

施設名		数馬の湯	もえぎの湯
所在地・電話		檜原村 2430 042-598-6789	奥多摩町氷川 119-1 0428-82-7770
割引後の入館料金	大人 (中学生以上)	終日 520 円	2 時間 480 円
	小学生	終日 210 円	2 時間 210 円
施設名		瀬音の湯	つるつる温泉
所在地・電話		あきる野市 乙津 565 042-595-2614	日の出町 大久野 4718 042-597-1126
割引後の入館料金	大人 (中学生以上)	3 時間 700 円	3 時間 620 円
	小学生	3 時間 250 円	3 時間 210 円

※いずれも未就学児は無料  
※営業時間および休館日、超過料金等は各施設へお問い合わせください。

**国民健康保険に加入している方へ**  
国民健康保険に加入している方を対象に、左表の温泉センターの利用料を助成します。ぜひご利用ください。1枚につき3人まで利用可能ですが、青梅市国民健康保険加入者が1人必要です。

なお、後期高齢者医療制度該当者(75歳以上)はこの利用券の交付対象にはなりません。

助成期間 平成31年3月31日(日)まで

問い合わせ 保険年金課給付係

**国民健康保険に加入している方へ**  
**温泉センターの利用料を助成**

各種健康保険(国民健康保険、勤務先の健康保険等)の対象は74歳までの方です。

70〜74歳の方は加入している各健康保険から「高齢受給者証」が交付されますので、受診の際は各種健康保険証と一緒に医療機関等に提示してください。

75歳以上の方は「後期高齢者医療被保険者証」が医療機関等に受診する際の保険証となります。国民健康保険証や勤務先の健康保険証等が必要ありません。

なお、「後期高齢者医療被保険者証」は平成30年8月1日に更新しました。

問い合わせ 国民健康保険 年金課給付係・資格課係、後期高齢者医療 保険年金課後期高齢者医療係

**75歳以上の方の保険証について**  
**国民健康保険制度と後期高齢者医療制度**

**子育てひろば・こども茶話会・誕生日会**

日時 11月29日(木) 午前11時〜午後1時

※子育てひろばは午前10時〜午後3時

会場 下長洲自治会館2階 大広間

対象 就学前の親子、妊娠

費用無料  
直接会場へお問い合わせ  
富樫 22・8102、市子ども家庭支援課係

**子育てひろば・こども茶話会・誕生日会**

市では、「第2次青梅市食育推進計画」の目標の一つに「食事や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努めること」を掲げています。

年中行事には、中国の風習、五節句と日本の文化が融合して定着したひな祭りや七夕などの風習と、中秋の月見のように日本独自の風習として定着したものがあります。また、それぞれに無病息災や子孫繁栄などの思いが込められており、

その時に食べる行事食にもさまざまな意味が込められています。

季節ごとに行事食に込められた意味や使われる食材などを調べて、実際に行事食を作って、家族みんなで食べてみましょう。

問い合わせ 健康センター  
☎ 23・2191



**食育ロケ**  
**行事食について**

市では、「第2次青梅市食育推進計画」の目標の一つに「食事や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努めること」を掲げています。

年中行事には、中国の風習、五節句と日本の文化が融合して定着したひな祭りや七夕などの風習と、中秋の月見のように日本独自の風習として定着したものがあります。また、それぞれに無病息災や子孫繁栄などの思いが込められており、

その時に食べる行事食にもさまざまな意味が込められています。

季節ごとに行事食に込められた意味や使われる食材などを調べて、実際に行事食を作って、家族みんなで食べてみましょう。

問い合わせ 健康センター  
☎ 23・2191

**国民健康保険・後期高齢者医療保険と交通事故**

交通事故など第三者から受けた病気やけがも、保険証を使って医療が受けられます。

ただし、受診する際には、必ず医療機関等に第三者から受けた病気やけがであることを申し出てください。

その場合、国民健康保険・後期高齢者医療保険で医療費を一時的に立て替えて、あとから加害者や加害者が加入する自動車保険から治療費を受け取ったり、示談を済ませた場合は、国民健康保険や後期高齢者医療保険は使えません。示談の前に必ず保険年金課へご連絡ください。

なお、仕事上の病気やけがの場合は、勤務

**国民健康保険・後期高齢者医療保険と交通事故**

**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

妊娠中は、体の変化や生活環境の変化などにより、歯周病や虫歯にかかりやすくなります。

赤ちゃんに影響を及ぼすこともあるので、安定期に1度、健診を受けておきましょう。

日時 12月6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15人(予約制)

費用無料

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

**ゴックンクラス**  
離乳食教室・初期

日時 12月11日(火) 午前10時〜11時30分

会場 健康センター2階

対象 4〜5か月児と保護者

内容 離乳食の始め方、初期の離乳食の作り方の説明・試食

定員 先着20組(予約制)

費用 1組100円

持ち物 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

**モグモグクラス**  
離乳食教室・中期

日時 12月14日(金) 午前10時〜11時30分

会場 河辺市民センター

対象 6〜7か月児と保護者

内容 離乳食の進め方、中期の離乳食の作り方の説明・試食

定員 先着20組(予約制)

費用 1組100円

持ち物 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

いずれも  
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

**市立総合病院 おうめ健康塾**  
**狭心症と心筋梗塞**  
その胸痛、心臓からの SOS?

人間の体は血液が運んでくる酸素や栄養を受け取って生きています。

それは一日に10万回全身に血液を送り出している心臓自身も例外ではありません。心臓は私たちにどうやって SOS を知らせるのか等を冠動脈が詰まって心臓が壊れてしまう病気を心筋梗塞

日時 12月15日(土) 午後2時〜3時30分

会場 総合病院講堂(南棟3階)

講師 循環器内科副部長 栗原 顕

費用無料

その他 次回(平成31年1月)は、「お薬の賢い使い方」(予定)です。

直接会場へお問い合わせ  
課庶務係 ☎ 22・3191

**高齢者のインフルエンザ予防接種**

平成31年1月31日まで、65歳以上の方に対し、1人1回、インフルエンザの予防接種の助成をしています。

接種可能な医療機関等の詳細は、健康センターへお問い合わせください。

対象 接種当日に65歳以上の方

問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

**青梅市国民健康保険の特定健康診査等は11月30日(金)まで!**

健診の終了間際は、混雑が予想されるため、まだ受診していない方は、早めに受診してください。また、健診結果票を受け取っていない方は、健診を受診した医療機関で早めに受け取ってください。

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

**普通救命講習会**  
救命処置と自動体外式除細動器(AED)操作法

日時 12月17日(月) 午後1時30分〜4時30分

会場 市役所2階

対象 市内在住・在勤者

指導 (公財) 東京防災救急協会職員 ほか

※スカート不可

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付

協力 青梅消防署

申し込み 電話☎23・2191

91で健康センターへ

**救命処置と自動体外式除細動器(AED)操作法**

日時 12月17日(月) 午後1時30分〜4時30分

会場 市役所2階

対象 市内在住・在勤者

指導 (公財) 東京防災救急協会職員 ほか

※スカート不可

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付

協力 青梅消防署

申し込み 電話☎23・2191

91で健康センターへ

**市立総合病院 おうめ健康塾**  
**狭心症と心筋梗塞**  
その胸痛、心臓からの SOS?

人間の体は血液が運んでくる酸素や栄養を受け取って生きています。

それは一日に10万回全身に血液を送り出している心臓自身も例外ではありません。心臓は私たちにどうやって SOS を知らせるのか等を冠動脈が詰まって心臓が壊れてしまう病気を心筋梗塞

日時 12月15日(土) 午後2時〜3時30分

会場 総合病院講堂(南棟3階)

講師 循環器内科副部長 栗原 顕

費用無料

その他 次回(平成31年1月)は、「お薬の賢い使い方」(予定)です。

直接会場へお問い合わせ  
課庶務係 ☎ 22・3191

**普通救命講習会**  
救命処置と自動体外式除細動器(AED)操作法

日時 12月17日(月) 午後1時30分〜4時30分

会場 市役所2階

対象 市内在住・在勤者

指導 (公財) 東京防災救急協会職員 ほか

※スカート不可

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付

協力 青梅消防署

申し込み 電話☎23・2191

91で健康センターへ

