

# 暮らしをささえる相談窓口 地域包括支援センター



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者等が  
住み慣れたまちで安心して暮らすために  
必要な支援をする地域の総合相談窓口です

お気軽にご相談ください！

疑問

相談  
ごと



保健師



社会福祉士



リーダー的なケアマネジャー  
(主任介護支援専門員)

悩み

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等が中心となり、皆さんの相談や悩みを聞いたり介護予防や健康づくりを支援しながら、安心できる地域・暮らしやすいまちをつくれます。

## 介護や健康のこと

(介護予防マネジメント)

- 今の健康を維持したいけれどどうしたらいいのだろう…
- 家に閉じこもりがち、人と交流したい。 など

## 権利を守ること

(権利擁護)

- 家族が認知症かもしれない。
- 金銭管理が心配だけど、頼める人がいない。
- 高齢者を怒鳴っている声が聞こえる家がある。 など

## さまざまな相談ごと

(総合相談支援)

- ひとり暮らしで、不安がある。
- 近所に心配な高齢者がいる。
- 介護保険サービスについて知りたい。 など

## 暮らしやすい地域のために

(包括的・継続的ケアマネジメント支援)

- ごみ出しが大変になってきた。
- ケアマネジャーは何をする人？ など



問合せ つくば市地域包括支援課(つくば市地域包括支援センター)

所在地 つくば市研究学園一丁目1番地1 つくば市役所1階(27番窓口)

電話 029-883-1111(代表)

FAX 029-868-7638

※お住まいの地域の担当センターは  
裏面をご確認ください



# つくば市の地域包括支援センターと担当地区

お住まいの担当地区のセンターをご利用ください。担当地区の詳細は、つくば市ホームページをご覧ください。

※来所される際は、事前にセンターへご連絡ください。

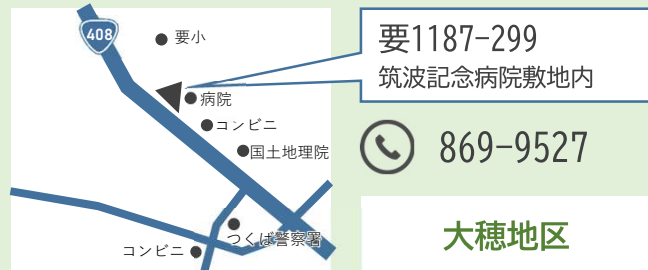
## 筑波

地域包括支援センター



## 大穂

地域包括支援センター



## 豊里

地域包括支援センター



## 谷田部西

地域包括支援センター



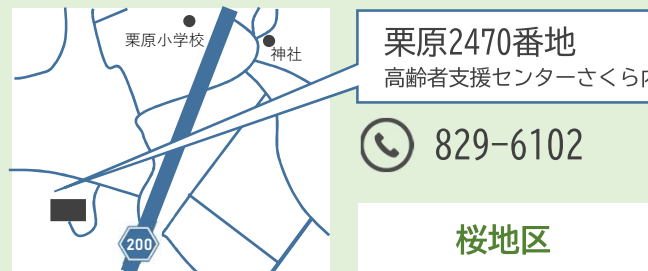
## 谷田部東

地域包括支援センター



## 桜

地域包括支援センター



## 荃崎

地域包括支援センター



担当地区の地域包括支援センターは、市ホームページに記載されています。



\*相談を受けた地域包括支援センターは適切な機関などにつなぎ、連携して皆さんを支援します。

別紙

地域包括支援センター運営体制  
 <令和7年度まで>

センター名	所在地	連絡先	担当圏域
筑波地域包括支援センター	北条 1184-1 (筑波園敷地内)	電話 029-828-5806 FAX 029-828-5807	筑波圏域
大穂豊里地域包括支援センター	要 1187-299 (筑波記念病院敷地内)	電話 029-869-9527 FAX 029-869-9528	大穂圏域 豊里圏域
谷田部東地域包括支援センター	手代木 1932 (サシヤイツクばりゾート内)	電話 029-897-3231 FAX 029-897-3235	谷田部東圏域
谷田部西地域包括支援センター	上横場 2290-9 (トランス田村敷地内)	電話 029-893-3170 FAX 029-893-3171	谷田部西圏域
桜地域包括支援センター	大角豆 1806-3 (花室長寿館向かい)	電話 029-886-3886 FAX 029-886-3901	桜圏域
荃崎地域包括支援センター	下岩崎 2068 番地 (荃崎老人福祉センター隣)	電話 029-886-9500 FAX 029-876-2842	荃崎圏域

<令和8年度から>

センター名	所在地	連絡先	担当圏域
筑波地域包括支援センター	北条 1184-1 (筑波園敷地内)	電話 029-828-5806 FAX 029-828-5807	筑波圏域
<b>大穂</b> 地域包括支援センター	要 1187-299 (筑波記念病院敷地内)	電話 029-869-9527 FAX 029-869-9528	<b>大穂圏域</b>
<b>豊里</b> 地域包括支援センター	<b>遠東 639 番地 1</b> ( <b>高齢者支援センターとよさと内</b> )	<b>電話 029-886-6147</b> <b>FAX 029-886-6148</b>	<b>豊里圏域</b>
谷田部東地域包括支援センター	手代木 1932 (サシヤイツクばりゾート内)	電話 029-897-3231 FAX 029-897-3235	谷田部東圏域
谷田部西地域包括支援センター	上横場 2290-9 (トランス田村敷地内)	電話 029-893-3170 FAX 029-893-3171	谷田部西圏域
桜地域包括支援センター	<b>栗原 2470 番地</b> ( <b>高齢者支援センターさくら内</b> )	<b>電話 029-829-6102</b> <b>FAX 029-829-6103</b>	桜圏域
荃崎地域包括支援センター	下岩崎 2068 番地 ( <b>高齢者支援センターくきざき隣</b> )	電話 029-886-9500 FAX 029-876-2842	荃崎圏域

※「老人福祉センター」は令和8年4月から「高齢者支援センター」に名称が変わりました。