

### 塩船観音つつじまつり

塩船観音寺では、5月上旬まで「つつじまつり」が行われています。

5月3日の例大祭には、皆さんの日々の安全と平安を願い、火渡りの荒行が行われます。

日程 5月上旬まで  
開園時間 午前8時〜午後5時

会場 塩船観音寺

入山料 大人300円、小人100円

※開花状況によって入山料が発生しない場合があります。

交通案内 ☆バス：JR河辺駅北口から西東京バ

配布場所 青梅観光案内所

〒20-0011 (JR青梅駅前・月曜日を除く)

スまたは都営バスに乗車し、「塩船観音入口」下車徒歩10分☆徒歩：JR河辺駅北口から徒歩約35分☆車：駐車場あり(有料)

梅駅前・月曜日を除く 午前9時30分〜午後5時、市商工観光課観光係(市役所3階・平日の午前8時30分〜午後5時15分)

※市観光協会ホームページ

HP <http://www.omeka-nko.or.jp/amphlet/a>

amphlet.php からダウンロード可

問い合わせ 商工観光課観光係



## 地域みんなで Ome Blueを盛り上げよう



omeblue.tokyo

問い合わせ 商工観光課観光係

Ome Blueは、青梅に住み、働き、活動するすべての方々が、それぞれの立場の自由な発想で参加可能な、地域プロモーションの取り組みです。皆さんの生活や事業の中にさりげなく「Blue(青)」や「ロゴ」を取り入れて、この取り組みを一緒に盛り上げましょう。

Ome BlueのInstagramページができました

「#OmeBlue」を付けて、まちで見つけたOmeBlueの取り組みや、青梅の魅力が伝わるっておきの写真を投稿しよう!



▲Ome Blueのステッカー



っておきの写真を投稿して、青梅を盛り上げよう

Ome Blueのロゴマークは、公式ホームページ <https://omeblue.tokyo> からダウンロードできます。

### 妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成していただきます。制度を利用し、安心して出産できるよう定期的に妊婦健診を受けましょう。

妊婦が確認されたら妊娠届(健康センターで配布)を提出してください。母子健康手帳を交付するとともに健康手帳を交付することも妊婦健診受診票(14回分)、超音波検査票および子宮頸がん検診受診票(各1回分ずつ)をお渡しします。

助産所や、都外の医療機関 助産所や、都外の医療機関 助産所や、都外の医療機関

助産所や、都外の医療機関 助産所や、都外の医療機関

票があれば、各1回分が助成の対象になります。

※助産所での超音波検査と子宮頸がん検診は対象外です。

助成金額 次の金額を上限とする受診・検査の実費

妊婦健診 対象者 都外の医療機関(海外を除く)または助産所で受診票を使用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方

助成対象 未使用の妊婦健診受診票について14回(助産所で受診した場合、第1回目を除く13回は、第1回目を除く13回)が対象です。超音波検査、子宮頸がん検診も、受診

### 初心者のための 体幹トレーニング教室

体幹には、身体を支える重要な役割があります。体幹が弱いと、体全体のバランスや姿勢にゆがみが生じ、さまざまなトラブルの原因になります。

### 健康寿命のびくる教室

健康寿命という言葉をご存じですか?健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

この教室では、運動機能の維持・向上のためのストレッチ等のほか、歯科衛生士から口腔機能向上、管理

### 洋服・絵本等の交換会

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 4月23日(月) 午前11時〜正午

費用無料 持ち物 不要となった洋服、絵本等

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



知り、美しい姿勢を保つために、体幹を鍛えませんか。日時 5月15日(火) 午前10時〜11時30分

会場 総合体育館第2スポーツホール

対象 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない市民

日時 5月15日〜7月31日の火曜日(12回) 午前10時〜11時30分(9時30

### 子育ては「まじか」 いろいろをいろいろしよう

折り紙で矢車やこいのぼりをつくり、ガールズ風に仕上げます。

日時 4月23日(月) 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 4月16日から電話 21・5358で畑中



### プレマクッキング(妊婦食教室)

食物繊維たっぷりて便秘を予防!

日時 5月2日(水) 午前10時〜正午

会場 東青梅市民センター

### 子育ては「まじか」 いろいろをいろいろしよう

折り紙で矢車やこいのぼりをつくり、ガールズ風に仕上げます。

日時 4月23日(月) 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 4月16日から電話 21・5358で畑中

