

春からチャレンジ！ストレス発散 ～みんなで一緒に運動教室で健康づくり～

教室名	ハルスアップ教室	90分の運動教室
日程	4月27日、5月11・18日、 6月1・8・22日、7月6・ 20日の火曜日(全8回)	4月21日(水)
時間	午前9時30分～11時30分	午前9時40分～11時40分
会場	健康センター3階	住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)
対象	4月27日時点で64歳以下の 市民 ※運動習慣のない40～64歳 向け	4月21日時点で64歳以下の 市民
内容	筋トレや有酸素運動、やさしい エアロビクス、歩き方、健康ミ ニ講座など	ウォーキングなどの有酸素運 動、筋トレ、健康づくりに関す る情報提供など
講師	健康運動指導士、保健師等	
定員	先着12人(予約制)	先着30人(予約制)
費用	無料	
服装・持ち物	運動のできる服装、室内用運動靴(健康センターは屋外用)、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、医師 の許可を得てください。	
申し込み	電話☎23-2191で健康センターへ	

スギ花粉の飛散量が多い時期です

スギ花粉が飛散しています。花粉症対策をしましょう。

外出時の対策
花粉症対策は、花粉を吸い込まないことが基本です。風の強い晴れた日は、外出を控えましょう。

▽プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する。

▽服は、花粉がつきにくいスベスベした素材のものを選ぶ。

▽花粉がつかないように髪をまとめる。

▽家に入る前は玄関先で、衣服、髪、持ち物について花粉をはらう。

家での対策
花粉を家の中に入れないことが大切です。

▽家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔をする。

▽風の強い晴天の日は、換気の窓は小さく開け、短時間にどめ。

▽室内の清掃はこまめに行う。

児童扶養手当法の一部が改正

これまで、公的年金を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、令和3年3月分以降は、障害基礎年金等を受給している方については、児童扶養手当の額が子の加算部分の額を上回る場合、その差額の手当を受給できるようになります。

児童扶養手当を受給するためには、申請が必要です。
申請に必要な書類は各家庭によって異なりますので、ご相談ください。

今回の改正により新たに手当を受け取れる例
▽ひとり親家庭で、申請者(父または母)が障害基礎年金を受給している場合、▽子どもを養育している祖父母等が障害基礎年金を受給している場合など

児童扶養手当の月額(令和2年4月から)
子ども1人の場合
▽全部支給 1人目4万3千160円
▽一部支給 1人目1万180円、2人目3千150円(所得に応じて決定)

詳しくは市ホームページ(記事ID:30995)をご覧ください。

問い合わせ 子育て推進課 助成係
☎23-2191

子育てひろば「ママ癒し隊」お花を生けて遊ぼう

日時 3月18日(木)
午前11時～11時30分
費用 無料

※子育てひろばは午前10時～正午

会場 下長瀬自治会館2階大広間
☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係

対象 未就学児の親子、妊娠中の方

定員 先着5組
費用 無料
直接会場へ
その他 駐車場あり
問い合わせ 長瀬保育園

子育てひろば すこやか 2歳児と散歩に出かけましょう

園児と一緒に散歩して、春の自然を見つけませんか。

日程 3月26日(金)
時間 午前9時45分～11時
保育園集合、11時同園解散

※雨天時は、室内で紙芝居

対象 未就学児の親子
※ベビーカーでの参加可
定員 先着2組(予約制)
費用 無料
申し込み 19日までに電話

話☎21-5358(午前9時～午後4時)で
畑中保育園へ
問い合わせ 畑中保育園 課支援係



子育て支援センター「はぐはぐ」の指定管理者が変わります

市では、子育て支援センター「はぐはぐ」に指定管理者制度を導入しています。

4月1日～令和8年3月31日の指定管理者募集の結果、(株)明日香を指定管理者として指定しました。

なお、指定管理者変更による開館時間等の運営に変更はありません。ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

令和3年度農業食育体験教室

半年間かけて農業体験をしませんか。

種をまいて、お世話をし、収穫！ワクワクドキドキ、畑の教室へ飛び出そう！

日時 左表参照(全9回)
※天候や作物の状態等により変更の可能性あり

会場 (公財)東京都農林水産振興財団青梅庁舎(新町6-7-1)

対象 市内在住・在学の4歳～小学生と保護者
※子どものみ参加不可
定員 20組(抽選)
※保護者の付き添いは2人まで

費用 1家族2千円
持ち物 帽子、長靴、タオル、飲み物、お弁当、エコバッグ(レジ袋可)、筆記用具

申し込み 参加するすべてのお子さんと保護者の氏名、住所、電話番号、学校・学年(未就学児は年齢)を4月14日までに電話

日(必着)までに次のいずれかの方法で社会教育課へ
▽郵送:〒198-8701 青梅市社会教育課へ
▽ファックス:☎22-9835
▽電子メール:☒div7050@city.ome.lg.jp

※人数を把握するため、必ず参加希望者全員の名前を記入してください。

共催 (公財)東京都農林水産振興財団、青梅食育クラブ
問い合わせ 社会教育課



日程	時間
4月25日(日)	午前10時から
5月16日(日)	午前10時から
6月20日(日)	午前10時から
7月11日(日)	午後3時30分から
8月2日(月)	午前10時から
9月5日(日)	午後3時30分から
10月3日(日)	午前10時から
10月24日(日)	午前9時30分から 午後1時から
11月14日(日)	午前9時30分から

※各回2時間程度
※11月14日は午後2時ごろまで

青梅食育クラブ・ボランティア募集
野菜栽培や料理の好きな皆さん、地域の子どもの食育に携わってませんか。

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青梅庁舎
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2千円
申し込み 電話☎24-1568で青梅食育クラブ 齋藤へ

