

I 社会貢献(ボランティア)活動をしてみたい (まちづくり、福祉、災害ボランティア及び団体設立など)

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 小山市渡良瀬遊水地エコツアーリズムガイド協会・ボランティアガイド	小山市役所 渡良瀬遊水地ラムサール推進課 小山市中央町1-1-1	0285-22-9354	月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始等を除く)

【概要】

小山市渡良瀬遊水地エコツアーリズムガイド協会はおやま市民大学の渡良瀬遊水地ボランティアガイド養成コースを卒業された方を中心に平成29(2017)年12月に設立された団体です。渡良瀬遊水地や周辺地域のガイド活動を通して、渡良瀬遊水地の魅力を発信するとともに、地域貢献の支援をすることを目的に活動しています。

(具体的な活動内容)

- ・市内小中学校及び義務教育学校の校外学習
- ・団体の視察研修や観光客へのガイド
- ・JICA(国際協力機構)等の外国人向け研修
- ・各種イベントでの啓発活動
- ・渡良瀬遊水地の資源を使用した体験活動(ミニヨシ作り・ヨシ灯り作り)
- ・ガイド活動強化研修

(ガイド協会への入会希望の方は)

市主催のおやま市民大学・渡良瀬遊水地ボランティアガイド養成コース又は当協会の養成プログラムを履修し、ガイド技量が協会により認められた方が加入いただけます。

詳細についてはお問合せください。

ボランティアガイドを通して渡良瀬遊水地の魅力を多くの方に伝えていきたいという熱意ある方の入会をお待ちしています。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
2 高齢者マシン筋トレOB会運営ボランティア	小山市役所 地域包括ケア推進課地域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9616	月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始等を除く)

【概要】

市が主催している高齢者筋力向上トレーニング事業を卒業された方を中心に結成されたOB会で、ボランティアとして会の運営を行っています。

【活動日時】毎週火曜日(祝日・年末年始を除く) 概ね9:00～12:00(OB会)

毎週木・金曜日(祝日・年末年始を除く)概ね9:00～16:00(市事業)

【活動場所】保健センター分室

【活動内容】会場準備・片付け、運営管理、トレーニング補助、市の高齢者マシン筋トレ事業のサポーター業務

セカンドライフ応援事業一覧(小山市)

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	傾聴ボランティア アウトリーチの会	小山市役所 地域包括ケア推進課地 域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9616	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

高齢者等の一人暮らし、あるいは高齢者夫婦等で、外出の機会が少なく、家に閉じこもりがちな方に次の事業を行うことにより、介護予防、及び心身ともに健全な日常生活を送れるように支援すると共に見守りを行います。

(1) 傾聴ボランティア

利用者宅等、及びその近辺の散歩を含む傾聴

(2) 日常生活支援ボランティア

傾聴利用者の要望の内、担当会員が出来る範囲の軽易な日常生活上の支援

4	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	遊びリテーション なごみ(和)の会	小山市役所 地域包括ケア推進課地 域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9616	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

遊びリテーションとは、“遊び”と“リハビリテーション”を組み合わせた造語で、リハビリ要素の高いゲームや体操等の遊びを通し、低下した体力、バランス能力、精神的機能等の維持・改善を目的として行うものです。介護予防効果も期待でき、市内各地で支援活動を行っております。

【主な活動場所】 各いきいきふれあいセンター、老人クラブ(友愛サロン)、新小山市民病院、地区社会福祉協議会、他依頼のあった団体

【主な活動内容】各団体で遊びリテーションの指導

5	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	認知症サポーター 養成講座	小山市役所 地域包括ケア推進課在 宅医療介護連携係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9853	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

認知症になっても安心して暮らせるまち「おやま」を目指して、認知症について正しく理解し認知症の人やその家族等のよき理解者(認知症サポーター)を養成する「認知症サポーター養成講座」(初級・上級)を実施しています。

◆対象者: 地域住民の方、市内の事業所・企業での学習会等(上級は初級受講済みの方を対象とします)

◆内 容: 認知症に関する基礎知識、認知症の人やそのご家族の気持ちの理解、個人でまたは地域で出来ること。

◆申込み: 「おやま・まちづくり出前講座」として登録してありますので公民館もしくは下記連絡先までお申し込み下さい。

6	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	「健康都市おやま」 推進サポーターの会	小山市役所 健康増進課健康増進係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9524	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

当会は、市民ボランティアと庁内関係課の職員から構成され、小山市の健康増進計画である「健康都市おやまプラン21」の内容やプランに基づく活動を広く市民にPRしていくために設立されました。近年、希薄になっている人と人との関係性の再構築を図るヘルスプロモーションを活動理念とし、「健康なまちづくり」に関わる次のような活動を行っています。

- (1) 意見交換やイベント開催のための会議
- (2) 健康づくり講演会の開催
- (3) 健康都市おやまフェスティバルへの参加
- (4) 市内各イベントでの“開運おやま健康マイレージ”のPR活動

入会をご希望の方は上記、問合せ先までご連絡ください。

7	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	運動普及推進委員会	小山市役所 健康増進課市民健康第 二係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9520	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

運動普及推進委員会は、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域に根ざした運動実技講習の実施、及び運動習慣づくりに関する普及・啓発活動を積極的に推進していく行政ボランティアとして活動しています。

活動内容は以下のとおりです。

- (1) 身近な地域単位での運動習慣普及活動
(各種運動普及活動に関する情報提供等)
- (2) 地域の実態に応じた運動実技講習の展開
(地域での派遣要請への支援活動、実態に即した健康教室の開催等健康づくり活動)
- (3) 保健福祉行政とのタイアップによる運動習慣普及活動の推進
(養成、健康教室、健康都市おやまフェスティバル等その他事業への協力)
- (4) 市及び県が行う健康づくりのための行事等への参加

入会をご希望の方は、市が実施する運動普及推進員養成講座を受講いただきます。詳細についてはお問合せください。

セカンドライフ応援事業一覧(小山市)

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
8 小山市食生活改善推進委員会	小山市役所 健康増進課市民健康第二係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9520	月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始等を除く)

【概要】

食生活改善推進委員会は「健康都市おやま」の実現をめざして、『生活習慣病予防のための望ましい食生活を市民に広める』ことを目的としたボランティアとして、地域に根ざした活動を行っていきます。

活動内容は以下のとおりです。

- ① メタリックシンドロームに対する知識の習得や食生活に関する正しい知識の習得など推進員自身の学習会の開催
- ② バランス食の普及や減塩食の推進など市民への講習会の開催
- ③ 保健福祉行政とのタイアップによる望ましい食生活普及活動の推進
- ④ 市及び県が行う健康づくりのための行事等への参加
- ⑤ はとむぎを使用した料理の普及啓発

入会をご希望の方は、市が実施する食生活改善推進員養成講座を受講いただきます。詳細についてはお問合せください。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
9 新小山市民病院 院内ボランティア	新小山市民病院事務部 医事課 小山市大字神鳥谷 2251-1	0285-36-2000	月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始等を除く)

【概要】

- ・園芸ボランティア 月1回程度花壇の手入れ等を行います。
- ・ボランティアグループ「野のはな」院内の案内を行います。
- ※「野のはな」の新規募集は現在行っておりません。再開する際には病院HP等でお知らせします。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
10 小山市社協ボランティアセンター(福祉に関するボランティア活動の相談情報提供)	小山市社会福祉協議会 小山市大字神鳥谷931-3	0285-22-9501	月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始等を除く)

【概要】

福祉ボランティア活動に関する相談、助言、情報提供、斡旋に対応しています。ボランティア活動保険の加入を受付けしています。

セカンドライフ応援事業一覧(小山市)

11	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	技術ボランティア 養成講座	小山市社会福祉協議会 小山市大字神鳥谷931-3	0285-22-9501	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

ボランティア活動・サークル活動に参加してみたい初心者の方を対象に、技術ボランティアを養成する講座です。

- ・点訳講座(昼の部1コース・夜の部1コース)
- ・手話講座(昼の部2コース・夜の部2コース)
- ・音訳初級講座(昼の部1コース)
- ・オカケ講座(昼の部1コース)
- ・要約筆記講座(夜の部1コース)

12	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	生活支援サービス 担い手養成研修	小山市社会福祉協議会 小山市健康医療介護総合支援センター 小山市大字神鳥谷 2251-7	0285-27-1515	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

高齢者が安心して住み慣れた地域で生活ができるよう、ちょっとしたお手伝いができるボランティアを養成する研修になります。年2回程度、各4日間程度の研修を行います。

13	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	中央図書館 ボランティア連絡会	小山市立中央図書館 小山市城東1-19-40	0285-21-0754	8:30~17:15(図書館休館日を除く) 登録申込は年に1回

【概要】

年に1回、年度末に翌年度のボランティアを募集しています。活動希望者は募集説明会に参加の上、ボランティア登録ができます。

1 対象

図書館ボランティアに関心があり、中学生以上の方で、年間を通じて活動できる方。
(小山市外にお住まいの方も活動可能)

2 活動期間・活動場所

◎令和2(2020)年4月1日から令和3(2021)年3月31日までの1年間(令和2(2020)年度)

図書館の開館時間内であれば、いつでも、好きな日・好きな時間に活動できる。

◎小山市立中央図書館、小山分館、間々田分館、桑分館、
絵本とこんにちは事業会場(小山市保健福祉センター、小山市健康医療介護総合支援センター)

3 活動内容

- ①返却された図書・雑誌等を所定の位置に戻す
- ②書架の整理
- ③図書や雑誌の修理、リサイクル資料の装備
- ④絵本とこんにちは事業への協力
- ⑤花・絵・折り紙などを館内に飾る
- ⑥図書館回りの花や植込みの手入れ、除草等
- ⑦図書館主催の行事の補助
- ⑧来館された体の不自由な方への利用の援助
- ⑨来館された方への図書館施設・サービスの案内
- ⑩図書館内を巡回し、防犯パトロールを行う
- ⑪お知らせコーナーの整理整頓
- ⑫新聞バックナンバーの日付整理
- ⑬地域情報が掲載された図書等の情報提供
- ⑭その他

4 報酬:無償(交通費、食事代等の支給はない)

Ⅱ 仲間づくりをしたい(趣味・特技を活かした仲間づくり、地域の仲間づくり)

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	老人クラブ活動	小山市役所 地域包括ケア推進課生 きがい推進係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9617	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

「健康」・「友愛」・「奉仕」を活動の柱として、地域社会を豊かにし、明るい長寿社会づくりを進め、高齢者の生活を豊かに楽しくする活動を行います。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	いきいき百歳体操	小山市役所 地域包括ケア推進課地 域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9616	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

地域の中でいきいきと生活し続けるための方法の1つとして、手軽にできる『いきいき百歳体操』を実施しています。誰でも手軽にできる体操で、介護予防効果も認められています。実際に、継続的に実施している市内グループの体力測定の結果では、バランス能力・歩行能力の改善がみられ、転倒予防などの効果が現れています。現在、市内で実施している団体も増えております。仲間に入りたい、これから始めたいという方は、お気軽にお問合せください。出前講座を実施しておりますので、まずは体験から始めてみませんか。

セカンドライフ応援事業一覧(小山市)

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	小山市いきいきふれあい事業	小山市役所 地域包括ケア推進課地 域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9647	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、元気で生きがいをもって生活できるよう、地域の皆さんの協力のもと、推進している介護予防事業のひとつです。地域の皆さんに運営委員会を組織していただき、実施・運営をしています。

◆事業内容

地域の高齢者の皆さんに「いきいきふれあいセンター」に集まっていただき、手先を使った小物づくりや体や頭を使ったゲーム、体操、踊り、カラオケ、教養講座など、楽しく相互に交流が図れるメニューを取り入れています。

メニュー終了後には、参加者の皆さんとお茶を飲みながらの語らいの時間もあります。

対象者 : 市内の比較的元気な概ね65歳以上の高齢者

活動場所 : いきいきふれあいセンター(市内31か所)

参加費 : 1回50円～100円(メニューにより材料代などの実費負担あり)

利用方法 : 事業開催日に、直接会場で受付

開催時間 : 概ね午前10時～12時

活動の実施日は、各センターで異なります。詳しくは問合せ先までお尋ねください。

4	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	シニアライフアップ講座	小山市社会福祉協議会 小山市大字神鳥谷931-3	0285-22-9501	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

60歳以上の市民を対象に、ガーデニング、折り紙、太極拳の講座を開講し、趣味を通じた生きがいづくりを応援します。

Ⅲ 学びたい(生涯学習講座・教室で学びたい)

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 小山の地域医療を考える市民会議	小山市役所 健康増進課医療推進係 小山市大字神鳥谷 2251-7	0285-27-0500	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

小山の地域医療に関心のある市民や医療関係者が、毎月1回、年間9回程度集まって次のような活動を行っています。

- (1)小山市の地域医療の現状や課題について学ぶ。
- (2)学んだことについて意見交換を行い、学んだことの理解を深める。
- (3)学んだことを市民に広める。

参加は自由で、予約は必要ありません。

開催は次のとおりです。

- (1)開催時刻 18時30分から
- (2)開催日 上記電話番号にお問合せください。
- (3)開催場所 小山市健康医療介護総合支援センター(小山市大字神鳥谷2251-7)

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
2 公民館事業	※下記のとおり	※下記のとおり	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

市の公民館では、趣味・教養・文化・スポーツなどに関する講座、教室、学級などを実施しています。実施の内容は、広報紙や公民館のお知らせをご覧ください。直接各公民館へお問い合わせください。

◆問合せ先

公民館名(問合せ先)	住所	電話番号
中央公民館	小山市中央町1-1-1	0285-27-0500
大谷公民館	小山市大字横倉新田8-2	0285-28-0004
間々田公民館	小山市大字間々田1960-1	0285-45-1335
生井公民館	小山市大字生良1054-2	0285-45-4731
寒川公民館	小山市大字中里869-1	0285-38-0827
豊田公民館	小山市大字松沼467	0285-37-1003
中公民館	小山市大字下河原田864	0285-38-0002
穂積公民館	小山市大字萩島61	0285-38-0824
桑公民館	小山市大字羽川858-1	0285-22-4545
絹公民館	小山市大字福良1119-1	0285-49-0027

IV 知識、技術を活かしてみたい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	小山市ファミリー・サポート・センター	社会福祉法人 桜美会 小山市城山町3-7-5 城山サクラコモン2階 子育て支援総合センター	0285-24-1012	8:30~17:15(年末年始等を除く)

【概要】

子育ての援助を行いたい人(提供会員)と子育ての援助を受けたい人(依頼会員)がセンターに登録して会員となり、相互に育児の援助活動を行う組織です。
概ね6か月から15歳までのお子さんが対象で、保育施設等への送迎や保育終了後の預かり・学校の放課後または学童保育の終了後の預かり、保護者の方の病気、休養、リフレッシュの際の預かり等に利用できます。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	小山子どもの本連絡会	小山子どもの本連絡会 事務局 小山市立中央図書館 小山市城東1-19-40	0285-21-0754	8:30~17:15(図書館休館日を除く)

【概要】

小山子どもの本連絡会は、小山市を中心に子どもと本をつなぐ活動をしているグループと個人が連携して、平成7年(1995)年7月に発足しました。以来、小山市立中央図書館や学校において、子どもと本に係る様々な事業を組織的に展開しています。

乳幼児を対象としたおはなし会をはじめ、小・中・義務教育学校や学童保育クラブでの読み聞かせ等、子どもの発達段階に応じた様々な機会を設けて、子どもたちに本に親しむ経験を提供しています。

また、会員相互の勉強会や外部講師を招聘した講演会等を定期的を実施し、常に会員の資質向上と研鑽を深めるとともに、読書活動の意義や必要性について広く理解を深めることに貢献しています。

【活動内容】

- ・定期総会、役員会、運営会議
- ・研修活動
 - ①本の勉強会「どの本読もうかな」
 - ②学校図書館についての勉強会
 - ③子どもと本についての講座
- ・おはなし会
 - ①おこれんのおはなし会
 - ②ままだ分館おはなし会
 - ③小山分館おはなし会
 - ④小中学校、学童保育等でのおはなし会
 - ⑤おはなしリレー
- ・会報誌
- ・小山市立中央図書館の行事参加・補助

V 働きたい

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 小山市シルバー人材センター事業	小山市シルバー人材センター 小山市東城南5-15-8	0285-28-4130	月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始等を除く)

【概要】

シルバー人材センターは、各市町単位に置かれている県の指定を受けた公益財団法人です。

企業、家庭、公共団体等から仕事を引き受け、会員に提供しています。各人の能力や希望に応じた働き方ができ、会員の働いた内容により「配分金」や「賃金」が支給されます。

会員の技能、技術を高めるための技能講習を実施しています。

市内に在住するおおむね60歳以上の高齢者が会員登録できます。

VI 健康づくりをしたい

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 いきいき百歳体操	小山市役所 地域包括ケア推進課地域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9616	月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始等を除く)

【概要】

地域の中でいきいきと生活し続けるための方法の1つとして、手軽にできる『いきいき百歳体操』を実施しています。誰でも手軽にできる体操で、介護予防効果も認められています。実際に、継続的に実施している市内グループの体力測定の結果では、バランス能力・歩行能力の改善がみられ、転倒予防などの効果が現れています。現在、市内で実施している団体も増えております。仲間に入りたい、これから始めたいという方は、お気軽にお問合せください。出前講座を実施しておりますので、まずは体験から始めてみませんか。

セカンドライフ応援事業一覧(小山市)

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	マシンを使った高齢者筋力向上トレーニング事業	小山市役所 地域包括ケア推進課地 域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9616	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

運動を習慣づけるきっかけとして、トレーニングマシンを使った筋力トレーニング教室を行っています。3カ月間、個人の身体の状態に合わせたトレーニングメニューを作成し、トレーニングを行っていきます。ご自分のペースで自由にトレーニングでき、常駐する運動トレーナーにアドバイスしてもらうこともできます。

【対 象】 65歳以上の教室に関心のある市民(運動制限のある方はご遠慮ください。)

【日 時】 毎週木・金曜日9:30～16:00

※ご利用にあたり、初回オリエンテーションを受講していただきます。(要予約)

【期 間】 初回日から3カ月間(週1回、合計12回)

【場 所】 保健センター分室(花垣町)

【費 用】 1,500円

申込み(予約)が必要になりますので、問合せ先までご連絡ください。(随時受付しております)

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	高齢者マシン筋トレOB会	小山市役所 地域包括ケア推進課地 域支援係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9616	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

市が主催している高齢者筋力向上トレーニング事業で3カ月間学んだトレーニングの内容及び身についた運動習慣を継続させるために、自由にトレーニングが継続できるよう、事業終了者を中心に自主的に運営している会です。運動を継続することで、介護予防・健康の維持増進につながります。

【開催日時】毎週火曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～12:00

【場 所】保健センター分室

市の事業を終了している方が対象になりますので、まずは市の高齢者筋力向上トレーニング事業からご参加ください。

セカンドライフ応援事業一覧(小山市)

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
4 開運おやま健康 マイレージ事業	小山市役所 健康増進課健康増進係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9532	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

対象事業に参加してポイントを貯めると、道の駅商品お取替え券などの褒賞品と交換できます。

対象事業は

- ①基本健診・がん検診などの健診受診
- ②市開催事業・イベント等への参加
- ③社会福祉協議会主催のボランティア活動への参加
などです。

ポイントカードと対象事業一覧、交換方法は、健康増進課窓口・各地区公民館に置いてあるパンフレットにあります。

VII 生き方について相談したい

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 小山いきいき好齢者 応援窓口・応援サイト	小山市役所 地域包括ケア推進課生 きがい推進係 小山市中央町2-2-21	0285-22-9852	月～金曜日 8:30～17:15(祝 日・年末年始等を除く)

【概要】

地域包括ケア推進課では、まだまだ社会で活躍したい・活躍できるシニア世代を「いきいき好齢者」と銘うち、「いきいき好齢者」の社会参加支援を行っています。

【小山いきいき好齢者応援窓口】

「いきいき好齢者」への情報提供をワンストップの窓口にて行っています。

提供可能な情報は以下の通りです。

・就労 ・ボランティア ・地域貢献活動 ・サークル活動 ・その他仲間づくりの集まり
等

受付時間 上記のとおり

電話での相談も受け付けております。(電話番号は上記のとおり)

【小山いきいき好齢者応援サイト】

いきいき好齢者の活動の手助けとなるような情報を掲載しております。

HPアドレス <https://www.oyama.city-ikiiki.com/>



小山いきいき好齢者
応援サイトQRコード

・小山いきいき好齢者応援サイト トップページ画像