

新型コロナウイルスワクチン接種

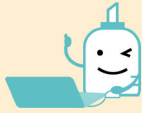
令和5年秋開始接種について

問 市コールセンター ☎0120-840-085



実施期間 令和6年3月31日まで

対象 初回接種を完了し、最終接種から3か月以上経過した生後6か月以上の方



使用ワクチン オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン（1人1回）

接種会場	時期	予約方法	予約・問い合わせ
福祉センター (12歳以上)	11月まで	予約専用サイトから	
医療機関	令和6年3月31日まで	実施医療機関へお問合せください。	

接種券の発送

過去に送付された接種券を使用し、お手元がない方は、最終接種から3か月経過した方から順次、接種券を送付しています。

未使用の接種券をお持ちの方は、お手持ちの接種券を使用できます。

紛失した方は、市ホームページから申請してください。

その他

コロナワクチンとインフルエンザワクチンを接種する場合、接種間隔を空けず、同時接種が可能です。

第33回高齢者教養講座合同文化祭

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

高齢者教養講座の受講生が日頃の稽古・練習の成果を発表します。

会場 福祉センター第1～4集会室

※合唱のみ市役所2階姉妹都市コーナー

日程 (11月)	時間	内容
2日(木)	午後0時20分～0時50分	合唱の披露
4日(土)	正午～午後4時	毛筆・ペン字・華道の作品展示
5日(日)	午前10時～午後3時30分	
	午前10時～正午、午後1時～2時	茶道のお点前披露

高齢者教養講座に入会しませんか

毛筆、ペン字、華道、茶道、詩吟、合唱の講座があります。

対象 市内在住の60歳以上の方

市民活動団体協働事業

高齢者向けパソコン教室

日時 11月18日(土) 午後1時～4時

会場 福祉センター第5集会室

対象 パソコンの基本操作ができ、Word、Excelを使えるようになりたい60歳以上の市民

内容 Word、Excelの入門、ファイル管理等について学びます。

定員 10人(抽選)

持ち物 ご自身のノートパソコン、電源ケーブル、マウス

その他

パソコンがデスクトップ型の場合、ノートパソコンを貸し出します。(4人まで)

申し込み

11月10日までに氏名、電話番号、年齢、パソコン貸し出しの有無を電子メール

※メールの件名を「パソコン教室申込み」としてください。

生活習慣病予防講座

生活に役立つ 血圧とコレステロールの話



自分のふだんの血圧やコレステロール等の測定値はご存じですか。どちらも異常値を放置したままだと、大変な病気を引き起こします。今回は予防に役立つ食事や生活についてお話します。

日時 11月30日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 市役所2階204議室

対象 市民

講師 管理栄養士 高森恵美子氏 ほか

定員 先着30人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 電話☎23-2191で健康センターまたは2次元コードから

Let's!健康プログラム

問 健康センター☎23-2191

青梅市国民健康保険で実施している特定健康診査の受診結果で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびその予備群となった方に、特定保健指導「Let's!健康プログラム」のご案内を順次送付しています。

このプログラムでは、管理栄養士などが対象者一人ひとりに合った健康プランを提案し、生活習慣の改善に向けてサポートします。

介護サービス相談員の派遣

問 高齢者支援課包括支援係

介護サービス相談員は、介護サービスを利用する方の不安やお困りごと、要望や相談ごとなどを伺い、介護サービス事業所に伝えることで、介護サービス利用者と事業所の橋渡しを行っています。

現在、派遣を希望する市内のデイサービスや特別養護老人ホームなどの介護事業所を訪問していますが、希望される方の自宅に訪問することもできます。ケアマネジャーやヘルパー、デイサービスのことなど、利用中の介護サービスについて相談などがありましたら、活用ください。

対象 介護サービス利用者およびそのご家族等

市民の方のひきこもり相談会



ひきこもりの状態にあるご家族、あるいはご自身について相談に来てみませんか?新しい情報や、具体的なアプローチの方法が見つかるかもしれません。

日時 11月13日(月)、14日(火)

①午前9時から②10時30分から③午後1時10分から④2時40分から

会場 市役所1階相談室

対象 ひきこもりの家族および当事者

内容 ひきこもり支援の専門家が相談を受け、お悩みについて相談者の方と一緒に支援方法を検討します。

定員 各回先着4組(予約制)

申し込み 電話☎23-5888で地域福祉課地域支援係へ