



スマートフォンには便利な機能がたくさんあります！一緒にチャレンジしてみませんか？

高齢者の方へ スマートフォン約5か月無償（通話・通信料込み）で貸与

貸与期間 11月初旬～令和6年3月末頃

対象 次のすべてに該当する方

▷スマートフォンをお持ちでない65歳以上の市内在住の方

▷下記の講習会（全6回）に参加できる方

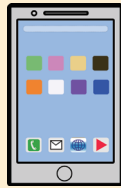
申し込み 9月20日（消印）までに高齢者支援課（1階）で配布する申請書に

必要事項を記入し、次のいずれかの方法で高齢者支援課へ

▷郵送…〒198-8701 高齢者支援課いきいき高齢者係

▷直接持参

▷電子申請…右記2次元コードから



事前説明会

日時 9月5日（火）

①午前10時～正午

②午後2時～4時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 スマートフォンを持っていない65歳以上の市内在住者

定員 各回先着50人

申し込み

8月31日までに氏名、電話番号、年齢、参加を希望する

回を電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

スマートフォン貸与事業の説明を行います。
興味のある方はご参加ください！

★講習会

日時 右表参照

会場 福祉センター第5集会室 ほか

対象 スマートフォンの無償貸与に申し込んだ方

内容 スマホの持ち方、電源の入れ方から学びます。分からないことを相談できるサポート窓口も設置します。

定員 各グループ10人（抽選）

その他 初回の講習会でスマートフォンを貸し出し、第6回目の講習会で返却となります。

グループ	時間	第1回 (11月)	第2回 (11月)	第3回 (12月)	第4回 (12月)	第5回 (2月)
①	10:00～12:00	2日(木)	11日(土)	4日(月)	18日(月)	5日(月)
②	13:30～15:30	2日(木)	11日(土)	4日(月)	18日(月)	5日(月)
③	10:00～12:00	2日(木)	11日(土)	6日(水)	20日(水)	7日(水)
④	13:30～15:30	3日(金)	11日(土)	6日(水)	20日(水)	7日(水)
⑤	10:00～12:00	3日(金)	16日(木)	7日(木)	21日(木)	8日(木)
⑥	13:30～15:30	3日(金)	16日(木)	7日(木)	21日(木)	8日(木)
⑦	10:00～12:00	4日(土)	17日(金)	8日(金)	22日(金)	9日(金)
⑧	13:30～15:30	4日(土)	17日(金)	8日(金)	22日(金)	9日(金)
⑨	10:00～12:00	5日(日)	22日(水)	11日(月)	25日(月)	14日(水)
⑩	13:30～15:30	5日(日)	22日(水)	11日(月)	25日(月)	14日(水)

※第6回は3月末に開催予定。

胃がん検診・肺がん検診（後期追加募集）



日程 11月24日（金）、12月12日（火）

場所 健康センター ※検査には検診車を使用

対象者 胃がん…35歳以上の市民、肺がん…40歳以上の市民

内容 胃がん…バリウムによる胃部エックス線検査（午前）

肺がん…胸部エックス線検査（午前・午後）

定員 各日胃がん検診…先着80人、各日肺がん検診…先着80人

費用 各500円

※受診日に支払い。生活保護受給者は免除（受給証明書を提出）

申し込み 8月25日までに電子申請（2次元コード）または直接健康センターにある検診申込書に記入し提出

その他 10月中旬頃、受診票を送付予定▷前期に受診した方、後期受診予定の方の申し込み不可▷肺がん検診受診の方…50歳以上で喫煙指数（1日本数×年数）600以上の方は、希望によりかたん検査を実施
受診できない方 勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診（受診予定）の方▷現在、治療中または経過観察中の方、以前、要精密検査になった方、過去に何らかの手術を受けた方で、かかりつけの医療機関に相談をしていない方▷妊娠中・妊娠している可能性のある方▷自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方▷検診の当日までに3日間、排便のない方（胃がん検診）

※当日の体調や問診等により検診が受けられない場合あり

市民活動団体協働事業

高齢者向けパソコン教室



日時 9月2日（土）

午後1時～3時30分

会場 福祉センター第4集会室

対象 パソコンを持っているが使い方や操作方法がよく分からない60歳以上の方

内容 基本操作を学び、インターネットを利用できるようにする。

定員 10人（抽選）

持ち物 ご自身のノートパソコン、電源ケーブル、マウス

その他 パソコンがデスクトップ型の場合は、ノートパソコンを貸し出します。（4人まで）

申し込み

8月25日までに氏名、電話番号、年齢、教室で教えてほしいこと、パソコン貸し出しの有無を電子メール☒div1518@city.ome.lg.jpまたは電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

※メールの件名を「パソコン教室申込み」としてください。

～小さな手助け、大きな生きがい～

おうめ生活サポーター養成研修

市では、元気な方が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物などの家事支援を行うサービスを実施しています。

このサービスの担い手を養成するための研修を実施します。

日時 9月14日（木）、21日（木） 午前9時～午後4時

※午後4時から、おうめ生活サポーター事業実施事業所による説明、質疑応答を予定（30～60分程度、参加任意）

会場 市役所2階201会議室

対象 研修修了後に市社会福祉協議会または市シルバー人材センターに登録し、市内で活動（報酬あり）できる40歳以上の健康な市民

※現在おうめ生活サポーターとして活動中の方や修了済でこれから活動を検討している方も申し込み可

内容 介護保険制度の概要、家事支援技術、緊急時の対応などに関する講義（研修修了には2日間の参加が必要）

※研修修了者には、修了証を交付します。

持ち物 筆記用具

定員 先着50人（予約制） ※初めての方優先

申し込み 9月11日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座

作業療法学生による認知症予防講座

日時・会場・内容 下表のとおり

対象 認知症予防に関心がある方

講師 多摩リハビリテーション学院専門学校作業療法学科教員・学生

定員 各回先着25人（予約制）

服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

申し込み 電話で社会教育課へ



日時 (土曜日・午後1時30分～3時)	会場	内容
9月 2日	市役所2階 204～206会議室	笑顔になれるアラカルト（昭和史かるた・コグニサイズ・風船ゲーム）
9日	市役所2階 201～203会議室	いろいろな脳トレを使って楽しもう！
16日	S&Dたまごーセン	頭と体を使おう（コグニサイズ・簡単ビーズ細工）
10月 7日	ター研修室B	流行りのゲーム・動画で若返ろう！
14日	福祉センター	あの頃何してた？思い出に花咲かせよう！