

3/1号 広報 おうめ

2025年 NO. 1505

特集

日本一の豆腐は青梅から とうふ工房ゆう



今号の主な記事

- ◆粗大ごみ自宅回収LINE…4面
- ◆自治会特集…5面
- ◆若者トラブル110番…6面
- ◆国民年金の手続きはマイナポータルをご利用ください…7面
- ◆郷土博物館開館50年のあゆみ展記念講演会…9面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆学校施設（音楽室）開放…12面

日本一の豆腐屋さんが青梅にあることをご存じですか？
とうふ工房ゆうの大久保さんに、豆腐作りにかかる想いについてお伺いしました。

「とうふ工房ゆう」とは

青梅市裏宿町で2016年に開業してから、手作りにこだわった豆腐作りを続けている。

原材料の大豆から厳選し、甘みや香りが豊かで食感のなめらかな豆腐が魅力。



全国豆腐品評会

全国の豆腐屋さんの豆腐を風味や食感、後味などの項目で審査し、豆腐の日本一を決める品評会。

昨年9月に行われた第8回大会では、とうふ工房ゆうの「特選よせとうふ」（寄せ、おぼろ豆腐の部）が最優秀賞の農林水産大臣賞、「特選絹ごし」（絹ごし豆腐の部）が金賞を受賞しました。



—全国豆腐品評会での受賞の要因はありますか？

今大会は、結構接戦だったみたいなんですけど、うちの豆腐はバランスが良かったみたいです。

風味や食感、後味といった評価項目の中で、どれか1つだけが抜けていたわけではなくて、全ての項目で高評価をいただきました。

—品評会にあたって苦労した点はありますか？

あまりないですね。

品評会のために準備して特別な豆腐を造っているのではなくて、日々造っているものを送って、審査してもらっただけなので。

そもそも豆腐って、品評会だからうまく造ろうとしてもできないです。大豆が採れた畑によって全く違うので、毎日豆の状態が違います。作り方も微妙に違って、100点の豆腐はほぼ無いんですよ。

なので、毎日100点を目指して研究しています。

その日々の研究の積み重ねが、品評会での評価につながったんだと思いますね。

—豆腐店を開業したきっかけはありますか？

もともと祖父の家が豆腐屋さんをやっていて、私は幼少期からにがりのお豆腐を食べる機会がとて多かったことです。

僕の中では、お豆腐ってとてもおいしいものでした。だけど、大人になってから豆腐の話題になったときに「豆腐って味が無いよね」とか、「しょうゆとかをかけないと食べられないよね」という話になったんです。僕からしたら、そのままでは味が無いしおいしくないと思われることが驚きでした。

今はスーパーなどで大量生産されている豆腐が多いですから、つるっと食べられる味噌汁に入っているもののイメージで、主役じゃなくて脇役だと思われるのかなと。

それなら、大豆に対して100%味を引き出せるように、手作りでしっかり造ってお客さんに提供したら、必ず「あ、全然違うね」ということを知ってもらえるのではないかと思います、それを目的にお店を開きました。



—どうして青梅に？

多くの人においしい豆腐を食べてもらいたいからです！

青梅に住んでいる方は、結構1つの土地で2世帯、3世帯住んでいる方が多いんです。そうすると、1丁ではなく、孫たちの分とか息子世帯の分とか何丁も買っていつてくれるんです。

やはり人口の多いところだと一人暮らしとか、夫婦だけとかで住んでいることが多いので、比べると青梅って食卓を囲む人数も多いんですよ。そういったところでおいしい豆腐を造って、皆さんがおいしいねって笑顔になったらうれしいじゃないですか。

他にも、当時たまたま青梅に来る機会があって、地元の方と話をしたところ、「青梅の駅前に昔あったスーパーなどがなくなってしまって、食材を買えるところがなくて困っている」という話も聞いていたので、青梅に開業を決めました。



—1日のスケジュールを教えてください。

朝4時くらいに製造室に入って製造を始めて、12時ぐらいに休憩して、また午後から翌日の豆の仕込み、夕方4時にお店を閉めるような感じです。造っている間は、目を離せないですね。

他にも取引先へ行ったり、店の納品書を作ったり、いろいろやることがあるので、夜まで結構盛りだくさんです。

—ふだんはどのようなお客さんがいらっしゃいますか？

平日は地元の方が多くですね。

休日になると、関東圏の方を中心に、市外から来てくれる人が多くなります。



—大久保さんにとって豆腐の魅力とは何ですか？

豆腐って、大豆と水とにがりだけでできるんです。そんな少ないもので、あれだけ個性のあるものを造れるということが魅力ですね。

擦ったとき炊いたとき毎日研究をして、そのときそのときの造り方が違う、それが難しいけれど面白いところです。

豆は生き物ですね。

—豆腐のおすすめの食べ方がありますか？

厳選された大豆を使った豆腐。まずはそのまま食べてみてほしいです。冷ややっこもちろんおいしいですが、生ぬるいくらいの温度帯にしたほうが実はおいしいんですよ。

よせ豆腐も、冷たいときに食べるのとレンジで1分くらい温めて食べるのとでは味が全く違います。

豆腐は冷やして食べるものという認識がありますよね。でも、豆腐のできたての温度は50度から60度くらいなので、その温度まで戻してあげると出来立ての味に近くなります。



味噌汁に入れるにしても、最初からぐつぐつ煮込んでしまうと、出来立ての温度を超えてしまっただけ崩れてしまったり、別のものになってしまう。

なので、まずお椀に4等分に盛ります。

そこにアツアツの味噌汁を入れて少し置くんです。

そうすると、冷たいお豆腐がすこしぬるくなるので、それをスプーンなどですくって食べると、出来立ての豆腐に近い甘いものを食べられます。

もし何かを付けるとしたら、しょうゆではなくて塩がおすすめです。

他には、デザートとして食べることもできるので、意外と黒蜜も合いますよ。

—青梅市は、大久保さんにとってどのような町ですか？

仲良くなると、とても面倒見のいい人が多いですね。頑張っているのを見てくれたりとか、応援してくれる人が多いです。

お盆で家族が戻ってくるときや親戚の家に行く際のお土産で、うちの地元の豆腐、おいしい豆腐として持って行ってくれる方が多くてうれしく思ってます。

他にも、講師を頼まれた際や取引先に行く用事で都心に出て、青梅に帰ってきた時は、やっぱり空気がいいので落ち着きます。帰ってきたな、という感じです。



—青梅市民へ向けたメッセージをお願いします！

ふだんからお世話になっているので、近くに原材料からこだわったおいしい豆腐屋さんがあるんだってことを、知ってもらいたいです。

また、それが青梅にあるんだってことを市外の人に話してもらえたらとてもうれしいです。

実は、お店のロゴマークにも、「青梅裏宿」の文字があるんですよ。他にも小さいこだわりがあるので、探してみてください。

—最後に、これからに向けた次の目標などがありますか？

毎日の豆腐作りが目標ですね。

今はパック詰めまで全部自分がやっているのですが、規模を大きくしてしまうと、自分で造ることができなくなってしまう。そうすると、クオリティがやはり下がってしまうので…量は増やせますが、そのバランスがとても難しいところです。

この規模で、できる限りのことをやって、お豆腐を丁寧に造ってお客さんに提供するというのを毎日続けていきたいです。



受賞後には、市役所で市長との一枚も

とうふ工房 ゆう



場所 青梅市裏宿町570-7
問い合わせ ☎84-2470

ご注意ください！
3月31日までの
申請が必要となる
場合があります。

4月1日から新婚ご夫婦への応援制度が変わります

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

市が現在行う、新婚ご夫婦に向けた2つの支援制度は、4月から新たな1つの制度として生まれ変わる予定です。対象となるのは4月以降ご結婚されたご夫婦となります。（詳細は4月以降ご案内します）

3月までにご結婚されたご夫婦は、これまでの2つの支援制度をご利用ください。結婚時期によって申請できる期間が異なり、3月中の申請が必要となる場合があります。年度末は申請が集中し窓口が混み合います。時間に余裕をもってご相談、ご申請ください。

○結婚新生活スタートアップ応援事業費補助金

金額 最大60万円（年齢・所得による要件あり）

※必要書類が多い制度のため、時間に余裕を持ってご申請ください。

詳細は右記2次元コードへ

○結婚おうめ生活お祝い金

金額 基本額2.2万円+加算額＝最大22.2万円（年齢・所得による要件なし）

※詳細は右記2次元コードへ

協定を締結しました

問 企画政策課

2月4日に市とアイザワ証券(株)は、包括連携協定を締結しました。

金融リテラシー教育をはじめ、それぞれの資源や人財を有効に活用した協働による活動を推進し、市民サービスの向上と地域の活性化を図っていきます。

粗大ごみの自宅回収 LINE申し込み受け付け開始

問 清掃リサイクル課収集指導係

市では、ご家庭から出た粗大ごみの自宅回収を行っています。新たにLINEでの申し込みも可能になります。市公式LINEアカウント（下記2次元コードを読み取り）を友だち追加し、「基本メニュー」の「ごみ・リサイクル」から案内に従って申し込みしてください。登録の方法については、市ホームページをご確認ください。

なお、電話での申し込みも引き続き受け付けています。

マイナンバーカード

郵便局で申請・更新手続きができます

問 市民課マイナンバーカード担当

市内郵便局のうち6か所で、顔写真の撮影や申請書の記入など、マイナンバーカードの申請・更新手続きの支援を行っています。

手数料や顔写真の持ち込みは不要です。手ぶらでお手続きできますので、お気軽にご申請ください。

※郵便局では電子証明書のみでの更新手続きはできませんので、市役所までお越しください。

取扱い郵便局 下表参照

取扱郵便局	住所
青梅若草郵便局	河辺町8-12-28
青梅霞台郵便局	師岡町4-5-2
青梅長淵郵便局	長淵4-1366
青梅藤橋郵便局	藤橋2-117-4
小曾木郵便局	小曾木3-1887-3
二俣尾郵便局	二俣尾4-1078-11

※時間は月～金曜日の午前9時～午後4時30分

届け出は毎年度必要です

市資源回収事業協力業者の登録を受け付けます

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

市内の各種団体が資源回収で集めた「古紙・カン・ビン類」などを回収する資源回収業者に対し、品目に応じて事業協力助成金を交付しています。資源回収にご協力いただける回収業者を随時募集しています。

登録資格

市内に事業所または営業所がある資源回収業者

※4月から回収を行いたい業者は3月中に届け出をしてください。

登録方法

清掃リサイクル課（市役所5階）で配布する「青梅市資源回収事業協力業者登録届出書」（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、清掃リサイクル課へ提出

各種委員募集			傍聴にお出かけください			
委員名	ジェンダー平等情報紙編集委員会委員	都後期高齢者医療広域連合運営会議公募委員		農業振興対策審議会	景観審議会	公共交通協議会
概要	情報紙「よつばの手紙」の取材など	都後期高齢者医療広域連合の運営に関する重要事項についての審議など	日時	3月12日（水） 午後2時から	3月21日（金） 午前10時から	3月24日（月） 午後2時から
応募資格	次の要件をすべて満たす方 ▷市内に住民登録をしている。 ▷応募時に満18歳以上 ▷ジェンダー平等に関心がある。 ▷祝日を除く月～金曜日の日中に開催する会議に出席可能 ▷地方公務員法第16条各号に該当しない。 ▷青梅市の他の付属機関等の委員でない。 ▷青梅市職員でない。	次の要件をすべて満たす方 ▷4月1日時点で都内に住民登録をしている。 ▷4月1日時点で満18歳以上	会場	市役所3階 教育委員会会議室	市役所3階 教育委員会会議室	市役所2階 災害対策本部室
募集人数	2人以内	2人	内容	第4次青梅市農業振興計画の策定について	青梅インターチェンジ北側地区（今井土地区画整理事業）における景観形成について ほか	青梅市地域公共交通計画の推進について ほか
委嘱期間	4月1日～令和8年3月31日	7月から2年間（予定）	定員	先着5人	10人（抽選）	5人（抽選）
選考方法	書類審査	上記2次元コードからご確認ください。	傍聴受付	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15分～30分に会場入り口で	当日の午後1時45分～2時に会場入り口で
申し込み	3月10日(消印)までに市民安全課(市役所3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)に必要事項を記入し、郵送または直接市民安全課ジェンダー平等担当へ	都後期高齢者医療広域ホームページ(上記2次元コード)をご確認ください。 問 保険年金課後期高齢者医療係または都後期高齢者医療広域連合保険部管理課管理係 ☎03-3222-4505	問い合わせ	農林水産課 農政係	都市計画課 開発指導係	交通政策課 交通政策係

必要です！地域のつながり

～自治会活動の紹介～

問 市民活動推進課地域支援係

自治会は、地域の皆さんで自主的に活動している団体です。住みやすく豊かな地域作りのため、ふれあい活動や防災・防犯など安全・安心の維持に取り組んでいます。自治会は地域コミュニティの中心で、いざというとき頼りになるのは「地域の力」です。自治会に加入して、地域とつながってみませんか。

三田地区総合文化祭

第5支会では、毎年秋季に「三田地区総合文化祭」を開催しています。日頃、市民センター施設を利用している各団体の、作品展示および舞台発表の場として、多くの方が見に来ています。

今年度初の試みとして、障害者団体によるシフォンケーキの販売ブースと、獅子舞の披露が行われました。シフォンケーキは早い時間帯には売り切れとなり、獅子舞の会場も興味深く観覧する来場者が多く集まりました。

文化祭会場の市民センター体育館は、現在工事が行われており、完了後には本館から体育館入口までスロープが出来る予定です。多くの方の来場を期待しています。



シフォンケーキの販売



獅子舞の披露



ヨーヨー釣り



マジックショー

夏祭りの開催

成木1丁目自治会では、例年8月14日のお盆に軍荼利明王ぐんだりみょうおうのお祭りを開催しています。

例年は境内で盆踊りを行なっていましたが、コロナの影響により3年程中止しました。今回は4年ぶりに自治会館を利用した「夏祭り」を実施しました。

自治会の役員の方々はもとより、駐在所・地域の多くの皆様の協力のおかげで盛大に開催することが出来ました。

当日は、模擬店で、綿菓子・焼きそば・かき氷・ヨーヨー釣り、会館内においては、大正琴の演奏やマジックショーが披露されました。夏の一夜を楽しく過ごせて、地域のコミュニケーションの場となったと考えています。

今井・藤橋合同スポーツイベント

第11支会では、10月20日に、藤橋小を会場として、西東京農業協同組合に協賛いただき、「今井・藤橋合同スポーツイベント」を実施しました。

このスポーツイベントは、参加者が自由に種目を選び、楽しみながら体を動かして、体力増進や地域コミュニティにつなげることを目的に行っており、支会役員である自治会長を中心に、各自治会役員や地区の関係団体の方々をはじめ、新町中と三中の生徒12名にも、ボランティアとして参加してもらいました。

当日は、役員を含め約220人が参加し、体育館では、インストラクターの指導による健康体操や輪投げ、ポッチャやストラックアウトを、校庭では、ファミリーゴルフとベタング、パン釣りをを行い、最後に、唯一の対抗戦として、藤橋地区チームと今井地区チームに分かれ玉入れを行いました。



健康体操

市自治会連合会 すまいるカードが新しくなります

3月中旬以降「すまいるカード」をご案内とともに自治会から配布します。

自治会連合会「すまいるカード」は、自治会連合会に加入している自治会の会員世帯に、加入の特典として配布しているカードです。

約80か所の協賛企業・商店等で、「すまいるカード」を提示することにより、割引などのサービスを受けることが出来ます。詳しくは自治会連合会のホームページをご覧ください。



令和7年度 東京都地域の底力発展事業助成申請事業募集

都では、地域活動の担い手である自治会が主催して行う地域の課題を解決するための取組（催し・活動等）を支援する事業助成を行っています。

対象 都内に所在する自治会

主な事業 住民同士の交流イベント（夏祭り、盆踊り、餅つき、桜まつりなど）▷防災活動（防災訓練、防災講習会など）▷デジタル活用（デジタル機器の使い方講習会、町会イベントの配信など）

助成上限額 20万円（単一自治会の場合）など

募集期間 第1回 3月5日（水）まで
第2回 4月16日（水）～30日（水）
第3回 7月16日（水）～30日（水）
第4回 9月16日（火）～30日（火）

その他 詳細は、都生活文化スポーツ局のホームページ（下記2次元コード）をご覧ください。



年度末は還付金詐欺に要注意！

問 青梅警察署☎22-0110

今年もすでに特殊詐欺が発生しています！

年度末は、還付金詐欺の被害が多発する傾向にあります。犯人は市役所職員等を装い、「保険料（医療費）の還付金を受け取ることができる」「期限が過ぎているが、今日なら手続きができる」などと言って電話をかけます。そして皆さんが相談や確認をする前にATMへ誘導し、指示通りに操作させお金を振り込ませます。

被害を防ぐために、次の対策をしましょう。

- ▶知らない番号からの電話に出ない。
- ▶電話に出てしまったらいったん切って市役所等へ確認する。
- ▶不審な電話があったら警察へ連絡する。

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。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）

保険証利用登録等の特設窓口が終了します

問 DX推進課

本庁舎西側エレベーター前に設置している、マイナンバーカードの健康保険証利用登録と、公金受取口座の登録支援特設窓口は、3月31日で終了します。

市役所での支援をご希望の方は期日までにお越しください。なお、ご自身での登録方法については、ウェブサイト（下記2次元コード）からご確認ください。



＜公金受取口座登録

保険証利用登録＞



スズメバチ等の
巣除去費補助金の交付申請

問 環境政策課環境対策係



申請期限は3月31日（消印）です。

対象や補助金額等の詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

7日（金）まで

春の火災予防運動

問 青梅消防署予防課防火査察係
市防災課消防係

令和6年中に市内で発生した火災件数は64件（速報値）であり、昨年と同様に放火が出火原因の1位になっています。放火による火災を未然に防ぐために次のことを心がけましょう。

- ①家の周りは整理整頓し、燃えやすいものは置かないようにしましょう。
- ②ゴミは決められた日の朝に出しましょう。
- ③物置や車庫は鍵をかけましょう。
- ④家の周囲は外灯をつけて明るくしましょう。
- ⑤ライターやマッチは正しく保管し、子どもが間違えて使用しないようにしましょう。

放火されにくい街づくりに、ご協力をお願いします。



特別相談「若者のトラブル110番」

問 市民安全課市民相談係

最近の若者を狙う悪質商法では、SNS等を悪用した手口が増加しています。消費者被害の未然防止・拡大防止を図るため、市消費者相談室では特別相談「若者のトラブル110番」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。

日程 3月10日（月）、11日（火）

時間 午前10時～正午、午後1時～4時

※11日は午後6時まで

対象 契約当事者が29歳以下の相談

ご相談は、相談専用電話☎22-6000
または直接市民安全課（市役所3階）へ

3月10日は
「東京都平和の日」です

問 市民安全課市民安全係



都は3月10日に東京都平和の日記念式典を開催し、東京空襲等で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、午後2時から黙とうを行います。皆さんも黙とうをお願いします。

また、羽村市と合同で東京空襲資料展を開催します。会場では、市民の皆さんからお借りした戦争遺品・戦争資料や、都所蔵の写真パネルを展示します。

詳しくは市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

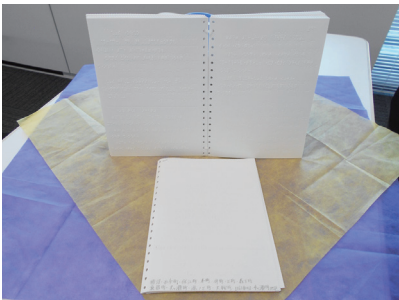
音声版・点字版

「資源物・ごみ収集カレンダー」を
配付します

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

令和7年度版資源物・ごみ収集カレンダーの音声版（デージー方式）・点字版をボランティアの皆さんのご協力等により作製します。

配付を希望する方は、清掃リサイクル課へご連絡ください。



資源物・ごみ収集カレンダー点字版

「消費生活見守りサポーター
HANDBOOK」を配布します

問 市民安全課市民相談係

高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。被害を防ぐためには身近にいる周りの方が日頃から高齢者の生活や言動、態度などを見守り、変化にいち早く気づくことが重要です。

市では、高齢者の見守りをするに当たってのポイントなどをまとめた小冊子「消費生活見守りサポーターHANDBOOK」を配布します。ご家族や地域の方の見守りの際にお役立てください。

配布場所 市民安全課（市役所3階）

配布開始 3月3日（月）

※なくなり次第終了

内容 気づきのポイント、見守り活動の流れ、高齢者との会話のポイント等



格安な会費で福利厚生が充実

青梅市中小企業従業員等互助会へ
加入しませんか？

問 互助会事務局（青梅商工会議所内）
☎23-0111



ホームページ

互助会は市内の中小企業で働く事業主と従業員のために、格安な会費でさまざまなサービスを提供する福利厚生団体です。

対象 市内に事業所を有する中小企業（従業員数300人以下）の事業主および従業員

費用 1人あたり入会金400円、月会費300円

内容 レジャー施設・食事券・鑑賞券の割引、慶弔共済給付等

割引券等の詳細は、ホームページ（上記2次元コード）からご確認ください。



国民年金の手続きはマイナポータルをご利用ください

問 青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係



- 国民年金加入の各種手続きが電子申請できます。
- マイナポータルからご自宅で申請できるので便利です。
- ▷国民年金の加入・種別変更
- ▷付加年金納付（辞退）申出
- ▷国民年金保険料免除・納付猶予申請

- ▷学生納付特例申請
 - ▷産前産後免除該当届
 - ▷口座振替納付（変更）申出など
- 詳しくは、日本年金機構ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

東京都自殺対策強化月間

1人で悩んでいませんか？生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。
相談窓口は「こころナビ東京（右記2次元コード参照）」からも検索が可能です。



問 健康センター☎23-2191

	特別相談受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談	午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター ☎0120-58-9090（7日まで） ☎03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	火、水、金、土曜日 正午～午後8時 ※3月中は火・水・金～日曜日、祝日の正午～午後8時	(特非) 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	午後4時～9時 ※毎月10日と3月10日～16日は午前8時から24時間	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
東京いのちの電話	毎日24時間	(社福) 東京いのちの電話 ☎03-3264-4343
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	正午～翌午前5時30分 ※3月27日～31日は24時間	(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族傾聴電話	火、木、土曜日 午前11時～午後5時 ※3月5日、7日も受付	(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	木曜日 午前10時～午後7時、日曜日 午前10時～午後6時 ※3月10日～12日は正午～午後5時	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
多重債務110番	月～土曜日 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
L I N E相談	午後3時～10時30分	相談ほっとL I N E@東京
とうきょう自死遺族総合支援窓口	詳細は2次元コードから	(特非) 全国自死遺族総合支援センター

こころといのちの講演会
～妊娠・出産とメンタルヘルス～
妊産婦のメンタルヘルスの現状とその対応策について、子どもへの虐待や愛着障害などに触れながら、お伝えします。
講師 産婦人科医 相良洋子氏
日時 3月15日（土）
午前10時30分～11時45分



◀申し込み方法等の詳細は、都ホームページをご覧ください。

こころや体の疲れを感じていませんか？

「こころの体温計」でストレスチェック
問 健康センター☎23-2191



「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステム（2次元コード参照）です。



社会福祉法人青梅市社会福祉事業団職員募集



募集職種 市自立センター正規支援員・嘱託運転手
募集人数 正規支援員…若干名、嘱託運転手…1人
採用予定日 4月1日以降（採用日は応相談）
※応募資格等の詳細は、市自立センターホームページ（2次元コード）でご確認ください。
申し込み 3月19日（必着）までに、申込書（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送〒198-0023 今井5-2434-2、電話☎32-1631または直接市社会福祉事業団事務局へ

健康コラム122

西多摩医師会在宅安心サポート事業について
（一社）西多摩医師会会長 進藤幸雄

本格的な超高齢化社会を迎え、医療や介護の複合的問題を抱えた高齢者が増加しています。要介護状態となっても住み慣れたご自宅で生活を続けるためには、必要に応じ適宜、医療や介護が提供される包括的な医療・ケアサービスの充実が必要です。

在宅医療の中心は、医師よりも寧ろ医療、ケア双方を理解している訪問看護が中心であり、第1のセーフティーネットとして訪問看護の充実が必要です。その上で、状況に応じて往診や入院ができる第2のセーフティーネットが必要です。

一方、西多摩地域は、全国の地方都市と同様、医師不足、医療介護人材不足が深刻で、高齢者救急による負担増が課題になっています。高齢者救急の医療ニーズは、慢性疾患の再発や、介護問題の救急ニーズであることも多く、必ずしも高度な救急医療を必要としません。まずは訪問看護が対応し、その先は主治医や家族と相談し決定するなどの対応が必要です。

しかし、夜間や休日には主治医に連絡を取れない場合もあり、課題となっていました。西多摩医師会では、有志医師グループを結成し、夜間休日の訪問看護師をサポートする「西多摩在宅安心サポート事業」を立ち上げました。1.5次セーフティーネットとでもいう事業です。始めたばかりの事業で甚だ不十分ですが、さらなる高齢化社会の諸問題に備え、市民が安心して生活できる医療提供体制を目指して構築を進めていきます。

問 健康センター☎23-2191

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等は市ホームページをご覧ください。

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日 ※祝日を除く	時間
今寺第四第五自治会館	第1・3月曜日	午前10時～午後3時
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	

3月のイベント

★河辺四丁目自治会館	★河辺六丁目自治会館
日時 21日（金）	日時 27日（木）
午前10時30分～正午	午前11時～45分
内容 Excel・Wordお悩み 解決相談デー（市シルバー マイスター 水出 猛氏）	内容 二胡演奏（市シルバー マイスター 遠藤良正氏）

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やその家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや思い、認知症関連の情報を共有する場です。グループに分けてお話しをする前に全体でのお話しを実施する予定です。

日時 3月11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」

対象 認知症疾患のある方、そのご家族、
認知症に関心のある方

費用 250円（飲み物代）

申し込み
3月10日までに電話または直接高齢者
支援課包括支援係へ

脳梗塞予防講演会
「え？不整脈から
脳梗塞になるの？」

脳梗塞などの脳血管疾患は、日本人の主な死因のひとつであるだけでなく、寝たきりの最大の原因です。

脳梗塞を起こす心房細動について、正しい知識を身に付けましょう。

日時 3月17日（月）
午後1時30分～3時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

講師 市立青梅総合医療センター院長
大友建一郎氏

定員 先着100人（予約制）

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

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 3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）

※2月19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

離乳食教室初期
（ゴックンクラス）

日時 4月17日（木）
午前10時～11時30分

会場 健康センター3階

対象 4～5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作
り方、お口の手入れについて

※デモンストレーションあり

定員 先着10組（予約制）

その他 ベビーカーでの参加可

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）
または電話☎23-2191でこ
ども家庭センターへ

離乳食教室中後期
（モグモグカミカミクラス）

日時 4月9日（水）
午前10時～11時30分

会場 健康センター3階

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食
の作り方

※デモンストレーションあり

定員 先着10組（予約制）

その他 ベビーカーでの参加可

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）
または電話☎23-2191でこ
ども家庭センターへ

親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム1
～赤ちゃんがきた！～

初めての子育てをしているお母さんと赤
ちゃんのための講座です。参加者中心型の
子育て支援プログラムです。焦らず完璧を
求めない、ゆったり、ほっとな子育てを♪

日時 4月4日～25日の金曜日
午後1時30分～3時30分

会場 福祉センター2階和室

対象 おおむね令和6年10月5日～令和
7年2月4日生まれの赤ちゃんとお
母さん

持ち物 バスタオル、着替え、おむつ、飲
み物

定員 13組程度（抽選）

費用 1,100円（テキスト代）

申し込み 21日までに電話で子育て応
援課子育て推進係または専用
フォーム（2次元コード）から

子育てひろば すこやかルーム

オーガンジーリボンの
髪かざりをつくりましょう！

問 畑中保育園すこやかルーム☎21-53
58、市子育て応援課子育て推進係

日時 3月17日（月）～19日（水）
午前10時～午後2時頃

※ご都合のよい時間にお越しください。

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 未就学児の親子

内容 簡単でかわいい髪かざりを作ります。

子育てひろば にこにこ

ボードゲームで遊ぼう！

問 子育てひろばにこにこ☎78-39
74、市子育て応援課子育て推進係

日時 3月27日（木）
午前10時～11時30分

会場 子育てひろばにこにこ

対象 小学生

内容 遊び方を講師に教わりながら、楽し
いボードゲームで遊んで盛り上がろ
う！

持ち物 飲み物

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15日（土）
午前10時30分～11時30分

会場 市ファミリー・サポート・センター（東
青梅センタービル3階）

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 利用する場合は料金がかかります。
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☎23-388
8、23-9338で同センターへ

生物多様性人材育成講座

バードウォッチング
～青梅に棲む野鳥を見つけよう～



青梅市は豊かな自然環境が広がっていて、野鳥が多く棲んでいます。身近な存在ですが意外と知らない野鳥について学んでみませんか。

日時 3月28日(金)
午前9時30分～11時30分(9時受付開始)

会場 河辺市民球技場川原(管理棟前の川原集合)

対象 市内在住の小・中学生と保護者

講師 日本野鳥の会奥多摩支部 荒井悦子氏

定員 先着20人(予約制)

持ち物 筆記用具、水筒、双眼鏡(お持ちの場合)

申し込み

12日までに住所、参加者全員の氏名、電話番号、学校名・学年をメール✉div1310@city.ome.lg.jp、または市ホームページ(2次元コード)の専用フォームから環境政策課管理係へ

※メールで申し込み後、14日までに返信がない場合はお問い合わせください。



子どもたちのためのプログラミング道場



問 CoderDojo青梅✉ichiro.kano@funnygeekjp.com、市社会教育課

プログラミング(Scratch)で子どもたちが作成したアニメーションやゲームなどの作品を発表でき、同じ興味を持った仲間が集まる場所です。プログラミング未経験者、初心者でも安心して参加でき、分からないことや知りたいことを相談できます。

日時 3月9日、4月13日、5月11日、6月29日の日曜日
午前9時50分～正午

会場 福祉センター2階集会室 **対象** 小・中学生

定員 先着45人(保護者同伴可)

持ち物 ノートパソコン

※7台限定でパソコンの貸し出しあり(事前予約制)

申し込み 2次元コードから



外遊び型子育てひろば・はらっぱ



問 市子ども関連NPO団体連絡協議会☎050-3390-0613
市子育て応援課子育て推進係

親子で季節を感じながら、お外遊びしませんか。地域の子育ての仲間作りに、のんびり遊びに来てね♪

日時 3月4日(火) 午前10時30分～正午※雨天決行、荒天中止

会場 わかぐさ公園芝生の広場 **対象** 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

青梅市吉川英治記念館

「美しき桜心の物語」の語り会」開催

問 美しい多摩川フォーラム事務局(青梅信用金庫地域貢献部内)
☎24-5632
青梅市吉川英治記念館☎74-9477

日時 3月22日(土) 午後2時～3時15分(1時30分開場)

会場 青梅市吉川英治記念館主屋

対象 市内在住・在勤の方

内容 語り部・かたりすとで、元NHKニュースキャスター・美しい多摩川フォーラム副会長の平野啓子氏が、瀬戸内寂聴作「しだれ桜」を全文暗誦でお届けします。

定員 先着20人(予約制)

費用 400円(入館料)

申し込み 3日の午前9時から電話
☎24-5632で美しい多摩川フォーラム事務局へ



特別展「青梅市郷土博物館開館50年のあゆみ」
記念講演会開催

現在開催中の特別展「青梅市郷土博物館開館50年のあゆみ」に関連した記念講演会を行います。

日時 3月23日(日) 午後2時から(開場1時30分)

会場 市役所2階204・205会議室

講演名 「想 多摩川 創立五十年の青梅市郷土博物館」

講師 元市文化財保護審議会会長 野村慎三郎氏

定員 先着50人(予約制)

申し込み

4日の午前9時から電話
☎23-6859で郷土博物館へ



ジェンダー平等講演会

人気アニメ作品からみるジェンダー平等

問 社会教育課生涯学習推進係

日時 3月22日(土) 午前10時～正午

会場 市役所2階201・202会議室

内容 プリキュアやディズニー、ジブリなど人気アニメの中では、ジェンダーはどのように描かれてきたのでしょうか。その魅力をジェンダー平等の視点から読み解いていきます。

定員 先着40人

申し込み 2次元コードから



講師 河野真太郎氏

専修大学国際コミュニケーション学部教授。専門は英文学、イギリスの文化と社会。著書「〈田舎と都会〉の系譜学—二〇世紀イギリスと「文化」の地図」(ミネルヴァ書房)、「新しい声を聞くぼくたち」(講談社)、「この自由な世界と私たちの帰る場所」(青土社)、「増補 戦う姫、働く少女」(ちくま文庫)、「ぼっちのままで居場所を見つける」(ちくまプリマー新書)



簡単エクササイズ

ラウンドフィットネス



有酸素運動(ステップ)と筋力運動(油圧式マシン)を30秒ずつ交互に行う簡単エクササイズです。運動不足解消、基礎代謝向上、脂肪燃焼、筋力アップ、引き締め、腰痛改善、冷え性改善などに効果があります。

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

※御岳小橋工事のため、3月27日(予定)まで、御岳交流センター駐車場は閉鎖しています。駐車場は御岳1丁目駐車場をご利用ください。

沢井市民センター体育館休館期間延長のお知らせ

問 沢井市民センター☎78-8304

広報おうめ7月15日号でお知らせした、エントランス改修工事による体育館の休館期間は、工事期間の変更により次のとおり変更となります。ご迷惑をおかけしますが、引き続きご理解とご協力をお願いします。

変更前 5月末まで(予定)⇒**変更後** 9月末まで(予定)

3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	5日(水)、10日(月)、 12日(水)、19日(水)、 24日(月)、26日(水)、 31日(月)	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
	4月2日(水)、7日(月)			
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	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
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	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
女性のための カウンセリング 「はればれ」	7日(金) 21日(金) 4月4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	訪問販売や買ひ物の 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)	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	16日(日)	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2階会議室 ▷予約は13日までに 商工業振興課商業労 政係へ(先着3人)
住 宅 相 談	13日(木)	午後1時30分～4時 30分(1人45分) ※電話・窓口予約	分譲マンションの修 繕、維持・管理に関 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 3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)	武藤歯科医院	滝ノ上町1235	22-2825
9日(日)	山下歯科医院	河辺町10-12-37 2階	22-0203
16日(日)	近藤歯科医院	河辺町10-8-8	78-3219
20日(祝)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
23日(日)	浜口ファミリー 歯科医院	新町5-32-7	32-7177
30日(日)	荻野歯科三ツ原 診療所	藤橋3-9-7	31-6480

※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 

☆8日(土)～12日(水)

第35回日本モーターボート選手会会長賞

☆20日(祝)～24日(月)

多摩川巧者決定戦! 第20回澤乃井カップ

☆27日(木)～31日(月)

多摩川のおんなカップ



京王閣競輪 

☆2日(日)まで…真備杯&L新橋杯&ニッカン杯(FI)

☆7日(金)～9日(日)…JFN杯&日刊スポーツ杯(FII)

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
3日(月)	午前10時～11時30分	沢井市民センター1階第2会議室
	午後2時～3時30分	カインズ青梅インター店 くみまちコミュニティスペース
4日(火)	午後2時～4時	大門市民センター2階第1～2会議室
6日(木)	午前10時～11時30分	梅郷市民センター2階第1会議室
7日(金)		河辺市民センター1階第1会議室
11日(火)		S&Dたまぐーセンター4階ミーティングルームAB
12日(水)		新町市民センター1階第3会議室
13日(木)		今井市民センター1階和室
14日(金)		小曾木市民センター2階第2会議室
18日(火)		四小ランチルーム
19日(水)		東青梅市民センター2階第1～2会議室
21日(金)	午前10時～11時30分	長淵市民センター1階第3会議室
24日(月)		大門市民センター2階第1会議室
25日(火)		成木市民センター第2研修室

センターひろば(子育て支援事業)

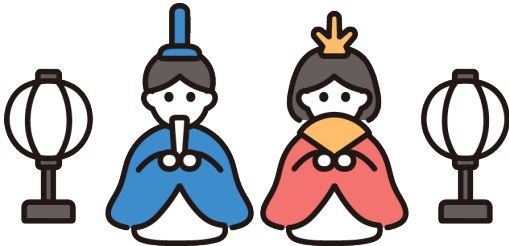
問 子育て応援課子育て推進係



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





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)

○剣道体験会

回3月9日(日)、23日(日) 午前10時～11時(9時30分受付)

場住友金属鉱山アリーナ青梅

対年中～中学生

問青梅錬心館 田村 ☎090-1556-7727

○未就園児招待会～スタンプ遊びをしよう!～

回3月14日(金) 午前10時～10時45分

場富士学院幼稚園

対0～2歳児と保護者

問同幼稚園 鬼塚 ☎042-555-1241

☆催し

○剣詩舞体験教室

回3月3日(月)、10日(月) 午後3時～4時

場S&Dたまぐーセンター

定先着10人

費1回800円

申愛夢美会 斉藤 ☎76-0966

○初心者向けフラダンス体験会

回3月4日、11日、18日、25日の火曜日 午前9時30分～10時

場住友金属鉱山アリーナ青梅

対40～70代の女性(初心者)

費1回1,000円

申プアエナOme 秋元 ☎090-6491-5262

○初心者向けフラダンス体験会

回3月5日、19日、26日の水曜日 午前9時30分～10時30分

場今井市民センター

対60代以上の女性(初心者)

定先着5人

申レファ 下田 ☎090-5526-7385

○いきいきひだまりサロンの会

回3月5日、12日、19日、26日の水曜日 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

費1回600円(お茶菓子、資料代)

問同会 大西 ☎090-8519-4370、iki2hidamari@gmail.com

○心と体の健康ヨガ

回火曜日コース…3月11日、18日、25日①午後1時30分から②午後2時45分から▷木曜日コース…6日、13日、27日①午前10時から②11時15分から▷土曜日コース…29日①午前9時15分から②10時30分から③11時45分から

場御岳交流センター

対18歳以上

費1レッスン1,000円

問SAT SANG yoga group

本間 ☎080-5417-5028、
kaori.h.yoga@gmail.com

○みんなで川そうじ!

回3月8日(土) 午前10時～11時
場霞川・五反田橋左岸丸階段付近集合

対小学生以上

問霞川くらしの楽校 河内 ☎090-2451-8471

○春の養生薬膳料理

回3月14日(金) 午前10時～午後1時
場河辺市民センター

対18歳以上

定先着8人

費3,000円

申8日までに枸杞の実くらぶ 山崎 ☎080-6505-6577

○認知症家族の会

回3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 ☎090-8894-4558

○家族会による精神保健福祉相談会

回3月19日(水) 午後1時～4時
場福祉センター

定先着3人

申青梅精神保健福祉家族会 ほっと・スマイル 遠藤 ☎080-5192-2270

○青梅陶芸教室

回3月19日(水) 午後1時30分～4時
場河辺市民センター

費1回2,000円(別途材料費、焼成代)
申同教室 福田 ☎090-4011-5065

☆会員募集

○楽しい散歩と話し合い交流会

回第2・4日曜日 午前9時30分～4時
場多摩地方中心

費年額1,000円

申軽ハイキングと交流会 矢田部 ☎080-1012-5559

○水泳

回火曜日 午後7時～9時

場S&Dスイミングプラザ羽村

対18歳以上

費月額3,500円、入会金1,000円
申ワイワイナイター 山崎 ☎080-5532-0416

○体操

回水曜日(月4回) 午後1時～3時

場河辺市民センター

対60歳以上で軽い運動のできる方

費半年額3,000円

申河辺健康体操クラブ 長野谷 ☎090-4758-9841

○囲碁

回金曜日 午後1時～5時

場東青梅市民センター

費月額500円

申コスミ会 青山 ☎090-9963-5659

○合気道

回土曜日 午前9時～11時

場永山体育館

費月額4,000円

申習錬館道場青梅支部 並木 ☎090-2306-3323、shurenkandojo@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

○第46回青梅市民バドミントン団体戦

回3月16日(日) 午前9時から

場住友金属鉱山アリーナ青梅

対市内在住・在勤・在学者、協会登録者、市内体育施設を利用して活動している方

費1チーム6,000円(協会登録団体は5,000円、高校生以下は4,000円)

申4日までに市バドミントン協会

ホームページから

問市バドミントン協会 坂田 ☎23-7815、sakata7815@yahoo.co.jp

☆その他

○「OMEフリマ」出店者募集

回3月9日(日) 午前10時～午後3時
※雨天中止

場市役所仮設駐車場

定80区画(1区画6.5m×2.5m。駐車場所含む)

費出店料2,000円(市自治会連合会「すまいるカード」提示で1,000円)

申8日までに2次元コードから

問同実行委員会 fleamarket.ome@gmail.com

○第2回青梅市民健康麻雀大会

回5月6日(祝) 午前9時～午後4時

場S&Dたまぐーセンター

対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生不可)

定100人(抽選)

費1,500円(軽食含む) ※すまいるカード提示で1,000円

申ウエルネスマージャン・スマートルールを確認のうえ、3月31日までに2次元コードまたは往復ハガキに氏名、年齢、住所、電話番号、すまいるカードの有無を記載し、〒198-0031師岡町4-4-3-505青梅市民健康麻雀大会事務局へ※1枚につき1人まで

問同事務局 ome.kenko.mahjong@gmail.com

○令和7年度自衛官等採用募集

回各採用種目受付…▷自衛官候補生・通年受付中▷一般幹部候補生(飛行要員は①のみ)・①4月4日(必着)まで②4月23日～6月6日(必着)▷一般曹候補生・5月7日(必着)まで▷予備自衛官補(一般・技能)・4月8日(必着)まで※試験日等詳細は2次元コード参照

問自衛官福祉募集案内所

☎042-551-4725

○あおぞらカフェ(認知症カフェ)

回3月26日(水) 午後2時～3時30分

場(社福)博仁会和楽ホーム

対市内在住の方

定30人

申同会あおぞらカフェ窓口 木本 ☎74-4411

ボランティア・市民活動センター

☎23-7163 [023-7165](tel:023-7165)

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3月5日～26日の水曜日 午後7時30分～9時

場福祉センター

対日本語が初心者から上級者の外国人

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3月8日(土) 午後1時～3時30分
場福祉センター

対中高年で初心者の方

定先着6人

申ボランティア・市民活動センターへ

広告

青梅で買取&質なら
NIJIYA
にじや質店®
Since 1998
遺品相続 鑑定
☎0120-985-191 P6台

相続 遺言 後見 会社登記
のご相談は 初回相談 無料
☑メール/電話/Zoomによる相談可
☑土日祝日/夜間対応可
☑ご自宅若しくは近隣出張対応可
司法書士あきやま法律事務所
☎https://www.akiyama-legal.com/
東京都昭島市宮沢町510番地4
☎070-2353-4489

KUMON
くもん書写教室の先生になりませんか
教室開設説明会(渋谷・町田・立川会場10:00～12:00、東京会場10:30～12:30)
※25歳～60歳前半(女性)の方にお願ひしています。
■渋谷 3/14(金)・17(月) 渋谷ヒカリエ 11階ヒカリエカンファレンスルームB
■東京 3/18(火)・26(水) 丸の内センタービル 18階 会議室
■町田 3/19(水) 町田市文化交流センター 5階 会議室コスモス
■立川 3/25(火) TTM立川ホール 立川南口MHビル 5階 会議室(立川市検町2-1-33)
※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問ひ合わせください。※会場詳細はウェブサイトをご覧ください。
右記日程でオンライン説明会を開催します(各30分)
●3/11(火)17:00～ ●3/13(木)10:00～
●3/19(水)10:00～ ●3/19(水)18:00～
●3/25(火)10:00～ ●3/27(木)16:00～
●3/28(金)10:00～ ●3/31(月)17:00～
WEBサイトまたはフリーダイヤルでの事前予約が必要です
ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆
3月無料体験学習(3/11～3/31)生徒募集中! くもん書写の先生 検索
株式会社 公文エルアイエル ☎0120-410-297
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

学校施設（音楽室）開放のお知らせ

問 社会教育課生涯学習推進係

生涯学習推進の一環として、市立小学校の音楽室を開放しています。団体やサークルの活動にご利用ください。※個人での利用はできません。

なお、利用には事前登録が必要です。受付は年度ごとに行いますので、現在利用中の団体の方も改めて登録が必要です。

登録有効期間 4月1日～3月31日

時間 月～金曜日…午後7時～9時30分、土・日曜日、祝日…午前9時～午後9時30分（上記の間で希望する時間）

開放施設 今井小（第一音楽室） **使用可能な備品** ピアノ

利用資格 次の条件をすべて満たす団体

構成員数が10人以上▷市内に在住・在勤・在学する人が過半数以上▷使用責任者が成人（18歳以上）である。

使用範囲 アンプ類を使用しない音楽、朗読などの文化活動

受付期間 3月3日（月）～31日（月）

その他 使用料（1時間100円）がかかります。

申請用紙配布・受付

社会教育課（市役所3階）

※申請用紙は、市ホームページ（2次元コード）からダウンロード可



市民映画会

「SING／シングネクストステージ（吹替版）」

問 社会教育課生涯学習推進係

音楽とエンターテインメントの持つ力の大きさ、人生に不可欠なその素晴らしさを、すべての世代に贈るミュージック・エンターテインメント！

日時 3月15日（土）

①午前10時②午後1時30分（上映時間110分）※開場は各回とも上映30分前

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

監督 ガース・ジェニングス

声 内村光良、MISIA、稲葉浩志（B'z）ほか

定員 各回先着200人

※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。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。



(C)2020 Universal Studios. All Rights Reserved.

長淵市民センター☎22-3249

みんなのおはなし会

回3月8日（土） 午前10時30分～11時15分㊦幼児～小学生（保護者同伴）㊦先着30人

調布ことぶき大学 公開講演会「良き自然・笑顔と笑い大切に。」

回3月26日（水） 午後1時30分～3時㊦2階会議室㊦60歳以上の市民㊦ユーモアあふれる講演を通じて笑いによる心身の健康増進を図る。講師…若林博司氏。持ち物…筆記用具、飲み物㊦先着40人

大門市民センター☎31-2251

ふるさと地域散歩「新緑の霞川に沿って歩く」

回・㊦3月15日（土）※荒天の場合は16日に延期。午後1時20分・西武バス金子橋バス停集合～霞川近くの史跡・文化財～大門市民センター解散。㊦市内在住・在勤・在学の方※小学生以下は保護者同伴㊦服装・持ち物…歩きやすい服装、履きなれた靴、雨具、飲み物。講師…元市文化財保護指導員 角田清美氏㊦先着20人（予約制）㊦4日から電話で

沢井市民センター☎78-8304

令和7年度らくらく健康体操教室受講者募集

回原則第2・4火曜日 午前10時～正午（全19回）㊦多目的室㊦市内在住で軽運動ができる65歳以上の方㊦服装・持ち物…運動ができる服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物。講師…日本ノルディックウォーキン

グ協会公認インストラクター 石黒成彬氏㊦50人程度（抽選）㊦18日（必着）までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、生年月日、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0172沢井市民センター「らくらく健康体操教室」へ※1人1通※河辺市民センター「のびのび健康教室」との重複受講不可

成木市民センター☎74-5204

市民ハイキング教室～都県境尾根と市町境尾根を歩く～

回・㊦3月18日（火）※雨天の場合は、25日に延期。午前7時30分・JR東青梅駅集合～（都バス乗車）～上成木バス停～小沢峠～黒山～岩茸石山～高水山～午後4時頃・上成木バス停解散（予定）㊦18歳以上で6時間以上歩ける方㊦服装・持ち物…ハイキングに適した服装と登山靴（運動靴不可）雨具・手袋・ビニールシート・タオル・筆記用具・弁当・飲み物㊦先着15人（予約制）㊦3日から電話で

河辺市民センター☎22-4885

令和7年度のびのび健康体操教室受講者募集

回原則第2・4火曜日 午後1時～3時（全19回）㊦体育館㊦市内在住で軽い運動ができる60歳以上の方㊦服装・持ち物…運動ができる服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物。講師…日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター 石黒成彬氏㊦50人程度（抽選）㊦18日（必着）までに往復ハガキに〈往

信裏〉住所、^{ふりがな}氏名、生年月日、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0036河辺市民センター「のびのび健康体操教室」へ※1人1通※沢井市民センター「らくらく健康教室」との重複受講不可

中央図書館☎22-6543

中央図書館・一時保育

「ち～のんクラブ」

回3月3日、10日、24日、31日の月曜日 ①午前10時～11時②11時～正午③正午～午後1時④1時～2時※お迎え時間…終了5分前、最終枠は15分前㊦おはなしの部屋㊦6か月～未就学児㊦小さいお子さん連れのご家族がゆっくり図書館を利用するためのサービスです。保育士が常駐しお子さんを預かります。持ち物…市の図書館利用者カード、お子さんに必要なもの。事前申込みが必要です（利用の1ヶ月前から受け付け）。空きがあれば当日の申し込みも可㊦各回4人㊦電話または直接

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回3月8日（土） 午前11時～11時40分㊦おはなしの部屋㊦3か月（首がすわってから）～4歳児と保護者㊦先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回3月9日（日） 午前11時～11時40分㊦おはなしの部屋㊦4歳児以上㊦先着30人

中央図書館・絵本のべんきょう会

回3月14日（金） 午前10時～正午㊦多目的室㊦学校など子どもた

ちの前で読み聞かせやおはなし会の活動をしている、する予定のある方。㊦講師…絵本研究会㊦先着30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会

回3月15日（土） 午前10時15分～11時40分㊦今井市民センター和室㊦4歳児以上㊦先着25人

中央図書館・子ども映画会「映画すみっ

こぐらし とびだす絵本とひみつのコ」回3月23日（日） 午前10時～11時10分（9時45分開場）㊦すみっこを好むキャラクターたちが繰り広げる、絵本の世界を旅する物語。2019年製作／上映時間約66分／アニメーション㊦先着60人

中央図書館・映画会「スクールオブロック」

回3月23日（日） 午後2時～3時50分（1時45分開場）㊦多目的室㊦ロックを愛する主人公が小学校の生徒たちとロックバンドを結成し、バンドバトルへの出場を目指す物語。2003年製作／アメリカ映画／日本語字幕／上映時間約109分㊦先着60人



3月の木曜夜間窓口

開設日時 6日、13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

青梅市の人口<2月1日現在>

世帯数 65,982世帯（-71）

人口 128,919人（-186）

男 64,923人（-90）

女 63,996人（-96）

※（）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。

