

3/1号

2024年 NO. 1481

広報

おうめ

移住者インタビュー



空き家をゼロからリフォーム

麻生 健人さん



リフォーム後のキッチン

リフォーム前のキッチンは2面へ

今号の主な記事

- ◆火災から命と財産を守りましょう…4面
- ◆認知症特集…6面
- ◆健康づくり推進会議公募委員募集…8面
- ◆企画展展示図録の販売…9面
- ◆相談日ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆ホームステイ先募集…12面

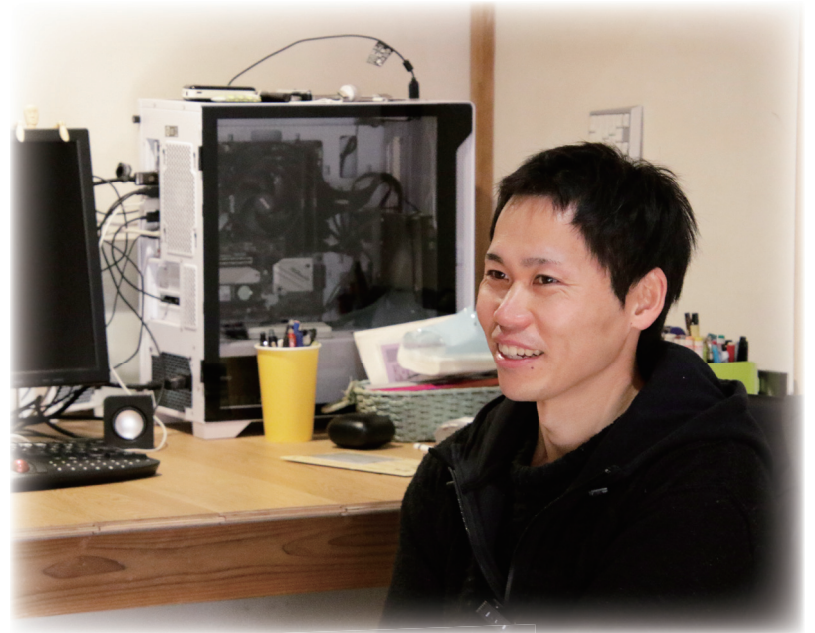
市が行う移住者に向けた支援制度を活用し、青梅市に移住した  
あそろうけん  
 麻生健人さんにインタビューを行いました。  
 移住者が感じる青梅市の魅力や想いを発信します！

▼青梅市に移住したきっかけ

建築設計の仕事に携わるなかで、独立をして起業したいと考えていました。最初は自宅兼設計事務所を構える場所を都内で探していました。

コロナ禍を経て、社会の状況も変わり、インターネットを通じてできることが増えたと感じてきたことで、都心で高い家賃を払って事務所を借りるより、都心から離れたところでもいいのかなと思い、広い範囲で事務所探しをしました。その時に空き家バンクを通じて青梅市で良い物件に巡り合いました。

この物件を最初に見た時に、すごく自然豊かなところで、静かな環境で仕事ができるかなと感じました。



リフォーム前



リフォーム後

▼リフォームを行ってみて

専門学校を卒業し、4年間ほど地元で大工をしていました。それから東京に出てきて、設計事務所で働いていました。そこではほとんどデスクワークで設計図面を描いていましたが、図面を描きながらも工事をしたいなという思いがありました。

古いというか見た感じは劣化していても、柱とか梁の構造がしっかりしていればやりようがあると思うので、リフォーム前と後の違いがしっかり分かるような家が、リフォームして楽しいかなって思います。



リフォーム前のキッチン



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 6.3.1 (3)

## ▼これからやりたいこと

壁を塗りなおしたり、2階のリフォームをしたり、全体的にまだまだこれからですね。

9月ごろから作業を始めましたが、土日しか作業ができなかったり、この家を貰い受けた時の物の処分に時間がかかりました。

今は壁を塗ったりしていますが、時間のある時に棚などの造作工事もできたらと思います。

特にリフォームしなければならないところは事務所となる予定の部屋かなと思っていて、机を置いたり棚を作ったり、事務所として完成させたいです。



△事務所となる予定の部屋



△お風呂のリフォーム前▶後



## ▼青梅市の魅力

都会過ぎず、田舎過ぎないところが魅力だと思います。空気も綺麗で、水道水もおいしいです。

お気に入りの場所は、青梅丘陵のハイキングコースです。入口がすぐ近くにあるので、たまに運動不足の時とかちょっと歩いてみたりして、自然を感じることができるかなと思っています。

不便に感じたことは、今のところあまりないですね。インフラはしっかり整備され、インターネット環境なども快適です。車がなくても買い物などで困ることがないので、住む環境としては自然が好きな方はすごく良いかなと思っています。あとは人間関係もドライになりすぎていないと感じました。

## ▼市民の皆さんへ

これから地域密着型として設計事務所を展開していきたいと思っているので、少しでも皆さんのお役に立てれば良いなと思います。



◁インタビューをまとめた動画を公開しています。2次元コード（左記参照）またはYouTube市公式動画チャンネルをご覧ください。

## 麻生さんが活用した市の制度

### ▷おうめにきめた！移住支援金

市に移住相談をし、住宅を新規取得した移住者の方に、移住支援金を最大100万円交付します。

### ▷空家バンク

市内の売却・賃貸を希望する空家情報を見ることができます。

・・・等

詳細やその他の制度は市移住・定住ポータル（2次元コード）をご覧ください！



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

この時期は空気が乾燥しているため、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。
- 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

令和5年に発生した火災のうち放火が火原因第1位となっています。放火対策として次のことにご協力をお願いします。

#### 放火対策

- ▷家の周りに燃えやすいものを置かない。
- ▷自身が管理する土地から枯草を除去する。
- ▷ゴミは決められた日の朝に出す。
- ▷物置や車庫は鍵をかける。
- ▷家の周囲は街灯をつけて明るくする。

### 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分の時間帯と月・火・日曜日、連休明けは大変混み合います。

#### 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～金曜日の午前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

### 証明書コンビニ交付の停止

問 市民課マイナンバーカード担当

システムの更新に伴い、下記の期間は証明書コンビニ交付を停止します。ご理解とご協力をお願いします。

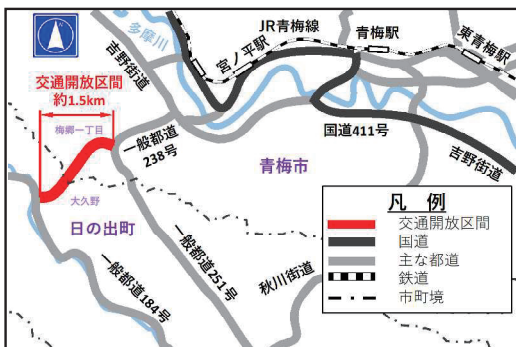
期間	停止する証明書
3月11日(月)～24日(日)	▷戸籍全部・ 個人事項証明書 ▷戸籍の附票の写し
3月21日(木)	全ての証明書

### 梅ヶ谷トンネルが開通します

問 都建設局道路建設部 ☎03-5320-5351  
都西多摩建設事務所 ☎22-7226

一般都道238号大久野青梅線のうち、日の出町大久野から梅郷一丁目までの梅ヶ谷トンネルを含む約1.5kmの区間を交通開放します。

**日時** 3月16日(土) 午後3時から



### 届け出は毎年度必要です!

### 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月中旬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

### 戸籍証明書のコンビニ交付利用時間を延長します

問 市民課マイナンバーカード担当

3月25日から「戸籍全部・個人事項証明書」・「戸籍の附票の写し」も毎日（年末年始等除き）午前6時30分～午後11時までコンビニで取得できるようになります。

### LINEなどで 市政情報をお知らせします

問 秘書広報課広報係

LINE、X（旧Twitter）、メール配信により、さまざまな情報をお届けしています。ぜひご利用ください。

**市LINE公式アカウント**  
市内のイベントや申請手続き等

**市公式X（旧Twitter）**  
市内イベント等

**メール配信サービス**  
火災情報や各種手続き情報等

  
LINE

  
X

  
メール配信

### 傍聴にお出かけください

	防災会議	環境審議会
<b>日時</b>	3月11日(月) 午後1時30分から	3月21日(木) 午後2時から
<b>会場</b>	市役所議会棟3階 大会議室	市役所議会棟3階 第3委員会室
<b>内容</b>	地域防災計画の修正について ほか	「次期青梅市環境基本計画」等骨子案について ほか
<b>定員</b>	10人(抽選)	5人(抽選)
<b>傍聴受付</b>	当日の午後1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
<b>問い合わせ</b>	防災課 防災係	環境政策課 管理係

### 3月10日は「東京都平和の日」です

問 市民安全課市民安全係  
都は3月10日の東京都平和の日記念式典で東京空襲等で亡くなられた方のご冥福と平和を願い、黙とうを行います。

皆さんも黙とうをお願いします。

**時間** 午後2時から  
また、羽村市と合同で東京の空襲資料展を開催します。会場では、市郷土博物館の収蔵品をはじめ、都所蔵の写真パネルを展示します。詳しくは市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

広告

青梅で買取&質なら

## NIJIYA

にじや質店

Since 1998

☎0120-985-191 P.6台

野上交差点

ジェンダー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



**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  
 ▷応募時点において満18歳以上  
 ▷ジェンダー平等参画に関心があり、委員会の会議への出席が可能  
 ▷地方公務員法第16条各号に該当しない  
 ▷青梅市職員・他の付属機関等の委員でない

**募集人数** 2人以内  
**任期** 4月1日～令和7年3月31日  
**会議開催** 年8回程度  
 ※月～金曜日の昼間に開催  
**選考方法** 書類審査  
 ※審査の結果、候補者が募集人数を超えた場合は抽選

**応募方法**  
 3月10日(消印)までに市民安全課(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)を郵送または直接市民安全課市民相談係へ

国際電話利用休止の手続きを!

**問** 青梅警察署 ☎22-0110  
**○青梅警察署管内特殊詐欺の被害発生状況**  
 発生件数21件、被害総額約3,000万円(令和5年)  
 最近の詐欺は、「国際電話」が使われているのをご存じですか?  
 この国際電話での詐欺電話は、還付金・オレオレ・サポート詐欺にも使われています。これらの電話番号に、かけ直すことで犯人のワナにはまってしまうのです。  
 国際電話不取扱受付センターで、国際電話が不要な方に、国際電話の発着信の休止という手続きを実施しています。  
 この手続きは、年齢、電話会社等の制限はありません。また申し込みにお金はかかりません。  
 ※携帯電話は対象外  
**問い合わせ** 国際電話不取扱受付センター ☎0120-210364  
 ※申込用紙は、青梅警察署で配布しています。  
 ※詳細は青梅警察署まで

ジェンダー平等講演会

行ってみよう!聞いてみよう!  
 よっちゃんのこれでいいんだ!



**問** 社会教育課生涯学習推進係  
 かなり認識されてきたLGBTQ問題。しかし当事者からするとまだまだ暮らしやすいとは言えない世の中、この講演を通してあなたの人生のヒントが見つかるかもしれません。  
**日時** 3月23日(土) 午後2時～4時  
**会場** 市役所2階201～203会議室  
**定員** 先着100人  
**申し込み** 申し込みフォーム(2次元コード)から

講師プロフィール

白井良佳氏



女子野球で世界大会に出場。  
 35歳の時に心理カウンセラーの資格を取得。性自認F T Mのトランスジェンダーである。

講演会

人口減少時代の  
 実家家屋はどうすべき?  
 ～空家にしないために～



**日時** 3月17日(日)  
 午後1時30分～3時30分  
**会場** 市役所2階204～206会議室  
**対象** 市内在住の方、市内に空家をお持ちの方  
**内容** 空家をお持ちの方の心配事や、実家(空家)相続の際、その後に発生しやすい困り事(空家を持ち続けるリスク・複数人での相続)等のアドバイスを含めた講演会  
**講師** 認定司法書士 福島浩二氏  
**定員** 先着60人  
**持ち物** 筆記用具  
**申し込み** 電話または申し込みフォーム(2次元コード参照)で住宅課住宅政策係へ

令和6年春の交通安全講習会

**問** 青梅警察署 ☎22-0110  
 交通政策課管理係  
 改正された交通ルールや交通安全についてわかりやすく説明をするほか、交通安全の映画を上映します。  
 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
2日(土)	河辺6丁目自治会館
4日(月)	霞共益会館
5日(火)	長淵市民センター
6日(水)	沢井市民センター
7日(木)	梅郷市民センター
8日(金)	成木市民センター
9日(土)	河辺北会館
11日(月)	杉保葛会館
12日(火)	東青梅市民センター
13日(水)	小會木市民センター
14日(木)	S&Dたまぐーセンター
15日(金)	新町市民センター

青梅市災害ボランティアセンター机上訓練

**日時** 3月29日(金) 午後2時～4時  
**会場** 福祉センター1～3集会室  
**対象** 災害ボランティアセンターの役割や設置の流れについて興味がある方  
**内容** 青梅で災害が起きた際に立ち上がる災害ボランティアセンターの役割や設置の流れについて、図面を用いて学びます。  
**定員** 先着20人(予約制)  
**申し込み** 3月15日までに電話 ☎23-7163で青梅ボランティア・市民活動センターへ

音声版・点字版  
 「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  
 令和6年度版資源物・ごみ収集カレンダーの音声版(デイジー方式)・点字版を作製します。  
 配布を希望する方は、清掃リサイクル課へご連絡ください。

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。

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、保険税額をお知らせします。  
 すでに年金からの引き落としがされていて、4月以降も継続となる方の保険税額は、令和5年度納税通知書でご確認ください。



令和6年3月から  
 国民年金保険料前納が便利になります



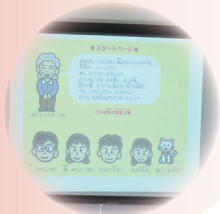
**問** 保険年金課国民年金係  
 国民年金保険料の口座振替・クレジットカードでの前納の開始は年度初めの4月分からとなっていました。令和6年3月より年度の途中からの前納ができるようになりました。割引も適用されますので、ぜひご利用ください。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

# いつまでも住み慣れた町で自分らしく過ごそう！ ～認知症の方やご家族にやさしい町を目指して～

## 認知症の正しい理解と温かい見守りのために

### 認知症サポーター養成研修

認知症の基礎知識や具体的な対応のポイントなどを学びます。受講者には「オレンジリング」と「認知症サポーターカード」を交付します。また、養成講座の受講を希望する団体やグループへ講師を派遣しています。



△認知症サポーター養成研修 △アニメを使用した小学生向け認知症サポーター養成研修

## 認知症の方とご家族が 安心して暮らし続けるために

### 高齢者見守りシールの交付

高齢者の衣服や所持品に貼ることができる2次元コード付きシールを交付しています。行方不明になった高齢者を保護した方がスマートフォンなどで2次元コードを読み取ることで家族へ連絡できる仕組みです。



### GPS機器の貸出

行方不明になる可能性のある高齢者の家族にGPSを用いた位置検索が可能な機器を貸出しています。

### わたしのまちの「認知症ケアパス」の配布

認知症の方が安心して生活が送れるよう、市内で利用できる各種サービスや支援制度を「認知症ケアパス」（認知症ガイドブック）としてまとめました。高齢者支援課窓口や地域包括支援センターで配布しています。



## 気軽に参加できる集まりの場

### 認知症カフェ

認知症の方やご家族、地域住民、専門職が集い、気軽に交流や情報交換ができる場です。認知症に関する悩みの相談や認知症予防に関する情報発信もしています。



### 「認知症家族の会」青梅ネット

認知症の人を介護する家族が「介護の悩み、ひとりで抱えこまないで」を合言葉に、互いの困惑や苦悩を語り合い、涙と共感の中でなぐさめ、励まし合いながら、日頃の工夫や知恵を共有しています。情報交換や語り合うことで、自然と笑顔が生まれています。

## 認知症チェックシステム

「これって認知症？ わたしも認知症？」

ご自身やご家族の方で「これって認知症？」と思ったことはありませんか？携帯電話等をお持ちの方は右の2次元コードから簡単にチェックすることができます。ぜひご活用ください。



問 高齢者支援課包括支援係

### 新型コロナウイルスワクチンの 無料接種は、3月31日で終了します



問 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。

接種を希望する方は余裕をもって予約をしてください。

### インターネットによる再発行申請

2月29日で終了しました。  
接種券の再発行をご希望される方は3月29日までに直接健康センターにお越しください。

### その他

マイナンバーカードを利用した、コンビニエンスストアでのワクチンパスポートの発行、新型コロナウイルスワクチン接種証明書アプリは、3月31日で終了します。

### わかぐさ公園に 高齢者憲章の看板を設置しました

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

「青梅市高齢者憲章」は、青梅に暮らす市民が世代を超えて支え合い、いつまでも生きがいをもって暮らせるまちの実現のため制定されました。



△左から市高齢者クラブ連合会会長小山氏、大勢待市長

### ビーズアクセサリー

問 市自立センター☎32-1631、市障がい福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

日時 3月19日（火）  
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

※2月21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





## 3月は東京都自殺対策強化月間です

ひとりで悩んでいませんか？～お話しください、きっと、糸口が見つかります～

	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 ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	火～水曜日、金～土曜日、正午～午後8時	(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) いのちの電話	毎日24時間	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎03-3264-4343
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～	正午～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	木曜日 午前10時～午後8時 日曜日 午前10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	木、土曜日 正午～午後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	月～土曜日 午前9時～午後5時	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 

問 健康センター☎23-2191

### こころといのちの講演会 (オンライン開催)

日時 3月10日(日)  
午前10時30分～11時45分

内容 女性のホルモン変動に伴うメンタルヘルスの諸問題～自分でできること、医療ができること～

講師 東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授  
小川真理子氏

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



★利用方法…右の2次元コードから



### はぴねす健康体操

問 健康センター☎23-2191

予約不要!  
10分前にお越しください!

4月	時間	会場(体育館)
8日(月)		新町市民センター
12日(金)	午後1時30分	東青梅市民センター
17日(水)	～2時30分	大門市民センター
24日(水)		梅郷市民センター
25日(木)	午前10時～11時	河辺市民センター

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 持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

### 春から始める健康づくり

#### ヘルスアップ教室



日時 4月9日、23日、5月14日、21日、6月11日、7月9日、23日の火曜日、6月27日(木)  
午前9時30分～11時30分

会場 健康センター

対象 運動習慣のない4月9日の時点で64歳以下の市民

※原則すべての日程に参加できる方

※初めて参加する方のみ

内容 有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、健康講座など

定員 先着16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、健康手帳、健康診断結果

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

#### 「女性の健康づくり週間」

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。



△TOKYO女子けんこう部



### 脳梗塞予防講演会

#### え？不整脈から脳梗塞になるの？

脳梗塞などの脳血管疾患は、日本人の主な死因のひとつであるだけでなく、寝たきりの最大の原因です。

脳梗塞を起こす心房細動について、正しい知識を身に付けましょう。

日時 3月22日(金)  
午後1時30分～3時

会場 市役所2階204～206会議室

講師 市立青梅総合医療センター院長  
大友建一郎氏

定員 先着100人(予約制)

申し込み

4日から電話☎23-2191で健康センターへ

### 寄りませんか「うめカフェ」

問 高齢者支援課地域支援係

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。今回はフレイル予防推進員によるミニ講座も実施します。

日時 3月12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

電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

### 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)
下長洲第二第四自治会館	第1・3火曜日	19日(火) 午前11時から 手作り紙芝居
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	28日(木) 午前10時30分から 講話(花と樹木の生育について)
富岡1丁目自治会館	第2・4月曜日	

## 健康づくり推進会議公募委員募集

応募資格	次の要件をすべて満たす方 ▷青梅市に住民登録している ▷応募時点において満18歳以上 ▷青梅市の他の付属機関等の委員でない ▷地方公務員法第16条各号に該当しない ▷青梅市職員でない ▷会議への出席が可能	
募集人数	2人	
任期	委嘱の日から2年間	
会議	年4回程度(月～金曜日の午前9時～午後5時、1日2時間程度)	
選考方法	書類選考	
申し込み	3月15日(消印)までに、市ホームページからダウンロードした応募用紙に応募動機を添えて、郵送〒198-0042東青梅1-174-1または直接健康課健康推進係(健康センター)へ	

## 健康コラム110

## いつどのように食べるかが非常に重要な「時間栄養学」

ホームケアクリニック青梅院長 土田直輝

人は朝起きて夜は眠るという1日の周期で生きています。体内時計と呼ばれ時間のリズムを刻むメカニズムがあり1日単位でリセットしています。

体内時計をリセットする為には2つのステップが必要で、1つは光が入ってくる事で体を覚醒させ、もう1つは各細胞に栄養が行きわたる事で1日の時を刻み始めます。つまり朝日を浴びて、朝食をとる事で体内時計をリセットします。

栄養素の代謝も時間帯によって変化します。炭水化物は朝消費されやすく脳、身体を動かすのに重要な役割があります。また朝たんぱく質を食べると筋肉が大きくなりやすく、基礎代謝が上がる事でダイエットやメタボ対策にも繋がります。栄養素の吸収は昼頃までが良いとされ、起床後1時間以内に食べたいものです。ご飯又はパンに加え卵料理や納豆、牛乳、又は鮭おにぎりなどをお勧めします。

朝は誰も時間がなく、食欲もないかもしれませんがたんぱく質入りの食品を上手に摂取して食生活を整え元気に1日を過ごしましょう。

問 健康センター ☎23-2191

## 市民食育講演会

## アスリートへの第一歩～きちんと食べてしっかり体づくり～

体をしっかり動かし、大きくしていく食事のとり方やタイミング、疲れを溜め込まない食べ方や食べ物など、子どもたちへのアプローチを中心に、運動と栄養に関連した様々な食情報や知識をお伝えします。

日時 3月23日(土) 午前10時～正午

会場 市役所2階204～206会議室 対象 市民

講師 Shoku-Story 米倉れい子氏

定員 先着40人(予約制) 持ち物 筆記用具

その他 託児あり(6か月～4歳程度・若干人、要申込)

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



米倉れい子氏 プロフィール  
セーリングや野球などのジュニアアスリート・保護者・指導者に対して、管理栄養士として食生活での実践方法を紹介。現在は保育園で食育を展開中。

## 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 3月14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 健診結果の正常値を目標に、食事や運動改善の相談をしてみませんか？

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

## 期限は3月31日まで

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましたか 問 健康センター ☎23-2191

定期接種の対象者は、毎年度異なります。接種の機会を逃さないようご注意ください。

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

## 令和6年度学校施設(音楽室)開放団体登録の受付

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。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7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18歳以上

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29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

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

初めての子育てをしているママと赤ちゃんのための講座です。焦らず完璧を求めない、ゆったり、ほっとな子育てを♪

日時 4月2日～23日の火曜日 午後1時30分～午後3時30分

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 おおむね令和5年10月3日～6年2月2日生まれの赤ちゃんとお母さん

持ち物 バスタオル、着替え、オムツ、飲み物

定員 20組(抽選) 費用 1,100円(テキスト代)

申し込み 19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



## 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16日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター 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



## 新しい文化複合施設を考える市民ワークショップ参加者募集！

問 生涯学習部文化複合施設等整備担当

市では、市民ホール、大型児童センターなどを含む文化複合施設と多目的屋外スペースの整備を検討しています。親子連れから中高生、社会人、シニア世代まで、あらゆる人々が交流し、賑わう、新しい青梅のシンボルになるような施設を目指しています。

新しい施設やこれからの青梅のまちについて一緒に考え、語り合う市民ワークショップに参加しませんか。

日時・テーマ 下表のとおり 会場 市役所2階会議室

対象 高校生以上の市内在住・在勤・在学の方 定員 20人(抽選)

※連続した内容のため、可能な限り6回とも参加できる方

※関係団体・市内高等学校の生徒を加えた計35人程度で開催予定

申し込み 20日までに専用フォーム(2次元コード)で

	日程	テーマ
第1回	4月6日(土)	青梅市のまちじまん・文化じまん
第2回	5月11日(土)	新施設でやりたいこと・やってほしいこと
第3回	6月8日(土)	こんな施設・機能があったらいいな
第4回	7月6日(土)	実際に敷地を歩いてみよう
第5回	8月31日(土)	使いやすい施設配置を考えよう
第6回	9月28日(土)	まとめ&今後の市民参画について

※時間はいずれも午後1時30分～3時30分(予定)



### 文化複合施設予定地(事業用地)

JR東青梅駅から徒歩2分の場所に位置し、市役所や西多摩保健所と隣接しています。また、事業用地内には健康センター、旧教育センター、福祉センターがありますが、今後この3センターを解体し、市民ホール、大型児童センター等を含む文化複合施設と国等の施設、民間提案施設を整備する予定です。



△申し込み専用フォーム



△これまで懇談会にて検討された結果



△事業用地の活用構想について

## 市民映画会「バッドガイズ」(吹替版)

問 社会教育課

日時 3月20日(祝)

- ①午前10時
- ②午後1時30分(30分前に開場)

※上映時間100分

会場 S&Dたまぐーセンター 多目的ホール

内容 監督 ピエール・ペリフェル、CV 尾上松也、安田顕、河合郁人、長田庄平、ファーストサマーウイカほか

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。



© 2022 DreamWorks Animation L.L.C. All Rights Reserved.

## 企画展展示図録の販売

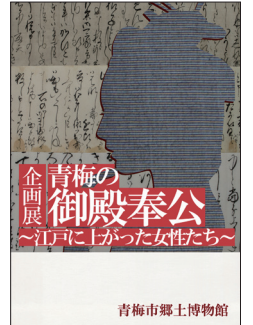
問 郷土博物館 ☎ 23-6859

現在開催中の郷土博物館企画展「青梅の御殿奉公～江戸に上がった女性たち～」の展示図録を販売しています。

書籍名 企画展「青梅の御殿奉公～江戸に上がった女性たち～」展示図録

価格 700円(税込) 規格 A4判32ページ

販売場所 青梅市郷土博物館、社会教育課(市役所3階)



## 住友金属鉱山アリーナ青梅イベント

### 住友金属鉱山アリーナ青梅まつり

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎ 24-7721

赤ちゃんからシルバー世代まで楽しめるイベントを多数実施します。

日時 3月3日(日) 午前10時～午後5時 会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

### 臨時休館

期間 4月1日(月)～2日(火) ※4月3日(水)は第一水曜日のため休館

内容 設備更新、備品等入れ替え、保守点検



## 青梅市吉川英治記念館イベント

### 「美しき桜心の物語」の語り会

日時 3月24日(日) 午後2時～3時15分(1時30分開場)

会場 青梅市吉川英治記念館主屋

対象 市内在住・在勤者

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)

その他 別途観覧料あり

申し込み 4日から電話 ☎ 24-5632 で美しい多摩川フォーラム事務局へ



### 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



### 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。





# 3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	6日(水)、11日(月)、13日(水)、18日(月)、25日(月)、27日(水) 4月3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。 ▷3月27日の予約は21日から受け付け。 ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
交通事故相談	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	
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	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) 4月5日(金)	午前9時30分～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)	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
	27日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
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	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

## 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 3月18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
3日(日)	三田歯科医院	長淵1-57-1	21-3941
10日(日)	百瀬歯科医院	今寺4-24-2	31-5006
17日(日)	菊池歯科医院	河辺町7-1-14	31-1319
20日(祝)	中丸歯科クリニック	長淵1-9	21-5500
24日(日)	プラム歯科	藤橋3-1-12	33-4182
31日(日)	三井歯科医院	東青梅5-20-10	24-7471

※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



☆5日(火)～10日(日)…第34回日本モーターボート選手会会長賞

☆19日(火)～24日(日)…第19回澤乃井カップ

### 京王閣競輪



☆4日(月)～6日(水)…FC東京&京王電鉄&デイリー杯(FI)

### 若者の悪質商法被害防止 特別相談「若者のトラブル110番」

問 市民安全課市民相談係

被害の未然防止・拡大防止を図るため、特別相談を実施します。

日時 3月11日(月)、12日(火)  
午前10時～正午、午後1時～4時

※12日は午後6時まで

対象 契約当事者が29歳以下の相談

相談専用電話 ☎22-6000

※直接の相談は、午後3時30分まで

### 3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～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日～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日～29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(水)、20日(祝)	午前10時～正午
今井(会議室)	14日、28日の木曜日	
沢井(和室)	4日(月)	

### 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(3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

▷5日(火)、12日(火)

午前10時30分～正午・わかぐさ公園芝生の広場

▷19日(火)

午前10時30分～正午・大井戸公園

※雨天決行(荒天中止)

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

### 子育てひろば・にこにこ 「親子でチョコ美」

問 子育てひろばにこにこ☎78-3974

日時 3月11日(月)

午前10時～10時45分

会場 S&Dたまぐーセンター

対象 乳幼児親子

定員 先着10組(予約制)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

申し込み 電話または直接子育てひろばにこにこへ

### 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 3月14日(木)

午前11時～11時50分

会場 下長淵自治会館

対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

### 子育てひろば・すこやかルーム 「ベビーマッサージ」

問 畑中保育園すこやかルーム☎21-5358

日時 3月18日(月)

午前10時～午後2時(入退室自由)

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 3か月～1歳頃のお子さんと保護者

持ち物 バスタオル、飲み物、マッサージオイル(お持ちの方)

### 子育てひろば・トイトイトイ 「たいそうDE親子遊び」

問 子育てひろばトイトイトイ☎78-3601

日時 3月29日(金)

午前10時30分～11時30分

会場 河辺市民センター

対象 幼児と保護者(きょうだい参加可)

定員 先着20組(予約制)

持ち物 タオル、飲み物、室内用運動靴

申し込み 電話で子育てひろばトイトイトイへ

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)**

**〇体験! ベビーのためのあけぼのフ  
レールーム**  
回3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  
問あけぼの幼稚園 76-1577  
**〇若草 FC 少年少女サッカー体験会**  
回3月17日(日) 午前9時~  
10時30分  
場若草小  
対年中~小学4年生  
問同クラブ 波田野 090-1034  
-2588、wakakusafc1@gmail.com  
**〇剣道体験会**  
回3月17日、24日の日曜日 午前  
10時~11時(9時30分受付)  
場住友金属鉦山アリーナ青梅  
対年中~中学生  
問青梅錬心館 田村 090-1556  
-7727  
**〇春休みジュニア卓球教室**  
回3月22日~4月6日の金・土曜  
日 午後5時~7時30分  
場東青梅市民センター、住友金属鉦  
山アリーナ青梅  
対年長~小学生  
定先着10人  
問プラムジュニア卓球クラブ 久保  
22-5583

**☆催し**

**〇「認知症予防」 ひだまりサロン**  
回3月6日、13日、27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15人  
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  
**〇介護予防「自立生活体操」の体験会**  
回3月8日、22日の金曜日 ①午  
前9時30分~10時45分②  
10時45分~正午

**広告**

**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(渋谷・町田会場10:00~12:00、東京・立川会場10:30~12:30)  
※25歳~60歳(女性)の方をお願いします。  
■渋谷 3/7(木)・15(金) 渋谷ヒカリエ 11階 ヒカリエカンファレンスルームA  
■東京 3/8(金)・26(火) 丸の内センタービル 18階 会議室  
■町田 3/13(水) 町田市文化交流センター 5階 会議室カトリア  
■立川 3/29(金) TTM立川ホール 立川南口MHビル 5階 会議室(立川市御前2-33)  
※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。※会場詳細はウェブサイトをご覧ください。  
右記日程で  
オンライン説明会を  
開催します  
3/4(月)10:00~ 3/5(火)10:00~  
3/11(月)11:00~ 3/13(水)14:00~  
3/18(月)15:00~ 3/21(木)16:00~  
3/29(金)17:00~ (各30分)  
WEBサイトまたは  
フリーダイヤルでの  
事前予約が必要です  
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

場新町市民センター  
対65歳以上  
定先着各5人  
問自立生活体操・新町 本橋 090  
-2565-8797  
**〇認知症家族の会**  
回3月8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  
問同会青梅ネット 河村 22-2745  
**〇第35回青梅プロムナードコンサート**  
回3月9日(土) 午後2時30分~  
4時30分  
場S&Dたまぐーセンター  
定先着200人  
問同事務局 遠藤 24-7088、  
en7088art@tbz.t-com.ne.jp  
**〇青梅陶芸教室**  
回3月13日(水) 午後1時~5時  
場河辺市民センター  
費1回2,000円(別途材料・焼成費)  
問同教室 福田 090-4011  
-5065  
**〇山本由美講演会「青梅市の小学校  
の統廃合問題を考える」**  
回3月16日(土) 午後2時~4時30分  
場福祉センター  
定先着100人  
費500円  
問青梅子ども子育て懇談会 松尾 2  
32-0262  
**〇大人も子どもも楽しめる紙芝居**  
回3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 2  
090-7196-6312、  
keiko.rose.7196@docomo.ne.jp  
**〇太極拳 楊玲奈先生体験講習会**  
回3月17日(日) 午後1時30分~4時  
場住友金属鉦山アリーナ青梅  
定先着100人  
問青梅健康八段錦・太極拳 須田 2  
31-5773  
**〇家族会による精神保健福祉相談会**  
回3月21日(木) 午後1時~4時  
場福祉センター  
定先着3人

問青梅精神保健福祉家  
族会ほっとスマイ  
ル 遠藤 080-  
5192-2270  
**〇「夢みる小学校」上  
映会**  
回3月30日(土) ①  
午前10時から②午  
後1時から  
場S&Dたまぐーセンター  
定各回先着200人  
費1,000円(高校  
生以下無料)  
※当日は1,200円

問同実行委員会 杉山 2090-  
1546-8587  
**〇楊名時太極拳 体験教室**  
回4月2日、16日、23日の火曜  
日 午後7時30分~9時  
場今井市民センター  
問同太極拳青梅白鶴の会今井教室  
小畑 31-9073  
**☆会員募集**  
**〇囲碁対局**  
回火曜日 午後1時~5時  
場新町市民センター  
対若干人  
費半年額1,000円  
問新町囲碁同好会 大石 080-  
3440-1520  
**〇健康体操クラブ**  
回火曜日 午後1時~3時  
場小曾木市民センター  
対60歳以上  
定先着10人  
費月額500円  
問小曾木健康体操クラブ 窪田 2  
22-9326  
**〇新体操**  
回場河辺市民センター①火曜日 午  
後4時20分~②木曜日 午後  
5時~③土曜日 午後1時30分  
~、長淵市民センター④水曜日  
午後4時~⑤金曜日 午後5時~  
対3歳以上  
費月額4,000円  
問青梅新体操クラブ 横山 24-  
6914  
**〇シニア初心者向けフラダンス**  
回第1、3、4水曜日 午前9時30  
分~10時30分  
場今井市民センター  
対60歳以上の女性  
費月額5,000円  
問レファ 下田 090-5526-  
7385

**〇初心者のための俳句教室**  
回第1水曜日 午後1時~4時  
場S&Dたまぐーセンター  
定先着30人  
費月額200円  
問うみの会 ひら 090-1000  
-7854  
**〇体操**  
回水曜日(月3~4回) 午後1時~3時  
場河辺市民センター  
対60歳以上で軽運動ができる方  
費半年額3,000円  
問河辺健康体操クラブ 長野谷 2  
23-4644  
**〇健康体操教室**  
回金曜日 午後1時~3時  
場大門市民センター  
対60歳以上  
定先着15人  
費月額500円  
問大門健康体操クラブ 水村 231  
-0719

**〇囲碁**  
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  
問コスミ会 青山 090-9963  
-5659  
**〇女声コーラス**  
回金曜日(月2回) 午前10時~正午  
場S&Dたまぐーセンター  
対女性  
費月額4,000円  
問コールミニヨン 松本 080-  
5179-4295  
**〇混声合唱**  
回土曜日(月3回) 午後5時30  
分~7時30分  
場新町市民センター、S&Dたま  
ぐーセンター  
費月額3,500円  
問ヴォーカルコマンズ 山下 2  
080-5094-9493、  
katsuyo.rashi@gmail.com  
**〇ボーイスカウト**  
回月1~2回  
対小学生以上  
場市民センター、公園 ほか  
費年額15,000円、入会金3,000  
円、登録・保険代7,750円  
問同青梅第2団 佐藤 232-7181

**☆その他**

**〇令和6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12日  
(必着)まで②4月24日~6月13  
日(必着)まで▷一般曹候補生・5月7  
日(必着)まで▷予備自衛官補(一  
般・技能)・4月11日(必着)まで  
※試験日等詳細は2次元コード参照  
問自衛隊福生募集案内所 2  
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  
**〇一緒に日本語を勉強しませんか。**  
回3月6日、13日、27日の水曜  
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3月9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3月10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



# ホームステイ先募集



いよいよ5年ぶりに、ポッパルト市から青少年友好親善使節団を迎えます！使節団員の宿泊を引き受け、日常生活を通じて交流を図ることができるホストファミリーを募集します。ご協力をお願いします。

**受け入れ期間** 5月18日(土)～26日(日)

**募集家庭数** 12家庭

※団員はおおむね14歳～25歳

※原則、1家庭あたり1人の受け入れ

※応募多数の場合は書類選考あり

### ホームステイ先の条件

次の全ての条件を満たす家庭

①青梅市在住であること

②全日程、受け入れが可能であること

③団員の朝夕の送迎が可能であること

④団員を家族の一員として迎え、必要な日常の生活費を負担できること

⑤団員の部屋を用意できること(※同性かつ同世代の場合、同室可)

### 申し込み

3月28日(消印)までに秘書広報課交流担当(市役所4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(消印有効)

▷専用フォーム(下記2次元コード)

※結果は後日連絡



## 長淵市民センター ☎22-3249

### みんなのおはなし会

回3月9日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(未就学児は保護者同伴) 園絵本の読み聞かせ 園先着30人

### やさしく楽しいマジック体験

～春休みの楽しい1日を過ごしませんか～

回3月23日(土) 午前10時～正午 園市内在住の小学生以上の方 園講師…日本奇術協会師範 浅井精治氏。持ち物…筆記用具、飲み物 園先着20人(予約制) 園2日から電話で

### 調布ことぶき大学公開講演会「笑って学んで良い刻を(地域をとりまく武将たち)」

回3月27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「早春の霞丘陵を散策」

回・園3月23日(土) ※荒天の場合は24日に延期 午後1時・大門市民センター集合～五反田橋～赤坂峠～立正校正会遊歩道～真浄寺～大門市民センター解散 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4日から電話で

## 沢井市民センター ☎78-8304

### 令和6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、性別、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

## 小曾木市民センター ☎74-5332

### 小曾木老壮大学3月公開講座「火災予防と不断の備え」

回3月21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

## 成木市民センター ☎74-5204

### 市民ハイキング教室

～成木地区と小曾木地区の境界尾根を歩く～

回・園3月19日(火) ※雨天の場合26日に延期 午前7時30分・JR東青梅駅北口タクシー乗り場前集合(西武バス乗車)～七小バス停～小曾木市民センター～荒田峠～吹上峠～三方山(昼食予定)～矢倉台～永山公園グラウンド～青梅駅解散 ※交通費は自己負担 園18歳以上で6時間以上歩ける方 園服装・持ち物…ハイキングに適した服装と靴(登山靴)、雨具、手袋、ビニールシート、タオル、筆記用具、弁当、飲み物 園先着20人(予約制) 園電話で

## 河辺市民センター ☎22-4885

### 令和6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、<sup>ふりがな</sup>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

## 中央図書館 ☎22-6543

### 中央図書館・絵本のばんきょう会

回3月8日(金) 午前10時～正午 園多目的室 園



子どもたちの前で読み聞かせ等の活動をしている方・する予定のある方 園参加者の持ち寄った絵本でおはなし会。講師…おはなしボランティア 伊藤美枝子氏 園先着30人

### 中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回3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

### 中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回3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

### 今井図書館・おはなし会&こうさく会

回3月16日(土) 午前10時15分～11時40分 園今井センター和室 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3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

### 見て聞いて楽しむ青梅ゆかりの作家 吉川英治

回3月16日(土) 午後1時～3時30分 園多目的室 園吉川英治氏の著書や視聴覚作品を中心に青梅ゆかりの作家の作品を展示します。午後2時～3時にはトークイベントも実施します(先着20人)。

### 子ども映画会「ナニー・マクフィーと空飛ぶ子ブタ」

回3月24日(日) 午前10時～11時50分(9時45分開場) 園2010年製作/英・仏・米映画/日本語吹き替え/上映時間約109分 園先着60人

### 映画会「陽光桜」

回3月24日(日) 午後2時～3時55分(1時45分開場) 園2015年製作/日本映画/上映時間約114分 園先着60人

## 3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、障がい福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

## 3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

青梅市の人口<2月1日現在>  
世帯数 65,198世帯(+17)  
人口 129,359人(-109)  
男 64,996人(-40)  
女 64,363人(-69)  
※()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、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のお出かけはご遠慮ください。

