

高齢者福祉サービス

暮らしの応援 ガイドブック

高齢の方や介護する方が、生きがいを持ち住み慣れた地域で安全に安心して暮らしていくための、さまざまな支援事業があります。このガイドブックを日常生活の困り事の解決にお役立てください。

こんなとき、どうすればいい？

頼りになる高齢者サービス

2026 年
保存版



生活支援に関すること

 = 取扱事業所でのみ助成券の利用可

文化芸術振興事業 (つくばシニア割)

市内の文化施設で開催する公演のチケット代の一部を助成します。

▶ **助成額** = 1公演につき1,000円割引 (本人分1枚) ※ TCF メンバース (つくば文化振興財団会員) 割引との併用可

対 申請年度内に70歳以上になる方

問 高齢福祉課

「つくばシニア割パスカード」の手続き方法

- ① 高齢福祉課へ「つくばシニア割パスカード」を申請後、2週間ほどでパスカードが送付される。
- ② パスカードに記載されている番号で予約する。
- ③ 公演チケット (つくばシニア割チケット) を割引が適用された金額で購入する。
- ④ 公演当日、公演チケットとパスカードを持参して入場の際に提示する。

補聴器購入費補助事業

管理医療機器の認証を受けた補聴器を購入する際の費用の一部を補助します。

▶ **補助額** = 補聴器購入費用の2分の1 (上限30,000円)

対 以下の要件を全て満たす方

- ① 申請年度中に満65歳以上になる方
- ② 両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満で、医師から補聴器の使用が必要と認められた方
- ③ 身体障害者手帳 (聴力障害) の対象にならない方

※ 交付決定通知が届く前に購入したものは補助の対象になりません。

問 高齢福祉課



高齢者等 ごみ出し支援事業

高齢や障害などでごみ集積所へのごみ出しが困難な世帯に、戸別収集を行います。

対 世帯全員が次のいずれかに該当する方

- ① 要支援2～要介護5
- ② 身体障害者手帳の視覚障害または肢体不自由の1～3級
- ③ 精神障害者保健福祉手帳1級
- ④ 療育手帳AまたはA
- ⑤ 18歳未満

※ 同一敷地内または隣接地に、上記のいずれにも該当しない親族が住む世帯は対象外

※ 親族やヘルパーなどの協力や福祉サービスを利用できる世帯は対象外

問 申請 = ▶ 高齢福祉課 ▶ 障害福祉課

ごみ収集 = ▶ 環境衛生課

高齢者等買物支援事業

身近な商店の減少や運転免許証の返納などにより、生鮮食品や惣菜、日用品などの買い物が困難な方を支援するため、市は事業者と連携し、市内全域100カ所以上を移動販売車で巡回しています。販売場所は、地域の新たな集いの場にもなっています。

問 高齢福祉課



在宅高齢者 布団丸洗い乾燥事業

掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回利用できます。

対 65歳以上で要介護4・5認定者または寝たきり状態などの方

※ 入院・入所中は対象外

※ 申請は当該年度の2月末締め切り

問 高齢福祉課



ねたきり高齢者 理美容料助成事業

理美容店に行けない寝たきり状態の方が、家で理美容を受ける際の費用の一部を助成します。

▶ **助成額** = 4,000円券 × 2枚

対 65歳以上で、要介護4・5認定者または寝たきり状態の方

※ 入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課



あん摩・マッサージ・指圧・はり・きゅう 施術費助成事業

施術を受ける際の費用の一部を助成します。

▶ **助成額** = 1,000円券 × 8枚

※ 申請時期により交付枚数が異なります。

対 70歳以上の方

※ 健康保険の給付により施術を受ける場合は、助成券を利用できません。

※ 入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課



在宅要介護高齢者等 紙おむつ購入費助成事業

紙おむつなどの購入費の一部を助成します。

▶ **助成額** = 1,000円券 × 24枚

※ 申請時期により交付枚数が異なります。

対 65歳以上の市民税非課税の方で、次のいずれかの方 ▶ 要介護1～3認定者 ▶ 要介護4・5認定者

※ 入院・入所中は対象外。この他にも要件あり

問 高齢福祉課



すけっとくん 高齢者日常生活支援事業

軽作業を依頼する費用の一部を助成します。

▶ **サービス** = 草取りや庭木の剪定、窓・網戸の掃除など

▶ **助成額** = 500円券 × 12枚 ※ 一世帯につき

対 ① 75歳以上の1人暮らしの方

② 75歳以上の高齢者のみでお住まいの方

※ 申請は当該年度の2月末締め切り

※ 入院・入所中は対象外。この他にも要件あり

問 高齢福祉課



訪問型サービスB

住民団体などが主体となって、掃除や洗濯、調理等の身体介護を伴わない生活援助を行う訪問型サービスです。

- 対** ①要支援1・2の認定を受けた方
②基本チェックリストで「事業対象者」と判定された方
③継続利用要介護者※要介護認定前からサービスを利用している方
④市長が必要と認める方
- ▷ **利用方法** = まず、地区の実施団体へご相談ください。介護認定を受けている方は担当ケアマネジャーへ、受けていない方は介護保険課または地域包括支援センターで基本チェックリストの判定を受けてください。
- 問** 高齢福祉課



訪問型短期集中予防サービスC

専門職がご自宅にお伺いし、3カ月間集中的に生活機能の向上に向けて支援するサービスが受けられます。

- ▷ **自己負担額** =
- 運動機能向上プログラム(リハビリ専門職からの助言・指導) = 3,600円(全12回)
 - 栄養・口腔機能向上プログラム(管理栄養士・歯科衛生士からの助言・指導) 1,800円(全6回)
- 対** ①要支援1・2の認定を受けた方
②基本チェックリストで「事業対象者」と判定された方
- 問** 地域包括支援課

移動に関すること

= 取扱事業所でのみ助成券の利用可

高齢者タクシー運賃助成事業

- タクシー運賃の一部を助成します。
- ▷ **助成額** = 500円券 × 24枚
- ※一回の乗車で5枚(2,500円分)まで
- 対** ①65歳以上の1人暮らしの方
②70歳以上の高齢者のみでお住まいの方
③70歳以上で市民税非課税世帯の方
④80歳以上の方
- ※入院・入所中の方や
自家用車を運転している方は対象外
- 問** 高齢福祉課



いばらき身障者等
駐車場利用証制度

- 身障者等用駐車場の利用証を発行します。
- 対** ①要介護1～5の認定者
②身体障害者、知的障害者、精神障害者、難病患者 ※障害の等級によっては対象外となります。
③けが人など(歩行が困難な方) ※診断書などの発行日から原則1年まで
④妊産婦(妊娠7カ月～産後6カ月)
※多胎 = 妊娠6カ月～産後1年6カ月
- 問** ▷ ① = 高齢福祉課
▷ ②③ = 障害者地域支援室
▷ ④ = 健康増進課

高齢者運賃割引証

- 「つくバス」「つくタク」「つくばね号」の運賃が半額になる割引証です。
- ※高齢者運賃割引証は、紙媒体のほか、スマートフォンアプリ「つくスマ」で利用できます(登録にはスマートフォンとマイナンバーカードが必要)。
- 対** 65歳以上の方
- 問** ▷ 高齢者運賃割引証について = 総合交通政策課
▷ つくスマについて = デジタル政策課



電動アシスト自転車等
購入費補助事業

- 電動アシスト自転車の購入費の一部を補助します。
- ▷ **補助額**
- 新品の電動アシスト自転車の本体購入費の4分の3(上限▷2輪車=50,000円▷3輪車・4輪車=120,000円)
※2025～2026年度に運転免許証を返納した方は、2輪車=15,000円、3・4輪車=30,000円の上乗せ補助あり
 - 自転車用の新品ヘルメット購入費(上限2,000円)
※電動アシスト自転車の補助と併せての申請
- 対** 申請年度中に65歳以上になる方で、**市が実施する交通安全講習を受講した方**
- 申** 9月1日(火)8:45～インターネットまたは高齢福祉課窓口へ直接 ※8日(火)8:45～電話でも受け付けます。
- ①交通安全講習を申し込む
 - ②TSマーク(自転車安全整備標章)を取り扱う市内の販売店で購入予定の電動アシスト自転車の見積書とカタログをもらう
 - ③交通安全講習を受講する
 - ④補助金交付申請書(対面講習=会場で配布、オンライン講習=受講後にダウンロード通知)など必要書類を高齢福祉課に提出する
 - ⑤市から補助金交付決定通知書が届き次第、自転車を購入する
 - ⑥領収書の原本を含む必要書類を高齢福祉課に提出する※振り込みまでに1カ月程度
- 問** 高齢福祉課



購入する前に、必ず以下のどちらかの「交通安全講習」を受講してください。

対面講習 = 座学と、電動アシスト自転車の試乗

オンライン講習 (満70歳以下の方) = 講習の動画視聴、確認テストを受験



- 対面講習(2026年後期)**
いずれか1回の参加(約120分/回)
- 日** ①9月30日(水) ②10月8日(木) ③10月14日(水) ④10月28日(水) ⑤11月5日(木)
- ※各日程10:00～12:00、14:00～16:00
- 場** ①②⑤市役所本庁舎 防災会議室2
③市民研修センター
④高齢者支援センターくさざき
- 定** 先着15人/回 ※参加者数により日程を変更する場合があります。
- オンライン講習(2026年後期)**
日 5月1日(金)～12月31日(木)の期間
24時間いつでも



- 補助金交付決定通知書が届く前に購入したものは対象外です。
- 補助は1世帯につき1人で一度のみです。
- 交付後は、必ず申請者が3年以上使用してください。
- ヘルメットの補助は、電動アシスト自転車の補助と併せて申請した場合のみです。

このほか詳細は市ホームページをご覧ください▶



高齢者運転免許
自主返納支援事業

- 運転免許証を返納で、つくバス乗車券またはPASMOカードを交付します。
- ▷ **交付額**
運転免許証の有効期間が、
- 1年未満 = 6,000円分
 - 1年以上2年未満 = 8,000円分
 - 2年以上 = 10,000円分
- 対** 満65歳以上の方
- 問** 防犯交通安全課



訪問型サービスD

- 住民団体などが主体の送迎や乗降車の介助サービスです。
- 対** = 「訪問型サービスB」と同じ
- ▷ **利用方法** = 「訪問型サービスB」と同じ
- 問** 高齢福祉課



見守りに関すること

緊急通報システム事業

急病や緊急時に対応できるよう、1人暮らしの高齢者に緊急通報機器を貸し出します。
※固定電話または携帯電話が必要。
※緊急時に鍵を開けられる協力員が必要
▷ **自己負担額**
生活保護世帯・市民税非課税世帯=0円
市民税課税世帯=7,560円(年額)
対 1人暮らしをする次のいずれかの方
▷ 65歳以上で病弱または重度の身体障害のある方▷ 75歳以上の方
問 高齢福祉課

愛の定期便事業

安否確認、健康保持、孤独感の解消のため、乳製品を手渡しで配達します。
※週に3回まで
※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要
▷ **自己負担額**=乳製品代金の半額
対 見守りを必要とする、70歳以上の1人暮らしの方
問 高齢福祉課



宅配食事サービス事業

安否確認や健康保持のため、調理や買い物が困難な高齢の方に、希望の曜日に食を手渡しで配達します。※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要
▷ **自己負担額**=普通食 1食400円(生活保護世帯は300円)
対 安否確認を必要とし、心身の障害などで調理や買い物が困難な65歳以上の方で1人暮らしまたは高齢者世帯の方
問 高齢福祉課

つくば市認知症高齢者等SOSネットワーク事業

認知症などにより行方不明になる恐れがある方の身体的特徴などを、あらかじめ市に登録しておくことができます。登録内容をつくば警察署と共有することで、早期に家族などにつながることができます。
問 地域包括支援課



つくば市おでかけ見守りシール

認知症などにより行方不明になる恐れがある方に二次元コード付きの保護支援シールを配付します。発見者がコードを読み取ると家族にメールが届き、インターネットの伝言板で状況報告ができます。※SOSネットワークの事前登録が必要です。
問 地域包括支援課



つくば市認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症やその疑いがある方が、日常生活での偶発的な事故などにより、法律上の賠償責任を負った場合に、その賠償金を市が加入する保険で補償します。※SOSネットワークの事前登録が必要です。
問 地域包括支援課



生きがい活動に関すること

介護支援ボランティア制度

市指定の介護施設などでのボランティア活動に応じて、交付金が受け取れる制度です。
※事前にボランティア登録が必要です。
▷ **交付金**=年度上限10,000円
対 65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)
問 つくば市社会福祉協議会[筑穂1-10-4]
☎029(879)5898(ボランティアセンター)
担 高齢福祉課



高齢者いきいきサロン事業

歌、体操、eスポーツ、趣味活動を通して、生きがい作りを応援します。
※参加希望の会場に、直接お越しください(eスポーツのみ事前予約)。
対 おおむね60歳以上の方
費 100円/回 ※詳細はホームページの「高齢者いきいきサロン」メニュー表をご覧ください。また、交流センター、窓口センター、市内郵便局、つくば市社協各支所などにも設置しています。
問 つくば市社会福祉協議会[筑穂1-10-4]
☎029(879)5500



シルバークラブ事業

地域ごとに社会奉仕や教養講座、研修旅行、レクリエーション活動を行っています。
問 つくば市社会福祉協議会

傾聴ボランティア事業
～おうちde交流～

1人暮らしや閉じこもりがちな高齢者を対象に市の養成講座を受けた傾聴ボランティアがご自宅に伺うか、または、オンライン(通信費などは自己負担)でお話を伺います。
※1人に付き月2回まで。1回1時間程度
対 65歳以上の方
問 地域包括支援課

敬老祝金

8月1日時点でつくば市に1年以上住所を有する市民で、2026年度内に次の節目年齢になる方を対象に、敬老祝金を給付します。
対 ▶ 77歳 = **3,000円**
▶ 88歳 = **10,000円**
▶ 101歳以上 = **20,000円**
= 指定の口座にそれぞれの金額を振り込みます。
▶ 100歳 = **30,000円**
= ご自宅に訪問または高齢福祉課窓口で記念品とともにお渡しします。
※対象者には8月下旬に個別に通知します。

祝



敬老祝写真贈呈事業

つくば市に住所を有する市民で、2026年度内に次の節目年齢になる方を対象に、写真館などで記念写真(台紙仕上げ)を撮影できる利用券を贈呈します。
対 ▶ 70歳 ▶ 80歳 ▶ 90歳 ▶ 100歳
※対象者には9月上旬に個別に通知します。



問 高齢福祉課

身近な施設や相談窓口

高齢者支援センター

問 高齢福祉課

地域の憩いの場

高齢者支援センターは、高齢者の皆さんのさまざまなご相談に応じています。健康増進、生きがいを支援するための憩いの場としてご活用ください。
▷カラオケ機器や各種サークル活動のための部屋の貸し出しを行っています。
▷入浴施設や部屋などを利用できます。
※一部有料です。各センターにお問い合わせください。



名 称	 合理的配慮の提供 (4頁下段参照)	相談窓口	施設(部屋など) ●利用時間●休館日	入浴施設 ●利用時間●休館日	☎連絡先
高齢者支援センターさくら 〔栗原2470〕	 A B D F G	(月)～(金) 8:30～17:15 ※(祝)と年末 年始を除く	●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●10:00～17:00 ※第2・3・4 (月)は10:00～15:00 ●第1(月)、12月29日～1月4日	029(857)6328
高齢者支援センターやたべ 〔台町1-2-2〕	 A B D F G		●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●9:00～19:00 ●(月)、12月29日～1月4日	029(837)1188
高齢者支援センターくきざき 〔下岩崎2068〕	 A B D F G		●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●9:00～19:00 ●(月)、12月29日～1月4日	029(876)1181
高齢者支援センターとよさと 〔遠東639-1〕	 B D F G		●8:30～17:15 ●(土)(日)(祝)、 12月29日～1月3日	入浴施設なし	029(886)9058

身近な相談窓口

地域包括支援センター

問 地域包括支援課

地域包括支援センターは、地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な相談窓口です。介護や福祉、在宅医療、認知症のことなど、心配事や困り事などがありましたら、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。関係機関などと連携し、皆さんを支援します。



名 称	 合理的配慮の提供 (4頁下段参照)	利用時間	☎連絡先	担当地区
筑波地域包括支援センター(筑波園敷地内) 〔北条1184-1〕	 B F G J K	(月)～(金) 8:30～17:15 ※(祝)と年末 年始を除く	029(828)5806	筑波地区
大穂地域包括支援センター(筑波記念病院敷地内) 〔要1187-299〕	 A B F		029(869)9527	大穂地区
豊里地域包括支援センター(高齢者支援センターとよさと内) 〔遠東639-1〕	 B D F G		029(886)6147	豊里地区
谷田部西地域包括支援センター(トレランス田村敷地内) 〔上横場2290-9〕	 A B C D F G K		029(893)3170	谷田部西地区
谷田部東地域包括支援センター(サンシャインつくばリゾート内) 〔手代木1932〕	 A B C D E F G		029(897)3231	谷田部東地区
桜地域包括支援センター(高齢者支援センターさくら内) 〔栗原2470〕	 B F		029(829)6102	桜地区
荃崎地域包括支援センター(高齢者支援センターくきざき隣) 〔下岩崎2068〕	 A B D F G J K		029(886)9500	荃崎地区
つくば市地域包括支援課 〔研究学園1-1-1〕	 A B C D E G I		029(883)1111	各センターの統括

※お住まいの地区が分からない場合は、市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

 合理的配慮の提供
(A～他)

- A 身障者等用駐車場
- B スロープありまたは段差なし
- C 車いす対応エレベーター
- D 多目的トイレ
- E オストメイト対応トイレ
- F 筆談対応
- G 車いす貸し出し
- H 手話通訳など
- I 授乳室
- J オンライン配信
- K 途中入退室可
- 他 その他

※このほかの必要な合理的配慮については各センターにご相談ください。

法律により「合理的配慮の提供」が義務化されたことに伴い、各施設などの提供状況を掲載します。
※合理的配慮の提供＝障害のある人にとっての社会的なバリア(活動の制限)を取り除くために、負担が過重でない範囲で、必要かつ合理的な対応をすること