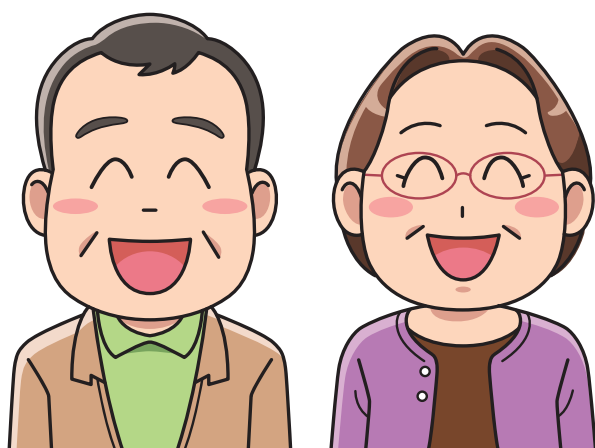


シニア世代の
就業・社会参加のための

ガイドブック

シニア世代（55歳～）のみなさまへ
就業から社会参加までサポートします。



ながさき生涯現役応援センター

長崎県生涯現役促進地域連携協議会

はじめに

人生100年時代。

健康で生きがいに満ちた生涯現役を目指しませんか？

仕事、地域の世話役、ボランティア、趣味や稽古事、スポーツなど、元気に毎日を楽しんでいるシニアの方がたくさんいらっしゃいます。

「私も何かしたいけど、何ができるかしら？」

「自分の時間も大切にしながら、ゆっくり働きたい！」

「地域の役に立つことがしたい！」

そんな皆さんの活躍を応援する窓口を紹介しています。

定年前に、新たなチャレンジを試みようとする方、

今まで、仕事やボランティアなんてしたことがないという方も、

まずは、ちょっとのぞいてみませんか？



ながさき生涯現役応援センター

60歳からの自由時間は、約10万時間とされています！	1
高齢者の健康のためには、社会参加活動が大切です！	2

1. まずは、いろいろ相談してみたい	3
○ ながさき生涯現役応援センターとは	4
○ (1)相談受付	5
○ (2)セミナー開催	6
○ (3)所在地など	7



2. 自分にあった仕事や働き方を見つけたい	8
○ 広く、いろんな仕事を探したい	9
○ しっかり働きたい	10
○ シルバー人材センターの会員になって働きたい	11
○ 福祉の職場で働きたい	13
○ 看護師の資格を活かして働きたい	14
○ 保育士の資格を活かして働きたい	15
○ 農業の仕事をしたい	16
○ 起業したい	17



3. 地域や人の役に立つことがしたい	18
○ ボランティア活動について知りたい、始めたい	19
○ NPO・ボランティア活動について相談したい	20
○ NPO・ボランティア情報を探したい	21
○ 社協のボランティアネットワークを知りたい	22
○ 外国人観光客のお世話をしたい	24
○ 子育て支援活動に参加したい	25
○ 老人クラブ活動に参加したい	26
○ 自治会活動に参加したい	28
○ 婦人会活動に参加したい	29



4. もっと学びたい	30
○ いつでも、どこでも学びたい	31
○ いろんなことを学びたい	32
○ 継続して学びたい	33
○ スポーツをしたり、地域の人とふれあいたい	34



※ シニアのための基礎知識	35
---------------	----

60歳からの自由時間は、約10万時間とされています！

- 60歳は、必ずしも定年(退職)という時代ではなくなりましたが、今でも、人生の大きな節目のひとつではないでしょうか。

日本人の「平均寿命」は、男性が81.41歳、女性が87.45歳です。

60歳で長年勤めた会社を退職した方で見ると、退職までに働いた時間は「約10万時間」、退職後の自由な時間も「約10万時間」とされています。

その時間をどう使うのか。一人一人が、自分にあった使い方を探してみませんか。

- 60歳からの自由な時間は約10万時間

- ① 自由な時間は、1日13時間

24時間 - {睡眠時間(8時間) + 食事・入浴・トイレ等の生活基本時間(3時間)}

- ② 60歳からの平均余命は、男性が約23.97年、女性が約29.17年
(令和元年簡易生命表より)

- ③ したがって、60歳からの自由な時間は約10万時間

男性 13時間/日 × 365日 × 約24年 ≒ 11.4万時間

女性 13時間/日 × 365日 × 約29年 ≒ 13.8万時間

60歳からの自由な時間は
約10万時間

- 定年退職まで働いた労働時間も約10万時間

10時間/日 × 250日 × 38年 ≒ 9.5万時間

退職までの労働時間も
約10万時間

高齢者の健康のためには、社会参加活動が大切です！

- 日常生活に支障のない期間をあらわす「健康寿命」は、男性が72.14歳、女性が74.79歳で、平均寿命とは約9歳から13歳の差があります。

健康で有り続けるためには、早い段階からの取組が必要です。

健康で長生きするためには、まずは、規則正しい生活、適度な運動、バランスの取れた食事とともに、定期健診を受けて自身の健康状態をチェックすることも大切なことです。

のばそう健康寿命
～ 人生100年時代に向けた長崎県の挑戦 ～

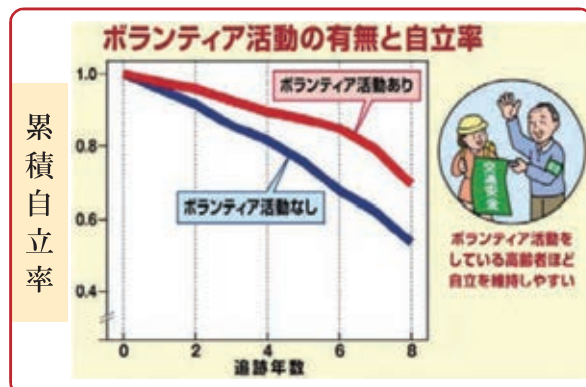
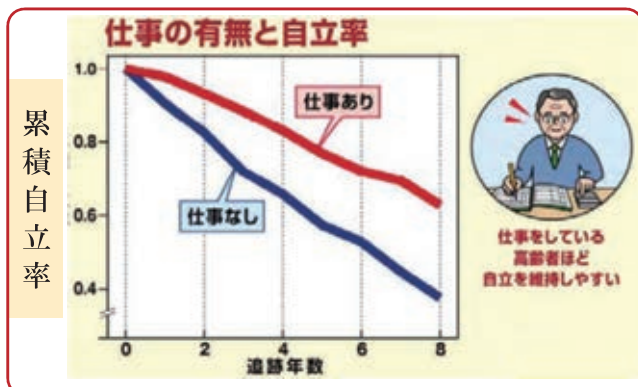
毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、
ながさき 3MYチャレンジ

県民みんなできり組もう

- 毎年 ① 回、健診受けて
- 毎日 ② コニコ9000歩
- 毎日 ③ 回、野菜を食べて

よーしみんんで健康長寿！

- また、就業やボランティア活動、趣味・稽古事、スポーツなど、社会と関わる活動に参加することが、健康維持や介護予防、認知症予防に重要との調査報告もあります。



(出典) 経済産業省「将来の介護需給に対する高齢者ケアシステムに関する研究会」

1 まずは、いろいろと相談してみたい

「何かしてみたいんだけどなあ」

でも、仕事もしばらくしていないし、ボランティアなどしたことない。

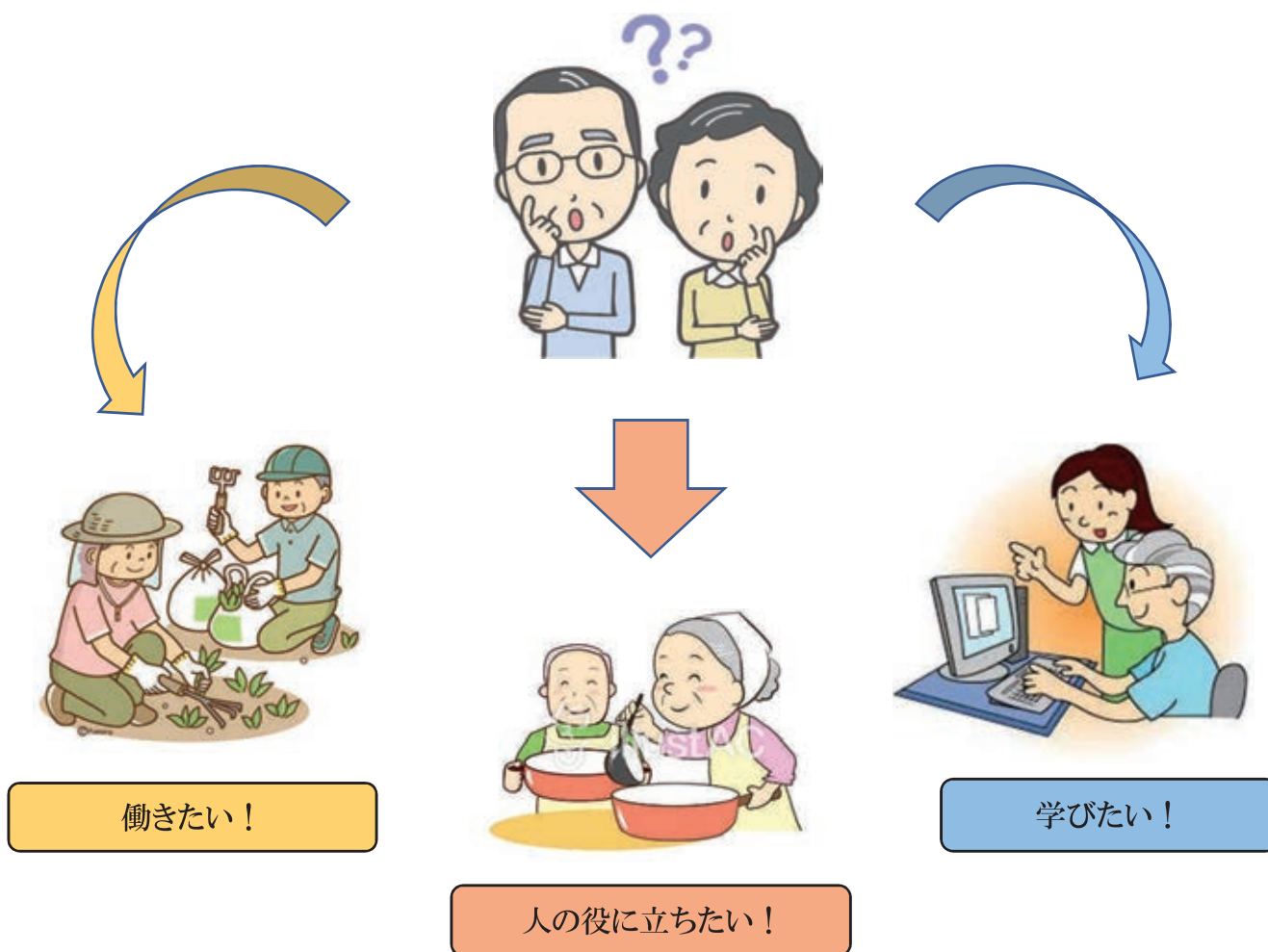
何ができるかわからない。

どこに相談したらいいのかわからない。

「何かしてみたい」と思ったら、そこで立ち止まらず、まずは「気軽に」ご相談ください。

● 自分にあった仕事・社会参加・学びを探したい。

⇒ **ながさき生涯現役応援センター**



1

まずは、いろいろ相談してみたい

○ながさき生涯現役応援センターとは

ながさき生涯現役応援センター

シニア世代の方々の活躍の場の拡大に向けて、長崎県と県内の関係団体が協働して設立しました。

55歳以上の方(在職、既退職は問いません。)を対象として、就業から社会参加まで、幅広く、気軽に相談できる窓口です。



(1) 相談受付

コーディネーター(支援員)が、ご相談者のご希望やライフスタイルなどを丁寧にお伺いし、その方にあった就業や社会参加について一緒に考え、情報提供などを行います。

<就業をご希望の方>

- ・ハローワークの資料を使用して、高齢者の雇用状況等についての情報提供
- ・ハローワーク窓口への引継ぎ及び誘導など

<社会参加をご希望の方>

- ・ボランティア活動や窓口についての情報提供
- ・ボランティアセンターなど関係機関のご紹介



(2) セミナー等の開催

シニア世代の皆様の就業・社会参加意欲を応援するための各種セミナー等を開催します。

(3) 所在地など

【相談窓口】長崎市川口町13-1 長崎西洋館3階 ☎ 095-843-0219
長崎県人材活躍支援センター内 月～金曜日 10:00～17:00

【出張相談(佐世保地区)】佐世保市木場田町3-25 ☎ 095-843-0219
県北振興局 会議室 火曜日 10:00～12:00(要電話予約)

【事務局】長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター県棟3階
公益財団法人 すこやか長寿財団内 ☎ 095-847-0433
fax095-847-6181

1 まずは、いろいろ相談してみたい

(1)相談受付

ながさき生涯現役応援センター



就業に関するご相談

- ◆ ハローワークの雇用状況等の情報提供
- ◆ ハローワークインターネットサービスを使用した求人検索のお手伝い
- ◆ ハローワークの窓口へのご案内
- ◆ 産業雇用安定センターへの登録のご案内
- ◆ シルバー人材センターに関する情報提供

社会参加に関するご相談

- ◆ ボランティア関係機関の情報提供
- ◆ ボランティアの活動情報の提供
- ◆ ボランティアの募集情報の提供
- ◆ 社会福祉協議会等の活動情報の提供



ご相談者からのご希望やライフスタイルなどを、支援員が丁寧にお伺いし、仕事や社会参加の情報提供などをします。
また、各種セミナーをご紹介します。



セミナーのご紹介

- ◆ 就業・社会参加を応援するセミナー
- ◆ 退職間近の世代に向けたセミナー

1 まずは、いろいろ相談してみたい (2)セミナー開催

ながさき生涯現役応援センター

◆ 生涯現役応援セミナー

人生100年時代を迎えるにあたり、シニア世代の生涯現役を応援するセミナーです。令和2年度は、長崎、佐世保、大村で開催しました。また、長与町、松浦市と協働してセミナーを開催しました。

「社会参加のススメ!!」を開催



第1部は、講師の長崎大学名誉教授松坂先生はリモートでの講演で、就業やボランティアといった社会参加が認知症予防などに良い結果を生じることを紹介していただきました。

第2部は、「介護助手について」を長崎県の担当者様より説明があり、「介護助手の取組事例」を施設関係者様からお話をさせていただきました。

会場での参加者も真剣に聴いていただき、沢山の質問もありました。オンラインでの視聴参加者からも、好評でした。



市町と協働してセミナー開催



(長与町 ふれあいセンター)
セミナー後の「ながよ〇×クイズ」
に聴講者も参加。

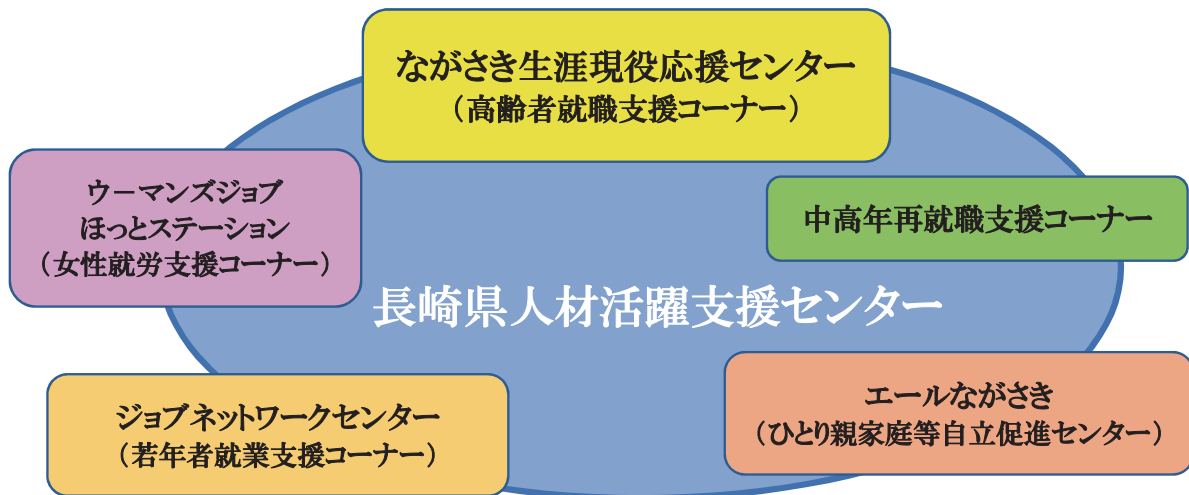


(松浦市 ふれあい青プラザ)
セミナー「社会参加のススメ!!」を開催。
新型コロナ対策のため、松坂先生、施設
関係者様は、共にリモートで講演。

1 まずは、いろいろ相談してみたい (3)所在地など

ながさき生涯現役応援センター

- 「ながさき生涯現役応援センター」の常設相談窓口は、長崎西洋館3階にある「長崎県人材活躍支援センター」の中にあります。
また、同じフロアには「ハローワーク長崎 西洋館センター」があります。



※長崎県人材活躍支援センターの詳細はHPをご覧ください。→ <http://sougoshugyo.pref.nagasaki.jp/center>

所在地

〔長崎地区(相談窓口)〕

長崎西洋館3階 長崎市川口町13-1

月～金曜日 午前10時～午後5時(年末年始・祝日・西洋館休館日を除く)

お問い合わせは ⇒ ☎:095-843-0219

〔佐世保地区(出張相談)〕

県北振興局(新館1階会議室)佐世保市木場田町3-25

【要電話予約1週間前までに】 ⇒ ☎:095-843-0219

火曜日 午前10時～正午(年末年始・祝日を除く)

事務局

公益財団法人 長崎県すこやか長寿財団

〒852-8104 長崎市茂里町3-24

TEL:095-847-0433

(長崎県総合福祉センター県棟3階)

FAX:095-847-6181

<https://www.nagasaki-syogaigeneki.jp/>



2

自分にあった仕事や働き方を見つけたい

「高齢者の応募も歓迎！」といった求人が増えてきました。

それは、人手不足だからというだけではありません。

シニアの皆さんが長年培ってこられた知識や経験、気配り、人柄などを活かしながら、活躍していただくことが期待されているのです。

そのため、短時間勤務の導入など、シニアの皆さんが働きやすいよう工夫をしている企業や事業所もたくさんあります。

でも、希望の仕事がすぐに見つかるとは限りませんので、あせらず、ゆっくりと、自分にあった仕事や働き方を探してみましょう。

● 広く、いろんな仕事を探したい。

⇒ 公共職業安定所(ハローワーク)

● しっかり働きたい。

⇒ 産業雇用安定センター

● シルバー人材センターの会員となって働きたい。

⇒ シルバー人材センター

● 福祉の職場で働きたい。

⇒ 福祉人材センター・福祉人材バンク

● 看護師の資格を活かして働きたい。

⇒ 長崎県ナースセンター

● 保育士の資格を活かして働きたい。

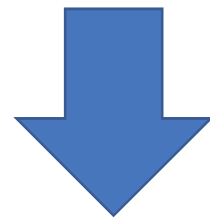
⇒ 長崎県保育士・保育所支援センター

● 農業の仕事をしたい。

⇒ 長崎県新規就農相談センター

● 起業したい。

⇒ 長崎県ビジネス支援プラザ



2

自分にあった仕事や働き方を見つけたい

○広く、いろいろな仕事を探したい

公共職業安定所(ハローワーク)

- ハローワークは、地域の総合的雇用サービス機関として、職業紹介、雇用保険、雇用対策などの業務を一体的に実施しています。

公共職業安定所(ハローワーク)の事業

- 職業相談・職業紹介による就職支援
- 専門員による個別支援
- 雇用管理等についての支援
- セミナーや講習会の開催

長崎県内の公共職業安定所(ハローワーク)一覧

名称	所在地	電話番号
長崎公共職業安定所	長崎市宝栄町4-25	095-862-8609
ハローワークプラザ長崎	長崎市築町3-18メルカつきまち 3F	095-823-1001
ハローワーク長崎西洋館センター	長崎市川口町13-1長崎西洋館3F	095-808-0251
西海出張所	西海市大瀬戸町瀬戸西浜郷412	0959-22-0033
佐世保公共職業安定所	佐世保市稲荷町2-30	0956-34-8609
ハローワークプラザ佐世保	佐世保市松浦町 2-28JAながさき西海会館3F	0956-24-0810
諫早公共職業安定所	諫早市幸町4-8	0957-21-8609
大村公共職業安定所	大村市松並1-213-9	0957-52-8609
島原公共職業安定所	島原市片町633	0957-63-8609
江迎公共職業安定所	佐世保市江迎町長坂182-4	0956-66-3131
松浦市地域職業相談室	松浦市志佐町里免365松浦市役所別館	0956-73-0530
五島公共職業安定所	五島市福江町7-3	0959-72-3105
対馬公共職業安定所	対馬市厳原町中村642-2	0920-52-8609
壱岐出張所	壱岐市郷ノ浦町本村触620-4	0920-47-0054

詳細はこちらへ → <https://jsite.mhlw.go.jp/nagasaki-roudoukyoku/hw.html>

<その他の就労支援機関>

◇長崎県人材活躍支援センター (P7参照)

若者、女性、高齢者等の求職者に対し、相談・職業紹介等を行う就業支援機関です。

→ <http://sougoshugyo.pref.nagasaki.jp/kourei>

◇独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 長崎支部

高齢者、障害者、求職者、事業主等に対して、総合的な支援を行う機関です。

→ <https://www.jeed.or.jp/location/shibu/nagasaki/>

2

自分にあった仕事や働き方を見つけない

○しっかり働きたい

産業雇用安定センター（無料職業紹介所）

キャリア人材バンク

個人登録のご案内

登録可能な方

・ **60歳以上70歳以下の方**

※在職している方または離職後1年以内の方

登録・再就職支援の流れ

お電話で面談・登録のご相談（面談等スケジュールの調整）



登録手続き等の説明・求職受付票による受付

キャリアシート作成（履歴書・職務経歴書・職務能力記述書）

人材登録情報記入票作成（希望職種・賃金、キャリア、スキル等）



登録の完了（求人情報への応募が可能）

カウンセリング・講習等の実施

再就職活動

ご利用のメリット

- ・ 独自の求人情報があります
- ・ 職員がマンツーマンできめ細やかな支援を行います
- ・ 他の職業紹介機関（ハローワーク等）と併用利用が可能です
- ・ 当センターの職業相談・職業紹介等は、ハローワークの雇用保険の求職活動実績になります

[利用料]
無料

V.20200401

お問い合わせはこちら



公益財団法人 産業雇用安定センター

長崎事務所 長崎市大黒町9-22 大久保大黒町ビル本館5階

☎ 095-826-5626

FAX 095-832-2211



2

自分にあった仕事や働き方を見つけたい

○シルバー人材センターの会員になって働きたい

シルバー人材センター

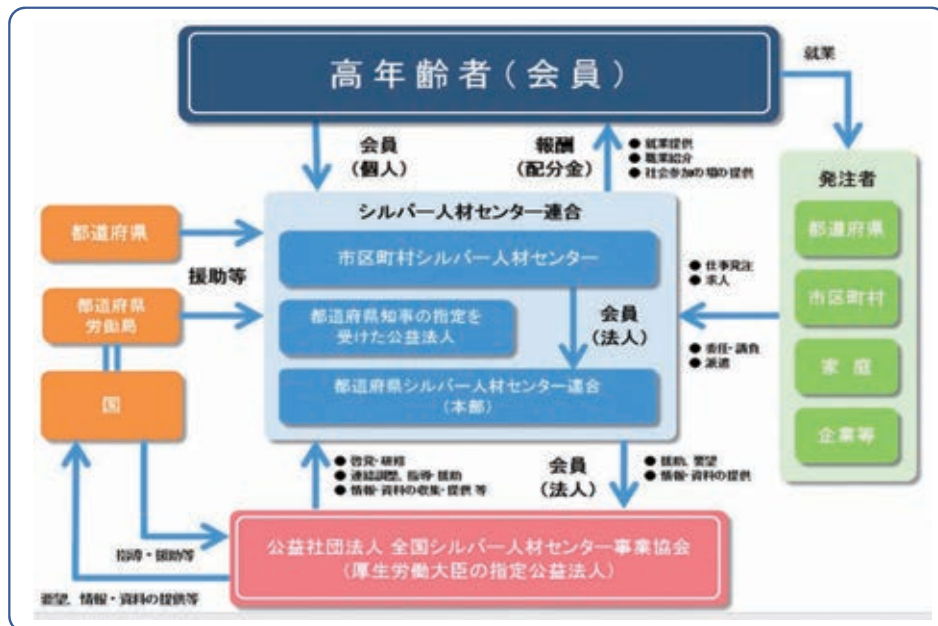
- シルバー人材センターは、定年退職者などの高齢者に、そのライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的又はその他の軽易な業務」を提供するとともに、ボランティア活動をはじめとするさまざまな社会参加活動を通じて、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上と、活性化に貢献しています。

シルバー人材センターの仕事の種類

分野	業務内容(例示)			
1 技術分野	家庭教師	学習教室の講師	パソコン指導	自動車の運転
2 技能分野	庭木などの剪定	障子等の張替え	大工仕事	ペンキ塗り
3 事務分野	一般事務	経理事務	調査・集計事務	パソコン入力
4 管理分野	建物管理	施設管理	駐車(輪)場管理	
5 折衝外交分野	販売員・店番	配達・集配	集金	電気等検針
6 一般作業分野	除草・草刈り	屋外清掃	屋内清掃	包装・梱包
7 サービス分野	家事サービス	福祉サービス	育児サービス	

シルバー人材センター利用の流れ

- 入会資格は、「60歳以上の、健康で働く意欲のある方」となっています。
- 会員になると、一定額の会費を納めていただきます。
- 一般家庭、企業、公共団体などから依頼された仕事を、シルバー人材センターが請け負い、会員が希望する仕事であった場合に従事していただくことになります。



詳細は、(公社)長崎県シルバー人材センター連合会のHPをご覧ください

→ <https://nscr.or.jp/>

長崎県内のシルバー人材センター

名 称	所在地	電話番号
(公益社団法人)長崎県 シルバー人材センター連合会	長崎市大黒町3-1	095-833-2310
(公益社団法人)長崎市 シルバー人材センター	長崎市岡町2-13	095-842-9500
(公益社団法人)佐世保市 シルバー人材センター	佐世保市谷郷町7-19	0956-24-4045
(公益社団法人)島原市 シルバー人材センター	島原市坂上町7526	0957-63-7222
(公益社団法人)諫早市 シルバー人材センター	諫早市新道町948	0957-24-5183
(公益社団法人)大村市 シルバー人材センター	大村市西三城町7-9	0957-52-5225
(公益社団法人)平戸市 シルバー人材センター	平戸市鏡川町930	0950-22-3100
(公益社団法人)松浦市 シルバー人材センター	松浦市志佐町浦免275	0956-72-5500
(公益社団法人)壱岐市 シルバー人材センター	壱岐市郷ノ浦町本村触93	0920-47-5200
(公益社団法人)五島市 シルバー人材センター	五島市三尾野1丁目7-1	0959-72-4680
(公益社団法人)西海市 シルバー人材センター	西海市大瀬戸町瀬戸板浦郷 920-12	0959-22-9086
(一般社団法人)雲仙市 シルバー人材センター	雲仙市千々石町戊756-1	0957-37-6777
(公益社団法人)南島原市 シルバー人材センター	南島原市布津町乙470	0957-72-7065
(公益社団法人)長与・時津 シルバー人材センター	長与町斉藤郷1006-12	095-887-0800
(公益社団法人)波佐見町 シルバー人材センター	波佐見町宿郷681-3	0956-27-6101
(社会福祉法人)対馬市社会福祉協議会 厳原支所 シルバー人材センター担当	対馬市厳原町東里303-1	0920-52-0855
(社会福祉法人)川棚町社会福祉協議会 シルバー人材センター担当	川棚町下組郷338-57	0956-82-2121
新上五島町シルバー人材センター	新上五島町青方郷1379-1	0959-52-2208

2

自分にあった仕事や働き方を見つけない

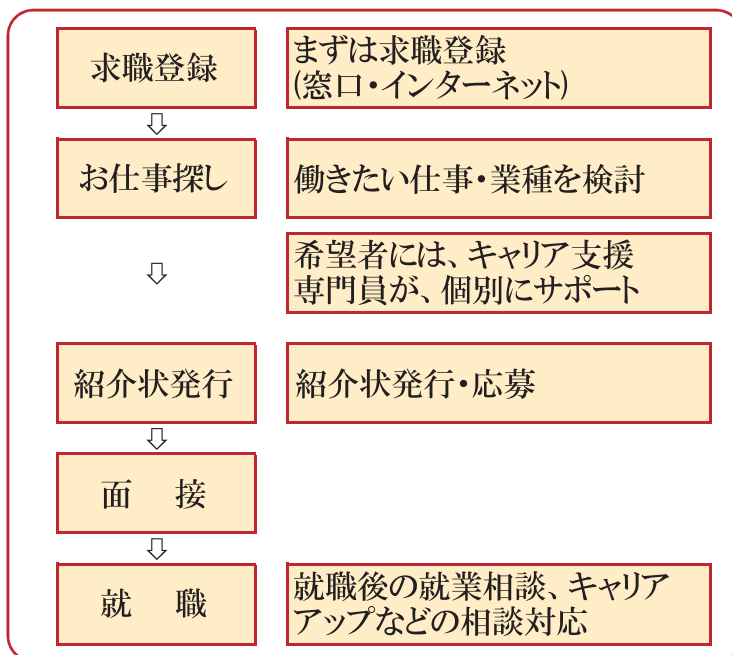
○福祉の職場で働きたい

福祉人材センター・福祉人材バンク

- 福祉分野で働きたい方(求職者)と人材を求める事業所(求人事業所)を結びつける無料職業紹介事業を展開しています。

その他にも、幅広い人びとに福祉への理解・関心をもってもらい、福祉の仕事に参加してもらえるように、福祉の仕事説明会(就職合同面談会)にも取り組んでいます。

福祉人材センター・福祉人材バンク利用の流れ



福祉人材センター・福祉人材バンクの所在地

長崎県社会福祉協議会 福祉人材センター(福祉人材無料職業紹介所)

詳細はこちらへ → <http://www.nagasaki-pref-shakyo.jp/index2.php>

〒 852-8555 長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター2F

TEL 095-846-8656(受付時間:9時~12時、13時~17時15分 ※土・日・祝日を除く)

佐世保市社会福祉協議会 佐世保福祉人材バンク(福祉人材無料職業紹介所)

詳細はこちらへ → <http://www.sasebo-shakyo.or.jp/consultation/jinzaibank/>

〒 857-0028 佐世保市八幡町6-1 佐世保福祉会館内

TEL 0956-24-1184(受付時間:9時~12時、13時~17時15分 ※土・日・祝日を除く)

2

自分にあった仕事や働き方を見つけたい

○看護師の資格を活かして働きたい

長崎県ナースセンター

- 長崎県ナースセンターは、長崎県看護協会が長崎県から指定を受けて運営している看護職の無料職業紹介所（看護職のハローワーク）です。

長崎県ナースセンターの事業

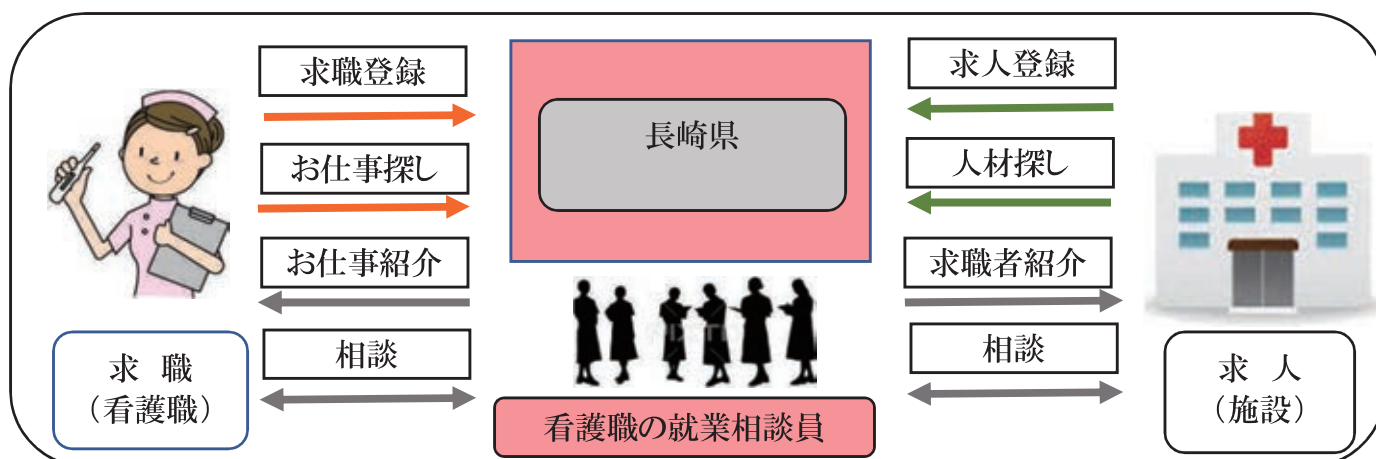
☆就業に関する相談支援

- ・現場経験のある看護師等の有資格者が求職の相談に応じます。

☆再就業支援

- ・離職期間が長い、再就職に不安がある、という方のために、新しい医学・看護に関する情報の提供や復職・就業研修等の案内など、再就職の支援を行います。

長崎県ナースセンター利用の流れ



長崎県ナースセンター等所在地一覧

長崎県ナースセンター (本所)	〒854-0072 諫早市永昌町23-6 ながさき看護センター1階	TEL 0957-49-8060
長崎県ナースセンター 長崎相談所(支所)	〒850-0874 長崎市魚の町3-28 長崎赤十字会館6階	TEL 095-828-1747
長崎県看護キャリア支援 センター内相談所(支所)	〒857-0056 佐世保市平瀬町3-1 長崎県看護キャリア支援センター内	TEL 0956-23-8208

詳細は、(公社)長崎県看護協会のHPをご覧ください → <http://www.nagasaki-nurse.or.jp/>

2

自分にあった仕事や働き方を見つけたい

○保育士の資格を活かして働きたい

長崎県保育士・保育所支援センター

- 長崎県保育士・保育所支援センターは、長崎県の委託を受けて長崎県保育協会が運営している事業です。保育士資格をお持ちで、保育所への再就職を考えている方と保育士を募集している保育所との間を取り持ち、希望の職場就職のお手伝いをします。

長崎県保育士・保育所支援センターの事業

☆再就職に関する相談支援

- ・再就職を希望される方からの相談等を受けて、希望される保育所とのマッチングを図ります。

☆保育人材登録制度(保育人材バンク)

- ・現在、保育の仕事に就労中の保育士の方が離職する際や、保育士資格を有しながら、保育の仕事に携わっておられない方などに、保育人材としてご登録いただき、研修会や求人案内等の情報提供を行い、円滑な復職を支援します。

長崎県保育士・保育所支援センター利用の流れ



長崎県保育士・保育所支援センター所在地

長崎県保育士・保育所
支援センター

〒852-8104 長崎市茂里町3-24
長崎県総合福祉センター3階 長崎県保育協会内

TEL 095-894-5801

詳細は、(一社)長崎県保育協会のHPをご覧ください → <https://nagasakihoiku.or.jp/>

2

自分にあった仕事や働き方を見つけたい

○農業の仕事をしたい

長崎県新規就農相談センター

長崎県の就農支援制度

1.就農相談

農業技術・農地・資金等農業全般にわたる相談に、長崎県新規就農相談センター及び各地域の就農支援センターが応じます。

2.研修制度(農業技術習得)

- 技術習得支援事業(1年)
- 農業法人等での就業体験
- 担い手公社(1~2年間)

3.就農準備(就農先・農地調査)

長崎県新規就農相談センターが就農先選定等の相談に応じ、農地は市町の農業委員会等が相談に応じます。

- 認定新規就農者制度
- 農地中間管理事業



4.就農(機械・施設導入)

- 補助事業
 - ・長崎県新構造改善加速化支援事業など
- 資金制度
 - ・青年等就農資金など

5.経営初期

- 農業経営指導や仲間づくりの支援

6.経営確立

- 認定農業者制度
- 農業経営の状況に応じた支援

長崎県新規就農相談センター

各地域の就農支援センター(振興局)



※支援制度には年齢要件等があります
 ※市町によっては独自の支援制度があります



長崎県新規就農相談センター等の所在地

名称	住所	電話番号
長崎県新規就農相談センター	〒854-0062 諫早市小船越町3171	0957-25-0031
県央振興局 地域普及課	〒854-0071 諫早市永昌東町25-8	0957-22-0057
島原振興局 地域普及課	〒855-0835 島原市西八幡町8509-2	0957-63-0462
県北振興局 地域普及課	〒859-6325 佐世保市吉井町大渡80	0956-41-2033
五島振興局 農業振興普及課	〒853-8502 五島市福江町7-1	0959-72-5115
壱岐振興局 農業振興普及課	〒811-5732 壱岐市芦辺町国分東触678-7	0920-45-3038
対馬振興局 農業振興普及課	〒817-8520 対馬市厳原町宮谷224	0920-52-4011

詳細は、長崎県新規就農相談センターのHPをご覧ください。

→ <https://www.pref.nagasaki.jp/e-nourin/nagasaki-syunou/index.php>

2 自分にあった仕事や働き方を見つけたい ○起業したい

長崎県ビジネス支援プラザ

長崎県ビジネス支援プラザとは

1. 県内で起業予定の方や起業して間もない方(5年以内)を対象に開設した、インキュベーション施設です。長崎市内に営業拠点を持ちたい方へ長崎の出島にオフィスを準備しています。
2. 起業するために必要な「強みを活かす」ことを大切に考え、インキュベーションマネージャーが入居者の伴走者としてビジネスの基礎力を強化し、自立型の起業家となるために積極的なサポートを行っています。また、創業ステージや相談内容を踏まえながら、各産業支援機関との連携及びビジネスマッチング等も行っています。入居者以外の方へも同じようにサポートを行うことで、長崎の経済・産業の活性化を目指しています。

様々な支援体制であなたの起業をサポート
起業へのはじめての一步を応援!
起業・創業に関する
ご相談は、何んでも無料!
こんな方に
オススメ!
☑ 起業へのアドバイスが欲しい
☑ 起業したいけど一人だと不安
☑ ビジネスに関する勉強をしたい
☑ 小さくても自分でオフィスを借りたい
Office

長崎県ビジネス支援プラザの各種サービス

Support
事業サポート
入居をされる方、ご相談で来館される方、
ご自身の事業に合った支援を行っております!

Facilities
施設設備
オフィスは個室とブースタイプがあります。
機密室、貸出商品など入居者の方は自由にご利用できます。

Crew
入居方法
入居者を募集しています(募集期間あり)
ご説明や施設見学、ご予約ください!

Seminar
セミナー情報
各種ビジネスセミナーを開催しております。
参加費無料、お気軽にご参加ください。

1日体験
入居できます
詳しくはお電話ください

長崎県ビジネス支援プラザの所在地

〒850-0862 長崎市出島町2-11 出島交流会館8階
TEL 095-828-1616



詳細は、長崎県ビジネス支援プラザのHPをご覧ください。 → <https://nagasaki-bpp.jp/>

3 地域や人の役に立つことがしたい

地域社会はいろいろな人の力で支えられています。

手助けを必要とする方に対するボランティアもあれば、地域の中で、子どもの登下校時の見守り、お祭りなどの行事活動や清掃活動などに参加して活動している方もおられます。

また、最近では、生活の中でのちょっとしたお困りごとを、地域の中で助け合う動きも出てきています。

皆さんの、そのちょっとした手助けが、地域を明るく元気にします。

頑張り過ぎず、できることから始めてみませんか。

● ボランティア活動について知りたい、始めたい。

⇒ 市民活動支援センター

● NPO・ボランティア活動について相談したい。

⇒ 県民ボランティア活動支援センター

● NPO・ボランティア情報を探したい。

⇒ ながさきボランぽネット

● 社協のボランティアネットワークを知りたい。

⇒ 社会福祉協議会

● 外国人観光客のお世話をしたい。

⇒ 長崎県国際交流協会

● 子育て支援活動に参加したい。

⇒ ファミリーサポートセンター

● 老人クラブ活動に参加したい。

⇒ 老人クラブ

● 自治会活動に参加したい。

⇒ 自治会(町内会)

● 婦人会活動に参加したい。

⇒ 婦人会



3

地域や人の役に立つことがしたい

○ボランティア活動について知りたい、始めたい

市民活動支援センター

- 市民活動支援センターは、ボランティア等の活動を通して、生き生きと心豊かに暮らしていけるように共に学び、共に支え合う社会をつくるための拠点です。
- ボランティア活動などに関する情報提供、相談、研修、ネットワークづくり等の支援も行っており、県民の皆さんが主体となって活動を広げていくためにご利用いただけます。

長崎県内の市民活動支援センター

県民ボランティア活動支援センター（P20参照）

詳細はこちらへ → <https://n-volunpo.net/volunpo/CenterTop>

住所	長崎市出島町2-11		
TEL	095-827-4852	開庁時間	火～金 9:00～22:00 土日祝 9:00～17:00 (休み)月曜、 年未年始

長崎市市民活動センター「ランタナ」

詳細はこちらへ → <https://lantana-nagasaki.jp/>

住所	長崎市馬町21-1		
TEL	095-807-6518	開庁時間	月～金 8:45～22:00 土日祝 8:45～17:30 (休み)年未年始

させぼ市民活動交流プラザ

詳細はこちらへ → <https://www.sasebo-npo.jp/>

住所	佐世保市戸尾町5-1		
TEL	0956-23-6070	開庁時間	火～土 10:00～22:00 日祝 10:00～18:00 (休み)月曜、 年未年始

大村市ボランティアセンター「あいわーく」

詳細はこちらへ → <http://www.omura-shakyo.net/vora-top/community.html>

住所	大村市本町458-2 中心市街地複合ビル3階(プラットおおむら)		
TEL	0957-56-8663	開庁時間	月～土 8:45～17:30 (休み)日曜、祝日、 年未年始

3

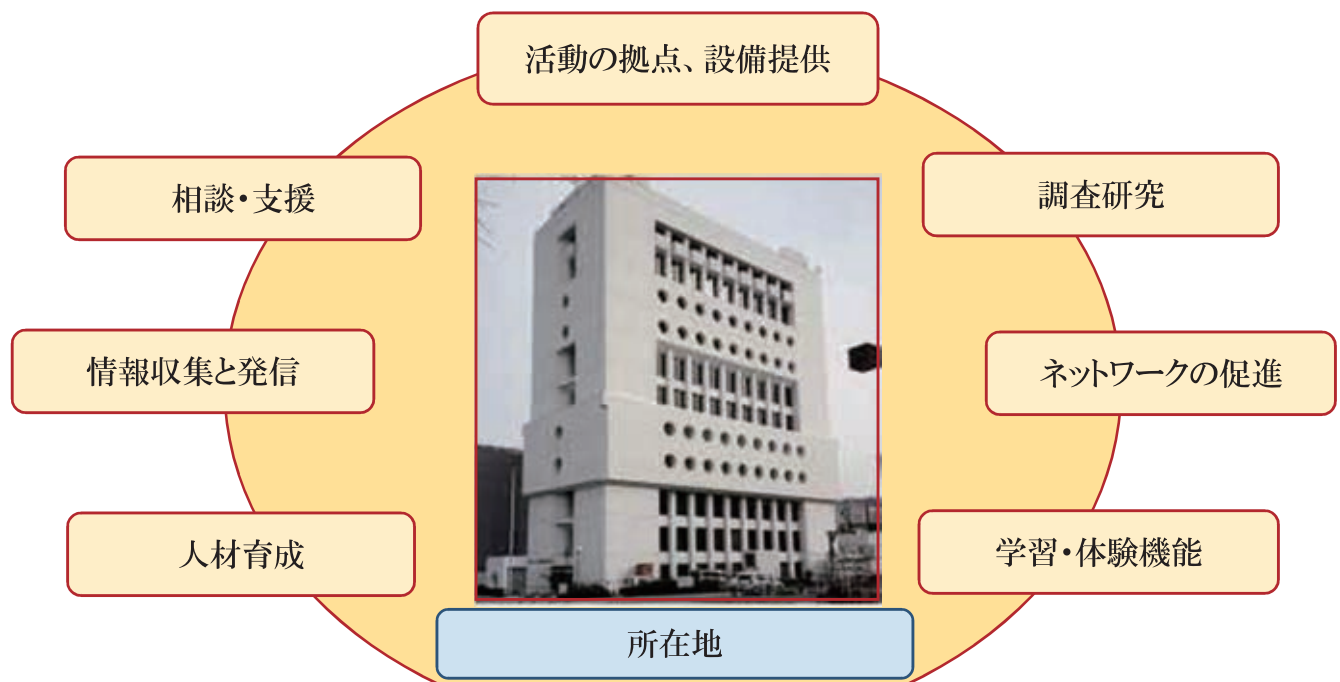
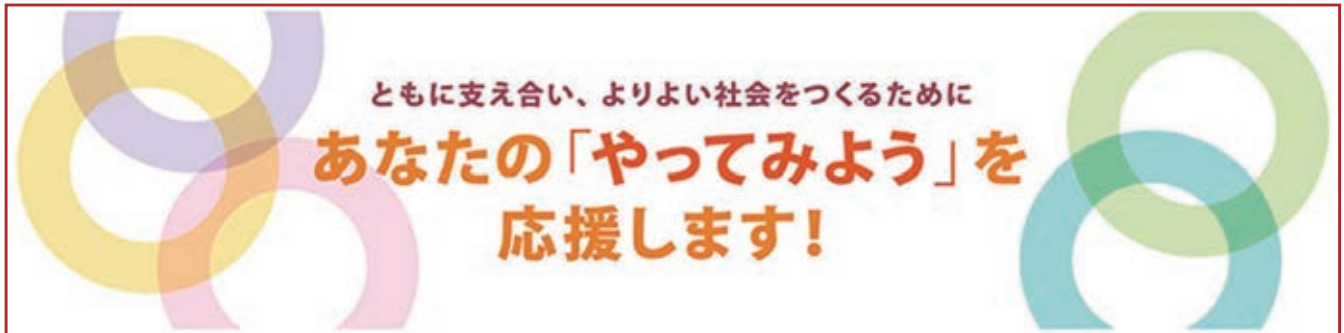
地域や人の役に立つことがしたい

○NPO・ボランティア活動について相談したい

県民ボランティア活動支援センター

- 県民ボランティア活動支援センターは、NPO・ボランティア活動を通して、生き生きと心豊かに暮らしていけるように、共に学び、共に支え合う社会をつくるための拠点です。

県民ボランティア活動支援センターの支援



〒850-0862
 長崎市出島町2-11
 出島交流会館4F・5F
 TEL 095-827-4852

広報誌「ふらほっと」



詳細はこちらへ → <https://n-volunpo.net/volunpo/center-top>

3

地域や人の役に立つことがしたい

○NPO・ボランティア情報を探したい

ながさきボランぽネット

- ながさきボランぽネットは、長崎県のNPO・ボランティア情報のポータルサイト(ホームページ)です。
- 県内のNPO法人やボランティアの活動情報、イベントなどの情報を、誰でも自由に見ることができます。

ながさきボランぽネットの主な機能

ボランティア

助成金・支援



イベント・セミナー

協働

NPO法人認証

- NPO・ボランティア団体のほか、企業や学校、自治会などが団体登録をすると、開催するイベントの告知や、ボランティアの募集、協働パートナーの募集をすることができます。
- また、メールアドレスを登録すると、ボランティア情報や興味のある分野のお知らせを受け取ることができます。(新着情報受取サービス)



Nagasaki Volunpo Net

ながさきボランぽネット

詳細はこちらへ → <https://n-volunpo.net/volunpo/top>

※ ながさきボランぽネットは長崎県のNPO・ボランティアのポータルサイトです。

3

地域や人の役に立つことがしたい

○社協のボランティアネットワークを知りたい

社会福祉協議会

ボランティア活動とは

ボランティア活動は、自分からすすんで、自分の考えで、自分の身近なさまざまな問題に取り組んでいく活動です。

たとえば、自分たちのまちのゴミを拾ってきれいにしたり、お年寄りや障害のある方を助けたり、世界で起きている戦争や地球規模での環境問題を考え助ける活動などさまざまな活動があります。

ボランティアの種類(一例)

- ガイドヘルプ ○施設ボランティア ○災害ボランティア
- 点訳・音訳ボランティア ○おもちゃ図書館活動 ○地域での助け合い活動
- 環境美化運動 ○病院ボランティア ○収集ボランティア ○国際協力
- 趣味や特技、技術を活かす活動 ○食事の調理・配食 等

ボランティア活動までの流れ

1. お近くの市町の社会福祉協議会(以下、「社協」)へ相談。
ボランティアガイドブックや長崎県社協HP等で、ボランティア活動先を探すことができます。
2. 社協で申込み(要来所)。
社協の担当者が申込者の意向にあわせて、活動先と日程等を調整します。
3. オリエンテーションや事前説明を受ける。
4. 活動日前に、訪問先と連絡をとり、活動日時等を再確認する。
5. ボランティア活動。



詳細は、(社福)長崎県社会福祉協議会のHPをご覧ください。

→ www.nagasaki-pref-shakyo.jp/index2.php



長崎県内の社会福祉協議会(ボランティアセンター)

名 称	所在地	電話番号
長崎県社会福祉協議会	長崎市茂里町3番24号 (長崎県総合福祉センター2F)	095-846-8618
長崎市社会福祉協議会 ボランティア室	長崎市馬町21番地1 (長崎市市民活動センター内)	095-829-1125
佐世保市社会福祉協議会 ボランティアセンター	佐世保市戸尾町5-1 (させぼ市民活動交流プラザ内)	0956-23-3905
島原市社会福祉協議会	島原市霊南1丁目17番地 (島原市福祉センター内)	0957-63-3855
諫早市社会福祉協議会	諫早市新道町948番地 (諫早市社会福祉会館内)	0957-24-5100
大村市社会福祉協議会	大村市本町458番地2 (中心市街地複合ビル「プラットおおむら」内)	0957-53-1351
平戸市社会福祉協議会	平戸市岩の上町1466番地 (平戸市社会福祉センター内)	0950-22-2180
松浦市社会福祉協議会	松浦市志佐町里免347番地4 (松浦市社市民福祉総合プラザ内)	0956-72-0788
対馬市社会福祉協議会	対馬市豊玉町仁位94番地5	0920-58-1432
壱岐市社会福祉協議会	壱岐市芦辺町諸吉大石触179番地2	0920-45-0048
五島市社会福祉協議会	五島市三尾野1丁目7番1号 (五島市福江総合福祉保健センター内)	0959-74-5511
西海市社会福祉協議会	西海市西海町黒口郷1477番地1 (西海市西海総合福祉センター内)	0959-29-4081
雲仙市社会福祉協議会	雲仙市千々石町戊762番地	0957-37-2855
南島原市社会福祉協議会	南島原市有家町石田8番地46	0957-65-2888
長与町社会福祉協議会	長与町嬉里郷431番地1 (長与町老人福祉センター内)	095-883-7760
時津町社会福祉協議会	時津町左底郷367番地 (時津町総合福祉センター内)	095-882-0777
東彼杵町社会福祉協議会	東彼杵町彼杵宿郷706番地4 (東彼杵町総合会館福祉センター内)	0957-46-0619
川棚町社会福祉協議会	川棚町下組郷338-57 (川棚町いきがいセンター内)	0956-82-2121
波佐見町社会福祉協議会	波佐見町長野郷173番地2 (波佐見町農村環境改善センター内)	0956-85-2240
小値賀町社会福祉協議会	小値賀町笛吹郷2367番地 (小値賀町地域福祉センター内)	0959-56-4193
佐々町社会福祉協議会	佐々町市場免23番地1 (佐々町福祉センター内)	0956-63-5900
新上五島町社会福祉協議会	新上五島町青方郷1379番地1	0959-52-2208

3

地域や人の役に立つことがしたい

○外国人観光客のお世話をしたい

長崎県国際交流協会

長崎県国際交流協会とは

長崎県国際交流協会は、長崎県、市町及び民間団体の支援を受け設立されたもので、総務省の「地域国際化協会」に認定されています。

長崎県国際交流協会が実施している事業

- 1.国際化の推進に関する事業
- 2.情報の収集及び提供事業
- 3.活動への協力及び支援事業
(ボランティア登録・育成)
- 4.地域在住の外国人支援事業
(外国人相談窓口の設置等)



ホストファミリーの皆さんとの交流会

長崎県国際交流協会が実施しているボランティア事業

通訳・翻訳ボランティア

- 1.ガイド 外国人の希望に応じて、長崎県内の観光案内等
- 2.通訳 協会が主催等する行事及び紹介する機関等の活動における通訳
- 3.翻訳 協会及び協会が紹介する機関等の依頼による翻訳

ホストファミリーボランティア

外国人のホームステイ又はホームビジットの希望に応じて、ホストファミリーの紹介

業務支援ボランティア

協会の受付・来客対応
(協会募集)

長崎県国際交流協会の所在地

〒850-0862 長崎市出島町2-11 出島交流会館1F
TEL 095-823-3931



詳細はこちらへ → <https://www.nia.or.jp/>

3

地域や人の役に立つことがしたい

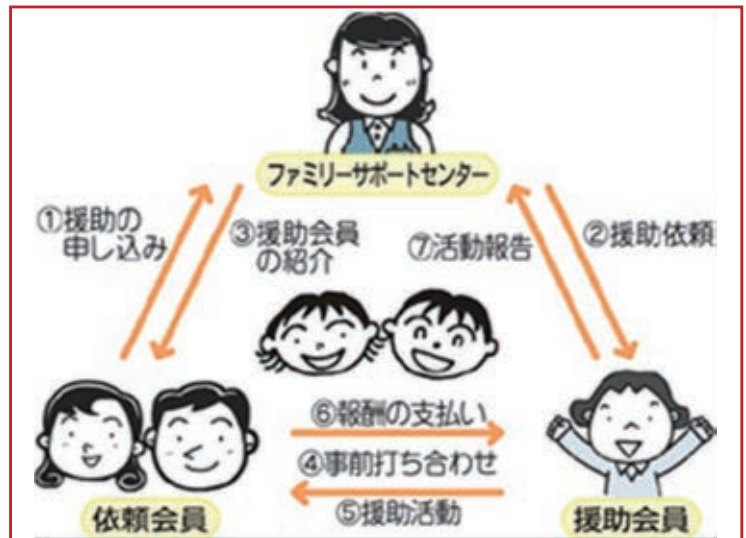
○子育て支援活動に参加したい

ファミリーサポートセンター

- ファミリーサポートセンターは一時的に子育てを「応援して欲しい人」と「応援をしたい人」が会員となり、地域の中で助け合い活動をサポートします。

相互援助活動の例

- 保育施設までの送迎
- 保育施設の開始前や終了後又は学校の放課後に子どもを預かる
- 保護者の病気や急用等の場合に子どもを預かる
- 冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際、子どもを預かる
- 買い物等の外出の際、子どもを預かる
- 病時、病後時の預かり、早期・夜間等の緊急預かり対応



長崎県内のファミリーサポートセンター

名称	所在地	電話番号
ファミリー・サポート・センターながさき	長崎市上町1-33	095-829-6244
	長崎市諏訪町9-12	095-829-7714
ファミリーサポートセンター佐世保	佐世保市花園町101-1	0956-42-1848
平戸市ファミリー・サポート・センター	平戸市岩の上町1466	0950-22-2180
壱岐市ファミリーサポートセンター	壱岐市勝本町大久保触1736-2	0920-48-3222
五島市ファミリーサポートセンター	五島市福江町1-1	0959-72-6775
ファミリー・サポート・センターさいかい	西海市大島町1766	0959-34-2139
島原市ファミリーサポートセンター	島原市上の町537	0957-62-8003
雲仙市子育てサポートセンター	雲仙市千々石町戊582	0957-36-2500
長与町ファミリー・サポート・センター	長与町嬉里郷431-1	095-883-7760
時津町ファミリー・サポート・センター	時津町左底郷367	095-882-0777
新上五島町ファミリーサポートセンター	新上五島町青方郷1585-1	0959-53-1133

詳細は、長崎県のHPをご覧ください。

→ <https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kosodateshien-shoshikataisaku/kodomo-shisetsu/famisapo/>

3

地域や人の役に立つことがしたい

○老人クラブ活動に参加したい

老人クラブ

老人クラブとは

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、おおむね60歳以上の方を会員として、

- 1.仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。
- 2.その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。

老人クラブの主な活動

生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり



趣味・サークル



地域を豊かにする社会活動

友愛活動



ボランティア活動



老人クラブに加入するには

加入を希望される方は、お住まいの地域の老人クラブ(単位老人クラブ)会長へお申し込みください。わからない場合は、各市町老人クラブ連合会事務局又は長崎県老人クラブ連合会事務局までお尋ねください。

詳細は、(公財)長崎県老人クラブ連合会のHPをご覧ください。

→ <http://nagasakiorenroren.sakura.ne.jp/>

長崎県内の老人クラブ連合会

名 称	所在地（事務局）	電話番号
長崎県老人クラブ連合会	長崎市茂里町3-24 （長崎県総合福祉センター内）	095-846-5000
長崎市老人クラブ連合会	長崎市上町1-33 （長崎市社会福祉会館内）	095-827-6060
佐世保市老人クラブ連合会	佐世保市高砂町5-1 （佐世保市中央保健福祉センター健康づくり課内）	0956-22-5788
島原市老人クラブ連合会	島原市霊南1丁目17 （島原市社会福祉協議会内）	0957-63-3855
諫早市老人クラブ連合会	諫早市新道町948 （諫早市社会福祉会館内）	0957-24-6100
大村市老人クラブ連合会	大村市本町458-2 （プラットおおむら内）	0957-53-6010
平戸市老人クラブ連合会	平戸市岩の上町1508-3 （平戸市長寿介護課内）	0950-22-9134
松浦市老人クラブ連合会	松浦市志佐町里免347-4 （松浦市市民福祉総合プラザ内）	0956-72-0417
対馬市老人クラブ連合会	対馬市豊玉町仁位94-5 （対馬市社会福祉協議会 地域福祉班内）	0920-58-1432
壱岐市老人クラブ連合会	壱岐市芦辺町深江鶴亀触36 （山口信幸方）	0920-45-3768
五島市老人クラブ連合会	五島市三尾野1丁目7-1 （五島市社会福祉協議会 福江支所内）	0959-74-5511
西海市老人クラブ連合会	西海市西海町黒口郷1477-1 （西海市西海総合福祉センター内）	0959-29-4111
雲仙市老人クラブ連合会	雲仙市千々石町戊762 （雲仙市社会福祉協議会本部事務所内）	0957-37-2855
南島原市老人クラブ連合会	南島原市加津佐町己2831 （岩永徳久方）	0957-87-2235
長与町老人クラブ連合会	長与町嬉里郷431-1 （長与町老人福祉センター内）	095-883-7760
時津町シニアクラブ連合会	時津町左底郷367 （時津町総合福祉センター内）	095-882-0777
東彼杵町老人クラブ連合会	東彼杵町彼杵宿郷706-4 （東彼杵町社会福祉協議会内）	0957-46-0619
川棚町老人クラブ連合会	川棚町下組郷338-57 （川棚町社会福祉協議会内）	0956-82-2121
波佐見町老人クラブ連合会	波佐見町長野郷173-2 （波佐見町社会福祉協議会内）	0956-85-2240
小値賀町老人クラブ連合会	小値賀町笛吹郷2367 （小値賀町社会福祉協議会内）	0959-56-4193
佐々町老人クラブ連合会	佐々町市場免23-1 （佐々町福祉センター内）	0956-62-6091
新上五島町老人クラブ連合会	新上五島町青方郷1379-1 （新上五島町社会福祉協議会本所内）	0959-52-2208

3

地域や人の役に立つことがしたい

○自治会活動に参加したい

自治会(町内会)

自治会(町内会)とは

一定地域に居住する住民等を会員として、会員相互の親睦を図り、会員福祉の増進に努力し、関係官公署各種団体との協力推進等を行うことを目的として設立された任意の団体です。



自治会(町内会)の組織等

自治会(町内会)は任意団体ですが、役員と呼ばれる「会長」「副会長」「会計」「総務」といった役職を置くほか、「老人部」「女性部」「青年部」「防犯部」「育成部」「文化部」といった、構成員の種類や活動の種類による部が設けられています。

また、組織は、班→自治会→連合自治会といった組織になっていることが多い。

さらに、団体の規約が定められているほか、年1回、重要な事項を決定するために「通常総会」が開催されています。



自治会(町内会)の活動内容

自治会(町内会)の活動内容は、地域性や歴史性によって大きく異なりますが、実施している活動の主なものは、

1. 行事案内、会報配布等の住民相互の連絡
2. 市町からの情報の連絡
3. 盆踊り・お祭り
4. 街灯の管理
5. 行政への陳情・要望 などです。



詳細は地元の市町にお尋ねください。

3

地域や人の役に立つことがしたい

○婦人会活動に参加したい

婦人会

長崎県地域婦人団体連絡協議会とは

長崎県地域婦人団体連絡協議会は、地域婦人団体の連絡協議機関として、男女共同参画社会の推進、青少年の健全育成、家庭生活並びに社会生活の刷新、少子高齢化への対応、地域社会の福祉推進、世界平和の確立等の実現に努めることを目的に活動する団体です。

婦人会の活動

婦人会の活動は、それぞれの地域に根ざした活動によって進められており、青少年健全育成「ココロねっこ運動」「長崎ひまわりプロジェクト」に参加しています。

また、「捨てればゴミ、活かせば資源」を信念に環境問題にも力を入れて取り組んでいます。

さらに、会員は入会と同時に日本赤十字の奉仕団員、結核予防会婦人会会員となり、人は誰かの役に立っているという事に喜びと生きがいを感じてボランティア活動に励んでいます。

婦人会への加入

女性の方であれば全ての方が加入できます。なお、婦人会は、学歴・年齢などを超え、地域に根ざした活動を目指している団体です。

長崎県地域婦人団体連絡協議会の所在地

〒850-0015 長崎市桜馬場1丁目12-18
長崎県婦人会館2階
TEL 095-822-1291



<長崎県婦人会館>

4

もっと学びたい

学ぶことは、知識や教養が身につくだけでなく、学ぶ機会を通じて新たな人との出会いがあり、新たなつながりが生まれるといったことや、新たな自分を発見でき、これまでと違う新たなライフスタイルを築くことができるなど、人生に豊かさがもたらされるのではないかと思います。

県内には、いろんな学びの場がありますので、興味があるものや、これまでに経験したことがないような学びがどのようなものであるか経験してみませんか。

● いつでも、どこでも学びたい。

⇒ [ながさき県民大学](#)

● いろんなことを学びたい。

⇒ [ながさきまなびネット](#)

● 継続して学びたい。

⇒ [長崎県すこやか長寿大学校](#)

● スポーツをしたり、地域の方とふれあいたい。

⇒ [長崎県ねんりんピック・高齢者サロン](#)



4 もっと学びたい ○いつでも、どこでも学びたい

ながさき県民大学



- ◆ 市町の公民館や大学、県庁、NPO法人等民間生涯学習実施機関として、県民の皆様に生涯学習の場を提供しているシステムのことです。
- ◆ 決まった校舎はなく、すべての講座会場が校舎です。県内にお住まいか、または勤務されている方であれば、どなたでも入学することができます。



いつでも学べる

「学びたい！」と思った時に、いつでも入学することができます。「まなびの手帳」を受け取ることで入学となります。「まなびの手帳」には受講した講座を記録します。

だれでも学べる

「ながさき県民大学」では、県内にお住まいか、または勤務されている方であれば、子どもから大人まで、だれでも学ぶことができます。

どこでも学べる

お住まいの市や町にある公民館、大学、民間のカルチャースクール、博物館や美術館など、県内にはたくさんの「学びの場」があります。

※ 講座検索Web「ながさきまなびネット」に掲載されていないものもありますが、各市町の公民館等、公的社会教育機関や県内の大学等で行われる講座は「ながさき県民大学連携講座」として「まなびの手帳」に記録することができます。

奨励証を手に入れよう！



1時間の受講について原則として1単位とし、受講した講座を「まなびの手帳」に記録していきます。県民大学の事務局に申請いただくと、50単位をスタートに単位数に応じた奨励証を交付します。
500単位の「学長賞」まで6種類の奨励証があります。

問い合わせ先

ながさき県民大学
事務局

〒850-8570 長崎市尾上町3-1
長崎県教育庁生涯学習課

TEL 095-894-3363

詳細は、ながさき県民大学のHPをご覧ください。

→ <https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kanko-kvoiku-bunka/shogaigakushu-shakaikvoiku/kenmindaigaku/>

4 もっと学びたい ○いろいろなことを学びたい

ながさきまなびネット

- ◆ 県内各地で行っている講座やイベントなどの情報を発信しています。
- ◆ 条件に合った講座などを検索することができます。



① ふるさとのことを学びたい

② 社会や経済のことを知りたい

③ 自然や科学について学びたい

④ 家庭生活の知恵を学びたい

⑤ 子育てについて学びたい

⑥ 芸術や文化に親しまいたい(鑑賞)

⑦ 芸術や文化を習いたい(習得)

⑧ 専門的な技術を学びたい

⑨ スポーツや体験活動を楽しみたい

⑩ 健康増進に取り組みたい

⑪ 情報機器について学びたい

⑫ 外国語やその文化を学びたい

⑬ ボランティアに関わりたい



長崎県教育庁生涯学習課 〒850-8570 長崎市尾上町3-1 TEL 095-894-3363

詳細は、ながさきまなびネットのHPをご覧ください。

→ <http://manabi.news.ed.jp/manabinet/>



4

もっと学びたい

○継続して学びたい

長崎県すこやか長寿大学校(シニアいきいきカレッジ)

- ◆ 高齢者の生きがいと健康づくりを支援するために、
 - ・組織的かつ系統的な学習の機会の提供
 - ・地域社会活動への参加の促進を目的として開講されています。

- ◆ 実施主体
 - ・公益財団法人 長崎県すこやか長寿財団
 - ・国立大学法人 長崎大学



学習内容は

- ◆ 講座種類
 - ☆友達・仲間を見つける力を磨く講座
 - ☆生きがいづくりに役立つ知識や技術を身につける講座
 - ☆自分たちでお気に入りのイベントを開いてみよう

- ◆ 講座開催日時
 - ☆1講座2時間(全30講座)
 - ☆例年、5月から翌年2月までとなりますが、詳しくは下記申込先にお訪ねください。

- ◆ 講座開催場所(定員)

☆長崎校(25名)
長崎県すこやか長寿財団

☆佐世保校(30名)
佐世保市労働福祉センター



すこやか長寿大学校を利用するには

募集期間

例年、1月初旬から3月月末までとなりますが、募集定員に達した時点で締め切られます。

申込方法

受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・Eメールでお申し込みください。

申込先

公益財団法人
長崎県すこやか長寿財団

〒852-8104 長崎市茂里町3-24
長崎県総合福祉センター県棟3階

TEL 095-847-5212
FAX 095-847-6181

詳細は、(公財)長崎県すこやか長寿財団のHPをご覧ください

→ <https://sukovaka-nagasaki.or.jp/kenko/daigaku/ikiiki/>

4

もっと学びたい

○スポーツをしたり、地域の人とふれあいたい

長崎県ねんりんピック

長崎県ねんりんピックは、60歳以上の高齢者を中心としたスポーツ、芸術活動・福祉などの幅広いイベントを通じて、あらゆる世代の人が楽しめる総合的な祭典です。全国健康福祉祭(ねんりんピック)派遣選手選考会を兼ねる種目については、上位者が各競技団体の推薦を受け、代表者として派遣されます。

競技種目

卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、グラウンド・ゴルフ、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、水泳、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニス、囲碁、将棋、健康マージャン
※以上は、全国健康福祉祭選考会を兼ねる。
ボウリング



詳細は、長崎県すこやか長寿財団のHPをご覧ください。

→ <https://sukovaka-nagasaki.or.jp/kenko/pic/>

高齢者サロン

高齢者サロンは、高齢者が住み慣れた地域で生き活きと過ごすことができるように、住民同士の交流や高齢者が生きがいをもって元気に暮らすきっかけづくりとして、気軽に通える場です。親睦などを通して地域の人同士のつながりを深めることができます。

また、地域で交流の場を設けることで住民の地域への関心を深め、近隣での助け合いを育む地域づくりを目指しています。

高齢者サロンの効果

1. 健康維持ができ介護予防になる！

サロン活動の中でレクリエーションなどの軽い運動で無理なく体を動かすことにより、生活にメリハリができます。また、サロンに出かけることで閉じこもりを防ぐことができ、介護予防の効果が得られます。

2. 仲間や生きがいができる！

サロンに参加することにより、人に会う機会が増え、仲間ができます。同世代はもちろん、サロンに携わるボランティアの方などとの交流により、楽しみが増え、生きがいへとつながります。

3. 地域とのつながりや見守りのネットワークができる！

自治会長、民生委員・児童委員などの協力を得ることで地域とのつながりや見守りのネットワークを築くことができ、安心して生活する環境ができます。また、仲間同士でお互いのことを気にかけてあうようになることで、見守りや情報交換の場にもなります。



詳細は、地元の社会福祉協議会、地域包括支援センターにお尋ねください。

ここで、シニアのための基礎知識の情報です。

雇用保険制度

雇用保険は、政府が管掌する強制保険制度です。

雇用保険は、

1. 労働者が失業してその所得の源泉を喪失した場合、労働者について雇用の継続が困難となる事由が生じた場合及び労働者が自ら職業に関する教育訓練を受けた場合に、生活及び雇用の安定並びに就職の促進のために失業等給付を支給
2. 失業の予防、雇用状態の是正及び雇用機会の増大、労働者の能力の開発及び向上その他労働者の福祉の増進を図るための二事業を実施

する、雇用に関する総合的機能を有する制度です。

詳細はこちらへ → https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_summary.html



医療保険制度

健康保険組合

単一組合(700人以上)、総合組合(3,000人以上)の従業員等が対象
協会けんぽ

中小・小規模事業所の従業員等が対象

共済組合

国家・地方公務員、私立学校等職員が対象

市町村国保

他の医療保険に未加入の住民が対象

高齢者医療制度

75歳以上の高齢者が対象



詳細はこちらへ →

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuuhoken/iryuuhoken01/index.html

介護保険制度

サービスの種類

- 在宅福祉サービス
 - ・訪問介護、通所介護等
- 地域密着型サービス
 - ・認知症対応型共同生活介護等
- 施設サービス
 - ・介護老人福祉施設等

保険者

- 市町村
 - ・財源 保険料50% 税金50%

被保険者

- 第1号被保険者 ・65歳以上の方
- 第2号被保険者 ・40歳から64歳までの方



詳細はこちらへ →

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html



長崎県生涯現役促進地域連携協議会構成団体

長崎県
日本労働組合総連合会長崎県連合会
長崎県経営者協会
長崎県商工会議所連合会
長崎県商工会連合会
長崎県中小企業団体中央会
公益社団法人 長崎県シルバー人材センター連合会
公益財団法人 長崎県老人クラブ連合会
社会福祉法人 長崎県社会福祉協議会
独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構長崎支部
長崎県退職者連合
公益財団法人 長崎県すこやか長寿財団
公益財団法人 産業雇用安定センター長崎事務所

2021年3月

発行

ながさき生涯現役応援センター

〒852-8108 長崎市川口町13-1 長崎西洋館3階

☎ 095-843-0219 <https://www.nagasaki-syogaigeneki.jp/>



【事務局】

公益財団法人 長崎県すこやか長寿財団

〒852-8104 長崎市茂里町3-24 (長崎県総合福祉センター県棟3階)

TEL. 095-847-0433 FAX. 095-847-6181