



Ome

広報おうめ

# 迎春

平成30年 新年号

No. 1,333

〈毎月1日・15日発行〉  
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

### 青梅市の人口

12月1日現在（前月との比較）  
世帯数 62,829世帯（57世帯増）  
人口 135,245人（36人減）  
（男） 67,967人（15人増）  
（女） 67,278人（51人減）



ししまい（貼り絵）吉野志琉くん〈6歳〉（師岡町2丁目）の作品



青梅市長 浜中啓一

明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、よき年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、市政運営に多大なるお力添えをいただきましたことに、心から感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、活力ある魅力的な青梅を目指して、人口減少への対策、地域経済の振興、公共施設の再編など、多くの課題に取り組んだ一年でした。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた取り組みにつきましては、私自身、フランス・ポリー市で開催されたカヌースラローム競技の世界選手権大会を訪れ、各国カヌー連盟役員等に直接、青梅へのキャンフ誘致を働きかけました。

すでに数か国が御岳渓谷を視察しており、手応えを感じております。

梅の里の再生につきましては、神代橋通りや吉野街道に街路樹として梅樹を植栽しました。今春、吉野梅郷のメインストリートに、梅の香りが立ち込める中で梅まつりが開催されることを期待し、再植栽できる地域の拡大へ更に努力を重ねてまいります。

また、本市の発展や活性化に大きく寄与する圏央道青梅インターチェンジ周辺の整備につきましては、早期実現に向け事業を推進してまいります。

今年、戌（犬）年です。犬は昔から人のよきパートナーであり、今日も盲導犬や介助犬等として私たちのそばに寄り添っています。今年も、市民の皆様と行政とのパートナーシップを大切にして、市政を運営してまいります。

市民の皆様にとりまして、この1年が実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。



青梅市議会議長 小山進

明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から市議会の諸活動に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、本市では、厳しい財政状況の中、本市の将来を見据えた公共施設の再編を踏まえ、総合病院の建替えや東青梅1丁目地内諸事業用地の活用等、大変重要な課題を抱えております。市議会としても、これらの課題に対し、2つの特別委員会を設置し、集中的に審議を重ねているところでございます。とりわけ、人口減少と高齢化が進行している本市においては、老朽化が進む多くの公共施設の再編は大きな課題であり、市から提案されるさまざまな施策を検証するとともに、市議会としても積極的に施策を提言してまいります。

また、近年の自然災害の多発を受け、市議会としても、大地震や風水害による大規模災害が発生した場合の対応方針を定め、市議会では初めてとなる災害対応訓練を実施し、市と知恵を出し合い、安全・安心なまちづくりを努めているところでございます。

市民の皆様におかれましては、引き続き青梅市議会に對しまして、力強いご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新たな年を迎え、皆様の信頼と付託にこたえるべく、議員一丸となって、市民サービスの充実・向上と市政発展のために全力を尽くしてまいります。

本年が市民の皆様にとりまして幸多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年が市民の皆様にとりまして幸多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年が市民の皆様にとりまして幸多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年が市民の皆様にとりまして幸多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



【中国語】青梅市政府网页还提供以上语言：英语、普通话、广东话、韩语、西班牙语和德语。  
 【広東語】青梅市政府網頁還提供以上語言：英語、普通話、粵語、韓語、西班牙語和德語。  
 【韓国語】저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.  
 【ドイツ語】Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: English, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

# 平成30年青梅市消防団出初式



問い合わせ 防災課消防係

精やかな制服姿の青梅市消防団員と市内自衛消防隊員、40台を超える消防車両が整列し行進します。団員たちの雄姿をぜひご覧ください。

日時 1月7日(日) 午前10時から

会場 永山公園グラウンド

※荒天時は、明星大学青梅校体育館

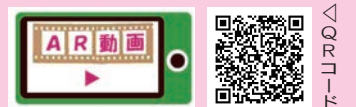
内容 一般・団員の表彰、団員・車両の分列行進、消防少年団の鼓笛隊演奏、青梅消防署はしご車演技、青梅市青少年吹奏楽団記念演奏、消防団員による五色の一斉放水、消防団P R

コーナー(消防車両展示、子ども防火服での記念撮影) ほか  
 その他 当日は午前7時にサイレンが鳴ります。火災ではありませんのでご注意ください。



▲おうめし消防団太くん

- ▶左の写真にスマートフォン・タブレット端末の画面をかざすとAR動画が再生。
- ▶AR動画の再生についての詳細は市ホームページまたは下のQRコードから。
- ▶アプリは無料ですが、ダウンロードに伴う通信料などはかかります。



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



日時 1月21日(日)  
 午前10時～正午(9時  
 30分開場)  
 会場 市役所2階会議室



●講師プロフィール  
 三浦貞一氏

(一社) 岩手県建設業協会遠野支部長。総務省消防庁より「災害

伝承10年プロジェクト」の災害伝承語り部を委嘱される。  
 東日本大震災(2011年)において発災直後から被災地でのがれきの撤去作業に従事。以後6か月にわたる被災地の啓開活動を調整し、自らも作業に従事した。

「地域防災は自助、共助 災害に強い地域づくり」  
 1月15日～21日の「防災とボランティア週間」に合わせ、防災講演会を開催します。  
 今年は、東日本大震災の被災地で活動した、災害伝承語り部である三浦貞一氏をお招きし、地域の防災組織等について、東日本大震災での体験談を中心とした講演をしていただきます。多くの方のご参加をお待ちしています。

対象 市民、自主防災組織  
 共助 地域防災は自助、災害に強い地域

域づくり  
 定員 先着250人  
 費用無料  
 共催 青梅市自治会連合会  
 直接会場へ  
 問い合わせ 防災課防災係

## 姉妹都市友好シンボル 青梅檸檬イン

「おうめワイン・ボツパルトの雫」  
 1月20日(土) 発売開始

姉妹都市ドイツ・ポツパルト市から友好の証として贈られたぶどう(リースリング種)の木を、青梅市自立センターと成木農業者振興会の皆さんが大切に育てています。このぶどうが今年も白ワインになりました。昨年は2千658kgのぶどうを収穫しました。今回販売するのは、甘口のみ、720mlで1千300円(税込)み、限定2千400本です。市内の酒屋さんやJ A西東京(かすみ直売センター)で販売されています。



ほかに2店舗)で1月20日から販売されます。販売の詳細については、お近くの酒屋さん等へお問い合わせください。  
 問い合わせ 秘書広報課 聴・国際交流担当

## 青梅市メール配信サービスをご利用ください

市では、携帯電話、スマートフォンやパソコンの電子メールを利用して、次の情報を配信しています。このサービスは欲しい情報のみを選んで受信することができます。登録は簡単です。ぜひご利用ください。  
 配信情報 防災情報：火災や災害等に関する情報▽防犯情報：詐欺や犯罪等の情報▽行政情報：市主催の催し等の情報  
 登録方法 登録用メールアドレス @ome@mpx.wagmap.jp に空メールを送信すると、登録案内メールが届きます。また、左の登録用QRコードからもアドレス入力できます。  
 ※迷惑メール防止設定をしている場合は、事前に「@psmail.jp」を受信可能にしてください。  
 問い合わせ 情報システム課



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

## 青梅市国民健康保険運営協議会

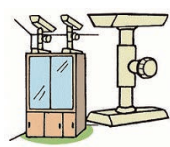
傍聴にお出かけください  
 日時 1月12日(金)  
 午後1時30分から  
 会場 市役所2階201会議室  
 内容 平成30年度青梅市国民健康保険税について ほか  
 定員 6人(抽選)

傍聴受付 当日の午後1時00分～15分に会場入り口で  
 問い合わせ 保険年金課  
 給付係



## 家具転倒防止器具等の無料支給・取付事業申請受付中

家具転倒防止器具等の無料支給・取付事業の申請期限は1月31日です。家具類の転倒防止対策ができていない世帯の方は、早めにお申し込みください。  
 申請できる世帯の範囲や、支給する品目、申請方法等の詳細は、市役所1階総合案内、防災課(市役所5階)、各市民センター、中央図書館で配布しているパンフレットまたは市ホームページ(申請・問い合わせ 防災課危機管理係)をご覧ください。



## 市有地の売却

◆一般競争入札  
 日時・会場 2月1日(木) 午前9時30分から・市役所2階205会議室  
 保証金 入札前に見積額の100分の3以上の金額を納入  
 参加申込受付期限 1月26日(金) 午後5時15分まで  
 ※郵送の場合は26日必着  
 ◆随意契約(公募先着順)  
 応募申し込み期限 2月23日(金) 午後5時15分まで  
 ◆いざれも  
 売却物件概要 下表参照  
 その他 詳細は応募要領参照(市ホームページからダウンロード可)  
 ▼地盤調査等は行っていません。現地に立ち入りしたい場合は総務課へ

区分	所在地	地目	実測面積	最低売却価格
一般競争入札	1 畑中3丁目720番1外1筆	畑	1152.69㎡	3,500万円
	2 裏宿町872番7	宅地	466.49㎡	2,780万円
随意契約(公募先着順)	1 天ヶ瀬町1089番25	宅地	211.91㎡	1,860万円
	2 天ヶ瀬町1148番27	宅地	177.80㎡	1,730万円
	3 梅郷6丁目1427番1	畑	738.90㎡	3,850万円

## 償却資産には固定資産税が課税されます

平成30年1月1日現在、市内に償却資産を所有している方は、31日までに資産税課(市役所1階)へ申告してください。  
 課税対象となる償却資産 土地および家屋以外で、会社や個人が事業のために所有する資産  
 具体的には：共同住宅(アパート)の外構、駐車場の舗装、工場の機械装置、店舗の設備、車両(自動車・軽自動車)の課税対象となるものを除く、医院の各種医療機器など  
 ※申告期限間近は大変混雑しますので、なるべく19日までに申告をお願いします。  
 問い合わせ 資産税課家屋係



(3) 【英語】 The website of Ome City Government is also available in: English, Mandarin, Cantonese, Korean, Spanish and German.  
【スペイン語】 La pagina web del Ayuntamiento de Ome esta disponible tambien en: ingles, mandarin, chino cantones, coreano, espanol y Alemán.

### 市立総合病院職員募集

#### ☆救急救命士A

受験資格 次のすべての要件を満たす方  
①救急救命士の資格を有する方  
②緊急自動車の運転経験者、または緊急自動車の運転に関する講習会の受講者  
③第一種運転免許(普通免許)を有する方

#### ☆いづれも

募集人数 若干人  
試験日 2月9日(金)  
試験内容 小論文試験、口述試験  
採用予定日 平成30年4月1日

#### ☆救急救命士B(身体障害者・精神障害者・知的障害者)

受験資格 救急救命士Aの受験資格に加え、通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂行が可能で、次のすべての要件を満たす方

※当院ホームページからダウンロード可  
申し込み 1月19日(消印)までに次のいずれかの方法で提出してください。

①身体障害者手帳(身体障害者、精神障害者保健福祉手帳(精神障害者)または療育手帳(知的障害者)のうち、いずれかの手帳の交付を受けている方  
②通常の勤務時間に対応できる方

▽持参：総合病院管理課  
▽郵送：〒198-0042 青梅市東青梅4-16-5

※詳細は、試験案内をご覧ください。

問い合わせ 総合病院管理課 電話 22・3191

### 東青梅1丁目地内諸事業用地等の利活用構想策定のための意見募集

現在、市役所仮設駐車場として利用している土地等について、民間事業者の資金、経営能力や技術を生かすことで、新複合施設建設をはじめとした、にぎわいを創出するための土地の利活用を目指す「東青梅1丁目地内諸事業用地等利活用構想」の策定を行っています。このたび構想の原案がまとまりましたので、市民の皆さんの意見を募集します。

なお、受け付けた意見は個人情報を除き、市の考え方を付して市ホームページで公開します。

※意見に対する個別の回答はできません。

対象 市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する方、当該案件に直接的な利害関係を有する方

閲覧期間 1月18日(木)～31日(水)

閲覧場所 企画政策課(市役所4階)、各市民センター、中央図書館、行政情報コーナー

※市ホームページでもご覧になれます。

#### 提出方法

1月18日～31日(消印)に閲覧場所に備え付けまたは市ホームページからダウンロードした用紙に必要事項・意見を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。

▷直接…企画政策課へ持参

※土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分

▷郵送…〒198-8701 青梅市企画政策課

▷FAX…☎22-3508

▷電子メール…✉div0120@city.ome.tokyo.jp

問い合わせ 企画政策課

### 市立総合病院臨時職員募集

#### 応募資格

高卒以上  
募集職種 看護補助者  
雇用形態 臨時職員

#### 勤務形態

週5日(土・日曜日勤務・夜勤あり)  
仕事内容 オムツ交換

#### 入浴介助、用具の洗浄業務等

問い合わせ 総合病院管理課 電話 22・3191

### 青梅市生物多様性シンポジウム

市では、生物多様性の保全・活用に関する取り組みを推進するため、平成30年度に「青梅市生物多様性地域戦略」を策定する予定です。

この戦略策定に先立ち、「地域で守り育む青梅市の自然の恵み」をテーマにシンポジウムを開催します。

生物多様性とは何か?からはじまり、身近にある青梅の豊かな自然の恵みを、子どもから大人まで、共に守り、育み、伝えるには何が大切なのかを一緒に考えていきます。ぜひお越しください。

日時 1月28日(日) 午後2時～4時30分(1時30分開場)

会場 市役所2階204～206会議室

#### 内容

☆基調講演 生物多様性ってなに?…東京都市大学特別教授 小堀洋美氏

☆活動事例発表 生物多様性の取組みをリードする市民の活躍…西多摩自然フォーラム代表 久保田繁男氏、ヤナガワファーム代表 柳川貴嗣氏▷生物多様性の継承を担う次世代育成の取組み…おうめ水辺の楽校運営協議会会長 渡邊 勇氏、河辺小副校長 実森浩明氏▷青梅市の自然の魅力発信の取組み…御岳ビジターセンター 伝井真弓氏

定員 先着100人

費用無料 直接会場へ

問い合わせ 環境政策課



### 青梅市みどりと水のふれあい事業推進協会から

青梅市みどりと水のふれあい事業推進協会では、市民の皆さんのご理解とご協力をいただき、みどりや水に関する事業を年間を通じて実施しています。主な事業は、次のとおりです。  
なお、事業内容等は、年度によって変更になる場合があります。

#### 普及啓発事業

広報おうめへの掲載と独自ホームページ活用  
開催事業の周知や報告、イベント等への参加者募集などを定期的に広報おうめに掲載します。  
また、事業内容等は、当協会ホームページでご覧いただけます。

#### 緑化普及啓発

イベント開催時等に、緑化に関するPRや「緑の募金」活動を行います。  
調査研究事業  
まちかど花苗育成研究  
市内の花卉生産農家の産物育成ならびに農業振興を図り、花苗の多様化に際するため、安価で丈夫、栽培の容易な新品種の育成や研究を積極的に行います。

#### まちかど花苗育成研究

市内のコミュニティ花壇や街路樹柵、プランター等への花苗の植栽を6月(ペゴニア)と11月(パンジー)の2回、地元自治会や市民の皆さんの協力を得て実施します。

#### 緑化・花いっぱい事業

①市内のコミュニティ花壇や街路樹柵、プランター等への花苗の植栽を6月(ペゴニア)と11月(パンジー)の2回、地元自治会や市民の皆さんの協力を得て実施します。

②幹線道路の市内入り口などに設置してある、シテイスポット花壇を管理しています。

ティスポット花壇は、青梅街道瑞穂境、圏央道青梅インター入口、成木街道入口交差点、東青梅第2踏切の4か所です。  
①市内に自然発生する蜜の保護育成  
②地元の方々のご協力のもと、成木2丁目地区で「蜜を見る夕べ」を開催します。  
多摩川1万人の清掃大会  
8月の第1日曜日に、御岳渓谷をメイン会場に、市内を流れる多摩川全体(御岳く友田町)の一斉清掃を開催します。

#### 駐車場料金徴収

6月に開催される「吹上しょうぶまつり」の会場で、花しょうぶのポット苗を販売します。また、同まつり期間中の園内駐車場の料金徴収業務を行います。



吹上しょうぶ公園

#### 水辺のふれあい事業

市内の中小河川で行われる清掃活動に使用する軍手などの消耗品を援助します。  
ヤマメの飼育体験教室  
東京都奥多摩さかな養殖センター、奥多摩漁業協同組合の協力を得て、ヤマメの発眼卵を自宅の冷蔵庫でふ化させ、多摩川などへ放流するまでを体験し、生命の尊さや身近にある自然の大切さを学んでいただきます。



ヤマメの稚魚の放流



多摩川1万人の清掃大会

#### 炭焼き体験教室

(特非) 青梅林業研究グループの協力を得て、簡易炭焼き窯を利用した炭焼きを体験することも、青梅産材を利用したナイチャークラフト教室を開催します。



炭焼き体験教室

#### 産業観光まつり参加事業

11月に開催される青梅産業観光まつりの会場



緑化用苗木の配布

#### 受託事業

吹上しょうぶ公園監理業務、花木園花壇管理業務、河辺駅北口花壇管理業務を行います。

青梅市みどりと水のふれあい事業推進協会では、「一人ひとりのふれあい」を通じ、市の掲げる「みどりと清流、歴史と文化、ふれあいと活力のまち青梅」の実現に向け、地域の継続的・日常的な活動を積極的に援助していきます。

今年も市民の皆さんのご理解とご協力をいただき、みどりが豊かで美しく、住みよいまちづくりの実現を呼びかけていきます。

問い合わせ 青梅市みどりと水のふれあい事業推進協会 電話 24・2280



### 教育委員会委員に 榎本淳一郎さんを任命

青梅市教育委員会委員の岡本昌己さんの任期満了に伴い、後任に榎本淳一郎さんが、市議会の同意を得て12月21日付で任命されました。任期は4年です。



▲新任の榎本淳一郎さん

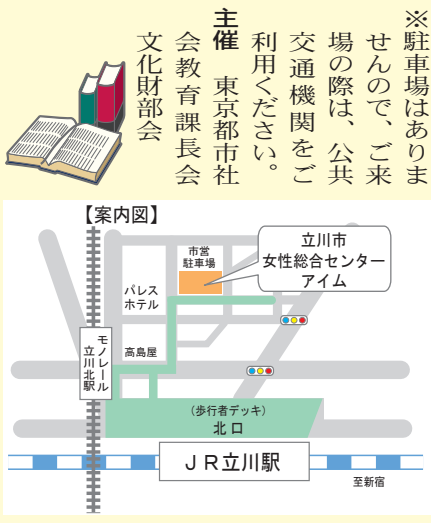
問い合わせ 教育総務課

### 第30回多摩郷土誌フェア

多摩地区25市町の郷土の歴史や文化財に関する書籍を展示販売する郷土誌フェアが開催されます。

日時 1月20日(土)、21日(日) 午前10時～午後5時  
会場 立川市女性総合センターアイム5階

話題の最新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20日(土)、21日(日) 午前10時～午後5時  
※21日は午後3時まで  
会場 立川市女性総合センターアイム1階  
※J R立川駅北口から徒歩7分  
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。  
主催 東京都社会教育課長会 文化財部会



### 高校・大学等の育英資金 融資制度をご利用ください

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。  
申請受付期間 1月4日(木)～31日(水)  
※土・日曜日、祝日を除く  
支給時期 3月下旬ごろ

対象  
奨学金：高校・大学等に進学予定、または平成30年4月現在、高校・大学等に在学予定のお子さんの保護者  
入学一時金：30年度に高校・大学等へ入学するお子さんの保護者

返済期間  
奨学金：卒業後10年内  
入学一時金：融資月の翌月から起算して3か月据え置き後、33か月償還  
利子 無利子(利子は市が負担)  
資格・要件  
▽在学生の学業成績が優秀  
▽市内に1年以上居住  
▽29年中の所得(給与所得控除後)金額が75万円以下

※市以外の奨学金との併給可  
▽入学一時金：入学金等の入学前に必要な資金  
融資限度額  
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

申請期間 4日から教育総務課(市役所3階)で配布する申込書に記入し直接同課事務係へ  
※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)  
※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)  
申請期間 4日から教育総務課(市役所3階)で配布する申込書に記入し直接同課事務係へ

### 子育てひろば・とらこ ベビーマッサージ

ママと赤ちゃんのスキンシップを図り、絆を深めませんか?  
日時 1月11日(木) 午前11時～11時45分  
※子育てひろばは10時～午後3時  
会場 下長瀬自治会館2階大広間  
対象 生後3か月～10か月の乳児の親子  
※予防接種を受けて2日以上経過していること

定員 先着5組  
講師 R T A認定講師 西村美紀氏  
費用無料  
直接会場へ  
問い合わせ 長瀬保育園 富樫 22・8102、市子ども家庭支援課 支援係



### 平成29年度全国学力・学習状況調査の結果について

文部科学省は、全国的な義務教育の機会均等とその水準の維持向上の観点から、全国的な児童・生徒の学力状況を把握する「全国学力・学習状況調査」を平成29年4月18日に実施し、その結果を、9月26日に公表しました。  
これを受けて、市教育委員会では、子どもたちの学力の一面を広く市民の皆さんに知っていただくために平均正答率をお知らせします。  
なお、市教育委員会ホームページに、正答率分布グラフを掲載していますのでご覧ください。  
◆調査の実施概要  
調査日 平成29年4月18日  
調査の対象学年 小学6年生、中学3年生  
調査内容 ☆教科に関する調査：国語A、算数・数

		国語A	国語B	算数A	算数B
小学校	全国	74.9	57.6	78.8	46.2
	東京都	76.0	60.0	81.0	49.0
	青梅市	69.0	52.0	72.0	39.0
中学校	全国	77.8	72.7	65.2	48.7
	東京都	79.0	74.0	66.0	50.0
	青梅市	74.0	66.0	58.0	41.0

### 子どもサロン・まきつば つくってあそぼう!缶タワー

空き缶に色画用紙を貼って、遊んだり、飾って楽しめるものを作りましょう。  
日時 1月13日(土) 午前10時～午後1時  
※混雑時には入場を制限します。  
会場 青梅市民センター キッズルーム  
対象 未就学児の親子、小学生  
費用無料  
直接会場へ  
問い合わせ 子ども家庭支援課 支援係



### 宴会での食品ロスを減らしましょう

お正月や新年会など、会社や家族との集まりで宴会が多くなる時期になりました。農林水産省の調査によると、宴会時の食べ残し量の割合は、14.2%となっており、食堂やレストランでの食べ残し量の割合3.6%よりも多くなっています。

宴会の際には、「もったいない」を心がけ、食品ロス削減のために、次の主な取り組みにご協力ください。

- 主な取り組み  
▷適量を注文しましょう。  
▷参加者の構成等を踏まえて、料理の内容や量を調整しましょう。  
▷「残さず食べよう!30・10運動」乾杯後の30分間は料理を楽しみ、お開き前の10分間で料理を食べ切るようにしましょう。

問い合わせ 清掃リサイクル課 ごみ減量推進係



### フレッシュランド西多摩 イベント案内

所在地 羽村市羽4225  
ホームページ http://www.nishieto.jp  
営業します。  
★お正月作品展  
生け花、切り絵、折り紙の正月作品を展示します。  
期間 1月2日(火)～8日(祝)

★新春来館者プレゼント  
年頭の来館者に「開運根付」をプレゼント(入館者対象・数量限定)  
※浴場施設は1月2日(火)の正午から、体育館・集会施設は4日(木)から  
期間 1月2日(火)～8日(祝)  
※参加費は教室と入浴3時間のセット料金です。  
※回数券、サービス券等は利用できません。



### 教室案内

- ①フラダンス教室：水曜日 午後1時～2時
- ②ヨーガ教室：木曜日 午後1時30分～2時30分
- 参加費(1回) ①②とも、市内在住の方：800円



### 脂質異常症予防講座

検診結果はいかがでしたか？  
コレステロールや中性脂肪が高めで気になっている方はいませんか？  
生活習慣病の原因のひとつでもある脂質異常症、この身近な病気を予防するために、ご参加ください。

日程・内容・講師 下表のとおり  
※1日のみの参加可  
時間 午後1時30分～3時  
会場 市役所2階会議室  
定員 先着70人程度(予約制)  
持ち物 筆記用具  
申し込み 1月4日から電話で健康センター☎23-2191へ

日程	内容・講師
1月25日(木)	講義 「脂質異常症とその予防について」 片平医院院長 片平潤一氏
1月30日(火)	講義 「脂質異常症を予防する食事のコツ」 管理栄養士 高水秀美氏

### 脂質異常症予防7日間教室

「健康診断でコレステロールが気になる」、「運動も食事も気をつけているのにコレステロールが下がらない」など、お悩みの方はいませんか？  
「脂質異常症予防講座」の申し込みは不要です。  
申し込み 1月4日から電話で健康センター☎23-2191へ

日程	会場	内容
① 1月25日(木)	市役所2階会議室	医師による講義
② 1月30日(火)	市役所2階会議室	管理栄養士による講義
③ その他1日※	健康センター3階	栄養個別相談
④ 2月13日(火)	健康センター3階	運動実践
⑤ 2月14日(水)	健康センター3階	グループワーク等
⑥ 2月28日(水)	東青梅市民センター	調理実習
⑦ 3月6日(火)	健康センター3階	運動実践、まとめ

※後日相談のうえ、日程を調整します。

### カミカミクラス (離乳食教室・後期)

日時 2月9日(金) 午前10時～11時30分  
会場 新町市民センター和室  
対象 8～9か月児と保護者  
内容 離乳の進め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食  
費用 1組200円

### ゴックンクラス (離乳食教室・初期)

日時 2月20日(火) 午前10時～11時30分  
会場 健康センター2階  
対象 4～5か月児と保護者  
内容 離乳の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食  
費用 1組100円

### いずれも

定員 先着20組(予約制)  
持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど外出時に必要なもの  
申し込み 1月4日から電話☎23-2191で健康センターへ



### 妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。制度を利用し、安心して出産できるよう定期的に妊婦健診を受けましょう。  
妊婦が確認されたら妊娠届(用紙は健康センターにあります)を提出してください。母子健康手帳を交付するとともに、妊婦健診受診票(14回分)、超音波検査票および子宮頸がん検診受診票(各1回分ずつ)をお渡しします。  
里帰り先等で妊婦健診を受診する方へ 助産所や、都外の医療機関での妊婦健診では、妊婦健診受診票を利用できませんが、受診後に手続きする  
助成金額 次の金額を上限とします。

とする受診・検査の実費  
▼妊婦健診：1回目・9千680円、2～14回目・各回5千160円  
▼超音波検査：5千300円  
▼子宮頸がん検診：3千400円  
申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使うもの)を持って健康センター窓口へ  
申請期限 出産日(流産または死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年以内  
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 健康寿命のびくくる教室(4日間コース)

健康寿命という言葉をご存じですか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。  
運動機能の維持・向上のために集団でストレッチなどの運動を2回、口腔機能向上の講義を1回、高齢者の食事のアドバイスなどを1回、週1回・4日間で学ぶコースです。しつかり学び、い

能で、医師から運動制限を受けていない方  
※同教室(6月に福祉センター、10月に長洲市民センターで開催)の参加者は、本教室に参加することはできません。  
講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏、歯科衛生士、管理栄養士  
定員 先着20人程度(予約制)  
費用無料  
服装・持ち物 運動のできる服装(2月5日・26日、3月5日の月曜日)

### 家族介護教室 人生を見つめ直す終活講座

「終活」は、人生を終える準備と聞いていませんか？終活の持つ本当の意味を知り、エンディングノートを用いて、「これから」を明るい気持ちで過ごす方法を学びませんか。  
日時 2月6日(火) 午後1時30分～3時30分  
定員 先着20人(予約制)

費用無料  
申し込み 1月4日から電話☎24-2882で青梅地域包括支援センターうめそのへ  
※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時  
問い合わせ 青梅地域包括支援センターうめそのへ、市高齢介護課包括支援係

### 健診は必ず受けましょう！

青梅市医師会健康コラム 36  
市立総合病院内分泌糖尿病内科 関口芳弘

皆さんは毎年健診を受けていらっしゃるでしょうか？お勤めの方は勤務先で受けることができます。また、市内在住の国民健康保険にご加入の方は、年1回の特定健診を受けることもできます。

先日、45歳の男性が当科に初診で来院されました。若干肥り気味の会社員でした。営業担当で付き合いも多く、今年の健診で、HbA1c(過去1ヶ月間の血糖値の平均値)が7%(6.5%以上は糖尿病)、朝食を食べずに測定した血糖値も150mg/dl(126mg/dl以上は糖尿病)で、糖尿病でした。

糖尿病は、1型と2型に大きく分けられます。1型は、ほとんどが急激に発症して緊急入院となることが多く、糖尿病の95%以上は症状がほとんどない2型なのです。原因も、「生活習慣の乱れ」が大きく関係し、多くは肥満または体重増加を伴

この患者さんも、まずは「生活習慣の改善」のため、食事療法と運動療法を開始しました。予想通り、1か月後には2kgの減量ができ、HbA1cも6.8%まで低下しました。ここで大きな「落とし穴」に気がきました。

実は、この患者さんは1型糖尿病で、しかも、ゆっくり進行する大変珍しいタイプだったので、幸い、インスリン療法を開始できたため、現在も安定した状態が続いています。  
この患者さんが健診を受けず、また、症状も全くないために放置していたらどうなっていたのでしょうか？1型糖尿病です。すから何ヶ月、何年後には、重症高血糖で命に関わる状態となっていたかも知れません。「自分は大丈夫」という根拠のない過信が生命の危機に直撃つなげるのが、この病気の怖いところです。  
健診を受けていない方は、安心して毎日を送るためにも年1回の健診を必ず受けましょう！  
問い合わせ 健康センター ☎23-2191



# 1月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考
法律相談	10日(水)、15日(月)、17日(水)、24日(水)、29日(月)、31日(水) 2月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20分) ※電話予約制	弁護士 ※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15日(月)の法律相談は1月9日(火)から予約を受け付けます。直通電話☎22-2816または☎22-1111市民安全課市民相談係へ ●参考資料があれば、お持ちください。
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	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過失割合等	
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	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題等	
相続・遺言などの暮らしの手続き相談	23日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等	
行政相談	9日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	行政相談委員 ※国等への苦情や要望等	市役所3階 相談室 ●参考資料があれば、お持ちください。 ●混雑状況により相談時間の短縮あり
身の上相談	16日(火)		人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごと等	
消費者相談	月～金曜日 ※1月1日～1月3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	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブル等	市役所3階 消費者相談室 ●消費者相談専用電話☎22-6000 ●参考資料があれば、お持ちください。
福祉専門相談	9日(火) 24日(水)	午前9時30分～11時30分 午後5時～8時	弁護士 ※成年後見制度、遺言・相続等	福祉センター1階 市民相談室 ●事前予約制(電話予約)です。 ☎22-1233社会福祉協議会へ
労働相談	17日(水)	午前10時～正午 (1人40分) ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払、時間外労働等労働問題全般の相談(パートタイムでお勤めの方も可)	市役所3階 相談室 ●先着3人 ●予約は、相談日の前々日までに☎22-1111商工観光課商工労政係へ ●参考資料があれば、お持ちください。
住宅相談	18日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	青梅市住宅施策推進協議会所属の住宅関連団体等の相談員 ※住宅の売買・賃貸に関する相談、空家の相続に関する相談	市役所1階 正面入り口(西側)ロビー ●予約は、相談日の3日前までに☎22-1111住宅課住宅政策係へ ●参考資料があれば、お持ちください。


※犯罪で被害を受けた方やそのご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	相談員※内容・対象	会場・備考
子どもと子育ての相談	月～金曜日 ※1月1日～1月3日を除く	午前8時30分～午後5時	子育て支援相談員 ※18歳までの子どもと家庭の相談等	市役所3階 子ども家庭支援センター ☎24-2126
おとなの健康相談	ヘルシーダイエット相談	18日(木)	管理栄養士 ※栄養に関すること 味噌汁塩分濃度測定実施	健康センター ●直接会場へ ※問い合わせは、健康センター☎23-2191へ
	一般健康相談	12日(金) 18日(木)	保健師 ※健康に関すること 身体測定、体脂肪測定等実施	中央図書館多目的室 ●直接会場へ ※問い合わせは、健康センター☎23-2191へ
子どもの健康相談	保健師による乳幼児健康相談	11日(木) 23日(火)	保健師 ※育児相談	子育て支援センター「はくはく」 ●直接会場へ
	医師による乳幼児健康相談	11日(木) 23日(火)	医師、保健師、管理栄養士 ※医師相談、計測、育児相談	健康センター☎23-2191 ●予約は、前日までに(定員になりしだい締め切ります) ▶医師による乳幼児健康相談…定員各日30人(医師相談10人を含む) ▶乳幼児健康相談…定員30人 ▶乳幼児発達健康診査…定員6人 ▶子ども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により、別日をご案内する場合がありますので、電話でご相談ください。
	乳幼児発達健康診査	24日(水)	保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談	
健康相談	乳幼児発達健康診査	23日(火)	医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児	
	こども発達相談	5日(金) 9日(火) 19日(金)	心理相談員、保健師 ※ことばや人との関わり、行動に心配のある乳幼児	
健康診査	3～4か月児健康診査	10日(水) 17日(水)	※12月中に満3か月に達した子ども	
	1歳6か月児健康診査	5日(金) 19日(金)	※12月中に満1歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
	3歳児健康診査	9日(火) 16日(火)	※12月中に満3歳に達した子ども	
	2歳・2歳6か月児歯科健康診査	11日(木) 25日(木)	※12月中に満2歳・2歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●予約制 ●2週間後に予防処置(フッ素)を行います。
虫歯予防教室	18日(木)	午前10時～11時45分	※8か月から12か月までの子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制
B C G 予防接種	18日(木) 30日(火)	午前10時～11時	※5か月から1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知

### 1月のリサイクルショップ

開所日時 月～金曜日、日曜日  
午前9時～午後4時  
※1月1日～1月3日を除く

詳細 リサイクルショップ☎32-5374




### ハイ、こちら総合病院です

病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22日(月) 午前9時～正午  
電話番号 ☎22-3191内線5240



### 1月の献血

日時・会場 4日(木) 午前10時～午後3時30分(昼中断あり)・JR青梅駅前▷5日(金) 午前10時～11時45分、午後1時～4時・カインズホーム青梅インター店

詳細 東京都赤十字血液センター☎042-529-0405

### 1月の子育て支援事業

対象 児童、保護者同伴の乳幼児  
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。

費用無料 直接会場へ

詳細 子ども家庭支援課支援係へ

会場等	日程	時間
長洲市民センター 体育館	平成30年2月26日まで、工事のため中止します。	
大門市民センター 会議室	17日(水)	午前10時～正午
梅郷市民センター 体育館	18日(木)	午後3時～5時
東青梅市民センター 体育館	6日～27日の土曜日	午前10時～正午
新町市民センター 体育館	26日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター 体育館	5日～26日の金曜日	午後3時～5時
今井市民センター 会議室	11日(木) 25日(木)	午前10時～正午
今井市民センター 体育館	9日(火) 23日(火)	午後3時～5時
青梅市民センター キッズルーム	毎週月曜日 ※1月1日、休館日を除く	午前11時～午後2時 乳幼児向け
	毎週火・金曜日	午後2時～5時 小学生向け
子育て支援センター	赤ちゃんサロン(0～1歳)	13日(土) 午前10時～午後1時
	親子サロン(1～3歳)	23日(火) 午前10時～正午
	15日(月)	午前10時～正午

※体育館では体育館履きをご用意ください。  
※赤ちゃんサロンでは、保健師が育児の相談に、親子サロンでは、栄養士が栄養の相談に応じます。

## 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20日(土) 午前10時30分～11時30分  
会場 福祉センター集会所  
対象 3か月～小学生の保護者  
登録料・年会費無料  
※要印鑑

※要別途利用料  
詳細・申し込み 電話 ☎23-3888、☎23-9338で青梅市ファミリー・サポート・センターへ  
※平日は随時入会受付を行っています。

★ポートレース多摩川開催日  
☆3日(水)～8日(祝) …第39回  
☆14日(日)～17日(水) …第40回  
☆26日(金)～31日(水) …パニラビーンズカップ  
◎電話投票会員随時募集中◎  
申し込み テレポット加入受付センター ☎0120-858-006  
受付時間 午前9時～午後6時

★京王閣競輪開催日  
☆1日(祝)～3日(水) …FIIINE WYEAR RACE 2018  
&日刊スポーツ杯(ナイター・ガールズ)  
☆31日(水)～2月2日(金) …FIIKEYドリームスカップ&デイリースポーツ杯(ナイター・ガールズ)

### 1月の交通安全日曜映画教室

※自転車等に乘るときは事故防止のため運動靴を履いてください。また、3歳から小学6年生までのお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

会場 交通安全公園(大門3-14-3)  
問い合わせ 市民安全課市民安全係

時間 午後2時から

28日 ☆ルル君とマナーちゃんの交通安全(危ない飛び出し) ☆まんなが日本昔ばなし(としがみさま、すりばちをなめた猫)

21日 ☆ルル君とマナーちゃんの交通安全(信号と踏切) ☆まんなが日本昔ばなし(にせ本尊、きつね女房)

14日 ☆ルル君とマナーちゃんの交通安全(歩くとき) ☆まんなが日本昔ばなし(蛸八長者、千亀女)

7日 ☆ルルマンの交通安全 ☆まんなが日本昔ばなし(猿地蔵、エビの腰はなせまがったか)

### 1月の収益事業

TOKYO OVAL KEIOKAKU

WEIKYU & RIPPUL

WEIKYU & RIPPUL



# 第79回奥多摩溪谷駅伝競走大会結果

～ 晩秋の青梅・奥多摩路。今年も多くのランナーが襷を繋ぎました～

12月3日(日)に第79回目となる奥多摩溪谷駅伝競走大会が開催され、今年も晩秋の青梅・奥多摩路を多くの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。

一般の部ではコモディイダチームが優勝、大学の部では麗澤大学Bチームが優勝、高校の部では浦和実業学園高校チームが優勝、女子の部ではコモディイダチームが優勝しました。

沿道の方々、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。

なお、詳細は市ホームページで公開中です。ぜひご覧ください。

問い合わせ スポーツ推進課

## 一般の部 (6区間44.8km)

- 1位 コモディイダ (2時間16分16秒)
- 2位 新電元工業株式会社 (2時間19分46秒)
- 3位 第1空挺団A (2時間24分38秒)

## 大学の部 (6区間44.8km)

- 1位 麗澤大学B (2時間16分35秒)
- 2位 拓殖大学陸上競技部B (2時間17分00秒)
- 3位 拓殖大学陸上競技部A (2時間18分15秒)

## 高校の部 (6区間44.8km)

- 1位 浦和実業学園高校 (2時間28分39秒)
- 2位 東京実業高等学校A (2時間34分19秒)
- 3位 八王子高校 (2時間35分29秒)

## 女子の部 (3区間11.1km)

- 1位 コモディイダ (37分49秒)
- 2位 駒大女子 (39分02秒)
- 3位 宙3女子 (40分09秒)

## 青梅市民の部 (6区間44.8km)

- 1位 青梅若草RRC A (2時間36分28秒)



▲コモディイダ (一般の部優勝)



▲麗澤大学B (大学の部優勝)



▲浦和実業学園高校 (高校の部優勝)



▲コモディイダ (女子の部優勝)



▲男子の部スタート

## カヌーシロム 吉田拓選手帰国報告会

平成29年6月から12月まで、広報おうめ1日号にドイツからレポートを寄稿してくれたカヌーシロムの吉田拓選手が帰国しました。



今回、ホストタウン事業の一環として、吉田選手をお招きし、ドイツでの生活や練習、今後の抱負からカヌーの観戦のポイントまで、活動報告を兼ねた帰国報告会を開催します。

報告会終了後、吉田選手と直接お話しができる懇親会も開催しますので、ぜひご参加ください。

日程 1月12日(金)  
 時間・会場 帰国報告会：午後6時～7時・市役所  
 ※帰国報告会のみまたは懇親会のみ参加可

共催 青梅市カヌー協会  
 申し込み 1月4日～10日の午後5時までに電話・ファックス☎22・3508または電子メール☉div0120@city.ome.to

費用 帰国報告会：無料▽懇親会：3千円(軽食、飲み物代)

2階201、203会議室▽懇親会：7時～9時・市役所7階食堂

## 普通救命講習会

日時 1月27日(土) 午 定員 先着20人(予約制)  
 前9時～正午 費用 1千600円(テキスト代)

会場 総合体育館第3会議室

対象 初めて普通救命講習会を受ける方

内容 普通救命講義、心肺蘇生、AED、止血法など

講師 東京消防庁職員

持ち物 筆記用具  
 申し込み 1月4日～20日の午前9時～午後9時に電話☎24・7721または直接総合体育館窓口へ

## 第58回市民体育大会(アーチェリー)

問い合わせ スポーツ推進課

日時 1月28日(日) 午 種目 18m×2  
 前9時30分受付開始 費用無料

会場 総合体育館第1ホール 詳細・申し込み 1月15日までに電話☎24・2298で市アーチェリー協会 竹澤へ

対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上

## 平成30年度学校体育施設使用団体の登録について

市では、小・中学校の体育館、校庭および格技室(一中)をスポーツで利用する団体に開放しています。利用の際には、事前に登録をする必要があります。登録については次の点に注意して手続きをお願いします。

利用資格 10人以上で構成され、市内在住・在勤・在学の方がその半数以上を占める団体で、使用責任者は成人であること

登録有効期間 平成30年4月1日～31年3月31日

申請書受付期間・受付場所 1月11日～1月26日に直接スポーツ推進課、総合体育館または各市民センター窓口へ

※市ホームページからダウンロード可

申請書受付期間終了後の申請および年度途中の追加登録はできませんので、ご注意ください。

▽大会やイベント等でも登録が必要ですが、一度だけ使用する場合はお問い合わせ スポーツ推進課

その他  
 ▽スポーツ推進課は土・日曜日・祝日、各市民センターは1月15日(月)は、申請書の配布受け付けはできません。▽29年度から継続して利用する場合も改めて登録が必要です。

▽申請受付期間終了後の申請および年度途中の追加登録はできませんので、ご注意ください。

## 青梅まちづくり工房×ぶらっとカフェ

## おうめ版多世代交流センターを創ろう!

市では、地域の高齢者や子育て世代が気軽に立ち寄り、楽しむことができる地域の居場所として多世代交流の場づくりを目指しています。5月と7月に「多世代」と「居場所」について、色々な立場の色々な人がぶらっと集まり、話し合いをしてきました。今回はいよいよ、具体的に「多世代交流の場」をつくっていくためには「何が必要か?」、「どんな工夫をするとよいのか?」など、実現に向けて動き出します!

一緒に多世代交流の居場所づくりをしたい人、ワクワクするような作戦会議に参加しませんか?

日時 1月23日(火) 午後6時～9時  
 会場 市役所2階カフェだんだんスペース  
 対象 多世代交流の居場所づくりに興味がある方  
 ファシリテーター social unit UDON

定員 先着30人(予約制)  
 費用 300円(茶菓子代)  
 申し込み 住所、氏名、電話番号を電話、ファックス☎22-9835または電子メール☉div7050@city.ome.tokyo.jpで社会教育課へ





