

がん患者さんのための就労相談

日時 9月18日(水)、10月16日(水) 午後1時30分～3時30分
 相談員 社会保険労務士 定員 各日先着3人(1人40分・予約制)
 会場 総合病院 費用無料
 対象 がん患者さんと家族 申し込み 相談日の2日前までに電話☎22・3191または直接総合病院がん相談支援センターへ
 ※土・日曜日、祝日を除く
 ※午前9時～午後5時
 ※申し込み時に、相談内容を簡単に伺います。

健康寿命のびくする教室

自宅でもできる運動や高齢者の食事のアドバイス、お口の健康に関する教室です。
 日時 10月1日～12月24日の火曜日 午前10時～11時30分(12回)
 ※10月22日を除く
 会場 住友金属鉱山アリーナ 青梅(総合体育館) 第ナ
 ※5月に成木市民センター、(市役所1階)へ
 1会議室
 対象 原則として全日程参加可能な65歳以上で次の要件をすべて満たす方
 ▼要介護認定を受けていない方
 ▼医師から運動制限を受けていない方
 6月に沢井市民センターで実施した同教室の参加者は参加不可
 定員 先着20人程度(予約制)
 費用無料
 服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物
 申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

あなたにとつての健康とは、何ですか?

青梅市医師会健康コラム 56
 新町クリニック健康管理センター所長 神應知道
 まず最初に、読者の皆さんに聞いてみたいと思います。
 市民13万人で健康ランキング1番から13万番まで並んだ時に、あなたは上位半分に入りますか? それとも下位半分に入りますか?
 この時の健康ランキングの指標って人によってバラバラですよね?
 たとえば、「糖尿病があつて、脳梗塞も癌も患つていながら不健康だ」という人もいるでしょう。
 一方、「糖尿病をほつたらかして脳梗塞になつた」
 新町クリニック健康管理センター所長 神應知道
 たけど、後遺症も少なく退院できて、しかも入院中に癌も見つけていた。いて本当にラッキーだった。病気があつたおかげで命が救われたよ。だから今は健康だ」という人もいるかもしれません。
 つまり、病気があつたら不健康だということではないのです。健康か、不健康かの価値を作つていけるのは病気という出来事ではなく、どう捉えるかという個人の価値感なのだと感じています。
 健康とは、「病気と元気の調和である」と私は考えています。病気が重
 いのも不健康ですが、元気がないのも不健康です。
 すなわち、減らせる病気が減らさず、増やせる元気を増やすのが健康に近づく道である。
 私は、病気が減らして元気が増やしができる医療者のことをトータルリストと定義し、日々楽しんでいきます。病気が定義がありますが、元気があつて人によってさまざまです。よってさまざまですね。
 今、自分に病気がある人もない人も、より健康に近づくために自分にとっての元気の素って何か考えてみませんか?
 問い合わせ 健康センター ☎23・2191

生活、仕事、お金のこと、ひとりで悩まず、相談してみませんか

- 生活のこと
 - ▷どこに相談したらよいかわからない。頼れる人もいない。
 - ▷引きこもりやニートで悩んでいる。
- 仕事のこと
 - ▷仕事はしたいけど、何から始めればよいかわからない。
 - ▷失業してしまった。再就職が…。家賃が…。
- お金のこと
 - ▷家計のやりくりが…。
 - ▷公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。

悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を!
 問い合わせ 生活福祉課生活自立支援担当 (市役所1階17番窓口)

自立センター福祉公開講座「折り紙教室」

日時 9月18日(水) 午後1時30分～3時30分
 講師 加藤和子氏
 費用無料
 申し込み 月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分
 問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課

みんなでピアカウンセリングを学ぼう

☆市民講演会
 日時 10月5日(土) 午後2時～4時
 会場 市役所2階204～206会議室
 テーマ 「聞いてもらつて人は元気になる」
 講師 ピアカウンセラー 安積遊歩氏
 定員 先着70人(予約制)
 ※市内在住・在勤者優先
 その他 手話通訳あり
 ☆ワークショップ体験
 日時 10月6日(日) 午前10時～正午
 会場 市障がい者福祉課相談支援係

幼児教育・保育の無償化

10月から幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する3歳～5歳クラスまでのお子さん、0歳～2歳クラスの住民税非課税世帯のお子さんの利用料が無償化されます。(0歳～2歳クラスの課税世帯のお子さんは無償化の対象外)
 なお、幼稚園のお子さんは満3歳から無償化の対象となります。

注意事項 給食費、延長保育料、通園送迎費、行事費などは無償化の対象にはなりませんので、保護者の負担となります。
 その他 就学前の障害児の発達支援を利用するお子さんについても、3歳～5歳の利用料が無償化されます。
 問い合わせ 子育て推進課保育・幼稚園係、施設給付係

子ども・子育て支援新制度	施設・事業区分	施設名称	利用施設の形態	対象	世帯状況・認定	必要な手続き	無償化後の利用料
対象施設【※3】	幼稚園	青梅、四恩、ねむのき	幼稚園(教育)	満3～5歳児クラス	1号認定	不要	利用料無償
			幼稚園(教育)の預かり保育	満3～5歳児クラス	1号認定	保育の必要性【※2】の認定を受ける申請	利用料に加え、預かり保育利用料を月額11,300円まで無償
	認可保育所	市内30施設【※1】	保育園(保育)	0～2歳児クラス 3～5歳児クラス	非課税 2号認定	不要	利用料無償
	認定こども園	青梅エンゼル	認定こども園(教育)	3～5歳児クラス	1号認定	不要	利用料無償
			認定こども園(教育)の預かり保育	3～5歳児クラス	1号認定	保育の必要性【※2】の認定を受ける申請	幼稚園の利用料に加え、預かり保育利用料を月額11,300円まで無償
	小規模保育施設 事業内保育施設 家庭的保育施設	ちいさな鈴、NICOLAND、あんじゅ あゆみ 川村、木崎、島崎、井梅の各保育ママ	—	0～2歳児クラス	非課税	不要	利用料無償
対象外施設【※3】	幼稚園	福島学園、聖母、青梅あけぼの	預かり保育等の保育の利用がなく、教育部分のみの利用	満3歳未満 満3～5歳児クラス	— —	— 施設等利用給付認定を受ける申請	無償化の対象外 利用料月額25,700円まで無償
			預かり保育または認可外保育施設等の利用あり	満3歳児クラス	課税	—	無償化の対象外
				3～5歳児クラス	非課税	保育の必要性【※2】の認定を受ける申請	利用料に加え、預かり保育等の利用料を月額16,300円まで無償
	認可外保育施設 一時預かり事業 病児病後時保育事業 ファミサポ事業 居宅訪問型事業	—	—	0～2歳児クラス	課税	—	無償化の対象外
				3～5歳児クラス	非課税	保育の必要性【※2】の認定を受ける申請	利用料月額42,000円まで無償
					—	保育の必要性【※2】の認定を受ける申請	利用料月額37,000円まで無償

※1…今井、今寺、青梅、青梅梨の木、青梅みどり第一、青梅みどり第二、青梅ゆりかご、青梅ゆりかご第二、おそき、かすみ、かすみ台第一、かすみ台第二、かすみ台第三、河辺、上長淵、駒木野、新町、新町西、新町東、鈴の音、ちがせ、友田、長淵、成木、梅郷、畑中、日向和田、二俣尾、三田、よしの
 ※2…就労、出産、障害・疾病、介護等の理由により、保護者が児童を保育できない場合で、必要書類とともに市の認定を受ける必要があります。
 ※3…同区分の市外の各施設・事業も該当となります。