



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



子育て・教育

健康・福祉

広報おうめ 4.11.15(7)

運動習慣がないあなた！みんなで楽しく運動しよう

はぴねす健康体操

問 健康センター ☎23-2191

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

服装・持ち物 運動のできる服、室外用運動靴（今井市民センターは靴下で実施）、バスタオルまたはヨガマット、飲み物、筆記用具

その他 高血圧や心臓病、骨関節疾患（腰痛・ひざ痛含む）等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください▷更衣室はありません。

申し込み 2次元コードまたは電話で各市民センター（休館日を除く午前9時～午後5時）へ



△12月



△1月



△2月



予約必須！

会場・申し込み	日時（令和4年～5年）		定員 （先着・予約制）
	午前…午前10時～11時	午後…午後1時30分～2時30分	
ネッツたまぐーセンター多目的ホール ☎20-7150	12月12日(月)午後、1月13日(金)午後、 2月6日(月)午後		20人
長洲市民センター第1・2会議室 ☎22-3249	12月26日(月)午後、1月20日(金)午後、 2月16日(木)午前		15人
大門市民センター第3会議室 ☎31-2251	12月16日(金)午後、1月19日(木)午前、 2月14日(火)午後		
梅郷市民センター第1・2会議室 ☎76-0404	12月14日(水)午前、1月25日(水)午前、 2月15日(水)午前		10人
沢井市民センター多目的室棟 ☎78-8304	12月8日(木)午前、1月18日(水)午前、 2月8日(水)午前		
小曾木市民センター第1・2会議室 ☎74-5332	12月1日(木)午前、1月5日(木)午前、 2月2日(木)午前		12人
成木市民センター第1研修室 ☎74-5204	12月20日(火)午後、1月17日(火)午後、 2月21日(火)午後		
東青梅市民センター第1会議室 ☎24-8110	12月15日(木)午前、1月24日(火)午後、 2月27日(月)午後		15人
新町市民センター第1・2会議室 ☎31-7337	12月7日(水)午前、1月30日(月)午後、 2月22日(水)午前		
河辺市民センター第2・3会議室 ☎22-4885	12月22日(木)午前、1月26日(木)午前、 2月9日(木)午前		20人
今井市民センター第1～3会議室 ☎31-8600	12月5日(月)午後、1月11日(水)午前、 2月24日(金)午後		

子育て・教育

妊婦食教室



日時 12月1日(木) 午前10時～10時45分

会場 健康センター3階

対象 安定期の妊婦

※調理実習および試食はありません。

定員 先着10人(予約制)

申し込み 電話☎23-2191
で健康センターへ



子どもたちの発表を聞きにきませんか

小・中学生の主張大会

問 指導室指導係

日時 12月3日(土) 午後1時30分～4時

会場 ネッツたまぐーセンター

内容 市内の小学5・6年生6人と中学生10人が、将来の夢や生き方、身近な生活や社会に対する考え方、郷土への思いなどについて発表します。



高校生等の通院1回200円に

高校生等への医療費助成の開始



問 子育て推進課助成係

令和5年4月1日より、高校生等の対象者は健康保険が適用となる通院一回当たりが200円で受診できます。

対象者（10月1日時点で市内に住居票がある方）へ11月下旬頃に通知を送付しますので、4月1日に医療証の発行を希望する方は12月1日～2月28日に申請をお願いします。窓口混雑回避のため郵送での申請にご協力ください。

※所得制限や対象外の費用あり

親子で集まれ！子育てイベント

問 子ども家庭支援課支援係



子育てひろば・とことこ ハンドマッサージ 問 長洲保育園 ☎22-8102

日時 11月17日(木) 午前10時45分～11時30分

会場 下長洲自治会館 対象 未就学児と親・祖父母、妊娠中の方

定員 先着10組



子育てひろば・すこやか サンタクロースの飾りを作ろう

日時 12月12日(月)～16日(金) 午前10時30分～11時30分

会場 畑中保育園すこやかルーム 対象 未就学児と親

定員 先着5組(予約制)

申し込み 12月5日までに電話☎21-5358で畑中保育園子育てひろばへ



子育て支援センターはぐはぐ クリスマス会

まとあて、ぼーるころがし、クリスマスつりなどが楽しめます。

日時 12月11日(日) ①午前9時～10時②10時15分～11時15分③11時30分～午後0時30分

会場 同センター

対象 小学生まで(保護者2人まで同伴可) 定員 各先着15組(予約制)

申し込み 直接または電話☎31-1318で同センターへ



病中・病気の回復期のお子さんを預かります

病児・病後児保育室



問 子育て推進課施設給付係

病中や病気の回復期にある小学生までのお子さんを、保護者の方が仕事等により家庭で保育ができない場合に、専用保育室で看護師や保育士が一時的にお預かりします。

利用には事前に登録が必要です。詳細は2次元コード、各保育室にお問い合わせください。

	病児保育室	病後児保育室
名称	NICOLANDほいくえん病児保育室	青梅ゆりかご第二保育園病後児保育室「かりん」
所在地 電話番号	新町4-18-9-202 ☎78-0120	東青梅5-18-55 ☎24-4455
対象	生後6か月～小学生 当面の病状の急変は認められないが、病気の回復期に至っていない	生後56日を経過した翌月1日～小学生 病気の回復期
費用(1日)	2,000円 ※必要に応じて給食あり(1回400円)	2,500円(給食費込み) ※延長保育は20分ごとに500円

※利用時には、医師の診断を受ける必要があります。

※お子さんの病状(重度の感染症等)により、お預かりできないことがあります。