

令和8年度版

つくばみらい市

高齢者介護予防・福祉サービスのしおり

つくばみらい市高齢者介護予防・福祉サービスのしおりは、高齢者のみなさまに元気や生きがい、社会とのつながりを持ちながらいきいきと年を重ねていただくために作成したものです。

市、および社会福祉協議会で実施している事業、サービスを掲載しております。



発行 つくばみらい市保健福祉部介護福祉課

〒300-2395 つくばみらい市福田195(伊奈庁舎)

TEL 0297-58-2111(代表)

目次

1. 介護予防に取り組みたい.....	1
(1) 地域体操クラブ.....	1
(2) シニアストレッチサークル.....	2
(3) 貯筋教室.....	3
(4) 元気アップ PLUS プログラム.....	3
(5) お手軽出前講座.....	4
(6) あたまの健康チェック.....	4
2. 地域の通いの場・集いの場.....	5
(1) ふれあいいいきサロン.....	5
(2) オレンジ(認知症)カフェ.....	5
(3) お達者クラブ.....	5
(4) 小地域会食サービス.....	6
3. 移動支援.....	7
(1) 循環バス(コミュニティバスみらい号)運賃助成.....	7
(2) デマンド乗合タクシーみらいくん.....	8
(3) 高齢者通院通所交通費助成(タクシー料金の助成).....	10
(4) 送迎サービス.....	10
(5) リフト付き自動車貸出.....	10
(6) 避難行動要支援者届出.....	11
4. ひとり暮らしの方などのために.....	12
(1) 緊急通報システム見守りサポート.....	12
(2) 救急医療情報キット配布.....	14
(3) まごころ弁当.....	14
(4) 配食サービス.....	15
(5) 年越そば配布.....	15
(6) 会食サービス.....	15
(7) つくばみらい市福祉連絡票.....	15
5. 身体状況が低下した方のために.....	16
(1) 理髪サービス.....	16
(2) 家族介護用品助成(紙オムツ等の購入費用の助成).....	16
(3) 寝具洗濯乾燥消毒サービス.....	17
(4) 有料在宅福祉サービス.....	17
(5) ごみ出し支援.....	18
(6) 福祉機器貸し出し(介護用ベッド・車椅子の貸し出し).....	18
(7) 介護マーク.....	19
6. 買い物支援.....	20
(1) 移動スーパー.....	20
(2) 買い物ぶらり旅.....	20

(3) ちょこっと買い物ツアー.....	21
7. 認知症や物忘れが心配な方のために	22
(1) 認知症高齢者等 SOS ネットワーク・認知症高齢者等見守り QR コード	22
(2) 認知症高齢者等個人賠償責任保険	22
(3) 認知症高齢者等探索支援サービス (GPS の貸し出し)	23
8. 地域での活動に興味のある方へ	24
(1) シルバー人材センター.....	24
(2) 有料在宅福祉サービス協力会員	24
(3) 高年クラブ.....	25
(4) よつわ大学	25
(5) ボランティア活動 (登録)	25
(6) 介護支援ポイント.....	26
(7) シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会	26
(8) シニアストレッチリーダー養成講座.....	27
9. 相談窓口	28

1. 介護予防に取り組みたい




「介護予防」とは・・・

- ①できる限り要介護状態になることを遅らせること
 - ②要介護状態になってもできる限り悪化を防ぎ、軽減を目指すこと
- 心身ともに健康な生活を送るため、体をしっかり動かすことを意識し、活動的な生活を送りましょう。

(1) 地域体操クラブ



身体機能の維持・向上、閉じこもり予防などを目的に、茨城県認定の市民ボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」による、誰でも簡単に取り組める「いきいきヘルス体操」を行います。

体の柔軟性を高める体操や筋力をつける体操、嚥下体操など、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。ぜひお気軽に会場へお越しください。

対 象 者	市内在住の65歳以上の方	
手 続 き	事前申込は不要です。実施日に直接会場までお越しください。	
費 用	無料	
内 容	【実施時間】午前 10 時～11 時 30 分(すべての会場) ※詳しい日程は、市ホームページや広報、介護福祉課にお問い合わせください。	
	場 所	実施日(会場の都合上休講日あり)
	青木自治会館	月曜日(第1～4)
	内宿公民館(筒戸)	月曜日(第2・4)
	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	火曜日(第1～4)
	谷和原公民館	
	谷和原公民館 谷原分館	
	西ノ台集会所	水曜日(第1～4)
	谷和原公民館 福岡分館	木曜日(第1～4)
	谷井田コミュニティセンター	
	板橋コミュニティセンター	
	小絹コミュニティセンター	金曜日(第1～4)
	カスミ富士見ヶ丘店	
	谷和原公民館 十和分館	金曜日(第1・3)
シルバーリハビリ体操の詳しい体操動画はこちら ⇒ 		
 		
窓 口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)	



(2) シニアストレッチサークル

市内のコミュニティセンターや公民館などで、地域の皆さんが集まりストレッチを行います。楽しく、安全に活動できるよう、一定の講習を受けたシニアストレッチリーダーがサークルをサポートします。

対象者	市内在住の65歳以上の方																											
手続き	事前申込制です。介護福祉課にお問合せください。																											
費用	無料																											
内 容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>会場</th> <th>曜日</th> <th>時間帯</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>伊奈公民館</td> <td>毎週火曜</td> <td>午前10時～11時</td> </tr> <tr> <td>谷和原公民館</td> <td>水曜</td> <td>午後1時30分～2時30分 (第1週目はお休み)</td> </tr> <tr> <td>板橋コミュニティセンター</td> <td>毎週金曜</td> <td>午後1時30分～2時30分 (第2週目は午前10時30分～11時30分)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">小絹コミュニティセンター</td> <td rowspan="2">毎週木曜</td> <td>午後1時30分～2時30分</td> </tr> <tr> <td>午後2時45分～3時45分</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">谷井田コミュニティセンター</td> <td rowspan="2">毎週金曜</td> <td>午後1時15分～2時15分</td> </tr> <tr> <td>午後2時30分～3時30分</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設</td> <td>水曜</td> <td>午後1時30分～2時30分 (第2週目はお休み)</td> </tr> <tr> <td>毎週土曜</td> <td>午前9時30分～10時30分</td> </tr> </tbody> </table>			会場	曜日	時間帯	伊奈公民館	毎週火曜	午前10時～11時	谷和原公民館	水曜	午後1時30分～2時30分 (第1週目はお休み)	板橋コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目は午前10時30分～11時30分)	小絹コミュニティセンター	毎週木曜	午後1時30分～2時30分	午後2時45分～3時45分	谷井田コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時15分～2時15分	午後2時30分～3時30分	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	水曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目はお休み)	毎週土曜	午前9時30分～10時30分
	会場	曜日	時間帯																									
	伊奈公民館	毎週火曜	午前10時～11時																									
	谷和原公民館	水曜	午後1時30分～2時30分 (第1週目はお休み)																									
	板橋コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目は午前10時30分～11時30分)																									
	小絹コミュニティセンター	毎週木曜	午後1時30分～2時30分																									
			午後2時45分～3時45分																									
	谷井田コミュニティセンター	毎週金曜	午後1時15分～2時15分																									
			午後2時30分～3時30分																									
	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	水曜	午後1時30分～2時30分 (第2週目はお休み)																									
毎週土曜		午前9時30分～10時30分																										
(その他、地域の集会所で実施しているところもあります)																												
※詳しい日程については、介護福祉課にお問合せください。																												
 																												
窓 口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)																											

(3) 貯筋教室

元気なシニア世代を中心とした運動教室です。いつまでも元気で、自立した生活が送れるよう、筋力の強化や柔軟性を高め、体幹を鍛える運動を健康運動指導士と楽しく行います。

対象者	市内在住の65歳から70歳前半の前期高齢者
手続き	事前申込制です。介護福祉課にお問合せください。
費用	無料
内容	<p>【会場】日本スポーツ振興パークみらい(総合運動公園) 青少年研修道場 他 【実施日】毎週木曜日 ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 ※詳しい日程については、介護福祉課にお問合せください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
窓口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(4) 元気アップ PLUS プログラム

身体機能の低下がみられている方を対象とした3か月間の短期集中サービスです。家庭での役割や趣味、地域活動など「自分らしい生活を再び楽しめる」ように支援します。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援1・2認定者、事業対象者 ・以前より疲れやすくなった、外出や運動をしなくなった、人との交流がない、ペットボトルのふたを開けにくくなった など、体力や気力が低下し、日常生活に困難を感じている方
手続き	<p>まずは、介護福祉課にご相談ください。 (ケアマネジャーがいる方は担当ケアマネジャーにご相談ください。)</p>
費用	無料
内容	<p>【通所コース】 会場 保健福祉センター(古川1015-1) 日時 毎週月曜日午後1時30分～3時30分(祝日・年末年始は休み) 期間 3か月 内容 個別面談・集団体操・個別運動プログラムなど</p> <p>【訪問コース】 3か月の間にご自宅へ訪問し、利用者の生活上の困りごとの解決や生活目標の達成に向け、リハビリ専門職があなたに合った運動プログラムや面談を行います。</p>
窓口	介護福祉課 (伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(5) お手軽出前講座

ご近所の方や友人と一緒に、または会合などで講座を受けてみませんか？住まいの地域の近くで開催している集いの場に講師を派遣します。講座の内容によって、市職員や歯科衛生士、ボランティアが講座を行います。

対象者	市内在住・在勤の方（年齢は問いません）
手続き	実施予定日の約2か月前までに介護福祉課にお問合せください。
費用	無料
備考	・ご希望に添えない場合もありますので、まずはお問合せください。 ・ご依頼は団体ごとに年度3講座までお選びいただけます。
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）

<出前講座の内容>

テーマ	内容
介護保険制度ってなあに？	「どんな時に、どこに相談したらいいの？」などについてお話しします。
介護予防ってなあに？	介護予防について市や地域での取り組みについてお話しします。
みんなで楽しく認知症予防	認知症についての正しい知識を学び、対処法を学びましょう。
認知症サポーター養成講座	認知症の正しい知識と対応方法などを学び、応援者になりましょう。
オーラルフレイルを 予防しよう※	正しい口腔ケアの方法や嚥下（飲み込み）等について、わかりやすくお話しします。
低栄養を予防しよう※	ふだんの生活習慣（食生活）を振り返り、健康を維持するための食事の工夫について楽しく学びましょう。
聞こえの介護予防講座	加齢による聞こえの低下について知り、予防、対策について学びます。
やってみよう！ 「シルバーリハビリ体操」	茨城県知事認定の介護予防のための体操です。日常生活動作に役立つ、誰でも気軽にできる体操です。
フレイルチェック （ミニ体力測定）	握力測定や体組成計でのチェック、アンケートを行い、現在のからだの状態を確認します。15人以内の団体向け講座です。

ご依頼は、団体ごとに年度3講座までお選びいただけます（※はどちらか1つ）。

(6) あたまの健康チェック

10分間の質問に答えていただく対面式の認知機能チェックです。

※認知症の有無や症状を評価するための検査（認知症の検査）ではありません。

対象者	市内在住の認知症の診断を受けていない40歳以上の方
手続き	30分ごとの予約制。市介護福祉課窓口・電話にてお問合せください。 市LINE公式アカウント予約フォームからも予約できます。
費用	無料
会場・実施日	【会場】伊奈庁舎内 【実施日】介護福祉課窓口・電話にてお問合せください。
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）

QRコードで登録

QRコード
を読み取り
友だち
追加。



2. 地域の通いの場・集いの場

(1) ふれあいきいきサロン

地域の方々が気軽に集まり交流できる集いの場です。

対象者	市内在住の60歳以上の方、障がい児親子、子育て中の親子など
内容	市内には約60のサロンが地域のコミュニティセンター、公民館などで開催されています。開催会場、開催日時、内容、参加費用等はサロンにより異なりますので、お問い合わせください。
窓口	ボランティア市民活動センター（☎0297-21-3240）

(2) オレンジ(認知症)カフェ

お茶を飲みながらおしゃべりや歌、体操など、ボランティアが運営する集いの場です。

対象者	高齢者の方、高齢者を介護している方、認知症の方、地域住民どなたでも		
内容	おしゃべりや歌、体操、レクリエーション活動など。		
	名称	会場	開催時間
	かるがもカフェ	コミュニティスペースみらい (伊奈庁舎敷地内)	午前10時～正午 (出入り自由)
	かるがもカフェ in 絹の台	絹の台集会所 *駐車場はありません	
開催日はお問い合わせください。			
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）		

(3) お達者クラブ

健康体操やレクリエーション等を行う集いの場です。

対象者	市内在住のおおむね60歳以上の方
内容	毎月1回程度、健康体操やレクリエーション等の楽しい時間を過ごします。
会場	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
窓口	社会福祉協議会（☎0297-57-0205）

(4) 小地域会食サービス




各地区のサロンと会食が一緒になったサービスで、気軽に立ち寄れる地域の集いの場です。

対 象 者	対象地区の住民
内 容	<p>○小地域会食サービス事業より道(谷井田コミュニティセンター) 開催日 : 毎月第4金曜日 午前10時~午後3時 内容 : 会食・お茶会・健康体操・歌・季節のイベント・脳トレ等 参加費 : 500円 対象地区 : 谷井田地区</p>
	<p>○なかよしランチ(平和台自治会館) 開催日 : 毎月第2金曜日 午前10時~午後2時 内容 : 会食・編み物・小物づくり・おしゃべり 第1・3・4金曜日はサロン雅も開催中 参加費 : 300円 対象地区 : 平和台地区</p>
	<p>○さくらランチ(絹の台集会場) 開催日 : 毎月第3金曜日 午前10時~午後2時 内容 : お弁当形式による会食・お茶会 参加費 : 300円~ 対象地区 : 絹の台地区</p>
	<p>○元気クラブ(谷和原公民館 福岡分館) 開催日 : 毎月第1日曜日 午前10時~午後3時 内容 : お弁当形式による会食、10時から元気サロン開催中 参加費 : 300円、お米1合持参 対象地区 : 福岡地区</p>
	<p>○小地域会食ウィズ(狸穴自治会館) 開催日 : 毎月第2水曜日 正午~午後4時 内容 : 会食・お茶会・小物づくり等 参加費 : 300円 対象地区 : 狸穴地区</p>
	<p>○バイキング板橋(板橋コミュニティセンター) 開催日 : 毎月第4火曜日 正午~午後2時 内容 : バイキング形式による会食・お茶会・居場所づくり等 参加費 : 300円 対象地区 : 板橋地区</p>
窓 口	ボランティア市民活動センター (☎0297-21-3240)

3. 移動支援

(1) 循環バス(コミュニティバスみらい号) 運賃助成



循環バス(コミュニティバスみらい号)乗車時に、市が交付した乗車券又はすでに交付されている割引証や各種手帳を提示することで、自己負担額が助成され、運賃が実質無料になります。


<p>対象者</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市内在住の65歳以上の方 ・障がい者等(障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・指定難病特定医療費受給者証・被爆者健康手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方) ・市内在住の妊産婦 (妊産婦の方の有効期限は、母子健康手帳の発行日から4年後の年度末まで) ・市内在住の小学生
<p>申請方法</p>	<p>下記のいずれかの方法で申請してください。申請後、1週間程度で乗車券を郵送します。</p> <p>【インターネットからの申請】 いばらき電子申請・届出サービスから申請。 インターネットからの申請はこちらをご覧ください。⇒ </p> <p>【窓口での申請】 ・谷和原庁舎(都市計画課) ・伊奈庁舎(市民窓口課) ・みらい平市民センター(市民窓口課) ・各コミュニティセンター(谷井田・小絹・板橋・みらい平) ・セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館</p> <p>【郵送での申請】 市ホームページから「乗車券交付申請書」をダウンロードの上、谷和原庁舎都市計画課へ郵送してください。 こちらからダウンロードしてください。⇒ </p>
<p>利用方法</p>	<p>循環バス乗車時、乗務員に乗車券(又は市が交付した割引証)を提示してください。</p> <p>※障がい者等の方(障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・指定難病特定医療費受給者証・被爆者健康手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方)は、手帳やミライロIDの提示でも運賃が無料になります。</p>
<p>循環バス(コミュニティバスみらい号)について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・365日、同じルート・ダイヤで運行しています。 ・時刻表やルートを掲載した「公共交通利用ガイド」は、バス車内や市内公共施設(谷和原庁舎・伊奈庁舎・みらい平市民センター・各コミュニティセンター・セイワ楽器きらくやまふれあいの丘)で配布しています。 ・時刻表やルートは、市ホームページにも掲載しています。 <p>詳細はこちらをご覧ください。⇒ </p>

その他	<ul style="list-style-type: none"> 茨城県発行の「いばらきシニアカード」では、65歳以上の方の運賃助成は適用されません。 乗車券又は割引証を提示せずに乗車した場合は、運賃がかかります。
窓口	都市計画課(谷和原庁舎 ☎0297-58-2111)

(2) デマンド乗合タクシーみらいくん

事前に電話などで予約し、複数の方が乗り合いでそれぞれの希望する目的地(市内のみ)に送迎を行います。ご利用には、利用者登録が必要です。

対象者	本市に住民登録をされている方で、一人で乗降が可能な方
運行区域	つくばみらい市全域(市内限定)
運行日	月～土曜日(日曜日及び年末年始 12/29～1/3は運休)
運行便数	1日最大16便(2台運行)
運行時間	午前8時～午後5時(ただし、正午から午後1時までを除く)
利用者登録の申請先	<p>デマンド乗合タクシーをご利用になるには、利用者登録が必要です。</p> <p>【インターネットからの申請】</p> <p>いばらき電子申請・届出サービスから申請。 インターネットからの申請はこちらをご覧ください。⇒ </p> <p>【窓口での申請】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・谷和原庁舎(都市計画課) ・伊奈庁舎(市民窓口課) ・みらい平市民センター(市民窓口課) ・各コミュニティセンター(谷井田・小絹・板橋・みらい平) ・セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館 <p>【郵送での申請】</p> <p>市ホームページから「利用登録申請書」をダウンロードの上、谷和原庁舎都市計画課へ郵送してください。 こちらからダウンロードしてください。⇒ </p>
予約受付	<p>【電話予約】</p> <p>利用を希望する3運行日前から、運行日の60分前までとなります。ただし、運行日の午前8時から10時までに乗車を希望する場合は、前運行日までとなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予約センター ☎0297-38-6140 ・予約受付時間 午前8時30分～午後5時まで(ただし、運休日を除く)

	<p>【インターネット予約】</p> <p>利用を希望する2運行日前から、運行日の60分前までとなります。ただし、運行日の午前8時から10時までに乗車を希望する場合は、前運行日までに電話予約をしてください。</p> <p>インターネット予約はこちらをご覧ください。⇒ </p>
運賃表	<p>【運賃の区分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大人(中学生以上):500円 ・小人(小学生):200円 ・小学生未満:無料 ・障がい者等(※1):200円 ・障がい者等の介助者:障がい者等1名につき1名まで無料 ・妊産婦の方(※2):200円 <p>【支払方法】</p> <p>利用券</p> <p>【備考】</p> <p>(※1) 障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・指定難病特定医療費受給者証・被爆者健康手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方</p> <p>(※2) 妊産婦の方の割引有効期限は、母子健康手帳発行日から4年後の年度末まで</p>
利用券の 販売場所	<ul style="list-style-type: none"> ・谷和原庁舎(市民窓口課) ・伊奈庁舎(会計課) ・みらい平市民センター(市民窓口課) ・シルバー人材センター(保健福祉センター内) ・タクシー車内 <p>※「500円×11枚綴り(5,000円)」と「200円×11枚綴り(2,000円)」のお得な利用券を販売しております。</p> <p>※タクシー車内は、単券の販売のみとなります。</p>
窓 口	都市計画課(谷和原庁舎 ☎0297-58-2111)

(3) 高齢者通院通所交通費助成(タクシー料金の助成)

医療機関等への往復に要するタクシー料金の一部を助成します。

対象者	市内在住で、次の要件をすべて満たす方 ・75歳以上のひとり暮らしの方又は75歳以上の方のみの世帯に属する方 ・同一敷地内又は同一建物内に親族等と同居していない方 ・住民税非課税世帯に属する方
助成額	500円の利用券を1世帯あたり年間24枚を限度に交付
利用方法	・料金支払い時に、利用券を提示してください。 ・1回の乗車につき、2枚まで利用可能です。
その他	毎年4月1日から新年度の利用券に切り替わるため、年度毎に申請が必要です。
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(4) 送迎サービス

車いす利用の方(移動制約者)を自宅から病院・社会福祉施設までの通院等の際に、車いす搭乗車両によって送迎するサービスです。(月3回まで)

対象者	○歩行が困難で、以下のいずれかに該当する市内在住の方 ・身体障害者手帳(下肢・体幹機能・移動機能・視覚)が1級、2級又は3級 ・要介護3以上 ・難病患者(指定難病特定医療費受給者) ○市民税非課税世帯で、以下のいずれかに該当する市内在住の方 ・身体障害者手帳が視覚障がいで1級又は2級 ・療育手帳が㊤又はA ・精神保健福祉手帳1級
費用	距離に応じ、400円から1,200円まで(非課税世帯の方は半額)
手続	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、指定難病特定医療費受給者証、介護保険証をお持ちの上、窓口で申請してください。
備考	・利用時には付添の方がが必要です。運行範囲は原則30km圏内です。 ・有料駐車場や有料道路を利用する場合は、利用者の負担となります。
窓口	ボランティア市民活動センター(☎0297-21-3240)

(5) リフト付き自動車貸出

普通乗用車での移動が困難な方のため、車椅子のまま乗れるリフト車を貸し出します。

対象者	市内在住の車椅子を利用している方、身体障がい者の方
費用	走行距離10km毎に150円の燃料費実費負担
窓口	社会福祉協議会(☎0297-57-0205)

(6) 避難行動要支援者届出




災害時に自力での避難が難しい方の手助けを行います。

対象者	市内在住で次のいずれかに該当する方 ・寝たきり又は認知症の方 ・65歳以上のひとり暮らしの方 ・65歳以上の方のみの世帯に属する方 ・肢体不自由障がい・視覚障がい者(1・2級)の交付を受けている方・聴覚障がい者2級・知的障がい(㊤・A判定)・精神障がい(1級)の交付を受けている方
費用	無料
窓口	社会福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

4. ひとり暮らしの方などのために

(1) 緊急通報システム見守りサポート

安心して日常生活を送れるよう、簡単な操作で緊急通報できる装置や見守りのための人感センサー等を貸し出します。

<p>対象者</p>	<p>市内在住で、次の(ア)～(エ)に該当する方 (ア) 65 歳以上のひとり暮らしの方(※1) (イ) 障がい等(※2)をお持ちのひとり暮らしの方(※1) (ウ) 65 歳以上の方、又は障がい等をお持ちの方のみで構成される世帯に属する方 (エ) 日中独居世帯(※3)に属する 65 歳以上の方、又は障がい等(※2)をお持ちの方</p> <p>※1 ひとり暮らしとは、同一敷地内又は同一建物内に親族等と同居していないこと ※2 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、指定難病特定医療受給者証のいずれかを所有している方 ※3 同一敷地内又は同一の建物内に親族等と同居しており、その親族等が就労、就学等により日中に独居状態となる日が 1 週間のうちで 4 日以上ある世帯</p>
<p>サービス内容</p>	<p>【緊急通報装置】 病気やケガなどの緊急時に緊急通報ボタンを押すと、市と契約した事業者(受信センター)につながり、必要に応じて救急車の要請や緊急連絡先として登録されている方へ連絡をします(24 時間 365 日対応)。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="454 1048 726 1227">  <p>・緊急通報装置本体 ・ペンダント型送信機</p> </div> <div data-bbox="869 1048 1141 1227">  <p>・緊急通報装置本体 (SIM カード内蔵型機器)</p> </div> </div> <p>【人感センサー】居室と玄関の2か所以上に設置 緊急通報ボタンを押せずに倒れてしまった場合などで、起床時間に反応がないと、センサーが異常を感知し、受信センターへ自動通報します。 ※人感センサーは異常を100%感知できるものではありません。詳細は「その他」欄を参照ください。</p> <div style="text-align: right;">  <p>人感センサー</p> </div> <p>【お元気コール】 看護師や専門のオペレーターが月に 1 度電話をし、健康に関するアドバイスをを行います。</p> <p>【相談窓口】 相談ボタンを押して、健康や暮らしに関する事など、いろいろな相談ができます。</p>
<p>貸出機器</p>	<p>所有する電話に応じて貸与する機器が異なります。</p> <p>【固定電話を所有する場合】 ・緊急通報装置本体 ・ペンダント型送信機 ・人感センサー</p>

貸出機器	<p>【固定電話が無く、携帯電話のみを所有する場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊急通報装置本体（SIM カード内蔵型機器） ・ペンダント型送信機 ・人感センサー <p>※緊急通報装置本体（SIM カード内蔵型機器）に通話機能はありません。 緊急通報後、受信センターから利用者の携帯電話へ折り返し連絡があります。</p> <p>【電話が無い場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・携帯端末型緊急通報装置 <p>※ペンダント型送信機や人感センサーの貸与はありません。</p>
費用	<p>【基本料金（月額）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○対象者（ア）に該当する方・・・無料 ○対象者（イ）～（エ）に該当する方・・・緊急通報システム利用料（2,310 円/月） <p>【その他】</p> <p>基本料金以外に、所有する電話に応じて、次のとおり料金が発生します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○固定電話を所有する方 人感センサー通信料（50～200 円程度/月） ○固定電話も携帯電話も無く、携帯端末型緊急通報装置を利用する方 携帯電話基本料金（650～820 円程度/月）、通話料
オプション	<p>次のオプションを有料で追加設置することが可能です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・火災センサー 煙・熱を感知して自動通報します。 ・お風呂スイッチ 簡単な操作で、入浴時における異常を自動通報します。 ・キーボックス キーボックスを設置し暗証番号を登録することで、非常時に救急隊がスムーズに救助を行えます。
申請先	<p>【対象者（ア）（イ）に該当する方】</p> <p>地区担当の民生委員児童委員 ※地区担当の民生委員児童委員をご存じない場合は、介護福祉課までご相談ください。</p> <p>【対象者（ウ）（エ）に該当する方】</p> <p>介護福祉課</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・人感センサーの起床時間は基本的に5時～10時の5時間に設定されていますが、生活パターンによって変更することも可能です。 ・起床時間には反応があったが、その後に倒れてしまった場合、センサーでの感知は、翌日の起床時間までは反応しません。 ・外泊等で玄関のセンサーを通過しなかった場合、起床時間に異常を感知し通報が入りますので、不在にする際は、必ず玄関のセンサーを通過してください。 ・外出から戻った時は、玄関のセンサーだけでなく、必ず居室のセンサーも通過してください。玄関のセンサーの反応だけでは帰宅と判断されません。 ・人感センサーは、異常を直ぐに感知し通報できるものではありません。また、100%異常を発見できるものでもありません。救急時には、緊急通報装置やペンダント型送信機で通報してください。
窓 口	<p>介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）</p>

(2) 救急医療情報キット配布

持病や服用している薬などを記載した医療情報シートなどを入れた専用容器を、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、万一の救急時に備えるものです。駆けつけた救急隊員が内容を確認することで、速やかでより適切な救急医療活動を受けることができます。

対象者	市内在住で、次のいずれかに該当する方 ・65歳以上のひとり暮らしの方 ・65歳以上の方のみの世帯に属する方 ・65歳以上で日中独居となり、健康上の不安を有する方 ・身体障害者手帳1～3級の方（視覚障がい又は聴覚障がい） ・重度心身障がい者等
費用	無料
利用方法	・緊急連絡先、持病、服用している薬、かかりつけ医等を記入した救急医療情報シート、診察券等の写しを専用容器に入れ、冷蔵庫に保管します。 ・専用のステッカーを玄関ドアの内側と冷蔵庫に貼り付けます。 （救急隊員が発見しやすくなります。）
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）



(3) まごころ弁当

週2回（火・木）夕方頃、お弁当を配達し、見守りのため、必ず手渡しします。配達時、応答がない場合は、緊急連絡先等に電話し安否確認を行います。

対象者	市内在住で、次のいずれかに該当する方 ・65歳以上のひとり暮らしの方 ・65歳以上の方のみの世帯に属する方
配達日	火曜日、木曜日（どちらか一方のみも可）
費用	480円/1食 ※初回配達時に配達員から食券（480円×10枚）を購入します。
申請先	地区担当の民生委員児童委員 ※地区担当の民生委員児童委員をご存じない場合は、介護福祉課までご相談ください。
備考	必ず手渡しとなります（置き配はできません）。
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）

(4) 配食サービス

年11回、ボランティアスタッフが調理するお弁当を配達し、見守りのため、必ず手渡しします。

対象者	市内在住で、次のいずれかに該当する方 ・75歳以上のひとり暮らしの方 ・75歳以上の方のみの世帯で一方が介護保険認定者又は障害者手帳保持者
配達日	利用決定後、配達スケジュール表をお渡しします(年11回)。
費用	無料
申請先	地区担当の民生委員児童委員 ※地区担当の民生委員児童委員をご存じない場合は、ボランティア市民活動センターまでご相談ください。
備考	必ず手渡しとなります(置き配はできません)。
窓口	ボランティア市民活動センター (☎0297-21-3240)

(5) 年越そば配布

年末に年越そばを配達します。見守りのため、必ず手渡しします。

対象者	配食サービスを利用している75歳以上のひとり暮らし高齢者
配達日	12月30日
費用	無料
窓口	ボランティア市民活動センター (☎0297-21-3240)

(6) 会食サービス

セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館を会場とした、食事会です。レクリエーション等の楽しい時間を過ごします。

対象者	市内在住で、75歳以上のひとり暮らしの方
会食日	利用決定後、スケジュール表をお渡しします(年4回)。
費用	無料
窓口	ボランティア市民活動センター (☎0297-21-3240)

(7) つくばみらい市福祉連絡票

市福祉連絡票を提出いただくことで、民生委員児童委員による定期的な見守りを行います。

対象者	市内在住で、65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯や障がい等をお持ちで見守りが必要な方
申請方法	民生委員児童委員がご自宅に訪問して行います。 お住まいの地区の民生委員児童委員又は介護福祉課までご連絡ください。 ※民生委員児童委員の詳細については、社会福祉課までお問い合わせください。
費用	無料
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

5. 身体状況が低下した方のために

(1) 理髪サービス

家庭において理髪することが困難な方に対し、理容師を3か月に1回派遣し、理髪サービスを行うことにより、介護者の負担軽減を図るサービスです。

対象者	市内在住で非課税世帯に属する、次のいずれかに該当する方 ・65歳以上の寝たきりの状態にある方 ・重度心身障がい者
費用	理髪サービスにかかる費用は無料 ※ただし、消耗品・水道料・電気代は介護者の負担となります。
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(2) 家族介護用品助成(紙オムツ等の購入費用の助成)

紙おむつや尿取りパットなどを購入するための費用を助成し、介護者の負担軽減を図るサービスです。

対象者	市内在住の市民税非課税世帯に属する次のいずれかに該当する方を在宅で介護している家族 ①要介護4.5と認定された介護用品を常時必要とする在宅の65歳以上の方 ②要支援又は要介護認定を受けた介護用品を常時必要とする40歳以上の方で、次のいずれかに該当する方 ア) 主治医意見書又は認定調査票における障害高齢者の日常生活自立度がB1以上の方 イ) 主治医意見書又は認定調査票における認知症高齢者の日常生活自立度がⅢa以上の方 ウ) 身体障害者手帳2級以上を所持し、主治医意見書又は認定調査票で排尿や排便の介助を要するとされる方
助成額	①1,250円の助成券を年間24枚を限度に交付(年額30,000円を限度) ②1,250円の助成券を年間12枚を限度に交付(年額15,000円を限度)
利用方法	料金支払い時に、助成券を提示してください。
その他	毎年4月1日から新年度の助成券に切り替わるため、年度ごとに申請が必要です。
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(3) 寝具洗濯乾燥消毒サービス

寝具の洗濯・乾燥・消毒を行うサービスです。

対象者	市内在住で、次のいずれかに該当する方 ・75歳以上のひとり暮らしの方又は75歳以上の方のみの世帯に属する方 ・65歳以上の寝たきりの方
費用	無料
実施回数	年1回
対象寝具	普段使用している、掛布団・敷布団・毛布(各1枚)
その他	令和8年度の利用を希望の方は、7月15日(水)までに利用申請が必要です。
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(4) 有料在宅福祉サービス

洗濯・掃除・買い物などのお手伝いをしてくれるボランティア(協力会員)を有料で派遣します。

対象者	市内在住で、おおむね60歳以上の方(利用会員)												
内容	食事の支度、衣類等の洗濯、掃除、買い物、通院同行や外出の付き添い、軽易な身の回りの世話等												
利用時間	午前7時30分から午後6時30分												
費用	<p>【利用料金】 700円/時間 ※利用時間が1時間に満たない場合でも、1時間とみなします。 ※1時間を越えた場合、端数の時間が30分以下の場合は1時間の半額、30分を越える場合は、1時間分とします。</p> <p>【交通費】 協力会員の自宅から利用会員の自宅までの距離に応じた交通費を利用会員が負担します。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>往復距離</th> <th>交通費</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5km未満</td> <td>100円</td> </tr> <tr> <td>5km以上10km未満</td> <td>200円</td> </tr> <tr> <td>10km以上15km未満</td> <td>300円</td> </tr> <tr> <td>15km以上20km未満</td> <td>400円</td> </tr> <tr> <td>20km以上</td> <td>500円</td> </tr> </tbody> </table> <p>【実費等】 ・買い物等で協力会員の車を使用する場合、1km当たり40円を利用会員が負担します。 ・材料費等がかかる場合、利用会員が負担します。</p>	往復距離	交通費	5km未満	100円	5km以上10km未満	200円	10km以上15km未満	300円	15km以上20km未満	400円	20km以上	500円
往復距離	交通費												
5km未満	100円												
5km以上10km未満	200円												
10km以上15km未満	300円												
15km以上20km未満	400円												
20km以上	500円												
窓口	社会福祉協議会 (☎0297-57-0205)												

(5) ごみ出し支援

ごみ出しが困難な方を支援するため、市の職員が直接、自宅までごみの回収に訪問します。

対象者	支援の対象となる世帯は、次の(1)~(3)いずれにも該当する世帯となります。 (1) 市内に住所を有する世帯 (2) 次に掲げる方のみで構成されている世帯(単身世帯を含む。)であって、かつ、自ら家庭系ごみを搬出することが困難であると認められる世帯 ア 介護保険法において要介護2以上に認定された方 イ 身体障害者手帳1級又は2級の交付を受けている方 (3) 適正な家庭系ごみの搬出について他の者の協力を得ることができない環境にあると認められる世帯
費用	無料
収集方法	市の職員が週に1回、自宅を訪問し可燃ごみ、不燃ごみ、資源物、有害ごみを収集します。
窓口	生活環境課(谷和原庁舎 ☎0297-58-2111)


(6) 福祉機器貸し出し(介護用ベッド・車椅子の貸し出し)

介護用ベッドや車椅子を貸し出します。

対象者	市内在住で、介護認定を受けていない在宅療養者及び歩行困難者
費用	無料
福祉機器	・介護用ベッド(マットレスはありません) ・車椅子
備考	機器の運搬は、原則、利用者が行います。
窓口	社会福祉協議会 (☎0297-57-0205)

(7) 介護マーク


介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくための「介護マーク」を交付します。

対 象 者	市内在住で、介護中の方（障がい者の介護も含む）	
費 用	無料	
利用方法	<p>こんな時にご活用ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護していることをさりげなく周囲に知ってもらいたいとき ・外出先のトイレで付き添うとき ・男性介護者が女性用下着を購入するとき など 	
備 考	対象者1人につき、1枚の交付となります。	
配布場所	<ul style="list-style-type: none"> ・介護福祉課 ・社会福祉協議会（セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館内） ・特別養護老人ホームいなの里（長渡呂新田 840 番地 2） ・特別養護老人ホームぬくもり荘（古川 1047） ・特別養護老人ホーム雅荘（福岡 1199） 	
窓 口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）	

6. 買い物支援

(1) 移動スーパー

カスミの移動スーパーが月～金曜日に各地域を周り、販売を行います。

対象者	どなたでもご利用いただけます。	
運行スケジュール	<p>・運行スケジュールは、市ホームページで確認できます。 こちらからご覧ください。⇒</p> <p>・介護福祉課窓口で運行スケジュールを記載したチラシを配布しています。</p>	
利用方法	<p>・お買い物の際は、お買い物袋をご持参ください。</p> <p>・ご要望の商品がある場合は、移動スーパーの係員に直接お申し出ください。次回お持ちいただけます。</p> <p>・お支払い方法は、「現金」「クレジットカード」「カスミ株主優待券」「カスミ商品券」となります。その他の値引券・割引券はご利用いただけません。</p>	
その他	運行スケジュールの時間は目安です。天候等により、運行スケジュールが変更になる場合があります。	
窓口	<p>介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）</p> <p>【商品に関する問い合わせ】</p> <p>フードマーケット カスミ富士見ヶ丘店（☎0297-57-7212）</p>	

(2) 買い物ぶらり旅

市内外の大型スーパーやホームセンター等への送迎支援を行います。

対象者	市内在住の75歳以上のひとり暮らしの方又は75歳以上の高齢者世帯の方で、買い物に行くのが困難な方（免許を返納された方、車がない方など）	
実施日	<p>○小張・みらい平・福岡・十和・谷原・小絹地区在住の方 毎月第3又は第4金曜日 10時～11時30分</p> <p>○板橋・東・三島・谷井田・豊地区在住の方 毎月最終金曜日 10時～11時30分</p>	
費用	無料（買い物代は本人負担）	
その他	当日の行き先は、社協だよりをご確認ください。	
窓口	ボランティア市民活動センター（☎0297-21-3240）	

(3) ちょこっと買い物ツアー

市内のスーパーへ生鮮食品の購入を目的として送迎支援を行います。

対象者	市内在住の75歳以上のひとり暮らしの方又は75歳以上の高齢者世帯の方で、買い物に行くのが困難な方（免許を返納された方、車がない方など）
実施日	○小張・みらい平・福岡・十和・谷原・小絹地区在住の方 毎月第1火曜日 10時～11時 ○板橋・東・三島・谷井田・豊地区在住の方 毎月第2火曜日 10時～11時
費用	無料（買い物代は本人負担）
その他	その他利用要件があります。詳細は窓口までお問い合わせください。
窓口	ボランティア市民活動センター（☎0297-21-3240）

7. 認知症や物忘れが心配な方のために

(1) 認知症高齢者等 SOS ネットワーク・認知症高齢者等見守り QR コード

認知症等により行方不明になるおそれのある方の情報を事前に登録していただき、常総警察署等の関係機関と情報共有を行います。もしも行方不明が発生した場合は、登録情報を活用し、円滑に捜索を開始できるメリットがあります。

また、行方不明になったときなどに、早期に身元を確認し身の安全を確保できるよう、衣類、靴、杖などに貼り付けられる QR コードシールを配布しています。QR コードを読み取り、表示されたコールセンター（24 時間対応）に連絡すると、コールセンターが警察や家族などと情報連絡を行い、保護につなげます。

対象者	市内在住の認知症高齢者等のうち、在宅で生活をしている方
費用	無料（1シート36枚入り） ※QRコードシールは年度ごとに1シート（36枚入り）を配布します。
使用方法	<p>☆使用例</p> <p>ベルト、靴、衣服等などに貼り付け</p>  <p style="text-align: right;"></p>
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）


(2) 認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症高齢者等が日常生活における偶然の事故等により、他人にケガを負わせてしまったり、他人の財物を壊したりすることなどにより、本人や家族が法律上の賠償責任を負ってしまった場合に、補償を行います。

対象者	「認知症高齢者等見守り QR コード活用事業」に登録している方
費用	無料
補償となる内容例	<ul style="list-style-type: none"> ・誤って他人の物を壊した ・線路に立ち入り電車を止めた
窓口	介護福祉課（伊奈庁舎 ☎0297-58-2111）

(3) 認知症高齢者等探索支援サービス(GPSの貸し出し)

外出中に行方不明になる可能性のある認知症の方を介護している家族に対し、インターネットで位置情報を検索することができるGPS端末機を貸し出します。

対象者	次の条件をすべて満たす方 ・認知症の方及び介護している家族の方が市内在住であること ・認知症により行方不明になる可能性があること ・ペースメーカーを装着していないこと																															
端末機の種類	【ココセコム(セコム株式会社)】 持ち運びタイプ  たて 84 mm 横 46 mm 厚さ: 16 mm 重さ: 約 67g	【どこさいる(株式会社やさしい手)】 専用シューズに端末機を収納するタイプ  たて 47.5 mm 横 38.5 mm 厚さ: 11.85 mm 重さ: 約 25.5g																														
費用	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ココセコム</th> <th>どこさいる</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初期費用(※1)</td> <td>市が負担</td> <td>市が負担</td> </tr> <tr> <td>基本料金(月額)(※2)</td> <td>1,320円(税込)</td> <td>2,200円(税込)</td> </tr> <tr> <td>検索料金(インターネット)</td> <td>無料</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td>検索料金(オペレータ対応)(※3)</td> <td>220円(税込)/回 (24時間対応)</td> <td>220円(税込)/回 (午前8時~午後10時)</td> </tr> <tr> <td>緊急対処員かけつけサービス(※2)</td> <td>11,000円(税込)/1時間(※4)</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>専用ケアシューズ</td> <td>—</td> <td>9,680円~11,880円(税込)/1足</td> </tr> <tr> <td>充電残量お知らせ(電話)</td> <td>—</td> <td>220円(税込)/月 (メールによるお知らせは無料)</td> </tr> <tr> <td>バッテリー関連</td> <td>交換用バッテリー 1,650円(税込)</td> <td>経年劣化による消耗時は 状況確認の上、同等商品 と交換</td> </tr> <tr> <td>紛失・破損・水没時等の修理・交換</td> <td>11,000円(税込)/個</td> <td>33,000円(税込)/個</td> </tr> </tbody> </table> <p>※1 利用途中で端末機を変更する場合、新たに利用する端末機の初期費用は利用者負担となります。</p> <p>※2 基本料金及び緊急対処員派遣サービス費用は、生活保護世帯や前年度の市民税が非課税世帯である場合、無料となります。</p> <p>※3 検索料金(オペレータ対応)は、生活保護世帯や全ての世帯員が65歳以上かつ前年度の市民税が非課税世帯である場合、無料となります。</p> <p>※4 1時間を超える場合は、1時間ごとに11,000円(税込)が必要です。</p>			ココセコム	どこさいる	初期費用(※1)	市が負担	市が負担	基本料金(月額)(※2)	1,320円(税込)	2,200円(税込)	検索料金(インターネット)	無料	無料	検索料金(オペレータ対応)(※3)	220円(税込)/回 (24時間対応)	220円(税込)/回 (午前8時~午後10時)	緊急対処員かけつけサービス(※2)	11,000円(税込)/1時間(※4)	—	専用ケアシューズ	—	9,680円~11,880円(税込)/1足	充電残量お知らせ(電話)	—	220円(税込)/月 (メールによるお知らせは無料)	バッテリー関連	交換用バッテリー 1,650円(税込)	経年劣化による消耗時は 状況確認の上、同等商品 と交換	紛失・破損・水没時等の修理・交換	11,000円(税込)/個	33,000円(税込)/個
	ココセコム	どこさいる																														
初期費用(※1)	市が負担	市が負担																														
基本料金(月額)(※2)	1,320円(税込)	2,200円(税込)																														
検索料金(インターネット)	無料	無料																														
検索料金(オペレータ対応)(※3)	220円(税込)/回 (24時間対応)	220円(税込)/回 (午前8時~午後10時)																														
緊急対処員かけつけサービス(※2)	11,000円(税込)/1時間(※4)	—																														
専用ケアシューズ	—	9,680円~11,880円(税込)/1足																														
充電残量お知らせ(電話)	—	220円(税込)/月 (メールによるお知らせは無料)																														
バッテリー関連	交換用バッテリー 1,650円(税込)	経年劣化による消耗時は 状況確認の上、同等商品 と交換																														
紛失・破損・水没時等の修理・交換	11,000円(税込)/個	33,000円(税込)/個																														
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)																															

8.地域での活動に興味のある方へ

趣味や楽しみを持ち、仲間と一緒に活動してみませんか？

(1) シルバー人材センター

できること、得意なことを生かし、社会参加を通じて地域の活性化に貢献することを目的とした公益社団法人です。高齢者の方の就労、地域での活躍を応援します。

入会条件	市内在住で、60歳以上の健康で働く意欲がある方
会員になるには	入会説明会を受け、規定の会費を納入していただきます。
活動内容	一般管理事務、除草、網戸障子はり、家事サービス等
窓 口	つくばみらい市シルバー人材センター ☎0297-25-2102

(2) 有料在宅福祉サービス協力会員

高齢者や障がい者の方（利用会員）に対し、市民の方の参加と協力（協力会員）により家事援助を行うサービスです。

対 象 者	市内在住・在勤の方で、心身ともに健康な方												
活動内容	食事の支度、衣類等の洗濯、掃除、買い物、通院同行や外出の付き添い、軽易な身の回りの世話等												
活動時間	午前7時30分から午後6時30分（1回あたり、1～2時間程度です）												
謝 礼 等	<p>【謝礼】</p> <p>700円/時間</p> <p>※活動時間が1時間に満たない場合でも、1時間とみなします。</p> <p>※1時間を越えた場合、端数の時間が30分以下の場合は1時間の半額、30分を越える場合は、1時間分とします。</p> <p>【交通費】</p> <p>協力会員の自宅から利用会員の自宅までの距離に応じた交通費を利用会員が負担します。</p> <table border="1" data-bbox="478 1406 1209 1666"> <thead> <tr> <th>往復距離</th> <th>交通費</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5km未満</td> <td>100円</td> </tr> <tr> <td>5km以上10km未満</td> <td>200円</td> </tr> <tr> <td>10km以上15km未満</td> <td>300円</td> </tr> <tr> <td>15km以上20km未満</td> <td>400円</td> </tr> <tr> <td>20km以上</td> <td>500円</td> </tr> </tbody> </table> <p>【実費等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物等で協力会員の車を使用する場合、1kmあたり40円を利用会員が負担します。 ・材料費等がかかる場合、利用会員が負担します。 	往復距離	交通費	5km未満	100円	5km以上10km未満	200円	10km以上15km未満	300円	15km以上20km未満	400円	20km以上	500円
往復距離	交通費												
5km未満	100円												
5km以上10km未満	200円												
10km以上15km未満	300円												
15km以上20km未満	400円												
20km以上	500円												
窓 口	社会福祉協議会（☎0297-57-0205）												

(3) 高年クラブ

高齢者が自主的に運営する団体で、会員同士の交流や地域の見守りなどを中心に活動しています。

対象者	市内在住の60歳以上の方
入会方法	地域の高年クラブ会長に直接、申込みしてください。
活動内容	スポーツ・教養講座の開催・地域清掃活動・防犯活動・レクリエーション等
内容	現在市内9つの団体が活動しています。 ・小張けやき会 ・谷井田クラブ ・板橋寿会 ・十和第1クラブ ・聖徳第1クラブ ・内宿高年クラブ ・西寿会 ・絹和会 ・みらい平高年クラブ
窓口	社会福祉協議会（☎0297-57-0205）

(4) よつわ大学

「希望・親睦・協力・健康」を4つの輪(和)のもと、学習講座及びクラブ活動を開催します。

対象者	市内在住の65歳以上の方
活動内容	午前の部は、「見て!聞いて!学んで!」をテーマに学習講座を行います。 午後の部は、「趣味・楽しみ・新しい友達」探しとして、各種クラブ活動を行います。
申込期間	4月上旬頃（申込みが定員に満たない場合は、受付期間を延長する場合があります。）
窓口	伊奈公民館（☎0297-58-5081） 谷和原公民館（☎0297-52-2141）

(5) ボランティア活動（登録）

「得意なことをいかして地域のために活動したい」、「できることがあれば協力したい」という気持ちをお持ちの方が大歓迎。中学生から高齢者まで、多くの方が善意の活動を行っています。

対象者	市内在住、在勤の方
内容	ボランティア活動保険に加入します。ボランティア活動のマッチングも行います。
窓口	ボランティア市民活動センター（☎0297-21-3240）

(6) 介護支援ポイント

介護予防のため、施設等でのボランティア活動に対し、ポイントを付与します。
集めたポイントは交付金として転換できます。ご登録者大募集。

対象者	市内在住で要介護認定及び要支援認定を受けていない65歳以上の方
ポイント	1時間1ポイント(1日2ポイントが上限) ※1ポイント100円 年間5,000円が上限(10ポイントから転換可)
受入施設	市指定の市内の特別養護老人ホームやデイサービス事業所、障がい福祉施設 など
活動内容	レクリエーションなどの補助、配膳及び下膳補助、話し相手 など
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(7) シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

介護予防に効果のある「シルバーリハビリ体操」を学び、「シルバーリハビリ体操指導士」として、体操の普及活動をすることで、ご自身の心身の健康維持・増進につながります。

対象者	市内在住で、次の要件をすべて満たす方 ①おおむね50歳以上で、常勤の職に就いていない方 ②原則、養成講習会の全日程に出席できる方 ③受講後、シルバーリハビリ体操指導士としての活動が可能な方
講習内容	全5回 介護予防総論・体の部位と名称や関節の運動等の講義 体操実技 等
活動内容	地域の介護予防を推進するボランティアとして、コミュニティセンターや集会所等で、参加者とともに体操等を行います。
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(8)シニアストレッチリーダー養成講座

誰もが取り入れやすい低強度運動であるストレッチの技術を身につけ、地域住民の介護予防と健康づくりのサポートをするボランティアです。

対象者	市内在住で、次の要件をすべて満たす方 ①受講後シニアストレッチリーダーとして地域活動が可能な方 ②原則、養成講座の全日程に出席できる方 (健康状態に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえお申込ください)
講座内容	全7回 シニアストレッチに関する講義・実技・指導法 等 ※受講後、簡単な試験に合格すると「シニアストレッチリーダー」として認定されます。
活動内容	地域の身近な場所で、仲間と一緒にシニアストレッチを行います。
備考	本講座は年度によって開催しない場合があります。開催有無や日程については、お問い合わせください。
窓口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

9. 相談窓口

名 称	主 な 業 務 内 容																
<p>地域包括支援センター</p>	<p>高齢者の総合相談窓口として、介護保険や介護に関すること、暮らしの困りごとなど、高齢者ご本人やその家族、地域住民、ケアマネジャーなどからの相談内容を把握し、専門職のネットワークを活用して、支援を行います。</p> <p><地域包括支援センター> つくばみらい市役所 伊奈庁舎 1階 つくばみらい市福田 195 TEL0297-57-0203</p> <p>お住まいの地区の相談窓口(ブランチ)でも相談可能です。</p> <table border="1" data-bbox="411 719 1485 1070"> <thead> <tr> <th>地区</th> <th>ブランチ</th> <th>住所</th> <th>電話番号</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>豊・谷井田・三島・東</td> <td>いなの里</td> <td>長渡呂新田 840番地2</td> <td>0297-57-1227</td> </tr> <tr> <td>十和・谷原・小絹・みらい平</td> <td>ぬくもり荘</td> <td>古川1047番地</td> <td>0297-52-1280</td> </tr> <tr> <td>福岡・小張・板橋</td> <td>雅荘</td> <td>福岡1199番地</td> <td>0297-20-5525</td> </tr> </tbody> </table>	地区	ブランチ	住所	電話番号	豊・谷井田・三島・東	いなの里	長渡呂新田 840番地2	0297-57-1227	十和・谷原・小絹・みらい平	ぬくもり荘	古川1047番地	0297-52-1280	福岡・小張・板橋	雅荘	福岡1199番地	0297-20-5525
地区	ブランチ	住所	電話番号														
豊・谷井田・三島・東	いなの里	長渡呂新田 840番地2	0297-57-1227														
十和・谷原・小絹・みらい平	ぬくもり荘	古川1047番地	0297-52-1280														
福岡・小張・板橋	雅荘	福岡1199番地	0297-20-5525														
<p>成年後見支援センター</p>	<p>判断能力に不安のある方の金銭管理や医療・福祉サービス等の契約に関する相談、成年後見制度の利用や今後の方向性、申立てに関する支援を行います。</p> <p><成年後見支援センター> セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館内 つくばみらい市神生530 TEL0297-57-0205</p>																
<p>消費生活センター</p>	<p>商品やサービスなどの苦情や契約トラブル、多重債務でお困りの方はご相談ください。専門の相談員が解決のためにお手伝いします。</p> <p><消費生活センター> つくばみらい市役所 谷和原庁舎 1階 つくばみらい市加藤237 TEL0297-25-3288</p>																