

### ピアカウンセリング入門講座

「ピアカウンセリングってなあに？」  
気持ちを聴き合うセミナーです。毎日の生活の中で、感じることや聞いてもらいたいことなどを話ししましょう。

日時 2月3日(土) 午後1時～4時  
会場 市役所2階202会議室  
対象 ピアカウンセリングに関心のある方、ピアカウンセリングを体験してみたい身体、知的、精神に障害のある方  
費用 無料  
共催 青梅市障害者地域自立支援協議会  
申し込み 午前9時から電話で障がい者福祉課認定サービス係へ

講師 CIにたち援助者センターピアカ

### 市立総合病院 おうめ健康塾

病気の治療に欠かすことのできない「おくすり」。しかし、正しい使い方をしないと十分な効果が得られません。おくすりに関する正しい知識を持つことが、安全なおくすりの使用につながります。



講師 薬剤部長 松本雄介氏  
費用 無料  
その他 次回開催(3月)は、「耳鼻科にやってくるウイルスとバイ菌の話」(予定)です。  
直接会場へ問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22・3191

### 第58回市民体育大会(フットサル)

日時 2月25日(日) 午後3時競技開始(2時30分受付開始)  
会場 総合体育館第1スポーツホール  
対象 市内在住・在学・在勤者が所属し、男女問わず年齢16歳以上で構成されているチーム  
費用 9千円  
申し込み 2月15日までに市サッカー協会ホームページ <http://www.omc-futsal.com> を参照のうえ、申し込み手続きをしてください。

詳細 市サッカー協会フットサル部 小林 ☎080・6857・2015  
会場 総合体育館第1スポーツホール  
費用 無料

### 平成30年度柔道・剣道スポーツ教室

期間 4月～平成31年3月  
会場・練習日時 左表のとおり  
対象 市内在住・在学の小学生  
指導 市柔道連盟、市剣道連盟  
費用 無料

課(市役所6階)へ  
※現在、この教室に参加している方も、年度ごとに改めて申し込みが必要  
申し込み 3月16日までに申込用紙(各市民センター、総合体育館で配布)  
必要事項を記入し、各市民センター、総合体育館またはスポーツ推進課

### 第16回青梅市親子ふれあい綱引き大会

「45秒間!」綱を握るチーム8人と監督、コーチがひとつになつて力を発揮する。この力に皆さんの声援をプラスしましょう。  
ご来場をお待ちしています。

日時 2月4日(日) 午後9時45分競技開始  
会場 総合体育館第1スポーツホール  
費用 無料

### 発達障害者支援講演会

日時 2月10日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)  
会場 市役所2階204会議室  
対象 市内在住・在勤の方  
演題 発達障害それぞれの立場のリアルな悩み  
講師 東京都発達障害者支援センターTOSCA センター長 山崎順子氏  
定員 先着80人(予約制)  
※定員を大幅に超える際

申し込み 申し込み時にお伝えください)▽手話通訳あり  
申し込み 電話☎30・0152またはファックス☎30・0153で青梅市障がい者サポートセンターへ  
電話で市障がい者福祉課相談支援係へ

### 柔道スポーツ教室(予定)

会場	練習日時	
永山体育館	日 午前9時から	
長淵市民センター		
大門市民センター		
梅郷市民センター		
沢井市民センター	土	
新町市民センター	日	午前8時から

開講式…全教室合同で総合体育館、4月初旬に実施

### 剣道スポーツ教室(予定)

会場	練習日時	
青梅市民センター(天ヶ瀬体育館)	土 午後3時から	
長淵市民センター		
大門市民センター		
梅郷市民センター		
沢井市民センター	日	午後5時から
小曾木市民センター	土	午後4時から
成木市民センター	日	午前8時から
東青梅市民センター	土	午後3時から
新町市民センター	日	午後2時から
河辺市民センター	土	午前10時から
		午後3時から

開講式…全教室とも各教室の初回に実施

### 子育てひろば「まごやカルー」

節分の豆まきを前に親子でオニの帽子と豆まきのマスを作ります。切ったり、貼ったり、描いたりして楽しみましょう。  
日時 1月25日(木) 午前10時～11時  
会場 畑中保育園すこやかルーム  
対象 未就学児の親子  
費用 無料  
申し込み 電話☎21・5358で畑中保育園子育てひろばへ  
問い合わせ 同園、市子ども家庭支援課



### 子育てひろば「Family」

初めての育児などで揃えるものがたくさんあって大変かと思いませんか。ぜひこの交換会をご利用ください。  
日時 1月29日(月) 午前11時～正午  
※子育てひろばは午前10時～午後3時開館  
会場 下長瀬自治会館2階 大広間  
対象 就学前の親子、妊娠中の方、祖父母  
費用 無料  
持ち物 不要となった洋服、絵本等  
※お持ちでない方も参加可  
直接会場へ問い合わせ 長瀬保育園 富樫 ☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

日程	時間	内容
2月19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 おっぱいのケア等についてのお話
2月26日(月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー
3月5日(月)	午後1時15分～2時15分 午後2時25分～3時50分	赤ちゃんとの関わり方、抱っこ仕方 妊娠中と産後の健康管理等
3月12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 おむつ交換等の実習
3月17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