



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

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて1都3県に 緊急事態宣言が再発令されました

「手洗い」と
「マスク着用」を
お願いします

夜8時以降の
不要不急の外出を
控えましょう

3密を避けて
行動しましょう

市民の皆様へ

関東地区の1都3県に対し、国が「緊急事態宣言」を再発令し、新型コロナウイルス感染症の重大な局面を迎えています。

東京都からは、飲食店に対する夜8時までの営業時間の短縮、夜8時以降の外出自粛や、イベントの開催制限などが要請されました。

このような状況から、1月11日に挙行を予定していました「令和3年成人式」につきましては、市民の皆様の健康と安全を守ることを最優先とし、断腸の思いで中止いたしました。

新成人の皆様やご家族にとっては、人生の節目となる大変貴重な機会であり、楽しみにされていたことと存じますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

これまで、市民の皆様、事業者の皆様、医療・福祉・保育等の関係者の皆様には、それぞれの立場に応じた感染拡大防止にご協力をいただいております。

しかしながら、市においても、感染者が増えており、予断を許さない状況が続いております。ご自身や大切なご家族のために、「感染しない、感染させない」という意識を持っていただき、さまざまな感染拡大防止策に、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症の症状と思われたら、まずは電話で「かかりつけ医」にご相談ください。

「かかりつけ医」がいない方、土曜日や日曜日および夜間等「かかりつけ医」が休診の場合は、「東京都発熱相談センター」および「青梅休日診療所」において相談ができますので、ご利用ください。

いずれも、迷うことなく、早めにご相談くださいますようお願いいたします。

私は、市民の安全・安心を守る立場として、皆様の健康を第一に、今後も、国・東京都等の関係機関と連携し、感染拡大防止等に向けた適切な対応を図ってまいります。

市民の皆様とともに、この困難を乗り越える所存でありますので、医療崩壊を防ぐためにも感染拡大防止に向けた取り組みに一層のご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

青梅市長 浜中 啓一

「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら

発熱やせき、けん怠感、息切れ、味やにおいの異常などの体調不良を感じたら、新型コロナウイルス感染症の疑いがあります。特に、高血圧、糖尿病、慢性心不全、慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある方は、微熱程度でも早めに相談しましょう。

▷かかりつけ医がいる方…電話でかかりつけ医へ

▷かかりつけ医がいない方、かかりつけ医が休診等の場合…電話で東京都発熱相談センター☎03-5320-4592または青梅休日診療所へ

新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、検査が必要と判断した場合、PCR検査センター等をご案内します。

問い合わせ 健康センター☎23-2191

新成人の皆様へ

青梅市長 浜中啓一

新成人の皆様、誠にありがとうございます。誠に誠に、未来への不安を覚えた方も多いため、生活様式が一変し、在宅勤務やオンライン授業など、日々、慣れない環境の中、ご苦労されていることと思います。I will prepare and some day my chance will come. 「準備をしておこう、チャンスはいつか訪れるものだ」これはアメリカの偉大な大統領の一人といわれる第16代大統領リンカーン

の言葉です。いざチャンスを目の前にしたとき、そのチャンスをつかみ取るためには、日々、地道な準備を重ねることが重要だという意味です。皆様には、どのような時もゆるぎない信念を持ち、いざチャンスが訪れたときのために、地道な準備を続けてほしいと思います。皆様の若い力と行動力、無限に広がる可能性に心から期待するとともに、自らの未来を切り開いていけることを祈念し、お祝いの言葉とします。

成年年齢引き下げ後も成人式は20歳を対象として実施します

民法の一部改正に伴い、令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられ、成人式を実施します。

福祉センター内の青梅スイートプラム宴会室と地下食堂の営業終了

福祉センター内の青梅スイートプラム宴会室と地下食堂は、3月31日で営業を終了します。

総合病院所有物件の売却（一般競争入札）

売却物件概要 所在地・地目：大門3-21-5。宅地▽公簿面積：404.09㎡▽最低売却価格：3千920万円。入札の申し込み 応募要領（病院施設施設管理係）で配布、病院ホームページからダウンロード可。

保証金 入札前に見積額の100分の3以上の金額を納入。その他 現地に立ち入りたい場合は電話22-3191で病院施設課施設管理係へ▽地盤調査等は行っていません。



学校事務会計年度任用職員募集

応募資格 次の条件をすべて満たす方。勤務日 原則として週4日、午前8時～午後5時の間で、学校長が定めるところ。事務職として6か月以上の勤務経験を有する。選考方法 書類審査、面接。勤務日 原則として週4日、午前8時～午後5時の間で、学校長が定めるところ。

青梅市生物多様性保全協議会市民委員募集

応募資格 次の要件をすべて満たす方。①青梅市の区域内に住んでいる方。②応募の時点において満20歳以上の方。③青梅市の生物多様性に関心があり、協議会に出席可能な方。④地方公務員法第16条各号に該当しない方。⑤青梅市の他の付属機関等の委員でない方。⑥青梅市職員でない方。募集人数 2人。任期 2年間。審議内容 生物の多様性の保全および持続可能な利用に関する施策の推進のために必要な事項。応募方法 1月25日（消費

学校教育活動支援員募集

応募資格 次の条件のいずれかに該当する方。勤務日 週2～5日、1日3時間。選考方法 書類審査、面接。詳細 市ホームページ（記事ID：28441）参照。申し込み 1月29日（消印）までに学務課で配布する申込書（市ホームページからダウンロード可）、応募動機を郵送または直接学務課教育支援係（市役所3階）へ。

青梅市子ども・子育て会議委員募集

募集対象 次の要件をすべて満たす方。①青梅市に住居登録をしている方。②小学生以下の子どもの保護者で、子ども・子育て支援に関心があり、会議に出席可能な方。③応募時点で市の付属機関の委員でない方。④地方公務員法第16条各号に該当しない方。⑤青梅市職員でない方。募集人数 2人。開催日程 月々金曜日の日中に年間5回（予定）。応募方法 2月5日（消印）までに子育て推進課（市役所1階）で配布する応募用紙に必要事項を記入のうえ、任



傍聴にお出かけください

Table with 4 columns: 青梅市国民健康保険運営協議会, 青梅市農業振興対策審議会, 青梅市安全・安心まちづくり推進協議会, 青梅市介護保険運営委員会. Rows include Date, Venue, Content, Staff, and Hearing Details.

(公財)青梅佐藤財団・羽村市教育委員会共催事業 リモート講演会 小惑星探査機「はやぶさ2の挑戦」

世界最先端を行くJAXA小惑星探査プロジェクト。その全貌をミッションマネージャの吉川 真先生から直接お聴きします。

日時 2月23日(祝) 午前10時~正午
会場 羽村市生涯学習センターゆとろぎ大ホール

※JAXA研究室からオンラインライブ配信

対象 西多摩地区(青梅市以下4市3町1村)在住の小学生以上

※小学生は保護者1人同伴

定員 350人(抽選)

※変更する場合あり

費用無料

協力 (特非)多摩の青少年を育てる会

申し込み 1月16日の午前10時~

24日の午後5時に応募フォーム(二次元コード参照)から

※応募は1人1回限り、同伴者は2人まで応募可

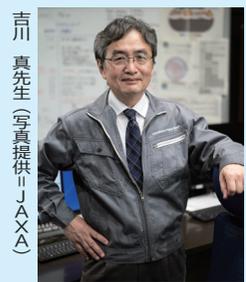
※抽選結果は電子メールで通知

※当選者には1月31日までに入場整理券を送付

問い合わせ (公財)青梅佐藤財団 海藤☎090-5195-3030、市社会教育課



(イラスト=池下章裕氏)



講師プロフィール 「はやぶさ2」ミッションマネージャ。宇宙航空研究開発機構/宇宙科学研究所、准教授。理学博士(東京大学)。「はやぶさ」や「はやぶさ2」等の太陽系天体探査ミッションを中心に惑星探査関連の研究をしている。また、天体の地球衝突問題(プラネタリー・ディフェンス)についても研究を進めている。

青梅市平和事業 中村 哲写真展&ペシャワール会講演会 写真展 人・水・命~中村 哲医師35年の歩み~

日程 1月26日(火)~2月2日(火)

時間 午前9時~午後8時

※入場は午後7時30分まで

※2月2日は正午まで

会場 中央図書館多目的室 費用無料

その他 1月30日(土)の午後1時30分からギャラリートークを行います。

直接会場へ



講演会 カカ・ムラド/中村 哲の奮闘 アフガニスタンに命の水を

日時 1月30日(土) 午前10時~正午

会場 市役所2階会議室

講師 国際NGO団体「ペシャワール会」PMS支援室長 藤田千代子氏

定員 先着100人(予約制) 費用無料

その他 講演開始前に小学生平和ポスター展の表彰式を行います。

申し込み 電話で市民安全課市民相談係へ



いずれも

主催 世界連邦運動協会青梅支部、青梅市

後援 市教育委員会、世界連邦運動協会

問い合わせ 市市民安全課市民相談係

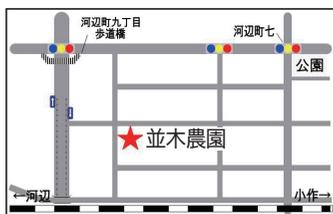
中村 哲氏…PMS(ピースジャパンメディカルサービス)の初代総院長。1984年、パキスタンに赴任、医療活動に従事。2000年からアフガニスタンの地で飲料水・灌漑用井戸事業等にも携わる。2019年12月、武装勢力の銃撃を受け、73歳でこの世を去った。ペシャワール会…1983年9月、中村 哲医師の医療活動を支援する目的で結成された国際NGO団体。

農業体験農園「並木農園」利用者募集

農業体験農園「並木農園」(河辺町7-3-5)の利用者を募集します。

農業体験農園は、農園主の指導のもと、季節の野菜づくり(無農薬・無肥料の自然栽培)を体験できる農園です。
種、苗、農具等を農園主が用意し、分かりやすく指導するため、未経験者も安心して利用できます。
募集区画 11区画(抽選)
※1区画約30㎡
※駐車場なし
利用期間・費用 3月~令和4年1月31日・1区画4万円(税込)
申し込み 1月31日(消)

申し込み 1月31日(消)



問い合わせ 農園主(並木)☎24-0601、農林水産課農政係

※氏名は略さず正確に記入してください。
印)までにハガキに「並木農園利用希望」、住所、氏名、電話番号を記入し、〒198-8701青梅市農林水産課へ

青梅市障害者差別解消条例(案)、第6期青梅市障害福祉計画・第2期青梅市障害児福祉計画(案)への意見募集

閲覧期間 1月29日(金)まで

閲覧場所 障がい者福祉課(市役所1階)、行政情報コーナー(市役所2階)、ネッツたまぐーセンター、各市民センター、中央図書館、障がい者サポートセンター

※市ホームページ(記事ID:19492)でも閲覧可

※各施設の休館日を除く

対象 次のいずれかに該当する方

▽市内在住・在勤・在学

※土・日曜日を除く

▽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

提出方法 1月29日(消)印)までに閲覧場所へ配布する意見用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項と意見を記入し、郵送、ファックス☎22-3508、電子メール☎div152@city.ome.lg.jp または直接障がい者福祉課へ

自治会活動紹介コーナー66 成木地区を盛り上げる「ゆめなりき」イベント

自治会連合会第7支会副支会長 中村富男

私たちの生活する成木地区は、市町村合併により青梅市に編入された旧成木村です。
鎌倉時代に創建された安楽寺や江戸城改修に使用した石灰等の歴史もあり、主に成木川沿いに林業を中心に生活してきました。
現在、林業を続けている人はごく一部となり、大半の人たちが採石等や、他地区への通勤生活が中心です。若い人たちは大半が転出し、人口1千600人余の過疎化が進む山間地です。自治会活動も役員を担う若年層が



△盆踊り

各種行事も各自治会単独では難しく、盆踊りについては、単独で開催しているのは1地区のみです。このままでは寂しいと、成木出身の若手の集まりで「ゆめなりき」というボランティア団体が中心になって成木地区全体で開催しています。
この盆踊りには、成木出身者だけでなく外国の人たち、地区外から保育園、小・中学校に通う人たちも参加し、一大イベントになります。

このほかにも東京ヒルクライムNARIKIスティージ(自転車レース)やトレイルラン(山岳マラソン)などのイベントも開催しています。
青梅市の北の外れにある成木地区へ、ぜひお出かけください。
青梅市自治会連合会
https://www.ome-renou.jp/
問い合わせ 市民活動推進課

電話の相手が警察官を名乗ったら注意を!

青梅警察署管内

特殊詐欺被害発生状況 13件・約2千929万円

(令和2年12月6日現在)

犯人はあなたの留守を狙います

関東近県では、警察官を装った犯人が、「犯人を逮捕したら、あなたのキャッシュカードを持つために警察署に来てください」、「確認のために警察署に来てください」などの声かけを繰り返している。確認し、「確認し、確認のために警察署に来てください」などの声かけを繰り返している。確認し、「確認し、確認のために警察署に来てください」などの声かけを繰り返している。

被害を防ぐために

▽自宅の電話機を留守番電話に設定し、犯人からの電話に出ない。

▽自宅の防犯設備を性能の高いものに変え、泥棒の侵入を防ぐ。

▽不審な電話がかかってきたら、警察署へすぐ通報する。

自動通話録音機の貸与

現在、市内在住の65歳以上の方を対象に、自動通話録音機の貸与(無料)を行っています。

特殊詐欺等に相当の効果があると言われていいます。気軽にご利用ください。

※数に限りがあります。

電話でご相談ください。

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



【普通話】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。
【粤语】青梅市政府网页还提供以上语言：英语，普通话，粤语，韩语，西班牙语和德语。
【한국어】저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.
【Deutsch】Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: Englisch, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

確定申告書は早めに提出を 2月16日(火)～3月15日(月) 確定申告書は青梅税務署へ

自宅等からの申告のお願い

申告書作成会場においては、大変な混雑が予想されます。
ご自宅等からパソコン・スマートフォンでご利用いただけるe-Tax(国税電子申告・納税システム)による申告をお願いします。

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力することにより、所得税及び復興特別所得税、個人事業者の消費税及び地方消費税並びに贈与税の申告書や青色申告決算書などが作成できます。作成した申告書等は、次のいずれかの方法で提出できます。

▽「書面」をプリントアウトして青梅税務署に郵送
▽マイナンバーカード、ICカードリーダーライタまたはマイナンバーカード対応スマートフォンを利用したe-Taxでの提出
▽ID・パスワードを利用したe-Taxでの提出

※「確定申告書作成コーナー」にはスマートフォン専用画面があり、所得の種類が、給与所得、年金収入や副業等の雑所得、保険の満期金等の一時所得のみの方は、見やすい専用画面で申告書を作成することができます。

※マイナンバーカードを利用してe-Taxを行う場合には、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意願います。有効期限切れの場合には、電子証明書の更新後に利用してください。
※令和元年分の申告書等をe-Taxを利用して提出した方、プリントアウトして書面により提出した方には、令和2年分の申告書等が送付されません。引き続きe-Tax等をご利用ください。

令和2年分の所得税および復興特別所得税の確定申告書の提出・納税

※還付申告をする方は、2月15日(月)以前でも、確定申告書を提出できます。
期間 2月16日(火)～3月15日(月)
※土・日曜日、2月23日を除く

得金額の合計額が20万円以下である場合には、所得税および復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。(公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる場合に限り)
※この場合でも、所得税および復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。また、所得税および復興特別所得税の申告が必要な場合でも、住民税の申告が必要な場合があります。

★2年分の贈与税の申告書の提出・納税：2月1日(月)～3月15日(月)

★2年分の個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告書の提出・納税：3月31日(水)まで
申告書作成会場を開設します
所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告書、贈与税の確定申告書の作成会場を開設します。
期間 2月16日(火)～3月15日(月)
※土・日曜日、2月23日を除く

駐車の利用

2月1日(月)～3月15日(月)は、青梅税務署の駐車場は使用できません。この期間は、イオンスタイル河辺(JR河辺駅北口)の駐車場をご利用いただけますが、台数に限りがあるため、なるべく公共交通機関をご利用ください。
2月21日、28日は立川税務署で受け付けます
申告書作成のアドバイス(電話による相談を除く)、用紙の配布、申告書等の受付を立川税務署で合同で行います。
※国税の領収および納税証明書は発行は行っていません。

社会保険・税番号制度の記載について

所得税および復興特別所得税、消費税および地方消費税、贈与税の申告書については、税務署へ提出する際は、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことで、日時指定の入場整理券を入手する手続きが行えます。
医療費控除の明細書の添付について
平成29年分の確定申告から、医療費の領収書の代わりに、「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。税務署や各申告相談会場に来院される際は、事前の作成をお願いします。医療費の領収書の提出は不要となりますが、医療費の領収書はご自宅5年間保存する必要があります。また、税務署から求められたときには、領収書を提示または提出しなければなりません。
なお、医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略することができます。
※医療費の領収書の添付または提示により医療費控除を適用する経過措置は終了していますので、ご注意ください。

災害で被害を受けた場合の税務手続き等

災害により被害を受けた場合は、申告期限の延長や納税の猶予など、申告・納税等に係る手続き等があります。
状況が落ち着きしだい、税務署へご相談ください。
85(自動音声)で案内していますので、「2」を選択してください。
▽住民税に関すること：市民税課市民税係

ご利用ください 振替納税、e-Tax、コンビニ納付

所得税および復興特別所得税、個人事業者が納付する消費税および地方消費税の納付については、金融機関や税務署では、金融機関や税務署で納付できるほか、金融機関の預貯金口座から自動的に引き落としになる振替納税が利用できます。
e-Taxを利用する場合は、自宅やオフィス等からインターネット等を利用して、インターネットバンキング等による電子納税やダイレクト納付により納税することができます。
また、パソコンやスマートフォンで、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」や「コンビニ納付用二次元コード作成専用画面」から、コンビニ納付に必要な「二次元コード」(PDFファイル)を作成・印刷できます。これにより、税務署で納付書を手しなくても、コンビニ納付(金額が30万円以下の場合に限り)ができます。
詳細は、青梅税務署管理運営部門 ☎22・3185(自動音声)で案内していますので、「2」をお問い合わせください。

スマートフォン決済「ファミペイ」で市税等が納められます

市税等の納付方法として、新たに「ファミペイ」によるサービスを開始しました。
スマートフォン決済とは、スマートフォンアプリを使った電子納付です。スマートフォン、タブレット端末から、納付書に印字されている「コンビニ収納用バーコード」を読み取り、市税等を納付することができます。
対象税目等
▽市市民税(普通徴収分)
▽固定資産税・都市計画税
▽軽自動車税(種別割)
▽国民健康保険税(普通徴収分)
▽後期高齢者医療保険料(普通徴収分)
▽介護保険料(普通徴収分)
▽廃棄物処理手数料(し尿、粗大)
※コンビニ収納用バーコードが印刷されていない納付書では納付ができません。
※コンビニ収納用バーコードが印刷されている納付書で、1回の支払い金額が30万円を超える場合は、納付ができません。
※現在「ファミペイ」でのチャージ上限額は10万円となっており、1回の支払いが10万円を超える場合は、納付ができません。
※スマートフォン決済による納付では、領収証書および軽自動車の車検用納税証明書は発行されませんので、領収書または車検用納税証明書が必要な場合は、金融機関等で納付してください。
その他詳細は、各社ホームページ等をご確認ください。
お問い合わせ 収納課 納管理係

新築・増築の調査にご協力を

新築・増築した場合
市では、令和3年度固定資産税・都市計画税の税額を算定するため、新築または増築された家屋の調査を行っています。
令和2年中に新築・増築した、すべての家屋(住宅、店舗、工場、車庫、物置等)が対象となります。
す。建築確認を申請していない小規模な増築、物置やサンルームの設置なども、課税の対象となる場合がありますのでご連絡ください。
※建築確認を申請している場合、連絡の必要はありません。
問い合わせ 資産税課 屋係

老齢年金を受けている方へ 源泉徴収票が送付されます

令和2年中に国民年金や厚生年金等の「老齢年金」を受け取った方へ、1月中旬～下旬に、日本年金機構から「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。
税務署で確定申告を行う際にお使いください。
届いていない場合や紛失した場合は、再交付できますのでご連絡ください。
なお、「障害年金」、「遺族年金」については、非課税のため、源泉徴収票の送付はありません。
再交付申し込み問い合わせ ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165(050)の電話からかける場合は ☎03・6700・1165、青梅年金事務所 ☎30・3410

青梅市買物代行サービス利用券の追加発行

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出に不安を感じている高齢者・障害者・妊産婦を対象とし、食品や日常生活用品などの買い物を代行するサービスを実施しています。

すでに10回分の利用券を送付していますが、新たに30回分の利用券を追加発行します。

※利用券の有効期限は、令和3年3月31日です。

対象 下表の①～③のいずれかに該当し、利用券の追加発行を希望する方

申し込み 電話で下表の①～③の各課へ



対象	申し込み
① 75歳以上のひとり暮らしの高齢者または75歳以上で高齢者のみ世帯	高齢者支援課地域支援係 (市役所1階)
② 身体障害者手帳1～2級、愛の手帳1～2度、精神保健福祉手帳1～2級をお持ちの方	障がい者福祉課認定サービス係 (市役所1階)
③ 現在妊娠中または令和2年1月1日以降に出産した方	健康課母子健康係 (健康センター内) ☎23-2191

介護サービス等を利用する際はマスクの着用をお願いします

介護サービス事業所等では、濃厚接触を防ぐため、国のガイドラインに従い、職員等がマスクのほか、ゴーグル(フェイスシールド)、手袋、エプロンなどを着用することがあります。また、ご自宅でサービスを利用するときや認定調査員の訪問時などには、ご本人やご家族もマスクを着用していただきます。

ご本人の状態やサービスの内容により、マスクの着用が危険となる場合は、適切に判断してください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

冬の免疫力アップ講座

～おうちで取り組む身体づくり～

日程・会場・テーマ・講師

- ▽2月9日(火)・市役所 2階204・205会議室・市役所2階204・205会議室・市役所2階204・205会議室
- ▽2月12日(金)・市役所 2階201・202会議室・①食べることは生きること

①簡単な運動で免疫力を高めよう：高木病院理学療法士 大石健太氏

②自律神経に要注意!生き生き生活と免疫力：メディケア梅の園作業療法士 郡司聖氏

時間 各日午後1時30分～3時30分

対象 65歳以上の市民

定員 各回先着15人程度(予約制)

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

ヒスタミン食中毒にご注意ください

魚を食べて顔が赤くなる、じんましんが出るなど、アレルギーのような症状が出る場合、ヒスタミン食中毒かもしれない。この食中毒は、マグロ、カジキ、ブリ、サバなどの赤身魚に多く含まれるヒスタミン(アミノ酸の一種)が、多量のヒスタミンに変わったときに起こります。

一度できてしまったヒスタミンは、加熱しても減りません。

予防のポイント

- ▽魚は、常温に放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。
- ▽魚は、冷凍・解凍を繰り返さないようにし、冷凍する場合でも、長期の保存は避け、早めに食べましょう。
- ▽魚を食べて舌がピリピリ(香辛料による刺激とは異なる)するときは、食べるのをやめましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

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。

妊娠が確認されたら妊婦届(健康センターで配布)を提出してください。母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診受診票(14回分)、超音波検査票、子宮頸がん検診受診票、新生児聴覚検査受診票(各1回分)をお渡しします。

また、その際に保健師や助産師などが体調や心配事などをお聞きし、情報提供やアドバイスをを行います。

妊婦健診受診票は、助産所や都外(里帰り先等)の医療機関では、利用できません。ただし、受診後の手続きにより、受診費用の一部が助成されます。

対象 都外の医療機関(海外を除く)または助産所で受診票を使用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方

助成対象 未使用の妊婦健診受診票について14回(助産所で受診した場合)、第1回目を除く13回)が対象です。超音波検査、子宮頸がん検診、新生児聴覚検査も、受診票があれば、各1回分が助成の対象になります。

助成金額 次の金額を上限とする受診・検査の実費

- ▽妊婦健診：1回目・1万850円、2～14回目・各回5千700円
- ▽超音波検査：5千300円

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診等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・新生児聴覚検査受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使用)をお持ちのうえ、健康センターへ

申請期限 出産日(流産・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

▽出産・子育てに関する相談：子育て世代包括支援センター ☎21-0770

定期予防接種を忘れていませんか

子どもの定期予防接種

令和2年度に実施する子どもの定期予防接種は、市ホームページ(記事ID:1264)や「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」(二次元コード参照)をご確認ください。

接種前には、予防票に同封のお知らせを必ずお読みください。

予防票を紛失した方、転入した方は、母子健康手帳を持って健康センターへお越しください。

大人の定期予防接種

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

対象 下表参照

※予防票を送付済み

※かかりつけの医師へ相談のうえ、接種してください。

費用 各医療機関が定める料金(医療機関により異なります)から公費助成額4千円を除いた金額を自己負担

※生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付受給者は、対象者証明書類を持参すると無料で接種できます。

※過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み(全額自己負担で接種した場合も含む)の場合は、本制度を利用して接種することはできません。

※19歳以上の妊娠を希望する女性やその同居者、妊婦の同居者に対して、風しんの抗体検査および予防接種の費用を助成する制度があります。詳細は、市ホームページ(記事ID:938)をご覧ください。

いずれも

実施医療機関は、健康センターにお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191



Web版 Google Play App Store

ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ

高齢者の肺炎球菌定期予防接種対象者

区分	生年月日
65歳	昭和30年4月2日～31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～10年4月1日

※60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。

※過去に市の制度を利用して接種済みの方は対象外です。

(公財) 青梅佐藤財団共催事業 キッズ☆体験教室 むかし食育体験～味噌作り教室～

青梅産大豆を使って、昔ながらの味噌作りに挑戦します。今回作った味噌は11月ごろに蔵出ししてお渡しします。

日時 ①2月11日(祝) ②2月13日(土)
午前10時～正午

会場 (公財) 東京都農林水産振興財団青梅庁舎 (新町6-7-1)

対象 小学生の親子

定員 各回先着6組(予約制)

費用 1組1,000円(材料代)

持ち物 エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、長靴、63円切手を貼ったハガキ1枚

申し込み 住所、参加するお子さんと保護者の氏名、電話番号、学校・学年、希望日を電話または電子メール☒div7050@city.ome.lg.jp(件名は「味噌作り」としてください)で社会教育課へ

※電子メールで申し込み後、1週間以内に参加可否の返信が届かない場合は、電話で社会教育課へ



(公財) 青梅佐藤財団共催事業 キッズ☆体験教室 銅線でキーホルダーを作ってみよう!

銅線でキーホルダー作りに挑戦!自分でデザインを考えて、世界に一つだけのキーホルダーを作ろう!

日時 2月14日(日) 午後2時～3時30分

会場 ネットたまごセンター研修室A

対象 市内在住・在学の小学4年生～高校生

講師 持田史人氏

定員 先着15人(予約制)

費用 500円(材料代)

服装・持ち物 汚れてもよい服、作業用手袋(軍手など)、筆記用具

申し込み 住所、氏名、電話番号、学校・学年を電話または電子メール☒div7050@city.ome.lg.jp(件名は「キーホルダー作り」としてください)で社会教育課へ

※電子メールで申し込み後、1週間以内に参加可否の返信が届かない場合は、電話で社会教育課へ



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、特別な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」を作成しました。

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・保育所等へ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(市役所3階)へお問い合わせになるか、市ホームページ(記事ID:2775)をご覧ください。
問い合わせ 学務課 支援係

受験生チャレンジ支援貸付事業

申請期限は2月8日

一定の所得以下の世帯の方を対象に、中学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(家庭教師を除く)や、高校・大学等の受験料の貸し付けを無利子で行います。
お問い合わせ 福祉総務課 支援係

親子の絆づくりプログラム きょうだいが生まれたベビープログラム2

日程 2月8日～3月8日の月曜日(全5日)
時間 午前10時～正午
会場 子育て支援センターはぐはぐ
対象 就学前のお子さんとおおむね2～5か月児(2人目以降)の母親
※就学前のお子さんを預けて参加可能な方(一時預かり等を紹介いたします)
講師 B P 2 ファシリテーター

タ 栗原久美子氏、吉田由美子氏
定員 先着8組(予約制)
費用 1組1千100円(テキスト代)
申し込み 2月5日までに応募フォーム(二次元コード参照)または電話☎25・2578(午前10時～午後4時)で(特非)青梅こども未来へ



日程	テーマ
2月8日	新しい出会い
15日	子どもとの関わり方
22日	子どもの心の発達と「しつけ」
3月1日	私のストレス
8日	親として、よりよく生きる

青梅市障がい者サポートセンター 親子交流レクリエーション

みんな集まれ!エプロンシアター ほか
日時 1月23日(土) 午前10時～正午

講師 おもちゃコンサルタント 栗原久美子氏

音楽療法体験会

令和3年度の音楽療法を希望する方は、必ずご参加ください。

日時 2月27日(土) 午前10時30分～正午

講師 音楽療法士 杉山志津枝氏、音楽ムーブメント・インストラクター 笹原きよみ氏

会場 青梅市障がい者サポートセンター1階「憩いのサロン」

対象 未就学児～おおむね12歳の障害児とその家族

費用無料

申し込み 電話☎30-0152で同センターへ

ひとり親世帯臨時特別給付金の再支給

ひとり親世帯臨時特別給付金基本給付の再支給を行っています。
これから申請する方は、基本給付の申請時に、再支給分の申請も行ってください。
申請期限は、再支給分の申請を含め、2月28日(消印)です。
詳細は、市ホームページ



子どもふれあいフェスタ2020 動画だよ!全員集合!

日程 2月7日(日)～14日(日)
内容 動画配信:親子体操、手作りおもちゃ、おやつ作り、手話による歌ベビーマッサージ、クイズ、読み聞かせ、ダンス、NPO団体の活動紹介 ほか
Zoom:プログラムングワークショップ、子育てなんでもおしゃべり会
問い合わせ 子どもふれあいフェスタ実行委員会☎24・8981、市子ども家庭支援課 支援係

子育てつどほまちが 節分!オニの帽子作り

帽子型のお面を作り、豆まきをして春を迎えましょう。
日時 ①1月25日(月) 午前10時～11時 ②27日(水) 午後2時～3時
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子
講師 畑中保育園保育士
定員 各日先着5組(予約制)
費用無料
申し込み 21日までに電話☎21・5358(午前9時～午後4時)で畑中保育園へ
問い合わせ 畑中保育園、市子ども家庭支援課 支援係

子育てつどほまちが 誕生日会

1月生まれの親子の誕生日会です。エプロンシアターでお祝いします。
日時 1月25日(月) 午前11時15分～11時45分
※子育てつどほは午前10時～正午、午後1時～3時
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 未就学児の親子
※1月生まれでなくても参加可
講師 長瀬保育園保育士
定員 先着10組
費用無料
申し込み 22日までに電話☎22・8102(午前9時～午後4時)で長瀬保育園へ
問い合わせ 長瀬保育園、市子ども家庭支援課 支援係



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、2月15日号…1月20日(水)、3月1日号…2月5日(金)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局 アンテナ

☆催し(子ども向け)

●フォトフレーム作りと給食体験 1月21日(木) 午前10時〜11時30分▽三田保育園▽未就園児の親子▽子育ての悩みや疑問をお話ししませんか▽先着3組▽費用無料▽18日まで三田保育園 井出☎78・80228申し込み

☆催し

●認知症家族の会 1月15日(金)、2月12日(金) 午後1時〜3時▽福祉センター▽認知症の方を介護する家族▽情報交換▽1月15日は先着30人、2月12日は先着45人▽1回400円▽直接会場へ▽同会青梅ネット 原島☎31・15551

☆催し

●うたごえ喫茶ねがい 1月23日(土) ①午前11時から②午後2時から▽沢井市民センター▽各回先着20人▽700円▽19日に青梅・音楽を愛する9条の会 平☎

☆催し

●犬・猫の感染症予防 2月7日(日) 午後1時30分〜2時30分▽東青梅市民センター▽ペットの飼い主、これから飼う方▽健康管理、消毒、エリザベスカラーの作り方▽茅野智子氏▽1千円(材料代)▽ペット同伴不可▽ぱくわん! 茅野☎080・51965216申し込み

申し込み・問い合わせ

〒23-198-0042 青梅市東青梅1-17-3 ☎23・7163 ☎23・7165

●視覚障害者のためのスマホ、パソコン教室 2月13日(土)、23日(祝) 午後1時〜3時30分※JR東青梅駅に迎え可▽福祉センター▽視覚障害のある方▽

090・11233・1934へ申し込み(午前8時〜午後9時)

家族による家族のための

●家族による家族のための精神保健福祉相談会 1月28日(木) 午後1時〜4時▽福祉センター▽当事者とその家族▽精神障害や心の問題で悩んでいる家族の相談に応じます▽遠藤美代子氏▽先着5人▽費用無料▽青梅精神保健福祉家族会 ほとと・スマイル 中住☎090・7181・9856へ申し込み

☆催し

●英会話 水曜日 午後3時〜5時▽新町市民センター▽20歳以上の初心者▽日常の楽しさを楽しく英会話▽10人▽月額3千円※体験1回500円▽かんたん英会話クラブ 山岡☎31・7350

☆催し

●フラダンス ①木曜日 午後1時〜2時30分②第1・3木曜日 午後3時〜4時30分▽ネットたまぐーセンター▽ハワイの音楽で楽しく踊りましょう▽1回1千円※初回無料▽初心者歓迎▽モアニフラ 佐藤☎080・13333・7813

☆催し

●プログラミンダ 第2日 曜日 午前10時〜正午▽福祉センター▽プログラミンダを遊びながら学ぶ。オンラインあり▽費用無料▽CodeDojo 青梅 鹿野☎080・3174・1913

☆催し

●アプリアドフラワーアレンジメント 毎月最終日

画面が見えなくても便利にスマートフォン、パソコン利用▽見字可▽パソコンボランティア青梅▽先着5人▽費用無料▽パソコンボランティア青梅 井上☎090・8776・0387へ申し込み

人材センター▽ワード、エクセル、パワーポイントを活用した写真整理、会計報告▽月額5千円(月4回)▽ミニ設備あり▽初心者歓迎、見字可▽駐車場あり▽同センター☎24・8171

☆催し

●水泳 火曜日 午前9時〜11時▽羽村市スイミングセンター▽18歳以上▽月額3千円、入会金1千円▽初心者歓迎▽ワイワイスマイルクラブ 中村☎24・8765(午後5時以降)

☆催し

●英会話 水曜日 午後3時〜5時▽新町市民センター▽20歳以上の初心者▽日常の楽しさを楽しく英会話▽10人▽月額3千円※体験1回500円▽かんたん英会話クラブ 山岡☎31・7350

☆催し

●フラダンス ①木曜日 午後1時〜2時30分②第1・3木曜日 午後3時〜4時30分▽ネットたまぐーセンター▽ハワイの音楽で楽しく踊りましょう▽1回1千円※初回無料▽初心者歓迎▽モアニフラ 佐藤☎080・13333・7813

☆催し

●プログラミンダ 第2日 曜日 午前10時〜正午▽福祉センター▽プログラミンダを遊びながら学ぶ。オンラインあり▽費用無料▽CodeDojo 青梅 鹿野☎080・3174・1913

☆催し

●アプリアドフラワーアレンジメント 毎月最終日

画面が見えなくても便利にスマートフォン、パソコン利用▽見字可▽パソコンボランティア青梅▽先着5人▽費用無料▽パソコンボランティア青梅 井上☎090・8776・0387へ申し込み

シイタケ栽培講習会

日時 2月20日(土) 午前10時〜午後1時

※雨天時は21日(日)に延期

会場 花木園(小曾木4-2615-1)

対象 市内在住者

定員 40人(抽選)

※未経験者優先

費用 2千500円

その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、あらかじめ種ゴマを打ち込んだほだ木5本を配布します。

申し込み 1月25日(消印)までにハガキに住

毛筆、はじめませんか

日時 2月3日〜17日

水曜日 午後1時30分〜3時

会場 ネットたまぐーセンター会議室C・D

対象 市内在住・在勤者

※3日間参加できる方を優先(1日でも参加可)

講師 青梅市書道連盟会長 栗原秋月氏

定員 先着15人(予約制)

費用無料

生涯学習推進市民会議企画講座

毛筆は難しいと敬遠している人も多いのではないだろうか。この機会に気軽に日常生活に取り入れよう。

持ち物 書道用具(お持ちの方)

申し込み 電話で住所氏名、電話番号を社会教育課へ

先端技術活用普及啓発講演会

講師 Bimblet Japan(株) 代表取締役社長 東 政宏氏

定員 先着90人(予約制)

費用無料

※通信料は自己負担

その他 セミナーの録画、録音、撮影は不可▽通信録音・環境は、各自で用意

申し込み 19日までに青梅商工会議所ホームページ https://www.omecci.jp/seminar/5244.html から

問い合わせ 青梅商工会議所 ☎23・0113、市商工観光課商工労政係

先着15人(予約制)

日時 1月20日(水) 午後6時〜8時

会場 ネットたまぐーセンター会議室C・D

対象 市内在住・在勤者

※3日間参加できる方を優先(1日でも参加可)

講師 青梅市書道連盟会長 栗原秋月氏

定員 先着15人(予約制)

費用無料

先着15人(予約制)

日時 1月20日(水) 午後6時〜8時

会場 ネットたまぐーセンター会議室C・D

対象 市内在住・在勤者

※3日間参加できる方を優先(1日でも参加可)

講師 青梅市書道連盟会長 栗原秋月氏

定員 先着15人(予約制)

費用無料

※通信料は自己負担

その他 セミナーの録画、録音、撮影は不可▽通信録音・環境は、各自で用意

申し込み 19日までに青梅商工会議所ホームページ https://www.omecci.jp/seminar/5244.html から

問い合わせ 青梅商工会議所 ☎23・0113、市商工観光課商工労政係



カゴノキ

青梅市の文化遺産 49 カゴノキ

市文化財保護指導員 御手洗 望

カゴノキ(Castanea coccinea)はクスノキ科に属する樹木で、一年を通して葉をつけている常緑広葉樹です。カゴノキは「鹿子の木」の意味で、成木になると樹皮の一部が剥離して、鹿の子模様に見えることに由来します。

関東地方以西の本州、四国、九州、沖縄に分布しますが、温暖な気候を好むために沿海部に多く、内陸部ではあまり見かけません。多摩地域でも珍しい樹木で、特に大木になるものは少なく、

あきる野市雨間の「地蔵院のカゴノキ」や八王子市裏高尾の「小仏のカゴノキ」は都の天然記念物に指定されています。

現在市内には、樹木・並木の天然記念物は都指定・市指定を合わせて17件が登録されていますが、それ以外にも、希少な樹木・大木が市内にあることをこのカゴノキは示唆してくれそうです。

記録されていますが、その中にはカゴノキが含まれていません。そのため市内にカゴノキはないと考えられていましたが、近年、青梅丘陵ハイキングコース沿いに一本のカゴノキが発見されています。この木の幹の直径は



ドイツウィークを開催します

1月25日(月)～31日(日)

問い合わせ
 ▷ホストタウンについて…
 オリンピック・パラリンピック担当
 ▷ワイン・メッセージ投票について…
 秘書広報課交流担当

市民の皆さんに、ドイツへの親しみをより一層感じてもらえるよう、ドイツを楽しめる期間としてドイツウィークを開催します。今回、全国のドイツホストタウンのうち、10の自治体と連携して開催します。さまざまな場所でドイツに関連した取り組みを行っています。ドイツを味わってみませんか。

ドイツ・ポツパルト市へメッセージを贈ります

青梅市とポツパルト市は、青少年友好親善使節団の派遣・受け入れや市民同士の交流を55年以上に渡り続けています。これからの、互いに支え合い、困難を乗り越えていく願いを込めて、ポツパルト市へメッセージを贈ります。

メッセージを選定するため、投票を行います。

投票期間 1月25日(月)～31日(日)

投票方法 市ホームページ(記事ID…28817)から投票してください。



△平成30年度青少年友好親善使節団派遣の様子

主な取り組み

- ▷市内飲食店(協力店)での限定ドイツメニューなどの提供
 - ▷市役所2階喫茶での限定ドイツメニューの提供
 - ▷学校給食でのドイツメニューの提供
 - ▷中央図書館でのドイツ人作家コーナーの設置
 - ▷市役所庁舎のライトアップ など
- ※実施期間がそれぞれ異なります。詳しくは市ホームページ(記事ID…28660)をご覧ください。



△市役所庁舎のライトアップ



市ホームページ(二次元コード)

「ポツパルトの雫」白ワイン販売開始

ポツパルト市から贈られたぶどう(リースリング種)を、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。1,259kgのぶどうから醸造されたポツパルトの雫(白ワイン・甘口)720mlを販売します。

販売開始日 1月25日(月)

販売場所 市内の酒屋さん、JA西東京(かすみ直売センターほか2店舗)

販売価格 1,400円(税込み)

販売本数 1,000本程度



△成木のぶどう畑



青梅市はドイツのホストタウンです

55年以上に渡るドイツ・ポツパルト市との姉妹都市交流の歴史を持つ青梅市は、東京2020大会に向けてドイツを応援するホストタウンに登録されています。

また、全国には、青梅市のほかに24の自治体がドイツのホストタウンに登録されています。



令和3年度柔道・剣道スポーツ教室 参加者募集

期間 4月～令和4年3月

練習日時・会場 右表参照

対象 市内在住・在学の小・中学生

指導 市柔道連盟、市剣道連盟

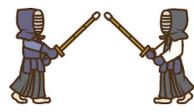
費用無料

※柔道衣、剣道衣、竹刀等用具は各自負担

申し込み 3月12日までに各市民センター、住友金属鉦山アリーナ青梅(市総合体育館)で配布する申込用紙に必要事項を記入し、各市民センターまたは住友金属鉦山アリーナ青梅へ

※現在各教室に参加している方も、年度ごとに申し込みが必要です。

問い合わせ スポーツ推進課



柔道スポーツ教室(予定)

会場	練習日時
永山体育館	日 午前9時から
長淵市民センター	
大門市民センター	
梅郷市民センター	
沢井市民センター	土
新町市民センター	日 午前8時から

※開講式…全教室合同で、4月4日(日)に住友金属鉦山アリーナ青梅で実施

剣道スポーツ教室(予定)

会場	練習日時
天ヶ瀬体育館	土 午後3時から
長淵市民センター	
大門市民センター	
梅郷市民センター	午後5時から
沢井市民センター	午後4時から
小曾木市民センター	日 午前8時から
成木市民センター	土 午後3時から
東青梅市民センター	午後2時から
新町市民センター	日 午前10時から
河辺市民センター	土 午後3時から

※開講式…各教室の初回に実施

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=1月17日(日) 午前11時～11時15分▷会場=おはなしの部屋▷内容=昔話などのお話の語りや絵本の読み聞かせ▷定員=先着10人▷協力=青梅おはなしの会



中央図書館 おはなし会 日時=1月23日(土) 午前11時～11時15分▷会場=おはなしの部屋▷対象=4歳以上▷内容=日本と外国のお話の語りや絵本の読み聞かせ▷定員=先着8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=1月24日(日) 午前11時～11時15分▷会場=おはなしの部屋▷対象=3か月児(首がすわってから)～4歳児と保護者▷内容=手遊び、わらべうた、絵本の読み聞かせ▷定員=先着3組

中央図書館 おはなし会「絵本の森」 日時=2月5日(金) 午前10時30分～10時45分▷会

場=おはなしの部屋▷対象=3か月児(首がすわってから)～4歳児と保護者▷内容=絵本の読み聞かせ、紙芝居など▷定員=先着3組▷協力=おはなしボランティア「おはなしの会ころりん」

1月の日曜納付窓口

日時 24日(日) 午前9時～午後4時
 問い合わせ 収納課収納管理係

1月の納期限(2月1日)

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

次号の発行は2月1日です

市主催事業等へお出かけの際は、マスクの着用、体温の測定、手指の消毒にご協力ください。体調がすぐれない場合は、ご遠慮ください。

