

SHIZUOKA

HAPPY

SENIOR

LIFE

H A N D B O O K

2026

しずおかハッピーシニアライフ ハンドブック

いまを楽しむ、  
新しい生きがい探しへ



# HAPPY — — SENIOR LIFE HANDBOOK

「人生100年時代」と言われる中、静岡市では、市民一人ひとりが自分の健康を意識し、自然に健康長寿を実現できるような「健康長寿・誰もが活躍のまち」を目指しています。

健康長寿のためには、バランスの良い「食事」、

日常的な「運動」、

そして、趣味活動、ボランティア、就労などを通じ、人や社会と関わる

「社会参加」が欠かせません。

このハンドブックは、

静岡市内で気軽に参加できる

様々な活動情報を幅広くご案内します。

ご自身の興味やライフスタイルに

合わせて、ぜひご活用ください。

## こんな方におすすめのページ



	(ページ)	(タイトル)
まだまだ働きたい ▶	03 05	NEXTワークしずおか シルバー人材センター
人や地域の役に立ちたい ▶	07 09 17	市民活動・ボランティア シニアサポーター シニアクラブ
学びたい・教養を深めたい ▶	10 11 13	生涯学習施設 かけこまち七間町 趣味教室・サークル活動
趣味活動をしたい ▶	10 11 13 17	生涯学習施設 かけこまち七間町 趣味教室・サークル活動 シニアクラブ
健康づくりをしたい ▶	12 13 17 21	みなくる 趣味教室・サークル活動 シニアクラブ 聞こえのチェック&体操
何をやろうか迷っている ▶		一通りご覧ください！

60歳以上が無料または割引で利用できる施設 ▶

静岡市 健康長寿は毎日の外出から

検索

## 家康公に学ぶ

## 健康長寿の秘訣

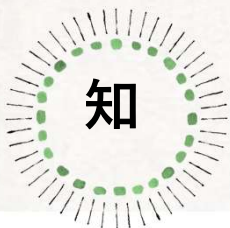
## 「知・食・体」

庶民の平均寿命が40歳に満たなかった当時、家康公は75歳とたいへんな長寿でした。また、將軍の座を譲り、隱居して駿府城で暮らしてからも、大御所として幕府を支え、晩年まで生涯現役で活躍しました。

この家康公の健康長寿の秘訣は、日頃から大切にしてきた「知」「食」「体」ではないかと言われています。



### 家康公の健康長寿の3つのポイント

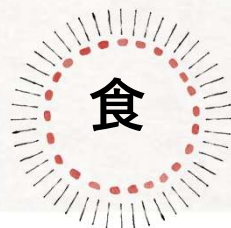


#### 《知への好奇心・社会参加》

家康公は、高僧たちに自ら出したお題を論じ合わせる「宗論」と呼ぶ討論大会を頻繁に開いていました。また、囲碁・将棋をこよなく愛好し、本因坊算砂や大橋宗桂といった当代の名手たちを駿府城に呼んで御前対局を楽しみました。



このハンドブックを読んで、興味のある活動をやってみよう。

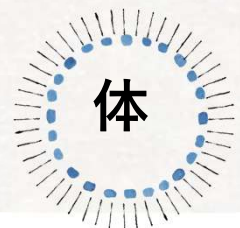


#### 《バランスの良い食事》

家康公は季節の食材を好み、多くの種類を少しずつ食べたと言われています。大御所時代には、「折戸なす」「麻機蓮根」「興津鯛」など、静岡でとれる旬のものを好んでいたとか。また、普段から麦飯やイワシの丸干しなどの粗食を心がけていました。



地元の旬の食材を取り入れて、バランスのよい食事を心がけよう。



#### 《日常的な運動》

家康公は野山を駆け巡る鷹狩をはじめ、体を動かすことを好んでおり、砲術、剣術などの武芸に秀でていました。また、幼少期から水泳が得意であり、69歳の時には静岡の瀬名川で見事な泳ぎを披露して家臣を驚かせたと言われています。



市の運動施設や健康講座などを利用して、運動習慣を身につけよう。



人生後半の  
生きがい  
探しに

**NEXT**  
ワーク  
しずおか

ミドル世代・シニア世代向け就労サポート窓口

# NEXTワークしずおか

— 生涯活躍のまち実現を目指して —

市役所静岡庁舎2階にある、働きたいミドル・シニアのためのサポート窓口。  
明るく開放的な空間と、スタッフの丁寧な対応が自慢です。

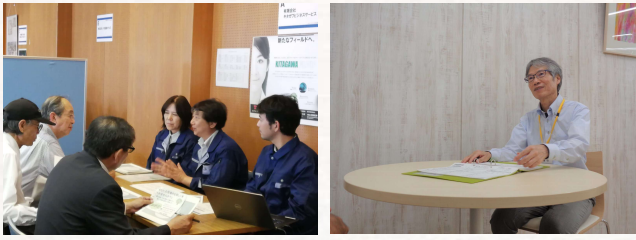
気軽に立ち寄れるサロンの  
ような雰囲気の良い窓口

静岡市役所静岡庁舎の2階にある「NEXTワークしずおか」。市役所に他の用事で来た人もちょっと寄ってみようかな、と思える、そんなゆったりとした空間が広がります。

ここでは、ハローワークやシルバー人材センター、JAの求人をはじめ、窓口スタッフが独自に企業から集めてきた「ミドル／シニア歓迎」の求人情報が集まっています。その他にも、ボランティア活動の情報など、ミドル・シニアの活躍の場に関する幅広い情報を取り扱っています。



# 「NEXTワークしずおか」では こんな取り組みをしています！



## それぞれのライフスタイルに合わせた 就労マッチング支援

ライフスタイルも多様化している今、週に2～3日だけ働きたい方や、フルタイムでバリバリ働きたい方、自分の経験を活かして企業支援をしたい方など、ニーズは様々です。こうしたニーズに対応するため、仕事の紹介だけでなく、適切な機関や、研修・セミナー情報などを幅広くご案内しています。企業の担当者と会って話を聞くことができる「合同企業説明会」なども実施し、企業とミドル・シニアの就労マッチング支援を進めています。

## できることから、楽しくボランティア



ボランティア活動のきっかけづくりとして、「みなくる」で消臭やリラックス効果のあるお茶棒を作り、病院に寄付しています。



**需要拡大中の「介護」「サービス」分野で活躍を！**  
警備、清掃、ビル管理など、身近でやりがいのある仕事を紹介しています。「介護・福祉のお仕事ミニ説明会」の開催なども行っています。

### 利用者の声

**頼りになるスタッフ  
さんが後押ししてく  
れます！**

静岡市三保松原文化創造センター  
(みほしるべ) に採用決定

藤浪さん



小売業の営業職を定年退職後、地元の三保地区にオープンした施設「みほしるべ」に採用されました。施設管理や松原の保全関係の申請受付など、三保と密接に関われる仕事にやりがいを感じています。「NEXTワークしずおか」は、スタッフの方も経験豊富で、安心して相談できる窓口だと思います。

### スタッフより

**何歳からでも  
社会参加は  
できます！**

マネージャー  
一ノ宮さん



毎日多くのミドル・シニアの方々とお話しさせていただいていますが、お元気で就労意欲の高い方が多いです。「もう一回働いてみようかな」「地域の活動に参加してみたいな」そんなお気持ちがありましたら、どうぞ「NEXTワークしずおか」にいらして下さい。お待ちしております。

## NEXTワークしずおか（静岡市役所 静岡庁舎2階）



葵区追手町5-1  
静岡市役所静岡庁舎新館2階  
Tel/054-254-2770  
開/9:00～16:00  
休/土曜・日曜・祝休日・年末年始

静岡市でお仕事をお探しのおおむね40歳以上の人ならどなたでもご利用いただけます。（予約なしでもOK）

パソコン・スマートフォンから求人検索や個別相談予約ができます。

NEXTワークしずおか

検索

企業面談会や求人情報も随時更新中！



こちらのQRから  
友だち登録！





除草・草刈り・植木の剪定など  
施設やアパート共用部分の清掃など



スーパー等のかごカート回収、  
店頭での陳列・品出しなど



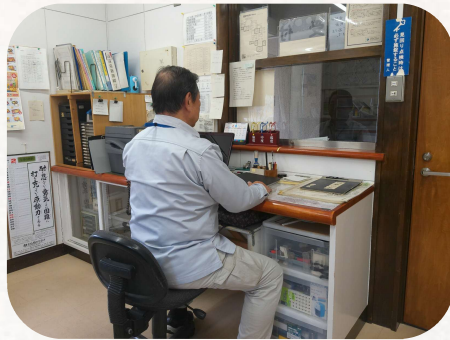
部品の仕分け、検品、発送など



## いいね！ シルバー人材センターの働き方



掃除、洗濯、調理、通院介助、  
育児支援、接客・サービス業など



書類整理、一般事務、パソコン入力など  
公園、駐車場、駐輪場、建物の管理など



農作物の収穫、出荷作業など

会員の皆さんが自信をもって働けるよう、センターでは様々な講習会を開催しています。植木剪定講習会、草刈機取扱い講習会、家事援助の仕事をする会員向けの料理講習会など、種類も豊富！

### スキルアップのための 講習会も充実！

健康や社会参加のために無理なく働きたい人に働くシニアが集う代表格といえば、シルバー人材センター。おおよそ月10日・週20時間以内で、市役所や民間企業、一般家庭などから受注した様々な仕事を紹介してくれます。働きたい日数や業務内容についても相談できるので、自分の希望に合わせて働けます。

### 趣味や特技をとことん楽しむ・活かす

シルバー人材センターでは、働く以外にも会員の方々が輝く機会がたくさんあります。ボランティア活動をしたり、農園で農作物を育てたり、手芸作品を作ったりするほか、会員互助会に入会し、グランドゴルフやカラオケ、小旅行などの同好会に参加することもできます。会員同士の交流や仲間作りができるのもシルバー人材センターの良いところ。日々の充実、健康づくりには是非参加してみてください。



# 実際に働く会員さんの声をお届けします！

地元の同級生の紹介で入会し、現在「植木剪定班」で就業しています。当時、職員の方から「シルバー人材センターは、生きがいのある仕事を通して、定年後の豊かな人生と社会を作る仕組みがあり、かげかえのないものとなっています。」と説明を受け、今は、超高齢化社会を生きる切り札の様に感じています。これからも体力、気力の続く限り、人との和を大切にしながら頑張っていきたいです。

シルバー会員  
(副理事長)  
高橋さん

〈仕事内容〉  
植木剪定作業



お互い手芸班があると知り入会しました。後から入会した鈴木さんの様子を見て「気が合いそうな人だなあ」と思い声をかけ、今ではお互い何でも話せるお友達。この作品は2人の共作です。日頃はふたりともシルバー農園での野菜作りや家事支援のお仕事をさせていただき、お客様とのふれあいも楽しみの一つです。

シルバー会員  
鈴木さん(右)  
シルバー会員  
中山さん(左)

〈仕事内容〉  
手芸品の製作販売、  
シルバー農園、  
個人宅での家事支援



## シルバー人材センターに 入会するには？

まずは、毎月開催している入会説明会にご参加ください。後日、入会申込書などの必要書類を揃え、入会申請にお越しいただきます。申請後約2週間で会員登録が完了し、会員証が交付されます。会員証交付後から働くことができます。



## 仕事開始～報酬の受取り までの流れは？

センターに依頼された仕事の中から、就業条件や就業場所などがあなたに合う仕事をお電話でご紹介します。仕事を受ける場合は、けがや事故に気を付けて元気に働きましょう！報酬は翌月払いで、センターから指定口座へ振り込まれます。

## 一緒に働く仲間を募集しています！ 公益社団法人 静岡市シルバー人材センター

### 本部・東事務所

清水区浜田町4-4  
Tel/054-351-1150  
fax/054-351-1349  
開/8:30~17:15  
休/土曜、日曜、祝休日、  
年末年始

### 西事務所

葵区新通2-4-5  
Tel/054-252-4150  
fax/054-252-4160  
開/8:30~17:15  
休/土曜、日曜、祝休日、  
年末年始

### 蒲原支所

清水区蒲原新田2-16-8  
Tel/054-385-3545  
fax/054-340-3757  
開/9:30~16:00  
休/金曜、土曜、日曜、祝休日、  
年末年始

入会説明会にお気軽にご参加ください！



入会説明会は毎月第2水曜日に各事務所にて開催中。その他出張説明会あり。

静岡市シルバー人材センター

検索



西事務所の  
川口さん(右)  
志賀さん(左)



## 自分に合ったものを探そう！ 市民活動・ボランティア

「機会があればやってみたい」という方も多い、市民活動やボランティア。その活動分野は、福祉、教育、環境、観光、文化、スポーツなど様々。情報誌や相談窓口などを利用して、自分に合う活動を探してみませんか。



### 活動センターで探す

市民活動やボランティアを始めてみたいという方を応援する活動センターがあります。「どんな活動があるの?」「自分の経験が活かせるところはある?」など、気軽に相談できます。初めての方向けの入門講座なども開催しているので、ぜひ足を運んでみてください。

←センターの場所はp.8へ



### 情報誌で探す

「みんなの社協しずおか」「ばんたび」「かわら版」「パートナー」など、実際に活動している人の生の声が掲載されている情報誌が参考になります。紙面上で仲間募集も行っているなので、興味があればそこから参加してみるのも◎。情報誌は公共施設で配布しているほか、各発行元のホームページでも閲覧できます。(p.8)