

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)

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	介護予防ボランティア養成講座	茂木町保健福祉課高齢者支援係(地域包括支援センター) 茂木町大字茂木155番地	0285-63-5651	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

介護予防に関心のある方を対象に、介護予防に関する知識や脳カトレーニング・介護予防体操を学べます。介護予防について自分のために学ぶことが、誰かのためにもつながります。随時開催になります。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	にこにこ介護予防ボランティア	茂木町保健福祉課高齢者支援係(地域包括支援センター) 茂木町大字茂木155番地	0285-63-5651	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

介護予防ボランティア養成講座を受講された方が活動している会です。月1回にこにこ介護予防教室にて運動や脳トレをリードし、参加者と一緒に楽しむ会です。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	福祉に関するボランティア活動の相談及び情報提供	茂木町社会福祉協議会 茂木町大字茂木1043番地1	0285-63-4969	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

福祉ボランティア活動に関する相談、情報提供ができます。
地域で活動するボランティア団体の紹介をいたします。
ボランティア活動を希望する個人や団体への活動保険加入ができます。

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
	もてぎふれあいの家	もてぎふれあいの家 茂木町大字茂木1792 番地3	0285-63-0433	月・水・金の 10:00~16:00 (年末年始を除く)

【概要】

おしゃべり・お茶飲み・集まりの場の提供や囲碁、編み物教室、エコクラフト、ハンドベル・歌、百人一首、つるし飾り教室などの活動を行っています。ふれあいの家で活動されている方たちは、皆さんともいきいきとしています。楽しい活動を通して、新しい趣味を見つけてみませんか。予約不要です。お気軽にお立ち寄りください。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	茂木町グラウンドゴルフ協会 茂木町ゲートボール協会 茂木町ターゲットバードゴルフ協会	茂木町民体育館 茂木町大字小井戸266 4番地1	0285-63-5333	8:30~17:30 (月・年末年始を除く)

【概要】

健康の促進・維持や、競技を通して参加者同士の交流を深める事を目的として活動しています。
在籍している方の割合は60歳~80歳の方、特に70代の方が多いです。

3	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	茂木町社会福祉協議会 茂木町大字茂木1043 番地1	0285-63-4969	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

活動としては、セカンドライフを豊かにするための健康づくり活動、趣味や文化活動を通じた仲間づくり及び地域に貢献する取り組みを行います。
町内のおおむね60歳以上の方が加入できます。

Ⅲ 学びたい(生涯学習講座・教室で学びたい)

1	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	茂木町保健福祉課高齢者支援係(地域包括支援センター) 茂木町大字茂木155番地	0285-63-5651	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

町内ボランティア組織や町内高齢者施設にて認知症サポーター養成講座を実施しています。受講者には、認知症の基礎的な知識や認知症の症状がある方への対応のポイント、自分自身の認知症予防のためのポイントを学んでいただき、誰もが暮らしやすい地域づくりにつなげています。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	公民館事業(町民学校)	茂木町公民館 茂木町大字茂木151番地	0285-63-1137	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

趣味、教養、文化などの関する講座、教室を実施しています。
町内に在住在勤の方であればどなたでも参加できます。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	公民館事業(もてぎ槻の木塾)	茂木町公民館 茂木町大字茂木151番地	0285-63-1137	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

60歳以上の町民を対象に誇りと生きがいを持ち、自立した生活を送るための学習活動を行います。
交通安全、歴史探訪、町外研修、健康測定など様々な分野の全7回講座を受講します。

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

【概要】

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 茂木町シルバー人材センターの就業紹介	茂木町シルバー人材センター 茂木町大字茂木1043番地1	0285-63-4970	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

高齢者の社会参加を促進し、生きがいづくりや健康の保持増進、高齢者の就業機会の確保などを目的とした公益社団法人です。
事業所、一般家庭、公共団体等からの仕事の依頼を受け、会員に提供しています。会員の就業内容により、報酬として「配分金」を支払っています。
また、会員の技能・技術を高めるため、技能講習を定期的実施しています。
町内在住の60歳以上の方が会員として登録できます。

VI 健康づくりをしたい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	介護予防教室	茂木町保健福祉課高齢者支援係(地域包括支援センター) 茂木町大字茂木155番地	0285-63-5651	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

現在、「腰痛予防教室」、「筋力アップ教室」、「ノルディックウォーキング継続者教室」、「にっこにっこ介護予防教室」の計4つの介護予防教室を行っています。65歳以上の元気な町民の皆様が、要支援・要介護状態になることを予防し、住み慣れた地域で自立した生活を営むことができるように、楽しく活動しています。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	いきいき教室(健康増進事業)	茂木町保健福祉課健康係「元気アップ館」 茂木町大字茂木1043番地1	0285-63-2555	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

湯たんぽを使用した温罨法、体力アップの体操や心地よい姿勢の体験等を通して、身体の不調を改善していく教室です。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	健康体操教室(健康増進事業)	茂木町保健福祉課健康係「元気アップ館」 茂木町大字茂木1043番地1	0285-63-2555	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

呼吸法を中心とした東洋体操を行い、膝関節痛や腰痛、不眠や冷え性等の改善を目的とした体操教室です。

4	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	健康診断	茂木町保健福祉課健康係「元気アップ館」 茂木町大字茂木1043番地1	0285-63-2555	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

茂木町保健福祉センター「元気アップ館」を会場にがん検診、特定健診、後期高齢者健診等を行っています。受診するには事前予約が必要です。

Ⅶ 生き方について相談したい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	茂木町地域包括支援センター	茂木町保健福祉課高齢者支援係(地域包括支援センター) 茂木町大字茂木155番地	0285-63-5651	8:30~17:15 (土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

地域包括支援センターには、保健師・介護支援専門員・社会福祉士などの専門職がいます。いつまでも住み慣れた茂木町で安心して暮らせるように、介護や福祉・保健・医療・生活全般に関する事など、高齢者の皆様のさまざまな相談に対応しています。

<主なしごと>

- 地域での”介護”や”福祉”に関する総合相談窓口
- 要支援1・2の方の介護予防ケアプランの作成・ケアマネジメント
- 介護予防のための運動や口腔ケア、栄養改善を目的とした教室の開催
- 頼れる家族がいない方へ”成年後見制度”の案内や”虐待の早期発見・防止”、消費者被害の防止
- 一人暮らしの高齢者への支援
- 民間事業所のケアマネジャーとの連絡調整 など

【記入例】

**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)**

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	NPO法人、ボランティア活動、市民活動に関する相談	〇〇市民活動センター 〇〇市〇〇1234-12	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	9:00~19:00(年末年始を除く)

【概要】

NPO法人、ボランティア活動、市民活動に関する相談を受け付けています。
福祉や社会参加、環境、子育て、まちづくり、国際交流など〇〇〇の団体が登録しています。
登録団体は会議室を利用できます。(9:00~23:00、要予約)

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	福祉に関するボランティア活動の相談及び情報提供	〇〇市社会福祉協議会 〇〇市〇〇4444-4	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

福祉ボランティア活動に関する相談、助言、情報提供に対応しています。
本会の研修会及び加入団体の各種活動への参加ができます。
福祉ボランティア活動をしている個人の相互交流と学習の機会を提供しています。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	介護支援ボランティア活動の参加推進	〇〇市社会福祉協議会 〇〇市〇〇4444-4	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

当該事業の登録施設(介護保険施設など)でボランティア活動を行うことで、ご自身の健康維持等を図ります。
市内在住の65歳以上の要介護認定を受けていない元気な高齢者が登録できます。
登録施設で1時間程度のボランティア活動をすると〇〇スタンプが1つ貰えます。スタンプは換金できます。

セカンドライフ応援事業一覧(〇〇市)

4	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	学校支援ボランティア活動推進	〇〇市教育委員会 生涯学習課 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

ご自身の専門的知識、資格、特技を子どもたちのために活かしたい方が登録できます。地域で子どもを育てる取り組みから、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活動を行います。

5	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	〇〇市観光イベントサポーター	〇〇市観光振興課 観光事業係 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

市内で行われる〇〇市の主催又は関係団体主催、共催の各観光イベントの運営のお手伝いをします。
サポート活動に積極的に参加でき、心身ともに健康な方が登録できます。(2年更新制)

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	※下記のとおり	※下記のとおり	8:30~17:00(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

活動としては、セカンドライフ生活を豊かにするための健康づくり活動、趣味や文化活動を通じた仲間づくり及び地域に貢献する取り組みを行います。
市内のおおむね60歳以上の高齢者が加入できます。

◆問合せ先

地域	問い合わせ先(老人クラブ事務局)	住所	電話番号
〇〇地区	〇〇市社会福祉協議会 本所	〇〇市〇〇4444-4	028〇—〇〇—〇〇〇〇
〇〇〇地区	〇〇〇地区 社会福祉協議会	〇〇市〇〇〇5555-5	028〇—〇〇—〇〇〇〇
〇〇〇〇地区	〇〇〇〇地区 社会福祉協議会	〇〇市〇〇〇〇6666-6	028〇—〇〇—〇〇〇〇

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	〇〇市いきいきサロン	〇〇市高齢福祉課 高齢福祉係 〇〇市〇〇111-1	028〇—〇〇—〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

市内の各地域において高齢者などを対象に、健康教室、お茶会、レクリエーションなど相互交流を行います。
サロンの実施日は、各地域サロンにより異なりますので、詳しくは問合せ先までお尋ねください。

Ⅲ 学びたい(生涯学習講座・教室で学びたい)

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	公民館事業	※下記のとおり	※下記のとおり	8:30~17:15(月・休日・年末年始を除く)

【概要】

趣味、教養、文化、スポーツなどの関する講座、教室、学級などを実施しています。
市内に在住の方であればどなたでも参加できます。

◆問合せ先

公民館名(問合せ先)	住所	電話番号
〇〇公民館	〇〇市〇〇4321-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇公民館	〇〇市〇〇〇5432-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇公民館	〇〇市〇〇〇〇6543-2	028〇-〇〇-〇〇〇〇

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	〇〇市いきいきサロン (健康増進事業)	〇〇市高齢福祉課 高 齢福祉係 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

市内のおおむね65歳以上の高齢者などを対象に、生きがいづくり、介護予防、健康教室などの講座を行います。
各講座の実施日は、各地域サロンにより異なりますので、詳しくは問合せ先までお尋ねください。

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
	学校支援ボランティア活動推進(再掲)	〇〇市教育委員会 生涯学習課 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

ご自身の専門的知識、資格、特技を子どもたちのために活かしたい方が登録できます。地域で子どもを育てる取り組みから、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
	地域子育て支援	NPO法人〇〇〇〇〇〇 (〇〇市委託業務) 〇〇市〇〇〇999	028〇-〇〇-〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(日・休日・年末年始を除く) 9:00~12:00【土曜日に限る】

【概要】

地域で子どもの健やかな成長を応援し合う取り組みで、子育ての手助けを受けたい方の子育て支援を行います。培われた経験と知識を活かし、子育ての支援ができる方が登録できます。子育ての支援ができる方には、簡単な講習を受けていただきます。

V 働きたい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	ハローワーク〇〇の 職業あっせん	ハローワーク〇〇 〇〇市〇〇1212	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・ 日・休日・年末年始を 除く)

【概要】

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ができます。
高齢者からの相談を専門的に受ける「生涯現役支援窓口」が開設されています。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	〇〇市シルバー人材 センターの就業紹介	〇〇市シルバー人材セ ンター 〇〇市〇〇〇8888	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・ 日・休日・年末年始を 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。
生きがいを得るための就業を目的としているため、就業や収入の保証はありませんが、
各人の能力や希望に応じた働き方ができます。
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。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	〇〇市介護職員初任 者研修	〇〇市高齢福祉課 高 齢福祉係 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・ 日・休日・年末年始を 除く)

【概要】

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(実技、実習を含む。)で
す。
研修は委託事業者が行います。
市内在住の65歳までの、講座の全課程を受講できる健康な方が受講できます。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
4 〇〇市起業・創業支援	〇〇市商工課 しごとづくり推進係 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

市内で起業又は起業して間もない方を支援するため、専門アドバイザーによる相談を行います。

また、起業家交流会、ビジネス講習会、専門書の貸し出しなども行います。

○個別相談日時

毎週土曜日13:00~17:00(年末年始を除く。)、要予約

○交流会など日時

毎週金曜日から日曜日の13:00~21:00(年末年始を除く。)、要予約

VI 健康づくりをしたい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	〇〇市いきいきサロン (健康増進事業) (再掲)	〇〇市高齢福祉課 高 齢福祉係 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・ 日・休日・年末年始を 除く)

【概要】

市内のおおむね65歳以上の高齢者などを対象に、生きがいづくり、介護予防、健康教室などの講座を行います。
各講座の実施日は、各地域サロンにより異なりますので、詳しくは問合せ先までお尋ねください。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	総合型地域スポーツ クラブ	〇〇市教育委員会 ス ポーツ振興課 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・ 日・休日・年末年始を 除く)

【概要】

総合型地域スポーツクラブは、子どもから高齢者まで(多世代)、様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、地域住民が主体となり自主的に運営される団体です。
市内に在住の方なら年齢性別を問わず誰でも加入できます。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	健康診断	〇〇市健康課 健康増 進係 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・ 日・休日・年末年始を 除く)

【概要】

〇〇市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者が検診対象となります。
集団健診方式、医療機関健診方式があり、申込みにより無料(一部検診有料)で健診が受けられます。
人間ドック・脳ドックは、35歳~74歳までの方が健診対象で有料となります。

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 〇〇市いきいき高齢者応援窓口	〇〇市高齢福祉課 高齢福祉係 〇〇市〇〇111-1	028〇-〇〇-〇〇〇〇 〇	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

【概要】

高齢者の生きがいづくり、社会貢献、生涯学習、就労など社会参加活動に関する相談に応じます。

毎月第2月曜日に「高齢者のための社会参加セミナー」を開催します。

「セカンドライフ応援事業一覧」を記入するに当たって

記入要領

- ① 当該市(町)内の元気な中高年齢者誰もが利用可能な事業であること。
- ② 当該市(町)(委託を含む。)又は公共的団体(社協、シルバー人材センター、老人クラブなど)が実施する事業であること。
- ③ 原則として、事業は当該市町(広域市町共同事業を含む。)内で行われること。
- ④ 複数年にわたり開催される事業であること。
- ⑤ 様式の横方向への拡縮はしないでください。ただし縦方向の拡縮は可能です。
- ⑥ 事業の欄は、必要に応じて増やしてください。
- ⑦ 栃木県域とする事業(団体)は栃木県で作成しますので、記入は不要です。

【例】

- ・栃木県ボランティア活動振興センター
- ・とちぎボランティアNPOセンター「ぽぽら」
- ・栃木生涯学習ボランティアセンター
- ・ハローワーク
- ・とちぎジョブモール
- ・栃木県シルバー人材センター連合会
- ・栃木県老人クラブ連合会
- ・栃木県シルバー大学校
- ・とちぎ県民カレッジ
- ・とちぎレインボーネット(栃木県学習情報提供システム)