

こんなとき、どうすればいい？
頼りになる高齢者サービス

高齢者福祉サービス 暮らしの応援 ガイドブック

運転免許証を返納したいけど、移動はどうしよう



タクシーやバスの割引や助成などのほか、電動アシスト自転車の購入補助などもありますよ。移動に関することは2~3ページをご覧ください



久しぶりにコンサートに行きたいわ



70歳以上の方には「文化芸術振興事業」のシニア割がありますよ。生活支援に関することは1~2ページをご覧ください

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。



認知症の父が道に迷わないか心配



SOSネットワークに登録すると地域で見守りが可能です。見守り支援に関することは3ページをご覧ください

生活支援に関すること

住み慣れた地域で健康に、できる限り自立した生活を送ることができるよう、日常生活を支える主な福祉サービスを紹介します。

文化芸術振興事業(つくばシニア割)

市内の文化施設で主催する公演のチケット費用の一部を助成します。シニア割対象チケットを購入するには、事前に高齢福祉課に「つくばシニア割パスカード」を申請する必要があります。

▷助成額=1公演につき、申請者本人のチケット1枚当たり1,000円割引

※TCFメンバーズ(つくば文化振興財団の会員組織)割引併用可

- 対 市に住民登録があり申請年度内に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」を申請する。
- ②高齢福祉課から「つくばシニア割パスカード」が送付される。(2週間程度要します。)
- ③「つくばシニア割パスカード」に記載されている番号で予約する。つくばシニア割チケット(公演チケット)を割引が適用された金額で購入する。
- ④公演当日、つくばシニア割チケット(公演チケット)と「つくばシニア割パスカード」を持参して、入場の際に提示する。

補聴器購入費補助事業

日々の会話・音を聞き取りやすくするために、補聴器の活用は有効です。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



補聴器があると外出が楽しい

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 地域包括支援課



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。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷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

あん摩、マッサージなどの施術を受ける際の費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷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。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷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認定者で、かつ、排尿・排便に介助などが必要な方▷要介護4・5認定者で、かつ、日常生活で紙おむつなどを必要とする方

※入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課

高齢者等ごみ出し支援事業

高齢や障害などの理由でごみ集積所までのごみ出しが困難な世帯に対し、戸別に訪問収集を行います。

対 要介護認定、障害者手帳をお持ちの方

※その他要件があるため、詳しくはお問い合わせください。

問 ▷地域包括支援課

▷障害福祉課



庭木の^{せんてい}剪定をして
もらえるとありがたい

高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)

日常生活を送る上で、自ら行うことが困難な部屋の掃除や草取りなどの軽易な作業を依頼する費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷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12枚交付します。

対 ①75歳以上の1人暮らしの方

②75歳以上の高齢者だけでお住まいの方

※同一敷地内および隣接地に親族またはこれに準ずる方が居住している場合は対象になりません。

※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



移動に関すること

年齢を重ねるごとに変化する生活スタイルに対応するための、移動に関する主なサービスを紹介します。

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。

対 市に住民登録がある65歳以上の方

申 ①申請者または代理人が、本人確認書類を持参し、高齢福祉課または各窓口センターに直接 ②スマートフォンアプリ「つくスマ」から申請・発行
※スマートフォンとマイナンバーカードが必要です。

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

高齢者運転免許 自主返納支援事業

全ての運転免許証を自主的に返納した場合に、つくバス乗車券などを交付します。

※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 市内在住の満65歳以上の方で、全ての運転免許証を自主返納した方

問 防犯交通安全課



いばらき身障者等用 駐車場利用証制度

ショッピングセンターや公共施設などに設けられている身障者等用駐車場を利用するため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ので障害者地域支援室にお問い合わせください。

③妊産婦(妊娠7カ月~産後6カ月)

問 ▷①=高齢福祉課

▷②=障害者地域支援室

▷③=こども未来センター

電動アシスト自転車等購入費補助事業

購入する前に、必ず「交通安全講習」の申し込みをお願いします



市が実施する交通安全講習を受講した65歳以上の方が、電動アシスト自転車を購入する際の費用の一部を補助します。

▷ 補助額

①新品の電動アシスト自転車の本体購入費用の4分の3(上限▷2輪車=50,000円▷3輪車・4輪車=120,000円)

※2024~2025年度に運転免許証を自主返納した方には、2輪車は15,000円分、3輪車・4輪車は30,000円分の上乗せ補助があります。

②新品の自転車用ヘルメット購入費用(上限2,000円)

※電動アシスト自転車の補助と併せての申請のみ

対 市に住民登録があり、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

問 高齢福祉課



詳細は市ホームページをご覧ください▷



高齢者タクシー運賃助成事業

外出するときに利用するタクシー運賃の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷ 助成額 = 500円券 × 24枚

※一回の乗車で5枚(2,500円分)まで利用が可能です。

- 対 ①65歳以上の1人暮らしの方
- ②70歳以上の高齢者だけでお住まいの方
- ③70歳以上で市民税非課税世帯の方
- ④80歳以上の方(世帯の状況に関わらず対象)

※自家用車を運転している方は対象になりません。

※入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課



見守りに関すること

1人暮らしや認知症の方などが、自宅で安心して生活を続けるための見守りサービスを紹介します。



緊急通報システム事業

急病などの緊急時に迅速・適切に対応できるよう、1人暮らしの高齢の方に緊急通報機器を貸し出します。

※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

認知症による行方不明の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ぐことができます。



つくば市おでかけ見守りシール

認知症による行方不明の恐れがある方に二次元バーコード付きの保護支援シールを配付します。発見者がバー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。

シール例▷



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

祝

敬老祝金

8月1日時点でつくば市に1年以上居住している市民で、2025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9月上旬に個別に通知します。



敬老祝写真贈呈事業

つくば市に居住している市民で、2025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

介護予防や健康増進などのさまざまな相談窓口や、皆さんが気軽に集まれる憩いの場があります。

地域の憩いの場



老人福祉センター

問 高齢福祉課

老人福祉センターは、高齢者の皆さんのさまざまなご相談に応じています。また、荃崎老人福祉センターの入浴施設は2026年度のリニューアルオープンに向けて改修工事中です。健康増進、生きがいづくり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 |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------|
| 桜老人福祉センター(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5日 | 029(857)6328 |
| 谷田部老人福祉センター(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 |
| 荃崎老人福祉センター(下岩崎2068) ☑ A B D F G | | ●9:00～16:00 ●(土)(日)(祝)、12月29日～1月3日 | ※2026年3月まで休止中 | 029(876)1181 |

※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。

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 |
| 大穂豊里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(花室長寿館向かい)[大角豆1806-3] ☑ B F | | 029(886)3886 | 桜地区 |
| 荃崎地域包括支援センター(荃崎老人福祉センター隣)[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。

※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。



- ☑ 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

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