

地域づくりの補助金などを使いたい！

お役立ち情報

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
高齢者憩いの広場 運営補助事業	通いの場を開催する団体へ 補助金を交付します 身近な場所を拠点として、高齢者の介護予防や孤立防止、生きがいづくりを目的とした通いの場を週1回以上行う団体に、補助金を交付します。	つくば市 高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線 1231)	
空家等を活用した 地域交流拠点づくり 支援補助金	空家を使った交流拠点へ 補助金を交付します 市内の空家を改修して地域交流拠点（高齢者憩いの広場、地域のたまり場等）として活用する団体に、改修費用の2分の1を補助します。（補助上限50万円）	つくば市 住宅政策課 ☎029-883-1111 (内線 3930)	
アイラブつくば まちづくり補助金	公益的な事業を行う団体を支援し、 補助金を交付します 「つながりを力に未来をつくる」という理念に基づく持続可能なまちづくりの実現に向けて、自主的かつ自発的に公益的な事業に取り組む市民団体を応援する補助制度です。	つくば市 市民協働課 ☎029-883-1111 (内線 6282・6286)	
自主防災活動 支援補助金	自主防災活動に対して補助金を交付します ◆資機材等補助金 土のうや発電機、防災倉庫等の資機材や、災害用井戸を整備する際の経費 ◆運営支援等補助金 防災訓練や啓発活動等を実施するための経費 ◆防災士資格取得支援補助金 防災士資格を取得する経費 地域(区会)での 自主防災活動に ぜひ御活用ください。	つくば市 危機管理課 ☎029-883-1111 (内線 2532)	

活動できる場所を知りたい!

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
地域交流センター	市内16カ所の交流センターが利用できます 16カ所の交流センター及び市役所コミュニティ棟の会議室等の利用ができます。要件を満たす団体は、使用料が無料になります。	つくば市 地域交流推進課 ☎029-883-1111 (内線 6292)	
高齢者支援センター	市内4カ所の高齢者支援センターが利用できます やたべ、さくら、くさぎ、とよさとの4カ所の高齢者支援センターの会議室等の利用ができます。60歳以上の方の使用料は無料です。	つくば市 高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線 1230)	

お得に活動したい!

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
スポーツ施設の 使用料の減免	スポーツ施設の使用料が無料になる場合があります つくば市在住の65歳以上の方々と構成された団体で、スポーツ施設を使用する場合、使用料が免除されます。つくばウェルネスパーク、みどりのプールを使用する場合はシニア使用料となります。 ※一部設備(冷暖房等)の使用は有料となります ※その他の条件はお問合せください	つくば市 スポーツ施設課 公園・施設課 ☎029-883-1111 (スポーツ:内線 6275) (公 園:内線 3444)	
交流センターの 使用料の免除	交流センター使用料が無料になる場合があります 団体の構成員のうち、市内に居住する者が50%以上おり、かつ65歳以上のものが50%以上いる団体は、使用料が免除されます。 ※その他の条件はお問合せください	つくば市 地域交流推進課 ☎029-883-1111 (内線 6292)	
文化芸術振興事業の チケット費用助成 (シニア割)	文化芸術振興事業のチケットの一部を助成します 年度内に70歳以上となる高齢者を対象に、カピオ、ノバホール等で行う公演で、対象年度内にチケットが発売される、つくば文化振興財団が指定する公演の費用の一部を助成します。	【事業内容・対象者条件】 つくば市高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線1220) 【チケットの購入・対象公演・申込方法等】 つくば文化振興財団 ☎029-856-7007	

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
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 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。さまざまな場所のお出かけにご活用ください。 ※助成券の事前申請が必要です。また、対象者の要件があります。	つくば市 高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線 1212)	

地域活動の相談・情報収集をしたい!

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
市民活動に 関する相談	市民活動に関する相談を受けます 市内ボランティアなど社会貢献活動等を行っている、あるいは、これから始めようとする団体・個人の方を支援するため、月1回(外部委託による)相談窓口を開設しています。相談料は無料です。	つくば市 市民協働課 ☎029-883-1111 (内線 6282)	
労働者協同組合に 関する相談	労働者協同組合に関する 相談を受けます 労働者協同組合を行っている、あるいは、これから始めようとする団体・個人の方を支援するため、定期的に相談窓口(外部委託による)を開設しています。相談料は無料です。労働者協同組合を行っている、あるいは、これから始めようとする団体・個人の方はぜひご相談ください。	つくば市 市民協働課 ☎029-883-1111 (内線 6282)	
市民活動団体の 情報の収集 及び提供	市民活動団体の 情報の収集及び提供 市内の特定非営利活動の支援とともに、ボランティアを希望する市民と団体のマッチング等に役立てることを目的として、市民活動団体の情報の収集及び提供を行っています。社会貢献活動に興味はある方はぜひご利用ください。	つくば市民センター ☎029-855-1171	
ボランティア センター	ボランティア活動につながる支援 これからボランティアを始めたい、始めたいけど何をしたらいいかわからない方などを対象に活動紹介や支援を行っています。ボランティア活動に興味のある方はぜひご利用ください。	つくば市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎029-879-5898	

人々 あの人に聞きたい！ 生 100年時代を生きる



成島 浄氏

つくば市医師会長
医療法人成島クリニック 院長

人生100年時代を過ごすために大切なこと

人生100年時代を迎えた今、最も大切なのは健康です。健康を維持するには規則正しい生活や運動はもちろんですが、目的意識・役割意識を持つことが重要です。家庭内でも家庭外でも構いませんので自分の役割を持ち、人とのつながりや交流を持つことが大事だと思います。そして運動も、一人で黙々と行うのではなく、誰かと交流しながら楽しく行うのがポイントになります。

医師の立場からシニア世代の皆様へメッセージ

何か気づいたこと、心配なことがあれば、遠慮せずにかかりつけ医に相談してください。医師は患者さんから発言がないと今の治療に満足していると思ってしまいますし、軽症のうちに対応することで重症化を防げます。また、かかりつけ医は地域での生活全般以外にも、専門医療につながる際のアドバイスもできます。そして医療機関にかかるときは、気になること、気づいたことをできればメモにして持っていくことをお勧めします。

何事も「細く長く」

昭和55年につくば市に転居してきてから、小学校の講師、民生委員を経て現在は学習支援ボランティアに10年ほど携わっています。これまでの活動を振り返るとすべてがつながっていることに気づかされます。どの活動も続けてこられたのは、楽しく取り組み、「細く長く」続けてきたからだと思います。日々の運動、趣味の家庭菜園と続けてきたことはたくさんありますが、無理のない範囲で自分のペースを保ってきたことが良かったようです。

人生100年時代を共に生きるシニア世代へ！

新しいことを始める時、不安やためらいはつきものです。大切なのは、まず一步を踏み出すことだと思います。始めてみて嫌だなと思ったらやめてもいいですし、その中できっと自分に合ったやり方が見えてくるでしょう。私にとって、子どもたちの笑顔からもらう元気、一緒に活動する仲間との学び合いは何ものにも代えがたい喜びです。楽しいから続けられる、そして続けることでまた新しい出会いや学びが生まれる、この循環が力になるのだと思います。



白木 ルミ子氏

つくばこどもの青い羽根学習会
はやぶさ教室 学習支援の会 教室責任者



いきいきサロンに参加された皆様
(eスポーツ)



オレンジカフェinくさぎの皆様



シルバー人材センターの皆様



いきいきサロンに参加された皆様
(うたごえサロン)

「ツクバネー! 2026 - 2027 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。



「いきいき運動教室」(いきいきプラザ)に
参加された皆様



桜カラオケ愛好会の皆様



茎崎みんなの食堂の皆様



憩いの広場
「森の里 生涯スポーツ倶楽部」の皆様



筑波記念グループ
Medical Corporation Group

地域のしあわせを護りつづける



筑波記念病院

つくば市要 1187-299
☎029-864-1212

つくばエクスプレス「つくば駅」より
無料送迎バス運行中

筑波総合クリニック

つくば市要 65
☎029-877-1221 (代)

予約専用A | 電話
☎050-1722-6518

筑波記念グループ

医療法人社団筑波記念会

- 筑波記念病院
- 健康増進施設 つくばトータルヘルスプラザ
- TKG リハビリテーション病院 (ルヴィーブル)
- 介護老人保健施設 つくばケアセンター
- 筑波総合クリニック

医療法人社団恵仁会

- TKG 筑波中央病院
- 介護老人保健施設 アリエッタ

社会福祉法人筑波記念会

- 特別養護老人ホーム フィオーレ



PHOENIX
フェニックス

「健康づくり」と「介護予防」を徹底サポート!

メディカルフィットネスセンターフェニックス



広々とした空間で
最新のマシンを使って
トレーニング



パーソナルトレーニング
専門スタッフが
個別にサポート



グループレッスン
仲間と楽しく時間づくり



ボクシングプログラム
楽しみながらストレス発散

「運動を始めたいけれど何をしたらよいかわからない」
「最近、体力の低下や転倒が心配になってきた」
「退院後やリハビリ終了後も運動を継続したい」

さまざまな相談に対し、一人ひとりの体力や健康状態に
合わせた「運動プログラム」をご提案します。

当施設の特徴

リハビリの専門職がサポート

理学療法士や健康運動指導士などの専門スタッフが在籍。
介護予防や転倒予防、健康寿命の延伸を目指し、一人ひとりの
ペースに合わせて丁寧に指導します。

医療法人が運営する安心感

厚生労働省認定の「健康増進施設」および「指定運動療法
施設」です。

医療費控除の対象に

主治医が発行する「運動療法処方せん」に基づいてご利用にな
る場合、施設利用料が医療費控除の対象となることがあります。

詳細については、まずはお気軽にお問い合わせください

☎029-864-7080 つくば市要1187-299 (つくばトータルヘルスプラザ内)



身寄りのない方 頼れる親族や家族のいない方

身元保証

様々な諸手続き

必見!

入院中のサポート

葬送支援

金銭預託・金銭管理

「いざという時に誰に支えてもらうか」を早めに考えておくことが大切です

安心して任せられる

高齢者等終身サポート事業者を選ぶ4つのポイント



1

高齢者等終身サポート事業者
として3つのサービス
を行っているか

- 身元保証支援事業(連帯債務保証も含めて)
- 日常生活支援事業(24時間365日の対応)
- 葬送支援事業
(お亡くなりになった後の死後事務サービスなど)

2

地域に密着している
事業者であるか



- 事業者は緊急時にすぐ来られる距離か
- 行政・病院・施設と連携が取れているか
- 病院名や施設名など地域のことが明確か
- 事業者の実態がしっかりしているか

3

監督機関は
設置されているのか



- 要望や改善依頼に誠実に対応してくれるか
- 苦情やトラブル時に相談できる機関があるか
- サービスの状況を把握するために、
定期的な報告があるか

4

資力の貧しい方も
引き受けてくれるのか



- 資力の有無で契約が左右されないか
- 契約後に資力が不足してしまっても、
サービスを継続できる仕組みがあるか
- 親族の支援がなくても継続的な支援を
受けられる体制があるか

しんらいの会は弁護士と連携し、
あなたの人生の最後まで誠実に寄り添います。

『しんらいの会』はNHK番組
「クローズアップ現代」で
取り上げられました。

2024年7月10日放送

18年の実績・地域に密着

会員数累計1400人以上

弁護士と連携

弁護士立ち会いのもとご契約

3カ月に一度報告書提出

支援内容・出金状況など

身元保証

生活支援

葬送支援

会員数累計1400人以上。身元保証と生活支援事業に18年の実績

一般社団法人

しんらいの会

【土浦本部】土浦市下高津1-19-39 ☎029-875-4443

【水戸支局】水戸市五軒町3-3-12 ☎029-297-9080

✉info@shinrainokai.or.jp

電話受付：月～金曜日 9時～17時

「しんらいの会」
ホームページ

