

12/1号
2025年 NO. 1523

広報 おうめ

誰もが笑顔で暮らせるまちへ



◆市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」

市内の障害福祉サービス事業所の利用者が、社会参加を目指しながら接客等を行っています。開庁日の月、水～金曜日の午前11時～午後2時に市役所2階で営業しています。こだわりの豆を使用したコーヒーと日替わりメニューがおすすめです。

12月3日～9日は障害者週間です

国民の間に広く障害者福祉についての関心と理解を深め、障がいのある人があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、障害者基本法で定められた週間です。

誰もが相互に人格と個性を尊重し、支え合い、共に暮らせる社会は、ちょっとした配慮や工夫で実現できます。障がいのある方について知り、身近なこととして考えてみませんか。



障害者週間イベント

◆障害者施設等作品展示会

絵画、手工芸品等の展示、施設紹介※2階喫茶コーナーでは月、水～金曜日の午前11時～午後2時に障害者施設等で作られた製品を販売します。

日時 12月1日（月）～5日（金）午前8時30分～午後5時15分※4日（木）は午後8時まで

会場 市役所1階ロビー



◆サポートセンター・サロンギャラリー

市障がい者サポートセンターの活動紹介、利用者の作品展示を行います。

日時 12月3日（水）～9日（火）午前10時～午後4時

会場 市障がい者サポートセンター1階「憩いのサロン」



ご存じですか？ 障がい者に関するマーク

◆視覚障害者のための国際シンボルマーク

視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。



このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、ご理解、ご協力ををお願いします。

◆「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障がいのある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。



白杖によるSOSのシグナルを見かけたら、進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートをお願いします。

◆ヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されたカードで、障がいのある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるためのものです。

ヘルプカードを持っている方が困っているのを見かけた時には、記載内容を参考に、手助けや配慮の協力をお願いします。



問 障がい者福祉課庶務係

関連記事は6面へ

今号の主な記事

- ◆墓地公園の空き墓地使用者募集…2面
- ◆こども向けクリスマスイベント…6面
- ◆なんでも情報局アンテナ…9面
- ◆民生委員・児童委員の改選…3面
- ◆釜の淵新緑祭出演団体・公募実行委員募集…7面
- ◆奥多摩渓谷駅伝競走大会の交通規制…10面
- ◆自宅と実家の片づけ講座…4面
- ◆相談日 ほか…8面

墓地公園の空き墓地使用者の募集



市では、青梅市墓地公園の空き墓地（区画墓地）の使用者を募集します。

墓地使用者は公開抽選により決定します。

○公募墓地・公募数

| 墓地の種別 | 1区画の面積 | 公募数 | 永代使用料 | 年間使用料 | 整地参考見積 |
|-------|--------------------|------|-----------|--------|-----------|
| 自由墓地1 | 9m ² | — | 12万6,000円 | 4,680円 | 64万1,850円 |
| 自由墓地2 | 8m ² | — | 11万2,000円 | 4,160円 | 83万5,450円 |
| 自由墓地3 | 10m ² | — | 14万円 | 5,200円 | 71万4,202円 |
| 規格墓地 | 4.50m ² | 10区画 | 34万円 | 4,365円 | — |
| 規格墓地 | 3.75m ² | 2区画 | 28万円 | 3,637円 | — |

※整地参考見積については、あくまでも参考です。施工業者によっては大きく金額が異なることがありますので、ご了承ください。

※自由墓地は、区画のみを提供します。使用者において整地の費用および墓碑等施設の施工工事が必要となります。また、抽選により決定された順番に使用区画を選びます。

※規格墓地には納骨室、排水設備等があらかじめ備えられています。また、使用区画は抽選により決定となります。

※自由墓地、規格墓地ともに墓碑、墓誌等の設置については一定の条件があります。

※申し込みできる墓地の種別は、自由墓地または規格墓地のいずれか一方となります。

対象 次の条件をすべて満たす方

令和4年4月1日以前から引き続き青梅市に住所を有し、かつ、青梅市の住民基本台帳に記録されていること▷埋蔵しようとする焼骨を現に保有していること▷墓地使用者と埋蔵する焼骨との関係が次のいずれかに該当すること①3親等以内の血族②配偶者③2親等以内の姻族④養父母または養子⑤その他市長が特に認めたもの▷祖先の祭しを主宰すべき者であること▷現に青梅市墓地公園の使用許可を受けていない者であること。

申込書の配布期間・受付場所

12月26日まで・環境政策課管理係（市役所5階）

※申込書は市ホームページ（2次元コード）からもダウンロード可

※説明がありますので原則窓口へお越しください。

※郵送希望の方は電話でお申出ください。その際に、説明のお時間をいただきます。

申し込み 12月26日（消印）までに申込書を直接または郵送で環境政策課へ

抽選日時 自由墓地…1月13日（火）午前10時から

規格墓地…1月13日（火）午後2時から

抽選会場 市役所議会棟3階大会議室※抽選には必ずお越しください。

意見募集

| 西多摩地域広域行政圏計画 (令和8年度～12年度)原案 | |
|--------------------------------|--|
| 概要 | 西多摩地域広域行政圏協議会では、西多摩地域8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）が西多摩地域の課題に、連携して取り組んでいくため、皆さんの意見を募集します。 |
| 閲覧期間 | 12月1日（月）～12月16日（火） |
| 対象 | ・西多摩地域8市町村の在住・在勤・在学の方 ・西多摩地域8市町村に事務所または事業所を有する方 |
| 閲覧場所 | ・西多摩地域広域行政圏協議会事務局（青梅市役所4階） ・西多摩地域広域行政圏協議会ホームページ ・専用フォーム |
| 提出方法 | 12月16日までに、専用フォームから回答してください。 ※電話や窓口での口頭による意見の受け付けは行いません。 ホームページ  専用フォーム  |
| 意見への対応 | 受け付けた意見は、個人情報を除き、計画書にて公表する予定です。意見に対する個別の回答はできません。 |
| 問い合わせ | 西多摩地域広域行政圏協議会事務局 |

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

冬のTOKYO交通安全キャンペーン

問 交通政策課管理係

年末期における交通事故防止を図ることを目的として、12月1日（月）～7日（日）の間、「冬のTOKYO交通安全キャンペーン」が実施されます。

市民一人ひとりが交通ルールの遵守と正しい交通マナーを心がけ、交通事故防止にご協力をお願いします。

重点項目

- ①高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ②夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ③二輪車の交通事故防止
- ④自転車と特定小型原動機付自転車利用時の交通ルールの理解・遵守の徹底
- ⑤飲酒運転の根絶
- ⑥違法駐車対策の推進



自動窓口受付システムをリニューアルしました

問 市民課住民記録係

市役所1階に設置の自動窓口受付システムを12月1日に更新しました。また、同システムを新たに収納課、課税課、地域福祉課および生活福祉課に導入し、受付が発券機による方法へ変更となりました。



市立青梅総合医療センター見学会

院長が市立青梅総合医療センターの概要について説明します。

日時 1月13日（火）

午後2時～4時30分

対象 市内在住・在勤・在学の方

※団体申し込み不可

内容 病院の概要説明、ヘリポート・救命救急センター・屋上庭園等の見学

定員 先着20人（予約制）

申し込み

1月8日までに電話☎22-3191で同センター事務局施設用度課施設管理係へ



能登半島地震

災害廃棄物の受け入れを終了



問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

西多摩衛生組合では、令和6年1月1日の能登半島地震により発生した、石川県の災害廃棄物の一部を、被災地の早期復興・復旧を支援するため、6年9月27日から受け入れてきましたが、7年8月末で受け入れを終了しました。皆さんのご理解とご協力ありがとうございました。

なお、受入量などについては、西多摩衛生組合ホームページ（2次元コード）でご確認ください。

傍聴にお出かけください

公共交通協議会

| | |
|-------|-----------------------|
| 日時 | 12月17日（水）午前10時から |
| 会場 | 市役所2階災害対策本部室 |
| 内容 | 青梅市地域公共交通計画の推進についてほか |
| 定員 | 5人（抽選） |
| 傍聴受付 | 当日の午前9時45分～10時に会場入り口で |
| 問い合わせ | 交通政策課交通政策係 |

12月定例議会

問 議会事務局



日時 12月4日（木）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。



3年間、福祉行政と市民をつなぐパイプ役として活躍します

民生委員・児童委員の改選

問 地域福祉課庶務係

市の民生委員・児童委員110人（うち主任児童委員11人）の方が12月1日付けで厚生労働大臣から委嘱されました（下表のとおり）。

委員の自宅玄関に「東京都民生委員・児童委員」の門標を掲げています。

主な仕事 高齢者や障がい者、子育て中の人の福祉に関する相談に応じ、必要な福祉サービスの紹介や行政等の適切な機関への橋渡し等を行っています。

| 担当区域 | 氏名 | 電話番号 |
|-----------------------|------|---------------|
| 第1地区 | | |
| 勝沼1丁目 | 久保 | 22-0892 |
| 勝沼2丁目 | 小澤 | 24-0226 |
| 勝沼3丁目 | 本橋 | 24-8942 |
| 西分町1丁目、西分町2丁目北 | 栗原 | 090-6035-9423 |
| 西分町2丁目南、西分町3丁目 | 濱中 | 22-6896 |
| 住江町 | 深谷 | 21-1919 |
| 本町 | 島崎 | 22-2005 |
| 仲町 | 藤野 | 22-3203 |
| 上町 | 本多 | 21-0144 |
| 森下町 | 中野 | 090-5207-7350 |
| 裏宿町1丁目自治会 | 並木 | 22-2989 |
| 裏宿町2丁目自治会 | 氏江 | 23-6187 |
| 天ヶ瀬町の一部 | 宗像 | 23-6074 |
| 滝ノ上町 | 白土 | 090-5768-1456 |
| 大柳町 | 高橋 | 22-4418 |
| 日向和田1丁目 | 笛木 | 24-1096 |
| 日向和田2丁目 | 須崎 | 84-0802 |
| 日向和田3丁目 | 山下 | 21-2300 |
| 一小・四小学校区全域 | ☆伊藤 | 23-7101 |
| 一中学区全域 | ☆吉原 | 090-2142-6198 |
| 第2地区 | | |
| 駒木町2丁目の一部、駒木町3丁目 | 濱野 | 24-0251 |
| 駒木町1丁目、駒木町2丁目の一部 | 原島 | 080-8839-4170 |
| 長淵2丁目 | 秋本 | 090-1848-4858 |
| 長淵4丁目の一部 | 塩川 | 090-7274-4791 |
| 長淵7丁目 | 矢野 | 23-2396 |
| 長淵8・9丁目 | 大谷 | 22-0324 |
| 友田町2・3丁目 | 清水 | 24-5301 |
| 友田町5丁目 | 岡田 | 23-5575 |
| 千ヶ瀬町1丁目 | 中山 | 22-5135 |
| 千ヶ瀬町2丁目 | 堀米 | 21-2472 |
| 千ヶ瀬町4丁目 | 澤口 | 070-2802-7407 |
| 河辺町2・3丁目 | 山下 | 85-8283 |
| 河辺町5丁目 | 佐藤 | 20-0767 |
| 河辺町6丁目西部 | 新垣 | 090-6703-5200 |
| 河辺町7丁目の一部（都営住宅） | 吉田 | 090-1659-7193 |
| 河辺町8丁目の一部 | 菅野 | 32-1660 |
| 河辺町9丁目の一部 | 佐野 | 24-8792 |
| 河辺町9丁目の一部（霞台第1住宅） | 船木 | 090-6007-0552 |
| 河辺町10丁目 | 白水 | 070-6569-7041 |
| 駒木町・長淵・友田町・千ヶ瀬町全 域 | ☆宇津木 | 22-0674 |
| 河辺町全域 | ☆尾崎 | 080-6544-2705 |

| 担当区域 | 氏名 | 電話番号 |
|-------------------------|-----|---------------|
| 第3地区 | | |
| 東青梅1丁目 | 濱名 | 23-7872 |
| 東青梅2丁目の一部 | 原嶋 | 090-3506-2023 |
| 東青梅4丁目の一部（12番～20番） | 原 | 24-4688 |
| 根ヶ布1丁目 | 沖 | 22-3566 |
| 根ヶ布2丁目の一部 | 鎌木 | 23-1445 |
| 師岡町1丁目・バームハイツ河辺 | 瀬川 | 23-3080 |
| 師岡町4丁目 | 結城 | 21-3301 |
| 野上町1丁目 | 吉川 | 22-9522 |
| 野上町2丁目 | 本庄 | 22-0746 |
| 野上町3丁目の一部（霞台第2住宅） | 宮野 | 23-0195 |
| 大門2丁目 | 安齋 | 31-2078 |
| 大門3丁目 | 清水 | 78-0276 |
| 東青梅・根ヶ布・師岡町全域 | ☆青柳 | 24-8793 |
| 吹上・大門・塩船・野上町全域 | ☆小山 | 090-3234-6539 |
| 第4地区 | | |
| 谷野 | 小川 | 32-9636 |
| 木野下1・2丁目 | 上田 | 33-6005 |
| 今寺1丁目 | 村木 | 32-1490 |
| 今寺2・3丁目 | 増田 | 090-3317-6855 |
| 今寺4丁目 | 松岡 | 090-3207-3278 |
| 今寺5丁目 | 下田 | 32-3405 |
| 藤橋上・中 | 遠矢 | 090-9682-6384 |
| 宮本・西側・山根 | 木村 | 32-3193 |
| 今井西・今井中・今井鍛冶屋 | 町田 | 32-8025 |
| 今井堀の内、七日市場第1、七日市 場第2 | 安藤 | 090-8519-5496 |
| 今井柳田・今井城の腰・今井原今井 | 森 | 33-6447 |
| 今井3丁目第1自治会、今井5丁目 | 中里 | 32-2683 |
| 今井3丁目第2自治会 | 武田 | 32-0315 |
| 新町1丁目の一部 | 彌永 | 33-5442 |
| 新町1丁目の一部 | 兼子 | 31-2286 |
| 新町2丁目 | 実森 | 31-5122 |
| 新町3丁目の一部 | 島田 | 31-1689 |
| 新町4・5丁目の一部 | 石川 | 090-8126-9393 |
| 新町4・5丁目の一部 | 佐藤 | 32-3281 |
| 新町5丁目の一部 | 矢野 | 090-5773-3798 |
| 新町6丁目・7丁目の一部 | 菊地 | 31-8122 |
| 新町7丁目の一部 | 金本 | 32-2849 |
| 新町8丁目 | 宮下 | 32-7560 |
| 新町9丁目の一部 | 田中 | 080-4810-2560 |
| 新町9丁目の一部 | 室谷 | 32-1395 |
| 未広町1・2丁目 | 三浦 | 090-4613-9750 |
| 谷野・木野下・今寺・藤橋・今井 | ☆澤村 | 32-1357 |
| 新町・未広町 | ☆平岡 | 31-5820 |

| 担当区域 | 氏名 | 電話番号 |
|-------------------------------|-----|---------------|
| 第5地区 | | |
| 畠中1丁目 | 成澤 | 080-6552-9619 |
| 畠中2丁目 | 土方 | 22-0053 |
| 梅郷1・2丁目 | 榎戸 | 090-2557-5201 |
| 梅郷3・4丁目 | 森谷 | 76-0474 |
| 梅郷5丁目 | 佐久間 | 090-6790-9479 |
| 柚木町1丁目 | 荒木 | 090-5550-1247 |
| 柚木町2丁目 | 高安 | 76-1539 |
| 柚木町3丁目 | 渡邊 | 76-1435 |
| 二俣尾3・4丁目 | 島田 | 080-5442-7797 |
| 沢井3丁目 | 古屋 | 78-8856 |
| 御岳本町 | 下畑 | 78-8549 |
| 御岳山 | 片柳 | 78-8722 |
| 梅郷地区 | ☆菅 | 23-3681 |
| 第6地区 | | |
| 富岡1丁目一部（250番～）、2 丁目、市営第1住宅 | 加藤 | 27-9171 |
| 小曾木1・2・5丁目 | 塩野 | 74-7325 |
| 小曾木4丁目 | 大森 | 74-6435 |
| 黒沢1丁目、黒沢2丁目第1 | 吉澤 | 74-5309 |
| 黒沢2丁目第2、黒沢3丁目 | 吉崎 | 74-6301 |
| 成木1丁目 | 水村 | 74-5704 |
| 成木2丁目 | 橋本 | 090-5519-3500 |
| 成木3丁目 | 岩本 | 74-7551 |
| 成木5丁目 | 師岡 | 74-4645 |
| 成木6丁目、成木7丁目の一部 | 鈴木 | 080-2155-6500 |
| 成木7丁目の一部 | 加藤 | 75-7405 |
| 成木8丁目 | 佐藤 | 090-1618-4014 |
| 小曾木地区 | ☆折内 | 74-5082 |
| 成木地区 | ☆野崎 | 74-4216 |

※天ヶ瀬町の一部、長淵1丁目、長淵3丁目、長淵4丁目の一部、長淵5・6丁目、友田町1丁目、友田町4丁目、千ヶ瀬町3丁目、千ヶ瀬町5丁目、千ヶ瀬町6丁目、河辺町1丁目の一部、河辺町4丁目、河辺町6丁目東部、河辺町7丁目の一部、河辺町8丁目の一部、東青梅2丁目・東青梅3丁目の一部、東青梅4丁目の一部（1～11番、メゾンドール東青梅）、東青梅5丁目の一部、東青梅6丁目、根ヶ布2丁目の一部、師岡町2丁目、師岡町3丁目、野上町3丁目の一部、野上町4丁目、吹上・塩船・大門第1自治会、大門1丁目、藤橋第1・2丁目、新町3丁目の一部、畠中3丁目、和田町1・2丁目、梅郷6丁目、二俣尾1・2丁目、二俣尾5丁目、沢井1・2丁目、御岳1・2丁目、沢井地区、富岡1丁目（～220番）・3丁目・市営第2住宅、小曾木3丁目、成木4丁目は未定の地域です。この地域で相談したい場合は、地域福祉課庶務係に連絡してください。

☆：主任児童委員

相続等登記費用支援補助金

および同奨励金

～「森林」の相続登記に必要な経費等を
都が原則全額支援します～

問 都産業労働局森林事務所☎78-3007

森林を積極的に利活用していくためには、現在の所有者と登記の名義が一致していることが重要となります。都では「伐採を促進するための契約合意支援事業」として、「森林」を相続した都民を対象に、専門家に依頼して行う登記手続きの費用を原則全額支援しています。また、一定の取り組みには、奨励金を加算して支給します。

なお、対象となる「森林」の範囲のほか、補助事業には条件等があります。

詳細は、都ホームページ（2次元コード）をご覧ください。



家具転倒防止器具等の無料支給・取付事業の申請は今月26日まで

市では、地震による被害防止・軽減のため、家具転倒防止器具等の無料支給・取付の申請を受け付けています。

家具類の転倒防止対策を希望する世帯の方は、早めにお申し込みください。

申請できる世帯の範囲・支給する品目・申請方法等の詳細については、総合案内（市役所1階）、防災課（市役所5階）、各市民センター、中央図書館で配布するパンフレットまたは市ホームページ（申請書のダウンロード可）をご覧ください。

申し込み 次のいずれかの方法で防災課へ
▷12月26日までに直接持参
▷12月31日（消印）までに郵送
※過去に支給を受けたことがある世帯は対象外です。

市消防団員 大募集

問 防災課消防係

地域の笑顔と平和を守るために、消防団に入りませんか？

入団資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上

※消防団の詳細は、市ホームページ（上記2次元コード）をご確認ください。
活動内容の一部は、市公式動画チャンネル（下記2次元コード）をご覧ください。



出初式



青梅警察署からのお知らせ

警視庁防犯アプリ「デジポリス」で詐欺電話をブロック！

問 青梅警察署防犯係 22-0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害発生状況

…令和7年（10月末現在）15件 約4,050万円

お使いのスマートフォンに、「+」で始まる国際電話から突然電話がかかってきたことはありませんか。

警察官や郵便局員、省庁職員などを騙って、「あなたの口座が犯罪（マネーロンダリング）に利用されている」「あなたの名義の携帯電話が犯罪に利用されている」と電話着信があり、「口座を調査する」などと言って、ネットバンキング等を利用して指定する口座や暗号資産取引口座に振り込ませる手口です。

特殊詐欺電話の約8割が国際電話であることを踏まえ、警視庁は12月中に防犯アプリ「デジポリス」に国際電話番号ブロックシステムを新たに搭載します。「デジポリス」では、この他にも指定した地域の犯罪発生状況を表示する機能や痴漢撃退機能、防犯ブザー機能、ココ通知機能、見守り防犯活動パトロール機能、エリア通知機能を備えており、iOSおよびAndroid向けに提供しています。

この機会に「デジポリス」をインストールして、国際電話番号からの着信通知を遮断し、詐欺電話をブロックしましょう！



包括連携協定を締結しました

問 企画政策課

11月10日に市は飯能信用金庫と包括連携協定を締結しました。

相互に連携することにより、それぞれの有する資源を有効に活用し、市民サービスの更なる向上と地域社会の活性化を図っていきます。



ボランティア団体活動紹介パネル展

問 青梅ボランティア・市民活動センター 23-7163
市市民活動推進課市民活動推進係

青梅ボランティア・市民活動センター登録のボランティア団体の活動を紹介するパネル展を開催します。

日時 12月9日（火）～12日（金）※最終日は午後3時まで

会場 市役所1階ロビー

青梅市公共下水道事業計画
変更（案）の縦覧

問 下水道課計画係



計画期間の延長と多摩川・荒川等流域別下水道整備総合計画の人口統計に準じて計画汚水量の見直しをしたため、青梅市公共下水道事業計画変更（案）の縦覧および意見書の提出を受け付けます。

縦覧期間 12月1日（月）～15日（月）

縦覧場所 下水道課（市役所6階）

※市ホームページ（2次元コード）でも閲覧可

意見書の提出方法

12月15日（消印）までに意見書（書式自由）に日付、住所、氏名、案に対する意見を書いて郵送または直接下水道課へ

消費生活講座

人生100年時代！
自宅と実家の片づけ講座
～安心・快適に暮らす整理のコツ～

いつかはやらなければと思いつつ、つい後回しにしてしまう自宅や実家の片づけ。いざやろうと思ってもどこから手をつけたらよいのか分からずという方も多いのではないでしょうか。親も自分も安心して快適に暮らすための片づけのコツを学びます。

日時 12月26日（金）午前10時～正午

会場 市役所204～206会議室

対象 市内在住・在勤・在学の方

講師 （一社）実家片づけ整理協会代表理事 渡部亜矢氏

持ち物 筆記用具

定員 先着40人（予約制）

申し込み 12月2日から申し込みフォーム（2次元コード）または電話で市民安全課市民相談係へ



おうめ環境市民会議協働事業

おうめ環境フェスタ2025

問 環境政策課管理係



おうめ環境マップ2025配布

環境保全活動に取り組む市内の事業所・団体等を応援する目的で、「おうめ環境マップ2025」を発行しました。

配布場所 環境政策課（市役所5階）、各市民センターほか

※市ホームページからもダウンロード可

スタンプラリー開催中

スタンプを設置している7か所（武蔵御嶽神社、小澤酒造株、青梅ガス株、株金子商店、竹田印店、繭藏、合同会社ARTの地産地消）のうち、3か所以上押印した「おうめ環境マップ2025」を環境政策課に持参すると、エコバック等の景品を差し上げます。



※1人1つ。3月末までの予定

粗大ごみ受付が混み合っています

問 清掃リサイクル課収集指導係

年末に向けて粗大ごみの処理を希望する方が多く、自宅回収の電話受付・持ち込みが混み合っています。早めの申し込み、持ち込みをお願いします。

特に混み合う期間は、年末年始・年度末、月・火・日曜日、連休明け、午前11時30分～午後1時30分の時間帯です。それ以外の曜日や、午後などの比較的すいている時間に受け付けするようご協力お願いします。（電話受付と持ち込みは受付日・時間が異なりますので、ごみカレンダー等でご確認ください。）

粗大ごみ等の不法投棄は犯罪です

問 清掃リサイクル課収集指導係

不法投棄は犯罪であり、法律によって処罰されます。

市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力により随時パトロールを行うほか、不法投棄の防止を呼びかける看板等を設置しています。不法投棄等を目撃した場合は、市や警察に通報してください。

なお、私有地に不法投棄されたごみの処分は、土地所有者へお願いしています。土地所有者の皆さんは、自衛策にご協力ください。

ごみの焼却禁止とまきストーブ等を使用する際の配慮

問 環境政策課環境対策係

ごみ類の焼却は、法律や都の条例により原則として禁止されています。ごみ類は、分別して市の回収や地域の資源回収へ出すなど、適正に処分してください。

また、まきストーブや暖炉の使用に伴う、煙やにおい、すす等の粉じんに関する相談が例年市に寄せられています。まきストーブや暖炉は定期的に掃除し、使用する際は、風向きや周囲の洗濯物の有無を確認するなど、近隣への最大限の配慮を心がけましょう。

小型充電式電池の回収を行っています

問 清掃リサイクル課清掃係

4月から小型充電式電池（リチウムイオン電池・ニッケルカドミウム電池・ニッケル水素電池・モバイルバッテリー）を有害ごみとして、収集を始めています。



充電式電池の出し方

近年、小型充電式電池の誤った排出による、ごみ収集車やリサイクル施設での火災が増加しており、安全に処理を行うため、有害ごみとして排出してください。



有害ごみの出し方

また、有害ごみは燃やさないごみと容器包装プラスチックごみの収集業者が回収しているため、それぞれ近い場所にまとめて出してください。

国民年金保険料の免除・納付猶予申請

問 青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係



国民年金保険料の納付が困難な方は、国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください。マイナポータルとねんきんネットを連携すると申請ができます。詳しくは、日本年金機構ホームページ(上記2次元コード)をご覧ください。

免除の種類 ▷保険料免除（全額・3/4・半額・1/4免除）▷学生納付特例▷産前産後免除（平成31年2月1日以降に出産した国民年金第1号被保険者の方）▷納付猶予▷法定免除
※住民税の申告内容をもとに日本年金機構が審査を行います。所得の申告を忘れずに行ってください。
※将来受け取れる年金額が多くなるので、国民年金保険料の免除を申請している方も、
必ず産前産後免除の届け出をしてください。



「税を考える週間」小学生書道展

問 課税課庶務係

西多摩地区税務協議会では、租税教育の一環として小学校高学年の児童を対象とした書道展を毎年開催しています。

市では入選した市内児童の作品65点を市役所1階ロビーに展示します。

日程 12月11日(木)～25日(木)
※木曜日のみ午後8時まで展示。

健康コラム131

タバコフリー西多摩、スタート！—地域ぐるみで「吸わない・吸わせない」まちづくりへ—

新町クリニック産業保健統括部長 望月友美子



西多摩医師会ではこの春、地域の医療機関が連携して禁煙支援や受動喫煙防止を進める新しい会議体「タバコフリー西多摩」が発足しました。医師だけでなく、薬剤師・歯科医師・行政・学校・企業・市民団体など、多職種が協力し合いながら、「タバコの煙のないまち」を目指します。

日本では、タバコによる年間の超過死亡が20万人を超え、がんや心臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など多くの病気に関係しています。禁煙外来で処方される禁煙補助薬のうち内服薬は製造工程上の問題で2021年から出荷が停止されていましたが、ようやく供給が再開され、医療機関での禁煙外来が再び充実しつつあります。

「タバコフリー西多摩」では、5月31日の世界禁煙デーや11月第3水曜日の世界COPDデーにあわせ、医療機関などをライトアップして発信するキャンペーンも予定。青梅の夜空に、健康を願うイエローグリーンのやさしい光を灯します。一人ひとりの「吸わない」「吸わせない」選択が、未来の健康を守ります。地域の皆さんとともに、タバコの煙のない、やさしい西多摩を育てていきましょう。問 健康センター☎23-2191

出張もの忘れ無料相談会

問 地域包括支援センターすえひろ
☎33-4477

認知症の予防や早期発見・対応をはじめ、認知症を理解するための「もの忘れ相談会」を行います。もの忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は気軽にご相談ください。

パナソニックによる耳の聞こえチェック・青梅成木台病院による脳の元気度チェックも同時開催します。

日時 12月16日(火) 午前10時～正午

会場 フォレオ青梅今井(ベルク今井)エンターナメントホール(今井3-10-9)

※ベルクの主催ではありません。

対象 市民

自立センター福祉公開講座 「ビーズアクセサリー」

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ーを作ります。

日時 12月17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(11月19日に参加した方は参加不可)

申し込み 電話で市自立センターへ(留守番電話への申し込み不可)



休日トレーニング

心とカラダの調和 リラックスヨガ

問 健康センター☎23-2191

日時 12月20日(土)

午前9時40分～11時40分

※開始10分前にお越しください。

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅



対象 当日64歳以下の市民

内容 ヨガ、ストレッチなど

講師 ヨガインストラクター 川口貴枝氏

定員 先着50人(予約制)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、健康手帳(お持ちの方)、運動できる服装

申し込み 申し込みフォーム(上記2次元コード)から

介護予防リーダー養成講座

地域の健康づくりのために、介護予防に関する知識や体操の方法等を講義や実践を通して身につけ、ボランティアとして活動する方を養成します。

日時 1月13日～2月24日の火曜日

午後2時～4時(全7回)

※第6回は2月12日～20日の期間で1回

会場 今井市民センター第1会議室

対象 市民(講座修了後、地域で介護予防活動ができ、原則として全回参加できる方)

※医師から運動制限を受けている方、介護施設等の職員のスキルアップを目的とする方、営利目的の活動のために参加する方は不可

定員 20人程度(抽選)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、筆記用具

申し込み 12月26日までに直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ(申し込み時に簡単な面談を実施)

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

最新のロボット支援下手術 ～大腸がんの低侵襲手術について～

問 病院事務局総務課総務係☎22-3191

日本では急速にロボット支援下大腸がん手術の件数が増加しています。当院でも医療用手術支援ロボットDa Vinci Xiが導入され、2023年11月よりロボット支援下大腸がん手術を開始しています。最新のロボット支援下大腸がん手術について、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。

日時 12月25日(木) 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 消化器・一般外科 石井博章氏

その他 講堂は病院内のためマスク着用をお願いします。

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



時間 午前10時～午後3時※祝日を除く

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

| 会場 | 開催曜日 |
|---------------|-----------|
| 二俣尾4丁目自治会館 | 毎週水曜日 |
| 河辺6丁目自治会館 | 毎週木曜日 |
| 下長淵第2第4自治会館 | 第1・3火曜日 |
| 富岡1丁目自治会館 | 毎週月曜日 |
| 今寺第4第5自治会館 | 第2～4火曜日 |
| 新町7・8・9丁目自治会館 | 第1・3・4木曜日 |
| 河辺町4丁目自治会館 | 第1・3金曜日 |
| 今井柳田自治会館 | 第2・4水曜日 |

12月のイベント

バーニングベンで作る！

オリジナル置時計ワークショップ

日時 24日(水) 午前10時～午後1時

会場 今井柳田自治会館

費用 300円(材料費)

(6) 7.12.1 広報おうめ

新聞を取っていない世帯の方へ広報おうめ等を無料で配布しています。皆さんの周りの希望する方にもお声かけください。希望する方は、住所、氏名、電話番号を電話☎22-1111、専用フォーム(2次元コード)、郵送、ファクシミリFax21-2879、電子メール✉div0110@city.ome.lg.jpまたは直接秘書広報課(市役所4階)へ



～障がいのある方の各種サービス・事業～

問 障がい者福祉課庶務係

◆市役所手話通訳者窓口配置

聴覚に障がいがあり手話通訳が必要な方が、市役所での各種申請や手続きの通訳のため、火曜日の午前9時～正午と水曜日の午後1時～4時に手話通訳者を障がい者福祉課の窓口に配置しています。

◆音声コード

文字情報を音声情報に変える2次元コードで、専用の読み上げ装置やアプリを使用すると、音声で文字情報を聞くことができます。



手話通訳者が支援いたします。
火曜日 午前9時～正午
水曜日 午後1時～午後4時
手続きを行う窓口で申し出てください。



◆市基幹相談支援センター

令和6年10月、障がい者福祉課内に開設し、地域の相談支援の中核機関として、相談支援事業者の支援力を高めるための研修・育成を行う役割を担っています。

また、地域移行・地域定着を進めるための調整や多様な関係機関と連携して地域課題を見つけ、改善に向けた働きかけを行っています。

◆市障がい者サポートセンター

障がいのある方やそのご家族、障がい者団体のための拠点施設です。相談支援事業や地域活動支援、それらの事業に参加する利用者の利便性に配慮した送迎事業、障害者団体への会議室貸出といったサービスを通じて、障がいのある人の社会参加や自立支援を促進し、福祉の増進を図っています。利用する場合は、登録が必要です。



所在地 大門2-261-1 (☎30-0152, Fax30-0153)

開館時間 月～土曜日、祝日…午前9時～午後6時

日曜日…午前9時～午後5時 (第3月曜日、年末年始を除く)

◆市障害者就労支援センター

市内在住の障がいのある方が安心して一般企業への就労を実現し、継続できるように、さまざまな支援を行っています。

所在地 東青梅1-2-5東青梅センタービル3階 (☎25-8510)



開館時間 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

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 「きって！ひらい！ クリスマスアート」 | ほのぼの 「身長体重測定」 | とことこ 「助産師訪問」 | おひさま広場 遊ぼうよ！小学生 「ボードゲーム会」 | トイトイトイ 小学生冬休み企画 「ボードゲームで遊ぼう」 | にこにこ 「めざせ！遊びの達人」 |
|------------|---|--|---|--|------------------------------------|--|
| 日時 | 12月8日(月)～10日(水) 午前10時～午後2時 ご都合の良い時間に どうぞ | 12月12日(金) 午前11時30分頃から 子育てひろばは9時～正午 | 12月17日(水) 午前10時～正午 子育てひろばは10時～ 午後3時 | 12月25日(木) 午後1時30分～3時 | 12月26日(金) 午前10時～11時30分 | 1月10日(土) 午前10時～11時 |
| 会場 | 畠中保育園 すこやかルーム | ほのぼの（長渕保育園） | 下長渕自治会館 2階大広間 | 東青梅市民センター 2階和室 | トイトイトイ (河辺市民センター) | S & Dたまぐーセンター ^{多目的ホール} |
| 対象 | 未就学児の親子 | 未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方 | 未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方 | 小学生 | 小学生（保護者の参加可） | 小学生 |
| 内容 | 下絵つきの色紙を切つ て作ります。クリスマス の雰囲気を盛り上 げる切り紙を楽しめ ましょう。 | 長渕保育園の看護師による 月1回の身長体重測定の日 です。 | 市から助産師さんが来ま す。一緒に遊びながらお 子さんやママの産後の体 調等、個別相談にも対応 可能です。 | 世界のボードゲーム、 カードゲームで遊ぼう。 講師 青梅こども未来 わくわく遊び隊 | | 広いホールで思いっきり体 を動かして遊びましょう。 講師 子育て心理アドバイ ザー 鶴岡義浩氏 |
| 定員 | | | | 先着25人（予約制） | 先着20人程度（予約制） | 先着20人程度（予約制） |
| 服装・ 持ち物 | | | | 飲み物、ハンカチ | | 動きやすい服装 汗拭きタオル、飲み物 |
| 申し込み | | | | 直接または電話で おひさま広場へ | 直接または電話で トイトイトイへ | 直接または電話で 子育てひろばにこにこへ |
| 問い合わせ | 畠中保育園 すこやかルーム ☎21-5358 | 長渕保育園 ☎22-8102 | 長渕保育園 ☎22-8102 | おひさま広場 ☎78-4725 | トイトイトイ ☎78-3601 | にこにこ ☎78-3974 |

こどもたちのための

プログラミング道場

問 CoderDojo青梅
✉ichiro.kano@funnygeek.jp.com
市社会教育課生涯学習推進係

プログラミング (Scratch) を学び、こ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する場所です。

未経験者、初心者でも安心して参加でき、疑問や知りたいことを相談できます。

日時 12月14日、1月18日、2月8日、3月8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



親子スキンシップ教室 梅郷さくらんぼ

日時 1月7日～3月18日の水曜日（全10回）

午前10時～11時30分

会場 梅郷市民センター

対象 4月1日～9月30日生まれの0歳児

内容 絵本の読み聞かせを大切にしながら、親子でふれあい遊びや運動遊びを楽しみます。

定員 15組（抽選）

費用 200円（教材費）

持ち物 動きやすい服装、お子さんとのお出かけに必要なもの等

申し込み 12月24日までに申し込みフォーム（2次元コード）、または電話で子育て応援課子育て推進係へ

クリスマスイベント

幼児クラス「サンタさんとジャングルクルーズ」 小学生クラス「ちびっこサンタのスポーツフェスタ」

問 住友金属鉱山アリーナ青梅☎24-7721

色々な道具を使ってスポーツゲームやクリスマスにちなんだレクリエーションゲームを行います。

日時 12月21日（日）①午前10時～11時②11時30分～午後0時30分③1時30分～2時30分④3時～4時

対象 ①満2歳児～年少の親子②年中～年長の親子③小学生（第1部）④小学生（第2部）

※小学生の1部、2部はどちらも同じ内容になります。

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第2スポーツホール

定員 ①②各先着25組③④各先着20人

※小学生の部…最小催行人数5人

費用 ①②1,300円③④1,000円 ※当日現地で徴収

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴、運動のできる服装（スカートは不可）

その他 ①～④すべてプレゼント付き

申し込み 12月2日から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページ（2次元コード）へ



私立学校等に通う児童の保護者へ

市立学校給食費相当額給付金の受付を開始

問 こども育成課手当・医療係

私立学校等へ通学する児童の保護者を対象に市立学校給食費相当額を給付金として支給します。
12月初旬に対象となる世帯にお知らせをお送りします。

申請方法 対象世帯に届くお知らせの指示に従って申請

受付期間 12月26日まで

対象 次の①および②に該当する児童

①令和7年度小学1年～中学3年生の学齢で、国内の私立学校等に在籍している（ただし、他の公費により同様の支援を受けている場合を除く。）

②令和7年度中に青梅市に住民登録がある

給付金額 小学生1人当たり：月額4,500円、中学生1人当たり：月額5,550円（給付金額の月額×11ヶ月を上限として支給）

支給対象となる方 対象となる児童を養育する保護者

※支給対象であると思われるのに、市からのお知らせ（申請フォームの2次元コード付き）が届かない場合は、こども育成課へお問い合わせください。詳細は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。



学童保育所

令和8年度入所申請受付



令和8年4月から学童保育所へ入所を希望する方（現在入所中の方や待機中の方も含む）は、「令和8年度青梅市学童保育のしおり」を確認のうえ、申請してください。

必要書類が足りない場合や内容に不備がある場合は、受け付けることができませんので、ご注意ください。

申請方法 12月12日（必着）までに郵送または直接子育て応援課児童・青少年係（市役所1階）へ

※期間内の受け付けであれば、申請日は入所選考に影響しません。

青梅まるごとドイツウィーク

協力店舗・団体募集

問 秘書広報課都市交流係



ドイツ料理やドイツの商品を取り扱っている店舗やドイツとの交流を広める活動をしている団体を紹介するチラシを作成します。チラシは、1月の「青梅まるごとドイツウィーク」期間に、各店舗や市内各施設で市民の皆さんに配布します。チラシ掲載に協力する市内の店舗・団体は、専用フォームからお申し込みください。

対象 ・ドイツ料理、ドイツ製品を販売、ドイツ風装飾をしている店舗
・姉妹都市ボッパルト市との交流を広める活動をしている団体

申し込み 12月19日までに専用フォーム（2次元コード）から



ドイツウィーク

▷市民の皆さんに、より一層ドイツへの親しみを感じていただくことを目的としたイベントです。

青梅まるごとドイツウィーク期間

▷1月12日（祝）～31日（土）

答え

ここはどこでしょう？

広報おうめ9月1日号のクイズの答えは、「赤ぼっこ」でした。

「長淵山ハイキングコース」にある展望の山。川苔山や大岳山など奥多摩の山々の展望が広がります。



吉川英治記念館開館5周年記念

アコースティックコンサート
2025

問 青梅市吉川英治記念館☎74-9477

ギターの弾き語りによる音楽コンサート、夜の吉川英治記念館で特別な空間をお楽しみください。

日時 12月13日（土）午後5時から
(4時30分開場)

会場 吉川英治記念館展示館ロビー

出演者 シンガーソングライター Maico

定員 先着30人（予約制）

費用 2,000円※別途入館料あり

申し込み 2日から電話で同館へ（月曜日を除く午前10時～午後5時）



「スポーツ栄養学」

年末・年始に向けて上手な食事の

摂り方・理想的な太り方

問 住友金属鉱山アリーナ青梅

☎24-7721

生活習慣病の予防改善につなげましょう。

日時 12月17日（水）

午前10時～11時45分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第3会議室

対象 16歳以上

内容 栄養学の座学後に体組成計で筋肉量・体脂肪などを測定します。

※妊娠中の方や体内機器装着の方は測定ができません。

講師 管理栄養士 高水秀美氏

定員 先着30人

費用 1,000円※当日徵収

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 2日の午前9時から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページ（2次元コード）から

青梅市青少年吹奏楽団
第56回定期演奏会

問 社会教育課生涯学習推進係



聴くことで映像や風景が思い浮かぶ曲をお届けします！

日時 12月21日（日）午後2時開演
(1時30分開場)

会場 福生市民会館大ホール

曲目 オリエント急行、ポケットモンスター スカーレットバイオレットメインテーマ、ライラックほか

その他 ペンライトでの演出を予定しています。当日配布しますがお持ちの方はぜひご持参ください。

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

12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 | 1日(月)、3日(水)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、22日(月)、24日(水) | 午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制 | 金銭貸借、離婚、借地・借家、相続等の日常の法律問題について(1案件につき1回) | 市役所3階相談室 ▷予約は相談日の1週間前の午前8時30分から受け付けます。 ▷1月5日(月)、7日(水)の法律相談の予約は12月26日(金)から受け付け。 ▷1月9日(金)の交通事故相談の予約は26日(金)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 |
| | 1月5日(月)、7日(水) | | | |
| 交通事故相談 | 12日(金) 26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 |
| | 1月9日(金) | | | |
| 登記相談 | 19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 | 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 |
| 相続・遺言等暮らしの手続き相談 | 23日(火) | | 相続・遺言等暮らしの手続きなど | |
| 行政相談 | 9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 | 2日(火) 16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」 | 5日(金) 19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 | 9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 |
| | 24日(水) | 午後5時～8時 ※電話予約制 | | |
| 労働相談 | 14日(日) | 午前9時30分～11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11日(木)までに商工業振興課商工労政係へ(先着3人) |
| 住宅相談 | 18日(木) | 午後1時30分～4時30分(1人45分) ※電話・専用フォーム(右記2次元コード、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QRコードの3日前までQRコードに住宅課住宅政策係へ |

どこに相談したらよいか分からないお困りごとはありませんか?

地域福祉コーディネーターによる「ふらっと相談室しゃべるーム」

問 地域福祉課福祉政策担当



| 日程 | 時間 | 会場 | 担当 |
|--------|--------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1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 | 社会福祉協議会☎22-1233 |
| 2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 | |
| 3日(水) | 午前9時～午後5時 | 長淵市民センター1階第3会議室 | (一社)うえるびー(iki ppa) ☎78-3010 |
| | 午前10時～11時30分 | 梅郷市民センター2階第2会議室 | |
| 4日(木) | 午前9時～午後5時 | 成木市民センター1階第2研修室 | 社会福祉協議会☎22-1233 |
| 5日(金) | | 河辺市民センター2階第2会議室 | |
| 11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 | (一社)うえるびー(iki ppa) ☎78-3010 |
| 12日(金) | | 今井市民センター1階和室 | |
| 17日(水) | | 小曾木市民センター2階和室 | |
| 19日(金) | | 沢井市民センター1階第2会議室 | |
| 22日(月) | | 大門市民センター2階料理教室 | |
| 23日(火) | | 新町市民センター1階第3会議室 | |
| | | 裏宿公会堂1階和室 | |

※うえるびー(iki ppa)担当地区…長淵、梅郷、東青梅、河辺地区

※社会福祉協議会担当地区…青梅、大門、沢井、小曾木、成木、新町、今井地区

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 12月19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

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 12月20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 月～金曜日も随時入会受付中
申し込み 19日までに電話☎23-3888、
23-9338で同センターへ

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 12月15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 |
|--------|-------------|---------------|---------|
| 7日(日) | 北島歯科医院 | 河辺町10-5- | 24-1081 |
| 14日(日) | 菊池歯科医院 | 河辺町7-1- | 31-1319 |
| 21日(日) | 武藤歯科クリニック | 新町3-31-3 | 31-8848 |
| 28日(日) | 浜口ファミリー歯科医院 | 新町5-32-7 | 32-7177 |
| 29日(月) | 上田歯科医院 | 河辺町4-21-2 | 24-4182 |
| | 長谷川歯科医院 | 東青梅5-9-24 | 24-8014 |
| 30日(火) | 山下歯科医院 | 河辺町10-12-372階 | 22-0203 |
| | 嶋崎歯科医院 | 師岡町4-5-33 | 24-7177 |
| 31日(水) | 中丸歯科クリニック | 長淵1-9 | 21-5500 |
| | 近藤歯科医院 | 河辺町10-8-8 | 78-3219 |

※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。

※マイナ保険証、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



☆3日(水)まで

BOAT Boy CUP

☆10日(水)～14日(日)

第36回日本モーターボート選手会長賞

☆17日(水)～21日(日)

四市組合設立58周年記念BT S市原カップ

☆26日(金)～31日(水)

第40回多摩川カップ

京王閣競輪

☆1日(月)まで

F C東京&H P C J C &スponichi (F I)



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 | 4日～25日の木曜日 |
| | 梅郷 | 18日(木) |
| | 東青梅 | 6日～27日の土曜日 |
| | 新町 | 26日(金) |
| | 河辺 | 5日～26日の金曜日 |
| 会議室 | 今井 | 9日(火)、23日(火) |
| | 大門 | 2日(火)、16日(火) |
| 和室 | 今井 | 11日(木)、25日(木) |
| | 沢井 | 1日(月) |

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。

日時 12月2日(火)

午前10時30分～正午

※雨天決行、荒天中止

会場 旧吉野家住宅

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子





日時・会場・対象・内容・定員・費用・申し込み・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（こども向け）

○木のおもちゃに触れてあそぼう

回12月11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

申同保育園 堀内☎31-5760

○クリスマスソングでベビーリトミック♪

回12月11日（木）午前10時～10時40分

場S&Dたまぐーセンター

対生後2か月～2歳程度

費2,000円（教材費等）

申リトミックLi k o 北野

☎080-4604-3571

○子ども体験教室／バレエ、ダンスと日舞（上履き持参）

回12月12日、19日の金曜日

①午後4時から②午後5時から

場S&Dたまぐーセンター

対①幼児（3歳から）②小学生

申青梅ジュニアダンスクラブ 齊藤

☎76-0966（留守番電話へ）

✉hiro-chocobee@tbz.t-com.ne.jp

○未就園児招待会～クリスマスパーティー～（上履き持参）

回12月17日（水）午前10時～10時45分

場富士学院幼稚園

対0～2歳児とご家族

申同幼稚園 鬼塚

☎042-555-1241

☆催し

○講演会「植民地主義と排外主義の現在」

回12月7日（日）午後2時～4時

場福祉センター

対先着90人

費300円（資料代）

※障がい者、高校生以下無料

申青梅九条の会 中村☎31-1302

○初心者向けフラダンス＆ストレッチ体験会

回12月9日、16日、23日の火曜日

①午前9時30分～10時②11時

10分～11時55分

場住友金属鉱山アリーナ青梅

対①65歳以上②30～60代程度の女性

費1回1,000円

申プラエナOme 秋元

☎090-6491-5262

○家計レッスン“来年の予算を立ててみませんか”

回12月11日、1月15日の木曜日

午後1時30分～2時30分

場S&Dたまぐーセンター

対先着5人

費500円

申多摩友の会青梅方面 吉岡

☎31-7728

○型彫り作品展－刃先のリズム－

回12月12日（金）～14日（日）午前10時～午後6時（初日は正午から）

場青梅織物工業協同組合本館

申青梅型彫り作品展実行委員会 高井

☎090-3539-8007

✉oume.katahori@gmail.com

○認知症家族の会・青梅ネット

回12月12日、1月9日の金曜日正午～午後3時30分

場福祉センター

対認知症の方を介護する家族

対先着45人

費400円（資料代）

申認知症家族の会青梅ネット 河村

☎22-2745

○ケアマネさんに学ぶ介護保険制度

回12月13日（土）午後1時30分～3時30分

場福祉センター

対パーキンソン病患者と家族、その他関係者

費200円（資料代）

申青梅パーキンソン病交流会 野崎

☎74-7207、✉nozaki@air.ocn.ne.jp

○こどもからの人権メッセージ発表会

回12月13日（土）午後1時30分～4時30分（1時開場）

場五日市地域交流センター

申東京法務局西多摩支局総務課

☎042-551-0360

○皆さんで楽しく歌いましょう

回12月14日（日）午前10時30分～11時30分

場S&Dたまぐーセンター

対先着50人

費500円

申歌声くらぶ わかつき

☎090-5826-5778

○青梅陶芸教室（見学可）

回12月14日（日）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

○歌声サークル

回12月14日、1月18日の日曜日午後2時～4時

場新町7・8・9丁目自治会館

対先着50人（要予約）

費500円

申歌声サークル縁側 佐々木

☎080-5504-3754

○大正琴によるクリスマスコンサート

回12月14日（日）午後2時～4時

場サウンドコレクション吉澤

対先着50人

申青梅ちいしば聖書教会 鮫島

☎080-9469-0918

○「こころの悩み」無料相談会

回12月20日（土）午前10時～午後2時30分

場S&Dたまぐーセンター

対うつや不安などでお悩みの方

対先着4人

申こころの相談室ハロー 細野

☎090-8846-2817

○成果発表公演（子どもオペラ）

回12月27日（土）午後3時30分～5時

場プリモホールゆとろぎ

費5席2,000円、一般席1,000円

申西多摩・子どもオペラ教室 谷畠

☎050-3200-0894

✉npo.otamajakushi@gmail.com

○家族会による精神保健福祉相談会

回1月15日（木）午後1時～4時

場福祉センター

対先着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

○御岳山の野鳥観察・ボランティアの会企画

回1月28日（水）午前10時～午後3時

場御岳山長尾平、富士見園地周辺

対小学生以上（小学生は保護者同伴）

対20人（抽選）

費100円（保険料等）

申御岳山ビジターセンター☎78-9363、✉mitakevc.event@ces-net.jp

☆会員募集

○水泳（体験無料）

回火曜日 午前9時～11時

場S&Dスイミングプラザ羽村

対18歳以上

費入会金1,000円、月額3,500円

申ワイワイすまいるクラブ アワムラ

☎080-1046-7303

○卓球

回木曜日 午前9時～正午

場大門市民センター

対5人

費入会金500円、3か月1,500円

申卓実会 谷龜

☎080-8718-1460

○スポーツウエルネス吹矢（体験無料）

回木曜日 午前9時～正午

場住友金属鉱山アリーナ青梅など

費月額750円、年額3,000円（協会費）

申（一社）日本スポーツウエルネス吹矢協会 榎本☎080-1453-1753

○介護予防を目的とした総合体操

回金曜日（月3～4回）午前9時30分～10時30分

場新町市民センター

対65歳以上の高齢者

対2人

費月額1,500円

申自立生活体操・新町A 本橋

☎090-2565-8797

○毎月自作の短歌を一首

回第3土曜日 午後1時～5時

場S&Dたまぐーセンター

費月額800円

申青梅短歌会 西山☎22-4280

☆その他

○建設業の退職金なら、建退共制度！

建退共制度は、建設現場で働く労働者のために国が作った退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して確実に支払われるため安心・安全です。詳しくは建退共ホームページ（2次元コード）参照

○健退共東京都支部

☎03-3551-5242

○介護職員初任者研修（通学）受講生募集

回1月5日～2月25日の月・水・金曜日（20日間）概ね午前9時～午後6時

場ケア・センターやわらぎ研修センター

対18人

費7,124円（テキスト代）

回1月26日の正午までに申込用紙に記入のうえ、身分証等のコピーと一緒に最寄りの事業所へ。

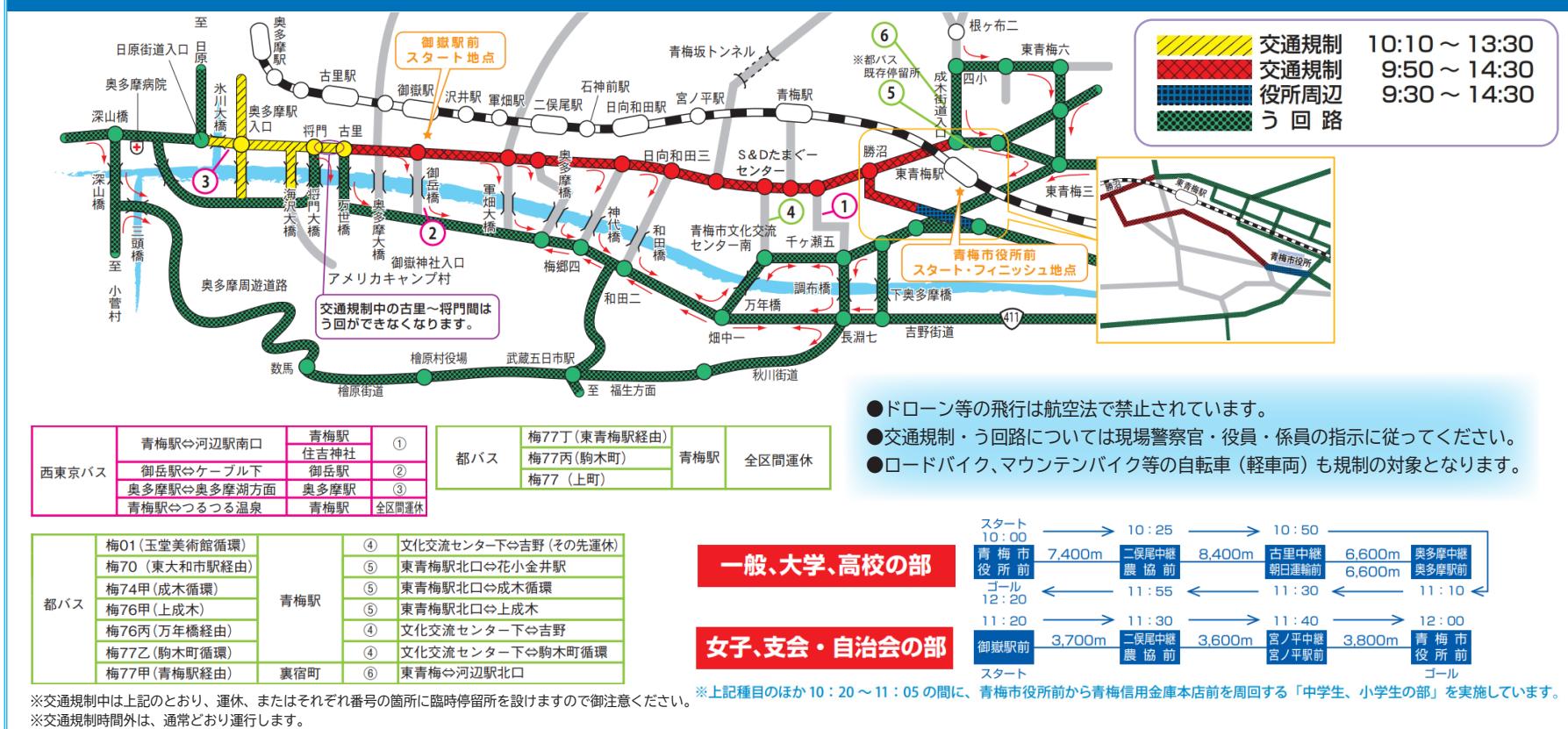
場（特非）ケア・センタ



第87回奥多摩渓谷駅伝競走大会開催に伴う交通規制

開催日 12月7日 (日)

問 駅伝大会事務局 (スポーツ推進課内) ▷ 大会当日は市役所大会本部



| | | | |
|-------|---------------|-------------|-------|
| 西東京バス | 青梅駅 ⇄ 河辺駅南口 | 青梅駅 住吉神社 | ① |
| | 御岳駅 ⇄ ケーブル下 | 御岳駅 | ② |
| | 奥多摩駅 ⇄ 奥多摩湖方面 | 奥多摩駅 | ③ |
| | 青梅駅 ⇄ つるつる温泉 | 青梅駅 | 全区間運休 |

| | | | |
|-----|--|-----|--|
| 都バス | 梅01(玉堂美術館循環) 梅70(東大和市駅経由) 梅74甲(成木循環) 梅76甲(上成木) 梅76丙(万年橋経由) 梅77乙(駒木町循環) 梅77甲(青梅駅経由) | 青梅駅 | ④ 文化交流センター下 ⇄ 吉野(その先運休) ⑤ 東青梅駅北口 ⇄ 花小金井駅 ⑤ 東青梅駅北口 ⇄ 成木循環 ⑤ 東青梅駅北口 ⇄ 上成木 ④ 文化交流センター下 ⇄ 吉野 ④ 文化交流センター下 ⇄ 駒木町循環 ⑥ 東青梅 ⇄ 河辺駅北口 |
| | 裏宿町 | | ⑥ 東青梅 ⇄ 河辺駅北口 |

※交通規制中は上記のとおり、運休、またはそれぞれ番号の箇所に臨時停留所を設けますので御注意ください。
※交通規制時間外は、通常どおり運行します。

わくわくどきどき！！「映画デビュー」してみよう！！

市民映画会～こども映画会～「さよなら、ティラノ」

問 社会教育課生涯学習推進係

お子さんの「映画デビュー」しませんか？泣いちゃっても、おしゃべりしても大丈夫！寝転がって鑑賞できるマス席もご用意しています。※数量限定・先着順※敷物やクッションは各自でご用意ください。

日時 12月20日（土）①午前10時から②午後2時から（上映時間98分）※開場は上映60分前

会場 S & Dたまぐーセンター多目的ホール

内容 むかしむかし、恐竜の時代。氷河期が近づく世界で、プテラノドンの少女プノンとティラノサウルスのティラノは地上唯一の楽園とされる「天国」を目指す旅に出る。

監督 静野孔文 声 三木眞一郎、石原夏織 ほか 音楽 坂本龍一

定員 先着200人（全席自由席）

※マス席20区画程度・椅子席100席程度

※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。



©2018 "My TYRANO" Film Partners

長淵市民センター☎22-3249



みんなのおはなし会

クリスマス特別企画

回 12月13日（土）午前10時30分～11時15分
長淵市民センター幼児～小学生（保護者同伴）
内 絵本の読み聞かせ定先着30人

中央図書館☎22-6543



中央図書館・大人向けおはなし会
～おはなしの世界を楽しむ～
回 12月6日（土）午前10時15分～正午
多目的室小学生以上
こどもたちに語っている「おはなし」
を大人の方にも定先着50人

梅郷図書館・おはなし会

回 12月6日（土）午前11時～11時40分
梅郷市民センター多

目的室絵本の読み聞かせ、紙芝居等定先着25人

梅郷図書館・ワークショップ「うめこの時間」毛糸のポンポンでモンスターをつくろう

回 12月13日（土）午前10時30分～11時20分
梅郷市民センター多目的室
ワークショップ、絵本の読み聞かせ等定先着15人

中央図書館・おはなし会「絵本の森」
回 12月13日（土）午前11時～11時40分
おはなしの部屋回3ヶ月（首がすわってから）～4歳児と保護者内絵本の読み聞かせ、紙芝居等定先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナツ

回 12月14日（日）午前11時～

11時40分
おはなしの部屋回昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ等4歳児以上定先着30人

中央図書館・こども映画会「サンタ・カンパニー～クリスマスの秘密～」

回 12月21日（日）午前10時～11時10分（9時45分開場）
多目的室ノエルは、クリスマスが大嫌い。両親は離婚し今年もクリスマスはひとりぼっちかと家に帰ると、そこには「サンタ・カンパニー」という会社が広がっていた。2020年製作／上映時間65分／アニメーション定先着60人

中央図書館・映画会「ラスト・クリスマス」
回 12月21日（日）午後2時～3時45分（1時45分開場）
多

目的室仕事に身が入らず、生活も乱れがちなケイト。ある日、不思議な青年トムが現れ元気づけてくれる。ふたりの距離は縮まることなく、トムの真実を知ることになる。2019年製作／アメリカ映画／日本語字幕／上映時間約103分定先着60人

12月の木曜夜間窓口

開設日時 4日、11日、18日、25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

12月の納期限（1月5日）

▷ 固定資産税・都市計画税…3期
▷ 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…6期

青梅市の人口<11月1日現在>

世帯数 66,701世帯 (+133)
人口 128,731人 (+53)
男 64,777人 (-16)
女 63,954人 (+69)
※ ()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
HP <https://www.city.ome.tokyo.jp/>



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。