

### 若年者合同就職面接会

市では、ハローワーク青梅等との共催により就職面接会を開催します。

日程 3月9日(金)

会場 福祉センター2階

対象 正社員就職を希望するおおむね39歳以下の方

内容・時間

①参加企業あいさつ：午後1時30分～1時50分

②企業との面接：1時50分～4時

※1時～3時受付

※参加企業数：10社(予定)

※参加企業の情報は、ハローワーク青梅ホームページをご覧ください。

費用無料

持ち物 複数枚の履歴書(複数の企業の人事担当者と直接面接ができません)、筆記用具

直接会場へ問い合わせ ハローワーク青梅職業相談コーナー ☎24・9163、市商工観光課

### 御岳溪谷 早春の植物観察会



御岳溪谷に見られる早春の植物とその生態系の観察会をガイド付きで開催します。

日程・行程 3月22日(木) 午前10時青梅市御岳交流センター(JR御嶽駅徒歩3分)集合、植物の観察(正午御岳「やお九」(野菜がたっぷり入った御岳だんご汁膳の御飯)

※雨天・積雪時は中止

講師 公園ガイドボランティア 佐久間正敬氏、平原美智子氏

定員 先着20人程度(予約制)

費用 1千200円(昼食代、保険代、資料代)

※当日集合

服装・持ち物 歩きやすい服装、履き慣れた靴、雨具、飲み物、筆記用具、虫眼鏡(お持ちの方)

申し込み 16日(金)までに ☎24・2481で(一社)青梅市観光協会へ

### ひとり親家庭ホームヘルプサービスを「ご存じですか？」

市では、義務教育終了前の児童を養育し、就業の事情や一時的な傷病等、または、ひとり親になった直後で日常生活に支障がある家庭に、家事等の援助を行うホームヘルパーを派遣しています。

対象 義務教育終了前の児童のいるひとり親家庭

派遣場所 申請者の自宅

内容 家事、育児、その他必要な日常業務

※行えるサービスに制限あり

派遣回数 1か月12回以内

※申請者が技能習得のため職業能力開発センター等に通学している場合は24回以内

費用負担 申請者の所得により自己負担あり

申し込み 子ども家庭支援課ひとり親福祉担当(市役所3階)で配布する申請書に必要事項を記入して提出

### 子どもサロン・すきっぷ つくってあそぼう！ホログラム万華鏡



いろいろな光をのぞいてみたら：キラキラ、ピカピカ、虹の光がたくさん！光の世界を楽しもう！

日時 3月10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 小学生、未就学児の親子

費用無料 直接会場へ問い合わせ 子ども家庭支援課

### 子育てひろば・とことこ 保育講座「保育園ってどんなところ？」

大切なお子さんを預けて仕事となると、不安でいっぱいだと思います。保育士や先輩ママたちの話を聞いて少しでも不安を解消しませんか？

日時 3月12日(月) 午前11時～11時45分

※子育てひろばは10時～午後3時

会場 下長瀬自治会館2階 大広間

対象 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母、関心のある方

費用無料 直接会場へ問い合わせ 長瀬保育園 富樫 ☎22・8102、市子ども家庭支援課

### 乳幼児健康診査を受けましょう



市では、3～4か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査を行っています。対象となる方には、日程を個別に通知しています。

乳幼児健康診査は、お子さんの発育・発達の確認、むし歯の早期発見の場であるとともに、生活習慣、栄養、口の中のと、育児、発達等に関する相談の場にもなりますので、ぜひ受診しましょう。

なお、日程の変更等や、健康診査の対象期間のお子さんがいるご家庭で、転入して間もない場合には、健康センターへご相談ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 子育て応援とうきょうパスポート アフリ配信スタート

都では、中学生以下の子どもや妊娠中の方がいる世帯に対して、企業や店舗等が商品の割引や粉ミルク用のお湯など、さまざまなサービスを善意で提供する「子育て応援とうきょうパスポート事業」を実施しています。

2,000店を超える協賛店のほか、赤ちゃん・ふらっと事業登録施設や小児救急医療機関、自転車の一時駐輪場など、外出に役立つさまざまな場所を検索することができます。

運営サイトに掲載のアプリページへのリンクをクリックするか、「Google Playストア」または「App Store」で「子育て応援とうきょうパスポートアプリ」を検索し、ダウンロードしてください。

問い合わせ 都福祉保健局少子社会対策部計画課 子育て応援事業担当 ☎03-5320-4115、<http://kosodate.pass.metro.tokyo.jp/>



### ご参加ください プレマクラス (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、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



日程(4月)	時間	内容	服装・持ち物
5日(木)	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	ストレッチができる服装
9日(月)	午後1時15分～2時30分	母子のデンタルヘルス	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト
	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	
16日(月)	午後1時15分～2時15分	赤ちゃんのかわり方、抱っこ仕方	
	午後2時25分～3時50分	妊娠中と産後の健康管理等	
21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	袖まくりができる服装(ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます)
23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	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト、母子保健バッグに入っている次の3点…青梅市母子保健サービス(ポケット手帳)、冊子「わたしを予防接種に連れて行ってね!」、青梅市子育て支援ガイド
	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	

### 「こころの体温計」でストレスチェック!

最近、こころや体の疲れを感じていませんか? 「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。ぜひ、こころのケアにお役立てください。

★パソコンはこちらから <https://fishbowlindex.jp/ome/>

★携帯電話は右のQRコードから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。




こころの体温計(本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気のストレス

【黒金魚】対人関係のストレス

【水】水の透明度】落ち込み度

【石】その他のストレス

※レベルが上がる毎に水が濁っていき、赤金魚が泳げなくなったり、黒金魚が泳げなくなったりします。

★その他のモード 身近な家族を思いやる「家族モード」▷子育て中のママさんに「赤ちゃんママモード」▷困った時の乗り切り方で分かる「ストレス対処タイプ別テスト」▷アルコールとの付き合い方をチェック「アルコールチェックモード」

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

