

生涯現役！

日光市

社会参加

どこかで何かをしてみたい！

## シニア世代のお役立ち情報

平均寿命が延びて人生100年時代と言われている今、シニア世代のみなさんは、これからも社会活動・経済活動・地域活動の重要な担い手の一員です。

まだまだ働きたい、社会貢献をしたい、仲間づくりをしたい、趣味を見つけたい、健康づくりをしたい、今まで培った知識と経験を活かしたい・・・。

様々な形で社会参加をすることで、それが生きがいとなり、充実した日々となるよう、各種お役立ち情報を紹介いたします。



<シニア世代の社会参加情報>

令和6年(2024年)2月作成版

(日光市今市本町1番地 日光市役所 高齢福祉課 電話0288-21-5100)

## 目 次

項目	施設・事業名	ページ
1 働きたい！	ハローワーク日光	2
	日光市シルバー人材センター	2
	日光市 介護職員初任者研修	3
	就職応援ガイド	3
2 起業したい！	日光市 起業・創業支援サロン	4
3 ボランティア・ 市民活動を したい！	日光市民活動支援センター	5
	日光市 市民ボランティア活動補償制度	5
	日光市社会福祉協議会 ボランティア登録活動支援	5
	介護支援ボランティア	6
	学校支援ボランティア	6
	健康づくり推進員	6
	日光観光イベントサポーター	7
	湧水ボランティア	7
市民向けお得情報	65歳以上は割引になる市営温泉施設	7
4 地域活動を したい！	住民主体の「地域の居場所」づくり	8
	老人クラブ	9
	自治会活動	9
5 学びたい・仲間を つくりたい！	栃木県シルバー大学校	10
6 学びたい！ 生きがいづくりを したい！	公民館事業	11
	杉並木大学校	11
	日光福祉保健センター講座	12
7 子育てする世代を 支援したい！	日光市ファミリー・サポート・センター	13
8 オアシス支援施設 で活動したい！	オアシス支援施設	14
9 健康づくりをした い！	スポーツ（総合型地域スポーツクラブ）	15
	介護予防教室	15
	健康診査	16
10 栃木県内の事業	とちぎ生涯現役シニア応援センター 「ぷらっと」	17
	とちぎジョブモール	17
	栃木県ボランティア活動振興センター	17
	とちぎボランティアNPOセンター 「ぽ・ぽ・ら」	18
	栃木県生涯学習ボランティアセンター	18
	とちぎ県民カレッジ	18

# 1 働きたい!

## ①ハローワーク

ハローワーク日光 (日光公共職業安定所)	所在地	電話	営業日
	日光市今市本町 32-1	22-0353	平日/月~金 8:30~17:15

ハローワークは、職業紹介を行う国の機関です。求人情報の閲覧や検索、相談ができます。

## ②シルバー人材センター

日光市シルバー人材センター 今市事務所	所在地	電話	営業日	
	日光市今市 1659-10 生きがいセンター内	22-5168	平日/月~金 8:30~17:15	
	日光事務所	日光市所野 830	53-1661	平日/月~金 8:30~16:30
	藤原事務所	日光市柄倉 778-1	70-1177	平日/月~金 9:30~16:00

**会員募集!** 市内に住む、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方が会員として登録し、家庭・企業・公共団体などから依頼のあった業務を行います。

◎入会説明会：毎月末日（末日が土日祝日の場合は前の日）午前10時から、各事業所で実施しています。

**仕事(例)** 高齢者の家事援助、学童保育支援員、清掃、軽作業、大工仕事、草刈り、草むしり、植木剪定、襖・障子張替、施設管理、賞状筆耕、観光ガイド など

◎仕事に応じて講習会を行っています。

◎学童保育支援員の問合わせ先 電話 22-6687

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.nikkosc.com>



### ③介護職員初任者研修

日光市 介護職員初任者研修	所在地	電話	問い合わせ
	日光市 高齢福祉課 (日光市役所本庁舎1階)	21-5100	平日/月～金 8:30～17:15

介護職員初任者研修は、『在宅・施設を問わず、介護職として働く上で基本となる知識・技術を習得する研修』（厚生労働省）です。

**主催** 日光市（事業者委託）

**会場** 実技：日光市内2会場 実習：市内の介護保険施設

**受講者募集** 7月頃（6月号または7月号広報にっこう掲載予定）、申込書を市へ提出する。

①市内在住または通勤・通学する16歳～65歳（4月1日現在）の方

②講座の全課程（講義・実技・実習）を受講できる心身ともに健康な方

**講座** 7月下旬～12月初旬頃

※詳細（受講料、内容等）は、市のホームページに掲載の募集要項をご覧ください。

◎この他に栃木県指定の民間事業が実施する講座もあります。



### ④就職応援ガイド

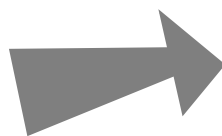
市内で就職を希望する方に、市内の事業所の求人状況を紹介するページを開設しています。

《働きたい地域や業種から検索できます》



登録不要

無料



登録事業所の概要等を掲載のほか、各種セミナーや相談会等の就活情報も発信しています。登録は必要ありませんので、お気軽にご利用ください。

また、求人情報や求人へのお申し込みは、ハローワークインターネットサービス (<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>) をご覧ください。

詳しくは市公式HP内就職応援ガイドのページ ([https://www.city.nikko.lg.jp/shigoto\\_sangyo/koyo\\_shuro/2/1/index.html](https://www.city.nikko.lg.jp/shigoto_sangyo/koyo_shuro/2/1/index.html)) をご覧ください。

担当課：日光市 商工課 電話 21-5136

## 2 起業して働きたい！日光市起業・創業支援サロン

	所在地	電話	開設日時
日光市起業・創業支援サロン	日光市今市 708-7	25-7122	毎週金・土・日及び 第2・4木曜日 午後1～午後9時

※開設日以外の問い合わせ先 … 日光市 商工課商業係 電話：21-5136

日光市では、市内で起業をお考えの方や、起業して間もない方等を支援するため、「日光市起業・創業支援サロン」を開設しています。

サロンでは、中小企業診断士等の資格を有する専門のアドバイザーによる、起業やビジネスに関する個別相談を行っています。また、先輩事業者との座談会や起業家交流会、起業やビジネスに関するセミナー、事業承継等に関する個別相談、起業や創業に関する参考図書の貸し出し等を行っています。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

### サロン開設日時

毎週金曜日～日曜日及び毎月第2・4木曜日の午後1時～午後9時  
(年末年始は除く。) ※要予約

※毎月第2・4木曜日は、相談予約があった場合のみ開設

### 個別相談日時

毎月第1・3・5土曜日及び第2・4木曜日の午後1時～午後9時、毎月第3日曜日の午後1時～午後5時(年末年始は除く。) ※要予約

※毎月第2・4木曜日は、相談予約があった場合のみ実施

### 相談料・利用料

無料



### 3 ボランティア・市民活動をしたい!



日光市民活動支援センター	所在地	電話	開所時間
	日光市今市 304-1 (受付2階)	22-2271	9:00~23:00 年末年始休み

市民活動支援センターは、さまざまな分野の市民活動団体やNPO法人、これから市民活動やボランティアを始めようとする人々を応援するための施設です。

団体運営や設立に関する相談支援、団体同士または行政や企業などの各種主体による協働促進支援を行うほか、会議や情報の交流の場として無料で使用することができます。(会議室の利用には団体登録申請が必要となります。)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

日光市 市民ボランティア活動補償制度	問い合わせ・申込み先	電話	受付時間
	日光市 地域振興課 (日光市役所本庁舎3階)	21-5147	平日/月~金 8:30~17:15

日光市市民ボランティア活動補償制度は、市民の皆さんが安心してボランティア活動を行えるよう、市が保険料を負担し、ケガなどの補償を行う制度です。

補償を受けようとする団体は、事前に市へ団体登録する必要があります。(自治会、NPO法人、日光市民活動支援センター登録団体は除く)

※補償対象活動、補償額など、詳しくは地域振興課までお問い合わせいただくか、市のホームページをご覧ください。

<社会福祉協議会> ボランティア登録活動支援	問い合わせ・申込み先	電話	受付時間
	日光市鬼怒川温泉大原 2-6 (ふじの郷内) 日光市社会福祉協議会	25-3070	平日/月~金 8:30~17:15

本会では、ボランティア活動に関する相談・助言、情報提供などを行っています。

「ボランティアはしたいけど、団体での活動は無理かな…」という方、「ボランティアをするきっかけがわからないけれど、興味はある」という方、本会に個人登録をして、ボランティア活動の「扉」をひらいてみませんか。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

<b>介護支援 ボランティア</b>	問い合わせ・申込み先	電話	受付時間
	日光市鬼怒川温泉大原 2-6（ふじの郷内） 日光市社会福祉協議会	25-3070	平日/月～金 8:30～17:15

市内の当事業の登録施設（介護保険施設（老人ホーム、デイサービス等）、通所型サービスB（オアシス支援施設）、など）でボランティア活動を行うことで、ご自身の健康維持や介護予防につなげることを目的としています。

**ボランティア登録のできる人** 市内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない元気な方。  
 <登録申請時の持ち物> … 印鑑、介護保険被保険者証

- 活動の流れ**
- ①ボランティア登録をします。（手帳を交付）
  - ②ボランティア活動先（登録施設など）を決めます。
  - ③ボランティア活動をします。（例：話し相手、草むしり、園芸、手芸、行事の手伝い、特技披露 など）
  - ④スタンプが貯まります。

**スタンプ換金** 登録施設で1時間程度のボランティア活動をすると、スタンプが1つ（1日最大2つまで）押されます。スタンプの換金は年間50ポイント（5,000円）が上限で、申請は年1回限りです。（申請には10ポイント（1,000円）以上が必要です。）

<b>学校支援 ボランティア</b>	問い合わせ・申込み先	電話	受付時間
	日光市教育委員会事務局 生涯学習課 （日光市役所 東庁舎2階）	21-5182	平日/月～金 8:30～17:15

地域と学校が連携・協力し、地域で子どもを育てる活動をするため、地域学校連携協働推進事業において学校支援ボランティア活動を実施しています。

- 募集** 随時募集
- 対象者** 自分の専門的知識や資格、特技を子どもたちのために活かしたい方  
日光市学校支援ボランティアへ登録します。
- 主な活動** 学校からの依頼による教育活動・教育環境整備等への支援  
（例：清掃、地域の歴史・伝統について、野菜づくり、書道、読み聞かせ など）

<b>健康づくり 推進員</b>	問い合わせ先	電話	問い合わせ時間
	日光市 健康課 （平ヶ崎109 今市保健福祉センター内）	21-2756	平日/月～金 8:30～17:15

地域の健康づくりのために活躍しているボランティアで、市内9支部ごとに地域に根ざした活動をしています。

市主催の養成講座「健康づくり推進員養成講座」を受講後、健康づくり推進員として活動します。

- 養成講座募集** 開催日等は「広報にっこう」等でお知らせします。
- 対象者** 市内在住で、健康づくり推進員養成講座終了後にボランティアとして活動でき、講座全日程（5日間）の5分の4以上出席可能な方
- 主な活動** 生活習慣病予防教室、減塩推進活動、健康イベントへの協力、保育施設等での食育教室、特定健診・がん検診の受診勧奨など

日光観光 イベント サポーター	問い合わせ先	電話	受付時間
	日光市 観光課 (日光市役所本庁舎 2階)	21-5170	平日/月~金 8:30~17:15

日光市内で行われる各観光イベントの運営のお手伝いをします。詳細は、市のホームページをご覧ください。

**募集**

随時募集。登録申込書はホームページにあります。

**登録対象者**

中学生以上（高校生以下は保護者の同意が必要）。サポート活動に積極的に参加でき、心身ともに健康な方ならどなたでも登録できます。

※2年更新制

**主な活動**

日光市内で行われる各観光イベントの運営補助

湧水 ボランティア	問い合わせ先	電話	受付時間
	日光市 環境森林課 (日光市役所本庁舎 2階)	21-5152	平日/月~金 8:30~17:15

日光市にはたくさんの湧水があり、昔から自然の恵みとして大切に利用してきました。特に今市地域は日光連山を源にする扇状地であるため、多くの湧水地があります。

市では扇状地の豊かな自然環境を守っていくため、湧水ボランティアの方々に湧水地の調査をお願いしています。

**募集**

随時募集。上記問い合わせ先へ電話申込み。

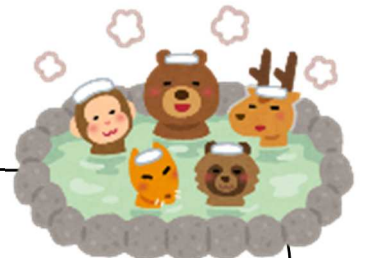
**対象者**

湧水に興味がある健康な方で自動車を保有し運転できる方

**主な活動**

湧水地調査（水温・湧出量・動植物観察などを年4回）、交流会

☆ 市民向けお得情報 ☆



日光市民で65歳以上は割引になる市営温泉施設

いずれも“美肌の湯”アルカリ性単純温泉です

温泉施設	住所	電話	休館日	営業時間
かたくりの湯	町谷 1866-1	21-8671	月	午前10時~ 午後9時 (午後8時30分 までに入館)
やしおの湯	清滝和の代町 1726-4	53-6611	木	
日光温泉	七里 680-1	53-3630	火	午前11時~ 午後3時 (午後2時30分 までに入館)
四季の彩りに風薫る足尾の宿かじか	足尾町 5488	93-3420	メンテナンス 休館あり。 要確認	



## 4 地域活動をしたい！

### ①住民主体の「地域の居場所」づくり

**生活支援コーディネーターが地域の居場所づくりをお手伝いします！**

『なじみある地域でいつまでも元気に暮らしたい。』そのためには普段からの健康づくりや介護予防の取り組み、ご近所づきあいやボランティア活動などでの“交流やつながり”がとても大切です。

住民主体の「地域の居場所」とは、例えば、場所を決めて月1回や週1回開催し、お茶飲み話をしたり、体操やゲーム、多世代交流、イベント等の様々な活動を行うなど、地域住民が誰でも気軽に立ち寄って“交流やつながり”を図れる場所です。（高齢者の生きがいづくり、介護予防、仲間づくり、住民同士の支えあい、見守りの場）

「地域の居場所」をつくってみたい方、「地域の居場所」に参加してみたい方は、下記のお住まいの地域の「生活支援コーディネーター」へお問い合わせください。

◆「生活支援コーディネーター」は、皆さんと一緒に地域の居場所づくりや介護予防の場、地域の支え合いやつながりを増やし、高齢者が住みやすい「まちづくり」をお手伝いしています。

❖問い合わせ先❖ 下記の社会福祉協議会に所属する「生活支援コーディネーター」へ  
【問い合わせ時間… 平日/月～金 8:30～17:15】

お住まいの地域	問い合わせ	住所	電話
今市・落合・豊岡・大沢・塩野室	日光市社会福祉協議会 今市支所	今市本町1 (日光市役所内)	21-2759
日光・中宮祠・小来川	〃 日光支所	花石町1942-1 (日光福祉保健センター内)	54-2143
藤原・三依	〃 藤原支所	鬼怒川温泉大原2-6 (ふじの郷内)	25-7576
足尾	〃 足尾支所	足尾町通洞8-2 (日光市役所足尾庁舎内)	93-0002
栗山・湯西川	〃 栗山支所	黒部54-1 (日光市役所栗山庁舎内)	97-1188

担当課： 日光市 高齢福祉課 地域包括支援センター 電話21-2137



## ②老人クラブ

### 老人クラブに加入して近所で仲間をつくる！

会員は、おおむね60歳以上の方です。老人クラブに加入して、地域の皆さんと活動してみませんか？クラブ間の交流もあります。お住まいの地域の老人クラブの連絡先や、活動内容については、下記の老人クラブ事務局へお問い合わせください。

#### ✦老人クラブの活動内容✦

スポーツ	グラウンドゴルフ、ニュースポーツ、ゲートボール、輪投げ など
サークル活動	趣味、文化、芸能 など
健康づくり など	健康教室、介護予防、防犯教室、交通安全教室、研修旅行など
社会奉仕	地域の清掃、支え合い活動 など

#### ✦問い合わせ先✦

【問い合わせ時間… 平日/月～金 8:30～17:15】

地域	老人クラブ事務局	住所	電話
日光市	日光市老人クラブ連合会	鬼怒川温泉大原 2-6 (ふじの郷内)	25-3070
今市地区	今市地区老人クラブ連合会	今市本町 1 (日光市役所内)	21-2759
落合地区	落合地区長寿会連合会	小代 439-3 (落合地区センター内)	27-2224
豊岡地区	豊岡地区老人クラブ連合会	大桑町 130-3 (豊岡地区センター内)	31-0388
大沢地区	大沢地区老人クラブ協議会	大沢町 809-1 (大沢地区センター内)	32-2212
日光地域	日老連日光地区連絡協議会	花石町 1942-1 (日光福祉保健センター内)	54-2143
藤原地域	日老連藤原地区連絡協議会	鬼怒川温泉大原 2-6 (ふじの郷内)	25-7576
足尾地域	足尾地区老人クラブ連合会	足尾町通洞 8-2 (日光市役所足尾庁舎内)	93-0002
栗山地域	栗山地区老人クラブ連合会	黒部 54-1 (日光市役所栗山庁舎内)	97-1188

担当課： 日光市 高齢福祉課 電話 21-5100

## ③自治会活動

自治会は、住民自治組織として、豊かで住みやすい地域づくりのために、防犯・防災活動やふれあい活動などを通じて交流を深めたり、地域の課題解決など、さまざまな活動に取り組んでいます。

#### 自治会についてのご相談は…

【問い合わせ時間… 平日/月～金 8:30～17:15】

事務局 (地域別)	日光市役所内 担当係	電話
★日光市自治会連合会事務局	日光市役所 (本庁舎3階) 地域振興課 市民協働推進係	21-5147
今市地区自治会長会事務局	地域振興課 市民協働推進係	21-5147
落合地区自治会長会事務局	落合地区センター	27-0002
豊岡地区自治会長会事務局	豊岡地区センター	21-8202
大沢地区自治会長会事務局	大沢地区センター	26-0002
塩野室地区自治会長会事務局	塩野室地区センター	26-8012
日光地域自治会長会事務局	日光行政センター 地域づくり推進係	54-1112
藤原地域自治会長会事務局	藤原行政センター 地域づくり推進係	76-4100
足尾地域自治会長会事務局	足尾行政センター 地域づくり推進係	93-3115
栗山地域自治会長会事務局	栗山行政センター 地域づくり推進係	97-1112

## 5 学びたい！仲間をつくりたい！（栃木県シルバー大学校）

栃木県シルバー大学校	所在地	電話	1学年定員
中央校	宇都宮市駒生町 3337-1 とちぎ健康の森 2 階	028-643-3390	160 名 × 2 コース
南 校	栃木市神田町 9-40	0282-22-5325	120 名
北 校	矢板市矢板 54	0287-43-9010	120 名

栃木県シルバー大学校は、高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、積極的に地域活動を実践する高齢者の方々を養成することを目的としています。

- 1 受付期間 **毎年6月1日～6月30日に募集を行います。**  
入学願書を市高齢福祉課またはシルバー大学校各校へ提出する。
- 2 応募資格 ①60歳以上で県内在住であること。  
※50歳～60歳未満の方でも他の要件を満たし市長の推薦があれば応募可  
②地域活動を実践していることまたは地域活動に意欲があること。  
③第25期（平成17年度）以降のシルバー大学校を卒業していないこと。
- 3 学習年限 2年間（10月入学）
- 4 学習時間 概ね週1回、1日4時間（午前10時～12時・午後1時～3時）  
2年間で80日間（320時間）、1コマ2時間
- 5 授業料等 授業料…年額19,000円 資料代…年額2,100円  
※授業料、資料代は入学年度によって異なる場合があります。  
※授業教材費や学生自治会費、各種クラブ活動費、交通費等は自己負担です。
- 6 学習内容 地域での社会活動やボランティア活動の担い手として、生きがいを持って活動できる高齢者を養成するための学習を行います。

	一般科目	専門科目
1 年 次	地域活動に必要な基礎知識を学習します。 （48コマ） ●健康に関する学習 ●福祉サービスに関する学習 ●地域活動に関する学習 ●施設実習 等	小グループに分かれ、実技・実習を交えながら、全般的に学習します。 （32コマ） ※2年進級時に専門学科を決め、年間を通じて履修します。
2 年 次	専門科目に共通する福祉や社会参加活動について学習します。 （30コマ） ●知識を広げる学習 ●福祉サービスに関する学習 ●地域活動に関する学習 ●交流の輪を広げる学習 ●ふるさと栃木に関する学習 等	選択した1つの学科を、実技・実習を交え専門的に学習します。 （50コマ） ①スポーツ・レクリエーション学科 ②健康づくり学科 ③福祉学科 ④ふるさとふれあい学科

## 6 学びたい！生きがいを学びたい！

### ①公民館事業

市の公民館では、趣味・教養・文化を学んだり、スポーツに参加したり、何かを始めるきっかけとなるような『各種講座・教室』、『高齢者学級』などを実施しています。

実施内容は、広報紙や公民館のお知らせをご覧ください。各公民館へお問い合わせください。

❖公民館の部屋を借りて、サークル活動などを行うこともできます。

公民館名	住所	電話	高齢者学級
中央公民館	平ヶ崎 160	22-6211	杉並木大学校
今市公民館			いきいき教室
落合公民館	小代 439-3	27-1111	—
豊岡公民館	大桑町 130-3	21-8216	いきいきセミナー
大沢公民館	大沢町 809-1	26-1975	—
小林公民館	沓掛 260-1	26-8117	—
日光公民館	御幸町 4-1	53-3700	日光・ ところの大学
清滝公民館	清滝桜ヶ丘町 210-7 (女性センター内)	53-1010	わらく大学
小来川公民館	中小来川 2667-1	63-3111	くろかわ大学
中宮祠公民館	中宮祠 2478-4	55-0078	みやま大学
藤原公民館	鬼怒川温泉大原 1406-2	76-1200	高齢者学級
三依公民館	中三依 835-1	79-0212	おじか大学
足尾公民館	足尾町通洞 8-2	93-3322	シルバーセミナー
栗山公民館	黒部 54-1	97-1139	高齢者学級
湯西川公民館	湯西川 709	98-0026	—

### ②杉並木大学校

※会場・問い合わせ先※

公民館名	住所	電話
中央公民館	平ヶ崎 160	22-6211



高齢者の学びの場、生きがいのある生活をつくるための場として杉並木大学校を開催しています。詳細は、中央公民館へお問い合わせください。

- 申込期間** 毎年4月上旬～中旬（広報にっこう4月号または中央公民館で案内）  
広報にっこう4月号に掲載の入学申込書を中央公民館へ提出する。
- 応募資格** ①市内在住でおおむね60歳以上の方（60歳未満でも可）  
②健康で学習意欲があり、2年間通学できる方
- 受講料** 無料（選択講座は教材費がかかります。）
- 定員** 60名（各選択講座10名程度）

教養講座（知識を深め、見聞を広げる学習）
①教育・文化講座
②ボランティア講座
③芸術・文化講座
④健康講座
⑤時事問題講座

+

選択講座（生活を豊かにする学習）	
①写真講座	毎月2回
②料理講座	//
③陶芸講座	//
④書道講座	//
⑤水彩画講座	//
⑥版画講座	//

### ③ 日光福祉保健センター講座

場所	問い合わせ先	電話	受付時間
日光福祉保健センター (花石町 1942-1)	日光市社会福祉協議会 日光支所	54-2143	平日/月～金 8:30～17:15

(生きがい型デイサービス事業)

生きがいづくり、介護予防、健康増進を図るための講座を開催しています。

各種講座の実施内容については、日光福祉保健センターへお問い合わせください。

**対象者** 要介護認定などを受けていない60歳以上の方  
(事前登録が必要です)

**時間** 午前10時30分～11時30分(講義により時間変動あり)

**参加費** 各回100円(講座参加料)と実費材料代

**申込み方法** 令和6年3月15日までに窓口または電話  
※応募多数の場合は抽選



#### ○令和6年度 日光福祉保健センター講座のご案内

講座名	内容	開催予定月(回数)	定員
みんなで歌おう	童謡・唱歌などをピアノに合わせて 楽しく歌う	5月から毎月1回 (11回)	30名
ストレッチ	イスに座ったままで出来る体操	4月から毎月1回 (12回)	30名
初心者のヨガ	ヨガの入門教室で心と体をリフレッシュ	5月から毎月1回 (11回)	20名
編み物	自分のペースで楽しく編み物	4月から毎月1回 (12回)	15名
ハンドメイド	手芸や工作で簡単な小物作り	5月から毎月1回 (11回)	15名
麺打ち	そば・うどんを打つ	11月～2月 (4回)	10名
おとなの音読	栃木の文学をみんなで音読	6月から11月 (6回)	20名
むかし話	語り部の話す懐かしい昔話に耳を傾ける	4月～6月、10月～12月 (6回)	15名
栄養	料理を通じて栄養について学ぶ	4月、6月、8月、10月、 12月(5回)	15名
介護予防	体操や講話を取り入れた介護予防	5月～7月、9月～11月 (6回)	30名
男の料理	初心者でもできる(男性向け)料理	5月、7月、9月、11月、 1月(5回)	15名

## 7 子育てする世代を支援したい！

日光市ファミリー・サポート・センター (運営：NPO 法人咲らん坊)	所在地	電話	開所時間
	今市 399-6	2 1 - 4 1 5 2	平日/月～金 9:00～17:30 土曜日 9:00～正午

ファミリー・サポート・センターは、「子育ての手助けを受けたい人」と、「子育ての援助ができる人」がそれぞれ会員になって、子どもの健やかな成長を地域で応援し支え合うための組織です。

**対象者** 日光市内在住または在勤の方

**主なサポート内容**

- ・ 保育園、幼稚園、小学校への送迎
- ・ 子どもの預かり
- ・ 習い事の送迎
- ・ 病児の緊急預かり、一時的な預かり
- ・ 産後前後の家事、育児支援 など

◎おうえん会員となる場合は、センターが行なう講習を受けていただきます。

### センターのしくみ



## 8 オアシス支援施設で活動したい！

オアシス支援施設は、元気な高齢者が定期的に利用できる、生きがいづくりや社会参加のための自主的な通いの場です。

市内には10か所のオアシス支援施設があり、原則週5日、午前9時から午後4時まで開いています。気軽に遊びに行き、1日または半日、みんなで楽しく過ごすことができます。

新しい居場所を見つけて、一緒に活動してみませんか。随時見学を受け付けています。

- 対象者**
- ①要支援や総合事業対象の認定を受けている方、継続利用要介護者
  - ②①に該当しない高齢者
  - ③障がい者
  - ③子ども

- 利用料**
- ・高齢者・障がい者…1日あたり1,200円程度（昼食ありの場合）
  - ・子ども…1時間単位で設定
- ※金額は施設によって異なります。

**申込み方法** 利用したい施設へ直接お申込みください。

- 活動内容** 施設ごとに特色があり、活動内容はさまざまです。
- (例)
- 文化活動（書道・手芸・マージャン・カラオケ・大正琴・踊り・合唱など）
  - スポーツ活動（ゲートボール、グラウンドゴルフなど）
  - 介護予防（健康体操、脳トレなど）

(開設日順)

施設名	住所	電話	送迎	休所日
森友あかね	森友 1125-47	21-4300	あり	土・日
毎日クリスマス	佐下部 305	21-7030	あり	土・日
もみの木	大桑町 1161-2	21-9118	あり	月・木
あおぞら	今市 1465-6	23-0677	あり	土・日
グループこばやし	小林 4046-1	26-8140	あり	土・日
杉並	板橋 941-17	26-6940	あり	土・日
はじめのいっぽ	所野 1541-2371	090-3216-9509	あり	土・日
ひだまり	日向 579	25-7256	なし	土・日
大原あかね	鬼怒川温泉大原 334-6	25-6208	あり	土・日
ちいさなき	大沢町 334-5	25-7878	あり	土・日

※年未年始などの休所日もあります



担当課： 日光市 高齢福祉課 電話 21-5100

## 9 健康づくりをしたい！



### ① スポーツ

総合型地域 スポーツクラブ	問い合わせ先	電話	問い合わせ時間
	日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課 (日光市役所 東庁舎 2階)	21-5183	平日/月～金 8:30～17:15

総合型地域スポーツクラブは、地域の住民が主体となり、会員の会費などで自主的に運営している団体です。年齢や性別を問わず誰でも加入でき、ニュースポーツや健康体操、幼児スポーツ教室などを行っています。カラダを動かして、仲間づくり、健康づくりをしましょう。

クラブ名	拠点施設
スポーツクラブ YOU GO!	今市運動公園 (今市 1659)
みんなで楽しむスポーツクラブ	日光体育館 (相生町 15)
NPO法人 SCおおさわ	大沢体育館 (大沢町 809-1)
豊岡スポーツクラブ	豊岡運動公園 (大桑町 130)

### ② 介護予防教室

介護予防教室	問い合わせ先	電話	問い合わせ時間
	日光市 高齢福祉課 地域包括支援センター (日光市役所本庁舎 1階)	21-2137	平日/月～金 8:30～17:15

「介護予防」とは、できるだけ介護が必要な状態にならず、元気で自立した生活ができるようにしていく活動のことです。趣味や運動、ボランティアに参加している人は、転倒や認知症等になるリスクが低い傾向にあると言われています。

介護予防教室では、運動・栄養・口腔衛生・認知症の専門家から健康維持の秘訣を学びます。

**対象者** おおむね65歳以上の方

**実施方法** 詳細や応募方法は「広報にっこう」でお知らせします。





### ③健康診査

健康診査	問い合わせ先	電話	申込受付時間
	日光市 健康課 (平ヶ崎 109 番地 今市保健福祉センター内)	21-2756	平日/月～金 8:30～17:15

自分のカラダの状態を知ることは、元気で活動するために大切なことです。

自覚症状がなくても、毎年1回は健康診査を受けましょう！

詳細(集団健診日程と会場、料金、対象年齢等)は、市広報紙やホームページをご覧ください。

	項目、対象者等	申込み先
集団健診方式	<b>特定健診</b> (40歳～74歳で日光市国民健康保険に加入されている方) (※社会保険・健康保険組合等の被扶養になっている方) <b>はつらつ健診</b> (栃木県後期高齢者医療制度加入者) <b>【血圧・血液検査・尿検査・心電図・眼底・身長・体重・腹囲等】</b> <b>胃がん検診、肺がん検診</b> (結核検診)、 <b>大腸がん検診、子宮がん検診</b> (女性。偶数年齢)、 <b>乳がん検診</b> (女性。 エコー。エコー+マンモグラフィは偶数年齢)、 <b>骨粗しょう症検診</b> (女性20～85歳の5 歳毎)、 <b>前立腺がん検診</b> (男性50歳以上)、 <b>歯科健診</b>	健康課 (電話21-2756)
医療機関健診方式	<b>特定健診・はつらつ健診対象者は、上記、集団健診方式と同様</b>	保険年金課 (電話21-5110) 日光市役所1階
	<b>乳がん検診</b> (女性。マンモグラフィ。偶数年齢)、 <b>子宮がん検診</b> (女性。偶数年齢)、 <b>歯科健診</b>	健康課 (電話21-2756)
人間ドック または 脳ドック	日光市国民健康保険加入者(35歳～74歳)、 栃木県後期高齢者医療制度加入者 ※市内人間ドック・脳ドック申込期間…7月上旬のみ (自己負担金あり) ※市外人間ドック補助金(随時)	保険年金課 (電話21-5110) 日光市役所1階

○特定健診(無料。※社会保険・健康保険組合等の被扶養になっている方の検査料金は有料の場合があります)・はつらつ健診(無料)・人間ドック(有料)はいずれか一つのみ。

○歯科健診(無料)

○各がん検診(有料。70歳以上は無料。肺がん検診(結核検診)は65歳以上無料)

「にっこう健康マイレージ」にチャレンジしてみよう！

健診受診や運動などの健康づくりを行い、ポイントを貯めると、QUOカードがもらえます。



## 10 栃木県内の事業

### ① とちぎ生涯現役シニア応援センター「ぷらっと」

所在地	電話	開館時間
宇都宮市駒生町 3337-1 とちぎ健康の森 2 階	028-623-1291	月～金 9:00～17:00 休館：土曜・日曜・祝日・年末年始

シニア世代の社会参加活動を応援するために県が設置した相談窓口です。

ボランティア活動や生涯学習などの社会参加活動について、ご希望に添った関係機関・団体をご案内します。

資料の閲覧・提供やシニア向けのセミナーも開催しています。

なお、お近くの「元気シニア活躍応援窓口（ぷらっと日光）」（日光市老人クラブ連合会）でも活動のご案内をしています。（9ページの機関参照）

#### やってみっぺいちご隊を募集しています

栃木県では、社会参加活動に意欲があるシニア世代の方を「やってみっぺいちご隊」として募集・登録しています。登録された方には隊員証（缶バッジ）を差し上げています。お申込み・お問合せは「ぷらっと」まで。



### ② とちぎジョブモール

所在地	電話	開館時間
宇都宮市駅前通り 1-3-1 KDX宇都宮ビル 1 階	028-623-3226	月～金 8:30～17:15 土 10:00～17:00 休館：日曜・祝日・年末年始

若年者をはじめ、中高年齢者、障がいのある方などの就職支援のために県が設置した機関です。総合的な相談からキャリアカウンセリング、職場定着までワンストップで支援します。

### ③ 栃木県ボランティア活動振興センター（栃木県社会福祉協議会）

所在地	電話	開館時間
宇都宮市若草 1-10-6 とちぎ福祉プラザ 1 階 ボランティアルーム	028-622-5838 028-622-0525	10:00～17:00 休館：土曜・日曜・祝日・年末年始

ボランティアコーディネーターが常駐し、福祉に関するボランティアの相談や活動紹介をしています。

※日光市の詳しい活動情報は… 日光市社会福祉協議会（5ページ）

#### ④ とちぎボランティアNPOセンター「ぼ・ぼ・ら」

所在地	電話	開館時間
宇都宮市昭和 2-2-7	028-623-3455	火～土曜日 9:00～17:00 休館：日曜・月曜・祝日・年末年始

NPO・市民活動団体の活動支援や各種研修を行っています。

※日光市の詳しい活動情報は… 日光市民活動支援センター（5ページ）

#### ⑤ 栃木県生涯学習ボランティアセンター

所在地	電話	開館時間
宇都宮市瓦谷町 1070 (栃木県総合教育センター内)	028-665-7207	10:00～17:00 休館：第1第3日曜・祝日、12/28～1/4

「ボランティア活動をしたい」「ボランティアを紹介してほしい」「社会体験活動・自然体験活動などをしたい」などの相談窓口です。

また、「とちぎかがやきネット」(<https://www.tochigi-edu.ed.jp/rainbow-net/kagayaki>)ではボランティアに関する県内の情報を検索できます。



「とちぎかがやきネット」

#### ⑥ とちぎ県民カレッジ

##### ◆とちぎ県民カレッジとは？

とちぎ県民カレッジは、県や市町の各施設、高等学校・大学・各種学校などで開催されている講座を県民の皆様に総合的に提供し、参加・活用していただくものです。たくさんの講座の中から、学習者自身が選択して学びたいときに学ぶことができます。

(例) 日光だいや川公園の講座

##### ◆「学習のあゆみ（手帳）」に記録を！

申込用紙（Web サイト「とちぎレインボーネット」内にある「とちぎ県民カレッジ」のページからダウンロードできます）に必要事項を記入し、お申込みください。事務局から、「学習のあゆみ（手帳）」をお送りします。講座を受講した際に、会場で「認定シール」を受け取り、「学習のあゆみ（手帳）」に貼って記録します。シールは1単位（約2時間）で1枚入手できます。学習を積み重ねると、100 単位ごとに奨励証を受け取ることができます。

##### ◆詳細は？

「学習のあゆみ（手帳）」の申込みや講座情報など、とちぎ県民カレッジに関することは、「とちぎレインボーネット (<https://www.tochigi-edu.ed.jp/rainbow-net/>)」をご覧ください。下記までお問い合わせください。



「とちぎ県民カレッジ」

問い合わせ先	
とちぎ県民カレッジ事務局（栃木県総合教育センター内）	
〒320-0002 宇都宮市瓦谷町 1070	
電話	028-665-7206
FAX	028-665-7219
e-mail	skc-syougai@pref.tochigi.lg.jp