



20歳になったら国民年金

問 青梅年金事務所 ☎30-3410、市保険年金課国民年金係

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

マイナポータルとねんきんネットを連携すると、国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の申請ができます。



日本年金機構ホームページ▶

◀ねんきんネット



後期高齢者医療制度の被保険者の方へ

医療費等通知書をお送りします

問 都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519、市保険年金課後期高齢者医療係

「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします。通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費（10割分の金額と自己負担相当額）等を記載しています。

対象 令和5年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和4年9月～5年8月に、保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

健康・福祉

気管支ぜん息等の疾病にかかっている方へ

大気汚染医療費助成制度

問 ▶制度について…都保健医療局環境保健衛生課 ☎03-5320-4491

▶申請について…市健康センター ☎23-2191

要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費を助成しています。有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、期間満了の1か月前を目安に区市町村の窓口で更新手続きをしてください。

なお、もも色の医療券の方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



自立センター福祉公開講座

ビーズアクセサリ

問 市自立センター ☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係
簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 1月17日（水） 午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

※令和5年12月20日に参加した方は参加不可

申し込み 4日から電話で自立センターへ

※留守番電話不可



おいでください地域サロン

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

地域サロンは高齢者の方々が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方



会場	開催曜日 (祝日を除く)	イベント開催日・内容(1月)
下長洲第二第四自治会館	第1・3 火曜日	
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	25日(木) 午前11時～正午 「青梅市健康講座(体操)」 メディカルフィットネスセンター プラム
富岡1丁目自治会館	第2・4 月曜日	22日(月) 午前10時30分～11時30分 「介護予防(フレイル予防)教室」 「のぼそう!!健康寿命(口腔ケア)」 市包括支援センターすえひろ

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やその家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや思い、認知症関連の情報を共有する場です。シルバーマイスターによる腹話術もあります。

日時 1月9日(火)

午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー
「カフェだんだん」

費用 250円(飲み物代)

申し込み

電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



スマートフォン貸出事業あり

高齢者スマートフォン体験会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

日時 1月26日(金)

①午前10時～午後1時②2時～5時

会場 福祉センター第5集會室

対象 スマートフォンを利用していない・使い慣れていない60歳以上の方

内容 スマートフォンの基本操作等(タップ、スワイプ、ピンチ等)

※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方を対象に、スマートフォン試用(約1か月)の申し込みを受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。(抽選)

定員 各回10人(抽選)

申し込み

19日までに電話 ☎050-5536-6049
でスマートフォン普及啓発事業事務局へ



健康・栄養相談

あなたの健康づくりを オーダーメイドで応援します

日時 1月18日(木)

午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか?

①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人(予約制)

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

申し込み ①直接会場へ

②電話 ☎23-2191で健康センターへ

身体を整えて筋肉をつけましょう

エンジョイトレーニング

日時 ①2月6日(火)②28日(水)

午前9時40分～11時40分

(開始時間10分前集合)

※連続講座ではありません。

会場 S&Dたまぐーセンター

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 ①森田ひろみ氏②田中一葉氏

定員 先着30人(予約制)

服装・持ち物

運動できる服装、室外用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳(お持ちの方)、着替え(必要な方)

申し込み 2次元コードまたは電話 ☎23-2191で健康センターへ



市民の方のひきこもり相談会

ひきこもりの状態にあるご家族、あるいはご自身について相談に来てみませんか?新しい情報や、具体的なアプローチの方法が見つかるかもしれません。

日時 1月17日(水)、18日(木)

①午前9時から②10時30分から③午後1時10分から④2時40分から

会場 市役所1階相談室

対象 ひきこもりの家族および当事者

内容 ひきこもり支援の専門家である青少年自立援助センターの相談員が相談を受け、お悩みについて相談者の方と一緒に支援方法を検討します。

定員 各日先着4組(予約制)

申し込み 電話 ☎23-5888で地域福祉課地域支援係へ

