

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

今回の発行は令和5年1月1日です

11-12  
2022

土浦・つくば・牛久版 第69号

暮らしの瓦版	2
健康医療ナビ「長寿と癌の関係」	3
土浦市特集・令和4年度各種事業紹介	4.5
つくば市特集・令和4年度各種事業紹介	6.7
牛久市特集・令和4年度各種事業紹介	8.9
特養「滝の園」福祉シンポジウム特集	10
住まいの基礎知識	11
有料老人ホーム「かがやきの郷」30周年特集	12
Dr.田中の健康コラム、足のトラブル解決法	13
わか街だより、暮らしの110番、元気ごはん	14
読者の投稿コーナー、プレゼント	15
土浦リハビリテーション病院 介護医療院	16

発行元/株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

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

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

年間購読  
募集中

年間1000円(送料)で  
ご自宅に郵送いたします。  
詳しくは左記まで。



鶏足山(見晴台)からの見事な眺め

## ハイキングへ出かけよう

### 鶏足山ハイキングコース(城里町)

県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。



今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。

今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。

今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。

弘法大師伝説の残る鶏足山

今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。

今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。

今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回は、弘法大師の伝説や言い伝えが残るといわれる展望峰「鶏足山(けいそくさん)ハイキングコース」を紹介します。

弘法大師伝説の残る鶏足山

社会福祉法人 寿生会  
特別養護老人ホーム

【JA水郷つくば提携事業所】

やすらぎの園

20周年

本館

(平成14年12月開設)



アネックス

(平成29年5月開設)



ユニット

(平成23年4月増設)



- 特別養護老人ホーム 従来型・地域密着型
- 短期入所生活介護事業
- 通所介護事業
- 介護予防事業
- 居宅介護支援事業所
- 在宅介護支援センター
- 地域交流センター



やすらぎの園

〔本館〕土浦市小岩田西2-1-49 ☎029(835)3131  
〔アネックス〕土浦市小岩田西2-7-41 ☎029(896)8330

ごあいさつ

社会福祉法人 寿生会  
理事長 矢口 幸一



ご利用者様、ご家族の皆様をはじめ、地域、行政、職員など多くの皆様を支えられ、特別養護老人ホームやすらぎの園は、開設20周年の節目の年を迎えることができました。超高齢化社会のなか、利用者様の尊厳を守り「健康で明るく生きがいのある日常生活ができるよう心こもった援助の提供」を基本理念として、地域社会に根差した社会福祉事業を展開してきました。これからも地域のニーズや地域福祉の重要性を認識し、創立時の理念の本質は変わることがなく、社会福祉法人としての使命を果たしていく所存であります。

樹齢150年を迎えるヤマザクラ(園内)

# 健康医療ナビ

## 漢方医学から見る 長寿と瘀血の関係

漢方では3つの要素「気」「血」「水」が体内を巡り、その流れに異常が生じた時に不調や病気が起こるといわれている。長寿と血液にはどのような関係があるのか、つちうら東クリニック(土浦市有明町)の川嶋健吾院長に話を聞きました。



つちうら東クリニック院長 川嶋 健吾 先生  
日本東洋医学会漢方専門医  
日本小児東洋医学会理事

健康になるほど! 知っ得  
漢方では3つの要素「気」「血」「水」が体内を巡り、その流れに異常が生じた時に不調や病気が起こるといわれている。長寿と血液にはどのような関係があるのか、つちうら東クリニック(土浦市有明町)の川嶋健吾院長に話を聞きました。

日本人の長寿を支える和食「健康食」として注目  
日本人は「一寸の虫にも五分の魂」といって、あらゆる生き物を大切にして無益な殺生をせず、食べ物に恩恵に対して、命をいただきます」という感謝の思いで食事をしてきました。ほんの100年ほど前までは、人に近い生き物である四つ足の獣肉は食べないという習慣がありました。今、日本は北欧を抜いて世界一の長寿国です。医療水準の高さや国民皆保険の恩恵だけであらば、北欧の高福祉国のほうが寿命が延びて良いはずですが、そうはなっていません。

日本人の長寿を支える和食「健康食」として注目  
日本人は「一寸の虫にも五分の魂」といって、あらゆる生き物を大切にして無益な殺生をせず、食べ物に恩恵に対して、命をいただきます」という感謝の思いで食事をしてきました。ほんの100年ほど前までは、人に近い生き物である四つ足の獣肉は食べないという習慣がありました。今、日本は北欧を抜いて世界一の長寿国です。医療水準の高さや国民皆保険の恩恵だけであらば、北欧の高福祉国のほうが寿命が延びて良いはずですが、そうはなっていません。



NHKの番組、病の起源「心臓病」の話では、120万年前、哺乳類の中で人類だけに起きた遺伝子変異のおかげで、脳神経の成長を抑えていた「ノイグロリルノイライシ酸(GC)」(以下、GC)が人の体から消えて、脳神経系が著しく進化したそうです。しかし、牧畜の獣肉を食べる文化

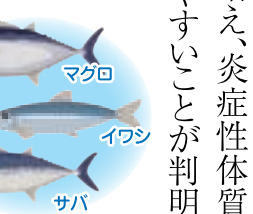
リノール酸の過剰摂取は炎症を起しやすいため、体質改善に注意  
漢方における血は、榮気と水気の合わさったもので、人が生きる榮養源とされています。榮養には、穀類などの糖質と、脂質、タンパク質の三大栄養素があり、バランスが大切です。日本は四方を海に囲まれた山紫水明の自然に恵まれた国ですから、海の物も山の物もバランス良く食べると、食文化が育まれてきました。

世界的に広まり、人類にとりわけ、乳製品の普及は目を見張るものがあります。米国の脱脂粉乳によって小学校の完全給食が始まり、その後は牛乳となって、今では子どもばかりでなく、家族で牛乳を飲む習慣が広まっています。牛乳はコレステロールがかなり多い陸の高脂肪食品です。

しかし今は、陸でとれた食材に片寄っているようです。戦後の食糧難時代に、米国から多くの食料を供給してもらったおかげで、日本人はアジア人の中でも最も体格の良い民族になりました。

動物自身で合成できない必須脂肪酸に、陸上の植物が多く作っている「リノール酸」と、海藻が多く作っている「αリノレン酸」があります。血中の比率が3対1以下だと良いのですが、アトピーで炎症の強い人では約6対1でリノール酸が増えているそうです。1970年代にリノール酸神話が広まり、大量生産されましたが、リノール酸過剰で血管トラブルが増え、炎症性体質(瘀血)になりやすくなることが判明しています。

動物自身で合成できない必須脂肪酸に、陸上の植物が多く作っている「リノール酸」と、海藻が多く作っている「αリノレン酸」があります。血中の比率が3対1以下だと良いのですが、アトピーで炎症の強い人では約6対1でリノール酸が増えているそうです。1970年代にリノール酸神話が広まり、大量生産されましたが、リノール酸過剰で血管トラブルが増え、炎症性体質(瘀血)になりやすくなることが判明しています。



健康に関する不安や悩みについてご相談ください。私たちは皆様の健康をサポートします

### 地域の高齢者のお手伝い

## 訪問介護 スタッフ募集

年齢は問いません

仕事内容

- 居室の掃除機かけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い

時給 920円~1200円 (処遇改善手当含む)

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市 (ご自宅からの直行・直帰可)

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

諸手当 交通費実費支給 ※自家用車を使用していただきます

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  
土浦市荒川沖5-44-101  
029-886-9790

### 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

### 漢方と西洋医学

漢方内科 小児科 神経内科

動脈硬化・高血圧・肝臓  
糖尿・冷え・胃腸虚弱など  
ご相談ください

休診日/水曜・日曜・祝日

## つちうら東クリニック

土浦市有明町2-31 関鉄土浦ビル4階  
029(825)7880

### 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

発熱外来専用  
風邪症状や発熱がある方へお願ひ  
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

基本脊髄ドックコース  
検査時間 約40分 33,000円(税込)

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

## 暮らしの瓦版

### 専門職による「出前講座」で市民の健康づくり支援

土浦市は、市内に居住・通勤・通学している、おおむね10名以上の団体またはグループを対象に、保健師や栄養士、理学療法士や作業療法士などの専門職が、町内会や地域団体等に出向き、健康や栄養に関する講話や血圧測定、健康体操、健康教室などを行う「出前講座」を開催している。

講座名▽「おいしく楽しい食生活」II調理実習や講話を通して、食生活のポイントを学ぶ。生活習慣病予防の元気づけ編、土浦市版

食事バランスガイド編、低栄養予防編の4種類。所要時間60分~150分。

「健康講座」II健康づくりに関する講話や健康体操指導、体力測定などを行う。生活習慣病予防編、たばこ健康編、ストレッチ編、おてがる筋力チェック編、認知症予防編の5種類。所要時間30分~60分以内で、講座によって異なる。

出前講座を依頼する場合は、電話で申し込み。講師派遣の費用は無料。

申し込み、問い合わせ 02982263471 / 土浦市健康増進課

### 介護予防健診で元気度チェック 三中区公民館で

土浦市は、自身の現在の元気度を確認し、健康でいきいきとした生活を続けるポイントを見つけることを目的に、「元気度&つながりチェックチャレンジ」誰でもできる介護予防健診」を11月20日(日)に三中区公民館(土浦市中村南)2階・集会室にて実施する。午前10時~正午。当日受付。参加無料。

体力測定、質問票などによる元気度チェックのほか、管理栄養士や歯科衛生士、リハビリテーション、地域包括支援センターなどの専門職による個別相談会も開催。同日は同公民館で文化祭も開催される。

問い合わせ 02998226111 / 土浦市高齢福祉課

### 「健康チャレンジ」に参加しよう! 目標達成で特典

健康チャレンジとは「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れてない健康」の4つのテーマで生活習慣の改善を目指すプロジェクト。健康づくりを継続して実践し、取り組み状況に応じてポイントが付与される。60ポイントたまと、豪華商品が当たる抽選会に参加できる(ハズレくじなし)。期間は令和5年3月31日まで。

参加する際は、健康チャレンジシート(記録表)の入手が必要。配布場所(牛久市保健センター)や生涯学習センターなど、受け取るか、市のホームページよりダウンロードして取得する。

取得後は、同市保健センターへ電話かメールで参加登録の申請をする。また、「健康チャレンジ参加フォーム」のサイトから必要事項を入力して申し込みも可能。後日、郵送で記録表が送られてくるので取得次第参加できる。

終了後はチャレンジシートを同市保健センター窓口にて、令和5年4月21日までに持参して手続きを行う。提出書類も必要。事前確認を。

問い合わせ 0298732111 / 牛久市健康づくり推進課

### つくば市 高齢者の就業募集つくば市シルバー人材センター

つくば市シルバー人材センターから(受付は同一時)。入会希望者には、説明会後に審査も行われる。

会員は▽一般作業(草取りなど)▽技能(剪定・草刈り、ふすま・障子の張替えなど)▽管理(駐車場・駐輪場の管理など)▽サービス(病院利用者の送迎)を開催する。

▽11月10日(木) II 大穂庁舎  
▽11月22日(火) 荃崎交流センター  
▽12月1日(木) 市民ホール  
問い合わせ 0298795199 / つくば市シルバー人材センター

### 総合葬祭 ひまわりくらぶ

内容充実・高品質にこだわった葬儀社です

安心の実績

ひまわりくらぶ 検索

仏壇・仏具も即日販売中

公式HP

プチ家族葬「故人様を思い静かに送る」本来価格プラン

火葬(直葬)プラン 税込 ~6.6万円

後葬り段 通葬写真版 納骨ロケコース 納骨の儀 花入・お別れ 相上り花束

事前相談受付中

※表示価格以上の料金は一切いたしません。  
「現金見取り」や「担当者の人柄」等の確認は絶対必要!

市営斎場限定「告別式のみ」プラン ~33万円

※写真の花祭壇が入った価格です。

全プラン宗教者費用及びお料理・禮品だけは含まれません。  
他にもご希望に合わせたプランを数多く取り揃えておりますのでご相談下さい。

LINEで気軽に質問出来ます

土浦市右町2945-2 (ナビ)

もしもの搬送依頼 24時間、365日いつでも 0120-255-668

### ドローンでお住まいの屋根・外壁を点検!

自分の目で屋根や高所の外壁の状態を確かめてみませんか?

点検基本料金2,500円(税込) 所要時間約30分  
(これまでガラパゴス工房をご利用いただいた方は無料)

健康・省エネリフォーム

## ガラパゴス工房

0120-797-593  
つくば市高崎1793-1(水曜・祝日定休)

### 住宅型有料老人ホーム にれの家

生協が運営する 良心的な価格の住まい

24時間体制で安心サポート

デイサービス併設

同一法人診療所から訪問診療

牛久市ひたち野東3丁目24-3  
029-878-3212  
医療福祉生活協同組合いばらき

### 新しいクラウン、はじまる。

## CROWN

凛とした佇まいも、さりげなく宿した乗り降りのしやすさも。クラウンのすべては、いい時間のために。

https://toyota.jp/crown/

CROSSOVER G「Advanced-Leather Package」(2.5Lハイブリッド車)5,700,000円(税込)  
ポティカーのプレシャスオプション(4YB)(55,000円)はメーカーオプション。

心をつなぐ、信頼できるカーライフ	牛久店 牛久市梅子町995-153 029-872-9151	ひたち野うつくしま店 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
	茨城トヨタ自動車株式会社	土浦北店 土浦市東中貫1-1-8 029-832-6811	つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 029-839-3381

### つちうら冬のイベント

#### 第91回土浦全国花火競技大会



開催日 11月5日(土) 17:30~20:00

【予備日】11月12日(土)または13日(日)

場所 桜川畔(学園大橋付近)

3年ぶりに全国から多数の花火師が集結し、夜空を約2万発の花火で彩る。ワイドスターメイン「土浦花火づくし」は圧巻。

#### 土浦菊まつり菊花品評大会



開催期間 11月1日(火)~15日(火)

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400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~2023年1月15日

17:00~21:00

場所 霞ヶ浦総合公園(土浦市大岩田)

約23万球の灯りが高さ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。



#### 学祭TSUCHIURA

このプロジェクトでは、多様な高度化する市民ニーズを的確に把握し、市民の暮らし満足度を高める取り組みを推進するとともに、産業の更なる発展を促すことで、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。

具体的には、全庁的の市民が生活しやすい持続可能な公共交通を実現するとともに、にぎわいと魅力のある快適で利便性の高い空間を形成します。あわせて、各インターチェンジ周辺地区における企業誘致に向けた土地利用の誘導やスマートインターチェンジの整備推進、れんこんを核とした農業振興などを推進します。

このプロジェクトでは、自然災害の激甚化や、感染症の流行期などに自然災害が発生した場合の複合災害に備え、ハード・ソフトの両面から災害被害を最小化し、市民の生命、財産、そして生活を守る取り組みを推進することで、市民が安心して暮らせる災害に強いまちを目指します。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

このプロジェクトでは、「地域の宝を生かしたまちづくり」の持つ自然環境や歴史文化、日本一の生産量を誇るれんこんや花火競技大会、充実したサイクリング環境などの「地域の宝」を磨き上げるとともに、時代の変化に応じて、新たな地域の魅力を生み出し、戦略的に発信することで、人口還流を強化し、持続的に発展できるまちを目指します。

このプロジェクトでは、多様な高度化する市民ニーズを的確に把握し、市民の暮らし満足度を高める取り組みを推進するとともに、産業の更なる発展を促すことで、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。

具体的には、全庁的の市民が生活しやすい持続可能な公共交通を実現するとともに、にぎわいと魅力のある快適で利便性の高い空間を形成します。あわせて、各インターチェンジ周辺地区における企業誘致に向けた土地利用の誘導やスマートインターチェンジの整備推進、れんこんを核とした農業振興などを推進します。

このプロジェクトでは、自然災害の激甚化や、感染症の流行期などに自然災害が発生した場合の複合災害に備え、ハード・ソフトの両面から災害被害を最小化し、市民の生命、財産、そして生活を守る取り組みを推進することで、市民が安心して暮らせる災害に強いまちを目指します。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

このプロジェクトでは、自然災害の激甚化や、感染症の流行期などに自然災害が発生した場合の複合災害に備え、ハード・ソフトの両面から災害被害を最小化し、市民の生命、財産、そして生活を守る取り組みを推進することで、市民が安心して暮らせる災害に強いまちを目指します。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

### 夢のある、元気のある土浦



#### 土浦市 上空からの眺め

この計画では、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。



#### コミュニティバス「つちまるバス」

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

このプロジェクトでは、自然災害の激甚化や、感染症の流行期などに自然災害が発生した場合の複合災害に備え、ハード・ソフトの両面から災害被害を最小化し、市民の生命、財産、そして生活を守る取り組みを推進することで、市民が安心して暮らせる災害に強いまちを目指します。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。

具体的には、令和5年度中の開園を目的とした幼保連携型の「市立認定こども園土浦幼稚園」の整備や子育てと仕事の両立に向けた保育体制及びライフステージに応じた相談支援体制の強化を始め、多様な高度化する教育保育ニーズに合せて、子育てを支援します。また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化を始め、時代の変化に応じた教育環境の充実を図ります。



小町の館(土浦市小野)で田植え体験

## 土浦市特集

【令和4年度各種事業紹介】



#### 安藤真理子市長に聞く

世帯数	65,270世帯
人口	141,980人
男性	70,918人
女性	71,062人
[2022年10月1日現在]	

この計画では、誰もが個性と多様性を互いに尊重し、それぞれの夢や希望がかない、生きがいを感じ、その人らしく暮らせるあたたかさあふれるまち、そして、長きにわたる歴史と伝統の中で培われてきた「地域の宝」で、本市ならではの魅力を創り出し、人を呼び込み、活気あふれるまちを創りたいという思いを込めて、将来像を「夢のある、元気のある土浦」としました。

このプロジェクトでは、「かがやけ！土浦の子どもたち」を合い言葉に、未来を担う子どもたちが地域とのつながりのなかで、心身共に健やかに、生き生きと育ち、土浦を故郷として誇りに思うことができるまちを目指します。

未来のインフラを支える技術、知識、経験がここにある!!

**田中冷設工業株式会社**

弊社は冷暖房空調、発電機工事、電気設備、重量物運搬、給排水衛生、土木工事に関する他社では難しい技術と知識を持ち、経験をいかした施工を行います。自社施工・自社管理による一貫したサービスを提供します。

土浦市永国157 ☎029-822-5530

老人ホーム・保育園・幼稚園・学校への訪問  
お祭り・イベントなどのお手伝いを致します

**亀城太鼓保存会**  
土浦市永国157(田中冷設工業内) ☎029-822-5530

お進物用お線香 10%引き

まいごころを香りに託して  
お線香を贈りましょう

お仏壇の香 **すずぶん**

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

誠実と技術で  
地域社会の発展に貢献する

**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)

**愛をもって和を育む**

自分のことがたいすきな心を育む  
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  
午前7時~午後9時(延長保育含む)  
あおぞら保育園 ☎029-869-7490  
土浦市上高津1800-1

お客様と共に創る

**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

**長寿館** 高齢者の暮らしと心に寄り添います

住宅型有料老人ホーム 高齢者住宅

**東若松長寿館**  
土浦市東若松町3970-1  
☎029-875-3970

**永国長寿館**  
土浦市永国1048-1  
☎029-823-1951

併設 デイサービス/グループホーム

**桑林** 地域密着のアットホームな介護を届けます

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

住宅型有料老人ホーム

**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

デイサービス/ヘルパーステーション  
☎029-843-7116

居宅介護支援  
☎029-843-3373

土浦市荒川沖東3-17-28

土浦市の発展をお祈り申し上げます

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

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/

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  
土浦市栄塚315-3 ☎029-821-1209

~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

美味しい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)

### つくば冬のイベント

**ランタンアート2022**



開催日時 **12月17日(土)・18日(日)**  
16:45~19:30

場所 **つくばセンター広場および  
周辺のペDESTリアンデッキ**

幻想的な世界をつくる「ランタンアート」が3年ぶりに開催される。手作りランタン約5000個の光がつくばの街を温かく包み込む。

**北条アースワーク展2022**



開催日時 **【展示】12月5日(月)~10日(土)**  
9:00~16:00(10日は12:00まで)  
**【交流会】12月10日(土)**  
11:00~12:00

場所 **つくばファイナリー  
(つくば市北条宇古城1162-8)**

ブドウのつるなどを用いた立体アートの制作と作品展示、作家との交流会などを開催。

**サンセット&スターダストクルージング**



開催期間 **12月25日(日)までの土・日・祝日**  
および**29日(木)・30日(金)**の限定開催  
16:40~21:00

場所 **筑波山ロープウェイ** (荒天時は中止)

筑波山頂からは富士山のシルエットがきれいな夕刻や、日本夜景遺産認定の素晴らしい夜景の大パノラマが楽しめる。  
【料金】往復大人1,300円・16歳以下小学生以下無料

これまで進めてきた周辺市街地活性化の取り組みを進展させ、地域が主体となった取り組みの自走化を支援していくとともに、他の地域への横展開を図ります。また、企業立地や雇用の促進、市内における新規創業の支援等、地域の持続的な発展に向けた施策を実施します。

具体的な取り組みとしては、周辺市街地において空き店舗等をいかしたチャレンジショップを展開し、にぎわいの創出や地域経済の活性化を



周辺市街地活性化事業

図るほか、地域振興の担い手となる人材を発掘・確保するためのイベント開催や、まちづくり活動の主体となる8つの周辺市街地活性化協議会による取り組みの自走化支援を行います。また、市内にオフィスを新設した事業者等への賃料の一部補助のほか、創業啓発イベントの開催、マルシェ等への出店機会の提供、新たな会社設立の経費補助等により、創業しようとする人を支援していきます。

科学的な取り組みとしては、つくばセンタービルに新たな市民活動の場を創出し、駅前にあふわしい持続可能都市の拠点としてリニューアルします。また、廃校を活用した文化芸術創造拠点の整備計画策定のほか、観光面では、地域の特色をいかしたまち歩きイベントの開催や電子媒体を含めた情報発信の強化を行います。さらに、子どもたちが自ら工夫して遊びを作り出す場であるプレイパークや、TX沿線地域の近隣公園、市民が楽しめるスケートボードパークの整備を進めます。

### 活気ある地域

筑波地区支線型バスの本格運行を開始します。また、家庭から排出される生ごみの減量及び自家処理を目指し、電気式生ごみ処理機やコンポスト購入費の一部を補助するほか、リサイクルの更なる促進のため、プラスチックごみの回収回数を増やします。

### 誇れるまち

中心市街地の活性化に向けた取り組み、文化芸術創造拠点の形成、筑波山や宝篋山をはじめとする観光資源に係る環境整備、公園施設の整備等により、つくばの魅力を一層引き出していきます。



新たな市民活動の場としてリニューアルするセンタービル

### 誰一人取り残さない つくば

市民への分かりやすく親しみやすい情報発信に力を入れるとともに、SDGsの推進等を通じた市民と行政のパートナーシップの構築を進めます。



つくばスマートシティアプリ「つくスマ」

高齢者や障害のある人も自分らしく生活できる環境づくりや子ども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。

公共交通の改善を進めるとともに、持続可能なインフラの維持管理を推進します。また、資源の循環を促進するため、市民の取り組みを支援する施策を実施し、市民とともに持続可能なまちづくりを進めていきます。

**長寿館**

お一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

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

新型コロナウイルス感染症の拡大は、新たな変異株の登場など、現在も社会全体に大きな影響を与え続けています。様々な制約が伴う中、つくば市では、「誰一人取り残さない」包摂の精神のもと、市民や地域の事業者等の声に耳を傾け、市内の医療機関や大学・研究機関、企業等と連携し、市民生活と地域経済を守るための取り組みを進めてきました。

具体的な取り組みとしては、「広報つくば」の充実や、「つくば市かわら版」の発行回数増加、「つくば市かわら版チャンネル」をはじめとする動画の活用、市ホームページのリニューアル等により、情報発信をさらに強化します。また、SDGsを推進していくため、市民ワークショップの開催やSDGsアワードを新設し、取り組み効果の見える化や情報発信を行います。さらに、先端的サービスの社会実装により地域が抱える社会課題を克服するつくばスーパーサイエンスシティ構

高齢者や障害のある人も自分らしく生活できる環境づくりや子ども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。

公共交通の改善を進めるとともに、持続可能なインフラの維持管理を推進します。また、資源の循環を促進するため、市民の取り組みを支援する施策を実施し、市民とともに持続可能なまちづくりを進めていきます。

**医療法人社団桜水会**

四季折々の自然が美しい緑豊かな環境

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

療養室 100床  
併設：短期入所(ショートステイ)

介護老人保健施設 **豊浦**  
☎029-850-7111  
つくば市神郡2013-1

桜水会訪問看護ステーション  
桜地域包括支援センター

### つくば市特集

【令和4年度各種事業紹介】



### 五十嵐 立青市長に聞く

世帯数	118,164世帯
人口	252,481人
男性	126,837人
女性	125,644人
[2022年10月1日現在]	

安心して出産・子育てができる環境づくりを進め、子どもや保護者に寄り添った質の高い保育・学校教育を推進するとともに、ごもたちの学びの機会を確保していきます。

**安心の子育て**

具体的取り組みとしては、不育症に対する助成を引き続き実施するほか、新たに新生児聴覚検査事業や、マル福の外來診療の対象を高校生まで拡大します。また、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、学校サポーターの配置を大幅に拡充し、教員が直接児童生徒と向き合う時間を増やすなど、学校での教育活動の充実や教員の働き方改革実現に向けて取り組みます。

買物が困難な状況にある高齢者等を支援する事業を引き続き実施するなど、住み慣れた地域で安心して暮らせる環境づくりを進めるほか、障害のある人が電車・バス等の運賃をICカードで支払った場合の交通費助成や重度障害者の就労に伴う介助等の支援などを実施します。また、学習支援やみんなの食堂の実施など、引き続き経済的に困難な状況にある子どもたちを支援していきます。

**筑波病院**

救急指定 24時間対応

☎029-855-0777  
つくば市大角豆1761

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

**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

四季折々の自然が美しい緑豊かな環境

敷地内にクリニック隣接  
作業療法士による機能訓練

介護付有料老人ホーム **サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部**  
つくば市谷田部6107-2

「健康」と「やすみ」に満ちた暮らし  
医療機関と充実した連携  
理学療法士による機能訓練

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

ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし  
敷金0円 礼金0円 入居金0円  
ドラッグストア併設

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**  
つくば市台町2-3-10

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  
子供達の夢と感性を愛する子育てセンター  
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.029-866-3617

保育士募集中!(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  
筑波山ホテル **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 **温泉ホテル** ☎029-866-0521

筑波山温泉供給(株)

**社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会**

私たちは地域福祉活動を応援しています!  
つくば市筑穂1-10-4(大穂庁舎内)  
TEL 029-879-5500 FAX 029-879-5501  
http://www.tsukuba-sw.or.jp/

**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(万歩計タイプ)を装着

説明・測定会の日時(各定員4名)  
11/9(水)、12(木)、15(日)、27(日)  
平日 10:15~、13:30~、19:00~  
土日祝 9:30~、11:15~、13:45~、15:30~  
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様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/

**長寿館**

お一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

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

### うしく冬のイベント

#### ブリアントヴィルうしく

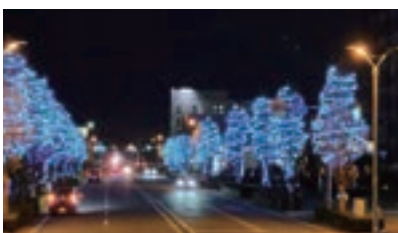


点灯期間 12月3日～2023年2月12日

場所 牛久駅東口やつやへっ広場 エスカート牛久ビル周辺

点灯式は12月3日17時から3年ぶりに現地開催。1月14日には、ぶどう園通り商店会による大抽選会も予定されている。

#### ひたち野うしくウインターイルミネーション



点灯期間 11月19日～2023年2月28日

場所 ひたち野ひがし通り みずべ通りメタセコイヤ街路樹 西友・常盤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。2年ぶりに、子ども達が作成したペトボトルランタンに囲まれた点灯式を実施。

#### 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(金)～25日(日) 17:30～21:30(要予約)

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。[8,800円(税込)]フルコース、ワンドリンク付き。午後5時30分～。 ☎029-896-3612

人生100年時代が到来し、いかに健康で自立した生活を送ることができかが重要視されているなかで、牛久市では、医療・介護・保健分野の連携を図り、高齢者の健康

あることが大切です。牛久市では、商工会が開催する「うしくまちゼミ」や、「ピザとワインの街うしく」を推進する「ピザフェスタ」などへの支援、そして市内店舗で使用できるハートフルクーポンの事業者負担分を全額支援しています。

また、現在、施設分離型で運営している「おくの義務教育学校」を二体施設とするため、令和7年度の完成に向けて整備を進めています。子どもたちの9年間の一貫した教育を支える環境整備を図り、地域と共にある学校づくりにについてもより一層推進してまいります。

また、暮らしたに便利な施設や交通アクセスが整っていることから、世代を超えて住みやすい地区として宅地需要が高まっています。現在、東端地区への新たな宅地開発に向け、本年8月には事業協力が選定され、準備組合との基本協定を締結し、魅力あるまちづくりに向けた取り組みが進められています。

また、市役所窓口の混雑緩和とさらなる行政サービスの充実を図るため、ひたち野うしく駅前にある、ひたち野リフレビル2階に、諸証明書発行、転入転出等住民異動及び関連業務に対応する「(仮称)ひたち野リフレ市民プラザ」の開設を進めています。

今後市民の皆様との協働による地域づくりを第一に、まちの魅力高め、子どもからお年寄りまで安心して暮らせるまちを目指してまいります。

### 笑顔あふれる にぎわいとやすらぎのあるまち うしく

牛久市では、令和3年3月に策定した「牛久市第4次総合計画」に基づき、「笑顔あふれる にぎわいとやすらぎのあるまち うしく」の実現に向けて、様々な世代が共に暮らし、誰もが居場所と役割をもって活躍することができる「世代が循環する全世代・全員活躍型のまちづくり」を進めています。7つの政策分野では、「市民共創 みんなの創意工夫で未来をつくるまち」を政策分野の中心に位置づけ、市民と一体となったにぎわいのあるまちづくりに取り組んでいます。

「健康と要介護の中間期の予防に力を入れて、小学校区」ごとに転倒予防体操「うしくっかぽっ体操」の教室に合わせ、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等による健康講話や口腔体操を実施してまいります。今年度は、8小学校区のうち4小学校区での実施を進め、令和6年度までに全小学校区への普及

拡大を目指し、地域の課題に応じた効果的な介護予防を推進してまいります。また、育児に不安を抱え、子育てに悩む保護者のサポートを強化するため、相談対応や、継続的に支援する機能を担う「子ども家庭総合支援拠点」を保健センター内に設置する準備を進めています。妊娠前から子育て期の母子への支援を実施している子育て世代包括支援センター「すまいる」の連携の強化を図ることで、包括的な支援体制の構築を目指してまいります。

産後ケアについても、宿泊通所型に加え、助産師による訪問型の育児サポートを実施するなど、きめ細かい子育て支援を展開しており、安心して子どもを産み育てることができる環境づくりをしています。今年度は、新生児聴覚検査の助成や3歳児健診での屈折眼位検査を新たに実施し、子どもの健康保持と病気の早期発見に努め、出産・子育てのさらなる充実を図っています。

今後、牛久シャトーを中心に市内外の方が集い、新たなコミュニティの形成につながるイベントや事業を展開し、未来へとつづく、にぎわいのあるまちづくりを進めてまいります。地域を担う子どもたちの健全育成につきましては、国が推進する協働的な学び(アクティブラーニング)に継続して取り組むとともに、児童生徒一人ひとりを大切にする教育を推進するため、地域の人的資源と教育力を活かしたスクールアシスタントを各学校に配置

学習面・心理面等で教育的支援が必要な児童生徒が増加

## 牛久市特集

【令和4年度各種事業紹介】



根本 洋治市長に聞く

世帯数	37,848世帯
人口	84,360人
男性	41,620人
女性	42,740人

【2022年10月1日現在】

「子ども家庭総合支援拠点」を保健センター内に設置する準備を進めています。妊娠前から子育て期の母子への支援を実施している子育て世代包括支援センター「すまいる」の連携の強化を図ることで、包括的な支援体制の構築を目指してまいります。



牛久シャトーでAR体験

ます。牛久シャトーをより多くの方に認識いただき、長く愛される施設とするため、AR体験コンテンツの整備や、日本遺産認定を記念した「日本遺産フェスタ」等を開催してきました。

季節の野菜や食材を使用した  
60種類以上のお料理が食べ放題！ 飲み放題！

### どきどきレストラン

ビュッフェスタイルランチ

営業時間 11:00～15:00 受付 平日 11:00～14:00 土日祝 10:45～14:00  
※平日は時間制限なし、土日祝は90分制

子供半額まつり 11/29迄の期間限定  
小学生 1,000円 半額 500円  
中学生 平日 2,000円 半額 1,000円  
高校生 平日 2,100円 半額 1,000円

未就学児 いつでも無料

最大40%OFF シニア様は早割でお得に！ ※予約制 ☎029-879-8801

前日15:00までにご予約して、当日11:30までにご入店の方対象  
(休日は定例のため、本日にご予約の場合は火曜日は)

平日 大人 2,000円 シニア 1,700円 1,600円 土日祝 大人 2,100円 シニア 1,800円 1,700円

キッチン仲かき 実演販売 直売所  
笠間の焼き栗 冬休み期間限定 (火・水は休)

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン ☎029-879-8800

ポケットファームとさとき つば牛久店 11/23(水-祝)は営業(24(木)休業) ☎029-879-8801

医療法人社団 桜水会

### 柏田診療所

内科、消化器内科、各種健康診断

牛久市上柏田2-39-1  
☎029-830-7000

通院が困難な方に往診も行っております

長寿館

介護付き有料老人ホーム

阿見長寿館  
福岡県阿見町中央6-8-18  
☎029-891-3777

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

ケアプランセンター

柏田長寿館  
牛久市上柏田2-36-24 ☎029-830-7766

ケアマネジャー(介護支援専門員)がケアプランを作成し、ご利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援します。

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  
牛久市牛久町279-3 ☎029-871-6262  
牛久 ランドマーク 検索

地域密着地元で愛され27年

空家・空地対策で  
お困りの方 売却物件大募集

お気軽にご相談ください 査定・相談無料

全員が宅地建物取引士で、安心安全なお取引ができます

株式会社 マツザカハウス  
tel.029-874-7000

茨城県知事免許(6)5505号  
牛久市南1-15-6(コープうしく 並び)

株式会社そめや

生活支援部

なんでもお手伝いします!

不用品回収 (車列・積込回収)  
引越し手伝い ハスクリーニング  
遺品整理 お墓清掃

☎0120-335-369

受付時間 午前9:00～午後6:00(月～金)  
本社/牛久市中央5-13-11 3F tel:029-872-0026

牛久市商工会

会長 徳生 明正  
外 役員一同

牛久市上柏田4-1-1  
☎029-872-2520(代) FAX029-872-1991

子育てから介護まで  
幸せづくりをサポートいたします!

社会福祉法人  
牛久市社会福祉協議会

牛久市中央3-15-1 ☎029-871-1295

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、経済的負担を軽減できます

式を行わず火葬のみ	近親者のみ	告別式のみ
火葬式 ×お通夜 ×告別式 ○火葬	家族葬 ×お通夜 ○告別式 ○火葬	一日葬 ×お通夜 ×告別式 ○火葬
8,800円	18,800円	24,800円

真心 安心 低価格

後悔しないための安心のお葬式

株式会社 ミヤシロ  
牛久市さくら台1丁目16-3  
☎029-830-7665

牛久市

市の花 市の木 市の鳥

菊 キンモクセイ ウグイス

首都圏最大級公園墓地

牛久浄苑

☎029-889-4100

# 暮らしやすい 快適住まい

## 第3回 「暑い・寒い」のない快適で健康的な空間に

夏も暑い・冬も寒い。毎月の光熱費も高めだし…。断熱性能を高めると外気の影響を受けにくくなるので、屋内の快適性が高まり、結露やカビの発生を抑えられます。冷暖房効率が高まるため熱中症の発生リスクを減らすことができ、また、部屋間の温度差が小さくなるので、ヒートショックを予防することにもなります。さらに、冷暖房機器の使用を抑えられることで月々の光熱費も下がります。

断熱性能が高まり、快適で健康な暮らしが実現します。

### 断熱性能が低い家では、熱中症やヒートショックに注意

夏の熱中症救急搬送者の発生場所は、「住居」が第1位で、全体の約4割を占めています。冬の部屋間の温度差は血圧の急激な上昇・下降を引き起こし、ヒートショックによる事故につながります。

場所	割合
住居	39.4%
職場	14.2%
学校	5.0%
公衆(屋内)	6.6%
公衆(屋外)	11.1%
道路	17.5%
他	6.2%

出典：消防庁「令和3年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」

### 暖かい家は病気のリスクを減らし、健康づくりにつながります

冬季の室温について、WHO(世界保健機関)は「住宅と健康に関するガイドライン」で18℃以上(小児・高齢者はもっと暖かく)を強く推奨しています。また、室温、部屋間の温度差、部屋の中の温度差等が住まい手の健康に影響する可能性があることは近年調査結果で報告されています。住宅を断熱化することで得られる健康面のメリットは、夏の熱中症の予防や冬のヒートショックの防止以外にも多くあります。

### 省エネリフォーム後、起床時の血圧が低下!

室温が低い住宅に住む人ほど、起床時に血圧が高くなります。その影響は高齢になるほど大きくなります。断熱性を高めるリフォーム後は、起床時の最高血圧が3.5mmHg、最低血圧も1.5mmHg低下しました。

断熱改修前(平均値)	断熱改修後(平均値)
126	122.5

断熱改修前(平均値)	断熱改修後(平均値)
79	77.5

出典：国土交通省「断熱改修等による居住者の健康への影響調査」(中間報告(第3回)から抜粋)

## リフォーム専門店 EBISU

地域密着 適正価格 充実の施工・管理体制

水廻りのリフォーム 水道パッキン取替 8,000円(税別)

キッチン、ユニットバス トイレ、洗面化粧台など 草刈り 15,000円(税別)

現場調査お見積り無料 畳表替え 7,800円(税別)

どんな小さなことでもご相談ください。

株式会社 恵比寿 土浦市荒川沖61番8 ☎029-869-7312

## 外壁・屋根の専門店

いばらき高齢者優待制度 「いばらきシニアカード」ご提示で外壁塗装5%引き

外壁：チョーキング化、ひび割れ、コーキング剥れ、割れ

屋根：屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障がでます。自分で見にくい場合は専門家にお願ひしましょう。

コバヤシ建築では無料建物診断を行っております。

株式会社 コバヤシ建築 ☎029-842-6417 土浦市乙南2-8-26

## 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

シブール (株)幸和製作所

ネイビー 座面高47cm 19,580円(税込) → 15,600円(税込)

買物に便利な大容量&保冷仕様

パンカST (株)リッチェル フルテニム 座面高43.5cm 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) ティックアップ 座面高44cm 25,080円(税込) → 20,000円(税込)

# 地域に根差し、社会に貢献する 社会福祉法人 欣水会

## 特別養護老人ホーム滝の園 第28回 福祉シンポジウム

### 少子高齢化 + 超長寿化時代に イキイキと過ごすための健幸づくり

【講師】筑波大学名誉教授 田中喜代次先生

100歳以上の老人(百寿者)は昭和38年には153人でしたが、令和5年度には10万人に到達する勢いで増えています。団塊世代の一部が超長寿となっていくため、2050年以降には百寿者が70~100万人にまで増えると推計されています。その一方で少子化が進行しており、今を生きる高齢者の多くが他界すると日本の人口は9千万人を下回る事態になるようです。100年後は7千万人を下回るとも言われています。子供や中年世代が激減する中で百寿者の日常生活は、

### 自宅でできる 動画の中から一部紹介

#### 転倒予防や歩行機能維持を目的としたストレッチ

講師：株式会社THF 大直月美先生

#### 腰からふくらはぎのストレッチ

- ①浅めに座り、片膝を伸ばしてつま先を立てる
- ②両手の指先をつま先へ近づけながら体を倒す

●心地よく伸びているところで静止する。  
●椅子から落ちないように気をつけましょう。

#### ふくらはぎ・すねの筋力強化

- ①腰幅に足を開く
- ②かかとをつま先を交互に上げ下げする

10回を目安に 椅子に座った状態でもできます。

「ロコモ」「フレイル」「サルコペニア」「MCI予防」という専門的英語言葉が使用される時代ですが、これらは脳・心臓・胃腸・関節・筋肉などの不具合(不調)を指しています。高齢になれば誰もが不具合を有していますが、その不具合が悪化しないように、各自が日々スマートフォンを実践し、かつ要介護化抑制策の専門家による支援を受けて各自の余生の質(End Life Quality)を良好に保持しながら「健幸華齢」を実現していただきたいと思ひます。

なお、「健幸華齢」を実現するための「スマートライフの実践方法」については動画をご覧ください。(左記QRコードから閲覧)

このような少子高齢化+超長寿時代のにおいては、食事栄養、運動、睡眠、排尿排便などの基本的な生活行動を上手に整えること(「健幸華齢のためのスマートライフの構築」とともに)、社会参加による人との交流促進によって認知機能の低下を抑制し、日々の運動・筋力・脳トレ体操によって骨格筋や脳に刺激を与え続けることが必要です。

<p>一般廃棄物収集</p> <p>有限会社 第一クリーン</p> <p>【本社】つくば市見原1-5-46 【営業所】土浦市中村南3-12-23 ☎029-842-5002</p>	<p>業務用 米穀販売</p> <p>株式会社 オオシマ</p> <p>土浦市河原町4791-1 ☎029-821-2585 FAX 029-823-5141</p>	<p>移動美容室</p> <p>ココロ</p> <p>土浦市飯田2634 ☎029-879-5123 FAX 029-879-5127 http://www.ido.cocoro.com</p>
<p>病院給食・社員食堂・学生寮等への食品・食材供給業</p> <p>林青果株式会社</p> <p>千葉県柏市若葉349-4 ☎04-7134-2501 【仲卸業務】千葉県柏市若葉69-1(公設市場内) ☎04-7135-8083</p>	<p>建築設計・監理</p> <p>株式会社 ジュン設計</p> <p>土浦市大岩田931-13 ☎029-822-5427</p>	<p>この水戸の夢がこえる</p> <p>まちはり水戸信用金庫</p> <p>【つくば支店】つくば市みどりの東18-3 ☎029-899-2006 【つくば支店】つくば市竹園2-16-1 ☎029-852-2151</p>
<p>システム開発のご用命</p> <p>常磐システムエンジニアリング株式会社</p> <p>土浦市港町2-3-11 ☎029-824-0631</p>	<p>社会福祉施設の皆様をしっかりとサポート</p> <p>保険代理店 弊ワイズサポート</p> <p>小美玉市幡倉362-1 ☎0299-58-0092</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</p> <p>株式会社 伊賀屋</p> <p>茨城県つくば市神郡371 ☎029-867-1269</p>
<p>最高の技術とサービスを提供する</p> <p>ISO9001・ISO14001認証</p> <p>昭和建設株式会社</p> <p>代表取締役社長 佐久間 昭男 代表取締役社長 小松原 仁 【本社】水戸市千波町1-905 ☎029-241-2161代 支店 つくば支店 https://www.showa-kensetsu.co.jp/</p>	<p>一般歯科・口腔外科・小児歯科・歯周病治療・飲み合わせ治療</p> <p>アウルデンタルクリニック</p> <p>休診日：木曜・日曜・祝日 つくば市竹園2-7-8 グランシャリオ竹園1F5号 ☎029-855-1182</p>	<p>全国2400ヶ所、21世紀の食文化を追求する企業です</p> <p>株式会社メフォス</p> <p>【茨城支店】取手市新町11-8-38 新町駅前ビル5F ☎0297-79-6666 【本社】東京都港区赤坂2丁目23番1号</p>
<p>医療機器・福祉・開業支援のトータルサービス</p> <p>株式会社 セントラルメディカル</p> <p>土浦市神立町2506 ☎029-831-2321 FAX 029-831-8998</p>	<p>SEKISHO Service Safety Sincerity</p> <p>Energy for your Life</p> <p>関野商事株式会社 つくば本部/〒305-0051 茨城県つくば市二宮の宮1-23-6 TEL 029-860-5151 http://www.sekisho.co.jp/</p>	<p>「食」から日本の未来を支えます。</p> <p>エイムサービス株式会社</p> <p>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>

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3回 足指や足の裏が痛むトラブルとは?

足指や足裏にマメやタコができてしまったら、歩行バランスを崩しているサインかもしれません。

『マメ』は皮膚に短期間の摩擦や力加わると、当たっている場所に体液が集まってできた水疱(水ぶくれ)です。新しい靴やサイズが合わない靴を履いた時、靴の通気性が悪い時などに摩擦が起こりやすくなります。

『タコ』は繰り返し圧力や摩擦の刺激を受けた皮膚が厚くなり、表面が硬く盛り上がったものです。ダメージを受けた皮膚を保護しようとする防御反応でできます。

外反母趾の人は、足の親指が内側に傾いてくるので親指の外側に、O脚の人は足のバランスが外側に傾くので小指にタコができやすくなります。また、高齢者の場合、足裏の筋力が弱まると地面からの衝撃をうまく分散できず圧力が集中してしまい、足裏にタコができやすくなります。さらに、新陳代謝も悪くなるため、乾燥によって足裏の古い角質がはがれにくく、新しい角質が蓄積されて厚みが増してきます。

タコと似たものに、『魚の目』があります。圧力や摩擦を受けた角質が硬く盛り上がった状態です。角質が芯のようになり、皮膚の中へ突き刺すように伸びていくため、歩くと激しい痛みを生じます。

加齢とともに筋力が衰え、骨格のバランスも崩れてくるので、高齢になればなるほど『足をきちんと支えてくれる靴』を履くことをおすすめします。最近では軽くてクッション性のある靴が流行していますが、素材が柔らかすぎても硬すぎても支えきれず、足を痛めてしまうことがあります。マメやタコなどの足トラブルの再発防止や予防には、自分の足の形に合った靴選びが重要となってきます。靴の専門家に相談をして自分の足に合う靴を選ぶことをおすすめします。



第17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

高齢者のための転倒防止

転倒の原因は、筋力やバランス能力の低下だと言われていますが、本当にそうでしょうか?一度、じっくり考えてみましょう。

筋力増強の代表種目は「スクワット」です。また、ロコモ対策に「片脚立ち」が推奨されています。ここでよく考えましょう。スクワット(空気椅子座り)のような姿勢は、日常的に行うものでしょうか。また、片脚立ち(一本足かか?)のような姿勢を日常的にとるのでしょうか。

転倒は屋内、屋外ともに、歩いている時に起きているんです。路面が凍っていたり、濡れていた、砂が混じっていると滑りやすいです。積雪の場合、横断歩道の白線が特に滑りやすいです。糖尿病の薬を飲んでいて、食事前の空腹時だと低血糖でふらつきやすいです。高血圧の薬を冬に処方された場合、夏になると血圧が下がかりすぎて目まいを起こすこともあります。睡眠薬を飲んでいて、認知機能(注意力)が散漫となって、転倒しやすくなります。



図に示すように、転倒を引き起こす要因はたくさんあることを認識しましょう。転んだら骨折しやすい、骨折したら数か月も不自由な生活を強いられ、あつという間に体力も認知機能も低下して、要介護化が進むこと(フレイル化の進行)を何としても防ぐんだというしっかりした意識を持って毎日を楽しく過ごしましょう。

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

株式会社THF 029-861-7617

大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります

無料相談会実施中 12月25日まで

外反母趾 ひざ・足裏の痛み  
爪が厚くて自分で切れない  
足の痛みや、インソールをご提案

足のケアメニュー:  
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

クーポンでお得  
シューズ&足ケア 10%OFF

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  
牛久市栄町2-6 (10:00~20:00)

あなたに合った 無料 老人ホーム探し

ご相談からご入居まで 資金援助やサポート致します

老人ホームの費用はどのくらい? キレイな部屋の施設が良い? どの施設に入居できる? 親に合った施設を選んでほしい

何から相談していいかわからない、という方も相談員が丁寧に伺います

老人ホーム紹介センターライフステージ  
茨城県と栃木県で全17店舗の調剤薬局を運営する会社です 0120-5656-81  
運営:ファーマシー中山株式会社 茨城県土浦市虫掛3603  
Instagram開設 動画で詳しくサービス内容を紹介しています

令和4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ご本尊公開  
11月23日(水・祝)10時30分~正午

月例祭 毎月7日 午後2時~  
どなたでもご参加いただけます

七福即減 七福即生 御朱印承ります

億萬山七福尊 真延寺 土浦市西真鍋町4-43 029-822-4465

「我が家」のように変わることなく  
生涯にわたる安心を  
介護付有料老人ホーム  
**かがやきの郷が30周年**

これまで30年を振り返り思うこと

【島田社長】先代と共に立ち上げた「かがやきの郷」が30周年を迎えました。設立のきっかけは、当時経営していた病院の患者さんから「退院後の生活が心配」「家族が近くにいない」といった不安な声を多く耳にしたからです。退院後も安心して生活を送るための受け皿が必要ではないかと、梓にとらわれない高齢者施設をつくらうと創設したのが「かがやきの郷」で、茨城県南地域で第一号の有料老人ホームとなりました。

【島田常務】一般企業で社会経験を積み介護業界に足を踏み入れてから約20年になります。この間、入居者様や職員との間に強い関わりもでき、この仕事でしか味わえないやりがいを感じられるようになりました。かがやきの郷では「我が家のように過ごしてほしい」という思いから、過度な制限をかけずに外出や外泊、家族の面会など、入居者様が居心地良く自由度の高い生活を送ることが出来ます。居室内にはキッチンもあり、自炊と食事サービスを選択する事も可能です。また、

【島田社長】先代と共に立ち上げた「かがやきの郷」が30周年を迎えました。設立のきっかけは、当時経営していた病院の患者さんから「退院後の生活が心配」「家族が近くにいない」といった不安な声を多く耳にしたからです。退院後も安心して生活を送るための受け皿が必要ではないかと、梓にとらわれない高齢者施設をつくらうと創設したのが「かがやきの郷」で、茨城県南地域で第一号の有料老人ホームとなりました。

【島田常務】一般企業で社会経験を積み介護業界に足を踏み入れてから約20年になります。この間、入居者様や職員との間に強い関わりもでき、この仕事でしか味わえないやりがいを感じられるようになりました。かがやきの郷では「我が家のように過ごしてほしい」という思いから、過度な制限をかけずに外出や外泊、家族の面会など、入居者様が居心地良く自由度の高い生活を送ることが出来ます。居室内にはキッチンもあり、自炊と食事サービスを選択する事も可能です。また、

【島田社長】先代と共に立ち上げた「かがやきの郷」が30周年を迎えました。設立のきっかけは、当時経営していた病院の患者さんから「退院後の生活が心配」「家族が近くにいない」といった不安な声を多く耳にしたからです。退院後も安心して生活を送るための受け皿が必要ではないかと、梓にとらわれない高齢者施設をつくらうと創設したのが「かがやきの郷」で、茨城県南地域で第一号の有料老人ホームとなりました。

【島田常務】一般企業で社会経験を積み介護業界に足を踏み入れてから約20年になります。この間、入居者様や職員との間に強い関わりもでき、この仕事でしか味わえないやりがいを感じられるようになりました。かがやきの郷では「我が家のように過ごしてほしい」という思いから、過度な制限をかけずに外出や外泊、家族の面会など、入居者様が居心地良く自由度の高い生活を送ることが出来ます。居室内にはキッチンもあり、自炊と食事サービスを選択する事も可能です。また、

介護付有料老人ホーム「かがやきの郷」(土浦市常名)は今年、開所から30年という節目の年を迎えました。開所当時の経緯や思い出を振り返りながら、社長の島田静子さんと常務の島田宏之さんに話を聞きました。

入居者の声

村岡 収さん 1919年生まれ(103歳)

大阪から茨城へやって来て、30年近く「かがやきの郷」で暮らしています。ホームから見える自然豊かな風景が見事で、入居を決めました。今も変わらずスタッフの皆さんが親切に接してくれるのでうれしいです。元気の秘訣は好き嫌がなく、何でも食べる。特にお寿司が大好きです。食堂で食べる料理は栄養があり、とてもおいしいです。

【島田社長】先代が亡くなる一年ほど前に、何の気なしに「そろそろ社長交代かな。お前ならできる」と言われました。「私は無理」と思いながらも、先代の言葉を信じ、ここまで頑張ってきました。心配り、目配り、思いやりという言葉があるように、お世話をしてあげているのではなく、「お世話をさせていたたい」という気持ちでこれからは忘れたいと思っています。

【島田社長】先代が亡くなる一年ほど前に、何の気なしに「そろそろ社長交代かな。お前ならできる」と言われました。「私は無理」と思いながらも、先代の言葉を信じ、ここまで頑張ってきました。心配り、目配り、思いやりという言葉があるように、お世話をしてあげているのではなく、「お世話をさせていたたい」という気持ちでこれからは忘れたいと思っています。

感謝の気持ちを忘れず  
より良いホームづくりへ

【島田社長】先代が亡くなる一年ほど前に、何の気なしに「そろそろ社長交代かな。お前ならできる」と言われました。「私は無理」と思いながらも、先代の言葉を信じ、ここまで頑張ってきました。心配り、目配り、思いやりという言葉があるように、お世話をしてあげているのではなく、「お世話をさせていたたい」という気持ちでこれからは忘れたいと思っています。

介護付有料老人ホーム  
**かがやきの郷**

0120-085-787  
土浦市常名2212  
株式会社 サンライズヴィラ土浦

30周年おめでとうございます。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。

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

総合ビルメンテナンス  
**SYSTEM**  
清掃・設備・産廃  
株式会社 クリーンジャックシステム  
つくば市梅園2-27-12 029-875-7860

百勝あっても、一人ひとり違うお膳  
**エアウェタ フループ**  
ライフサブライ株式会社  
フードサービス事業部 給食グループ  
土浦市東真鍋町1-8 029-826-2402

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

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

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4278-1 029-845-4788

建築・内装リフォーム  
**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

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 伊東商事**  
稲敷郡阿見町実数1269-20  
029-843-8181

社会医療法人 若竹会

【土浦市真鍋新町】

回復期、慢性期の患者や要介護者を受け入れるリハビリ・療養型施設

# 土浦リハビリテーション病院 介護医療院

## 医療と介護の連携拠点として11月1日開院



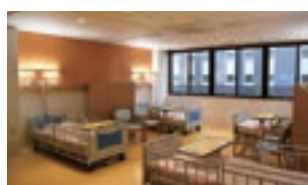
ごあいさつ  
社会医療法人 若竹会  
理事長 竹島 徹

交通の利便性に優れた土浦市真鍋新町の地で、旧土浦協同病院跡地にリノベーション新築し、土浦リハビリテーション病院 介護医療院が竣工することができました。地域の皆様のご理解ご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。運営母体の社会医療法人若竹会は「一人の人を大切にす慈愛の医療と介護の活動に徹する」という理念のもと、つくばセントラル病院(1988年開設、牛久市柏田町)が中心です。医療と介護サービスの充実を目指し、相互連携によるトータルケア「わかたけヘルスケアシステム」に取り組んでいきます。一人一人に寄り添って真心込めた介護サービスを提供して参ります。

6階	介護医療院 (30床)	96床
5階	介護医療院 (30床)	
4階	介護医療院 (36床)	
3階	リハビリテーションセンター等	
2階	回復期リハビリテーション病棟 (34床) 地域包括ケア病床 (8床)	
1階	外来・人工透析等	
地下1階	X線・CT 検査室等	



介護医療院 (4人床)



回復期リハビリテーション病棟 (4人床)



リハビリテーション室



特殊浴槽



【外来診療】内科、泌尿器科、整形外科  
小児科、リハビリテーション科

【休診日】日曜、祝日

土浦市真鍋新町11-7  
☎029-875-7888

土浦リハビリテーション病院 介護医療院の完成 心よりお慶び申し上げます

【土浦リハビリテーション病院 介護医療院】施工

# Sanyo Realty サンヨーリアルティ株式会社

代表取締役 山川 洋

〒300-1234 茨城県牛久市中央5丁目21番地6 ☎029-874-7717(代表)

www.sanyo-home.net

2022年7月「株式会社サンヨーホーム」から社名を変更いたしました。

# わが街だより

このコーナーでは街の話や気になるお店の情報などを紹介します。

## 神立地区 秋の祭典3年ぶりに開催

11月27日

### フェスティバル神立2022

土浦市神立地区の秋の祭典「フェスティバル神立2022」が11月27日(日)、菅谷小学校(土浦市菅谷町)と隣接する鶴沼公園を会場に、午前9時から午後3時まで開催される。小雨決行。新型コロナウイルス感染症拡大防止により3年ぶりの開催となる。



子どもから大人までが楽しめるよう、地元企業や団体、飲食店などが模擬店やフリーマーケットを多数出店するほか、「高校生文化祭甲子園」と題し、近隣の高校生らがダンスや音楽を披露するステージイベントも実施。またフェスティバルの最後には大抽選会も行い会場を盛り上げる。

神立商工振興会 ☎070-4369-5828

## 本場ドイツ認定 オリジナル手作りハム・ソーセージ

### ポケットファームどきどき つくば牛久保



イメージ

ドイツ食肉連盟による「ドイツ日本食肉加工コンテスト」で、ポケットファームどきどき(「JA全農いばらき」のハム・ソーセージ工房が製造する8品が金賞を受賞した。同コンテストでは、見た目や食感、香りなどの項目に対し、厳格な審査が行われる。受賞商品は、「どきどきフランク」「ガーリックペッパー」「いばらき餃子ウインナー」など。「2022 IFFAメタルソーセージセット」も販売予定。

◆午前10時〜午後5時30分  
◆水曜定休  
◆牛久市猪子町967-51  
☎029-875-8800

## ネーミングライツ事業で運動場の愛称決定

### 南部田中冷設スポーツフィールド

### 田中冷設神立野球場



野球やサッカーを楽しめる運動場「南部地区運動広場」(土浦市乙戸)のネーミングライツスポンサーが決まり、10月から愛称が「南部田中冷設スポーツフィールド」(略称:TR南部)に決定した。同様に、「神立公園野球場」(同市北神立町)も愛称が「田中冷設神立野球場」(略称:TR神立)に決定したい。いずれも同施設のスポンサーは、同市永国に本社を構える田中冷設工業株で、スポンサー期間が3年間となっている。

## 博慈会グループ合同文化祭

## 就業意欲のある女性対象のセミナー開催

11月11日から3日間  
11月16日

社会福祉法人博慈会が運営する特別養護老人ホーム博慈園グループホーム虹の家・デイサービス博慈園(牛久市文化町)の合同文化祭が11月11日(金)、12日(土)、13日(日)の3日間、同園敷地内で行われる。いずれも午前10時〜午後3時。11日は施設関係者のみで、地域住民らの一般開放は12、13日の2日間。両日も、入居者や利用者らによる作品展示、バザーが行われる。12日はスイートポテトやナゲットなどの模擬店も出店する。

特別養護老人ホーム博慈園 ☎029-874-4800

つくば市在住の満60歳以上で、シルバー人材センターに入会して就業する意欲のある女性を対象に、「女性のつどい新規シルバークラブ女性会員向けセミナー」が11月16日(水)、つくば市小野崎のホテルグランド東雲で開催される。元NHKアナウンサーの小倉洋子さんによる基調講演「楽・楽なまよく充実した人生を」と、同センターの入会ガイダンスを行う。午後1時〜同4時。参加無料。定員50人(先着順)。11月8日(火)までに電話で申し込む。

つくば市シルバー人材センター ☎029-879-5199

## 安全安心 暮らしの110番

光って目立って交通事故防止!

夕暮れ時から歩行者の死亡重傷事故が急増  
夕暮れ時・夜間は運転者も歩行者も注意が必要です

歩行者は、**白色系の服を着て反射材やLEDライト等を複数身につけ、どの角度からも自分の存在を知らせましょう。**

たすき型  
キーホルダー型  
シール型

下向きライトの届く距離 約40m  
黒っぽい服装→明るい服装  
反射材使用

運転者が確認できる距離 約26m 約38m 57m以上

ドライバーは**ハイビームの活用**で道路の先まで見通し、道路上の危険を早期発見しましょう。

茨城県警察本部交通総務課

## 元氣ごはん vol.58

フルーツきんとん

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

今回は、旬を迎えているサツマイモを使います。とれたてより2〜3か月貯蔵すると甘みが増え、より美味しくなります。デザートとしてはもちろん、おせちにも「変わりきんとん」はいかがでしょうか。

1人分の栄養素  
エネルギー 64kcal  
たんぱく質 0.4g  
脂質 0.1g  
カルシウム 14mg  
カリウム 192mg  
食物繊維 0.9g

作り方  
①サツマイモは皮を厚くむき、1cm幅に切って、水に漬けてアクを抜く。  
②レーズンはお湯につけて、やわらかくする。  
③サツマイモをやわらかく茹で、ゆで汁を捨て、もう一度火にかけて水分をとばし、熱いうちにつぶす。  
④パイナップルとリンゴ(皮をむく)は5mmの角切りにする。  
⑤鍋に③と④、缶詰、砂糖を入れて火にかけて、ホバで練る。  
⑥⑤を冷まし、ラップに包んで茶巾型に形作り、レーズンを飾る(中に混ぜてもよい)。

ひとことメモ【サツマイモ】  
サツマイモは炭水化物の他に、野菜と同じように食物繊維やミネラルを多く含んでいます。切り口から出る白い汁「ヤラピン」は便通を良くする働きがあります。サツマイモには整腸作用・免疫力アップ・生活習慣病予防・美肌作用などのさまざまな効果が期待されますが、食べ過ぎは糖質の摂り過ぎにつながりますので禁物です。ゆっくり加熱することでアミラーゼという酵素が働いて甘くなるので、じっくり蒸すかオーブンで焼くとよいでしょう。

保存方法 新聞紙で包み、風通しのよい冷暗所へ。使いかけはラップで包み野菜室で保存。