きな違いはハード面に加えて、不必要と言えるたくさんの細かい情報を出すか否かで、実際に測定しているのはインピーダンスと体重くらいで、その他は計算で出てくるものです。それらの多くは機器を利用しなくても、パソコンから出せるものです。

体重70kgの人の筋肉量が例えば50～55kgと出た場合、その数値は脂肪(15～20kg)以外の全てを含んでいることになります。これを除脂肪体重または除脂肪量と言います。また、47～52kgと出た場合、脂肪と骨(3kg)を除いたもので、これを除骨除脂肪量と言います。いずれも測定機器から筋肉量が自動的に表示されますが、それには頭部(体重の13分の1)や内臓臓器(心臓、肺、肝臓、大腸など)や性器までを含みます。実際のところ、骨格筋量は除脂肪量の半分程度なのです。

多くの学者はいったい何を研究しているのでしょうか。こんな曖昧な水準の測定をして、フレイル(虚弱)だの、サルコペニア(筋肉減弱症)だの、実態を知らない多くの一般国民に対して健康不安を煽ってしまっているのではないのでしょうか。国民に健康不安を与える指標の利用に際しては、その妥当性を高める努力が必要です。国民からの厳しい目が必要な時代だと思います。

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

筑波大学発研究成果活用企業
株式会社THF
☎029-861-7617

「我が家」のように変わることのない生涯にわたる安心を提供します

介護付有料老人ホーム **かがやきの郷**

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

健康な方から
介護の必要な方まで
入居できます。

一般居室(8タイプ) ※一例
※家具は備え付けはございません

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

つながる暮らし
空き家・空き地の活用方法

第7回 親から子へ土地を名義変更する方法(生前贈与・相続)

土地の持ち主が親から子へ変わる際には名義変更が必要で、同時に贈与税や相続税といった税金の確認も必要です。

生前贈与(親が生きているうちに土地を無償で子へ譲ること)

相続トラブルの心配がなく、土地を確実に子どもへ渡すことができます。土地を譲るタイミングも自分の意思で自由に決められます。

相続(親が亡くなったあとに、子が不動産を取得すること)

相続人が複数いる場合は親の遺言書に基づくか、相続人全員で行う遺産分割協議で取得者を決めます。

名義変更には、生前贈与なら【贈与登記】、相続なら【相続登記】の手続きが必要で、いずれも必要書類をそろえて管轄の法務局へ申請します。また、名義変更には登録免許税などの税金が発生し、土地の価値によっては高額になることもあります。生前贈与や相続の名義変更でのお悩みは、不動産会社や司法書士などの専門家に相談すると安心です。

協力：一誠商事株式会社

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

「薬剤散布」で大切な庭木の若葉を守ろう

樹木がぐんぐん成長するこの季節は、同時に病害虫の活動も活発になり、害虫が大量発生しやすい時期でもあります。特に毛虫類による被害が目立つため、早めの対策が欠かせません。毛虫の幼虫にとって葉は格好のエサとなるため、放置すると庭木の葉が穴だらけになり、光合成が妨げられて生育不良を招き、美しい樹形を維持できなくなってしまいます。

病害虫が増える時期こそ、『薬剤散布』で大切な庭木の若葉を守りましょう。害虫駆除には殺虫剤、病気予防には殺菌剤、ダニ対策には殺ダニ剤などがあります。庭木の状態や目的に合った薬剤を選び、適切に散布することが効果的な管理につながります。

アジサイ
土壌の酸度によって花色が変わる初夏を代表する花木。夏の終わりに翌年の花芽をつくるため、花が終わった直後に剪定するのがベスト。遅れると翌年の開花数が少なくなることがあります。

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...

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 一誠商事株式会社

街と暮らしを考える 神立支店 TEL050-1880-5271 | 阿見支店 TEL050-1880-5273
土浦支店 TEL050-1880-5272 | 水戸支店 TEL050-1880-5274

DUSKIN お庭のお手入れならダスキンにお任せください!

若葉の保護

樹木の成長と同時に病害虫の活動も活発になりはじめる今の時期! —
害虫や病気による被害を初期段階で防ぎ、
若葉を守り美しい庭木を維持しましょう。

作業時期：5月上旬～6月下旬

お試しキャンペーン

先着100名様 に限り、初回のみ **3,300円** まで利用できます
申込期限 6月14日(日)まで

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します

ご相談・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