

3月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考
法律相談	1日(月)、3日(水)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、24日(水)、31日(水) 4月7日(水)、12日(月)、14日(水)、21日(水)、26日(月)、28日(水)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	弁護士 ※金銭貸借、離婚、借地・借家、相続等の日常の法律問題について(1案件につき1回)	
新型コロナウイルス感染症法律相談	18日(木)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	弁護士 ※新型コロナウイルス感染症に関連した法的な問題など	市役所3階相談室 ▷予約は相談日の1週間前の午前8時30分から受け付けます。 ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
交通事故相談	12日(金) 26日(金)	午後1時30分～4時 (1人35分) ※電話予約制	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過失割合など	
登記相談	19日(金)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題など	
相続・遺言の相談 手続等	23日(火)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	9日(火)	午後1時30分～4時 (1人約30分) ※電話予約制	行政相談委員 ※国等への苦情や要望など	電話相談のみ ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
身の上相談	16日(火)	午後2時～4時 (1人30分) ※電話予約制	人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごとなど	市役所3階相談室 ▷予約は1日の午前8時30分から、直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
消費者相談	月～金曜日	午前10時～正午 午後1時～4時 ※第2・4火曜日は午後6時まで	消費生活相談員 ※訪問販売や買物のトラブルなど	電話相談のみ ▷消費者相談室専用電話☎22-6000
福祉専門相談	9日(火) 24日(水)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制 午後5時～8時 ※電話予約制	弁護士 ※成年後見制度、遺言・相続等	福祉センター1階相談室 ▷予約は社会福祉協議会☎22-1233へ
住宅相談	18日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	青梅市住宅施策推進協議会所属の住宅関連団体 ※分譲マンションの修繕、維持・管理に関する相談	市役所5階会議室 ▷予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ
健康相談	4日(木)	午前9時30分～11時15分	保健師 ※健康に関する相談(血圧・体脂肪・体重測定など) 管理栄養士 ※食事・栄養に関する相談	健康センター ☎23-2191へ ▷直接会場へ

※犯罪で被害を受けた方やその家族で何かお困りのことがありましたら、市民安全課市民相談係へご相談ください。
※参考資料をお持ちの方は、相談時にご用意ください。

子育てひろば すこやか「骨盤エクササイズ」

日時 3月4日(木) 定員 先着5組(予約制)
午前10時30分～11時30分 持ち物 飲み物、タオル
会場 畑中保育園すこやかルーム 費用無料
対象 未就学児の親子 申し込み 3日までに電話☎21-5358(午前9時～午後4時)
講師 心理カウンセラー 中村実苗氏 畑中保育園へ

子育てひろば とことこ「英語でラ・ラ・ラ」

日時 3月4日(木) 妊娠中の方
午前11時～11時30分 講師 オールネイションズアートコミュニティブジュ・クリス氏
※子育てひろばは午前10時～正午 定員 先着5組
会場 下長瀬自治会館2階大広間 直接会場へ 費用無料
対象 未就学児の親子、問い合わせ 長瀬保育園 ☎22-8102

離乳食の始め方、こ

日時 3月16日(火) 午前10時～11時10分
会場 健康センター3階
対象 4～5か月児の保護者
講師 管理栄養士、歯科衛生士
定員 先着10組(予約制)

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 3月20日(祝) 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
定員 先着10組(予約制)

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 3月20日(祝) 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
定員 先着10組(予約制)

赤ちゃんをはじめ育てているママへ ベビープログラム子育て応援講座

日時 4月1日～22日の木曜日(4回) 午後1時30分～3時30分
会場 子育て支援センター1階はぐくみと和室
対象 第1子(おむね2～5か月児)と母親
内容 ①子育ての関心事などを話ししよう②安心して抱っこしよう③安んずる方法を話しよう④今の心の状態を整理してみよう
講師 B.P.ファミリーター 木崎典子氏、持田洋子氏
定員 先着8組(予約制)
費用 1組1千100円(テキスト代)
申し込み 3月31日までに応募フォーム(二次元コード参照)または電話☎25-2578(午前10時～午後4時)で(特非)青梅こども未来へ

総合病院 院長テレホン

院長が病院運営などについて、ご意見やご要望などを電話でお受けします。
※医療相談はできません。
日時 3月22日(月) 午前9時～正午
電話 ☎22-3191

3月の子育て支援事業

対象 児童、保護者同伴の乳幼児
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。親子サロンでは、歯科衛生士が歯の相談に応じます。
費用無料
申し込み ①～⑥直接会場へ※定員あり⑦電話☎31-1318で子育て支援センターへ
詳細・問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

会場	日程	時間
① 大門市民センター会議室	3日(水) 17日(水)	午前10時～正午
② 長淵市民センター体育館	4日～25日の木曜日	午後3時～5時
③ 沢井市民センター和室	1日(月)	午前10時～正午
④ 東青梅市民センター体育館	6日～27日の土曜日	午前10時～正午
⑤ 新町市民センター体育館	26日(金)	午後3時～5時
⑥ 今井市民センター会議室	11日(木) 25日(木)	午前10時～正午
⑦ 子育て支援センター	赤ちゃんサロン(0～1歳) 親子サロン(1～3歳)	23日(火) 午前10時～正午 15日(月) 午前10時～正午

※一部会場は、休止しています。
※体育館では、体育館履きをご用意ください。
※年間予定は、市ホームページをご覧ください。

フレッシュランド西多摩 緑のカーテン展

ゴーヤやパッションフルーツなど、好きな植物で、緑のカーテンに挑戦してみませんか?さわやかな緑が夏の強い日差しをやわらげ、節電にも効果があります。
日程 3月9日(火)～21日(日)
主催 エコネットはむら
詳細 西多摩衛生組合ホームページ参照
問い合わせ フレッシュランド西多摩 ☎042-570-2626

3月の収益事業

ボートレース多摩川
☆7日(日)～10日(水)…第43回関東日刊紙ボートレース記者クラブ杯
☆19日(金)～24日(水)…第16回澤乃井カップ
☆28日(日)～31日(水)…Over 40チャンピオン決定戦第56回デイリースポーツ賞
電話投票会員随時募集中 午前9時～午後6時に電話☎0120-858-006でレポート加入受付センターへ
京王閣競輪
☆11日(木)～13日(土)…F1京王電鉄杯&東京スポーツ杯
(ナイター)