



龍ヶ崎教室「スタジオ アミューズ」
龍ヶ崎市米町8725-2
天王台教室(天王台駅南口徒歩3分)
我孫子市天王台2-1-21 ハチヤビル3F
☎04-7182-4902(共通)
日曜、祝日定休 Pあり



ハチヤダンスアカデミー クーポン付

龍ヶ崎教室「スタジオアミューズ」レッスン生募集

創立42周年の優良認定校。
『WDC10ダンス世界選手権』世界
第3位&日本3連覇の八谷和樹組
が来年の世界選手権の代表権を
獲得! 他のスタッフも入賞など実績
ある現役競技選手。だから、わかり
やすさ、楽しさ、上達具合が段違
い! 全くの初心者から上級者まで幅
広くサポート。◎スタンダード、パー
ティーステップなどを一から楽しく
学べる『シニアサークル』も好評!



ジュエリー、リフォーム、サイズ直し、リペア 下取り、買取りも安心の高額査定!



「宝石に囲まれた
サロンのような空間の中で
ゆっくりと相談できます」
そんなジュエリー専門店です



ショップ&リフォーム&マリッジ ジュエリー工房 SUZUKI

守谷市百合ヶ丘3-2652-6
(TX守谷駅西口徒歩8分/Pあり)

☎0297-48-0340

営業時間 10:00~18:00

定休日 月曜、第1・3日曜日

◆各種クレジットカード
PayPay使用可

◆HPは「ジュエリー工房
SUZUKI」で検索もOK



つくば市観音台1-36-2

☎0120-018-028

受付9:00~17:30

土曜、日曜定休(対応可) Pあり

●庭木の剪定.....11,000円~

●芝生の年間お手入れサービス(1回) 6,050円~

◎防草シート、防犯砂利、庭のリフォーム、
芝刈りなど、お庭のことなら何でも相談下さい

ダスキン観音台トータルグリーン クーポン付

知っていましたか? 害虫駆除は冬場が最適!

今は、樹木が休眠状態に
なり、春先への新芽を準備す
る大事な時期。害虫も休眠
状態になるので、駆除の好
機なんです! 春に害虫の発
生を少なくするために、ダス
キン独自の高純度「ドーマ
ントオイル」を散布し、油膜を
作り越冬害虫を窒息死させ
ます。とくに殺虫剤が効か
ない卵や、カイガラムシなどの

駆除しにくい害虫にはこの
方法が一番効果的! 料金は
1回6,050円~(50坪以内)。
今ならクーポンで3,300円~
に。相談、見積りは無料! お庭
に関する事なら何でも相談を。



ときめきミュージアム



クロード・モネ《睡蓮》
1916-1919年頃 油彩/カンヴァス
マルモッタン・モネ美術館、パリ © Musée Marmottan Monet

モネ 睡蓮のとき

印象派を代表する画家のひとり
であるクロード・モネ(1840-1926)の「睡
蓮」連作を中心に、晩年の芸術を紹介
する展覧会。

世界最大級のモネ・コレクションを
誇るパリのマルモッタン・モネ美術館
より、日本初公開作品7点を含む、厳
選されたおよそ50点が来日。日本国内
に所蔵される作品も加え、計64点の
モネの絵画を展覧。「印象派を超えた」
モネの芸術の豊かな展開をたどる。



クロード・モネ《日本の橋》
1918-1924年頃 油彩/カンヴァス
マルモッタン・モネ美術館、パリ
© Musée Marmottan Monet

クロード・モネ《睡蓮》
1907年 油彩/カンヴァス
マルモッタン・モネ美術館、パリ
© Musée Marmottan Monet

国立西洋美術館

tel.050-5541-8600 (ハローダイヤル)

東京都台東区上野公園7-7

https://www.ntv.co.jp/monet2024/

会期 開催中~2025年2月11日(火・祝)

開館時間 9:30~17:30

(金・土曜日は21:00まで)

※入館は開館の30分前まで

休館日 月曜日

※11/5(火)、

12/28(土)~2025/1/1(水・祝)、

1/14(火)は休館

※11/4(月・休)、2025/1/13(月・祝)、

2/10(月)、2/11(火・祝)は開館

入場 一般2,300円/大学生1,400円

高校生1,000円/中学生以下無料

5組10名様に招待券プレゼント!

①ハガキ、または②弊社ホームページで、「展覧
会名」、住所・氏名・年齢・電話番号・気になった
記事や広告など感想を明記し、ご応募ください。

①〒305-0854 つくば市上機場423-3

(株)プレスデン「ときめきミュージアム係」

② http://www.press10.co.jp

※当選の発表は当選者の発表をもって
代えさせていただきます。

11/25(月)必着

清掃スタッフ
赤ちゃんを連れてできる、子育てママにも優しいお仕事です
勤務地 つくば市、土浦市、龍ヶ崎市
内容 ちいさなお家(民泊施設)の清掃
報酬 1軒3,500円~
時間 10~15時で3時間程度。月間10回程度
その他 未経験者OK! 週1日~可。1人で仕事をする方が
良いと感じる方に向いているお仕事です。
要普通自動車運転免許
株式会社 Beハウス ☎0120-751-560 (担当/飯田)

パート・アルバイト
勤務地 つくばみらい市南戸1507-1
内容 ホール・サービススタッフ
給与 時給1,000円~1,200円
時間 10:00~22:00(シフト制・週1日可)
その他 交通費支給、随時 食事補助あり
究極の回転寿司 詳細はお電話でお問合せください
魚平 うおへい TEL.0297-20-5505

①出張無料 ②見積無料 ③即日対応
地元で活躍! 抜群の安心感と 業界最安値!
不要品回収・お片付け・遺品整理

弊社実績例
Before After
日用品 粗大ごみ
家電・家具 草刈り・伐採
引っ越しに伴う不要品
空き家・ゴミ屋敷丸ごと
倉庫・物置の処分
廃車・自転車・遊具
◎エアコンは基本無料! (取外し代金別途)
引越代行も承ります / 持ち込みOK! / 農機具・トラクター歓迎
生前整理 遺品整理
安心! 遺品整理士在籍 第IS24395号
●思い出の品・貴重品の検索・分別を行いたい
●元氣なうちに身の回りのものを整理したい
●実家が遠方で、整理しにくい時間がない
トラック 軽トラ 12,900円~
2t 49,800円~ (各税込)
※積み込みはスタッフがいたします。
箱詰めはお客様でお願いいたします。
法人様も
お任せください!
●産廃の収集・運搬
●移転・閉鎖・閉店に伴う不要品
●内装・解体工事
●工場や倉庫の機械など
●PC・OA機器.....etc

不要品回収・買取の
昌和産業株式会社
龍ヶ崎市川原代町5351-2 (8時~18時、無休)
古物商 茨城県公安委員会第401140001610号/産業廃棄物収集運搬許可(茨城県)第00801226547号/(千葉県)第01200226547号/(東京都)第13-00-226547号
なんでもお気軽にご相談・お電話ください
☎0297-86-7038

永代供養をお考えの方にオススメです。 限定数! 希望区画は先着順です!
柏市 花野井 長泉寺 樹木葬墓地
ちようせんじ
永代供養 38.5万円より (税込)
宗教不問 後継者不要
◆一區画3墓まで埋葬可能(敬告ではなく個別に専用骨壺で)
◆50年後もずっと永代供養なので安心です
永代家族墓 一區画 5墓(5名様まで)
合祀無しの家族墓誕生! ◎骨壺のまま収められます。
71.5万円より (税込) + 永代料5万円
樹木葬の個別型です
お墓の前でお参りができます
◎年石(さおいし)の側面に一般墓と同様に
家紋、建立者名、年月日が入ります。
ご購入時に50年分一括払いで
半額割引 50,000円 (年間2,000円×50年で
100,000円)
●家紋イラストは別途料金 ●50年後は合祀供養・延長可(永代供養)
●途中、代が飽いても50年継続 ●年中行事での合同供養無料
●現在遺骨がなくとも申込み可 ●独身者、後継者がいない方でも可
●増築にはなりません ●管理運営は長泉寺が執り行いますので安心です
●個別の供養、年忌法要はご希望により、長泉寺が受け付けいたします
高級型墓石付き完成墓地
墓石代 全て込み! 95.3万円より (税込)
●永代使用料 ●石碑 ●外柵 ●納骨堂 ●彫刻費 ●塔婆立 ●工事代
日本墓地紹介センター 株式会社
東京都足立区千住5-7-9
TEL.03-5813-2600
TEL.0120-514-194
TEL.070-5010-5382
担当: 仲内(ナカウチ)
お墓の仲人 検索

中国家庭料理 百香亭 ひゃっこうてい
おせちオードブル 団樂 12,000円~10,800円(税込)
おせちオードブル 絆 11,000円~10,000円(税込)
黒豚豚.....1,320円~1,210円(税込)
ハムカツ.....660円~330円(税込)
●1会計につき1回有効。ご注文の際、本券を係に。
●他券との併用不可。 ●2024年12月1日まで有効。
肉のふじ屋 ハンバーグ&ステーキ
合計金額より 10%OFF
●1枚につき1回、1会計のみ有効。
●お会計の際、係にお渡し下さい。他券との併用不可。
●2024年12月1日まで有効。
ショップ&リフォーム&マリッジ ジュエリー工房 SUZUKI
新品仕上げ 無料 (3点まで可)
(傷取り&クリーニング)
●1枚につき1回、人数様分有効。
●ご来店の際、係にお渡し下さい。他券との併用不可。
●修理が必要な物は不可。 ●無期限有効。
ダスキン観音台トータルグリーン
樹木の年間お手入れサービス
通常6,050円~3,300円~(50坪以内
初回のみ)
●1枚につき1回有効。 ●他サービスとの併用不可。
●問い合わせの際、本券があることをお伝え下さい。
●2024年12月20日まで有効。
ハチヤダンスアカデミー
入会金 5,000円~半額2,500円
●1枚につき1回、人数様分有効。
●ご入会の際、本券があることをお伝え下さい。
●2025年2月末日まで有効。



取手市野々井166-6
☎0297-78-3152
◎11:30~14:00(LO)/18:00~20:30(LO)
水曜定休 Pあり 前日までの予約がおすすめ
常総線「新取手駅」より徒歩3分
個室貸切無料(懇親会、顔合わせなど各種お祝いにも)

フランス料理 ラ・ベル・フォンテーヌ

心が豊かになる、フレンチ“感動”体験!

創業40年。豪華食材を巧みに昇華し、上質なフレンチを提供し続ける人気店。仏・アルザス仕込みの一流シェフが魅せる、躍動感あふれる季節毎のスペシャリテは見事の一言。晩秋には絶妙な火加減で提供される「ジビエ」も楽しめることで有名。コースは昼夜ともに3,850円、6,050円、8,800円の3種。※写真は料理の一例。要予約。価格は税込。



つくばみらい市小島新田36-30
☎0297-38-7226
◎平日11:00~14:00(LO)/17:30~20:30(LO)
土曜11:00~14:30(LO)/17:00~20:30(LO)
年中無休 大型Pあり ※月曜・火曜は昼のみ営業
●リブ羅斯ステーキ(200g)2,300円(税込)

肉のふじ屋 ハンバーグ&ステーキ クーポン付

トッピングでさらに美味しく!クーポンで10%OFF!

インスタなど各種SNSでも大絶賛!ステーキ&ハンバーグが自慢の同店では、お好きなトッピングの組み合わせで、オリジナルハンバーグも楽しめます!トッピングはネギ、おろし、チーズ、目玉の4種類。右写真はビーフ100%「ふじプレーンレギュラー」(2枚240g)1,240円。◎スーパー付きの「ライスセット」は+250円(おかわりOK)。各税込。



守谷店 守谷市本町204-1
☎0297-46-3966
龍ヶ崎店 ☎0297-63-0766
牛久店 ☎029-873-1566
◎11:00~15:00(LO)/17:00~21:00(LO)
http://www.hyakkoutei.com

中国家常料理 百香亭 ひゃっこうてい クーポン付

12/1(日)まで!忘年会の早割特典で10%引き!

12/1(日)までに忘年会の予約をすると「早割特典」として、食事部分の代金から10%引きになる。「食べ放題・飲み放題コース」は300円引き。その他宴会コース多数ご用意。また、右写真上「黒酢豚」は通常1,320円が1,210円に、下の「ハムカツ」は660円が330円に値引き。いずれもクーポン利用で12/1(日)まで。※価格は税込。



田内の羽手板・破魔弓
—初正月のお祝いに—
新作展示会
おかげさまで創業120周年。
健やかに、たくましく、
そして、優しく、丈夫に育ってほしいと
願いを込めて特価販売中!!

常総市水海道栄町2680(カスミ水海道店隣)
◎9:30~19:00 ◎「水海道駅」より徒歩3分
TEL 0297(22)2385
地方発送承ります/各種クレジットカード取扱店 田内人形

人形とおもちゃ
(有) **田内人形店**
常総市水海道栄町2680(カスミ水海道店隣)
◎9:30~19:00 ◎「水海道駅」より徒歩3分
TEL 0297(22)2385
地方発送承ります/各種クレジットカード取扱店 田内人形

皮膚科相談から美容外科まで——。まずは気軽にお電話ください。

しみ、くすみに——しみ治療に最適な季節になりました。 **美容カウンセリング 無料**

フォトRF 全顔1回 22,000円
Q-YAGレーザー 1cm四方あたり 11,000円
毛穴、ニキビ肌に **アゼライン酸 高濃度配合クリーム**
AZAクリア クリニック限定化粧品です。詳しくはお問い合わせください。
医療レーザー脱毛 両ワキ 初回限定 2,200円
(2回目以降3,300円。当日受付可)
料金値下げ! セット脱毛はさらにお得! 詳細はこちら▲

好評! タルミ治療 HIFU (ハーフ) 頬+アゴ下 55,000円
切らないワキガ ビューホット 両ワキ 33万円
多汗症治療 ボトックス 両ワキ 44,000円
※切開法手術は保険適応です。詳しくはご相談ください。
◎保険適応の手汗、ワキ汗の“塗り薬”あります

男性の悩みも
●イーマトリックス(ニキビ跡、毛穴に) 初回限定 22,000円
◎ターマペン4でベルベツトスキン、パンパイアフェイシャルも。
●自己血小板+成長因子注入(法令線や目のクマに) 13,2万円
●男女薄毛治療(フィナステリド) 6,600円/月 ほか
保険適応: 粉瘤、ホクロの日帰り手術 ※表記価格は税込。

院長 藤本 美津夫
平成22年 筑波大学、
形成外科医、日本皮膚
科学会認定専門医、
医学博士、
大手美容外科技術指
導院を経て開業。現在、
自治医大病院非常勤。

皮膚科・美容皮膚科・形成・美容外科 予約制・保険診療可
つくばフジクリニック
ご予約は TEL.029-875-9983 受付 10:00~20:00
つくば市千現1-23-18 ウイングパーク千現1F(駐車場あり) 不定休

コストパフォーマンス 地域No.1!

明朗会計
■消費税込み
■照明料・入場料無料

クラブ無料 貸し出し!!
■土・日・祝も割増なし! ■全日同料金! ◎シニア・レディースの方、平日料金あり。
上達の近道! 専属コーチによるダンロップ・ゴルフスクール開催中!!
大型TVモニター で自分のフォームをチェックしよう!

地域最大級 300ヤード!! ネット全面張替済 LED照明交換済
●早朝割引/日の出~9:00まで ●プリペイドカード販売/8:00~22:00
●打ち放題サービス/全日9:00~ ●1球打ちあり ●全席1F55席
●バンカー、アプローチ無料 ●シニア・レディース・ジュニア平日割引

ダンロップゴルフスクール会場校 **オートティーアップシステム**
Daiya Golf Center Ushiku
ダイヤゴルフセンター牛久 牛久市小坂町3334-2
tel.029-873-0038 https://www.daiyagolf.co.jp

魚平 冬の富山フェア
富山の漁港からその目仕入れた
新鮮なネタが毎日登場!!

クーポンで10%OFF!!
旬のメニューが勢揃い!

人気の定番メニュー
絶品まぐろ四貫盛り 1,078円
冬の王者 寒ぶり 550円
海のフワグラ! あん肝軍艦 660円
とろ〜り濃厚! 白子軍艦 660円
カラッとふわふわ あだこうの唐揚げ 495円

**12/28(土)~1/3(金) 限定の
テイクアウトメニュー**
数量限定! 極上握り

天然まぐろ大とろ/天然まぐろ中とろ/
天然まぐろ赤身/上白身/ホタテ/
赤えび/すわいがけ/数の子/
うに/いくら/富山ガスエビ/
あなご/玉子
※1人前に天然まぐろ赤身、
玉子は入っておりません。

1 約5人前 19,980円
2 約3人前 11,880円
3 約1人前 3,780円

ほかにも豊富にご用意しております。 ※価格は税込みです。
新鮮、こだわりのお寿司をご家庭でも!
待たずに便利な電話予約をご利用ください。

① 魚平 特別クーポン(店内飲食のみ)
10%引き
3,000円以上ご飲食の方
●1枚につき1回、1会計分のみ有効。●お会計の際、係に。
●クーポン③と併用できます。●魚平守各店のみ有効。
令和6年11月16日~12月27日まで有効

② 魚平 特別クーポン(店内飲食のみ)
10%引き
3,000円以上ご飲食の方
●1枚につき1回、1会計分のみ有効。●お会計の際、係に。
●クーポン④と併用できます。●魚平守各店のみ有効。
令和7年1月6日~1月31日まで有効

③ 魚平 特別クーポン
**テイクアウトメニュー
全品10%引き**
テイクアウトのセットメニューのみ有効
●クーポン①と併用できます。
●お会計の際、係に。●魚平守各店のみ有効。
令和6年11月16日~12月27日まで有効

④ 魚平 特別クーポン
**テイクアウトメニュー
全品10%引き**
テイクアウトのセットメニューのみ有効
●クーポン②と併用できます。
●お会計の際、係に。●魚平守各店のみ有効。
令和7年1月6日~1月31日まで有効

究極の
廻転寿司 **魚平**
営業時間 ランチタイム
11:30~22:00 (LO21:30) 平 日11:30~15:00
土日祝11:30~14:00
年中無休 大型駐車場完備
つくばみらい市筒戸1507-1
☎0297-20-5505

ランチ
サービスタイム
(あら汁無料)

広告

制作: ジンマー・バイオメット合同会社

ひざの痛みにお悩みの方へ

変形性ひざ関節症の治療法として期待されるAPS療法

中高年を悩ますひざの痛み。その原因として多いのが変形性ひざ関節症です。今回は、いちほら病院整形外科の谷口悠先生に、変形性ひざ関節症の治療法について伺いました。

谷口 悠 先生
いちほら病院
整形外科科長



変形性ひざ関節症とは?

ひざ関節にある軟骨が加齢とともにすり減り、関節が変形する病気です。加齢以外にも肥満や筋力低下が原因となることもあります。40〜50歳代からひざの痛みが出始め、時間の経過とともに関節の変形やひざに水が溜まるといった症状があらわれます。

変形性ひざ関節症は進行していく病気です。ひざに痛みや動かしにくさを感じたら、早めに整形外科に相談することをお勧めします。

変形性ひざ関節症の治療法は?

まずは体重のコントロールや大腿四頭筋(太もも前面の筋肉)を鍛える運動療法を行います。痛みがある場合は、痛み止めの内服や湿布、ヒアルロン酸の関節内注射などの薬物療法を併用します。

このような保存療法を行っても症状が改善しない場合は、手術を検討します。手術には、内視鏡で関節内を確認しながら痛みの原因となる部分を除去する関節鏡視下手術や、すねの骨の一部を切って足のバランスを矯正し、体重のかかる位置を調整する骨切り術があります。また、変形が進行している場合は、傷んだ関節を人工関節に置き換える人工ひざ関節置換術が選択されることがあります。

APS療法とは?

再生医療の一つにPRP(多血小板血漿)療法があります。これは、血液に含まれる血小板が持つ成長因子を利用し、症状の緩和を目指す治療です。患者さんご自身の血液を遠心分離機にかけ、取り出したPRPを患部に注射します。

遠心分離し、脱水させた成分を患部に注入するのがAPS(自己たんぱく質溶液)療法です。

軽 症状

保存療法
(運動療法、薬物療法、ヒアルロン酸注射など)

APS療法

手術療法
(人工関節置換術など)

重

APS療法の効果は?

効果には個人差がありますが、一般的には、変形が軽度で軟骨が残っている状態のほうが高い効果を期待できるとされています。効果の持続期間も個人差が大きく、治療から3〜4年経っても良い状態を維持している方、1〜2年は効果が持続するけれども痛みが再び出てくる方や、注射の治療効果があり出ない方もいます。



あると思います。APS療法は再生医療の一つではありますが、治療によりすり減った軟骨が再生することはありません。そのため、痛みが改善されなくても変形を進行させないよう、運動療法と体重コントロールを継続していくことが重要です。

APS療法を受ける前に知っておくべきことは?

APS療法は厚生労働省への届出が受理された医療施設でのみ行うことができます。また、保険が適用されないため治療費は全額自己負担になります。費用は施設によって異なるので事前に確認しましょう。

ご自身の血液を利用した治療のため、重度の糖尿病や関節リウマチ、貧血などの疾患がある方は治療を受けられない場合があります。これらの基準は施設によって異なりますので、詳しくは主治医にご相談ください。また、治療により症状が改善しても、一生その効果が続くわけではなく、変形が進行すると手術が必要になる

人工関節ドットコム 運営事務局
関節の電話相談
お気軽にお電話ください 平日10:00~17:00
0570-783855
※通話料は通信者負担、相談料は無料です。
人工関節ドットコム 検索

APS療法は、保存療法を続けても症状が改善しない方や手術に抵抗がある方など、多くの人にとって選択肢となる可能性があります。ただし、症状によっては保存療法や手術の方が適している場合もあります。ご自身に合った治療法を選択するために、まずはご自身のひざの状態を知ることから始めてみましょう。

まずはひざの状態を知るところから始めましょう

るかもしれない、ということを知っておいていただきたいと思っています。

APS療法を受ける場合は、治療後の運動療法や、効果を感じなかった場合のために、手術など、次の治療まで提案してもらええる医師にしっかりと相談し、納得できる治療法を選択してください。