

アルザにいがた  
**「男性の生き方（定年期）講座」参加者を募集中！**

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」では、性別に関わりなく自分の個性や能力を発揮できる社会を目指して様々な講座を開催しております。

このたび男性の生き方（定年期）講座として「**定年はゴールですか？～ゼロから始める定年生活～**」と題し、全2回開催します。この講座は、市民からなる企画委員によって企画されたものです。定年後は今までの役割を終え、新しい生活環境での暮らしが始まります。第二の人生を自分らしく生きるためのヒントをグループワークを通して見つける講座です。

つきましては、広く市民の皆さまに周知するため、広報活動にご協力いただきますようお願いいたします。

■「定年はゴールですか？～ゼロから始める定年生活～」

1. 日時・内容

	日 時	タイトル	講 師
1	1月25日（日） 10:00～12:00	民生委員の立場から見た 定年前後の男性のありよう・リアル・あり方・姿・像	上山地区民生児童委員 新保 まり子さん
2	2月1日（日） 10:00～12:00	ゼロから学ぶ認知症	公益社団法人認知症の人と家族の会 新潟県支部副代表 等々力 務さん

2. 対象・定員 男性 25 人

3. 保 育 5 人（生後 6 か月以上の未就学児）

4. 会 場 万代市民会館 4 階 403・404 大研修室（中央区東万代町 9-1）

5. 募集方法 令和8年1月13日（火）までに「新潟市オンライン申請システム（e-NIIGATA）」もしくは電話（025-246-7713）  
※応募多数の場合抽選

●詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

【問い合わせ】

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」 担当：齊藤・荒井  
電話：025（246）7713 メール：alza@city.niigata.lg.jp

# 定年はゴールですか？



第1回講師  
新保 まり子さん

## ～ゼロから始める定年生活～

定年後はこれまでのような仕事・家事の繰り返しのサイクルがなくなるため、日常生活の過ごし方に戸惑うことがあるかもしれません。第二の人生を自分らしく生きるためのヒントをグループワークを通して見つけないか？



第2回講師  
等々力 務さん

### 第1回

1/25（日）10時～12時

民生委員の立場から見た定年前後の男性の  
ありよう・リアル・あり方・姿・像

講師：新保 まり子さん（上山地区民生児童委員）

現場で多くのケースを見てきた民生委員の立場から、定年前後の男性の“リアルな姿”を読み解きます。

### 第2回

2/1（日）10時～12時

ゼロから学ぶ認知症

講師：等々力 務さん（公益社団法人認知症の人と家族の会  
新潟県支部副代表）

認知症の基礎知識から、周囲の人との関わり方まで、自らがとるべき最善の方法をゼロから学びましょう。

会場 万代市民会館 4階 403・404大研修室（新潟市中央区東万代町9-1）  
※新潟駅から徒歩7分。駐車場はありません。

周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

対象者 定年前後の男性 または 定年後のことを考えている男性

定員 25人（応募多数の場合は抽選）

保育 5人（生後6か月以上の未就学児）要申込

申込 1/13（火）までに

①新潟市オンライン申請システム（e-NIIGATA）→

②電話 025-246-7713 受付時間：月～金曜 8時30分～17時30分  
※土日祝休日・12/27～1/4を除く

参加  
無料

連続  
講座



## 講師紹介

### 第1回

#### 新保 まり子さん

上山地区民生児童委員、東出来島自治会副会長、NPO法人がばじこ理事長、「がばじこ大学」学長、ドリームハウス代表

昭和45年生まれ。新潟市在住。

自身の子育て中の孤独感から平成11年ママの心が元気になる毎日型の居場所『子育て応援施設ドリームハウス』を同じ思いの15名のママ達と開館（令和2年閉館）。その後も孤独を解消し心元気になるための多世代の居場所『ドリームハウス』を様々な地域で創る（現在5か所）。困っている方のところへかけつける訪問事業や避難者支援のほか、多世代交流、親子、障がい者、高齢者が共に過ごす共生型の居場所づくり、一人ひとりの出番づくり生きがいづくりに取り組む。令和元年12月に著書「あなたのままで～夢が叶う居場所ドリームハウスの20年～」を新潟日報事業社より出版。



### 第2回

#### 等々力 務さん

公益社団法人認知症の人と家族の会新潟県支部副代表、公益社団法人新潟県介護福祉士会理事、新潟市社会福祉協議会評議員

昭和50年生まれ。

認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指し、認知症の人と家族の会にて26年間活動。認知症の病気の理解、接し方や、環境づくりの大切さを広めるための活動を新潟県内各地で行っている。平成22年8月に著書「認知症になっても心は生きている一心からの言葉」、平成26年8月に著書「誰も書かなかった認知症の話―現場からの報告―」を共に新潟日報事業社より出版。



## お申込み方法



スマートフォンから



二次元コードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システム  
e-NIIGATA」につながります



電話から

025-246-7713

受付時間：月～金曜 8時30分～17時30分  
※土日祝休日・12/27～1/4を除く



PCから

新潟市役所HPから



アルザにいがた



を検索

〈新着情報〉の講座情報へ

申込締切  
1/13（火）  
まで

主催・問合せ



〒950-0082

新潟市中央区東万代町9-1（万代市民会館3階）

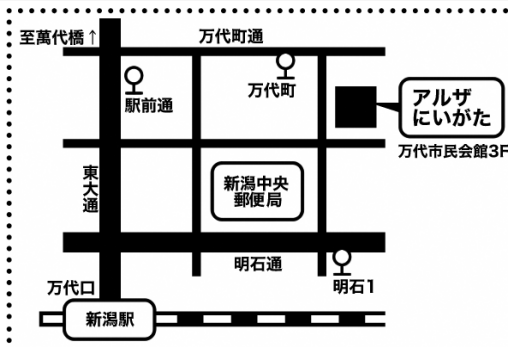
TEL：025-246-7713

FAX：025-246-8080

E-mail：alza@city.niigata.lg.jp

電話受付時間：月～金曜8:30～17:30（土日祝休日を除く）

アルザにいがた  
ホームページ



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお願いします。