

**介護保険認定調査員  
(会計年度任用職員) 募集**



募集資格	次のすべての要件を満たす方 ・介護支援専門員の資格または受験資格を有する ・普通自動車運転免許を有し自動車等の移動手段を有する
募集人数	1人
勤務期間	2～3月（更新可）
勤務日時	1か月に7～10日程度 ※土・日曜日の調査となる場合あり
選考方法	書類審査、面接
申し込み	12月27日（必着）までに介護保険課（市役所1階）で配布する申込書（市ホームページからダウンロード可）に応募動機、各種免許証と運転免許証の写しを添えて郵送または直接介護保険課認定係へ
その他	詳細は市ホームページ（2次元コード参照）

**介護予防リーダー養成講座**

介護予防に関する知識等を身につけ、地域の健康づくりのためにボランティアとして活動する方を養成します。  
**日時** 1月22日～3月5日の水曜日  
 午後2時～4時（全6回）  
 ※第5回は2月13日～3月4日の期間で1回  
**会場** 河辺市民センター第2・3会議室  
**対象** 市民（講座修了後、地域で介護予防活動ができ、原則として全回参加できる方）  
 ※医師から運動制限を受けている方、介護施設等の職員のスキルアップを目的とする方、営利目的の活動のために参加する方は不可  
**定員** 20人程度（抽選）  
**持ち物** 飲み物、筆記用具  
**申し込み** 12月27日までに直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ（申込時に簡単な面談を実施）

**出張 もの忘れ相談会**

**問** 市高齢者支援課包括支援係、地域包括支援センターすみえ☎78-3442

地域包括支援センターすみえの保健師による個別相談と青梅成木台病院による脳の元気度チェックを実施します。認知症やもの忘れについて心配な方やそのご家族、ご近所に気になる方がいましたらお気軽にご相談ください。  
**日時** 12月16日（月）  
 午後1時30分～3時  
**会場** 武藤設計ビル1階（東青梅4-8-1）  
**対象** 認知症やもの忘れについて心配な方、ご家族や近所で気になる人がいる方  
 ※事前予約可



健康コラム119

**健康寿命日本一を目指す青梅にふさわしい「モビリティ」とは**

医療法人社団新町クリニック産業保健統括部長 望月友美子

自分の力でいきたいところに行ける自由な生活の実現は、個人のウェルビーイング（幸せ）の根幹ではないでしょうか。私が4年前に都心から移住して驚いたのは、青梅市は人口13万人弱にも関わらず面積100平方キロメートルと広く、海拔差約1000メートル、高齢化率（65歳以上の割合）33パーセント（3人に1人）、移動手段として電車やバスよりも車中心の方が多いことでした。自然がこんなに豊かなのにどこに行くのも車では、青梅の隅々までの魅力の半分も味わえないかもしれません。青梅新人の私にとって青梅の魅力とは、歴史や文化、自然環境の多様性と、だからなのでしょう、実に多彩な人生と活動を楽しんでいる方々との出会いです。住み始めて（実は総合長期計画のためもあり）、知らなかった地域に出かけて人々との交流を通して感性を揺さぶられることは、今や青梅ライフの豊かさを支える大事な要素となっています。車を持たないからこそ、公共交通機関と自分の足で動き回っているのですが、ここに自転車、という新たな「足」（モビリティ）が加われば行動半径が広がるだけでなく、適度な速度で「こぐ」という動作を伴って「新しい風」を感じられると思います。そんなことを妄想しながら、大人になって初めて自転車の講習を受け始めました。自転車に乗れる方は車に乗るのをちょっとやめて、青梅中を自由自在に自転車で走り回ってみませんか？自転車は「移動のエネルギー効率の最も高いモビリティ」で、健康寿命日本一を目指すこれからの青梅にぴったりの足となるでしょう。道路交通法の改正により「運転中のながらスマホ」と「酒気帯び運転および補助」が禁止されましたが、さらにヘルメット着用による安全確保のうえ、自転車がエコで健康的で楽しいモビリティとしてもっと利用されるような青梅で考えてみると、あなたのまわりの景色が違って見えるかもしれません。 **問** 健康センター☎23-2191

冬休み子ども消費生活講座

**親子で学ぼう「お金ってなあに？」  
～マネークイズや貯金箱づくりを楽しもう！～**



「お金ってなんだろう？」を切り口に、お金の上手な使い方について学んだ後、クイズや貯金箱作りにトライ！保護者向けには、マネー教育のポイントをお伝えします。  
**日時** 12月27日（金）午前10時～11時30分  
**会場** 市役所2階204会議室  
**対象** 市内在住の小学1～3年生と保護者※4～6年生も参加可  
**講師** J-FLEC講師 土生恵子氏 **定員** 先着20組（予約制）  
**持ち物** 筆記用具、水性または油性のカラーペン  
**申し込み** 2日から申込フォーム（2次元コード）で市民安全課市民相談係へ



貯金箱イメージ

親子の絆づくりプログラム

**赤ちゃんがきた！ベビープログラム1**



初めての子育てをしているお母さんと赤ちゃんのための講座です。焦らず完璧を求めない、ゆったり、ほっとな子育てを♪  
**日時** 1月10日～31日の金曜日 午後1時30分～3時30分  
**会場** 福祉センター2階和室  
**対象** おおむね令和6年7月11日～11月10日生まれの赤ちゃんとお母さん  
**持ち物** バスタオル、着替え、おむつ、飲み物  
**定員** 13組程度（抽選） **費用** 1,100円（テキスト代）  
**申し込み** 26日までに電話で子育て応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

**クリスマスイベント**

**問** 住友金属鉱山アリーナ青梅☎24-7721



イベント名	サンタ with キッズワーカー ～サンタさんとスポーツ型 お仕事体験～	サンタさんと スポーツパーティー
日時	12月22日（日） ①午前10時～10時45分 ②11時15分～午後0時15分	12月22日（日） 午後1時～2時30分
会場	住友金属鉱山アリーナ青梅第2スポーツホール	
対象	①1～2歳児の親子 ②3歳児以上（未就学児）の親子	小学生
内容	色々な道具を使ったクリスマスにちなんだレクリエーションゲームなど	
定員	各回先着25組	先着30人
費用	1,000円（プレゼント付き）※当日現地集金	
持ち物	飲み物、タオル、体育館履き、運動のできる服装（スカート不可）	
申し込み	2日から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページから	

**外遊び型子育てひろば・はらっぱ（12月）**

**問** 市子ども関連NPO団体連絡協議会☎050-3390-0613、市子育て応援課子育て推進係



親子で季節を感じながら、おそと遊びしませんか。  
**日程** 12月3日、17日の火曜日  
**時間** 午前10時30分～正午※雨天決行、荒天中止  
**会場** わかぐさ公園芝生の広場  
**対象** 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子