

### 生活の不安や心配事をご相談ください

「生活が苦しい」「どこに相談してよいか分からない」「周辺にお困りの方がいらつしやる」など、さまざまなお困りごとがあれば何でもご相談ください。

生活・家計・借金・就職・住居などで心配や不安、お困りのことがあれば何でもご相談ください。

相談日時 月・金曜日 午前8時30分～午後5時  
相談窓口 生活自立支援窓口（市役所1階17番窓口 生活福祉課内）

市役所へ来れない方には訪問相談も行っています。

問い合わせ 生活福祉課

### 梅つこ体操DVDを配布します

梅つこ体操は、青梅市オリジナルの介護予防体操です。

今回、梅つこ体操DVDを配布しますので、ぜひ活用ください。

対象 次の条件をすべて満たす団体・グループ

- ▽日頃の活動に梅つこ体操を取り入れること
- ▽市内で活動していること
- ▽市内在住者が1人以上

※電話予約可

所属していること  
▽65歳以上の方が所属していること  
▽5人以上で構成されていること  
▽月2回以上活動を行っていること

※個人への配布不可  
配布枚数 先着30枚  
※1団体につき1枚  
配布方法 直接高齢介護課（市役所1階）へ

### 卵巣がんのお話

卵巣がんは女性がかかるがんの第11位（乳がんの約7分の1）と多くはありませんが、がん検診がなく、また症状が出ていたため早期発見が難しいがんの1つです。そのため治療により生存できる可能性がほかのがんと比べて低くなっています。

今回の健康塾では、卵巣がんの早期発見のためにはどうすればよいか、基礎知識に加え、最近話題の遺伝性の卵巣がんや、がん遺伝子を標的とした最新の治療についても紹介します。

日時 4月24日（水）午後2時～3時  
会場 総合病院講堂（南棟3階）  
講師 産婦人科部長 小野一郎

費用無料 直接会場へ問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22・3191

### 「こころの体温計」でストレスチェック

こころや体の疲れを感じていませんか？

「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。

こころのケアにお役立てください。

★パソコン： <http://hsj.jp/online/index.html>  
★携帯電話・スマートフォン：下の二次元コードから

★その他のモード：身近な家族を思いやる「家族モード」▽子育て中のママさんに「赤ちゃんママモード」▽困った時の乗り切り方で分かる「ストレス対処タイプ別テスト」▽アルコールとの付き合い方

き合い方をチェック「アルコールチェックモード」  
お問い合わせ 健康センター ☎23・2191



### 大型連休前に薬の確保を

4月27日～5月6日の大型連休中は、多くの医療機関と調剤薬局は休業となります。

薬に多少の余裕があっても、早めにかかりつけ医療機関を受診して、連休明けまでの薬を確保しておいてください。

お問い合わせ（一社）青梅市薬剤師会 ☎21・4499、健康センター ☎23・2191

### ゴックンクラス（離乳食教室・初期）

日時 4月9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、この時期の離乳食の作り方の説明・試食

申し込み 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

### 子育てひろば・すまやかルーム 誕生会〜みんなで3月生まれの お友だちをお祝いしましょう！

日時 3月28日（木）午前10時30分～11時  
会場 畑中保育園すまやかルーム

対象 未就学児の親子  
※誕生月でない方も可

内容 子どもの身体計測、パネルシアターなど▽3月生まれの子どもには手形足形を取った誕生日カードをプレゼント  
その他 駐車場有り（駐車券別途）

問い合わせ 畑中保育園 ☎21・5358、市子ども家庭支援課



### 子育てひろば・とことん誕生会

3月生まれの子どもや両親、祖父母の誕生日会を開催します。お楽しみ会の催しもあります。

日時 3月28日（木）午前11時15分～正午  
※子育てひろばは午前10時～午後3時

会場 下長瀬自治会館2

対象 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母

費用無料  
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

### 市内公立中学校職場体験学習の 協力事業所

市内の中学校では、2年生を対象に、市内の事業所にご協力いただき、職場体験学習を行っています。

今年度も、市内の多くの事業所で体験学習を行いました。ご協力ありがとうございました。

お問い合わせ 指導室 係

### 平成31年度農業食育体験教室

種をまいて、お世話をして、収穫！半年かけて農業体験をします。

収穫した野菜を使って料理にも挑戦します。

夏にはアイスクリーム作り、秋にはお祭りでの販売体験もします。ワクワクドキドキ、畑の教室へ飛び出そう！

日時 左表のとおり  
※天候や作物の状態により変更の場合あり

会場（公財）東京都農林水産振興財団青梅庁舎

対象 市内在住・在学の4歳～小学生と保護者  
※子ども1人の参加不可  
定員 30組（抽選）  
※保護者は最大2人  
費用 1組2千円

持ち物 帽子、長靴、タオル、エコバッグ（レジ袋）、筆記用具、弁当、飲み物

申し込み 4月10日（必着）までに参加するすべての子どもと保護者の住所、氏名、電話番号、学年（未就学児は年齢）をファックス ☎22・9835、電子メール ☎div7050@city.ome.tokyo、またはハガキで社会教育課へ

※必ず参加希望者全員の氏名を記入してください。



月	日	時間
4月	21日（日）	午前10時～午後1時
5月	19日（日）	
6月	16日（日）	午後3時～5時
7月	7日（日）	午前10時～午後1時
8月	1日（木）	午後3時～5時
9月	1日（日）	午前10時～午後1時
10月	6日（日）	午前9時～午後3時
	20日（日）	
11月	10日（日）	午前9時30分～午後2時

**青梅食育クラブ・ボランティア募集**

野菜栽培や料理が好きな皆さん、地域の子どもの食育に携わりませんか。

日時 月・金曜日 午前9時～正午  
会場（公財）東京都農林水産振興財団（旧畜産試験場）  
内容 畑の簡単な管理、体験教室の運営補助  
定員 男性3人、女性5人  
費用 年額2,000円  
申し込み 電話 ☎24-1568 で青梅食育クラブ 齋藤へ

### 第42回ファミリーコンサート

どこかで耳にしたことがある有名な曲や、幅広い世代に人気の曲など、どなたでも楽しんでいただけるプログラムです。

皆さんのご来場をお待ちしています。

日時 3月24日（日）午後2時開演（1時30分開場）  
会場 羽村市生涯学習センターゆとりぎ

曲目 小さな世界▽Let It Go▽リメンバール・ミー▽美女と野獣▽星に願いを▽右から二番目の星ほか

入場無料  
その他 駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

直接会場へ  
問い合わせ 社会教育課

