

市内在住の65歳以上の在宅の方へ

温泉保養施設の利用料を助成します



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

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）

※介助が必要な場合は、利用者1人につき入浴介助者1人の助成可

申請方法 利用者全員の本人確認書類（保険証等）をお持ちのうえ、高齢者支援課（市役所1階）または各市民センターへ。電子申請でも申請が可能です。宿泊の場合、施設に予約した後に申請してください。

宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	亀の井ホテル 青梅	0428-23-1171

日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
東京都	市内 河辺温泉 梅の湯	0428-20-1026
	あきる野市 秋川渓谷 瀬音の湯	042-595-2614
	奥多摩町 奥多摩温泉 もえぎの湯	0428-82-7770
	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
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

宿泊施設

所在地	施設名	電話番号	
市内	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711	
	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 風望天流太子の湯 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	
	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	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	
	弥彦温泉 名代家	0256-94-2013	
静岡県	畑毛温泉 富士見館	055-978-3014	

健康コラム99

熟睡できない、日中すぐ眠くなる、それ、“睡眠時無呼吸症候群”かも

市立総合病院呼吸器内科部長 大場岳彦

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている間に異常に長く呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができなくなってしまう病気です。眠りが深くなったときにのどの奥がゆるみ、そのために空気の通り道がふさがってしまうことが主な原因です。

多くの方は家族から、「いびきがすごい」、「寝ているときに息が止まっている」と言われています。ぐっすり眠れていないので、起きているときにちょっとしたことで眠ってしまう場合があります。「夜中に何度もトイレで目が覚める」という方も、泌尿器系の病気の可能性もありますが、この病気が原因であるケースがあります。また、無呼吸を繰り返していると血管にダメージが加わり、高血圧、心不全、不整脈などの病気につながるとも言われています。肥満の方の病気というイメージがあるかもしれませんが、あごの形によっては、若いころと比べてほんの少し太っただけでもこの病気になってしまうこともあります。

市立総合病院では睡眠時無呼吸症候群かどうかを調べる精密検査が可能です。かかりつけのある方は、まずかかりつけの先生に相談してみてください。

問 健康センター☎23-2191

食育一口メモ

4月3日は葉酸の日



問 健康センター☎23-2191

葉酸は、水溶性ビタミンB群の1種で、赤血球をつくる際に必要なため、「造血のビタミン」と言われることもあり、ある種の貧血や動脈硬化にも関係しています。

しかし、国民健康・栄養調査（令和元年度）の一日平均摂取量は、20歳代男女および30歳代女性で日本人の食事摂取基準2020年版の推奨量を下回っています。葉酸は、ほうれん草などの緑黄色野菜や納豆などの豆類、いちご、レバーなどに多く含まれています。

特に、妊娠前から妊娠初期は、葉酸を摂取することで胎児の二分脊椎などの神経管閉鎖障害のリスクが低減されることからサプリメントの利用も含めた積極的な摂取が勧められています。ですが、妊婦の場合、レバーを摂りすぎるとビタミンAが過剰になるため注意しましょう。妊娠の前から気をつけたい食べ物については、内閣府食品安全委員会のホームページをご参照ください。

高齢者の方へ

おいでください地域サロン



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

現在予定している4月のイベントは下記のとおりです。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方



会場	開催曜日	イベント開催日・内容（4月）
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	カラオケの使用を再開します
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日	4日（火）午前11時～正午 介護予防教室～転倒予防～

※小曾木3丁目自治会館のサロンは、令和5年3月31日をもって終了しました。今後新たなサロンの開設を予定しています。

中級手話講習会受講者募集

日時 5月10日～令和6年1月10日の水曜日（全25回）午前9時30分～11時30分

会場 福祉センター2階第1・2集会室、S&Dたまごセンター研修室B（5月10日、17日、24日、6月7日、11月1日、15日のみ）

対象 受講時に介助を要しない、市内在住・在勤の高校生以上で、初級手話講習会を受講した方またはそれと同等の技術をお持ちの方

定員 先着20人（予約制）

費用 8,000円（受講料）

※テキストをお持ちでない方は別途テキスト代3,300円が必要

申し込み 4月25日までに、住所、氏名、電話（ファックス）番号を、電話、ファックス☎24-0358または直接障がい者福祉課認定サービス係（市役所1階）へ

市役所に手話通訳者を配置しています

問 障がい者福祉課庶務係

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申し出てください。

注意事項 各種申請や手続きの代行不可▷手話通訳者の配置は1人



新たに民生委員・児童委員が決まりました

問 地域福祉課庶務係

4月1日付けで次の地区の民生委員・児童委員が委嘱されましたのでお知らせします。

新たに決まった地区

担当区域	委員名	連絡先
河辺6丁目西部	新垣	0428-27-1782
沢井3丁目	古屋	0428-78-8856