

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

次の発行は令和8年9月1日です

7-8
2026

土浦・つくば・牛久版 第91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

暮らしの瓦版	2
食と栄養特集「夏野菜の栄養活用術」	3
健康医療ナビ「神経免疫疾患」	4, 5
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	5
防災特集「風水害に備えよう」	6, 7
命のつながり、夏まつり2026	8, 9
聞てえナビ、元気ごはん、Dr. 田中の健康コラム	10
デイサービスってどんなところ?	11
わが街だより、暮らしの110番	12, 13
おひとり様問題	13
空き家・空き地の活用法、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、読者プレゼント	15
牛久市市制施行40周年	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。



泊崎大師堂から牛久沼の眺望



「茨城百景牛久沼の碑」と
「弘法大師像」



◀ 現存する七不思議
「駒の足跡」と「逆松」

つくば市最南端に位置する泊崎地区。「泊崎大師堂」は、牛久沼を望む高台に建ち、お堂からは沼をほぼ180度見渡せる開放的な景観が広がる。

平安時代初期の大同年間(806~810年)、弘法大師空海がこの地を訪れ、座護摩を修めた場所に建てられたと伝えられている。

弘法大師の七不思議が伝わる 牛久沼を望む大師堂

牛久沼を望む高台に建つ「泊崎大師堂」(つくば市泊崎)は、弘法大師(空海)ゆかりの地として知られ、古くから地域の信仰を集めてきた。自然と歴史が息づく静かな名所を紹介。

牛久沼を見守る信仰の地 泊崎大師堂

古くから『縁結び』と『長寿』のご利益で知られ、近年は大病を患うことなく、穏やかな最期を迎えられるということでも多くの人々の信仰を集めている。

大師堂の周辺には弘法大師にまつわる数々の言い伝えが残されており、「弘法の七不思議」として紹介されている。七不思議のうち、現在確認できるのは「駒の足跡」と「逆松」で、「硯水」は大師堂近くに再現されているが、そのほかは現存していない。

四季折々に表情を変える牛久沼の眺望を静かに楽しめる憩いの場所として、多くの人に親しまれている泊崎大師堂。歴史と自然が織りなすひとときを感じに訪れてみては。

弘法の七不思議
「泊崎大師堂のいれと」
「弘法の七不思議」より一部加工しています

駒の足跡(こまのあしあと)
弘法大師が駒馬(うま)で石橋を渡った際、駒のひづめの跡が石に残ったと伝えられている。

木瓜(ぼけ) ※バラ科の落葉低木
弘法大師が通った山道にあった木瓜は、その後なぜか実をつけなくなったと伝えられている。

逆松(さかまつ)
弘法大師が持ってきた松の枝を挿したものが根付き、地を這うように見えることから逆松と伝えられている。

硯水(すずりみづ)
弘法大師が文字を書く際に使った湧き水とされ、この水を使うと字が上達すると伝えられている。

独鈷藤(とっこふじ)
大師堂にあった藤の節々が仏具の独鈷に似ていることから、その名が付いたと伝えられている。

五葉の杉(ごようのすぎ)
大師堂にあった杉の木が五枚の葉をつけていたことから、五葉の杉と名付けられたと伝えられている。

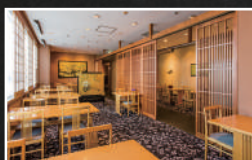
法越(のこし)
弘法大師が千座護摩を終えて馬に乗って川を渡った場所が法越と名付けられ、法越には薬が生えなかつたと伝えられている。

常陸牛山水

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ご堪能ください。



ホテル日航つくば
本館2階
つくば駅より徒歩2分

各種お集まりには落ち着いた個室もご用意しております。



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
E-mail: hitachigyuu@sansuitei.jp



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

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

申し込みは「シニアふるさと通信」まで

参加費 お1人様 1000円(昼食付)

☎029-886-9790

受付:平日10時~17時

申込期限 7月30日(木)まで

※申込多数の場合は抽選とします。

当選者のみ8月3日(月)までに電話にてご連絡いたします。

当日はご自宅まで送迎いたします

8月6日(木)

定員
5名様

9:00~ ご自宅へお迎え

10:15 介護付有料老人ホーム

11:15 サンシャインつくばリゾート

つくば市手代木

自家源泉の天然温泉や、四季折々の植物が楽しめる広大な庭園も魅力の住まい。健康な人から介護が必要な人まで入居が可能。全50室。24時間看護師が常駐し医療面もサポート。つくば市を中心に薬局やクリニックをはじめ、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、幅広く高齢者向け住まいを展開する今川医療福祉グループが運営している。

11:45 介護付有料老人ホーム

13:30 かがやきの郷

土浦市常名

昼食

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、見晴らしと眺望の良さが自慢。冬の空気が澄んだときには富士山も望める。全室南向き。元気な人から介護が必要な人まで入居可能。一般民家にも隣接し、地域に溶け込んだホームとして開業33年を迎える。土浦全国花火競技大会は部屋や屋上ラウンジから一望でき、毎年、家族らも集まり観賞を楽しんでいる。

14:00 ケアハウス(軽費老人ホーム)

15:00 もりの家

土浦市北荒川沖町

JR常磐線「荒川沖駅」から徒歩約10分に位置し、近隣には大型ホームセンターもあり買い物にも便利な立地。居室は、個室26室と夫婦用の2人部屋が2室。各部屋にはトイレ、洗面台、収納スペース、エアコン、ミニキッチンが設置されている。入浴は男女別の共同浴室を利用。60歳以上で、食事・入浴・トイレ等の日常生活を自立して行えることができるなど一定の入居条件あり。

15:00~ ご自宅までお送り

過去の見学・体験ツアーの様子(左側)

自分に合った住まいを見つけ
るには、実際に見学を
することがとても大切です。

施設の説明を聞く参加者
居室を見学する様子

気になるところは、
ちょっとしたことでも
気軽に聞いてください。

気になるところは、
ちょっとしたことでも
気軽に聞いてください。

「しびれ+脱力」がある、
関節ではなく筋肉そのもの
として次のような体調の変
化で気づくことがあります。

■しびれ(感覚異常)
(ヒリヒリする軽いしびれ
から眠れないほど強いしび
れまで幅広い)
■脱力(力が入らない)
(ペットボトルの蓋が開け
られない／だんだん腕が重
くなり上がらなくなる)
■足が弱くなる
(階段や段差が上がれない
／歩くとき疲れ)
■筋肉の痛み
(鈍く嫌な痛み／筋肉痛が
長期継続)
■眼の症状
(物が二重に見える／まぶ
たが下がる)
■言語の異常
(つれづれが回らない／しゃべ
りづらい)

■多発性硬化症(脳や脊髄に炎
症が起こり、視力低下、しびれ、
歩行障害などが生じる)
■視神経脊髄炎 視神経や脊髄
に炎症が起こり、視力障害や手
足の麻痺が起こる)
■重症筋無力症 神経筋接合
部に異常が生じ、まぶたが下が
る、腕が上がらないなど筋力低
下がみられる)
■自己免疫性脳炎(脳そのもの
が炎症を起こし、意識障害、けい
れん、精神症状などが現れる)

早期診断が
安心につながる「一歩に」
神経免疫疾患の研究は大き
く進歩し、原因となる抗体が
次々と発見されています。かつて
は同じ病気と考えられていたも
のが、現在では別々の疾患として
分類されるようになり、10年前
の知識がそのまま使えないほど
病気の理解が深まっています。
診断には、脳や脊髄の炎症を
確認するMRI検査や、特定の
自己抗体を調べる血液検査など
が重要な手がかりになります。
神経免疫疾患は、病変が生じる
場所によって症状が大きく異な
るため、診断には専門的な知識
が求められます。

夏の暑さを和らぐ!
FranceBed
ひんやり
快眠キャンペーン
※見本もあります
ZUKANふとん+ふとん専用カバー 特別価格 45,000円(税込)
ZUKANまくら+ZUKANふとん+ふとん専用カバー 特別価格 55,000円(税込)
商品はご自宅まで配達いたします
創業80余年 増田家具店 土浦市東並木町3317-1

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

健康医療ナビ

免疫の誤作動で神経が攻撃される

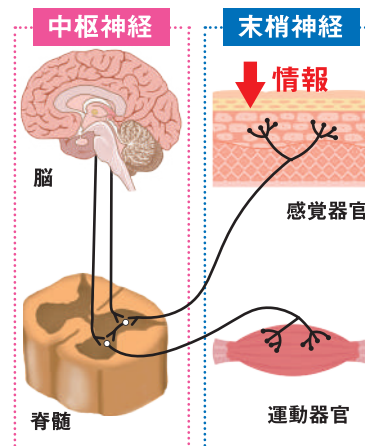
神経免疫疾患

しびれやふらつきといった不調は、「年のせい」と見過ごされがちですが、その背景には神経と免疫の働きが影響する神経免疫疾患が潜んでいることがあります。神経と免疫の関わりについて、いちほら病院(つくば市大曽根) 副院長で脳神経内科部長の石井一弘先生に話を聞きました。



医療法人 健佑会 いちはら病院
副院長 石井 一弘 先生
日本神経学会神経内科専門医
日本内科学会総合内科専門医

末梢神経(入力系・出力系)の
神経に異常が生じると、しびれ
や麻痺、歩きにくさなど感覚や
動きにさまざまな不調が現れ
ます。さらに、脳などの中枢神経
に障害が起こると、「言葉が出に
くい」「文字が書けない」「動作が
ぎこちない」といった症状につな
がります。



「感じる・動く・考える」を
支える神経のしくみ
手足を動かす、考える、感じ
るといった日常の動作は、神経が
正しく機能していることで成り
立っています。神経の働きは、大
きく「感じる役割」と「体を動
かす役割」の2つに分かれていま
す。これはそれぞれ入力系・感
覚と出力系(運動)と呼ばれ、
互いに連携しながら体をコント
ロールしています。

免疫異常が起こるしくみ
病原体などの
異物が侵入
免疫異常が起こると
自己組織
敵発見!
抗体
攻撃
病気にならない
炎症発生

私たちの体には、細菌やウイル
スなどの外敵から身を守るため
の「免疫」という仕組みがありま
す。免疫は本来、外敵だけを攻
撃するように働いていますが、何
らかの理由でこの仕組みに異常
が起こると、自分自身の細胞を
外敵と勘違いして攻撃してしま
うことがあります。その結果と
して起こる病気が「自己免疫疾
患」です。

免疫の働違いが招く不調
自己免疫疾患とは?
神経の病気は症状が多岐にわ
たるため、専門的な知識と検査
が欠かせません。また、脳神経内
科で扱う疾患の中には、国が指
定する難病が多いことも特徴で
す。その代表が、免疫の異常に
よって神経が攻撃される「神経
免疫疾患」です。

神経が攻撃されると
「神経免疫疾患」に
標的が自分の神経になった場
合、脳や脊髄、視神経、末梢神経
などが攻撃され、「神経免疫疾
患」を発症します。初期の症状

して多いのが感染症といわれてい
ます。免疫はウイルスや細菌を
攻撃する際、その敵の特徴を覚
えて次に備えます。しかし、病
原体の一部が、自分の細胞とよ
く似た特徴を持っていると免疫
が誤認し、自分自身の細胞まで
攻撃してしまうことがあります。
近年、新型コロナウイルス感
染症の後に自己免疫疾患が増
えていると報告されているのも、
この仕組みが関係していると思
えられています。

この疾患は若い人や体力のあ
る人にも多いという特徴があり
ます。若い人は免疫の力が強く、
外敵が侵入すると勢いよく攻撃
して排除しようとしています。本
来は良い反応ですが、免疫が強
すぎるあまり、周囲の正常な組織
まで傷つけてしまい、炎症を引き
起こしてしまうことがあります。
自己免疫疾患による炎症は、
免疫が「どの細胞を外敵と誤認
するか」によって、体のさまざま
な部位で起こります。たとえば、
関節が標的になると「関節リウ
マチ」、心臓なら「拡張型心筋
症」、骨髄では「骨髄線維症」と
いった具合に、攻撃された細胞の
部位によって病名や症状が大き
く変わります。

ICHIHARA MEDICAL GROUP
いちほらメディカルグループ

お問い合わせ いちはら病院 医療福祉連携室 ☎029(877)0170(平日/9時~17時)

医療と介護の連携で24時間365日の安心を。
あなたらしい、穏やかな暮らしを支えます。

2026年9月オープン

介護医療院 新たな介護保険施設
つくばメディケアセンター
「長期療養のための医療」と
「日常生活上の支援」を一体的に提供します。

介護付有料老人ホーム
つくばメディケアレジデンス
(つくば市大曽根)

上質で快適な
シニアライフを

医療法人 健佑会

いちほら病院
つくば市大曽根3681

医療機関
いちほら病院
介護老人保健施設
つくばリハビリテーションセンター
リハビリ特化型デイサービス
つくばフィジカルフィットネススタジオ
居宅介護支援
いちほら病院介護支援センター
訪問看護
いちほら訪問看護ステーション
訪問リハビリテーション
いちほら病院訪問リハビリテーション
認知症共同生活介護
グループホーム ファミリーユ

社会福祉法人 健誠会

特別養護老人ホーム
シニアガーデン(つくば市大曽根)
シニアガーデンアネックス(つくば市水守)
シニアガーデン別館(つくば市大曽根)
永福南社会福祉ガーデン(東京都杉並区)
南麻布シニアガーデンアリス(東京都港区)

障害者施設
つくば総合福祉センター(つくば市水守)
六本木ヒルサイドホーム(東京都港区)
永福南社会福祉ガーデン(東京都杉並区)
港区立障害者支援ホーム南麻布(東京都港区)

居宅介護支援
シニアガーデンアネックス居宅介護支援事業所(つくば市水守)

余裕がなくなり、助け合いの精神も薄れてきているのではないだろうか。

浄土真宗の經典『仏説無量寿經』には私たちが日々を幸せに生きるための三つの秘訣が説かれています。

■當相敬愛(どうそうきょうあい) 互いに敬い合うこと

■有無相通(うむそうつう) お互いに補い合い、助け合うこと

■和顔愛語(わげんあいご) 柔らかな表情と優しい言葉で、人に接すること

これらを心がけることで、私たちの心に余裕が生まれ、穏やかに生きられるようになります。見返りを求めず、優しさを分け合うこと。それが心を豊かにし、人生を穏やかにしてくれるのです。

しかし、人生は無常であり、死というのは特別な出来事ではなく、誰にでも必ず訪れるものです。「いつ、お迎えが来ても大丈夫」と思えるほどの心の余裕が持てたとき、恐れや不安に振り回されず、今の人生をより深く、豊かに生きることに心がついでいくのだと思います。

五感で仏様の教えにふれる
「牛久大仏の歩き方」

牛久大仏は、このような浄土真宗の教えを、より深く五感で体験できる場所でもあります。その魅力をより多くの人に伝えるために、僧侶が園内を案内するイベント「牛久大仏の歩き方」を今春から実施しています。

毎月第2・第4土曜日(8月/10月24日/11月は休み)に開催し、道や門、庭園などに込められた極楽浄土の世界観を法話とともに紹介しています。仏様の姿を見る、お香を嗅ぐ、鐘の音を聞く、念仏を称えるなど、五感を通して心を清らかにする体験ができます。

牛久大仏の手の形は、「そのままのあなたを受け入れ、必ず救います」という阿弥陀如来の思いが込められています。お寺にお参りする本来の目的は、日々の生活で溜まる「心の垢(煩惱)」に気づき、それを洗い流すことにあります。大仏様の前に立つと、自分の悩みの小ささや、煩惱に覆われて見えなくなっていた自分の姿に気づくことがあります。この気づきこそが心を清らかにする第一歩です。

僧侶の言葉に耳を傾けながら大仏様と向き合うことで、その存在が心を整える大きな支えとして感じられるようになります。ぜひ、五感で仏の教えに触れ、自分の心と向き合うひとときを過ごしていただきたいと思っています。

お坊さん直伝
牛久大仏の歩き方
開催日時
第2・第4土曜日
11時～14時(各30分)
雨天時は大仏胎内巡り
※8月、10/24、11月は休み
集合場所
正門入口(予約不要)
参加費
無料
※入場料は別途かかります

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 ユニットバス対応浴槽手すり

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。 工事不要で素早く取付。浴槽をまたぐ時も安心。

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)

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た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

創業昭和6年

おわりや **尾張屋**

土浦市中央1-11-1(駐車場あり)
9:00～19:00(水曜定休)
☎0120-300-629
☎029-823-0527

良いものを安く、一点一点丹精込めて…
美しい木目、手触り、香り、木のぬくもりを
ご堪能ください

木々ギャラリー
ご自宅の御仏壇、テーブルやたんす等の家具の修理も承ります

ネットショップ始めました

土浦市中央1-11-1(駐車場あり)
9:00～19:00(水曜定休)
☎0120-300-629
☎029-823-0527

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

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】

ふるさとの **夏まつり 2026**

夏の暑さを吹き飛ばすように個性あふれる夏まつりが始まります。にぎわいと伝統が織りなす、この季節ならではの魅力をのぞいてみましょう。

写真提供: 牛久市

牛久市 **第42回うしくっば祭り**

◆河童ばやし踊りパレード ◆よさこい鳴子パレード
◆おやこの広場 ◆商工みこし など

昭和56年から始まった牛久市最大の祭り。花水木通りでは老若男女が参加するさまざまなパレードが見られるほか、市役所・近隣公園内のステージではダンスなどのパフォーマンスが披露される。

うしくっば祭り実行委員会事務局 ☎029・874・5554

7月25日(土)・26日(日)
15時～21時30分
花水木通り、牛久市役所、近隣公園

土浦市 **土浦キララまつり2026**

◆七夕おどり ◆山車巡行・競演 ◆きら☆こす ◆キララうまいもんまつり ◆観光帆船曳船操業 ◆キララ花火 など

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

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

8月1日(土)・2日(日)
17時～21時
土浦駅西口駅前通り、亀城公園
うらら大屋根広場、モール505

写真提供: 土浦市観光協会

シリーズ第35弾

命のつながり

〽ご先祖様に感謝の心を〽

救いたい、願う
阿弥陀如来の心に触れる

お参りをする際、多くの人は「お助けください」と心の中で願うのではないだろうか。浄土真宗の教えでは、私たちが願うよりも前に、阿弥陀如来の側から「あなたを救いたい」と願ってくださっていると考えます。

阿弥陀如来は、かつて法蔵菩薩として「あらゆるものをすべて救う」という誓いを立て、長い修行を重ねられました。そして、その願いが成就したとき阿弥陀如来という仏になられたのです。阿弥陀様は私たちが願う前からすでに救おうと、常に慈悲の光を注ぎ続けている存在なのです。

「光明遍照 十方世界 念仏衆生 攝取不捨」と説かれているように、阿弥陀如来の慈悲の光は世界のあらゆるものを照らし、「南無阿弥陀仏」と念仏を称える者を必ず救うと誓われています。「南無」とは阿弥陀様を信じ、その御名を呼び(念仏)すべてをお任せしますという気持ちを表しています。

〽〽で大切なことは、仏教における『自力』と『他力』の捉え方です。自力とは、自分の力で悟りを得ようとする考え方であり、他力とは阿弥陀如来の本願によって救われるという考え方を指します。浄土真宗でいう「他力本願」とは、「他人任せ」という意味ではなく、阿弥陀如来が誓われた『すべての人を救う』という本願を信じ、救われていくというのが本来の意味です。自力に執着せず、煩惱にまみれたありのままの姿で「南無阿弥陀仏」と称え、その救いに身をゆだねるこそが、浄土真宗の説く救いの形なのです。

幸せに生きるために
仏教が教える三つの秘訣

現代はSNSの普及や人間関係の希薄化によって、他者を思いやる心が弱まり、批判や悪口があふれる殺伐とした時代になつていてと感じます。相手の気持ちに立つて考える

ゆめるものを照らし、「南無阿弥陀仏」と念仏を称える者を必ず救うと誓われています。「南無」とは阿弥陀様を信じ、その御名を呼び(念仏)すべてをお任せしますという気持ちを表しています。

牛久大仏
浄土真宗東本願寺派本山東本願寺
牛久市久野町2083
☎029-889-2931

(リース) **新盆棚セット**

料金 60,000円～

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

「残された家族の負担を、心から軽くするお手伝い」

家族葬専門 ひまわり典禮

お葬式は、内容が良くて、お値段が安いのが一番です

株式会社 **佐乃屋佛具**

【月曜定休】 土浦市霞ヶ岡町 2-18
☎029-823-1716 さのやぶつく 検索

お盆 特別セール 開催中

心をつなげる 最高級の贈り物

ご進物用お線香 特別価格にて販売

株式会社 **鈴文** 土浦市中央1-12-16
☎029-822-0312

通常営業時間 10:00～17:30【水曜定休】
8月3日～お盆期間は休まず時間を延長して営業

お盆は
ご先祖様に
感謝の気持ちを
伝えましょう

お盆展示会 7/11(土) 12(日)

他社でご葬儀された方もお気軽にお越しください

盆提灯・返礼品 各種 20% OFF

返礼品 未使用分は返品可能! 多めの準備で安心!

展示会後も店内にて一部商品をご覧いただけます

家族葬専用式場 (株) **イズミヤ** IZUMIYA

茨城県土浦市荒川沖 412
(常磐線荒川沖駅徒歩7分)
365日 24時間対応 霊安室完備

☎0120-76-1156

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。

後継者に恵まれない、生涯独身など新しい墓を求めない人にとって、誰にも世話をかけない安心の墓苑システム。
生前の個人入会が基本ですが、すでに亡くなった人の納骨も受け付けています。費用は一式30万円、年会費や管理費などは一切不要。「戒名をご希望の方、お墓をお持ちで墓じまいを考えている方はご相談下さい」。1.5㎡の一般墓地の申し込み、および別途葬儀も受け付けています。

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

つくば市 **まつりつくば2026**

◆神輿やねぶた等のパレード ◆飲食出店 ◆ステージイベント など

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

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

8月22日(土)・23日(日)
12時～21時
つくばエクスプレス つくば駅周辺

写真提供: つくば市

毎日をもっと元気に! 続けてハツラツ! リハビリ型デイサービス

笑顔と安心 / 1日型デイサービス デイサービス・ココカラ

運動能力向上のための機能訓練をはじめ、心や気持ちのケアにも力を入れ、利用されるすべての人に心身ともに元気になるしてほしい。

『デイサービス・ココカラ』は、つくば市高崎にある地域密着型の1日型デイサービス。「できることもできないことも、一緒にここから、心から」を合言葉に、ご利用者一人ひとりの心と身体に寄り添い、安心して過ごせる時間を提供している。

ココカラでは、無理なく楽しく



く身体を動かすトレーニング(機能訓練)に加え、脳を活性化する運動シナプソロジーも取り入れている。シナプソロジーとは、2つの動作を同時にしたり、左右で異なる動きをしたり、普段使わない脳の領域に刺激を与えることで脳の機能向上を目指すプログラム。動きの中で自然と笑顔やコミュニケーションが増えるのも、この運動の魅力だ。

さらに、口腔機能の低下を防ぐためのケアにも取り組ん



でいる。古骨上筋群に低周波の電気刺激を与えて「舌やあの筋肉を鍛え、嚥下機能の維持・向上を図るケアで、寝たきりの予防にもつながる重要な取り組みとなる。また、健康状態の確認や入浴支援など、日々の生活を支えるサービスも充実。

季節ごとのイベントやレクリエーション、誕生日会、外出行事など、暮らしに楽しさを添える工夫も多数用意。スタッフとの会話や利用者同士の交流も、心が和む時間になっている。

ココカラは、安心して日中を過ごしたい、機能訓練や脳の活性化に取り組みたいという人

デイサービス・ココカラ ☎029-869-8315
つくば市高崎1797-9 8:00~17:00(月~土・祝日含む)
見学・無料体験受付中 ※ご自宅までの送迎も承ります

心も体も元気に / 半日型デイサービス はなぞのデイサービス

楽しく体を動かし、会話を楽しみ、ときには気分転換に散歩やドライブへ。そんな外出レクも取り入れながら、心も体も元気になる場所。

つくば市花園に昨年12月オープンした『はなぞのデイサービス』は、機能訓練を中心とした半日型デイサービス。午前・午後それぞれ定員10名の少人数制で、一人ひとりの体力や目標に合わせた無理のないプログラムを提案。少人数だからこそ、利用者の表情や体調の変化にも気づくことができ、安心して過ごせる環境が整っている。家庭的で温かい雰囲気の中、スタッフとの距離も



近く、利用者同士も自然と顔なじみになり、和やかな空気も広がる。

運動メニューの一つとして天井から吊るされたレッドコードを使ったストレッチラレーン(写真)を取り入れている。身体の一部を支えながら行うため、関節や筋肉への負担を軽減しつつ、筋力アップや柔軟性向上、バランス能力の改善に効果を発揮する運動だ。

さらに、上半身から下半身まで鍛えられる筋力トレーニングマシンや、持久力を高めるエ

アロバイクなどの器具(写真)も設置されている。

また、国家資格を持つ柔道整復師による個別リハビリやマッサージにも対応。買い物や景色を楽しむ散歩などの外出レクリエーションも利用者から好評を得ている。

笑顔があふれる温かな空間で、仲間づくりと健康づくりを同時に叶えられる『はなぞのデイサービス』。これからも元気に過ごしたい人、介護予防に取り組みたい人は、ぜひ一度訪れてみては。

はなぞのデイサービス ☎029-828-4920
つくば市花園14-19花室ヒルズ1階【定休日:土日祝、お盆、年末年始】
見学・無料体験受付中 ※ご自宅までの送迎も承ります

第39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

内臓脂肪量は測れるのか?

医療機関で健診や人間ドックを受けたこと、そしてフィットネスクラブなどで特殊な機器を使って、内臓脂肪の多寡を測定してもらったことのある人がいると思います。内臓脂肪量は個人差が大きく、性(男女)・年齢・腹囲・肥瘦度(BMI)によってかなり異なってきます。内臓脂肪量の測定は非常に難しく、皮下脂肪量のほうがはるかに測定しやすいです。ほとんどの場合、重さ(kg)として測ることはなく、CTでの内臓脂肪面積(cm²)または前回に解説した体組成計(体脂肪計)から出る「内臓脂肪レベル」で代用しています。これらは、あくまでも雑な推定であって、重さ(kg)や量(cm³)としての妥当性は不確かです。

メタボ健診(特定健診)などでCT(コンピュータ断層撮影)またはMRI(磁気共鳴映像)を利用して得た情報から内臓脂肪が数値で示されますが、それは腹部(へそ高位)で撮影した1枚の断面画像から大胸筋・広背筋・腹直筋・外腹斜筋・大腰筋・脊柱起立筋などの内側に付着している脂肪だけ(腸などを除いたもの)を平方cmの数値に置き換えたものです。へそ下(数cm下部)から剣状突起(胸)までの長さは15~25cmほどあり、その体幹部に含まれる内臓脂肪量を測定しているわけではありません。ですから、いかなる数値が出てきても、あくまでも推定の推定(ダブル推定値=誤差が大きい)と考えましょう。

筑波大学体育系(スポーツ医学専攻)の田中研究室では、1989~2018年の間に多くの修士号・博士号取得者が内臓脂肪面積や内臓脂肪体積の研究を積み重ねてきました。蘇リナ博士(現在、労働安全衛生総合研究所に勤務)は、自身の博士論文の一環として体幹部20枚のMRI画像から内臓脂肪量を推定しました。その結果によると、中高年肥満男性233名以上(体重80~160kg程度)の内臓脂肪量は約2~7kgでした。年齢と体重が同じでも、内臓脂肪量に2倍くらいの違いが見られましたが、皮下脂肪量や骨格筋量にも大きな違いがありました。つまり、体質(体組成)の個人差と言えます。生来的な影響とともに、食生活や運動・スポーツの有無の差が影響していると言えます。

相撲力士の平均体重は、幕内力士のみに限ると、約160kgです。骨格筋量は80kgくらい、体脂肪量は60kgくらいでしょうか?その中の内臓脂肪量は推定ですが、2~10kg程度かと思われます。おそらく内臓脂肪型肥満は相撲力士の中にはいない(少ない)と思われます。

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

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.22 補聴器でテレビを楽しむ

『テレビの音が聞き取りにくい』『家族から音量が大きいと言われてしまう』
このようなお悩みはありませんか。最近の補聴器にはBluetooth機能を搭載した機種があり、対応するテレビや専用機器と接続することで、テレビの音声を直接補聴器へ届けることができます。また、Bluetoothを使用しない場合でも、補聴器には用途に応じて複数の聞こえ方を設定できるプログラム機能があります。

例えば ①普通の会話用 ②テレビ視聴用

といったプログラムをお店で技能者に設定してもらい、テレビを見るときはテレビ用の設定にご自身で切り替えることで、聞き取りやすくなる場合があります。

お使いの機種や聞こえの状態によって異なりますので、お店でご確認ください。

ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.80
協力 / 土浦市食生活改善推進員協議会

カジキマグロのサルサ風香味ステーキ

カジキマグロは焼くと香ばしさが増し、より深い味わいになります。酸味と香辛料が効いたサルサ風ソースはドレッシングやハンバーグのソースとしても活用でき、アレンジが楽しめます。

材料 (2人分)	
カジキマグロ	2切れ(100g×2)
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
カイワレ大根	適量
豆板皮	小さじ1/3
酢	小さじ2
ケチャップ	大さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
長ネギ	20g
トマト	1/3個

作り方	
1	カジキマグロは、水気をよく切り、塩・コショウをして小麦粉を軽くまぶす。
2	フライパンに油をひき、切り身を焦がさないように火を通し、両面を焼いて皿に盛り付けておく。
3	長ネギはみじん切り、トマトは5mm角のザク切りにする。カイワレ大根は半分に切る。
4	Aの調味料を合わせ、長ネギとトマトを入れて、サルサ風ソースを作っておく。
5	盛り付けたマグロの上に④のソースをかけ、カイワレ大根を添える。

栄養価	
1人分の栄養素	エネルギー / 200kcal たんぱく質 / 16.2g 脂質 / 8.7g カルシウム / 13mg
	食物繊維 / 0.9g カリウム / 534mg ビタミンD / 8.8μg 食塩相当量 / 1.0g

選び方 ● 鮮やかな色合い ● 弾力がある

「シニアふるさと通信」の主な設置ご協力施設(店舗)

●土浦市
イオン土浦店
土浦協同病院
県南病院
土浦リハビリテーション病院介護医療院
JA水郷つくば サンフレッシュ土浦店
JA水郷つくば サンフレッシュ新治店
JA水郷つくば サンフレッシュはすの里
ジョイフル本田荒川沖店
土浦一中地区公民館
土浦二中地区公民館
土浦三中地区公民館
土浦四中地区公民館
土浦上大津公民館
土浦六中地区公民館
土浦都和公民館
土浦新治地区公民館
神立コミュニティセンター
ヤマウチ 神立店
タイヨー 土浦店
タイヨーベストリカー土浦北店
いばらきコープ つちうら店
オヌマストア

神立病院
カスミフードスクエア土浦ピアタウン店
カスミ 並木店
カスミ 土浦駅前店
カスミ 土浦中神立店
カスミ 高津店
カスミ 中村店
FOOD OFFストッカー土浦田中店
ドラッグストアセキ 荒川沖店

●つくば市
JA水郷つくば サンフレッシュつくば店
TAIRAYA 荃崎店
TAIRAYA 並木店
TAIRAYA つくば大穂店
TAIRAYA 松代店
大穂交流センター
豊里交流センター
谷田部交流センター
松代交流センター
二の宮交流センター
春日交流センター
島名交流センター

桜交流センター
栗原交流センター
竹園交流センター
並木交流センター
広岡交流センター
筑波交流センター
小野川交流センター
荃崎交流センター
吉沼交流センター
ふれあいプラザ
JA桜農産物直売所
JA筑波農産物直売所
JA四季の里
コマダ珈琲
つくば市大穂窓口センター
カスミフードスクエアテクノパーク桜店
カスミフードスクエア学園店
カスミフードスクエア学園の森店
カスミフードスクエア大穂店
カスミ 万博記念公園駅前店
カスミ 筑波店
カスミ みどりの駅前店
カスミフードスクエアつくばスタイル店

カスミフードスクエア ライフガーデンみどりの店
カスミ 梅園店
トライアル つくば学園都市店
ビッグハウスみどりの店
タイヨー 学園の森店
筑波胃腸病院

●牛久市
牛久中央図書館
FOOD OFFストッカー牛久ししこ店
FOOD OFFストッカー牛久柏田店
カスミフードスクエアひたち野牛久店
カスミフードスクエア牛久店
カスミフードスクエア牛久刈谷店
トライアル牛久店
ディスカウントスーパー ヒーロー牛久店
いばらきコープうしく店
ボケットファームときどき つくば牛久店
TAIRAYA エスカード牛久店
ウエルシア牛久神谷店

●その他
JA水郷つくば サンフレッシュ花野果

『我が家』のように変わるここと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(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

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

お任せの補聴器
充電式補聴器
小型補聴器
各種ご用意!

※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、私たちにご相談ください

関東補聴器 KANTO HEARING
補聴器専門店 AID
土浦市桜町1-14-4 (土浦駅西口徒歩5分)
☎029-827-1220
営業時間:9:00~17:00 定休日:日曜・祝日

すべての人が健やかで幸せで
華やかに歳を重ねられる
「健康華齢」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 株式会社THF
土浦市常名2212 ☎029-861-7617

熱中症の
予防対策をしましょう

こまめな
水分補給と
塩分補給

部屋の
温度と湿度を
確認

— 知っておきたい身元保証と終身支援 —

おひとり様問題

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 理事長 青木 規幸



1 なぜ施設や病院では身元保証人を求めるのか

「保証人」と聞くと、アパート契約や銀行の連帯保証人のように、金銭的な責任を負う存在を思い浮かべる人が多いかもしれません。しかし、施設や病院が求める保証人は、金銭的の補償だけを目的としたものではありません。

日本では、就職や進学など様々な場面で保証人が必要とされています。職場では、使い込みや勤務態度に問題があれば保証人に連絡が入り、学校では学費の滞納や校則違反の際に対応を求められることもあります。こうした背景には、受け入れをする側が「本人に何かあった際に責任を持って対応してくれる人」を確保するために保証人制度が存在しています。

では、施設や病院はどのような場面で保証人が必要になるのでしょうか。たとえば、入居者や入院者が亡くなった際の対応、容体が急変した際の病状説明、必要な物品の購入や持参、役所等での各種手続き、転院や退所の調整など、その範囲は驚くほど広く、多岐にわたります。

本来であれば家族が担う役割ですが、家族が遠方に住んでいる、関係が希薄になっている、あるいは家族が対応できない、協力が得られないといった場合、施設や病院は追加の保証人を求めることがあります。

施設や病院としては、本人と保証人の双方と話し合いながら方針を決め、後々のトラブルを避けたいという思いがあります。そのため、名前だけの保証人や金銭保証だけの保証人では不十分で、**必要ときに実際に動いてくれる存在**であることが求められます。

私は、施設や病院が保証人を求める理由は、まさに「いざという時に確実に対応してもらうため」であり、金銭面だけでなく、生活・医療・行政手続きなど幅広いサポートを期待しているからだと考えます。



今回のテーマは「成年後見人と身元保証人の違いについて」です。

身寄りのない方、頼れる親族や家族のいない方 必見!

高齢者や障害者も安心できる暮らしへ

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 8月5日(水) 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

一般社団法人しんらいの会
理事長 青木 規幸
シニアふるさと通信にて「おひとり様問題」をテーマに連載中!

「しんらいの会」はNHK番組「クローズアップ現代」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 ▶▶



生前整理・実家じまいなど家の片付けをサポート

世話好き屋「とものて。」

世話好き屋「とものて。」くば市複戸は、シニア世代の暮らしに寄り添い、片付けサービスから住まいのメンテナンスまで、暮らしの困りごとを総合的にサポートしている。

近年、『生前整理をしたいが荷物が多すぎる』『実家じまいをするにはどこに相談したらいいのかわからない』といった相談が増えているという。家の片付けは体力的な負担が大きいため、家族の思い出も詰まっているため、一人ではなかなか進めにくいもの。同社では、依頼主のペースに合わせ、一緒に思い出す品や処分品などの仕分けをするのを大切にしている。また、買取サービスでは食器類・家電・家具・自動車・自転車など幅広い品目に対応。対象外の品物は有料で引き取りが可能。

「お盆など家族の集まる機会が増えるこの時期は実家の整理について話題になりやすい」と同社スタッフは話す。

世話好き屋「とものて。」 ☎029-846-0730



長年の経験が光る、時計・ジュエリー修理の匠 スターウォッチ&リフォーム牛久店

牛久駅 西口エスカドビル1階の「スターウォッチ」



店長の三浦さんは「大切な時計やジュエリーが再び輝けるよう、長年の技術と経験を生かして細部まで心を込めて修理します。どうぞ気軽ににお立ち寄りください」と話す。

金・プラチナ・宝石の高価買取も実施中。さらに8月末まで、腕時計の電池交換が20%引き、時計の分解掃除とジュエリー修理が10%引きになるお得なキャンペーンも開催。営業時間は午前10時～午後6時。水曜定休。

スターウォッチ&リフォーム牛久店 ☎029-873-5188

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 ーきずなー お問い合わせ・ご予約 ☎080-7974-0781
事務局 つくば市高崎1793-1

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。



「滝の園古峯神社大祭」で安全祈願

特別養護老人ホーム滝の園(土浦市穴塚)では、平成6年の開所時に栃木県鹿沼市の古峯神社から分神創祀され、毎年6月に大祭を催している。今年は悪天候のため、施設内での開催となった。入居者をはじめ、家族、職員、地域住民らが出席し、安全と健康の祈願を行った。



同園を運営する社会福祉法人欣水会の佐野欣一理事長は、「これからも地域の皆さまとともに歩み、すべての高齢者が充実した時間を過ごせる環境づくりに日々取り組んでいきます」と述べた。

特別養護老人ホーム滝の園(土浦市穴塚1930) ☎029-826-1110

常陸牛の魅力をもっと美味しく、楽しく—— 常陸牛山水 味を極める専門店



常陸牛は、きめ細かな霜降り、とろけるような柔らかな食感、甘みのある上質な脂が特徴の茨城が誇る銘柄牛。同店では、その魅力を存分に味わえる多彩な料理を提供している。

『ステーキ』はサシの美しさが際立つサーロインが中心。脂は驚くほど軽やかで、甘みと柔らかさは格別。香ばしさとともに旨味がふわりと口の中に広がっていく。専門店ならではの味が光る。

常陸牛は、きめ細かな霜降り、とろけるような柔らかな食感、甘みのある上質な脂が特徴の茨城が誇る銘柄牛。同店では、その魅力を存分に味わえる多彩な料理を提供している。

『すき焼き』は、脂の甘みが引き立つリブロースを中心に使用。八丁味噌をベースに独自配合した割り下が常陸牛の脂と溶け合い、深いコクと旨味を生み出す。この割り下を目当てに再訪する人も多いという。

肉の繊細さを楽しむ『しゃぶしゃぶ』は、出汁にくぐらせた瞬間にほどける柔らかさを引き出すため、最適な厚さでスライス。常陸牛の甘みを素直に味わえる仕上がりに。

もう一つの人気メニューがランチ限定の「常陸牛ハンバーグ」。開店にあたり、どこにも負けない味を目指して試作を重ねた自信作で、ふわふわと柔らかく、常陸牛の旨味がしつかり伝わりながら、脂の甘みや口当たりが好評を得ている。

調理責任者の安田祥則さんは「常陸牛のサシは華やかですが、脂は重くならず、甘みだけが広がります。素材を生かした当店の料理を、ぜひご堪能いただきたい」と話す。

店内は和の趣が漂う落ち着いた空間で、上質なひとときを過ごせる店として親しまれている。

常陸牛山水つくば(つくば市吾妻)本館2階に店舗を構える「常陸牛山水」は、常陸牛の魅力をもっと美味しく、楽しく味わえる多彩な料理を提供している。

常陸牛山水つくば(つくば市吾妻1の1302)の1ホテル日航つくばは本館2階 ☎029-826-1110

音楽と身体が響き合う—— 読者プレゼント(15面) チェコを拠点に活躍する女性アーティスト特別公演

ピアノ・ヴァイオリン・バレエによる「目で聴く」コンサート『Music in motion』茨城県つくば市後援が8月1日(土)つくば市立バホール(同市吾妻)で開催される。開演は午後5時(同4時30分開場)、終演予定は同6時45分。

チェコ・プラハを拠点に、国際的に活動する3人の若手女性アーティストが、クラシック音楽とバレエを融合させた

特別なステージを届ける。出演は、牛久市出身でチェコ国立バレエ団所属の磯上実里さん、ヴァイオリンの中川理子さん、ピアノの法岡真央さん。プログラムは「動物の謝肉祭」より白鳥、タイスの瞑想曲、詩曲、四季より抜粋ほか。

チケットは、一般2500円(当日3000円)、高校生以下1500円(当日2000円) 全席自由。チケットの取り扱い「一般社団法人おとこも(磯上) ☎029-874-8486

55▼チケットぴあPコード…33333460

夏は「暑くてなかなか寝付けない」「夜中に何度も目が覚めてしまふ」と寝苦しい夜に悩む人も多いのでは。

土浦市で創業80年以上にわたり家具販売を営む増田家具店では、寝苦しい季節にぴったりのフランスベッド株式会社製の「ZUKANふとん」(「写真」を取り扱っている。同商品は、ドイツで研究開発された放熱シートを内蔵し、半永久的に熱を逃がし続ける構造が特徴。独特の弾力性のあるジェル層が空気層を作り、放熱効果を高めるよう作られている。

同店では9月末まで特別キャンペーンを開催。「ZUKANふとん」と「専用カバー」セットが4万5000円(税込)、さらに、「ZUKANまくら」を加えた3点セットを5万5000円(税込)で販売する。代表の増田さんは「夏の暑さを癒し、少しでも良い快眠づくりに役立ててほしい」と話す。

問い合わせ、申し込み/増田家具店 ☎090-3333-46905

安全安心 暮らしの110番

夏休み期間中の交通事故防止

ドライバー編

危険を予測した運転

通学路や住宅街では、こどもが急に飛び出してくることがありますので、危険を予測し、速度を落として通行しましょう。



歩行者編

横断歩道の利用

道路を横断するときは、手を上げて横断歩道を利用し、横断中も右左の安全を必ず確認しましょう。こどもの手本となるような行動を心がけましょう。



茨城県警察本部

増田家具店

ZUKANふとん

ZUKANまくら

牛久市の歩みを振り返る

1983年(昭和58年) 牛久駅前広場
さようなら牛久町 感謝の集い
1986年(昭和61年) 牛久町感謝の集い
1986年(昭和61年) 牛久市誕生
1986年(昭和61年) 牛久市誕生
1981年(昭和56年) から開催
うしくっば祭り(ふるさと祭り)
1998年(平成10年)
JRひたち野うしく駅開業
2007年(平成19年) 圏央道開通

写真提供：牛久市

歴史が語る牛久の歩み
時代とともに変わる姿

古代、牛久周辺の大地では、農耕を中心とした生活が営まれていたことが、多くの古墳や遺跡の発掘によって明らかになっています。肥沃な土地を活かした農村文化が早くから形成されていきました。

平安時代以降、水戸へ向かう街道が整備されると、街道沿いに集落が形成され、江戸時代には、現在の旧牛久町内に水戸街道の宿場町が置かれ、旅人や物流の拠点としてにぎわいを見せました。

牛久市 市制施行40周年

1986(昭和61)年6月1日に、茨城県内19番目の市として「牛久市」が誕生。当時、同市の人口は5万3072人。(令和8年6月1日現在8万3159人)牛久がたどってきた歴史と、その中で育まれてきたまちの魅力を振り返ります。

明治維新後、牛久は「旧牛久町」として歩みを進めます。昭和29年に岡田村、昭和30年に奥野村と合併し、人口約1万5000人の牛久町として再出発しました。当時の町は農産物の生産を主とするのどかな農村地帯であり、豊かな自然環境の中で地域の暮らしが営まれていました。

昭和41年に首都圏近郊整備地帯に指定されると、牛久は首都圏のベッドタウンとして急速に発展し、土地区画整理事業や民間住宅の造成が相次いだことで人口は急増。昭和55年に4万人、昭和59年には5万人を超え、昭和61年には茨城県内19番目の市として牛久市が誕生しました。市民参加型の地域イベントとして昭和56年、「第1回ふるさと祭り(後の、うしくっば祭り)」が開催され、まちに新しい文化の彩りが加わるきっかけにもなりました。

昭和41年に首都圏近郊整備地帯に指定されると、牛久は首都圏のベッドタウンとして急速に発展し、土地区画整理事業や民間住宅の造成が相次いだことで人口は急増。昭和55年に4万人、昭和59年には5万人を超え、昭和61年には茨城県内19番目の市として牛久市が誕生しました。市民参加型の地域イベントとして昭和56年、「第1回ふるさと祭り(後の、うしくっば祭り)」が開催され、まちに新しい文化の彩りが加わるきっかけにもなりました。

また、首都圏中央連絡自動車道(圏央道)の整備も地域発展の後押しに。平成15年にはつくば牛久ICが開通し、平成19年には阿見東ICまで延伸。平成29年には茨城県内区間が全線開通し、常磐道や関越道など6つの高速道路と接続したことで、

牛久は、時代の移り変わりとともに大きく姿を変えてきました。現在の牛久市は、豊かな自然に囲まれた住環境と、鉄道や高速道路の整備による優れた交通アクセスを兼ね備えた、暮らしやすいまちとして発展を続けています。また、商業や産業の面でも成長が進み、県南地域の中核を担う都市としての役割を広げています。こうした自然と都市機能のバランスの良さが、この先も牛久の魅力を支えに高めていきます。

「平成」に加速したまちの成長と発展

時代は平成へ。東京一極集中の是正を目的とした「土浦つくば・牛久業務核都市基本構想」が国の承認を受け、牛久は県南地域の「中核都市」としての役割を担う方向へ進みます。

特に牛久北部・東下根地区の特定土地区画整理事業が進展し、平成10年にはJR常磐線に「ひたち野うしく駅」が開業。北部「エータウン」として新たな市街地が形成され、都市としての姿が大きく変貌しました。

市内全体でも、平成11年にクリンセンターや斎場が稼働を開始し、道路、上下水道、公園などの基盤整備も進展。県南地域の「中核都市」を目指す取り組みが本格化しました。



日本初の本格的フain醸造場として誕生した国指定重要文化財の「牛久シャトー」。

広域的な交通利便性が飛躍的に向上し、物流や観光、企業立地など多方面での効果が期待されるようになりました。

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25回 靴の寿命と足のトラブルの関係

靴は地面からの衝撃を和らげるだけでなく、私たちの健康を支える大切な存在です。どんなに見た目がきれいでも、内部のクッション材が劣化していれば、膝や腰にまで負担がかかります。

靴の寿命は素材や用途によって異なります。スニーカーなら一般的に1~2年、ランニングシューズは走行距離が基準となり、500~800kmほどで性能が落ちるといわれています。かかと部分のミッドソールは歩行の衝撃を吸収する重要な役割を担っていますが、使用するほど潰れたり変形したりしていきます。このミッドソールの劣化が進むとクッション性が失われ、膝の痛み、タコ・マメ、外反母趾、爪の変形、足裏の炎症など、さまざまな足のトラブルを引き起こす原因となります。



劣化のサインとして特に気づきやすいのが、かかとのすり減りや靴の歪みです。かかとが斜めにすり減っていると、足の傾きが変わり、その影響が膝や腰にまで及びます。靴を床に置いたときに左右にカタカタ揺れる場合は、すでに靴の形が崩れているサインといえます。

また、靴の寿命は環境によっても左右されます。夏場のアスファルトは高温になり、ミッドソールが柔らかくなって変形しやすくなります。雨の日の湿気や冬の乾燥も素材を劣化させるため、季節によっても寿命は変わります。

靴を長持ちさせるための日々のケア

- 同じ靴を毎日履かない
人の足は1日でコップ約1杯分の汗をかきます。湿気は靴の劣化やカビの原因になるので、2~3足をローテーションするのが理想的。
- 靴ひもを緩めて履く習慣をつける
かかとを潰しながら履くと、靴の形を崩す原因に。
- 洗える靴・洗えない靴がある
メッシュ素材の靴は洗えますが、革靴や合皮は基本的に洗えません。日なた干しやコインランドリーでの乾燥は変形の原因に。革靴は日焼けや乾燥で劣化するので、クリームで保湿し、陰干しする。

靴は消耗品でありながら、健康を支える「必需品」です。もったいないからと寿命を過ぎた靴を履き続けるより、健康のために適切な時期に見直すことが大切です。

つながる暮らし 空き家・空き地の活用

第8回 空き家の売却でかかる税金の種類とは?

空き家を売却する際、どのような税金が課されるのか気になる方も多いのでは。譲渡所得税や登録免許税の仕組みを理解しておく、具体的な課税額を把握しやすくなります。

譲渡所得税 不動産売却で利益が出た際に課される税金。売却金額-(取得費+譲渡費用)で算出した譲渡所得に対し、所得税や住民税などが課される。	登録免許税 不動産の所有権の登記を行う際に課される税金。空き家売却時は所有権移転登記、もしくは抵当権抹消登記の際に納付が必要。
固定資産税 1月1日時点で、土地や家屋を所有している人に課される地方税。課税標準額に原則1.4%の税率をかけて税額を算出。	印紙税 課税文書に対して課される税金。空き家の売却では、不動産の売買契約書が課税文書に該当する。

空き家を売却する際には、税金の控除特例を利用できる場合があります。ただし、確定申告が必須で、さらに特例ごとに定められた要件を満たすことが前提となります。売却する際は、不動産会社など専門家へ相談すると、取引が安心して進められます。

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

猛暑に負けない! 樹木を守る土壌活性と病害虫対策

日差しを受けて活気づく夏の庭は、元気そうに見えても実際は高温や水不足で樹木が弱りやすい時期です。そのため、根を守り、土の力を回復させるケアが欠かせません。土壌中の有益な微生物を活性化させるために「土壌活性剤」を投入し、根がしっかりと働ける環境を整えます。

また、暑さや水不足は樹木の根だけでなく、病害虫の被害も受けやすくなります。吸汁性害虫などは秋口に増えるため、予防として殺虫剤を土壌に注入しておく、と効果的です。すでに害虫が見られる部分には、葉を守るために殺虫剤を散布して対処します。

夏は植物にとっても過酷な季節。適切な土づくりと害虫の予防を行うことで、樹木が夏を健やかに過ごせる環境を整えられます。

サルズベリ
華やかに咲き誇る夏の花「サルズベリ」。その年に伸びる新枝に花が咲く性質から、1~2月に剪定すると花付きが良くなります。

ブルーサルビア 見頃=7~8月

季節のお花情報

コスモス 見頃=10月

セット券・大人900円・子供500円(大仏胎内拝観含む)
お庭券・大人600円・子供400円
※令和8年7月現在

牛久大仏管理事務所
牛久市久野町2083 ☎029-889-2931 ▲Instagram

牛久市市制施行40周年 おめでとうございます

益々のご発展をお祈りいたします

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

がんばる人を応援します
みどり野整骨院
☎029-874-5523
みどり野からだはうす
☎029-886-3306
牛久市南6-4-1

田宮山 薬師寺 開山千二百十年記念

常陸の八薬師「徳一法師」開祖の歴史と伝統ある寺院

皆様のお祈りをお薬師様にお届けします

家内安全 商売繁盛 心願成就 合格祈願 交通安全 疫病消除 悪縁切り 病氣平癒 厄除け祈願

▲鐘樓堂 ▲護国御祈願

田宮山 薬師寺
牛久市田宮町248
☎029-872-5959

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 8月31日まで

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

足爪の施術
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~ 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)

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...

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 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!

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

高温多湿は樹木の天敵 申込期限 8月9日(日)まで 大型の害虫駆除に適した薬剤を使用

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

微生物の栄養となる土壌活性剤を与えます 季節の変わり目は 申込期限 9月27日(日)まで

土壌活性・病害虫対策 作業時期: 1~8月中旬 病害虫が発生し始める時期でもあり

無料診断サービスも受付中 暑さや水不足で樹木が病害虫からダメージを受けやすくなります!!

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