

シニア地域デビュー手引書

(あなたの地域デビューのために)



佐野ブランドキャラクターさのまる©佐野市

この手引書はシニア世代の方々が地域とつながるきっかけとなり、
生きがいを持って生き生きと生活できることを目的としています。

令和6年(2024年)12月
～ 佐野市 ～

目次

○『地域デビュー』してみませんか？	……………	1ページ
○「地域デビュー」をすることによって	……………	2ページ
○「地域デビュー」するための初めの一歩！	……………	3ページ
～「 ^{いまかつ} 今活」をして自分を見つめなおしましょう～		
○地域デビューするための情報	……………	6ページ
1. 講座	……………	7ページ
2. 活動	……………	9ページ
3. ボランティア	……………	10ページ
4. 相談窓口	……………	14ページ
5. 就業、起業	……………	15ページ

『地域デビュー』してみませんか？

「地域デビュー」とは？

新たに地域において、趣味活動やボランティア活動などの活動を始めることや、新たに地域で就業することなどを『地域デビュー』といいます。

「地域デビュー」は必要なの？

「人生100年時代」を迎え、シニア世代から若者まで、全ての人が元気に活躍し続けられる社会の実現が求められています。

そこで、生涯にわたって元気に活躍し続けられるよう、地域活動などを通して、社会とのつながりを持ち続けていくために『地域デビュー』が重要視されています。

「地域デビュー」するには

この「手引書」では、学んだり体を動かしたりする「講座」や、一人で、又は仲間と一緒に行う様々な「活動」、さらには比較的容易に参加することができる「ボランティア」を紹介しています。また、地域デビューの支援となる「相談窓口」や、知識や経験を活かして「働く」ための情報も紹介しています。

ぜひ興味や関心をもっていただき、地域デビューのきっかけとしてください。

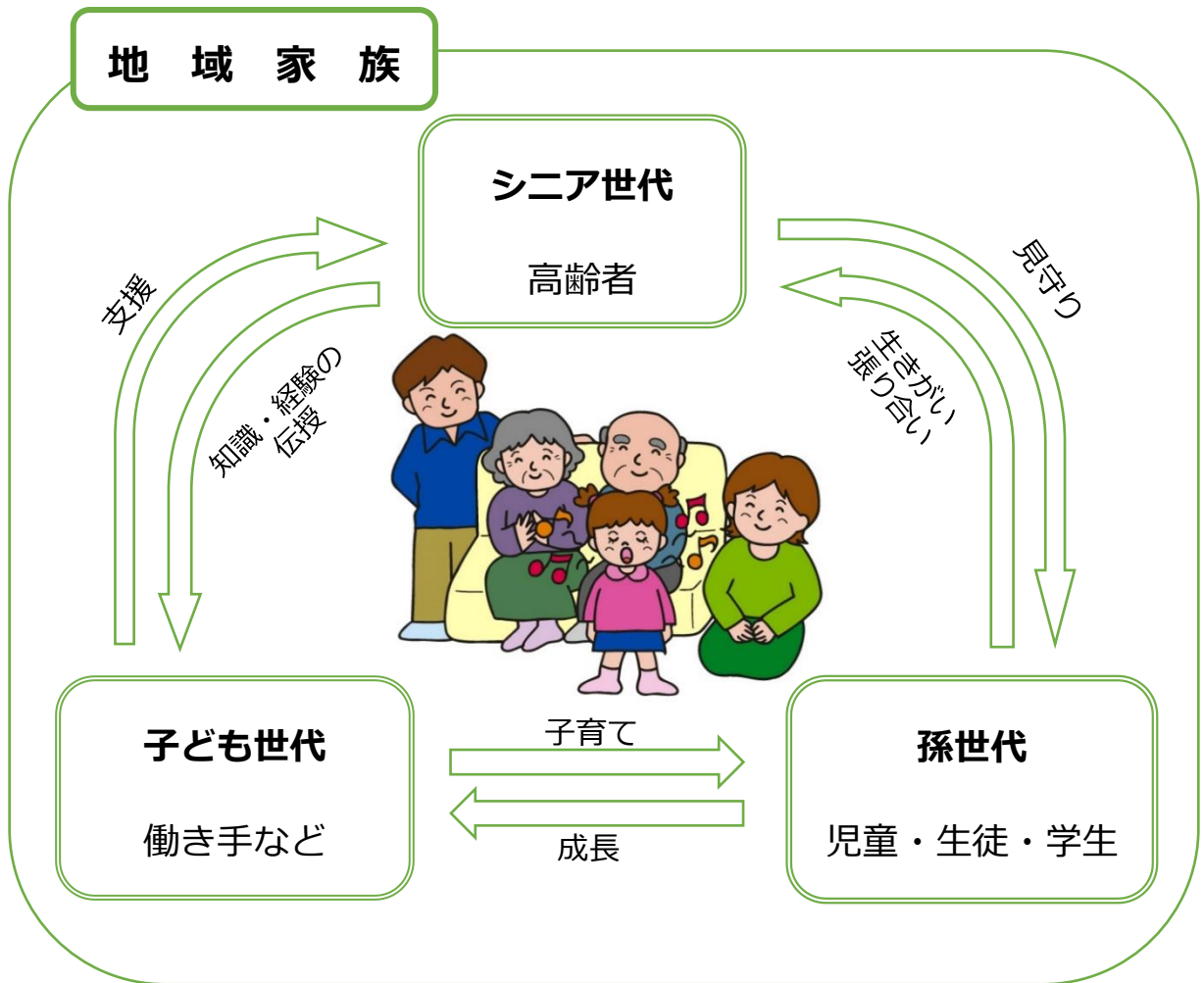
やってみたい、参加してみたいことが見つかりましたら、最初の一步を踏み出してみましよう。

市は皆さんの地域デビューを支援します。いきいき高齢課に地域デビューに関する相談窓口を設けていますので、お気軽にご相談ください。

地域デビューに興味を持ちましたら、自分のペースで心地よく進めてみましよう。

「地域デビュー」をすることによって

地域の中で3世代が助け合う「**地域家族**」となり、お互いの支え合いが生まれます。



さあ、あなたも少しだけ勇気をもって「地域デビュー」の一步を踏み出してみましよう。

「地域デビュー」

するための初めの一歩！



まずは自分のこれまでの人生を振り返ってみましょう。

「^{いまかつ}今活」をして自分を見つめなおしましょう！

ここでは、「^{いまかつ}今活」を「これまでの自分の人生や生活を振り返り、^{いま}今、自分が好きなもの、興味があるもの、やりたいことを再認識、再発見し、併せて自分がおかれている環境を考慮して、これから楽しく生活していくことができるようにする^{かつどう}活動」とします。

この機会に「今活」を行い、自分に合った「地域デビュー」を見つけて、今後のシニアライフを楽しく過ごすためのきっかけとしましょう。

なお、時間の経過とともに体の状態や自分の周囲の状況など環境が変わります。そのため、この「今活」は状況の変化に応じてその都度行い、その時点での新たな楽しみを見つけてみましょう。



一人でウォーキングを始めることや、友人とお茶を楽しむことも地域デビューの一歩です。

私のこと

記入日 . . .

項目	内容
若い頃、好きだったこと	
得意だったこと	
従事してきた仕事の内容	
今、好きなこと、興味があること	
今、得意なこと、特技	
今、やってみたいこと	
持っている資格	

私の好み、得意なこと

項目	あてはまるものに○		
自分の健康について	関心がある	気を付けたい	あまり関心が無い
健康、介護予防について	知りたい	少し興味がある	関心が無い
空いた時間を過ごすとき	家にいたい	外出したい	どちらでも
体を動かすなら	室内がいい	屋外がいい	どちらでも
	一人がいい	仲間と一緒にいい	どちらでも
スポーツについて	やってみたい 体験してみたい	自分に合う種目が分からない	少し苦手だ
得意なことについて	人に教えることができる	他の人と一緒にやってみたい	教えてもらいたい 極めたい
ボランティア活動について	関心がある	やってみたい	あまり関心がない

自分の好きなこと、やりたいことを再認識できましたか？

次の表も参考にして、地域デビューをしてみましよう。

運動系

	屋 外	室 内
仲間と	グラウンドゴルフ ペタンク、輪投げ ウォーキング、ハイキング サイクリング、ツーリング ソフトボール ラジオ体操 など	ダンス、ヨガ、太極拳 卓球、吹き矢 など
一人で	ウォーキング、ハイキング サイクリング、ツーリング など	筋トレ、ラジオ体操 e-スポーツ など

文化、芸術系など

	屋 外	室 内
仲間と	自然観察（植物、鳥など） スケッチ、写真、俳句 史跡巡り、御朱印集め など	囲碁・将棋、スポーツ麻雀 絵画、カラオケ、コーラス 音楽鑑賞、映画鑑賞、絵手紙 手芸・工芸、俳句、習字 など
一人で	自然観察（植物、鳥など） スケッチ、写真、食べ歩き 史跡巡り、御朱印集め 家庭菜園、DIY など	音楽鑑賞、映画鑑賞 模型づくり、DIY など

地域デビューは、「仲間と」一緒に行くと楽しみが大きくなり、「一人で」行くと自己啓発につながります。いずれの場合でも、あなたに新たな生きがいをもたらすことになるでしょう。

地域デビューするための情報をまとめてみました！

1 学んだり体を動かしたりする「講座」 ⇒7 ページ

体を動かし軽く汗をかいてリフレッシュしてみませんか。リフレッシュして頭がスッキリしたら、次は学んでみましょう。

一例として、ストレッチをしてみませんか？体がほぐれると軽くなり歩きやすくなります。また、万葉集に詠われている佐野の郷土史に興味はありませんか？歴史を学ぶと大河ドラマや時代劇をもっと楽しく観ることができるともかもしれません。

2 楽しみを深めるために「一人で、又は仲間と一緒に活動」 ⇒9 ページ

一人で趣味を極めたり、気の合う仲間を見つけて楽しんだりしましょう。新たな発見があるかもしれません。

3 社会に貢献できる「ボランティア」 ⇒10 ページ

ボランティアはたくさんの種類、内容がありますので、あなたに合ったボランティアを見つけましょう。

4 あなたの地域デビューの支援となる「相談窓口」

⇒14 ページ

地域デビューするための情報を提供している相談窓口を紹介しています。あなたの地域デビューの一助となるでしょう。

5 さらにステップアップ☆

知識や経験を活かして働いてみたい ⇒15 ページ

1 学んだり体を動かしたりする「講座」

～講座を受講して教養を深めたり運動してみたい～

① 楽しい暮らしの講座

初心者向けのスマートフォン教室や省エネルギー教室など、暮らしに役立つ情報をお伝えし、かしこい消費者になるための講座を実施しています。

【問い合わせ：市民生活課 TEL20-3014】

② 介護予防教室

市内にお住いのおおむね 65 歳以上の方を対象に、運動・口腔ケア・栄養改善・認知症予防に関する講座を開催しています。

公民館等での実施のほか、地域で活動する団体へ無料で講師派遣も実施しています。

各講座の詳しい内容については、いきいき高齢課で配布しているパンフレットや市のホームページをご覧ください。

【問い合わせ：いきいき高齢課 TEL20-3021】



③ 市民教養講座

趣味、教養、文化などに関する講座を各地区公民館で実施しています。

各講座の詳しい内容については、「生涯学習メニューパンフレット」や市のホームページをご覧ください。たくさんの講座が開設されていますので、ご興味のある講座を見つけてください。

パンフレットは生涯学習課、各地区公民館、市立図書館などの生涯学習関連施設でご覧いただけます。

【問い合わせ：生涯学習課 TEL20-3109】

④ 市民活動センターここねっとの講座・イベント

市民活動センターここねっとは、NPO やボランティア団体の活動をはじめ様々な市民活動を支援する交流拠点です。市民活動に役立つ研修会や講座、イベントを開催しています。また登録団体による講座やイベントを開催しています。

その他、ボランティアや市民活動に関する相談も随時行っています。

【問い合わせ：市民活動センターここねっと TEL20-5166】



⑤ 栃木県シルバー大学校

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。

これからの高齢社会では、豊かな知識と経験をもつ高齢者の活躍の場が広がります。地域での社会活動やボランティア活動の担い手として、生きがいをもって活動できる高齢者を養成するための学習内容となります。

【問い合わせ：いきいき高齢課 TEL20-3021】



2 楽しみを深めるために「一人で、又は仲間と一緒に活動」

～趣味を極めたい、同じ趣味の仲間がほしい～

① 御朱印、マンホールカードなどの収集

神社やお寺、お城などにお参りや拝観して、その思い出として御朱印などを集めてみませんか？力強くて達筆な御朱印を見ると、パワーがもらえるかもしれません。また、かわいさのまるが描かれたマンホールカードを集めてみませんか。

その他、御城印(お城)、鉄印(鉄道の御朱印：駅)、御翔印(空の御朱印：空港)、ダムカードなどの収集もいかがでしょうか。

また、坂東三十三観音巡りなどに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

【問い合わせ：マンホールカードについて 下水道課 Tel23-1120】



② ふれあいサロン

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を行い交流を図っています。サロンの実施日は、各地域のサロンにより異なりますので、都合がよい日時に参加してください。

【問い合わせ：いきいき高齢課 Tel20-3021】



③ シニアクラブ

シニアクラブでは、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ボランティア活動などの取り組みを行っています。

おおむね60歳以上の方が加入できます。

【問い合わせ：いきいき高齢課 Tel20-3021】



④ 公民館サークル活動

各地区の公民館において、同じ趣味を持つ人が集まり様々なサークル活動をしています。一緒に軽く汗を流したり絵手紙などを作成したりしましょう。

【問い合わせ：各地区公民館】

3 社会に貢献できる「ボランティア」

～まずはボランティア活動をしてみたい～

① 無理せず続けられる「ながら見守り」

「ながら見守り」とは、日常生活を普段どおりに送りながら、防犯の視点を持って地域や子どもを見守る活動です。

例えば、散歩や庭掃除などをしながら、無理の無い範囲で登下校中の子どもたちを見守ります。

【問い合わせ：佐野市防犯協会（危機管理課）Tel20-3056】



② スポーツボランティア

市内のスポーツイベントにおいて、運営の手伝いをします。

スポーツが好きな方にお勧めのボランティアです。

【問い合わせ：スポーツ推進課 Tel20-3049】



③ ブックスタートボランティア

「9か月児健康診査」を受診した親子を対象に、絵本を介した親子のふれあいの大切さ、絵本選びの説明、絵本の読み聞かせを行います。

絵本を介して親子でふれあう時間を持つきっかけづくりをお手伝いします。

こどもが好きな方にお勧めのボランティアです。

【問い合わせ：こども家庭センター Tel85-7317】



④ 葛生化石館でのボランティア

来館者への展示室案内などの館内業務のほか、化石採集教室や特別講座の運営補助など、幅広い業務を行います。

ボランティアスタッフ向けの勉強会（月に一度）や研修会（年に一度）を受講することで、知識を深めることができます。

化石や古代ロマンに興味がある方にお勧めのボランティアです。

【問い合わせ：葛生化石館 Tel86-3332】



⑤ 吉澤記念美術館でのボランティア

美術館来館者への案内や展示室内での見守り(看視)、環境整備などの活動を行います。

展示会ごとに開催する学習会などにより、美術に対する知識や理解を深めることができます。

美術、絵画、陶芸などに興味がある方にお勧めのボランティアです。

【問い合わせ：吉澤記念美術館 TEL86-2008】



⑥ 町会活動、町会業務の手伝い

町会は、自分たちの地域を住みよいまちにするため、生活環境の整備や福祉の向上などの地域課題に取り組む組織として、市民生活に直結した重要な役割を担っています。

「安心・安全な暮らしを守る活動」、「親睦活動」、「地域環境美化活動」、「地域福祉活動」など、そこに住む人たちと共に隣近所の絆づくりやいざという時の相互扶助など、様々な活動を行っています。

一例として、ごみステーションの維持管理や道路清掃などの地域の美化につながる活動を行う環境衛生活動などがあります。

【問い合わせ：町会について 市民生活課 TEL20-3014

町会活動について 各町会

】



⑦ 統計調査員

国勢調査や経済センサスなど統計法に基づく統計調査において、統計調査員として活動します。

調査の対象となる世帯や事業所などを訪問し、調査票の記入などの依頼などを行います。

【問い合わせ：政策調整課 TEL20-3001】



⑧ 観光ボランティアガイド

佐野を訪れた方と一緒に散策しながら楽しくガイドをするボランティアです。観光客の皆さんに佐野の歴史、文化、自然を堪能していただきます。

観光ボランティアガイドになるためには、市が実施する養成講座を受講し観光資源の知識を習得して、観光ボランティアガイド協会へ入会します。

【問い合わせ：観光推進課 TEL27-3011 又は佐野市観光協会 TEL21-5111】



⑨ 健康サポーター（食生活改善推進員）

健康サポーターとなり、食を通じた健康づくり活動を行うボランティアです。「自分の健康は自分の手で」をスローガンに、地域で健康づくりを支援するボランティア団体、健康サポートさの（佐野市食生活改善推進員協議会）が開催する食生活・運動・こころの健康などの生活習慣にわたる教室で啓発を図ります。

さらに市民の健康づくりを推進するため、健康体操さのの普及、食生活改善への取り組み、健康づくり事業、各種保健事業への協力等を行います。

なお、健康サポーターになるためには、養成講座を受講することが必要です。

【問い合わせ：健康増進課 TEL24-5770】



⑩ 楽習講師（ボランティア）

これまで培った知識や経験を活かし、楽習講師として市民の皆さんの学習活動を支援します。

楽習講師として市に登録し、市民の要望に応じて会場に赴いて講話や実習等を行う「楽習出前講座」を実施します。

【問い合わせ：生涯学習課 TEL20-3109】



⑪ 社会福祉協議会がサポートする、あなたに合ったボランティア

社会福祉協議会では「ボランティアを始めたい」、「ボランティアの情報を知りたい」など、ボランティアに関する相談を受けたり、ボランティアに関する各種講座や研修会などを行っています。

福祉分野のボランティアの入門講座や体験講座に参加して、自分のやりたいことを見つけてみましょう。

【問い合わせ：佐野市社会福祉協議会 Tel22-8136】

⑫ ファミリー・サポート・センターさの

一時的に育児の手助けが必要な方のお子さんを援助する有償のボランティア活動です。

「まかせて会員」として登録後、学校や保育施設、習い事等への送り迎えの代行や、急用時の子どもの預かりを行います。子どもが好きな方にお勧めのボランティアです。

【問い合わせ：ファミリー・サポート・センターさの Tel22-0115】



⑬ 市民活動センターここねっとを通じたボランティア

ここねっとに団体や個人として登録することで、経験や特技、趣味といった得意な分野で活動することができます。活動の支援を受けることもできます。活動に関する相談も行っています。

【問い合わせ：市民活動センターここねっと Tel20-5166】



4 あなたの地域デビューの支援となる「相談窓口」

～地域デビューの情報がほしい、相談したい～

① とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと

ぷらっとは、いつまでも輝き続けるシニア世代の社会参加活動を応援するため、栃木県が設置した機関です。

【問い合わせ：とちぎ生涯現役シニア応援センターぷらっと TEL028-623-1291
佐野支部(いきいき高齢課内) TEL20-3021】



② 市民活動センターここねっと

ここねっとでは「こんな活動をしたい」、といった初めてのボランティアの橋渡しをしています。また、ホームページやSNSでボランティア情報の発信を行っています。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ：市民活動センターここねっと TEL20-5166】



③ 地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、介護、福祉、健康、医療などに関する相談を承っています。どこに相談したらよいかわからない心配ごとや、悩みなどを相談することができます。【問い合わせ：地域包括支援センター（担当圏域別）】

佐野・犬伏	TEL22-8129	(さの社協)
植野・界・吾妻	TEL20-2011	(佐野市医師会)
堀米・旗川・赤見	TEL27-0100	(佐野厚生)
田沼	TEL62-8281	(佐野市民病院)
葛生	TEL84-3111	(くずう)

④ 生活支援コーディネーター

コーディネーターが地域の支え合い活動を支援しています。「こんな助け合いをやっているよ」、「こんなお手伝いができるよ」という情報の提供や、「困ったなー」ということの相談に応じています。

【問い合わせ：佐野市社会福祉協議会 TEL86-8844】

5 さらにステップアップ☆

知識や経験を活かして働きたい、起業してみたい

① シルバー人材センター

シルバー人材センターは、企業、家庭、公共団体等からシニア世代が行うことができる仕事を引き受け、会員に提供しています。

生きがいの充実や健康の維持・増進を図るための就業を目的としているため、常時の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。

【問い合わせ：佐野市シルバー人材センター Tel23-7765】



② ハローワーク

ハローワークは、職業相談等を行っている国の機関です。

職業相談の他は、求人情報の提供、職業紹介、雇用保険の手続き、などのサービスを提供しています。

【問い合わせ：ハローワーク佐野 Tel22-6260】



③ 週末カフェ、駄菓子屋、もんじゃ焼屋など、地域に身近なお店の起業

特技や資格を活かし、空き店舗などを活用して夢をかなえてみませんか。

こだわりの珈琲や紅茶を、自分だけで味わうのではなく、周囲の人にも楽しんでもらいましょう。

軒先に昔ながらの駄菓子を並べてみませんか。こどもたちの歓喜の声や笑顔があふれます。

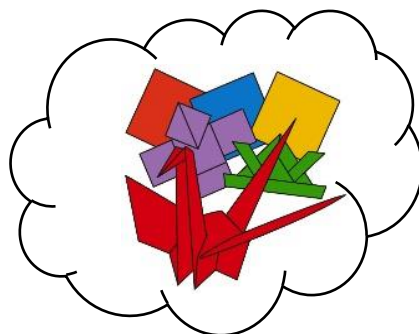
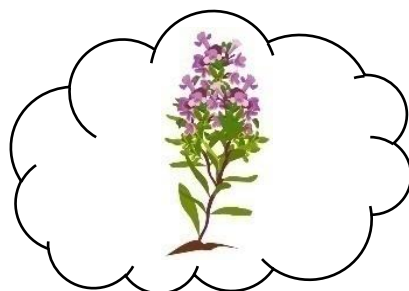
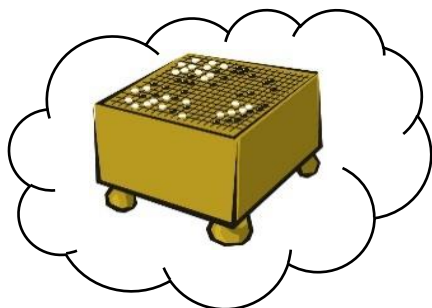
また、駄菓子屋に併設して「もんじゃ焼」屋はいかがでしょう。もちろん単独でもよいでしょう。こどもから大人まで自然と会話が弾む集いの場となります。もんじゃ焼やカン口など佐野の懐かしい食文化を復活させてみませんか。

奥佐野で収穫したそば粉を使い、お蕎麦を打ってふるまうのも素敵ですね。

【問い合わせ：起業について

佐野商工会議所 Tel22-5511

産業政策課 Tel20-3040】



この手引書に関するお問い合わせ
佐野市 いきいき高齢課
栃木県佐野市高砂町1番地
電話 0283-20-3021