

地域就職面接会

青梅線沿線地域産業クラスター協議会（J-R青梅線・五日市線・八高線沿線地域に位置する自治体・商工団体等で組織した産業支援ネットワーク）では、東京しごとセンター多摩との共催により、地域就職面接会および面接会直前対策セミナーを開催します。

面接会直前対策セミナー
日時 9月11日（火） 午後10時～正午
会場 東京都立多摩職業能力開発センター（昭島市東町3-6-33）
※受付は9時30分開始
定員 先着30人（予約制）
申し込み 電話 ☎042-329-4524 で東京しごとセンター多摩、市商工観光課 市商工労政係

若年者合同就職面接会 in 青梅

就職面接会
日時 9月11日（火） 午後1時～4時
※受付は9時30分～3時
参加企業 20社（予定）
持ち物 履歴書
※面接を希望する企業の数だけお持ちください。
直接会場へ

市では、ハローワーク青梅等との共催により、正社員就職を希望するおむね39歳以下の方を対象として就職面接会を開催します。
日時 9月28日（金） 午後1時30分～4時
※受付は1時～3時
お問い合わせ 市商工観光課 市商工労政係

創業スクール受講生募集

創業・起業を目指す方を対象に、初級から実践まで幅広い内容を用意しました。受講後は、おうめ創業支援センターによるサポートが受けられます。

コース・日程・時間・費用 下表参照
会場 おうめ創業支援センター（東青梅センタービル1階）
主催 青梅商工会議所 共催 西多摩地区5商工会
後援 青梅市、青梅信用金庫
詳細・申し込み おうめ創業支援センターホームページ <https://www.ome-begin.com/> セミナー/参照

Table with 4 columns: Course, Schedule, Time, Fee. Includes '初級・シニアコース', '初級・ママコース', '基礎・一般コース', '実践コース'.

介護予防・介護支援

地域包括支援センターから

年齢を重ねても地域で元気が過すためには、ご自身で介護予防をすることが大切です。
平成30年4月1日現在、75歳の方
※要介護認定者・事業対象者・施設入所者は除く

青梅市アルツハイマー週間

認知症についての理解を深め、認知症と向き合う時間を共有しましょう。皆さんでお越しくください。
パネル展示：認知症に関するさまざまな情報を提供します。
日時 9月25日（火）～28日（金） 午前8時30分～午後5時15分
※27日（木）は午後8時から
会場 市役所1階ロビー

家族介護教室「薬の基礎知識とかかりつけ薬局の上手な活用方法」

薬の種類や飲み方、かかりつけ薬局を決めて活用する方法などを学びます。
日時 9月25日（火） 午後1時30分～3時30分
会場 千ヶ瀬自治会館
対象 市内在住で、高齢者を介護している家族、援助者、介護の勉強をした方
講師 青梅薬剤センター 薬局薬剤師 佐藤浩子氏
定員 先着20人（予約制）
費用無料
申し込み 電話 ☎24-2882 で青梅市地域包括支援センターうめぞのへ

健康寿命のびく教室

運動機能向上トレーニング、栄養や口腔ケアに関する講話等で、健康寿命を伸ばしましょう。
日時 10月4日～12月20日の木曜日（12回） 午後2時～3時30分（1時30分受付開始）
会場 今井市民センター

9月は東京都自殺対策強化月間

気づいてください！
体と心の限界サイン
☆東京都自殺相談ダイヤル
☆多重重債務110番 ☎03-3235-1155
☆自殺予防のちのちの電話 ☎0120-783-556
☆有終支援いのちの山彦 ☎03-3842-5311
☆自死遺族傾聴 ☎03-3796-5453
☆フリーダイヤル ☎03-5320-4310

「こころの体温計」でストレスチェック

こころや体の疲れを感じていませんか？
「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。
こころのケアにお役立てください。



★パソコン… <https://fishbowlindex.jp/ome/>
★携帯電話… 右のQRコードから（QRコードは株デンソーウェブの登録商標です）
★その他のモード… 身近な家族を思いやる「家族モード」▷子育て中のママさんに「赤ちゃんママモード」▷困った時の乗り切り方で分かる「ストレス対処タイプ別テスト」▷アルコールとの付き合い方をチェック「アルコールチェックモード」
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

平成31年度使用教科用図書採択結果

8月3日に開催された第5回教育委員会(定例会)において、平成31年度に青梅市立小・中学校で使用される教科書が採択されました。

問い合わせ 指導室

平成31年度使用教科用図書採択結果

Table with 3 columns: 種目名, 発行者名, 中学校/小学校. Lists selected textbooks for various subjects like Moral Education, Japanese Language, etc.

※その他の教科については、現在と同じ教科書を引き続き使用します。

就学相談を受け付けています

就学相談室では、心身の障害により支援を必要としているお子さんの入学や転学等について、保護者の相談を受け付けています。

- ① 来年4月に、小学校へ入る方
② 小・中学校の通常の学級に在籍し、心身の障害により、転学・通級をお考えの方
③ 現在、就学を猶予されている方

青梅市芸術文化奨励賞候補者募集

市では、青梅市の芸術文化の振興と豊かな情操の育成のため、芸術文化活動に優秀な業績をあげた市民を表彰しています。

平成30年度の青梅市芸術文化奨励表彰の候補者を募集します。

募集期間 9月14日まで
対象 平成29年9月2日〜30年9月1日に各種公募展、発表会等で優秀な成績をおさめた方

問い合わせ 社会教育課

自立センター福祉公開講座「折り紙教室」

日時 9月19日(水) 午後1時30分〜3時30分
講師 加藤和子氏 費用無料
申し込み 平日の午前8時30分〜午後5時15分に電話

9月は「健康増進普及月間」です

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

パネル展示、フリット配布など
日時 9月3日(月)〜14日(金) 午前8時30分〜午後5時15分

健康のことには気になるけれどなかなか動き出せない方を対象とする2週間に1回の少人数の健康運動教室

ヘルスアップ教室

健康のことには気になるけれどなかなか動き出せない方

日時 10月〜平成31年3月の第2・4水曜日 午前9時30分〜11時30分
会場 健康センター3階
対象 運動習慣のない64歳以上の方

福祉有償運送をご利用ください

福祉有償運送とは、特定非営利活動法人や社会福祉法人などが、障害者や高齢者など1人で公共交通機関を利用することが困難な各

①介護保険で要支援・要介護の認定を受けた方
②身体障害者手帳をお持ちの方
③愛の手帳をお持ちの方
④精神障害者保健福祉手帳

消費生活講座「買い衣類のお手入れのポイント」

衣類のお手入れのポイントを学び、大切な衣類の保管に役立てましょう。
日時 9月20日(木) 午後1時30分〜3時

青梅市国民健康保険加入の40歳以上で特定健診以外の健診を受けた方へ

青梅市特定健診を受けずに他の健診を受けた方も、次の書類を提出することで、市の特定健診を受診したことになります。

提出書類 市健康センターの人間ドックを受けた方
提出先・問い合わせ 健康センター

青梅市医師会健康コラム43 その腰痛、放置しないで!

高木病院副院長 宮本洋介

ひとくちに「腰痛」と言っても、原因にはさまざまなものがあります。骨、椎間板、筋肉、筋膜、神経、関節などです。

「起き上がるときにすぐ腰が痛い」、「起きると何分もかかると、「寝返りがつらい」、「起きてしまえばわりと楽」、「歩くこともできる」、「しかしまた横になるときはとて

骨折してはじめてのうちはレントゲンでも分からないことがあります。病院にかかって「問題ありません」と言われても、しばらく症状が続くよう

診の検査項目をすべて含んでいるものを受けた方:問診票、健診結果のコピー

※同意書、問診票は、健康センターで配布または市ホームページからダウンロード可。

提出期限 31年4月10日
提出先・問い合わせ 健康センター