

高齢者温泉保養施設利用助成

問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係

市では、高齢者の心身のリフレッシュのため、次の温泉保養施設を利用する場合に、利用額の一部を助成しています。

対象 市内在住の65歳以上で、在宅の方

※援護が必要と認められる場合は、要援護者1人につき援護者1人の助成可

助成内容

▷宿泊…1泊3,000円を限度(年度内4泊以内)

▷日帰り…1日1回300円を限度(年度内6日以内)

受付場所 高齢介護課(市役所1階)、各市民センター

受付時間 午前8時30分～午後5時

申請に必要なもの 利用者全員の身分証明書(保険証等)、印鑑

その他 宿泊の場合は、各施設に予約のうえ、申請してください。



宿泊施設

所在地	施設名	電話番号		
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 樺平ホテル 0243-24-2626		
	土湯温泉	向瀧旅館 024-595-2121 自噴泉の宿 ニュー扇屋 0120-86-2014 おもてなしの宿 旅館 松雲閣 024-595-2129 風望天流太子の湯 山水荘 024-595-2141		
		新野地温泉	相模屋旅館 0242-64-3624	
		板室温泉	ホテル板室 0287-69-0771	
	栃木県	湯元温泉	湯乃湖荘 0288-62-2534	
		片品温泉	子宝の湯 しおじり 0278-58-2328	
群馬県	上牧温泉	ホテル辰巳館 0278-72-3055 ホテルニュー上牧 0278-72-3061		
		湯宿温泉	ゆじゅく金田屋 0278-64-0606 湯本館 0278-64-0011 一花館 0279-64-2224 柏屋旅館 0279-64-2255 四万たむら 0279-64-2111	
	四万温泉	四万ランドホテル 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 叶屋旅館 0279-64-2104		
		増富温泉	ホテル不老閣 0551-45-0311 金泉閣 0551-45-0511 津金楼 0551-45-0711	
			下部温泉	湯元ホテル 0556-36-0021
			穂高温泉	ホテルアンビエント安曇野 予約センター(予約専用) 050-5846-1234 小岩岳旅館 0263-83-3048
	鹿教湯温泉	つるや旅館 0268-44-2121		
	新潟県	美ヶ原温泉	ホテルニューことぶき 0263-36-0517 旬彩 月の静香 0263-35-6200	
		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	
	静岡県	岩室温泉	富士屋 0256-82-4151	
		弥彦温泉	名代家 0256-94-2013	
		関温泉	登美屋旅館 0120-14-2641	
静岡県	畑毛温泉	富士見館 055-978-3014		

日帰り施設(市内)

施設名	電話番号
河辺温泉「梅の湯」	20-1026

宿泊・日帰り施設(市内)

施設名	電話番号
かんぼの宿 青梅	23-1171
司翠館	74-6868
儘多屋	74-4221
蔵造りの宿 かわ村	74-5305

費用

① 30年度の住民税が非課税の方	1,000円
② 30年度の住民税が課税で、29年の合計所得が125万円以下の方 ※長期または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た額	
③ 30年度の住民税が課税で、②以外の方	10,255円

必要書類

全員 本人確認ができる書類(保険証、運転免許証等)

①・②の方	次のうち、いずれか1つ ア 30年度介護保険料納入通知書の所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの、または、所得段階区分欄に「7」の記載があり、かつ合計所得金額欄に125万円以下の記載があるもの イ 30年度住民税(非)課税証明書 ※市民税課(市役所1階)、各市民センターで発行(手数料がかかります) ウ 生活保護受給証明書(生活扶助)	※ア・イについては、原則として30年度の書類が必要です。ただし、住民税等賦課決定までの間は、29年度の書類で代用できます。 ※②の方で、29年に長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、必要書類が異なる場合があります。(一社)東京バス協会へお問い合わせください。
-------	--	---

フラミンゴ教室

「運動したいと思うけど、どきどきかけがえない」、「1人だと運動が続かない」と感じていませんか?

この教室では、運動の実践や健康ミニ講座を通して、健康づくりと仲間づくりを行います。

皆で楽しく体を動かし、健康なカラダとココロを作りましょう。

日時 5月5日(平成31年3月の第2木曜日) 午前10時～11時30分

会場 新町市民センター 体育館

対象 おおむね59歳以下の市民

内容 20歳～50歳代向けの有酸素運動、筋力バランステラップ、健康ミニ講座

講師 尾澤由香里氏、森田ひろみ氏、市保健師

定員 先着30人程度(予約)

費用無料

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

その他 詳細は後日通知

申し込み 4月2日から健康センターへ

電話 23・2191

歩き方講座

「ひざの痛みや腰の痛みがあつて思うように歩けない」ということはありませんか? 間違った姿勢や身体の動かし方では痛みの軽減にはつながりません。

ふだんの姿勢や身体の動かし方を見直し、正しい姿勢やウォーキングを学び、より健康で自分らしい生活を送りましょう。

日程 5月9日～6月13日の水曜日(6回)

時間 午後1時30分～3時30分(1時15分受付開始)

会場 高齢者センター(福祉センター)1階広間

対象 介護保険の要介護認定を受けていない65歳以上の市民

※原則として全日程の参加が可能な方

※医師から運動制限を受けている方、過去に同講座を受講したことがある方は、ご遠慮ください。

講師 いきる姿勢インストラクター 加藤直司氏

定員 先着20人程度(予約)

費用無料

申し込み 4月2日から電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

在宅介護支援センターを地域包括支援センターへ統合します

4月1日から、市民に分かりやすく利用しやすい相談体制とするため、在宅介護支援センターを地域包括支援センターへ統合します。

在宅介護支援センターが行っていた在宅介護に関する相談や、各種サービスの申請代行等は、地域包括支援センターが担当します。

担当地区は次のとおりです。

問い合わせ 高齢介護課包括支援係

担当地区	連絡先
勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町、天ヶ瀬町	青梅市地域包括支援センター(市役所内) ☎22-1111内線2128
駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山	青梅市地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882
吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、富岡、未広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木	青梅市地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

東京都シルバーパスの購入方法

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)は、都営交通、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を購入することができます。

パスの購入には申し込みが必要で、満70歳になる月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みができます。

希望する方は、費用・必要書類をお持ちのうえ、最寄りのバス営業所で手続きをしてください。

新規申し込みについて、個別通知はありませんのでご注意ください。

有効期間 発行日(平成30年9月30日)

費用・必要書類 左表参照

申し込み 直接、都バス早稲田自動車営業所青梅支所 ☎23・0288 または西東京バス青梅営業所 ☎32・0621へ

問い合わせ (一社)東京バス協会・シルバーバス専用電話 ☎03・5308・6950 (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、市高齢介護課高齢者支援係