

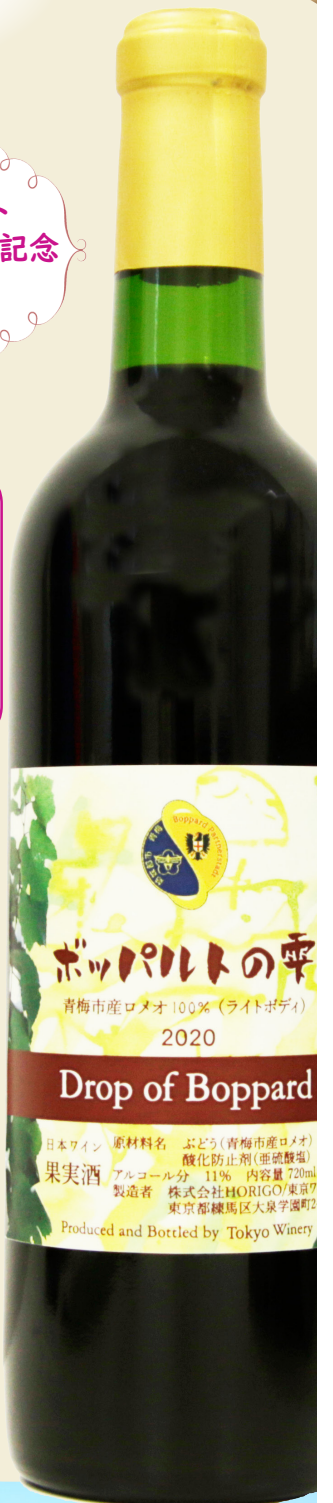


あなたが選ぶ！ ボッパルトの雫・記念ラベル

投票期間 4月21日（日）まで

姉妹都市ドイツ・ボッパルト市から贈られたぶどうの苗木を市内で育て、
その実で醸造したワイン・ボッパルトの雫。
ラベルデザインを募集し、5点が一次選考を通過しました。
最終選考に進むデザインを下記の中から決定します。

ドイツ・ボッパルト
姉妹都市提携60周年記念
ワインラベル



投票はこちらから



問 秘書広報課交流担当



今号の主な記事

- ◆市の事務組織が一部変更…2面
- ◆温泉保養施設利用料を割引…5面
- ◆明星学苑が日本航空学園の避難先に…8面
- ◆従業員への退職金を作りませんか…3面
- ◆胃がん・肺がん検診（前期）…6面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆ごみ袋の無料交付…4面
- ◆【新体制】地域包括支援センター…7面
- ◆吉川英治記念館 展示・イベント…12面

4月1日から

市の事務組織が一部変更

問 企画政策課、各課

主な変更点を紹介します。変更後の組織については、市ホームページでご確認ください。

市長部局

新設します
<ul style="list-style-type: none"> ・市民安全課ジェンダー平等担当主査 ・健康課予防係(新型コロナウイルスワクチン接種担当主幹・主査は廃止し健康課予防係へ移行) ・こども家庭センターこども家庭支援係
名称が変わります
<ul style="list-style-type: none"> ・障がい者福祉課サービス給付係(旧認定サービス係) ・こども家庭センター管理係(旧こども家庭センター係)

病院事務局

新設します
<ul style="list-style-type: none"> ・医事課入院会計係 ・医事課医療情報係
名称が変わります
<ul style="list-style-type: none"> ・総務課(旧管理課) ・施設用度課(旧施設課)

自転車ヘルメット購入費用助成

助成内容
自転車ヘルメット(SGマーク付きのものまたは同等の基準を満たすもの)1個につき上限2,000円
※事業協力店で取り扱いのものに限る

申請方法 次のいずれかの方法で交通政策課管理係(市役所5階)へ

- ・直接※各市民センターでも受付可
- ・郵送(申請書は市ホームページからダウンロード可)
- ・電子申請…市ホームページ(2次元コード参照)の専用フォームから

※内容審査後に助成決定通知書とともに助成券を送付(申請受理後、2~3週間程度)

※右記の事業協力店でヘルメットを購入する際、市が発行する助成券を提出し、助成額を差し引いた金額を支払ってください。

※令和5年度に助成を受けて購入した方は対象外

事業協力店	所在地	電話
長谷川オートサイクル	勝沼3-92-5	22-4498
自転車人の店 クロチェリスタ	日向和田3-535-11	27-4261
青柳商店	本町152	22-2610
和田自転車店	日向和田3-522	22-4397
吉川サイクル商会	駒木町1-737	22-4667
輪千自転車店	友田町2-677	22-0644
田中輪業	千ヶ瀬町2-258	24-0540
サイクルスポーツのぞき	大門1-761-13	24-2245
岡ちゃんサイクル	河辺町7-10-10	32-1808
自転車コーキ屋	河辺町10-11-4	78-3658

みどりのカーテン作りにチャレンジしてみませんか

みどりのカーテンモニター募集

つる性の植物で作るみどりのカーテンには、周囲の温度上昇を抑える効果があります。エアコンの使用率を下げ、温室効果ガスを削減しましょう。また、みどりのカーテン用のゴーヤの苗を配布します。

対象 市内世帯・事業所

条件 ・下記配布日時・場所に受け取りに来られること
・育成後のアンケートの提出に協力できること

募集世帯 先着50世帯・事業所(予約制)

配布日時 4月24日(水) ①午前10時~11時
②午後2時30分~3時30分

配布場所 西東京農業協同組合かすみ直売センター

申し込み 19日までに氏名、住所、電話番号、配布希望時間(①または②)を電話またはメール

✉div1310@city.ome.lg.jp

で環境政策課管理係(市役所5階)へ

※メールの申し込み後、4月22日までに返信がない場合は、お問い合わせください。

犬の飼い主の方へ 毎年1回4~6月の間に狂犬病予防注射を

動物病院での犬の鑑札、予防接種済票

問 環境政策課管理係

環境政策課窓口で行っている鑑札、済票の交付を下記の動物病院でも実施します。

交付手数料 鑑札…3,000円、済票…550円
※注射接種費用、診察費等が別途かかります。

注意事項 鑑札・済票の再発行、転入や住所変更、死亡届(死亡届は電話での手続き可)等の手続きは環境政策課(市役所5階)へお越しください▷市から送付された「令和6年度狂犬病予防集合注射について」のハガキ(ウグイス色)を必ず持参してください▷令和6年3月以降に登録した犬の飼い主で4月1日時点でハガキが届いていない場合は、ご連絡ください。

実施動物病院一覧(50音順に掲載)

	動物病院名	所在地	電話
市内	青梅しんまちペットクリニック	新町9-2056-15	32-7301
	河辺ペットクリニック	河辺町9-1-28	23-7300
	くま動物病院(6月まで)	新町5-50-20	31-7756
	島田動物病院	小曾木5-3162	74-5360
	下澤動物病院	今寺3-443-9	31-1654
	ともだ動物病院	友田町3-156-3	25-8955
	長崎動物病院	東青梅4-12-19	23-3618
	にしやま動物病院	師岡町4-11-14	22-1199
	ふう動物病院	千ヶ瀬町5-628-4	78-3735
	パテモ動物病院 青梅	新町6-9-4 (カインズホーム青梅インター店内)	32-2663
市外	町田動物病院	野上町3-22-1	24-1937
	わあーみー動物病院	上町362-1日野屋ビル101	24-7703
	パテモ動物病院 日の出(7月まで)	日の出町大字平井字三吉野桜木237-3 (イオンモール日の出内)	042-588-8617

春の全国交通安全運動

交通安全意識を高めましょう

問 青梅警察署 ☎22-0110、市交通政策課

運動期間 4月6日(土)~15日(月)

交通事故死ゼロを目指す日 4月10日(水)

重点項目

- ①子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- ②歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- ③自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守
- ④二輪車の交通事故防止

出発式

白バイによるドリル走行演技や青梅太鼓の演奏を行います。

日時 4月6日(土) 午前10時から

場所 霞共益会館駐車場

満70歳以上の都民の方へ

バス・鉄道がお得に利用できます

問 (一社)東京バス協会・シルバーバス専用 ☎03-5308-6950
市高齢者支援課いきいき高齢者係

都営交通、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を購入することができます。

申し込み 直接都バス早稲田自動車営業所青梅支所(森下町554)または西東京バス五日市営業所青梅支所(末広町1-3-3)へ

傍聴にお出かけください

	介護保険運営委員会
日時	4月26日(金) 午後1時30分から
会場	市役所3階 議会棟大会議室
内容	介護保険事業の実施状況について ほか
定員	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時~20分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は、4月12日までに電話で介護保険課へ
問い合わせ	介護保険課介護保険管理係



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



中小企業の事業者の方へ

従業員への退職金を作いませんか

問 特定退職金共済・青梅商工会議所 ☎23-0111
中小企業退職金共済・中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

市では、中小企業で働く従業員の福祉向上と雇用安定のため、退職金共済への加入を勧めています。中小企業の事業主が雇用している従業員を加入させることができます。

掛金は事業主負担です。(全額損金または必要経費計上できます)

また、市では中小企業退職金共済・特定退職金共済に加入している事業主に対し、補助金を交付しています。

補助金額 従業員1人あたり1か月の10分の1(掛金5,000円まで)

※最大年額各6,000円

補助金申請期間 4月、10月

すでに加入している事業主の方へ

補助金交付申請の手続きをお願いします。

対象 令和5年10月～6年3月分の払込済掛金

申請期間 4月30日まで

申請先 中小企業退職金共済・市商工業振興課
特定退職金共済・青梅商工会議所



ナラ枯れ危険木伐採費用の補助



問 農林水産課林務水産係

ナラ枯れにより、落枝が通行人に当たって人命を脅かしたり、倒木により隣家の屋根や塀等を破損する可能性のある危険木を、所有者が伐採をする際の、伐採費用の一部を補助します。まずはお相談ください。

対象 市内にナラ枯れの樹木を有する所有者

補助金対象 業者による伐採を必要とした際の危険木の伐採費用

補助金額 補助対象経費の1/2 (限度額20万円)

※補助金の交付決定前の伐採は対象になりません。

ナラ枯れとは

ナラ類・シイ類・カシ類などの樹木が枯れる病気。樹木にカシノナガキクイムシが入り、カビの一種であるナラ菌を媒介することで発生します。虫が入った樹木は、幹に1.5mmぐらいの穴が無数にあり、その穴から木くずがこぼれ落ちて、根元に溜まります。

また、ナラ菌に感染した樹木は、水分吸収機能に支障を生じ、枯死して葉が赤茶色になるのが特徴です。

森林整備養成講座受講生募集

森の担い手を目指そう！



森林整備等で必要な、チェーンソーによる安全確実な実践的伐採技術の習得を目指します。また林業や森林に関する仕事に就きたい方の就労支援も行います。

日時 5月～3月(全10回) 午前9時～午後3時

対象 次のすべてに該当する方

- ・市内在住・在勤・在学の18歳以上
- ・森林関連の仕事に就労を希望・関心がある
- ・チェーンソーの特別講習受講済または特別講習受講終了予定者

内容 実践に対応できるチェーンソーによる伐倒技術習得、施業現場での体験実習

※事前説明会(WEB)を15日に実施します。希望者は農林水産課まで

費用 5万円

定員 5人(定員を超えた場合は書類による審査)

申し込み 4月22日までに申し込み用紙(市ホームページからダウンロード可)を郵送または直接農林水産課(市役所3階)へ

野菜苗祭り

問 JA西東京かすみ直売センター、農林水産課農政係

野菜栽培のプロに夏野菜の育て方を聞こう！
青梅の農家が、分かりやすく育て方をレクチャー。
ふだんなかなか聞くことのできない野菜栽培の質問ができます。

会場 JA西東京かすみ直売センター(新町2-28-19)

持ち物 手袋、作業できる服装

申し込み 4月8日から電話 ☎31-1115で同センターへ

日時	講座内容	費用	定員(先着)
4月13日(土) 午前10時～11時	しいたけ栽培	2,500円	20人
4月20日(土) 午前10時～11時	初心者向け野菜栽培	1,000円	15人
4月27日(土) 午前10時～11時	サツマイモ栽培	1,500円	10人
5月4日(土) 午前10時30分～11時30分	親子で野菜栽培	1,000円	10組

※ホダ木(しいたけ栽培)、苗と肥料(野菜栽培)、ベニハルカ苗(サツマイモ栽培)を持ち帰りできます。

都知事選挙事務従事者募集



勤務日時

7月6日(土) 午後1時～3時
7月7日(日) 午前6時30分～午後8時30分

対象 次のいずれかに該当する方

- ・18～29歳の市内在住・在学・在勤者
 - ・上記以外の方で選挙事務の経験等がある
- ※選挙啓発のため若年層の方を優先に採用
※成木地区、沢井地区等への通勤が可能な方は優先して採用

内容 投票所での受付事務等

申し込み

4月26日(消印)までに職員課(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)に応募動機等を添えて、メール ☎div0520@city.ome.lg.jp、郵送または直接職員課へ

市民団体と市が力を合わせて課題解決！

市民提案協働事業募集



募集する提案

- ・行政テーマ提案…以下のテーマから選択
- ①自分のライフスタイルに合った新しい運動・スポーツにチャレンジ!
- ②地域活動に興味のある市民と仲間を求め市民活動団体をつなげる「仲間と場所、新しいつながりを見つけるイベント」
- ③生物多様性戦略の人材育成
- ④青梅の魅力発信事業
- ・自由提案…市民活動団体が市と協働で実施したい事業

申し込み

5月31日(消印)までに、必要書類をメール ☎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(市役所3階)へ
※事前に提案内容をご相談ください。

森林ボランティア募集



森林ボランティアを志す方の入門講座です。講座修了後に、森林保全に取り組むボランティア団体に多くの方が加入し活動しています。

日時 5月～3月(土曜日、全10回)
午前9時～午後3時

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
内容 市内の山林で、林業の専門家から、下刈り、枝打ち、間伐などの森林作業に必要な講義・実技指導を受けて、森林整備の基礎的な知識や技術を習得します。

定員 先着15人(予約制)

費用 3,000円

申し込み

5月7日までに電話または直接農林水産課林務水産係へ

ごみ袋の無料交付します

次に該当する世帯の方へ年度に1回、無料でごみ袋を交付します。なお、受給対象世帯ではない方が代理で申請する場合は委任状が必要です。また、重複して受給はできません。

対象	申請が必要な方	交付数
市民税非課税世帯※ 世帯全員が65歳以上の世帯（今年度中に65歳になる方を含む） 次の手帳を持っている障がい者がいる世帯 ・身体障害者手帳1・2級 ・愛の手帳1・2度 ・精神障害者保健福祉手帳1級	過去に一度も申請していない世帯は清掃リサイクル課（市役所5階）または各市民センターへ（要本人確認書類） 平成30年4月以降に一度も申請したことのない世帯の方は清掃リサイクル課へ（要各種手帳）	最大10組
生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯	清掃リサイクル課へ（要各受給証明書）	最大17組

※令和5年1月2日以降に市内に転入した方は、現世帯全員の令和5年度の住民税非課税証明書（写し可）が必要です。
※4月は窓口が混雑するためご注意ください。

特殊詐欺に気を付けましょう！

問 青梅警察署 ☎22-0110

青梅警察署管内の特殊詐欺被害発生状況（3月6日現在）

今年に入り、特殊詐欺の被害が4件発生し、被害総額は約2,000万円となっています。

還付金詐欺やサポート詐欺の被害増加中

自宅固定電話、携帯電話、インターネット閲覧とさまざまな状況で、詐欺犯人は接触の機会を狙っています。

特殊詐欺被害の中でも、還付金詐欺の被害が多くなっています。還付金詐欺の手口は、市役所職員をかたり、還付金の受取手続きがATMでできると思込ませ、他人の口座に送金させるというものです。

特に4月は、市役所、警察署、電力会社、通信会社を名乗った詐欺の電話やメールが増加します。

ATMで還付金の手続きという話が出たら、それは詐欺です。知らない電話には、出ないようにしましょう。

もし、警察や市役所をかたる、身に覚えのない電話に出てしまったら、すぐに市役所や警察署に電話をして、確認をしてください。

令和6年度の事業を募集

みんなでおもてなし！

問 シティプロモーション課シティプロモーション係



移住希望者向けに、市の魅力を体験できるイベント等を市と取り組む団体・市民へ、補助を行います。

申請期限 5月1日（水）まで

補助金 最大20万円

対象事業等の詳細は、市ホームページ（2次元コード）参照



昨年度実施事業

窓口対応に関する市民アンケート

問 市民課住民記録係



今後の窓口サービスの向上に取り組むため、窓口業務などについて、みなさんがどのように感じているのかのアンケートを行います。市ホームページ等からも回答が可能です。

期間 4月30日（火）まで

対象 市役所、各市民センター等にお越しの方

青梅消防少年団員募集



消防の仕事や火災予防について学んだり、地域の美化活動を行っているほか、鼓笛活動やキャンプなどの野外活動も行っています。

活動日 土または日曜日（月1～2回）

対象 小学1～3年生

申し込み 電話 ☎22-0119 で青梅消防少年団事務局へ

マイナンバーカードを申請しませんか？

問 市民課マイナンバーカード担当
市役所での申請サポート

写真撮影等の申請サポートを行います。予約不要で受け付けています。

出張申請受付

2人以上の申請希望者がいるご自宅や職場に、職員が訪問して申請を受け付けます。



よつばの手紙を発行しました

問 市民安全課ジェンダー平等担当



ジェンダー平等参画社会の実現に向け、ジェンダー平等情報紙「よつばの手紙」を発行しています。

バックナンバーは市ホームページから見る事ができます。



西多摩衛生組合からのお知らせ

可燃ごみ処理の広域支援を行います



問 西多摩衛生組合 ☎042-554-2409
小平・村山・大和衛生組合は、現在ごみ処理施設の更新を進めています。

これに伴い、令和6年度の可燃ごみ処理支援の依頼がありました。

西多摩衛生組合では、相互支援の観点から、引き続き、支援を行います。

広域支援の内容

支援期間 4月1日～3月31日

受入量 年間約2,800トン

井戸・簡易水道をお使いの方へ

問 下水道課総務経営係

井戸または簡易水道を使用し下水道（公設浄化槽を含む）に排水している場合、世帯人数により汚水量を認定し、下水道使用料金を算定します。世帯人数に変更があった場合や使用を中止した場合には、届出が必要です。



資源再利用推進報償金

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

令和5年度中に実施した資源回収の請求書の提出期限が近づいていますので、早めに清掃リサイクル課へ提出してください。

最終提出期限 4月15日（月）

高断熱窓へ改修された方へ



問 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係

市省エネルギー住宅改修補助制度の申請期限が近づいていますのでご注意ください。

申請期限 4月10日（必着）

国民健康保険加入者の方へ

温泉センター利用料を割引します

問 保険年金課給付係

割引期間 3月31日まで

配布場所 保険年金課（市役所1階）、各市民センター

施設名	所在地・電話番号	休館日	割引料金		超過料金
			中学生以上	小学生	
数馬の湯	檜原村2430	毎週月曜日 (祝日の場合翌日)	250円	200円	なし
もえぎの湯	奥多摩町氷川119-1	毎週月曜日 (祝日の場合翌日)	250円	200円	あり
瀬音の湯	あきる野市乙津565	毎週火曜日 (繁忙期は変更あり)	200円		あり
つつる温泉	日の出町大久野4718	毎月第3火曜日 (祝日の場合翌日)	200円	100円	あり

※未就学児無料
 ※他の割引と併用や入館料金や施設の詳細等、利用の際は各施設へ問い合わせください。
 ※枚数に限りあり

国民年金保険料と年金受給額



問 青梅年金事務所 ☎30-3410
 市保険年金課国民年金係

国民年金保険料は毎年度改定され、令和6年度の保険料は月額1万6,980円です。

納付書は4月上旬に日本年金機構から送付されます。

国民年金保険料の納付方法は、納付書、口座振替、クレジットカード払い、PayPayなどの電子決済です。まとめて前払いをすると割引があります。

また、年金受給額も毎年度改定が行われ、令和6年度年金受給額は6月振込分から適用されます。

市内在住の65歳以上の在宅の方へ

温泉保養施設利用料を割引します



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

割引内容 ・日帰り…1回300円まで（年度内12回以内）
 ・宿泊…1泊3,000円まで（年度内4泊以内）

※介助が必要な場合は、利用者1人につき入浴介助者1人の助成可

申請方法 利用者全員の本人確認書類（保険証等）をお持ちのうえ、高齢者支援課（市役所1階）または各市民センターへ。電子申請でも申請が可能です。宿泊の場合、施設に予約した後に申請してください。

宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	亀の井ホテル 青梅	0428-23-1171

日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
東京都	市内 河辺温泉 梅の湯	0428-20-1026
	あきる野市 秋川溪谷 瀬音の湯	042-595-2614
	奥多摩町 奥多摩温泉 もえぎの湯	0428-82-7770
	日の出町 生涯青春の湯 つつる温泉	042-597-1126
	檜原村 檜原温泉センター 数馬の湯	042-598-6789
埼玉県	飯能市 日帰り天然温泉 さわらびの湯	042-979-1212
山梨県	小菅村 多摩源流 小菅の湯	0428-87-0888
	丹波山村 丹波山温泉 のめこい湯	0428-88-0026

宿泊施設

所在地	施設名	電話番号	
市内	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711	
	岩蔵温泉 儘多屋	0428-74-4221	
福島県	岳温泉 陽日の郷 あづま館	0243-24-2211	
	ながめの館 光雲閣	0243-24-2101	
栃木県	土湯温泉 水織音の宿 山水荘	024-595-2141	
	湯元温泉 湯乃湖荘	0288-62-2534	
群馬県	片品温泉 子宝の湯 しおじり	0278-58-2328	
	上牧温泉 ホテル辰巳館	0278-72-3055	
	湯宿温泉 湯本館	0278-64-0011	
	四万温泉	柏屋旅館	0279-64-2255
		四万たむら	0279-64-2111
		四万ランドホテル	0279-64-2211
		三木屋旅館	0279-64-2324
		あやめや旅館	0279-64-2438
		つばたや旅館	0279-64-2920
		山梨県	増富温泉 金泉閣
津金楼		0551-45-0711	
長野県	鹿教湯温泉 つるや旅館	0268-44-2121	
	美ヶ原温泉 ホテルニューことぶき	0263-36-0517	
新潟県	旬彩 月の静香	0263-35-6200	
	六日町温泉 心と体の保養の宿 龍氣	025-770-2525	
	彩食一心 金誠館	025-772-2377	
静岡県	弥彦温泉 名代家	0256-94-2013	
	畑毛温泉 富士見館	055-978-3014	

带状疱疹予防接種を助成します

問 健康センター ☎23-2191

带状疱疹ワクチンは、現在2つの製品（ビケン、シングリックス）があり効果や接種対象などに違いがあります。接種する場合は、必ず医師に相談してください。

対象 接種日に50歳以上の方で過去に带状疱疹予防接種の助成を受けたことがない市民

助成期間 4月1日～3月31日

助成金額 ・ビケン（1回）…4,000円 ・シングリックス（2回）…1回につき1万円

助成方法 下記の指定医療機関に予約し、接種後助成金額を引いた差額を支払います。

※接種費用は医療機関ごとに異なります。

所在地	指定医療機関名	電話番号
今井	武蔵野台病院	31-6632
	青梅今井病院	31-8821
	大堀医院	31-9098
今寺	東原診療所	33-9250
大柳町	青梅三慶病院	24-7501
	小曾木診療所	74-5340
小曾木	長生病院	74-4771
	こみ内科クリニック	21-1114
河辺町	丹生クリニック	20-0078
	坂元医院	21-0019
	吉野医院	31-2350
	なごみクリニック	31-8038
	河辺駅前クリニック	21-5588
	片平医院	21-1741
	沢井	沢井診療所
新町	しんまち総合クリニック	78-2323
	千葉医院	32-5888
	あさひ整形外科クリニック	32-4567
	みしま泌尿器科クリニック	30-3567
	新町クリニック	31-5312
	野本医院	31-7155
	新町皮フ科	33-1112

所在地	指定医療機関名	電話番号
新町	ゆだクリニック	30-0880
住江町	笹本医院	24-3955
千ヶ瀬町	進藤医院	78-3111
友田町	友田クリニック	25-1173
仲町	青梅医院	22-2043
	大河原森本医院	22-2047
長淵	下奥多摩医院	22-2580
	井上医院	24-2552
成木	青梅成木台病院	74-4111
西分町	田中医院	22-2762
根ヶ布	土田医院	84-0801
	荒巻医院	24-8561
野上町	足立医院	24-6303
	梅郷	梅郷診療所
東青梅	東青梅診療所	25-8651
	小林医院	24-2819
	林レディースクリニック	20-1887
藤橋	百瀬医院	31-3328
二俣尾	二俣尾診療所	78-8981
本町	青梅駅前耳鼻咽喉科	84-0506
師岡町	濱松皮膚科	22-0150

※この他にも、入院患者等に限定して実施する場合があります。かかりつけ医療機関にご確認ください。

健康コラム111

二刀流のススメ

多摩リハビリテーション病院院長 伊藤尚真

今年の青梅マラソンは過去最高の気温で過酷なレースとなりました。この中でも30kmに80歳以上の完走者が7名もいらっしゃいました。

何歳になっても走りたい。歩きたい。そのためには何が大切か。無理なく続けることです。無理は禁物です。適切な休養そして今回ご紹介するクロストレーニングです。ランニング以外の他種目の運動を取り入れることをクロストレーニングと言います。まさに二刀流ですね。


おすすめは自転車、水泳、体幹トレーニングなどです。特に水泳は腰や膝関節障害の予防にとっても効果があります。浮力により足腰の負担軽減になり、水の抵抗で筋力アップになるからです。自転車は下肢の回転運動により血流が増加しリカバリーに効果が期待されます。ヨガやピラティスなどの体幹運動はリビングや床間で気軽にインナーマッスルを鍛えることができ呼吸筋の増強も可能です。ぜひとも二刀流を実践してみてください。

問 健康センター ☎23-2191

子宮頸がん検診

問 健康センター☎23-2191

検査期間 6月1日(土)～2月28日(金)
検査場所 下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、市立青梅総合医療センター
対象 20歳以上で前年度未受診の女性
 ※子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を全摘出された方は受診対象外
 ※8月に無料クーポンを送付する平成15年4月2日～16年4月1日生まれの女性の方は申込対象外
検査内容 問診、視診、内診、細胞診
費用 500円(受診日に支払い)
 ※生活保護受給者は免除(受給証明書を提出)
申し込み 6月28日(必着)までに下記の方法または直接健康センターへ

・専用フォーム(2次元コード)
 ・ハガキ(右図参照) 
受診票の送付
 5月から

198-0042 健康センター 婦人がん検診担当	東青梅一七四一 健康センター	子宮頸がん検診希望 住所 氏名(ふりがな) 生年月日(和暦) 電話番号
--------------------------------	-------------------	---

胃がん・肺がん検診(前期)

問 健康センター☎23-2191

検査期間 6月29日(土)、7月1日(月)、3日(水)、22日(月)、30日(火)
検査場所 健康センター(検査には検診車を使用)
対象 胃がん…35歳以上、肺がん…40歳以上
検査内容 胃がん…バリウムによる胃部エックス線検査(午前)
 肺がん…胸部エックス線検査(午前・午後)
 ※肺がん検診受診の方で50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)600以上の方は、希望によりかくたん検査を実施
費用 各500円(受診日に支払い)
 ※生活保護受給者は免除(受給証明書を提出)
申し込み 4月23日(必着)までに下記の方法または直接健康センターへ
 ・専用フォーム(2次元コード) ・ハガキ(下図参照)
受診票の送付 6月中旬から


その他 次に該当する場合は受診ができません。
 ・現在、治療中または経過観察中の方、以前、要精密検査になった方、過去に何らかの手術を受けた方で、かかりつけの医療機関に相談をしていない方
 ・妊娠中・妊娠している可能性のある方
 ・自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
 ・検診の当日までに3日間、排便のない方(胃がん検診)



198-0042 健康センター 胃がん・肺がん検診担当	東青梅一七四一 健康センター	〇〇がん検診希望 第1希望 月 日 日 第2希望 月 日 日 第3希望 月 日 日 住所 氏名(ふりがな) 性別 生年月日(和暦) 電話番号	①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん肺がん同時検診希望」のいずれかを記入 ②希望日は第3希望まで記入可。希望日がない場合は「どの日でも可」と記入 ③家族や友人等と同じ受診日を希望する場合は、ハガキの余白にその旨を記入 ※申込者と同受診日を希望する方の双方が相手を指名しないと成立しません。 (②、③については希望に添えない場合があります) ※受診日の変更は原則不可
-----------------------------------	-------------------	--	--

自立センター福祉公開講座

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 4月17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 
 ※3月19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

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

問 健康センター☎23-2191
 65歳の誕生月の翌月に予診票を送付します。
対象 65歳の方
接種期限 65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日
 ※令和5年度対象者(令和6年4月1日現在65歳の方)も、66歳の誕生日前日まで引き続き接種可



5種混合ワクチン定期接種の開始

問 こども家庭センター☎23-2191
 4種混合ワクチンとHibワクチンを混合した「5種混合ワクチン」が定期接種化されました。対象の方へ順次予診票を送付します。
対象 6年2月1日以降に生まれた方
 ※6年1月31日より前に生まれた7歳6か月未満の4種混合ワクチン、Hibワクチンを未接種の方で5種混合ワクチンの接種を希望される場合、こども家庭センターで発行済みの予診票を差し替えて接種可能



初級手話講習会受講者募集

日時 5月8日～1月15日の水曜日(全30回)
 午後7時～8時30分
会場 福祉センター2階第1～3集会室
対象 受講時に介助を要しない、市内在住・在勤・在学の高校生以上で、初めて手話を学ぶ方
定員 先着25人(予約制)
費用 9,300円(受講料、テキスト代)
申し込み 4月23日までに住所、氏名、電話(ファックス)番号を、電話、ファックス☎24-0358または直接障がい者福祉課サービス給付係(市役所1階)へ

市役所に手話通訳者を配置します

問 障がい者福祉課庶務係
日時 火曜日の午前9時～正午、水曜日の午後1時～4時
利用方法 各種申請や手続きなどを行う窓口で申し出てください。
注意事項 各種申請や手続きの代行不可

シルバーマイスターを募集します

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

市では、優れた技能、知識、経験を有する高齢者で、その技能等を次世代に継承する方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。

現在、市には朗読、落語、二胡演奏、ハワイアンキルト制作などさまざまな技能を持つマイスターがいます。

青梅市シルバーマイスター制度に登録できる方

市内在住の65歳以上の方で次の技能を持ちボランティアとして活動できる方

- ・専門的な技能(工芸職人、菓子職人等)
- ・伝統楽器および民族楽器(三味線、笛、ギター等)の演奏
- ・昔の遊び(けん玉、折り紙、凧作り等)、昔話(郷土史、戦争体験、昔の生活等)ができる
- ・食育に関する技能や講話ができる



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(4月)
下長洲第二第四自治会館	第1・3火曜日	16日(火) 午前11時～正午 「講話(江戸の商いー楽しく味わう歴史と小噺ー)」 市シルバーマイスター 若林博司氏
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	25日(木) 午前10時～正午 「朗読会」 市シルバーマイスター 田代 肇氏
富岡1丁目自治会館	第2・4月曜日	





身近な窓口へご相談ください

【新体制】地域包括支援センター

問 高齢者支援課包括支援係

市の地域包括支援センターの窓口が5か所になりました。

高齢者の健康・生活・介護などのご相談をお受けしています。

受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時（祝日除く）

足腰が弱くなってきた、転びやすくなった

認知症の家族の介護について相談したい

一人暮らしなので先が心配

たとえばこんなとき、
地域包括支援センターに
ご相談ください

近所に様子が心配な人がいる

最近忘れっぽくなってきた

介護保険のサービスを利用するには

生活圏域	名称	所在地	担当地区	連絡先
第1地区	青梅市地域包括支援センター すみえ	住江町66	勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町	78-3442
第2地区	青梅市地域包括支援センター うめぞの	駒木町3-594-1 メディケア梅の園内	駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山	24-2882
	青梅市地域包括支援センター うめぞの河辺支所	河辺町10-6-1 トミタワー602		
第3地区	青梅市地域包括支援センター すえひろ	未広町1-4-5 青梅すえひろ苑内	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、未広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木	33-4477
	青梅市地域包括支援センター すえひろ野上支所	野上町4-4-5 藤村ビル3階		

はぴねす健康体操

問 健康センター ☎23-2191

5月	時間	会場（体育館）
13日（月）	午後1時30分 ～2時30分	大門市市民センター
17日（金）		東青梅市民センター
22日（水）		梅郷市民センター
15日（水）	午前10時 ～11時	新町市民センター
23日（木）		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。

※はぴねす体操は5月をもって終了します。これからも住友金属鉱山アリーナ青梅の利用など、運動を継続していきましょう。

予約不要！
10分前にお越しください！

エンジョイトレーニング！

体幹トレーニング教室

日時 5月15日（水）
午前9時40分～11時40分
（9時30分集合）

会場 河辺市民センター体育館

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレサーキット、ウォーキング、ストレッチ等

講師 健康運動指導士

森田ひろみ氏

定員 先着30人（予約制）

服装・持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、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

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

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？

日時 4月26日（金） 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 保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

持ち物 健診結果（お持ちの方）

管理栄養士による栄養相談

定員 先着4人（予約制）

持ち物 健診結果（お持ちの方）、食事記録（2日間以上）

申し込み 電話 ☎23-2191 で健康センターへ

就学援助費・特別支援教育就学奨励費

教育費の一部を援助します



経済的な理由により教育費の支出にお困りの家庭や、特別支援学級に在籍している児童・生徒のいる家庭に対し、就学に必要な経費の一部を援助しています。

対象 同居する家族全員の前年中の総所得の合計が認定基準を下回る方

申請方法

4月30日までに学務課（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）に必要事項を記入し提出
※市内小・中学校の通学する児童は学校より申請書が配布され、学校への提出も可

上の子がいるベビママへ

きょうだいが生まれた！BP2

ベビープログラム



焦らず完璧を求めないゆったりほっと子育てをしませんか。

日時 5月14日～6月11日の火曜日
午前10時～正午

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 就学前の子どもと生後2～8か月の第2子以降の赤ちゃんがいる母親で上の子どもを預けることが可能な方
※一時預かり等を紹介します。

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 30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

楽しい学校生活を送るために

就学相談を受け付けています

問 就学相談室（東青梅センタービル3階）
☎25-1014

特別な支援を必要としているお子さんの特別支援学級等への入学や転学などについて、保護者からの相談を受け付けています。

特別な支援を必要としている下表の対象となる保護者は、期限までにご相談ください。

対象	相談期限
来年4月に小学校へ入学予定の方	10月31日
来年4月に中学校へ入学予定の方	7月31日
小・中学校在籍中で転学を考えている方	9月30日

※期限を過ぎると、希望の学校（学級）に入学・転学できなくなる場合があります。

※小・中学校に在籍し、特別支援教室の利用を希望する場合は、在籍している各校へお早めに相談してください。

明星学苑が日本航空学園の避難先に 問 秘書広報課

能登半島地震で被災し、甚大な被害を受けた日本航空学園能登空港キャンパス（石川県輪島市）が、明星学苑青梅校（青梅市長淵）に一時避難します。

4月中旬にオンラインによる授業が始まり、5月には新入生を含め青梅校での授業が始まる予定です。

青梅校で学ぶ日本航空学園の学生は、高校生が約600名、大学校の学生が約410名（うち約280名が市内で生活）で、高校生のほとんどは学校敷地内に建設される仮設寮住まいとなります。

日本航空学園の学生および教職員、関係者の皆様を温かくお迎えください。



被災した日本航空学園能登空港キャンパス

この度の能登半島地震によりお亡くなりになられました方々のご冥福を心からお祈り申し上げます。また、被災されました方々に心からお見舞いを申し上げます。

日本航空学園能登空港キャンパスの明星学苑青梅校への一時避難に際し、多くの学生、教員および関係者の皆様に青梅市にお迎えします。

青梅市としては、学生、教員および関係者の皆様の本市での新たな生活が円滑に進みますよう、関係機関とも連携し、誠心誠意努めてまいります。

日本航空学園の学生の学修機会を確保するため、青梅校を供与される明星学苑のご英断に敬意を表するとともに、日本航空学園の皆様の青梅市での学校生活が充実し、将来の夢が実現するよう応援してまいります。

青梅市長 大勢待利明

親子スキンシップ教室



対象年齢は令和6年4月1日時点

対象(市内在住)	教室名・記号	日程(8回)	会場	定員(抽選)
2~3歳児	新町いちご・A	5月10日~6月28日の金曜日	新町市民センター	20組
1~2歳児	大門パンダ・B	5月8日~6月26日の水曜日	大門市民センター	20組
	成木たんぼぼ・C	5月9日~6月27日の木曜日	成木市民センター	15組
1歳児	今井うさぎ・D	5月7日~6月25日の火曜日	今井市民センター	20組
0歳児	新町もも・E	5月7日~6月25日の火曜日	新町市民センター	20組

※運動中心のため保護者は妊婦不可

時間 午前10時~11時30分

内容 制作、リズム・運動遊び、季節の行事など 費用 200円(教材代)

服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、おむつ等

申し込み 4月19日までに申し込みフォーム(2次元コード)または電話で子育て応援課へ

広島へ派遣します

青梅・羽村ピースメッセンジャー募集



戦争の悲惨さと平和の大切さをみずから考え、発信できる人材を育成するため、羽村市と青梅市の中学生を広島へ派遣します。

派遣期間 8月1日(木)~3日(土)

内容 被爆体験者の話を聞いたり、広島平和記念資料館の見学等

募集対象 次のすべてに該当する方

市内在住の中学生▷平和に関心のある方▷心身ともに健康で、協調性に富み、規律ある団体行動ができる方▷事前研修、出発式、事後研修、派遣報告会に参加できる方▷派遣後に報告書を提出できる方

※本年は各学校での募集は行わず、すべて公募

募集人数 10人 選考方法 書類審査と面接

申し込み

4月30日(消印)までに市役所1階総合案内、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)を市民安全課市民安全係へ郵送または直接持参してください。



青梅市文化財解説ボランティア募集

問 郷土博物館 ☎23-6859

対象 18歳以上の市内在住・在学・在勤者

活動内容 団体見学の際の解説活動、毎月の勉強会(ほか(平日開催が多い))

募集人数 10人(抽選)

説明会 4月11日(木) 午後2時から郷土博物館で

応募方法

4月19日(必着)までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、年齢、職業、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0053 駒木町1-684 郷土博物館へ

※往復ハガキ1枚につき1人まで

無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎23-6859

◎梅郷獅子舞(市指定)

日時 4月7日(日) 午前10時40分ごろから

会場 梅郷一・二丁目自治会館(梅郷2丁目) ほか



梅郷獅子舞

◎上成木高水山獅子舞(市指定)

①日時 4月13日(土) 午前11時ごろ

会場 常福院境内(成木7丁目)

②日時 4月14日(日) 午前10時ごろ

会場 不動堂境内(成木7丁目)



上成木高水山獅子舞

※開始時間は前後することがあります。

わがまち青梅講座

青梅駅周辺の神社とお寺をめぐる

日時 5月25日(土) 午前9時~正午ごろ

※雨天中止

行程 青梅駅(集合)~住吉神社~宗徳寺~西分神社~金刀比羅神社~七兵衛地蔵尊~梅岩寺~久平稲荷~青梅坂~青梅停車場跡~金剛寺~熊野神社(解散)

定員 20人(抽選)

申し込み

4月25日(必着)までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、年齢、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0053 駒木町1-684 郷土博物館「わがまち青梅講座」係へ

※1人同伴可(要同伴者名)

青梅市民健康麻雀大会

日時 5月19日(日)

午前9時(集合)~午後4時

会場 S&Dたまごセンター多目的ホール

対象 18歳以上の市内在住者

定員 先着100人(予約制)

費用 1,000円

※出場料500円、軽食含む

その他 (一社)日本健康麻将協会推奨のウェルネスマージャン・スマートルール(右記2次元コード)を採用

申し込み

4月30日までに申し込みフォーム(下記2次元コード)または電話 ☎080-5431-0034 で市自治会連合会事務局へ



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



(公財) 青梅佐藤財団共催事業

渡邊學而の名曲へのお誘い

問 (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030
市社会教育課

市内在住でNHKをはじめ多くの音楽番組の解説で活躍されている、渡邊學而先生を講師として迎えます。

名曲にまつわる、地理的、社会的な背景を解説しながら、さまざまなエピソードを交え、曲の魅力や面白さを探っていきます。毎月違うテーマで開催します。

時間 午後2時～3時30分(1時30分開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

定員 先着80人



日程・内容

日程	内容
① 4月10日(水)	よく知られている管弦楽曲の小品～その2
② 5月 8日(水)	初演後200年の「第9交響曲」
③ 6月12日(水)	ギターの名曲から
④ 7月10日(水)	往年のイタリア名テノールが歌うイタリア歌曲
⑤ 8月16日(金)	ヴィヴァルディのヴァイオリン以外の協奏曲
⑥ 9月11日(水)	コントラバスもすぐれた独奏楽器

国際理解講座

「世界に広がる教室」受講生募集

問 国際理解講座事務局 ☎25-1015 (水曜日の午前9時～午後4時30分)、市社会教育課(市役所3階)

日程 5月～3月の土曜日(原則第2・4土曜日)

会場 市役所2階会議室、S&Dたまぐーセンター ほか

対象 市内在住・在学の小学4年生～高校生(抽選)

内容 外国人講師による英会話、海外で活躍する方や日本文化の専門家による文化講座(小学4年生を除く)

外国の料理教室や日本文化教室など体験型の教室も実施予定

費用 年額2,000円(参加費)

申し込み 4月18日までに、市内各小・中学校、高校、社会教育課(市役所3階)で配布する申込用紙に記入し、市内各小・中学校の専用申し込みBOXまたは直接社会教育課、同事務局(東青梅センタービル3階)へ

対象・時間

対象	時間
小学4年生	午前10時～10時50分
小学5年生	午前10時～11時50分
小学6年生	
中学・高校生	



ボッチャ体験教室&第3回交流会



パラリンピック公式種目であるボッチャは、身体能力による優劣がないため、子どもから高齢者までみんなで楽しむことができるスポーツです。初心者の方や運動が苦手な方、どなたでも大歓迎です！
※教室のみ、交流会のみの参加も可

★ボッチャ体験教室

日時 4月13日、5月11日、18日の土曜日 午後7時30分受付開始

★ボッチャ交流会

日時 6月2日(日) 午後0時30分受付開始

対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者で構成された3～6人のチーム
申し込み

4月30日までに専用フォーム(2次元コード)、スポーツ推進課、住友金属鉦山アリーナ青梅、各市民センターで配布する申込用紙(市ホームページからダウンロード可)を郵送、ファックス☎25-2222、メール✉div7540@city.ome.lg.jpまたは直接スポーツ推進課へ

★いずれも

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

服装・持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴



あそびにおいてよ

春のおさらい会と体験会

問 S&Dたまぐーセンター ☎20-7150
市社会教育課生涯学習推進係

文化団体連盟加盟団体や市内で活動する団体が、日頃の活動内容をお披露目するほか、観客参加型の舞台やワークショップ形式の体験コーナーなど、気軽に参加できるイベントです。

日程 4月27日(土) 会場 S&Dたまぐーセンター

多目的ホール

時間	催し物	団体名
午前11時	懐メロ大会	OJ-SUNS
午後1時	二胡演奏会	青梅市二胡連盟
午後1時45分	にほんのふるさと 民謡	青梅市民謡愛好連盟
午後2時30分	どうなってるの?マジックショー	青梅奇術連盟
午後3時	一緒に踊りましょう 民舞踊	青梅市民舞踊連盟

研修室 ほか

時間	催し物	団体名
正午	お茶の体験会	お茶の会
	押し花をやってみませんか(押し花体験会)	
	踊りの体験会	青梅市民舞踊連盟
	書道～漢字とかな～(書道体験会)	青梅市書道連盟

外国人のための日本語クラス
Japanese class for foreigners



問 国際理解講座事務局 ☎25-1015 (水曜日の午前9時～午後4時30分)、市社会教育課(市役所3階)

いつ? 5月15日～11月13日の水曜日(7・8月はおやすみです)
午前10時(10:00)から2時間

どこで? 東青梅センタービル3階(JR東青梅駅南口)

受けられる人は?

市内に住んでいるまたは市内で働いている人で、毎週参加できる人(まえにうけていたひと、申し込みがひつようです)

定員 30人(5月15日の午前9時から行う面接でクラスを分けます)

いくら? クラスは無料、テキストは有料

子どもを連れて行けますか? 相談してください。

申し込みは?

5月15日までの水曜日の午前9時(9:00)～午後4時30分(16:30)に直接「国際理解講座事務局」(東青梅センタービル3階)へ

※市ホームページ(2次元コード)も見てください。外国語でお知らせしています。

※日本語を勉強したい外国の方へぜひお知らせください。



風の子・太陽の子広場リニューアル



問 公園緑地課わくわく公園係

風の子・太陽の子広場をリニューアルしました。
リニューアルを記念したイベントを行います。

子どもフェスティバル

市内外で活動している子どもたちが、日頃の練習成果を披露します。バンドや合唱団、フラダンス等、大人からお子さんまで楽しめるイベントです。当日はキッチンカーの出店もあります!

日時 4月14日(日) 午前10時～午後3時

会場 永山公園風の子・太陽の子広場



イベント情報





4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	3日(水)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、22日(月)、24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
	5月1日(水)、8日(水)			
交通事故相談	12日(金) 26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	19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	23日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど ※税金相談を除く	
行政相談	9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	16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	9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
	24日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	17日(水)	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15日(月)までに商工業振興課へ(先着3人)
住宅相談	18日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約	住宅の売買・賃貸に関する相談	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 4月15日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

4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
7日(日)	小沢歯科医院	新町3-70-9	32-0082
14日(日)	高野歯科クリニック	河辺町5-5-12	21-4970
21日(日)	百瀬歯科医院	今寺4-24-2	31-5006
28日(日)	三井歯科医院	東青梅5-20-10	24-7471
29日(祝)	三田歯科医院	長淵1-57-1	21-3941

※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。

4月の収益事業

ボートレース多摩川



☆オールレディースリップルカップ(GIII)

1日(月)～6日(土)

☆第19回マンスリーBOATRACE杯

14日(日)～17日(水)

☆第59回東京スポーツ賞

20日(土)～24日(水)

☆第31回多摩川さつき杯

27日(土)～30日(火)



京王閣競輪



☆サテライト市原カップ&東京中日スポーツ杯(FI)

29日(祝)～5月1日(水)

子育てひろば とことこ

ピラティス

問 長淵保育園☎22-8102
市子育て応援課子育て推進係

日時 4月8日(月)
午前11時～11時30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

内容 子どもを遊ばせながらピラティスが受けれます。

外遊び型子育てひろば・はらっば

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



お外遊びを保育資格をもつスタッフがサポートします。

日時 4月16日(火)、23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 すこやかルーム

こいのぼりを作らしよう!!

問 畑中保育園すこやかルーム☎21-5358
市子育て応援課子育て推進係

日時 4月15日(月)～17日(水)
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

内容 色画用紙でこいのぼりをつくります。

服装 汚れてもよい服装

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 4月20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

その他 利用する場合は料金がかかります。

申し込み 19日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

4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)	4～25日の木曜日	午後3時～5時
梅郷(体育館)	18日(木)	
東青梅(体育館)	6～27日の土曜日	午前10時～正午
新町(体育館)	26日(金)	午後3時～5時
河辺(体育館)	5～26日の金曜日	
今井(体育館)	9日(火)、23日(火)	午前10時～正午
大門(会議室)	2日(火)、16日(火)	
今井(会議室)	11日(木)、25日(木)	午前10時～正午
沢井(和室)	1日(月)	

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。

回…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、申…申し込み、問…問い合わせ ※対象・費用・申し込みの記載のないものはどなたでも・無料・直接会場へ

なんでも情報局 アンテナ

☆催し (子ども向け)

〇はじめてのキッズフラダンス&ベビーハワイアンリトミック

回対フラダンス…4月20日(土) 午前10時~10時40分(3歳~未就学児)、11時~11時40分(小学生)。リトミック…4月24日(水) 午前10時~10時40分(0~2歳の子どもと保護者)

場新町市民センター

内表現する楽しさや身体を動かす気持ちよさを体験し、親子の絆を深めるイベント

定各回先着15組(予約制)

費500円(お土産のヘアクリップ材料費)

申ままにこっと 岡田 090-6564-7214

〇若草FC少年少女サッカー体験会

回4月14日(日) 午前9時~10時30分 場霞台小

対年中~小学5年生

内サッカーに興味がある子ども達、体験会に参加しませんか?

場若草フットボールクラブ 波田野 090-1034-2588、wakaku safc11@gmail.com

〇親子ふれあい広場「つくし組」

回①4月18日(木)②27日(土) 午前10時~11時30分

場①わかぐさ公園②青梅幼稚園仮園舎(東青梅6-11-4)

対1歳以上の未就園児と保護者

※0歳児も参加可

内自由にあそぼう、自然にあそぼう・お誕生日会

申青梅幼稚園 横山 31-0373

☆催し

〇認知症予防教室「ひだまりサロン」

回4月3日、10日、17日、24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喋りを継続しています。

費1回700円(お菓子・資料代)

問いきいきひだまりサロンの会 大西 090-8519-4370、iki2 hidamari@gmail.com

〇てまり展

回4月10日(水)~14日(日) 午前10時~午後5時

場中央図書館

内笑顔の花 桜花爛漫 花てまり

場青梅茶てまり会 22-5935

〇認知症家族の会

回4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

内情報交換

定先着45人

費400円

場同会青梅ネット 河村 22-2745

〇家族会による精神保健福祉相談会

回4月17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。

申青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 080-5192-2270

〇春の養生薬膳料理

回4月18日(木) 午前10時~午後1時 場河辺市民センター

対18歳以上

内身近な食材で薬膳料理をつくってみませんか。

定先着8人

費2,000円

申4月10日までに枸杞の美くらぶ

山崎 080-6505-6577

〇青梅陶芸教室

回4月19日(金) 午後1時30分~4時 場河辺市民センター

費1回2,000円(別途材料・焼成代)

申同教室 福田 090-4011-5065

〇絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会

回4月21日(日) 午後1時30分~3時 場S&Dたまぐーセンター

内絵本に興味のある方どなたでもご参加ください。読み聞かせの実演を行います。

定先着30人

申絵本研究会 若穂井 090-6503-4782

☆会員募集

〇ストレッチとリズム体操

回月曜日(月3回) 午前10時~11時30分

場大門市民センター

内見学可。講師…池島里美氏

費月額2,000円

申ティンカーベル 小川 090-4179-7664

〇ゆったりハワイアンでストレッチ&フラダンス

回火曜日(月3回) ①午前9時30分~10時②10時10分~10時50分

場住友金属鉾山アリーナ青梅

対①65歳以上の女性②64歳以下の女性 内ゆったりしたハワイアンの音楽に合わせて初心者向けのストレッチ&フラダンスレッスン

費①1回1,000円②月額4,000円

申プアエナOme 秋元 090-6491-5262、puaenaome@gmail.com

〇水泳

回水曜日 午前11時~午後1時

場S&Dスイミングプラザ羽村

対18歳以上

内初心者歓迎

費入会金1,000円、月額3,500円

申ワイワイいるかクラブ 加藤 090-8569-3627

〇水泳

回木曜日 午前9時~11時

場S&Dスイミングプラザ羽村

対18歳以上

内体験あり

費入会金1,000円、月額3,500円

申ワイワイシルクラブ 大塚 31-4722

〇ドイツ語講座と国際交流を一緒に

回木曜日 午後7時30分~9時30分 場福祉センター

対ドイツ語に興味のある方

内幅広い年齢層でドイツ語学習とドイツ語圏との国際交流を楽しんでいます。

費年額3万円(学生は半額)学期ごとの支払い可(3学期)

申青梅日独交流協会 田村 080-5383-0987

〇南京玉すだれ講習会

回5~10月の第2木曜日 午前10時~11時30分

場S&Dたまぐーセンター

対小学生以上

内日本の伝統芸能南京玉すだれ

定先着10人

申青梅奇術連盟 小俣 090-6543-5771、chaochaomacchi@yahoo.co.jp

〇囲碁対局

回土曜日 午後1時~5時

場今井市民センター

定先着5人

費半年額1,000円

申今井囲碁クラブ 大石 080-3440-1520

☆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)

〇第13回青梅ミックス大会

回5月12日(日) 午前8時45分集合 ※予備日は19日

場市民球技場、青梅スタジアム

対市内在住・在勤・在学のソフトテニス愛好者

内U-80の部(合計80歳未満)、U-130の部(合計130歳未満)、O-130の部(合計130歳以上)

費1ペア2,000円

申4月22日までに市スポーツ協会事務局または市ソフトテニス連盟ホームページから

問同連盟 渡邊 090-2435-4852、smile.msdm.2525.smile.w@softbank.ne.jp

☆その他

〇子ども支援プロジェクト 助成金団体募集

回申請期限…5月31日まで

対市内に事業所を持つ子育て関係の事業を行う団体

内助成額上限…10万円

※事業期間…3月31日まで

定最大2団体

申必要書類(ホームページ

からダウンロード可)を郵送で(特非)かぷかぷ山のようなちえん(小曾木5-3175-3)小川ハ

場同事務局 小川 050-3390-0613

〇青梅大祭、お囃子の練習開始

練習音等でご迷惑をおかけしますが、ご理解の程お願いします。

回5月1日までの午前9時~午後10時 場青梅大祭実行委員会 080-8810-4844、ometaisai@yahoo.co.jp

〇春の家畜ふれあいデー

回4月13日(土) 午前9時30分~午後3時

場(公財)都農林水産振興財団青梅庁舎

内牛とのふれあいを通じて、東京の畜産をもっと知ろう!

申同財団青梅庁舎 西木 31-2171、h-nishiki@tdfaff.com

ボランティア・市民活動センター 23-7163 FAX23-7165 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4月3日~24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

申ボランティア・市民活動センターハ

〇パソコン・スマホカフェ 回4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

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・市民活動センターハ

〇子ども向けプログラミング 回4月21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)

〇青梅ボランティア活動等助成金

対市内で活動を行っているボランティア団体

内研修会の開催、器具・機材の購入等

費助成金…1団体5万円以内(12団体)、1団体10万円以内(2団体)

回4月26日(必着)までにボランティア・市民活動センターで配布する申請書(同センターホームページからダウンロード可)を同センターに提出

場 広告

青梅市吉川英治記念館

問 青梅市吉川英治記念館 ☎ 74-9477

春季展示

「昭和20年代の英治作品と吉野村の暮らし」

戦後、執筆活動を再開したことに着目し、吉川英治が没頭した大作「新・平家物語」等の作品に焦点をあて、自筆原稿や挿絵、刊行図書等関連資料を展示します。また、吉野村に移住してからの暮らしなどについても紹介します。

日程 4月13日(土)～6月30日(日)
時間 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

会場 青梅市吉川英治記念館展示室

※休館日は月曜日

観覧料 大人500(400)円

小・中学生200(150)円

※カッコ内は20人以上の団体料金

その他 公共交通機関をご利用ください。詳細は、青梅市吉川英治記念館ホームページをご覧ください。



イベント

講演師 菊地玉雲の講演の世界

—中里介山忌に寄せて一大菩薩峠「机龍之助と裏宿七兵衛」を講演により披露します。

日時 4月21日(日) 午後2時～2時30分(1時30分開場)

会場 青梅市吉川英治記念館主屋内 **出演者** 講演師 菊地玉雲氏

定員 先着30人(予約制) **対象** 市内在住・在勤の方

殺陣集団荒神による殺陣の披露と殺陣体験

宮本武蔵「一乗寺の決斗」の披露と殺陣体験をします。

日時 5月5日(日) ①午前11時～11時40分(10時30分開場)

②午後1時～1時40分(0時30分開場) ※雨天中止

会場 青梅市吉川英治記念館庭園芝生内

出演者 日本俳優連合アクション部会所属 殺陣集団荒神

定員 各回先着25人(予約制)

費用 大人500円(芝生内ブルーシート席、記念館オリジナルグッズ付き) ※別途要観覧料

★いずれも

観覧料 大人500円、小・中学生200円(市内の小・中学生は無料)

申し込み

4月6日から電話で青梅市吉川英治記念館へ(午前10時～午後5時)



市親善大使篠原ともえさんのオリジナルデザイン

ランドセルカバーが新しくなります♪

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

この春、ランドセルカバーのデザインが新しくなります!

市立小学校の1年生がランドセルに着けている黄色いカバーは、まだ通学に慣れていない1年生が、通学路を安全に歩けるように、地域の皆さんにも見守ってほしいという考えのもと配布しています。

新しくなったランドセルカバーのデザインは、市親善大使の篠原ともえさんが描き下ろしたオリジナルデザインです!

子どもたちが安心して通学できるように、願いを込めたすてきなランドセルカバーです♪

市内の子どもたちの通学を、皆さんも温かく見守ってください。



長淵市民センター ☎ 22-3249

みんなのおはなし会

回 4月13日(土) 午前10時30分～11時15分 幼児～小学生(保護者同伴) 図絵本の読み聞かせ 先着30人

調布ことばき大学公開講演会「高齢者を見守る地域コミュニティの役割」

回 4月24日(水) 午後1時30分～3時(1時開場) 2階会議室 60歳以上の市民 持ち物…筆記用具、飲み物。講師…市社会福祉協議会 遠藤朱美氏 先着40人

中央図書館 ☎ 22-6543



梅郷図書館・おはなし会

回 4月6日(土) 午前11時～11時40分 梅郷市民センター多目的室 2歳児以上と保護者 図絵本の読み聞かせ、紙芝居等 先着25人

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回 4月13日(土) 午前11時～

11時40分 図おはなしの部屋 3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回 4月14日(日) 午前11時～11時40分 図おはなしの部屋 4歳児以上 先着30人

「こどもの読書週間」展示

～本の世界で、おでかけ～

4月23日は「子ども読書の日」、4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」。今年の標語は「ひらいてワクワク めくってドキドキ」。本を開くたびにワクワク・ドキドキするような、お出かけをテーマにした児童書を集めて展示します。また、4月は絵本「くるまのって」(岡本雄司/さく)のパネル展も実施します。回 5月26日(日) まで 中央図書館3階特設展示コーナー

関連行事「かだんに花をさかせよう!」植物や花がテーマの本を集めました。本を借りておはなシールをもらい、

シートに貼って花壇を満開にしよう! 回 4月17日(水)～5月26日(日) 中央図書館3階児童コーナー

映画会「ケアニン こころに咲く花」

回 4月28日(日) 午後2時～3時45分(1時45分開場) 図大型介護施設を舞台に奮闘する主人公(介護人=ケアニン)の愛と感動の物語。シリーズ第2弾。2020年製作/日本映画/上映時間約101分 ※日本語字幕対応 先着60人

「第13回この指とまれ!朗読会」出演者募集

回 5月18日(土) 午後1時30分～4時30分 図市民参加型朗読会の出演者を募集します。1人1作品(10分程度) ※グループでの参加は1グループ20分程度まで 個人…先着6人、グループ…先着3組 回 4月10日までに電話または直接中央図書館へ

4月14日(日)は調布大祭

問 長淵市民センター ☎ 22-3249



大祭当日は千ヶ瀬バイパスで交通規制(午後2時～5時)が実施され、渋滞が予想されます。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

また、午後2時30分ごろには千ヶ瀬バイパスに各町内の山車・神輿が集合しますので、ご覧ください。

4月の木曜夜間窓口

開設日時 4日、11日、18日、25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

青梅市の人口<3月1日現在>

世帯数 65,249世帯(+51)

人口 129,278人(-81)

男 64,959人(-37)

女 64,319人(-44)

※()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。