

青梅市地域商品券を 配付します



青梅市公式キャラクター
ゆめうめちゃん

①大型店を含む
全店舗



②大型店以外
の各店舗



有効期間は **6月1日(月)～11月30日(月)**

配付額面：市民1人当たり**6,000円分**

問 青梅市地域商品券事務局 ☎0120-514-013

市では、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、物価高騰の影響を受ける市民および市内事業者の支援を目的として、市内の対象店舗で利用可能な「青梅市地域商品券」を配付します。

内容は、商品券6枚で1冊つづりの紙商品券で、1枚当たり1,000円です。

①大型店を含む全店舗で利用できる券…3枚 ②大型店以外の各店舗で利用できる券…3枚

※大型店とは、店舗面積1,000平方メートル以上の店舗を指します。ただし、登記上の本店所在地が市内にある店舗等は、大型店以外として取り扱います。

配付から利用までの流れ

商品券の配付

5月下旬頃から※1か月程度かかる場合があります。

対象…令和8年3月1日時点で市の住民基本台帳に記録されている方

方法…対面による受け渡しでの配送により、世帯全員分を世帯主宛に送付



商品券の利用

令和8年6月1日～11月30日

対象店舗でのお買い物に使えます。

■対象店舗は以下でご確認ください。

- ・市地域商品券特設ホームページ（2次元コード）
- ・商品券送付時に同封する「青梅市地域商品券参加店舗等一覧」



■詐欺にご注意！

商品券の受領に関して、市や配送業者などから金銭を求めることはありません。電話やメールで金銭の振り込みなどを求められた場合、詐欺の可能性が高いのでご注意ください。

■参加店舗等登録方法

市内に店舗・事業所がある事業者を対象に、市内で地域商品券を利用できる参加店舗等を常時募集しています。青梅商工会議所ホームページ内の参加店舗等登録申込フォームからお申し込みください。

今号の主な記事

- ◆釜の淵新緑祭2026…2面
- ◆戸籍の氏名および住民票の旧氏に振り仮名が記載されます…3面
- ◆市職員募集…4面
- ◆胃がん・肺がん検診…6面
- ◆第54回おうめ健康まつり…7面
- ◆吉川英治記念館イベント「刀剣展」「講談」…9面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆新青梅図書館（仮称）基本設計概要書・意見募集…12面

生涯学習フェスティバル～釜の淵新緑祭2026～

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市役所、釜の淵公園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9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	10:00～15:30	竹細工展示・販売	青梅竹細工同好会	中止	
	11:00～12:00	草笛演奏	青梅草笛クラブ	※1	
	12:00～13:00	フラダンス	マイレラウリイ フラストアジオ	※2	
	14:30～15:00	和太鼓演奏	都立青梅総合高等学校和太鼓部	中止	
S&Dたまぐーセンター 多目的ホール(1階)	10:00～11:00	お箏と歌	お箏・熙樂&青峰学園	中止	
	11:00～11:30	リトルダンスパーティー	T. I. F DANCE OF SPIRIT		
	11:30～12:00	ハーモニカミニコンサート	ハーモニカ愛好会		
	12:00～13:00	腹話術だよ!全員集合 in 新緑祭	中村一座		
	13:00～14:00	オーケストラミニコンサート	シンフォニエッタ青梅		
	14:00～15:00	リコーダーの演奏	ぱらむりコーダーアンサンブル		
	15:00～16:00	新緑コンサート	ACB		
	文化活動室A(地下)	13:00～14:00	江戸端唄		江戸端唄末広みわ乃社中
		14:00～15:00	ハーモニカ・ピアノコンサート		北極星
	研修室A(3階)	10:00～16:00	手作りおもちゃと縁日ひろば		ばあばママ
11:00～12:00		ミュージックベルの演奏	ベルバンド キラキラ星		
研修室B(3階)	13:00～14:00	紙芝居発表(大人も子どもも楽しめる)	紙芝居サークル「蘭」Bチーム		
	11:00～12:00	こころとからだの健康チェック	多摩リハビリテーション学院専門学校 作業療学科		
アートルーム(3階)	13:00～14:30	筆を持ってみませんか	薊書道会		
	10:30～	【体験教室】がんばれ!あゆっ子2026 稚鮎の放流と生態系調査	要事前申し込み ※申し込みは終了しています。		

※1…S&Dたまぐーセンター文化活動室A(地下)で実施 ※2…S&Dたまぐーセンター会議室AB(4階)で実施

<2日目>5月10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	10:00～15:30	竹細工展示・販売	青梅竹細工同好会	中止
	10:00～10:50	プアエナOme☆フラダンスSHOW	プアエナOme	※3
	10:50～11:30	越中おわら節	青梅越中おわら節の会	中止
	11:30～12:00	フラダンス	フラハウス	
	12:00～12:30	ハワイアンフラ	フラ ハーラウ オ レイラニ 多摩	
	12:30～13:00	和太鼓演奏	鼓夢青梅	※3
	13:00～13:30	緑の中でフラダンス	フラパマカニ	
	13:30～14:00	和太鼓演奏	青梅太鼓	
	旧宮崎家住宅	14:00～15:00	Anela Lei Hula Dance Show	Hula Halau O Anela Lei
15:00～15:30		和太鼓パフォーマンス	蝶華～Joker～	※4
S&Dたまぐーセンター 多目的ホール(1階)	11:30～12:30	旧宮崎家で聞く 日本と青梅のむかし話	青梅市中央図書館(図書館おはなしボランティア)	
	14:00～15:00	お芝居「雪女」	剣舞	
	10:00～10:30	新緑コンサート	青梅市青少年吹奏楽団	
	10:30～11:15	キラキラ☆ハーモニカの贈り物	青梅児童合唱団	
	11:15～11:45	たのしく歌う OH!新緑祭	青梅市民合唱団	
	11:45～12:30	タップダンス	ブループラム(ストレッチ&タップダンス)	
	12:30～13:00	日舞とバレエ	青梅ジュニアダンスクラブ	
	13:00～13:40	二胡の調べ	二胡サークル睡蓮	
	13:40～14:20	リコーダーアンサンブル	アンサンブル ブルーメン	
	14:20～15:00	ブルーグラスミュージック	オウメブルーグラスバンド	
研修室A(3階)	15:00～16:00	バンド演奏	都立多摩高等学校軽音楽部	
	11:00～12:00	体力測定と筋力トレーニング体験会	多摩リハビリテーション学院専門学校 理学療学科	
研修室B(3階)	14:00～15:00	盆踊りワークショップ	青梅市民舞踊連盟	
	11:00～12:00	二胡コンサート	二胡道場	
	12:00～13:00	青梅弾き語りサークル発表会	青梅弾き語りサークル	
	13:00～14:00	クラシックギター演奏	青梅ギターサークル	
	14:00～15:00	大人も子どもも楽しめる「蘭」の紙芝居	紙芝居サークル「蘭」Aチーム	
和室(4階)	11:00～14:00	お茶を一服(先着60人)	茶友会	

※3…S&Dたまぐーセンター研修室A(3階)で実施 ※4…S&Dたまぐーセンター会議室AB(4階)で実施(お芝居「雪女」は15:00～16:00)



ブロック塀等撤去費補助制度

問 防災課危機管理係



ブロック塀等の倒壊は、通行の障害となるだけでなく、生命に関わる事故につながるおそれもあるため、所有・管理している方は、適切な管理をお願いします。市では、ブロック塀等の全部または一部を撤去する場合の費用の一部を補助しています。



補助対象 (要件一部抜粋)

避難路等に面している▷ブロック塀等の頂部までの高さが避難路等の地盤面から1m以上▷ブロック塀等の構造部の高さが60cm以上▷地震発生時等に倒壊し、通行を妨げ、または人に危害を及ぼすおそれがある▷**交付決定後に着手する工事である▷3月31日までに完了する工事である。**

補助額 次のいずれかのうち最も少ない額(1,000円未満の端数切り捨て)…工事に要した費用の10分の9の額▷撤去するブロック塀等の長さ1m当たり8,000円を乗じて得た額▷18万円

申請期限 2月26日(消印)※詳細は、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案内または市ホームページ(申請書のダウンロード可)参照

戸籍の氏名および住民票の旧氏に振り仮名が記載されます

問 制度に関すること…法務省戸籍振り仮名コールセンター☎0570-05-0310
市からの通知に関すること…市戸籍振り仮名専用回線☎23-2400
市からの旧氏の通知に関すること…市旧氏振り仮名専用回線☎23-2401

・令和8年5月26日より、順次戸籍に氏名の振り仮名が記載されます。既に本籍地の市区町村から、戸籍に記載される予定の振り仮名を通知しています。また、住民票の記載事項に旧氏の振り仮名が追加されることになり、住所地の市区町村から、住民票に記載される予定の旧氏振り仮名についても通知しています。

・通知の振り仮名が正しくない場合は、令和8年5月25日までに振り仮名の届出をしてください。通知の振り仮名が正しい場合は、届出の必要はありません。

・戸籍届出の方法、住民票の旧氏の振り仮名の記載等の詳細については市ホームページをご確認ください。

・氏名の振り仮名の届出に便乗した詐欺にご注意ください。届出にあたり、法務省や市区町村が金銭の支払を要求することはありません。



戸籍の振り仮名に関すること



住民票の旧氏の振り仮名に関すること



忘れてませんか？自転車ヘルメット



5月1日は自転車ヘルメットの日。市では、ヘルメットを購入した際に一部費用を助成しています。

助成内容 1年以内に市内店舗で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)に対して上限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
・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
・直接(各市民センターでも受付可)

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)



スズメバチ等の巣除去費補助金

問 環境政策課環境対策係

対象 4月1日以降に専門業者に依頼して市内にあるスズメバチ、アシナガバチ、ミツバチが現に出入りしている巣を除去し、次のいずれかに該当する場合

▷土地や建物の所有者、管理者、占有者がその土地や建物の内外にある巣を除去した。

▷巣がある土地や建物に隣接する建物の居住者が所有者等から委任を受けて、その巣を除去した。

▷土地や建物の周辺地域の者が、所有者または管理者の特定が困難または直ちに対応が取れないため、所有者等から委任を受けず、その巣を除去した。

補助金額 作業金額の2分の1(上限1万円、100円未満切り捨て)

※作業金額…巣の除去作業に伴う土地や建物の滅失、き損、事故等にかかる費用を控除した額

その他 巣の除去作業を実施する前にご相談ください。

5月は自転車月間

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。

「新しいルール」が始まりました

・自転車の右側を通過する車両は自転車との間隔に応じて、安全な速度で進行する。

・車両が自転車の右側を通過する際、自転車はできるだけ道路の左に寄って通行する。

狭い道で追い抜くとき、追い抜かれるときは「距離をとる」「速度を落とす」など、お互いを思いやる運転と安全確認をお〜めにね♪



あき地の管理をお願いします

問 環境政策課環境対策係

あき地が適正に管理されていないと、雑草が繁茂し、害虫の発生やごみの不法投棄などにより周辺環境の悪化につながるおそれがあります。

これからの季節は特に雑草が繁茂しやすくなります。土地所有者等の皆さんは、定期的な草刈りなど、適正な管理をお願いします。

なお、除草剤を使用する際は、あらかじめ周辺の方へ日時や使用目的等の周知を図り、風の弱い日や人通りが少ない時間帯に行うなど、周辺環境への配慮をお願いします。

また、市では、雑草を刈り取るための刈払機(動力草刈機)を貸し出しています。希望する方は、事前にご連絡ください。

西多摩地域広域行政圏協議会主催

市民後見人養成推進事業 成年後見制度の現状と 市民後見人の役割について

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)は、市民後見人の養成を推進するため、無料の講演会を開催します。ぜひこの機会にご参加ください。

日時 6月30日(火) 午後2時から
(1時30分開場)



会場 S&Dたまぐーセンター1階多目的ホール

定員 先着100人程度(予約制)

申し込み

6月17日までに、申込フォーム(2次元コード)または電話で地域福祉課庶務係へ

傍聴にお出かけください

	介護保険 運営委員会	工業振興対策 審議会	成年後見制度 利用促進審議会	商業振興対策 審議会	市立学校施設の あり方審議会
日時	5月8日(金) 午後1時30分 から	5月14日(木) 午後3時から	5月19日(火) 午後2時から	5月21日(木) 午前10時から	5月22日(金) 午後2時から
会場	市役所議会棟 3階大会議室	市役所議会棟 3階第3委員会室	市役所2階 203会議室	市役所議会棟 3階第3委員会室	市役所3階 教育委員会会議室
内容	介護保険事業の 実施状況について ほか	次期「青梅市商・ 工業振興プラン」 の策定について ほか	成年後見制度利 用促進基本計画 の推進について ほか	次期「青梅市商・ 工業振興プラン」 の策定について ほか	学校施設のあり方 について
定員	10人(抽選)	5人(抽選)	10人(抽選)	5人(抽選)	10人(抽選)
傍聴 受付	当日の午後1時 15分~30分 に会場入り口で	当日の午後2時 35分~50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	当日の午前9時 35分~50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	介護保険課 介護保険管理係	商工業振興課 工業振興係	地域福祉課 庶務係	商工業振興課 商業労政係	教育総務課

「誰もが懂れるまち青梅」を、自分の手でつくってみませんか？

【春試験】市職員募集

問 職員課人財確保育成係



採用時期 ①令和8年10月
②令和9年4月※既卒者等で前倒し採用する場合あり

募集人数 一般事務…約50人(①②の合計)、一般技術…若干名

申し込み 5月20日までに専用フォーム(上記2次元コード)から

試験方法(日程・内容・会場)
▷第1次試験…5月22日(金)～31日(日)・筆記試験・各テストセンター
▷第2次試験…6月13日(土)・性格適性検査、小論文、グループワーク・市役所
▷第3次試験…7月5日(日)・面接試験・市役所
▷第4次(最終)試験…7月17日(金)、22日(水)、23日(木)・面接試験・市役所

※日程および内容は予定のため、変更となる場合があります。

採用職種		受験資格等	
一般事務	一般事務	土木	受験資格等詳細は、市ホームページ(右記2次元コード)をご覧ください。
	福祉	建築	
	障がい者	電気	



ネーミングライツ・パートナーを募集します

問 企画政策課

★募集内容
施設 わかぐさ公園 **所在地** 河辺町8-14-3

契約期間 3年以上

命名権料 年額24万円以上
※取り引きにかかる消費税および地方消費税額を含みます。

愛称の条件
市民に親しまれやすいもの、「○○○・わかぐさ公園」、「わかぐさ・△△△公園」といったように「わかぐさ」という名称を入れてください。

募集期間 6月5日(金)まで **応募資格** 法人格を有する団体

その他 市が企業等から得た対価は、施設の管理運営等、利用者サービスの向上に役立てます。パートナーの特典としては、企業広告のほか、地域貢献の機会確保を図ることができます。

※募集要領等の詳細は市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。

※ネーミングライツとは、市の施設に企業名や商品名などを冠した愛称を命名する権利のことをいいます。



5月は消費者月間

問 市民安全課市民相談係



令和8年度のテーマは「見える情報 見えない仕組み ～AI時代の消費者力を高めるために～」です。

デジタル化の進展に伴い、消費者は商品やサービスに関する情報を容易に入手できるようになりました。消費者がデジタルの利便性を最大限に享受しつつ、安全・安心な消費生活を営むためには、デジタル社会に必要なリテラシーを高めることが重要です。

今回の月間を通じて、デジタル技術の活用や情報提供の仕組みに関する基本的な知識を得て、消費者力を高めていきましょう。

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(木)～22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をご覧ください。



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



現在、市内では117人の民生委員・児童委員が、各担当区域で、地域の皆さんの身近な生活の「相談役」として活動しています。

◎民生委員・児童委員ってどんな人？
民生委員▷地域の皆さんの生活の身近な相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、市や関係機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。
児童委員▷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。また、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。

◎個人情報もしっかり守ります
民生委員・児童委員は非常勤の地方公務員です。相談内容等の職務上知り得た情報は、守秘義務が課せられていますので安心してご相談ください。

◎民生委員・児童委員活動パネル展示
日程 5月11日(月)～15日(金)
会場 市役所1階ロビー



青梅警察署からのお知らせ

還付金詐欺に注意！

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8年(3月末現在) 6件 約1,610万円

最近も、市役所を装ったニセの電話による、医療費の還付等をうたった「還付金詐欺」が発生しています。ナンバーディスプレイ等を活用して怪しい電話に出ないことが第一の防止策ですが、もし電話に出てしまったら…。

★曜日、時間を確認しましょう
市役所は、開庁日以外の日時に連絡することは基本的にありません。

★郵便物は市役所から届いた物が確認しましょう
市役所は、さまざまな手続きに関して、「あなただけ特別に」と個別に連絡することはありません。

★銀行のATMには行かないようにしましょう
市役所の手続きに、銀行等のATMでお金を受け取ることができるものではありません。他にも色々な矛盾点があるはずで、怪しい電話がかかってきたら、1人で納得せず、警察や市役所など、必ず誰かに確認しましょう。

詐欺被害防止に自動通話録音機をご活用ください

問 市民安全課市民安全係

市では市内在住の65歳以上の方が居住する世帯を対象に、自動通話録音機の無償貸与を行っています。

自宅の電話機に取り付けると、呼び出し音が鳴る前に、相手に「この通話は録音されます」という警告メッセージが流れ、自動的に会話を録音します。詐欺の犯人は録音されるのを嫌がるため、特殊詐欺被害防止の効果が期待できます。

保証期間が終了した後、劣化や破損等により故障した場合は、交換も可能です。数に限りがありますので、まずは電話でご相談ください。

ハローワーク青梅 合同就職相談・面接会 in 青梅

問 ハローワーク青梅 ☎24-9163

青梅市・福生市・羽村市および西多摩郡での就職を希望する方を対象に就職面接会を開催します。

日時 5月27日(水) 午後1時30分～4時(1時～3時受付)

会場 福祉センター2階

対象 青梅市・福生市・羽村市および西多摩郡での就職を希望する方

参加企業 10社(予定)

持ち物 履歴書等の応募書類(面接する企業分)、筆記用具

「ゆ～すはぶ東青梅」をお休みします

問 子育て応援課子ども施策推進係



5月30日(土)、31日(日)は、おうめ健康まつり(7面掲載)のため「ゆ～すはぶ東青梅」をお休みします。

詳細は、市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

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27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 埋め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8日(必着)までにはがきに「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「国蝶オオムラサキ見学会」係、または6月8日の午後5時までにホームページ(右記2次元コード)から



低所得世帯のエアコン購入・設置費用を補助します

問 地域福祉課地域支援係

経済的な理由から自宅用のエアコンの購入が困難な低所得世帯を対象に、夏季の熱中症による健康被害を予防することを目的に、エアコンの購入設置費用を補助します。

対象は申請時およびエアコン設置時に青梅市民であり市民税等の滞納がなく、自宅にエアコンが1台もない、もしくは故障して使えないエアコンが1台もなく、かつ次の表のいずれかに該当する世帯です。

詳しくは市ホームページ(右記2次元コード)または地域福祉課地域支援係までお問い合わせください。



対象世帯	補助対象経費	補助金上限額
市民税非課税世帯 市民税均等割のみ課税世帯 児童扶養手当受給世帯	エアコン本体費用、配送費、設置工事費、撤去費、リサイクル費	10万円
生活保護世帯	エアコン本体費用	7万8,000円
	配送費、設置工事費、撤去費、リサイクル費	10万円からエアコン本体費用(上限7万8,000円)を差し引いた額の範囲内

側溝に汚れた水を流さないで

問 環境政策課環境対策係

河川の白濁や油の流出などの河川事故が毎年発生しています。市内の道路端の側溝は、道路の雨水を河川へ流すために設置されています。ペンキ、洗剤、油や、タバコなどのごみを流すと、河川に流れ出て汚染を引き起こします。

河川の汚染は、住んでいる生き物にも影響を与えるだけでなく、景観を悪化させることにもなります。

ごみは分別し、市の指定収集袋に入れて排出するほか、ペンキなどは布で拭くなど廃棄物として適正な処理を行い、側溝には何も流さないようお願いします。

軽自動車税の減免制度

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)

対象となる障がいの程度

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

※①②で該当する区分・級および程度により対象外の場合あり。

申請に必要なもの

①～④に該当する各手帳、納税通知書、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、車検証(二輪に限る)

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。

○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1万7,920円(令和8年度・定額保険料)

被保険者の種類・該当者等

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。



休日トレーニング

美尻筋トレでシェイプアップ

問 健康センター ☎23-2191

日時 5月23日(土)
午前9時45分～正午

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅

対象 当日64歳以下の市民

内容 保健師が伝える「がん予防」に関するミニ講座、美尻筋トレなど

講師 美尻筋トレインストラクター 渡辺咲子氏

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、運動できる服装

申し込み

専用フォーム(2次元コード)から



カラダと向き合う「腰痛・膝痛予防教室」



日時 5月25日(月)
午前9時40分～11時40分

会場 市役所2階204・205会議室

対象 当日64歳以下の市民

内容 腰痛・膝痛の予防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)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、屋外用運動靴、飲み物、運動できる服装

申し込み

専用フォーム(2次元コード)または電話 ☎23-2191で健康センターへ

1dayトレーニング

ウォーキングレッスン
～しなやかに輝く身体づくり～

問 健康センター ☎23-2191

日時 5月27日(水)
午前9時45分～正午

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅

対象 当日64歳以下の市民

内容 保健師が伝える「高血圧」に関するミニ講座、美しい姿勢でのウォーキングの仕方、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 田中一葉氏

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、運動できる服装

申し込み

専用フォーム(2次元コード)から





胃がん・肺がん検診

問 健康センター☎23-2191

今年度から、健康センターで集団で受ける集団検診と指定医療機関で受ける個別検診(1医療機関のみ)を選べるようになりました。どちらの検診も市への申し込みが必要です。

検診種類	集団検診	個別検診
会場	健康センター ※検診車を使用します	新町クリニック(新町3-56-1)
日程	9月中旬~11月下旬(予定)	6月下旬~1月30日
胃がん検診費用(自己負担額)※	500円	1,500円
肺がん検診費用(自己負担額)※	500円	500円
検査内容	胃がん検診:バリウムによる胃部エックス線検査 肺がん検診:胸部エックス線検査	
対象	令和9年4月1日までに40歳以上となる市民 ※勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診(受診予定)の方は、受診をご遠慮ください。	
次に該当する場合 受診できません	現在、治療中または経過観察中の方、以前、要精密検査になった方、過去に何らかの手術を受けた方で、かかりつけの医療機関に相談をしていない方▷妊娠中・している可能性のある方▷自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方▷検診の当日までに、3日間排便のない方(胃がん検診)▷当日の体調や問診等により検診が受けられない場合があります。	

198-0042	東青梅 一七四 一	〇〇がん検診希望
胃がん・肺がん検診担当	健康センター	住所 氏名(ふりがな) 性別 生年月日(和暦) 電話番号

- ①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん肺がん両検診希望」のいずれかを記入
- ② 記入漏れがあると、受診券の作成、送付が出来ませんので必ず記入してください。



※受診日に支払い※生活保護受給者は免除(受給証明書を提出)

申し込み 5月15日(必着)までに次の方法または直接健康センターへ▷専用フォーム(2次元コード)▷はがき(右上図参照)

受診票の送付 6月中旬から

認知症サポート検診を受けてみませんか

問 高齢者支援課包括支援係



認知症の早期発見や予防につながることを目的に、市では「認知症サポート検診」事業を開始しました。対象の方で、もの忘れ等が気になる方は、ぜひ受診をご検討ください。

受診期間 令和9年3月31日まで 受診料 無料

対象の方	市役所での利用申請の有無	受診までの流れ
令和7年4月1日時点で70歳の方(昭和29年4月2日~30年4月1日生まれ)	市役所での利用申請は「不要」です。 ※3月末に勸奨チラシと受診票(3枚複写)を郵送しています。	・指定医療機関に直接電話予約をお願いします。 ・受診当日必要事項を記入した受診票とマイナンバーカードまたは資格確認書をお持ちください。
令和7年4月1日時点で71歳から75歳の方(昭和24年4月2日~29年4月1日生まれ)	市役所での利用申請が「必要」です。	・高齢者支援課窓口(市役所1階)での利用申請が必要です。 ・申請書提出後、利用決定通知と受診票(3枚複写)を郵送します。郵送物を受け取り後、指定医療機関に直接電話予約をお願いします。 ・受診当日必要事項を記入した受診票とマイナンバーカードまたは資格確認書をお持ちください。

※受診できる医療機関は勸奨チラシもしくは、高齢者支援課窓口(市役所1階)での申請時に直接ご確認ください。

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

知っておきたい 足の健康



問 病院事務局総務課総務係☎22-3191

糖尿病や透析を受けている方は、足の感覚が鈍くなったり、血流が滞ったりしやすいため、小さな傷から「足の潰瘍」につながってしまうことがあります。

本講座では、なぜ足にトラブルが起きやすいのか、その理由をやさしく解説します。あわせて、お家で簡単にできる「足のチェック」や「正しい洗い方・保湿」など、大切な足を守るコツを学びませんか?

いつまでも元気に歩き続けるために、今日からできるケアを始めましょう!

日時 5月27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 外来看護師 近藤美保氏
血液浄化センター看護師 野島恵子氏

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8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	5万6,800円	5万8,450円
	2級	3万7,830円	3万8,930円
特別障害者手当	2万9,590円	3万 450円	
障害児福祉手当	1万6,100円	1万6,560円	
福祉手当(経過措置分)	1万6,100円	1万6,560円	

~PMH~

マイナンバーカードを医療費受給者証として利用可能



問 障がい者福祉課庶務係、こども育成課手当・医療係、こども家庭センター管理係

デジタル庁がマイナンバーを活用するために開発した「自治体・医療機関等をつなぐ情報連携システム(Public Medical Hub)」の運用を開始しました。

現在、マイナ保険証を利用する市民の方が、PMH対応医療機関・薬局等を受診する場合、マイナンバーカード1枚で、対象の受給者証として利用することができます。

対象制度

- ▷自立支援医療(更生医療)
- ▷心身障害者医療費助成制度(マル障)
- ▷乳幼児医療費助成制度(マル乳)
- ▷義務教育就学児医療費助成制度(マル子)
- ▷高校生等医療費助成制度(マル青)
- ▷ひとり親家庭等医療費助成制度(マル親)
- ▷自立支援医療(育成医療)
- ▷未熟児養育医療給付事業(養育医療)

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やその家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや思い、認知症関連の情報を共有する場です。グループに分けて話をする前に、全体での話を実施する予定になっています。

日時 5月12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

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 5月8日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

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 5月20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15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



めざせ！健康日本一

第54回おうめ健康まつり

問 健康センター ☎23-2191

5月31日(日)
午前10時～午後3時
会場 市役所

午前9時35分から オープニングイベント

- ・日本航空高校石川
- ・ウイングダンスカンパニー



午前10時～正午

- ・ペットの相談 (ペットの同伴不可)
- ・梅っこ体操&紙風船エクササイズ体験会
- ①午前10時15分～10時45分
- ②午前11時～11時30分

午前10時～午後2時

- ・健康相談
- ・歯科相談
- ・お口の中の健口チェック、クイズ、吹き矢
- ・薬の相談
- ・地域福祉コーディネーターの周知啓発および相談
- ・体組成測定



開場時間中

- ・栄養コーナー
相談、体験イベント
- ・血管年齢測定など
- ・健康アプリうめPONコーナー
- ・献血コーナー
- ・各キャンペーングッズ配布
- 健康試供品、薬物乱用防止 ほか
- ※グッズがなくなり次第終了
- ・モバイルファーマシーの展示
- ・野菜の直売、キッチンカー



栄養コーナー

午後1時から 特別講演会

- テーマ 「メタボで学ぶ肝と腎の病気」
- 講師 青梅今井病院院長 野口 修氏
公立阿伎留医療センター腎臓内科部長
梅津道夫氏



運動から始める健康づくり

【男性限定】夜間筋トレ教室

- 日時 5月28日(木)
午後6時30分～8時30分
- 会場 市役所2階204～206会議室
- 対象 運動制限のない64歳以下の男性市民
- 内容 保健師が伝える「糖尿病」に関するミニ講座や自宅で実践できる筋トレを学べます。
- 講師 NSCA認定パーソナルトレーナー 松元春樹氏
- 定員 先着16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、屋外用運動靴、飲み物
- 申し込み
専用フォーム(2次元コード)
または電話 ☎23-2191 で
健康センターへ



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(曜日、時間帯により異なります。)
- ※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16日(土) 午前10時30分～11時30分
- 会場 青梅市ファミリー・サポート・センター
- 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
- 申し込み 5月15日までに電話でファミリー・サポート・センターへ

◆提供会員養成講座◆

- 日程・時間・内容 下表参照 会場 市役所2階会議室
- 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 5月29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ファミリー・サポート・センターへ

日程	時間	内容
6月5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 児童虐待と社会的養護 身体の発育と病気②
8日(月)	午前10時～午後3時30分	こどもの遊び こどもの応急救護
10日(水)	午前10時～午後3時	安全・事故 身体の発育と病気①
15日(月)		心の発達とその問題
18日(木)		保育の心 こどもの世話
23日(火)		小児看護の基礎知識 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。

こどもショートステイ事業

小学6年生まで利用拡大

問 子育て応援課こども施策推進係



こどもショートステイ事業の利用対象年齢を拡大します。今まで小学校就学前までの児童が対象でしたが、小学6年生まで利用できるようになります。

対象年齢によって、利用施設が変わります。

- ・生後57日目～小学校就学前までの児童…(福)東京恵明学園
- ・小学生…市内協力家庭
- 詳細は市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。

ビーバークラス(5歳児むし歯予防教室)

- 日時 5月16日(土) 午前10時～正午
- 会場 東青梅市民センター
- 対象 5・6歳児(就学時前)と保護者
- 内容 親子でおやつ作り、1人磨きの練習等 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、タオル、歯ブラシ、甘くない飲み物
- 申し込み 専用フォーム(2次元コード)または電話 ☎23-2191 でこども家庭センターへ

離乳食教室中後期
(モグモグカミカミクラス)

- 日時 6月4日(木) 午前10時～11時30分
- 会場 健康センター 対象 6～9か月児の保護者
- 内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方
- 定員 先着10組(予約制)
- 申し込み 専用フォーム(2次元コード)または電話 ☎23-2191 でこども家庭センターへ



妊婦食教室

- お腹の赤ちゃんにとって、ママの栄養はとっても大切です。妊娠中や出産後の食事の注意点など、簡単な調理を交えてお伝えします。
- 日時 6月18日(木) 午後1時30分～3時
- 会場 健康センター 対象 妊娠中で安定期の方
- 定員 先着10組(予約制)
- 持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、飲み物
- 申し込み 専用フォーム(2次元コード)または電話 ☎23-2191 でこども家庭センターへ





みどり東京・温暖化防止プロジェクト

霞川で遊ぼう～手作り竿で釣りに挑戦～

問 環境政策課管理係

日時 5月17日(日) 午前9時～正午
 ※荒天時は5月24日(日)に延期
会場 霞川・天本橋付近～五反田橋
 ※今寺天塚塚水田近く、「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2年生以下は保護者同伴
服装・持ち物
 ぬれてもよい服装、着替え、運動靴等のかかたが固定できる靴、帽子、タオル、飲み物
 ※釣りざお、網、バケツ等貸し出し可



青梅市子ども食堂連絡会

問 子育て応援課こども施策推進係

日時 6月2日(火) 午後2時から
会場 市役所2階204・205会議室
対象 青梅市子ども食堂推進事業補助金を受けたいと考えている方
内容
 ・青梅市子ども食堂推進事業補助金
 ・虐待の未然防止・早期発見にかかる研修
 ・その他情報交換等
 ※市の補助金を受けるためには参加必須
定員 子ども食堂1か所につき2人まで
申し込み 市ホームページ(2次元コード)から



親子の絆づくりプログラム

幼児とともに！(BP3)

1歳～就学前の幼児を育てているお母さんのためのプログラムです。幼児期のこどもとの関わり方について、話してみませんか。
日時 6月12日～7月10日の金曜日(全5回) 午前10時～正午
会場 青梅幼稚園子育て支援室
 ※駐車場には限りがあるため、公共交通機関等をご利用ください。
対象 1歳～就学前の幼児を育てているお母さん
 ※託児もありますが、人数に制限があります。(先着)
内容・テーマ
 新しい出会い▷子どもとの関わり方▷子どもの心の発達と「しつけ」▷私のストレス▷親として、より良く生きる。
定員 16人(抽選)
費用 無料(テキスト代1,100円)
申し込み 5月29日までに電話で子育て応援課こども施策推進係または専用フォーム(2次元コード)から



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 ☎28-1355
 市子育て応援課こども施策推進係

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♪
日程 ①5月19日(火) ②26日(火)
時間 午前10時30分～正午
 ※雨天延期
会場 わかぐさ公園の親水施設
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。



「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8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。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。
令和8年度の主な教育施策<新規事業>
 ▷eスポーツ大会・交流会の開催



「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、こ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。こどもたちの安全のために、ご協力をお願いします。



子育てひろば

問 子育て応援課こども施策推進係



	すこやかルーム カラー講座「きらめく点のまんだらアート」	とことこ 「I・YA・SHI」	にこにこ 「りんりんリトミック」	ほのぼの ランチパーティ「うどん&小鉢」
日時	5月14日(木) 午前10時30分～11時30分	5月14日(木) 午前11時～11時30分 ※子育てひろばは 午前10時～午後3時開館	5月20日(水) 午前10時～10時45分	5月22日(金) 午前11時～11時50分 ※子育てひろばは 午前9時～正午開館
会場	すこやかルーム (畑中保育園)	下長洲自治会館2階大広間	S&Dたまごセンター4階 会議室A	ほのぼの (長洲保育園)
対象	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方、興味のある方	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方、興味のある方	未就学児の親子	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方
内容	カラフルなペンを使って簡単に描けます。キャンパスに思いのままに点や線を描くことで無の時間や自分を見つめ直す時間を楽しみませんか。作った作品でカラーセラピーを体験できます。講師 カラーセラピスト 中村ミナエ氏	I・YA・SHIの時間は、マッサージです。家事や育児で凝り固まった体をほぐしていきます。お子さんを遊ばせながら参加できますので、お気軽に遊びに来てくださいね。講師 re:sleep ナガミユカ氏	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪ 講師 小澤直美氏	ひろばに遊びに来てくれた親子にランチを提供します。お友達同士お誘い合わせのうえお気軽に遊びに来てくださいね。
費用	700円			
定員			先着10組(予約制)	
服装・持ち物			タオル、飲み物(親子ともに)	うどん用お椀、取り皿、箸やフォーク等
申し込み			直接または電話でにこにこへ	
問い合わせ	すこやかルーム ☎21-5358	長洲保育園 ☎22-8102	にこにこ ☎78-3974	長洲保育園 ☎22-8102



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13日(土)
- ・稲刈り…10月10日(土)

時間 午前8時30分集合、11時頃解散予定
※荒天中止、小雨決行

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組予定(抽選)

その他 詳細は、当選通知とともにお知らせ
します▷「西東京農業協同組合の食
農教育応援事業」の一環として開催
します▷こどもの参加者へ、田植え
用の足袋を配付します。

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



吉川英治記念館イベント

問 吉川英治記念館 ☎74-9477

特別展示「刀剣展」

日本刀は、武士の魂とされた武器である一方、
現在は美術的な価値も評価されています。日本
が世界に誇る極めて完成度の高い機能美をご堪能
ください。

日時 5月15日(金)～17日(日)
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)

講演師 菊地玉雲の講談の世界

—吹上花しょうぶまつりに寄せて—
「花菖蒲物語」(菊池玉雲氏オリジナル)を講
談により披露します。当日参加者には、お土産
用ポットの苗と飾り鉢をプレゼントします。

日時 5月24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

出演者 講演師 菊地玉雲氏

定員 先着30人(予約制)

申し込み 電話 ☎74-9477 で同記念館へ
(午前10時～午後5時)

いずれも※観覧料が必要です

観覧料 大人500円、小・中学生200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

ヨガ講習会

問 市スポーツ協会 ☎22-0827
市スポーツ推進課スポーツ推進係

ヨガ世界大会日本人初ワールドチャンピオン
の三和由香利氏を招いてのヨガ講習会。初心
者の方も大歓迎です。

日時 5月10日(日) 午後7時～8時30分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅
第2スポーツホール

対象 小学生以上

定員 先着100人(予約制)

費用 1回1,000円(小・中学生は500円)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、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)または電話 ☎22-0827 で
市スポーツ協会へ



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
市スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 6月6日～27日の土曜日(全4回)
午後6時30分～8時30分
(6時受付開始)

会場 河辺小体育館

対象 市内在住・在学の小学生

定員 40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



わがまち青梅講座

今井地区の文化財巡り

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。

日時 6月6日(土)

午前9時～正午頃※雨天中止

行程 今井市民センター(集合)～原今井観
音堂跡～三柱神社～今井城跡～薬王寺
～浮島神社～竹の下遺跡～今井市民セ
ンター(解散)

定員 20人(抽選)

申し込み

5月15日(必着)までに専用フォーム(2
次元コード)または、はがきで住所、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)



第67回市民スポーツ大会

トレイルラン10km

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28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・
市出身者

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 先着100人

費用 300円(ネットエントリー登録料)

服装・持ち物

トレイルランに適した服装、マイナ保険証
または資格確認書

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



第67回市民スポーツ大会

ソフトボール

問 市ソフトボール連盟 木崎 ☎090-
4055-0846、市スポーツ推進課

日時 7月26日(日)、8月9日(日)、
8月23日～9月6日の日曜日
午前9時競技開始

会場 TCNスポーツパーク永山

対象 市内在住・在勤・在学の16歳以上で
構成するチーム

内容 詳細は市ホームページ(2次元コード)
をご覧ください。

費用 1チーム5,000円
(女子・小学生チームは3,000円)

申し込み

5月31日までに申込書を直接住友金属鉱
山アリーナ青梅、各市民センターまたはスポ
ーツ推進課スポーツ推進係(市役所3階)へ



季節の写真応募コーナー

春の写真

問 秘書広報課広報係



川田 優さん(撮影場所…平松緑地)



山根英嗣さん(撮影場所…梅岩寺)

今回は「夏の写真」を広報おうめ7月15
日号に掲載予定です。



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	11日(月)、13日(水)、18日(月)、20日(水)、25日(月)、27日(水) 6月3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。
交通事故相談	8日(金) 22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	▷5月11日(月)、13日(水)の法律相談の予約は受付中。
登記相談	15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	26日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	12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	19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 ▷6月2日(火)の身の上相談の予約は5月19日から受け付け。
	6月2日(火)			▷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」	1日(金) 15日(金) 6月5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	12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
	27日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	20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	市役所2階会議室 ▷予約は5月18日までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)
住宅相談	21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 ▷予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ(先着8組)

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18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)	新町きぼう歯科	新町3-67-5	32-1789
4日(祝)	北小曾木歯科診療所	成木8-410	74-4744
5日(祝)	嶋崎歯科医院	師岡町4-5-33	24-7177
6日(振休)	長谷川歯科医院	東青梅5-9-24	24-8014
10日(日)	東青梅歯科医院	東青梅1-2-52階	21-6480
17日(日)	梅郷歯科クリニック	梅郷4-702-3	77-0648
24日(日)	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182
31日(日)	モモセオーラルケアクリニック	藤橋2-560-44	78-0418

※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



☆2日(土)まで…第33回多摩川さつき杯

☆6日(振休)～11日(月)

…第21回マンスリーBOATRACE杯

☆20日(水)～25日(月)

…第21回日刊ゲンダイ杯

☆30日(土)～6月4日(木)

…オールレディースリップルカップ(GIII)

京王閣競輪



☆3日(祝)～5日(祝)

…パチ7カップ&デイリー杯(FII)

☆11日(月)～13日(水)

…潤徳会杯&スポーツニッポン杯(FII)

☆18日(月)～20日(水)

…恩田繁雄杯&大柴杯&スポニチ杯(FI)

☆25日(月)～27日(水)

…パチ・スロアプリ777リアル杯(FII)

センターひろば(子育て支援事業)

問 子育て応援課こども施策推進係



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 7日～28日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷 21日(木)	
	東青梅 2日～23日の土曜日	午前10時～正午
和室	新町 22日(金)	午後3時～5時
	河辺 1日(金)、15日(金)、29日(金)	
	今井 12日(火)、26日(火)	
会議室	大門 5日(祝)、19日(火)	午前10時～正午
	今井 14日(木)、28日(木)	
和室	沢井 4日(祝)	

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ルーム」

問 地域福祉課福祉政策係



日程	時間	会場	担当
1日(金)	午前10時～正午	沢井市民センター1階第2会議室	社会福祉協議会☎22-1233
7日(木)		成木市民センター1階第2研修室	
8日(金)	午前10時～午後4時	長淵市民センター1階第3会議室	(一社)うえるびー(ikippa)☎78-3010
		梅郷市民センター2階第2会議室	
11日(月)	午前10時～正午	新町市民センター2階第2会議室	社会福祉協議会☎22-1233
12日(火)		大門市民センター2階第1会議室	
13日(水)		河辺市民センター2階第2会議室	
15日(金)	午後2時～4時	東青梅市民センター2階第2会議室	社会福祉協議会☎22-1233
		小曾木市民センター2階和室	
20日(水)	午後5時～7時	カインズ青梅インター店	(一社)うえるびー(ikippa)☎78-3010
		くみまちコミュニティスペース	
21日(木)	午前10時～正午	地域支え合い相談所 ikippa (河辺町10-1-3スプリング河辺駅前ビル3階)	(一社)うえるびー(ikippa)☎78-3010
25日(月)		霞台第一住宅4号棟1階コミュニティサロン	
26日(火)	午後2時～4時	根ヶ布2丁目自治会館	社会福祉協議会☎22-1233
		今井市民センター1階和室	
28日(木)	午前10時～正午	裏宿公会堂1階和室	(一社)うえるびー(ikippa)☎78-3010
		河辺町七丁目アパート第1集会所	
		S&Dたまごセンター3階研修室C	社会福祉協議会☎22-1233

※うえるびー(ikippa)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
※相談は、終了時間30分前までにお越しください。

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

ふらっと相談室しゃべルームで、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「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。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 5月15日(金) 午後2時～4時 会場 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 対象 市民

広報おうめに広告を掲載しませんか? 詳細は市ホームページをご覧ください。

掲載記事について、内容の確認などは、直接各団体へお願いします。

なんでも情報局
申し込みはこちらから



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 (こども向け)

○ナースと話そう

回5月21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
内お子さんの健康に関する「困った」に看護師がお答えします。

申同保育園 白井 ☎31-5760

○春の葉っぱでスタンプ遊びと小枝で額縁作り

回5月30日(土) 午前9時~午後0時30分※雨天時は6月6日(土)
場市民球技場管理棟前広場集合
対小学生(保護者同伴)



内持ち物…運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、帽子

定先着20人(予約制)

費子ども1人300円(未就学児は無料)(材料、保険代など)

申5月8日までに2次元コードから
問青梅・多摩川水辺のフォーラム 丸山 ☎090-1403-5190

☆催し

○認知症家族の会

回5月8日(金)、6月12日(金) 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

内情報交換

定先着45人

費400円

問認知症家族の会・青梅ネット 河村 ☎22-2745

○かすみボンマルシェ2026

回5月10日(日) 午前10時~午後2時30分

場今寺4丁目運動広場

内地域のおいしいものやイベント大集合、ぜひおいでください。駐車場あり。

問同実行委員会 牧

☎090-2935-8937

✉hidetomo527@yahoo.co.jp

○それぞれの写流展

回5月15日(金)~20日(水) 午前10時~午後6時(最終日は5時まで)

場西友河辺店ポッパルトホール

広告

内青梅市社会教育団体写流会の写真展です。

問写流会 飯田 ☎22-2267

○こどもたちの豊かな成長を願って・懇談会

回5月16日(土) 午前9時30分~11時30分

場福祉センター

内現場の先生やこどもに関わっている方と、教育DXや不登校などについて交流

定先着50人

問青梅子ども子育て懇談会 松尾 ☎32-0262

○家族会による精神保健福祉相談会

回5月21日(木) 午後1時~4時

場福祉センター

内精神障がいや心の問題で悩んでいる方の相談に応じます。

定先着3人

問青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 ☎080-5192-2270

○第38回源流展(写真展)

回5月22日(金)~27日(水) 午前10時~午後6時(最終日は5時まで)※合評会は24日(日)4時から

場西友河辺店ポッパルトホール

内JRP(日本リアリズム写真集団)青梅支部写真展

問同支部 金田一

☎090-1263-9680

○第39回青梅プロムナードコンサート

回5月24日(日) 午後2時~4時(1時15分開場)

場S&Dたまぐーセンター

内新緑に奏でる二胡と揚琴コンサート

定先着250人

費2,500円、学生1,000円

問同事務局 遠藤 ☎24-7088

✉en7088art@tbz.t-com.ne.jp

○青梅で暮らそう! アナミラ婚活パーティー

回6月7日(日) 午前11時30分から

場S&Dたまぐーセンター

対20代~45歳くらいまで

定先着男女各20人

費男性5,000円、女性2,000円

問青梅婚活応援隊「Anamira」 岡村 ☎090-8460-9688

✉anamira@outlook.jp

☆会員募集

○フラダンス

回火曜日①初心者シニアクラス 午前9時30分~10時②初心者主婦クラス 午前11時10分~11時55分

場住友金属鉱山アリーナ青梅

対①60歳以上②30~60代程度の女性
内初心者向けストレッチ&フラダンスで楽しく身体を動かします。体験・見学可

定10人

費①1回につき1,000円②月額4,500円

問プアエナOme 秋元

☎090-6491-5262

○体操

回水曜日 午前9時30分~10時30分

場今井市民センター

対65歳以上

内足腰に自信はありますか?10、20年後に元気でいるためには筋トレが必要で

費月額1,500円

定5人

問自立生活体操クラブ・今井A 安藤

☎090-8021-5837

○書道

回第1~3金曜日 午後1時~5時

場新町市民センター

対20歳以上

内古典から日常書芸術作品に至るまで、やりたい書を学べます。

費月額1,800円(室料・維持費300円含む、誌代は別料金)

定若干名

問青新書道会 岡田 ☎32-2340

☆その他

○HIV・性感染症検査のご案内

回検査…6月2日(火)▷結果…6月9日(火) いずれも午後2時~3時

場西多摩保健所

対両日とも来所可能な方

内HIV、梅毒検査。希望者はクラミジア、りん菌の検査も可能。匿名。

定15人(要予約)

問5月19日~6月1日に2次元コードまたは☎050-3801-5309

(午前10時~午後8時)

問西多摩保健所保健対策課

☎22-6141

○東京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(東京都の支援金)

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に、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受け付けています。

内都内の施設で特別高圧電力を直接受電する中小企業者等(500万円/所)▷特別高圧電力を受電する都内の施設にテナントとして入居する中小企業者等(10万円/所)▷都内で工業用LPガスを使用して事業を行う中小企業者等(10万円/所)

問8月31日までに、専用サイト(2次元コード)から



問特高電力・工業用LPガス支援金事務局 ☎03-6747-9460(月~金曜日 午前9時~午後5時)

○そのワイヤレス機器、電波トラブル起こしてるかも!?

6月1日~10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波のルールはみんなで守りましょう。

問総務省関東総合通信局

▷不法無線局による混信・妨害 ☎03-6238-1939▷テレビ・ラジオの受信障害 ☎03-6238-1945

○都立特別支援学校非常勤看護師(専用通学車両乗車)募集

回雇用期間 令和9年3月31日まで①午前7時20分~9時5分②午後2時~5時10分※下校時刻により異なります。

場都立青峰学園

内看護師免許を有し、医療機関で通算9年以上の臨床分野の実践経験、学校・児童福祉施設等で通算3年以上の児童・生徒への医療的ケアの実践経験がある方

内詳しくは青峰学園ホームページ

定3人

問都立青峰学園 ☎32-3811

ボランティア・市民活動センター

☎23-7163 ㊟23-7165
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9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

内パソコン・スマホで分からないことをお答えします。

問ボランティア・市民活動センター

○こども向けプログラミング

回5月10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

内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者大歓迎です。

定先着34人

問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13日~27日の水曜日 午後7時30分~9時30分

場福祉センター

対日本語が初心者から上級者の外国人

問ボランティア・市民活動センター

庭木1本から承ります!

9:00~17:00

庭木1本より明瞭料金
土日でもお借りしません
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を
1,100円

ガーデンエクステル
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



MUSBELL

うちの子も結婚できました!

独身のお子様の結婚相談

マル適マークCMS取得 MUSBELL株式会社
結婚相談所ムスベル八王子 0120-138-026
八王子市神明町4-12-1 高山ビル2階 通話料無料 営業時間:10時~19時 定休日:第2・第4水曜日



意見募集

Table with 2 columns: 概要, 意見への対応. Title: 新青梅図書館(仮称)基本設計概要書

イタリア・オーメ市と市民交換写真展 被写体募集

問 秘書広報課都市交流係

市はイタリア・オーメ市と令和8年1月15日に「交流に関する協定」を結びました。交流の第一歩として、互いの市民の写った写真を交換し、写真展を開催します。

オーメ市へ送る、青梅市民の写真の被写体になる方を募集します。被写体になる方には、お仕事・学校の制服やお気に入りの服装等、自身を表す服装や小物を身に付けてもらいます。

撮影日時・場所※現地集合、現地解散

①6月6日(土) 正午～午後3時…釜の淵公園

②6月14日(日) 正午～午後3時…わかぐさ公園

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 50人(抽選)

※5月26日までに参加可否をご連絡します。

持ち物 制服(制服のある職業の方)、小物など必要なもの

申し込み 5月17日までに専用フォーム(右記2次元コード)から



イメージ写真

青梅市こども読書活動推進事業講演会

安東みきえ氏ギャラリートーク&絵本パネル展 問 青梅市中央図書館 ☎22-6543

目指したわけではない道が天職へとつながった人生の巡り合わせと、名作が誕生するまでの歩みを紐解きます。美しい展示とともに贈る、心温まるぜいたくなギャラリートークをお楽しみください。

日時 ①講演会…5月30日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

②絵本パネル展…5月26日(火)～31日(日) 午前9時～午後6時※最終日は午後4時まで

会場 中央図書館多目的室 対象 ①小学校高学年以上 定員 ①先着40人(予約制)

申し込み ①5日の午前9時から直接または電話 ☎22-6543で中央図書館へ

児童文学作家 安東みきえ氏プロフィール

山梨県生まれ。「ふゆのひだまり」で第11回小さな童話大賞(毎日新聞社主催)、「いただきます」で同選者賞今江祥智賞。「天のシーソー」(理論社)で第11回椋鳩十児童文学賞を受賞。主な作品に「夕暮れのマグノリア」(講談社)「星につたえて」(アリス館)など著書多数。

第67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。ご確認のうえ、お申し込みください。

※市スポーツ協会の受付は月・木曜日の午前10時～午後4時、火・金曜日の午後1時～4時、土曜日の午前10時～正午です。

※競技によっては、市ホームページに広報おうめより早く大会概要が掲載される場合があります。

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回5月9日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 園絵本の読み聞かせ 園先着30人

東青梅市民センター ☎24-8110

東青梅老壮大学創立45周年記念コンサート(公開講座)

回5月21日(木) 午後1時30分から 園S&Dたまぐーセンター多目的ホール 園市内在住ピアニスト宮杜美智代さんによるピアノのコンサート(解説付き) 園先着200人

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4日(祝)、11日(月)、25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 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9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 園絵本の読み聞かせ、紙芝居等 園先着30人 中央図書館・おはなし会「おはなしにちようピーナッツ」 回5月10日(日) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着30人 今井図書館・おはなし会&こうさく会 回5月16日(土) こうさく会…午前10時15分～10時45分、おはなし会…午前11時～11時40分 園今井市民センター和室 園4歳児以上 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着25人

中央図書館・第15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16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17日(日) ミニ工作会…午前10時15分～10時45分、おはなし会…午前11時～11時40分 園青梅図書館おはなしの部屋 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園ミニ工作会…先着10人、おはなし会…先着20人

中央図書館・サロンde図書館

第1回「点字体験会」

回5月23日(土) 午前10時～11時30分 園多目的室 園中学生以上 園図書館をより身近に感じ、楽しく活用していただくために、今年度もさまざまな講座を開催します。第1回となる今回は、昨年度好評だった「点字体験会」を開催します。街のあちこちで見かける点字にもっと親しんでみませんか。点字の仕組みを知り、実際に点字を打ってみましょう。

園先着10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

中央図書館・映画会

「デュオ 1/2のピアニスト」

回5月24日(日) 午後2時～3時50分(1時45分開場) 園多目的室 園ピアノに情熱を注ぐ双子の姉妹は、父親の厳しい指導を受け、名門音楽学院に入学する。しかし、練習に励むなかで両手が徐々に動かなくなる難病であることが発覚する。2024年制作フランス映画/日本語字幕/上映時間109分 園先着60人

5月の木曜夜間窓口

開設日時 7日、14日、21日、28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、子ども育成課、収納課、課税課

5月の納期限(6月1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 66,694世帯(+63) 人口 128,182人(-110) 男 64,454人(-83) 女 63,728人(-27) ※()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 〆0428-22-3508 https://www.city.ome.tokyo.jp/



古紙リサイクル配合率70%再生紙を使用 石油系溶剤を含まないインキを使用



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。