

市内に広がるみんなの居場所 特集 子ども食堂



撮影場所▷子ども食堂 かすみ

※詳細は2～3面をご覧ください。
問 子育て応援課子育て推進係

今号の主な記事

- ◆令和7年 秋の叙勲…4面
- ◆年末年始のくらしのガイド…5面
- ◆薬物乱用防止ポスター・標語入選作品展示…6面
- ◆市の財政状況…7面
- ◆おうめ子ども俳句コンテスト…8面
- ◆なんでも情報局アンテナ…9面
- ◆第4期パートナーズスクール…10面

特集 子ども食堂



こどもの居場所づくりを中心に、地域の方々のコミュニケーションの場としても広がっている子ども食堂が、市内にもあることを知っていますか。今回の特集では特徴、スタッフの想いなどを紹介します。ご自宅の近くなどの子ども食堂を見つけて、行ってみませんか。
※子ども食堂によって利用方法等が異なります。利用する際には事前に各子ども食堂にお問い合わせください。

★「子ども食堂」とは

子ども食堂は、こどもが1人でも行くことができ、無料または安価で栄養のある食事や団らんを提供する、NPOやボランティア等による取り組みです。全国には1万か所以上、市内にも多くの子ども食堂がありその数は年々増えています。

食事の提供のほか、孤食の解決や居場所づくり、こどもだけでなく地域の方々のコミュニケーションの場としての役割も担っています。

問 子育て応援課子育て推進係

31 …日時 📍 …場所 👤 …対象 💰 …費用 📞 …問い合わせ

1

子ども食堂 かすみ



31 第2・4金曜日 午後4時～7時
📍 藤橋2-614-18 福わ家 2階
👤 今井小・藤橋小の児童とその家族
💰 100円 📞 090-3049-4691

▷子ども食堂を始めたきっかけ

地域のこどもが減少する中で、こどもの居場所を作り地域でこどもや子育て家庭の支援をしよう、という志を持つ大人が集まりました。

▷やりがい

私たちが手作りの食事を「おいしい」と食べてくれて、「いつもありがとう」とこどもたちから声掛けしてくれたときは、笑顔になります。

☆特徴や推しポイント

子ども食堂かすみを応援してくれる地域の皆さんから寄付された、旬の野菜を使った手作りの食事を提供しています。食品ロスを無くすため自分で食べられる量を取り、残菜を減らしています。

2

なかま亭



31 土曜日 午前10時30分～午後1時（祝日は定休日）
📍 今寺4-6-25 👤 高校生以下
💰 無料 📞 32-8825

▷子ども食堂を始めたきっかけ

こどもの朝食欠食率や貧困率の増加などの状況を受けて、本業を生かした地域貢献活動として食育応援事業を開始しました。弁当提供とフリースペースを実施しています。

▷やりがい

平均200食を作るので調理は大変ですが、こどもたちの「おいしい！ありがとう！」という声がやりがいになっています。

☆特徴や推しポイント

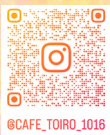
障がいのある方が働く事業所です。食べて美味しい、からだに優しいお弁当を作っています。

3

CAFE TOIRO



31 水・金曜日 午後4時30分～6時
📍 野上町3-19-4 2階 👤 小学生～18歳
💰 無料 📞 84-2650



▷子ども食堂を始めたきっかけ

保育・学童保育・療育を運営する中で、今のこどもたちにあたたかなおいしい手作りごはんを誰かと一緒に食べて「おいしいねって楽しいね」と感じられる場所が必要ではないかという想いから始めました。

▷やりがい

こどもたちが笑顔で「おいしかった！」「ごちそうさま」と言ってくれたり、地域の方から食材をもらったりと、人とつながれた時がとてもありがたいです。

☆特徴や推しポイント

地元の野菜を使ったり、こどもたちが楽しめるようリクエストを聞いたり、もらった食材でメニューが決まったりと、地域の人みんなで作る子ども食堂です。「むくむくの森」の2階のカフェで開催しています。

4

子どもFREE・CAFE



31 水～日曜日 午前10時～午後5時 📍 勝沼3-78 KTホール
👤 3～18歳 ※3歳～小学3年生は保護者同伴
💰 ランチ・ケーキ・ドリンクのいずれか無料※保護者は有料
📞 21-3966

▷子ども食堂を始めたきっかけ

「こどもたちの家庭でも学校でもない第3の居場所として、こどもたちのさまざまな出会いの場になれば」との思いから、スタートしました。

▷やりがい

こどもたちが安心して集える場所を年間230日程度設けられていることにやりがいを感じています。こどもたちとのつながりは、日常的に会えるからこそ構築できていると考えているので、今後も日常的な開催を続けていきたいです。

☆特徴や推しポイント

こどもたちだけでなく、地域に住む0～100歳までが集い、顔見知りになることで、地域全体のつながりをつくることを目指しています。店内に駄菓子もあり、こどもたちに大人気です！



5

おそきっこ 青空こども食堂



📅 第4金曜日 午後4時～5時30分
📍 小曾木5-3175-3
👤 主に小曾木地区在住のこども 📞 無料
☎ 050-3390-0613

6

和楽食堂



📅 第3土曜日 午前10時～午後2時
📍 今井2丁目 七日市場公会堂
👤 どなたでも 📞 100円(2歳以下無料)
☎ 090-5586-9494

7

わらくんち



📅 和楽食堂実施2日後の月曜日
午後5時30分～9時
📍 今井1-201 今井稲荷会館
👤 どなたでも 📞 100円(2歳以下無料)
☎ 090-5586-9494

8

子ども食堂 どんぐりやま



📅 第2土曜日 午前10時～午後0時30分
📍 今寺1-540 今寺公会堂
👤 三小の児童とその家族
📞 100円(30食限定)
☎ 070-4372-5888

9

武尊塾



📅 月・木曜日 午後4時～8時
📍 東青梅3-22-4 東京武尊会館
👤 小学4年～中学3年生 📞 1食200円
☎ 20-0770
※無料学習支援塾に併設のため、食堂のみの利用不可

10

かーもくの会



📅 火曜日 午後5時～7時
📍 勝沼3-78 KTホール
👤 小学4年生～18歳 📞 無料
☎ 24-8981

11

長瀬保育園親子食堂「ばあばハウス」



📅 第3金曜日 ①午後4時30分～5時30分
②5時30分～6時30分
📍 長淵3-203 下長淵自治会館
👤 どなたでも 📞 小学生以上100円
☎ 22-8102

12

すぱーすまゆだま



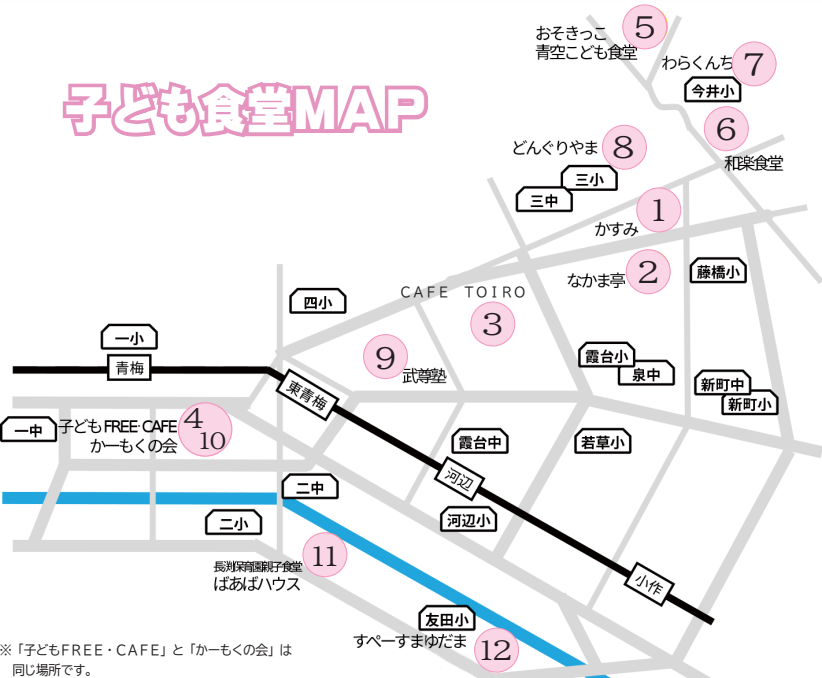
📅 ①水曜日 午後7時～9時②木曜日 3時
30分～6時③金曜日 5時～7時
📍 友田町3-96-1
👤 ①小・中学生②小学生③小学4～6年生
📞 無料(未登録の場合有料)
☎ 78-3304

利用者の声

- ・よく友達と来ます。ごはんは毎回メニューが違って、とてもおいしいです。
- ・親子で行ける場所も多いので、もっと他の子ども食堂も行ってみたいです。
- ・休日にこどもの学校、親の仕事などがある日はとても助かります。

※2025年度「青梅市子育て支援ガイド」に掲載されている子ども食堂を紹介しています。市内すべての子ども食堂を掲載しているわけではありません。

子ども食堂MAP



※「子どもFREE・CAFE」と「かーもくの会」は同じ場所です。

広報おうめでは、不定期で特集記事を掲載しています。
今号の感想や取り上げてほしい内容などありましたら、
アンケートフォーム(2次元コード)からぜひお寄せください。



問 秘書広報課広報係

こどもアンケート

問 子育て応援課子育て推進係

市では青梅市子ども計画に基づき、令和8年度に「青梅市子ども基本条例(仮)」を制定することとしています。

計画の推進および条例制定の検討にあたり、アンケートを実施します。

期間 1月25日(日)まで

対象 市内在住・在学の小学生～18歳

回答方法 市ホームページ(2次元コード)から

※市内小・中学校、高校には12月中に案内を配布します。



令和7年 秋の叙勲 問 秘書広報課広報係

令和7年秋の叙勲の発表があり、市内在住の方が受章されました。おめでとうございます。
—敬称略— ※年齢は11月3日現在



秋の叙勲 瑞宝双光章
今野隆司（77歳） 警察功労・元警察庁技官
杵山久雄（85歳） 教育功労・元公立小学校長

第45回 危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章
門田喜美男（74歳） 警察功労・元警視庁警視
関口春男（74歳） 警察功労・元警視庁警部
立山和俊（74歳） 警察功労・元警視庁警部
森島博勝（74歳） 警察功労・元警視庁警部

瑞宝単光章
伊藤健一（74歳） 警察功労・元警視庁警部
沼田健一（74歳） 警察功労・元警視庁警部補
平田芳明（67歳） 消防功労・元東京消防庁消防司令
本田幹人（74歳） 警察功労・元警視庁警部

職員募集



| 職種 | （社福）青梅市社会福祉協議会 事務局正規職員募集 |
|-------|---|
| 採用予定日 | 令和8年4月1日 |
| 勤務日時 | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 |
| 募集人数 | 若干名 |
| 選考方法 | 筆記試験、面接試験 |
| その他 | 応募資格等の詳細はホームページ（2次元コード）を参照してください。 |
| 申し込み | 1月9日（消印）までに申込書（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送（〒198-0042東青梅1-177-3）または直接、市社会福祉協議会へ |

青梅産材枝ベンチ受領式を行いました

問 企画政策課

11月20日に、青梅市産の木を使い、手作りされた世界で一つだけの「枝ベンチ」を（一社）青梅青年会議所から受領しました。

枝ベンチ制作に携わった東京Forestory Marketingやmo-guz、中島林業など関係者も集まり、青梅の魅力が詰まった「枝ベンチ」について紹介されました。今後、設置場所について検討していきます。

青梅産材枝ベンチ受領式



消費者相談室から370

SNSがきっかけの副業トラブルに注意！
～楽に稼いで儲けるつもりが高額支払いする羽目に！？～

問 市民安全課市民相談係



都内の消費生活センターには、SNSがきっかけで副業を勧められ、トラブルになったという相談が、年代を問わず多く寄せられています。最初に少額の報酬を渡して信用させ、次第に高額な投資や追加費用を請求される手口が目立ちます。そのほとんどは詐欺の可能性が高く、稼ぐつもりが、逆に大金を支払うことになります。

◆怪しいと見抜いてトラブル回避！知っておきたい詐欺的副業の主な特徴

- ①連絡手段がメッセージアプリだけで、住所や電話番号等が不明
⇒相手がどこの誰なのか分からず、トラブルになった場合、連絡がとれなくなることもあります。
- ②振込先が「個人名義」の預金口座
⇒指定される振込先の「個人名義」は都度変わることが多く、振込後の取り戻しはほぼ不可能です。
- ③最初に単価の低いタスクで成功報酬を受領させ、高額なタスクへ誘導
⇒お金を受け取れる安心感を植え付け、高額な支払いへの不安感を下げます。
- ④報酬受け取りに理由をつけて費用の支払いを要求
⇒「払い戻しには税金がかかる」「口座凍結されたので解除料が必要」「あなたのミスが原因で」などの理由をつけて費用を請求します。
- ⑤副業で稼ぐはずが「投資」の話にすり替わる
⇒「もっと楽に稼げる」と暗号資産や未公開株など投資に誘われたら要注意です。

（東京都消費生活総合センター発表情報から作成）

消費者相談室 ☎22-6000（相談専用）
相談日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前10時～正午、午後1時～4時
（毎月第2・4火曜日は午後6時まで受付）

贈らない！求めない！受け取らない！

政治家の寄付禁止PR強化期間

問 選挙管理委員会事務局

年末年始は、お歳暮や年賀など、贈り物が多くなる季節ですが、政治家や候補者が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、法律で禁止されています。答礼のための自筆によるものを除き、年賀状などのあいさつ状を出すこともできません。また、有権者が政治家や候補者に寄付を求めることや、お祭りなどでの供応も禁止されています。

都選挙管理委員会では、法律で禁止されている寄付について、より一層の周知を図るため、各市区町村選挙管理委員会と協力して、12月および1月の2か月間を「政治家の寄付禁止PR強化期間」としています。

市選挙管理委員会と市明るい選挙推進協議会では、ポスターの掲示やパンフレットの配布などを行います。



講演会～災害時ペット同行避難における対応について～



被災地の動物たちと飼い主の様子を写真で紹介しながら、ペット同行避難の課題や、被災地・避難所で生じたアクシデント、また好事例など、これからの備えに役立つ情報をご紹介します。

日時 2月1日（日） 午後1時30分～3時（1時受付開始）

会場 市役所2階204～206会議室

講師 （公社）東京都獣医師会顧問 平井潤子氏

定員 先着100人程度

申し込み 1月23日までに専用フォーム（2次元コード）または参加者の氏名、住所、電話番号をメール☒div1310@city.ome.lg.jpで環境政策課管理係へ



傍聴にお出かけください

| | 行財政改革 推進委員会 | 工業振興 対策審議会 | 商業振興 対策審議会 |
|-----------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 日時 | 12月17日（水） 午後1時30分から | 12月23日（火） 午後3時から | 12月24日（水） 午後3時から |
| 会場 | 市役所議会議棟3階 第3委員会室 | 市役所議会議棟3階 第3委員会室 | 市役所議会議棟3階 第3委員会室 |
| 内容 | 行財政改革に関する 意見交換 ほか | 次期「青梅市商・工業 振興プラン」の策 定について ほか | 次期「青梅市商・工業 振興プラン」の策 定について ほか |
| 定員 | 先着5人 | 5人（抽選） | 5人（抽選） |
| 傍聴 受付 | 当日の午後0時15 分～25分に会場入 り口で | 当日の午後2時35 分～50分に会場入 り口で | 当日の午後2時35 分～50分に会場入 り口で |
| 問い 合わせ | DX推進課 DX推進担当 | 商工業振興課 工業振興係 | 商工業振興課 商業労政係 |

年末年始のくらしのガイド

市役所等が休業となる日程は、次のとおりです。例年、年末年始は窓口が混雑します。特に、1月5～9日は混雑が予想されるため、この日程を避けて来庁するよう、ご協力をお願いします。

市施設の休業期間

| | | |
|--|----------------------------|---------------|
| 12月27日～1月4日 | | |
| 市役所 | 教育相談所 | |
| 市立青梅総合医療センター | 就学相談室 | |
| 障害者就労支援センター | ファミリー・サポート・センター | |
| 消費者相談室 | 健康センター | こども家庭センター |
| リサイクルセンター※28日と4日は粗大ごみ持ち込みのみ受け付け | | 子育て世代包括支援センター |
| 12月27日、12月29日～1月3日 | | |
| リサイクルショップ | | |
| 12月28日～1月5日 | | |
| 日向和田臨川庭園 | | |
| 12月29日～1月3日 | | |
| 市民センター※体育館、図書館を含む | 障がい者サポートセンター | |
| 地域包括支援センター ※すみえ・うめどの・すえひろ | 風の子・太陽の子広場 ※駐車場・管理棟のみ休業 | |
| 福祉センター | 青梅図書館 | |
| 子育て支援センター | S＆Dたまぐーセンター | |
| 子育てひろば | 御岳山ふれあいセンター | |
| 旧宮崎家住宅、旧吉野家住宅、旧稲葉家住宅 | 吉川英治記念館 | |
| 御岳交流センター | 証明書コンビニ交付 | |
| 市自転車等保管場所 | | |
| 12月29日、1月1日～1月4日 | | |
| 火葬場 | | |
| 12月30日～1月3日 | | |
| 中央図書館 | 住友金属鉾山アリーナ青梅 | |
| TCNスポーツパーク永山 ※体育館を含む | わかぐさ公園野球場 青梅スタジアム | |
| 市民球技場 | 東原公園球技場 | |
| 青梅エクストリームスポーツパーク | | |
| 1月1日～3日 | | |
| 市民斎場 | 新田山公園※ログハウスのみ休業 | |
| その他 | | |
| ▷吹上しょうぶ公園は12月1日～2月28日、ちがむら球技場は12月1日～3月31日、友田レクリエーション広場（庭球場）は12月25日～3月31日まで冬季休業 ▷市立美術館、郷土博物館は休館中 | | |

★年末年始の休日診療等

- ▷外科、耳鼻科、眼科等の診療、血液検査、レントゲン検査などはできません。
- ▷受診希望の方は、各表記載の診療時間内に電話でお問い合わせください。
- ▷受診時は、マイナ保険証等と医療証（マル乳やマル子など、お持ちの方のみ）を必ずお持ちください。

休日応急歯科診療【午前9時～午後5時(受付終了時間は午後4時45分)】

| 診療日 | 歯科医療機関名 | 住所 | 電話番号 |
|-----------|----------------|----------------|---------|
| 12月21日(日) | 武藤歯科クリニック | 新町3-31-3 | 31-8848 |
| 28日(日) | 浜口ファミリー歯科医院 | 新町5-32-7 | 32-7177 |
| 29日(月) | 上田歯科医院 | 河辺町4-21-2 | 24-4182 |
| | 長谷川歯科医院 | 東青梅5-9-24 | 24-8014 |
| 30日(火) | 山下歯科医院 | 河辺町10-12-37 2階 | 22-0203 |
| | 嶋崎歯科医院 | 師岡町4-5-33 | 24-7177 |
| 31日(水) | 中丸歯科クリニック | 長淵1-9 | 21-5500 |
| | 近藤歯科医院 | 河辺町10-8-8 | 78-3219 |
| 1月1日(祝) | 三井歯科医院 | 東青梅5-20-10 | 24-7471 |
| 2日(金) | 荻野歯科三ツ原診療所 | 藤橋3-9-7 | 31-6480 |
| 3日(土) | モモセオーラルケアクリニック | 藤橋2-560-44 | 78-0418 |
| 4日(日) | 山下歯科医院 | 河辺町10-12-37 2階 | 22-0203 |

※受診の際は実施歯科医院に、必ず事前に電話で連絡してください。

年末年始のごみの収集等

問 清掃リサイクル課
清掃係・収集指導係

ごみの焼却は、都条例等により原則として禁止されています。年末の片づけ等で出たごみは、燃やさずに市の収集に出してください。

| 種類 | | 収集や申し込みの期限 |
|--|-----------------|---|
| 燃やすごみ、燃やさないごみ 容器包装プラスチックごみ 資源ごみ、有害ごみ | | ▷「令和7年度版資源物・ごみ収集カレンダー」のとおり収集します。 ▷お住まいの地区によっては、12月29日もしくは30日に燃やすごみの特別収集を行います。 |
| 粗大ごみ せん定枝 | 自宅回収 | ▷月～金曜日の午前9時～午後5時に専用電話☎23-5805へ申し込んでください。(12月27日～1月4日は受け付け不可、かけ間違いにご注意ください。) ▷LINE申し込み…いつでも可（職員による確定メッセージの送信は、市役所開庁日になります。） ▷年末は大変混み合うため、年内の収集を希望する場合は、早めに申し込んでください。 |
| | リサイクルセンターへの持ち込み | ▷月～金曜日、日曜日の午前9時～午後4時に直接リサイクルセンターへ持ち込んでください。年末は12月28日まで、年始は1月4日から受け付け。 |
| | 備考 | ▷時期や時間によって混み合う場合があります。水～金曜日や午後などの比較的すいている時間に受け付けするようにご協力をお願いします。 |
| し尿くみ取り | | ▷電話で清掃リサイクル課へ申し込んでください。(年内を希望する場合は、12月26日の正午まで) ▷年始は1月5日から申し込み受け付け。 |

年末年始の下水道・水道の修理

各家庭の下水道・水道の修理は、市・都が指定する工事事業者が行います。12月27日～1月4日の修理は、次の事業者へ直接ご連絡ください。(費用は個人負担)

| | 下水道修理 | 水道修理 |
|-------|--------------------------|------------------------------|
| 事業者 | ㈱中嶋設備 | 都水道局お客さまセンター |
| 受付時間 | 午前8時30分～午後5時 | 終日 |
| 電話番号 | 22-4126 090-8845-0362 | 0570-091-100 042-548-5110 |
| 問い合わせ | 市下水道課排水設備係 | 都水道局お客さまセンター |

休日夜間診療所（内科・小児科）、休日夜間薬局

| 診療日 | 診療時間 | 住所 | 電話番号 |
|---------|----------------|--------------------------|------------------|
| 月～金曜日 | 午後7時45分～10時45分 | 東青梅1-167-1 (市健康センター隣) | ▷診療所… 20-7708 |
| 土曜日 | 午後6時～9時 | | ▷薬局… 21-1135 |
| 休日、年末年始 | 午前9時～午後10時 | | |

※受付は診療時間終了の15分前まで※年末年始は12月29日～1月3日

★こども医療でんわ相談☎#8000

12月28日～1月4日は、午前8時～翌朝8時に実施しています。こどもの急な病気について、看護師や保健師が相談に応じます。

★東京消防庁救急相談センター☎#7119【24時間年中無休】

急な病気やけがで、病院へ行ったほうがよいか救急車を呼んだほうがよいか迷ったとき、相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等）が相談に応じます。

★ひまわり（東京都医療機関案内サービス）【24時間対応】

▷☎03-5272-0303

▷聴覚障がい者向け専用ファックス☎03-5285-8080

12月25日～31日に消防団歳末警戒を実施

問 防災課消防係

冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。また、暖房器具の使用が多くなるため、火気の取り扱いにご注意ください。

市消防団では、火災による被害をなくすための予防活動として、夜間に歳末警戒を実施します。

皆様のご理解とご協力をお願いします。



自治会活動紹介コーナー125

ドローンを活用した防災訓練

自治会連合会第6支会長 加藤博行

第6支会では東京都の補助金を利用し現在ドローンを2機所有しており、今年度さらに2機購入予定です。これらのドローンを活用し、災害時に安否確認できる仕組みを構築しているところです。

現在10人の操縦者が登録されていて、3月の地区防災訓練でドローンを活用した安否確認訓練を実施したいと考えています。今後、各戸の安否を確認するといった内容で計画し、飛行について必要な手続きを進めていきます。

※本来ドローンの飛行には免許や地権者の許可等が必要ですが、災害時に地方公共団体等から要請がある場合には特例でこれらが必要とされません。

問 市民活動推進課地域支援係



税理士による相続税等の無料相談会

東京税理士会青梅支部の税理士が、秘密厳守で個別に相続税等の相談に応じます。

日時 1月14日(水) 午後1時30分～4時30分※相談時間は1人30分

会場 市役所2階204・205会議室

対象 市内在住者

定員 先着12人(予約制)

申し込み 電話で市民安全課市民相談係へ

薬物乱用防止推進青梅・奥多摩地区協議会

薬物乱用防止ポスター・標語入選作品展示

問 健康センター☎23-2191

青少年の薬物乱用防止啓発活動の一環として、中学生を対象にポスター・標語の募集を毎年行っています。

今年度の入選者は次のとおりです。(敬称略)

○ポスターの部

会長賞 「薬物乱用いつもの生活には戻れない」
藤原まゆ(新町中1年)

佳作賞 新井かのん(新町中2年)、森泉千鶴(新町中2年)、近藤杏璃(新町中2年)、秋豆伊織(新町中1年)、下野 凛(新町中1年)、松本夏穂(新町中1年)



会長賞作品

○標語の部

会長賞 「あなたは 薬物で 未来を失いたいですか？」
平垣貴鈴(奥多摩中1年)

佳作賞 上野 明(奥多摩中1年) ほか4人

作品展示 期間 12月16日(火)～23日(火)

会場 市役所1階ロビー

1dayトレーニング

心とカラダの調和 リラックスヨガ



日時 1月14日(水) 午前9時40分～11時40分※開始10分前集合

会場 大門市民センター体育館 対象 当日64歳以下の市民

内容 ヨガ、ストレッチなど

講師 ヨガインストラクター 川口貴枝氏

定員 先着30人(予約制) 服装 運動できる服装

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、健康手帳(お持ちの方)

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

初めての方優先

認知症予防!脳イキイキ教室

日時 1月23日～2月27日の金曜日 午後2時～3時30分

会場 S&Dたまぐーセンター会議室A

対象 全日程参加できる市内在住の65歳以上で次のすべてを満たす方…要介護1～5の認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない▷認知症の診断を受けていない。

定員 先着20人程度(予約制) 服装 動きやすい服装

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

市民活動団体協働事業

高齢者向けパソコン教室
～Excel・ファイル管理編～



日時 1月17日(土) 午後1時～3時30分 会場 福祉センター第4集会室

対象 60歳以上の高齢者の方で、パソコンの基本操作ができ、Excelを使えるようになりたい市民

内容 Excelの入門、ファイル管理等

※対象OSはWindows10・11のみ

※Wordやインターネットの利用方法については講習内容に含まれません。

講師 パソコンボランティア青梅

持ち物 ご自身のノートパソコン、電源ケーブル、マウス

※ご自宅のパソコンがデスクトップ型の場合は、ノートパソコンを貸し出します。(2人まで)

定員 12人(抽選)

申し込み 12月24日までに専用フォーム(2次元コード)または電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

体組成測定会

カラダ分析セミナーで自分のカラダを知ろう



自分の筋肉・脂肪量を知っていますか?体組成測定機を使って自分の筋肉量を知り、健康な「カラダ」づくりをしましょう。

※管理栄養士、健康運動指導士、ヨガインストラクター、保健師が指導します。

日時 1月9日(金)、10日(土)

①午前9時30分～11時30分②午後2時～4時

会場 健康センター 対象 64歳以下の市民

※ペースメーカーを使用している方、1人で立って測定できない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食事・運動指導など 定員 各回先着20人程度(予約制)

服装 運動できる服装、運動靴

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳(お持ちの方)、飲み物、着替え

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

年末年始の感染症にご注意ください

問 健康センター☎23-2191



インフルエンザなどの感染症は、例年、冬にかけて感染者が増加する傾向が見られます。都内では昨年に比べ、1か月以上も早く流行シーズン入りとなりました。

冬に流行する感染症には「手洗い・手指消毒」「咳エチケット」などの基本的な感染対策が有効です。特に、高齢者や基礎疾患のある方が感染すると重症化リスクも高まります。高齢の方と会ったり、通院や大人数が集まるときは、マスク着用を含めた感染症対策を心がけましょう。



離乳食教室・初期(ゴックンクラス)



日時 1月15日(木) 午前10時～11時30分

会場 健康センター3階 対象 4～5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方、お口の手入れについて

定員 先着10組(予約制)

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191でこども家庭センター母子保健係へ



幼児食教室



日時 1月29日(木) 午前10時～11時30分

会場 S&Dたまぐーセンター実習室 対象 2～5歳児の保護者

内容 風邪なんか吹き飛ばせ!免疫力アップの食事を食べて、免疫をつけましょう。▷からだぽかぽかミネストローネ▷お腹にやさしいお豆腐もち

定員 先着10組(予約制)※託児を希望する方は、事前にお申し込みください。

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手ふき、飲み物

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191でこども家庭センター母子保健係へ

お知らせします 市の財政状況

問 財政課

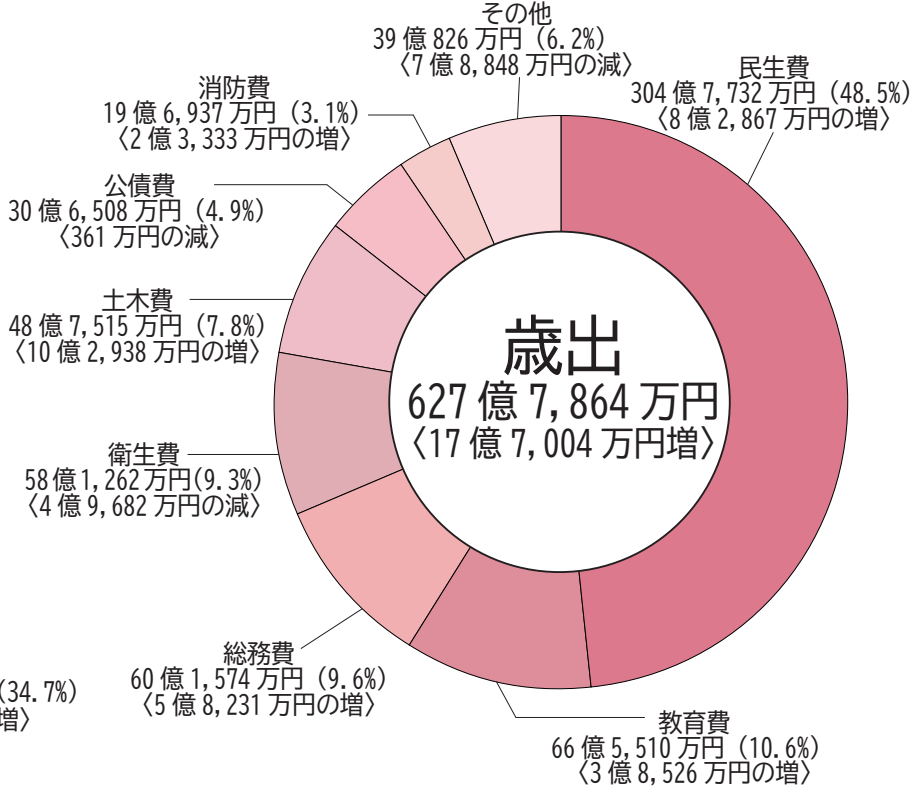
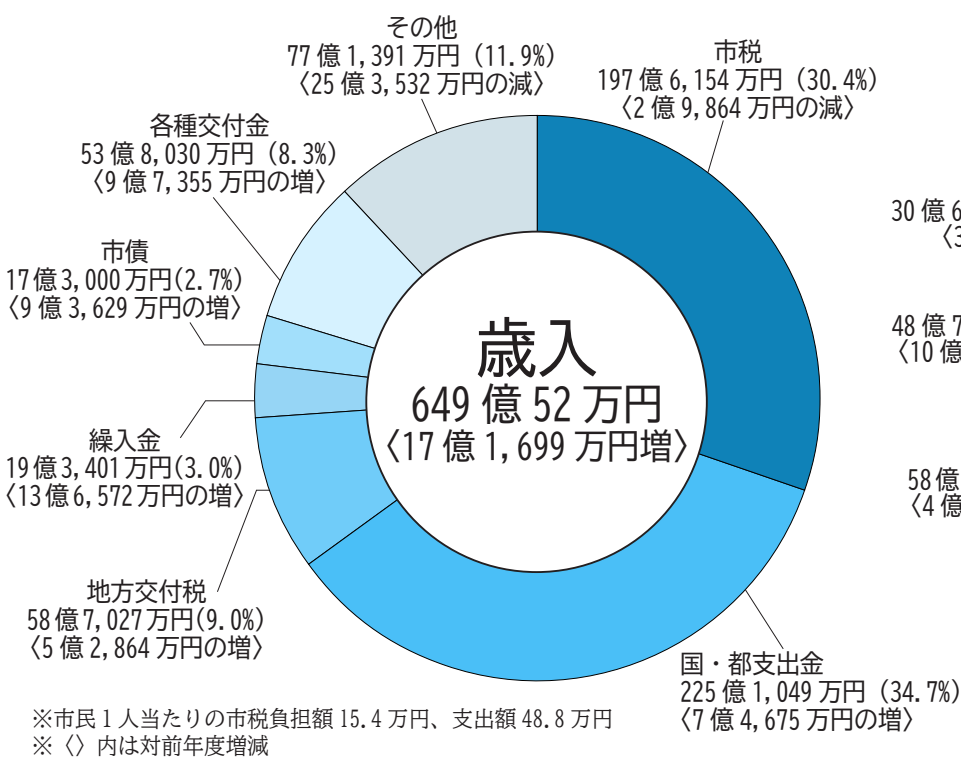


令和6年度決算状況

一般会計決算概要

令和6年度は、「第7次青梅市総合長期計画」に掲げるまちの将来像「美しい山と渓谷に抱かれ、東京に暮らす 青梅」の実現に向け、各事業を推進するとともに、各事業の選択と集中、再構築などに取り組み、「持続可能な財政運営の確立」を目指しました。

「こどもがまんなかのまちづくり」を推進するため、こどもまんなか応援基金を活用し、市立小中学校の給食費無償化、保育施設等の副食費の一部助成などを実施しました。また、「地域社会や地域経済の活性化」に向け、今井土地地区画整理事業における道路等の基盤整備、青梅駅前地区市街地再開発事業における建築工事に対する補助金等の交付による支援を行ったほか、マイナンバーカードを活用した高齢者等タクシー運賃助成事業を試行的に実施しました。



各会計の決算状況

| 会計名 | 予算現額 | 歳入決算額 | 歳出決算額 |
|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 一般会計 | 675 億 4,189 万円 | 649 億 52 万円 | 627 億 7,864 万円 |
| 特別会計 | | | |
| 国民健康保険 | 142 億 1,325 万円 | 139 億 2,479 万円 | 137 億 9,982 万円 |
| 後期高齢者医療 | 40 億 9,807 万円 | 41 億 1,839 万円 | 40 億 6,950 万円 |
| 介護保険 | 118 億 2,695 万円 | 114 億 3,531 万円 | 113 億 1,199 万円 |
| 下水道事業会計 | | | |
| 収益的収支 | 40 億 2,139 万円 | 38 億 9,090 万円 | 38 億 943 万円 |
| 資本的収支 | 25 億 1,148 万円 | 11 億 4,825 万円 | 20 億 5,221 万円 |
| モーターボート競走事業会計 | | | |
| 収益的収支 | 871 億 9,465 万円 | 850 億 109 万円 | 837 億 1,993 万円 |
| 資本的収支 | 15 億 7,882 万円 | 0 万円 | 15 億 533 万円 |
| 病院事業会計 | | | |
| 収益的収支 | 223 億 4,237 万円 | 203 億 7,456 万円 | 221 億 50 万円 |
| 資本的収支 | 81 億 495 万円 | 56 億 5,653 万円 | 67 億 2,011 万円 |

健全化判断比率・資金不足比率

市では、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、健全化判断比率と資金不足比率を算定し、監査委員の審査を経て、市議会に報告するとともに公表しています。

令和6年度決算に基づく各比率の算定結果は、いずれも早期健全化基準および財政再生基準を下回っており、当該基準上、市の財政が健全であることを示しています。

| 項目 | 健全化判断比率 | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|----------|---------|---------|--------|
| 実質赤字比率 | — | 11.84% | 20.00% |
| 連結実質赤字比率 | — | 16.84% | 30.00% |
| 実質公債費比率 | 3.3% | 25.0% | 35.0% |
| 将来負担比率 | — | 350.0% | — |

※実質赤字比率、連結実質赤字比率、将来負担比率がない場合、「—」と表示しています。

| 会計名 | 資金不足比率 |
|-------------|--------|
| 下水道事業 | — |
| モーターボート競走事業 | — |
| 病院事業 | — |

※資金不足額がない場合、「—」と表示しています。

モーターボート競走事業の収益金について

令和6年度の決算では、モーターボート競走事業の収益金として、同事業会計から一般会計に29億円、病院事業会計に10億円、計39億円の繰り入れがありました。



市立青梅総合医療センターでは、「リニアック」と呼ばれる先進的な放射線治療装置の更新や新病院建設工事にこの10億円を活用しました。また、一般会計においても、市民サービスを支える貴重な財源として、さまざまな市政の分野で収益金が役立てられています。

基金・市債

| | 基金 | 市債 |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| 令和6年度末の現在高 | 174 億 1,515 万円 | 616 億 1,336 万円 (※) |
| 市民1人当たりの現在高 (前年度) | 13.5 万円 (12.8 万円) | 47.9 万円 (46.9 万円) |

※一般会計 272 億 6,438 万円、下水道事業会計 145 億 7,249 万円、病院事業会計 197 億 7,649 万円

令和7年度上半期予算執行状況

| 会計名 | 予算現額 | 収入済額 | 支出済額 |
|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 一般会計 | 695 億 2,163 万円 | 287 億 1,646 万円 | 262 億 9,346 万円 |
| 特別会計 | | | |
| 国民健康保険 | 142 億 5,109 万円 | 59 億 1,112 万円 | 57 億 7,401 万円 |
| 後期高齢者医療 | 43 億 4,221 万円 | 17 億 3,028 万円 | 14 億 1,934 万円 |
| 介護保険 | 119 億 5,619 万円 | 53 億 2,154 万円 | 48 億 4,228 万円 |
| 下水道事業会計 | | | |
| 収益的収支 | 41 億 5,409 万円 | 18 億 797 万円 | 18 億 4,659 万円 |
| 資本的収入 | 13 億 1,665 万円 | 7,158 万円 | — |
| 資本的支出 | 24 億 7,952 万円 | — | 6 億 5,205 万円 |
| モーターボート競走事業会計 | | | |
| 収益的収支 | 770 億 5,206 万円 | 378 億 3,084 万円 | 368 億 9,874 万円 |
| 資本的収入 | 0 万円 | 0 万円 | — |
| 資本的支出 | 3,539 万円 | — | 3,106 万円 |
| 病院事業会計 | | | |
| 収益的収入 | 208 億 5,544 万円 | 100 億 7,921 万円 | — |
| 収益的支出 | 231 億 7,217 万円 | — | 116 億 8,591 万円 |
| 資本的収入 | 24 億 1,815 万円 | 120 万円 | — |
| 資本的支出 | 34 億 4,174 万円 | — | 9 億 2,265 万円 |



子育て中のお母さんのための就職を応援

仕事と子育て両立応援セミナー

問 ハローワーク青梅 ☎20-1854
市子育て応援課ひとり親自立支援係

就職活動って何から始めたらいいのかな？子育て中の私に合った働き方ってどんな働き方？働きたい気持ちはあってもなかなか一歩が踏み出せない…など、仕事探しの「お悩み解決」の手助けをします。

日時 1月13日（火） 午前9時30分～正午

会場 市役所2階201会議室

対象 市内在住で子育て中の方※託児あり（予約制）

内容 就職活動準備、応募書類作成、面接対策

定員 先着20人（予約制）

持ち物 筆記用具

申し込み 電話または直接ハローワーク青梅へ



広がっています 地域子育ての輪！

青梅市ファミリー・サポート・センター
ファミサポ交流会



問 市ファミリー・サポート・センター ☎23-3888、23-9338
市子育て応援課子育て推進係

地域の子育て応援団「青梅市ファミリー・サポート・センター」がファミサポ交流会を開催します。今年度2回目の開催です。

市内で子育てをしている方、子育てのお手伝いをしてみたい方、「ファミサポ」ってなあに？と思っている方！実際に活動している会員からお話が聞けるチャンスです。ぜひ、お越しください。

日時 1月24日（土） 午前10時30分～11時30分

会場 市ファミリー・サポート・センター（東青梅センタービル3階）

内容 手遊び歌、鬼のお面作り、豆まき

その他 託児あり▷利用登録受付も行います。希望する方は本人確認書類をお持ちください。

(公財) 青梅佐藤財団後援事業

親子映画観賞会
「それいけ！アンパンマン チャポンのヒーロー！」

問 (特非) 多摩の青少年を育てる会 ☎90-5195-3030
市社会教育課生涯学習推進係

0歳から楽しめる親子映画会です。やさしい音量と明るい場内で、小さなお子さん連れも安心。おむつ交換・授乳スペースもあります。

日時 2月8日（日） ①午前10時30分から②午後1時から

※開場は上映30分前

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

内容 空から落ちてきた不思議な男の子チャポン。アンパンマンと出会い、助け合う喜びを知ります。自分の使命を見つけ、みんなの笑顔のために立ち向かいます。

定員 先着400人

費用 大人1,000円
こども（3～12歳）500円

※3歳未満の膝上鑑賞は無料

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）から
※座席指定可



●やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV ●やなせたかし／アンパンマン製作委員会 2025

おうめ子ども俳句コンテスト入選作品展



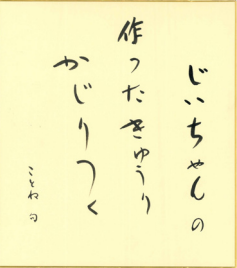
問 社会教育課生涯学習推進係

第22回おうめ子ども俳句コンテストの入選作品および表彰式の様子を展示します。

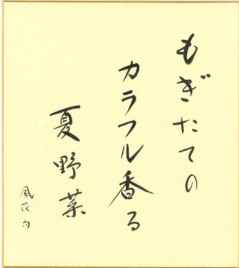
期間 12月16日（火）～1月18日（日）

会場 S&Dたまぐーセンター1階展示交流スペース

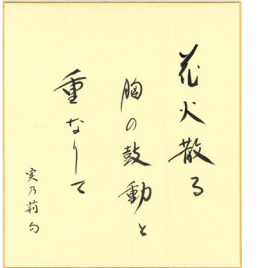
※入選作品は市ホームページ（2次元コード）でもご覧になれます。



小学生 狩野琴音



中学生 青木風花



高校生 野本実乃莉

子育てひろば とことこ

お花を生けよう

問 長渕保育園 ☎22-8102
市子育て応援課子育て推進係

お正月用のお花を生けていきます。作品は持ち帰って自宅で飾ってください。

日時 12月25日（木） 午前11時～11時45分

※子育てひろばは、午前10時～午後3時開館

会場 下長渕自治会館2階大広間

対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

講師 安達流 久保ミエ子氏



子育てひろば ほのぼの

干支飾り作り（折り紙）

問 長渕保育園 ☎22-8102
市子育て応援課子育て推進係

折り紙で干支の飾り作りを製作します。お正月にぜひ飾ってみてください。

日時 12月26日（金） 午前11時～11時30分

※子育てひろばは、午前9時～正午開館

会場 長渕保育園子育てひろばほのぼの

対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方



子育てひろば すこやかルーム

くるくるコマで遊ぼう！！

問 畑中保育園すこやかルーム ☎21-5358
市子育て応援課子育て推進係

紙コップを使ってかんたんコマを作ってみませんか。カラフルでよく回るコマで遊びましょう！！

日時 1月6日（火）～8日（木） 午前10時～午後2時
（ご都合のよい日時にどうぞ）

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 未就学児の親子



ジュニアスポーツ教室

新体操教室



問 スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 ①1月10日、17日の土曜日 午後6時15分～8時15分
（6時受付開始）

②1月24日、31日の土曜日 午後5時30分～7時30分
（5時15分受付開始）

会場 ①住友金属鉾山アリーナ青梅第1スポーツホール②若草小

対象 市内在住、在学の小学生 内容 小学生を対象とした新体操教室

定員 50人（抽選） 服装 運動のできる服装

持ち物 タオル、飲み物、靴下、手具（リボンなどお持ちの方）

申し込み 12月20日までに市スポーツ協会ホームページ（2次元コード）へ



回…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、用…申し込み、問…問い合わせ ※対象・費用・申し込みの記載のないものはどなたでも・無料・直接会場へ

なんでも情報局 アンテナ

☆催し (こども向け)

○書き初め練習会

回12月27日(土)、28日(日)、1月4日(日) ①午前9時～10時30分②10時30分～正午

場新町市民センター

対小・中学生

内冬休みの宿題をプロの指導で筆の持ち方から学ぼう。

定各回先着2人

費1,000円(材料費込み)

用しまうま 内田☎090-7823-7150(ショートメールで)

※詳細は2次元コードから



☆催し

○うたごえ喫茶「ねがい」

回12月20日(土) 午後1時～4時

場福祉センター

内みなさんと楽しく歌いましょう。

定先着約60人(完全予約制)

費700円

用青梅音楽を愛する9条の会 たいら

☎090-1123-1934

○菊地玉雲の朗読「芝浜」

回12月23日(火) 午後3時30分～4時

場S&Dたまぐーセンター

問菊地玉雲講談の会 菊地

☎21-2850

○認知症予防教室「認知症治療薬について」

回12月25日(木) 午後1時30分～3時30分

場若草会館

対認知症に興味のある人

内認知症治療薬について。一般的な知識。持ち物…体操のしやすい服装

定先着30人

費300円

問三多摩健康友の会青梅奥多摩支部

山田☎22-9170

○ブルービーウィンターライブ

回12月28日(日) 午後3時～5時

場S&Dたまぐーセンター

内オールディーズ特集、歌ありダンスありの楽しいステージです。

定先着200人

費1,500円

問BLUE BEE事務局 辻

☎090-9820-9219

○中国語入門・初級学習会

回1月18日(日) 午後7時～8時30分

場S&Dたまぐーセンター

対20歳以上

内中国語の発音、基礎単語、中国語文法と日常会話を勉強する。

定先着5人

用華語クラブ 王☎090-6487-5278、✉dazhongweb@outlook.com

○剣道体験会

回1月25日(日) 午前10時～11時

(9時30分受付開始)

場住友金属鉱山アリーナ青梅

対年中～中学生

内礼儀作法や素振りなど剣道の基本をみんな楽しく体験できます。持ち物…飲み物、動きやすい服装

問青梅錬心館 田村

☎090-1556-7727

☆会員募集

○大人の書道教室

回第2・4月曜日 午前9時30分～11時30分

場河辺市民センター

対18歳以上(初心者～経験者まで)

内書道の基礎から実用書・仮名・ペン字まで、希望にあわせて楽しく学べます。

定3人

費月額4,000円

用ゼブラ 木内☎090-3593-4408、✉kkumi@mbi.nifty.com

○アプリ作成

回第1・3水曜日 午後1時～5時

場大門市民センター

内アプリ作成や電子工作

費入会金3,000円、6か月3,000円

用青梅プログラミング同好会 谷亀

☎080-8718-1460

○ヨガ

回水曜日 午後3時10分～5時

場東青梅市民センター

対女性

内腹式呼吸でゆっくりと体を動かします。

費月額1,100円

用新婦人ヨガサークル 立石☎22-8068

○英会話

回第1・3木曜日 午後1時～2時30分

場大門市民センター

内英会話を通してより教養を高め日常生活に潤いを持たせ楽しく過ごす。

費月額3,000円

用メトロノーム 秋田☎24-8675

○英会話

回金曜日(月4回) 午前10時～正午

場長淵市民センター

対初心者から可

内講師…ボブ・ヤング氏

費月額4,000円

問NECC 諏訪

☎090-1764-5960

○アイススケーティング教室

回1月17日、31日、2月14日の土曜日 午前8時30分～9時30分

場BIG BOX東大和スケートセンター

対初心者から上級者まで

内基礎アイススケーティング教室。連盟の指導員がグループ別に指導。持ち物…長袖、長ズボン、足首長めの靴下、手袋、帽子またはヘルメット(無料貸し出し)※貸し靴サイズは16cmから

定先着50人(予定)

費5,000円(3回分)※単発での参加の場合1回2,000円、貸し靴代600円(中学生以下400円)

用市スケート連盟 斎藤



☎090-2736-2275

○優しさでつながるプレバト俳句教室

回第1土曜日 午後1時～3時

場住友金属鉱山アリーナ青梅

内毎月俳句5句を提出してもらいみんなで合評する。プレバトからも学ぶ。

費月額1,000円

用プレバトに学ぶ俳句教室 矢田部

☎080-1012-5559

☆スポーツ協会☎22-0827

水曜を除く月～木曜日…午前10時～午後4時、金曜日…午後1時～4時、土曜日…午前10時～正午(水・日曜日、祝日定休)

○ジュニアゴルフ教室

回2月7日(土)、1日、8日、15日、22日の日曜日 午後1時～2時

場オソキゴルフセンター

対市内在住の小学生～高校生

内ジュニアを対象としたゴルフ教室。持ち物…運動のできる服装、クラブ、グローブ(お持ちの方)

定各日先着6人

用オソキゴルフセンター☎74-6370

☆その他

○第252回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

回2月5日(木) 午後1時30分から

場都庁内会議室

定15人(抽選日1月21日)



問2次元コード、または1月14日(消印)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、傍聴希望を記載し〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理担当へ

問同課☎03-5388-3225

ボランティア・市民活動センター

☎23-7163 ☎23-7165

郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

○おもちゃの病院おうめ/おもちゃの無料修理

回12月20日～1月31日の土曜日

※12月27日、1月3日はお休み

午後1時～4時

場福祉センター

内お預かりして修理※直らない場合あり

問ボランティア・市民活動センター

○視覚障がい者のためのスマホ、パソコン教室

回1月10日(土)、22日(木) 午後1時30分～3時30分

場福祉センター

対視覚に障がいのある方

内東青梅駅お迎え可、画面が見えなくても便利にスマートフォン、パソコン活用、見学可

定先着2人

用ボランティア・市民活動センター



冬の青梅丘陵 野鳥観察会

問 (一社)市観光協会☎24-2481
市シティプロモーション課観光係



落葉樹の葉が落ちる冬は野鳥の姿がよく観察できる季節です。ハイキングをしながら野鳥観察会を行います。

日時 1月23日(金) 午前9時～正午※荒天中止

行程 青梅駅集合～TCNスポーツパーク永山～ハイキングコース～風の子・太陽の子広場解散

講師 日本野鳥の会奥多摩支部

定員 先着15人(予約制)

費用 3,000円(保険、資料、弁当代)

服装 歩きやすい服、軽登山靴

※丘陵部を歩きますのでしっかりとした靴で参加してください。

持ち物 飲み物、雨具、リュック、双眼鏡(お持ちの方のみ)

※双眼鏡の貸し出しは5台(先着)あります。

申し込み

電話またはホームページ(2次元コード)から(一社)市観光協会へ



令和7年9月～11月

秋のイベント振り返り！



10月13日(祝)

スポーツDAY青梅2025

いろいろなスポーツを体験しました！



11月2日(日)

第58回青梅産業観光まつり

たくさんの出店ブースで大賑わいでした！

(公財) 青梅佐藤財団共催事業

らんま先生のecoサイエンスショーとギネス世界記録の大型空気砲を体験しよう！



問 社会教育課生涯学習推進係

2004年に、らんま先生が世界で初めて「環境問題」「科学実験」「パフォーマンス」を融合させた、知的体験型パフォーマンスです！環境問題をテーマに実験コンテストで日本一になった水と環境の実験、ギネス世界記録の大型空気砲の実験などを取り入れ、お客さんと一緒にユーモアのあるトークで会場を盛り上げていきます。お土産もありますよ！

日時 2月7日(土) 午前10時30分～正午

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール(全席自由席)

対象 市内在住・在学・在勤の方(小学3年生以下は必ず保護者同伴)

定員 200人(抽選)

申し込み 1月12日までに専用フォーム(2次元コード)から ※抽選結果は20日ごろにメールでお送りします。

●プロフィール●

(特非) eco体験工房
代表 らんま先生
(石渡 学氏)
「環境パフォーマンス」という新しい形を作り上げ各地で講演を続けるなど活躍中。



青梅市の文化財探訪7

「重要文化財 観音寺本堂附厨子」

かんのんじほんどうつけたりずし

市文化財保護指導員 儘田菜つ美

塩船観音寺は、大化年間(645～650年)に若狭国の八百比丘尼が開山したと伝えられる古刹で、境内には国・都・市指定を合わせて14件の指定文化財が保存されています。

本堂およびその附属建造物である厨子は、室町時代後期の建立とされ、国の重要文化財に指定されています。本堂は木造寄せ棟造りで、茅に杉皮を葺いた屋根を持ち、密教寺院の古式をよく伝える建築です。堂内中央の厨子は唐破風付き檜皮葺き屋根の精巧な造りで、扉の内側には普賢菩薩・文殊菩薩の像が描かれ、室町期の工芸技法と信仰美を今に伝えています。厨子内には、本尊・十一面千手千眼観自在菩薩立像(重要文化財)が安置され、その両側には脇侍として毘沙門天立像(青梅市有形文化財)と不動明王立像が並びます。さらに左右には、千手観音の眷属である二十八部衆立像(重要文化財)が所狭しと立ち並び、荘厳な空間を形成しています。

御本尊は、正月三が日、初観音大護摩供、5月の例大祭、8月の四万六千日の年4回開扉され、その機会に古寺に息づく信仰の歴史をうかがうことができます。



青梅市郷土博物館提供

住友金属鉦山アリーナ青梅

令和7年度第4期パートナーズスクール

問 住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721



日程 1月5日(月)～3月31日(火)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

申し込み 12月16日の午前9時からインターネット(上記2次元コード)から受付(先着順) ※1アカウントにつき、1人まで▷複数のスクール申し込み可▷定員になり次第、受付終了▷電話での申し込み不可▷駐車場あり・有料▷幼児の一時預かり有料(予約制)

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 費用 |
|----|-------------------|-------------|---------|
| 月 | ママヨガ | 10:00～11:00 | 8,800円 |
| | ひきしめピラティス | 11:15～12:15 | |
| | 太極拳 | 13:00～14:00 | |
| | バドミントン | 13:00～14:30 | 6,000円 |
| | Jr. フットサル(年中・年長) | 16:30～17:20 | 6,400円 |
| | Jr. フットサル(1～3年生) | 17:30～18:30 | 8,000円 |
| 火 | お気軽エアロ | 13:00～14:00 | 6,000円 |
| | ZUMBA(昼) | 14:15～15:15 | 7,200円 |
| | パワーヨガ | 19:00～20:00 | 7,800円 |
| | 骨盤調整ヨガ | 20:15～21:15 | |
| | 運動知育(ゆっくりステップクラス) | 10:00～11:00 | |
| 水 | マットピラティス | 10:00～11:00 | 4,200円 |
| | 手話(入門) | 10:00～12:00 | 8,000円 |
| | 子ども英会話 | 16:00～16:50 | 16,000円 |

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 費用 |
|----|----------------------|-------------|---------|
| 木 | チアダンス(小学生) | 16:50～17:50 | 12,000円 |
| | リラックスヨガ | 10:00～11:00 | 6,000円 |
| 金 | アクティブヨガ | 11:15～12:15 | |
| | ジャイロキネシス(リハビリクラス) | 14:00～15:00 | |
| | ジャイロキネシス(実践クラス) | 15:15～16:15 | |
| | ZUMBA(夜) | 19:00～20:00 | |
| | 幼児体育 | 16:00～16:50 | 10,000円 |
| | 児童体育 | 17:00～18:00 | |
| 土 | HIPHOP | 11:15～12:15 | 5,400円 |
| | LesMills BODY COMBAT | 18:00～18:45 | 7,000円 |
| | ZEROエアロ | 19:00～20:00 | 6,000円 |
| | 運動知育(5、6歳クラス) | 10:00～11:00 | 7,000円 |
| | 運動知育(3、4歳クラス) | 11:15～12:15 | |
| | KID'S HIPHOP | 10:00～11:00 | 6,300円 |

中央図書館 ☎22-6543



中央図書館・

中学生おすすめ本POP展



回12月17日(水)～1月18日(日) ③3階メインストリート 市内中学生が作成した「おすすめ本POP」を展示します。1月21日(水)～2月15日(日)はPOP展参加校の学区内にある分館図書館で展示します。
今井図書館・おはなし会&こうさく会
回12月20日(土) 午前10時15分～11時40分 ④今井市民センター和室 4歳児以上 ⑤昔話など

のおはなしの語り、絵本の読み聞かせ ⑥先着25人

中央図書館・おはなし会

回12月20日(土) 午前11時～11時40分 ⑥おはなしの部屋 ④4歳児以上 ⑤昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ ⑥先着30人
青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会
回12月21日(日) 午前10時15分～11時40分 ⑥おはなしの部屋 ⑤昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ ⑥先着20人
中央図書館・ちっちゃいこのおはなし会
回12月21日(日) 午前11時

～11時40分 ⑥おはなしの部屋 ③3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 ⑤絵本の読み聞かせや手遊び、わらべうた等 ⑥先着15組

中央図書館・図書館連続講座「図書館を知ろう」第8回「うちでできる！本の修理講座」

回1月31日(土) 午前10時～11時30分 ⑥ボランティア室 ④中学生以上 ⑤家にある材料でできる簡単な本の修理方法を紹介します。 ⑥先着15人 ⑥12月20日の午前9時から直接または電話で



中央図書館

「Wi-Fi(公衆無線LAN)サービス」開始

問 中央図書館 ☎22-6543

これまでの2階、4階フロアに加え、3階フロアでWi-Fi(公衆無線LAN)サービスを開始しました。本の検索や電子書籍の閲覧にぜひご利用ください。

12月の納期限(1月5日)

▷固定資産税・都市計画税…3期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…6期



より充実した広報紙を作成するために、アンケート調査を実施しています。
広報おうめについてご意見・ご感想をお寄せください。



発行・編集 青梅市役所秘書広報課
〒198-8701 青梅市東青梅1-11-1
☎0428-22-1111
FAX 0428-22-3508
HP https://www.city.ome.tokyo.jp/



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。