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 9-10 2026

次回の発行は令和8年11月1日です

土浦・つくば・牛久版　第92号

暮らしの瓦版 2
動物愛護特集 3
～人と動物がともに幸せに暮らすために～
敬老の日特集 4
わが街だより 5
おひとり様問題 5
空き家・空き地の活用法 6
元気な庭づくり 6
聞こえナビ 6
読者の投稿コーナー 7
介護付有料老人ホーム「かがやきの郷」施設見学会 8

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。



「小堀」船着き場にて。広大な利根川と対岸に望む取手の中心部

利根川を渡り、地域をつないだ100年

取手の暮らしを支えてきた おおほり 小堀の渡し

利根川をゆっくりと渡る「小堀の渡し」。大正3年（1914年）に運航を始め、平成26年（2014年）に100周年を迎えた。かつては地域の暮らしを支え、今は川の風景を楽しむ観光船として親しまれている。100年を超える歩みと魅力を紹介します。

【協力】取手市役所 水とみどりの課 ☎0297-74-2141（代）

地域の暮らしを支えた「小堀の渡し」の歩み

利根川を挟んで取手市内中心部と小堀（おおほり）地区を渡船（とせん）（渡し船）で結ぶ「小堀の渡し」。現在は観光船として親しまれている渡し船だが、その始まりは大正3年にまでさかのぼる。

かつての利根川は、現在の古利根（ふるとね）沼付近を大きく南へ蛇行して流れていたため、周辺では水害が頻発していた。こうした水害を防ぐため、明治40年から大正9年にかけて大規模な改修工事が行われ、利根川は現在の流路となった。

ところが、この工事によって地続きだった小堀地区が川で分断され、住民の生活に不便が生じることに。そこで地域住民は協議を重ね、渡船場を設置して運航を開始。これが「小堀の渡し」の始まりとされている。以来、通勤・通学をはじめ、買い物など住民の日常生活を支える交通手段として長く利用されてきた。平成11年に市営の小堀循環バスが運行を始めるまで、地域に欠かせない生活の足として活躍していた。



「取手緑地運動公園駐車場前」船着き場

船上から眺める雄大に流れる利根川の風景

現在は、『取手緑地運動公園駐車場前』『取手ふれあい桟橋』『小堀』の3カ所を結び、観光船として運航している。乗船時に船長に乗船料を手渡し、救命胴衣を着けて船に乗り込む。動き出した船のデッキに立つと、水面を渡る風を感じながら、川沿いの穏やかな風景を楽しめる。各船着き場では10～15分ほど停船するため、下船して周辺を散策することもできる。特に「小堀」の船着き場（**メイン写真**）では、のどかな川辺の風景が広がり、開放感は格別。

一周の所要時間は50分ほど。地域住民だけでなく、気軽に楽しめる船旅として観光客にも利用されている。運航開始から100年を超えた今も、利根川下流域に残る貴重な渡し船として、地域の歴史と風情を今に伝えている。



「取手ふれあい桟橋」船着き場

小堀の渡し運航経路図



運行時間、料金等の詳細はこちらから（取手市ホームページ）

定員12名

運行時間 ／午前9時～午後4時35分（船着き場により異なる）
運 休 日 ／水曜、年末年始（天候により臨時運休する場合もある）
料　　金 ／往復400円、1区間200円（詳細はHPから確認を）

当店は認定補聴器専門店です

大切な聞こえのこと私たちにご相談ください!!

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ても重要です。当店では、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。



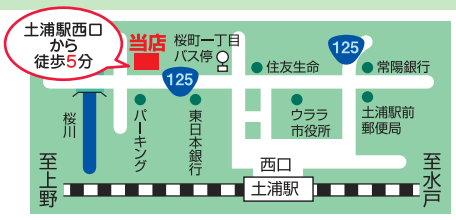
5 型どり
オーダーメイド耳栓、オーダーメイド補聴器のタイプは耳の型を取らせていただきます。



認定補聴器技能者在籍　補聴器販売店協会加盟店　聴覚障碍者総合支援法 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



暮らしの 瓦版 ―かわらばん―

土浦市

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会

シルバーリハビリ体操は茨城県知事認定の介護予防体操。土浦市ではボランティアとして同体操の普及を通じて地域の介護予防を推進させることを目的に、「シルバ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16人。受講無料。

申込条件は、講習会終了後に地域活動に参加できる概ね50歳以上の土浦市民で、常勤の職についていない人。全5日間の日程で、介護予防の推進や社会参加に関心がある人。

解剖運動学（筋肉や骨、神経など）の講義と実技を学ぶ。

受講希望者はQRコード、電話または高齢福祉課の窓口で申し込む。9月28日（月）締め切り。

申し込み、問い合わせ☎029-826-1111／土浦市高齢福祉課

日程		開催時間	会場
1日目	10月28日（水）	9:30～16:00	アルカス土浦（土浦市大和町1-1）
2日目	11月 6日（金）	9:15～16:00	土浦市新治地区公民館（土浦市藤沢982）
3日目	11月13日（金）		
4日目	11月18日（水）	9:30～16:00	
5日目	11月27日（金）		

申込▶

つくば市

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実施する。対象は今年度内に満65歳以上となる市民で、市が行う約2時間の交通安全講習を受講することが条件。

補助額は新品の電動アシスト自転車の本体購入費の4分の3で、上限額は2輪車が5万円、3輪車・4輪車は12万円。令和7～8年度に運転免許証を自主返納した人には、最大3万円が上乗せされる。交付決定通知を受ける前に購入した場合は、補助の対象外となるため注意が必要。また、電動アシスト自転車の購入と同時申請する場合に限り、自転車用ヘルメット購入費も2千円を上限に補助が受けられる。

講習会は9月30日、10月8日、14日、28日、11月5日で各日午前10時～正午と、午後2時～同4時の全10回開催され、定員は各回15人。申し込みは、9月1日午前8時45分～、市ホームページまたは高齢福祉課窓口で受け付ける。電話での申し込みは9月8日午前8時45分～。詳しい対象要件や申請方法などは左記まで。

問い合わせ☎029-883-1111／つくば市高齢福祉課

牛久市

認知症の人と家族を地域で支える「オレンジカフェ」

オレンジカフェは、認知症の人や家族、地域住民、介護・医療の専門職などが気軽に集い、交流できる場。会話を楽しんだり、簡単なゲームや軽い体操を行ったりするほか、認知症に関する悩みや不安を相談するなど、参加者同士で情報交換することもできる。

牛久市では今年度、「なかね」と「ミモザ」が新たに開設され、現在は市内4カ所（下記表）で定期的に開催。来年度以降も順次開設を予定している。開催日時などの詳細は下記電話にて確認を。

名称	開催場所	問い合わせ先
ぐうたオレンジカフェ（偶数月開催） 主催／牛久二小地区社協	二小地区社協事務所（牛久市田宮町366-1）	牛久市地域包括支援センター ☎029-878-5050
オレンジカフェinなかね（奇数月開催） 主催／中根小地区社協	むつみ会館（牛久市上柏田1-19-2）	
ミモザオレンジカフェ（偶数月開催） 主催／神谷小地区社協	かわはら台区民会館（牛久市神谷1-11-12）	
うしくオレンジカフェ（毎月開催） 主催／認知症の人と家族の会 茨城県支部	ひたち野リフレ（牛久市ひたち野東1-33-6）	認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎029-828-8089

「健康まつり2026」（荒川沖ケアカフェ主催） 参加無料

日時／9月20日（日）13:00～15:30
会場／土浦市三中地区公民館（土浦市中村南4-8-14）

子供から高齢者まで楽しく学べる企画盛りだくさん

- 体操・運動体験
- 口の健康体験
- 健康チェック
- 介護、暮らしの相談
- 認知症を学ぼう
- 福祉用具の展示・体験
- お薬・栄養・リハビリ相談
- 射的あそび　など

『荒川沖ケアカフェ』とは、土浦市南部地域を中心に医療・介護・福祉等に関わる人らが集う専門職能団体。情報交換や研修活動を通して、それぞれの専門的な職能を地域社会で活かす取り組みを行っている。

問い合わせ☎029-893-2197／荒川沖ケアカフェ事務局（しょうわ家族内）

市民健康フォーラム2026in土浦 「心不全 ～あなたの心臓 大丈夫？～」 申込不要 参加無料



日時／11月1日（日）13:00～16:00（開場12:30）
会場／ホテルマロウド筑波（土浦市城北町2-24）

▶ **第1部　基調講演**（13：30～14：30）
講　師：早稲田大学スポーツ科学学術院教授　岡 浩一朗 先生（写真）
テーマ：『健康長寿のために「座りすぎ」やめませんか?』

▶ **第2部　シンポジウム**（14：35～15：50）
「心不全」をテーマにしたシンポジウムを開催。4名の医師が登壇し、それぞれの専門分野から、心不全の症状や原因や治療などについて分かりやすく解説する。

【主催】土浦市医師会☎029・821・0849（平日／午後1時～同5時）

人と動物がともに幸せに暮らすために



犬や猫との暮らしは、毎日に笑顔や癒やしを与えてくれる大切な時間です。一方で、年齢を重ねるほど、飼い主とペット双方の将来を考えることも大切になります。動物愛護週間を機に、ともに幸せに暮らせるよう考えてみましょう。

【協力】茨城県保健医療部 生活衛生課

9月20日～26日は「動物愛護週間」

茨城県では9月を「動物愛護月間」とし、さまざまな啓発活動を行っています。

茨城県 動物愛護ホームページ

ペットがいなくなったらまずはお電話を！



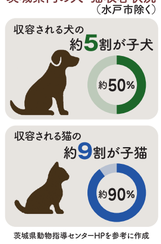
ペットがいなくなった場合は、「帰ってくるだろう」と待つのではなく、速やかに関係機関へ連絡をしましょう。

茨城県動物指導センター
☎0296・72・1200
（平日：8時30分～午後5時15分）
市町村役場（狂犬病予防担当課）
警察署（会計課）／**交通**

保護された命を新しい家族へつなげる

茨城県では、適正飼養の普及啓発をはじめとするさまざまな取り組みにより、犬や猫の収容頭数は以前に比べ減少しています。しかし、今も多くの犬や猫が保護されており、その要因の一つとして、放し飼いや迷子になった犬猫が飼い主のもとに戻れず、繁殖した可能性が挙げられます。

令和7年度 茨城県内の犬・猫収容状況（水戸市除く）



茨城県動物指導センターHPを参考に作成

保護された犬や猫は、まず茨城県動物指導センターに収容され、健康状態の確認や必要な救護処置などが行われます。その後、県に登録されたボランティア団体などに犬や猫を譲渡し、団体を通じて新しい飼い主との出会いにつなげていきます。県では、こうした譲渡活動のほか、適正な飼い方の普及啓発や不妊・去勢手術の推進、地域猫活動への支援などにも取り組んでおり、令和3年度以降、犬や猫の殺処分ゼロを継続しています。

ずっと一緒にこれからも未来と、もしもの備え

今だけでなく、その先も考える

ペットとの暮らしは、日々の生活に喜びや安らぎを与えてくれます。一方で、犬や猫は長い年月を生きるため、飼い主が病気や入院、介護などで飼育が困難となった場合に備え、事前に「誰にペットを託すのか」を考えておくことが大切です。家族や親族、友人など、信頼できる人と相談しておきましょう。また、かかりつけの動物病院や老犬・老猫ホーム、動物愛護ボランティアなど、困ったときに相談できる場所を知っておくことも安心につながります。

災害からペットを守る

災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに慌てないためにも、日頃から備えておくことが重要です。

ペットと同行避難できる避難所や災害時にペットを預かってくれる預け先を確認しておくほか、ケージやキャリーバッグに慣らし、日頃からしつけをしておきましょう。名札や鑑札、マイクロチップなどによる迷子対策、ワクチン接種などの健康管理も大切です。フードや水、薬などを備蓄し、「ペット防災手帳」などに必要な情報をまとめておくと、いざというときに役立ちます。

飼い主とペットの避難情報

つくば市　土浦市　牛久市



動物を守るために私たちにできること

動物愛護というと、犬や猫を飼っている人だけのものと思われがちですが、決してそうではありません。

動物の命や習性を知り、適切に飼う、地域で暮らす動物に目を向ける、そして自分にできることを考えるなど、私たちにもできることがあります。その一つひとつの積み重ねが、犬や猫の命を守り、人と動物がともに幸せに暮らせる社会につながっていきます。

私たちにできること



茨城県HPを参考に作成





— 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



② 成年後見人と身元保証人の違いについて

国は、高齢化社会に備え、2000年4月に「成年後見制度」と「介護保険制度」をスタートさせました。今では利用促進が進み、どちらも多くの人に利用される制度となっています。

成年後見制度にはどのような仕組みがあるのでしょうか。この制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」の2つがあります。「任意後見制度」は、本人に十分な判断能力があるうちに、将来に備えて後見人をあらかじめ本人が決めておく制度です。本人の判断能力が低下した後、家庭裁判所が任意後見監督人を選任してから、任意後見人による支援が始まります。

一方、「法定後見制度」は、認知症などですでに判断能力が低下している場合に、家庭裁判所が本人の事情に応じて後見人を選任する制度です。どちらも、本人に代わって契約行為や法的手続きを行ったり、財産やお金を管理したりすることが主な役割です。

では、「身元保証人」は、どのような役割を担うのでしょうか。身元保証人は本人に何かあったときに、生活上の支援や緊急時の対応を引き受ける人のことです。

成年後見人の役割
- 契約行為
- 法的手続き
- 預貯金の管理
- 財産の管理　など

契約・財産管理を支援する人

役割は異なる

身元保証人の役割
- 入院や施設入所時の手続き
- 必要な物品の購入
- 費用の支払い
- 緊急時の連絡や対応
- 死後事務の手続き　など

生活支援や緊急時の対応をする人

このように、成年後見人が身元保証人の役割まで担えるとは限りません。例えば、緊急時に駆けつけることや、日常的な買い物、入院時の対応、亡くなった後の手続きなどは、成年後見人の役割の範囲に含まれない場合があります。成年後見制度を利用していても、生活の中で必要となるすべての支援を受けられるわけではありません。将来、どのような支援が必要になるのかなどを元気なうちから考えておくことが大切なのです。

次回のテーマは「**身元保証人の課題と問題点**」です。

わが街だより

明治大学マンドリンクラブ土浦定期演奏会

『明治大学マンドリンクラブ土浦定期演奏会』が、11月1日（日）午後3時から、土浦市東真鍋町のクラフトシビックホール土浦（市民会館）で開催される。

明治大学のマンドリン倶楽部は、1923年に日本を代表する作曲家の古賀政男さんが創設以来、100年を超える歴史を持つ。演奏会は戦後間もない頃に地域の活性化と、収益金を社会福祉施設に還元することを目的に始まり、今年で63回目を迎える。倶楽部の魅力は「迫力」と「幅広いレパートリー」。クラシックから日本の音楽、ラテン、ロックまで、数々の名曲を力強い演奏で披露する。入場券は3000円。

問い合わせ☎090-4811-3228（事務局・小松崎さん）



10組20名様 入場券プレゼント 10/15必着

【プレゼント応募方法】
プレゼント応募」と記載の上、①～④を明記し、左記までお送りください。
①〒住所　②氏名　③年齢　④電話番号
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：029-886-8791
メール：info@s-furusato.com

基本を学ぶ認知症対応

『認知症の方の理解と支援・対応について（基本編）』をテーマにしたセミナーが9月27日（日）、特別養護老人ホームやすらぎの園アネックス敷地内の地域交流センターで開催される。

講師に、筑波大学人間系（障害科学域）教授の山中克夫さんを迎え、認知症の人に対するストレスの少ないコミュニケーションなどについて学ぶ。午前10時～同11時30分。受講無料。先着20人（事前予約制）。参加希望者は左記へ電話で申し込む。

特別養護老人ホーム やすらぎの園（土浦市小岩田西2の7の41）☎029-835-3131

地域住民と楽しむ文化祭

特別養護老人ホーム 博慈園では、地域住民も参加できる恒例の文化祭を10月31日（土）・11月1日（日）の2日間にわたり開催する。午前10時～午後3時。31日は午前10時から式典を開催。31日の午後と1日は、旬の食材などを使用した模擬店が並ぶほか、職員手作りの新鮮野菜と雑貨などのバザーも行う。入所者・利用者らのクラフト作品や手芸品なども展示。介護に関する相談会も実施される。

特別養護老人ホーム 博慈園（牛久市女化町2153の2）☎029-874-4800

新治シニアミュージカル公演

土浦市新治地区を拠点に活動する「新治シニアミュージカル」による「都和公民館ふれあいコンサート」が9月27日（日）、同市都和の都和公民館で開催される。午後2時開演（1時30分開場）。入場無料。

演目は「新・浦島太郎」。過去に上演した作品をもとに、原点に立ち返り、「ミュージカルとは何か」を分かりやすく楽しめる内容。霞ヶ浦の環境問題を題材にした「カッパとガマガエル」も、紙芝居仕立てでコミカルに披露する。

新治シニアミュージカル☎090-4959-0466（飯田さん）

身寄りのない方、頼れる親族や家族のいない方 必見！
しんらいの会が届けるサポート内容
身元保証：入院時や、老人ホーム等の入居時の際に求められる身元保証人を請け負います。
様々な諸手続き：行政への申請や保険金の請求など様々な諸手続きをサポートいたします。
入院中のサポート：入院中の支払い代行、買い物・洗濯・家の片づけなどの生活を支援します。
葬送支援：お亡くなりになったあとの葬儀・納骨の手配、死後事務も一括でお引き受けします。
金銭預託・金銭管理：生活支援に加え、弁護士と連携して徹底した金銭管理をいたします。
生活困窮者の方にも対応いたします
「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
いざという時に、誰に支えてもらうかを早めに考えておくことは大切なことです。
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
ご相談・お問い合わせ・資料請求 ☎029-875-4443 電話受付／9:00～17:00（平日）ホームページ

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
◆電池交換 ◆ガラス交換 ◆リューズ交換 ◆分解掃除 ◆バンド交換・調整 など
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
シニアふるさと通信ご持参で 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10月末まで
詳しくはこちらから
★時計&ジュエリー修理のプロショップ スター ウォッチ & リフォーム
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）
☎029-873-5188［10:00～18:00］駐車場あり

社会福祉法人 寿生会
JA水郷つくば提携事業所
特別養護老人ホーム 居宅介護支援事業所 やすらぎの園本館
特別養護老人ホーム（地域密着型） やすらぎの園ユニット
土浦市小岩田西2-1-49 ☎029-835-3131
特別養護老人ホーム（地域密着型） やすらぎの園 アネックス
土浦市小岩田西2-7-41 ☎029-896-8330
介護に関する相談窓口を開設しております。いつでもお気軽にご相談ください。

ご長寿 お祝い申し上げます
これまでの地域社会へのご尽力 心より感謝申し上げます。
社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム
木の花さくや
☎029-828-7061 つくば市鬼ヶ窪1212-11

入居・利用受付中
社会福祉法人 霞桜会
特別養護老人ホーム もりの家
土浦市北荒川沖町8-1 ☎029-830-4755
併設 デイサービスセンター もりの家 ☎029-830-4722
ケアハウス もりの家 ☎029-841-8885 土浦市北荒川沖町8-2
特別養護老人ホーム もりの家サテライト
土浦市乙戸230-1 ☎029-886-9080

暖かな光 爽やかな風 安らぎのある暮らし
いっぱいのハートでお手伝い
スタッフの元気はお年寄りの笑顔
社会福祉法人 常新会 特別養護老人ホーム シルトピア
https://www.shiruto pia.or.jp/
☎029-862-1717 土浦市本郷1679-1

いつまでもお元気で

長寿を祝う 9月21日は 敬老の日



日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳。いくつになっても若々しく、元気に活躍している高齢者は多い。いつまでも健康で生き生きと過ごしてほしい。9月21日は長寿を祝う「敬老の日」。

ご長寿インタビュー



荒木 小夜子さん（100歳）
大正14年生まれ 土浦市在住

中国・大連に生まれ、大連羽衣高等女学校で学んだ荒木さん。20歳の頃に日本へ渡り、結婚を機に土浦へ。ご主人の実家が営むせんべい店を長く支えてきました。

ご主人と御朱印を求めて日本各地を旅したり、俳句や百人一首を楽しんだりした日々。2年前まで一人暮らしを続け、買い物や料理、洗濯など、身の回りのことは自分でこなしていました。

今は4世代で暮らし、週1回デイサービスを利用している。背筋はすっと伸び、常用薬もなし。食べ物の好き嫌いは全くなく、「大好物はミカン！」とにっこり。これからも好きなことを楽しみながら、素敵な笑顔をいつまでも。

70歳以上の市町村別人口



土浦市 人口 140,799人（4月1日現在）

100歳～	104人
90歳～99歳	2,835人
80歳～89歳	11,680人
70歳～79歳	18,944人

牛久市 人口 83,072人（8月1日現在）

100歳～	58人
90歳～99歳	1,445人
80歳～89歳	7,391人
70歳～79歳	12,270人

つくば市 人口 263,285人（5月1日現在）

100歳～	113人
90歳～99歳	3,102人
80歳～89歳	12,170人
70歳～79歳	23,990人

居心地の良い うるおいある生活を。
特別養護老人ホーム 滝の園
土浦市宍塚1935 ☎029-826-1110
小規模特別養護老人ホーム 滝の園 別館 ねもとの里
土浦市宍塚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
グループホーム だんらん
土浦市宍塚1957 ☎029-821-7071
社会福祉法人 欣水会

私たちは 仲間の愛と信頼の絆で 幸せを感じられる地域社会の 創造に貢献します
社会福祉法人 愛信会
土浦市東若松町3379 ☎029-824-9581
運営施設：特別養護老人ホーム 静霞園（土浦市東若松町）／軽費老人ホーム ケアハウス ポプラ館（土浦市東若松町）／特別養護老人ホーム くきの里（つくば市上岩崎）／特別養護老人ホーム いちょうの木（つくば市上岩崎）

ご利用者に喜びを ご家族に安心を
社会福祉法人 博慈会
特別養護老人ホーム 博慈園
併設 認知症グループホーム虹の家
牛久市女化町253-2 ☎029-874-4800

機能訓練で筋肉・体力の維持 豊富なレクリエーション
特別養護老人ホーム
社会福祉法人 晴山会 土浦晴山苑
土浦市田村町2321-5 ☎029-828-2322

湯の楽しみ、癒しの湯心地 ゆったり浸かれば、至福の湯
9/19(土)～27(日) イベント開催
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
高濃度炭酸泉（露天風呂）
血行が良くなり、新陳代謝が活性化。老廃物を追い出してデトックスやダイエット、さらに美肌効果も期待。
ロウリュウサウナ
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送り発汗を促します。
ご入浴料
大人（中学生以上） 平日 800円 土・休日 900円
小人（4歳～小学生以下） ※3歳以下は無料 平日 350円 土・休日 400円
9/19～9/27は特定料金 大人 1,000円／小学生 450円
敬老の日限定！ 65歳以上のお客様に入浴招待券をプレゼント ※年齢の確認のみ、身分証をお持ちください
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・ボディー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ご入館はお断りしております。
ロゴ入り白タオルプレゼント
アンケート記入欄
当店のご来場は □初めて □何度かある
お住いの郵便番号をご記入ください
※お1人様1枚、同伴者含め、計2名まで有効（有効期限：2026年10月31日まで）

つくば「大地の贈り物」温泉露天風呂
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。
9/19(土)～27(日) イベント開催
天然温泉 源泉かけ流し
内湯
医療業界でも注目の高濃度炭酸泉 肩こり、関節痛、高血圧の方におすすめ
ブルガマ（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1,300円／小学生750円
（土・休日）大人1,500円／小学生850円
※9/19～9/27は特定料金となります 大人1,600円／小学生900円
タオル・バスタオルは備え付けがございます
お食事処では旬の食材でおもてなし
日帰り温泉施設 つくば温泉 喜楽里 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）
小学生以上を対象とした施設です。
未就学児の方は入館をご遠慮させていただいております。
2026年10月20日(火)は休館日とさせていただきます。
岩盤浴無料クーポン 平日限定
アンケート記入欄
当店のご来場は □初めて □何度かある
お住いの郵便番号をご記入ください
※1枚につき、2名様まで有効（有効期限：2026年10月31日まで）

Navi 補聴器の「豆知識」

Part.23

協力：関東補聴器土浦店　店長 土肥樹里



補聴器選びは「使いやすさ」も大切

補聴器を選ぶとき、「性能が良いもの」「価格が安いもの」など、スペックや金額に目が向きがちです。しかし、補聴器は毎日身につけるもの。自分に合わないものや使いづらいものを選ぶと、ストレスになってしまいます。価格や性能だけでなく、「毎日快適に使えるか」という視点も大切です。



よくある事例→チェックポイント

- 装着に時間がかかる／紛失してしまう → ☑ 耳への装着のしやすさ
- 電池や充電が切れた時どうするか → ☑ 電池交換や充電のしやすさ
- 小さいボタンが押しづらい → ☑ 操作のしやすさ
- 保管方法など → ☑ お手入れや管理のしやすさ

おすすめ！

こうした使い勝手は、実際に補聴器を手に取ってみないと分からない部分が多くあります。補聴器を販売しているお店で技能者に相談しながら、実際に試してみて、ご自身の生活に合うかどうかを確かめてみることをおすすめします。

関東補聴器の広告は1面に掲載

つながる暮らし 空き家・空き地の活用法

第9回　空き地を活用したおすすめのビジネスは？

空き地は放置すると、雑草やゴミで景観が損なわれるだけでなく、衛生面の悪化や防犯上のリスク、近隣トラブルの原因にもつながる可能性があります。さらに、所有しているだけでも、除草費用・掃除費や固定資産税などの負担が生じます。空き地はただ維持管理するよりも活用して収益を生みつつ、節税効果を検討する方法もあります。

空き地の活用アイデア

- 収益性を重視する → 賃貸住宅経営、トランクルーム経営、コインランドリー経営など
- 初期費用を抑えたい（月極駐車場） → 駐車場経営、資材置き場賃貸、農地なら貸し農園など
- 手間をかけたくない → 太陽光発電、自動販売機の設置など

土地の広さや立地、周辺のニーズによって適した活用方法はさまざま。地域に詳しい不動産会社に相談しながら、土地に合った活用方法を考えてみましょう。

協力：一誠商事株式会社

毎日の生活の中で、
足の痛みや違和感を
「年齢のせい」
「体質のせい」と
諦めていませんか？



「てくてく館」は、整形外科の靴外来で数多くの足の悩みに向き合ってきた店長が営む、足のトータルサポートショップです。
巻き爪、肥厚爪、うおのめ、タコといったトラブルのケアから、
正しい靴選びのご提案まで、あなたの足の健康を包括的に守ります。

外反母趾 ひざ・足裏の痛み
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

うおのめが痛くて うまく歩けない
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。

爪が厚くて 自分で切れない

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	12,000円～	うおのめ・タコ（25分）	3,850円～
靴	8,000円前後～	巻き爪ケア　初回	8,690円～3,410円

「てくてく館」が選ばれる3つの理由

- 医療現場を知るプロの確かな技術：整形外科で培った知識を生かし、痛みの原因から再発予防まで丁寧にサポート。
- 最高峰のオーダーメイドインソール：「シダス」「ボディアテック」正規代理店。足の骨格に合わせたインソールを制作。
- 靴選びからケアまで「トータル」で解決：爪と靴の両面から、足の悩みに合わせた最適なケアをご提案。

「どこに相談していいか分からなかった」という方も、どうぞ安心してお店に足を運んでみてください。
私たちは、あなたが笑顔で“てくてく”歩ける未来を応援しています。

無料相談会実施中 10月31日まで
ご予約はこちらから LINE

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〈10:00～19:00〉

ふるさと通信読者クーポン 初回の方 シューズ&足ケア 10%OFF 他券との併用不可 2026年10月末まで有効

四季を通じた 元気な庭づくり

協力：ダスキン観音台 トータルグリーン

夏のダメージをケアして、元気な冬越しを

9月～10月は、イモムシや毛虫による食害に注意したい季節です。夏の暑さや水不足で樹木が弱っていると、病害虫の被害を受けやすくなります。大切なのは、害虫を見つけてから対処するのではなく、発生しやすい時期を見極めて早めに防除すること。季節に合わせた定期的なケアで、病害虫から樹木を守り、元気で美しい庭木を育てます。

暑さが残るこの時期は、樹木にとってまだ負担の大きい季節です。夏の強い日差しや水不足で弱った樹木は、根の力が落ち、栄養を吸収しにくい状態になっています。秋の施肥は、この夏のダメージを回復させ、冬を健やかに迎えるための大切なケア。根からしっかり栄養を補給することで、樹木本来の力を取り戻します。



キンモクセイ
甘い香りが魅力の常緑樹。樹形がまとまりやすく、育てやすい。カイガラムシやハダニに注意し、見つけたら早めに対策を。

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。 一誠商事株式会社
神立支店 TEL050-1880-5271 | 阿見支店 TEL050-1880-5273
土浦支店 TEL050-1880-5272 | ひたち野うしく支店 TEL050-1880-5274

DUSKIN 喜びの笑顔をつくる 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（税込）～利用できます
暑さや水不足で樹木が病害虫からダメージを受けやすい時期に
申込期限 9月27日（日）まで
発生しやすい大型の害虫に薬を散布します
病害虫最盛期対策 作業時期：～9月下旬
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
植物に栄養を与えるのに最適な季節
秋の施肥 作業時期：10月上旬～11月中旬
オリジナルの液体肥料で根の成長を促します
夏のストレスから植物を回復させ、越冬準備の手助けになります
申込期限 11月15日（日）まで
ご相談・お見積り無料
ダスキン観音台トータルグリーン　つくば市観音台1-36-2　0120-018-028

元気な方から介護の必要な方まで入居ができる住まい

介護付有料老人ホーム

かがやきの郷



土浦市常名

昼食付 施設見学会　※「高齢者向け住まいの選び方」についてのミニセミナーも開催

開催日時　10月16日（金）　11:00～14:00
参加対象　土浦市・つくば市・牛久市在住の方
参加費　無料　定員　10名様
申込期限　10月9日（金）まで



過去の見学会の様子



当日はご自宅まで送迎いたします



お申込みは「シニアふるさと通信」まで
☎029-886-9790

自分らしく暮らせる高齢者向け住まいの選び方

高齢者向け住まいには、「介護付有料老人ホーム」「住宅型有料老人ホーム」「サービス付き高齢者向け住宅」など、さまざまな種類があります。中でも「介護付有料老人ホーム」は、元気なうちから入居ができ、将来介護が必要になった場合も、施設のスタッフから食事や入浴、日常生活のサポートなどを受けられるので、転居することなく安心して暮らし続けられます。

施設によってサービス内容や費用などは異なります。パンフレットだけで判断せず、実際に見学して、スタッフの対応や施設の雰囲気、食事などを確認することが大切です。ご自身の希望に合った、「自分らしく暮らせる住まい」を選びましょう。



住み慣れた我が家のように安心して暮らせる住まい

『我が家のように変わることなく、生涯にわたる安心を』を基本理念に、1992年に茨城県南地域で第一号の有料老人ホームとして開所した「かがやきの郷」。土浦市常名（ひたな）の高台に位置する施設からは、土浦の街並みや豊かな自然を一望でき、天気の良い日には筑波山や富士山を望むこともできる。秋には土浦全国花火競技大会の迫力ある花火を、居室や最上階のラウンジから家族と楽しめるのも、この場所ならではの魅力である。



一般居室（一例）

居室は、明るくゆとりのある一般居室と、介護が必要になった人のための介護居室を用意。緊急呼び出しボタンや生活リズムセンサー、スプリンクラーなども備え、安心の仕組みを完備している。24時間スタッフが常駐するほか、協力医療機関とも密に連携し、本人はもちろん、家族にとっても安心できる環境を整えている。



眺望の良い最上階ラウンジ

食の楽しみ、暮らす楽しみ 笑顔あふれる毎日を

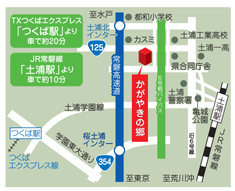
毎日の楽しみである「食」にも力を入れている。食堂での食事では、旬の食材を取り入れた季節感あふれる献立に加え、月1回のイベント食も入居者から好評。また、居室にキッチンも備えられているので、ライフスタイルに合わせて食事の選択ができるところも特徴の一つ。

そして、「かがやきの郷」で過ごす時間をより豊かにしてくれるのが、さまざまな「楽しみ」である。書道や塗り絵、手芸、カラオケなどの趣味活動のほか、季節の行事や音楽会、ショッピング、外食グルメツアー、小旅行なども開催されている。仲間と食卓を囲み、笑い合い、好きなことを楽しむ。そんな何気ない日常が、生きる喜びにつながっている。



季節の行事（納涼祭の様子）

穏やかな環境と手厚いサポート、そして「楽しむこと」を大切にした暮らし。「かがやきの郷」は、安心して過ごせる環境づくりと、その人らしい毎日をいつまでも楽しめる住まいを目指している。



所在地：土浦市常名2212
資料請求／施設見学／お問い合わせ
0120-085-787

安心できる日常を。ワクワクできる非日常を。



かがやきの郷
代表　島田宏之

入居される皆様には、かがやきの郷を「我が家のように」心地よく過ごしていただきたい。これが私たちの出発点です。食・住・介護など、「日常」を安心して過ごしていただけるよう、これまでも取り組んでまいりました。

そして今、私たちは「ワクワクしよう！」をもう一つの柱として取り組んでいます。イベントなどを通した、いわば「非日常」の創出です。ワクワクするのは誰か。もちろん入居される皆様なのですが、お手伝いする私たち職員もワクワクしているのです。日常では見られない、非日常を楽しむ生き生きとした表情を拝見することは、私たちの大きな喜びでもあります。さらにこれらは、ご家族やご友人の皆様のワクワクにもつながっています。

このたび、シニアふるさと通信との共同企画で見学会を開催いたします。是非お越しいただき、「ワクワク」を感じてください。お待ちしております。



土浦全国花火競技大会

私たちは「かがやきの郷」のお手伝いをさせていただいております。

地域に根ざした薬局
テラカド薬局
お薬のことご相談ください
土浦市下高津2-6-27　☎029-821-6218

食べる楽しみ、健やかな明日へ
Well you Meal ウェルユー・ミール 東日本
ウェルユー・ミール東日本株式会社
土浦市東真鍋町1-8　☎029-826-2402

地域の皆様の健康な生活をサポート
ポプリ薬局 ポプリ薬局グループ
株式会社ワイツファーマ
【桜町店】土浦市桜町3-5-3 ☎029-835-3555

内科 循環器内科 桜井内科医院
診療時間：午前8時30分～12時／午後4時～6時
休診日：水曜・土曜午後、第4土曜、日曜、祝日
（水曜日の午前中は不定休のため要確認）
土浦市中央2-16-21　☎029-821-0356

粗大ごみ、事業ごみ何でもご相談ください
一般・産業廃棄物収集運搬処理業
株式会社 伊勢商事
稲敷郡阿見町実穀1269-20
☎029-843-8181

総合設備業
石川工業株式会社
代表取締役　石川 信之
つくば市今鹿島4278-1　TEL/FAX 029-845-4788

パソコン・スマホ修理／中古販売／エアコンクリーニング
i+labo mobile device laboratory
i+labo 土浦ピアタウン店
土浦市真鍋新町18-13　☎029-829-6855

建築・内装リフォーム
株式会社 S.G.M enterprise
お気軽にご相談ください。
つくば市高見原3-8-17　☎029-846-5110