



青梅マラソン大会
公式ホームページ

©報知新聞社

スペシャルゲスト



シドニーオリンピック
女子マラソン金メダリスト
高橋尚子氏

30キロの部
スペシャルスターター



バンクーバーオリンピック
男子フィギュアスケート
銅メダリスト
高橋大輔氏

ゲストランナー



ランニング×コメディ系
YouTuber
たむじょー氏

★開会式

日時 2月15日(土) 午後1時から
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール
※開会式前後にスペシャルトークショーやランナー応援イベントあり
AOSYNスペシャルトークショーゲスト
高橋尚子氏、高橋大輔氏、たむじょー氏

★スタート時間

▷10キロの部 午前9時30分 ▷30キロの部 午前11時30分
▷ジュニアロードレース※昨年と変更あり
6年生…正午 5年生…午後0時5分 4年生…午後0時10分
中学生…午後0時15分

招待選手～ニューイヤー駅伝・箱根駅伝出場ランナーも走ります～

★30キロの部男子



花尾恭輔選手(トヨタ自動車九州)
ニューイヤー駅伝2025 3区出場



坪井 慧選手(TRACK TOKYO)
第53回青梅マラソン大会3位

★30キロの部女子



福居紗希選手(三井住友海上)
第55回記念青梅マラソン大会
30キロの部優勝



秋吉拓真選手(東京大学)
2023年奥多摩溪谷駅伝2区
大学の部区間新記録
2025年箱根駅伝8区出場

- ▷吉田 周選手(東洋大学)
2025年箱根駅伝9区出場
- ▷宮崎 優選手(東洋大学)
2025年箱根駅伝5区出場
- ▷清水郁杜選手(法政大学)
2025年箱根駅伝9区出場
- ▷藁科健斗選手(専修大学)
2025年箱根駅伝10区出場

★10キロの部女子

- ▷鷲見梓沙選手(ユニバーサルエンターテインメント)
第56回青梅マラソン大会10キロの部優勝
- ▷森田香織選手(パナソニック)
第53回青梅マラソン大会10キロの部優勝

今号の主な記事

- ◆「資源物・ごみ収集カレンダー」等を配布します…2面
- ◆ごみ処理施設見学…4面
- ◆市民税・都民税の申告はお早めに…5面
- ◆山口達也さんが語る依存症講演会…7面
- ◆仕事と子育て両立応援セミナー…8面
- ◆吉川英治記念館と文化財住宅ひな人形展…9面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆姉妹都市提携60周年記念友好親善使節団員募集…12面

第57回青梅マラソン大会



問 スポーツ推進課 ※2月15日(土)、16日(日)は住友金属鉱山アリーナ青梅 24-7721へ

駐車場閉鎖期間 2月13日(木) 午後10時～17日(月) 午前8時
※第2駐車場は会場撤収作業終了まで

競技者受付(10キロの部・30キロの部・ジュニアの部)

☆2月15日(土)

午後1時～4時・住友金属鉱山アリーナ青梅

☆2月16日(日)

▷10キロの部…午前7時30分～8時30分・市役所

▷30キロの部…午前8時～10時30分・河辺小

▷ジュニアの部…午前10時30分～11時15分・河辺小

※昨年と変更あり。小学生・中学生共通

ギャラリープラザ(特産物販売・協賛社ブース・飲食ブース等)

日時 2月15日(土) 午後1時～4時

2月16日(日) 午前9時～午後4時

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第2駐車場

グルメフェスティバル(ご当地グルメ・飲食ブース等)

日時 2月16日(日) 午前9時30分～午後2時

会場 青梅市役所駐車場

倒れたり苦痛を訴えた選手を見かけたら

救護体制には万全を期していますが、コースで倒れたり、苦痛を訴えた選手を見かけたら、近くの大会役員にお知らせください。

近くに大会役員が見当たらないときには、市役所内救急本部 ☎22-1111、緊急の場合は119番に通報してください。

住友金属鉱山アリーナ青梅臨時休館・駐車場閉鎖

休館日 2月15日(土)～16日(日)

※2月14日(金)は施設の利用不可(施設使用料の支払い等は受け付け可)

2月16日 交通規制のお知らせ

6時00分～16時00分 2025第57回青梅マラソン大会

● 御協力をお願いします。

- 6時～16時 通行止区域
- 8時～15時40分 通行止区域
- 8時30分～15時30分 通行止区域
- 9時20分～15時30分 通行止区域
- 11時40分～15時30分 通行止区域
- 青梅署管内の回路

● ドローン等の飛行は航空法で禁止されています。
● 交通規制・う回路については現場警備官の指示に従ってください。
● ロードバイク、マウンテンバイク等の自転車も規制の対象となります。

旅するマルシェを開催します♪

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

会場では、青梅市の魅力PRブースに加え、走った後のケアとしてフットマッサージや、冷えた身体の癒しとしてキッチンカー&物販による温かい飲食が楽しめます。ゆめうめちゃんも遊びに来ます！

ランナーの方も応援される方もまるっと青梅を知って楽しめるマルシェです。詳細は、随時下記のInstagram(旅する青梅のマルシェ)アカウントから発信します。

時間 午前9時30分～午後4時30分
出店場所 JR河辺駅南口ロータリー西隣り

フォローお願いします！

旅する青梅のマルシェ @tabi_ome.marche
市移住・定住促進プロモーション @my_home_my_ome

「資源物・ごみ収集カレンダー」、「青梅市民防災ハンドブック」、「青梅市民防災マップ」を配布します

問 「資源物・ごみ収集カレンダー」に関すること…清掃リサイクル課



「青梅市民防災ハンドブック」、「青梅市民防災マップ」に関すること…防災課



ごみの収集日を掲載した「資源物・ごみ収集カレンダー」、日頃からの備えを掲載した「青梅市民防災ハンドブック」、災害の危険箇所等を掲載した「青梅市民防災マップ」の3冊を、2月4日頃～3月14日までに全戸配布します。順番に配布するため、お手元に届くまでお待ちください。

配布方法

▷ご自宅のポストへ投函します。

※ポストへの投函が難しい場合は、袋に入れて玄関前やドアノブ等にかけておくことがあります。

▷配布を行う業者はビズおよび名札(右図)を着用します。

※配布を行う業者は「YDM(株)」



届かなかった場合

2世帯以上の住宅で1部しか届かなかった場合や、3月14日を過ぎてもお手元に届かない場合は、近くの市民センターで受け取るか、専用フォーム(右記2次元コード)から申し込み、または清掃リサイクル課へご連絡ください。



その他 事業所(自宅を兼ねる場合は除く)へは配布しませんので、必要な場合は市役所もしくは近くの市民センターで受け取ってください。また、市ホームページからも確認できますので印刷等してご利用ください。



傍聴にお出かけください

	行財政改革推進委員会	交通安全対策審議会	工業振興対策審議会	商業振興対策審議会
日時	2月12日(水) 午後1時30分から	2月12日(水) 午後2時から	2月17日(月) 午前10時から	2月17日(月) 午後3時から
会場	市役所3階 議会棟 第3委員会室	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 議会棟 第3委員会室	市役所3階 議会棟 第3委員会室
内容	行財政改革に関する意見交換ほか	春の交通安全運動実施要領(案)ほか	商・工業振興プランの一部改訂についてほか	商・工業振興プランの一部改訂についてほか
定員	先着5人	先着5人	5人(抽選)	5人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時15分～25分に会場入り口で	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午前9時35分～50分に会場入り口で	当日の午後2時35分～50分に会場入り口で
問い合わせ	DX推進課	交通政策課管理係	商工業振興課 工業振興係	商工業振興課 商業労政係



職員・委員募集

職種	令和7年度会計年度任用職員（一般事務・技術・保健師等）
登録有効期間	登録日～令和8年3月31日
勤務日時	原則として週1～5日で、1日7時間以内（週35時間以内） ※時間外勤務が発生する場合があります
勤務場所	市役所ほか市内各施設
選考方法	書類審査、面接
その他	年度ごとの登録（現在の登録者も新規登録）が必要です▷登録者の中から必要に応じて勤務してもらうもので、雇用を約束するものではありません。
申し込み	総合案内（市役所1階）、職員課（市役所4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）に記入のうえ、郵送で職員課へ

委員名	協働事業市民推進委員会 公募委員	介護保険運営委員会 公募委員
応募資格	次のすべての要件を満たす方 ▷青梅市に住民登録している。 ▷応募時点において満18歳以上 ▷委員会への出席が可能 ▷地方公務員法第16条各号に該当しない。 ▷青梅市職員でない。 ▷青梅市の他の付属機関等の委員でない。	次のすべての要件を満たす方 ▷市内在住で任期初日に満40歳以上の市介護保険被保険者▷地方公務員法第16条各号に該当しない。 ▷青梅市議会議員または青梅市職員でない。 ▷青梅市の他の付属機関等の委員でない。 ▷会議に出席できる。
募集人数	3人	2人（男女各1人）
任期	4月1日～令和9年3月31日	4月1日～令和9年3月31日
会議	年間2～4回	年4回・平日の午後開催予定
申し込み	2月21日（消印）までに市民活動推進課（市役所3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）にテーマ作文（400字以内）を添えて、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へ	2月28日（必着）までに住所、氏名、生年月日、性別、職業、電話番号、応募動機（作文・400字以内・書式自由）を記入し、郵送、直接、ファックス ☐22-3508、メール ☐div1517@city.ome.lg.jp で介護保険課へ提出 ※報酬 日額1万1,500円
選考方法	書類審査（候補者が募集人数を超えた場合、公開抽選）	応募資格・動機を審査し、公開抽選※結果は後日通知

統計調査員を募集しています

問 総務契約課庶務係

統計調査員とは、国勢調査など国や都が実施する統計調査に従事する非常勤の公務員です。調査対象である世帯や事業所などに、調査票の配布や趣旨等の説明、調査票の回収、調査書類の点検・整理などを行います。

調査員登録

統計調査員として活動するには、事前の登録が必要です。年1～2回程度行われる調査の都度、市が登録者の中から選任します。

活動期間 調査期日を含めて2ヶ月程度

報酬 1回の調査で3万円～5万円程度

※実施される調査の種類や、調査対象の件数などによって異なります。

応募 詳細はお問い合わせください。

意見をお寄せください

計画名称	地域計画（地域農業経営基盤強化促進計画）（案）への意見
閲覧期間	2月10日（月）～2月25日（火）まで
対象	市内在住・在勤の方、当該案件に直接的な利害関係を有する方 目標地図については、農業関係者の方
閲覧場所	農林水産課（市役所3階）
提出方法	2月25日（消印）までに、意見書（書式自由）に意見・必要事項（名前・住所）を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。 ▷直接持参 ▷郵送…〒198-8701 農林水産課 ▷ファックス…☐22-3508 ▷メール…☐div2060@city.ome.lg.jp ※メールの件名は「地域計画（地域農業経営基盤強化促進計画）（案）の縦覧」としてください。
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。

市との契約には「競争入札参加資格審査申請（業者登録）」が必要です

問 総務契約課契約係

○インターネットによる業者登録

市との工事（工事請負、設計・測量・地質調査の委託、機械設備等の設置）、物品（物品の製造請負、各種委託、物品の買い入れ・売り払い等）の契約を希望する方は、東京電子自治体共同運営の電子調達サービスを利用しての競争入札参加資格審査申請が必要です。

詳しくは市ホームページの「入札・契約情報」をご覧ください。

○書類による業者登録（青梅市独自の小規模契約希望業者登録）

電子調達サービスによる登録ができない市内本店事業者（個人は市内に住民登録がある者）に限り、書類による登録手続きが可能です。

現在、令和8年3月31日までの業者登録の申請を随時受け付けています（有効期間は、承認日から令和8年3月31日まで。すでに登録済みの場合、今年度の更新手続きは不要）。

※参加できる契約に限りがあります。

申請書類の配布 市ホームページからダウンロード、または総務契約課（市役所4階）で配布

住宅火災による死者が急増中

持っていますか、マイ消火器

問 青梅消防署 ☎22-0119



令和6年における東京消防庁管内の住宅火災による死者は82名にのぼり、過去10年で最多だった令和元年の83名に迫りました。近年死者が発生した住宅火災の主な原因は「たばこ」「ストーブ」「こんろ」「コード」です。

マイ消火器を備え、火災から大切な命を守りましょう！

春季アブラムシ防除を実施します

問 農林水産課農政係



市では、ウメ輪紋ウイルス病の再発とまん延を防止するため、農地等に植えられている再植栽されたウメ等にアブラムシ防除を実施します。

作業期間 2月3日（月）～14日（金）

※詳細は市ホームページをご覧ください。

対象地区 梅郷全域、和田町全域、柚木町1丁目全域と2・3丁目の一部、二俣尾1～3丁目全域と4丁目の一部、畑中1・2丁目の一部と3丁目全域、日向和田1・3丁目全域と2丁目の一部

対象植物 ウメ 使用薬剤 ウララDF

公共施設等 梅の公園は2月3日（月）に実施予定（荒天の場合は順延）

※防除作業の当日は終日立ち入り不可

市有地の売却（一般競争入札）

問 総務契約課管財係



日時 3月6日（木）午前9時15分から 売却物件 下表参照
会場 市役所5階503会議室 詳細 応募要領（2次元コード）参照
申し込み 2月28日（金）午後5時までに直接総務契約課管財係（市役所4階）へ

所在地	地目	公募面積（㎡）	最低売却価格
勝沼2丁目332番5	宅地	159.07	970万3,270円
裏宿町872番6	宅地	127.13	900万 804円

2月定例議会

問 議会事務局



日時 2月18日（火）午前10時から

本会議の様子は、映像配信システムによりインターネットでライブ・録画中継をしています。

青梅市環境美化委員連合会共催事業

小型家電のリサイクルについての講演会



日時 2月23日(祝) 午前10時～11時30分
会場 市役所2階204～206会議室
対象 市民
内容

ごみの減量には、限りある資源を効率的に利用するとともに再生産を行って、持続可能な形で循環させながら利用していくことが大切です。

(一社)小型家電リサイクル協会の講師が分かりやすく講演します。

定員 先着100人(予約制)

申し込み 3日～20日に専用フォーム(2次元コード)または電話で清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ※1回の申し込みで2人まで

税理士による個別無料相談会

問 市民安全課市民相談係

税の専門家である税理士が皆さんからの相談を個別に受け付けます。

日時 3月4日(火)、27日(木)
午後1時30分～4時30分

会場 東京税理士会青梅支部5階会議室(東青梅1-7-7清水本社ビル)

対象 西多摩地域在住の方

相談時間 1人30分

定員 各日先着6人(予約制)

申し込み

2月3日から電話☎23-2331で東京税理士会青梅支部(月～金曜日の午前10時～午後4時※祝日を除く)へ

三多摩はつなり交流事業

ごみ処理施設見学とつるつる温泉めぐり

日時 3月6日(木)
午前9時～午後4時15分

対象 市民

行程

市役所～西多摩衛生組合～生涯青春の湯つるつる温泉(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)～市役所※貸切バスで回ります。

定員 先着40人

申し込み

3日～10日に電話で清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ※1回の申し込みで2人まで

東京都・西多摩地域市町村共催消費生活講座

暮らしをラクに!快適に!役に立つ整理収納術



問 羽村市消費生活センター☎042-555-1111
青梅市市民安全課市民相談係

時短収納のプロから学ぶ整理収納講座です。「整理」と「整頓」、「収納」の違いから「誰もが成功する整理箇所の順番、各場所のポイント」をお伝えします。

日時 2月18日(火) 午後1時30分～3時

会場 羽村市生涯学習センタープリモホールゆとろぎ講座室2

対象 西多摩地域在住・在勤・在学の方

講師 整理収納アドバイザー二級認定講師 小宮真理氏

定員 先着30人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 2月5日から申し込みフォーム(2次元コード)または電話で羽村市消費生活センターへ

警察官かたりに注意!



問 青梅警察署☎22-0110 青梅市メール(防犯情報あり)

青梅警察署管内特殊詐欺被害発生状況

…令和6年(12月末現在)30件・9,165万円

青梅警察署の警察官を名乗り、「犯人を捕まえたならあなたの名前が載った名簿を持っていました」「あなた名義のカードを使ってお金を下ろそうとした犯人を捕まえています」などと言って、お金やキャッシュカードをだまし取ろうとする詐欺の電話が増えています。警察官や市職員を名乗る電話には、「所属・名前」を聞いて折り返す旨を伝え、すぐに切ってください。

詐欺犯人は、地区ごとに連続して詐欺電話をかける傾向があります。このような状況を認知した場合には、「メールけいしちょう」や防犯アプリ「DigiPolice(デジポリス)」でお知らせをしています。ぜひご家族やご友人の皆さんと一緒に、登録・ダウンロードをお願いします。スマホ操作が苦手な方は青梅警察署またはお近くの交番までご相談ください。



<メールけいしちょう



デジポリス(ios用)



デジポリス(Android用)

ハローワーク青梅

合同就職面接会 in 羽村

日時 2月18日(火) 午後1時30分～4時

①参加企業PRタイム…1時30分～50分

②企業との面接…1時50分～4時

会場 羽村市産業福祉センター2階(羽村市緑ヶ丘2-11-1)

対象 青梅市・羽村市・福生市および西多摩郡での就職を希望している方

内容

複数の企業と面接できます。参加企業は10社。参加企業の情報については、ハローワーク青梅のホームページをご確認ください。

持ち物 履歴書等の応募書類、筆記用具

申し込み 電話☎24-9163でハローワーク青梅職業相談コーナーへ

フレッシュランド西多摩

温泉(源泉)名称を公募します



問 西多摩衛生組合フレッシュランド西多摩☎042-554-2409

公募期間 2月6日～3月28日(消印)

公募内容 フレッシュランド西多摩の温泉(源泉)名称

応募資格 青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町在住の方

応募方法(1人1点まで)

①件名「フレッシュランド西多摩の温泉名称公募」②温泉名称とふりがな※施設名「フレッシュランド西多摩」は必須です。(例)「フレッシュランド西多摩 ○○の湯」「○○温泉 フレッシュランド西多摩」③名称の意味・理由④応募者の住所、氏名、年齢、電話番号を記載して、メールまたは郵送(通常はがき)で提出してください。※上記①～④の記載事項を満たしていれば、様式は問いません。※詳細はホームページ(2次元コード)から

全国瞬時警報システム(Jアラート)による防災行政無線試験放送

市では、地震などの災害時や武力攻撃の際に、国から送られてくる全国瞬時警報システム(Jアラート)の緊急情報が市の防災行政無線で正常に放送できることを確認するため、試験放送を行います。市内の防災行政無線から、次の内容が一斉に放送されます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

日時 2月12日(水) 午前11時

放送内容 チャイム～「これは、Jアラートのテストです。」(3回)～「こちらは、ぼうさい青梅です。」～チャイム※試験は全国で実施します。

検察審査会に選ばれたらご協力を

ご存じですか? 検察審査会



問 立川検察審査会事務局☎042-845-0292、市選挙管理委員会事務局

◎検察審査会とは?

選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員が、検察官が被疑者(犯罪を犯した疑いがある者)を裁判にかけなかったことが正しかったかどうかを、審査するための機関です。検察官は、検察審査会の判断を参考として、不起訴処分の再検討を行うことがあります。

◎検察審査会議について

検察審査会議は非公開で行われ、検察審査員は、自分の良心に従い公平誠実に「不起訴処分が正しかったかどうか」を判断します。

検察審査会制度は、検察官の仕事に民意を反映させるために設けられた制度です。検察審査員に選ばれた方は、この制度の趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

【普通话】 青梅市政府网页还提供以上语言：英语，普通话，广东话，韩语，西班牙语和德语
 【粤语】 青梅市政府网页还提供以上语言：英语，普通话，粤语，韩语，西班牙语和德语。
 【한국어】 저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.
 【Deutsch】 Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: Englisch, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

令和6年分の収入等の申告が始まります

市民税・都民税の申告はお早めに

申告期間 2月17日(月)～3月17日(月)

提出先・問い合わせ

▷市民税・都民税…専用電話 ☎050-1721

-1176 (自動音声)

▷所得税の確定申告…青梅税務署 ☎22-3185



郵送による申告

申告書に記入・必要書類(コピー可)を添付し、郵送で課税課市民税係へ
 ※市役所開庁時間内に連絡可能な電話番号を必ず記入してください。
 ※申告の控えが必要な場合は返信用封筒(切手貼付)を同封してください。



市役所での申告 **要予約**

郵送での提出が難しい場合は、市役所で申告を受け付けます。なお、予約した日時に来庁できない場合は、改めて予約してください。

予約方法

3月14日まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後5時に
予約専用電話 ☎24-1010へ

申告受付期間	会場
2月17日(月)～3月17日(月) (土・日曜日、祝日を除く)	市役所2階201・202会議室
3月2日(日)	



申告書を送付します

昨年、市民税・都民税の申告をした方には、2月上旬に申告書と「令和7年度市民税・都民税(住民税)申告のしおり」を送付します。

※郵送による申告の際は「申告のしおり」にある宛名札をご利用ください。

(切手不要)



申告に必要なもの

- ①申告書(申告会場にも用意してあります。)
 - ②マイナンバーが分かるもの(マイナンバーカードまたは通知カード等)
 - ③本人確認書類(顔写真のあるものは1点、顔写真のないものは2点)
 ※マイナンバーカードは②③を兼ねます。
 - ④令和6年中の収入が分かる書類(源泉徴収票、収入明細書、帳簿類 ほか)
 - ⑤所得控除等を受けるための書類
- ▷社会保険料控除…健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料等の領収書、国民年金等の支払いを証明する書類
 - ▷生命保険料控除、地震保険料控除…控除証明書(支払証明書)
 - ▷障害者控除…身体障害者手帳、愛の手帳等
 - ▷医療費控除…医療費控除の明細書、医療費通知(内容が不十分な場合があります。詳細は、事前に課税課市民税係へお問い合わせください。)、保険等で補填された金額の分かる書類、おむつ代を申告する場合は、「おむつ使用証明書」または「おむつ使用確認書」(事前に必ず支払い総額を計算してください。)
- ※医療機関の領収書では受付できません。
 ▷寄付金控除…寄付先からの領収書等
 ※配偶者控除や扶養控除を申告する場合は、配偶者や被扶養者のマイナンバーも記入してください。
 ※その他の控除については、内容によって必要な書類が異なります。

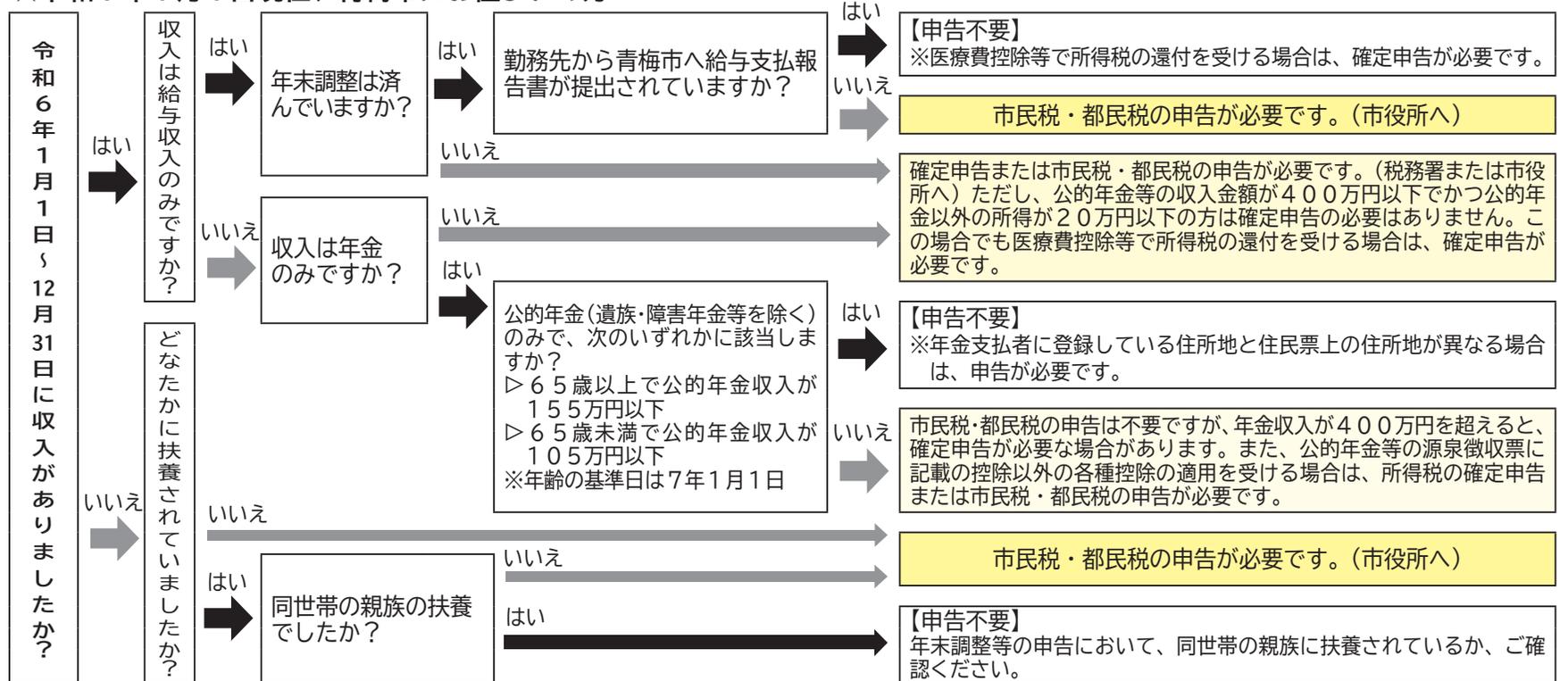


お間違いなく

所得税(国税)の確定申告は、青梅税務署へ。なお、所得税の確定申告を行う場合は、市役所での市民税・都民税の申告は不要です。

市民税・都民税の申告チェックフロー ～申告の要・不要をご確認ください～

★令和7年1月1日現在、青梅市にお住まいの方



★市民税・都民税の申告は、1月1日にお住まいの自治体にて行ってください。

確定申告で医療費控除を申告する方へ

おむつ使用確認書の交付

おむつ代が医療費控除の対象として認められるためには、申告の際に、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。市では、右記の①、②を満たす方へおむつ使用証明書に代わるものとして利用できる、「おむつの使用確認書」を交付します。

申請方法

来庁する方の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)と、おむつ使用者の介護保険被保険者証をお持ちのうえ、直接介護保険課認定係(市役所1階)へ

対象

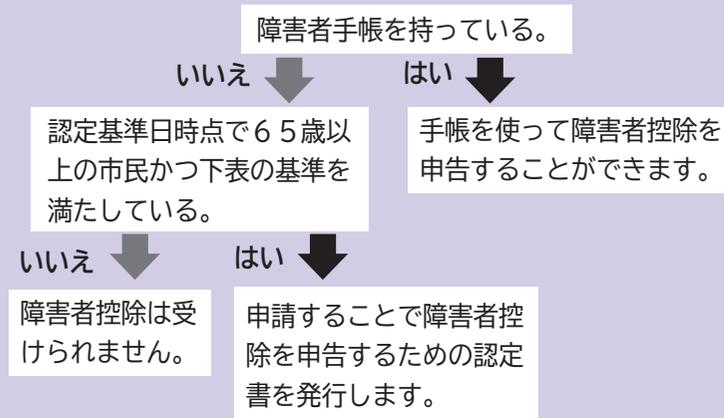
- ①介護保険の要介護認定を受けている方
 - ②青梅市が保有する主治医意見書において、次の要件をすべて満たす方
 ▷障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がB、Cランクである。
 ▷失禁への対応としてカテーテルを使用していること、または尿失禁が現在あるかまたは今後発生の可能性が高い状態である。
- ※対象となる主治医意見書の詳細は、市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。



確定申告で障害者控除を申告する方へ

障害者控除対象者認定書の発行

申請の要・不要チェックフロー



認定基準日

申告の対象となる年の12月31日（年の途中で亡くなった場合は、亡くなった日）

申請できる方 本人または親族

申請方法

- ▷直接…申請書に必要事項を記入して高齢者支援課（市役所1階）へ
- ▷電子申請…右記2次元コードから



必要書類

- ▷障害者控除対象者認定申請書（窓口に用意してあります。）
 - ▷介護保険被保険者証
 - ▷所定の診断書（要介護1～5の認定を受けていない方）
- ※発行までに1週間程度（介護保険の保険者が市外の場合はさらに1～2週間程度）かかります。
※診断書の作成には各医療機関が定める費用が別途かかります。

認定基準	控除の種類	認定区分	控除額	
			所得税	市・都民税
要介護1～5に認定され、要介護認定資料の主治医意見書または認定調査票に記載されている日常生活自立度が基準に該当する方 または 医師の診断書等により、基準に該当することが確認できる方	特別障害者控除	6か月以上寝たきりの状態にある方 身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度に準ずる方	40万円	30万円
	障害者控除	身体障害者手帳3～6級または愛の手帳3・4度に準ずる方	27万円	26万円

国民年金保険料を納付書で納めている方へ

口座振替、クレジットカード納付、前納（前払い）をご利用ください
問 青梅年金事務所☎30-3410



口座振替やクレジットカードによる納付を利用すると、保険料納付の手間が省け、納め忘れがありません。
また、前納（前払い）すると保険料の割引が受けられます。割引金額等の詳細は青梅年金事務所へ問い合わせてください。
4月からの前納を利用する場合は2月末日（必着）までに書類を年金事務所へ提出してください。
詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



国民健康保険加入者の皆さんへ

医療費の額をお知らせします



問 医療費のお知らせについて…保険年金課給付係
医療費控除について…青梅税務署☎22-3185、市課税課市民税係

国民健康保険で給付した医療費の額をお知らせします。
対象期間 令和6年7月～10月受診分 **通知時期** 2月中旬頃
※お知らせが届いたことにより行う手続きはありません。また、還付金などは発生しません。
その他 お知らせは確定申告、住民税申告の医療費控除の明細書【内訳書】として添付できます。
※保管した領収書をもとに明細書の作成等の対応が必要になる場合があります。
※11月診療分および12月診療分のお知らせを個別に作成することはできません。ご自身で保管した領収書をお使いください。

イベントも随時開催しています

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



高齢者の方が気軽に立ち寄って、地域の交流を深め、仲間を作る場として利用できます。

※最新のサロン開設予定日やイベントの情報は市ホームページをご覧ください。

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
今寺第四第五自治会館	第1・3月曜日
富岡一丁目自治会館	第2・4月曜日
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日
二俣尾四丁目自治会館	毎週水曜日
河辺六丁目自治会館	毎週木曜日
新町七・八・九丁目自治会館	第1・3木曜日
河辺町四丁目自治会館	第1・3金曜日

※祝日を除く

イベント（2月）

★富岡一丁目自治会館

日時 10日（月）
午前11時～正午

内容 腹話術
（市シルバーマイスター 中村芳夫氏）

★河辺町四丁目自治会館

日時 21日（金）午前
10時20分～正午

内容 手作り紙芝居
（市シルバーマイスター 持田幸男氏）

体組成測定会

カラダ分析セミナーで自分のカラダを知ろう



自分の筋肉・脂肪量を知っていますか？インボディという体組成測定機を使って自分の筋肉量を知り、健康な「カラダ」づくりをしましょう。

日時 2月27日（木）～3月1日（土）

- ①午前9時30分～正午
- ②午後2時～4時※27日のみ

会場 健康センター

対象 16～64歳の市民

※ペースメーカーを使用している方、1人で立位を保てない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食事指導、運動実践・指導など

定員 各回先着20人程度

持ち物 食事記録（2日間）、運動できる服装、運動靴、飲み物、着替え

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

管理栄養士、健康運動指導士、保健師が指導します

自立センター福祉公開講座 ビーズアクセサリ

問 市自立センター☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 2月19日（水）午後1時30分～3時30分 **会場** 市自立センター **対象** 市民

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏 **定員** 先着12人（予約制）※1月15日に参加した方は参加不可

申し込み 電話で自立センターへ※留守番電話不可



山口達也さんが語る

依存症講演会「人生をあきらめない」

問 健康センター☎23-2191

日時 2月25日(火) 午後6時30分～8時

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 市民

内容 山口達也氏をお迎えして「依存症」に関する正しい知識やその対処法など、実体験を交えたお話を聞き、誤解が多い「依存症」についての理解を深めます。

講師 山口達也氏 定員 先着200人(予約制)

その他 申し込みが完了した方に、20日頃までにハガキを送付します。当日受付が必要となりますので、必ず持参してください。

申し込み

3日の午前10時から専用フォーム(右記2次元コード)で

※代表者は、18歳以上の方とします。



健康コラム121

歯と健康～歴史から学ぶ口腔ケアの重要性～

医療法人社団恵昇会小沢歯科医院理事長 小澤庄二

歯は単に食事をするための道具ではなく、全身の健康を支える大切な存在です。近年、歯の健康と認知症や生活習慣病の関係が注目されています。

例えば、噛む力が弱いと脳への刺激が減り、認知機能が低下する可能性があります。また、歯周病菌がアルツハイマー型認知症の原因物質を増やすことも分かっています。歯を健康に保つことが全身の健康を守るカギといえます。

歴史に目を向けると、源頼朝の晩年も歯の健康が影響を及ぼした可能性があります。「吾妻鏡」には頼朝が歯の病気に悩まされていたと記され、これが歯周病だったのではないかと考えられています。また、頼朝の死因として糖尿病が知られていますが、実は歯周病と糖尿病には密接な関連があります。歯周病は炎症を通じて血糖値を悪化させ糖尿病を進行させる一方、糖尿病があると免疫力が低下し、歯周病が悪化しやすくなるという双方向の関係があるのです。

さらに、頼朝の死は歯周病菌が動脈硬化や脳梗塞を引き起こし落馬につながったという説や、落馬後の療養中に誤嚥性肺炎を発症した可能性も考えられており、これらは現代医学の視点からも興味深いテーマです。

日々の口腔ケアや定期的な歯科受診を行うことは健康寿命を延ばすうえで欠かせません。歴史から学びつつ、歯を大切にすることで心も体も健やかな生活を目指しましょう。

問 健康センター☎23-2191

花粉症の対策を早めにしていきましょう

問 健康センター☎23-2191

2～3月はスギ花粉の飛散量が最も多くなります。外出するとき…花粉を吸い込まない

風の強い晴れた日は、外出を控えめに▷プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する▷家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉をはらう。

家にいるとき…花粉を家の中に入れない

家に入ったら、手洗い・うがい・洗顔をする▷風の強い晴れた日は、換気の窓は小さく開け、短時間にとどめる。

鼻や目の症状が重い場合…耳鼻咽喉科、眼科で受診内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

都では2月をアレルギー疾患対策強化月間として周知しています。



<花粉症に関する情報

アレルギー疾患全般に関する情報▷



自殺防止対策事業ゲートキーパー養成講座

女性のライフサイクルに応じた、適切な支援方法

ふだんの生活でも、あなたの行動で救われる人がいます。大切な人を少しでも理解できるように、精神看護を専門とした現役看護師、助産師と一緒に関わり方を考えましょう。

日時 3月11日(火)

午後1時30分～3時30分

会場 市役所2階204会議室

対象 市民

内容 コミュニケーションに関する講義、演習など

講師 市立青梅総合医療センターリエゾン精神看護専門看護師 野村智美氏、助産師 坂上佐知代氏

定員 先着40人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 専用フォーム(2次元コード)または電話☎23-2191で健康センターへ



アドバイザーに1対1で使い方を相談

高齢者向けスマートフォン相談会

日時・定員

2月21日(金)

①午前10時～午後1時・先着24人

②午後1時～2時・先着6人

※相談枠は30分ごと

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民

※相談内容(個人情報や契約内容に関する事等)によっては対応不可。

※お持ちのスマートフォンについて相談したい場合は、持参してください。(デモ機の用意あり)

申し込み 20日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

迅速な救命措置が大切な人の命を救います

普通救命講習会

日時 3月7日(金)

午後1時30分～4時30分

会場 健康センター3階

対象 市内在住者

内容 成人の心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)操作法、気道異物除去法

定員 先着15人(予約制)

費用 1,600円(テキスト代)

※後日振り込み

服装 動きやすい服装※スカート不可

持ち物 筆記用具

その他 前回認定より3年以内の再講習は200円割引

申し込み

専用フォーム(2次元コード)

または電話☎23-2191で

健康センターへ



新型コロナウイルス感染症の予防接種を実施中

問 健康センター☎23-2191

接種期間 3月31日まで

接種場所 市指定医療機関

対象

・接種日に65歳以上で、10月1日以降1度も接種していない方

・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の障がいまたはヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方であって10月1日以降1度も接種していない方

接種回数 令和6年10月1日～7年3月31日の間に1人1回のみ

費用 2,500円

※65歳以上で生活保護受給者および中国残留邦人等の方は無料

その他 接種券は不要です。直接、医療機関へ連絡してから接種を受けてください。

※詳細は、市ホームページをご確認ください。



認知症とは何か?

今のうちに知っておきたい早期発見と早期対応の重要性

日時 3月3日(月)

午前10時～11時30分

会場 市役所204～206会議室

対象 市内在住者

内容 認知症の基本的な知識や初期症状、治療や予防、早期発見・早期対応することの重要性について

講師 秋川病院院長 植田宏樹氏

定員 先着60人程度(予約制)

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み

電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ



(公財) 青梅佐藤財団共催事業

問 社会教育課生涯学習推進係

キッズ☆体験教室

	ポストカードを作ろう!	キットパスアート・ワークショップ ～オリジナルクリアファイルを作ろう～
日時	2月22日(土) 午後2時～4時	2月23日(祝) 午前10時～11時30分
会場	新町市民センター第1・2会議室	S&Dたまぐーセンター研修室B
対象	市内在住・在学の小学生 (小学1～2年生は保護者同伴)	市内在住・在学の小学生
内容	ティッシュで紙すき、ペーパーナプキンやお花紙を使ってデザインし、オリジナルポストカードをつくりまします。 講師 吉永志伸氏	自然に優しい画材キットパスを使って、自分だけのクリアファイルを作成します。 講師 キットパスアートインストラクター 木崎典子氏、網野絵美氏
定員	先着8人(予約制)	先着10人(予約制)
費用	300円(材料費)	300円(材料費)
服装 持ち物	筆記用具、はさみ、汚れても良いバスタオル1枚(フェイスタオル5枚程度でも代用可)、飲み物	汚れても良い服装、タオル
申し込み	専用フォーム(2次元コード)から 	専用フォーム(2次元コード)から 

飛び出せ!サイエンスファミリー 科学の最先端を見よう!バスツアー

日程 3月1日(土)
行程 午前8時・市役所集合～日本科学未来館(自由見学)～そなエリア東京(一部コース見学)～午後5時頃・市役所解散(予定)
対象 市内在住・在学の小学生と保護者
内容 科学未来館では科学によってどんな未来が作れるのか、そなエリアでは大地震が来たときの体験学習が出来ます。施設見学により楽しみながら科学するところを育みます。
定員 20組(抽選) **費用** 大人500円
服装・持ち物 歩きやすい靴、昼食、筆記用具、飲み物
※昼食は日本科学未来館で自由昼食となります。
申し込み 14日までに専用フォーム(2次元コード)から
※参加希望小学生1人の場合は保護者1人、小学生2人以上の場合は保護者2人まで
※抽選結果は20日頃予定



子育て中のお母さんのための就職を応援

仕事と子育て両立応援セミナー

問 ハローワーク青梅 ☎20-1854
市子育て応援課ひとり親福祉担当

就職活動って何から始めたらいいのかな?子育て中の私に合った働き方ってどんな働き方?働きたい気持ちはあってもなかなか一歩が踏み出せない...など、仕事探しの「お悩み解決」の手助けをします。

日時 2月27日(木) 午前9時30分～正午

会場 市役所3階教育委員会会議室

対象 市内在住の子育て中の母親

※託児あり(予約制)

内容 就活準備、応募書類作成、面接対策

定員 先着20人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み

電話または直接ハローワーク青梅へ



おうめ放課後子ども教室 「タヤケランド」スタッフ募集

放課後に小学校施設を利用して子どもたちが安心・安全に活動できる場所を提供する事業、おうめ放課後子ども教室「タヤケランド」で子どもたちと一緒に遊びやスポーツ・文化活動を行うスタッフを募集します。

職務内容 教育活動サポーター(謝金1時間1,163円予定)

応募資格 協調性があり、子どもたちの健全育成に情熱を持つ方

※性別、資格等は問いません。

勤務期間 4月以降から

日程 水曜日※夏休み等長期休業期間は実施しません。(一部を除く)

時間 おおむね午後1時～5時※学校により異なります。

募集校 一小、三小、成木小、友田小 **募集人数** 若干名

現場見学会 一小…2月12日(水) 午後2時30分、三小…19日(水) 3時、成木小…12日 3時30分、友田小…19日 2時

※参加できない場合は、ご相談ください。

面接日 2月25日(火)、26日(水)、27日(木)※時間等は別途通知

申し込み 10日までに電話で子育て応援課児童・青少年係へ

グランパ・グランマのための 離乳食講座

お孫さんの離乳食について気になっているおじいちゃん、おばあちゃんのための講座です。離乳期の特徴や現在の離乳食の進め方などをお伝えします。気軽にご参加ください。

日時 2月25日(火)

午前10時～10時50分

会場 健康センター3階

対象 離乳期のお孫さんをお持ちの祖父母

定員 先着10組(予約制)

申し込み

申込フォーム(2次元コード)、または電話 ☎23-2191 で子ども家庭センター母子保健係へ



あつまれ!0・1・2・3ちびっこ☆ランド みんなでいっしょにお話あそび なんだろな なんだろな?

問 (特非) 青梅こども未来 ☎78-0762
市子育て応援課子育て推進係

日時 3月2日(日) 午前10時～11時
(9時45分受付開始)

会場 S&Dたまぐーセンター1階多目的ホール

対象 0～3歳児と保護者

※対象児の兄姉・祖父母も可

内容 乳幼児と保護者が一緒に参加して楽しむお話あそび。小さなおともだちも、お膝の上でびよびよん

定員 先着50人(予約制)

申し込み

電話または専用フォーム(2次元コード)で市子育て応援課子育て推進係へ



中学校技術・家庭科作品展

問 指導室指導係

市内中学校生徒の技術・家庭科作品を展示します。

日時 2月6日(木)～10日(月)

月～金曜日…午後2時～6時

土～日曜日…午前10時～午後6時

※10日は午後4時まで

会場 中央図書館多目的室

※駐車場はありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。



3月3日はひな祭りの日

文化財住宅・吉川英治記念館でひな人形展示

問 郷土博物館☎23-6859
吉川英治記念館☎74-9477

日程 2月15日(土)～3月20日(祝)

会場	時間
旧宮崎家住宅(駒木町1-684)	午前10時～午後4時
旧稲葉家住宅(森下町499)	
旧吉野家住宅(新町1-21-9)	
吉川英治記念館主屋(柚木町1-101-1)	午前10時～午後5時 (入館は4時30分まで)

※月曜日は休館、吉川英治記念館は要入館料
※2月24日(振休)は開館、翌25日(火)は休館



吉川英治記念館展示風景



旧稲葉家住宅展示風景

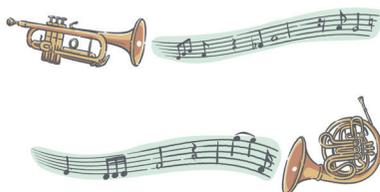
日本航空学園& 青梅市青少年吹奏楽団コンサート

問 社会教育課生涯学習推進係

日時 2月15日(土)
午後2時開演(1時30分開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

曲目 Mela!、ジャンポリミッキー、Paradise Has No Border ほか
※専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。なお、駐車可能台数が少ないため、なるべく公共交通機関をご利用ください。



団体・サークルの情報をお寄せください

「生涯学習だより」原稿募集



学習活動を支援するために「生涯学習だより」を年4回(4・7・10・1月)発行し、社会教育課(市役所3階)、市役所総合案内、中央図書館、各市民センター等で配布しています(市ホームページから閲覧可)。

4月発行の「生涯学習だより」に、団体やサークルの情報を掲載できますので、希望する方は社会教育課へ情報をお寄せください。

掲載条件・掲載内容等の詳細は、市ホームページ(2次元コード)でご確認ください。

提出期限 2月16日(日)

申し込み

原稿を市ホームページからダウンロードし、メール☒div7510@city.ome.lg.jpまたは直接社会教育課へ



受講後、映写機やフィルムを借りることができます

16ミリ発声映写機操作講習会 問 社会教育課生涯学習推進係



日時 2月13日(木) 午後6時30分～8時30分

会場 市役所2階206会議室

対象 市内在住・在勤・在学の16歳以上の方

定員 先着10人(予約制) 持ち物 顔写真2枚(2.5cm×2.5cm)

申し込み 2次元コードから

簡単エクササイズ

ラウンドフィットネス

日時 毎日(休館日を除く)

- ①午前9時～10時②10時～11時③11時～正午
- ④午後1時～2時⑤2時～3時⑥3時～4時⑦4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



わがまち青梅講座

梅の里の文化財さんぽ

問 郷土博物館☎23-6859

市文化財保護指導員の案内のもと郷土・青梅に関する知識を深めてみませんか。今回は、昨年刊行した「おうめ文化財さんぽ2024改訂版」で紹介しているコースの一部を歩きます。

日時 3月8日(土) 午前9時10分～正午頃※雨天中止

行程 日向和田駅(集合)～梅郷市民センター～五小～梅の公園～下山八幡神社～大聖院～即清寺～愛宕神社～吉川英治記念館(解散)

※吉川英治記念館の入館料は必要となります。

定員 20人(抽選)

申し込み 2月15日(必着)までにハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒198-0053 駒木町1-684市郷土博物館「わがまち青梅講座」係へ

※1人同伴可(要同伴者名)



ジュニアスポーツ教室 ソフトテニス

問 (一社)市スポーツ協会☎22-0827

日時 3月1日、8日、15日、22日の土曜日 午後7時～9時(6時45分受付)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内在住の小学生

定員 50人(抽選)

持ち物

運動のできる服装、タオル、飲み物、室内用運動靴、ラケット(お持ちの方のみ)

申し込み

2月15日(必着)までに往復ハガキで〒198-0036河辺町4-16-1住友金属鉦山アリーナ青梅内市スポーツ協会事務局へ

第65回市民スポーツ大会 フットサルの部参加者募集



問 (一社)市サッカー協会

日時 3月9日(日) 午前10時競技開始(9時30分受付)

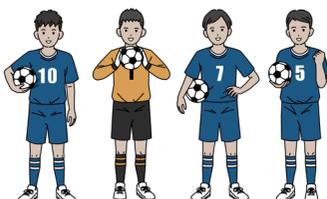
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

対象 (一社)市サッカー協会ホームページ参照

費用 8,000円

申し込み期限 3月1日

申し込み方法 同協会ホームページ参照



御岳小橋の撤去工事を行っています

問 都環境局多摩環境事務所☎042-521-2947、市シティプロモーション課観光係

工事に伴い、3月下旬まで多摩川沿いの遊歩道(鶉の瀬橋～御岳橋の下・左岸側)が通行止めになります。青梅街道をう回路として通行してください。また工事期間中、御岳交流センターの駐車場が工事の資材置場等になるため利用できません。ご理解とご協力をお願いします。

クイズ!

ここはどこでしょう?



答えは広報おうめ 2月15日号!



2月

各種相談日

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	3日(月)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、26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
	3月5日(水)			
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(税金の相談を除く)	
行政相談	4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
女性のためのカウンセリング「はればれ」	7日(金) 21日(金)	午前9時30分～午後3時 (1人50分) ※電話予約制	女性が抱えるさまざまな悩みの相談など	市役所3階相談室 ▷予約は直通電話 ☎22-2816または市民安全課ジェンダー平等担当へ
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	12日(水)	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
	26日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	19日(水)	午後7時～9時 (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2階会議室 ▷予約は17日までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)
住宅相談	20日(木)	午後1時30分～4時30分(1人45分) ※電話・窓口予約	住宅の増改築や修繕に関する相談	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

総合医療センター 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 2月17日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

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)	志村歯科医院	東青梅1-4-3-2F	22-3711
9日(日)	中丸歯科クリニック	長淵1-9	21-5500
11日(祝)	プラム歯科	藤橋3-1-12	33-4182
16日(日)	三井歯科医院	東青梅5-20-10	24-7471
23日(祝)	小沢歯科医院	新町3-70-9	32-0082
24日(振休)	嶋崎歯科医院	師岡町4-5-33	24-7177

※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。

収益事業

ボートレース多摩川



- ☆2日(日)まで…第8回 auじぶん銀行賞
- ☆15日(土)～19日(水)…スタート巧者選手権! 第20回日本財団会長賞
- ☆23日(祝)～27日(木)…第60回日刊スポーツ賞

京王閣競輪



- ☆10日(月)～12日(水)…CTC杯&東京スポーツ杯(FII)
- ☆16日(日)～18日(火)…京王電鉄杯&スポニチ杯(FI)
- ☆28日(金)～3月2日(日)…真備杯&L新橋杯&ニッカン杯(FI)

ふらっと相談室しゃべルーム

問 社会福祉協議会 ☎22-1233、市地域福祉課福祉政策担当



内容 地域福祉コーディネーターが地域の困りごとなどをお伺いします。どこに相談したらいいかわからないことも、気軽にご相談ください。

日程	時間	会場
4日(火)	午前10時～11時30分	新町市民センター1階第3会議室
6日(木)		梅郷市民センター2階第1会議室
12日(水)		長淵市民センター1階第3会議室
13日(木)		S&Dたまごセンター4階ミーティングルームAB
19日(水)	午後2時～4時	成木市民センター第2研修室
20日(木)	午前10時～11時30分	東青梅市民センター2階第2会議室
25日(火)	午前10時30分～正午	四小ランチルーム
26日(水)	午前10時～11時30分	小曾木市民センター2階第2会議室
27日(木)	午後2時～4時	今井市民センター2階第1～3会議室

センターひろば(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(体育館のみ小学生可)

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	6日～27日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	20日(木)	
	東青梅	1日～22日の土曜日	午前10時～正午
	新町	28日(金)	
	河辺	7日～28日の金曜日	午後3時～5時
	今井	11日(火)、25日(火)	
会議室	大門	4日(火)、18日(火)	午前10時～正午
	今井	13日(木)、27日(木)	
	和室	沢井	

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 2月20日(木) 午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室 対象 市民

内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定等

②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人

※②のみ要申込…電話 ☎23-2191で健康センターへ

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録

子育てひろばすこやかルーム

乳幼児の「簡単!時短!ごはん!」

手間や時間をかけずにパパッと作れる軽食の紹介や保育園の食事などのメニューの紹介(試食あり)、作り方のコツ等もお話します。

日時 2月18日(火) 午後2時30分～3時30分

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 未就学児の親子

講師 畑中保育園栄養士 西山一子氏

定員 先着10組(予約制)

申し込み 14日までに電話 ☎21-5358ですこやかルームへ

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 2月15日(土)

午前10時30分～11時30分

会場 青梅市ファミリー・サポート・センター ※東側(駅側)入口からお入りください。

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 月～金曜日は随時入会受付を行っています。

申し込み 14日までに電話 ☎23-3888、23-9338で同センターへ



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)

○身長・体重測定

回2月14日(金) 午前9時~11時50分
場長洲保育園
対未就学児と保護者
問同保育園 富樫☎22-8102、
✉info@nagabuchi-hoikuen.com

○はじめてみませんかボードウォッチング

回2月22日(土) 午前9時45分~午後0時30分※雨天時は3月1日(土)
場市民球技場
対小学生(保護者同伴)
定先着40人(予約制)
費子ども一人300円(保護者、未就学児は無料)
問7日までに2次元コードから
問青梅・多摩川水辺のフォーラム 丸山☎090-1403-5190



☆催し

OOJ-Suns バレンタインデーコンサート

回2月2日(日) 午後1時~4時
場S&Dたまぐーセンター
定先着200人
問OJ-Suns 本田☎080-5465-4275、✉mhonda@t-net.ne.jp

○新春舞踊体験

回2月3日、10日の月曜日 午後1時~1時40分
場S&Dたまぐーセンター
対女性
定先着10人
費1回800円
問新舞踊 愛夢美会 斉藤☎76-0966、✉hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

○心と体の健康ヨガ

回①火曜日コース…2月4、18、25日 午後1時30分から、2時45分から②木曜日コース…6、13、20、27日 午前10時から、11時15分から③土曜日コース…22日 午前9時15分から、10時30分から、11時45分から(いずれも1時間)
場御岳交流センター
対18歳以上
定先着30人
費1回1,000円
問SAT SANG yoga group 本間☎080-5417-5028、
✉kaori.h.yoga@gmail.com

○水彩画展

回2月5日(水)~9日(日) 午前10時~午後5時※5日は1時30分から
場S&Dたまぐーセンター
問青梅水彩同好会 宮崎☎080-1088-5610、✉har.miyazaki@docomo.ne.jp

○認知症、介護予防の高齢者サロン

回2月5日、19日の水曜日、28日(金) 午前10時~正午
場福祉センター

○認知症予防に関心のある方

費1回600円(お茶菓子、資料代)
問いきいきひだまりサロンの会 大西☎090-8519-4370、✉iki2hidamari@gmail.com

○指あみ教室

回2月9日(日) 午前10時~11時30分
場東青梅市民センター
費300円(材料費)
問ぱ〜わん! 茅野☎080-5196-5216

○みなさんで楽しく歌いましょう

回2月9日(日) 午前10時30分~11時30分
場S&Dたまぐーセンター
対50歳以上の方
定先着50人
費500円
問歌声くらぶ 若槻☎090-5826-5778

○未来を開く! 大学生向け新春中国語学習会

回2月11日(祝) 午前9時30分~正午
場S&Dたまぐーセンター
対大学生
定先着8人
問中国語学生会 王☎080-5209-1688、✉seminar@gakujm.com

○青梅陶芸教室

回2月11日(祝) 午後1時30分~4時
場河辺市民センター
費2,000円(別途材料代、焼成代)
問同教室 福田☎090-4011-5065

○認知症家族の会

回2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
定先着45人
費400円
問同会青梅ネット 河村☎22-2745

○第4回東京里山おおにたの写真大募集

回募集締め切り…2月15日
対自然の写真撮影に興味のある方
費応募料500円
問青梅長淵丘陵・大荷田の自然を守る会 並木☎24-0601、✉namiki2018@outlook.com

○家族会による精神保健福祉相談会

回2月19日(水) 午後1時~4時
場福祉センター
定先着3人
問青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤☎080-5192-2270

☆会員募集

○混声四部合唱

回日曜日 午後6時30分~9時
場S&Dたまぐーセンター
対高校生以上
問青梅市掌理団体青梅市民合唱団 並木☎090-4930-5621、
✉tn1955mm@outlook.jp

○空手道

回金曜日 午後5時45分~7時15分

場S&Dたまぐーセンター

対4歳以上
定先着10人
費月額3,000円
問青梅空手道クラブ 千保木☎080-3477-6833



○健康体操教室

回月曜日(月4回) 午前10時~正午
場河辺市民センター
対60歳以上
定10人
費月額4,000円
問ハッピーマンデー健康体操教室 渡邊☎23-4750

○自立生活体操クラブ・今井A

回水曜日 午前10時15分~11時15分
場今井市民センター2階
対65歳以上
定5人
費月額1,650円
問同クラブ・今井A 千葉☎31-6564

○社交ダンス

回水曜日(月3~4回) 午後1時~3時
場新町市民センター
対65歳以上
定10人
費月額1,500円
問ダンスサークルエンゼルクラブ 丸山☎080-5474-4747

○シニア向け日本文学講座

回第2木曜日 午後1時30分~3時30分
場河辺市民センター
費月額1,500円
問常国塾 町田☎080-6770-4643

○猫の保護活動

回第1・3土曜日 午後1時~3時
場JA西東京かすみ直売センター西側駐車場
費月額500円
問おうめ猫の会 土谷☎080-1272-7782

☆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)

○ジュニアゴルフ教室

回3月2日(日)、9日(日) 16日(日)、22日(土)、23日(日) 午後1時~2時
場オソキゴルフセンター
対市内在住の小学生~高校生
定各日先着6人
問同センター☎74-6370

○第13回青梅団体戦(ソフトテニス)

回3月9日(日) 午前9時10分開会式
場市民球技場、青梅スタジアム
対市内在住・在勤・在学(高校生以上)のチーム

場1チーム(ダブルス3ペア)

2,000円
問17日までに市ソフトテニス連盟ホームページ(2次元コード)または直接市スポーツ協会事務局へ

☆その他

○都中小企業特別高圧電力・工業用LPガス価格高騰緊急対策事業

都では中小企業者等に向けた支援金の交付申請を5月31日まで受付中
問特高電力・工業用LPガス 支援金事務局☎03-6747-9460



○青梅うんちく散歩「旧和田村を歩く」

回2月22日(土) 午前10時~午後3時※JR宮ノ平駅前に集合
定先着20人
費2,500円(昼食代等含む)
問(特非) 青梅まちづくりネットワーク 大倉☎22-4570

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
○一緒に日本語を勉強しませんか
回2月5日(水)~26日(水) 午後7時30分~9時

場福祉センター

対日本語が初心者~上級者の外国人
問ボランティア・市民活動センターへ

○パソコン・スマホカフェ(何でも相談)

回2月8日(土) 午後1時~3時30分
場福祉センター
対中高年の初心者
定先着6人
問ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング

回2月9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
定先着34人
問CoderDojo青梅ホームページ(2次元コード)から



○災害ボラ養成講座・災害ボラセン机上訓練

回3月28日(金) 午前10時~正午
場福祉センター
対市内在住の方優先
定先着20人(3月3日から申し込み)
問ボランティア・市民活動センターへ

広告

満2歳児・2歳児の預かり保育
れもんぐみ開設
~多様な他者との関わりの機会の創出事業~

保護者の方の就労の有無に関わらず
お子様をお預かりします

月、火、水、木、金(祝日、長期休暇を除く)
9:00~11:30(昼食なし) 1,100円
9:00~14:00(昼食あり) 2,200円
※詳細はホームページをご覧ください

富士学院幼稚園
羽村市神明台1-23-3 ☎042-555-1241



姉妹都市提携60周年記念 友好親善使節団 団員募集

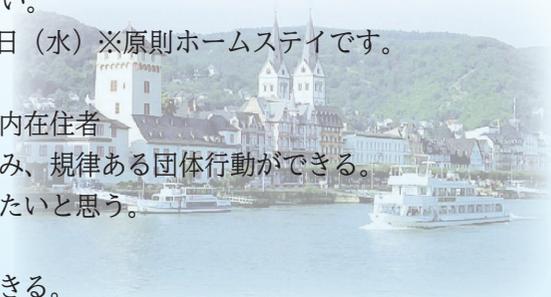


姉妹都市ドイツ・ポッパルト市で「60周年」の節目を祝いませんか？両市の友好親善をさらに深めることを目的として使節団員を募集します。詳細を市ホームページでご確認のうえ、お申し込みください。

派遣期間 10月2日(木)～8日(水) ※原則ホームステイです。

対象 次のすべてに該当する方

- ▷4月1日時点で18歳以上の市内在住者
- ▷心身ともに健康で、協調性に富み、規律ある団体行動ができる。
- ▷ポッパルト市民との交流を図りたいと思う。
- ▷事前研修に参加できる。
- ▷派遣後、市にレポートを提出できる。



▷派遣後も市の姉妹都市交流事業などに協力できる。

募集人数 15人程度

費用 30万程度(航空運賃、空港使用料、空港税、燃油サーチャージ代)

※予算で認められた場合は、5万円の補助があります。

選考方法 書類審査

申し込み

3月3日(消印)までに総合案内(市役所1階)、秘書広報課(市役所4階)、各市民センター、中央図書館で配布する申込書(市ホームページからダウンロード可)を郵送、メール div0110@city.ome.lg.jp または直接秘書広報課交流担当へ ※メールの件名は「60周年使節団申込、氏名」としてください。

パントマイムが青梅で観られる！？ 山本光洋スペシャルステージ



問 社会教育課生涯学習推進係

日時 3月8日(土)

①午後3時～4時②5時30分～6時30分(いずれも30分前に開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 3歳以上

内容 笑いの絶えない1時間の特別なパントマイムパフォーマンスをお楽しみください。

①小さな子どもから大人まで楽しめる内容です。

②少し大人向けの内容です。

定員 各回先着200人程度(予約制・自由席)

申し込み 申し込みフォーム(2次元コード)から



観光に関する市民アンケート



問 シティプロモーション課観光係

令和6年3月に「おうめ観光戦略2024-2028」を策定し、事業者、観光客、そして市民の皆さんが互恵的関係である「三方よし」であることを目指し、持続可能な観光地づくりに取り組んでいます。

その取り組みのひとつとして、市民を対象とした観光に関するアンケート調査を実施しますので、2次元コードからの回答をお願いします。

回答期間 2月1日～21日



東青梅市民センター ☎24-8110

令和7年度東青梅老壮大学 新年度学生募集

回月1回程度 午前10時～11時30分(始業式、修了式を除く) 園東青梅市民センター、福祉センター集会室、霞共益会館等 園60歳以上(東青梅地区以外の方も可) 園講座 ほか 園年額2,500円 園同センターで配布する申込書に記入し費用を添えて直接窓口へ

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回2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

調布ことぶき大学2月公開講演会 「高齢者の転倒予防について」

回2月26日(水) 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 園講師…杏林大学保健学部理学療法専攻 松村将司氏。持ち物…筆記用具、飲み物 園先着40人

小曾木市民センター ☎74-5332

小曾木老壮大学2月公開講座 「日常の中の仏教語」

回2月19日(水) 午後1時30分～3時 園小曾木市民センター2階会議室 園市内在住の60歳以上の方 園講師…宗建寺閑栖住職 棚橋正道氏、持ち物…筆記用具 園先着10人

梅郷市民センター ☎76-0404

青梅夜具地のリース作り教室

回2月25日(火) 午後1時～3時 園園会議室 園市内在住・在勤の18歳以上の方 園青梅夜具地のはぎれを使ってリース作りを楽しみませんか。講師…金子静江氏、田辺博美氏、持ち物…リースを持ち帰る袋 園先着20人(予約制) 園500円(材料代) 園2月15日までに電話で



大門市民センター ☎31-2251

苔玉作り教室

回2月26日(水) 午前10時～11時30分 園市内在住・在勤の18歳以上の方 園作って育てる苔玉

作りを楽しみませんか。講師…造園施工管理技士 榎戸 芳氏、服装・持ち物…作業のできる服装、手袋、タオル、ハサミ(お持ちの方は園芸用ハサミ)、持ち帰り用ビニール袋等 園先着15人(予約制) 園1,500円(材料代) 園2月4日から電話で



中央図書館 ☎22-6543



中央図書館・おはなし会「絵本の森」 回2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30人

中央図書館・おはなしにちようピーナツ

回2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30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会 回2月15日(土) 午前10時15分～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

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会 回2月16日(日) 午前10時15分～11時40分 園青梅図書館おはなしの部屋 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着20人

中央図書館・映画会「あかね空」

回2月23日(祝) 午後2時～4時(1時45分開場) 園多目的室 園山本一力の直木賞受賞小説を原作に内野聖陽、中谷美紀主演で映画化した人情時代劇。2006年製作/日本映画/上映時間約120分 園先着60人

2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、障がい者福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

2月の納期限(2月28日)

- ▷固定資産税・都市計画税…4期
- ▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…8期

青梅市の人口<1月1日現在>

世帯数 66,053世帯(+37)
人口 129,105人(-37)
男 65,013人(±0)
女 64,092人(-37)
※()は前月比



より充実した広報紙を作成するために、アンケート調査を実施しています。 広報おうめについてご意見・ご感想をお寄せください。



発行・編集 青梅市役所秘書広報課 〒198-8701青梅市東青梅1-11-1 ☎0428-22-1111 FAX0428-22-3508 https://www.city.ome.tokyo.jp/

