

〈令和2年／2020〉

2 / 15

No. 1, 384

〈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
FAX 0428-22-3508

発行・編集

広報

おうめ



青梅市民憲章

- 1 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- 2 とともに学びあい
心やからだをきたえよう
- 3 明るい家庭をつくり
若い力を育てよう
- 4 よく働き
豊かなくらしをともにしよう
- 5 協力し助けあい
住みよいまちにしよう

吉野梅郷梅まつりが今年も開催されます！

令和の時代を迎え、再植栽から4年目。

地域とともに歩んできた吉野梅郷には今年もたくさんの梅の花が咲き誇ります。

まつり期間中は各種イベントが盛りだくさん。

梅の公園やオープンガーデン等で梅や春の草花も楽しめますので、ぜひお出かけください！



吉野梅郷
梅まつり

青梅

4年目の春、笑顔の花を咲かせよう！
開催期間 2月23日(祝)～3月22日(日)

○吉野梅郷梅酒まつり…2月29日(土)、3月1日(日) 中道梅園

時間 午前10時～午後3時

地元青梅の梅酒や、全国のご当地梅酒約30種類を飲み比べできます。(有料)
また、園内には、フードブース、スイーツなども出店します。少しずつ成長している梅を見ながら、ふだん飲む機会のない梅酒を飲んでみませんか。

○梅の公園ガイドボランティア…3月7日～15日の土・日曜日 梅の公園

梅の公園に詳しいガイドボランティアが案内します。

時間 午前10時～午後3時

○観梅市民まつり 3月8日(日) 神代橋通り ほか

神代橋通りを中心に、盛りだくさんの催し物が行われます。

▷神代橋通り…警察パレード(騎馬隊&交通少年団 ほか)、消防パレード(東京消防庁音楽隊&カラーガーズ隊 ほか)、お囃子、武者行列・寸劇、青梅太鼓、吉野音頭、獅子舞、青梅市民舞踊、高円寺阿波おどり、甘酒おもてなし ほか

▷梅の公園…甲冑隊による寸劇、南京玉すだれ、青梅ジュニアダンスクラブ演技披露

※荒天中止

○スタンプラリー 3月14日(土)、15日(日)、22日(日) 梅の公園

梅の公園内に設置されたスタンプを集めよう！すべて集めた方には景品もあります。(数量限定)

○梅郷スイーツフェスタ 3月22日(日) 梅の公園

市内菓子店が集合し、自慢のスイーツを販売します！

○吉野梅郷梅まつりフォトコンテスト

期間 2月23日(祝)～3月31日(火)

まつり期間中、吉野梅郷エリアで撮影された写真を募集します。
優秀賞(2作品)受賞者には、副賞として吉野梅郷特産品をプレゼントします。

詳細は、市ホームページ <https://www.city.ome.tokyo.jp/site/omekanko> をご覧いただくか、右記二次元コードからイベント告知ページをご覧ください。

○その他のイベント

期間中は、つるし梅かざり・展示コーナー(梅の公園)、ポストカード配布(地域一帯)、オープンガーデン(天澤院 ほか12か所)を実施します。

★ワークショップ「梅のツボミちゃん」を作ろう！

日時 梅まつり期間中の土・日曜日 正午から

会場 梅の公園(日本庭園) 定員 各日先着30人

費用無料 主催 幾代会 直接会場へ



吉野梅郷商店会梅まつり

吉野梅郷自由散策&スタンプラリー 吉野梅郷を散策し、吉野梅郷商店会の会員店舗で買い物をすると、すてきな景品がもらえます。

期間 2月23日(祝)～3月22日(日)

その他 レシートをお持ちください。

郷土物産展

日時 2月23日(祝)～3月22日の土・日曜日、祝日 午前10時～午後4時 会場 梅の公園

チャリティフリーマーケット

日時 3月7日(土) 午前11時～午後3時30分、8日(日) 午前10時30分～午後3時30分 会場 梅の公園

大道芸

日時 3月15日(日) 午前11時～午後3時 会場 梅の公園

抽選会 吉野梅郷商店会の会員店舗で買い物をし、レシートを抽選会場へお持ちください。

日時 3月15日(日) 午後3時～4時 会場 梅の公園

いづれも

問い合わせ 吉野梅郷商店会ホームページ <http://yoshino-baigo.shopinfo.jp>、市商工観光課

梅の公園ガイドボランティアを募集します

来園者に梅樹や植物の解説を行うガイドボランティアを募集します。経験や知識がないので、自信がないという方でも、事前に講習を行いますので、安心してご応募ください。詳細についてはお問い合わせください。

応募資格 満18歳以上で植物に関心があり、期間中に活動できる方

問い合わせ 商工観光課観光係

主催 青梅市、(一社)青梅市観光協会、吉野梅郷観光協会

詳細・問い合わせ 観光案内所 ☎ 20-0011 (月曜日を除く午前9時30分～午後5時) ▷青梅市観光協会 ☎ 24-2481、<http://www.omekanko.gr.jp/> ▷市商工観光課

f 吉野梅郷観光協会

梅の開花状況のほか、吉野梅郷周辺の観光情報を発信しています。

f Ome Blueプロジェクト

取り組みの紹介や、旬な観光情報を発信しています。



◆保険・年金・税金…2面 ◆暮らし・住まい・環境…2～4面 ◆健康・福祉…4～5面、7面 ◆子育て・教育…5～6面

◆スポーツ・観光・文化…6面、8面 ◆なんでも情報局アンテナ…7面

市職員（保健師）募集

受験資格 昭和54年4月2日以降に生まれ、保健師の免許を有する方
募集人数 若干人
試験日 3月11日（水）
試験会場 市役所
試験方法 事務能力試験
性格適正検査、口述試験
採用予定日 令和2年5月1日以降
申し込み 2月28日（消印）までに市役所1階総合案内で配布の申込

問い合わせ 職員課人事給与係



令和2年2月定例会

令和元年青梅市議会定例会令和2年2月定例会は、2月19日（水）の午前10時から予定されています。初日に予定されている内容は、市長施政方針演説、議案審議などです。原則としてどなたでも傍聴できますので、お出かけください。詳細な日程は、市議会ホームページまたは「おうめ市議会だより」をご覧ください。市議会では、ホームページで定例会議の内容や市議

問い合わせ 議会事務局

システム更新等のため
証明書コンビニ交付を一時停止します

日時 2月27日（木）午前6時30分～午後11時
迷惑をおかけします
ご理解とご協力をお願いします



令和2年度会計年度任用職員
学校経営補佐・副校長補佐募集

応募資格・勤務日時・職務 接を実施
内容・報酬等 市教育委員会ホームページを「確認してください」
募集人数 若干人
選考方法 書類選考後、面接を実施
申し込み 2月28日（必着）までに指導室（市役所3階）で配布する「令和2年度会計年度任用職員申込書」（市教育委員会ホー

ムページからダウンロード可）を〒198-8701青梅市教育委員会指導室へ郵送または直接持参
問い合わせ 指導室教職員係

記事IDでさがす 17160

令和2年度会計年度任用職員
生活困窮者就労支援員募集

応募資格 次のいずれかの要件に該当する方
▽キャリアコンサルタント、産業カウンセラー等の資格を有する方
▽公共職業安定所で、生活困窮者等への就労支援にかかる3年以上の業務経験を有する方
募集人数 1人
勤務日時 週3日・午前9時～午後5時（7時間）
報酬等 詳細については、お問い合わせください。
選考方法 書類選考後、面接を実施
申し込み 2月28日（消印）までに生活福祉課（市役所1階）で配布する「令和2年度会計年度任用職

員申込書」（市ホームページからダウンロード可）、課題作文（応募動機および生活困窮者の支援について・800字以内）、資格証明書等の写しを〒198-8701青梅市生活福祉課へ郵送または直接持参
問い合わせ 生活福祉課生活自立支援担当

記事IDでさがす 17190

プレミアム付商品券の購入期限は
2月29日（土）までです

購入引換券をお持ちの方は期限までに希望する冊数分（最大5冊）の商品券を購入できますので、お早めにお買い求めください。
購入期限 2月29日（土）
商品券販売場所 市内郵便局（土・日曜日、祝

日を除く）、山崎酒店コスメティックハウスうめや、紅梅苑
使用期限 3月31日（火）
※期限を過ぎると購入や使用ができませんので、ご注意ください。
問い合わせ 福祉総務課

都市計画公園・緑地の整備方針
緑確保の総合的な方針 改定案への
意見を募集します

都と区市町村が改定に取り組んでいる「都市計画公園・緑地の整備方針」および「緑確保の総合的な方針」の改定案を公表し、意見を募集します。
閲覧場所 都緑地景観課（都庁第二本庁舎12階）、提出方法 3月19日（消印）

都民情報ルーム（都庁第一庁舎3階）、市公園緑地課
※都ホームページhttp://www.toshisei.metro.tokyo.jp/からでもご覧になれます。
問い合わせ 都緑地景観課 03-5388-3315、市公園緑地課

市民センター運営協議会委員を募集

市では、市民センターの運営や地域の声を反映していくため、青梅市民センターを除く10か所の市民センターにそれぞれ運営協議会を設置しています。
3月31日の任期満了に伴い、委員を募集します。
応募資格 次のすべての要件を満たす方
▽応募希望の市民センター所在地域に居住し、住民登録をしている方
▽応募時に満20歳以上の方
▽協議会への出席が可能な方
▽地方公務員法第16条各号に該当しない方
▽青梅市職員でない方
▽青梅市の他の付属機関等の委員でない方
募集人数 各市民センター12人（男女各1人）

青梅市農業委員会委員
青梅市農地利用最適化推進委員
候補者の募集

7月19日の任期満了に伴い、各委員の候補者を募集します。
応募資格 農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌事務を適切に行うことができる方で、次のいずれにも該当する方
▽農業委員会等に関する法律第8条第4項各号に該当しないこと
▽青梅市職員でないこと
募集人員
▽市農業委員会委員14人
▽市農地利用最適化推進委員5人
任期 令和2年7月20日～令和5年7月19日
選考方法 書類審査等
※必要に応じて面接あり
応募方法 3月14日（消印）までに農林水産

問い合わせ 農林水産課農政係

記事IDでさがす 17185



Jアラート

（全国瞬時警報システム）による
防災行政無線試験放送の実施

市では、Jアラート（地震等の災害時や武力攻撃の際に国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に伝達するシステム）の緊急情報が、市の防災行政無線で正常に放送できることを確認するため、試験放送を行います。皆さんのご理解をお願いします。
日時 2月19日（水）午前11時から
内容 市の防災行政無線から、次の内容を一斉に放送します。
☆（チャイム）↓「これは、Jアラートのテストです」（3回繰り返し）↓「こちらは、ぼうさい青梅です」↓（チャイム）
※試験放送は全国で実施します。
問い合わせ 防災課防災係

家屋調査を行います

市では、平成31年～令和元年に新築・増築または取り壊しのあった家屋（住宅、店舗、工場、車庫、物置等）を把握するため、市内を巡回して家屋調査を行っています。
この調査は、令和2年度固定資産税・都市計画税の

青梅支会長OB会主催
講演会「プロ野球を10倍楽しむ統計学」

昨年プロ野球は、セリーグはジャイアンツの5年ぶりの優勝、パリーグはCSから勝ち上がったホークスが日本シリーズを制覇するなどを話題の多い1年でした。そして、3月20日には今シーズンがいよいよ開幕します。

今回はNHKカルチャー講座でおなじみの鳥越規史教授をお招きし、プロ野球観戦について、統計学の視点から講演をいただきます。

今までは違う観戦の仕方が発見できるかと思いきや、ぜひお越しください。

日時・受付場所

▽2月21日（金）、25日（火）
～27日（木）午前8時
～午後5時・清掃リサイクル課（市役所5階）
▽2月23日（祝）午前9時～正午・市役所2階会議室（ごみ減量講演会会場）

対象食品 缶詰（肉、魚野菜、果物など）、インスタント食品、レトルト食品、嗜好品（インスタントコーヒーなど）、乾物（乾麺、海藻など）、乳幼児食品、調味料、お菓子

※冷凍・冷蔵食品を除く
食品の条件 次のすべての条件を満たすもの
①未開封で包装や外装が破損していないもの

日時 3月7日（土）午後2時～3時30分
会場 福祉センター2階集客室
定員 先着110人
入場無料
後援 市、市教育委員会、市自治会連合会
直接会場へ
問い合わせ 青梅支会長OB会講演会分科会座長
高橋 〆090・9663・8620

フードドライブにご協力を！

日時・受付場所

▽2月21日（金）、25日（火）
～27日（木）午前8時
～午後5時・清掃リサイクル課（市役所5階）
▽2月23日（祝）午前9時～正午・市役所2階会議室（ごみ減量講演会会場）

対象食品 缶詰（肉、魚野菜、果物など）、インスタント食品、レトルト食品、嗜好品（インスタントコーヒーなど）、乾物（乾麺、海藻など）、乳幼児食品、調味料、お菓子

※冷凍・冷蔵食品を除く
食品の条件 次のすべての条件を満たすもの
①未開封で包装や外装が破損していないもの

日時 3月7日（土）午後2時～3時30分
会場 福祉センター2階集客室
定員 先着110人
入場無料
後援 市、市教育委員会、市自治会連合会
直接会場へ
問い合わせ 青梅支会長OB会講演会分科会座長
高橋 〆090・9663・8620

吹上しょうぶ公園
ガイドボランティア募集

5月下旬～6月下旬開催
の吹上花しょうぶまつりで、来園者に花しょうぶのガイドをするボランティアを募集します。

事前に講習会を行いますので詳しくない方でも安心です。

人と話すことが好きな方、植物が好きな方など、ぜひご応募ください。

応募資格 満18歳以上で講習会およびガイド活動（まつり期間中に5日間程度）に参加できる方

実施場所 吹上しょうぶ公園

吹上しょうぶ公園
ガイドボランティア募集

5月下旬～6月下旬開催
の吹上花しょうぶまつりで、来園者に花しょうぶのガイドをするボランティアを募集します。

事前に講習会を行いますので詳しくない方でも安心です。

人と話すことが好きな方、植物が好きな方など、ぜひご応募ください。

応募資格 満18歳以上で講習会およびガイド活動（まつり期間中に5日間程度）に参加できる方

実施場所 吹上しょうぶ公園

講習会日程・会場・内容

日程	会場	内容
4月上旬	市役所会議室	概要、基礎知識
4月下旬		全体打ち合わせ会
5月上旬		実践Q&A
5月中旬（2日間）	吹上しょうぶ公園	現地実習等
7月上旬		株分け実習

※1回2時間程度で、日程は参加者と調整のうえ決定します。

申し込み 3月20日までに
電話で商工観光課へ
※土・日曜日、祝日を除く
午前8時30分～午後5時

自治会活動紹介コーナー54
新たな視点での自治会活動

第八支会では、活動の大きな柱として「高齢者の見守り」と「学校との連携」の2つを掲げています。

「高齢者の見守り」については、要支援者名簿をもとに訪問カードを作成し、第八支会16自治会全部の要支援者宅の訪問を実施しました。この訪問結果をもとに要支援者の方に対し、どういった支援ができるか検討を行ってきました。

要支援者名簿に登録された方の中には、まだまだ元気な方も多くいますが、目や体が不自由な方も多くいます。

「台風19号の時、おばさん、一緒に避難しました。授業を受けた生徒からは「虎柏神社など地域の歴史を今まで知りませんでした。ありがとうございます」といった好意的な感想を多くいただきました。

日時 3月7日（土）午後2時～3時30分
会場 福祉センター2階集客室
定員 先着110人
入場無料
後援 市、市教育委員会、市自治会連合会
直接会場へ
問い合わせ 青梅支会長OB会講演会分科会座長
高橋 〆090・9663・8620

吹上しょうぶ公園
ガイドボランティア募集

5月下旬～6月下旬開催
の吹上花しょうぶまつりで、来園者に花しょうぶのガイドをするボランティアを募集します。

事前に講習会を行いますので詳しくない方でも安心です。

人と話すことが好きな方、植物が好きな方など、ぜひご応募ください。

応募資格 満18歳以上で講習会およびガイド活動（まつり期間中に5日間程度）に参加できる方

実施場所 吹上しょうぶ公園

みんなで一緒に。ちょこっとサイズのたしかな安心。

ちょこっと共済

東京都市町村民 交通災害共済

3月2日（月）から予約加入受付を開始

加入申込書付パンフレットを2月下旬に、各家庭に配布します。

市役所、各市民センターおよび市内金融機関（ゆうちょ銀行を除く）にも2月下旬に用意します。ぜひご加入ください。

受付期間 3月2日（月）～31日（火）
※土・日曜日、祝日を除く

受付場所・時間 表1参照

休日受付 表2参照

加入できる方 市内に住民登録をしている方

共済期間 4月1日～令和3（2021）年3月31日

会費（年額） Aコース…1,000円、Bコース…500円

共済見舞金 表3参照

交通遺児年金 どちらのコースも、会員が交通災害で死亡した時、会員と生計を同じくしていた中学生以下のお子さんがある場合、中学修了年限に達するまで年額12万円が支給されます。

対象となる交通災害 日本国内で発生した自動車、オートバイ、自転車等の車両や電車、船舶、航空機などの交通機関の交通による人身事故（詳細はパンフレット参照）

★交通事故にあったら…自転車の単独事故等でも、すぐに警察署へ届け出てください。見舞金請求には、交通事故証明書（人身事故）が必要です。

問い合わせ 市民安全課市民安全係

「ちょこっと共済」は、東京都の全市町村の住民の皆さんが会費を出し合い、交通事故（人身）によるけがでの入院や通院日数に応じて、見舞金を受けられる助け合いの制度です。

表1 受付場所・時間（3月2日（月）から）

受付場所	受付時間
市役所1階ロビー	午前9時～午後4時30分
市内の金融機関（ゆうちょ銀行を除く）	
①きらぼし銀行 ②みずほ銀行 ③青梅信用金庫 ④西武信用金庫 ⑤飯能信用金庫 ⑥西東京農業協同組合	午前9時～午後3時
りそな銀行	午前9時～午後5時
東京厚生信用組合	午前9時～午後4時
①梅郷出張所 ②沢井出張所 ③小曾木出張所 ④成木出張所	午前8時30分～午後5時
市役所3階 市民安全課	午前8時30分～午後5時15分

表2 休日受付（午前9時～午後3時）

受付日	会場（市民センター）
3月 8日（日）	ネッツたまぐー、大門センター、河辺センター
3月15日（日）	長淵センター、東青梅センター、新町センター、今井センター

表3 共済見舞金

等級	交通災害の程度 （交通災害を受けた日から1年以内の日数）	Aコース	Bコース
1等級	死亡（交通災害を受けた日から1年以内）	300万円	150万円
2等級	重度の後遺障害 （交通災害を受けた日から1年以内）	200万円	100万円
3等級	入院日数30日以上	34万円	17万円
4等級	入院日数10日以上30日未満または実治療日数30日以上	14万円	7万円
5等級	実治療日数10日以上30日未満	8万円	4万円
6等級	実治療日数10日未満	4万円	2万円

4月から

自転車保険などへの加入が義務化されます

「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」の改正に伴い、自転車を利用中の事故で他人にけがを負わせてしまった場合などに、損害賠償できる保険などへの加入が義務化されます。自転車利用者は、自分や家族の保険加入状況を確認してください。

対象

- ▽自転車利用者
- ※利用者が未成年の場合はその保護者
- ▽自転車使用事業者
- ▽自転車貸付事業者
- ▽自動車保険や火災保険などの特約、クレジッ
- トカードなどの付帯保険に損害賠償が付

いている場合があります。

▽自転車に「TSマーク」が貼られていても、記載の点検日から1年で保険期間が満了します。

詳細は、都都民安全推進本部交通安全課のウェブサイトをご覧ください。

問い合わせ 市民安全課 市民安全係

世界連邦推進

全国小中学生ポスター作文コンクール
三小2年生の余湖快軌さんが入賞

世界連邦運動協会青梅支部では、世界平和をテーマに市内の小中学生からポスター作品を募集し、令和元年11月に小学生平和ポスター展を開催しました。

青梅支部の入賞作品が全国審査会の審査を受け、三小2年生の余湖快軌さんが入賞しました。

入賞作品は、2月20日までJICC



A地球ひろば（新宿区市谷本村町10-5）に展示されます。

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

消費生活講座

災害時の食を考える〜いざという時に
ぜったいに役立つ！エコ献立〜

日時 3月13日（金）
午後2時〜4時

会場 市役所7階食堂
対象 市内在住・在勤・在学者

※未就学児の参加不可
内容 災害時に役立つ道具等、限られた食材や熱源で調理する方法の解説と試食
※調理実習はありません。

講師 料理研究家・防災クッキングアドバイザー 鈴木佳世子氏

定員 先着30人（予約制）
費用 100円（材料代）
持ち物 筆記用具



鈴木佳世子氏

講師紹介

阪神淡路大震災の被災経験から、災害時における食の大切さを知る。いざという時に役立つ備蓄や、家庭に常備されている食材を使い、最小限の火や水を使った調理のアイデアを自身の経験をもとに実演・解説している。

その電話ちよつと待った！
〜犯人の電話に出ないで 被害ゼロ〜

令和元年の詐欺等被害発生状況：19件・約2千192万円

今年も詐欺の犯人からの電話がかかってくるのが予想されます。

▽迷惑防止機能付電話機またはナンバーディスプレイ電話機を設置する。

※詐欺被害防止のため、金融機関で一定額以上の取引引きがある場合、警察官が用途を確認する場合があります。

被害に遭わないために
▽不審な電話やメール等が届いたら、すぐに家族や警察に連絡して相談する。



万が一電話に出ってしまったら

▽慌てない！お金やカードは絶対渡さない！

▽すぐに信用しない！相手の所属、氏名、連絡先を聞いて確認を！

▽一人で判断せず、警察や家族に相談を！

問い合わせ 青梅警察署防犯係 22・0110内線 2612、市市民安全課 市民安全係

特別相談「多重債務110番」

都と連携して多重債務特別相談を実施します。

債務問題は、ひとりで悩まず、早めに相談すること

が大切です。この機会にご相談ください。

日時 3月3日（火）午後1時30分〜3時30分

※1件30分程度
会場 市役所3階相談室
相談員 弁護士
費用無料
申し込み 電話で市民安全課市民相談係へ

特別相談「若者のトラブル110番」

1月〜3月の「若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間」に合わせて、消費者被害の未然防止や拡大防止を図るため、特別相談若者のトラブル110番を実施

します。

消費者トラブルの不安を感したら、気軽に相談ください。

日時 3月9日（月）、10日（火）午前10時〜正

午、午後1時〜4時
※10日は午後6時まで
消費者相談室 22・6000（相談専用）
※通常の消費者相談も行っています。
問い合わせ 市民安全課市民相談係

消費生活講座

スパイス&ハーブの香りを楽しむ講座

日時 3月6日（金）
午後2時〜4時

会場 市役所7階食堂
対象 市内在住・在勤・在学者

※未就学児の参加不可
内容 香辛料の役割（香りや色付けなど）、減

塩料理に挑戦（試食あり）、オリジナルスパイスのブレンド体験（持ち帰り可）ほか

※調理実習はありません。

講師 エスビー食品株

スパイス&ハーブマ

スター 遠藤由美氏

定員 先着30人（予約制）
費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み 2月17日から

電話で市民安全課市民相談係へ



消費者相談室302
家電量販店でカードが使われた!?
不審な電話に注意!

事例

家電量販店から「あなたのキャッシュカードが使われている」と電話があった。その後、預金保険機構から電話があり、キャッシュカードの暗証番号を伝えた。さらに、警察から電話があり、「犯人を捕まえた。利用停止にするので預金保険機構の職員がキャッシュカードを取りに行く」と言われた。預金保険機構の職員を名乗る人にキャッシュカードを渡したら口

座から50万円引き出されていた。（80歳代女性）

被害を防ぐポイント
家電量販店や百貨店が顧客に「店頭であな

カードが他の人に使われている」などと電話をする

ことはありません。このような電話があったらすぐに切りましょう。

警察、公的機関、金融機関の職員等が電話で暗証番号を聞くことや

キャッシュカードを取りに来ることはありません。絶対に他人にキャッシュカードを渡したら口

少しでも怪しいと思ったら、警察や市消費者相談室へご相談ください。

※国民生活センター発表資料をもとに作成

消費者相談室 22・6000（相談専用）

相談日時 月〜金曜日 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

※祝日を除く
問い合わせ 市民安全課 市民相談係

女性の健康づくり週間
〜もつと健康に、もつとステキに〜

女性は、ホルモンバランスにより心や体にさまざまな影響を受けます。充実した人生を送るためには、自分自身を知り、体からのサインを見逃さないことが大切です。

この機会に自分の体と向き合ってみませんか。

日時・内容
▽3月2日（月）〜13日（金）午前8時30分〜午後5時15分・パネ

ル展示、リーフレット

配布
▽3月2日（月）、4日（水）、6日（金）午後1時30分〜3時30分・保健師による健康相談、血圧測定

女性の健康づくり講座
〜骨盤臓器脱についてご存じですか?〜

骨盤臓器脱とは、骨盤内にある臓器が下がり膈から体外に出てしまう女性特有の病気です。骨盤の底の筋肉が緩むことにより起こり、産後や中高年の女性に多いと言われています。

骨盤臓器脱の予防から治療について産婦人科医が分

かりやすく説明します。また、予防のために骨盤周りの筋肉を鍛える簡単な体操も行います。気軽に参加ください。

日時 3月5日（木）午後1時30分〜3時

会場 市役所2階会議室
対象 女性

講師 新町クリニック医師 片山恵利子氏

定員 先着60人（予約制）
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具

申し込み 電話 23・2191で健康センターへ



青梅市国民健康保険加入の40歳以上の方で、
特定健診以外の健診を受けた方へお願い

市の特定健診を受けずに他の健診を受けた方も、次の書類を提出することで市の特定健診を受けたこととなります。

毎年約200人の方に提出していただいておりますが、さらなる受診率向上のため、対象となる方は、ご協力ください。

提出した方には健康づくりに役立つ冊子と粗品をお渡しします。

※国の特定健康診査等基本指針で、市町村国保加入者の特定健診実施率の目標

ピーを健康センターへ※問診票は健康センターで配布（連絡を受けて郵送も可）、市ホームページからダウンロードも可

※健診結果をお持ちの場合、健康センターでコピー可

※通院時の採血結果等だけでは健診を受けたことにはなりません。

※市の人間ドック受診料助成制度を利用して人間ドックを受診した方は、いづれも提出不要です。

問い合わせ 健康センター
☎23・2191

ちよこトレ（ちよこつと1日トレーニング）
かつこよく、美しい体をつくるエアロビクス

音楽に合わせて体を動かす楽しい運動教室です。かつこよく、しなやかな体を目指しましょう。気軽に参加ください。

日時 3月12日（木） 午前9時40分～11時40分
会場 住友金属鉦山アリーナ 青梅（総合体育館）
定員 先着40人（予約制）

青梅市ウォーキングマップのコースを歩こう
～1日ウォーキング教室～

青梅市ウォーキングマップのコース・JR青梅駅～釜の淵公園（約3.8km）を歩きます。ウォーキングのミニ講座もあります。気軽にご参加ください。

日時 3月17日（火） 午前9時20分～午後零時30分ごろ
※雨天中止（小雨決行）
会場 ネットたまぐーセ

普通救命講習会 救命処置と
自動体外式除細動器（AED） 操作法

日時 3月23日（月） 午後1時30分～4時30分
会場 健康センター
対象 市内在住・在勤者
指導（公財）東京防災救

スギ花粉が飛散する季節です

花粉症にならないように気をつけましょう。

外出するとき…花粉を吸い込まない！

▽風の強い晴れた日は、外出を控えめに。

▽プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する。

▽家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔をする。

▽風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。

▽室内はこまめに清掃する。

鼻や目の症状が重い場合
耳鼻咽喉科、眼科の受診をお勧めします。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

問い合わせ 健康センター
☎23・2191

青梅市青少年健全育成団体
登録更新手続き

新規団体・継続団体とも登録が必要で、青梅市青少年健全育成団体登録制度は、青少年の健全育成に資するため、継続して青少年健全育成活動を行う子ども会等文化系団体、野球等体育系団体等の情報を登録し、広く市民に提供するとともに、その活動を支援するためのものです。

登録できる団体 次のすべての条件を満たす団体
①青少年の健全育成を目的とする団体
②市民に開かれた団体であること
③代表者は成人であること
④代表者、指導者、世話人等を除く構成員は、すべて中学生以下であり、同一団体の他団体に所属していない者が10人以上であること
⑤構成員の過半数が市内に在住、在勤または在学者で、活動の拠点が市内にあること
※営利等を目的とする団体など、活動内容等によっては申請しても登録できない場合があります。

市立総合病院 おうめ健康塾
骨粗しょう症のおはなし

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折の危険性が増加する疾患で、軽微な外傷から背骨やもの骨を骨折し、歩行困難から寝たきりや要介護へ、健康寿命を損なう「骨卒中」を引き起こす要因となります。

定期的に骨密度を測定し、薬物治療を継続することにより、骨密度上昇や骨折予防、寝たきりや活動度低下の回避ができることをお話しします。

日時 3月24日（火） 午後3時～4時
会場 総合病院多目的室（新棟6階食堂奥）
講師 整形外科部長 加藤 剛
費用無料 直接会場へ問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22・3191

ひきこもりの問題を抱えている
ご家族のための相談会

さまざまな要因により、社会的な参加や自立が困難となり、自宅以外での生活の場が長期にわたり失われていくひきこもりの状態。このような状態に問題を抱え、悩んでいるご家族のため、相談会を開催します。

専門的な知識を持つ経験豊かなNPO法人の相談員が相談をお受けします。

日時 3月10日（火） ① 午前9時から②10時30分から③午後1時10分から
会場 市役所内相談室
対象 15歳～おおむね39歳の若年者の家族
定員 先着4家族（予約制）
費用無料
申し込み 電話で子ども家庭支援課青少年担当へ

ゴックンクラス（離乳食教室・初期）

日時 3月10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
定員 先着20組（予約制）
費用 1組100円

子育てひろば・すこやか
味の伝承隊「ずりだしうどん」

日時 2月27日（木） 午後10時45分～11時45分
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 就学前の親子、妊娠中の方、地域の高齢者

子育てひろば・すこやか
出産を迎える方の保育所体験

保育園を見学し、給食を試食します。保育園について聞きたいことなど、保育士等がお話を伺います。

日時 2月27日（木） 午後10時30分～正午
会場 畑中保育園
対象 出産予定の方、子どもがほしいとお考えの方
定員 先着5組（予約制）
費用無料
申し込み 26日までに電話 ☎21・5358で畑中保育園へ（午前9時～午後4時）
問い合わせ 同園、市子ども家庭支援課支援係



市民協働事業 親子ヨガ教室
ストーリーに合わせて親子でヨガポーズ！

日程 3月15日(日)
時間 ①午前10時～11時
(9時50分受付開始)
②11時30分～午後零
時30分(11時20分受付
開始)
※①②は同じ内容です。
会場 東青梅市民セン
ター和室
対象 市内在住の5歳～
小学3年生の親子
講師 J Y I A (一
共催 ボランティア団体
ままにこつとhttp:
//mamancotto.jim



so.com)
申し込み 電話☎24・8
110で東青梅市民セ
ンターへ

親子釣り・塩焼き体験

青梅市観光協会では、
半年前に台風19号の被害
を受けた御岳渓谷の早期
復旧のアピールも兼ね
て、奥多摩フィッシング
センターで、親子向けの
釣り・塩焼き体験イベン
トを実施します。
ぜひご参加ください。
日時 3月20日(祝)
午前10時～午後1時ご
ろ
※小雨決行、雨天や河川
増水の場合は中止
会場 奥多摩フィッシン
グセンター
対象 小学生以上の親
子・2人1組
※初心者向け
※父母の代わりに祖父母
も可
内容 ニジマス釣りに挑
戦
※釣りざおは1組1本
※ニジマスは1組5匹
(その場で食べるほ
か、持ち帰りも可)
定員 先着20組(予約制)
※最小催行人員5組
費用 1組2千円(釣り
ざお1本、ニジマス5
匹の代金を含む)
※別途エサ代(イクラ500
円、ブドウムシ600円)
※ニジマス6匹からは
1匹330円で購入可
持ち物 クーラーバツ
ク(ニジマス持ち帰り
用)
※売店で購入可
その他 おむすび1人1
個用意あり



申し込み 3月16日の午
後5時までに住所(市
町村名のみで可)、電
話番号、親子の氏名と
年齢、その他の連絡事
項(同伴者、ニジマス
6匹以上など連絡事
項がある場合のみ)を
電話☎24・2481、
ファックス☎84・
2510または電子
メール☒ome-2481@
omekanko.gr.jpで
青梅市観光協会へ

河辺なかよし子ども食堂 春の部

日時 3月1日、15日、29
日の日曜日 午後3時
～5時30分ごろ
会場 河辺市民センター
対象 市内在住・在学の主
に小学生
定員 先着15人(予約制)
費用 1回100円
後援 市、市教育委員会
ことがわら学園
申し込み 住所、氏名
(フリガナ)
電話番号、学年を記入
し、ファックス☎24・
1162またはハガキ



で〒198-0036 青梅
市河辺町10-14-12こ
がわら学園内「青梅食
育クラブ」へ
問い合わせ 同クラブ(こ
がわら学園内)☎24・
1161、市社会教育課

16ミリ発声映写機操作講習会

16ミリ発声映写機は、
技術を習得して、家庭や地
域、職場などで映写会を開
いてみませんか。
日時 3月12日(木) 午
後6時30分～8時
会場 市役所2階会議室
対象 市内在住・在勤・在
学で16歳以上の方
定員 先着15人(予約制)
費用無料
持ち物 顔写真2枚(2.5cm
×2.5cm)、筆記用具
申し込み 住所、氏名、年



齢、電話番号、職業を
電話、ファックス☎22・
9835または直接社
会教育課へ

中央図書館ハンディキャップサービス

新着点字図書・デージー図書
問い合わせ 中央図書館☎22・6543

点字図書は、図書館の利
用者カードをお持ちの方
は、どなたでも利用できま
す。
中央図書館で所蔵してい
ない点字図書も、全国の点
字図書館などから取り寄せ
ることが出来ます。
▽「あん」ドリアン助川著
(全3巻)
▽「ランチのアッコちゃん」
柚木麻子著(全3巻)
また、中央図書館で所蔵

デージー図書

デージー図書は、活字を
音声にした録音図書で、視
覚障害者の方で図書館の利
用者カードをお持ちの方が
利用できます。
▽「親不孝長屋」池波正太
郎 ほか著
▽「青梅かるた」青梅青年
会議所'84社会開発委員
会編
▽「極夜行」角幡唯介著
▽「10代に語る平成史」後
藤謙次著

東京都指定有形民俗文化財

旧稲葉家住宅土蔵内部の特別公開

日程 2月22日(土)、23
日(祝)、24日(振休)、
29日(土)、3月1日(日)、
7日(土)、8日(日)
時間 午前10時～午後4時
会場 旧稲葉家住宅土蔵
(森下町499)

※特別公開は1階のみ
入場無料 直接会場へ
問い合わせ 郷土博物館☎
23・6859

吉野音頭

市文化財保護指導員 小島みどり

一 多摩の月ヶ瀬白梅咲
いて 唄う鶯 あげ
ひばり さあさ来て
みな寄ってみな 吉
野音頭でひとおり
二 花の吉野は遠くと
聞けど 梅の吉野は
わしが里
三 西は御嶽よ東は青梅
一の鳥居は 村境
四 畑しまってひと浴び
しゃんせ 色は水晶
の たまの水
五 あの花よい娘だ気立
てもよいが 機を織
るのも うで達者
六 みがき丸太はわしら
が山に 鮎とわさび
は この溪に
吉野音頭は、昭和27年
に吉川英治が作詞・監修
した青梅の民謡です。吉
川英治は、昭和19年から
9年間、旧吉野村(柚木
町)に住み、村の人々と
自然をこよなく愛し、地
元のために貢献したいと
願い、民謡を作ることに
しました。村民から募集
した歌詞を監修し、自然
豊かな梅の名所、機織り
や林業で栄える吉野村の
魅力がたくさん詰まった
歌詞に仕上げました。
作曲は、昭和を代表す
る作曲家の米山正夫が担
当しました。当時、米山
正夫と親交のあった歌手
の青木光一が吉野村に來
て、吉野音頭を歌ったこ
ともあったということだ
す。吉野音頭は、振り付
けもされ、盆踊りや小学
校の運動会で盛んに踊ら
れていました。
吉川英治は「折々の記」
で「吉野村は好きだし、
村人たちが愛すべき人々
だった。(中略)吉野音
頭もできたりして、梅の
吉野は年々人出をまして
る」と著しています。
吉野音頭のCD、DV
Dは、中央図書館で貸し
出されています。
問い合わせ 郷土博物館
☎23・6859



文化財住宅で雛人形を展示します

旧宮崎家・旧稲葉家・
旧吉野家住宅での展示

福島家住宅での展示

日時 2月21日(金)～3
月8日(日) 午前10時
～午後4時
※月曜日は休館(2月24日
は開館、25日は休館)
会場 旧宮崎家住宅(駒木
町1-684)▽旧稲葉家住
宅(森下町499)▽旧吉野
家住宅(新町1-21-
9)
日時 2月16日(日)、22
日(土)～3月8日(日)
午前10時～午後3時
会場 福島家住宅(沢井2
-720)
その他 羽子板、絵手紙の
展示あり



入場無料 直接会場へ
問い合わせ 郷土博物館☎
23・6859



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、3 / 15号…2月20日(木)、4 / 1号…3月5日(木)です。ー秘書広報課ー

なんでも情報局
アンテナ

☆催し(子ども向け)

●モンテッソーリで遊ぶ
2月21日(金)、3月4日(水) 午前10時20分～11時
▽三田保育園▽未就学児の親子▽費用無料▽給食の用意可※7日前までに予約▽同園 井出☎78・8022へ申し込み

☆催し

●第44回棋聖戦の大盤解説会 2月21日(金) 午後1時～4時▽東青梅市民センター▽日本棋院 武宮陽光六段▽先着100人▽費用無料▽直接会場へ▽青梅コスミ会 見留☎24・0153
●うたごえ喫茶「ねがい」 2月23日(祝) 午後1時～4時▽新町市民センター▽皆で楽しく歌いましゅう▽700円(茶菓代含む)

ボランティア・
市民活動センターから

申し込み・問い合わせ

☎23・7163
☎23・7165
☎23・7165
郵送：〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3
●里猫の写真展パートIII 2月29日(土) 午前11時～午後4時、3月1日(日) 午前10時～午後3時▽中央図書館▽費用無料▽直接会場へ▽おうち猫の会 森本☎090・47428410
●障害者や高齢者の生活・就労・教育相談 3月4日(水) 午後1時～4時▽福祉センター▽障害のある

▽青梅・音楽を愛する9条の会 たいら☎090・11231934へ申し込み

●働き方と家族 2月24日(振替) 午後1時～3時▽東青梅市民センター▽是枝裕和とケンローテの2人の映画監督の対談を見て話し合う▽費用無料▽直接会場へ▽ニュースを語る会 増子☎23・52007

●精神保健福祉相談会 2月27日(木) 午後1時～4時▽福祉センター▽精神障害や心の問題で悩んでいるご家族の相談に応じます▽遠藤美代子氏▽先着5人▽費用無料▽青梅精神保健福祉会 ☎71819856へ申し込み

●青梅の最東部地域・市境を歩こう 2月28日(金) 午前9時JR小作駅東口集合▽未広町・新町・今井・正午金子橋解散※雨天中止

●報告会「タイのミャンマー移民児童への教育支援」 3月1日(日) 午後1時30分～4時▽福祉センター▽タイ国境に暮らすミャンマー児童への教育支援報告▽先着60人▽費用無料▽ピースフルビーンズ 浅見☎090・83319024へ申し込み

●講演会「ドイツ国際平和村を知っていますか」 3月8日(日) 午後2時～3時30分▽ネットたまぐーセンター▽先着50人▽費用無料▽青梅・ポップルト友好協会 吉永☎30・0171

●パッションライブ 3月8日(日) 午後3時から※2時30分開場▽ネットたまぐーセンター▽ビートルズ等の懐かしいバンド演奏とお酒を楽しむ▽1人99円▽直接会場へ▽ケーイーミュージック 水盛☎090・98209219

●三校合同スプリングフェスティバル 3月1日(日) 午後1時～4時※開場30分前▽三中▽三小今井小、三中によるジョイントコンサート、都立青峰学園も出演▽先着500人▽入場無料▽靴を入れる袋上履き持参▽直接会場へ▽三小 森田☎31・7266

●防災フェスタ 3月7日(土) 午前10時～午後1時▽秋留台公園バラ園東側広場▽応急救護体験、初期消火体験、ほか▽費用無料▽直接会場へ▽秋留台公園サービスセンター 平野☎042・559・6910

●外国人おもてなしセミナー 3月9日(月) 午後2時30分～3時30分▽青梅商工会議所3階会議室▽スマホの翻訳機能を活用して外国人をおもてなしよう▽先着50人▽費用無料▽同会議所 平野☎23・0113へ申し込み

●JA西東京あぐりキッズスクール 4月4日～12月5日の土曜日(月1回程度) 午前9時～午後1時▽かすみ直売センター内ふれあい施設▽青梅市・奥多摩町在住の小学3～6年生▽農産物の生産過程を通して豊かな心を育む▽24人(抽選)▽年額3千円(教材代、保険代含む)▽市教育委員会

●健康太極拳体験講習会 3月8日(日) 午後2時～4時30分▽住友金属鉦山アリーナ青梅▽楊玲奈氏▽先着100人▽費用無料▽青梅市健康太極拳協会 須田☎31・5773へ申し込み

●ジュニアゴルフ教室 3月24日(火)、25日(水)、26日(木) 午後零時30分～1時30分 28日(土)、29日(日) 午後1時～2時▽オソキゴルフセンター▽市内在住の小学生・高校生▽各日先着6人▽費用無料▽運動のできる服装、クラブ・グローブ(お持ちの方) 持参▽市ゴルフ協会主催▽同センター☎74・6370へ申し込み

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

止▽10km程度歩ける方▽先着10人▽費用無料▽もつと青梅を知り隊 峰岸☎80・33802651へ申し込み

●我が家だけの手前味噌作り体験会 2月29日(土)、3月7日(土) 午前10時～正午▽東青梅市民センター▽先着10組※子どもは保護者同伴▽1組3千円▽食ベトレ部 西☎090・96893766へ申し込み

●報告会「タイのミャンマー移民児童への教育支援」 3月1日(日) 午後1時30分～4時▽福祉センター▽タイ国境に暮らすミャンマー児童への教育支援報告▽先着60人▽費用無料▽ピースフルビーンズ 浅見☎090・83319024へ申し込み

●講演会「ドイツ国際平和村を知っていますか」 3月8日(日) 午後2時～3時30分▽ネットたまぐーセンター▽先着50人▽費用無料▽青梅・ポップルト友好協会 吉永☎30・0171

●パッションライブ 3月8日(日) 午後3時から※2時30分開場▽ネットたまぐーセンター▽ビートルズ等の懐かしいバンド演奏とお酒を楽しむ▽1人99円▽直接会場へ▽ケーイーミュージック 水盛☎090・98209219

●三校合同スプリングフェスティバル 3月1日(日) 午後1時～4時※開場30分前▽三中▽三小今井小、三中によるジョイントコンサート、都立青峰学園も出演▽先着500人▽入場無料▽靴を入れる袋上履き持参▽直接会場へ▽三小 森田☎31・7266

●防災フェスタ 3月7日(土) 午前10時～午後1時▽秋留台公園バラ園東側広場▽応急救護体験、初期消火体験、ほか▽費用無料▽直接会場へ▽秋留台公園サービスセンター 平野☎042・559・6910

●外国人おもてなしセミナー 3月9日(月) 午後2時30分～3時30分▽青梅商工会議所3階会議室▽スマホの翻訳機能を活用して外国人をおもてなしよう▽先着50人▽費用無料▽同会議所 平野☎23・0113へ申し込み

●JA西東京あぐりキッズスクール 4月4日～12月5日の土曜日(月1回程度) 午前9時～午後1時▽かすみ直売センター内ふれあい施設▽青梅市・奥多摩町在住の小学3～6年生▽農産物の生産過程を通して豊かな心を育む▽24人(抽選)▽年額3千円(教材代、保険代含む)▽市教育委員会

●健康太極拳体験講習会 3月8日(日) 午後2時～4時30分▽住友金属鉦山アリーナ青梅▽楊玲奈氏▽先着100人▽費用無料▽青梅市健康太極拳協会 須田☎31・5773へ申し込み

●ジュニアゴルフ教室 3月24日(火)、25日(水)、26日(木) 午後零時30分～1時30分 28日(土)、29日(日) 午後1時～2時▽オソキゴルフセンター▽市内在住の小学生・高校生▽各日先着6人▽費用無料▽運動のできる服装、クラブ・グローブ(お持ちの方) 持参▽市ゴルフ協会主催▽同センター☎74・6370へ申し込み

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

時30分▽ネットたまぐーセンター▽先着50人▽費用無料▽青梅・ポップルト友好協会 吉永☎30・0171

●パッションライブ 3月8日(日) 午後3時から※2時30分開場▽ネットたまぐーセンター▽ビートルズ等の懐かしいバンド演奏とお酒を楽しむ▽1人99円▽直接会場へ▽ケーイーミュージック 水盛☎090・98209219

●報告会「タイのミャンマー移民児童への教育支援」 3月1日(日) 午後1時30分～4時▽福祉センター▽タイ国境に暮らすミャンマー児童への教育支援報告▽先着60人▽費用無料▽ピースフルビーンズ 浅見☎090・83319024へ申し込み

●講演会「ドイツ国際平和村を知っていますか」 3月8日(日) 午後2時～3時30分▽ネットたまぐーセンター▽先着50人▽費用無料▽青梅・ポップルト友好協会 吉永☎30・0171

●パッションライブ 3月8日(日) 午後3時から※2時30分開場▽ネットたまぐーセンター▽ビートルズ等の懐かしいバンド演奏とお酒を楽しむ▽1人99円▽直接会場へ▽ケーイーミュージック 水盛☎090・98209219

●三校合同スプリングフェスティバル 3月1日(日) 午後1時～4時※開場30分前▽三中▽三小今井小、三中によるジョイントコンサート、都立青峰学園も出演▽先着500人▽入場無料▽靴を入れる袋上履き持参▽直接会場へ▽三小 森田☎31・7266

●防災フェスタ 3月7日(土) 午前10時～午後1時▽秋留台公園バラ園東側広場▽応急救護体験、初期消火体験、ほか▽費用無料▽直接会場へ▽秋留台公園サービスセンター 平野☎042・559・6910

●外国人おもてなしセミナー 3月9日(月) 午後2時30分～3時30分▽青梅商工会議所3階会議室▽スマホの翻訳機能を活用して外国人をおもてなしよう▽先着50人▽費用無料▽同会議所 平野☎23・0113へ申し込み

●JA西東京あぐりキッズスクール 4月4日～12月5日の土曜日(月1回程度) 午前9時～午後1時▽かすみ直売センター内ふれあい施設▽青梅市・奥多摩町在住の小学3～6年生▽農産物の生産過程を通して豊かな心を育む▽24人(抽選)▽年額3千円(教材代、保険代含む)▽市教育委員会

●健康太極拳体験講習会 3月8日(日) 午後2時～4時30分▽住友金属鉦山アリーナ青梅▽楊玲奈氏▽先着100人▽費用無料▽青梅市健康太極拳協会 須田☎31・5773へ申し込み

●ジュニアゴルフ教室 3月24日(火)、25日(水)、26日(木) 午後零時30分～1時30分 28日(土)、29日(日) 午後1時～2時▽オソキゴルフセンター▽市内在住の小学生・高校生▽各日先着6人▽費用無料▽運動のできる服装、クラブ・グローブ(お持ちの方) 持参▽市ゴルフ協会主催▽同センター☎74・6370へ申し込み

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

グセンター▽18歳以上▽宮崎京子氏▽入会金1千円、月額3千円▽水着、スィムキャップ、ゴーグル、タオル持参▽ワイワイフライデー 伊藤☎090・95385257

●健康太極拳体験講習会 3月8日(日) 午後2時～4時30分▽住友金属鉦山アリーナ青梅▽楊玲奈氏▽先着100人▽費用無料▽青梅市健康太極拳協会 須田☎31・5773へ申し込み

●ジュニアゴルフ教室 3月24日(火)、25日(水)、26日(木) 午後零時30分～1時30分 28日(土)、29日(日) 午後1時～2時▽オソキゴルフセンター▽市内在住の小学生・高校生▽各日先着6人▽費用無料▽運動のできる服装、クラブ・グローブ(お持ちの方) 持参▽市ゴルフ協会主催▽同センター☎74・6370へ申し込み

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

後援▽JA西東京あぐりキッズスクール実行委員会 平原☎31・1116へ申し込み

☆体協だより ☎22・0827

●健康太極拳体験講習会 3月8日(日) 午後2時～4時30分▽住友金属鉦山アリーナ青梅▽楊玲奈氏▽先着100人▽費用無料▽青梅市健康太極拳協会 須田☎31・5773へ申し込み

●ジュニアゴルフ教室 3月24日(火)、25日(水)、26日(木) 午後零時30分～1時30分 28日(土)、29日(日) 午後1時～2時▽オソキゴルフセンター▽市内在住の小学生・高校生▽各日先着6人▽費用無料▽運動のできる服装、クラブ・グローブ(お持ちの方) 持参▽市ゴルフ協会主催▽同センター☎74・6370へ申し込み

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

○協議事務局の受付時間 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午(水・日曜日、祝日は休み)

おうめ しちや 質屋さん Pawn Shop NJIYA
にじや質店 融資 買取
質預かりはもちろん、買取も当店へ
0120-985-191

自動体外式除細動器(AED) 収納ボックスに広告を掲載しませんか

市では、市内の公共施設に設置されている自動体外式除細動器(AED)の収納ボックスに掲載する広告を募集しています。

設置場所・掲載料 右表のとおり
広告の規格 縦35cm×横38cm以内
広告掲載箇所 収納ボックス下段部分(図参照)

広告掲載期間 6か月単位
申し込み 健康センターで配布する申込書「青梅市自動体外式除細動器(AED) 収納ボックス広告掲載申込書」(市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、郵送〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1または直接健康センターへ
注意事項 広告作成費は、広告掲載希望者の負担となります。複数の施設を希望する場合は、1施設につき1枚申込書をご用意ください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191



番号	施設名・設置場所	所在地	掲載料(6か月)
1	市役所4階東側エレベータ前	東青梅1-11-1	20,000円
2	健康センター正面玄関前	東青梅1-174-1	30,000円
3	福祉センター施設北側道路沿い	東青梅1-177-3	30,000円
4	小曾木保健福祉センター正面玄関前	小曾木4-2176-2	20,000円
5	沢井保健福祉センター正面玄関前	沢井2-847-3	20,000円
6	青梅市障がい者サポートセンター正面玄関前	大門2-261-1	30,000円
7	天ヶ瀬体育館正面玄関前	天ヶ瀬町1111-1	30,000円
8	長淵市民センター正面玄関前	長淵6-492-1	30,000円
9	大門市民センター正面玄関前	大門2-288	30,000円
10	梅郷市民センター正面玄関前	梅郷3-749-1	30,000円
11	沢井市民センター正面玄関右側	沢井2-682	20,000円
12	小曾木市民センター正面玄関前	小曾木3-1656-1	20,000円
13	成木市民センター正面玄関前	成木4-644	20,000円
14	東青梅市民センター正面玄関前	師岡町3-9-6	30,000円
15	新町市民センター体育館正面玄関前	新町4-17-1	30,000円
16	河辺市民センター正面玄関前	河辺町6-18-1	30,000円
17	今井市民センター正面玄関左側	今井2-908-1	30,000円
18	永山公園総合運動場体育館正面玄関前	住江町25	30,000円
19	市民球技場管理棟玄関前	河辺町1-872-1	30,000円
20	住友金属鉦山アリーナ青梅(総合体育館) 正面玄関前	河辺町4-16-1	30,000円
21	東原公園球技場管理棟玄関前	今寺5-11	30,000円

第54回青梅マラソン大会 2月16日(日) ～交通規制にご協力ください～

☆10キロの部 午前9時30分スタート
☆30キロの部 午前11時30分スタート



☆ドローンの使用はご遠慮ください。
☆交通規制・う回路については現場警察官の指示に従ってください。
☆ロードバイク、マウンテンバイク等の自転車も規制の対象となります。

問い合わせ スポーツ推進課

三小5年生が青梅限定オリジナルゲストタオル制作

三小5年生が起業家教育に取り組み、地元企業等の協力を得て、「青梅限定オリジナル刺しゅう入りゲストタオル」を制作しました。デザインには、多摩川と霞川の清らかな流れが描かれ、杉の木にウグイスとOMEのロゴをバランスよく取り入れています。

第54回青梅マラソン大会でランナーや応援の皆さんに販売しますので、お楽しみに！

商品概要・価格 32cm×37cm・アイボリー、ブルー、ピンクの3色計1,400枚・1枚900円

販売日時・会場

▷2月16日(日) 午前9時～正午
ギャラリープラザ会場(30キロの部ゴール地点・住友金属鉾山アリーナ青梅駐車場)
▷2月16日(日) 午前9時30分～正午
グルメフェスティバル会場(10キロの部ゴール地点・市役所駐車場)

問い合わせ 三小☎31-7266



ノーリミッツチャレンジを実施

都と連携し、パラリンピックの魅力を体験できるプログラム「ノーリミッツチャレンジ」を実施します。青梅マラソン大会時に、市役所で東京2020パラリンピック出場が期待される佐野義貴選手をゲストにお迎えし、パワーリフティングの体験会を行います。

問い合わせ オリンピック・パラリンピック担当



長淵市民センター☎22-3249

調布ことばき大学講演会「体を支える元気増やしの食べ方のコツ」 日時=2月26日(水) 午後1時30分から▷対象=市内在住の60歳以上▷講師=管理栄養士 高水秀美氏▷入場無料▷直接会場へ

青少年対策第二支会委員会講演会「私が思う柔道のすばらしさについて」 日時=3月11日(水) 午後7時30分から▷講師=元菅生高等学校教員柔道部監督 戸高弘喜氏▷入場無料▷直接会場へ

大門市民センター☎31-2251

震老壮大学新入生募集 対象=大門・新町・今井地区に在住する60歳以上の方▷内容=①講座(講演会、見学会、修学旅行等)月1回②冠句展(年2回)③コーラスサークル(月1回希望者のみ。別途年額500円)▷費用=年額2,000円▷申し込み=3月13日までに大門市民センターで配布する申込書に記入し、費用を添えて窓口へ

成木市民センター☎74-5204

市民ハイキング教室～多峯主山と天覧山に登ろう～ 日程=3月12日(木) ※雨天の場合は17日に延期▷行程=午前8時・JR東青梅駅南口交番前集合(都バス乗車)～下畑バス停～あさひ山展望公園～多峯主山～天覧山～西武飯能駅(西武バス乗車)～JR東青梅駅解散▷対象=健脚な成人(6時間以上歩ける方)▷定員=先着20人(予約制)▷費用無料(交通費

は自己負担)▷服装・持ち物=ハイキングに適した服装・靴(運動靴不可)、雨具、手袋、ビニールシート、タオル、筆記用具、弁当、飲み物▷申し込み=2月18日の午前8時30分から電話で

春の親子料理教室「ちびアニマル&いちごババロア・かわいいスティックおにぎり」 日時=3月15日(日) 午後1時30分～4時▷対象=小学生とその保護者▷講師=食育アドバイザー 清水敬子氏▷定員=先着8組(予約制)▷費用=1組600円(材料代)▷持ち物=エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、水筒▷共催=成木図書館▷申し込み=2月19日から電話で成木市民センターへ

河辺市民センター☎22-4885

河辺老壮大学新年度学生募集 日程=月1回程度▷対象=河辺地区在住の60歳以上※地区外在住者の入学を認める場合あり▷費用=年額2,000円※旅行代等別途▷申し込み=3月17日までに河辺市民センターで配布する申込書に記入し、費用を添えて窓口へ

中央図書館☎22-6543

いずれも…費用無料▷直接会場へ

青梅図書館 おはなし会 日時=2月16日(日) 午前10時15分～11時40分※10時15分から工作会あり▷対象=4歳児以上※未就学児は保護者同伴▷定員=先着30人▷協力=青梅おはなしの会

青梅図書館 工作会「ぴよんぴよんひな人形」 日時

=2月22日(土) 午前10時～正午▷内容=ゆらゆら首が揺れるかわいい人形作り▷問い合わせ=青梅図書館☎78-3781

中央図書館 おはなし会 日時=2月22日(土) 午前11時～11時40分▷対象=4歳児以上▷定員=先着30人▷協力=おはなしボランティア

中央図書館 ちっちゃいこのおはなし会 日時=2月23日(祝) 午前11時～11時40分▷対象=3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者▷定員=先着20組

梅郷図書館 読書会 日時=2月29日(土) 午後1時30分～3時▷内容=「青梅おちこちこぼれ話」(小川秋子著)の語り合い▷定員=先着15人▷問い合わせ=梅郷図書館☎74-9025

中央図書館 おはなし会「絵本の森」 日時=3月6日(金) 午前10時30分～11時10分▷対象=3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者▷定員=先着15組▷協力=おはなしボランティア「おはなしの会ころりん」

2月の日曜納付窓口

日時 23日(祝) 午前9時～午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係

2月の納期限(3月2日)

- ▷固定資産税・都市計画税…4期
- ▷国民健康保険税…8期
- ▷後期高齢者医療保険料…8期
- ▷介護保険料…8期