



広報おうめ

2026年新年号
No.1525

写真は、広報おうめ11月15日号で募集した写真から選定しました。
S & D たまごセンター近くの稻荷神社へ続く小さな踏切にて撮影した、ペンネーム「たなちゅう」さんの作品です。

新年明けましておめでとうございます。

青梅市長に就任してから2年が過ぎました。この間、皆様と共に歩み対話をしていく中で感じたことは、「変わらぬ力を信じること」の大切さです。私たちの青梅市は、もっと良くなる可能性が無限に広がっています。

課題にまっすぐ向き合い、常識を疑いつつ、新しい挑戦を続ける。その積み重ねが未来を創ると思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

チャレンジ青梅市、次の時代へ！



青梅市長 大勢待利明



明けましておめでとうございます。清々しい新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年の5月に議長に就任し、全国競艇主催地議会協議会の会長も務めさせていただいております。本年も市議会議員全員とともに市民の皆様の福祉の増進を図るべく全力で取り組んでまいります。

皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



青梅市議会議長 山崎勝

今号の主な記事

- ◆災害時の断水に備えましょう！…2面
- ◆青梅線青梅駅～奥多摩駅間一部列車運休…3面
- ◆消防団出初式…4面
- ◆高齢者スマートフォン教室…5面
- ◆青梅市シルバーマイスターの募集…6面
- ◆育英資金融資制度…7面
- ◆相談日 ほか…8面
- ◆青梅だるま市…9面
- ◆吉川英治記念館イベント…10面

災害時の断水に備えましょう！

問 東京水道(株)あきる野水道事務所 042-532-1511
市防災課防災係

災害時に水を配る場所～災害時給水ステーション～

災害等により断水した際に、「災害時給水ステーション」では皆さんに水をお配りします。災害時給水ステーションにお越しの際は、水を入れる清潔な容器（給水袋、ポリタンク等）をお持ちください。



このマークが
目印です

ご家庭での備え～水道水のくみ置き～

地震等の災害時に何より役立つのは、くみ置きした水道水です。日頃から水道水のくみ置きをお願いします。

ポイント① ふたのできる容器に口元まで

清潔でふたのできる容器に、できるだけ空気に触れないよう、口元まで一杯に水道水を入れてください。

ポイント② 1人1日3リットル

人間に必要な水の量は1人1日3リットルです。この量を自安に、最低3日分のくみ置きをしてください。

ポイント③ 常温で3日間、冷蔵庫では10日間

塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温で保存すれば3日程度、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。日付をメモしておくと便利です。

「東京都水道局アプリ」を利用して、お近くの災害時給水ステーションを簡単に確認することができます。

※アプリのダウンロードは下記2次元コードから



← iOS版



Android版→

原油価格・物価高騰対応農家支援補助金



原油価格・物価高騰による肥料費等の高騰で影響を受けた農家等に対し、高騰分の一部について補助金を交付します。

対象者 次の要件に該当する方▷市内に営農地があり、市内在住の個人または市内に主たる事業所がある法人▷令和5年分の確定申告または5年度における決算を行った法人で、農産物の販売金額が15万円以上である▷令和6年分の確定申告を行った者または6年度における決算を行った法人で、農産物の販売金額が15万円以上である▷補助金申請時点で農業を営んでいる。

補助金交付額

令和5年分または6年分もしくはその両方の確定申告等で農業にかかる経費として申告したものの中、①肥料費②飼料費③動力光熱費のそれに、一定の補助率を乗じた合計金額（上限あり）

申請手続き

1月30日までに申請書兼誓約書、令和5年分または6年分もしくはその両方の確定申告書等の写しおよび振込先口座が確認できる書類を直接農林水産課農政係（市役所3階）へ

※申請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。

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

問 特高電力・工業用LPガス支援金事務局
03-6747-9460



都と（公財）東京都中小企業振興公社では、価格高騰による負担の軽減のため、特別高圧電力や工業用LPガスを使用する中小企業者等に向けた支援金の交付申請を2月28日まで受け付けています。

※申請方法等は、専用ポータルサイト（2次元コード）をご覧ください。

自転車盗難対策強化中！

問 交通政策課管理係



市では青梅警察署と協力し、無施錠自転車に対する盗難対策として、警告札を作成しました。また、1月14日に小作駅東口第1駐輪場で警告札をつけるキャンペーンを行います。

皆さんもご自身の大切な自転車を守るために、施錠を心がけましょう。

杉本洋教育委員会委員が再任

問 教育総務課庶務係

市教育委員会委員の任期満了に伴い、市議会の同意を得て、杉本 洋氏が12月21日付けで再任されました。任期は4年です。

蜜蜂を飼育している方へ

問 都農業振興事務所振興課畜産担当
042-548-4868

蜜蜂を飼育する場合は、養蜂振興法の定めるところにより、飼育の届け出が必要です。毎年1月末まで、または飼育開始日が決まった時点での提出をお願いします。

傍聴にお出かけください

	農業振興対策審議会	国民健康保険運営協議会	介護保険運営委員会	障害者計画等審議会	市立学校施設のあり方審議会	地域共生社会推進審議会
日時	1月9日（金）午後3時から	1月15日（木）午後1時30分から	1月16日（金）午後1時から	1月19日（月）午前10時から	1月19日（月）午後2時から	1月21日（水）午後2時から
会場	市役所議会棟3階第2委員会室	市役所議会棟3階大会議室	市役所議会棟3階大会議室	市役所2階災害対策本部室	市役所3階教育委員会会議室	市役所議会棟3階大会議室
内容	第4次青梅市農業振興計画の策定についてほか	令和8年度青梅市国民健康保険税についてほか	介護保険事業の実施状況についてほか	青梅市障害者計画等の推進についてほか	学校施設のあり方について	青梅市地域福祉総合計画の推進についてほか
定員	先着5人	6人（抽選）	10人（抽選）	5人（抽選）	10人（抽選）	10人（抽選）
傍聴受付	当日の午後2時30分～45分に会場入り口で	当日の午後1時～15分に会場入り口で	当日の午後0時45分～1時に会場入り口で	当日の午前9時30分～45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	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	農林水産課農政係	保健年金課給付係	介護保険課介護保険管理係	障がい者福祉課庶務係	教育総務課	地域福祉課福祉政策担当



JR青梅駅～奥多摩駅間の一部列車が運休になります

問 交通政策課交通政策係



鉄道設備を適正に維持し、特に降雪時の倒木・倒竹によるリスクを低減するために集中工事を実施します。

日程 1月13日(火)、15日(木)～16日(金)

運休区間 青梅駅～奥多摩駅間

運休列車

【下り】青梅駅午前8時37分発～午後1時57分発の列車

【上り】奥多摩駅午前8時56分発～午後1時55分発の列車

時刻変更列車

※駅によって時刻が早まる列車がありますのでご注意ください。

【下り】青梅駅発午後4時8分、4時39分、5時9分の列車

【上り】奥多摩駅発午後4時6分、4時54分、5時27分の列車

工事内容 沿線樹木および竹の伐採・除草、トンネル・レール等の検査および修繕

お願ひ

運休時間帯はマイクロバスの運行を行いますが、輸送力には限りがあるため、できる限り列車運行時間帯のご利用をお願いします。

マイクロバス運行の注意事項

▷運行本数は通常の列車運行本数と比べて大幅に少なくなります。

▷ご利用が多い場合には乗り切れない可能性があります。

▷バスの発車予定時刻は目安です。渋滞などの道路状況により発車時刻が前後する場合があります。

▷降雪や凍結等の路面状況によって運休することがあります。

列車運休時間帯のマイクロバスの運行計画

駅案内ポスターへ時刻表・乗降位置を掲出していますので、詳細はそちらをご確認ください。

バス 乗降場所	下り(奥多摩方面)				上り(青梅方面)				
	1便	2便	3便	4便	バス 乗降場所	1便	2便	3便	4便
青梅発	9:05	10:10	11:35	13:10	奥多摩発	9:05	10:25	12:08	13:45
宮ノ平発	9:10	10:15	11:40	13:15	白丸発	9:13	10:33	12:16	13:53
日向和田発	9:12	10:17	11:42	13:17	鳩ノ巣発	9:16	10:36	12:19	13:56
石神前発	9:14	10:19	11:44	13:19	古里発	9:21	10:41	12:24	14:01
二俣尾発	9:16	10:21	11:46	13:21	川井発	9:25	10:45	12:28	14:05
軍畠発	9:18	10:23	11:48	13:23	御嶽発	9:33	10:53	12:36	14:13
沢井発	9:20	10:25	11:50	13:25	沢井発	9:35	10:55	12:38	14:15
御嶽発	9:26	10:31	11:56	13:31	軍畠発	9:36	10:56	12:39	14:16
川井発	9:34	10:39	12:04	13:39	二俣尾発	9:38	10:58	12:41	14:18
古里発	9:38	10:43	12:08	13:43	石神前発	9:40	11:00	12:43	14:20
鳩ノ巣発	9:43	10:48	12:13	13:48	日向和田発	9:42	11:02	12:45	14:22
白丸発	9:45	10:50	12:15	13:50	宮ノ平発	9:44	11:04	12:47	14:24
奥多摩着	9:55	11:00	12:25	14:00	青梅着	9:55	11:15	12:58	14:35

協定を締結しました

問 企画政策課

11月28日に市と㈱旭新および大多摩霊園(株)は連携協定を締結しました。

それぞれの資源や人材を有効に活用した協働による活動を推進し、地域の安全・安心に関することや、関係人口の創出に関するここと、ふるさと納税に関する事業など、さまざまな分野での連携を図り、市内における地域の活性化と市民サービスの向上を図っていきます。



屋外広告物に関する電子申請の手続きを開始！

問 都市整備部管理課庶務係



窓口へ行かず、時間を気にせず、いつでも申請できます。専用フォーム(上記2次元コード)から申請を行い、審査などの進捗を確認できます。

電子申請する際の注意点

許可書・許可済シールをレターパックライト430で郵送するため、許可手数料に加えて郵送料430円がかかります。

※今まで同様、窓口・郵送での申請も可能です。

詳細は市ホームページ(右記2次元コード)をご確認ください。



お詫びと訂正

問 清掃リサイクル課清掃係

広報おうめ12月15号5面「年末年始のごみの収集等」の記事に誤りがありました。表中の「粗大ごみ・せん定枝」の「備考」に「水～土曜日」とありますが、正しくは「水～金曜日」です。お詫びして訂正いたします。

令和8・9年度

学校給食用物資納入業者の登録申請受付

問 学校給食センター藤橋調理場
☎31-7832

対象 令和8・9年度における学校給食用物資の納入を希望する業者等

申請書の配布場所

1月5日(月)から学校給食センター藤橋調理場(藤橋3-4)

受付開始 1月19日(月)から

提出方法

申請書に必要事項を記載し、必要書類を添えて郵送または直接学校給食センター藤橋調理場へ

※土・日曜日、祝日を除く午前8時～午後4時30分

※申請書は、市ホームページ(2次元コード)からもダウンロード可

意見募集

	東京における都市計画道路の整備方針(案)
概要	都市計画道路の整備を計画的かつ効率的に進めるため、優先的に整備すべき路線を定めた「都市計画道路の整備方針(事業化計画)」を過去4回にわたり策定してきました。この度、「東京における都市計画道路の整備方針(案)」として取りまとめました。
閲覧期間	1月30日(金)まで
閲覧場所	都ホームページ(2次元コード) 都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階) 市土木課(市役所5階)窓口
提出方法	1月30日(消印)までに、次のいずれかの方法で都都市整備局都市基盤部街路計画課へ ▷郵送…〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 ▷ファックス…Fax03-5388-1354 ▷メール…✉S000179@section.metro.tokyo.jp ▷窓口持参 ▷専用フォーム(2次元コード)
意見への対応	今後、本案に対するご意見・ご提案を受け、さらに検討を進め、令和7年度末までに、整備方針を策定していきます。
問い合わせ	都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎03-5388-3379、市土木課土木担当

東京都・西多摩地域市町村共催消費生活講座

Let's スプリングクリーニング

暖かくなってきたら、窓を開け、冬の間の汚れをすっきり落として新年度を迎えたいもの。

重曹やクエン酸といった自然素材を使いながら、油汚れやトイレの汚れなどを手軽に落とす方法を実演を交えてお伝えします。

※参加の方の実習はありません。

日時 2月6日(金)午後1時30分～3時

会場 河辺市民センター2階会議室

対象 西多摩地域在住・在勤・在学の方

講師 家事研究家 佐光紀子氏

定員 先着30人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 1月6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



西多摩衛生組合からのお知らせ

フレッシュランド西多摩よつ葉の湯
2月1日(日)リニューアルオープン

問 フレッシュランド西多摩よつ葉の湯☎042-570-2626
市清掃リサイクル課ごみ減量推進係

天然温泉・フィンランドサウナを備えた温浴施設としてリニューアル。屋外にはこどもたちの大型遊具も完備。オープン初日は青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町の公式キャラクターがにぎやかにお迎えします。

利用時間 温浴施設…午前10時～午後10時（最終受付午後9時・貸切風呂は予約制）

体育館・集会施設…午前9時～午後10時（予約制）

外構施設…午前9時～午後10時

※BBQサービス提供期間…4月～11月上旬の午前10時～午後9時（予約制）

休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12月31日～1月2日）※2月2日は開館

★プレオープンイベント無料入浴体験★

日時 1月27日（火）～29日（木）※食堂やキッチンカー（有料）も営業します！

①午前10時～正午 ②午後0時30分～2時30分 ③午後3時～5時

対象 市内在住の方 定員 各回、先着男女各50人▷合計9回の体験枠から選べます。

申し込み 1月9日の午前9時から申し込みフォーム（上記2次元コード）へ

※施設概要・料金等の詳細は、よつ葉の湯公式ホームページ（1月中旬に公開予定）をご覧ください。



令和8年青梅市消防団出初式



問 防災課消防係

精かんな制服姿の青梅市消防団員が参加し、40台余の消防車両が行進します。団員たちの雄姿をぜひ会場でご覧ください。

日時 1月11日（日）午前10時から

場所 T C N スポーツパーク永山



※荒天時はS & Dたまごセンター

内容 団員の表彰、団員・車両の分列行進、消防少年団の鼓笛隊演奏、青梅消防署はしご車演技、青梅市青少年吹奏楽団記念演奏、消防団員による八色の一斉放水、消防団PRコーナー（消防車両展示、親子でなりきり&「団太」くんと記念撮影）ほか

※消防団についてもっと知りたい方は市ホームページ（上記2次元コード）をご覧ください。

昨年の様子はこちらの動画から



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（11月末現在）16件 約4,100万円

昨年は、国際電話番号（+1や+44などから始まる番号）を利用した特殊詐欺被害が多発しました。被害に遭わないために、国際電話番号からの着信を受けないように以下の対策をしましょう。

- ・自宅固定電話…「国際電話不取扱受付センター」☎0120-210-364に申し込み
- ・WEB…「国際電話不取扱受付センター」のウェブサイトから申し込み
- ・警察…最寄りの警察署で申込用紙を記入し「国際電話不取扱受付センター」へ郵送
- ・携帯電話・スマートフォン…上記2次元コードから、警視庁の無料防犯アプリ「デジポリス」をインストールする（7年12月以降、新たに国際電話からの着信をブロックする機能が搭載）この機会にぜひ「デジポリス」をインストールしましょう！

※スマートフォンの機種ごとに設定が異なりますので、予めご了承ください。

一人で悩まず、消費者相談室へ

1月～3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間

問 市民安全課市民相談係

「消費者被害は自分には関係ない」と思っていないませんか？悪質商法等のトラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭うおそれがあります。市では、東京都と連携し、若者への注意喚起や消費生活パネル展を市役所1階ロビーで開催し啓発を行います。

消費生活パネル展

日程 1月9日（金）～23日（金）



消費生活講座

NISAではじめる資産運用

問 市民安全課市民相談係

資産運用に興味はあるけれど、何から始めればいいか分からない方に。資産運用のはじめの一歩として、NISAの基本を分かりやすくお伝えします。

日時 1月31日（土）午前10時～11時30分

託児有

会場 市役所2階204～206会議室

・生後6か月以上の未就学児

対象 市内在住・在勤・在学の方

・1月22日までに事前申し込み

講師 ファイナンシャル・プランナー 森川知枝氏

定員 先着60人（予約制） 持ち物 筆記用具

申し込み 1月5日から申し込みフォーム（2次元コード）へ

市先端技術活用コミュニティ強化事業

小売業・飲食業・サービス業向けのDXセミナー開催

問 商工会議所☎23-0111、市商工業振興課工業振興係

ITによる業務効率化について講演会とワークショップを実施します。

日時 1月29日（木）①午後1時～3時②3時15分～5時15分

会場 青梅商工会議所（上町373-1）

対象 DXを推進したい企業および個人事業主の方

講師 (株)EBILAB代表取締役 小田島春樹氏

内容 自社の経営危機をきっかけに、ITツールを駆使しデジタルによる経営改革を実現！多くの業種の方に有用なDX戦略をお話しします！

定員 先着30人（予約制） 持ち物 筆記用具

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）から

食品ロスは年間464万トン！！

外食時の食品ロスを減らしましょう

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

まだ食べられるのに破棄されてしまう食材のうち事業系は231万トン、家庭系は233万トンもあり、事業者、家庭双方の取り組みが必要です。

国民1人あたりに換算すると、約102g（約おにぎり1個分）の食べ物が毎日捨てられていることになります。※農林水産省の資料をもとに作成

食品ロスを減らすために、一人ひとりができることから始めましょう！

食品ロス削減のコツ～外食編～

・食べきれる分だけ注文しましょう。

・量や食材を確認しましょう。

・持ち帰りできるか聞いてみましょう。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

生産緑地地区の都市計画変更図書の縦覧

問 都市計画課計画係

生産緑地地区の面積を、1月1日付けで約113.13ヘクタールから約111.65ヘクタールに変更しました。この都市計画変更に伴う関係図書の縦覧を行っています。

生産緑地の所有者は、生産緑地を農地等として適正に管理することが義務付けられています。相続などに伴い、生産緑地の買い取り申出等を行う場合は、ご相談ください。

縦覧場所 都市計画課（市役所5階）

ツキノワグマ対策講演会参加者募集

問 農林水産課農政係

ツキノワグマに出会わないようにこれからどうするか、ツキノワグマの生態などの基礎知識や基本的な対策についてお伝えします。

日時 2月7日（土）午後3時～5時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市内在住・在勤・在学の方 定員 先着80人（予約制）

講師 (特非) 自然環境アカデミー

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）から

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ

医療費等通知書をお送りします

問 都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター
☎ 0570-086-519
市保険年金課後期高齢者医療係

ご自身の健康と医療に対する認識を深めるとともに、診療日数等の受診内容に誤りがないかを確認するために「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします。通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費（10割分の金額と自己負担相当額）等を記載しています。

対象 令和7年11月28日現在、都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～7年8月に、保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

20歳になつたら国民年金

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、年をとったとき、病気や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考え方で作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

マイナポータルとねんきんネットを連携すると、国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の申請がオンラインでできます。



△ねんきんネット

日本年金機構ホームページ



健康コラム132

未来の自分を守る投資
帯状疱疹ワクチンを今年度中に

新町クリニック院長 神應知道

広報おうめをご覧の皆さん、新年あけましておめでとうございます。今年も最高の一年になりますよう、予祝の気持ちを込めてお届けします。本年最初の健康情報は、帯状疱疹ワクチンについてです。帯状疱疹は80歳までに3人に1人が経験する身近な病気で、50代から増え、70代でピークを迎えます。特に「帯状疱疹後神経痛」は、80歳以上で約3割が移行するとされ、強い痛みが長期間続くことがあるため、予防こそ最も重要です。

現在、青梅市では65歳から5歳刻みの年齢になる方対象の定期接種と、50～64歳の方対象の任意接種を実施しています。定期接種の対象者には市からハガキが届いています。この定期接種は対象の年度を過ぎると助成を受けられません。また、任意接種の助成は今年度で終了予定です。どの年代にとっても、今年度が最も受けやすい年です。

帯状疱疹ワクチン（特に不活化ワクチン）は50～70代で90%以上の高い予防効果が報告されています。「からならないために」「痛みで苦しまないために」ぜひ今年度中の接種をご検討ください。気になる方は、かかりつけ医へご相談ください。

問 健康センター☎ 23-2191

高齢者スマートフォン教室

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

日時 1月28日、2月4日、18日、25日の水曜日（全4回）

①午前10時～午後1時 ②午後2時～5時

会場 福祉センター2階第4または第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または使い慣れていない60歳以上の都民

内容 2時間の講習と演習、1時間の質疑応答。全4回にわたり、基本から応用まで体験できます。△スマートフォンの基本操作△LINE操作△インターネット検索や動画閲覧△申請・決済

定員 各回10人（抽選）

申し込み

1月21日までに電話☎ 03-6374-7746でスマートフォン普及啓発事業事務局へ（月～金曜日の午前9時～午後5時）
※本教室は都デジタルサービス局と共同で実施します。

★スマートフォンをお持ちでない方へ試用の申し込みを受け付けます

試用期間は最長3か月です。申し込みの際は、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードのいずれか1つ）をご提示ください。

※希望者多数の場合は抽選

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

1月のイベント

言葉遊び＆速記で脳トレ

日時 28日（水）午前10時30分～午後1時

会場 今井柳田自治会館

バーニングペンで作る！置時計ワークショップ

日時 29日（木）午前10時～午後1時

会場 河辺6丁目自治会館 費用 300円

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楽しく作ります。

日時 1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（12月17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）



市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

知つて防ごう！今日からできる

「脳卒中予防」



問 病院事務局総務課総務係☎ 22-3191

脳卒中は発症前の自覚症状がほとんどなく突然発症する病気です。冬場は、急激な温度変化による血圧の変動で発症のリスクが高まります。

生活習慣の改善や高血圧などの適切な治療で発症や再発を予防することができ、健康寿命をのばすことにもつながります。今日から実践できる脳卒中予防についてお伝えします。
※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 1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 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 小林愛実氏

※講堂は病院内のためマスク着用をお願いします。

市在宅独居高齢者安心見守り支援事業

一人暮らしの高齢者の見守りを支援します

問 高齢者支援課包括支援係



市内で一人暮らしをしている70歳以上の高齢者やそのご家族の支援のため、見守りICT機器（電球）を貸与します。

一定時間、電球のON/OFFが確認できない場合に、異常を検知し、事前に設定した通知先（ご家族）へメールでお知らせするサービスです。

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。

日時 1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 持ち物 飲み物

申し込み 1月9日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



病院？救急車？迷ったら…

問 青梅消防署☎22-0119

救急出場件数は令和3年以降、急増しています。救急車を必要な人が必要な時に安心して利用できるよう、適時・適切な利用にご協力ください。

●東京版救急受診ガイド

みずから緊急性の判断ができる「東京版救急受診ガイド」を東京消防庁ホームページ(2次元コード)で提供しています。パソコン、スマートフォンから利用することができます。

●東京消防庁救急相談センター「#7119」

急な病気やけがをした場合に、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな？」など迷った際の相談窓口として、救急相談センターを開設しています。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者の職員)が24時間年中無休で対応しています。



質問に答えるだけの簡単スピーディ!

シルバーマイスター募集

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

市では、優れた技能・知識・経験を有する高齢者で、その技能等を次世代に継承する方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。

現在、市には二胡演奏、腹話術、木工などさまざまな技能を持つマイスターがいます。

青梅市シルバーマイスター制度に登録できる方

市内在住の65歳以上の方で、次の技能を持ちボランティアとして活動できる方

▷専門的な技能(工芸職人・菓子職人等)

▷伝統楽器および民族楽器(三味線・笛・ギター等)の演奏

▷昔の遊び(けん玉・折り紙・扇作り等)、昔話(郷土史・戦争体験・昔の生活等)が出来る。

▷食育に関する技能や講話が出来る。



~新春！うめPON&青梅こども未来~

青梅の森の恵みとITがつなぐ心と体の健康ミライ

日時 1月24日(土) ①午前9時15分

~11時45分 ②午後1時15分~3時45分(15分前から受付開始)

会場 風の子・太陽の子広場と周辺の青梅丘陵

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上で60分程度歩ける方

内容 スマートフォンを使って簡単にできる心の状態計測などを体験後、ノルディックウォーキングについてレクチャーを受け、青梅丘陵を歩きます。

定員 各回先着15人(予約制)

持ち物 スマートフォン(事前にうめPONアプリをインストール)、帽子、運動靴、飲み物、タオルなど

申し込み 1月20日までに申し込みフォーム(2次元コード)または電話☎78-0762で(特非)青梅こども未来森のこと事業部へ

子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係



	おひさま広場 「乳幼児の応急救護のお話」	とことこ 「英語でラ・ラ・ラ」	すこやかルーム 「陶芸教室～かわいい縁起物～ 土鉢のまねき猫を つくりましょう！」	にこにこ 「音で遊ぼう」	ほのぼの 「ランチパーティー」
日時	1月13日(火) 午前10時15分~11時	1月14日(水) 午前11時~11時30分 子育てひろばは10時~ 午後3時	作品づくり…1月23日(金) 色付け…2月12日(木) 午前9時30分~11時30分 ご都合の良い時間にどうぞ	1月23日(金) 午前10時~10時45分	1月23日(金) 午前11時~11時50分 子育てひろばは9時~正午
会場	おひさま広場 (東青梅市民センター)	下長渕自治会館2階大広間	すこやかルーム (畠中保育園)	S&Dたまごセンター 3階研修室A	ほのぼの (長渕保育園)
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 (2日間とも参加できる方)	未就学児の親子	未就学児の親子、 祖父母、妊娠中の方
内容	消防署の方のお話を聞きます。	歌やダンス、絵本等で英語に 触れて遊びます。 赤ちゃんから親子一緒に参加 できます。 講師 ブジェークリス氏	1月に作品づくり、2月に素焼き をした作品に色をつけます。 講師 陶芸家 樋口幸子氏	親子で音やリズムを体感しよう♪ 講師 音楽療法士 吉野良子氏 ピアノ講師 今井りえ子氏	ひろばに遊びに来てくれた親子にランチを提供します。 お友達同士お説い合わせのうえ、お気軽に遊びに来てくださいね。
定員・費用	先着25人程度(予約制)		800円 (指導料、土代、焼き代等含む)	先着10組程度(予約制)	
服装・ 持ち物			汚れてもよい服装		ご飯用と汁用の容器、取り皿、 箸やフォーク等
申し込み	直接または電話で おひさま広場へ		1月13日までに電話で すこやかルームへ	1月4日以降に直接または 電話でにこにこへ	
問い合わせ	おひさま広場 ☎78-4725	長渕保育園 ☎22-8102	すこやかルーム ☎21-5358	にこにこ ☎78-3974	長渕保育園 ☎22-8102

青梅子どもふれあいフェスタ2025

問 青梅子どもふれあいフェスタ2025
実行委員会事務局☎34-9057
市子育て応援課子育て推進係

日時 1月25日(日)

午前10時30分~午後3時

会場 福祉センター

内容 「つくる・あそぶ・つどう」

こどもたちが考えたお店やゲームコーナー、パフォーマンス、スタンブラー、キッチンカーなどの飲食販売、いっぱい遊んで楽しもう！

※詳細は、市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。



親子の絆づくりプログラム

BPプログラム2
きょうだいが生まれた！

上の子のことで悩んでいるのは私だけ？

2人目以降の赤ちゃんを育てているお母さんで集まって、上の子との関わり方など、子育てについて話をしませんか。

日時 2月3日~3月3日の火曜日(全5回)

午前10時~正午

会場 市子育て支援センターはぐはぐ和室

対象 おおむね令和7年5月4日~12月3

日生まれの赤ちゃんとお母さん

定員 20組程度(抽選)

費用 無料(別途テキスト代1,100円)

持ち物 バスタオル、着替え、オムツ、飲み物

申し込み 1月20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

グランパ・グランマのための離乳食講座

離乳期の特徴や最近の離乳食の進め方について説明します。お孫さんのご誕生を心待ちにしているおじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。かわいいお孫さんのために、お気軽にご参加ください。

日時 2月5日(木)

午前10時~10時50分

会場 健康センター3階

対象 离乳期のお孫さんをお持ちの祖父母

定員 先着10組(予約制)

持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

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母子保健係へ



高校・大学等に進学・在学予定のお子さん、保護者の方へ

高校・大学等の育英資金融資制度



市では、市内特定金融機関を通じての育英資金（奨学金、入学一時金）の申し込みを受け付けます。

受付期間 1月5日（月）～30日（金） **支給時期** 3月下旬ごろ

対象

①奨学金…高校・大学等に進学予定、または令和8年4月現在、高校・大学等に在学予定のお子さんの保護者

②入学一時金…8年度に高校・大学等へ入学するお子さんの保護者

融資対象

①奨学金…高校・大学等の授業料など修学に必要な資金▷海外留学（高校・大学等の授業料など）に必要な資金（市以外の奨学金との併給可）

②入学一時金…高校・大学入学金等の入学前に必要な資金

融資限度額

①奨学金

▷高校・専修学校（高等課程） 国・公立…月額2万円以内、私立…月額3万円以内

▷大学・専修学校（専門課程） 国・公立…月額4万円以内、私立…月額5万円以内



▷留学生 一時金100万円以内

②入学一時金

▷高校・専修学校（高等課程） 20万～60万円

▷大学・専修学校（専門課程） 20万～80万円

融資回数 1年分を1回で融資 **対象期間** 正規の修学年限

返済期間 ①奨学金…卒業後10年以内②入学一時金…融資後3年以内

利子 無利子※利子は市が負担

資格・要件 在学中の学業成績が優秀▷市内に1年以上居住▷前年の所得（給与所得控除後）金額が750万円以下▷連帯保証人がいる▷市税の滞納がない。

申し込み 学務課（市役所3階）で配布する申込書に必要事項を記入し、直接学務課学務係へ

※毎年申し込みが必要です。（奨学金のみ）

※融資申し込みの方で、金融機関融資を受けられなかった場合、市費貸し付けの申し込みができます。（奨学金のみ）

※その他の奨学金制度もあります。詳細は市ホームページ（上記2次元コード）をご覧ください。

申請期限は2月2日

受験生チャレンジ支援貸付事業

問 地域福祉課庶務係



一定の所得以下の世帯の方を対象に、令和7年度の中学生3年生・高校3年生またはそれらに準ずる方（中学校・高校既卒者、高等学校卒業程度認定試験合格者等）の学習塾、各種受験対策講座、通信講座の受講費用や、高校・大学等の受験料の貸し付けを無利子で行います。

お子さんが高校・大学等に入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。

詳しくは、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。



受験生チャレンジ支援貸付事業
キャラクター「チャレニヤン」

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 1月17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～金曜日は随時入会受付を行っています。

申し込み

1月16日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

新入学児童の保護者の方へ

就学支援シートをご存じですか

— 楽しい学校生活を送るために —



市では、4月に小学校に入学予定の児童のうち、特別に教育的支援が必要な児童が、小学校での生活を楽しく円滑にスタートできるように、家庭や幼稚園・保育所等での生活の様子や、今まで配慮してきたことなどを就学予定の小学校に引き継ぐための「就学支援シート」を作成しています。

現在、お子さんが幼稚園・保育所等に通園している方には、通園先の幼稚園・保育所等を通じて、就学支援シートの活用について紹介したリーフレットを配布しています。お手元に届いていない場合は、通園先の幼稚園・保育所等にお問い合わせください。

また、現在、お子さんが幼稚園・保育所等に通園していない方で、「就学支援シート」の作成を希望する方は、学務課教育支援係（市役所3階）へお問い合わせになるか、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

あそぼうよ！青梅 市民協働事業

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、のんびり遊びに来てね♪

日時 1月20日（火）午前10時30分～正午※雨天延期



会場 旧吉野家住宅

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

師走の青梅・奥多摩路。今年もランナーたちが襷を繋ぎました！

第87回奥多摩渓谷駅伝競走大会

問 駅伝大会事務局（市役所3階スポーツ推進課内）



12月7日（日）に第87回奥多摩渓谷駅伝競走大会が開催され、今年も師走の青梅・奥多摩路を選手たちが駆け抜け、仲間へ「襷」を繋ぐ、熱い戦いを繰り広げました！

沿道の方々の応援、ならびに通行者の皆さんには交通規制等にご協力いただき、ありがとうございました。詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

一般の部

優勝 警視庁 〈2時間12分08秒〉

大学の部

優勝 順天堂大学 〈2時間14分29秒〉

高校の部

優勝 東京実業高校A 〈2時間21分56秒〉

女子の部

優勝 コモディイイダA 〈36分25秒〉

大会新記録

支会・自治会の部

優勝 新町7・8・9丁目自治会 〈40分19秒〉

中学生の部（男子）

優勝 ニコラスジャクソン青一 〈23分24秒〉

中学生の部（女子）

優勝 霞台中陸上部A 〈31分08秒〉

小学生の部（男子）

優勝 R T T S 〈28分34秒〉

小学生の部（女子）

優勝 青梅ジュニア 〈33分15秒〉



第66回市民スポーツ大会参加者募集

サイクリング

問 市サイクリング協会（輪千自転車店内）

☎22-0644

市役所前を出発、JR青梅線管内の駅にて入場券を購入し、市役所前まで戻ってきます。目的の駅は当日発表します。

当日申告した完走予想時間と実際の走行時間との差で順位を決定する競技です（スピード競争ではありません。往復のコースは自由です）。

※目的の駅の入場券代はスタート前に配布

日時 1月11日（日）午前9時10分

競技開始（9時受付開始）

集合場所 市役所前玄関ロータリー

対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上

申し込み 1月10日までにメール✉fwi5277@nifty.comで市サイクリング協会へ



1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(月)、7日(水)、 14日(水)、19日(月)、 21日(水)、26日(月)、 28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。
	2月2日(月)、4日(水)			▷1月19日(月)の予約は 1月9日(金)から受け付 け。
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	▷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	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	▷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	27日(火)		相続・遺言等暮らしの 手続きなど	▷予約は直通電話☎22- 2816または市民安全課 市民相談係へ
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	▷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」	16日(金) 2月6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	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5階会議室 ▷予約は19日(月)まで に商工業振興課商業労 政係へ(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、専用フォーム(右記2 次元コード)、窓口予約	住宅の売買・賃貸に關 する相談、空き家の相 続に関する相談	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

どこに相談したらよいか分からぬ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ルーム」
問 地域福祉課福祉政策担当

日程	時間	会場	担当
5日(月)	午後2時～午後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ースペース)	社会福祉協議会☎22-1233
6日(火)	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(いきっぽ) ☎78-3010
7日(水)		梅郷市民センター2階第2会議室	
8日(木)	午前10時～11時30分	成木市民センター1階第2研修室 S&Dたまごセンター4階 ミーティングルームA・B	社会福祉協議会☎22-1233
9日(金)	午前9時～午後5時	河辺市民センター2階第2会議室 東青梅市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー(いきっぽ) ☎78-3010
14日(水)	午前10時～11時30分	小曾木市民センター2階和室 今井市民センター1階和室	社会福祉協議会☎22-1233
15日(木)	午前10時～正午	霞台第一住宅4号棟1階 コミュニティサロン	(一社)うえるびー(いきっぽ) ☎78-3010
23日(金)	午前10時～11時30分	大門市民センター2階料理教室 新町市民センター1階第3会議室	社会福祉協議会☎22-1233
27日(火)	午後2時～4時	沢井市民センター1階第2会議室 裏宿公会堂1階和室 河辺町七丁目アパート第1集会所	(一社)うえるびー(いきっぽ) ☎78-3010

※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

収益事業

ボートレース多摩川

☆3日(土)～7日(水)

つばん未来プロジェクト競走in多摩川

☆10日(土)～15日(木)

ヴィーナスシリーズ第19戦

是政プリンセスカップ

☆25日(日)～29日(木)

第48回関東日刊紙

ボートレース記者クラブ杯

京王閣競輪

☆9日(金)～11日(日)

調布市＆恩田繁雄＆大柴＆日刊杯(FI)



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

見学・相談
大歓迎!

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

保育の様子の動画はコチラ



富士学院幼稚園



羽村市神明台1-23-3



042-555-1241



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 1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
1日(祝)	三井歯科医院	東青梅5-20-10	24-7471
2日(金)	荻野歯科三ツ原診療所	藤橋3-9-7	31-6480
3日(土)	モモセオーラルケアクリニック	藤橋2-560-44	78-0418
4日(日)	山下歯科医院	河辺町10-12-37 2階	22-0203
11日(日)	百瀬歯科医院	今寺4-24-2	31-5006
12日(祝)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
18日(日)	小沢歯科医院	新町3-70-9	32-0082
25日(日)	志村歯科医院	東青梅1-4-3 2階	22-3711

※診療時間…午前9時～午後5時(4時45分受付終了)

※受診の際は実施歯科医院に、必ず事前に電話。

※マイナ保険証、お薬手帳を持参してください。

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 1月21日(水) 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
長淵	8日～22日の木曜日	午後3時～5時
梅郷	15日(木)	
東青梅	10日～24日の土曜日	午前10時～正午
新町	23日(金)	
河辺	9日～30日の金曜日	午後3時～5時
今井	13日(火)、27日(火)	
大門	6日(火)、20日(火)	
今井	8日(木)、22日(木)	午前10時～正午
和室	5日(月)	

※1月13日～2月13日は体育館が使用できないため、会議室での開催となります。

広告

おかげさまで毎年100名以上の成人式当日ご予約を頂いております!

レンタル振袖・袴展示会

1月17日(土)～2月8日(日)

まずはお電話を♪

J-シユール

河辺駅北口徒歩5分

TEL0428-23-4466

青梅成人式会場迄徒歩圏内!駐車場あり 東京都青梅市師岡町4-13-1

成人式当日お仕度ご予約

ホームページはごちら

2027、2028、2029年迄受付中!

青梅だるま市

問 シティプロモーション課観光係



日時 1月12日（祝）

午後1時30分～8時※荒天中止

会場 住江町交差点～青梅市文化交流

センター交差点

※住吉神社前では「納めだるま」を受け付けます。

※午後1時～9時は旧青梅街道で交通規制を行います。（右図参照）

※公共交通機関をご利用ください。バスの路線は一部変更になります。



第38回多摩郷土誌フェア

問 郷土博物館☎23-6859

多摩地区21市町の郷土の歴史や文化財等に関する書籍を展示販売する「多摩郷土誌フェア」が開催されます。話題の新刊書籍も多数販売されますので、ぜひご来場ください。

日時 1月17日（土）、18日（日）

午前10時～午後5時

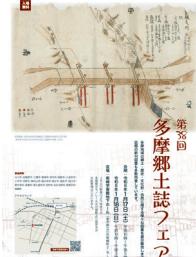
※18日は午後3時まで

会場 立川市柴崎学習館地下ホール

（立川市柴崎町2-15-8、

JR立川駅南口より徒歩9分）

※公共交通機関をご利用ください。



1月12日～31日

青梅まるごとドイツウィーク



ドイツを感じ楽しむイベントを開催します！

市役所1階…青梅市・ボッパルト市姉妹都市提携60周年記念写真展

中央図書館…「青梅の姉妹都市ボッパルト」展示、ドイツ人作家の図書コーナー

小中学校給食…ドイツメニューの日（カリー・ヴルストなど）

ドイツにちなんだ品を提供し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の紹介（チラシの配布、市ホームページやSNSでの紹介）

※詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。



Ome Blue PR大使に久保安宏氏が就任しました！

Ome Blue PR大使第2号に、青梅市出身でベースジャンパー・スカイダイバーの久保安宏氏が就任しました。対談などの様子は市ホームページから→



【経歴】

▷ジャンプ歴43年▷2015年アジア人初の世界殿堂入り▷世界でただ一人の殿堂入り現役スタントジャンパー▷スカイダイビング回数1万5,000回以上▷カメラジャンプ5,000回以上▷ベースジャンプ回数650回



Ome Blue PR隊も募集中！

青梅市の豊かな自然、歴史、伝統および文化の普及ならびに市への来訪者のさらなる増加を目的に、観光プロモーション「Ome Blue」を推進するため、Ome Blue PR隊についても引き続き募集します。共に青梅市を盛り上げていきましょう！

申し込みは、専用フォーム（右記2次元コード）または直接シティプロモーション課観光係（市役所3階）へ

継続して利用する場合も改めて登録が必要です

令和8年度学校体育施設利用団体登録

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

市では、小・中学校の体育館、校庭、格技室（一中）をスポーツで利用する団体に開放します。利用の際は、事前登録が必要です。

利用資格

10人以上で構成し、市内在住・在勤・在学の方がその半数以上を占める団体。使用責任者は18歳以上。登録は1団体1校のみ。

申請書配布・受付期間 1月5日（月）～26日（月）

申請書配布・受付場所

スポーツ推進課（市役所3階）、住友金属鉱山アリーナ青梅（7日は休館）、各市民センター（19日は休館）

※申請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

登録有効期間 令和8年4月1日～9年3月31日

その他 年度途中の追加登録不可▷一度でも利用する場合（大会やイベント等）は要登録▷体育館、格技室は2時間あたり300円の施設利用料がかかります。



第58回青梅マラソン大会スペシャルスターが水谷隼さんに決定！

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

2月15日（日）に開催される第58回青梅マラソン大会の30キロの部のスペシャルスターを、東京オリンピック卓球金メダリストの水谷 隼さんが務めます！

青梅マラソンの参加者に向けたメッセージ

この度、青梅マラソンに関わらせていただくこととなり、大変光栄です。青梅の澄んだ空気を感じながら、ご自身のペースで、それぞれの目標に向かって楽しく走っていただけたらと思います。皆さんの完走を心より応援しています！

マラソン経験談、エピソードなど

初めてフルマラソンに挑戦した際、20キロを過ぎたあたりから心身ともにつらくなりました。そんな時、自分より年配の方々が笑顔で「頑張れ」と声をかけながら颯爽と私を追い越していく姿を見て、自分も負けられないと思いました。多くの方々に繰り返し声をかけていただいたおかげで、最後まで諦めずに走りきることができました。皆さんの声援に支えられて走り抜けたそのマラソンは、今でも自分にとって大切な思い出のひとつです。





吉川英治記念館イベント

お正月企画「吉川英治記念館 初もうで2026」

日程 1月4日(日)～1月12日(祝)

- ①お年賀ギフトカードプレゼント…記念館ホームページやSNSにカード(画像)を掲載し、その画面提示で入館料を団体割引料金に
- ②ご来館記念プレゼント…来館者全員に非売品限定ポストカードをプレゼント
- ③親子連れのご来館プレゼント(数量限定)…親子連れや中学生以下の来館者へ、お菓子パックのプレゼント
- ④ミュージアムショップ購入者へのお年賀プレゼント(数量限定)…売店で1会計500円(税込)以上購入した方に記念館に自生する柚子のプレゼント
- ⑤むかし遊び体験…記念館主屋にかかるたや福笑いなどの遊び体験コーナーを設置
- ⑥お正月飾り設営…しめ縄や鏡餅、門松などを設置
- ⑦お正月紹介パネル設置…お正月や鏡餅などの解説パネルを設置

二十歳のお祝い2026

期間中、対象の方には、入館料を無料および非売品の限定ポストカードをプレゼントします。また、撮影スポットを設営します。

日程 1月4日(日)～12日(祝)

対象 2005(平成17)年4月2日～2006(平成18)年4月1日生まれの方

その他

期間中、対象者は生年月日の確認ができるものを受付で提示してください▶対象者と付き添い1人まで無料です。



特別展示「刀剣展」

日本刀は古来より大切にされてきた鉄の芸術品です。日本が世界に誇る究極の機能美をご堪能ください。

日時 1月10日(土)～12日(祝) 午前11時～午後4時

会場 吉川英治記念館展示館ロビー

◆刀剣の見方についての解説会

日時 期間中の午後1時30分～2時

対象 市内在住・在勤者

定員 各日先着10人(当日申し込み)

吉川英治記念館×文豪とアルケミストPART V
第3弾～寒い冬はほっとなストーリーであたたまる～

第1・2弾に引き続き、キャラクターの等身大パネルの設置やオリジナルグッズを販売します。

来館者には特製ポストカード(1枚)と使い捨てカイロ(既製品)をプレゼント!

期間 1月4日(日)～3月29日(日)

時間 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

会場 吉川英治記念館展示室

吉川英治記念館観覧料 大人500(400)円、小・中学生200(150)円

※障害者手帳をお持ちの方と付き添いの方1人、市内在住の小・中学生(土・日曜日、祝日のみ)は無料。

カッコ内は20人以上の団体割引料金

問 吉川英治記念館 74-9477

長淵市民センター 22-3249

みんなのおはなし会

回1月10日(土) 午前10時30分～11時15分 団幼児～小学生(保護者同伴) 団絵本の読み聞かせ 団先着30人

小曾木市民センター 74-5332

小曾木の老壯大学1月講座 「若返り健康術」

回1月29日(木) 午後1時30分～3時 団2階会議室 团市内在住の60歳以上 团脳トレ、ヨガ、体操等。持ち物・服装…筆記用具、タオル、動きやすい服装。講師…スポーツクラブ指導員 宿谷美佐子氏 团先着30人 团1月5日の午前9時から電話または専用フォーム(2次元コード)で

成木市民センター 74-5204

青梅再発見!! 青梅にもあったんだ!! 「青梅の民話と日本各地の民話」～小噺を添えて～

回1月17日(土) 午前10時～正午 团第1研修室 团18歳以上 团民話について 小噺をはさみながら楽し

く学ぶ講演会。持ち物…筆記用具 团先着30人 团1月5日の午前9時から電話で

東青梅市民センター 24-8110

河辺市民センター 22-4885

体育館休館のお知らせ

体育館内の空調設備整備工事等の施工のため、期間中は、両市民センターの体育館の使用ができなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休館期間 1月13日～2月13日

中央図書館 22-6543

中央図書館・一時保育「ち～のんクラブ」

回1月5日(月)、12日(祝)、26日(月) 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 团おはなしの部屋 团6か月～未就学児 团持ち物…市の図書館カード、お子さんに必要なもの。事前申し込みが必要です(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 团各回4人 团電話または直接

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回1月10日(土) 午前11時～11時40分 团おはなしの部屋 团3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 团絵本の読み聞かせ、紙芝居等 团先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回1月11日(日) 午前11時～11時40分 团おはなしの部屋 团4歳児以上 团昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 团先着30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会

回1月17日(土) 午前10時15分～11時40分 团今井市民センター和室 团4歳児以上 团昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 团先着25人

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回1月18日(日) 午前10時15分～11時40分 团青梅図書館おはなしの部屋 团昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 团先着20人

中央図書館・図書館利用者懇談会と私の好きな本

回1月24日(土) 午後2時～3時30分 团多目的室 团図書館カードをお持ちの方 团持ち物…好きな本1冊。

図書館へのご意見のほか、参加者が本1冊を紹介します。 团先着10人

団1月7日から電話または直接

中央図書館・映画会「いちげき」

回1月25日(日) 午後2時～3時35分(1時45分開場) 团多目的室 团大政奉還直後の江戸。徳川滅亡を図る薩摩藩士率いる御用盗に対し、勝海舟は百姓を寄せ集め、私設部隊を秘密裏に立ち上げる。脚本・宮藤官九郎の痛快時代劇! 2023年製作 / 上映時間約89分 团先着60人



1月の木曜夜間窓口

開設日時 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、障がい者福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

1月の納期限(2月2日)

▷市民税・都民税・森林環境税…4期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…7期

青梅市の人口<12月1日現在>

世帯数 66,727世帯(+26)
人口 128,699人(-32)
男 64,750人(-27)
女 63,949人(-5)
※()は前月比



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙を使用
リサイクルできます。



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/>