

日程	時間	内容
10月21日(月)	午後1時15分～3時50分 ※受付は午後零時50分から	オリエンテーション▷自己紹介▷妊娠・出産・産後についてのお話▷おっぱいのケアについてのお話▷予防接種について
10月28日(月)		母と子のデンタルヘルス▷妊娠中と産後の健康管理等▷災害対策について
11月11日(月)		妊娠中と産後のヘルシーメニュー▷赤ちゃんの生活をイメージしてみよう▷先輩ママとの交流

※11月11日に参加する方は10月21日の受講必須  
 ※服装…10月21日はストレッチができる服装  
 ※持ち物…「はじめまして赤ちゃん」  
 ※遅刻・欠席の場合は、前日(当日は午前8時45分～10時)までに電話で健康センターへ

### 10月1日からの乳・子の医療証を送付します

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証が10月1日から更新されます。  
 新しい医療証(びわ色)を9月下旬に送付しますので、10月1日以降は新しい医療証を医療機関に提示してください。  
 有効期間の過ぎた医療証は、子育て推進課へ返却してください。

### プレママ3日間コース

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママ3日間コースを開催しています。  
 対象 出産予定日が12月上旬～令和2年3月上旬

なお、健康保険証、住所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。  
 現在、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。申請方法は、子育て推進課へお問い合わせください。  
 問い合わせ 子育て推進課 助成係

### 食育教室の参加者募集

#### プレママクッキング(妊婦食教室)

日時 10月2日(水) ザート ほか  
 午前10時～正午 ※食品衛生上、調理したものの持ち帰り不可  
 会場 河辺市民センター  
 料理教室  
 対象 安定期の妊婦 定員 先着16人(予約制)  
 費用 600円  
 内容 調理実習(サブ缶 カレー、あえ物、デタナ、手拭き、布巾等)

#### ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 10月4日(金) 作り方の説明、試食  
 午前10時～11時30分 定員 先着20組(予約制)  
 会場 健康センター2階 費用 1組100円  
 対象 4～5か月児と保護者  
 内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の要なもの  
 持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの  
 いずれも：申し込み 17日から電話☎23・2191で健康センターへ

### 子育てひろば・すこやかルーム 味の伝承隊「ゆでまんじゅう」

日時 9月26日(木) 午 対象 就学前の親子、妊娠前11時～11時45分 中の方、祖父母  
 ※子育てひろばは午前10時～午後3時 費用無料 直接会場へ  
 会場 下長洲自治会館2階 富樫☎22・8102、子ども家庭支援課支援係 大広間

### 子育てひろば・すこやかルーム 誕生会「みんなでお祝いしよう」

日時 9月19日(木) 午 月生まれのお子さんに手足のスタンプを誕生カードにしてプレゼント  
 会場 畑中保育園すこやかルーム 費用無料 直接会場へ  
 対象 未就学児の親子 問い合わせ 畑中保育園☎21・5358、子ども家庭支援課支援係  
 内容 子どもの身体計測、パネルシアターなど▽9

### 文化財住宅の公開時間変更

10月から、旧吉野家住宅(新町1-21-9)、旧稲葉家住宅(森下町49-4)の公開時間を変更します。  
 ☆9月30日まで  
 午前10時～午後5時  
 ☆10月1日～令和2年3月31日  
 午前10時～午後4時  
 ※月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始を除く  
 なお、旧宮崎家住宅については、公開時間の変更時期が異なるため、広報おうめ11月1日号に掲載します。  
 問い合わせ 郷土博物館☎23・6859

### 青梅市の文化遺産33

#### 青梅ゆかりの御朱印帳

青梅にゆかりの深い生地を使った2つの御朱印帳を紹介します。  
 1つ目は、青梅夜具地を使った御朱印帳です。青梅夜具地は、布団などに使われた木綿織物で、青梅の名産品として、戦後には全国の夜具地の6割のシェアを占めるほどでした。昭和の時代、どこの家庭にもある青梅夜具地でしたが、手ごろな寝具の普及とともに徐々に姿を消していきました。住江町にある「ぎやらりーカフェはこ哉」では青梅夜具地を使い、御朱印帳を作りました。同店では冊子などで青梅夜具地の歴史を知ることができたり、御朱印帳のほかに青梅夜具地を使った御朱印帳袋なども販売しています。  
 2つ目は、藍染め生地を使った御朱印帳です。長洲にある大正8



また、10月5日からは郷土博物館で企画展「青梅の織物」がスタートします。この機会に青梅のよき伝統産業に触れてみてはいかがでしょうか。  
 問い合わせ 郷土博物館☎23・6859

## 登録制教室参加者募集

☆スポーツ教室・文化教室 表参照  
 日程 10月1日(火)～12月28日(土)の各曜日  
 その他 駐車料金が別途かかります。  
 申し込み 9月16日の午前9時から住友金属鉦山アリーナ青梅(総合体育館)窓口で所定の申込用紙を記入し、参加費用をお支払いください。  
 ☆硬式テニス教室(ウインググローバルテニスアカデミー青梅)  
 日程 10月5日(土)～12月28日(土)の月・土曜日  
 申し込み 9月16日の午前9時から電話☎24-7721で住友金属鉦山アリーナ青梅へ  
 ☆いずれも…1回のみ参加不可▶先着順▶代理人の申し込みは2人まで可▶詳細については住友金属鉦山アリーナ青梅へお問い合わせください。

住友金属鉦山アリーナ青梅 (□: スポーツ教室, □: 文化教室)

曜日	教室名	時間	対象	定員	回数	費用
月	太極拳	10:00～11:00	16歳以上	20人	9回	5,400円
	親子コンタクト(ベビークラス)	10:00～11:00	生後3か月～ハイハイの乳児と親	10組	9回	6,300円
	親子コンタクト(すくすくクラス)	11:30～12:30	ヨチヨチ歩き～未就園児と親	20組	9回	6,300円
	バドミントン	13:00～14:30	16歳以上	20人	9回	5,400円
	Jr.フットサル(年中・年長クラス)	17:30～18:20	年中・年長	15人	7回	5,600円
	Jr.フットサル(1～3年生クラス)	18:30～19:30	小学1～3年生	20人	7回	7,000円
	レディースフットサル	19:45～21:15	16歳以上の女性	20人	7回	7,000円
	手話(入門コース)	14:00～15:00	16歳以上	15人	10回	7,000円

曜日	教室名	時間	対象	定員	回数	費用
火	パワーヨガ	19:00～20:00	16歳以上	25人	13回	7,800円
	骨盤調整ヨガ	20:15～21:15	16歳以上	25人	13回	7,800円
水	ボディバランスストレッチ※	10:00～11:00	16歳以上	20人	10回	6,000円
	ソフトエアロピクス※	11:15～12:15	16歳以上	20人	10回	6,000円
木	Jr.バドミントン(年中・年長クラス)	15:30～16:30	年中・年長	15人	9回	7,200円
	Jr.バドミントン(1～3年生クラス)	16:45～17:45	小学1～3年生	20人	9回	9,000円
	チアダンス(1～3年生クラス)	16:45～17:45	小学1～3年生	15人	12回	12,000円
	Figure8	19:00～20:00	16歳以上	20人	13回	7,800円
	骨盤エクササイズ(木曜コース)	20:15～21:15	16歳以上	25人	13回	7,800円
金	リラククスヨガ	10:00～11:00	16歳以上	25人	10回	6,000円
	アクティブヨガ	11:15～12:15	16歳以上	25人	10回	6,000円
	体幹エクササイズ(初級)	14:00～15:00	16歳以上	20人	10回	6,000円
	体幹エクササイズ(中級)	15:15～16:15	16歳以上	20人	10回	6,000円
	幼児体育(年中・年長クラス)	15:50～16:40	年中・年長	15人	9回	9,000円
土	児童体育(1～3年生クラス)	16:45～17:45	小学1～3年生	15人	9回	9,000円
	ZUMBA GOLD	19:00～20:00	16歳以上	20人	11回	6,600円
	ZUMBA	20:15～21:15	16歳以上	20人	11回	6,600円
	卓球	9:30～11:00	中学生以上	20人	11回	6,600円
	Jr.卓球(1～3年生クラス)	11:15～12:15	小学1～3年生	20人	11回	11,000円
土	KID'S HIPHOP	10:00～11:00	小学生	20人	12回	8,400円
	骨盤エクササイズ(土曜コース)	11:15～12:15	16歳以上	25人	12回	7,200円

※託児あり(1歳以上の未就学児・有料・予約制)