

2月1日現在（前月との比較）	
世帯数	63,872世帯（22世帯減）
人口	132,009人（136人減）
（男）	66,257人（100人減）
（女）	65,752人（36人減）

# 新型コロナウイルスワクチン接種

問い合わせ 新型コロナウイルスワクチン接種担当（青梅市専用コールセンター）☎0570-012-031

市では、4月以降の新型コロナウイルスワクチン接種に向けて準備を進めています。接種開始時期などの詳細については、今後広報おうめ、市ホームページ等でお知らせします。

◆接種対象 16歳以上（接種日当日）の市民

※対象者には接種券が順次届きます。

◆費用無料

◆接種の方法

事前に予約が必要です。予約には、市が送付する接種券が必要です。会場（集団接種）は住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）や市民センターの体育館等の特設会場です。今後地域の診療所等で接種体制が整いましたら、診療所等での接種（個別接種）を進める予定です。

◆ワクチンについて

▷ワクチンは、ひとり2回の接種が必要です。

▷初回と2回目の接種間隔は、3週間～4週間とされています。

▷主な副反応として、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。また、まれに起こる副反応としてアナフィラキシーショック（急性アレルギー反応）があります。（厚生労働省ホームページより）

## 接種順・接種券発送時期等（予定）

接種順	区分	接種券発送時期	接種開始時期
①	65歳以上の高齢者	3月下旬	4月以降
②	①以外の基礎疾患を有する方・高齢者入所施設従事者等	5月以降	未定
③	①②以外の方（16歳以上の方）		

※年齢は令和4年3月31日の満年齢です。

※基礎疾患を有する方の基準は厚生労働省ホームページをご確認ください。

## 接種券が届いたら

### 開始時期の確認

市から接種券が届きましたら、市ホームページ等で自身の該当する区分の開始時期を確認してください。

※接種開始時期はワクチンの供給状況や、接種の進み具合で決まります。

### 日時を予約

接種日時を予約してください。予約の際は接種券をお手元にご用意ください。

#### インターネット環境がある方

LINEまたは市ホームページから予約してください。

※接種券に同封されている案内チラシにアクセス方法を記載していますのでご確認ください。

#### インターネット環境がない方

コールセンター☎0570-012-031から予約してください。（月～土曜日 午前9時～午後5時）

### 接種当日

接種券と本人確認書類を持って、肩を出しやすい服装で予約時間に合わせて会場にお越しください。

接種が終わりましたら、2回目の接種予約を行ってください。

## よくある問い合わせ

Q ワクチンの接種は強制ですか？

A 接種は強制ではありません。本人の同意が必要です。

Q ワクチン接種を受けることができない人はどんな人でしょうか？

A 明らかに発熱してる人（37.5℃以上）、重い急性疾患にかかっている人、その他予防接種を受けるのが不適当な状態にある人等は接種出来ません。詳細は厚生労働省ホームページ等をご確認ください。

Q 15歳以下の方は、ワクチンを受けることができないのでしょうか？

A 現在薬事承認されているワクチンについては16歳以上が対象となっており、現段階では接種対象になりません。

Q 初回と2回目の予約は同時にできますか？

A 同時にはできません。初回の接種終了後2回目の接種予約が可能になります。

新型コロナウイルスワクチンの接種費用は無料です。接種費用を要求する詐欺行為にご注意ください。

## 看護師・事務職員（新型コロナウイルスワクチン集団接種）の募集

市では、新型コロナウイルスワクチン集団接種に伴う会計年度任用職員を募集しています。特に看護師資格を有する方の人数が不足しています。

勤務日時等の詳細は、市ホームページ（記事ID…30874）をご確認ください。

職種・資格 右図参照

採用予定日 4月1日以降（月1回から可）

問い合わせ 職員課人事給与係

職種	応募資格	勤務内容
看護師	看護師資格を有する方	医師の補助、薬液の希釈、接種等
事務職	資格不要	受付、会場内誘導、除菌作業等

### 市職員募集

#### ◎職種・受験資格

##### ★一般事務

平成4年4月2日～11年4月1日生まれの方

##### ★一般事務(身体・精神・知的障害者)

平成4年4月2日～11年4月1日に生まれ、次の要件をすべて満たす方

▽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)

▽活字印刷文による筆記試験および口述試験の受験が可能なる方

#### (社福) 青梅市社会福祉事業団 臨時職員募集

##### 職種・資格・人数

▽運転手:64歳以下で普通自動車運転免許(第1種)を有する方・若干人

▽調理員:高卒以上・若干人

##### 職務内容

▽運転手:市自立センター利用者(障害者)の給食調理等

▽調理員:高卒以上・若干人

#### スズメバチ等の巣除去費補助金の申請期限は3月31日

「青梅市スズメバチ等の巣除去費補助金」の申請期限は3月31日(消印)です。

対象 令和2年5月28日以降に専門業者に依頼してスズメバチ等の巣を除去し、次のいずれかに該当する場合

▽市内の土地や建物の所有者、管理者、占有者が土地や建物の内外にあるスズメバチ等の巣を除去した場合

格適性検査、小論文試験、口述試験等・全国の各会場

採用予定日 7月1日

申し込み 3月15日までに「マイナビ2022」の青梅市のページから

その他 詳細は、市ホームページ(記事ID:30466)または市役所1階総合案内で配布する試験要項をご覧ください。

お問い合わせ 職員課人事給与係

制、年末年始、休日を除く

選考方法 書類選考後、面接を実施

申し込み 3月15日(必着)までに履歴書に必要事項(希望職種)を記入し、郵送198-0023青梅市今井5-2434-2青梅市社会福祉事業団へ

お問い合わせ 同事業団 ☎32-1631

#### 男女平等情報紙「よつばの手紙」を一緒に作りませんか

募集人数 2人以内

応募資格 次の要件をすべて満たす方

▽市内に住居登録している方

▽応募時点において満20歳以上の方

▽男女平等参画に関心があり、委員会の会議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

員でない方

任期 4月1日～4年3月31日

会議開催 年8回程度

※平日昼間に開催

謝礼 年額1万2千円

応募方法 3月10日(必着)までに市民活動推進課(市役所3階)で配布する申込書または任意の用紙に住所、氏名、生年月日、電話番号、応募理由(200字程度)を記入し、次のいずれかの方法で同課市民活動推進係

課へ

▽郵送:〒198-8701青梅市市民活動推進課

▽電子メール:divo940@city.ome.lg.jp

※申込書は市ホームページ(記事ID:30442)からダウンロード可

選考方法 書類審査の結果、候補者が募集人数を超えた場合は、抽選により決定

※結果は後日通知

お問い合わせ 市民活動推進課市民活動推進係

#### 男女平等参画啓発講座 オンライン講座 コロナ禍で自分らしく働き続けるために

日時 3月19日(金) 午後2時～4時

講師 キャリアコンサルタント 二本柳聡美氏

定員 先着20人(予約制)

費用無料

※通信料は自己負担

共催 青梅商工会議所

その他 Zoomを利用したオンライン講座です。受講環境はご自身でご用意ください。

申し込み 電話 ☎ 0112で同会議所まで

#### 3月1日～7日 春の火災予防運動 その火事を 防ぐあなたに 金メダル

春の火災予防運動は、市民の皆さんが火災予防への意識を高め、火災発生を未然に防ぐことで、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的に実施しています。

昨年、市内では36件の火災が発生しました。この時期、ストーブ等の暖房器具を使用する機会が多く、空気が乾燥しているため、火災が発生しやすくなっています。火災防止のため、次のことを実践しましょう。

▽消火器を備える

▽住宅用火災警報器を設置する

▽コンセント周辺の清掃、配線コードの整理を行う

#### 交通災害共済「ちよこつと共済」インターネット加入にご協力ください

加入申込書付パンフレットを各家庭に配布しましたが、受付を行う市役所、市内金融機関(ゆうちょ銀行を除く)等でも配布しています。ぜひご加入ください。

受付場所 市役所1階ロビー、インターネット

加入できる方 市内に住居登録をしている方

共済期間 4月1日～令和4年3月31日

会費(年額) △Aコース:1千円 △Bコース:500円

※詳細はパンフレットまたは広報おうめ2月15日号をご確認ください

※インターネット加入は、下の二次元コード参照

休日受付 (午前9時～午後3時) △3月7日(日):ネット

△3月14日(日):長淵市民センター、東青梅市民センター

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。

加入申し込み

お問い合わせ 市民安全課

#### 証明書コンビニ交付の一時停止

機器のメンテナンスのため、次の日時は、証明書コンビニ交付を一時停止します。

日時 3月9日(火)

#### 地区慰霊祭

例年3月に市内7地区で行う地区慰霊祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、すべての地区で規模を縮小して行います。

#### 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

★交通事故にあつたら、自転車の単独事故等でも、すぐに警察署に届けてください。見舞金請求には、交通事故証明書(人身事故)が必要

要です。

お問い合わせ 市民安全課

市民安全係

お問い合わせ 市民安全係

市民安全係



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、インターネット加入にご協力ください。

#### 青梅消防署から

境づくりを行う

お問い合わせ 防災課消防係

#### お問い合わせ

※参列はご遠慮ください。お問い合わせ 福祉総務課庶務係





### 携帯基地局からの電波によるテレビの受信障害と対策

令和2年10月8日に引き続き3年3月18日に、各携帯電話事業者が地上デジタル放送移行で空いた電波帯(700MHz帯)を使用し、試験電波の発射を行う予定です。

この700MHz帯は地上デジタルテレビ放送で使用する電波帯に近接しているため、一部のテレビに「映像が乱れる」「映らない」といった障害(受信障害)が発生する可能性があります。

※ケーブルテレビや光ケーブルでの地上デジタルテレビ放送の視聴に影響はありません。

この受信障害を解消するため、700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ、KDDI(株)、沖縄セルラー電話(株)、ソフトバンク

3月18日以降に影響が出た場合、700MHzテレビ受信障害対策コールセンター0120-700-012へご連絡ください。

※IP電話等でつながらない場合は、050-3786-0700へご連絡ください。



### ごみの排出は計画的に

3~4月は引っ越しシーズンのため、ごみの排出量が多くなります。引っ越しを予定している方は、「青梅市ごみ収集カレンダー」で収集日を確認のうえ、計画的に排出してください。

●引っ越しごみ排出方法  
家庭から排出される際と同じ基準で分別してください。

※かん、びん、ペットボトル、ガラス、陶磁器は透明または半透明の袋に入れてください。

3月18日以降に影響が出た場合、700MHzテレビ受信障害対策コールセンター0120-700-012へご連絡ください。

※作業者は、「テレビ受信障害対策員証」を携帯して訪問します。

費用を請求されることは絶対にありません。また、物品を販売することもありません。

※700MHz帯利用による影響が疑われる場合、協会指定対策員が対策作業に伺います。

受付時間 午前9時~午後10時

その他

費用を請求されることは絶対にありません。

また、物品を販売することもありません。

不審に思う場合は、「テレビ受信障害対策員証」の提示を求めるとともに、同コールセンターへご連絡ください。

市民相談係

市民安全課

市民相談係

### 粗大ごみの排出方法

次のいずれかの方法で排出してください。

▽自宅回収(事前予約制)  
粗大ごみ専用受付 ☎23-5805へ申し込み  
※月々金曜日(祝日を除く)午前9時~午後5時

▽リサイクルセンターへの持ち込み  
月々金曜日(祝日、年末年始を除く)、日曜日、午前9時~午後4時

▽予約不要  
清掃リサイクル課清掃係、収集指導係

清掃リサイクル課清掃係、収集指導係

清掃リサイクル課清掃係、収集指導係

### 資源回収実施団体説明会を中止します

毎年実施している資源回収実施団体説明会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

登録関係書類や説明会資料を各実施団体へ送付しますので、ご確認ください。

新たに集団回収を行いたい団体は、清掃リサイクル課へお問い合わせください。

問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

### 羽村市自然休暇村が閉館します

羽村市自然休暇村(清里、八ヶ岳少年自然の家)は、3月31日で閉館します。利用を予定していた方には、ご理解をお願いします。

問い合わせ 秘書広報課交流担当

### 青梅市ごみ収集カレンダーを各家庭に配布します

ごみ収集日を掲載した青梅市ごみ収集カレンダー(令和3年4月~4年3月)を環境美化委員の協力のもと、各家庭に配布します。

郵便受けに投函するため、他の郵便物に紛れ込む場合がありますのでご注意ください。

3月22日(月)を過ぎても届かない場合は、清掃リサイクル課へご連絡ください。

なお、市民センターでも当該地区のカレンダーを受け取ることができるほか、市ホームページ(記事ID...1182)にも掲載しています。

問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係



△青梅市ごみ収集カレンダー

### 国民健康保険税 特別徴収仮徴収額決定通知書を送付します

次の方に4月以降の年金からの引き落とし(特別徴収)となる保険税額をお知らせします。

3月末までに決定通知書を送付しますので、ご確認ください。

身体障害者手帳などをお持ちの方が利用する軽自動車など(バイクを含む)は、申請することで障害の程度により軽自動車税(種別割)が減免されます。

申請に必要なもの ①~④に該当する各手帳、車検証または標識交付証明書、運転する方の運転免許証、納税義務者の個人番号カードまたは通知カード、納税義務者の認め印

### 軽自動車税(種別割)の障害者減免

身体障害者手帳などをお持ちの方が利用する軽自動車など(バイクを含む)は、申請することで障害の程度により軽自動車税(種別割)が減免されます。

申請に必要なもの ①~④に該当する各手帳、車検証または標識交付証明書、運転する方の運転免許証、納税義務者の個人番号カードまたは通知カード、納税義務者の認め印

### バイク、軽自動車等の名義・住所変更、廃車等の手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在のバイクや軽自動車等の所有者に課税されます。車検切れ等で乗っていないとしても登録されていると課税されます。

農耕用作業車、フォークリフトなど:市民税課(市役所1階)

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

友人・知人同士でバイクや軽自動車等を譲渡したときに、新しい所有者が名義変更の手続きを忘れ、以前の所有者に課税され続けてしまうトラブルがあります。名義変更や廃車の手続きをしてから譲渡することをお勧めします。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。

軽自動車(三輪・四輪):軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。



# 必要です！！ 地域のつながり ～自治会活動を紹介します～

自治会は、地域の皆さんで自主的に活動している団体です。住みやすく豊かな地域づくりのため、ふれあい活動や防災・防犯など安全・安心の維持に取り組んでいます。自治会は地域コミュニティの中心で、いざというときに頼りになるのは「地域の力」です。自治会に加入しましょう。

問い合わせ 市民活動推進課地域支援係

## 専門委員会を立ち上げて課題に取り組んでいます

広報委員会	総務委員会	事業委員会
主に「自治会連合会の広報宣伝」にかかる課題を検討	主に「自治会制度等の調査研究」にかかる課題を検討	主に「組織の強化」にかかる課題を検討
▷広報誌の発行 ▷ハンドブックの発行 ▷活動事例集の発行	▷女性参画推進 ▷小・中学校PTA、学校連携 ▷役員の負担軽減	▷加入促進、退会防止 ▷すまいるカード推進 ▷ホームページ充実

## 広報委員会 自治会連合会ホームページの充実

### ホームページの構成・デザインを一新しました！

新ホームページは、自治会活動を分かりやすく伝えています。

トップ画面では、自治会活動を写真で紹介、よくある質問、新着情報、お知らせ等を配置し、分かりやすい画面にしました。

スマートフォンにも対応しています。



青梅市自治会連合会

検索

## 事業委員会 「すまいるカード」の推進

～青梅市が「すまいるカード」に協賛～

連合会加入自治会の会員に、ごみ袋を配布しました！

青梅市自治会連合会「すまいるカード」は、自治会連合会に加入している自治会の世帯に、加入の特典として配布しているカードです。協賛する企業・商店等で、「すまいるカード」を提示することで、割引などのサービスを利用することができます。

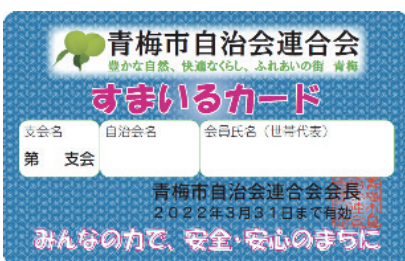
令和2年から、市が自治会連合会を支援する一環として、市指定収集袋（ごみ袋）の優待サービスを利用することができます。この優待は「燃やすごみ」と「容器包装プラスチックごみ」の中袋各1セット（10枚入り）を、すまいるカードの有効期間内（令和4年3月31日まで）に1回受けることができます。

当初は、市民センターで「すまいるカード」を提示してごみ袋を引き換える方法で考えていましたが、コロナ禍において接触機会を減らすために、今回は各自治会を通して配布しました。

ごみ袋以外にも、たくさんの協賛企業・商店で「すまいるカード」を提示して、お得なサービスを受けましょう。



## 活動に参加して、地域力UP 安全・安心のまちへ！



連合会会員特典事業「すまいるカード」自治会連合会に加入している自治会の各世帯に、「すまいるカードのご案内（協賛企業一覧）」とともにカードを配布しています。お手元がない場合は、各市民センターまたは市民活動推進課で配布しています。

※すまいるカードの詳細は青梅市自治会連合会ホームページへ

青梅市自治会連合会

検索



コロナ禍で、人が集まる活動の自粛が続いています。

コロナの心配がなければ、地域（自治会）では、さまざまな活動に取り組んでいます。

## 第1支会 健康づくり・助け合い・会員の交流を目的とした活動（滝ノ上自治会）

### いきいき健康クラブ

町内にあるデイサービスセンターのトレーニングマシンを借りて、自治会員の運動不足解消と健康維持促進のため、毎週日曜日にトレーニングを行っています。



△いきいき健康クラブ

### サロン和み

高齢者の居場所づくり、認知症予防（ストレッチ運動、輪投げ、グランドゴルフ等）、高齢者の安否確認、困ったことへのお手伝い等のボランティア活動を月1回行っています。

### 梅っこ体操クラブ

青梅市介護予防リーダーを招き、市介護予防オリジナル体操を月2回行っています。

### 流しそうめん・バーベキュー・ピザの会

町内の子育て世代が主体となり実施している会に、自治会も積極的に参加して地域住民の交流の場となるようサポートをしています。



△流しそうめんの会

## 第9支会 地域の親睦を深める「ふれあい広場」（新町5・6丁目自治会）

自治会員の親睦（親子のふれあいを中心）、自治会に未加入の方や近隣関係者との親睦、加入促進を目的として、「ふれあい広場」を実施しています。

内容は、餅つき大会、屋外ゲーム（パーフェクトピッチング、輪投げ、ベーゴマ）、室内ゲーム（けん玉、お手玉、ルービックキューブ、知恵の輪、マナー豆等）、ビンゴ大会などを実施します。この他にも、豚汁、フランクフルトなどの模擬店もあります。



このような行事を通して、地域の人を知り、結束や協力・支援（支え合い）を実感することにより、災害時などのいざというときに地域の力として発揮されるよう、活動を続けています。

## 第11支会 自治会サークル活動（今井城の腰自治会）

### ヨガクラブ

ヨガは個人の身体状況に合わせて、無理のない範囲で体をほぐして血液やリンパの流れを促し、体のバランスを整え、日常生活を豊かにします。月2回、城の腰会館で行っています。



△ヨガクラブ

### 農園同好会

楽しく畑作業をしています。作物の生育状況や、いろいろな野菜の情報交換をしています。同じ自治会の仲間たちと協力し合いながら、新鮮な野菜作りに励んでいます。

### 歌を楽しむ会

ピアノの伴奏に合わせて、童謡、歌謡曲、民謡、わらべ歌等を楽しんでいます。月2回、城の腰会館で行っています。



△歌を楽しむ会

### 歩こう会

最近、近場の山を散歩する程度の活動をしています。今までは、半日～1日かけ、かなりの距離を歩いてきました。目的地によっては、電車や車を使うこともあります。山で食べるお弁当の味は格別です。



### 3月は東京都自殺対策強化月間

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

▽(特非) グリーフケア・サポートプラザ

☆自殺予防のこの電話 ☎0120・783・556

#### ●特別相談

☆有終支援いのちの山彦

電話 ☎傾聴電話 ☎03・3842・5311

※3月31日(水)まで

※月・木曜日を除く

正午〜午後8時(特非)

☆有終支援いのちの山彦

山彦電話

☆フリーダイヤル特別相談 ☎0120・58・9090

090:3月6日(土) 午前零時〜8日(月) 午前2時30分(特非)

国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

☆自死遺族傾聴電話 ☎03・379665453

3月9日(火)〜12日(金) 正午〜午後4時

(特非) メンタルケア協議会

☆LINE相談(相談)

ほつとLINE@東京

※フリーダイヤルを除き

通話料、通信料は有料

ナビダイヤルは、携帯

電話の無料通話プラン

等対象外

●AIチャットボット

この悩みと不安の

ケアを支援します。

チャットボットは都福

祉保健局ホームページ

☎ https://www.fuk

ushikoken.metro.

tokyo.jp/jp/nyo/

tokyokatai/から利

用いただけます。

●LINEと健康へんに

関連した情報・資料の

配布、展示 3月12日

(金)まで▽市役所1

階ロビー

### 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。

◎パネル展・リーフレット配布

日時 3月1日(月)〜

時間 午後1時30分〜3

時30分

直接会場へ

問い合わせ 健康セン

ター ☎23・2191

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。

◎パネル展・リーフレット配布

日時 3月1日(月)〜

時間 午後1時30分〜3

時30分

直接会場へ

問い合わせ 健康セン

ター ☎23・2191



3月1日〜8日は女性の健康週間です。お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 90分の運動教室

かっこよく、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。

かっこよく、しなやかな体を目指しましょう。

う。気軽に参加ください。

日時 3月11日(木)

午前9時40分〜11時

40分

会場 ネットたまぐーセンター

対象 以下の市民

※男性歓迎

内容 有酸素運動、筋力

トレーニング、健康情報

ほか

講師 運動指導員 尾澤

由香里氏、市保健師等

定員 先着15人(予約制)

費用無料

服装・持ち物 運動ので

きる服、室内用運動

靴、ヨガマットまたは

バスタオル、飲み物

その他 高血圧症、心臓

病骨関節疾患(腰痛、

膝痛含む)の方は必ず

医師の許可を受けて

ください▽駐車場あり(有料)

申し込み 電話 ☎23・2191

2191で健康センターへ

### 寄りませんか「うめカフェ」

認知症に興味のある方、当事者やその家族が集い、

日頃の悩みや思い、認知症の関連情報を共有する場

日時 3月9日(火) 午後1時30分〜3時

会場 市役所2階204会議室

費用無料

申し込み 8日までに電話

で高齢者支援課包括支

援係へ

種の方

※予診票紛失の場合はお問

い合わせください。

詳細・問い合わせ 健康センター ☎23・2191

2191

### 青梅市医師会健康コラム74

冷え性で困っている。原因はもしかして…

友田クリニック院長 小沼裕寿

冷え性の原因はさまざま

ですが、主に血行不良

や熱産生不足による影響

が考えられています。特

に女性は、男性と比べ、

血管が細く、筋肉量が少

ないため、冷え性になっ

てしまう可能性が高いと

言われています。

冷え性対策としては、

お風呂(シャワー浴では

なく)に入る、ウォーキ

ングやストレッチなど適

度な運動をする、バラ

ンスのよい食事を心がける

などがあります。

しかし、それでも手足

が冷えるなどの症状がよ

くならない方のなかで、

注意すべきものとして甲

状腺の病気があります。

甲状腺は首の前側、の

どぼとけのすぐ下にあ

り、ちようが羽を広げた

ような形をしています。

甲状腺の病気の一つで

ある橋本病は、甲状腺ホ

ルモンが不足した状態に

なり、体の新陳代謝が低

下することで、冷え性、

体重増加、むくみ、便秘、

脱毛、意欲低下などの症

状がみられることがあり

ます。

橋本病による甲状腺ホ

ルモンの低下が原因の冷

え性であれば、甲状腺ホ

ルモン製剤の内服により

症状の改善が期待できま

す。

もし、冷え性で困って

いる場合はまずは生活習

慣の改善を行い、それ

でも症状が続く場合には、

かかりつけ医へ相談に

なるか、場合によっては

甲状腺・内分泌専門医の

受診を試みるとよいか

もしれません。

問い合わせ 健康セン

ター ☎23・2191

2191

3月の第2木曜日は、腎

臓病の早期発見と治療の重

要性を啓発する「世界腎臓

デー」です。成人の8人に

1人が慢性腎臓病(CKD)

であると推計されています

が、初期は自覚症状がなく、

知らないうちに病気が進行

していることがあります。

市では、青梅市国民健康

保険加入の40〜74歳の方

のうち、青梅市特定健康診

査を受診または人間ドック

成制度を利用した方でCK

Dのおそれのある方には、

専門医での受診を勧める通

知とリーフレットを3月下

旬に送付します。通知が届

いた方は、内容をご確認の

うえ、ぜひ活用ください。

問い合わせ 健康セン

ター ☎23・2191

2191

「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

問い合わせ 健康センター ☎23・2191



# 3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	1日(月)、3日(水)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、24日(水)、31日(水) 4月7日(水)、12日(月)、14日(水)、21日(水)、26日(月)、28日(水)	午後2時～5時 (1人25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
新型コロナウイルス感染症法律相談	18日(木)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	弁護士 ※新型コロナウイルス感染症に関連した法的な問題など	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分前から受け付けます。
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・過失割合など	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
登記相談	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、相続問題など	
相続・遺言の相談 手続等	23日(火)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	9日(火)	午後1時30分～4時 (1人約30分) ※電話予約制	行政相談委員 ※国等への苦情や要望など	電話相談のみ ▷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	16日(火)	午後2時～4時 (1人30分) ※電話予約制	人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごとなど	市役所3階相談室 ▷予約は1日の午前8時30分から、直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
消費者相談	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	消費生活相談員 ※訪問販売や買物のトラブルなど	電話相談のみ ▷消費者相談室専用電話☎22-6000
福祉専門相談	9日(火) 24日(水)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制 午後5時～8時 ※電話予約制	弁護士 ※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
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 ※分譲マンションの修繕、維持・管理に関する相談	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
健康相談	4日(木)	午前9時30分～11時15分	保健師 ※健康に関する相談(血圧・体脂肪・体重測定など)	健康センター ☎23-2191へ ▷直接会場へ
栄養相談			管理栄養士 ※食事・栄養に関する相談	

※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。  
※参考資料をお持ちの方は、相談時にご用意ください。

### 子育てひろば すこやか「骨盤エクササイズ」

日時 3月4日(木) 定員 先着5組(予約制)  
午前10時30分～11時30分  
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 心理カウンセラー 中村実苗氏

持ち物 飲み物、タオル  
費用無料  
申し込み 3日までに電話☎21-5358(午前9時～午後4時)で畑中保育園へ

### 子育てひろば とことこ「英語でラ・ラ・ラ」

日時 3月4日(木) 妊娠中の方  
午前11時～11時30分  
※子育てひろばは午前10時～正午  
会場 下長瀬自治会館2階大広間  
対象 未就学児の親子、

講師 オールネイションズアートコミュニティ ブジュエ・クリス氏  
定員 先着5組  
直接会場へ 費用無料  
問い合わせ 長瀬保育園 ☎22-8102

### 離乳食の始め方、こ

日時 3月16日(火) 午前10時～11時10分  
会場 健康センター3階  
対象 4～5か月児の保護者  
講師 管理栄養士、歯科衛生士  
定員 先着10組(予約制)

内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方(試食なし)、お口のケア(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの  
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

### ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 3月20日(祝) 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～小学生の保護者で子育てのお手伝いをしてほしい方  
定員 先着10組(予約制)

内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方(試食なし)、お口のケア(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの  
申し込み 電話☎23-3888、23-9338(午前8時30分～午後5時)で青梅市健康センターへ

### 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 3月20日(祝) 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～小学生の保護者で子育てのお手伝いをしてほしい方  
定員 先着10組(予約制)

内容 ①子育ての関心事などを話しましよう②安心して抱っこできる方法  
講師 B.P.ファミリー・サポート・センター 木崎典子氏、持田未来へ

申し込み 3月31日までに電話☎25-2578(午前10時～午後4時)で(特非)青梅子ども未来へ

### 赤ちゃんをはじめ育てているママへ ベビープログラム子育て応援講座

日時 4月1日～22日の木曜日(4回) 午後1時30分～3時30分  
会場 子育て支援センターはぐはぐ和室  
対象 第1子(おむね2～5か月児)と母親  
内容 ①子育ての関心事などを話しましよう②安心して抱っこできる方法  
講師 B.P.ファミリー・サポート・センター 木崎典子氏、持田未来へ

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 3月31日までに電話☎25-2578(午前10時～午後4時)で(特非)青梅子ども未来へ

### 総合病院 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 3月22日(月) 午前9時～正午  
電話 ☎22-3191

### 3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。親子サロンでは、歯科衛生士が歯の相談に応じます。  
費用無料  
申し込み ①～⑥直接会場へ※定員あり⑦電話☎31-1318で子育て支援センターへ

### 詳細・問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

会場	日程	時間
① 大門市民センター会議室	3日(水) 17日(水)	午前10時～正午
② 長淵市民センター体育館	4日～25日の木曜日	午後3時～5時
③ 沢井市民センター和室	1日(月)	午前10時～正午
④ 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
⑤ 新町市民センター体育館	26日(金)	午後3時～5時
⑥ 今井市民センター会議室	11日(木) 25日(木)	午前10時～正午
⑦ 子育て支援センター	赤ちゃんサロン(0～1歳) 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

※一部会場は、休止しています。  
※体育館では、体育館履きをご用意ください。  
※年間予定は、市ホームページをご覧ください。

### フレッシュランド西多摩 緑のカーテン展

ゴーヤやパッションフルーツなど、好きな植物で、緑のカーテンに挑戦してみませんか?さわやかな緑が夏の強い日ざしをやわらげ、節電にも効果があります。  
日程 3月9日(火)～21日(日)  
主催 エコネットはむら  
詳細 西多摩衛生組合ホームページ参照  
問い合わせ フレッシュランド西多摩☎04-2-570-2626

### 3月の収益事業

ボートレース多摩川  
☆7日(日)～10日(水)…第43回関東日刊紙ボートレース記者クラブ杯  
☆19日(金)～24日(水)…第16回澤乃井カップ  
☆28日(日)～31日(水)…Over 40チャンピオン決定戦第56回デイリースポーツ賞  
電話投票会員随時募集中 午前9時～午後6時に電話☎0120-858-006でテレポート加入受付センターへ  
京王閣競輪  
☆11日(木)～13日(土)…F1京王電鉄杯&東京スポーツ杯  
(ナイター)





広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、4/1号…3月5日(金)、4/15号…3月19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)

●紙芝居 3月21日(日) 午前10時~11時▽ネット たまぐりセンター▽たのきゅう、じろうまる、しげちゃん▽先着10人▽費用無料▽直接会場へ▽青梅紙芝居劇団 小割 ☎080-3123-6094

☆催し

●みんなで楽しく認知症予防 3月10日~24日の水曜日 午前10時~11時30分▽福祉センター▽認知症に関心のある方▽楽しいゲームで笑って予防!テンポとリズムも大事です▽先着15人▽1回800円▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎090-8519-4370

☆会員募集

●絵画・工作 第1・2・4月曜日 午後5時~6時50分▽東青梅市民センター▽5~15歳程度▽成長に合わせた楽しい作品作りを講師に学びます▽月額1千200円~3千600円(材料代含む)▽生き生き絵画手仕事 井上 ☎090-24-9382

ボランティア・市民活動センターから

●おもちの病院おうめ 3月6日(土)、13日(土)、20日(祝)、27日(土) 午後1時~4時▽福祉センター▽おもちの無料修理 ※お預かりして修理・直らない場合あり▽費用無料(部品代等実費)▽直接会場へ

会場へ▽同会青梅ネット 原島 ☎31-1551

☆その他

●(特非)青梅こども未来から ☆子どもの体操教室「飛び教室」 ①年中・年長クラス:火曜日 午後2時30分~3時40分・大門市民センター、第1~3.5金曜日 午後2時30分~3時40分・新町市民センター ②小学1~2年生クラス:火曜日 午後3時50分~5時・大門市民センター、第1~3.5金曜日 午後3時50分~5時・新町市民センター▽3月23日(火)の午後3時~4時に大門市民センターで説明会あり※800円(スポーツ保険代)、印刷費、直接会場へ☆学びと遊びのVivooくらぶ ①小学生対象クラス:水・木曜日 午後4時45分~6時30分▽青梅こども未来館 ②年長児対象クラス入会説明会:4月20日(火) 午後3時30分~4時30分▽青梅こども未来館▽6人(予約制) ☆いずれも:(特非)青梅こども未来 ☎25-2578(午前10時~午後4時)

☆スズキ協会だより

●ジュニアゴルフ教室 ①3月21日(日)、27日(土)、28日(日) 午後1時~2時 ②3月25日(木)、29日(月) 午後5時30分~1時30分▽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)▽市ゴルフ協会主催▽同センター ☎74-6370

☆スズキ協会だより

●令和4年春採用自衛官等採用・説明会案内 ☆志願票受付期間(必着)・試験期日①予備自衛官(一般・技能):4月9日まで・4月17日~21日(いずれか1日)②一般幹部候補生:(1)4月28日まで・5月8日~9日(2)6月18日まで・6月26日※飛行要員は(1)の4月28日までの受付のみ③一般曹候補生:5月11日まで・5月21日~30日(いずれか1日)▽自衛官候補生は通年受付※試験期日はお問い合わせください☆採用説明会(個別説明会) …応募受付期間中開催(予約制)▽防衛省自衛隊福生募集案内 ☎042-551-4725(申し込み)

☆スズキ協会だより

●八王子都税事務所から ☆自動車譲渡手続き、廃車手続きはお済みですか? ☆自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に記載されている所有者に課税されます。譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要です。3月31日までに管轄運輸支局または自動車検査登録事務所へ手続きを済ませてください▽都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066 ☆個人事業税の申告期限を4月15日まで延長します…前年に

6370へ申し込み ○スポーツ協会事務所の受付時間 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)

学校施設(音楽室)開放 団体登録の受付

令和3年度も、夜間や土・日曜日、祝日などに、今井小(第一音楽室)、二中(第二音楽室)を開放します。 使用料 1時間100円 ②市内在住・在勤・在学者が過半数以上 ③使用責任者が20歳以上 ④事前登録が必要 ⑤現在利用中の団体も改めて登録が必要ですが希望が多い場合は抽選により

生涯学習サークル登録団体募集

文化やスポーツに関するサークル活動を支援するため青梅市生涯学習サークル登録制度を実施しています。登録された団体は、市ホームページに活動内容などの情報を紹介できるほか、ネット上でもサークルでチラシ等の掲示や配布をすることができ、登録資格 次のすべての要件を満たす団体 ①文化やスポーツなどの生涯学習活動を目的とし、市民に開かれている ②市内在住・在勤・在学者が過半数以上 ③代表者が20歳以上

学校施設(音楽室)開放 団体登録の受付

令和3年度も、夜間や土・日曜日、祝日などに、今井小(第一音楽室)、二中(第二音楽室)を開放します。 使用料 1時間100円 ②市内在住・在勤・在学者が過半数以上 ③使用責任者が20歳以上 ④事前登録が必要 ⑤現在利用中の団体も改めて登録が必要ですが希望が多い場合は抽選により

生涯学習サークル登録団体募集

文化やスポーツに関するサークル活動を支援するため青梅市生涯学習サークル登録制度を実施しています。登録された団体は、市ホームページに活動内容などの情報を紹介できるほか、ネット上でもサークルでチラシ等の掲示や配布をすることができ、登録資格 次のすべての要件を満たす団体 ①文化やスポーツなどの生涯学習活動を目的とし、市民に開かれている ②市内在住・在勤・在学者が過半数以上 ③代表者が20歳以上

事業主控除額を超える事業所得等のある個人事業主▽申告期限:4月15日※所得税の確定申告書や住民税の申告書を提出した方は、事業税の申告書の提出は不要 ※事業を廃止した場合は、廃止の日から1か月以内(死亡による廃止の場合は4か月以内)に個人の事業税の申告をしてくださいます 同事務所事業税課個人事業税 ☎042-644-1114 ●国家公務員募集 受付期間・第1次試験日①総合職試験(院卒者、大卒程度):3月26日(金)~4月5日(月)・4月25日(日) ②一般職試験(大卒程度):4月2日(金)~14日(水)・6月13日(日) ③一般職試験(高卒者、社会人):6月21日(月)~30日(水)・9月5日(日) △人事院 htts://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htmlへ申し込み▽人事院関東事務局 ☎048-740-2006

親子で楽しもう! カヌーアクティビティ体験
青梅市観光協会では、青梅市カヌー協会と連携し、昨年の台風19号で被害を受けた御岳溪谷の早期復旧のPRも兼ねた、親子向けの「カヌー体験イベント」を実施します。
親子でカヌーを体験できるよう、1組につきカヌー2艇を用意します。
日程 3月20日(祝)
時間 ①午前10時~正午②午後1時~3時
※雨天時や河川の増水時は中止
※①②は同じ内容
会場 御岳溪谷
※御岳交流センター集合
対象 市内在住の小学5~6年生の親子・2人1組
指導 青梅市カヌー協会
定員 各回先着3組(予約制)
費用 1組2千円(保険代を含む)
服装・持ち物 濡れてもよい服、運動できる靴、タオル、着替え
申し込み 住所(町名のみ)、親子の氏名、年齢、携帯電話番号(中止時の連絡に使用)、希望する時間(①・②・どちらでも可のいずれか1つ)を電子メール ome-2481@omekanko.gr.jp で(一社)青梅市観光協会へ
※件名は「カヌー申込」としてください。
問い合わせ (一社)青梅市観光協会 ☎24-2481

親子で楽しもう! カヌーアクティビティ体験
青梅市観光協会では、青梅市カヌー協会と連携し、昨年の台風19号で被害を受けた御岳溪谷の早期復旧のPRも兼ねた、親子向けの「カヌー体験イベント」を実施します。
親子でカヌーを体験できるよう、1組につきカヌー2艇を用意します。
日程 3月20日(祝)
時間 ①午前10時~正午②午後1時~3時
※雨天時や河川の増水時は中止
※①②は同じ内容
会場 御岳溪谷
※御岳交流センター集合
対象 市内在住の小学5~6年生の親子・2人1組
指導 青梅市カヌー協会
定員 各回先着3組(予約制)
費用 1組2千円(保険代を含む)
服装・持ち物 濡れてもよい服、運動できる靴、タオル、着替え
申し込み 住所(町名のみ)、親子の氏名、年齢、携帯電話番号(中止時の連絡に使用)、希望する時間(①・②・どちらでも可のいずれか1つ)を電子メール ome-2481@omekanko.gr.jp で(一社)青梅市観光協会へ
※件名は「カヌー申込」としてください。
問い合わせ (一社)青梅市観光協会 ☎24-2481

学校施設(音楽室)開放 団体登録の受付
令和3年度も、夜間や土・日曜日、祝日などに、今井小(第一音楽室)、二中(第二音楽室)を開放します。
使用料 1時間100円
②市内在住・在勤・在学者が過半数以上
③使用責任者が20歳以上
④事前登録が必要
⑤現在利用中の団体も改めて登録が必要ですが希望が多い場合は抽選により
決定します▽詳細は市ホームページ(記事ID:16637)参照
登録方法 3月31日までに社会教育課(市役所3階)で配布する申請書を直接同課へ
※申請書は市ホームページ(記事ID:16637)からダウンロード可
生涯学習サークル登録団体募集
文化やスポーツに関するサークル活動を支援するため青梅市生涯学習サークル登録制度を実施しています。登録された団体は、市ホームページに活動内容などの情報を紹介できるほか、ネット上でもサークルでチラシ等の掲示や配布をすることができ、登録資格 次のすべての要件を満たす団体
①文化やスポーツなどの生涯学習活動を目的とし、市民に開かれている
②市内在住・在勤・在学者が過半数以上
③代表者が20歳以上
※登録用紙は市ホームページ(記事ID:2605)からダウンロード可
※営利・政治・宗教活動などを目的とする団体は不可
登録方法 社会教育課(市役所3階)で配布する登録、内容変更用紙に必要事項を記入し、直接同課へ



### ドイツホストタウン事業 ホストタウンフレーム切手が販売されます

日本郵便(株)は、ホストタウンの取り組みを応援するものとして、ホストタウン自治体と連携して「ホストタウンフレーム切手」を制作・販売しています。

このたび、ドイツのホストタウンである青梅市のフレーム切手(限定500部)を制作しました。

写真は、青梅市と姉妹都市であるポツパルト市の象徴的な景観や建物などから選んでいます。

販売場所 市内郵便局 ほか 価格 920円(税込み)

問い合わせ オリピック・パラリンピック担当



青梅市×ドイツ連邦共和国  
ホストタウン フレーム切手



再植栽から5年目を迎える吉野梅郷エリアで、種々の花や寺社文化施設などをめぐります。

### 春の植物観察と美術館めぐり

春の美術館巡り  
青梅きもの博物館、青梅市吉川英治記念館、櫛かんざし美術館、玉堂美術館を循環する無料バスを運行します。

### 春の美術館巡り

event/6672/を)ご覧ください。

詳細は、青梅市観光協会ホームページ  
https://www.omekaniko.gr.jp/

日程 3月11日(木)、12日(金)  
問い合わせ 青梅市観光協会 ☎24-2481

日程 3月12日(金)  
時間 午前10時集合〜午後零時30分解散  
集合場所 梅の公園正面入り口

申し込み 次のいずれかの方法で青梅市観光協会へ  
電話 ☎24-2481  
FAX ☎84-2510  
電子メール ☎ome-24@omekaniko.gr.jp  
(二次元コード参照)

※当日集金  
定員 先着12人(予約制)  
コース 梅の公園〜天澤院  
〜きもの博物館〜下山八幡神社〜岩割の梅〜即清



梅の里再生  
再植栽した梅に名前が付きました

万葉集研究の第一人者であり、「令和」の考案者とされる中西 進先生が、昨年11月に梅の公園を訪れ、再植栽が可能と判断し、再植栽が可能な梅樹6本に、万葉集の中からふさわしい名前を選び命名しました。

名前	意味
① 三諸(みもろ)	神さまがいらっしゃる所のこと
② 初花(はつはな)	一年でもっとも早い花のこと
③ 久方(ひさかた)	遠い空の彼方のこと
④ 万代(よろずよ)	永遠の未来のこと
⑤ 諸人(もろびと)	みんなのこと
⑥ 百鳥(ももとり)	たくさんの鳥のこと

板と意味が記載された看板を設置しましたので、ぜひご覧ください。

問い合わせ 梅の里再生担当

### 毎日更新! 梅の開花状況



青梅市観光協会ホームページ



青梅市公式ツイッター (@ome\_city\_tokyo)



吉野梅郷観光協会 フェイスブック

今年も、「吉野梅郷梅まつり」が開催されます。令和の時代を迎え、再植栽は5年目。地域とともに歩んできた吉野梅郷には、たくさんの方の梅の花が咲き誇ります。また、梅の公園やオーブンガー

デン等では、梅や春の草花も楽しめます。期間中は、地域の皆さんによるイベントが実施される予定です。詳細は、市ホームページ「観光ガイド」  
https://www.city.ome.aomori.jp/

▽市商工観光課 ☎24-2110  
▽観光案内所 ☎20-002481  
▽青梅市観光協会 ☎24-2481

### 吉野梅郷梅まつり 花も心もほろろぶ梅の里

3月1日(月)〜21日(日)

ome\_tokyo.jp/site/omekaniko/等を)ご覧ください。

### 令和3年度市民センター主催健康体操教室

	らくらく健康体操教室	のびのび健康体操教室
日程	原則として第2・4火曜日	
時間	午前10時~正午(全20回)	午後1時~3時(全19回)
会場	沢井市民センター体育館	河辺市民センター体育館
対象	市内在住で軽運動ができる65歳以上の方	市内在住で軽運動ができる60歳以上の方
内容	体育館で行う軽運動	
指導	日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター 石黒成彬氏	
定員	80人(抽選)	50人(抽選)
費用	費用無料	
服装・持ち物	運動ができる服装、体育館履き、マスク、タオル、飲み物	
申し込み	3月10日(必着)までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、生年月日、性別、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、郵送〒198-0172 青梅市沢井2-682 沢井市民センター「らくらく健康体操教室」へ ※1人1通、河辺市民センター「のびのび健康体操教室」との重複申し込み不可	3月10日(必着)までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、生年月日、性別、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、郵送〒198-0036 青梅市河辺町6-18-1 河辺市民センター「のびのび健康体操教室」へ ※1人1通、沢井市民センター「らくらく健康体操教室」との重複申し込み不可
問い合わせ	沢井市民センター ☎78-8304	河辺市民センター ☎22-4885

次号の発行は3月15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。

### 青梅市立総合病院 新型コロナウイルス感染症 院内感染状況

当院において院内感染が発生し、1月21日〜2月18日に、患者さん27人、職員等23人、計50人の感染が確認されています。感染拡大防止と事態収束に取り組みつつ、外来診療と救急の受け入れを再開しました。また、院内感染の発生していない病棟の予定入院、退院転院についても再開しています。

患者さんならびに関係者の皆さんに、ご心配と迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。皆さんのご理解とご協力をお願いします。※2月22日現在の内容です。

※診療体制等の最新情報は、当院ホームページを)ご覧ください。

問い合わせ 病院管理課 庶務係

3月の木曜夜間窓口  
毎週木曜日は、午後8時まで窓口業務の一部を延長して実施しています。

開設日 4日、11日、18日、25日

対象課・問い合わせ 市民課、保険年金課、介護保険課、高齢者支援課、障がい者福祉課、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

3月の日曜納付窓口  
日時 28日(日) 午前9時〜午後4時  
問い合わせ 収納課収納管理係

