

(4) 7. 4 . 15 広報おうめ

大学・専修学校等に在学中の方へ

学生納付特例をご存じですか？ 問 青梅年金事務所 ☎ 30-3410、市保険年金課国民年金係



日本年金機構ホームページ
 <ねんきんネット



所得が少なく国民年金保険料の納付が困難な場合、申請により猶予される国民年金保険料学生納付特例制度があります。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。詳細は日本年金機構ホームページを参照してください。

初めての方優先～認知症になりにくい生活習慣づくり～

認知症予防！脳イキキ教室 参加者募集

日時 5月23日～6月27日の金曜日 午後2時～3時30分
会場 大門市民センター第1・2会議室
対象 全日程参加できる市内在住の65歳以上で次のすべてを満たす方…▷要介護1～5の認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない▷認知症の診断を受けていない。
内容 認知症および認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化させる体操等
定員 先着20人程度（予約制）
服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

高齢者向けパソコン教室（インターネット編）

日時 5月17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 60歳以上の高齢者で、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初心者の方
内容 基本の操作方法、インターネットの利用について
 ※対象OSはWindows 10・11のみ
 ※WordやExcelの操作は行いません。基本の使い方のみを学びます。
講師 パソコンボランティア青梅
持ち物 ご自身のノートパソコン、電源ケーブル
 ※ご自宅の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）
定員 12人（抽選）
申し込み 4月30日までに電話またはメール ☎ div1518@city.ome.lg.jp で高齢者支援課いきいき高齢者係へ
 ※メールの場合は、氏名、電話番号、年齢、Windows 10か11か、パソコン貸し出しの希望の有無を記載し、件名を「パソコン教室申込み」としてください。

初めての方優先～65歳からはじめる生活習慣づくり～

健康寿命のび～る教室 参加者募集

自宅で手軽にできる運動や食事のアドバイス、お口の健康に関する教室です。教室で出会った仲間と一緒に楽しく身体を動かし、健康寿命をのばしましょう。
日時 5月20日、27日、6月3日、10日、24日、7月8日の火曜日（全6回） 午後2時～3時30分
会場 梅郷市民センター第1・2会議室
対象 全日程参加できる市内在住の65歳以上で次のすべてを満たす方…▷要介護・要支援認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない。
定員 先着20人程度（予約制）
内容 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識習得と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等
服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

地域密着型サービス指定候補事業者募集

市では、介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービス等の基盤整備を進めています。着実な基盤整備を行い、事業の適正な運営を行うため、地域密着型サービス指定候補事業者を募集します。
募集するサービスの種類および整備数
 小規模多機能型居宅介護…1事業所
 認知症対応型共同生活介護…1ユニット
 ※応募資格や申請等に関する詳細は市ホームページ（2次元コード）を参照
申込方法
 4月30日（必着）までに、申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要書類を添えて、メール ☎ div1517@city.ome.lg.jp で介護保険課介護保険管理係へ

市青少年委員協議会主催

ます釣りにチャレンジ！2025

日時 5月18日（日）
 午前8時30分～午後3時
会場 成木市民センター、成木川
対象 小学4年生～中学生
 ※保護者の見学および参加は不可（送迎のみ）
定員 先着40人（予約制）
費用 800円
 ※中学生は別途1,000円（遊漁料）
その他 詳細は参加者へ通知
申し込み
 2次元コードから市青少年委員協議会事務局へ
 ※子どもゆめ基金助成活動



子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係

| | あそぼうよ！青梅 外遊び型・はらっぱ（4月） | すこやかルーム こいのぼりを作りましょう！！ | とことこ 「お花を生けよう」 |
|--------------|--|--|---|
| 日時 | 4月22日（火） 午前10時30分～正午 ※雨天開催、荒天中止 | 4月22日（火）～24（木） 午前10時～午後2時 （ご都合の良い時間に） | 4月28日（月） 午前11時～11時30分 ※子育てひろばは午前10時～午後3時 |
| 会場 | わかぐさ公園 芝生の広場 | 畑中保育園 すこやかルーム | 下長洲自治会館2階大広間 |
| 対象 | 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子 | 未就学児の親子 | 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方 |
| 内容 | 親子で季節を感じながら、おそと遊びしませんか。地域の子育ての仲間づくりに、のんびり遊びにきてね♪ ※詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。 | 色画用紙に足形スタンプをしてオリジナルのこいのぼりを作ります。かざぐるま、ふきながし、さおも用意しています。 | 季節のお花を自由に生けていきます。初めてでも大丈夫です。すてきな作品ができます。講師 安達流 久保ミエ子氏 |
| 服装 | | 汚れてもよい服装 | |
| 問い合わせ | 市子ども関連NPO団体連絡協議会 ☎050-3390-0613 | 畑中保育園 すこやかルーム ☎21-5358 | 長洲保育園 ☎22-8102 |

特別支援学級介護員（会計年度任用職員）募集

| | |
|-------------|---|
| 応募資格 | 特別支援教育に理解・関心がある方 ▷年齢不問（健康で、動きが活発な子どもの支援に十分な体力をお持ちの方） ▷小学校、中学校において学校生活・学習等の支援の経験がある方歓迎 ※子どもとの関わりに適正があれば、教員免許は必須としません。 |
| 内容 | 市内の小・中学校特別支援学級で児童・生徒の授業や生活を介助支援。 |
| 募集人数 | 5人程度 |
| 勤務日時 | 月～金曜日の週5日、1日6時間以内 ※学校行事の際は変更あり※夏季休暇等の長期休暇期間中は勤務なし |
| 時給 | 1,303円 |
| 申し込み | 学務課（市役所3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）に必要事項を記入し、郵送または直接学務課教育支援係へ |



離乳食教室初期（ゴックンクラス）



日時 5月15日（木） 午前10時～11時30分
会場 健康センター3階
対象 4～5か月児の保護者※ベビーカーでの参加可
内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方、お口の手入れについて
定員 先着10組（予約制）
申し込み 2次元コードまたは電話 ☎ 23-2191 でこども家庭センター母子保健係へ

