

(11) 携帯電話やパソコンの電子メールを利用して、市から防犯情報、行政情報、防災情報等を提供しています。
登録…右記アドレスを入力またはQRコードから空メールを送信後、登録サイトに接続

登録用メールアドレス ome@mpx.wagmap.jp
QRコード (QRコードは特許権のない登録商標です) ▶



5月31日まで、マイナンバーカード申請用写真を無料で撮影し、郵送での申請のお手伝いをします 一市民課住民記録係一

ボランティア・市民活動センターから

申し込み・問い合わせ

☎ 23・7163

FAX 23・7165

〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3

● パソボラ・カフェ 5月6日(土) 午後1時〜3時

30分▽福祉センター▽中高年で初心者、障害のある方▽パソコン・タブレット何でも相談、インターネット体験等▽費用無料▽直接会場へ

● おもちの病院おうめ 5月6日〜27日の土曜日

午後1時〜4時▽福祉センター▽おもちゃの無料修理※即日修理できない場合・直らない場合あり▽費用無料(部品代等実費)▽直接会場へ

● ハイク ☆5月13日(土) 午前9時〜JR青梅駅集合

市郷土博物館▽長洲ハイキングコース▽馬引沢▽赤ぼっこ天狗岩▽梅ヶ谷峠入り口▽午後3時ごろJR

● 親子で過ごすプチ保育体験 5月10日(水)、23日(火)

午前9時15分〜午後零時15分▽かすみ保育園▽未就学児の親子▽先着3人▽50円▽駐車場あり▽同園 築地

● やつてみよう! 春の河川原で草木染め 5月13日

(土) 午前8時45分〜午後零時30分▽小雨決行、悪天

日向和田駅解散☆5月25日

(木) 午前9時15分JR沢井駅集合▽惣岳山(巻道)▽若貫石山(巻道)▽黒山(棒ノ折山)▽軒茶家(清東橋(バス利用))▽午後3時ごろJR川井駅解散☆いづれも雨天中止▽300円▽弁当持参▽直接集合場所へ▽多摩・梅の里自然の会

久保 ☎ 76・1265

● CAPS事業 ☆手作りサロン: 5月19日(金)

午後1時30分〜4時▽生きがい支援(パソコン指導・農業サロンの日程を発表)▽入会金1千円☆いずれも: 福祉センター▽障害のある方、高齢者▽初参加者無料、2回目以降会員制(年会費2千円※材料代別途)▽直接会場へ

● パソコンとタブレットの体験教室 5月24日(水)、27日(土) 午前10時〜正午▽福祉センター▽中高年

● せせらぎサロン 5月28日(日) 午後1時30分〜5時▽福祉センター▽簡単な気功体操(香功)とピア・カウンセリング▽先着10人▽費用無料▽直接会場へ▽こころと体のケア・せせらぎ 横内 ☎ 080・5055・9620

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円▽青梅短歌会 小野 ☎ 4642

● 和太鼓・篠笛 土・日曜日(月3〜4回) 土曜日: 午後7時30分〜10時、日

料▽お持ちの方は浴衣・帯・足袋(ソックス)▽おうめジュニアクラブ 榊原 ☎ 76・0966へ申し込み

● 0才からの音楽会 5月23日(火) 午前10時30分〜11時20分▽もみの木幼児園▽未就学児の親子▽デイズニール等親子で楽しむクラシック▽三輪

麻生子氏▽アイオリン演奏▽先着90人▽費用無料▽40席の予約席あり▽直接会場へ▽同園 井本 ☎ 070・5571・6102

● 認知症予防「げんき教室」 5月8日(月) 午後2時〜3時30分▽福祉センター▽認知症に関心のある方▽新しい介護保険制度、いすに座っての軽い体操▽健康運動指導士 ほか▽先着30人▽300円▽運動のできる服、飲み物持参▽直接会場へ▽三多摩健康友の会 青

梅・奥多摩支部 小林 ☎ 31・0339

● 認知症家族の会 5月12日、6月9日、7月14日の金曜日 正午〜午後3時▽福祉センター▽認知症の人を介護する家族▽情報交換▽1回400円▽認知症家族の会 青梅ネット 長谷川 ☎ 22・0737へ申し込み

● 介護・認知症予防「脳活性化ゲーム」 体験会 5月15日(月) 午前10時30分〜正午▽福祉センター▽おおむね60歳以上の方▽先着30人▽500円(保険代、資料代)▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎ 090・8519・4370

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円▽青梅短歌会 小野 ☎ 4642

● 和太鼓・篠笛 土・日曜日(月3〜4回) 土曜日: 午後7時30分〜10時、日

曜日: 午後3時〜5時▽釜の淵市民館、沢井市民センター▽高校生以上: 月額1千円、中学生以下: 月額500円▽小学生未満は保護者同伴▽夢源 ☎ 深澤 ☎ 83・3358(午後5時以降)

● 憲法週間行事「講演と映画の集い」文京」 5月13日(土) 午後1時30分〜5時20分(1時開場)☆予定▽文京シビックホール(文京区春日1-16-21)▽①講演「私に力を与えてくれた出会い」(女優・タレント サヘル・ローズ氏)☆手話通訳・要約筆記あり)②映画上映「海難1890」(2015年/日本・トルコ、日本語字幕付き)▽託児あり(8日の午後5時までに申し込み)▽入場無料▽直接会場へ▽(公財)東京都人権啓発センター主催▽都総務局人権部 ☎ 03・5388・2588

● 糖尿病と糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 6月17日(土) 午後2時〜4時▽公立福生病院▽糖尿病について(糖尿病専門医、食事療法について(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽入場無料▽(一社)西多摩医師会 ☎ 23・2171へ申し込み

● 70代の英会話 月曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽70歳以上の初級者▽あいさつ、日常会話の練習▽5人▽月額2千円▽体験1回500円▽ABC会 小林 ☎ 78・4748

● 草木染 第2火曜日 午前10時〜午後3時▽沢井市民センター▽10人▽月額1千円、入会金500円▽染める布は個人負担▽沢井草木染友の会 山崎 ☎ 23・4006

● 絆健康体操 水曜日 午前10時〜正午▽河辺市民センター▽60歳以上▽腰痛、膝痛を武道を応用した整体運動で改善▽谷 鉄太郎氏▽10人▽月額1千円▽絆健康体操 多田 ☎ 1時〜4時▽総合体育館▽

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円▽青梅短歌会 小野 ☎ 4642

● 和太鼓・篠笛 土・日曜日(月3〜4回) 土曜日: 午後7時30分〜10時、日

曜日: 午後3時〜5時▽釜の淵市民館、沢井市民センター▽高校生以上: 月額1千円、中学生以下: 月額500円▽小学生未満は保護者同伴▽夢源 ☎ 深澤 ☎ 83・3358(午後5時以降)

● 憲法週間行事「講演と映画の集い」文京」 5月13日(土) 午後1時30分〜5時20分(1時開場)☆予定▽文京シビックホール(文京区春日1-16-21)▽①講演「私に力を与えてくれた出会い」(女優・タレント サヘル・ローズ氏)☆手話通訳・要約筆記あり)②映画上映「海難1890」(2015年/日本・トルコ、日本語字幕付き)▽託児あり(8日の午後5時までに申し込み)▽入場無料▽直接会場へ▽(公財)東京都人権啓発センター主催▽都総務局人権部 ☎ 03・5388・2588

● 糖尿病と糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 6月17日(土) 午後2時〜4時▽公立福生病院▽糖尿病について(糖尿病専門医、食事療法について(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽入場無料▽(一社)西多摩医師会 ☎ 23・2171へ申し込み

● 70代の英会話 月曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽70歳以上の初級者▽あいさつ、日常会話の練習▽5人▽月額2千円▽体験1回500円▽ABC会 小林 ☎ 78・4748

● 草木染 第2火曜日 午前10時〜午後3時▽沢井市民センター▽10人▽月額1千円、入会金500円▽染める布は個人負担▽沢井草木染友の会 山崎 ☎ 23・4006

● 絆健康体操 水曜日 午前10時〜正午▽河辺市民センター▽60歳以上▽腰痛、膝痛を武道を応用した整体運動で改善▽谷 鉄太郎氏▽10人▽月額1千円▽絆健康体操 多田 ☎ 1時〜4時▽総合体育館▽

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円▽青梅短歌会 小野 ☎ 4642

● 和太鼓・篠笛 土・日曜日(月3〜4回) 土曜日: 午後7時30分〜10時、日

☆ 催し

● 認知症予防「げんき教室」 5月8日(月) 午後2時〜3時30分▽福祉センター▽認知症に関心のある方▽新しい介護保険制度、いすに座っての軽い体操▽健康運動指導士 ほか▽先着30人▽300円▽運動のできる服、飲み物持参▽直接会場へ▽三多摩健康友の会 青

梅・奥多摩支部 小林 ☎ 31・0339

● 認知症家族の会 5月12日、6月9日、7月14日の金曜日 正午〜午後3時▽福祉センター▽認知症の人を介護する家族▽情報交換▽1回400円▽認知症家族の会 青梅ネット 長谷川 ☎ 22・0737へ申し込み

● 介護・認知症予防「脳活性化ゲーム」 体験会 5月15日(月) 午前10時30分〜正午▽福祉センター▽おおむね60歳以上の方▽先着30人▽500円(保険代、資料代)▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎ 090・8519・4370

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円▽青梅短歌会 小野 ☎ 4642

● 和太鼓・篠笛 土・日曜日(月3〜4回) 土曜日: 午後7時30分〜10時、日

曜日: 午後3時〜5時▽釜の淵市民館、沢井市民センター▽高校生以上: 月額1千円、中学生以下: 月額500円▽小学生未満は保護者同伴▽夢源 ☎ 深澤 ☎ 83・3358(午後5時以降)

● 憲法週間行事「講演と映画の集い」文京」 5月13日(土) 午後1時30分〜5時20分(1時開場)☆予定▽文京シビックホール(文京区春日1-16-21)▽①講演「私に力を与えてくれた出会い」(女優・タレント サヘル・ローズ氏)☆手話通訳・要約筆記あり)②映画上映「海難1890」(2015年/日本・トルコ、日本語字幕付き)▽託児あり(8日の午後5時までに申し込み)▽入場無料▽直接会場へ▽(公財)東京都人権啓発センター主催▽都総務局人権部 ☎ 03・5388・2588

● 糖尿病と糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 6月17日(土) 午後2時〜4時▽公立福生病院▽糖尿病について(糖尿病専門医、食事療法について(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽入場無料▽(一社)西多摩医師会 ☎ 23・2171へ申し込み

● 70代の英会話 月曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽70歳以上の初級者▽あいさつ、日常会話の練習▽5人▽月額2千円▽体験1回500円▽ABC会 小林 ☎ 78・4748

● 草木染 第2火曜日 午前10時〜午後3時▽沢井市民センター▽10人▽月額1千円、入会金500円▽染める布は個人負担▽沢井草木染友の会 山崎 ☎ 23・4006

● 絆健康体操 水曜日 午前10時〜正午▽河辺市民センター▽60歳以上▽腰痛、膝痛を武道を応用した整体運動で改善▽谷 鉄太郎氏▽10人▽月額1千円▽絆健康体操 多田 ☎ 1時〜4時▽総合体育館▽

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円▽青梅短歌会 小野 ☎ 4642

● 和太鼓・篠笛 土・日曜日(月3〜4回) 土曜日: 午後7時30分〜10時、日

曜日: 午後3時〜5時▽釜の淵市民館、沢井市民センター▽高校生以上: 月額1千円、中学生以下: 月額500円▽小学生未満は保護者同伴▽夢源 ☎ 深澤 ☎ 83・3358(午後5時以降)

● 憲法週間行事「講演と映画の集い」文京」 5月13日(土) 午後1時30分〜5時20分(1時開場)☆予定▽文京シビックホール(文京区春日1-16-21)▽①講演「私に力を与えてくれた出会い」(女優・タレント サヘル・ローズ氏)☆手話通訳・要約筆記あり)②映画上映「海難1890」(2015年/日本・トルコ、日本語字幕付き)▽託児あり(8日の午後5時までに申し込み)▽入場無料▽直接会場へ▽(公財)東京都人権啓発センター主催▽都総務局人権部 ☎ 03・5388・2588

● 糖尿病と糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 6月17日(土) 午後2時〜4時▽公立福生病院▽糖尿病について(糖尿病専門医、食事療法について(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽入場無料▽(一社)西多摩医師会 ☎ 23・2171へ申し込み

● 70代の英会話 月曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽70歳以上の初級者▽あいさつ、日常会話の練習▽5人▽月額2千円▽体験1回500円▽ABC会 小林 ☎ 78・4748

● 草木染 第2火曜日 午前10時〜午後3時▽沢井市民センター▽10人▽月額1千円、入会金500円▽染める布は個人負担▽沢井草木染友の会 山崎 ☎ 23・4006

☆ 会員募集

● 70代の英会話 月曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽70歳以上の初級者▽あいさつ、日常会話の練習▽5人▽月額2千円▽体験1回500円▽ABC会 小林 ☎ 78・4748

● 草木染 第2火曜日 午前10時〜午後3時▽沢井市民センター▽10人▽月額1千円、入会金500円▽染める布は個人負担▽沢井草木染友の会 山崎 ☎ 23・4006

● 絆健康体操 水曜日 午前10時〜正午▽河辺市民センター▽60歳以上▽腰痛、膝痛を武道を応用した整体運動で改善▽谷 鉄太郎氏▽10人▽月額1千円▽絆健康体操 多田 ☎ 1時〜4時▽総合体育館▽

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円▽青梅短歌会 小野 ☎ 4642

● 和太鼓・篠笛 土・日曜日(月3〜4回) 土曜日: 午後7時30分〜10時、日

曜日: 午後3時〜5時▽釜の淵市民館、沢井市民センター▽高校生以上: 月額1千円、中学生以下: 月額500円▽小学生未満は保護者同伴▽夢源 ☎ 深澤 ☎ 83・3358(午後5時以降)

● 憲法週間行事「講演と映画の集い」文京」 5月13日(土) 午後1時30分〜5時20分(1時開場)☆予定▽文京シビックホール(文京区春日1-16-21)▽①講演「私に力を与えてくれた出会い」(女優・タレント サヘル・ローズ氏)☆手話通訳・要約筆記あり)②映画上映「海難1890」(2015年/日本・トルコ、日本語字幕付き)▽託児あり(8日の午後5時までに申し込み)▽入場無料▽直接会場へ▽(公財)東京都人権啓発センター主催▽都総務局人権部 ☎ 03・5388・2588

● 糖尿病と糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 6月17日(土) 午後2時〜4時▽公立福生病院▽糖尿病について(糖尿病専門医、食事療法について(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽入場無料▽(一社)西多摩医師会 ☎ 23・2171へ申し込み

● 70代の英会話 月曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽70歳以上の初級者▽あいさつ、日常会話の練習▽5人▽月額2千円▽体験1回500円▽ABC会 小林 ☎ 78・4748

● 草木染 第2火曜日 午前10時〜午後3時▽沢井市民センター▽10人▽月額1千円、入会金500円▽染める布は個人負担▽沢井草木染友の会 山崎 ☎ 23・4006

● 絆健康体操 水曜日 午前10時〜正午▽河辺市民センター▽60歳以上▽腰痛、膝痛を武道を応用した整体運動で改善▽谷 鉄太郎氏▽10人▽月額1千円▽絆健康体操 多田 ☎ 1時〜4時▽総合体育館▽

● 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分▽加藤和子氏▽費用無料▽同センター ☎ 32・1631へ申し込み(平日の午前8時30分〜午後5時15分※留守番電話への申し込み不可)

● 水彩画展 5月17日(水) 午後5時〜21日は午後4時まで▽市立美術館市民ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽青梅・舞雀の会 柳田 ☎ 22・7012

● 拡大研修「こころの健康」 5月31日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽心の病の概説、ストレスが多い社会で、心の健康を保つ方策等▽医学博士 植田宏樹氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

● 写真 第2金曜日・第4土曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽撮影行や年2回の展示会▽月額1千円▽メモリー等持参(お持ちの方)▽青梅フォトクラブ 石井 ☎ 090・8800・4159

● フラダンス 金曜日(月3回) 午前9時〜10時▽青梅市民センター▽初心者向けの新クラス▽佐野秀子氏▽10人▽月額3千円▽スカート貸し出しあり▽5月26日、6月2日無料体験あり▽アネラレイフラダンス 弓削 ☎ 090・6487・1237

● 短歌 第3土曜日 午後1時〜5時▽青梅市民センター ほか▽月額1千円