

5/1号

2025年 NO. 1509

広報

おうめ

生涯学習フェスティバル ～釜の淵新緑祭2025～



5月10日(土)～11日(日)

午前10時～午後4時

▷ S&Dたまぐーセンター

▷ 釜の淵公園▷ 旧宮崎家住宅

問 釜の淵新緑祭実行委員会 (社会教育課内)、当日はS&Dたまぐーセンター☎20-7150

詳細は2面へ

今号の主な記事

- ◆おふたりOmeでよう!お祝い金…3面
- ◆「国蝶オオムラサキ見学会」参加者募集…4面
- ◆国民年金の加入手続き…5面
- ◆おうめ健康まつり…6面
- ◆普通救命講習会…7面
- ◆親子農業体験会…8面
- ◆生涯学習まちづくり出前講座…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周年をみんなで祝いましょう!…12面

生涯学習フェスティバル～釜の淵新緑祭2025～

問 釜の淵新緑祭実行委員会（社会教育課内）、当日はS&Dたまぐーセンター☎20-7150

日ごろ市内外で活動している団体によるさまざまなイベントが開催されます。

歌や踊り、楽器演奏、おはなし会など盛りだくさんの内容です。手作りおもちゃ遊びや書道などの体験教室も充実しています。お友達やご家族など、皆さんお誘い合わせてお出かけください。※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。

※S&Dたまぐーセンターと釜の淵公園、市役所間で巡回バスが走ります。午前9時30分にS&Dたまぐーセンターを出発し、午後4時25分にS&Dたまぐーセンターに戻るまでの間、30分間隔で巡回します。（午後0時台のバスはありません。）

※天候等により、開催内容が変更となる可能性があります。

詳細は市ホームページ（2次元コード）でお知らせします。



<1日目> 5月10日 (土)

会場	時間	イベント	出演団体等	雨天時
釜の淵公園広場	10:00～16:00	竹細工展示販売	青梅竹細工同好会	中止
	11:00～12:00	青梅草笛クラブ	青梅草笛クラブ	※1
	12:00～13:00	フラダンス	マイレラウリイ フラストジオ	※2
	13:15～14:15	和太鼓パフォーマンス	蝶華～Joker～	中止
	14:30～15:00	和太鼓演奏	都立青梅総合高校和太鼓部	中止
旧宮崎家住宅	12:00～13:00	旧宮崎家で聞く 日本と青梅のむかし話	中央図書館（図書館おはなしボランティア）	※1
S&Dたまぐーセンター 多目的ホール	10:00～11:00	Baño Ballet Performance	Baño Ballet	中止
	12:00～13:00	腹話術だヨ！全員集合 in 新緑祭	中村一座	
	13:00～14:00	お箏&うた&おどり	お箏・熙樂&青峰学園	
	14:00～15:00	オーケストラミニコンサート	シンフォニエッタ青梅	
	15:00～16:00	リコーダーの音色をあなたに♪	ぷらむりコーダーアンサンブル	
文化活動室A	13:30～14:00	都立青梅総合高校「緑のコーラス」	都立青梅総合高校合唱部	中止
研修室A	10:00～16:00	手作りおもちゃワークショップ	ばあばママ	
研修室B	11:00～12:00	ミュージックベルの演奏	ベルバンドきらきら星	
	13:00～14:00	ギター演奏	青梅ギターサークル	
	14:00～15:00	歌と演奏の好きな仲間	青梅弾き語りサークル	
アートルーム	10:00～12:00	筆で自分の名前を書こう（対象：小・中学生）	青梅市書道連盟	中止
	13:00～15:00	熨斗袋・熨斗紙を書いてみよう（対象：15歳以上）		

※1…S&Dたまぐーセンター文化活動室Aで実施 ※2…S&Dたまぐーセンター研修室Bで実施

<2日目> 5月11日 (日)

会場	時間	イベント	出演団体等	雨天時	
釜の淵公園広場	10:00～16:00	竹細工展示販売	青梅竹細工同好会	中止	
	10:00～10:30	和太鼓の演奏	鼓夢青梅		
	10:50～11:30	プアエナOme☆HULAショー	プアエナOme		
	11:30～12:00	ハワイアンフラ	フラ ハラウ オ レイラニ 多摩		
	12:00～12:30	フラダンス	フラハウス		
	12:30～13:00	越中おわら節 唄と踊り	青梅越中おわら節の会		
	13:00～13:45	フラダンス	フラパマカニ		※3
	13:45～14:30	和太鼓演奏	青梅太鼓		中止
	14:30～15:30	Anela Lei Hula Dance Show	Hula Halau O Anela Lei		
旧宮崎家住宅	15:00～16:00	お芝居「手小屋」	演者集団 剣舞	※4	
S&Dたまぐーセンター 多目的ホール	10:00～10:30	新緑コンサート	青梅市青少年吹奏楽団	中止	
	10:30～11:20	青梅児童合唱団さわやかコンサート	青梅児童合唱団		
	11:20～12:00	青梅市民合唱団	青梅市民合唱団		
	12:00～12:40	新緑舞踊会	青梅ジュニアダンスクラブ・愛夢美会		
	12:40～13:20	新緑コンサート	青梅二胡連盟		
	13:20～13:50	タップダンス	ブループラム		
	13:50～14:30	リコーダーアンサンブル	アンサンブル ブルーメン		
	14:30～15:10	多摩高校 軽音楽部	都立多摩高等学校軽音楽部		
	15:10～15:50	ユニティー（小・中学生バンド）	ユニティー		
	文化活動室A	13:00～14:00	アンサンブル・クルール ミニコンサート		アンサンブル・クルール
研修室A	10:30～12:30	盆踊りを習う会	青梅市民舞踊連盟		
	15:00～16:00	大人も子供も楽しめる「紙芝居」	紙芝居サークル「繭」		
研修室B	11:00～12:00	二胡コンサート	二胡道場		
	14:00～15:00	ブルーグラスミュージック	オウメブルーグラスバンド		
アートルーム	10:00～12:00	筆で自分の名前を書こう（対象：小・中学生）	青梅市書道連盟	中止	
	13:00～15:00	熨斗袋・熨斗紙を書いてみよう（対象：15歳以上）			
和室	11:00～14:00	薄茶一服（先着60人）	茶友会	中止	
釜の淵公園 鮎美橋付近	10:30～	【体験教室】がんばれ！あゆっ子2025 稚鮎の放流と生態系調査	要事前申し込み ※事前に環境政策課へ		

※3…12:00～13:00にS&Dたまぐーセンター研修室Bで実施 ※4…S&Dたまぐーセンター会議室ABで実施



おふたりOmeでとう！お祝い金



4月1日以降、新たにおふたりの新生活を開始した方（婚姻等を契機として新たな生活を開始したおふたり）を祝福するお祝い金制度を開始しました！

主な要件

- ・婚姻届の提出日または都パートナーシップ宣誓制度受理証明書が受理された日（以下「基準日」といいます。）が4月以降であるおふたり
- ・お祝い金の申請日が、基準日から1年以内であること。
- ・お祝い金の申請日時時点で、おふたりがともに青梅市民であり、5年以上青梅市に住む意思があること。

おふたりOmeでとう！お祝い金

おふたりの新たな生活を祝し、2.2万円（ふたりに）をお渡します。

おふたりOmeでとう！くらし応援金

基準日から5年以内に住宅を取得した方には、要件に応じさらに最大60万円をお渡します。

※交付要件や申請の方法など制度の詳細は、市ホームページ（上記2次元コード）をご確認ください。

※3月31日までに婚姻し、結婚おうめアンバサダー登録を行ったご夫婦は、引き続き「結婚おうめ生活お祝い金」の対象者です。



遠距離通勤ENJOY応援金！



鉄道で40キロ以上の遠距離通勤をしている方に、応援金を支給しています。この4月から対象を一部拡充しました！

鉄道定期券をお持ちの方

- ・令和6年4月以降に他自治体から青梅市へ移住した方…月額5,000円×最大36か月
- ・令和6年4月以降に就職・転勤または転職等を機に遠距離通勤を開始した方…月額5,000円×最大12か月

★鉄道定期券をお持ちでない方も一部対象となりました！

テレワークや変形時間労働制などの理由で遠距離通勤の回数が少ないため、定期券が支給されない方についても対象となりました。（月4回以上の通勤が条件。アルバイトなどは除く）

- ・令和6年4月以降に他自治体から青梅市へ移住した方…月額2,500円×最大36か月
- ・令和6年4月以降に就職・転勤または転職等を機に遠距離通勤を開始した方…月額2,500円×最大12か月

※令和6年度に転入・就職等した方は令和7年度中の申請が必要となりますので、ご注意ください。

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

自転車ヘルメット購入費用助成の対象店舗拡大



自転車ヘルメット購入費用助成の制度が次のとおり変更になりました。
変更点 購入前から購入後の申請▷事業協力店を含む市内の店舗で購入した場合が対象▷助成券の交付から助成額の支給（口座振り込み）▷令和6年度以前に助成を受けた方も申請可

助成内容 令和7年4月1日以降に購入した自転車ヘルメット（SGマーク付きのものまたは同等の基準を満たすもの）1個につき上限2,000円※年度につき1人1回

申請方法 次のいずれかの方法で交通政策課管理係（市役所5階）へ

- ・直接（各市民センターでも受付可）
- ・郵送（申請書は市ホームページからダウンロード可）
- ・電子申請…市ホームページ（2次元コード参照）の専用フォームから

提出書類 ヘルメットを購入した際の領収書等（購入年月日、購入品名、購入金額および購入店舗名の記載があるもの）▷ヘルメットが安全基準を満たしていることを証するもの▷振込先口座番号等が確認できるもの（通帳・キャッシュカードなど）



青梅市国民健康保険運営協議会委員募集

概要	市では、国民健康保険の運営に関する重要事項について、市長の諮問に対して審議する付属機関として国民健康保険運営協議会を設置しています。この運営協議会委員の被保険者代表として2人の方を市民から募集します。
応募資格	次のすべての要件を満たす方 ▷青梅市国民健康保険の被保険者 ▷任期初日において18歳以上～72歳未満 ▷地方公務員法第16条各号に該当しないこと ▷市議会議員および市職員でないこと ▷市の他の付属機関等の委員でないこと ▷協議会の会議に出席可能であること ※要件を満たさなくなるときは資格を失います。
募集人数	2人（男女各1人）
委嘱期間	7月1日～令和10年6月30日（3年間）
会議	年2～3回程度・平日日中開催予定 ※報酬 日額1万1,500円
選考方法	書面による審査後、合格者多数の場合公開抽選 ※結果は後日通知
申し込み	5月13日（消印）までに住所、氏名、生年月日、性別、職業、電話番号、応募の動機（400字以内）を記入し、メール✉div1015@city.ome.lg.jp、ファックス☎22-3508、郵送または直接保険年金課給付係（市役所1階）へ提出（書式自由） ※詳細は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。



申請には事前の予約が必要です

第12回特別弔慰金が支給されます



支給対象者

戦没者等の死亡時の遺族で、令和7年4月1日時点で、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、次の順番による遺族1人

- 1 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者等の子
- 3 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が替わります。

- 4 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

支給内容 額面27万5,000円、5年償還の記名国債

請求期間 令和10年3月31日まで

予約・窓口 地域福祉課庶務係（市役所3階）

熱中症予防のため施設使用を中止する方へ

施設使用料を還付します



都に熱中症警戒アラートが発表されたことにより、アラート対象日の施設の使用を中止する場合、使用料を還付します。

対象施設

市民センター体育館、天ヶ瀬体育館、永山体育館、TCNスポーツパーク永山弓道場、屋外スポーツ施設

還付を受けるには

熱中症警戒アラートの発表から施設使用開始時間までの間に、予約施設へ電話で使用中止の申し出をしてください（還付手続きは後日窓口で）。

問い合わせ

市民センター体育館…各市民センター、天ヶ瀬体育館…青梅市民センター、その他スポーツ施設…住友金属鉱山アリーナ青梅

証明書コンビニ交付の停止

問 市民課マイナンバーカード担当

システムの更新に伴い、次の期間は証明書コンビニ交付を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時 5月14日（水）終日
5月21日（水）終日

5月招集議会

問 議会事務局



日時 5月13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。

東京たま広域資源循環組合主催

「国蝶オオムラサキ見学会」 参加者募集

問 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152



日時 6月28日(土) ①午前8時15分～11時30分
②10時～午後1時15分③午後1時15分～4時30分
※各回入れ替え制、時間の希望は受け付けません。

対象 多摩地域在住・在勤・在学の方

内容 埋立てが終了した谷戸沢処分場で保全している国蝶オオムラサキの観察や、再生した里山的自然環境を体感できる自然観察ガイドツアー



集合・解散場所 JR河辺駅

定員 各回60人(抽選)

申し込み 6月10日(必着)までにハガキに「国蝶オオムラサキ見学会参加希望」と記入のうえ、参加する方全員の氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号、通勤・通学先の市町村(多摩地域在住でない場合)を記入し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642番地東京たま広域資源循環組合「オオムラサキ見学会」係、または6月10日正午までにホームページ(2次元コード)から

5月12日は民生委員・児童委員の日

ご存じですか？民生委員・児童委員

問 地域福祉課庶務係



◎民生委員・児童委員ってどんな人？

地域の皆さんの悩みごとや生活で困ったことなどの身近な生活の相談相手として、市内の各担当区域で132人の民生委員・児童委員が活動しています。各委員の自宅玄関には、「東京都民生委員・児童委員」の門標が掲げてあります。

◎児童・子育ての相談もできます

民生委員は、児童委員も兼ねており、学校や児童相談所等と協力し、こどもの虐待や青少年の非行問題などにも取り組んでいます。

さらに、児童福祉に関することを専門に担当する主任児童委員が、担当地域の児童委員と協力し活動しています。

◎民生委員の主な仕事

- ・福祉事務所、児童相談所など行政機関への連絡、協力活動
- ・生活保護、児童・母子・高齢者・心身障害者(児)などに関する相談・助言・指導
- ・地域福祉の向上のために行う自主活動など



消費生活パネル展を開催します

5月は消費者月間です

問 市民安全課市民相談係



令和7年度のテーマは、「明日の地球を救うため、消費者にできること グリーン志向消費～どのグリーンにする？～」です。

かけがえのない地球を守り、持続可能な社会を将来世代に引き継いでいくためには、私たち消費者が地球環境に配慮した消費行動を選択していくことが求められています。

どんな消費行動が地球環境にとって良い行動なのか、ご自身の消費行動を振り返ったり、考えたり、話し合ったりする機会を作ってみませんか。そして、みんなで地球を守る消費行動を始めましょう。

市では、消費者月間に合わせて、消費生活パネル展を行います。お気軽にお立ち寄りください。

日程 5月7日(水)～5月23日(金)

会場 市役所1階ロビー

内容 消費生活に役立つ情報のパネル展示、リーフレット配布

※通年で、消費生活に関する各種啓発・相談事業を行っています。詳細は市ホームページ(上記2次元コード)をご確認ください。



青梅警察署からのお知らせ

詐欺の電話が増えています

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110

青梅警察署管内の特殊詐欺被害発生状況

…令和7年(3月末現在) 7件・850万円

◎「あなたに逮捕状が出ています」は詐欺です！

青梅警察署管内では、警察署の番号を偽装したり、+81などの国際電話を使用した警察官を騙った嘘の電話がかかっています。

「〇〇警察の〇〇です」「詐欺事件の犯人を捕まえたらあなた名義の口座が出てきた」「口座がマネーロンダリングに使われている」「あなたは事件の容疑者です」「あなたの口座のお金を調査するので指定口座に振り込んでください」などと言い、LINEなどのトークアプリで警察手帳や逮捕状の写真を送付して信じさせ送金させる手口です。高齢者に限らず、携帯電話を使用する誰もがこの詐欺電話を受ける可能性があります。

警察官は非通知で電話を掛けることはありません。公務でトークアプリは使いません。警察手帳の写真は送しません。逮捕状や令状はスマホで示しません。

このような電話があった場合は、相手の所属・氏名等を確認し、必ず最寄りの警察署に確認をしましょう。

受講生募集します

森林ボランティア育成講座



森林ボランティアを志す方の入門講座です。講座終了後に、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 6月～令和8年3月(原則第2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)

参加費 3,000円

申し込み 電話または直接農林水産課林務水産係(市役所3階)へ

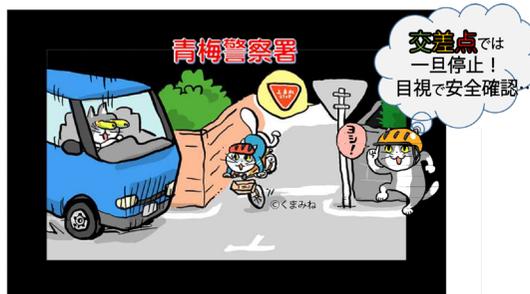
5月は自転車月間です

問 青梅警察署 ☎22-0110
市交通政策課管理係

5月は「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」が行われます。特に次の2点に注意してください。

▷通勤・通学経路や自宅近くなど、通り慣れた道路ほど、安全確認を徹底して交通事故を未然に防ぎましょう。

▷交差点や横断歩道では、車両が来ないことを自分の目で確認してから進みましょう！



市内・奥多摩町で就職希望の学生へ

合同企業説明会学生参加者募集

問 青梅商工会議所 ☎23-0111
市商工業振興課商業労政係



日時 5月26日(月) 午後1時～4時

会場 S&Dたまぐーセンター

対象 令和8年3月に大学(院)、専門学校、短大を卒業見込みの学生

参加企業

青梅市役所、青梅商工会議所、青梅市・奥多摩町の企業等 計19社

申し込み

5月16日までに2次元コードから



良好な景観形成の推進にご協力を

問 都市計画課開発指導係



「青梅市の美しい風景を育む条例」に基づき、市内で一定規模以上の建築行為等を行う場合には、事前に市へ届け出ることを義務付けています。なお、重点的に景観形成を図る地区として指定している地区は、届け出対象行為の規模等が一般地区と異なりますので注意してください。

○景観形成地区

対象地区 森下町、上町、仲町、本町、住江町、西分町の一部、多摩川沿川、御岳溪谷周辺、釜の淵公園周辺

届け出対象行為

建築物の建築、工作物・広告物の設置等

○一般地区（上記以外の地区）

届け出対象行為

一定規模以上の建築物の建築等

過度な冷房に頼らない空間づくりを

問 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係

冷房時には室温28℃を目安に、冷房時の外気温や湿度、建物の状況、体調等を考慮しながら無理のない範囲で、冷やしすぎない室温管理をしましょう。扇風機を活用して冷房効率を上げる、みどりのカーテン等で直射日光を遮るなど、暑い日を快適に過ごす工夫も取り入れてみませんか？

また、市では、1年を通じて気候に合わせた働きやすい服装で勤務する「サステナ×Blueスタイル」の試行をしています。年間を通じて、省エネや節電を強く意識した働きやすい服装により、二酸化炭素排出量の削減を目指します。



※Deco-hwaとは、脱炭素 (Decarbonization) とエコ(Eco)を組み合わせた新しい言葉です。

行政相談委員に築地氏、原島氏が再任

4月1日付で築地 明氏、原島和久氏が行政相談委員として総務大臣から委嘱されました。

行政相談委員は、行政と市民のパイプ役として国や特殊法人の仕事に対する苦情などの相談を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。

毎月第2火曜日の午後1時30分～4時(1人30分)に、定例相談も開設しています。

会場 市役所会議室

申し込み 相談専用電話☎22-2816
または市民安全課市民相談係へ



国民年金の加入手続き

問 青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係



国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければならない制度です。

被保険者の種類・該当者等 下表参照

○第1号被保険者の加入

市保険年金課（市役所1階）または年金事務所で加入できます。

持ち物 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）、年金手帳または基礎年金番号通知書、その他の必要書類（年金機構ホームページ参照）

保険料 1か月1万7,510円（令和7年度・定額保険料）

種類	該当者	手続き先	保険料の納め方
第1号	自営業、学生、フリーター、無職の方など	市役所・年金事務所	納付書、口座振替、クレジットカード、電子納付等
第2号	厚生年金に加入している会社員、公務員など	勤務先	給料から引かれます。
第3号	第2号被保険者に扶養されている配偶者	配偶者の勤務先	配偶者が加入する年金制度が負担します。

課税・非課税証明書のコンビニ交付

問 課税課市民税係

利用者用電子証明書（4桁の暗証番号）が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機を利用して課税・非課税証明書を取得できます。

○令和6年度課税・非課税証明書…6月1日の午後11時まで発行

○令和7年度課税・非課税証明書…6月3日の午前6時30分から発行

※6月2日は年度更新作業のため課税・非課税証明書の発行は停止となります。

※3月18日以降に確定申告書、市民税・都民税申告書を提出した方は、申告内容が反映されない場合があります。

※課税課窓口（市役所1階）では、住民税が特別徴収（会社からの給与のみで、給与から住民税を納付）の方（被扶養者を除く）に限り、5月1日から令和7年度課税・非課税証明書を発行できます（特別徴収でない方は6月2日から）

申請は6月2日までに

軽自動車税（種別割）の減免制度

問 課税課庶務係

次の要件に該当する場合、納付前に申請することで軽自動車税（種別割）の減免を受けることができます。

※現在、普通自動車の自動車税（種別割）の減免を受けている方や、すでに申請している方を除く。

対象車両 ▷身体障がい者などが所有する車▷身体障がい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車）

身体障がい者など ①身体障害者手帳②戦傷病者手帳③愛の手帳（1～3度）④精神障害者保健福祉手帳（1級）のいずれかをお持ちの方

申請に必要なもの ①～④に該当する各手帳、車検証および車検証記録事項・届出済証・標識交付証明書、運転する方の運転免許証、納税義務者のマイナンバーカード



特別児童扶養手当等の手当額改定

問 障がい者福祉課庶務係

4月から、令和7年度の特別児童扶養手当、特別障害者手当等の手当額が改定されました。

手当の種類		改定前	改定後
特別児童扶養手当	1級	5万5,350円	5万6,800円
	2級	3万6,860円	3万7,830円
特別障害者手当		2万8,840円	2万9,590円
障害児福祉手当		1万5,690円	1万6,100円
福祉手当（経過措置分）		1万5,690円	1万6,100円

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 5月21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（4月16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※留守番電話への申し込み不可





6月1日(日)
午前10時～午後3時
会場：市役所

第53回

おうめ健康まつり

問 健康センター☎23-2191

健康寿命は
自分でのぼそう！

各種測定

ご自身の健康をチェック！

- ◇体組成測定、認知症測定
- ◇お口の中の健口チェック
- ☆血管年齢測定、自律神経チェッカー測定
- ☆笑顔チェック測定



相談コーナー

健康のこと、相談してみませんか？

- △ペットの相談
- ◇健康相談、栄養相談
- ◇歯科相談
- ◇薬の相談
- ◇障がい者福祉サービス相談



イベントコーナー

- △健康試供品、薬物乱用防止啓発物等の配布
- △献血コーナー
- ◇福引きスタンプラリー おうめヘルス&ウォークアプリ
- ◇里親制度の案内 **うめPON**
- ☆健康アプリうめPONコーナー
- ☆キッチンカー販売、野菜の直売



体験

- △梅っこ体操（市オリジナル体操）講習会
- △肩こり腰痛予防簡単ストレッチ
- ☆介護を知ろう
- ☆食育、脳トレ、豆つかみ



特別講演会

テーマ 医薬分業＝医療の見える化
講師 元日本薬剤師会会長 山本信夫氏

開催時間：△午前中、○午後1時から、◇午後2時まで、☆開場時間中

骨密度検診を実施します

問 健康センター☎23-2191



日程 8月23日(土)、27日(水)、9月3日(水)
会場 健康センター
対象 8年4月1日時点で18歳以上の女性市民で以下に該当しない方
骨粗しょう症と診断を受け現在治療中および経過観察中▷妊娠中もしくは妊娠の可能性がある▷自力で階段の上り下りが困難

内容 ①DXA法（エックス線）による骨量測定
②骨粗しょう症に関する説明・指導

費用 200円（当日支払い）

※生活保護受給者は免除制度があるので、受診日に受給証明書をお持ちください。

申し込み 5月14日（必着）までに次の方法で

- ・直接…健康センターへ
- ・電子申請…2次元コードから
- ・郵送…記入例（右図）のとおり〒198-0042東青梅1-174-1健康センター骨密度検診担当へ

※時間指定不可

※受診票は6月中旬に送付予定

※同日受診は希望に添えない場合あり

骨密度検診希望

希望なし
第1希望 ○月○日
第2希望 ○月○日
住所
氏名（ふりがな）
生年月日（和暦）
電話番号
同日受診希望者

健康コラム124

ウォーキングのすすめ

西多摩保健所



生活習慣病予防などの健康づくりのためには、適度な身体活動（※家事や通勤などの生活活動および運動を合わせた呼び方）が不可欠です。

健康と身体活動量との関係にはさまざまな調査がありますが、1日当たり約10分の身体活動を増やすことで生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されます（厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より）。そこで、手軽にできるのが、ウォーキングです。ウォーキングには、生活習慣病予防、リラックス効果、身体機能の向上などさまざまな効果があります。国では1日当たりの歩数として8,000歩を推奨していますが、現状では1日8,000歩以上の歩行を達成している都民（20歳～64歳）は、男性で約4割、女性で約3割にとどまっています。

都では、ウォーキングのコツや区市町村ごとのウォーキングマップを公開しており、青梅市内の11コースも紹介しています。運動の機会や時間をつくるのが難しい方に向けた短いコースもありますので、ぜひご覧ください。

歩きやすい季節ですが、だんだんと気温が高くなっていく時期なので、水分補給を忘れずに、体温調節のしやすい服装でお出かけください。お気に入りのウォーキングウェアを着て歩いてみるのもよいですね。市内には、高低差の少ない市街地や山沿い、多摩川流域等などの自然豊かな場所まで、ウォーキングに適した魅力的なスポットが多くあります。また、青梅市では、歩数を記録できる健康アプリ「うめPON」を開始しています。お気に入りのウォーキングコースを決めて歩いてみませんか？

問 健康センター☎23-2191

市立青梅総合医療センター おうめ健康塾

放射線のお話

問 市立青梅総合医療センター事務局総務課総務係☎22-3191



「X線やCTの被ばくは大丈夫？」「CTとMRIの違いはなに？」など、放射線について疑問を持ったことはありませんか？実は、放射線は診断や治療には欠かせない大切な技術です。今回の講演では、放射線技師がX線検査やがん治療の仕組み、安全性、被ばくの影響についてお話しします。詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。※院内はマスク着用

日時 5月28日(水) 午後2時～3時

会場 市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）

講師 放射線診断科放射線技師 原島豊和氏

長寿ふれあい食堂推進事業

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

地域の高齢者の会食や、会食を通じた交流の場を確保する取り組みを実施する団体に対し、経費の一部を補助します。

※補助要件および対象経費などの詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。



1dayトレーニング

思いっきり汗をかこう！エアロビクス！

日時 5月15日(木) 午前9時40分～11時40分
会場 大門市民センター(体育館)
対象 当日64歳以下の市民
内容 有酸素運動、エアロビクス、ストレッチなど
講師 運動指導員 尾澤由香里氏 
定員 先着30人程度(予約制)
服装 運動できる服装
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、屋外用運動靴、健康手帳(お持ちの方)
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

迅速な救命処置が命を救います

普通救命講習会

日時 5月22日(木) 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、AEDの安全な操作法、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) ※後日払い
 ※前回認定より3年以内の救命技能認定証持参で200円割引
服装・持ち物 
 動きやすい服装(スカート不可)、筆記用具
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

カラダと向き合う「腰痛・膝痛予防教室」

日時 5月27日(火) 午前9時40分～11時40分
会場 市役所2階201・202会議室
対象 64歳以下の市民
内容 腰痛・膝痛の予防をするための運動や動作を学ぶ(座学・運動実践)
講師 医療法人社団仁成会高木病院リハビリテーション科・理学療法士 大石健太氏 
定員 先着25人程度(予約制)
服装 運動できる服装
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、屋外用運動靴
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

令和9年3月31日まで

麻しんおよび風しんの定期予防接種期間が延長されました

問 健康センター ☎23-2191

麻しん・風しん混合ワクチン(MRワクチン)の供給不足により、令和6年度中に接種できなかった方を対象に、定期接種の期間(無料で接種できる期間)を2年間延長します。

予防接種の種類	接種期間延長の対象者
MR1期	令和4年4月2日～5年4月1日生まれの方
MR2期	平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方
風しん第5期(※)	以下のすべてを満たす方 1. 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性 2. 令和7年3月31日までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分 3. 風しんの第5期予防接種を1度も受けていない

※抗体検査は対象期間延長の対象外です。ご注意ください。

寄りませんか「うめカフェ」

認知症に関する日頃の悩みや思い、関係する情報を共有する場です。ミニ講座もあります。
日時 5月13日(火) 午後1時30分～3時
会場 市役所2階喫茶スペース ※飲み物持参
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
申し込み 12日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

広がっています 地域子育ての輪！

青梅市ファミリー・サポート・センター

東青梅1-2-5東青梅センタービル3階
 ☎&☎23-3888、23-9338 

ファミリー・サポート・センターとは「子育ての援助を行う人(提供会員)」と「子育ての援助を受ける人(利用会員)」が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のボランティア活動です。保育園などの送迎や開始前・終了後のこどもの預かり、冠婚葬祭や行事参加、買い物などの外出時のこどもの預かり、習い事への送迎などの一時的な支援を行います。

◆利用会員募集◆

利用時間 午前7時～午後9時 **対象** 市内在住の3か月～小学生の保護者
利用料金 1時間700～900円
 ※登録料・年会費無料、要本人確認書類

◆利用希望者入会説明会◆

日時 5月17日(土) 午前10時30分～11時30分
対象 3か月～小学生の保護者で子育てのお手伝いをしてほしい方
会場 青梅市ファミリー・サポート・センター
申し込み 16日までに電話で

◆提供会員養成講座◆

日程・時間・内容 下表参照 **会場** 福祉センター2階第1・2集会室
対象 市内在住の18歳以上 **費用** 3,200円(テキスト代)
申し込み 30日までに住所、氏名、電話番号、生年月日を電話またはファックスで

日程	時間	内容
6月6日(金)	午前9時30分～午後3時	保育サービスを提供するためにこどもの遊び
9日(月)	午前10時～午後3時	心の発達とその問題
13日(金)		身体の発達と病気① 小児看護の基礎知識
20日(金)		安全・事故 こどもの応急救護
23日(月)		こどもの世話 身体の発達と病気②
27日(金)		保育の心 円滑な活動を進めるために

※全課程修了者に修了証を交付します。

※1時間程度の昼休みがあります。

※今回修了できなかった場合は、次回以降の講座で補うことが可能です。

幼児食教室
～暑い夏に負けないからだを作る食事～

日時 5月29日(木)
 午前10時～11時30分
会場 新町市民センター2階料理教室 
対象 2～5歳児の保護者
定員 先着10組(予約制) ※託児あり
持ち物 エプロン、バンダナ、手ふき、飲み物
申し込み 申込フォーム(2次元コード)、または電話 ☎23-2191でこども家庭センター(健康センター内)へ 

親子食育講座
混ぜて・こねて・簡単うどん作り

親子で協力して調理したり、クイズに挑戦しながら「食」をもっと身近に感じてもらう講座です。
日時 6月14日(土) 午前10時～午後0時30分
会場 東青梅市民センター2階料理教室
対象 市内在住の年長児～小学生と保護者
定員 先着8組(予約制)
持ち物 エプロン、バンダナ、手ふき、マスク、飲み物 ※全て親子分 
申し込み 申込フォーム(2次元コード)、または電話 ☎23-2191でこども家庭センター(健康センター内)へ

ジュニアスポーツ教室

バスケットボール教室

問 市スポーツ協会 ☎22-0827
 市スポーツ推進課
日程 6月7日～28日の土曜日
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第1スポーツホール
対象 市内在住・在学の小学生
定員 60人(抽選) 
服装・持ち物 運動のできる服、室内用運動靴、タオル、飲み物
申し込み 市スポーツ協会ホームページ(2次元コード)から



子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係



	すこやかルーム 「ベビーヨガ、ベビーマッサージ」	ほのぼの 「運動あそび」	とことこ 「英語でラ・ラ・ラ」	にこにこ 「親子なかよしストレッチ」
日時	5月12日(月) 午前10時30分～11時30分ごろ	①5月13日(火) ②5月27日(火) 午前11時～11時50分	5月14日(水) 午前11時～11時30分	5月15日(木) 午前10時～10時45分
会場	畑中保育園すこやかルーム	子育てひろばほのぼの (長淵保育園)	下長淵自治会館2階大広間	S&Dたまぐーセンター3階 研修室A
対象	ヨガ…首座り期から マッサージ…1か月検診後から	未就学児の親子	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方	乳幼児の親子
内容	ゆったり触れあって、赤ちゃんの発達 のお手伝いや便秘やねんねのお悩み を解消しませんか。 ママと赤ちゃんが触れあう中でじんわり りとストレッチを行うイメージです。 講師 ベビーヨガ、ベビーマッサージ 講師 さくら氏	講師が、お子さんの月齢に合わせて 巧技台やマット山を設定します。繰 り返し遊ぶ中で体の使い方が上手に なったり、バランス感覚を養ってい きます。 講師 体操講師 大池巳喜男氏	歌やダンス、絵本等で英語に触れて 遊びます。 講師 オールネイションズアート コミュニティ ブジエークリス氏	音楽に合わせて、親子で楽しく遊びま しょう！ 講師 リトミック健康体操指導員 星野綾子氏
定員				10組(予約制)
服装・持ち物	動きやすい服装、飲み物(親子ともに)			汗拭きタオル、飲み物(親子ともに)
申し込み				直接または電話で 子育てひろばにこにこへ
問い合わせ	畑中保育園すこやかルーム ☎21-5358	長淵保育園 ☎22-8102	長淵保育園 ☎22-8102	にこにこ ☎78-3974

外遊び型子育てひろば・はらっぱ

問 (特非) かぶかぶ山のようちえん
☎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づくりに、のんびり遊びにきてね♪

日程 ①5月13日(火) ②20日(火)
③27日(火)

時間 午前10時30分～正午

※雨天開催、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

詳細は、市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。



田植えと稲刈りを体験しよう

親子農業体験会

問 農業委員会事務局(農林水産課内)

日程

・田植え…6月14日(土)

・稲刈り…10月11日(土)

時間 午前8時30集合、11時頃解散予定

※荒天中止、小雨決行

※田植えのみ予備日6月15日(日)

会場 藤橋2丁目の水田

対象 市内在住の小学生以上の親子
(2日とも参加できる方優先)

定員 25組(抽選)

その他 こどもの参加者へ足袋を配布します。

※申し込み時にこどもの足袋のサイズ(大…25～25.5cm、中…23.5～24.5cm、小…21.5～23cm)を選択してください。

申し込み

5月15日までに専用フォーム
(2次元コード)から



みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成事業

霞川で遊ぼう!～どろ団子にも挑戦～

問 環境政策課管理係

日時 5月25日(日) 午前9時～正午

※荒天時は6月8日(日)に延期

会場 霞川・天本橋付近～五反田橋

※今寺天皇塚水田近く、「霞川くらしの楽校」
のぼり旗あり

対象 市内在住の小・中学生

※小学校2年生以下は保護者同伴

服装・持ち物

濡れてもよい服装、着替え、運動靴等のかか
かたが固定できる靴、帽子、タオル、水筒

※網・バケツ等貸し出

し可



「青梅市子ども計画」を
策定しました

問 子育て応援課子育て推進係



市では、子ども基本法に基づく市町村計画として、「子どもまんなか社会」の実現に向け、「子どもがまんなかのまちづくり」を基本方針とした「青梅市子ども計画」を策定しました。

本計画は、令和7(2025)年度～11(2029)年度までの5か年を計画期間としています。詳細は、市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

子どもまんなか社会

すべての子ども・若者が生涯にわたる人格形成の基礎を築き、自立した個人としてひとしく健やかに成長することができ、心身の状況、おかれている環境等に関わらず、ひとしくその権利の擁護が図られ、身体的・精神的・社会的に将来にわたって幸せな状態(ウェルビーイング)で生活を送ることができる社会

「青梅市教育委員会の教育施策」を
策定しました

問 教育総務課庶務係



教育委員会では、「青梅市教育委員会の教育目標」を定め、教育目標を達成するため「青梅市教育委員会の基本方針」を定めています。

この基本方針に基づき、「令和7年度青梅市教育委員会の教育施策」を策定しました。

この教育施策は、青梅市総合長期計画の考え方を踏まえ、教育分野における主な教育施策を取りまとめたものです。

令和7年度の主な教育施策<新規事業>

▷図書館システムの更新に伴う電子書籍の導入

教育施策は、教育総務課(市役所3階)および教育委員会ホームページ(2次元コード)でご覧いただけます。

「青梅子ども110番の家」の登録、
防犯ブザーの給与

問 教育総務課庶務係



「青梅子ども110番の家」は、子どもたちが身の危険を感じたときなどに駆け込めるよう、住宅や商店等を緊急避難場所として登録する事業で、新規登録を随時受け付けています。

登録者には、目印として黄色い表示旗(上図)をお渡しします。色あせや破損などによる表示旗の交換も随時受け付けています。

また市立小学校に通学する1年生に、学校を通して防犯ブザーを給与しています。市内在住で市立小学校以外に通学している方、初めて転入した小・中学生の方は教育総務課へお問い合わせください。子どもたちの安全のために、ご協力をお願いします。



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も閲覧可)。

7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 5月16日(金)

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



生涯学習まちづくり出前講座

問 社会教育課生涯学習推進係



市内在住・在勤・在学の10人以上で構成する団体・グループが主催者となり、市職員等を講師として派遣する講座です。今年度は63種類の講座を用意しています。

詳細は社会教育課(市役所3階)、各市民センター等で配布するチラシ、市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

会場 市内のみ(準備などは主催者側でお願いします)

講師料 無料(材料代等の実費が必要となる場合あり)

申し込み 講座を開催する30日前までに社会教育課へ

令和6年度の人気講座

講座名	担当課
実際に見てみよう!ごみから資源へのリサイクル	清掃リサイクル課
青梅市の防災対策(地震・風水害)~自助・共助・公助~	防災課
院長が解説!市立青梅総合医療センター~西多摩地域における役割と新病院整備事業について~	医療センター事務局総務課
見どころいっぱい、青梅市の観光について	シティプロモーション課
正しく楽しく体力アップ!~健康体操教室~	スポーツ推進課(住友金属鉱山アリーナ青梅)
聞いて!知って!だまされない!~市民生活を守る消費者相談~	市民安全課

わがまち青梅講座

岩蔵周辺を歩く

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中から、わがまち青梅用に変更したコースを歩きます。

日時 6月1日(日) 午前9時~正午頃※雨天中止

行程 東京炭坑前バス停(集合)~小曾木御嶽神社~石倉禅院~大岩~東京炭坑跡~岩蔵住居跡~岩蔵温泉儘多屋~常福寺~愛宕神社(解散)

定員 20人(抽選)

申し込み

15日(必着)までに専用フォーム(2次元コード)またはハガキで住所、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)

文化財住宅・吉川英治記念館

五月人形展示中

問 郷土博物館☎23-6859
吉川英治記念館☎74-9477

期間 5月18日(日)まで

時間 午前10時~午後5時(吉川英治記念館は最終入館午後4時30分まで)

※月曜日は休館。ただし5月5日(祝)、6日(振休)は開館し、7日(水)は休館

会場 旧宮崎家住宅、旧稲葉家住宅、旧吉野家住宅、吉川英治記念館主屋

※吉川英治記念館は別途要入館料(大人500円、小・中学生200円)



青梅鉄道資料調査報告

「青梅鉄道のあゆみー創立から国有化までー」好評発売中!

問 郷土博物館☎23-6859

青梅鉄道(現在のJR青梅線)は昨年、開通130周年を迎えました。郷土博物館では所蔵している旧青梅電気鉄道文書の資料調査の成果を報告書として刊行しました。鉄道会社としての歴史、石灰石採掘、自動車事業などへの取組み、観光開発や戦時下の状況など沿線地域との関わりについて多岐にわたって紹介しています。

価格 3,000円(税込)

規格 B5判344ページ(口絵8ページカラーを含む)

販売場所 郷土博物館、社会教育課(市役所3階)



吉川英治記念館

講談師 菊地玉雲の講談の世界

ー中里介山生誕140年ー 大菩薩峠「裏宿七兵衛の巻」を講談により披露します。

日時 5月18日(日)

午後2時~2時30分(1時30分開場)

会場 吉川英治記念館主屋内

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着30人(予約制)

観覧料 大人500円、小・中学生200円

※市内在住の小・中学生は無料

申し込み 電話☎74-94

77で同記念館へ

(午前10時~午後

5時)



第66回市民スポーツ大会

トレイルラン

問 市トライアスロン協会 市川☎090-1539-7502、市スポーツ推進課

日時 6月22日(日) 午前10時から(9時受付、9時45分開会式)

会場 風の子・太陽の子広場

対象 16歳以上の市内在住・在勤・在学・出身者

内容 永山丘陵ハイキングコースを走り、栗平林道終点(給水)を折り返してゴールまで走る。

定員 100人

費用 300円(ネットエントリー登録料)

持ち物 健康保険証

申し込み 市トライアスロン協会ホームページ(2次元コード)から



ヨガ&ピラティス講習会

問 市スポーツ協会☎22-0827、市スポーツ推進課

日時 5月30日(金)

午後7時~8時30分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール

内容 ヨガ(9・11月)のエクササイズを用いて身体の柔軟性を高めると共に筋力の向上を図る。また、ピラティス(5・7月)では身体の深層部にある体幹に意識を向け、呼吸と共にトレーニングを行う。

定員 先着100人(予約制)

費用 1回1,000円(小学生は500円)

※前日までに支払い

持ち物 ヨガマットかバスタオル、フェイスタオル、飲み物

※マットの貸し出しはありません。

申し込み 市スポーツ協会ホームページ(2次元コード)から

講師 三和由香利氏

2007年から5年連続ヨガの世界大会に日本代表として出場、2011年日本人初のワールドチャンピオンとなる。ヨガコーディネーター、ピラティス講師。



広報おうめに掲載する「季節の写真」を募集します!

応募条件 応募者本人が市内で撮影したもの▷季節を感じられるもの▷横向きのもの▷未発表のもの▷作品の提出はデータのみ(紙での提出不可)

注意事項 被写体の肖像権侵害等に関するトラブルに対し、市は一切の責任を負いません▷作品の著作権は市に帰属し、印刷物やインターネット等の広報媒体で使用することがあります▷応募いただいた写真の中から市が選考を行い、掲載します。

応募方法 専用フォーム(2次元コード)から





5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	7日(水)、12日(月)、14日(水)、21日(水)、26日(月)、28日(水) 6月4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。 ▷5月12日の予約は2日から受け付け。 ▷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	9日(金) 23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	16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	27日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	13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	20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」	2日(金) 16日(金) 6月6日(金)	午前9時30分～午後4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	13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
	28日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	21日(水)	午後6時30分～8時50分 (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19日(月)までに商工業振興課商業労務係へ(先着3人)
住宅相談	15日(木)	午後1時30分～4時30分(1人45分) ※電話・メール ☎div2570@city.ome.lg.jp・ファックス ☎22-3508・窓口予約	住宅の設計、耐震化、リフォームに関する相談	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 5月19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
3日(祝)	小曾木歯科	小曾木4-2244	74-6480
4日(祝)	河辺南口デンタルクリニック	河辺町5-7-4 2階	20-8333
5日(祝)	池田歯科医院	東青梅2-20-26	24-2322
6日(振休)	小沢歯科医院	新町3-70-9	32-0082
11日(日)	橋本歯科医院	河辺町7-4-55	32-7370
18日(日)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
25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。

収益事業

ボートレース多摩川



☆1日(木)まで

…第32回多摩川さつき杯

☆6日(振休)～10日(土)

…第62回サンケイスポーツ賞

☆17日(土)～21日(水)

…第61回デイリースポーツ賞

☆25日(日)～29日(木)

…第11回ホットマンカップ

京王閣競輪



☆24日(土)～26日(月)

…Odds & S市原C&デイリー杯(FI)

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 5月23日(金) 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(予約制)

※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

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(体育館のみ小学生も可)

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 1日～22日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷 15日(木)	
	東青梅 3日～24日の土曜日	午前10時～正午
	新町 23日(金)	
	河辺 2日～30日の金曜日	
会議室	今井 13日(火)、27日(火)	午後3時～5時
	大門 6日(振休)、20日(火)	
	今井 8日(木)、22日(木)	午前10時～正午
	和室 沢井 5日(祝)	

ビーバークラス(5歳児むし歯予防教室)



日時 5月17日(土) 午前10時～正午

会場 新町市民センター

対象 5～6歳児(就学前)と保護者

内容 親子でおやつ作り、1人磨きの練習、むし歯菌検査ほか

定員 先着8組(予約制)

持ち物 親子各自のエプロン・バンダナ(三角巾)、手拭き、布巾、子どものタオル、歯ブラシ、甘くない飲み物

申し込み 2次元コードまたは電話 ☎23-2191 でこども家庭センターへ

ふらっと相談室しゃべルーム

問 (一社)うえるびー ☎78-3010、市社会福祉協議会 ☎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	担当
7日(水)	午後2時～4時	長淵市民センター2階第1会議室	(一社)うえるびー ☎78-3010
8日(木)	午前10時～11時30分	沢井市民センター1階第2会議室	
9日(金)		今井市民センター1階和室	社会福祉協議会 ☎22-1233
12日(月)	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)	
13日(火)	午前10時～11時30分	S&Dたまごセンター4階ミーティングルームA・B	
14日(水)		小曾木市民センター2階和室	
21日(水)	午後2時～4時	梅郷市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー ☎78-3010
	午前10時～11時30分	成木市民センター第2研修室	社会福祉協議会 ☎22-1233
22日(木)	午後2時～4時	東青梅市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー ☎78-3010
26日(月)	午前10時～11時30分	大門市民センター2階第1会議室	社会福祉協議会 ☎22-1233
28日(水)	午後2時～4時	新町市民センター1階第3会議室	
		河辺市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー ☎78-3010



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)

○キッズ・ママ向けHULAサークル体験会

回5月14日(水) ①午後5時10分～5時40分②5時50分～6時30分③21日(水) 午前10時～10時40分
場東青梅市民センター
対①3歳～小学2年生程度②小学1～6年生③20～50代女性(子連れ可)
申プアエナOme 秋元☎090-6491-5262、✉puaenaome@gmail.com

○ベビー向けリトミックレッスン

回5月15日(木) 午前10時～10時40分
場東青梅市民センター
対生後2か月～2歳のお子さんと保護者
費2,000円
申Likoリトミック 北野☎080-4604-3571、✉rainbowstudio.ome@gmail.com

○ナースと話そう(子育て相談や情報交換)

回5月22日(木) 午前9時45分～11時
場かすみ台第一保育園
対未就園児の親子
定先着5人(予約制)
申同保育園 堀内☎31-5760

○河辺の川原で野草から紙を作ってみよう!

回5月31日(土) 午前9時10分～午後0時30分※雨天時は6月7日
場市民球技場管理棟前広場
対小学生(保護者同伴)
定先着20人(予約制)
費子ども1人200円
申9日までに2次元コードから
場青梅・多摩川水辺のフォーラム 丸山☎090-1403-5190



☆催し

○新緑スケッチ会

回5月4日(祝) 午前9時30分～正午
場わかぐさ公園東側駐車場集合(用具持参)
場かすみ水彩会 加藤☎23-1155

○認知症家族の会・青梅ネット

回5月9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(資料代)
申同会 河村☎22-2745

○山里の四季に魅せられて

回5月10日(土)～11日(日) 午前10時～午後4時
場澤乃井ガーデンギャラリー
場みたけ山草会 佐々木☎080-2026-6373

○かすみボンマルシェ2025

回5月11日(日) 午前10時～午後2時30分
場今井4丁目運動広場
申同実行委員会 牧☎090-2935-8937、✉kasumiyumekaigi@gmail.com

○家族会による精神保健福祉相談会

回5月15日(木) 午後1時～4時
場福祉センター
定先着3人(予約制)
申青梅精神保健福祉家族会 ほっとスマイル 遠藤☎080-5192-2270

○認知症カフェ ゆいまーる

回5月16日(金) 午後1時30分～3時
場泉蔵院
申介護老人保健施設メディアケア梅の園新堂☎22-0155

○3人展(風景・生き物等の写真と彫刻)

回5月16日(金)～21日(水) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
場西友河辺店ポップパルトホール
申写真サークル 成瀬☎24-0981

○Well-beingでHAPPYコミュ

回5月20日(火) 午前10時30分～午後1時
場S&Dたまぐーセンター
対20歳以上の女性
定先着100人(予約制)
費1,000円
申Well-beingコミュニティ 西辻☎090-2675-2603、✉kirari.uuu@gmail.com



○独学で身につける!中国語学習会(初級・中級)

回5月21日(水)、6月14日(土) 午前9時～正午
場S&Dたまぐーセンター
定先着5人
申華語クラブ 王☎070-8335-1963、✉hanyu@gakujm.com

○認知症、介護予防の高齢者サロン

回5月21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
費1回600円(お茶菓子、資料代)
申いきいきひだまりサロンの会 大西☎090-8519-4370、✉iki2hidamari@gmail.com

○青梅陶芸教室

回5月21日(水) 午後1時30分～4時
場河辺市民センター
費2,000円(別途材料費、焼成代)
申同教室 福田☎090-4011-5065

○青梅オリック祭 糸織・布めぐりvol.6

回5月24日(土)～25日(日) 午前10時～午後5時
場青梅織物工業協同組合、ギャラリー繭蔵、シネマネコ ほか
申同祭実行委員会 佐々木☎090-4370-7393

○歌声サークル縁側

回5月25日(日) 午後1時30分～4時
場新町7・8・9丁目自治会館
定先着50人
費500円
申同サークル 佐々木☎080-5504-3754、✉sasa1131t-net.ne.jp

☆会員募集

○西多摩・子どもオペラ教室

回日曜日 午後1時～5時
場S&Dたまぐーセンター
対小・中学生
定先着40人
費1回2,000円
申同教室 谷畑☎050-3200-0894、✉npo.otamajakushi@gmail.com

○健康ヨガ

回①月曜日(月3回) 午前10時～11時
②水曜日 10時30分～11時30分
③金曜日 午後1時30分～2時30分
場①梅郷市民センター②③S&Dたまぐーセンター
費①月額2,500円②③月額3,200円 ※いずれも体験500円
申同道場 元気プロG 齊藤☎76-0966、✉hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

○フラダンス

回火曜日(月3回) 午前9時30分～10時30分
場S&Dたまぐーセンター
費月額3,000円
申フラ・パマカニ 清水☎090-6484-0132

○水泳(初心者も)

回火曜日 午前11時～午後1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

体操クラブ 久保☎23-5610

○青梅フォークダンス会

回木曜日 午前9時～11時
場永山体育館
費月額500円
申同会 小峰☎24-4357

○吹矢

回木曜日 午前9時～正午
場住友金属鋁山アリーナ青梅
申日本スポーツウエルネス吹矢協会 青梅ブラスローレ支部 榎本☎080-1453-1753



○スポーツチャンバラ

回金曜日 午後6時～7時30分
場河辺小
対5歳以上の親子、小学生以上
定毎週先着3組
費月額1人2,000円 入会金1,200円
申青梅スポチャンクラブ 鶴岡☎24-4564、✉tsuruchan88@gmail.com

○和太鼓

回土曜日 午後5時～10時
日曜日(月2回程度) 午後1時～5時
場S&Dたまぐーセンター
対小学生以上
費月額1,500円(中学生以下1,000円)
申青梅太鼓 小澤☎090-1761-4122

☆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)

○第53回夏季ソフトテニス教室

回6月1日(日)、8日(日)、12日(木)、26日(木) 午後7時～9時
場住友金属アリーナ青梅
対市内在住・在勤・在学の方
費小学生400円、中学生800円、18歳以上1,200円※参加初日に支払い
申市ソフトテニス連盟ホームページ(2次元コード)、または市スポーツ協会窓口へ



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・スマホカフェ(なんでも相談)

回5月10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



○子ども向けプログラミング

回5月11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
申CoderDojo青梅ホームページ(2次元コード)から

○一緒に日本語を勉強しませんか

回5月14日～28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
申ボランティア・市民活動センターへ

広告

庭木1本から承ります!

☎9:00～17:00

庭木1本より明瞭料金
お茶は遠慮します

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を
1,100円 ※税込

ガーデンエクスプレス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
☎0120-61-4128
羽村店 羽村市神明台3

**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

見学・相談
大歓迎!

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

ご家庭の状況により保育料が
減免される場合があります

保育の様子動画はコチラ

富士学院幼稚園
羽村市神明台1-23-3 ☎042-555-1241

申ワイワイシールTクラブ
土屋☎090-7908-9936

○健康維持のための運動

回木曜日(月3～4回) 午後1時～3時
場東青梅市民センター
対60歳以上
費月額500円
申東青梅健康

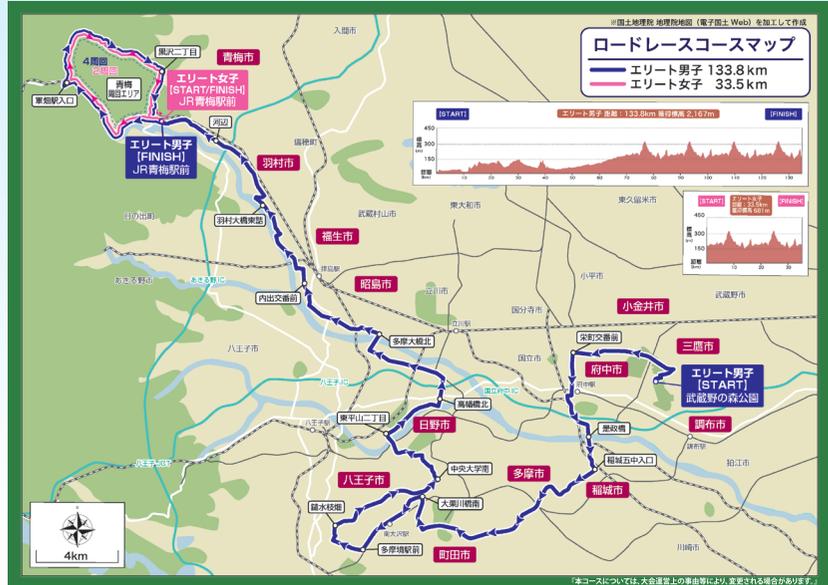


7月13日(日)「THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2025」大会概要の説明会 問 GRAND CYCLE TOKYO実行委員会事務局 ☎03-5050-0287



7月13日(日)に、市内で自転車ロードレースが行われます。大会概要や交通規制等について住民説明会を次の日程で開催します。△市ホームページ
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。住民説明会の詳細は、市ホームページ(上記2次元コード)参照▷その他
詳細は、都ホームページ(下記2次元コード)参照

全体のコース図



都ホームページ▷



説明会日時・会場

日程	時間	会場
5月9日(金)	午後7時30分～9時	沢井市民センター多目的室A・B・C
12日(月)		S&Dたまぐーセンター会議室A・B
21日(水)		小曾木市民センター第1・2会議室
25日(日)	午前10時～11時30分	市役所201～202会議室

第66回市民スポーツ大会競技日程 問 スポーツ推進課スポーツ推進係



参加者募集は、広報おうめおよび市ホームページに随時掲載します。
※競技一覧、大会日程等は市ホームページをご確認ください。
詳細 障がい者と家族のスポーツ大会…市社会福祉協議会 ☎22-1233 ▶ その他の種目…市スポーツ協会 ☎22-0827 (水曜を除く月～金曜日…午前10時～午後4時、土曜日…午前10時～正午)、市ホームページ参照

使節団を見かけましたら温かい歓迎をお願いします!

姉妹都市提携60周年をみんなで祝いましょう! 問 秘書広報課都市交流係



5月17日(土)～25日(日)の9日間、姉妹都市ポップルトから、43人の使節団が姉妹都市提携60周年を記念し、来青します。式典・交流会をマルシェの会場で行いますので、お越しください。
式典・交流会
日時 5月18日(日) 午前10時30分～午後0時30分
※マルシェは午前10時～午後3時開催
会場 カインズ青梅インター店立体駐車場2階特設会場
★ドイツ語紹介!
・Freut mich. (フロイト・ミッヒ) ・Bis Morgen! (ビス・モーゲン)
…お会いできてうれしいです! …また明日!



長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会
回5月10日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 園先着30人

東青梅市民センター ☎24-8110

東青梅老壮大学5月公開講座
電子ピアノで奏でるヒットチャート
回5月22日(木) 午前10時から 園東青梅市民センター体育館 園市内在住ピアニスト宮杜美智代さんによる電子ピアノのコンサート(解説付き)

大門市民センター ☎31-2251

素敵なお庭造り教室
～花の植え方と寄せ植えづくり～
回6月4日(水) 午前10時～正午 園18歳以上の市内在住・在勤の方 園植物の植え方・管理方法、寄せ植えの実習。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、寄せ植え持ち帰り

用袋、タオル園先着15人(予約制) 園1,500円(材料代) 園5月7日から電話で

中央図書館 ☎22-6543

中央図書館・一時保育「ち～のんクラブ」
回5月5日、12日、26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 園おはなしの部屋 園6か月～未就学児 園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か月前から受け付け)。空きがあれば当日の申し込みも可 園各回4人 園電話または直接
中央図書館・おはなし会「絵本の森」
回5月10日(土) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 園先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナツ

回5月11日(日) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 園先着30人
今井図書館・おはなし会&こうさく会
回5月17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 園先着25人
中央図書館・第14回この指とまれ!朗読会～みんなで朗読を楽しみましょう～
回5月17日(土) 午後1時30分～4時30分 園多目的室 園市民参加型朗読会 園先着60人
青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会
回5月18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 園先着20人
中央図書館・映画会
「チケット・トゥ・パラダイス」
回5月25日(日) 午後2時～3時45分(1時45分開場) 園多目的室 園デヴィッドとジョージアはいがみ合ってばかりいる元夫婦。その

愛娘が卒業旅行先の現地人と結婚するという。娘の結婚を阻止すべく彼らはバリ島へと向かう。2022年制作/アメリカ映画/日本語字幕/上映時間104分 園先着60人
中央図書館・図書館連続講座「図書館を知ろう」(前期)
第2回・図書館で調べもの
回5月31日(土) 午前10時～11時30分 園多目的室 園中学生以上 園本を使った調べ方や、図書館で使える便利なオンラインデータベースの紹介をします。園先着20人(予約制) 園4日の午前9時から電話または直接中央図書館へ

5月の木曜夜間窓口
開設日時 1日、8日、15日、22日、29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
5月の納期限(6月2日)
▷固定資産税・都市計画税…1期
▷軽自動車税(種別割)

青梅市の人口<4月1日現在>

世帯数	66,048世帯(+46)
人口	128,653人(-182)
男	64,811人(-95)
女	63,842人(-87)

※()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
☎0428-22-3508
https://www.city.ome.tokyo.jp/

