

青梅市産後ケア事業に宿泊型が追加されました

出産後、安心して育児に取り組めるように、心身のケアや育児の支援などを提供し、お母さんの育児に関する負担感の軽減が図れるようにサポートします。

対象 産後4か月までのお母さんで次のいずれかに該当する方

▷産後に心身の不調のある方

▷育児不安等があり、具体的な指導および助言の必要な方

▷家族等から十分な育児・家事等の支援が受けられない方

※母子保健コーディネーターが状況を伺ったうえで、利用の可否を判断します。

事業区分・支援内容・実施場所・費用 下表参照

支援内容 お母さんの休養、体力回復や心身のケア、赤ちゃんのケア（健康状態のチェック、体重・栄養のチェック）授乳指導、育児相談・指導、お母さんの食事指導

※各事業により支援内容は異なります。詳細についてはお問い合わせください。

利用できる回数 すべての事業を合わせて5回まで

※多胎の場合は7回まで

その他 詳細については、市ホームページをご覧ください。

申し込み 電話☎21-0770で子育て世代包括支援センター（健康センター内）へ

事業区分	支援内容	実施場所	費用（1回）
宿泊型	助産所に泊まり、さまざまなサポートが受けられます。	宮岡助産所（昭島市）	6,000円
日帰り型（デイケア）	助産院でさまざまなサポートが受けられます。	村木助産院（青梅市） 森田助産院（福生市）	3,000円
訪問型	助産師が自宅に伺い、自宅でさまざまなサポートが受けられます。	宮岡助産所（昭島市）	1,000円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯、中国残留邦人は利用料金が免除されます。

振付家・ダンサーの鈴木ユキオさんと一緒に、オリジナルの舞台作品を作りませんか？



パフォーミングスキッツ・トーキョーダンスワークショップ&公演参加者募集

対象 小学2〜6年生で原則としてすべての日程に参加できる方

定員 15人（抽選）

費用無料

主催（公財）東京都歴史文化財団アーツカウンシル東京、（特非）芸術家と子どもたち、市教育委員会

申し込み（特非）芸術家と子どもたちホームページ（左記2次元コード参照）から



2008年に「トヨタコレオグラフィアワード」で「次代を担う振付家賞（グランプリ）」を受賞。2012年フランス・パリ市立劇場

日程（令和2年）	時間	内容
1月11日（土）、12日（日）、18日（土）、19日（日）、25日（土）、2月1日（土）、8日（土）	午後2時〜5時	ワークショップ
2月9日（日）	午前10時〜午後3時30分	
2月10日（月）	午後4時30分〜7時	
2月11日（祝）	午前10時から午後2時30分	

問い合わせ（特非）芸術家と子どもたち☎03・5906・5705、市社会教育課

「Dance Elarziel」では10組のファイナリストに選ばれた。

1月発行の「生涯学習だより」に掲載を希望する方は、情報をお寄せください。掲載条件 団体やサークルが主催・共催し、市民が参加できる教室、講演会、イベント等で①令和2年1月〜4月中旬に実施予定の事業・会員募集②8月〜11月に終了した事業の報告等



第54回青梅マラソン大会 市役所ステージ出演者募集 ランナーだけじゃなく、誰もが熱くなれる瞬間を、

3階、住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）、各市民センター、市ホームページ



ご参加ください プレママ・プレパクラス

日時 12月14日（土）午前9時45分〜正午（9時30分受付開始）

対象 ①市内在住の2〜3歳と保護者②市内在住の4〜6歳

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

服装・持ち物 肘が出せる服装（ベビバスにお湯を張り、赤ちゃん人形をお風呂に入れます）

お問い合わせ 秘書広報課交流担当

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座 初めてのダンス パブリカを踊ろう！

日時 11月30日（土）①午前10時〜10時30分②10時40分〜11時30分

会場 ネットたまぐーセンター（文化交流センター）

定員 ①先着15組（予約制）②先着15人（予約制）

費用無料 持ち物 上履きなどの室内靴、タオル、飲み物

申し込み 住所、氏名、電話番号、子どもの年齢を電話で社会教育課へ



ボッパルト市青少年友好親善使節団が来青しました

9月30日（月）〜10月10日（木）に、姉妹都市ドイツ・ボッパルト市から、アンドレアス・ニック氏を団長とする11人の青少年友好親善使節団員が青梅市を訪れました。

滞在期間中は、市内の家庭にホームステイしながら、茶道、浴衣の着付け、座禅、うどん打ち、書道など、日本の伝統文化を体験しました。

また、都立青梅総合高校和太鼓部の皆さんや青梅・ボッパルト友好協会の方など市民の皆さんと交流し、充実した11日間を過ごしました。

滞在中は、大勢の方にご協力をいただき、ありがとうございました。

来年、東京オリンピック・パラリンピックの開催時には、さらに多くのボッパルト市民が青梅を訪れる予定です。

ぜひ、姉妹都市ボッパルト市の方々と交流を深めてください。

お問い合わせ 秘書広報課交流担当

