

### 「おうめ地域支えあいフォーラム」 〜誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように〜

市では、2025年に約3人に1人が高齢者になると推計しています。それにあわせて、介護や生活支援の担い手となる世代の減少が予想されています。これからは進む少子高齢社会に対応していくため、また誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる街であるために、どうしたらよいか地域全体で考える必要があります。

そこで、地域で日常生活が継続できるよう、住民同士で学びながら助けあ



内容・講師  
▽行政説明「青梅市の現状と課題」・市高齢介護課  
▽基調講演「いま、助けあいの地域をつくる」とき（公財）さわやか福祉財団理事長 清水肇子氏  
▽地域活動紹介（パネルディスカッション）「中郷ちよこ」とお助けボランティアの会、「東五のひろば」「霞台第二住宅見守り隊」  
定員 先着150人（予約制）  
費用無料  
共催（公財）さわやか福祉財団  
後援 市社会福祉協議会  
申し込み 電話または直接 高齢介護課包括支援係へ

### 第11支会ふるさとまつり

青梅市自治会連合会第11支会長 木村秋雄

だいたい早い時期ですが、毎年11月の第1日曜日に開催する青梅市自治会連合会第11支会の主要行事である、地域の交流イベントの「ふるさと祭り」を紹介いたします。

ふるさと祭りは、地域住民相互のふれあいを大切にして親睦を深めるため、毎年、今井市民センターを会場に開催しています。

市民センター駐車場には地区内の各種団体が出店する乳製品移動販売車、焼きそば、焼きだんご、フランクフルト、豚汁、綿あめ、ポップコーンなどの模擬店が並び、また、お遊戯、お囃子、バルーンアー



△ふるさと祭り会場全景

トなどのパフォーマンスの披露もあり、お祭りムードが満点です。体育館では青少年対策第11支会地区委員会が子供会の協力を得て、子どもたちを対象としたゲームコーナーを開設するなど、若者男女が楽しめる地域交流イベントになっています。

昨年は、秋晴れの11月5日に、藤橋、今井地区ほか近隣の方々と約2千人を超える人々が集い、模擬店、ゲーム等で楽しい一日を過ごしました。

さらに、青少年が実施する子供たちを対象としたもう一つのイベント「動物ふれあい祭り」も今井

### 「食育月間」、「食育の日」を 「こ存じですか？」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。心身が健康で生き生きと暮らすために、食に

### 第18回 オストミーの方の集い

日時 7月13日（金） 午後2時〜3時30分  
会場 総合病院南棟別館2階第2会議室  
対象 オストミーの方  
※家族の付き添い可  
費用無料

### 「モグモグモグ」 （離乳食教室・中期）

日時 7月5日（木） 午前10時〜11時30分  
会場 新町市民センター  
対象 6〜7か月児と保護者  
内容 離乳食の進め方とこの時期の離乳食の作り方の説明、試食  
定員 先着20組（予約制）

### 「ゴックン」 （離乳食教室・初期）

日時 7月10日（火） 午前10時〜11時30分  
会場 健康センター2階  
対象 4〜5か月児と保護者  
内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明、試食

### 架空請求の相談が急増しています 〜身に覚えのない場合は反応しないで〜

市の相談室をはじめ全国の消費生活センター等に架空請求に関する相談が多数寄せられています。この1年で2倍以上に急増し、特に50歳以上の女性からの相談が増えています。

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というハガキが届き、裏面には情報保護シールが貼られ、訴訟管理番号・取り下げ最終期日等の記載があります。内容は「あ

### 健診結果の活かし方講座

健診は受けて終わりではありません。その結果を活用し、食事・運動などの生活習慣を見直し、健康づくりをしませんか。また、運動実習として「梅こ体操」を行います。  
日時 7月11日（水） 午後1時〜3時10分  
会場 健康センター  
対象 青梅市国民健康保険加入者で市特定健康診査を受けた方、受ける予定の方  
講師 市保健師、市管理栄養士  
定員 先着30人（予約制）  
費用無料  
服装・持ち物 動きやすい服装、青梅市特定健康診査または後期高齢者医療健康診査結果票、甘い飲み物  
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

### 有害ごみの出し方

家庭から出る有害ごみはごみカレンダーの「有害」の日に出してください。また、リサイクルセンターへ直接持ち込むこともできます。

有害ごみとして出せるもの  
乾電池（ボタン電池、小型充電式電池を除く）、蛍光管・電球、水銀体温計、ライター、煙草殺虫剤の容器（金属製）、スプレー缶、カセットコンロ用ガスボンベ  
●リサイクルセンターへの持ち込み  
持ち込みできる日時 月々金曜日、日曜日 午前9時〜午後4時  
※祝日、年末年始を除く  
持ち込み方法 粗大ごみ受付で住所確認後、それぞれの専用箱に入れてください。

有害の日に出す際の注意事項  
透明か半透明の袋に入れてください。ライター、スプレー缶、カセットコンロ用ガスボンベなどは火災や爆発の恐れがあるため、使い切ってから出してください。万一、中身が残っている場合は「残有り」等の張り紙をしてください。ワスプスプレー缶など

