

ふるさと通信 11-12 2021

土浦・つくば・牛久版 第63号

次回の発行は令和4年1月1日です

暮らしの瓦版	2
かかりつけ医から見るコロナ最前線	3
土浦特集・令和3年度各種事業紹介	4.5
つくば特集・令和3年度各種事業紹介	6.7
牛久特集・令和3年度各種事業紹介	8.9
住まいの防犯対策特集	10
STOP! 詐欺被害	11
わが街散策(土浦市・小町山)	11
介護の?解決します「デイサービス特集」	12
特養「滝の園」福祉シンポジウム特集	13
Dr.田中の健康コラム	14
大人の美姿勢	14
読者の投稿コーナー、プレゼント	15
わが街だより	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 年間1000円(送料)で
募集中 ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。

日本一の茨城れんこん 先を見通す縁起物



霞ヶ浦周辺は日本有数のレンコンの産地で、収穫量は日本一。シャキッとした歯ごたえが料理のアクセントになり、多彩なレンコン料理が楽しめる。秋から冬にかけて旬を迎えるレンコンの魅力について紹介。



【取材協力】 JA水郷つくば営農部 ☎029-823-7001

豊富な水がレンコン栽培に最適

穴がたくさん開いていることから、先を見通すとして縁起のよい食材といわれる「レンコン」。年末年始のシーズンを前に、霞ヶ浦周辺では出荷作業がピークを迎える。全国の半分近くは茨城産で、東京市場では90%以上のシェアを誇る。

霞ヶ浦周辺は、かつて稲作が行われていたが、水害にも悩まされてきた広大な低湿地帯。減反政策も加わり、1970年頃から稲作に変わる作物としてレンコンが作られた。レンコンは水性植物なので、田んぼに1年中水を張っておかなければならず、いつでも取り入れられる霞ヶ浦の豊富な水が栽培に適していた。

レンコンはハスの地下茎が肥大したもので、水底の土の中で育つ作物。霞ヶ浦周辺の産地では、レンコンを傷付けないよう、汲みあげたポンプの水圧で泥を取り除いて掘り出す「水掘り」方式で収穫している。8月頃から翌年の5月頃までは露地栽培、6月から7月まではハウス栽培で作られ、1年を通して出荷されている。とくに、おせち料理の需要がある晩秋から冬が最盛期となる。

レシピ次第で食感に変化

茨城のレンコンは、肉厚で繊維質が細かいのが特徴。「これからの季節、粘りが甘みも増し、品質も最良となります」と話すのは、JA水郷

れんこんポータルサイト誕生!

れんこんチャンネル 検索

<https://renkon-channel.com/>

レシピやイベント情報などを盛りだくさん



スティックレンコンの竜田揚げ



■材料(2~3人分)

- レンコン 150g
- めんつゆ 大1と1/2
- おろししょうが 小1
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量

■作りかた

- ①レンコンは1cmの棒状に切る。パットにめんつゆ、おろししょうがを入れて混ぜ、レンコンを加えて混ぜ5分おく。
- ②ボールに水気を拭き取った①を入れて片栗粉を加え全体にまぶす。
- ③フライパンに底から2cm位サラダ油を入れて170℃に熱し、②を入れて火が通るまで揚げる。

引用:JA水郷つくばれんこんチャンネル

「れんこん料理フェア」11月開催

「いばらきれんこん 広域銘柄化推進協議会」は、霞ヶ浦流域の市町村や東京都内のホテル、料理店で特別メニューが提供される「れんこん料理フェア2021」を開催している。11月30日(火)まで。



約70店 // 参加店舗の情報

ポケットファームどきどきつくば牛久店レストラン(牛久市猪子町)でも、11月16日(火)までオリジナルのレンコン料理がビュッフェスタイルで楽しめる。

れんこんの旬が来ました。

旬の味覚 大集合



旬のれんこんは
粘りが甘みも増し、
美味しさと栄養が
たっぷり詰まっています



JA水郷つくば 農産物直売所【お問い合わせは各店へ】

サンフレッシュ土浦店 土浦市小岩田西1-1-11 ☎029-821-4826 9:30~18:00	サンフレッシュ新治店 土浦市藤沢514-1 ☎029-862-3573 9:30~17:30	サンフレッシュ霞ヶ浦店 かすみがうら市深谷3467-4 ☎029-897-0682 9:00~17:30	サンフレッシュはすの里 土浦市木田余3140 ☎029-846-7933 9:30~17:30	サンフレッシュつくば店 つくば市研究学園イースつくば内 ☎029-828-8313 9:00~18:00
サンフレッシュ花野果 かすみがうら市下稲吉2633-14 ☎0299-37-7502 9:30~18:00	愛菜園 阿見町若栗1901-1 ☎029-887-8395 9:30~18:00	みほふれ愛プラザ 美浦村宮地1211-2 ☎029-875-6010 9:30~18:00	下根直売所 牛久市下根787 ☎029-870-2281 10:00~18:00	利根直売所 利根町中田切146 ☎0297-61-8800 10:00~18:00



発熱外来で感染防止を徹底する今高医師

これからの季節、新型コロナウイルス感染症に感染して、インフルエンザや風邪が流行してきます。新型コロナウイルスに感染した時の症状は発熱のみでなく、頭痛、咳、全身倦怠感、下痢、呼吸苦、息切れ、嗅覚・味覚の

「診療・検査医療機関」へ

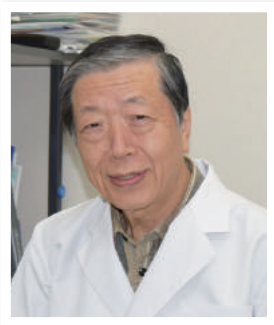
茨城県「診療・検査医療機関」の指定を受け、プライマリ・ケア（＝生活を診る総合医療）を実践している土浦市烏山の烏山診療所の今高國夫先生に、診療所から見る新型コロナウイルス事情について話を聞きました。

かかりつけ医から見る新型コロナウイルス最新線 患者と医師の コラボレーション

「外で一杯やれなくなった」お 患者と医師の コラボレーション

「無症状」の場合もあるので、ウイルスに感染しているかどうか確認するためにも「PCR検査」や「抗原検査」を積極的に受ける必要があります。検査は、県の指定を受けている「診療・検査医療機関」で受けられます。これらの医療機関では、一般の外来患者と接触しないよう診察室を分離する、時間を指定するなどの感染防止対策を行っています。必ず電話をしてから受診するようにしてください。

消失など、多様な症状が出てくることがわかってきました。新型コロナウイルス感染症は「無症状」の場合もあるので、ウイルスに感染しているかどうか確認するためにも「PCR検査」や「抗原検査」を積極的に受ける必要があります。検査は、県の指定を受けている「診療・検査医療機関」で受けられます。これらの医療機関では、一般の外来患者と接触しないよう診察室を分離する、時間を指定するなどの感染防止対策を行っています。必ず電話をしてから受診するようにしてください。



烏山診療所 院長 今高 國夫 先生

「生活を取り戻す」ことには、患者と医師の共通理解が大切です。治療は、薬だけではなく、ゆがめられた生活をともに改善し、支援していくこと、そこに、患者と医師のコラボレーションがあるのです。生活を診るには、薬を処方するだけではありませぬ。「プライマリ・ケア」(＝さまざまな心身の不調について気軽に相談できる総合医療)の診療目的は、身体の病気を治すことのみならず、そのひたすらしい生活を取り戻すことにあります。

「生活を取り戻す」ことには、患者と医師の共通理解が大切です。治療は、薬だけではなく、ゆがめられた生活をともに改善し、支援していくこと、そこに、患者と医師のコラボレーションがあるのです。生活を診るには、薬を処方するだけではありませぬ。「プライマリ・ケア」(＝さまざまな心身の不調について気軽に相談できる総合医療)の診療目的は、身体の病気を治すことのみならず、そのひたすらしい生活を取り戻すことにあります。

「生活を取り戻す」ことには、患者と医師の共通理解が大切です。治療は、薬だけではなく、ゆがめられた生活をともに改善し、支援していくこと、そこに、患者と医師のコラボレーションがあるのです。生活を診るには、薬を処方するだけではありませぬ。「プライマリ・ケア」(＝さまざまな心身の不調について気軽に相談できる総合医療)の診療目的は、身体の病気を治すことのみならず、そのひたすらしい生活を取り戻すことにあります。

60日出してもらえないですか」などと電話があります。薬だけを処方することはできませんが、先に述べたような「コラボレーション」は不可能です。オンライン診療は、離島や緊急の方法としての利便性はありますが、それだけに流されないうでください。

コロナ下において、国では一時的な緊急的方法としての電話診療、オンライン診療が勧められました。診療所にも「同じ薬

「生活を取り戻す」ことには、患者と医師の共通理解が大切です。治療は、薬だけではなく、ゆがめられた生活をともに改善し、支援していくこと、そこに、患者と医師のコラボレーションがあるのです。生活を診るには、薬を処方するだけではありませぬ。「プライマリ・ケア」(＝さまざまな心身の不調について気軽に相談できる総合医療)の診療目的は、身体の病気を治すことのみならず、そのひたすらしい生活を取り戻すことにあります。

「生活を取り戻す」ことには、患者と医師の共通理解が大切です。治療は、薬だけではなく、ゆがめられた生活をともに改善し、支援していくこと、そこに、患者と医師のコラボレーションがあるのです。生活を診るには、薬を処方するだけではありませぬ。「プライマリ・ケア」(＝さまざまな心身の不調について気軽に相談できる総合医療)の診療目的は、身体の病気を治すことのみならず、そのひたすらしい生活を取り戻すことにあります。

「生活を取り戻す」ことには、患者と医師の共通理解が大切です。治療は、薬だけではなく、ゆがめられた生活をともに改善し、支援していくこと、そこに、患者と医師のコラボレーションがあるのです。生活を診るには、薬を処方するだけではありませぬ。「プライマリ・ケア」(＝さまざまな心身の不調について気軽に相談できる総合医療)の診療目的は、身体の病気を治すことのみならず、そのひたすらしい生活を取り戻すことにあります。

通院やお買い物などで困りの方へ あなたの「出かきたい」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) 運行日 月曜～土曜(日曜、祝日は休み) ご利用には会員登録が必要となります。詳しくはお電話ください。 国土交通省の認定を受けたボランティア団体 一般社団法人絆 ☎080-7974-0781

医療法人社団 希望会 烏山診療所 いきいきと暮らす 地域医療をめざして 訪問介護ステーション マナ 訪問看護ステーション のぞみ 烏山診療所居宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション烏山 土浦市烏山2-530-386 ☎029-843-0331

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 25,000円(税別) 基本背誦ドックコース 検査時間 約40分 25,000円(税別) 脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科 内科専門医による生活習慣病等の診察を行っています 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

大感謝セール 健康管理用品から介護用品まで 安心価格でご提供 車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。住宅改修についてもご相談ください。 申込締切 12月末日 シニアふるさと通信カタログ販売 ☎029(886)9790

左右連動の両手ブレーキで安心 シンプル (株)幸和製作所 感謝価格 大幅割引 19,580円(税込) ↓ 15,600円(税込)

買い物に便利な大容量&保冷仕様 パンカST (株)リッチェル 感謝価格 大幅割引 24,200円(税込) ↓ 19,300円(税込)

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい ポシェットS-II 須恵工業(株) 感謝価格 大幅割引 25,080円(税込) ↓ 20,000円(税込)

暮らしの瓦版 —かわらばん—

「終活と成年後見制度」講座 参加者募集 つくば市 正午まで。会場はつくば市役所2階会議室。対象は市内在住の勤者。各回先着20人。各講座では、将来に備えることと人生を生き生きと安心して過ごす取り組みである「終活」をテーマとして、各専門家が成年後見制度の必要性について解説する。希望者は11月26日までに電話またはFAXで申し込む。

認知症サポーター養成講座 認知症サポーターとは、認知症に対して偏見を持つことなく、正確に理解し、認知症の方やその家族を見守る人のこと。土浦市では、「認知症サポーター養成講座」の参加者を募集している。対象は、市内在住または在学、在勤の人で、同講座を受講したことがない。定員20人(先着順)。受講無料。開催日時12月17日(金)午後2時30分から同4時、会場 同市和公民館、受付期間11月16日から12月13日まで。参加希望者は電話で申し込む。

「知って始める」人生会議」の 人生の最終段階における医療やケアについて考えよう」をテーマとした市民講演会が、令和4年1月29日(土)、土浦市大和町の県南生涯学習センターで開催される。午後2時から同3時30分。定員100人。参加無料。申し込み、問い合わせ ☎029-826-1111(内線2501)、FAX029-826-5066/土浦市高齢福祉課

「知って始める」人生会議」の 人生の最終段階における医療やケアについて考えよう」をテーマとした市民講演会が、令和4年1月29日(土)、土浦市大和町の県南生涯学習センターで開催される。午後2時から同3時30分。定員100人。参加無料。申し込み、問い合わせ ☎029-826-1111(内線2501)、FAX029-826-5066/土浦市高齢福祉課

11月は地産地消月間 茨城の美味しい農産物を食す! 地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消という。土浦市は地域の産物を意識して買うようにしている人の割合が15.2%と低い現状となっている。秋は多くの農産物が旬を迎える季節。生産量日本一のレンコン産地でもある土浦市では、「茨城産や土浦市産の旬を迎える食材をおいしく食べよう」と呼び掛けている。

「知って始める」人生会議」の 人生の最終段階における医療やケアについて考えよう」をテーマとした市民講演会が、令和4年1月29日(土)、土浦市大和町の県南生涯学習センターで開催される。午後2時から同3時30分。定員100人。参加無料。申し込み、問い合わせ ☎029-826-1111(内線2501)、FAX029-826-5066/土浦市高齢福祉課

「知って始める」人生会議」の 人生の最終段階における医療やケアについて考えよう」をテーマとした市民講演会が、令和4年1月29日(土)、土浦市大和町の県南生涯学習センターで開催される。午後2時から同3時30分。定員100人。参加無料。申し込み、問い合わせ ☎029-826-1111(内線2501)、FAX029-826-5066/土浦市高齢福祉課

「知って始める」人生会議」の 人生の最終段階における医療やケアについて考えよう」をテーマとした市民講演会が、令和4年1月29日(土)、土浦市大和町の県南生涯学習センターで開催される。午後2時から同3時30分。定員100人。参加無料。申し込み、問い合わせ ☎029-826-1111(内線2501)、FAX029-826-5066/土浦市高齢福祉課

駅直結リゾート 車のいらない生活始めました。 JR常磐線「ひたち野うしく」駅 徒歩2分(約160m) 24時間営業 ※西友ひたち野うしく店 徒歩2分(約160m) JR常磐線「ひたち野うしく」駅 徒歩1分(約80m) (傘がいない歩行者専用デッキ)

レストラン (栄養士監修) 温泉大浴場 (人工) 屋内共用廊下 24時間365日 スタッフ常駐 医療法人常仁会 牛久愛和総合病院と提携 クリニック・調剤薬局併設 看護士常勤 (入居者専用) 物件概要 所在地 茨城県牛久市ひたち野東一丁目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 地区/商業地、防火地域、牛久北部特定土地区画整理事業、ひたち野東地区計画(センター地区) 地目/宅地 建ぺい率/80%容積率/400%敷地面積/3719.05㎡建築面積/1853.72㎡建築延床面積/18799.75㎡(容積対象面積14875.66㎡)構造 規模/鉄骨コンクリート造、地上14階建 建築確認番号/BC18本建215号変2(2020年1月31日付) 総戸数/226戸(他にコンビニ1区画、店舗1区画、店舗1区画) 販売戸数/226戸(取組)/LLDK+2LDK 専有面積/44.39㎡~82.19㎡/バニタ+面積/5.33㎡~20.16㎡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)(月額使用料2000円~6500円)自転車置場/51台(月額使用料100円)バイク置場/2台(屋根付平置) (月額使用料1500円) ●ニバイク置場/3台(屋根付平置) (月額使用料1000円) ●管理形態/区分所有者全員に管理組合を結成し、管理会社に委託予定 ●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月竣工 ●入居予定/即入居可 ●売主/サンヨーホームズ(株) 〒550-0005大阪府西区西本町1丁目4番8号 国土交通大臣(5)第6105号(一社)大阪府宅地建物取引業協会(公)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/(株)タカラベリアルネット 〒103-0025東京都中央区日本橋本町1-13-13 七宝ビルディング3階 国土交通大臣(2)第8967号(公)東京都宅地建物取引業協会(公)全国宅地建物取引業協会(公)全国不動産流通経理協会(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●設計・監理/飛鳥建設(株) 一級建築士事務所 ●施工/飛鳥建設(株) 首都圏建築支店 ●管理会社/サンヨーホームズコミュニティ(株) 第2期1次先着順販売 ●販売戸数/30戸 ●販売価格(税込)/2780万円~4950万円 ●取組/LLDK+WIC+2LDK+2WIC 専有面積/47.24㎡~74.67㎡/バニタ+面積/5.33㎡~13.61㎡ ●管理費(月額)/5070円~79150円 ●入居者一名増加につき20000円(月額) ●加算 ●修繕積立金(月額)/4720円~7470円 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708000円~1120500円 ●管理費前金(引渡時一括払)/50070円~79150円 ●インターネットTV共通料(月額)2970円、ホームセキュリティ監視費(月額)528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」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/2021年11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)。 ※掲載の環境写真は2018年11月に撮影したもので一部加工を施しています。 ※徒歩分数は80mを1分として算出した地図上の概測です。 所有権方式 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 まずはお気軽にお問合ください 資料請求受付中 ☎0120-555-712 サンミットひたち野東 検索 受付時間/10:00~18:00 休休日/なし 事業主(発主) サンヨーホームズ 販売提携(代理) タカラベリアルネット

つちうら冬のイベント

土浦菊まつり菊花品評大会
各部門別優秀賞特別賞花壇



開催期間 **11月1日(月)～15日(月)**
9:00～16:00
場所 **亀城公園(土浦城址)**
愛好家が丹精込めて育てた約500点の菊花を展示。盆養、懸崖、盆栽、切り花の部で品評会が行われる。

光がつくる“Art”水郷桜イルミネーション



点灯期間 **12月1日～2022年1月14日**
17:00～20:00
場所 **霞ヶ浦水郷公園(土浦市大岩田)**
約22万球の灯りが高さ25mのオランダ型風車を中心に、土浦の資産をモチーフにしたイルミネーションが幻想的に彩る。

土浦ウィンターフェスティバル



点灯期間 **11月19日～2022年1月31日**
17:00～21:00
場所 **土浦駅東西口広場周辺など**
約10万球の灯りが、市民はじめ通勤・通学・訪れる方々を魅了し、街に賑わいを創出する。

本市では、ごみの減量化が進んでいる現状を踏まえ、家計

暮らしの質を高め、地域を元気にするまちづくり

や文化、稼げる農業として日本一の生産量を誇るれんこん、花などの特産物や全国屈指のイベントである「土浦全国花火競技大会」、さらには「ナショナルサイクルルート」に指定された「つくば霞ヶ浦りんりんロード」を始め、充実したサイクリング環境など、数多くの「地域の宝」があります。

今後、新治運動公園の人工芝化や未来の広域的な交通ネットワークの形成に向けて、つくばエクスプレスの土浦への延伸の実現に取り組みなど、多様な高度化する市民ニーズを的確に把握し、市民暮らし満足度を高める取り組みを推進していきます。



土浦市コミュニティ交通「つちまるバス」

負担を考慮し、家庭用ごみ袋の値下げを行うとともに、公共交通不便地域におけるコミュニティバスの実証運行に向けた取り組みを進めるなど、市民の皆様の生活に寄り添った施策を実施しています。

的確保を高め、市民暮らし満足度を高める取り組みを推進していきます。

災害に強いまちづくり

今後、新治運動公園の人工芝化や未来の広域的な交通ネットワークの形成に向けて、つくばエクスプレスの土浦への延伸の実現に取り組みなど、多様な高度化する市民ニーズを的確に把握し、市民暮らし満足度を高める取り組みを推進していきます。

未来を担う子どもたちを安心して育てることが

本市では、子育て世帯の経済的負担の軽減を図るとともに、子どもたちの成長に応じた切れ目ない支援を行うために、幼児期の保育や教育、地域の子育て支援を総合的かつ計画的に行う「こども未来部」を創設

合わせて、産業発展を促し、まちに活力をもたらすため、土浦北、桜土浦の各インターチェンジ周辺地区における土地利用の誘導やスマートインターチェンジ整備、れんこんを核とした農業振興などに取り組むことにより、地域経済の活性化を図り、本市に住む誰もが暮らしやすく、また、働きやすいまちを目指します。

現在、市政運営を感染症収束後の社会形態を見据えたものに迅速に変化させるため、令和4年度を初年度とする新たな総合計画である「第9次土浦市総合計画」を策定しているところです。

地域の宝を生かしたまちづくり

本市には、霞ヶ浦や筑波山麓という水と緑に恵まれた自然的負担の軽減を図るとともに、子どもたちの成長に応じた切れ目ない支援を行うために、幼児期の保育や教育、地域の子育て支援を総合的かつ計画的に行う「こども未来部」を創設

安心して育てることができるまちづくり

本市では、子育て世帯の経済的負担の軽減を図るとともに、子どもたちの成長に応じた切れ目ない支援を行うために、幼児期の保育や教育、地域の子育て支援を総合的かつ計画的に行う「こども未来部」を創設



つちうらリモートコンサルジュ

し、安心して子どもを育てることができる環境整備を推進しています。今後は、「かがやけ！土浦の子どもたち」を合い言葉に、多様な高度化する教育保育ニーズに合わせて、幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」を整備を進めるとともに、子育てと仕事の両立に向け、女性活躍の視点から保育体制を強化するなど、子育て支援の充実を図ります。

桜水会グループ 医療と介護サービスで地域社会に貢献します

霞ヶ浦湖畔に佇む和風平屋建て。やすらぎの空間で心に寄り添う介護サービスを提供します。

特別養護老人ホーム 滝田
併設 通所介護(デイサービス) 短期入所(ショートステイ)
土浦市滝田1-10-2 ☎029-875-5771

住宅型有料老人ホーム
アシステッドリビング荒川沖
土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088
アシステッドリビング土浦
土浦市荒川沖東3-9-22 ☎029-886-3520

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

住宅型有料老人ホーム
東若松長寿館
土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970

誠実と技術で 地域社会の発展に貢献する

株式会社 大島工務店
代表取締役 大島 三郎
土浦市大町6番8号 ☎029-821-2446

株式会社 山本工務店
代表取締役 山本 和男
本社/土浦市東崎町11-5 ☎029-821-1105(代)

外壁・屋根の専門店
いばらきシニアカードのご提示で 外壁塗装 5%引き

ごんなん症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!

外壁 チョーキング化 ひび割れ
屋根 コーキング割れ 剥がれ

代表の小林がご自宅へお伺いします。ぜひ、ご相談ください。

コバヤシ建築では 無料建物診断を行っています。

株式会社 コバヤシ建築 ☎029-842-6417
土浦市乙戸南2-8-26

夢のある、元気のある土浦



土浦市 上空からの眺め

合わせて、感染拡大防止と市民の利便性の向上の両面から、支所・出張所・地区公民館などの外部施設と市役所本庁舎内の各窓口をモニターを通してつなぐ、テレビ会議システム「つちうらリモートコンサルジュ」を今年10月から導入するなど、デジタル技術も積極的に活用すること、更なる感染拡大防止策の徹底に万全を期すとともに、地域経済の回復に向け、あらゆる施策を断なく講じているところです。

はじめに、昨年からの新型コロナウイルス感染症が世界中でのまん延により、私たちを取り巻く生活環境は一変しました。本市におきましては、市民の皆様へ健康、生活、そして命を守り抜き、コロナに打ち勝つため、その時々々の感染状況に応じた適切な施策を、全庁一丸となって確実かつ迅速に実施

土浦市特集

【令和3年度各種事業紹介】



安藤真理子市長に聞く

「今年度につきましては、生活支援策として、昨年度に引き続き、地域消費を喚起するため、「プレミアム付商品券」について、プレミアム率を50%から100%に引き上げて発行しております。また、本市を離れ、学業に勤しむ学生の皆様へ土浦ブランド認定品などをお送りすることで、故郷の良さを再認識してもらおう「土浦市ふるさと学生応援事業」や、女性活躍をより一層推進する観点から、女性の正規雇用率を高めるための仕事や就職に役立つ資格や免許の取得に係る経費の一部を助成する、「女性の専門職資格取得支援」などを実施しております。

今年度につきましては、生活支援策として、昨年度に引き続き、地域消費を喚起するため、「プレミアム付商品券」について、プレミアム率を50%から100%に引き上げて発行しております。

「ボブラ児童館」での子育て支援

安心して子どもを育てることができる環境整備を推進しています。今後は、「かがやけ！土浦の子どもたち」を合い言葉に、多様な高度化する教育保育ニーズに合わせて、幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」を整備を進めるとともに、子育てと仕事の両立に向け、女性活躍の視点から保育体制を強化するなど、子育て支援の充実を図ります。

美しい自然と太陽に包まれて いま始まる、新たな未来...

かがやきの郷
介護付有料老人ホーム

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 お部屋残りわずか

【感染症対策のため、ご見学は予約制となります。ご協力をお願い致します。】

ご相談は随時お受けしています ☎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

設計・監理 株式会社 須藤隆建築設計事務所
土浦市港町1-7-23 ホープビル9F ☎029-822-4362 FAX029-822-4394

給排水衛生設備工事 株式会社 阿部工業
代表取締役 阿部 彰 土浦市中央315-3 ☎029-821-1209

企業を育て地域を伸ばす 土浦商工会議所
土浦市中央2-2-16 ☎029(822)0391 https://www.tcci.jp/

～水と緑と歴史のまち土浦～ 一般社団法人 土浦市観光協会
会長 中川 喜久治 土浦市中央1丁目3-16 ☎029(824)2810

美味いろいろ ふるさとからの 贈り物 土浦観光物産会
会長 横山 和裕 土浦市中央1丁目3-16 ☎029(824)2810 (土浦市観光協会内)

愛をもって和を育む 自分ごとがたいさきな心を育む 困難を乗り越える力・生きる力を育む 丈夫でバランスのとれた身体を育む

社会福祉法人 幸樹会 あおぞら保育園 土浦市上高津1800-1 午前7時～午後8時(延長保育あり) tel.029-869-7490 あおぞら保育園 土浦

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり 社会福祉法人 土浦市社会福祉協議会
土浦市大和町9-2(ウララ2ビル4階) ☎029-821-5995

つくば冬のイベント

Xmas Town 2021



開催日時 **11月22日(月)～12月26日(日)**
11:00～16:00

場所 **つくばセンター広場、BIVIつくば**

クリスマス仕様の装飾や催しのほか、11月23日(火・祝)～28日(日)は、つくばセンター広場にてクリスマス&フラーマーケットを開催。※平日は規模縮小

吉沼マルシェ



開催日時 **11月28日(日)**
10:00～14:00

場所 **ミートショップいちむら(つくば市吉沼811)前**

吉沼地域の活性化を目的とし、季節の野菜直売、キッチンカーによるさまざまなグルメの出店、バンド演奏などが行われる。

サンセット&スターダストクルージング



開催期間 **2022年2月27日までの土・日・祝日**
(1/7～3/3は除く)
16:40～21:00(1～2月は20時まで)

場所 **筑波山ロープウェイ**

日本夜景遺産に認定された筑波山山頂から見える夜景。東京タワー、東京スカイツリーなど関東平野の夜景が一望できる。

活気ある地域

周辺市街地活性化の取り組みを加速化し、他の地域への横展開を行うとともに、地元産業の支援や地産地消を促進し、地域の持続的な発展に向けた施策を進めます。また、市民の自発的な取り組みを全力で応援し、様々な地域に活気を生み出していきます。



シェアサイクル実験事業

誇れるまち

魅力ある中心市街地にするための取り組みや、体験型観光と案内機能の充実、地域の財産である文化芸術・伝統芸能活動への支援等により、つくばの魅力を最大限いかしたまちづくりを進めています。



周辺市街地活性化事業

安心の子育て

また、業務効率化への取り組みとして、AI等先端技術を活用して業務の自動化を進めるほか、市民に寄り添う市政を担う職員や自ら考え行動する職員を育成するため、コーチング研修及びNPO法人等派遣事業等を実施しています。



筑波山観光案内所整備事業

便利なインフラ

継続して公共交通の利便性向上に努め、自転車や徒歩による移動環境の整備を進めます。さらに、持続可能なインフラ管理や資源の循環を推進することで、これまで以上に持続可能性を重視した取り組みを実施します。

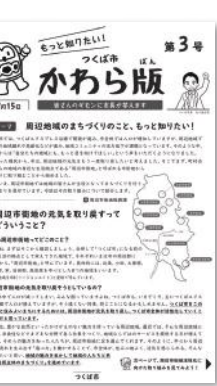
を二元的に受け付ける窓口を引き続き設置し、必要な支援策を実施することで、経済及び雇用に与える影響を緩和し経営安定化を図ります。また、ジオパーク中核拠点施設やサイクリング拠点の整備等を行い、地域の魅力を引き出す取り組みを進めています。

具体的取り組みとしては、つくばセンタービルやセンター広場のリニューアル、筑波山観光案内所等の整備、筑波山観光用水湯水対策、フットボールスタジアムつくばの傷んだ人工芝の張替等を実施していきます。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている文化芸術・伝統芸能のアーティストの支援も併せて行っています。

現在の社会全体が直面している課題はコロナによって新しくもたらされたわけではなく、これまで潜在的には存在していたも、重要視されてこなかったも

誰一人取り残さないつくば

世界的な新型コロナウイルス感染症の流行は、市民生活や地域経済に非常に大きな影響を及ぼしています。つくば市では、昨年度に、緊急事態宣言による全国一斉休校への市独自の対応や、市の公共宿泊施設において軽症者等をいち早く受け入れたほか、医療機関等への物資の提供、高齢者や障害者、子育て世帯への市独自の生活支援、新型コロナウイルス感染症に係る自宅療養者への食品・日用品等の支援、経済活動や文化芸術活動への支援等を実施してきました。



つくば市かわら版

安心の子育て

安心して出産・子育てができる環境をつくり、障害があっても自分らしく学び、自分らしく生きることができる環境づくり、こどもの貧困対策等を充実させ「誰一人取り残さない」包摂的な社会への転換を推進します。

頼れる福祉

老後を安心して生活できる環境づくりや、障害があっても自分らしく学び、自分らしく生きることができる環境づくり、こどもの貧困対策等を充実させ「誰一人取り残さない」包摂的な社会への転換を推進します。

便利なインフラ

継続して公共交通の利便性向上に努め、自転車や徒歩による移動環境の整備を進めます。さらに、持続可能なインフラ管理や資源の循環を推進することで、これまで以上に持続可能性を重視した取り組みを実施します。

頼れる福祉

老後を安心して生活できる環境をつくり、障害があっても自分らしく学び、自分らしく生きることができる環境づくり、こどもの貧困対策等を充実させ「誰一人取り残さない」包摂的な社会への転換を推進します。



児童発達支援センター建設事業

便利なインフラ

継続して公共交通の利便性向上に努め、自転車や徒歩による移動環境の整備を進めます。さらに、持続可能なインフラ管理や資源の循環を推進することで、これまで以上に持続可能性を重視した取り組みを実施します。

つくば市特集

【令和3年度各種事業紹介】



五十嵐立青市長に聞く

徹底した行政改革

市民第1の市政を実現するため、市民主体のまちづくりを更に推進するとともに、多様性を重視した働き方改革や行政サービスを提供するための取り組みを進めます。

具体的な取り組みとしては、市政情報より詳しく分かりやすくまとめた市政情報紙「つくば市かわら版」を新たに作成し、区会回覧等で配布をはじめました。

市民第1の市政を実現するため、市民主体のまちづくりを更に推進するとともに、多様性を重視した働き方改革や行政サービスを提供するための取り組みを進めます。

具体的な取り組みとしては、市政情報より詳しく分かりやすくまとめた市政情報紙「つくば市かわら版」を新たに作成し、区会回覧等で配布をはじめました。

今川医療福祉グループは利用者様と そのご家族を応援します

健康維持・増進のお手伝い
各種健康診断受付中
内科 循環器内科 整形外科 消化器科
サンシャイン・クリニック
つくば市谷田部6107-14

ご自身のライフスタイルにあわせて生活
サービス付き高齢者向け住宅 **残3室**
サンシャイン・コンフォートつくば
つくば市台町2-3-10

常緑樹に囲まれた自然豊かな遊歩道での散歩
介護付有料老人ホーム **残2室**
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部
つくば市谷田部6107-2

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし
介護付有料老人ホーム **残4室**
サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部
守谷市松並1879-13

お問い合わせ・見学・ご相談はこちらまで(入居相談受付中)
今川医療福祉グループ ☎0120-658-298
医療法人社団 みなみつくば会

0歳児～就学前まで
子供達の夢と感性と愛を育む子育てセンター
社会福祉法人 葛城福祉会
かつらぎ保育園
地域子育て支援拠点事業実施中 一時預かり保育事業

つくば市西大橋457-2
TEL.029-856-1016
かつらぎ保育園 検索

かつらぎ第二保育園 しいの木保育園
つくば市苅間643-1 TEL.029-875-9412
つくば市学園南3-24-7 TEL.029-886-3617

保育士募集中心!(正社員・パート)

筑波山温泉郷へようこそ!

つくば **グランドホテル** ☎029-866-1111
筑波山 **青木屋** ☎029-866-0311
筑波山 **江戸屋** ☎029-866-0321
彩香の宿 **一望** ☎029-866-2222
筑波山 **京成ホテル** ☎029-866-0831
筑波山 **温泉ホテル** ☎029-866-0521
筑波山温泉供給(株)

私たちは地域福祉活動を応援しています!

社会福祉法人 **つくば市社会福祉協議会**
つくば市筑棟1-10-4(大穂庁舎内)
TEL.029-879-5500 FAX.029-879-5501

研究協力者大募集

対象 **5,000円** (当日支払)
働いている **30～59歳の男女**

◆1回(1時間)の説明・測定会に参加
◆翌日より1週間、ウェアラブル機器(腕時計タイプ、万歩計タイプ)を装着

説明・測定会の日時(各定員4名)
11/14日、21日、23日、27日、30日
平日 10:15～、13:30～、19:00～
土日祝 9:30～、11:30～、14:00～、16:00
お申し込みは下記ホームページより

説明・測定会場 お問い合わせ
筑波大学発研究成果活用企業株THF
つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル302
☎029-861-7617
https://thfweb.jp/

桜水会グループ 医療と介護サービスで地域社会に貢献します

お人おひとりの状態に応じた介護サービス

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

デイサービス・グループホーム **作谷長寿館**
つくば市作谷1038 ☎029-869-1700

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

筑波山麓の豊かな自然環境の中、充実した設備と温もりのあるきめ細やかなサービスで高齢者の自立を支援します
四季折々の自然が美しい緑豊かな環境
併設:短期入所(ショートステイ)
介護老人保健施設 豊浦
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

輝くいのちのために ～地域医療を支えて30余年～
筑波病院
救急指定 24時間対応
併設:桜水会訪問看護ステーション・地域包括支援センター
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、形成外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

桜水会グループは災害時にも患者様・利用者様に安心を届けます
数ある事業所の一つに農業法人があり、自然豊かな筑波山麓で北条米や旬の農作物を生産し、利用者様に安全な食材を届けています。そして、災害時に流通がストップした場合でも利用者様に安心していただけるよう、3千食(約1か月分)の食材をはじめ、医療品や衛生材料を備蓄しています。

衛生材料貯蔵庫
筑波病院の敷地内に設置した備蓄用コンテナ

喫茶 **山紅葉** 営業時間=7時～15時 定休日=月曜・火曜
筑波山を望みながらピザ窯で焼くピザと淹れたてのコーヒー
つくば市神郡1385-2 ☎029-846-4440

うしく冬のイベント

ひたち野うしくウィンターイルミネーション



点灯期間 11月20日～2022年2月28日
場所 ひたち野ひがし通り
みずへ通りメタセコイヤ街路樹
西友・常陸銀行ポケットパーク等
ひたち野うしく駅を中心に、イルミネーションで街が輝く。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、点灯式は中止。

ブリアントヴィルうしく



点灯期間 12月4日～2022年2月13日
場所 牛久駅東口やっぺやっぺ広場
エスカート牛久ビル周辺
「ひかりあふれる 笑顔あふれる街」をテーマにイルミネーションで街を彩る。東口、西口の両方に高さ9mのモニュメントも登場。

牛久シャトーレストラン クリスマスディナー



日時 12月23日(木)～25日(土)
国の重要文化財に指定されているワイン貯蔵庫を改装したレストランで味わうクリスマスディナー。午後5時30分～
8,800円コース(税込) / 11,000円コース(税込)
いずれもフルコース。ワンドリンク付き
予約制 ☎029-896-3612



子育てで嬉しい面談

子育てで嬉しい面談
子育てで嬉しい面談
子育てで嬉しい面談
子育てで嬉しい面談



「抱撲舎」



「展示棟」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で不自由な日常生活が長期化し、疲労感やストレスを感じる毎日ではありますが、今後も市民の皆様と力を結集し、平穏な暮らしと地域経済の回復に向けて全力で取り組んでまいりますので、皆様には改めまして、基本的な感染

本市は、牛久にゆかりの深い偉人たちの遺産を市民共有の財産として後世に確実に引き継ぎながら、郷土牛久に愛着を持つ文化的なまちづくりを推進しています。この度、作家の住井すゑさんの関連資料等を公開する「牛久市住井すゑ文学館」が完成し、本年11月3日に開館を迎えます。

今後、牛久市小川芋銭記念館「雲魚亭」や河童の碑、牛久市観光アヤマ園など周辺観光資源と併せて、牛久沼周辺の自然を満喫しながら牛久市の歴史や文化芸術をお楽しみいただける拠点として、魅力的な地域づくりを進めてまいります。

不動産の 相続物件・空家対策・ご売却
株式会社 ランドマーク
お気軽に ご相談下さい!!!
牛久駅西口駅前 ☎029-871-6262

地域最安値を目指します!
低価格でもできるしっかりとしたお葬式
無料の事前相談で後悔しないお葬式を
ご家族様の精神的、経済的な負担を軽減できます

株式会社 ミヤシロ
真心 安心 低価格
後悔しないための安心のお葬式
☎029-830-7665

笑顔あふれる にぎわいとやすらぎのあるまち うしく

このようなか中、本市は今後の20年間のまちづくりの目標となる「牛久市第4次総合計画」を本年3月に策定し、夢と希望を次世代につなげていくため「笑顔あふれる にぎわいとやすらぎのあるまち うしく」をまちの将来像に掲げ、新たなスタートを切りました。「市民

共創 みんなの 創意工夫で未来をつくるまち」を政策の中心に置き、若い世代のエネルギーを本市発展の原動力に様々な世代が共に暮らし、誰もが居場所と役割を持つて活躍すること

「牛久シャトー」 「エスカート牛久ビル」の復活
日本遺産の認定を受けた「牛久シャトー」では、日本ワインの歴史や文化を活かした地域活性化の取り組みが進められています。日本ワイン140年史の魅力発信するため、

旧ワインセラーでは牛久市日本遺産ビジターセンターが開設されており、今夏には敷地内でのワインやビールの醸造が再開され、今後、地域の皆様と連携しながら観光を支える仕組みづくりを図ってまいります。さらに、日本遺産に共同申請した山梨県甲州市をはじめ、県内日本遺産認定市の水戸市、笠間市と日本遺産ブランドを活かした観光振興についても連携を図り取り組んでまいります。

取り組みを進めています。また、人にやさしい交通環境づくりを推進するため、昨年10月よりデマンド型乗合タクシー「うしタク」を運行しており、コミュニティバス「かつば号」の運行と併せて、今後も改善

本市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して生活を継続することができるよう健康づくりの支援を行っています。健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つの観点を続けられる健康チャレンジ事業を展開し、健康寿命の延伸と介護予防の



デマンド型乗合タクシー「うしタク」

牛久市特集

【令和3年度各種事業紹介】



根本洋治市長に聞く

創意工夫で未来をつくるまち」を政策の中心に置き、若い世代のエネルギーを本市発展の原動力に様々な世代が共に暮らし、誰もが居場所と役割を持つて活躍すること



牛久シャトービジターセンター



高齢者が元気で安心して暮らせる街に
本市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して生活を継続することができるよう健康づくりの支援を行っています。健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つの観点を続けられる健康チャレンジ事業を展開し、健康寿命の延伸と介護予防の

どきどきレストラン
ビュッフェスタイルランチ
11月1日～16日 れんこん料理フェア
お買い上げ金額2,000円以上
お買い上げ金額1,700円以上
☎029-879-8800

不動産の 相続物件・空家対策・ご売却
株式会社 ランドマーク
お気軽に ご相談下さい!!!
牛久駅西口駅前 ☎029-871-6262

桜水会グループ 医療と介護サービスで地域社会に貢献します
柏田診療所
介護付き有料老人ホーム
阿見長寿館
ケアプランセンター
柏田長寿館
住宅型有料老人ホーム
アシステッドリビング柏田
☎029-878-5015

株式会社そめや
生活支援部
なんでもお手伝いします!
☎0120-335-369
牛久市中央3-15-1 ☎029-871-1295

牛久市商工会
牛久市社会福祉協議会
牛久市
市の花 市の木 市の鳥
牛久浄苑
☎029-889-4100

つちうらハイキング 小町山を訪ねて

わが街散策 土浦を楽しむ

直径7mの水車が目印の総合観光施設 小町の館をスタートし、標高361mの「小町山」を目指すハイキングコースを紹介。

ゴール スタート

小町の館 (土浦市小野)

登山道入り口

小町山ノ神

天の川沢コース

三段岩

巨石群の登山道

山頂に到着

筑波山を望む

あまのこぶの木

登山道は整備され、休憩用のテーブルやベンチ、ロープの手すりも設置されていて、初心者や家族連れにもおすすめ。

山頂までもう少し 急斜面もアキッ!!

道の整備されていて歩きやすい

STOP 詐欺被害

悪質な詐欺の手法が年々進化しているなか、NHKでは詐欺に関する知識を身に付け被害に巻き込まれないよう、詐欺に関する情報を事例とともにホームページ上で公開しています。今回は、ホームページ「STOP詐欺被害」の記事の一部をご紹介します。

事例1 「実際に契約している会社名」に注意 2021年07月02日

千葉県に住む60代の男性の自宅に、携帯電話会社の社員を名乗る男から「サイトの利用に関して未払いがあります」と電話がありました。このとき男が名乗ったのは、実際に契約していた携帯電話会社だったため、話を信じてしまったといいます。このあと、セキュリティ協会の職員や警察官をかたがたた男から「あなたの携帯電話からウイルスが拡散され被害が出ている」とか、「詐欺の被害に遭った可能性があるからお金を調べます」と次々に電話がかかってきたというのです。

そして男性はおよそ2か月の間に複数回に渡って銀行口座に振り込んだり、郵送したりして現金およそ4300万円をだまされられました。

皆さんのお願いです。
「実際に契約している会社名」に注意
今回のケースでは、実際に契約していた携帯電話会社を名乗る電話をきっかけにだまされてしまいました。詐欺グループは実在する会社や団体などの名前を使って近づいてきます。「もしかして本当かも」と思っても、お金やキャッシュカードを要求されたら詐欺を疑い、家族や警察に相談してください。

4,300万円だまされられました

事例2 「会話を録音する」で詐欺撃退! 2021年09月29日

埼玉県に住む80代の男性の自宅に市役所の職員を名乗る男から「これ3月に緑色の封筒を送ってありますが確認はできていますか」と電話がかかってきました。男性は、以前にも市役所の職員を名乗る人物から、「還付金が受け取れる」という内容の不審な電話があったため、こう言いました。「電話が得意ではないので会話を録音させていただきます」。すると突然、電話が切られ、警察に相談したところ詐欺とわかったということです。

皆さんのお願いです。
「会話を録音する」で詐欺撃退!
詐欺グループは、自治体の職員や銀行員などを装って、保険料や年金の払い戻しがあるかどうかの話をもちかけてきます。警察によりまると、不審に感じたら今回のように相手に「録音する」と伝えることも有効だということです。警察は、電話を直接取るとだまされるリスクが高まるため、あらかじめ留守番電話に設定しておくなどの対策も勧められています。

緑色の封筒送っている確認している?

電話が得意ではない会話を録音させて

電話が切られ詐欺と分かる

「STOP詐欺被害」HPのご案内 ▶ NHK首都圏ナビ内「くらし・健康」の「STOP詐欺被害」特集ページからチェック!
<https://www.nhk.or.jp/shutoken/>

放送受信料の各種お手続きについて

- インターネットでのお手続き <https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/>
右の二次元コードからお申込みいただけます。
- お電話でのお手続き NHK水戸放送局営業部 ☎029(232)9811 (平日10:00~17:00)

外反母趾・うおのめ・足爪のお悩み、解決します!

無料相談会 11/8日~30日

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

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円前~
靴 10,000円前後~

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。
肥厚爪・変形爪(25分) 3,300円~
うおのめ・タコ(25分) 3,300円~
巻き爪ケア(30分) 8,250円~

靴とオーダーメイドインソール専門店
ふくろの館
☎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)

クーポンで
あると通商課者クーポン
シューズ全品 10%OFF
他券との併用不可
2021年12月まで有効

安全安心 暮らしの110番

夜間の交通事故に注意!

例年9月以降、日没前後の対歩行者事故が増えます。

歩行者死傷者数比較(9-12月)

昼間(薄暮時間帯除く)	66.6	夜間の約4倍
日没1時間前	84	
日没1時間後	260	
夜間(薄暮時間帯除く)	46.7	(平成28年~令和2年の9~12月、過去5年累計)

歩行者・自転車を利用する方へ

- 夕方や夜間に外出するときは、明るい色の服を着て必ず反射材(タックルバンド、反射シール等)をつけましょう。
- 道路を横断するときは、手を挙げる等の意思表示をし、安全確認を確実にしてから横断しましょう。

茨城県警察本部交通総務課

防犯対策特集 わずかな時間でも、忘れずに施錠を!

住まいの防犯対策できていますか?

住宅侵入窃盗には、帰省や旅行などの留守中をねらう「空き巣」だけでなく、家人が食事や昼寝などをしている際に誰もいない部屋に入る「居空き」などの手口もある。侵入窃盗被害に遭わないためにどのようなことに気をつけるべきか、茨城県警察本部生活安全総務課の佐川真士警部に手口や被害防止の対応策について話を聞きました。



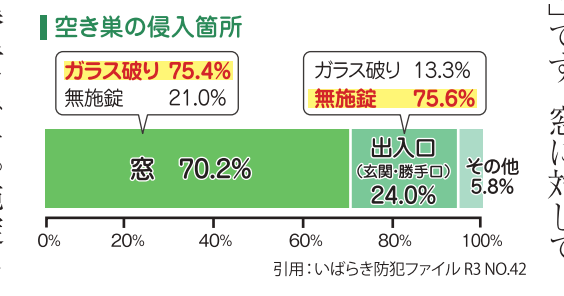
空き巣の侵入は窓からが約7割 簡単に侵入されないために

住宅侵入窃盗とは、住宅に侵入して金品等を奪う犯罪です。「空き巣」は家人などが不在の住宅に侵入して金品を盗む、「忍込み」は夜間、家人の就寝時に住宅に侵入して金品を盗む、「居空き」は家人が食事や昼寝などをしていない間に住宅の屋内に侵入して金品を盗む、という3つの手口があります。

県内で令和3年1月から8月末に発生した空き巣被害は、563件と増加しています。侵入場所の7割が「窓」からで、最も多い手口が窓の一部分だけを割って内側の鍵を開けて住宅に侵入する「ガラス破り」です。窓に対して、何らかの防犯対策を考える事が大切です。

「出入口」からの侵入の場合、被害が多いのは無施錠(無締まり)の鍵のかけ忘れの玄関や勝手口です。施錠していれば防げる被害も多く、外出時にももちろんごみ出しなどの短時間でも、鍵掛けをする習慣を付けましょう。

通常の板ガラスであれば、わずか数秒で破壊されてしまいます。窓を強化する対策として、防犯



勝手ドア(上下スライド式)が狙われている

スライドドアのロック

ロックをしていないと勝手口の窓を開けて窓を動かし内鍵を解除されるおそれあり!

性能に優れた「CPマーク」が付いた防犯ガラスを活用することを推奨しています。侵入に5分以上かかった場合、窃盗犯は犯行を諦めるというデータがあることから、「侵入に時間がかかる窓」にするのがポイントです。CPマークが付いた部品(窓、ドア、シャッター等)は、侵入するまでに5分以上の時間を要すると実証されています。防犯ガラスのほか、通常の板ガラスに特殊フィルムを貼る防犯フィルムや、サッシに補助錠を活用することも侵入に時間を稼ぐ対策として有効です。

犯人は光や音、人の目を嫌う あいさつや声掛けも効果大

窃盗犯は人の目が届きにくい家を探して犯行に及びます。高いブロック塀、込み入った庭木、隣家との距離が離れている家などは、隣家や通行人からの視線を遮る反面、敷地内の様子を分かりにくくしてしまいます。犯人は光や音、自分の姿が記録されることを嫌うので、死角になりやすい場所には、「防犯カメラ」や人が通ると明かりが付く「センサーライト」の設置、歩く音が出る「防犯砂利」を家の周囲

茨城県警察からのお知らせ

ひばりくん防犯メールの登録を!

茨城県警では、身近に発生する犯罪等の情報をいち早く「ひばりくん防犯メール」にて配信しています。ぜひ登録をお願いします。

登録方法
右の2次元コードを読み込むか下記メールアドレスに空メールを送信する
add@mail1.police.pref.ibaraki.jp

配信情報

- 子ども・女性対象の犯罪、声かけ、不審者情報
- 二セ電話詐欺等情報
- その他の犯罪情報
- 行方不明者等情報
- 交通事故情報
- 県警からのお知らせ

窓ガラスや出入口の確実な施錠に加え、防犯性能の高い建物部品(CPマーク)や、防犯フィルム、補助錠を活用する「屋内対策」ともに、防犯カメラやセンサーライトの設置、防犯砂利の活用など「屋外対策」も行うなど、複数の対策を組み合わせることが効果的です。また、近所付き合いを大切にし、自分たちの街で犯罪を起させない地域ぐるみでの取り組みも大切です。犯人は、あいさつをされると顔を目撃されたかと思われ、犯行をためらう場合が多いので、「こんにちは」などのあいさつや声掛けは犯罪抑止に効果を発揮すると言われています。ただし、家の様子を伺うような不審者を見かけた場合は近づかず、その場を離れて110番通報をしてください。

火災保険で 空き巣被害に 備えましょう!!

補償内容の見直しなど お気軽に相談ください

有限会社 アイガード
〒300-0814 土浦市国分町2-27
TEL 029-826-1820
FAX 029-826-1853
<https://www.ayguard.com>

自動車保険 生命保険 火災保険
二セ電話詐欺等情報 医療保険 傷害保険 など

剪定、消毒、除草、伐採 空き家、荒地の管理

庭木1本から無料見積もり 防犯対策

見通しを良くするために 透かす剪定がおすすめです

ご予算に応じたお庭のご提案

050-3555-7170 ガーデンサービス
〒650-0001 神戸市長山4-1-1 7-201 ライラックタイム

年金のお受取りは 『けんしん』で あんしん

いつも親切

けんしん 茨城県信用組合
<https://www.kenshinbank.co.jp>

県南地域で 二セ電話詐欺が多発!!

見知らぬ会社や警察官、市役所職員を名乗る者からの電話は、「確認して折り返し電話する」と伝えて、警察署に相談してください!!

電話でお金の話は詐欺!!

土浦地区防犯協会

住まいの防犯対策

空き巣被害の多くは「ガラスを割る侵入手口」です。窓の外側にシャッターや雨戸、可動ルーバーを取り付ける事が対策となります。

リフォームシャッターで 防犯・台風対策!!

galapagos ガラパゴス工房
0120-797-593
つくば市高崎1793-1 水曜定休

寒さ対策もお早めに!!

ヒートショックで亡くなる人は年間約17,000人とされています

家計にやさしい 冬もやっぱり 内窓「インプラス」

暖房の効きがまるで違う!

健康・省エネリフォーム

galapagos ガラパゴス工房
0120-797-593
つくば市高崎1793-1 水曜定休

我が家の防犯対策

最大4台まで 同時撮影可能

かんたんセットですぐ映る! モニター&ワイヤレスHDカメラセット

自宅駐車場に 大切な車への イタズラを録画したい

自宅の周囲に 侵入者がいないか インターホンの死角を確認したい

不在中の訪問者も 自動録画 (モーションセンサー内蔵)

住まいの電気のことならお任せください

親切・丁寧 街の電気工事屋さん 塚本電設
029-836-1324
つくば市南中裏367-17

第27回 特別養護老人ホーム滝の園 福祉シンポジウム

紙上開催

地域に根差し、社会に貢献する

社会福祉法人 欣水会

<p>その人らしさを大切に 小規模特別養護老人ホーム 滝の園別館 ねもとの里</p> <p>土浦市穴塚1988-1 ☎029-893-2110</p>	<p>心やすらぐ、和やかな暮らし 認知症高齢者グループホーム だんらん</p> <p>土浦市穴塚1957 ☎029-821-7071</p>	<p>介護からサポートへ 特別養護老人ホーム 大地と大空</p> <p>つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101</p>	<p>健やかな生活をサポート 特別養護老人ホーム 滝の園</p> <p>土浦市穴塚1935 ☎029-826-1110</p>
--	---	--	--

高齢になると、人や社会とのつながりが希薄になり、活動量や認知機能の低下につながりかねません。デイサービスに通うことは、心身機能の維持・向上を目指すしながら、他者と交流する良い機会にもなります。「自分のことを話す」「他者の話を聞く」といったコミュニケーション能力が脳の活性化につながり、認知症予防にも

効果があらわにされています。デイサービスの利用者の中には、人付き合いが苦手な人もいます。その場合は、介護スタッフから積極的に話しかけ、コミュニケーションを取るようにしています。在宅介護の場合、家族が一日中付き添うことはなかなか難しいこととです。仕事や用事で家を不在にしなければならぬ間は、「転倒してないか」「ご飯は食べているか」と、家に残る家族が心配で出かけているという人が多いです。介護者がデイサービスに出かけている間は、家族にとって安心できる時間が確保でき、身体的負担の軽減に

つながります。家族は「あれもこれもやってあげなくては」と、お世話を頑張り過ぎて苦しくなることもあります。家族だけで介護をすることは、思っているよりも非常に大変なことです。活用できる介護サービスは活用し、頑張り過ぎず、周囲の支援を得ようしましょう。そのためのサービスとして、自宅から通える「デイサービス」は、在宅介護を続けるための大切な役割を担っていると思います。

ごあいさつ

社会福祉法人 欣水会
理事長 佐野 欣一

特別養護老人ホーム滝の園が平成6年に開所して以来、地域貢献の一環と地域に開かれた施設となるように、介護予防や健康に関するさまざまなテーマを設け、福祉シンポジウムを毎年開催しております。新型コロナウイルス感染症防止のため、昨年に続き「第27回滝の園福祉シンポジウム」は紙上開催の運びとなりました。今回は、「無理のない家族介護」をテーマに、在宅介護における「デイサービス(通所介護)」の役割について、説明してまいります。今後は避けては通れないさらなる超高齢社会の実情と、その向き合い方についてお役に立てれば幸いです。

「滝の園デイサービス」は一日型(日帰り)で、健康チェックや入浴、昼食、おやつ、レクリエーションなどのサービスが受けられます。朝、利用者宅に迎えに行き、施設到着後に、常駐する看護師が血圧測定や検温をし、健康チェックを行います。入浴をしてリフレッシュした後は昼食まで自由に過ごし、管理栄養士が考えたバランスの取れた昼食が提供されます。レクリエーションでは、シヨンは、体を動かして手先の筋力アップを図ったり、塗り絵や折り紙など、手先の運動をしたり、楽しみながらリハビリできるプログラムを行います。そのほか、季節の行事や外食、遠足を開催するなど、利用者が楽しい時間を過ごせるように工夫を凝らしています。

<p>内科・外科・理学療法科・麻酔科(ペインクリニック) しほう医院 休診日:水曜日午前・日曜日・祭日 土浦市穴塚1945-1 ☎029-823-9511</p>	<p>浄化槽保守点検 株式会社 プラントサービス 土浦市神立町3615-1 ☎029-830-1411 FAX 029-832-0096</p>	<p>一般歯科・口腔外科・小児歯科・歯周病治療・咬み合わせ治療 アウルデンタルクリニック 休診日:木曜午後・日曜・祝日 つくば市竹園2-7-8 グランシャリオ竹園1F ☎029-855-1182</p>	<p>このまちの夢がきこえる 水戸信用金庫 【つくば支店】つくば市竹園2-16-1 ☎029-852-2151</p>
<p>社会福祉施設の皆様にしっかりサポート 株式会社 ワイズサポート 小美玉市樋谷362-1 ☎0299-58-0092</p>	<p>フロア/ガスで、もっと快適な明日へ 東部液化石油株式会社 土浦支店 牛久市樋谷町20 ☎029-870-3311</p>	<p>全国2400ヶ所、21世紀の食文化を追求する企業です 株式会社 メフオス 【茨城支店】取手市新町1-8-38 新町東ビル5F ☎0297-79-6666 【本社】東京都港区赤坂2丁目23番1号</p>	<p>建物清掃サービス 株式会社 アールテック 土浦市中高津2-12-45 ☎029-893-3191 FAX 029-893-3192</p>
<p>建築設計・監理 株式会社 ジュン設計 土浦市大岩田931-13 ☎029-822-5427</p>	<p>リネンサプライ・寝具リース・アメニティグッズリース 株式会社 伊賀屋 茨城県つくば市神郷371 ☎029-867-1269</p>	<p>システム開発のご用命は 常磐システムエンジニアリング株式会社 土浦市港町2-3-11 ☎029-824-0631</p>	<p>病院給食・社員食堂・学生寮等への食品・食材供給業 林青果株式会社 千葉県柏市若葉349-4 ☎04-7134-2501 【神前業務】千葉県柏市若葉69-1(公設市場内) ☎04-7135-8083</p>
<p>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 ☎029-831-2321 FAX 029-831-8998</p>	<p>移動美容室 ココロ 土浦市扇田2634 ☎029-879-5123 FAX 029-879-5127 http://www.ido.cocoro.com</p>	<p>障害福祉サービス事業所 たんぼぼ作業所 土浦市穴塚1232-2 ☎029-846-4430</p>	<p>業務用食品卸屋 株式会社 ウルノ商事株式会社 つくば支店:つくば市みどりの東18-3 ☎029-899-2006</p>
<p>一般廃棄物収集 有限会社 第一クリーン 【本社】つくば市高見原1-5-46 ☎029-842-5002 【営業所】土浦市中村南3-12-23 ☎029-842-5002</p>	<p>「食」から日本の未来を支えます。 AIM エムサービス株式会社 東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー19F TEL 03-6234-7571</p>	<p>総合厨房設備 設計・販売・メンテナンス・保守管理 ホシザキ北関東株式会社 つくば市東新井8-1 ブルーボックス1F ☎029-850-5733</p>	<p>業務用 米穀販売 株式会社 オオシマ 土浦市蓮河原町4791-1 ☎029-821-2585 FAX 029-823-5141</p>
<p>Service Safety Sincerity Energy for your Life 関彰商事株式会社 つくば本町1-7-203 ☎029-860-5151 http://www.sekisho.co.jp/</p>			<p>最高の技術とサービスを提供する <ISO9001・14001認証> 昭和建設株式会社 代表取締役社長 小松 隆仁 【本社】水戸市千波町1905 ☎029-241-2161代 支店・営業所:つくば・土浦</p>


知っておきたい介護のこと
介護の? 解決します!

デイサービスってどんなところ?

(通所介護)

機能訓練の重要性
日常生活動作の向上を目指そう

高齢者が運動不足に陥ってしまうと、筋力や活動が低下している「フレイル」の状態になる恐れがあります。歩行や階段の昇降、物を持ち上げるなど、今まで出来ていたことが出来なくなってしまい、日常生活に支障を来します。ここで必要なのが「機能訓練」です。機能訓練の目的は、日常生活を円滑に行える身体機能を維持、もしくは向上させることで、個性はありますが基本的には関節をやわらかく保つための「可動域訓練」を行います。衣服を着る、食事、入浴など、日常生活において関節が十分な範囲で動くことで動作が楽になりますが、関節がある程度角度で動くだけでは不十分なため、筋力強化もあわせて必要となります。特に、関節に痛みが続くと、思うように動かせなくなり、周囲の筋肉が痩せ細ってきます。肩、腰、股、膝の関節の痛みは、容易に活動性の低下を招きますので、注意が必要です。痛みのある関節には、適切な筋力強化の方法があるので、専門職の指導を受けることをおすすめします。しっかり診断や評価を受け、適切な訓練をすれば筋力も回復しますので、年齢は関係ありません。関節の痛みや麻痺などの運動障害のある人に有効なのが、プールの中で運動や歩行を行う「水中運動療法」です。浮力により体重があまりかからないので、関節への負担が軽減するだけでなく、水の抵抗を受けて自然に筋力強化も得ることが出来ます。また、浮力の影響も受けるため、転倒の危険性が少なく、安心して歩くことが出来ます。そのほか、機械を使ったマシントレーニングなど、多様な運動を適切に組み合わせることで、身体機能の維持、向上が期待できます。適切な運動習慣を身に付けて、ぜひ健康寿命を延ばしましょう。



デイサービスは何をする所?

デイサービス(通所介護)は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、社会的孤立感の解消や身体機能の維持・回復、家族の介護の負担軽減などを目的とした介護サービス。デイサービスセンター(通所介護施設)では、入浴や食事などの日常生活上の支援、生活機能向上のための機能訓練やレクリエーションなどのサービスが受けられます。利用

の際は、施設の人が利用者の自宅から施設までの送り迎えもしてくれます。

介護保険の適用により、要介護認定(1~5)を受けた人がサービスを利用した場合の利用者負担費用は、本来かかる料金の1割となります。ただし、一定以上の所得がある人は、2割または3割を負担しなければなりません。日常生活費(食費・おむつ代など)や、一部レクリエーションは費用に含まれないため、全額自己負担となります。

最近では施設ごとに、介護予防を目的とした運動や体操などの機能訓練を重視したり、マッサージや入浴専門をセールスポイントにしたり、特

色のあるところが増えています。

利用したい場合の流れ

多くの場合、ケアマネジャーが利用希望者の要望を聞き、その人に合ったサービスを受けられるよう手助けしてくれます。「日常生活に不安がある」「家族の助けが必要」などの状態でありながら、介護認定を受けていない人は、市町村の窓口か地域包括支援センター、またはデイサービスを行う施設に相談をしましょう。

また、ほとんどの施設は無料体験や見学の希望者を受け入れているので、資料請求や見学に行ってみてはいかがでしょうか。

おかげさまで5周年 次世代型医療福祉施設

ライフサポート Life support **サンルーナ**

大型デイサービス(通所介護) ショートステイ(短期入所) 小寺内科クリニック(内科・神経内科) 託児所

天然温泉で心身ともリラックス 隣接のスーパーが来月2月までリニューアル期間のため、移動スーパーが訪れ、食料品から日用品までお買い物ができます。

サンルーナの湯 施設内に85mの歩行レーンあり

TRXで全身運動

見学無料体験 随時受付中

ハシロー サンルーナ 施設の様子をご覧ください YouTube サンルーナチャンネルはこちらから!

☎029-846-3607 土浦市おまつ野2-1-1 ライフサポートサンルーナ

医療と介護サービスで地域社会に貢献します

心ふれあいを大切に 笑顔あふれる介護サービスが自慢です

桜水会グループのデイサービス

花室長寿館	つくば市大角豆1807-1	☎029-854-8228
作谷長寿館	つくば市作谷1038	☎029-869-1700
永国長寿館	土浦市永国1048-1	☎029-823-1951
特別養護老人ホーム 滝田	土浦市滝田1-10-2	☎029-875-5771
桑林	土浦市荒川沖東3-17-28	☎029-843-7116
水戸桑林	水戸市見川町2537-2	☎029-243-3335

資料請求、見学、体験などお気軽にお問い合わせください

靴とインソールの専門店「てくてく館」では、足から健康を考えると、足と歩行のバランスを調整し、足に合った靴を提案してくれる。同店ではこのほど、高齢者に多くみられる「肥厚爪・変形爪」「巻き爪」「うおのめ・タコ」などをケアする施術を始めた。施術は専用器具やマシンを使って足爪を削り、やすりで丁寧に磨いて仕上げている。

足爪は指先を保護したり、体を支えたり、歩行や立ち上がり際に欠かせない重要な役割を担っているため、指でしっかり地面を踏みしめて歩けない

新鮮な摂れたて野菜や県産のブランド肉など、豊富な食材を取り揃えているポケットファーム。とぎきょうば牛久店。

同店では、県銘柄豚「ローズポーク」を主原料に、職人が一本一手作りしているオリジナルのハムやソーセージも販売している。本場ドイツの国際コンクールで金賞を含む数多くの賞を獲得するなど、本場も認めた味はお歳暮や贈答に喜ばれる。



商品。メダルを受賞したソーセージの詰め合わせ「I F F Aソーセージセット」(写真)は、シンプルなきどききょうば牛久店、ガリック風味のあらびきソーセージ、ドライマトとチーズが入ったトースター、チーズファンク、ホウレン草を練り込んだシュベナートブルストのセット。37800円(税込み)。

◆午前10時～午後5時30分(土日祝日は9時30分)

◆水曜定休日(9時営業4時休業)

◆牛久市猪子町907の1

☎029-69-88800

靴とインソールの専門店「てくてく館」と、爪に痛みなどのトラブルが起りやすい。高齢者の場合、転倒につながることも。あるため、痛みを感じたら放置せず、早めのケアが大切。

「爪の不具合でうまく歩けない、爪が厚くて自分で切れないなどの悩みを抱えている人は気軽に相談してほしい」と代表の高谷扶美郎さんは話す。



肥厚爪

七福神を拝み、「七難即滅」「七福即生」を祈願する土浦市西真鍋町の億萬山七福尊真延寺では11月23日(火・祝)ご本尊の所蔵宝物となつた金無垢の七福神七体(写真)が一般公開される。午前10時30分から正午まで。この機会に金無垢の七福神に触れて幸せを授かる。



◆土浦市西真鍋町4の43

☎029-822-4465

「霞みながら春雨ふるや湖の上」の句碑も建っている。

「荒れた草木をどうにかしたい」「隣地へはみ出した立ち木を切つてほしい」「年々、庭の手入れが負担になっていませんか。」

庭の手入れ・剪定専門店「ライラックタイム」(龍ヶ崎市長山)では、植栽や伐採、除草、荒れた雑木林および耕作放棄地の整備など、庭の手入れに関する疑問や悩みについて幅広く対応。一級造園技能士の資格を有する同社代表の齋藤哲也さんは、これまでに多彩な提案と、多くの実績を残している。

「庭の管理は見た目を保つだけなく、見通しを良くすること、防犯対策にもなります。芽の動きが止まる秋以降は、荒れた草木の手入れに適した時期です。お庭の事なら気軽に「ご相談ください」と齋藤さんは話す。

◆050-3555-7170



before 冬季に適した荒地整備 after

地域の高齢者のお手洗い 年齢は問いません

訪問介護 スタッフ募集

仕事内容

- リビング、お風呂、トイレ等の掃除
- 買い物代行 ●昼食等の調理
- 食事、入浴、着替え等のお手洗い等

時給 920円～1200円(処遇改善手当含む) 交通費実費支給(自家用車を使用していたります)

勤務地 つくば市、土浦市、牛久市(直行直帰可) ※なるべくご自宅の近くを担当させていただきます

時間 8:00～17:00の間(1件あたり1時間程度)

資格 介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護師など

訪問介護事業所 ふるさと ☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101

喪中はがきが届いたら：まごころを香りに託して お線香を贈りましょう

ご進物お線香 10%引き

お仏壇の香 すずぶん

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

新型カラー・クロス登場！カラーシリーズ初のSUV

COROLLA CROSS

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店 牛久市猪子町995-153 ☎029-872-9151

ひたち野うしく店 牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111

土浦南店 土浦市永国757 ☎029-823-0181

土浦店 土浦市下坂田1780 ☎029-822-3311

土浦北店 土浦市東中買町1-8 ☎029-832-6811

つくば中央店 つくば市竹園2-19-5 ☎029-855-3611

つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

https://toyota.jp/corollacross/

Z ハイブリッド 2WD 2,990,000円(税込) ボディカラー/プラチナホワイトパールマイカ 33,000円(オプション)

出張買取専門 身の周りの整理整頓しませんか？

不要品の買取ります

お見積り無料

大量の不要品はもちろん、1点からでもOK!

一般 家電、楽器、スポーツ用品、エアコン、ミシン、自動車、バイク、農業用機械、工作機械など

企業 移転・閉鎖に伴う不要な設備、備品、商品など

車の買取強化中 車検切れ車・ポンコツ車など

※買い取りできない物もあります

リユースおよびリサイクル可能(再販)な物は全て買います。そのほか資源リサイクル品においても買取ります。

古物商許可番号：茨城県公安委員会第401160002823 土浦市並木1丁目3-33 倉庫などの片付けもご相談ください

千代田オート・リサイクルサービス ☎029-833-2684

目指せ！大人の美姿勢

最終回

書籍プレゼント 10名様

体の痛みや不調の原因とは？ たったひとつの真実 福田理

※応募方法は15面

正しく歩くにはスムーズな重心移動がポイント！

【福田】シニアふるさと通信をご覧の皆さま、こんにちは。理学療法士の福田理です。1年間続いたこの連載の集大成として、今回のゲストはふるさと通信社の高木代表です。よろしくお願いたします。

【高木】よろしくお願いたします。早速ですけど福田さん、これまでの連載では、いろいろな動物の方をゲストに迎えましたが、やっぱり私達って人間じゃないですか。最終回は、人間にとって最も大切な姿勢について解説していただきたいです。特に、歩き方！二本足で歩くのが人間ですからね。美しい歩く姿勢についてお願いたします。

【福田】では、質問です。歩く時にどうやって前に進むのでしょうか？

【高木】簡単です！足を前に出しているからですよ。

【福田】残念！正解は、「重心を片脚に乗せて、後ろに蹴りだしている」でした！簡単に言うと、脚で後ろに蹴って進んでいるんです。じゃ、高木さん。行進をする時のようにその場で足を大きく交互にあげてください。ほら？前に進まないでしょう。今度は、片脚を上げて、地面についての足で地面を後ろに押します。ね、前に進んだでしょう？

【高木】お～、本当だ！当たり前のようですが、言われてみれば確かに！

【福田】重心を前の足に移し、足の親指で地面を蹴る。これができれば、歩く姿勢は自然と良くなりますよ。さあ、練習してみましょう。

① 右足を前に出します。

② 右足に重心を移していき、すると自然に左足が前に出ますね。

③ 今度は後ろになった右足に重心を移していきます。すると左足が後ろに戻ります。これを繰り返してください。

【高木】なるほど、この感覚を覚えていくんですね。

【福田】この歩き方が自然と身につくと歩く姿勢は良くなるし、腰や膝の負担も減らすので、腰痛や膝の痛みの軽減にも効果がありますよ。

からだはうす+を卒業し、11月から「すたじお 創」として土浦市真鍋1丁目皆さんの元気を応援する施設を開設いたしました。ぜひ、遊びに来てください。読者の皆さん、1年間ありがとうございました！！

理学療法士 福田理

Dr.田中の健康コラム

第11回

筑波大学名誉教授・株式会社THF 代表取締役 田中喜代次

空気中と呼気中の酸素濃度から運動を考える

地球の乾燥大気は高度20kmあたりまでなら窒素(78.08%)と酸素(20.95%)とアルゴン(0.93%)で占められており、二酸化炭素(0.03%)を合わせると約99.99%となります。私たちはこの大気を口や鼻から肺へ取り込み、酸素を全身の細胞へ送っています。

肺から出てくる気体(呼気)の酸素濃度は約21%から16～17%へ減少、二酸化炭素濃度は0.03%から3～4%へ上昇し、窒素濃度は約78%で一定です。体内への酸素摂取率は、安静時で3～3.5%、低～中強度の有酸素運動時で4～4.5%、中～高強度の有酸素運動時で3.5～4%程度、そして駅伝大会でタスキを手渡す時の疲労困憊状態で2.7～3.2%程度と考えられます。このように、安静時と疲労困憊の極限状態で酸素摂取率は同等ですが、1分間あたりの肺換気量は安静時で0.5l(1回の換気量0.4l×1分間の呼吸数12回)、激しい運動時で90l(1.5l×60回)～120lにもなり、大差が生じます。一流アスリートが1万mを走っている最終局面では150l(2.5l×60回)を超えることもあります。

以上のように、酸素摂取率は中程度の運動時で最高となります。酸素摂取率とともに、二酸化炭素の排泄率は最も激しい運動時で一過性に最低値を示しますが、換気量(=1回換気量×呼吸数)が最大となるため、1分間あたりの酸素摂取量と二酸化炭素排泄量はともに最大値を示します。つまり、「中くらい」の運動時は多量の酸素が主に骨格筋へ運搬され、酸化的リン酸化という化学反応のもと、主に脂肪がエネルギー源として利用されます。散歩やウォーキングといった軽運動ではなく、ジョギングやランニングといった中～高強度のトレーニングを継続しているのが駅伝ランナーやマラソンランナーですが、彼らは普通の人よりも食事が多いのに体脂肪が少ない所以です。

【参考文献】運動生理学大辞典、西村書店、2017。

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

筑波大学発研究成果実用企業 株式会社THF ☎029-861-7617

スマートダイエット教室 詳細はHPに公開

つくば市にお住まいの方も対象となりました

いつまでも健康に運動して筋力維持

姿勢が良くなる 転倒の予防に 気分転換に

無料体験実施中 送迎無料

健康増進運動 ●腰痛体操 ●肩こり体操 ●歩き方 など

利用料金の目安 1回(2時間)/300円 ※1割負担の場合

11月新スタジオOPEN

介護認定を受けていない場合でも、市役所担当窓口で基本チェックリストにより対象となる方は利用可能です。

元気創造空間 すたじお創 土浦市真鍋1-1-24 事業所番号 08A0300038 ☎050-3196-3150

ヘルスマイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.52

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

サバの味噌煮カレー

今回はカレーです。秋から冬に旬を迎えるサバですが、長期保存ができて手軽にとることが出来る缶詰を使って作ります。

1人分の栄養素量(229kcal) たんぱく質/12.4g 脂質/13.5g カルシウム/161mg 食物繊維/2.8g 食塩相当量/2.1g DHA/950mg

材料(3人分) サバ(味噌煮缶).....1缶 カットマト缶.....1/4缶(100g) タマネギ.....1個 ショウガ.....少々 シメジ.....1/4袋 水.....250cc カレー粉.....40g カレー粒.....小さじ1/2

作り方 ①タマネギは薄くスライスし、ショウガはすりおろす。シメジは石づきを除去してほくほく、サバ缶は粗くほくほく。 ②鍋に分量の水とタマネギを入れ、柔らかくなるまで加熱する。その後、シメジを加え1分ほど加熱する。 ③カットマト・ショウガ・サバ缶(缶汁も)を②に加え、中火で加熱する。 ④③の火を止め、カレー粉とカレー粉を入れて、弱火でとろみがつくまで加熱する。

ひとことメモ【サバ】 サバにはDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは青魚に多く含まれている「油」のことで、血液をサラサラにしたり、コレステロールや中性脂肪を下げたりする効果があります。さらにDHAは脳や神経の機能を助け、脳を活性化させる働きもあります。 サバは青魚の中でも、DHA含有量がトップクラスです。缶詰は魚の骨ごと食べられるように加工されているので、生魚よりカルシウムを多く摂ることができます。缶汁にもサバのうま味や栄養素が含まれているので、捨てずに一緒に使うことをおすすめします。

令和3年度の例大祭は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となります。なお、ご本尊(金無垢七体)はご開帳いたします。

金無垢の七福神七体所蔵宝物公開 11月23日(火・祝)10時30分～正午

月例祭 毎月7日 午後2時～ なたでもご参加いただけます

七難即滅 七福即生

億萬山七福尊 真延寺 土浦市西真鍋町4-43 ☎029-822-4465