

迎春

この題字はTwitter「書初め企画」
の中で市長が筆耕したものです。
様子をまとめた動画はこちらから



広報
おうめ 新年号
2023年 NO.1 453

青梅、はじまる 吉岡 伸さんの作品

明けましておめでとうございます。市民の皆様には、穏やかな良き新年を迎えられたことと存じます。

また、旧年中は、市政運営に多大なるお力添えをいただきましたことに、心から感謝を申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の終息が見られない中、2月には、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が突如発生しました。この軍事侵攻は、平和に対する脅威にとどまらず、原油価格や物価の高騰など、私たちの生活にも大きな影響を与えました。市では、この困難な状況を乗り越えるため、様々な経済支援策に努めたところであります。

一方、コロナ禍でありましたが、少しずつイベント等を開催することができ、市民生活に活気が取り戻されつつあるものと思っております。

さて、令和5年度は、第7次青梅市総合長期計画の初年度にあたります。この長期計画は、「あそぼうよ！青梅」の姿勢を基本とし、「豊かな自然と都市機能が調和した持続可能なまち」、「多様性を認め合い、みんなが健やかに暮らせるまち」、「歴史と文化を継承し、人も産業も育むまち」を基本理念とする10年後の青梅市ならではの将来像を描きました。

そして、時代潮流や環境変化に対応し、全ての分野において、「デジタル化」、「脱炭素」、「多様性」を共通した視点として、取組を推進していくこととしています。

本年の干支は、「卯」です。うさぎは、非常に長い耳を持ち、左右それぞれの耳を動かして全方位の音を聴くことができるといわれています。このうさぎに倣い、市民の皆様からの様々な意見を伺いながら新たな長期計画に沿って、市政運営に邁進してまいります。

結びに、令和5年が、皆様にとって実り多き年になりますようご祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。



青梅市市長
洪中啓一

市民の皆様、新年明けましておめでとうございます。

皆様には、清々しく希望に満ちた新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日ごろから、市議会の諸活動に深いご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響が尾を引くとともに、ロシアのウクライナ侵攻が世界経済に影を落とし、我が国でも原油価格や物価の高騰により市民生活が大きな影響を受けました。市議会といたしましても7月と11月に臨時議会を開催して補正予算を可決し、市執行部と協力して速やかな対応を図ったところであります。

また、北京オリンピックやサッカーワールドカップ カタール大会が行われ、日本人の活躍に日本中が熱い声援を送りました。特に先月のサッカーワールドカップでは、日本代表はドイツ、スペインなどの強豪国に果敢に挑み、先制点を許してもあきらめずに逆転勝利し、日本中が歓喜の渦に包まれました。ドーハの悲劇から30年近くの時が流れ、日本人選手が世界中で活躍する時代となり、日本の国際化の結果であると感じております。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響は続いてまいります。サッカー日本代表のようにワクチン接種で守りを固めるとともに、新たに承認された治療薬でウイルスを攻めて撃退し、新しい世界が開けることを強く願います。

青梅市をより暮らしやすい街にするため、議員一同が市民の皆様の声に耳を傾けて市政に反映し、皆様から信頼される市議会を目指して引き続き全力で取り組んでまいりますので、今後ともご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに市民の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



青梅市議会議長
鴨居孝泰

今号の主な記事

- ◆商品券&応援券の有効期限は1月15日 等…2面
- ◆消防団出初式…3面
- ◆新型コロナウイルスワクチン接種…4面
- ◆受験生チャレンジ支援貸付事業申請期限は2月3日…5面
- ◆青梅だるま市…6面
- ◆相談日…7面
- ◆第84回奥多摩溪谷駅伝競走大会結果…8面

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。対象の記載がない場合はどなたでも。費用の記載がない場合は無料。申し込みの記載がない場合は直接会場へ。問い合わせは「問」と表記。電話番号は市外局番「0428」を省略しています。

三多摩は一つなり交流事業

ごみ処理施設見学と つるつる温泉めぐり

行程 1月31日(火) 午前9時30分市役所出発～青梅市リサイクルセンター～つるつる温泉(昼食休憩含む)～東京たま広域資源循環組合(二ツ塚最終処分場等)～午後4時15分頃市役所解散

※貸し切りバスで回ります。

対象 市内在住者 **定員** 先着40人(予約制)

申し込み 5～12日(午前9時～午後5時)に電話で清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ

※申し込みは電話受け付けのみです。
※1応募につき2人まで申し込み可

「二十歳を祝う会」会場でのマイナンバーカード申請サポート

問 市民課マイナンバーカード担当

二十歳の皆さん、この機会にマイナンバーカードを作りませんか。持ち物はありませんので気軽にお越しください。

日時 1月9日(祝) 午前10時～10時30分、式終了～正午

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

マイナンバーカード受け取り休日窓口(予約制)



日時 1月15日(日) 午前9時～午後3時

会場 市民課(市役所1階)

申し込み 4～12日に2次元コードまたは電話で市民課マイナンバーカード担当へ

※カードの申請、電子証明書の更新、暗証番号の再設定等は手続き不可

家庭で不要になった パソコンの無料回収



問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

都では、パソコンを回収し、レアメタル等の資源を循環させるプロジェクトを実施しています。市でも「小型家電リサイクル法」の認定業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの無料回収、リサイクルを進めています。※1月31日までキャンペーンを実施中です。

○回収手順

- ①申し込み(2次元コードまたは電話☎0570-085-800でリネットジャパンへ)
- ②不要なパソコンをダンボールに詰める
- ③宅配業者(佐川急便)が希望日時に回収



外食時の食品ロスを減らそう

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係



食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

まだ食べられるのに破棄されてしまう食材(食品ロス)は国民1人あたりに換算すると、毎日113g(おにぎり1個分)捨てられていることとなります。食品ロスを減らすために次のことを気をつけましょう!

食品ロス削減のコツ～外食編～

- ▷頼みすぎに注意!注文は食べきれ的分だけ
 - ▷食べきれぬ?量や食材を確認しよう
 - ▷余ったら聞いてみよう!持ち帰りできますか?
- ※農林水産省の資料をもとに作成

消費生活パネル展

問 市民安全課市民相談係

市民の生活に役立つ正しい情報、悪質商法による被害防止、消費者相談室等の啓発活動に関するパネル展示やリーフレット等の配布を行います。

期間 1月27日(金)まで

会場 市役所1階ロビー

青梅市消費者相談室

消費生活相談員による相談を実施しています。トラブルにあったら、ひとりで悩まず、できるだけ早くご相談ください。

☎22-6000(相談専用)

相談日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～正午、午後1時～4時
※毎月第2・4火曜日は午後6時まで

生産緑地地区の 都市計画変更図書の縦覧

縦覧場所・問 都市計画課計画係(市役所5階)

生産緑地地区を、令和5年1月1日付で約125.49haから約123.21haに変更しました。この都市計画変更に伴う関係図書の縦覧を行います。

生産緑地の所有者は、生産緑地を農地等として適正に管理することが義務づけられています。相続などに伴い、生産緑地の買取り申出等をする場合は、ご相談ください。

税理士による 相続税の無料相談会

東京税理士会青梅支部から派遣された税理士が個別に相談に応じます。

日時 1月17日(火) 午後1時30分～4時30分

※相談時間は1人30分

会場 市役所2階会議室

対象 市内在住者

定員 先着12人(予約制)

申し込み 4日から電話で市民安全課市民相談係へ



沢井市民センターの空調設備更新

問 沢井市民センター☎78-8304

空調設備を更新するため、1月～3月末の期間中に、施設使用を中止する場合があります。詳細は、お問い合わせください。

申請はお済みですか

スタートアップ創業者 支援事業補助金



問 商工観光課商工労政係

市内で新たに事業を開始した方を対象に補助金を交付しています。

申請期限 1月20日(金)まで

交付額 1事業者あたり200,000円

利用はお早めに

商品券&応援券の 有効期限は1月15日



プレミアム付商品券と高齢者家計応援券は有効期限を過ぎると利用できなくなります。また、現金への払い戻しはできません。

利用可能店舗等の詳細は、青梅商工会議所ホームページをご覧ください。



問 青梅商工会議所☎23-0111▷プレミアム付商品券…市商工観光課商工労政係▷高齢者家計応援券…市高齢者支援課地域支援係

傍聴にお出かけください

	生物多様性保全協議会	廃棄物減量等推進審議会	介護保険運営委員会
日時	1月10日(火) 午後2時30分から	1月18日(水) 午後2時30分から	1月30日(月) 午後1時30分から
会場	市役所3階 教育委員会会議室	市役所3階 議会議棟2委員会室	市役所3階 議会議棟大会議室
内容	生物多様性地域戦略の推進について ほか	ごみ処理状況について ほか	介護保険事業の実施状況について ほか
定員	5人(抽選)	10人(抽選)	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午後2時～2時15分に会場入り口で	当日の午後2時～2時15分に会場入り口で	当日の午後1時～1時20分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は16日までに電話で
問い合わせ	環境政策課管理係	清掃リサイクル課ごみ減量推進係	介護保険課介護保険管理係

青梅市生物多様性保全協議会
市民委員募集



概要	市の生物多様性の保全および持続可能な利用に関する施策を総合的かつ計画的に推進するうえで必要な事項を協議します。
応募資格	次のすべての要件を満たす方 ▷市内に住民登録のある方 ▷応募時に満18歳以上の方 ▷生物多様性に関心があり協議会に出席可能な方 ▷地方公務員法第16条各号に該当しない方 ▷市の他の付属機関等の委員でない方 ▷青梅市職員でない方
募集人数	2人(原則男女各1人)
委嘱期間	2月6日～令和7年2月5日
報償金	1回あたり11,500円
選考方法	書類審査後公開抽選
申し込み	1月13日(消印)までに環境政策課(市役所5階)で配布する応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項、別紙に応募動機(800字以内)を記入し、次の方法で環境政策課管理係へ ▷郵送…〒198-8701環境政策課管理係 ▷FAX…☎22-3508 ▷電子メール…☒div1310@city.ome.lg.jp

監査委員に嶋崎雄幸氏が就任

問 監査事務局

山崎定利氏の任期満了に伴い、後任に嶋崎雄幸氏が、令和4年12月22日付けで就任しました。



嶋崎氏は、識見を有する者としての選任です。市の財務に関する事務の執行や経営にかかる事業の管理を監査する仕事にあたり、任期は4年です。

ひきこもり相談会

日時 1月12日(木)、13日(金)

①午前9時から②10時30分から③午後1時10分から④2時40分から

会場 市役所相談室

対象 ひきこもりの家族および当事者

内容 ひきこもり支援の専門家が相談を受け、お悩みについて相談者の方と一緒に支援方法を検討します。

定員 各回先着1組(予約制)

申し込み 電話☎23-5888で生活福祉課生活自立支援窓口へ

総合病院所有物件の売却



日時 2月6日(月) 午後2時から

会場 総合病院東棟1階第3会議室

保証金 入札前に見積額の100分の3以上の金額を納入

売却物件概要 下記表参照

応募要領配布等 直接施設課施設管理係へ

申し込み 1月4日～25日に直接管理課用度係(東棟1階東側)へ

所在地	地目
大門3丁目21番5	宅地
実測面積(m ²)	最低売却価格
404.78	3,016万円

広報を置いています

こんなところにも広報おうめ

問 秘書広報課広報係

広報おうめは公共機関等やスーパーマーケット、銀行等に配架しています。



少ない部数でも配架可能ですので、新たにご協力いただける店舗等の方は、お問い合わせください。

介護保険認定調査員
(会計年度任用職員) 募集



募集資格	次のすべての要件を満たす方 ▷介護支援専門員の資格を有する方または受験資格を有する方 ▷普通自動車免許を有し自動車等の移動手段をお持ちの方
募集人数	若干人
勤務期間	2月～3月末(4月以降も原則更新)
勤務日時	1か月に7～10日程度 ※土・日曜日の調査となる場合あり
選考方法	書類審査、面接
申し込み	1月16日(必着)までに介護保険課(市役所1階)で配布する申込書(市ホームページからダウンロード可)に応募動機を添えて郵送または直接介護保険課認定係へ
その他	詳細は市ホームページ(2次元コード)参照

消防団出初式

問 防災課消防係

精やかな制服姿の青梅市消防団員が参加し、40台余の消防車両の分列行進、消防少年団の鼓笛隊演奏、青梅消防署はしご車演技等を実施します。

消防団PRコーナー(消防車両展示、子ども防火服での記念撮影)もありますのでご来場ください。

日時 1月8日(日) 午前10時～正午

会場 永山公園グラウンド

※駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

※荒天時は別会場で開催するため観覧不可



冬の調理に注意しよう

問 青梅消防署☎22-0119、市防災課

自宅で揚げ物料理をする機会が多くあると思います。揚げ物油は過熱したまま放置すると、温度が上昇し火種が無くても発火する状態になります。令和3年中では、コンロ火災のうち、調理に使用する揚げ物油が発火して火災に至った件数が最も多くなっています。

また、発火時、消火のために揚げ物油に水を入れると、水が一気に沸騰して炎が拡大するため大変危険です。消火の際は消火器を使いましょう。調理中はコンロから離れない、離れる場合にはコンロの火を必ず消しましょう。



△天ぷら油火災動画

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気等で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支える仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入が義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

マイナポータルとねんきんネットを連携すると、国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の申請ができます。

問 ねんきんネット専用ダイヤル☎0570-058-555、青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係



日本年金機構ホームページ▷



<ねんきんネット

今年こそ確定申告はスマホでe-Tax

スマホ申告講習会

日時 1月14日(土)

①午前10時30分から②午後1時30分から③3時から

※各回1時間程度

会場 イオンモール日の出2階イオンホール

内容 スマホを使った確定申告の講習会を開催します。また、マイナンバーカード未取得の方にはe-Taxに必要なID・パスワードの申請を受け付けます。

持ち物 マイナンバーカード(お持ちの方)

問 青梅税務署☎22-3185

※自動音声案内にしたがい、「2」を選択してください。



後期高齢者医療制度の被保険者へ

医療費等通知書を送付します

「医療費等通知書」を1月下旬に送付します。通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費等(10割)、医療費等(自己負担相当額)などを記載しています。

対象 令和4年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和3年9月～4年8月に、保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

問 東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター☎0570-086-519、市保険年金課

おいでください 地域サロン

問 高齢者支援課地域支援係



市内4か所の自治会館において、地域サロンを開設しています。地域サロンは高齢者の方が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。現在予定している1月のイベントは下記のとおりです。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方



会場	開催曜日	イベント開催日(1月)
小曾木3丁目自治会館	第2・4月曜日	23日(月) 午前10時30分から 腹話術(中村芳夫氏)
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	26日(木) 午前10時30分から 紙芝居
下長洲第二第四自治会館	第1・3火曜日	

※祝日を除く

※イベントは約1時間前後を予定

新型コロナウイルスワクチン接種

問 市コールセンター ☎0120-840-085



実施中のワクチン接種

年齢	内容
12歳以上	オミクロン株対応ワクチン 1人1回(市内実施医療機関・集団接種会場)
5～11歳	小児用ファイザーワクチン 2回目は3週間空けて接種 その後5か月以上空けて追加接種 ▷5～7歳…市内実施医療機関での接種 ▷8～11歳…集団接種会場での接種
生後6か月～4歳	乳幼児用ワクチン 2回目は3週間空けて接種 その後8週間空けて3回目を接種

今後の予定

令和5年4月1日以降の新型コロナウイルスワクチン接種は、現在国で接種内容の検討が進められています。

新たな情報が分かり次第、市ホームページ等でお知らせします。

スマートフォン貸出事業あり

高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 1月27日(金) ①午前10時～午後1時
②午後2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみを利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作等

定員 各回10人(抽選)

申し込み 4日～19日に次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話 ☎03-6845-7883 (祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時)

▷ファックス ☎03-6684-6327

※ファックスの場合、希望の時間・会場、氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無を記載して送信

2月1日は「フレイルの日」

運動・食事・お口の健康で筋力アップを目指そう!

「フレイル」とは「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。筋力の低下はフレイルの大きな原因の一つです。家でできる筋力アップを学びフレイル予防に役立てましょう。

日時 ①2月1日(水) 午前10時～11時30分 ②2月3日(金) 午後2時～3時30分
③2月10日(金) 午前10時～11時30分

会場 市役所2階201～203会議室

対象 65歳以上の市民

内容

①～運動で筋力アップ～

筋力の低下は腰痛や膝痛につながります。家でできる運動で筋力アップを目指しましょう。

②～食事と栄養で筋力アップ～

バランスのよい食事をしっかり食べる大切さを学び、筋力アップに役立てましょう。

③～お口の健康で筋力アップ～

お口やのどの筋力低下はむせこみや誤嚥につながります。お口やのどの筋力アップでいつまでも食事やおしゃべりを楽しみましょう。

定員 各回30人(先着)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装(2月1日のみ)

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



青梅市医師会健康コラム96

コロナ禍で忘れていませんか?あなたの生活習慣を見直してみよう

青梅市医師会長 土田大介

コロナ禍により私たちの生活は止まってしまった感すらありますが、待てくれないのが健康です。ある調査によると3人に1人がコロナ禍で体重が増えたと言われています。体重増加に大きく関わりがあるのが生活習慣病です。生活習慣病は、「食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称」であり、日本人の三大死因である「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」なども生活習慣病です。

健康に良いとされる生活習慣には「プレスローの7つの健康習慣」がよく知られています。①喫煙をしない②定期的に運動をする③飲酒は適量を守るか、しない④1日7～8時間睡眠をとる⑤適正体重を維持する⑥朝食を食べる⑦間食をしないことです。国の調査によると3年間で、菓子類・酒類・たばこの支出は増え、朝食を毎日食べる人の割合は減りました。このような食生活等の変化に加えて運動する機会が減ったことにより体重が増え、生活習慣病が悪化しているのかもしれない。特定健診は生活習慣病の予防のために行われていますので、健診を受けている方は一度ご確認を、受けていない方は受けることをお勧めします。

「一年の計は元旦にあり」と言います。この機会に何か1つでも生活習慣を見直してみませんか。まずは歩いて初詣にでも出かけるのも良いでしょう。

問 健康センター ☎23-2191

食育一口メモ

季節を感じる行事食

問 健康センター ☎23-2191

ユネスコ無形文化遺産として、平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」が登録されました。和食の特徴の一つとして、「正月などの年中行事との密接なつながり」が挙げられています。

お正月には、家庭でおせち料理やお雑煮などを食べる方も多いのではないのでしょうか。文化庁のホームページには、伝えたい日本の食文化や「江戸時代の台所(動画)」について掲載されています。お正月の団らんのひと時、和食について考えてみませんか。



寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人や家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや、認知症の関連情報を共有する場です。

日時 1月10日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」

費用 250円(飲み物代)

申し込み 6日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ

高校・大学等に進学・在学予定のお子さん、保護者の方へ

高校・大学等の育英資金融資制度

市では、市内特定金融機関を通じての育英資金（奨学金、入学一時金）の申し込みを受け付けます。

受付期間 1月4日（水）～31日（火）

支給時期 3月下旬ごろ

対象

①奨学金…高校・大学等に進学予定、または令和5年4月現在、高校・大学等に在学予定のお子さんの保護者

②入学一時金…5年度に高校・大学等へ入学するお子さんの保護者

融資対象

①奨学金…高校・大学等の授業料など修学に必要な資金▷海外留学（高校・大学等の授業料など）に必要な資金

※市以外の奨学金との併給可

②入学一時金…高校・大学入学金等の入学前に必要な資金

融資限度額

①奨学金

▷高校・専修学校（高等課程） 国・公立…月額20,000円以内、私立…月額30,000円以内

▷大学・専修学校（専門課程） 国・公立…月額40,000円以内、



私立…月額50,000円以内

▷留学生 一時金1,000,000円以内

②入学一時金

▷高校・専修学校（高等課程） 200,000～600,000円

▷大学・専修学校（専門課程） 200,000～800,000円

融資回数 1年分を1回で融資

対象期間 正規の修学年限

返済期間

①奨学金…卒業後10年以内②入学一時金…融資後3年以内

利子 無利子 ※利子は市が負担

資格・要件 在学中の学業成績が優秀▷市内に1年以上居住▷前年の所得（給与所得控除後）金額が7,500,000円以下▷連帯保証人がいる▷市税の滞納がない

申し込み 学務課（市役所3階）で配布する申込書に必要な事項を記入し、直接学務課学務係へ

※毎年申し込みが必要です。（奨学金のみ）

※融資申し込みの方で、金融機関融資を受けられなかった場合、市費貸し付けの申し込みができます。（奨学金のみ）

※その他の奨学金制度もあります。詳細は市ホームページ（右記2次元コード）をご覧ください。



共催（公財）青梅佐藤財団

キッズ☆体験教室

むかし食育体験～親子で楽しく味噌づくり～

青梅産大豆を使って、昔ながらの味噌作りに挑戦します。今回作った味噌は11月ごろに蔵出ししてお渡します。

日時 2月5日（日）午前10時～正午

会場（公財）東京都農林水産振興財団青梅庁舎（新町6-7-1）

対象 市内在住・在学の小学生の親子

定員 先着12組（予約制）

費用 1組1,000円（材料代）

持ち物 エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、長靴、63円切手を貼ったハガキ1枚

協力（公財）東京都農林水産振興財団、青梅食育クラブ

申し込み 住所、参加するお子さんと保護者の氏名、電話番号、学校・学年を電話または電子メール

div7050@city.ome.lg.jp

（件名は「味噌作り応募」としてください）で社会教育課へ

※電子メールで申し込み後、1週間以内に返信がない場合は、電話で社会教育課へ



共催（特非）青梅子ども未来

家庭教育講演会

悩んでいませんか？いまどきの思春期の子ども～親と子のすれちがいをなくそう～

思春期を迎えたお子さんに対してどのような声掛けをして接していけばよいかなどのヒントとなるお話です。

日時 1月29日（日）午前10時～正午

会場 市役所2階201～203会議室

※オンライン開催になる場合あり

対象 子育て中の保護者、子育て支援活動に関わる方

定員 先着40人（予約制）

申し込み 住所、氏名、電話番号を電話または電子メール

div7050@city.ome.lg.jp

で社会教育課へ

※件名を「家庭教育講演会」としてください。

★講師 高木紀子氏プロフィール

清泉女子大学・中央大学非常勤講師、臨床心理士、公認心理師、フォーレカウンセリングセンター所属。保育園での育児相談や小・中学校、高校のスクールカウンセラーを務める。



青梅市中学校美術作品展

問 指導室指導係

絵画、デザイン、彫塑、工芸など、中学校生徒の作品を展示します。

日時 1月12日（木）～15日（日）、18日（水） 正午～午後6時

※12日は2時から、18日は4時まで

※16日、17日は休館日のため観覧できません。

会場 中央図書館多目的室

その他 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。



受験生チャレンジ支援貸付事業

申請期限は2月3日

問 福祉総務課庶務係



一定の所得以下の世帯の方を対象に、令和4年度の中学3年生・高校3年生またはそれらに準ずる方（中学校・高校既卒者、高等学校卒業程度認定試験合格者等）の学習塾、各種受験対策講座、通信講座の受講費用や、高校・大学等の受験料の貸し付けを無利子で行います。

お子さんが高校・大学等に入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。

詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

新入学児童の保護者の方へ

就学支援シートをご存じですか

～楽しい学校生活を送るために～

問 学務課教育支援係



市では、小学校に入学予定の児童のうち、特別な教育的支援が必要な児童が小学校での生活を楽しく円滑にスタートできるように、家庭や幼稚園・保育所等での生活の様子や今まで配慮してきたことなどを就学予定の小学校に引き継ぐための「就学支援シート」を作成しています。

現在、お子さんが幼稚園・保育所等に通園している方には、通園先の幼稚園・保育所等を通じて就学支援シートについて紹介したリーフレットを配布しています。お手元に届いていない場合は、通園先の幼稚園・保育所等へお問い合わせください。

また、現在、お子さんが幼稚園・保育所等に通園していない方で「就学支援シート」の作成を希望する方は、学務課（市役所3階）へお問い合わせになるか、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

青梅市吉川英治記念館新春展示

吉川英治の「吉野村だより」

問 青梅市吉川英治記念館☎74-9477

昭和19年～28年に吉野村柚木（現在の青梅市柚木町）に居住していた文豪吉川英治は、「英治叢書」の付録の「吉野村だより」に、彼の随筆や当時の吉野村での生活について記しています。本展示では、「吉野村だより」の直筆原稿を展示するとともに、当時の写真や関連資料によって吉野村での英治の生活を垣間見ます。



日時 1月4日（水）～3月26日（日） 午前10時～午後5時（入館は4時30分まで）

※毎週月曜日休館。ただし1月9日（祝）開館、1月10日（火）休館。

会場 青梅市吉川英治記念館展示室

観覧料 大人500円、小・中学生200円

※障害者手帳をお持ちの方と付き添いの方1人無料（障害者手帳を提示）

※市内在住の小・中学生は無料（土・日曜日、祝日のみ）

※年間パスポート、市立美術館との共通観覧券あり

青梅市吉川英治記念館新春イベント

季節の花生け教室

日時 1月25日（水） 午前10時～午後0時30分

会場 青梅市吉川英治記念館母屋

対象 市内在住・在勤者

内容 季節のお花を使った花生けを通して、フラワーセラピーを体験します。花生けの後は地元銘菓の和菓子と抹茶で交流を深めます。

講師 花あそび～花寿庵～代表 宮野のぞみ氏

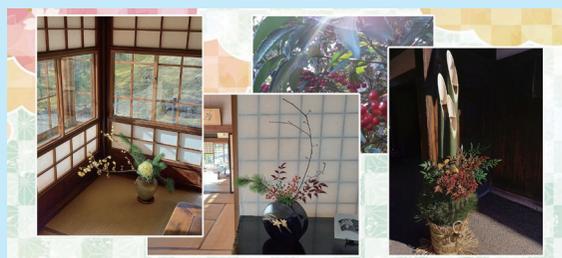
定員 先着10人（予約制）

費用 3,500円（花器、和菓子、抹茶代含む）

※記念館の観覧料が別途必要

申し込み 7日から電話☎74-9477で同館へ

※月曜日を除く午前10時～午後5時（ただし9日は開館、10日は休館）



青梅の冬の風物詩

青梅だるま市

問 商工観光課☎24-2110

日時 1月12日（木） 午後1時30分～午後8時

※荒天中止

会場 住江町交差点～青梅市文化交流センター交差点

※住吉神社前で「納めだるま」を受け付けます。

※午後1時～9時は旧青梅街道で交通規制あり（右図参照）

※バスの路線は一部変更になります。



市民体育大会（サイクリング競技）

問 市サイクリング協会☎22-0661
輪千自転車店☎22-0644



事前に申告した競技時間と実際の時間との差で順位を決定する競技（スピード競争ではありません。往復のコースは自由。）です。

市役所前を出発、JR御嶽駅にて入場券を購入して、市役所前まで戻ってきます。道路交通法に則ったサイクリングです。ランも可。

日時 1月15日（日） 午前9時10分競技開始（受付は9時から）

コース 市役所～JR御嶽駅～市役所（約20km）

対象 中学生以上 ※中学生は要保護者同伴

定員 先着30人（予約制）

費用 1,000円 ※JR御嶽駅の入場券代含む（受付時にお渡し）

申し込み 8日までに電子メール✉ome-cycling@ad-effect.co.jpで市サイクリング協会へ

企画展展示図録の販売

問 郷土博物館☎23-6859

現在開催中の郷土博物館企画展「生誕200年 齋藤真指の生涯」の展示資料を解説した図録を販売しています。

名称 企画展「生誕200年 齋藤真指の生涯」展示図録

価格 600円（税込）

規格 A4判33ページ

販売場所 郷土博物館、社会教育課（市役所3階）



令和5年度学校体育施設使用団体登録

問 スポーツ推進課



市では、小・中学校の体育館、校庭および格技室（一中）をスポーツで利用する団体に開放します。利用の際は、事前登録が必要です。

利用資格 10人以上で構成し、市内在住・在勤・在学の方がその半数以上を占める団体。使用責任者は成人。登録は1団体1校のみ。

申請書配布・受付期間 1月4日（水）～25日（水）

申請書配布・受付場所 スポーツ推進課（市役所3階）、住友金属鉱山アリーナ青梅、各市民センター

※申請書は市ホームページ（2次元コード）か

らもダウンロード可

※住友金属鉱山アリーナ青梅は4日（水）、市民センターは16日（月）が休館日

登録有効期間 4月1日～令和6年3月31日

その他

▷令和4年度から継続して利用する場合も改めて登録が必要

▷申請受付期間終了後の申請および年度途中の追加登録は不可

▷一度でも使用する場合（大会やイベント等）も登録が必要

広告

誠実な質屋や買取店をお探しの方にお知らせです！
金・プラチナ・時計・ブランド品の買取や質預りは
真面目な質屋さん 創業24年 取引実績6万件以上

NIJIYA にご相談ください。
にじゃ質店 青梅街道 野上交差点そば

駐車で5分 0120-985-191
営業時間9:00～19:00 土曜定休
〒198-0032 東京都青梅市野上町三丁目23番地34 株式会社クリエイティブファクトリー

うちの子「結婚」しないのかしら？
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい

結婚相談所 ムスベル ☎042-649-2351

1月の相談日

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	11日(水)、16日(月)、18日(水)、23日(月)、25日(水)、30日(月) 2月1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。
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	▷1月16日の法律相談の予約は10日から受け付け。
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	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
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
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)	午前10時～正午 (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5階会議室 ▷予約は16日(月)までに商工観光課商工労政係へ(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 ほか ※住宅の売買・賃貸、空家の相続に関する相談	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
おとなの健康・栄養相談	11日(水)	午後2時～3時45分	健康や栄養に関する相談(血圧・体脂肪・体重測定など)	中央図書館多目的室 ▷栄養相談のみ定員4人で要予約(健康センター☎23-2191)

1月の子育て支援事業

問 子ども家庭支援課支援係
対象 保護者同伴の乳幼児、小学生
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	7～28日の土曜日	午前10時～正午
	新町	27日(金)	
	河辺	6～27日の金曜日	
	今井	10日、24日の火曜日	
会議室	大門	4日、18日の水曜日	午前10時～正午
	今井	12日、26日の木曜日	
和室	沢井	9日(祝)	

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 1月21日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター集會室
対象 3か月～小学生の保護者
持ち物 本人確認書類
申し込み 20日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

子育てひろば・とことこ 絵本の時間

問 長淵保育園☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係
日時 1月11日(水) 午前11時～11時50分
会場 下長淵自治会館2階大広間
対象 未就学児と親、祖父母、妊娠中の方
定員 先着10組

子育てひろば・すこやか 鉄道模型ジオラマの展示と走行

問 畑中保育園☎21-5358、市子ども家庭支援課支援係
日時 1月12日(木)、13日(金) 午前9時30分～11時30分
会場 畑中保育園すこやかルーム

簡単エクササイズ ラウンドフィットネス

日時 月～金曜日 ①午前10時～11時②11時～正午③午後1時～2時④2時～3時⑤3時～4時⑥4時～5時
会場 御岳交流センター交流室
対象 15歳以上(保護者同伴で中学生も可)
定員 各回先着10組(予約制)
費用 1回100円 ※初回無用体験あり
持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル
申し込み 電話☎79-0720または直接同センターへ

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 1月23日(月) 午前9時～正午
電話 ☎22-3191

1月の休日歯科診療

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(祝)	百瀬歯科医院	藤橋2-560-44	31-5006
2日(月)	小曾木歯科	小曾木4-2244	74-6480
3日(火)	菊池歯科医院	河辺町7-1-14	31-1319
8日(日)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
9日(祝)	志村歯科医院	東青梅1-4-3志村ビル2階	22-3711
15日(日)	山中歯科医院	東青梅1-9-8	22-2875
22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
29日(日)	下奥多摩歯科医院	長淵4-376-1	23-8818

※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。
※保険証、お薬手帳を持参してください。

1月の収益事業

- ボートレース多摩川
- ☆3日(火)～7日(土)…第44回新春特別かどまつ賞
- ☆9日(祝)～13日(金)…第55回報知新聞社賞静波まつり杯
- ☆23日(月)～28日(土)…GⅢマスターズリーグ第10戦第58回デイリースポーツ賞
- ☆31日(火)～2月3日(金)…第45回関東日刊紙ボートレース記者クラブ杯
- 京王閣競輪
- ☆3日(火)まで…日刊スポーツ杯(FⅡ)
- ☆23日(月)～25日(水)…京王電鉄杯&東京スポーツ杯(FⅠ)

フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626

★新春来館者プレゼント(数量限定)
※浴場施設は1月2日(月)の正午から、体育館・集会施設は4日(水)から開館
★お正月作品展(切り絵、折り紙など)
期間 1月2日(月)～9日(祝)
★教室案内
①フラダンス教室 毎週水曜日 午後1時～2時
②ヨガ教室 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分
参加費 いずれも1回800円
※参加費は教室と入浴3時間のセット料金
※回数券、サービス券などの利用不可



師走の青梅・奥多摩路。今年もランナーたちが絆を結びました

第84回奥多摩溪谷駅伝競走大会結果

問 駅伝大会事務局 (市役所3階スポーツ推進課内)



12月4日(日)に第84回奥多摩溪谷駅伝競走大会が開催され、今年も師走の青梅・奥多摩路を選手たちが駆け抜け、仲間へ「絆」を繋ぐ、熱い戦いを繰り広げました。

一般の部では「コモディイダ」チームが優勝、大学の部では「中央大学B」チーム、高校の部では「武蔵越生高校A」チーム、女子の部では「JED女子A」チーム、支会・自治会の部では「大丹波自治会B」チーム、

中学生の部(男子)では「青梅新町Boys」チーム、中学生の部(女子)では「青梅新町Girls」チーム、小学生の部(男子)では「青梅ジュニアクラブA」チームがそれぞれ優勝しました。

沿道の方の応援自粛、ならびに通行者の皆さんには交通規制等にご協力いただき、ありがとうございました。

詳細は市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

第84回奥多摩溪谷駅伝競走大会各部門結果 (★は大会新記録)

一般の部 (6区間44.8km)

- 1位 コモディイダ <2時間12分35秒>
- 2位 警視庁 <2時間14分49秒>
- 3位 富士山の銘水クラブ <2時間16分49秒>

大学の部 (6区間44.8km)

- 1位 中央大学B <2時間15分34秒>
- 2位 中央大学A <2時間16分27秒>
- 3位 麗澤大学 <2時間16分55秒>

高校の部 (6区間44.8km)

- 1位 武蔵越生高校A <2時間22分02秒>
- 2位 東京実業高校A <2時間25分07秒>
- 3位 國學院大學久我山高校 <2時間26分17秒>

女子の部 (3区間11.1km)

- 1位 JED女子A <38分30秒>
- 2位 G-t-e-c <39分46秒>
- 3位 八王子富士森走友会D <40分03秒>

支会・自治会の部 (3区間11.1km)

- 1位 大丹波自治会B <45分20秒>
- 2位 第八支会東三スポ <45分29秒>
- 3位 藤橋自治会連合会A <46分29秒>

中学生男子の部 (区間7.2km)

- 1位 青梅新町Boys <26分35秒>
- 2位 青梅市立第一中学校 <26分38秒>

中学生女子の部 (区間7.2km)

- 1位 青梅新町Girls <30分27秒>
- 2位 泉中学校 <30分30秒>
- 3位 吹上中学校 <33分09秒>

小学生男子の部 (区間7.2km)

- 1位 青梅ジュニアクラブA <27分43秒★>
- 2位 吉野フットボールクラブ <28分22秒>
- 3位 HAYAMICHI3 <32分14秒>



コモディイダ (一般の部)



中央大学B (大学の部)



武蔵越生高校A (高校の部)



JED女子A (女子の部)



大丹波自治会B (支会・自治会の部)



青梅新町Boys (中学生男子の部)



青梅新町Girls (中学生女子の部)



青梅ジュニアクラブA (小学生男子の部)

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回1月14日(土) 午前10時30分~11時15分 園幼児~小学生と保護者 園先着7組(1組3人まで) 回4日から電話で

小曾木市民センター ☎74-5332

小曾木老壮大学1月公開講座「黒澤山間修院田中住職による講演会」

回1月19日(木) 午後1時30分~3時 園2階会議室 園市内在住の60歳以上の方 園持ち物...筆記用具 園先着10人

今井市民センター ☎31-8600

市民ウォーキング

回1月22日(日) 午前8時45分~11時45分ごろ(午前8時今井市民センター集合・受付) ※雨天・

降雪等コース不良の場合は中止 園今井市民センター~霞川遊歩道~塩船観音寺~霞丘陵遊歩道 園市民の体力増進、健康保持を目的に霞川遊歩道を中心に歩き、塩船観音寺で歴史に触れます。(約8.5km)

※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します。

中央図書館 ☎22-6543



おはなしにちようピーナッツ

回1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 園先着15人

おはなし会「絵本の森」

回1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 園先着10組

青梅図書館 おはなし会

回1月15日(日) 午前11時~11時40分 園青梅図書館おはなしの部屋 園先着20人

ひとりじめおはなし会

回1月15日(日) ①午前11時~11時15分 ②11時20分~11時35分 ③11時40分~11時55分 園おはなしの部屋 園3か月~未就学児と保護者 園先着1組

今井図書館おはなし会

回1月21日(土) 午前11時~11時40分 園今井市民センター和室 園4歳児以上 園先着25人

映画会「インディ・ジョーンズ レイダース 失われた聖櫃」

回1月22日(日) 午後2時~4時(1時45分開場) 園多目的室 園神秘の力を宿している聖櫃を巡りナ

チス・ドイツとアメリカの考古学者が争奪戦を展開。1981年制作/アメリカ映画/日本語字幕/上映時間約115分 園先着60人

1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、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

1月の日曜納付窓口

日時 22日(日) 午前9時~午後4時
問 収納課収納管理係

1月の納期限(1月31日)

▷市・都民税...4期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料...7期

青梅市の人口<12月1日現在>
世帯数 64,678世帯(-26)
人口 130,380人(-85)
男 65,500人(-60)
女 64,880人(-25)
※()は前月比

●事業等は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって変更・中止になる場合があります。最新情報は市ホームページ等をご覧ください。
●市役所・イベント等へお出かけの際は、マスクの着用、体温の測定、手指の消毒、ボールペンの持参にご協力ください。体調がすぐれない場合はご遠慮ください。



古紙パルプ配合率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。