

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座 ピフティス+α調整筋力トレーニング

よい姿勢で一生運動できるように、しなやかな身体づくりを目指します。

運動不足や健康が気になる方、スポーツが苦手な方も気軽に参加ください。

日程
▽第1回：6月13日(水)
▽第2回：6月15日(金)
時間 午後6時30分～8時

会場 市役所2階会議室
対象 20歳以上の市民
講師 玉川和子氏
定員 各回先着50人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
申し込み 電話で社会教育課へ



課へ

高齢者の皆さんへ

熱中症に気をつけましょう

熱中症患者の約半数は、65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調整機能が低下しているため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント
① 高齢になるとのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどが渇いていなくても定期的に水分をと

ることが必要です。目安は、1日1ℓ以上です。特に、起床時や就寝前、入浴の前後などには、必ず水分をとりましょう。

② 高齢になると暑さを感じにくくなるため、日の当たらない室内でも熱中症になることがあります。暑い日には、エアコンや扇風機を積極的に使用し、室温を28℃前後に保つよう

うにしましょう。特に夜間、温度調整をせずに締め切った部屋で就寝するのは危険です。

③ 日常的に運動して若年者と同等の体力レベルを維持している高齢者は、若年者に劣らない暑さに対する耐性を持っていることが明らかにされています。1日1回、汗をかく運動をして、体力づくりをしましょう。

問い合わせ 高齢介護課

生活の不安や心配事を気軽に相談ください

「生活が苦しい」、「どこに相談してよいか分からない」など、さまざまな問題でお困りの方へ相談・支援を行っています。

相談日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
相談窓口 生活自立支援窓口(市役所1階)

内容
▽ 自立相談支援：相談支援員が生活上の問題や悩みを確認・整理し、必要な支援を考えます。具体的な支援を考案し、専門

的な支援プランをもとに自立に向けた支援を行います。他に適切な専門機関がある場合は、その機関へ紹介します。

▽ 同居確保給付金：離職等により同居を失った方や失うおそれの高い方に、自立相談支援を受けながら就職活動を行うことなどを条件に一定期間、家賃相当額(限度額あり)を支給します。

▽ 家計相談支援事業：専門

相談員が家計収支改善のアドバイスを行い、相談者が自ら家計の管理や生活の再建ができるよう支援を行います。

▽ 青梅学習サポート事業：経済的な理由により十分な学習ができない小学6年生～中学生に、家庭訪問による学習支援や保護者に対する進学相談などを行います。

※この事業は青梅市社会福祉協議会に業務を委託して実施しています。

問い合わせ 生活福祉課

元気高齢者

障害者支援ボランティア養成講座(3日間コース)

60歳以上の市民を対象に障害者施設で活躍するボランティアを養成する講座です。豊かな知識や技術、経験を生かしてボランティア活動をしてみませんか。

日時・会場・内容
▽ 6月20日(水) 午後1時30分～4時30分
市役所2階会議室：障害特性(知的・身体・精神)についての講座・障害者体験
▽ 6月27日(水) 午後1時～4時30分
市内障害者福祉施設：市自立センターの見学、ボランティア体験
※バスで移動します。
▽ 7月4日(水) 午後

2時～4時・市役所2階会議室：講座の振り返り、修了式
対象 健康で障害者福祉に理解のある60歳以上の市民で、全回参加可能な方
講師 友愛学園成人部・ほたるの里・青梅市自立センター職員
定員 先着25人(予約制)
費用無料
協力 青梅市自立支援協議会、青梅市社会福祉協議会、市内障害者福祉施設
申し込み 6月13日までに電話または直接障がい者福祉課相談支援係(市役所1階)へ

青梅市シルバーマイスター募集

市では、優れた技能知識、経験を有し、その技術等を次世代に継承していた、ただける65歳以上の方を「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、市内の小・中学校、保育園、幼稚園、自治会等の団体からの依頼に応じて、ボランティアの講師等として技術等を伝えていただきます。

お問い合わせ 高齢介護課

登録の申し込みをお待ちしています。

市内では、そば打ち、講話、草木染、二胡演奏等、さまざまな技能を持つマイスターが活動しています。マイスターの技を見たい、技術等を学びたいという団体の方は、高齢介護課(市役所1階)へお問い合わせください。

お問い合わせ 高齢介護課

ママパラダイス in 青梅

子育てや家事、仕事に頑張るママたちを応援するフェスティバル

日時 6月3日(日) 午前10時～午後5時
※雨天決行
会場 明星大学青梅キャンパス内「厚生館」(長淵2-590)
内容 クラフトマーケット▷ワークショップ体験▷企業ブース▷飲食ブース▷工作ブース▷ミニ緑日▷バルーンアート▷フラダンスショー▷ハイハイレース▷ビンゴ大会
その他 駐車場あり▷キッズスペース、託児スペース(有料)、オムツ替え・授乳スペースあり▷JR青梅駅から無料シャトルバスあり▷詳細はママパラダイス実行委員会ホームページ <https://mamapara.jimdo.com> 参照
入場無料 直接会場へ
問い合わせ 同実行委員会 mamaparaome@gmail.com、市子ども家庭支援課支援係



楽しく学ぶ！水墨画教室

墨の濃淡を生かして描く美しい絵画・水墨画を描いてみませんか。

日時 7月7日～21日の土曜日(3回) 午前9時30分～11時30分
会場 七中視聴覚室
対象 小学5年生以上
講師 若林博司氏
定員 20人(抽選)
費用 700円(3回分)
持ち物 書道の道具、6色皿または小皿2～3枚

雑巾 完成した作品は、成木市民センター文化祭・七中文化祭に出品予定(希望者のみ)
申し込み 6月15日までに住所、氏名、年齢、学校名・学年、電話番号を電話 ☎74・5217 またはファックス ☎74・5719 で七中へ
問い合わせ 七中、市社会教育課

自立センター福祉公開講座 ピースアクトセサリー

日時 6月20日(水) 午後1時30分～3時30分
会場 自立センター
講師 明田川冬子氏
費用無料
申し込み 平日の午前8時30分～午後5時15分に市障がい者福祉課

電話 ☎32・1631 で自立センターへ
※連続参加不可
※留守番電話への申し込み不可

問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課

子どもサロン・すきっぷ パズルあーと

色付きせっけん水を作ってぷくぷくふくらませてみよう！紙に吹き付けてポストカードを作ろう！

日時 6月9日(土) 午前10時～午後1時
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
その他 混雑時には入場を制限します。
問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

子育てひろば・すこやか ママのためのヘアカット教室

ママの前髪カットも教えます！

日時 6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
講師 美容師 菊谷亜沙美氏
費用無料
持ち物 くし、はさみ、タオル、ケープまたは大きなポリ袋
申し込み 電話 ☎21-5358 で畑中保育園子育てひろばへ
問い合わせ 同園、市子ども家庭支援課支援係

キッズぱ～く 家族で楽しもう ミニミニ緑日

宝探し・魚釣り・缶倒しゲーム等の出店、ポップコーン、お菓子のレイのプレゼントがあります。

日時 6月16日(土) 午前11時～午後2時
会場 永山ふれあいセンター
対象 乳幼児～小学2年生とその保護者
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

子育てひろば・とことこ 味の伝承隊 たらしもち

昔のおやつ「たらしもち」を作ります。

日時 6月21日(木) 午前11時15分～正午
※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
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支援係