

# 広報 おうめ



## 青梅市の人口

7月1日現在（前月との比較）

世帯数	63,334世帯	(27世帯減)
人口	133,412人	(101人減)
(男)	67,018人	(48人減)
(女)	66,394人	(53人減)



## 第54回青梅マラソン大会参加者募集 ～青梅市民優先枠による申し込み受付～



インターネットによる申し込みと郵便振替による申し込みの受付に先行し、青梅市民を対象とする青梅市民優先枠による申し込みの受付を行います。

問い合わせ 青梅マラソン大会事務局 ☎ 24-6311

### 青梅市民優先枠

対象 令和元年8月15日の時点で、青梅市に在住の方

定員 10キロの部…600人（抽選）、30キロの部…800人（抽選）

申し込み

▷8月8日～15日に青梅マラソン大会ホームページ <https://www.ohme-marathon.jp> から青梅市民優先枠申し込みページにアクセスして申し込み

▷抽選結果は、8月23日に、申し込み時に登録したメールアドレスへ通知します。

▷当選した方は、当選通知受け取り後、1週間以内に入金してください。

※クレジット決済の場合は、当選確定後に即時決済となります。

注意事項

▷インターネットからの申し込みのみとし、郵便振替による申し込みは行いません。

▷参加種目は1人1種目のみとし、重複してエントリーすることはできません。また、エントリー後の種目の変更、キャンセルはできません。

▷落選した方は、インターネットによる申し込み等を利用できます。

### 大会概要

開催日時 令和2年2月16日（日）

★10キロの部 午前9時30分スタート

★30キロの部 午前11時30分スタート

参加資格

▷国内・外国招待選手

▷陸連登録競技者、陸連未登録競技者

▷制限時間内に走れる走力のある方

▷健康であり、本大会要項を遵守できる方

▷30キロの部は、大会当日に満18歳以上の方

種目

★10キロの部

▷男子…高校生、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上

▷女子…高校生、40歳未満、40歳代、50歳代、60歳以上

★30キロの部

▷男子…40歳未満（18歳以上）、40歳代、50歳代、60歳以上

▷女子…40歳未満（18歳以上）、40歳代、50歳代、60歳以上

制限時間

★10キロの部 1時間20分

★30キロの部 4時間

参加費

★10キロの部 5,000円（高校生3,000円）

★30キロの部 8,000円

その他 インターネットによる申し込みと郵便振替による申し込み（大会当日に64歳以上の方と高校生限定）の詳細については、広報おうめ8月15日号または青梅マラソン大会ホームページをご覧ください。

### 第54回青梅マラソン大会に 高橋尚子さんがやって来ます！

第54回青梅マラソン大会のスペシャルゲストとして、2000年シドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんがやって来ます。





### ポッパルト市青少年友好親善使節団 受け入れ民泊家庭募集

青梅市とドイツ・ポッパルト市は、昭和40年に姉妹都市提携をして以来、さまざまな形で交流を深め、友情と信頼を育んできました。

今年度は、ポッパルト市から青少年友好親善使節団を迎えます。この滞在期間中、使節団員の宿泊を引き受け、日常生活を通じて交流を図っていただける市民の家庭を募集します。

受け入れ期間 10月1日(火)～10日(木)〈予定〉  
受け入れ人数 11人(団長1人含む)  
※団員はおおむね14歳～20歳の青少年です。  
※原則として、一家庭当たり1人の受け入れをお願いします。

民泊家庭条件  
①家族が複数人いる方  
②使節団員の朝夕の送迎が可能な方(応相談)  
③使節団員を家族の一員として必要な日常の生活費を負担できる方  
④自己所有の携帯電話を緊急時等の連絡先にできる方  
※使節団員の部屋は個室でも、家族と同室でも可  
申し込み 8月15日までに電話または直接秘書広報課交流担当(市役所4階)へ  
※結果は後日連絡しますが、ご要望に添えない場合もあります。  
※すでに姉妹都市交流等民泊ボランティアに登録している方は申し込み不要です。



### 姉妹都市友好のシンボル 「ポッパルトの雫」赤ワイン発売

姉妹都市ドイツ・ポッパルト市から友好の証として贈られた「Romeo(ロメオ)」という品種のぶどうの木から、今年も赤ワインを醸造しました。

このワインは、青梅市自立センターと成木農業者振興会の皆さんが、成木地区の福祉農園で大切に育てた青梅産「ロメオ」を100%使用しています。



△昨年のボトルデザイン

「ロメオ」を使用した赤ワインは国内ではほとんど流通していません。

青梅の自然のように爽やかでスッキリとした味わいをぜひお楽しみください。

商品名 ポッパルトの雫  
容量 720ml  
販売開始日 8月8日  
販売場所 JA西東京(かすみ直売センター、グリーンセンター、小曾木経済店舗)、宏川屋酒店  
販売価格 1,600円(税込み)  
販売本数 約400本  
※売り切れしだい終了  
問い合わせ 秘書広報課交流担当

### 地籍調査にご協力を

地籍調査は、国土調査法に基づき、一筆ごとの土地(登記地番ごとの土地)について、所有者、地番、地目を調べ、境界の位置と面積を測量する調査です。今年度は、次の地区で街区調査(道路等と民有地の境界の確認)と一筆地調査を実施します。土地所有者

には、立ち会いの日程等を通知しますので、ご協力を願います。  
街区調査実施地区 千ヶ瀬町3・4丁目の各一部  
一筆地調査実施地区 吹上、大門1丁目および御岳山の各一部  
問い合わせ 都市整備部管理課地籍調査係

### 忠霊塔を公開します

先の大戦の終戦から74年目を迎えるにあたり、永山公園内にある忠霊塔を一般公開します。  
忠霊塔内の銘板には、青梅出身の戦没者1千309柱の氏名が刻まれています。  
なお、駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。  
公開日時 8月15日(木) 午前10時～午後4時  
問い合わせ 福祉総務課庶務係

### 原爆死没者・戦没者に1分間の黙とうを

原爆死没者の霊を慰め、同時に世界恒久平和の実現を祈念し、広島市で8月6日、長崎市で8月9日に式典が行われ、広島市では原爆が投下された午前8時15分に、長崎市では午前11時2分、平和の鐘を合図に1分間の黙とうをささげます。  
また、8月15日には政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で行われます。

### 8月1日から梅郷などの一部で公共下水道が使えます

下水道が供用(使用)開始になると、くみ取り式トイレの水洗化ができ、台所や浴室などの排水も下水道へ流すことができます。8月1日から、次の地区の一部で下水道が使えるようになります。梅郷1・3丁目、柚木町1・3丁目、二俣尾2丁目、富岡

### みどりのカーテンコンテストに参加しませんか

募集期間 8月30日(金)まで  
対象 今年の夏、市内でみどりのカーテンを設置する個人または団体

部門  
▽個人部門(住宅)  
▽団体部門(事業所、小・中学校、幼稚園保育園、施設等)  
条件 育成植物はつる性の一年草、設置幅が1.8m以上であること  
応募方法 市役所1階総合案内、各市民センター、中央図書館で配布する応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、みどりのカーテンの設置状況が分かる写真を添付のうえ、次のいずれかの方法で環境政策課(市役所5階)へ  
▽郵送:〒198-8701 青梅市環境政策課  
▽直接:環境政策課  
▽電子メール: div131@city.ome.tokyo.jp  
※メールは容量を5MB未満にし、タイトルを「みどりのカーテンコンテスト」としてください。  
応募上の注意  
写真は正面全景を含め上限3枚まで▽裏面に応募者氏名を記入▽人物を写さないこと▽応募書類は返却しません



▷昨年度団体部門最優秀賞作品(今井小)

### 火葬場の定期修繕に伴う使用制限

火葬場の定期修繕に伴い、一部火葬炉が使用できなくなるため、使用受付を一部の時間帯に制限します。  
使用制限期間 8月12日(振休)～18日(日)  
使用可能時間 午前9時～午後2時、午後2時～2時30分、午後2時30分～午後9時  
ご理解とご協力をお願いします。  
問い合わせ 市民斎場 ☎22・5200

### 傍聴にお出かけください

	青梅市安全・安心まちづくり推進協議会	青梅市子ども・子育て会議	青梅市交通安全対策審議会	青梅市情報公開・個人情報保護運営審議会	青梅市男女平等推進計画懇談会
日時	8月16日(金) 午後2時から	8月19日(月) 午後2時から	8月22日(木) 午後2時から	8月23日(金) 午後1時30分から	8月26日(月) 午後2時から
会場	市役所2階 202会議室	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 教育委員会会議室	市役所議会議棟3階 第3委員会室	市役所2階 202会議室
内容	青梅市内の犯罪発生状況等について	青梅市子ども・子育て支援事業計画策定にかかる検討 ほか	秋の交通安全運動実施要領(案)等について	保有個人情報を取り扱う事務についての報告等	平成30年度実施事業の進捗よく報告 ほか
定員	先着5人	10人(抽選)	先着5人	5人(抽選)	6人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で ※託児希望者は5日までに電話で子育て推進課へ	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午後1時00分～15分に会場入り口で	当日の午後1時40分～55分に会場入り口で
問い合わせ	市民安全課市民安全係	子育て推進課 子育て推進係	市民安全課市民安全係	文書法制課 情報公開文書係	市民活動推進課 市民活動推進係

# ウメ輪紋ウイルス緊急防除にご協力を 感染状況調査を実施します

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3回目の感染状況調査を実施します。

**日程** 8月20日(火)～9月11日(水)  
※調査の状況により期間を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(サクランボ)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がないか確認します。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が増加することで、感染リスクが高まるおそれがあります。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について～

強化対策地区外の調査は、7月上旬～10月上旬に黄色の腕章をつけた植物防疫官と都職員または都から委託を受けた業者が実施しています。

**問い合わせ** 梅の里再生担当

**●農業体験農園**  
農家の作付け計画および直接指導のもと、利用者が栽培・管理・収穫までの農業全般を体験する農園です。

**●農家開設型市民農園**  
農家みずから開設する農園を区切った貸し農園で、1区画当たりの面積が大きい農園(100㎡程度)です。区画貸し農園のため、利用者に対する技術指導等はありませぬ。

**開設の主な要件**  
●農業体験農園  
▽市街化区域内で生産緑地地区の指定を受けている

**●農家開設型市民農園**  
市では、「本格的な農業体験をしたい」、「もっと広い場所で耕作したい」という市民要望と、遊休農地の解消、優良農地の保全等の観点から、従来の市民農園とは異なる種類の農園の開設を進めています。

**農園の種類**  
●農業体験農園  
●農家開設型市民農園

**農地での、面積が500㎡以上**  
▽3年以上体験農園として利用できること

**●農家開設型市民農園**  
▽市街化調整区域内の農地で、面積が500㎡以上

**▽5年以上農家開設型市民農園として利用できること**

**開設時の補助** 農園を開設する農家に対し、開設時の施設整備費(農園看板、農業用倉庫、簡易トイレ等の施設等整備)として、50万円を上限に補助を行います。

**※開設時限定の助成です。その他** 農家と利用者が相対で契約を結ぶため、固定資産税等の減免はありません。

**※各種農園の管理運営は、各農家でやっていただきます。**

**問い合わせ** 農林水産課 政係

**●農家開設型市民農園**  
市では、「本格的な農業体験をしたい」、「もっと広い場所で耕作したい」という市民要望と、遊休農地の解消、優良農地の保全等の観点から、従来の市民農園とは異なる種類の農園の開設を進めています。

**農園の種類**  
●農業体験農園  
●農家開設型市民農園

**農地での、面積が500㎡以上**  
▽3年以上体験農園として利用できること

**●農家開設型市民農園**  
▽市街化調整区域内の農地で、面積が500㎡以上

**▽5年以上農家開設型市民農園として利用できること**

**開設時の補助** 農園を開設する農家に対し、開設時の施設整備費(農園看板、農業用倉庫、簡易トイレ等の施設等整備)として、50万円を上限に補助を行います。

**※開設時限定の助成です。その他** 農家と利用者が相対で契約を結ぶため、固定資産税等の減免はありません。

**※各種農園の管理運営は、各農家でやっていただきます。**

**問い合わせ** 農林水産課 政係

**●農家開設型市民農園**  
市では、「本格的な農業体験をしたい」、「もっと広い場所で耕作したい」という市民要望と、遊休農地の解消、優良農地の保全等の観点から、従来の市民農園とは異なる種類の農園の開設を進めています。

**農園の種類**  
●農業体験農園  
●農家開設型市民農園

**農地での、面積が500㎡以上**  
▽3年以上体験農園として利用できること

**●農家開設型市民農園**  
▽市街化調整区域内の農地で、面積が500㎡以上

**▽5年以上農家開設型市民農園として利用できること**

**開設時の補助** 農園を開設する農家に対し、開設時の施設整備費(農園看板、農業用倉庫、簡易トイレ等の施設等整備)として、50万円を上限に補助を行います。

**※開設時限定の助成です。その他** 農家と利用者が相対で契約を結ぶため、固定資産税等の減免はありません。

**※各種農園の管理運営は、各農家でやっていただきます。**

**問い合わせ** 農林水産課 政係

**●農家開設型市民農園**  
市では、「本格的な農業体験をしたい」、「もっと広い場所で耕作したい」という市民要望と、遊休農地の解消、優良農地の保全等の観点から、従来の市民農園とは異なる種類の農園の開設を進めています。

**農園の種類**  
●農業体験農園  
●農家開設型市民農園

**農地での、面積が500㎡以上**  
▽3年以上体験農園として利用できること

**●農家開設型市民農園**  
▽市街化調整区域内の農地で、面積が500㎡以上

**▽5年以上農家開設型市民農園として利用できること**

**開設時の補助** 農園を開設する農家に対し、開設時の施設整備費(農園看板、農業用倉庫、簡易トイレ等の施設等整備)として、50万円を上限に補助を行います。

**※開設時限定の助成です。その他** 農家と利用者が相対で契約を結ぶため、固定資産税等の減免はありません。

**※各種農園の管理運営は、各農家でやっていただきます。**

**問い合わせ** 農林水産課 政係

**●農家開設型市民農園**  
市では、「本格的な農業体験をしたい」、「もっと広い場所で耕作したい」という市民要望と、遊休農地の解消、優良農地の保全等の観点から、従来の市民農園とは異なる種類の農園の開設を進めています。

**農園の種類**  
●農業体験農園  
●農家開設型市民農園

**農地での、面積が500㎡以上**  
▽3年以上体験農園として利用できること

**●農家開設型市民農園**  
▽市街化調整区域内の農地で、面積が500㎡以上

**▽5年以上農家開設型市民農園として利用できること**

**開設時の補助** 農園を開設する農家に対し、開設時の施設整備費(農園看板、農業用倉庫、簡易トイレ等の施設等整備)として、50万円を上限に補助を行います。

**※開設時限定の助成です。その他** 農家と利用者が相対で契約を結ぶため、固定資産税等の減免はありません。

**※各種農園の管理運営は、各農家でやっていただきます。**

**問い合わせ** 農林水産課 政係

**雑がみ収集袋を無料で配布します**

平成31年3月に雑がみを資源ごみとして出し、分別を習慣化してもらったために全戸配布した「雑がみ収集袋」を追加で無料配布します。

ぜひご利用ください。

**配布開始日** 8月1日(木)

※無くなりしだい終了  
**配布場所** 清掃リサイクル課(市役所5階)

リサイクルセンター粗大ごみ持ち込み受付(新町6-9-1) 問い合わせ 清掃リサイクル課 清掃係

**家庭の生ごみを6分の1に減量！  
生ごみたい肥化講習会**

生ごみを燃やすごみではなく資源にすることで、日々、皆さんの家から出されている燃やすごみの量を減らすことができます。

**日時** 9月6日(金) 午前9時30分～11時

**会場** 市役所2階会議室

**定員** 先着30人(予約制) **費用無料**

**持ち物** 新聞紙(朝刊2日分)、筆記用具

※新聞紙を用意できない方は、申し込み時にお申し出ください。

※ダンボールコンポスト(約8kg)は、講習会終了後に持ち帰りとなります。



**粗大ごみの出し方**

☆粗大ごみ：一般家庭(事業所からのものを除く)から排出される大型ごみ

▽可燃性のもので目安として1辺の長さがおおむね50cm以上▽不燃性のもので30cm以上▽処理手数料がかかります。

**直接持ち込み(予約不要)**  
青梅市リサイクルセンター(新町6-9-1)へ持ち込みできます。

**持ち込みできる日時** 月々金曜日、日曜日 午前9時～午後4時

※祝日、年末年始を除く

※搬入状況によりお待ちいただく場合があります(特に午前11時30分～午後1時30分は混雑します)

▽市内の住所が確認できるものをお持ちください。

▽処理手数料は、納付書に記入してください。

▽品名・大きさ・数量を伺います。

▽受付日時 月々金曜日 午前8時30分～午後5時

※祝日、年末年始を除く

※月曜日や連休明けの申し込みは混みます。

※収集まで数日お待ちいただきますので、早めにご連絡ください。

※電話番号を間違えないようご注意ください。

※収集当日は、収集車両に積めるように道路際まで品物を出してください。

収集時の立ち会いは不要です。

▽せん定枝は太さ10cm以下、長さ1m以下で、必ず束ねてください。枯れたもの、草、落ち葉、つるは収集できません。

▽65歳以上の方のみ・障害者のみ等で居住し、手伝う人がいない世帯で、自分で粗大ごみを屋外へ運び出すことが困難な場合に、お問い合わせ 清掃リサイクル課 収集指導係

**収集日** 月々金曜日(祝日を含む)

※年末年始を除く

▽品物には、粗大ごみ・品名・受付番号(予約時にお伝えします)を書いた紙を貼ってください。(下図参照)

▽収集当日は、収集車両に積めるように道路際まで品物を出してください。

収集時の立ち会いは不要です。

▽せん定枝は太さ10cm以下、長さ1m以下で、必ず束ねてください。枯れたもの、草、落ち葉、つるは収集できません。

▽65歳以上の方のみ・障害者のみ等で居住し、手伝う人がいない世帯で、自分で粗大ごみを屋外へ運び出すことが困難な場合に、お問い合わせ 清掃リサイクル課 収集指導係

**粗大ごみ** タンス 123456

つり付 目貼 立り付 位置 ください。

**粗大ごみ等の不法投棄**

不法投棄は、犯罪であり、法律によって処罰されます。

市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力により随時パトロールを行うほか、防止を呼び掛ける看板等を設置していますが、依然と

国民年金保険料の口座振替等の 下期前納手続きは8月末まで

令和元年度の国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者の1か月当たりの保険料は1万6千410円ですが、まとめて前納すると、割引が適用され、お得です。例えば、10月分を令和2年3月分の6か月分を毎月納付した場合、合計額が「9万8千460円」となりますが、現金やクレジットカード等でまとめて前納すると「800円」の割引となります。また、口座振替でまとめて前納する場合、割引がさらにアップし「1千120円」の割引となります。

Table with columns: 前納の種類, 申し込み期限, 6か月 (下期, 上期), 1年, 2年

申し込み期限は、左表のとおりです。申し込み方法等についてはお問い合わせください。問い合わせ 青梅年金事務所 ☎30・3410

第9回青梅市障がい者 サポートセンター交流祭

青梅市障がい者サポートセンターを利用している方、地域の方、関係のある方等に対し、日頃の取り組みに対する感謝の気持ちを伝えたいという思いで交流祭を開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。日時 9月1日(日) 午前10時〜午後2時

会場 同サポートセンター 駐車場(大門2-261-1) 内容 各種模擬店、舞台発表など 入場無料 その他 雨天時は一部内容を変更して室内で実施を予定しています

自立センター福祉公開講座 ビーズアクセサリー

日時 8月21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

高齢者の熱中症予防 梅のサロンをご利用ください

高齢者の熱中症予防のため、暑さをしのぎ、休息できる場所として、「梅のサロン」を開放しています。お気軽にお立ち寄りください。日時 9月10日(火) 午後1時30分〜4時30分

後期高齢者医療保険料 8月の特別徴収額が変更になる場合があります

後期高齢者医療保険料の特別徴収(年金天引き)は、仮徴収(4・6・8月)と本徴収(10・12・翌年2月)として納めていただいておりますが、収入の変動などにより仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる場合があります。

そのため、翌年度以降の特別徴収額が年間を通してできるだけ均等になるように、8月の徴収額を調整することがあります。※毎年の保険料額に大きな変動がない場合に限る ※保険料の年額に変更はありません。 ※すべての方が対象となるわけではありません。 問い合わせ 保険年金課後期高齢者医療係

☆仮徴収と本徴収

Table with columns: 仮徴収 (4月, 6月, 8月), 本徴収 (10月, 12月, 翌年2月)

☆徴収額の調整の参考例(年間保険料58,800円の場合)

Table with columns: 8月の徴収額が減額になる方, 8月の徴収額が増額になる方

普通救命講習会

救命処置と自動体外式除細動器(AED)操作法 日時 9月10日(火) 午後1時30分〜4時30分 費用 1千400円(テキスト代) ※当日集金 服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具 申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

がん患者さんのための就労相談

日時 8月21日(水)、9月18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

表1 心身障害者福祉手当、難病福祉手当、心身障害者(児)医療費助成対象者一覧

Table with columns: 区分, 心身障害者福祉手当, 難病福祉手当, 心身障害者(児)医療費助成

表2 令和元年8月1日からのマル障一部負担金

Table with columns: マル障一部負担金, 1か月あたりの自己負担上限額

※1 計算期間(毎年8月1日〜翌年7月31日)において、月の外来療養に係るマル障自己負担額の合計が144,000円を超えた場合、超えた部分を高額医療費として助成します。ただし、加入している健康保険組合等から高額療養費として支給される額については除きます。 ※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり上限額が44,400円に下がります。

障害等のある方へ 手当・マル障の所得の見直し時期です 過去に所得制限を超えていたため、心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者(児)医療費助成(マル障)を受けていない方で、所得が下がったなど、新たに受給資格に該当すると思われる方は、申請手続きを

する法律の改正に伴い、令和元年8月1日から心身障害者医療費助成制度(マル障)の市民税課税者の負担の上限額が表2のとおり変わります。申請・問い合わせ 障がい者福祉課庶務係(市役所1階)

# 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 (後期)	肺がん検診 (後期)	子宮頸がん検診 (後期)	乳がん検診
日程	10月1日(火)～3日(木)、7日(月)、9日(水)、16日(水)、21日(月)、23日(水)、28日(月)	10月1日(火)～令和2年3月31日(火)		
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	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	令和2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)の方は受診をご遠慮ください。 ※右表の注意事項に該当する方は、受診をご遠慮ください。 ※前期に受診した方は受診不可	令和2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、令和2年4月1日までに20歳以上となり、平成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・経過観察中の方、子宮を摘出した方は受診不可 ※令和元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、令和2年4月1日までに40歳以上となり、30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 ※令和元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	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かたん検査を実施します。	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 ※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。 〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1 健康センター各がん検診担当へ ※ハガキは1人1通送付 ※右記ハガキの書き方を参照してください。			
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、 <a href="http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/">http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/</a> へ直接アクセス可			
申し込み期限	A・B…8月14日(必着)、C…同日の午後11時59分	A・B…8月30日(必着)、C…8月31日の午後11時59分		
受診方法	検診日時を指定した受診票を9月中旬に送付します。受診票は9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10月1日以降の日程で予約し、受診してください。			

## 胃がん・肺がん検診の注意事項

- ▷現在、治療中または経過観察中の方や、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
- ▷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症した方
- ▷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～

〇〇がん検診希望	◁子宮頸がん・乳がん検診
住所	
氏名(ふりがな)	
生年月日(和暦)	
電話番号	
〇〇がん検診希望	
第1希望 〇月〇日	
第2希望 〇月〇日	
第3希望 〇月〇日	
住所	
氏名(ふりがな)	
性別	
生年月日(和暦)	
電話番号	

### 自分のコレステロール値、知っていますか

青梅市医師会健康コラム55

コレステロールは、体内にある脂質の一つで、細胞やホルモンを作る材料としてなくてはならないものです。ところが増えすぎると血管に悪い影響を与えます。

コレステロールには、役割の異なるLDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。LDLコレステロールは硬く、壁が厚くなり、血管の壁に入り込んで、動脈硬化の原因となります。動脈硬化になった血管は硬く、壁が厚くなり、血液が流れにくくなります。心臓に血液を送っている血管が狭くなると、狭心症や心筋梗塞になります。また、脳の血管では、脳梗塞になります。動脈硬化を起す初期には自覚症状はありません。LDLコレステロール値が140以上であれば、放っておくのをやめましょう。

治療の目標値は、狭心症・心筋梗塞を起したことがあるかどうかが、年齢、性別、喫煙、高血圧、糖尿病、家族歴の有無等によって異なります。自己判断せずかかりつけ医に相談しましょう。

さあ、特定健診を受けて、あなたのコレステロールの値を確認し、ひそかに進行する怖い動脈硬化を防ぎましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### これであなたも聴き上手

ふだんの生活でも、あなたが話を聴くことで救われる人がいます。まずは日常でもいかに話を聴き方を一緒に学んでみませんか。

日時 9月9日(月) 午後2時～4時  
会場 市役所2階会議室

内容 講義、ロールプレイ(傾聴の模擬演習)など  
講師 東京多摩いのちの電話研修委員 重村朋子氏  
定員 先着70人(予約制)  
費用 無料  
申し込み 電話 ☎23-2191  
91で健康センターへ

### 食育一口メモ

8(エイト)と4(よん)で栄養の日です。各世代での食育、食品表示、食文化などの食の情報に掲載されています。栄養について考えるときの参考に活用ください。

また、農林水産省ホームページの「食育ガイド」に問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券送付

8月上旬に対象者へ送付します。受診方法等はクーポン券と併せて送付する案内をご覧ください。

対象 市内在住で次の生年月日に該当する女性  
▷乳がん検診…昭和53年4月2日～54年4月1日  
▷子宮頸がん検診…平成10年4月2日～11年4月1日

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 秋から参加できる運動・健康づくり教室

～初めての方、1人参加の方、大歓迎です～

名称	ヘルスアップ教室	ヘルスエクササイズ in 長洲	90分の運動教室「楽しく動こう! 脂肪燃焼エクササイズ」
日程	9月11・25日、10月9・23日、11月6・20日、12月4・11日の水曜日(全8日)	9月19日、10月3・17・31日、11月14日の木曜日(全5日)	8月29日(木)
時間	午前9時30分～11時30分	午前9時40分～11時40分	
会場	健康センター3階	長洲市民センター体育館	
対象	9月11日時点で64歳以下の方(50～64歳の運動初心者向け)	9月19日時点で59歳以下の方(20～50歳代向け)	8月29日時点で64歳以下の方
内容	有酸素運動や筋トレ、ウォーキング、グループワーク、健康講座など	ヘルスアップ教室に準じます(運動強度が強くなります)	有酸素運動、筋トレ、健康情報など
講師	健康運動指導士、保健師等		
定員	先着20人(予約制)	先着40人(予約制)	
費用	無料		
服装・持ち物	運動のできる服装・運動靴(ヘルスアップ教室のみ屋外用)、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル(ヘルスアップ教室を除く)		
注意事項	高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は、医師の許可を得てください。		
申し込み	電話 ☎23-2191 で健康センターへ		

### 就学相談を受け付けています

楽しい学校生活を送るために

就学相談室では、心身の障害により支援を必要としているお子さんの入学や転学等について、保護者の相談を受け付けています。

次に該当する場合は、期限内までにご相談ください。

**対象・期限**

①来年度4月に小学校入学予定で、心身に障害があると思われる場合：10月31日

②小・中学校の通常の学級に在籍し、心身の障害により転学・通級をお考えの場合：11月29日

※小学6年生で、心身に障害のあるお子さんの中学校進学についての相談は、受付期限が過ぎていきます。相談を希望する場合は、お早めにお問い合わせください。

**問い合わせ** 就学相談室 (東青梅センタービル3階) ☎25・1014、学務課教育支援係(市役所3階)

### 児童扶養手当の現況届 8月中に提出してください

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届の提出が必要です。提出しないと、8月分以降の手当が受けられなくなります。

該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、必ず提出してください。現在、所得制限を超えて支給停止となっている方も、前年の所得状況によっては支給となる可能性がありますので、必ず提出してください。

**専用窓口を設置します**

**受付期間** 8月5日(月)～16日(金)

**受付時間** 午前8時30分～午後5時

※8日、15日は午後8時まで

**受付場所** 子育て推進課(市役所1階)

**持ち物** 児童扶養手当証

より転学・通級をお考えの場合：11月29日

市教育委員会では、特別支援教育についての理解を深めるための講演会を行います。すべての子どもに分かりやすい授業づくりや、ともに学ぶことができる支援について考えてみませんか。ぜひご来場ください。

**日時** 8月26日(月) 午後2時～4時

**会場** ネットたまごセンター(文化交流センター)

**講師** 東京学芸大学特任教授 伊藤良子氏

**定員** 先着100人(予約制)

**入場無料**

**申し込み** 20日までに電話で学務課教育支援係へ

### 特別支援教育講演会

通常の学級における

### ユニバーサルデザインの視点での支援

市教育委員会では、特別支援教育についての理解を深めるための講演会を行います。すべての子どもに分かりやすい授業づくりや、ともに学ぶことができる支援について考えてみませんか。ぜひご来場ください。

**日時** 8月26日(月) 午後2時～4時

**会場** ネットたまごセンター(文化交流センター)

**講師** 東京学芸大学特任教授 伊藤良子氏

**定員** 先着100人(予約制)

**入場無料**

**申し込み** 20日までに電話で学務課教育支援係へ

### 学校閉庁日の実施

市内小・中学校では、省エネルギー対策を行うとともに、教職員の健康増進を図るため、学校閉庁日を実施します。

学校閉庁日には、学校内に教職員が不在となります。緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。

▽部活動は原則として行いません。

**期間** 8月13日(火)～16日(金)に3日間程度

**問い合わせ** 指導室指導係

### 子育てひろば・ハンドマッサージ

両手のひらをマッサージしてもらいます。アロマの香りで、心も身体もゆったりできます。

**日時** 8月8日(木) 午前10時45分～11時30分

**対象** 未就学児の親子、妊婦中の方、祖父母

**会場** 下長洲自治会館2階 大広間

**対象** 未就学児の親子、妊婦中の方、祖父母

### 子育てひろば・すいじやか

はだしになって水や砂で思いきり遊びましょう。

**日時** 8月15日(木) 午前9時30分～10時30分

**会場** 畑中保育園園庭

**対象** 未就学児の親子

**費用無料**

**服装・持ち物** 汚れてもよい服装、着替え

**会場** 畑中保育園園庭 直接会場へ

### ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方、試食

**日時** 8月20日(火) 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作り方、試食

**申し込み** 電話☎23・2191で健康センターへ

### 子育て支援センター「はぐはぐ」臨時休館

8月10日(土)は臨時休館となりますので、ご注意ください。

**問い合わせ** 子ども家庭支援課

### ビデオプロジェクター操作講習会

家庭や地域での映写会、職場や学校でのプレゼンテーションなどに使える、ビデオプロジェクターの正しい操作方法を学びます。

本講習修了者は、視聴覚ライブラリーで貸し出しているビデオプロジェクターを借りることができ、職場や学校でのプレゼンテーションなどに使えます。

**日時** 8月23日(金) 午後6時30分～8時

**会場** 市役所2階201・202会議室

**対象** 市内在住・在勤・在学で16歳以上の方

**定員** 先着15人(予約制)

**費用無料**

**持ち物** 顔写真2枚(2.5cm×2.5cm)、筆記用具

**申し込み** 住所、氏名、年齢、電話番号、職業を電話、ファックス☎22・9835または直接社会教育課(市役所3階)へ

### フォークギター講座

フォークギターの基本を学び、簡単な楽曲を演奏します。最終日にはミニ発表会を行います。

**日時** 9月1日・8日・22日・29日の日曜日、16日(祝) 午前10時～正午

**会場** ネットたまごセンター(文化交流センター)バンドルーム

**対象** 市内在住・在勤・在学で16歳以上の方

**講師** 柳川幹司氏

**定員** 先着10人(予約制)

**費用無料**

**持ち物** フォークギター(お持ちの方)

**その他** 駐車場あり(有料・4時間100円)

### 郷土博物館企画展「青梅のいきもの」

郷土博物館では、企画展「青梅のいきもの」を開催しています。

**対象** どなたでも・中学生以下は保護者同伴

**講師** 青梅市生物多様性保全協議会委員長 久保田繁男氏

**定員** 先着30人(予約制)

**その他** 8月31日(土)は、開館時間を午後8時まで延長します。

### 夜のいきもの 観察会と展示解説

夜の博物館で、ライトを使った昆虫観察会と企画展の解説を行います。

**日時** 8月31日(土) 午後7時～8時30分

**会場** 郷土博物館、釜の淵公園

**費用無料**

**申し込み** 電話☎23・6859で郷土博物館へ



### 企画展関連講座「御岳山のいきものがたり」

御岳山に生息する動物等について伺います。

**日時** 9月1日(日) 午後3時～4時30分

**会場** 市役所2階201・203会議室

**講師** 御岳ビジターセンター 林慶二郎氏

**定員** 先着70人(予約制)

**費用無料**

**申し込み** 電話☎23・6859で郷土博物館へ



### 第53回青梅マラソン大会 チャリティ贈呈式が行われました

第53回青梅マラソン大会(2月17日開催)で集まった寄付金の贈呈式が6月28日に市役所で行われました。

この寄付金は、参加費の一部を社会貢献活動に寄付するチャリティプレミアムエントリーで参加した青梅マラソンランナー等から集められたものです。

寄付金は、大会側から(社福)青梅市社会福祉協議会、(一社)青梅市体育協会、(社福)奥多摩町社会福祉協議会、(社福)南相馬市社会福祉協議会、(公財)東日本大震災復興支援財団、(特非)日本ブラインドマラソン協会、(特非)シャイン・オン・キッズ、(公財)日本障がい者スポーツ協会、(一財)日本AED財団へ贈呈され、各団体を通してさまざまな社会貢献活動に役立てられます。

問い合わせ スポーツ推進課



### 第52回青梅産業観光まつり ステージ出演者募集

第52回青梅産業観光まつりを11月2日(土)、3日(祝)の2日間、永山公園グラウンドで開催します。

同まつりは、来場者数約4万5千人(昨年)を集客する大規模な催し物です。日頃の活動成果を発表してみませんか。

応募資格 市内でステージ活動をしている市民団体で次の条件を満たすこと

※日程、内容により希望に添えない場合あり  
※応募多数の場合は抽選、結果は全員に通知

出演時間 20分程度(準備、撤収を含む)

申し込み 商工観光課(市役所3階)で配布する応募用紙(市ホームページからダウンロード可)を8月31日(消印)までに郵送または8月30日までに直接持参

※直接持参は、土・日曜日、12日(振替)を除く午前9時~正午、午後1時~5時に受け付けます。

### 「生涯学習だより」 団体・サークルの情報をお寄せください

10月発行の「生涯学習だより」に掲載を希望する方は、情報をお寄せください。

掲載条件 団体やサークルが主催・共催し、市民が参加できる教室、講演会、イベント等で①10月~令和2年1月中旬に実施予定の事業・会員募集②5月~8月に終了した事業の報告等

※紙面の都合等により掲載できないこともあります。掲載内容 ①催し物のタイトル、内容、開催日時、会場、対象者、問い合わせ先(氏名、電話番号)等②実施した事業のPRとなる内容

配布場所 市役所1階総合案内、社会教育課(市役所3階)、中央図書館、各市民センター ほか

申し込み 8月15日までにファックス☎22・9835または直接社会教育課へ



### 第60回市民体育大会参加者募集

問い合わせ スポーツ推進課

#### ソフトテニス(一般の部)

日時 9月1日(日) 午 前9時競技開始(8時45分受付開始)  
会場 市民球技場  
※予備日15日(日)  
対象 市内在住・在勤・在学者、市テニス協会員

種目 男子ダブルス1・2部▽女子ダブルス1・2部▽壮年ダブルス(性別不問、2人とも50歳以上)  
※2部は初級者層メイン、過去2年間のダブルス1部で3位以上の方、2部優勝の方は出場不可  
費用 1ペア500円(ボール代)

詳細 市ソフトテニス連盟 高野☎080・2012・4173  
申し込み 8月15日までに直接住友金属鉱山アリーナ青梅総合体育館へ

テニス(ダブルスの部)  
日時 9月8日(日) 午 前9時競技開始(8時30分受付開始)  
会場 市民球技場  
※予備日22日(日)  
対象 市内在住・在勤・在学者、市テニス協会員

種目 男子ダブルス1・2部▽女子ダブルス1・2部▽壮年ダブルス(性別不問、2人とも50歳以上)  
※2部は初級者層メイン、過去2年間のダブルス1部で3位以上の方、2部優勝の方は出場不可  
費用 1ペア500円(ボール代)

詳細 市テニス協会 若林☎090・2173・9267  
申し込み 8月15日までに直接住友金属鉱山アリーナ青梅総合体育館へ

#### 卓球

日時 9月8日(日) 午 前9時20分競技開始(9時受付開始)  
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅  
対象 市内在住・在勤・在学者、市卓球連盟加盟者

種目 一般男子の部(年齢制限なし)▽女子ペアマッチの部(1W2S)  
▽男子ベテランの部(50歳以上)▽男女初心者&70歳以上の部▽男子ダブルスの部▽男子1年生の部(男女別)▽男子2・3年生の部(男女別)

※中学生以下は、男子ダブルスの部に出場不可  
※小学生以下は、中学生1年生の部に出場可  
費用 1ペア500円(中学生は200円)  
※当日集金

詳細 市卓球連盟 関塚☎090・4708・5856  
申し込み 8月15日までに直接住友金属鉱山アリーナ青梅総合体育館へ

#### バドミントン

日時 9月23日(祝) 午 前9時30分競技開始(9時受付開始)  
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅  
対象 市内在住・在勤・在学者

種目 男子1部・2部・3部・50歳以上▽女子1部・2部・3部・4部・50歳以上▽中学生男子の部▽中学生女子の部  
競技方法 原則として各種目ごとにダブルスによる予選リーグ戦、決勝トーナメント戦を行う。  
※中学生の部はトーナメント戦を行う。

費用 1ペア500円(中学生は200円)  
※当日集金

詳細 市バドミントン協会 坂田☎23・7815  
申し込み 8月15日までに直接住友金属鉱山アリーナ青梅総合体育館へ

#### 陸上競技

日時 10月13日(日) 午 前9時30分競技開始(8時30分受付開始)  
会場 永山公園陸上競技場  
対象 市内在住・在勤・在学者

種目 一般男子の部(高校生以上) 100m、1千500m、3千m、4×100mリレー▽一般女子の部(高校生以上) 100m、3千m、4×100mリレー▽壮年の部男女(40歳以上、50歳以上、60歳以上年別) 100m、3千m▽中学男子の部(学年別) 100m、1千500m、3千m、4×100mリレー▽中学女子の部(学年別) 100m、1千500m、4×100m

※詳細は大会要項参照  
費用 1人400円(ナンバーカード代)  
※当日集金

詳細 市陸上競技協会 佐野☎090・2339・0369  
申し込み 9月1日までに直接住友金属鉱山アリーナ青梅、各市民センターへ、または電子メール ☎esano@one-net.ac.jpで市陸上競技協会 佐野へ

### 親子で楽しむボッチャ体験会

東京2020大会までいよいよあと1年、オリンピック・パラリンピックをより一層楽しむために最も大切なことは競技を知ることです。

近年注目されている、子どもから高齢者まで一緒に楽しむことができるスポーツ「ボッチャ」を体験してみませんか。

日程 8月20日(火) 時間 ①午後1時~2時30分 ②3時~4時30分  
※①②は同内容

### ジュニアスポーツ教室「新体操教室」

日時 9月7日~28日の土曜日(4回) 午後6時30分~8時30分(6時受付開始)

会場 9月7日~21日・住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館) 第1スポーツホール  
9月28日・東青梅市民センター体育館

対象 市内の小学生  
指導 市新体操連盟 定員 50人(抽選)  
※抽選の場合、初めての方優先  
※結果は抽選の有無にかかわらず通知

### がいこくじんのためのほんごクラス

いっしょに、にほんごをべんきょうしましょう!  
いつ? 9/11~11/13のすいようび あさの10じから2じかん  
どこ? ひがしおうめセンタービル3かい(JRひがしおうめえき、みなみぐちからあるいて2ふん)  
いくら? クラスはむりょう、テキストは3,024えん  
子どもをつれていけますか? そうだんしてください  
もうしこみは? 8/7~9/4のすいようびに、ちよくせつ「こくさいりかいこうさじむきょく」(ひがしおうめセンタービル3かい)へ  
問い合わせ 国際理解講座事務局☎25-1015、社会教育課(市役所3階)  
※日本語を勉強したい外国の方へぜひお知らせください。

## 8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	5日(月)、7日(水)、14日(水)、19日(月)、21日(水)、26日(月) 28日(水) 9月2日(月)、4日(水)、9日(月)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、30日(月)	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。8月19日(月)の法律相談の予約は、8月13日(火)から受け付けます。 ●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	9日(金) 23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	●参考資料があればお持ちください。
登記相談	16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	27日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等	
行政相談	13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	20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 ※12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 ●消費者相談室専用電話 ☎22-6000 ●参考資料があればお持ちください。
福祉専門相談	13日(火)	午前9時30分～11時30分	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
	28日(水)	午後6時～8時		
労働相談	21日(水)	午後7時～9時 (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	15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 ※住宅の増改築や修繕に関する相談	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。
こどもの健康相談	保健師による乳幼児健康相談	27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
	医師による乳幼児健康相談	5日(月) 27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。
	乳幼児健康相談	28日(水)	保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談	
	乳幼児発達健康診査	27日(火)	医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児	
こども発達相談	6日(火) 23日(金)	午前9時～11時30分	心理相談員、保健師 ※こばや人との関わり、行動に心配のある乳幼児	
	9日(金)	午後1時10分～3時50分		
健康診査	3～4か月児健康診査	7日(水) 21日(水)	※7月中に満3か月に達した子ども	
	1歳6か月児健康診査	2日(金) 23日(金)	※7月中に満1歳6か月に達した子ども	健康センター ☎23-2191 ●個別に通知
	3歳児健康診査	6日(火) 20日(火)	※7月中に満3歳に達した子ども	
	幼児歯科相談(2歳児)	8日(木) 22日(木)	※7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
むし歯予防教室	29日(木)	午前10時～11時45分	※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
B C G 予防接種	1日(木) 19日(月)	午前10時～11時	※5か月～1歳未満の子ども	健康センター ☎23-2191 ●個別に通知
おとなの健康相談	健康相談	7日(水)	保健師 ※健康に関すること 身体計測、体脂肪測定等実施	中央図書館多目的室 ●直接会場へ ※問い合わせは健康センター ☎23-2191へ
	栄養相談		管理栄養士 ※栄養に関すること	

### 8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

※12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 8月26日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191



### 8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	7日(水) 21日(水)	午前10時～正午
長洲市民センター体育館	5日(月) 12日(振休) 26日(月)	午後3時～5時
梅郷市民センター体育館	15日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	5日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	3日～24日の土曜日	午前10時～正午
新町市民センター体育館	23日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	2日～30日の金曜日	午後3時～5時
今井市民センター体育館	13日(火) 27日(火)	午後3時～5時
今井市民センター会議室	8日(木) 22日(木)	午前10時～正午
子育て支援センター1 赤ちゃんサロン(0～1歳)	27日(火)	午前10時～正午
子育て支援センター2 親子サロン(1～3歳)	19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。

### 西多摩衛生組合から

#### ☆夏休み親子見学会

#### 煙突のぼりにチャレンジ!

日時・集合場所 8月22日(木)、23日(金) 午前9時20分・環境センター管理棟(羽村市羽4235)

※所要時間は約2時間40分

対象 小学3～6年生と保護者

定員 各日先着10組(予約制)

費用無料

申し込み 8月2日～16日に電話 ☎042-554-2409で西多摩衛生組合総務課総務係へ

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

#### フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626

#### ☆「フォト・まいまいず」による

#### 風景写真作品展

期間 8月6日(火)～18日(日)

教室案内

☆フラダンス教室…毎週水曜日 午後1時～2時

☆ヨーガ教室…毎週木曜日 午後1時30分～2時30分

費用 市内在住者1回800円

※詳細はホームページ参照

### 8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。

会場 交通公園(大門3-14-3)  
問い合わせ 市民安全課市民安全係

時間 午後2時から

25日 ☆ルル君とマナーちゃんの交通安全(歩くとき)、まんが世界昔ばなし(魔法のソーセージ ほか)

18日 ☆ルルマンの交通安全、まんが世界昔ばなし(金をならした雉 ほか)

11日 ☆ムカムカパラダイス お母さんと学ぶ交通安全、まんが世界昔ばなし(猿のきも ほか)

4日 ☆みんなで学ぼう交通安全、まんが世界昔ばなし(フランダーズの犬 ほか)

### 8月の収益事業



ウェイキー&リップル

★ボートレース多摩川開催日

☆4日(日)～9日(金) : 第55回デリースポーツ賞

☆17日(土)～22日(木) : B T S 大郷開設記念第21回大郷葉月杯

☆29日(木)～9月3日(火) : G III オールレディースリップルカップ

◎電話投票会員随時募集中◎

申し込み テレボート加入受付センター ☎0120-858-006

受付時間 午前9時～午後6時

★京王閣競輪開催日

☆6日(火)～8日(木) : F II やきとりおしおし&ゲンダイ杯(ナイター)

☆25日(日)～27日(火) : F I L 新橋カップ&スボニチ杯(ナイター・ガールズ)



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、9月1日号…8月5日(月)、9月15日号…8月20日(火)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局  
アンテナ

★催し(子ども向け)

●水遊び・プール体験 8月1日(木)〜29日(木) 午前10時〜11時※土・日曜日、振休を除く▽かすみ保育園▽1〜3歳の親子▽各日先着2組程度▽費用無料▽駐車場利用希望者は事前に申し込み▽直接会場へ

●夏休みおもちゃまつり 8月10日(土) 午前10時〜午後3時▽ネットたまごセンター▽手づくりのおもちゃでゲーム(得点により駄菓子と交換)、手作りおもちゃのワークショップ▽先着150人▽100円▽直接会場へ▽あばばま 中林 090・1769・2924

●納涼祭 8月10日(土) 午後6時30分〜8時30分▽あゆみえん駐車場▽入場無料▽直接会場へ▽あゆみ保育園 濱中 30・5553

●紙芝居 8月18日(日) 午前10時〜11時▽今井市民センター▽あめかいゆうれい、とまがしま▽入場無料▽直接会場へ▽青梅紙芝居劇団 小割 31・5516

●中学英語夏休み宿題サポート 8月23日(金)、24日(土) 午後3時〜5時▽東青梅市民センター▽中学生▽益田志郎氏▽若干人▽費用無料▽スタディー 青梅 齊藤 22・6953

●ママといっしょ 絵本を楽しむ会 8月29日(木) 午前11時〜11時30分▽古民家むく▽未就学児と保護者▽費用無料▽直接会場へ▽絵本グループ えほんむすび 茂木 090・3916・6655

●健康麻雀体験会 8月1日〜9月26日の木曜日 午後1時〜4時30分▽今井市民センター▽少しできる人▽先着8人▽1回100円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦 090・2218・6055

●認知症家族の会 8月9日、9月13日、10月11日の金曜日 正午〜午後3時▽福祉センター▽認知症の人を支援する家族▽情報交換▽各日400円▽同会青梅ネット 長谷川 22・0737

●戦争・戦後体験文集「平和への伝言」を学び合う会 8月10日(土) 午後2時〜4時30分▽東青梅市民センター▽市民▽文集「平和への伝言」第11集を学び合う▽先着30人▽200円(文集代)▽直接会場へ▽青梅・霞台九条の会 樋口 24・3269

●平和を語る納涼のつどい 8月17日(土) ①午後2時〜5時・展示「原爆と人間」②午後6時〜9時・平和の歌声、被爆者の話、紙芝居、朗読 ほか▽福祉センター▽①入場無料②300円(資料代)▽直接会場へ▽同実行委員会 本間 23・6712

★催し

●健康麻雀体験会 8月1日〜9月26日の木曜日 午後1時〜4時30分▽今井市民センター▽少しできる人▽先着8人▽1回100円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦 090・2218・6055

●認知症家族の会 8月9日、9月13日、10月11日の金曜日 正午〜午後3時▽福祉センター▽認知症の人を支援する家族▽情報交換▽各日400円▽同会青梅ネット 長谷川 22・0737

●戦争・戦後体験文集「平和への伝言」を学び合う会 8月10日(土) 午後2時〜4時30分▽東青梅市民センター▽市民▽文集「平和への伝言」第11集を学び合う▽先着30人▽200円(文集代)▽直接会場へ▽青梅・霞台九条の会 樋口 24・3269

●平和を語る納涼のつどい 8月17日(土) ①午後2時〜5時・展示「原爆と人間」②午後6時〜9時・平和の歌声、被爆者の話、紙芝居、朗読 ほか▽福祉センター▽①入場無料②300円(資料代)▽直接会場へ▽同実行委員会 本間 23・6712

●認知症予防「ひだまりサロン」 8月21日(水) 午前10時〜正午▽福祉センター▽明るく、頭を使って、あきらめない!▽スリー A増田方式インストラクター▽先着15人▽1千円▽福祉センター▽認知症の人を支援する家族▽情報交換▽各日400円▽同会青梅ネット 長谷川 22・0737

●健康麻雀体験会 8月1日〜9月26日の木曜日 午後1時〜4時30分▽今井市民センター▽少しできる人▽先着8人▽1回100円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦 090・2218・6055

●紙芝居 8月18日(日) 午前10時〜11時▽今井市民センター▽あめかいゆうれい、とまがしま▽入場無料▽直接会場へ▽青梅紙芝居劇団 小割 31・5516

●中学英語夏休み宿題サポート 8月23日(金)、24日(土) 午後3時〜5時▽東青梅市民センター▽中学生▽益田志郎氏▽若干人▽費用無料▽スタディー 青梅 齊藤 22・6953

●ママといっしょ 絵本を楽しむ会 8月29日(木) 午前11時〜11時30分▽古民家むく▽未就学児と保護者▽費用無料▽直接会場へ▽絵本グループ えほんむすび 茂木 090・3916・6655

●健康麻雀体験会 8月1日〜9月26日の木曜日 午後1時〜4時30分▽今井市民センター▽少しできる人▽先着8人▽1回100円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦 090・2218・6055

★その他

●(一財)関東電気保安協会から 8月は電気使用安全月間です。

●福祉住環境コーディネーター13級検定試験直前対策講座 9月7日(土)、14日(土) 午前9時〜11時50分▽多摩リハビリテーション学院▽一般1万2千円、青梅商工会議所会員1万円※テキスト代、受験料含む▽8月27日まで

●夏の創作体験 藍の生葉染め・陶芸(陶器の絵付け) 8月17日(土) 午後1時〜3時▽友愛学園▽小学生以上▽プレゼントあり▽先着各5人▽費用無料▽同園成人部 永田 74・4192へ申し込み

●わが町青梅「御嶽」を描くワークショップ 8月20日(火) 午前10時玉堂美術館前集合〜正午▽小学5年生〜中学生▽費用無料▽先着5人▽費用無料▽タレット受講希望者は申し込み時にお伝えください▽ボランティア・市民活動センターへ申し込み

●糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 9月7日(土) 午後2時〜4時▽公立阿伎留医療センター▽糖尿病について(糖尿病専門医)、食事療法(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽費用無料▽(社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●中学校卒業程度認定試験10月24日(木)▽東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)▽中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験▽願書受付:8月19日(月)〜9月6日(金)▽都教育庁地域教育支援部 義務教育課小中学校担当 03・5320・6752

●糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 9月7日(土) 午後2時〜4時▽公立阿伎留医療センター▽糖尿病について(糖尿病専門医)、食事療法(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽費用無料▽(社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●中学校卒業程度認定試験10月24日(木)▽東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)▽中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験▽願書受付:8月19日(月)〜9月6日(金)▽都教育庁地域教育支援部 義務教育課小中学校担当 03・5320・6752

●糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための糖尿病1日教室 9月7日(土) 午後2時〜4時▽公立阿伎留医療センター▽糖尿病について(糖尿病専門医)、食事療法(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演▽費用無料▽(社)西多摩医師会 23・2171へ申し込み

●中学校卒業程度認定試験10月24日(木)▽東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)▽中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験▽願書受付:8月19日(月)〜9月6日(金)▽都教育庁地域教育支援部 義務教育課小中学校担当 03・5320・6752



8月は経済産業省の「安全3000ポスター」電気使用安全月間です。タオル持参▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西 090・8519・4370

官公署だより

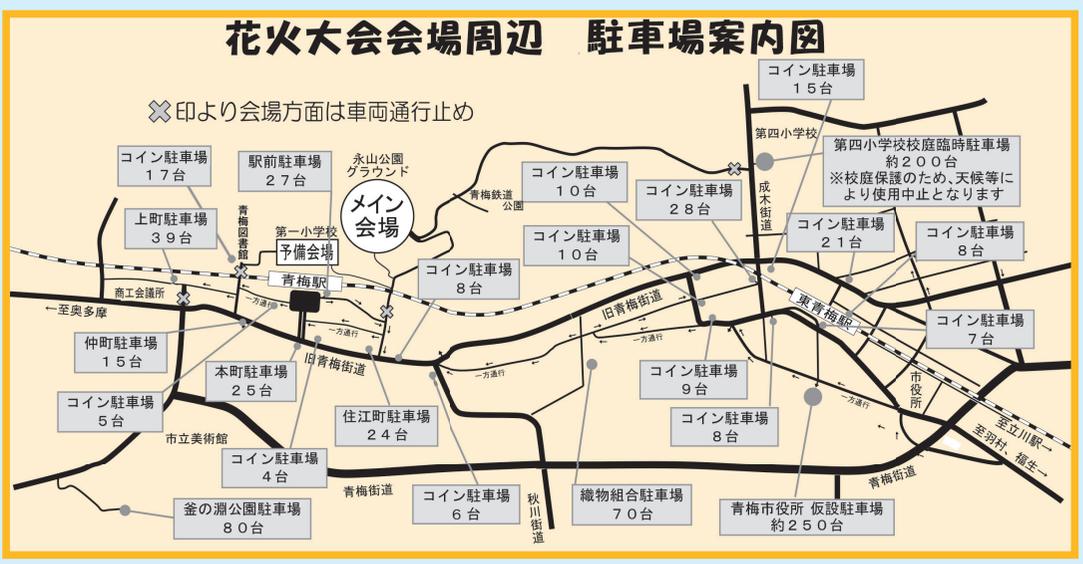
●中学校卒業程度認定試験10月24日(木)▽東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)▽中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験▽願書受付:8月19日(月)〜9月6日(金)▽都教育庁地域教育支援部 義務教育課小中学校担当 03・5320・6752

# 令和元年記念第71回青梅市納涼花火大会

開催日 8月3日(土) ※荒天時4日(日)  
時間 午後7時15分〜8時55分(5時開場)  
会場 永山公園グラウンド 打ち上げ発数 4,132発

観覧の皆さんへ  
▶安全確保を図るため、永山公園グラウンド内は全席・全区画が有料です。前売り券をお持ちの方以外は入場できません。  
▶ネットたまごセンター(文化交流センター)会場は午後6時30分に開場します。前売り券をお持ちの方以外は入場できません。  
▶会場上空付近における小型無人機ドローン等の飛行は、運営に重大な支障を及ぼすうえ、万が一落下した場合に大変危険なため、禁止します。  
▶通行の妨げとなりますので、駅前ロータリー内および歩道での花火見物はご遠慮ください。

前売り券をお持ちでない方へ  
▶一小校庭を午後1時から、青梅鉄道公園を6時30分から、無料で開場します。 ※入場制限あり  
交通規制・会場周辺の駐車場について  
▶会場周辺では午後5時〜10時に交通規制を実施します。  
▶会場周辺の駐車場(右図・駐車料金は現地でご確認ください)は、すぐに満車となります。電車・バスをご利用ください。会場までは、JR青梅駅から徒歩約8分、JR東青梅駅から徒歩約25分です。また、四小校庭臨時駐車場は午後4時から開場します。



▶自転車・バイクは、青梅鉄道公園北側と永山体育館の臨時駐輪場をご利用ください。午後5時以降は交通規制のため、押し歩いてください。  
問い合わせ 花火大会事務局(青梅市観光協会) ☎24-2481



荒天時の開催の可否について  
▶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) ※花火大会当日は午後6時まで  
▶青梅市観光協会ホームページ(順延・中止の場合のみ掲載) ※順延・中止の場合は、防災行政無線でもお知らせします。

# 青梅市職員を募集します



# 求む。

## ～職種・受験資格～

### ★一般事務

平成3年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方

### ★一般事務（身体障害者・精神障害者・知的障害者）

平成3年4月2日～平成10年4月1日に生まれ、次のすべての要件を満たす方

①身体障害者手帳（身体障害者）、精神障害者保健福祉手帳（精神障害者）または療育手帳（知的障害者）のうち、いずれかの手帳の交付を受けている方

②活字印刷文による筆記試験および口述試験の受験が可能なる方

### ★一般技術（土木）

昭和54年4月2日～平成10年4月1日に生まれ、次のいずれかの要件を満たす方

①大学において土木技術関連科目を履修し卒業した方

②高等専門学校または短期大学において土木技術関連科目を履修し卒業した方

③高等学校において土木技術関連科目を履修し卒業した方

④①～③の要件と同程度の土木技術に関する知識および技能を有する方

### ★一般技術（機械）

昭和54年4月2日～平成10年4月1日に生まれ、次のいずれかの要件を満たす方

①大学において機械技術関連科目を履修し卒業した方

②高等専門学校または短期大学において機械技術関連科目を履修し卒業した方

③高等学校において機械技術関連科目を履修し卒業した方

④①～③の要件と同程度の機械技術に関する知識および技能を有する方

### ★一般技術（電気）

昭和54年4月2日～平成10年4月1日に生まれ、次のいずれかの要件を満たす方

①大学において電気技術関連科目を履修し卒業した方

②高等専門学校または短期大学において電気技術関連科目を履修し卒業した方

③高等学校において電気技術関連科目を履修し卒業した方

④①～③の要件と同程度の電気技術に関する知識および技能を有する方

### ★保健師

昭和54年4月2日以降に生まれ、保健師の免許を有する方

## ～募集人数・試験日程等～

### 募集人数

▷一般事務…25人程度

▷その他…若干人

### 試験方法

▷1次…基礎能力試験、事務能力試験

※保健師は事務能力試験のみ

▷2次…性格適性検査、小論文試験、口述試験

▷3次…口述試験

一次試験日程・会場 8月28日（水）～9月11日（水）・テストセンター方式（47都道府県の各会場）

採用予定日 令和2年4月1日以降

申し込み 「マイナビ2020」の青梅市ページからエントリーし、8月16日（金）までにエントリーシートを提出

### その他

▷受験資格は令和2年4月1日時点で満たしていることが必要です。

▷詳細は、市役所1階総合案内、中央図書館で配布する試験要項をご覧ください。

※市ホームページからダウンロード可

問い合わせ 職員課人事給与係

## 新町市民センター ☎ 31-7337

●食から自然の恵みを学ぼう！～親子で明治のNEW(乳)クッキング～ 乳製品の基礎知識を学び、バターとヨーグルトを使用した新しい料理方法を楽しく、おいしく体験しよう。

日時＝8月21日（水）午前10時～午後1時▷対象＝市内在住の3歳～小学6年生の親子▷調理内容＝香ばしコーンバターライス、ヨーグルトinめざましスープ、プレーンラッシー▷講師＝明治クッキングインストラクター 吉田規子氏▷定員＝先着10組（予約制）▷費用＝1組1,200円（子ども1人追加で別途600円）▷持ち物＝エプロン、三角巾、箸、スプーン、筆記用具、飲み物▷共催＝おうめこどもエコクラブ▷申し込み＝8日までに直接または電話で

## 今井市民センター ☎ 31-8600

●今井図書館こうさく会「絵本カバーでつくるエコバッグ」日時＝8月10日（土）午前10時～10時45分▷対象＝4歳児以上※未就学児は保護者同伴▷定員＝先着20人▷費用無料▷直接会場

へ▷問い合わせ＝中央図書館 ☎ 22-6543

●今井図書館おはなし会 日時＝8月10日（土）午前11時～11時40分▷対象＝4歳児以上▷定員＝先着30人程度▷費用無料▷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

●子ども映画会「おしりたんてい2」日時＝8月11日（日）午前11時～正午（10時45分開場）▷会場＝多目的室▷上映予定作品＝「おしりたんてい2」2018年制作/短編アニメーション/約60分▷定員＝先着60人▷入場無料▷直接会場へ

●中央図書館たんけん隊 夏休み親子見学会 行程・集合場所＝8月16日（金）午前9時30分・中央図書館エントランス集合～11時頃解散▷対象＝市内在住の小学生と保護者▷定員＝先着10組（予約制）▷費用無料▷申し込み＝直接または電話で

●映画会「サイコ」日時＝8月25日（日）午後2時～3時50分（1時45分開場）▷会場＝多

目的室▷上映予定作品＝「サイコ」1960年制作/アメリカ映画/アルフレッド・ヒッチコック監督/日本語字幕/約108分▷定員＝先着60人▷入場無料▷直接会場へ

## 8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 1日、8日、15日、22日、29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

## 8月の日曜納付窓口

日時 25日（日）午前9時～午後4時  
問い合わせ 収納課収納管理係

## 8月の納期限（9月2日）

▷市民税・都民税…2期 ▷国民健康保険税…2期 ▷後期高齢者医療保険料…2期 ▷介護保険料…2期

次号の発行は8月15日です

