

青梅市民憲章

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



イベント情報は10面へ

開花状況をインターネットでご覧になれます

▷ 青梅市観光協会ホームページ

🌐 <https://www.omekanko.gr.jp>

問い合わせ 青梅観光案内所 ☎ 20-0011 (月曜日を除く午前9時30分〜午後5時)、市商工観光課

吹上しょうぶ公園は、霞丘陵の一角、勝沼城跡北側の谷戸地にある、広さ2.1haの公園です。園内には、250品種以上の花しょうぶが植えられ、開花時期には色とりどりの花が咲き誇ります。

今年も青梅市「吹上花しょうぶまつり」を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、谷戸に映える青梅の花しょうぶをご観賞ください。

また、吹上しょうぶ公園近くの霞丘陵自然公園や塩船観音寺でもあじさいなどの花が楽しめます。

開園時間 午前9時〜午後5時

※入場は4時45分まで

会場 吹上しょうぶ公園 (吹上425)

※カーナビ設定は吹上348

入園料 200円

※小学生以下は無料

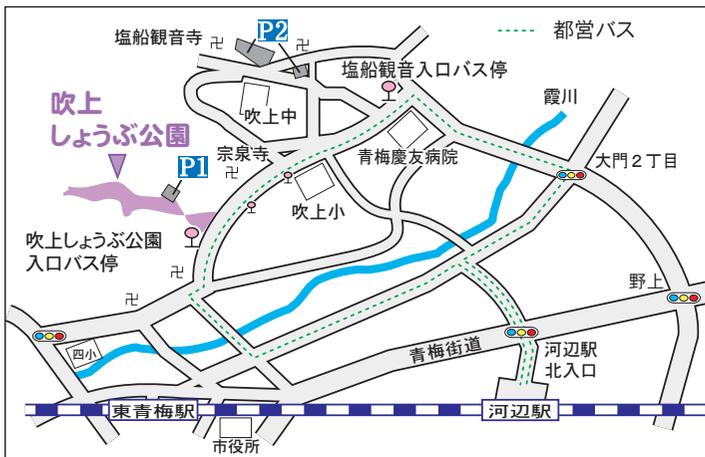
※開花状況により、入園料が発生しない場合あり

その他 まつり開催期間中は無休

吹上しょうぶ公園 交通案内

★徒歩で
JR東青梅駅北口から約15分

★バスで
JR河辺駅北口から約10分。都営バス梅77甲「青梅駅行」、「青梅車庫行」、「裏宿町行」、「塩船循環」のいずれかに乗車し、「吹上しょうぶ公園入口」バス停で下車
〈片道大人200円 (IC195円)、小児100円 (IC98円)〉



★車で

P1 園内駐車場
〈普通車400円、マイクロバス1,000円〉
※満車になりしだい、園外駐車場をご案内します。係員の指示に従ってください。

P2 塩船観音寺駐車場(無料)
徒歩約25分。都営バスを利用する場合は「塩船観音入口」バス停(駐車場から徒歩約5分)乗車後、「吹上しょうぶ公園入口」バス停で下車
〈片道大人180円 (IC175円)、小児90円 (IC88円)〉

◎お願い

吹上しょうぶ公園周辺の道路はすべて駐車禁止です。また、花しょうぶ開花のピーク時は駐車場が大変混雑しますので、なるべく公共交通機関等でお越しください。

4月21日施行 青梅市議会議員選挙結果

問い合わせ 選挙管理委員会事務局

投票結果

	男	女	計
当日有権者数	56,384人	56,056人	112,440人
投票者数	26,299人	27,572人	53,871人
投票率	46.64%	49.19%	47.91%

開票結果

(定数24人)

当	候補者名	党派	現	得票数
当	大勢待 としあき	無所属	現	3,141
当	ひだ 紀子	みどりのオンプズマン	現	2,859
当	島崎 実	無所属	現	2,539
当	寺島 かずなり	自由民主党	新	2,478
当	久保 とみひろ	無所属	現	2,347
当	阿部 よしひろ	自由民主党	現	2,327
当	こうい 伸二	公明党	現	2,288
当	山田 としお	無所属	現	2,191
当	山内 くみこ	公明党	現	2,120
当	ゆうき 守夫	公明党	現	2,119
当	井上 たかし	日本共産党	新	2,089
当	小山 すずむ	無所属	現	2,019
当	湖城 のぶこ	公明党	現	1,997
当	野島 としお	公明党	現	1,937
当	鴨居 たかやす	無所属	現	1,883
当	藤野 ひろえ	日本共産党	現	1,867
当	迫田 こうき	自由民主党	現	1,683
当	山崎 てつお	無所属	新	1,610
当	ぬのや 和代	立憲民主党	新	1,601
当	天沼 明	無所属	現	1,595
当	みねざき 拓実	日本共産党	現	1,540
当	えのさわ 誠	無所属	現	1,516
当	かたや 洋夫	国民民主党	現	1,470
当	下田 もりとし	無所属	現	1,469
	中野 よしのり	無所属	新	1,308
	島田 あや	無所属	新	971
	茂木 亮輔	無所属	新	751
	田中 みずほ	無所属	現	534
	星野 いつみ	無所属	新	349
	ほそや 秀秋	街を良くする党	新	216
	三浦 久雄	仏教党	新	107

青梅市行政改革推進委員会 公募委員募集

行政改革や財政運営について、市民の皆さんの意見を反映させるため、行政改革推進委員会公募委員を募集します。

- ① 青梅市の区域内に住民登録している方
- ② 応募の時点において満20歳以上の方
- ③ 青梅市の行政改革に関心があり、委員会への出席が可能な方
- ④ 地方公務員法第16条各号に該当しない方
- ⑤ 青梅市の他の付属機関等の委員でない方
- ⑥ 青梅市職員でない方
- ⑦ 青梅市行政改革推進委員

公募委員募集

行政改革や財政運営について、市民の皆さんの意見を反映させるため、行政改革推進委員会公募委員を募集します。

- ① 青梅市の区域内に住民登録している方
- ② 応募の時点において満20歳以上の方
- ③ 青梅市の行政改革に関心があり、委員会への出席が可能な方
- ④ 地方公務員法第16条各号に該当しない方
- ⑤ 青梅市の他の付属機関等の委員でない方
- ⑥ 青梅市職員でない方
- ⑦ 青梅市行政改革推進委員

改元に伴う会計年度の表示について

改元に伴い、平成31(2019)年4月1日(令和2(2020)年3月31日)の会計年度の表示を「令和元年度」とします。

話番号を記入し、作文「青梅市の今後の行政改革について」(300字以上400字以内)を添え、次のいずれかの方法で提出

市立美術館臨時休館

市立美術館は、館内くん蒸消毒作業、展示替え、定期清掃等のため、5月28日(火)～6月21日(金)を臨時休館とし、併設する喫茶室も休業します。

期間中の問い合わせは、6月3日～6日を除く、金曜日の午前8時30分～午後5時に受け付けます。

教科書展示会

文部科学省の検定を受けた複数の教科書を展示します。閲覧・意見はどなたでも可能です。

日時 5月31日(金)～7月3日(水) 午前9時～午後5時

市民提案協働事業報告会・公開プレゼンテーションを開催します

平成30年度に実施した市民提案協働事業報告会と令和元年度市民提案協働事業で書類審査を通過した事業の公開プレゼンテーションを実施します。



傍聴にお出かけください

	青梅市スポーツ振興審議会	青梅市住宅マスタープラン策定懇談会
日時	5月23日(木) 午後2時から	5月29日(水) 午前10時から
会場	市役所2階 201会議室	市役所2階 災害対策本部室
内容	青梅市スポーツ振興条例に基づく援助等について ほか	素案の検討について ほか
定員	先着8人	5人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時30分～2時に会場入り口で	当日の午前9時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	スポーツ推進課 スポーツ推進係	住宅課住宅政策係

光化学スモッグ注意報等の緊急時情報

日射が強く風のない日は光化学スモッグが発生しやすくなります。光化学スモッグが発生すると、目がチカチカする、のどが痛むなどの症状が出る場合があります。

ハチの駆除について

毎年ハチに関する相談が寄せられています。ハチは暑くなるにしたがい、活動が盛んになります。むやみにハチや巣に近づかなくては、攻撃してくることはあります。

表1 募集予定住宅

Table with 4 columns: 住宅 (Residence), 住所 (Address), タイプ (Type), 単身 (Single). Lists various apartment buildings like 大門第6, 河辺第1, etc.

市営住宅「あき室」への入居者募集は、現在入居が可能なあき室について、入居資格者を決定するものです。入居資格者と入居あき室の順位は、公開抽選を行い、資格審査のうえ決定します。

募集予定住宅 表1参照
住宅使用料(月額) 7千900円〜5万7千400円
※入居する住宅、世帯の所得により決定します。

市営住宅「あき室」入居者募集

表2 所得基準 ※家族全員の所得の合計金額

Table with 3 columns: 家族数 (Number of family members), 所得金額 (Income amount), 単身 (Single). Shows income limits for 1-5 family members.

事実が判明したときは一切の資格を無効とし、駐車場に空きがある場合は有料で利用可。住宅使用料のほか共益費の負担あり。
※詳細は申込みのしおりをご確認ください。
申込書・しおりの配布、申込受付期間 表3参照
申し込み 受付期間内に直接または郵送で〒198-8701 青梅市住宅課公営住宅係へ
問い合わせ 住宅課公営住宅係

表3 申込書・しおりの配布、申込受付期間

Table with 3 columns: 受付日程(6月) (Application schedule), 受付時間 (Application time), 受付場所 (Application location). Lists dates and times for application.

※申込書・しおりの配布のみで、受付は行いません。

2020年版 青梅市カレンダー広告募集
市では、「青梅の魅力が伝わる写真」、「青梅の新しい魅力を発見する写真」を公募し、2020年版のカレンダーを作製します。

募集掲載枠数 先着48枠 (4枠×12か月)
料金 1枠1万円
広告サイズ 縦2.5cm×横4.5cm
その他 掲載月の希望はできませんが、掲載位置は指定できません。同一広告主が複数月に掲載することはできませんが、同じ月に2枠以上申し込みすることはできません。



カレンダーの見本(レイアウトについては変更となることがあります)
市ホームページへの2次元コード

新生活を始めた若者へ

新生活を始めたばかりの若者からよく寄せられるのが、契約に関する知識不足につけ込まれて、断りづらい状況を作られてしまったという事例です。
高額な契約は契約内容を十分に確認し、周りの人に相談しましょう。
また、トラブルに巻き込まれたら一人で悩まず、すぐに消費者相談室へご相談ください。
5つのポイント
①契約するかどうかの判断は慎重に。迷ったら、断る勇気も大切です。
②ローン(借金)はよく考えて。借金をしても高額な契約を勧める悪質事業者もいます。
③インターネット通販は事業者・内容を事前にチェック。手軽で便利な反面、「商品が届かない」「定期購入になっていない」等のトラブルが多くあります。
④知らない人のSNS情報は確認をしっかりと「SNSで知り合った人」の情報や書き込みが被害のきっかけになることも。
⑤エステや美容医療を受ける時はよく考えて。説明を聞くだけのつもりでも、施術や治療を強く勧められる場合があります。
参考 消費者庁発表資料
消費者相談室 ☎22・6000 (相談専用)

住民基本台帳法に基づき平成30年度の住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します

住民基本台帳法により、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を定期的に公表することが義務付けられているため、平成30年度の閲覧状況を公表します。

Table with 6 columns: 閲覧日 (Access date), 申出者 (Applicant), 委託者 (Commissioner), 調査名 (Survey name), 閲覧対象 (Access target), 人数(件数) (Number of cases). Lists various survey activities and their results.

フードドライブにご協力を！

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、集められた食べ物をフードバンク等に寄付する活動です。

次の日程で実施しますので、ぜひお持ちください。

日時・会場
5月31日(金)、6月3日(月)〜6日(木) 午前8時30分〜午後5時・清掃リサイクル課(市役所5階)

対象食品
缶詰(肉、魚、野菜、果物など)、インスタント食品、レトルト食品、嗜好品(インスタントコーヒーなど)、乾物(乾麺、海藻など)、乳幼児食品、調味料、お菓子

※いずれも冷凍・冷蔵食品を除く
食品の条件
次のすべての条件を満たすもの
①未開封で包装や外装が破損していないもの



青梅商工会議所共催 合同企業説明会

青梅商工会議所と共催で令和2(2020)年3月卒業見込みの新卒の方を対象に青梅市、奥多摩町の企業20社が参加する合同企業説明会を開催します。

事業所から排出されるごみの取り扱い

事務所や店舗等の事業所から排出されるごみ(事業系ごみ)は、家庭系一般廃棄物指定収集袋では排出することができません。

◆事業系ごみの処理方法
燃やさないごみ・燃やさないごみ・容器包装プラスチックごみは、1回の搬出量が指定収集袋の大袋3袋以内(小袋は6袋以内)の事業所は、事業系一般廃棄物指定収集袋を用いて排出することができます。

※市では、事業所から排出された一般廃棄物収集運搬業者により西多摩衛生組合に持ち込まれる事業系ごみが、適正に分別されているかどうかの調査を実施しています。

▽粗大ごみおよび産業廃棄物は、市では収集できませんので、廃棄物処理業者に処理を依頼してください。

物や樹木の枝が道路にはみ出していませんか？

庭木などの枝葉が伸びて道路にはみ出すと、通行の妨げになるだけでなく、見通しが悪くなり、交通事故の原因となるおそれがあります。

また、道路上にブランターや車乗り入れのための段差ブロック等、物を置くことは禁止されています。

おつめものづくり等支援事業

市では、市内中小企業の方を支援する「おつめものづくり等支援事業」を実施します。

★審査会の開催
「新製品・新技術開発支援」に申請した事業者は、7月上旬開催予定の審査会で、事業内容のプレゼンテーションを行っています。

申請方法・問い合わせ
申請書に必要書類を添付し、直接商工観光課(市役所3階)へ

表1 中小企業の範囲

Table with 3 columns: 業種, 資本金・出資の総額, 常時使用する従業員数. Rows include 製造業その他, 卸売業, 小売業, サービス業, ゴム製品製造業, ソフトウェア業または情報処理サービス業, 旅館業.

表2 必要書類

Table with 3 columns: 必要書類, 法人, 個人事業主, 中小企業グループ. Rows include 申請書, 市税納税証明書, 事業者(中小企業)であることを証明するもの.

表3 おうめものづくり支援事業(同一事業区分での複数申請はできません)

Table with 5 columns: 事業区分, 事業メニュー, 具体的な内容, 助成内容, 対象. Rows include 新事業着手支援, 新製品・新技術開発支援, 産業財産・認証出願支援, 販売促進支援.

表4 おうめひとづくり支援事業

Table with 5 columns: 事業区分, 事業メニュー, 具体的な内容, 助成内容, 対象. Rows include 人材確保・育成支援, 企業間交流支援, 販売促進支援.

国民年金の加入手続き

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければならぬ制度です。

国民年金の被保険者

- ▽第1号被保険者：自営業、自由業、農林業等の方の配偶者、学生、フリーター、無職の方など
▽第2号被保険者：厚生年金に加入している会社員、公務員など
▽第3号被保険者：第2号被保険者に扶養されている配偶者

第1号被保険者の加入

- 第1号被保険者は、市役所で加入できます。
持ち物 印鑑、身分証明、年金手帳、年金機構等からの送付書類(お持ちの方)、その他の必要書類(下表参照)

Table with 2 columns: 必要なとき (When needed) and 必要書類 (Required documents). Rows include: 20歳になったとき, 会社等を退職したとき, 第3号被保険者で配偶者が会社等を退職したとき, 第3号被保険者で配偶者が扶養でなくなったとき, 海外から入国したとき.

- 任意加入被保険者 次の方は、申し出により加入できます。
▽海外に在住している日本人で20歳以上65歳未満の方
▽日本国内に住所がある60歳以上65歳未満で、厚生年金に加入していない方(基礎年金額を満額に近づけた方、受給資格期間が足りない方)

- 付加年金 第1号被保険者(任意加入被保険者を含む)は、申し出により、付加年金を納付できます。
付加年金保険料(400円)を納めると、将来受け取る老齢基礎年金額に加算(200円×付加年金の納付月数)されます。

「ねんきんネット」は、インターネットを通じて、ご自身の年金加入記録等をいつでも確認できるサービスです。
ねんきんネット できること
▽ご自身のこれまでの年金加入記録を確認できます。

課税・非課税証明書のコンビニ交付
平成31年度課税・非課税証明書のコンビニ交付は6月3日から開始
利用者用電子証明書(4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機を利用して課税・非課税証明書を取ることができます。

▽平成30年度課税・非課税証明書：5月31日の午後11時まで発行
▽平成31年度課税・非課税証明書：6月3日の午前6時30分から発行
※6月1日(土)、2日(日)は、いずれも発行不可
※市民税課(市役所1階) 問い合わせ 市民税課市民税係

▽ねんきん定期便」に関するお知らせ
「ねんきん定期便」が届いてから3か月間有効)を使って、簡単に利用登録ができます。
詳細・問い合わせ
▽日本年金機構ホームページ http://www.nenkin.go.jp/参照

▽ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570・058・555(050)で始まる電話からは ☎03・6700・1144
※月々金曜日の午前9時～午後7時、第2土曜日の午前9時～午後5時
※第2土曜日を除く土曜日、日曜日、祝休日、12月29日～1月3日を除く

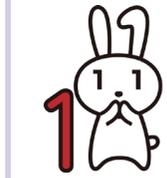
特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院、短期入所生活介護、短期入所療養介護(ショートステイ)の居住費、食費が過重な負担とならないように、世帯課税状況、年金収入、資産、配偶者所得等の状況に応じて申請により軽減される場合があります。
介護保険負担限度額認定
介護保険負担限度額認定書の交付を受けている方については、毎年、世帯課税状況等の見直しを行います。6月初旬に介護保険負担限度額認定申請書を送付しますので、6月28日までに更新申請を行ってください。申請書が届かない場合は、お問い合わせください。

対象者
①生活保護受給者
②すべての世帯員および同一世帯に属さない配偶者のいずれもが非課税かつ老齢福祉年金受給者
③すべての世帯員および同一世帯に属さない配偶者のいずれもが非課税かつ資産が一定額(単身で1千万円、夫婦で2千万円)以下の方
申請に必要なもの
▽介護保険負担限度額認定申請書
▽介護保険証
▽印鑑(朱肉を使うもの)
▽本人および配偶者の資産が確認できる書類等の写し
▽個人番号カードまたは個人番号通知カード
▽窓口に来る方の本人確認書類
対象となる資産・提出書類
▽預貯金(普通・定期)：本人および配偶者名義の預金通帳の表紙(ゆうちょ銀行の場合は表紙裏ページ)の写しおよび直近2か月の残高の写し(ネットバンクは口座残高ページの写し)、定期預金証書の写し
▽有価証券(株式・国債・地方債・社債等)：証券会社や銀行の直近2か月の口座残高(取引残高報告書等)の写し(※)
▽金・銀(積立購入を含む)など、購入先の口座残高によって時価評価額が容易に把握できる貴金属：購入先の銀行等の直近2か月の口座残高(取引残高報告書等)の写し(※)
▽投資信託：銀行、信託銀行、証券会社等の直近2か月の口座残高(取引残高報告書等)の写し(※)
※ウェブサイトの写しも可
申請・問い合わせ 介護保険課介護保険管理係(市役所1階)

1日当たりの段階別負担限度額(令和元年5月15日現在) ※()内はおおよそ1か月分の料金

Table with columns: 所得区分, 負担段階, 居住費 (ユニット型, 従来型個室, 相部屋(多床室)), 食費. Rows include: 世帯および配偶者課税者、または資産が基準額を超えた場合(基準費用額), 市民税(資産が基準額を超えない場合), 世帯員・配偶者非課税者, 老齢福祉年金受給者, 生活保護受給者等.

※軽減の対象となるのは、第1～3段階の方です。
※第4段階の料金は基準額です。施設によって料金が異なります。



健康診査、検診を実施します

6月1日から、次の健康診査、検診を実施します。
10月以降は、大変混み合いますので、早めに予約・受診してください。
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

実施期間 6月1日(土)～11月30日(土)
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、血色素量、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 市が発行する受診券(5月下旬に黄色の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。

大腸がん検診、肝炎ウイルス検診

大腸がん検診
実施期間 6月1日(土)～12月7日(土)
対象 令和2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。



肝炎ウイルス検診
実施期間 6月1日(土)～11月30日(土)
対象 令和2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。

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 6月1日(土)～11月30日(土)
対象 令和2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

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	馬場医院	78-7651	不要
	二俣尾診療所	78-8981	不要
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
	青梅順心眼科クリニック ※	31-4146	要
	桜井クリニック	22-3277	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。

食育一口メモ

5月17日は「高血圧の日」

高血圧と食塩摂取の関
係はよく知られており、
1日の食塩摂取目標量は
男性8g未満、女性7g
未満となっています。
5月17日の高血圧の日
は、西多摩地域で
は、男性の74%、女性の
69%、約7割の方が食塩
をとりすぎています。

を機に、減塩や禁煙など
生活習慣を見直し、6月
から始まる健康診査を受
けて健康管理に役立てま
しょう。
問い合わせ 健康セン
ター ☎ 23・2191

健診を受ける前に「健診活用講座」

日時 6月10日(月)
午後1時30分～3時10分
会場 健康センター
対象 40歳以上の青梅市
国民健康保険被保険
者、後期高齢者医療被
保険者
内容 健診を受ける前に
(食事、運動など)、実
習(市介護予防オリジ
ナル体操「梅っこ体
操」)
講師 管理栄養士、保健
師
定員 先着30人(予約制)

費用無料
服装・持ち物 動きやす
い服装、過去の健診
結果票(お持ちの方、
甘くない飲み物
申し込み 電話 ☎ 23・
2191で健康セン
ターへ

90分の運動教室 美姿勢ウォーキング

日時 6月12日(水)
午前9時40分～11時40分
会場 住友金属鉱山ア
リーナ青梅(総合体育
館)
対象 6月12日現在64歳
以下の市民
※高血圧症、心臓病、骨
関節疾患(腰痛、膝痛
を含む)の方は、必ず
医師の許可を受けて
ください。
講師 健康運動指導士
田中一葉氏 ほか
定員 先着40人(予約制)

費用無料
服装・持ち物 運動ので
きる服、室内用運動
靴、エアロマットまた
はバスタオル、甘くな
い飲み物
申し込み 電話 ☎ 23・
2191で健康セン
ターへ

市立総合病院おうめ健康塾 「認知症かもしれないと思ったら」 —ご自身、ご家族のサポート体制の豆知識—

2025年には人口の
30%が65歳以上になり、
それに伴い認知症100万人
時代がくると言われてい
ます。認知症は、忘れっ
ぼくなるだけの病気では
なく、認知機能の低下が
生活全般に影響を及ぼし
ます。「おかしいな」「認
知症かな」など、ご自身
やご家族が不安になった
とき、どこに相談するか
などの備えについてお話
します。

日時 6月26日(水)
午後2時～3時
会場 総合病院講堂(南
棟3階)
講師 リエゾン精神看護
専門看護師 野村智美
入場無料 直接会場へ
問い合わせ 総合病院
管理課庶務係 ☎ 22・
3191

親子農業体験会 〜田植えと稲刈りを体験しよう〜



日程・内容 ①6月15日 時間 午前9時〜正午
(土)・田植え②10月12日 会場 藤橋2丁目の水田
(土)・稲刈り(2回) 対象 市内在住の小学生以上
上の親子
※小雨決行、天候等の都合により中止の場合あり

費用 無料
定員 50人25組程度(抽選)
費用 西東京農業協同組合
その他 詳細は抽選結果とともに通知▽「西東京農業協同組合」の食農教育「応援事業」の一環として開催します▽お子さんには西東京農業協同組

合から田植え用の足袋を配付します。足袋のサイズ(大:25〜25.5cm、中:23.5〜24.5cm、小:21.5cm〜23cm)を記入してください。

申し込み 5月31日(必着)までに、ハガキに住所、親子の氏名、年齢、お子さんの足袋のサイズ、電話番号を記入し、〒198-8701青梅市農業委員会事務局「親子農業体験会」へ
問い合わせ 農業委員会事務局

子育てひろば・ママの ゆうきづけ講座(アドラー心理学)

日時 5月30日(木) 午前11時15分〜11時45分
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 就学前の親子、妊娠中の方、祖父母
費用 無料 直接会場へ
問い合わせ 長瀬保育園 富樫☎23・8102、市子ども家庭支援課支援係

ママパラダイスin青梅 子育てママさん集まれ!キラキラママを応援!

日時 6月2日(日) 午前10時〜午後4時
会場 ネットたまごセンター(文化交流センター)

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 6月7日(金) 午前10時〜11時30分
会場 健康センター2階
対象 4〜5か月児と保護者
内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の必要なもの

親子クッキング(親子食育講座)

日時 6月15日(土) 午前10時〜午後2時
会場 河辺市民センター
対象 年長児〜小学生と保護者
内容 講義「塩っていいの?悪いの?」、調理実習(米飯、魚のピカタ、スープ、ピリピリ)

食育教室・講座の参加者募集

キッズクラス(幼児食教室)

日時 5月29日(水) 午前10時〜正午
会場 河辺市民センター
料理教室 対象 2〜5歳児の保護者
※親子での参加を希望する方は、申し込み時にお伝えください。
内容 調理実習(鶏肉のトマトチーズ焼き、かぼちゃのコーンスープ)
費用 1人400円
持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭き、布巾、ウエストポーチ等、甘くない飲み物
※各自ご用意ください。その他 託児あり

プレママクッキング(妊婦食教室)

日時 6月5日(水) 午前10時〜正午
会場 東青梅市民センター
料理教室 対象 安定期の妊婦
内容 調理実習(魚のミルクみそ煮、けんちん汁、磯辺あえ ほか)

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。安心して出産できるように、制度を利用して、定期的に妊婦健診を受けましょう。

妊婦が確認されたら妊婦届(健康センターで配布)を提出してください。母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診受診票(14回分)、超音波検査票、子宮頸がん検診受診票、新生児聴覚検査受診票(各1回分)をお渡しします。

また、その際に保健師や助産師などの専門の母子保健コーディネーターが体調や心配事などをお聞きし、妊婦一人ひとりに合わせた情報提供やアドバイスを行っています。

助成対象 未使用の妊婦健診受診票について14回(助産所で受診し

た場合は、第1回目を除く13回)が対象です。超音波検査、子宮頸がん検診、新生児聴覚検査(平成31年4月1日以降に出生した新生児に実施したものに限り)、受診票があれば、各1回分が助成の対象になります。

助産所や都外の医療機関での妊婦健診では、妊婦健診受診票を利用できませんが、受診後に手続きすることで受診費用の一部が助成されます。

助成金額 次の金額を上限とする受診・検査の実費
▽妊婦健診:1回目:1万850円、2〜14回目:各回5千700円
▽超音波検査:5千300円
▽子宮頸がん検診:3千400円
▽新生児聴覚検査:3千円

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診等が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診・新生児聴覚検査受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使うもの)をお持ちのうえ、健康センターへ

申請期限 出産日(流産・死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年以内
問い合わせ 健康センター☎23・2191
▽出産子育てに関する相談:子育て世代包括支援センター☎21・0770

プレママ3日間コース、プレママ体験コース

プレママ3日間コース
日程・時間等 表1参照 **会場** 健康センター ほか
対象・定員 出産予定日が8月上旬〜11月上旬の妊婦で、全日程参加できる方・先着16人(予約制)

プレママ体験コース
日程・時間等 表2参照 **会場** 健康センター
対象・定員 出産予定日が7月上旬〜10月末の妊婦・先着15人(予約制)

いずれも **申し込み** 電話☎23-2191で健康センターへ
※遅刻・欠席の場合は、前日まで(当日は午前10時まで)に必ずご連絡ください。

表1 プレママ3日間コース

日程	時間(午後)	内容	服装・持ち物
6月24日(月)	1時15分〜2時15分	オリエンテーション、自己紹介	ストレッチができる服装、「はじめまして赤ちゃん」
	2時25分〜3時20分	妊娠・出産・産後、おっぱいのケア等についてのお話	
	3時30分〜3時50分	予防接種について	
7月1日(月)	1時15分〜2時20分	母と子のデンタルヘルス	「はじめまして赤ちゃん」
	2時30分〜3時30分	妊娠中と産後の健康管理等	
	3時30分〜3時50分	災害対策について	
7月8日(月)	1時15分〜1時45分	妊娠中と産後のヘルシーメニュー	「はじめまして赤ちゃん」
	1時55分〜3時10分	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう	
	3時20分〜3時50分	先輩ママとの交流	

※零時50分受付開始
※3日目に参加する場合は1日目の参加が必須
※コースを超えての受講不可

表2 プレママ体験コース

日程	時間(午後)	内容	服装・持ち物
6月12日(水)	1時15分〜3時50分	抱っこ、オムツ交換、赤ちゃんの入浴	ひじが出来る服装(ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます)、「はじめまして赤ちゃん」

※零時50分受付開始

入場無料 直接会場へ
問い合わせ 市子ども家庭支援課支援係
主催 ママパラダイス実行委員会
会場 ネットたまごセンター(文化交流センター)



「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、6/15号...5月20日(月)、7/1号...6月5日(水)です。

なんでも情報局 アンテナ

★催し

●JRP青梅支部写真展

「源流展」5月21日(火) 26日(日) 午前9時〜午後5時

●ありがと〜5周年記念

Enjoyもえぎ 5月22日(水) 午前10時〜11時

●うたごえ喫茶「ねがい」

5月26日(日) 午後1時〜4時

●初心者向け社交ダンス

第1・2・4月曜日 午前9時〜午後1時

●閉幕 木曜日

5時〜今井市民センター

●クラシックギター

日(月3回) 午後1時〜5時

●太極拳の集い

5月26日(日) 午前10時〜正午

●青梅商工会議所から

簿記検定試験(1〜3級)

6月9日(日) ヴィンターネット受付は5月17日

音楽を愛する9条の会 たいら 090-1123-1934

●講演会「より良い教科書

を子どもたちに」6月3日(月) 午後7時〜9時

●アルゼンチンタンゴ

第1・2月曜日 午後7時45分〜9時15分

●閉幕 火曜日

午後1時〜5時

●閉幕 木曜日

5時〜今井市民センター

●クラシックギター

日(月3回) 午後1時〜5時

●太極拳の集い

5月26日(日) 午前10時〜正午

●青梅商工会議所から

簿記検定試験(1〜3級)

6月9日(日) ヴィンターネット受付は5月17日

まで、窓口受付は5月18日

まで、窓口受付は5月18日

市民センター▽大竹良子氏

▽30人▽6月11日、18日に

無料体験あり▽楊名時太極拳

青白鶴の会和教室 酒井 31-4535

●パドミントン

午前9時〜正午、金曜日 午後1時〜5時

●青峰学園ボランティア

養成講座 6月22日(土)、7月6日(土)

●和太鼓

水曜日 午後7時30分〜10時

●閉幕 木曜日

午後1時〜5時

●クラシックギター

日(月3回) 午後1時〜5時

●太極拳の集い

5月26日(日) 午前10時〜正午

●青梅商工会議所から

簿記検定試験(1〜3級)

6月9日(日) ヴィンターネット受付は5月17日

まで☆リテールマーケット

ング(販売)試験(2・3級)

窓口受付は6月10日〜21日

☆いずれも：同会議所

域振興課

https://www.omecity.jp/exam/index.html

●八王子都税事務所から

☆5月は自動車税の納期

自動車税は毎年4月1日現在

在、自動車検査証(車検証)

に記載の所有者(割賦販売

は使用者)へ課税します。

平成31年度の自動車税納税

通知書は5月7日に発送し

ましたので5月31日までに

納付してください▽自動

車税コールセンター ☎03-

3525-4066 ☆都税

の証明書等の郵送請求は都

税証明郵便センターへ

：都では郵送による都税の

証明書等の発行を都税証明

郵便受付センター ☎112-

8787 文京区春日1-16

21で行います。詳細は

青梅市観光協会

https://www.omekanko.gr.jp/

●青梅市納涼大会実行委員

募集 花火大会の寄付金集

めや当日のお手伝いをして

くれる方を募集▽詳細は

青梅市観光協会

https://www.omekanko.gr.jp/

●青梅市納涼大会実行委員

募集 花火大会の寄付金集

めや当日のお手伝いをして

▽体協事務局へ申し込み

〇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)

☆いずれも：同会議所

域振興課

https://www.omecity.jp/exam/index.html

●八王子都税事務所から

☆5月は自動車税の納期

自動車税は毎年4月1日現在

在、自動車検査証(車検証)

に記載の所有者(割賦販売

は使用者)へ課税します。

平成31年度の自動車税納税

通知書は5月7日に発送し

ましたので5月31日までに

納付してください▽自動

車税コールセンター ☎03-

3525-4066 ☆都税

の証明書等の郵送請求は都

税証明郵便センターへ

：都では郵送による都税の

証明書等の発行を都税証明

郵便受付センター ☎112-

8787 文京区春日1-16

21で行います。詳細は

青梅市観光協会

https://www.omekanko.gr.jp/

多摩パブリック法律事務所無料法律相談会

「市民の法的かけ込み寺」

日時 6月22日(土) 午

前10時〜午後4時

※1枠30分

会場 多摩パブリック法律

事務所(立川市曙町2-

9-1 菊屋ビル8階)

※土・日曜日を除く午前9

時30分〜午後7時

問い合わせ 市民安全課

市民相談係

申し込み 6月3日から

電話で多摩パブリック

法律事務所 ☎042-548-

2450へ

6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員法が昭和

26年6月1日に施行され

たことを記念して、毎年

6月1日を「人権擁護委

員の日」と定め、全国で

さまざまな活動を行う日

として定めています。

人権擁護委員は、人権

相談を受けたり、人権尊

重の考えを広める活動を

行い、地域社会で人権擁

護の活動を行っています。

市では、人権擁護委員

の日になんて、特設人

権身の上相談を開催し、

人権擁護委員が皆様の相

談にお答えします。また、

毎月定例の人権身の上相

談も行っていますので、

気軽にご相談ください。

特設人権身の上相談

日程 6月4日(火)

申請 6月3日から

電話で多摩パブリック

法律事務所 ☎042-548-

2450へ

※土・日曜日を除く午前9

時30分〜午後7時

問い合わせ 市民安全課

市民相談係

定例人権身の上相談

日程 毎月第3火曜日

※6月の定例相談日は18

日

☆いずれも

時間 午後1時30分〜4

時

会場 市役所3階相談室

費用無料

直接会場へ

問い合わせ 市民安全課

市民相談係

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

☎23-7166

☎23-7167

☎23-7168

☎23-7169

☎23-7170

☎23-7171

☎23-7172

☎23-7173

センター▽障害のある方、高

齢者▽カウンセラー 白井利

明氏 大澤洋子氏▽先着3人

▽費用無料▽ボランティア

市民活動センターへ申し込み

なくても便利にスマートフォン

に合せて開催も可▽パソコ

ンボランティア青梅▽先着

5人▽費用無料▽パソコンポ

ラントニア青梅 古矢 ☎090-

1552-7050へ申し込み

●ラベンダーのポプリテラ

ピー講座 6月15日(土)

午後1時30分〜3時30分

▽生きがい支援(木で作る

ブローチや壁掛け・折り紙

等の制作) ☆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(年会費

1千円、家族会員制あり※

材料別途)▽直接会場へ

だのケア・せせらぎ 横内

☎080-5055-9620

へ申し込み

へ申し込み

へ申し込み

へ申し込み

へ申し込み

市民センター▽大竹良子氏

▽30人▽6月11日、18日に

無料体験あり▽楊名時太極

拳青白鶴の会和教室 酒

井 ☎31-4535

●パドミントン

水曜日

午前9時〜正午、金曜日

午後1時〜5時▽新都市

民センター▽女性▽月額

2千円▽初心者歓迎▽新

町フレンドズ 大橋 ☎080-

6731-3025

●和太鼓

水曜日 午後7

時30分〜10時▽ネットた

まごセンター ほか▽7歳

〜50歳くらい▽10人▽高

校 ほか▽講義、実技、実

践▽先着20人▽費用無料▽

同校ホームページからダウ

ンロードした申込用紙を

ファックス ☎32-3841

で同校へ▽同校 小平 ☎

32-3811

●青梅市納涼大会実行委員

募集 花火大会の寄付金集

めや当日のお手伝いをして

くれる方を募集▽詳細は

青梅市観光協会

https://www.omekanko.gr.jp/

●青梅市納涼大会実行委員

募集 花火大会の寄付金集

めや当日のお手伝いをして

くれる方を募集▽詳細は

青梅市観光協会

https://www.omekanko.gr.jp/

●青梅市納涼大会実行委員

募集 花火大会の寄付金集

めや当日のお手伝いをして

くれる方を募集▽詳細は

青梅市観光協会

https://www.omekanko.gr.jp/

●青梅市納涼大会実行委員

募集 花火大会の寄付金集

めや当日のお手伝いをして

吹上花しょうぶまつりイベント情報

ガイドボランティアがご案内します!

まつり開催期間中にはガイドボランティアが園内を案内しますので、気軽にお声かけください。
※都合によりガイド不在の場合あり



花しょうぶまつりフォトコンテスト2019

入賞数 優秀賞2点、佳作3点程度
※優秀賞には副賞として青梅市特産品贈呈
応募方法 7月1日までに応募専用フォームから写真のデジタルデータ(JPEG形式、1MB以上10MB以内)を送信してください。
※郵送、直接持参不可
結果発表 10月下旬ごろにコンテストホームページに掲載
※入賞者には通知を送付

その他
▷応募作品は、カラー、モノクロを問いませんが、組み写真、修整、加工した写真は不可。
▷優秀賞は、吹上花しょうぶまつりで配布する入園券の写真として採用します。応募作品はJR各駅等に掲載する観光誘致ポスター等の写真に採用する場合があります。
▷応募作品の著作権は撮影者に、使用权は主催者に帰属し、入賞作品に



限らず、著作者に許可を得ずに主催者が関わる取り組みに無償で使用できるものとします。
▷被写体の肖像権侵害のトラブルに対し、市は一切の責任を負いません。



応募専用フォーム

問い合わせ 商工観光課観光係

二胡演奏

日時 6月8日(土) 午後1時から
出演 アンサンブル二胡里
費用無料(入園料別途) **直接会場へ**

早朝開園

通常よりも2時間早く開園します。早朝の日差しの中で花しょうぶが撮影できます!

日時 6月9日(日) 午前7時開園

湯河原町マスコットキャラクターがやってきました

日程 6月16日(日)

※雨天中止



※青梅市と神奈川県湯河原町は、「全国梅サミット」の加盟市町として交流があります。



俳句コンテスト

まつり開催期間中、俳句を募集します。園内に備え付けの投句用紙に俳句・氏名等を記入のうえ、投句箱に入れてください。なお、投句された俳句は返却しません。優秀作品(2点)には景品を贈呈します。

また、昨年度の作品を園内に展示しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

花しょうぶまつりクイズラリー

花しょうぶ等に関するクイズラリーを開催します。全問正解者にはプレゼントがあります。(数量限定)

日時 6月2日(日) 午前10時~午後3時

費用無料(入園料別途) **直接会場へ**

ポット苗・切り花の販売

日時 6月1日~16日の土・日曜日 午前9時~午後4時
※苗の状況や開花状況による変更あり



地元産野菜等の販売

日時 6月8日(土)、9日(日) 午前9時~正午
※無くなりしだい終了

花から摘み体験

咲き終わった花しょうぶの花から摘み体験を実施します。

日時 6月15日(土)、16日(日)

①午前9時30分から②11時から

※雨天中止

定員 各回先着10人(予約制)

費用無料(入園料別途)

申し込み 6月7日までに電話、ファックス

☎21-0542、電子メール ☐div2050@city.ome.tokyo.jp で商工観光課へ



共催 青梅国際友好協会
費用 500円(材料代)
持ち物 エプロン、布巾、持ち帰り用の容器、筆記用具

対象 市内在住・在勤者
講師 ゴーシヤ・スノウ氏
会場 河辺市民センター
日時 6月9日(日) 午前10時~午後1時
体験してみませんか?
異国の料理に挑戦してみたい方、外国に興味がある方など一緒に異文化体験してみませんか?
※メールで申し込みの場合、2~3開庁日以内に確認のメールを送付します。メールが届かない場合は、必ず電話でお問い合わせください。

お問い合わせ 社会教育課
申し込み 住所、氏名、電話番号を電子メール ☐div2050@city.ome.tokyo.jp または電話で社会教育課へ



▷ピエロギ

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座 英語で楽しむポーランド料理教室 〜料理で異文化を楽しもう〜

日時 6月18日(火)、20日(木)、25日(火)、27日(木) 午前9時30分~11時30分
会場 市役所2階会議室
対象 ハローワーク青梅に求職登録している、市内在住でパソコン操作のできる女性
内容 ビジネスシーンで活用できるパソコンスキル(エクセル等の基本操作、メール、検索機能等)▽仕事の探し方等就職をするための
講師 ミコバソコンス
費用 540円(テキスト代)
その他 託児あり(1歳未満学児・予約制)
申し込み 直接ハローワーク青梅職業相談コーナーへ
お問い合わせ 市民活動推進課

男女平等参画啓発講座 女性の再就職支援パソコン講座

中央図書館 ☎ 22 - 6543 から

●中央図書館3階展示 楽しむ山~御岳山からチョモランマまで~

流行の山ガールから本格的な登山まで、幅広い分野の資料を展示します。
期間=5月22日(水)~7月15日(祝) ※6月17日(月)、18日(火)は休館▷会場=3階特設展示コーナー※期間中は展示資料の閲覧・貸し出しができません。

●絵本のべんきょう会

テーマは絵本の読み聞かせの基本です。読みたい本がある方はお持ちください。
日時=5月24日(金) 午前10時~正午▷**会場**=おはなしの部屋▷**対象**=子どもたちの前で読み聞かせ等の活動をしている方、する予定がある方▷**定員**=先着30人▷**費用無料**▷**直接会場へ**



●この指とまれ朗読会

市民参加型朗読会を開催します。
日時=5月25日(土) 午後1時~3時30分▷**会場**=多目的室▷**対象**=先着60人▷**費用無料**▷**共催**=リーダーズあおうめ▷**直接会場へ**

●おはなしの世界を楽しむ ~池添トモ子さんと青梅おはなしの会~

大人向けのおはなし会で昔話に耳をかたむけてみませんか。
日時=6月1日(土) 午前10時30分~正午※10時15分開場▷**会場**=多目的室▷**対象**=小学生以上▷**定員**=先着50人▷**費用無料**▷**共催**=青梅おはなしの会▷**直接会場へ**

図書館おはなし会(費用無料・直接会場へ) お問い合わせ 中央図書館 ☎ 22 - 6543

イベント名	日時	対象	定員(先着)	協力団体
青梅図書館おはなし会	5月19日(日) 午前11時~11時40分	4歳児以上	30人	青梅おはなしの会
中央図書館おはなし会	5月25日(土) 午前11時~11時40分	4歳児以上		おはなしボランティア
中央図書館 ちっちゃいこのおはなし会	5月26日(日) 午前11時~11時40分	3か月(首がすわってから)~4歳児と保護者	20組	-
中央図書館 おはなし会「絵本の森」	6月7日(金) 午前10時30分~11時10分	2~4歳児と保護者	15組	おはなしボランティア「おはなしの会ころりん」

次号の発行は6月1日です

5月の日曜納付窓口
日時 26日(日) 午前9時~午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係
5月の納期限
▷固定資産税・都市計画税…1期
▷軽自動車税

