

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

国民健康保険に加入している方を対象に、下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。
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32(2020)年3月31日(火)まで
交付方法 青梅市国民健康保険被保険者証をお持ちのうえ、保険年金課(市役所1階)または各市民センターへお越しください。割引利用券を1世帯あたり2枚交付します。
※開庁日の午前8時30分〜午後5時
※市民センターは休館日を除く
※無くなりしだい交付終了
利用方法 割引利用券に青梅市国民健康保険被保険者証の記号、利用人数を

記入のうえ、保険証と利用者負担金を添えて各温泉センター受付へ提出してください。
問い合わせ 保険年金課給付係

施設名	数馬の湯	もえぎの湯	瀬音の湯	つるつる温泉
所在	檜原村2430	奥多摩町氷川119-1	あきる野市乙津565	日の出町大久野4718
電話	042-598-6789	0428-82-7770	042-595-2614	042-597-1126
休館日	毎週月曜日 ※祝日の場合は翌日		3月、6月、9月、12月の第2水曜日	毎月第3火曜日 ※祝日の場合は翌日
割引料金 または 入館料金	大人 ※中学生以上	2時間 入館料金より300円割引	3時間700円	3時間 入館料金より200円割引
	小学生	2時間 入館料金より200円割引	3時間250円	3時間 入館料金より200円割引
超過料金		1時間につき 大人のみ200円	1時間につき 大人200円 小学生100円	1時間につき 大人のみ210円
その他	未就学児は無料 営業時間等詳細は各施設へお問い合わせください。			

認知症予防 脳イキキ教室 フレイル予防 健康寿命のびる教室

① 脳イキキ教室
仲間と一緒に楽しく、認知症予防の講話や脳を活性化する体操を行います。
日時 5月9日〜6月6日の木曜日 午前10時〜11時45分
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館) 第1会議室

② 健康寿命のびる教室
自宅で手軽にできる運動

や高齢者の食事のアドバイス、お口の健康に関する教室です。
日時 5月8日〜7月24日の水曜日 午後2時〜3時30分
会場 成木市民センター 第1研修室

▽要介護認定を受けていない

☆ いずれも
対象 原則として全日程参加可能な65歳以上で次の要件を満たす方

申し込み 電話または直接(市役所1階)へ

不可

東京都シルバーパスの購入方法

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)は、都営交通、都営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を購入することができます。

購入には申し込みが必要で、満70歳になる月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みができます。希望者は、費用、必要書類をお持ちのうえ、最寄りのバス営業所で手続きをしてください。

有効期間 発行日より平成31(2019)年9月30日まで
費用・必要書類 下表参照
申し込み 直接、都バス早稲田自動車営業所青梅支所 ☎23・0288 または西東京バス青梅営業所 ☎32・0621へ

問い合わせ (一社)東京バス協会・シルバーバス専用電話 ☎03・53308・6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時〜午後5時)、市高齢者支援課地域支援係

費用	①	②	③
① 31年度の住民税が非課税の方			
② 31年度の住民税が課税で、30年の合計所得が125万円以下の方 ※長期または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た額		1,000円	
③ 31年度の住民税が課税で、②以外の方			10,255円

必要書類	全員	①・②の方
本人確認ができる書類(保険証、運転免許証等)	次の中から、いずれか1つ ア 31年度介護保険料納入通知書の所得段階区分欄に「1」〜「6」の記載があるもの、または、所得段階区分欄に「7」の記載があり、かつ合計所得金額欄に125万円以下の記載があるもの イ 31年度住民税(非)課税証明書 ※市民税課(市役所1階)、各市民センターで発行(手数料がかかります) ウ 生活保護受給証明書(生活扶助)	※ア・イについては、原則として31年度の課税決定までの間は、30年度の書類で代用できます。 ※②の方で、30年に長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、必要書類が異なる場合があります。(一社)東京バス協会へお問い合わせください。

市役所に手話通訳者を配置しています

手話通訳を必要とする方の各種申請や手続きなどの補助を行う手話通訳者を配置しています。

日時 火曜日の午前9時〜正午

▽水曜日の午後1時〜3時の各種申請や手続きなどの補助を行う手話通訳者を配置しています。
利用方法 各種申請や手続きなどを行う窓口で申し出てください。
注意事項 手話通訳者が各

4月2日〜8日は発達障害者啓発週間 発達障害者支援関連図書展示等

発達障害者週間に合わせて、関連図書の展示等を行います。この機会に社会全体で理解を深めていきたいと思います。

日時 4月3日(水)〜6日(土) 午前10時〜午後4時

会場 障がい者サポートセンター1階
内容 ①関連図書や啓発物の展示 ②聴覚過敏の方向けのイヤーマフやデジタル耳栓の展示 ③認知機能訓練の体験「視覚認知のバランス」、「ビジョン

直接会場へお問い合わせ 障がい者福祉課相談支援係

市内在住で在宅の65歳以上の方に 温泉保養施設の利用料を助成します

市では、高齢者の心身のリフレッシュのため、温泉保養施設利用額の一部を助成しています。

4月1日から、日帰りの助成日数を年度内6日分から12日分に増やし、温泉施設も新たに9施設を追加しました。

助成対象 市内在住で在宅の65歳以上の方
※援護が必要と認められる場合は、要援護者1人につき要援護者1人の助成可

宿泊・日帰り施設(市内)	施設名
かんぼの宿	青梅
★青梅石神温泉	清流の宿 おくたま路
蔵造りの宿	かわ村

日帰り施設	所在地	施設名
東京都	青梅市	河辺温泉 梅の湯
	あきる野市	★秋川渓谷 瀬音の湯
	奥多摩町	★奥多摩温泉 もえぎの湯
	武蔵村山市	★村山温泉 かたくりの湯
	日の出町	★生涯青春の湯 つるつる温泉
埼玉県	飯能市	★さわらびの湯
	小菅村	★多摩源流小菅の湯
山梨県	丹波山村	★丹波山温泉 のめこい湯

※施設名の前に「★」が付いている施設が、今年度から追加となった施設です。
※各施設の連絡先等詳細についてはお問い合わせください。

宿泊施設	所在地	施設名
福島県	岳温泉	陽日の郷 あづま館、ながめの館 光雲閣、機平ホテル
	土湯温泉	向瀧旅館、おもてなしの宿 旅館 松雲閣、風望天流太子の湯 山水荘
	新野地温泉	相模屋旅館
栃木県	板室温泉	ホテル板室
	湯元温泉	湯乃湖荘
群馬県	片品温泉	子宝の湯 しおじり
	上牧温泉	ホテル辰巳館、ホテルニュー上牧
	湯宿温泉	ゆじゆく金田屋、湯本館
山梨県	四万温泉	一花館、柏屋旅館、四万たむら、四方ランドホテル、三木屋旅館、あやめや旅館、つばたや旅館
	増富温泉	ホテル不老閣、金泉閣、津金楼
長野県	穂高温泉	ホテルアンビエント安曇野、小岩岳旅館
	鹿教湯温泉	つるや旅館
新潟県	美ヶ原温泉	ホテルニューことぶき、旬彩 月の静香
	六日町温泉	心と体の保養の宿 龍氣、彩食一心 金誠館
静岡県	岩室温泉	富士屋
	畑毛温泉	富士見館

認知症の早期発見・対応、理解のために 出前もの忘れ無料相談

年を取ると、誰でも忘れたっけになります。単なるもの忘れか、認知症か、気になるいませんか?気軽に

日時 4月15日(月) 午前10時〜午後2時
会場 河辺とうきゅう2階

費用無料 直接会場へお問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係