

介護予防リーダー養成講座

高齢者が住み慣れた地域で、自立した生活を送るためには、介護予防のための健康づくりが必要です。

市では、自分たちで介護予防の活動を行う「介護予防リーダー」を養成しています。この講座は、地域の健康づくりのために、皆さんが集まれる場作りなどを積極的に行うボランティアを養成する講座です。

日時 10月3日～12月5日の木曜日 午後2時～4時 (全10回)

会場 市役所2階会議室 ※10月17日は福祉センター

対象 市民 (介護予防に関心があり、講座終了後、地域で介護予防活動を自発的に行うことができ、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は、ご遠慮ください。

※介護施設等の職員のスキルアップを目的とした参加は不可

※営利目的の教室等での参加は不可

内容 自宅や地域で実施できる体操等に関する知識と実践

定員 20人程度 (抽選) 費用無料

申し込み 9月6日までに直接高齢者支援課包括支援係 (市役所1階)へ

※土・日曜日を除く

ちいき・いきいき・げんきパネル展 ~介護予防リーダーの活動を見よう~

介護予防リーダーは、地域の皆さんが気軽に集まれる場作りなど、先頭に立って地域を元気にしています。現在、市内22か所の通いの場で、体操、脳トレやゲームなど楽しく活動しています。

今回、介護予防リーダーの活動についてのパネル展を開催します。通いの場に参加してみたい方、皆が集まれる場所を地域に作ってみたい方など、この機会にぜひご覧ください。

期間 8月19日(月)～30日(金)

※土・日曜日を除く

会場 市役所1階ロビー

問い合わせ 高齢者支援課包括支援係

青梅市シルバーマイスターフェスティバル

日時・講師・内容 下表参照
会場 健康センター3階
費用 ②1,500円④500円 (いずれも材料代)、①③⑤⑥費用無料
申し込み ②④⑥は電話で高齢者支援課へ、①③⑤は直接会場へ
問い合わせ 高齢者支援課地域支援係

日時	講師・内容
① 8月21日(水) 午前10時から	若林博司・講演会「笑って元気な毎日を」
② 8月28日(水) 午前10時から	大串志保子・ちぎり絵教室
③ 9月4日(水) 午後2時から	若林博司・講演会「笑って元気な毎日を」
④ 9月10日(火) 午前10時から	松居恵子・ハワイアンキルト教室
⑤ 9月17日(火) 午後2時から	和久井義夫・アコーディオン演奏会
⑥ 9月24日(火) 午後1時30分から	齊藤昭夫・押し花教室 など

表1 更新窓口日程・会場

日程(9月)	会場
2日(月)	成木市民センター
3日(火)、4日(水)	青梅市役所
5日(木)、6日(金)	大門市民センター
9日(月)、10日(火)	長淵市民センター
11日(水)、12日(木)	梅郷市民センター
13日(金)	今井市民センター
18日(水)	新町市民センター
19日(木)	沢井市民センター
20日(金)	小曾木市民センター
24日(火)	東青梅市民センター
25日(水)、26日(木)	ネットたまごセンター(文化交流センター)
27日(金)	河辺市民センター

※受付時間 午前10時～午後3時30分

表2 対象者・費用・必要書類

対象者	費用	必要書類
① 令和元年度の住民税が課税で、③以外の方	20,510円	共通書類のみ
② 令和元年度の住民税が非課税の方	1,000円	共通書類のほか、令和元年度介護保険料納入通知書の所得段階欄に「1」～「5」の記載があるもの、令和元年度住民税非課税証明書(注)、生活保護受給証明書(生活扶助)のいずれか1つ
③ 令和元年度の住民税が課税で、平成30年の合計所得金額が125万円以下の方		共通書類のほか、令和元年度介護保険料納入通知書の所得段階区分欄に「6」または「7」の記載があり、かつ合計所得金額欄の記載が125万円以下のもの、令和元年度住民税課税証明書(注)のいずれか1つ
④ 平成30年度の経過措置のうち、17年度の住民税が非課税であったため1,000円でパスの発行を受けた方		共通書類のみ

注 令和元年度住民税非課税証明書・課税証明書は、市民税課(市役所1階)または各市民センターで発行しています。また、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニでも発行できます。※不動産売却に係る特別控除の適用がある場合、合計所得金額から特別控除額を引いた額で所得を判断します。該当する方は、上記の必要書類と異なる場合がありますので、お問い合わせください。

Jアラート (全国瞬時警報システム)による 防災行政無線試験放送の実施

市では、Jアラート(地震等の災害時や武力攻撃の際に国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に伝達するシステム)の緊急情報が、市の防災行政無線で正常に放送できることを確認するため、試験放送を行います。皆さんのご理解をお願いします。

時間 午前11時
内容 市の防災行政無線から、次の内容を一斉に放送します。
☆(チャイム)↓「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)↓「こちらは、ぼうさい青梅です」↓(チャイム)
※試験放送は全国で実施します。
問い合わせ 防災課
日程 8月28日(水)

国民年金保険料納付案内の 民間委託をしています

日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている方に対して、電話・文書・戸別訪問による保険料の納付の案内業務を民間委託して行っています。

受託事業者 日立トリプルウィン(株) 0120・211
※訪問員が訪問する際は、日本年金機構が発行した顔写真入りの身分証明書を持参します。
※訪問員が現金、通帳、キャッシュカード等を預かることはありません。
問い合わせ 青梅年金事務所 所番 30・3410

自治会活動紹介コーナー49 神社の祭礼を自治会が氏子役で遂行

青梅市自治会連合会第2支会副会長 加藤 研 上長淵連合自治会は、長淵5〜8丁目を主な区域とし、4つの単位自治会から成り立っています。この管内には、明治初期の神仏分離令の発布と、それに続く廃仏毀釈の流れに合わせ、当地の仏教寺院を廃寺とし、神社を中心とした生活・

や山車をひく手続きを始め、付け祭のカラオケ大会などを計画し、実施します。また、春の大祭にひき出す山車は、昭和の早期峠道の拡幅に伴って切り出された木材を基に、村民の寄付と、親子二代にわたる宮大工の手で造られたもので、毎年自治会・囃子連など、親子連れの皆さんにひかれながら、町内外を巡ります。

ん。また、ATM操作をお願いすることもありません。民間委託についての詳細は、日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp> で確認できます。
問い合わせ 青梅年金事務所 所番 30・3410

春・秋の例大祭、七五三祈願祭・新穀感謝祭、歳旦祭(元旦祭)、祈念祭・末社祭の諸神事で、式典の準備、みこしの巡行



東京都シルバーパス更新手続き

有効期限が平成31年9月30日までのシルバーパスをお持ちで更新を希望する方は、9月中に更新手続きをしてください。新しいパスの有効期間は、発行日と令和2年9月30日です。更新方法 現在シルバーパスをお持ちの方には、東京バス協会から8月下旬に「シルバーパス更新手続きのご案内」が送付されます。該当する対象者区分の費用および必要書類をご用意のうえ、「更新窓口案内図」に記載の窓口で手続きをしてください。

※9月30日までは最寄りのバス営業所での更新手続きはできません。対象者・費用・必要書類 表2参照
※共通書類(更新対象者全員が必要な書類)：シルバーパス更新申込書、現在使用しているシルバーパス、本人確認書類(保険証、運転免許証等)
※70歳以上で新規発行を希望する方は、お問い合わせは手続きできません。
問い合わせ 東京バス協会
・シルバーパス専用電話 ☎03・5308・6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、市高齢者支援課地域支援係