

東京都シルバーパス更新の手続き

問 （一社）東京バス協会・シルバーパス専用電話
☎03-5308-6950（午前9時～午後6時）

更新手続きは郵送または電子申請で

今年度の東京都シルバーパスの更新手続きは、従来の郵送申請に加えて、新たにマイナンバーカードを使用した電子申請でも行えます。

現在シルバーパスをお持ちの方

7月中旬～8月中旬に（一社）東京バス協会から、A4サイズの封筒で「シルバーパス更新手続きのご案内」をお送りします。更新を希望する方は、同案内を必ず確認のうえ、手続きをお願いします。

70歳以上で新規発行を希望する方

最寄りのバス営業所で手続きをお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

更新手続き後の注意点

「介護保険料納入通知書」等の所得確認書類は、更新手続き後、紛失等により再発行を受ける時などに提示が必要になりますので、お手元で大切に保管してください。

75歳以上の在宅の方へ

「敬老会の御案内」をお送りします

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

対象となる方には、「敬老会の御案内」（往復はがき）を発送しており、7月下旬にはお手元に届く予定です。「敬老会の御案内」は入場券ではありません。参加を希望する方は必ずはがきを返送してください。

日程 9月27日（土） 会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

返送期限 8月1日（消印）

注意事項

会場（住友金属鉱山アリーナ青梅）の駐車場は利用できません。原則、公共交通機関を利用してご来場ください。

なお、以下の地区に限り、送迎バスを運行します。

「畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山、富岡、小曾木、黒沢、成木」

また、今年度も市役所から会場までのシャトルバスを運行する予定です。

詳しくは、往復はがきの表面を確認してください。

市民活動団体協働事業

高齢者向けスマートフォン教室



日時 8月2日（土） 午後1時～3時30分

会場 福祉センター第4集会室

対象 当日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

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 24日までに申し込みフォーム（2次元コード）または電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ



市民生活を守る消費者相談

聞いて！知って！だまされない！

日時 8月17日（日） 午後2時30分～4時（2時受付開始）

会場 市役所2階204～205会議室

対象 市内在住の障がいのある方および家族、関係機関

持ち物 筆記用具、飲み物 講師 市消費生活相談員 齊藤佐知子氏

定員 先着48人（予約制）

その他 ・手話通訳あり。

・車でお越しの際は、市役所駐車場をご利用ください。

申し込み 電話☎25-8510またはファックス☎25-8512で市障害者就労支援センターへ（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

体組成測定会

カラダ分析セミナーで自分のカラダを知ろう



自分の筋肉・脂肪量を知っていますか？インボディという体組成測定機を使って自分の筋肉量を知り、健康な「カラダ」づくりをしましょう。

日時 8月8日（金）～9日（土）
①午前9時30分～11時30分
②午後2時～4時

会場 健康センター

対象 64歳以下の市民

※ペースメーカーを使用している方、1人で立って測定できない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食事指導、運動指導など

定員 各回先着20人程度（予約制）

服装 運動できる服装、運動靴

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳（お持ちの方）、飲み物、着替え

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

健康運動指導士、管理栄養士、
保健師、ヨガインストラクターが
指導します

夏休みの自由研究におススメ！

小学生向け 認知症サポーター養成講座



日時 8月2日（土） 午前10時～午後3時

会場 地域支え合い相談所 i k i p p a（河辺町10-1-3スプリング河辺駅前ビル3F）

対象 市内在住の小学5～6年生（保護者も参加可）

内容 認知症を学び地域の支え手となる「認知症サポーター養成講座」を開催します。講座では認知症の基礎知識を分かりやすく学び、体験を通して高齢者への理解を深めます。講座後には自由研究のまとめも行います。子ども食堂によるお弁当付き。

定員 先着20人程度（予約制） 持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み

22日までに電話☎24-2882（午前9時～午後5時）または申し込みフォーム（2次元コード）から地域包括支援センターうめどのへ

早めの熱中症対策を！

問 青梅消防署☎22-0119

梅雨が明けると、ぐっと暑くなる傾向にあります。東京消防庁管内で昨年6月～9月の4か月間に熱中症（疑いを含む）により救急搬送された方は、7,993人（速報値）で過去最多となりました。また、熱中症で搬送された方の約6割が65歳以上で、高齢者の方は特に注意が必要です。

★熱中症予防のポイント

- 暑さに体を慣らしていこう…日頃から汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体を作りましょう。
- 早め・こまめに水分補給…のどの渇きを感じにくい高齢者は要注意。のどが渇いていなくても、水分補給することが大切です。
- 高温・多湿・直射日光を避ける…エアコンなどの空調設備を利用して涼しく！熱中症は室内でも発症します。

★熱中症かなと思ったら

- 涼しい場所へ移動し衣服を緩める。
- 体を冷やす…氷のう等があれば、首、わきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。
- 自力で水分補給をする…周りの人が無理に水分補給をさせると、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。自力で水分補給ができない場合は、医療機関を受診しましょう。