

特集

御岳クライマーズコミュニティ

代表 中井律子

インタビュー



コミュニティ発足の経緯

御岳は大きな財産

クライミングQ&A

～そもそもクライミングとは～

青梅市長選挙結果

投・開票日 11月12日(日)

★投票結果

	男	女	計
当日有権者数	55,415人	55,181人	110,596人
投票者数	21,638人	22,112人	43,750人
投票率	39.05%	40.07%	39.56%

★開票結果(得票順)

大勢待としあき(無所属)〈当選〉26,042票

浜中けいいち(無所属) 17,152票

問 選挙管理委員会事務局

今号の主な記事

- ◆令和5年 秋の叙勲 等…4面
- ◆TOKYO交通安全キャンペーン…5面
- ◆12月3日～9日は障害者週間…7面
- ◆妊婦健康診査を受けましょう…8面
- ◆青梅まるごとドイツウィーク協力店募集…9面
- ◆相談日・健康診査…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面

御岳渓谷の清掃・保全活動を行っている団体

御岳クライマーズコミュニティ代表の中井さんにインタビューを行いました！

御岳クライマーズコミュニティが発足した経緯

青梅市民ではない中井さんが組織を発足したのはなぜですか？

御岳にはクライミングで使用する有名な岩がたくさんあるのですが、2018年に岩を登りやすく、または登りにくくするためにわざと岩を砕いたりする事件があったんです。

そこで、御岳に近いクライミングジム関係者やクライミング関係の出版社等の人たちが集まって会議が行われたのですが、当時アウトドアショップで働いていた私は「何が起きているの？興味はあるけど…」という感じでやじ馬的に参加しました。

そこでは、今後どうすればいいのか話し合いが行われ、自警団を作るとか防犯カメラを設置するとか、いろんな意見が出ました。

その中でクライミングのガイドブックを出版された方の、「僕は自然のこのままの状態の御岳を楽しんで大好きでいたのに、自警団を作ったり、カメラを設置したり看板を設置したりするのは絶対にいやだ」という言葉にすごく胸を打たれました。

後日、勤めていた当時の職場の仲間と「俺たちで何かやらない？」という話から、その時に私の手が空いていたので、「じゃあ中井さんやって」と言われ、悪い言い方をすると消去法で選ばれて動き始めました。

その後、2019年6月にコミュニティを立ち上げようということになったので、クライミング関係者向けに説明会を開きました。それが御岳クライマーズコミュニティのはじまりです。

御岳清掃大会の様子



清掃活動は地元の方々と協力して行われている



観光客が残したゴミなど時期によっては多く残されている

クライミングQ&A

～そもそもクライミングとは～

Question

そもそもクライミングどういうものですか？
オリンピック種目になっているものですか？

Answer

オリンピック種目になっているのは、スポーツクライミングというものです。

- スポーツクライミングには大きく3つのジャンルがあり、
- ▷登る速さを競うスピード
 - ▷登れた距離（高度）を競うリード
 - ▷登れたかどうかを競うボルダー

これら全てをクライミングといい、中でも自然の岩場を登るのをロッククライミングといいます。

御岳では、ボルダーが盛んに行われています。

Question

クライミングする人が背負っているものはなんですか？

Answer

クラッシュパッドというもので、通称マットとよばれています。

岩場を登るときに落ちることがあるので衝撃をやわらげるためにあります。

Question

御岳って本当に有名なの？

Answer

海外から人が来るくらい有名です！
市公式動画チャンネルでもクライミングの紹介動画を公開していますので、ぜひご覧ください！





友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



特集

広報おうめ 5.12.1 (3)

職場の業務としてスタートした？

最初は職場の業務として岩場の保全にかかろうという話で始まりました。

ですが、たまたま職場で他に重要なことが始まり、「タイミングがちょっと悪かった。中井さんのやってることはお店の活動としてはできません」と言われて…でももう人を集めて一回みんなで話してるので後に引けない。来てくれた人への責任感もある、というのが自分の中でもあって…

今思えばそこで辞めてもよかったのですが、まわりにいい加減だなとか思われるのも悔しかったし、私自身が心を動かされたということもあって御岳クライマーズコミュニティの活動を継続して進めました。現在は協力者も増えてきて、一緒にやろうって言ってくれた当時の同僚は引っ越しとか転職とかでほとんどいないのですが、新しく手伝ってくれる人が出てきて、その人たちと一緒に活動してる状況です。

御岳は大きな財産

御岳はクライミングを行っている人にとってそんな有名なのですか？

ここ（御岳）って日本で2番目にボルダリングっていうロープを使わないクライミングが始められた場所なんです。

1番目は兵庫の方にあるんですけど、ここは日本で2番目、関東で1番目なんです。だからとても有名です。

御岳のクライミングガイドブックもあり、おそらく都内のクライミングジムに通ってる人はまずここ来ようってなるはず…

だから東京では有名だと思います。



休日には国内外問わず多くの方が訪れている

御岳クライマーズコミュニティの今後の役割

2019年の台風19号の災害時に御岳小橋が流されて…がれき、タイヤ、自転車、鉄の建築材の中に入ってるようなものも大量に流されてきました。

その時にSNSを通じてまわりにそういった状況を拡散しました。そうしたらクライマーが集まって清掃してくれて…これが私達の役割だと感じました。

インスタグラムのフォロワー数もかなり増えてきて、もっと増えるってことは、みんなで御岳を守る、エリアを守る。理想かもしれないけど、とても良いことだと思っています。

ですので、私たちが岩場の整備をするとかではなくて、あくまで情報を発信して地元とうまく共存できるクライマー像っていうのを浸透させていきたいと思っています。

青梅に住んでいる方へ

青梅市民へ知ってほしいことはありますか？

よくチョーク（滑り止め）をブラシで掃除してるんですけど、岩に落書きしてるんじゃないかってチョークを落としています。他の場所で勘違いしてクレームが来てしまったので…

自分達が登った後の痕跡を残さない努力をしていることは、知っておいてもらえると嬉しいですよ。

あとはマットはベッドじゃないです。(笑)

良かったら一緒に登りませんか。実際に見てクライミングに興味を持ってもらえると嬉しいです。



都市計画案の縦覧および意見書の提出

問 都市計画課計画係

現在の用途地域等の大部分は、平成16年の都内一斉見直しにより定められたものです。すでに改定から約19年が経過しており、境界の根拠としている道路などの地形地物の変化に伴い、現況との不整合などがみられるため、一括して用途地域等の変更を行うこととなりました。

この都市計画変更の案について縦覧を行います。都市計画変更の案に意見のある市民および利害関係者は、縦覧期間内に市長に意見書を提出することができます。

縦覧期間 12月15日(金)まで

縦覧場所 都市計画課(市役所5階)

- 内容 ①青梅都市計画用途地域の変更
- ②青梅都市計画高度地区の変更
- ③青梅都市計画防火地域および準防火地域の変更
- ④青梅都市計画特別用途地区の変更

提出方法 15日(消印)までに都市計画案の名称、住所、氏名、電話番号、案に対する意見を記入し、直接または郵送で都市計画課計画係へ
※意見書の様式はありません。

令和5年 秋の叙勲

秋の叙勲の発表があり、市内では1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11月3日現在

瑞宝双光章

芦澤 治(76歳)

法務行政事務功労・元千葉地方法務局首席登記官

都市計画道路事業認可図書の縦覧

青梅都市計画道路3・5・24号根ヶ布長淵線の一部区間について、道路を拡幅し、歩行者等の安全性の向上や交通の円滑化を図ることなどを目的とした、都市計画事業が認可されました。

この認可に伴う関係図書の縦覧を行っています。
内容 ①事業地を表示する図面②設計の概要を表示する図書
縦覧場所・問い合わせ 土木課(市役所5階)

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

日時 12月10日(日) 午前9時~午後3時

※月~金曜日と時間が異なります。

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)
※カードの受け取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定等の手続きは実施しません。
※詳細は市ホームページ(2次元コード)参照



粗大ごみ受付が混み合っています

問 清掃リサイクル課収集指導係

年末に向けて粗大ごみの処理を希望する方が多く、自宅回収の電話受付・持ち込みが混み合っています。早めの申し込み、持ち込みをお願いします。

※年末年始・年度末、月・火・日曜日、連休明け、午前11時30分~午後1時30分の時間帯は特に混み合っています。それ以外の曜日や、午後などの比較的すいている時間に受付するようご協力をお願いします。(電話受付と持ち込みは受付日・時間が異なりますので、ごみカレンダー等でご確認ください。)

新聞紙・雑誌等資源物の持ち去り防止にご協力を

問 清掃リサイクル課清掃係

市の回収へ出した資源物を持ち去ることは条例で禁止されています。市では、定期的にGPSを使ったパトロールなどで取り締まりを行っています。持ち去りを見かけた場合は、場所、時間、持ち去った人や車の特徴等を清掃リサイクル課までお知らせください。

また、ご家庭での持ち去り防止対策として、市ホームページに「持ち去り禁止」の注意喚起の用紙を掲載しています。参考としてご利用ください。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。



粗大ごみ等の不法投棄

問 清掃リサイクル課収集指導係

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。不法投棄等を目撃した場合は、市や警察に通報してください。

なお、私有地に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、自衛策にご協力ください。

原油価格・物価高騰対応農家支援補助金の交付

問 農林水産課農政係

補助対象 次のすべてに該当する方

- ▷市内に営農地があり、市内在住の個人または市内に主たる事業所がある法人
- ▷令和4年分の確定申告を行った方または法人としての決算を行い、かつ農産物等の販売金額が15万円以上ある方
- ▷令和5年度時点で営農しており、令和5年度以降も営農を継続予定の方

補助金交付額

令和4年分確定申告等で農業にかかる経費として申告したもののうち、①肥料費②飼料費③動力光熱費のそれぞれに、一定の補助率を乗じた合計金額(上限あり)。

申請手続き

令和6年1月31日までに申請書兼誓約書、令和4年分確定申告書等の写しおよび振込先口座が確認できる書類を直接農林水産課へ
※要印鑑持参(認め印)



傍聴にお出かけください

	公共交通協議会	環境審議会
日時	12月18日(月) 午前10時から	12月18日(月) 午後2時から
会場	市役所3階 教育委員会会議室	市役所2階 203会議室
内容	青梅市地域公共交通計画の推進について ほか	市民・事業者アンケート集計結果について ほか
定員	5人(抽選)	5人(抽選)
傍聴受付	当日の午前9時45分~10時に会場入り口で	当日の午後1時30分~45分に会場入り口で
問い合わせ	交通政策課 交通政策担当	環境政策課 管理係

固定電話に特殊詐欺対策をしましょう

問 市民安全課市民安全係

青梅警察署管内特殊詐欺の被害発生状況

令和5年（11月1日現在）18件 約2,708万円

特殊詐欺等の電話を利用した犯罪被害を防止するために最も大切なことは犯人と通話しないことです。電話を利用する特殊詐欺の手口を知っていて、「自分は大丈夫」「うちの家族はだまされない」と思っている、犯人と話すのだまされてしまうのが特殊詐欺です。犯人からの電話に出ないための対策として以下のことを実践しましょう。

- ①常時、留守番電話設定を活用し、録音されたメッセージを確認する。
- ②迷惑防止機能付き電話機を設置する。
- ③ナンバーディスプレイ、ナンバーリクエストサービスを活用する。
- ④知らない電話番号からの電話に出ない。
- ⑤非通知の電話を拒否する。
- ⑥自動通話録音機を活用する。

また、市では市内在住の65歳以上の方を対象に、自動通話録音機の無償貸与を行っています。数に限りがありますので、まずは電話でご相談ください。

冬休み子ども消費者講座

『親子で学ぼう「お金ってなあに？」 ～マネークイズや貯金箱づくりを楽しもう！～』

日時 12月17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・在学の小学1～3年生と保護者

※4～6年生も参加できます。（子どものみの参加も可）

内容 「お金ってなんだろう？」を切り口に、お金の上手な使い方について学んだ後、クイズや夢をかなえるための貯金箱作り（新幹線型）にトライ！保護者向けには、電子マネーなどの「見えないお金」が増えている昨今の、マネー教育の進め方、大切なポイントについてお伝えします。

講師 金融広報アドバイザー 土生恵子氏

定員 先着20組（予約制）

持ち物 筆記用具、水性または油性のカラーペン

申し込み

電話または直接市民安全課市民相談係へ



税理士による個別無料相談会

問 市民安全課市民相談係

日時 12月15日（金）

午後1時30分～4時30分

会場 東京税理士会青梅支部

（東青梅1-7-7清水本社ビル5階）

対象 西多摩地域在住の方

内容 税の専門家である税理士が、皆さんからのご相談を個別にお受けします。

相談時間 1人30分

定員 先着6人（予約制）

申し込み

電話☎23-2331で東京税理士会市青梅支部へ

※午前10時～午後4時



ハローワーク青梅

福祉のしごと合同就職面接会 in 青梅



問 ハローワーク青梅職業相談コーナー
☎24-9163

ハローワーク青梅では、市との共催により、福祉分野で就職を希望される方を対象とした就職面接会を開催します。

日程 12月15日（金）

※午後1時～3時受付

時間 参加企業PRタイム…1時30分～1時50分

企業との面接…1時50分～4時

会場 福祉センター2階

対象 福祉分野での就職を希望している方

参加企業 10社（予定）

※参加企業の情報は、ハローワーク青梅ホームページでご確認ください。

持ち物

複数枚の履歴書（複数の企業の人事担当者と直接面接ができます）、筆記用具

青梅市中小企業従業員等 互助会会員募集中



問 市中小企業従業員等互助会（青梅商工会議所内）☎23-0112

互助会は市内の中小企業で働く事業主と従業員のための福利厚生団体です。格安な会費でさまざまなサービスを利用できます。

入会資格

市内に事業所を有する中小企業（従業員数100名以下）の事業主および従業員

会費（1人あたり）

入会金400円、月会費300円

令和5年度実施事業の一部

▷レジャー施設、食事券、鑑賞券の割引

東京ディズニーリゾート、東京サマーランド、新江ノ島水族館、すかいらく優待券、ディズニーオンアイス鑑賞券 など

▷慶弔共済給付

入学・結婚・出産祝金、死亡弔意金 など

詳細はホームページをご確認ください。

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

TOKYO交通安全キャンペーン

問 青梅警察署☎22-0110、市交通政策課管理係

年末期における交通事故防止を図ることを目的として、12月1日（金）～7日（木）の間、「TOKYO交通安全キャンペーン」が実施されます。

市民一人ひとりが交通ルールの遵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

- ①二輪車の交通事故防止
- ②飲酒運転の根絶
- ③高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ④夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ⑤自転車と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



家具転倒防止器具等の無料支給・ 取付事業の申請は12月まで



家具類の転倒防止対策を希望する世帯の方は、早めにお申し込みください。

申請できる世帯の範囲、支給する品目、申請方法等の詳細については、市役所1階総合案内、防災課（市役所5階）、各市民センター、中央図書館で配布するパンフレットまたは市ホームページ（申請書のダウンロード可）をご覧ください。

申し込み 28日（31日消印）までに郵送または直接防災課へ

農作物被害を減らす獣害講習会

問 農林水産課農政係

近年市内において、サル・イノシシ・シカなどによる生活被害および農作物被害が増加しています。鳥獣が出没しにくい環境管理、効果的な鳥獣対策などをテーマに講師による、獣害講習会を開催します。

日時 12月8日（金） ①午前10時～正午②午後2時～4時

会場 ①沢井市民センター研修室②成木市民センター研修室

※講習内容は同じです。

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
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、国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

免除の種類

- ▷保険料免除（全額免除、3/4免除、半額免除、1/4免除）
- ▷学生納付特例
- ▷産前産後免除（平成31年2月1日以降に出産した国民年金第1号被保険者の方）
- ▷納付猶予
- ▷法定免除

※住民税の申告内容をもとに日本年金機構が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。

※将来受け取れる年金額が多くなるので、国民年金保険料の免除を申請されている方も、必ず産前産後免除の届け出をしてください。

国民健康保険・後期高齢者医療保険と交通事故

問 ▷国民健康保険…保険年金課給付係
▷後期高齢者医療保険…後期高齢者医療係

交通事故や犬にかまれる等第三者の行為によりけがや病気をしたときは、保険年金課に連絡することで、保険証を使って医療機関等に受診できる場合があります。

受診の際は、必ず、第三者から受け取ったけがや病気であることを医療機関等へ申し出てください。また、「第三者行為による傷病届」等を必ず保険年金課へ提出してください。

加害者から治療費を受け取った場合や示談を済ませた場合は、国民健康保険や後期高齢者医療保険は使えません。事前に必ず保険年金課へご連絡ください。

仕事や通勤途上のけがや病気については、勤務先の労働者災害補償保険（労災保険）へ届け出てください。

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
☎0120-629-016、市保険年金課後期高齢者医療係

都後期高齢者医療広域連合では、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の目安となるジェネリック医薬品差額通知書を、12月にお送りします。

対象 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

「税を考える週間」小学生書道展

問 課税課庶務係

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4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77点を市役所1階ロビーに展示します。

日程 12月13日（水）～27日（水）

健康・福祉

おいでください地域サロン



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

地域サロンは高齢者の方々が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。

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 (祝日を除く)	イベント開催日・内容(12月)
下長洲第二第四自治会館	第1・3 火曜日	
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	20日(水) 午後1時30分～2時30分 「手作り紙芝居」 シルバーマイスター 持田幸男氏
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
富岡1丁目自治会館	第2・4 月曜日	

スマートフォン貸出あり

高齢者スマートフォン体験会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

日時 12月22日（金）

①午前10時～午後1時②2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・使い慣れていない60歳以上の方

内容 スマートフォンの基本操作等(タップ、スワイプ、ピンチ等)

※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方を対象に、スマートフォン試用(約1か月)の申し込みを受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。(抽選)

定員 各回10人(抽選)

申し込み

14日までに電話

☎050-5536-6

049でスマートフォン

普及啓発事業事務局へ



自立センター福祉公開講座

「ビーズアクセサリー」

問 市自立センター☎32-1631
市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

日時 12月20日（水）

午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

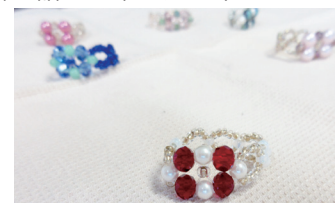
※11月15日に参加した方は参加不可

講師 ジャパンビーズクラフト協会認定講師

明田川冬子氏

申し込み 電話で自立センターへ

※留守番電話への申し込み不可



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、それだけで治療が早く始められ、早く良くなる可能性が高まります。

どのような医療機関で精密検査を受けたらよいかは、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。

健康・栄養相談

あなたの健康づくりをオーダーメイドで応援します

日時 12月11日（月）

午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか？

①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人(予約制)

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

申し込み ①直接会場へ

②電話☎23-2191で健康センターへ

身体を整えて筋肉をつけましょう

エンジョイトレーニング



日時 ①令和6年1月17日(水)②25日(木)

午前9時40分～11時40分

(開始時間10分前集合)

※連続講座ではありません。

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第2スポーツホール

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 ①佐藤イク子氏②尾澤由香里氏

定員 先着30人(予約制)

服装・持ち物

運動できる服装、室外内用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳(お持ちの方)、着替え(必要な方)

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



12月3日～9日は 障害者週間

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。

知っていますか？障がいのマーク



耳マーク

聴覚に障がいがあることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマークです。また、自治体、病院、銀行などが、聴覚障がい者に援助をすることを示すマークとしても使用されています。



ハートプラスマーク

内臓に障がいがある方を表しています。

心臓疾患などの内部障害・内臓疾患は外見から分かりにくいいため、さまざまな誤解を受けることがあります。そのような方の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。



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のを見かけた場合は、記載内容を参考に、手助けや配慮の協力をお願いします。

障がいのある方の各種事業

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りサービスです。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

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。

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

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。

市役所喫茶コーナー「カフェだんだん」

市内の障がい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。



障害者週間イベント

障がい者施設等作品展示会

日時 12月4日（月）～8日（金） 午前8時30分～午後5時15分 ※7日（木）は午後8時まで

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。皆さんお誘いあわせのうえお越しください。

日時 12月6日（水）～10日（日） 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」

関連する法律・条例

- ・障害者虐待防止法
- ・障害者優先調達推進法
- ・青梅市虐待・配偶者の暴力防止に関する条例（令和5年6月に制定）

配偶者暴力のない誰もが安心して暮らせるまちの実現を目的とし、基本理念、市を挙げて取り組むべきこと、条例の普及や、啓発事業を実施していくことを位置づけたものです。

健康コラム107

お酒と健康

高木病院院長 南 明宏

お酒の飲み方は十分注意が必要です。アルコールと人類のかかわりは古く、判明している最古の記録は約9000年前の中国の遺跡にある壺に米とサンザシの実と蜂蜜を混ぜて発酵させたものがあり、これが最古のお酒と言われています。また驚くことに、ギニアの野生のチンパンジーも発酵した、アルコール成分を含むヤシの実の果汁に酔っぱらっている姿が確認されています。人間以外にもお酒を飲む生物が多いことには驚きました。動物もお酒によるコミュニケーションをとっているようです。

ここでお酒の飲み方と注意点についてお話しします。

まず適量を知ること。(純アルコール20g相当) 適量を守れない方への酒量の減らし方のコツですが、ストレスなく減らすこと。具体的には、「まずは今より一杯減らす。」ことが大事です。ノンアルコールや炭酸水にする、お酒を買い置きせずその日に飲む分しか冷蔵庫に入れず、注いで飲むお酒を避け、グラスで飲むお酒を選ぶのも、飲みすぎを防ぐのに役に立ちます。また、アルコールへの依存を防ぐためにも週1日以上は休肝日を作ることです。取り組む曜日を決める、そして酒の代わりに飲むものをあらかじめ用意しておくのもよいでしょう。また、おつまみも大事です。揚げ物などは控え、刺身、冷奴、サラダ、おひたし、モズク酢などの野菜や海藻類などをとると、生活習慣病の予防に役立ちます。このように適量を把握し、飲みすぎている場合には、上記のような自分に合った工夫を見つけて上手にお酒と付き合いましょう。

問 健康センター☎23-2191

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

はぴねす健康体操 問 健康センター☎23-2191



日時・会場・定員 下表のとおり

1月	時間	会場(体育館)	定員
5日(金)	午後1時30分～ 2時30分	●河辺市民センター	15人
9日(火)		●新町市民センター	15人
10日(水)		小曾木市民センター	10人
12日(金)		S&Dたまぐーセンター	20人
16日(火)		成木市民センター	12人
19日(金)		●東青梅市民センター	12人
22日(月)		長淵市民センター	15人
29日(月)	午前10時～11時	●大門市民センター	15人
10日(水)		今井市民センター	20人
17日(水)		梅郷市民センター	15人
18日(木)		沢井市民センター	15人

●…いずれか1会場のみ申し込み可

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング等

服装 運動のできる服

持ち物 室外用運動靴(沢井市民センターは室内用)、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

申し込み 12月4日の午前9時から電話☎24-7721で住友金属鉦山アリーナ青梅へ

開始10分前にお越しください!
※要予約

妊婦健康診査を受けましょう



問 ども家庭センター☎23-2191(出産・子育てに関する相談は子育て世代包括支援センター☎21-0770)

市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。安心して出産できるよう助成制度を利用し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

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



その際に保健師や助産師などの資格を持つ専門の母子保健コーディネーターが体調や心配事などをお聞きし、一人ひとりの状況に合わせた情報提供やアドバイスを行っています。

◆里帰り先等で受診する方

助産所や都外の医療機関では妊婦健診受診票等を利用できませんが、受診後に未使用の受診券等を用意して手続きすることで受診費用の一部が助成されます。



離乳食教室初期(ゴックンクラス)



日時 12月19日(火)
午前10時～11時10分

対象 4～5か月児と保護者

内容 離乳食の始め方・作り方、お口の手入れ

定員 先着10組(予約制)

離乳食教室中後期(モグモグカミカミクラス)

日時 12月20日(水)
午前10時～10時50分

対象 6～9か月児と保護者

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)

定員 先着10組(予約制)

いずれも

会場 健康センター3階

申し込み 電話☎23-2191でども家庭センターへ

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましたか



対象者には予診票を4月に発送していますので、詳細は同封の案内をご覧ください。

なお、予診票の有効期限は令和6年3月31日です。

対象者

令和5年4月2日～6年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

スポーツ・観光・文化

第64回市民体育大会 スキー参加者募集

日時 令和6年1月28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・在勤の方、市スキー連盟会員

定員 先着50人(予約制)

費用 高校生以下1,000円、
大人2,000円

持ち物 スキーウェア、スキー用具

申し込み

令和6年1月12日までに電子メール☒sao_racing@yahoo.co.jpまたは電話☎090-6536-1483で同連盟今泉へ



ジュニアスポーツ教室 ソフトテニス

問 (一社)市スポーツ協会☎22-0827

日時 令和6年1月6日～27日の土曜日(全4回)

午後7時～9時(6時30分受付開始)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内在住の小学生

定員 50人(抽選)

持ち物

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

申し込み

12月15日(必着)までに往復ハガキで〒198-0036河辺町4-16-1住友金属鉦山アリーナ青梅市内スポーツ協会事務局へ

青梅市出身サッカー選手とボールを蹴ろう



問 (一社)市サッカー協会

日程 12月24日(日)

時間・対象・定員 下表のとおり

対象	時間	定員
市内在住または市サッカークラブ所属の小学1～3年生	午前9時30分～10時30分	先着40人
市内在住または市サッカークラブ所属の小学4～6年生	11時～午後0時30分	先着40人

会場 AZグラウンド(新町9-804)

講師(予定)

▷東京武蔵野ユナイテッドFC 一宮憲太氏

▷クリアソン新宿 上田康太氏

▷サンフレッチェ広島 中野就斗氏

▷元プロサッカー選手(SC相模原)

申し込み 2次元コードから

郷土博物館企画展

青梅の御殿奉公～江戸に上がった女性たち～

問 郷土博物館 ☎23-6859

江戸城や大名・旗本などの武家屋敷に御殿奉公として勤めた女性たちは幕臣の出身だけでなく、商家や農家出身の娘もおり、青梅地域の出身の旧家には、御殿奉公に上がった当時の記録が残されています。

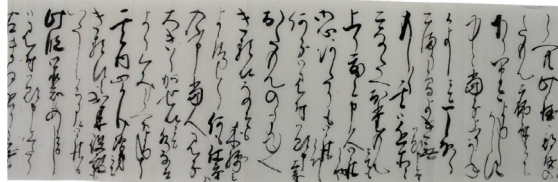
この企画展では、江戸時代後期に御殿奉公のため、江戸に上がった青梅地域出身の女性たちに焦点を当て、彼女たちの手紙や拝領品などの関連資料を展示し、当時の暮らしなどを紹介します。

日時 12月16日(土)～令和6年3月31日(日)

※月曜日、年末年始は休館。ただし、1月8日、2月

12日は開館し、1月9日、2月13日は休館。

会場 郷土博物館1階企画展示室



△桐丸火鉢
(尾州様拝領)
◁吉野みちの手紙

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2024～」
出演団体および公募実行委員募集



日程 令和6年5月11日(土)、12日(日)

会場 釜の淵公園と周辺施設、S&D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(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、ファックス☎22-9835、電子メール

☒div7510@city.ome.lg.jpまたは直接社会教育課へ

★新緑祭公募実行委員

対象 15歳以上 定員 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、電子メール☒div7510@city.

ome.lg.jpで社会教育課へ



NHK共催事業

建立900年特別展「中尊寺金色堂」

関連文化講演会 金色堂にみる極楽浄土の輝き

問 社会教育課

令和6年1月23日～4月14日に東京国立博物館で開催される建立900年特別展「中尊寺金色堂」に関連する文化講演会を開催します。国宝・中尊寺金色堂は天治元年(1124年)に藤原清衡によって建立された東北地方現存最古の建造物です。建立900年を記念した貴重な企画特別展の見どころを解説します。講演会来場者には、建立900年記念特別展「中尊寺金色堂」の招待券を差し上げます。

日時 令和6年1月30日(火) 午後7時～8時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市内在住・在勤・在学の方

講師 東京国立博物館保存修復室長 猪熊兼樹氏

定員 150人(抽選)

申し込み 1月5日までに往復ハガキに〈往信裏〉「中尊寺金色堂」関連文化講演会、代表者と同伴者の住所、氏名、電話番号、〈往信表〉代表者の住所、氏名を記入し、教育委員会「中尊寺金色堂関連文化講演会担当」へ

※1枚につき3人まで申し込み可

※結果は1月19日ごろ送付



意見をお寄せください



計画名称	第7次青梅市生涯学習推進計画(原案)
閲覧期間	12月1日(金)～14日(木)
対象	市内在住・在勤・在学の方、市内の生涯学習サークル等に属する方
閲覧場所	社会教育課(市役所3階)、行政情報コーナー(市役所2階)、各市民センター、S&Dたまぐーセンター、中央図書館、郷土博物館 ※各施設の休館日は除く ※市ホームページでも閲覧可
提出方法	12月14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、次のいずれかの方法で提出してください。 ▷直接持参 ▷郵送…社会教育課 ▷ファックス…☎22-9835 ▷電子メール…☒div7510@city.ome.lg.jp ※件名は「第7次青梅市生涯学習推進計画への意見」としてください。 ▷専用フォーム(右記2次元コード)
意見への対応	受け付けた意見は、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	社会教育課生涯学習推進係

青梅市吉川英治記念館

2023 Xmas Night Concert

日時 12月16日(土)

午後5時30分(5時開場)

会場 吉川英治記念館展示館ロビー

内容 ギターとキーボードの弾き語り

出演者 キーボード 中込陽大氏

ギター ケイタイモ氏

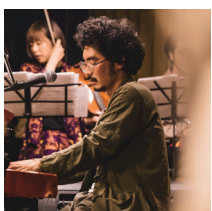
定員 先着30人(予約制)

費用 3,500円(ミニプレゼント付き)

※別途入館料あり

申し込み 12月3日から電話☎74-

9477で吉川英治記念館へ



△中込陽大氏



△ケイタイモ氏

クリスマスイベント

スーパーマリオの世界にサンタが来た

時間・対象・定員(予約制)

①午前10時～10時45分・0～2歳児と保護者・先着10組

②午前11時15分～午後0時15分・3歳以上の未就学児と保護者・先着15組

サンタさんとスポーツパーティー

時間・対象・定員(予約制)

午後1時～2時30分・小学生・先着20人

★いずれも

日程 12月17日(日)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第2スポーツホール

内容 いろいろな道具を使ったスポーツゲームやレクリエーションゲーム

費用 1,000円(プレゼント付き) ※当日徴収

服装 運動のできる服装(スカート不可)、室内用運動靴

持ち物 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)から



青梅まるごとドイツウィーク



協力店募集

問 秘書広報課交流担当

ドイツに関係した品物を販売するなど、協力店舗を募集します。協力店には、ワイングラスやビールジョッキ、旗をお渡しします。※市ホームページをご覧ください。

募集期間 12月27日まで



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 ※初回無料体験あり

持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、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



12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	4日(月)、6日(水)、11日(月)、13日(水)、18日(月)、20日(水)、27日(水) 令和6年1月10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分前から受け付けます。 ▷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	8日(金) 22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	15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	26日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	12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	5日(火) 19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
女性のためのカウンセリング「はればれ」	1日(金) 15日(金) 令和6年1月5日(金)	午前9時30分～午後4時 (1人50分) ※電話予約制	女性が抱えるさまざまな悩みに対しカウンセリングを実施	
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	12日(火) 27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☎23-7868へ
労働相談	17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14日(木)までに商工業振興課へ(先着3人)
住宅相談	21日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	住宅の設計、耐震化、リフォームに関する相談	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

市立青梅総合医療センター 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18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
3日(日)	下奥多摩歯科医院	長淵4-376-1	23-8818
10日(日)	高野歯科クリニック	河辺町5-5-12	21-4970
17日(日)	池田歯科医院	東青梅2-20-26	24-2322
24日(日)	関口歯科医院	野上町4-1-4	24-7304
29日(金)	はたの歯科医院	東青梅3-9-14	22-0118
	荻野歯科三ツ原診療所	藤橋3-9-7	31-6480
30日(土)	やまだ歯科医院	千ヶ瀬町3-403-3-2F	22-0139
	河辺南口デンタルクリニック	河辺町5-7-4-2F	20-8333
31日(日)	佐藤歯科医院	野上町2-21-3	22-3954
	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182

※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月の収益事業

ボートレース多摩川



☆6日(水)～10日(日)…につぼん未来プロジェクト競走 in 多摩川
☆19日(火)～23日(土)…四市組合設立56周年記念BTS市原カップ
☆26日(火)～31日(日)…PGI第12回クイーンズクライマックスGⅢQCシリーズ

京王閣競輪



☆15日(金)～17日(日)…パチ7カップ&サンスポ杯(FⅡ)

子育てひろば・すこやかルーム
サンタ&トナカイのオーナメントを作ろう
問 畑中保育園すこやかルーム☎21-5358

色画用紙やコットン、デコレーションボールを使って作ります。
日時 12月18日(月)～20日(水)
午前10時～午後2時でご都合のよい時間
会場 同ルーム
対象 在宅で子育て中の親子、興味のある方

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



焦らず完璧を求めない、ゆったりほっとな子育てを!
日時 令和6年1月9日～30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
持ち物 バスタオル、着替え、オムツ、飲み物
定員 先着10組(予約制)
費用 1,100円(テキスト代)
申し込み 12月22日までに電話で子育て支援課子育て推進係または専用フォーム(2次元コード)から

12月の子育て支援事業

問 子育て応援課子育て推進係



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(体育館)	7日、14日、28日の木曜日	午後3時～5時
梅郷(体育館)	21日(木)	
東青梅(体育館)	2～23日の土曜日	午前10時～正午
新町(体育館)	22日(金)	
河辺(体育館)	1～22日の金曜日	午後3時～5時
今井(体育館)	12日、26日の火曜日	
大門(会議室)	6日、20日の水曜日	
今井(会議室)	14日、28日の木曜日	午前10時～正午
沢井(和室)	4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16日(土)
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
持ち物 本人確認書類
申し込み 15日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

あそぼうよ! 青梅 市民協働事業 外遊び型子育てひろば・はらっぱ(12月)

問 市子ども関連NPO団体連絡協議会 ☎050-3390-0613
市子育て応援課子育て推進係



お外遊びをスタッフがサポート。
日時 12月5日(火)、12日(火) 午前10時30分～正午 ※雨天決行(荒天中止)
会場 わかぐさ公園芝生の広場
対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

子育てひろば・とことこ
ママ、パパのためのぐじゃぐじゃアート
問 長淵保育園☎22-8102、市子育て応援課子育て推進係

日時 12月14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
講師 WOW ART代表 永田美香氏

子育て支援センター・はぐはぐ 冬休みスペシャルイベント
問 子育て支援センターはぐはぐ ☎31-1318

ハンドベル演奏をお楽しみください。
日時 12月24日(日)
午後2時～2時40分
会場 子育て支援センターはぐはぐ遊戯室
対象 小学生、乳幼児とその保護者

掲載記事について、内容の確認などは、直接各団体へお願いします。

広報おうめ 5.12.1 (11)

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)

〇〇歳からの親子で楽しむクリスマス
 回12月11日(月) 午前10時30分~11時30分
 場あけぼの幼稚園
 対0~2歳児の親子
 問同園 ☎76-1577

〇絵本好きさん集まれ!絵本のおしの会
 回12月17日(日) 午後1時30分~3時
 場S&Dたまぐーセンター
 対絵本に興味がある方
 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

☆催し

〇スリー A 認知症予防「ひだまりサロン」
 回12月6日(水) 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
 費1回700円(茶菓子・資料代)
 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・青梅ネット
 回12月8日(金)、令和6年1月12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1回400円
 問同会青梅ネット 河村☎22-2745

〇青梅市新体操クラブ 演技発表会
 回12月10日(日) 午後2時(1時30分開場)
 場住友金属鉦山アリーナ青梅
 問同クラブ 横山☎24-6914

〇認知症予防「げんき教室」
 回12月11日(月) 午前10時~11時30分
 場福祉センター
 対認知症に関心がある方
 問持ち物…飲み物、軽い運動ができる服装

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

〇ストロング小林展
 回12月15日(金)~19日(火) 午前10時~午後6時
 ※19日は午後5時まで
 場西友河辺店4階ポツパルトホール
 問同展実行委員会 持田☎090-1604-6777、✉tigermaskfan@docomo.ne.jp

〇パーキンソン病講座・マンドリンコンサートと交流会
 回12月16日(土) 午後1時30分~4時
 場福祉センター
 対パーキンソン病患者、家族、関係者
 定先着50人
 費300円(菓子代)
 問青梅パーキンソン病交流会 野崎 ☎090-5756-5729、✉nozaki@air.ocn.ne.jp

〇大人も子どもも楽しめる紙芝居
 回12月17日(日) 午後1時30分~2時30分
 場S&Dたまぐーセンター
 定先着10人
 問紙芝居サークル「繭」 石川☎090-7196-6312、✉keiko.rose.7196@docomo.ne.jp

〇OJ-Suns Xmas コンサート
 回12月23日(土) 午後5時~7時30分
 場S&Dたまぐーセンター
 対中学生以上
 定先着200人
 問OJ-Suns 本田☎080-5465-4275、✉mhonda@t-net.ne.jp

〇書き初め練習会
 回12月24日(日) ①午前9時~10時45分②午後1時10分~2時55分
 場新町市民センター
 対小・中学生(低学年は保護者同伴)
 定各先着10人
 費1,000円(講習・材料代)
 問しまうま 松橋☎090-7823-7150

☆会員募集

〇話し方教室
 回水曜日 午後8時~9時30分
 場福祉センター
 費月額500円
 問小曾木塾話し方教室 横倉☎090-1802-0017

〇水泳
 回木曜日 午前11時~午後1時
 場S&Dスイミングプラザ羽村
 定先着4人
 費月額3,000円、入会金1,000円
 問おたまじゃくし 千田☎20-2677

〇プレバトに学ぶ俳句教室(凡人脱出)
 回第1土曜日 午後1時~3時30分
 場住友金属鉦山アリーナ青梅
 費年間1,000円
 問同教室 矢田部☎080-1012-5559

☆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)

〇スケート教室

回令和6年1月13日、20日、2月3日の土曜日 午前8時30分~9時30分
 場BIGBOX 東大和スケートセンター
 問服装・持ち物…長袖長ズボン、足首長めの靴下、手袋、ニット帽子かヘルメット(貸出しあり)
 定先着30人
 費会費5,000円(3回分)、貸し靴代別途600円(中学生以下400円)

問市スケート連盟 三井☎22-5463(午後8時以降)

〇スキー・ポール(競技)練習会
 回令和6年1月27日(土) 午前9時~午後4時
 場菅平高原スキー場
 対小学4年生以上
 定先着30人
 費3,000円(小学生2,000円)
 問市スキー連盟 今泉☎090-6536-1483

ボランティア・市民活動センター
 ☎23-7163 問23-7165
 郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

〇一緒に日本語を勉強しませんか。
 回12月27日、令和6年1月3日を除く12月~1月の水曜日 午後7時30分~9時
 場福祉センター
 対日本語が初心者から上級者の外国人
 問ボランティア・市民活動センターへ

〇パソコン・スマホカフェ
 回12月9日(土)、令和6年1月13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
 定先着6人
 問ボランティア・市民活動センターへ

〇子ども向けプログラミング
 回12月10日(日)、令和6年1月14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
 定先着6人
 問CoderDojo 青梅ホームページ(2次元コード)から



冬の御岳渓谷 野鳥観察会

12月の冬枯れが進む御岳渓谷で野鳥観察会を行います。

日時 12月15日(金) 午前10時~午後1時頃
会場 御岳交流センター集合・解散 ※荒天中止
講師 日本野鳥の会奥多摩支部 **定員** 先着15人(予約制)
費用 2,000円(保険、資料、弁当代)
服装・持ち物 歩きやすい服、運動靴、筆記用具、双眼鏡(お持ちの方のみ)
申し込み 電子メール✉ome-2481@omekanko.gr.jpまたは電話☎24-2481で(一社)市観光協会へ



広告

介護が必要な方・高齢者生活全般のお困り事を解決します!!
 ☎042-519-7817
 住宅改修 介護用品 補聴器
 パナソニック エイジフリーショップ 立川

青梅で買取&質なら
NIJIYA
 にじゃ質店®
 鑑定歴25年 ☎0120-985-191 P6台

(公財) 青梅佐藤財団共催事業

らんま先生のeco実験パフォーマンス

SDGsの実験とギネス世界記録の大型空気砲を体験しよう!

日時 令和6年1月20日(土) 午前10時30分~正午
会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール
対象 市内在住・在学・在勤の方(小学3年生以下は保護者同伴) **定員** 200人(抽選)
申し込み 17日までに専用フォーム(2次元コード)で社会教育課へ



【プロフィール】らんま先生(石渡 学氏)
 (特非)eco体験工房代表。1995年インドネシアのNGO団体にて植林活動、農業アシスタントを経て帰国。環境問題と科学実験、パフォーマンスを融合し「環境パフォーマンス」という新しい形を作りあげ各地で講演を続け活躍中。



12月3日(日)開催 第85回奥多摩溪谷駅伝競走大会開催に伴う交通規制



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	御岳駅	②
	奥多摩駅⇄奥多摩湖方面	奥多摩駅	③
都バス	梅77丁(東青梅駅経由)	青梅駅	全区間運休
都バス	梅77丙(駒木町)	青梅駅	全区間運休
都バス	梅77(上町)	青梅駅	全区間運休

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)	青梅駅	④	文化交流センター⇄吉野(その先運休)
	梅70(東大和市駅経由)	青梅駅	⑤	東青梅駅北口⇄花小金井駅
	梅74甲(成木循環)	青梅駅	⑥	東青梅駅北口⇄成木循環
	梅76甲(上成木)	青梅駅	⑤	東青梅駅北口⇄上成木
	梅76丙(万年橋経由)	青梅駅	④	文化交流センター⇄吉野
	梅77乙(駒木町循環)	青梅駅	④	文化交流センター⇄駒木町循環
都バス	梅77甲(青梅駅経由)	裏宿町	⑥	東青梅⇄河辺駅北口

※交通規制中は上記のとおり、運休、またはそれぞれ番号の箇所に臨時停留所を設けますのでご注意ください。

問 駅伝大会事務局 (スポーツ推進課内) 大会当日は市役所大会本部

交通規制	10:10 ~ 13:30
交通規制	9:50 ~ 14:30
役所周辺	9:30 ~
う回路	

- ドローンの使用はご遠慮ください。
- 交通規制・迂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、運行に制限があります。
- ロードバイク、マウンテンバイク等の自転車(軽車両)も規制の対象となります。

●各地点先頭通過予定時刻【この時間の車両通行については、特に御協力くださるようお願いいたします】

スタート	10:25	10:50	11:10	11:30	11:50	12:10
青梅市役所前	7,400m	二俣橋中継	8,400m	古里中継	6,600m	奥多摩中継
御岳駅前	3,700m	二俣橋中継	3,600m	宮ノ平中継	3,800m	青梅市役所前

※上記種目のほか10:20~11:05の間に、青梅市役所前から青梅信用金庫本店前を周する「中学生、小学生の部」を実施しています。

市民映画会「コーダ あいのうた」(字幕版)



© 2020 VENDOME PICTURES LLC, PATHE FILMS

問 社会教育課

日時 12月16日(土)

①午前10時②午後1時30分(30分前に開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

内容 家族の中でただ一人耳が聞こえる主人公がみずからの夢と家族のはざまに揺れる葛藤を綴った感動作。(上映時間112分、PG12指定作品)

定員 各回先着200人

※会場へは公共交通機関をご利用ください。

令和6年成人の日青梅市二十歳を祝う会

案内状をお届けします

問 社会教育課

12月8日付けで、二十歳の方へ案内状を郵送します。式典当日、受付に提出してください。また、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。

★青梅市二十歳を祝う会

日時 令和6年1月8日(祝)

午前10時30分から

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

対象 平成15年4月2日~16年4月1日に生まれた方

照明器具LED化に伴う市民センターの臨時休館

問 市民活動推進課地域支援係

期間中は図書館も含め、市民センター施設への立入はできません。各種証明書の交付や施設予約の手続き等の窓口業務もすべて休業となります。また、休館期間前後に、体育館や会議室等の施設予約・利用ができない期間があります。詳細は施設予約システムまたは当該市民センターへ問い合わせてください。

施設名	電話番号	休館の期間
天ヶ瀬体育館	20-7150 (青梅市民センター)	12月25日~28日
長淵市民センター(長淵図書館)	22-3249	12月20日~22日

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9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

中央図書館 ☎22-6543



おはなし会「絵本の森」

回12月9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30人

おはなしにちようピーナッツ

回12月10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30人

梅郷図書館ワークショップ「うめこの時間」ブックスタンドツリーを作ろう!

回12月16日(土) 午前10時

30分~11時20分 園梅郷市民センター多目的室 園3歳児以上 園先着25人

今井図書館おはなし会&こうさく会

回12月16日(土) 午前10時15分~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

青梅図書館おはなし会&ミニ工作会

回12月17日(日) 午前10時15分~11時40分 園青梅図書館おはなしの部屋 園先着20人

中学生おすすめ本POP展

回12月20日(水)~令和6年1月14日(日) 園3階メインストリート 園市内中学生が作成した「おすすめ本POP」を展示します。 ※1月17日~2月18日にはPOP展参加校の学区内にある分館図書館で展示

子ども映画会「PAN ネバーランド、夢のはじまり」

回12月24日(日) 午前10時~11時50分(9時45分開場)

園ネバーランドへと連れ去られたピーターは、大冒険を繰り広げながら、生き別れた母の秘密を探り出そうとする。2015年制作/アメリカ映画/日本語吹き替え/上映時間約110分 園先着60人

映画会「マンマ・ミーア! ヒア・ウィー・ゴー」

回12月24日(日) 午後2時~4時(1時45分開場) 園エーゲ海カロカイリ島。ドナと3人のパパとの秘められた過去とソフィが母になるまでの未来を描いた続編。2017年制作/ミュージカル映画/イギリス・アメリカ映画/日本語字幕/上映時間約114分 園先着60人

12月の木曜夜間窓口

開設日時 7日、14日、21日、28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、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

12月の日曜納付窓口

日時 24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 65,173世帯(+103)
人口 129,559人(+22)
男 65,078人(+22)
女 64,481人(+0)
※()は前月比