

第56回青梅マラソン大会 2月18日(日) START!



30キロの部
スペシャルスター



読売巨人軍前監督
原 辰徳氏

ゲストランナー



ランニング×
コメディ系YouTuber
たむじょー氏

★スタート時間

- ▷10キロの部 午前9時30分
- ▷ジュニアロードレース
6年生…10時
5年生…10時15分
4年生…10時30分
- ▷30キロの部 11時30分
- ▷ジュニアロードレース
中学生の部…正午

オリンピック代表や箱根駅伝出場ランナーも走ります!

★30キロの部男子



赤崎 暁選手(九電工)
パリ五輪男子マラソン代表
2023年MGC2位

- ▷金子伊吹選手(駒沢大学) 2024年箱根駅伝5区3位
- ▷松永 伶選手(法政大学) 2024年箱根駅伝2区11位
- ▷武田和馬選手(法政大学) 2024年箱根駅伝6区区間賞
- ▷小野隆一郎選手(帝京大学) 2024年箱根駅伝7区2位

★30キロの部女子



一山麻緒選手(資生堂)
パリ五輪女子マラソン代表
2023年MGC2位

©資生堂ランニングクラブ

★10キロの部女子

- ▷福居紗希選手(三井住友海上)
第55回記念青梅マラソン30キロの部優勝

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
S&Dたまぐーセンター付近	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

2月18日(日)
6時00分~16時00分

交通規制のお知らせ
2024第56回青梅マラソン大会



● 御協力をお願いします。

交通規制に御協力を!!

● 6時~16時 通行止区間
● 8時~15時40分 通行止区間
● 8時30分~15時30分 通行止区間
● 9時20分~15時30分 通行止区間
● 11時40分~15時30分 通行止区間
● 青梅署管内う回路

● 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。

今号の主な記事

- ◆資源物・ごみ収集カレンダーを配布します…3面
- ◆春季アブラムシ防除を実施します…4面
- ◆市民税・都民税の申告はお早めに…5~6面
- ◆新型コロナウイルスワクチン情報…7面
- ◆青梅の魅力カオル2023販売…9面
- ◆相談日・健康診査…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面

第56回青梅マラソン大会

問 スポーツ推進課 ※2月17日(土)、18日(日)は住友金属鉱山アリーナ青梅☎24-77218



選手受付(10キロの部・30キロの部・ジュニアの部)

- ☆2月17日(土)
 - 午後1時～4時・住友金属鉱山アリーナ青梅
- ☆2月18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

開会式

日時 2月17日(土) 午後1時から
 会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール
 ※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
 AOSYNスペシャルトークショーゲスト
 高橋尚子氏、平塚 潤氏(城西大学准教授)

マラソンコースを試走する皆さんへ

試走する際は、道路右側の歩道または路側帯を車等に十分注意し、横に広がらずに縦列で走ってください。また、夜間の練習は、目立つ服装で行ってください。

マラソンコース紹介動画

青梅市公式動画チャンネル(YouTube)ではコース紹介動画を掲載しています。この機会にぜひご覧ください。



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。

住友金属鉱山アリーナ青梅臨時休館・駐車場閉鎖

休館日 2月17日(土)～18日(日)
 ※2月16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15日(木)午後10時～19日(月)午前8時
 ※第2駐車場は会場撤収作業終了まで

青梅マラソンの日に合わせて マルシェを開催します♪

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

会場では、青梅市の魅力PRブースに加え、走った後のケアとしてフットマッサージや、冷えた身体の癒しとしてキッチンカー&物販による温かい飲食が楽しめます。ゆめうめちゃんも遊びに来ます！
 ランナーの方も応援される方もまるっと青梅を知って楽しめるマルシェです。
 詳細は、随時下記のインスタグラムアカウントから発信します。

時間 午前9時30分～午後4時30分
 出店場所 JR河辺駅南口ロータリー西隣り

旅する青梅のマルシェ @tabi_ome.marche

フォローお願いします!

託児あり

市民ワークショップ みんなで考えよう！ 釜の淵公園の川ごみと直火問題



日時 2月29日(木) 午後6時から
 会場 市役所7階
 対象 市内在住・在勤・在学の方
 内容 釜の淵公園における川ごみと直火問題について
 定員 先着30人(予約制)
 申し込み 22日までに申し込みフォーム(2次元コード)で企画政策課へ

マイナポータルからオンラインで 転出届を申請することができます



問 市民課住民記録係

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、国内への転出届は、マイナポータルを通じたオンラインでの申請が可能です。このサービスを利用する方は、青梅市役所への来庁が原則不要となります。
 ※マイナポータルを通じて転出届を出した後は、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

全国瞬時警報システム (Jアラート)による 防災行政無線試験放送

問 防災課防災係

地震などの災害時や武力攻撃の際に、国から送られてくる全国瞬時警報システム(Jアラート)の緊急情報が市の防災行政無線で正常に放送できることを確認するため、試験放送を行います。市内の防災行政無線から、一斉に放送されます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

日時 2月9日(金) 午前11時から
 放送内容

チャイム～「これは、Jアラートのテストです。」(3回)～「こちらは、ぼうさい青梅です。」～チャイム
 ※試験は全国で実施します。

傍聴にお出かけください

	子ども・子育て会議	廃棄物減量等推進審議会	市立学校施設のあり方審議会	空家等対策審議会	総合教育会議
日時	2月5日(月) 午後2時から	2月14日(水) 午後2時30分から	2月16日(金) 午後2時から	2月19日(月) 午前10時から	2月21日(水) 午前10時から
会場	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階議会棟 第2委員会室	市役所3階 教育委員会会議室	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 教育委員会会議室
内容	ニーズ調査の中間報告 ほか	ごみ処理状況について ほか	教育委員会の諮問について ほか	空家等対策推進について ほか	教育施策について ほか
定員	5人(抽選)	10人(抽選)	先着10人 ※受付開始時間までに定員を超えた場合のみ抽選	5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	当日の午後2時～15分に会場入り口で	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午前9時30分～50分に会場入り口で	当日の午前9時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	子育て支援課 子育て推進係	清掃リサイクル課 ごみ減量推進係	教育総務課 施設係	住宅課 住宅政策係	企画政策課

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」を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。

配布方法

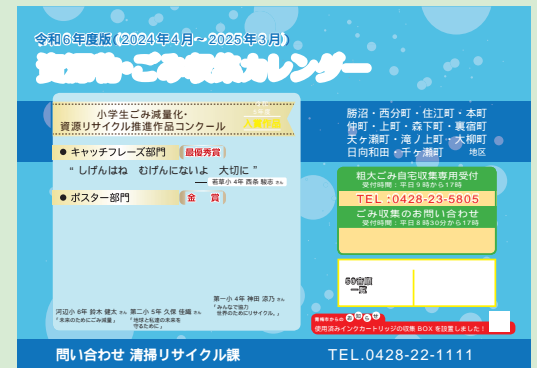
- ▷ご自宅のポストへ投函します。
- ※ポストへの投函が難しい場合は、袋に入れて玄関前やドアノブ等にかけておくことがあります。
- ▷配布を行う業者はピブスおよび名札（右図）を着用します。
- ※配布を行う業者は「ヤマトダイアログ&メディア㈱」

届かなかった場合

2世帯以上の住宅で1部しか届かなかった場合や、3月14日を過ぎてもお手元に届かない場合は、近くの市民センターで受け取るか、清掃リサイクル課へご連絡ください。
※再配達期間は3月31日まで

その他

事業所（自宅を兼ねる場合は除く）へは配布しませんので、必要な場合は市役所もしくは近くの市民センターで受け取ってください。
また、市ホームページからも確認できます。



燃やすごみを減らそう 雑がみの分別とリサイクル



日時 2月25日（日）午前10時～11時30分
会場 市役所2階204～206会議室 対象 市民
内容

ごみの減量には、限りある資源を効率的に利用するとともに再生産を行って、持続可能な形で循環させながら利用していくことが大切です。

（公財）古紙再生促進センターの講師が分かりやすく講演します。

定員 先着100人（予約制）

申し込み 専用フォーム（2次元コード）または電話で清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ

若者の悪質商法被害防止キャンペーン 「この話、いいかも!」と思ったあなた、いいカモです

問 市民安全課市民相談係

消費者被害は自分には関係ないと思っていませんか？最近では、SNSを悪用して近づき、親しくなったと思いついて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えています。悪質商法等のトラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭うおそれがあります。



被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。

若者を狙うこんな手口に注意！

▷「簡単にもうかる」、「今日決めるなら割引」、「友人を誘えば紹介料も入る」など、甘い言葉には十分気を付けましょう。

困ったら、一人で悩まず、市消費者相談室へ

消費者相談室 ☎22-6000（相談専用）

相談日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前10時～正午、午後1時～4時（毎月第2・4火曜日は午後6時まで受付）

令和6年能登半島地震災害義援金を受付しています

問 地域福祉課庶務係

被災された方々を支援するため、市役所等に募金箱を設置しました。お預かりした義援金は、全額日本赤十字社へ送金します。

設置場所 市役所総合案内、各市民センター、中央図書館、住友金属鉱山アリーナ青梅、市立青梅総合医療センター

受付期間 12月10日（火）まで

※日本赤十字社へ直接の振込みは、日本赤十字社ホームページでご確認ください。

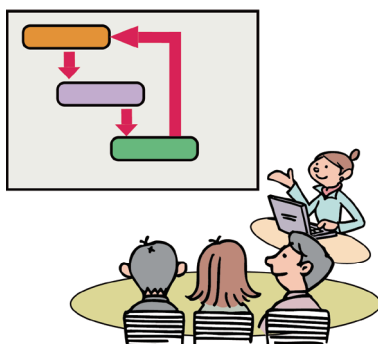
資源回収団体説明会

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

日時
▷2月25日（日）午後2時30分から
▷2月29日（木）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5年度に登録していた団体、6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



介護保険認定調査員 （会計年度任用職員）募集



募集資格	次のすべての要件を満たす方 ▷介護支援専門員の資格を有する方 または受験資格を有する方 ▷普通自動車免許を有し自動車等の移動手段をお持ちの方
募集人数	1人
勤務期間	4月～令和7年3月（更新可）
勤務日時	1か月に7～10日程度 ※土・日曜日の調査となる場合あり
選考方法	書類審査、面接
申し込み	2月29日（必着）までに介護保険課（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）に応募動機、各種免許証と運転免許証の写しを添えて郵送または直接介護保険課認定係へ
その他	詳細は市ホームページ（2次元コード）参照

令和6年度 会計年度任用職員（一般事務・ 技術・保健師等）募集

登録有効期間	登録日～令和7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） ※時間外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もらうもので、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

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ての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「入札・契約情報」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（個人は市内に住居登録がある者）に限り、書類による登録手続きが可能です。

有効期間は令和6年4月1日～8年3月31日です。随時受付を行います。6年3月18日以降の受付分の有効期間は、登録承認日～8年3月31日です。

※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4階）で配布

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、農地、公園、学校、街路樹等に植えられているウメにアブラムシ防除を実施します。

作業期間 2月3日（土）～17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…2月5日

▷梅の公園…2月5日～6日

※雨天等で延期の場合は翌日以降

※防除作業の当日は終日立ち入り不可

花木園体験実習農園使用団体を募集します

備え付けの農機具が使用でき、楽しく農作業を体験できます。

利用期間 令和6年4月～8年1月31日

対象 市民団体（5人以上）

区画 10区画 ※1区画約100㎡

注意事項

- ・原則として、1団体1区画
- ・栽培は農作物に限ります。（永年作物、宿根草は栽培できません）
- ・2か月以上放置すると、取り消しになります。
- ・耕作権、借地権などの権利はありません。

申し込み

2月22日までに農林水産課で配布する申請書に必要事項（団体名、代表者住所・氏名、構成人数等）を記入し、団体構成員名簿を添付して、直接農林水産課へ

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4日（月）午前9時30分～11時30分

会場 市役所2階204～206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

和楽倶楽部 相馬健一氏

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具

申し込み

氏名・連絡先を申し込みフォーム（2次元コード）または電子メール

div0940@city.ome.lg.jp

で市民活動推進課へ

※電子メールの場合は件名を「ボランティア講座参加申込」としてください。

（社福）青梅市社会福祉事業団正規職員募集



問 （社福）市社会福祉事業団☎32-1631

職種 市自立センター支援員・事務員

応募資格・募集人数 ホームページ参照 採用予定日 4月1日

申し込み

2月16日（必着）までに同事業団で配布する申込書（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、郵送〒198-0023今井5-2434-2または直接同事業団事務局へ

ハローワーク青梅合同就職面接会 in 羽村



問 ハローワーク青梅☎24-9163

日時 2月15日（木）午後1時30分～4時

※受付時間 午後1時～3時

会場 羽村市産業福祉センター2階

参加企業 10社（予定）

持ち物 複数枚の履歴書、筆記用具

※詳細はホームページ参照

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5年7月～10月受診分

通知時期 2月中旬ごろ

※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、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。

令和5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(金)～3月15日(金)

提出先・問い合わせ

▷市民税・都民税…課税課市民税係

▷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、郵送で課税課市民税係へ

※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。

※申告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

3月14日まで(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

申告受付期間	会場
2月16日(金)～3月15日(金) (土・日曜日、祝日を除く)	市役所2階201・202会議室
2月25日(日)	市役所1階課税課窓口



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6年度市民税・都民税(住民税)申告のしおり」を送付します。

※郵送による申告の際は「申告のしおり」の3ページにある宛名札をご利用ください。(切手不要)



申告に必要なもの

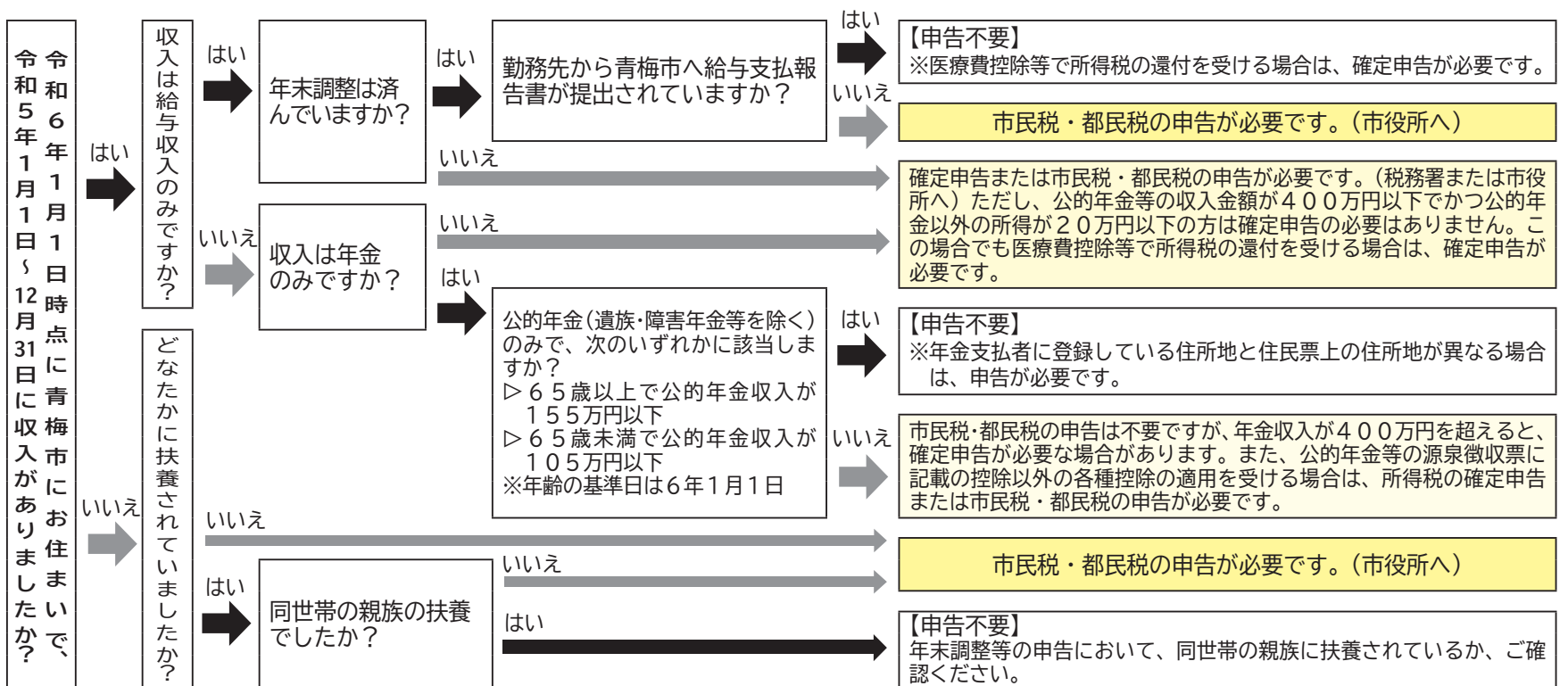
- ①申告書(申告会場にも用意してあります。)
 - ②本人確認書類(マイナンバーカード等の写真のあるものは1点、健康保険証等の写真のないものは2点)
 - ③マイナンバーカードまたは通知カード(最新の住所や氏名が記載されていない場合は使用できません。)
 - ④令和5年中の収入が分かる書類(源泉徴収票、収入明細書、帳簿類 ほか)
 - ⑤所得控除等を受けるための書類
 - ▷社会保険料控除…健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料等の領収書、国民年金等の支払いを証明する書類
 - ▷生命保険料控除、地震保険料控除…控除証明書(支払証明書)
 - ▷障害者控除…身体障害者手帳、愛の手帳等
 - ▷医療費控除…医療費控除の明細書、医療費通知等(内容が不十分な場合があります。詳細は、事前に課税課市民税係へお問い合わせください。)、保険等で補填された金額の分かる書類、おむつ代を申告する場合は、「おむつ使用証明書」または「おむつ使用確認書」(事前に必ず支払い総額を計算してください。)
- ※医療機関の領収書では受付できません。
 ▷寄付金控除…寄付先からの領収書等
 ※配偶者控除や扶養控除を申告する場合は、配偶者や被扶養者のマイナンバーも記入してください。
 ※その他の控除については、内容によって必要な書類が異なります。



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～



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6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

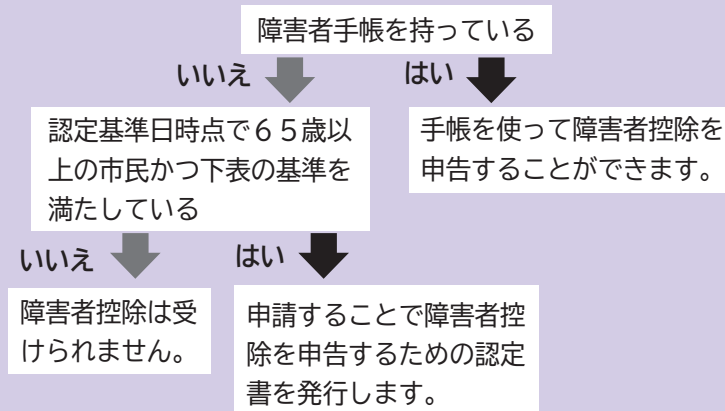
対象

- 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

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 本人または親族

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…右記2次元コードから



必要書類

- ▷障害者控除対象者認定申請書（窓口に用意してあります。）
 - ▷介護保険被保険者証
 - ▷所定の診断書（要介護1～5の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1～2週間程度）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。

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 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	40万円	30万円
	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

健康・福祉

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

はぴねす健康体操



日時・会場 下表のとおり 問 健康センター☎23-2191

3月	時間	会場（体育館）
1日(金)	午後1時30分～2時30分	小曾木市民センター
4日(月)		大門市民センター
8日(金)		東青梅市民センター
11日(月)		天ヶ瀬体育館
12日(火)		成木市民センター
20日(祝)		沢井市民センター
22日(金)		長淵市民センター
27日(水)		梅郷市民センター
29日(金)		新町市民センター
7日(木)		午前10時～11時
13日(水)	今井市民センター	

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

定員 各回先着50人程度

服装 運動のできる服

持ち物 室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

その他 高血圧や心臓病、骨関節疾患（腰痛・ひざ痛含む）等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

開始10分前にお越しください！
※予約不要

健康コラム109

前立腺がんの現状

足立病院院長 足立陽一

前立腺がんは年々増加しており、2022年には胃がんを抜いて男性のがん患者数第1位となりました。患者数が増加した背景は、食の欧米化、平均寿命の延長による高齢化もあると思いますが、一番の要因は診断技術の向上と、健診（PSA検査）の普及により早期に発見される患者さんが増加した事だと思います。

早期の前立腺がんでは自覚症状がほとんどなく発見が困難で、以前は進行し骨に転移をし、痛みで発見されるケースが多く予後の悪いがんでしたが、近年健診の普及により早期発見が可能となったため、患者数は増えましたが、予後のよい、根治可能ながんとなりました。その証拠にがんの予後を示す5年生存率、10年生存率ともに前立腺がんがすべてのがんの中で1位です。中でも、早期発見のステージⅠ～Ⅲでは10年生存率でも100%となっています。

前立腺がんは早期に発見し、早期治療すれば、日常生活やご自身の寿命に影響のないがんです。しかし、未だに健診を受けずに骨転移による疼痛を主訴に整形外科を受診し発見されるケースが見られます。50歳以上の男性はぜひ受けてください。

なお、市の国民健康保険に加入している方は、特定健康診査の時、費用は別にかかりますが、ご希望でPSA検査が受けられます。

問 健康センター☎23-2191

筋肉量を測りましょう

からだスキャンセミナー



日時 2月29日（木）、3月1日（金）、2日（土）

①午前9時30分～正午②午後2時～4時30分 ※2日は午前のみ

会場 健康センター3階

対象 16歳～64歳の市民

※ペースメーカーを使用している方、1人で立位が保てない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食生活講座、運動指導など

定員 各回先着16人程度（予約制）

持ち物 食事記録（2日間）、運動できる服装、室外用運動靴、飲み物、着替え、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

3月1日～8日は女性の健康週間

女性の健康セミナー



～更年期を上手く乗り越えましょう～

日時 3月13日（水）午前9時30分～正午

会場 市役所2階204会議室

対象 当日64歳以下の市民

内容 更年期を健やかに過ごすためのセルフケアをお伝えします。

講師 身体の変化…市保健師、食事のポイント…管理栄養士 高水秀美氏、身体コンディション整える…健康運動指導士 佐藤イク子氏

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、ヨガマットまたはバスタオル、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



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 3月19日（火）
午前9時40分～11時40分
（開始時間10分前集合）

会場 東青梅市民センター

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 森田ひろみ氏

定員 先着30人（予約制）

服装・持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、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）

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



高齢者スマートフォン体験会&使い方に関する相談会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

スマートフォン体験会

日時 2月21日(水)
①午前10時～午後1時②2時～5時

会場 福祉センター第4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(タップ、スワイプ等)
※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方に、スマートフォン試用(約1か月)の申込を受け付けます。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☎050-5536-6049でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

スマートフォン相談会

日程 2月29日(木) **会場** 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方

内容 2次元コードの読込方法等スマートフォンに関する相談
※個人情報の取扱いを要する事項や、通信キャリア等との契約内容に関する相談等については対応できない場合あり

申し込み
20日までに2次元コードまたは電子メール
☒div1518@city.ome.lg.jpに氏名、年齢、電話番号、参加を希望する回を第1～3希望まで記入、または直接高齢者支援課いきいき高齢者係へ
※電子メールは件名を「スマートフォン相談会」としてください。

時間・定員(抽選)

	時間	定員
1	午前10時～10時30分	各回4人
2	10時30分～11時	
3	11時～11時30分	
4	11時30分～正午	
5	正午～午後0時30分	各回3人
6	0時30分～1時	
7	1時～1時30分	
8	1時30分～2時	



聴覚障がい者向け スマートフォン体験会

日時 2月26日(月)、3月6日(水) 午後1時30分～4時30分 ※全2回の参加が条件

会場 市役所2階203会議室 **対象** 聴覚に障がいのある市民

内容 要約筆記付き。聴覚障がい者向けアプリの体験もあり。体験会後のスマートフォンの試用貸し出しも可能

定員 先着10人(予約制) **持ち物** スマートフォン(お持ちの方)

申し込み 9日までにファックス☎24-0358または郵送(必着)で障がい者福祉課庶務係へ



2月1日は「フレイルの日」

フレイルを予防しましょう！

問 高齢者支援課包括支援係

フレイルとは、加齢とともに心身機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを指します。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるため、フレイルの兆候にいち早く気づき、生活習慣を改善していくことが大切です。

高齢者支援課では、フレイル予防の冊子を配布しています。この冊子は、ご自分のフレイルの状態をチェックでき、運動や食事、お口の健康など、自宅で簡単にフレイル予防に取り組める内容になっています。

配布部数 先着400部
配布場所 高齢者支援課(市役所1階)



出張もの忘れ無料相談会

問 地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

日時 2月14日(水)
午前10時～正午

会場 フォレオ青梅今井エントランスホール(今井3-10-9)

対象 市民

内容 認知症の予防や早期発見・対応をはじめ、認知症を理解していただく「もの忘れ相談会」を行います。物忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は気軽にご相談ください。

おいでください地域サロン

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
申し込み 14日までに電話で高齢者支援課へ

会場	開催曜日(祝日を除く)	イベント開催日・内容(2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	
河辺6丁目 自治会館	毎週木曜日	22日(木) 午前10時～午後0時30分 「和紙クラフトで広がる簡単インテリア教室」 シルバーマイスター 山崎進子氏 定員 先着10人(予約制) 費用 500円(材料費)
富岡1丁目 自治会館	第2・4 月曜日	

無料期間は3月31日まで

新型コロナウイルスワクチン情報

問 市新型コロナウイルスワクチン接種担当

全額公費負担での接種(特例臨時接種)は3月31日までです。重症化予防のため、65歳以上の方と基礎疾患を有する方でお済でない方は、お早めにご検討ください。

なお、令和5年11月に薬事承認された第一三共社のワクチンを、市でも接種できます。

4月1日以降、重症化予防を目的とし、定期接種として年1回、秋冬に実施予定です。

自己負担金額については未定です。使用するワクチンは、流行状況などにより毎年見直します。

対象 65歳以上の方、60歳～64歳の一定の基礎疾患を有する方

※上記以外の方は、任意接種



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 2月15日(木)
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

ビーズアクセサリ

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を楽しく作ります。

日時 2月21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

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

※1月17日に参加した方は参加不可

申し込み 電話で自立センターへ

※留守番電話不可



(公財) 青梅佐藤財団共催事業

キッズ☆体験教室

問 社会教育課

消しゴムはんこを彫って押し楽しもう!



消しゴムはんこを彫ったり、色んな押し方にチャレンジ! お家に飾るガーランドを作ります。インクのおまけ付き。作ったはんこ作品は持ち帰りできます。

日時 2月23日(祝)
午前10時30分~正午

会場 S&Dたまぐーセンター研修室B
対象 市内在住・在学の4歳~小・中学生
※小学3年生以下は保護者同伴

講師 消しゴムはんこインストラクター
沼倉智弓氏

定員 先着20人(予約制)

費用 300円(材料代)

服装 汚れてもよい服

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 2次元コード



森の恵みの お守りづくり

輪切りの杉をげんのうで割り、破片から好きなものを選んで、削る磨くなどの加工を行い、お守りを作成します。

日時 2月25日(日)
午後1時30分~3時30分

会場 S&Dたまぐーセンター研修室B

対象 市内在住・在学の小学生

講師 栗原久美子氏、稲葉恭子氏

定員 先着10人(予約制)

費用 400円(材料代)

服装 汚れてもよい服

持ち物 筆記用具

申し込み 2次元コード



リサイクル 工作で あそぼう!



段ボールに色紙で飾り付け、自分だけの家やお店などを作ってあそぼう!

日時 3月2日(土)
午前10時~11時50分

会場 新町市民センター第1・2会議室
対象 市内在住・在学の小学生
※小学生1~2年生は保護者同伴

講師 吉永志伸氏

定員 先着10人(予約制)

費用 300円(材料代)

持ち物 筆記用具、定規、はさみ、持ち帰り用袋(作品は30cm×22cm×3.5cm程度)、飲み物

申し込み 2次元コード



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☎20-1854
市子育て応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、ブランクがあっても就職できるか不安、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21日(水) 午前9時30分~午後0時30分

会場 市役所2階203会議室

対象 子どもがいる市内在住の女性の方

内容

- ▷自分のことを知る(就職準備)…働くための環境について考える
- ▷応募書類の作成…履歴書、職務経歴書作成
- ▷面接対策…面接で好印象を得るためのポイント(よく聞かれる定番質問、答え難い質問の対処法)

定員 先着20人 **持ち物** 筆記用具

※託児サービスをご希望の方は、電話にて要事前予約(人数制限あり)

申し込み 電話または直接ハローワークへ

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 2月17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 16日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

グランパ・グランマのための離乳食教室



日時 2月27日(火) 午前10時~10時50分

会場 健康センター3階

対象 離乳期のお孫さんをお持ちの祖父母

内容 離乳期の特徴・進め方など

定員 先着10組(予約制)

申し込み 電話☎23-2191でこども家庭センターへ



あつまれ! 0・1・2・3ちびっこ☆ランド ひまわりちゃんの曲芸あそび くるりくるりーぽ〜ん

問 (特非) 青梅こども未来☎78-0762
市子育て応援課

日時 3月2日(土)
午前10時~10時45分
(9時45分受付開始)

会場 S&Dたまぐーセンター4階会議室

対象 0~3歳児と保護者

※対象児の兄弟・祖父母も可

内容 パントマイム・バランス曲芸・わっか遊びなど、子どもたちのためのショー

出演 道化師 香山ひまわり氏

定員 先着50人(予約制)

申し込み 電話または2次元コードで市子育て応援課へ



青梅子どもふれあいフェスタ2023

問 青梅子どもふれあいフェスタ2023実行委員会事務局
(特非) 子どもと文化のNPO子ども劇場西多摩 ☎24-8981、市子育て応援課子育て推進係

たまぐーセンター全館に、子ども達が企画したお店やさんがいっぱい!

日時 2月11日(日) 午前10時30分~午後3時

会場 S&Dたまぐーセンター

内容 あそびのコーナー、手作り小物のお店、食べ物やさん、ステージ発表、おばけやしき、スタンプラリー等



病児・病後児保育室

問 こども育成課施設給付係



病中や病気の回復期にある小学生までのお子さんを、保護者の方が仕事等により家庭で保育ができない場合に、専用保育室で看護師や保育士が一時的にお預かりします。

利用には事前に登録が必要です。詳細は2次元コードを参照ください。

霞台小5年生デザイン

青梅の魅力タオル2023販売

問 指導室指導係、霞台小学校☎31-3090

霞台小学校は、青梅学の学習の取組の一環として、模擬株式会社「霞カンパニー」を立ち上げ「青梅を世界にPR」を合言葉に起業家教育に取り組んでいます。今年も市内企業の協力を得て、「青梅の魅力タオル2023」を商品化しました。市の鳥ウグイスが、青梅のすばらしさをさえずる様子を、音符でOMEと表したオリジナルの刺繍が入った限定商品です。



商品名	色	価格	規格	枚数
青梅の魅力ゲストタオル2023	ブルー、グリーン、パールグリーン、ピンク、イエロー、グレー	各1,000円	37cm×32cm	合計1,000枚
青梅の魅力ハンカチ2023	グリーン	600円	20cm×18cm	100枚

販売場所	販売日時	
青梅市役所 (正面玄関脇)	2月9日 (金) 午前11時～正午、午後2時～3時	
青梅マラソン会場	市役所駐車場	2月18日 (日) 午前9時30分から
	住友金属鉱山アリーナ青梅駐車場	2月18日 (日) 午前9時から
伊勢丹立川店	2月23日 (祝) 午前10時から	

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1,113円)

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。

時間 おおむね午後1時～5時 ※学校により異なります。

募集校 六小、河辺小、友田小

募集人数 若干人

現場見学会 六小…2月21日 (水) 午後2時30分、河辺小…21日 (水) 3時10分、友田小…28日 (水) 3時10分
※参加できない場合は、ご相談ください。

面接日 2月27日 (火)、29日 (木) ※時間等は別途通知

申し込み 2月14日までに電話で子育て応援課へ

二中・六中・吹上中・泉中・三中
日本管楽合奏コンテスト全国大会等に出場し表彰されました

問 指導室指導係

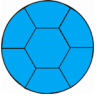
令和5年10月28日～11月12日に開催された「2023 (第29回) 日本管楽合奏コンテスト」全国大会において、二中・六中・吹上中合同バンド (おそきウインドアンサンブル青樹ジュニアバンド) が中学生S部門で最優秀賞を、泉中が中学生A部門で優秀賞を受賞しました。また、令和5年10月7日、8日に開催された「第23回東日本学校吹奏楽大会」において、三中が中学校部門で銀賞を受賞しました。



青梅市親子ふれあい事業

つなげ! ベストショット!

ポッチャ大会開催



問 子育て応援課児童・青少年係

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ポッチャの大会を開催します。出場チームを応援しましょう。ポップコーンとホットドリンクを無料提供します。

※出場チームの募集は終了しています。

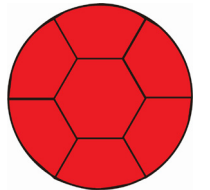
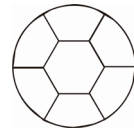
※模擬店は午前11時から、なくなり次第終了

日時 2月4日 (日)

午前9時45分～午後3時

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

持ち物 屋内用運動靴 (スタンド席以外で観戦する方)



中学校技術・家庭科作品展

問 指導室指導係

日時 2月1日 (木)～7日 (水)

月曜日～金曜日…午後2時～6時

土曜日～日曜日…午前10時～午後6時

※7日は正午～午後4時まで

会場 中央図書館多目的室 ※駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。

スポーツ・観光・文化

第64回市民体育大会

フットサル参加者募集

問 (一社) 市サッカー協会

日時 3月10日 (日)

午前10時30分競技開始 (9時50分受付開始)

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

対象・内容

市サッカー協会ホームページ (2次元コード) 参照

費用 14,000円

申し込み

3月1日までに同協会ホームページから



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

期間中は図書館および子育てひろばも含め、市民センター施設への立ち入りはできません。

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
河辺市民センター (子育てひろば「トイトイトイ」)	22-4885	2月19日～22日
今井市民センター (今井図書館)	31-8600	2月29日～3月2日

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





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	7日(水)、14日(水)、 19日(月)、21日(水)、 26日(月)、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6日(水)			
交通事故相談	9日(金) 22日(木)	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	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 ※税金の相談を除く	
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	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
女性のための カウンセリング 「はればれ」	2日(金) 16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	13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 ☎23-7868へ
	28日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	21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19日(月)ま でに商工業振興課へ (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	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

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 2月19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
4日(日)	橋本歯科医院	河辺町7-4-55	32-7370
11日(日)	高橋スマイル歯科	東青梅5-16-24	24-8455
12日(祝)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
18日(日)	武藤歯科クリニック	新町3-31-3	31-8848
23日(祝)	小曾木歯科	小曾木4-2244	74-6480
25日(日)	武藤歯科医院	滝ノ上町1235	22-2825

※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(土)まで…第30回神奈川新聞社賞
☆15日(木)～19日(月)…創刊55周年記念夕刊フジ杯
☆24日(土)～29日(木)…男女W優勝戦

京王閣競輪



☆27日(火)～29日(木)…
JFN&東京スポーツ杯(FII)

子育てひろば・すこやかルーム 乳幼児の簡単おやつ

問 畑中保育園すこやかルーム☎21-5358

保育園の手作りおやつの紹介、レシピ、作り方のコツなど、栄養士が分かりやすくお話しします。

日時 2月13日(火)
午後2時30分～3時30分

会場 同ルーム
対象 未就学児の親子
定員 先着10組

申し込み 9日までに電話で同ルームへ
※アレルギーのある方はお知らせください。

子育てひろば・にこにこ パパと遊ぼう

～お父さんと忍者遊びをしよう～
問 子育てひろば・にこにこ
☎78-3974

親子で身体を動かして元気に遊びましょう。

日時 2月24日(土)
午前10時～10時45分
会場 S&Dたまぐーセンター4階会議室AB

対象 3歳～未就学児と保護者
※兄弟・母親の参加も可
講師 都レクリエーションスポーツ専門委員
鶴岡義浩氏
定員 先着15組
服装 動きやすい服装
持ち物 タオル、飲み物

2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)	1日～22日の木曜日	午後3時～5時
梅郷(体育館)	15日(木)	
東青梅(体育館)	3日、17日、24日の土曜日	午前10時～正午
新町(体育館)	23日(祝)	午後3時～5時
河辺(体育館)	2日、9日の金曜日	
今井(体育館)	13日(火)	午前10時～正午
大門(会議室)	7日、21日の水曜日	
今井(会議室)	8日、22日の木曜日	
沢井(和室)	5日(月)	

子育てひろばの休止

問 子育て応援課子育て推進係

各市民センターのLED化工事に伴い、子育てひろばが利用できなくなります。

施設	休止期間
おひさま広場 (東青梅市民センター)	2月12日(祝)～13日(火)
トイトイトイ (河辺市民センター)	2月20日(火)～22日(木)

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(2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します。

日時・会場

▷2月6日(火) 午前10時30分～正午

旧吉野家住宅

▷2月20日(火) 午前10時30分～正午

小曾木の里山

※要予約(市ホームページ参照)

※雨天決行(荒天中止)

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

妊婦歯科健診



妊娠中に1度、お口のチェックをしましょう!

日時 2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でこども家庭センターへ

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)

○ダンス発表会 (地域交流会)

回2月21日 (水) 午前10時30分~11時30分

場聖母幼稚園

対就学前の親子

内園児が可愛い衣装でダンスを披露します。お土産付き。駐車場あり(9台)

定先着20組 (予約制)

申同園 山田 ☎22-4896

○JA西東京めぐりキッズスクール

回4月6日 (土) ~12月7日 (土) (全6回) 午前9時~正午

場かすみ直売センター

対市内、奥多摩町在住の小学3~6年生

内農産物の生産過程を通して豊かな心を育むことを目指します。

定先着30人

費年額3,000円 (入校料)

申同スクール実行委員会 ☎21-2122

☆催し

○パーキンソン病治療の第一人者武田篤先生講演

回2月3日 (土) 午後1時30分~3時30分

場福祉センター

対パーキンソン病患者、家族、関係者
内患者にとって命綱といえる薬の理解とその効果的な飲み方

定先着80人 (予約制)

費500円 (参加費)

申青梅パーキンソン病交流会 野崎 ☎090-5756-5729、
✉nozaki@air.ocn.ne.jp

○認知症予防教室「ひだまりサロン」

回2月7日、14日、21日、28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
内軽い運動と脳活性化ゲームとおしゃべりを継続しています。いつでも大歓迎。

費1回700円 (茶菓子、資料代)

申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2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

申同会・青梅ネット 河村 ☎22-2745、090-8894-4558

○青梅写真連盟写真展

回2月16日 (金) ~21日 (水)

午前10時~午後6時※21日は午後5時まで

場西友河辺店4階ポットホール

内都立多摩高校写真部も地域連携ゲスト展示します。

申同連盟 はちの ☎080-5689-5877、✉opchachino@nifty.com

○里猫の写真展「人と猫との共生社会を目指して」

回2月17日 (土) 午前11時~午後4時、18日 (日) 午前10時~午後3時

場中央図書館

内市との合同里親会を含む里猫の写真を集め、動物愛護を周知、啓発する。

申おうめ猫の会 影山 ☎31-5600

○絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会

回2月18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

申図書館ボランティア絵本研究会 若穂井 ☎090-6503-4782

○家族会による精神保健福祉相談会

回2月21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3人 (予約制)

申青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 ☎080-5192-2270

○沖縄と連帯、武力ではなく交流して対話を

回2月24日 (土) 午前10時~正午 (9時30分開場)

場福祉センター

内戦争の準備より平和の準備を~ノーウォー!講師...弁護士 白神 優理子氏

定先着80人

費500円 (資料代) ※高校生以下、障がい者は無料

申青梅九条の会 中村 ☎31-1302、✉k-nakamura@t-net.ne.jp

○あおぞらカフェ (認知症カフェ)

回3月6日 (水) 午後2時~3時30分

場 (社福) 博仁会和楽ホーム

内寸劇、演奏鑑賞、防犯の講話、カフェタイム。送迎バスあり

定先着30人

申同ホーム 宮澤 ☎74-4411

☆会員募集

○空手

回水・土曜日 午後7時30分~9時

場長淵市民センター

対幼児~中学生

内新規生徒を募集します。

費月額3,000円

申長淵ジュニア空手 岡野 ☎090-8512-4667

○フリースタイル英会話

回土曜日 午後1時20分~2時50分

場東青梅市民センター

内英語でおしゃべり

費1回500円

申青梅イングリッシュカフェ 潮田 ☎090-9312-3232、
✉good@axel.ocn.ne.jp

☆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)

○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29日までに同連盟 小山 ☎74-6417

○第12回青梅団体戦(ソフトテニス)

回3月10日 (日) (予備日は24日) 午前9時~午後4時30分 (8時45分集合)

場市民球技場、青梅スタジアム

内市内在住・在学 (高校生以上)・在勤のチーム

内男子トップチャレンジリーグ (3ペアで1チーム)、女子トップリーグ (3ペアで1チーム)、フレンドシップリーグ (男女混成可、3ペアで1チーム)

費1チーム2,000円 (参加費)

申2月20日までに直接市スポーツ協会事務局窓口または市ソフトテニス協会連盟ホームページから

☆その他

○2月1日から運転免許の更新と学科試験が予約制になりました

内更新▷都内に免許証住所があり、運転免許証更新のお知らせがきをお持ちの70歳未満の方。学科試験▷学科試験を受験する都内在住の方、仮免許学科試験を受験する方。※再試験を除く。

申 ☎050-1808-5070、または警視庁ホームページの予約サイト (2次元コード) から

申運転免許本部 ☎03-

6717-3137

○2024年度国家公務員採用試験

回受付期間▷①総合職試験 (院卒者、大卒程度) 2月5日 (月) ~26日 (月) ②一般職試験 (大卒程度) 2月22日 (木) ~3月25日 (月)

③一般職試験 (高卒者、社会人) 6月14日 (金) ~26日 (水)、第1次試験▷①3月17日 (日) ②6月2日 (日) ③9月1日 (日)

申人事院ホームページ (2次元コード) から

申人事院関東事務局

☎048-740-2006~8

○都消費生活調査員募集

回任期▷令和7年3月31日まで

内都内在住の令和6年4月1日現在18歳以上の方で、スマートフォン等の電子機器を利用したオンライン回答ができる方

内区分調査、テーマ調査、災害時の緊急調査。詳細は東京くらしWEBホームページ (2次元コード) へ

定300人 (選考)

申2月13日までに東京くらしWEBホームページから

申都生活文化スポーツ局消費生活部 ☎03-5388-3076

○全国一斉遺言・相続電話相談会

回2月17日 (土) 午前10時~午後4時

内日本語専用ダイヤル ☎0120-339-279、外国語専用ダイヤル ☎0120-442-333

申日本司法書士会連合会 ☎03-3359-4171

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

○一緒に日本語を勉強しませんか

回2月7日~28日の水曜日 午後7時30分~9時

場福祉センター

内日本語が初心者の方から上級者の外国人

申ボランティア・市民活動センターへ

○パソコン・スマホカフェ

回2月10日 (土) 午後1時~3時30分

場福祉センター

内中高年で初心者の方

内パソコン・スマホ何でも相談、インターネット使い方等

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2月25日 (日) 午前9時50分~午後0時30分

場福祉センター

内小・中学生

内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者歓迎

定先着6人

申CoderDojo 青梅ホームページ (2次元コード) から

○料理の基本さしすせそ②~お塩を知ろう~

回2月28日 (水) 午後2時~4時

場S&Dたまぐーセンター

内料理に興味がある市内在住の65歳以上の方

内塩の種類や減塩について学んだ後に塩麴を作ります。塩麴は持ち帰れます。

定先着20人

費300円

申市社会福祉協議会 ☎22-1233

吉川英治記念館イベント

記念館で箏曲演奏会

都立青峰学園の伝統文化部の生徒やOB・OG等の方々によるお箏の演奏会です。

日時 3月9日(土) 午後2時~3時

会場 吉川英治記念館主屋

出演 都立青峰学園伝統文化部

定員 先着30人(予約制)

※別途要観覧料

申し込み 2月3日から電話☎74-9477で吉川英治記念館へ(午前10時~午後5時)



吉川英治記念館の駐車場に電気自動車用急速充電設備を設置しました



問 吉川英治記念館☎74-9477

設置場所 吉川英治記念館駐車場

利用可能時間 24時間

※1回当たり最大30分まで利用可能

利用料金

▷エコQ電の場合…開始10分まで200円、以降1分当たり15円ずつを加算

▷e-Mobility Powerが発行する認証カードおよびENEOS Charge Plusの場合…会員カードのプラン等により、料金が異なります。



団体・サークルの情報をお寄せください

「生涯学習だより」原稿募集



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3階)、市役所総合案内、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15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、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



長淵市民センター☎22-3249

みんなのおはなし会

回2月10日(土) 午前10時30分~11時15分(幼児~小学生(未就学児は保護者同伴))

図絵本の読み聞かせ(先着30人)

調布ことばき大学講演会

「~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28日(水) 午後1時30分~3時(2階会議室(市内在住の60歳以上の方)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専攻 松村将司氏。持ち物…筆記用具、飲み物(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

「人生100年時代をどう生きる?」

回2月22日(木) 午後1時30分~3時(2階会議室(市内在住の60歳以上の方)講師…西多摩医師会会長 進藤幸雄氏、持ち物…筆記用具(先着10人)

令和6年度小曾木老壮大学新入生募集

回月1回程度 午後1時30分~3時(小曾木市民センター ほか(60歳以上(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(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

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(東青梅市民センター、福祉センター集会室、霞共益会

館 ほか(60歳以上(年額2,500円)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(おはなしの部屋)3か月~未就学児と保護者(先着1組)

おはなし会「絵本の森」

回2月10日(土) 午前11時~11時40分(おはなしの部屋)3か月(首がすわってから)~4歳児と保護者(先着30人)

おはなしにちようピーナッツ

回2月11日(日) 午前11時~11時40分(おはなしの部屋)4歳児以上(先着30人)

今井図書館おはなし会&こうさく会

回2月17日(土) 午前10時15分~11時40分(今井市民センター和室)4歳児以上(先着25人)

青梅図書館おはなし会&ミニ工作会

回2月18日(日) 午前10時15分~11時40分(青梅図書館おはなしの部屋)先着20人

図書館利用者懇談会&ブックコーティング体験会

回2月24日(土) 午後2時~3時30分(多目的室)市の図書館カードをお持ちの方(利用者の声を聞く利用者懇談会を開催します。今年はブックコーティング体験会も同時開催します。持ち物…ご自身所有の本(単行本・文庫程度の大きさ)。先着10人(予約制) 3日から直接または電話で

映画会「ウィンストン・チャーチル ヒトラーから世界を救った男」

回2月25日(日) 午後2時~4時10分(1時45分開場) (多目的室)第二次世界大戦初期。ナチス・ドイツが勢力を伸ばす中、ヨーロッパの運命は英国新首相チャーチルに委ねられた。2019年製作/イギリス映画/日本語字幕/上映時間約125分(先着60人)



2月の木曜夜間窓口

開設日時 1日、8日、15日、22日、29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、障がい福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

2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

2月の納期限(2月29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 65,181世帯(+39)
人口 129,468人(-19)
男 65,036人(+5)
女 64,432人(-24)
※()は前月比