

生きがい

高齢者クラブ



対 象

60歳以上の方

内 容

高齢期の生活を生きがいをもって健康で豊かに暮らすために、地域の高齢者が自主的に組織した団体です。現在 49のクラブがあり、健康増進、教養の向上、ボランティア活動、クラブ活動(スポーツ・文化系)、地域交流などを行っています。(一覧表は 55ページ~参照)

◆担当：高齢者支援課地域支援係 内線2157・2158

老壮大学



対 象

特別なものを除き、60歳以上の方

内 容

市民センター(青梅、長淵、大門、小曾木、東青梅、河辺)では、高齢者が楽しく学べる老壮大学を開催しています。詳細は各市民センターへお問い合わせください。

◆担当：青梅、長淵、大門、小曾木、東青梅、河辺の各市民センター

シルバーマイスター制度



対 象

65歳以上の高齢者で、ボランティアとして活動できる次のいずれかに該当する方

内 容

- ・大工、工芸、陶芸等の文化、スポーツの専門的な技能をお持ちの方
- ・三味線、笛、太鼓等の伝統楽器や民族楽器を演奏する方
- ・昔の遊び(けん玉、折り紙、竹とんぼ、竹馬、凧作り等) または昔話(郷土史、戦争体験、昔の生活) ができる方

優れた技能等を継承する活動を希望する方を「青梅市シルバーマイスター」として登録します。登録されると、市民の学習活動等の講師や指導者として推薦しますので、依頼のあった団体に技能等を広める活動をしていただきます。自薦他薦問わず申し込みをお待ちしています。

◆担当：高齢者支援課地域支援係 内線2157・2158

生きがい

高齢者の教養講座

対象 60歳以上の方

内容 高齢者の皆さんの趣味の向上と仲間づくりを目的として、詩吟・毛筆・ペン習字・茶道・華道・合唱の各教養講座を福祉センター等で定期的に行っています。

◆担当：高齢者支援課地域支援係 内線2157・2158

シルバー人材センター

対象 おおむね 60歳以上の健康な方

内容 地域に貢献したい、生きがいや健康のために働きたいという高齢者が会員となり、組織をつくり、市や家庭から仕事を引き受け、会員の希望・職能・経験等に応じて仕事をしています。仕事の内容は、公共施設等の管理、家事援助、植木の手入れ、除草・清掃、襖・障子張り、網戸の張替え、賞状・宛名書き、その他軽作業です。会員は働いた内容・実績に応じて対価を受け取ることができます。

◆担当：シルバー人材センター 0428-24-8171



生きがい

高齢者の料理教室

対象 おおむね 65歳以上の方

内容 充実した食生活がおくれるよう、また、参加者同士の交流の場として、男性・女性の各料理教室を開催しています。詳細は、社会福祉協議会ホームページや広報等でお知らせします。

◆担当：社会福祉協議会 0428-22-1233

高齢者向けの各種教室

対象 特別なものを除き、年齢制限はありません

内容 高齢者の皆さんが気軽に楽しめるいろいろな教室を開催しています。詳細は市広報でお知らせしますので、お気軽にご参加ください。

◆担当：社会教育課生涯学習推進係 内線2381・2382・2383

東京都シルバーパス

◆申込先：詳しくは、東京バス協会へお問い合わせください。
東京バス協会 03-5308-6950
平日9:00～17:00まで（土・日・祝日除く）



対象 70歳以上の方

内容 都営交通、民営バス路線などが利用できる乗車証を有料で発行しています。乗車証の発行はバス事業者が行います。※有効期間は発行日から9月末日までです。

費用

住民税が非課税または住民税が課税であるが
地方税法上の合計所得金額が135万円以下の方

1,000円

住民税が課税で地方税法上の合計所得金額が
135万円を超えている方
※（4月から9月までの発行については10,255円）

20,510円

生きがい

市立美術館の観覧料免除

対 象

65歳以上の方

内 容

ご住所と生年月日が確認できるもの(免許証・保険証など。※シルバーパス・診察券は不可)を受付にご提示いただくことで、市立美術館の観覧料を免除します。

◆担当：文化課美術館管理係

0428-24-1195

高齢者温泉保養施設利用助成事業

対 象

65歳以上の在宅の方および入浴介助者

内 容

市が指定した温泉保養施設を利用する場合、利用料の一部を助成します。
・宿泊1泊につき3,000円助成、年間4泊以内
・日帰り1日1回につき300円助成、年間12日以内

●申請

高齢者支援課地域支援係または各市民センターへ、身分証明書をご持参のうえ、お申し込みください。また、宿泊の場合は施設に直接ご予約のうえ、申請してください。

●施設

日帰り・宿泊施設一覧(5から6ページ) 参照

インターネットから電子申請ができます。

詳しくは下記二次元コードまたは市ホームページをご覧ください。



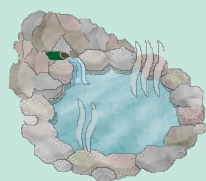
青梅市 温泉券

検索

◆担当：高齢者支援課地域支援係

内線2157・2158

生きがい



日帰り施設



河辺温泉 梅の湯	青梅市河辺町10-8-1 河辺タウンビルB 5・6階	0428-20-1026
亀の井ホテル 青梅	青梅市駒木町3-668-2	0428-23-1171
清流の宿 おくたま路	青梅市二俣尾2-371	0428-78-9711
奥多摩温泉 もえぎの湯	西多摩郡奥多摩町氷川119-1	0428-82-7770
檜原温泉センター 数馬の湯	西多摩郡檜原村数馬2430	042-598-6789
生涯青春の湯 つるつる温泉	西多摩郡日の出町大久野4718	042-597-1126
秋川渓谷 瀬音の湯	あきる野市乙津565	042-595-2614
フレッシュランド西多摩	羽村市羽4225	042-570-2626
村山温泉 かたくりの湯	武蔵村山市本町5-29-1	042-520-1026
丹波山温泉 のめこい湯	山梨県北都留郡丹波山村778-2	0428-88-0026
多摩源流 小菅の湯	山梨県北都留郡小菅村3445	0428-87-0888
日帰り天然温泉 さわらびの湯	埼玉県飯能市大字下名栗685	042-979-1212



宿泊施設



鮎美の湯(東京都)	亀の井ホテル 青梅	青梅市駒木町 3-668-2	0428-23-1171
岩蔵温泉(東京都)	儘多屋	青梅市小曾木 5-3140	0428-74-4221 070-4807-8279
青梅石神温泉(東京都)	清流の宿 おくたま路	青梅市二俣尾 2-371	0428-78-9711
土湯温泉(福島県)	水織音の宿 山水荘	福島県福島市土湯温泉町 字油畑 55	024-595-2141
岳温泉(福島県)	陽日の郷 あづま館	福島県二本松市岳温泉1-5	0243-24-2211
	ながめの館 光雲閣	福島県二本松市岳温泉1-85	0243-24-2101
湯元温泉(栃木県)	湯乃湖荘	栃木県日光市湯元 2549	0288-62-2534
片品温泉(群馬県)	子宝の湯 しおじり	群馬県利根郡片品村越本 626-1	0278-58-2328
四万温泉(群馬県)	柏屋旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万 3829	0279-64-2255

生きがい

四万温泉(群馬県)	四万たむら	群馬県吾妻郡中之条町四万4180	0279-64-2111
	四万グランドホテル	群馬県吾妻郡中之条町四万4228	0279-64-2211
	三木屋旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万甲3894	0279-64-2324
	あやめや旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万4238-45	0279-64-2438
	つばたや旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万3985	0279-64-2920
上牧温泉(群馬県)	ホテル辰巳館	群馬県利根郡みなかみ町上牧2052	0278-72-3055
湯宿温泉(群馬県)	湯本館	群馬県利根郡みなかみ町湯宿温泉甲2381	0278-64-0011
増富温泉(山梨県)	観光ホテル金泉閣	山梨県北杜市須玉町小尾6676	0551-45-0511
	津金楼	山梨県北杜市須玉町小尾6699	0551-45-0711
穂高温泉(長野県)	ホテルアンビエント安曇野	長野県安曇野市穂高牧2230	予約センター(予約専用) 050-5846-1234
	小岩岳旅館	長野県安曇野市穂高有明2216-1	0263-83-3048
美ヶ原温泉(長野県)	ホテルニューことぶき	長野県松本市里山辺484-1	0263-36-0517
	旬彩 月の静香	長野県松本市里山辺湯の原101	0263-35-6200
鹿教湯温泉(長野県)	つるや旅館	長野県上田市鹿教湯温泉1374	0268-44-2121
岩室温泉(新潟県)	富士屋	新潟県新潟市西蒲区岩室温泉693	0256-82-4151
弥彦温泉(新潟県)	美味満開 名代家	新潟県西蒲原郡弥彦村弥彦2934	0256-94-2013
六日町温泉(新潟県)	心と体の保養の宿 龍氣	新潟県南魚沼市小栗山字上ノ台2310	025-770-2525
	彩食一心 金誠館	新潟県南魚沼市坂戸1-12	025-772-2377
関温泉(新潟県)	登美屋旅館	新潟県妙高市関山(関温泉)6087-25	0255-82-2319 0120-14-2641
畑毛温泉(静岡県)	富士見館	静岡県田方郡函南町畑毛226	055-978-3014