

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。家族や友人と一緒に出かけませんか。ぜひご利用ください。なお、4月の申請は大変混み合いますので、お待たせする場合があります。

助成対象 市内在住で在宅の65歳以上の方

※介助が必要と認められる場合は、利用者1人につき入浴介助者1人の助成可

助成内容

▷日帰り…1日1回300円を限度(年度内12日以内)

▷宿泊…1泊3,000円を限度(年度内4泊以内)

申請方法 利用者全員の身分証明書(保険証等)をお持ちのうえ、直接高齢者支援課(市役所1階)または各市民センターへ

※本年度からパソコン、スマートフォン等による電子申請が本年度から利用できるようになりました。詳しくは、市ホームページ(記事ID…21763)をご覧ください。

※宿泊の場合は、各施設に予約のうえ、申請してください。

問い合わせ 高齢者支援課地域支援係

日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	河辺温泉 梅の湯	0428-20-1026
東京都	あきる野市 秋川溪谷 瀬音の湯	042-595-2614
	奥多摩町 奥多摩温泉 もえぎの湯	0428-82-7770
	武蔵村山市 村山温泉 かたくりの湯	042-520-1026
	日の出町 生涯青春の湯 つるつる温泉	042-597-1126
	檜原村 檜原温泉センター 数馬の湯	042-598-6789
	羽村市 フレッシュランド西多摩	042-570-2626
埼玉県	飯能市 日帰り天然温泉 さわらびの湯	042-979-1212
山梨県	小菅村 多摩源流 小菅の湯	0428-87-0888
	丹波山村 丹波山温泉 のめこい湯	0428-88-0026

宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	かんぼの宿青梅	0428-23-1171
	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711

宿泊施設

所在地	施設名	電話番号	
市内	儘多屋	0428-74-4221	
福島県	岳温泉 陽日の郷 あづま館	0243-24-2211	
	ながめの館 光雲閣	0243-24-2101	
	土湯温泉 風望天流太子の湯 山水荘	024-595-2141	
栃木県	新野地温泉 相模屋旅館	0242-64-3624	
	板室温泉 ホテル板室	0287-69-0771	
群馬県	湯元温泉 湯乃湖荘	0288-62-2534	
	片品温泉 子宝の湯 しおじり	0278-58-2328	
	上牧温泉 ホテル辰巳館	0278-72-3055	
	湯宿温泉 湯本館	0278-64-0011	
	四万温泉	柏屋旅館	0279-64-2255
		四万たむら	0279-64-2111
		四万グランドホテル	0279-64-2211
		三木屋旅館	0279-64-2324
		あやめや旅館	0279-64-2438
	つばたや旅館	0279-64-2920	
山梨県	増富温泉 金泉閣	0551-45-0511	
	津金楼	0551-45-0711	
下部温泉 湯元ホテル	0556-36-0021		
長野県	穂高温泉 ホテルアンビエント安曇野	予約専用(予約センター) 050-5846-1234	
	小岩岳旅館	0263-83-3048	
	鹿教湯温泉 つるや旅館	0268-44-2121	
新潟県	美ヶ原温泉 ホテルニューことぶき	0263-36-0517	
	旬彩 月の静香	0263-35-6200	
	六日町温泉 心と体の保養の宿 龍氣	025-770-2525	
	彩食一心 金誠館	025-772-2377	
静岡県	岩室温泉 富士屋	0256-82-4151	
	弥彦温泉 名代家	0256-94-2013	
	関温泉 登美屋旅館	0120-14-2641	
煙毛温泉 富士見館	055-978-3014		

ヘルスエクササイズ教室

～新年度からはじめてみよう～

体を動かして運動習慣を作るきっかけにしましょう。1か月に2回程度、約6か月の期間で行います。

日時 5月13・27日、6月10・24日、7月8・29日、9月16・30日、10月14・28日、11月11・25日の木曜日、9時40分～午前11時40分(全12回)

会場 河辺市民センター体育館

対象 5月13日時点で59歳以下の市民

※運動習慣のない20歳～50歳代向け

内容 音楽に合わせて行う有酸素運動、筋トレ、ウォーキングの方法、グループワークを通じた健康講座など

定員 先着30人(予約制)

講師 健康運動指導士、保健師等

服装・持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物(無糖)、ヨガマットまたはバスタオル

その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は必ず医師の許可を得てください。

申し込み 健康センター ☎23・2191へ

葬儀生前契約サポート事業の対象者の範囲を拡大します

単身等であって、自身の死後の葬儀や納骨等を任せられる親族等がいないうる市民の方を対象とした、葬儀生前契約サポート事業の対象者の範囲を拡大します。

対象 次のすべてに該当する方


- ▽単身世帯または65歳以上の高齢者のみの世帯に属すること
- ▽自身の葬儀を任せられる親族等がいないうること
- ▽健康保険料等を控除した本人の月の収入額が20万円以下であること
- ▽本人の預貯金の合計額が250万円以下であること

※生命保険等に加入している場合は、申請時における解約返戻金見込額を合算します。

▽本人の所有する不動産(土地、建物)および有価証券の価格の合計が500万円以下であること

▽本人の葬儀生前契約に対する意思が明瞭であること

問い合わせ 生活福祉課 生活自立支援担当



食育一口メモ

4月3日は葉酸の日

葉酸は、水溶性ビタミンB群の1種で、赤血球をつくる際に必要なために、「造血のビタミン」と言われることもあります。ほうれん草などの緑黄色野菜や納豆などの豆類、いちごなどのほか、レバーなどに多く含まれています。

葉酸を摂取することにより二分脊椎などの神経管閉鎖障害のリスクが低減されることからサプリメントの利便も含めた積極的な摂取が勧められています。

ただし、妊婦の場合、レバーを摂りすぎると、ビタミンAが過剰になるため注意しましょう。

また、多くの研究結果から葉酸の摂取と脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の予防効果との関連性が示されています。

葉酸は、光に弱く、日の当たる場所に放置すると分解してしまうため、購入した野菜等は早めに食べるようにしましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

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、都内民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～令和3年9月30日

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・シルバークラス専用電話 ☎03・53086950(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 3年度の住民税が非課税の方	1,000円
3年度の住民税が課税で、2年度の合計所得が135万円以下の方	
② ※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	10,255円
③ 3年度の住民税が課税で、②以外の方	

必要書類

全員	本人確認ができる書類(保険証、運転免許証等)
①・②の方	次のうちいずれか1つ ア 3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135万円以下の記載があるもの イ 3年度住民税(非)課税証明書 ※市民課税(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3年度の書類が必要です。ただし、住民税等賦課決定までの間は、2年度の書類で代用できます。その場合は令和元年の合計所得金額が125万円以下の方が対象

※②の方で、2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。