

### 入門・初級手話講習会

入門、初級と継続して受講可能です。

#### 入門手話講習会

**日時** 5月11日～25日の水曜日(3回) 午前9時30分～11時30分

**対象** 受講時に介助を必要としない市内在住・在勤・在学の高校生以上で、初めて手話を学ぶ方

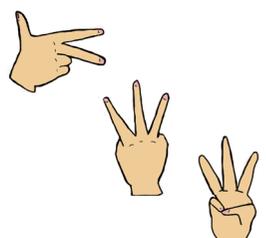
**定員** 先着30人(予約制)

**費用** 500円(受講料・テキスト代)

**申込期限** 4月19日まで

**日時** 6月8日～令和5年1月25日の水曜日(25回) 午前9時30分～11時30分

**対象** 受講時に介助を必要としない市内在住・在勤・在学の高校生以上で入門手話講習会を受講した方または同等



### 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～4時

**利用方法** 各種申請や手続きなどを行う窓口で

**問い合わせ** 障がい者福祉課庶務係

### 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

国民健康保険に加入している方に、下表の温泉センターの利用料を助成します。

なお、後期高齢者医療制度該当者(75歳以上)はこの利用料の交付対象にはなりませんのでご注意ください。

**助成期間** 令和5年3月31日まで

**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3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

※な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、保険証と利用料を

問い合わせ 利用者負担金を添えて各温泉センター受付へ 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	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	3時間 入館料金から250円割引	3時間700円	3時間660円
	小学生	3時間 入館料金から200円割引	3時間250円	3時間230円
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220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。			

### 春からチャレンジ! Eトレ ~みんなで楽しく身体を動かして健康づくり~

日程・会場 表参照 ※連続講座ではありません。

日程	会場
5月12日(木)、31日(火)	新町市民センター(体育館)
6月2日(木)、22日(水)	長淵市民センター(体育館)

**時間** 午前9時40分～11時40分

**対象** 参加日当日64歳以下の市民

**内容** 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、健康情報など

**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、運動靴(室内履き)、飲み物、ヨガマット又はバスタオル、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)

**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** 電話☎23-2191で健康センターへ

### 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月の申請は大変混み合います。混雑緩和にご協力ください。

**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** (宿泊の場合は、各施設に予約のうえ、申請してください。)

▷電子申請…パソコンやスマートフォン等から申請できます。詳しくは、市ホームページ(記事ID…21763、2次元コード)をご覧ください。

▷直接…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

**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
	東京・青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711

※かんぼの宿青梅は4月5日付けで運営母体が変わりますが、継続してご利用いただけます。

#### 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	
栃木県	土湯温泉 水織音の宿 山水荘	024-595-2141	
	湯元温泉 湯乃湖荘	0288-62-2534	
群馬県	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
		四方たむら	0279-64-2111
		四方グランドホテル	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	
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	
	美ヶ原温泉 ホテルニューことぶき	0263-36-0517	
新潟県	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	
	岩室温泉 富士屋	0256-82-4151	
静岡県	弥彦温泉 名代家	0256-94-2013	
	関温泉 登美屋旅館	0120-14-2641	
	畑毛温泉 富士見館	055-978-3014	