

〈毎月 1 日・15 日発行〉
青梅市役所秘書広報課
〒198-8701
青梅市東青梅 1-11-1
☎ 0428-22-1111
☎ 0428-22-3508

発行・編集

広報 おうめ



青梅市の人口

2月1日現在（前月との比較）	
世帯数	62,289 世帯（17 世帯減）
人口	135,863 人（123 人減）
（男）	68,203 人（55 人減）
（女）	67,660 人（68 人減）

吉野梅郷 梅まつり



～復活への第一歩～ 期間 3月5日（日）～20日（祝）

● **梅の植樹イベント**
梅の公園で市と東日本旅行
3月11日（土）
会場 梅の公園
23・0111
詳細・申し込み（一社）青
梅青年会議所事務局 ☎

● **梅の里ぐるメマルシエ**
地元の採れたて新鮮野菜
の販売や、市内各店舗の人
気グルメが大集合！また、
かわなべ鶏卵農場の卵詰め
放題を実施！
時間 午前10時～午後4時
★卵詰め放題 3分1本勝負
日時 ①午前10時30分から
②午後1時30分から
定員 各回先着50人
費用 300円

● **梅の里ぐるメマルシエ**
復活への第一歩を踏み出
した吉野梅郷へぜひお出
かけください。

● **おつめちゃんを探せ！**
中道梅園と梅の公園周辺
に隠れている「おつめち
ゃん」を探そう。
● **フォトロゲイニング**
地図をもとに、時間内に
チェックポイントの写真を
撮影し、得点を集めるスポ
ーツです。
詳細・申し込み（一社）青
梅青年会議所事務局 ☎

● **観梅市民まつり**
盛りだくさんの催し物が
行われ、神代橋通りがにぎ
わいます。
時間 午前10時～午後4時
※午前11時～午後4時は、神
代橋通りは車両通行止め
※荒天中止
内容 お囃子・和太鼓・獅
子舞・民謡踊・パレード
（警視庁騎馬隊・東京消防
庁音楽隊&カラীগイズ
隊など）・武者行列（武州
青梅三田弾正甲冑隊）、
高円寺阿波おどり ほか、
甘酒のおもてなし
スペシャルゲスト 青梅市
親善大使 篠原ともえさ
ん

● **郷土物産展**
客鉄道（株）八王子支社の
共催により、植樹イベント
を行います。ぜひご覧ください。
時間 午前10時～正午
● **「そばすいとん」の
おもてなし**
青梅産そば粉を使用した
そばすいとんを来場者に無
料配布（午前11時～無くな
りしだい終了）
● **郷土物産展**
費用無料

● **青梅市吉野梅郷
春の散策ガイドツアー**
行程 午前9時JR二俣
3月14日（火）、
17日（金）
会場 梅の公園
定員 各回先着250人

● **郷土物産展**
尾駅集合く奥多摩橋く
愛宕神社く吉川英治記
念館（雛飾り）く昼食
く即清寺（雛飾り）く
梅の公園く紅梅苑く神
代橋く午後3時JR日
向和田駅解散
※雨天決行・荒天中止
対象 18歳以上で、8 km以
上の歩行移動が可能な方
定員 各日15人（抽選）
費用無料
※昼食（そば）付き
申し込み 3月5日までに
電子メール ☎ome-pais
o@m-salvage.co.jpで
参加希望日、住所、氏名、
年齢、携帯電話番号をま
ちづくりラボ・サルベ
ージ（株）へ
問い合わせ 同社 ☎02-851-
8316（午前9時30分
～午後5時30分）

● **郷土物産展**
チャリティフリマ
3月20日（祝）
会場 梅の公園
● **郷土物産展 大道芸**
チャリティフリマ
3月11日～20日
会場 梅の公園
日本庭園内

吉野梅郷商店会 梅の里再生花まつり

吉野梅郷は梅の植樹元年を迎え、イベントが盛りだ
くさんです。ぜひお越しください。
開催期間 3月5日（日）～26日（日）
① **吉野梅郷“里の花めぐり”**
吉野梅郷の“里の花”と“会員店舗のスタンプラリ
ー”を実施します。「里の花めぐり」の地図を頼りに、吉野梅郷商店会会員
店舗等にある「花の看板」を探し、その近くに書かれた記号をイベント台紙
へ記入してください。記入した記号の数と購入した吉野梅郷商店会会員店
舗で期間内に購入したレシートの数に応じて、参加賞・がんば賞を進呈しま
す。また、「里の花めぐり」に参加した方は、抽選会へ参加できます。
② **抽選会と大道芸**
日時・会場 3月12日（日）抽選会…午後3時～4時 紅梅苑駐車場▷20日
（祝）大道芸…午後2時～3時30分、抽選会…午後3時～4時 梅の公園
※12日はチンドン屋が商店街を歩いて演奏します。
※抽選会は吉野梅郷商店会会員店舗で期間内に購入したレシートをお持ち
で、“里の花めぐり”を行った方（各日1人1回）が参加できます。
問い合わせ 吉野梅郷商店会 ☎76-3288、市商工観光課



● **郷土物産展**
日の午後6時～8時には、
梅の絵およびペットボトル
アートのライトアップを行
います。
※駐車場がありませんの
で、公共交通機関をご利用
ください。
● **梅まつり期間中**
● **フォト・ポスター展**
伐採前の梅の公園等の写
真や梅まつりポスターほ
か、梅の里再生への取り組
みを展示します。
● **会場 梅の公園**
● **ポストカード配布**
会場 地域一帯
● **梅まつり全体に
ついて**
主催 青梅市、（一社）青梅
市観光協会、吉野梅郷観
光協会
問い合わせ 青梅市観光
協会ホームページ HP
☎
http://www.omekanko.
or.jp/ または観光テレ
ホンサービス ☎24-34
00（24時間テープ案
内）、観光案内所 ☎20-
0011（月曜定休、午
前9時30分～午後5
時）、青梅市観光協会 ☎
24-2481、市商工観
光課



青梅市公式キャラクターができました

このキャラクターは、市出身のタレントで、青梅市親善大使の篠原ともえさんがデザインしました。



篠原ともえ

3月12日に吉野梅郷で開催される観梅市民まつりでは、篠原さんがキャラクターに込めた思いをお話します。ぜひお出かけください。

国民健康保険税の特別徴収仮徴収額 決定通知書を送付します

次の方に4月以降の年金から引き落とし(特別徴収)となる保険税額をお知らせします。3月末日までに決定通知書を送付しますのでご確認ください。

政治家の寄附は禁止

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

青梅市民会館閉館に伴う 視聴覚ライブラリー移転

3月31日に市民会館内青梅市視聴覚ライブラリーを閉鎖し、社会教育課(市役所3階)へ移転のうえ、4月3日から再開します。

青梅市就学相談室相談員 (臨時職員) 募集

募集職種 就学相談担当員 (臨時職員)
 募集人数 1人
 応募資格 次のいずれかに該当する方
 ①臨床心理士の資格を有する方
 ②教員免許を持ち、小・中学校での教員経験のある方
 ③教育相談または就学相談の経験のある方
 採用予定日 4月1日以降

「青梅市生涯学習施設(仮称) 基本計画書(案)」へ意見募集

市では、生涯学習施設の充実や中心市街地のにぎわいの創出のほか、公共施設運営の効率化と集約化・複合化を基本方針として「青梅市生涯学習施設(仮称)基本計画書(案)」を作成しました。

地域配備消火器のいたずらが頻発しています

市では、火災発生時の初期消火活動に活用していたため、各地域の街頭に消火器の配備を行っています。最近、この消火器へのいたずらや持ち去りが頻発しています。いたずらや持ち去りが起こると火災発生時に消火器が使用できず、初期消火活動に遅れが生じてしまいます。



「災害時における応急対策業務に関する協定」を締結しました

市では、地震や風水害などの災害発生時に備え、避難体制の整備や非常食、資機材等の備蓄などの対策を行っています。2月1日に青梅建設業協会と「災害時における応急対策業務に関する協定」を締結しました。



災害時における応急対策業務に関する協定締結式

市立総合病院看護職員募集

募集職種 助産師、看護師
 雇用形態 常勤(夜勤月2日以上可能な方)▽非常勤(日勤、夜勤専従、勤務時間相談あり)
 配属 外来、病棟
 試験日 随時
 申込書の配布 総合病院管理課係務係 ☎22・3191

春の火災予防運動

3月1日(水)〜7日(火) その場で消しましょう

市防災課から

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、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。



消防団員募集中!

昨年は、市内では39件の火災が発生しました。主な原因は、放火、電気関係、たばこの順で、全体の60%を占めます。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、空気も乾燥しているため、火災が発生しやすくなっています。



消防演習の様子

青梅消防署から

●消防演習 日時 3月5日(日) 午前9時〜10時
 実施場所 河辺タウンビルB(河辺町10-8-1)
 内容 消防隊、消防団自衛消防隊による消防活動、高所からの救出活動等の消防演技
 その他 車でのご来場はご遠慮ください。災害、天候等の理由により、中止または内容を変更することがあります。
 問い合わせ 防災課 0119

臨時福祉給付金（経済対策分）を支給します

臨時福祉給付金（経済対策分）とは、消費税率の引き上げによる影響を緩和するため、国の経済対策の一環として、平成29年4月から31年9月までの2年6か月分を、対象者に一括して支給されるものです。

市民税が確定されていない方には送付できませんのでご注意ください。申請後の審査により対象とならない場合があります。申請書が送付されない場合でも、対象と思われる方は、臨時福祉給付金担当へご相談ください。

住民票のある方で、28年度市民税・都民税が非課税の方
 ※ご自身を扶養している方が課税されている場合および基準日において次の方は、対象となりません。

- ①生活保護制度の被保護者
- ②中国残留邦人等に対する支援給付の受給者
- ③国立ハンセン病療養所等入所者家族生活支援費の受給者
- ④国立ハンセン病療養所非入所者給付金（援護加算分）の受給者

※配偶者からの暴力を理由に避難している方等で、他の市区町村から住民票を移さずに青梅市にお住まいの方は、青梅市で申請を受け付けている場合があり、臨時福祉給付金担当へご相談ください。

支給額 支給対象者1人につき1万5千円（1回のみ）

申請書の送付 申請書は原則として、29年3月上旬までに支給対象者と思われる方に送付します。※未申告などの理由により

市民税が確定されていない方には送付できませんのでご注意ください。

▽申請書について：市臨時福祉給付金担当
 ※申請書の審査により対象とならない場合があります。申請書が送付されない場合でも、対象と思われる方は、臨時福祉給付金担当へご相談ください。

▽29年6月30日（消印）までに郵送または直接窓口へ申請書を提出してください。

※臨時窓口を3月31日まで市役所1階で開設します。（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時、木曜日は午後8時まで）

※4月1日以降の窓口は臨時福祉給付金担当（市役所6階）となります。（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時、木曜日は午後8時まで）

▽本人確認書類（運転免許証・健康保険証等）等の提示をお願いします。（郵送の場合はコピーを提出してください）

▽原則として、申請期間外の申請は受け付けていませんのでご注意ください。

支給方法 29年3月下旬以降順次、ご指定の金融機関口座へ振り込みます。※口座をお持ちでない方は

市内小学生の平和ポスター作品が全国入選

世界連邦運動協会青梅支部では、次代を担う子どもたちに平和の尊さや人類の一員としての意識を深めていただくため、市内の小学生から、世界平和をテーマとしたポスター作品を募集し、昨年11月に「小学生平和ポスター展」を開催しました。このたび、青梅支部ポスター展の入賞作品が「第45回世界連邦推進全国小・中学生ポスター・作文コンクール」の審査を受け、2作品が入選を果たし、2月25日（土）にJICA地球ひろばで表彰式が開催されました。

入選作品は3月2日（木）まで、JICA地球ひろば2階の展示スペースに展示されています。入賞 二小6年 山口莉緒さん 山口莉緒さん 築地 佳作 吹上小5年 築地 隼さん

問い合わせ 秘書広報課 聴・国際交流担当



▲入賞した山口莉緒さんの作品

青梅市・羽村市合同開催 東京の空襲資料展

昭和20年3月10日、東京の下町を中心に大規模な空襲を受け、一夜にして10万人ともいわれる尊い命が失われました。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なるよう、青梅市と羽村市合同で東京の空襲資料展を開催します。会場には、青梅市郷

土博物館・羽村市郷土博物館の収蔵品をはじめ、都所蔵の写真パネルを展示します。日時・会場 日時・会場 3月10日（日） 青梅会場：3月6日（月）～14日（火） 午前8時30分～午後5時15分・青梅市役所1階ロビー ※9日（木）は午後8時まで

3月10日は東京都平和の日

都は、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

バイク・軽自動車などの名義変更等、廃車の手続きはお早めに

軽自動車税は、4月1日現在、バイクや軽自動車等を所有している方に課税されます。住所変更、名義変更、廃車等をする場合は3月31日（金）までに手続きをしてください。年度末は大変混み合います。早めの手続きをお願いします。

▼バイク（25cc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）
 ▼二輪車（25cc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・2034

▼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・3816・3103

※必要書類などは、手続き先に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をお忘れなく

軽自動車税の税率改正

※軽年車重課 初めに車両番号の指定を受けた月（初年度検査年月）から起算して13年を経過した軽自動車等（平成16年3月以前の車両）について、27年4月1日以降に新規登録した車両の軽自動車税が軽減（おおよそ20%の重課税率が適用されます）

グリーン化特例（軽課） 特別措置が1年間延長される。問い合わせ 市民税課庶務係

第1回青梅市環境審議会

傍聴にお出かけください 日時 3月24日（金） 午後2時から 定員 10人（抽選） 会場 市役所議会議場3階大 傍聴受付 当日の午後1時30分～45分に会場入り口 内容 青梅市生物多様性地域戦略の策定について 問い合わせ 環境政策課

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・3816・3103

※必要書類などは、手続き先に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をお忘れなく

二輪車（25cc超）や軽自動車（三輪・四輪）は、登録、名義変更、廃車手続きのほかに、軽自動車税の申告手続きが必要です。税申告の手続きをしないと、二

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

身体が不自由な方などが利用する軽自動車など（バイクを含む）は、障害の程度により申請をすることで税金が減免されます。（自動車税の減免を受けている方、すでに申請をしている方を除く）

新たに減免申請する方は、5月31日（水）までに手続きしてください。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（生計を一にする家族が所有するもの（営業用を除く））

申請に必要なもの 前記に該当する各手帳のほか、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）



春の交通安全講習会

交通事故の防止を図るため、市民を対象に講習会を開催します。映画のほか、事故の実例などから交通安全についてお話しします。

交通事故を防止するため、多くの方の参加をお願いします。

日程・会場 左表のとおり
問い合わせ 青梅警察署 ☎ 22・0110、市市民安
全課市民安全係

日程(3月)	会場
6日(月)	霞共益会館
7日(火)	梅郷市民センター
8日(水)	長淵市民センター
9日(木)	沢井市民センター
10日(金)	東青梅市民センター
11日(土)	わかぐさ会館
13日(月)	柚保葛会館
14日(火)	新町市民センター
15日(水)	市民会館
16日(木)	成木市民センター
17日(金)	小曾木市民センター
25日(土)	河辺南自治会館

※開始時刻は午後7時

若年者就職面接会

市では、ハローワーク 青梅等との共催により就職面接会を開催します。

日程 3月10日(金)
会場 福祉センター2階
対象 正社員就職を希望するおおむね39歳以下の方

①参加企業
あいさつ：午後1時30分～1時50分②企業との面接：1時50分～4時
▽参加企業数：10社(予定)
※1時～3時受付
※参加企業の情報は、ハローワーク青梅ホームページをご覧ください

①参加企業
費用無料
持ち物 複数枚の履歴書(複数の企業の人事担当者と直接面接ができます)、筆記用具
直接会場へ
問い合わせ ハローワーク青梅職業相談コーナー ☎ 24・9163、市商工観光課

若者のトラブル110番

悪質商法被害防止共同キャンペーン
悪質商法被害防止共同キャンペーンを実施します。

「消費者トラブルかな?」と不安に感じたら、お気軽にご相談ください。

日時 3月13日(月)、14日(火) 午前10時～正午、午後1時～4時
※14日は6時まで
相談専用電話 ☎ 22・6000

改正道路交通法が3月12日から施行されます

高齢運転者(70歳以上)

臨時認知機能検査・臨時高齢者講習制度の新設
75歳以上の運転免許を持つ方が「認知機能が低下した場合」に「認知機能が一定の違反行為(18の基準行為)をした場合、臨時認知機能検査を受けることとなります。

臨時認知機能検査を受け、「認知機能が低下しているおそれがある(機能低下)」と判断された場合には、臨時の高齢者講習を受けることとなります。

※一定の違反行為(18の基準行為)：信号無視・通行禁止違反・通行区分違反・進路変更禁止違反等

臨時適性検査制度の見直し

更新時および臨時認知機能検査で「認知症のおそれがある方」と判定された場合、臨時適性検査の受検または医師の診断書の提出が命ぜられます。

なお、臨時認知機能検査や臨時高齢者講習を受けない場合や、医師の診断書を提出しない場合には、運転免許の取り消しまたは停止となります。

準中型免許の新設

75歳以上の方で認知機能検査結果が「認知機能が低下しているおそれがある方」と「認知症のおそれがある方」：高齢者3時間講習

▽75歳以上の方で認知機能検査結果が「認知機能が低下しているおそれがある方」と「認知症のおそれがある方」：高齢者3時間講習

車両総重量7・5t未満(最大積載量4・5t未満)の自動車を運転することができ、準中型免許が新設されます。

問い合わせ 警視庁運転免許本部 ☎ 03・6717・3137、青梅警察署 ☎ 22・0110、市市民安全課市民安全係

フレッシュランド西多摩から

イベント案内

写真展：羽村市シルバ1人材センター「フォト桜友会」による作品を展示します。

期間 3月7日(火)～20日(祝)

教室案内
▼フラダンス教室：毎週水曜日 午後1時～2時

▼ヨーガ教室：毎週木曜日 午後1時30分～2時30分
参加費(1回) 市内在住の方：800円
※教室と入浴3時間のセツト料金です。
※回数券、サービス券などは利用できません。
問い合わせ フレッシュランド西多摩(羽村市羽4225) ☎ 042・570・2626

税理士による「相続税等の無料相談会」

税の専門家である税理士が、秘密厳守で相続税等のご相談に個別に応じます。

日時 3月23日(木) 午後1時～4時
会場 市役所3階301・302 係へ

費用無料
主催 東京税理士会青梅支部
共催 青梅市
申し込み 9日から電話で市民安課市民相談



弁護士による土曜日無料法律相談会

借地・借家、金銭トラブル、相続・遺言、離婚、クレジット・サラ金への返済などの法律問題でお困りの方は、ご相談ください。

日時 3月25日(土) 午後1時～4時
会場 市役所2階会議室
定員 先着12人(予約制)
相談時間 1人30分
費用無料
主催 東京弁護士会、同会

多摩支部、関東弁護士会連合会
共催 青梅市
申し込み・問い合わせ 14日～17日、21日の午前9時30分～午後5時に電話 ☎ 042・38000で東京弁護士会多摩支部(3月25日無料法律相談会係)へ
当日の問い合わせ 市民安全課市民相談係(25日の正午～午後4時のみ)

表1 受付場所・時間

市内の金融機関(ゆうちょ銀行を除く)	午前9時～午後3時 ※東京厚生信用組合は4時、りそな銀行は5時まで
市役所3階 市民安全課窓口	午前8時30分～午後5時15分
市役所1階 正面入口(西側)ロビー	午前9時～午後4時30分
梅郷・沢井・小曾木・成木の各出張所	午前9時～午後4時30分

市内金融機関…りそな銀行、東京都民銀行、みずほ銀行、青梅信用金庫、西武信用金庫、飯能信用金庫、東京厚生信用組合、西東京農業協同組合の市内本・支店

表2 日曜受付(午前9時～午後3時)

受付日	会場(市民センター)
3月5日(日)	青梅、大門、河辺
3月12日(日)	長淵、東青梅、新町、今井

※市民会館では受付をしません。ご注意ください。

表3 共済見舞金

等級	交通災害の程度(交通災害を受けた日から1年以内の日数)	Aコース 会費年額1,000円	Bコース 会費年額500円
1等級	死亡(交通災害を受けた日から1年以内)	300万円	150万円
2等級	重度の後遺障害(交通災害を受けた日から1年以内)	200万円	100万円
3等級	入院日数30日以上	25万円	16万円
4等級	入院日数10日以上30日未満または実治療日数30日以上	9万円	6万円
5等級	実治療日数10日以上30日未満	5万円	3万円
6等級	実治療日数10日未満	3万円	2万円



みんなで一緒に。ちよこつとサイズのたしかな安心。

予約加入 受付開始

「ちよこつと共済」は、東京都の全市町村の住民の皆さんが会費を出し合い、交通事故(人身)にあった時、見舞金を受けられる助け合いの制度です。

加入申込書付パンフレットを各家庭に配布しましたが、市役所、各市民センター、市内金融機関(ゆうちょ銀行を除く)にも用意してあります。

ぜひご加入ください。
受付期間 3月31日(金)まで
※土・日曜日、祝日を除く

受付場所・時間 表1のとおり

日曜受付 表2のとおり

加入できる方 市内に住居登録をしている方
※就学のため市外に居住していても、会員と生計が同じ方なら加入できます。

共済期間 4月1日～平成30年3月31日

共済見舞金 表3のとおり

交通遺児年金 どちらのコースも、会員が交通災害で死亡した時、会員と生計を同じくしていた中学生以下のお子さんがある場合、中学修了年限に達するまで年額102,000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、航空機などの交通機関の交通による人身事故(詳細はパンフレット参照)

会費 Aコース年額1,000円、Bコース年額500円

★交通事故にあったら、自転車の単独事故等でも、すぐに警察署へ届け出てください。見舞金請求には、交通事故証明書(人身事故)が必要です。

問い合わせ 市民安全課市民安全係

生活支援総合事業が始まります 問い合わせ 高齢介護課

総合事業のサービス利用に関するQ&A

質問 現在「要支援1」の認定を受けていますが総合事業のサービスに切り替わるのはいつですか？

回答 要介護認定が更新され、更新後の認定有効期間の初日から総合事業に切り替わります。なお、更新対象者には随時「更新申請のご案内」を送付します。

質問 現在「要支援1」で、デイサービスを利用中ですが、総合事業が始まるとデイサービスに通えなくなりますか？

回答 総合事業が始まることで、一律にデイサービスに通えなくなることはありません。総合事業においても、本人の意向や生活状況を確認しながら、ケアマネージャー等と相談して利用サービスを決めていきます。

質問 現在「要支援2」で、ヘルパーさんに来てもらっていますが、総合事業開始後も利用できるのですか？

回答 総合事業開始後においても、本人の意向や生活状況、本人がご自宅でできることを確認しながら、ケアマネージャー等と相談して利用サービスを決めていきます。

質問 現在「要介護3」で、介護サービスを利用中ですが何か変わることがありますか？

回答 要介護1～5の認定を受けている方は、変更はありません。今までどおりの介護サービスが利用できます。

質問 総合事業のサービスを利用するにはどうしたらいいですか？

回答 利用対象者は要介護認定の結果「要支援1・2の方」、もしくは「基本チェックリストで総合事業対象者に該当する方」ですので、利用を考えている方は担当のケアマネージャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

質問 足腰が少し弱った気がします、どうしたらいいですか？

回答 一般介護予防事業（65歳以上のすべての方が利用可能）では、介護予防のための体操教室などを実施し、年齢に応じた健康づくりと介護予防を提供していきますので、ぜひご利用ください。体操教室などの詳細については、改めて広報おうめなどでお知らせします。

介護予防リーダーをご存じですか？

高齢介護課では、平成26年度から、介護予防リーダー養成講座を実施しています。この講座の修了者が介護予防リーダーです。介護予防リーダーは、ボランティアとして地域の高齢者の通いの場を立ち上げるほか、各地域で介護予防の取り組みを行っています。

また「梅っこ体操」の普及にも一緒に取り組み、各種イベントや講習会にも参加しています。



▲活動の様子



▲介護予防リーダー
(左から梅田さん、青山さん)

「梅っこ体操」ってどんな体操？

高齢介護課が「青梅市民の歌」に振り付けをした、青梅市介護予防オリジナル体操です。高齢者の個々の体力に合わせて、基本編とゆったり編の2種類があり、歌いながら身体を動かすことで、体力づくりだけでなく、脳トレにもつながります。毎日の生活に「梅っこ体操」を取り入れてみませんか？



▲発表の様子



▲パンフレット

各地区で介護予防リーダーが活動しているグループ

地区	グループ名	活動場所	グループ名	活動場所
第1地区	あぞみの会	青梅	東5のひろば体操クラブ	東青梅
	エステート河辺	師岡町	駒木健康体操クラブ	駒木町
第2地区	沢井すこやかクラブ	沢井	友田シニア体操クラブ	友田町
	畑中軽体操クラブ	畑中	梅郷3丁目健康体操教室	梅郷
	河辺シニア体操クラブ	河辺町	梅郷4丁目健康体操教室	梅郷
第3地区	結の会	小曾木	新町いきいきクラブ	新町
	AKB今寺	今寺		

ご相談は担当地域包括支援センターへ

地区	名称・所在地	電話番号	担当地区
第1地区	青梅市地域包括支援センター (東青梅1-11-1・市役所高齢介護課内)	22-1111	勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町
第2地区	青梅市地域包括支援センターうめぞの (駒木町3-594-1・メディケア梅の園内)	24-2882	駒木町、長淵、友田町、干ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山
第3地区	青梅市地域包括支援センターすえひろ (末広町1-4-5・青梅すえひろ苑内)	33-4477	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木

4月1日から介護予防・日常

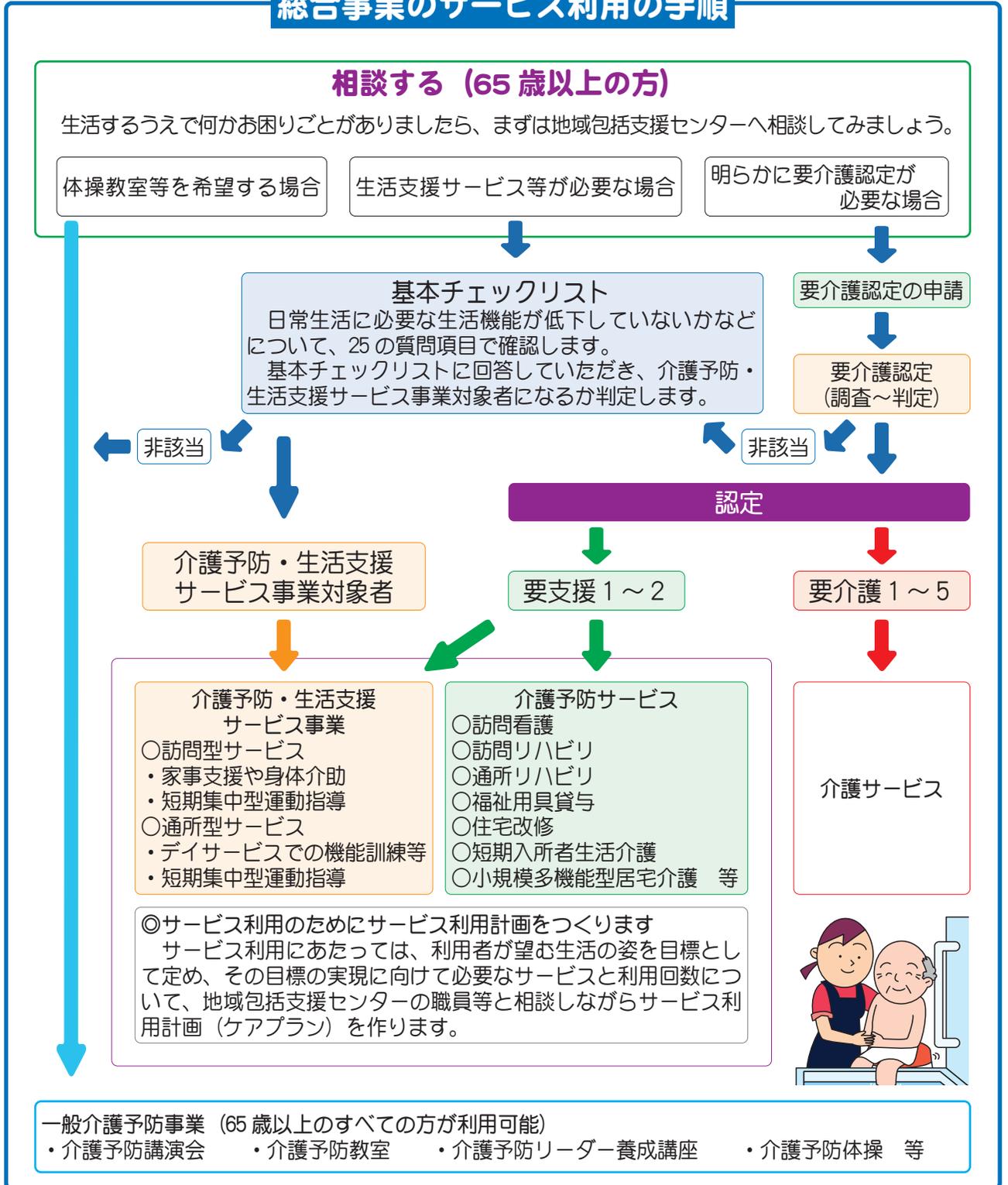
ひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯、認知症の高齢者が増加することが予想される中、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくためには、自ら要介護状態にならないよう予防していくこと、地域のみんで支え合い、助け合っていく仕組みが重要になると言われています。市では、この仕組みである「地域包括ケアシステム」を進めるにあたり、4月から「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」を開始します。

総合事業の4つの特徴

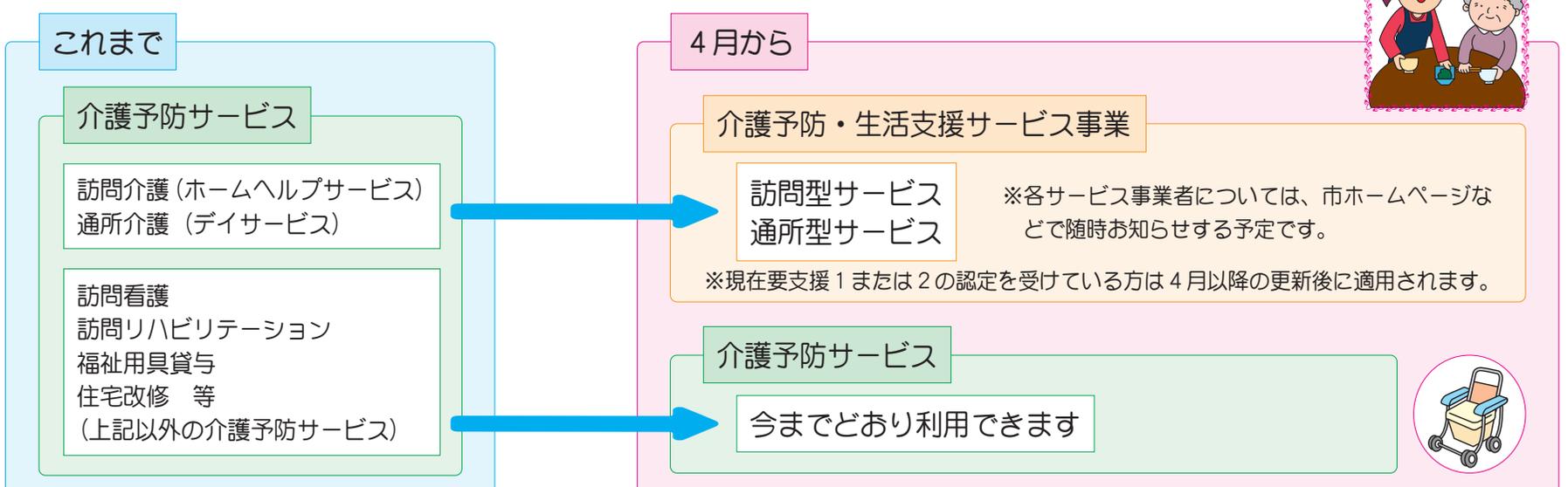
- ①多様な主体による多様なサービスの展開
高齢者を含めた幅広い世代の市民、ボランティアや事業者などの支援により高齢者に対するサービスを充実させます。
- ②社会参加の視点を取り入れた介護予防の促進
心身機能だけでなく、日常生活活動とそれに伴う社会参加を促進することで、生きがいや役割を持って生活できる地域の実現を目指します。
- ③サービス利用手続きの一部簡素化
要支援相当で訪問型サービスや通所型サービスのみを利用する場合は、「基本チェックリスト」の判定によりサービスを利用できる場合があります。
- ④「介護予防訪問介護」と「介護予防通所介護」が総合事業に移行
現在の予防給付（要支援の方に対するサービス）のうち、介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）と介護予防通所介護（デイサービス）が総合事業に移行します。

サービスの利用にあたっては、担当地域包括支援センターの職員等がご本人の状態や要望をお聞きし、ご自身でできることは何か、また支援が必要なことは何かを相談したうえで、ご本人に合った自立した生活を目指すための支援（サービス）を提供していきます。

総合事業のサービス利用の手順



予防給付（要介護認定で要支援の方に対するサービス）が変わります



健康管理は自分で

桜井クリニック院長 桜井徹志

超高齢社会になること、日中は高齢者が多い傾向にあるようだ。たまたま、乗り合わせる皆さんの会話で耳に入る。そんな中で高齢者の話題は圧倒的に健康問題が多い。アッチが痛い、コッチが痛い。ボケた、認知症だと半ば自虐的にお互いに話し合っている。仕事から関節痛には敏感に耳をそばだててしまう。関節痛にはいろいろあるが、多いのは老化による変形性関節症である。予防と治療は運動である。もちろん、医師と相談して適正に行う必要があるが、小生はラジオ体操をお勧めしている。「昔取ったきねづか」で大抵の人は知っている。起床時にほんの5分間でこれをいい加減にサラッとやれば、朝の関節痛は大分楽になるはずである。医師や薬に頼るのは最後にして、なるべく自分で解決するようにしてみよう。成功しなかつたら医師を受診しましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

脳梗塞予防講演会 「え？不整脈から脳梗塞になるの？」

脳梗塞は、日本人の死因の第3位、寝たきりの最大の原因です。脳梗塞を起こす心筋細動について、正しい知識を学びましょう。前回の講演会が好評だったため、追加講演を開催します。

日時 3月22日(水) 午後1時30分～3時
会場 市役所2階204号室 206会議室
対象 市民
※11月の講演会に参加した方、ぜひ参加ください。

3月9日は、世界腎臓デーです

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」が定められています。今年、3月9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、ぜひこの機会に一度、特定健

診などの結果をよく確認してみましょ。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を改善することもCKDを予防する一助になります。

市では、平成28年度青梅市特定健康診査を受診した方でのCKDの恐れのある方には、専門医での受診を勧める通知と講演会のご案内

総合健康診査

(人間ドック)のご案内

生活習慣病やその他の病気がおよびがん等の早期発見のため、ぜひご利用ください。

日程 表1のとおり

受付時間 Aコース：午前9時、10時▽Bコース：午前9時30分

会場 健康センター

対象 受診日現在、30歳以上の方

健診項目 Aコース：問診・診察・身体測定・眼科検査(視力、眼底、眼圧)・聴力検査・血圧測定・心電図・エックス線撮影(胸部、腹部、胃腸、食道)

健診結果 Aコース：2週間後に医師による結果説明・保健師による健康相談、または送付▽Bコース：2週間後に送付

申し込み 受診月の3か月前から受け付けます。

費用無料

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

機能検査等)▽Bコース：Aコースから眼圧検査、肺機能検査、血液検査の一部、リウマチ検査等を除いた項目

※両コース希望により300円で血液検査の「ヒロリ菌抗体検査」ができます。

使用料(自己負担額) 表のとおり

申し込み 受診月の3か月前から受け付けます。

電話 ☎23・2191または直接健康センターへ



表1

日付	4月	5月	6月	7月	8月	9月
男性(火曜日)	4日、11日	9日、16日、23日、30日	6日、13日、20日、27日	4日、11日、18日、25日	実施なし	26日
女性(金曜日)	7日、14日	12日、19日、26日	2日、9日、16日、23日、30日	7日、14日、21日、28日		22日、29日
日付	10月	11月	12月	1月	2月	3月
男性(火曜日)	3日、10日、17日、24日、31日	7日、14日、21日、28日	5日	23日、30日	27日	6日、13日
女性(金曜日)	6日、13日、20日、27日	10日、17日、24日	1日	19日、26日	23日	2日、9日、16日

表2

	Aコース	Bコース
市内に住所を有する方	14,700円	6,800円
市内に勤務している方	24,200円	12,400円
市外に住所を有する方	48,500円	24,800円

3月31日が期限の予防接種

平成28年度対象者に行う次の予防接種の期限が迫っています。該当する方うち、まだ制度を利用していない方は健康センターへお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌予防接種
下表に該当する方のうち、過去に1度も肺炎球菌予防接種を受けたことが無い方

※60歳の方で、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日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害者手帳1級相当)は、4月以降も引き続き制度の対象となります。

区分	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～6年4月1日

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

女性の健康を守るために

展示と健康相談

女性ホルモンは年代によって大きく変化し、女性の心や身体にさまざまな影響を及ぼします。そのため、年代によって気を付けたい症状や病気も異なります。

小さな変化を見逃さないためには、まず自分の心と身体を知ることが大切です。一人で迷ったり悩んだりしていませんか。女性特有の変化を知り、生涯を見据えた健康づくりをはじめましょう。

日程 3月8日(水) 午後1時～3時

会場 市役所1階エントランスロビー

担当 保健師

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

内容・時間 ①パネル展示、リーフレット配布 午前8時30分～午後5時15分

※1日は午前10時から、8日は午後3時まで

②血圧測定と健康相談 2日(木)、6日(月)、8日(水) 午後1時30分～3時

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、プレマクラス(母親・両親学級)を開催しています。

クラスは、ご夫婦での参加も可能です。ご希望の内容のみの方も参加できますので、お問い合わせください。

ご参加ください

「プレマクラス(母親・両親学級)」

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、プレマクラス(母親・両親学級)を開催しています。

対象 妊娠20週前後以降の妊婦と夫

会場 市役所1階エントランスロビー

申し込み 健康センター ☎23・2191

初回参加時にお渡しした母子保健テキスト

母子健康バッグの中に入っている以下の3点

①青梅市母子保健サービス(ポケット手帳)

②冊子「わたしを予防接種に連れて行ってね！」

③青梅市子育て支援ガイド

日程	時間	内容	服装・持ち物
4月10日(月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション 自己紹介 妊娠・出産・産後についてのお話 あっぱいのケア等についてのお話	ストレッチができる服装
4月17日(月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト
4月22日(土)	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等の実習 ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」 参加者による意見交換等	ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます。ひじが出せる服装
4月24日(月)	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について 赤ちゃんとのかわり方・抱っこ仕方 おむつ交換等の実習	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト

平成29年度幼児と親のための教室

❖親子ふれあいスクール
運動や簡単な工作、遠足等を行いながら親子で遊ぶ方法を学びます。

日時 4月12日～6月7日
の水曜日(8回) 午前10時～11時30分
※祝日を除く

会場 河辺市民センター
対象 市内在住の2～3歳児と保護者
講師 小林美佐子氏、平原厚子氏
費用 500円程度(8回分)

❖ちびっこひろば
運動やクッキングのほか、クリスマス会や餅つき大会などの季節の行事を親

❖いずれも
定員 30組(抽選)
その他 対象児年齢は29年大会などの季節の行事を親

申し込み 3月21日(必着)までに次のいずれかで社会教育課幼児教室担当へ
▽往復ハガキ: (返信裏) 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、氏名を記入し、〒198-8701青梅市教育委員会社会教育課幼児教室担当へ)
▽電子申請: 市ホームページの電子申請から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み、画面に従って手続きまたは下のQRコードから。携帯電話からの申請も可能です。抽選結果は、3月31日までに電子メールで通知します。指定受信等の設定をしている方は解除するか、@chibonetto.comからのメールを受信できる状態にしてください。また、通知が無い場合は社会教育課へご連絡ください。

伝統技術講座・竹細工



日時 3月17日(金)、18日(土) 午前10時～午後3時
会場 旧宮崎家住宅(郷土博物館隣)
対象 成人
※両日ともに参加できる方
内容 「たばさる」の制作
講師 青梅竹細工代表 浅見精司氏 ほか
定員 先着10人(予約制)
費用 1千100円(材料代、保険代)
持ち物 花ばさみ、ものさし、軍手、筆記用具、文鎮(お持ちの方)、昼食、飲み物
その他 車での来館はご遠慮ください。
申し込み 2日から電話

学校施設(音楽室)開放



市では生涯学習推進の一環として、今井小・二中の音楽室を開放しています。団体やサークル活動(個人での利用はできません)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ます。
また、年度ごとに受け付けを行いますので、現在利用中の団体の方も改めて登録が必要となります。
※月曜日を除く午前9時～午後5時

3月31日
時間 月～金曜日: 午後7時～9時30分
土・日曜日: 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)
※希望する時間
利用資格 次の条件をすべて満たす団体
①10人以上
②市内在住・在勤・在学の方が過半数以上
③使用責任者が成人
※土・日曜日、祝日を除く

クライミング・ワールドカップ出場の大高伽弥選手が表敬訪問

クライミング・ワールドカップに出場した市内在住の大高伽弥選手が、2月2日に、これまでの大会成績の報告のため、浜中市長を表敬訪問しました。世界の舞台で活躍する大高選手へ、浜中市長より青梅市スポーツ賞の授与が行われました。

目標を尋ねられた大高選手は「3月に開催される日本選手権で決勝に残り、代表に選ばれること。そして、ワールドカップに出場し、決勝に残ることです。」と力強く答えました。東京2020オリンピックでは、スポーツ・クライミングが正式種目となり、さらなる活躍を期待します。

問い合わせ スポーツ推進課



企画展「一名主が見た江戸時代の世相」

郷土博物館では、企画展「一名主が見た江戸時代の世相」を開催しています。この企画展の関連講座として、2時から

会場 釜の淵市民館研修室
定員 先着80人(予約制)
費用無料
申し込み 4日の午前9時から電話 ☎23・6859
で郷土博物館へ
※月曜日を除く

アダプテッド・スポーツ教室

アダプテッド・スポーツとは、障害の有無に関わらず、誰でも参加できるように工夫された、あるいは新たに創られた運動やスポーツの総称です。気軽に楽しめる「スポーツ」を体験してみませんか?

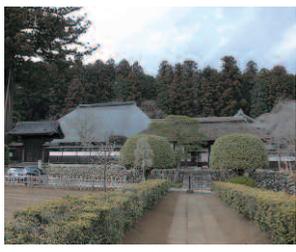
日時・会場・定員 ①3月13日(月) 午後6時30分～8時30分 総合体育館第1スポーツホール・先着50人
②3月19日(日) 午前10時～正午 総合体育館第2スポーツホール・先着20人
対象 市内在住・在勤・在学の方
指導 都多摩障害者スポーツセンター職員 ほか
費用無料
服装・持ち物 運動のできる服装、タオル、体育館履き
その他 手話通訳が必要な方は、申し込み時にお申し出ください。
申し込み 9日の午後5時までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、障害の有無・種別、希望日を電話またはファックス ☎25・2222 でスポーツ推進課へ

石版画を学ぶリトグラフ講座

じっくり芸術に取り組んでみませんか? リトグラフ(石版画)は版面に凹凸を作らない平版と呼ばれる版画技法の一種です。
本講座では、平版画を初歩から学びます。
日時 3月20日(祝)～23(木) (4回) 各回 午後1時～4時
会場 明星大学青梅校
対象 中学生以上
講師 明星大学デザイン学部教授 渋谷和良氏
定員 先着8人(市内在住・在勤・在学の方優先)
費用 3千500円
服装・持ち物 汚れてもよい服装、スニーカー、スケッチブック、筆記用具、エプロン
その他 青梅市生涯学習推進市民会議企画講座
申し込み 電話で社会教育課へ

第4回 わがまち青梅講座 飯能市南高麗地区の文化財を訪ねて

日時 3月25日(土) 午前9時
集合または午前9時30分 成木小正門前集合
午後3時ごろ岩井堂バス停解散
※雨天中止
行程 東青梅駅(バス移動)→成木小前→成木熊野神社→安楽寺→下直竹・長光寺→岩井堂バス停
費用無料
申し込み 15日(必着)までに往復ハガキに(返信裏)住所、氏名、年齢、電話番号、同伴者がいる場合は同伴者氏名(返信表)住所、氏名を記入し、〒198-0053 青梅市駒木町1-684 青梅市郷土博物館「わがまち青梅講座」係へ
※同伴者は1枚につき1人まで可
問い合わせ 郷土博物館 ☎23・6859



▲安楽寺

シッティングバレーボール 日本代表チームが青梅にやって来る!

市民提案協働事業シッティングバレーボール国内審判講習会に合わせて、シッティングバレーボール日本代表チームが強化合宿練習を行います。この機会に、ぜひ見学にお越しください。

日時 3月11日(土) 午後1時～5時、12日(日) 午前10時～午後3時30分
会場 今井市民センター
入場無料 直接会場へ問い合わせ スポーツ推進課



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	1日(水)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、22日(水)、27日(月)、29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、相続など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。 ※3月27日(月)の法律相談の予約は3月21日(火)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、ご持参ください。
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・過失割合など	
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、相続問題など	
相続・遺言など暮らしの手続き相談	28日(火)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	行政書士 ※相続・遺言ほか暮らしの手続きなど	
行政相談	14日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	行政相談委員 ※国などへの苦情や要望など	市役所3階 相談室 ●参考資料があれば、ご持参ください。
身の上相談	21日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごとなど	
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・相続など	福祉センター1階 市民相談室 ●事前予約制(電話予約)です。 ☎22-1111社会福祉協議会へ
労働相談	19日(日)	午前10時～正午 ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払、時間外労働など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2階 行政情報コーナー ●先着3人 ●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 ●参考資料があれば、ご持参ください。
認知症相談	15日(水) 16日(木)	午前9時～午後4時30分 ※電話・窓口予約制 午後5時～8時 ※直接高齢介護課へ	保健師等 ※認知症に関する悩みごとなど	市役所1階 高齢介護課 ●水曜日は先着10人 ●事前予約制(電話・窓口予約)です。 ☎22-1111高齢介護課包括支援係へ
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	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブルなど	市役所3階 消費者相談室 ●消費者相談専用電話☎22-6000 ●参考資料があれば、ご持参ください。
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 ※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 正面入り口(西側ロビー) ●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、ご持参ください。

※犯罪で被害を受けた方やそのご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お気軽にご相談ください。

子どもと子育ての相談	月～金曜日 ※祝日を除く	午前8時30分～午後5時	子育て支援相談員 ※18歳までの子どもと家庭の相談など	市役所3階 子ども家庭支援センター ☎24-2126
おとなの健康相談	ヘルシーダイエット相談 一般健康相談	16日(木)	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 身体計測、体脂肪測定等実施	健康センター☎23-2191 ●直接会場へ
子どもの健康相談	保健師による乳幼児健康相談 医師による乳幼児健康相談 乳幼児健康相談 乳幼児発達健康診査	2日(木) 14日(火) 22日(水) 14日(火)	保健師 ※育児相談 医師、保健師、管理栄養士 ※28日は医師、保健師 ※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 医師、保健師 ※運動発達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 ●前日までに予約(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 乳幼児発達健康診査…定員6人 子ども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により、別日をご案内させていただきます。電話でご相談ください。
健康診査	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 2歳・2歳6か月児歯科健康診査	1日(水) 15日(水) 3日(金) 17日(金) 7日(火) 21日(火) 9日(木) 23日(木)	※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
虫歯予防教室	16日(木)	午前10時～11時45分	※8か月から12か月までの子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制
B C G 予防接種	2日(木) 29日(水)	午前10時～11時	※5か月から1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知

3月のリサイクルショップ

開所日 月～金曜日、日曜日※祝日を除く
時間 午前9時～午後4時
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、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27日(月) 午前9時～正午
電話番号 ☎22-3191 内線5240



3月の献血

日時・会場 7日(火) 午前10時～午後零時45分、午後2時～4時・三ツ原工業会館▷14日(火) 午前10時～正午、午後1時～3時30分・市役所

問い合わせ 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
青梅市民会館和室	3日(金) 17日(金)	午前10時～正午
長洲市民センター体育館	6日(月) 13日(月) 27日(月)	午後3時～5時
大門市民センター会議室	1日(水) 15日(水)	午前10時～正午
梅郷市民センター体育館	16日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	6日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	4日(土) 11日(土) 18日(土) 25日(土)	午前10時～正午
新町市民センター体育館	24日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	3日(金) 10日(金) 17日(金) 24日(金) 31日(金)	午後3時～5時
今井市民センター会議室	9日(木) 23日(木)	午前10時～正午
今井市民センター体育館	14日(火) 28日(火)	午後3時～5時
青梅市民センターキッズルーム	毎週月曜日 毎週火・金曜日 ※休館日を除く	午前11時～午後2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)	14日(火)	午前10時～正午
子育て支援センター親子サロン(1～3歳)	6日(月)	午前10時～正午
下長洲自治会館2階大広間	毎週月・水・木曜日 ※祝日を除く	午前10時～正午

※体育館では体育館履きをご用意ください。
※今年度の年間予定表を市ホームページに掲載しています。

3月の交通公園 日曜映画教室

※自転車等に乗るときは事故防止のため運動靴を履いてご利用ください。また、3歳から小学6年生までのお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

時間	午後2時から
会場	交通公園(大門3-14-3)
お問い合わせ	市民安全課市民安全係
26日	★ルールの交通安全★ んが日本昔ばなし(桃太郎、豆つぶころころ)
19日	★ややくそくしようよ!ぼくとわたしの交通安全★ まが日本昔ばなし(さるかに合戦、たのきゅう)
12日	★ムカムカパラダイスお母さんと学ぶ交通安全★ まが日本昔ばなし(花咲か爺さん、夢を買った)
5日	★みんなて学ぼう交通安全★ まが日本昔ばなし(木仏長者、夢地蔵)

3月の収益事業



★京王閣競輪開催日

☆7日(火)～9日(木) : FII スポレ杯&日刊ゲンダイ杯(ナイター)

☆16日(木)～18日(土) : FII 京王電鉄杯&東京スポーツ杯(ナイター)



◎電話投票会員随時募集中◎

申し込み テレポット加入受付センター ☎0120-858-006

受付時間 午前9時～午後5時

☆26日(日)～31日(金) : 多摩川巧者決定戦第12回澤乃井カップ

☆18日(土)～23日(木) : 男女ハーフ戦 BOAT BOY CUP

☆5日(日)～9日(木) : 第39回関東日報ポットレース記者クラブ杯

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18日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター集会所
対象 3か月～小学生の子ども
の保護者
登録料・年会費無料
※要印鑑
※要別途利用料
申し込み 電話☎23-3888、23-9338で青梅市ファミリー・サポート・センターへ
※平日は随時入会受付を行っています。



携帯電話やパソコンの電子メールを利用して、市から防犯情報、行政情報、防災情報等を提供しています。登録用メールアドレス ome@mpx.wagmap.jp

(11)

登録…右記アドレスを入力またはQRコードから空メールを送信後、登録サイトに接続

QRコード (QRコードは株式会社ウェブの登録商標です)



振り込め詐欺が多発していますので、ご注意ください

一市民安全課・青梅警察署一

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

TEL 23・7163

〒231-0042 青梅市東青梅1-17-3

●おもちゃの病院おうめ

3月4日(土)の土曜日

午後1時〜4時(福祉センター)

※即日修理できない場合、直らない場合あり(費用無料)

●ともろプロジェクト

3月22日(水)

午後10時〜午後11時(水)

●健康太極拳体験講習会

3月5日(日)

午後2時〜4時(総合体育館)

●健康太極拳体験講習会

3月19日(日)

午後3時〜5時(市民会館)

●健康太極拳体験講習会

3月25日(土)

午後10時〜午後11時(水)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

子ども森林体験

3月26日(日)

午前9時〜午後4時

●子ども森林体験

3月26日(日)

官公署だより

平成30年春採用自衛官等募集

☆予備自衛官補(一般・技能)

受付: 4月7日(金)まで

☆試験日: 4月15日(土)〜17日(月)

☆自死遺族相談(全国)

☆自死遺族相談(青梅)

☆自死遺族相談(青梅)

☆自死遺族相談(青梅)

☆自死遺族相談(青梅)

ありがとう、青梅市民会館!

教育と文化の拠点として昭和41年に設立され、長い間たくさんの方々に利用されてきた市民会館が、3月31日をもって閉館します。

②子どもと大人のあそびの広場
日時 3月29日(水) 午後1時〜5時、30日(木) 午前10時〜午後10時、31日(金) 午前9時〜午後7時

③ラストステージ
市民会館で活動してきた50を超える団体によるパフォーマンス
日時 3月30日(木) 午後1時〜9時、31日(金) 午後1時30分〜7時

④ロバの音楽座「子どものえがいのオンガツカイ」
市民会館の最後の日☆子ども達の笑顔でホールをいっぱい(音楽会)
日時 3月31日(金) 午前11時〜正午

①メモリアル展示
市民会館に関する懐かしい写真や資料を展示
日時 3月29日(水) 31日(金) 午前9時〜午後9時

※ロバの音楽座：古楽器やオリジナル空想楽器での演奏により、子ども達のために「音と遊びの世界」を創造しているグループです。



写真右から2人目、座員歴27年の大宮まふみさんは和町出身。市民会館での公演経験があり、今回のコンサートが実現しました。

⑤ありがとう、市民会館！記念セレモニー
ラストステージ終了後、最後のありがとうの気持ちをお届けするセレモニーを行います。

第41回ファミリーコンサート

今回のテーマは「ありがとう、青梅市民会館！」です。このファミリーコンサートは40年にわたって市民会館で開催してきました。今までも多くの活動を支えてくれた市民会館に感謝し演奏します。

日時 3月20日(祝) 午後2時開演(1時30分開場)
会場 市民会館ホール
出演団体 青梅児童合唱団、青梅市青少年吹奏楽団、青梅市民合唱団



市民センター

市民センターの休館日は21日(火)です。各催しは各市民センターへお申し込みください。

成木市民センター
電話 74・5204

早春の都県境を歩く
日時 3月9日(木) 午前8時20分

青梅市民センター
電話 20・7150

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

東青梅市民センター
電話 24・8110

東青梅ウォーキング
自然を楽しむ
日時 3月19日(日) 午前9時30分

おはなし会
日時 3月11日(土) 午前10時

長淵市民センター

春休み親子料理教室
日時 3月26日(日) 午後1時30分

みんなのお話し会
日時 3月11日(土) 午前10時30分

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

青梅市民センター
電話 20・7150

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

東青梅市民センター
電話 24・8110

東青梅ウォーキング
自然を楽しむ
日時 3月19日(日) 午前9時30分

おはなし会
日時 3月11日(土) 午前10時

春休み親子料理教室

日時 3月26日(日) 午後1時30分

みんなのお話し会
日時 3月11日(土) 午前10時30分

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

青梅市民センター
電話 20・7150

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

東青梅市民センター
電話 24・8110

東青梅ウォーキング
自然を楽しむ
日時 3月19日(日) 午前9時30分

おはなし会
日時 3月11日(土) 午前10時

大門市民センター

「のがみ」の地域散歩
日時 3月25日(土) 午後1時

みんなのお話し会
日時 3月11日(土) 午前10時30分

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

青梅市民センター
電話 20・7150

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

東青梅市民センター
電話 24・8110

東青梅ウォーキング
自然を楽しむ
日時 3月19日(日) 午前9時30分

おはなし会
日時 3月11日(土) 午前10時

新町市民センター

スプリングコンサート
日時 3月25日(土) 午後1時45分

みんなのお話し会
日時 3月11日(土) 午前10時30分

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

青梅市民センター
電話 20・7150

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

東青梅市民センター
電話 24・8110

東青梅ウォーキング
自然を楽しむ
日時 3月19日(日) 午前9時30分

おはなし会
日時 3月11日(土) 午前10時

中央図書館

日時 3月26日(日) 午前9時

みんなのお話し会
日時 3月11日(土) 午前10時30分

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

青梅市民センター
電話 20・7150

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

東青梅市民センター
電話 24・8110

東青梅ウォーキング
自然を楽しむ
日時 3月19日(日) 午前9時30分

おはなし会
日時 3月11日(土) 午前10時

日曜納税窓口

日時 3月26日(日) 午前9時

みんなのお話し会
日時 3月11日(土) 午前10時30分

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

青梅市民センター
電話 20・7150

青梅老壮大学閉講式
日時 3月14日(火) 午後1時30分

東青梅市民センター
電話 24・8110

東青梅ウォーキング
自然を楽しむ
日時 3月19日(日) 午前9時30分

おはなし会
日時 3月11日(土) 午前10時