青梅市シルバーマイスターを募集しています

市では、優れた技能、知識、経験を有する65歳以上の方で、その技術等を次世代に継承していただける方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。

登録後は、依頼のあった団体（市内の小・中学校、保育園、幼稚園、自治会、高齢者クラブ等）にボランティアで講師、指導者として技術等を伝えていただきます。

青梅市シルバーマイスターに登録して技術、知識、技能をたくさんの方に伝えてみませんか。自薦他薦を問わず、お申し込みをお待ちしています。

問い合わせ　高齢介護課高齢者支援係

モグモグクラス（離乳食教室・中期）

日時　平成30年1月12日（金）午前10時～11時30分
会場　河辺市民センター和室
対象　6～7か月の乳児と保護者
内容　離乳の進め方と中期の離乳食の作り方の説明および試食
定員　先着20組（予約制）
費用　1組100円
持ち物　バスタオル、ミルク（お湯も含む）、オムツなど外出時に必要なもの
申し込み　電話☎23・2191で健康センターへ

0歳児を初めて子育てしているママの「はじめの一歩　育児講座」

日時　平成30年1月18日～2月8日の木曜日（4回）午後1時30分～3時30分
会場　新町4・5・6丁目自治会館和室（子育て支援センターはぐはぐ内・新町2－21－9）
対象　第1子（おおむね29年7月19日～11月18日生まれ）の乳児と母親
※全回出席できる方
内容　①新しい出会い②赤ちゃんのいる生活③赤ちゃんとの接し方④親になること
進行役　ベビープログラムファシリテーター　吉田由美子氏・石川くに子氏
定員　先着20組（予約制）
費用　864円（テキスト代）
※初回集金
申し込み　30年1月12日までに電話☎080・3313・2578で（特非）青梅子ども未来へ
※午前10時～午後4時
問い合わせ　（特非）青梅こども未来、市子ども家庭支援課支援係

子どもサロン・すきっぷ　つくってあそぼう！木の枝の織物

木の枝を使って毛糸織物に挑戦！細い木や太い木、まっすぐや曲がっている木の枝に自分の好きな色の毛糸を編んでみよう♪

日時　12月9日（土）午前10時～午後1時
※混雑時には入場を制限します。
会場　青梅市民センターキッズルーム
対象　未就学児の親子、小学生
費用無料　**直接会場へ**
問い合わせ　子ども家庭支援課支援係

ご参加ください　プレママクラス（母親・両親学級）

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママクラス（母親・両親学級）を開催しています。

クラスは、ご夫婦での参加も可能です。ご希望の内容のみの参加もできますので、お気軽にご参加ください。

対象　妊娠20週前後以降の安定期に入っている妊婦と夫
会場・申し込み　電話☎23・2191で健康センターへ
※服装・持ち物等は申し込み時にご確認ください。

日程（平成30年）	時間	内容
1月15日（月）	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション 自己紹介 妊娠・出産・産後についてのお話 おっぱいのケア等についてのお話
1月22日（月）	午後1時15分～2時30分	母と子のデンタルヘルス
	午後2時40分～3時50分	妊娠中と産後のヘルシーメニュー
1月29日（月）	午後1時15分～2時15分	赤ちゃんとの関わり方、抱っこの仕方
	午後2時25分～3時50分	妊娠中と産後の健康管理等
2月5日（月）	午後1時15分～1時35分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介
	午後1時35分～1時55分	予防接種について
	午後1時55分～3時50分	おむつ交換等の実習
2月17日（土）	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等の実習 ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」 参加者による意見交換等

子育てひろば・すこやかルーム　親子ふれあいバスタイム

日時　12月14日（木）午前10時～11時
会場　畑中保育園すこやかルーム
対象　未就学児の親子
内容　お風呂で子どもと触れ合う方法、肌荒れの気になる子どものケアの方法、お風呂を楽しくする方法、バスソープ作り
講師　JAA認定チャイルドケアコーディネーター普代加奈氏
費用　一組500円（材料代）
申し込み　電話☎21・5358で同園へ
問い合わせ　同園、市子ども家庭支援課支援係

子育てひろば・とことこ　茶話会・誕生日会

一緒にお茶を飲み、おしゃべりを楽しみませんか？12月生まれの親子と祖父母の誕生日会も行います。

日時　12月14日（木）午前11時～正午
※子育てひろばは10時～午後3時
会場　下長渕自治会館2階大広間
対象　未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母
費用無料　**直接会場へ**
問い合わせ　長渕保育園富樫☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

青梅市社会福祉事業団臨時職員募集

募集職種・業務内容
▽青梅市自立センター支援員・青梅市自立センター通所障害者への支援
▽青梅市社会福祉事業団事務局事務員・電話および来客対応、パソコン入力、関係機関への納品業務等
▽沢井保健福祉センター清掃員・施設内外清掃、来客対応等
応募資格
▽青梅市自立センター支援員…福祉・教育関係の資格を有する方
※介護職員初任者研修修了者も可
▽青梅市社会福祉事業団事務局事務員…普通自動車免許を取得し、パソコン（エクセル・ワード）の基本操作ができる方
▽沢井保健福祉センター清掃員…昭和31年4月2日以降生まれの方
採用予定日　平成30年4月1日
勤務日時・場所
▽青梅市自立センター支援員…月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分・青梅市自立センター
※祝日、年末年始を除く
▽青梅市社会福祉事業団事務局事務員…月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分・青梅市自立センター
※祝日、年末年始を除く
▽沢井保健福祉センター清掃員…午前9時30分～午後6時　月10日程度勤務・沢井保健福祉センター
※年末年始を除く
※4～9月は午後7時まで
募集人数　いずれも若干人
選考方法　書類選考（1次）、面接試験（2次）
申し込み　12月15日(必着)までに市販の履歴書に必要事項を記入し、事前に電話連絡のうえ、〒198－0023青梅市今井5－2434－2青梅市社会福祉事業団☎32・1631へ郵送または直接持参
※土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分

青梅市社会福祉協議会職員募集

応募資格　昭和63年4月2日以降生まれで、4年制大学、短期大学、専門学校卒の普通自動車免許を取得または取得予定の方
※社会福祉士、精神保健福祉士等の福祉関係資格取得者優遇
採用予定日　平成30年4月1日
勤務日時　月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く
業務内容　地域福祉推進に係る総合相談支援業務、ボランティア活動推進業務　ほか
募集人数　若干人
賃金等　本協議会規程による
選考方法　教養試験、小論文（1月13日）、面接試験（1月20日）
応募方法　12月22日（消印）までに所定の申込書（青梅市社会福祉協議会ホームページでダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、〒198－0042青梅市東青梅1－177－3青梅市社会福祉協議会☎22・1233へ郵送または直接持参
※日曜日を除く午前9時～午後5時

青梅市医師会健康コラム35　今年もインフルエンザの季節になりました

市立総合病院呼吸器内科副部長　大場岳彦

インフルエンザに感染すると、1～3日の潜伏期間を経て発症します。高熱、筋肉痛、関節痛など、普通のかぜよりも強い症状が出ることが多いです。子どもはまれに急性脳症、高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど重症になることがあります。

だからこそ、できる限り予防接種をすべきです。65歳以上の心臓・肺・腎臓の病気を持っている方は、インフルエンザになると重症化する可能性が高いため、特に積極的に接種しましょう。65歳以上の方は、一部公費負担でワクチン接種を受けられます。ワクチンで予防することは、家族や周りの人たちを守ることにもつながります。例年、流行は12～3月ごろ（ピークは1～2月ごろ）です。接種から効果が出現するまで2週間程度要するので、12月中旬までに接種を済ませるのが望ましいです。

インフルエンザの検査キットは、発熱などで発症してから時間がたたないと「陽性」反応が出ないことがあります。できれば6～12時間程おいて受診しましょう。ただし、症状が重い場合は早めに受診してください。また、インフルエンザの薬は熱が出てから48時間以内に服用しないと効き目がありませんので、受診が遅すぎてもいけません。

そして、発症してしまったらマスクを着用して、周りの人にうつさないよう配慮しましょう。

問い合わせ　健康センター☎23・2191