青梅市ホームページは英語・スペイン語・中国語・韓国語・ドイツ語でも閲覧できます。
【English】The website of Ome City Government is also available in: English, Mandarin, Cantonese, Korean, Spanish and German.
【Español】La página web del Ayuntamiento de Ome está disponible también en: inglés, mandarín, chino cantones, coreano, español y a lemán.

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

ご自身の健康と医療に対する認識を深めるとともに、診療日数等の受診内容に誤りがないかを確認するために「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６年１１月２９日現在、都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和５年９月～６年８月に、保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

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オンラインでできます。

日本年金機構ホームページ▷
◁ねんきんネット

1月6日から

国民健康保険税口座振替申込のキャッシュカード受付を開始

問　収納課収納管理係

毎月１０日までの手続きで、月末から口座振替が開始できます。収納課（市役所１階）へお越しください。

持ち物　本人確認書類、取扱金融機関の預貯金通帳・キャッシュカード

その他

取扱金融機関は、りそな銀行（埼玉りそな含む）、青梅信用金庫、西武信用金庫、東京都信用農業協同組合連合会および西東京農業協同組合を含む都内各農業協同組合、ゆうちょ銀行です▷キャッシュカードの暗証番号の入力が必要です▷口座名義人（キャッシュカードのお名前の方）本人のみ申し込み可。代理人による申し込みは不可

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。また認知症に関するミニ講座を実施する予定です。

日時　１月１４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」

対象　認知症疾患のある方、そのご家族、認知症に関心のある方

費用　２５０円（飲み物代）

申し込み

１月１０日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

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

日程（全４回）　１月２３日（木）、３０日（木）、２月１３日（木）、２７日（木）

時間　第１グループ…午前１０時～午後１時、第２グループ…午後２時～５時

会場　福祉センター集会室

対象　スマートフォンを利用していない、または使い慣れていない６０歳以上の都民

内容　①スマートフォンの基本操作（タップ、スワイプ、ピンチ等）②ＬＩＮＥ操作
③インターネット検索や動画閲覧④申請・決済

定員　各グループ１０人（抽選）

申し込み

１月１６日までに電話☎０３－６７７５－９４８０でスマートフォン普及啓発事業事務局へ（祝日を除く月～金曜日の午前９時～午後５時）

★スマートフォンをお持ちでない方へ試用の申し込みを受け付けます

試用期間は最長３か月です。申し込みの際は、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、障害者手帳、住民基本台帳カードのいずれか１つ）をご提示ください。
※希望者多数の場合は抽選

親子交流レクリエーション＆音楽療法体験会

親子交流レクリエーション ～すてきな社会人をめざして～

日時　１月２５日（土）　午前１０時３０分～正午

対象　未就学児～１８歳の障がい児とその家族（関係者は要相談）

講師　羽村特別支援学校特別支援教育コーディネーター佐治信一郎氏、市障害者就労支援センター就労支援コーディネーター　橋本文恵氏

音楽療法体験会

日時　２月２２日（土）　午前１０時３０分～正午

対象　未就学児～おおむね１２歳までの障がい児とその家族

講師　音楽療法士　杉山志津枝氏　ほか

※令和７年度の音楽療法を希望する方は、必ずご参加ください。

いずれも

会場　市障がい者サポートセンター１階

申し込み　電話☎３０－０１５２で市障がい者サポートセンターへ

自立センター福祉公開講座「ビーズアクセサリー」

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ーを楽しく作ります。

日時　１月１５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

定員　先着１２人（１２月１８日に参加した方は参加不可）

申し込み　電話で自立センターへ※留守番電話への申し込み不可

社会福祉法人青梅市社会福祉事業団正規職員募集

募集職種　市自立センター支援員・事務員

募集人数　若干人

採用予定日　２月１日以降（採用日は応相談）

※応募資格等の詳細は、市自立センターホームページ（２次元コード）でご確認ください。

申し込み

１月２０日（必着）までに、申込書（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送〒１９８－００２３今井５－２４３４－２、電話☎３２－１６３１または直接市社会福祉事業団事務局へ