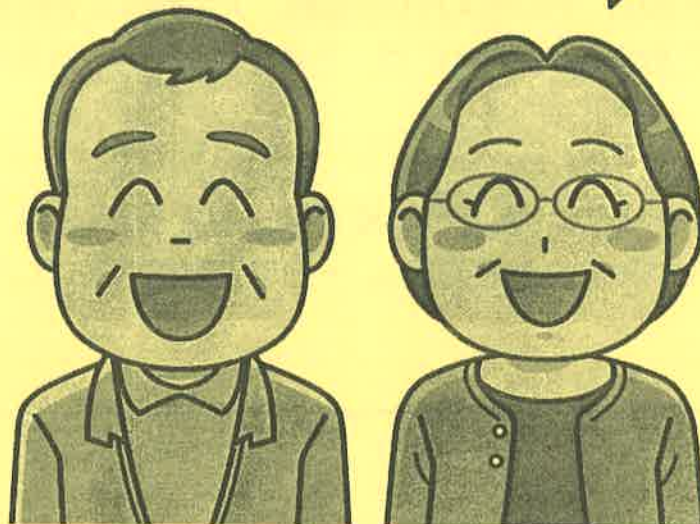
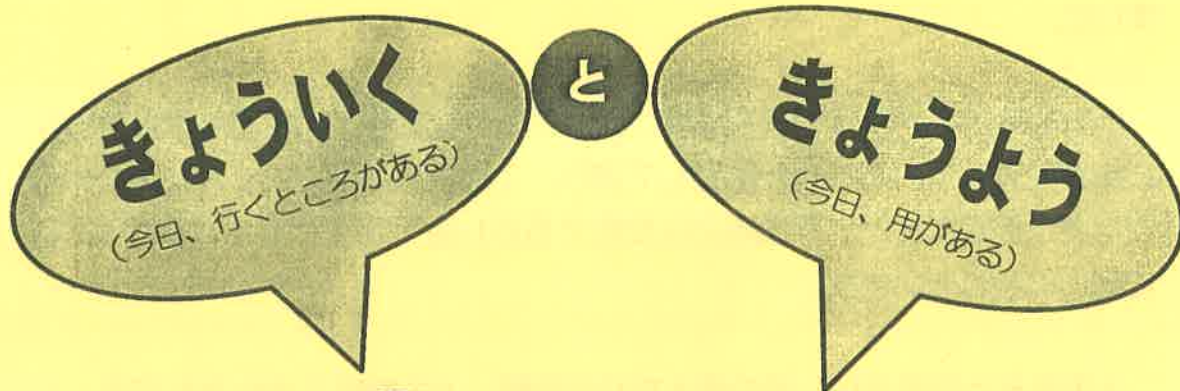


シ ニ ア 世 代 の



宇都宮市
みやシニア活動センター

平成31年3月発行

シニア世代の“きょういく”と“きょうよう”

日本人の平均寿命は年々延びており、厚生労働省が平成30年7月に発表した平成29年簡易生命表では、女性は87.26歳、男性は81.09歳となりました。

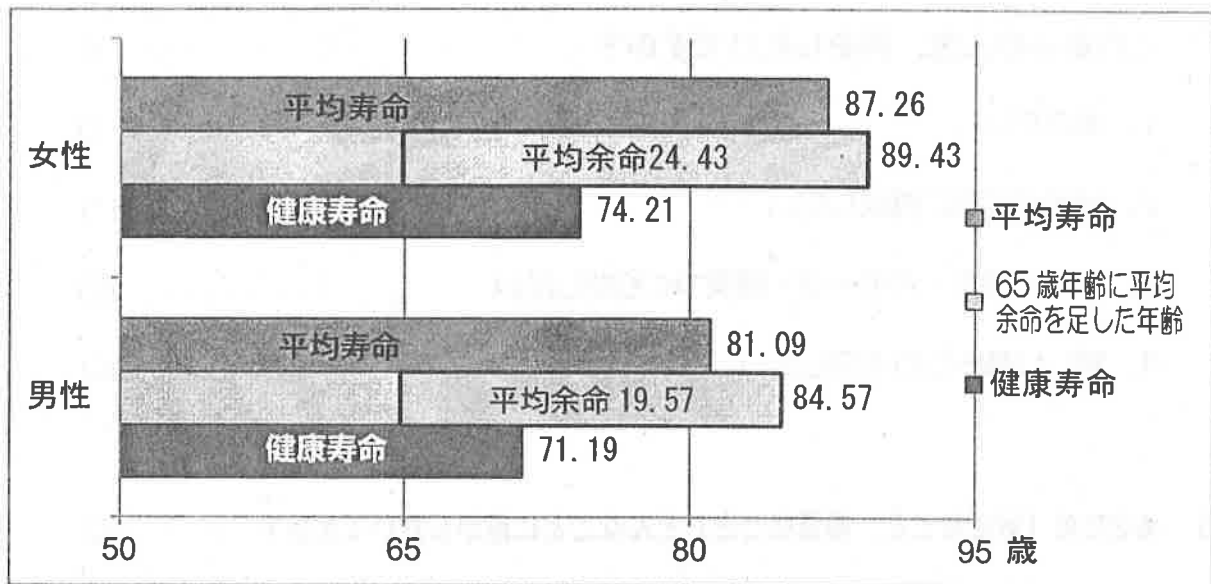
平均寿命が年々延びている背景には、がん、心疾患、脳血管疾患などの死亡率が改善していることが影響しており、この3大死因で亡くなる人がいなくなると仮定すると、平均寿命は女性で5.61歳、男性で6.81歳さらに延びるといわれています。

人生をどう生きるか、その考え方や価値観、人生観は人それぞれです。しかし、人は元気であり続けるためには、社会とのかかわりを持ち続けることが重要です。

家の中に閉じこもらず、「きょういくときょうよう」（今日、行くところがある。今日、用がある。）を実践し、一日を有意義に過ごしていきましょう。

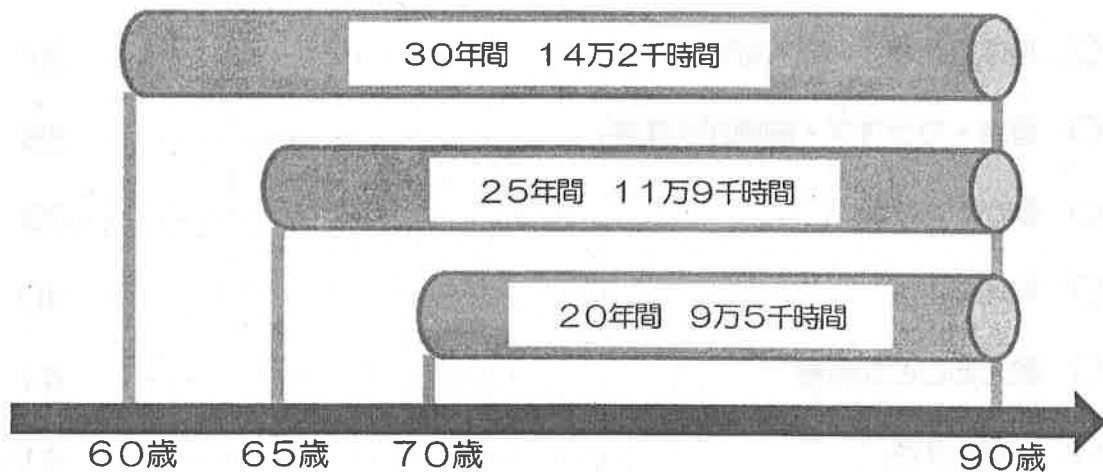


日本人の平均寿命・平均余命（65歳時点）・健康寿命

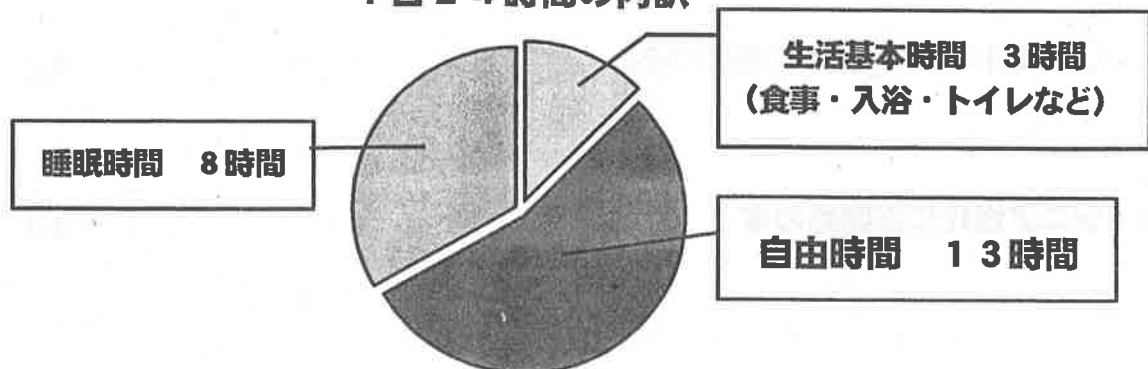


(厚生労働省：平均寿命と平均余命については平成29年簡易生命表の概況、健康寿命については平成25年調査によるもの)

90歳までの自由に使える時間は？



1日24時間の内訳



目 次

□ これからの人生、何をしたいですか？	4
1. 働きたい	5
2. 地域や社会に貢献したい	15
3. 学び・趣味・スポーツ・健康づくりがしたい	25
4. 新しい暮らし方を探したい	30
□ あなたの「好きなこと、得意なこと」どんなことに活かしたいですか？ ...	32
○ 地元が大好き	33
○ 人と接するのが大好き	34
○ 子どもが大好き	35
○ 自然やアウトドアが大好き	36
○ 身体を動かすのが大好き	37
○ 音楽・カラオケ・映画が大好き	38
○ 動物が大好き	39
○ 料理が得意	40
○ 教えることが得意	41
○ 本が大好き	41
○ 災害ボランティアに参加できる	42
○ 海外ボランティアに参加できる	42
□ シニア世代にお勧めの本	43

これからの人生、何をしたいですか？

1. 働きたい

再就職先を探す・再就職のためのセミナー 6頁
起業（会社設立）・ベンチャービジネスを立ち上げる 9頁
働くことを楽しみたい（生きがい就労） 10頁
資格を取得して働きたい（公的機関の講座・セミナー等） 12頁

2. 地域や社会に貢献したい

地域活動がしたい・地域活動のためのセミナー 16頁
ボランティア活動・NPO活動がしたい 20頁
地域活動・ボランティア活動を行うための養成講座等 23頁

3. 学び・趣味・スポーツ・健康づくりがしたい

公的機関等が開催している生涯学習講座、教室 26頁
市内の大学等の公開講座 28頁
趣味・スポーツ・健康づくり 29頁

4. 新しい暮らし方を探したい

定年就農や農業体験、農業経営を学びたい 30頁
田舎暮らしや地域交流に参加したい 31頁

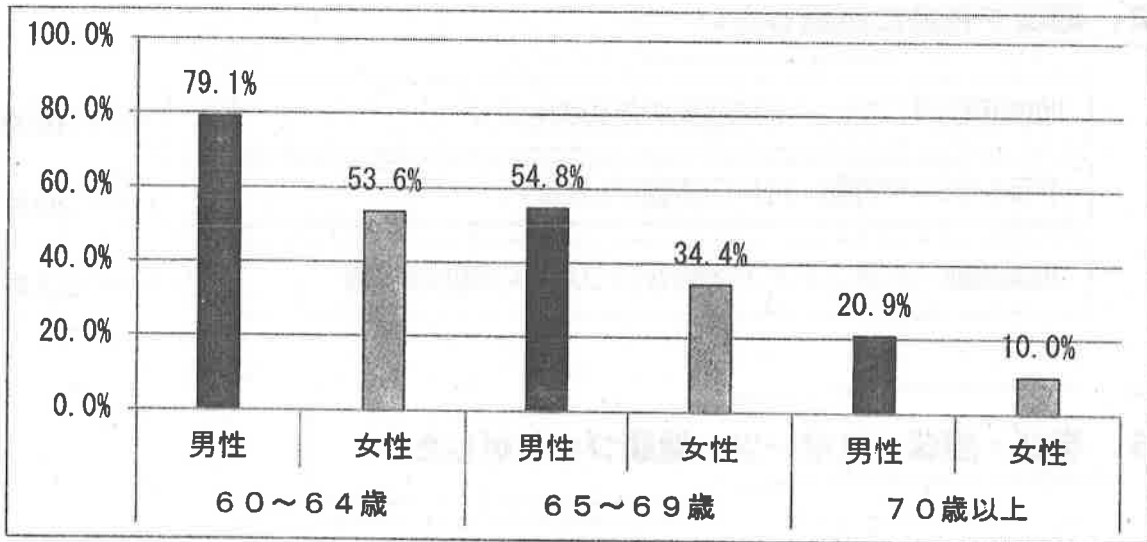
まだまだ
働きたい

1. 働きたい

(再就職・転職・継続雇用)

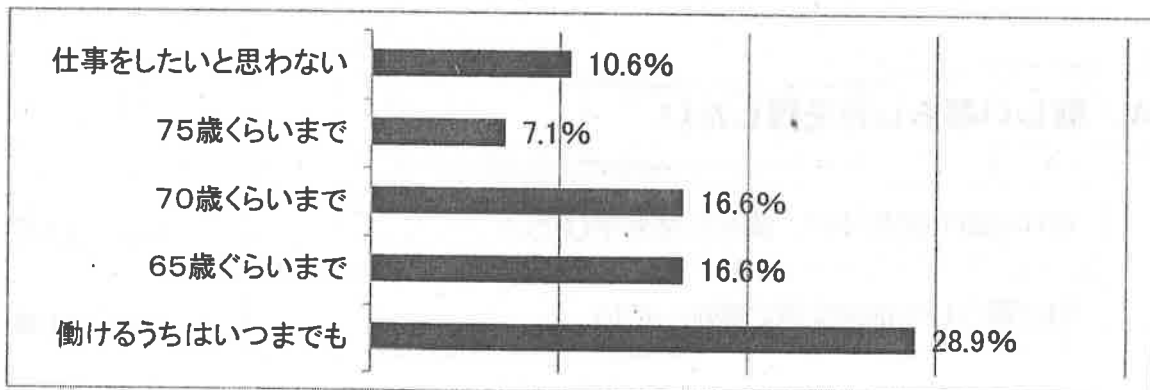
高齢者が無理なく仕事ができるよう、短時間勤務やワークシェアリングなどの方法を活用している企業も増えてきています。継続して働きたいと考えている方は、定年後の自分の働き方について早い段階から考えてみてはいかがでしょうか。

■ 60歳以上の就業率



(総務省統計局：労働力調査(基本集計)平成29年平均(速報)結果)

■ 何歳まで収入を伴う仕事がしたいか(60歳以上の意識調査)



(内閣府：平成26年度高齢者の日常生活に関する意識調査)

再就職先を探す・再就職のためのセミナー

ハローワーク宇都宮	028-638-0369
ハローワーク宇都宮駅前プラザ	028-623-8609
とちぎジョブモール	028-623-3226
公益財団法人 産業雇用安定センター 栃木事務所	028-623-6181
市商工振興課	028-632-2446

再就職を目指す55歳以上の方の「生涯現役支援窓口」

ハローワーク宇都宮

“65歳以上の方を重点的に支援”

- ・高年齢求職者向けの求人情報の提供
- ・各種技能講習（無料）の紹介
- ・求職者本人の生活状況に応じたチームによる個別支援
- ・履歴書、職務経歴書の書き方や面接の受け方、求職活動の方法等に関する各種ガイダンスの実施
- ・多様な就業ニーズに応じた情報の提供



◆ 個別支援やガイダンスなどは、事前の予約が必要な場合があります。

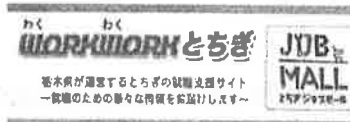
(参照: 栃木労働局ホームページより)

中高年者や障がいのある方などの就職を支援

とちぎジョブモール

とちぎジョブモールは、

若年者をはじめ、中高年齢者や障害のある方など、様々な求職者の方に対し、栃木労働局と連携して、総合的な相談やキャリアカウンセリング、職業相談から職場定着までをワンストップで支援する、栃木県が運営する総合的就労支援機関です。



(参照: workwork とちぎホームページより)

シニアの方々の就労を支援するシニアセミナーの開催 とちぎジョブモール（共催 とちぎ生涯現役シニア応援センター）

シニアセミナー

とちぎジョブモールのキャリアカウンセラーによるセミナー

日時：毎月第4月曜日 14:00~16:00

場所：とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと

定員：20名（事前予約優先・先着順）

【主な内容】

- ◆ 再就職活動セミナー（準備編・実践編）
- ◆ セカンドライフのメンタルヘルス
- ◆ 大人のコミュニケーション力講座
- ◆ 再就職活動（体験談と交流編）

（参照：workwork とちぎホームページより）

キャリア人材バンク登録のおすすめ

産業雇用安定センター 栃木事務所

培ってきたキャリアを次のステージへ

66歳以降も働き続けられる就業について、
産業雇用安定センターが仲介・あっせん



◆ キャリア人材バンクへの登録方法

事業主経由での登録

事業主を通じて相談

《対象者》

60歳以上の在職者で、

- ・雇用契約期間の満了(※)後に再就職を希望する方

※ 定年、継続雇用修了、有期雇用契約期間満了により離職する場合

個人登録

センターへ直接

《対象者》

60歳から65歳の誕生日までの方
で下記のいずれかに該当する方

- ・在職者で再就職を希望する
- ・離職者(※)で再就職を希望する

※ 離職後1年以内

（参照：公益財団法人産業雇用安定センターホームページより）

中高年齢者のための再就職支援セミナー

市商工振興課



セミナーは毎月1回開催

専属のキャリアコンサルタントが指導

開催時間	10:00~16:00
午前の部 (10:00~12:00)	・企業が再就職者に求める人材像 ・職業経験を生かした応募書類の書き方 ⇒ 履歴書、職務経歴書の書き方
午後の部 (13:00~16:00)	・コミュニケーション ・中高年齢者のための面接対策 ⇒ 職業経験等を踏まえたアピール方法
受講料	無 料

※ 午前・午後どちらかの部のみでの申し込みも可能
※ 事前申し込みが必要
※ 失業認定の要件とされる就職活動の実績となります。

(参照:宇都宮市ホームページより)

就職相談 専属のキャリアコンサルタントによる無料相談(要予約)

市商工振興課

開催日時 毎週月・火・水・金曜日 午前10時~午後4時30分

場 所 宇都宮市役所 7階 商工振興課

【内 容】

- ◆ 適職診断
- ◆ 応募書類の作成支援
- ◆ 模擬面接の実施
- ◆ 将来への目標設定、キャリアプランの作成支援
- ◆ ハローワーク求人情報を用いた仕事探しの支援 など

【対 象】

- ◆ 宇都宮市内に在住または在勤の求職者
(市外在住の方でも、宇都宮市内に就職希望の方は相談できます。)

(参照:宇都宮市ホームページより)

起業（会社設立）・ベンチャービジネスを立ち上げる

起業・創業相談窓口	宇都宮ベンチャーズ （宇都宮市起業家支援施設）	028-680-6010
UJIターン起業促進補助金	市産業政策課	028-632-2442
起業・創業・コミュニティビジネス支援	栃木県中小企業団体中央会	028-635-2300
創業支援事業（創業相談、創業塾 他）	栃木県産業振興センター	028-670-2607

起業・創業のためのさまざまな相談

起業・創業相談窓口（毎週金曜日、午前9時～正午・午後1時～3時、事前予約制）

先輩起業家や中小企業診断士などの専門家による
起業・創業に関わる様々な相談や支援を行っています。



【相談例】

- ◆ 良いアイデアがあり起業したいけれど、何から始めたらいいかわからない。
- ◆ 事業計画書をつくってみたが、内容をブラッシュアップしてほしい。
- ◆ 1年前に起業したばかりだが、当初の計画どおりにいかない。評価や診断をしてもらいたい。
- ◆ 融資制度や補助金などの公的支援制度について教えて欲しい。

（参照：宇都宮市ホームページより）

宇都宮市UJIターン起業促進補助金

市産業政策課

法人設立のための経費の一部助成

事業拠点・生活拠点確保のための費用の一部助成

宇都宮市では、
UJIターンにより新たに宇都宮市へ住民登録をし、市内において新規起業にチャレンジされる方を対象に、法人設立に係る経費や事業拠点、生活拠点確保に係る費用の一部助成を行っています。

※ 助成の対象者、補助の内容等についての詳細は、市産業政策課へ。

（参照：宇都宮市ホームページより）

働くことを楽しみたい（生きがい就労）

臨時的・短期的、軽易な業務への就労	市シルバー人材センター	宇都宮事務局 028-633-5300
		北部事務所 028-673-8020

臨時的・短期的、軽易な業務への就労で働くことを楽しみたい
市シルバー人材センター

市シルバー人材センターへの入会は？



- ◆ 原則60歳以上の健康で働く意欲のある方
- ◆ シルバー人材センターの趣旨に賛同していただいた方
- ◆ 入会説明を受け、入会申込書を提出した方（理事会の入会承諾が必要）
- ◆ 定められた会費を納入していただける方

年会費

- ◆ 2,000円（登録時に納付、継続者は毎年5月ごろ納付）

シルバー人材センターが提供する業務、働く日数、時間の上限

- ◆ 提供する業務 臨時的かつ短期的または軽易な業務
- ◆ 日数の上限 おおむね月10日程度以内
- ◆ 時間の上限 おおむね週20時間を超えないことを目安
- ※ 日数、時間の上限は、おおむねの目安
- ※ シルバー人材センターでの働き方は、現役世代の労働者などが1人で行う業務を、複数の高齢者が時間や日にちで分担して行う方法（ローテーション就業）が基本です。

（参照：宇都宮市シルバー人材センターホームページより）

市シルバー人材センターの独自事業

市シルバー人材センターは、
独自事業として、編みぐるみ、オリーブオイルをもとにした天然由来の手
作り石けん、まめぞうり、門松などの作品づくりを行っています。

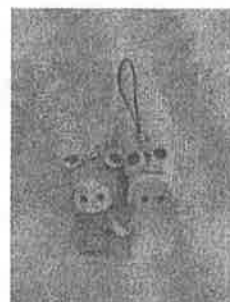
【作品例】

編みぐるみ、オリーブオイルをもとにした天然由来の手作り石けん、
まめぞうり、門松など

【販売】

「はなむすびオリオン店」 「道の駅うつのみやろまんちっく村」
「宇都宮市役所職員生協売店」 「宮カフェ（オリオン通り）」
「とちまるショップ（東京スカイツリー・ソラマチ イーストヤード 4F）」
「岐阜市シルバー人材センター（シルバー柳ヶ瀬サロン）」

【編みぐるみ作品例】



多くマスコミにも取り上げられ、「MADE IN おばあちゃん」の独自ブランド
として商品展開している人気のぬいぐるみです。

おばあちゃんがひとつひとつ手作りしているから、みんな兄弟や姉妹なんです！
同じものはありません。表情も形もおばあちゃんの手ひらでできる商品だから
「MADE IN おばあちゃん」というブランド名をつけました。

(参照: 宇都宮市シルバー人材センターホームページより)

資格を取得して働きたい（公的機関の講座・セミナー等）

国・県等開催の資格取得セミナー	栃木労働局	028-610-3557
	栃木県労働政策課	028-623-3234
高齢者の就業支援のための技能講習	栃木県シルバー人材センター連合会	028-627-1179
資格取得講座	市商工振興課	028-632-2446

特定求職者を対象とした「求職者支援訓練」

栃木労働局



特定求職者（雇用保険を受給できない求職者の方等）を
対象とした「求職者支援訓練」

- ◆ 基礎コース 多くの職種に共通する基本的能力の習得
- ◆ 実践コース 特定の職種に必要な実践的能力を一括して習得
- ◆ 訓練実施機関 ハローワークと連携して就職支援を行います。
- ◆ 訓練期間 1コース2カ月から6カ月
- ◆ 訓練例 計算事務、OA 会計基礎、オフィスワーク基礎など

（参照：栃木労働局ホームページより）

無料「技能講習会」(高齢者活躍人材育成事業)の開催 栃木県シルバー人材センター連合会

60歳以上の高齢者とシルバー人材センターの会員を対象として、現役世代を支える育児保育分野や地域における人手不足分野において活躍できるよう、必要な知識や技能を修得するための講習会を無料で実施。

講習修了者は、シルバー人材センターに入会し、シルバー派遣や請負による就業を目指す。

【講習例】

- ◆ 介護職員初任者養成
- ◆ 在宅介護支援
- ◆ 介護送迎運転
- ◆ 学童保育支援
- ◆ 調理補助
- ◆ 駐車場交通誘導
- ◆ 施設清掃スタッフ養成
- ◆ 施設予約・受付
- ◆ 果樹等栽培補助

(参照: 公益財団法人栃木県シルバー人材センター連合会ホームページより)



労働に関する各種相談窓口

■ 総合労働相談（あらゆる労働問題を対象とする総合的な相談窓口）

- ・ 栃木労働局 総合労働相談コーナー（雇用環境・均等室内）
☎028-633-2795
- ・ 宇都宮総合労働相談コーナー（宇都宮労働基準監督署内）
☎028-633-4251
- ・ 栃木県宇都宮労政事務所 ☎028-626-3052

■ 労働相談

- ・ 社会保険労務士による社会保険制度や労働時間、賃金、解雇など労働問題全般の相談
宇都宮市商工振興課 ☎028-632-2446（予約優先）
- ・ 社会保険労務士による労働問題全般、アスベスト労働、災害の相談
栃木県社会保険労務士会 ☎028-647-2028（要予約）

◆◆◆ 求人詐欺に注意 ◆◆◆

退職後の再就職も終わった。でも「まだ働けるなあ」という気持ちを持つのは当然です。

でも「中高年、正社員、管理職、幹部職員、役員待遇」、「総務・人事・営業」、「固定給30万円以上」、「年齢経験不問」「退職者歓迎」「主要取引先は官公庁」などの言葉が並ぶような場合は要注意です。行けば出資金だ、共催互助会費だという名目でお金を支払わされる可能性が高いのです。



栃木県／とちぎ市民協働研究会出版

『「かまわないでくれ」という人々のための 退屈からまちづくりへ』より抜粋

地域や社会
のために何
かしたい

2. 地域や社会に貢献したい (自治会・NPO・ボランティア活動)

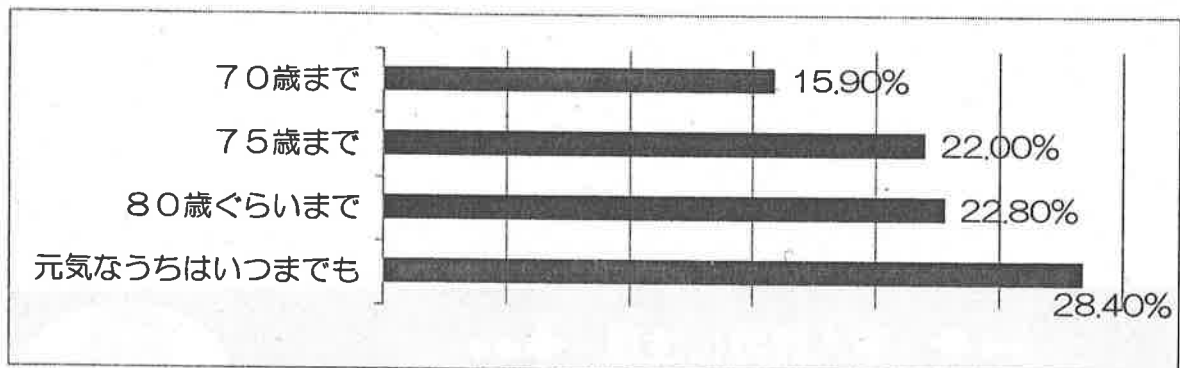
平成26年度に内閣府が行った全国の60歳以上へのアンケート調査では、社会奉仕や地域活動をしている時に生きがいを感じる人は、回答者全体の15.5パーセントと決して高くはありませんが、地域の行事やボランティア活動をとおしたさまざまな人との出会いや新たな発見もあります。

特に、地域の自治会は役員の高齢化が進んでいます。これまでで培った知識や経験を地域や社会に活かしてみませんか。

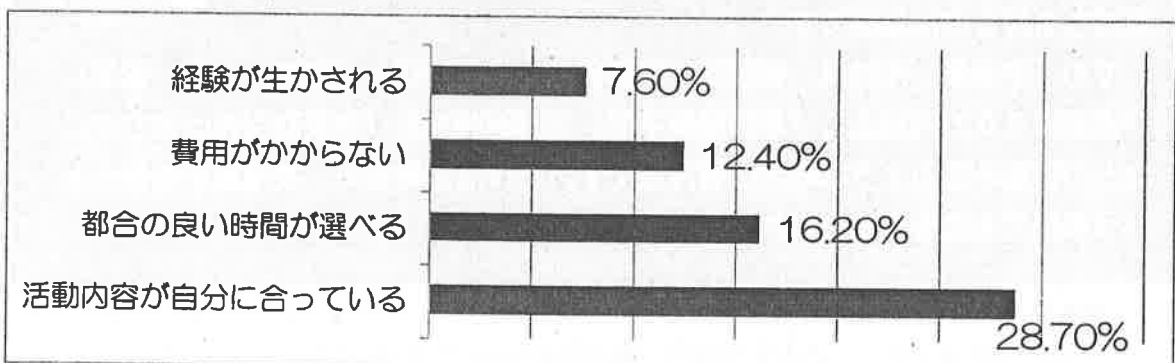
平成26年度高齢者の日常生活に関する意識調査（内閣府）

「社会奉仕や地域活動をしている時」に生きがいを感じる人に、何歳まで社会奉仕や地域活動を続けたいか聞いたもの

■ 60歳以上のボランティア活動継続の意向



■ 60歳以上の社会参加活動で重視していること



地域活動がしたい・地域活動のためのセミナー

自治会活動	市みんなでまちづくり課	028-632-2900
	市自治会連合会	028-632-2289
老人クラブ活動（地域を豊かにする活動）	市老人クラブ連合会	028-634-4950
シニアセミナー	とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと	028-622-3018

自治会活動

自治会は、

「住みよいまち」を実現するために、そこに住む人々が協働で地域内の様々な課題解決に取り組むとともに、親睦を図りながらまちづくりを進める団体です。



近年、日本は少子高齢社会を迎え、私たちを取り巻く環境は日々変わっており、地域社会が抱える課題も多岐に渡っています。平成23年3月11日に発生した東日本大震災を契機とし、日頃から隣近所で助け合える、いわゆる地域コミュニティの重要性が再認識されています。

いざというとき、お互いに助け合える関係を構築していくためには、地域内で「顔の見える関係」を作り、住民同士の絆を深めておくことが何よりも重要です。自治会は、住民に最も身近なコミュニティ組織として、防災・防犯などの生活に密着した活動をはじめとした、多様な活動を行っており、自治会の重要性はますます高まっています。

《住みよいまちをつくるための自治会の活動》

- ◆ イベント・親睦活動
地域の祭り、運動会、親睦旅行の開催など。
- ◆ 防犯・防災・交通安全活動
防犯パトロール、防犯灯の管理、防災訓練、交通安全運動など。
- ◆ 環境美化活動
ごみステーションの管理、公園などの清掃活動、廃品回収活動など。
- ◆ 福祉活動
高齢者や障がいのある人を支えるボランティア活動など。
- ◆ 広報活動
自治会の広報紙作成、市や関係機関からの回覧・配布など。

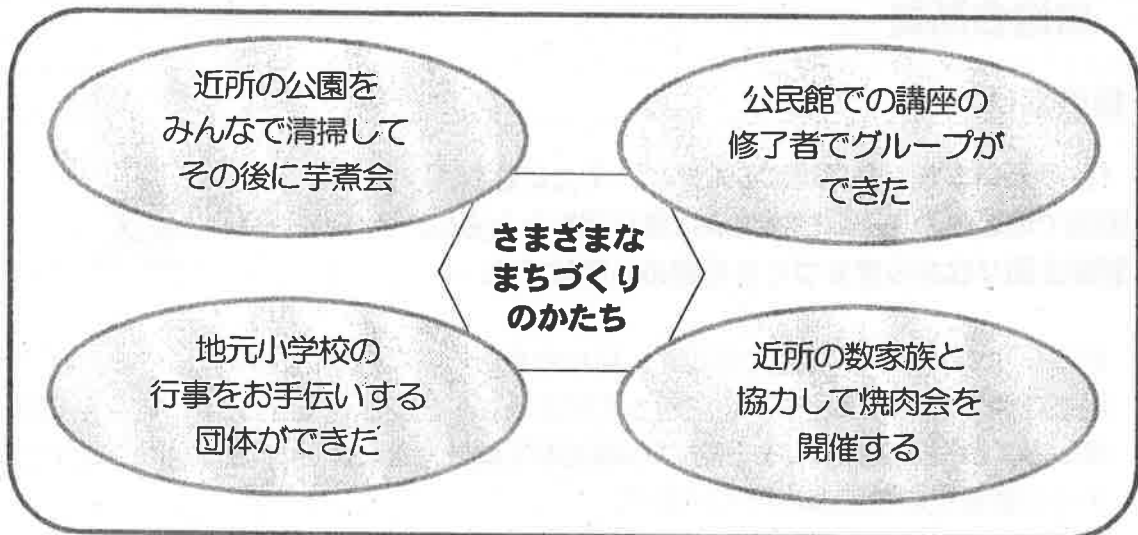
(参照:宇都宮市ホームページより)

“まちづくり”で楽しもう！



まちづくりとは、
みんなで地域の課題を解決し、
もっと住み良い「まち」に変える活動のことです。

生活の安全と安心が守られ、気持ち良く、豊かに暮らせるようにします。
人と人とのつながりをつくる出会いの場をつくりまます。



地域の人たちが、出会い、語り合い、ふれあう場を作ります。

祭り、運動会、コンサート、演劇などのイベント

地域で楽しく暮らすために、地域の資源を理解してもらいます。

地名の由来、歴史の学習、文化財マップ・辞典、子育て・高齢者にやさしい地図など

地域で安心して、安全に暮らせるように工夫します。

夜の見回り、防犯活動、自警団、登下校の見守り看板やサインの見直しなど

地域の課題を発見して、解決していきます。

公園の清掃やどぶさらい、ゴミの処理、危険箇所の問題解決、ボランティア活動など

老人クラブ活動 元気の秘訣は地域の仲間

市老人クラブ連合会（愛称：おおいちょう宇都宮）

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主組織です。

老人クラブでは、会員の話し合いによって、それぞれの地域ごとに多種多様な活動を行っています。

主な活動内容

- ・生活を豊かにする楽しい活動（会員の生きがいと健康づくり）
- ・地域を豊かにする社会活動

《地域を豊かにする社会活動》

- ◆ 生きがいづくり・・・趣味や文化などのサークル 等
- ◆ 仲間づくり・・・親睦旅行や誕生会、サロン活動、一人暮らし高齢者に対する友愛訪問 等
- ◆ 健康づくり・・・輪投げ、ペタンク、グランドゴルフ、歩け歩け運動、リズム体操 等
- ◆ 地域づくり・・・地域内の公園や道路の清掃美化、小学生の登下校の見守り 等

（参照：宇都宮市老人クラブ連合会発行チラシより）



地域社会やグループで嫌われるタイプワースト5

- 自慢話が多い人
- 話しが長い人
- 評論ばかりする人
- 身だしなみを気にしない人
- 人権を無視する人

栃木県／とちぎ市民協働研究会出版

『「かまわないでくれ」という人々のための 退屈からまちづくりへ』より抜粋

シニアの方々の社会参加を応援するシニアセミナーの開催 とちぎ生涯現役シニア応援センターぷらっと (共催 とちぎジョブモール)

ぷらっと は、栃木県が運営するシニア世代の社会参加活動を応援する相談窓口です。

『ぷらっと』では、



- ◆ 専門相談員が相談者に適した活動先を紹介
- ◆ 相談者の経験や興味、希望するライフスタイルなどを踏まえ、アドバイス
- ◆ 相談者に最も適した社会参加活動を提案
- ◆ 社会参加活動に関する様々な活動事例や関係資料などを幅広く収集・整理し提供

シニアセミナー

対象 中高齢者
場所 とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと
(宇都宮市駅前通り 1-3-1 KDX 宇都宮ビル 3階)
日時 原則、毎月第2・4月曜日、14:00~16:00
定員 20名 (事前予約優先・先着順)

【過去の開催事例】

- ◆ 介護ボランティアと社会貢献
- ◆ 子供支援・傾聴ボランティアのすすめ
- ◆ シニアの社会参加サポートとコミュニティ
- ◆ 観光資源を活かしたまちづくり

(参照: とちぎ生涯現役シニア応援センターホームページより)

ボランティア活動・NPO 活動がしたい

ボランティア活動のための相談や情報支援等	市社会福祉協議会 ボランティアセンター	028-636-1285
ボランティア活動の相談・情報の提供等	宇都宮市まちづくりセンター（まちぴあ）	028-661-2778
ボランティアNPOの活動支援・情報提供等	とちぎボランティア NPOセンター ぽ・ぽ・ら	028-623-3455
福祉・医療・まちづくり・学校支援・子育て・家庭教育・生涯学習等	栃木県生涯学習ボランティアセンター	028-665-7207

ボランティアに関する情報・相談・活動の紹介

市社会福祉協議会ボランティアセンター



ボランティアセンターでは、

「ボランティアを始めたい」「ボランティアを頼みたい」
「ボランティアグループの情報が知りたい」など、
ボランティアに関する相談や、ボランティア活動の紹介を行っています。

ボランティアグループの登録数

市内のボランティアグループ 354団体（平成30年12月6日現在）

ボランティアの登録と支援

《個人登録》

- ◆ どんなボランティアがしたいか決まっていない
- ◆ 時間があるときに活動したい
- ◆ 様々な活動を試してみたい
- ◆ ボランティア団体に所属していない など

《団体登録》

- ◆ ボランティア活動をしている団体

《支援内容》

- ◆ 募集中のボランティア情報の提供
- ◆ ご希望のボランティア依頼があった際の情報提供
- ◆ ボランティア保険の受付
- ◆ 助成金情報など各種情報の提供
- ◆ ボランティアルームの貸出（会議や団体活動にご利用ください）
- ◆ 団体からの情報発信の支援

（参照：宇都宮市社会福祉協議会ボランティアセンターホームページより）

市高齢者等地域活動支援ポイント事業 市社会福祉協議会ボランティアセンター



社会参加や健康づくり活動をとおして生きがいを支援

市社会福祉協議会のボランティアセンターに事前に活動を登録した団体やグループが取り組む活動に、高齢者が参加する場合、その実績に応じて、市の施設利用券やバスカードなどに交換できるポイントがもらえるものです。

《対象となる活動》

- ◆ 地域貢献活動（市内在住の60歳以上の方）
市民生活の向上・改善を目的とする活動やよりよい地域社会づくりに資するために自主的に取り組む活動など
- ◆ 健康づくり活動（市内在住の60歳以上の方）
介護予防の自主グループ活動や市が実施する介護予防事業など

《活動ポイント》

- ・対象の活動 1回1時間以上につき1ポイント（100円相当）
- ・1日上限2ポイント（2つの活動）
- ・年間上限50ポイント（5,000円相当）

（参照：宇都宮市社会福祉協議会ボランティアセンターホームページより）

市民のまちづくり活動を支援

宇都宮市まちづくりセンター（まちびあ）

宇都宮市まちづくりセンター（まちびあ）は、

市民の皆さんによるまちづくり活動がより一層活性化されるよう、非営利活動団体（NPO）や地域活動団体、企業などの様々な主体の連携促進やボランティア団体、NPO法人といった市民活動団体の組織基盤強化など、多様な支援を行うまちづくり活動の拠点施設です。

《主な支援内容》

- ◆ 相談対応
- ◆ まちづくり活動団体の連携・交流促進
- ◆ 情報の収集・提供
- ◆ 活動場所の提供
- ◆ 人材の育成

（参照：宇都宮市まちづくりセンター“まちびあ”ホームページより）

NPO・ボランティアのための広場

とちぎボランティアNPOセンター ぽ・ぽ・ら

とちぎボランティアNPOセンター ぽ・ぽ・らは、

福祉、環境、まちづくり、国際協力など、
さまざまな活動を行うNPOやボランティアのための広場です。
個人でも、グループでも、気軽にご利用できます。



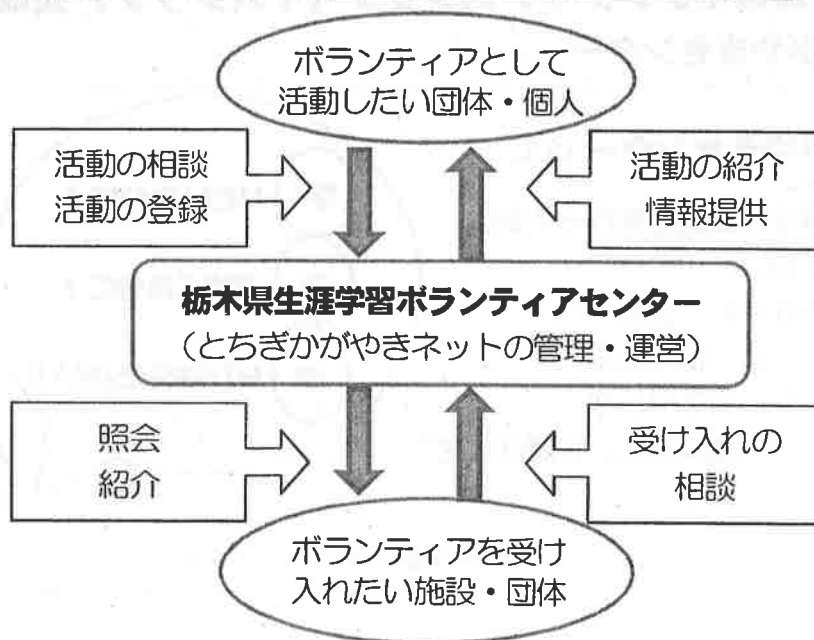
《主な支援内容》

- ◆ 研修室、打合せ室等の活動場所の提供
- ◆ NPO・ボランティア等の活動に関する情報やボランティア等の人材情報、イベント情報などの各種支援情報の提供
- ◆ NPO・ボランティア団体の運営、NPO法人の立ち上げ、個人のボランティア活動参加等の相談、関係行政機関や各種団体、企業等との協働に関する相談・コーディネート
- ◆ ボランティア・NPO活動、マネジメント、県民協働等の促進に役立つ各種研修会の開催。社会貢献活動に関する各種調査研究に基づく、NPO・企業・行政における社会貢献活動の実体、協働の課題等の明確化
- ◆ 交流・ネットワークの推進

(参照:とちぎボランティアNPOセンター ぽ・ぽ・らホームページより)

ボランティア活動をしたい団体・人と ボランティアを受け入れたい施設・団体を仲介

栃木県生涯学習ボランティアセンター



(参照:栃木県生涯学習ボランティアセンターホームページより)

地域活動・ボランティア活動を行うための養成講座等

地域課題解決型学習プログラム指導者養成研修	栃木県生涯学習ボランティアセンター	028-665-7207
講座企画・運営ボランティアスタッフ（Vスタッフ）養成講座	市人材かがやきセンター	028-632-6332
地域での健康づくりボランティア養成講座	市健康増進課（保健所）	028-626-1126
消費者力 ステップアップ講座	栃木県暮らし安全安心課 消費者行政推進室	028-623-2135
観光ボランティアガイド養成講座	市観光交流課	028-632-2436
緑化ボランティア養成講座	緑のまちづくり課	028-632-2597
自然体験活動指導者養成研修	市冒険活動センター	028-669-2441
日本語ボランティア養成講座	市国際交流協会	028-616-1870
栃木県シニアサポーターの委嘱	栃木県保健福祉部高齢対策課	028-623-3048
健康生きがいづくりアドバイザー養成講座	栃木県健康生きがいづくり協議会	0289-64-5462 （協議会事務局）

講座企画・運営ボランティアスタッフ（Vスタッフ）養成講座
市人材かがやきセンター

市人材かがやきセンターでは、

生涯学習講座の企画立案から広報、実施までを担い、
生涯学習の推進役となる人材を養成する「講座企画・運営ボランティアスタッフ（Vスタッフ）養成講座」を開催しています。



（参照：宇都宮市ホームページより）

栃木県シニアサポーター シニア世代の社会参加を促進 栃木県保健福祉部高齢対策課

栃木県シニアサポーターは、

栃木県が、社会参加活動に関心があり、地域で活動しているシニアの方を対象に委嘱しています。



《主な活動》

各地域におけるシニア世代の社会参加を促進するための活動をしています。

- ◆ シニア世代の社会参加に関する普及啓発
- ◆ 他のシニアのモデルとなる生きがいつくりの実践
- ◆ 地域における生きがいつくりに関する相談
- ◆ 市町における生涯現役社会の実現に向けた取組への協力 など

(参照: 栃木県ホームページより)

健康生きがいつくりアドバイザー養成講座 栃木県健康生きがいつくり協議会

健康生きがいつくりアドバイザーは、

一般財団法人 健康生きがいつくり開発財団が認定する資格です。

《資格認定後の活動》

- ◆ 栃木県健康生きがいつくり協議会主催の各種活動への参加
- ◆ 行政との協働事業
- ◆ 地区市民センターなどとの連携による地域住民を対象とした健康・生きがいつくりの啓発と支援活動

(参照: 栃木県健康生きがいつくり協議会ホームページより)

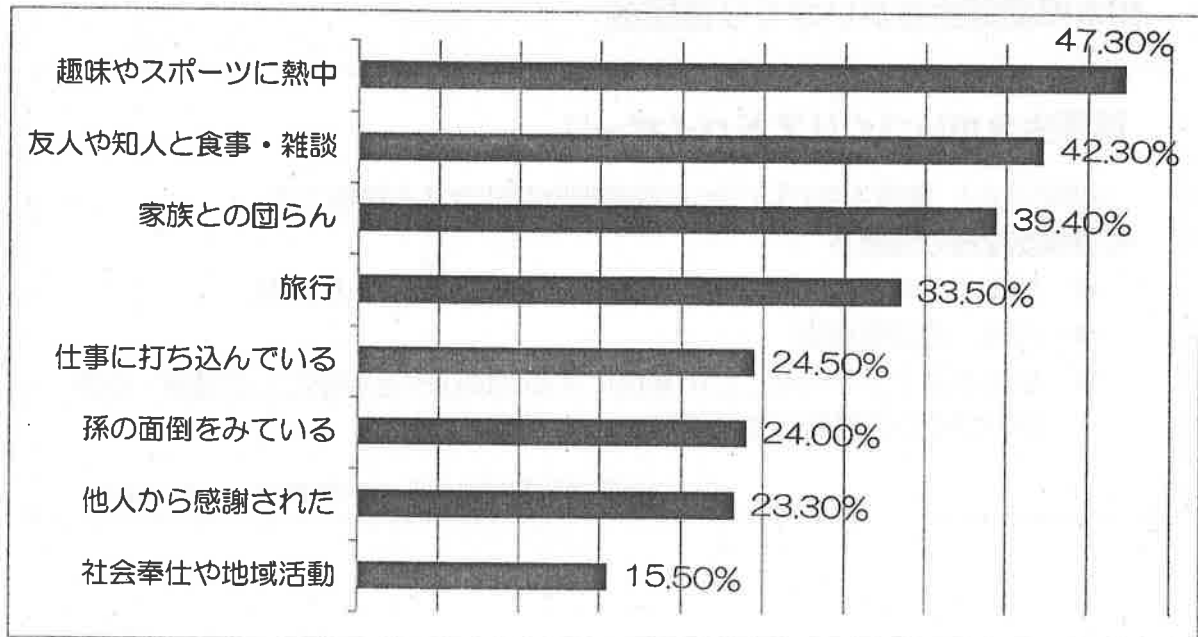
生涯学習
に参加
したい

3. 学び・趣味・スポーツ・ 健康づくりがしたい

日本人の平均寿命は年々延びており、男女ともに世界トップクラスとなっていますが、健康寿命については、男性が71.19歳、女性が74.21歳と、平均寿命と健康寿命の差には、男性は約10歳、女性は約13歳と大きな開きがあります。

健康寿命を延ばし、豊かで充実した人生を生きることができるよう、自分の興味のある分野、今まで知らなかった分野について学び直しをしたり、趣味の幅を広げたり、体力や健康づくり、そして仲間づくりに積極的に取り組みましょう。

■ どのような時に生きがいを感じるか（全国）



（内閣府：平成26年度高齢者の日常生活に関する意識調査）

公共機関等が開催している生涯学習講座、教室

宇都宮市民大学	人材かがやきセンター	028-632-6332
人材かがやきセンター主催講座		
生涯学習センターの講座	各生涯学習センターへ	
とちぎ県民カレッジ	とちぎ県民カレッジ事務局	028-665-7206
栃木県シルバー大学校	とちぎ健康福祉協会	028-650-3366

※ 上記のほか、市の広報紙「広報うつのみや」や市のホームページには、さまざまな講座や教室の案内が掲載されています。

宇都宮市民大学 さまざまな専門講座を開設

宇都宮市人材かがやきセンター

市民大学は、

市民のみなさんの高度で専門的な学習ニーズにお応えし、心豊かに市民生活を送るための教養講座や、郷土愛を育む地域の文化・歴史講座など、さまざまな専門講座を開設しています。また、市民大学をより充実させるため、専門講座のほかに、より多くの市民の学びや交流の機会創出を図るための合同開講式・公開講座を実施しています。



《平成30年度 市民大学（後期）のテーマ》

- ◆ 合同開講式（公開講座）
- ◆ 専門講座
 - I 郷土を愛する地域・文化・歴史コース
 - 1 修験の世界 日光山の歴史信仰
 - 2 大地の公園「ジオパーク」～地域の自然構造を知り・自然に学ぶ～
 - 3 宇都宮の近現代Ⅱ～戦後のあゆみ～
 - II 今を読み解く現代社会コース
 - 1 笑いの健康学～いつまでも笑って暮らすために～
 - 2 健康寿命を延ばすにはどうする？～様々な分野から学ぶ～
 - III 暮らしを彩る教養コース
 - 1 俳句と絵画 ふたつの道の達人「蕪村」を学ぶ
～「蕪村」号は宇都宮から始まった～

(参照: 宇都宮市ホームページより)

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します。



《応募方法等》

県内在住で、以下の条件をすべて満たす方

- ① 60歳以上（※）であること。
- ② 地域活動を実践していること又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

※ 50歳～60歳未満の方でも他の要件をすべて満たし、
 市町長の推薦があれば応募可

《学習年限》

2年間（10月入学から翌々年の9月卒業）

《学習時間》

概ね週1日

- ・ 1日4時間（午前：10時～正午、午後：1時～3時）1コマ2時間
- ・ 2年間で80日間（320時間）

《学習内容》

	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

（参照：栃木県シルバー大学校ホームページより）

市内の大学等の公開講座

宇都宮大学	宇都宮大学地域創生推進機構 宇大アカデミー 生涯学習研究開発室	028-649-5144
作新大学	作新学院大学・作新学院大学女子短期大学部 地域協働広報センター	028-670-3614
帝京大学	帝京大学宇都宮キャンパス 総務グループ	028-627-7111
文星芸術大学	文星芸術大学 教務課	028-625-6888
宇都宮共和大学	宇都宮共和大学 事務局公開講座係	028-650-6611
宇都宮短期大学	宇都宮短期大学 人間学科・人間福祉学 科・食物栄養学科	028-648-2331 028-649-0511
作新学院大学女子短期大学部	作新学院大学女子短期大学部 地域協働広報センター	028-670-3614
宇都宮文星短期大学	文星芸術大学 教務課	028-625-6888
放送大学	栃木学習センター	028-632-0572

宇都宮大学の公開講座

宇都宮大学公開講座は、

平成3年に始まり、平成30年度で28回目を迎えました。
「地域に学び、地域に返す、地域と大学の支え合い」を
モットーに平成30年度は31の講座を開催しています。



【主な講座】

- ◆ 無料講座
「現地で学ぶ『宇都宮学』」
～「武士ものの心の夢が原」飛山城跡をたずねる～
- ◆ 国際理解・外国語
「韓国料理の魅力」～韓国家庭料理を中心に魅力を味わおう～
- ◆ 教養・文化
「役に立つ気象学」～実生活にすぐ活用できる役立つ気象学～
- ◆ 地域コミュニケーション
「作ってみませんか 私の人生24句」
～400字詰原稿用紙1枚で綴る私のものがたり～

(参照:宇都宮大学ホームページより)

健康づくり教室・健康相談	市健康増進課(保健所)	028-626-1126
各種スポーツ教室	市体育文化振興公社	028-663-1611
各種講座 水墨画・絵手紙・書道・太極拳・ 日光彫・陶芸・手芸・囲碁・川柳・ 編物・寄せ植え など 健康づくり教室 健康相談	《市老人福祉センター》 ことぶき会館 ふれあい荘 やすらぎ荘 すこやか荘 上河内老人福祉センター	028-656-8792 028-663-3156 028-665-5284 028-648-7750 028-674-4003
各種健康づくり教室	市茂原健康交流センター	028-654-2815
元気なうちから始めようはつらつ教室	各地区コミュニティセンター 他	
老人クラブ活動【生活を豊かにする楽しい活動(会員の生きがいと健康づくり)】	市老人クラブ連合会	028-634-4950
本に親しむ	各図書館、各地区生涯学習センター	

健康といやしの複合施設

茂原健康交流センター

茂原健康交流センター「蝶寿コ・デ・ランネ」は、

高齢者・障がい者からお子様まで、
幅広く活用できる「健康といやしの複合施設」です。
隣接するクリーンパーク茂原での廃熟を活用し、2つの
大浴場と温水プールを核に、大広間や会議室、多目的スペース
などを備え、健康づくり・生きがいづくりの場として活用いただけます。
また、年間をとおして様々な教室が開催されています。



《主な教室》

- ◆ フラダンス教室
- ◆ ベリーダンス教室
- ◆ 成人水泳教室
- ◆ 陳式太極拳教室
- ◆ フィットネスウォーキング教室 など
- ◆ エアロビクス教室
- ◆ ワンポイントアドバイス水泳教室
- ◆ 笑いヨガ教室
- ◆ 認知機能向上体操教室

(参照: 広報うつのみや(平成31年2月号)より)

農業や田舎暮らしを始めたい

4. 新しい暮らし方を探したい (就農、定住・交流)

定年後に本格的に農業をやりたい、肥料や農薬、機械の操作など基礎的なことを知りたい、憧れの田舎暮らしをしたい、自然とのふれあいや現地の人たちとの交流を望みたいなどの実現のために、新しい暮らし方を求めてみませんか。

定年就農や農業体験、農家経営を学びたい

新規就農者等体験実習事業	市農業公社	028-660-2701
とちぎの農村ゆったりふれあい情報館	栃木県農村振興課	028-623-2333
就農相談INとちぎ	栃木県新規就農相談センター	028-648-9511
就農準備校「とちぎ農業未来塾」	栃木県農業大学校	028-667-0711
うつのみやアグリネットワーク事業	市農林生産流通課	028-632-2843

新規就農者等体験実習会

市農業公社

実際の農業の様子を体験

- ・ 就農に対する心構えを学ぶ
- ・ 先輩農家を訪ね、実際に数品目の農作業を体験

(参照: 宇都宮市ホームページより)

就農準備校「とちぎ農業未来塾」

栃木県農業大学校

就農準備校「とちぎ農業未来塾」では、

県における就農希望者を広く受け入れて、必要な研修機会を提供しています。実際に農業大学校に来て、現役研修生の実習の様子や体験をしてみませんか。

(参照: 栃木県農業大学校ホームページより)

うつのみやアグリネットワーク

市農林生産流通課

宇都宮で農業を始めたい人へ

- ◆ 新規就農支援（就農の検討期から就農準備期、就農直後、安定・拡大期、地域の担い手と、その時々に応じた支援）
- ◆ 「新規就農者等体験実習会 | Nうつのみや」の実施
- ◆ 研修「認定就農研修制度 | N先進農家」の開催
- ◆ 市内で農業を始めたい人のために、先輩農家の圃場を研修農場として提供
- ◆ 研修終了後、一定の要件のもと就農奨励金を給付
- ◆ 新規就農者生活資金貸付事業」で、就農初期段階の生活の安定をサポートするために生活資金（無利子）の貸付け
- ◆ 一定の成果をあげた人を対象に担い手育成金を交付
- ◆ 農地の貸し借りなどのお手伝い
- ◆ 年1回「新規就農者との集い」を開催

(参照:うつのみやアグリネットワークホームページより)

田舎暮らしや地域交流に参加したい

クラインガルデン事業	道の駅うつのみや ろまんちっく村	028-665-8800
市農業体験事業	市観光交流課	028-632-2436
団塊の世代のとちぎ暮らし事業	栃木県地域振興課	028-623-2233

クラインガルデン事業

道の駅うつのみや ろまんちっく村

クラインガルデン（農地の賃借制度）

設置区画数 64 区画

貸出し期間 1 年

利用料金（円/年） 50㎡ = 24,000円

150㎡ = 90,000円

(参照:道の駅うつのみや ろまんちっく村ホームページ、広報うつのみや(平成31年2月号)より)

あなたの「好きなこと、得意なこと」
どんなことに活かしたいですか？

地元が大好き

33頁

人と接する
のが好き

34頁

子どもが
大好き

35頁

自然やアウト
ドアが大好き

36頁

身体を動かす
のが大好き

37頁

音楽・カラオケ・
映画が大好き

38頁

動物が大好き

39頁

料理が得意

40頁

教えることが
得意

41頁

本が大好き

41頁

災害ボランテ
ィアに参加
できる

42頁

海外ボランテ
ィアに参加
できる

42頁



地元が大好き

- ・地域の安心・安全活動
- ・わがまち防犯隊（防犯パトロール）
- ・自治会活動
- ・観光ボランティアガイド
- ・文化財解説ボランティア
- ・飛山城跡ボランティアガイド
- ・地元の祭の運営

など

観光ボランティアガイド

来訪者に市内の魅力ある観光スポットを案内するボランティア活動

ボランティアガイド養成講座情報

- ◆ 観光ボランティアガイド養成講座（全10回）
- ◆ 観光スポットを巡り、観光ボランティアガイドとしての知識を習得する。
- ◆ 講座修了後は、「うつのみやシティガイド協会」などの観光ボランティアガイドの一員として観光ガイド活動に参加できる。

【問い合わせ先】 市観光交流課 ☎028-632-2768

（参照：広報うつのみや（平成30年7月号）より）

文化財解説ボランティア

来訪者に市内の文化財を解説・案内するボランティア活動

ボランティア養成講座情報

- ◆ 文化財解説ボランティア養成講座
- ◆ 講座修了後は、文化財めぐりなどで解説ボランティアとして活動できる。
- ◆ 講座は毎年6月から翌年2月まで開催（全11回）

【問い合わせ先】 市文化課 ☎028-632-2768

（参照：広報うつのみや（平成30年5月号）より）

飛山城跡ボランティアガイド

飛山城の歴史や史跡公園を解説・案内するボランティア活動

ボランティア養成講座情報

- ◆ 飛山城跡ボランティアガイド養成講座（全4回）
- ◆ 飛山城史跡公園および文化財の講演や実習
- ◆ 講座は例年5月から6月に開催

【問い合わせ先】 とびやま歴史体験館 ☎028-667-9400

（参照：広報うつのみや（平成30年4月号）より）



人と接する
のが好き

- ・地域交流サロン
- ・地域の支え合い
- ・福祉施設でのボランティア
- ・障がいのある方への支援
- ・医療機関でのボランティア
- ・通訳・翻訳ボランティア など

傾聴グループ“傾聴こだまの会”

デイサービスなど、市内の高齢者施設での傾聴活動

- ◆ 2011年から活動を開始。
- ◆ 一緒に活動し、共に団体を盛り上げて下さる仲間を募集中。
- ◆ ボランティア活動をはじめてみたい方、主婦や学生さんなど、興味関心のある方を歓迎。
- ◆ 活動日 平日
- ◆ 駐車場 有

※ 定期的に、“まちぴあ”にて定例会（活動打合せ）を開催。

【問い合わせ先】 宇都宮市まちづくりセンター“まちぴあ”
☎028-661-2778

(参照:宇都宮市まちづくりセンター“まちぴあ”ホームページより)

済生会宇都宮病院でのボランティア

- ◆ 外来患者さんのサポート
 - ・車やタクシーの乗降りの介助
 - ・車椅子の移動介助
- ◆ 活動時間 月曜日～土曜日 午前9:00～12:30
- ◆ 応募条件 ※以下の条件をすべて満たす方
 - ・満18歳以上で心身ともに健康な方
 - ・患者さんが少しでも安心して治療を受けることができるようにお手伝いしたいという方(専門的な知識や経験は問いません)
 - ・患者さんのプライバシーを守るなど院内のルールに従える方
 - ・1週間に1回以上、1回あたり2時間以上の活動が可能で、半年以上継続できる方

【問い合わせ先】 済生会宇都宮病院(ボランティア委員会)
地域連携課：福田 人事課：佐々木
☎028-626-5500(代表)

(参照:宇都宮市まちづくりセンター“まちぴあ”ホームページより)



子どもが大好き

- 学校支援ボランティア
- 子ども医療センターでのボランティア
- 子育てサロン など

小・中学校で子どもたちのさまざまな活動のお手伝い

「街の先生」(学校の魅力ある学校づくり地域協議会)への参加

「可能なことを」「可能なときに」「可能な範囲で」

- ◆ 環境づくりへの支援
除草・花壇作り、図書館の蔵書の補修、図書の整理 など
- ◆ 安全確保への支援
校外学習の引率やポイント地点への立哨(りっしょう) など
- ◆ 教育活動への支援
教科指導の補助、パソコンの操作や英語活動、クラブ活動の補助 など

【問い合わせ先】 市学校教育課 ☎028-632-2729

(参照:宇都宮市ホームページより)

とちぎ子ども医療センターボランティア(自治医科大学)

センター利用のお子様とご家族を支援するためのボランティアスタッフ

- ◆ 外来ボランティア
• 外来の案内、お子様の見守り等
- ◆ 病棟ボランティア
• 保育活動、学習及び余暇活動の援助、絵本の読み聞かせ、病棟行事への援助等
- ◆ 作業ボランティア
• 園芸、手芸、季節の装飾作成等

【問い合わせ先】 自治医科大学とちぎ子ども医療センター ボランティア室
☎0285-58-7815 担当:鈴木

(参照:自治医科大学とちぎ子ども医療センターホームページより)

自然やアウト
ドアが大好き

- 釜川清掃ボランティア
- 緑化ボランティア
- 日光杉並木を守るボランティア
- 植林、森林整備
- 川下り・山歩きボランティア など

釜川清掃ボランティア

釜川コケ落とし大作戦

- ◆ 宇都宮市中心部を流れる釜川の川底の掃除、沿道のゴミ拾い
- ◆ 4月から10月までで、月1回

【問い合わせ先】 宇都宮市まちづくりセンター「まちびあ」
☎028-661-2778

(参照:宇都宮市まちづくりセンター“まちびあ”ホームページより)

緑化ボランティア

緑を守り育てる担い手としてのボランティア活動

JR 宇都宮駅周辺、宇都宮駅東公園、都市緑化植物園、河内総合福祉センター、河内図書館、南図書館、サン・アビリティーズ、釜川プロムナード、市庁舎玄関前において、花壇等の植栽を行っています。

ボランティア養成講座情報

- ◆ 緑化ボランティア養成講座
 - ◆ 地域での緑化活動を実践するための初歩的な技術及び知識の習得
 - ◆ 各地で活躍している緑化ボランティアとの交流
 - ◆ 講座終了後(4回以上の出席者)に「緑化ボランティア認定証」を授与
- 【問い合わせ先】 市緑のまちづくり課 ☎028-632-2597

(参照:宇都宮市ホームページより)

日光杉並木街道保護ボランティア

杉の並木守としての活動(毎月1回程度)

- ◆ 清掃活動、ゴミ拾い、草刈り、パトロール等の杉並木保護活動

【問い合わせ先】 栃木県教育委員会事務局文化財課 ☎028-623-3460

(参照:栃木県文化財課ホームページより)



身体を動かす
のが好き

- 健康づくりボランティア
- 栃木 SC でのボランティア
- スペシャルオリンピック日本・栃木ボランティア
- 総合型地域スポーツ など

健康づくりボランティア

お住まいの地域で健康づくり推進員・食生活改善推進員として活動

ボランティア養成講座情報

- ◆ 食事・運動・休養などの基礎知識と技術
 - 先輩推進員から学ぶ健康づくり運動、1日の食事バランス、
 - 調理実習、ウォーキングからはじめる運動の秘訣 など
- ◆ お住まいの地域での健康づくり活動体験
- ◆ 講座修了後は、健康づくり推進員・食生活改善推進員としてボランティア活動

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎028-626-1126

(参照: 宇都宮市ホームページ、広報うつのみや(平成30年5月号)より)

栃木 SC ボランティアスタッフ

ホームゲームや栃木 SC が参加する地域イベントへのお手伝い

- ◆ ボランティアの内容
 - 総合案内所の業務
 - 入場ゲート業務 (広報物の配布、チケットもぎり、荷物預かり所業務、来場者の誘導、グッズ販売など)
- ◆ 通常ボランティア
 - 試合当日のボランティアスタッフ朝礼 (試合開始 3 時間 30 分前) ~ 終礼 (試合終了から約 1 時間後)
- ◆ 短時間ボランティア
 - 試合開始 3 時間前 ~ 試合開始まで
- ◆ 片づけボランティア
 - ホームゲーム終了後のスタジアムの後片付け

【問い合わせ先】 栃木 SC

(参照: 栃木 SC ホームページより)

スペシャルオリンピックス日本・栃木

知的障がいのある人たちのトレーニングプログラムへのお手伝いなど

- ◆ トレーニングプログラムへの参加
 - ・陸上競技、水泳、卓球、バスケットボール、ショートトラックスピードスケート
- ◆ イベントでのお手伝い
 - ・2年に1度開催の地区大会、各種交流会
- ◆ 事務局でのお手伝い
 - ・ニュースレターの発送、資料作成など

【問い合わせ先】 スペシャルオリンピックス日本・栃木
☎028-612-1540

(参照:宇都宮市まちづくりセンター“まちびあ”ホームページより)

音楽・カラオケ・
映画が大好き

- ・視聴覚ライブラリー16ミリフィルム映写
- ・福祉施設訪問 など

視聴覚ライブラリー16ミリフィルム映写

市視聴覚ライブラリーの16ミリフィルム・映写機の使用には、市視聴覚ライブラリー主催の講習会を受講する必要があります。

16ミリ映写機技術者養成講習会

- ◆ 16ミリ映写機操作技術の習得

【問い合わせ先】 市視聴覚ライブラリー ☎028-638-5704

(参照:広報うつのみや(平成30年9月号)より)

動物が大好き

- 動物の世話
- パピーウォーカー
- 障がい者乗馬ボランティア など

パピーウォーカー

パピーウォーカー（仔犬飼育ボランティア）

- ◆ 盲導犬候補の仔犬を生後60日から1歳になるまでの約1年間、家族の一員として飼育していただくボランティア
- ◆ パピーウォーカー登録の流れ
 - ① お問い合わせ（お電話または登録アンケートにご入力ください）
 - ② 担当者よりご連絡させていただきます。
 - ③ パピーウォーカー定期説明会への参加
※毎月第3土曜日 13:30～（1日4組限定、事前予約制）
 - ④ 正式登録、委託待機

<活動系ボランティア>

- ◆ 犬舎作業ボランティア
 - ◆ イベントボランティア
 - ◆ 事務作業ボランティア
 - ◆ 縫製ボランティア
- 【問い合わせ先】 東日本盲導犬協会 ☎028-652-3883

（参照：公益財団法人 東日本盲導犬協会ホームページより）

障がい者乗馬ボランティア

障害者のための馬事普及協会「ピルエット」

“世界中で注目されている、障がいを持つ人のための乗馬”が本格的に「ピルエット」で行われています。「ピルエット」は2003年6月1日に宇都宮市平出町にオープンしました。馬のやさしい瞳、馬の体の大きいこと、首に抱きついた時の、その暖かさ。日頃見ていた景色との違いにきっと大きな大きな驚きを感じることでしょう。

◆ 乗馬セラピー

馬が好きな方、興味がある方、馬にふれてみたい方、動物に癒されたい方、障がいを持つ人の応援をしたい方、困っている人に手を貸したい方、友人の輪を広げたい方。～初心者の方大歓迎！経験は問いません～

【問い合わせ先】 ピルエット ☎080-8908-4763

（参照：特定非営利活動法人 障害者のための馬事普及協会、宇都宮市まちづくりセンター“まちびあ”ホームページより）



料理が得意

- ・こども食堂調理ボランティア
- ・一人暮らしの高齢者を対象とした会食会
- ・家事にお困りの方のための食事づくり など

宇都宮市内のこども食堂

昭和こども食堂

場所 「キッズハウス・いろどり」宇都宮市戸祭 4-7-11

日時 祝祭日を除く月曜日 17:30~19:30

費用 大人500円・子ども(小・中学生)300円

※お支払いが難しい方無料券利用可

【問い合わせ先】 一般社団法人栃木県若年者支援機構内子どもの貧困対策事業部 ☎028-678-4745

キッズハウス・いろどり ☎028-622-2212

(※月~木の開催時間のみ)

あいあい食堂

場所 宇都宮市平松町561番地(コミュニティカフェ ソノツギ)

日時 毎月最終金曜日 16:00~18:00 駄菓子屋 あめん坊

18:00~20:00 あいあい食堂

費用 大人400円・子ども(高校生まで)200円

【問い合わせ先】 フェイスブック

ちゅんちゅんこども食堂 すずめのす

場所 宇都宮市高砂町25-15(「やきやきやさん」さんの隣)

日時 毎月第2・4火曜日 17:30~20:00

費用 大人500円・子ども300円

※「10円券」:今日は支払いがキビしいなという人、勉強頑張ったよ~というご褒美

【問い合わせ先】 ☎028-601-5052(すずめのす)

☎028-653-5151(代表:中塚英範)

<https://suzumenosu-kodomosyokudou.jimdofree.com>

(参照:とちぎ子ども食堂ひろばホームページより)

《お手伝いしたい人へ》

こども食堂では、貧困家庭や孤食の子どもたちに食事を提供しています。こども食堂へのお手伝いは、寄付をはじめ、米や旬の野菜、果物などの提供のほか、ご飯を作ったり、子どもたちと一緒に遊んだり、関わりの活動は多様です。それぞれのこども食堂が必要としているお手伝いの内容については、直接こども食堂にお問い合わせください。

教えること
が得意

- 学習支援ボランティア
- 日本語ボランティア
- 生涯学習講座の企画

など

日本語教え方ボランティア

日本語教室で市内在住の外国人に日本語を教えるボランティア活動

ボランティア養成講座情報

- ◆ UC | A日本語教室で使用するテキストや宇都宮市内で生活するための教材を用いながら、日本語の教授法を学ぶ
- ◆ 教え方の実習、児童生徒向けの教え方、先輩や教員の体験談など
- ◆ 例年4月から翌年2月まで（土曜日開催）
- ◆ 講座修了後は、市内の各日本語教室でボランティア講師として、外国人に日本語を教えます。

【問い合わせ先】 宇都宮市国際交流協会 ☎028-616-1563

（参照：特定非営利活動法人 宇都宮市国際交流協会ホームページ、広報うつのみや（平成30年3月号）より）

本が大好き

- 図書館ボランティア
書架整理、視聴覚資料点検、閲覧室利用指導、
外国語ボランティア（利用案内の翻訳）
- 図書館お話しボランティア など

図書館ボランティア

- ◆ 書架整理ボランティア（書架に並んでいる資料の整理整頓）
- ◆ 視聴覚資料点検ボランティア（CD、DVDなどの音や映像異常チェック）
- ◆ 閲覧室利用指導ボランティア（閲覧室の利用指導）
- ◆ 外国語ボランティア（利用案内の翻訳など）

【問い合わせ先】 市中央図書館 ☎028-636-0231

（参照：宇都宮市立図書館ホームページより）

災害ボランティア
に参加できる

・被災地での支援活動（清掃、片づけ） など

災害福祉救援ボランティア

災害時要援護者等の支援ボランティア活動

ボランティア養成講座情報

- ◆ 災害時要援護者の理解（アイマスク・車いす体験など）、救急法、防災・減災に関する講話など
- ◆ 毎年開催（開催日などは、市広報紙にてご確認ください）

【問い合わせ先】 市ボランティアセンター（市社会福祉協議会）
☎028-636-1285

（参照：宇都宮市社会福祉協議会ボランティアセンターホームページ、広報うつのみや（平成30年5月号）より）

海外ボランティ
アに参加できる

・JICA での技術援助 など

シニア海外ボランティア

シニア海外ボランティア（JICA ボランティア事業）

シニア海外ボランティア（対象：40～69歳）は、国内で年2回募集（春・秋）を行い、選考（語学、技術、面接、健康診断）を経て、技術・能力を有する人材を原則2年間派遣。

合格者に対しては、約35日間、ボランティアとして必要な素養（安全管理、健康管理、任国事情、異文化理解、コミュニケーション能力、語学等）を身につけるための派遣前訓練を福島県二本松市、長野県駒ヶ根市の青年海外協力隊訓練所、またはJICA 横浜国際センターにおいて実施。

【問い合わせ先】 JICA ボランティア募集事務局 ☎03-6734-1242

（参照：JICA ボランティア募集事務局ホームページより）

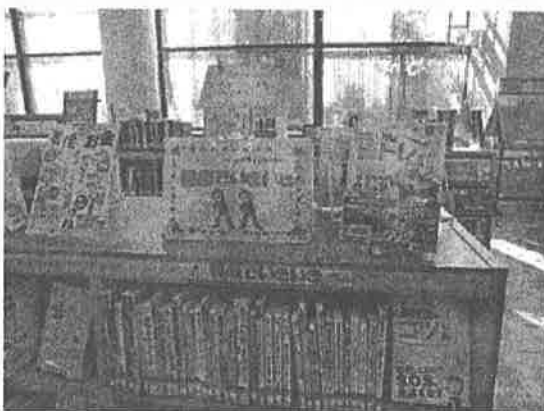
シニア世代にお勧めの本

宇都宮市中央図書館と東図書館では、シニア世代の生活に役立つ情報などを紹介する「ロングライフコーナー」を開設しています。

テーマは、「大活字本」、「鶴亀文庫」、「安心セカンドライフ」、「健康でいきいき」の4つで、中央図書館では、全部で約1,440冊の図書を設置しています。

中央図書館の「ロングライフコーナー」

- 大活字本（大きな字の本） 約1,000冊
文字が読みにくくなった方でも読みやすい、大きな文字で書かれた本。
- 鶴亀文庫 約160冊
70歳以上の方が書かれたエッセイ、詩、川柳などの本。
- 安心セカンドライフ 約130冊
年金、相続、遺言書の書き方の本や、セカンドライフを充実させるために役立つ本。
- 健康でいきいき 約150冊
認知症予防に役立つ本や、健康づくりの本など、老後を健康にいきいき生活していくヒントになる本を集めた本。



●大活字本

タイトル	編著者	出版社	出版年
ぼくの昔の東京生活	赤瀬川原平／著	埼玉福祉会	2017
レオン氏郷	安部龍太郎／著	埼玉福祉会	2017
おはぐろとんぼ	宇江佐真理／著	埼玉福祉会	2017
喪われた道	内田康男／著	大活字	2002
オリンピックの身代金	奥田英朗／著	大活字	2012
信長の棺	加藤廣／著	埼玉福祉会	2010
残り火	小杉健治／著	埼玉福祉会	2017
ヘッドライン	今野敏／著	埼玉福祉会	2015
大盗の夜	澤田ふじ子／著	埼玉福祉会	2012
ポニーテール	重松清／著	埼玉福祉会	2017
とりつくしま	東直子／著	埼玉福祉会	2017
四十八人目の忠臣	諸田玲子／著	埼玉福祉会	2017

●鶴亀文庫

タイトル	編著者	出版社	出版年
人生の終いじたくまさかの、延長戦！？	中村メイコ／著	青春出版社	2017
毎日、続ける	室井摩耶子／著	河出書房新社	2018
すごいトシヨリBOOK	池内紀／著	毎日新聞出版	2017
恨みっこなしの老後	橋田壽賀子／著	新潮社	2018
若者がうらやましがる老人になってやろう	帯津良一／著	海竜社	2017
おちゃめに100歳！寂聴さん	瀬尾まなほ／著	光文社	2017
シルバー川柳 百歳バンザイ編	みやぎシルバーネット、 河出書房新社編集部／編	河出書房新社	2018
人間の煩悩	佐藤愛子／著	幻冬舎新書	2016
死ぬまで好奇心！	川北義則／著	海竜社	2017
100歳の花写真	河内敬朝／著	東方出版	2017

●安心セカンドライフ

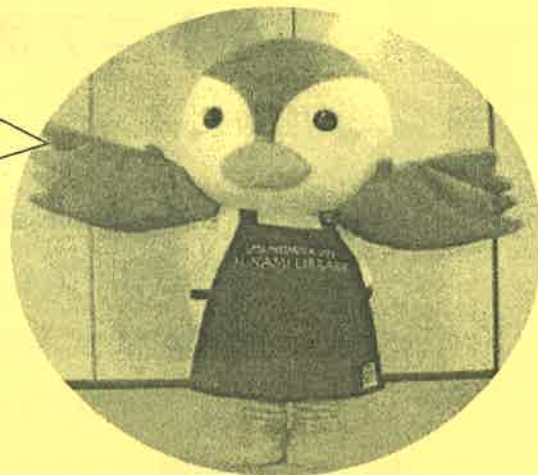
タイトル	編著者	出版社	出版年
楽々できる生前整理収納	戸田里江	さくら舎	2017
70歳からの住まい選び	小山健	幻冬舎メディアコンサルティング	2017
すぐに役立つ入門図解記載例つき遺言書の書き方と生前贈与しくみと対策	松岡慶子/監修	三修社	2017
相続と遺言のことならこの1冊	石原豊昭/監修	自由国民社	2018
図解2時間でわかる! はじめての家族信託	宮田浩志	クロスメディア・パブリッシング	2018
人生100歳時代65歳からの「賢い老後」	治田秀夫/著	ごま書房新社	2018
すぐに役立つ入門図解介護施設・高齢者向け住宅のしくみと疑問解決マニュアル	若林美佳/監修	三修社	2017
失敗しない介護施設選び	横江金夫/著	幻冬舎メディアコンサルティング	2015
今すぐ取りかかりたい最高の終活	眞鍋淳也/著	青月社	2017
ファイナンシャルプランナーが教える終活デザインブック	安藤信平/著	合同フォレスト	2018
ふたり老後もこれで幸せ	辻川覚志/著	水曜社	2014
運転を続けるための認知症予防	浦上克哉/著	JAFメディアワークス	2018

●健康でいきいき

タイトル	編著者	出版社	出版年
健康! いきいき長生きとってかんたんながらロコモ体操	千葉直樹/著	金園社	2017
寝たきりにならない簡単体操と食事法	アクティブシニア「食と栄養」研究会/監修	池田書店	2014
365日、玄米で認知症予防	芦刈伊世子	清流社	2016
活発脳をつくる60歳からのおりがみ	古賀良彦/監修	主婦の友社	2018
家事で脳トレ65	加藤俊徳	主婦の友社	2015
認知症を防ぐ「思い出し」トレーニング	河野和彦/監修	宝島社	2014
100歳まで元気であるための歩き方&杖の使い方	西野英行/著	翔泳社	2017
現役ケアマネが教える最新介護保険利用のしかた	コンデックス情報研究所/編著	成美堂出版	2015

かんたん、楽しい！高齢者の“脳トシ”レクリエーション	田島信元ほか／監修	ナツメ社	2015
公園うんどうで寝たきりを防ぐ！	体力づくり指導協会／監修	産業編集センター	2017
老けない人の献立レシピ	森由香子／著	青春出版社	2016
シニア夫婦のかんたん！おいしい！ー汁ー菜健康ごはん	杵島直美／著	辰巳出版	2017
認知症にならないクセづくり	広川慶裕／著	ワニブックス	2017

シニア世代の皆さん、市内には5つの図書館があります。定期的にイベントなども開催していますので、ぜひ足を運んでみてくださいね。



南図書館のマスコットキャラクター
「みなみちゃん」自称南図書館応援部鳥

宇都宮市
みやシニア活動センター

住 所 〒320-8540
宇都宮市旭1丁目1-5
宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課
福祉サービスグループ

利 用 月曜日～金曜日 8:15～17:15
(土、日、祝日、年末年始を除く)

電 話 028-632-2368

FAX 028-639-8575

Eメール miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp