

・令和7年度市民公開講座  
親のこと、自分のこと。  
"家で過ごす"を選べる医療  
～常総市における在宅医療の現状と可能性～

常総市って実は"在宅医療"に力を入れている地域あることをご存じですか?  
在宅医療の最前線で働くお医者さんや看護師さんのお話を聞いて、在宅医療を利用して"家で過ごす"ことを一緒に考えましょう!

日時 2026年2月8日(日) 10:00 ~12:00

場所 常総市役所議会棟2階 大会議室

定員 50名(先着順)

参加費 無料



質問コーナー  
もあります!



講師

水海道さくら病院  
総合診療科  
在宅部門長 医師  
にし あきひろ  
西 明博 氏

きぬ医師会病院  
訪問看護ステーション  
管理者 看護師  
いき  
夷亀 いづみ 氏

お申し込み・お問い合わせ

常総市在宅医療介護連携支援センター  
(介護老人保健施設けんちの苑水海道内) 担当: 村田 鈴木  
0297-38-8998 [zaitakuiryou@kenchi.jp](mailto:zaitakuiryou@kenchi.jp)  
※お申込みは電話またはメールでお願い致します。どちらの場合も、  
①氏名 ②ご住所 ③お電話番号、をお伝えください

申込締切  
2026年  
1月31日

常総市 高齢者向け情報誌

JOSO ☆ ハッピーだより

2026年

冬号

発行  
常総市高齢福祉課  
(地域包括支援センター)  
0297-23-2930

常総市にお住まいの高齢者、そのご家族へむけて情報を発信します。介護予防教室やサービス、お知らせなど様々な情報を掲載します。ぜひご覧ください。

出かける 楽しみ いつまでも



移動スーパー  
ご利用ください!

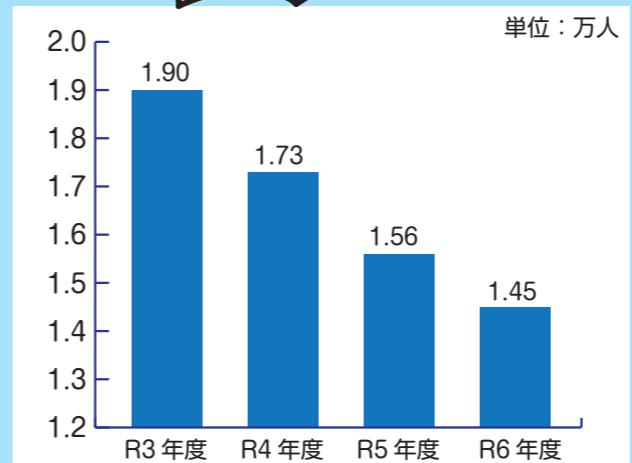
株式会社カスミの移動スーパーが、常総市内で運行して5年目になりました。現在、市内86か所を2台の車両で販売しておりますが、利用者数の減少により、停留所が半数になるおそれがあります。

移動スーパーは、単なる買い物の場だけではなく、外出するきっかけや友人とのコミュニケーションの場となっています。

移動スーパーを利用し、「地域の安心安全な暮らし」と高齢者の「出かける楽しみ」をみんなで支えましょう。

利用者が  
年々減っています!

購入した商品は、販売員が袋にお詰めいたします!  
買い物袋をご持参してぜひご利用ください!



当日午前9時まで  
電話注文OK!  
ほしい商品を  
持ってきてください!

総菜や生鮮食品など  
約650品取り揃え!

あなたの意見が移動スーパーを継続させます!  
「ここに停留所が欲しい」「免許がない人がいるため、  
移動スーパーが地区に来てほしい」などの意見を随時募集しています!

高齢福祉課 0297-23-2930



販売ルートは  
こちら

常総市内にお住まいの65歳以上のみなさまへ

参加費無料・予約不要

# 介護予防教室のお知らせ

## いきいき教室・いきいきパワーアップ教室

《時間》おおむね 90分 《講師》保健師、管理栄養士、健康運動指導士等  
《持ち物》水分・タオル・老眼鏡(必要な方)・動きやすい靴

いきいき教室 身体を動かす「関節痛予防体操」、頭を動かす「脳のトレーニング」、生活と身体の講話、レクリエーションや手芸・工作などを行います。

会場	曜日	開始時間	1月	2月	3月
菅生公民館	月	午前10時	26日	9日	9日
内守谷公民館	月	午後1時30分	26日	9日	9日
坂手公民館	火	午前10時	27日	24日	10日
豊岡公民館	水	午前10時	28日	25日	11日
五箇公民館	水	午後1時30分	28日	25日	11日
三妻公民館	金	午前10時	16日	6日	6日
NEW大花羽公民館	水	午前10時	21日	4日	18日

## いきいきパワーアップ教室

主に健康運動指導士が教室を担当します!

会場	曜日	開始時間	1月	2月	3月
生涯学習センター	木	午前10時	15日	5日・19日	5日
きぬふれあいセンター	月	午前10時	19日	2日・16日	2日
石下文化センター	金	午後1時30分	23日	13日・27日	13日
石下西公民館	火	午前10時	20日	3日・17日	3日



健康運動指導士の体操

## シルバーリハビリ体操教室

※右ページの★マークのついた介護予防教室でも行っています!

《時間》おおむね 90分 《持ち物》水分・タオル・老眼鏡(必要な方)

会場	曜日	開始時間	1月	2月	3月
菅生公民館	水	午前10時	7日・21日	4日・18日	4日・18日
内守谷公民館	水	午前10時	お休み	4日	4日
坂手公民館	水	午後1時30分	21日	4日・18日	4日・18日
豊岡公民館	木	午前10時	15日	5日・19日	5日・19日
生涯学習センター	木	午前10時	22日	26日	26日
菅原公民館	火	午前10時	27日	24日	24日
大花羽公民館※	金	午前10時	お休み	お休み	お休み
三妻公民館	木	午後1時30分	22日	26日	26日
五箇公民館	火	午前10時	お休み	3日	3日
石下文化センター	水	午後1時30分	21日	18日	18日
石下西公民館	火	午後1時30分	13日	10日	10日

※大花羽公民館開催のシルバーリハビリ体操教室は、令和8年1月から3月はお休みになります。

急遽、教室が中止となる場合があります。参加前に高齢福祉課へお電話または市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】常総市高齢福祉課(地域包括支援センター) ☎0297-23-2930

シルバーリハビリ体操指導士が丁寧に指導します♪  
初心者も大歓迎です!



市ホームページ→



# 地区的介護予防教室のご案内

介護予防推進員(ボランティア)が主催している教室のご紹介です。  
皆さんお住まいの地区で週1回~月1回程度開催されています。地区によって活動内容は様々。  
体操やレクリエーション、手芸、お茶飲みなど…皆さん楽しく活動されています。

## 介護予防教室 会場一覧 (R7.11月現在)

〈水海道中学校区〉	〈水海道西中学校区〉	〈旧鬼怒中学校区〉	〈石下中学校区〉
・諏訪会館	★前河原公民館	★寺前公民館	・上石下公民館
・淵頭町公民館	・飯沼集落センター	・根新田会館	・西原公民館
・川又公民館	・上口集落センター	・三坂新田町中下公民館	★大房農村集落センター
★水海道公民館	・上新田農村集落センター	★岡之内生活改善グループセンター	・横堤農村集落センター
★橋本町民会館	★森下町コミュニティセンター	★宿生活改善会館	★玉文化センター
★水海道児童センター	・栄町公民館	★染色村会館	・本椎木集落センター
★新井木町和会館	★坂手町推進員宅	★シルバーリハビリ体操	・豊田文化センター
★相野谷町公民館	・きぬの里自治会館(2団体)	おしゃべり会	・山口公民館
・東構造改善センター	★長助公民館	・内守谷公民館(2団体)	★マークのついた会場ではシルバーリハビリ体操も
		・長ノ入農村集落センター	行っています。
		・向地公民館	
		★大塚戸会館	
		・下香会館	

※実施日の変更や人数の制限がある場合があります。  
初めて参加する方は、常総市高齢福祉課在宅福祉係  
(☎0297-23-2930) またはご近所の介護予防推進員  
に日時や持ち物等をご確認のうえ、ご参加ください。

## 介護予防推進員とは?

自分のため、ご家族やご友人、ご近所の方など周囲の方の介護予防に取り組むボランティアです。活動内容は様々で決まりはありません。

介護予防推進員について  
詳細はこちらから



介護予防推進員については常総市高齢福祉課(地域包括支援センター) ☎0297-23-2930 までお問い合わせください。

# 介護予防推進員現任研修を開催しました

11月28日(金)に介護予防推進員現任研修としてスキンケア講座を開催しました。講師として資生堂ジャパンの方々をお招きし、スキンケアやメイクアップ、頭皮マッサージなどを学びました。日頃のスキンケアは肌のバリア機能を守るためにだけでなく、自信を持つことにもつながります。性別・年齢問わず、これからもご自身を大切にしていただきたいと思います。

その他にも毎年様々な介護予防推進員現任研修を企画しておりますので、研修等ご興味のある方は来年度の介護予防推進員養成研修にご参加いただき、介護予防推進員としてご登録ください。

