

青梅市議会議員選挙

投票日
4月23日(日)



市選挙管理委員会・市明るい選挙推進協議会

投票できる方

平成17年(2005年)4月24日以前に生まれ、今年の1月15日以前から住民基本台帳に登録されていて、引き続き青梅市に住んでいる方(選挙人名簿に登録されている方)です。
なお、青梅市議会議員選挙は市民だけが投票できる選挙です。投票日までに市外へ転出した場合は投票することはできません。

市内転居のときは元の住所地の投票所で

今年の3月24日を過ぎて青梅市内で住所を移した方は、元の住所地の投票所で投票することになりますので、ご注意ください。

入場整理券は忘れずに

入場整理券は投票の際に必要です。投票日には入場整理券に記載されている投票所へお持ちください。

万一、入場整理券を紛失したり、破いてしまった場合でも投票はできますので、投票所で申し出てください。

目が不自由な方や字が書けない方は

投票所では、目が不自由な方への点字での投票や病気等で自身で字を書くことが困難な方への代筆等の対応を行っています。必要な方は投票所で、申し出てください。

選挙公報の配布

4月22日(土)までに各家庭にお届けします。4月17日(月)以降、市ホームページでも掲載します。また、4月19日(水)以降、市内各所に選挙公報補完箱の設置を行いますのでご利用ください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



当日投票できない方は期日前・不在者投票を

★期日前・不在者投票ができる方

- ①投票日に仕事がある方
- ②投票日にレジャーや買い物等で自分の選挙区外に出かける方
- ③病気やケガ、出産等のため投票日に投票所へ行けない方
※指定された病院等に入院している場合は、病院長等に申し出て、病院内で投票する制度があります。
- ④天災や悪天候のため、投票所へ行くことが困難な方
これらの理由で期日前・不在者投票する方は、入場整理券裏面の期日前投票請求書(宣誓書)に必要事項を記入し、入場整理券(未着の場合は不要)を期日前投票所へお持ちください。

青梅市役所期日前投票所

期間 4月17日(月)～22日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

場所 市役所2階201・202会議室

駐車場 市役所駐車場をご利用ください。

※月～金曜日の午前8時30分～午後5時30分は入場から1時間までは無料です。月～金曜日の午後5時30分以降は割引処理が必要となるため、駐車券を投票所受付へお持ちください。

河辺駅前期日前投票所

期間 4月18日(火)～22日(土)

時間 午前9時～午後8時

場所 中央図書館多目的室(河辺タウンビルB・2階)

駐車場 イオンスタイル河辺駐車場をご利用ください。

※駐車場を利用される場合は、割引券(1時間無料)をお渡ししますので、投票所受付へお申し出ください。

4月22日(土)はどちらの期日前投票所も大変混み合います。利用の際は、時間に余裕を持ってお越しください。



今号の主な記事

- ◆市役所の組織が一部変更になりました…3面
- ◆動物病院での犬の鑑札、狂犬病予防接種注射済票交付…4面
- ◆農業にチャレンジ!…5面
- ◆温泉保養施設の利用料を助成…6面
- ◆令和5年度の各種検診…7面
- ◆旧吉川英治邸が登録有形文化財に登録…8面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆館蔵企画展「大屏風展」…12面

体が不自由な方へ 郵便等投票・代理記載制度をご利用ください

郵便等投票制度

郵便等投票は重度の障害等がある方が郵便等で投票できる制度です。対象となる方は表1のとおりです。また市ホームページにも詳細を掲載しています。

表1 郵便等投票ができる方

障害等の区分	障害等の部位・程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	部位の等級が1級か2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	部位の等級が1級か3級
	免疫機能、肝臓	部位の等級が1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
	介護保険の被保険者証	要介護状態区分

代理記載制度

郵便等投票ができる方のうち、表2に該当し、みずから投票の記載をすることができない方は、あらかじめ市選挙管理委員会へ届け出た者（選挙権を有する者に限る）に投票に関する記載をしてもらうことができます。

表2 代理記載投票ができる方

障害等の区分	障害等の部位・程度	
身体障害者手帳	上肢、視覚	部位の等級が1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症



郵便等で投票するには、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受けるなど、事務手続きに時間がかかります。この制度の対象と思われる方で、新たに郵便等での投票を希望する方は、至急、市選挙管理委員会へご連絡ください。

選挙人名簿登録地以外に滞在している方の不在者投票

仕事や旅行で選挙人名簿登録地以外に滞在する方は、滞在している市区町村の選挙管理委員会ですら不在者投票ができます。

不在者投票の手続き

①「不在者投票請求書兼宣誓書」の記載および送付

市ホームページから「不在者投票請求書兼宣誓書」をダウンロードし、必要事項を記載のうえ、電子メール✉sec8010@city.ome.lg.jpもしくは郵送で青梅市選挙管理委員会へ

②滞在する市区町村の選挙管理委員会での不在者投票

青梅市選挙管理委員会が送付した投票用紙等を、投票日の前日までに滞在する選挙管理委員会へ持参し、不在者投票を行ってください。記載済みの投票用紙等は滞在する市区町村の選挙管理委員会から青梅市選挙管理委員会へ送付されます。※不在者投票が行える期間は告示日の翌日から選挙期日（投票日）の前日までです。滞在する市区町村の選挙管理委員会から青梅市選挙管理委員会への送付に日数がかかるため、早めに投票を行ってください。



新型コロナウイルス感染症で療養中の場合は

新型コロナウイルス感染症により、宿泊、自宅療養等をしている方で一定の要件に該当する方は特例郵便等投票ができます。

詳しくは市ホームページからご確認ください。

選挙当日は指定の投票所で投票を

あなたが投票する投票所は入場整理券に記載されていますので、ご確認のうえお出かけください。

また、市ホームページでは投票区の範囲および投票所の場所を掲載していますので詳しくはご確認ください。



開票は午後9時から住友金属鉦山アリーナ青梅（総合体育館）で行います

青梅市の投・開票状況は市ホームページ（2次元コード）で速報！

★投票速報
午前8時～午後8時の1時間ごと

★開票速報
午後9時30分～30分ごとに確定まで



クレジットカードで市税等が納められます

問 収納課収納管理係



令和5年4月3日（月）以降に納期を迎える市税等に対応します。詳細はクレジットカード納付サイト（4月3日（月）の午前11時から開設）を確認ください。

取扱開始日時 4月3日（月）午前11時

対象税目等 市都民税・固定資産税（土地・家屋）・都市計画税・軽自動車税（種別割）・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料

令和5年度の国民年金保険料と年金受給額

問 青梅年金事務所 ☎30-3410、市保険年金課国民年金係



国民年金保険料は毎年度改定され、令和5年度の保険料は月額16,520円です。納付書は4月上旬に日本年金機構から送付されます。国民年金保険料の納付方法は、納付書、口座振替、クレジットカード払い、PayPayなどの電子決済です。まとめて前払いをすると割引があります。また、年金受給額についても毎年度改定が行われ、令和5年度年金受給額は通常6月振込分から適用されます。



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



4月1日から市役所の組織が一部変更になりました

主な変更点を紹介します。

問 企画政策課、各課

市長部局

新設します
交通政策課 シティプロモーション課 こども家庭センター
統合します
課税課（市民税課＋資産税課） 下水道課（下水管理課＋下水工務課）
名称が変わります
DX推進課（旧DX推進担当） 地域福祉課（旧福祉総務課） 商工業振興課（旧商工観光課） 子育て応援課（旧子ども家庭支援課） こども育成課（旧子育て推進課）
教育委員会
新設します
生涯学習部 ※社会教育課、文化課、スポーツ推進課（市長部局から異動）、文化複合施設等整備担当（新設）で構成

ここに注目！

シティプロモーション課を新設します

青梅市の魅力をより効果的に伝えるため、「観光の振興」等と、「シティプロモーション」、「移住・定住の促進」について、一体的に取り組みます。

ここに注目！

交通政策課を新設します

「交通安全対策」の企画・調整に関することや、「新たな移動手段の導入」等の交通政策に関する業務を一体的に取り組みます。

ここに注目！

こども家庭センターを新設します

母子保健コーディネーターや子ども家庭支援ワーカーが常駐し、安心して子育てできるようサポートします。ご相談ください。

所在地 健康センター1階
※開庁時間は市役所と同様
▷こども家庭センター係 ☎24-2126
（旧子ども家庭支援センター）
▷子育て世代包括支援センター ☎21-0770
▷母子保健係 ☎23-2191

子育てのこと
相談できる人がいない…

子どものイヤイヤ、
夜泣きでつらい…

妊娠したかも…
出産準備どうしよう。

赤ちゃんとの生活、
どうなるの？

市民団体と市が力を合わせて課題解決！

市民提案協働事業募集

募集する提案

▷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

- ①生物多様性戦略の人材育成
- ②高齢者のデジタルデバйд解消
- ③市内における市民活動団体ネットワークの構築
- ④市内河川のごみ減量・清掃活動
- ⑤空き家問題に関する地域連携
- ⑥あそぼうよ！青梅～市民も楽しめる観光の実現～

▷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提案するもの

申し込み 4月28日（消印）までに、必要書類を電子メール ☎div0940@city.ome.lg.jp、郵送または直接市民活動推進課市民活動推進係（市役所3階）へ

その他 事前に提案内容についてご相談ください▷書類審査後、公開プレゼンテーション（5月下旬予定）を実施。



青梅市消防団消防自動車を更新しました

問 防災課消防係

青梅市消防団の消防自動車（ポンプ車2台、小型動力ポンプ積載車8台）を3月19日に更新しました。新車両は、LED照明等、省力化や安全性の向上を図った車両です。

今後も、青梅市消防団の活動にご理解・ご協力をお願いします。



サイレンの廃止

問 防災課防災係

市内6箇所の市民センター（長淵、大門、梅郷、沢井、小曾木、成木）にサイレンを設置しています。（市民会館にもありましたが、建て替え時に撤去）消防団員の招集信号、非常招集訓練の合図等として使用していましたが、設備の老朽化、他の情報伝達手段を整備したことから、運用を廃止します。

引き続き、防災行政無線や行政メールなどにより、必要な情報の周知に努めていきます。

傍聴にお出かけください

	都市計画審議会
日時	4月27日（木） 午前9時30分から
会場	市役所3階議会棟大会議室
内容	今井土地区画整理事業に伴う都市計画変更案等について
定員	10人（抽選）
傍聴受付	当日の午前8時45分～9時に会場入り口で
問い合わせ	都市計画課計画係

「災害時における被災者支援に関する協定」を締結しました

問 防災課防災係

市では、地震や風水害などの災害発生時に備え、避難体制の整備等の対策を行っています。

2月27日に東京都行政書士会多摩西部支部と「災害時における被災者支援に関する協定」の締結式を行いました。

この協定により、被災者の負担を減らし、迅速な生活再建を図ることができるものです。



△右から 東京都行政書士会多摩西部支部長 青山智美氏、市長

行財政改革推進プランOME（令和5年度～9年度）を策定しました

問 DX推進課

市が取り組むべき行財政改革施策のガイドラインとして、「行財政改革推進プランOME（令和5年度～9年度）」を策定しました。詳細は市ホームページまたは、市役所2階行政情報コーナーで閲覧できます。



青梅市地域公共交通計画を策定しました

問 交通政策課

市では、市内の公共交通に関する現状と課題を把握して基本的な方針と目標を示し、公共交通にかかる多様な主体が参加・連携して、持続可能な公共交通の実現を目指すため「青梅市地域公共交通計画」を策定しました。詳細は市ホームページ、2階行政情報コーナーで閲覧できます。

犬の飼い主の方へ 毎年1回4～6月の間に狂犬病予防注射を



動物病院での犬の鑑札、狂犬病予防接種注射済票交付



問 環境政策課管理係

環境政策課窓口で行っている鑑札、済票の交付を、動物病院でも実施します。

動物病院リスト 表のとおり

交付手数料 鑑札…3,000円、済票…550円

※注射接種費用、診察費等が別途かかります。

注意事項 鑑札・済票の再発行、転入や住所変更、死亡届（死亡届は電話での手続き可）等の手続きは環境政策課（市役所5階）へお越しください▷令和5年3月10日までに登録した犬の飼い主は、市から送付された「令和5年度狂犬病予防集合注射について」のハガキ（水色）を必ず持参してください▷令和5年3月10日以降に登録した犬の飼い主で4月1日時点でハガキが届いていない場合は、ご連絡ください。

実施動物病院一覧（50音順に掲載）

	動物病院名	所在地	電話
市内	青梅しんまちペットクリニック	新町9-2056-15	32-7301
	河辺ペットクリニック	河辺町9-1-28	23-7300
	くま動物病院（6月まで）	新町5-50-20	31-7756
	島田動物病院	小曾木5-3162	74-5360
	下澤動物病院	今寺3-443-9	31-1654
	ともだ動物病院	友田町3-156-3	25-8955
	長崎動物病院	東青梅4-12-19	23-3618
	にしやま動物病院	師岡町4-11-14	22-1199
	ふう動物病院	千ヶ瀬町5-628-4	78-3735
	パテモ動物病院 青梅	新町6-9-4 （カインズホーム青梅インター店内）	32-2663
市外	町田動物病院	野上町3-22-1	24-1937
	わあーみー動物病院	上町362-1日野屋ビル101	24-7703
	パテモ動物病院 日の出 （7月まで）	日の出町大字平井字三吉野桜木237-3 （イオンモール日の出内）	042-588-8617

可燃ごみ処理の広域支援を行います

問 西多摩衛生組合

☎042-554-2409



小平・村山・大和衛生組合は、現在ごみ処理施設の更新を進めています。これに伴い、令和4年9月29日に小平・村山・大和衛生組合から西多摩衛生組合に対し、多摩地域ごみ処理広域支援体制実施協定に基づく、5年度の可燃ごみ処理支援の依頼がありました。当組合では、相互扶助の観点から、引き続き、支援を行うこととしました。

今後とも公害防止対策の徹底を図り、法規制や公害防止協定を遵守していきます。

広域支援の内容

支援期間 4月1日～6年3月31日

受入予定日数 52日/年

受入量 約3,000トン/年

マイナンバーカードの電子証明書発行業務等の一時停止

問 市民課マイナンバーカード担当



地方公共団体情報システム機構（J-LIS）における公的個人認証システムの更改作業に伴い、マイナンバーカード用電子証明書の発行、失効、更新等の業務を停止します。

ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

日時 4月29日（祝）～5月7日（日）



リサイクル推進協力店募集中

ごみの減量とリサイクル活動を推進する店舗等の協力店には、店舗掲示用のステッカーの配布、市ホームページ等を通じてPRをします。

登録資格 市内にある小売店舗で、次の2項目以上を実施する店舗

- ①ペットボトルの回収
- ②発泡スチロールトレイの回収
- ③牛乳パックの回収
- ④びんの回収
- ⑤かんの回収
- ⑥買い物袋の持参奨励
- ⑦簡易包装の推進
- ⑧使い捨て容器の使用自粛
- ⑨エコマーク・グリーンマーク商品の販売促進
- ⑩生ごみ処理機器等の販売
- ⑪広告・チラシの再生紙の使用
- ⑫中古品の下取り・引き取り
- ⑬事業ごみのリサイクルの推進
- ⑭その他、市長が認めるごみ減量・リサイクルに関する事業

登録方法 清掃リサイクル課（市役所5階）で配布する申込書に必要事項を記入して、清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ



意見募集



青梅市虐待・暴力の防止等に関する条例（案）

閲覧期間 4月5日（水）～18日（火）

対象 市内在住・在勤者、当該案件に直接的な利害関係を有する方

閲覧場所 障がい者福祉課（市役所1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、障がい者サポートセンター、子育て支援センター

提出方法 18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）に意見等を記入のうえ、次のいずれかの方法で障がい者福祉課支援相談係へ
▷直接持参
▷郵送

▷ファックス…☎24-0358
▷電子メール…✉div1520@city.ome.lg.jp

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。

資源再利用実施団体奨励報償金の交付

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

令和4年度中に実施した資源回収の請求書の最終提出期限は4月17日（月）です。早めに清掃リサイクル課へ提出してください。

なお、最終提出期限後に請求書を提出した場合、お支払いできない可能性がありますので、ご注意ください。

井戸または簡易水道をお使いの方へ



問 下水道課総務経営係

井戸または簡易水道を使用し下水道（公設浄化槽を含む）に排水している場合、世帯人数により汚水量を認定し、下水道使用料金を算定します。世帯人数に変更があった場合や使用を中止した場合には、届出が必要となります。

ごみ袋の減免

次に該当する世帯の方へ年度に1回、無料でごみ袋を交付します。なお、受給対象世帯ではない方が代理で申請する場合は委任状が必要です。

また、重複して受給はできません。

対象	申請が必要な方	交付数
市民税非課税世帯※ 世帯全員が65歳以上の世帯（今年度中に65歳になる方を含む） 次の手帳を持っている障がい者がいる世帯 ▷身体障害者手帳1・2級 ▷愛の手帳1・2度 ▷精神障害者保健福祉手帳1級	過去に一度も申請していない世帯は清掃リサイクル課（市役所5階）または各市民センターへ（要本人確認書類） 平成30年4月以降に一度も申請したことのない世帯の方は清掃リサイクル課へ（要各種手帳）	最大10組
生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯	清掃リサイクル課へ（要各受給証明書）	最大17組

※令和4年1月2日以降に市内に転入した方は、申請時に現世帯全員の令和4年度の住民税非課税証明書（写し可、令和4年1月1日現在の住所地で取得）が必要です。

農業にチャレンジ!

会場 JA西東京かすみ直売センター(新町2-28-19)
 問 JA西東京かすみ直売センター ☎31-1115、市農林水産課農政係

シイタケ栽培講習会

市内の農家が育てたホダ木に、シイタケの菌を打ち込み、各自持ち帰ります(2本のホダ木の予定)。持ち帰った後の管理方法などを講師が説明します。

日時 4月8日(土) 午前10時~11時

定員 先着10人(予約制)

費用 1,500円

服装・持ち物 手袋、作業のできる服装、金づち(お持ちの方)

申し込み 3日から電話でJA西東京かすみ直売センターへ



野菜苗祭り ~みんなで育てよう夏野菜~

市内の農家や農薬肥料の専門家が、分かりやすく野菜の育て方や農薬・肥料の使い方を説明します。ふだんなかなか聞くことのできない野菜栽培について質問できる、農家の方との交流の場です。

日程・講座内容・定員 下表のとおり

時間 各日①午前11時から②午後1時30分から

※①②とも同内容

日程(4月)	講座内容	定員
9日(日)、22日(土)	夏野菜の育て方	各回先着20人
15日(土)、29日(祝)	農薬・肥料の使い方	
19日(水)	エコな肥料で土作り	

親子で野菜を育てよう

市内の農家が育てた野菜苗やハーブ苗をミニプランターに植え付けます。夏野菜(ミニトマトなど)の育て方を説明します。使用した苗は持ち帰りできます。

日時 4月30日(日) 午前10時30分~11時30分

対象 親子

定員 先着10組(予約制)

費用 1,000円

服装・持ち物 作業のできる服装、手袋、持ち帰り用の袋

申し込み 3日から電話でJA西東京かすみ直売センターへ



タンス預金に注意

問 市民安全課市民安全係

○青梅警察署管内特殊詐欺の被害発生状況

令和5年(令和5年3月2日現在) 1件 130万円

「金融機関が遠いから」、「何かあったときすぐ使えるように」などの理由でタンス預金をしていませんか?タンス預金にはさまざまな危険性があります。

詐欺の犯人は、警察に捕まらないように、とにかく急いで金銭を奪取ろうとします。皆さんに「今日中に手続きしなければいけない」「今すぐにお金が必要」と急がせるように話をして、お金を準備させようとしています。日頃から特殊詐欺に遭わないよう気をつけている人でも、焦ってだまされてしまうこともあります。そんな時、タンス預金があるとすぐに犯人の手にお金が渡ってしまいます。

仮に、詐欺被害に遭わなくても、犯人グループが自宅に現金を保管しているということを知ってしまったら、次に空き巣や忍び込み(家人が就寝中に犯人が自宅へ侵入し、窃盗を行うこと)、さらには強盗事件に発展するおそれがあります。年齢や身体状況など、各家庭さまざまな事情があるとは思いますが、タンス預金は犯罪被害に遭う可能性が高いことを知り、今一度保管方法について考えてみましょう。

特殊詐欺から身を守るため、市で貸与する自動通話録音機を活用しましょう。詳しくはお問い合わせください。

相談無料・秘密厳守

女性のためのカウンセリング「はればれ」を開始します

問 市民安全課市民相談係

「つらいな」と思う時やどうしてよいか分からなくなってしまった時、一人で悩んでいませんか。そんなあなたの悩みやさまざまな相談に女性のカウンセラーが応じます。

日時 4月21日(金) 午前9時30分~午後3時(1人50分)

※以降は祝日・年末年始を除く毎月第1・3金曜日 ※電話予約制

会場 市役所3階相談室

対象 市内在住・在勤・在学の女性

みどりのカーテン作りにチャレンジしてみませんか

みどりのカーテンモニター募集



つる性の植物で作るみどりのカーテンには、周囲の温度上昇を抑える効果があります。エアコンの使用率を下げ、温室効果ガスを削減しましょう。

みどりのカーテン用のゴーヤの苗を配布します。みどりのカーテンに興味があり、モニターになってみたい方は、応募してください。

対象 市内世帯・事業所

条件 下記配布日時・場所に受け取りに来られること▷育成後のアンケートの提出に協力できること

募集世帯 先着50世帯・事業所(予約制)

配布日時 4月26日(水) 午前10時~11時、午後2時30分~3時30分(時間は申込み時に指定可)

配布場所 西東京農業協同組合かすみ直売センター

申し込み 21日までに電話または直接環境政策課管理係(市役所5階)へ

※今年も「みどりのカーテンコンテスト」を実施します。詳細については、今後お知らせします。

林業の面白さを体験してみませんか

森林ボランティア育成講座受講生募集

森林ボランティアを志す方の入門講座です。講座修了後に、森林保全に取り組むボランティア団体に多くの方が加入し活動しています。

日時 5月~令和6年3月(土曜日、全10回) 午前9時~午後3時

対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方で森づくりや林業に関心のある方

内容 市内の山林で、林業の専門家から、下刈り、枝打ち、間伐などの森林作業に必要な講義・実技指導を受けて、森林整備の基礎的な知識や技術を習得します。

定員 先着15人(予約制)

申し込み 5月12日までに電話または直接農林水産課林務水産係へ

健康・福祉

新型コロナウイルスワクチン接種

初回接種を終了した方のワクチン接種

問 市コールセンター ☎0120-840-085



実施時期	対象者	内容
5月~8月	・65歳以上の方 ・基礎疾患を有する方等 ・医療機関等従事者	5月8日からオミクロン株対応ワクチンの追加接種(2回目接種を含む)を開始予定
9月~12月	接種可能なすべての年齢の方	追加接種を実施予定

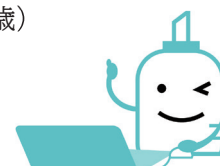
※3月17日時点の内容です。最新情報は市ホームページ参照
 ※令和4年の秋から実施したオミクロンワクチン1回目接種の実施期間は5月7日までです。(4月は集団接種を実施しません。)

乳幼児・小児のワクチン接種

対象者 乳幼児(生後6か月~4歳)、小児(5歳~11歳)

※接種可能になる時期に対象者へ接種券を送付します。

※小児の集団接種は4月で終了となります。



市内在住の65歳以上の在宅の方へ

温泉保養施設の利用料を助成します



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

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）

※介助が必要な場合は、利用者1人につき入浴介助者1人の助成可

申請方法 利用者全員の本人確認書類（保険証等）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。電子申請でも申請が可能です。宿泊の場合、施設に予約した後に申請してください。

宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	亀の井ホテル 青梅	0428-23-1171

日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
東京都	市内 河辺温泉 梅の湯	0428-20-1026
	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
	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
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

宿泊施設

所在地	施設名	電話番号	
市内	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711	
	儘多屋	0428-74-4221	
福島県	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	
栃木県	土湯温泉 風望天流太子の湯 山水荘	024-595-2141	
	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	
	湯宿温泉 湯本館	0278-64-0011	
	四万温泉	柏屋旅館	0279-64-2255
		四方たむら	0279-64-2111
		四方グランドホテル	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	
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	
	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	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	
	弥彦温泉 名代家	0256-94-2013	
静岡県	畑毛温泉 富士見館	055-978-3014	

健康コラム99

熟睡できない、日中すぐ眠くなる、それ、“睡眠時無呼吸症候群”かも

市立総合病院呼吸器内科部長 大場岳彦

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている間に異常に長く呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができなくなってしまう病気です。眠りが深くなったときにのどの奥がゆるみ、そのために空気の通り道がふさがってしまうことが主な原因です。

多くの方は家族から、「いびきがすごい」、「寝ているときに息が止まっている」と言われています。ぐっすり眠れていないので、起きているときにちょっとしたことで眠ってしまう場合があります。「夜中に何度もトイレで目が覚める」という方も、泌尿器系の病気の可能性もありますが、この病気が原因であるケースがあります。また、無呼吸を繰り返していると血管にダメージが加わり、高血圧、心不全、不整脈などの病気につながるとも言われています。肥満の方の病気というイメージがあるかもしれませんが、あごの形によっては、若いころと比べてほんの少し太っただけでもこの病気になってしまうこともあります。

市立総合病院では睡眠時無呼吸症候群かどうかを調べる精密検査が可能です。かかりつけのある方は、まずかかりつけの先生に相談してみてください。

問 健康センター☎23-2191

食育一口メモ

4月3日は葉酸の日

問 健康センター☎23-2191

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なため、「造血のビタミン」と言われることもあり、ある種の貧血や動脈硬化にも関係しています。

しかし、国民健康・栄養調査（令和元年度）の一日平均摂取量は、20歳代男女および30歳代女性で日本人の食事摂取基準2020年版の推奨量を下回っています。葉酸は、ほうれん草などの緑黄色野菜や納豆などの豆類、いちご、レバーなどに多く含まれています。

特に、妊娠前から妊娠初期は、葉酸を摂取することで胎児の二分脊椎などの神経管閉鎖障害のリスクが低減されることからサプリメントの利用も含めた積極的な摂取が勧められています。ですが、妊婦の場合、レバーを摂りすぎるとビタミンAが過剰になるため注意しましょう。妊娠の前から気をつけたい食べ物については、内閣府食品安全委員会のホームページをご参照ください。

高齢者の方へ

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

現在予定している4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・内容(4月)
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	カラオケの使用を再開します
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日	4日(火) 午前11時～正午 介護予防教室～転倒予防～

※小曾木3丁目自治会館のサロンは、令和5年3月31日をもって終了しました。今後新たなサロンの開設を予定しています。

中級手話講習会受講者募集

日時 5月10日～令和6年1月10日の水曜日（全25回） 午前9時30分～11時30分

会場 福祉センター2階第1・2集会室、S&Dたまごセンター研修室B（5月10日、17日、24日、6月7日、11月1日、15日のみ）

対象 受講時に介助を要しない、市内在住・在勤の高校生以上で、初級手話講習会を受講した方またはそれと同等の技術をお持ちの方

定員 先着20人（予約制）

費用 8,000円（受講料）

※テキストをお持ちでない方は別途テキスト代3,300円が必要

申し込み 4月25日までに、住所、氏名、電話（ファックス）番号を、電話、ファックス☎24-0358または直接障がい者福祉課認定サービス係（市役所1階）へ

市役所に手話通訳者を配置しています

問 障がい者福祉課庶務係

日時 火曜日の午前9時～正午、水曜日の午後1時～4時

利用方法 各種申請や手続きなどを行う窓口で申し出てください。

注意事項 各種申請や手続きの代行不可▷手話通訳者の配置は1人



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

4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のでお知らせします。

新たに決まった地区

担当区域	委員名	連絡先
河辺6丁目西部	新垣	0428-27-1782
沢井3丁目	古屋	0428-78-8856


令和5年度の各種検診

問 健康センター ☎23-2191

詳細は各検診の1~2か月前に広報おうめでお知らせします。

なお、勤務先など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、受診済の方は対象となりません。

検診・検査名	対象者	実施予定時期
胃がん検診	35歳以上	前期7月~8月 後期9月~12月
肺がん検診	40歳以上	
子宮頸がん検診	20歳以上で前年度未受診の女性	6月~令和6年3月(8月は除く)
乳がん検診	40歳以上で前年度未受診の女性	10月~6年3月
骨密度検診	18歳以上の女性	6月~8月
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去未受診の方	6月~11月
健康診査	40歳以上の生活保護受給者等	
大腸がん検診	40歳以上	6月~12月
成人歯科検診	20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳	9月~11月
後期高齢者歯科健康診査	75歳以上	

検診名	子宮頸がん	胃がん・肺がん(前期)
検査期間	6月~令和6年3月30日(8月は除く)	7月5日(水)、10日(月)、14日(金)、24日(月)、8月5日(土)
検診場所	下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、市立総合病院	健康センター ※検査には検診車を使用
対象者	20歳以上で前年度未受診の女性	胃がん…35歳以上、肺がん…40歳以上
検査内容	問診、視診、内診、細胞診	胃がん…バリウムによる胃部エックス線検査(午前) 肺がん…胸部エックス線検査(午前・午後)
費用	各500円※受診日に支払い。生活保護受給者は免除(受給証明書を提出)	
申し込み	郵送	ハガキに図のとおり記入し送付 198-0042 子宮頸がん検診希望 健康センター 東青梅一七四一 住所(ふりがな) 氏名(ふりがな) 生年月日(和暦) 電話番号 198-0042 胃がん・肺がん検診希望 健康センター 東青梅一七四一 〇〇がん検診希望 第1希望 月 日 日 第2希望 月 日 日 第3希望 月 日 日 住所(ふりがな) 氏名(ふりがな) 性別 生年月日(和暦) 電話番号
	直接	健康センターにある検診申込書に記入し提出
	電子申請	
申し込み期間	4月3日~7月28日(必着)	4月3日~24日(必着)
受診票の送付	5月から順次	6月中旬
その他	受診対象外…子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を全摘出された方 申込対象外…8月に無料クーポンを送付の方(平成14年4月2日~15年4月1日生まれの女性)	受診日の変更は原則できません。 肺がん検診受診の方…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

注意事項(胃がん・肺がん検診)…次に該当する場合は受診ができません。

- ▷現在、治療中または経過観察中の方、以前、要精密検査になった方、過去に何らかの手術を受けた方で、かかりつけの医療機関に相談をしていない方
- ▷妊娠中・妊娠している可能性のある方
- ▷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
- ▷検診の当日までに3日間、排便のない方

満70歳以上の都民の方へ

東京都シルバーパス

問 (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950、市高齢者支援課いきいき高齢者係

都営交通、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を購入することができます。費用・手続き等の詳細はホームページをご確認ください。

申し込み 直接都バス早稲田自動車営業所青梅支所(森下町554)または西東京バス五日市営業所青梅支所(末広町1-3-3)へ



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

問 健康センター ☎23-2191

過去に市の高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種制度を利用されていない方へ4月末までに予診票を送付します。

対象 令和5年4月2日~6年4月1日に65、70、75、80、85、90、95、100歳に到達される方

子育て・教育

すくすく、食育!

会場・申し込み

こども家庭センター ☎23-2191



ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 4月12日(水) 午前10時~11時10分

対象 4~5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方・作り方(試食なし)、お口の手入れ

定員 先着10組(予約制)



モグモグカミカミクラス(離乳食教室・中後期)

日時 4月13日(木) 午前10時~10時50分

対象 6~9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方・7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

定員 先着10組(予約制)



教育費の一部を援助します

就学援助費・特別支援教育就学奨励費

問 学務課学務係



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。

市外の国公立、私立の小・中学校に通学する児童・生徒のいる家庭は、学務課(市役所3階)で配布する申請書(市ホームページからもダウンロード可)を提出してください。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。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、直近の所得が令和4年の所得に比べ大きく減少し、認定が見込まれる方は、事前に学務課へ問い合わせください。※認定基準は申請書と併せて配布する資料または市ホームページを参照

児童手当

問 こども育成課手当・医療係

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・3月分の手当を指定の口座に振り込みます(お子さんがいる場合は6月振込)。

8万円増額!

出産育児一時金が50万円になります

問 保険年金課給付係



対象 青梅市国民健康保険加入者の、令和5年4月1日以降の出産

※青梅市の国民健康保険以外の保険に加入されている方は、加入中の健康保険にお問い合わせください。

～(公財)青梅佐藤財団共催～子どもIT未来塾

小・中学生から学べるラズベリーパイによる
本格的ソフト・ハードプログラミング教室



問 学務課学務係

日時 6月24日(土)、25日(日)、7月22日(土)、23日(日)、8月19日(土)、20日(日)、
9月23日(祝)、24日(日)、10月14日(土)、15日(日) 午後1時～5時

会場 青梅市役所、羽村市産業福祉センター

対象 小学5年生～中学2年生で全回参加でき、次の条件を満たす方①
ネット環境があること(スマホでのテザリング可)②HDMI端子付
きテレビまたはディスプレイがあること

内容 おもちゃの制御、家電製品の赤外線制御、音声認識・合成、WE
Bデータの活用などを楽しく学びます。

講師 東海大学教授 清水尚彦氏 ほか

定員 15人(応募多数の場合は応募動機による選考)

費用 7,000円

その他 詳細は佐藤財団お知らせページ(2次元コード)参照

申し込み 5月22日(必着)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、応募動機(100字以内)、
保護者からのひと言を記入し、〒198-0082 仲町295りそな
銀行青梅プラザ3階(公財)青梅佐藤財団「子どもIT未来塾係」へ



(公財)青梅佐藤財団共催

世界を覗いて体験してみよう!

国際理解講座 受講生募集

問 国際理解講座事務局 ☎25-1015 (水曜日のみ)、市社会教育課

日程 5月～令和6年3月の土曜日(原則第2・第4土曜日)

会場 市役所2階会議室・市福祉センターほか

対象 市内在住・在学の小・中学生、高校生

内容 外国人講師による英会話のほか、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、外国料
理の教室や日本文化教室など体験型教室の実施も予定しています!

費用 年額2,000円

申し込み 市内各小・中学校、高校または社会教育課(市役所3階)
で配布する申込用紙に記入し、4月20日までに市内各小・中学校
の専用申込みBOX、社会教育課、国際理解講座事務局へ

学年・定員・講座時間

学年	定員	講座時間
小学4年生	30人	午前10時～10時50分
小学5年生		午前10時～11時50分
小学6年生		
中・高校生		

ハワイアンでベビーリトミック&子どもフラダンス レッスン

日時 4月22日(土) ①午前10時～10時40分②午前11時～11時40分

会場 S&Dたまぐーセンター 研修室A

対象 ①生後2か月～2歳のお子さんと保護者②3歳～小学4年生のお子
さんと保護者

費用 1組1,000円 定員 先着10組(予約制)

申し込み 電話でスポーツ推進課へ

妊婦歯科健診

日時 4月20日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 健康センター

対象 安定期の妊婦

定員 先着10人(予約制) 持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話☎23-2191でこども家庭センターへ



スポーツ・観光・文化

青梅市吉川英治記念館

春季展示「昭和10年代の英治作品と暮らし」

問 青梅市吉川英治記念館 ☎74-9477

昭和10年代から終戦までは、吉川英治の代表作である「宮本武蔵」、「新
書太閤記」、「三国志」や「源頼朝」など多くの作品を発表した時期であり、
また、吉川英治と妻の出会いや吉野村への転居、子育てなど、生活も充
実した日々を過ごした期間の一つと言えます。

本展示では、この間に著された作品に関する自筆原稿や挿絵、また、当
時のエピソードや本作品を原作とした映画ポスター等関連資料を展示する
とともに、残された写真や記録などを通じて当時の暮らしなども紹介します。

日程 4月8日(土)～6月25日(日)

休館日 月曜日

時間 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

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

※青梅市立美術館との共通観覧券で観覧可

※障害者手帳をお持ちの方と付添いの方1人
(障害者手帳を提示)は無料

※市内の小・中学生は無料(土・日曜日、祝
日のみ)

▷「宮本武蔵」武蔵・お通の図(複製)石井鶴三 画



旧吉川英治邸(草思堂)が国の登録有形文化財に登録されました

問 青梅市吉川英治記念館 ☎74-9477

青梅市吉川英治記念館の敷地内にある主屋、洋館、土蔵および長屋門は、国民文学作家の吉川英治が折々に手を加えた旧家の屋敷が歴史的
景観を伝えており、「旧吉川英治邸(草思堂)」として、国の登録有形文化財(建造物)に令和5年2月27日付けで登録されました。

①主屋(明治時代中期)

旧家の大型養蚕農家を戦後、
吉川英治のこだわりの設計で改
修した住宅です。



②洋館(明治時代後期)

瀬戸本業タイルや大谷石など
各地の資材を集めて建てられた
洋館は、吉川英治が書斎として利
用しました。



③土蔵(1847年)

棟札に「風門之倉庫」と記した江戸時
代の蔵です。



④長屋門(江戸時代末期)

豪農にふさわしい袖部屋のある門で、
戦後、吉川英治が書庫や納戸に利用しま
した。



(公財) 青梅佐藤財団共催事業

渡邊學而の名曲へのお誘い

市内在住でNHKをはじめ多くの音楽番組の解説で活躍されている、渡邊學而先生を講師として迎えます。

名曲にまつわる、地理的、社会的な背景を解説しながら、さまざまエピソードを交え、曲の魅力や面白さを探っていきます。毎月違うテーマで開催します。

時間 午後2時～3時30分（1時30分開場）

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

定員 先着80人



日程・内容

日程	内容
① 4月12日(水)	ポピュラーな管弦楽器の小品から
② 5月10日(水)	トルコ行進曲の背景
③ 6月14日(水)	日本の男声合唱曲とその演奏
④ 7月12日(水)	ユーモアのある表現で作られた動物の音楽
⑤ 8月9日(水)	十字架上のキリストの言葉を音楽にした作品
⑥ 9月13日(水)	誰にでもわかる Rond 形式

神津善行 世界の音楽第2弾

シャンソン

ご存じ神津善行が司会進行し、シャンソンについての歴史、歌全般を聴きながら音楽・文化の楽しさを体感し、文化の振興を図ります。菅原洋一氏も特別出演します。

日時 5月20日(土) 午後2時から

(1時15分開場)

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

対象 市民

定員 先着854人(予約制)

費用 2,000円

申し込み 4月2日(日)の午前9時から次のいずれかの方法で

▷直接…プリモホールゆとろぎ窓口へ

▷電話…☎0120-240-540へ

▷電子申請…2次元コードから

※電話、2次元コードの場合は座席数確保のみで座席指定はできません。



問 (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030、市社会教育課生涯学習推進係

あそびにおいてよ

春のおさらい会と体験会

問 社会教育課生涯学習推進係

文化団体連盟加盟団体や市内で活動する団体が、日頃の活動内容をお披露するほか、観客参加型の舞台やワークショップ形式の体験コーナーなど、気軽に参加できるイベントです。また、特別出演で米國空軍太平洋音楽隊「パシフィックプラス」が演奏します。

会場 S&Dたまぐーセンター



日時(4月15日)	催し物	団体名
午前10時	フォークギターを弾いてみよう	たまぐーフォークギター講座
	短歌教室	青梅短歌会
午前11時	ロックミュージック BLUE BEE オンステージ	BLUE BEE
午後1時	ブルーグラスミュージック	オウメブルーグラスバンド
午後1時30分	ウクレレ演奏と歌	アコドラズ
午後2時	金管五重奏	米空軍太平洋音楽隊パシフィックプラス
午後3時	二胡演奏	青梅二胡連盟
午後3時30分	マジックショー	青梅奇術連盟

日時(4月16日)	催し物	団体名
午前10時	茶会体験会	青梅茶道連盟
	書道体験(漢字)	青梅市書道連盟 下田教室
午前11時30分	民謡	青梅民謡愛好連盟
正午	民舞踊	青梅市民舞踊連盟
午後1時	青春の思い出ライブ	OJ-Suns
	書道体験(かな)	青梅市書道連盟 平岡教室

第64回市民体育大会

ソフトボール競技参加者募集

問 市ソフトボール連盟 中間 ☎32-0084

種目・日程

- ①シニアの部、ジョイフルスローピッチの部…5月28日(日)
- ②一般男子ファストピッチの部Ⅱ部(1～2回戦)…6月11日(日)
- ③一般男子ファストピッチの部Ⅰ部(1～2回戦)…6月18日(日)
- ④スローピッチの部、少年・少女の部、一般女子ファストピッチの部…7月2日(日)

②③の準決勝・決勝…7月9日(日)

会場 永山公園総合運動場

対象 市内在住・在勤・在学の16歳以上で構成するチーム

※在住・在勤・在学者以外の選手は3人まで参加可

費用 1チーム1種目につき①～③(ジョイフルスローピッチを除く)…5,000円、ジョイフルスローピッチ・④…3,000円

その他 5月13日(土)の午後7時から住友金属鉦山アリーナ青梅第1会議室で代表者会議あり

申し込み 4月15日までに申込書を直接住友金属鉦山アリーナ青梅、各市民センターまたはスポーツ推進課へ

無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎23-6859

歴史と伝統を守り現在まで伝承されている無形民俗文化財を、この機会にご覧ください。

○梅郷獅子舞(市指定)

三社祭礼(秋葉神社・八幡神社・稻荷神社)の祭礼日に演舞が行われます。

日時 4月2日(日) 午前10時30分ごろから

会場 梅郷一・二丁目自治会館
ほか



○上成木高水山獅子舞(市指定)

高水山山頂の常福院不動堂前庭で演舞が行われます。

日時 4月9日(日) 午前10時ごろ～午後2時ごろ

会場 高水山常福院不動堂の前庭(成木7丁目)



第43回ファミリーコンサート

問 社会教育課

日時 4月16日(日) 午後2時から
(1時30分開場)

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

内容 どこかで耳にしたことがある有名な曲や、幅広い世代に人気の曲など、どなたでも楽しめるプログラムをご用意しました。

曲目 Look at the world、ひまわりの約束、心の瞳、栄光の架け橋ほか

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



民間温水プール開放と教室

問 セントラルフィットネスクラブ西東京 ☎31-2411、市スポーツ推進課

☆民間温水プール開放

日時 毎週日曜日 午前10時～午後6時

対象 3歳以上の市民

※未就学児はおむつがとれていて保護者同伴、小学1・2年生は高校生以上同伴

注意事項 スイムキャップを着用▷浮き輪の使用不可

☆初級水泳教室

時間 毎週日曜日 午後2時～2時30分

対象 高校生以上

☆いずれも

会場 セントラルフィットネスクラブ西東京

費用 大人400円、中学生以下100円

※利用時間は2時間です。



4月の相談日

専門の相談員が対応します。また、犯罪で被害を受けた方・家族でお困りのことは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	5日(水)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、24日(月)、26日(水)、5月10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。 ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
交通事故相談	14日(金) 28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	21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	25日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	11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	18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	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	11日(火) 26日(水)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制 午後5時～8時 ※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
労働相談	19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17日(月)までに商工業振興課へ(先着3人)
住宅相談	20日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	住宅の売買・賃貸に関する相談①	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

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24日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

4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
2日(日)	百瀬歯科医院	藤橋2-560-44	31-5006
9日(日)	高野歯科クリニック	河辺町5-5-12	21-4970
16日(日)	三田歯科医院	長淵1-57-1	21-3941
23日(日)	小曾木歯科	小曾木4-2244	74-6480
29日(祝)	山下歯科医院	河辺町10-12-37 2階	22-0203
30日(日)	武藤歯科医院	滝ノ上町1235	22-2825

※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。

4月の収益事業

ボートレース多摩川



☆6日(木)まで…第7回au

じぶん銀行賞

☆15日(土)～20日(木)…GⅢ第18回サントリーカップ

☆23日(日)～26日(水)…マクール杯

☆29日(祝)～5月4日(祝)…第30回多摩川さつき杯

京王閣競輪



☆15日(土)～17日(月)

…S市原カップ&東京中日杯(FI)

4月の子育て支援事業

問 子育て応援課子育て推進係



対象 保護者同伴の乳幼児、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
長淵	6～27日の木曜日	午後3時～5時
梅郷	20日(木)	
東青梅	1～22日の土曜日	午前10時～正午
新町	28日(金)	
河辺	7～28日の金曜日	午後3時～5時
今井	11日、25日の火曜日	
大門	5日、19日の水曜日	午前10時～正午
今井	13日、27日の木曜日	
和室	沢井	3日(月)

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人(予約制)

費用 1回100円 ※初回無料体験あり

持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、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

子育てひろば・とことこ ハンドマッサージ

問 長淵保育園☎22-8102、市子育て応援課子育て推進係

日時 4月13日(木) 午前10時45分～11時30分

会場 下長淵自治会館2階大広間

対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

内容 家事や育児の疲れを癒します。

定員 先着10組 その他 駐車場あり

子育てひろば・すこやか ひかりの折り紙で遊ぼう

日時 4月13日(木)、14日(金) 午前10時～11時30分

会場 畑中保育園すこやかルーム

内容 さくらの花で窓をかざりましょう。

定員 各回先着5組(予約制)

申し込み 12日までに電話☎21-5358で畑中保育園子育てひろばへ

会場でオンラインポッチャ体験会も開催

第1回住友金属鉦山カップポッチャ大会



問 住友金属鉦山アリーナ青梅☎24-7721

日時 5月21日(日) 午前8時45分から

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

対象 小学生以上

※チームに1人以上成人を入れてください。

費用 1チーム500円(傷害保険料)

その他 5月11日(木)の午後7時30分から住友金属鉦山アリーナ青梅第1会議室で代表者会議あり

申し込み 4月14日までに2次元コードから

がいこくじんのためのにほんごクラス

問 国際理解講座事務局☎25-1015、市社会教育課

いつ? 5/17～11/15のすいようび あきの10じ～2じかん 7がつ、8がつはおやすみです。

どこで? ひがしおうめセンタービル3かい(JRひがしおうめえき、みなみぐち)

うけられるひとは? しないにすんでいる または しないではたらいっているひと、まいしゅうこられるひと

にんずうは? 30にん

いくら? クラスはむりょう、テキストのおかねはかかります。



もうしこみは? 5/17のすいようびまでに、ちよくせつ「こくさいりかいこうざじむきょく」(ひがしおうめセンタービル3かい)へ


めんせつびは? 5/17のすいようび あさ9じから

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 (子ども向け)

○親子ふれあい広場「つくし組」
 回4月20日(木)、29日(祝)
 午前10時~11時30分
 場20日…わかぐさ公園、
 29日…青梅幼稚園



対未就園児と保護者
 内自由に自然と遊ぼう。お誕生会。
 場青梅幼稚園 ☎31-0373

☆催し

○高齢者の居場所「ひだまりサロン」
 回4月5日(水)、22日(土)、26日(水) 午前10時~正午
 場福祉センター
 対認知症予防に関心のある方
 内軽い運動と楽しいゲーム
 定先着20人
 費700円(茶菓子代)

場いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎090-8519-4370、
 対 info@iki2hidamari@gmail.com

○絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会
 回4月9日(日) 午後1時30分~3時
 場S&Dたまぐーセンター
 対絵本に興味のある方
 内赤ちゃん、幼児、小学生以上向けの本の紹介
 定先着30人

場図書館ボランティア絵本研究会 若穂井 ☎090-6503-4782

○ぶらむりコーダーアンサンブルコンサート
 回4月9日(日) 午後2時~4時
 場S&Dたまぐーセンター
 内15周年記念コンサート。曲目「君をのせて」ほか
 場ぶらむりコーダーアンサンブル 小川 ☎080-5403-1352

○認知症予防「げんき教室」
 回4月10日(月) 午後2時~3時30分
 場福祉センター
 対認知症に関心のある方
 内脳トレ。服装・持ち物…軽い運動のできる服装、飲み物
 定先着30人
 費300円

場三多摩健康友の会青梅奥多摩支部 荒尾 ☎31-7529

○家族会による精神保健福祉相談会
 回4月12日(水) 午後1時~4時
 場福祉センター
 内精神障害や心の問題で悩んでいる方の相談に応じます。
 定先着5人

場青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 ☎080-5192-2270

○認知症家族の会・青梅ネット
 回4月14日(金) 正午~午後3時
 場福祉センター
 対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

場同会青梅ネット 河村 ☎22-2745

○奥多摩青梅の秘境を歩く霞丘陵・小曾木の森
 回4月15日(土) 午前8時10分~午後3時(雨天時は16日に延期)
 対市民(健脚の方向け)
 内東青梅駅~岩蔵温泉~霞丘陵~笹仁田峠~小曾木の森~東青梅駅
 定先着10人
 費1,000円

場森林インストラクター青梅会 小太刀 ☎22-7571 (午後6時~10時)、
 対 info@kodachi@t-net.ne.jp

○春の養生薬膳料理
 回4月23日(日) 午前10時~午後1時
 場河辺市民センター
 対18歳以上
 内身近な食材で薬膳料理を作る。
 定先着9人
 費2,000円

場16日までに枸杞の実くらぶ 山崎 ☎080-6505-6577

☆会員募集

○フラダンス(初心者向け)
 回①火曜日クラス…午前10時~10時40分②金曜日クラス…午後7時20分~8時

場住友金属鉱山アリーナ青梅 対30~60代頃の女性
 内ストレッチやフラダンスで心と身体を鍛える。体験・子連れ参加可
 費①月額4,000円②月額4,500円
 場プアエナOme 瀬戸 ☎090-6491-5262、2次元コード

○軽体操
 回第1・3水曜日 午後1時~3時
 場東青梅市民センター
 対55歳以上の軽い運動ができる女性
 内体をほぐして軽く動けるようにします。
 費年額3,500円
 場仲よし体操教室 笹本 ☎31-3082

○卓球
 回水・木曜日 午後1時~3時
 場天ヶ瀬体育館
 内指導者あり。初心者歓迎。
 費1回200円(その他費用あり約500円)
 場ライブリー 飯田 ☎22-9847

○水泳
 回木曜日 午前9時~11時
 場羽村市スイミングセンター
 対18歳以上
 内初心者歓迎
 費月額3,000円、入会金1,000円
 場ワイワイシールクラブ 福岡 ☎090-3090-7166

○ドイツ語
 回木曜日 午後7時30分~9時30分
 場福祉センターまたはオンライン
 対中学生以上
 内ドイツ語学習と国際交流
 定20人
 費年額30,000円※学生は半額
 場青梅日独交流協会 田村 ☎080-5383-0987、
 対 info@sen.chieko@gmail.com

○水彩画
 回第1・3金曜日 午後7時30分~9時30分
 場東青梅市民センター
 対16歳以上
 費月額2,500円
 場かすみ水彩会 加藤 ☎23-1155 (午後7時以降)

○囲碁
 回土曜日 午後1時~5時
 場今井市民センター
 定15人
 費半年額1,000円
 場今井囲碁クラブ 大石 ☎080-4148-7208

○少年硬式野球
 回土・日曜日、祝日 午前9時~午後5時(小学2年生以下は午前中のみ)
 場わかぐさ公園野球場 ほか
 対幼児~小学生
 内未経験者歓迎。2年生まではティーボールを実施。
 費月額4,000円、入団金3,000円
 場青梅リトルリーグ野球協会 藤田 ☎080-5381-5589、
 対 info@omelittle.fujita@gmail.com

☆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)

○青梅ミックス大会(ソフトテニス)
 回5月14日(日) 午前8時45分集合※予備日は21日
 場市民球技場、青梅スタジアム
 対市内在住・在勤・在学のソフトテニス愛好者
 内U-80の部(合計80歳未満)、U-130の部(合計130歳未満)、

U-130の部(合計130歳以上)
 費1ペア2,000円
 場4月17日までに市スポーツ協会事務局または市ソフトテニス連盟ホームページから
 場同連盟 渡邊 ☎090-2435-4852 (平日は午後7時以降)

☆その他

○青梅ライオンズクラブ子ども支援プロジェクト事業助成金
 回申請期限…5月31日まで
 対市内に事業所を持つ子育て関係の事業を行う団体
 内助成額上限…10万円
 ※事業期間…令和6年3月31日まで
 定最大2団体

場郵送で新町5-32-15志村ビル1階(青梅子ども未来内) 同事務局横手へ
 場同事務局 小川 ☎050-3390-0613

○現代版寺子屋「Vivoくらぶ」
 回・対①月曜日・個別支援が必要な小学生②水曜日・小学生③金曜日・小学生④水曜日・保育園、幼稚園の年長児▷①②③…午後5時~6時30分④3時~4時15分
 場コミュニティテラスみらい館プラス
 内小学生の学びのサポートと遊び広場
 ※詳細はお問い合わせください。
 場(特非) 青梅こども未来 吉田 ☎78-0762、
 対 info-vivo@kodomomirai-ome.com

ボランティア・市民活動センター
 ☎23-7163 FAX23-7165
 郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

○パソコンカフェ
 回4月8日(土) 午後1時~3時30分
 場福祉センター
 対中高年で初心者
 内パソコン・タブレット何でも相談、インターネットの使い方等。
 定先着6人

場ボランティア・市民活動センターへ
○子ども向けプログラミング
 回4月16日(日) 午前9時50分~午後0時10分

場福祉センター
 対小・中学生
 内プログラミングを遊びながら学ぶ活動。初心者・未経験者大歓迎。
 定先着6人
 場CoderDojo 青梅 ☎090-4178-1352、2次元コード

○森林保全ボランティア募集
 回第3日曜日 午前9時30分~午後3時
 場東青梅駅北口マルフジスーパー前
 内勝沼城跡で下草刈り等の森林保全
 費月額100円
 場勝沼城跡みどりの会 田中 ☎080-7985-8372、
 対 info@rikuo.juri@gmail.com

青梅で買取&質なら
NIJIYA
 にじゃ質店®
 鑑定歴25年 ☎0120-985-191 P6台

野上交差点

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
 結婚相談所ムスペル ☎042-649-2351



館蔵企画展

大屏風展

会場 市立美術館

会期 4月15日(土)～6月4日(日)

問 市立美術館 ☎24-1195



小山大月<苗園(春苑)>>紙本着色 六曲一隻屏風 1931年

「風を屏障」するものを意味する屏風の起源は、中国古代にさかのぼります。風や人目を遮るための実用的な調度として制作と使用が始まりましたが、日本においては平安時代に芸術的方向に大いに発展し、大画面絵画を制作する際の表現形式として定着しました。

当館には17点の屏風が収蔵されており、本展では、その中から10点と、屏風よりもさらに大きなパネル形式の作品1点を展示します。スケール感は大型作品ならではのものですが、日本画特有の繊細さも感じられます。

開館時間 午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)

休館日 月曜日

観覧料 大人200円、小・中学生50円

※青梅市吉川英治記念館との共通観覧券(大人600円、小・中学生200円)

※障害者手帳をお持ちの方と付添いの方1人、市内在住の65歳以上の方(本人確認書類を提示)は無料

※市内の小・中学生は無料(土・日曜日、祝日のみ)

学芸員によるギャラリーガイド

日時 4月29日(祝)、5月21日(日) 午後2時から(1時30分受付開始)

定員 先着10人

誰でも楽しくプレイできる!

ボッチャ体験教室&第2回青梅市ボッチャ交流会

パラリンピック公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楽しむことができるスポーツです。初心者の方、運動をしない・苦手な方、どなたでも大歓迎です!※教室のみ、交流会のみの参加も可



★ボッチャ体験教室

日時 4月15日(土)、22日(土)、5月13日(土)、27日(土) 午後7時30分受付開始

★ボッチャ交流会

日時 6月4日(日) 午後0時30分受付開始

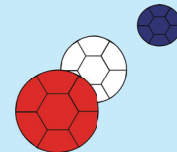
対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者で構成された3～6人のチーム

申し込み 4月30日までにスポーツ推進課、住友金属鉱山アリーナ青梅、各市民センター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)を郵送、ファックス ☎25-2222、電子メール ☎div7540@city.ome.lg.jp または直接スポーツ推進課へ

★いずれも

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール

持ち物 動きやすい服装、室内履き



長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回4月8日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 園絵本の読み聞かせ 園先着30人 回2日(日) から電話で調布ことぶき大学講演会「私たちが創る地域共生社会」

回4月26日(水) 午後1時30分～3時(午後1時開場) 園2階会議室 園60歳以上の市民 園一人ひとりの暮らしと生きがい、地域とともに創っていく社会を目指して。講師…市社会福祉協議会地域係係長 遠藤朱美氏。持ち物…筆記用具、飲み物 園先着40人

中央図書館 ☎22-6543



「こどもの読書週間」展示～いきものづくしものづくし・ずかんづくし～ 4月23日は「子ども読書の日」、4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。今年の標語は「ひらいてとじた 笑顔がふえた」です。福音館書店から刊行されている大型の図鑑絵本「いきものづくしものづくし」シリーズをはじめとした、子どもたちに愛読されている図鑑や百科事典を

集めて展示します。また、4月は「いきものづくしものづくし」シリーズのパネル展も実施します。回5月14日(日)まで 園中央図書館3階特設展示コーナー 園関連行事「としょかんどろぶつえんをつくろう!」 どうぶつが登場する本を借りてどうぶつシールをもらい、シートに貼ってどうぶつえんを作りましょう! 回4月19日(水)～5月29日(月) 園中央図書館3階児童コーナー

中央図書館ひとりじめおはなし会

回4月2日(日)、16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 園絵本の読み聞かせ、手遊び 園先着1組 園電話または直接中央図書館へ

中央図書館おはなし会「絵本の森」

回4月8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 園絵本の読み聞かせ、紙芝居等 園先着15人

中央図書館おはなしにちようピーナッツ

回4月9日(日) 午前11時～11

時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着15人

今井図書館おはなし会

回4月15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 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着25人

中央図書館映画会「ケアニン」

回4月30日(日) 午後2時～3時45分(1時45分開場) 園多目的室 園介護の仕事(ケアニン)に本気で向き合い成長していく主人公を描いた感動のストーリー。2017年制作/日本映画/上映時間約105分/日本語字幕対応 園先着60人

「第12回この指とまれ!朗読会」出演者募集

市民参加型朗読会の出演者を募集します。回5月20日(土) 午後1時30分～4時30分 園多目的室 園1人1作品(10分程度) ※グループでの参加は1グループ20分程度まで。共催…リーダーズあおうめ 園個人…先着6人、グループ…先着3組 回4月10日までに電話または直接中央図書館へ

4年ぶり開催!

4月9日(日)は調布大祭



問 長淵市民センター ☎22-3249

大祭当日は千ヶ瀬バイパスで交通規制(午後2時～5時)が実施され、渋滞が予想されます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

また、午後2時30分ごろには千ヶ瀬バイパスに各町内の山車・神輿が集合しますので、ご覧ください。

4月の木曜夜間窓口

開設日時 6日、13日、20日、27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、障がい福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

4月の日曜納付窓口

日時 16日(日) 午前9時～午後4時
問 収納課収納管理係

青梅市の人口<3月1日現在>
世帯数 64,649世帯(+9)
人口 130,060人(-64)
男 65,328人(-22)
女 64,732人(-42)
※()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、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。