

地域生きがい交流事業 参加者募集



介護予防や創作活動を行う講座に参加しませんか。

■12月1日(火)～令和3年3月31日(水)午前=9時30分～11時30分・午後=1時30分～3時30分※休館日を除く☎市内在住の60歳以上の方(初心者向け) ¥1講座1回200円※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担☎11月5日(木)から電話または直接下表の申し込み先へ※休館日を除く。11月12日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

プログラム一覧

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間	申し込み先☎(042)
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	3-1	季節の折り紙(4人)	水 午後	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休館
	3-2	やさしい中国語(4人)	金	
	3-3	いきいき3B体操(14人)	土 午前	
	3-4	やさしいヨガ(7人)	土 午後	
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	3-5	朗読を楽しむ(10人)	火 午前	NPO法人健康スマイル 本町4-12-14 (三多摩医療生協会館内) ☎324-1935 休館日曜日・祝日
	3-6	健康麻雀(12人)	火 午後	
	3-7	古布で作るつるし飾り(10人)	水 午前	
	3-8	デッサン(10人)	水 午後	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	3-9	健康吹き矢(5人)	月 午前	
	3-10	かんたんマジック(8人)	月 午後	
	3-11	はじめよう英会話(6人)	金 午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3-12	安来節どじょうすくい踊り(5人)	水 午前	
	3-13	さわやか介護予防体操(8人)	水 午後	
	3-14	スマホの使い方講座(10人)	土 午前	
	3-15	歌を楽しむ(10人)	土 午後	
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	3-16	小筆書道講座(7人)	月 午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	3-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(7人)	月 午後	
	3-18	心と体を元気にする ペップトーク&ストレッチ(7人)	金 午前	
	3-19	楽しい舞台朗読 自己表現を豊かに(7人)	金 午後	
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	3-20	かな初級講座(10人)	火 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	3-21	たのしい気功教室(10人)	木 午前	
	3-22	はじめてのパステルアート(5人)	木 午後	
	3-23	楽しく歌おう&体操(15人)	金 午前	

→健康推進課☎(042)321-1801

地域包括 支援センターの イベント

→高齢福祉課☎(042)321-1301

介護予防教室
今からできるモノと心のお片付け
11月27日(金)午後2時～3時30分
いずみホール

年を重ねてからの片付けは大変です。どのような心構えが必要か学びませんか
☎市内在住の65歳以上の方 定15人 ¥無料
☎11月2日(月)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024へ※先着順

みんなで知ろう

11月 認知症普及啓発月間

認知症になっても安心して暮らせる国分寺

知る

- 65歳以上の4人に1人が軽度認知障害を含め認知症とされている、身近な病気です
- アルツハイマー型、脳血管障害型などがあります
- 最初に病気に気付くのは本人です

相談

自己解決しようせず、医療、介護、福祉の専門家に相談しましょう。

活用

介護保険サービス、認知症カフェ、家族会などの社会資源を活用しましょう。

お住いの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

また、認知症への理解を深めるため、各地域包括支援センター・図書館、市HPで、認知症に関する資料や書籍コーナーを設置・情報発信しています。

→健康推進課☎(042)321-1801

●おれんじCafeを開催

認知症の方やその家族、地域の方が集まり、認知症のことや介護に関することなどの相談・情報交換ができます。医師・看護師・社会福祉士などに個別相談もできます。

●介護マークを配布

認知症の方などを介護する方が、介護中であることを周囲に理解してもらうために付ける介護マークを配布しています。

☎介護をしている方

☎配布場所 高齢福祉課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)、各地域包括支援センター

●認知症初期集中支援推進事業

認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、対象者と早期に関わりを持つためにを行っています。

☎市内在住の40歳以上の認知症やその疑いがある方または家族
☎相談先 各地域包括支援センター

●リーフレットを配布

☎認知症に関するサービスに関して
☎配布場所 市内公共施設など

→高齢福祉課☎(042)321-1301



知っていますか
認知症になっても
安心して暮らせる国分寺

令和3年度採用会計年度任用職員(月額報酬任用)採用試験の実施

応募の際は、必ず募集要項をご確認ください

→職員課(内557)

募集職種	職名	週あたり勤務日数	報酬月額	採用予定人数	
	総合事務担当		5日		186,700円
	当直警備員		220,600円		
	児童館・学童保育担当		238,900円		
	特別支援学級介助員		220,600円		
公民館担当	236,400円				
試験日・試験科目	■一次(筆記) 12月2日(水) ■二次(面接) 12月25日(金)				
資格・勤務内容・勤務時間	募集要項でご確認ください				
応募方法	○郵送(必着)=11月19日(木)までに、市指定履歴書、必要な資格の写し、受験票返送用封筒(長3号または長40号・宛名明記・84円切手貼付)を同封のうえ、〒185-8501職員課へ ○直接(本人のみ)=11月2日(月)～20日(金)に、市指定履歴書、必要な資格の写しを職員課(市役所第3庁舎)へ				
募集要項・市指定履歴書配布場所	職員課・市役所第1庁舎1階案内窓口※市HPからダウンロード可				

ごみのポイ捨てがないまちを目指して、まちの美化に努めましょう