



あなたの日常をアシスト! つちうら シニア応援隊

市では、高齢の方やそのご家族を支援するためのさまざまなサービスを行っています。ここでは、そのサービスや相談先などを紹介します。



応援メニュー その1

活用しませんか？高齢者福祉サービス

65歳以上の「ひとり暮らしの方」などが利用できるサービス

見守りキーホルダー配布

☎高齢福祉課

緊急時に備えて、身元確認を行えるキーホルダーを配布(無料)

見守りキーホルダー▶



救急医療情報キット配布

☎高齢福祉課

緊急連絡先などの情報を専用容器に入れ、冷蔵庫に保管し、救急に備える(無料)

救急医療情報キットの専用容器▶



緊急通報システム

☎高齢福祉課

固定電話に接続し、急病などの緊急時に通報できる装置を設置(利用料は所得に応じて異なります)

愛の定期便

☎社会福祉協議会

週2回乳製品などを配達し、安否確認を実施(無料)

配食サービス

☎高齢福祉課

食事の調達が困難な方などに食事を配達し、安否確認を実施(利用料：1食400円)

ふれあい電話訪問サービス

☎社会福祉協議会

月2回、ボランティアが電話で安否確認を実施

65歳以上の「ねたきり・認知症で在宅の方」などが利用できるサービス

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

☎高齢福祉課

ねたきりまたは認知症(おおむね要介護3以上)のため寝具の衛生管理が困難な方に年4回まで実施

ねたきり老人等福祉手当

☎高齢福祉課

ねたきりまたは認知症状態(おおむね要介護4・5程度)にある方に、手当を支給

訪問理美容サービス

☎高齢福祉課

ねたきり状態(おおむね要介護3以上)の方が自宅で受けた理美容サービスの料金を一部助成(助成額：1回につき3000円、年2回まで)

65歳以上の方が利用できるその他のサービス

のりあいタクシー土浦の年会費助成

☎高齢福祉課

市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の年会費を一部助成

日常生活用具給付

☎高齢福祉課

市民税非課税世帯にシルバーカーなどを給付(用具に応じて給付要件あり)

自転車用ヘルメット購入費の一部補助

☎生活安全課

市内販売店で購入した、安全基準を満たすヘルメットの購入費を一部補助(補助額：購入費用の1/2、最大2000円)

補聴器購入費用の一部補助

☎高齢福祉課

補助額：最大2万円、条件あり

高齢者家族支援「探索」サービス

☎高齢福祉課

要介護認定を受けていて、徘徊症状がある方にGPS発信機を貸出

はり・きゅう・マッサージ施術費助成

☎高齢福祉課

70歳以上の方などに費用の一部を助成(助成額：1回につき1000円、年8回まで)

いばらきシニアカード

☎高齢福祉課

協賛店舗で料金割引などの特典

スマートフォン講座

☎行政DX戦略課

各種講座の開催



参加してみませんか？

生きがい対応型デイサービス施設

☎高齢福祉課

体操、カラオケ、手芸などができます。

対象／市内在住の60歳以上の方

料金／1日100円

(活動内容により実費負担あり)

開館日時／月～土曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

※「わくわくサロンにいはいり」は

午前10時～午後6時

申込方法／各施設に直接



施設名・場所	電話番号
いきいき館たいこ橋 川口一丁目3-223-2 C-204 (モール505内)	☎029-827-2737
悠遊庵さんぽみち 真鍋三丁目8-17	☎029-821-9713
ほのぼのハウス通りゃんせ 荒川沖225-4	☎029-842-4567
いきいきサロンかざぐるま 天川一丁目28-12	☎029-801-6565
ふれあいいきいきサロン神立 中神立町35-5	☎029-833-1377
いこいの館コスモス 右廻2965	☎029-804-0151
やすらぎサロンつわ 並木一丁目2-21	☎029-824-4572
わくわくサロンにいはいり 大畑1611(旧さん・あびお1階)	☎029-862-3212

シルバーリハビリ体操教室

☎高齢福祉課

シルバーリハビリ体操とは、誰でも手軽に取り
組むことができる介護予防体操です。申し込み

は不要です。日程は変更となる場
合がありますので、事前に高齢福
祉課にお問い合わせのうえご参加
ください。

持ち物／飲み物、上履き、タオル



場所	開催日	時間
一中地区公民館	第2金曜日	10:00～11:30
二中地区公民館	第4金曜日	9:30～11:30
三中地区公民館	第2・4水曜日	13:30～15:00
四中地区公民館	第2月曜日	13:30～15:00
神立地区 コミュニティセンター	第1・3金曜日	13:30～15:00
上大津公民館	第2水曜日	14:00～15:30
六中地区公民館	第1・3火曜日	13:30～15:00
都和公民館	第3木曜日	13:30～15:00
新治地区公民館	第2火曜日	9:30～11:15

老人福祉センター・新治総合福祉センター

☎高齢福祉課

娯楽室や大浴室などがあります。

開館日時／月～土曜日

(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分

※「老人福祉センターうらら」は火～日曜日(祝日、年末年
始を除く)です。

※料金など、詳しくは各施設にお問い合わせください。



施設名・場所	電話番号
老人福祉センター湖畔荘 手野町1892-1	☎029-828-0881
老人福祉センターつわぶき 中都町1-5428-2	☎029-831-4126
老人福祉センターうらら 大和町9-2 ウララ2ビル6階	☎029-827-0050
新治総合福祉センター 沢辺1423-1	☎029-862-3522

ふれあいセンターながみね

☎高齢福祉課

プールや浴室、娯楽室などがあります。

開館日時／火～日曜日(年末年始を除く)

午前9時～午後9時

場所・電話番号／中村西根2078-1 ☎029-830-5600

※料金など、詳しくはお問い合わせください。



認知症カフェ「ふれあい茶屋」

☎高齢福祉課

認知症やその介護についての相談や、認知症予
防の体操・ゲームなどを行っています。

※開催場所など、詳しくはホームページをご覧
ください。



介護支援ボランティア事業

☎高齢福祉課

介護ボランティアを行い自身の介護予防を図ります。

フレイル予防啓発講座

☎高齢福祉課

心や体の機能低下を予防するための講座です。

介護予防健診

☎高齢福祉課

イベントなどで体力測定を実施しています。

ふれあい・いきいきサロン

☎社会福祉協議会

体操やグラウンドゴルフなど、各サロンで工夫して活動
しています。

生きがい健康づくり事業

☎社会福祉協議会

趣味などの発表会、スポーツ大会を実施しています。

地域包括支援センター・在宅介護支援センター

			地域包括支援センター	在宅介護支援センター (地域包括支援センターブランチ)
			介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から専門的な支援をする総合相談機関です。 開館日時／月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	地域の身近な相談窓口です。地域包括支援センターと連携して支援を行っています。 開館日時／月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※緊急時は時間外も電話で対応します。
お住まいの地区	北部	二中	かんだつ 神立中央五丁目4-14 ☎029-869-7035 (医療法人社団 青洲会)	静霞園 東若松町3379 ☎029-822-5009
		五中		神立病院 神立中央五丁目4-14 ☎029-833-1025
		都和		セントラル土浦 真鍋新町12-10 ☎029-893-6100
		新治		憩いの里 高岡2315 ☎029-829-3033
	南部	一中	うらら 大和町9-2 ウララ2ビル4階 ☎029-824-0332 (土浦市社会福祉協議会)	滝の園 穴塚1935 ☎029-821-3332※1
		三中		土浦協同病院 おおつ野四丁目1-1 ☎029-846-3743※2
		四中		もりの家 北荒川沖町8-1 ☎029-841-6055
		六中		飛羽ノ園 小松三丁目18-18 ☎029-826-3822
				やすらぎの園 小岩田西二丁目1-49 ☎029-835-3135

※1…担当地区 大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中一～三丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町一・二・四丁目

※2…担当地区 中央一・二丁目、東崎町、城北町、川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目、有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・二丁目

地域ケアコーディネーター

日常で困っていることや心配なことがある場合は、お住まいの地域の中学校地区公民館にいる、地域ケアコーディネーター(社会福祉協議会職員)に相談することができます。

開館日時／火～日曜日(祝日、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

※月曜日は社会福祉協議会で対応します。

☎社会福祉協議会

施設名・場所	電話番号
一中地区公民館 大手町13-9	☎029-821-0104
二中地区公民館 木田余1675	☎029-824-3588
三中地区公民館 中村南四丁目8-14	☎029-843-1233
四中地区公民館 国分町11-5	☎029-824-9330
上大津公民館 手野町3252	☎029-828-1008
六中地区公民館 烏山二丁目2346-1	☎029-842-3585
都和公民館 並木五丁目4824-1	☎029-832-1667
新治地区公民館 藤沢982	☎029-862-2673

その他の相談先

成年後見センターつちうら

☎社会福祉協議会

成年後見制度に関する相談などを受け付けています。

日常生活自立支援事業

☎社会福祉協議会

認知症など判断能力が不十分な方の日常的な金銭管理などを支援します。



》》》 ご存じですか？各種健康診断など

健康診断

問国保年金課

医療機関健診・総合健診・人間ドック・脳ドックのいずれかの方法で、年度内に1回受けられます。

※施設に入所されている方などは対象外です。

医療機関健診・総合健診

協力医療機関または集団健診で、基本的な健診項目を無料で受けられます。

人間ドック・脳ドック

協力医療機関で受ける際の費用の一部を助成しています。

助成額／人間ドック…2万円

脳ドック…2万7000円

※脳ドックの助成は3年に1回のみです。

がん検診・その他検診

問健康増進課

医療機関検診が集団検診で、年度内に1回受けられます。

がん検診…胸部(肺がん)、胃がん、大腸がん、

前立腺がん、子宮頸がん、乳がん

その他検診…腹部超音波、胃がんリスク、

骨粗しょう症(70歳までの女性対象)、

成人歯科健康診査(年度内に70歳を迎える

方対象。4月に案内を送付しています)

後期高齢者歯科健康診査 問茨城県後期高齢者医療広域連合

後期高齢者医療制度加入者で、前年度に75歳・80歳・85歳を迎えた方が無料で受けられます。

対象の方へ8月下旬に案内を送付しています。

※施設に入所されている方などは対象外です。

問合せ

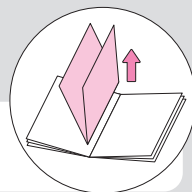
高齢福祉課(内線2500) 生活安全課(内線2298) 行政DX戦略課(内線2378)

国保年金課(国民健康保険加入者…内線2275、後期高齢者医療制度加入者…内線2406)

健康増進課(☎029-826-3471) 社会福祉協議会(☎029-821-5995)

茨城県後期高齢者医療広域連合(☎029-309-1212)

この特集は、図のように
広報紙から外して保管
することができます。



9月は

つちうら認知症 バリアフリー月間です

問高齢福祉課(☎内線2501)

「つちうら認知症バリアフリー月間」中は、認知症に関する正しい知識の普及・啓発に重点的に取り組みます。

月間中の啓発活動

●市民講演会の開催

「認知症の音楽療法現場から見える景色
～だれもが心豊かに過ごせる時間を～」

講師 磯上 朋子さん、椿 由香里さん

9月5日(土)クラフトシビックホール土浦で開催

●つちうらオレンジライトアップ(午後5時～8時)

場所 うら大屋根広場、ペデストリアンデッキス
カイリング、シースルーエレベーター など

●認知症関連図書の展示

場所 市立図書館(アルカス土浦館) 3階

●認知症分野における官民連携の取り組みなどについての展示

場所 本庁舎2階 展示スペース

●認知症サポーター養成講座

日程	場所	問合せ先
9月15日(火)	イオンモール土浦	高齢福祉課 ☎内線2500
9月30日(水)	神立地区コミュニティセンター	地域包括支援 センターかんだつ ☎029-869-7035

つちうら認知症バリアフリー宣言

「住み慣れた地域で暮らし続けていける、
認知症バリアフリーの取組が推進されて
いるまち つちうら」を目指しています。

●本人・家族ミーティング

9月27日(日)男女共同参画センターで開催

対象 若年性認知症の方とその家族

問高齢福祉課(☎内線2500)

土浦市よくわかる認知症ガイドブック

認知症のことや相談先などの情報を
まとめて掲載しています。



ふれあいSOSネットワーク

地域の関係機関やボランティアの協力を受けながら、行方不明になった認知症の方の早期発見・保護活動を行います。

認知症初期集中支援チーム

自宅に訪問し、必要に応じて関係機関と連携を図りながら、医療機関への受診や介護保険サービスの利用などの助言と支援を行います。

対象 次の全てに該当する方

- ・40歳以上で、市内に住民登録がある
- ・在宅で生活している
- ・認知症のおそれがある、または認知症である