

12/1号 広報 おうめ

2022年 NO. 1451

広報

おうめ



小作取水堰から



今寺天皇塚水田



御岳山ケーブルカー

青梅の冬景色



青梅クリスマスマーケットのイルミネーション



青梅クリスマスマーケットのイルミネーション



大岳山



庁舎からの初日の出



青梅マラソン大会

今号の主な記事

- ◆市職員募集…2面
- ◆乗って守ろう！使って育てよう！公共交通！、秋の叙熱…3面
- ◆民生委員・児童委員改選…4面
- ◆12月3日～9日は障害者週間…5面
- ◆新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行に備えましょう…6面
- ◆善ちゃんのサイエンスショー…8面
- ◆奥多摩溪谷駅伝競走大会交通規制…9面
- ◆藤原紀香チャリティ講演会…12面

職員募集

問 職員課人事研修係



職種	保健師
募集資格	令和5年4月1日時点で次の要件をすべて満たす方 ▷昭和57年4月2日以降に生まれた方 ▷保健師の免許を有する方
募集人数	若干人
試験日	①第1次試験…令和5年1月11日(水) ②第2次試験…令和5年2月1日(水)
試験会場	青梅市役所
選考方法	①事務能力試験、性格適性検査、論文試験、口述試験 ②口述試験
結果発表	①令和5年1月20日(金) ②令和5年2月中旬(予定)
申し込み	市役所1階総合案内で配布する申込書(2次元コード参照)に必要事項を記入し、面接カード、卒業証明書および成績証明書を添付して、12月15日(消印)までに郵送〒198-8701青梅市職員課人事研修係へ ※卒業証書と成績証明書を期限までに提出することが困難な場合は連絡してください。
その他	詳細は市ホームページ(2次元コード参照)または市役所1階で配布する試験要項をご覧ください。

マイナポイントの受け取りには 12月末までのカード申請が必要です

問 写真撮影・申請サポート、企業・団体出張サポート、休日臨時申請窓口…
市民課マイナンバーカード担当、マイナポイント申請支援…DX推進担当
マイナンバーカード・マイナポイントの申請支援を実施しています。自身のスマートフォンを使用したオンライン申請も可能です。

☆写真撮影・申請サポート

会場 市民課(市役所1階)

※木曜日は午後8時まで実施

☆企業・団体出張申請サポート

市内の企業・団体等に職員が出張して申請を受け付けます。

☆マイナポイント申請支援

会場 マイナンバー交付特設会場(市役所1階)

持ち物 マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書の暗証番号、キャッシュレス決済サービスの「ID・セキュリティコード」

※公金受け取り口座も登録する場合は、口座情報が分かるもの

☆休日臨時申請窓口

日時 12月11日(日) 午前9時～午後3時

※マイナンバーカード申請手続きのみ行います。

会場 市民課(市役所1階)



写真撮影・申請サポート



企業・団体出張申請サポート



(仮称)今井土地区画整理事業に関する 環境影響評価書案に係る見解書の縦覧 都民の意見を聴く会



(仮称)今井土地区画整理事業に関する環境影響評価書案に係る見解書の縦覧	
縦覧期間	12月7日(水)～26日(月) 午前9時30分～午後4時30分 ※土・日曜日除く
縦覧場所	▷市環境政策課(市役所5階) ▷入間市生活環境課(入間市豊岡1-16-1) ▷都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎19階) ▷都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎3階) ※市中央図書館、今井・大門・新町市民センターでも閲覧可
都民の意見を聴く会	
日時	令和5年1月18日(水) 午後1時30分
会場	今井市民センター2階 第2・3会議室
公述人募集	15分以内で環境保全の見地からの意見を述べる公述人を募集します。12月13日～27日(消印)に事業名、氏名、住所(法人その他の団体は、都内にある事務所または事業所の所在地)、環境保全の見地からの意見を記載し、直接、申出フォーム(2次元コード参照)、または郵送〒163-8001都環境局総務部環境政策課へ
その他	公述人の申し出がない場合は中止
問い合わせ	都環境局総務部環境政策課 ☎03-5388-3439 市環境政策課環境対策係

意見をお寄せください



青梅市地域公共交通計画(案)	
閲覧期間	12月8日(木)～22日(木)
対象	市内在住・在勤・在学、市内に事務所または事業所を有する方、当該案件に直接的な利害関係を有する方
閲覧場所	管理課(市役所5階)、行政情報コーナー(市役所2階)、各市民センター、中央図書館 ※市ホームページ(2次元コード参照)でも閲覧可 ※各施設の休館日を除く
提出方法	22日(消印)までに閲覧場所に備え付けの用紙(市ホームページからダウンロード可)に意見・必要事項を記入のうえ、下記のいずれかの方法で都市整備部管理課へ提出してください。 ▷直接持参 ▷郵送…〒198-8701 青梅市都市整備部管理課 ▷ファックス…☎22-3508 ▷電子メール…✉div2505@city.ome.lg.jp ※件名は「地域公共交通計画への意見」としてください。
意見への対応	個人情報を除き、市の考え方を付して、市ホームページ等で公表します。意見に対する個別の回答はできません。
問い合わせ	都市整備部管理課交通担当

申請期限は12月28日(郵送は31日消印)まで

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

問 生活自立支援窓口 ☎23-5888

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮し、緊急小口資金や総合支援資金の特例貸付による支援を受けた方を対象に支援金を支給します。詳細は市ホームページ(2次元コード参照)をご覧ください。

支給額(1か月あたり) 60,000円(単身世帯)、80,000円(2人世帯)、100,000円(3人以上世帯)



申請期限は令和5年1月31日(消印)まで

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援金

問 新型コロナウイルス感染症対策給付金担当

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯等)に対し1世帯あたり5万円を給付します。詳細は市ホームページ(2次元コード参照)をご覧ください。



傍聴にお出かけください

	食育推進会議	健康増進計画推進会議	介護保険運営委員会
日時	12月15日(木) 午後2時から	12月19日(月) 午後2時から	12月23日(金) 午後1時30分から
会場	健康センター3階 機能訓練室	健康センター2階 研修室	市役所議会棟 3階大会議室
内容	令和3年度取組状況調査の結果について ほか		日常生活圏域および地域包括支援センター運営体制の見直しについて ほか
定員	10人(抽選)		
傍聴受付	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で		当日の午後1時～1時20分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は12月9日までに介護保険課へ申し込み
問い合わせ	健康センター ☎23-2191		介護保険課 介護保険管理係



新しくなった「広報おうめ」についてご意見をお寄せください。市ホームページまたはアンケート用紙（市役所1階総合案内窓口・4階秘書広報課窓口で配布）からご回答ください。

いつもの生活に鉄道・路線バス・タクシーの利用を取り入れてみませんか

乗って守ろう！使って育てよう！公共交通！

青梅市公共交通協議会より

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、公共交通の乗車人員は大幅に減少しました。

その後、テレワークやオンライン授業など「新しい生活様式」が定着しつつある中、乗車人員がコロナ禍前の水準に回復することは期待できません。市では、公共交通を確保維持するための負担を行っていますが、燃料費高騰の影響もあり、交通事業者の経営は大変厳しい状況です。

皆さんのご利用あつての公共交通です。いつもの生活に鉄道・路線バス・タクシーの利用を取り入れてみませんか。

市内公共交通事業者の取り組み

☆京王自動車

アプリ「GO」を使えば、スマートフォンで行き先や支払い方法などを設定して、簡単・確実にタクシーを呼ぶことができます。



問 都市整備部管理課交通担当

☆JR東日本

JR青梅駅の「話せる指定席券売機」では、オペレーターと対話しながら、安心してきっぷ購入ができます。

☆都営バス

従来の1人乗りベビーカーに加え、2人乗りベビーカーも折りたたまずに乗車できます。

☆西東京バス

65歳以上の方だけが買える「にしちゅんパスポート65」は、定額で1か月間乗り放題となるスマホ乗車券です。

☆西武バス

「西武線アプリ」では、バスで現在位置情報等を提供し鉄道とバスのシームレスな移動を案内します。



△にしちゅんパスポート
△西武線アプリ
④ iPhone版
⑤ Android版

令和4年秋の叙勲

問 秘書広報課

秋の叙勲の発表があり、2人の方が受章されました。おめでとうございます。

—敬称略—

※年齢は10月28日時点



瑞宝単光章

中嶋東治（62歳）

技能検定功労
現日野工業高等学園主幹

藤木俊子（74歳）

統計調査功労
元各種統計調査員

交通事故防止にご協力を！

TOKYO交通安全キャンペーン

問 青梅警察署 ☎22-0110、市市民安全課市民安全係

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して、年末期における交通事故防止を図ることを目的に、12月7日（水）まで、「TOKYO交通安全キャンペーン」を実施します。

市民一人ひとりが交通ルールの順守と正しい交通マナーを心がけ、交通事故防止にご協力をお願いします。

重点項目

- ①高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ②歩行者等の保護など安全運転意識の向上及び飲酒運転等の危険運転の根絶
- ③自転車の交通事故防止
- ④二輪車の交通事故防止
- ⑤電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底
- ⑥違法駐車対策の推進



年内の粗大ごみの処理はお早めに

問 清掃リサイクル課収集指導係

粗大ごみの年内処理を希望する方は、早めの申し込み、持ち込みをお願いします。※月～金曜日の午前11時30分～午後1時30分、日曜日のリサイクルセンターへの持ち込みは、大変混雑が予想されます。

☆自宅回収 申し込み専用電話 ☎23-5805

受付日時 月～金曜日 午前9時～午後5時

収集日 月～金曜日（祝日可）

※12月29日～1月3日を除く

☆リサイクルセンターへの個人持ち込み

日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時

※土曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く
※住所が確認できるものをお持ちください。

☆いずれも

生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給者は粗大ごみの処理手数料が免除されます（要申告）。

※持ち込みの場合は、受け付け時に証明書が必要です。

粗大ごみ等の不法投棄について

不法投棄は犯罪であり、法律によって処罰されます。

市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力により随時パトロールを行うほか、不法投棄の防止を呼び掛ける看板等を設置していますが、依然としてなくなりません。不法投棄されたごみの処分は、土地所有者へお願いしています。土地所有者の皆さんは、捨てられないよう自衛策にご協力ください。

入選6作品を市役所で展示します

明るい選挙啓発ポスター展

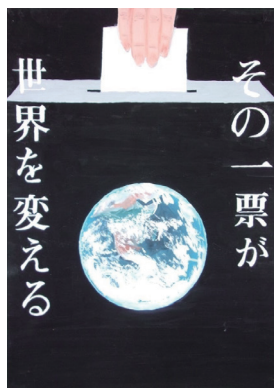
問 市選挙管理委員会

市選挙管理委員会では、市内小・中学校、高校の児童・生徒を対象に、明るい選挙を推進するため、啓発ポスターコンクールを毎年実施しています。今年は小・中学生各3点を市入選作品として決定し、都審査へ推薦しました。入選作品を市役所で展示します。

日時 12月13日

（火）～20日（火）

会場 市役所1階ロビー



新規就農者による 市内農産物直売会

問 農林水産課農政係

市内で生産された新鮮な農産物を販売します。スーパーマーケットではあまり見かけない珍しい野菜も並びます♪

日時 12月7日（水） 午前10時～午後3時

※売り切れ次第終了

会場 市役所正面玄関横



総合病院見学会

院長が病院の概要について説明します。

日時 令和5年1月10日（火） 午後2時30分～4時30分頃

対象 市内在住・在勤・在学者 ※団体申し込み不可

内容 病院の概要説明、ヘリポート・救命救急センター・屋上庭園等の見学

定員 先着10人（予約制）

申し込み 1月5日（木）までに電話 ☎22-3191 で総合病院施設課施設管理係へ

3年間、福祉行政と市民をつなぐパイプ役として活躍します

民生委員・児童委員の改選

問 福祉総務課庶務係

市の民生委員・児童委員128人(うち主任児童委員11人)の方が12月1日付で厚生労働大臣から委嘱されました(下表のとおり)。委員の自宅玄関に「東京都民生委員・児童委員」の門標を掲げています。

主な仕事 福祉事務所、児童相談所など行政機関への協力活動▷生活保護、児童、母子、高齢者、心身障害者(児)などに関する相談・助言・指導▷地域福祉の向上のために行う自主活動など

Table with columns: 担当区域, 氏名, 電話番号. Lists members for 第1地区, 第2地区, and 第3地区.

Table with columns: 担当区域, 氏名, 電話番号. Lists members for 第3地区, 第4地区, and 第5地区.

Table with columns: 担当区域, 氏名, 電話番号. Lists members for 第5地区, 第6地区, and 第7地区.

※駒木町2丁目の一部、駒木町3丁目、長淵3丁目、長淵4丁目の一部、長淵8丁目、長淵9丁目、千ヶ瀬町3丁目、河辺町4丁目、河辺町6丁目、東青梅3丁目、東青梅4丁目、東青梅5丁目の一部、師岡町2丁目、野上町3丁目の一部、木野下、梅郷6丁目、二俣尾5丁目、沢井、富岡1丁目の一部、富岡3丁目、富岡市営第2住宅、成木4丁目、成木5丁目は未定の地域です。この地域で相談したい場合は、福祉総務課庶務係に連絡してください。 ☆:主任児童委員

12月1日より開始!

キャッシュレス最大30%還元キャンペーン



問 青梅商工会議所 ☎ 23-0111、市商工観光課商工労政係

市内の対象店舗でPayPay残高を使って買い物をすると、決済額の最大30%がポイントとして還元されます。詳細は市ホームページをご覧ください。

実施期間 12月31日まで

※期間中でもキャンペーンの還元額が予算の上限に達した場合は終了となる場合があります。

☆市民向けPayPayの使い方説明会☆

日程・会場

Table with columns: 日程(12月), 会場. Lists dates and venues for the PayPay explanation sessions.

時間 午後1時~2時

定員 先着各20人(予約制)

申し込み 電話で青梅商工会議所へ



インボイス制度相談窓口

問 市商工観光課商工労政係

日時 12月6日(火)、20日(火) 午後1時~5時 会場 青梅商工会議所1階相談室

対象 中小企業者

内容 令和5年10月1日施行の適格請求書等保存方式(インボイス)制度に関する税理士による個別の税務相談

申し込み 電話 ☎ 23-0111で青梅商工会議所へ

公金の取り扱いが一部終了します

三井住友信託銀行 山梨中央銀行 公金支払一部取扱終了

問 会計課出納係

令和5年3月31日をもって、三井住友信託銀行・山梨中央銀行での青梅市公金(市税・料金等)の口座自動引落し(口座振替)によるお支払いの取り扱いが終了します。

利用している方は、他の金融機関口座への変更手続きをしてください。

なお、三井住友信託銀行については、各店舗窓口での納付書によるお支払いも併せて終了しますので、令和5年4月1日以降は、納付書に記載されている他の金融機関等でお支払いください。

国民年金保険料の免除・納付猶予申請



問 青梅年金事務所 ☎30-3410、
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004、
市保険年金課国民年金係

国民年金保険料の納付が困難な方は、免除・納付猶予制度をご利用ください。詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

免除の種類

- ▷保険料免除(1/4、半額、3/4、全額免除)
- ▷産前産後免除
- ▷法定免除
- ▷学生納付特例
- ▷納付猶予

※新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方は、臨時特例制度を利用することができます。

※住民税の申告内容をもとに審査を行いますので、所得の申告を忘れずに行ってください。

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ

ジェネリック医薬品差額通知をお送りします

問 ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120-601-494 (12月中旬~1月31日)

現在服用されている先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に、お薬代(自己負担額)がどれくらい軽減できるかが分かるジェネリック医薬品差額通知書を、12月中旬にお送りします。

なお、この通知による医療費の支払いや還付金は発生しません。

対象者 生活習慣病などで先発医薬品を処方されている方で、お薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

※すべての被保険者の方にお送りするものではありません。



12月はオール東京滞納STOP強化月間



問 収納課徴収庶務係
都と市区町村では、安定した税収確保と納税の公平性確保を目指して、12月を「オール東京滞納STOP強化月間」と位置づけ、都と市区町村が連携した広報や催告による納税推進、差し押さえ等の滞納処分など、多様な徴収対策の強化に取り組んでいます。

「税を考える週間」小学生書道展

問 市民税課庶務係
西多摩地区税務協議会では、租税教育の一環として小学校高学年の児童を対象とした第40回「税を考える週間」書道展を開催しました。
審査で入選した市内児童の作品57点を市役所1階ロビーで展示します。
日程 12月15日(木)~27日(火)

健康・福祉

12月3日~9日は障害者週間です

問 障がい者福祉課庶務係

障がいの有無にかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し、支え合い、共に暮らせる社会は、ちょっとした配慮や工夫で実現できます。障がいのある方について知り、身近なこととして考えてみませんか。

障害者施設等作品展示会

日程 12月5日(月)~9日(金)

会場 市役所1階ロビー

内容 絵画、手工芸品等の展示、施設紹介

※2階喫茶コーナーで各施設の障がい者が作成した製品を販売します。

サポートセンター・サロンギャラリー

市障がい者サポートセンターの活動紹介、利用者の作品展示を行います。

日時 12月3日(土)~8日(木) 午前10時~午後4時

会場 市障がい者サポートセンター1階「憩いのサロン」

ご存じですか？

市役所喫茶コーナー「カフェだんだん」

市内の障害者施設等の方が社会参加を目指しながら、接客等を行っています。いきいきとした笑顔、真心のこもった接客と料理で、皆さんの来店をお待ちしています。

聴覚障害者標識

聴覚障害のある方が普通自動車を運転する際に、普通自動車に表示するものです。



障害者のための国際シンボルマーク

障がいのある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車いすを利用する方だけでなく、障がいのあるすべての方のためのマークです。



ヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されたカードで、障がいのある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるためのものです。ヘルプカードを持っている方が困っている場合は、記載内容を参考に、手助けや配慮の協力をお願いします。



電話リレーサービス

聴覚や発話に困難がある方と聞こえる方を、通話オペレータが手話・文字と音声とを通訳することにより、電話で双方につながるサービスです。24時間365日、自宅や外出先でも利用できます。事前に日本財団電話リレーサービスのホームページから利用登録が必要です(聞こえる方は登録の必要がありません)。

音声コード

文字情報を音声情報に変える2次元コードで、専用の読み上げ装置を使用すると、音声で文字情報を聴くことができます。

市障がい者サポートセンター ☎30-0152 ☎30-0153

障がいのある方の社会参加と自立を促進し、福祉の増進を図ることを目的として、さまざまな事業を行っています。利用する場合は、登録が必要です。

開館時間 月~土曜日、祝日...午前9時~午後6時、日曜日...午前9時~午後5時

市障害者就労支援センター ☎25-8510 ☎25-8512

市内在住の障がいのある方が安心して一般企業への就労を実現し、継続できるように、さまざまな支援を行っています。利用を希望する場合は、予約が必要です。

発達障害を知る~自分らしく生きるライフキャリア支援~

発達障害者支援事業講演会

日時 令和5年1月21日(土) 午後2時~3時30分
会場 ①市役所2階204~206会議室②Zoomでの視聴
対象 市内在住・在勤者
内容 詳細は2次元コードから
講師 (特非)リトルプロフェッサーズ副代表 綿貫愛子氏
定員 各先着50人(予約制) ※①のみ手話通訳あり

問 市障がい者サポートセンター、市障がい者福祉課相談支援係

申し込み

▷市役所で視聴希望の方...12月5日~1月11日に電話 ☎30-0152 またはファックス ☎30-0153 で市障がい者サポートセンターへ
▷Zoomで視聴希望の方...12月5日~1月11日に2次元コードから



手洗い・マスク着用・換気などの基本的な対策も忘れずに！

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの同時流行に備えましょう

問 健康センター☎23-2191 ※新型コロナウイルスワクチン接種については、市コールセンター☎0120-840-085
次の4つのことについて準備しておきましょう。

1 発熱に備え医薬品等を準備しましょう

- ▷市販の新型コロナ抗原検査キット…国が承認したキットを選びましょう。
- ▷市販の解熱鎮痛薬…都薬剤師会ホームページ（2次元コード）参照
- ▷体温計…電池の残量も確認しましょう。
- ▷生活必需品…手指消毒剤、洗剤、ごみ袋など



2 食料品を準備しましょう（1週間分目安）

- ▷水分補給できるもの…スポーツ飲料、経口補水液など
- ▷体調がすぐれないときでも食べやすいもの…レトルトのおかゆなど
- ▷調理せずに簡単に食べられるもの…レトルト食品、缶詰など



3 新型コロナウイルスワクチン接種

市内医療機関や集団接種会場で接種を受けられます。年末年始の感染拡大を防ぐため、年内の接種をご検討ください。



年齢	実施中のワクチン接種
12歳以上	初回（1・2回目）接種【従来型1価ワクチン】 オミクロン株対応ワクチン接種【オミクロン対応2価ワクチン】
5～11歳	小児接種（1・2・3回目）【5～11歳用ワクチン】
生後6か月～4歳	乳幼児接種（1・2・3回目）【生後6か月～4歳用ワクチン】

4 インフルエンザワクチン接種

65歳以上の方等の定期接種の対象で接種を希望する方は、お早めに接種をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種とインフルエンザワクチン接種は、接種間隔に制限がありません。



スマートフォン貸出事業あり

高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 12月22日（木）①午前10時～午後1時②午後2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみを利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作等

定員 各回10人（抽選）

申し込み 15日までに次のいずれかの方法

でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話☎03-6845-7883（祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）

▷ファックス☎03-6684-6327

※ファックスの場合、希望の日時・会場、^{フリガナ}氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無を記載して送信

青梅市シルバーマイスターを募集します



問 高齢者支援課地域支援係

優れた技能、知識、経験を有し、その技術等を次世代に継承していただける65歳以上の方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。

登録後は、市内の小・中学校、保育園、幼稚園、自治会等の団体からの依頼に応じて、ボランティアの講師として技術を伝えていただきます。シルバーマイスターに登録して技術、知識、技能をたくさんの方に伝えてみませんか。自薦・他薦を問いません。

マイスターの技を見たい、技術等を学びたいという団体の方は、お問い合わせください。



エンジョイトレーニング ～冬こそ体を動かそう～



有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、姿勢を整える運動等を行います。

対象 参加日当日64歳以下の市民

日時・会場・定員 下表参照

服装・持ち物 運動できる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、屋外用運動靴

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ



時間はいずれも午前9時40分～11時40分

日程（令和5年）	会場	定員
1月19日（木）	健康センター3階	先着15人（予約制）
1月31日（火）	健康センター3階	先着15人（予約制）
2月16日（木）	ネッツたまぐーセンター多目的ホール	先着30人（予約制）
2月22日（水）	ネッツたまぐーセンター多目的ホール	先着30人（予約制）

市のがん検診を受診された方へ

精密検査を受けましょう

問 健康センター☎23-2191

がん検診の検査結果が「要精密検査」の時、皆さんは精密検査を受けていますか？

「要精密検査」＝「がん」ではなく、「がんの疑いを含め異常（病気）が疑われる」と判断されたということです。その原因についてより詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

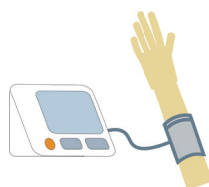
早く病気ががんが見つければ、それだけ早く治療が始められ、早く良くなる可能性が高まります。

検診を受けた医療機関やかかりつけ医等にご相談ください。

自分や家族のため、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

自身の血圧の測定値はご存じですか？

高血圧症予防講座 ～収縮期血圧が130mmHgは異常？正常？～



ふだんの生活や食生活を振り返りながら、血圧について学びましょう。

日時 令和5年1月26日（木）午前10時～正午

会場 市役所2階204会議室

対象 市民

講師 管理栄養士 高森恵美子氏

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具、ひざ掛けなどの防寒具

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

市民食育講演会

子どもの食物アレルギー



食物アレルギーのメカニズムや症状が出た際の対処法、食物アレルギーの予防方法など、食物アレルギーに関するさまざまな情報や知識をお伝えします。

日時 令和5年1月13日（金）午前10時～正午

会場 市役所2階201～203会議室

対象 市民

講師 市立総合病院小児科 下田麻伊氏

定員 先着40人（予約制）

持ち物 筆記用具

その他 若干人託児あり（6か月～小学生）

※希望者は1月5日までに申し込み

申し込み 2次元コードまたは

は電話☎23-2191で健康センターへ





友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



子育て・教育

健康・福祉

広報おうめ 4.12.1 (7)

介護予防教室「楽しく脳トレ体操」 もの忘れ相談会 12月14日(水)



問 地域包括支援センターうめぞの、
市高齢者支援課包括支援係

★介護予防教室「楽しく脳トレ体操」

時間 午後1時～2時20分

対象 65歳以上の市内在住者

定員 20人程度

服装 動きやすい服装

申し込み 電話☎24-2882で地域包括支援セン
ターうめぞのへ

★もの忘れ相談会

時間 午後2時30分～3時30分

対象 市内在住者

★いずれも

会場 西東京農業協同組合JA西東京調布支店2階
(長淵7-325-1)

※公共交通機関を利用してください。



青梅市医師会健康コラム95

たかが便秘されど便秘—変わってきた高齢者の便秘治療—

沢井診療所院長 宮下吉弘

便秘とは、「本来対外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義され、近年の疫学調査で生命予後を悪化させ、心血管イベントのリスクとなることが判明しています。慢性便秘の症状は、排便回数の減少(週3回未満)かつ排便困難症状(強いいきみ、残便感、頻回便、閉塞感)があることです。

日本では、江戸末期からセンノシドなどの刺激性下剤と浸透圧性下剤である酸化マグネシウムが使われてきました。このため、刺激性下剤の連用による習慣性、耐性(薬がきにくくなる)の問題や酸化マグネシウムによる高マグネシウム血症の問題などが出てきました。

2012年から次々に6種類もの新しい便秘薬が登場しました。その多くは便の水分量を増加させ、便を軟らかくして排便を促す薬です。便は水分を吸収することにより膨張し、大腸の動きを活発にします。生理的な作用に近く、連用による耐性の問題もありません。また、体内にほとんど吸収されないため比較的安全に使用可能です。

高齢者施設入所者では、慢性便秘のある人は50%程度と推測され、排便ケアは施設における医療の最重要事項となっています。自院が管理医を受託している特養で、従来の治療で十分な排便が得られない人に、新規便秘薬を併用することにより、排便の改善が得られた方が多く認められました。慢性便秘でお悩みの方は、かかりつけ医と相談し、自分に合う治療薬を探し出すいい機会ではないでしょうか。

問 健康センター☎23-2191

子育て・教育

日本財団助成事業 子ども第三の居場所みらくる MESHソニー感動体験プログラム

問 (特非) 青梅子ども未来☎78-0762、
子ども家庭支援課支援係



日時 12月22日(木) 午後4時～5時30分

会場 コミュニティテラスみらい館プラス

対象 小学生～高校生

内容 簡単に遊べるプログラミングブロックの体験

講師 (特非) 放課後NPOアフタースクール

定員 先着15人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 20日までに2次元コードまたは直接同館
へ

子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」を リニューアルしました

問 子ども家庭支援課支援係

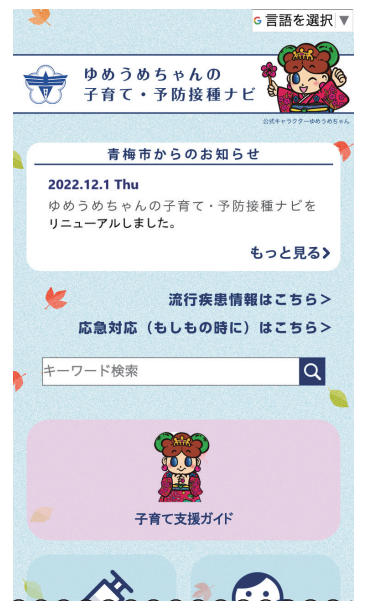


市の子育て支援制度やイベント情報、お子さんの
予防接種日程などが配信される便利なアプリです。

主な変更箇所

- ▷「青梅市子育て支援ガイド電子書籍版」「子育てお役立ち情報」を搭載
- ▷「成長記録」をバージョンアップ
- ▷対応外国語を増加

すでにお使いの方は、更新メッセージが配信されますので更新してください。新たな登録や使い方などの詳細は市ホームページをご覧ください。



すくすく、食育!

会場・申し込み

健康センター☎23-2191



ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 12月20日(火) 午前10時～11時
10分

対象 4～5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方・作り方
(試食なし)、お口の手入れ



定員 先着10組(予約制)

モグモグカミクラス(離乳食教室・中後期)

日時 12月22日(木) 午前10時～10時
50分

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方・7か月以降の離乳食の作
り方(試食なし)

定員 先着10組(予約制)



妊婦歯科健診

～赤ちゃんのためにお口の中の
健康チェック～



妊娠中に一度、お口のチェックを
しておきましょう!

日時 12月15日(木) 午後1
時30分～3時30分

会場 健康センター2階

対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着10人(予約制)

持ち物 母子手帳 歯ブラシ

申し込み 電話☎23-2191で
健康センターへ

初めて赤ちゃんを育てているお母さんへ

親子の絆づくりプログラム ～赤ちゃんがきた!～ ベビープログラム1



親子一緒に参加して育児の楽しさや悩みご
とを話しませんか。

日時 令和5年1月13日～2月3日の金曜
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

対象 第1子(おおむね2～5か月児)と母
親

講師 BPファシリテーター 栗原久美子氏、
木崎典子氏

定員 先着10組(予約制)

費用 1,100円(テキスト代)

申し込み 1月10日までに応募フォーム
(2次元コード参照)または電話☎78-
0762(午前10時～午後4時)で(特非)
青梅子ども未来へ

(公財) 青梅佐藤財団共催事業・子どもも大人も科学を楽しく学ぼう!

科学っておもしろい! 善ちゃんのサイエンスショー

問 社会教育課

日時 令和5年1月22日(日) ①午前10時30分～11時30分
②午後1時～2時

会場 ネットたまぐーセンター多目的ホール

対象 市内在住・在学・在勤者(小学3年生以下は要保護者同伴)

定員 各回150人(抽選)

申し込み

対象	方法	期限
市内の小学校在学者と保護者等	学校申込ボックス ※学校専用の申込み用紙を使用	12月21日(必着)
上記以外の市内在住・在学・在勤者	次の方法で〒198-8701 青梅市社会教育課へ ▷はがき ▷☎22-9835 ▷電子申請(2次元コード) ※参加希望時間、参加者全員の氏名、住所、電話番号、(小・中学生、高校生は学校と学年、在勤者は会社名)を記載	

※結果はハガキで通知予定



講師 サイエンスクリエイター 善ちゃん(北沢善一氏)

プロフィール 大町エネルギー博物館、つくばエキスポセンターの学芸員として培ってきた経験を生かし、笑ってためになるサイエンスショーを全国で開催。その数、北海道から沖縄まで全国で延べ3,600回を超え、好評を博している。そして、テレビ等のメディアへの実験協力・監修、そして自らも多く出演中。

団体・サークルの皆さん、日ごろの成果を披露しませんか

生涯学習フェスティバル～釜の淵新緑祭2023～ 出演団体&公募実行委員募集

日程 令和5年5月13日(土)、14日(日)



会場 釜の淵公園と周辺施設、ネットたまぐーセンター

内容 団体・サークルによる楽器演奏、コーラス、踊り、体験教室など

※1団体につき準備・片付け含めて1時間以内で披露できるもの

※代表者(代理も可)が実行委員会に必ず出席できる団体、グループ

※参加費は無料ですが、運搬費用等は各団体負担

申し込み 12月14日までに社会教育課(市役所3階)または各市民センター等で配布する出演申込書(ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、ファックス☎22-9835、電子メール☒div7050@city.ome.lg.jpまたは直接社会教育課へ



△詳細はこちら

○新緑祭公募実行委員

対象 高校生以上 人数 若干人

申し込み 12月14日までに氏名、住所、電話番号を電話、ファックス☎22-9835または電子メール☒div7050@city.ome.lg.jpで社会教育課へ

鑑賞しませんか

青梅市芸術文化奨励賞表彰式 受賞者作品展・発表会

問 社会教育課



作品展

日時 12月15日(木)～18日(日) 午前10時～午後5時

表彰式・発表会

日時 12月17日(土)

▷表彰式…午後1時15分から

▷発表会…午後2時～午後4時30分(予定)

いずれも

会場 ネットたまぐーセンター

※専用の駐車場はありません。なるべく公共交通機関をご利用ください。

案内状を年内にお届けします

令和5年成人の日 青梅市二十歳を祝う会

問 社会教育課



12月10日付けで、20歳(平成14年4月2日～15年4月1日生まれ)の方へ案内状(はがき)を郵送します。当日、受付に提出してください。

現在市内に住んでいなくても、市内の小・中学校を卒業した方、本籍がある方、肉親が住んでいる方は出席できますので、社会教育課へご連絡ください。

日時 令和5年1月9日(祝) 午前10時30分から

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

落語協会会長柳亭市馬師匠がトリ!

都民寄席

問 都民寄席実行委員会 ☎03-5909-3081、市社会教育課



▷柳亭市馬

©武藤奈緒美



▷三笑亭夢丸

日時 令和5年2月11日(祝) 午後1時～3時15分頃(0時15分開場)

会場 ネットたまぐーセンター多目的ホール

対象 都民

出演 柳亭市馬、三笑亭夢丸 ほか

定員 200人(抽選)

申し込み 12月23日までに都民寄席応募フォーム(2次元コード)から

※入場者数は1応募につき2人まで

※結果は入場券の発送をもって、かえさせていただきます。

新年らしい写真を募集!

広報おうめ新年号写真募集



対象 市内在住者

応募条件 市内で撮影したもの▷2Lサイズ以上の縦長のもの▷未発表のもの▷1人3点まで▷作品の提出はデータのみ(紙での提出不可)

注意事項 被写体の肖像権侵害等に関するトラブルに対し、市は一切の責任を負いません▷作品の著作権は市に帰属し、印刷物やインターネット等の広報媒体で使用することがあります。

応募方法 12月9日までに作品のデータ(5MB以内)を添付して、本文に住所、氏名(ペンネーム可)、電話番号、作品タイトル、撮影場所を電子メール☒div0110@city.ome.lg.jpで秘書広報課広報係へ

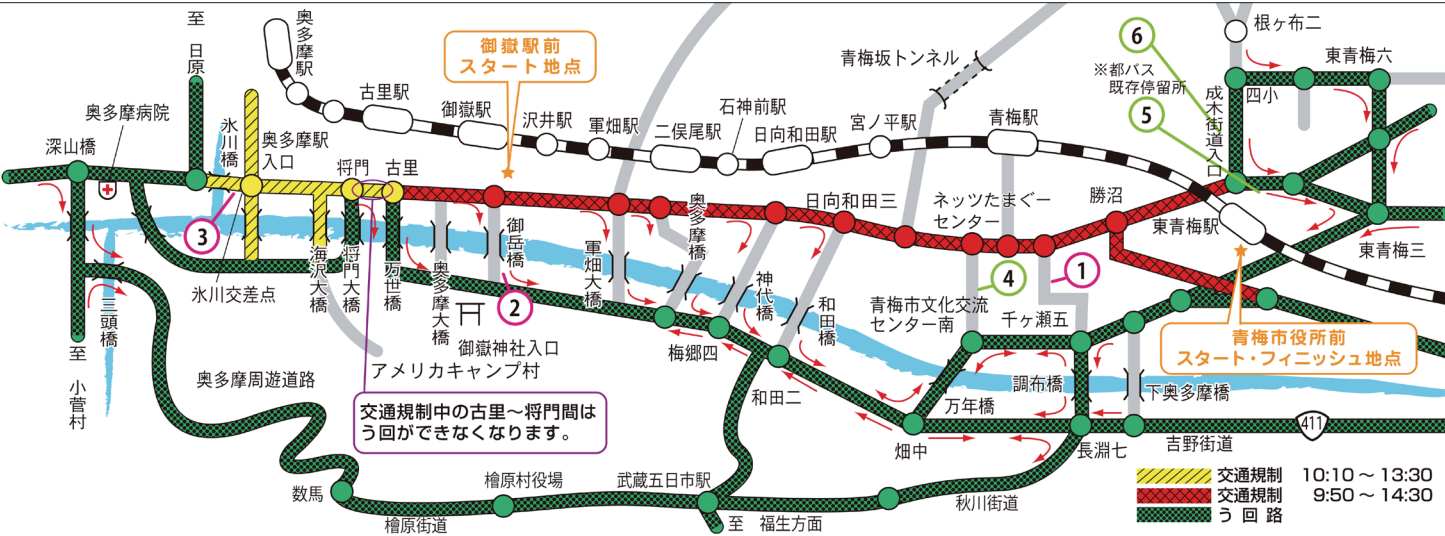
※メールの件名は「新年号写真応募」としてください。

12月4日(日) 交通規制のお知らせ 第84回奥多摩溪谷駅伝競走大会 supported by 東京アドベンチャーライン

感染症対策のため、沿道等の大声での声援、
滞留を避け、ソーシャルディスタンスの確保
にご協力ください。

問 駅伝大会事務局(スポーツ推進課内)

- 主催 青梅市
青梅市陸上競技協会
- 主管 青梅市陸上競技協会
- 協賛 奥多摩町
青梅信用金庫
東日本旅客鉄道㈱八王子支社
- 後援 (公財)東京陸上競技協会
(社)青梅市スポーツ協会
青梅市自治会連合会
奥多摩町体育協会



交通規制・う回路については
現場警察官・役員・係員の指示
に従ってください。

交通規制区域を通る定期バス
やタクシーは、制限があります。
ロードバイク等の自転車も規
制対象です。

バス会社	経路	停留所	移動先
西東京バス	青梅駅⇨河辺駅南口	青梅駅	①
	御岳駅⇨ケーブル下	住吉神社	②
	奥多摩⇨奥多摩方面	御岳駅	③
バス会社	系統(主な経由地)	停留所	移動先
都バス	梅77丁(東青梅駅経由)	青梅駅	全区間運休
	梅77丙(駒木町)	青梅駅	全区間運休
梅77(上町)	青梅駅	全区間運休	

各地点先頭通過予定時刻

種別	スタート	10:25	10:50	11:10	11:30	11:50	12:10
一般、大学、高校の部	青梅市役所前	7,400m	二栗中継	8,400m	古里中継	6,600m	奥多摩中継
	御岳駅前	12:20	11:55	11:30	11:10	10:50	10:25
女子、支会・自治会の部	御岳駅前	3,700m	二栗中継	3,600m	宮ノ平中継	3,800m	青梅市役所前
	スタート						ゴール

※中学生、小学生の部は10:20~11:05に
市役所前~青梅信用金庫本店前を周回します。

バス会社	系統(主な経由地)	停留所	移動先	経路変更後
都バス	梅01(玉堂美術館循環)		④	文化交流センター下⇨吉野(その先運休)
	梅70(東大和市駅経由)		⑤	東青梅駅北口⇨花小金井駅
	梅74甲(成木循環)		⑤	東青梅駅北口⇨成木循環
	梅76甲(上成木)		⑤	東青梅駅北口⇨上成木
	梅76丙(万年橋経由)		④	文化交流センター下⇨吉野
	梅77乙(駒木町循環)		④	文化交流センター下⇨駒木町循環
	梅77甲(青梅駅経由)		⑥	東青梅⇨河辺駅北口

卓球とソフトテニスにトライ!

ジュニアスポーツ教室

問 市スポーツ協会 ☎22-0827、市スポーツ推進課

日程 令和5年1月7日、14日、21日、28日の土曜日

種目	時間	会場
卓球	午前9時30分~11時30分 (9時受付開始)	天ヶ瀬体育館
ソフトテニス	午後7時~9時 (6時30分受付開始)	住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内在住・在学の小学生

定員 各50人(抽選)

※初めての方優先、結果は全員に通知

服装・持ち物 トレーニングウェア、室内用運動靴、タオル、飲み物、ラケット(お持ちの方のみ)

申し込み 12月15日(必着)までに往復はがきに(往信の裏)住所、氏名、性別、学年、電話番号(返信の表)住所、氏名を記入して198-0036河辺町4-16-1住友金属鉦山アリーナ青梅内(一社)市スポーツ協会「卓球・ソフトテニス教室係」へ
※教室ごとに申し込みをお願いします。

ウィンタースポーツの代表

市民体育大会(スキー)

日時 令和5年1月29日(日) 午前8時30分~午後2時

会場 菅平高原スキー場

対象 市内在住・在勤者、市スキー連盟会員

種目 大回転2本、回転2本(片方だけのエントリー不可)

▷女子の部…一般女子(少年の部該当者を除く)▷壮年3部…60歳以上男子▷壮年2部…53歳以上59歳以下男子▷壮年1部…45歳以上52歳以下男子▷成年の部…35歳以上44歳以下男子▷青年の部…35歳未満男子(少年の部該当者を除く)▷少年の部…中学生以下の男女

※年齢は大会当日

定員 先着50人(予約制)

費用 高校生まで1,000円、高校生以上2,000円

申し込み 1月15日までに電子メール ☎sao_racing@yahoo.co.jp または電話 ☎090-6536-1483 で市スキー連盟 今泉へ

クリスマスにちなんだスポーツゲーム

サンタさんとスポーツパーティ

問 住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721

日程 12月17日(土)

対象	時間	定員(先着・予約制)
小学生	午前9時30分~10時45分	20人
生後3か月~ヨチヨチ歩きまでの乳児と親	10時45分~11時35分	10組
3歳以上の未就学児	11時50分~午後0時40分	15人

会場 永山体育館

費用 1,000円(プレゼント付き)

服装・持ち物 運動のできる服(スカート不可)、室内用運動靴、飲み物、タオル

申し込み 12月2日から住友金属鉦山アリーナ青梅ホームページ(2次元コード)で

高齢者の方にオススメ

簡単エクササイズ ラウンドフィットネス

有酸素運動と筋力運動を30秒ずつ交互に行う簡単エクササイズです。運動不足解消、脂肪燃焼、筋力アップ、腰痛・冷え性改善などに効果があります。

日時 月~金曜日 ①午前10時~11時 ②11時~正午③午後1時~2時④2時~3時⑤3時~4時⑥4時~5時

※祝日除く

会場 御岳交流センター多目的室

対象 15歳以上(保護者同伴で中学生可)

定員 各回先着10人(予約制)

費用 100円

服装・持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

申し込み 直接または電話 ☎79-0720 で市御岳交流センターへ

市の魅力発信!

市公式動画チャンネル

問 秘書広報課広報係

市では市の魅力発信の手段として、YouTubeを活用した、動画配信を行っています。

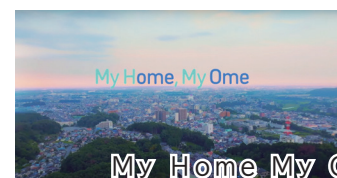
最近投稿した動画はこちら!



給食センターのいちご



御岳山に行ってきました!



My Home My Ome





12月の相談日・健康診査

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	5日(月)、7日(水)、12日(月)、14日(水)、19日(月)、21日(水)、28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。 ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
交通事故相談	9日(金) 23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	▷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	16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	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	27日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	13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	6日(火) 20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 ▷予約は直通電話☎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 ※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	13日(火) 21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	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
労働相談	18日(日)	午前10時～正午 (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(パートタイム勤めの方も可)	市役所2階会議室 ▷予約は15日(木)までに商工観光課商工労政係へ(先着3人)
住宅相談	15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の相談員 ※住宅の設計・耐震化、リフォームの調査に関する相談	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
おとなの健康・栄養相談	8日(木)	午後2時～3時45分	健康や栄養に関する相談(血圧・体脂肪・体重測定など)	中央図書館多目的室 ▷栄養相談のみ定員4人で要予約(健康センター☎23-2191)

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 12月26日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

12月の休日歯科診療

問 健康センター☎23-2191



診療日	医療機関名	住所	電話番号
4日(日)	プラム歯科	藤橋3-1-12	33-4182
11日(日)	浜口ファミリー歯科医院	新町5-32-7	32-7177
18日(日)	百瀬歯科医院	藤橋2-560-44	31-5006
25日(日)	近藤歯科医院	河辺町10-8-8	78-3219
29日(木)	武藤歯科医院	滝ノ上町1235	22-2825
	山下歯科医院	河辺町10-12-37	22-0203
30日(金)	高野歯科クリニック	河辺町5-5-12	21-4970
	三田歯科医院	長淵1-57-1	21-3941
31日(土)	三井歯科医院	東青梅5-20-10	24-7471
	小沢歯科医院	新町3-70-9	32-0082

※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。

※保険証、お薬手帳を持参してください。

12月の献血

日時・会場

日程	時間	会場
13日(火)	午前10時～正午、午後1時15分～4時	青梅市役所駐車場

詳細・問い合わせ 東京都赤十字血液センター ☎042-529-0405

12月の収益事業

ボートレース多摩川



☆3日(土)まで…第6回auじぶん銀行賞

☆28日(水)～31日(土)…第38回多摩川カップ

京王閣競輪

☆12日(月)～14日(水)…後閑信一名輪会杯 & 報知新聞社杯(FI)

フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626



☆獲得ポイントおよび回数券の利用のお願い

令和5年4月から全館休館し、約2年をかけ大規模改修を行います。このため、ポイントカードおよび回数券は、お早めのご利用をお願いします。年末年始の開館について

▷浴場施設

休館日 12月30日(金)～1月1日(祝)

開館日 1月2日(祝)の正午から開館

※年頭の入館者に数量限定「開運干支根付」をプレゼント!

▷体育館・集会施設

休館日 12月29日(木)～1月3日(火)

開館日 1月4日(水)から開館

※フラダンス教室は1月4日(水)、ヨガ教室は1月5日(木)から開催

12月の子育て支援事業

問 子ども家庭支援課支援係



対象 保護者同伴の乳幼児、小学生

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	1日～22日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	15日(木)	
	東青梅	3～24日の土曜日	午前10時～正午
	新町	23日(金)	
	河辺	2～23日の金曜日	
会議室	今井	13日、27日の火曜日	午後3時～5時
	大門	7日、21日の水曜日	
和室	今井	8日、22日の木曜日	
	沢井	5日(月)	

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 12月17日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター集會室

定員 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

申し込み 16日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

子育てひろば・とことこ

干支の飾りを作ろう

問 長淵保育園☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係

日時 12月15日(木) 午前11時～11時50分

会場 下長淵自治会館2階大広間

対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

定員 先着10組

子育てひろば・にこにこ クリスマス会

問 市子ども家庭支援課支援係

日時 12月22日(木) 午前10時30分～11時30分

会場 ネットたまぐーセンター1階多目的ホール

対象 未就学児と親

定員 先着30組(予約制)

申し込み 21日までに電話☎78-3974で子育てひろばにこにこへ

夜間無料法律相談会

日時 12月15日(木) 午後5時～8時10分

会場 市役所2階203会議室

対象 市内在住・在勤者

定員 先着5人(予約制)

※相談時間は1人30分

申し込み 15日までに電話で市民安全課市民相談係へ

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 (子ども向け)

○クリスマス会

回12月14日(水) 午前10時から
場聖母幼稚園
対0歳~未就園児親子
定先着15組(予約制)
聖母幼稚園 山田 22-4896、
seibo@t-net.ne.jp (毎週月・水曜
日 午前10時~11時30分に園庭
開放有り)



○クリスマス飾りを作ろう

回12月15日(木) 午前10時~11時
場三田保育園
対未就園児親子
内自然物を使った飾り。給食体験有り
定先着3組
三田保育園 井出 78-8022
(給食体験希望の方は12日までに要
連絡)

☆催し

○腹話術だヨ!全員集合

回12月3日(土) 午後1時~2時
場新町5・6丁目自治会館
中村一座 中村 74-6195
○高齢者の居場所「ひだまりサロン」
回12月7日(水)、12日(月) 午前
10時~正午
場福祉センター
対認知症予防に関心のある方
内軽い運動と楽しいゲーム。持ち物…飲
み物
定先着20人
費1回700円
園いきいきひだまりサロンの会 大西
090-8519-4370、
iki2hidamari@gmail.com

○認知症家族の会

回12月9日(金) 正午~午後3時
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
園認知症家族の会青梅ネット 河村 22-2745

○講演会

回12月10日(土) 午後2時~4時
(1時40分開場)
場福祉センター
内日本を再び「戦場」にしないために。
講師…ジャーナリスト 布施祐仁氏
定先着90人
費300円(高校生以下無料)

○青梅九条の会 中村 31-1302

○ブルービクリスマスライブ
回12月11日(日) 午後4時~6時
場ネットたまぐーセンター
内懐かしの洋楽とクリスマス曲
定先着約100人
費1,500円(小学生以下無料)
園kemusic 辻 090-9820-9219、
emikojapan1934@gmail.com

○認知症予防「げんき教室」

回12月12日(月) 午後2時~3時30分
場福祉センター
対認知症に関心のある方
内栄養改善。服装・持ち物…軽い運動の
できる服装、飲み物
定先着20人
費300円
園三多摩健康友の会青梅奥多摩支部 荒
尾 31-7529

○冬の養生薬膳料理

回12月15日(木) 午前10時~午
後1時
場河辺市民センター
対18歳以上
内身近な食材で薬膳料理を作ってみませ
んか。
定先着9人
費2,000円
園8日までに枸杞の実くらぶ 豊田
090-6016-1997、
tanko.1.16@ezweb.ne.jp

○紙芝居

回12月18日(日) 午後1時30分
~2時30分
場ネットたまぐーセンター
内大人でも子どもでも楽しめます。
定先着10人
園紙芝居サークル「繭」 石川 09
0-7196-6312、
keiko.rose.7196@docomo.ne.jp

○絵本好きさん集まれ!絵本のおしの会

回12月18日(日) 午後1時30分~3時
場中央図書館
内赤ちゃん、幼児、小学生以上向けの本
の紹介
定先着30人
園図書館ボランティア絵本研究會 若穂
井 090-6503-4782

○OJ-Suns Xmas コンサート

回12月24日(土) 午後5時~7時
30分
場ネットたまぐーセンター
対中学生以上の市民
内70年代の和声ポップス
定先着100人
園OJ-Suns 本田 080-5465
-4275、
mhonda@t-net.ne.jp

○25日は講談の日

回12月25日(日) 午後3時~3時
30分
場ネットたまぐーセンター
内宮本武蔵五「空の巻上」木曾にて杖術
の始祖夢想権之助との真剣勝負
園菊地玉雲講談の会 菊地 21-
2850

☆会員募集

○水泳

回金曜日 午前11時~午後1時
場羽村市スイミングセンター
対18歳以上
内初心者歓迎。体験あり
費月額3,000円、年会費1,000円
園ワイワイフライデークラブ 井川 090-2545-2991

☆スポーツ協会 22-0827

水曜を除く月~木曜日…午前10時~
午後4時、金曜日…午後1時~4時、
土曜日…午前10時~正午(水・日曜
日、祝日定休)

○スキー・ポール(競技)練習会

回1月28日(土) 午前9時~1月
29日(日) 午後2時
場菅平高原スキー場
対小学生以上
内ポールレッスン。2日目は市民スキー
大会。
定先着30人
費大人10,000円、小学生7,000
円(宿泊代、レッスン代等)
園市スキー連盟 今泉 090-653
6-1483、
sao_racing@yahoo.o.jp

☆その他

○医療従事者の皆さんへ

医師法等により、医師・歯科医師・薬
剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・
歯科衛生士・歯科技工士は、令和4年
12月31日現在の届け出が必要です。
回届出期限…令和5年1月16日(月)まで
園都福祉保健局医療人材課 03-53
20-4434、業務課(薬剤師のみ)
03-5320-4503

○調理師の皆さんへ

令和4年12月31日現在次の要件に
全てに当てはまる方は届け出が必要で
す。①調理師免許をお持ちの方②都内の
施設に勤務して調理業務に従事して
いる方(パート・アルバイトを含む)
回提出期限…令和5年1月15日(日)まで
※詳細は都ホームページ参照
園都福祉保健局健康安全課試験・免許担
当 03-5320-4358

時~午後5時

※2月14日~21日のうち4日間の実
習あり
園ケア・センターやわらぎ研修センター
(立川市錦町2-6-23小川ビル2階)
定18人
費10,000円(テキスト代含む)
回12月28日正午までに、本人確認書
類のコピーを持参し、(特非)ケア・
センターやわらぎへ
園同法人 042-523-3552

○八王子都税事務所から

☆不動産取得税における認定長期優良住宅の特例について

令和6年3月31日までに一定の要件
を満たす認定長期優良住宅を新築した場
合、または新築未使用の認定長期優良住
宅を購入した場合の不動産取得税は、住
宅の価格(評価額)が一部控除されます。
認定長期優良住宅の特例適用を受ける
には申告が必要です。

☆年末年始における窓口業務のご案内

都税事務所・都税支所・支庁、都税綜
合事務センター・自動車税事務所での都
税の申告・納付・証明書等の発行は、年
末は12月28日(水)まで、年始は1月
4日(水)からです。



12月29日(木)~1月3日
(火)の間に申告書・申請書を提
出する場合は、都税事務所・都税支所な
どに設置している「申告書等受箱」をご利
用ください。

☆いずれも…詳細は都主税局ホームページ
または同事務所 042-644-1111

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

○パソコンカフェ

回12月10日(土)、1月14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
内パソコン・タブレット何でも相談、イ
ンターネットの使い方等

定先着6人
園青梅ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング

回12月11日(日)、1月8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
学びます。初心者・未経験者歓迎



定先着6人
園2次元コードから

園CoderDojo 青梅 090-4178-
1352

○日本語を勉強しませんか

回12月~1月の水曜日 午後7時30
分~午後9時(12月28日、1月4
日を除く)

場福祉センター
対外国人
園ボランティア・市民活動センターへ

広告

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります
お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
結婚相談所 ムスベル 042-649-2351

軽費老人ホーム
LOW-COST HOME FOR THE ELDERLY
ケアハウス 介護保険利用施設
GRAN COURT
グランコート
◆全室個室(13費) ◆キッチン・トイレ・シャワー付
◆温泉大浴場(人工)完備
見学申込
受付中!

入居市高倉5丁目に 入居者
今夏オープン 好評受付中! 募集中!
「続々入居中」(年内入居可能)残り少数!お急ぎください!
全室個室120室(全国最大級) 介護保険利用施設
入居金0円
(保証金30万円)
月額合計 124,139円~
○居住費(家賃): 67,199円~ ○生活費(食費): 46,940円
○事務費: 10,000円~ ※介護保険の自己負担分・水道光熱費は別途
社会福祉法人 愛心会
Low Heart Association
[資料請求]Tel:04-2966-3333 Fax:04-2966-3332

○介護職員初任
者研修(通学)
受講生募集
回1月6日~2月
28日の月、水、
金曜日(計20
日間) 午前9



(公財) 青梅佐藤財団共催事業

国際支援 藤原紀香チャリティ講演会&写真展

Your Smile is My Smile

女優 藤原紀香のもう一つの顔、20年以上ライフワークとして続けている世界の子どもたちへの国際支援活動をお話します。



問 (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030、市社会教育課

会場 プリモホールゆとろぎ

講演会 令和5年1月29日(日) 午後2時~4時

入場料としてチャリティ募金をお願いします。

対象 小学生以上

申し込み 12月10日の午前9時から

▷直接…ゆとろぎ窓口にて入場券を配付

▷インターネット…2次元コードから

※インターネット予約は座席指定不可



写真展 1月25日(水)~2月3日(金)
午前10時~午後6時



プロフィール

NYに留学中、9.11米国同時多発テロに遭遇。それをきっかけに、アフガン戦争が始まり、アフガニスタンの国土が崩壊し、国民が傷ついた。直後にアフガニスタンに飛び、現地を見ているいろいろなものを感じた。それ以来、20年以上、アフガニスタン、カンボジアや他の国なども含め、世界の子どもたちのために学校づくりや教育支援を続けている。

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会クリスマス特別企画

回12月10日(土) 午前10時30分~11時15分 園幼児~小学生(保護者同伴) 園先着7組(1組3人まで) 園2日から電話で

調布ことぶき大学鑑賞会~マジックの不思議な世界へあなたをご招待~

回12月21日(水) 午後1時30分~3時 園2階会議室 園60歳以上の市民 園出演…マジックグループ青梅、持ち物…筆記用具、飲み物 園先着40人

成木市民センター ☎74-5204

フラワーアレンジメント教室~お正月を華やかに~



回12月26日(月) 午後2時~4時 頃 園市内在住・在勤の20歳以上 園講師…飯島実奈子氏、持ち物…

花切りばさみ(キッチンばさみ可)、朝刊1日分の新聞紙、果物ナイフ、直径2.3cm以上のバケツ 園先着10人(予約制) 園2,500円(花・器代) 園2日の午前9時から電話で

中央図書館

☎22-6543

梅郷図書館おはなし会

回12月3日(土) 午前11時~11時40分 園梅郷市民センター多目的室 園2歳児以上と保護者 園先着25人

ひとりじめおはなし会

回12月4日(日)、18日(日) ①午前11時~11時15分 ②11時20分~11時35分 ③11時40分~11時55分 園おはなしの部屋 園3か月~未就学児と保護者 園先着1組

おはなし会「絵本の森」

回12月10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 園先着10組



おはなしにちようピーナッツ

回12月11日(日) 午前11時~11時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 園先着15人

今井図書館おはなし会

回12月17日(土) 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 園先着25人

みんなで楽しもう!バリアフリー上映会「おらおらでひとりいぐも」

回12月4日(日) 午後1時30分~4時(1時開場) 園多目的室 園障がいのある方も楽しめる音声解説や日本語字幕の付いた作品を上映します。2020年制作/上映時間約137分/田中裕子、蒼井優ほか出演 園先着60人

こども映画会「スチュアート・リトル」

回12月25日(日) 午前10時~11時30分(9時45分開場) 園多目的室 園2000年制作/アメリカ/日本語吹替/上映時間約84分 園先

着60人

映画会「キャッツ」

回12月25日(日) 午後2時~3時50分(1時45分開場) 園多目的室 園2019年制作/ミュージカル映画/日本語字幕/上映時間約110分 園先着60人

12月の木曜夜間窓口

開設日時 1日、8日、15日、22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、障がい者福祉課、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

12月の日曜納付窓口

日時 25日(日) 午前9時~午後4時
問 収納課収納管理係

12月の納期限(12月28日)

▷固定資産税・都市計画税…3期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…6期

青梅市の人口<11月1日現在>
世帯数 64,704世帯(+37)
人口 130,465人(-27)
男 65,560人(-17)
女 64,905人(-10)
※()は前月比

●事業等は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって変更・中止になる場合があります。最新情報は市ホームページ等をご覧ください。
●市役所・イベント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、ボールペンの持参にご協力ください。体調がすぐれない場合はご遠慮ください。



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。