

## 65歳からはじめる習慣づくり

## 健康寿命のび～る教室 参加者募集！

自宅で手軽にできる運動や食事のアドバイス、お口の健康に関する教室です。教室で出会った仲間と一緒に楽しく身体を動かし、健康寿命をのばしましょう。

**日時** 12月5日、12日、19日、26日、1月9日、23日の木曜日（全6回）

午後2時～3時30分

**会場** 福祉センター第1～3集会室

**対象** 全日程参加できる市内在住の65歳以上で次のすべてを満たす方

▷要介護・要支援認定を受けていない。

▷医師から運動制限を受けていない。

▷この講座に1年以内に参加したことがない（2回目以降で参加希望の方はご相談ください。）

**定員** 先着20人程度（予約制）

**内容** 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識習得と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等

**服装** 動きやすい服装

**持ち物** 飲み物、筆記用具

**申し込み**

電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

地域共生社会について  
考えてみませんか？

問 地域福祉課福祉政策担当

「地域共生社会推進シンポジウム」および「地域住民座談会」に参加した方からのご意見等を参考に、「地域共生社会を考える」をテーマに、市ホームページ（2次元コード）を公開しています。



## 迅速な救命措置が大切な人の命を救います

## 普通救命講習会

**日時** 12月11日（水）

午後1時30分～4時30分

**会場** 健康センター3階

**対象** 市内在住者

**内容** 成人の心肺蘇生法、自動体外式除細動器（AED）操作法、気道異物除去法

**定員** 先着15人（予約制）

**費用** 1,600円（テキスト代）

※後日振り込み

**服装** 動きやすい服装※スカート不可

**持ち物** 筆記用具

**その他** 認定年月日3年以内の救命技能認定証を持参で200円割引

**申し込み**

専用フォーム（2次元コード）

または、電話☎23-2191で

健康センターへ



## 市民のため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27日（水）、12月4日（水）

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

※1家族80分以内

**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



## 高齢者向けスマートフォン教室

**日時** 12月7日（土）

午後1時～3時30分

**会場** 福祉センター第5集会室

**対象** 60歳以上の市民で、スマートフォンを持っている方（機種はアンドロイドに限る）

**内容** 音声入力やカメラ、地図アプリ、LINEの使い方

**講師** パソコンボランティア青梅

**定員** 12人（抽選）

**持ち物** ご自身のスマートフォン

**申し込み**

25日までに氏名、年齢、電話番号、スマートフォンがアンドロイドであるか、LINEを使用しているかをメール✉div1518@city.ome.lg.jpまたは電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

※件名は「スマートフォン教室申し込み」としてください。

## 子育て世帯の方へ 申請をお忘れではないですか？

## 児童手当の制度が10月から変わっています

問 こども育成課手当・医療係

児童手当は、10月分（12月支給分）から制度が変わり、高校生年代までや所得超過の方も支給の対象となりました。

次のいずれかに該当する方は申請が必要となりますので、まだ申請をしていない方は、申請をお願いします。

※令和7年3月31日までに申請すると、受給資格がある場合、新制度が施行された10月に遡って支給が可能です。

▷所得超過に伴い児童手当の資格を消滅している。

▷高校生世代（16歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者～18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者）のみの児童を監護している。

▷大学生年代（22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者）を含めてご家庭で3人以上の児童を監護している（第3子の多子加算を受けられる可能性があります。）

制度の詳細は市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

第20回青梅市  
小・中学生の主張大会

問 指導室指導係

市内の小学5・6年生6人と中学生10人が、将来の夢や生き方、身近な生活や社会に対する考え方、郷土への思いなどについて発表します。

**日時** 12月7日（土）

午後1時30分～4時

（1時開場）

**会場** S&Dたまぐりセンター

