

3ステップでカンタン会員登録！

1 ウェブサイトの「会員登録」をクリック



ウェブサイト上部にある「会員登録」ボタンを押して、次ページの「アクティブシニアの方はこちらへ」を押してください。「空メールで登録」を押して「上記の利用規約に同意します」を押してください。その下のボタンを押すとメールが自動で立ち上がります。

2 立ち上がったメールをそのまま送信



自動で立ち上がったメールには何も入力せず、そのまま送信してください。しばらくすると、会員登録ページのURLが記されたメールが届きます。

3 URLをクリックして会員登録を行う



届いたメールに記されたURLをクリックすると、会員登録ページが開きます。後は説明に沿って必要事項を入力するだけで会員登録完了です！



美馬市
人生100年時代

mimashi jinsei 100nen jidai

<https://mima-jinsei100nen.jp>

美馬市美と健康のまち推進課

779-3634 徳島県美馬市脇町字小星692番地1 電話:0883-52-5730



あなたが持つ特技と
スキルをいかして
社会参加しませんか？



美馬市

人生100年時代

mimashi jinsei 100nen jidai

<https://mima-jinsei100nen.jp>



人生100年時代

mimashi jinsel 100nen jidai



ともに生きると、みんなが活きる。

さあ、人生100年時代へ。

「人生100年時代」が、やってきました。

人生の後半をもっと楽しく豊かに生きるためには、市民の皆さんが培ってきた豊かな経験やスキル、「学び直し」によって身に付けた知識などを活かし、いきいきと社会参加を行うことが大切です。

美馬市「人生100年時代」ポータルサイトではスマートフォンやパソコン、タブレットなどを使い、学びや健康、就労などに関する情報をお届けしたり、それぞれの経験を活かした就労や交流につながるよう市民や団体(パートナー)とのマッチングを行います。

自分らしい100年人生を生きるために、美馬市が展開する事業に、ぜひご参加ください。



INTERVIEW

インタビュー

「人生100年時代」を自分らしく生きる美馬市民の皆さんに、いきいきと暮らすための心掛けや目標を伺いました。



子どもたちの輝く瞳が私にとってのいきがいです。

武田 恵美子さん

幼稚園教諭の仕事で退職後、若手の幼稚園教諭の方々に指導するお仕事をさせていただいています。人生100年時代を豊かに過ごすためのテーマは「子どもたちが健やかに育つために、自分に何ができるのか」ということです。近くに住む子どもや孫

のために毎日ご飯をつくってあげられるのも、あと10年くらい。その先の人生に新たなやりがいを見つけるためにも、美馬市の「人生100年時代ポータルサイト」を活用し、今からアンテナを張っておきたいと思います。まずは健康第一でがんばります。



スキルや人脈を広げたら人生が豊かになりました。

麻坂 泰廣さん

昔は企業戦士として働いていましたが、いざ定年退職してみると、すごく狭い世界の中で生きていたことに気づきました。シルバー大学に通ってみたのも、自分の技術や人脈を広げるためです。知り合いの紹介で始めた学校支援ボランティアも、気づけば

10年以上が過ぎ、今もいきがいの一つになっています。自分の知らないことを調べたり、スキルを磨いたりすることは好きなので「人生100年時代ポータルサイト」も積極的に活用し、モットーとする「生涯現役」を続けていきたいですね。



みんなといっしょだからもっと笑顔になれる。

高西 和代さん

30年近くにわたって地元の薬店に勤めています。本当は退職する年齢ですが、仕事を通じて少しでも地域の方々のお役に立てることが本当に嬉しいんです。最近では職場を通じて「元気倶楽部」をつくり、仲間や地域の方々といっしょにフラダンスや

ウォーキングなどの活動を行っています。みんなでやるからこそ、いろいろなアイデアが湧いてくるし、より楽しくなるんですよね。情報発信やマッチングを通じて美馬市民をつなげてくれる「人生100年時代ポータルサイト」に期待しています。

アクティブシニアと地域をつなぐ

5つの機能

「人生100年時代」ポータルサイトには一人ひとりの希望に沿った情報を集めたり、人とつながったりするための機能がいっぱい。会員登録をして積極的に使ってみることできっと人生の可能性が大きく広がります。



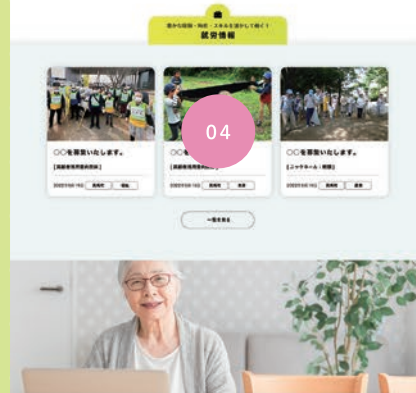
01



パートナー検索

企業や団体とつながりながらもっとアクティブな毎日を!

ポータルサイトでは、「パートナー」と呼ばれる企業や団体の方々が、アクティブシニア向けの情報を発信しています。就労や講座、イベントなど、魅力あふれるたくさんの情報の中から、自分に合った情報を探し出すための機能が「パートナー検索」です。企業名や活動している分野、活動地域、発信している情報など、気になる条件を絞り込んで検索してみましょう。



02



講座情報

新たな学びやスキルの習得で未来の可能性を広げよう

高齢者がリーダーシップを活かして地域に貢献したり、まちの防災力を高めるために知識やスキルを磨いたり。そんな美馬市のアクティブシニアが、もっと元気に、自分らしく活躍するための講座情報を発信します。講座内容や開催場所など、条件を細かく設定して検索することも可能です。いろんな講座に参加して、自分の可能性を伸ばしてください。

04



就労情報

人のネットワークを広げ自分らしくいきいきと働く

アクティブシニアの方々が持つ豊かな経験や特技を活かして働くための「就労情報」を探ることができます。木材の加工や庭の手入れ、お掃除や子守りなど、一般の方からの依頼も掲載。時給や物々交換など、依頼内容によって報酬のカタチもさまざまです。仕事や人間関係のネットワークを築きながら、自分のスキルを存分に発揮してください。

03



知っトク情報

知っておけば得をするわがまちの情報がいっぱい

若い頃のように外出する機会は減ったけれど、地域の変化や暮らしを楽しむための情報には、できるだけふれておきたい。そんな方々にお勧めなのが「知っトク情報」です。スマホやパソコンからポータルサイトにアクセスするだけで、美馬市の暮らしに関する情報をまとめてチェックすることができます。情報を集めて、行動に移しましょう。

05



マイダイアリー

日々の出来事や思いを共有し誰かにつながっていく喜び

会員登録をすると、日々のいろんな出来事や思い出などを、文章や写真として記録できる「日記帳」の機能が使えるようになります。その内容はトップページの「会員ダイアリー」にも表示され、ほかの人が書いた日記を見たり、励ましや感想のメッセージを送ったりすることもできます。それぞれが描く毎日を、新たな出会いや交流につなげましょう。



ご利用イメージ

「人生100年時代」ポータルサイトって、どうやって使うの？
そんな疑問にお答えするため、利用方法の一例をご紹介します。

講座 情報

STEP

1

まずはトップページの
講座情報をチェック

「どんな講座が予定されているんだろう？」「自分に合った講座を調べてみたい」。そんな方はトップページの「講座情報」をチェック。開催予定の講座の内容や日時、場所などが表示されます。



STEP

2

検索ページで条件を
細かく絞り込んでみる

もっと詳しく調べてみたい人は、上部メニューの「講座で学ぼう」をクリック。いろんな条件を設定しながら、講座情報を絞り込むことができます。たくさんの中から、自分に合ったものを探しましょう。

STEP

3

興味のある講座情報を
自動配信する機能も搭載

自分に合った講座情報を、メールで届けてもらうことも可能！会員登録後に使えるようになる「マイページ」で、自分に興味のあるカテゴリをチェックするだけでOKです。後は、たまにメールを確認するだけ。



STEP

4

学びやスキルを深めて
新たな一歩を踏み出そう

気になる講座情報が見つかったら、ぜひ積極的に参加してみてください。いろんな学びやスキル習得につながる講座やイベントに出会うことで、これからの人生がもっと楽しく、豊かなものになるはずですよ。

就労 情報

STEP

1

自分らしさを活かせる仕事や
お手伝い情報を探そう

「自分の経験を活かせる仕事はないかな？」「知識やスキルを活用して誰かの役に立ちたい」。そんな方はトップページの「就労情報」をチェック。企業や団体、市民からの就労情報が表示されています。



STEP

2

業種や働き方などを
絞り込んで探せるから便利

さらに詳しく調べてみたい人は、上部メニューの「就労情報」をクリック。業種や働き方、活動地域など、いろんな条件を細かく設定しながら、たくさんの中から就労情報を絞り込むことができます。

STEP

3

簡単な設定をするだけで
希望に添った就労情報をお届け

講座情報と同様に、自分の希望やスキルにマッチした就労情報をメールで届けてもらうこともできます。こちらも会員登録後に使えるようになる「マイページ」で、就労項目に関する簡単な設定を行うだけです。



STEP

4

積極的な社会参加で
いきいきとした人生を！

興味のある就労情報が見つかったら、依頼主にアプローチしてみましょう。企業や団体だけでなく、あなたのスキルを必要とする市民からの依頼もあります。自分らしさを活かした社会参加を実現してください。

