

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

## はぴねす健康体操

予約不要!直接会場へ

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

定員 各回先着30人

服装・持ち物 運動のできる服、室内用運動靴、バスタオルまたは  
ヨガマット、飲み物

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。

日時・会場 午前…10時~11時、午後…1時30分~2時30分

会場(体育館)	4月	5月	6月
天ヶ瀬体育館	11日(火)	11日(木)※	14日(水)※
長淵市民センター	19日(水)	22日(月)	21日(水)
大門市民センター	12日(水)	23日(火)	5日(月)
梅郷市民センター	10日(月)	29日(月)	2日(金)
沢井市民センター	21日(金)	9日(火)	6日(火)
小曾木市民センター	6日(木)※	1日(月)	1日(木)※
成木市民センター	18日(火)	16日(火)	20日(火)
東青梅市民センター	7日(金)	8日(月)	12日(月)
新町市民センター	24日(月)	12日(金)	15日(木)※
河辺市民センター	13日(木)※	19日(金)	29日(木)※
今井市民センター	26日(水)※	17日(水)	22日(木)※

※…午前の開催

## 新型コロナウイルスワクチン接種

問 市コールセンター ☎0120-840-085

3月の12歳以上の方のワクチン接種(オミクロン株対応ワクチン)

詳細は市ホームページ(2次元コード)参照



接種券等封入物一式、本人確認書類を必ずお持ちください。

※既にオミクロン株対応2価ワクチンを1度接種している方は対象外

▷要予約の集団接種(会場 福祉センター)

日中…18日(土) 午前のみ、26日(日)

▷予約不要の集団接種(会場 福祉センター)

18日(土) 午後2時~5時30分

3月の乳幼児・小児のワクチン接種

▷生後6か月~4歳…市内実施医療機関での接種

▷5~7歳…市内実施医療機関での接種

▷8~11歳…集団接種会場での接種



子育て・教育

### 子育てひろば・すこやか お誕生日会

日時 3月20日(月) 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(誕生日以外の方も可)

定員 先着5組(予約制)

申し込み 17日までに電話 ☎21-5358で  
畑中保育園子育てひろばへ

### 子育てひろば・とことこ 米粉ねんどであそぼう

問 長淵保育園 ☎22-8102、  
市子ども家庭支援課支援係

日時 3月29日(水) 午前11時~11時50分

会場 下長淵自治会館2階大広間

対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

定員 先着10組

その他 駐車場あり

都農林水産振興財団・青梅食育クラブ共催事業

## 農業食育体験教室

種をまいて、お世話をして収穫!ワクワ  
クドキドキ、畑の教室へ飛び出そう!

日程(全9回) 4月30日、5月21日、  
6月25日、7月23日、9月3日、  
10月1日、22日、11月19日の日  
曜日、8月2日の水曜日

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(子どものみの参加不可)

定員 20組(抽選)

※保護者の付き添いは2人まで

費用 1家族2,000円

申し込み 4月12日(必着)までに参加

する全員のお子さんと  
保護者の氏名、住所、  
電話番号、学校・学年  
(未就学児は年齢)を郵  
送、ファックス ☎22-  
9835、電子メール ☎  
div7050@city.ome.lg.jp  
で社会教育課へ



### 青梅食育クラブ・ボランティア募集

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

費用 年額2,000円

申し込み 電話 ☎090-3205-3835  
で青梅食育クラブ 齋藤へ

スポーツ・観光・文化

## 文化財住宅および

## 青梅新町の大井戸の公開時間変更

問 郷土博物館 ☎23-6859

文化財住宅(旧宮崎家住宅・旧吉野家  
住宅・旧稲葉家住宅)および青梅新町の  
大井戸の公開時間が変更となります。

☆文化財住宅 3月31日まで…午前  
10時~午後4時▷4月1日から…午  
前10時~午後5時

☆青梅新町の大井戸 3月31日まで…  
午前9時~午後4時▷4月1日から…  
午前9時~午後5時

※休館日は月曜日(祝日の場合は翌平  
日)、年末年始を除く

## 青梅市の文化遺産75

### 山田早苗著「癸卯春記行 上」

市文化財保護指導員 小島みどり

今から180年前の天保14(1843)癸卯年3月11日、青梅森下町出身の山田  
早苗(本名黒田庄左衛門徳雅)は当時暮らしていた江戸赤坂を出立し、板橋から川越  
を経て青梅、甲州、駿河への旅に出ました。「癸卯春記行 上」はその旅日記です。早  
苗は当時71歳で、老齢でしたが、心身共に健康で元気に歩くことができました。

早苗はまず石戸の蒲桜を見物に行きます。この桜は、江戸時代から滝沢馬琴の随筆にも  
書かれるほど有名で、名所として知られていました。蒲桜は、埼玉県北本市にある国指定  
天然記念物で、今も多くの人が見物に訪れます。旧暦3月11日は新暦の4月10日なので、  
ちょうど桜も見頃だったと思われます。

3月15日には青梅森下を訪れ、本家である山田屋黒田家に逗留します。青梅からは丹波・小菅を経て  
甲州から諏訪まで足を延ばします。その後、富士川を下り、身延から駿河へ、所々の名所を巡ります。駿  
府からは東海道を小田原へ行き、箱根を超えて4月6日に江戸へ戻ります。

早苗は道具商でしたが、文芸の道にも秀でており、狂歌師としても知られていました。そのため、文中  
には早苗が見た風景描写だけではなく、「甲斐名勝志」「東海道名所図会」「山家集」など多くの書物から  
の引用文や和歌・俳諧等が書かれており、その場所の歴史や伝説などを詳しく知ることができます。青梅  
市郷土博物館では、今年が癸卯年であることから、上記の「癸卯春記行 上」と「癸卯秋記行 下」、「癸  
卯春秋記行 全」を展示しています。



△「癸卯春記行 上」

問 郷土博物館 ☎23-6859