

シニア世代の生きがい発見情報誌

tsukubane

2026-2027
年度版

ツクバネ!

無料

ご自由にお持ち帰りください

つくば市のシニア世代の
生きがい発見を応援

生きがい

やりがい

働く喜び

健康体操教室

シニア就労相談窓口

ボランティア活動

地域のサークル

など紹介



監修：つくば市

発行：株式会社ふるさと通信社

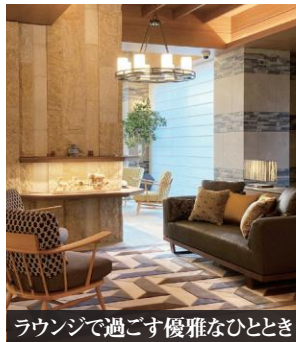
土浦市荒川沖5-44-101

☎029-886-9790

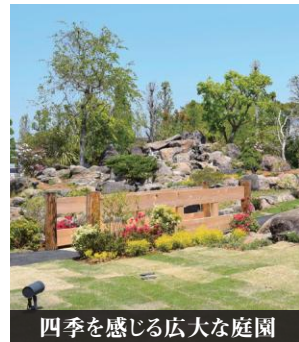
天然温泉付リゾート型シニアレジデンス



■一般居室
■介護居室
全50室



ラウンジで過ごす優雅なひととき



四季を感じる広大な庭園

入居者様に健康的で穏やかな毎日をお過ごしいただくための介護付レジデンスです。快適で過ごしやすいお部屋と、充実した医療設備・管理体制を整えています。全室南向き、バルコニー付。どのお部屋も陽当たりが良く、とても快適です。

24時間看護職員が常駐の安心体制

介護支援専門員・生活相談員が在籍

元気な方から介護を必要とする方まで
ご入居いただけます。

いつまでも健康でゆとりのある暮らし

ご見学・資料請求・体験入居のお問い合わせ

介護付有料老人ホーム

サンシャインつくばリゾート

0120-701-305

つくば市手代木1932(つくば保健所前)

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぐ豊かな暮らし



敷地内にクリニック隣接

大きな庭園と遊歩道整備

介護付有料老人ホーム

サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部 つくば市谷田部6107-2 ☎029-875-5151

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし



医療機関と充実した連携

つくばエクスプレス駅近

介護付有料老人ホーム

サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部 守谷市松並1879-13 ☎0297-48-8181

ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし



デイサービス併設

ドラッグストア併設

サービス付き高齢者向け住宅

サンシャイン・コンフォートつくば つくば市台町2-3-10 ☎029-875-5656

専門職による充実した機能訓練で在宅復帰を目指します



自然光が注ぎ込む明るい館内

医師と専門職による機能訓練

介護老人保健施設

プレミエール元気館 つくば市谷田部6107-1 ☎029-838-1919

医師による医学的管理の下、リハビリテーションを提供します



自然と調和した温もりある空間

医師と専門職による機能訓練

介護老人保健施設

プレミエール元気館 筑西 筑西市古郡554-3 ☎0296-57-7000

完全個室でプライバシーを守り家庭的な環境



平屋造りの家庭的な空間

緑に囲まれた苑庭で外気浴

認知症対応型共同生活介護

グループホーム筑水苑 つくば市谷田部6107-1 ☎029-839-5558

内科・循環器内科

サンシャイン・クリニック

つくば市谷田部6107-14 ☎029-839-3333

地域密着型通所介護

サンシャイン・デイサービスセンター

つくば市谷田部6107-14 ☎029-838-5900

みなみつば会

居宅介護支援事業所

つくば市谷田部6107-1 ☎029-836-6617



今川医療福祉グループ

安心・安全・快適な暮らしをお届けします
医療法人社団 みなみつば会

健康

p3

元気はつらつ・いきいき・アクティブ運動教室／運動活動グループ	3
シルバーリハビリ出前体操教室／健康体操教室	4
つくばウォークの日／地域リハビリテーション活動支援事業「おうちdeリハ」	5
いばらきヘルスケアポイント事業「元気アップ! りいばらき」	7

就労

p9

産業雇用安定センター	9
ハローワーク土浦 生涯現役支援窓口	10
つくば市シルバー人材センター	11

ボランティア

p13

環境整備に携わりたい

花と緑の市民協働事業／アダプト・ア・ロード／アダプト・ア・パーク	13
茨城県まちの違反広告物追放推進制度／環境美化ボランティア	15

子ども・青少年の支援に携わりたい

おもちゃライブラリー／つくば未来塾事業	16
つくば市青少年相談員連絡協議会／青少年を育てるつくば市民の会	17

一人で気軽に始めてみたい

つくば市ジョギングパトロール／つくばさわやかサービス	19
図書館ボランティア／つくば市介護支援ボランティア制度（げんき応援ポイント）	20

スキルを活かして活動したい

茨城元気シニアバンク／生涯学習指導者情報提供事業	21
統計調査員／つくば観光ボランティアガイド298	23
つくば市国際交流協会ボランティア／福祉有償運送	24
つくばボランティアセンター／サービスB・D	25

交流

p27

シルバークラブ	27～29
高齢者いきいきサロン	31
ふれあいサロン	32～37
高齢者憩いの広場	38～39
オレンジカフェ（認知症カフェ）	40
傾聴ボランティア事業「おうちde交流」	41

その他

p42

生活支援体制整備事業／地域見守りネットワーク	42
悪質商法に注意	43

お役立ち情報

p44

高齢者憩いの広場運営補助事業／空家等を活用した地域交流拠点づくり支援補助金	44
アイラブつくばまちづくり補助金／自主防災活動支援補助金	44
地域交流センター／高齢者支援センター	45
スポーツ施設使用料の減免／交流センターの使用料の免除／シニア割	45
高齢者タクシー運賃助成事業／市民活動に関する相談	46
労働者協同組合に関する相談／市民活動団体の情報の収集及び提供	46
ボランティアセンター	46

コラム

あの人に聞きたい! 人生100年時代を生きる	47
------------------------	----



発行にあたって

「何か新しいことを始めてみたい」「地域の人と笑い合いたい」。そんな皆さまの思いを後押しする一冊をお届けします。

この度、「シニア世代の生きがい発見情報誌 ツクバネ! 2026-2027年度版」が完成いたしました。2022年の創刊以来、本当に多くの方から「読んで出かけてみたよ」「新しい仲間ができた」という嬉しいお声をいただき、こうして第3号をお届けできることを、市長として大変嬉しく思っています。

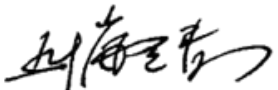
年齢を重ねられる中で、「これまでの経験を誰かのために役立てたい」「健康のために体を動かしたい」、あるいは「気軽にお茶を飲める居場所がほしい」と感じる瞬間はないでしょうか。この冊子には、健康教室やボランティア活動、地域の交流の場、そして新しい働き方など、つくばの街に散りばめられた「生きがいのタネ」がぎっしりと詰まっています。

つくば市は「頼れる福祉」を市政の柱に据え、長年この街を支えてくださった皆さまが、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく、安心して暮らせるまちづくりに全力で取り組んでいます。

どうかお茶を飲みながらゆっくりとページをめくり、少しでも気になる活動があれば、ふらっと足を運んでみてください。そこでの新しい出会いや会話が、皆さまの毎日に豊かな彩りを添えてくれるはずです。

最後になりますが、この「ツクバネ!」は、株式会社ふるさと通信社との協働のもと、地元の事業者の皆様からのあたたかいご協賛(広告)によって発行されています。趣旨にご賛同いただいた企業の皆様、そして素敵な笑顔の写真や情報をご提供いただいたすべての関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

皆さまの毎日が、これからもたくさんの笑顔と生きがいで溢れますように。

つくば市長 

冊子タイトル ツクバネ!について

筑波嶺(つくばね)は常陸国風土記にも記される筑波山の古名です。本誌をお読みいただいたシニア世代の皆さんが、新たな生きがいに向かって飛び出していくための「バネ」のような役割を担いたいという思いも込められています。

