

- 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- ともに学びあい
心やからだをきたえよう
- 明るい家庭をつくり
若い力を育てよう
- よく働き
豊かな暮らしをともにしよう
- 協力し助けあい
住みよいまちにしよう

市施設の使用と予約受付を再開します

屋外体育施設については、すでに使用を再開しています。市民センター体育館・会議室等のその他の施設については、6月20日(土)から使用を再開します。市民センター、ネットたまごセンターの閉館時間は、6月15日までは午後5時、6月16日からは午後10時です。

★施設予約管理システムを使用して予約する施設については、6月16日(火)から6月分(20日~30日)の予約受付を開始します。

施設名	予約受付開始				問い合わせ
	6月分(20日~30日)	7月分	8月分	9月分	
市民センター体育館・会議室等 ネットたまごセンター(文化交流センター) 多目的ホールを除く各室(※1) 住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)(※2) 永山公園総合運動場体育館・弓道場 屋外体育施設	6月16日(火)から	6月22日(月)から	6月29日(月)から	抽選受付期間 6月20日(土)~30日(火) 抽選受付期間 6月20日(土)~30日(火) 抽選受付期間 7月20日(月)~31日(金)	市民活動推進課、各市民センター 社会教育課 スポーツ推進課 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

注意事項 ※1…多目的ホールの予約については、市ホームページをご覧になるか、電話で社会教育課へ▷※2…第1・2スポーツホールの予約については、市スポーツ施設ホームページ <https://www.omesports.net/> をご覧になるか、電話で住友金属鉱山アリーナ青梅へ▷パソコン等をお持ちの方は、インターネットをご利用ください(申請日から6日以内の使用分を除く)▷より多くの団体が使用できるよう、使用する分のみを予約してください。



★上記以外の施設については、次のとおり予約受付を開始します。

施設名	予約受付開始	予約できる期間	問い合わせ
御岳山ふれあいセンター 公園内の施設(使用予約・許可が必要なもの)	6月16日(火)から	6月20日~8月31日分 6月20日~7月31日分	社会教育課、予約は電話 ☎78-8463 で秋山荘へ 公園緑地課

施設名	予約受付開始			問い合わせ
	6月分(20日~30日)	7月分	8月分	
福祉センター 集会室 青梅スイートプラム宴会室	6月17日(水)から	6月22日(月)から	6月29日(月)から ※6か月先まで予約可	高齢者支援課 福祉センター ☎22-1125 青梅スイートプラム ☎23-2155

市施設を使用する際は、感染症対策にご協力ください

各施設が作成するガイドラインを守ってご利用ください。ご協力いただけない場合は、使用をお断りすることがあります。

問い合わせ 各施設

市民センター会議室等

- ▷利用者全員に、自宅で検温し、体温を確認してから来場するよう、あらかじめ周知してください。
- ▷体調不良(発熱やせきなど)の方は、来場をご遠慮ください。
- ▷来場時は、症状がなくても、マスクを必ず着用してください。また、手洗い(アルコール消毒も可)をしてください。
- ▷各団体で、利用者全員の連絡先を把握しておいてください。(利用者に感染が認められた場合は、利用者全員の連絡先を各施設へ提供してください。)
- ▷利用人数は定員の半分とし、最低1m、なるべく2m以上の間隔をあけて活動してください。
- ▷対面を避け、向き合わないよう工夫してください。
- ▷窓・ドアを2か所以上常時開放してください。難しい場合は、定期的に換気をしてください。(目安として、最低でも30分に1回、数分間全開にしてください。)

- ▷利用後は、使用した備品(テーブルやイスなど)を除菌剤等で消毒してください。(除菌剤等は、施設で用意します。)
- ▷利用後は、2週間以内に利用者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設へ速やかに報告してください。

市民センター体育館

- ▷運動中以外は、マスクを着用してください。

住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)、屋外体育施設

- ▷利用者情報調査票を記入し、提出してください。
- ▷運動中以外は、マスクを着用してください。
- ▷更衣室とシャワーの使用については、当面中止とします。
- ▷住友金属鉱山アリーナ青梅の個人開放は、利用者の状況により制限する場合があります。また、トレーニングルームは、利用時間、利用者数を制限します。(2時間入れ替え制・①午前9時から②11時30分から③午後2時から④4時30分から⑤7時から、各回25人)
- ▷住友金属鉱山アリーナ青梅の当日制・登録制教室(テニスを除く)については、当面中止とします。

新型コロナウイルス対策ひとり親家庭支援事業

「青梅市新型コロナウイルス対策助け合い基金」から、令和2年4月分児童扶養手当支給対象児童を対象とし、1人につき5千円分のクオカードを送付しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。
問い合わせ 子育て推進課 助成係

郷土博物館、文化財住宅が再開しました

郷土博物館と文化財住宅(旧宮崎家住宅、旧稲葉家住宅、旧吉野家住宅)は、国の緊急事態宣言の解除を受け、6月2日から再開しました。また、8月2日まで、企画展「青梅宿の才人、山田早苗と小林天淵」を開催しています。来館時は、感染症対策にご協力ください。マスクを着用し、せきエチケットを守ってください。
▽37.5℃以上の発熱がある方、せきやのどの痛みなどの症状のある方は、来館をご遠慮ください。
▽団体での来館はご遠慮ください。
▽休憩スペースや設備の利用を制限しています。
▽展示室への入場を制限する場合があります。
▽状況により臨時休館となる場合があります。
問い合わせ 郷土博物館 ☎23-6859 ※月曜日を除く

青梅市図書館が再開しました

青梅市図書館(中央図書館、青梅図書館以下9分館)では、国の緊急事態宣言の解除を受け、次のサービスを再開しました。
▽図書資料の貸出・返却
▽新規予約、図書館カードの申し込み(利用登録)
▽レファレンス(要予約)
▽新聞や雑誌(最新のもの)の閲覧不可
▽閲覧席の利用不可
問い合わせ 中央図書館 ☎22-6543、社会教育課 図書館担当

お知らせします 市の財政状況

問い合わせ 財政課

市では、市民の皆さんに市の財政状況を知っていただくため、年に2回「財政状況」を公表しています。

令和元年度下半期分（10月～3月）の状況等についてお知らせします。

一般会計の状況

令和元年度の一般会計の予算については、当初予算504億円から、4回の補正を行い、最終予算額は527億7,212万円となりました。

歳入では、基幹財源である市税は、個人市民税や固定資産税が増収の見通しであるものの、法人市民税が大幅な減収となる見込みで、引き続き厳しい状況となっています。

一方、歳出では、介護保険特別会計繰出金など、福祉関係の経費である民生費が引き続き増加しています。このような状況から、経常経費の削減に努めましたが、なおも不足する財源については、基金の取り崩しや市債の発行などにより補っている状況です。

今後も、厳しい財政状況が見込まれますが、青梅市の将来像である、「みどりと清流、歴史と文化、ふれあいと活力のまち 青梅」の実現に向けて、事業の推進を図るとともに、市民の皆さんに安定した行政サービスを提供するため、行財政改革を推進し、健全な財政基盤の確立に努めます。

特別会計の状況

モーターボート競走事業会計については、全国発売競走の「S G グランドチャンピオン」を開催したことなどにより、電話投票を中心に売上が好調に推移しました。この結果、令和元年度も一般会計への繰り出しを行うことができました。



今後も収益金の確保に向けて、全国発売競走の誘致等売上向上策に取り組んでいきます。

なお、病院事業における令和元年度の総合病院利用患者数の状況は左表のとおりです。

令和元年度総合病院利用状況

区分	患者数	
	延べ数	1日平均
入院	14万1,552人 (14万8,516人)	387人 (407人)
外来	29万4,325人 (29万3,887人)	1,216人 (1,205人)

※（ ）内は前年度数値

令和元年度 予算執行状況

令和元年度は、一般会計のほか、特定の事業を行うために、4つの特別会計、モーターボート競走事業会計および病院事業会計を設けてそれぞれ経理を行いました。

各会計の令和2年3月31日現在の執行状況は、右表のとおりです。

なお、モーターボート競走事業会計と病院事業会計を除いて、収入額と支出額の確定は、出納整理期間の終わる5月末日となります。

決算の内容は、広報おうめ12月15日号でお知らせする予定です。

令和元年度末各会計予算現額および3月末現在の執行状況

区分	最終予算現額	収入率 (歳入)	執行率 (歳出)	
一般会計	530億3,037万円	92.0%	90.3%	
特別会計	国民健康保険会計	144億5,668万円	94.3%	93.4%
	下水道事業会計	41億8,500万円	91.9%	88.2%
	後期高齢者医療会計	32億4,622万円	99.2%	98.8%
	介護保険会計	98億1,699万円	95.1%	90.6%
モーターボート競走事業会計	収益的収支	546億6,640万円	95.7%	93.7%
	資本的収入	0万円	0.0%	-
	資本的支出	3億441万円	-	99.9%
病院事業会計	収益的収支	174億1,521万円	97.5%	98.5%
	資本的収入	5億2,221万円	102.9%	-
	資本的支出	22億3,728万円	-	91.7%

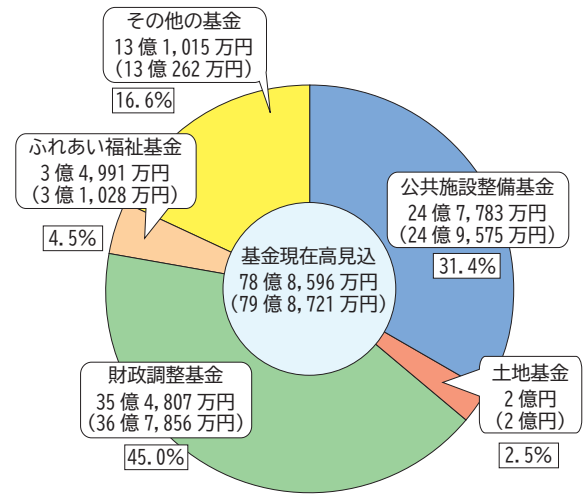
※最終予算現額には、前年度からの繰越額を含みます。

市有財産の状況

市は、公園や学校など、いろいろな財産を持っています。

- (1) 土地…307万3,498㎡
- (2) 建物…35万7,562㎡
- (3) 基金の残高…基金とは、将来のまちづくりなどに備えた積立金で、家計でたとえると「預金」に当たります。

基金の令和元年度末現在高見込みは、下図のとおりです。

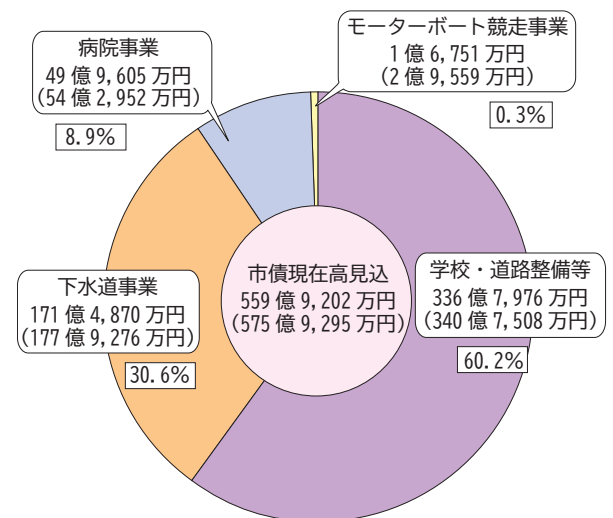


市民1人当たり5.9万円（ ）内は前年度数値

市債の状況

市債には、学校、下水道等公共施設の建設、整備に必要な経費を年度間において平準化し、これらの施設を将来利用する市民の皆さんにも公平に負担していただくための建設市債と、財源不足を補うための赤字市債があり、国などから長期的に借り入れ、償還するものです。

市債の令和元年度末現在高見込みは、下図のとおりです。



市民1人当たり4.2万円（ ）内は前年度数値

市民1人当たりの金額は、令和2年4月1日現在の人口をもとに計算しています。

※構成比は端数調整しています。

マスク等を寄付していただきありがとうございました

新型コロナウイルス感染防止のため、皆さんから、マスク等を寄付していただきました。ありがとうございました。

また、マスクの有効活用を図るため、市役所1階総合案内と各市民センターに、寄付箱を設置しました。家庭や事業所等でマスク（未使用、未開封のものに限ります）が余っている場合は、お持ちください。

なお、市では、新型コロナウイルス感染症への対策に要する経費に充てるため、「新型コロナウイルス対策助け合い基金」を設置しています。

皆さんのご協力をお願いします。

問い合わせ 財政課



マスク等を寄付していただいた方（令和2年5月31日現在）

企業・団体名	所在地	物品
青梅市日本中国友好協会	青梅市	マスク
京セラ株式会社	京都府京都市	フェイスシールド
東京青梅ロータリークラブ	青梅市	フェイスシールド
武州工業株式会社	青梅市	除菌スプレー台
田島ルーフィング株式会社	東京都千代田区	防護服、フェイスシールド
医療法人社団成木長生病院	青梅市	マスク

※特に多くの寄付をいただいた方（個人を除く）で、公表を承諾した方のみ

7月5日は東京都知事選挙です

これからの4年間、都政を担う人を選ぶ選挙です。より一層住みよいまちにするため、投票しましょう。

投票日 7月5日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

期日前投票 投票日当日、仕事や自分の投票区の区域外へ出かける方、病气やケガで当日に投票所へ行けない方等は、期

日前投票ができます。
青梅市役所期日前投票所
期間 6月19日(金)～7月4日(土)

時間 午前9時～午後8時
会場 中央図書館多目的室
(河辺タウンビルB・2階)

会場 市役所2階201・202会議室

駐車場 イオンスタイル河辺駐車場を利用可▽午前9時～午後8時は割引券(1時間無料)を投票所受付で交付します。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局

河辺駅前期日前投票所
期間 6月30日(火)～7月4日(土)

時間 午前9時～午後8時
会場 中央図書館多目的室
(河辺タウンビルB・2階)

駐車場 イオンスタイル河辺駐車場を利用可▽午前9時～午後8時は割引券(1時間無料)を投票所受付で交付します。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局

高齢者等の見守り協定を2事業者と新たに締結

市では、一人暮らしの高齢者等の見守りを充実させるため、市内協理事業者と見守りに関する協定を締結しており、3月27日に新たに東都生活協同組合、有

限会社A、R、C.と協定を締結しました。

この協定では、協理事業者が日常業務の中で「緩やかな見守り」を行い、異変を発見した場合に市へ連絡

ウメ輪紋ウイルス緊急防除にご協力を

市では、ウメ輪紋ウイルス緊急防除の対象地区における今年度第1回目の感染状況調査を実施します。

日程 6月30日(火)～7月22日(水)

※調査の状況により延長する場合があります。

対象地区 梅郷・和田町・日向和田全域▽柚木町1丁目と2・3丁目の一部▽二俣尾1～3丁目と4丁目の一部▽畑中1・2丁目の一部と3丁目

対象植物 ウメ、モモ(ハナモモを含む)、スモモ、セイヨウスモモ、ネクタリン、アンズ、オウト

ウ(サクラソボ)などサクラ属の植物(ソメイヨシノなどのサクラ節を除く)

調査方法 黄色の腕章をつけた農林水産省の植物防疫官と市職員が対象となる植物を調査し、ウイルスに感染したときに現れる症状の有無を確認します。症状がある場合は、葉を採取、検定し、感染の有無を確認します。

感染が確認された場合 感染が確認された場合は、所有者へ連絡し、対応を行います。感染が確認されなかった場合は、連絡

しません。

アブラムシの駆除 ウイルスは、アブラムシを媒介して対象植物に感染が拡大していきます。庭木や盆栽などで対象植物を所有する方は、アブラムシの駆除を実施してください。

実生苗の処分 対象植物の種子から発芽した実生苗の増加により、感染リスクが高まる恐れがあります。実生苗は、小さいうちに処分してください。

強化対策地区外の調査 6月下旬～9月末に実施予定です。

問い合わせ 梅の里再生担当

し、市は関係機関や地域と連携して対応することとしています。

この協定を通し、地域全体の見守り力の向上を図っていきます。

問い合わせ 高齢者支援課 地域支援係

6月は「土砂災害防止月間」です。特に、山間部の多い青梅市では、土砂災害への警戒が重要です。これから雨が多い季節となりま

るので、「自分の身は自分で守る(自助)」、「自分たちの地域は自分たちで守る(共助)」の意識を持ち、日頃から備えを万全にしておくとともに、いざという時には、気象情報や避難情報などを確認して早めの避難を心がけましょう。

土砂災害から身を守るポイントとは、次のとおりです。

詳細は、市民防災ハンドブックをご確認ください。

ハザードマップで自宅がどこにあるかを確認

ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれのある区域をその浸水深や

日頃からの備え、早めの避難で土砂災害から身を守ろう

危険度に応じて色分けした地図です。自宅がどのハザードにかかっているのか確認してみましょう。

気象庁が発表する大雨警報や土砂災害警戒情報に注意

気象庁ホームページでは、大雨警報(土砂災害)の危険度分布が確認できるほか、浸水害や洪水の危険度分布も確認できます。

危険を感じたら早めの避難

次の前兆現象がみられた場合は、すぐに避難しましょう。

崖崩れ(急傾斜地の崩壊) : 崖から小石がパラパラと落ちてくる▽水が湧き出てきた▽割れ目や亀裂ができた

土石流 : 山全体がうなづいている音(山鳴り)がある▽沢や川が濁っている

△流木が混じっている▽雨が降っているのに沢や川の水が減ってきた

地滑り : 地面がひび割れたり、陥没または隆起した

▽地下水や井戸水等が濁った▽池などの水量が急に変わった

災害発生時の情報提供

市では、市ホームページ、市メール配信サービス、防災行政無線で随時情報提供を行います。防災行政無線が聞き取れなかったときは電話応答0800・800・0062(無料)をご利用ください。また、避難行動に役立つ「ハザードマップめ組」(二次元コード参照)をご利用ください。

問い合わせ 防災課危機管理係

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

△安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

△避難場所として市が指定する場所のほか、親戚・知人宅などへ避難することも考えてみましょう。

△避難先への移動が困難な方は、自宅等の2階以上で、崖から離れた場所へ避難するなど、安全を確保

ポツパルト市の青少年友好親善使節団 今年度の派遣が中止となりました

市では、姉妹都市ドイツ・ポツパルト市へ青少年友好親善使節団を隔年で派遣し、ホームステイを中心に姉妹都市交流を行っています。

今年度の青少年友好親善使節団派遣については、東京2020オリンピック・パラリンピック大会の開催期間中に来賓するポツパルト市の皆さんを迎えて交流

する予定でしたが、同大会の延期を受け、中止となりました。

今後の姉妹都市交流事業の予定は、決まりしだいお知らせします。

問い合わせ 秘書広報課交流担当

小河内ダムからの放流に注意しましょう

小河内ダムでは、台風や豪雨などの影響で大量の水を多摩川へ放流することがあります。

放流時は、支流などから流れる水と合流して多摩川の水位が急激に上がり、とても危険です。

川を利用している方などに放流を確実に知らせるために、職員によるパトロールや、川沿

いの9地点に設置した警報装置からのサイレンによる警告を行います。

サイレンが鳴るときは、川に近付かないでください。

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

サイレン「50秒間鳴り、10秒間休止」のパターンを5回繰り返します。

問い合わせ 都水道局小河内貯水池管理事務所 86・2211

国勢調査員募集中

現在、調査員が不足しています。ぜひご協力ください。

応募期限は、6月30日です。応募資格や応募方法などの詳細は、市ホームページ(記事ID…17809)をご覧ください。

問い合わせ 総務契約課庶務係

傍聴にお出かけください

	青梅市公共交通協議会	青梅市都市計画審議会
日時	7月2日(木) 午前10時から	7月8日(水) 午前9時30分から
会場	市役所3階 教育委員会会議室	市役所議会棟3階 大会議室
内容	青梅市公共交通基本計画の推進状況について ほか	青梅都市計画生産緑地地区の変更について ほか
定員	3人(抽選)	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午前9時45分から会場入り口で	当日の午前8時45分～9時に会場入り口で
問い合わせ	都市整備部管理課交通担当	都市計画課計画係

※お出かけの際は、マスクを着用してください。

事業等の中止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の事業が中止となります。皆様のご理解をお願いします。

事業名	問い合わせ
青梅・南相馬スクラム支援子ども交流事業 夏休み青梅子ども体験塾	秘書広報課交流担当
お~ちゃんフェスタ2020	市民活動推進課市民活動推進係
青梅市敬老会	高齢者支援課地域支援係
総合病院見学会(7月)	総合病院施設課施設管理係

敷地内の雨水を道路に排出しないでください

敷地内の雨水が道路に排出されると、いっ水や冠水の一因になります。

今一度、自宅等の周りを確認してください。

問い合わせ 管理課施設管理係

消費者相談室306

除菌や消毒をうたう商品について 正しく知っていますか

新型コロナウイルスの感染拡大により、除菌・消毒用のアルコール液剤の需要が増えており、ドラッグストア等の店頭では品薄となっています。手指の消毒は、医薬品や医薬部外品の効能・効果にあたるため、医薬品や医薬部外品にしか使えません。

の第4級アンモニウム塩(医薬品や医薬部外品の消毒剤の有効成分)については、新型コロナウイルス対策として消毒に活用できるかどうかは、現時点では評価中です。

自治会活動紹介コーナー57
令和2年度青梅市自治会連合会の取り組み
青梅市自治会連合会会長 高橋 正

自治会活動紹介コーナー57
令和2年度青梅市自治会連合会の取り組み
青梅市自治会連合会会長 高橋 正

自転車保険等への加入はお済みですか

「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」の改正により、自転車を利用中の事故で他人にけがを負わせてしまった場合などに、損害賠償できる保険などへの加入が義務化されました。

に損害賠償が付いている場合があります。
▽自転車に「TSマーク」が貼られていても、記載の点検日から1年で保険期間が満了します。

令和2年度の男女共同参画週間は、「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」

の仕方を重点とし実施されます。「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。

繊維類の排出量の抑制にご協力を

繊維類については、市で回収後、リサイクル業者により再利用可能な一部を海外へ輸出していますが、新型コロナウイルスの影響により、輸入国での受け入れが困難な状況となつています。

が困難な状況となつています。
このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

令和2年度の男女共同参画週間は、「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」

の仕方を重点とし実施されます。「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

このような状況が改善されるまでの間、繊維類については、自宅で保管するなど、繊維類の排出量の抑制にご協力をお願いします。

自治会活動紹介コーナー57
令和2年度青梅市自治会連合会の取り組み
青梅市自治会連合会会長 高橋 正

令和2年度自治会長名簿 令和2年5月1日現在 敬称略 ◎…支会長 ○…副支会長 問い合わせ 市民活動推進課

Table with columns for branch (e.g., 第1支会 青梅地区), representative name, and address. Includes branches like 青梅地区, 長淵地区, 梅郷地区, etc.

令和2年度自治会連合会役員

Table with columns for position (e.g., 会長, 副会長), name, and branch. Lists members like 高橋 正, 宮口 泉, etc.

自治会連合会では、地域コミュニティと地元経済の活性化のため、多くの企業・商店の協賛により「すまいるカード」事業を行っています。
詳細は、当会ホームページ http://www.ome-rengou.jp/ をご覧ください。



新型コロナウイルス感染症に伴う 傷病手当金を支給します

対象者 次のいずれにも該当する方
▽青梅市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方
▽給与等の支払いを受けている方
▽新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、療養のため労務に服することができない方
支給期間 労務に服することができなくなった日から起算して、3日を経過した日から労務に服することができない期間
支給額 1日当たりの支給額(直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額)×3分の2×日数支給対象となる日数)
※1日当たりの支給額は、上限があります。また、給与等の全部または一部を受け取ることができない場合は、支給額が調整されたり、支給されない場合があります。

入している方：郵送で都広域連合へ
※申請には医師の意見書や事業主の証明が必要で、状況により提出書類等が異なりますので、事前にお問い合わせください。

国民健康保険加入者へ
ジエネリック医薬品差額通知書を送付します
市では、国民健康保険に加入している方を対象にジエネリック医薬品差額通知書を送付します。この通知はジエネリック医薬品に切り替えた場合に発生する自己負担額の差額の一例を記載したものです。
対象となる方は、薬の処方を受けており、ジエネリック医薬品へ切り替えることにより、薬代の自己負担額を一定金額以上軽減できると見込まれる方です。

国民年金の付加年金を利用して
老齢基礎年金を増やしませんか？
国民年金には、将来受ける老齢基礎年金を増やしたい方のために、付加年金の制度があります。
国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月額400円)を納めると、老齢基礎年金額に上乗せして支給されます。

上乗せされる付加年金の計算式は付加保険料納付月数×200円
★例：付加保険料(400円)を10年(120月)納付した場合
▽納めた付加保険料総額：400円×10年(120月)＝4万8千円
▽毎年受け取れる付加年金額：200円×10年(120月)＝2万4千円
年2万4千円の付加年金が老齢基礎年金の年金額に上乗せされて支給されます。国民年金を受け取り始めて2年を越え、納めた付加保険料総額を上回る計算になります。

問い合わせ
▽国民健康保険に加入している方：保険年金課給付係
▽後期高齢者医療保険に加入している方：都広域連合「お問合わせセンター」0570・086・519、市保険年金課後期高齢者医療係

問い合わせ
▽先発医薬品に比べ安価で経済的です。薬代の自己負担の軽減になります。
希望する場合は、医師・薬剤師へご相談ください。

問い合わせ 保険年金課給付係

令和2年度の国民健康保険税
国民健康保険の加入者は、構成年齢が高く、医療技術が高度化するなどにより、医療費が年々増加しています。その一方で、医療費を賄う国民健康保険税収入の確保が難しく、財源不足が続いています。この不足を補うために、市の一般会計から繰入金という形で多額の赤字補てんをしており、一般会計からの繰り入れは、市民サービスに大きな影響を与えます。平成30年度からは、都が財政運営の中心的な役割を

担うことになり、市に納めていただいた国民健康保険税を都へ納付することになりました。この都へ納付する金額に対し、市の国民健康保険税収入額が不足することから、令和2年度の国民健康保険税の税率等を改定しました。(表1参照)
また、地方税法施行令の一部改正に伴い、国民健康

**新型コロナウイルス感染症の影響による
国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免**
対象の世帯 次のいずれかに該当すること
①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯
②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、次の(1)～(3)に該当する世帯
世帯の主たる生計維持者について、(1)事業収入や給与収入など、種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比

べて10分の3以上減少する見込みであること
(2)前年の合計所得金額が1千万円以下であること
(3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の合計所得金額が400万円以下であること
減免額 ①に該当：全額
免除②に該当：表1の減免対象保険税(料)額に表2の減免割合をかけた金額
※主たる生計維持者の事業等の廃止や失業の場合、前年の合計所得金額にかかわらず、表

1で算出した減免対象保険税(料)額の全額が免除されます。
対象となる保険税(料)
令和元年度分・2年度分の保険税(料)で、▽普通徴収：令和2年2月1日～3年3月31日に納期限が到来するもの▽特別徴収：令和2年2月1日～3年3月31日に特別徴収対象の年金給付の支払い日が設定されているもの
申請方法 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送で保険年金課へ
※持参も可
※必要書類等は、市ホームページ(記事ID：19387)参照またはお問い合わせください。

問い合わせ
▽国民健康保険税：保険年金課資格課係
▽後期高齢者医療保険料：保険年金課後期高齢者医療係

問い合わせ 保険年金課資格課係



表1 減免対象保険税(料)額の計算式

減免対象保険税(料)額=A×B÷C
A：世帯の被保険者全員について算定した保険税(料)額
B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得金額
C：主たる生計維持者および世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額

表2 減免割合

前年の合計所得金額	減免割合
300万円以下	全額
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1千万円以下	10分の2

表1 令和2年度の税率等・課税限度額

区分	令和2年度	令和元年度	引き上げ率・額	(参考)都標準税率	
医療分	所得割	5.80%	5.70%	0.10%	6.67%
	被保険者均等割	29,900円	26,600円	3,300円	38,928円
	課税限度額	630,000円	610,000円	20,000円	630,000円
支援金分	所得割	1.85%	1.80%	0.05%	2.46%
	被保険者均等割	10,200円	9,600円	600円	14,079円
	課税限度額	190,000円	190,000円	据え置き	190,000円
介護分	所得割	1.65%	1.65%	据え置き	2.25%
	被保険者均等割	10,500円	9,800円	700円	16,543円
	課税限度額	170,000円	160,000円	10,000円	170,000円

表2 減額対象世帯

減額割合	令和2年度	令和元年度
7割軽減	変更なし	世帯全体の所得が33万円以下
5割軽減	世帯全体の所得が33万円+(国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×2.8万5千円以下	世帯全体の所得が33万円+(国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×2.8万円以下
2割軽減	世帯全体の所得が33万円+(国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×5.2万円以下	世帯全体の所得が33万円+(国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×5.1万円以下

※世帯(世帯主と国保加入者および特定同一世帯所属者)
※特定同一世帯所属者数…国民健康保険加入者が75歳になり、後期高齢者医療制度に移行した後も75歳未満で引き続き国民健康保険加入者がいる世帯の場合、移行した後期高齢者医療制度加入者数

健康診査、検診を実施します

7月1日から、次の健康診査、検診を実施します。

服薬・治療等をしている方は、実施医療機関に確認のうえ受診してください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査

市では慢性腎臓病（CKD）、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、特定健康診査、後期高齢者医療健康診査を次のとおり実施します。

実施期間 7月1日（水）～11月30日（月）

対象

▷特定健康診査…40～74歳の青梅市国民健康保険加入者

▷後期高齢者医療健康診査…後期高齢者医療制度加入者

健診内容

▷基本項目…身体計測（身長、体重、腹囲等）、血圧測定、血液検査（空腹時血糖、HbA1c、中性脂肪、LDL・HDLコレステロール、AST、ALT、γ-GT等）、尿検査（尿糖、尿たんぱく）ほか

▷詳細項目（該当者のみ）…心電図、眼底検査、貧血検査（ヘマトクリット値、色素量、赤血球数）、腎機能検査（血清クレアチニン、eGFR）

▷青梅市独自の検査項目…痛風検査（尿酸）

費用無料

持ち物 受診券（6月中に青色のA4判封筒で送付）、被保険者証

受診方法 右表の医療機関で、予約方法を確認のうえ、受診してください。

その他 40～74歳の青梅市国民健康保険以外の健康保険組合等加入者は、加入している健康保険組合等が特定健康診査を実施します。受診方法等は、加入している健康保険組合等へお問い合わせください。



健康保険に加入していない方の健康診査

健康保険に加入していない方（生活保護受給者等）の健康診査を実施します。

申し込み方法等の詳細は、健康センターへお問い合わせください。

実施期間 7月1日（水）～11月30日（月）

対象 令和3年4月1日までに40歳以上となる市民

健診内容 問診、身体計測、内科診察、血圧測定、検尿、血液検査等

費用無料

持ち物 生活福祉課（市役所1階）が発行する受診票

大腸がん検診、肝炎ウイルス検診

◆大腸がん検診

実施期間 7月1日（水）～12月5日（土）

対象 令和3年4月1日までに40歳以上となる市民

検診内容 便潜血検査（2日法）

費用 200円（検診当日、実施医療機関で支払い）

※生活保護受給者は、免除制度があります。

受診方法 右表の医療機関で、予約方法を確認のうえ、受診してください。

受診結果 受診した医療機関でお知らせします。

◆肝炎ウイルス検診

実施期間 7月1日（水）～11月30日（月）

対象 令和3年4月1日までに40歳以上となり、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない市民

検診内容 血液検査（B型およびC型肝炎ウイルスの感染の有無を検査）

費用無料

受診方法 右表の医療機関で、予約方法を確認のうえ、受診してください。

受診結果 受診した医療機関でお知らせします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための注意事項



▷健診実施期間内であっても、新型コロナウイルス感染症の流行状況により、予告なく受診できない場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

▷せきエチケットやこまめな手洗い、マスクの着用等、感染予防に気を配って受診してください。

▷発熱やせきなど体調不良の方は、受診をお控えください。

実施医療機関

所在地	医療機関名	電話	予約
西分町	田中医院※	22-2762	不要
住江町	笹本医院	24-3955	要
仲町	青梅医院	22-2043	不要
	大河原森本医院	22-2047	不要
大柳町	青梅三慶病院	24-7501	要
長淵	下奥多摩医院	22-2580	不要
	井上医院	24-2552	不要
	多摩リハビリテーション病院	24-3798	要
友田町	友田クリニック	25-1173	要
千ヶ瀬町	進藤医院	78-3111	要
大門	大門診療所	30-3636	要
野上町	荒巻医院	24-8561	要
今寺	東原診療所	33-9250	要
梅郷	梅郷診療所	76-0112	要
二俣尾	二俣尾診療所	78-8981	要
沢井	沢井診療所	78-8432	要
小曾木	小曾木診療所	74-5340	要
成木	青梅成木台病院	74-4111	要
東青梅	東青梅診療所※	25-8651	要
	小林医院	24-2819	不要
	林レディースクリニック	20-1887	不要
根ヶ布	土田医院	84-0801	要
師岡町	中島内科循環器科クリニック	20-2611	不要
新町	ゆだクリニック	30-0880	要
	千葉医院	32-5888	不要
	あさひ整形外科クリニック	32-4567	要
	新町クリニック※	31-5312	要
	野本医院	31-7155	不要
河辺町	丹生クリニック	20-0078	要
	坂元医院	21-0019	不要
	吉野医院	31-2350	不要
	なごみクリニック	31-8038	要
	河辺駅前クリニック	21-5588	要
	片平医院※	21-1741	不要
藤橋	百瀬医院	31-3328	要
今井	武蔵野台病院	31-6632	要
	青梅今井病院	31-8821	要
	大堀医院	31-9098	不要

※印の医療機関には眼底検査機器がありますが、検査は医師の判断により行いますのでご了承ください。

広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、7月15日号…6月19日(金)、8月1日号…7月3日(金)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局アンテナ

☆ 会員募集

●水泳 月曜日 午後7時〜9時▽あきる野市民プール、羽村市民プール▽初心者歓迎▽水中運動と水泳の練習▽宮崎京子氏▽年額1千円、月額3千円▽ワイワイナイトクラブ 栗田 090・4918・3419
●生きる・愛する交流会 第1・3土曜日 午後1時〜4時▽住友金属鉱山アリーナ青梅▽散歩、俳句、卓球等▽交流▽年額1千円
※食事代、交通費等自己負担▽同会 矢田部 24・9382

☆ その他

●子育て相談会の開催 7月1日(水) 午前9時〜午後4時▽青梅市今寺3丁目379-8村木助産院1階▽小学生以下を子育て中の母親等▽子育てに困っていたり悩みがある方、気軽に相談ください▽先着6人▽(特非) 子どもステイションどんぐりやま 村木 070・4372・5888 へ申し込み



ボランティア・市民活動センターから

申し込み・問い合わせ 23・7163 23・7165
●ポプリセラピー講座 7月11日(土) 午後1時30分〜3時30分▽沢井市民センター▽季節のハーブ・ラベンダーを使ったポプリを製作し、楽しみながらストレス低減を目指します▽高野千恵子氏▽先着8人▽600円▽ところと体のケア・せせらぎ 横内 080・5055・9620 へ申し込み
●夏1体験ボランティア 2020の中止「夏1体験ボランティア2020」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

新型コロナウイルス関連問題の無料法律相談、各種相談を実施します

電話による無料相談を実施します。 月25日(木) 午後2時〜5時
○法律相談：6月17日(水)、22日(月)、24日(水) 午後2時〜5時
○登記相談：6月19日(金) 午後1時30分〜4時30分
○相続・遺言相談：6月23日(火) 午後1時30分〜4時30分
○新型コロナウイルス関連問題の無料法律相談：6月25日(木) 午後1時30分〜4時30分
※相談日の1週間前から受付可

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食することは生涯にわたって続く基本的な営みのため、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。
市では、令和2年3月に第3次青梅市食育推進計画を策定し、ライフステージに応じた食育の推進を行っています。

がん患者さんのための就労相談

日時 7月15日(水)、8月19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・3191 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。

赤ちゃんをはじめて育てているママへ ベビープログラム子育て応援講座

日時 7月7日〜28日の火曜日(全4日) 午後1時30分〜3時30分
会場 子育て支援センターはぐはぐ
対象 第1子(おおむね2〜5か月児)と母親
内容 右表参照
講師 BPファシリテーター 木崎典子氏、藤井久美子氏
定員 先着10組(予約制)
費用 1組1,100円(テキスト代)
申し込み 7月6日までに電話で青梅こども未来 25-2578へ
※午前10時〜午後4時

Table with 3 columns: 日程(7月), テーマ, 内容. Rows include: 7日 新しい出会い, 14日 赤ちゃんのいる生活, 21日 赤ちゃんとの接し方, 28日 親になること

青梅市の文化遺産42 ニホンモモンガ

青梅市では平地の市街化が進んでいますが、山地や丘陵地の大部分は森林に覆われ、その割合は市の面積の6割以上になります。こうした豊かな自然環境から、市内には大小さまざまな哺乳類が生息し、その種数は26種に上ります。近年はニホンジカやニホンカモシカ、イノシシなどの大型の哺乳類が市内でも増えていて、昼間でもその姿を見かけることがあります。一方、森から出てこないで夜にしか姿を見せない種類もいて、ニホンモモンガもその一つです。ニホンモモンガは、ムササビと同じく四肢の間にある飛膜で木々の間を滑空して移動するリスやネズミの仲間です。その体は大きさはムササビよりもずっと小さく、尾を入れた全長は30cmほどしかありません。ムササビは市内の森林に広く生息し、住宅近くの神社などでもよく見られる一方、ニホンモモンガはもっと限られた場所に生息しているようですが、まだまだよく分かっていません。市内でニホンモモンガの情報が集中しているのは、御岳山です。ニホンモモンガは、広い森林で多種多様な植物を食べて生活しており、樹洞をねぐらにしています。このことから市内でも植生が豊かで、大木が数多く生育している御岳山はニホンモモンガの格好の住みかになっています。現在のところ、市内においてニホンモモンガに差し迫った生存の危機はなく絶滅はそれほど心配されていませんが、今後も青梅市の豊かな森林の象徴として生き継いで欲しいと思います。
問い合わせ 郷土博物館 23・6859



写真提供 井上太志氏

吹上しようぶ園のハナシヨウブを贈呈

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、吹上花しょうぶまつりは中止、吹上花しょうぶ公園は休園となります。
これから見頃を迎えるハナシヨウブを切り花にし、市内の高齢者福祉施設等へ贈呈しています。
問い合わせ 公園緑地課



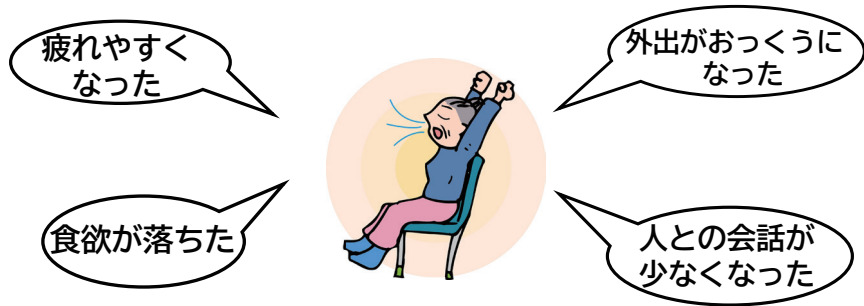
特別養護老人ホーム 青梅天使園 施設長 藤本稔巳氏



元気で負けない身体づくり！～フレイル予防～

問い合わせ 高齢者支援課包括支援係

新型コロナウイルス感染予防のための外出自粛により、「フレイル」になるリスクが高くなります。元気で負けない身体づくりのためにできることから始めてみましょう。



それ、フレイルかも！？

フレイルとは？

- ▷フレイルとは、年齢とともに生じる心身の衰えのことをいいます。
- ▷動かないことが毎日続くと、身体や頭の働きが低下し、生活動作が行いにくくなったり、感染症が重症化しやすくなります。
- ▷フレイルに早めに気が付き、運動・食事等を意識して、ウイルスに負けない元気な身体をつくりましょう。

運動～動かない時間を減らし、ちょっとした運動でフレイル予防～

- ▷人ごみを避けて散歩しましょう。
- ▷家でできる用事（片付け等）や楽しみ（畑仕事、庭の手入れ等）で身体を動かしましょう。
- ※帰宅後は手洗い、うがいをしましょう。

自宅でできる簡単運動 ～フレイル予防体操～

梅っこ体操（動画）等

詳しくは市ホームページ（記事ID…18347）をご覧ください。



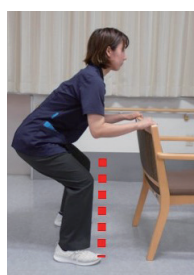
梅っこ体操（動画）等

スクワット

目安は1セット10回を1日3セットです。



足を肩幅より少し大きく開いて立つ



ゆっくりしゃがみ
ゆっくり立ち上がる

★ポイント

- ▷ひざがつま先より前に出ないように、おしりを後ろへ引く
- ▷体が前に倒れないように、顔を上げる
- ▷ひざを曲げる角度は痛みが出ない範囲で行う

青梅市リハビリテーションネットワーク監修

熱中症に注意

- ▷運動不足により熱中症リスクが高くなります。
- ▷梅雨明けや前日より気温が高い日は、要注意です。
- ▷マスクを着用することにより体内に熱がこもりやすくなります。
- ▷マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きに気づきにくくなります。

熱中症を予防しましょう

- ▷例年以上に意識して水分補給をしましょう。
- ▷涼しいうちから運動し、暑さに負けない身体づくりをしましょう。

食事～バランスのよい食事で免疫力アップ～

- ▷1日3食欠かさず食べましょう。
- ▷合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」
- ▷肉・魚・卵・牛乳などを多く摂取しましょう。
- ▷調理の前後、食事前にもしっかり手を洗きましょう。
- ▷しっかり歯を磨き口腔内を清潔にしましょう。

さあにぎやかにいただく



人とのつながり～交流を大切に～

- ▷電話やメール等で人との交流を維持しましょう。
- ▷友人や仲間と情報交換、近況報告をしましょう。
- ※会話の際は、マスクを着用し、距離を確保しましょう。

これって認知症？

自分や家族等の状況が心配なときは、認知症チェックをしてみましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



青梅市認知症チェックシステム

<https://fishbowlindex.net/ome/nqnfGyKIEYCROPSXJlFe1g/menu.pl>

6月の日曜納付窓口

日時 6月28日（日）午前9時～午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係

6月の納期限（6月30日）

▷市民税・都民税…1期