

いつまでも健康に、 楽しく自分らしく地域とつながる

シルバークラブ育成・支援



Q. シルバークラブとは？

交流を通じて親ばくを深める組織です。地域ごとに、おおむね60歳以上の方で自主的に組織されており、健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーション活動などを行っています。つくば市内では、令和4年度現在129クラブがあります。



会 員 募 集 中 !

つくば市社会福祉協議会では、シルバークラブの育成・支援を行っています。同クラブは、おおむね60歳以上の方であれば加入できます。地域での仲間づくり、健康保持・増進、知識や経験を生かした新しい能力の発揮、社会活動への参画と貢献など、生き生きとした高齢期の生活づくりを支援しています。

会員は随時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。



対 象

おおむね60歳以上の方

● スポーツ／健康づくり活動

グラウンドゴルフ、体操、輪投げ、ペタンク、卓球、スポーツ吹き矢、カーレット など

● 趣味／文化／レクリエーション

囲碁、将棋、健康麻雀、短歌、俳句会、茶会、絵画 など

● 友愛訪問／ボランティア活動

友愛訪問活動、交通安全立哨、環境美化活動 など

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会 中央支所

tel.029-847-0231



HPIはこちらから

Photos of
TSUKUBA



筑波地区

山口シルバークラブ
新町福寿会
水城シルバークラブ
山木シルバークラブ
東作谷シルバークラブ
安食シルバークラブ
神郡シルバークラブ
小田田向中城シルバークラブ
六所喜楽会
上田中シルバークラブ
下田中喜楽会
寺具元気クラブ
南作谷紫山会
シルバークラブ小沢
沼田シルバークラブ
明石シルバークラブ
泉さくら会
北条城山クラブ



桜地区

松栄銀嶺会
上ノ室ジョウジュクラブ
角南シルバークラブ

みどり会
しば楽会
まつぼっくり会
野田シルバークラブ
並木和楽会
下広岡寿会



大穂地区

大曾根上宿シルバークラブ
大曾根中宿シルバークラブ
大曾根下宿シルバークラブ
新町シルバークラブ
花畑シルバークラブ
玉取シルバークラブ
蓮沼シルバークラブ
上内シルバークラブフレンズ
篠崎シルバークラブ
岩崎シルバークラブ
猿壁シルバークラブ
中根シルバークラブ
弥平太シルバークラブ
要口ノ堀シルバークラブ
吉沼新地上シルバークラブ
吉沼長生クラブ

大坪シルバークラブ
向町寺山シルバークラブ
鎗笠シルバークラブ
西高野白水シルバークラブ
前野ひまわり会



豊里地区

今鹿島稻荷前シルバークラブ
台宿シルバークラブ
大宿第三シルバークラブ
上郷中央シルバークラブ
朝日町シルバークラブ
上郷いきいきクラブ
向金村シルバークラブ
仕出シルバークラブ
大山シルバークラブ
神谷森睦会
道角シルバークラブ
木俣シルバークラブ
角内シルバークラブ
手子生第二シルバークラブ
手子生第三シルバークラブ
田倉シルバークラブ
百家上シルバークラブ

Photos of
TSUKUBA



百家下シルバークラブ

さわやか. 希望の会

椿本シルバークラブ

中の内シルバークラブ楽笑会

土田シルバークラブ和楽会

東光台シルバークラブ白雲会

横町白寿会

五斗蒔シルバークラブ

野畑シルバークラブ

高野シルバークラブ

上宿シルバークラブ

富士見ヶ丘シルバークラブ

鍋沼シルバークラブ

鬼ヶ窪睦会

前野シルバークラブ

台面野井桜クラブ

中西すこやかクラブ

二の宮2丁目シルバークラブ

館野元気会

おのがわ睦会

上原寿シルバークラブ

松代一丁目シルバークラブ

中内睦会

中北・宮本シルバークラブ

苅間さくらクラブ

高野台シルバーレインボークラブ

でんでん虫クラブ

コスモスクラブ

森の里宝寿会

森の里ひまわり会

つくばね会

梅寿会

ふじみ会

明神ひまわり会

池向シニアグループ

高峰会

宝陽台宝寿会

牧園清遊会

中山千寿会

百の会

あしび野倶楽部

シニアクラブ岩崎

楽友会

高見原1丁目シルバークラブ

高崎シルバークラブ

谷田部地区

西栗山シルバー友志会

谷城むつみ会

新町諏訪シルバークラブ

台町福寿会

緑粋クラブ

みずほ団地シルバークラブ

末広会

さつき会

東平塚シニアーズ

高須賀シルバークラブ

本鎌すみれ会

高良田シルバークラブ

茎崎地区

小茎長寿会

南むつみ会

長和会

ときわ会

大樹の会

城山高年会

桜寿会

お住まいの地域で
シルバークラブは
活動中です！



Photos of
TSUKUBA



高齢者の皆様の趣味や 生きがい活動づくりをサポート

楽しみながら
仲間づくり!

高齢者いきいきサロン

社会参加の促進と生きがいを高めるために、老人福祉センターなど市内4会場で、歌や絵手紙制作・健康づくりなどの講座を開催しています。また、交通手段がないため参加できない方々を対象に、出前サロンも実施しています。
お気軽にお問い合わせください。

サロンのメニュー

例

- 歌・民謡
- 健康体操
- フラダンス
- リンパトリートメント
- 太極拳
- 笑いヨガ
- 絵手紙

太極拳



たまきと真知子の
みんなで歌おう

絵手紙



対象

おおむね60歳以上の方



HPIはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会

tel.029-847-0231

Photos of
TSUKUBA



ひとり暮らしの方などを 地域で見守ります



健康

地域見守りネットワーク



今は健康だけど
先々が不安…

ひとり暮らしは
何となく心細い



今は健康だけど先々が不安、ひとり暮らしは何となく心細いなど
様々な不安を少しでも減らし、地域で安心して暮らし続けられるよ
うに、地域の方々から選任した「ふれあい相談員」や、見守りを直接

行う「見守り支援員」と社会福祉協議会が協力し、見守りが必要な方
に対し、地域で見守ることができる仕組みづくりを進めています。
必要に応じて行政などと連携し、地域の安心を支える活動です。



HPIはこちらから

対象

市内に居住するひとり暮らし高齢者、高齢者
世帯及び認知症高齢者、障害者など見守りが
必要な方でご本人の同意が得られた方

見守りを受けたい方は登録が必要です。
詳細は、最寄りの社会福祉協議会まで
お問い合わせください。

【お問い合わせ】つくば市社会福祉協議会

本部 大穂、谷田部西、筑波圏域
tel.029-879-5500

中央支所 豊里、谷田部東、桜圏域
tel.029-847-0231

南支所 荃崎圏域
tel.029-876-4552

就労

ボランティア

交流

Photos of
TSUKUBA



仲間・居場所・生きがいづくりの交流の場

ふれあいサロン



Q. ふれあいサロンとは？

自治会や区会、小学校区など小地域ごとに閉じこもりがちな高齢者、障害児(者)が気軽に集まれるように、近隣住民などのボランティアが開催しているふれあい交流の場です。令和4年11月現在83の団体が定期的に参加者が歩いて行けるよう公民館や集会所で活動を行っています。

社会福祉協議会では、お茶会や食事会などを通して一緒におしゃべりをしたり、趣味活動を行っているサロンに関して、活動費の助成や、立ち上げ・運営の支援をしています。

対象

ふれあいサロンへの参加

↳ 各サロンの参加対象地域を確認

活動費の助成

↳ 月1回以上定期的に開催している団体

地域の方が気軽に集まれる場です



お茶を飲みながら
楽しくおしゃべり
しませんか？



HPIはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会

tel.029-879-5500

ふれあいサロン紹介

～ 主な参加者の中に高齢者が含まれているサロンのみを紹介しています ～

◆筑波圏域

サロン名	ふれあいサロン小田	元気会
活動内容	健康体操など	茶話会・健康体操・食事会
開催日時	第2・第4水曜日 10:00～11:00	第2・第4水曜日 10:00～12:00
開催会場名称	小田小交流プラザ	沼田児童館
参加対象地域	小田地区	沼田地区内(上坪・中坪・下坪)
参加者負担金	なし	2,000円/年
サロン名	虹の会	下作谷シルバー友の会
活動内容	観音講・高齢者の接待・草取り作業・新年会など	介護リハビリ体操教室・食事会・わなげ大会など
開催日時	9月は第1土曜日、他の月はその都度決定	第2・第4月曜日 10:00～11:30
開催会場名称	下作谷公民館	下作谷公民館
参加対象地域	下作谷地区	下作谷地区
参加者負担金	観音堂費銭	必要時に集める

◆筑波圏域

サロン名	平沢明朗会	東作谷ふれあいサロン
活動内容	茶話会・健康体操・食事会・手作り作品・廃品回収など	輪投げ・茶話会・新年会など
開催日時	第1・第3水曜日 9:00～15:00	第3日曜日 10:00～12:00
開催会場名称	平沢児童館	東作谷集会所
参加対象地域	平沢および近隣地区	東作谷地区の高齢者・子育て世帯
参加者負担金	1,000円/年	会の催しによって随時集める
サロン名	桜池サロン	西作谷シニア会
活動内容	花見・健康体操・頭の体操・味噌づくりなど	茶話会・健康体操・食事会など
開催日時	第1・第3水曜日 10:00～15:00	第2・第4木曜日 9:00～11:30
開催会場名称	市民研修センター	西作谷公民館
参加対象地域	筑波地区	西作谷地区の高齢者・障害者
参加者負担金	500円/回	なし
サロン名	喜楽サロン	すずらん会
活動内容	花見・料理教室・食事会・茶話会・講話など	カラオケ体操・運動インストラクターによる体操・手芸など
開催日時	第3水曜日 9:00～11:30	第1・第3水曜日 13:30～14:45(第3水曜日は会員のみ)
開催会場名称	下田中児童館	北条多気本町公民館 代表者宅
参加対象地域	田中、磯辺地区	町内
参加者負担金	100円/回	100円/月
サロン名	新町さくらの会	さつき会
活動内容	出前体操・茶話会・食事会など	健康体操・ウォーク・食事会・茶話会など
開催日時	第3火曜日 9:30～12:00	第1金曜日 10:00～11:30
開催会場名称	新町公民館	大形集会所
参加対象地域	北条新町区	大形地区
参加者負担金	100円/回	必要に応じて
サロン名	山口なかよしクラブ	サロン きずな
活動内容	健康体操・食事会・清掃・グラウンドゴルフなど	茶話会・新年会など
開催日時	第1・第3月曜日・水曜日	第2水曜日
開催会場名称	旧山口小学校	上田中集会所
参加対象地域	山口地区	筑波地区
参加者負担金	未定	100円/回・1,200円/年

◆大穂圏域

サロン名	ふれあいサロン「新地下花の会」	岩崎お楽しみ会
活動内容	講話・出前体操教室・食事会・カラオケ・ゲームなど	健康体操・体力測定・食事会・茶話会など
開催日時	第3水曜日 10:00～12:00	第1木曜日 13:30～15:00
開催会場名称	新地下町公民館	長高野岩崎公民館
参加対象地域	吉沼新地下町地区	岩崎地区
参加者負担金	200円/回(内容により追加負担金あり)	必要に応じて随時
サロン名	蓮沼日曜会	吉沼さつき会
活動内容	健康体操・わなげ・雑談・折紙・あみ物・昼食会など	健康体操・レクリエーション活動(茶話会・食事会)など
開催日時	第1日曜日 10:00～14:00	第2・第4月曜日 9:30～12:00
開催会場名称	蓮沼公民館	吉沼交流センター
参加対象地域	蓮沼地区	吉沼小学校区
参加者負担金	弁当代	その都度参加者負担
サロン名	サロン ふれんず	ひまわり会
活動内容	健康体操・手工芸・ゲーム・茶話会など	健康体操・食事会・輪投げ・花見会・新年会など
開催日時	第4木曜日 10:30～15:00(季節により週を変更することあり)	第2・第4金曜日 13:30～15:00
開催会場名称	筑穂館	山木地研修センター
参加対象地域	大穂地区	前野山木地地区
参加者負担金	参加費(昼食代)500円/回	200円
サロン名	館笠サロン会	
活動内容	茶話会など	
開催日時	第3金曜日 18:00～20:00	
開催会場名称	館笠集落センター	
参加対象地域	吉沼館笠地区	
参加者負担金	必要に応じて	

◆豊里圏域

サロンの名	ゆいまーる	暖々
活動内容	食事会・手作業・脳トレ・体操・おしゃべりなど	健康体操・茶話会・お花見会など
開催日時	第3木曜日 10:00～15:00	第1・第3火曜日 10:00～12:00
開催会場名称	代表者 宅	老人福祉センターとよさと
参加対象地域	上郷大山地区 他	つくば市内
参加者負担金	500円/回	必要に応じて500円程度
サロンの名	森のおうち	酒丸ふれあいサロン
活動内容	食事会(昼食毎回)・体操・季節の行事・散歩など	茶話会・食事会・グラウンドゴルフなど
開催日時	第1・第3木曜日 10:00～15:00	第2・第4火曜日 13:30～16:00
開催会場名称	老人福祉センターとよさと	酒丸「グラウンドゴルフ場(仮称)」(代表者の所有地)
参加対象地域	豊里地区	酒丸地区および豊里の杜地区
参加者負担金	500円/回	参加費0円、年会費500円
サロンの名	豊里の杜ふれあいサロン	
活動内容	健康体操・茶話会・食事会など	
開催日時	第1・第3月曜日 10:00～12:00	
開催会場名称	豊里の森自治会館(さくら)	
参加対象地域	豊里の杜地区及び周辺近隣地区	
参加者負担金	参加費0円・半期600円・年間1,200円	

◆谷田部西圏域

サロンの名	ふれあいサロン 緑が丘	本鎌ふれあいサロン
活動内容	食事会・茶話会・お花見・クリスマス会など	食事会・歌・笑いヨガ・健康体操・スクエアステップなど
開催日時	第2・第4火曜日 10:00～12:00	第2金曜日・第4月曜日10:00～11:30、第3木曜日13:30～15:00
開催会場名称	緑が丘自治会館	真瀬本田鎌倉農村集落センター
参加対象地域	緑が丘団地内	真瀬本田 鎌倉地区
参加者負担金	200円/回	通常はなし、材料費・昼食代等負担する場合あり
サロンの名	サロン福寿草	水曜会
活動内容	茶話会・食事会など	健康体操・茶話会・地域貢献活動・食事会など
開催日時	第1木曜日	第3水曜日 13:30～15:00
開催会場名称	みずほ自治会館	鍋沼集落センター
参加対象地域	みずほ団地	鍋沼新田地区の高齢者・障害者・その他
参加者負担金	活動内容に応じて実費を徴収	100円/回 年会費1,200円
サロンの名	ふれあいサロン 観音台	あおぞら
活動内容	健康体操・音楽鑑賞・勉強会・食事会など	歌・フラワーアレンジ・レクリエーションなど
開催日時	第2月曜日 10:00～12:00	毎月3日 13:00～15:00
開催会場名称	観音台集会所	台面野井研修センター
参加対象地域	観音台一丁目とその周辺地区	台面野井地区
参加者負担金	なし	随時
サロンの名	真瀬新田ふれあいサロン	ふれあいサロン香取台
活動内容	鉢植え・お楽しみ会・出前体操教室など	茶話会など
開催日時	第2火曜日 10:00～12:00	第3火曜日 10:00～12:00
開催会場名称	真瀬新田研修センター	ドックカフェ「バーディ」
参加対象地域	真瀬新田地区	香取台地区
参加者負担金	100円/回	300円
サロンの名	グリーンハイツ陽だまりサロン	富士見ヶ丘ふれあいサロン
活動内容	リフレッシュ体操(出前)・工作会作品展など	茶話会・食事会・健康体操など
開催日時	第2・第4土曜日、第3水曜日、第4木曜日	第4木曜日 10:00～12:00
開催会場名称	グリーンハイツ研修センター	富士見ヶ丘集会所
参加対象地域	グリーンハイツ団地内及び会員の友人	富士見ヶ丘団地の高齢者・障害者・子育て世帯
参加者負担金	第3水曜日参加時100円/回	なし

◆谷田部西圏域

サロン名	平わかば会	
活動内容	健康体操・茶話会など	
開催日時	第2月曜日 13:00~15:00	
開催会場名称	平公民館	
参加対象地域	平地区	
参加者負担金	1,000円/年	

◆谷田部東圏域

サロン名	サロン 松美会	笑和いきいき会
活動内容	体操・出前講座・音楽会・食事会など	シルバーリハビリ体操・食事会など
開催日時	第3月曜日 10:00~12:00 ※8月休み、9月のみ第2月曜日	第2・第4水曜日 10:00~11:00
開催会場名称	松代交流センター	梶内生活改善センター
参加対象地域	主に松代近隣(制限なし)	梶内地区
参加者負担金	100円/回(内容によって変更あり)	月1回100円

サロン名	東小学校区ふれあいサロン	館野ろまん倶楽部
活動内容	茶話会・健康体操・歌の会・食事会・買物ツアーなど	シルバーリハビリ体操・脳トレ体操・茶話会など
開催日時	毎月第2・第3・第4水曜日	第1月曜日 10:00~12:00
開催会場名称	東児童館	館野研修センター
参加対象地域	東、稻荷前、梅園、その他	館野地区
参加者負担金	300円/回	1,000円/年

サロン名	ふれあいサロン 二の宮	ふれあいサロン稲岡
活動内容	健康マージャンと生活情報交換など	健康体操・茶話会など
開催日時	毎週日曜日 13:00~17:00	第4水曜日 13:30~14:45
開催会場名称	二の宮交流センター	稲岡農村集落センター
参加対象地域	二の宮地区とその近隣地区の高齢者・障害者	稲岡地区
参加者負担金	100円/回	100円/回

サロン名	ふれあいセントラルの会	西岡ひよっこ会
活動内容	花見・健康体操・カラオケ体操・食事会など	茶話会・健康体操・食事会など
開催日時	第3月曜日 10:00~12:00	第2・第4金曜日
開催会場名称	南中妻セントラルタウン自治会館	西岡研修センター
参加対象地域	南中妻セントラルタウン近辺地区の高齢者・子育て世帯	西岡・西大橋地区
参加者負担金	100円/回	必要に応じて

サロン名	水曜サロン	まついちサロン
活動内容	茶話会・食事会・健康体操・グラウンドゴルフなど	茶話会・体操・脳トレゲームなど
開催日時	第1水曜日	第2木曜日 10:30~11:30
開催会場名称	五十塚研修センター	松代一丁目町会集会所
参加対象地域	五十塚町内会	松代一丁目
参加者負担金	200円/回	なし

サロン名	赤塚東山ふれあいサロン	サーパスつくば健康クラブ
活動内容	茶話会・ランチ・出前講座・花見・納涼祭など	茶話会・健康体操など
開催日時	第3月曜日 10:00~12:00	毎週火曜日 10:00~12:00
開催会場名称	赤塚東山自治会館	サーパスつくば マンション内集会所
参加対象地域	赤塚東山自治会	サーパスつくばマンション内
参加者負担金	100円/回	なし

サロン名	4丁目けんこう会	春日元気クラブ
活動内容	健康体操・茶話会など	健康体操など
開催日時	第2・第4金曜日 10:00~12:00	第2・第4水曜日
開催会場名称	スマートエコステーション集会所	代表者宅
参加対象地域	研究学園4丁目	つくば市及び近隣町村の高齢者・障害者
参加者負担金	なし	なし

サロン名	トークアンドトーク	元気でいよう会 研究学園
活動内容	食事会・脳トレ体操・健康体操など	茶話会・健康講話・体力測定
開催日時	第2木曜日 11:00~14:00	毎週木曜日 9:00~13:00
開催会場名称	高野台コミュニティセンター	市役所コミュニティ棟
参加対象地域	高野台地区	研究学園駅周辺
参加者負担金	参加費400円/回	3ヵ月1,000円

◆谷田部東圏域

サロンの名	洞峰サロン	サロンかつらぎ
活動内容	茶話会・散策・俳句作成・鑑賞	茶話会・健康体操・食事会・手工芸・料理など
開催日時	第3火曜日 10:00～12:00	第2・第4木曜日 10:00～13:00
開催会場名称	カフェひだまり	苅間・辻・原研修センター
参加対象地域	つくば市とその周辺	苅間地区の高齢者・その他
参加者負担金	年会費1,200円	1回200円

◆桜圏域

サロンの名	二輪草	カフェロマン
活動内容	体操・小物作り・フラワーアレンジメント・季節の行事など	茶話会・勉強会・笑いヨガ・情報交換・地域行事など
開催日時	第1・第3・第5水曜日 9:30～12:30	第1火曜日 14:00～16:00※2023年(1月3日⇒1月10日)
開催会場名称	広岡交流センター	吾妻交流センター
参加対象地域	桜ニュータウン近辺	つくば市内
参加者負担金	100円～300円/回	100円/回
サロンの名	ふれあいサロンひだまり	倉掛ふれあいサロン
活動内容	健康体操・茶話会・食事会など	健康体操・茶話会・食事会など
開催日時	第4金曜日 13:30～16:00	第3水曜日 10:00～11:30
開催会場名称	梅園集会所	倉掛センター
参加対象地域	梅園	倉掛地区
参加者負担金	100円/回	必要に応じて
サロンの名	シニアサロン ぶらり	竹園ふれあいサロン
活動内容	健康体操・茶話会・食事会など	茶話会・歌・健康レクなど
開催日時	第2火曜日 12:00～16:00	第3金曜日 13:00～16:00
開催会場名称	吾妻交流センター	竹園交流センター
参加対象地域	つくば市内	竹園東中学校区
参加者負担金	年会費1,200円 参加費100円/回	当面無料で行うつもりです
サロンの名	たのし家ふれあいサロン	ふれあいサロン水車
活動内容	健康体操・茶話会・食事会・ウォーキング	健康体操など
開催日時	毎週月曜日 10:15～12:00 ※8月と年末年始を除く	第3水曜日 13:00～15:30
開催会場名称	たのし家(下広岡)	桜老人福祉センター
参加対象地域	つくば市内	桜、大穂、荃崎地区
参加者負担金	50円～100円(菓子代による)材料費別途	なし
サロンの名	ふれあいサロンさくら	パークヒル吾妻 おしゃべり会
活動内容	茶話会・健康体操など	茶話会
開催日時	第3木曜日 10:00～12:00	第2金曜日 13:30～15:30
開催会場名称	ウエルシアつくば桜店	パークヒル吾妻集会所
参加対象地域	近隣地区・ウエルシアつくば桜店利用者	桜地区
参加者負担金	なし	必要に応じて
サロンの名	ミニかろやかクラブ	ふれあいサロンやよい
活動内容	シルバーリハビリ体操・食事会など	茶話会・小物づくり・歌・ドライフラワー・ゲストによる演奏会など
開催日時	第2・第4木曜日 10:00～11:30	第1水曜日 10:00～12:00
開催会場名称	並木交流センター	並木交流センター
参加対象地域	並木・梅園	並木・梅園地区
参加者負担金	100円/回	100円/回
サロンの名	サロンDG&B	
活動内容	雑談	
開催日時	第1日曜日 13:00～15:00	
開催会場名称	松栄集会所	
参加対象地域	松栄自治会地域	
参加者負担金	公民館外へ野外・見学等で行く場合は実費	

◆ 荳崎圏域

サロンの名	ひまわりの会	細見サロン
活動内容	茶話会・健康体操・食事会・新年会・花見・交流会など	DVD鑑賞・情報収集・料理作りなど
開催日時	主に第1水曜日 10:00~15:00 ※祝日又都合により第2水曜	第2土曜日 12:30~16:00
開催会場名称	下岩崎集落センター	細見公民館
参加対象地域	下岩崎地区	細見地区
参加者負担金	前期・500円、後期・500円	開催時ごと実費0~100円/回
サロンの名	森の里ふれあいサロン	サロン 水曜会
活動内容	リハビリ体操・認知症予防体操・折紙・アートフラワーなど	健康体操・映画鑑賞・グラウンドゴルフなど
開催日時	毎週火曜日 13:00~16:00	第3水曜日 13:30~16:00
開催会場名称	森の里自治会公会堂	宝陽台公民館
参加対象地域	森の里地区	宝陽台地区
参加者負担金	なし	3000円/年
サロンの名	つく身協ふれあいサロン	「憩」
活動内容	茶話会・歌・軽スポーツ(卓球バレー・ポッチャ)など	茶話会・体操・食事会
開催日時	第1木曜日 13:00~15:00	毎月最終月曜日 10:00~12:00
開催会場名称	荳崎老人福祉センター	明神公民館
参加対象地域	つくば市内(主に荳崎・谷田部・豊里地区)	明神及び近隣地区
参加者負担金	500円/年	100円/回
サロンの名	城山サロン	ふれあいサロンひまわり
活動内容	茶話会・唄・輪投げなど	食事・体操・手芸・クリスマス会など
開催日時	第2・第4金曜日	第2・第4月曜日 10:00~14:00 ※10月・1月は第3・第5月曜日
開催会場名称	城山公民館	荳崎農村高齢者 交流センター
参加対象地域	城山地区	荳崎全域
参加者負担金	なし	500円/回、現在コロナのため徴収なし
サロンの名	自由ヶ丘サロン	梅ヶ丘茶話会
活動内容	茶話会・カラオケ	茶話会・うたごえ会・フリーマーケットなど
開催日時	第3土曜日 13:00~18:00	不定期(月1回) ※1月・8月はなし
開催会場名称	自由ヶ丘公民館	梅ヶ丘集会所
参加対象地域	自由ヶ丘地区	梅が丘団地
参加者負担金	100円/回	無料
サロンの名	うたごえひろば	サロン・ド・チェリー
活動内容	唱歌・童謡などの合唱	出前講座・カラオケ・DVD鑑賞・ゲームなど
開催日時	第1水曜日 10:00~12:00	第3水曜日 10:00~12:00
開催会場名称	高見原3丁目会館	桜が丘公民館
参加対象地域	高見原3丁目地区	桜が丘地区
参加者負担金	100円/回+保険料30円=130円	100円/回
サロンの名	ふれあいサロン あしび野	くさざき広場
活動内容	食事会・茶話会・ニュースポーツなど	茶話会・手芸・折り紙・食事・体操・編物など
開催日時	第3土曜日18:00~20:00、第3木曜日13:00~15:00	第4月曜日 9:00~12:00
開催会場名称	あしび野自治会館	荳崎交流センター
参加対象地域	あしび野地区	荳崎全域
参加者負担金	参加費:男性100~500円・女性100~300円	500円

悪質商法は 高齢者を狙っています

消費生活センターからのお知らせ

訪問販売トラブル

無料で点検します



高額な修理代を請求された

電話勧誘販売トラブル

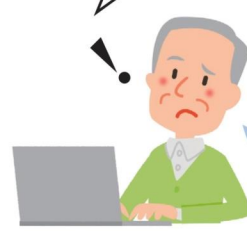
固定電話が使えなくなります



強引に
光回線を契約させられた

通信販売トラブル

特別価格で購入できます



定期購入が条件となっていて
2回目から高額な商品が届いた

情報化の進展や規制緩和等により複雑・多様化する消費生活の中、通信販売や訪問販売等における契約のトラブルが後を絶たない状況です。消費生活センターでは、専門の知識を有する消費生活相談員による相談事業を行っています。



HPIはこちらから

おかしいなと思ったら、すぐに相談してください

つくば市消費生活センター

☎029-861-1333(相談専用)

相談日：月曜日～金曜日
(土・日・祝日・12/29～1/3は除く)

相談時間：9:00～12:00、13:00～16:00

消費者ホットラインまで

局番なし 188

(左記相談時間外の場合)

12/29～1/3を除いて原則毎日利用可能

Photos of
TSUKUBA



「つくバネ!2022年度版」の制作にあたり
ご協力いただきました各団体の皆様
ありがとうございました。



筑波愛好会と吉沼グラウンド
ゴルフ愛好会の皆さん



並木太極拳同好会の皆さん



荃崎FDCカトレア会の皆さん



つくば市シルバークラブ連合会
役員の皆さん



いきいきサロン
「ゆったりのにのび太極拳」に
参加の皆さん



陶楽会の皆さん

キレイな部屋の
施設が良い



親に合った
施設を選んでほしい

老人ホームの
費用はどのくらい
かかるの？

まずは
何から始めれば
いいの？

お客様にあった老人ホームの
情報を公平・中立の立場で
提供します。

プロの相談員がご希望に合う
最適な施設を紹介。施設の見
学予約・同行・送迎も。

病院・地域包括支援センター
等の専門職と連携し、施設選
びから入居までの手続きをサ
ポート。

契約や必要書類の提出等も
サポート。ご入居後もアフター
フォロー。

あなたに「ぴったりな
老人ホーム」をご紹介します。

無料

どの施設に
入居できる？



ご相談からご入居まで
完全無料でサポート

お問い合わせからご入居までの流れ

2週間～4週間かかります

step
01

お問い合わせ

step
02

面談

step
03

見学同行

step
04

ご入居

何から相談していいかわからない、という方も相談員が丁寧にお伺いします

老人ホーム紹介センター

ライフステージ

0120-5656-81

茨城県土浦市虫掛3603

運営：ファーマシー中山株式会社 茨城県と栃木県で全16店舗の調剤薬局を運営する会社です



所有権方式 シニア向け分譲マンション 茨城県牛久市 サンミットひたち野東ステーションフロント



駅直結リゾート

新しい暮らしは、とても満足です。



ここでの楽しい暮らしがイメージできる!
ご入居様インタビュー

HPにて動画を公開中

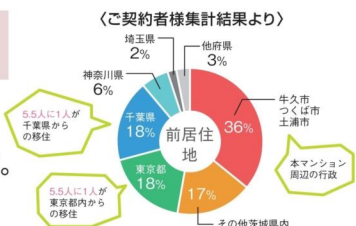
実際の建物をご見学いただけます。



- 家事から解放**
栄養士監修レストラン
温泉大浴場(人工)※1完備
- 新たなお友達と共に**
カラオケシアター・麻雀・囲碁将棋・ビリヤードルーム他
- 気軽に相談に乗ってくれる**
専属看護師・コンシェルジュ勤務
- もしもの時に安心**
昼夜24時間365日
管理スタッフ常勤
- 待合室は自宅でもOK**
マンション1階にクリニック・調剤薬局併設
- 多彩なサポート連携**
医療法人社団常仁会
牛久愛和総合病院

都心のベッドタウンならではの
利便性と暮らし良さ。

東京、千葉など他県の
方々にも選ばれています。



都心「上野」「東京」
「柏」へダイレクト・アクセス。



JR常磐線「ひたち野うしく」駅
駅直結
徒歩**1分**
(傘がいない歩行者専用デッキ)

30秒で簡単! 資料請求
お気軽にお問い合わせください。
●物件の総合カタログ(無料)を郵送にてお送りいたします。

0120-555-712

サンミットひたち野東

検索

営業時間/10:00~18:00 定休日/火・水曜日※祝日を除く。

物件概要●所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8●交通/JR常磐線「ひたち野うしく」駅まで徒歩1分●用途地域・地区/商業地域、防火地域、牛久北部特定土地地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区)●地目/宅地●建ぺい率/80%●容積率/400%●敷地面積/3,719.05㎡●建築面積/1,853.72㎡●建築延床面積/18,799.75㎡(容積対象面積14,875.66㎡)●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建●建築確認番号/BCJ18本建確215号変2(2020年1月31日付)●総戸数/226戸(他にクリニック1区画、店舗1区画)●販売戸数/226戸●間取り/1LDK~2LDK●専有面積/44.39㎡~82.19㎡●バルコニー面積/5.33㎡~20.16㎡●駐車場/73台(昇降機横機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台)(月額使用料2,000円~6,500円)●自転車置場/51台(屋根付平置)(月額使用料100円)●バイク置場/2台(屋根付平置)(月額使用料1,500円)●ミニバイク置場/3台(屋根付平置)(月額使用料1,000円)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定●分譲後の権利形態/敷地:専有面積の割合による所有権の共有、建物:共有部分等は専有面積の割合による所有権の共有、専有部分は区分所有●建物竣工/2020年9月竣工済●入居予定/即入居可●売主/サンヨーホームズ(株)〒550-0005大阪府西区西本町1丁目4番1号オリックス本町ビル8階 国土交通大臣(5)第6105号(一社)大阪府宅地建物取引業協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟●設計・監理/飛鳥建設(株) 一級建築士事務所●施工/飛鳥建設(株) 首都圏建築支店●管理会社/サンヨーホームズコミュニティ(株)■第2期1次先着順販売概要●販売戸数/30戸●販売価格(税込)/2,780万円~4,950万円●間取り/1LDK+WIC~2LDK+2WIC●専有面積/47.24㎡~74.67㎡●バルコニー面積/5.33㎡~13.61㎡●管理費(月額)/50,070円~79,150円※入居者一名増加につき20,000円(月額)加算●修繕積立金(月額)/4,720円~7,470円●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円~1,120,500円●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円~79,150円●施設費用/インターネット-TV共視聴料(月額)2,970円、ホームセキュリティ監視費(月額)528円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ会費(月額)300円●販売スケジュール/先着順受付中●先着順受付場所/「サンミットひたち野東ステーションフロント」現地販売事務所●先着順受付時間/10時~18時●取引条件の有効期限/2022年12月末日※先着順につき、ご希望の住戸が販売済の場合がございます。予めご了承ください。●表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。●掲載の外観写真は2020年10月に撮影したものに一部加工を施しています。●徒歩分数は80mを1分として算出した地図上の概測です。●1 光明石®を泉源体として使用し、有効ミネラル成分を含んでおります。適宜循環ろ過を行い、水質を維持します。

事業主(売主) サンヨーホームズ



身寄りのない方 頼れる親族や家族の いない方 **必見!**

入院中のサポート

様々な諸手続き

身元保証

金銭管理・財産管理

葬儀・納骨に関して

でお悩みの方

しんらいの会に
ご相談ください

支援例) 病院や施設・住宅に入院・入所する際の身元保証人となります。
入院中などご自身で支払いや振込ができない時、代わりに手続きをいたします。
入院中のお買い物、洗たく、家の片付けなどご要望に応じて対応いたします。
行政への申請や保険金の請求など様々な諸手続きのサポートをいたします。

会員様
には

- 緊急時でも駆けつけます
(24 時間 365 日対応)
- 身元保証人を引き受けます
- 弁護士に協力いただきます
※いただいた個人情報は厳守します

一般社団法人 しんらいの会

tel.029-875-4443

受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00



パンフレットをご希望の方は右記までご連絡ください 〒300-0812 土浦市下高津一丁目19番39号 (法務局すぐそば)