



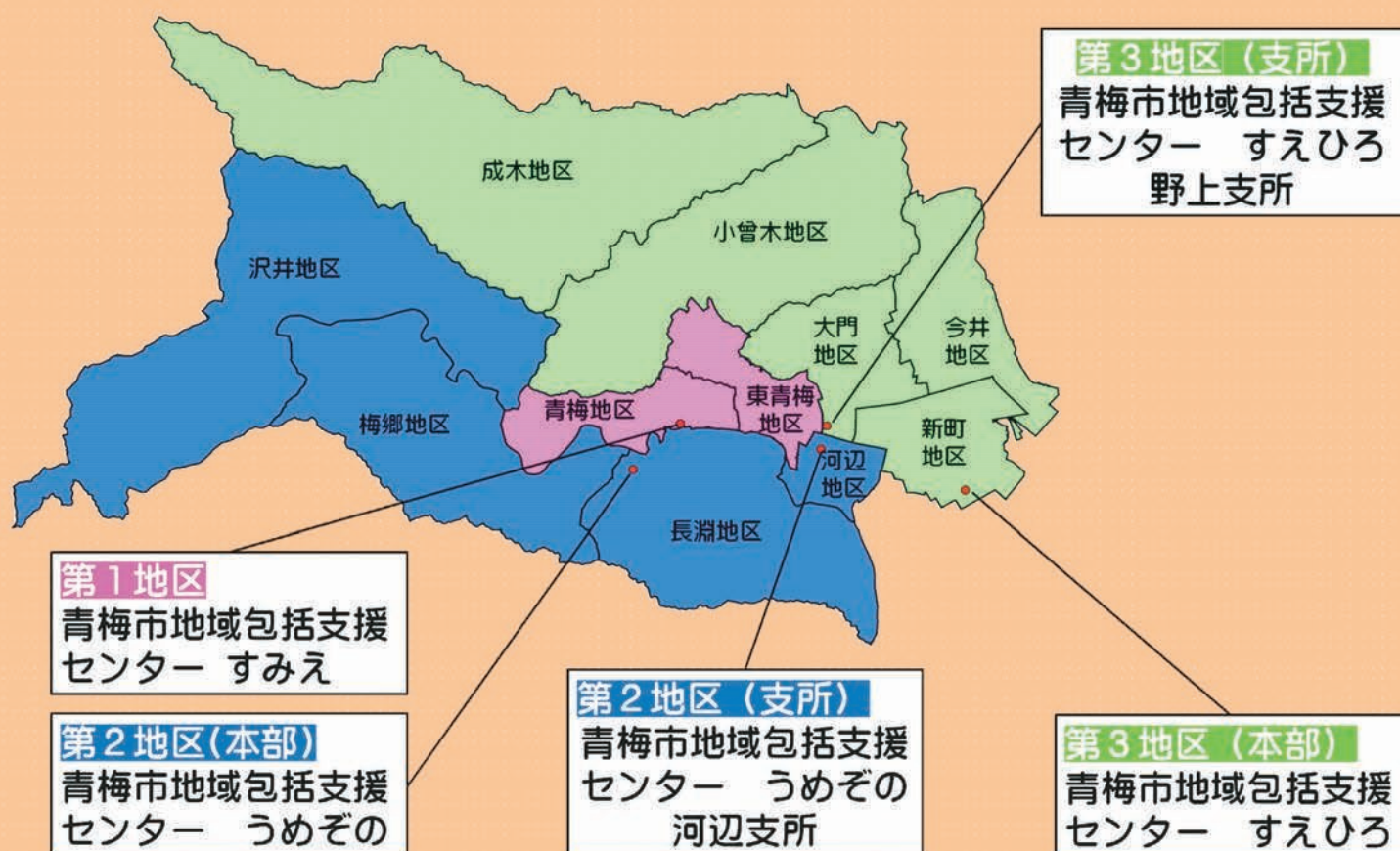
高齢者の 暮らしの手引き



青梅市

青梅市地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族を様々な面から支援するための総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が、高齢者の健康や生活、介護の困りごとなどのご相談を無料でお受けしています。市内に3か所の「地域包括支援センター」と2か所の「支所」による計5か所の窓口を設置しています。



	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 うめその	(本部) 駒木町3-594-1 (河辺支所) 河辺町10-6-1 トミタワー602	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	(本部) 24-2882 (河辺支所) 84-2627
第3地区	青梅市地域包括支援センター すえひろ	(本部) 末広町1-4-5 (野上支所) 野上町4-4-5 藤村ビル3階	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	(本部) 33-4477 (野上支所) 78-4800

令和3年10月23日 市制施行70周年記念制定

青梅市高齢者憲章

わたしたちは
みどりと清流
歴史と文化がいきづく
ふるさと青梅を愛し
ともに生き
たがいに支え合い
みんなが安心して
いつまでも生きがいをもって暮らせる
高齢者が輝くまちを目指して
ここに高齢者憲章を定めます

- 1 高齢者が敬愛され 尊厳をもって生きられるまちにしよう
- 2 高齢者が長年培ってきた知識と経験を生かし 自ら参加できるまちにしよう
- 3 高齢者が自ら健康づくりに取り組み 健やかに過ごせるまちにしよう
- 4 高齢者が自立し いきいきと暮らせるまちにしよう
- 5 高齢者が生きがいをもち 自分らしく活躍できるまちにしよう

生きがい

高齢者クラブ	6
老壮大学	6
シルバーマイスター制度	6
高齢者の教養講座	7
高齢者向けの各種教室	7
シルバー人材センター	7
地域サロン	8
長寿ふれあい食堂	8
おうめ生活サポーター養成研修	8
介護ボランティアポイント事業	9
東京都シルバーパス	9
高齢者等タクシー運賃助成事業	9
高齢者温泉保養施設利用助成事業	10~11

お祝い

95歳お祝いカード	12
敬老金	12
敬老訪問	12

健康増進

各種健康診査	13
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査	13
成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査	14
高齢者インフルエンザ予防接種	14
新型コロナウイルス感染症予防接種	14
高齢者肺炎球菌予防接種	15
带状疱疹予防接種	15
梅っこ体操	16
【青梅市介護予防オリジナル体操】	
介護予防教室	16
介護予防リーダーによる通いの場	17
介護予防リーダー養成講座	17

地域の相談窓口

地域包括支援センター	18~19
介護サービス相談員	19

日常生活支援

配食サービス	20
紙おむつの給付	20
寝具乾燥サービス	20
補聴器購入費の助成	21
訪問理美容サービス	22
住宅改造費の助成	22
日常生活用具の給付	23
介護DVDの貸出し	23
独居高齢者安心見守り支援事業	23
障害者控除対象者認定書の発行	24
いきいきサービス	24
車いすの貸出し	24
救急通報システム	25
緊急通報サービス	25
住宅火災通報システム	25
地域福祉権利擁護事業	26
成年後見制度推進事業	26
福祉専門無料相談	26
防犯機器等購入費補助制度	27
自動通話録音機無償貸与	27
消費者相談	27
家具転倒防止器具等支給取付事業	28
見守り支援ネットワーク	29
指定収集袋の減免	30
粗大ごみ運び出しサービス	30
おむつの無料排出	30
特別障害者手当	31
高齢者世帯への貸付 (生活福祉資金貸付制度)	32
葬儀生前契約サポート事業	32

もくじ

高齢者向けの施設と 住まいの種類

介護保険によるサービス	34
介護保険以外の施設・住まい	35

介護保険による 介護(介護予防)サービス

介護保険によるサービス	36
介護予防・日常生活支援総合事業	37

認知症施策

認知症ケアパス	38
認知症初期集中支援チーム	38
認知症支援コーディネーター事業	38
高齢者見守り支援事業	39
認知症高齢者位置探索支援サービス	39
認知症サポーター養成事業	40
認知症家族の会	40
市内の認知症サポート医	40
認知症疾患医療センター	40
認知症サポート検診事業	41
認知症の気づきチェックリスト	41
もの忘れ相談会	41

医療制度

後期高齢者医療制度	42~43
70歳から74歳までの医療制度	44~45

年金

老齢基礎年金	46
年金額について	46

市内の病院・医院・診療所	47 ~ 50
--------------	---------

市内の歯科医院	51 ~ 52
---------	---------

市内の薬局	53 ~ 54
-------	---------

市内の接骨院・整骨院	55
------------	----

市内の高齢者クラブ	56 ~ 57
-----------	---------

民生委員・児童委員名簿	58 ~ 62
-------------	---------

備えあれば憂いなし！ 準備して防災力を高めましょう！	64 ~ 65
-------------------------------	---------

青梅市公共交通ガイド	66 ~ 67
------------	---------

民間企業による配食サービス	68 ~ 69
---------------	---------

民間企業による買い物支援サービス	70 ~ 73
------------------	---------

生きがい

高齢者クラブ

対 象

60 歳以上の方

内 容

高齢期の生活を生きがいをもって健康で豊かに暮らすために、地域の高齢者が自主的に組織した団体です。現在 46 のクラブがあり、健康増進、教養の向上、ボランティア活動、クラブ活動（スポーツ・文化系）、地域交流などを行っています。
（一覧表は 56 ページ～参照）

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線 2157・2158

老壮大学

対 象

特別なものを除き、60 歳以上の方

内 容

市民センター（青梅、長淵、大門、小曾木、東青梅、河辺）では、高齢者が楽しく学べる老壮大学を開催しています。詳細は各市民センターへお問い合わせください。

◆担当：青梅、長淵、大門、小曾木、東青梅、河辺の各市民センター

シルバーマイスター制度

対 象

65 歳以上の高齢者で、ボランティアとして活動できる次のいずれかに該当する方

内 容

- ・ 専門的な技能を有する方（文化、スポーツ等）
- ・ 伝統楽器または民族楽器を演奏する方
- ・ 昔の遊びまたは昔話ができる方

優れた技能等を継承する活動を希望する方を「青梅市シルバーマイスター」として登録します。登録されると、市民の学習活動等の講師や指導者として推薦しますので、依頼のあった団体に技能等を広める活動をしていただきます。自薦他薦問わず申し込みをお待ちしています。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線 2157・2158

生きがい

内 容 高齢者の皆さんの趣味の向上と仲間づくりを目的として、毛筆・ペン習字・茶道・華道・合唱の各教養講座を健康センター等で定期的に開催しています。

高齢者向けの各種教室

内 容 高齢者の皆さんが気軽に楽しめるいろいろな教室を開催しています。
詳細は広報おうめ、青梅市 LINE 公式アカウント、行政メール等でお知らせしますので、お気軽にご参加ください。

シルバー人材センター

内 容 地域に貢献したい、生きがいや健康のために働きたいという高齢者が会員となり、組織をつくり、市や家庭から仕事を引き受け、会員の希望・職能・経験等に応じて仕事をしています。仕事の内容は、公共施設等の管理、家事援助、植木の手入れ、除草・清掃、襖・障子張り、網戸の張替え、賞状・宛名書き、その他軽作業です。会員は働いた内容・実績に応じて対価を受け取ることができます。



生きがい

地域サロン

対 象

おおむね 60 歳以上の方

内 容

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。

時 間

午前 10 時～午後 3 時（祝日、年末年始を除く）

会場	開催曜日
富岡 1 丁目自治会館	毎週月曜日
下長淵第 2 第 4 自治会館	第 1・3 火曜日
今寺第 4 第 5 自治会館	第 2・3・4 火曜日
二俣尾 4 丁目自治会館	毎週水曜日
今井柳田自治会館	第 2・4 水曜日
河辺 6 丁目自治会館	毎週木曜日
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

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線 2157・2158

長寿ふれあい食堂

内 容

地域の高齢者が気軽に立ち寄り、食事の提供を通して、交流機会の増加、心身の健康増進、多世代とのふれあいの場を提供する取組です。

参加を希望される方は、開催日や食材準備、会場のスペースの都合上、必ず事前に各長寿ふれあい食堂へ直接お問い合わせください。

長寿ふれあい食堂	開催場所	連絡先
いと	東青梅3-6-1 東青梅シティーハイツ1 階 10B 号室	080-5091-0110
東五のご飯の会	東青梅 5-17-5	24-9412
スマイル	新町 8-5-5	090-6002-3135
高齢者サロンふじみ	藤橋 2-614-18	090-3049-4691
和楽食堂	今井 2-1194-2 七日市場公会堂	090-5586-9494

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線 2157・2158

おうめ生活サポーター養成研修

対 象

40歳以上の方

内 容

元気な高齢者等が高齢者を支える側になり、掃除、洗濯、料理、買い物などの家事支援を行うサービスの担い手（おうめ生活サポーター）を養成します。研修は毎年2 日間あり、両日参加できる方に受講いただいています。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線 2126

介護ボランティアポイント事業

対 象

18 歳以上の方

内 容

市内の特別養護老人ホームで「お茶くみ、傾聴、レクリエーションなど」の活動を行った方に対し、ボランティアポイントを付与し、貯まったポイント数に応じて報償品と引き換えることができます。(令和 8 年度中に事業開始予定です。)

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線 2126

東京都シルバーパス

◆申込先：詳しくは、東京バス協会へお問い合わせください。
東京バス協会 03-5308-6950
平日9:00～17:00まで（土・日・祝日除く）



対 象

70 歳以上の方

内 容

都営交通、民営バス路線などが利用できる乗車証を有料で発行しています。乗車証の発行はバス事業者が行います。



費 用

住民税が非課税または住民税が課税であるが
地方税法上の合計所得金額が 135 万円以下の方

1,000円

住民税が課税で地方税法上の合計所得金額が
135万円を超えている方

12,000円

※令和8年10月の更新にあわせて、シルバーパスは IC カード(PASMO)に変わります。
PASMO をお持ちでない方は、シルバーパス費用のほかに PASMO 発行費用がかかります。

高齢者等タクシー運賃助成事業

対 象

満75歳以上の方、または満65歳以上の方で運転免許証をお持ちでない方等

内 容

対象事業者のタクシーを利用する際、乗車地または降車地が市内である場合、利用登録を済ませたマイナンバーカードを車載機にタッチすることで、運賃の一部の助成を受けることができます。

※事前の登録手続きが必要です

詳細は、右記二次元コードからご覧ください。



◆担当：交通政策課交通政策係 内線 2557

高齢者温泉保養施設利用助成事業

対 象

65 歳以上の在宅の方および入浴介助者

内 容

市が指定した温泉保養施設を利用する場合、利用料の一部を助成します。

- ・ 宿泊 1 泊につき 3,000 円助成、年間 4 泊以内
- ・ 日帰り 1 日 1 回につき 300 円助成、年間 12 日以内

●申請

高齢者支援課いきいき高齢者係または各市民センターへ、身分証明書をご持参のうえ、お申し込みください。また、宿泊の場合は施設に直接電話でご予約のうえ、申請してください。

●施設

日帰り・宿泊施設一覧 (10 から 11 ページ) 参照

インターネット(右記二次元コード)から
電子申請できます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



青梅市 温泉助成券

検索

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線 2157・2158



日帰り施設



河辺温泉 梅の湯	青梅市河辺町 10-8-1 河辺タウンビル B5・6 階	0428-20-1026
亀の井ホテル 青梅	青梅市駒木町 3-668-2	0428-23-1171
東京 奥多摩温泉 おくたま路	青梅市二俣尾 2-371	0428-78-9711
奥多摩温泉 もえぎの湯	西多摩郡奥多摩町氷川 119-1	0428-82-7770
檜原温泉センター 数馬の湯	西多摩郡檜原村数馬 2430	042-598-6789
生涯青春の湯 つるつる温泉	西多摩郡日の出町大久野 4718	042-597-1126
秋川溪谷 瀬音の湯	あきる野市乙津 565	042-595-2614
丹波山温泉 のめこい湯	山梨県北都留郡丹波山村 778-2	0428-88-0026
多摩原流 小菅の湯	山梨県北都留郡小菅村 3445	0428-87-0888
日帰り天然温泉 さわらびの湯	埼玉県飯能市大字下名栗 685	042-979-1212
フレッシュランド西多摩 よつ葉の湯	羽村市羽 4225	042-570-2626

生きがい



宿泊施設



鮎美の湯(東京都)	亀の井ホテル 青梅	青梅市駒木町 3-668-2	0428-23-1171
岩蔵温泉(東京都)	儘多屋	青梅市小曾木 5-3140	0428-74-4221 070-4807-8279
奥多摩温泉(東京都)	おくたま路	青梅市二俣尾 2-371	0428-78-9711
土湯温泉(福島県)	水織音の宿 山水荘	福島県福島市土湯温泉町 字油畑 55	024-595-2141
岳温泉(福島県)	陽日の郷 あづま館	福島県二本松市岳温泉 1-5	0243-24-2211
	ながめの館 光雲閣	福島県二本松市岳温泉 1-85	0243-24-2101
片品温泉(群馬県)	子宝の湯 しおじり	群馬県利根郡片品村越本 626-1	0278-58-2328
四万温泉(群馬県)	柏屋旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万 3829	0279-64-2255
四万温泉(群馬県)	四万たむら	群馬県吾妻郡中之条町四万 4180	0279-64-2111
	四万グランドホテル	群馬県吾妻郡中之条町四万 4228	0279-64-2211
	三木屋旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万 甲 3894	0279-64-2324
	あやめや旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万 4238-45	0279-64-2438
	つばたや旅館	群馬県吾妻郡中之条町四万 3985	0279-64-2920
上牧温泉(群馬県)	ホテル辰巳館	群馬県利根郡みなかみ町 上牧 2052	0278-72-3055
湯宿温泉(群馬県)	湯本館	群馬県利根郡みなかみ町 湯宿温泉甲 2381	0278-64-0011
増富温泉(山梨県)	観光ホテル金泉閣	山梨県北杜市須玉町小尾 6676	0551-45-0511
	津金楼	山梨県北杜市須玉町小尾 6699	0551-45-0711
美ヶ原温泉(長野県)	ホテルニューことぶき	長野県松本市里山辺 484-1	0263-36-0517
	旬彩 月の静香	長野県松本市里山辺湯の原 101	0263-35-6200
鹿教湯温泉(長野県)	つるや旅館	長野県上田市鹿教湯温泉 1374	0268-44-2121
弥彦温泉(新潟県)	美味満開 名代家	新潟県西蒲原郡弥彦村弥彦 2934	0256-94-2013
六日町温泉(新潟県)	彩食一心 金誠館	新潟県南魚沼市坂戸 1-12	025-772-2377
畑毛温泉(静岡県)	富士見館	静岡県田方郡函南町畑毛 226	055-978-3014

お祝い

95 歳お祝いカード

対 象 当該年度内に95歳になられる方

内 容 95歳の誕生日を迎えられた方に、市内の小学生が制作したお祝いカードをお贈りします。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158

敬老金

対 象 当該年内に、100歳になられる方で9月15日現在、青梅市民の方

内 容 長寿をお祝いする敬老金3万円を9月15日以降にお贈りします。

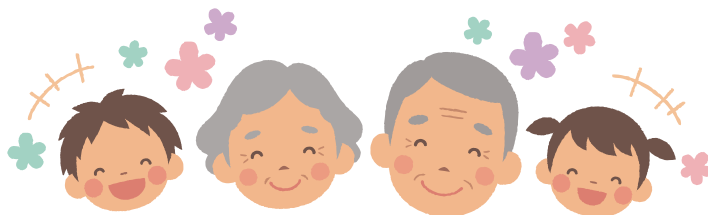
◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158

敬老訪問

対 象 当該年内に、100歳になられる方

内 容 敬老の日に、在宅の100歳の方のうち数名のご自宅を、市長と社会福祉協議会会長が訪問して、そのご長寿をお祝いします。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
社会福祉協議会 0428-22-1233



おいちゃんおばあちゃん
いつも
ありがとう
いっまでもお元気でっ

健康増進

各種健康診査

対 象

●人間ドック受診料助成金事業

30歳以上の青梅市国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者
(保険税・保険料の滞納が無い方)

市が指定する医療機関で人間ドックの全項目の受診を希望した場合に、その費用の一部を助成します。

◆ 担当：健康課特定健診係 内線11-264
(直通) 0428-23-2191

●がん検診 一部費用負担あり

(胃がん・子宮頸がん・乳がん・大腸がん・肺がん)

がん対策の一環として、早期発見・早期治療を目的に検診を実施しています。

◆ 担当：健康課健康推進係 内線11-265
(直通) 0428-23-2191

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

対 象

●特定健康診査

40～74歳の青梅市国民健康保険被保険者

●後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療制度の被保険者

内 容

慢性腎臓病(CKD)や糖尿病等の生活習慣病の発症および重症化予防を目的とする健康診査です。

対象者には、5月下旬に受診券を発送しますので、内容をご確認のうえ市内の指定医療機関で受診してください。

●期間

令和8年6月～11月

●費用

無料

◆ 担当：健康課特定健診係 内線11-264
(直通) 0428-23-2191

健康増進

成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査

対 象

●成人歯科検診 一部費用負担あり

20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の青梅市民の方が対象です。

●後期高齢者歯科健康診査 費用負担なし

後期高齢者医療制度加入者または75歳以上の生活保護受給者等が対象です。

内 容

歯や歯肉の健康を保ち、誤嚥性肺炎等を予防するため、歯科健康診査を行う予定です。市内の指定医療機関で、歯や歯肉の検査を実施します。

●期間

令和8年9月～11月

●費用

自己負担額:成人歯科検診500円

◆担当：健康課健康推進係(成人) 内線11-265
特定健診係(後期高齢者) 内線11-264 (直通)0428-23-2191

高齢者インフルエンザ予防接種

一部費用負担あり

対 象

- ・接種日に65歳以上の方
- ・接種日に60歳以上65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の障害または免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望する方

内 容

●期間・方法

令和8年10月～令和9年1月

本人確認書類をお持ちのうえ、実施医療機関で接種してください。

●接種回数

接種回数:1回

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等の方は支援給付受給証明書を医療機関に提出することにより、自己負担なく接種できます。

そ の 他

自己負担額や実施医療機関等は決定次第広報等でお知らせします。

◆担当：健康課予防係 内線11-252 (直通)0428-23-2191

新型コロナウイルス感染症予防接種

一部費用負担あり

対 象

- ・接種日に65歳以上の方
- ・接種日に60歳以上65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の障害または免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望する方

内 容

●期間・方法

令和8年10月～令和9年3月

本人確認書類をお持ちのうえ、実施医療機関で接種してください。

●接種回数

接種回数:1回

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等の方は支援給付受給証明書を医療機関に提出することにより、自己負担なく接種できます。

そ の 他

自己負担額や実施医療機関等は決定次第広報等でお知らせします。

◆担当：健康課予防係 内線11-252 (直通)0428-23-2191

高齢者肺炎球菌予防接種

一部費用負担あり

対 象

- ・ 65歳の方
- ・ 接種日に 60 歳以上 65 歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の障害または免疫機能障害により身体障害者手帳 1 級相当で接種を希望する方

内 容

●期間・方法

65歳の誕生日の前日から 66 歳の誕生日の前日まで。
誕生日月の翌月に送付されたハガキと本人確認書類をお持ちのうえ、実施医療機関で接種してください。
(実施医療機関等の詳細については、ハガキをご確認ください。)

●費用

自己負担額は、各医療機関が定めた接種料金から 5,500 円の公費助成分を差し引いた金額です。

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等の方は支援給付受給証明書を医療機関に提出することにより、自己負担なく接種できます。

◆担当：健康課予防係 内線11-252 (直通)0428-23-2191

带状疱疹予防接種

一部費用負担あり

対 象

- ※すでに助成を受けて带状疱疹予防接種を完了している方は対象外です。
- ・ 令和 8 年度中に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳および 100 歳になる方
- ・ 接種日に 60 歳以上 65 歳未満の免疫機能障害により身体障害者手帳 1 級相当で接種を希望する方

内 容

●期間・方法

令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日
対象者にはハガキを送付します。ハガキと本人確認書類をお持ちのうえ、実施医療機関で接種してください。
(実施医療機関等の詳細については、ハガキをご確認ください。)

●接種回数・費用

どちらか一方のワクチンの費用を一部助成します。

- ・ ビケン（生ワクチン） 1 回 4,000 円
- ・ シングリックス（不活化ワクチン） 2 回 10,000 円 / 回

自己負担額は、各医療機関が定めた接種料金から上記公費助成分を差し引いた金額です。

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等の方は支援給付受給証明書を医療機関に提出することにより、自己負担なく接種できます。

◆担当：健康課予防係 内線11-252 (直通)0428-23-2191

健康増進

梅っこ体操【青梅市介護予防オリジナル体操】

対 象

市民

内 容

いつまでも元気に暮らしていただくよう、介護予防のために制作しました。年齢問わず楽しんでできる体操となっています。パンフレット配布のほか、CD・DVDの貸し出しも行っておりますので、ご希望の方は担当までお問い合わせください。また、動画は青梅市公式 YouTube チャンネルでも公開しています。

詳細は下記二次元コードからご覧ください。

※CD・DVDは中央図書館でも貸し出しています。



◆ 担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127

介護予防教室

対 象

65歳以上の方（教室によっては対象条件がとなります）

内 容

介護予防について学ぶ教室を開催しています。

詳細は広報おうめなどでお知らせします。

◆ 担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127

介護予防リーダーによる通いの場

内 容

介護予防リーダーとは、青梅市介護予防リーダー養成講座を受講し、地域で運動の場や交流の場をつくっていくために勉強した方々です。市内では、現在約 80 名の介護予防リーダーが自分たちの地域を元気にしようとそれぞれの通いの場で活躍しています。みなさんも通いの場に参加して、リーダーや仲間と一緒に介護予防に取り組みませんか？

※それぞれの通いの場で活動日や対象者が異なります。通いの場への見学や参加を御希望の方は、担当の地域包括支援センター（18 ページ参照）にお問い合わせください。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線 2127

介護予防リーダー養成講座

対 象

市民

内 容

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために、自主的に介護予防のための活動を行う介護予防リーダーを養成します。詳細は広報おうめなどでお知らせします。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線 2127

地域の相談窓口

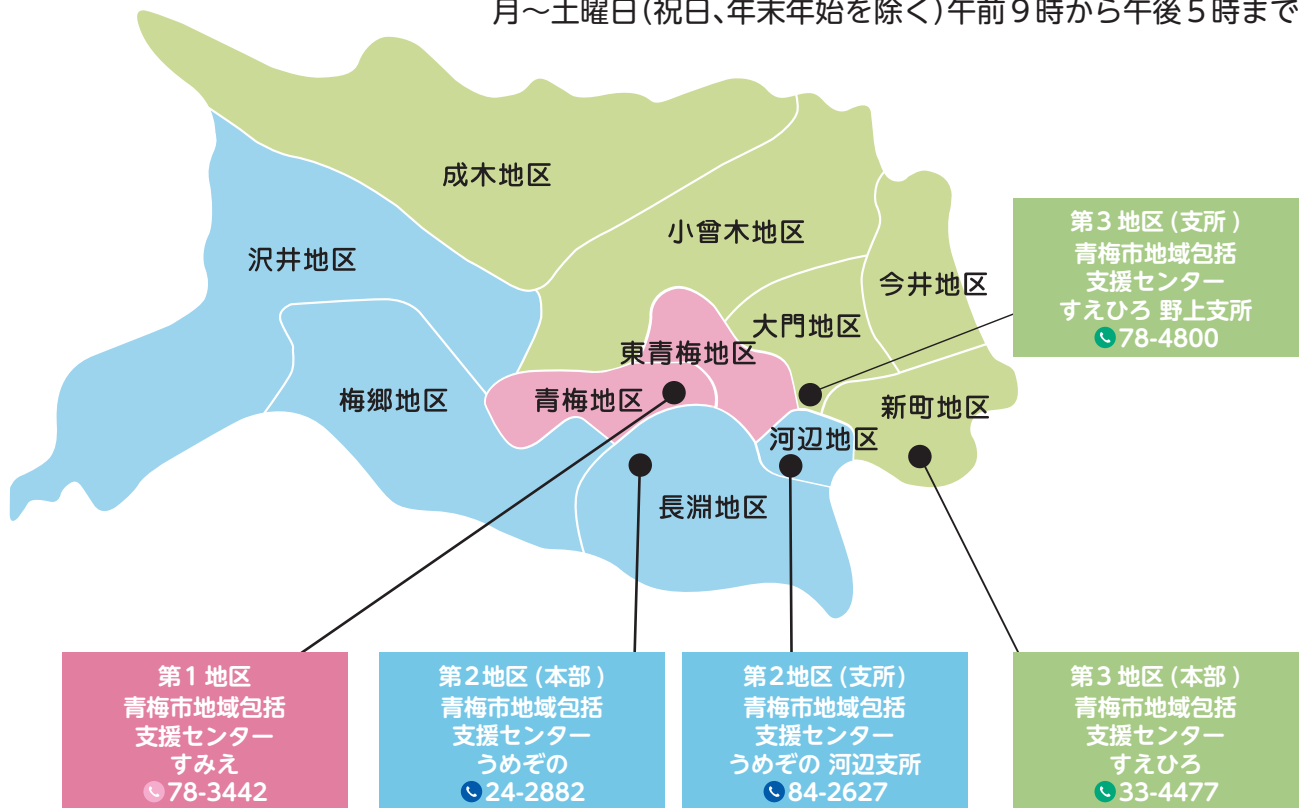
地域包括支援センター

青梅市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族を様々な面から支援するための総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が、高齢者の健康や生活、介護の困りごとなどのご相談を無料でお受けしています。

青梅市では、3か所の「地域包括支援センター」と2か所の「支所」による計5か所の窓口を設置しています。お気軽にご相談ください。

※相談対応時間

月～土曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時から午後5時まで



名 称	所在地	担当地区
～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

名 称	所在地	担当地区
～第2地区～ 青梅市地域包括支援センター うめぞの	(本部) 駒木町 3-594-1 (河辺支所) 河辺町 10-6-1 トミタワー 602	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

名 称	所在地	担当地区
～第3地区～ 青梅市地域包括支援センター すえひろ	(本部) 末広町 1-4-5 (野上支所) 野上町 4-4-5 藤村ビル3階2号室	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

地域の相談窓口

対 象

高齢者およびその家族等

内 容

地域包括支援センターでは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門の職員が連携して次の業務に取り組めます。

【総合相談・支援】

地域の高齢者やご家族からの相談を受け、介護保険サービスをはじめ、さまざまな制度や地域資源を活用した総合的な支援を行います。

【権利擁護、虐待の早期発見・防止】

高齢者が安心して生活することができるように「権利擁護」（人権や財産を守る取り組みや消費者被害防止など）および「虐待防止」の窓口として、成年後見制度の活用や虐待の早期発見・防止をすすめます。

【介護予防ケアマネジメント】

要支援 1・2 の方や、基本チェックリスト該当者に対して、介護予防ケアプランを作成します。また、自主的な介護予防への取り組みを支援します。

【各種サービス申請代行】

高齢者の在宅での介護についての相談をお受けするとともに、関係機関と連絡調整を行い、各種サービスの申請代行を行います。

【地域のケアマネジャーへの支援・地域づくりに向けた支援など】

地域のケアマネジャーへの指導・助言やネットワークづくりなどを進めます。また、「高齢者が暮らしやすいまち」を目指して、さまざまな関係機関と連携し、地域づくりを支援します。

介護サービス相談員

対 象

介護保険における介護サービス利用者および家族等

内 容

介護保険施設または居宅等を訪問し、介護サービス利用についての話を聞き、相談に応じる等の活動を行う相談員を派遣します。

◆ 担当： 高齢者支援課包括支援係 内線2129



日常生活支援

配食サービス

対 象

おおむね65歳以上の一人暮らしまたは、高齢者だけの世帯の方で、心身機能の低下により炊事が困難と思われる方

内 容

業者による昼食の配送を行います。
希望によりきざみ食も選択できます。

【配送日】 月曜日から金曜日の間で3日間まで選択できます。

【自己負担】 1食につき400円です。

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始の期間は利用できません。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
申請は地域包括支援センターへ（18ページ参照）

紙おむつの給付

対 象

おおむね65歳以上の方で、失禁・寝たきり状態にある等の理由で紙おむつを必要としている方で、市民税非課税の世帯で在宅の方

内 容

紙おむつ、尿とりパッド等を毎月給付します。

給付内訳は対象者一人につき月額8,000円を限度とします。

種類・数量は自由に選択できます。給付額の1割の費用負担が必要です。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
申請は地域包括支援センターへ（18ページ参照）

寝具乾燥サービス

対 象

65歳以上の寝たきりの方がいる世帯、65歳以上で一人暮らしの方、65歳以上の方だけの世帯で、寝具乾燥が困難な方

内 容

月に1回、4枚までの寝具乾燥サービスを1割の費用負担(297円)で行います。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
申請は地域包括支援センターへ（18ページ参照）

補聴器購入費の助成

対 象

対象者：以下の項目をすべて満たす方

1. 青梅市に住所を有する、満 65 歳以上の方（申請年度中に 65 歳になる方を含みます。）
2. 住民税非課税の方
3. 聴覚障害による身体障害者手帳をお持ちでない方
4. 過去 5 年以内に本事業による助成を受けていない方
5. 耳鼻咽喉科を受診し、両耳または片耳の聴力レベルが中等度難聴（平均聴力レベルが 40 デシベル以上 70 デシベル未満）以上であると診断を受け、その意見書等を得ることができる方

内 容

加齢による聴力機能の低下で、日常生活に不便を感じている高齢者を対象に、補聴器の購入費（上限 40,000 円）を助成します。

上記の QR コードからも事前確認依頼書の提出ができます。

注意事項

助成金交付決定前に購入した補聴器は、助成の対象外となりますので事前にご相談ください。

インターネット（右記二次元コード）から電子申請できます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



青梅市 補聴器助成

検索

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158

日常生活支援

訪問理美容サービス

対 象

65歳以上で介護保険要介護 3、4、5 の認定があり在宅の方

内 容

訪問サービス券を交付し、自宅で理美容を受ける際の訪問料金（出張料）を助成します。
年間 6 回分を限度に交付します。

インターネット(下記二次元コード)から電子申請できます。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

青梅市 訪問理美容

検索



◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158

住宅改造費の助成

対 象

おおむね65歳以上の方で、住宅の改造が必要と認められる方
(介護保険による要介護認定の判定を受けてください。)

内 容

以下の種目において、必要と認められる方に、基準額まで1割（一定以上所得者は2割または3割）の自己負担で現物助成します。
※自己負担額について、介護サービスを利用する場合の利用者負担割合が2割または3割となる所得基準に該当する世帯については、自己負担が2割または3割となります。

種 目	基 準 額	要介護認定の要件
浴槽	379,000円	介護保険による要介護認定が必要
流し台	156,000円	
洋式便器	106,000円	
手すりの取付け等 (介護保険と同様の内容)	200,000円	介護保険による要介護認定の 判定結果が非該当(自立)

介護保険の調査とは別に本人の身体状況等および家屋の訪問調査があります。
また、工事着工後の申請については助成できませんので、事前に申請してください。
なおリフォーム※を目的とした工事は対象外になります。
※リフォーム・・・新築時の目論見に近づくように復元する（修繕）。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
申請は地域包括支援センターへ（18ページ参照）

日常生活支援

日常生活用具の給付

対 象

65歳以上の方で、介護保険で非該当(自立)と判定されたが介護用品の給付が必要と認められる方

内 容

入浴補助用具、歩行補助車(シルバーカー)等を基準額まで1割(一定以上所得者は2割または3割)の費用負担で給付します。

※費用負担については、住宅改造費の助成(22ページ参照)と同じです。

◎基準額

- ・腰掛便座 51,500円・入浴補助用具 90,000円
- ・歩行支援用具 53,600円・段差解消機 50,500円
- ・歩行補助車(シルバーカー) 35,100円

※介護保険とは別に本人の身体状況等の訪問調査があります。
購入後の助成はできませんので、事前に申請してください。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
申請は地域包括支援センターへ(18ページ参照)

介護 DVD の貸出し

対 象

一般市民、ボランティアグループ、福祉施設、団体関係者など

内 容

在宅の介護者やボランティアの方々に、高齢者の介護のための DVD を無料で貸し出します。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158

独居高齢者安心見守り支援事業

対 象

70歳以上の独居高齢者

内 容

日常的に使う部屋の電球(トイレ、洗面台、リビング等)の1つを通信機能のある LED 電球に付け替え、それが一定時間連続で電球の点灯または消灯がなかった場合に、あらかじめ設定した家族等の連絡先に通知されるサービスです。プランにより初期費用や月額利用料、サービス内容が異なります。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2126

日常生活支援

障害者控除対象者認定書の発行

対 象

65歳以上の方で、要介護認定を受けられている寝たきりの方や認知症の方など
所定の要件に該当する方

内 容

所得税や市民税・都民税の申告の際に障害者控除を受けるために必要な障害者
控除対象者認定書を発行します。本人またはその親族が申請できます。詳しくは、
担当までお問い合わせください。

インターネット(下記二次元コード)から電子申請できます。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

青梅市 障害者控除

検索



◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158

いきいきサービス

対 象

おおむね65歳以上の方または障害をお持ちの方で、在宅での日常生活に困っている方

内 容

市民の助け合いによる登録者の協力を得て、在宅での日常生活に必要な家事などの
お手伝いをします。

利用料金

1時間 1,000 円(税込)
また、交通費を負担していただくことがあります。

◆担当：社会福祉協議会 0428-22-1233



車いすの貸出し

対 象

歩行困難な方

内 容

散歩、通院、旅行等で車いすが必要な場合、無料でお貸しします。
貸出期間は、原則として最長 1 か月間です。

◆担当：社会福祉協議会 0428-22-1233



日常生活支援

救急通報システム

対 象

おおむね65歳以上の一人暮らしの方、高齢者だけの世帯の方等で、発作を起こしやすい病気等があり日常生活を営む上で常時注意を必要とする方で、設置が必要と認められる方

内 容

家庭での急な発病等のとき、民間受信センターへの通報により、現場派遣員による速やかな援助が受けられるサービスです。なお、本人の身体状況等の調査があります。

本人が住民税課税の方

設置時に7,030円程度の費用負担

本人が住民税非課税の方

自己負担なし

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
申請は地域包括支援センターへ（18ページ参照）

緊急通報サービス

対 象

おおむね65歳以上の方または障害をお持ちの方で、在宅での日常生活に不安のある方。同居の家族の有無は問いません。

内 容

急な発病、発作、けが、押し売りなど、身の危険を感じたとき、ペンダント型救急ボタンを押すと24時間体制の警備会社に通報され、所定の連絡などを行います。

基本料金

（緊急通報・非常ボタン・火災感知器・防犯）

月額 4,235円(税込)

※ご希望により別料金で、下記システムをご利用いただけます。

※ライフ監視システム

月額 523円(税込)

※ガス監視システム

月額 942円(税込)

※火災感知器増設

月額 156円(1個あたり・税込)

※防犯センサー増設

別途費用負担あり

◆担当：社会福祉協議会 0428-22-1233

住宅火災通報システム

対 象

おおむね65歳以上の一人暮らしの方等で設置が必要と認められる方

内 容

①火災で緊急事態になったとき、火災警報器と専用の通報機との連動により、消防車の出動が受けられるサービスです。本人の生活状況などの調査があります。

※固定電話（アナログ回線）が必要です。

②電磁調理器等の専用通報機を除く機器の単品給付を行い、初期警報・消火とその予防を図ります。

本人が住民税課税の方は、設置時に①18,070円程度、②1,550円～の自己負担があります。住民税非課税の方は自己負担はありません。

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158
申請は地域包括支援センターへ（18ページ参照）

日常生活支援

地域福祉権利擁護事業

対 象

物忘れなどの認知症の症状や、知的障害、精神障害などによって必要な福祉サービスを自分の判断で適切に選択・利用することが難しい方

内 容

- ①福祉サービスの利用援助（必須）
- ②日常的金銭管理サービス（オプション）
- ③書類等の預りサービス（オプション）

◆担当：成年後見・権利擁護センターおうめ（社会福祉協議会）0428-23-7868

成年後見制度推進事業

対 象

認知症や障害等により判断能力が十分でない方、資力や身内の有無によらず成年後見制度を必要とされる方およびその支援者

内 容

成年後見制度の利用や権利擁護のための相談支援と、判断能力が十分でない方の日常生活を支えるため、関係機関と連携しサポートを行います。

◆担当：成年後見・権利擁護センターおうめ（社会福祉協議会） 0428-23-7868
地域福祉課庶務係 内線2333・2334

福祉専門無料相談

内 容

成年後見、遺言および相続等に関する相談を弁護士がお受けします。
(1件30分)事前に予約が必要です。

時 間

第2火曜日 9時30分～11時30分
第4水曜日 17時～20時
※会場の都合等により、変更の場合あり

会 場

地域支援センター
※福祉センター 2 階から地域支援センター
(東青梅 5-22-2)へ移転しました。



◆担当：成年後見・権利擁護センターおうめ（社会福祉協議会）0428-23-7868

防犯機器等購入費補助制度

対 象

市内に住民登録があり、その住居に居住している世帯(1世帯につき申請は1回限り)

内 容

個人住宅の侵入盗被害防止に有効な防犯機器(防犯カメラや玄関ドアのスマートロック化など)の購入・設置工事費に対し、最大2万円(補助対象経費の2分の1)を補助します。

※室内用みまもりカメラは対象外

※本制度の申請期限は令和9年2月28日までです。



◆担当：市民安全課市民安全係 内線2311

自動通話録音機無償貸与

対 象

65歳以上の高齢者がいる世帯

内 容

振り込め詐欺等の特殊詐欺対策として、自動通話録音機の無償貸出しを行っています。貸与期間は3年間です。

電話機と電話回線の間に、簡単に取り付けられます。

※台数に限りがありますので、事前にお問い合わせください。



◆担当：市民安全課市民安全係 内線2311

消費者相談

対 象

契約・解約や販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブルでお困りの方

内 容

専門の消費生活相談員が相談をお受けします。相談は無料です。
電話または来所にて受け付けています。

① 青梅市消費者相談室(青梅市役所市民安全課内)

相談専用電話 0428-22-6000

相談日時 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前10時～12時および午後1時～4時
毎月第2・4火曜日は、午後6時まで受付

② 東京都消費生活総合センター

住所 新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 16 階

相談専用電話 03-3235-1155

相談日時 月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時

③ 消費者ホットライン

全国共通電話番号 局番なし 188(いやや)

●地方公共団体が設置している身近な消費生活相談窓口をご案内します。

●土日、祝日についても、地域の消費生活センターが開所していない場合には、国民生活センターで相談の補完をするなど、年末年始(12月29日～1月3日)を除いて、原則毎日利用できます。

◆担当：①市民安全課市民相談係 内線2312・2313・2314

②東京都消費生活総合センター

③国民生活センター

日常生活支援

家具転倒防止器具等支給取付事業

対 象

次の①～③のいずれかに該当し、かつ、今までに青梅市から家具転倒防止器具などの支給を受けたことのない世帯

①立川断層が推定されるライン周辺の地域および立川断層帯地震の際に震度6強以上が想定される地域のうち、下記に掲げる地域内にお住まいの世帯

地 区	丁 目	地 区	丁 目
駒木町	2丁目、3丁目	和田町	全域
長 淵	1丁目～5丁目、8丁目、9丁目	富 岡	全域
友田町	全域	小曾木	1丁目、2丁目、4丁目、5丁目
千ヶ瀬町	1丁目～3丁目	成 木	1丁目、2丁目
吹 上	全域	東青梅	全域
野上町	全域	師岡町	全域
大 門	全域	新 町	全域
塩 船	全域	末広町	全域
谷 野	全域	河辺町	全域
木野下	全域	藤 橋	全域
今 寺	全域	今 井	全域
畑 中	3丁目		

②満65歳以上の方のみの世帯(市内全域が対象となります。)

③身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方がいる世帯(市内全域が対象となります。)

内 容

大きな地震が発生した際は、倒れてきた家具等によりけがをする方が多く発生します。市では、家具等の転倒を防止するため、家具転倒防止器具等の無料支給・取付を行います。

※要件に該当する方が医療機関に入院または施設等に入所している場合は対象としないことがあります。

◆担当：申し込み
問い合わせ

防災課危機管理係……………内線2503
防災課危機管理係……………内線2503
高齢者支援課いきいき高齢者係…内線2158
障がい者福祉課庶務係……………内線2131

日常生活支援

見守り支援ネットワーク

対 象 市民

内 容 民間事業者等と市では見守りに関する協定を締結しており、日常業務の中で「緩やかな見守り」を行っています。民間事業者等が異変を発見した場合は市へ連絡をいただき、市では関係機関や地域と連携し、安否確認等を行います。



このマークが目印です。

日常生活支援

◆担当：高齢者支援課いきいき高齢者係 内線2157・2158

青梅市見守り支援ネットワーク事業協定締結事業者一覧

(令和8年4月1日現在)

協定締結事業者 (48社)	
東京電力パワーグリッド株式会社立川支社	青梅信用金庫(市内店舗)
青梅ガス株式会社	生活協同組合パルシステム東京
青梅 LPG 協会	アルフレッサ株式会社青梅支店
日本郵便株式会社青梅郵便局	青梅市商店会連合会
日本郵便株式会社御岳郵便局	アイザワ証券株式会社青梅支店
一般廃棄物収集運搬業者 青梅新興株式会社	株式会社村尾組そうしんホール青梅
一般廃棄物収集運搬業者 スイハン企業株式会社	京王自動車株式会社
一般廃棄物収集運搬業者 株式会社大島商事	株式会社オザム
朝日新聞販売店・毎日新聞販売店 8 店舗	株式会社スズケン福生支店
読売新聞販売店 5 店舗	住友生命保険相互会社東京西支社
ヤマト運輸株式会社青梅支店	むさし証券株式会社飯能支店
東京都水道局	株式会社セブン・イレブン・ジャパン
生活協同組合コープみらい	有限会社 A.R.C
第一生命保険株式会社立川支社	東都生活協同組合
多摩きた生活クラブ生活協同組合	東邦薬品株式会社八王子・羽村営業所
株式会社いなげや	東京ヤクルト販売株式会社
西武信用金庫(市内店舗)	あいおいニッセイ同和損害保険会社株式会社東京西支店
あいおいニッセイ同和インシュアランスサービス株式会社立川支店	大東建託株式会社青梅支店
株式会社富士薬品	(順不同)

日常生活支援

指定収集袋の減免

対 象

世帯全員が65歳以上かつ前年度の市民税非課税の世帯

内 容

年度に一回、指定収集袋を無料で交換できる引換券をお送りします。中型以下の種類を最大10組(100枚)まで選び、指定収集袋取扱店、市役所清掃リサイクル課、リサイクルセンター、各市民センターで受け取ることができます。過去に一度も申請したことがない世帯は、本人確認が取れるもの(マイナンバーカード、運転免許証)をお持ちのうえ、申請先へお申し込みください。別世帯の方が代理で申請する場合は、委任状が必要となります。

※市内に転入された方は、前の住所地で現世帯全員分の非課税証明書の取得が必要な場合があります。
詳細はお問い合わせください。

申 請

清掃リサイクル課 または 各市民センターへ

◆担当：清掃リサイクル課清掃係 内線2514・2515

粗大ごみ運び出しサービス

対 象

世帯全員(中学生以下の子どもを除く)が次のいずれかに該当する世帯

- ①65歳以上の方
- ②身体障害者手帳などをお持ちの方
- ③愛の手帳をお持ちの方
- ④精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ⑤要介護認定を受けている方
- ⑥妊婦の方

内 容

粗大ごみをご自身で出すことができない場合、市で委託している業者が自宅に伺い、無料で運び出しを行います。(ただし、粗大ごみの処理手数料は有料です。)

◆担当：申し込み 粗大ごみ自宅回収専用受付 0428-23-5805
問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係 内線 5550

おむつの無料排出

対 象

市民

内 容

燃やすごみの収集日に、家庭から出る成人用・子ども用のおむつを無料で回収しています。汚物を取り除き、透明または半透明の袋に入れて排出してください。なお、ペット用のおむつは対象外となるため、燃やすごみの指定収集袋に入れて排出してください。

◆担当：清掃リサイクル課清掃係 内線2514・2515

特別障害者手当

対 象

おおむね身体障害者手帳 1・2 級程度および愛の手帳 1～2 度程度、もしくはそれらが重複している方、またはこれらと同等の疾病、精神障害の方など、重度の障害があるため、日常生活において常時特別な介護が必要な 20 歳以上の方に支給される手当です。身体障害者手帳または愛の手帳を取得していなくても、具体的な疾病、外傷により心身に障害がある方は認定される場合があります。ただし、加齢に伴う心身機能の低下は、基本的に非認定となります。また、施設に入所している方、病院等に 3 か月を超えて入院している方、所得制限基準を超える方は対象外となります。

内 容

受給資格が認定されると、申請月の翌月分から、毎年2月・5月・8月・11月に各月の前月分までの手当が支給されます。

◆担当：障がい者福祉課庶務係 内線2131・2132

日常生活支援

高齢者世帯への貸付（生活福祉資金貸付制度）

対 象

介護や療養を必要とする65歳以上の高齢者のいる世帯です。高齢者のために貸付が必要であり、返済の見通しがたつ場合に限りです。その他、内容別にも条件があります。ご相談いただいた結果、貸付ができない場合もありますので、収入基準も含めて詳細はお問い合わせください。

内 容

- ・ 転居等に必要な費用
- ・ 福祉用具等の購入に必要な費用
- ・ 住宅改修等に必要な費用
- ・ 療養に必要な費用
- ・ 介護サービスを受けるために必要な費用

※上記の費用内容により、貸付の限度枠が異なります。

◆ 担当：社会福祉協議会 0428-22-1233

葬儀生前契約サポート事業

対 象

単身等で死後の葬儀や納骨等を任せられる親族等がいない市民であって、次のすべてに該当する方

- 単身世帯あるいは高齢者(65歳以上)のみの世帯に属する方
- ご自身の葬儀を任せられる親族等がいない方
- 健康保険料を控除したご本人の月収入額が20万円以下の方
- ご本人の預貯金の合計額が250万円以下の方
(※なお、生命保険等に参加している場合には、申請時における解約返戻金見込額を上記の額に合算します。)
- ご本人の所有する不動産の評価額および有価証券の価格の合計額が500万円以下の方
- ご本人の葬儀生前契約に対する意思が明瞭な方

内 容

ご自身の葬儀について、事前に相談し決めておくことで安心して生活を送れるように、市内葬儀事業者と葬儀の生前契約を締結するためのサポートを行います。

◆ 担当：地域福祉課地域支援係 内線 3360

高齢者向けの施設と住まいの種類

高齢者向けの住まいとして、次の種類があります。

それぞれ入居・入所に要件がありますので、サービスの内容等詳細は施設にお問い合わせください。

介護保険によるサービス

◆ 施設サービス ◆

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	原則として 要介護3以上	常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方が対象です。 終身的に住むことができます。
介護老人保健施設	要介護1以上	病状が安定している方に、医学的管理のもとで看護、介護やリハビリテーションを行う施設です。 日常的介護も含めたケアで家庭への復帰を支援します。
介護医療院	要介護1以上	長期療養のための医療と日常生活上の世話を一体的に提供する施設です。

◆ 地域密着型サービス ◆

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	要支援2以上	認知症の高齢者が5～9人を1ユニットとして、家庭的な環境の中で共同生活を営む施設です。
地域密着型特定施設 入居者生活介護	要介護1以上	食事や生活支援サービスおよび介護サービスを受けることができる施設(定員29人以下)です。 施設職員が介護サービスを提供します。 市内にはありません。
地域密着型 介護老人福祉施設	要介護3以上	常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方が対象です。終身的に住むことができます。定員は29人以下です。市内にはありません。

高齢者向けの施設と住まいの種類

介護保険以外の施設・住まい

軽費老人ホーム (市内にはありません。)	ケアハウス		食事、入浴の準備、その他日常生活上必要なサービスを提供します。 介護の必要に応じてホームヘルパーなどの在宅サービスを提供します。 (※特定施設入居者生活介護の指定を受けている施設もあります。)
	A型	60歳以上の方	食事、入浴の準備、その他日常生活上必要なサービスを提供します。
	B型		通常は利用者が自炊して生活し、必要に応じて相談を受け、病気の時の食事などのサービスを提供します。
	都市型		都市部等において所得が低い高齢者でも入居できるよう家賃等の利用料を低額に抑えた軽費老人ホームです。 食事、入浴の準備、その他日常生活上必要なサービスを提供します。
有料老人ホーム	介護付 (※特定施設入居者生活介護)	要支援1以上	生活支援や介護サービスを施設職員が提供します。
	住宅型	60歳以上の方	生活支援サービスを提供します。 介護サービスは外部に委託します。
	健康型		食事等のサービスを提供します。 介護が必要になった場合には退去しなければなりません。
サービス付き 高齢者向け住宅		60歳以上の方	バリアフリー構造等を有する高齢者向けの住宅で、見守りや生活相談等のサービスを提供します。 (※特定施設入居者生活介護の指定を受けている施設もあります。)

高齢者向けの施設と住まいの種類

都内施設一覧については、都ホームページをご覧ください。

東京都 施設をお探しの方

検索

※特定施設入居者生活介護とは……

介護保険の指定を受けた軽費老人ホームや有料老人ホームなど、食事や生活支援サービスを受けることができる施設です。施設職員が介護サービスを提供します。

介護保険による介護(介護予防)サービス

介護保険の詳細については、別冊の「みんなで支える老後の安心 介護保険」
「市内介護保険サービス提供事業者一覧」をご覧ください。
(市役所本庁舎1階10A窓口介護保険課で配布しています。
市のホームページからも閲覧・ダウンロード出来ます。)

介護保険によるサービス

対 象

介護保険要介護認定により要支援 1・2、要介護 1～5 と認定された方

内 容

以下のサービスを1割(一定以上所得者は2割または3割)の負担で利用できますが、
要介護度によって利用できるサービスや利用上限額が異なります。
また、在宅でサービスを利用する場合は必ず居宅(または介護予防)サービス計画
(ケアプラン)の作成が必要です。詳しくは、事前に介護保険課またはお住まいの地域を
管轄する地域包括支援センターへご相談ください。

居宅サービス

- 訪問・通所によるサービス
訪問介護(ホームヘルプサービス)※、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリ
テーション、通所介護(デイサービス)※、通所リハビリテーション(デイケア)、
居宅療養管理指導
- 短期入所系サービス(ショートステイ) 短期入所生活介護、短期入所療養介護
- その他
特定施設入居者生活介護、福祉用具購入、福祉用具貸与、住宅改修

地域密着型サービス

- 地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、
看護小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)、
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

施設サービス (要介護者のみ)

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム・原則要介護3以上の方)、
介護老人保健施設、介護医療院

※要支援認定で訪問型サービス(ホームヘルプサービス)と通所型サービス(デイ
サービス)を利用する場合は、次ページの介護予防・生活支援サービス事業をご覧
ください。

◆担当：介護保険課介護保険管理係 内線2121・2122・2123
各地域包括支援センター(18ページ参照)

介護保険による介護(介護予防)サービス

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、大きく2つの事業に分類されます。

①介護予防・生活支援サービス事業

対 象

- 要支援 1・2 と認定された方
- 基本チェックリストで事業対象者と判定された方
※基本チェックリストとは、日常生活に必要な生活機能や心身の状況についての質問で 25 項目あります。

内 容

以下のサービスを利用する場合は、利用者負担があります。

- 家事援助や身体介護を行うサービス
- 運動などによる生活機能向上のためのサービス
※サービスを利用するには原則「サービス計画(ケアプラン)」を作成する必要があります。サービス計画とは、利用者が自立した日常生活を送るために必要な介護サービスをいつ、どれだけ利用するかを決める計画書です。

②一般介護予防事業

対 象

65歳以上の方

内 容

介護予防と年齢に応じた健康づくりのために、正しい知識の普及や体操を実施しています。

体操教室などの詳細については、お住まいの地域包括支援センター(18 ページ参照)へお問い合わせください。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2128
各地域包括支援センター(18 ページ参照)



認知症施策

認知症の方を地域で支え、認知症になっても住みやすいまちづくりを目指し、関係団体との連携や認知症高齢者、その家族への支援を強化していきます。

認知症ケアパス

認知症の概要について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になった時の不安を少しでも軽減していただけるよう、認知症の進行状況に応じて、青梅市でどのようなサービスや支援を利用することができるかをまとめた認知症ケアパスを作成しました。認知症への不安解消や安心して暮らしていくための参考として、ぜひご活用ください。

認知症ケアパスはデータでもご覧いただけます。
詳しくは二次元コードまたは「青梅市ケアパス」で検索してください。



青梅市ケアパス

検索

◆担当・認知症ケアパス配布場所：高齢者支援課包括支援係 内線2127
各地域包括支援センター（18 ページ参照）

認知症初期集中支援チーム

医師・医療・介護の認知症支援チームが訪問し、早期に関わり、早期診断・早期対応できるよう初期支援を行います。

対 象

青梅市在住の 40 歳以上の市民で、自宅で生活をしており、認知症が疑われる方や、認知症でお困りの方で、医療や介護サービスに繋がっていない方、または医療や介護サービスにつながっているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、家族等が対応に苦慮している方。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2128
各地域包括支援センター（18 ページ参照）

認知症支援コーディネーター事業

対 象

最近物忘れが多くなるなど、認知症と思われる症状がある方

内 容

認知症の方とその家族を支援するため、各地域包括支援センターに配置した認知症支援コーディネーターが、認知症の疑いのある方を把握・訪問し、状態に応じて適切な医療・介護サービスにつなげる等の支援を行います。

◆担当：各地域包括支援センター（18 ページ参照）

認知症施策

高齢者見守り支援事業

対 象

おおむね65歳以上の在宅生活者であって、認知症等により帰りが分からなくなるおそれのあるものを介護する家族等

内 容

衣服や所持品に貼ることのできる二次元コード付き見守りシールを交付します。見守りシールをつけた高齢者を保護した方は、シールの二次元コードを読み取り、伝言板に保護場所などの情報を残します。家族には通知メールが送信され、高齢者の保護に向かうことができます。



共創未来

【シールのイメージ】



【シールのイメージ】を読み取ると「発見者から見たどこシル伝言板の流れ」に関する動画が視聴できます。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2126

認知症高齢者位置探索支援サービス

対 象

認知症の症状もしくは認知症を疑う症状が発現している高齢者のうち、一人で外出することができ、帰りが分からなくなるおそれのある方を介護する家族等

内 容

GPSを利用した位置探索を行う機器を貸与します。ペンダント型と靴にも装着可能な小型の機器があります。

※原則として、月額機器利用料は1割、初期費用や有料オプションは全額、自己負担となります。また、GPS機器を装着させるための靴などの加工料について、5,000円を上限として補助があります。

※申請者、本人ともに住民税非課税の場合は、月額利用料の減免が受けられます。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2126

認知症施策

認知症サポーター養成事業

対 象

市内の団体・グループ等

内 容

認知症サポーター（認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り応援していく方）を養成するためキャラバン・メイト（講師）を派遣します。講師料、テキスト代は無料です。また、市民を対象とした研修も随時実施されますので、広報おうめ等をご覧ください。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127

認知症家族の会

市では認知症施策の一環として、認知症家族の会を支援しています。認知症家族の会は認知症の方の介護をされている家族などが、「介護の悩み、ひとりで抱え込まないで!」を合い言葉に毎月例会や喫茶室等の活動を行っています。

認知症家族の会・青梅ネット

問合せ先 青梅ボランティア・市民活動センター 0428-23-7163

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127

市内の認知症サポート医

認知症医療の知識や技術などを習得するための研修を修了した医師です。認知症の患者さんやその疑いのある方が、地域の中で必要な医療や介護につながるできるよう、案内役・パイプ役を担います。

（一覧表は47ページ～参照）

認知症疾患医療センター

東京都が指定する認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。精神保健福祉士等の専門職が配置されています。

医療法人財団良心会 青梅成木台病院

西多摩医療圏 地域拠点型 認知症疾患医療センター 成木1-447

0428-74-9933

認知症施策

認知症サポート検診事業

対 象

令和7年4月1日時点で70歳から75歳の方
(昭和24年4月2日から昭和30年4月1日生まれの方)
※令和8年度中に、新たな対象者について広報等による周知を予定しています。

内 容

指定医療機関にて問診による認知機能検査を行い、認知症のリスクを判定します。
もの忘れが気になる方や、予防のきっかけを作りたい方は是非ご利用ください。

受診期間

令和9年3月31日まで

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2126

認知症の気づきチェックリスト

対 象

全市民

内 容

御自身や身近な方(御家族等)の状態をパソコンや携帯電話などを使ってチェックするものです。個人情報の入力はなく、利用料も無料です。右の二次元コードまたは「青梅市認知症チェック」で検索してご利用ください。

※出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
「知って安心認知症」(令和6年9月発行)



◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2126

もの忘れ相談会

対 象

全市民

内 容

認知症に関する悩みや不安を解消するため、もの忘れ相談を行っています。
広報などでお知らせいたします。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127
各地域包括支援センター(18ページ参照)

医療制度

後期高齢者医療制度

対 象

75歳以上の方(65歳以上で一定以上の障害があり、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方を含む。)

内 容

マイナ保険証または交付された後期高齢者医療資格確認書を病院に提示することにより、かかった医療費の1割、2割、3割が自己負担額となります。ただし、保険医療に限ります。(※令和4年10月1日から、1割負担の方の一部が2割負担へ変更となりました。)なお、1か月の医療費が自己負担限度額(表1)を超えた部分について、申請により「高額療養費」として払い戻します。(該当者には通知します。)

※高額療養費制度については、現在国により見直しを検討されております。最新の情報を確認したい場合は、厚生労働省および東京都後期高齢者医療広域連合のホームページ等をご参照ください。

(表1)

自己負担限度額 (月額)			
所得区分		外 来 (個人単位で計算)	外 来 + 入 院 (世帯の後期高齢者医療加入者 で合算し計算)
現役並み所得者Ⅲ 課税所得 690 万円以上		270,300 円 + 総医療費が 901,000 円を超えた場合は、 その分の 1%を加算 (140,100 円※1) 年間上限 1,680,000 円	
現役並み所得者Ⅱ 課税所得 380 万円以上		179,100 円 + 総医療費が 597,000 円を超えた場合は、 その分の 1%を加算 (93,000 円※1) 年間上限 1,110,000 円	
現役並み所得者Ⅰ 課税所得 145 万円以上		85,800 円 + 総医療費が 286,000 円を超えた場合は、 その分の 1%を加算 (44,400 円※1) 年間上限 530,000 円	
一 般 I・II		22,000 円 年間上限 216,000 円	61,500 円 (44,400 円※2) 年間上限 530,000 円
住 民 税 非 課 税 世 帯	II	11,000 円 年間上限 96,000 円	25,700 円 (24,600 円※2) 年間上限 290,000 円
	I	8,000 円	15,700 円 年間上限 180,000 円

※1 過去12か月に4回以上高額療養費に該当した場合、4回目以降は<>内の金額。

※2 過去12か月に4回以上高額療養費に該当した場合、4回目以降は<>内の金額。ただし、「外来」の限度額による支給回数は含まない。

●入院時の食費

入院の際には、入院時食事療養費として、1食 550 円の食事回数分の負担をしていただきます。なお、住民税非課税世帯に属する方は、マイナンバー保険証を使用することで、自己負担額が減額されます。マイナンバー保険証をお持ちでない方は、担当窓口で限度額区分の記載された資格確認書の発行を申請してください。

医療制度

●後期高齢者医療高額医療・高額介護合算制度

世帯内で後期高齢者医療・介護保険の両保険から給付を受けることによって、自己負担額が高額になったときは、(表2)の自己負担限度額(毎年8月1日～翌年7月31日までの年額)を超えた分を申請により支払います。

(表2)

		後期高齢者医療制度分と 介護保険分の自己負担額の合算額
現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		2,120,000円
現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		1,410,000円
現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		670,000円
一般Ⅰ・Ⅱ		560,000円
住民税非課税世帯	Ⅱ	310,000円
	Ⅰ	190,000円

◆担当：保険年金課後期高齢者医療係 内線2117・2118

医療制度

70 歳から 74 歳までの医療制度

対 象

健康保険に加入されている 70 歳から 74 歳までの方で、後期高齢者医療制度の適用を受けていない方

内 容

マイナ保険証または加入されている健康保険から交付されている資格確認書を病院に提示することにより、かかった医療費（保険医療に限る）の 2 割（または 3 割）※1 を自己負担とします。なお、70 歳以上の世帯の 1 か月の医療費が自己負担限度額（表 1）を超えた部分について、申請により「高額療養費」として払い戻します。（該当者で国民健康保険に加入されている方は市から通知します。国民健康保険以外（国民健康保険組合を含む）にご加入の方は、加入されている健康保険組合等へお問い合わせください。）

（表1）

自己負担限度額			
所得区分		外 来 (個人単位で計算)	外 来 + 入 院 (世帯単位で計算)
現役並み所得者Ⅲ 課税所得 690 万円以上※1		270,300 円 + 総医療費が 901,000 円を超えた場合は、 その分の 1% を加算 年間上限 1,680,000 円 (140,100 円※2)	
現役並み所得者Ⅱ 課税所得 380 万円以上※1		179,100 円 + 総医療費が 597,000 円を超えた場合は、 その分の 1% を加算 年間上限 1,110,000 円 (93,000 円※2)	
現役並み所得者Ⅰ 課税所得 145 万円以上※1		85,800 円 + 総医療費が 286,000 円を超えた場合は、 その分の 1% を加算 年間上限 530,000 円 (44,400 円※2)	
一 般		22,000 円 年間上限 216,000 円	61,500 円 (44,400 円※2) 年間上限 530,000 円
低所得者 (住民税非課税世帯)	Ⅱ	11,000 円 年間上限 96,000 円	25,700 円 (24,600 円※2) 年間上限 290,000 円
	Ⅰ	8,000 円	15,700 円 年間上限 180,000 円

※1 国民健康保険の場合の判定基準です。国民健康保険以外にご加入の方は、加入されている健康保険組合等へお問い合わせください。

※2 過去 12 か月に 4 回以上高額療養費に該当した場合の 4 回目以降の金額

※入院の際には、入院時食事療養費として、1 食 550 円の食事回数分の負担をしていただきます。なお、低所得者（住民税非課税世帯）に属する方は、申請されると「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、自己負担額が軽減されますので、各担当窓口で申請してください。



医療制度

●高額医療・高額介護合算制度

医療費が高額になった世帯に、介護保険受給者がいる場合、医療保険と介護保険の年間（毎年8月～翌年7月末）の自己負担額を合算し、世帯の負担限度額（表2）を超えた場合、その超えた分が申請により支給されます。

（表2）

		医療保険分と介護保険分の 自己負担額の合算額
現役並み所得者Ⅲ 課税所得690万円以上		2,120,000円
現役並み所得者Ⅱ 課税所得380万円以上		1,410,000円
現役並み所得者Ⅰ 課税所得145万円以上		670,000円
一 般		560,000円
低所得者（住民税非課税世帯）	Ⅱ	310,000円
	Ⅰ	190,000円

※国民健康保険の場合を示しています。国民健康保険以外にご加入の方は、加入されている健康保険組合等へお問い合わせください。

◆担当：加入されている健康保険組合等
国民健康保険の加入者は、保険年金課給付係・資格賦課係
（国民健康保険自動音声ガイダンス） 050-1721-0946

年金

老齢基礎年金

対 象

原則として、保険料を納めた期間と免除された期間および合算対象期間を合せ10年以上ある方が、65歳になったときに支給されます。

※平成 29 年 8 月から10年以上となりました。

内 容

20歳から60歳に達するまでの40年間、すべての期間の保険料を納付した方には月額 70,608 円が支給されます。保険料納付決済期間が 40 年に不足する場合は、不足する期間に応じて減額されます。

支 給 月

2月・4月・6月・8月・10月・12月

◆担当：保険年金課国民年金係 内線2112・2113

年金額について

令和 8 年度の年金額は、法律の規定（物価、賃金変動）により令和 7 年度から 1.9% の引上げとなり、老齢基礎年金の満額は 70,608 円(月額)となります。

◆担当：保険年金課国民年金係 内線2112・2113



市内の病院・医院・診療所

※ ○は認知症サポート医在籍医療機関

令和8年4月現在

医療機関名	所在地	電 話	診療科目	
市立 青梅総合医療センター	東青梅 4-16-5	22-3191	内科・循環器内科・血液内科・腎臓内科・リウマチ科・呼吸器外科・整形外科・化学療法外科・小児科・泌尿器科・眼科・リハビリテーション科・病理診断科・救急科・歯科口腔外科・呼吸器内科・消化器内科・内分泌糖尿病内科・外科・心臓血管外科・脳神経外科・精神科・皮膚科・産婦人科・耳鼻咽喉科・放射線科・臨床検査科・麻酔科・消化器外科・乳腺外科・形成外科・脳神経内科・腫瘍内科	○
田中医院	西分町 2-53	22-2762	内科・循環器内科	
青梅駅前耳鼻咽喉科	本町 120	84-0506	アレルギー科・耳鼻咽喉科・小児科	
笹本医院	住江町 58	24-3955	内科・小児科・皮膚科	
青梅医院	仲町 241	22-2043	内科・小児科	
大河原森本医院	仲町 251	22-2047	内科・小児科・皮膚科・循環器内科・消化器内科・内視鏡内科	
青梅整形外科内科	仲町 291 1F	24-3323	内科・整形外科・皮膚科・リハビリテーション科	
後藤眼科診療所	森下町 508	22-3202	眼科	
青梅三慶病院	大柳町 1412	24-7501	内科・整形外科・循環器内科・リハビリテーション科	
三田眼科	長淵 1-52	24-1345	眼科	
下奥多摩医院	長淵 4-376-1	22-2580	内科・小児科・外科・婦人科・麻酔科	
鈴木慈光病院	長淵 5-1086	22-3126	心療内科・精神科・内科	
井上医院	長淵 7-379	24-2552	内科・胃腸科・小児科・外科	
多摩 リハビリテーション病院	長淵 9-1412-4	24-3798	内科・皮膚科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科	○
友田クリニック	友田町 3-136-1	25-1173	内科・糖尿病内科	
進藤医院	千ヶ瀬町 5-610-11	78-3111	内科・消化器内科・リハビリテーション科	○
青梅 かすみ台クリニック	野上町 3-2-7	20-2334	内科	
荒巻医院	野上町 4-3-6	24-8561	内科・小児科・循環器内科	

市内の病院・医院・診療所

市内の病院・医院・診療所

※ ○は認知症サポート医在籍医療機関

令和8年4月現在

市内の病院・医院・診療所

医療機関名	所在地	電 話	診療科目	
こじま ファミリークリニック	野上町 4-2-16 メゾン・セリゼ 1F	38-2768	内科・リウマチ科・整形外科・ 皮膚科・アレルギー科・代謝 内科・漢方内科・ペインクリ ニック外科・心療内科	
足立医院	野上町 4-9-21	24-6303	内科・外科・皮膚科・泌尿 器科	
青梅慶友病院	大門 1-681	24-3020	内科・精神科・リハビリテー ション科	○
東原診療所	今寺 5-10-46	33-9250	内科・小児科・アレルギー科	
きくち 耳鼻咽喉科クリニック	今寺 5-12-3	32-4187	耳鼻咽喉科	
高木病院	今寺 5-18-19	31-5255	内科・循環器内科・外科・こ う門外科・リハビリテーショ ン科・神経内科・消化器内科・ 呼吸器内科・整形外科・泌尿 器科・リウマチ科・消化器外 科・皮膚科・麻酔科・放射線 科・形成外科・脳神経外科	○
青梅市休日夜間診療所	東青梅 1-167-1	20-7708	内科・小児科	
東青梅診療所	東青梅 1-7-5	25-8651	内科・小児科・泌尿器科・ 外科・眼科	○
野村医院	東青梅1-7-7清水ビル 2F	23-8741	内科・消化器科	
ひがし青梅腎クリニック	東青梅 2-19-10	25-8080	人工透析内科	
小林医院	東青梅 2-10-2	24-2819	内科・外科	
林レディースクリニック	東青梅 3-8-8	20-1887	産婦人科・内科	
やすらぎ在宅診療所	東青梅 4-17-16	21-3355	内科・緩和ケア科・麻酔科	
東青梅整形外科医院	東青梅 5-21-17	21-3681	外科・整形外科・リハビリ テーション科	
土田医院	根ヶ布 2-1370-37	84-0801	内科・外科・消化器科	○
濱松皮膚科	師岡町 3-14-19	22-0150	皮膚科	
中島内科・循環器科 クリニック	師岡町 3-19-13	20-2611	内科・循環器内科	
瀧川メンタルクリニック	師岡町 4-1-8	25-2277	精神科・心療内科	
青梅耳鼻咽喉科	新町 2-16-2	34-9833	耳鼻咽喉科・小児科	
新町皮フ科	新町 2-16-2	33-1112	一般皮膚科・小児皮膚科・ 美容皮膚科	

市内の病院・医院・診療所

※ ○は認知症サポート医在籍医療機関

令和8年4月現在

医療機関名	所在地	電 話	診療科目	
ホームケアクリニック青梅	新町 3-66-3	32-3663	内科・呼吸器内科	
千葉医院	新町 2-32-1	32-5888	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科	
皮膚科・アレルギー科 メディカルクリニック	新町 3-3-1 宇源ビル 1F	33-3109	皮膚科・アレルギー科	
あさひ整形外科 クリニック	新町 3-3-1 宇源ビル 2F	32-4567	整形外科・内科・形成外科・ リハビリテーション科・リウマチ科	
みしま泌尿器科 クリニック	新町 3-3-1 宇源ビル 2F	30-3567	泌尿器科・内科	
新町クリニック	新町 3-56-1	31-5301	内科・消化器内科・婦人科・ 外科・循環器内科・漢方内科・ 脳神経内科・乳腺外科・泌尿器科・呼吸器内科	
酒井医院	新町 4-1-13	32-5432	内科	
野本医院	新町5-11-60	31-7155	内科・循環器内科	
ゆだクリニック	新町 6-5-1	30-0880	内科・循環器内科・呼吸器内科	
青梅順心 眼科クリニック	新町 9-4-4	31-4146	眼科	
東京海道病院	末広町 1-4-5	32-0111	精神科・歯科・内科	○
ナルケン キッズクリニック	河辺町 4-20-4	21-0252	小児科	
青梅腎クリニック	河辺町 5-1-4	23-8100	人工透析内科	
こみ内科クリニック	河辺町10-7-1 イオンスタイル 河辺1F	21-1114	内科・糖尿病内科・腎臓内科・ 循環器内科・呼吸器内科・リウマチ科・内分泌内科	
丹生クリニック	河辺町 5-13-5 シャルマン・ファ ミーユ東京 1F	20-0078	内科・胃腸科	
坂元医院	河辺町 5-21-3 ベリデビル 1F	21-0019	内科・胃腸科・外科	
中野クリニック	河辺町 5-21-3 ベリデビル 3F	24-8771	精神科・神経科	
吉野医院	河辺町 8-7-7	31-2350	内科・小児科	
なごみクリニック	河辺町 8-13-19	31-8038	内科・小児科	○
小作クリニック	河辺町 8-19-1	32-9022	内科	
河辺駅前クリニック	河辺町 10-11-1 1F	21-5588	内科・小児科・アレルギー科	

市内の病院・医院・診療所

※ ○は認知症サポート医在籍医療機関

令和8年4月現在

市内の病院・医院・診療所

医療機関名	所在地	電 話	診療科目	
ひまわり在宅診療所	河辺町 4-8-7	81-2191	内科	
かごしま眼科	河辺町 10-12-14 加藤ビル 1F	21-7909	眼科	
河辺皮膚科 メンタルクリニック	河辺町 10-13-1	24-3055	皮膚科・精神科・心療内科	○
片平医院	河辺町 10-16-20	21-1741	内科・皮膚科・放射線科	
百瀬医院	藤橋 2-10-2	31-3328	内科・小児科	
藤橋内科クリニック	藤橋 3-10-24	32-2513	内科	
武蔵野台病院	今井 1-2586	31-6632	内科・神経内科・リハビリ テーション科	○
青梅今井病院	今井 1-2609-2	31-8821	内科・リハビリテーション 科	
大堀医院	今井 5-2440-178	31-9098	内科・小児科	
梅郷診療所	梅郷 3-755-1	76-0112	内科・小児科・循環器内科	
二俣尾診療所	二俣尾 4-954-1	78-8981	内科・小児科・歯科・美容 外科	
沢井診療所	沢井 2-850-3	78-8432	内科・小児科・呼吸器内科	
御岳山診療所	御岳山 95	78-9521	内科・小児科・呼吸器内科	
博仁会診療所	富岡 1-318	74-4411	内科	
東京青梅病院	富岡 3-1254	74-7111	内科・精神科	○
長生病院	小曾木 1-3438	74-4771	内科	
小曾木診療所	小曾木 4-2787-3	74-5340	内科・小児科・皮膚科	
青梅東部病院	黒沢 1-619-9	74-7711	内科・精神科・神経内科	
青梅成木台病院	成木 1-447	74-4111	精神科・内科	○
成木長生病院	成木 4-576	74-5121	精神科・内科	



市内の歯科医院

令和8年4月現在

医療機関名	所在地	電 話
櫻岡歯科	西分町 2-62	22-2650
鈴木進歯科医院	本町 202-5	22-5555
ホワイト歯科クリニック	本町 130-1	23-6600
武藤歯科医院	滝ノ上町 1235	22-2825
中丸歯科クリニック	長淵 1-9	21-5500
三田歯科医院	長淵 1-57-1	21-3941
下奥多摩歯科医院	長淵 4-376-1	23-8818
やまだ歯科医院	千ヶ瀬町 3-403-3 ハシモトビル 2F	22-0139
かすみ台歯科医院	野上町 3-4-13 コーポ栄 1F	24-4181
関口歯科医院	野上町 4-1-4 浜中ビル 1F	24-7304
斎藤歯科医院	野上町 4-14-13 ジェームスビル 1F	24-2021
しまざき歯科医院	谷野 56-3	32-8217
梅郷歯科クリニック	梅郷 4-702-3	77-0648
S . H . I . デンタルクリニック	二俣尾 3-845-2	85-8899
小曾木歯科	小曾木 4-2244	74-6480
北小曾木歯科診療所	成木 8-410	74-4744
東青梅歯科医院	東青梅 1-2-5 東青梅センタービル 2F	21-6480
志村歯科医院	東青梅 1-4-3 志村ビル 2F	22-3711
青梅プラザ歯科	東青梅 1-7-7 清水建設工業所ビル 1 F	84-0620
山中歯科医院	東青梅 1-9-8	22-2875
ハニーデンタルクリニック	東青梅 2-13-20 ネクステージ東青梅	24-0821
池田歯科医院	東青梅 2-20-26	24-2322
はたの歯科医院	東青梅 3-9-14	22-0118
デンタルクリニック関	東青梅 3-21-36	21-5481
長谷川歯科医院	東青梅 5-9-24	24-8014
高橋スマイル歯科	東青梅 5-16-24	24-8455
三井歯科医院	東青梅 5-20-10	24-7471

市内の歯科医院

令和8年4月現在

市内の歯科医院

医療機関名	所在地	電 話
師岡町歯科医院	師岡町 3-16-4 第3丸吉ビル 1F	25-8055
Den Trust 河辺	師岡町 3-19-8 ヴィレッジ青梅 1F	22-1181
嶋崎歯科医院	師岡町 4-5-33	24-7177
武尾歯科医院	新町 1-24-12	31-6470
武藤歯科クリニック	新町 3-31-3	31-8848
新町きぼう歯科	新町 3-67-5	32-1789
小沢歯科医院	新町 3-70-9	32-0082
アピス歯科医院	新町 5-2-8 小作アピスビル 1号室	33-1188
浜口ファミリー歯科医院	新町 5-32-7 ファミリービル 1F	32-7177
みのりのもり歯科	新町 6-16-15 ベシシア青梅インター店 1F	32-1111
さくら歯科クリニック	新町 7-47-18	31-2131
ラーレひまわり歯科	新町 9-2016-14	34-9685
上田歯科医院	河辺町 4-21-2	24-4182
高野歯科クリニック	河辺町 5-5-12	21-4970
河辺南口 デンタルクリニック	河辺町 5-7-4 MH 河辺駅前ビル 2F	20-8333
こみ歯科クリニック	河辺町 5-7-4 MH 河辺駅前ビル 4F	21-0101
すずの木歯科クリニック	河辺町 5-10-10 クレセント河辺 1F-A	25-0205
河辺歯科医院	河辺町 5-25-2 アポー河辺壺番館 1F	24-8046
菊池歯科医院	河辺町 7-1-14	31-1319
橋本歯科医院	河辺町 7-4-55	32-7370
野中歯科医院	河辺町 7-6-5	27-4367
本間歯科医院	河辺町 9-9-2	22-3243
北島歯科医院	河辺町 10-5-15	24-1081
近藤歯科医院	河辺町 10-8-8 1F	78-3219
山下歯科医院	河辺町 10-12-37 2F	22-0203
百瀬歯科医院	今寺 4-24-2	31-5006
モモセオーラルケアクリニック	藤橋 2-560-44	78-0418
荻野歯科三ツ原診療所	藤橋 3-9-7	31-6480
プラム歯科	藤橋 3-1-12	33-4182

*休日応急歯科事業は「輪番方式」で実施しています。担当歯科医院については、市ホームページで御確認いただくか、市代表電話（22-1111）にお問い合わせください。

市内の薬局

令和8年4月現在

薬局店名	所在地	電 話
中川薬局東青梅店	東青梅 1-7-6	20-1651
青梅市休日夜間薬局	東青梅 1-167-1	21-1135
フロイデ薬局	東青梅 2-11-1 柚子の木マンション 1F	25-1621
アイン薬局 青梅店	東青梅 4-17-18	84-2690
アイン薬局 青梅東店	東青梅 4-17-26 1F	23-9074
明倫堂薬局	東青梅 4-17-28	20-6088
青梅薬剤センター薬局	東青梅 4-17-32	23-8880
すみれ薬局	東青梅 5-21-18	22-9863
おうめ薬局	西分町 2-54-3	25-8707
ライフ薬局	住江町 58-5	24-7373
回春堂薬局	本町 137	22-3200
十字堂薬局	本町 148	22-2237
回春堂青梅薬局	仲町 253-1	25-8558
しんわ薬局 青梅店	仲町 259-1	78-2450
山本薬局	森下町 513	22-1293
なかや薬局 河辺店	河辺町 4-8-7	84-0618
しんわ薬局 河辺店	河辺町 4-20-4	84-2850
のぞみ薬局	河辺町 5-13-5 シャルマンファミーユ東京 1F	21-3866
クオール薬局 河辺店	河辺町 5-21-2 1F	25-8555
せいめい薬局 河辺店	河辺町 8-1-39-101	32-8677
あぁす薬局	河辺町 8-13-33	84-0284
イオン薬局イオンスタイル河辺	河辺町 10-7-1 イオンスタイル河辺 2F	20-1210
アイセイ薬局 河辺店	河辺町 10-16-31	23-4275
吹上薬局	吹上 340-2	24-9283
アイン薬局 青梅今寺店	今寺 5-10	33-9201
タナカ薬局	今寺 5-18-30	30-5061
さくらかぶ薬局	新町 2-16-2	78-2855
東京堂栄光薬局 新町店	新町 2-32-6	33-5397

市内の薬局

(青梅市薬剤師会会員薬局)

令和8年4月現在

薬局店名	所在地	電 話
すまいる薬局	新町 3-4-4	33-0005
新町薬局	新町 3-56-7	31-0372
せいめい薬局	新町 4-18-9	32-3450
回春堂新町薬局	新町 5-11-33	30-3225
コジマ調剤薬局新町店	新町 6-5-1	78-0980
みどり薬局 千ヶ瀬店	千ヶ瀬町 5-610-19	20-8061
コジマ調剤薬局 師岡店	師岡町 3-19-3	24-8241
かささぎ薬局	師岡町 4-1-10	25-1195
アイセイ薬局 野上店	野上町 4-1-10 ながさわビル	22-5351
アイセイ薬局 野上 8 番店	野上町 4-8-1	23-8355
てる薬局	二俣尾 4-955-1 セブンコーポ 1F	85-8970
沢井調剤薬局	沢井 2-792-4	78-7527
小曾木薬局	小曾木 4-2789-1	75-0911



市内の接骨院・整骨院

(青梅市接骨師会会員)

令和8年4月現在

事業所名	所在地	電 話
門脇接骨院	今井 2-1102-8	31-9004
養健堂整骨院	河辺町 6-3-3 メゾン河辺 1 F	78-2317
伊東接骨院	河辺町 9-4-7	23-3577
新井接骨院	木野下 1-7-12	32-1510
新町整骨院	新町 4-29-3 コトブキビルB	31-0085
近橋接骨院	大門 2-259-1	78-0339
ひじかた整骨院	長淵 4-258-5	20-0756
森本接骨院	東青梅 1-2-5	24-5457
六万通り接骨院	東青梅 3-15-1	21-2215
福島接骨院	二俣尾 3-855	78-8455
師岡たかの接骨院	師岡町 2-318-6	84-0502
志村接骨院	和田町 1-284-1	76-1608

市内の接骨院・整骨院

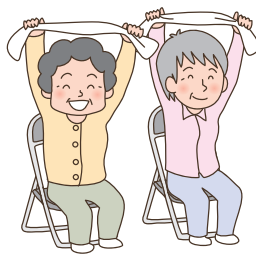


市内の高齢者クラブ

令和8年5月現在

市内の高齢者クラブ

番号	クラブ名	会長名	電 話	区 域
1	勝沼寿会	高橋	23-6623	勝沼・東青梅1丁目
2	住江町長生会	松田	23-3421	住江町
3	仲町静寿会	久保	23-5610	仲町
4	森下町寿会	黒田	22-3272	森下町
5	裏宿梅園会	齋藤	23-8568	裏宿町
6	天ヶ瀬楽寿会	宮寺	23-3461	天ヶ瀬町
7	駒木町シニアクラブ	宇津木	24-3769	駒木町
8	下長淵長寿会	濱野	22-8839	長淵1～4丁目
9	上長淵明和会	山崎	24-5950	長淵5～9丁目
10	友田白菊会	中村	080-1113-0768	友田町
11	嘉志和会	五十嵐	31-0992	大門
12	吹上榎の実会	塩野	22-4237	吹上
13	野上シニアクラブ	本庄	22-0746	野上町2丁目
14	野上町長寿会	平山	27-9416	野上町3・4丁目
15	今寺楽楽会	川上	31-0535	今寺・大門
16	杣保藤美会	木村	32-3193	藤橋
17	八雲長寿会	津山	31-6382	藤橋・今井3丁目
18	今井三ツ原会	宮林	31-3611	今井3丁目
19	今井長寿会	藤木	080-5450-4181	今井
20	新町末広長命会	竹内	32-1886	新町・末広町
21	谷野和楽会	秋山	31-7291	谷野・木野下・今寺
22	木野下長寿会	関塚	31-4712	木野下
23	畑中長寿会	鈴木	24-8179	畑中
24	和田町清和会	仲條	76-0110	和田町
25	下郷福寿会	中部	76-0875	梅郷1・2丁目

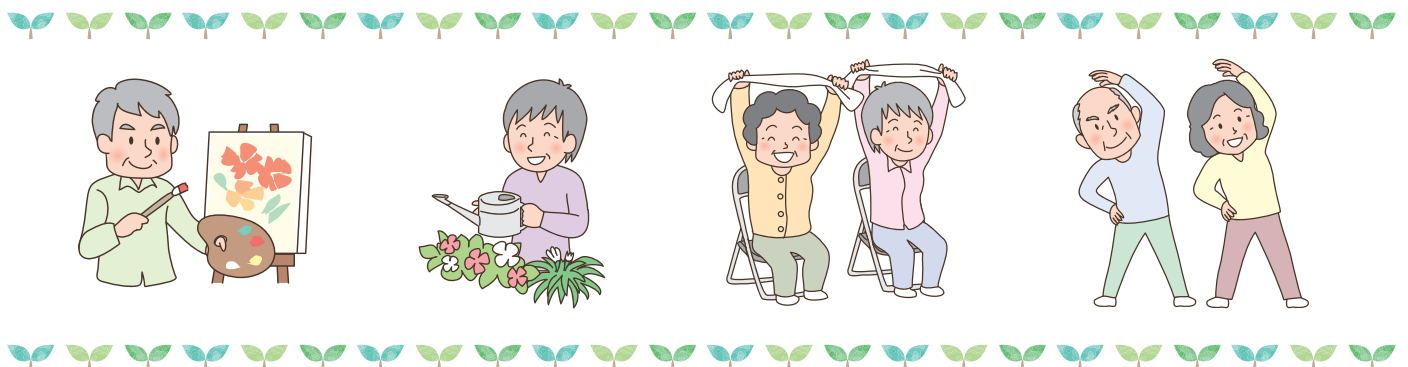


市内の高齢者クラブ

令和8年5月現在

番号	クラブ名	会長名	電 話	区 域
26	柚木梅寿会	鬼藤	76-2089	柚木町
27	二俣尾清涼会	野崎	78-8802	二俣尾
28	沢井清涼会	福島	78-9114	沢井
29	御岳清涼会	青木	78-8239	御岳本町・御岳・御岳山
30	富岡愛宕会	島田	74-5466	富岡
31	錦秋会	橋本	74-9016	小曾木
32	黒沢寿会	西	74-5961	黒沢
33	東青梅大塚長寿会	武藤	24-7988	東青梅 2 丁目第一自治会
34	東青梅さくら会	後藤	23-5015	東青梅 2 丁目第二自治会
35	東青梅福寿会	門田	070-1449-0531	東青梅 3 丁目
36	親栄会	野村	090-2626-0072	東青梅 4 丁目
37	東青梅青葉会	宮崎	22-0940	東青梅 6 丁目
38	根ヶ布白寿会	和田	090-2432-4938	根ヶ布1丁目・2丁目の一部
39	根ヶ布あいあいクラブ	村田	24-1210	根ヶ布 2 丁目
40	下師岡長寿会	今村	23-5902	師岡町
41	河辺萬年青会	島田	22-8233	河辺町 1 ～ 3 丁目
42	河辺町グリーンクラブ	佐藤	24-4787	河辺町 4 丁目
43	梨の木むつみ会	佐藤	24-5621	河辺町 6 丁目
44	わかくさ会	高田	33-3104	河辺町 7 丁目
45	若草つくしの会	小澤	31-1896	河辺町 8 丁目
46	かべきた爽健の会	半田	24-0293	河辺町 9・10 丁目

市内の高齢者クラブ



民生委員・児童委員名簿

(○は主任児童委員) (敬称略) 令和8年7月現在

※一部と明記していない地区は全域を担当しています。

☆は現在手続き中の地域です。この地域の方で相談等したい場合は、地域福祉課庶務係までご連絡ください。

担当地区		氏 名	電 話
勝沼 1 丁目		久 保	22-0892
勝沼 2 丁目		小 澤	24-0226
勝沼 3 丁目		本 橋	24-8942
西分町 1 丁目、西分町 2 丁目北		栗 原	090-6035-9423
西分町 2 丁目南、西分町 3 丁目		濱 中	22-6896
住江町		深 谷	21-1919
本町		島 崎	22-2005
仲町		藤 野	22-3203
上町		本 多	21-0144
森下町		中 野	090-5207-7350
裏宿町 1 丁目自治会		並 木	22-2989
裏宿町 2 丁目自治会		氏 江	23-6187
天ヶ瀬町の一部		宗 像	23-6074
天ヶ瀬町の一部		☆	
滝ノ上町		白 土	090-5768-1456
大柳町		高 橋	22-4418
日向和田 1 丁目		笛 木	24-1096
日向和田 2 丁目		須 崎	84-0802
日向和田 3 丁目		山 下	21-2300
一小・四小学区全域	○	伊 藤	23-7101
一中学区全域	○	吉 原	090-2142-6198
駒木町 1 丁目、駒木町 2 丁目の一部		原 島	080-8839-4170
駒木町 2 丁目の一部、駒木町 3 丁目		濱 野	24-0251
長淵 1 丁目		☆	
長淵 2 丁目		秋 本	090-1848-4858
長淵 3 丁目		☆	
長淵 4 丁目の一部		☆	
長淵 4 丁目の一部		塩 川	090-7274-4791

民生委員・児童委員名簿

担当地区		氏 名	電 話
長淵 5・6 丁目		☆	
長淵 7 丁目		矢 野	23-2396
長淵 8・9 丁目		大 谷	22-0324
友田町 1 丁目		☆	
友田町 2・3 丁目		清 水	24-5301
友田町 4 丁目		沼 田	080-4182-1218
友田町 5 丁目		岡 田	23-5575
千ヶ瀬町 1 丁目		中 山	22-5135
千ヶ瀬町 2 丁目		堀 米	21-2472
千ヶ瀬町 3 丁目		山 根	22-8224
千ヶ瀬町 4 丁目		澤 口	070-2802-7407
千ヶ瀬町 5 丁目		☆	
千ヶ瀬町 6 丁目		宮 川	23-2540
河辺町 1 丁目の一部		小 澤	22-7953
河辺町 1 丁目の一部		☆	
河辺町 2・3 丁目		山 下	85-8283
河辺町 4 丁目		☆	
河辺町 5 丁目		佐 藤	20-0767
河辺町 6 丁目西部		新 垣	090-6703-5200
河辺町 6 丁目東部		☆	
河辺町 7 丁目の一部		瀬 崎	090-8052-8354
河辺町 7 丁目の一部（都営住宅）		吉 田	090-1659-7193
河辺町 8 丁目の一部		吉 野	080-5067-2445
河辺町 8 丁目の一部		菅 野	32-1660
河辺町 9 丁目の一部		佐 野	24-8792
河辺町 9 丁目の一部（霞台第 1 住宅）		船 木	090-6007-0552
河辺町 10 丁目		白 水	070-6569-7041
駒木町・長淵・友田町・千ヶ瀬町全域	○	宇津木	22-0674
河辺町全域	○	尾 崎	080-6544-2705
東青梅 1 丁目		濱 名	23-7872
東青梅 2 丁目の一部		原 嶋	090-3506-2023
東青梅 2 丁目の一部		☆	

民生委員・児童委員名簿

担当地区		氏 名	電 話
東青梅 3 丁目の一部		☆	
東青梅 3 丁目の一部		☆	
東青梅 4 丁目の一部(4丁目12番～20番)		原	24-4688
東青梅 4 丁目の一部 (4丁目1番～11番、メゾンドール東青梅)		☆	
東青梅 5 丁目の一部		☆	
東青梅 5 丁目の一部		☆	
東青梅 6 丁目		☆	
根ヶ布 1 丁目		沖	22-3566
根ヶ布 2 丁目の一部		鍋 木	23-1445
根ヶ布 2 丁目の一部		☆	
師岡町 1 丁目・バームハイツ河辺		瀬 川	23-3080
師岡町 2 丁目		☆	
師岡町 3 丁目		☆	
師岡町 4 丁目		結 城	21-3301
野上町 1 丁目		吉 川	22-9522
野上町 2 丁目		本 庄	22-0746
野上町 3 丁目の一部		☆	
野上町 3 丁目の一部(霞台第2住宅)		宮 野	23-0195
野上町 4 丁目		清 水	24-3645
吹上		☆	
塩船・大門第1自治会		鵜 澤	090-8816-8212
大門 1 丁目		☆	
大門 2 丁目		安 齋	31-2078
大門 3 丁目		清 水	78-0276
東青梅・根ヶ布・師岡町全域	○	青 柳	24-8793
吹上・大門・塩船・野上町全域	○	小 山	090-3234-6539
谷野		小 川	32-9636
木野下 1・2 丁目		上 田	33-6005
今寺 1 丁目		村 木	32-1490
今寺 2・3 丁目		増 田	090-3317-6855
今寺 4 丁目		松 岡	090-3207-3278

民生委員・児童委員名簿

担当地区		氏 名	電 話
今寺 5 丁目		下 田	32-3405
藤橋上・中		遠 矢	090-9682-6384
宮本・西側・山根		木 村	32-3193
藤橋第 1・第 2		上 田	090-4673-9230
今井西、今井中、今井鍛冶屋		町 田	32-8025
今井堀の内、七日市場第 1、七日市場第 2		安 藤	090-8519-5496
今井柳田・今井城の腰・今井原今井		森	33-6447
今井 3 丁目第 1 自治会、今井 5 丁目		中 里	32-2683
今井 3 丁目第 2 自治会		武 田	32-0315
新町 1 丁目の一部		彌 永	33-5442
新町 1 丁目の一部		兼 子	31-2286
新町 2 丁目		実 森	31-5122
新町 3 丁目の一部		島 田	31-1689
新町 3 丁目の一部		☆	
新町 4・5 丁目の一部		石 川	090-8126-9393
新町 4・5 丁目の一部		佐 藤	32-3281
新町 5 丁目の一部		矢 野	090-5773-3798
新町 6 丁目・7 丁目の一部		菊 地	31-8122
新町 7 丁目の一部		金 本	32-2849
新町 8 丁目		宮 下	32-7560
新町 9 丁目の一部		田 中	080-4810-2560
新町 9 丁目の一部		室 谷	32-1395
末広町 1・2 丁目		三 浦	090-4613-9750
谷野・木野下・今寺・藤橋・今井	○	澤 村	32-1357
新町・末広町	○	平 岡	31-5820
畑中 1 丁目		成 澤	080-6552-9619
畑中 2 丁目		土 方	22-0053
畑中 3 丁目		高 橋	21-0836
和田町 1・2 丁目		☆	
梅郷 1・2 丁目		榎 戸	090-2557-5201
梅郷 3・4 丁目		森 谷	76-0474

民生委員・児童委員名簿

担当地区		氏 名	電 話
梅郷 5 丁目		佐久間	090-6790-9479
梅郷 6 丁目		☆	
柚木町 1 丁目		荒 木	090-5550-1247
柚木町 2 丁目		高 安	76-1539
柚木町 3 丁目		渡 邊	76-1435
二俣尾 1・2 丁目		☆	
二俣尾 3・4 丁目		島 田	080-5442-7797
二俣尾 5 丁目		☆	
沢井 1・2 丁目		中 村	090-6322-6242
沢井 3 丁目		古 屋	78-8856
御岳本町		下 畑	78-8549
御岳 1・2 丁目		☆	
御岳山		片 柳	78-8722
梅郷地区	○	菅	23-3681
沢井地区	○	☆	
富岡 1 丁目の一部 (250 番～)、 2 丁目、市営第 1 住宅		加 藤	27-9171
富岡 1 丁目の一部 (～220 番)、 3 丁目、市営第 2 住宅		☆	
小曾木 1・2・5 丁目		塩 野	74-7325
小曾木 3 丁目		☆	
小曾木 4 丁目		大 森	74-6435
黒沢 1 丁目、黒沢 2 丁目第 1		吉 澤	74-5309
黒沢 2 丁目第 2、黒沢 3 丁目		吉 崎	74-6301
成木 1 丁目		水 村	74-5704
成木 2 丁目		橋 本	090-5519-3500
成木 3 丁目		岩 本	74-7551
成木 4 丁目		☆	
成木 5 丁目		師 岡	74-4645
成木 6 丁目		☆	
成木 7 丁目		加 藤	75-7405
成木 8 丁目		佐 藤	090-1618-4014
小曾木地区	○	折 内	74-5082
成木地区	○	野 崎	74-4216

備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!

備えあれば憂いなし! 日頃から災害への備えをしっかりとっておきましょう。

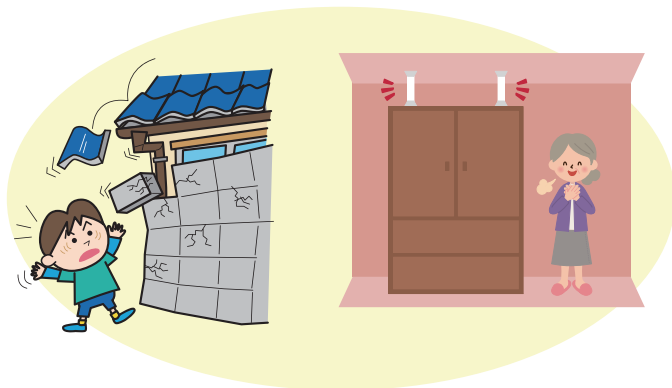
普段からの近所同士の交流が災害発生時にも役立ちます。

詳しくは、青梅市民防災ハンドブック(令和7年3月全戸配布)をご覧ください。

備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!

(1) 自宅周囲の安全対策

自宅の周囲を点検して、地震の揺れや雨風により、ブロック塀等の倒壊、アンテナ等が落下、飛散しないように補強をしておきましょう。



(2) 室内の安全対策

地震でのケガの3~5割が、家具類等の転倒・落下・移動によるものとされています。寝室や居間など過ごす時間の長い部屋から対策を始めましょう。

(家具転倒防止器具等支給取付事業(P28)をご活用ください。)

●家具や開きやすい扉を固定する。

●部屋や玄関の扉の前には物を置かない。

●寝室にスリッパなどを常備しておく。



(3) 日頃からの備え

①食料や生活必需品などの備蓄

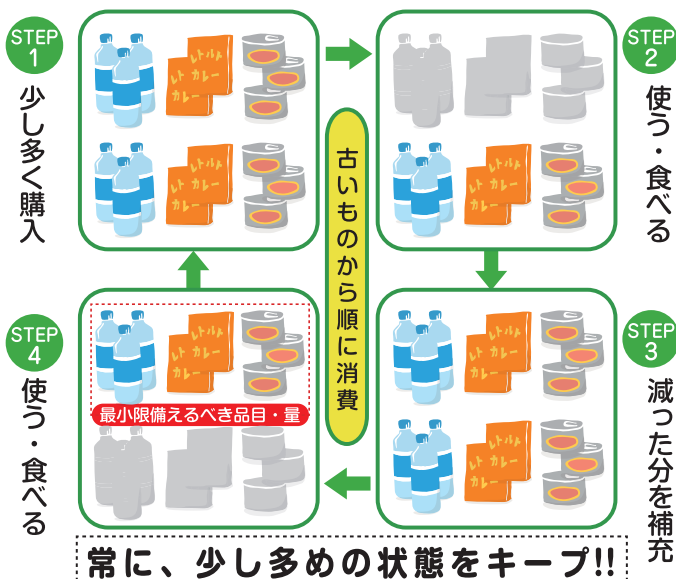
○日常備蓄(ローリングストック)

普段から使っている物を少し多めに備えておき、消費したら補充し、常に一定量の食材や日用品を備えておきましょう。(右図)

○トイレ

災害により、自宅のトイレが使用できなくなる場合があります。

便袋や簡易トイレの備蓄や簡易トイレの作り方等を確認しておきましょう。



備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!

○非常持出品

事前にリュックにまとめ、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

特に、アレルギー対応食品など特別な物が必要な方は、各自で事前に用意しておきましょう。



●主な備蓄品●

食料品・飲料品・懐中電灯・電池
携帯ラジオ・衛生用品・簡易トイレ等

●必要に応じて●

マスク・消毒液・体温計・常備薬
お薬手帳・オムツ・アレルギー対応食品
介護食品・介護用品・ペット用品等

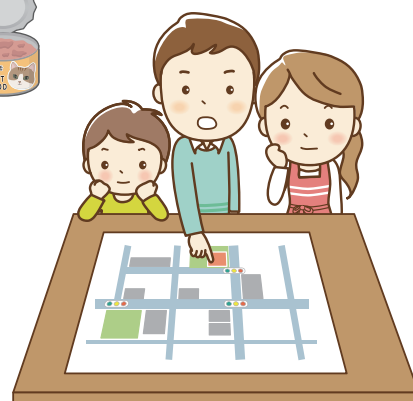
②ペット対策

災害時に困らないために、ペットの防災用品や身元表示を用意しましょう。また、普段からのしつけや預け先(知人宅、ペットホテル等)の確保をしておきましょう。



③避難場所等の確認

お住まいの地域の避難場所等を青梅市民防災ハンドブック・防災マップで確認しておいてください。



④家族や身近な人との連絡

災害によっては、知人宅や親族宅へ避難をした方が、生活が安定する場合があります。そのため、普段から連絡を取り合い、もしもの時にお互い助け合える関係を作っておきましょう。

また、普段介護サービスを受けている方は**ケアマネージャー等**の介護の担当者の連絡先もわかるようにしておきましょう。

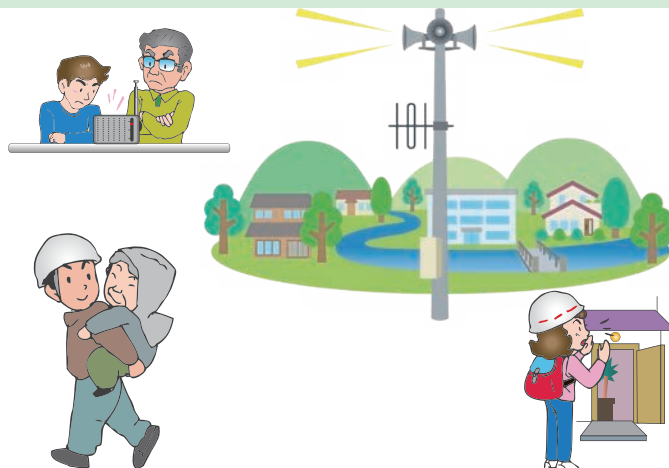
(4) 防災行政無線が聞き取れない場合は

防災行政無線テレホンサービスをご活用ください。

0800-800-0062

通話料無料

防災行政無線で12時間以内に放送した内容を
電話による自動音声で確認できます。



備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!

青梅市公共交通ガイド

2026年版

都営バス



西東京バス



西武バス

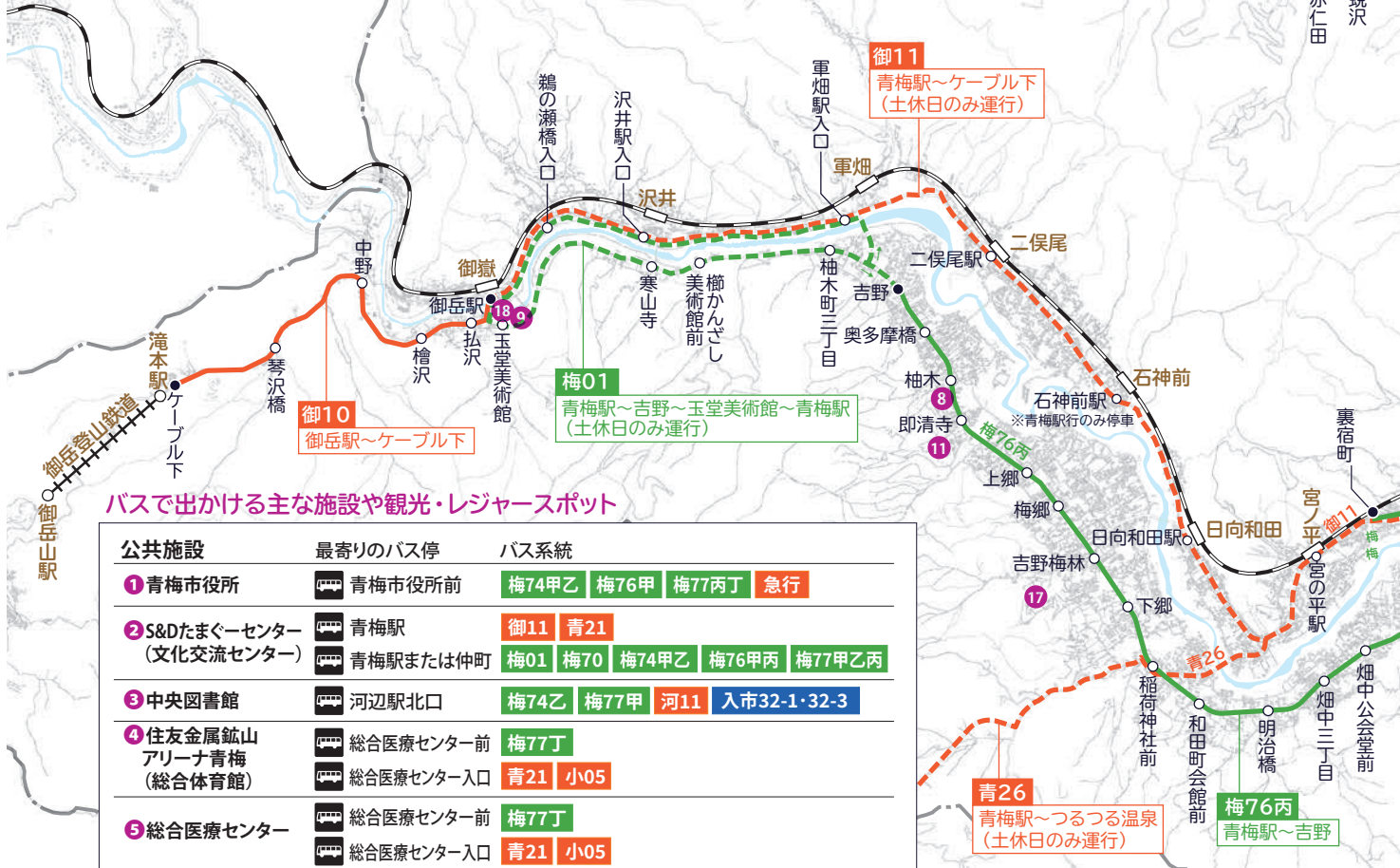


※点線のバス路線は運行日・運行時間帯に注意
(土休日のみ運行 など)

● 起終点となるバス停
○ バス停
↓ バス系統名
梅76丙
青梅駅～吉野
↑ 運行区間

※掲載の情報は令和8年4月1日現在です。以降の時刻改正等は、各交通機関でご確認ください。
※バス停名は同一バス停でも事業者によって若干異なる場合があります。

(奥多摩方面)

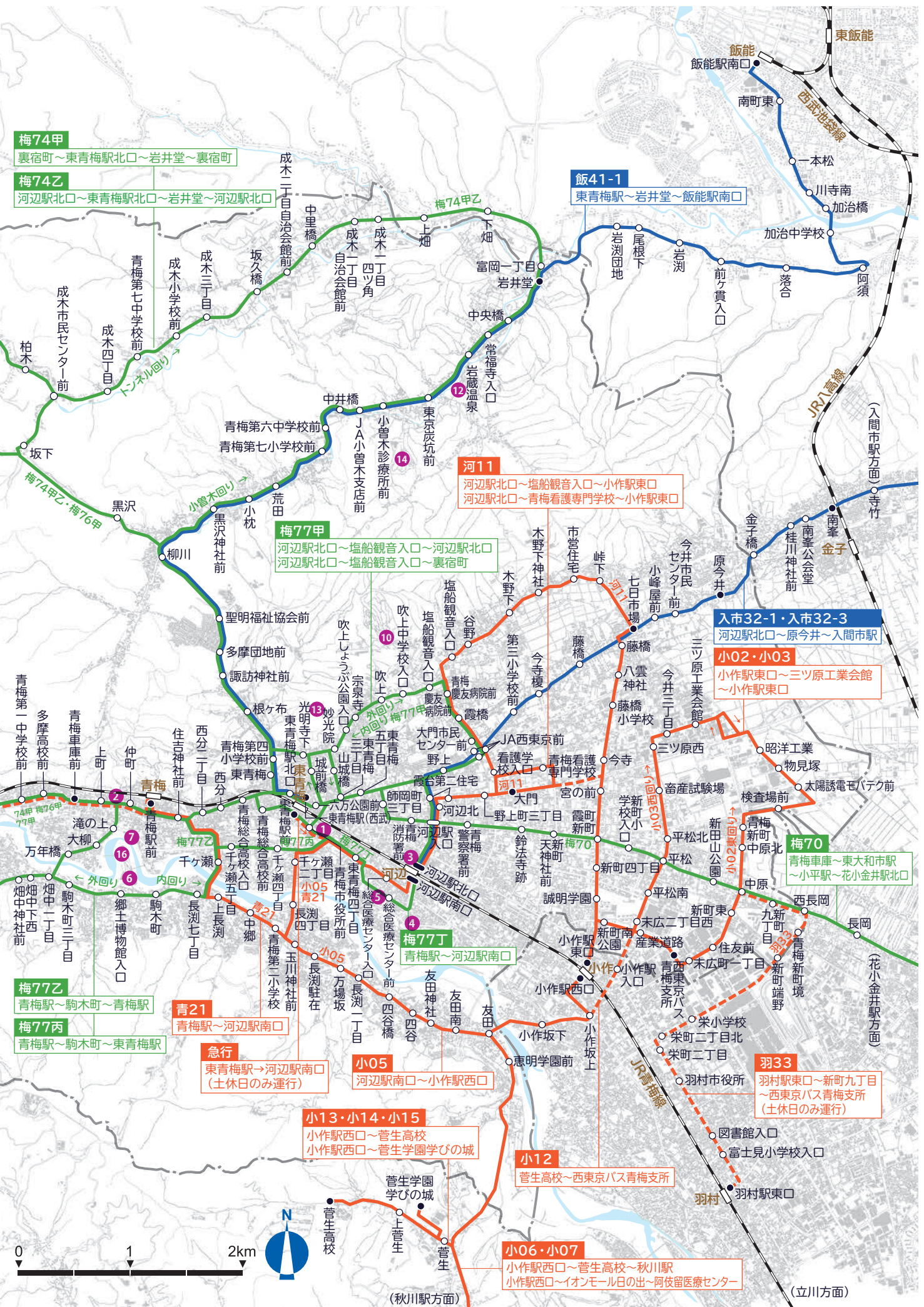


バスで出かける主な施設や観光・レジャースポット

公共施設	最寄りのバス停	バス系統
1 青梅市役所	青梅市役所前	梅74甲乙 梅76甲 梅77丙丁 急行
2 S&Dたまぐーセンター (文化交流センター)	青梅駅 青梅駅または仲町	御11 青21 梅01 梅70 梅74甲乙 梅76甲丙 梅77甲乙丙
3 中央図書館	河辺駅北口	梅74乙 梅77甲 河11 入市32-1・32-3
4 住友金属鉱山 アリーナ青梅 (総合体育館)	総合医療センター前 総合医療センター入口	梅77丁 青21 小05
5 総合医療センター	総合医療センター前 総合医療センター入口	梅77丁 青21 小05

観光・レジャースポット	最寄りのバス停	バス系統
6 郷土博物館	郷土博物館入口	梅77乙丙
7 市立美術館	滝の上	梅76丙 梅77乙丙 梅01
8 吉川英治記念館	柚木	梅76丙 梅01
9 玉堂美術館	玉堂美術館	梅01
10 塩船観音寺	塩船観音入口	梅77甲 河11
11 即清寺	即清寺	梅76丙 梅01
12 岩蔵温泉郷	岩蔵温泉	梅74甲乙 飯41-1

	最寄りのバス停	バス系統
13 吹上しょうぶ公園	吹上しょうぶ公園入口	梅77甲
14 花木園	小曾木診療所前	梅74甲乙 飯41-1
15 高水三山	上成木	梅76甲
16 釜の淵公園	大柳 郷土博物館入口	梅76丙 梅77乙丙 梅01 梅77乙丙
17 梅の公園	吉野梅林	梅76丙 梅01
18 御岳溪谷	御岳駅 御嶽駅前	御10 御11 梅01



民間企業による配食サービス

企業名	料金（税込） ごはん付・ふつう食	安否 確認	配達形態	病院食対応
まごころ弁当 青梅・日の出店	650 円	○	常 温	その他
宅配クック123 羽村店	おかずのみ 577 円 おかず + ごはん 685 円	○	常 温	透析食 糖尿病食 腎臓病食 高血圧食
コープみらい デイリーコープ	680 円	×	冷蔵ほか	なし
ウェルネス ダイニング	おかずのみ （7食セット） 5,022 円（税抜）～	×	冷 凍	高血圧食 糖尿病食 腎臓病食
ニチレイフーズ ダイレクト	860 円～	×	冷 凍	なし
ワタミの宅食 東京羽村青梅営業所	おかずのみ 450 円（税込） おかず + ごはん 470 円（税込）	×	冷 蔵	なし
ミールタイム	625 円～ 841 円	×	冷 凍	高血圧食 糖尿病食 腎臓病食 その他
りぱれっと弁当	おかずのみ S サイズ 500 円 おかずのみ M サイズ 600 円 ごはん +100 円	○	保冷バック + 保冷剤 （直接・置き配）	減塩対応

※把握している業者のみ掲載しています。

民間企業による配食サービス

令和8年4月現在

嚥下食対応	配達エリア	備考	注文の受付先
やわらか食 きざみ食 ムース食	一部地域を除く (詳細はお問合せください)	電球交換など 簡単なお手伝い 等	・ 電話 0428-78-4741
やわらか食 きざみ食 ムース食 おかゆ対応	青梅市の一部 ※沢井・御岳本町・ 御岳・御岳山・富岡・ 小曽木・黒沢・ 成木は要相談	・ アレルギー対応可 ・ 原則手渡し ・ 買い物代行サービス有 (専用カタログ) ・ フレイル予防 / 低栄養対応有	宅配クック 123 羽村店 ・ 電話 0120-597-515 ・ FAX 042-649-1143
なし	市内全域	離れて暮らすご親族などへ 配達情報をメールでお知らせ するサービスを行っています。	・ インターネット ・ 電話 0120-502-160 (デイリーコープ受付センター)
やわらか食 ムース食	市内全域	管理栄養士によるサポート	・ インターネット ・ 電話 0120-503-999
なし	市内全域		・ インターネット ・ 電話 0120-86-2101
なし	一部地域除く	・ 管理栄養士がバランスに配慮して 献立を設計 ・ 弁当以外に冷凍総菜(通常食、 やわらか食、ソフト食) 常温商品 なども取り扱っています。	・ 電話 0120-321-510 (ワタミの宅食受付センター)
なし	市内全域	・ 栄養士・管理栄養士が電話で食事 相談を承ります。 ・ 定期便では必ず栄養士が担当で つきます。 ・ 4,980 円以上ご購入の場合は 送料無料です。	・ インターネット (3%割引あり) ・ 電話 0120-054-014 (携帯電話 03-5249-5091・ 0570-054-014)
やわらか食 ムース食 きざみ対応	市内全域	・ 原則手渡し ・ 留守の場合の再配達可 ・ 団体や固定注文等は別途 お問い合わせください。	・ 電話 070-1483-2723 ・ FAX 042-980-5291

民間企業による買い物支援サービス

購入した商品を自宅まで配送するサービスのほか、市内商業施設への無料送迎バスや、食品等の移動販売車を運行している事業者について紹介します。調査にご協力をいただき、ご了承が得られた市内店舗のみ掲載しています。

株式会社 ベルク 青梅今井店

☎0428-30-3700

【受付日】 全日

【配達できないもの】

- ・良水オアシス・アイス、冷凍食品などの要冷凍商品
- ・お惣菜・配達中に変色し、商品価値を損なうもの(肉、刺身、魚等)
- ・配送中に形が崩れるもの(ケーキ、果物等)
- ・鮮度の劣化が激しいもの(生花、カットフルーツ等)
- ・専用BOX(サイズ 33×49×30cm)に入りきらない商品・合計25kg以上ある商品
- ・新町エリアは、常温商品のみとなります
- ・その他係員が配達商品として適切でないと判断したもの

【受付方法】 レジにてお買い上げになった商品をご精算後、冷蔵商品と常温商品を別々の袋に詰めてサービスカウンターへお持ちください。

【配達方法】 ヤマト運輸。冷蔵商品の配送方法は、保冷バッグに保冷剤を入れてお届けします。

【受付時間・配達エリア・配達日時】

今井・今寺・小曾木・木野下・黒沢・塩船・大門・富岡・成木 野上町・吹上・藤橋・師岡町 谷野	承り締切時間	配達時間
	12時まで	16時～18時
	16時まで	18時～21時

※翌日配送で良ければ、16時～20時まで対応可能

新町	承り締切時間	配達時間
	16時まで	翌日時間指定

※新町エリアは、翌日配送のみとなります

【料金】 専用 BOX 1箱 200円(税込)

※お酒が含まれる場合、お酒を除きお買い上げ金額 1,500 円未満の場合は通常の宅配料金を頂きますのでご了承下さい。

民間企業による買い物支援サービス

株式会社 マルフジ 東青梅店

☎0428-23-0151

【受付日】	受付曜日:月曜日・水曜日・金曜日の3日間、受付時間:14時まで
【配達できないもの】	マルフジ東青梅店以外で購入されたもの
【受付方法】	レジにてお買い上げになった商品をご精算後、サービスカウンターへお持ちください。
【配達日時】	当日配達
【配達料金】	・マルフジカード会員は1回250円 (6,000円以上お買い上げの場合1回100円) ・会員以外は1回400円 ・会員・会員以外ともにサービス3回利用すると1回分宅配料金が無料となります。
【配達エリア】	勝沼・西分町・住江町・仲町・上町・森下町・裏宿町・天ヶ瀬町・ 滝ノ上町・大柳町・本町・日向和田・東青梅・根ヶ布・千ヶ瀬町・ 吹上・小曾木・黒沢・成木

民間企業による買い物支援サービス

「プラザ5」無料送迎バス

株式会社 マルフジ 千ヶ瀬店
☎0428-24-1502

青梅市千ヶ瀬町の商業施設「プラザ5」でお買い物をされる方を対象とした、無料の送迎バスが運行されています。

プラザ5には、スーパー「マルフジ千ヶ瀬店」を中心に、食品店や燃料店、薬局、サービス業、飲食店などが出店しています。

詳しい運行コースや時刻表については、事業者へお問い合わせいただくか、下記二次元コードを参照して下さい。



民間企業による買い物支援サービス

7NOW



【7NOWとは】

おにぎり、揚げ物から冷凍食品、スイーツ、雑貨まで、セブン-イレブンで販売している

約 3,000 アイテムの商品を最短 20 分でご指定の場所までお届けします。

お買物ごとに nanaco ポイントが貯まり、貯まったポイントは 7NOW でもご利用いただけます。

※nanaco ポイントの付与は 7iD ログインまたは nanaco 番号の入力が必要です。

【ご注文の流れ】

9 時から 23 時 30 分まで注文可能



セブン・イレブン長洲店で移動販売サービス「セブンあんしんお届け便」の運用を開始いたしました。

販売設備付きの軽トラックで日常のお買い物に不便なエリアや移動手段にお困りの高齢者が多い地域を中心に巡回しており、常温から冷凍品まで、食品や日用雑貨など約 350 アイテムを積載しています。

今後お客様ニーズに合わせて巡回エリアを拡大する予定です。



民間企業による買い物支援サービス



移動販売車の運行

青梅市の中でも、近隣に買い物ができる商店が少ない一部地域を対象エリアとして、民間事業者が運営する食料品等の移動販売車が運行されています。

・JA西東京による移動販売

西東京農業協同組合 グリーンセンター

☎0428-76-1325

【対象地区】小曾木地区・成木地区・二俣尾地区・御岳地区

【運行日】毎週月曜日（二俣尾地区・御岳地区）

毎週火曜日・水曜日・木曜日（小曾木地区・成木地区）



・移動スーパー「とくし丸」

株式会社いなげや とくし丸担当

☎042-537-5185

販売委託契約を結んだ個人事業主が、冷蔵設備搭載の小型車両にいなげやの商品を約400品目1,200点ほど積み、地域のお客様先を巡回し直接その場で商品を販売します。



お店の前で、実際に品物を手に取って選んで買うことができます。

詳しい事業内容や対象エリアについては、事業者にお問い合わせ下さい。

（二次元コード参照）



お問い合わせ先一覧

青梅市役所 0428(22) 1111

健康福祉部高齢者支援課いきいき高齢者係	内線2157・2158
健康福祉部高齢者支援課包括支援係	内線2126・2127・2128・2129
健康福祉部介護保険課介護保険管理係	内線2121・2122・2123
健康福祉部地域福祉課庶務係	内線2333・2334
健康福祉部地域福祉課地域支援係	内線3360
健康福祉部障がい者福祉課庶務係	内線2131・2132
健康福祉部健康課(健康センター)健康推進係	内線11-265
健康福祉部健康課(健康センター)予防係	内線11-252
健康福祉部健康課(健康センター)特定健診係	内線11-264
	直通0428(23)2191
市民部保険年金課給付係・資格賦課係	内線2114・2115・2116・2119
国民健康保険自動音声ガイダンス	050-1721-0946
市民部保険年金課国民年金係	内線2112・2113
市民部保険年金課後期高齢者医療係	内線2117・2118
市民安全部市民安全課市民安全係	内線2311
市民安全部市民安全課市民相談係	内線2312・2313・2314
市民安全部防災課防災係	内線2504
市民安全部防災課危機管理係	内線2503
環境部清掃リサイクル課清掃係	内線2514・2515
生涯学習部社会教育課生涯学習推進係	内線2381・2382・2383

市民安全部市民活動推進課

青梅市民センター	0428(20)7150	成木市民センター	0428(74)5204
長淵市民センター	0428(22)3249	東青梅市民センター	0428(24)8110
大門市民センター	0428(31)2251	新町市民センター	0428(31)7337
梅郷市民センター	0428(76)0404	河辺市民センター	0428(22)4885
沢井市民センター	0428(78)8304	今井市民センター	0428(31)8600
小曾木市民センター	0428(74)5332		

社会福祉法人青梅市社会福祉協議会 0428(22)1233

※福祉センター2階から地域支援センター(東青梅5-22-2)へ移転しました。

公益社団法人青梅市シルバー人材センター 0428(24)8171