

青梅市公式キャラクターができました

このキャラクターは、市出身のタレントで、青梅市親善大使の篠原ともえさんがデザインしました。



篠原ともえ

3月12日に吉野梅郷で開催される観梅市民まつりでは、篠原さんがキャラクターに込めた思いをお話します。ぜひお出かけください。

国民健康保険税の特別徴収仮徴収額 決定通知書を送付します

次の方に4月以降の年金から引き落とし(特別徴収)となる保険税額をお知らせします。3月末日までに決定通知書を送付しますのでご確認ください。

①既に年金からの引き落としをしている方で、4月以降も継続となる方

②4月から新たに年金からの引き落としとなる方

政治家の寄附は禁止

「贈らない! 求めない! 受け取らない!」

政治家や候補者が、選挙区内の人にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。また、地域の行事や委員会事務局

青梅市民会館閉館に伴う 視聴覚ライブラリー移転

3月31日に市民会館内青梅市視聴覚ライブラリーを閉鎖し、社会教育課(市役所3階)へ移転のうえ、4月3日から再開します。

移転後の16ミリフィルム、ビデオテープ、視聴覚機材等の貸し出しは、次のとおりです。

日時 土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時

青梅市就学相談室相談員 (臨時職員) 募集

募集職種 就学相談担当員 (臨時職員)
 募集人数 1人
 応募資格 次のいずれかに該当する方
 ①臨床心理士の資格を有する方
 ②教員免許を持ち、小・中学校での教員経験のある方
 ③教育相談または就学相談の経験のある方

「青梅市生涯学習施設(仮称) 基本計画書(案)」へ意見募集

市では、生涯学習施設の充実や中心市街地のにぎわいの創出のほか、公共施設運営の効率化と集約化・複合化を基本方針として「青梅市生涯学習施設(仮称)基本計画書(案)」を作成しました。

意見募集期間 3月16日(木)まで

閲覧場所 社会教育課(市役所3階)、行政情報コーナー(市役所2階)、各市民センター、市民会館、中央図書館、釜の淵市民館、永山ふれあいセンター、市ホームページ

対象 次のいずれかに該当する方

▽市内在住・在勤・在学の方

▽市内に事務所または事業所を有する方

地域配備消火器のいたずらが頻発しています

市では、火災発生時の初期消火活動に活用していたため、各地域の街頭に消火器の配備を行っています。最近、この消火器へのいたずらや持ち去りが頻発しています。いたずらや持ち去りが起こると火災発生時に消火器が使用できず、初期消火活動に遅れが生じてしまいます。



各地域に配備されている消火器

「災害時における応急対策業務に関する協定」を締結しました

市では、地震や風水害などの災害発生時に備え、避難体制の整備や非常用食料、資機材等の備蓄などの対策を行っています。2月1日に青梅建設業協会と「災害時における応急対策業務に関する協定」締結式を行いました。

この協定では、市内で地震、風水害などの災害が発生した場合に、道路の緊急点検および損壊箇所の応急措置ならびに道路の障害物の除去について定めるとともに震度6



災害時における応急対策業務に関する協定締結式

市立総合病院看護職員募集

募集職種 助産師、看護師
 雇用形態 常勤(夜勤月2日以上可能な方)▽非常勤(日勤、夜勤専従、勤務時間相談あり)
 配属 外来、病棟
 試験日 随時
 申込書の配布 総合病院管理課 係 係 ☎22・3191

春の火災予防運動

3月1日(水)〜7日(火) その場で消しましょう

市防災課から

春の火災予防運動は、市民の皆さんに火災予防意識の一層の普及を図ることに、火災の発生を未然に防ぐことで、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的に実施しています。

消防団員募集中!



消防団員募集中!

この時期は、ストーブなどの暖房器具を使用する機会も多く、空気も乾燥しているため、火災が発生しやすくなっています。火災予防のため、次のことを実践しましょう。

青梅市消防署から

●消防演習 日時 3月5日(日) 午前9時〜10時
 実施場所 河辺タウンビルB(河辺町10-8-1)



消防演習の様子

また、期間中は、「全国山火事予防運動」と重なることから、3月5日(日)に山林パトロールを実施します。

臨時福祉給付金（経済対策分）を支給します

臨時福祉給付金（経済対策分）とは、消費税率の引き上げによる影響を緩和するため、国の経済対策の一環として、平成29年4月から31年9月までの2年6か月分を、対象者に一括して支給されるものです。

市民税が確定されていない方には送付できませんのでご注意ください。
 ※申請後の審査により対象とならない場合があります。
 ※申請書が送付されない場合でも、対象と思われる方は、臨時福祉給付金担当へご相談ください。

※ご自身を扶養している方が課税されている場合および基準日において次の方は、対象となりません。
 ①生活保護制度の被保護者
 ②中国残留邦人等に対する支援給付の受給者
 ③国立ハンセン病療養所等入所者家族生活支援費の受給者
 ④国立ハンセン病療養所非入所者給付金（援護加算分）の受給者

※配偶者からの暴力を理由に避難している方等で、他の市区町村から住民票を移さずに青梅市にお住まいの方は、青梅市で申請を受け付けている場合があり、臨時福祉給付金担当へご相談ください。

申請書の送付 申請書は原則として、29年3月上旬までに支給対象者と思われる方に送付します。
 ※未申告などの理由により

ご相談ください。
 問い合わせ

▽申請書について：市臨時福祉給付金担当
 ※制度の概要について：厚生労働省専用ダイヤル ☎0570・037・192

「ザギ行為」に「ご注意ください」

臨時福祉給付金等の手続きで、市役所などからATM（現金自動受払機）の操作をお願いすることは絶対ありません。
 不審な電話がかかってきた場合は、青梅警察署 ☎22・0110へご連絡ください。

市内小学生の平和ポスター作品が全国入選

平和ポスター作品が全国入選

世界連邦運動協会青梅支部では、次代を担う子どもたちに平和の尊さや人類の一員としての意識を深めていただくため、市内の小学生から、世界平和をテーマとしたポスター作品を募集し、昨年11月に「小学生平和ポスター展」を開催しました。このたび、青梅支部ポスター展の入賞作品が「第45回世界連邦推進全国小・中学生ポスター・作文コンクール」の審査を受け、2作品が入選を果たし、2月25日（土）にJICA地球ひろばで表彰式が開催されました。

入選作品は3月2日（木）まで、JICA地球ひろば2階の展示スペースに展示されています。

入賞 二小6年 山口莉緒さん
 佳作 吹上小5年 築地隼さん

問い合わせ 秘書広報課 聴・国際交流担当



▲入賞した山口莉緒さんの作品

青梅市・羽村市合同開催 東京の空襲資料展

昭和20年3月10日、東京の下町を中心に大規模な空襲を受け、一夜にして10万人ともいわれる尊い命が失われました。
 3月10日の「東京都平和の日」に合わせ、平和について考える機会となるよう、青梅市と羽村市合同で東京の空襲資料展を開催します。会場には、青梅市郷

土博物館・羽村市郷土博物館の収蔵品をはじめ、都所蔵の写真パネルを展示します。
 日時・会場
 ▼青梅会場：3月6日（月）～14日（火） 午前8時30分～午後5時15分・青梅市役所1階ロビー
 ※9日（木）は午後8時まで

3月10日は東京都平和の日

都は、平和国家日本の首都として、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定め記念式典を実施します。
 この式典では、東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなった方のご冥福をお祈りするとともに、世界平和を

バイク・軽自動車などの名義変更等、廃車の手続きはお早めに

バイク・軽自動車などの名義変更等、廃車の手続きはお早めに

軽自動車税は、4月1日現在、バイクや軽自動車等を所有している方に課税されます。住所変更、名義変更、廃車等をする場合は3月31日（金）までに手続きをしてください。年度末は大変混み合います。早めの手続きをお願いします。

手続きが必要な場合
 ①市外へ転出したが、バイクなどの登録が前住所地のままである。
 ②譲渡したが名義変更の手続きをしていない。
 ③バイクなどが盗難、解体などになくなった。

手続きをする場所
 ▼バイク（125cc以下）、農耕用作業車、フォークリフトなど：市民税課（市役所1階）
 ▼二輪車（125cc超）：東京運輸支局八王子自動車検査登録事務所（八王子市滝山町）テレホンサービス ☎050・5540・2034

軽自動車（三輪・四輪）：軽自動車検査協会八王子支所（青梅市新町）コールセンター ☎050・3816・3103
 ※必要書類などは、手続き先にお問い合わせください。

軽自動車税の税率改正

※軽年車重課
 初めて車両番号の指定を受けた月（初年度検査年月）から起算して13年を経過した軽自動車等（平成16年3月以前の車両）について、27年4月1日以降に新規登録した車両の軽自動車税が軽減（おおよそ20%の重課税率が適用されます）
 ▼グリーン化特例（軽課）
 特別措置が1年間延長される



▲鉄かぶと

第1回青梅市環境審議会

傍聴にお出かけください
 日時 3月24日（金） 午後2時から
 会場 市役所議会議棟3階大会議室
 内容 青梅市生物多様性地域戦略の策定について
 定員 10人（抽選）
 傍聴受付 当日の午後1時30分～45分に会場入り口で
 問い合わせ 環境政策課

身体が不自由な方などで新たに軽自動車税の減免を受ける方は申請を

身体が不自由な方などが利用する軽自動車など（バイクを含む）は、障害の程度により申請をすることで税金が減免されます。（自動車税の減免を受けている方、すでに申請をしている方を除く）
 新たに減免申請する方は、5月31日（水）までに手続きしてください。
 対象車両 身体障害者などが所有する車、または身体障害者などのために使用する車（生計を一にする家族が所有するもの（営業用を除く））

対象となる障害の程度
 ①身体障害者手帳※
 ②戦傷病者手帳※
 ③愛の手帳（1～3度）
 ④精神障害者保健福祉手帳（1級）
 ※該当する区分・級および程度については、お問い合わせください。

申請に必要なもの 前記に該当する各手帳のほか、車検証または標識交付証明書、運転免許証、個人番号カードまたは通知カード、認め印
 申請場所・問い合わせ 市民税課庶務係（市役所1階）



引越しのごみは計画的に

引越シーズンとなる3月から4月にかけては、ごみが多くなる時期です。引越しの日程が決まったら、ごみは収集日に合わせて計画的に排出してください。

※正午～午後1時は混雑します。この時間帯はなるべく避けてください。持ち込みの際は住所確認をします。運送免許証などをお持ちのうえ、受付時に新旧住所、転居日、連絡先等を記入してください。

粗大ごみの排出

自宅からの収集は予約が必要です。引越しの日程が決まりましたら、電話☎23・5805でお申し込みください。電話番号のかけ間違いには、十分ご注意ください。

※混雑時は収集までに10日程度かかりますので、お早目にお申し込みください。

市内で転居する方は、地区の収集日に自宅から排出してください。

リサイクルセンターの受付
土・日曜日、祝日を除く
午前9時～午後4時

青梅市ごみ収集カレンダーを配布します

ごみの収集日を掲載した、平成29年度版「青梅市ごみ収集カレンダー」(29年4月～30年3月)を各家庭の郵便受けに投函するため、他の郵便物に紛れ込む場合がありますので、ご協力により、3月22日ご注意ください。

資源回収団体説明会を開催します

平成29年度に資源回収を行う団体を対象に、登録申請等について説明会を開催します。

日時 3月10日(金) 午後7時30分から▼11日(土) 午前10時から

会場 市役所2階204・205会議室

※28年度の資源回収登録団

青梅市資源回収事業協力業者の登録を受け付けます

市では、市内の各種団体の資源回収で集められた「古紙・カン・ビン類」などの資源物を回収していただく資源回収業者に対し、品目により事業協力助成金を交付しています。

4月から1年間、この資料を配布します。

登録受付期間・時間 3月15日まで・午前8時30分～午後5時

※土・日曜日を除く

登録方法 清掃リサイクル課(市役所3階)で配布する届出書(市ホームページの「ごみとリサイクル」からダウンロード可)に必要事項を記入し、清掃リサイクル課へ提出

お問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

動物愛護啓発映画上映会「先生と迷い猫」

上映作品「先生と迷い猫」は、埼玉県で起きた実話をもとにした映画です。1匹の猫がある日突然いなくなると、その行方を探る末に起きた、小さな奇跡の物語。

この機会に、身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみませんか？

どうぞご参加ください。親子での参加も歓迎です。

日時 3月18日(土) 午前10時～正午(9時30分開場)

会場 市役所2階204・206会議室

定員 先着80人

入場無料

共催 おうめ猫の会、青梅環境政策課

お問い合わせ 環境政策課

終生飼養 適正飼養のお願い

動物の愛護及び管理に関する法律では、動物の飼育は、その動物が命を終えるまで適切に飼養する「終生飼養」の責任があることが規定されています。また、愛護動物を捨てたり虐待することは犯罪です。飼育主は、最後まで愛情と責任をもって動物を飼育しましょう。

地域包括支援センター嘱託職員募集

市では、地域包括支援センターの業務に従事していただく嘱託職員を募集します。

応募資格 普通自動車運転免許をお持ちで、ケアマネジャーの資格を有する方

任期期間 4月1日～平成30年3月31日

※勤務実績により更新可

勤務日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

業務内容 相談、介護予防ケアプランの作成等

募集人数 1人

賃金 月額1万2千671円

※別途通勤手当等の支給あり

選考方法 資格審査(1次)、面接試験(2次)

お問い合わせ 高齢介護課包括支援係

自立生活体操クラブ・今井 参加者募集

平成28年度に6か月間実施した市民提案協働事業「身体活動を習慣化させるための介護予防体操教室」が自主グループとして活動を開始します。リズムに合わせた体操や無理なくできる筋力トレーニング、ストレッチなど、新しい仲間と一緒に楽しく運動しませんか。

日時 3月の毎週水曜日 午前9時30分から

会場 今井市民センター

費用 月額1,500円(体験1回無料)、年額500円

直接会場へ

お問い合わせ 高橋☎31-0924、市高齢介護課

平成29年度健康体操教室受講者募集

	らくらく健康体操	のびのび健康体操
日時	原則第1・3火曜日 午後1時～3時(22回)	原則第2・4火曜日 午後1時～3時(21回)
会場	沢井市民センター体育館	河辺市民センター体育館
対象	65歳以上の方	60歳以上の方
定員	50人(抽選)	80人(抽選)
申し込み	〒198-0172 青梅市沢井2-682 沢井市民センター「らくらく健康体操教室」	〒198-0036 青梅市河辺町6-18-1 河辺市民センター「のびのび健康体操教室」
問い合わせ	沢井市民センター ☎78-8304	河辺市民センター ☎22-4885

★いずれも…東京学芸大学陸上競技部アドバイザー 石黒成彬氏指導▷費用無料▷運動ができる服装、タオル、体育館履き、飲み物▷1人1通▷重複受講不可▷3月10日(必着)までに往復ハガキに(往信裏)住所、氏名、年齢、電話番号(返信表)住所、氏名を記入して申し込み

子どもサロン「すきっぷ」手づくりおもちゃ

日時 3月11日(土) 午前10時～午後1時

※制作には10～20分程度かかります。

会場 青梅市市民センター1階キッズルーム

対象 保護者同伴の乳幼児、小学生

費用無料 直接会場へ

お問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

妊娠中、子育て中のママへ 茶話会へのお誘い

ママ同士お茶を飲み、お菓子をつまみながらおしゃべりを楽しみましょう。妊娠中のママも、先輩ママの話聞いてみませんか。

日時 3月23日(木) 午前11時～正午

※子育てひろばは10時～正午

会場 下長瀬自治会館2階大広間

対象 就学前の親子、妊婦

費用無料 直接会場へ

お問い合わせ 長瀬保育園 富樫☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係

春休み消費者教室 ご飯を食べて自給率アップ!

「お鍋でご飯を炊いておこしやみそ汁を作ろう」

お鍋でご飯を炊いてみよう。上手に炊けるかな? 毎日食べている食べものはどこからくるのかな?

「おにぎらず」と「市内産野菜を使った豚汁」を作り、地産地消や食品表示など、「食べもの」についてのお話を聞きます。

皆さんの参加をお待ちしています。

日時 3月29日(水) 午前10時30分～午後1時

会場 河辺市民センター料理教室

対象 小・中学生

※小学4年生以下は保護者同伴

講師 コンシューマー技術教育研究会 福岡ひとみ氏

定員 先着20人(予約制)

費用 350円(材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申し込み 6日から電話で市民安全課市民相談係へ

生活支援総合事業が始まります 問い合わせ 高齢介護課

総合事業のサービス利用に関するQ&A

質問 現在「要支援1」の認定を受けていますが総合事業のサービスに切り替わるのはいつですか？

回答 要介護認定が更新され、更新後の認定有効期間の初日から総合事業に切り替わります。なお、更新対象者には随時「更新申請のご案内」を送付します。

質問 現在「要支援1」で、デイサービスを利用中ですが、総合事業が始まるとデイサービスに通えなくなりますか？

回答 総合事業が始まることで、一律にデイサービスに通えなくなることはありません。総合事業においても、本人の意向や生活状況を確認しながら、ケアマネージャー等と相談して利用サービスを決めていきます。

質問 現在「要支援2」で、ヘルパーさんに来てもらっていますが、総合事業開始後も利用できるのですか？

回答 総合事業開始後においても、本人の意向や生活状況、本人がご自宅でできることを確認しながら、ケアマネージャー等と相談して利用サービスを決めていきます。

質問 現在「要介護3」で、介護サービスを利用中ですが何か変わることがありますか？

回答 要介護1～5の認定を受けている方は、変更はありません。今までどおりの介護サービスが利用できます。

質問 総合事業のサービスを利用するにはどうしたらいいですか？

回答 利用対象者は要介護認定の結果「要支援1・2の方」、もしくは「基本チェックリストで総合事業対象者に該当する方」ですので、利用を考えている方は担当のケアマネージャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

質問 足腰が少し弱った気がします、どうしたらいいですか？

回答 一般介護予防事業（65歳以上のすべての方が利用可能）では、介護予防のための体操教室などを実施し、年齢に応じた健康づくりと介護予防を提供していきますので、ぜひご利用ください。体操教室などの詳細については、改めて広報おうめなどでお知らせします。

介護予防リーダーをご存じですか？

高齢介護課では、平成26年度から、介護予防リーダー養成講座を実施しています。この講座の修了者が介護予防リーダーです。介護予防リーダーは、ボランティアとして地域の高齢者の通いの場を立ち上げるほか、各地域で介護予防の取り組みを行っています。

また「梅っこ体操」の普及にも一緒に取り組み、各種イベントや講習会にも参加しています。



▲活動の様子



▲介護予防リーダー
(左から梅田さん、青山さん)

「梅っこ体操」ってどんな体操？

高齢介護課が「青梅市民の歌」に振り付けをした、青梅市介護予防オリジナル体操です。高齢者の個々の体力に合わせて、基本編とゆったり編の2種類があり、歌いながら身体を動かすことで、体力づくりだけでなく、脳トレにもつながります。毎日の生活に「梅っこ体操」を取り入れてみませんか？



▲発表の様子



▲パンフレット

各地区で介護予防リーダーが活動しているグループ

地区	グループ名	活動場所	グループ名	活動場所
第1地区	あぞみの会	青梅	東5のひろば体操クラブ	東青梅
	エステート河辺	師岡町	駒木健康体操クラブ	駒木町
第2地区	沢井すこやかクラブ	沢井	友田シニア体操クラブ	友田町
	畑中軽体操クラブ	畑中	梅郷3丁目健康体操教室	梅郷
	河辺シニア体操クラブ	河辺町	梅郷4丁目健康体操教室	梅郷
第3地区	結の会	小曾木	新町いきいきクラブ	新町
	AKB今寺	今寺		

ご相談は担当地域包括支援センターへ

地区	名称・所在地	電話番号	担当地区
第1地区	青梅市地域包括支援センター (東青梅1-11-1・市役所高齢介護課内)	22-1111	勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町
第2地区	青梅市地域包括支援センターうめぞの (駒木町3-594-1・メディケア梅の園内)	24-2882	駒木町、長淵、友田町、干ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山
第3地区	青梅市地域包括支援センターすえひろ (末広町1-4-5・青梅すえひろ苑内)	33-4477	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木

4月1日から介護予防・日常

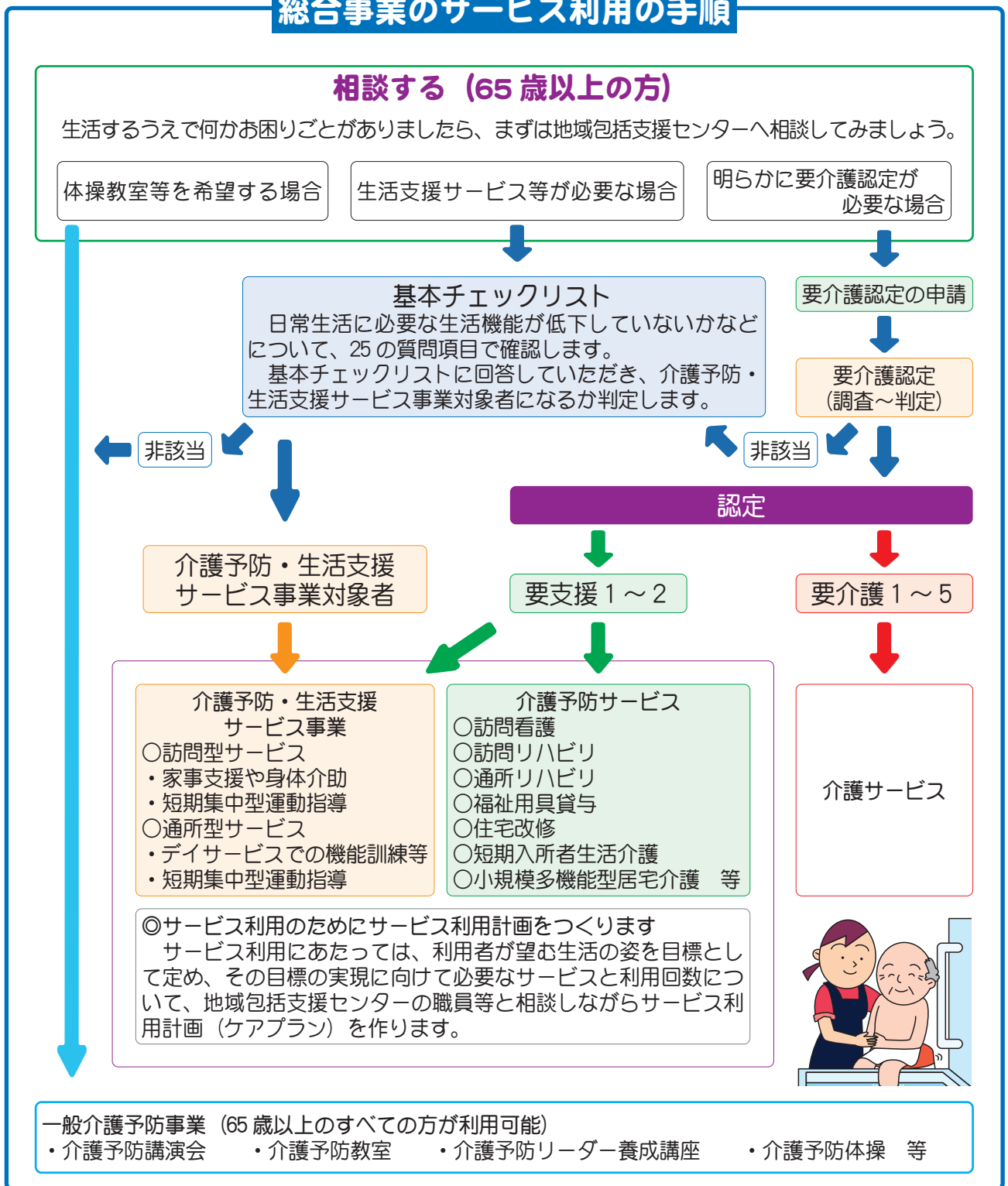
ひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯、認知症の高齢者が増加することが予想される中、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくためには、自ら要介護状態にならないよう予防していくこと、地域のみんなで支え合い、助け合っていく仕組みが重要になると言われています。市では、この仕組みである「地域包括ケアシステム」を進めるにあたり、4月から「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」を開始します。

総合事業の4つの特徴

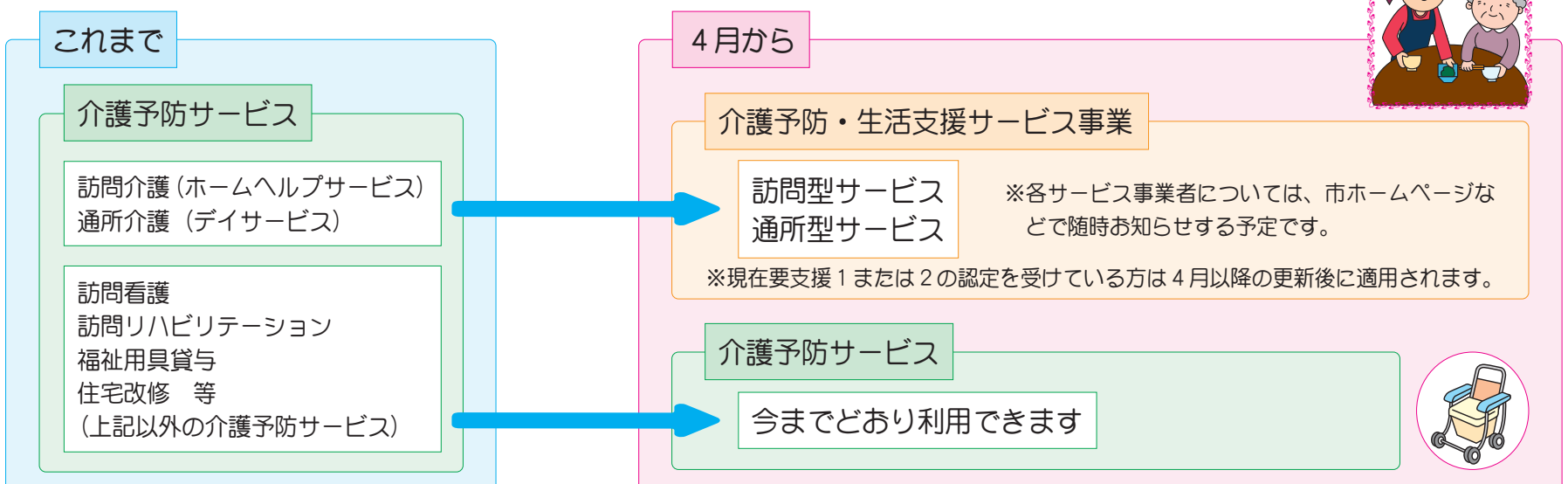
- ①多様な主体による多様なサービスの展開
高齢者を含めた幅広い世代の市民、ボランティアや事業者などの支援により高齢者に対するサービスを充実させます。
- ②社会参加の視点を取り入れた介護予防の促進
心身機能だけでなく、日常生活活動とそれに伴う社会参加を促進することで、生きがいや役割を持って生活できる地域の実現を目指します。
- ③サービス利用手続きの一部簡素化
要支援相当で訪問型サービスや通所型サービスのみを利用する場合は、「基本チェックリスト」の判定によりサービスを利用できる場合があります。
- ④「介護予防訪問介護」と「介護予防通所介護」が総合事業に移行
現在の予防給付（要支援の方に対するサービス）のうち、介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）と介護予防通所介護（デイサービス）が総合事業に移行します。

サービスの利用にあたっては、担当地域包括支援センターの職員等がご本人の状態や要望をお聞きし、ご自身でできることは何か、また支援が必要なことは何かを相談したうえで、ご本人に合った自立した生活を目指すための支援（サービス）を提供していきます。

総合事業のサービス利用の手順



予防給付（要介護認定で要支援の方に対するサービス）が変わります



健康管理は自分で

桜井クリニック院長 桜井徹志

超高齢社会になること、日中は高齢者が多い傾向にあるようだ。たまたま、乗り合わせる皆さんの会話で耳に入る。そんな中で高齢者の話題は圧倒的に健康問題が多い。アッチが痛い、コッチが痛い。ボケた、認知症だと半ば自虐的にお互いに話し合っている。仕事から関節痛には敏感に耳をそばだててしまう。関節痛にはいろいろあるが、多いのは老化による変形性関節症である。予防と治療は運動である。もちろん、医師と相談して適正に行う必要があるが、小生はラジオ体操をお勧めしている。「昔取ったきねづか」で大抵の人は知っている。起床時にほんの5分間でこれを行い加減にサラツとやれば、朝の関節痛は大分楽になるはずである。医師や薬に頼るのは最後にして、なるべく自分で解決するようにしてみよう。成功しなかつたら医師を受診しましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

脳梗塞予防講演会 「え？不整脈から脳梗塞になるの？」

脳梗塞は、日本人の死因の第3位、寝たきりの最大の原因です。脳梗塞を起こす心筋細動について、正しい知識を学びましょう。前回の講演会が好評だったため、追加講演を開催します。

日時 3月22日(水) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階204号室 206会議室

対象 市民

※11月の講演会に参加した方、ぜひ参加ください。

方は、遠慮ください。

講師 市立総合病院副院長 大友建一郎氏

定員 先着110人(予約制)

費用無料

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

3月9日は、世界腎臓デーです

毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みとして「世界腎臓デー」が定められています。今年、3月9日です。

慢性腎臓病（CKD）は、成人の8人に1人いると言われていますが、初期は自覚症状がほとんどないため、ぜひこの機会に一度、特定健

診などの結果をよく確認してみましょ。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を改善することでCKDを予防することができます。

市では、平成28年度青梅市特定健康診査を受診した方でのCKDの恐れのある方には、専門医での受診を勧める通知と講演会のご案内

問い合わせ 健康センター ☎23・2191



総合健康診査

(人間ドック)のご案内

生活習慣病やその他の病気がおよびがん等の早期発見のため、ぜひご利用ください。

日程 表1のとおり

受付時間 Aコース：午前9時、10時▽Bコース：午前9時30分

会場 健康センター

対象 受診日現在、30歳以上の方

健診項目 Aコース：問診・診察・身体測定・眼科検査(視力、眼底、眼圧)・聴力検査・血圧測定・心電図・エックス線撮影(胸部、腹部、胃腸、食道、十二指腸)・肺機能検査・尿検査・便潜血検査・血液検査(血糖・脂質・貧血・肝機能・腎機能・前立腺)

健診結果 Aコース：2週間後に医師による結果説明・保健師による健康相談、または送付▽Bコース：2週間後に送付

申し込み 受診月の3か月前から受け付けます。(事前予約制) 電話 ☎23・2191または直接健康センターへ

機能検査等)▽Bコース：Aコースから眼圧検査、肺機能検査、血液検査の一部、リウマチ検査等を除いた項目

※両コース希望により300円で血液検査の「ヒロリ菌抗体検査」ができます。

使用料(自己負担額) 表2のとおり

表1

日付	4月	5月	6月	7月	8月	9月
男性(火曜日)	4日、11日	9日、16日、23日、30日	6日、13日、20日、27日	4日、11日、18日、25日	実施なし	26日
女性(金曜日)	7日、14日	12日、19日、26日	2日、9日、16日、23日、30日	7日、14日、21日、28日		22日、29日
日付	10月	11月	12月	1月	2月	3月
男性(火曜日)	3日、10日、17日、24日、31日	7日、14日、21日、28日	5日	23日、30日	27日	6日、13日
女性(金曜日)	6日、13日、20日、27日	10日、17日、24日	1日	19日、26日	23日	2日、9日、16日

表2

	Aコース	Bコース
市内に住所を有する方	14,700円	6,800円
市内に勤務している方	24,200円	12,400円
市外に住所を有する方	48,500円	24,800円



女性の健康を守るために

展示と健康相談

女性ホルモンは年代によって大きく変化し、女性の心や身体にさまざまな影響を及ぼします。そのため、年代によって気を付けたい症状や病気も異なります。

小さな変化を見逃さないためには、まず自分の心と身体を知ることが大切です。一人で迷ったり悩んだりしていませんか。女性特有の変化を知り、生涯を見据えた健康づくりをはじめましょう。

日程 3月8日(水) 午後1時～3時

会場 市役所1階エントランスロビー

担当 保健師

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

内容・時間 ①パネル展示、リーフレット配布 午前8時30分～午後5時15分

※1日は午前10時から、8日は午後3時まで

②血圧測定と健康相談 2日(木)、6日(月)、8日(水) 午後1時30分～3時

3月31日が期限の予防接種

平成28年度対象者に行う次の予防接種の期限が迫っています。該当する方のうち、まだ制度を利用していない方は健康センターへお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌予防接種

下表に該当する方のうち、過去に1度も肺炎球菌予防接種を受けたことが無い方

※65歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害者手帳1級相当)は、4月以降も引き続き制度の対象となります。

MR(麻しん・風しん)第2期予防接種 22年4月2日から23年4月1日生まれの方

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

区分	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～6年4月1日

日程	時間	内容	服装・持ち物
4月10日(月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション 自己紹介 妊娠・出産・産後についてのお話 あっぱいのケア等についてのお話	ストレッチができる服装
4月17日(月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト
4月22日(土)	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等の実習 ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」 参加者による意見交換等	ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます。ひじが出せる服装
4月24日(月)	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について 赤ちゃんとのかわり方・抱っこ仕方 おむつ交換等の実習	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト 母子健康バッグの中に入っている以下の3点 ①青梅市母子保健サービス(ポケット手帳) ②冊子「わたしを予防接種に連れて行ってね！」 ③青梅市子育て支援ガイド

ご参加ください 「プレママクラス(母親・両親学級)」

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママクラス(母親・両親学級)を開催しています。

クラスは、ご夫婦での参加も可能です。ご希望の内容のみ参加もできますので、お問い合わせください。

会場 市役所1階エントランスロビー

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

平成29年度幼児と親のための教室

親子ふれあいスクール 子で体験できる教室です。運動や簡単な工作、遠足等を行いながら親子で遊ぶ方法を学びます。

日時 4月12日～6月7日
の水曜日(8回) 午前10時～11時30分
※祝日を除く

会場 河辺市民センター
対象 市内在住の2～3歳児と保護者

講師 小林美佐子氏、平原厚子氏
費用 500円程度(8回分)

◆ちびっこひろば
運動やクッキングのほか、クリスマス会や餅つき大会などの季節の行事を親

◆いずれも
定員 30組(抽選)
その他 対象児年齢は29年大会などの季節の行事を親

申し込み 3月21日(必着)までに次のいずれかで社会教育課幼児教室担当へ
▽往復ハガキ: (返信裏) 対象児の氏名・性別・生年月日、参加する保護者の住所、氏名、電話番号(返信表参加する保護者の郵便番号、住所、氏名を記入し、〒198-8701青梅市教育委員会社会教育課幼児教室担当へ)
▽電子申請: 市ホームページの電子申請から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み、画面に従って手続きまたは下のQRコードから。携帯電話からの申請も可能です。抽選結果は、3月31日までに電子メールで通知します。指定受信等の設定をしている方は解除するか、@ch.yonei.tokyo.jpからのメールを受信できる状態にしてください。また、通知が無い場合は社会教育課へご連絡ください。

伝統技術講座・竹細工



日時 3月17日(金)、18日(土) 午前10時～午後3時
会場 旧宮崎家住宅(郷土博物館隣)

対象 成人

※両日ともに参加できる方

内容 「たばさる」の制作

講師 青梅竹細工代表 浅見精司氏 ほか

定員 先着10人(予約制)

費用 1千100円(材料代、保険代)

持ち物 花ばさみ、ものさし、軍手、筆記用具、文鎮(お持ちの方)、昼食、飲み物

その他 車での来館はご遠慮ください。

申し込み 2日から電話

学校施設(音楽室)開放



市では生涯学習推進の一環として、今井小・二中の音楽室を開放しています。団体やサークル活動(個人での利用はできません)にご利用ください。

なお、利用には事前登録が必要で、希望が多い場合は抽選を行い決定します。

また、年度ごとに受け付けを行いますので、現在利用中の団体の方も改めて登録が必要となります。

※月曜日を除く午前9時～午後5時

期間 4月1日～平成30年3月31日

時間 月～金曜日: 午後7時～9時30分
土・日曜日: 午前9時～午後9時30分

※希望する時間

開放施設 今井小(第一音楽室)、二中(第二音楽室)

※利用可能な備品 ピアノ、使用範囲 アンプ類を使用しない音楽、朗読などの文化活動

使用料 1時間100円

申し込み 3月31日までに申請用紙(社会教育課で配布)に必要事項を記入し、社会教育課(市役所3階)へ

※土・日曜日、祝日を除く

クライミング・ワールドカップ出場の大高伽弥選手が表敬訪問

クライミング・ワールドカップに出場した市内在住の大高伽弥選手が、2月2日に、これまでの大会成績の報告のため、浜中市長を表敬訪問しました。世界の舞台で活躍する大高選手へ、浜中市長より青梅市スポーツ賞の授与が行われました。

目標を尋ねられた大高選手は「3月に開催される日本選手権で決勝に残り、代表に選ばれること。そして、ワールドカップに出場し、決勝に残ることです。」と力強く答えました。東京2020オリンピックでは、スポーツ・クライミングが正式種目となりました。さらなる活躍を期待します。

問い合わせ スポーツ推進課



企画展「一名主が見た江戸時代の世相」

郷土博物館では、企画展「一名主が見た江戸時代の世相―谷合氏見聞録―」を開催しています。この企画展の関連講座として

会場 釜の淵市民館研修室
定員 先着80人(予約制)
費用無料

申し込み 4日の午前9時から電話 ☎23・6859
郷土博物館へ

日時 3月20日(祝) 午後2時から

アダプテッド・スポーツ教室

アダプテッド・スポーツとは、障害の有無に関わらず、誰でも参加できるように工夫された、あるいは新たに創られた運動やスポーツの総称です。気軽に楽しめる「スポーツ」を体験してみませんか?

日時・会場・定員 ①3月13日(月) 午後6時30分～8時30分・総合体育館第1スポーツホール・先着50人
②3月19日(日) 午前10時～正午・総合体育館第2スポーツホール・先着20人

対象 市内在住・在勤・在学の方

指導 都多摩障害者スポーツセンター職員 ほか

費用無料

服装・持ち物 運動のできる服装、タオル、体育館履き

その他 手話通訳が必要な方は、申し込み時にお申し出ください。

申し込み 9日の午後5時までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、障害の有無・種別、希望日を電話またはファックス ☎25・2222 でスポーツ推進課へ

石版画を学ぶリトグラフ講座

じっくり芸術に取り組んでみませんか? リトグラフ(石版画)は版面に凹凸を作らない平版と呼ばれる版画技法の一種です。

本講座では、平版画を初歩から学びます。

日時 3月20日(祝)～23(木) (4回) 各回 午後1時～4時

会場 明星大学青梅校

対象 中学生以上

講師 明星大学デザイン学部教授 渋谷和良氏

定員 先着8人(市内在住・在勤・在学の方優先)

費用 3千500円

服装・持ち物 汚れてもよい服装、スニーカー、スケッチブック、筆記用具、エプロン

その他 青梅市生涯学習推進市民会議企画講座

申し込み 電話で社会教育課へ

第4回 わがまち青梅講座 飯能市南高麗地区の文化財を訪ねて

日時 3月25日(土) 午前9時
9時東青梅駅北口階段下集合または午前9時30分 成木小正門前集合
午後3時ごろ岩井堂バス停解散

※雨天中止

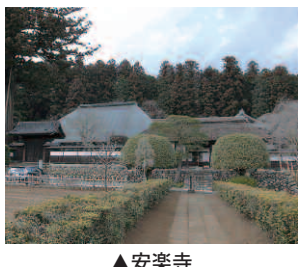
行程 東青梅駅(バス移動)→成木小前→成木熊野神社→安楽寺→下直竹・長光寺→岩井堂バス停

費用無料

申し込み 15日(必着)までに往復ハガキに(返信裏)住所、氏名、年齢、電話番号、同伴者がいる場合は同伴者氏名(返信表)住所、氏名を記入し、〒198-0053 青梅市駒木町1-684 青梅市郷土博物館「わがまち青梅講座」係へ

※同伴者は1枚につき1人まで可

問い合わせ 郷土博物館 ☎23・6859



▲安楽寺

シッティングバレーボール 日本代表チームが青梅にやって来る!

市民提案協働事業シッティングバレーボール国内審判講習会に合わせて、シッティングバレーボール日本代表チームが強化合宿練習を行います。この機会に、ぜひ見学にお越しください。

日時 3月11日(土) 午後1時～5時、12日(日) 午前10時～午後3時30分

会場 今井市民センター

入場無料 直接会場へ問い合わせ スポーツ推進課



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(水)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、22日(水)、27日(月)、29日(水)	午後2時～5時 (1人20分) ※電話予約制	弁護士 ※金銭貸借、離婚、借地・借家、相続などの日常の法律問題について(1案件につき1回)	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。 ※3月27日(月)の法律相談の予約は3月21日(火)から受け付けます。 直通電話☎22-2816、または☎22-1111 市民安全課市民相談係へ ●参考資料があれば、ご持参ください。
交通事故相談	10日(金) 24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	17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・遺言など暮らしの手続き相談	28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・遺言ほか暮らしの手続きなど	
行政相談	14日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	行政相談委員 ※国などへの苦情や要望など	市役所3階 相談室 ●参考資料があれば、ご持参ください。
身の上相談	21日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごとなど	
福祉専門相談	14日(火) 22日(水)	午前9時30分～11時30分 午後5時～8時	弁護士 ※成年後見制度、遺言・相続など	福祉センター1階 市民相談室 ●事前予約制(電話予約)です。 ☎22-1111社会福祉協議会へ
労働相談	19日(日)	午前10時～正午 ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払、時間外労働など労働問題全般の相談(パートタイムでお勤めの方も可)	市役所2階 行政情報コーナー ●先着3人 ●予約は、相談日の前々日までに☎22-1111 商工観光課商工労政係へ ●参考資料があれば、ご持参ください。
認知症相談	15日(水) 16日(木)	午前9時～午後4時30分 ※電話・窓口予約制 午後5時～8時 ※直接高齢介護課へ	保健師等 ※認知症に関する悩みごとなど	市役所1階 高齢介護課 ●水曜日は先着10人 ●事前予約制(電話・窓口予約)です。 ☎22-1111高齢介護課包括支援係へ
消費者相談	月～金曜日 ※祝日を除く	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 ※訪問販売や買い物のトラブルなど	市役所3階 消費者相談室 ●消費者相談専用電話☎22-6000 ●参考資料があれば、ご持参ください。
住宅相談	16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の相談員 ※分譲マンションの管理、修繕、維持に関する相談	市役所1階 正面入り口(西側ロビー) ●予約は、相談日の3日前までに☎22-1111 住宅課住宅政策係へ ●参考資料があれば、ご持参ください。

※犯罪で被害を受けた方やそのご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お気軽にご相談ください。

子どもと子育ての相談	月～金曜日 ※祝日を除く	午前8時30分～午後5時	子育て支援相談員 ※18歳までの子どもと家庭の相談など	市役所3階 子ども家庭支援センター ☎24-2126
おとなの健康相談	ヘルシーダイエット相談 一般健康相談	16日(木)	管理栄養士 ※栄養に関すること 味噌汁塩分濃度測定実施 保健師 ※健康に関すること 身体計測、体脂肪測定等実施	健康センター☎23-2191 ●直接会場へ
子どもの健康相談	保健師による乳幼児健康相談 医師による乳幼児健康相談 乳幼児健康相談 乳幼児発達健康診査	2日(木) 14日(火) 22日(水) 14日(火)	保健師 ※育児相談 医師、保健師、管理栄養士 ※28日は医師、保健師 ※医師相談、計測、育児相談 保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談 医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児	子育て支援センター「はぐはぐ」 ●直接会場へ 健康センター☎23-2191 ●前日までに予約(定員になりしだい締め切ります) 医師による乳幼児健康相談…定員各日30人(医師相談10人を含む) 乳幼児健康相談…定員30人 乳幼児発達健康診査…定員6人 子ども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により、別日をご案内させていただきます。電話でご相談ください。
健康診査	3～4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 2歳・2歳6か月児歯科健康診査	1日(水) 15日(水) 3日(金) 17日(金) 7日(火) 21日(火) 9日(木) 23日(木)	※2月中に満3か月に達した子ども ※2月中に満1歳6か月に達した子ども ※2月中に満3歳に達した子ども ※2月中に満2歳・2歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
虫歯予防教室	16日(木)	午前10時～11時45分	※8か月から12か月までの子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制
BCG予防接種	2日(木) 29日(水)	午前10時～11時	※5か月から1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知

3月のリサイクルショップ

開所日 月～金曜日、日曜日※祝日を除く
時間 午前9時～午後4時
詳細 リサイクルショップ☎32-5374



ハイ、こちら総合病院です

病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27日(月) 午前9時～正午

電話番号 ☎22-3191 内線5240



3月の献血

日時・会場 7日(火) 午前10時～午後零時45分、午後2時～4時・三ツ原工業会館▷14日(火) 午前10時～正午、午後1時～3時30分・市役所

問い合わせ 東京都赤十字血液センター

☎042-529-0405

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。赤ちゃんサロンでは、保健師が育児の相談に、親子サロンでは、管理栄養士が栄養の相談に応じます。

費用無料 直接会場へ

詳細 子ども家庭支援課支援係へ

会場等	日程	時間
青梅市民会館和室	3日(金) 17日(金)	午前10時～正午
長洲市民センター体育館	6日(月) 13日(月) 27日(月)	午後3時～5時
大門市民センター会議室	1日(水) 15日(水)	午前10時～正午
梅郷市民センター体育館	16日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	6日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	4日(土) 11日(土) 18日(土) 25日(土)	午前10時～正午
新町市民センター体育館	24日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	3日(金) 10日(金) 17日(金) 24日(金) 31日(金)	午後3時～5時
今井市民センター会議室	9日(木) 23日(木)	午前10時～正午
今井市民センター体育館	14日(火) 28日(火)	午後3時～5時
青梅市民センターキッズルーム	毎週月曜日 毎週火・金曜日 ※休館日を除く	午前11時～午後2時 乳幼児向け 午後2時～5時 小学生向け
子育て支援センター赤ちゃんサロン(0～1歳)	14日(火)	午前10時～正午
子育て支援センター親子サロン(1～3歳)	6日(月)	午前10時～正午
下長洲自治会館2階大広間	毎週月・水・木曜日 ※祝日を除く	午前10時～正午

※体育館では体育館履きをご用意ください。
※今年度の年間予定表を市ホームページに掲載しています。

3月の交通公園園日曜映画教室

※自転車等に乗るときは事故防止のため運動靴を履いてご利用ください。また、3歳から小学6年生までのお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

時間	午後2時から
会場	交通公園(大門3-14-3)
お問い合わせ	市民安全課市民安全係
26日	★ルールの交通安全☆まなが日本昔ばなし(桃太郎、豆つぶころころ)
19日	★ややくそくしようよ!ぼくとわたしの交通安全☆まなが日本昔ばなし(さるかに合戦のきゆう)
12日	★ムカムカパラダイスお母さんと学ぶ交通安全☆まなが日本昔ばなし(花咲か爺さん、夢を買った)
5日	★みんなて学ぼう交通安全☆まなが日本昔ばなし(木仏長者、夢地蔵)

3月の収益事業



★京王閣競輪開催日

☆7日(火)～9日(木) : FII スポレ杯&日刊ゲンダイ杯(ナイター)

☆16日(木)～18日(土) : FII 京王電鉄杯&東京スポーツ杯(ナイター)



ウェイキー&リップル

◎電話投票会員随時募集中◎

申し込み 12月12日加入受付センター ☎0120-858-006

受付時間 午前9時～午後5時

☆5日(日)～9日(木) : 第39回関東日報ボートレース記者クラブ杯

☆18日(土)～23日(木) : 男女ハーフ戦 BOAT BOY CUP

☆26日(日)～31日(金) : 多摩川巧者決定戦第12回澤乃井カップ

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18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～小学生の子ども

の保護者

登録料・年会費無料

※要印鑑

※要別途利用料

申し込み 電話☎23-3888、23-9338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。



携帯電話やパソコンの電子メールを利用して、市から防犯情報、行政情報、防災情報等を提供しています。登録用メールアドレス ome@mpx.wagmap.jp

(11)

登録…右記アドレスを入力またはQRコードから空メールを送信後、登録サイトに接続

QRコード (QRコードは株式会社ウェブの登録商標です)



振り込め詐欺が多発していますので、ご注意ください

一市民安全課・青梅警察署一

ボランティア・市民活動センターから

申し込み・問い合わせ

〒23-7163 電話 23-7165 市東青梅1-17-3

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●ともじびプロジェクト soy time art

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●CAPS事業 ☆手作りサロン: 3月17日(金) 午後1時30分〜4時

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●健康太極拳体験講習会 3月5日〜19日の日曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

●自立センター「折り紙教室」 3月15日(水)

●ともじびプロジェクト soy time art

●おもちゃの病院おうめ 3月4日〜25日の土曜日

●子ども森林体験 3月26日(日) 午前9時

官公署だより

平成30年春採用自衛官等募集

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

バドミントン

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

卓球 金曜日 午前9時〜11時

市民公開講座 3月25日(土) 午後2時〜4時

新築そっくりさん 30年安心な住まいへ リフォームで30年安心な住まいへ

