

2月1日現在 (前月との比較)	
世帯数	63,092 世帯 (50 世帯減)
人口	133,908 人 (178 人減)
(男)	67,288 人 (105 人減)
(女)	66,620 人 (73 人減)

# 平成31年春の火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)

## 「火の用心 一人一人の心掛け」

平成30年度東京消防庁防火標語



春の火災予防運動は、市民の皆さんに火災予防意識の一層の普及を図ることにより、火災の発生を未然に防ぐことで、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的に実施しています。

昨年、市内では31件の火災が発生しました。この時期は、ストーブなどの暖房器具を使用する機会も多く、空気も乾燥するため、火災が発生しやすくなっています。火災防止のため、次のことを実践しましょう。

- ▶ 消火器を備える。
- ▶ 住宅用火災警報器を設置する。
- ▶ コンセント周辺の清掃、配線コードの整理を行う。
- ▶ 家の周囲に可燃性の物を置かず、放火されない環境づくりを行う。

期間中、青梅市消防団では消防車による夜間巡回警戒および火災予防啓発広報を行います。

また、3月3日(日)には青梅市消防団非常招集訓練を行います。午前7時に消防団員招集のためのサイレンを鳴らし、消火活動訓練を行います。火災ではありませんのでご注意ください。

問い合わせ 防災課消防係

### 全国山火事予防運動 「忘れない 豊かな森と 火の怖さ」

平成31年統一標語

3月1日～7日の「平成31年春の火災予防運動」に合わせて、実施します。冬から春にかけては、山では枯れ葉や枯れ草が多くなることに加えて、空気の乾燥や季節風などの気象条件等から、山火事の危険性が高い時期となります。山火事はいったん発生するとその消火は容易ではなく、一瞬にして貴重な森林を焼失するとともに、その回復には長い年月と多くの労力を要します。これから暖かくなるにつれて、山に入る機会も多くなるとは思いますが、空気の乾いている日や風が強い日には、特に火の取り扱いにはご注意ください。

詳細は、林野庁ホームページをご覧ください。  
問い合わせ 農林水産課林務水産係



おうめし消防団太くん  
消防団員募集中!

### 吉野梅郷梅まつり

「さー行こう! 3年目の梅の花」

3月24日(日)まで吉野梅郷梅まつりが開催中!  
土・日曜日を中心に各種イベントも実施します。  
各地で梅が植樹され、少しずつ華やいでいく吉野梅郷にぜひお出かけください!  
その他、郷土物産展やフォトコンテスト、吉野梅郷の魅力を生かした各種イベントを実施中です。  
※天候等により内容が変更となる場合があります。

### 梅の里グルメマルシェ

日時 3月3日(日)  
午前10時～午後4時  
会場 中道梅園

- 市内飲食店約20店舗による人気グルメの販売
- 市内産新鮮野菜の販売
- 多摩地域4市(青梅市、東村山市、福生市、あきる野市)に所在する酒蔵の地酒飲み比べ
- 全国梅サミット開催記

※先着20人  
観梅市民まつり  
日時 3月10日(日) 午前10時～午後4時

### 梅郷スイーツフェスタ

日時 3月24日(日) 午前11時～午後3時  
会場 梅の公園

①市内のスイーツ店舗が大集合! 限定スイーツも一つプレゼント!  
梅の公園内にあるスタンプを集めよう! すべて集めた方には景品もあります。(数量限定)

日程 3月17日(日)、24日(日)

▽1回目: 正午から  
▽2回目: 午後2時から  
※各回先着50人  
②ミニ測剛ライブショー  
午後1時から  
※雨天中止(小雨決行)  
問い合わせ  
▽観光案内所 ☎ 22-0011  
1(月曜日を除く) 午前9時30分～午後5時  
▽青梅市観光協会ホームページ  
http://www.omekanako.gr.jp/

### 交通災害共済「ちよごと共済」

3月29日(金)まで予約加入受付中

加入申込書付パンフレットを各家庭に配布しましたが、受付を行う市役所、市内金融機関(ゆうちょ銀行を除く)等でも配布しています。ぜひご加入ください。  
受付場所・時間 市役所1階ロビー ほか  
※詳細はパンフレットまたは広報おうめ2月15日号をご確認ください。

休日受付(午前9時～午後3時)  
▽3月3日(日) : 青梅・大門・河辺市民センター  
▽3月10日(日) : 長淵・東青梅・新町・今井市民センター

加入できる方 市内に住民登録をしている方

共済期間 4月1日～平成32(2020)年3月31日  
会費(年額)  
▽Aコース: 1千円  
▽Bコース: 500円  
共済見舞金 交通災害の程度等によって1～6等級の見舞金が支給されます。  
交通遺児年金 どちらのコースも、会員が交通事故で死亡した時、会員と生計を同じくしていた中学生以下のお子さんがいる場合、中学修了年限に達するまで年額12万円が支給されます。

対象となる交通災害 日本国内で発生した自動車、オートバイ、自転車等の車両や電車、船舶、航空

### 平成31年春の交通安全講習会

交通安全ビデオの上映のほか、事故の実例などについてお話しします。最近、高齢者が関与する交通事故が増えています。悲惨な交通事故を防止す

機などの交通機関の交通による人身事故  
★交通事故にあつたら、自転車の単独事故等でも、すぐに警察署に届けてください。見舞金請求には、交通事故証明書(人身事故)が必要で、市民安全係

のため、多くの方の参加を願います。  
お問い合わせ 青梅警察署 ☎ 22-0110、市民安全係

日程・会場 ※開始時刻は午後7時

日程(3月)	会場
2日(土)	河辺六丁目自治会館
4日(月)	霞共益会館
5日(火)	沢井市民センター
6日(水)	梅郷市民センター
7日(木)	長淵市民センター
8日(金)	成木市民センター
11日(月)	柚保葛会館
12日(火)	新町市民センター
13日(水)	小會木市民センター
14日(木)	青梅市民センター
15日(金)	東青梅市民センター
16日(土)	若草会館

### 市職員募集

#### ★職種・受験資格

一般事務  
平成4年4月2日〜平成9年4月1日に生まれた方

保健師  
昭和53年4月2日以降に生まれ、保健師の免許を有する方

一般技術  
(土木・機械・電気)  
昭和53年4月2日〜平成9年4月1日に生まれ、次のいずれかの要件を満たす方

- ① 大学において各応募職種の技術関連科目を履修し卒業した方
- ② 高等専門学校または短

期大学において各応募職種の技術関連科目を履修し卒業した方  
③ 高等学校において各応募職種の技術関連科目を履修し卒業した方

試験方法 基礎能力試験、事務能力試験、性格適性検査、小論文試験、口述試験等  
採用予定日 平成31年7月1日以降  
申し込み 3月15日までに「マイナビ2020」の青梅市のページからエントリー  
その他 詳細は、市ホームページまたは、市役所1階総合案内で配布する試験要項をご覧ください。

★いづれも  
募集人数 若干人  
試験日 4月1日(月)〜7日(日)

試験会場 テストセンター方式(47都道府県)

問い合わせ 職員課人事給与係

### 青梅市自殺総合対策計画(素案)への意見募集

計画の素案について、皆さんの意見を募集します。  
閲覧期限 3月14日(木)

閲覧場所 健康センター、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ご覧になれます。

対象 市内在住・在勤・在学者  
提出方法 14日(消印)まで ※土・日曜日を除く

▽ファックス：023・2195  
▽電子メール：ome@city.ome.tokyo.jp

▽電話での意見の受け付けはできません。  
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、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。

▽直接持参：午前8時30分〜午後5時  
問い合わせ 健康センター 023・2191

### 市議会ホームページURLの変更

市議会ホームページは現在のドメインが廃止されることから、URLを変更しました。新URLは、<https://www.gikai-onecity.tokyo/jp>です。5月31日までは旧URLのホームページで登録し直してください。問い合わせ 議会事務局



### 男女平等情報紙「よつばの手紙」を一緒に作りませんか

市では、市民の皆さんとの協働により男女平等情報紙「よつばの手紙」を企画・編集し、年2回発行していきます。平成31年度の情報紙編集委員を募集します。

募集人数 2人以上  
応募資格 次の要件をすべて満たす方

- ① 市内に住居登録している方
- ② 応募時点において満20歳以上の方
- ③ 男女平等参画に関心があり、委員会の会議への出席が可能な方

### 大切な日の記念に、結婚証、誕生証をお渡しします

市へ婚姻届、出生届を提出し、希望する方に、市公式キャラクターゆめうめちゃん入り結婚証、誕生証を無料でお渡しします。

対象 青梅市へ婚姻届、出生届を提出した方  
申請期間 届出日から1か月以内

日時 3月22日(金) 午後2時から  
会場 市役所3階教育委員会 等について



△結婚証・誕生証の見本

④ 地方公務員法第16条各号に該当しない方  
⑤ 青梅市職員でない方  
⑥ 青梅市の付属機関等の委員でない方  
任期 委嘱の日より32(20)年3月31日  
会議開催 年8回程度 ※平日昼間に開催  
謝礼 年額1万2千円  
応募方法 3月11日(必着)までに市民活動推進課(市役所3階)で配布する申込書または任意の用紙に住所、氏名、生年月日、電話番号、応募理由(200文字以内)を記入し、次の住所へお送りください。

字程度)を記入し、次のいずれかの方法で同課へ持参：午前8時30分〜午後5時15分  
※土・日曜日を除く  
▽郵送：〒198-8701 青梅市市民活動推進課  
▽電子メール：ome@city.ome.tokyo.jp  
※申込書は市ホームページからダウンロード可  
選考方法 書類審査の結果、候補者が募集人数を超えた場合は、抽選により決定  
※結果は後日通知  
問い合わせ 市民活動推進課

### 青梅都市計画防火施設の変更(案)の縦覧

市では、青梅都市計画防火施設の都市計画変更案について縦覧します。  
縦覧期間 3月15日(金)まで

※土・日曜日を除く午前8時30分〜午後5時  
意見書の提出 この都市計画変更(案)に意見のある市民および利害関係者

### 「災害時等における電気設備の応急対策業務に関する協定」を締結

市では、災害発生時に備え、避難体制の整備等の対策を行っています。1月29日に西多摩電設工業協同組合と「災害時等における電気設備の応急対策業務に関する協定」の締結式を行いました。

この協定により、災害時に施設の電気設備の応急点検や応急修理を行うなど、避難所となる学校等の電気設備の速やかな復旧対応等の充実に図ることが期待できます。



△浜中市長と西多摩電設工業協同組合 組合長 池谷 茂氏

### 青梅市見守りネットワーク連絡会を開催しました

市では、一人暮らしの高齢者等の見守りを充実させるため、見守りに関する協定を締結しています。この協定では協力事業者が日常業務の中で、緩やかな見守りを行うこととしています。

2月1日に開催した連絡会では、各事業者からは見守り方法や事例、課題の報告等がありました。また、警察からは特殊詐欺の実情と被害対策について、消防からは火災件数や火災の原因等について話があり、見守りの充実や重要性について理解を深めました。

この協定を通し、今後とも連絡を受け、市では、関係機関や地域と連携して対応します。

地域全体の見守り力の向上を図っていきます。  
問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係



### 携帯基地局の電波による受信障害

3月14日から市内では、各携帯電話事業者が地上デジタル放送への移行で空いた電波帯(700MHz帯)を使用する予定です。

700MHz帯は地上デジタル放送で使用する電波帯に近接しているため、一部のテレビに「映像が乱れる」「映らない」等の受信障害が生じる可能性があります。

放送の視聴には影響はありません。これらに対応する工事を、700MHz利用推進協会が無償で行います。テレビの映像に影響が生じた場合は連絡してください。

問い合わせ 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター 0120・700・0120(午前9時〜午後10時)  
※IP電話等からおかけに

なる場合は050・3786・0700(有料)へ  
※訪問する工事業者は、「テレビ受信障害対策員証」を携行しています。費用請求や物品販売を行うことは絶対にありません。

※不審に思った場合は、「テレビ受信障害対策員証」の提示を求めるとともに、同コールセンターへお問い合わせください。

### 引っ越しを予定している方へ ごみの排出は計画的に

3月4月は、引っ越しに伴うごみが増える時期です。引っ越しを予定している方は、「青梅市ごみ収集カレンダー」を確認し、計画的に排出してください。

転出予定で引っ越しまでに収集日がない場合の排出  
市外へ転出する予定で引っ越しまでに収集日がない場合に限り、リサイクルセンターへ持ち込みができません。

引っ越しを予定している方へ  
持ち込み時の注意  
指定収集袋を使用する、ひもで束ねる等、家庭で排出する場合と同じ基準で分別してください。

### 青梅市ごみ収集カレンダー・雑がみ収集袋を 各家庭に配布します

ごみの収集日を掲載した「青梅市ごみ収集カレンダー」(平成31年4月〜翌年3月)、雑がみの分別等に使用する「雑がみ収集袋」を、各地区の環境美化委員

### 国民年金の付加保険料特例納付 納付(申し込み)は3月末で終了します

従来、国民年金の付加保険料は、納付期限までに納付しなかった場合、付加保険料の納付を辞退したものとみなされ、その後付加保険料を納付しても無効となり、付加保険料を返還することになっていました。

法律の改正により、申込書を提出すれば、過去10年までさかのぼって納付することや、納付済みのままにすることができるようになりました。

対象となる方には、日本年金機構から、平成30年11月20日または29日に国民年

をお願います。  
※市内で転居する方の持ち込みは不可(転居先で排出してください)

受付日時 月々金曜日 午前9時〜午後4時  
※祝日を除く

粗大ごみの排出  
▽自宅回収を希望する場合は、予約が必要です。電話23・5805(祝日を除く月々金曜日の午前

前8時30分〜午後4時)でお申し込みください。▽リサイクルセンター(祝日を除く月々金曜日、日曜日の午前9時〜午後4時)へ直接持ち込む場合は、予約は不要です。

システム更新等のため  
証明書コンビニ交付を一時停止します  
日時 3月9日(土) 午前6時30分〜午後11時

3月22日を過ぎても届かない場合は、清掃リサイクル課へご連絡ください。また、市民センターでも当該地区用のカレンダーを受け取る事ができます。



30分〜午後7時、第2土曜日:午前9時〜午後5時

※祝日(第2土曜日を除く)を除く  
▽青梅年金事務所 30・3410 月々金曜日 午前8時30分〜午後

国民健康保険税  
特別徴収仮徴収額決定通知書を送付します

次の方に4月以降の年金からの引き落とし(特別徴収)となる保険料額をお知らせします。  
①すでに年金からの引き落としをしている方で、4月以降も継続となる方

前8時30分〜午後4時)でお申し込みください。▽リサイクルセンター(祝日を除く月々金曜日、日曜日の午前9時〜午後4時)へ直接持ち込む場合は、予約は不要です。

※身分証(運転免許証等)をお持ちください。  
お問い合わせ 清掃リサイクル課 清掃課係

このキャンペーンに合わせ、青梅市消費者相談室では、若者の消費者被害の未然防止や拡大防止を図るため、特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。

日時 3月11日(月)、12日(火) 午前10時〜正午、午後1時〜4時  
※12日は午後6時まで  
専用電話22・6000  
※通常の消費者相談も行っています。

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

3月10日は「東京都平和の日」  
都では、平和国家日本の首都として、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定め、記念式典

この式典では、東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなった方のご冥福をお祈りするとともに、世界平和を

実施します。  
この式典では、東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなった方のご冥福をお祈りするとともに、世界平和を

民ホール  
※土・日曜日の午前11時45分〜午後1時を除く

お問い合わせ 青梅市市民安全課市民安全係

消費生活講座「災害時の食を考える」  
電気もガスも止まったときの工夫をしながらおいしいレシピ!

大規模災害が発生したときを知っておきたい「ポリ袋調理法」を体験します。  
対象 市内在住・在勤・在学  
内容 「ポリ袋調理法」実習体験・試食(米飯、ホ

日時 3月20日(水) 午前10時〜午後零時30分 ほか

講師 生活協同組合パルシステム東京総務部防災担当 佐藤邦子氏  
定員 先着20人(予約制)  
費用 500円(材料代)  
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具  
申し込み 電話で市民安全課市民相談係へ



悪質商法被害防止キャンペーン  
特別相談「若者のトラブル110番」  
このキャンペーンに合わせ、青梅市消費者相談室では、若者の消費者被害の未然防止や拡大防止を図るため、特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。

日時 3月11日(月)、12日(火) 午前10時〜正午、午後1時〜4時  
※12日は午後6時まで  
専用電話22・6000  
※通常の消費者相談も行っています。

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

農家開設型農園利用者募集〜広い畑を耕してみませんか〜  
農園名等 下表参照  
利用できる方 市内在住・在勤で園芸に熱意があり営利を目的としない方(団体)  
その他 1区画約100m<sup>2</sup>▷利用契約は農園主と利用者間で結びます▷耕作権、借地権等の権利はありません▷栽培は野菜・草花に限ります▷応募者多数の場合は抽選  
申し込み 3月15日(消印)までに往復ハガキに利用希望農園名、住所、氏名、電話番号を記入し、〒198-8701 青梅市農林水産課農政係へ

農園名(所在地)	農園主	利用期間	区画数・費用
岩蔵大串農園 (小曾木1-3288、3289)	大串通子氏	4月〜平成32(2020)年1月末	2区画 年額12,000円
今井農園 (今井4-2002-1)	井上雄介氏	4月〜平成35(2023)年1月末	1区画 各年度15,000円
藤橋井上農園 (藤橋1-351)			2区画 各年度15,000円

青梅市・羽村市合同開催  
東京の空襲資料展  
3月10日の「東京都平和の日」に合わせ、平和について考える機会として、青梅市・羽村市合同で東京の空襲資料展を開催します。  
日時・会場  
▽青梅市:3月4日(月) 13日(水) 午前8時30分〜午後5時15分・羽村市役所1階市

地区名	日程(3月)	時間	会場
青梅	23日(土)	午後2時から	釜の淵市民館
調布	19日(火)	午後1時30分から	調布苑地
霞	16日(土)	午後1時30分から	霞共益会館
梅郷	16日(土)	午前10時から	梅郷市民センター
三田	8日(金)	午後2時から	沢井市民センター
小曾木	17日(日)	午前10時30分から	小曾木市民センター
成木	10日(日)	午後2時から	成木市民センター

先の大戦のほか、幾多の戦禍により犠牲となった戦没者を追悼するため、市内7地区で慰霊祭を行います。  
ご遺族をはじめ、市民の皆さんの参列をお待ちしています。  
日程・時間・会場 下表参照  
その他 参列を希望する方は、当日会場へ平服でお越しください。  
問い合わせ 福祉総務課庶務係

### バイク、軽自動車等の 名義変更、廃車等の手続きはお早めに

軽自動車税は4月1日現在のバイクや軽自動車等の所有者に課税されます。住所や名義の変更、廃車等をする場合は3月29日(金)までに手続きしてください。

**◆手続きが必要な場合**

①市外へ転出したが、バイクなどの登録が前住所地のままである。  
②譲渡したが名義変更の手続きをしていない。  
③バイクなどが盗難、解体などでなくなった。  
※車検切れ等に乗っていない

▽バイク(125cc以下)、農耕用作業車、フォークリフトなど：市民税課(市役所1階)

▽バイク(125cc超)：東京運輸支局八王子自動車検査登録事務所(八王子市滝山町)テレホンサービス ☎050・5540・203

▽軽自動車(三輪・四輪)：軽自動車検査協会八王子支所(青梅市新町)コールセンター ☎050・38163103

※必要書類等は手続き先へお問い合わせください。  
◆登録や廃車などの際は軽自動車税の申告もお忘れなく

バイク(125cc超)や軽自動車(三輪・四輪)は登録、名義変更、廃車手続きのほか、軽自動車税の申告手続きが必要で、手続きをしないと、バイクなどを所有していても課税されます。業者などに依頼した場合はご確認ください。

### 春から参加できる運動・健康づくり教室 ～初めての方、1人参加の方、大歓迎です～

名称	ヘルスアップ教室	ヘルスエクササイズ in 新町	90分の運動教室「大臀筋を鍛えて、美尻をつくろう」
日程	4月10・24日、5月8・22日、6月5・19日、7月3・24日の水曜日(全8日間)	4月18日、5月9・23日、6月6・20日の木曜日(全5日間)	4月4日(木)
時間	午前9時30分～11時30分	午前9時40分～11時40分	
会場	健康センター3階	新町市民センター体育館	
対象	4月10日時点で64歳以下の方(運動初心者の50～64歳の方向け)	4月18日時点で59歳以下の方(20～50歳代向け)	4月4日時点で64歳以下の方
内容	有酸素運動や筋力トレーニング法、仲間づくり、健康講座など	ヘルスアップ教室に準じますが、運動強度が強くなります。	大臀筋を鍛える運動や有酸素運動、筋力トレーニング、健康情報など
講師	健康運動指導士、保健師等		
定員	先着20人(予約制)	先着40人(予約制)	
費用	無料		
服装・持ち物	運動のできる服装と運動靴(ヘルスアップ教室のみ屋外用)、飲み物(無糖)		
注意事項	高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は、医師の許可を得てください。		
申し込み	電話 ☎23-2191 で健康センターへ		

### 身体が不自由な方などで 新たに軽自動車税の減免を 受ける方は申請を

軽自動車等を譲渡したときに、新しい所有者に名義変更を依頼したが、名義変更がされないために以前の所有者に課税され続けてしまつたらブルがよくなり、減免申請する方は、5月31日(金)までに手続きをしてください。

※自動車税の減免を受けている方や、すでに申請している方を除く

対象車両 身体障害者などが所有する車または身体障害者などのために使用する車で、生計を一にする家族が所有するもの ※営業用を除く

対象となる障害の程度

①身体障害者手帳 ※  
②戦傷病者手帳 ※  
③愛の手帳(1～3度)  
④精神障害者保健福祉手帳

申請に必要なもの ①～④に該当する各手帳、車検証または標識交付証明書、運転免許証、個人番号カードまたは通知カード、認め印

申請場所・問い合わせ 市民税課庶務係(市役所1階) ☎03・3796・5453

※①②で該当する区分・級・程度については、お問い合わせください。

### 脳梗塞予防講演会 「え？不整脈から脳梗塞になるの？」

脳梗塞などの脳血管疾患は、日本人の主な死因のひとつであるだけでなく、寝たきりの最大の原因です。脳梗塞を起こす心房細動について、正しい知識を身に付けましょう。ぜひご参加ください。

日時 3月13日(水) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階204・206会議室

講師 市立総合病院院長 大友建一郎

定員 先着110人(予約制) 入場無料

申し込み 4日から電話 ☎23・2191 で健康センターへ

### 3月14日は「世界腎臓デー」

毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みとして「世界腎臓デー」と定められています。今年3月14日です。

慢性腎臓病(CKD)は、成人の8人に1人いると言われていますが、初期は自覚症状がほとんどないため、ぜひこの機会に、特定健診などの結果をよく確認してみましよう。

市では、平成30年度青梅市特定健康診査を受診した方でCKDのおそれのある方には、専門医での受診を勧める通知と講演会の案内を3月中旬に送付します。

腎臓は、大切な臓器です。一度悪くなると改善することが難しいため、早期に対策をたてるのが肝心です。この通知が届いた方は、内容を正確にうえ、ぜひご活用ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 3月は東京都自殺対策強化月間

～気づいてください！体と心の限界サイン～

○自殺予防に関する図書の展示やリーフレット等の配置 3月31日(日)まで 青梅市中央図書館

●東京都自殺相談ダイヤル(こころのいのちのほっとライン) (特非) メンタルケア協議会 3月25日(月)～29日(金) 24時間 ☎0570・087478

●自殺予防のいのちの電話 (一社) のいのちの電話連盟 3月10日(日) 午前8時～11日(月) 午前8時～ ☎0120・783・556

●フリーダイヤル特別相談(特非) 国際ヒフレンダース東京自殺防止センター 3月2日(土) 午前零時～4日(月) 午前5時30分～ ☎0120・58・9090

●自死遺族傾聴電話(特非) グリーフケア・サポートプラザ 3月12日(火)～15日(金) 午前10時～午後10時 ☎03・3796・5453

●多重債務110番(東京都消費生活総合センター) 3月4日(月)～5日(火) 午前9時～午後5時 ☎03・32335・1155

●自死遺族相談ダイヤル(特非) 全国自死遺族総合支援センター 3月21日(祝)～23日(土) 午前11時～午後7時 ☎03・32614350

●有終支援いのちの山彦電話(特非) 傾聴電話(特非) 有終支援いのちの山彦電話 3月31日(日) まで 月～木・土・日曜日 祝日：正午～午後8時 金曜日：正午～午後10時 ☎03・38425311

※フリーダイヤル以外には有料です。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 支えあう 老後の暮らしと仲間づくり 身近な高齢者クラブで、 あなたを支える仲間をみつけませんか？

市内各地域には、60歳を超えると入会できる54の高齢者クラブ(老人会)があります。これらのクラブでは、体力づくり、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、誕生会、舞踊カラオケなどを通じて仲間づくりと健康増進を図っています。

趣味やスポーツを楽しむながら、新たな仲間を作ることで、日々の暮らしに張り合いが出ます。

市内各高齢者クラブに参

加することで、楽しみを増やしてはいかがでしょうか。お一人でも、ご夫婦でも入会できます。申し込みは随時受け付けています。

お問い合わせ 青梅市高齢者クラブ連合会事務局(福祉センター) 管理事務室内 ☎22・1125(火曜日を除く)、市高齢介護課高齢者支援係

### ぶらっと寄りませんか うめカフェ

認知症の方とその家族支援者の集いの場所「うめカフェ」に来ませんか。お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語り合います。

日時 3月12日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー(飲み物代) 費用 200円(飲み物代) 直接会場へ

同時に「もの忘れ相談会」も開催します。気軽にご参加ください。

問い合わせ 地域包括支援センター、市高齢介護課包括支援係

### 認知症サポーター養成講座

認知症の人を正しく理解し、日常生活の中での見守りや、適切な対応ができる力を身につけるための市民講座です。

受講者には、認知症サポーターの証「オレンジリング」をプレゼントします。

日時 3月23日(土) 午後2時～4時

会場 瑞穂町郷土資料館

やき館(西多摩郡瑞穂町大字駒形富士山316-5) 講師 西多摩三師会会長 玉木一弘氏

定員 先着50人(予約制) 費用無料

申し込み 電話 ☎23・2171 またはファックス ☎24・1615 で西多摩三師会へ



親子でドイツのお菓子をしよう!



青梅市はドイツのホストタウン... ドイツのお菓子「バナナキップフェル」...

子育てひろば・とことんママ癒し隊「ハンドマッサージ」

日時 3月6日(水) 午 前10時15分~11時30分... 講師 心理カウンセラー 今泉実苗氏

畑中保育園子育てひろば・すこやか陶芸「シーサーづくり」

日時 3月7日(木) 午 後1時~2時30分... 会場 同園すこやかルーム

子どもサロン・すきっぷ「ペットボトル空気砲を作ろう」

日時 3月9日(土) 午 前10時~午後1時... 会場 青梅市民センター

乳幼児健康診査を受けましょう

市では、3~4か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査を行っています。

「参加ください」プレマママ体験コース

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「プレマママ体験コース」を開催しています。

0歳児をはじめ子育てひろばママの「はじめの一歩 育児講座」

日程 4月3日~24日の水曜日(4回) 時間 午後1時30分~3時30分

自立センター福祉公開講座「折り紙教室」 日時 3月20日(水) 午後1時30分~3時30分

青梅市医師会健康コラム50 たかが「貧血」と思っ... 貧血は、ゆっくり起ると階段昇降時の息切れ

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 3月16日(土) 午前10時30分~11時30分

企画展「青梅市の文化財住宅」関連事業 旧稲葉家住宅土蔵特別公開 郷土博物館で開催中の企画展

郷土博物館刊行物のご案内 郷土博物館では、次の2点を刊行しました。

アートする一店一猫 猫町青梅 日時 3月2日(土)、3日(日) 午前10時~午後4時

伝統技術講座「竹細工「そばざる」を作る」 日時 3月15日(金)、16日(土) 午前10時~午後3時

# 3月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考
法律相談	4日(月)、6日(水)、13日(水)、18日(月)、20日(水)、25日(月)、27日(水) 4月1日(月)、3日(水)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、22日(月)、24日(水)	午後2時～5時 (1人20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。 ●直通電話☎22-2816または☎22-1111市民安全課市民相談係へ ●参考資料があればお持ちください。
交通事故相談	8日(金) 22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	
登記相談	15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	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	26日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等	
行政相談	12日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	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	19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。
出張消費者相談会	7日(木) 27日(水)	午前11時～正午 午後1時～3時 午前11時～正午 午後1時～2時	消費生活相談員 ※架空請求や訪問販売のトラブル等	小曾木市民センター第1・2会議室 ●市民安全課市民相談係 新町市民センター第3会議室 ●市民安全課市民相談係
福祉専門相談	12日(火) 27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	17日(日)	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 ●予約は相談日の前々日までに☎22-1111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	14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 ※分譲マンションの管理、修繕、維持に関する相談	市役所1階 相談室 ●予約は相談日の3日前までに☎22-1111住宅課住宅政策係へ ●参考資料があればお持ちください。
こども	月～金曜日 ※祝日を除く ※臨床心理士によるカウンセリングは7日(木)、13日(水)、22日(金)、27日(水)	午前8時30分～午後5時 ※臨床心理士によるカウンセリングは午前9時15分～午後3時	母子保健コーディネーター ※妊娠・出産・子育て(主に就学前の子ども)に関する相談 臨床心理士 ※妊娠に関する悩み、子育て中(主に就学前の子ども)の母の悩みに関するカウンセリング	健康センター内 子育て世代包括支援センター☎21-0770 ●臨床心理士によるカウンセリングは予約制…定員4人
の健康相談	保健師による乳幼児健康相談 7日(木) 19日(火) 医師による乳幼児健康相談 12日(火) 26日(火) 乳幼児健康相談 27日(水) 母乳相談 27日(水) 乳幼児発達健康診査 12日(火) こども相談 1日(金) 5日(火) 15日(金)	午前10時～11時 午後1時30分～2時10分 午前9時30分～10時45分 午後1時30分～4時 午前9時～11時30分	保健師 ※育児相談 医師、保健師、管理栄養士 ※医師相談、計測、育児相談 保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談 助産師 ※卒乳やおっぱいに関すること 医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児 心理相談員、保健師 ※ことばや人との関わり、行動に心配のある乳幼児	子育て支援センター「はぐはぐ」 ●直接会場へ 健康センター☎23-2191 ●予約は前日までに(定員になりしだい締め切ります) ▶医師による乳幼児健康相談…定員各日30人(医師相談10人を含む) ▶乳幼児健康相談…定員30人 ▶母乳相談…定員5人 ▶乳幼児発達健康診査…定員6人 ▶こども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により別日をご案内する場合がありますので、電話でご相談ください。
健康診査	3～4か月児健康診査 6日(水) 20日(水) 1歳6か月児健康診査 1日(金) 15日(金) 3歳児健康診査 5日(火) 19日(火) 2歳・2歳6か月児歯科健康診査 14日(木) 28日(木)	午後1時～1時50分 午後1時10分～1時50分 午後1時30分～2時30分	※2月中に満3か月に達した子ども ※2月中に満1歳6か月に達した子ども ※2月中に満3歳に達した子ども ※2月中に満2歳・2歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知 健康センター☎23-2191 ●予約制 ●2週間後に予防処置(フッ素)を行います。
虫歯予防教室	13日(水)	午前10時～11時45分	※8か月～12か月の子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制
B C G 予防接種	14日(木) 28日(木)	午前10時～11時	※5か月～1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
健康と相な談の	ヘルシーダイエット相談 14日(木) 一般健康相談	午前9時30分～11時15分	管理栄養士 ※栄養に関すること 味噌汁塩分濃度測定実施 保健師 ※健康に関すること ※身体測定、体脂肪測定等実施	健康センター ●直接会場へ 健康センター☎23-2191

## 3月のリサイクルショップ

日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時  
※祝日を除く  
詳細 リサイクルショップ ☎32-5374



## ハイ、こちら総合病院です

病院長が、病院運営などについての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 3月25日(月) 午前9時～正午  
電話 ☎22-3191(代表)



## 3月の献血

日時・会場  
▷3月6日(水) 午前10時～午後零時45分、午後2時～4時・三ツ原工業会館  
▷3月14日(木) 午前10時～正午、午後1時15分～3時45分・青梅市役所西側出入口  
詳細 東京都赤十字血液センター☎042-529-0405

## 3月の子育て支援事業

対象 児童、保護者同伴の乳幼児  
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。赤ちゃんサロンでは、保健師が育児の相談に、親子サロンでは、管理栄養士が栄養の相談に応じます。

費用無料 直接会場へ  
詳細 子ども家庭支援課支援係へ

会場等	日程	時間
大門市民センター会議室	6日(水) 20日(水)	午前10時～正午
長洲市民センター体育館	4日(月) 11日(月) 25日(月)	午後3時～5時
梅郷市民センター体育館	21日(祝)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	4日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	2日～23日の土曜日	午前10時～正午
新町市民センター体育館	22日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	1日～29日の金曜日	午後3時～5時
今井市民センター体育館	12日(火) 26日(火)	午後3時～5時
今井市民センター会議室	14日(木) 28日(木)	午前10時～正午
青梅市民センターキッズルーム	毎週月曜日 ※休館日を除く 毎週火・金曜日 9日(土)	午前10時～午後1時 乳幼児向け 午後2時～5時 小学生向け
子育て支援センター	赤ちゃんサロン(0～1歳) 19日(火) 親子サロン(1～3歳) 18日(月)	午前10時～正午 午前10時～正午

※体育館では体育館履きをご用意ください。  
※市ホームページに年間予定を掲載しています。

## 3月の交通公園 日曜映画教室

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。

31日 日本昔ばなし(大年の客 ほか)  
24日 カルガモ親子の交通安全、まんが日本昔ばなし(宝のお釜 ほか)  
17日 おじゃる丸の交通安全、まんが日本昔ばなし(としがみさま ほか)  
10日 いってきませす、まんが日本昔ばなし(にせ本尊 ほか)  
3日 ルール君とマナーちゃんの交通安全(かならず注意)、まんが日本昔ばなし(蝸八長者 ほか)

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

## 3月の収益事業



★京王 閣競輪開催日  
☆5日(火)～7日(木) : FII潤徳  
☆17日(日)～19日(火) : FII京王  
☆17日(日)～19日(火) : FII京王  
電鉄杯&日刊スポーツ杯(チャイター)



★ボートレース多摩川開催日  
☆2日(土)～6日(水) : マクル杯・静波まつり杯  
☆12日(火)～17日(日) : 第54回デイルリースポーツ賞  
☆21日(祝)～26日(火) : 多摩川巧者決定戦第14回澤乃井カップ  
◎電話投票会員随時募集中◎  
申し込み テレボート加入受付センター ☎0120-858-006  
受付時間 午前9時～午後6時

☆写真真展  
フォト桜友会による写真展です。  
期間 3月5日(火)～17日(日)  
☆プラスチック拒否宣言  
できるかな?!  
※詳細はホームページ参照  
☆フラダンス教室、ヨガ教室も好評開催中です。  
☆写真真展  
汚染について、実態や解決策を展示します。  
期間 3月12日(火)～24日(日)

所在地 羽村市羽4225 ☎042-570-2626



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、4月1日号…3月5日(火)、4月15日号…3月20日(水)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)
●英語あそびワークショップ
3月9日(土)、4月6日(土) 午前10時30分〜正午▽新町市民センター ほか▽2〜3歳児と保護者▽体を使って楽しむ英語の歌と手遊び、絵本の読み聞かせ等▽田上 郁氏▽先着5組▽1回500円▽マザーグースひろば 植島 昌 090・8476・2165へ申し込み

●健康麻雀入門教室
3月5日〜26日の火曜日 午後1時〜4時▽今井市民センター▽初心者▽先着12人▽1回100円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦 昌 090・2218・6055

●高齢者の居場所と認知症予防「ひだまりサロン」
3月13日(水)、27日(水) 午前10時〜正午▽福祉センター▽簡単な脳活性ゲームと体操▽先着15人▽各日1千円▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西 昌 090・8519・4370

●ピースウェーブ・フェスティバル&パレード in 青梅
3月31日(日) 午前9時〜午後5時▽永山ふれあいセンター▽平和を愛する音楽・ダンス等の団体が開催

●英語 月曜日※第3月曜日除く 午後7時30分〜9時▽河内市民センター▽中上級者▽米国のニュース週刊誌Timeを教材に講師と読みます▽ジョン・マクベイト氏▽月額3千500円程度▽事前勉強必須、教室中は原則日本語禁止▽現代英語 佐藤 昌 31・6662

●囲碁 火曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽半年額700円▽新町囲碁同好会 山下 昌 31・5499

●小学生英会話 火曜日 小学1〜3年生、木曜日 小学4〜6年生 午後5時〜6時▽新町市民センター▽テキストを使ってあいさつや英会話の練習▽10人▽月額2千円▽カズランド 森谷 昌 070・2176・4443

●軽ハイキングとつながりの会 第2・4日曜日 午前9時30分〜午後5時▽ごろ▽主に多摩地区▽年額1千円▽青梅ぶらり散歩会 矢田部 昌 24・9382

●写真 第4日曜日 午後3時〜5時▽河内市民センター▽写真に興味がある方▽年1回写真展を開催▽月額1千円▽CAME R A EYES 牧 昌 090・2935・8937

●硬式テニス 平日(月6日除く) 午後5時30分〜7時30分▽永山公園テニスコート ほか▽小学3年生以上▽スイング練習に重点を置き、フォーム作り▽伊東洋一氏▽6人▽学生1回600円、社会人1回700円※照明代別途▽見学・体験可▽P I C テニスクラブ 杉山 昌 24・4378(午後8時以降)

★催し

●合気道初心者体験講習会
3月1日〜22日の金曜日 午後7時30分〜9時30分▽総合体育館▽小学3年生以上の初心者▽費用無料▽連

●認知症予防げんき教室
3月11日(月) 午後2時〜3時30分▽福祉センター▽認知症に関心のある方▽まとめ、来年度について▽健康運動指導士 ほか▽先着30人▽300円▽軽運動のできる服、飲み物持参▽直接会場へ▽三多摩健康友の会 青梅・奥多摩支部 島田 昌 22・4570へ申し込み

●体験講座 尺八は54cmくらいのの笛! 3月23日(土) 午後1時30分〜5時▽釜の淵市民館▽青梅と尺八の歴史や演奏法などを学びます▽秀明大学教授 岡本昌己氏▽先着15人▽500円▽尺八持参(お持ちの方)▽月曜クラブ 大倉 昌 22・4570へ申し込み

●英語 月曜日※第3月曜日除く 午後7時30分〜9時▽河内市民センター▽中上級者▽米国のニュース週刊誌Timeを教材に講師と読みます▽ジョン・マクベイト氏▽月額3千500円程度▽事前勉強必須、教室中は原則日本語禁止▽現代英語 佐藤 昌 31・6662

●囲碁 火曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽半年額700円▽新町囲碁同好会 山下 昌 31・5499

●小学生英会話 火曜日 小学1〜3年生、木曜日 小学4〜6年生 午後5時〜6時▽新町市民センター▽テキストを使ってあいさつや英会話の練習▽10人▽月額2千円▽カズランド 森谷 昌 070・2176・4443

●軽ハイキングとつながりの会 第2・4日曜日 午前9時30分〜午後5時▽ごろ▽主に多摩地区▽年額1千円▽青梅ぶらり散歩会 矢田部 昌 24・9382

●写真 第4日曜日 午後3時〜5時▽河内市民センター▽写真に興味がある方▽年1回写真展を開催▽月額1千円▽CAME R A EYES 牧 昌 090・2935・8937

●硬式テニス 平日(月6日除く) 午後5時30分〜7時30分▽永山公園テニスコート ほか▽小学3年生以上▽スイング練習に重点を置き、フォーム作り▽伊東洋一氏▽6人▽学生1回600円、社会人1回700円※照明代別途▽見学・体験可▽P I C テニスクラブ 杉山 昌 24・4378(午後8時以降)

●ボーイスカウト 月1〜2回▽東青梅市民センター ほか▽小・中学生、指導者として活動できる成人・大学生▽3月17日(日)の午前10時〜正午に福祉センターで入団説明会あり(直接会場へ)▽入会金3千円、年額1万5千円、登録・保険代6千500円▽ボーイスカウト青梅第2団 佐藤 昌 32・7181

★催し

●合気道初心者体験講習会
3月1日〜22日の金曜日 午後7時30分〜9時30分▽総合体育館▽小学3年生以上の初心者▽費用無料▽連

●認知症予防げんき教室
3月11日(月) 午後2時〜3時30分▽福祉センター▽認知症に関心のある方▽まとめ、来年度について▽健康運動指導士 ほか▽先着30人▽300円▽軽運動のできる服、飲み物持参▽直接会場へ▽三多摩健康友の会 青梅・奥多摩支部 島田 昌 22・4570へ申し込み

●体験講座 尺八は54cmくらいのの笛! 3月23日(土) 午後1時30分〜5時▽釜の淵市民館▽青梅と尺八の歴史や演奏法などを学びます▽秀明大学教授 岡本昌己氏▽先着15人▽500円▽尺八持参(お持ちの方)▽月曜クラブ 大倉 昌 22・4570へ申し込み

●英語 月曜日※第3月曜日除く 午後7時30分〜9時▽河内市民センター▽中上級者▽米国のニュース週刊誌Timeを教材に講師と読みます▽ジョン・マクベイト氏▽月額3千500円程度▽事前勉強必須、教室中は原則日本語禁止▽現代英語 佐藤 昌 31・6662

●囲碁 火曜日 午後1時〜5時▽新町市民センター▽半年額700円▽新町囲碁同好会 山下 昌 31・5499

●小学生英会話 火曜日 小学1〜3年生、木曜日 小学4〜6年生 午後5時〜6時▽新町市民センター▽テキストを使ってあいさつや英会話の練習▽10人▽月額2千円▽カズランド 森谷 昌 070・2176・4443

●軽ハイキングとつながりの会 第2・4日曜日 午前9時30分〜午後5時▽ごろ▽主に多摩地区▽年額1千円▽青梅ぶらり散歩会 矢田部 昌 24・9382

●写真 第4日曜日 午後3時〜5時▽河内市民センター▽写真に興味がある方▽年1回写真展を開催▽月額1千円▽CAME R A EYES 牧 昌 090・2935・8937

●硬式テニス 平日(月6日除く) 午後5時30分〜7時30分▽永山公園テニスコート ほか▽小学3年生以上▽スイング練習に重点を置き、フォーム作り▽伊東洋一氏▽6人▽学生1回600円、社会人1回700円※照明代別途▽見学・体験可▽P I C テニスクラブ 杉山 昌 24・4378(午後8時以降)

●ボーイスカウト 月1〜2回▽東青梅市民センター ほか▽小・中学生、指導者として活動できる成人・大学生▽3月17日(日)の午前10時〜正午に福祉センターで入団説明会あり(直接会場へ)▽入会金3千円、年額1万5千円、登録・保険代6千500円▽ボーイスカウト青梅第2団 佐藤 昌 32・7181

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
〒231-0042 青梅市東青梅1-17-3

●CAPS事業 ☆CAPS サロン:3月16日(土)、29日(金) 午後1時〜4時▽就労・生きがい支援(パソコン指導)、農業サロンの日程を発表☆手作りサロン:3月22日(金) 午後1時30分〜4時▽生きがい支援(木で作るブローチや壁掛け・折り紙等の制作) ☆いずれも:福祉センター▽障害のある方、高齢者▽初参加者無料 2回目以降会員制(年度会

●学習支援サポーター募集
小学6年生〜中学生の自宅で学習支援をする方を募集します▽月々金曜日の夕方午後8時の1回90分※週1回から可▽20歳以上で小・中学校の勉強の基礎を指導できる方▽1回2千円(交通費を含む)▽ボランティア・市民活動センターへ申し込み

●青梅市書道連盟会員募集
(個人・団体) 市内および近郊に在住・在勤の書道愛好家▽展覧会(秋)、研修会、研修旅行等実施▽2年間3千円▽同連盟事務局

●西多摩がんサロン「ハローライフカフェ」
3月16日(土) 午後2時〜4時30分▽福祉センター▽がん患者さんと家族▽市内在住のがんサバイバーによる関病記の講演あり▽栗原直美氏▽先着20人▽費用無料▽(特非)ハローライフ 細野 昌 090・8846・2817へ申し込み

●春風スウィングコンサート(三小定期演奏会)
3月17日(日) 午後2時〜4時30分▽三小▽流行の曲から本格的なブラスの曲をお届け▽3歳以上▽先着40人▽入場無料▽車の来場はご遠慮ください▽直接会場へ▽三小金管バンド部 鈴木 昌 31・7266

●(特非) 青梅子ども未来
☎25・2578(午前10時〜午後4時)から ☆「入学準備」学びと遊びのV I V oくらぶよ組入説明会:4月16日(火) 午後3時30分〜4時30分▽青梅こども未来館▽年長▽6人▽要申し込み☆子どもの体操教室(飛ぶ教室) ①年中・年長クラス:火曜日 午後2時30分〜3時40分・大門市民センター、第1〜3金曜日 午後2時30分〜3時40分・新町市民センター②小学1・2年生クラス:火曜日 午後3時50分〜5時・大門市民センター、第1〜3金曜日 午後3時50分〜5時・新町市民センター③予備自衛官補(一般・技能):4月12日まで(試験日は4月20日〜24日のうち1日)▽締切日必着▽説明会:3月16日(土) 午前9時〜正午(受付は8時30分から)、午後1時〜4時(受付は正午から)▽防衛省自衛隊東京地本本部庁舎(新宿区市谷本村町10-1)▽防衛省自衛隊福生募集案内所 042・551・4725

●ハロートレーニングがば学べ! 職業訓練受講(無料)によるスキルアップを通じて早期就職を実現しましょう。仕事に結びつくさまざまな訓練コースがありますので、ご相談ください▽ハロートワーク青梅職業相談第一部門 028・8008

●満量充電済みのスマホ申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、iPhoneの場合にはバージョンとiOS、講師への質問を記入のうえ、電子メール:ome@mpx.wagmap.jpで市民活動推進課へ

●お問い合わせ 市民活動推進課

●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
〒231-0042 青梅市東青梅1-17-3

●CAPS事業 ☆CAPS サロン:3月16日(土)、29日(金) 午後1時〜4時▽就労・生きがい支援(パソコン指導)、農業サロンの日程を発表☆手作りサロン:3月22日(金) 午後1時30分〜4時▽生きがい支援(木で作るブローチや壁掛け・折り紙等の制作) ☆いずれも:福祉センター▽障害のある方、高齢者▽初参加者無料 2回目以降会員制(年度会

●学習支援サポーター募集
小学6年生〜中学生の自宅で学習支援をする方を募集します▽月々金曜日の夕方午後8時の1回90分※週1回から可▽20歳以上で小・中学校の勉強の基礎を指導できる方▽1回2千円(交通費を含む)▽ボランティア・市民活動センターへ申し込み

●青梅市書道連盟会員募集
(個人・団体) 市内および近郊に在住・在勤の書道愛好家▽展覧会(秋)、研修会、研修旅行等実施▽2年間3千円▽同連盟事務局

●西多摩がんサロン「ハローライフカフェ」
3月16日(土) 午後2時〜4時30分▽福祉センター▽がん患者さんと家族▽市内在住のがんサバイバーによる関病記の講演あり▽栗原直美氏▽先着20人▽費用無料▽(特非)ハローライフ 細野 昌 090・8846・2817へ申し込み

●春風スウィングコンサート(三小定期演奏会)
3月17日(日) 午後2時〜4時30分▽三小▽流行の曲から本格的なブラスの曲をお届け▽3歳以上▽先着40人▽入場無料▽車の来場はご遠慮ください▽直接会場へ▽三小金管バンド部 鈴木 昌 31・7266

●(特非) 青梅子ども未来
☎25・2578(午前10時〜午後4時)から ☆「入学準備」学びと遊びのV I V oくらぶよ組入説明会:4月16日(火) 午後3時30分〜4時30分▽青梅こども未来館▽年長▽6人▽要申し込み☆子どもの体操教室(飛ぶ教室) ①年中・年長クラス:火曜日 午後2時30分〜3時40分・大門市民センター、第1〜3金曜日 午後2時30分〜3時40分・新町市民センター②小学1・2年生クラス:火曜日 午後3時50分〜5時・大門市民センター、第1〜3金曜日 午後3時50分〜5時・新町市民センター③予備自衛官補(一般・技能):4月12日まで(試験日は4月20日〜24日のうち1日)▽締切日必着▽説明会:3月16日(土) 午前9時〜正午(受付は8時30分から)、午後1時〜4時(受付は正午から)▽防衛省自衛隊東京地本本部庁舎(新宿区市谷本村町10-1)▽防衛省自衛隊福生募集案内所 042・551・4725

●ハロートレーニングがば学べ! 職業訓練受講(無料)によるスキルアップを通じて早期就職を実現しましょう。仕事に結びつくさまざまな訓練コースがありますので、ご相談ください▽ハロートワーク青梅職業相談第一部門 028・8008

●満量充電済みのスマホ申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、iPhoneの場合にはバージョンとiOS、講師への質問を記入のうえ、電子メール:ome@mpx.wagmap.jpで市民活動推進課へ

●お問い合わせ 市民活動推進課

★その他

●終活ガイド検定
3月16日(土)、30日(土) 午後1時15分〜5時▽おうめ創業支援センター▽平島 創氏▽先着20人▽5千円(資料代、検定代含む)▽(社)終活協議会 0120・980・845へ申し込み

●西多摩がんサロン「ハローライフカフェ」
3月16日(土) 午後2時〜4時30分▽福祉センター▽がん患者さんと家族▽市内在住のがんサバイバーによる関病記の講演あり▽栗原直美氏▽先着20人▽費用無料▽(特非)ハローライフ 細野 昌 090・8846・2817へ申し込み

●春風スウィングコンサート(三小定期演奏会)
3月17日(日) 午後2時〜4時30分▽三小▽流行の曲から本格的なブラスの曲をお届け▽3歳以上▽先着40人▽入場無料▽車の来場はご遠慮ください▽直接会場へ▽三小金管バンド部 鈴木 昌 31・7266

●(特非) 青梅子ども未来
☎25・2578(午前10時〜午後4時)から ☆「入学準備」学びと遊びのV I V oくらぶよ組入説明会:4月16日(火) 午後3時30分〜4時30分▽青梅こども未来館▽年長▽6人▽要申し込み☆子どもの体操教室(飛ぶ教室) ①年中・年長クラス:火曜日 午後2時30分〜3時40分・大門市民センター、第1〜3金曜日 午後2時30分〜3時40分・新町市民センター②小学1・2年生クラス:火曜日 午後3時50分〜5時・大門市民センター、第1〜3金曜日 午後3時50分〜5時・新町市民センター③予備自衛官補(一般・技能):4月12日まで(試験日は4月20日〜24日のうち1日)▽締切日必着▽説明会:3月16日(土) 午前9時〜正午(受付は8時30分から)、午後1時〜4時(受付は正午から)▽防衛省自衛隊東京地本本部庁舎(新宿区市谷本村町10-1)▽防衛省自衛隊福生募集案内所 042・551・4725

官公署だよ

●このころのいのちの講演
「笑いで自殺を予防しよう」 3月は都の自殺対策強化月間です▽3月8日(金) 午後3時〜5時▽都民ホール▽都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般市民▽笑医塾塾長 高柳和江氏▽先着約200人▽申し込みは都福祉保健局 03(03)・みは都福祉保健局 03(03)・www.fukushiken.metro.

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。



青梅市選挙啓発キャラクターおうめいくん

プロ直伝、スマホ撮影時の悩み解決講座

スマートフォン(スマホ)で思い通りの写真を撮るための操作方法やコツ、注意点などをQ&A方式で学ぶことができるスマホ撮影術講座です。

日時 3月20日(水) 午前10時〜正午
会場 市役所2階会議室
対象 市内在住・在勤・在学者
講師 プロ写真家 まえのかつみ氏(オフィシャルサイト:https://www.katsumi-naeno.com/)
定員 先着20人(予約制)
費用無料
持ち物 カメラ機能のあるスマートフォン

申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、iPhoneの場合にはバージョンとiOS、講師への質問を記入のうえ、電子メール:ome@mpx.wagmap.jpで市民活動推進課へ
お問い合わせ 市民活動推進課

## 春のテニス無料レッスン

この機会にテニスを始めてみませんか。

日程 3月30日(土)  
会場 永山公園テニスコート  
教室名・時間・対象・定員 下表のとおり  
内容 テニスの基本練習

申し込み 午前9時から電話☎24-7721で総合体育館へ  
※コーチ直通☎070-5365-5067も可



教室名・時間・対象・定員

教室名	時間	対象	定員
親子でテニス教室	午前9時~10時	4歳~ 小学3年生の親子 ※子ども1人につき 親1人	先着10組 (予約制)
ジュニアテニス教室	午前10時30分~ 11時30分	小学生の初心者	先着10人 (予約制)
テニス教室	午後1時~ 2時30分	中学生以上の 初心者	

グラウンドキーパーが教える！  
**グラウンド整備講習会**  
グラウンド整備の正しい知識と技術を学んでみませんか。  
日時 3月21日(祝) 午前9時30分~正午  
会場・内容 総合体育館・座学(60分)▽市民球技場・実技(60分)  
定員 先着20人(予約制)  
費用無料

服装・持ち物 整備に適した服装、筆記用具  
申し込み 午前9時から電話☎24-7721で総合体育館へ

※希望する時間  
開放施設 今井小(第一音楽室)、二中(第二音楽室)  
利用資格 次の条件をすべて満たす団体  
①構成員数が10人以上  
②市内在住・在勤・在学者が過半数以上  
③使用責任者が成人である  
役所3階へ

## 学校施設(音楽室)を開放します

(2020)年3月31日

市では生涯学習推進の一環として、市立小・中学校の音楽室を開放しています。団体やサークルの活動(個人での利用は不可)にご利用ください。  
なお、利用には事前登録が必要で、希望が多い場合は抽選を行い決定します。また、年度ごとの受け付けとなりますので、現在利用中の団体も改めて登録が必要です。

時間 平日:午後7時~9時30分  
土・日曜日、祝日:午前9時~午後9時30分  
※希望する時間  
開放施設 今井小(第一音楽室)、二中(第二音楽室)  
利用資格 次の条件をすべて満たす団体  
①構成員数が10人以上  
②市内在住・在勤・在学者が過半数以上  
③使用責任者が成人である

使用可能な備品 ピアノ  
使用範囲 アンプ類を使用しない音楽、朗読などの文化活動  
使用料 1時間100円  
申し込み 3月29日までに申請用紙(社会教育委員配布または市教育委員会ホームページでダウンロード)に必要事項を記入し、社会教育課(市役所3階)へ



## 各市民センター&中央図書館から

3月の休館日は18日(月)です。

### 青梅市民センター☎20-7150

#### ●青梅図書館おはなし会

日時=3月17日(日) 午前11時~11時40分▷対象=4歳以上▷定員=先着30人▷入場無料▷協力=青梅おはなしの会▷直接会場へ▷問い合わせ=中央図書館☎22-6543

### 長淵市民センター☎22-3249

#### ●みんなのお話し会~絵本探検隊に指令あり~ 「新しい絵本を発見せよ！」

日時=3月9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

### 大門市民センター☎31-2251

#### ●地域散歩「霞川下流を散策する」

日時=3月23日(土) 午後1時~4時▷行程=西武バス原今井バス停集合~原今井会館~茶ノ神様碑~金子橋~三柱神社~今井城址~薬王寺~浮島神社~観音橋~藤橋城址~報恩寺~第三小学校~大門市民センター解散▷対象=どなたでも※小学生以下は保護者同伴▷講師=市文化財保護指導員 角田清美氏▷定員=先着30人(予約制)▷費用無料▷服装・持ち物=歩きやすい服装、履きなれた靴、雨具、飲み物▷その他=駐車場はありませんので、公共交通をご利用ください▷共催=霞川くらしの学校▷申し込み=2日の午前9時から電話で大門市民センターへ

#### ●霞老壮大学新入生募集

対象=大門・新町・今井地区に在住する60歳以上の方▷内容=①講座月1回(講演会、見学会、修学旅行等)②冠句展(年2回)③コーラスサークル月1回(希望者のみ。別途年額500円)▷費用=年額2,000円▷申し込み=3月15日までに大門市民センターに設置の申込書に記入し、費用を添えて窓口へ

### 梅郷市民センター☎76-0404

#### ●梅郷図書館おはなし会「うめこの時間」

日時=3月3日(日) 午前11時~11時20分▷対象=0歳児から▷定員=先着30人▷入場無料▷直接会場へ▷問い合わせ=中央図書館☎22-6543

### 沢井市民センター☎78-8304

#### ●平成31年度らくらく健康体操教室受講者募集

日時=原則として第1・3火曜日 午後1時~3時(全21回)▷対象=市内在住で軽運動ができる65歳以上の方▷内容=ボール等身近な道具を使った軽度の運動▷指導=日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター 石黒成彬氏▷定員=80人(抽選)▷費用無料▷服装・持ち物=運動ができる服装、タオル、体育館履き、飲み物▷申し込み=3月10日(必着)までに往復ハガキに(往信裏)住所、氏名、生年月日、電話番号(返信表)住所、氏名を記入し、〒198-0172青梅市沢井2-682沢井市民センター「らくらく健康体操教室」へ※1人1通※河辺市民センター「のびのび健康体操教室」との重複受講不可

### 成木市民センター☎74-5204

#### ●春休み親子料理教室 春の和菓子 よもぎ餅&桜餅に親子でチャレンジ

日時=3月30日(土) 午後1時30分~4時▷対象=小学生とその保護者▷講師=食育アドバイザー 清水敬子氏▷定員=先着8組(予約制)▷費用=1組600円(材料代)▷持ち物=エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、水筒▷申し込み=4日から電話で成木市民センターへ

### 河辺市民センター☎22-4885

#### ●平成31年度のびのび健康体操教室受講者募集

日時=原則として第2・4火曜日 午後1時~3時(全21回)▷対象=市内在住で軽運動ができる60歳以上の方▷内容=体育館で行う軽運動▷指導=日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター 石黒成彬氏▷定員=80人(抽選)▷費用無料▷服装・持ち物=運動ができる服装、タオル、体育館履き、飲み物▷申し込み=3月12日(必着)までに往復ハガキに(往信裏)住所、氏名、生年月日、性別、電話番号(返信表)住所、氏名を記入し、〒198-0036青梅市河辺町6-18-1河辺市民センター「のびのび健康体操教室」へ※1人1通※沢井市民センター「らくらく健康体操教室」との重複受講不可

### 今井市民センター☎31-8600

#### ●今井図書館おはなし会

日時=3月9日(土) 午前11時~11時40分▷対象=幼児以上▷定員=先着30人▷入場無料▷協力=図書館ボランティア▷直接会場へ▷問い合わせ=中央図書館☎22-6543

#### ●「もったいない」を減らそう!

使いきり料理教室

日時=3月17日(日) 午後1時30分~3時30分▷対象=中学生以上▷内容=家庭で余らせてしまう食材やふだん捨ててしまう食材をおいしく調理する方法を講義と実習で学ぶ▷講師=昭和女子大学管理栄養学科専任講師 佐川敦子氏▷定員=先着15人(予約制)▷費用=800円▷持ち物=エプロン、三角巾、布巾▷申し込み=15日までに電話で今井市民センターへ

### 中央図書館☎22-6543

#### ●絵本のべんきょう会~絵本のビブリオバトル~

日時=3月8日(金) 午前10時~正午▷会場=おはなしの部屋▷対象=子どもたちの前で読み聞かせ等の活動をしている方、する予定がある方▷内容=べんきょう会とおたのしみ会(絵本の紹介)▷定員=先着30人▷費用無料▷直接会場へ

#### ●おはなしドーナツ発表会

おはなしボランティア養成講座「おはなしドーナツ」による発表会です。  
日時=3月15日(金) 午前10時30分~正午(10時15分開場)▷会場=多目的室▷対象=小学生以上▷定員=先着50人▷入場無料▷直接会場へ

#### ●子ども映画会「おしりたんてい」

日時=3月24日(日) 午前11時~正午(10時45分開場)▷会場=多目的室▷上映予定作品=「おしりたんてい」2018年制作/アニメーション/上映時間60分▷定員=先着60人▷入場無料▷直接会場へ

#### ●映画会「オデッセイ」

日時=3月24日(日) 午後2時~4時30分(1時45分開場)▷会場=多目的室▷上映予定作品=「オデッセイ」2015年制作/アメリカ映画/上映時間約142分/日本語字幕▷定員=先着60人▷入場無料▷直接会場へ

### 3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 7日、14日、28日  
対象課・問い合わせ 市民課、保険年金課、高齢介護課、障がい者福祉課、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

### 3月の日曜納付窓口

日時 24日(日) 午前9時~午後4時  
問い合わせ 収納課収納管理係