「はぴねす健康体操」～みんなで楽しく運動しようよ、おうめ！～

運動が苦手な方や運動がなかなか継続できない方、家でも簡単にできる運動を一緒に始めてみませんか。
初めての方、１人参加の方、大歓迎です。ストレス発散や体力アップをめざして、健康寿命を伸ばすきっかけにしましょう。

日時・会場　右表参照
※１２月以降の予定は後日お知らせします。
対象　市民
内容　有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、健康情報の提供など
講師　運動指導員
定員　各回先着３０人程度
費用無料
服装・持ち物　運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
直接会場へ
注意事項　託児はありません。高血圧症や心臓病、骨関節疾患（腰痛・膝痛含む）等の持病のある方は、事前に医師の許可を得てください。
問い合わせ　健康センター☎２３－２１９１

会場	日時①午前10時～11時　②午後1時30分～2時30分	
	10月	11月
天ヶ瀬体育館	②３１日（月）	①　９日（水）
長淵市民センター	②２８日（金）	①１７日（木）
大門市民センター	②１１日（火）	②　７日（月）
梅郷市民センター	②　３日（月）	②１４日（月）
沢井市民センター	①　６日（木）	②１６日（水）
小曾木市民センター	①１３日（木）	①２４日（木）
成木市民センター	②　４日（火）	②　４日（金）
東青梅市民センター	②　７日（金）	②１８日（金）
新町市民センター	①２０日（木）	②２８日（月）
河辺市民センター	①２７日（木）	②２９日（火）
今井市民センター	②１４日（金）	②　８日（火）

母子家庭等自立支援給付金事業

受講申し込み前の事前相談が必要です。

母子家庭および父子家庭自立支援教育訓練給付金

母子家庭の母等が適職につながる能力開発のために受講する講座の受講料の一部を支給します。
対象者　市内に住所を有する母子家庭の母等で、児童扶養手当を受けているか、同等の所得水準の方
対象講座　医療事務、介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー２級）ほか
支給額　受講料の６割相当額

母子家庭および父子家庭高等職業訓練促進給付金

母子家庭の母等が資格の取得のために1年以上養成機関で修業する場合に、修業支援の訓練促進給付金を支給します。（令和３年４月1日～令和５年３月31日に修業を開始する場合には、６ケ月以上の訓練を必要とする民間資格も可）
対象者　市内に住所を有する母子家庭の母等で、児童扶養手当を受けているか、同等の所得水準の方
対象講座　看護師（准看護師）、介護福祉士、保育士　ほか
支給額　修業中…月額10万円（市民税非課税世帯）、月額7万500円（市民税課税世帯）▽修業後…一時金を支給

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援

ひとり親家庭の親および児童が高卒認定試験の合格を目指す場合に、民間事業者等が実施する対策講座の受講にかかる費用の一部を支給します。
対象者　市内に住所を有するひとり親家庭の親および児童で、ひとり親家庭の親が児童扶養手当を受けているか、同等の所得水準の方
対象講座　高卒認定試験の合格を目指す講座
※詳細は、お問い合わせください。
支給額　受講開始時給付金…受講料３割相当▽受講修了時…受講料の４割相当額▽合格時…受講料の２割相当額
※上限合計15万円まで
問い合わせ　子ども家庭支援課ひとり親福祉担当

ひとり親家庭サポート講座
～ひとり親家庭の未来を明るく楽しく!!～

仕事のこと・子育てのこと・未来の計画等について、一緒に考えて力強くサポートしてくれる講座を開催します。「将来のこと」「子どもの教育費」など、未来について考えてみませんか。父子家庭のお父さんも参加できます。
日時　10月14日（金）午前10時～正午
会場　市役所２階204・205会議室
※ＺＯＯＭでの参加可
対象　ひとり親家庭の親・離婚を考えている親
講師　（一社）日本シングルマザー支援協会　代表理事　江成道子氏
定員　市役所20人、ＺＯＯＭ20人
※いずれも先着
費用無料　**直接会場へ**
その他　１歳以上の保育あり（定員になり次第、締め切り）▽希望者は、後日日本シングルマザー支援協会と継続で相談ができます。企業説明会への参加や家計管理など、協会のひとり親コンシェルジュが相談をお受けします。
申し込み　左記２次元コードまたは電話で市子ども家庭支援課ひとり親福祉担当へ
※市ホームページからの申し込みも可

子育て支援センター　はぐはぐ
みんなで楽しくベビーリトミック♪

日時　９月22日（木）午前10時30分～10時50分
会場　子育て支援センターはぐはぐ
対象　ねんね～ハイハイまでの乳児と保護者
内容　乳児の発達に合わせたリトミックを通じて、親子のコミュニケーションをはかりましょう。リトミックの後、月齢の近いお子さんと遊んだり、保護者同士で悩みなどをお話しします。
費用無料
直接会場へ
その他　駐車場あり
問い合わせ　子育て支援センターはぐはぐ☎31・1318、市子ども家庭支援課支援係

子育てひろば　とことこ
「お花を生けよう」

日時　９月29日（木）午前11時～11時50分
※子育てひろばは10時～正午、午後1時～3時
会場　下長渕自治会館２階大広間
対象　未就学児の親子・祖父母、妊娠中の方
講師　安達流　久保ミエ子氏
定員　先着10組
費用無料　**直接会場へ**
その他　駐車場あり
問い合わせ　長渕保育園☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

10月1日からのマル乳・マル子医療証を送付します

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証を10月1日から更新します。新しい医療証（うぐいす色）を9月下旬に送付しますので、10月1日以降は新しい医療証を医療機関に提示してください。
なお、義務教育就学児医療証は通院1回あたり一部負担金（200円）が、10月1日以降は0円となります。
また、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。申請方法等は、お問い合わせください。
※健康保険証、住所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。
※有効期間の過ぎた医療証は、子育て推進課へ返却してください。
問い合わせ　子育て推進課助成係

子育てひろば　すこやか
「米粉ねんどで遊ぼう！」

さらさらの米粉が粘土になるまでの感触やにぎったり、つぶしたり、ちぎったり、形が変わる感触を親子で楽しみましょう。
日時　10月3日（月）～7日（金）午前10時～11時
会場　畑中保育園すこやかルーム
対象　未就学児の親子
費用無料
その他　駐車場あり
申し込み　9月30日までに電話☎21・5358で畑中保育園子育てひろばへ

第55回青梅産業観光まつり

★期間限定の特典付きスタンプラリー「まるごと青梅を楽しもう！」
市内参加店で商品やサービスを購入すると期間限定の特典が受けられ、スタンプを集めると抽選で豪華景品がもらえるチャンスがあります！
日時　10月1日（土）～11月30日（水）
★まるごと青梅市
青梅市内の各所エリアに、テーマごとに集まったお店が出店します。
日時
①10月1日（土）、2日（日）午前11時～午後3時
②10月8日（土）午前9時～午後3時
会場
①カインズ青梅インター店　2階駐車場スペース
②住友金属鉱山アリーナ青梅
内容　各種スイーツのテイクアウト等
※②では昼食のテイクアウト可
詳細は青梅商工会議所ホームページ HP https://www.omecci.jp/sankan（左図2次元コード）参照。
※11月もまるごと青梅市の企画を予定しています。順次ホームページ等でご案内します。
問い合わせ　青梅産業観光まつり実行委員会（青梅商工会議所内）☎23・0111

2次元コード

広報おうめに広告を掲載しませんか？詳細は市ホームページをご覧になるか、秘書広報課へお問い合わせください。