

3月1日～7日は
子ども予防接種週間



予防接種の打ち忘れはありませんか？

子ども予防接種週間の主な目的は、ワクチンで防ぐことのできる病気から子どもたちを守ることです。

保護者をはじめとした市民の皆さんの予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図る大切な期間となっています。

この機会に、予防接種の受け忘れなどがないか母子手帳を確認し、未接種のものがある場合は、入園・入学で4月から始まる集団生活に備えて、予防接種を受けましょう。

問 こども家庭センター管理係 ☎23-2191

今号の主な記事

- ◆住宅火災・山火事に注意…3面
- ◆自治会特集…4面
- ◆おいでください 地域サロン…5面
- ◆認知症特集…6面
- ◆介護特集…7面
- ◆東京都自殺対策強化月間…8面
- ◆「吉野梅郷移動どうぶつえん」を開催…9面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆アーバンスポーツ体験会…12面

各種委員募集

委員名	ジェンダー平等情報紙編集委員会委員	ジェンダー平等推進計画懇談会委員
概要	情報紙「よつばの手紙」の取材など	ジェンダー平等推進計画の策定および進行管理に関すること
応募資格	次の要件をすべて満たす方 ▷市内に住民登録をしている▷応募時に満18歳以上▷ジェンダー平等に関心がある▷祝日を除く月～金曜日の日中に開催する会議（年3～4回程度）に出席可能▷地方公務員法第16条各号に該当しない▷青梅市の他の附属機関等の委員でない▷青梅市職員でない。	
募集人数	2人以内	2人（男女各1人）※応募人数が満たない場合は性別の人数を問わない。
委嘱期間	4月1日～令和9年3月31日	4月1日～令和10年3月31日
報酬	年間1万2,000円	会議1回につき1万1,500円
選考方法	書類審査	書類審査
申し込み	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）に必要事項を記入し、郵送または直接市民安全課ジェンダー平等担当へ	

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8年4月1日～令和10年1月31日
対象 市民団体（5人以上）
区画 12区画※1区画約80㎡※申し込み多数の場合、抽選
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
 3月13日までに農林水産課（市役所3階）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・押印（認め印可）し、団体構成員名簿を添付して、直接農林水産課農政係へ

雑がみ収集啓発袋を配布します

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

燃やすごみに含まれる雑がみを資源ごみとして出し、分別を習慣化してもらえよう、雑がみを保管する際に使用する「雑がみ収集啓発袋」を希望者に無料配布します。

配布開始日 3月2日（月）～無くなり次第終了

配布数 5,000枚

配布場所 総合案内（市役所1階）、清掃リサイクル課（市役所5階）、リサイクルセンター粗大ごみ持ち込み受付（新町6-9-1）、各市民センター※ひとり1枚まで



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8年度版資源物・ごみ収集カレンダーの音声版（デージー方式）・点字版をボランティアの皆さんのご協力等により作製します。

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。



資源物・ごみ収集カレンダー点字版

届け出は年度ごとに必要です

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、直接清掃リサイクル課へ提出



ウメ輪紋ウイルスの防除にご協力ください

問 農林水産課農政係



市では、ウメ輪紋ウイルス（PPV）防除のためのマニュアルを作成し、農林水産課窓口（市役所3階）での配布および市ホームページでの公開をしています。ウメヤスモモなど、PPVに感染する恐れのある木を所有する方は、マニュアルを参照のうえ、定期的な感染状況の確認や防除のための消毒作業の実施にご協力をお願いします。

より参加しやすい日時に変わりました

春の交通安全講習会

問 交通政策課管理係

体験型学習により、交通の危険を安全に体験できます。

日程・会場 下表参照 **時間** 午前10時～正午

日程	会場	内容
3月22日（日）	S&Dたまぐーセンター	シートベルト横転体験
28日（土）	長淵市民センター	歩行者シミュレータ
29日（日）	霞共益会館	自動ブレーキシステム体験

4月6日～15日は春の全国交通安全運動期間

青梅・奥多摩交通安全のつどい

問 交通政策課管理係

俳優の加藤諒さんを一日警察署長に迎え、交通安全ソングの披露や交通安全教室を開催します。

日時 3月13日（金）
午後1時30分から（1時開場）

会場 S&Dたまぐーセンター



ピーポくん



加藤 諒さん

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（2次元コード）をご覧ください。



傍聴にお出かけください

公共交通協議会	
日時	3月30日（月）午後2時から
会場	市役所2階災害対策本部室
内容	青梅市地域公共交通計画の推進について ほか
定員	5人（抽選）
傍聴受付	当日の午後1時45分～2時に会場入り口で
問い合わせ	交通政策課交通政策係

答え

ここはどこでしょう？

広報おうめ2月15日号のクイズの答えは、「武蔵御嶽神社からの写真」でした。御岳山山頂に鎮座する神社。愛犬と一緒に健康祈願する人でもにぎわっています。





青梅警察署からのお知らせ

投資詐欺って知っていますか？

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害発生状況…令和8年(1月末現在) 1件 約750万円

投資詐欺とは、「必ず儲かる」「元本保証」といった甘い言葉で誘惑し、SNSやアプリを通じて架空の投資話に誘導し、手数料や保証金の名目で金銭をだまし取る手口が主流です。特にSNS型が増加しており、20～30代を含む幅広い年代が被害に遭っています。最終的に連絡が取れなくなるのが特徴で、一度お金を払うと取り戻すのが非常に難しいと言われています。

《主な手口》

- ・ 広告やメッセージなどからSNSで知り合い、グループチャットに招待して信頼させる。
- ・ サクラを利用し、グループ内で「儲かった」という投稿をさせ、信じ込ませる。
- ・ 投資アプリなどで利益が出ているように見せかけ、「手数料」や「保証金」などを要求し出金させる。
- ・ 有名人や著名人の名前や写真を悪用し、「投資指導者」などと偽り勧誘する。
- ・ 未公開株、暗号資産、自然エネルギー関連など将来性のある事業を装い、架空の投資案件を持ち込む。

《対処法》

投資に絶対はありません！投資の仕組みや利益の源泉の曖昧な説明、「絶対儲かる」「元本保証」「今だけ」「特別」などの甘い言葉、金融庁の登録がない業者からの勧誘は注意が必要です。怪しいと思ったら、お金を振り込む前に信頼できる家族や関係機関に相談しましょう。

特別相談
「若者のトラブル110番」

問 市民安全課市民相談係

最近の若者を狙う悪質商法では、SNS等を悪用した手口が増加しています。消費者被害の未然防止・拡大防止を図るため、市消費者相談室では特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。消費者トラブルかな、と不安に感じたら、お気軽にご相談ください。

日程 3月9日(月)、10日(火)

時間 午前10時～正午、午後1時～4時
※10日は午後6時まで

対象 契約当事者が29歳以下の相談

ご相談は、相談専用電話 ☎22-6000
または直接市民安全課(市役所3階)へ

3月1日～7日 春の火災予防運動

住宅火災・山火事に注意！！

問 青梅消防署予防課 ☎22-0119



●ストップ 住宅火災！！

市内の昨年の住宅火災件数は15件で、主にたばこ・放火(疑いを含む)・電化製品が原因とされています。これらの火災により5人が亡くなり、過去10年で最も多くなりました。身の回りの整理整頓を心がけ、出火防止に努めましょう。また、住宅用火災警報器や消火器を備えることで、万が一の際にも早い発見・消火により被害を軽減することができます。



●ストップ 山火事！！

今年に入り全国で山火事(林野火災)が発生しています。3月～5月にかけても、空気の乾燥や強風が吹きやすい気候に、人々の活動が増えることが重なり、山火事が発生しやすい時期です。登山やハイキング中に火気を扱わないことはもちろんですが、山の麓の地域においても火気の取り扱いには細心の注意をお願いします。

令和8年1月1日から、「林野火災警報」の運用が始まっています。これは、1月～5月の林野火災多発期に発令されると、該当市町村の地域森林計画対象森林および国有林内で屋外火気使用が制限されるものです。また、4月からは林野火災注意報の運用を開始します。

詳しくは東京消防庁ホームページ(2次元コード)をご確認ください。

税理士による個別無料相談会

問 市民安全課市民相談係

税の専門家である税理士が皆さんからの相談を個別に受け付けます。

日時 3月18日(水)、4月3日(金)
午後1時30分～4時40分

会場 東京税理士会青梅支部5階会議室
(東青梅1-7-7清水本社ビル)

対象 西多摩地域在住の方

相談時間 1人30分

定員 各日先着6人(予約制)

申し込み

3月2日から電話 ☎
23-2331で東京税理士会青梅支部(祝日を除く月～金曜日の午前10時～午後4時)へ



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、東京空襲で犠牲となられた方々を追悼するとともに平和の意義を確認し、平和意識の高揚を図るため、午後2時から1分間の黙とうを行います。皆さんも黙とうをお願いします。

都市計画の案の縦覧および意見書の提出

問 拠点整備課事業調整係



青梅インターチェンジ北側地区地区計画の変更について、都市計画の案を作成しました。縦覧と意見書の提出を受け付けます。

縦覧期間 3月10日(火)～23日(月) 縦覧場所 拠点整備課(市役所3階)

内容 青梅インターチェンジ北側地区地区計画の変更

提出方法 3月23日(消印)までに都市計画案の名称、日付、住所、氏名、電話番号、案に対する意見を意見書(書式自由)に記載し、直接または郵送で拠点整備課へ

災害に備えを

東日本大震災から15年

問 防災課

今年3月で、東日本大震災から15年が経ちます。改めて災害時に自分や家族、そして自分たちのまちをどう守るのかを、考えておくことが大切です。各家庭で最低3日分の食料や水などを備蓄するとともに、市や自主防災組織※の行う防災訓練に参加し、家族や隣近所同士での安否確認や救出・救護、初期消火活動など、日ごろから、助け合える環境をつくっておきましょう。

※地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識に基づき自主的に結成する防災組織です。青梅市では、各地区において地区の住民全員を対象に自主防災組織が結成されています。

明日を創る！青梅・奥多摩DX交流会

社会の変化をチャンスに変え、
10年先も選ばれる企業になるために



問 青梅商工会議所 ☎23-0111、市商工業振興課工業振興係

経済産業省のDX認定企業による実践事例スピーチと、現場の意識改革や売上増をテーマとしたパネルディスカッションを開催します。DX認定取得を単なる申請で終わらせず、経営の武器に変え、社会変革に適応するための具体的ヒントを探ります。これからDXに取り組まれる方もぜひご参加ください。

日時 3月10日(火) 午後2時～4時

会場 青梅商工会議所(上町373-1)

対象 青梅市・奥多摩町近隣のDX認定取得企業とこれから取得を目指す事業者

講師 ㈱DX経営研究所代表取締役 中尾克代氏

定員 先着20人(予約制) 持ち物 筆記用具

申し込み 申し込みフォーム(2次元コード)から

必要です！地域のつながり

～自治会活動の紹介～

問 市民活動推進課地域支援係

自治会は、地域の皆さんで自主的に活動している団体です。住みやすく豊かな地域作りのため、ふれあい活動や防災・防犯など安全・安心の維持に取り組んでいます。自治会は地域コミュニティの中心で、いざというとき頼りになるのは「地域の力」です。自治会に加入して、地域とつながってみませんか。

自治会加入率向上に向けた 防災・防犯活動

第1支会では地域防災活動と地域防犯活動は、自治会加入の契機となるとともに、地域コミュニティの重要性を再確認することのできる活動であるとの考えに立ち、ここ数年はこれらの活動に特に注力しています。

地域防災活動には、多くの参加者が集う6月の青梅地区防災訓練と、最近積極的な参加者が増えている12月の避難場所開設訓練があります。

地域防犯活動では、今年度の防犯活動懇談会において、地元中学校から要望のあった、不審者対策用の防犯スプレーを、早速地域の小・中学校および高校と青梅市民センターに、新規事業として配布しました。昨年度初めて行った青色防犯パトロールについては、今年度も継続して行いました。

自治会加入率の低下が著しい昨今ですが、自治会のさまざまな活動が地域を支える一助となるよう、今後も努力していきます。



防災訓練



避難場所開設訓練

下長淵連合自治会の凧あげ大会

下長淵の自治会では、毎年多摩川の河原で凧あげを開催しています。今年は1月25日に行い、約170人が参加しました。

午前中は自治会館で凧づくりをしました。こどもたちは思い思いに凧に色を付け、竹ひごやタコ糸を使い、自分たちで凧を完成させます。作り方を覚えている自治会役員が凧づくりの先生になり、こどもたちへ教えています。昼食には豚汁とドラム缶で焼いたピザを食べ、午後はいよいよ凧あげです。

こどもたちは完成した自分の凧を持って河原に散り、風の強さや向きを確かめながら凧あげに挑戦します。こどもたちだけでなく、大人たちもこども時代を懐かしみながら、一緒になって凧づくり・凧あげを楽しみました。

この凧あげ大会には、PTAや消防団、長寿会、青少健の皆さんのほか、外国の方も参加し、多文化理解、世代間交流を深めました。



凧づくり



凧あげ

大門第2自治会の 資源回収・安否確認の取り組み

大門第2自治会では、地域住民の環境意識向上や資源の有効活用を目的に、毎月第1日曜日に資源回収を実施しています。ここ最近参加者の減少が課題でしたが、隣番制（隣組員順番参加制度）による任意参加の呼びかけを行った結果、徐々に参加人数も増加し、住民同士の交流も活発化しています。また、この活動を利用して1人暮らしの高齢特別会員へ声かけをして、安否確認も同時に行っています。

これからも資源回収を通じ、高齢者の安否確認・新規住宅者の自治会加入促進・災害時の住民支え合い強化を目的に、今後の自治会運営に取り組めます。



資源回収

青梅市自治会連合会 すまいるカード

自治会連合会「すまいるカード」は、自治会連合会に加入している自治会の会員世帯に、加入の特典として配布しているカードです。

約80か所の協賛企業・商店等で、「すまいるカード」を提示することにより、割引などのサービスを受けることができます。

詳しくは自治会連合会のホームページ（2次元コード）をご覧ください。



- 第1支会…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
- 第2支会…駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町
- 第3支会…吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺
- 第4支会…畑中、和田町、梅郷、柚木町
- 第5支会…二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山
- 第6支会…富岡、小曾木、黒沢
- 第7支会…成木
- 第8支会…東青梅、根ヶ布、師岡町
- 第9支会…新町、末広町
- 第10支会…河辺町
- 第11支会…藤橋、今井

国民年金の手続きはマイナポータルをご利用ください

問 青梅年金事務所 ☎30-3410、市保険年金課国民年金係



国民年金加入の各種手続きが電子申請できます。マイナポータルからご自宅で申請できるので便利です。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。
電子申請できる手続き 国民年金の加入・種別変更▷付加年金納付（辞退）申出▷国民年金保険料免除・納付猶予申請▷学生納付特例申請▷産前産後免除該当届▷口座振替納付（変更）申出など

健康コラム134

スポーツと健康と歯科

武藤歯科クリニック 武藤裕次

青梅市ではスポーツ活動を推奨しています。健康にとってスポーツ（体を動かすこと）の重要性はいろいろ解ってきました。特に生活習慣病予防にはかなりの効果が出るようですし、骨粗しょう症の予防にもバランスの良い食事と体を動かすことが大切だそうです。

ところが、むし歯を放置したり歯周病が悪化したりすると噛む力が弱くなり、また、噛み合わせにずれが生じます。こうなると自分の持っている筋力が発揮できない、バランス感覚が悪くなるなどの研究結果が出ています。

次は、試合に出る人の話になります。私の歯科医院には運動選手が時々やって来ます。治療に来た選手の中で驚いたトップ2は、1か月後にヨーロッパでジュニア世界選手権があるからそれまでに治してくれと顔まで腫れて来た選手と、1週間でオリンピック出場のため出発するのに歯が痛くなってしまったと来た選手。どちらも何とか治療が出来たので良かったのですが、まあ試合中に歯が痛かったらどうかは想像できると思います。

楽しく体を動かすためにも、試合で力を発揮するためにも、ふだんのお口のお手入れと定期的な歯科健診は忘れないでくださいね。

お薬をもらうまでに苦労したことがありますか？

ああす薬局 柏谷知孝

処方箋には「どの保険薬局でも有効です」と記載されていますが、実際には「在庫がありません」と言われ、複数の薬局を探し回ったり、お薬のお渡し日が翌日以降になってしまった経験をお持ちの方もいると思います。現在、医薬品の供給はさまざまな事情により制限されており、薬局同士が必要な薬を融通し合うなど、共助によって安定供給に努めているものの、お薬の準備に時間がかかるケースが増えています。

こうした状況を踏まえ、市内の薬局間では在庫状況を共有できる仕組みを整え、「どの薬局に薬があるか」を把握できるようにしています。これにより、「在庫がありません」とお断りするのではなく、「こちらの薬局なら在庫がある可能性があります」とご案内することが可能になりました。

また、処方箋の画像を事前に送ることで、準備に必要な時間や在庫が見込める薬局などを事前にお伝えでき、待ち時間を短くできます。

さらに、「かかりつけ薬剤師」を持つことは、健康を守るうえでとても重要です。かかりつけ薬剤師は、身近な相談相手として服薬支援や誤飲防止の工夫にも対応しています。どうぞお気軽にお声がけください。

2015年2月1日号から始まった健康コラムは、今回をもって終了します。

最終回は、市歯科医師会と市薬剤師会からの健康情報をお届けしました。今後も市医師会と協力し、健康づくりを推進していきます。長い間のご愛読、ありがとうございました。

問 健康センター ☎23-2191

イベントも随時開催しています

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



時間 午前10時～午後3時※祝日を除く
 対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日
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
下長洲第2第4自治会館	第1・3火曜日
富岡1丁目自治会館	毎週月曜日
今寺第4第5自治会館	第2～4火曜日
新町7・8・9丁目自治会館	第1・3・4木曜日
河辺町4丁目自治会館	第1・3金曜日
今井柳田自治会館	第2・4水曜日

3月のイベント

シルバー世代の健康生活

日時 11日（水）午前10時30分～11時30分

バーニングペンで作る！

ティッシュボックスワークショップ

日時 25日（水）午前10時～午後1時
 費用 600円

★いずれも

会場 今井柳田自治会館

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やその家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや思い、認知症関連の情報を共有する場です。グループに分けて話をする前に、全体での話を実施する予定になっています。

日時 3月10日（火）午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶スペース

持ち物 飲み物

申し込み 3月9日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

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 3月18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

定員 先着12人（2月18日に参加した方は参加不可）

申し込み

電話で市自立センターへ（留守番電話への申し込み不可）



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24日（火）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）

持ち物 筆記用具

申し込み

申し込みフォーム（2次元コード）または電話 ☎23-2191 で健康センターへ



市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

医療機器のスペシャリスト～臨床工学技士の仕事～

問 病院事務局総務課総務係 ☎22-3191

病院で使われるさまざまな医療機器を支える「縁の下の力もち」として、臨床工学技士がどのように働いているのかを、身近な例を交えて分かりやすくご紹介します。医療の世界をちょっとのぞいてみたい方にもおすすめの内容です。※詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

日時 3月25日（水）午後2時～3時

会場 市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）

講師 臨床工学科長 須永健一氏

※講堂は病院内のためマスク着用をお願いします。





認知症があっても、安心して暮らし続けられるまち青梅

～支援の取り組みと相談先のご案内～

認知症について
まとめた冊子を
配布しています



問 高齢者支援課包括支援係

認知症本人ミーティング

「ほっと咲くら」が始動しました！

本人ミーティングとは、認知症のあるご本人の声を中心に、家族や関係者が参加し、思いや体験を語り合い、地域で安心して暮らすヒントを共に考えます。

認知症があっても、自分の思いを自分の言葉で話したい。同じ立場の仲間と出会い、語り合いたい。そんな声から「ほっと咲くら」は始まりました。



毎月第4火曜午後3時～4時30分に
デニーズ東青梅店で開催しています。

認知症カフェで交流しよう！

認知症カフェは、認知症の方や家族などが気軽に集える場所です。開催場所や日時はカフェごとに異なりますので、詳細は市高齢者支援課または地域包括支援センターまでお問い合わせください。

うめカフェ	東青梅1-11-1青梅市役所2階喫茶スペース
認知カフェこまめ	東青梅4-8-1武藤設計ビル地下1階カフェ小豆
あおぞらカフェ	富岡1-318特別養護老人ホーム和楽ホーム
やすらぎカフェ みんなの居場所	吹上88特別養護老人ホームやすらぎの家
ゆいまーる	二俣尾3-785泉蔵院
まちがえても maruカフェ	駒木町1-843 maru.+BEANS CAFE
ひだまりカフェ	新町1-8-2青梅学園併設カフェどんぐら

認知症家族の会・青梅ネットは、安心して気持ちを話せる場です

認知症の人を支える家族が集い、日々の悩みや不安、関わり方の工夫を話し合える場です。一人で抱え込まず、仲間とつながることができます。

問い合わせ

ボランティア・市民活動センター☎23-7163

認知症サポーターになりませんか？



認知症について学び、少しの気付きや声掛けで地域を見守る活動です。講座を受けるとサポーターになることができます。あなたのやさしさが誰かの安心につながります。

チームオレンジをご存じですか？

チームオレンジは、認知症のある方やその家族が、地域で安心して暮らせるよう支える市民のネットワークです。

認知症サポーターや専門職などが協力し、見守りや声掛けなど、できることをできる範囲で行っています。



市の認知症施策

★高齢者見守りシールの交付

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。認知症の高齢者を保護した方が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し出しています。（利用料一部自己負担あり）そのほか、靴等にGPSを取り付けるための加工料について、5,000円を上限に助成する制度もあります。

気になることがあったときの相談先

★かかりつけ医

日頃から患者さんの健康状態を把握している医師です。認知症が気になったときは、まずかかりつけ医に相談しましょう。

★認知症疾患医療センター

認知症の早期診断や治療、家族からの相談に専門的に対応する医療機関です。青梅成木台病院☎74-4111

★地域包括支援センター

高齢者やその家族が、介護や認知症などの不安を気軽に相談できる身近な窓口です。専門職が話を伺い、状況に応じた支援につなげます。※右記を参照ください。

★認知症支援コーディネーター・地域支援推進員

コーディネーターは本人・家族の相談支援と関係機関の調整を担い、推進員は地域啓発や支援体制づくりを進めます。地域包括支援センターに配置されています。

地域包括支援センターすみえ

所在地 住江町66、☎78-3442

担当地区 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

地域包括支援センターうめぞの

所在地 (本部) 駒木町3-594-1、☎24-2882

(支所) 河辺町10-6-1トミタワー602、☎84-2627

担当地区 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

地域包括支援センターすえひろ

所在地 (本部) 末広町1-4-5、☎33-4477

(支所) 野上町4-4-5藤村ビル3階2号室、☎78-4800

担当地区 吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木



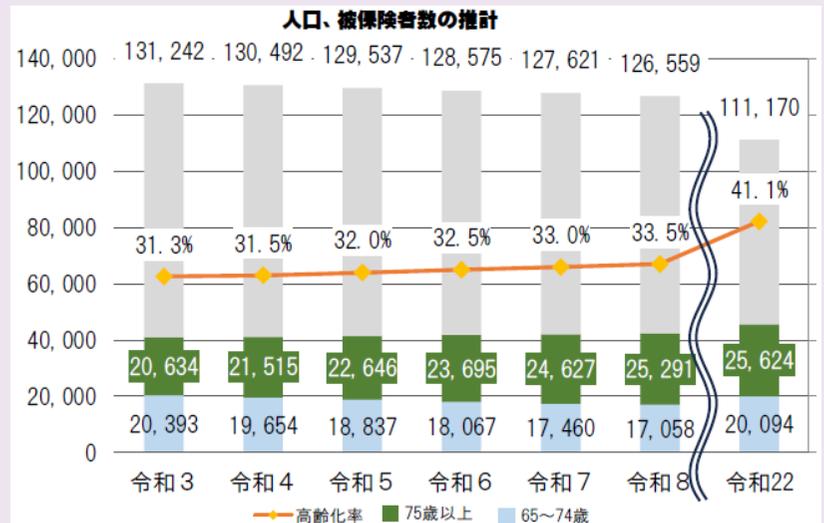
介護保険制度と介護人材対策

問 介護保険課介護保険管理係、認定係

介護保険制度とは

介護保険制度は、加齢に伴う病気などにより介護を必要とする状態になっても、尊厳を保持し、できる限り自立した日常生活を送れるよう、利用者の選択に基づいて必要なサービスを総合的かつ一体的に提供する仕組みです。

高齢社会の介護問題に適切に対応し、介護を必要とする方を社会全体で支えるための社会保険制度として平成12年4月から介護保険制度が開始されました。その後、在宅で受けるサービスを中心にサービス利用が急速に拡大するなど、老後の安心を支える制度として定着してきました。今後も高齢者数は年々増加傾向にあります。

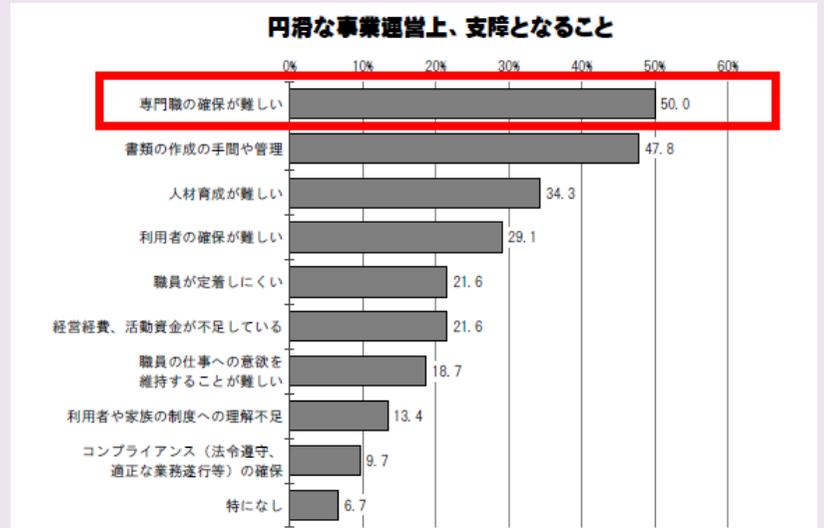


第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画より

人材不足が課題に

高齢者の増加に伴い介護サービス従業者がさらに必要になる一方、人員不足が課題となっています。

市では、社会を支える「介護の仕事」に関わる人材が不足していくことが見込まれることへの対策のため、普及啓発イベントの開催や学校訪問、介護の仕事普及啓発動画の作成等を実施し、介護の仕事に対するイメージ向上・理解促進に取り組んでいます。



第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画より



介護の魅力を動画に！?

青梅で働く若手介護職員にインタビューを行い、ふだんなかなか知ることができない介護の世界を15分の動画にまとめました。介護の仕事ってどんな感じなんだろう?と思った方はぜひ右記2次元コードからご覧ください!介護のイメージが変わるかもしれませんよ。



高校生の意見がグッツに!

介護の仕事を普及啓発するためのグッツを市内高校生の協力で作成しました。今後、介護人材のイベントに参加した方に配布する予定です。



市役所でも市内の高校でも介護のイベントがたくさん!

市では、市内介護サービス事業所と協働して、市役所や市内の高校で介護人材イベントを実施しています。ふだん触れることが少ない福祉用具を体験するブースや高齢者の疑似体験ブース、介護のお仕事の紹介ブースなどを設置し、多くの方々が少しでも介護に興味を持ち、楽しく介護の仕事について知ることができる機会を提供しています。イベントの開催時には、広報おうめ等でお知らせしますので、ぜひ遊びに来てください!

介護の日 (令和7年11月2日)▷

高齢者眼鏡をつけて玉入れできるかな?



人材対策事業の詳細は市ホームページをチェックしてね!





東京都自殺対策強化月間

ひとりで悩んでいませんか？生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。
相談窓口は「ここナビ東京（右記2次元コード参照）」からも検索が可能です。



問 健康センター ☎23-2191

	特別相談受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談	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東京自殺予防センター ☎0120-58-9090(3月7日まで) ☎03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 -傾聴電話-	火、水、金、土曜日 正午～午後8時 ※3月1日、8日の日曜日 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	午後4時～9時 ※毎月10日と3月10日～16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	(福)いのちの電話 ☎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 ※3月27日～31日は24時間受付	(特非)メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族傾聴電話	火、木、土曜日 午前11時～午後5時 ※3月3日～7日 午前11時～午後5時	(特非)グリーンケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	木、日曜日 正午～午後6時 ※3月9日～11日 正午～午後5時	(特非)全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
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	毎日午後3時～10時30分	相談ほっとLINE@東京
とうきょう自死遺族総合支援窓口	電話相談とメール相談に対応 詳細は2次元コードから	(特非)全国自死遺族総合支援センター

こころといのちの講演会

なぜODやリストカットをしてしまうのかー身近な人知ってほしい
“こころ”のサインー若者のSOSに気付き、寄り添うための視点をお話しします。
※詳細は都ホームページ（上記2次元コード）よりご確認ください。



「こころの体温計」でストレスチェック

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

大切な人の辛い気持ちに寄り添う

ゲートキーパー養成講座

自殺予防ゲートキーパーは、自殺の危機にある人々を支えるために「気付き」「声掛け」「つなぐ」という重要な役割を担います。

ゲートキーパーに必要な知識や、悩みを抱える人に適切な対応ができるように、女性を支援する方向けの「ゲートキーパー養成講座」を開催します。

日時 3月19日（木）午前10時～正午

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

講師 (特非)東京多摩いのちの電話研修担当

定員 先着50人程度（予約制）

持ち物 筆記用具

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



休日トレーニング

美しい姿勢でウォーキング

問 健康センター ☎23-2191

日時 3月14日（土）

午前9時40分～11時40分

※開始10分前にお越しください。

会場 今井市民センター

対象 当日64歳以下の市民

内容 ウォーキング、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 田中一葉氏

定員 先着50人（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物

申し込み 専用フォーム（2次元コード）から



1dayトレーニング

エアロビクスで思いっきり汗をかこう

問 健康センター ☎23-2191

日時 3月26日（木）

午前9時40分～11時40分

※開始10分前にお越しください。

会場 今井市民センター

対象 当日64歳以下の市民

内容 エアロビクス、ストレッチなど

講師 フィットネスインストラクター

尾澤由香里氏

定員 先着30人（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物

申し込み 専用フォーム（2次元コード）から



子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係



	ほのほの「おしゃべり相談日」	にこにこ「ごっくん♡ほっこり離乳食」	すこやかルーム 親子のふれあい英語遊び「0歳児からのベビー英語」	おひさま広場「音で遊ぼう」	とことこ「ベビーマッサージ」	トイトイトイ 小学生春休み企画「ボードゲームで遊ぼう」
日時	3月13日（金） 午前9時から 子育てひろばは 9時～正午	3月17日（火） 午前10時～10時45分	3月17日（火） 午前11時～11時30分	3月18日（水） 午前10時～ 10時45分	3月18日（水） 午前11時～11時30分 子育てひろばは 10時～午後3時	3月26日（木） 午前10時～11時30分
会場	ほのほの （長洲保育園）	にこにこ （S&Dたまごセンター）	すこやかルーム （畑中保育園）	おひさま広場 （東青梅市民センター）	下長洲自治会館 2階大広間	トイトイトイ （河辺市民センター）
対象	未就学児の親子、 妊娠中の方	1歳半までのお子さんと 保護者	0～3歳くらいの未就学児 の親子、祖父母、 妊娠中の方	未就学児の親子	前日～翌日に予防接種を予 定していない3～10か月 のお子さんと保護者	小学生（保護者の参加可）
内容	子育てのことはもちろ ん、なんとなく話して みたい、聞いてほしい、 大人とおしゃべりをし たい等、どんなことでもOK。	月齢に合った離乳食につ いて学びます♪ 講師 及川麻美氏	親子で楽しく英語に触れる 時間♪英語が初めてでも大 丈夫！笑顔いっぱい親子 時間を過ごしませんか？ 講師 CTP絵本おうち英語 コーチ ゆーみん氏	音楽療法の先生といろ いろな楽器・音に触れ てみませんか？ 講師 音楽療法士 吉野良子氏 ピアノ講師 今井りえ子氏	赤ちゃんの肌に触れ、スキ ンシップを通して絆を深め ていきます。 講師 RTA認定講師 西村美紀氏	ゲームのルールを知り、 楽しくボードゲームで遊 ぼう。 講師 青梅こども未来 わくわく遊び隊
定員		先着6組		先着25組		先着20人
服装・ 持ち物				親子ともに飲み物		
申し込み		直接または電話で にこにこへ	3月16日までに直接また は電話ですこやかルームへ			直接または電話で トイトイトイへ
問い合わせ	長洲保育園 ☎22-8102	にこにこ ☎78-3974	すこやかルーム ☎21-5358	おひさま広場 ☎78-4725	長洲保育園 ☎22-8102	トイトイトイ ☎78-3601

みんなで考えよう

子どもの権利
ワークショップ参加者募集

問 子育て応援課子育て推進係

市では、令和8年度に中高生や市民の参加をいただきながら「こども基本条例(仮)」を制定することを目指しています。

この検討にあたり、大切な「子どもの権利」について、理解を深めるためのワークショップを行います。学生の方もぜひご参加ください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 3月30日(月) 午後2時から

会場 市役所2階201～203会議室

申し込み 専用フォーム(右記2次元コード)から



住友金属鉱山アリーナ青梅

ネイティブ講師と話せる
「子ども英会話教室」特別体験会

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 24-7721
市スポーツ推進課スポーツ推進係

ネイティブ講師×日本人講師のダブル講師体制で、英会話の「分からない」を「分かった」に！最新技術で、楽しみながら本物の英語を学びます。

日時 ①3月11日(水) ②3月18日(水)
午後5時～6時

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第5会議室

対象 ①年中～小学1年生 ②小学1～3年生

定員 各回先着8人 費用 500円

申し込み 3月2日から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページ(2次元コード)へ
※別途駐車料金がかかります。



親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム1
「赤ちゃんがきた！」



お母さん、一人で頑張りすぎないで！同じ思いのお母さんがいます！初めての赤ちゃんを育てているお母さんで集まって、子育ての悩みなどの話をしませんか？

日時 4月3日～24日の金曜日
午後1時30分～3時30分

会場 福祉センター2階和室

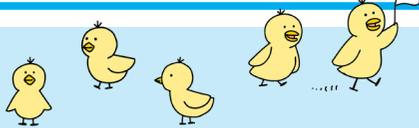
対象 おおむね令和7年10月4日～8年2月3日生まれの赤ちゃんとお母さん

定員 13組程度(抽選)

費用 無料(テキスト代1,100円)

持ち物 バスタオル、着替え、おむつ、飲み物

申し込み 3月20日までに電話で子育て応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



「吉野梅郷移動どうぶつえん」を開催

問 シティプロモーション課観光係

モルモット、ひよこ、ウサギ、ヒツジ、オウムなど18種類114匹のかわいい動物たちが、吉野梅郷にやってきます。同日開催の「観梅市民まつり」や、今年で再植樹10年目を迎える梅の公園の梅と共にお楽しみください！

日時 3月8日(日) 午前10時～午後3時20分(正午～午後1時は動物たちの休憩時間です) ※雨天中止

会場 吉野梅郷第1駐車場(梅郷5-1106-1) ※日向和田駅から徒歩15分
駐車場 五小校庭(有料500円)

※駐車台数には限りがあります。できる限り公共交通機関でご来場ください。

吉野梅郷移動どうぶつえんへの入場

参加申し込みが必要で▷未就学児は保護者同伴▷同伴される保護者も要予約

申し込み方法

・事前申し込み…3月2日の午前9時から専用フォーム(2次元コード)で

※当日受付で受付完了メールを提示してください。

・当日の会場での申し込み…午前9時30分から会場の受付ブースですべての回の参加申込(各回10人)を受け付けます。



吉野梅郷移動どうぶつえん入場時間	集合時間	定員
1回目 10:00～10:15	9:50	各回開始10分前までに集合 ・事前申し込み…各回40人 ・当日申し込み…各回10人
2回目 10:25～10:40	10:15	
3回目 10:50～11:05	10:40	
4回目 11:15～11:30	11:05	
5回目 11:40～11:55	11:30	
6回目 13:00～13:15	12:50	
7回目 13:25～13:40	13:15	
8回目 13:50～14:05	13:40	
9回目 14:15～14:30	14:05	
10回目 14:40～14:55	14:30	
11回目 15:05～15:20	14:55	



交流事業

高円寺阿波おどりを教えてもらおう

問 秘書広報課都市交流係

観梅市民まつりで、圧巻の演舞を披露する「高円寺阿波おどり」の皆さんに、阿波おどりの踊り方のコツを伝授してもらい、一緒に楽しく阿波おどりを踊りましょう。

未就学児から参加可能です。

日時 3月8日(日) 正午～午後0時50分
(開場11時50分)

会場 梅郷市民センター体育館

持ち物 室内用運動靴、飲み物

※専用駐車場はありません。お車でお越しの場合は、五小校庭(有料500円)をご利用ください。※駐車台数に限りがあります。



群青グルメ(仮称)参加事業者募集

問 シティプロモーション課観光係

本年度、大いに盛り上がった青を基調としたスイーツ・ドリンクイベント「群青文学」。今年はさらにバージョンアップした内容で参加事業者を募集します！

イベントの概要についての事前説明会(参加任意)

日時 3月10日(火) 午後7時から 会場 市役所2階201会議室
対象 食品衛生責任者資格、営業許可等を有し、週2日以上提供場所がある市内事業者

群青グルメ(仮称)イベント

日程 7月1日～9月30日
内容 地域プロモーション「OmeBlue」を活用した青色を基調とした商品の開発および提供

申し込み 3月29日までに専用フォーム(2次元コード)から



吉川英治記念館開館5周年記念

講談師 菊地玉雲の講談の世界

問 吉川英治記念館 74-9477

—小泉八雲の不朽の名作を語る—「三月の海に亡んだ 平家への鎮魂」を講談により披露します。

また、今回は錦琵琶奏者の藤里桜楓氏による、錦琵琶「耳なし芳一」の演奏もあります。

日時 3月15日(日) 午後2時～3時(1時30分開場)

会場 吉川英治記念館主屋内 対象 市内在住・在勤者

出演者 講談師 菊地玉雲氏、錦琵琶奏者 藤里桜楓氏

定員 先着30人(予約制)

観覧料 大人500円、小・中学生200円(市内の小・中学生は無料)

※イベントの参加には、観覧料が必要です。

申し込み 電話74-9477で同記念館へ(午前10時～午後5時)



吉川英治記念館

「美しき桜心の物語」の語り会開催

問 美しい多摩川フォーラム事務局(青梅信用金庫地域貢献部内)
24-5632
吉川英治記念館74-9477

日時 3月28日(土) 午後2時～3時15分(1時30分開場)

会場 吉川英治記念館主屋 対象 市内在住・在勤の方

内容 語り部・かたりすとで、元NHKニュースキャスター・美しい多摩川フォーラム副会長の平野啓子氏が、瀬戸内寂聴作「しだれ桜」を全文暗誦でお届けします。

定員 先着20人(予約制)

費用 500円(入館料)

申し込み 3月2日の午前9時から電話

24-5632で美しい多摩川フォーラム事務局へ





3月

各種相談日

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	2日(月)、4日(水)、11日(水)、16日(月)、18日(水)、25日(水)、30日(月) 4月1日(水)、6日(月)	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。
交通事故相談	13日(金) 27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	▷3月27日(金)の交通事故相談の予約は3月19日(木)から受け付け。
登記相談	19日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	土地や家屋の登記、相続問題など	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
相続・遺言等暮らしの手続き相談	24日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	10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	17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」	6日(金)	午前9時30分～午後3時(1人50分) ※電話予約制	女性が抱えるさまざまな悩みの相談など	市役所3階相談室 ▷予約は直通電話☎22-2816またはジェンダー平等担当へ
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	10日(火)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制	成年後見制度、遺言・相続等	福祉センター1階相談室 ▷予約は社会福祉協議会☎22-1233へ
	25日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	15日(日)	午前9時30分～11時50分 (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3月12日(木)までに商工業振興課商業労働係へ(先着3人)
住宅相談	19日(木)	午後1時30分～4時30分(1人45分) ※電話・専用フォーム(右記2次元コード)、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・6階会議室 ▷予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ

総合医療センター 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16日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

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
1日(日)	武藤歯科医院	滝ノ上町1235	22-2825
8日(日)	関口歯科医院	野上町4-1-4	24-7304
15日(日)	新町さぼう歯科	新町3-67-5	32-1789
20日(祝)	北小曾木歯科診療所	成木8-410	74-4744
22日(日)	三田歯科医院	長淵1-57-1	21-3941
29日(日)	梅郷歯科クリニック	梅郷4-702-3	77-0648

※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。
※マイナ保険証、お薬手帳を持参してください。

収益事業

ボートレース多摩川



☆11日(水)～16日(月)

多摩川巧者決定戦!

第21回澤乃井カップ

☆20日(祝)～25日(水)

男女W優勝戦

第2回ファイティングボートガイド杯

☆28日(土)～31日(火)

第5回内山信二杯

京王閣競輪



☆3日(火)まで

JFN杯&スポーツニッポン杯(FII)



センターひろば(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(体育館のみ小学生も可)

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
体育館	長淵	5日～26日の木曜日
	梅郷	19日(木)
	東青梅	7日～28日の土曜日
	新町	27日(金)
会議室	河辺	6日～27日の金曜日
	今井	10日(火)、24日(火)
	大門	3日(火)、17日(火)
	今井	12日(木)、26日(木)
和室	沢井	2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 3月21日(土)

午前10時30分～11時30分

会場 市ファミリー・サポート・センター

(東青梅センタービル3階)

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 月～金曜日でも随時入会受付中

申し込み

3月19日までに電話☎23-3888、

23-9338で同センターへ



どこに相談したらよいか分からないお困りごとはありませんか?

地域福祉コーディネーターによる「ふらっと相談室しゃべルーム」

問 地域福祉課福祉政策担当



日程	時間	会場	担当
2日(月)	午後2時～3時30分	カインズ青梅インター店 くみまちコミュニティスペース	社会福祉協議会☎22-1233
3日(火)	午前9時～午後5時	長淵市民センター1階第3会議室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
	午前10時～11時30分	成木市民センター1階第2研修室	社会福祉協議会☎22-1233
4日(水)	午前9時～午後5時	梅郷市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
	午前10時～11時30分	大門市民センター2階第1会議室	社会福祉協議会☎22-1233
5日(木)	午前9時～午後5時	河辺市民センター2階第2会議室 東青梅市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
6日(金)	午前10時～11時30分	S&Dたまぐーセンター (4階ミーティングルームA、B)	社会福祉協議会☎22-1233
9日(月)		小曾木市民センター2階和室	
11日(水)		今井市民センター1階和室	
12日(木)		沢井市民センター1階第2会議室	
13日(金)	午後5時～7時	地域支え合い相談所ikippa(河辺町10-1-3スプリング河辺駅前ビル3階)	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
18日(水)	午前10時～正午	震台第一住宅4号棟1階コミュニティサロン	社会福祉協議会☎22-1233
	午前10時～午後4時	新町市民センター1階第3会議室	
24日(火)	午後2時～4時	裏宿公会堂1階和室 河辺町七丁目アパート第1集会所	(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
27日(金)	午後1時30分～3時	中央図書館多目的室	

※うえるびー(ikippa)担当地区…長淵、梅郷、東青梅、河辺地区
※社会福祉協議会担当地区…青梅、大門、沢井、小曾木、成木、新町、今井地区

外遊び型子育てひろば・はらっば

問 (特非) かぷかぷ山のようちえん☎050-3390-0613、市子育て応援課子育て推進係

親子で季節を感じながら、お外遊びしませんか。地域の子育ての仲間づくりに、のんびり遊びに来てね♪

日時 3月3日(火)、10日(火)、20日(祝) 午前10時30分～正午※雨天延期

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

広報おうめに広告を掲載しませんか? 詳細は市ホームページをご覧ください。秘書広報課へお問い合わせください。



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 (こども向け)

〇はじめてのバレエ・ダンスと子ども日舞体験

回3月6日、13日の金曜日①午後4時～4時50分②午後6時～7時

場S&Dたまぐーセンター

対①幼児(3歳以上)②小学生

内持ち物…上履き、飲み物

申青梅ジュニアダンスクラブ 齊藤

☎76-0966 (留守番電話へ)

☒hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

〇ボーイスカウト青梅第2団入団説明会

回3月15日(日) 午前10時～11時

場福祉センター

対今年小学校へ入学するお子さんと在学児童(男・女)の保護者

内ボーイスカウトに関心がある方への説明会

場同団 佐藤

☎090-1665-5059

☒hello.ome2.22@gmail.com

☆催し

〇初心者向けフラダンス&ストレッチ体験会

回3月3日、10日、17日の火曜日

午前9時30分～10時

場住友金属鉾山アリーナ青梅

内HULA初心者の方、シニア世代の方

内初心者向けフラダンス体験会

費1回1,000円

申プアエナOme 秋元

☎090-6491-5262

〇雪女の縁の地・青梅市で聴くオペラ(雪女)

回3月14日(土) 午後3時～5時

場S&Dたまぐーセンター

対小学生以上

内雪女にちなんだ特別講演とオペラ「雪おんな」、ピアノソロ。聖地ツアーもあり。

内先着200人、聖地ツアーは先着20人

費一般3,000円、高校生以下2,000円※当日券はプラス500円

雪女聖地ガイドツアー付4,000円

申2次元コードから

場YUKI-ONNA実行委員会

藤波☎03-6869-7839

〇家族会による精神保健福祉相談会

回3月19日(木) 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。

内先着3人

申青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル

遠藤☎080-5192-2270

☆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)

〇ジュニアビーチボール教室

回3月21日、28日の土曜日

午後7時45分～9時30分

場大門市民センター体育館

対小学生

内年齢問わず楽しめるビーチボールの小学生向け教室

場市ビーチボール連盟 島田

☎090-1038-2948

☒vwseavv2024@yahoo.co.jp

※メールの件名は「ジュニアビーチボール教室」としてください。

☆その他

〇令和8年度自衛官等採用案内

回各採用受付期間…▷自衛官幹部候補

生・幹部候補曹①4月3日まで②4

月22日～6月5日▷一般曹候補生

5月7日まで▷予備自衛官補(一般・

技能)①3月30日まで②5月23日

～9月10日▷2等陸・海・空士(任

期制自衛官) 通年受付中

【採用制度個別説明会】(※要予約)

回3月2日(月)～13日(金) 午前

9時～午後4時(土・日曜日、祝日、

時間外は応相談)

場自衛隊福生募集案内所(福生市本町

142マサビルB館2F)

場自衛隊福生募集案内所

☎042-551-4725

〇訂正

広報おうめ2月1日号11面、催しの

「JA西東京あぐりキッズスクール」の開催日に誤りがありました。正しくは、4月4日、5月9日、7月4日、9月5日、10月3日、12月5日の土曜日です。

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4日～25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

場ボランティア・市民活動センターへ

〇こども向けプログラミング

回3月8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・未経験者大歓迎です。

内先着34人

場CoderDojo青梅ホーム

ページ(2次元コード)から

〇パソコン・スマホカフェ(なんでも相談)

回3月14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・スマホで分からないことをお答えします。

内先着6人

場ボランティア・市民活動センターへ

タイムカプセル収納作品を返還しています

問 社会教育課生涯学習推進係

市内在住・在学の小学生が制作したタイムカプセル収納作品は、二十歳を祝う会で対象の成人の方へ返還していますが、当日欠席された方には、郵送にて返還しています。

次の対象者の方で、ご住所不明等で返還ができなかった作品は、保管していますので、まだお手元に戻ってきていない方は、2次元コードから返還受付フォームへご入力ください。作品が確認できた場合のみ、郵送します。

対象 昭和57年(1982年)4月2日～平成18年(2006年)4月1日生まれの方



学校施設(音楽室)開放のお知らせ

生涯学習推進の一環として、市立小学校の音楽室を開放しています。団体やサークルの活動にご利用ください。利用には事前登録が必要です。受付は年度ごとに行いますので、現在利用中の団体の方も改めて登録が必要です。※個人での利用はできません。

登録有効期間 4月1日～令和9年3月31日

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(上記の間で希望する時間)

開放施設 今井小(第一音楽室) 使用可能な備品 ピアノ

利用資格 次の条件をすべて満たす団体

構成員数が10人以上▷市内に在住・在勤・在学する人が過半数以上▷使用責任者が成人(18歳以上)である。

使用範囲 アンプ類を使用しない音楽、朗読などの文化活動

受付期間 3月2日(月)～31日(火)

その他 使用料(1時間100円)がかかります。

申請用紙配布・受付 社会教育課生涯学習係(市役所3階)

※申請用紙は、市ホームページ(2次元コード)からダウンロード可



お～ちゃんフェスタ2025

問 青梅ボランティア・市民活動センター
☎23-7163
市市民活動推進課市民活動推進係

日時 3月29日(日) 午前10時～午後3時

会場 市役所

※公共交通機関でお越しください。

※ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。

※28日(土)、29日(日)は市役所駐車場は利用できません。



住友金属鉾山アリーナ青梅の使用制限

問 住友金属鉾山アリーナ青梅☎24-7721

住友金属鉾山アリーナ青梅は、照明設備LED改修等工事に伴い、下記期間に第1スポーツホール等が使用できません。また工事の進捗状況により、工期が前後する可能性があります。

工事箇所・使用制限期間

第1スポーツホール…4月15日(水)～6月15日(月)、11月16日(月)～12月15日(火)

会議室…5月24日(日)～5月26日(火)

第2スポーツホール…6月22日(月)～7月24日(金)

トレーニングルーム…7月6日(月)～7月24日(金)

エントランス・トイレ等…体育館の開館期間中に安全に配慮したうえで工事します。

※トレーニングルームは、第2トレーニングルームの交換工事中は、第1トレーニングルームを使用できませんが、第1トレーニングルームの工事中は使用できません。



青梅エクストリームスポーツパーク

クロススポーツパーク
-アーバンスポーツ体験会-



問 青梅エクストリームスポーツパーク ☎080-1612-9021

スケートボード・BMX・パルクール・インラインスケートの4種類の体験会を実施します。各回、1種目15分の体験会です。どんなスポーツか挑戦してみたい方、見てみたい方はぜひご来場ください。パルクール等のパフォーマンスも午後0時40分と2時40分から実施予定です。見学のみの方も大歓迎です。

日時 3月20日(祝) ①午前11時~午後0時30分②午後1時~2時30分
※受付は午前10時30分~午後2時

会場 青梅エクストリームスポーツパーク(長淵3-333) 対象 幼児から
定員 1種目あたり15分とし、交代制です。

入場料 大人300円(中学生以下100円) ※見学のみ、付き添いの方は無料
※体験以外でのスケートボード等レンタル希望の場合には別途レンタル料がかかります。

その他 初めの方は利用登録が必要のため、要本人確認書類▷小学生以下は要18歳以上の付き添い▷体験会の時間以外は、通常の利用となります▷詳細は同パークホームページ(上記2次元コード)をご確認ください。



戦争を知らない、あなたに届けたい

平和のための市民映画会「ひめゆり」

問 社会教育課生涯学習推進係

1945年太平洋戦争末期に、沖縄では日本軍と米軍による住民を巻き込んだ地上戦が展開されました。沖縄戦の惨劇から着想を得て作られた映画作品は多くありますが、本作は看護要員として動員された「ひめゆり学徒隊」の生存者22人が、戦場の体験と亡き友への想いを自らの言葉で綴った初の長編ドキュメンタリーです。※生存者の意向でテレビ放映・DVD販売がされていません。

戦争体験者の声を通して平和について考えませんか。

日時 3月20日(祝) ①午前10時②午後2時(上映時間130分)
※開場は各回とも上映30分前

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

監督 柴田昌平

定員 各回先着200人

※専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。駐車可能台数が少ないため、なるべく公共交通機関をご利用ください。



(C) プロダクション・エイシア

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回3月14日(土) 午前10時30分~11時15分 園幼児~小学生(保護者同伴) 園絵本の読み聞かせ 園先着30人

調布ことばき大学 公開講演会

「日本の民話と笑えるひとときを」

回3月25日(水) 午後1時30分~3時 園2階会議室 園60歳以上の市民 園民話を通して学んで笑って心をリフレッシュ。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「桜見に行こう」

回・園3月21日(土) ※荒天の場合は22日に延期。午後1時・大門市民センター集合~五反田橋~桜並木~真浄寺~十王堂~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 園講師...元市文化財保護指導員 角田清美氏。服装・持ち物...歩きやすい服装、履きなれた靴、雨具、飲み物等 園先着20人(予約制) 園3月4日から電話で

梅郷市民センター ☎76-0404

青梅夜具地のリース作り教室

回3月24日(火) 午前10時~正午 園会議室 園市内在住・在勤の18歳以上の方 園青梅夜具地のはぎれを使ってリース作りを楽しみませんか。講師...金子静江氏、田辺博美氏。持ち物...リースを持ち帰るための袋 園先着20人(予約制) 園500円(材料代) 園3月20日までに電話で



沢井市民センター ☎78-8304

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 園屋内で行う軽運動。講師...日本ノルディックフィットネス協会公認インストラクター 石黒成彬氏。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 園50人程度(抽選) 園3月17日(必着) までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、生年月日、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0172 沢井2-682 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

成木市民センター ☎74-5204

春の親子お菓子作り教室~クレープといちごミルクプリンを作ろう~

回3月14日(土) 午後1時30分~3時30分 園市内在住の小学生と保護者 園親子でクレープといちごミルクプリンを手作ります。持ち物...エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん(2枚)、洗って開いた牛乳パック(1人1枚)、飲み物 園先着12組 園1人300円 園電話で

河辺市民センター ☎22-4885

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。講師...日本ノルディックフィットネス協会公認イン

ストラクター 石黒成彬氏。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 園50人程度(抽選) 園3月17日(必着) までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、生年月日、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0036 河辺町6-18-1 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・大人向けおはなし会
~おはなしドーナツ10周年おはなし会~

回3月7日(土) 午前10時~午後0時30分(9時45分開場) 園多目的室 園小学生以上 園「おはなし会」で子どもたちに語っている「おはなし」を大人の方にも楽しんでいただく催しです。 園先着50人

中央図書館・おはなしにちようピーナツ

回3月8日(日) 午前11時~11時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着30人

中央図書館・絵本のペンきょう会

回3月11日(水) 午前10時~正午 園多目的室 園学校など子どもたちの前で読み聞かせやおはなし会の活動をしている、する予定のある方。絵本に興味がある方 園テーマ本「ねこの本」、新刊絵本の紹介(2025年9月~10月に出版された絵本)と読み聞かせ。講師...絵本研究会 園先着30人
中央図書館・おはなし会「絵本の森」
回3月14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 園絵本の読み聞かせ、紙芝居等 園先着30人

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回3月15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 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着20人

中央図書館・こども映画会

「かがみの孤城」

回3月22日(日) 午前10時~正午(9時45分開場) 園多目的室 園中学校で居場所をなくしたところ。ある日、部屋の鏡に吸い込まれ不思議なお城の中で、同じ中学生6人とどんな願いでも叶えられる鍵を探すことに。2022年製作/上映時間約116分/アニメーション 園先着60人

中央図書館・映画会

「がんばれ! チョルス」

回3月22日(日) 午後2時~3時50分(1時45分開場) 園多目的室 園チョルスは容姿に恵まれているが頭脳は幼いまま。ある日出会った闘病中の少女セツピョルは実の娘だった。全く噛み合わない父娘の珍道中が始まる。2019年製作/韓国映画/日本語字幕/上映時間約111分 園先着60人

3月の木曜夜間窓口

開設日時 5日、12日、19日、26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



より充実した広報紙を作成するために、アンケート調査を実施しています。
広報おうめについてご意見・ご感想をお寄せください。



発行・編集 青梅市役所秘書広報課
〒198-8701 青梅市東青梅1-11-1
☎0428-22-1111
FAX 0428-22-3508
https://www.city.ome.tokyo.jp/

青梅市の人口<2月1日現在>
世帯数 66,660世帯(-26)
人口 128,407人(-162)
男 64,594人(-94)
女 63,813人(-68)
※()は前月比



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。