参加企業 20社(予定) **参加企業** 20社(予定)

(予定)

就職面接会を開催します。

39歳以下の方を対象として 員就職を希望するおおむね

ぜひご参加ください。

参加企業 10社

対象 おおむね3歳以下

直接会場へ

※受付は1時~3時

後1時30分~4時

問い合わせ 直接会場へ

市商工観光課

※面接を希望する企業の数

日時

9月28日(金)

だけお持ちください。

会および面接会直前対策セ 共催により、地域就職面接 京しごとセンター多摩との 援ネットワーク)では、東 工団体等で組織した産業支

申し込み 電話 2042・329・

4524で東京しごと

課商工労政係

定員 先着30人 (予約制)

問い合わせ 東京しごとセ

東町3-6-33 力開発センター

ンター多摩、市商工観光

大切です。

地域包括支援センター職

75歳の方

平成30年4月1日現

身で介護予防をすることが

ます。訪問は順次行います。

する知識や情報をご案内し 員が訪問し、介護予防に関

気に過ごすためには、ご自

年齢を重ねても地域で元

※受付は9時30分開始

ミナーを開催します。

面

接

会

若

年 者

合

同

就

職

面

接

会

in

青

梅

青

市では、

ハローワーク青

※1時30分~1時50分·参

~4時・企業との面談 加企業挨拶 1時50分

福祉センター2階

午

梅等との共催により、正社

地域に位置する自治体・商線・五日市線・八高線沿線

前10時~正午 9月11日

9 月 11

火

午

会場

東京都立多摩職業能

(昭島市

スター協議会(JR青梅

青梅線沿線地域産業クラ

接会直前対策セミナー

(1

ず

れ

も

地

域

包

括

支

援

セ

ン

夕

I

か

地

域

就

職

面

接

会

センター多摩へ

業スクール受講生募

創業・起業を目指す方を対象に、初級から実践まで幅広い内容を用意しました。 受講後は、おうめ創業支援センターによるサポートが受けられます。

コース・日程・時間・費用 下表参照

おうめ創業支援センター(東青梅センタービル1階)

青梅商工会議所 共催 西多摩地区5商工会

青梅市、青梅信用金庫

詳細・申し込み おうめ創業支援センターホームページ Mhttps://www.ome-begin.

コース	日程	時間	費用
初級・シニアコース	10月13日~27		
※50歳以上	日の土曜日(3回)	午前10時30分~午	1,000円
初級・ママコース	10月14日~28	後零時30分	1, 000[]
※お子さんの同伴可	日の日曜日(3回)		
基礎・一般コース	11月3日(祝)、4	午前10時30分~午	
	日(日)、10日(土)、	後零時30分、1時	1講座
	11日(日)	30分~3時30分	500円
	※ 7 講座	※11日は午前のみ	
実践コース	11月17日~12	午前10時~午後4時	
※事業が決まっている方、	月15日の土曜日(5	45分	5,000円
起業希望日が近い方	回)	※昼休憩あり	

後1時30分~3時30分 第10分~3時30分 りつけ薬局を決めて活用す る方法などを学びます。 薬の種類や飲み方、かか かかりつけ薬局の上手な活用方法」家族介護教室「薬の基礎知識と

午 い護方者、 を介護している家族、援 市内在住で、高齢者 千ヶ瀬自治会館 介護の勉強をした

882で青梅市地域包括

支援センターうめぞのへ

費用無料 申し込み 電話 24・2 講師 青梅薬剤センター薬 定員 先着20人 (予約制) 局薬剤師 佐藤浩子氏

※同教室(5月に総合体育 ※原則として全回参加可能 対象 要介護認定を受けて いない65歳以上の市民 ターで実施) に参加した で、医師から運動制限を 方は参加できません。 6月に梅郷市民セン 室 定講員師 費用無料 申し込み 3日から電話ま 服装・持ち物 服装、飲み物 括支援係(市役所1階) たは直接高齢介護課包 先着15人程度(予約 医 和風会職員 動きやすい

日時 10月4日~12月20日

受けていない方

2時~3時3分(1時30 の木曜日(12回) 午後

今井市民センター

グ、栄養や口腔ケアに関す

運動機能向上トレーニン

健

康

寿

命

の

び

5

る

教

る講話等で、健康寿命をの

はしましょう。

介 護 予 防 介 護 支

問い合わせ

高齢介護課包括支援

係

問い合わせ

健康センター 23

ルは、携帯電話の無料通話料は有料、ナビダイヤ

話プラン等対象外です。

9

月

は

東

京

都

自

殺

対

策 強

化

月

間

6

井地区にお住まいの方 梅郷地区・新町地区・今 東青梅地区・河辺地区・ ヘハガキを送付予定

※要介護認定者・事業対象 者・施設入所者は除く

梅 市 ア ル ツ 1 マ I 週

間

うめカフェ…認知症当事

者と介護者の集いです。

間を共有しましょう。皆さ 深め、認知症と向き合う時 日時 9月25日 (火)~ ▼パネル展示…認知症に関 んでお越しください。 ~午後5時15分 日(金) 午前8時 提供します。 するさまざまな情報を 認知症についての理解を 30 分 ▼講演会「生まれ育ったこ 会場 市役所2階会議室 日時 9月25日 (火) 午 講師 心のひろば 井上 こと(認知症とともに)」 信太郎氏 前10時30分~正午 の街でじいさんになる

定員 先着70人 (予約制) 申し込み 3日から電話ま 括支援係(市役所1階) たは直接高齢介護課包

※27日 (木) は午後8時ま

市役所1階ロビー

会場 市役所1階ロビー

費用 20円 (飲み物代) ▼もの忘れ相談会…認知症 施します。

前10時~午後3時 9月27日 (木) の元気度チェックを実 タッチパネルによる頭 午

★4時間特別相談**図**012 盟・9090…9月 ダーズ東京自殺防止セ ▽(特非)国際ビフレン 3日(月)の午前6時 1 日(土)の午前零時~

☆自死遺族傾聴電話♂ 3796·5453…9 11日 (火) ~14日 金 03

月

※フリーダイ

ヤルを除き通

☆有終支援 電話—傾聴 ちの山彦電 心電話―四い 61

申し込み▽都福祉保健
カ▽都福祉保健局ホー

体 気 とづ 心い のて 限く だ さ ソサイン

☆東京都自殺相談ダイヤ …9月1日 (祝) ~21日 $\begin{array}{c}
 0 \\
 5 \\
 7 \\
 0 \\
 0 \\
 8 \\
 7 \\
 4 \\
 7 \\
 8
 \end{array}$ のほっとライン~ ル〜こころといのち (金) ⟨24時間⟩ ▽ (特非)

☆自殺予防いのちの電話 の午前8時(24時間)▽ の午前8時~11日 の午前8時~11日 (一社) いのちの電話連の午前8時(24時間)▽ メンタルケア協議会 日 (振休)

日(土) ~24

(特非) 全国 午前11時~

後1時3分~3時3分 年3月2日 (水) 午

会場 市役所2階喫茶だん

自死遺族総合支援セン午後7時▽(特非)全国

▽(特非)有終支援いの曜日…正午~午後1時日…正午~午後10時月~ボ・土・日曜日、祝月~木・土・日曜日、祝 月 3 8 4 4 2·5 30 日 (土) 9 03 山彦 ☆多重債 サポートプ (特非) グリーフケア・ 務 ラザ 午後 番 73 10 時▽

東京都消费 ンター 月3日 (月)、4日 (火) 3235·1155…9 費生活総合セ ~午後5時▽ 03

○3・3261・4350 ☆こころとい 午 会

の自殺対策を考える」② 職員▽①基調講演「若者 大学・民間団体・自治体 ルマ都内在住・在学者、 会議事堂1階都民ホー NS] ::9月7日 後2時~5時▽都議 「若者の自殺予防とS いちの講演 金

ウム「SNSで若者の命 を救いたい」マ200人(予 京工科大学医療保健学 京工科大学医療保健学 京工科大学医療保健学 東自 大学生によるシンポジ 京 キ 殺 ヤ ン 防 ペ 1 止

「こころの体温計」でストレスチェック 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。

こころのケアにお役立てください。



★パソコン… ■https://fishbowlindex.jp/ome/

★携帯電話…右のQRコードから(QRコー ドは㈱デンソーウェーブの登録商標です)

★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

広報おうめ

対象 平成29年9月2日~ **募集期間** 9月4日まで 集します。 に自己研さんに励み進 成績をおさめた方▽常 募展、発表会等で優秀な 30年9月1日に各種公

歩が著しいと認められ

表彰式 ※原則として他薦です。学 問い合わせ 薦を受けてください。 盟各団体の長等から推 校長、青梅市文化団体連 役所3階)へ提出 11月27日 (火) 社会教育課

日時 9月20日 (木)

午

東京都消費者啓発員

里見けい子氏

管に役立てましょう。 トを学び、大切な衣類の保

衣類のお手入れのポイン

内容

市役所2階203会議室

費用無料

定員 先着15人 (予約制)

はレントゲンでも分から

起こしている

骨 (腰椎)

したら背骨

せん。

骨折してはじめのうち

濯表示の見方 ほか

申し込み 3日から電話で

ません」と言われても、

ることがあ

ります。入院単な手術で治

院にかかって「問題あり ないことがあります。病

圧迫骨折

市民安全課市民相談係

持ち物 筆記用具、タオル

消費生活講座「賢い衣類のお手入れのポイント」

成のため、芸術文化活動に 化の振興と豊かな情操の育 市では、青梅市の芸術文 青 梅 市 芸術文 化 奨 ※生計活動として芸術文化 励 活動に携わっている方 賞候補者募集

文化奨励表彰の候補者を募 優秀な業績をあげた市民を 平成30年度の青梅市芸術 推薦方法 所定の推薦書に 推薦内容を証明する資 を除く 添付し、社会教育課(市 料(賞状、表彰状等)を 活躍内容が分かる資料、

表彰しています。

自立センター福祉公開講座「折り紙教室」

講師 加藤和子氏 費用無料

1631で自立センターへ(留守番電話への申し込み不可)

サービスです。

市内には、陸運局に正式

④精神障害者保健福祉手帳

③愛の手帳をお持ちの方

ツー・ハンド)の有償移送 ドア(必要によりハンド・

の方

②身体障害者手帳をお持ち

護の認定を受けた方

①介護保険で要支援・要介

る方

価により行うドア・ツー・ 利と認められない範囲の対 法人会員を対象として、営 を利用することが困難な各

問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課

9月19日 (水) 午後1時30分~3時30分

平日の午前8時30分~午後5時15分に電話☎32

〜楽しい学校生活を送るために ※小学6年生で心身に障害 ③現在、就学を猶予されて ②小・中学校の通常の学級 えの方・11月30日 より、転学・通級をお考 あると思われる方・12月 学予定で、心身に障害が に在籍し、心身の障害に いる方・随時 S らい。 ます。 合は、

室(東青梅センタービ 14、学務課教育支援係 ル3階) 25・10 (市役所3階)

ださい。

者は、期限までにご相談く

該当するお子さんの保護

談を受け付けています。 学等について、保護者の相

障害により支援を必要とし ているお子さんの入学や転

就学相談室では、心身の

就

学相

談

を受け

付

け

て

1 ま

す

①来年4月に、

小学校へ入

校進学についての相談 は、受付期限が過ぎてい のあるお子さんの中学 相談を希望する場

就学相

い合わせ お問い合わせくだ

福

平成31年度使用教科用図書採択結果

8月3日に開催された第5回教育委員会 (定例会) において、平成31年度に青梅市 立小・中学校で使用される教科書が採択され ました。

問い合わせ 指導室

平成31年度使用教科用図書採択結果

	種目名	発行者名
中学校	道徳	日本文教出版株式会社
	国語	光村図書出版株式会社
	書写	光村図書出版株式会社
	社会	教育出版株式会社
	地図	株式会社帝国書院
	算数	東京書籍株式会社
	理科	大日本図書株式会社
	生活	大日本図書株式会社
	音楽	株式会社教育芸術社
	図画工作	開隆堂出版株式会社
	家庭	東京書籍株式会社
	保健	東京書籍株式会社

※その他の教科については、現在と同じ教科 書を引き続き使用します。

フパ

ツ

ŀ

布

な ど IJ

まで

で、8日は午後3時3分

直接会場へ

会場 市役所1階口

ビー

連

図

書

0) 展

展

汞 配

1に運動、2に食事、

問い合わせ

9

月は

一健

康増進普及月間」

です

(月)、 14 日

しっかり禁煙、最後にクスリ 健康センター 23・2191

日時

9月3日 (月) ~14

日

(金) 午前8時30分

測 保

定・健康 相に師による血

談圧

目

日 日 程

9月1日

 \pm

健 定・

ル ス **7** ツ ブ 教

※6日、13日は午後8時ま

日時

9月3日 (月)、

10

会場 中央図書館3階 ※18日、19日は休館日

~午後5時15分

日時 10月~平成31年3月 回の少人数の健康運動教室 です。ぜひご参加ください。 方を対象とする2週間に1 れどなかなか動き出せない 9時30分~11時30分 の第2・4水曜日 午前 健康のことは気になるけ

対象 運動習慣のない4歳 健康センター3階

※高血圧症、心臓病、骨関 ※初めて参加する方を優先 の方は、医師へ必ずご相 節疾患(腰痛、膝痛含む) 以下の市民 談ください。

内容 軽度の有酸素運動や ウォーキングの姿勢、食

事や運動に関するミニ

費用無料 服装・持ち物 る服装、

申し込み 3日から電話な 靴、甘くない飲み物 室

定員 先着20人程度 (予約 健師、

屋外用の運動 運動のでき

23・2191で健康セン

問い合わせ(特非)青梅 費用 入会金…2千円▽年 ⑤その他、移動困難者とし ※事前に会員登録が必要 480 料:: 1 3 km・290 670円、以降・ 2 km・ 会費…1千円▽運行利用 課庶務係 602、市障がい者福祉 運行サービス四33・0 1㎞増すごとに19円加算 て市が個別に許可した方 をお持ちの方

者など1人で公共交通機関

利用対象者 市内在住で、

次のいずれかに該当す

非営利活動法人や社会福祉

梅運行サービスがありま

登録をしている(特非)青

福祉有償運送とは、特定

祉

有

償

運

送をご利

用くださ

い

法人などが、

障害者や高齢

健康運動指導士、

保

加入者の特定健診実

歯科衛生士

その腰痛、 青梅市医師会健康コラム43

く、重いものを持ち上げ ません。転ぶ、尻餅をつ 骨折も考えなければいけ 年齢の方でしたら、圧迫 神経、関節などです。 言っても、原因にはさま たなどはっきりしたきっ ざまなものがあります。 かけがなくても骨が折れ ひとくちに「腰痛」 まえばわりと楽」、「歩く でしたら再 りがつらい」、「起きてしに何分もかかる」、「寝返 類の症状がありますが ましょう。 こともできる」、「しかし く腰が痛い 起き上がるときにすご 腰痛にも 」、「起きるの いろいろな種 度受診してみ

による腰痛で るかもしれま に圧迫骨折を (胸椎) や腰 ください。 からやめておけ」、「手術 と車椅子になってしまう 「首や腰の手術をする

問い合わせ 健康セン

青梅市国民健康保険加入の 特定健診以外の健診を受 40 けた方へ 減以上 で

て含んでいるものな診の検査項目をすべ

母目をす

会場 市役所1階ロビー 後1時30分~3時30分 日(月)、14日(金) 午 ر 30 示 ずに他の健診を受けた方 青梅市特定健診を受け 次の書類を提出する

ます。

対象 青梅

防災グッズ等をお渡しし

※同意書、

問診票は、健

づくりに役

立つガイドや

診結果のコピー 受けた方…問診票、

> 健 を

ことで、市の特定健診を す。受診率向上のため 受診したことになりま ※国の特定健康診査等基 提出にご協力ください。 本指針で、市町村国保

方で、30年

年度の青梅市

険加入の

の4~74歳の1市国民健康保

からダウンロード可。 たは市ホームページ 康センターで配布ま

30年4月1日~31年特定健診は受診せず、

※健診結果は、健康セン

ご連絡ください。 郵送を希望する方は

ターでコピーします。

3 月 31 日

施率は60%と定めら 診受診率は50·9%で 年度の青梅市特定健 れていますが、平成29

提出した方には、 健

間ドック職場健診、 受けた方 ターの人 等で特定健

提出書類 間ドックを 市健康セン …同意書▽ 他病院の人

の方 を受けた・ ・受ける予定1に他の健診 ※通院時の採血結果等だ

提出先・問い合わせ 健 提出期限 31年4月 れません。 康センター 73 23

放置しないで! 高木病院副院長 宮本洋介

ずか15~20分の手術で痛

は必要となりますが、

いわゆる「いつの間にか ていることがあります。 状があるときは、もしか も痛い」、このような症 また横にな るときはとて 術です。 口もわずか5 皿ほどの手 ことも少なくありませ KP)というもので、傷 ん。経皮的椎体形成術(B みがすっきりと無くなる

りの際は、脊椎外科の専 門医をぜひ受診してみて ませんが、そのせいで手 まうのは早計です。お困 術を受けないと決めてし れることもあるかもしれ などと周りの方から言わ してもすぐ再発するぞ」

ター 23・2191