

10月1日現在（前月との比較）	
世帯数	63,801世帯（38世帯増）
人口	132,291人（57人減）
（男）	66,423人（31人減）
（女）	65,868人（26人減）

11月11日は介護の日

「介護」に関わるのは高齢者や介護職の方だけではありません。地域に暮らすすべての人で支え合っていくのが、これからの「介護」です。市では「介護の日」にちなんでイベントを開催します。この機会に、介護について考えてみませんか。

問い合わせ 高齢者支援課



家族介護教室「認知症の介護～いのちのかけがえのなさ～」

時間 午前10時～11時30分
対象 市内在住の高齢者・介護している家族、近隣の援助者等
内容 認知症の原因別の症状・経過・対処法、認知症と食事・便秘との意外な関係性など
講師 菜の花クリニック顧問 佐藤 猛氏
定員 先着30人程度（予約制）
申し込み 2日～13日に電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

ゆめうめちゃんと梅っこ体操！

時間 午後1時～1時20分（零時40分受付開始）
定員 先着30人程度 直接会場へ



フレイルチェック・健康相談会、介護のお悩み相談会

時間 午後1時30分～3時30分
直接会場へ

「正しい杖や靴の選び方・使い方講座＆歩き方チェック」・「のみこみ力アップ!のどトレーニング講座」

時間 ①午後1時30分～2時②2時10分～2時40分③2時50分～3時20分
定員 各回先着10人程度（予約制）
申し込み 2日～13日に電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

◆いずれも

日程 11月16日（月）
会場 市役所2階204～206会議室
費用無料



◆その他

11月9日（月）～13日（金）に市役所1階ロビーで、パネル展示や介護DVD紹介などを行います。

おうめ生活サポーター養成研修～小さな手助け、大きな生きがい～

市の介護予防・日常生活支援総合事業では、元気な高齢者等が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物などの家事支援を行うサービスを実施しています。

このサービスの担い手を養成するための研修を実施します。

日時 12月7日（月）、14日（月） 午前9時～午後4時
会場 市役所2階204～206会議室
対象 研修修了後に青梅市社会福祉協議会または青梅市シルバー人材センターに登録し、市内で活動（報酬あり）できる40歳以上の健康な市民

内容 介護保険制度の概要、介護従事者の心得や倫理、家事支援技術、緊急時の対応などに関する講義

※研修修了者には、修了証を発行します。
講師 介護福祉士 ほか（予定）
定員 先着50人（予約制） **費用無料**

持ち物 筆記用具
申し込み 11月2日～30日に電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ



家庭内で感染しない、感染させないために

問い合わせ 健康センター☎23-2191

新型コロナウイルスの家庭内感染が増加しています。大切な家族や重症化リスクの高い高齢者を守り、重症者を増やさないよう、感染予防を徹底しましょう。

家庭内感染を防ぐためのポイント

- ▷こまめにうがいと手洗いをする。
- ▷タオルや歯磨き用のコップなどは共用しない。
- ▷料理は大皿料理を避けて、一人分ずつ盛り付ける。
- ▷ドアノブなどの共用部分はこまめに消毒する。
- ▷日中は定期的に換気をする。
- ▷洗っていない手で顔を触らないようにする。
- ▷会話をする時は、家でもマスクを着用する。
- ▷近距離では、長時間話さない。

新型コロナウイルス感染症に「感染したかな？」と思ったら

強いだるさや息苦しさがある方、かぜのような症状や発熱が続く方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

- なお、かかりつけ医が休診の場合やかかりつけ医がない方は、下記へご相談ください。
- ▷月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時…西多摩保健所新型コロナ受診相談窓口☎22-6141
 - ▷月～金曜日 午後5時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日の終日…都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター☎03-5320-4592

11月9日～15日 秋の火災予防運動 「もつ一度 確認 安心 火の用心」 問い合わせ 防災課

市民の皆さんに火災予防意識の一層の普及を図ることに伴い、火災の発生を未然に防ぎ、尊い命と貴重な財産を守るため、秋の火災予防運動を実施してまいります。

これからの時期は、ストーブなどの暖房器具を使用する機会も多く、空気も乾燥しているため、火災が発生しやすくなります。火災の発生を未然に防ぐため、次のことを実施しましょう。

- ▽住宅用火災警報器の清掃、点検を行う。
- ▽放火対策のため、家の周囲に燃えやすい物を置かない。
- ▽調理中に火元から離れない。
- ▽コンセント周辺の清掃、配線コードの整理を行う。

青梅市立総合病院 新型コロナウイルス感染症 院内感染拡大防止 緊急事態措置について

当院で発生している新型コロナウイルス感染症の院内感染およびクラスターにつきまして、長期間にわたる心配とご迷惑をおかけしています。

10月7日と9日に相次いで新たな病棟で感染者が判明したため、10日から緊急事態措置（入院と救急の受け入れを停止、外来診療は予約者のみに制限）をとり

生産緑地地区の都市計画変更図書の縦覧

生産緑地地区を、11月1日付けで約129・27haから約127・92haに変更しました。

この都市計画変更に伴う関係図書の縦覧を行います。

今回の変更内容は、生産緑地地区における農業の主たる従事者の死亡などに伴う買取り申出により行為制限の解除を行った農地等を削除したものと3月31日までに本申請があった農地等

雨水浸透ます・貯留タンクの設置にご協力を

市では、道路内に設置した雨水本管が大雨や台風の際にあふれることがないよう、雨水浸透ますや貯留タンクの設置へのご協力をお願いしています。

▽雨水浸透ます：屋根に降った雨水を地下に浸み込ませ、水害を防ぐ。▽貯留タンク：屋根に降った雨を一時的に留めて

11月1日～3月31日はウォームビズ期間

冬の節電は、省エネ効果や二酸化炭素排出量の削減効果が夏よりも高いと言われています。

冬を暖かく過ごす工夫をし、室温20℃でも快適に過ごせる「ウォームビズ」に取り組みませんか。

市の取り組み 職員は、カーディガンを着用するなど、清潔感のある暖かい服装で業務

傍聴にお出かけください

	青梅市介護保険運営委員会	青梅市子ども・子育て会議	青梅市情報公開・個人情報保護運営審議会
日時	11月9日(月) 午後2時から	11月16日(月) 午後2時から	11月19日(木) 午後1時30分から
会場	市役所議会議棟3階 大会議室	市役所2階 災害対策本部室	市役所議会議棟3階 第3委員会室
内容	介護保険事業の実施状況について ほか	第2期青梅市子ども・子育て支援事業計画について ほか	保有個人情報を取り扱う事務についての報告等
定員	10人(抽選)	5人(抽選)	5人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時30分～50分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は、4日の午後5時までに電話で介護保険課へ	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で ※託児を希望する方は、4日の午後5時までに電話で子育て推進課へ	当日の午後1時00分～15分に会場入り口で
問い合わせ	介護保険課 介護保険管理係	子育て推進課 子育て推進係	文書法制課 情報公開文書係

ながら運転、ダメ！絶対！

近年、運転中にスマートフォンや携帯電話を使用していたことに起因する、いわゆる「ながらスマホ」による交通事故が増加しています。

これを受け、令和元年12月1日から道路交通法が改正され、「ながら運転」の罰則が強化されています。

一瞬の油断が悲惨な交通事故を引き起こします。自動車を運転する方



青梅市墓地公園空き墓地使用者募集

問い合わせ 環境政策課管理係

空き墓地とは、使用されていなかった墓地が改葬等で返還されたものを言います。

墓地使用者は、公開抽選により決定します。墓地の種類等 左表参照 ※申し込みは、自由墓地または規格墓地のいずれか1つとなります。

申し込みできる方 次の条件をすべて満たす方

- ① 3親等以内の血族
- ② 配偶者
- ③ 2親等以内の姻族
- ④ 養父母または養子
- ⑤ その他市長が特に認める

墓地の種類別	面積	永代使用料	年間管理料	整地料(参考見積もり)	
自由墓地	1	11㎡	154,000円	5,720円	286,000円
	2	10㎡	140,000円	5,200円	0円
	3	11㎡	154,000円	5,720円	319,000円
	4	10㎡	140,000円	5,200円	365,200円
	5	12㎡	168,000円	6,240円	326,150円

その他 区画のみの提供です(整地や墓碑等施工などの費用が必要です)▷墓碑等の設置には一定の条件があります▷使用区画は、抽選により決定した順番に選択することとなります▷整地料は施工業者によって異なり、参考見積もりよりも高額となる場合があります。

墓地の種類別	1区画の面積	公募数	永代使用料	年間使用料
規格墓地	4.50㎡	4区画	340,000円	4,365円
	3.75㎡	2区画	280,000円	3,637円

その他 納骨室や排水設備などが備え付けられています▷墓碑等の設置には一定の条件があります▷使用区画は、抽選により決定します。

公開抽選 申込者は、必ず抽選会場にお越しください。 日程 3年1月7日(木) 時間 自由墓地：午前10時から▽規格墓地：午後2時から 会場 市役所議会議棟3階大会議室

※申込書の郵送を希望する場合は、電話で環境政策課へ(電話受付時に説明あり) ※申込書は、11月2日、12月17日(土・日曜日、祝日を除く)に環境政策課で配布、配布時に説明あり

令和2年に国民年金保険料を納めた方へ 「社会保険料控除証明書」を送付します

国民年金保険料は、所得税・住民税の申告の際、金額が社会保険料控除の対象となります。家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができ、確定申告や年末調整等で社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要です。

2年分を前納した場合

令和2年4月に「2年前納」により納めた国民年金保険料を所得から控除する場合は、全額を納めた年に控除するか、各年に相当する額を各年に控除するか、いずれかを選択します。

証明書の送付時期

▼令和2年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した方：11月上旬
※申告の際は、10月以降

新築・増築の調査に伺います

家屋を新築・増築したら

市では、新築または増築された家屋(住宅、店舗、工場、車庫等)の調査を行っています。

この調査は、令和3年度固定資産税・都市計画税の税額を算定するための調査で、2年間に新築・増築さ

れた、すべての家屋が対象となります。

建築確認を申請していない小規模な増築、物置やサニタリーなどの設置なども、課税の対象となる場合がありますので、ご連絡ください。建築確認を申請している場合は、後日、市から調査をお願いしますので、ご連絡する必要はありません。

家屋を取り壊したら

家屋(住宅、店舗、工場、車庫、物置等)の全部または一部を取り壊した方は、所有者の住所・氏名・家屋調査済証に記載された番号(不明な場合は、所在地番種類、構造、床面積等)を

お問い合わせ 資産税課家屋係

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動

暴力は、対象の性別や、加害者と被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、夫やパートナーからの暴力、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメントなど、女性に対する暴力は、女性の権利を著しく侵害するものであり、男女平等参画社会を形成していくうえで克服すべき重要な課題です。

デートDV

男女間における暴力は、夫婦間だけで起こる問題ではありません。デートDVは、中高生など、若い世代の恋人同士の間でも、女性に対する暴力が問題となつていきます。お互いを尊重しながら、対等での関係を築くために、二人の関係を見直してみま

一人でも悩まず相談を
配偶者などによる暴力で困ったときは、一人で悩まず相談窓口にご相談ください。秘密は守られます。

配偶者暴力(DV)相談窓口
▽市役所 ☎22-1111 (月～金曜日・午前8時30分～午後5時)
▽東京ウイメンズプラザ ☎03-5467-2455 (毎日・午前9時～午後9時)

▽東京女性相談センター ☎03-5266-3110 (月～金曜日・午前9時～午後8時)
▽東京都女性相談センター ☎042-522-4232 (月～金曜日・午前9時～午後4時)
※祝日(東京ウイメンズプラザを除く)、12月29日～1月3日は利用不可
※夜間、緊急時は110番へ法律はあなたの味方です
「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」(配偶者暴力防止法)は、暴力にかかる通報、相談、保護、自立支援等の体制を整備し、配偶者等からの暴力の防止と被害者の保護を図るための法律です。

内閣府では、配偶者からの暴力被害者支援情報サイト http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html を開設しています。
お問い合わせ 市民活動推進課市民活動推進係

11月12日～18日は全国一斉 「女性の人権ホットライン」強化週間

夫やパートナーからの暴力、ストーカー行為など、女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、東京法務局では、「女性の人権ホットライン」を受け付けます。

令和2年度狂犬病予防集合注射

市と獣医師会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期していた令和2年度狂犬病予防集合注射を実施します。

狂犬病予防のため、犬の飼い主は、飼い犬の生涯1回の登録と、毎年1回4～6月に狂犬病予防注射を受けさせ、市町村から済票の交付を受けることが法律で義務づけられています。今年度は、特例として期間を延長していますので、12月31日までに注射等を済ませてください。

日程(11月)	会場	時間
25日(水)	沢井市民センター	午前10時～10時40分
	成木市民センター	午前11時20分～正午
26日(木)	長淵市民センター	午前10時～11時
	わかぐさ公園東側駐車場	午前11時30分～午後零時30分
27日(金)	大門市民センター	午前10時～10時50分
	健康センター	午前11時20分～正午

▽月～金曜日 午前8時30分～午後7時
▽土・日曜日 午前10時～午後5時
お問い合わせ 東京法務局 人権擁護部第二課 ☎0570-011-000、市市民安全課市民相談係

注意事項
▽獣医師の問診結果によっては、接種を控える場合があります。
▽犬は、確実に扱える方が連れてきてください。
▽犬の突発的な行動に対応できるよう、リードは短めにしないください。
▽鑑札と注射済票は、必ず犬の首輪につけてください。
▽犬のふんや尿は、飼い主が責任を持って始末してください。
お問い合わせ
▽飼い犬の登録、狂犬病予防注射・環境政策課
▽犬のしつけ等：動物愛護相談センター多摩支所 ☎042-581-7435



今年度の注射済票(写真参照)をお持ちの方は、集合注射等の必要はありません。
注射済票の交付を受けていない場合は、注射済証、ハガキ、交付手数料550円を環境政策課へお持ちください。

土地の現況調査にご協力を

固定資産税は、毎年1月1日(賦課期日)の土地利用状況により決定されます。

令和3年度の固定資産税課税評価のため、土地の現況調査を行います。
お問い合わせ 資産税課土地係



ごみの減量にご協力ください

いってきます わすれず持ってね エコバック

令和2年度小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進キャッチフレーズコンクール最優秀賞
問い合わせ 清掃リサイクル課（市役所5階）

燃やすごみの減量のポイント

燃やすごみは、家庭から出るごみ量の70%以上を占めています。燃やすごみの減量がごみ量削減のポイントです。

◎生ごみ

生ごみを捨てる時、そのまま捨てていませんか？生ごみには多くの水分が含まれており、その水分が重さと臭いの原因になっています。次の3つのポイントに気を付けてごみを出しましょう。

①生ごみを水に濡らさない！

野菜の皮や調理くずなどは、三角コーナーや排水口内の水切りかごに入れないで、新聞紙の上などに置いて乾かしてから出しましょう。

②しばって乾かす！

お茶がらやティーバックは水気をしぼり、乾かしてから出しましょう。ざるの上などに置くのも効果的です。

③ごみを出す前にひとしぼり！

ごみ袋に入れる前にぎゅっとひとしぼりしてから出しましょう。便利なグッズなども販売されていますので、使いやすいものを選んでみてください。

◎紙類

燃やすごみの袋に紙類が混入していることが多くあります。紙は大切な資源となりますので、資源ごみとして出してください。資源ごみは、地域の集団回収へも出すことができます。

◎草木ごみ

草や葉については、よく乾燥させてから燃やすごみの袋に入れて出しましょう。

雑誌・雑紙の出し方のポイント

◎出し方の基本

雑誌・雑紙は、毎月第2水曜日に回収しています。出す際には、ひもで束ねて出してください。雑誌と雑紙と一緒に束ねても構いません。雨天でも、ビニール袋などはかぶせずに、いつも出している場所に出してください。

◎メモ用紙などは紙袋や封筒に入れて出しましょう

メモ用紙や名刺などの細かい雑紙やシュレッダーした紙も貴重な資源となります。いらぬ封筒や紙袋に入れて出しましょう。ごみ箱の隣やよく使う場所に雑紙入れとして用意しておく便利です。

◎再利用できる紙、できない紙

◆雑誌・雑紙として出せるもの…紙箱▶割り箸の袋▶ラップやトイレットペーパーの芯▶封筒▶プリント類（ホッチキスの針はそのまま可。個人情報切り取るか、塗りつぶす。）▶包装紙▶チラシ▶名刺▶画用紙▶半紙 ほか

◆雑誌・雑紙として出せないもの…使用済みのティッシュ▶油などで汚れた紙▶防水加工された紙（紙コップ、紙皿など）▶臭いのついた紙▶圧着はがき（親展はがき）▶宅配伝票のような粘着剤の付着した紙▶感熱紙（レシートやファックス用紙など）▶カーボン紙、ノンカーボン紙 ほか

せん定枝の持ち込みとチップの無料配布

市内の一般家庭から出たせん定枝は、リサイクルセンターへ直接持ち込むと無料になります。（自宅回収は有料。0.5㎡当たり200円）これらのせん定枝は、機械で細かく碎き「せん定枝チップ」にし、畑の補助肥料やマルチング（根覆い）材などとして市民に無料で配布しています。ぜひご利用ください。

なお、いずれの場合も、運転免許証等で住所を確認します。

◎せん定枝の持ち込みとチップの配布

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）、日曜日の午前9時～午後4時

◎せん定枝の自宅回収

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）の午前9時～午後5時に電話☎23-5805で申し込み

◎せん定枝を出す時の注意

- ◆太さ10cm以下のもので、長さ100cm以内になしてください。
※生竹は、長さ50cm以内
- ◆毒性のある木（キョウチクトウ、ウルシなど）やトゲのある木（ユズなど）は一般のせん定枝とは別にしてください。
- ◆木の幹・根、シュロの幹、枯れてしまったもの、草、落ち葉、ツルは出せませんので、燃やすごみで出してください。

小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進ポスター&キャッチフレーズコンクール入賞者発表

市内在住の小学4～6年生を対象に募集を行い、ポスター部門86点とキャッチフレーズ部門169点の応募がありました。

入賞者は次のとおりです。（敬称略）

入賞作品は市役所1階ロビーで展示予定です。（市ホームページでもご覧になれます。）

◎ポスター部門

小学4年生の部

（金賞）唐牛 渡 三小
（銀賞）柚木美月 二小
（銅賞）岩城初音 五小

小学5年生の部

（金賞）奥山陽菜 若草小
（銀賞）藤原杏菜 若草小
（銅賞）小池美緒 三小

小学6年生の部

（金賞）島 瑚乃花 三小
（銀賞）嶋崎優美 吹上小
（銅賞）箭内桃丈 五小

◎キャッチフレーズ部門

（最優秀賞）堂下萌衣 三小

「いってきます わすれず持ってね エコバック」

（優秀賞）福島尚弥 三小

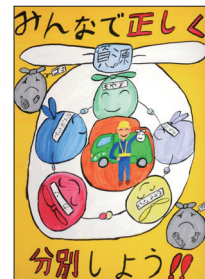
（優秀賞）天野日向汰 河辺小



小学4年生の部金賞



小学5年生の部金賞



小学6年生の部金賞

容器包装プラスチックごみの分別にご協力を

リサイクルセンターに搬入された容器包装プラスチックごみを調査したところ、ペットボトルや容器包装ではない硬質プラスチック類（洗濯ばさみ、おもちゃ等）の混入が多く見受けられました。

また、この他にもライター、カミソリ、刃物類および注射器等が混入していることがあります。

分別の違うものが混ざっていると、資源として再利用することができなかつたり、収集・処理を行う作業員のけが等につながります。

適なごみの分別にご協力をお願いします。

ごみ収集車の火災

先日の燃やさないごみ（オレンジ色の袋）収集においてライターが混入していたことによりごみ収集車の火災が発生しました。

発火の原因は、電子タバコ、モバイルバッテリー、スプレー缶、カセットコンロ用ガスボンベ、ライター等の混入です。

事故防止のため、適正な排出にご協力ください。



区分	排出方法
ライター、スプレー缶、カセットコンロ用ガスボンベ	ごみ収集カレンダーの「有害ごみ」の日に、透明または半透明の袋に入れて出してください。※中身が残っている場合は「残有り」等の貼り紙をしてください。※スプレー缶、カセットコンロ用ガスボンベは穴をあけず、できるだけ使い切ってください。
電子タバコ ※加熱式タバコを含む	ごみ収集カレンダーの「有害ごみ」の日に、透明または半透明の袋に入れて出してください。
モバイルバッテリー ※携帯電話やタブレットなどを充電する、持ち運び可能な充電器	小形充電式電池回収協力店へ持参してください。※小形充電式電池回収協力店は（一社）JBRCホームページ https://www.jbrc.com/ で検索できます。

婦人がん検診を実施します

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

	子宮頸がん検診(後期)	乳がん検診
日程	令和3年3月31日まで	
会場	林レディースクリニック、新町クリニック健康管理センター、青梅市立総合病院	健康センター(検診車)、新町クリニック健康管理センター、あきる台病院健診センター、日の出ヶ丘病院健診センター
対象	市内在住の女性で、3年4月1日までに20歳以上となり、元年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方 ※子宮疾患の治療中・経過観察中の方、子宮を摘出した方は受診不可 ※2年度の子宮頸がん検診無料クーポン券対象者は受診不可	市内在住の女性で、3年4月1日までに40歳以上となり、元年度に市の乳がん検診を受診していない方 ※乳がんを治療中・経過観察中の方、妊娠中・妊娠の可能性のある方、授乳中の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方は受診不可 ※2年度の乳がん検診無料クーポン券対象者は受診不可
検査内容	問診、視診、内診、細胞診	マンモグラフィ検査、問診、視触診 ※マンモグラフィ検査は40歳以上の方は2方向、50歳以上の方は1方向から撮影
費用	500円(税込み) ※当日に受付で支払い ※生活保護受給者等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。	1,000円(税込み)
申し込み	次のいずれかの方法で健康センターへ	
A 郵送	〒198-0042 東青梅1-174-1 健康センター婦人がん検診担当へ ※ハガキは1人1通送付 ※ハガキの書き方を参照 ※記入漏れがある場合は、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。 ※子宮頸がん・乳がん検診の両方を受診する場合は、「子宮頸がん・乳がん検診希望」と記入してください。	
B 電子申請(2次元コード)	市ホームページの「電子申請サービス」から「東京電子自治体共同運営サービス」から申し込み(2次元コード参照)	
	子宮頸がん検診(後期) https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1600139828368	乳がん検診 https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1600991185058
申し込み期限	A…11月13日(必着)、B…11月13日の午後11時59分	
受診方法	受診票は12月上旬~中旬に送付します。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。	
注意事項	電話での申し込み不可▷2年度にすでに申し込みの方は、今回申し込み不可	

ハガキの書き方
〇〇がん検診希望
住所
氏名(ふりがな)
生年月日(和暦)
電話番号

健康寿命のびる教室

日時 12月2日(令和3年2月24日)の水曜日
午後2時~3時30分
(12回)
※12月30日を除く
会場 新町市民センター 第1・2会議室
対象 65歳以上で原則として全日程参加でき、次の要件をすべて満たす方
▽要介護・要支援認定を受けていない方
▽医師から運動制限を受けていない方
定員 先着20人程度(予約制)
※定員を超えた場合は、本教室に初めて参加する方を優先

内容 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具
申し込み 11月2日から電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ



生活習慣病予防講座 脂質異常症と高血圧症編

日時 11月18日(水)
会場 市役所2階204会議室
講師 医学講座:下奥多摩医院医師 古味良亮氏、栄養講座:管理栄養士 高水秀美氏
対象 市内在住者
定員 先着30人程度(予約制)
費用無料
持ち物 マスク、筆記用具
その他 1日のみの参加可▷当日、検温や体調を確認します。体調のすぐれない方は参加をお控えください。
申し込み 11月2日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

青梅市医師会健康コラム65 ピンクく赤い色の尿がでたら —重大な病気が隠れているかもしれません— 青梅市立総合病院泌尿器科部長 村田高史

血尿とは、尿に赤血球が一定以上混入することを指します。その多くは集団健診等で「尿潜血陽性」として指摘される人間の目にはわからない程度のもので、時に肉眼で分かるほどのピンクく赤い色の尿を認める方がいます。

一般に血尿の原因疾患は、糸球体性、非糸球体性(糸球体とは、腎臓の構造の名前で、尿が生成される部位)に分類されます。

尿には、尿に赤血球が一定以上混入している赤血球形態の傾向からある程度両者の鑑別が可能です。しかし、顕微鏡的血尿の場合、糸球体性/非糸球体性の鑑別は困難であることも多く、腎臓内科的、泌尿器科的検査を一通り行っても原因が分からないことを数多く経験します。

肉眼的血尿の場合、話が大きく変わります。顕微鏡的血尿よりも、重大な病気のサインである確率が格段に上がります。何ら症状を伴わない「無症候性」肉眼的血尿の場合、さらにその傾向が強まります。よく見つかると、がん等の尿路上皮がんです。これらが存在する場合、腫瘍からの出血と自然止血を繰り返すのが常です。したがって、「一度赤い尿が出て心配したけど、もう出なくなったからよかった」は誤りです。

一度でも赤い尿が出たら、すぐにかかりつけ医に相談してください。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

食育一口メモ 野菜足りてますか?

「健康日本21(第二次)」では、野菜の摂取量の目標が1日350g以上となっています。

平成30年度国民健康・栄養調査の結果では、野菜の摂取量の平均値は、281.4g、男女別では男性290.9g、女性273.3gです。

野菜には、食物繊維、ビタミン(A、C、K、葉酸)、ミネラル類(カリウム、カルシウム、マ

ぶらっと寄りませんか

認知症に関心のある方、当事者やその家族が集い、お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語る場です。

日時 11月10日(火)
午後1時30分~3時
会場 市役所2階喫茶コーナーカフェだんだん

うめカフェ

費用 200円(飲み物代)
申し込み 9日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ
問い合わせ 地域包括支援センター、高齢者支援課包括支援係

グネシウム)など体にとって大事な栄養素が多く含まれています。3食きちんと食べる、おひたしなどの野菜の小鉢を追加するなど、野菜をしっかり取るためにできることから始めてみましょう。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

来年4月からの保育園等
新規利用・転園希望者受付

令和3年4月利用

申し込み手続き
市では、令和3年4月か
ら市内の保育園等の利用を
希望する方の新規申し込み
を受け付けます。

受付期間中に、必ず印鑑
(朱肉を使うもの)をお持ち
のうえ、お越しください。
また、2年度中に申請し、
現在利用待機となっている
方も、新たに3年度の申し
込みが必要となります。

受付日時 11月2日(月)
～令和3年1月9日(土)
午前8時30分～午後5時
※土・日曜日、祝日、年末
年始を除く(1月9日は
受け付けます。)

※木曜日は午後8時まで
※1月9日は午後3時まで
※三密を避けるため、保育
園ごとの受付指定日は設
けていません。

※この期間以降の申し込み
は、第二次選考以降の取
り扱いとなります。

受付場所 子育て推進課
(市役所1階12番窓口)

申込書等の配布

子育て推進課、各保育園、
各市民センター、子育て支
援センター、中央図書館

注意

▽各保育園等には定員があ
るため、希望する保育園
等を利用できない場合が
あります。

▽申込書と一緒に配布して
いる「令和3年度保育園
等利用のご案内」を必ず
読み、手順を確認のうえ、

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

希望の保育園等を変更す
る場合は、3年1月9日ま
でに、印鑑をお持ちのうえ、
子育て推進課へお越しくだ
さい。

保育園一覧(50音順)(令和3年4月1日予定)

Table with 6 columns: 保育園名, 住所, 電話, 定員, 開所時間, 0歳児受け入れ月齢. Lists 50 kindergartens with their details.

認定こども園、家庭的保育事業、小規模保育事業一覧(令和3年4月1日予定)

Table with 6 columns: 保育所名, 住所, 電話, 定員, 開所時間, 0歳児受け入れ月齢. Lists various childcare facilities.

令和2年度子ども・若者育成支援強調月間
〜輝く未来 育て支えて 見守って〜

健全育成と社会環境の
浄化にご協力ください

の育成支援に関わる団体等
が連携協力するとともに、
地域住民の取り組みや参加
により、子ども・若者を地
域全体で支えていく社会を
築くことが重要です。

内閣府では、11月を「子
ども・若者育成支援強調月
間」と定めています。子ど
も・若者が社会の一員とし
て健全に育つよう、よりよ
い育成環境づくりにご協力
ください。

また、薬物乱用や深夜は
いかいなどを見かけたら、
110番通報してください。

子ども家庭支
援課青少年担当

子ども家庭支
援課青少年担当

子ども家庭支
援課青少年担当

子ども家庭支
援課青少年担当

子ども家庭支
援課青少年担当

子ども家庭支
援課青少年担当

子ども家庭支
援課青少年担当

11月は「児童虐待防止推進月間」
〜1189〜 知らせて守る こどもの未来

児童虐待は、社会全体で
解決すべき重要な課題で
す。

国では、11月を「児童虐
待防止推進月間」と定め、
児童虐待防止のためのさま
ざまな広報・啓発活動を
行っています。

子どもへの体罰は
法律で禁止されています
児童虐待の相談件数は
年々増加しており、その中
には、しつけと称して行わ
れる体罰が法律で禁止され
ました。

「虐待かな?」と思ったら
すぐに子ども家庭支援
センターへご連絡を
してください。

センターへ
連絡の内容や誰が連絡をし
てきたかなどを親等へ知ら
せることはありません。

お問い合わせ 子ども家庭支
援課支援係

お問い合わせ 子ども家庭支
援課支援係

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 11月21日(土) 午
前10時30分～11時30分
会場 福祉センター集会室
対象 3か月～小学生の保
護者で子育てのお手伝い
詳細・申し込み 20日まで

子育てひろば・おしゃべり
簡単エアロビクス

日時 11月9日・16日の月
曜日 午前11時～11時30
分
※子育てひろばは10時～正
午、午後1時～3時

日時 11月9日・16日の月
曜日 午前11時～11時30
分
※子育てひろばは10時～正
午、午後1時～3時

青梅市学童保育所

令和3年度入所申請を受け付けます

令和3年4月から学童保育所へ入所を希望する方(現在入所中の方や待機中の方も含む)は、「令和3年度青梅市学童保育のしおり」を確認のうえ、受付日に申請してください。

入所対象児童 3年4月1日以降、市内に居住する小学1～6年生(転入予定を含む)で保護者が入所要件に該当する児童

※入所要件は、しおりをご確認ください。

しおり、申請書等の配布場所 子育て推進課(市役所1階12番窓口)、各市民センター、市内の各保育園・幼稚園、中央図書館、ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

※各施設の閉所時は配布できません。

※市ホームページからダウンロード可(記事ID:25217)

※市内の各保育園・幼稚園では、3年度新1年生へ配布します。

申請方法 12月18日(必着)までに受付日表1参照

※次の書類を直接持参または郵送で子育て推進課へ

▽令和3年度入所申請書兼児童台帳(全員)

▽就労証明書等の父母の入所要件を証明する書類(全員)

▽令和3年度青梅市学童保育所入所申請にかかる同意書(全員)

▽その他(必要な方のみ) ※詳細は、しおりをご確認ください。

※書類が不足している場合、受け付けできません。

育成料 月額5千円

※別途おやつ代

※育成料を滞納している場合、利用者負担の公平性の観点から、入所選考において減点をします。

学童保育所 表2参照

民間学童保育所への入所 市内には、国や市が定める基準を満たした民間学童保育所が2か所あります。

表2 学童保育所一覧 単位:人

クラブ名	所在地	定数
第一こどもクラブ	本町223	111
第二こどもクラブ	長淵4-437	108
千ヶ瀬こどもクラブ	千ヶ瀬町2-262-13	60
第三こどもクラブ	大門2-317	114
大門こどもクラブ	大門1-364-1	120
第四こどもクラブ	東青梅6-1-1	114
第五こどもクラブ	梅郷3-765-1	100
第六こどもクラブ	二俣尾3-903-1	38
第七こどもクラブ	小曾木3-1880-1	37
成木こどもクラブ	成木3-423-1	29
河辺こどもクラブ	河辺5-24	100
新町こどもクラブ	新町5-7-16	160
	新町5-7-15	
霞台こどもクラブ	新町1-35-1	100
友田こどもクラブ	友田町5-332	50※
今井こどもクラブ	今井2-947-1	108
若草こどもクラブ	新町1-15-1	100
藤橋こどもクラブ	藤橋3-13-1	72
吹上こどもクラブ	吹上176-1	37

※定数の変更を予定しています。

表3 民間学童保育所一覧 単位:人

名称	事業者	所在地	電話	定数
ほうかごNICOLAND	(株)モアスマイルプロジェクト	新町4-18-9	34-9603	40
オルオルネクストカベ	知創(株)	河辺町5-23-7	78-3568	36
森のほうかご	(株)モアスマイルプロジェクト	新町2-10-17	34-9431	40

表1 学童保育所入所申請受付指定日一覧

受付日	受付時間	入所を希望する学童保育所
11月30日(月)	午前8時30分～午後5時15分	第二・千ヶ瀬・友田
12月1日(火)	午前8時30分～午後5時15分	第五・第六・藤橋
12月2日(水)	午前8時30分～午後5時15分	第四・新町・今井
12月3日(木)	午前8時30分～午後5時15分	第一・第三・大門
	午後5時15分～8時(夜間窓口)	指定はありません
12月4日(金)	午前8時30分～午後5時15分	河辺・霞台・若草
12月7日(月)	午前8時30分～午後5時15分	第一・第五・第六・第七
12月8日(火)	午前8時30分～午後5時15分	成木・河辺・霞台・若草
12月9日(水)	午前8時30分～午後5時15分	第三・大門・第七・吹上
12月10日(木)	午前8時30分～午後5時15分	第二・千ヶ瀬・第四・友田
	午後5時15分～8時(夜間窓口)	指定はありません
12月11日(金)	午前8時30分～午後5時15分	成木・新町・今井・藤橋
12月13日(日)	午前8時30分～午後5時15分	指定はありません
12月14日(月)	午前8時30分～午後5時15分	第三・大門・吹上
12月15日(火)	午前8時30分～午後5時15分	第二・千ヶ瀬・第四・友田
12月16日(水)	午前8時30分～午後5時15分	成木・新町・今井・藤橋
12月17日(木)	午前8時30分～午後5時15分	第一・第五・第六・吹上
	午後5時15分～8時(夜間窓口)	指定はありません
12月18日(金)	午前8時30分～午後5時15分	第七・河辺・霞台・若草

※指定受付日に申請ができない場合、別の受付日に申請をしてください。
 ※申請は第1週に集中することが予想されます。
 ※表中の受付日時内であれば、申請日は入所選考に影響しません。

す。また、令和3年4月に新たに1か所(森のほうかご)開所する予定です。(表3参照)運営はすべて民間事業者が行っているため、入所の詳細等については直接お問い合わせください。

注意事項 開所時間や延長保育等は、しおりをご確認ください。▽入所選考の結果、保留(待機)となる



る場合があります。お問い合わせ 子育て推進課

令和3年成人式・協力者募集

☆案内状を送付します 現在市内に住んでいないく、令和3年成人式は、卒業した中学校の学区別に二部に分けて実施します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または変更となる場合があります。

12月10日付けで、新成人の方へ案内状を郵送します。案内状は大切に保管し、成人式当日、受付に提出してください。

小学生平和ポスター展

世界連邦運動協会青梅支部では、次代を担う子どもたちに平和の尊さや人類の一員としての意識を深めてほしいと願い、市内の小学生から、世界平和をテーマとしたポスター作品を募集しました。

子どもたちの作品をご覧ください。

期間 11月9日(月)～20日(金) 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日を除く

※木曜日は午後8時まで

会場 市役所1階ロビー

問い合わせ 市民安全課市民相談係

対象 平成12年4月2日～13年4月1日出生の方

日時 令和3年11月11日(祝) 午前9時～午後2時15分

会場 住友金属鉱山アリーナ 青梅

対象 高校生以上の方

内容 受付、タイムカプセル収納作品返還作業ほか

募集人数 先着20人

申し込み 11月20日までに電話で社会教育課へ

モクモクカミクラス(離乳食教室・中後期)

日時 11月17日(火) 午前10時～10時50分

会場 健康センター13階

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

講師 管理栄養士

定員 先着10人(予約)

費用無料 持ち物 お子さん同伴の場合、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

申し込み 2日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

新型コロナウイルス感染症緊急対策に係るひとり親家庭支援事業

市では都からの委託を受け、ひとり親世帯臨時特別給付金の支給が決定した方および令和3年3月までに新たに児童扶養手当を受給することとなった方に、食料品等の生活必需品を提供します。ただし、食料品等の提供は1回限りです。

本事業は8月に実施しましたが、今回、実施期間が延長されました。一度受給した方は、受給できませんのでご注意ください。

問い合わせ 都福祉保健局 少子社会対策部育成支援課 ☎03-5332-04125、子育て推進課助成係



東京都福祉保健局ホームページ

幼児食教室

日時 11月25日(水) 午前10時～10時50分

会場 健康センター3階

対象 2～5歳児の保護者

内容 この時期の栄養について(栄養バランス、おやつとり方等)

※調理実習および試食はありません。

講師 管理栄養士

定員 先着10人(予約制)

費用無料

申し込み 2日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

11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	2日(月)、4日(水)、9日(月)、11日(水)、16日(月)、18日(水)、25日(水)	午後2時～5時 (1人25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。 ▷予約は直通電話☎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。
	12月2日(水)、7日(月)、9日(水)、14日(月)、16日(水)、21日(月)、23日(水)			
新型コロナウイルス法律相談	26日(木)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	弁護士 ※新型コロナウイルス感染症に関連した法的な問題など	
交通事故相談	13日(金) 27日(金)	午後1時30分～4時 (1人35分) ※電話予約制	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過失割合など	
登記相談	20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、相続問題など	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	24日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	10日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分、時間を短縮する場合あり)	行政相談委員 ※国等への苦情や要望など	市役所3階相談室 ▷予約不要、直接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。
身の上相談	17日(火)	午後2時～4時 (1人30分) ※電話予約制	人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごとなど	市役所3階相談室 ▷予約は11月2日(月)の午前8時30分から受け付けます。 ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
消費者相談	月～金曜日 ※祝日を除く	午前10時～正午 午後1時～4時 ※第2・4火曜日は午後6時まで	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブルなど	電話相談のみ ▷消費者相談室専用電話☎22-6000 ▷参考資料があれば、手元にご用意のうえ、電話してください。
福祉専門相談	10日(火)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制	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 ▷予約は社会福祉協議会☎22-1233へ
	25日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
住宅相談	19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 ※住宅の売買・賃貸、土地・家屋の調査に関する相談	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。

※犯罪で被害を受けた方やその家族で何かお困りのことがありましたら、市民安全課市民相談係へご相談ください。

おとなの健康相談	健康相談	日程	時間	相談員	会場
健康相談	27日(金)	午前9時30分～11時15分	保健師 ※健康に関すること 血圧・身長・体重・体脂肪・足趾力測定	健康センター ☎23-2191へ ▷直接会場へ	
栄養相談			管理栄養士 ※食事・栄養に関すること		

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 11月24日(火)

午前9時～正午

電話 ☎22-3191



フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626

生ごみ堆肥化とプラスチックごみ問題の展示

生ごみを土の栄養にする生ごみ堆肥化の方法と、レジ袋が有料となった今なお、深刻化するプラスチックごみの問題について展示します。

日時 11月10日(火)～23日(祝)

主催 生ごみ堆肥化めぐみネット羽村

※詳細は西多摩衛生組合ホームページ参照



11月の収益事業



ボートレース多摩川開催日

☆4日(水)まで…GⅢオールレディスリップルカップ

☆11日(水)～16日(月)…第58回スポーツニッポン賞

☆27日(金)～30日(月)…男女W優勝戦BOATBOYCUP

電話投票会員随時募集中 午前9時～午後6時に電話☎0120-858-006でレポート加入受付センターへ

京王閣競輪開催日

☆2日(月)～4日(水)…FⅠケイドリームス杯&スポニチ杯(ナイター)

☆24日(火)～26日(木)…FⅡ富士通Fカップ&日刊スポーツ杯(ナイター・ガールズ)



犯罪被害者週間パネル展・特設相談会

毎年、「犯罪被害者等基金」の成立日である12月1日以前の1週間(11月25日～12月1日)は犯罪被害者週間です。この週間は、犯罪被害者等が置かれている状況や犯罪被害者等の名譽または生活の平穩への配慮の重要性等について理解を深めてもらうことを目的としています。



市では、犯罪被害者週間にパネル展、青梅警察署と共催で相談会を開催します。

費用無料 直接会場へ問い合わせ 市民安全課市民相談係

会場 市役所3階301相談室
相談員 青梅警察署犯罪被害者支援担当

日時 11月24日(火) 午前10時～午後4時

会場 市役所1階ロビー

日程 11月13日(金)～20日(金)

新型コロナウイルス対策支援

マスク等の寄付や寄付金をいただきありがとうございます

寄付金などを有効活用するため、「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。

また、市役所1階総合案内と各市民センターに、マスクの寄付箱を設置しています。家庭や事業所等でマスク(未使用、未開封のものに限る)が余っている場合は、お持ちください。

問い合わせ 財政課

マスク等を寄付していただいた方(10月8日現在)

企業・団体名	所在地	物品
日野自動車㈱	日野市	フェイスシールド
(公社)東京都看護協会	新宿区	N95マスク、防護服
小山製菓、武藤治作酒店、いなりや、焼肉青梅	青梅市	フェイスシールド

※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



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、12月1日号…11月5日(木)、12月15日号…11月20日(金)です - 秘書広報課 -

なんでも情報局アンテナ

☆催し

●みんなで楽しく認知症予防 11月5日(木)、11日(水)、25日(水)の午前10時〜11時30分▽福祉センター▽認知症に関心のある方▽先着15人▽1回800円▽マスク着用▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西☎090・8519・4370

☆会員募集

●70歳からの英会話 月曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽10人▽各回500円▽体験一回500円▽English Cafe 潮田☎090・6312・3022

●健康体操 金曜日 午後1時〜3時▽大門市民センター▽55歳以上▽軽体操、ストレッチ、ゲーム、輪投げ、グラウンドゴルフ▽須齋節子氏▽15人▽月額500円

●英会話 金曜日 午前9時30分〜11時▽東青梅市民センター▽10人▽各回500円▽体験一回500円▽English Cafe 潮田☎090・6312・3022

●健康体操 金曜日 午後1時〜3時▽大門市民センター▽55歳以上▽軽体操、ストレッチ、ゲーム、輪投げ、グラウンドゴルフ▽須齋節子氏▽15人▽月額500円

●パソナカフェ 11月14日(土) 午後1時〜3時30分▽福祉センター▽中高年で初心者、障害のある方▽パソコン・タブレット何でも相談、インターネット体験等▽パソコンボランティア▽先着3人▽費用無料▽教わりたい方は申し込み時にその内容をお伝えください▽青梅ボランティア・市民活動センターへ申し込み

●年末おせち料理サービス 身体障害者手帳1・2級申し込み

●第2回写真展・青梅 11月13日(金)〜18日(水) 午前10時〜午後6時※18日は5時まで▽西友河辺店ボツパルトホール▽入場無料▽直接会場へ▽写真展・青梅をつくる会 岩出☎090・6047・1478

●税を考える週間書道展 11月13日(金)〜15日(日) 午前10時〜午後5時・イオンモール日の出、11月17日(火)〜20日(金) 午前8時30分〜午後5時※20日は3時まで・青梅合同庁舎▽西多摩地区税務協議会主催▽青梅税務署☎22・3185

△大門健康体操クラブ 篠田☎31・5934

官公署だよ

●八王子都税事務所から ☆個人事業税第2期分納期は11月30日:口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応ATM、インターネット・モバイルバンキング、パソコン、スマートフォン等からクレジットカードで納付できます。スマートフォン決済アプリでも納付できます▽新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な方は、申請により猶予される制度もあります▽省エネ促進税制に係る減免の申請も受け付けています▽詳細は主税局☎0270・19・10/参照▽課税について:同事務所個人事業税☎042・644・1114、納税について:同事務所徴収管理班☎042・644・1122

●裁判員制度にご理解とご協力を 令和3年の裁判員候補者名簿に登録された方へ、11月中旬にお知らせします。この段階では、具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではないので、裁判所へ行く必要はありません。裁判員制度が始まり10年以上が経過し、約10万人が裁判員・補充裁判員として裁判に参加しています。引き続き、皆さんのご理解とご協力をお願いします▽東京地方裁判所☎03・3581・5411

●愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方で、次の①〜③のいずれかに該当する方:①ひとり暮らし②同居者が65歳以上の高齢者のみの世帯③障害者が生計の中心を担っている世帯▽12月31日(木)の午前に代金引き換えで自宅へお届け▽1人前3千円※2食目から定価(6千156円)▽12月4日までに社会福祉協議会☎22・1233へ申し込み

●ボランテア・市民活動センターから 申し込み・問い合わせ ☎23・7163 ☎23・7165 郵送:〒198-0042青梅市東青梅1-177-3

●おもちゃの病院おうめ 11月7日〜28日の土曜日 午後1時〜4時▽福祉センター▽おもちゃの無料修理※お預かりして修理・直らない場合あり▽費用無料(部品代等実費)▽直接会場へ

おうめオンラインオープンファクトリー

青梅市内の各工場が、Zoomを使ったオンライン工場見学を一日限定で開催します。東京都内で初となるオンラインでのオープンファクトリーです!

日程 11月14日(土) 主催 青梅商工会議所 後援 青梅市 詳細・申し込み 青梅商工会議所ホームページ https://www.omecci.jp/chance/market/online_factory.html から各工場へ ※当日の申し込みは不可 問い合わせ 青梅商工会議所 ☎23-0113、市商工観光課商工労政係



西多摩地域市町村共催 消費生活講座 「マスク作り講座」

感染症対策として使用することが日常化しているマスク。使い捨てではなく繰り返し使えるマスクを手作りしましょう。楽しみを体験できます。

マスクの扱い方(洗い方)等についても学習しましょう。日時 11月25日(水) 午前10時〜11時30分 会場 市役所2階204会議室 対象 西多摩地域在住・在勤・在学者 講師 マズカーニバル代表 野田則子氏 定員 先着20人(予約制) 費用 500円(材料代) 持ち物 裁縫道具、筆記用具 主催 西多摩地域消費者行政事務連絡会、東京都多摩消費生活センター その他 マスク着用▷受付で、検温・手指の消毒にご協力ください▷発熱のある方や体調のすぐれない方は、参加不可 申し込み 4日から電話で市民安全課市民相談係へ



紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

埋め立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山の自然環境を体感できる自然観察会を開催します。日時 12月3日(木) 午前8時30分JR八王子駅付近集合〜午後4時45分同駅解散 会場 八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場 ※バスで移動 対象 多摩地域在住・在勤・在学者 定員 20人(抽選) 費用 500円(昼食代を含む) ※当日集合 申し込み 11月16日(必着)までにハガキに「自然観察会参加希望」と記す 入のうえ、参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、携帯電話番号(お持ちの方)、通勤・通学先(多摩地域在住者を除く)を記入し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642番地東京たま広域資源循環組合へ ※詳細は、東京たま広域資源循環組合ホームページ https://www.tama-junkankumi.ai.com/参照 ※同ページから申し込み可 問い合わせ 東京たま広域資源循環組合適正化・広報担当 ☎042・597・6152

先端技術活用普及啓発講演会

市では、IoT等の先端技術を活用して課題解決や事業推進を行うべく、IoT等の技術が自分の会社やお店にどう関係あるのかを知りたいといった方々が、交流できるネットワークを広げていくため、IoT推進セミナー「先端技術活用普及啓発講演会」を開催します。日時 11月5日(木) 午後6時〜8時 テーマ 「日本の感性が新たな価値を創出する!COVID-19を克服する人間中心の複合並行現実社会とは」 講師 Microsoft Project Users Forum 代表 柳場博文氏 定員 先着90人(予約制) 費用無料 その他 セミナーの録画、録音、撮影は不可▽通信端末・環境は、各自で用意 申し込み 3日までに青梅商工会議所ホームページ https://www.omecci.jp/seminar/5005.html から 問い合わせ 青梅商工会議所 ☎23・0113

フラワーアレンジメント教室

「スワッグ」は、花を束ねて作る壁飾りです。クリスマスからお正月まで楽しめる、スワッグアレンジメントを作りましょう。日時 12月3日(木) 午後2時〜4時ごろ 会場 成木市民センター 対象 20歳以上 講師 飯島実奈子氏 定員 先着7人(予約制) 費用 2千円(材料代) 申し込み 11月2日の午前8時30分から電話 ☎74・5204で成木市民センターへ ※11月16日を除く



イメージ(実際に作るものと異なります)



走ろうよ！青梅 青梅ロードレース2021バーチャル エントリー開始

新型コロナウイルス感染症のため延期となった第55回記念青梅マラソン大会の代替イベント「青梅ロードレース2021バーチャル」(オンラインマラソン)のエントリーが始まります。

スマートフォンの無料アプリを利用し、開催期間中に自由に設定したランニングコースで所定の距離を走ること、完走者全員に完走賞とデジタル完走証が発行されます。さらに、「トウキョウXしゃぶしゃぶ肉800g」をはじめとする豪華賞品が抽選で当たります。

全国の青梅マラソンファンとともに、お気に入りの場所で早春のランニングを楽しみましょう。

開催期間 令和3年2月20日(土)～28日(日)
部門 30キロの部・10キロの部・5キロペアの部
定員 30キロの部・10キロの部…5,000人、5キロペアの部…500組

※定員に達しだいエントリー受付終了
参加資格 国内在住者で、30キロの部と10キロの部は高校生以上、5キロペアの部は小学生以上(ペアの1人が計測できるようにすること)

参加費 2,500円
※エントリー手数料は別途必要
申し込み 11月1日(日)の午前10時から、青梅マラソン大会公式ホームページ(二次元コード参照)からエントリー

問い合わせ スポーツ推進課



<https://www.ohme-marathon.jp>



第16回ウォーキングフェスタ

「歩く」というスポーツを始めよう!

誰でも気軽に始めることができるスポーツが「ウォーキング」です。
青梅市役所をスタート・ゴールとし、青梅・長淵地区(永山・釜の淵公園等)を中心に約10キロのコースを歩きます。

日程 11月23日(祝)
時間 午前9時・青梅市役所スタート
※小雨決行
※午前8時30分受付開始
※ゴール後自由解散
対象 市内在住・在勤・在学者

誰でも気軽に始めることができるスポーツが「ウォーキング」です。
青梅市役所をスタート・ゴールとし、青梅・長淵地区(永山・釜の淵公園等)を中心に約10キロのコースを歩きます。

※小学生以下は保護者同伴
定員 先着150人(予約制)
※予約のない方の当日受付・参加不可
費用 200円
※当日集金
服装・持ち物 履き慣れた歩きやすい靴、飲み物、雨具
主管 市スポーツ推進委員協議会
その他 体温測定、マスク着用のうえ、お出かけください▽体調のすぐれない方の参加不可
申し込み 11月2日(日)に電話または直接スポーツ推進課(市役所3階)へ

(公財)青梅佐藤財団共催事業

トリオダンシユ演奏会

東京交響楽団の俊英木管奏者によるトリオダンシユ(木管三重奏)演奏会です。若き天才木管楽器奏者たちによる演奏をお楽しみください。
日時 12月11日(金)
午後6時30分開演(6時間開演)
会場 ネットたまぐーせンター多目的ホール
定員 先着80人
※入場券の申し込みが必須
費用無料
その他 マスク着用▽受付時に検温、手指の消毒あり▽体調のすぐ

れない方の参加不可
▽三密に配慮した座席配置としています。
申し込み 11月2日の午前10時から住所、氏名、電話番号、必要枚数(1人2席まで)をファックス078・2351または次の二次元コードから(公財)青梅佐藤財団へ
問い合わせ (公財)青梅佐藤財団 090・5195・3030、市社会教育課



11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 5日、12日、19日、26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

11月の日曜納付窓口

日時 22日(日) 午前9時～午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係

11月の納期限(11月30日)

▷国民健康保険税…5期
▷後期高齢者医療保険料…5期
▷介護保険料…5期

親子で楽しむ「カヌーアクティビティ体験

青梅市観光協会では、青梅市カヌー協会と連携し、昨年の台風19号で被害を受けた御岳渓谷の早期復旧のPRも兼ねた、親子向けの「カヌー体験イベント」を実施します。親子でカヌーを体験できるよう、1組につきカヌー2艇を用意します。ぜひご参加ください。
日程 11月14日(土)
時間 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時
※雨天時、河川の増水時は中止
※①②は同じ内容
会場 御岳渓谷
※御岳交流センター集合
対象 市内在住の小学5～6年生の親子・2人1組
指導 青梅市カヌー協会
定員 ①②各3組(予約制)
費用 1組2千円(保険代を含む)
服装・持ち物 濡れてもよい服、運動できる靴、タオル、着替え

申し込み 住所(町名のみ)、親子の氏名、年齢、携帯電話番号(中止時の連絡に使用)、希望する時間(①・②どちらでも可いづれか1つ)を電子メール ome-2481@omekanko.gr.jp へ
(一社) 青梅市観光協会へ
※件名は「カヌー申込」としてください。
問い合わせ (一社) 青梅市観光協会 24・2481、市商工観光課観光係



ニホンカモシカを発見したら

ニホンカモシカ(カモシカ)は、国指定特別天然記念物に指定され、保護の対象となっており、市内にも生息し、民家の周辺に出没することもあります。
傷つけてしまった場合や死なせてしまった場合は、法律により罰せられることがあります。
カモシカの保護にご理解とご協力をお願いいたします。

▽カモシカは、おとなしい動物です。放つおけば山へ帰ることが多いので、静かに見守ってください。
※カモシカを興奮させないように、必要以上に接近しない、逃げ道を

塞がない、騒がないようにしてください。
▽子どものカモシカについては、近くに親がいないことが多く、威嚇してくることもあります。危ないので、決して近づかないでください。

※保護(捕獲)すると、野生への復帰が難しくなるため、保護しないでください。
▽カモシカが死んでいる場合は、郷土博物館へご連絡ください。
※動かさない、触らないようにしてください。
問い合わせ 郷土博物館 23・6859
※月曜日、年末年始は市役所へ



△ニホンカモシカ

ウシ科、ウシやヤギに近い種類で、オス・メスともに後方に伸びた2本の角を持つ。
体毛は、白色、灰色、灰褐色など。主に単独で行動し、10月ごろが繁殖期で、4～6月に子どもを産む。



△ニホンジカ

オスのみ枝分かれした2本の角を持つ。
体毛が茶色で、夏は白い斑点がある。

旧宮崎家住宅の公開時間を変更します

旧宮崎家住宅(釜の淵公園内)の公開時間は、月曜日(月曜日が祝日・振替休日の場合は翌平日)と年末年始を除き、午前10時～午後5時としていますが、11月4日～令和3年3月31日は、午前10時～午後4時に変更します。

問い合わせ 郷土博物館 23-6859

