

## 第55回記念青梅マラソン大会

2月19日(日)

スタート時間 ★10キロの部・午前9時30分★30キロの部・  
11時30分★ジュニアロードレース 小学6年生・10時、5年生・  
10時15分、4年生・10時30分、中学生・正午



### スペシャルスターター



シドニーオリンピック  
女子マラソン  
金メダリスト  
高橋尚子氏

### 招待選手

30キロの部男子  
▷岡本直己選手(中国電力)  
▷口町 亮選手(SUBARU)  
▷名取燎太選手(コニカミノルタ)  
▷橋本尚斗選手(大塚製薬)  
▷石塚陽士選手(早稲田大学)  
▷伊福陽太選手(早稲田大学)



岡本直己選手

30キロの部女子  
▷山口 遥選手(AC KITA)  
▷福居紗希選手(三井住友海上)

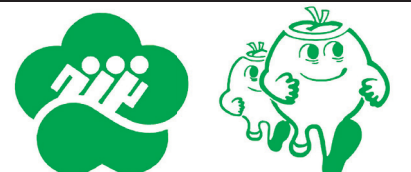


山口遥選手

2月19日 日  
6時00分~16時00分

## 交通規制のお知らせ

2023第55回記念青梅マラソン大会



### 通過予定時刻

10キロの部	
スタート	9:30
青梅駅付近	9:36
日向和田駅付近(折り返し)	9:46
ネットたまごセンター付近	9:54
青梅市役所前(フィニッシュ)	10:00
30キロの部	
スタート	11:30
青梅駅付近	11:36
日向和田駅付近	11:45
桜橋付近	11:54
御嶽駅付近	12:03
川井水香園付近(折り返し)	12:14
御嶽駅付近	12:24
桜橋付近	12:33
宮ノ平駅付近	12:45
青梅駅付近	12:51
住友金属鉦山アリーナ青梅前(フィニッシュ)	13:00

● 御協力をお願いします。

凡	例
6時~16時 通行止区域	青梅駅管内の道路
8時~15時40分 通行止区域	
8時30分~15時30分 通行止区域	
9時20分~15時30分 通行止区域	
11時40分~15時30分 通行止区域	

交通規制に御協力を!!



★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 スポーツ推進課※2月18日(土)、19日(日)・住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721


### 今号の主な記事

◆会計年度任用職員募集…2面 ◆青梅市議会議員選挙は、4月23日投開票…3面 ◆沢井市民センター施設の使用中止…4面 ◆市民税・都民税の申告はお早めに…6面 ◆新型コロナウイルスワクチン接種…7面 ◆高齢者スマートフォン体験会…8面 ◆相談日ほか…10面 ◆なんでも情報局アンテナ…11面 ◆館蔵企画展「共通点を探せ!!あなたのお気に入りは何?」…12面



第55回記念青梅マラソン大会

問 スポーツ推進課※2月18日（土）、19日（日）・住友金属鉦山アリーナ青梅☎24-7721



選手受付（10キロの部・30キロの部・ジュニアの部）

マラソンコースを試走する皆さんへ

☆2月18日（土）  
午後1時～4時・住友金属鉦山アリーナ青梅

☆2月19日（日）  
▷10キロの部…午前7時30分～8時30分・市役所  
▷30キロの部…午前8時～午前10時30分・河辺小  
▷ジュニア（小学生）の部…午前8時～9時・バーミヤン青梅河辺店前  
▷ジュニア（中学生）の部…午前10時30分～11時・バーミヤン青梅河辺店前

※検温・体調管理チェックを行います。詳細は公式ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

倒れたり苦痛を訴えた選手を見かけたら

救護体制には万全を期していますが、コースで倒れたり、苦痛を訴えた選手を見かけたら、近くの大会役員にお知らせください。  
近くに大会役員が見当たらないときには、市役所内救急本部☎22-1111、緊急の場合は119番に通報してください。

大会準備・開催に伴う住友金属鉦山アリーナ青梅臨時休館・駐車場閉鎖

休館日 2月18日（土）～19日（日）  
※2月17日（金）は施設の利用不可（施設使用料の支払い等は受け付け可）  
駐車場閉鎖期間 2月16日（木）の午後10時～20日（月）の午前8時  
※第2駐車場は会場撤収作業終了まで


開会式

日時 2月18日（土） 午後1時から  
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅  
※開会式終了後、スペシャルトークショーやランナー応援イベントあり  
あおしんスペシャルトークショーゲスト 高橋尚子氏


応援に関するお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、沿道での観戦、応援をする際はマスクを着用し、周囲との距離を確保してください。声を出しての応援はお控えください。


令和5年度  
会計年度任用職員  
（生活保護健康管理支援員）募集



令和5年度  
会計年度任用職員（一般事務・  
管理栄養士・栄養士・保健師）募集



介護保険運営委員募集



応募資格	精神保健福祉士、保健師等の資格を有する方
募集人数	若干人
勤務期間	4月1日～令和6年3月31日 ※期間更新あり
勤務日時	月～金曜日 午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く
勤務内容	生活保護法に基づく被保護者に対する健康管理支援業務等
選考方法	書類審査、面接
報酬等	日給 11,802円 ※条件を満たす場合は、通勤手当・期末手当の支給、社会保険、労働保険等の加入、有給休暇の付与あり
申し込み	2月17日（必着）までに生活福祉課（市役所1階）で配布する申込書（市ホームページからダウンロード可）に記入のうえ、郵送または直接生活福祉課へ

登録有効期間	登録日～令和6年3月31日
勤務日時	原則として週1～5日で、1日7時間以内（週35時間以内） ※超過勤務が発生する場合あり
勤務場所	市役所ほか市内各施設
選考方法	書類審査、面接
その他	年度ごとの登録（現在の登録者も新規登録）が必要です▷登録者の中から必要に応じて勤務していただくもので、雇用を約束するものではありません。
申し込み	総合案内（市役所1階）で配布する申込書（市ホームページからダウンロード可）に記入のうえ、郵送で職員課へ

応募資格	次のすべての要件を満たす方 市内在住で、任期初日に満40歳以上の市介護保険被保険者であること▷地方公務員法第16条各号に該当しないこと▷青梅市議会議員または青梅市職員でないこと▷青梅市の他の付属機関等の委員でないこと▷会議に出席できること
募集人数	2人（男女各1人）
任期	4月1日～令和7年3月31日
会議	年4回・平日の午後開催予定
報酬	日額11,500円
申し込み	3月1日（必着）までに住所、氏名、生年月日、性別、職業、電話番号、応募動機（作文・400字以内・書式自由）を記入し、郵送、直接、ファックス☎22-3508、電子メール✉div1517@city.ome.lg.jpで介護保険課へ提出
選考方法	応募資格・動機を審査し、公開抽選 ※結果は後日通知

人権擁護委員に田邊幸司さん、手塚幸子さんが再任

問 市民安全課市民相談係

人権擁護委員に田邊幸司さん、手塚幸子さんが1月1日付けで法務大臣から委嘱されました。任期は3年です。

人権擁護委員は、私たちの身の回りの悩みごとの相談や、人権思想を広めるために啓発活動などを行います。

人権擁護委員は、田邊さん、手塚さんのほか3人の計5人で活動しています。

新たに民生委員・児童委員が決まりました



問 福祉総務課庶務係

2月1日付けで次の地区の民生委員・児童委員が委嘱されました。

新たに決まった地区	委員名	連絡先
長淵4丁目の一部	塩川	090-7274-4791
長淵8・9丁目	大谷	22-0324
河辺町6丁目東部	藤田	090-5521-8496
東青梅4丁目の一部	原	24-4688

☆退任された方  
主任児童委員  
安藤（河辺町全域）

傍聴にお出かけください

	青梅市 環境審議会	青梅市 都市計画審議会
		
日時	2月8日（水） 午後2時から	2月16日（木） 午前9時30分から
会場	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 議会棟大会議室
内容	令和3年度第2次青梅市環境基本計画における市の取組みについて ほか	区域区分等一斉見直しについて ほか
定員	3人（抽選）	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	当日の午前8時45分～9時に会場入り口で
問い合わせ	環境政策課管理係	都市計画課計画係

今年4月は統一地方選挙

# 青梅市議会議員選挙は、4月23日投開票

問 選挙管理委員会事務局

選挙はわたしたちが直接政治に参加できる絶好の機会です。青梅がより一層住みよいまちとなるよう、皆さんの投票をお願いします。

### ○後援会活動と事前運動

市内に「○○○後援会」というような看板が見られます。候補者等（現職・立候補予定者）の後援会活動には候補者等自身の活動に対するものと同様に、制限があります。

候補者等の政治上の主義・施策を支持したり、推薦するために後援会を結成、会員の募集・会合等を行うことは差し支えありませんが、有権者から投票を得る目的で行ったものと認められるときは、事前運動禁止等の違反となります。

### ○気をつけてください！後援団体に関する寄附に禁止されている寄附

▷候補者等の後援団体による選挙区内の人に対する寄附（どのような名義でも寄附はできません）

### 選挙期日前90日に当たる日から選挙期日に禁止される寄附など

- ▷後援団体の総会、その他の集会（後援団体の結成大会を含む）、または後援団体が行う見学・旅行、その他の行事に際して、その選挙区内の人に対する供応接待、金銭、記念品、その他の物品の供与
- ▷候補者等による自分の後援会に対する寄附
- ▷後援団体の設立目的により行う行事等への寄附（花輪、供花、香典、祝儀等を贈ることは常に禁止されています）

### 選挙運動の制限

選挙運動は当選を目的として候補者の政見や人物を有権者に十分知らせるための運動で、自由に行うことが理想ですが、完全に自由にしてし

まうと資金に恵まれた候補者が有利となり、真に有権者の意志を代表する人々が選ばれないというおそれがあります。

そこで、公職選挙法では、誰でも平等に運動ができるよう一定の制限を加えています。選挙の種類により多少の違いや例外がありますが、次のような制限や禁止事項があります。

### 制限・禁止事項

- ▷選挙運動費用額の制限
- ▷事前運動と選挙当日の選挙運動の禁止
- ▷戸別訪問の禁止
- ▷講演会・連呼行為の制限
- ▷飲食物提供の禁止
- ▷文書・図画の頒布・掲示の制限
- ▷自動車や拡声器の使用制限

▷選挙事務関係者や公務員、18歳未満の者の選挙運動の禁止

**期間** 選挙期日の告示日に立候補の届出を済ませてから投票日の前日まで  
※選挙後のあいさつ行為も制限されています。

### ○掲示が禁止されている政治活動用ポスター

市議会議員選挙の立候補予定者の個人ポスターは、任期満了日の6か月前から掲示が禁止されています。

### ○選挙運動費用の公費負担

市議会議員選挙では、選挙運動に使用する選挙運動用自動車、選挙運動用ポスター、ビラの作成等の費用を市が負担します。

※これらの公費負担を受けるためには、供託物が没収されないことや一定の手続きが必要です。



## 青梅市議会議員選挙投票事務従事者募集



**業務内容** 投票所での受付事務等

**応募資格** 次のいずれかの条件に該当する方

- ▷18歳～29歳の市内在住・在学・在勤者
- ▷選挙事務の経験等がある方

※選挙啓発のため若年層の方を優先して採用

※成木地区、沢井地区等への通勤が可能な方は優先して採用

**募集人数** 80人程度

**勤務日時** 4月22日（土）午後1時～3時、4月23日（日）午前6時30分～午後8時30分

**選考方法** 書類審査

**申し込み** 3月3日（消印）までに選挙管理委員会事務局で配布する申込書（市ホームページからダウンロード可）に応募動機等を添えて、郵送、電子メール✉sec8010@city.ome.lg.jpまたは直接選挙管理委員会事務局（市役所6階）へ

## 青梅市議会議員選挙 立候補予定者説明会



市選挙管理委員会では、4月23日に執行される青梅市議会議員選挙の立候補予定者への説明会を行います。

立候補予定者および関係者の方は、出席してください。

**日時** 2月16日（木）午前10時から

**会場** 市役所2階204～206会議室

**対象** 令和5年青梅市議会議員選挙立候補予定者

※立候補できる方は、選挙期日現在において、年齢が満25歳以上の日本国民で、引き続き3か月以上市内に住所を有している必要があります。

**定員** 立候補者1人につき2人まで

### ご存じですか？検察審査会

## 検察審査員に選ばれたらご協力を

問 立川検察審査会事務局☎042-845-0292、市選挙管理委員会事務局

検察審査会とは、選挙権を有する国民からくじで選ばれた検察審査員が、検察官が犯罪を犯した疑いがある者を裁判にかけなかったことが正しかったかどうかを、判断する機関です。

検察審査会制度は、検察官の仕事に民意を反映させるために設けられた制度です。

検察審査会議は、非公開で行われ、検察審査員は、自分の良心に従い公平誠実に「不起訴処分が正しかったかどうか」を判断します。

検察審査員に選ばれた方は、この制度の趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

## マイナンバーカード 申請休日臨時窓口



問 市民課マイナンバーカード担当

マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限が令和5年2月末までに延長されました。ぜひ、この機会にカードを申請してください。

**日時** 2月12日（日）午前9時～午後3時

**会場** 市民課（市役所1階）

**持ち物** マイナンバーカード交付申請書

※お持ちでない方は本人確認書類でも可

※カードの受取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定等の手続は実施しません。

※詳細は市ホームページ参照

## （社福）青梅市社会福祉事業団 臨時職員募集



問 市社会福祉事業団☎32-1631

**職種** 市自立センター嘱託支援員、臨時運転手、臨時事務職員

**応募資格・職務内容等** ホームページ参照また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今井5-2434-2同事業団へ（持参も可）



## 都市計画の案の縦覧および意見書の提出



問 市拠点整備課計画調整係  
▷区域区分の変更について…都都市整備局都市計画課  
☎03—5388—3225

市は、圏央道青梅インターチェンジ北側地区の立地条件を生かした物流拠点中心の市街地形成等を目的とした都市計画の案を作成しました。この案の縦覧と意見書の提出を受け付けます。

**縦覧期間** 2月20日（月）～3月6日（月）

**縦覧場所** 拠点整備課（市役所3階）

※⑦は都都市整備局都市計画課でも縦覧可

**内容** ①用途地域の変更②防火地域および準防火地域の変更③青梅インターチェンジ北側地区地区計画の決定④土地区画整理事業の決定⑤都市計画道路の変更⑥公共下水道の変更（成木地区の変更を含む）⑦区域区分の変更（都決定）

**意見書の提出方法** 3月6日（消印）までに都市計画案の名称、日付、住所、氏名、電話番号、案に対する意見を記載し、直接または郵送で①～⑥は市拠点整備課、⑦は〒163—8001新宿区西新宿2—8—1都庁第二本庁舎都都市整備局都市計画課へ

## 市との契約には「競争入札参加資格審査申請（業者登録）」が必要です



問・受付場所 総務契約課契約係

### ○インターネットによる業者登録

市との工事（工事請負、設計、測量、地質調査の委託、機械設備等の設置）、物品（物品の製造請負、各種委託、物品の買入れ・売り払い等）の契約を希望する方は、東京電子自治体共同運営の電子調達サービスを利用した競争入札参加資格審査申請が必要です。

詳しくは市ホームページの「契約・入札情報」をご覧ください。

### ○書類による業者登録（青梅市独自の小規模契約希望業者登録）

電子調達サービスによる登録ができない市内本店事業者に限り、書類による登録手続きが可能です。

現在、令和6年3月31日までの業者登録の申請を随時受け付けています（有効期間は、承認日から令和6年3月31日まで。すでに登録済みの場合、今年度の更新手続きは不要）。

※参加できる契約に限りがあります。

**申請書類の配布** 市ホームページからダウンロード、または総務契約課（市役所5階）で配布

**受付時間** 午前9時～午後5時（正午から午後1時を除く）

## リサイクルショップをご利用ください

問 リサイクルショップ☎32—5374

リサイクルショップでは、リサイクルセンターに運び込まれた、まだ使えるような物を修理し、低価格で販売しています。主に自転車、タンス、テーブル、椅子、衣装ケースなどを展示していますが、その時によって変わりますので、ぜひ足を運んでみてください。また、大きな家具等、購入した商品の配送サービス（有料）もあります。

**営業日時** 月～金・日曜日 午前9時～午後4時

※祝日を除く

**運営** （公社）青梅市シルバー人材センター  
※リサイクルショップは、リサイクルセンター施設内にありますが、出入り口、駐車場が違いますので、ご注意ください。

## 資源回収団体説明会

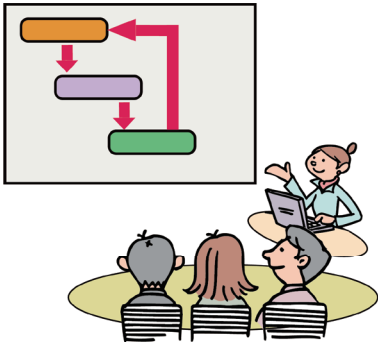
問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

**日時** 2月26日（日）午後2時30分から、3月1日（水）午後7時から  
※各回同じ内容

**会場** 市役所2階204～206会議室

**対象** 令和4年度に登録していた団体、令和5年度から新規に登録を希望する団体

**内容** 登録申請や報償金等について



## 総合病院見学会日程

院長が病院の概要について説明します。

**日時** 3月7日（火）午後2時30分～4時30分ころ

**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** 3月2日までに電話☎22—3191で総合病院施設課施設管理係へ



## 青梅市農業振興地域整備計画変更案の縦覧



問 農林水産課農政係

青梅市農業振興地域整備計画を変更するために当該変更案を作成しました。

この案の縦覧と所定の様式による意見書の提出を受け付けます。

また、変更案の農用地利用計画案に対して異議がある農用地区域内の土地所有者、その他権利者は、縦覧期間満了の日の翌日から3月20日までの間、所定の申出書により異議を申し出ることができます。

**縦覧・意見書受付期間** 3月3日（金）まで

**縦覧場所** 農林水産課（市役所3階）

**異議申出期間** 3月4日（土）～3月20日（月）

## 沢井市民センター施設の使用中止

問 沢井市民センター☎78—8304

空調設備更新に伴う停電作業のため、2月23日（祝）の終日、本館施設等の使用を中止します。また、沢井図書館は臨時休館します。詳しくは、沢井市民センターへお問い合わせください。

## 電源立地地域対策交付金の活用について

問 財政課

電源立地地域対策交付金とは、発電用施設が設置されている自治体に対し、交付されるものです。

令和4年度は、沢井診療所X線撮影システム機器の購入に交付金を活用しました。

## 引越しワンストップサービスが始まります



問 市民課住民記録係

2月6日から、マイナンバーカードをお持ちの方は、転出届について、マイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になります。このサービスを利用する方は、転出時に青梅市役所への来庁が原則不要となります。

### 要事前予約

## 第十一回特別弔慰金の請求期限は3月31日です



問 福祉総務課庶務係

令和2年4月1日から受け付けている戦没者等のご遺族に支給する第十一回特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日です。

請求期限を過ぎると特別弔慰金を受け取ることができなくなりますので、ご注意ください。



## 春季アブラムシ防除を実施します

問 農林水産課農政係

市では、ウメ輪紋ウイルス病の再発とまん延を防止するため、次の対象地区内の農地、公園、学校、街路樹等に植えられている再植栽されたウメおよび農地に植えられている既存のウメにアブラムシ防除を実施します。

**作業期間** 2月4日（土）～18日（土）

※詳細は市ホームページ、自治会回覧等をご覧ください。

**対象地区** 梅郷・和田町・日向和田全域、柚木町1丁目と2・3丁目の一部、二俣尾1～3丁目と4丁目の一部、畑中1・2丁目の一部と3丁目

**対象植物** ウメ

**使用薬剤** ウララDF

**公共施設等での実施** 日向和田臨川庭園、中道梅園および神代橋通りの街路樹は、6日、7日（雨天等で延期の場合は翌日以降）に防除作業を実施します。

※防除作業の当日、梅の公園、日向和田臨川庭園、中道梅園は終日立ち入り不可

## 西多摩産の食材を使ったエシカルレシピ

## おいしく食べきり食品ロス削減

**日時** 2月16日（木） 午後1時30分～3時

**会場** あきる野市中央公民館第7研修室（あきる野市二宮683番地）

**対象** 西多摩地域在住・在勤・在学者

**内容** 「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。そのうちのおよそ半分は、家庭から発生しています。食品ロスの現状や食材をおいしく食べきるヒント、アイデアレシピなどを学び、家庭での食品ロスを減らしましょう。

※調理実習や試食はありません。

**講師** 料理研究家 行長万里氏

**定員** 先着40人（予約制）

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 10日から電話☎042-558-1867であきる野市商工振興課へ



## 防災講演会

問 防災課防災係

1月15日に開催した防災講演会の内容を市公式動画チャンネルでアーカイブ配信します。

**講師** 仙台市地域防災

リーダー 菅野澄枝氏

**演題** 東日本大震災が

おしえてくれたもの



## ハローワーク青梅 合同就職面接会 in 羽村

**日時** 2月15日（水） 午後1時30分～4時（1時～3時受付）

**会場** 羽村市産業福祉センター2階（羽村市緑ヶ丘2-11-1）

**対象** 青梅市・羽村市・福生市および近隣での就職を希望する方

**参加企業** 10社（予定）

※詳細はハローワーク青梅ホームページ参照

**持ち物** 面接を希望する企業数の履歴書、筆記用具、ハローワークの紹介状

※紹介状がなくても面接、相談可

**申し込み** 電話☎24-9163でハローワーク青梅まで

※紹介状の交付を受けることができます。

## 今年こそ資産運用をはじめたい方へ

## はじめての資産運用

**日時** 2月12日（日） 午前10時～11時30分

**会場** 市役所2階204会議室

**対象** 市内在住・在勤・在学者

**内容** 金融商品が多様化・複雑化する中で、金融をめぐる詐欺などから身を守り、適切に資産形成を行っていくために、資産運用に関する基礎知識（ライフプラン・資産運用・投資の基礎）をお伝えします。

**講師** 日本証券業協会金融・証券インストラクター 右田 徹氏

※託児あり（生後6か月以上の未就学児対象）

**定員** 先着40人（予約制）

**申し込み** 電話または直接市民安全課市民相談係へ

※託児希望の場合は2月6日までに申し込み

## 保険・年金・税金

### 国民年金保険料を納付書で納めている方へ

口座振替、クレジットカード納付、前納（前払い）をご利用ください

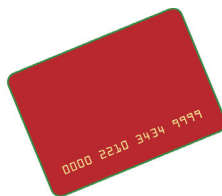
問 青梅年金事務所☎30-3410

口座振替やクレジットカードによる納付を利用すると、保険料納付の手間が省け、納め忘れがありません。

また、前納（前払い）すると保険料の割引が受けられます。割引金額等の詳細は青梅年金事務所へ問い合わせてください。

4月からの前納を利用する場合は2月末日（必着）までに書類を年金事務所へ提出してください。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



### 国民健康保険加入者のみなさんへ

医療費の額をお知らせします

問 保険年金課給付係

国民健康保険で給付した医療費の額をお知らせします。

**対象期間** 令和4年7月～10月受診分

**通知時期** 2月下旬ごろ

※お知らせが届いたことにより行う手続きはありません。また、還付金などは発生しません。

**その他** お知らせは確定申告および住民税申告の医療費控除の明細書【内訳書】として添付できます。

※保管した領収書をもとに明細書の作成等の対応が必要になる場合があります。

※11月診療分および12月診療分のお知らせを個別に作成することはできません。自身で保管した領収書をお使いください。

### 申請期限は3月31日まで

新型コロナウイルス感染症の影響による  
保険税（料）の減免

問 保険年金課資格賦課係、  
後期高齢者医療係

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定の要件を満たす被保険者に対する国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免申請は、3月31日（必着）までです。

**対象となる保険税（料）** 令和4年度分の保険税（料）、令和3年度分の保険税（料）の一部

**対象者・減免額等** 詳細は、市ホームページ参照またはお問い合わせください。

※郵送での申請をお願いします。




△国民健康保険の方 △後期高齢者医療保険の方




令和4年分の収入等の申告が始まります


市民税・都民税の申告はお早めに  
申告期間 2月16日（木）～3月15日（水）

提出先・問い合わせ  
▷市民税・都民税…市民税課  
▷所得税の確定申告…青梅税務署☎22-3185




 郵送による申告


申告書に記入・必要書類（コピー可）を添付し、郵送で市民税課へ  
※市役所開庁時間内に連絡可能な電話番号を必ず記入してください。  
※申請の控えが必要な場合は返信用封筒（切手貼付）を同封してください。

 市役所での申告 **要予約**

郵送での提出が難しい場合は、市役所で申告を受け付けます。なお、予約した日時に来庁できない場合は、改めて予約してください。  
**予約方法** 2月1日～3月14日（土・日曜日、祝日を除く）の午前9時～午後5時に**予約専用電話☎24-1010**へ

 申告書を送付します

昨年、市民税・都民税の申告をした方には、2月上旬に申告書と「令和5年度市民税・都民税（住民税）申告のしおり」を送付します。

 **お間違えなく**

所得税（国税）の確定申告は、青梅税務署へ（郵送可）。なお、所得税の確定申告を行う場合は、市役所での市・都民税の申告は不要です。

市民税・都民税の申告チェックフロー ～申告の要・不要をご確認ください～

令和5年1月1日～12月31日に青梅市にお住まいか？

はい

いいえ

収入は給与収入のみですか？

はい

いいえ

年末調整は済んでいますか？

はい

いいえ

収入は年金のみですか？

はい

いいえ

公的年金（遺族・障害年金等を除く）のみで、次のいずれかに該当しますか？  
▷65歳以上で公的年金収入が155万円以下  
▷65歳未満で公的年金収入が105万円以下  
※年齢の基準日は5年1月1日

はい

いいえ

同世帯の親族の扶養でしたか？

はい

いいえ

どなたかに扶養されていましたか？

はい

いいえ

【申告不要】  
※医療費控除等で所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

市民税・都民税の申告が必要です。（市役所へ）

確定申告または市民税・都民税の申告が必要です。（税務署または市役所へ）ただし、公的年金等の収入金額が400万円以下でかつ公的年金以外の所得が20万円以下の方は確定申告の必要はありません。この場合でも医療費控除等で所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

【申告不要】  
※年金支払者に登録している住所地と住民票上の住所地が異なる場合は、申告が必要です。

市民税・都民税の申告は不要ですが、年金収入が400万円を超えると、確定申告が必要な場合があります。また、公的年金等の源泉徴収票に記載の控除以外の各種控除の適用を受ける場合は、所得税の確定申告または市民税・都民税の申告が必要です。

市民税・都民税の申告が必要です。（市役所へ）

【申告不要】 年末調整等の申告において、同世帯の親族に扶養されているか、ご確認ください。

以下の方も市民税・都民税の申告が必要です。（市役所へ）

★令和5年1月1日時点で青梅市外にお住まいで、青梅市内に事業所、事務所または家屋をお持ちの方

確定申告で医療費控除を申告する方へ

おむつ使用確認書の交付

おむつ代が医療費控除の対象として認められるためには、申告の際に、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。市では、右記の①～③すべてを満たす方へおむつ使用証明書に代わるものとして利用できる、「おむつの使用確認書」を交付します。  
**申請方法** 来庁する方の本人確認書類と、おむつ使用者の介護保険被保険者証をお持ちのうえ、直接介護保険課認定係（市役所1階）へ

対象

①介護保険の要介護認定を受けている方  
②おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降である方  
③おむつを使用した年、その前年またはその前々年に作成された主治医意見書の記載内容が次の要件をすべて満たす方  
▷障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がB、Cランクである  
▷尿失禁の発生可能性の記載が「あり」である





友達登録は  
こちらから



行政メール



PC・スマホ    フィーチャーフォン



動画  
チャンネル



保険・年金・税金

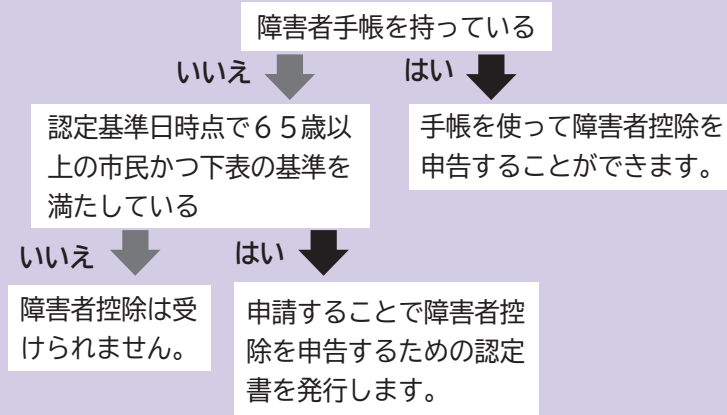
健康・福祉

広報おうめ 5 . 2 . 1 (7)

確定申告で障害者控除を申告する方へ

## 障害者控除対象者認定書の発行

申請の要・不要チェックフロー



認定基準	控除の種類	認定区分	控除額	
			所得税	市・都民税
要介護1～5に認定され、要介護認定資料の主治医意見書または認定調査票に記載されている日常生活自立度が基準に該当する方 または 医師の診断書等により、基準に該当することが確認できる方	特別障害者控除	6か月以上寝たきりの状態にある方	40万円	30万円
		身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度に準ずる方		
	障害者控除	身体障害者手帳3～6級または愛の手帳3・4度に準ずる方	27万円	26万円

**認定基準日** 申告の対象となる年の12月31日（年の途中で亡くなった場合は、亡くなった日）

**申請できる方** 本人またはその扶養者

**申請方法**

- ▷直接…申請書に必要事項を記入して高齢者支援課（市役所1階）へ
- ▷電子申請…2次元コードから（パソコンによる申請も可）



**必要書類**

- ▷障害者控除対象者認定申請書
  - ▷介護保険被保険者証
  - ▷基準日現在の要介護区分の分かるものおよび主治医意見書の写し（市内の老人施設等の入所者で、介護保険の保険者が青梅市以外の市区町村の場合）
  - ▷所定の診断書（要介護認定を受けていない方）
- ※発行までに1週間程度（介護保険の保険者が市外の場合はさらに数日）かかります。  
※診断書の作成には各医療機関が定める費用が別途かかります。

健康・福祉

## 新型コロナウイルスワクチン接種

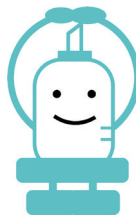
問 市コールセンター ☎0120-840-085



年齢	内容
12歳以上	オミクロン株対応ワクチン（1人1回）※ 2月の集団接種（予約制） 昼間…4日（土）、12日（日）、25日（土） 夜間…17日（金）
5～11歳	小児用ファイザーワクチン 2回目は通常3週間空けて接種。その後5か月以上空けて追加接種 ▷5～7歳…市内実施医療機関での接種 ▷8～11歳…集団接種会場での接種
生後6か月～4歳	乳幼児用ファイザーワクチン 2回目は通常3週間空けて接種。その後8週間以上空けて3回目を接種 ▷市内実施医療機関での接種

※11月8日以降に武田社ワクチン（ノババックス）を、3回目以降の接種として受けている場合は、オミクロン株対応ワクチンを接種できません。

今後の予定や最新情報は市ホームページをご覧ください。



予診票の利用期限は3月31日

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種

問 健康センター ☎23-2191

定期接種の対象者は毎年度変わります。また、該当の生年月日の方でも、過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み（全額自己負担の場合を含む）の場合は本制度を使って接種することはできません。

**対象者** 令和5年4月1日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、100歳  
※対象者には、令和4年4月に下の封筒で送付済み。



## 女性のライフサイクルに合わせた薬との付き合い方

**日時** 3月4日（土） 午後2時～4時

**会場** 市役所2階会議室

**対象** 市民

**内容** 女性の体調の変化に役立つお薬について分かりやすくお話しします。

**講師** 青梅薬剤センター薬局 薬剤師 斎藤章代氏

**定員** 先着30人（予約制）

**持ち物** 筆記用具

**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



青梅市医師会健康コラム97

## 歩くと足が痛いとき

市立総合病院循環器内科副部長 宮崎 徹

歩くことは健康の基本であり、歩数計で記録をつけたり、最近ではスマホのアプリを利用して楽しみながら運動されている方も増えていると思います。ある一定の距離を歩くと、途中でふくらはぎやふとももの筋肉に痛みやしびれがでて歩行が次第に困難になり、しばらく休息すると治まる症状のことを「間欠性跛行」といいます。一緒に歩く人のペースについていけなくなった、旅行したいが距離を歩けず困っていた等、外来相談に来る患者さんはすでに何ヶ月も前から気づいていたものの、徐々に悪くなって受診することが多くみられます。

原因として神経性と血管性の2種類の疾患がありますが、閉塞性動脈硬化症という病気が原因の場合、全身の動脈硬化が進行していることが多く、狭心症や脳梗塞などを罹患する、もしくはすでにわずらっている可能性もあります。閉塞性動脈硬化症と診断された患者さんの治療方法は内服が基本となります。

生活習慣病に対する治療を行い、運動療法でも足の痛みが変わらない場合、専門的な治療方法を提示しますので、心当たりのある症状をお持ちの方は、かかりつけの先生にご相談ください。

問 健康センター ☎23-2191

自殺予防講座

## 支えあい講座（2回講座） ～気持ちについて考えよう～



### グループワーク

少人数で自分や人の気持ちの理解についてグループワークを行います。

**日時** 3月1日（水） 午前10時～11時30分

**会場** 健康センター3階

**対象** 市内在住・在勤の方

**定員** 先着6人（予約制）

**服装・持ち物** 筆記用具、飲み物

**申し込み** 電話 ☎23-2191 で健康センターへ

### 街頭キャンペーン（希望者のみ）

職員と一緒にリーフレット配布を行います。

**日時** 3月16日（木） 午後3時20分～4時40分（雨天時は17日に延期）

**会場** JR河辺駅周辺

今よりもっと素敵になるために

## 女性の健康セミナー



**日時** 3月4日（土） 午前9時30分～正午

**会場** 市役所2階会議室

**対象** 当日64歳以下の方

**内容** 食習慣の見直しと運動実践を行います。一緒に自分の体と向き合ってみましょう。

**講師** 管理栄養士 高水秀美氏、健康運動指導士 森田ひろみ氏

**定員** 先着30人（予約制）

**服装・持ち物** 運動のできる服装、室外用運動靴、飲み物、筆記用具

**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



自分の筋肉量が分かります

体組成測定会

筋肉の低下を感じている方や、ふだん運動している方も、健康的な身体づくりに役立てましょう。

会場・日程・時間・定員 下表のとおり

会場	日程(3月)	時間	定員(先着・予約制)
ネットたまぐーセンター	7日(火)	午前9時30分～正午(※1)	20人
新町市民センター	8日(水)		
健康センター	9日(木)	午後2時～4時(※2)	15人
	7日(火)		
	8日(水)		

内容 血圧測定、体組成測定、結果説明、栄養セミナー、運動実践・指導(※1のみ)、軽体操(※2のみ)

対象 16～64歳の市民

服装・持ち物 運動できる服装、屋外用運動靴(新町市民センターのみ屋内用)、食事記録(2日間)

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

年度末の体力測定会

エンジョイトレーニング

日時 3月17日(金) 午前9時40分～11時40分

会場 東青梅市民センター体育館

対象 64歳以下の市民

内容 筋トレ、ストレッチ、体力測定(3分間歩行、椅子の立ち上がり、握力)など

定員 先着30人(予約制)

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、屋内用運動靴

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

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 2月24日(金) 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、希望の時間・会場、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

子育て・教育

グランパ・グランマのための離乳食講座

日時 2月28日(火) 午前10時～10時50分

対象 離乳食をこれから始めるまたは離乳食期間中のお孫さんを持つ祖父母

内容 以前の離乳食と、現在の離乳食についての違い

モグモグカミカミクラス

日時 3月1日(水) 午前10時～10時50分

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

### いずれも

定員 先着10人(予約制)  
会場・申し込み 健康センター☎23-2191へ

青梅市親子ふれあい事業

つなげ!バストショット!ボッチャ大会

問 子ども家庭支援課青少年担当

東京パラリンピック競技種目で、子どもからお年寄りまで楽しむことができるボッチャの大会を開催します。参加者を応援しましょう。体験もできます(未経験可)。※出場チームの募集は終了しています。

日時 2月5日(日) ボッチャ大会…午前9時15分～午後3時45分、体験会…午後1時30分～2時30分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

服装 屋内用運動靴(体験する方)

仕事と育児の両立を目指すお母さんへ

お母さんの就職応援セミナー

問 ハローワーク青梅☎20-1854、市子ども家庭支援課ひとり親福祉担当

働きたい気持ちはあってもなかなか一歩が踏み出せない、ブランクがあって就職できるか不安、就職活動って何から始めたらいいかわからないなど、仕事探しの「お悩み解決」の手助けをします。

日時 2月20日(月) 午前9時～正午

会場 市役所2階203会議室

対象 市内在住の子育て中の母親

※託児あり(要予約)

内容 就職準備、応募書類作成、面接対策

定員 先着20人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 電話または直接ハローワーク青梅へ

## (公財) 青梅佐藤財団共催事業 キッズ☆体験教室

とび出す絵本を作ってみよう!

色々なかたちのまわりに自由に絵を描いたり、紙を貼ったりして、自分だけの「飛びだす絵本」を作りましょう。山の風景や梅など、青梅市ならではのモチーフもご用意します。紙から物語がうまれる「せいほん」を体験してみよう。

日時 2月23日(祝) 午前10時30分～正午

会場 ネットたまぐーセンター研修室A

対象 市内在住・在学の小学生

※小学1～2年生は要保護者同伴

講師 空想製本屋 本間あずさ氏

定員 先着12人(予約制)

費用 500円(材料費)

持ち物 筆記用具、色鉛筆、はさみ、でんぷんのり(お持ちの方のみ)

申し込み 住所、氏名、電話番号、学校、学年を電話で社会教育課へ

毛糸でタペストリーを作ろう!

滑り止めの格子を利用して、毛糸を編み込んでタペストリーを作ります。

日時 2月25日(土) 午後2時～4時

会場 新町市民センター2階会議室

対象 市内在住、在学の小学生

※小学1～2年生は要保護者同伴

講師 吉永志伸氏

定員 先着10人(予約制)

費用 100円(材料費)

持ち物 筆記用具、はさみ、裁縫用はさみ(お持ちの方のみ)、飲み物、ハンカチ、作品持ち帰り用の袋

申し込み 住所、氏名、電話番号、学校、学年を電話で社会教育課へ

## (特非) 青梅こども未来協働事業

あつまれ!0・1・2・3ちびっこ☆ランド

あらちゃんのふれあいあそび

日時 2月18日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター2階第1～3集会室

対象 0～3歳児と保護者(兄弟姉妹の参加可)

講師 遊び塾はらっぱ主宰 荒牧光子氏

定員 先着20組(予約制)

申し込み 電話で子ども家庭支援課支援係へ



## 二中・六中・吹上中・三中・泉中・三小 日本管楽合奏コンテスト全国大会出場

問 指導室指導係

令和4年10月29日～11月13日に開催された「2022（第28回）日本管楽合奏コンテスト」全国大会において、中学校S部門では、二中・六中・吹上中合同バンドが最優秀グランプリ賞、文部科学大臣賞を受賞しました。中学校A部門では、三中、泉中が優秀賞を受賞しました。また、小学校部門では、三小が最優秀賞を受賞しました。

### 六中吹奏楽部顧問より

今年度は3年ぶりにホールで演奏する形で全国大会が開催されました。限られた練習時間の中、昨年と一緒に演奏した経験を生かして、3校合同バンドでありながら抜群のチームワークで一体感のある演奏ができたことが今回の結果につながったと思います。多くの方から温かいご声援をいただけたことが子どもたちにとって大きな励みになりました。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。



申請期限は2月28日（必着）まで

## ようこそ！うめっ子給付金

問 健康課母子保健係



期日までに申請してください。

対象 令和4年4月～12月生まれのお子さんのいる世帯の世帯主

## おうめ放課後子ども教室「タヤケランド」スタッフ募集

放課後に小学校施設を利用して子どもたちが安心・安全に活動できる場所を提供する事業、おうめ放課後子ども教室「タヤケランド」で子どもたちと一緒に遊びやスポーツ・文化活動を行うスタッフを募集します。

**職務内容** 教育活動サポーター（謝金1時間1,072円）…子どもたちの安全を確保し、一緒に遊ぶ、プログラムのサポート

**応募資格** 協調性があり、子どもたちの健全育成に情熱を持つ方  
※性別、資格等は問いません。

**勤務期間** 4月以降から

**日程** 水曜日 ※夏休み等長期休業期間は実施しません。（一部を除く）

**時間** おおむね午後1時～5時 ※学校により異なる

**募集校** 一小、三小、友田小

**募集人数** 若干人

**現場見学会** 三小…2月15日（水）午後3時から、一小、友田小…  
2月22日（水）午後3時から

※参加できない場合は、ご相談ください。

**面接日** 2月27日（月）、28日（火） ※時間等は別途通知

**申し込み** 2月8日までに電話で社会教育課へ

現況届が未提出の方は至急提出してください

## 児童手当・児童育成手当



児童手当

児童育成手当

2月15日（水）に令和4年10月～5年1月分を指定口座に振り込みます。

スポーツ・観光・文化

## 車いす卓球体験会&指導者講習会

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

**日程** 2月12日（日） **時間・対象・内容** 下表のとおり

	車いす卓球体験会	指導者講習会
<b>時間</b>	午後1時～2時30分	午後3時～4時30分
<b>対象</b>	小学生以上	卓球指導に携わっている方
<b>内容</b>	アスリートと車いす卓球を体験	車いす卓球利用者への対応と指導

**会場** 住友金属鉱山アリーナ青梅第2スポーツホール

**講師** パラ卓球（肢体）日本代表アドバイザー（前監督） 新井卓将氏、  
リオパラリンピック代表 吉田信一氏、2022年度全日本パラ卓球選手権優勝 七野一輝氏・茶田ゆきみ氏

**定員** 各回先着20人（予約制）

**服装・持ち物** 運動できる服装、室内用運動靴、卓球用具（貸出あり）、飲み物

**申し込み** 2日から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページ(2次元コード)



団体・サークルの情報をおよせください

## 「生涯学習だより」の原稿を募集します



学習活動を支援するために「生涯学習だより」を年4回（4・7・10・1月）発行し、社会教育課、市役所受付、中央図書館、各市民センター等で配布しています（市ホームページから閲覧可）。

4月発行の「生涯学習だより」に、団体やサークルの情報を掲載できますので、希望する方は社会教育課（市役所3階）へ情報をお寄せください。

掲載条件・掲載内容等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

**提出期限** 2月16日（木）

**申し込み** 原稿を市ホームページからダウンロードし、電子メール ☎div7050@city.ome.lg.jp、ファックス ☎22-9835 または直接社会教育課へ

### 生涯学習だより

令和5年1月 第56号

第3回生涯学習推進委員会

いばらきの恵みと子どもたち

生涯学習推進委員会

令和5年1月29日（日）

午後10時～12時

青年市民会館2階大会室

40人（定員・先着）

申込・料 無料

主催 市社会教育課

後援 市議会、市商工観光課

協賛 市立図書館、市立体育館

お問い合わせ 市社会教育課 ☎22-9835

※新型コロナウイルスの影響による予定の変更等について

新型コロナウイルスの影響により、本誌に掲載されている活動内容、開催日時、会場等が変更となる場合があります。最新の情報については、本誌の裏面に掲載されているQRコードを参照してください。

3月3日は雛祭りの日

## 文化財住宅と 青梅市吉川英治記念館で 雛人形を展示します

問 郷土博物館 ☎23-6859、  
青梅市吉川英治記念館 ☎74-9477



△御殿雛と段飾り

**展示期間** 2月18日（土）～3月21日（祝）

※月曜日休館

**展示場所・時間**

▷文化財住宅（旧宮崎家住宅、旧稲葉家住宅、旧吉野家住宅）…午前10時～午後4時

▷青梅市吉川英治記念館母屋…午前10時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

※青梅市吉川英治記念館は要入館料（大人500円、中学生以下200円、市内在住の小・中学生は土・日曜日と祝日は無料）

## 青梅の観光を考えるシンポジウム

問 （一社）市観光協会 ☎24-2481、市商工観光課

テレビなどでコメンテーターとして活躍している青梅市在住の國學院大学客員教授の岩下尚史氏をお迎えします。

第1部では岩下尚史氏の基調講演「移り住んで感じる青梅の魅力」、第2部では市内事業者（経営者）6人と岩下尚史氏による座談会を行います。

**日時** 2月16日（木） 午後2時～5時（1時20分受付開始）

**会場** ネットたまぐーセンター

**対象・定員（先着・予約制）**

▷市民…100人

▷（一社）市観光協会会員…70人

**申し込み** 電話で（一社）市観光協会へ

※1回の申し込みにつき2人まで申し込み可

※講演会の様子を映像記録として録画します。







## 2月の相談日

専門の相談員が対応します。犯罪で被害を受けた方やその家族で何かお困りのことがありましたら、市民安全課市民相談係へご相談ください。

相談名	日程	時間	内容・対象	会場・備考
法 律 相 談	1日(水)、8日(水)、 13日(月)、15日(水)、 20日(月)、22日(水)、	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	金銭貸借、離婚、借地・ 借家、相続等の日常 の法律問題について (1案件につき1回)	市役所3階相談室 ▷予約は相談日の1週間 前の午前8時30分から 受け付けます。 ▷予約は直通電話☎22- 2816または市民 安全課市民相談係へ
	3月1日(水)、6日(月)			
交通事故相談	10日(金) 24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	
登 記 相 談	17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	28日(火)		相続・遺言等暮らし の手続きなど	
行 政 相 談	14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	21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	14日(火)	午前9時30分 ～11時30分 ※電話予約制	成年後見制度、遺言・ 相続等	福祉センター1階相談室 ▷予約は社会福祉協議会 ☎22-1233へ
	22日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労 働 相 談	15日(水)	午後7時～9時 (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13日(月)ま でに商工観光課商工労 政係へ(先着3人)
住 宅 相 談	16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 ※住宅の増改築や修 繕に関する相談	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

### 2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	毎週木曜日、23日(祝)	午後3時～5時
	梅郷	16日(木)	
	東青梅	毎週土曜日	午前10時～正午
	新町	24日(金)	午後3時～5時
	河辺	毎週金曜日	
	今井	14日、28日の火曜日	
会議室	大門	1日、15日の水曜日	午前10時～正午
	今井	9日(木)、23日(祝)	
和室	沢井	6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 2月18日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター集会室

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

申し込み 17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 英語でう・ら・ら

問 長淵保育園☎22-8102、  
市子ども家庭支援課支援係

日時 2月2日(木) 午前11時～11時30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 その他 駐車場あり

子育てひろば・すこやか 乳幼児の簡単おやつ

日時 2月7日(火) 午後2時30分～3時

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 未就学児と親 定員 先着5組(予約制)

申し込み 6日までに電話☎21-5358で畑  
中保育園子育てひろばへ

### 簡単エクササイズ ラウンドフィットネス

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

会場 御岳交流センター交流室

対象 15歳以上(保護者同伴で中学生も可)

定員 各回先着10人(予約制)

費用 1回100円 ※初回無用体験あり

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル

申し込み 電話☎79-0720または直接同セ  
ンターへ

### 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 2月27日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

### 2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
5日 (日)	やまだ歯科医院	千ヶ瀬町3- 403-3-2F	22- 0139
11日 (祝)	はたの歯科医院	東青梅3-9- 14	22- 0118
12日 (日)	関口歯科医院	野上町4-1-4	24- 7304
19日 (日)	かがみ歯科医院	新町3-67-5	32- 1789
23日 (祝)	北小曾木歯科診療 所	成木8-412	74- 4744
26日 (日)	嶋崎歯科医院	師岡町4-5- 33	24- 7177

※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。

### 2月の収益事業

ボートレース多摩川



☆3日(金)まで…第45回関東日刊紙ボートレー  
ス記者クラブ杯

☆6日(月)～9日(木)…関東支部集結バトル!  
タ刊フジ杯

☆18日(土)～23日(祝)…ルーキーシリー  
ズ第2戦是政プリンス決定戦 スカパー!第  
23回JLCカップ

☆26日(日)～3月2日(木)…第29回神奈  
川新聞社賞

京王閣競輪



☆4日(土)～6日(月)…潤徳会&だるまさん  
&サンスポ杯(FII)

☆21日(火)～23日(祝)…FC東京杯&ディ  
リースポーツ杯(FI)

### フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626



☆施設リニューアルに伴う休館

フレッシュランド西多摩は、施設の大規模改修  
のため、3月31日(金)まで開館し、4月1日(土)  
から約2年間の休館に入ります。休館中は大変ご  
迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い  
します。2025年春に予定のリニューアルオープ  
ンをお楽しみに!

☆写友会写真作品展

期間 2月7日(火)～19日(日)

☆ひな祭り習字大会

対象 小学生以下

応募方法 19日までに市販の半紙に「ひな祭り」  
または「ひなまつり」と縦書きして、市町村名、  
学年、氏名を記入し直接受付へ

※未就学児および1・2年生は筆ペンでの応募可  
表彰 各年代で金、銀、銅賞を決定し、表彰状と  
記念品を進呈(該当者に通知します。)

作品展示 2月21日(火)～3月5日(日)

詳細 ホームページ(2次元コード)参照



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)

**〇はじめてみませんか？バードウォッチング**  
回 2月26日 (日) 午前9時15分～正午 (雨天時は3月5日に延期)  
場 市民球技場管理棟前広場  
対 小学生 (保護者同伴)  
内 講師…日本野鳥の会奥多摩支部 荒井悦子氏、子どもゆめ基金助成活動、焼き芋づくり体験あり  
定 先着30組  
費 300円  
申 2月10日までに青梅・多摩川水辺のフォーラム 勝山 ☎080-2027-6200、2次元コード



☆催し

**〇認知症予防「ひだまりサロン」**  
回 2月2日 (木)、8日～22日の水曜日 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  
定 先着20人  
費 1回700円 (茶菓子付き)  
問 いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎090-8519-4370、✉ iki2hidamari@gmail.com

**〇認知症家族の会**  
回 2月10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  
定 先着45人  
費 400円  
問 認知症家族の会青梅ネット 河村 ☎22-2745

**〇絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会**  
回 2月12日 (日) 午後1時30分～3時

場 ネットたまぐーセンター  
対 絵本に興味のある方

内 赤ちゃん、幼児、小学生以上向けの本の紹介

定 先着30人  
問 図書館ボランティア絵本研究会 若穂井 ☎090-6503-4782

**〇認知症予防「げんき教室」**  
回 2月13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 ボッチャ遊び、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

問 三多摩健康友の会青梅奥多摩支部 荒尾 ☎31-7529

**〇家族会による精神保健福祉相談会**  
回 2月15日 (水) 午後1時～4時  
場 福祉センター

内 精神障がいや心の問題で悩んでいる方の相談に応じます。

定 先着5人  
申 青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 ☎080-5192-2270

**〇楊名時八段錦太極拳体験講習会**  
回 2月23日 (祝) 午後1時30分～4時

場 住友金属鉦山アリーナ青梅

内 著名な指導者楊玲奈師を迎えた心と体の健康増進に役立つ体験会

問 青梅市健康太極拳協会 須田 ☎31-5773、✉ ysams1601@polka.ocn.ne.jp

**〇25日は講談の日**  
回 2月25日 (土) 午後3時～3時30分

場 ネットたまぐーセンター  
内 宮本武蔵七「二天の巻」剣も人も政も、二天の境に極致あり。

問 菊地玉雲講談の会 菊地 ☎21-2850

☆会員募集

**〇軟式野球**  
回 月・水・土曜日 午前9時～11時  
場 河辺グラウンド ほか  
対 市内在住・在勤の58歳以上  
内 3か月間無料体験あり  
費 年額20,000円  
申 青梅シニアイーグルス 内山 ☎090-3577-8798

**〇合同ピアノ発表会をしたい方募集**  
回 火曜日 (不定期) 午前10時～正午  
場 ネットたまぐーセンター

対 市内の音楽指導者  
内 秋の文化祭参加の合同発表会に向けて活動します。

申 子ども音楽連盟 笹本 ☎24-3941、✉ peco@fj8.so-net.ne.jp

**〇ヨガ**  
回 火曜日 (月3回) 午後3時15分～4時45分

場 沢井市民センター  
費 月額2,500円、1回1,000円

申 楽しいヨーガ 吉田 ☎080-4138-5032、✉ p409-nanmo.da@disney.ne.jp

**〇健康マージャン**  
回 土曜日 午後1時～4時30分

場 今井市民センター  
対 初級者

内 ルールを守りゲームを楽しむ。シニアの豊かな老後作りをめざす。

定 12人  
費 1回300円

申 健康マージャン ナチュラル 三浦 ☎090-8110-6980

**〇ボクシング**  
回 日曜日 (月4回) 午後3時～5時  
場 長洲市民センター ほか

対 運動不足解消～本格的にボクシングをやってみたい小学生以上の方を募集。

定 10人  
費 1回500円

申 青梅ボクシングミットクラブ 大室 ☎090-6305-5576、✉ muro91318@gmail.com

**☆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)

**〇青梅市民バドミントン団体戦**  
回 2月26日 (日) 午前9時から  
場 住友金属鉦山アリーナ青梅  
対 市内在住・在勤・在学者、協会登録者

内 種目…男子・女子第1～3部、競技方法…各種目ごと3ダブルスの団体リーグ戦

費 1チーム5,000円 (協会登録団体・高校生以下は3,500円)

申 2月13日までに市スポーツ協会事務局へ

問 市バドミントン協会 坂田 ☎23-7815、✉ sakata7815@yahoo.co.jp

**〇ソフトテニス 青梅団体戦**  
回 3月12日 (日) 午前8時45分集合、9時10分開会式 (予備日3月26日)

場 市民球技場、青梅スタジアム  
対 市内在住・在勤・在学者 (高校生以上) のチーム

内 種目…男子・女子トップチャレンジリーグ、フレンドシップリーグ (混合可)、競技方法…ダブルス3ペアの団体戦

費 1チーム2,000円

申 2月21日までに市スポーツ協会事務局または市ソフトテニス連盟ホームページ

問 市ソフトテニス連盟 渡邊 ☎090-2435-4852 (平日は午後7時以降)

**〇市バレーボール連盟加盟チーム募集**  
内 レディース (9人制)

費 年額4,000円 (加盟費)  
申 2月28日までに同連盟 小山 ☎74-6417

**〇青梅市軟式野球大会出場チーム募集**  
内 一般の部…市内在住・在勤者のチーム、壮年の部…市内在住・在勤者の40歳以上のチーム

申 市軟式野球連盟 豊田 ☎090-1706-6334

☆その他

**〇講演会「ACPを実現するために」**  
回 3月4日 (土) 午後2時～3時  
場 西多摩医師会館 (東青梅1-167-12) またはオンライン

内 講師…大久野病院院長 進藤 晃氏、ゆだクリニック院長 湯田 淳氏

定 先着30人 (会場)、100人 (オンライン)

申 住所、氏名、電話番号を✉ ishi-kai@nishitama-med.or.jp または電話 ☎23-2171で西多摩医師会へ

※オンライン参加の方は電子メールでの申し込みのみ

**〇JA西東京あぐりキッズスクール**  
回 4月1日 (土)～12月2日 (土) 午前9時～午後1時

場 かすみ直売センター内ふれあい施設  
対 市内在住の小学3～6年生

内 農産物の生産過程を通じて豊かな心を育みます。

定 先着27人  
費 年額3,000円 (入校料)

申 電話 ☎21-2122で同実行委員会へ

**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  
**〇さざんかの会「日本語を勉強しませんか」**

回 2月の水曜日 午後7時30分～9時

場 福祉センター  
対 日本語が初級～上級の外国人

申 ボランティア・市民活動センターへ  
**〇パソボラカフェ**

回 2月11日 (祝) 午後1時～3時30分

場 福祉センター  
対 中高年で初心者

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  
申 ボランティア・市民活動センターへ

**〇子ども向けプログラミング**  
回 2月12日 (日) 午前9時50分～午後0時10分

場 福祉センター  
対 小・中学生

内 プログラミングを遊びながら学ぶ活動。初心者・未経験者大歓迎。

定 先着6人  
申 CoderDojo 青梅 090-4178-1352、2次元コード



**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

広告

誠実な質屋や買取店をお探しの方にお知らせです!  
金・プラチナ・時計・ブランド品の買取や質預りは  
真面目な質屋さん 創業24年 取引実績6万件以上  
**NIJIYA** にご相談ください。  
にじゃ質店 青梅街道 野上交差点そば  
駐車場5台有 ☎0120-985-191  
営業時間9:00～19:00 土曜定休  
〒198-0032 東京都青梅市野上町三丁目23番地34 株式会社クリエイティブファクトリー



## 館蔵企画展

## 「共通点を探せ !!

## あなたのお気に入りは何れ？」

会場 市立美術館

2月11日（祝）～3月26日（日）

問 市立美術館 ☎ 24-1195



妹尾正彦《傾斜の街》油彩／カンヴァス、1960年



張替真宏《滑り台の子供たち》油彩／カンヴァス、1986年



石井鶴三《船島仕合図》紙本着色、1935～40年頃

開館時間 午前9時～午後5時（入館は4時30分まで）

休館日 月曜日

観覧料 大人200円、小・中学生50円

※障害者手帳をお持ちの方と付添いの方1人、市内在住の65歳以上の方（本人確認書類を提示）は無料

※市内の小・中学生は無料（土・日曜日・祝日のみ）

## ★イベント

「プラダンをデコってフォトフレームを作ろう」

日時 3月5日（日） 午前10時～11時（9時45分から受付）

場所 市立美術館1階市民ギャラリー

対象 小学生以上

定員 先着15人

## 長淵市民センター ☎ 22-3249

## みんなのおはなし会

回 2月11日（祝） 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生（保護者同伴） 園絵本の読み聞かせ 園先着7組（1組3人まで） 回 2日（木）から電話で

## 調布ことぶき大学講演会

「～もう、転ばない！ふらつかない！めまい・ふらつき改善に必要な運動を知ろう～」

回 2月22日（水） 午後1時30分～3時 園2階会議室 園60歳以上の市民 園めまい、ふらつきを予防・改善し、転倒予防するための運動を紹介。講師…杏林大学保健学部理学療法学科講師 松村将司氏。持ち物…筆記用具、飲み物 園先着40人

## 小曾木市民センター ☎ 74-5332

## 小曾木老壮大学2月公開講座

「青梅歴史物語」

回 2月16日（木） 午後1時30分～3時 園2階会議室 園市内在住の60歳以上の方 園持ち物…筆記用具 園先着10人

## 小曾木老壮大学新年度学生募集

回月1回程度 午後1時30分～3時 園小曾木市民センター ほか 園60歳以上 園年額1,800円（小曾木地区の高齢者クラブ加入者は1,200円） ※事業により別途参加費等あり

## 成木市民センター ☎ 74-5204

## フラワーアレンジメント教室～春の花を生ける～

回 3月3日（金） 午後2時～4時頃 園市内在住・在勤の20歳以上 園用意された花を器に活けていく。持ち物…花切はさみ（キッチンばさみ可）、新聞紙朝刊1日分、果物ナイフバケツ（直径23cm以上） 園先着10人 園2,500円（花・器代）※当日集金 園2日の午前9時から電話で



## 東青梅市民センター ☎ 24-8110

## 東青梅老壮大学新年度学生募集

回月1回程度 午前10時～11時30分 園東青梅市民センター ほか 園60歳以上 園年額2,500円 園同セ

ンターで配布する申込書に記入し費用を添えて直接窓口へ

## 中央図書館 ☎ 22-6543



## ひとりじめおはなし会

回 2月5日（日）、19日（日） ① 午前11時～11時15分 ② 11時20分～11時35分 ③ 11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 2月11日（祝） 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 2月12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 2月18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

## 映画会「きばいやんせ！私」

回 2月26日（日） 午後2時～4

時（1時45分開場） 園多目的室 園左遷され投げやりになっていた女子アナウンサーが、伝統ある祭りを完全復活させようと頑張ることで、成長・復活していく物語。 2018年制作 / 日本映画 / 上映時間116分 / 武 正晴監督 / 夏帆、仲野太賀ほか出演 園先着60人

## 2月の木曜夜間窓口

開設日時 2日、9日、16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

## 2月の日曜納付窓口

日時 26日（日） 午前9時～午後4時  
問 収納課収納管理係

## 2月の納期限（2月28日）

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

## 青梅市の人口＜1月1日現在＞

世帯数 64,640世帯（－38）  
人口 130,274人（－106）  
男 65,420人（－80）  
女 64,854人（－26）  
※（）は前月比