

青梅市の人口

3月1日現在 (前月との比較)		
世帯数	63,059世帯	(33世帯減)
人口	133,738人	(170人減)
(男)	67,199人	(89人減)
(女)	66,539人	(81人減)

青梅市議会議員選挙

投票日 4月21日 (日)
投票時間 午前7時～午後8時
問い合わせ 市選挙管理委員会 ☎ 22-1111

4月21日は青梅市議会議員選挙の投票日です。これからの4年間、市政を任せる、わたしたちの代表を選ぶ大切な日です。あなたの意思を表すために必ず投票しましょう。

投票できる方

平成13(2001)年4月22日以前に生まれ、今年1月13日以前から住民基本台帳に登録されている方(選挙人名簿に登録されている方)です。

なお、市議会議員選挙は、市民だけが投票できる選挙です。投票日までの間に市外へ転出した場合は、投票することはできません。

転居のときは元の住所地の投票所で

今年の4月4日以降に青梅市内で住所を移した方は、元の住所地の投票所で投票していただくことになりますのでご注意ください。

入場整理券は忘れずに

投票所の入場整理券は、今回の選挙に投票できる方へ郵送でお届けします。投票日には、入場整理券に記入されている投票所へお持ちください。万一、入場整理券を紛失



青梅市選挙啓発キャラクター おうめいすいくん

したり、破いてしまった場合でも投票はできません。投票所でお申し出ください。

こんな投票は無効

☆候補者でない人の氏名を書いたもの
☆2人以上の候補者の氏名を書いたもの
☆候補者氏名のほか、他のことを書いたもの

目が不自由な方は

投票所には、目が不自由な方が点字で投票できるように点字盤が備え付けてあります。投票所でお申し出ください。

字が書けない方は

字を書くことが困難な方は、決められた手続きに従い投票補助者が代筆しますので、投票所でお申し出ください。

選挙公報は新聞折り込みで

折り込む新聞 朝日・産経・東京・日本経済・毎日・読売(五十音順)
折り込み日 4月17日(水)ごろの朝刊

折り込む新聞をとつていない世帯、広報おうめ等戸別配布の申し込みをしていない世帯の方は、2面掲載の選挙公報補完場所でお受け取りください。郵送希望者は、市選挙管理委員会へお申し出ください。市ホームページにも掲載します。

からだの不自由な方へ

郵便等投票制度

郵便等投票は、重度の障害等がある方が郵便等で投票できる制度です。郵便等投票ができる方は、表1のとおりです。※投票用紙に候補者名を自分で書ける方に限ります。

代理記載投票制度

郵便等投票ができる方のうち、表2に該当し、みずから投票の記載をすることができない方は、あらかじめ市選挙管理委員会へ届け出た者(選挙権を有する者に限る)に投票に関する記載をしてもらうことができます。

郵便等で投票するには、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受けるなど、事務手続きに時間がかかります。この制度の対象と思われる方で、新たに郵便等での投票を希望する方は、至急、市選挙管理委員会へご連絡ください。

表1 郵便等投票ができる方

障害等の区分	障害等の部位・程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級か2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級か3級
	免疫機能、肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

表2 代理記載投票ができる方

障害等の区分	障害等の部位・程度	
身体障害者手帳	上肢、視覚	1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症



選挙公報補完場所一覧

次の補完場所の玄関、門、入り口などに選挙公報を置きます。

Table with 2 columns: 投票区・補完場所 and 投票区・補完場所. Lists various locations for supplementary election notices across different districts.

投票所一覧

入場整理券に記載されている、あなたが投票する投票所を確認のうえお出かけください。

Table with 2 columns: 投票区・投票所 and 区域 ※ ()内は番地. Lists polling stations and their corresponding areas across the city.

※第28投票区の投票所が「第四小学校体育館」に変更となりましたので、ご注意ください。

開票は午後9時から 住友金属鉱山アリーナ青梅 (総合体育館) で行います

青梅市の投・開票状況は 市ホームページ http://www.city.ome.tokyo.jp/ で速報！ 投票速報 午前8時～午後8時の1時間ごと 開票速報 午後9時30分から30分ごとに確定まで

不在者投票の申し込み ①不在者投票の申し出および「不在者投票請求書兼宣誓書」の請求 ②「不在者投票請求書兼宣誓書」の記載および返送

投票 青梅市選挙管理委員会が 送付した投票用紙等を、投票日の前日までに滞在する市区町村の選挙管理委員会へ持参し、不在者投票を行ってください。

選挙人名簿登録地以外に滞っている方の不在者投票

仕事や旅行で選挙人名簿登録地以外に滞っている方は、滞在している市区町村の選挙管理委員会へ不在者投票の申し込みをします。

投票 青梅市選挙管理委員会が 送付した投票用紙等を、投票日の前日までに滞在する市区町村の選挙管理委員会へ持参し、不在者投票を行ってください。

当日投票できない方は 期日前・不在者投票を 期日前・不在者投票を 期日前・不在者投票を

は、割引処理をしますの で、駐車券を投票所受付へお持ちください。



大型連休中の臨時窓口の開設等

4月27日(土)～5月6日(振休)の大型連休中に開設する窓口や施設等についてお知らせします。

大型連休中の臨時窓口の開設等

開設窓口等	日時	問い合わせ等
日曜納付窓口	4月28日(日) 午前9時～午後4時	収納課
リサイクルセンター	4月28日(日)、5月1日(祝)・5日(祝) 午前9時～午後4時	粗大ごみの持ち込み受付、リサイクルショップ リサイクルセンター ☎31-0540
市役所1階窓口	5月1日(祝) 午前8時30分～午後5時	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、子育て推進課、 会計課、収納課、市民税課、資産税課、生活福祉課 ※取り扱い業務については、市ホームページをご覧ください。
市民センターでの 各種証明書の発行・ 出張所業務	5月1日(祝) 午前8時30分～午後5時	市民活動推進課
粗大ごみ戸別収集の 申し込み電話受付	5月1日(祝) 午前8時30分～午後5時	粗大ごみ専用受付電話 ☎23-5805
青梅市立総合病院通常診療	5月2日(休)、6日(振休)	総合病院管理課 ☎22-3191

※市内の医療機関の開院状況および休日診療・休日歯科診療等については、広報おうめ4月15日号および市ホームページに掲載します。

◇土・日曜日、祝日に開設している施設

通常どおり開設・実施します。

開設施設一覧 各市民センター(体育館・図書館・子育てひろばを含む。5月1日を除き、休日業務のため各種証明書の発行等はできません)▷福祉センター▷沢井・小曾木保健福祉センター▷障がい者サポートセンター▷子育て支援センター▷御岳交流センター▷住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)▷市民球技場▷わかぐさ公園野球場▷ちがむら球技場▷友田レクリエーション広場▷青梅スタジアム▷東原公園球技場▷永山公園総合運動場(テニスコート・体育館・弓道場を含む)▷中央図書館▷釜の淵市民館▷御岳山ふれあいセンター▷永山ふれあいセンター▷郷土博物館(旧宮崎家・旧吉野家・旧稲葉家住宅を含む)▷市立美術館▷交通公園▷日向和田臨川庭園▷市民斎場▷火葬場(4月28日、5月4日を除く)

※証明書コンビニ交付サービスは、戸籍証明書以外の証明書の発行ができます。

◇ごみ収集業務

ごみ収集カレンダーどおり実施します。

◇児童虐待の相談

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

※子どもの生命や安全のため、一刻を争う場合は110番通報してください。

問い合わせ 子ども家庭支援課

◇水道修理

都水道局多摩お客さまセンター ☎042-548-5110 (終日受付可)

問い合わせ 都水道局青梅サービスステーション ☎20-5312

◇近隣の公立医療機関の開院

○公立福生病院

日程 5月1日(祝)、2日(休)

問い合わせ 公立福生病院医事課 ☎042-551-1111

○公立阿伎留医療センター

日程 4月30日(休)、5月3日(祝)

問い合わせ 公立阿伎留医療センター総務課 ☎042-558-0321

○奥多摩病院

日程 4月29日(祝)、5月3日(祝)

問い合わせ 奥多摩病院 ☎83-2145

ごみ袋の減免

次に該当する世帯の方は、廃棄物処理手数料が減免され、ごみ袋を年度1回、一定数無料で交付します。

世帯全員が65歳以上で市民税非課税世帯の方へ

交付条件：世帯全員が65歳以上で世帯全員が平成30年度の市民税が非課税の世帯

過去に申請した世帯：過去に1度申請した世帯は、改めて申請する必要はありません。31年度分(4月～32(2020)年3月・10組)のごみ袋引換券を送付します。

※過去に申請していても、交付条件を満たしていない場合は該当しませんのでご注意ください。

過去に1度も申請していない世帯：申請が必要となるため、印鑑をお持ちのうえ、清掃リサイクル課へお越しください。

※32(2020)年3月31日までに65歳になる方も対象です。

※30年1月2日以降に市内に転入した方は、申請時、印鑑のほかに、現世帯全員の30年度の住民税非課税証明書(写しも可、30年1月1日現在の住所地で取得してください)が必要です。

③に該当する方がいる、市民税非課税世帯の方へ

①1級または2級の身体障害者手帳の交付を受けている方

②1度または2度の愛の手帳または同程度の療育手帳の交付を受けている方

③1級の精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

30年4月1日以降に申請した方：改めて申請する必要はありません。

31年度分(4月～32(2020)年3月・10組)のごみ袋またはごみ袋引換券を送付します。

30年4月1日以降に申請しない方：初めて申請する方：各種手帳、印鑑をお持ちのうえ、清掃リサイクル課へお越しください。

※30年1月2日以降に市内に転入した方は、申請時、印鑑のほかに、現世帯全員の30年度の住民税非課税証明書(写しも可、30年1月1日現在の住所地で取得してください)が必要です。

③に該当する方がいる、市民税非課税世帯の方へ

生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯の方へ

31年度分(4月～32(2020)年3月)のごみ袋引換券をお渡しします。

各種受給証明書、印鑑をお持ちのうえ、清掃リサイクル課へお越しください。

③に該当する方がいる、市民税非課税世帯の方へ

①1級または2級の身体障害者手帳の交付を受けている方

②1度または2度の愛の手帳または同程度の療育手帳の交付を受けている方

ごみ排出時にはカラス対策を!

市内では、カラスにより、ごみ袋(特に生ごみの入った燃やすごみ袋)が荒らされています。

カラスは目がよく、視覚によりエサを判別すると言われているため、ごみ排出時には次のような対策が有効です。

カラスは目がよく、視覚によりエサを判別すると言われているため、ごみ排出時には次のような対策が有効です。

粗大ごみ運び出しサービス

次の世帯を対象に、粗大ごみを屋外の収集可能場所へ運び出すことが困難な場合に、屋内から粗大ごみを運び出すサービスを実施しています。

▽要介護認定を受けている方

▽妊婦の方

▽利用回数 1回10品以下で年度2回まで

費用無料

※粗大ごみの処理手数料は通常通りかかります。

注意 運び出しを行う前に事前確認のため、自宅を訪問します▽事前確認

▽65歳以上の方

▽身体障害者手帳をお持ち

う、ご協力ください。

▼ふた付き容器やおもり付きネットを利用する。

▼生ごみは外から見えないよう袋の中心に入れたり、新聞紙等で包む。

および運び出しの際は、必ず立ち会いが必要です▽出入り口から出せない物、取外し工事や解体作業等が必要なもの、市が収集処理できないものは対象外です▽申し込みから運び出し実施までに時間がかかりますので、早めにご相談ください▽運び出した品物は、別の日に通常の粗大ごみと同様に収集を行います▽粗大ごみを運び出せるよう、通路の確保等の準備をお願いいたします。

申し込み 粗大ごみ戸別収集の申し込み(粗大ごみ専用受付電話 ☎23・5805)の際にご相談ください。

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係

本庁舎7階食堂の 運営事業者を募集します

これまで本庁舎7階食堂 堂を運営していた事業者による営業が再開するまに、新たな事業者を募集します。応募方法等の詳細は市ホームページをご覧ください。

青梅市空家バンクに登録しませんか

「古い空き家、売れないかな」とお考えの方、青梅市空家バンクに登録しませんか。青梅市空家バンクではどのような空き家でも取り扱いを検討しますので、市住宅課

青梅市緑地管理ボランティア募集

あなたの方でみどりを未来につなげましょう。現在、永山公園内緑地15の方が緑地維持のため、樹木育成管理を行っています。今回、新たに緑地管理ボランティアとして一緒に活動していただける方

総合病院所有物件の売却 （公募先着順）

申込受付期間 4月5日（金）～26日（金） ※土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分
物件概要 下表参照
その他 詳細は応募要領参照（総合病院ホームページからダウンロード可）
現地に立ち入りたい場合は総合病院施設課施設管理係 ☎22・3191へ申し込み 直接管理課用度係へ

所在地	大門3丁目21番5
地目	宅地
公簿面積	404.09㎡
売却価格	3,920万円

所在地	東青梅4丁目14番13
構造等	マンション東青梅鉄骨鉄筋コンクリート造11階建 昭和50年3月建築
居室タイプ等 （登記面積）	2LDK (48.63㎡)・2戸 3LDK (61.11㎡)・5戸 各戸バルコニー (9.30㎡) 駐車場区画4台分
売却価格	1,880万円（一括売却）

おうち環境フェスタ2019 フリーマーケット出店者募集

市とおうち環境市民会議では、環境への取り組みとネットワークづくりに寄与するため「おうち環境フェスタ」を毎年開催しています。

日時 4月13日（土）午前9時～正午（8時50分受付開始）
内容 栽培方法等の講習「青梅の森」で調達した原木へのシイタケ菌の植菌
※1人2本の持ち帰り可
定員 先着20人（予約制）
費用 500円程度（保険代）

青梅の森 原木きのこ栽培教室

放射線物質濃度測定、シイタケ菌代等
服装・持ち物 軽作業ができる服装・靴、軍手、タオル
主催 青梅の森保プロジェクト
申し込み 4日までに電話で公園緑地課緑化推進係へ

交通災害共済「ちよこつと共済」 加入手続きはお済みですか？

万一、交通事故（人身）にあつたとき、交通災害の程度により見舞金を受けられる「ちよこつと共済」の申し込みを随時受け付けています。

市では、空き店舗を活用して創業する方を対象に、施設の改装費用の一部を補助します。補助金の活用を希望する方は、申請してください。なお、補助対象経費等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

創業者向け空き店舗活用事業補助金

市では、空き店舗を活用して創業する方を対象に、施設の改装費用の一部を補助します。補助金の活用を希望する方は、申請してください。なお、補助対象経費等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

青梅・奥多摩交通安全のつどい

春の全国交通安全運動に先駆け、4月20日（土）に青梅・奥多摩交通安全のつどいを開催します。お子さんから高齢者まで、多くの方のご来場をお待ちしています。

○クラシックカーパレード
警視庁交通機動隊のパトカーや白バイ、クラシックカーなどの車両パレードを実施します。壮観なパレードをご覧ください。
※雨天中止
○式典
時間 午後1時30分～4時
会場 霞共益会館



△パレードの様子

傍聴にお出かけください

	青梅市梅の里再生計画推進委員会	青梅市住宅マスタープラン策定懇談会
日時	4月10日（水） 午後3時から	4月15日（月） 午前10時から
会場	市役所3階教育委員会会議室	市役所2階204会議室
内容	青梅市梅の里再生計画に基づくウメ輪紋ウイルス被害からの再生・復興に向けた検討	骨子の検討について ほか
定員	8人（抽選）	5人（抽選）
傍聴受付	当日の午後2時30分～45分に会場入り口で	当日の午前9時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	梅の里再生担当	住宅課住宅政策係

JA西東京小曾木経済店舗 移動販売車を運行しています

JA西東京小曾木経済店舗では、3月から移動販売車による地場産農産物や食料品を中心とした販売を開始しました。巡回場所・時間は、次のとおりです。

巡回場所・時間
◇毎週火曜日
▽成木一丁目自治会館：午前9時40分～10時30分

◇毎週木曜日
▽成木五丁目自治会館入口前駐車場：2時50分～3時10分

◇毎週土曜日
▽青梅市消防団7分団3部話所付近：午前9時40分～10時

▽成木三丁目自治会館：午後1時30分～1時50分

▽JA西東京ATMコーナー駐車場（成木保育園隣）：2時10分～2時30分

▽成木八丁目自治会館：午後1時30分～1時50分

▽北小曾木都バス折り返し場：2時10分～2時30分

▽舘沢院駐車場：2時50分～3時10分

※火・木曜日が祝日の場合は翌平日に販売を行います。

問い合わせ JA西東京小曾木経済店舗 ☎74・5381、市農林水産課農政係

良好な景観形成の推進にご協力を

市では、美しく優れた景観を持つまちづくりを進めるため、「青梅市の美しい風景を育む条例」に基づき、市内で一定規模以上の建築行為等を行う場合には、事前に市へ届け出ることを義務付けています。

なお、重点的に景観形成を図る地区として指定している青梅駅周辺景観形成地区および多摩川沿い景観形成地区とその他の一般地区では、届け出対象行為の規模等が異なります。

青梅駅周辺景観形成地区(森下町、上町、仲町、本町、住江町、西分町の一部)

青梅駅周辺景観形成地区においては、建築物の建築、工作物・広告物の設置等について、規模にかかわらず届け出が必要です。(表1)

多摩川沿い景観形成地区(多摩川沿川、御岳溪谷周辺、釜の淵公園周辺)

区においては、建築物の建築、工作物・広告物の設置等について、規模にかかわらず届け出が必要です。(表2)

青梅駅周辺景観形成地区および多摩川沿い景観形成地区を除く、市内のすべての地区においては、一定規模以上の建築物の建築等について、届

表1 届け出の対象と届け出の対象行為の表

表2 届け出の対象と届け出の対象行為の表

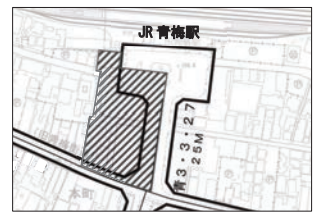
表3 届け出が必要な行為と届け出の対象規模の表

4月1日施行「青梅市地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例」を制定しました

市では、1月16日付けで青梅駅前西地区地区計画(区域図参照)の都市計画決定・告示を行いました。

この条例では、建築物の用途の制限、容積率の最高限度および最低限度、建ぺい率の最高限度、建築面積の最低限度、壁面の位置の制限を定めており、違反した場合は、罰則が適用されることがあります。

地区計画の区域(区域図参照) 建築物の敷地が地区計画区域の内外にわたる場合の措置や公益上必要な建築物の特例などを規定しています。



平成31年度の国民年金保険料と年金額

国民年金保険料は毎年度改定されますが、平成31(2019)年度は前年度より70円引き上げられ、月額納付金は、4月上旬に日本年金機構から送付されます。

希望する方は、青梅年金事務所へご連絡ください。

保険料は必ず納付期限までに納めましょう。

この地区計画の実現を担保するため、「青梅市地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例」を制定しました。

また、同封の「1年分」や「6か月分」の納付書で5月7日(火)までに前払いすると割引されます。

平成31年度国民年金保険料 単位:円

Table with 5 columns: 納付方法, 1か月分, 6か月分, 1年分, 2年分. Includes rows for cash payment, credit card, and installment.

※現金の支払いによる2年前納については、事前に年金事務所へ申し出のうえ、4月中に納付する必要があります。

Table with 2 columns: こんなときは手続きを, 必要なもの. Lists procedures for moving, changing health insurance, etc.

(注) マイナンバーは「マイナンバーカード」、「通知カード」、「マイナンバーが記載されている住民票」などに記載されています。

国民健康保険の加入・脱退は速やかに 国民健康保険(国保)の加入・脱退の際は、必要書類等(左表参照)をお持ちのうえ、14日以内に手続きをしてください。

また、さかのぼって脱退する場合は、他の健康保険の加入日以降に国保の保険証を使って診療を受けてしまうと、国保で負担した医療費をあとで返納していただくこととなります。



国民健康保険に加入している方へ 温泉センターの利用料を助成

国民健康保険に加入している方を対象に、下表の温泉センターの利用料を助成します。

ぜひご利用ください。

なお、後期高齢者医療制度該当者(75歳以上)はこの利用券の交付対象にはなりません。

助成期間 平成32(2020)年3月31日(火)まで

交付方法 青梅市国民健康保険被保険者証をお持ちのうえ、保険年金課(市役所1階)または各市民センターへお越しください。割引利用券を1世帯あたり2枚交付します。

※開庁日の午前8時30分〜午後5時

※市民センターは休館日を除く

※無くなりしだい交付終了

利用方法 割引利用券に青梅市国民健康保険被保険者証の記号、利用人数を

施設名	数馬の湯	もえぎの湯	瀬音の湯	つるつる温泉
所在	檜原村2430	奥多摩町氷川119-1	あきる野市乙津565	日の出町大久野4718
電話	042-598-6789	0428-82-7770	042-595-2614	042-597-1126
休館日	毎週月曜日 ※祝日の場合は翌日		3月、6月、9月、12月の第2水曜日	毎月第3火曜日 ※祝日の場合は翌日
割引料金 または 入館料金	大人 ※中学生以上	終日 入館料金より300円割引	2時間 入館料金より300円割引	3時間 入館料金より200円割引
	小学生	終日 入館料金より200円割引	2時間 入館料金より200円割引	3時間 入館料金より200円割引
超過料金		1時間につき 大人のみ200円	1時間につき 大人200円 小学生100円	1時間につき 大人のみ210円
その他	未就学児は無料 営業時間等詳細は各施設へお問い合わせください。			

記入のうえ、保険証と利用者負担金を添えて各温泉センター受付へ提出してください。

問い合わせ 保険年金課 係

認知症予防 脳イキイキ教室 フレイル予防 健康寿命のびる教室

① 脳イキイキ教室

仲間と一緒に楽しく、認知症予防の講話や脳を活性化する体操を行います。

日時 5月9日〜6月6日の木曜日 午前10時〜11時45分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館) 第1会議室

② 健康寿命のびる教室

自宅で手軽にできる運動

▽要介護認定を受けていない方(①は要支援1・2の方は受講可)

▽医師から運動制限を受けていない方

▽①は認知症の診断を受けていない方

定員 先着20人程度(予約制)

費用無料

服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴、筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

※①②両方への申し込みは不可

対象 原則として全日程参加可能な65歳以上で次の要件を満たす方

▽要介護認定を受けていない

東京都シルバーパスの購入方法

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)は、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。

購入には申し込みが必要で、満70歳になる月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みができます。希望者は、費用・必要書類をお持ちのうえ、最寄りのバス営業所で手続きをしてください。

有効期間 発行日〜平成31(2019)年9月30日

費用・必要書類 下表参照

申し込み 直接、都バス早稲田自動車営業所青梅支所 ☎23・0288 または西東京バス青梅営業所 ☎32・0621へ

費用	①	②	③
① 31年度の住民税が非課税の方			
② 31年度の住民税が課税で、30年の合計所得が125万円以下の方 ※長期または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た額		1,000円	
③ 31年度の住民税が課税で、②以外の方			10,255円

必要書類	全員
本人確認ができる書類(保険証、運転免許証等)	
①・②の方	次のうち、いずれか1つ ア 31年度介護保険料納入通知書の所得段階区分欄に「1」〜「6」の記載があるもの、または、所得段階区分欄に「7」の記載があり、かつ合計所得金額欄に125万円以下の記載があるもの イ 31年度住民税(非)課税証明書 ※市民税課(市役所1階)、各市民センターで発行(手数料がかかります) ウ 生活保護受給証明書(生活扶助)
※ア・イについては、原則として31年度の課税決定までの間は、30年度の書類で代用できます。 ※②の方で、30年に長期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、必要書類が異なります。(一社)東京バス協会へお問い合わせください。	

市役所に手話通訳者を配置しています

手話通訳を必要とする方の各種申請や手続きなどの補助を行う手話通訳者を配置しています。

日時 水曜日の午後1時〜3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 手話通訳者が各

4月2日〜8日は発達障害者啓発週間 発達障害者支援関連図書展示等

発達障害者週間に合わせて、関連図書の展示等を行います。この機会に社会全体で理解を深めていきたいと思います。

日時 4月3日(水)〜6日(土) 午前10時〜午後4時

会場 障がい者サポートセンター1階

内容 ①関連図書や啓発物の展示 ②聴覚過敏の方向けのイヤーマフやデジタル耳栓の展示 ③認知機能訓練の体験「視覚認知のバランス」、「ビジョン

市内在住で在宅65歳以上の方へ 温泉保養施設の利用料を助成します

市では、高齢者の心身のリフレッシュのため、温泉保養施設利用額の一部を助成しています。

4月1日から、日帰りの助成日数を年度内6日分から12日分に増やし、温泉施設も新たに9施設を追加しました。

助成対象 市内在住で在宅の65歳以上の方

※援護が必要と認められる場合は、要援護者1人につき要援護者1人の助成可

助成内容

▽宿泊：1泊3千円を限度(年度内4泊以内)

▽日帰り：1日1回300円を限度(年度内12日以内)

申請方法 利用者全員の身分証明書(保険証等)、印鑑をお持ちのうえ、高

※開庁日の午前8時30分〜午後5時

※宿泊の場合は、各施設に予約のうえ、申請してください。

問い合わせ 高齢者支援課 地域支援係

宿泊・日帰り施設(市内)

施設名
かんぼの宿 青梅
★青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路
蔵造りの宿 かわ村

日帰り施設

所在地	施設名
青梅市	河辺温泉 梅の湯
あきる野市	★秋川渓谷 瀬音の湯
奥多摩町	★奥多摩温泉 もえぎの湯
武蔵村山市	★村山温泉 かたくりの湯
日の出町	★生涯青春の湯 つるつる温泉
檜原村	★檜原温泉センター 数馬の湯
埼玉県 飯能市	★さわらびの湯
山梨県 小菅村	★多摩源流小菅の湯
山梨県 丹波山村	★丹波山温泉 のめこい湯

※施設名の前に「★」が付いている施設が、今年度から追加となった施設です。
※各施設の連絡先等詳細についてはお問い合わせください。

宿泊施設

所在地	施設名
福島県	岳温泉 陽日の郷 あづま館、ながめの館 光雲閣、機平ホテル
	土湯温泉 向瀧旅館、おもてなしの宿 旅館 松雲閣、風望天流太子の湯 山水荘
	新野地温泉 相模屋旅館
栃木県	板室温泉 ホテル板室
	湯元温泉 湯乃湖荘
群馬県	片品温泉 子宝の湯 しおじり
	上牧温泉 ホテル辰巳館、ホテルニュー上牧
	湯宿温泉 ゆじゆく金田屋、湯本館
山梨県	四万温泉 一花館、柏屋旅館、四万たむら、四方ランドホテル、三木屋旅館、あやめや旅館、つばたや旅館
	増富温泉 ホテル不老閣、金泉閣、津金楼
長野県	下部温泉 湯元ホテル
	穂高温泉 ホテルアンビエント安曇野、小岩岳旅館
新潟県	鹿教湯温泉 つるや旅館
	美ヶ原温泉 ホテルニューことぶき、旬彩 月の静香
静岡県	六日町温泉 心と体の保養の宿 龍氣、彩食一心 金誠館
	岩室温泉 富士屋
	弥彦温泉 名代家
静岡県	関温泉 登美屋旅館
	畑毛温泉 富士見館

認知症の早期発見・対応、理解のために 出前もの忘れ無料相談

年を取ると、誰でも忘れたっけになります。簡単なもの忘れか、認知症か、気になるいませんか?気軽に

日時 4月15日(月) 午前10時〜午後2時

会場 河辺とうきゅう2階

費用無料

直接会場へお問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係

中級手話講習会 受講者募集

日時 5月15日(平成32年2020)年2月26日(水曜日)(32回) 午前10時~11時30分
 会場 青梅市福祉センター 2階第2集会室
 対象 受講時に介助を必要としない市内在住の高校生以上で、初級手話講習会を受講した方、またはそれと同等の技術を有する方
 講師 市聴覚障害者協会 定員 先着15人(予約制)

費用 8千円(受講料)
 ※テキストをお持ちでない方は別途テキスト代3千240円
 共催 市聴覚障害者協会
 協力 青梅市手話サークル
 申し込み 4月26日までに郵便番号、住所、氏名、電話番号を電話、ファックス ☎24-0358または直接障がい者福祉課認定サービスクラス(市所1階)へ

おうめ健康まつり特別講演会 夢の実現~挑戦することの大切さ~

日時 5月19日(日) 午後1時30分~3時
 会場 市役所2階会議室 対象 市内在住者
 定員 200人(抽選) 入場無料
 主催 青梅市三師会(一社) 青梅市医師会、青梅市歯科医師会、(一社) 青梅市薬剤師会
 申し込み 4月15日(必着)までに往復ハガキに(往信裏) おうめ健康まつり特別講演会、代表者と同僚者の住所、氏名、電話番号(返信表) 代表者の住所、氏名を記入し、〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1 青梅市健康センター「おうめ健康まつり特別講演会担当」へ

※1枚につき2人まで申し込み可
 ※結果は5月上旬ごろ送付
 問い合わせ 健康センター ☎23-2191



古賀稔彦氏

~講師プロフィール~

古賀塾塾長、医学博士、柔道八段、1992年バルセロナオリンピック金メダリスト、1996年アトランタオリンピック銀メダリスト

人間ドック受診料の助成額が決定しました

広報おうめ2月1日号8面でお知らせしました健康センターでの人間ドック事業終了に伴い、各指定医療機関で人間ドックを受診した際の受診料の助成金額が2万円に決定しました。これにより各指定医療機関での自己負担額は下記のとおりとなります。

対象 受診日当日に30歳以上の青梅市国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者
 ※保険税・保険料の滞納がない方
 申請方法・申請時に必要なもの その他詳細については広報おうめ2月1日号8面または市ホームページをご覧ください。
 問い合わせ 健康センター ☎23-2191

指定医療機関一覧

指定医療機関名	新町クリニック	公立福生病院	公立阿伎留医療センター	あきる台病院健康センター	日の出ヶ丘病院健診センター
所在地	青梅市 新町3-53-5	福生市 加美平1-6-1	あきる野市 引田78-1	あきる野市 秋川6-5-1	日の出町 大久野310
電話番号	0428-31-5312	042-551-1111	042-558-0321	042-559-5449	042-588-8666
受診料(税込み)	39,960円	37,800円	37,800円	39,960円	38,880円
助成金額	20,000円				
自己負担額	19,960円	17,800円	17,800円	19,960円	18,880円

平成31年度の予防接種

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

予防接種を受けて感染症から身を守りましょう。実施医療機関は、健康センターへお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。

子どもの定期予防接種 平成31年度に実施するお

葉酸は、水溶性ビタミンB群の1種で、赤血球をつくる際に必要のため、「造血のビタミン」と言われることもあります。ほうれん草などの緑黄色野菜や、納豆などの豆類、果物のほか、レバーなどに多く含まれています。また、多くの研究結果から、葉酸の摂取と脳卒中や心筋梗塞などの予防効果との関連性が認められます。葉酸は光に弱く、日の当たる場所に放置すると分解されてしまうため、野菜等を購入したら、早めに食べるようにしましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

食育一口メモ 4月3日は葉酸の日

葉酸は、水溶性ビタミンB群の1種で、赤血球をつくる際に必要のため、「造血のビタミン」と言われることもあります。ほうれん草などの緑黄色野菜や、納豆などの豆類、果物のほか、レバーなどに多く含まれています。また、多くの研究結果から、葉酸の摂取と脳卒中や心筋梗塞などの予防効果との関連性が認められます。葉酸は光に弱く、日の当たる場所に放置すると分解されてしまうため、野菜等を購入したら、早めに食べるようにしましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

青梅市医師会健康コラム51 目をよく使うと目が悪くなる? それは嘘です

患者さんから「先生、本をたくさん読み過ぎると目が悪くなりますよ」といふ質問をよく受けます。本をたくさん読んだり、パソコン、テレビを見過ぎたりすると視力が低下すると思われている方が多いからだと思います。この質問を受けるたびに「頭をよく使うと頭が悪くなりますか?」とちよつと意地悪な質問をします。

目は脳の一部と考えられていて、目と脳は直接つながっています。神経はよく使った方が衰えずに反応が良くなります。目も同じです。

ただし、使い方は大事で、適切な光の状態、距離、姿勢、眼鏡の質は眼精疲労に関係します。よい視力は目の活性に重要ですが、脳の活性に

も影響します。聴力も同様に考えられていて、聴力が悪くなると、認知能力も低下します。よい視力、よい聴力は認知症発症、進行予防にとっても重要です。白内障の手術後に明らかに行動的になり、認知能力がよくなった患者さんをたくさん見ました。眼鏡をかけたばかりはよい視力が出るのに「眼鏡はかけたくない」と言っていて、かけない患者さんの中には外出が少なくなった、本などで文字を読むのが億劫になっ

たり、認知能力の維持にとてもマイナスであることに気づいていない方がいます。

また、聴力の低下している患者さんに、補聴器をしてもらうことで、会話が弾み、笑顔になり、認知能力が改善していく方も多く見かけます。

目をよく使うこと、耳をよく使うことは、人間にとって、特に高齢者にとつてはとても大切なことなのです。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

表 高齢者の肺炎球菌定期予防接種

区分	生年月日
65歳	昭和29年4月2日~30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日~25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日~20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日~15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日~10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日~5年4月1日
95歳	大正13年4月2日~14年4月1日
100歳	大正8年4月2日~9年4月1日
101歳以上	大正7年4月1日以前

※60~64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

30年度までの経過措置期間が5年間延長され、35(2023)年度までとなりました。

31(2019)年度は、左表の方へ4月上旬までに

風しん抗体検査・予防接種 風しんに対する免疫の有無を抗体検査で調べ、抗体の少ない方が一部自己負担で予防接種を受けることができる制度です。

対象者は、身分証をお持ちのうえ、医療機関で抗体検査等を受けてください。

風しん抗体検査・予防接種

風しんに対する免疫の有無を抗体検査で調べ、抗体の少ない方が一部自己負担で予防接種を受けることができる制度です。

対象者は、身分証をお持ちのうえ、医療機関で抗体検査等を受けてください。

QRコードとGoogle Play、App Storeのダウンロードボタン。Web版、Google Play、App Storeのロゴ。青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃんの育て・予防接種ナビ」の紹介。

緊急風しん対策事業 新規に昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性を対象に風しん抗体検査と風しんの予防接種に対する助成制度を実施します。実施時期や方法等の詳細は、決まりしだい、広報おうめや市ホームページ等でお知らせします。

助成額 4千円
 有効期限 32(2020)年3月31日(火)
 ※31年度の予診票は水色の線で印刷されています。(紫色等で印刷された過去の年度の予診票は無効)

検査等を受けてください。対象 市内に住所を有する19歳以上で、過去にこの制度を利用したことがなく、次のいずれかに該当する方

①妊娠を希望・予定している女性とその同居者
 ②妊婦の同居者

助成額
 ▽抗体検査…全額
 ▽予防接種…麻しん風しん混合ワクチン(MR)・5千円、風しん単独ワクチン・3千円
 助成期限 32(2020)年3月31日(火)

教室名	モグモグ カミカミクラス (離乳食教室・中後期)	妊婦歯科健診 赤ちゃんのために お口の中の 健康チェック
日時	4月16日(火) 午前10時 ～11時30分	4月18日(木) 午後1時30分 ～3時30分
会場	健康センター2階	
対象	生後6～9か月の乳児 と保護者	安定期の妊婦
内容	離乳の進め方と7か月 以降の離乳食の作り方の 説明および試食	歯科健診・歯磨き指導
定員	先着20組(予約制)	先着15人(予約制)
費用	200円	無料
持ち物	バスタオル、ミルク(お 湯も含む)、オムツな ど外出時に必要なもの	母子手帳、歯ブラシ
申し込み	電話☎23-2191で健康センターへ	

新生児聴覚検査の受診料を助成します

新生児聴覚検査は生まれ
てすぐ、赤ちゃんが眠って
いる間に聴覚障害の疑いが
ないかを調べる検査です。
市では、この検査を受診
した場合にその費用の一部
を助成します。

対象者 市内在住で平成31
年4月1日以降の出生児

助成額 上限3千円

受診票の発行 妊娠届を提
出した方に、母子健康手
帳と一緒に配布します。
※31年2月末までに青梅市
へ妊娠届を提出し、出
産予定日が4月1日以
降の方には郵送します。

受診方法 市が発行する受
診票をお持ちのうえ、都
内指定医療機関で検査
を受けてください。

受診期限・方法 主治医と
相談のうえ新生児が生後
50日に達する日までに受
診してください。

その他 対象となる方で都
外の医療機関で検査を受
けた方、転入等で受診券
をお持ちでない方は健康
センターへお問い合わせ
してください。

問い合わせ 健康センター
☎23-2191

がん患者さんのための就労相談

日時 4月17日(水)、5
月15日(水) 午後1時
30分～3時30分

会場 総合病院

対象 がん患者さんと家族

相談員 社会保険労務士

定員 各日先着3人(1人
40分・予約制)

費用無料

申し込み 相談日の2日前
までに電話☎22-319
1または直接総合病院が
ん相談支援センターへ
※土・日曜日、祝日を除く
午前9時～午後5時
※申し込み時に、相談内容
を簡単に伺います。

平成31年度の検診 ★印のついている検診は、事前申し込みが必要です。

検診・検査名	対象(年齢は平成32年4月1日時点)、内容	自己負担額	実施予定時期	広報掲載予定時期
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことがない方、血液検査	無料	6月～11月	5月15日号
健康診査	40歳以上の生活保護受給者等、問診・身体計測・内科診察・ 血圧測定・検尿・血液検査	200円	6月～12月上旬	5月1日号
大腸がん検診	40歳以上、便潜血検査(二日法)	200円	6月下旬～7月上旬	今号掲載
骨密度検診★	18歳以上の女性、DXA法(腕の部分で測定)	200円	前期…6月 後期…10月	8月1日号
肺がん検診★	40歳以上、胸部X線検査	500円	前期…6月 後期…10月	今号掲載
胃がん検診★	35歳以上、バリウムによる胃X線検査	500円	前期…6月 後期…10月	8月1日号
子宮頸がん検診★	20歳以上の女性(30年度未受診)、子宮頸部の細胞診・ 問診・視診・内診	500円	前期…6月～9月 後期…10月～32 (2020)年3月	今号掲載
乳がん検診★	40歳以上の女性(30年度未受診)、マンモグラフィ・問診・ 視診・触診	1,000円	10月～32(20 20)年3月	8月1日号 11月1日号
成人歯科検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・ 65・70歳、問診・口腔内検査・予防指導	500円	9月～11月	8月15日号
後期高齢者歯科健康診査	後期高齢医療被保険者等※、問診・口腔内検査・予防指導	500円		

※後期高齢医療被保険者および75歳以上(受診日時点)の生活保護受給者等



検診を受けましょう

平成31年度に実施する検
診は、左表のとおりです。
なお、勤務先等で同様の
検診を受ける機会のある
方、検診に該当する疾病で
治療中または経過観察中
の方、同じ検診項目をすで
に受診した方は対象となり
ません。

問い合わせ 健康センター☎23-2191

各種がん検診を実施します

問い合わせ 健康センター☎23-2191

	胃がん検診(前期)	肺がん検診(前期)	子宮頸がん検診(前期)
日程	6月6日(木)、7日(金)、10日(月)～13日(木)、 17日(月)～19日(水)	6月4日(火)～9月27日(金) ※8月は除く	6月4日(火)～9月27日(金) ※8月は除く
時間	午前のみ ※午前のみ同時受診可	午前・午後	
会場	健康センター ※検査には検診車を使用	総合病院のみ ※後期はその他の市内医療機関でも実施します。	
対象	平成32(2020)年4月1日までに35歳以上となる市民 ※勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診(受診予定)の方は、ご遠慮ください。 ※右表の注意事項に該当する方は、受診をご遠慮ください。	32(2020)年4月1日までに40歳以上となる市民	市内在住の女性で、平成32(2020)年4月1日までに20歳以上となり、30年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方。 ※子宮の治療中または経過観察中の方、子宮を摘出した方は受診不可。 ※31年度の子宮頸がん検診無料クーポン券の対象者(10年4月2日～11年4月1日生まれ)の女性は8月に送付する無料クーポン券を使用して受診してください。
検査内容	バリウムによる胃部X線検査	胸部X線検査 ※50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)600以上または6か月以内に血たんのあった方は、希望によりかくたん検査を実施します。	細胞診、問診、視診、内診
費用	500円(税込み) ※当日受付で支払い ※生活保護受給者は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください。		
申し込み	次のいずれかの方法で健康センターへ ※電話での申し込みは不可		
A 郵送	①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん・肺がん検診希望」のいずれかを記入してください。 ②希望日がある場合は、第3希望まで記入してください。希望日がない場合は、「希望なし」と記入してください。 ③記入漏れがあると、受診票の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。 ④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してください。 ※②④については申し込み状況により必ず希望に添えるものではありません。	①「子宮頸がん検診希望」と記入してください。 ②記入漏れがあると、受診券の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。	
B 持参	健康センターにある検診申込書に記入して提出(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)		
C 電子申請(2次元コード)	市ホームページ内の「電子申請」から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み手続き ※スマートフォンから2次元コードを読み取るか、  https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/uketsuke/form.do?id=1551671827692	 https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/uketsuke/form.do?id=1552025961096	
申し込み期限	A・B…4月22日(必着)、C…同日午後11時59分		A・B…7月31日(必着)、C…同日午後11時59分
受診方法	検診日・受診時間を指定した受診票を5月下旬に送付します。		受診票は5月中旬から順次送付します。受診票が届いてから検診機関へ予約し、受診してください。

胃がん・肺がん検診の注意事項

胃がん・肺がん検診共通	▷現在、治療中の疾病のある方や、以前、要精密検査になった方(かかりつけの医療機関へご相談ください) ▷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
胃がん検診	▷バリウム製剤に対し、過敏症(じんましん、手足が冷たくなるなど)の既往がある方 ▷腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方 ▷技師の指示にしたがって動くことが困難な方 ▷胃の手術を受けた方、過去1年以内に開腹手術や整形外科の手術を受けた方、過去2か月以内に大腸ポリープを切除した方 ▷腸閉塞などの既往がある方 ▷過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を発生した方 ▷検診の当日までに3日間、排便のない方

※当日の体調や問診等により受診できない場合があります。

～ハガキの書き方～

子宮頸がん検診希望	＜子宮頸がん検診
住所	
氏名(ふりがな)	○ががん検診希望
生年月日(和暦)	第1希望 ○月○日
電話番号	第2希望 ○月○日
	第3希望 ○月○日
	住所
	氏名(ふりがな)
	性別
	生年月日(和暦)
	電話番号

胃がん・肺がん検診▷

外国人向け日本語講座



Japanese class for foreigners

日時 5月15日～11月下旬の水曜日
午前10時～正午(7・8月は休講)
会場 東青梅センタービル3階 ほか
対象 日本語を学びたい市内在住・在勤の外国人で、毎週受講できる方
定員 先着40人(予約制)
費用無料(テキスト代のみ実費負担)
その他 1歳以上の託児あり▷詳細はお問い合わせください。
申し込み 4月3日～24日の水曜日に直接国際理解講座事務局(東青梅センタービル3階)へ
面接 5月8日(水)
問い合わせ 国際理解講座事務局 ☎25-1015 (水曜日のみ)、市社会教育課

(公財) 青梅佐藤財団共催

国際理解講座



世界をのぞいて体験してみよう!

日程 5月18日～平成32(2020)年3月7日の原則として第2・4土曜日

対象(市内在住・在学)	時間
小学4年生	午前10時～10時50分
小学5年生～高校生	午前10時～11時50分

※定員各30人(希望理由を考慮して抽選)
会場 市役所2階会議室、福祉センター ほか
内容 外国人講師との英会話、文化講座(5年生以上)
費用 年額2千円
申し込み 4月17日までに市内小・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、社会教育課または各校の専用申し込みボックスへ
問い合わせ 国際理解講座事務局 ☎25-1015 (水曜日のみ)、市社会教育課

就学援助費・特別支援教育就学奨励費を援助します

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、給食費、学用品費、修学旅行費など、就学費、修学旅行費など、就学費の支出にお困りの家庭に必要経費の一部を援助しています。
援助を受けるためには、申請が必要となります。市内の小・中学校に通学する児童・生徒のいる家庭には、4月に学校を通して申請書を配付します。詳しくは学務課(市役所3階)へお問い合わせください。
なお、特別支援学校に在籍している場合は、在籍校へお問い合わせください。
問い合わせ 学務課学務係

児童手当は 中学校卒業により終了します

児童手当は、中学校を卒業する3月分までの支給となります。
ほかに支給対象となるおまます。
※4月以降も対象となるお子さんがいる場合は、支給月(6月)に振り込みます。
問い合わせ 子育て推進課 助成係

親子スキップ教室

楽しく遊んでここからだを育てよう!
時間 午前10時～11時30分
(Aのみ午後3時30分～5時)
内容 制作、運動遊び、絵本読み聞かせ、季節の行事など
指導(特非) 青梅こども未来
定員 各20組(抽選)
費用 100円(教材代・初回集金)
申し込み 4月15日(必着)までに次のいずれかの方法で子ども家庭支援課へ
▼往復ハガキ: (往信裏) 対象の教室名・記号(希望順)、対象児の氏名、性別、生年月日、参加する保護者の住所、氏名、電話番号(返信表) 参加する保護者の郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、〒198-1870 青梅市子ども家庭支援課「親子スキップ教室」担当へ
▼電子申請: 市ホームページの電子申請から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み、手続きをしてください。(スマートフォンからの申し込み)



http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/

市青少年委員協議会主催



ます釣りにチャレンジ2019

日時 5月12日(日) 午前9時～午後3時30分
※荒天時のみ当日朝に連絡
会場 成木市民センター、成木川
対象 小学4年生～中学生
講師 橋島弘隆氏
定員 先着40人(予約制)
費用 1人500円
持ち物 着替えに必要なもの、おわん、箸、ビニール袋(大)、軍手、筆記用具、おにぎり、飲み物
協賛 奥多摩漁協組合
その他 子どもゆめ基金助成活動(申請中)
申し込み 電話で市青少年委員協議会事務局(社会教育課内)へ

教室名	会場	日程(8回)
★対象: 3～4歳児と保護者(運動中心のため妊婦不可)		
A 東青梅すみれ	東青梅市民センター	5月8日～7月10日の水曜日(5月29日、6月26日は除く)
★対象: 2～3歳児と保護者		
B 新町いちご	新町市民センター	5月10日～6月28日の金曜日
C 大門メロン	大門市民センター	5月8日～6月26日の水曜日
★対象: 1歳児と保護者		
D 今井うさぎ	今井市民センター	5月7日～6月25日の火曜日
E 梅郷こぐま	梅郷市民センター	5月8日～6月26日の水曜日
F 成木たんぼぼ	成木市民センター	5月9日～6月27日の木曜日
★対象: 0歳児(30年4月2日～9月30日生まれ)と保護者		
G 新町もも	新町市民センター	5月14日～7月9日の火曜日(6月4日は除く)
★対象: 0歳児(30年10月1日～31年4月1日生まれ)と保護者		
H 青梅りんご	ネットたまごセンター(文化交流センター)	7月4日～18日、9月5日～26日、10月3日の木曜日

※対象は市内在住の乳幼児で、平成31年4月1日現在の年齢です。
※昨年度から一部対象年齢が変更になっています。

青少年健全育成備品をご利用ください

子どもを対象とした地域の事業などで、ぜひご利用ください。

青少年健全育成備品一覧

品名	保有数
タープテント	大3個、中7個
ジャグクーラー	4個
クーラーボックス	5個
綿菓子機	3台
ポップコーン機	3台
かき氷機	手動1台、電動2台
寸胴鍋	大5個、中5個
ワイヤレスアンブ	4台
飯ごう	4合15個、5合9個
グリドル(鉄板)	5枚
キャンピングテーブルチェア	4セット
シュラフ	15個
コッヘルセット	5セット
チタンクッカー	大8個、中9個
調理セット	8セット
集会用テント	大1張、小1張

※その他に、白(大)、きね(大・小)、蒸し器、キャンプ用テント、キャンプ鍋、水切りかご、ランタン、オリエンタリングセット、ゼッケン、単眼望遠鏡もあります。

貸し出し対象 市内の青少年関連団体または青少年を対象とした事業を行う団体
※営利目的の方、個人には貸し出しできません。
貸し出し期間 最大7日間
申し込み 使用したい日の2か月前の月初めから使用日までに電話または直接社会教育課(市役所3階)へ
◎社会教育課へ申請後、保管場所(市役所または永山ふれあいセンター)での貸し出しとなります。
◎保管場所へ車で来る場合は、申し込みの際に駐車場所をご確認ください。
◎平日夜間、土・日曜日、祝・休日、12月29日～1月3日は、貸し出しおよび返却はできません。
◎備品の大きさ、数量等については市教育委員会ホームページを参照または社会教育課へお問い合わせください。

▼自宅学習用として、自宅にネット環境があること(スマホでのテザリング可)
▼自宅学習用として、自宅にネット環境があること(スマホでのテザリング可)
▼自宅学習用として、自宅にネット環境があること(スマホでのテザリング可)
費用 7千円(支給教材代の一部・初回集金)
定員 15人(抽選)
講師 東海大学教授 清水尚彦氏、会津大学准教授 奥山祐市氏、ゲームプログラマー おにたま先生
問い合わせ 学務課学務係

子どもIT未来塾
日時 6月22日(土)・23日(日)、7月27日(土)・28日(日)、8月24日(土)・25日(日)、9月28日(土)・29日(日)、10月19日(土)・20日(日)(10回) 午後1時～5時
会場 ネットたまごセンター(青梅市文化交流センター)、羽村市産業福祉センター ほか
対象 小学5年～中学2年生で次の条件を満たす方
▼全回参加でき、電子工作やプログラミングに興味を持っていること
▼自宅学習用として、自宅にネット環境があること(スマホでのテザリング可)
費用 7千円(支給教材代の一部・初回集金)
定員 15人(抽選)
講師 東海大学教授 清水尚彦氏、会津大学准教授 奥山祐市氏、ゲームプログラマー おにたま先生
問い合わせ 学務課学務係

共催 青梅市教育委員会、羽村市教育委員会、(公財) 青梅佐藤財団
その他 詳細は、同財団のホームページ <http://www.satoru-aidan.org/> のお知らせを参照。
申し込み 5月10日(消印)までに往復ハガキに(往信裏)住所、氏名、電話番号、性別、学校名・学年、メールアドレス、保護者の受講有無、応募動機(100字以内)、保護者からの一言を記入し、〒198-1008 青梅市仲町295りそな銀行青梅プラザ3階(公財) 青梅佐藤財団「子どもIT未来塾」係へ

平成31年度 市民提案協働事業を募集します

市民提案協働事業とは、より効果的に地域の課題や多様化するニーズに対応するため、市民活動団体の特性を生かした提案を募集し、市民活動団体と市が協働で事業を実施するものです。ぜひご応募ください。

訪日客の多くが青梅の地で日本文化に係る名所や土産物品、食にお金を使うことにより、一定の経済効果を見込むことができる。幅広い分野での訪日客の誘致が行えるPR活動事業の提案

①自由提案
市民活動団体が市と協働で実施したい事業について、自由な発想で提案するもの

②行政テーマ提案
市が設定した次のテーマについて、事業を提案するもの

▽東京2020大会の成功に向けた文化振興：オリンピック・パラリンピックは世界最大級のスポーツの祭典であるとともに、文化の祭典ともいわれている。東京2020大会気運醸成に結びつくような文化振興事業の提案

▽軽スポーツの普及による健康増進事業：東京2020大会を契機に市民のスポーツに対する関心が高まりつつある中、若年層から高齢者まで、自治会館など身近な施設を活用し、継続して取り組みやすい軽スポーツの普及と健康増進を目的とした事業の提案

▽河川における市民参加による外来植物の駆除：野外の外来植物と在来植物との間で問題が生じている。河川域に限定した駆除を実施するとともに、関連知識の習得、子どもたちの参加を促し、周知宣伝など、市全体での意識向上に繋がるような事業の提案

▽川内における市民参加による外来植物の駆除：野外の外来植物と在来植物との間で問題が生じている。河川域に限定した駆除を実施するとともに、関連知識の習得、子どもたちの参加を促し、周知宣伝など、市全体での意識向上に繋がるような事業の提案

▽男女平等社会の実現に向けた女性活躍サポート事業：女性がその個性と能力を発揮してさまざまな分野で活躍できる環境づくりを進めるため、就業で活躍できる教室や家族の家事協力などを促進する啓発講座等、女性への支援や地域社会への啓発を目的とする事業の提案

▽インバウンド（訪日外国人旅行者）誘客獲得による地域の活性化事業：訪日客の多くが青梅の地で日本文化に係る名所や土産物品、食にお金を使うことにより、一定の経済効果を見込むことができる。幅広い分野での訪日客の誘致が行えるPR活動事業の提案

③会計処理を適正に行っていること
④組織および活動状況を公開していること
⑤原則として1年以上継続して活動していること
⑥暴力団の活動を助長する、または、暴力団の運営に資することとなる活動をしていないこと
対象となる事業 次の要件をすべて満たす事業

▽公序良俗に反するもの助成金 事業の実施に経費が必要な場合は、予算の範囲内で、1事業につき上限を20万円として助成金を交付します。
応募に必要な書類
①市民提案協働事業提案書
②事業計画書
③収支予算書
④提案団体の概要をまとめた書類
⑤スケジュール表
⑥定款（規約・会則）
⑦会報誌等（発行している場合）

⑧確実に実施可能な事業
⑨適正な予算である事業
⑩成果目標が適正に設定されている事業
対象とならない事業
▽営利活動、政治活動、宗教活動または選挙活動を目的とするもの
▽他の助成金等の交付を受けるもの

▽河川における市民参加による外来植物の駆除：野外の外来植物と在来植物との間で問題が生じている。河川域に限定した駆除を実施するとともに、関連知識の習得、子どもたちの参加を促し、周知宣伝など、市全体での意識向上に繋がるような事業の提案

▽男女平等社会の実現に向けた女性活躍サポート事業：女性がその個性と能力を発揮してさまざまな分野で活躍できる環境づくりを進めるため、就業で活躍できる教室や家族の家事協力などを促進する啓発講座等、女性への支援や地域社会への啓発を目的とする事業の提案

平成31年度 東京都「地域の底力発展事業助成」 申請事業を募集します

都では、地域活動の担い手である町会・自治会が主催して行う地域の課題を解決するための取り組み（催し、活動等）を支援する事業助成を行っています。ぜひご応募ください。

募集期間
▽第2回：4月1日（月）～5月17日（金）
▽第3回：6月3日（金）～8月16日（金）
▽第4回：9月2日（月）～10月25日（金）

▽防犯活動
▽オリンピック・パラリンピック気運醸成活動

▽防災・節電活動
▽青少年健全育成活動
▽高齢者の見守り活動

特別展「国宝 東寺―空海と仏像曼荼羅」
関連文化講演会「東寺の密教美術と空海」
6月2日まで東京国立博物館で開催されている特別展「国宝 東寺―空海と仏像曼荼羅」に関連する文化講演会をNHKと共催で開催します。

日時 4月25日（木）午後7時～8時30分
会場 市役所2階会議室
対象 市内在住・在勤・在学者
講師 東京国立博物館企画課特別展室室長 丸山



指定無形民俗文化財を見に行きませんか
梅郷獅子舞（市指定）
日時 4月7日（日）午前10時30分ごろから
会場 梅郷1・2丁目自治会館（梅郷2丁目）ほか
上成木高水山獅子舞（市指定）
日時 4月13日（土）午前11時ごろから・高水山常福院境内（成木7丁目）

目、14日（日）午前10時ごろから・常福院不動堂（成木7丁目、高水山山頂）
※いずれも開始時間が前後する可能性がありますのでご注意ください。
問い合わせ 郷土博物館 ☎23・6859



△梅郷獅子舞

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）午後5時～5時30分
会場 福祉センター集会所
対象 3か月未満小学生の保護者で、子育てのお手伝いをしてほしい方
その他 登録時に印鑑が必要ですが、随時入会を受け付けています。

子育てひろば・こどもいっしょ隊「ハンドマッサー」

日時 4月11日（木）午後10時15分～11時30分
講師 心理カウンセラー 中村実苗氏
対象 子育てひろばは10時～午後3時
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 未就学児の親子、妊婦、関心のある方
費用無料 直接会場へ問い合わせ 長瀬保育園 富樫 ☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

子どもサロン・すきっぷ「ビー玉迷路を作ろう」

日時 4月13日（土）午後10時～午後11時
会場 青梅市民センター キッズルーム
対象 乳幼児、小学生
費用無料 直接会場へ
※混雑時には入場を制限します。



子育てひろば・すきっぷ「足と色でお話しよう」

日時 4月18日（木）午後10時30分～11時30分
会場 畑中保育園すきやかルーム
対象 未就学児の親子
講師 心理カウンセラー 中村実苗氏
費用 1人500円（クローミング代）
問い合わせ 同園 ☎21・5358、市子ども家庭支援課支援係

ネッツたまぐーセンター（文化交流センター） オープニングイベント1

広報おうめ4月15日号でその他のオープニングイベントもお知らせします。

①内覧会・多目的ホール利用者説明会

4月13日（土）の落成式後、市民の皆さんを対象に内覧会を行います。
あわせて多目的ホールの照明や音響機器等の説明会を行います。

内覧会	4月13日（土）午後1時～4時 4月14日（日）①午前10時～正午②午後1時～4時
多目的ホール利用者説明会	4月13日（土）午後2時から 4月14日（日）①午前11時から②午後2時から

②スペシャルステージ影絵～Hand Shadow Show～

世界で活躍中の手影絵パフォーマンス「劇団かかし座」がやってきます！

日時 4月28日（日）午前11時から

費用 500円（当日集金）

※2歳以下は無料、3歳以上は観覧チケット引換券持参

観覧チケット引換券配布日時・場所 4月1日から・

社会教育課（市役所3階）、はぐはぐ（子育て支援センター）、キッズぱーく（永山ふれあいセンター）、すきっぷ（青梅市民センター）、おひさま広場（東青梅市民センター）、ウメスタ（河辺市民センター）、KTホール（勝沼3-78）

※なくなりしだい終了

※キッズぱーく等の子育て支援コーナーは開場時間中のみ配布



③「おいでよ！みんなのあそびばへ」ボランティアスタッフ募集

新施設のオープニングイベントを手伝ってくれる方を大募集します！

日時・対象 4月24日（水）～26日（金）午後1時～9時、27日（土）・28日（日）午前9時～午後6時のうち、2時間以上参加できる高校生以上の方

内容 大道具や小道具のセッティングなどステージ周りの補助▷イベントの受付や来場者の誘導案内▷各体験プログラムの補助 など

○全体説明会

日時・会場 4月20日（土）午後7時から・ネッツたまぐーセンター

申し込み ①…直接会場へ、③…住所、氏名、電話番号、希望日時を電話またはメール

✉div7050@city.ome.tokyo.jpで社会教育課へ

問い合わせ 社会教育課

住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）の一部事業中止

平成31年春巡業大相撲青梅場所開催に伴い、一部事業が中止となります。ご理解とご協力をお願いします。

▷4月25日（木）終日…第1・2スポーツホール、トレーニングルーム

▷4月26日（金）終日…第2スポーツホール、トレーニングルーム

大相撲青梅場所にご来場の方へ 公共交通機関などを利用し、車での来場はご遠慮ください。

問い合わせ 住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）☎24-7721

☆いずれも対象 高校生以上
費用無料
※プール利用料金別途
その他 教室の詳細等は直接センター
ルフィットネスクラブ西東京へお問い合わせください。
直接会場へ
お問い合わせ スポーツ推進課

各市民センター&中央図書館から

4月の休館日は15日（月）です。

長淵市民センター☎22-3249

●みんなのお話し会～着る・食べる・住む～
「絵本の世界の衣・食・住」

日時＝4月13日（土）午前10時30分～11時30分▷対象＝幼児～小学生※親子での参加歓迎▷講師＝高野悠子氏▷入場無料▷協力＝「ねえ、本よんで!!」の会▷直接会場へ

梅郷市民センター☎76-0404

●梅郷図書館 春のおはなし会

日時＝4月13日（土）午前11時～11時40分▷対象＝4歳児～小学生※幼児は保護者同伴▷入場無料▷図書館ボランティア「おはなしの会ころりん」▷直接会場へ▷問い合わせ＝中央図書館☎22-6543

今井市民センター☎31-8600

●今井図書館おはなし会 & こうさく会

日時＝4月13日（土） こうさく会…午前10

文化交流センターは「ネッツたまぐーセンター」に 総合体育館は「住友金属鉱山アリーナ青梅」に 愛称が決まりました

市では、新たな財源確保と施設利用者のサービス向上を図るため、ネーミングライツ（市の施設に企業名等を愛称として付ける権利）・パートナーを募集しています。

下表の施設については4月1日から5年間、決定した愛称を配布物や印刷物に使用していきます。条例に定める正式な名称や施設の利用方法に変更はありません。

問い合わせ 企画政策課

施設名	文化交流センター	総合体育館
愛称	ネッツたまぐーセンター	住友金属鉱山アリーナ青梅
企業名	ネッツトヨタ多摩(株)	住友金属鉱山(株)
協定の様子		
	左から、浜中市長、ネッツトヨタ多摩(株)代表取締役社長 田村勝彦氏、ネッツトヨタ多摩(株)オリジナルキャラクターたまぐー	左から、浜中市長、住友金属鉱山(株)青梅事業所長 飯野貴幸氏

平成31年度民間温水プール開放と教室

開放施設名 セントラル
フィットネスクラブ
西東京 ☎31-2411

◎民間温水プール開放

開放予定日 毎週日曜日
※5月5日、9月29日、
12月1日・29日、平成
32（2020）年2月
2日・16日は開放しま
せん。

利用時間 午前10時～午
後6時

対象 3歳以上の市民
※未就学児はおむつがと
れていて保護者同伴、
直接会場へ

▽浮き輪の使用不可。
▽水着の貸し出しなし。
▽スイムキャップ、タオル、ゴーグルの有料貸し出しあり。

※超過料金は30分ごとに4分の1の金額

◎教室

☆アクアウォーク
時間 午前11時～11時30分

☆初級水泳
時間 午後2時～2時30分

☆いずれも対象 高校生以上
費用無料
※プール利用料金別途
その他 教室の詳細等は直接センター
ルフィットネスクラブ西東京へお問い合わせください。

直接会場へ
お問い合わせ スポーツ推進課



時15分～10時45分、おはなし会…11時～11時40分▷対象＝4歳以上▷定員＝先着30人▷入場無料▷協力＝図書館ボランティア▷直接会場へ▷問い合わせ＝中央図書館☎22-6543

中央図書館☎22-6543

●映画会「スティング」

日時＝4月28日（日）午後2時～4時10分（1時45分開場）▷会場＝多目的室▷上映予定作品＝「スティング」1973年制作／アメリカ映画／アカデミー賞受賞作品／ポール・ニューマン、ロバート・レッドフォード主演／上映時間約129分／日本語字幕▷定員＝先着60人▷入場無料▷直接会場へ

4月の木曜夜間窓口

毎週木曜日は、午後8時まで窓口業務の一部を延長して実施しています。
開設日 4日、11日、18日、25日
対象課・問い合わせ 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、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

4月14日（日）は調布大祭

駒木町、上長淵、下長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町の各町内では、4月14日（日）に調布大祭のため、山車や神輿が巡行します。各地区の山車等が午後2時30分ごろに、千ヶ瀬ハイパスに集合します。

は、交通渋滞が予想されるため、山車等の巡行の際には、早めの出発をお願いします。



4月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考
法律相談	1日(月)、3日(水)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、22日(月)、24日(水) 5月8日(水)、13日(月)、15日(水)、22日(水)、27日(月)、29日(水)	午後2時～5時 (1人20分) ※電話予約制	弁護士 ※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。 ※5月8日(水)の法律相談の予約は4月24日(水)から ※5月10日(金)の交通事故相談の予約は4月26日(金)から ●直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ ●参考資料があればお持ちください。
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	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過失割合等	市役所3階相談室 ●参考資料があればお持ちください。
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	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題等	市役所3階相談室 ●参考資料があればお持ちください。
相続・遺言等暮らしの手続き相談	23日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等	
行政相談	9日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	行政相談委員 ※国等への苦情や要望等	市役所3階相談室 ●参考資料があればお持ちください。
身の上相談	16日(火)		人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごと等	
消費者相談	月～金曜日 ※29日、30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	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブル等	市役所3階消費者相談室 ●消費者相談専用電話☎22-6000 ●参考資料があればお持ちください。
福祉専門相談	9日(火) 24日(水)	午前9時30分～11時30分 午後5時～8時	弁護士 ※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☎22-1233社会福祉協議会へ
労働相談	17日(水)	午前10時～正午 (1人40分) ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払い、時間外労働等労働問題全般の相談(パートタイムでお勤めの方も可)	市役所3階相談室 ●予約は相談日の前々日までに商工観光課商工労政係へ(先着3人) ●参考資料があればお持ちください。
住宅相談	18日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	青梅市住宅施策推進協議会所属の住宅関連団体の相談員ほか ※住宅の売買・賃貸に関する相談	市役所1階相談室 ●予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ ●参考資料があればお持ちください。
こども	妊娠、出産、子育てに関する相談	月～金曜日 ※29日、30日を除く ※臨床心理士によるカウンセリングは5日(金)、19日(金)	母子保健コーディネーター ※妊娠・出産・子育て(主に就学前の子ども)に関する相談 臨床心理士 ※妊娠に関する悩み、子育て中(主に就学前の子ども)の母の悩みに関するカウンセリング	健康センター内 子育て世代包括支援センター☎21-0770 ●臨床心理士によるカウンセリングは予約制・定員3人
保健相談	保健師による乳幼児健康相談	23日(火)	保健師 ※育児相談	子育て支援センター「はぐはぐ」 ●直接会場へ
健康相談	医師による乳幼児健康相談	9日(火) 23日(火)	医師、保健師、管理栄養士 ※医師相談、計測、育児相談	健康センター☎23-2191 ●予約は前日までに(定員になりしだい締め切ります) ▶医師による乳幼児健康相談…定員各日30人(医師相談10人を含む) ▶乳幼児健康相談…定員30人 ▶乳幼児発達健康診査…定員6人 ▶こども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により別日をご案内する場合がありますので、電話でご相談ください。
健康相談	乳幼児健康相談	24日(水)	保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談	
健康相談	乳幼児発達健康診査	9日(火)	医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児	
健康相談	こども発達相談	2日(火) 19日(金) 12日(金)	心理相談員、保健師 ※こどもや人との関わり、行動に心配のある乳幼児	
健康相談	3～4か月児健康診査	3日(水) 17日(水)	※3月中に満3か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
健康相談	1歳6か月児健康診査	5日(金) 19日(金)	※3月中に満1歳6か月に達した子ども	
健康相談	3歳児健康診査	2日(火) 16日(火)	※3月中に満3歳に達した子ども	
健康相談	2歳・2歳6か月児歯科健康診査	11日(木) 25日(木)	※3月中に満2歳・2歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●予約制
健康相談	虫歯予防教室	10日(水)	※8か月～12か月の子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制
健康相談	B C G 予防接種	4日(木) 22日(月)	※5か月～1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
健康相談	健康相談	25日(木)	保健師 ※健康に関すること 血圧測定、身体計測、体脂肪測定等実施	中央図書館 ●直接会場へ ※問い合わせは健康センター☎23-2191へ
健康相談	栄養相談		管理栄養士 ※栄養に関すること	

4月のリサイクルショップ

日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時
※29日、30日を除く
詳細 リサイクルショップ
☎32-5374

総合病院 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22日(月) 午前9時～正午
電話 ☎22-3191

4月の献血

日時 4月10日(水) 午前10時～午後4時
会場 カインズホーム青梅インター店 駐車場
詳細 東京都赤十字血液センター
☎042-529-0405

4月の子育て支援事業

対象 児童、保護者同伴の乳幼児
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。赤ちゃんサロンでは、保健師が育児の相談に、親子サロンでは、歯科衛生士が歯の相談に応じます。
費用無料 直接会場へ
詳細 子ども家庭支援課支援係へ

会場等	日程	時間
大門市民センター会議室	3日(水) 17日(水)	午前10時～正午
長淵市民センター体育館	1日(月) 8日(月) 22日(月) 29日(祝)	午後3時～5時
梅郷市民センター体育館	18日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	1日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	6日～27日の土曜日	午前10時～正午
新町市民センター体育館	26日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	5日～26日の金曜日	午後3時～5時
今井市民センター体育館	9日(火) 23日(火)	午後3時～5時
今井市民センター会議室	11日(木) 25日(木)	午前10時～正午
青梅市民センターキッズルーム(4月13日まで)	1日(月) 8日(月) 2日～12日の火・金曜日	午前10時～午後1時(乳幼児向け) 午後2時～5時(小学生向け)
子育て支援センター	赤ちゃんサロン(0～1歳) 親子サロン(1～3歳)	23日(火) 午前10時～正午 15日(月) 午前10時～正午

※体育館では体育館履きをご用意ください。
※市ホームページに年間予定を掲載しています。

4月の交通公園 日曜映画教室

自転車等に乗るときは事故防止のため運動靴を履いてください。また、3歳～小学6年生のお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

問い合わせ 市民安全課市民安全係

時間	内容
7日	☆グーパ王子の交通安全、まんが日本昔ばなし(かぐまのちから石ほか)
14日	☆ゴマちゃんの交通安全、まんが日本昔ばなし(念仏天狗ほか)
21日	☆しましまとらのしまじろうの交通安全、まんが日本昔ばなし(大蔵と天狗どんほか)
28日	☆とまる君とわたる君の交通安全、まんが日本昔ばなし(梨山の大王ほか)

4月の収益事業

★京王 関競輪開催日

★ポートルレース多摩川開催日

電話投票会員随時募集中◎
申し込み テレポット加入受付センター ☎0120-858-006
受付時間 午前9時～午後6時

☆1日(月)～3日(水) : F I サテライト市原&トウチユウ杯(ナイター)

☆7日(日)～10日(水) : 第55回日刊スポーツ賞
☆13日(土)～18日(木) : G III 第14回サントリーカップ
☆26日(金)～5月1日(祝) : 第26回多摩川さつき杯

ウエイキョー&リップル

フレッシュランド西多摩

042-570-2626

臨時休館 教室案内

法令点検、定期補修のため、4月8日(月)～12日(金)は、臨時休館します。
☆ヨガ教室：毎週木曜日 午後1時30分～2時30分
☆市内在住者1回800円(教室と入浴3時間のセット料金、回数券やサービス券の利用不可)
※詳細はホームページ参照



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」5月15日号の締め切りは、大型連休のため4月10日(水)に早まります。ご注意ください。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局
アンテナ

★催し(子ども向け)

●紙芝居 4月21日(日) 午前10時〜11時▽長洲市民センターのばら、じろろまるのはなし▽入場無料▽直接会場へ▽青梅紙芝居劇団 小割 ☎31・55116

●保育園ついでなどどう? 給食おいしいよ! 4月25日(木) 午前9時30分〜11時50分▽かすみ保育園▽保育園体験▽2歳児以下の親子▽先着2組▽費用無料▽駐車場利用可▽岡田 ☎22・22335へ申し込み

●認知症予防ひざまりサロン 4月1日(月)、8日(月) 午前10時〜正午▽福祉セ

●高齢者の居場所と認知症予防「ひざまりサロン」 4月1日(月)、8日(月) 午前10時〜正午▽福祉セ

●認知症予防ひざまり教室 4月8日(月) 午後2時〜3時30分▽福祉センター▽認知症に関する方▽認知症の医療▽健康運動指導士 ほか▽先着30人▽300円▽軽運動のできる服

●春の山野草展示会 4月27日(土)、28日(日) 午前9時〜午後5時▽あおしん本店ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽多摩

●新舞踊 月曜日(月3回) 午後1時30分〜2時30分▽釜の淵市民館 ほか▽榊原美裕氏▽10人▽月額3千500円▽体験1回500円▽初心者歓迎▽愛夢美会 齊藤 ☎76・0966

●80歳からの英会話 第2・4火曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽80歳以上の初心者▽テキストを使った簡単な会話▽10人▽月額1千円▽体験1回500円▽カズキングダム 佐々木 ☎080・90491155

●英会話 水曜日(月3回) 午前10時〜正午▽東青梅市民センター▽甲斐サラ氏▽月額3千円▽初心者歓迎▽サンフラワーの会 下田 ☎23・0356(午後6時以降)

●囲碁 水曜日 午後1時〜5時▽梅郷市民センター▽月額500円▽直接会場へ▽梅郷囲碁同好会 杉村 ☎090・99572701

●水泳・水中運動 木曜日 午前9時〜11時▽羽村市スィミングセンター▽18歳以上▽宮崎京子氏▽年額1千円(スポーツ保険代)、月額3千円▽初心者歓迎▽ワイワイシルクラブ 松尾 ☎070・65158327

★催し

●紙芝居 4月21日(日) 午前10時〜11時▽長洲市民センターのばら、じろろまるのはなし▽入場無料▽直接会場へ▽青梅紙芝居劇団 小割 ☎31・55116

●保育園ついでなどどう? 給食おいしいよ! 4月25日(木) 午前9時30分〜11時50分▽かすみ保育園▽保育園体験▽2歳児以下の親子▽先着2組▽費用無料▽駐車場利用可▽岡田 ☎22・22335へ申し込み

●認知症予防ひざまりサロン 4月1日(月)、8日(月) 午前10時〜正午▽福祉セ

●高齢者の居場所と認知症予防「ひざまりサロン」 4月1日(月)、8日(月) 午前10時〜正午▽福祉セ

●認知症予防ひざまり教室 4月8日(月) 午後2時〜3時30分▽福祉センター▽認知症に関する方▽認知症の医療▽健康運動指導士 ほか▽先着30人▽300円▽軽運動のできる服

●春の山野草展示会 4月27日(土)、28日(日) 午前9時〜午後5時▽あおしん本店ギャラリー▽入場無料▽直接会場へ▽多摩

●新舞踊 月曜日(月3回) 午後1時30分〜2時30分▽釜の淵市民館 ほか▽榊原美裕氏▽10人▽月額3千500円▽体験1回500円▽初心者歓迎▽愛夢美会 齊藤 ☎76・0966

●80歳からの英会話 第2・4火曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽80歳以上の初心者▽テキストを使った簡単な会話▽10人▽月額1千円▽体験1回500円▽カズキングダム 佐々木 ☎080・90491155

●英会話 水曜日(月3回) 午前10時〜正午▽東青梅市民センター▽甲斐サラ氏▽月額3千円▽初心者歓迎▽サンフラワーの会 下田 ☎23・0356(午後6時以降)

●囲碁 水曜日 午後1時〜5時▽梅郷市民センター▽月額500円▽直接会場へ▽梅郷囲碁同好会 杉村 ☎090・99572701

●水泳・水中運動 木曜日 午前9時〜11時▽羽村市スィミングセンター▽18歳以上▽宮崎京子氏▽年額1千円(スポーツ保険代)、月額3千円▽初心者歓迎▽ワイワイシルクラブ 松尾 ☎070・65158327

ボランティア
市民活動センターから

●費用無料▽直接会場へ
●CAPS事業 ☆手作りサロン: 4月19日(金) 午後1時30分〜4時▽生きがい支援(木で作るフローチャと壁掛け・折り紙等の制作) ☆CAPSサロン: 4月20日(土)、25日(木) 午後1時〜4時▽就労・生きがい支援(パソコン指導)、農業サロンの日程を発表☆いずれも: 福祉センター▽障害のある方、高齢者▽初参加者無料、2回目以降会員制(年度会費1千円、家族会員制あり) ※材料別途▽直接会場へ
●パソコンとタブレットの体験教室 4月24日(水)、27日(土) 午後1時〜3時▽福祉センター▽中高年歓迎▽文字入力、電子メール、テ

山野草クラブ 會川 ☎090・23350125

★会員募集

●ストレッチとリズム体操 第1・2・4月曜日 午前10時〜11時30分▽大門市民センター▽女性▽池里美氏▽月額2千円▽見学歓迎▽ティンカーベル 小川 ☎090・41797664

●新舞踊 月曜日(月3回) 午後1時30分〜2時30分▽釜の淵市民館 ほか▽榊原美裕氏▽10人▽月額3千500円▽体験1回500円▽初心者歓迎▽愛夢美会 齊藤 ☎76・0966

●80歳からの英会話 第2・4火曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽80歳以上の初心者▽テキストを使った簡単な会話▽10人▽月額1千円▽体験1回500円▽カズキングダム 佐々木 ☎080・90491155

●英会話 水曜日(月3回) 午前10時〜正午▽東青梅市民センター▽甲斐サラ氏▽月額3千円▽初心者歓迎▽サンフラワーの会 下田 ☎23・0356(午後6時以降)

●囲碁 水曜日 午後1時〜5時▽梅郷市民センター▽月額500円▽直接会場へ▽梅郷囲碁同好会 杉村 ☎090・99572701

●水泳・水中運動 木曜日 午前9時〜11時▽羽村市スィミングセンター▽18歳以上▽宮崎京子氏▽年額1千円(スポーツ保険代)、月額3千円▽初心者歓迎▽ワイワイシルクラブ 松尾 ☎070・65158327

●スポーツウエルネス吹矢 木・土曜日 午前9時〜正午▽総合体育館 ほか▽腹式呼吸を使って5〜10m先の的を当てる▽月額750円▽4月18日(木) 午前9時30分〜正午に河辺市民センターで初心者無料体験あり・先着10人(予約制)・体育館履き持参▽青梅ブラスローレ支部 榎本 ☎23・2204

●ドイツ語 木曜日 午後7時30分〜9時30分※4月11日の午後7時30分から説明会あり▽福祉センター▽アンドレアス・グロース氏▽30人▽年額2万円▽ドイツ語講座 田村 ☎080・53830987

●少年少女サッカー 土・日曜日、祝日 午前9時〜正午▽霞台小 ほか▽年長〜小学5年生▽入会金1千円、月額2千円▽4月は随時体験入部可。詳細は要問い合わせ▽若草FC 波田野 ☎090・103342588

●和太鼓 土曜日 午後5時〜10時※月2〜3回日曜日もあり▽釜の淵市民館▽小学生以上▽高校生以上: 月額1千500円、中学生以下: 月額1千円▽青梅太鼓蛇口 ☎76・1338

☆その他

●春の家畜ふれあいデー 4月13日(土) 午前9時30分〜午後3時▽(公財)東京都農林水産振興財団青梅庁舎▽牛の品評会、乳しぼり体験、料理教室、都内産畜産物販売等▽入場無料▽駐車場なし、ペット同伴不可▽直接会場へ▽同財団 西木 ☎31・2171

●ふれんどりーフェスティバル 4月14日(日) 午後11時〜午後2時▽青梅福祉作業所▽アトラクションゲーム、模擬店など▽入場無料▽直接会場へ▽同作業所 大槻 ☎23・3612

●国立音楽大学オーケストラ 5月11日(土) 午後1時30分開演※1時開場▽羽村市ゆとろぎ▽小学生以上▽V.G. ロッシーニ・歌劇「ウィリアム・テル」序曲 ほか▽工藤俊幸氏指揮▽1千円▽高校生以下無料▽(公財)青梅佐藤財団主催、市教育委員会後援▽チケットは4月2日から羽村市ゆとろぎ(火)日曜日の午前9時〜午後8時)で販売▽(特非)多摩の青少年を育てる会 ☎090・519553030

●糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」 第4木曜日 午後1時30分〜3時※8・12月を除く▽西多摩医師会館▽糖尿病患者、糖尿病予備群の方と家族▽費用無料▽(社)西多摩医師会 ☎23・2171へ申し込み

☆体協だより

●市民バドミントンダブルス大会 4月28日(日) 午前9時から▽総合体育館▽市内在住・在勤・在学者、協会登録者▽予選リーグ戦後トーナメント戦▽男子1〜3部、女子1〜4部、男女ニアの部(50歳以上)▽1ペア2千500円(協会登録者、高校生以下2千円※当日集金)▽バドミントン協会主催 佐藤 ☎090・14564640へ申し込み
○体協事務局の受付時間 平日: 午前10時〜午後4時 土曜日: 午前10時〜正午(水・日曜日、祝日は休み) <http://www.fukushinidan.jp/11kosodateshan/>参照
4月3日〜17日(必着)に子育て推進課またはホームページからダウンロードした申込書を郵送(書留)▽東京都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎03・53204121

官公署だより

●東京都子育て支援員研修(第一期) 受講者募集 子育て支援員のうち地域保育

初心者水泳教室 5月2日〜7月25日の木曜日 午後8時30分〜9時30分※5月30日を除く▽セントラルフィットネスクラブ西東京市水泳協会指導員▽7千円(3か月)▽体験可▽市水泳協会主催▽往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒197-0825 あきる野市雨間478-5 中条久夫 ☎042・558478へ申し込み

ソフトテニス青梅ミックス大会 5月19日(日) 午前8時30分集合、9時試合開始※雨天等での実施の有無等は要問い合わせ▽市民球技場▽市内在住・在勤・在学者のソフトテニス愛好者▽80歳未満の部・120歳未満の部・120歳以上の部(ペアの合計年齢)▽1ペア1千500円※当日集金▽市ソフトテニス連盟主催、市教育委員会後援▽同連盟 野口 ☎090・69295319

陸上教室 第1日曜日 第3土曜日 午前10時〜正午▽4〜10月: 秋留台公園 11〜3月: 永山公園▽小学生▽指導資格者による指導▽費用無料※スポーツ保険代別途▽市陸上競技協会主催▽同協会 佐藤 ☎090・14564640へ申し込み

永山! 芸術の森フェスティバル

永山ふれあいセンターのフェスティバルイベントにぜひお越しください。
日時 4月14日(日) 午前10時〜5時
会場 永山ふれあいセンター
内容 各種ダンス、手品、劇、民謡、楽器演奏の発表と竹細工、手芸、絵画の展示
入場無料
後援 市教育委員会、青梅市社会福祉協議会
直接会場へ
問い合わせ 同フェスティバル実行委員会 斉藤 ☎76・0966、市社会教育課



前回の様子

自立センター福祉公開講座
ビーズアクセサリー

日時 4月17日(水) 午後1時30分〜3時30分
会場 自立センター
講師 明田川冬子氏
費用無料
申し込み 平日の午前8時30分〜午後5時15分に電話 ☎32-1631で自立センターへ(留守番電話への申し込み不可・連続参加不可)
問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課

美術・骨董品買い取ります
豊富な経験と知識で、安心・丁寧な査定。出張・鑑定無料。
相続の鑑定書作成も承ります。お気軽にご相談ください。
フリーダイヤル 0120-72-6060
国立市西 2-31-18 ☎042-576-5753
古美術 中央堂 国立 中央堂 検索



▲《奥多摩の溪流》紙本墨画、1995年

生誕100年 佐藤多持展

The Art of Tamotsu SATO 100th Anniversary

4月6日(土)～5月26日(日) 青梅市立美術館

国分寺市出身の佐藤多持(1919～2004)は、多摩ゆかりの日本画家であり、当館にも代表作である《水芭蕉曼陀羅》シリーズや、《小河内村スケッチ》が所蔵されています。

本年は佐藤の生誕100周年に当たり、所蔵する全作品を展示するとともに、近隣施設と連携して、佐藤の足跡をたどります。

会期 4月6日(土)～5月26日(日)

開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日 ※4月29日(祝)、5月6日(振休)は開館し、5月7日(火)が休館

観覧料 大人200円、小・中学生50円

※障害のある方(障害者手帳提示)と付き添い者1人、市内在住の65歳以上の方(免許証・健康保険証など住所・年齢を確認できるものを1人ずつ提示。シルバーパス・診察券は不可)は無料

※市内在住の小・中学生は土曜日無料

協力 たましん歴史・美術館 問い合わせ 青梅市立美術館 ☎24-1195



▲《水芭蕉曼陀羅・白9》紙本着色、1969年



▲《小河内村スケッチ》淡彩/紙、1939年

青梅市立美術館学芸員によるギャラリーガイド

日時 4月27日(土)、5月19日(日) 午後2時から(1時30分受付開始)

定員 先着20人 ※予約不要、直接受付へ

費用無料

※要観覧料

近隣施設の開催情報(詳細は各施設にお問い合わせください)

○たましん歴史・美術館(☎042-574-1360 国立市中1-9-52多摩信用金庫国立支店6階)

「生誕100年 佐藤多持展～水芭蕉曼陀羅/果てしなき運動体～」、前期展・4月2日(火)～5月12日(日)、後期展・5月18日(土)～6月30日(日)、休館日・4月30日、5月1日、7日

○たましんギャラリー(☎042-526-7717 立川市曙町2-8-28多摩信用金庫本店9階)

「生誕100年 佐藤多持展～水芭蕉曼陀羅/果てしなき運動体～」、前期展・4月4日(木)～4月29日(祝)、後期展・5月2日(祝)～6月4日

○福寿山無量衆院 観音寺(☎042-572-3225 国分寺市西町2-27-8)

「水芭蕉曼陀羅36面襖絵 特別公開」4月20日(土)、21日(日)

○画廊『岳』・ギャラリーコロム(☎042-576-9909 国立市東1-14-17)

4月9日(火)～18日(木)

○ギャラリー国立(☎042-574-1211 国立市中1-9-18NTC高橋ビル2階)

前期・4月6日(土)～16(火)、後期・6月20日(木)～25日(火)、休廊日・4月10日

○コート・ギャラリー国立(☎042-573-8282 国立市中1-8-32)

4月4日(木)～16日(火)、休廊日・4月10日



- ▶ AR動画の表示がある写真にスマートフォン・タブレット端末の画面をかざすとAR動画が再生。
- ▶ AR動画の再生についての詳細は市ホームページまたは上の二次元コードから。
- ▶ アプリは無料ですが、ダウンロードに伴う通信料などはかかります。