

市内在住で在宅の65歳以上の方に
温泉保養施設の利用料を助成します

市では、高齢者の心身の
リフレッシュのため、温泉
保養施設利用額の一部を助
成しています。

4月1日から、日帰りの
助成日数を年度内6日分
から12日分に増やし、温泉施
設も新たに9施設を追加し
ました。

助成対象 市内在住で在宅
の65歳以上の方

※援護が必要と認められる
場合は、要援護者1人に
つき援護者1人の助成可

助成内容

▽宿泊：1泊3千円を限度
(年度内4泊以内)

▽日帰り：1日1回300円を
限度(年度内12日以内)

申請方法 利用者全員の身
分証明書(保険証等)、
印鑑をお持ちのうえ、高
齢者支援課

年齢者支援課(市役所1階)
または各市民センターへ
※開庁日の午前8時30分
午後5時
※宿泊の場合は、各施設に
予約のうえ、申請してく
ださい。

宿泊・日帰り施設(市内)

施設名
かんぼの宿 青梅
★青梅石神温泉 清流 の宿 おくたま路
蔵造りの宿 かわ村

日帰り施設

所在地	施設名
青梅市	河辺温泉 梅の湯
あきる野市	★秋川渓谷 瀬音の湯
奥多摩町	★奥多摩温泉 もえぎの湯
武蔵村山市	★村山温泉 かたくりの湯
日の出町	★生涯青春の湯 つるつる 温泉
檜原村	★檜原温泉センター 数馬 の湯
埼玉県 飯能市	★さわらびの湯
山梨県 小菅村	★多摩源流小菅の湯
山梨県 丹波山村	★丹波山温泉 のめこい湯

※施設名の前に「★」が付いている施設
が、今年度から追加となった施設です。
※各施設の連絡先等詳細についてはお問
い合わせください。

宿泊施設

所在地	施設名
福島県	岳温泉 陽日の郷 あづま館、 ながめの館 光雲閣、櫛平ホテル
	土湯温泉 向瀧旅館、 おもてなしの宿 旅館 松雲閣、 風望天流太子の湯 山水荘
	新野地温泉 相模屋旅館
栃木県	板室温泉 ホテル板室
群馬県	片品温泉 子宝の湯 しおじり
上牧温泉 ホテル辰巳館、ホテルニュー上牧	
湯宿温泉 ゆじゅく金田屋、湯本館	
四万温泉 一花館、柏屋旅館、四万たむら、 四万グランドホテル、三木屋旅館、 あやめや旅館、つばたや旅館	
山梨県	増富温泉 ホテル不老閣、金泉閣、津金楼
下部温泉 湯元ホテル	
長野県	穂高温泉 ホテルアンビエント安曇野、 小岩岳旅館
鹿教湯温泉 つるや旅館	
美ヶ原温泉 ホテルニューことぶき、 旬彩 月の静香	
新潟県	六日町温泉 心と体の保養の宿 龍氣、 彩食一心 金誠館
岩室温泉 富士屋	
弥彦温泉 名代家	
関温泉 登美屋旅館	
静岡県 畑毛温泉 富士見館	

自立センター福祉公開講座
ピーズアークセサリ

日時 12月18日(水) 午
後1時30分～3時30分 費用無料

会場 自立センター
講師 明田川冬子氏
申し込み 月々金曜日の午
前8時30分～午後5時15
分に電話 ☎32・1631
問い合わせ 同センター、
市障がい者福祉課

で自立センターへ
※連続参加不可
※留守番電話への申し込み
不可

青梅市医師会健康コラム59
ブルーベリーは目にいいって本当?

青梅市立総合病院眼科 森 浩士

診療をしていると、
時々目によい食べ物につ
いて質問を受けることが
あります。

そこで調べていると、
ブルーベリーについての
話を見つけました。イン
ターネットで簡単に調べ
られる現在、ご存じの方
も多いかもしれませんが

が、ブルーベリーが目
よいという話は第二次世
界大戦中のイギリスに起
源があるようです。

当時、バトル・オブ・
ブリテンでドイツ空軍の
攻撃を必死に防戦してい

されているようです。

ただし、こちらはあく
までも機能性表示食品と
いう分類なので、今後の
更なる研究成果の蓄積が
待たれます。なお、ブルー
ベリーに対抗して、ドイ
ツはマリーゴールドから
ヘレニエンを発見し、こ
れは現在網膜色素変性症
の治療薬(医薬品)となっ
ています。戦争は回避す
べき出来事ですが、その
中ではライバル国同士の
駆け引きがあり、結果と
して目に有益な物質も発
見された、ということは
興味深いと思います。紹
介させていただきました。

実際の検証では夜間の
視力向上効果は否定され
ているようですが、有効
成分のアントシアニンに
は眼精疲労に対する軽減
効果については期待され
ています。現在ではさまざ
まなサプリメントが市販

されているようですが、そ
れらを予防するために、病
態や治療、食生活等の生活
習慣の改善について一緒
に学びましょう。

脂質異常症とはLDLコ
レステロールや中性脂肪が
基準値より多く、HDLコ
レステロールが基準値より
少ない状態のことです。

脂質異常症は自覚症状が
ありませんが、放置すると
心筋梗塞や脳梗塞を発症す

脂質異常症予防講座「医学講座」

講師 下奥多摩病院 医師
古味良亮氏

日時 12月23日(月) 午
後1時30分～3時

会場 市役所2階会議室

学童保育

令和2年度入所申請受付を開始します

期間 12月2日(月)～20
日(金)の受付日

※期間内の受付であれば、
申請日は入所選考に影響
しません。

※詳細は、「令和2年度学
童保育のしおり」をご確
認ください。

※子育て推進課窓口以外で
の受付はできません(郵
送不可)

グランパ・グランマのための
離乳食講座

離乳食講座

お孫さんの面倒を頼まれ
たけれど、自分の子どもを
育てた時と変わっているの
ではと気になっている祖父
母の方向けの講座です。以
前の離乳食と現在の離乳食
についての違いなどを説明
します。

日時 12月9日(月) 午
前10時～11時

会場 健康センター2階
対象 離乳食をこれから始
めるまたは離乳食期間中
のお孫さんを持つ祖父母

定員 先着20人(予約制)

費用無料
申し込み 2日から電話 ☎
23・2191で健康セン
ターへ

子育て支援センター
「はぐはぐ」臨時休館

12月8日(日)は臨時休館となりますので、
ご注意ください。
問い合わせ 子ども家庭支援課

青梅市ファミリー・サポート・センター
利用希望者入会説明会

日時 12月21日(土)
午前10時30分～11時30
分

会場 福祉センター集会
室
対象 3か月～小学生の
保護者で、子育てのお
手伝いをしてほしい方
その他 登録時に印鑑が
必要です▽登録料・年
会費無料(別途利用料

あり)
詳細・申し込み 20日の
午後5時までに電話 ☎
23・3888、☎23・
9338で青梅市ファ
ミリー・サポート・セ
ンターへ
※月々金曜日(祝日を除
く)は、随時入会を受
け付けています。

子育てひろば・ユウユウ
ママキラキラ隊「チアダンス」

日時 12月11日(水)
午前11時～11時45分

会場 下長瀬自治会館2
階大広間
対象 未就学児の親子、
妊娠中の方、祖父母

子育てひろば・すこやか
く冬を快適に
オリジナル薬膳茶を作ろう

日時 12月12日(木) 午
前10時30分～11時30分

会場 畑中保育園すこやか
ルーム
対象 未就学児の親子
講師 食育インストラク
ター 若杉くみこ氏

0歳児をはじめ子育てしているママへ
ベビープログラム子育て応援講座

日時 令和2年1月16日
2月6日の木曜日 午後
1時30分～3時30分(4
回)

会場 子育て支援センター
はぐはぐ和室
対象 第1子(おおむね2
～5か月の乳児)と母親
※全回出席できる方

講師 BPPファシリテーター
吉田由美子氏 ほか

費用 1家族500円
申し込み 12月10日の午
後4時までに電話 ☎21・
5358で同園へ



※初回集金
申し込み 1月15日までに
電話 ☎25・2578で(特
非)青梅子ども未来へ
※午前10時～午後4時
問い合わせ (特非) 青梅
子ども未来、市子ども家
庭支援課支援係