

3/1 号

2023年 NO. 1457

広報

おうめ

～特集～

第7次青梅市総合長期計画座談会①

青梅市の未来図の話しよう



今号の主な記事

- ◆東京おこめクーポン事業、よつばの手紙編集委員会委員募集…3面 ◆資源物・ごみ収集リサイクルカレンダー配布…4面
- ◆自治会活動特集…5面 ◆住まいの終活セミナー…6面 ◆ヘルスアップ教室、高齢者スマートフォン体験会…7面
- ◆新型コロナウイルスワクチン接種、出産・子育て応援事業、学校施設（音楽室）開放団体登録…8面 ◆ハンディキャップサービス…9面
- ◆相談日等…10面 ◆なんでも情報局アンテナ…11面 ◆ゆめうめちゃんLINEスタンプ第2弾完成…12面

総合長期計画策定に関わった公募委員の方との座談会を2号にわたり振り返ります

つまらない？ 難しい？

総合長期計画とは…？

「10年後の青梅市はどんなまちか」を示し、「目指すまち」に向けて何を行っていくのかを書き記した設計図のようなものです。

公募委員とは…？

総合長期計画を作るために、学識経験者や民間団体の代表者とは別に、一般市民から委員を募集し選出された方で、計画の内容等を令和3年7月～4年11月に検討しました。



総合長期計画の公募委員になぜ立候補しましたか？



伊藤武夫さん

自分の経験を元に、青梅の暮らしやすさや良さを次の計画に生かせたら

なぜ応募しましたか？

私は40年近く、民間企業で情報通信機会社で開発とか、モノづくりをしてきた経験があり、海外勤務で東南アジアやヨーロッパなどに住んできました。その経験と、リタイア後は青梅市の自治会活動で支会長をしたり、地域のコミュニティ活動に参加してきました。

この経験を生かして長期計画について考えてみたいと思いました。そんな時に、公募委員の募集記事を見て手を挙げたところ、当たりました(笑)

青梅への想いは？

海外などから帰国すると、多摩川を見て「やっぱりふるさとはいいな、本当に青梅は住みやすいな」と思います。

その中で、高齢者が生き生きと安心して暮らせるまちにするとか、恵まれた自然や伝統文化を活かして移住定住者を増やしていくとか、先端技術を持つ企業やベンチャー企業などの支援ができるまちという視点を議論できればいいなと思っていました。

自分の活動の中で生まれた「知りたい」に対して自分のお尻をたたいてみるか

なぜ応募しましたか？

それこそ6次計画があったことを、全く知りませんでした。「青梅市民なのに何で知らないんだろう」というモヤモヤした気持ちがありつつ、そもそも条例や憲章などに全く興味がありませんでした。

しかし、子育てのNPOの事務局を始めた年が前年で「何か市民参加したいな」と少しずつ興味が出ていたところで、委員募集の記事を見ました。NPOの団体内や子育ての会議でも、「誰が行けない？」という話になりました。「事務局にもなったし、いろいろ知るきっかけになるかも。ちょっと自分で自分のお尻を叩いてみるか！」と思い、応募しました。

実際に委員になってみてどうでしたか？

「まあ、通ればいいかなあ」という感じで応募したら「まさか通っちゃった！」でした。そのメールが来た時、「ど、ど、どうしよう！」という感じでした(笑)それから周りのみんなが進んで関わってくれました。まずは、「6次計画を読みあう会」から始まり、青梅を学ぶ意見交換会を行ってくれた友人もいました。

さらに市民や市議会議員さんからアンケートを取るなど、自分だけでは考え付かなかった意見に触れることができました。本当に周りの人に支えられ、押し上げられつつなんとかやってきました。



沼倉智弓さん

青梅の森を活かす、もっと別の方法があるのではないかと

なぜ応募しましたか？

還暦を過ぎて多少時間ができました。その時に、今までの自分の仕事以外の人と知り合いたい、仕事以外のことに携わりたいという気持ちで、ボランティアを始めました。まず始めたのが、子どもを自然に触れさせて遊ばせるボランティアでした。

しかし、「あまり広がりがいいな」という気持ちがあり、青梅の森の整備保全のボランティアも始めました。その活動の中で「青梅の森って結構いい資源だと思うけど、活かされていないな。もっと別の方法があるのでは？」と思いました。

その時、委員募集のタイミングが合って、実は最初に記事を見つけたのは妻なんです。妻も外で遊ぶことが好きなタイプなので、「お父さん、これに参加してみたら…」という後押しもありました。それで、「ダメかな」と思いながら応募しましたが、受かりました(笑)

青梅への想いは？

自分のためというよりも、やはり子どもや孫、これからの若い人たちが、ここで楽しく暮らしていけるような市になってほしいという気持ちが強いです。



松井 勉さん

青梅の郊外で自営業をやりながら、子育てをしている目線で話を

なぜ応募しましたか？

お世話になった方から、声をかけてもらいました。でも、全く長期計画の存在を知りませんでした。昔から人前で意見を言うのが本当に苦手で、今日の座談会でもドキドキしてしまいます。「私でいいんですか？」という状態でした。

青梅の郊外で子育てをしながら、観光に関わる自営業をしているという視点、それでよければ委員を受けてみようと思いました。

実際に委員になってみてどうでしたか？

関わってみて、皆さん本当に熱い思いの方が多くないなと思いました。「1回目からすごかったな」と思います。私も刺激になることや、意見もありましたし、勉強、勉強という感じでした。

6次計画の冊子もらった時に、全体的に教科書のような印象を受けました。「分かりにくいな。」と思いました。書いてある内容は良いことですが、一般論が多いと感じました。

今回の計画はかなり見やすくなり、問題提起もきちんとできたと感じます。どんどん改善されていく、まさにその現場を見ることができて、本当に勉強になりました。



儘田菜つ美さん



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



東京おこめクーポン事業



問 東京おこめクーポン事業コールセンター ☎03-5249-3553 (土・日曜日、祝日を含む)

低所得世帯の生活を支援するため、国産の米や野菜などの食品と引き換えられるクーポンを対象世帯に配付します。

対象

- ①令和4年度住民税非課税世帯…世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税である世帯
- ②家計急変世帯…令和4年1月以降12月までに予期せず収入が減少し、世帯員全員の年間収入見込額または年間所得見込額が住民税非課税相当となった世帯

※電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の対象世帯が本事業の対象

申し込み 4月末(予定)までに都から対象世帯へ順次郵送されるクーポンに同封されているハガキまたはクーポンに記載された専用サイトから申し込み、食品を受け取り



男女平等情報紙編集委員会委員募集 「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

- ▷市内に住民登録している方
- ▷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
- ▷青梅市の他の付属機関等の委員でない方

任期 4月1日～令和6年3月31日

会議開催 年8回程度

※月～金曜日の昼間に開催

応募方法 3月10日(消印)までに市民活動推進課(市役所3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)を電子メール ☒div0940@city.ome.lg.jp、郵送または直接市民活動推進課市民活動推進係へ

選考方法 書類審査

※審査の結果、候補者が募集人員を超えた場合は抽選

スズメバチ等の巣除去費補助金の交付申請



問 環境政策課環境対策係

申請期限は3月31日(消印)です。
対象や補助金額等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

マイナンバーカード受け取り 休日窓口(予約制)



日時 3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 市から送付された交付通知書に記載のあるもの

申し込み 9日までに2次元コードまたは電話で市民課マイナンバーカード担当へ

※カードの申請、電子証明書の更新、暗証番号の再設定等は手続き不可

都立青峰学園 岡部優華さん表敬訪問

問 秘書広報課秘書係

日本情報処理検定協会の試験8種目で1級に合格し、会長特別賞を受賞した、青梅市在住で都立青峰学園就業技術科2年生の岡部優華さんが、1月24日、浜中市長を表敬訪問しました。

年間23万人以上が受験する試験で、令和4年度の8種目1級合格者は12月末時点で5人のみという難関を突破した岡部さんは、「やっと実感が湧いてきた。自分を信じて練習し続けたことが成果につながったと思う。次はワード・エクセルの初段に挑戦したい。将来は事務関係の仕事に就きたいです」と話し、浜中市長は「好きだからこそ挑戦できたと思う。これからは楽しみ。いくらでも可能性があるんで、大きな目標を持ってください」と激励しました。



△左から岡部優華さん、市長

転居や出生届出の際の 手続きの一部で 書かない窓口を導入しています



問 市民課住民記録係

転入、転居、転出および出生届等の際は、職員が聞き取りしながらシステムで住民異動届を作成しますので、住民異動届の記入が不要になりました。

また、他部署で手続きがある場合は、手続き案内をお渡しし、一部申請書を自動作成しますので、住所等を何度も書くことなく手続きができます。

詳細は市ホームページをご覧ください。



ゼロカーボンシティの実現に向けた 連携協定を締結しました

問 環境政策課管理係



△株式会社エネルギー研究所
△東京電力パワーグリッド株式会社

1月25日、市と東京電力パワーグリッド株式会社、株式会社エネルギー研究所の各社は、「ゼロカーボンシティの実現に向けた連携協定」を締結しました。

本協定により、ゼロカーボンシティの実現に向けて、市と各社との2者で協議・連携等を行い、具体的な取組内容を決定します。

詳細は市ホームページをご覧ください。



△左から東京電力パワーグリッド株式会社支社長 富川泰氏、市長

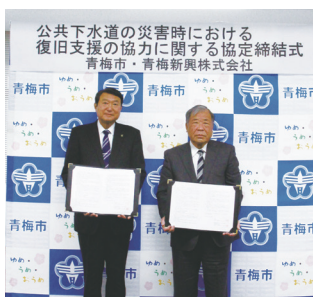
△左から株式会社エネルギー研究所代表取締役 大場龍夫氏、市長

公共下水道の災害時における 復旧支援の協力に関する 協定を締結しました

問 下水管理課施設係

12月19日、市と青梅新興株式会社は「公共下水道の災害時における復旧支援の協力に関する協定」を締結しました。

本協定は、災害時や大規模停電時に、ポンプ場や管路に停滞した汚水を吸引し、運搬を行うことでライフラインの復旧を図ることができるものです。



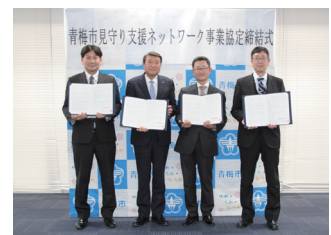
△左から市長、青梅新興株式会社代表取締役

高齢者等の見守り協定を 締結しました

問 高齢者支援課地域支援係

一人暮らしの高齢者等の見守りを充実させるため、2月2日に市と西武信用金庫河辺支店・千ヶ瀬支店・三ツ原支店は協定を締結しました。

本協定により、協力事業者が日常業務の中で「緩やかな見守り」を行い、異変を発見した場合に市へ連絡し、市は関係機関や地域と連携して対応します。この協定を通し、地域全体の見守り力の向上を図ります。



△左から坂元洋幸河辺支店長、市長、小謝史宏千ヶ瀬支店長、樋口雅彦三ツ原支店長

3月1日～7日は春の火災予防運動

火災から命と財産を守りましょう

問 防災課消防係

この時期はストーブなどの暖房器具を使用する機会も多く、空気も乾燥しているため、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。
- ▷家の周囲に可燃性の物を置かない、自身が管理する土地から枯草を除去するなど、放火されない環境づくりを行う。
- 期間中、市消防団では夜間巡回警戒を行います。

青梅消防署 ☎22-0119から

近年、電子レンジから出火した火災が急増しています。

電子レンジの火災予防方法

- ▷その場を離れず食品の様子を見ながら加熱しましょう。
- ▷冷凍食品等は、必ず「袋ごとレンジ不可」の表示を確認しましょう。
- ▷ふだんから電子レンジの周囲に可燃物を置かないようにしましょう。
- ▷取扱説明書を確認し加熱時間を長めにしないようにしましょう。
- 火災が発生した場合は、直ちに119番通報をしてください。つながらない場合は、青梅消防署へ。

3～4月は引っ越しシーズン！

引っ越しのごみの排出は計画的に

問 清掃リサイクル課清掃係、収集指導係

市外に転出する方で引っ越しまでに収集日がない場合に限り、リサイクルセンターで家庭ごみの受け入れを行っています。

引っ越しごみの排出方法

指定収集袋を使う、ひもで縛るなど、家庭から排出する際と同じ基準で分別してください。

注意事項 かん、びん、ペットボトル、ガラス、陶磁器は持ち込み後、指定の専用箱に入れてください▷持ち込みの際は、本人確認書類（運転免許証等）をお持ちください▷市内で転居する方は、持ち込みできません。地区ごとに決められた収集日に出してください。

リサイクルセンターの受付

日時 月～金曜日、日曜日（祝日を除く）午前9時～午後4時
※午前11時30分～午後1時30分の時間帯と日曜日は大変込み合います。

粗大ごみの排出方法

- ▷自宅回収（事前予約制）…粗大ごみ専用受付 ☎23-5805へ申し込み（祝日を除く月～金曜日午前9時～午後5時）
- ▷リサイクルセンターへの持ち込み（予約不要）…月～金曜日（祝日を除く）、日曜日、午前9時～午後4時

資源物・ごみ収集カレンダーを配布します



問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

ごみ収集日を掲載した「資源物・ごみ収集カレンダー」（令和5年4月～6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。

順番に配布するため、お手元に届くまでお待ちください。

3月22日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（2次元コード）にも掲載しています。



届け出は毎年度必要です！

青梅市資源回収事業協力業者の登録を受け付けます



問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

市内の各種団体が資源回収で集めた「古紙・カン・ビン類」などを回収する資源回収業者に対し、品目に応じて事業協力助成金を交付しています。資源回収にご協力いただける回収業者を随時募集しています。

登録資格 市内に事業所または営業所がある資源回収業者

※4月から回収を行いたい業者は3月中に届け出をしてください。

登録方法 清掃リサイクル課（市役所5階）で配布する「青梅市資源回収事業協力業者登録届出書」（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、清掃リサイクル課へ提出

令和5年春の交通安全講習会

問 青梅警察署 ☎22-0110、市市民安全課市民安全係

交通安全ビデオの上映のほか、事故の実例などについてお話しします。

運転しない方も、最寄りの会場へお出かけください。

日程・会場 ※開始時刻は午後7時

日程（3月）	会場
6日（月）	杉保葛会館
7日（火）	長淵市民センター
8日（水）	沢井市民センター
9日（木）	梅郷市民センター
10日（金）	成木市民センター
11日（土）	河辺6丁目自治会館
13日（月）	霞共益会館
14日（火）	新町市民センター
15日（水）	東青梅市民センター
16日（木）	ネッツたまぐーセンター
17日（金）	小曾木市民センター
18日（土）	河辺北会館

傍聴にお出かけください

スポーツ振興審議会	
日時	3月23日（木）午前10時から
会場	市役所3階教育委員会会議室
内容	青梅市スポーツ振興基金条例に基づく援助等について ほか
定員	先着4人
傍聴受付	当日の午前9時30分～50分に会場入り口で
問い合わせ	スポーツ推進課

交通災害共済「ちょこつと共済」インターネット加入もできます



問 市民安全課市民安全係

インターネットまたは下記の窓口で加入を受け付けています。

受付場所 市役所1階ロビー、梅郷・沢井・小曾木・成木出張所、市内金融機関（ゆうちょ銀行を除く）

休日受付 午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

▷3月5日（日）…ネッツたまぐーセンター、大門市民センター、河辺市民センター

▷3月12日（日）…長淵市民センター、東青梅市民センター、新町市民センター、今井市民センター

加入できる方 市内に住民登録をしている方

共済期間 4月1日～令和6年3月31日

会費（年額） Aコース…1,000円▷Bコース…500円

若者の悪質商法被害防止キャンペーン特別相談「若者のトラブル110番」

問 市民安全課市民相談係

最近の若者を狙う悪質商法では、SNS等を悪用した手口が増加しています。市では、東京都と連携して、若者への注意喚起や相談の呼びかけを実施しています。また、消費者被害の未然防止・拡大防止を図るため、青梅市消費者相談室では特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。消費者トラブルかな、と不安に感じたら、お気軽に相談ください。

日時 3月13日（月）、14日（火）午前10時～正午、午後1時～4時

※14日は午後6時まで

対象 契約当事者が29歳以下の相談

専用電話 ☎22-6000

※通常の消費者相談も行っています。

※来所相談の場合は、午後3時30分まで

必要です！ 地域のつながり ～自治会活動を紹介します～

問 市民活動推進課市民地域支援係

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。

～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。

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）を昨年9～10月頃に自治会を通して会員世帯に配布しました。これは「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限内（令和7年3月31日まで）に1回受け取ることができるものです。

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。



今井地区花火大会～コロナに打ち勝つ～

今井自治会連合会では、昨年10月8日の夕刻に「コロナに打ち勝つ」と題し、今井小の校庭に煙火筒を置いて、約30分間にわたり、35発を打ち上げる花火大会を実施しました。

花火大会の準備は7月上旬から始め、今井自治会連合会とは別に今井花火大会実行委員会を組織しました。消防団や交通安全協会をはじめ地元の団体と一致協力し、花火大会は大成功を収めました。

打ち上げ当日の安全対応と翌日の清掃作業には、自治会役員を含め100人ほどの方にご協力いただき、いつまでも記憶に残る花火大会になりました。



第八支会ささえあいフェスティバル



第八支会では、昨年10月15～16日に、東青梅市民センター文化祭と併せて「ささえあいフェスティバル」を開催しました。

市民センター体育館では、2日間にわたり小・中学生、保育園児、自治会員有志の作品を展示しました。また、16日は保育園児によるオープニング演奏に始まり、ダンスなどの各種演目の披露や参加団体による趣向を凝らした催しが行われました。

今回は、新型コロナウイルス感染症対策として会場内での飲食の提供は控え、代わりに持ち帰りのできるさまざまな景品を用意しました。また、地域の自治会加入世帯を対象に、空くじなしの抽選会も行い、大人も子どもも大いに盛り上がりました。天気にも恵まれ、両日で1,300人以上の方が来場し、思い出に残る秋の一日となりました。この模様は、YouTubeの「第八支会チャンネル」で配信していますので、ぜひご覧ください。



ハロウィーンイベント



新町五・六丁目自治会では、昨年10月30日にハロウィーンイベントを開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策として飲食模擬店は実施しませんでした。仮装、ゲーム体験（輪投げ、ベーゴマ、ルービックキューブ、けん玉、お手玉ほか）、スタンプラリー、駄菓子・飲み物の配布などを実施しました。

スタンプラリーには92人、保護者を含めて約130人が参加し、大勢の子どもたちと楽しいひと時を過ごすことができました。

その他の活動状況などは、新町五・六丁目自治会ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。



葬儀生前サポートを行っています



問 生活福祉課生活自立支援担当

単身等であって、ご自身の死後の葬儀や納骨等を任せられる親族等がない市民を対象に、葬儀の生前契約をサポートします。

詳細は市ホームページをご確認ください。



一般向け講座

「ふみだそう！ ボランティア活動の第一歩」



日時 3月22日（水） 午前10時～正午
 会場 市役所2階204～205会議室
 対象 ボランティア活動に興味がある方
 講師 青梅ボランティア・市民活動センター 小林理人氏
 定員 先着20人（予約制）
 持ち物 筆記用具
 申し込み 氏名、電話番号を電子メール☒div0940@city.ome.lg.jpで市民活動推進課へ

男女平等参画啓発講座

ダイバーシティ&インクルージョン ～誰もがイキイキと活躍できる職場づくり～

問 市民活動推進課市民活動推進係



Zoomを使用したオンライン講座です。
 日時 3月23日（木） 午前10時～11時30分
 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）
 申し込み ファックス☒23-1122または応募フォーム（2次元コード）からアクセスし青梅商工会議所へ

女性向けパワーアップ講座

イライラをイキイキに
～人生を楽しむためのアンガーマネジメント～

日時 3月25日（土） 午前10時～正午
会場 オンライン開催（Zoom）、市役所2階災害対策本部室（オンライン画面共有）
対象 市内在住・在勤・在学の成人女性
内容 家事、育児、介護、仕事等、多忙な生活の中でイライラしたり、怒りやストレスを感じて悩んだことはありませんか？自分自身の怒りの感情を理解して上手に扱い、これからの人生を楽しくするヒントとなるお話です。
講師 （一社）日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント 安藤生奈氏
定員 オンライン…先着20人（予約制）、市役所…先着10人（予約制）
申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、希望の会場を電子メール✉div7050@city.ome.lg.jpまたは電話（市役所での参加のみ）で社会教育課へ
※電子メールの件名を「女性向けパワーアップ講座」としてください。
※メール送信から1週間以内に返信がない場合はお問い合わせください。



住まいの終活セミナー
～大切な自宅を負の遺産にしないために～
問 住宅課住宅政策係



日時 3月26日（日） 午前10時30分～正午
会場 市役所2階204～206会議室
対象 住宅の相続等を考えている方
内容 相続や財産の管理、空き家が抱える問題などを、空き家活用に取り組んでいる講師から学び、自身にあてはめて考えるワークショップを行います。個別相談の時間も設けていますので、空き家や相続に関することなどを専門家に相談できます。
定員 先着50人（予約制）
持ち物 筆記用具
申し込み 23日までに2次元コードまたは電話☎03-6427-9832で(株)ジェクトワルセミナー事務局へ



保険・年金・税金

4月1日のバイクや軽自動車等の所有者に課税されます

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
問 市民税課庶務係



名義・住所変更、廃車等をする場合は、3月31日（金）までに手続きしてください。3月末は大変混み合いますので、早めに手続きしてください。
手続きが必要な場合
▷譲渡したが名義変更の手続きをしていない。
▷市外へ転出したが、バイクなどの登録が前住所地のままである。
▷バイクなどが盗難、解体などでなくなった。
手続きをする場所
▷バイク（125cc以下）、農耕用作業車、フォークリフトなど…市民税課（市役所1階）
※廃車手続きは郵送でも可
▷バイク（125cc超）…東京運輸支局八王子自動車検査登録事務所テレホンサービス☎050-5540-2034
▷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
※必要書類等は市ホームページを参照してください。

申請期限は5月31日（水）まで

軽自動車税（種別割）の障害者減免
問 市民税課庶務係



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、障害の程度により申請することで税金が減免されます。詳細は市ホームページを参照してください。

国民健康保険加入の方へ

特別徴収仮徴収額決定通知書を送付します
問 保険年金課資格賦課係

4月から新たに年金からの引き落とし（特別徴収）となる方に、4月以降の年金からの引き落とし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。

マイナポータルを利用した
国民年金手続きの電子申請をご利用ください



問 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-007-123
申請できる手続き 国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更▷国民年金保険料免除・納付猶予の申請▷国民年金保険料学生納付特例の申請
詳細は日本年金機構ホームページを参照してください。

健康・福祉

青梅市医師会健康コラム98

ネフローゼ症候群とは？

市立総合病院腎臓内科副部長 松川加代子

足のむくみ（浮腫）が気になることは誰も経験があるかもしれません。浮腫の原因はさまざまで、腎臓、心臓、肝臓、甲状腺、血管の病気や、栄養状態の低下、服用している薬剤の影響などが考えられます。浮腫を起こす腎臓の病気では代表的なものがネフローゼ症候群です。高度のタンパク尿（1日3.5g以上）と低タンパク血症（血中アルブミン値3g/dl未満）を認め、浮腫は下肢だけでなく、上肢、まぶたなど全身にでることもあります。腎臓では、糸球体という毛細血管で血液がろ過され尿が作られていきますが、糸球体に異常が起きて本来はろ過されないタンパク質がたくさん尿中に出てしまい、血液中のタンパク質が減ってしまった状態がネフローゼ症候群です。発症する年齢は小児から高齢者までどの年代にもみられます。

治療は、可能であれば腎生検（腎臓の組織の一部を採取し顕微鏡で見て診断する）を行い、副腎皮質ステロイドホルモンや免疫抑制剤を投与します。糖尿病や悪性腫瘍が原因でネフローゼ症候群を起こす場合もあり、この場合は原因となる病気の治療が優先されます。

タンパク尿があるかどうかは簡便な検査でみることができます。今までなかったむくみがでている、むくみがひどく短期間に体重が増えた、といった症状があるときは早めにかかりつけ医に相談しましょう。

問 健康センター☎23-2191

3月1日～8日は
「女性の健康づくり週間」です
問 健康センター☎23-2191

女性のカラダやココロは、女性ホルモンの影響によって変化します。今よりもっとステキになるために、女性の健康について考えてみましょう。週間に合わせて市役所1階ロビーで関連するリーフレットの配架、ポスター掲示を行います。



寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人や家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや、認知症の関連情報を共有する場です。今回は管理栄養士によるミニ講座も実施します。
日時 3月14日（火） 午後1時30分～3時
会場 市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」
費用 250円（飲み物代）
申し込み 13日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

3月は東京都自殺対策強化月間です

問 健康センター ☎23-2191

ひとりで悩んでいませんか？生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。

	受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談 (こころの悩み等について)	毎日 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から(3月6日のみ午後8時から) ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎0120-58-9090
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一	31日までの火～水、金～日、祝日 午後0時～8時 ※4月以降は、日曜日、祝日を除いて受付	(特非) 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	31日までの午後4時～9時 ※3月10日は午前8時から24時間受付	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～	3月27日～31日(24時間) ※上記日程以外は午後0時～翌午前5時30分	(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族相談ダイヤル	3月6日～8日 午前10時～午後8時 木曜日 午前10時～午後8時 日曜日 午前8時～午後6時	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
自死遺族傾聴電話	3月7日～10日 午後0時～4時 火、木、土曜日 午後0時～4時	(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
多重債務110番	3月7日、8日 午前9時～午後5時 ※3月7日は、市役所内で弁護士による無料相談も実施(市民安全課へ要予約)	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
LINE相談「生きるのがつらいと感じたら…」	午後3時～11時	相談ほっとLINE@東京

こころといのちの講演会(オンライン開催)

日時 3月16日(木) 午後2時～3時30分

対象 都内在住・在勤・在学者

内容 健やかな思春期をおくるために

一こころの発達と子育てのコツ

講師 法政大学現代福祉学部教授 関谷秀子氏

申し込み 2次元コードから



「こころの体温計」でストレスチェック

「こころの体温計」は、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。



★利用方法…右の2次元コードから



高齢者の方へ

おいでください地域サロン

問 高齢者支援課地域支援係

現在予定している3月のイベントは下記のとおりです。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日	イベント開催日・内容(3月)
小曾木3丁目自治会館	第2・4月曜日	13日(月) 午後1時15分からアコーディオン演奏と脳トレ
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
下長洲第二第四自治会館	第1・3火曜日	7日(火) 午前10時30分から二胡演奏

ヘルスアップ教室

～運動を通じて生活習慣を見直します～

日時 4月12日(水)、19日(水)、5月24日(水)、31日(水)、6月22日(木)、28日(水)、7月5日(水)、12日(水)、午前9時30分～11時30分

会場 健康センター

対象 4月12日の時点で64歳以下の市民 ※原則全ての日程に参加できる方

※持病(心疾患や腰痛など)のある方は、医師の許可を得てください

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、健康講座など

定員 先着12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、室外用運動靴

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

Eトレ(エンジョイトレーニング)

～春から楽しく体を動かしませんか～

日時・会場・講師 下記表参照

対象 参加日当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど

定員 各回先着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、室内用運動靴、健康手帳(お持ちの方)

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

日時(午前9時40分～11時40分)	会場	講師
4月6日(木)	今井市民センター	健康運動指導士 田中一葉
4月25日(火)	今井市民センター	健康運動指導士 森田ひろみ氏
5月10日(水)	河辺市民センター	健康運動指導士 田中一葉氏
5月25日(木)	河辺市民センター	フィットネスインストラクター 尾澤由香里氏

3月9日は、世界腎臓デー

問 健康センター ☎23-2191

3月第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、初期は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることがあります。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を改善することは、CKDを予防することにもつながります。

市では、青梅市国民健康保険の特定健康診査・人間ドック受診料助成制度を利用した方でCKD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。

腎臓は、その働きが損なわれると、人工透析を行う場合もあり、早期の対策が肝心です。通知が届いた方は、内容を確認のうえ、ご活用ください。

人生100年時代、運動を楽しもう

運動を始めるのに遅すぎることはありません

コロナ禍で外に出かけたり運動する機会が減ったりしていませんか？いつまでも健康で自分らしく過ごせるように、自宅でも外でもできる運動について学んでみましょう！

日時 3月23日(木) 午後2時～3時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

講師 都健康長寿医療センター 主任研究員 清野 諭氏

定員 先着50人程度(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 直接または電話で高齢者支援課包括支援係へ



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 3月17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15人(抽選)

申し込み 10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 (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

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	<p>オミクロン株対応ワクチン（1人1回） ※従来ワクチンを2回以上接種した方で、前回接種後3か月以上経過した方が対象</p> <table border="1"> <tr> <td>3月の集団接種</td> <td>【予約不要（先着順）・集団接種】</td> </tr> <tr> <td>【予約制・集団接種】</td> <td>11日（土）午前10時～午後0時30分</td> </tr> <tr> <td>昼間…4日（土）、18日（土）、26日（日）</td> <td>18日（土）午後2時～5時30分</td> </tr> <tr> <td>※18日は午前のみ</td> <td>※予約不要の場合も、接種券等封入物一式、 本人確認書類を必ずお持ちください。</td> </tr> <tr> <td>夜間…10日（金）</td> <td></td> </tr> </table>	3月の集団接種	【予約不要（先着順）・集団接種】	【予約制・集団接種】	11日（土）午前10時～午後0時30分	昼間…4日（土）、18日（土）、26日（日）	18日（土）午後2時～5時30分	※18日は午前のみ	※予約不要の場合も、接種券等封入物一式、 本人確認書類を必ずお持ちください。	夜間…10日（金）	
3月の集団接種	【予約不要（先着順）・集団接種】										
【予約制・集団接種】	11日（土）午前10時～午後0時30分										
昼間…4日（土）、18日（土）、26日（日）	18日（土）午後2時～5時30分										
※18日は午前のみ	※予約不要の場合も、接種券等封入物一式、 本人確認書類を必ずお持ちください。										
夜間…10日（金）											
5～11歳	<p>小児用ファイザーワクチン 初回、2回目は3週間あけて接種。その後5か月以上あけて追加接種 ▷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</p>										
生後6か月～4歳	<p>乳幼児用ファイザーワクチン 初回、2回目は3週間あけて接種。その後8週間あけて3回目を接種 ▷市内実施医療機関での接種</p>										

4月以降の接種予定

☆12歳以上の方

現行の新型コロナウイルスワクチン接種は3月31日までです。4月以降は国の方針が決定次第、お知らせします。

☆生後6か月～11歳の方

4月以降も継続して実施する方向で検討が進められています。今後の予定等は市ホームページをご確認ください。



子育て・教育

出産・子育て応援事業が始まります



問 健康課母子保健係

国の出産・子育て応援交付金が創設されたことに伴い、妊娠期から出産・子育て期まで一貫して身近で相談に応じ、必要な支援につなぐ、出産・子育て応援事業を開始します。

伴走型相談支援 妊娠届出時、妊娠6～7か月頃、新生児訪問時を主に、出産・育児等の見通しを立てるための面談や情報提供等を行い、必要な支援につなげます。

経済的支援 面談時の申請をもとに出産応援ギフト、子育て応援ギフト（ともに5万円相当）を支給します。

対象 令和5年3月1日時点で青梅市に住居登録のある方で次の要件を満たす方

▷令和4年4月以降に妊娠届出を提出された妊婦の方

▷令和4年4月以降に生まれたお子さんを養育している方

申請方法 応援ギフトの支給には要件があります。妊娠届出日、出生日に応じて手続きが異なりますので、詳しくは市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

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 4月4日～25日の火曜日（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 木崎典子氏、藤井久美子氏

定員 先着10組（予約制）

費用 1,100円（テキスト代）

申し込み 3月30日までに電話で子ども家庭支援課支援係へ

森とこどものおまつり
2023

問（特非）かぶかぶ山のようちえん ☎050-3390-0613、
市子ども家庭支援課支援係

日時 3月21日（祝）午前10時30分～正午

会場 風の子太陽の子広場

内容 トークセッション「自然の中で、おもいっきり遊ぶ子どものこころとからだの育ちについて」、森とこどものあそびば（工作、ワークショップ・展示など）

費用 1,000円（18歳未満500円）

申し込み 応募フォーム（2次元コード参照）で（特非）かぶかぶ山のようちえんへ

スポーツ・観光・文化

令和5年度学校施設（音楽室）
開放団体登録の受付

生涯学習推進の一環として市立小学校の音楽室を開放しています。団体やサークル活動に利用してください。

なお、利用には事前登録が必要です。申し込み多数の場合は抽選により決定します。また現在登録中の団体も改めて手続きが必要です。

登録有効期間 4月1日～令和6年3月31日

使用可能日程・時間

▷月～金曜日…午後7時～9時30分

▷土・日曜日、祝日…午前9時～午後9時30分

開放施設 今井小（第一音楽室） **使用可能備品** ピアノ

登録資格 次のすべての要件を満たす団体

- ①構成員数が10人以上
- ②市内在住・在勤・在学者が過半数以上
- ③使用責任者が成人以上

使用範囲 アンプを使用しない音楽、朗読などの文化活動

使用料 1時間100円

その他 詳細は市ホームページ（2次元コード）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（市ホームページからダウンロード可）を直接同課へ



令和5年度 柔道・剣道スポーツ教室参加者募集

問 スポーツ推進課

柔道スポーツ教室（予定）

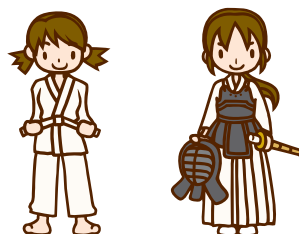
会場	練習日時	
永山体育館	日 午前9時から	
長淵市民センター		
大門市民センター		
梅郷市民センター		
沢井市民センター	土	
新町市民センター	日	午前8時から

※開講式…全教室合同で、4月2日（日）に実施

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		
沢井市民センター	日	午後5時から
小曾木市民センター	日	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	土	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



住友金属鉱山アリーナ青梅まつり



日時 3月12日(日) 午前9時～午後9時30分
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅
内容・時間
 ▷オープニングセレモニー・午前10時から
 ▷チアダンス発表・午前10時から
 ▷キッズパーク・午前10時から…ふわふわエア遊具と段ボール迷路、スラックラインを体育館の中に設置
 ▷無料体験レッスン会・午前9時30分から…住友金属鉱山アリーナ青梅で実施している教室の無料体験会
 ※教室参加や買い物をするともらえるスタンプを集めて抽選会に参加すると豪華景品が当たります。
 ※一部有料、予約制。詳細はホームページ(2次元コード)をご覧ください。
服装・持ち物 動きやすい服装、屋内用運動靴
申し込み ホームページまたは電話☎24-7721で住友金属鉱山アリーナ青梅へ

青梅市吉川英治記念館×住友金属鉱山アリーナ青梅



ウォーキングDE青梅市内見どころ巡り



日時 3月22日(水) 午前9時10分～正午
 ※雨天時は29日に延期
集合・解散場所 JR日向和田駅前
対象 市内在住・在勤者
内容 青梅市ウォーキングマップ掲載の梅郷コース約6.3kmの道のりを、体育館スタッフが体操・ウォーキングのレクチャー、記念館スタッフが市内の見どころや記念館の案内をしながら一緒に巡ります。今回は、梅の公園に立ち寄ります。
定員 先着20人(予約制)
費用 700円(青梅市吉川英治記念館入館料、お菓子代、保険料) ※当日徴収
服装・持ち物 ウォーキングできる服装、飲み物
申し込み 電話☎74-9477で青梅市吉川英治記念館へ

春散歩 野鳥を探しに行こう!

新町ウォーク



問 新町市民センター☎31-7337、社会教育課

日時 3月25日(土) 午前9時30分～正午
行程 新町市民センター集合～富士塚公園～新田山公園～新町市民センター解散(予定)
 ※雨天決行(荒天時は室内で野鳥の講義)
対象 市民(小学3年生以下は保護者同伴)
内容 身近にみられる野鳥について、講義により知識を得るとともに、実際にバードウォッチングして歩きながら理解を深めます。
講師 日本野鳥の会奥多摩支部
定員 先着20人(予約制)
服装・持ち物 歩きやすい服装、履きなれた靴、筆記用具、飲み物、双眼鏡(お持ちの方)

中央図書館ハンディキャップサービス

問 中央図書館☎22-6543



点字図書…どなたでも利用できます。
 デイジー図書(録音図書)…活字を音声にした録音図書です。視覚に障がいがある方が利用できます。
 ※デイジー図書を聞くためには、専用の再生機または再生用ソフトウェアをダウンロードしたパソコン等が必要です。
その他 図書館にお越しの際は、利用者カードをお持ちください▷中央図書館で所蔵していない点字図書やデイジー図書も、全国の点字図書館などから取り寄せることができます。

新着点字図書

タイトル	著者	備考
こんぴら ^{りゅう} 狗	今井恭子	全4巻
旅のつばくろ	沢木耕太郎	全3巻
潮風キッチン	喜多嶋隆	全4巻
バスクル新宿	大崎 梢	全4巻
かすみ川の人魚	長谷川まりる	全2巻
おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子	全2巻

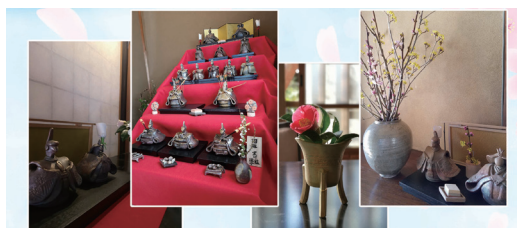
新着デイジー図書

タイトル	著者 (編、制作・発行)
大江戸「町」物語 光	上田秀人 ほか
ナルニア国物語 朝びらき丸、東の海へ	C.S.ルイス
がんこ長屋	池波正太郎 ほか
長いお別れ	中島京子
常用字解(全5巻)	白川 静

青梅市吉川英治記念館イベント

ひな祭り! 季節の花生け教室

日時 3月14日(火) 午前10時～午後0時30分
内容 季節の花を使った花生けを通して、フラワーセラピーを体験します。花生けの後は地元銘菓の和菓子と抹茶で交流を深めます。
講師 花あそび～花寿庵～代表 宮野のぞみ氏
定員 先着10人(予約制)
費用 3,000円(和菓子、抹茶代含む)
申し込み 電話☎74-9477で同館へ
 ※月曜日を除く午前10時～午後5時



「美しき桜心の物語」の語り会

日時 3月25日(土) 午後2時～3時15分(1時30分開場)
内容 語り部・かたりすが、瀬戸内寂聴作「しだれ桜」を全文暗唱でお届けします。
講師 元NHKキャスター 平野啓子氏
定員 先着20人(予約制)
申し込み 電話☎24-5632で美しい多摩川フォーラム事務局へ



青梅市生涯学習サークル登録団体募集



問 社会教育課生涯学習推進係
 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。登録すると市教育委員会のホームページにサークル活動内容などの情報を紹介できます。
 登録を希望する団体、または既に登録していてホームページで公開されている情報に変更等がある団体は、社会教育課(市役所3階)で配布または市ホームページ(2次元コード)からダウンロードした用紙に必要事項を記入し、提出してください。

いずれも

会場 青梅市吉川英治記念館母屋 **対象** 市内在住・在勤者 **その他** 記念館の観覧料が別途必要



3月の相談日

専門の相談員が対応します。また、犯罪で被害を受けた方・家族でお困りのことは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)、6日(月)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、22日(水)、29日(水) 4月5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。 ※28日の相続・遺言等暮らしの相続相談の予約は20日(月)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
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	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
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	14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
	29日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	19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16日(木)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	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

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27日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

3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)	長谷川歯科医院	東青梅5-9-24	24-8014
12日(日)	橋本歯科医院	河辺町7-4-55	32-7370
19日(日)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
21日(祝)	武藤歯科クリニック	新町3-31-3	31-8848
26日(日)	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。

3月の収益事業

ボートレース多摩川



☆2日(木)まで…第29回神奈川新聞社賞

☆6日(月)～11日(土)…GIウェイキーカップ開設68周年記念

☆23日(木)～27日(月)…第18回澤乃井カップ

京王閣競輪



☆3日(金)～5日(日)…高木真備&JFN&スポニチ杯(FII)

☆26日(日)～28日(火)…Kドリームス杯(FII)

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

4月1日(土)から約2年間の休館に入ります。これまでに来館いただいた皆さん、ありがとうございました。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。

☆緑のカーテン展

～これからどうなる?地球温暖化～

今年は緑のカーテンに挑戦してみませんか?好きな植物の成長を楽しみながら、さわやかな緑が夏の日差しをやわらげます。おうちを緑に彩り、地球温暖化について考えましょう。

期間 3月7日(火)～19日(日)

主催 エコネットはむら

3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	
長淵	2～23日の木曜日	午後3時～5時	
梅郷	16日(木)		
体育館	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、23日の木曜日	
和室	沢井	6日(月)	

子育てひろば・とことこピラティス

問 長淵保育園☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係

日時 3月13日(月) 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 エクササイズでリフレッシュ

骨盤のゆがみを改善し、新陳代謝を促進します。

日時 3月9日(木) 午前10時30分～11時30分

会場 畑中保育園すこやかルーム

定員 先着5組(予約制)

申し込み 8日までに電話☎21-5358で畑中保育園子育てひろばへ

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18日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター集會室

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

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

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
☎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

KUMON
くもん書写教室の先生になりませんか

教室開設説明会(時間は10:30～12:30)
※25歳～60歳(女性)の方にお願ひしています。

- 立川 3/3(金) TTM立川ホール 立川南口MHビル5階 会議室(立川市錦町2-1-33)
- 渋谷 3/6(月)・29(水) 渋谷ヒカリエ11階ヒカリエカンファレンスルームB ※渋谷会場の時間は10:00～12:00
- 東京 3/14(火)・23(木) 丸の内センタービル18階 会議室

※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。オンラインも対応しています。

右記日程でオンライン説明会を開催します。
●3/10(金)14:00～ ●3/22(水)15:00～
●3/13(月)15:00～ ●3/28(火)11:00～
●3/16(木)11:00～ (約1時間)

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

3月無料体験学習(3/11～3/31)生徒募集中! 公文書写 先生 検索
株式会社 公文エルアイエル ☎0120-410-297
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

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

○朝ヨガ体験

回3月6日(月)、13日(月)、27日(月) 午前10時~11時
場梅郷市民センター
対女性
内服装・持ち物…動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル
定先着10人
費各回800円
申健康ヨガ 半田090-6127-2429

○高齢者の居場所「ひだまりサロン」

回3月8日(水)、15日(水)、21日(祝) 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

○認知症家族の会・青梅ネット

回3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
申同会青梅ネット 河村22-2745

○里猫の写真展「人と猫との共生社会を目指して」

回3月11日(土) 午前11時~午後4時、12日(日) 午前10時~午後3時
場中央図書館多目的室
問おうめ猫の会 影山31-5600

○認知症予防「げんき教室」

回3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
申三多摩健康友の会青梅奥多摩支部 荒尾31-7529

○家族会による精神保健福祉相談会

回3月16日(木) 午後1時~4時
場福祉センター
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

○17日は講談の日

回3月17日(金) 午後3時~3時30分
場ネッツたまぐーセンター
申菊地玉雲講談の会 菊地21-2850

○わくわく剣道体験教室

回3月21日(祝)、25日(土) 午

後2時~3時
場住友金属鉱山アリーナ青梅
対5歳以上
内服装…動きやすい服装
申青梅錬心館 田村090-1556-7727

○大人も子どもも楽しめる紙芝居

回3月19日(日) 午後1時30分~2時30分
場ネッツたまぐーセンター
定先着10人
申紙芝居サークル「繭」石川090-7196-6312、keiko.rose.7196@docomo.ne.jp

○ピースウェーブ・フェスティバル in 青梅

回4月1日(土) 午後5時30分~8時、2日(日) 午前9時30分~午後7時
場ネッツたまぐーセンター
内そば打体験あり(定員先着20人予約制)
定先着300人
費900円(中学生以下無料)、障害者手帳を持っている方400円
申同実行委員会 たいら090-1123-1934

○青梅ゆりかご保育園園舎解体さよならイベント
回4月8日(土) 午前10時~正午
申同保育園 中澤23-5527

☆会員募集

○スポーツチャンバラ

回月曜日(第3月曜日を除く) 午後6時~7時30分
場河辺市民センター
対小学生(弟・妹の場合は幼児可)
費月額1,000円
申青梅スポチャンクラブ 鶴岡080-4181-4564、tsuruchan888@yahoo.co.jp

○自彊術

回水曜日 午後1時30分~3時
場今井市民センター
費月額2,000円
申今井自彊術教室 武田090-9139-1698

○写真

回①第2水曜日②第2日曜日 午後2時~4時
場福祉センター
費月額2,000円、入会金500円
申奥村フォト教室 奥村23-6962、marin_okumura@yahoo.co.jp

○ステンドグラス作り

回第2~4木曜日 午後1時~5時
場新町市民センター
費月額500円
申ステンドグラスハーモニー 来山090-5301-6320、yumie1101@icloud.com

○囲碁

回金曜日 午後1時~5時

場東青梅市民センター
費月額500円
申コスミ会 青山090-9963-5659

○ジュニア卓球

回金・土曜日、祝日 午後5時~7時30分

場東青梅市民センター、大門市民センター

対小学生

費4回3,000円、6回4,000円、9回5,000円

申プラムジュニア卓球クラブ 久保22-5583

○女子サッカー

回①月・水・木曜日 午後6時30分~8時30分②土・日曜日 午後1時~4時

場東原公園球技場、青梅市民球技場、市内学校施設

対2023年度時点で中学生の女子

費月額5,000円

申青梅FCストロベリー 白石090-5412-9540

○軽ハイキングと話し合い

回ハイキング…第2・4日曜日 午前9時30分から、話し合い…第3土曜日 午後1時から

場住友金属鉱山アリーナ青梅
費年額1,000円(別途お茶代)

申軽ハイキングと話し合いの会 矢田部24-9382

○和太鼓

回①土曜日 午後5時~10時②日曜日(月2~3回) 午後1時~5時

場ネッツたまぐーセンター
対小学生以上

費一般…月額1,500円、中学生以下…月額1,000円

申青梅太鼓 小澤090-1761-4122

○ボーイスカウト

回月1~2回
場市民センター、公園 ほか

対小学1年生以上
費入会金…3,000円、年額…15,000円、登録・保険代…7,750円

申3月12日(日) 午前10時~正午に市福祉センターで入団説明会で申し込み

申ボーイスカウト青梅第2団 佐藤23-7181

☆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)

○第51回青梅市民バドミントン大会参加者募集

回4月9日(日) 午前9時から
場住友金属鉱山アリーナ青梅

対市内在住・在勤・在学者、協会登録者

対男子ダブルス、女子ダブルス、トリプル(女子のみ)の個人戦
費ダブルス1組2,500円(協会登録者、高校生以下は2,000円)、トリプル1組3,000円
申3月24日までにスポーツ協会事務局へ

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

○第43回連盟杯ソフトテニス大会

回4月16日(日) 午前8時45分集合、9時10分開会式
場市民球技場

対連絡先を登録できる市内在住・在勤・在学のソフトテニス愛好者

対男子ダブルス・女子ダブルス
費1組2,000円

申4月1日までにスポーツ協会事務局へ

申同連盟 渡邊090-2435-4852(平日は午後7時以降)

☆その他

○令和5年度自衛官等採用案内

回各採用種目受付期間…▷自衛官候補生・通年受付中▷一般幹部候補生(飛行要員は①のみ)・①4月14日(必着)まで②6月15日(必着)まで▷一般曹候補生・5月9日(必着)まで▷予備自衛官補(一般・技能)・4月6日(必着)まで
採用説明会…通年、事務所で個別説明会を開催。各試験日についてはお問い合わせください。

申自衛隊福生募集案内所042-551-4725

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3月11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
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

○子ども向けプログラミング

回3月19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

○食からはじめるSDGs

回3月29日(水) 午後2時~4時
場東青梅市民センター 料理教室

定先着20人
申ボランティア・市民活動センターへ



☆市親善大使 篠原ともえさん監修☆
ゆめうめちゃんLINEスタンプ第2弾完成!

3月12日 販売開始
価格 120円 (50コイン) 40種類

詳細はこちら

問 秘書広報課交流担当



市親善大使 篠原ともえさんからのメッセージ

このたび、市公式キャラクター「ゆめうめちゃん」の第2弾となるLINEスタンプがお披露目となります。ゆめうめちゃんの愛らしさや青梅の四季の魅力をふんだんに盛り込みながら、みなさまのお声によって誕生した想いの詰まったゆめうめちゃんLINEスタンプです。

青梅はこれから梅が咲き、香りが華やく季節です。四季とともにさまざまな想いをこのスタンプにのせ、多くの方々に楽しんでいただけたら幸いです。

※メッセージ全文は市ホームページに掲載しています。

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回3月11日(土) 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
調布ことぶき大学公開講演会「楽しく話そう明るい人生」

回3月22日(水) 午後1時30分~3時 園会議室
園60歳以上の市民 園ユーモアあふれる講演を通じて
笑いによる心身の健康増進を図る。持ち物...筆記用具、飲み物。講師...若林博司氏 園先着40人

大門市民センター ☎31-2251

ふるさと地域散歩「ウメ・サクラ・ツツジ」

回・園3月25日(土) ※荒天の場合は26日に延期
午後0時40分 J A西東京バス停集合(西武バス乗車)~金子橋バス停~薬王寺~立正校正会遊歩道~谷野愛宕神社~真浄寺~大門市民センター解散 ※交通費は自己負担 園市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 園服装・持ち物...歩きやすい服装、履きなれた靴、雨具、飲み物。講師...元市文化財保護指導員 角田清美氏 園先着20人(予約制) 園3日の午前9時から電話で

沢井市民センター ☎78-8304

令和5年度らくらく健康体操教室受講者募集

回原則第2・4火曜日 午前10時~正午(全19回) 園体育館 園市内在住で軽運動ができる65歳以上の方 園体育館で行う軽運動。服装・持ち物...運動ができる服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物。講師...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 園50人程度(抽選) 園3月15日(必着) までに往復ハガキに<往信裏>住所、氏名、生年月日、電話番号<返信表>住所、氏名を記入し、〒198-0172 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「のびのび健康教室」との重複受講不可

東青梅市民センター ☎24-8110

心を整えるマインドフルネス教室~「気持ちイイ」を体験しよう!~

回3月26日(日) ①午後1時30分~2時30分 ②3時30分~4時30分 ※受付は開始30分前から 園和室 園市内在住・在勤の18歳以上の方 園ストレス軽減効果や集中力・記憶力等日々の生活においてさまざまなプラス効果が期待できます(①②ともに同内容服装)。持ち物...簡単なストレッチができる服装・靴下、飲み物、マフラータオル、バスタオルまたはヨガマット。講師...ウエルネスコーディネーター 渡辺浩子氏 園各回先着10人(予約制) 園6日から電話で

河辺市民センター ☎22-4885

令和5年度のびのび健康体操教室受講者募集

回原則第2・4火曜日 午後1時~3時(全19回) 園体育館 園市内在住で軽運動ができる60歳以上の方 園体育館で行う軽運動。服装・持ち物...運動ができる服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物。講師...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 園50人(抽選) 園3月15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、〒198-0036 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「らくらく健康教室」との重複受講不可

今井市民センター ☎31-8600

オリジナル和紙を作ってみよう!~紙すき体験教室~

回3月19日(日) 午後1時30分~4時頃 園市内在住・在学・在勤の小学生以上(小学生は保護者同伴) 園持ち物...エプロン、手拭きタオル。講師...中川幸子氏 園先着8人(予約制) 園3日~10日(午前9時~午後5時)に電話で

中央図書館 ☎22-6543

ひとりじめおはなし会

回3月5日(日)、19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

絵本のべんきょう会(特別企画 講演会)

回3月10日(金) 午前10時~正午 園多目的室 園市内で読書ボランティアとして活動中の横内弥生氏による障がいとバリアフリーの講演会 園先着30人

おはなし会「絵本の森」

回3月11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15人

おはなしにちようピーナッツ

回3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3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

子ども映画会「おさるのジョージ」

回3月26日(日) 午前10時~11時30分(9時45分開場) 園多目的室 園2006年制作/アメリカ映画/日本語吹替/上映時間87分 園先着60人

映画会「種まく旅人 くにうみの郷」

回3月26日(日) 午後2時~4時(1時45分開場) 園多目的室 園2015年制作/日本映画/上映時間約111分/栗山千明出演 園先着60人

3月の木曜夜間窓口

開設日時 2日、9日、16日、23日、30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

3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

青梅市の人口<2月1日現在>
世帯数 64,640世帯(±0)
人口 130,124人(-150)
男 65,350人(-70)
女 64,774人(-80)
※()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



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。