

みんなで Do! スポーツ

毎月第2日曜日、大穂体育館には
元気な声が響いています。

モルックやフライングディスクなど様々な競技を
皆で楽しむ **みんなでDo!スポーツ**。
チームで協力し合いながら、交流の輪を広げて
います。

汗を流して、笑いあって、**リフレッシュ!!**
学生ボランティアも大活躍!

※ボランティアについて、詳しくは8ページをご覧ください。



つくば市社協
キャラクター
つくちゃん



社会福祉協議会は、地域に暮らすみんなが、お互いに支えあって、楽しく暮らしていけるようにするため、各種福祉事業を行っています。



発行 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会
〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL 029-879-5500 / FAX 029-879-5501

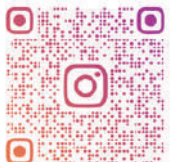
↓ SNSで情報発信中 ↓



ホームページ



公式LINE



2層コーディネーター
Instagram

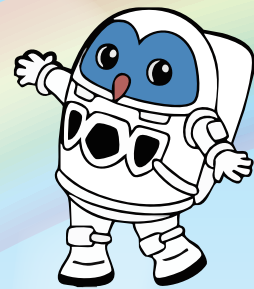
こんなことに力を入れています！



地域支えあい会議

地域の取り組みを支援します！

「支えあいの地域づくり」を実現するために、「地域支えあい会議」「地域見守りネットワーク会議」など様々な形の話し合い（協議）の場づくりを行い、地域関係者同士の連携と、地域の住民主体の取り組みを後押ししています！



つくば市キャラクター
フクゲン船長

災害時もいち早く活動します！

社会福祉協議会は、平常時から市民の皆さまと協働して地域づくりを目的とした様々な活動やボランティア等の市民活動の推進や支援を行っています。
災害発生時は、被災コミュニティの復興を支援するために災害ボランティアセンターを開設し、被災地の支援ニーズの把握・整理を行うとともに、支援活動を希望する個人や団体の受け入れ調整やマッチング活動を行います。
また、全国組織である社協の強みを活かし、他市町村で災害が発生した際にも職員派遣を行ったり、市内の住民を対象にボランティアを募集するなど、被災地域の復興をサポートしています。



東日本大震災の支援活動の様子(2011年)



つくば市社協キャラクター
つくちゃん

これまでの災害支援の記録



能登半島地震支援（2024年）
県内社協職員災害初動期対応チームの一名として早期に職員の派遣を行いました



取手市豪雨水害支援（2023年）
近隣市町村のネットワークを活かして、災害ボランティアセンターの運営支援を行いました



被災地応援ボランティアバスツアー（2011年）
東日本大震災の被災地である宮城県石巻市で市民のボランティアの皆さんと活動を行いました



災害ボランティアセンター設置訓練（2019年）
真瀬小学校区の住民とともに、実際の災害を想定して避難所とボランティアセンターの設置訓練を行いました

地域の支えあいを推進します

- 市内88ヶ所のふれあいサロンの活動を支援しています
- 市内113名のふれあい相談員が地域の高齢者を見守っています
- 市内7圏域に生活支援コーディネーターを配置し、地域の支えあい活動を推進しています※
- 地域の方々の協力により家事支援などを行う会員制の在宅福祉サービスを行っています（さわやかサービス）
- 子育てサポーターが120名の子育て中の方々をサポートをしています※
- 地域の方からの募金（地域歳末たすけあい募金）を、地域の支えあい活動や交流イベントに活かしています



ふれあいサロンの様子

自分らしい暮らしが続けられる環境を整えます

- 市内113クラブのシルバークラブの活動を支援しています※
- 「いばらきねりんスポーツ大会」を開催し、高齢者のスポーツ活動を応援しています※
- 高齢者向けの教養講座を開催しています（高齢者いきいきサロン）※
- 介護予防を目的とした高齢者の自主的な活動を支援しています（介護支援ボランティア制度）※
- 生涯学習推進のほか、坪庭を眺めながらの入浴も楽しめます（つくば市民研修センター）※
- 障がい者の通い・集いの場づくりを行っています（「福祉支援センターやたべ」の運営）※



モルック大会

次世代へつながる福祉活動を推進します

- ボランティアセンターを運営し、地域のボランティア活動の推進を行っています※
- ボランティア活動の推進と住民・ボランティアのつながりづくりを目的にシンポジウムを開催しています
- 福祉体験教室やボランティア体験講座、市民ボランティア育成講座を開催し、福祉に対する学びを深めています
- 手話や音訳、点訳、パソコン要約筆記の奉仕員を養成しています※
- 障がい者の芸術活動を応援しています（チャレンジアートフェスティバルの開催）※
- みんなでDO! スポーツを月1回開催し、障がい児者の余暇活動を支援しています
- 「おもちゃ」を通して子どもたちが自由に遊び、子育て中の方々が情報交換したり交流したりする機会を提供しています（おもちゃライブラリー）
- まつりつくば「ふれあい広場」を運営しています※



福祉体験教室

安心して暮らせる環境を整えます

- 各種サービス利用の相談を承っています（居宅介護、障害者相談支援）※
- 高齢者、障がい者のお宅ヘルパーを派遣し、日々の暮らしのお手伝いを行っています
- 支援が必要な方の権利を守るため、制度の利用のサポートを行っています（つくば成年後見センターの運営※、日常生活自立支援事業）
- 生活に困窮されている方の自立・就労支援に向けた支援と相談を承っています（生活自立サポートセンターの運営）※
- 児童養護施設、里親家庭児童の入学祝金を支給しています
- 荃崎地域包括支援センターを運営し、高齢者の暮らしのサポートを行っています※



身近な相談窓口で皆さんに寄り添っています

※つくば市受託事業

ささえあい・つくば

地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりを進めるための情報紙「ささえあい in つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人の支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思ひます。



「花畑フローマーケット」
笑顔と地域の魅力があふれる、あたたか地域マルシェ(大穂)



「遠東区会三世代交流会」
住民同士が力を合わせて開催(豊里)



「万博公園みつぼし保育園多世代交流」
園児との交流で笑顔はじける(谷田部西)



「筑波地区防災イベント」
世代を超えて目線を合わせ、ともに備える地域の輪(筑波)



「上広岡ふれあいフェスタ」
地域イベントで広がる支えあいの輪(桜)



「ふらっとカフェ」
笑顔あふれる交流のひとつ(谷田部東)



「ふれあいサロンひまわり」
毎回いろいろな活動で楽しむ(荃崎)

生活支援体制整備事業とは？

年をとっても誰もが安心して地域で暮らし続けられるよう「支えあいの地域づくり」を行うものです。

地域の皆さんの「やってみたい」を応援しながら、私たち生活支援コーディネーター7名と一緒に考え、皆さまと力を合わせてサポートさせていただきます。

★大穂圏域★

★大穂圏域★

地域包括支援センター等の関係機関や多様な団体との連携を強化し、小規模な地域支えあい会議の継続から具体策へつなげます。さらに、個別支援体制の構築と地域活動の戦略的な推進を同時に進めていきます。



おおつか

★谷田部西圏域★

小規模な地域支えあい会議を継続し、身近な困りごとに丁寧に耳を傾けていきます。あわせて、地域にある社会資源を共有し、活用を進めます。さらに、企業との連携の在り方についても検討し、地域全体で支えあう体制づくりを推進していきます。



みやかわ

★豊里圏域★

目標：豊里地区の現状を把握し、その地区らしい地域づくりを推進すること。今年度より豊里圏域のコーディネーターとなりました。住み慣れた地域の『困りごと』と『やってみたい』をつなぎ、世代を超えて支えあう体制づくりを目指します。



たきもと

★桜圏域★

4月から桜圏域に着任しました吉田です。今年度は、コアメンバーの皆さんと相談しながら、地域住民のみなさんから頂いた課題に耳を傾け、桜地区全体がもっと住みやすくなるような仕組みづくりと一緒に考えていきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。



よしだ

★谷田部東圏域★

今年度積み上げてきた活動をさらに広げ、住民の想いを大切にしながら、「やってみたい」が形になるよう、地域の皆様と連携して取り組みます。さらに、多様な団体や企業等と連携し、地域のつながりや支えあいの輪を広げていきます。



みくりや

★荃崎圏域★

3年ぶりにまた荃崎圏域を担当させて頂くことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。地域の方との関わりから、あたらしいという取り組みと一緒に考えて形にできればと思ひます。地域のお話を沢山教えてください。



ましこ

★筑波圏域★

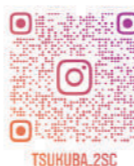
支えあい会議で挙がった移動などの地域課題について、筑波地区の実情に合わせてながら、地域の皆様と一緒に考えていきたいと思ひております。また、大きな会議だけでなく、小さな単位で気軽に話し合える場も大切にしていきたいと思ひております。



いたばし

令和8年度の生活支援コーディネーター・問合せ先

大穂圏域・豊里圏域・桜圏域・筑波圏域【社協本部】 TEL 029-879-5500
谷田部西圏域・谷田部東圏域・荃崎圏域【南支所】 TEL 029-876-4552





社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和8年1月16日～令和8年5月31日 (順不同・敬称略)	
つくばグラウンドゴルフ連絡協議会	20,000 円
明治安田生命 研究学園営業部	2,400 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
戸崎 正明	2,000 円
吉沼いきいき学級	22,780 円
茨城トヨタ自動車株式会社	200,000 円
(株)ベルク フォルテつくば店 お客様一同	6,556 円
自閉症成年の自立を助ける会 (SGAP)	10,000 円
土浦友の会	5,000 円
有限会社 シバハシ	3,105 円
(株)土浦生花市場	1,988 円
ウッディホテルスワ	4,815 円
ダイードリンコ(株)	15,389 円
(有)シー・ティー・ヴィー・サービス	50,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
匿名 9件	111,203 円

●社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付(オンライン決済)を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。



つくば市社協 寄付

検索

問合せ 総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 つくばさわやかサービス協力会員を募集しています

このサービスは、高齢者の日常生活を支援するために、福祉にご理解のある地域の方々の協力により家事支援などを行う会員制の有償在宅福祉サービスです。

つくば市に住む住民同士が「みんなで互いに助け合っていこう」という趣旨で実施しています。活動に興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

- 活動内容：・家事支援 (掃除、調理、洗濯 等)
 - ・通院・外出時の付き添い
 - ・生活必需品の買い物 等

●活動料金：1時間 800円

●問合せ先：つくば市社会福祉協議会 在宅支援室
TEL 029-879-5923



お知らせ 市民後見人養成講座事前説明会 (つくば市より受託)

認知症の方や、障害のある方が住み慣れた地域でその人らしく生活する権利を守る「成年後見制度」、その担い手として活動する「市民後見人」の養成講座を、令和8年10月から開催します。講座の開催にあたり、市民後見人の役割や講座の概要について説明する「市民後見人養成講座事前説明会」を開催しますので、市民後見人の活動に関心のある方は、ぜひご参加ください。

※「市民後見人養成講座」の受講を希望される方は、本説明会への参加が必須となります。

(1) 開催日時

7月24日(金) 14時30分～16時 (受付14時～)

(2) 会場

つくば市役所 コミュニティ棟会議室2・3
(つくば市研究学園1-1-1)

(3) 定員

50名

(4) 参加対象者

- ①受講申込時年齢が18歳以上のつくば市在住もしくは在勤の方
- ②市民後見人養成講座全日程(8日間、50時間)受講可能な方
- ③普通自動車運転免許を有する方
- ④成年被後見人、被保佐人または被補助人に該当しない方

※専門職後見人等として活動している方は受講不可

(5) 内容

第1部：基調講演「『管理』から『伴走』へ
～これからの成年後見制度～」

講師/椎名 清和氏 (つくば国際大学教授)

※タイトルについては、変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

第2部：受講申込について(説明)

「市民後見人養成講座の概要について」

説明/つくば成年後見センター職員

(6) 申込方法

市民後見人養成講座事前説明会申込用紙を記入の上、つくば成年後見センターに郵送、FAX、メールまたは直接ご持参ください。

申込用紙はこちらからダウンロードできます。



(7) 申込期間

ただいま申込受付中です。定員に達し次第締め切られる場合があるため、7月21日(火)までにお早めのお申し込みをお願いします。

(8) 備考

10月6日から開催される市民後見人養成講座の定員は15名程度となります(選考あり)。

「社協通信つくば」はホームページから
最新号・バックナンバーともにご覧いただけます。



募集 夏休み福祉体験企画 みんな集まれ!! 知っちゃおうツアー2026

「みんなが自分らしく暮らすまち」について、遊びながら、体験しながら一緒に考えてみませんか? 障害のある人、高齢者、地域活動しているボランティアさん……。私たちのまわりには、いろいろな人が暮らしています。新しい発見を通して、「自分にできること」を楽しく探してみよう!

①テーマ:「年を重ねるといこと知っちゃおう!」

8月4日(火) 13時30分~15時30分
(市民センターコリドイオ)

内容:体感しよう。お年寄りの「不自由」と「おなじ気持ち」。
体験:高齢者支援ボランティア(今回は認知症)とゲーム等を楽しむ。また、高齢者の不自由さを体験し、自分ができるところを考えよう。

②テーマ:「手話でコミュニケーション知っちゃおう!」

8月5日(水) 10時~12時
(市民センターコリドイオ)

内容:耳の不自由な人の暮らしと、「心のバリアフリー」ってなんだろう?
体験:手話や身振りを使って、楽しく気持ちを伝え合おう!

③テーマ:「盲導犬のことを知っちゃおう!」

8月5日(水) 13時30分~15時30分
(市民センターコリドイオ)

内容:盲導犬ユーザーの生活を知りみんなで考えよう。
体験:盲導犬との歩行体験

④テーマ:「防災のことを知っちゃおう!」

8月6日(木) 10時~12時
(市民センターコリドイオ)

内容:災害が起きた時、みんなどうする? みんなで考えよう!!
ロープワークなどの演習を通して楽しく学びましょう。

⑤テーマ:「点字のことを知っちゃおう!」

8月6日(木) 13時30分~15時30分
(市民センターコリドイオ)

内容:「目で見なくてもわかる工夫」は誰のため? 道具を知ろう!
体験:点字で打ってみよう。伝わる喜びを体験!

⑥テーマ:「ものづくりの現場で学ぼう。働く人々と楽しむ体験」

8月7日(金) 10時~12時(幸和義肢製作所)

内容:歩行や生活を支える「義足・義肢」や「福祉用具」がどのように作られているのか? ものづくりの最前線を見学します。
〔協力:幸和義肢製作所(つくば市)〕定員20名

⑦テーマ:「目標」のトリセツ 夢をかなえられる自分になろう!

8月7日(金) 13時30分~15時30分
(大穂庁舎2階ボランティアセンター)

内容:夢をかなえる「魔法のシート」をつくらう!
~小学生のための目標達成シートをつくらう。

⑧テーマ:「盲導犬のことを知っちゃおう!」

8月19日(水) 14時~16時
(高齢者支援センターとよさと)

内容:盲導犬ユーザーの生活を知りみんなで考えよう。
体験:盲導犬との歩行体験

【対象】 市内小学校・義務教育学校に通う 4~6年生
(②コースは、4~5年生)

【定員】 各コース30名 ⑥のみ20名(先着順)
重複での申し込みも可

【参加費】 無料

【募集期間・申込方法】

7月1日(水)~7月24日(金) までに事務局へ電話・メール・2次元コードにて申し込みください。

【申込み・問合せ先】

つくば市社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL 029-879-5898
FAX 029-879-5501
MAIL tvc@tsukuba-swc.or.jp



お知らせ まつりつくば2026 ふれあい広場

つくば市社会福祉協議会が担当する「ふれあい広場」は、福祉関係団体やボランティア団体が実施する様々な企画を通して日頃の活動を来場者に知っていただき、福祉への関心や理解を深めてもらうことを目的として開催しています。障がいのある方、高齢者、そして子どもたち、みんなが主役となってまつりを盛り上げます。きっと、たくさんの **楽しい!** と **なるほど!** に出会えるはずです。是非皆様のご来場をお待ちしています!

開催日時: 8月22日(土) 12時~19時
8月23日(日) 12時~19時

会場: 中央公園(センター広場北側)

※詳細決まり次第、つくば市社会福祉協議会のホームページに掲載予定です。



◆目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア(けやきの会)」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。この広報紙は市民の皆さまから寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。

つくばの街で「元気を」くれる人!

Vol.2 筑波大学 スポーティア の皆さま



スポーツでつながる心と笑顔

毎月市内の知的障害者の方を対象に開催されている、スポーツを通しての交流の場「みんなでDo! スポーツ」。今回は、そこでボランティアとして活躍されている筑波大学のスポーティアの皆さまに取材のご協力をいただきました。


誰もが楽しめる競技を念頭に年間スケジュールを決定。競技のプログラムの過程でステップアップしながら、習得したことを生かして楽しんでいる様子を見るのが嬉しいとおっしゃられるのは代表の河合雅さん。会話が苦手な方も、体を動かすことで笑顔になり、参加者同士の関わりがみられるのもスポーティアの大きな魅力。

これからも、アットホームで楽しく安心できる場所をつくっていききたいと元気な笑顔で話されました。

筑波大学 スポーティア代表 河合雅さん



今月のチャレンジ!

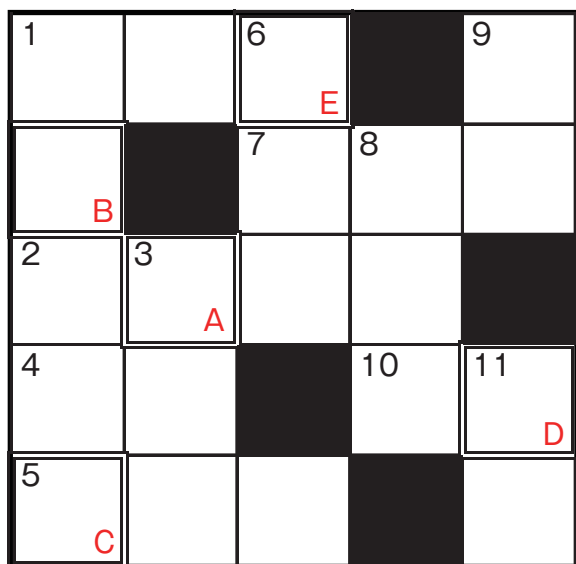
クロスワードの答えを回答してくれた方に、「つくちゃんオリジナル壁紙」をプレゼント! 
応募方法▶ 申込みフォームから、キーワードと必要事項をご回答ください。

つくちゃんから、みんなへの挑戦状!

どんな言葉ができあがるかな?



つくちゃんクロス



タテのカギ

- 暑くて寝苦しい夜
- 南米ペルーの砂漠の地表に描かれた巨大な絵。○○○の地上絵
- お吸い物にも入れられるセリ科の香味野菜。
- 石川県を代表する伝統的な色絵磁器。○○○焼き
- トドにはないがセイウチには巨大なコレがある。
- 新鮮な魚介類などの具材を組み合わせる日本料理。

ヨコのカギ

- 十二支の順番で最初にあたる動物。
- 願い事を書いた短冊を笹に飾る伝統行事。
- 体を休めるために必要です。
- 「ピー」と笛のような音を鳴らすものもあります。
- 西の富士。東の○○○。
- 家具や床などに塗られる透明な塗料。

こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



こんにちは! つくば市社協広報委員会です。
リニューアルしました「社協通信つくば」2回目の発行となります。リニューアル後、さらに地域の皆さまのお役に立てる一冊になっていたら幸いです。さて、7月に入り夏本番ですね。夏といえば夏祭り! 今年もまつりつくばにて恒例の「ふれあい広場」を開催いたします。福祉について知るきっかけにされてみるのはいかがでしょうか。たくさんの皆さまのご来場をお待ちしています!