

【普通话】青梅市政府网页还提供以上语言：英语、普通话、广东话、韩语、西班牙语和德语。
 【普通话】青梅市政府网页还提供以上语言：英语、普通话、粤语、韩语、西班牙语和德语。
 【한국어】저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어도 볼 수 있습니다.
 【Deutsch】Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: Englisch, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.



市職員による梅っこ体操

ご存知ですか？ ～高齢者の皆さんへの各種事業等～

介護予防のためには

- ▷介護予防教室
- ▷介護予防講演会
- ▷梅っこ体操CD・DVD貸し出し

元気な方・技能を活かしたい方

- ▷シルバー人材センターへの登録…◎
- ▷シルバーマイスター制度
- ▷高齢者クラブ
- ▷高齢者の教養講座

ポイント！
 高齢者クラブは、各地域に49クラブあり、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。

高齢者のご家族の方へ

- ▷認知症サポーター養成研修の講師派遣
- ▷徘徊高齢者家族支援サービス
- ▷介護DVD貸し出し
- ▷高齢者見守りシール

ポイント！
 衣服に貼れる2次元コード付き見守りシールを交付しています。

ゴミを捨てる際には

- ▷指定収集袋の減免…☆
- ▷おむつごみの無料収集…☆
- ▷粗大ごみ運び出しサービス…☆

ポイント！
 指定収集袋の減免は、初回のみ申請が必要です。

もしもの時に備えましょう

- ▷自動通話録音機無償貸与…★
- ▷救急通報システム
- ▷住宅火災通報システム
- ▷福祉電話の設置
- ▷緊急通報サービス…◆

ポイント！
 救急通報システムは無線発報器から緊急時に救急車の出動を要請します。

お出かけの際には

- ▷温泉保養施設の利用助成
- ▷シルバークルーズ…◇
- ▷車いすの貸し出し…◆
- ▷ハンディキャブの貸し出し…◆

ポイント！
 ハンディキャブはマツダAZワゴン・日産セレナの2種類があります。

日常生活品への給付やサービス

- ▷日常生活用具（腰掛便座等）の給付
- ▷住宅改造費（浴槽等の設備改修費）の助成
- ▷紙おむつの給付
- ▷訪問理美容サービス
- ▷配食サービス
- ▷寝具乾燥サービス
- ▷いきいきサービス…◆

ポイント！
 いきいきサービスは助け合いによる有償家事援助サービスです。在宅での日常生活に必要な家事などのお手伝いをします。

その他お困りの際には…

- ▷介護サービス相談員の派遣
 - ▷地域包括支援センター
- 青梅・東青梅地区…地域包括支援センター ☎22-1111
 長淵・梅郷・沢井・河辺地区…地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882
 大門・小曾木・成木・新町・今井地区…地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

各種問い合わせ先

- ◎…シルバー人材センター ☎24-8171
- ◇…東京バス協会 ☎03-5308-6950
- ◆…社会福祉協議会 ☎22-1233
- ☆…清掃リサイクル課清掃係
- ★…市民安全課市民安全係
- その他…高齢者支援課いきいき高齢者係
 包括支援係