

# 運動習慣を身につけ、 楽しみながら 健康づくりを行いましょう



75歳以上の

65歳～74歳の

40歳～64歳の

## 元気はつらつ・いきいき・アクティブ運動教室

運動教室では、楽しみながら運動習慣を身につけるために、運動インストラクターによる体操（年間42回）や、体力測定（年間1回）のほか、健康相談なども行っています。

説明会や体験会も開催していますので、興味のある方は問い合わせ先までご連絡ください。



HPIはこちらから

### 対象

- つくば市に住民票のある方
- 医師に運動を止められていない方
- 重篤な心臓病（狭心症・心筋梗塞等）脳卒中などの既往のない方
- 健診結果または主治医の意見書を提出できる方

**参加費** 月額1,000円（年間12,000円）

【お問い合わせ】  
つくば市健康増進施設いきいきプラザ  
**tel.029-864-5089**

### 「グループに入って活動したい!」という方には **運動活動グループ**

運動活動グループでは、地域の体育館や交流センターなどで運動インストラクターによる体操を月に2～4回行ってます。全12団体あり、参加費や対象者は団体によって異なります。参加費はおおむね月千円程度です。詳細は上記問い合わせ先までご連絡ください。

**～ お金をかけず ともに創る ～**

総合葬祭 **ひまわりくらぶ**

☎ **0120-255-668** 公式HP

**スタンダード プチ家族葬**

「故人様を思い静かに送る」本来価格プラン

**～11万円(税込)**

枕飾り	後飾り段	遺影写真L版	線香・ロウソク一式
納棺の儀	花入・お別れ	棺上花束	追善供養お手伝い

当社限定 **～6.6万円(税込)**

**プレミアム火葬式**

布張棺	骨壺	搬送車1回分 <small>(前夜・当日・夜葬時)</small>	ドライアイス <small>(付いても)</small>
安置料 <small>(付いても)</small>	霊柩車1回分 <small>(自宅・安葬所へ)</small>	役所手続き 代行	納棺用品一式
白木位牌	火葬場案内	火葬料	記録データ

◆ **スーパープレミアム「家族葬」**

**～33万円(税込)** (告別式のみ)

---

◆ **スタンダード「一般葬」**

**～44万円(税込)** (通夜+告別式)

**豪華三段 洋花生花祭壇 付き**

両プランともに

※全プラン宗教者費用及びお料理・返礼品だけは含まれません。

詳しくはホームページをご覧ください

地域に  
出張します

# 地域の仲間と一緒に 体操したい!



## シルバーリハビリ出前体操教室

シルバーリハビリ出前体操教室では、  
シルバーリハビリ体操指導士が、1団体に  
毎月2回(年間最大24回)まで、地区の集  
会所や交流センターに出向き、体操など  
を行います。



指導士による定例会



体操教室

【お問い合わせ】  
つくば市健康増進施設いきいきプラザ  
**tel.029-864-5089**

対象

65歳以上の市民で、参加者5人以上の団体

Q. シルバーリハビリ体操とは?



シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が  
考案した92種類の体操です。日常生活における「立つ」「ひざ立ち」  
「座る」「寝る」の動作に必要な筋力をいつまでも維持できるよう、  
いつでも、どこでも、一人でも出来る体操となっています。

一般貨物運送事業・一般廃棄物収集運搬  
産業廃棄物収集運搬

**南桜南運輸有限公司**

廃棄物や粗大ごみの収集運搬について  
お気軽にご相談ください!

つくば市下広岡 374-3  
**☎029-857-3166** (担当: 中根)

**桜ゴルフセンター**

**急募**

(アルバイト)

夜間ボール拾い

210ヤード  
40打席

●パター 1時間  
●アプローチ 500円  
●バンカー

スクールレッスン  
木曜、金曜、土曜に開催

つくば市吉瀬1073

☎029-857-2210 年中無休  
【営業時間】9:00~22:00

市の職員やシルバーリハビリ体操の指導士が、地区の集会所などに出向き、体操などを行います。**1団体が利用できるのは、健康体操教室またはシルバーリハビリ出前体操教室のいずれかひとつ**です。

ホームページは  
こちらから



健康体操教室について

## 健康体操教室

健康体操教室では、つくば市民で参加者5人以上の団体を対象に、市の職員などが毎月1回（年間最大12回まで）、地区の集会所などに出向き、さまざまな体操や健康講話を行います。



カラオケ体操



お手本のステップを見て覚えて  
足踏みしながら前へ!



スクエアステップエクササイズ

【お問い合わせ】

つくば市健康増進施設いきいきプラザ

**tel.029-864-5073**

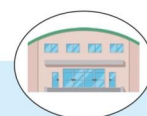
(健康体操教室直通ダイヤル)

**対 象**

つくば市民で常時5人以上が参加できる団体

体育施設の使用料が無料になる場合があります!

つくば市内に居住する65歳以上の方々に構成された団体で、スポーツ施設を使用する場合、使用料が免除されます。詳細はつくば市スポーツ施設整備室までお問い合わせください。(☎029-883-1111)



～ともにいのちかがやく世界へ～

恵光寺では毎月、

法話会や各種法要を行っています。

どうぞお気軽にお参り下さい。

また、ご法事やお墓、永代納骨堂に関する  
ご相談などは下記までお電話下さい

宇都宮恵光寺

つくば恵光寺

浄土真宗本願寺派 恵光寺

つくば市二の宮2-9-1  
TEL029-855-7676



# 生命保険、受取人は誰にする？

生命保険は基本的に、「契約者」「被保険者」「死亡保険金受取人」がいます。亡くなった後は「相続税」と思いがちですが、実は契約形態によって掛かる税金は変わります。

## 死亡保険金に掛かる税金



契約者と被保険者が同じ場合  
**相続税**

## 個人が受け取った場合の課税の基本

受取額 - 500万円 × 法定相続人の数  
非課税 = 課税価格

たとえば相続人が妻と子の2人の場合は  
500万円 × 2人 = 1,000万円が非課税となります



契約者と受取人が同じ場合  
**所得税  
住民税  
(一時所得)**

(受取額 - 払込保険料総額 - 50万円) × 1/2  
= 課税価格



三者とも違う場合  
**贈与税**

受取額 - 110万円 = 控除後の課税価格

契約者(けいやくしゃ) → 契約を結んで保険料を払い込む人    被保険者(ひほけんしゃ) → 保険の対象になっている人  
受取人(うけとりんにん) → 保険金などを受け取る人

あまり見ることのない「保険証券」かもしれませんが、何かある前にしっかり確認しておくことが重要です。

2022年11月現在の税制・税率に基づき作成しています。税制・税率は将来変更されることがありますのでご注意ください。  
また、個別の税務に関する取り扱いは、税理士または所轄の税務署にご確認ください。

地元で愛され続けて39年、保険のことならファミクラへ



募集代理店 株式会社 ファミリーライフ クラモチ

**0120-123-065** 電話受付 平日9:00~17:00

〒300-0817 茨城県土浦市永国997-1

定休日 / 土曜、日曜、祝日

※別途ご予約で定休日の来社・訪問も承っております

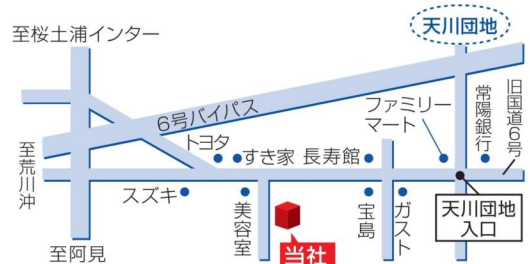
TEL / 029-823-1900 FAX / 029-823-6066

E-mail / flk@famikura.com

HPはこちら /



ファミリーライフクラモチ 検索

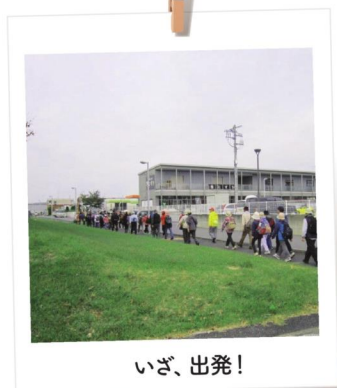


ファミリーライフ クラモチ  
公式LINEともだち募集中!  
@146bbyqz





準備体操でケガ防止!



いざ、出発!



筑波山を背景に

## 運動普及推進員と一緒に手軽にできるウォーキング

# つくばウォークの日



つくばウォークの日とは、参加者と運動普及推進員と一緒にウォーキングを行うイベントです。大勢で特定のコースを歩く「イベントウォーク」と、少人数で市内各所を歩く「地区ウォーク」があります。イベントウォークは原則第一日曜日（年5回）に、地区ウォークは第一日曜日から金曜までの6日間（年6回）実施しています。市外の方も参加することができます。詳細は下記問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ】

つくば市健康増進施設いきいきプラザ

tel.029-864-5089



地域の皆様に寄り添い  
生涯に渡り健康管理を担います

つくば薬剤師会



# 2022年11月1日オープン / つくば村井整形外科クリニック



整形外科

リハビリテーション科



院長 村井 伸司

経歴

2005年 筑波大学医学専門学群 卒業  
 2005年～ 筑波大学付属病院臨床研修プログラム  
 2007年～ 筑波大学附属病院、いちほら病院、霞ヶ浦医療センター等にて整形外科外来・病棟・手術業務に従事  
 2017年～ 我孫子聖仁会病院にて整形外科外来・病棟・手術業務に従事  
 2022年 つくば村井整形外科クリニック 開院

ご挨拶

大学入学以来慣れ親しんだ、つくば市天久保で整形外科クリニックを開業させていただくことになりました。みなさまに安心して受診していただけるクリニックを目指して、職員一同精一杯努力してまいります。

骨密度・骨質

当院の骨密度検査器では腰椎(せぼね)と大腿骨(脚のつけね)の「骨密度評価」と新しい評価法である「骨質」の測定が可能で、今後の骨折の危険性の評価や骨粗しょう症治療の効果判定を行うことができます。結果をもとに適切な治療を提案させていただきます。



整形外科専用オープンMRI

オープンMRIは横方向に空間が開いており、狭い空間が苦手な方でも撮影を受けることができます。また、特有な大きい音もオープンMRIでは比較的小さく済みます。お子さんの場合でも、すぐ横にご家族に付き添ってもらうことも可能です。



運動器リハビリテーション

理学療法士が医師の指示のもとにリハビリテーションを行います。患者さん個々の症状に合わせて問診(症状のヒアリング)や評価(身体の状態チェック)を行い、各々に合わせた運動療法や物理療法のプログラムを実施することで再び「元の生活」に戻る手助けをさせていただきます。



当院のリハビリテーションの特長

- 理学療法士による運動療法・徒手療法
- 拡散型対外衝撃波(圧力波) ● 足底板療法(入谷式)

TEL.029-869-9960

つくば市天久保1-13-5

駐車場 80台 完備

診療時間

月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:30 (窓口受付12:00まで)	○	○	★	○	○	★	/
14:00～17:45 (窓口受付17:15まで)	○	○	★	○	○	★	/

休診日＝日曜、祝日、土曜・水曜交互(★)  
 ※WEB受付は、窓口受付終了30分前となります

LINEから 診療予約できます



ホームページ



? こんなこと  
ありませんか?

家事や掃除が  
大変になってきた

最近、  
むせてしまう

お風呂で転ばない  
ように予防したい

今の栄養状態で  
大丈夫かしら

部屋からトイレ  
までの手すり  
どこにつけよう

認知症予防の  
食事が知りたい



# おうち de リハ

地域リハビリテーション活動支援事業

介護予防に  
**リハビリテーション**が  
おすすめです



リハビリテーションに関する専門家が、高齢者の皆様が**住み慣れたご自宅**や住民主体の通いの場、介護サービス事業所などに伺い、運動面や栄養面の困りごとについて助言をしたり、プログラムを提案したりするなど、介護予防に向けた取り組みを支援します。筋力の低下や体重減少が心配な方は**早め早めの対策**で、介護予防に取り組みましょう。

## 対象

- ◆筋力の低下や体重減少がご心配な方
- ◆つくば市在住の65歳以上の方

【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課

tel.029-883-1111 (内線1244)



HPIはこちらから

Photos of  
TSUKUBA





# B-leaf

メディカル内科  
リハビリテーションクリニック

不安や悩みから解放され、夢あふれる未来へ。

院長あいさつ

『何だか調子が悪くて不安だけど  
どこに相談したらいいのだろう?』

健康に関する悩み、辛いですよね。人間の三大悩みは、「人間関係」「お金」「健康」と言われるくらい、健康の悩みは人にとって大きなものです。また一方で「こんなこと人に恥ずかしくて言えない」「こんな悩みは自分だけ?」みたいな悩みも付随してありがちです。当院では、健康にまつわる不安や悩みはどんなものでもご相談に乗ります。その上で、地域に住むあなたさまにとって最適な医療を提供し、必要な場合には適切なところに繋いでいきます。健康に関する悩みや不安を解決し、人生を楽しめる余裕を作り、夢あふれる未来につながるそんなお手伝いを全力でしていきます。お気軽にご相談ください。

院長 小野間 優介



経歴

- ・筑波大学附属病院総合診療科
- ・医療法人社団健全会 荏崎アオイ病院
- ・医療法人三愛会 埼玉みさと総合リハビリテーション病院
- ・M&メディカルリハ株式会社 取締役代表医師

今のリハビリテーションで  
満足していますか?

当院は内科全般の診療だけでなく、  
リハビリにも力を入れています。  
「まるで入院中のリハビリみたい」  
そう言われるリハビリがここにあります。



キーワードは、「1対1」です。

身体の訓練だけでなく、認知機能の訓練。地域との連携…  
様々な面からあなた様が『自分らしい生活』を送れる  
サポートをいたします。

医療保険と介護保険どちらでもリハビリ可能です。

見学・体験も随時承っております、お気軽にご相談下さい。



2022年7月  
オープン

外観



診察室



リハビリ室



受付



スタッフ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	休	○	○	休
14:30~18:00	○	○	※	休	○	○	休

休診 木曜、日曜、祝日

※第1、3水曜日は16:30まで、第4水曜日は休診



つくば市小野崎字北出戸446-1 ☎029-869-8317