



3月1日現在（前月との比較）	
世帯数	63,405世帯（45世帯増）
人口	132,762人（66人減）
（男）	66,701人（14人減）
（女）	66,061人（52人減）

# 新型コロナウイルス感染症予防対策にご理解とご協力をお願いします

## 市民の皆様へ

市民の皆様には、公共施設の利用中止、イベントの中止や市内全小・中学校の臨時休校などの新型コロナウイルス感染症予防対策にご理解とご協力を賜っておりますことに、心から感謝申し上げます。

市では、市民の皆様の安全・安心を守り、市民の皆様の健康を第一に感染予防等の対策に取り組んでおります。

市民の皆様には、引き続き、公共施設の利用中止などご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますとともに、こまめな手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染予防を徹底していただきますようお願い申し上げます。

青梅市長 浜 中 啓 一

## 電話相談

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。  
▷かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上（高齢者や基礎疾患等のある方、妊婦の方は2日程度）続いている。  
▷強いだるさ（けん怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

名称・電話番号	受付時間
西多摩保健所 「帰国者・接触者電話相談センター」 ☎22-6141	午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く
都・特別区・八王子市・町田市合同 「帰国者・接触者電話相談センター」 ☎03-5320-4592	午後5時～翌日午前9時 ※土・日曜日、祝日は終日
東京都電話相談窓口 ☎0570-550571	午前9時～午後9時 ※土・日曜日、祝日を含む
厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653	午前9時～午後9時 ※土・日曜日、祝日を含む

## 新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

問い合わせ 健康センター☎23-2191

### 新型コロナウイルス感染症の特徴（令和2年3月9日・専門家会議から）

- ▷症状の軽い人も、気づかないうちに、感染拡大に重要な役割を果たしてしまっていると考えられます。
- ▷これまでのデータでは、感染が確認された症状のある人の約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤となっています。しかし、重症化した人のうち、約半数は回復しています。重症化する患者さんは、普通のかぜ症状が出てから約5～7日程度で症状が急激に悪化し、肺炎に至っています。また、入院期間が約3～4週間に及ぶ場合が多くなっています。

### 予防のポイント

かぜや季節性インフルエンザなどの予防対策と同様に、一人ひとりが手洗いや咳エチケットなどを実施することがとても重要です。

また、かぜ症状があるときは、外出を控え、やむを得ず外出する場合は、マスクを着用してください。

次の「予防のポイント」に努めてください。

- ▷流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触る前には手洗いを徹底しましょう。
- ▷咳をする場合は、口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守りましょう。
- ▷集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。このような場所については、できるだけ避けるようにしてください。

## 青梅市医師会からのお願い

- ▷発熱や咳など体調不良を感じたら、受診のタイミングや家庭での過ごし方等について、電話でかかりつけ医師にご相談ください。
- ▷受診の際は、マスクを着用してください。
- ▷受診の目安は、熱や咳が4日以上（基礎疾患がある方は2日以上）続く場合です。該当しない場合も、心配がある方は、遠慮なくかかりつけ医師にご相談ください。
- ▷一度受診したら、継続して1か所の医療機関を受診してください。症状や所見の変化を的確にとらえることができます。
- ▷PCR検査は、肺炎など重症の方から実施されますが、現時点では、市内の一般医療機関では検査ができません。なお、休日・平日夜間診療（健康センター内）では、PCR検査および肺炎を検査するための胸部レントゲン撮影は、機器がないため実施できません。

## 最新情報はホームページで

- ▷厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/index.html>
- ▷東京都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/index.html>
- ▷青梅市立総合病院 <https://mghp.ome.tokyo.jp/>
- ▷青梅市ホームページ <https://www.city.ome.tokyo.jp/>

## 市施設の新規予約の受付中止、サービスの一部中止の延長

名称	予定	問い合わせ
市民センター、市民センター体育館	4月15日分まで新規予約の受付中止	市民活動推進課
公園内の施設（使用予約・許可が必要なもの）	4月15日分まで新規予約の受付中止	公園緑地課
福祉センター	4月15日分まで新規予約の受付中止	高齢者支援課
住友金属鉱山アリーナ青梅、永山公園総合運動場体育館・弓道場	4月15日分まで新規予約の受付中止	スポーツ推進課
ネットたまごセンター	4月15日分まで新規予約の受付中止	社会教育課
御岳山ふれあいセンター	4月15日分まで新規予約の受付中止	社会教育課
中央図書館、青梅図書館以下9分館	4月15日までサービスの一部休止 (予約資料の受取、資料の返却、利用者登録のみ可)	中央図書館☎22-6543 社会教育課

※市施設の休止や使用中止などについては、市ホームページに掲載します。

※市施設の予約が済んでいる場合、使用の可否については、市ホームページをご覧になるか、各課へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、イベント等が中止・延期となる場合がありますので、お出かけの際は、市ホームページ等でご確認ください。

◆暮らし・住まい・環境…2面、3面、10面 ◆保険・年金・税金…4面 ◆健康・福祉…4～7面 ◆子育て・教育…7面  
◆スポーツ・観光・文化…7面、9面、10面 ◆相談日・健康診査 ほか…8面 ◆なんでも情報局アンテナ…9面

# 4月1日から市の事務組織が一部変わりました

市では、4月1日から、市政運営の推進と業務の効率化を図るため、市の事務組織を一部改正しました。  
※部、課、係等の構成や名称に変更がないものは省略しています。

問い合わせ 企画政策課、各課

赤：廃止 青：新設 緑：名称変更 下線：所属先変更

## ◆総務部

現行	改正後	備考
	施設担当	※担当(部長)の新設

## ◆教育部

現行	改正後	備考
学校給食センター 藤橋調理場業務係 根ヶ布調理場業務係	学校給食センター	※係の廃止 ※係の廃止 ※藤橋調理場業務係、根ヶ布調理場業務係を統合し、係を新設
栄養指導係 新共同調理場担当	業務係 栄養指導係 新共同調理場担当	
文化課 郷土博物館管理係	文化課 郷土博物館管理係 吉川英治記念館担当	※担当(主査)を新設
美術館管理係 美術担当	美術館管理係 美術担当	※担当(主査)の廃止 ※担当(主幹)を新設

## ◆総合病院事務局

現行	改正後	備考
施設課 施設管理係 新病院建設担当	施設課 施設管理係 新病院建設担当 新病院建設担当	※新病院建設担当へ移管 ※担当(主幹)を新設 ※施設課から移管

## 政治家の寄附は禁止

～贈らない! 求めない! 受け取らない!～

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。また、地域の行事やスポーツ大会などを行う際に、有権者が政治家や候補者に寄附や差し入れを求めることも禁止されています。



問い合わせ 選挙管理委員会

青梅市選挙啓発キャラクター おうめいすいくん

## 市職員の懲戒処分について

市では、次のとおり懲戒処分を行いましたので、懲戒処分の公表基準に基づき公表します。

事件概要 庁用車の運転時に交通事故を起こし、相手方に傷害を負わせたも

## 青梅市梅の里再生計画推進委員会

日時 4月9日(木) 午後3時から  
会場 議会棟3階大会議室  
内容 「青梅市梅の里再生計画」に基づくウメ輪紋ウィルス被害からの再生・復興に向けた検討

## 交通災害共済「ちよこつと共済」

万一、交通事故(人身)にあつたとき、交通災害の程度により見舞金を受けられる「ちよこつと共済」の申し込みを随時受け付けています。

## 結婚支援事業に補助金を交付します

結婚を希望する市民に出会いの場を提供する結婚支援事業に対し、費用の一部を補助します。

記事IDでさがす 2075

## 令和2年度会計年度任用職員生活支援コーディネーター募集

地域の支えあい活動の推進に関わる業務に従事する生活支援コーディネーターを募集します。

## 指定管理者の募集

市では、次の2施設の管理運営等を行う指定管理者をそれぞれ募集します。

	施設名	指定期間	問い合わせ
1	青梅市 吉川英治記念館	令和2年7月～7年3月 (4年9か月)	郷土博物館 ☎23-6859
2	東青梅駅北口 自転車等駐車場	令和2年7月～5年3月 (2年9か月)	都市整備部 管理課交通担当

## ポッパルト市からの市民団受け入れ民泊家庭募集

青梅市とドイツ・ポッパルト市は、昭和40年に姉妹都市提携を結び、今年で55周年を迎えます。

これまでオリンピック・パラリンピックに向けたさまざまな取り組みを行ってきましたが、東京2020大会開催年となる今年の夏には、多くのポッパルト市民が、日本で開催される世界最大のスポーツイベントを青梅市民と盛り上げるために訪れます。

この滞在期間中、ポッパルト市民の宿泊を引き受け、日常生活を通じて交流を図っていただける市民の家庭を募集します。

受け入れ期間・人数

受け入れ期間	受け入れ人数
7月17日(金)～30日(木)	成人40人
7月31日(金)～8月13日(木)	成人44人



民泊家庭条件 次のすべてを満たす方

- ▶ 家族が複数人いる方
- ▶ 訪問団員の朝夕の送迎が可能な方(応相談)
- ▶ 訪問団員を家族の一員として必要な日常の生活費を負担できる方
- ▶ 訪問団員のために個室の用意が可能な方
- ▶ 自己所有の携帯電話を緊急時等の連絡先(電話・メール)にできる方

注意事項

- ▶ 個別に家族構成、部屋数、ペットの有無などを聞き取り、訪問団員の条件と照会します。
- ▶ 訪問団員等の条件により、希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ▶ 1世帯当たり1～2人の受け入れとなります。
- ▶ 受け入れ人数に達しだい、募集を終了します。

詳細 市ホームページを参照

申し込み 4月30日までに電話または直接秘書広報課交流担当(市役所4階)へ

記事IDでさがす 18449



### 令和2年度 市民提案協働事業を募集します

市民提案協働事業とは、より効果的に地域の課題や多様化するニーズに対応するため、市民活動団体の特性を生かした提案を募集し、市民活動団体と市が協働で事業を実施するものです。ぜひご応募ください。

- ①自由提案：市民活動団体が市と協働で実施したい事業について、自由な発想で提案するもの
- ②行政テーマ提案：市が設定した次のテーマについて、事業を提案するもの
- ◆多世代交流を通じた持続的な地域の新しいつながり・居場所づくり：子どもたちが楽しく安心して過ごすことができ、かつ、高齢者の生きがいづくりにつながるような居場所について、空き家や自治会館等を活用するなどして、地域が主体となって持続的に運営していきけるようなモデルづくりの提案
- ◆あそぼうよ！青梅：「あそぼうよ！青梅」をテーマに掲げ、市内外の方に青梅の自然環境で遊び、青梅でさまざまな体験ができるような「あそべる青梅」のイメージが定着する内容であり、青梅の地域特性である豊かな自然の中でのハイキング、ラフティング、魚釣りなどの遊び体験を発信できるもの。単発のイベントや期間限定の取り組みではなく、継続的に実施し

上につながるような提案募集期間 4月27日(月) 応募できる団体 市内で市民活動を行っており、次の要件をすべて満たす団体：①定款(規約・会則)等を持ち、民主的な活動をしていること②5人以上で構成されていること③会計処理を適正に行っていること④組織および活動状況を公開していること⑤原則として1年以上継続して活動していること⑥暴力団の活動を助長する、または、暴力団の運営に資することとなる活動をしていないこと

◆東京2020パラリンピックの成功と大会後を見据えた気運醸成：東京2020大会に向けた気運が高まりつつある中、「パラリンピックの成功なくして東京2020大会の成功はない」と言われるほど、パラリンピックに対し強い意気込みが示されている。パラリンピックを招くなどの単発のイベントではなく、大会後にもパラスポーツが取り組まれる環境づくりや、パラスポーツへの理解が促進されるような提案

◆河川等における市民参加による外来植物の駆除：野外において外来植物と在来植物が競合している問題に対し、市民参加型による外来植物の駆除を実施するとともに、関連知識の習得、子どもたちの参加を促し、周知宣伝など、市全体での意識向

### 国勢調査員を募集します

10月1日現在で、全国一斉に国勢調査が実施されま

この調査は、日本国内の人口や世帯の実態を明らかにし、各種施策の基礎資料を目的として、5年ごとに日本国内に住む外国人を含めたすべての人を対象に実施されます。

### 事業系ごみの排出にご協力を

事業所から排出されるごみが増加しています。事務所や店舗などの事業所から排出されるごみは、事業者みずから処理することが法律等で定められており、家庭と同じように、適切な分別、減量の責任があります。

ごみ減量のポイント  
▽生ごみは水分をよく切ってください。  
▽コピーは両面印刷にしましょう。

### ごみ排出時にはカラス対策を！

市内では、カラスにより、ごみ袋(特に生ごみの入った燃やすごみ袋)が荒らされる事例が報告されています。

### ごみ袋の減免

次に該当する世帯の方は、廃棄物処理手数料が減免され、ごみ袋を年度1回、一定数無料で交付します。

### 青梅市空家バンクに登録を！

市では、市内の空き家を有効に活用し、地域を活性化するため、「青梅市空家バンク」を開設し、物件の登録や情報の提供などを行っています。空き家の活用等をお考えの方は、お問い合わせください。

お問い合わせ 住宅課住宅政策係

記事IDでさがす 1420

◆世帯全員が65歳以上で市民税非課税世帯の方へ  
◆世帯全員が65歳以上で世帯全員が令和元年度市民税が非課税の方へ

◆障害者世帯で、①②③に該当する方がいる市民税非課税世帯の方へ  
◆1級または2級の身体障害者手帳の交付を受けている方



	こんなときは手続きを	必要なもの
国保に入会(注1)	他の市区町村から転入した	転出証明書、印鑑、届出人の本人確認書類
	他の健康保険をやめた(会社をやめた)	他の健康保険をやめた証明書、印鑑、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
	他の健康保険の被扶養者から外れた	他の健康保険の資格喪失証明書、印鑑、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
	国保加入世帯に子どもが生まれた	(出生届を市民課へ提出) 印鑑、届出人の本人確認書類
国保をやめたとき	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書、印鑑、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
	他の市区町村に転出する	保険証、印鑑、届出人の本人確認書類
	他の健康保険に加入した(会社に勤めたとき・他の健康保険の被扶養者になったときも含む)	保険証(国保と他の健康保険証)、印鑑、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
その他	国保の加入者が亡くなった	(死亡届を市民課へ提出)、保険証、印鑑、届出人の本人確認書類(喪主の方に葬祭費の一部を支給する制度があります。葬儀の領収書または会葬礼状・喪主の方の振込先口座が分かるものをお持ちください)
	生活保護を受けることになった	保護開始決定通知書、保険証、印鑑、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
	後期高齢者医療制度の対象となった	手続きは不要です。 ※75歳の誕生日までに新しい保険証が送付されます。
	住所・世帯・世帯主・氏名などが変わった	保険証、印鑑、届出人の本人確認書類
その他	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなった	汚損した保険証、印鑑、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
	就学のため、子どもが他の市区町村に住む	在学証明書、保険証、印鑑、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)

(注1) 国保加入時等に、世帯主の勤務先や健康保険の種類を伺います。  
(注2) マイナンバーは「マイナンバーカード」、「通知カード」、「マイナンバーが記載されている住民票」などに記載されていますので、いずれかをお持ちください。

※外国籍の方は、在留カードやパスポートをお持ちください。  
※上記以外に書類が必要な場合があります。  
※本人確認書類は、官公署発行の写真付きの証明書(免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)は1点、写真なしの証明書(年手帳、保険証、キャッシュカードなど)は2点必要です。

### 国民健康保険の加入・脱退は速やかに

国民健康保険(国保)の加入・脱退の際は、必要書類等(左表参照)をお持ちのうえ、14日以内に手続きをしてください。  
☆会社に勤めて健康保険証を受け取ったとき、会社をやめたとき、扶養から外れたときなど、保険年金課(市役所1階)・各出張所へ  
☆転入や転出、子どもが生まれたときなど、市民課(市役所1階)・各出張所へ  
☆加入の届け出が遅れてしまった場合、保険料をさかのぼって納めなければならなくなったり、届け出の日までにかかった医療費の保険給付が受けられなくなる場合があります。

また、さかのぼって脱退する場合は、他の健康保険の加入日以降に国保の保険証を使って診療を受けてしまうと、国保で負担した医療費をあとの返納していただくこととなります。

届出が遅れてしまうと、加入の届け出が遅れてしまった場合、保険料をさかのぼって納めなければならなくなったり、届け出の日までにかかった医療費の保険給付が受けられなくなる場合があります。



### 国民健康保険に加入している方へ 温泉センターの利用料を助成

国民健康保険に加入している方に、下表の温泉センターの利用料を助成します。ぜひご利用ください。  
なお、後期高齢者医療制度該当者(75歳以上)はこの利用料の交付対象にはなりませんのでご注意ください。  
助成期間 令和3年3月31日(水)まで  
交付方法 青梅市国民健康保険被保険者証をお持ちのうえ、保険年金課(市役所1階)または各市民センターへお越しください。割引利用券を1世帯あたり2枚交付します。  
※開庁日の午前8時30分～午後5時  
※市民センターは休館日を除く  
※なくなりしだい交付終了  
利用方法 割引利用券に青梅市国民健康保険被保険者証を添付し、温泉センターへお越しください。

施設名	数馬の湯	もえぎの湯	瀬音の湯	つるつる温泉
所在	檜原村2430	奥多摩町氷川119-1	あきる野市乙津565	日の出町大久野4718
電話	042-598-6789	0428-82-7770	042-595-2614	042-597-1126
休館日	毎週月曜日 ※祝日の場合は翌日 ※8月、11月は休まず営業	毎週月曜日 ※祝日の場合は翌日	3月、6月、9月、12月の第2水曜日	毎月第3火曜日 ※祝日の場合は翌日
割引料金または入館料金	大人 ※中学生以上 終日580円 小学生 終日240円	3時間 入館料金より300円割引 3時間 入館料金より200円割引	3時間700円 3時間250円	3時間660円 3時間230円
超過料金		1時間につき 大人のみ200円	1時間につき 大人200円 小学生100円	1時間につき 大人のみ220円
その他	未就学児は無料、営業時間等詳細は各施設へお問い合わせください。			

者証の記号、利用人数を記入のうえ、保険証と利用料を添えて各温泉センター受付へ  
問い合わせ 保険年金課 付係

### 令和2年度の国民年金保険料と年金額

国民年金保険料は毎年度改定されますが、2年度は前年度より130円引き上げられ、月額1万6千540円となります。  
納付書は、4月上旬に日本年金機構から送付されますので納付期限までに納めてください。同封の「1年分」や「6か月分」の納付書で4月30日(木)までに前払いすると割引引きされます。  
◇任意の月から翌年3月までの前納も可能です。  
◇年金事務所への申し出が必要ですが、(電話での受付は不可)申し出後、前納用納付書が送付されます。  
◇翌々年3月分までの納付を希望する場合は、年金事務所へご相談ください。  
◇納付書(現金)での支払いは、金融機関、コンビニエンスストアで取り扱えます。  
◇納付額が30万円を超える場合は、コンビニエンスストア

納付方法	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払い【月払い】	16,540	99,240	198,480	397,800
現金・クレジット支払い【前納】(割引額)		98,430(810)	194,960(3,520)	383,210(14,590)
口座振替【前納】(割引額)		10月～3年3月分 98,110(1,130) ※4月～9月分は申し込みは終了	※2年度の申し込みは終了	

※現金納付の2年前納は、事前に年金事務所へ申し出し、4月末日までに納付が必要です。

年金が受け取れなくなる場合もありますので、保険料は必ず納付期限までに納めましょう。  
2年度の年金受給額について 法律の規定により、元年度と比較して0.2%増の改定となります。なお、2年度の年金受給額による支払いは、通常6月からです。  
問い合わせ 青梅年金事務所 所 30・3410

### 自立センター福祉公開講座 ビーブズアクセサリー

日時 4月15日(水) 午後1時30分～3時30分  
会場 自立センター  
講師 明田川冬子氏  
費用無料 申し込み 平日の午前8時30分～午後5時15分に電話 ☎32・1631で自立センターへ  
※連続参加不可  
※留守番電話への申し込み不可  
問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課

### 4月2日～8日は発達障害者支援関連図書等の展示会

日時 4月1日(水)～4日(土) 午前10時～午後4時  
会場 障がい者サポートセンター1階  
内容 ①関連図書や啓発物の展示 ②聴覚過敏の方向性  
入場無料  
けのイヤーマフやデジタル耳栓の展示③パソコンを使った認知機能訓練の体験「視覚認知のバランス」、「ビジョントレーニング」など  
共催 障がい者サポートセンター  
その他 中央図書館では、4月2日～8日に関連図書等の展示を行います。  
直接会場へ問い合わせ 障がい者福祉課相談支援係

### 市役所に手話通訳者を配置しています

手話通訳を必要とする方の各種申請や手続きなどの補助を行う手話通訳者を配置しています。  
日時 火曜日の午前9時～正午  
内容 生活、就労、日中の居場所、将来の不安等に関する相談  
相談員 臨床心理士 東原千春氏  
費用無料  
申し込み 電話 ☎30・0152で同センターへ  
※第3月曜日、年末年始を除く  
問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課

### 発達障害に関する大人の相談

日時 4月2日～8日(水)～4日(土) 午前10時～午後4時  
会場 障がい者サポートセンター1階  
内容 発達障害の疑いがあるまたは発達に偏りがあると思われる成人の方とその家族  
相談員 臨床心理士 東原千春氏  
費用無料  
申し込み 電話 ☎30・0152で同センターへ  
※第3月曜日、年末年始を除く  
問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課



～楽しく続けて健康づくり～「いきいき健康体操(長期教室)」

家庭でも簡単に継続できる有酸素運動や筋トレなどいろいろな運動や情報提供を組み合わせで行います。運動が苦手な方やおひとりの方もお気軽にご参加ください。

日時・会場 右表参照

※この教室は1年間の事業です。7月以降の予定は後日お知らせします。

対象 どなたでも

内容 無理のない適度な有酸素運動や筋トレ、健康情報の提供など

講師 市スポーツ施設運営パートナーズの運動指導員

定員 各回先着30人程度

費用無料

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

直接会場へ

注意事項 乳幼児の同伴をご遠慮ください。高血圧や心臓病、腰痛などの持病のある方はあらかじめ医師にご相談ください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

会場	日時①午前10時～11時 ②午後1時30分～2時30分		
	4月	5月	6月
天ヶ瀬体育館	①23日(木)	①28日(木)	②17日(水)
長淵市民センター	②22日(水)	①21日(木)	②10日(水)
大門市民センター	①16日(木)	②19日(火)	②2日(火)
梅郷市民センター	②24日(金)	②12日(火)	①4日(木)
沢井市民センター	②15日(水)	②20日(水)	①11日(木)
小曾木市民センター	②27日(月)	②13日(水)	②24日(水)
成木市民センター	②28日(火)	②26日(火)	①18日(木)
東青梅市民センター	②8日(水)	①14日(木)	②3日(水)
新町市民センター	①30日(木)	②15日(金)	②16日(火)
河辺市民センター	②13日(月)	①7日(木)	①25日(木)
今井市民センター	②14日(火)	②27日(水)	②9日(火)

検診・検査名	対象(年齢は令和3年4月1日時点)、内容	自己負担額	実施予定時期	申し込み方法
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことがない方、血液検査	無料	6月～11月	直接医療機関へ
健康診査	40歳以上の生活保護受給者等、問診・身体計測・内科診察・血圧測定・検尿・血液検査			
大腸がん検診	40歳以上、便潜血検査(二日法)	200円	6月～12月上旬	
骨密度検診※	18歳以上の女性、DXA法(腕の部分をX線で測定)	200円	6月下旬～7月上旬	5/1～15に健康センターへ
肺がん検診※	40歳以上、胸部X線検査	500円	前期…6月 後期…10月	前期4/1～22、 後期8/3～17に健康センターへ
胃がん検診※	35歳以上、バリウムによる胃X線検査	500円	前期…6月 後期…10月	前期4/1～7/31、 後期8/3～31、11/2～13に健康センターへ
子宮頸がん検診※	20歳以上の女性(令和元年度未受診)、子宮頸部の細胞診・問診・視診・内診	500円	前期…6月～9月 後期…10月～3年3月	前期4/1～7/31、 後期8/3～31、11/2～13に健康センターへ
乳がん検診※	40歳以上の女性(令和元年度未受診)、マンモグラフィ・問診・視診・触診	1,000円	10月～3年3月	8/3～31、11/2～13に健康センターへ
成人歯科検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳、問診・口腔内検査・予防指導	500円	9月～11月	直接医療機関へ
後期高齢者歯科健康診査	75歳以上、問診・口腔内検査・予防指導	500円		

※印のついている検診は事前申し込みが必要です。

**検診を受けましょう**  
 問い合わせ 健康センター ☎23-2191  
 令和2年度に実施する検診は、左表のとおりです。なお、勤務先等で同様の検診を受ける機会のある方、検診に該当する疾病で治療中または経過観察中の方、同じ検診項目をすでに受診した方は対象となりません。

各種がん検診を実施します

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

	胃がん検診(前期)	肺がん検診(前期)	子宮頸がん検診(前期)
日程	6月1日(月)、4日(木)、8日(月)、15日(月)、18日(木)、22日(月)		6月1日(月)～9月30日(水) ※8月は除く
時間	午前のみ ※午前のみ同時受診可	午前・午後	
会場	健康センター ※検査には検診車を使用		総合病院のみ ※後期はその他の市内医療機関でも実施します。
対象	令和3年4月1日までに35歳以上となる市民 ※勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診(受診予定)の方は、ご遠慮ください。 ※右表の注意事項に該当する方は、受診をご遠慮ください。	令和3年4月1日までに40歳以上となる市民	市内在住の女性で、令和3年4月1日までに20歳以上となり、元年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方 ※子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を摘出した方は受診対象外 ※2年度の子宮頸がん検診無料クーポン券の対象者(平成11年4月2日～12年4月1日生まれの女性)は8月に送付する無料クーポン券を使用して受診してください。
検査内容	バリウムによる胃部X線検査	胸部X線検査 ※50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)600以上または6か月以内に血たんのあった方は、希望によりかたん検査を実施します。	問診、視診、内診、細胞診
費用	500円(税込み) ※受診日に支払い ※生活保護受給者は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください。		
申し込み	次のいずれかの方法で健康センターへ ※電話での申し込みは不可		
A 郵送	①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん・肺がん検診希望」のいずれかを記入してください。 ②希望日がある場合は、第3希望まで記入してください。希望日がない場合は、「希望なし」と記入してください。 ③記入漏れがあると、受診券の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。 ④家族や友人等と同じ受診日を希望する場合は、ハガキの余白にその旨を記入してください。 ※②④については申し込み状況により必ず希望に添えるものではありません。		①「子宮頸がん検診希望」と記入してください。 ②記入漏れがあると、受診券の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。
B 持参	健康センターにある検診申込書に記入して提出(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)		
C 電子申請(2次元コード)	市ホームページ内の「電子申請」から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み手続き ※スマートフォンから2次元コードを読み取るか、 <a href="https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/">https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/</a> へ直接アクセス可		
申し込み期限	A・B…4月22日(必着)、C…同日午後11時59分		A・B…7月31日(必着)、C…同日午後11時59分
受診方法	検診日・受診時間を指定した受診票を5月下旬に送付します。		受診票は5月中旬から順次送付します。受診票が届いてから健康センターへ予約し、受診してください。

胃がん・肺がん検診の注意事項

胃がん・肺がん検診共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷現在、治療中または経過観察の方、以前、要精密検査になった方(かかりつけの医療機関へご相談ください)</li> <li>▷妊娠中・妊娠している可能性のある方</li> <li>▷自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方</li> </ul>
胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷バリウム製剤に対し、過敏症(じんましん、手足が冷たくなるなど)の既往がある方</li> <li>▷腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方</li> <li>▷技師の指示にしたがって動くことが困難な方</li> <li>▷胃の手術を受けた方、過去1年以内に開腹手術や整形外科の手術を受けた方、過去2か月以内に大腸ポリープを切除した方</li> <li>▷腸閉塞などの既往がある方</li> <li>▷過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を発症した方</li> <li>▷検診の当日までに3日間、排便のない方</li> </ul>

※当日の体調や問診等により受診できない場合があります。

～ハガキの書き方～

子宮頸がん検診希望	住所	氏名(ふりがな)	〇〇がん検診希望
		生年月日(和暦)	第1希望 ○月○日
		電話番号	第2希望 ○月○日
			第3希望 ○月○日
			住所
			氏名(ふりがな)
			性別
			生年月日(和暦)
			電話番号

胃がん・肺がん検診▷



# 市内在住で在宅の65歳以上の方に 温泉保養施設の利用料を助成します

市では、高齢者の心身のリフレッシュのため、温泉保養施設利用額の一部を助成しています。家族や友人と一緒に出かけませんか。ぜひご利用ください。

**助成対象** 市内在住で在宅の65歳以上の方

※介助が必要と認められる場合は、利用者1人につき入浴介助者1人の助成可

**助成内容**

▷日帰り…1日1回300円を限度(年度内12日以内)

▷宿泊…1泊3,000円を限度(年度内4泊以内)

**申請方法** 利用者全員の身分証明書(保険証等)、印鑑をお持ちのうえ、高齢者支援課(市役所1階)または各市民センターへ

※宿泊の場合は、各施設に予約のうえ、申請してください。

**問い合わせ** 高齢者支援課地域支援係

## 日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	河辺温泉 梅の湯	0428-20-1026
東京都	あきる野市 秋川渓谷 瀬音の湯	042-595-2614
	奥多摩町 奥多摩温泉 もえぎの湯	0428-82-7770
	武蔵村山市 村山温泉 かたくりの湯	042-520-1026
	日の出町 生涯青春の湯 つるつる温泉	042-597-1126
	檜原村 檜原温泉センター 数馬の湯	042-598-6789
	羽村市 フレッシュランド西多摩※	042-570-2626
埼玉県	飯能市 日帰り天然温泉 さわらびの湯	042-979-1212
山梨県	小菅村 多摩源流 小菅の湯	0428-87-0888
	丹波山村 丹波山温泉 のめこい湯	0428-88-0026

※5月1日から利用可能となります。

## 宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	かんぼの宿青梅	0428-23-1171
	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711

## 宿泊施設

所在地	施設名	電話番号	
福島県	市内 儘多屋	0428-74-4221	
	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
		櫛平ホテル	0243-24-2626
		向瀧旅館	024-595-2121
	土湯温泉 風望天流太子の湯 山水荘	024-595-2141	
栃木県	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	
	湯元温泉 湯乃湖荘	0288-62-2534	
群馬県	片品温泉 子宝の湯 しおじり	0278-58-2328	
	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	ゆじゆく金田屋	0278-64-0606
		湯本館	0278-64-0011
	四万温泉	一花館	0279-64-2224
		柏屋旅館	0279-64-2255
		四万たむら	0279-64-2111
		四万グランドホテル	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	
	山梨県	増富温泉 金泉閣	0551-45-0511
		津金楼	0551-45-0711
下部温泉 湯元ホテル	0556-36-0021		
長野県	穂高温泉 ホテルアンビエント安曇野	予約専用(予約センター) 050-5846-1234	
	小岩岳旅館	0263-83-3048	
	鹿教湯温泉 つるや旅館	0268-44-2121	
	美ヶ原温泉 ホテルニューことぶき	0263-36-0517	
新潟県	句彩 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	
	岩室温泉 富士屋	0256-82-4151	
静岡県	弥彦温泉 名代家	0256-94-2013	
	関温泉 登美屋旅館	0120-14-2641	
静岡 畑毛温泉 富士見館	055-978-3014		

# 令和2年度の予防接種

予防接種を受けて感染症から身を守りましょう。実施医療機関は、健康センターにお問い合わせください。

★子どもの定期予防接種 2年度に実施するお子さんの定期予防接種は、市ホームページや子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」を必ずご確認ください。

予診票を紛失した方、市外から転入した方は、母子健康手帳を持って健康センターへお越しください。

★大人の定期予防接種 定期予防接種 対象となる方(下表参照)へ4月上旬までに予診票を送付します。かかりつけの医師へ相談のうえ、接種してください。

費用 各医療機関が定める料金(医療機関により異なります)から公費助成額4千円を除いた金額

※生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付受給者は、対象者証明書類を持参すると無料で接種可能です。

※過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み(全額自己負担で接種した場合も含む)の場合、

合は、本制度を利用して接種することはできません。

※肺炎球菌ワクチンの5年以内の再接種は控えください。本制度を利用せずに接種する場合は、過去の接種記録を確認してください。

予診票の有効期限 3年3月31日(水)

※2年度の予診票は茶色の線で印刷されています。(水色等で印刷された過年度の予診票は無効)

▽風しんの第5期定期接種 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性は、無料クーポン券を使用し、風しんの抗体検査と予防接種(抗体価が不十分な方のみ)を受けることができます。

対象となる方(下表参照)へ4月上旬までに予診票を送付します。届かない場合や紛失した場合は、健康センターへご連絡ください。

対象以外の方でも、19歳以上の妊娠を希望する女性やその同居者、妊婦の同居者に対して、風しんの抗体検査および予防接種の費用を助成する制度があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市子育てアプリ 「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」

Web版 Google Playからダウンロード App Storeからダウンロード

高齢者の肺炎球菌定期予防接種対象者

区分	生年月日
65歳	昭和30年4月2日〜31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日〜26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日〜21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日〜16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日〜11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日〜6年4月1日
95歳	大正14年4月2日〜15年4月1日
100歳	大正9年4月2日〜10年4月1日

※60〜64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。  
※過去に市の制度を使って接種済みの方は対象外です。

青梅市医師会健康コラム63 河辺駅前クリニック院長 鈴木徹也

## カルシウム不足を解消するために

近年、骨折する子どもや、骨粗しょう症のため骨折して寝たきりとなる高齢者が増えています。カルシウムは、日本人に万年不足する栄養素となっています。「骨にはカルシウム、カルシウム」の補給には牛乳が「いちばん」、長い間の宣伝の刷り込みで世の中ではこれが常識になっています。しかし、人間は、牛乳のカルシウムをすべて吸収できるわけではないので、牛乳・乳製品だけでは、どうしてもカルシウム不足となってしまうます。

どのような食事からさらにカルシウムを摂ればよいのでしょうか。牛乳・乳製品以外からカルシウムは多いので、

カルシウムを補給するコツです。▽クエン酸で小魚のカルシウム吸収をよくする 小魚はカルシウム含有量の多い食品ですが、問題は吸収率が悪いこと。小魚のカルシウムは、体に吸収しにくい形のカルシウムです。小魚から摂取するカルシウムの吸収を高めるため、調理の際に酢やレモン汁を活用します。天然の海藻類もよいカルシウム源です。▽緑黄色野菜でもカルシウムが効率よく摂れる 野菜は知られざるカルシウムの宝庫です。含有量が多いのは、小松菜、かぶ、大根の葉などです。しそやパセリなどにもカルシウムは多いので、

付け合わせに添えたものも全部食べましょう。▽大豆・大豆製品を食べれば食事全体が健康にものカルシウムが含まれます。

スナック菓子や冷凍食品、加工食品などに含まれる過剰なリンは、体内に入ったカルシウムを排せつしてしまいます。また、精製された糖を摂りすぎると、食事で摂ったカルシウムの80%近くが体外に排せつされてしまうことがあるので注意しましょう。

生活習慣病予防のためにも、カルシウムは、意識してしっかり摂りましょう。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191



# 市立美術館特別展

## 明治水彩の隠れた巨匠—五百城文哉作品展

水戸市出身の五百城文哉（1863～1906年）は、明治時代に活躍した洋画家です。その作風は文字通りの「写生」であり、丹念に描かれた風景画や植物画は、水彩画特有のみずみずしさを保ちつつも見る者を圧倒するような、カラー写真を凌駕する出来映えを誇っています。

本展では、水戸市立博物館が所蔵する五百城の風景画と、同館に寄託されている代表作「高山植物写生図」（個人蔵）を一堂に紹介する展覧会です。水彩画という新しいジャンルを切り開いた一人としても知られる五百城の世界をお楽しみください。

**会期・時間** 4月11日（土）～5月31日（日） 午前9時～午後5時（入館は4時30分まで） ※毎週月曜日（5月4日を除く）と5月7日は休館

**主催・会場** 青梅市立美術館 協力 水戸市立博物館

**観覧料** 大人500円（400円）、小・中学生100円（80円）

※（ ）内は20人以上の団体割引料金、障がい者手帳をお持ちの方と付き添いの方1人（障がい者手帳を提示）は無料、市内在住の65才以上の方（免許証、保険証など住所と生年月日のわかるものを1人ずつ提示）は無料、市内の小・中学生は土曜日無料

### 会期中のイベント

#### ★ゲスト学芸員によるギャラリー・トーク

五百城作品を多数所蔵し、五百城文哉展を開催した経験を持つ、小杉放菴記念日光美術館学芸員の迫内祐司氏をお招きし、五百城作品の魅力についてお話いただきます。

**日時** 4月19日（日） 午後2時から（1時30分受付開始）

**定員** 先着20人程度 **費用無料**（要観覧券） **直接会場へ**

#### ★当館学芸員によるギャラリー・ガイド

**日時** 4月26日（日）、5月23日（土） 午後2時から（1時30分受付開始）

**定員** 先着20人程度 **費用無料**（要観覧券） **直接会場へ**

### 関連イベント

#### ★奥多摩さんぽ～山野草見学&テラリウムづくり～

ネイチャーガイドの案内で、奥多摩にこの時期に自生する山野草を見学し、昼食後にテラリウム（ガラスの器に苔を入れたもの）づくりに挑戦します。

**日程** Aコース…4月22日（水）、Bコース…5月16日（土）

**時間** 午前10時JR奥多摩駅集合～午後3時30分同駅解散

※少雨決行、荒天中止

**対象** 高校生以上 **定員** 各コース先着18人（予約制）

**費用** 4,000円（ガイド代、テラリウム教材代、保険代 ほか）

※集合場所まで・解散場所からの交通費は自己負担

**服装・持ち物** 歩きやすい服装、滑りにくく履きなれた靴、帽子、昼食、水筒、タオルなど

**主催**（一財）おくとま地域振興財団（〒198-0212奥多摩町氷川215-6奥多摩町役場地下2階）☎0428-83-8855（月～金曜日の午前9時～午後5時）、東京都知事登録旅行業第2-6417号

**申し込み** 同財団ホームページ <http://okutama-therapy.com/> 参照のうえ、申し込みフォームから（郵送、電話による申し込み不可）



五百城文哉「高山植物写生図 カタクリ」水彩／紙、明治時代、個人蔵、後期展示



五百城文哉「日光陽明門」水彩／紙、明治時代、水戸市立博物館蔵、通期展示

### 見どころ

▷会期中に一部展示替えを行います。後期展示は、5月8日（金）からです。

▷五百城と同時代に活躍した水彩画家・大下藤次郎「万年橋」（市指定文化財・当館寄託）も併せて展示します。

▷展覧会図録として、水戸市立博物館作成の『やわらかな光と花に満ちた世界 五百城文哉の水彩画』と『五百城文哉 高山植物写生図』のセット、当館作成の五百城文哉絵はがき8枚セットを特別販売します。

**問い合わせ** 市立美術館 ☎24-1195（午前9時～午後5時）

※展示替え等のため、4月10日（金）まで臨時休館となります。

### 食育一口メモ

#### 4月3日は葉酸の日

葉酸は、水溶性ビタミンB群の1種で、赤血球をつくる際に必要のため、「造血のビタミン」と言われることもありま。ほうれん草などの緑黄色野菜や納豆などの豆類、いちごなどのほか、レバーなどに多く含まれています。

また、多くの研究結果から葉酸の摂取と脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の予防効果との関連性が示されています。葉酸は、光に弱く、日の当たる場所に放置すると分解してしまうため、購入した野菜等は早めに食べるようにしましょう。

**問い合わせ** 健康センター ☎23-2191

### 学校給食イメージキャラクターの愛称が決定しました

学校給食センターでは、学校給食に親しみを持ち身近に感じてもらうため、平成30年度に市内小・中学校に在学する児童・生徒を対象に、青梅市の学校給食をイメージしたキャラクターのデザインを募集しました。



中学校「ウメモー」 小学校「うめミルクちゃん」

愛称を命名した児童・生徒には、青梅産杉の間伐材を使用した、賞状盾を贈呈しました。

**問い合わせ** 学校給食センター ☎31-7831

### 青梅市まるごとアート支援事業の募集

市では、自主的な文化芸術活動を行う団体の事業を支援しています。

▽申請：4月30日までに市立美術館で配布（郵送）電子メールによる送付可）する申請書に必要書類を添付して直接市立美術館へ

①文化芸術活動を通じた集客・交流の促進、人材育成、子どもたちが参加する文化芸術活動等、地域活性化やアートによるまちづくりに寄与すること

※日程は事前相談時に調整 ※申請書の郵送不可

②原則として、事業が青梅市の区域内で開催され、

▽事前相談：4月17日まで 市立美術館へ

**問い合わせ** 市立美術館 ☎24-1195



# 4月の相談日

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考
法律相談	1日(水)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、20日(月)、22日(水)、27日(月) 5月11日(月)、13日(水)、18日(月)、20日(水)、25日(月)、27日(水)	午後2時～5時(1人25分) ※電話予約制	弁護士 ※金銭貸借、離婚、借地・借家、相続等の日常的法律問題について(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。 ※5月11日(月)の法律相談の予約は4月27日(月)から、予約を受け付けます。
交通事故相談	10日(金) 24日(金)	午後1時30分～4時(1人35分) ※電話予約制	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過失割合等	●直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
登記相談	17日(金)	午後1時30分～4時30分(1人30分) ※電話予約制	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題等	●参考資料があればお持ちください。
相続・遺言等暮らしの手続き相談	28日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等	
行政相談	14日(火)	午後1時30分～4時(1人約60分、時間を短縮する場合あり)	行政相談委員 ※国等への苦情や要望等	市役所3階相談室 ●参考資料があればお持ちください。
身の上相談	21日(火)		人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごと等	
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	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブル等	市役所3階消費者相談室 ●消費者相談室専用電話☎22-6000 ●参考資料があればお持ちください。
福祉専門相談	14日(火) 22日(水)	午前9時30分～11時30分 午後5時～8時	弁護士 ※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☎22-1233社会福祉協議会へ
労働相談	15日(水)	午前10時～正午(1人40分) ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払い、時間外労働等労働問題全般の相談(パートタイムでお勤めの方も可)	市役所3階相談室 ●予約は13日までに商工観光課商工労政係へ(先着3人) ●参考資料があればお持ちください。
住宅相談	16日(木)	午後1時30分～4時30分(1人30分) ※電話・窓口予約制	青梅市住宅施策推進協議会所属の住宅関連団体の相談員 ※住宅の売買・賃貸に関する相談	市役所1階相談室 ●予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ ●参考資料があればお持ちください。

## 4月の交通公園教室

自転車等に乘るときは事故防止のため運動靴を履いてください。また、3歳～小学6年生のお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

5日 ルール君とマナーちゃんの交通安全(歩くとき)、まんが世界昔ばなし(金色のがちょう、いばら姫)

12日 ルール君とマナーちゃんの交通安全(信号と踏切)、まんが世界昔ばなし(星のコスモス、三びきの子ぶた)

19日 ルール君とマナーちゃんの交通安全(危ない飛び出し)、まんが世界昔ばなし(おしゃれなクジャク、ハメルンの笛ふき)

26日 ルール君とマナーちゃんの交通安全(横断歩道)、まんが世界昔ばなし(シンデレラ、仲間はずれのこうもり)

時間 午後2時から 会場 交通公園(大門3-14-3)  
問い合わせ 市民安全課市民安全係

## 4月の収益事業

**ボートレース多摩川開催日**  
☆1日(水)～4日(土)…第56回日刊スポーツ賞  
☆11日(土)～16日(木)…GIウエイキークラブ開設66周年記念  
☆29日(祝)～5月5日(祝)…第27回多摩川さつき杯

**電話投票会員随時募集中** 午前9時～午後6時に電話☎0120-858-006でレポート加入受付センターへ

**ウエイキー&リップル**

**京王閣競輪開催日**  
☆1日(水)～3日(金)…FIS市原&トウチュウ杯(ナイター)

**BOAT RACE 多摩川**  
**TOKYO OVAL KEIOKAKU**

## 親子スキンシップ教室

楽しく遊んで、こころとからだを育てよう!

教室名・日程・会場等 下表参照

時間 午前10時～11時30分(東青梅すみれのみ午後3時30分～5時)

内容 制作、リズム遊び、運動遊び、絵本読み聞かせ、季節の行事など

指導 (特非) 青梅こども未来

定員 各20組(抽選)

費用 100円(教材代・初回集金)

申し込み 4月16日(必着)までに次のいずれかの方法で子ども家庭支援課へ

▷郵送…往復ハガキに〈往信裏〉対象の教室名(希望順)、対象児の氏名、性別、生年月日、参加する保護者の住所、氏名、電話番号(返信表)参加する保護者の郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、〒198-8701 青梅市子ども家庭支援課「親子スキンシップ教室」担当へ

▷電子申請…下記の2次元コードから「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み、手続きをしてください。※抽選結果は、4月27日までに、郵送の方はハガキで、電子申請の方は電子メールで送付します。指定受信等の設定をしている方は解除するか、@city.ome.lg.jpからのメールを受信できる状態にしてください。また、通知が届かない場合は、子ども家庭支援課へご連絡ください。

問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

対象(市内在住)	教室名	日程(8回)	会場
3～4歳児と保護者 ※運動中心のため妊婦不可	東青梅すみれ	5月13日～7月15日の水曜日 ※5月27日、6月24日は除く	東青梅市民センター
2～3歳児と保護者	新町いちご	5月15日～7月3日の金曜日	新町市民センター
	大門メロン	5月13日～7月1日の水曜日	大門市民センター
1歳児と保護者	今井うさぎ	5月12日～6月30日の火曜日	今井市民センター
	梅郷こぐま	5月13日～7月1日の水曜日	梅郷市民センター
0歳児(平成31年4月2日～令和元年9月30日生まれ)と保護者	成木たんぽぽ	5月7日～6月25日の木曜日	成木市民センター
	新町もも	5月12日～7月14日の火曜日 ※6月2日、30日は除く	新町市民センター
0歳児(10月1日～2年4月1日生まれ)と保護者	新町りんご	7月2日～16日、9月3日～10月1日の木曜日	

※対象は市内在住の乳幼児で、令和2年4月1日現在の年齢です。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、実施の可否が未定の「健康診査、健康相談等および子育て支援事業」は今号には掲載していません。詳細については各担当へお問い合わせください。

問い合わせ 健康診査等…健康センター ☎23-2191、子育て支援事業…子ども家庭支援課支援係

**総合病院 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 4月27日(月) 午前9時～正午  
電話 ☎22-3191

**4月の献血**  
日時・会場

日程	時間	会場
8日(水)	午前10時～午後4時	カインズホーム 青梅インター店 駐車場

直接会場へ  
詳細 東京都赤十字血液センター ☎042-529-0405

**フレッシュランド西多摩 ☎042・570・2626**

定期点検による臨時休館  
日程 4月6日(月) 休館  
10日(金) 休館  
費用 市内在住者1回800円(教室と入浴3時間のセット料金、回数券やサービスマンの利用不可)  
※詳細はホームページ参照

☆ヨーガ教室：毎週木曜日 午後1時30分～2時  
☆フラダンス教室：毎週水曜日 午後1時～2時  
☆フラダンス教室：毎週水曜日 午後1時～2時

**ゴックンクラス(離乳食教室・初期)**  
日時 4月15日(水) 午 前10時～11時10分  
会場 健康センター2階  
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作り方の説明、試食

**モグモグカミカミクラス(離乳食教室・中後期)**  
日時 4月21日(火) 午 前10時～11時10分  
会場 健康センター2階  
対象 6～9か月児と保護者  
内容 離乳食の進め方、7か月以降の離乳食の作り方の説明、試食

**児童手当は 中学校卒業により終了します**  
児童手当は、中学校を卒業する3月分までの支給となります。ほかに支給対象となるお子さんがいない場合は、4月下旬に2月、3月分の手当を指定の口座に振り込みます。  
※4月以降も対象となるお子さんがいる場合は、6月に振り込みます。  
問い合わせ 子育て推進課 助成係

**教育費の一部を援助します**  
経済的な理由により教育費の支出にお困りの家庭や、特別支援学級に在籍している児童・生徒のいる家庭に対し、給食費、学用品費、修学旅行費など、就学に必要な経費の一部を援助しています。  
援助を受けるためには、申請が必要となります。市内の小・中学校に通学する児童・生徒のいる家庭には、4月に学校を通して申請書を配付します。詳しくは学務課(市役所3階)へお問い合わせください。  
なお、特別支援学校に在籍している場合は、在籍校へお問い合わせください。学務課学務係





広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、5/1号…4月3日(金)、5/15号…4月17日(金)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局 アンテナ

★催し(子ども向け)

●親子ふれあい広場「つくし組」4月21日(火) 午前10時〜11時30分▽青梅幼稚園▽1歳児以上※0歳児も可▽秋生千代氏▽ごあいさつ&自由遊び▽費用無料▽直接会場へ▽同園 横山 31・0373

☆会員募集

●ハンゲル会話 月曜日(月2回) 午後1時〜3時▽ネッツたまぐーセンターほか▽尹 淑子氏▽年額5千円▽5月23日(土)開講・ネッツたまぐーセンター

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 ☎23・7165 郵送:〒198-0042青梅 市東青梅1-17-3

●おもちゃの病院おうめ 4月4日〜25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

●パソコンカフェ 4月11日(土) 午後1時〜3時 30分▽福祉センター▽中高年で初心者、障害のある方も相談、インターネット体験等▽パソコンボランティア 青梅▽費用無料▽直接会場へ

ター、5月の予定は当日お知らせします▽青梅ハングル勉強会 澤田 070・55753386

●閉基 月曜日 午後1時〜5時▽河内市民センター▽半年額700円▽初心者歓迎▽囲碁友の会 中村 22・0601

●ストレッチとリズム体操 第1・2・4月曜日 午前10時〜11時30分▽大門市民センター▽女性▽池里美氏 0843(午後3時〜7時) ●ドイツ語 木曜日 午後7時30分〜9時30分▽9日の午後7時30分から説明会あり▽福祉センター▽アン ドレアス・グロース氏▽20人▽年額2万2千円▽青梅日独交流協会 田村 080・

●パソコンとタブレットの体験教室 4月22日(水)、25日(土) 午後1時〜3時▽福祉センター▽中高年歓迎▽文字入力、電子メール、テレビ電話の実演、インターネット体験等▽パソコンボランティア青梅▽先着5人▽費用無料▽タブレット受講希望者は申し込み時にお伝えください▽ボランティア・市民活動センターへ申し込み

●青梅ボランティア活動等助成金 対象:市内で活動を行っているボランティア団体▽内容:器具・機材の購入、研修会の開催、福祉教育・啓発活動の実施▽助成金:1団体5万円以内(12団体)、1団体10万円以内(2団体)▽4月30日(必着)までにボランティア・市民活動センターで配布の申請書(同センターホームページからダウンロード可)へ申し込み▽選考後6月上旬に助成

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

5383・0987 ●生け花 土曜日(月1回) 午前10時〜11時30分▽大門市民センター▽小学生以上▽15人▽山崎明子氏▽1回1千500円(花代含む)▽花ふうせん 高橋 31・4882

●和太鼓 ☆小・中学生:土曜日 午後5時〜7時30分、☆高校生以上:土曜日 午後7時〜10時☆いずれも:ネッツたまぐーセンター▽高校生以上:月額1千500円、小・中学生:月額1千円▽青梅太鼓 蛇口 76・1338

●第70回春季展 4月22日(水)〜26日(日) 午前10時〜午後5時※26日は4時まで▽市立美術館▽会員の油彩、水彩、墨彩等の作品50点※講評は25日(土)の午前10時〜午後3時▽入場無料▽直接会場へ▽青梅美術協会 野村 22・9062

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」第4木曜日 午後1時30分〜3時 ※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(一社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

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 4月18日(土) 午後10時30分〜11時30分 会場 福祉センター集会室 持ち物 印鑑 申し込み 17日までに電話 23・3888、23・9338で青梅市ファミリー・サポート・センターへ(午前8時30分〜午後5時) ※入会は随時受け付け可 ※別途利用料

英語で楽しむポーランド料理教室 ポーランドの伝統的な料理のコロケッティ(春巻き風コロケ)とにんじんのサラダを作りながら英語も楽しむことができます。 ※メールの件名は、「ポーランド料理教室」としてください。 ※メールで申し込みの場合、2〜3開庁日以内に確認のメールを送付します。メールが届かない場合は、必ず電話でお問い合わせください。 問い合わせ 社会教育課

☆ポッチャ体験教室 日時 4月18日・25日、5月23日・30日の土曜日 午後7時30分受付開始 会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第1スポーツホール 費用無料 服装・持ち物 動きやすい服装、体育館履き 直接会場へ

☆ポッチャ交流会 日時 6月7日(日) 午後零時30分受付開始 会場 住友金属鉾山アリーナ青梅 対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者で構成された3〜6人のチーム 費用無料 服装・持ち物 動きやすい服装、体育館履き

釜の淵公園大柳駐車場入庫可能時間の変更 4月1日から入庫可能時間を変更します。 ※イベント等により、変更になる場合があります。 その他 出庫は24時間可 問い合わせ 公園緑地課 園管理係

市民バドミントン大会 4月26日(日) 午前9時から▽住友金属鉾山アリーナ青梅▽市内在住・在勤・在学者、協会登録者▽予選リーグ戦後、順位決定トーナメント戦▽男子1〜3部、女子1〜4部、男子シニアの部(50歳以上)、女子トリプルス150歳・180歳の部▽1ペア2千500円、協会登録者・高校生以下2千円、女子トリプルス3千円 ※当日集合▽市バドミントン協会主催▽同協会 坂田 23・7815▽13日まで に体協事務局へ申し込み

学べばパラリンピックが楽しくなる! ボッチャ体験教室&第1回ボッチャ交流会 問い合わせ スポーツ推進課

パラリンピック正式種目であるボッチャは、身体能力による優劣がないため、子どもから高齢者までみんなで楽しむことができるスポーツです。体験教室でルールを学び、交流会で実践してみませんか? 初めての方、運動をしない、苦手な方、大歓迎です。教室のみ、交流会のみの参加も可能です。

☆ポッチャ体験教室 主管 市スポーツ推進委員協議会 申し込み 4月30日までに申込用紙(スポーツ推進課、住友金属鉾山アリーナ青梅、各市民センターで配布、市ホームページからダウンロード可)を郵送、ファックス 25・2222、電子メール div2090@city.ome.lg.jp または直接スポーツ推進課へ

☆ポッチャ交流会 申し込み 4月30日までに申込用紙(スポーツ推進課、住友金属鉾山アリーナ青梅、各市民センターで配布、市ホームページからダウンロード可)を郵送、ファックス 25・2222、電子メール div2090@city.ome.lg.jp または直接スポーツ推進課へ

釜の淵公園大柳駐車場入庫可能時間の変更 4月1日から入庫可能時間を変更します。 ※イベント等により、変更になる場合があります。 その他 出庫は24時間可 問い合わせ 公園緑地課 園管理係

釜の淵公園大柳駐車場入庫可能時間の変更 4月1日から入庫可能時間を変更します。 ※イベント等により、変更になる場合があります。 その他 出庫は24時間可 問い合わせ 公園緑地課 園管理係





### 子どもIT未来塾 ラスベリーパイによる小中学生から学ぶ 本格的ソフト・ハードプログラミング教室

子どもの能力には限界がない」として、キーボード操作から最新技術までを学びます。おもちゃの制御、家電製品の赤外線制御、音声認識合成、WEBデータの活用などを楽しくお話しします。

**日時** 6月27日(土)・28日(日)、7月25日(土)・26日(日)、8月22日(土)・23日(日)、9月26日(土)・27日(日)、10月24日(土)・25日(日) (10回) 午後1時～5時

**会場** ネットたまごセンター(文化交流センター)、羽村市産業福祉センターほか

**対象** 小学5年～中学2年生で次の条件を満たす方  
▽全回参加でき、電子工作やプログラミングに興味

**費用** 7千円(支給教材代の一部・初回集金)

**共催** 青梅市教育委員会、羽村市教育委員会、(公財)青梅佐藤財団

**後援** 福生市教育委員会

**詳細** 同財団ホームページ  
<http://www.sato>

「zaidan.or.jp参照  
選考方法 応募動機による選考  
※選考結果は6月12日まで  
に通知  
**申し込み** 5月13日(消印)  
までに往復ハガキに(往信裏)住所、氏名、電話番号、性別、学校名、学年、メールアドレス、保護者の受講有無、応募動機(100字以内)、保護者からの一言を記入し、〒198-0002 青梅市仲町295-10082 青梅市プラザ3階(公財)青梅佐藤財団「子どもIT未来塾」へ  
**問い合わせ**  
学務課  
学務課  
学務係

**世界一の交通安全都市TOKYOを目指して**  
市民一人ひとりが交通安全意識を高め、車両運転者だけでなく、歩行者、自転車利用者も交通ルールを守り、正しい交通マナーを身につけることが大切です。  
交通安全防止にご協力をお願いします。  
**運動期間** 4月6日(月)～15日(水)  
**交通事故死ゼロを目指す日** 4月10日(金)  
**重点**  
▼子どもを始めとする歩行者の安全の確保  
▼高齢者等の安全運転の励行  
▼自転車の安全利用の推進  
▼二輪車の交通事故防止  
**問い合わせ** 青梅警察署  
☎22-0110、青梅交通安全協会☎22-5287、市民安全課市民安全係



**外国人のための日本語講座**  
Japanese class for foreigners  
**日時** 5月20日～11月7日の水曜日 午前10時～正午(7、8月は休講)  
**会場** 東青梅センタービル3階 ほか  
**対象** 日本語を学びたい市内在住・在勤の外国人で毎週継続して受講できる方  
**定員** 40人  
※面接によるクラス分け  
**費用無料**  
※テキスト代のみ実費負担  
**その他** 前年の受講者もあらためて申し込みが必要  
です▽身近に日本語を習いたいという外国人がいましたら、この講座をお願いします  
希望する方はご相談ください(1歳児以上)  
**申し込み** 5月12日までに直接、国際理解講座事務局

**世界を覗いて体験してみよう!**  
(公財)青梅佐藤財団共催 国際理解講座  
**日程** 5月16日～3年3月6日の原則として第2・4土曜日  
**会場** 市役所2階会議室、福祉センター ほか  
**対象・時間** 下表参照  
**内容** 外国人講師による英会話、海外で活躍する方や日本文化の専門家による文化講座(小学4年生を除く)を行います。また、外国の料理教室や日本文化教室など体験型の教室も実施します。  
**定員** 各学年30人  
※定員を超えた場合は希望理由を考慮し抽選  
**費用** 年額2千円(参加費)

**青少年健全育成備品を「ご利用ください」**  
市教育委員会では、青少年健全育成備品(テントや寸胴鍋など)を貸し出しています。子どもたちを対象とした地域の事業などで、ぜひご利用ください。  
**貸し出し対象** 市内の青少年関連団体または青少年を対象とした事業を行う団体  
※営利目的の方、個人には貸し出しできません。  
**貸し出し期間** 最大7日間  
**注意事項**  
◎社会教育課へ申請後、保管場所(市役所または永山ふれあいセンター)での貸し出しとなります。  
◎保管場所へ車で来る場合は、申し込みの際に駐車場所をご確認ください。  
◎夜間、土・日曜日、祝

**今年度の調布大祭は中止となりました**  
4月12日(日)に予定していた調布大祭は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりました。なお、各町内の祭典は同日に規模を縮小して行う予定です。  
**問い合わせ** 長洲市民センター☎22-3249

青少年健全育成備品一覧

品名	保有数
タープテント	特大1個、大3個、中7個
ジャグクーラー	4個
クーラーボックス	5個
綿菓子機	3台
ポップコーン機	4台
かき氷機	手動1台、電動2台
寸胴鍋	大5個、中5個
ワイヤレスアンプ	CDプレーヤー付き2台、カセットデッキ付き2台
シュラフ	15個
飯ごう	4合炊15個、5合炊9個
コッヘルセット	5セット
チタンクッカー	大8個、中9個
調理セット	8セット
グリドル(鉄板)	5枚
キャンプテーブルチェア	4セット
集会用テント	大1張、小1張

※その他に、白(大)、きね(大・小)、蒸し器、キャンプ用テント、キャンプ鍋、水切りかご、ランタン、オリエンテーリングセット、ゼッケン、単眼望遠鏡もあります。

**長洲市民センター☎22-3249**  
みんなのお話し会「ごちゃまぜおはなし会」～どんなおはなしがとびだすか、わかりません!～  
**日時** 4月11日(土) 午前10時30分～11時30分  
**対象** 幼児～小学生※親子での参加歓迎  
**講師** 高野悠子氏▷**入場無料**▷**協力** = 「ねえ、本よんで!!」の会▷**直接会場へ**

**中央図書館☎22-6543**  
☆いずれも…**費用無料**▷**直接会場へ**  
**今井図書館 おはなし会** 日時=4月11日(土) 午前10時15分～11時40分※10時15分からこうさく会あり▷**会場**=今井市民センター▷**対象**=幼児から▷**内容**=昔話などお話の語りや絵本の読み聞かせ▷**定員**=先着30人▷**協力**=図書館ボランティア  
**中央図書館 おはなしにちようピーナッツ** 日時=4月12日(日) 午前11時～11時40分▷**会場**=おはなしの部屋▷**対象**=4歳以上▷**内容**=日本と外国のお話の語りや絵本の読み聞かせ▷**定員**=先着30人▷**協力**=おはなしボランティア  
**中央図書館 映画会「100回泣くこと」** 日時=4月26日(日) 午後2時～4時※1時45分開場▷**上映予定作品**=「100回泣くこと」2014年制作/日本映画/廣木隆一監督/大倉忠義、桐谷美玲主演/上映時間約116分▷**定員**=先着60人

**4月の木曜夜間窓口**  
毎週木曜日は、午後8時まで窓口業務の一部を延長して実施しています。  
**開設日** 2日、9日、16日、23日、30日  
**対象課・問い合わせ** 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、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

**記事IDでさがす**  
:市ホームページトップページの記事IDでさがす欄に枠内の数字を入力することで、掲載されているページにアクセスできます。

**記事IDでさがす**  
2882

次号の発行は4月15日です



主紙/リサイクル紙70%再生紙を使用  
石油系溶剤を含まないインキを使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。