

身近な窓口へご相談ください

【新体制】地域包括支援センター

問 高齢者支援課包括支援係

市の地域包括支援センターの窓口が5か所になりました。

高齢者の健康・生活・介護などのご相談をお受けしています。

受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時（祝日除く）

足腰が弱くなってきた、転びやすくなった

認知症の家族の介護について相談したい

一人暮らしなので先が心配

たとえばこんなとき、
地域包括支援センターに
ご相談ください

近所に様子が心配な人がいる

最近忘れっぽくなってきた

介護保険のサービスを利用するには

生活圏域	名称	所在地	担当地区	連絡先
第1地区	青梅市地域包括支援センター すみえ	住江町66	勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町	78-3442
第2地区	青梅市地域包括支援センター うめぞの	駒木町3-594-1 メディケア梅の園内	駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山	24-2882
	青梅市地域包括支援センター うめぞの河辺支所	河辺町10-6-1 トミタワー602		
第3地区	青梅市地域包括支援センター すえひろ	未広町1-4-5 青梅すえひろ苑内	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、未広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木	33-4477
	青梅市地域包括支援センター すえひろ野上支所	野上町4-4-5 藤村ビル3階		

はぴねす健康体操

問 健康センター ☎23-2191

5月	時間	会場（体育館）
13日（月）	午後1時30分～2時30分	大門市民センター
17日（金）		東青梅市民センター
22日（水）		梅郷市民センター
15日（水）	午前10時～11時	新町市民センター
23日（木）		河辺市民センター

対象 市民**内容** 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等**定員** 各回先着50人程度**服装** 運動のできる服**持ち物** 室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物**その他** 持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

※はぴねす体操は5月をもって終了します。これからも住友金属鉱山アリーナ青梅の利用など、運動を継続していきましょう。

予約不要！
10分前にお越しください！

エンジョイトレーニング！

体幹トレーニング教室

日時 5月15日（水）
午前9時40分～11時40分
（9時30分集合）

会場 河辺市民センター体育館**対象** 当日64歳以下の市民**内容** 有酸素運動、筋トレサーキット、ウォーキング、ストレッチ等**講師** 健康運動指導士

森田ひろみ氏

定員 先着30人（予約制）**服装・持ち物**

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

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

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

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？

日時 4月26日（金） 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** 保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定**持ち物** 健診結果（お持ちの方）

管理栄養士による栄養相談

定員 先着4人（予約制）**持ち物** 健診結果（お持ちの方）、食事記録（2日間以上）**申し込み** 電話 ☎23-2191 で健康センターへ

就学援助費・特別支援教育就学奨励費

教育費の一部を援助します

経済的な理由により教育費の支出にお困りの家庭や、特別支援学級に在籍している児童・生徒のいる家庭に対し、就学に必要な経費の一部を援助しています。

対象 同居する家族全員の前年中の総所得の合計が認定基準を下回る方**申請方法**

4月30日までに学務課（市役所3階）で配布する申請書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し提出
※市内小・中学校の通学する児童は学校より申請書が配布され、学校への提出も可

上の子がいるベビママへ

きょうだいが生まれた！BP2

焦らず完璧を求めないゆったりほっと子育てをしませんか。

日時 5月14日～6月11日の火曜日
午前10時～正午

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 就学前の子どもと生後2～8か月の第2子以降の赤ちゃんがいる母親で上の子どもを預けることが可能な方
※一時預かり等を紹介します。

持ち物 バスタオル、着替え、オムツ、飲み物**定員** 20組（抽選）**費用** 1,100円（テキスト代）

申し込み 30日までに電話で子育て支援課子育て推進係または専用フォーム（2次元コード）から

楽しい学校生活を送るために

就学相談を受け付けています

問 就学相談室（東青梅センタービル3階）
☎25-1014

特別な支援を必要としているお子さんの特別支援学級等への入学や転学などについて、保護者からの相談を受け付けています。

特別な支援を必要としている下表の対象となる保護者は、期限までにご相談ください。

対象	相談期限
来年4月に小学校へ入学予定の方	10月31日
来年4月に中学校へ入学予定の方	7月31日
小・中学校在籍中で転学を考えている方	9月30日

※期限を過ぎると、希望の学校（学級）に入学・転学できなくなる場合があります。

※小・中学校に在籍し、特別支援教室の利用を希望する場合は、在籍している各校へお早めに相談してください。