

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8年(2026年)3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
	健康づくり推進員	6
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。
また、ハローワークインターネットサービス (<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>) においても、求人情報の閲覧ができますので、ご活用ください。



ハローワーク
インターネットサービス

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

シルバー人材センターとは

◇公共機関や企業、ご家庭などから高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員へ提供をしています。

◆シルバー人材センターは、高齢者がお住まいの地域で働くことを通じて、社会参加・健康維持・生きがいを高め、社会の活性化に寄与することを目的としています。

シルバー人材センターで働くには

- ・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、センターは会員の経験や希望にあう仕事を提供します。
- ・センターは就業した会員にその対価として 会員業務委託料を支払います。

【仕事別配分金の例】 令和8年4月~	
草刈(機械)	1,203円/時 ※機械代別途
草取り	1,082円/時
植木剪定、営繕	1,322円/時
事務・管理 等	1,068円/時~
家事援助、介護	1,068円/時~
学童保育	1,070円/時 ※経験年数、研修受講により単価上昇

シルバー人材センターに仕事を頼むには

まずはお電話でお問い合わせください。



仕事の内容を確認してお見積りします。



契約に基づいて仕事を遂行します。



仕事の完了後、請求書を発行します。



作業の翌月末までに振込等でお支払い。
(集金はしておりません。)



日光市シルバー人材センター



詳しくはホームページをご覧ください。

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 1 会場 実習：市内の介護保険施設等

受講者募集 7月頃（広報にっこう 6月号または7月号掲載予定）、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 8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者が実施する講座もあります。



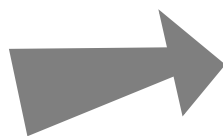
④就職応援ガイド

市内で就職を希望する方に、市内の事業所の紹介や就職に関する各種セミナー・相談会等の情報を発信しています。登録は必要ありませんので、お気軽にご利用ください。



登録不要

無料



《働きたい地域や業種から検索できます》

就職応援ガイドはこちらからご覧いただけます。

(https://www.city.nikko.lg.jp/shigoto_sangyo/koyo_shuro/2/1/index.html)



就職応援ガイド

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

	問い合わせ・申込先	電話	受付時間
日光市起業・創業 支援サロン	日光商工会議所		平日／月～金 8：30～17：15
	（今市事務所）	30-1171	
	（日光事務所）	50-1171	
	（鬼怒川事務所）	70-1171	

日光商工会議所では、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、「起業・創業支援サロン」事業を行っています。

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。

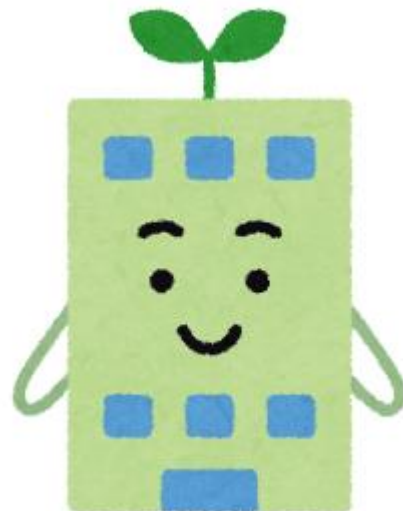
個別相談日時

毎月第1・3・5土曜日の午前10時～午後5時及び第2木曜日の午前10時～午後5時（年末年始は除く。）

※会場：日光市交流館3階（道の駅日光内 旧船村徹記念館）
（日光市今市719番地1）

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 <https://www.city.nikko.lg.jp/soshiki/3/1009/5/6/index.html> をご覧ください。



「日光市民活動支援センター」

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 <https://www.city.nikko.lg.jp/soshiki/3/1009/5/378.html> をご覧ください。



「日光市 市民ボランティア活動補償制度」

<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。

介護支援 ボランティア	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、配食サービスなど）
 - 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。）

健康づくり 推進員	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（4日間）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

☆ 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
やしおの湯	清滝和の代町 1726-4	53-6611	木	午前10時～ 午後9時 (午後8時30分 までに入館)
日光温泉	七里 680-1	53-3630	火	
川治温泉薬師の湯	川治温泉川治 278-2	78-0229	水	午前10時～ 午後8時 (午後7時30分 までに入館)
湯西川水の郷	湯西川 473-1	98-0260	水	
湯の郷湯西川 観光センター	湯西川 478-1	78-1222	施設 に要 確認	
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	午前11時～ 午後3時 (午後2時30分 までに入館)

詳しい料金については、市ホームページをご覧ください。

https://www.city.nikko.lg.jp/kanko_bunka_sports/kanko/10753.html



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。
入学願書をシルバー大学校各校へ提出する。
- 2 応募資格**
 - ① 60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	豊田 79-1 (ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ市店 2 階ﾌｻﾞｲﾝ内)	2 2 - 6 2 1 1	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	2 7 - 1 1 1 1	-
豊岡公民館	大桑町 130-3	2 1 - 8 2 1 6	いきいきセミナー
大沢公民館	大沢町 809-1	2 6 - 1 9 7 5	-
小林公民館	沓掛 260-1	2 6 - 8 1 1 7	-
日光公民館	御幸町 4-1	5 3 - 3 7 0 0	日光・ ところの大学
清滝公民館	清滝桜ヶ丘町 210-7 (女性ｽﾍﾟｰｽ中心内)	5 3 - 1 0 1 0	わらく大学
小来川公民館	中小来川 2667-1	6 3 - 3 1 1 1	くろかわ大学
中宮祠公民館	中宮祠 2478-4	5 5 - 0 0 7 8	みやま大学
藤原公民館	鬼怒川温泉大原 1406-2	7 6 - 1 2 0 0	高齢者学級
三依公民館	中三依 835-1	7 9 - 0 2 1 2	おじか大学
足尾公民館	足尾町通洞 8-2	9 3 - 3 3 2 2	シルバーセミナー
栗山公民館	黒部 54-1	9 7 - 1 1 3 9	高齢者学級
湯西川公民館	湯西川 709	9 8 - 0 0 2 6	-

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	豊田 79-1 (ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ市店 2 階ﾌｻﾞｲﾝ内)	2 2 - 6 2 1 1



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。

※陶芸講座は旧中央公民館での開催です。

- 1 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。
- 2 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
- 3 受講料** 無料(選択講座は教材費がかかります。)
- 4 定員** 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芸術・文化講座 ③健康講座 ④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	5 4 - 2 1 4 3	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(講座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8年3月16日までに窓口または電話
※定員に達し次第終了



○令和8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月から毎月第1火曜日 (全11回)	45名
ストレッチ	イスに座ったままで出来る体操	4月から毎月第3火曜日 (全12回)	40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	4月から毎月第3金曜日 (全12回)	30名
編み物	自分のペースで楽しく編み物	4月から毎月第3月曜日 (全12回)	25名
初めての絵手紙	初心者向けの絵手紙	5月から毎月第4月曜日 (全11回)	20名
麺打ち	そば・うどんを打つ	10月・11月・1月・2月 (全4回)	8名
おとなの音読	栃木の文学をみんなで音読	4月から11月第2金曜日 (全8回)	20名
栄養	料理を通じて栄養について学ぶ	5月・7月・9月・11月 1月(全5回)	16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 1月・3月第4火曜日 (全6回)	30名
男の料理	初心者でもできる(男性向け)料理	6月・8月・10月・12月・ 2月(全5回)	16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	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、「子育ての援助・支援を受けたい人」と、「子育ての援助をしたい人」がお互いに助け合い、こどもの健やかな成長を地域で応援していくための会員制の組織です。

対象者

◎依頼会員

- ・生後3か月から中学3年生までのお子さんを養育している方
- ・産前産後支援は母子手帳の交付を受けてから1歳の誕生日までのお子さんを養育している方

◎提供会員

- ・センターが行う講習会を受講し修了した方、または子育て支援員研修の地域保育コースを修了した方

※いずれも登録料・年会費は無料です。

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

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9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
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
憩の家 籠舎	野口 668-3	53-5225	なし	水・金・土・日

※年末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!	KAWAJUN 今市スポーツパーク(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	サンコー体育館(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

自分の身体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	特定健診 (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) はつらつ健診 (栃木県後期高齢者医療制度加入者) 【血圧・血液検査・尿検査・心電図・眼底・身長・体重・腹囲等】 胃がん検診、肺がん検診 (結核検診)、 大腸がん検診、子宮がん検診 (女性。偶数年齢)、 乳がん検診 (女性。 エコー。エコー+マンモグラフィは偶数年齢)、 骨粗しょう症検診 (女性20～85歳の5 歳毎)、 前立腺がん検診 (男性50歳以上)、 歯科健診	健康課 (電話21-2756)
医療機関健診方式	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	保険年金課 (電話21-5110) 日光市役所1階
	乳がん検診 (女性。マンモグラフィ。偶数年齢)、 子宮がん検診 (女性。偶数年齢)、 歯科健診	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月上旬予定(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)

※乳がん検診、子宮がん検診以外のがん検診は集団健診方式のみ受診できます。

「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、景品がもらえます。



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。

「ぷらっと」HP

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）
各種お問合せにつきましては、上記「ぷらっと」までご連絡いただくか、「ぷらっと」HP（<https://www.senior-ouen-p.ne.jp/>）をご覧ください。



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。
これから何かを始めてみようという方も、既に活動されている方も、ぜひお申し込みください。



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・市民活動団体等の活動支援や研修・講座等を行っています。

※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 ※その他、土・日曜日に利用できない日がありますのでお問合せください。

「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。



⑥ とちぎ県民カレッジ

「とちぎかがやきネット」

◆とちぎ県民カレッジとは？

とちぎ県民カレッジでは、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の情報を体系的にまとめて、県民の皆様を提供しています。たくさんの講座の中から、子どもから大人まで、皆様御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(下記 URL からダウンロード可)に必要な事項を記入し、メール・FAX・郵送等でお申込みいただくか、右の二次元コードから申込みフォームにアクセスしてお申し込みください。後日、事務局から、「学習のあゆみ(手帳)」と「登録番号を記入した通知」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。



「手帳申込み
フォーム」

◆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、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」のページをご覧ください。

URL : <https://www.tochigi-edu.ed.jp/rainbow-net/kenkare>



「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