

2/1号 広報 おうめ

2026年 NO. 1527

第58回 青梅マラソン大会

2月15日(日) 開催



おうめくん



招待選手～ニューイヤーク伝・箱根駅伝出場ランナーも走ります～

★30キロの部男子

- ▷荒生実慧選手 (NDソフト) 第57回青梅マラソン大会優勝
- ▷口町 亮選手 (SUBARU) 第57回青梅マラソン大会3位
- ▷嶋津雄大選手 (GMOインターネット) 2026年ニューイヤーク伝6区区間賞
- ▷金子晃裕選手 (コモディイイダ) 2025年大阪ハーフ7位
- ▷佐藤有一選手 (青山学院大学) 2026年箱根駅伝9区区間賞

- ▷秋吉拓真選手 (東京大学) 2026年箱根駅伝7区出場
- ▷緒方滯那斗選手 (東洋大学) 2026年箱根駅伝4区出場
- ▷宮崎 優選手 (東洋大学) 第57回青梅マラソン大会5位

★30キロの部女子

- ▷松田杏奈選手 (三井住友海上) 2025年大阪マラソン5位
- ▷座間 栞選手 (しまむら) 2023年全日本実業団女子駅伝3区出場

開会式

日時 2月14日(土) 午後1時から
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第1スポーツホール
青梅信用金庫スペシャルトークショーゲスト
原 晋氏、野口みずき氏、若林宏樹氏



10キロの部
ゲストランナー

日本生命

若林宏樹氏



青梅信用金庫スペシャル
トークショーゲスト

青山学院大学
陸上競技部監督

原 晋氏

スタート時間

- ▷10キロの部 午前9時30分▷30キロの部 午前11時30分
- ▷ジュニアロードレース 6年生…正午 5年生…午後0時5分 4年生…午後0時10分 中学生…午後0時15分



30キロの部
スペシャルスターター

東京オリンピック
卓球金メダリスト
水谷 隼氏



スペシャルゲスト

岩谷産業陸上競技部
アドバイザー
野口みずき氏



10キロの部
ゲストランナー

ランニング×コメディ系
YouTuber
たむじょー氏

関連記事は2面へ

今号の主な記事

- ◆旅するマルシェ…2面
- ◆戦後80年平和サミット…3面
- ◆青梅鉄道公園リニューアルオープン内覧会…5面
- ◆市民税・都民税の申告…6面
- ◆認知症講座・講演会…7面
- ◆OmeBluePR大使第3号…9面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆ひな人形展示…12面

第58回 青梅マラソン大会

問 スポーツ推進課 ※2月14日(土)、15日(日)は住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎ 24-7721へ



競技者受付(10キロの部・30キロの部・ジュニアの部)

交通規制 詳しくは市ホームページをご覧ください。

☆2月14日(土)

午後1時～4時・住友金属鉱山アリーナ青梅

☆2月15日(日)

▷10キロの部…午前7時30分～8時30分・市役所

▷30キロの部…午前8時～10時30分・河辺小

▷ジュニアの部…午前10時30分～11時15分・河辺小

ギャラリープラザ(特産物販売・協賛社ブース・飲食ブース等)

日時 2月14日(土) 午後1時～4時

2月15日(日) 午前9時～午後4時

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第2駐車場

グルメフェスティバル(ご当地グルメ・飲食ブース等)

日時 2月15日(日) 午前9時30分～午後2時

会場 青梅市役所駐車場

倒れたり苦痛を訴えた選手を見かけたら

救護体制には万全を期していますが、コースで倒れたり、苦痛を訴えた選手を見かけたら、近くの大会役員にお知らせください。

近くに大会役員が見当たらないときには、市役所内救護司令本部 ☎ 22-1111 に通報してください。

住友金属鉱山アリーナ青梅臨時休館・駐車場閉鎖

休館日 2月14日(土)～15日(日)

※2月13日(金)は施設の利用不可(施設使用料の支払い等は受け付け可)

駐車場閉鎖期間 2月12日(木) 午後10時～16日(月) 午前8時

※第2駐車場は会場撤収作業終了まで

2月15日 日

6時00分～16時00分

交通規制のお知らせ

2026 第58回青梅マラソン大会

● 御協力をお願いします。

凡 例

● 6時～16時 通行止区域

● 8時～15時40分通行止区域

● 8時30分～15時30分通行止区域

● 9時20分～15時30分通行止区域

● 11時40分～15時30分通行止区域

● 青梅署管内う回路

交通規制に御協力を!!

● ドローン等の飛行は航空法で禁止されています。

● 交通規制・う回路については現場警察官の指示に従ってください。

● ロードバイク、マウンテンバイク等の自転車も規制の対象となります。

問い合わせ先

(平日 8:30～17:15) 青梅市スポーツ推進課

電話 (0428) 22-1111 (内線 2393)

《大会前日・当日》住友金属鉱山アリーナ青梅

(青梅市総合体育館)事務室

電話 (0428) 24-7721

マラソンの情報はホームページをご覧ください。

青梅マラソン公式ホームページ <https://www.ohme-marathon.jp/>

トップランナー通過予定時刻

10キロの部		30キロの部	
通過場所	時刻	通過場所	時刻
スタート	9:30	スタート	11:30
青梅駅付近	9:36	青梅駅付近	11:36
日向和田駅付近(折り返し)	9:46	日向和田駅付近	11:45
S&Dたまぐーセンター付近	9:54	桜橋付近	11:54
市役所前(フィニッシュ)	10:00	御嶽駅付近	12:03
		旧水香園付近(折り返し)	12:14
		御嶽駅付近	12:24
		桜橋付近	12:33
		宮ノ平駅付近	12:45
		青梅駅付近	12:51
		住友金属鉱山アリーナ青梅前(フィニッシュ)	13:00

マルシェを開催します♪

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

移住定住

フォローをお願いします!

マルシェ

青梅市の魅力PRブースに加え、走った後のケアとしてフットマッサージや、冷えた身体の癒しとしてキッチンカー&物販による温かい飲食が楽しめます。ゆめうめちゃんも遊びに来ます!

ランナーの方も応援される方もまるっと青梅を知って楽しめるマルシェです。

詳細は、随時上記のインスタグラム(旅する青梅のマルシェ)アカウントから発信します。

時間 午前9時30分～午後4時30分 会場 JR河辺駅南口ロータリー西隣り

小山高義副市長が再任

問 秘書広報課秘書係

令和7年12月31日で任期満了となった小山高義副市長が、市議会の同意を得て、副市長に再任されました。2期目で、任期は令和8年1月1日から4年間です。

人権擁護委員に島崎氏が就任
手塚氏が再任

問 市民安全課市民相談係

人権擁護委員に島崎昌之氏が1月1日付けで法務大臣から委嘱されました。また、手塚幸子氏が同日付で再任されました。

人権擁護委員は、私たちの身の回りの悩みごとの相談や、人権思想を広めるために啓発活動などを行います。任期は3年です。

市の人権擁護委員は、島崎氏、手塚氏のほか3人の計5人で活動しています。

島崎昌之氏

傍聴にお出かけください

	安全・安心まちづくり推進協議会	総合教育会議	健康づくり推進会議	交通安全対策審議会	成年後見制度利用促進審議会
日時	2月5日(木) 午後2時から	2月9日(月) 午前10時から	2月10日(火) 午後1時30分～3時	2月18日(水) 午後2時から	2月20日(金) 午後2時から
会場	市役所2階 災害対策本部室	市役所議会議棟 3階大会議室	市役所議会議棟 3階大会議室	市役所2階 202会議室	市役所議会議棟 3階大会議室
内容	市内の犯罪発生状況等について ほか	教育施策について ほか	健康づくり推進計画 およびいのち支える自殺対策計画の進捗状況について ほか	春の交通安全運動実施要領(案)等について	成年後見制度利用促進基本計画の推進について ほか
定員	先着5人	10人(抽選)	先着5人	先着5人	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午前9時30分～45分に会場入り口で	当日の午後1時～15分に会場入り口で※会議資料の配布を希望する場合は6日までに要連絡	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	市民安全課 市民安全係	企画政策課 企画政策担当	健康センター ☎ 23-2191	交通政策課 管理係	地域福祉課 庶務係



職員・委員募集

意見募集

職種	令和8年度会計年度任用職員 (一般事務・技術・保健師等)
登録有効期間	登録日～令和9年3月31日
勤務日時	原則として週1～5日で、1日7時間以内(週35時間以内) ※時間外勤務が発生する場合あり
勤務場所	市役所ほか市内各施設
選考方法	書類審査、面接
その他	年度ごとの登録(現在の登録者も新規登録)が必要です▷登録者の中から必要に応じて勤務してもらうもので、任用を約束するものではありません。
申し込み	市ホームページから電子申請、または「令和8年度会計年度任用職員申込書」(市ホームページからダウンロード可)を郵送で〒198-8701職員課へ

※5面にも関連記事の掲載があります。

委員名	農業委員会委員	農地利用最適化推進委員
募集人数	14人	5人
応募資格	農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌事務を適切に行うことができ、次の要件をすべて満たす方 ▷農業委員会等に関する法律第8条第4項各号に該当しない ▷青梅市職員でない	
任期	7月20日～令和11年7月19日	
選考方法	書類選考(必要に応じて面接あり)	
申し込み	2月16日～3月16日(消印)に農林水産課(市役所3階)で配布する申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接または郵送で〒198-8701農林水産課へ	

計画名称	第四次青梅市農業振興計画(素案)
閲覧期間	2月2日(月)～2月16日(月)
対象	市内在住・在勤の方、当該案件に直接的な利害関係を有する方
閲覧場所	農林水産課(市役所3階)、行政情報コーナー(市役所2階)、各市民センター、中央図書館 ※市ホームページでも閲覧可
提出方法	2月16日(消印)までに、閲覧場所に備え付けの用紙(市ホームページからダウンロード可)に意見・必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。 ▷直接持参 ▷郵送…〒198-8701農林水産課 ▷ファックス…022-3508 ▷メール…div2060@city.ome.lg.jp ※メールの件名は「第四次農業振興計画(素案)への意見」としてください。 ▷専用フォーム(右記2次元コード)
意見への対応	受け付けた意見は、個人情報を除き、市の考え方を付して、市ホームページ等で公表します。意見に対する個別の回答はできません。
問い合わせ	農林水産課農政係

「資源物・ごみ収集カレンダー」を配布します

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

ごみの収集日を掲載した「資源物・ごみ収集カレンダー」(令和8年4月～翌年3月)を、2月上旬～3月上旬の期間に全戸配布します。順番に配布するため、お手元に届くまでお待ちください。

配布方法

▷ご自宅のポストへ投函します。

※ポストへの投函が難しい場合は、袋に入れて玄関前やドアノブ等にかけておくことがあります。

▷配布を行う業者はユニフォームおよび名札(右図)を着用します。

※配布を行う業者は「㈱メディア・ソリューション・センター」

▷配布時間は午前8時～午後8時

届かなかった場合

2世帯以上の住宅で1部しか届かなかった場合や、3月4日を過ぎても届かない場合は、専用コールセンター☎0120-221-523(受付は3月31日までの祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)へお問い合わせいただくか、お近くの市民センターで受け取ってください。※4月1日以降は清掃リサイクル課へご連絡ください。

その他 事業所(自宅を兼ねる場合は除く)への配布は行っていません。また、コールセンターでの対応もできません。必要な場合は、市役所もしくは近くの市民センターで受け取ってください。

※市ホームページ(2次元コード)からも確認できますので印刷等してご利用ください。



戦後80年「平和サミット」
～若者が紡ぐ次世代への平和メッセージ～

問 市民安全課市民安全係

平和首長会議東京都多摩地域平和ネットワークに加盟する26市の共同事業として、多摩地域平和ユース研修事業を行いました。戦争の悲惨さや平和の大切さを若い視点で発信できる「多摩地域平和ユース」の育成を目的とし、青梅市からは元木理絵さん(写真前列中央)が活動に参加しました。平和サミットでは、派遣や研修を通して学び、考えた「平和のメッセージ」を届けます。

日時 2月15日(日) 午後1時～4時

会場 パルテノン多摩大ホール(多摩市落合2-35)

内容

第1部…若い世代が平和を自分事としてとらえ、学び、語ることの意義とは何か。講師…元NHKアナウンサー 杉浦圭子氏

第2部…令和7年8月に広島市で被爆体験者や現地の若い世代と交流・研修を行った平和ユースが、現地での出会い・学び・気付きについて発表します。

第3部…学習の成果を通して紡いだ、次世代へ平和をつなぐためのメッセージを、平和ユースが市長たちに伝えます。

定員 1,000人

その他 手話通訳あり▷多目的鑑賞室のみ親子鑑賞可。(先着10人)



防犯機器等購入費補助金

申請受付終了まで残り2か月です



市では、防犯機器等の購入・設置にかかった費用の一部を補助しています。申請受付は3月31日(火)の午後3時までです。お早めに申請をお願いします。なお、購入・設置が完了した状態での申請となります。

申請対象 申請日時時点で青梅市に住民登録があり、その住所に居住している世帯※申請は1世帯1回限り

補助対象 カメラ付きインターホン等の防犯機器10品目※複数品目の申請可

補助額 補助対象経費の2分の1、かつ上限2万円(千円未満切り捨て)

申請方法 電子申請、郵送または直接市民安全課市民安全係(市役所3階)へ

春季アブラムシ防除を実施します

問 農林水産課農政係



市では、ウメ輪紋ウイルス病の再発とまん延を防止するため、農地等に植えられている再植栽されたウメ等にアブラムシ防除を実施します。

作業期間 2月3日(火)～13日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

対象地区 梅郷全域、和田町全域、柚木町1丁目全域と2・3丁目の一部、二俣尾1～3丁目全域と4丁目の一部、畑中1・2丁目の一部と3丁目全域、日向和田1・3丁目全域と2丁目の一部

対象植物 ウメ 使用薬剤 ウララDF

公共施設等 梅の公園は2月3日(火)に実施予定(荒天の場合は延期)

※防除作業の当日は終日立ち入り不可

新たに民生委員・児童委員が決まりました

問 地域福祉課庶務係

2月1日付けで次の地区の民生委員・児童委員が委嘱されました。

新たに決まった地区	委員名	連絡先
友田町4丁目	沼田 滋	080-4182-1218
千ヶ瀬町3丁目	山根真奈美	22-8224
野上町4丁目	清水久美子	24-3645
藤橋第1・第2	上田厚子	090-4673-9230
畑中3丁目	高橋良夫	21-0836
沢井1・2丁目	中村朋博	090-6322-6242

市との契約には「競争入札参加資格審査申請（業者登録）」が必要です



○インターネットによる業者登録

市との工事（工事請負、設計・測量・地質調査の委託、機械設備等の設置）、物品（物品の製造請負、各種委託、物品の買い入れ・売り払い等）の契約を希望する方は、東京電子自治体共同運営の電子調達サービスを利用しての競争入札参加資格審査申請が必要です。

詳しくは市ホームページの「入札・契約情報」をご覧ください。

○書類による業者登録（市独自の小規模契約希望業者登録）

電子調達サービスに登録がなく、市内に本店の登記がある者（個人は市内に住民登録がある者）に限り、書類による登録手続きが可能です。

有効期間は令和8年4月1日～10年3月31日です。3月13日までに申請をお願いします。なお、これ以降も随時受付を行います。有効期間は、登録承認日から有効になります。※参加できる契約に限りがあります。

書類の配布 市ホームページ（2次元コード）からダウンロード、または総務契約課契約係（市役所4階）で配布

青梅警察署からのお知らせ

医療費等の還付を装った詐欺に注意！

問 青梅警察署防犯係 ☎ 22-0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害発生状況

…令和7年（11月末現在） 16件 約4,100万円

●医療費等の還付を装った詐欺に注意！

青梅警察署管内では、還付金詐欺の電話が急増しています。還付金詐欺とは、市役所や金融機関等を装って電話をかけ、「医療費の過払いや給付金がある」「今ならATMで手続きが出来る」等申し向け、被害者をATMに誘導し、携帯電話越しにATMの操作を指示しながら犯人の指定する口座にお金を振り込ませるものです。

●ATMで還付金を受け取ることは出来ません

被害に遭わないために、次のことに気を付けましょう。
▷自宅の電話は常に留守番電話に設定し、録音メッセージを確認してから折り返し電話をかけ直す。

▷電話の相手に、自分の家族構成、携帯電話番号や、どこの銀行と取引があるかなどの個人情報をお教えしない。

警視庁では「STOP！ATMでの携帯電話」対策を推進しています。この対策は、ATM周辺では携帯電話で通話しないことを社会のマナーとすることで、還付金詐欺被害をなくすことを目的としています。高齢者を詐欺被害から守るため、ATM周辺での携帯電話の通話はご遠慮いただくようご協力をお願いします。

全国瞬時警報システム（Jアラート）による防災行政無線試験放送



問 防災課防災係

市では、地震などの災害時や武力攻撃の際に、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Jアラート）の緊急情報が、市の防災行政無線で正常に放送できることを確認するため、試験放送を行います。

市内の防災行政無線から、次の内容が一斉に放送されます。また、市公式LINEや行政メールも配信されます。

詳細は市ホームページをご確認ください。

日時 2月6日（金）午前11時

放送内容 チャイム～「これは、Jアラートのテストです。」（3回）～「こちらは、ぼうさい青梅です。」～チャイム

※試験は全国で実施します。

市環境美化委員連合会共催事業

ごみ減量講演会 「ごみから資源へのリサイクル」



日時 2月22日（日）午前10時～11時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

内容

ごみの減量には、限りある資源を効率的に利用するとともに再生産を行い、持続可能な形で循環させながら利用していくことが大切です。

家庭から出された、ごみのその後について市リサイクルセンターの職員が分かりやすく講演します。

定員 先着100人（予約制）

申し込み 2月2日～18日に専用フォーム（2次元コード）または電話で清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ

※1回の申し込みで2人まで申し込み可

ごみ処理施設見学会を実施します！

ごみ処理施設やリサイクル工場を見学し、ペットボトル等をどのように処理し、リサイクルされているかを学びます。

日時 3月13日（金）午前9時～午後5時

行程 市役所集合～市リサイクルセンター～道の駅ららん藤岡（昼食休憩）～大塚製薬㈱高崎工場（群馬県）～市役所解散

※貸し切りバスで回ります。

※昼食代は自己負担

対象 市民 **定員** 先着40人（予約制）

申し込み 2月2日～13日に電話で清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ

※申し込みは電話受付のみ

※1回の申し込みで2人まで申し込み可

市職員の懲戒処分

問 職員課人事研修係

次のとおり懲戒処分を行いましたので、公表基準に基づき公表します。

事件概要

令和5年3月～7年11月に、2名の親族等の個人情報（住民記録情報および課税情報）を合計81回、不正に閲覧したものです。

処分職員 主事 65歳 男性

処分内容 減給10分の1、2か月

処分日 令和7年12月26日

その他 処分職員は7年12月31日をもって依願退職

青梅市森林整備計画（案）の縦覧

問 農林水産課林務水産係

森林法第10条の6第2項の規定に基づき、青梅市森林整備計画を変更します。主な変更内容は、多摩地域森林計画(案)の変更に伴う変更になります。

この計画(案)に意見のある方は、市長に意見書を提出することができます。

縦覧期間 2月5日(木)～3月6日(金)

縦覧場所 農林水産課（市役所3階）
※市ホームページ（2次元コード）でも閲覧可

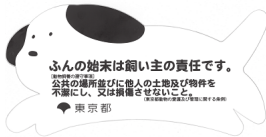
意見募集

計画名称	地域計画（地域農業経営基盤強化促進計画）(案)
目的	農業経営基盤強化促進法第19条第1項の規定により、10年後の地域農業について地域農業経営基盤強化促進計画（以下、地域計画という）を策定することが求められています。 地域計画とは、地域農業の10年後の在り方を示した地域計画と農地の今後の利用についての状況を反映させた目標地図を作成するものです。
閲覧期間	2月16日（月）～3月2日（月）
対象	市内在住・在勤の方、当該案件に直接的な利害関係を有する方※目標地図については、農業関係者の方
閲覧場所	農林水産課（市役所3階）
提出方法	3月2日（消印）までに、閲覧場所に備え付けの用紙（市ホームページからダウンロード可）に意見・必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。 ▷直接持参 ▷郵送…〒198-8701 農林水産課 ▷ファックス…☎22-3508 ▷メール…✉div2060@city.ome.lg.jp ※メールの件名は「地域計画（地域農業経営基盤強化促進計画）(案)の縦覧 への意見」としてください。
意見への対応	受け付けた意見は、個人情報を除き、市の考え方を付して、市ホームページ等で公表します。意見に対する個別の回答はできません。
問い合わせ	農林水産課農政係

犬の散歩をする際のルールを守りましょう

問 環境政策課管理係

飼い犬に関する苦情が相次いでいます。犬の散歩中は次のルールを守ってください。
トイレは散歩の前に済ませましょう▷ふん・尿をしてしまったときには、必ず持ち帰る、洗い流すなど後始末をしましょう▷リードで制御し、とっさの行動に対応できるよう短めに持ちましょう▷散歩中、他人の敷地には入らないようにしましょう。



中堅・小規模の製造業者向け

DX（ロボット活用）セミナーを開催します
青梅市先端技術活用コミュニティ強化事業

問 商工会議所 ☎ 23-0111、市商工業振興課工業振興係

日時 2月13日（金） 午後3時～5時
会場 青梅商工会議所（上町373-1）
対象 DXを推進したい企業および個人事業主の方
内容 人手不足を克服！中小製造業のロボット活用セミナー
中堅・小規模製造業におけるロボット活用の考え方や事例を紹介
します。※午後5時以降、講師へ個別相談できる時間があります。
講師 （特非）ロボットビジネス支援機構（RobiZy）プロジェクト
プロモーションオフィサー 村上 出氏
定員 先着30人 **持ち物** 筆記用具
申し込み 申し込みフォーム（右記2次元コード）から



青梅の森、公園・緑地で
ナラ枯れ対策を進めています

問 公園緑地課みどり推進係

青梅の森、公園・緑地において、利用者の安全確保や生物多様性の保全のため、ナラ枯れ被害木の伐採や薬剤の樹幹注入による防除を実施しています。
作業は随時進めていますが、枯れ木を見つけた際は十分にご注意ください。



山梨中央銀行
公金支払の取り扱いが終了

問 会計課出納係

令和8年3月31日をもって、山梨中央銀行店舗窓口での青梅市公金（市税・料金等）の納付書によるお支払いの取り扱いが終了します。
4月1日以降は、納付書に記載されている他の金融機関等でお支払いください。ただし、地方税統一QRコード（eL-QR）が印字された納付書（市税の一部）については、引き続き店舗窓口での納付が可能です。
※QRコードは髙デンソーウェブの登録商標です

住民票の写しの変更

問 市民課住民記録係

市内転居をしている場合、新たに「異動前住所」として1つ前の住所を記載するようになりました。詳しくは市ホームページをご覧ください。
※コンビニ交付の場合も同様の取り扱いとなります。



福祉センター閉館日7月31日に変更

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

福祉センターは、令和8年5月31日に閉館予定でしたが、閉館日を7月31日まで2か月間延長することになりました。
また、使用申請は、使用日の4か月前から受け付けます。

市ホームページへのバナー広告掲載募集中

問 秘書広報課広報係

掲載期間 1か月を単位とし、4月から翌年3月末までの希望する期間
掲載場所 市ホームページのトップページ下部（右写真の位置）
掲載料 下表のとおり
※申し込み方法等の詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご参照ください。



広告掲載場所（赤の囲い部分）

掲載契約期間	月額掲載料	割引率
1か月から5か月まで（半年未満）	2万円	—
6か月から11か月まで（半年以上1年未満）	1万8,000円	1割引
12か月（4月1日～翌年3月31日）	1万6,000円	2割引

職員募集

	広報事務補助 （会計年度任用職員）
職務内容	・市公式動画チャンネルの撮影・編集 ・各種SNSの発信、市ホームページの更新作業 ・市内施設・協力店舗への広報配架（自動車運転を伴います。） ※動画作成や編集経験のある方大歓迎！
募集人数	1人
勤務期間	4月1日～令和9年3月
勤務日数	月～金曜日の週3日
勤務時間	午前9時～午後5時（1日7時間）
勤務場所	市役所4階秘書広報課
応募要件	次のすべてに該当する方 ▷普通自動車免許を有する▷簡単なパソコン操作ができる。
報酬	時給1,226円
選考方法	書類選考後、面接を実施
申し込み	2月16日（消印）までに秘書広報課（市役所4階）または市ホームページ（2次元コード）から申込書を入手し必要事項を記入のうえ、郵送または直接秘書広報課へ

令和7年分の収入等の申告が始まります

市民税・都民税の申告はお早めに


申告期間 2月16日（月）～3月16日（月）


提出先・問い合わせ

▷市民税・都民税…

専用電話☎050-1721-1176（自動音声）

▷所得税の確定申告…青梅税務署☎22-3185




 郵送による申告

申告書に記入・必要書類（コピー可）を添付し、郵送で課税課市民税係へ


※市役所開庁時間内に連絡可能な電話番号を必ず記入してください。

※申告の控えが必要な場合は返信用封筒（切手貼付）を同封してください。


 電子による申告（専用フォームまたはe L T A X）


昨年収入がなかった方、非課税の所得となる年金・手当等のみを受領していた方は専用フォーム（下記2次元コード）から市民税・都民税の申告をすることができます。

※給与・年金等収入がある方、控除を受けたい方はご利用できません。



収入があった方、控除を受けたい方はe L T A X経由で市民税・都民税の申告をすることができます。マイナンバーカードが必要となります。詳しくは市ホームページ（下記2次元コード）をご確認ください。



 市役所での申告


要予約

郵送・電子での提出が難しい場合は、市役所で申告を受け付けます。なお、予約した日時に来庁できない場合は、改めて予約してください。


予約方法

3月13日まで（土・日曜日、祝日を除く）の午前9時～午後5時に

予約専用電話☎24-1010、または専用フォーム（下記2次元コード）から



申告受付期間	会場
2月16日（月）～3月16日（月） （土・日曜日、祝日を除く）	市役所1階15番A窓口

 申告に必要なもの

原本が手元に必要な場合はコピーをご用意ください。

①申告書（窓口にも用意してあります。）

②マイナンバーが分かるもの（マイナンバーカードまたは通知カード等）

③本人確認書類（顔写真のあるものは1点、顔写真のないものは2点）

※マイナンバーカードは②③を兼ねます。

④令和7年中の収入が分かる書類（源泉徴収票、収入明細書、帳簿類 ほか）

⑤所得控除等を受けるための書類

▷社会保険料控除…健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の領収書、国民年金等の支払いを証明する書類

▷生命保険料控除、地震保険料控除…控除証明書（支払証明書）

▷障害者控除…身体障害者手帳、愛の手帳等


▷医療費控除…医療費控除の明細書、医療費通知（内容が不十分な場合があります。詳細は、事前に課税課市民税係へお問い合わせください。）、保険等で補填された金額の分かる書類、おむつ代を申告する場合は、「おむつ使用証明書」または「おむつ使用確認書」（事前に必ず支払い総額を計算してください。）※関連記事7面をご確認ください。

※医療機関の領収書では受け付けできません。

▷寄付金控除…寄付先からの領収書等

※配偶者控除や扶養控除を申告する場合は、配偶者や被扶養者のマイナンバーも記入してください。

※その他の控除については、内容によって必要な書類が異なります。

 申告

申告書を送付します

昨年、市民税・都民税の申告をした方には、次のいずれかに該当する方を除き、2月上旬に申告書と「令和8年度市民税・都民税（住民税）申告のしおり」を送付します。

①令和7年度市民税・都民税において市内在住の方に扶養されており、収入の無い方

②令和6年中の収入が年金のみ、かつ所得が45万円以下であり、公的年金等の源泉徴収票の記載内容と同一の内容で申告した方

※郵送による申告の際は「申告のしおり」にある宛名札をご利用ください。（切手不要）

 お間違いなく

所得税（国税）の確定申告は、青梅税務署へ。なお、所得税の確定申告を行う場合は、市役所での市民税・都民税の申告は不要です。

市民税・都民税の申告チェックフロー ～申告の要・不要をご確認ください～

★令和8年1月1日現在、青梅市にお住まいの方

令和7年1月1日～12月31日に収入がありましたか？

はい

いいえ

収入は給与収入のみですか？

はい

いいえ

年末調整は済んでいますか？

はい

いいえ

収入は年金のみですか？

はい

いいえ

勤務先から青梅市へ給与支払報告書が提出されていますか？

はい

いいえ

公的年金（遺族・障害年金を除く）のみで、次のいずれかに該当しますか？
▷65歳以上で公的年金収入が155万円以下
▷65歳未満で公的年金収入が105万円以下
※年齢の基準日は8年1月1日

はい

いいえ

同世帯の親族の扶養でしたか？

はい

いいえ

市内在住の方に扶養されていましたか？

はい

いいえ

【申告不要】
※医療費控除等で所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

市民税・都民税の申告が必要です。（市役所へ）

確定申告または市民税・都民税の申告が必要です。（税務署または市役所へ）ただし、公的年金等の収入金額が400万円以下でかつ公的年金以外の所得が20万円以下の方は確定申告の必要はありません。この場合でも医療費控除等で所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

【申告不要】
※年金支払者に登録している住所地と住民票上の住所地が異なる場合は、申告が必要です。

市民税・都民税の申告は不要ですが、年金収入が400万円を超えると、確定申告が必要な場合があります。また、公的年金等の源泉徴収票に記載の控除以外の各種控除の適用を受ける場合は、所得税の確定申告または市民税・都民税の申告が必要です。

市民税・都民税の申告が必要です。（市役所へ）

【申告不要】
年末調整等の申告において、同世帯の親族に扶養されているか、ご確認ください。

★市民税・都民税の申告は、1月1日にお住まいの自治体にて行ってください。

確定申告で医療費控除を申告する方へ

おむつ使用確認書の交付



おむつ代が医療費控除の対象として認められるためには、申告の際に、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。市では、右記の①、②を満たす方へおむつ使用証明書に代わるものとして利用できる、「おむつの使用確認書」を交付します。

申請方法

来庁する方の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）と、おむつ使用者の介護保険被保険者証をお持ちのうえ、直接介護保険課認定係（市役所1階）へ

対象

- ①介護保険の要介護認定を受けている方
 - ②青梅市が保有する主治医意見書において、次の要件をすべて満たす方
 - ▷障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がB、Cランクである。
 - ▷失禁への対応としてカテーテルを使用していること、または尿失禁が現在あるかまたは今後発生の可能性が高い状態である。
- ※対象となる主治医意見書の詳細は、市ホームページ（上記2次元コード）をご確認ください。

国民年金保険料を納付書で納めている方へ

口座振替、クレジットカード納付、前納（前払い）をご利用ください



問 青梅年金事務所 ☎ 30-3410
市保険年金課国民年金係



口座振替やクレジットカードによる納付を利用すると、保険料納付の手間が省け、納め忘れがありません。

また、前納（前払い）すると保険料の割引が受けられます。割引金額等の詳細は青梅年金事務所へ問い合わせてください。

4月からの前納を利用する場合は2月末日（必着）までに書類を年金事務所へ提出してください。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

国民健康保険加入者の皆さんへ

医療費の額をお知らせします

問 医療費のお知らせについて…市保険年金課給付係
医療費控除について…青梅税務署 ☎ 22-3185、市課税課市民税係



国民健康保険で給付した医療費の額をお知らせします。

対象期間 令和7年7月～10月受診分 通知時期 2月中旬頃

※お知らせが届いたことにより行う手続きはありません。また、還付金などは発生しません。

その他 お知らせは確定申告、住民税申告の医療費控除の明細書【内訳書】として添付できます。

※保管した領収書をもとに明細書の作成等の対応が必要になる場合があります。

※11月診療分および12月診療分のお知らせを個別に作成することはできません。ご自身で保管した領収書をお使いください。

健康コラム133

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しよう

市立青梅総合医療センター呼吸器内科医長 日下 祐

みなさんは口腔ケアと誤嚥性肺炎の関係性についてご存知でしょうか？ふだん医師として高齢者の方の肺炎を診療していると、「口腔ケア」ってとても大切だけど、まだまだ知られていないと感じます。

物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。口腔内の清潔が十分に保たれていないと、口腔内で肺炎の原因となる細菌がより多く増殖してしまいます。

また、年齢とともに咳反射が弱くなり嚥下機能が低下します。その結果、口腔内の細菌が気管から肺へと吸引され、肺炎を発症します。栄養状態が不良であることや免疫機能の低下なども発症に関与してきます。

したがって、誤嚥性肺炎の予防・対策としては、歯磨きなどの口腔ケアや定期的な歯科検診の受診、さらには栄養管理が重要です。特に現在症状がなくても定期的に歯科検診に行かれることをおすすめします。

認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座

問 高齢者支援課包括支援係

○認知症サポーター養成講座

日時 2月28日（土） 午後1時30分～3時

対象 市内在住・在勤の方

内容 認知症の基礎知識を分かりやすく学び、認知症の方に対する理解を深める講座です。

講師 青梅成木台病院精神保健福祉士 細野 健氏

○ステップアップ講座

日時 3月9日（月） 午後1時30分～3時

対象 認知症サポーター養成講座を受講した方

内容 認知症の方への支援について、より実践的な内容を学ぶ講座です。介護体験談や認知症の方に配慮した住環境について話を伺います。

講師 エンナチュラル(株)作業療法士 船谷俊彰氏

○いずれも

会場 地域支え合い相談所 i k i p p a

（河辺町10-1-3スプリング河辺駅前ビル3階）

定員 各講座先着15人程度（予約制） 持ち物 筆記用具

申し込み 電話 ☎ 24-2882 で市地域包括支援センターうめぞのへ

認知症講演会

認知症の人の「もしもの時」について考えてみませんか？

日時 2月19日（木） 午後2時～3時30分

会場 福祉センター第1～3集会室

対象 市内在住の方

内容 自身や身近な人の変化に気付いたとき、どうすればよいのか。認知症の「もしも」をテーマに、早期受診の考え方や家族・地域の支え方、市の取り組みを事例も交えながら紹介します。

講師 都立荏原病院認知症看護認定看護師 平井 薫氏

定員 先着60人程度

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み

専用フォーム（右記2次元コード）または電話で高齢者支援課包括支援係へ



介護予防講演会

転ばない毎日をめざして～見て・聞いて・一緒に動く講演会～

日時 2月24日（火） 午後2時～3時30分

会場 S&Dたまぐーセンター会議室AB

対象 市民

内容 転倒予防を中心に、実際に体を動かしながら学ぶ体験型講演会です。講師と市保健師によるクロストークで、運動を続けるコツや地域の通いの場についても紹介します。

講師 （医）仁成会高木病院リハビリテーション科外来部門科長 大石健太氏

定員 先着60人

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み

専用フォーム（右記2次元コード）または電話で高齢者支援課包括支援係へ



認知症サポーター養成講座

認知症になっても自分らしく暮らせる地域へ

日時 3月3日（火） 午後2時～3時30分

会場 多摩リハビリテーション学院専門学校 家政科実習室

対象 市内在住・在勤・在学の方

内容 認知症になっても安心して暮らすことのできる街づくりを目指し、認知症サポーター養成講座を受講しませんか？

講師 （医）利定会大久野病院院長 河原和夫氏

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み

2月20日までに電話 ☎ 78-3442 または専用フォーム（下記2次元コード）にて市地域包括支援センターすみえへ ※公共交通機関をご利用ください。





新型コロナウイルス感染症の 予防接種を実施中

問 健康センター ☎ 23-2191

接種期間 令和7年10月1日～8年3月31日まで

助成回数 期間内に1人1回のみ

接種場所 指定医療機関

対象

- ・接種日に65歳以上で、期間内に助成を受けていない方
- ・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の障がいまたは免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方であって、期間内に助成を受けていない方

費用 6,500円※生活保護受給者等は無料

その他 予約の要・不要を確認のうえ、必要に応じて医療機関へ連絡してから接種を受けてください。

※指定医療機関や使用するワクチン等の詳細は、市ホームページをご確認ください。



イベントも随時開催しています

おいでください 地域サロン

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

時間 午前10時～午後3時※祝日を除く

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日
下長洲第2第4自治会館	第1・3火曜日
富岡1丁目自治会館	毎週月曜日
今寺第4第5自治会館	第2～4火曜日
新町7・8・9丁目自治会館	第1・3・4木曜日
河辺町4丁目自治会館	第1・3金曜日
今井柳田自治会館	第2・4水曜日

2月のイベント

講話（青梅郷土史）

日時 20日（金） 午前11時～正午

会場 河辺町4丁目自治会館

大人の為の紙芝居

日時 25日（水） 午後1時45分～2時30分

会場 今井柳田自治会館



未来の赤ちゃんのための やわらぎ「リラックスヨガ」



日時 2月21日（土） 午後1時30分～4時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 妊娠前の女性、赤ちゃんを望むご夫婦

内容

- ・「プレコンセプションケア」とは？
 - ・保健師と管理栄養士による講義「赤ちゃんを迎えるための健康と栄養について」
 - ・心とらぐ「リラックスヨガ」の実践
- 希望者には「葉酸サプリ」サンプルをプレゼント！

講師 ヨガインストラクター 川口貴枝氏
市保健師・管理栄養士

定員 先着20人（予約制）

服装・持ち物 運動ができる服装、ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具

申し込み 専用フォーム（2次元コード）または電話 ☎ 23-2191 で健康センターへ

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾 「低栄養予防と元気に食べるコツ」

問 病院事務局総務課総務係 ☎ 22-3191

忙しさを年齢の変化から、食事を簡単に済ませることが増えると、気付かないうちに低栄養に陥ることがあります。高齢者の約1割が低栄養の傾向にあると考えられており、働く世代でも起こります。

年齢を問わず、ご自身や大切なご家族の健康を支えるために役立つ、無理なく続けられる食事の工夫や元気に過ごすための「食べるコツ」を管理栄養士の視点からお伝えします。※詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

日時 2月25日（水） 午後2時～3時

会場 市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）

講師 栄養科管理栄養士 根本 透氏

※講堂は病院内のためマスク着用をお願いします。



迅速な救命措置が大切な人の命を救います

普通救命講習会

日時 3月6日（金） 午後1時30分～4時30分

会場 健康センター

対象 市内在住・在勤者

内容 成人の心肺蘇生法、自動体外式除細動器（AED）操作法、気道異物除去法を実習します。

定員 先着15人（予約制）

費用 1,700円（テキスト代）※後日支払い

服装 動きやすい服装※スカート不可

持ち物 筆記用具

申し込み

専用フォーム（2次元コード）または電話 ☎ 23-2191 で健康センターへ

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付。認定年月日3年以内の救命技能認定証持参で、200円割引



上級手話講習会受講者募集

問 障がい者福祉課サービス給付係

日時 4月8日～3月10日の毎週水曜日 午後7時～9時

会場 S&Dたまぐーセンター

対象 次のすべてに該当する方

▷市内在住・在勤の18歳以上

▷中級手話講習修了者または同等の技術を有する

▷全日程受講できる

▷市の手話通訳者として登録する意向がある

内容 中級手話講習を修了した方を対象に、手話通訳者としての登録を目指して手話技術等を学びます。

定員 12人（選考面接あり）

費用 1万円

申し込み

専用フォーム（2次元コード）から



自立センター福祉公開講座「ビーズアクセサリー」

問 市自立センター ☎ 32-1631
市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

日時 2月18日（水） 午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター **対象** 市民

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

定員 先着12人（1月21日に参加した方は参加不可）

申し込み 電話で市自立センターへ（留守番電話への申し込み不可）



休日トレーニング

コンディショニングで身体を整えよう

問 健康センター ☎ 23-2191

日時 2月28日（土） 午前9時40分～11時40分

※開始10分前にお越しください。

会場 今井市民センター **対象** 当日64歳以下の市民

内容 コンディショニング、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 佐藤イク子氏 **定員** 先着40人（予約制）

服装・持ち物 運動できる服装・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 専用フォーム（2次元コード）から健康センターへ



こども家庭センターに多言語翻訳ディスプレイを設置します

Multilingual translation displays will be used at the Child and Family Center. 【English】

Trung tâm Trẻ em và Gia đình sẽ sử dụng các bảng dịch thuật đa ngôn ngữ. 【tiếng Việt】

日本語を母語としない妊娠・子育て中の方とのスムーズなコミュニケーションを図れるよう、面談時等に多言語翻訳が可能なディスプレイを使用します。

期間 2月2日～4月30日

※本事業は都の「社会課題解決に向けたスマートサービス実装事業」における取り組みです。



問 DX推進課

子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係



	ほのぼの 「運動遊び」	すこやかルーム 「乳幼児の簡単おやつ」 & 「看護師さんにきてみよう」	とことこ 「骨盤体操」
日時	2月3日、17日の火曜日 午前11時～11時30分 子育てひろばは9時～正午	2月10日（火） 午後2時30分～3時30分ごろ	2月12日（木） 午前11時～11時30分 子育てひろばは10時～午後3時
会場	ほのぼの （長渚保育園）	すこやかルーム （畑中保育園）	下長渚自治会館2階大広間
対象	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方	未就学児の親子	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方
内容	お子さんの月齢に合わせて巧技 台やマット山を設定します。 たくさん体を動かして遊びま しょう。 講師 体操講師 大池巳喜男氏	乳幼児期のおやつはどんなもの をあげたらいいの？ 栄養士・看護師が分かりやすく お話しします。 講師 栄養士 田上朋美氏 看護師 岸野厚子氏	体を整えて気分もスッキリ！ お子さんを遊ばせながら受けら れます。 講師 心理カウンセラー 中村ミナエ氏
定員		先着10組	
申し込み		2月9日までに電話または 直接すこやかルームへ	
問い合わせ	長渚保育園 ☎22-8102	すこやかルーム ☎21-5358	長渚保育園 ☎22-8102

新規団体・継続団体とも登録が必要です

市青少年健全育成団体
登録更新手続き



問 子育て応援課児童・青少年係

市青少年健全育成団体登録制度は、青少年
の健全育成に資するため、継続して青少年健
全育成活動を行う子ども会等の文化系団体、
野球等体育系団体等の情報を、広く市民に提
供するとともに、その活動を支援するための
ものです。

登録団体の情報は、市ホームページ等に掲
載します。また、市民センターなどの施設使
用料が免除となります。

受付期間 2月15日～3月15日

受付場所 子育て応援課、市民活動推進課、
社会教育課、スポーツ推進課、各
市民センター、住友金属鉱山アリー
ナ青梅、S&Dたまぐーセンター

登録有効期間

4月1日～令和9年3月31日

※登録できる団体の条件等は市ホームページ参照

あそぼうよ！青梅 市民協働事業

外遊び型子育てひろば・はらっぱ

問 （特非）かぷかぷ山のようなちえん☎050-3390-0613
子育て応援課子育て推進係



親子で季節を感じながら、お外遊びしませんか。地域の子育ての仲間づくり
に、のんびり遊びに来てね♪

日時 2月24日（火） 午前10時30分～正午※雨天延期

会場 わかぐさ公園芝生の広場

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

あつまれ！0・1・2・3ちびっこ☆ランド

子どもといっしょにつくる人形劇
フーとブータのなにしてあそぼ！&ミニミニコンサート

日時 3月15日（日） 午前10時30分～11時30分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第2スポーツホール

対象 0～3歳児と保護者（きょうだい、祖父母の参加可）

内容 人形劇とミニミニコンサート 定員 30組（抽選）

申し込み 2月28日までに市ホームページ（2次元コード）または電話で
子育て応援課子育て推進係へ



（公財）青梅佐藤財団共催事業

キッズ☆体験教室
藍染めバンダナをつくろう



問 社会教育課生涯学習推進係

藍染職人の先生と一緒に、江戸時代から続く天然原料だけ
を使った染色方法を学びながら、藍染体験をしてみませんか？青梅の地に受け継がれた藍染の美しさや魅力を体感しな
がら、自分だけの藍染バンダナをつくってみよう。

日時 3月7日（土） 午前10時～正午頃

会場 藍染工房壺草苑（長淵8-200）

対象 市内在住・在学の小学生※1～2年生は保護者同伴

講師 壺草苑スタッフ

定員 先着25人（予約制）

服装 汚れても良い服装

申し込み 2次元コードから



Ome Blue PR大使に成田童夢氏が就任しました！



Ome Blue®

問 シティプロモーション課観光係

Ome Blue PR大使第3号に、市内在住の元スノーボード選手でトリノ五輪スノーボード
日本代表の成田童夢氏が就任しました！

対談などの様子は、市ホームページ（上記2次元コード）からご覧ください。

【経歴】

▷平成14年ワールドカップウィスラー大会で初優勝

▷平成16年ワールドカップウィスラー大会で優勝

▷平成18年トリノ五輪スノーボード男子ハーフパイプ
日本代表として出場

▷令和4年「七大陸最高峰登頂&滑降プロジェクト」開始



★Ome Blue PR隊募集

青梅市の豊かな自然、歴史、伝統および文化の普及ならびに市への来訪者のさらなる増加を
目的に、観光プロモーション「Ome Blue」を推進するため、Ome Blue PR隊につ
いても引き続き募集します！共に青梅市を盛り上げていきましょう！

申し込みは、専用フォーム（右記2次元コード）から



ジュニアスポーツ教室
ソフトテニス

問 （一社）市スポーツ協会☎22-0827

日時 2月28日、3月14日～28日の
土曜日 午後7時～9時（6時45
分受付）

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅
第1スポーツホール

対象 市内在住・在学の小学生

定員 50人（抽選）

持ち物

運動のできる服装、タオル、飲み物、室
内用運動靴、ラケット（お持ちの方のみ）

申し込み

（一社）市スポーツ協会ホームページ（2
次元コード）から



2月

各種相談日

専門の相談員が対応します。犯罪で被害を受けた方やその家族で何かお困りのことがありましたら、市民安全課市民相談係へご相談ください。

相談名	日程	時間	内容・対象	会場・備考
法 律 相 談	2日(月)、4日(水)、 9日(月)、16日(月)、 18日(水)、25日(水)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	金銭貸借、離婚、借 地・借家、相続等の 日常の法律問題につ いて(1案件につき 1回)	市役所3階相談室 ▷予約は相談日の1週間 前の午前8時30分か ら受け付けます。 ▷2月18日(水)の法律 相談の予約は2月10 日(火)から受け付け。 ▷3月2日(月)の法律 相談の予約は2月20 日(金)から受け付け。 ▷予約は直通電話☎22 -2816または市民 安全課市民相談係へ
	3月2日(月)、4日(水)			
交通事故相談	13日(金) 27日(金)	午後1時30分～4時 (1人35分) ※電話予約制	交通事故の損害賠償・ 過失割合など	
登 記 相 談	20日(金)	午後1時30分 ～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	土地や家屋の登記、 相続問題など	
相 続・遺 言 等 暮 ら し の 手 続 き 相 談	24日(火)		相続・遺言等暮らし の手続きなど	
行 政 相 談	10日(火)	午後1時30分～4時 (1人30分) ※電話予約制	国等への苦情や要望 など	▷予約は直通電話☎22 -2816または市民 安全課市民相談係へ
身の上相談	17日(火)	午後2時～4時 (1人30分) ※電話予約制	人権問題・家庭での 悩みごとなど	市役所3階相談室 ▷予約は直通電話☎22 -2816または市民 安全課市民相談係へ
女性のための カウンセリング 「はればれ」	6日(金) 20日(金)	午前9時30分～ 午後3時(1人50分) ※電話予約制	女性が抱えるさまざ まな悩みの相談など	市役所3階相談室 ▷予約はジェンダー平 等担当へ
消 費 者 相 談	月～金曜日 ※祝日を除く	午前10時～正午 午後1時～4時 ※第2・4火曜日は 午後6時まで	訪問販売や買い物の トラブルなど	消費者相談専用電話 ☎22-6000
福祉専門相談	10日(火)	午前9時30分 ～11時30分 ※電話予約制	成年後見制度、遺言・ 相続等	福祉センター1階相談室 ▷予約は社会福祉協議 会☎22-1233へ
	25日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労 働 相 談	18日(水)	午後6時30分 ～8時50分 (1人40分) ※電話予約制	解雇、賃金不払い、 時間外労働等労働問 題全般(パートタイ ム勤めの方も可)	市役所2階会議室 ▷予約は2月16日(月) までに商工業振興課商 業労政係へ(先着3人)
住 宅 相 談	19日(木)	午後1時30分～4時 30分(1人45分) ※電話・専用フォ ーム(右記2次元コー ド)、窓口予約	住宅の増改築や修繕 に関する相談	市役所5階会議室 ▷予約は相談日 の3日前まで に住宅課住宅 政策係へ 

どこに相談したらよいか分からないお困りごとはありませんか？

地域福祉コーディネーターによる「ふらっと相談室しゃべルーム」

問 地域福祉課福祉政策担当



日程	時間	会場	担当
2日(月)	午後2時～3時30分	カインズ青梅インター店 くみまちコミュニティスペース	社会福祉協議会☎22-1233
3日(火)	午前9時～午後5時	長淵市民センター1階第3会議室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
4日(水)		梅郷市民センター2階第2会議室	社会福祉協議会☎22-1233
5日(木)	午前9時～午後5時	小曾木市民センター2階和室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
6日(金)		河辺市民センター2階第2会議室	社会福祉協議会☎22-1233
9日(月)	午前10時～11時30分	東青梅市民センター2階第2会議室	社会福祉協議会☎22-1233
12日(木)		成木市民センター1階第2研修室	
		大門木市民センター2階料理教室	
		S&Dたまぐーセンター (4階ミーティングルームA、B)	
13日(金)	午後5時～7時	今井市民センター1階和室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
18日(水)		地域支え合い相談所ikippa(河辺町 10-1-3スプリング河辺駅前ビル3階)	社会福祉協議会☎22-1233
24日(火)	午前10時～11時30分	沢井市民センター1階第2会議室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
25日(水)	午前10時～正午	霞台第一住宅4号棟1階コミュニティサロン	社会福祉協議会☎22-1233
26日(木)	午前10時～11時	河辺町七丁目アパート第1集会所	社会福祉協議会☎22-1233
		裏宿公会堂1階和室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
		新町市民センター1階第3会議室	社会福祉協議会☎22-1233
		梅郷3丁目自治会館	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010

※うえるびー(ikippa)担当地区…長淵、梅郷、東青梅、河辺地区
※社会福祉協議会担当地区…青梅、大門、沢井、小曾木、成木、新町、今井地区

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 2月25日(水) 午後2時～3時45分 会場 中央図書館多目的室 対象 市民
内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪測定等②管理栄養士による栄養相談
定員 ②のみ先着4人(予約制)※②のみ要申込…電話☎23-2191で健康センターへ
持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)②数日の食事記録

広報おうめに広告を掲載しませんか？詳細は市ホームページをご覧ください。

総合医療センター 院長テレホン

院長が病院運営などについて、ご意見やご要望
などを電話でお受けします。
※医療相談はできません。

日時 2月16日(月) 午前9時～正午
電話 ☎22-3191

休日歯科診療



問 健康センター☎23-2191



診療日	医療機関名	住所	電話番号
1日(日)	山中歯科医院	東青梅1-9-8	22-2875
8日(日)	河辺南口デンタル クリニック	河辺町5-7-4 2階	20-8333
11日(祝)	下奥多摩歯科医院	長淵4-376-1	23-8818
15日(日)	高野歯科 クリニック	河辺町5-5-12	21-4970
22日(日)	やまだ歯科医院	千ヶ瀬町3-403 -3 2階	22-0139
23日(祝)	池田歯科医院	東青梅2-20- 26	24-2322

※診療時間は午前9時～午後5時です。(受付終了時間
は午後4時45分)
※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。
※マイナ保険証、お薬手帳を持参してください。

収益事業

ボートレース多摩川
☆6日(金)～11日(祝)
GI第71回関東地区選手権
☆22日(日)～27日(金)
淡水王選手権!第31回tvkカップ
京王閣競輪
☆3日(火)～5日(木)
真備&京王電鉄&L新橋&日刊杯(FI)

センターひろば(子育て支援事業)

問 子育て応援課子育て推進係



対象 保護者同伴の乳幼児(体育館のみ小学生も可)
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。

会場(市民センター)		日程	時間
体育館	長淵	5日～26日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	19日(木)	
	東青梅※	7日～28日の土曜日	午前10時～正午
	新町	27日(金)	
	河辺※	6日～27日の金曜日	午後3時～5時
	今井	10日(火)、24日(火)	
会議室	大門	3日(火)、17日(火)	午前10時～正午
	今井	12日(木)、26日(木)	
和室	沢井	2日(月)	

※東青梅市民センターと河辺市民センターは、2月13日(金)
まで、工事により体育館が使用できないため、会議室での開
催となります。

青梅市ファミリー・サポート・センター

利用希望者入会説明会

日時 2月21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)

対象 3か月～小学生の保護者
持ち物 本人確認書類
その他 月～金曜日でも随時入会受付中
申し込み

2月20日までに電話☎23-3888、
23-9338で同センターへ



回…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、申…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

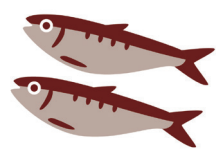
なんでも情報局
アンテナ

☆催し（こども向け）

○未就園児招待会
～バレンタインパーティー～
回2月16日（月） 午前10時～10時45分
場富士学院幼稚園
対0～2歳児とご家族
内持ち物…飲み物、タオル、室内履き（親子分）
問同幼稚園 鬼塚
☎042-555-1241

○はじめてみませんか
バードウォッチング
回2月22日（日） 午前9時15分～正午
※雨天時は28日（土）
場市民球技場管理棟前広場集合
対小学生（保護者同伴）
内講師…日本野鳥の会奥多摩支部。持ち物…帽子、運動靴、手袋、防寒具、雨具、飲み物、筆記用具、双眼鏡（お持ちの方）、両手が空くのでリュックがお勧め。
定先着20人（予約制）
費こども1人300円（保護者、未就学児は無料）
申7日までに2次元コードから
問青梅・多摩川水辺のフォーラム 丸山
☎090-1403-5190

○J A西東京あぐりキッズスクール
回4月4日（土）、5月10日、7月5日、9月20日、10月4日、12月6日の日曜日 午前9時～午後1時
場かすみ直売センター
対市内、奥多摩町在住・在学の新小学3～6年生（参加兄妹が新3年生以上の場合、新2年生も参加できます）
内農産物の生産過程を通して豊かな心を育むことを目指します。
定先着30人
費年額3,000円（入校料）
申同スクール実行委員会 原田
☎22-2122



☆催し

○①認知症予防教室②ひだまりカフェ
回①2月4日、18日、3月4日、11日、25日の水曜日 午前10時～正午
②2月10日（火） 午後2時～3時30分
場①福祉センター②青梅学園（かすみの里）
内①認知症予防に関心のある方
②認知症に関心のある市内在住の方
内②認知症の方やご家族、地域の方々が気軽に集える場所です。
定①先着25人②先着10人（予約制）
費①1回600円（茶菓子、資料代）
②100円（飲食代は別途）
問・申いきいきひだまりサロンの会
大西☎090-8519-4370
✉iki2hidamari@gmail.com

○青梅陶芸教室
回2月10日（火） 午後1時30分～4時
場河辺市民センター
内体験・見学可
費1回2,000円（別途材料費、焼成代）
申同教室 福田☎090-4011-5065

○家計レッスン “今年の予算を立ててみませんか”
回2月12日（木） 午後1時30分～2時30分
場S&Dたまぐーセンター
内持ち物…筆記用具、電卓
定先着5人
費500円（資料代）
申多摩友の会青梅方面 吉岡
☎31-7728

○認知症家族の会・青梅ネット
回①2月13日②3月13日の金曜日
正午～午後3時30分
場①福祉センター②西多摩医師会館
内認知症の方を介護する家族
内情報交換
定先着45人
費400円
問同会 河村☎22-2745

○「こころの悩み」無料相談会
回2月21日（土） 午前10時～午後2時30分
場S&Dたまぐーセンター
内うつや不安などでお悩みの方
内うつや不安などのお悩みに公認心理師が対応。1人30分（要予約）



定先着4人
申こころの相談室ハロー 細野
☎090-8846-2817

○市民公開講座「脳梗塞 最新治療」
回2月21日（土） 午後2時～3時30分
場西多摩医師会館およびWEB配信
内講師…大久野病院 進藤 晃氏、市立青梅総合医療センター 伊藤 慧氏
定会場30人、WEBは定員なし
申次のいずれかの方法で西多摩医師会事務局へ▷2次元コード▷電話☎23-2171（月～金曜日の午前9時～午後4時▷メール✉ishi-kai@nishitama-med.or.jp

○講演会「子どもと地域と学校」
回2月21日（土） 午後2時～4時
場S&Dたまぐーセンター
内講師…宮内藤夫氏（元学校長、教育の明日を考える会代表）のお話と懇談。
定先着50人
費500円
申青梅子ども子育て懇談会 松尾
☎32-0262

○歌声サークル
回2月22日、3月15日の日曜日 午後2時～4時
場新町7・8・9丁目自治会館
内みんなで歌おう大きな声で
定先着50人
費500円
申歌声サークル縁側 佐々木
☎080-5504-3754

○参加者募集！①国際女性デー企画「キラリ☆サイエンスFes」②女子中高生向けオフィスツアー（春）
回①3月8日（日） 午後1時30分～4時30分②3月下旬（春休み期間）
場①Tokyo Innovation Base（千代田区丸の内3-8-3）
②都内 ほか
内①都内在住・在学的女子小学生（4～6年生）、女子中学生およびその保護者②都内在住・在学的女子中高生
内①こどもたちの進路選択の幅を広げることを目的にトークショーやロールモデルとの交流・体験会②STEM分野魅力発見ツアーを20社以上開催
定①1回あたり20～40人程度（応募多数の場合は抽選）

申①3月5日の正午②2月25日の正午までに、①②ともホームページ（2次元コード）で申し込み。
問都生活文化局☎03-5388-3189

←①サイエンスFes
②オフィスツアー→

☆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）

○第47回青梅市民バドミントン団体戦参加者募集
回3月20日（祝） 午前9時から
場住友金属鉱山アリーナ青梅
対市内在住・在勤・在学者と協会登録者および市の体育施設の利用者
内3ダブルスの団体リーグ戦
費1チーム6,000円（協会登録団体5,000円、高校生以下4,000円）
申市バドミントン協会ホームページ（2次元コード）で大会要項を確認のうえ、2月28日までに申し込み。
問市バドミントン協会 坂田
☎23-7815

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

○一緒に日本語を勉強しませんか
回2月4日～25日の水曜日（11日を除く） 午後7時30分～9時
場福祉センター
内日本語が初心者から上級者の外国人
申ボランティア・市民活動センターへ

○こども向けプログラミング
回2月8日（日） 午前9時50分～午後0時10分
場福祉センター
内小・中学生
内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者大歓迎です。
定先着34人
申CoderDojo青梅ホームページ（2次元コード）から

○令和7年度災害ボランティア養成講座
回2月16日（月） 午後2時～4時
場福祉センター
対市内在住の方優先
内災害時のボランティア活動に興味のある方を募り、災害について学びます。
定先着10人
申13日までにボランティア・市民活動センターへ

○パソコン・スマホカフェ（なんでも相談）
回2月23日（祝） 午後1時～3時30分
場福祉センター
対中高年で初心者の方
内パソコン・スマホで分からないことをお答えします。教わりたい方は申し込み時にその内容をお伝えください。
定先着6人
申ボランティア・市民活動センターへ

季節の写真応募コーナー

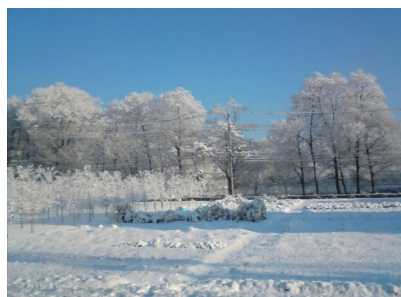
冬の写真



himawariさん
撮影場所…藤橋



太田明さん
撮影場所…長淵



ぴかこさん
撮影場所…新町

今回は「春の写真」を広報おうめ5月1日号に掲載予定です。
申し込み方法 専用フォーム（上記2次元コード）から※春の写真は3月末ごろまでの募集



自然を守る一步を次世代へ伝えていくために

LNTワークショップ参加者募集

問 TOKYOサステナブルツーリズム連絡協議会
(構成団体：青梅市・あきる野市・奥多摩町・LNTJ)
(株)グッドライフ多摩 高木 m.takagi@goodlife-tama.jp
市シティプロモーション課観光係



あなたの経験や想いを、次世代の環境教育に活かしてみませんか？
「LNT」は、自然環境にいかに負荷を最小限にしてアウトドアを楽しむかをまとめた世界的な環境倫理プログラムです。

日時 3月14日(土) 午前9時～午後4時

会場 御岳交流センター、御岳渓谷

対象 地域のこどもたちに環境啓蒙活動を行いたい青梅市・あきる野市・奥多摩町在住・在勤者

内容 地域の小・中学生にLNTの考え方を伝えていく活動の一環として、市民向けのワークショップを開催します。

定員 20人(抽選)

申し込み 2月14日までに専用フォーム(2次元コード)から



3月3日はひな祭りの日

文化財住宅・吉川英治記念館でひな人形展示

問 郷土博物館 ☎23-6859
吉川英治記念館 ☎74-9477

日程 2月14日(土)～3月20日(祝)

会場	時間
旧宮崎家住宅(駒木町1-684)	午前10時～午後4時
旧稲葉家住宅(森下町499)	
旧吉野家住宅(新町1-21-9)	
吉川英治記念館主屋(柚木町1-101-1)	午前10時～午後5時 (入館は4時30分まで)

※月曜日は休館、吉川英治記念館は要入館料
※2月23日(祝)は開館
翌24日(火)は休館



観光に関する市民アンケート

問 シティプロモーション課観光係

令和6年3月に「おうめ観光戦略2024-2028」を策定し、事業者、観光客、そして市民の皆さんが互恵的関係である「三方よし」であることを目指し、持続可能な観光地づくりに取り組んでいます。
その取り組みのひとつとして、市民を対象とした観光に関するアンケート調査を実施しますので、回答をお願いします。

回答期間 2月20日(金)まで

回答方法 専用フォーム(右記2次元コード)から



日本航空学園&青梅市青少年吹奏楽団

「青と空のコンサート」

問 社会教育課生涯学習推進係

日時 2月21日(土) 午後2時から(1時30分開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

内容 日本航空学園と青梅市青少年吹奏楽団の合同コンサート

その他 専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。なお、駐車可能台数が少ないため、なるべく公共交通機関をご利用ください。

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回 2月14日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 図絵本の読み聞かせ 園先着30人

調布ことぶき大学公開講座「転倒を予防して健康寿命をのばそう」

回 2月25日(水) 午後1時30分～3時(1時開場) 園2階会議室 園60歳以上の市民 図健康寿命をのばすため、体力測定や色々な運動を紹介。持ち物…動きやすい服装、飲み物。講師…杏林大学保健学部理学療法学科専攻 松村将司氏 園先着30人

大門市民センター ☎31-2251

苔玉作り教室

回 2月25日(水) 午前10時～11時30分 園市内在住・在勤の18歳以上の方 図作って育てる苔玉作りを楽しみませんか。講師…造園施工管理技士 榎戸 芳氏。持ち物…手袋、ハサミ(お持ちの方は園芸用)、持ち帰り用ビニール袋、タオル等、作業のできる服装



園先着15人(予約制) 園1,500円(材料代) 園2月3日から電話で

東青梅市民センター ☎24-8110

令和8年度東青梅老壮大学新年度学生募集

回 毎月1回程度 午前10時～11時30分(始業式、修了式、課外講座を除く) 園東青梅市民センター、市内等 園60歳以上(東青梅地区以外の方も可) 図講座 ほか 園年額2,500円 園同センターで配布する申込書に記入し費用を添えて直接窓口へ

今井市民センター ☎31-8600

市民ウォーキング 藤橋・今井地区の名所旧跡を歩く

回 3月8日(日) 午前9時～11時30分(8時15分～8時45分 今井市民センター集合・受付) 園今井市民センター～水窪公園～藤橋城址～宝泉寺～今井市民センター 図体力増進、健康保持を目的に藤橋・今井地区の名所旧跡を歩き、地域の歴史に触れる(約5.2km) ※参加者にスポーツドリンクとバランス栄養食を無料で配布 ※うめPONのポイントもプレゼント

中央図書館 ☎22-6543

中央図書館・おはなしにちょうピーナッツ

回 2月8日(日) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 図昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着30人

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回 2月14日(土) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 図絵本の読み聞かせ、紙芝居等 園先着30人

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回 2月15日(日) 午前10時15分～11時40分 園おはなしの部屋 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着20人

中央図書館・映画会「旭山動物園物語」

回 2月22日(日) 午後2時～4時(1時45分開場) 園多目的室 園情熱あふれる園長は、飼育係たちとともに、動物園を盛り上げようと努力を続けていた。だが、ある事件をきっかけに廃園の危機が迫る。2009年製作/日本映画/上映時間112分 園先着60人

中央図書館・ゆかりの作家 吉川英治を知ろう～作品「新・平家物語」～

回 2月28日(土)～3月1日(日) 午前10時～午後4時 園多目的室 園吉川英治氏の著書や関連した資料を展示します。3月1日(日) 午後1時30分～3時には吉川英治記念館の方をお招きし、「新・平家物語」の創作に関わった人たちについてのトークイベントを行います。 園先着30人(トークイベント) 園2月5日の午前9時から



2月の木曜夜間窓口

開設日時 5日、12日、19日、26日 午後8時まで
対象課 市民課、保険年金課、介護保険課、高齢者支援課、障がい者福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

2月の納期限(3月2日)

▷固定資産税・都市計画税…4期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…8期

青梅市の人口<1月1日現在>
世帯数 66,686世帯(-41)
人口 128,569人(-130)
男 64,688人(-62)
女 63,881人(-68)
※()は前月比



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
https://www.city.ome.tokyo.jp/