

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

## はぴねす健康体操

問 健康センター ☎ 23-2191

日時・会場 ★午前10時～11時 ☆午後1時30分～2時30分

9月	会場(体育館)
5日(火) ☆	天ヶ瀬体育館
20日(水) ☆	長淵市民センター
25日(月) ☆	大門市民センター
11日(月) ☆	梅郷市民センター
15日(金) ☆	沢井市民センター
1日(金) ☆	小曾木市民センター
12日(火) ☆	成木市民センター
4日(月) ☆	東青梅市民センター
7日(木) ★	新町市民センター
14日(木) ★	河辺市民センター
13日(水) ★	今井市民センター

開始10分前にお越しください!

予約不要!



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50人程度

服装 運動のできる服

持ち物 屋内用運動靴、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。

残暑に負けない体づくりをしましょう

## Eトレ(エンジョイトレーニング)



日時 ①8月23日(水) ②9月5日(火) ③9月27日(水)  
午前9時40分～11時40分

会場 ①S&Dたまぐーセンター②③大門市民センター

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、コンディショニング、ウォーキング等

定員 先着30人程度(予約制)

服装 運動できる服装

持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、運動靴(①のみ屋外用)、健康手帳(お持ちの方)、着替え(必要な方)

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

妊娠中に1度、お口のチェックをしておきましょう!!

## 妊婦歯科健診



日時 8月17日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 健康センター2階 対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診・歯磨き指導 定員 先着10人(予約制)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話☎23-2191でこども家庭センターへ

子育て・教育

## 広島へ青梅・羽村

### ピースメッセンジャー団員を派遣します

青梅市と羽村市では共同事業として、戦争の悲惨さや平和の大切さを感じ、主体的に発信できる人材を育成することを目的に、両市の中学生を広島市へ派遣するピースメッセンジャー事業を実施します。

青梅市の派遣団員15人が決まりましたので、紹介します。派遣団は、8月4日～6日に広島を訪問し、被爆体験者との対話や現地中学生との交流、平和記念式典への参列等に取り組みます。訪問後は、報告会を行います。

#### 派遣報告会

日時 8月19日(土) 午後1時30分～2時30分

会場 羽村市コミュニティセンターホール

定員 200人

問 市民安全課市民安全係



青梅市派遣団員(敬称略、50音順)

伊藤光之輔(2年)、宇田川小梅(2年)、加藤彩花(3年)、北向文(2年)、小嶋ひかる(3年)、坂本新仁(2年)、佐藤いづみ(2年)、高木琉楓(2年)、竹腰瑠輝(1年)、畑中龍弥(2年)、原島由望(2年)、福嶋俊介(2年)、増田花音(2年)、向井羽那(3年)、森田航平(3年)

## 児童扶養手当の現況届は8月中に提出してください

問 こども育成課手当・医療係

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届を提出しないと11月分以降の手当が受けられなくなります。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、必ず申請してください。

現在、所得制限を越えて支給停止となっている方も前年の所得状況によっては支給となる可能性がありますので、提出をお願いします。※受付期間まで案内通知が届かない場合は、ご連絡ください。

#### 専用窓口を設置します

日程 18日(金)まで

場所 こども育成課(市役所1階)

持ち物 児童扶養手当証書(現在支給を受けている方)、養育費等に関する申告書、一部支給停止適用除外事由届出書および添付資料(該当する方のみ)

※その他必要書類は、案内通知をご覧ください。

令和5年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請も受け付けています。詳細は市ホームページ(2次元コード参照)をご確認ください。



<ひとり親世帯

ひとり親世帯以外>



## 離乳食教室



	初期 (ゴックンクラス)	中後期 (モグモグカミカミクラス)
日時	8月17日(木) 午前10時～11時10分	8月29日(火) 午前10時～10時50分
会場	健康センター3階	
対象	4～5か月児の保護者	6～9か月児の保護者
内容	離乳食の始め方・作り方、お口の手入れ	離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)
定員	先着10組(予約制)	
申し込み	電話☎23-2191でこども家庭センターへ	

## 学校閉庁日の実施

問 指導室教職員係



市内小・中学校では、長期休業中に学校閉庁日を実施します。学校内に教職員が不在となるため皆さんのご理解とご協力をお願いします。なお、各学校の閉庁日は市ホームページ(2次元コード参照)をご確認ください。

その他 転出入の手続き、学校への相談等は、この期間外にお願いします。緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。部活動は原則として行いません。