

買物代行サービスをご利用ください

問い合わせ 高齢者支援課

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により外出に不安を感じている75歳以上の高齢者世帯、障害者、妊産婦の皆さんを対象として、食料品や生活用品などの日常生活に必要な買い物を代行するサービスを実施しています。

対象者となる方には、市から10回分の買物代行サービス利用券を送付しています。(対象者が、同世帯に複数いる場合でも送付する利用券は10回分となります。)

※利用券の有効期限は、令和3年3月31日です。有効期限が過ぎた場合、利用することはできません。

※予約受付時間は、午前9時～午後5時

※お住まいの地域を問わず、いずれの事業者へも申し込みすることができます。

※定休日や年末年始のご利用は、直接事業者にご相談ください。

※【新】は新規事業者

事業者名	所在地等	電話番号	定休日
アニバース合同会社	勝沼3-69	☎080-7638-3283	土・日曜日
㈱自然堂	勝沼3-141-7	☎78-2865、☎78-2965	土・日曜日、祝日
【新】朝日新聞青梅販売所	森下町513-1	☎22-3444、☎22-1779	定休日なし
【新】大野屋	裏宿町643-1	☎78-3538	土・日曜日、祝日
買物代行あおい	駒木町3-547-6	☎080-1078-1917、☎24-3463	土・日曜日、祝日
青い鳥	長淵5-773	☎22-8857、☎78-3554	土・日曜日
(公社) 青梅市シルバー人材センター	千ヶ瀬町1-50	☎24-8171、☎22-7948	土・日曜日、祝日
【新】きたえる一む青梅	千ヶ瀬町6-793-3	☎78-3782、☎78-3982	土・日曜日、祝日
(一社) Ten Design	大門1-570-3	☎31-2700、☎31-3335 ※受付は小山製菓	日曜日、祝日
㈱テンフィット	大門2-268-1	☎080-7325-1010、☎78-0655、☎78-0684	土・日曜日、祝日
武藤治作酒店	木野下1-404	☎31-4886、☎31-7748	日曜日、祝日
合同会社はんず	畑中1-20-1-210	☎・☎27-0103	土・日曜日、祝日
耕合同会社	畑中3-521-2	☎070-1364-6265	水曜日
㈱アイケアサービス青梅	東青梅1-7-8	☎22-2339	土・日曜日、祝日
スマイルデリバリー	東青梅1-8-3 1階	☎090-4123-7611	土・日曜日、祝日
【新】朝日新聞東青梅販売所	根ヶ布1-622-2	☎23-4174、☎23-6756	定休日なし
生活応援サポートひまわり	新町2-23-33	☎090-9134-3482	日曜日
㈱未紘	新町5-29-2	☎27-1202、☎27-1294	火・水曜日
そうしんホール青梅	未広町1-2-1	☎0120-8-41594、☎32-4466	定休日なし
㈱T&Mセキュリティサービス	河辺町5-14-4 3階	☎080-3456-3706、☎84-2262	定休日なし
㈱モリコー	河辺町10-11-4-301	☎0120-43-2122、☎20-2123	土・日曜日、祝日
【新】地域サポートステーションここひろ青梅	藤橋2-614-18	☎78-2455、☎78-2101	日曜日

一緒に考えよう。大切な人を支える方法
「ゲートキーパー養成講座(若者編)」
ふだんの生活でも、あなたが話を聴くこと、声をかけることで救われる人がいます。
大切な人のいつもと違う様子に気づき、声をかけよう。
日程・会場 表1参照
時間 午前10時～午後3時
対象 市内在住の60歳以上
また、サロン開始日の10時30分からシルバーマイスターによるオーブンディングイベントを実施します。(表2参照)
今後のスケジュールは、

地域サロンを開設します
市内3か所の自治会館に高齢者が地域で気軽に集まれる交流・仲間づくりの場として地域サロンを開設します。
サロンでは、シルバーマイスターによるイベントなどの催しも随時実施します。
日程・会場 表1参照
時間 午前10時～午後3時
対象 市内在住の60歳以上
また、サロン開始日の10時30分からシルバーマイスターによるオーブンディングイベントを実施します。(表2参照)
今後のスケジュールは、

表1

会場	開始日	開催曜日
小曾木3丁目自治会館	12月1日	第1・3火曜日
二俣尾4丁目自治会館	12月2日	毎週水曜日
河辺6丁目自治会館	12月3日	毎週木曜日

※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

表2

会場	日程	内容・講師
小曾木3丁目自治会館	12月1日	手作り紙芝居・持田幸男氏
二俣尾4丁目自治会館	12月2日	朗読・田代 肇氏
河辺6丁目自治会館	12月3日	落語・藤井 隆氏

いのちの電話研修委員 鉅鹿健吉氏
定員 先着30人(予約制)
費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

ヘルスアップセミナー

健診は受診しましたか? 血糖値やコレステロール、血圧が高くなってきたけれど、どうしたらいいのかと気になっている方。健康で楽しくすごすために、食事や生活を見直してみませんか。

日時・内容 下表参照

会場 健康センター

対象 69歳以下の市民

定員 先着20人(予約制) 費用無料

申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

	日程	時間	内容
①	1月14日(木)	午前9時～正午、午後1時～4時の中で40分程度	食生活の個別相談、身体測定
②	1月15日(金)	午後1時～4時の中で40分程度	
③	1月21日(木)	午後1時30分～4時	歯周病などの講座、グループワーク
④	1月28日(木)	午前10時～正午	運動の実践指導、グループワーク