

### スマートフォン決済

#### 「Pay B(ペイビー)」の利用休止

りそな銀行・埼玉りそな銀行・関西みらい銀行のオンラインサービス休止に伴い、スマートフォン決済「Pay B(ペイビー)」のリアルタイム口座振替サービスは、

利用休止となります。  
利用を休止する日時

▽2月20日(土)の午後9時～21日(日)の午前8時

▽3月20日(祝)の午後9時～21日(日)の午前8時

前8時  
問い合わせ 市収納課 納管理係



### 対話支援機器「コミュニケーション」を設置しました

高齢の方や聴覚に障害をお持ちの方など、耳の聞こえに困難を抱える方が、より安心して窓口をご利用いただけるよう、対話支援機器「コミュニケーション」を高年齢者支援課と障がい者福祉課(市役所1階)に設置しました。

機器の使用を希望する方は、お声掛けください。問い合わせ 高齢者支援課地域支援係、障がい者福祉課庶務係



### 児童手当・児童育成手当の支給

2月15日(月)に令和2年10月～3年1月分の手当を指定の口座に振り込みます。

なお、現況届を提出していない場合は、資格要件を満たしていても、支給されません。まだ現況届を提出していない方は、至急提出してください。

問い合わせ 子育て推進課助成係

### 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 2月20日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター集会所

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

登録料・年会費無料  
※別途利用料あり

申し込み 19日までに電話 ☎23・33888、☎23・93338(午前8時30分～午後5時)で青梅市ファミリー・サポート・センターへ



※平日は随時入会受付を行っています。  
※印鑑と身分証明書が必ず必要です。

### 女性のヘルスセミナー

#### 「ココロカラダを整えよう」

女性ホルモンは、女性の心や体にさまざまな影響を及ぼします。充実した人生を送るためには、体からのサインを見逃さず、日頃の生活を整えていくことが大切です。

このセミナーに参加して、自分の体と向き合ってみませんか。

日時 3月3日(水) 午後1時30分～4時

会場 市役所2階204会議室

対象 40～60歳代の女性

講師 管理栄養士 高森

費用無料  
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

恵美子氏、運動指導員 尾澤由香里氏  
定員 先着30人(予約制)  
服装・持ち物 運動のできる服装、屋外用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

### 「新型コロナウイルス感染症かな?」と思ったら

発熱やせき、けん怠感、息切れ、味やにおいの異常などの体調不良を感じたら、新型コロナウイルス感染症の疑いがあります。

特に、高血圧、糖尿病、慢性心不全、慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある方は、微熱程度でも、早めに相談しましょう。

▽かかりつけ医がいる方…電話でかかりつけ医へ  
▽かかりつけ医がいない方、かかりつけ医が休診等の場合…電話で東京都発熱相談センター ☎03-5320-4592 または青梅休日診療所へ

新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、検査が必要と判断した場合、PCR検査センター等をご案内します。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 子育てひろば すこやか

#### 「手作りおもちゃを作ろう!」

牛乳パックを使って、4面の絵合わせキュービックを親子で作ります。

日時 2月8日(月) 午前10時～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 畑中保育園保育士

定員 先着5組(予約制)

申し込み 4日までに電話 ☎21-5358(午前9時～午後4時)で畑中保育園へ

問い合わせ 畑中保育園、子ども家庭支援課 支援係

### モグモグカミカミクラス

#### (離乳食教室・中後期)

日時 2月16日(火) 午前10時～10時50分

会場 健康センター3階

対象 6～9か月児の保護者

講師 管理栄養士

定員 先着10組(予約制)

費用無料

持ち物 お子さん同伴の場合、バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの

申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

### 青梅市医師会健康コラム73

#### お風呂で倒れないために

毎年寒くなると入浴中の死亡事故が増えてきます。その90%以上は高齢者で、浴槽内で亡くなっていることが多いのです。死亡原因は決して溺死ではなく、脳出血、くも膜下出血、心筋梗塞、大動脈解離といった脳・心・血管疾患がほとんどです。浴槽の設定温度は42℃以上でトラブルが多くなっています。

冬に入浴中のトラブルが多い理由は、浴室・脱衣所と居室との寒暖差、浴室と浴槽内の温度差、肩までつかった時の水圧の影響で心拍数や心拍出量(心臓から送り出される血液の量)が増え、血圧が急激に上がることで、浴槽から出る時に急に立ち上がって血圧が下がり(起立性低血圧)、失神する場合もあります。

安全に入浴するためのポイントとは、次のとおりです。

- ①体調が悪い時や入浴前に血圧測定をし、血圧が高い時は入浴を控える。
- ②湯温と浴室内の温度差を少なくするため、浴室・脱衣所を温める。
- ③飲酒後や食事直後は入浴しない。
- ④浴槽につかる前に、心臓に遠い所からかけ湯をし、身体全体を十分お湯にならす。
- ⑤浴槽の設定温度は低め(41℃以下)にし、長湯を避ける。
- ⑥浴槽から出る時は、ゆっくり立ち上がり、立ちくらみに注意する。

入浴後は脱水状態で、血液も固まりやすくなっていますので、風呂からあがった後の十分な水分補給も忘れないようにしましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 妊婦歯科健診

#### 「赤ちゃんのためにお口の中の健康チェック」

妊婦さんのお口の健康のために、無料の歯科健康診査を実施しています。

日時 2月18日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 健康センター2階

対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着10人(予約制)

費用無料

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

### グランパ・グランマのための離乳食講座

お孫さんの世話を頼まれて、「自分が子育てをしていた時と変わっていること」もあるのでは」と気になっている祖父母のための講座です。

日時 2月22日(月) 午前10時～10時50分

会場 健康センター3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

内容 昔と今の離乳食の違い

※試食はありません。

講師 管理栄養士

定員 先着10組(予約制)

費用無料

申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ