

横須賀「生涯現役」フォーラム

～健康で、地域で、生きがいづくり～

地域活動・市民活動を支援している団体と市の協働によって企画・実現したイベントです。健康増進や、新しい活動を始めるきっかけとしてぜひご参加ください。公的機関や専門職による個別相談コーナーも開設します。

2014年11月29日(土)9:45～16:00 無料

会場:神奈川県立保健福祉大学(平成町)

11/29

9:45 オープニング(ラジオ体操) 講堂

10:00 介護予防講演会 要申込
「今日からできる
認知症予防」
講師:東京都健康長寿医療センター研究所 宇良千秋さん
先着:400人 講堂

10:00～ 知らないと困る
セミナー① 定年後の生活設計
年金、保険、資産管理など
セミナー② 生活維持と生きがい
再就職、定年後の起業、シルバー人材センター、NPO、他 教室

12:00 **脳力アップグループ**
特別養護老人ホームなどの
ポスター展示他 ロビー、食堂

NPO・市民公益活動団体の紹介
市内で活動する団体がみなさんをお誘いします。 ロビー、食堂

個別相談会
あなたの年金相談
多様な働き方に関する
個別相談 ロビー、食堂

昼休み企画
※ロビーと食堂
で実施します。

13:00 ラジオ体操の紹介 講堂

13:30 生涯現役講演会 (横須賀市市民協働推進の集い)
「定年後の人生を地域で生きる」 要申込
講師:(公財)さわやか福祉財団会長・弁護士 堀田力さん
先着:400人 講堂

15:00 **セミナー③**
ハッピーエンディング
(終活)、孫への贈
与、相続について 教室

セミナー④
NPOの作り方
NPOって何?どうやって作る
の。楽しく始める仲間づくりから 教室

セミナー⑤
地域活動について
町内会・自治会活動をはじめ
とする地域活動について紹介
します 教室

リラックスタイム
健康講談
・健康落語 教室

要申込:「介護予防講演会」、「生涯現役講演会」の申込み方法

10月11日(土)以降、電話でコールセンター(☎046-822-2500)へ

※2つの講演会は申込みが必要となります。その他のセミナー等は当日直接会場にお越しください。

■11/29 講演会・セミナー 講演者紹介

生涯現役講演会「定年後の人生を地域で生きる」



人生80年の時代、定年後をどう生きるかは大きなテーマです。仕事に打ち込んだように「生きがい」をもって人生の第二幕を生きてほしい。そしてそれが地域の活性化にもつながります。

◇講演者 **堀田力**(ほったつとむ)

1934年4月12日生まれ。京都大学法学部卒業後、東京地検特捜部検事などを経て、法務大臣官房長、最高検察庁検事を最後に退官。さわやか福祉推進センター開設。現在さわやか福祉財団として会長を務める。検事時代にロッキード事件を担当し「カミソリ堀田」と呼ばれる。その堀田さんが定年前に退官し、福祉の道に入ったことは注目をあつめ、同時にシニア世代の生き方に様々な提案をしてきていることで有名。

介護予防講演会「今日からできる認知症予防」

最近物忘れが多くなったなど不安に思っているあなた。認知症って、どんなこと？いろいろ考えると心配なことがどんどん増えますね。でも日常生活をちょっと工夫することで、防げることもあるかもしれません。今回、認知症を予防するよい生活とは何か、秘訣を教えてくださいだけの講演会です。



◇講演者 **宇良千秋**(うらちあき)

東京都健康長寿医療センター研究所研究員。主な専門領域は、老年心理学、健康心理学。認知症予防プログラムの効果や自記式認知症チェックリストの開発に関する研究を行っている。

住民向け講演会や介護予防事業従事者向け研修会の講師として活動中。厚労省「認知機能低下予防・支援マニュアル」のウォーキングプログラム作成の中心メンバー。

◆セミナー①「知らないと困る定年後の生活設計」

(10:00～11:15)

・年金の話 ◇講師:横須賀年金事務所
・老後の生活資金は？必要な保険は？資産管理・運用方法

◇講師:LEAP

※LEAP:横須賀の税理士、社会保険労務士、行政書士、弁護士等の士業者が組織するボランティア団体

◆セミナー②「生活維持と生きがいづくり」(11:15～12:00)

・ライフ・キャリアプランの立て方

◇講師:シニア・ジョブスタイル・かながわ キャリアカウンセラー

・定年後の起業、シルバー創業 ◇講師:LEAP

・就業機会 ◇講師:シルバー人財センター

◆セミナー③「ハッピーエンディング(終活)、孫への贈与や相続について」(15:00～16:00)

・エンディングノートや遺言書を活用しましょう！

◇講師:LEAP

◆セミナー④「NPOの作り方」(15:00～16:00)

・NPOって何？どうやって作るの。とりあえず仲間と始める市民活動。

◇講師:市民活動サポートセンターと登録団体

◆セミナー⑤「地域活動について」(15:00～16:00)

・町内会・自治会をはじめとする地域活動について紹介します

◇講師:横須賀市市民部地域コミュニティ支援課

横須賀「生涯現役」フォーラム

協力企画 地域で、健康に、生きがいをもって
生きることを応援する70企画

■よこすか片マヒ「希望の会」へ ようこそ(活動記録展示会)

11/2
～12

◇主催 よこすか片マヒ「希望の会」

- ・日時:11/2(日)～11/12(水)
- ・会場:市民活動サポートセンター活動紹介コーナー
- ・内容:障がいがあっても仲間とともに乗り越え、自立した人生を楽しみましょう。活動の記録を展示しています。希望者は例会を見学に来てください。
- ・問合せ先:046-825-7837(つまめま)

■横須賀、三浦を歩く

11/16
11/29

◇主催 横須賀歩け歩け協会

「医師と歩こうinよこすか2014

&ロコモティブシンドローム講座」

- ・日時:11/16(日) 集合:ヴェルニー公園(集合時間8:30)
- ・内容:ヴェルニー公園→三笠公園→救急医療センター→共済病院→うみかぜ公園→県立大学(解散後市民講座に参加可能)

参加費300円

「横須賀の公園めぐり&生涯現役フォーラム」

- ・日時:11/29(土) 集合:ヴェルニー公園(集合時間9:30)
- ・内容:横須賀の魅力的な公園を歩きます。ヴェルニー公園→不入斗公園→海辺つり公園→海かぜ公園→県立大(解散後「生涯現役フォーラム」に参加可能です。堀田力氏講演会、シニアのための各種セミナー、年金相談会他) 参加費500円

◇2コース共通

- ・持ち物:弁当、飲み物(アルコール不可)、健康保険証、予約不要当日参加
- ・問合せ:電話090-1264-2541(まえかわ)

■映画「本覚坊遺文千利休」と

熊井明子氏のお話

11/29

◇主催 16ミリ試写室

- ・日時:11/29(土) 13:00開演(12:30開場)
- ・会場:横須賀市文化会館
- ・前売券:800円、当日券1000円※全席自由
- ・内容:ヴェネチア国際映画祭銀獅子賞。全て男優のみの異色の配役。井上靖の原作を元に熊井啓監督が描く利休像。監督の奥さま、作家熊井明子氏にお話も伺う。
- ・問合せ:電話090-2901-0862

■童謡や唱歌などを参加者全員で歌う集い

◇主催 童謡、唱歌、世界民謡などを歌う・さくらの会

12/11

- ・日時:12/11(木)
- ①10:00～12:15、②13:30～15:45(2ステージ開催)
- ・場所:横須賀市文化会館大ホール(参加者見込1700名程度)
- ・内容:毎月1回開催。入会金50円。月会費300円。12月は歌の他にミニ・コンサートもあります。
- ・問合せ:電話046-841-6770(せがわ)

■横須賀の戦争遺跡展示会

◇主催 貝山地下壕保存する会

12/
1～14

- ・日時:12/1(月)～12/14(日)
- ・場所:市民活動サポートセンター
- ・内容:横須賀近隣の戦争遺跡写真コピー、資料を展示します。興味のある方ぜひお越しください。会員募集中です。
- ・問合せ:電話046-836-7500(はらだ)

■市民活動サポートセンター

随時

◇運営 NPO法人YMCAコミュニティサポート

NPO、ボランティア、自治会等々、あらゆる市民活動を支援する施設です。市民活動が目的であれば、個人、団体を問わず利用できます。これから活動を始めようという人にも、役立つ情報がたくさんあります。

- ・場所: 横須賀市本町3-27(京浜急行汐入駅徒歩1分)
- ・問い合わせ: TEL046-828-3130

のたろんフェア 開催予告! (2015年2/7, 8)



市民公益活動団体の紹介イベント、パネル展示やミニ体験、ステージ発表などで、団体の活動が良くわかります。バザーや模擬店もある楽しいイベントです。地域で何か始めたい方の情報満載。ぜひお越しください。

■YCCゴスペルクワイア クリスマスコンサート

12/6

◇主催 まちづくり文化ボランティアグループ
よこすか市民会議 (YCC)

- ・日時: 12/6 (土) 14:30-16:30 (開場14:00)
- ・内容: よこすかでクリスマス。魂の歌・感動の賛歌、横須賀ならではの本物のゴスペルを一緒に歌いましょう。
- ・入場料: 500円全席自由 (プレイト、ローソン店舗取扱い)

■定例会へのお誘い

11/19
12/17

- 自由参加、入会希望者ぜひご見学ください。
- ・日時: 11/19、12/17(毎月第3水曜日) 13:30-15:30
- ・テーマ: 1.各プロジェクト報告(シンポジウム、1000年の森をつくる会、伝統文化鑑賞会、ゴスペルクワイア)
2.その他報告連絡 3.二十周年(2017年度)企画会議
- ・問合せ: 電話090-9965-2284(かたぎり)

■横須賀水道半原系統踏査報告会

2015年
2/28

◇主催 横須賀建築探偵団

- ・日時: 2015年2/28(土) 13:30~14:30
- ・場所: ヴェルクよこすか 第1会議室
- ・内容: 旧軍港水道半原系統の水道みちを踏査し、大正時代の遺構を記録。平成27年3月に廃止となるが、関係市などとの交流を含めて水道みちや施設の活用を考えるきっかけづくりとする。
- ・問合せ: 電話090-4016-2265(とみざわ)

■手話サークルにはいいませんか

随時

◇主催 横須賀手話サークル連絡協議会

- ・参加方法: 直接会場にお越しください。または市障害福祉課 (TEL822-9488)、ボランティアセンター (TEL821-1303) にお問い合わせください。会費等は団体で異なります。
- ◇フィンガーマイト (西コミセン 第2,4月曜 10:00~12:00)
- ◇田浦手話友の会 (田浦コミセン 第1-4火曜 10:00~12:00)
- ◇上町手話の会 (横須賀中央教会 第1-4火曜 10:30~12:00)
- ◇水曜手話勉強会 (久里浜コミセン 毎週水曜 10:00~12:00)
- ◇わかめ会 (湘南信金武山支店内 第1-4水曜10:00~12:00)
- ◇あじさい指の会 (総合福祉会館 毎週木曜 10:00~12:00)
- ◇手話サークル逸見 (第1木曜・逸見コミセン、第2,3,4木曜・総合福祉会館 10:00~12:00)
- ◇横須賀手話勉強会ひまわり会 (総合福祉会館 木曜18:30~20:00)
- ◇衣笠手話友の会 (衣笠コミセン 金曜10:00~12:00)

■ヨコスカウオーキング

11/29
12/9

◇主催 ヨコスカ ウオーキング協会
横須賀ウオーキング教室

- ・日時: 11/29(土) 集合9:30~10:00
- ・集合場所: 京急・横須賀中央駅前Yデッキ
- ・終了時間: 12:00頃 ・受講費: 500円
- ・その他: 飲み物、レジャーシート、歩きやすい服装と靴
- ・内容: ①美しく歩くフォームを身につける②歩幅を測って自分に合った歩き方を身につける③疲れを残さないストレッチを知る

ゆっくり悠遊ウオーク「もう一つの満賀道」5km

- ・日時: 12/9(火) 集合9:30~9:50
- ・集合場所: JR衣笠駅改札口
- ・解散場所: 京急大津駅12:00頃
- ・参加費: 一般300円、会員100円
- ・コース: 集合地→公郷神社→妙真寺→大津公園→諏訪神社
→信楽寺→京急大津駅

◇問い合わせ(共通): 電話046-842-6117(かわしま)

■健康寿命をのぼそう! ~未病を治す選食~

12/11

◇主催 食育指導士の会

- ・日時: 12/11(木) 10:00~12:00
- ・会場: 産業交流プラザ(第二研修室)
- ・内容: 会費(資料代、会場費)500円、持ち物: 筆記用具
“未病を治すかながわ宣言”とは。心も身体も食べた物でできています。生涯現役の第一歩は食を選ぶこと。
- ・問合せ: 電話046-837-1398(おおよぶ)

■三浦半島の地下構造 (例会のご案内)

11/6
13, 20, 27

◇主催 三浦半島活断層調査会

- ・日時: 11/6, 13, 20, 27(27のみ逗子会場) 時間10:00~12:00
- ・会場: 横須賀市自然・人文博物館
- ・内容: 週1回(木曜日)の例会と月1回のフィールドワークで三浦半島の地下構造、地質環境を調査します。希望者は上記例会に見学としてご参加ください。13, 20日はフィールドの事もあるので事前連絡必要。
- ・問合せ: 電話046-825-6665、090-7019-4118(まつざき)

■発達障がい児のための 学習支援ボランティア説明会

11/20, 27,
12/4

◇主催 横須賀YMCA

- ・日時: 11/20, 27, 12/4(木) 16:30~18:00
- ・会場: 横須賀YMCA(北久里浜駅徒歩3分)
- ・内容: 発達障がいのお子様のために、学習支援ボランティアを募集。プログラム支援内容を特別支援教育士から学びます。
- ・問合せ: 電話046-834-5811(ささき)

■手作りおもちゃの体験および見学

11/30

◇主催 手作りおもちゃの会

- ・日時: 11/30(日) 11:00~16:00
- 「日本文化体験教室&ジャパンフェスティバル」に参加しています
- ・会場: 総合福祉会館 7階
- ・内容: 子ども会・学校などの催しで、なるべくリサイクル部材を使っておもちゃ作り方や遊び方、昔遊びを伝える活動をしています。会場で声をかけてください。
- ・問合せ: 電話046-842-6201(つかだ)

横須賀「生涯現役」フォーラム

協力企画 地域で、健康に、生きがいをもって
生きることを応援する70企画

■横須賀の湧き水めぐり実施中

◇主催 横須賀「水と環境」研究会

- ・第一回 10/25(土)「馬堀海岸・走水・観音崎コース」
9:30馬堀海岸駅集合、15:00頃 観音崎バス停解散
- ・第二回 11/22(土)「久里浜・久村・岩戸コース」
9:30京急久里浜駅集合、15:00頃 岩戸バス停解散
- ・第三回 12/20(土)「阿部倉・平作コース」
9:50大楠登山口バス停集合 15:00頃 JR衣笠駅解散
- ・共通内容:定員10名、参加費各回500円。小雨決行。申込み必須。
- ・申込先:090-5499-0831(たかはし)

10/25
11/22
12/20

■日蓮ロードウォーキング

◇主催 湘南海援隊

- ・日時:11/24(月祝)
- ・集合:鎌倉駅東口小町通り側(横浜銀行前)10時
- ・内容:鎌倉から逗子まで日蓮上人ゆかりの地をウォーキング。
参加費1500円
- ・問合せ:電話080-1014-5448(さいとう)

11/24

■シニア民謡講習会

◇主催 民謡さみえ会

- ・日時:12/12(金)12:00~14:00
- ・会場:ヴェルクよこすか 5階音楽室
- ・内容:参加無料 シニアならどなたでもお待ちしております。
生の三味線・尺八の伴奏で、きちんとした民謡の歌い方を体験してください。
- ・問合せ:電話046-865-5576、携帯090-5525-1864(ふじの)

12/12

■逗子海岸ビーチコーミング

◇主催 よこばい歩きの会

- ・日時:11/15(土)(※雨天順延11/30(日))
- ・集合:JR逗子駅前10:00
- ・内容:参加自由。お昼に解散(お弁当なし)。拾ったものを入れるビニール袋持参。ビーチコーミングは、浜辺を散歩して漂着物を拾い集めたり、観察したり、作品をつくったりすること。
- ・問合せ:電話090-3336-9693(よこばい歩きの会)

11/15

■はじめてのBN体操無料体験

◇主催 BN体操普及協会

- ・日時:11/19(水)、26(水)、28(金)13:30~15:30
- ・会場:ウェルシティ市民プラザ 2階市民ホール
- ・申込:いずれか1日無料体験、各日共先着10名事前申込制
- ・内容:動作不足の解消が老化防止に役立つという最新コンセプトのエクササイズです。いすに坐ったまま簡単なドリルを積み重ねるだけの誰にでもできる全身体操です。
- ・問合せ&申込先:電話046-836-6743(のだ)

11/19
26,28

■精神障がい者の支援

◇主催 GAYA(我舎)横須賀

- ・日時:随時
- ・内容:精神障がい者の社会参加、回復支援に今までの人生経験を生かしてみませんか?自主製品作製から販売、竹林管理や清掃活動など利用者に寄り添って頂ける方をお待ちしています。活動の詳細はホームページをご覧ください。(「GAYA横須賀」で検索)
- ・問合せ:電話046-828-3776(しまだ)

随時

■武養交流フェスティバルでボランティア

◇主催 かながわ信用金庫

ボランティアサークル「ふれあい」

- ・日時:12/13(土)10:00~14:00
- ・会場:県立武山養護学校敷地内
- ・内容:養護学校が行う地域交流にボランティアとして参加しませんか。ポップコーン、綿菓子販売など。
- ・問合せ:事務局090-7170-8355(すずき)

12/13

■年金相談会 主催 かながわ信用金庫

- ・日時:11/26(水)10:00~16:00(予約制)
- ・会場:かながわ信用金庫本部
- ・内容:社会保険労務士による年金に関する無料相談が受けられます。
- ・申込:予約先 0800-800-1516

■赤十字健康生活支援講習「災害時高齢者支援」

◇主催 横須賀市青年赤十字奉仕団

- ・日時:11/22(土)14:00~16:00
- ・会場:ヴェルクよこすか 定員:30名
- ・申込:はがき又はFAXで11/15までに申込み
〒238-0051横須賀市不入斗町4-26 細川宛てに
「企画名・住所・氏名・電話番号」明記
- ・問合せ:電話&FAX 046-876-6111(ほそかわ)

11/22

■市民活動のお助け隊

◇主催 4Sクラブ

- ・日時:11/29(土)10:00~16:00
- ・会場:県大「生涯現役フォーラム」に説明ブース出します
- ・内容:市民活動サポートセンターの活動を支援します。またいろいろな団体の交流会を企画しネットワークを広げます。シニアボランティアの第一歩としてご参加ください。
- ・問合せ:電話046-828-3130(ほそだ)

11/29

■若者の支援ボランティア募集

◇主催 アンガージュマン・よこすか

- ・日時:平日9:00~16:00
- ・場所:アンガージュマン・よこすか(上町)
- ・内容:シニアボランティア募集!不登校・ひきこもりの子ども、若者の支援。(例)フリースペースでともに過ごす、近隣の清掃活動をともに行う、就労支援事業(書店等)の補助。詳細はお問い合わせください。
- ・問合せ:電話 046-801-7881(代)

随時

■育じいのススメ

◇主催 お母さん大学横須賀支部

- ・日時:11/20(木)10:00~12:00
- ・会場:総合福祉会館4階第6会議室
- ・内容:おじいちゃんと子育て中のお母さんのワークショップ。
おじいちゃんが子どもと関わることで新しい子育て支援を考える。
おじいちゃんの力を貸してください。
- ・問い合わせ 電話090-6162-3754(たなか)

11/20

■ちゃんちゃんクラブ

◇主催 YMCA三浦ふれあいの村

- ・日時:興味のある方は、ふれあいフェスタにご参加ください
11/9(日)10:00~15:00
- ・会場:三浦ふれあいの村
- ・内容:ちゃんちゃんクラブは中高年の居場所作りの会。メンバーの絆を大切に余暇を三浦で過ごしリフレッシュします。マリン活動、ふれあいフェスタ参加、田んぼつくりetc(一泊二日)
- ・問合せ:電話046-888-2100(すがわら、あおき)

11/9

横須賀「生涯現役」フォーラム

協力企画 地域で、健康に、生きがいをもって
生きることを応援する70企画

■JIMDOでホームページ

◇主催 シニアネット横須賀 きさらぎ

11/20

- ・日時: 11/20(木) 15:00~17:00
- ・会場: 生涯学習センター PCルーム
- ・内容: 自分のホームページをつくります。テーマは自由ですが、おすすめは、これまでご自分が生きてきた足跡をまとめる(自分史をつくる)ことです。見学希望の方は、事前にメールをください。
- ・問合せ: 今城メール m-imajo@amber.plala.or.jp

■観音崎での大型(外航)船観察会

◇主催 横須賀学の会

11/3

- ・日時: 11/3(月祝) ※雨天中止
- ・集合: 観音崎バス停前(三軒家) 9:30 ・参加費無料
- ・内容: 日本で一番の大型船観測ができます。1日に600~700隻が通りますし種類では第七艦隊の船にも出会えます。
- ・問合せ: 電話046-823-0333(おおはし)

■年末年始向け「寄植え」作り

◇主催 ガーデニング・クラブ

12/26

- ・日時: 12/26(金) 13:00~15:00
- ・会場: 衣笠コミュニティセンター
- ・内容: 花壇の手入れ作業、季節の寄植え(ハンギングバスケット等)作り、庭園見学を行います。12月は、年末年始向けの草花を使う寄植えを行います。
- ・問合せ: 電話046-853-9504(わかもり)

■羊毛ボールをつくみましょう

◇主催 横須賀シュタイナーこども園

11/28

- ・日時: 11/28(金) 10:00~12:00
- ・会場: 横須賀シュタイナーこども園園舎(衣笠栄町)
- ・内容: 赤ちゃんや小さなこどもが遊べる羊毛ボールを作ってみませんか。音がするボールは幼児の良なおもちゃです。また、小さなお子さん連れで参加する方の保育ボランティアとしてのご参加も歓迎いたします。
- ・問合せ: 電話046-853-7280(不在時は留守電に たけお)

■おとうさん厨房に入る

◇主催 花ゆずの会(神奈川県栄養士会第4事業部)

12/19

- ・日時: 12/19(金) 10:00~
- ・会場: 本町コミセン調理室(総合福祉会館6階)
- ・内容: 男の料理教室です(クリスマス料理)。誰でも簡単にでき、栄養バランスの良い食事を作りましょう。材料費1500円。詳細は問合せください。定員20名。
- ・問合せ: 電話046-842-6477(えま)

■「青空ひろば」ボランティア募集!

◇主催 NPO法人 ぽっかぽか荘

11/11
12/9

- ・日時: 11/11(火)、12/9(火) 10:00~14:00
- ・会場: くりはまみんなの公園
- ・内容: 「青空ひろば」は主に未就園児親子を対象とした外遊びの会。たき火や泥んこ遊びなど、自然の中で思いっきり遊びます。お手伝いボランティア大募集。昼食をお持ちください。
- ・問合せ: 電話046-822-4170(コミュニティcafeおりょうにおまかせ内 たなか)

■生涯学習センター〈まなびかん〉 横須賀市民大学

随時

◇主催 (公財) 横須賀市生涯学習財団

- 市民大学は低廉で高度な内容により、多くの受講者が学び直しや生きがいづくりとして受講しています。
- 平日の昼間・夜間、土日など殆ど毎日開催しています。定員に余裕のある講座では追加募集中です。
- 1回だけでも受講できる聴講制度も実施しています。
- ・会場: 生涯学習センター(まなびかん)
 - ・講座内容と開催日時は、事務局にお問い合わせください。
 - ・問合せ: 電話046-822-4873(市民大学担当)

■趣味を真剣に!! 生涯を通じて飽きることなく 学べる楽しい太極拳で元気になろう

月3回

◇主催 E・太極拳クラブ

- ・日時: 月3回、金曜日、午前(太極拳) 9:45~12:00、夜間(気功体験) 19:00~21:00
- ・場所: 太極拳教室【午前の部】武山市民プラザまたは長井コミセン。気功体操教室【夜の部】金曜日北下浦市民プラザ。随時受付。(初回のみ無料)。電話で申込み、直接会場に。運動できる服装と室内用運動シューズ
- ・問合せ: 電話/FAX046-857-7525(遠藤) 18時以降又はFAXで

■プログラミングワークショップ in横須賀(大人向け)

10/19

◇主催 NPO法人CANVAS、横須賀市、横須賀市生涯学習財団

- ・日時: 10/19(日) 10:00~12:00
- ・会場: 生涯学習センター
- ・内容: レクチャートーク「プログラミング学習の意義や魅力って?」、横須賀を中心に活動を進める地域のかたがたのリレートーク。
- ・問合せ: 電話046-822-8258(都市政策研究所)

■海の大掃除

12/23

◇主催 NPO法人横須賀港湾防災支援会

- ・日時: 12/23(火祝) 9:00~11:00
- ・場所: 横須賀本港(ダイエースターバックス前の護岸)
- ・内容: 漂着ごみ収集チームと海上漂流物の収集チームに分かれて清掃活動を行います。ゴム手袋は主催者が用意。当支援会の定期活動日は毎月第3日曜日(雨天中止)
- ・問合せ: 電話046-848-7360(川島、後藤)



横須賀「生涯現役」フォーラム

協力企画 地域で、健康に、生きがいをもって
生きることを応援する70企画

■まなびかんのイベント

「市民文化祭行事のおしらせ」

◇主催 (公財)横須賀市生涯学習財団

○市民百人一首カルタ大会

- ・日時:10/26(日)13:00~16:00
- ・会場:池上コミュニティセンター
- ・定員:30人
- ・内容:初めての方も申込可能。家庭的なカルタ取りを3回戦う予定。散らし取り、源平取りなどで「楽しむカルタ取り」を行います。
- ・応募締め切り:10/16(木)20時必着

○市民詩吟発表大会

- ・日時:10/26(日)10:00~16:30
- ・会場:文化会館大ホール
- ・内容:横須賀詩吟連盟に加盟する16団体の発表会

○市民俳句大会

- ・日時:11/1(土)13:00~15:30
- ・会場:ヴェルクよこすかホール
- ・内容:みなさんから事前にご応募いただいた俳句の選評会です。
選者:野木桃花氏(俳誌「あすか」主宰)

○市民囲碁大会

- ・日時:11/3(月祝)10:00~16:30
- ・会場:ヴェルクよこすかホール
- ・参加費:500円(当日徴収)
- ・定員:160人
- ・内容:応募いただいた方を棋力によりA・Bの2クラスに分け、各クラス毎に優勝を競う大会です。各クラス1位~5位の方に賞状・賞品があります。
- ・応募締め切り:10/19(日)20時必着

○パッチワーク・キルト作品展

- ・日時:11/7(金)~11日(火)13:00~17:00
- ・会場:文化会館市民ギャラリー①
- ・内容:横須賀パッチワーク・キルト協会に所属する11団体と市民参加の作品展です。テーマは「クリスマスカラー&ベトレヘムの星」です。大作50点と小物・バッグ等会場内にエンゼルが舞い踊ります。

○市民書道展

- ・日時:前期11/8(土)~11日(火)、後期11/13(木)~16(日)
10:00~17:00、12日は休館日、最終日は16時まで
- ・会場:はまゆう会館ギャラリー
- ・内容:一般市民から横須賀書道連盟に加盟する9団体・学童の作品と、幅広い年代層で多彩な作品が展示されています。

○市民川柳大会

- ・日時:11/8(土)13:00~15:00
- ・会場:ヴェルクよこすか第1会議室
- ・内容:みなさんから事前にご応募いただいた川柳の選評会です。
選者:瀧 正治氏(川柳「路」吟社同人)

○市民短歌大会

- ・日時:11/9(日)13:00~16:30
- ・会場:文化会館中ホール
- ・内容:みなさんから事前にご応募いただいた短歌の選評会です。
選者:前川佐重郎氏(歌誌「日本歌人」主宰)

○市民鎌倉彫展

- ・日時:11/14(金)~11/18(火)10:00~17:00最終日は16:00まで
- ・会場:文化会館市民ギャラリー②
- ・内容:鎌倉を世界遺産へと再チャレンジに向けて、鎌倉彫もお役に立ちたいと会員一同頑張っています。

○市民民謡のつどい

- ・日時:11/23(日)10:00~17:00
- ・会場:文化会館大ホール
- ・内容:市内の民謡団体の唄と踊りの発表会です。各団体合わせて100以上の演目を披露します。

○総合表彰式

- ・日時:11/25(火)18:30~
- ・会場:文化会館市民ギャラリー①
- ・内容:今年度の市民文化祭の各部門の入賞者を表彰します。

○入賞作品展

- ・日時:11/27(木)~12/2(火)10:00~17:00
- ・会場:文化会館市民ギャラリー①②
- ・内容:公募部門のA部門【洋画・日本画・写真】、B部門【短歌・俳句・川柳】の今年度の入賞作品を一堂に展示します。

○琵琶名曲発表会

- ・日時:11/29(土)12:00~16:00
- ・会場:はまゆう会館ホール
- ・内容:横須賀琵琶連盟に所属している会員が、歴史物語などの名曲を選曲し、発表します。

○カジュアルコンサート

- ・日時:2015年1/25(日)14:00 開演
- ・会場:芸術劇場、チケットは同チケットセンターで(全席指定で510円)

◎三浦半島演劇祭2014~海と人と街すべてがステージそしてドラマ~

- ・日時:9/6(土)~11/29(土)
- ・場所:市立青少年会館ホール

■ピアノで遊んで脳トレ講座

◇主催 大人のピアノサークル

- ・日時:10/27(月)15:00~16:30
- ・会場:グローサーシュタインピアノサロン(東逸見町)
- ・内容:定員12名、受講料600円。一本指の簡単な曲を2名の講師のピアノに合わせて弾いたり、受講者が交代で弾いたり、軽い体操感覚で楽しめます。(月2回のサークル活動中)
- ・問合せ:電話046-861-9105(廣川)

10/27

■「いつまでも自分の脚で階段昇りができる強い足腰づくり」体操

◇主催 懐メロ体操クラブ

- ・日時:12/1(月)11:00~12:00
- ・会場:生涯学習センター2階市民ホール
- ・内容:「いつまでも自分の脚で階段昇りができる強い足腰」をテーマにした体操。懐メロにあわせた体操をします。今年は「横須賀ストーリー」、いろいろなボールや道具を使って行います。
- ・問合せ:電話045-521-5847(阿部)

12/1

横須賀「生涯現役」フォーラム

協力企画 地域で、健康に、生きがいをもって
生きることを応援する70企画

■よこすかボランティアセンター ボランティア募集中!

随時

◇主催 (福) 横須賀市社会福祉協議会

- ・日時：月～金 8:30～17:15
- ・会場：市立総合福祉会館 4階
- ・内容：ボランティアの相談や活動情報の提供
登録いただくと、ボランティアニュースが届きます。ボランティアセンターから地域デビューしましょう。
- ・その他：車いすの貸出、市内在住の方、1か月以内。(無料)
- ・問合せ：電話046-821-1303(よこすかボランティアセンター)

■よこすかボランティアセンター 運転ボランティア養成講座

11/2～3

◇主催 (福) 横須賀市社会福祉協議会

- ・日時：11/2(日)～3日(月 文化の日) 10:00～16:30
- ・会場：市立総合福祉会館
- ・内容：運転ボランティアとして地域で活躍するための講習です。修了すると、福祉有償運送運転者及びセダン等運転者として認定されます。・定員 20名 (先着順)
- ・参加費 8,000円(テキスト代込み) 昼食は各自で用意
- ・問合せ：電話046-821-1303(よこすかボランティアセンター)

■ボランティアニュース編集員募集

11/4

◇主催 (福) 横須賀市社会福祉協議会

- ・日時：11/4(火) 14:00～
- ・会場：市立総合福祉会館
- ・内容：ボランティア編集員募集。年4回発行、各号ごとに2回の編集会議があります。ボランティアニュース2月号 第2回編集会議にご参加ください。
- ・問合せ：電話046-821-1303(よこすかボランティアセンター)

■世界自閉症デー2014 in 横須賀

12/6

◇主催 国立特別支援教育総合研究所・ 筑波大学附属久里浜特別支援学校

- ・日時：12/6(土) 13:00～16:30
- ・会場：市立総合福祉会館
- ・内容：映画「星の国から孫ふたり～「自閉症」児の贈りもの～」、ミニ講義、特別支援学校の幼児児童の作品展示を行います。
- ・申込み：11/11～28までに 電話046-821-1303(広報国際係)

■障害者週間キャンペーンYOKOSUKA

12/1～7

◇主催 横須賀市ボランティア連絡協議会

- 12月1日～7日の1週間を中心に、『障害』について理解を深められるような企画を設けました。皆さまのご参加をお待ちしています。
- ・問合せ：電話046-821-1303(よこすかボランティアセンター)

■あったかハート交流会

11/29

◇主催 横須賀市ボランティア連絡協議会

- ・日時：11/29(土) 13:30～15:30
- ・会場：市立総合福祉会館
- ・内容：①体験発表：タウンニュースで紹介をされた、柏崎嘉則さんが、自らの「障害」について語ります。②「支援する立場から」神奈川県立武山養護学校副校長奥村美由さんからお話を伺います。③ 関東学院六浦中学校、高等学校吹奏楽部の皆さんが、若さと迫力溢れる演奏を披露します。
- ・問合せ：電話046-821-1303(よこすかボランティアセンター)

■地域啓発講演会

12/4

◇主催 横須賀市こども青少年支援課

- ・日時：12/4(木) 10:00～12:00
- ・会場：ヴェルクよこすか
- ・内容：「自閉症のきみの心をさがして～シンガーソングライターパパの子育て～」うすいまさと氏が障害児を育てる体験談をお話しします。
- ・申込み：11/11～28までに 電話046-822-2500(コールセンター)

■災害時コーディネーター養成講座

11/15,16

◇横須賀災害ボランティアネットワーク

- ・日時：11/15(土)～16日(日) 10:00～16:00
- ・会場：市立総合福祉会館
- ・内容：災害時のボランティアセンターは、活動希望者と被災者の調整(コーディネート)を行います。この講座で、コーディネートに必要な知識や技術を学びます。
- ・参加費 1,000円(資料代等) 学生無料 昼食は各自で用意
- ・定員 30名 (先着順)
- ・問合せ：電話046-821-1303(よこすかボランティアセンター)

■障害者団体等による活動発表会

12/7

◇主催 横須賀市ボランティア連絡協議会

- ・日時：12/7(日) 13:00～15:00
- ・会場：ダイエーション・アップーズプラザセンターステージ
- ・内容：視覚障害者のアコーディオン演奏、肢体不自由者グループの三味線、唄、踊り、障害を持った人による社交ダンス等のステージ発表を予定しています。
- ・問合せ：電話046-821-1303(よこすかボランティアセンター)

■障害者週間キャンペーンYOKOSUKA

12/1～7

◇主催 横須賀市障害者団体連絡協議会・ 横須賀・三浦作業所連絡会

- ・日時：12/1(月)～7(日) 10:00～19:00(展示は7日18:00)
- ・会場：ダイエーション・アップーズプラザセンターステージ
- ・内容：障害者団体の活動紹介パネル展示と、地域作業所の作品を販売します。

横須賀「生涯現役」フォーラム

協力企画 地域で、健康に、生きがいをもって
生きることを応援する70企画

■シルバー人材 会員募集

随時

◇主催 (公社)横須賀市シルバー人材センター

年齢を重ねても、まだまだ元気で働きたいという60歳以上の皆さん、あなたの長年の経験と知識をシルバー人材センターで活かしてみませんか、「臨時的かつ短期的又は、その他の軽易な業務に係る就業」なので、あなたのペースで無駄なく働くことができます。就業の内容は、シルバー会員でも安全な仕事「草刈り・植木剪定・襖、障子、網戸の張替え・畳の表替え・ハウスクリーニング・訪問介護」など多種

◇入会説明会(※説明会以外の日でも常時受付)

- ・日時: 11/19(水)9:15～ 12/17(水)9:15～
1/21(水)9:15～ 3/18(水)9:15～
- ・場所: 総合福祉会館8F ・問合せ: 電話046-822-1337

◇技能講習会のお知らせ

就職を希望する55歳以上の方に、技能講習会を行っています。(ハローワークに登録している必要が有ります。)

- ・警備業務講習会
- ・フォークリフト運転技能講習会
- ・マンション管理業務講習会
- ・ビルクリーニング業務講習会
- ・介護スタッフ養成講習会
- ・介護調理業務講習会
- ・ベビーシッター講習会
- ・セレモニースタッフ養成講習会
- ・調理業務スタッフ養成講習会
- ・家事代行サービス業務講習会
- ・緑化保全業務講習会
- ・子育て支援業務講習会



■ヘルスマイトによる和食レシピ

11/28

◇主催 食生活改善推進団体「ヘルスマイトよこすか」

- ・日時: 11/28(金)9:30～11:30
- ・会場: ウェルシティ市民プラザ5階 調理講習室
- ・内容: 世界無形文化遺産に登録された和食を見直す調理実習。食材費等600円。・対象: 市内在住18歳以上 先着20人
- ・申込み: 10/13～11/16まで横須賀市コールセンター(☎822-2500)へ
- ・問合せ: ☎046-822-4537(横須賀市保健所健康づくり課)

■スマートダイエット講演会

11/7

◇主催 横須賀市保健所健康づくり課

- ・日時: 11/7(金)10:00～12:00
- ・会場: ウェルシティ市民プラザ5階 大学習室
- ・内容: 「スマートダイエット」を開発した筑波大学教授による、健康的な減量方法、若々しく過ごすコツについての話。
- ・対象: 市内在住・在勤・在学の20歳以上 先着200人
- ・申込み: 10/13～10/29横須賀市コールセンター(☎822-2500)へ
- ・問合せ: ☎046-822-4537(保健所健康づくり課)

■シニアのための栄養講座

1/16

◇主催 横須賀市高齢福祉課

食生活に不安のある市内在住65歳以上の方を対象に、骨粗しょう症を防ぐ食生活についての講話があります。

- ・日時: 2015年1/16(金)10:00～11:30
- ・会場: 久里浜コミュニティセンター 第1会議室
- ・申込: 11/1(土)～11/30(日)横須賀市コールセンターへ
☎046-822-2500 Fax: 046-822-2539
- ・問合せ: ☎046-822-8135(高齢福祉課)

■高齢者生きがい講座

1月～

◇主催 各老人福祉センター

- ・対象者: 市内在住の60歳以上
- ・申込み: 往復はがきで各会場へ、
- ・問合せ: 各老人福祉センターへ
- 船越老人福祉センター(〒237-0076 船越町8-2-5 ☎861-4545)
・太極拳1月14日から全6回
- 秋谷老人福祉センター(〒240-0105 秋谷3-6-25 ☎857-0710)
・パドル体操1月15日から全6回
- ・楽しい書道1月9日から全6回
- 鴨居老人福祉センター(〒239-0813 鴨居3-11-11 ☎841-4771)
・カラオケ1月7日から全10回
- ・大声ツアーズ(大声を出しながら行う健康体操)1/15から全8回

横須賀市と民間4団体のコラボで実施しています。

当企画は、横須賀市が取り組む「生涯現役プロジェクト」と民間4団体が取り組むシニア(定年退職世代～団塊世代)支援の「ひくてあまたのお父さんプロジェクト」のコラボレーションで実施します。

◇横須賀市「生涯現役プロジェクト」

横須賀市では、誰もがいつまでも健康で活躍できる「生涯現役社会」の実現を目指して、ラジオ体操やウォーキングを中心とした健康増進に取り組む「生涯現役プロジェクト」を始めました。人と人がつながる生涯現役の地域づくりに、全市を挙げて取り組みます。

◇ひくてあまたのお父さんプロジェクト(=シニア世代の生きがいづくり支援)

「定年鬱」「燃え尽き症候群」「家族と地域からの孤立化」など、定年後世代の社会的課題は年々増えています(特に男性に顕著)。一方、地域のNPO、ボランティアグループ、そして自治会などは高齢化が進み、70歳台が中心世代となり、深刻な後継者不足となっています。まず外に出て、横須賀で過ごす人生の第二幕を考えてみませんか?横須賀には現役で働きたい方々を応援する団体もあります。地域が、横須賀が、定年退職後世代を必要としているのです。「ひくてあまたのお父さんプロジェクト」は定年退職世代～団塊の世代と地域を結ぶマッチングプロジェクトです。仕事に打ち込んできた情熱をこれからは、地元横須賀に向けていただきたい。そんな思いで昨年度に続いて第2弾を企画しました。

主 催: 横須賀市

ひくてあまたのお父さんプロジェクト実行委員会

構成メンバー: (公財)横須賀市生涯学習財団、(福)横須賀社会福祉協議会

(公社)横須賀市シルバー人材センター、NPO法人YMCAコミュニティサポート

共 催: 神奈川県立保健福祉大学

協 力: 横須賀地域活性化の土業チームLEAP

事務局: 横須賀市立市民活動サポートセンター(指定管理者:NPO法人YMCAコミュニティサポート)

電話: 046-828-3130(担当: 高橋亮)