

広報 おうめ



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にしよう
- 5 協力し助けあい
住みよいまちにしよう

第81回奥多摩溪谷駅伝競走大会 参加チーム募集



開催日 12月1日(日)

部門・スタート・コース・参加資格・チーム編成・参加費 下表のとおり
定員(先着)

- ▶一般、大学、高校、女子、支会・自治会の部…合計270チーム
- ▶中学生の部…20チーム
- ▶小学生の部…50チーム

申し込み

- ▶中学生、小学生の部…9月17日～10月11日に住友金属鉦山アリーナ 青梅(総合体育館)、各市民センター、市役所で配布する申込書に必要事項を記入し、費用を添えて直接駅伝大会事務局(市役所3階スポーツ推進課内)へ
- ▶上記以外の部…10月18日までに次のいずれかの方法で申し込み

①電子メール…市ホームページの奥多摩溪谷駅伝競走大会ページ [http://www.](http://www.city.ome.tokyo.jp/taiiku/okutamaekokuekiden.html)

city.ome.tokyo.jp/taiiku/okutamaekokuekiden.html からダウンロードしたエクセルファイルの部門別シートに入力し、電子メール ekidenome@ome-aaa.jp へ。受け付け完了の返信メール到着後に、郵便局備え付けの払込取扱票(大会要項に付いているものも可)を使用して郵便局で支払い

※複数のチームで申し込む場合も1チーム1枚の払込取扱票を使用

※払込取扱票に連絡責任者の氏名、住所、電話番号、チーム名、部門を記入

②手書き(払込取扱票)…住友金属鉦山アリーナ青梅、各市民センター、市役所で配布する大会要項に付いている払込取扱票を使用して郵便局で支払い

※支払い手数料は参加者負担

※現金および現金書留等は受け付け不可

※定員を超え、参加できない場合のみ返金

問い合わせ 駅伝大会事務局(市役所3階スポーツ推進課内)

部門	一般、大学、高校	女子	支会・自治会	中学生	小学生
スタート場所	青梅市役所前	JR御嶽駅前		青梅市役所前	
スタート時間	午前10時	午前11時30分	午前11時32分	午前10時20分	午前10時22分
コース	青梅市役所前～JR奥多摩駅前(折り返し)(44.8km)	JR御嶽駅前～青梅市役所前(11.1km)		青梅市役所前～青梅信用金庫本店前(周回)(7.2km)	
参加資格(※1)	4時間以内に完走できる力があり、次の条件を満たすチーム ◆一般の部…市区町村、会社、工場、クラブを単位とするチーム編成(※2) ◆大学の部…大学を単位とする学生によるチーム編成(※3) ◆高校の部…高校を単位とするチーム編成(※3)	1時間30分以内に完走できる力があり、高校生以上によるチーム編成	1時間30分以内に完走できる力があり、青梅市・奥多摩町内の支会・自治会を単位とするチーム編成(※2)(※4)	45分以内に完走できる力があり、青梅市・奥多摩町の中学校を単位とするチーム編成(※3)	45分以内に完走できる力があり、青梅市・奥多摩町の小学4年生以上によるチーム編成(小学校、スポーツ団体、子ども会等)(※2)
チーム編成(※5)	競技者6人、補欠2人、監督1人	競技者3人、補欠1人、監督1人		競技者4人、補欠1人、監督1人	
参加費(1チーム)	一般の部…15,000円 大学の部…13,000円 高校の部…10,000円	8,000円		4,000円	

※1 すべての部門において重複登録不可 ※2 男女混成チーム可 ※3 合同チーム可 ※4 支会同士、同一支会内の自治会同士の合同チーム可
※5 補欠の重複登録不可

お気軽にご参加ください 市民と市長との懇談会

市では、透明で公正な行政の確立に向け、
広聴の充実を図っています。

今年度の「市民と市長との懇談会」は、小曾木、新町、梅郷の各市民センターと市役所で開催し、地域の課題について広く市民の皆さんと意見交換をさせていただきたいと思っております。

また、お住まいの地区以外の会場でも参加できますので、ご都合に合わせてご近所お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日程・時間・会場 下表のとおり

出席者 市長、副市長、教育長 ほか

問い合わせ 企画政策課



日程(10月)	時間	会場
7日(月)	午後7時～9時	小曾木市民センター
10日(木)		新町市民センター
16日(水)		梅郷市民センター
18日(金)		市役所

昨年度の実施状況

6会場で開催し、230人の市民の皆さんと市政について懇談をさせていただきました。詳細は市ホームページをご覧ください。

プレミアム付商品券の購入

販売期間 10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

販売場所 下表のとおり

販売単位 1冊(500円券×10枚綴り) 5千円分

※最大5冊(2万5千円分)まで

※一度に5冊購入する必要はありません。

販売価格 1冊4千円

使用期限 令和2年3月31日(火)

注意事項 商品券はおつりが出ません。有効期限切れの商品券は使用できません。

▽たばこやギフトカードなどは購入できません。▽取扱加盟店以外では使用できません。▽第三者への転売・換金はできません。

購入引換券の送付

住民税非課税で購入引換券の交付申請をした方、平成28年4月2日～令和元年9月30日生まれの子どもがいる世帯へ9月末以降送付

問い合わせ 福祉総務課

販売場所	住所	営業日時等
市内16郵便局	東青梅1-13-2 ほか	午前9時～午後5時 ※青梅郵便局は午後7時まで ※土・日曜日休業
山崎酒店	河辺町6-22-6	午前9時～午後8時 ※月曜日休業
コスメティックハウスうめや	本町117	午前9時45分～午後7時 ※水曜日休業
紅梅苑	梅郷3-905-1	午前9時30分～午後5時 ※月曜日休業

※10月19日(土)、20日(日) 午前10時～午後3時に市役所2階会議室でも販売

市営住宅「あき室」入居者募集

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つせん順位の決定は、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。

申込者の資格 市内に3か月以上居住している成人者であること。外国人については1年以上居住している成人者▽同居または同居しようとする親族がいること。ただし、表1の単身入居可の住宅は、60歳以上の方▽世帯の所得が基準内である

こと(表2参照) ほか申し込みの注意 住宅の階数などの指定不可▽世帯を不自然に分割または合併した方は申し込み不可▽申し込みにおいて虚偽事実が判明したときは一切の資格を無効とする▽駐車場で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 10月10日～18日に直接または郵送(〒198-8701 青梅市住宅課公営住宅係へ)

表1 募集予定住宅

住宅	住所	タイプ	単身
長淵第4	長淵1-1029	2DK	可
富岡第1	富岡3-1172		
富岡第2	富岡3-1172	2DK 3DK	不可
日向和田	日向和田1-253		
駒木	駒木町2-446-2		
和田第1	和田町2-268-1		
畑中第1	畑中2-256-1	3DK	不可
裏宿	裏宿町711-1		

表2 所得基準

家族数	所得金額※家族全員の所得の合計金額	
	一般世帯	高齢者等世帯
単身		256万8千円まで
2人	227万6千円まで	294万8千円まで
3人	265万6千円まで	332万8千円まで
4人	303万6千円まで	370万8千円まで
5人	341万6千円まで	408万8千円まで

表3 申込書・しおりの配布、申込受付期間

受付日程(10月)	受付時間	受付場所
10日(木)、11日(金)	午前8時30分～午後5時15分	住宅課(市役所5階)
12日(土)～14日(祝)※	午前8時30分～午後5時	休日夜間出入り口(市役所1階)
15日(火)～18日(金)	午前8時30分～午後5時15分	住宅課(市役所5階)

※申込書・しおりの配布のみで、受付は行いません。

市有地の売却～一般競争入札～

日時・会場 10月25日(金) 午前9時45分から・市役所5階502会議室

保証金 入札前に見積額の100分の3以上の金額を納入

参加申込受付期間 10月18日(金) 午後5時15分まで

※郵送の場合は18日必着

売却物件概要 下表参照

その他

▽詳細は応募要領参照(市ホームページからダウンロード可)

応募要領の配付、申し込み 総務契約課管財係(市役

売却物件概要

	所在地	地目	公簿面積 (㎡)
1	大門2丁目272番1外5筆	宅地	1,563.48
2	新町8丁目14番18外1筆	宅地	490.07

(仮称) 今井土地区画整理事業に伴う環境影響評価調査計画書の縦覧と意見書の提出

青梅市都市計画マスタープランに基づき、今井地区で行われる土地区画整理事業について、環境影響評価調査計画書の縦覧と意見書の提出を受け付けます。

縦覧・閲覧期間 9月25日(水)～10月4日(金) 午前9時30分～午後4時30分

※土・日曜日を除く

縦覧場所 青梅市環境部環境政策課(市役所5階)、入間市環境経済

縦覧場所 青梅市中央図書館、今井・大門・新町市民センター

意見の提出方法 9月25日～10月15日(消印)

部環境課(入間市豊岡1-16-1)、都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1都庁第2本庁舎19階)、都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎3階)

縦覧場所 青梅市中央図書館、今井・大門・新町市民センター

意見の提出方法 9月25日～10月15日(消印)

傍聴にお出かけください

	青梅市障害者計画検討委員会	青梅市まち・ひと・しごと創生総合戦略推進懇談会	青梅市環境審議会	青梅市子ども・子育て会議
日時	10月2日(水) 午後1時30分から	10月3日(木) 午前10時から	10月4日(金) 午後2時から	10月7日(月) 午後2時から
会場	市役所2階201・202会議室	市役所2階204会議室	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
内容	第5期青梅市障害者計画について	青梅市まち・ひと・しごと創生総合戦略事業について ほか	(仮称) 今井土地区画整理事業に伴う環境影響評価調査計画について	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
定員	10人(抽選)	10人(抽選)	10人(抽選)	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時5分～20分に会場入り口で ※手話通訳利用者は、9月20日までに電話または直接障がい者福祉課へ(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)	当日の午前9時40分～55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	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で ※託児希望者は9月20日までに電話で子育て推進課へ
問い合わせ	障がい者福祉課認定サービス係	企画政策課	環境政策課管理係	子育て推進課子育て推進係

に氏名、住所(法人その他の団体は、名称、代表者の氏名、都内または入間市内にある事務所・事業所の所在地)、環境保全の見地からの意見を記載し、

直接または郵送〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都環境局総務部環境政策課へ

問い合わせ 都環境局総務部環境政策課 ☎03-5388-3406

樹林墓地使用者募集

青梅市墓地公園の樹林墓地(樹林を墓標として多くの焼骨を共同で埋蔵する墓地)の使用者を募集します。
申込区分等 下表参照
※各申込区分の募集数に申込数が満たない場合は、差分を他の申込区分へ振り替えます。
※申込状況に応じて補欠者の抽選を行います。

★埋蔵しようとする焼骨を現に所持している場合 次の条件をすべて満たしている方
①申込者と埋蔵しようとする焼骨との関係が次のいずれかに該当すること。
▽6親等以内の血族
▽配偶者
▽3親等以内の姻族
▽養父母または養子
▽その他市長が特に認めたもの
②平成31年4月1日から起算して3年前から引き続き青梅市に住所を有し、かつ、住民基本台帳法に基づき青梅市の住民基本台帳に記録されていること。

★埋蔵しようとする焼骨を現に所持していない場合(生前申し込み)
次の条件をすべて満たしている方
①申込者が自己のために使用する目的であること。
②31年4月1日から起算して3年前から引き続き青梅市に住所を有し、かつ、住民基本台帳法に基づき青梅市の住民基本台帳に記録されていること。

★埋蔵しようとする焼骨を現に所持していない場合(生前申し込み)
次の条件をすべて満たしている方
①申込者が自己のために使用する目的であること。
②31年4月1日から起算して3年前から引き続き青梅市に住所を有し、かつ、住民基本台帳法に基づき青梅市の住民基本台帳に記録されていること。

不動産無料相談会

弁護士、税理士、宅地建物取引士が、不動産に関する法律、税務、取引等の相談を受け付けます。
日時 10月1日(火) 午

前10時～午後4時
会場 市役所2階201～203会議室
持ち物 相談内容の資料(お持ちの方)

共催 (公社) 全日本不動産協会東京都本部多摩西支部
直接会場へ
問い合わせ 市民安全課市
民相談係

東京都行政書士による無料相談会

行政書士が相続、遺言、契約、各種許認可などの手続き、書類作成等の相談を受け付けます。
日時 10月8日(火) 午
前10時～午後4時
会場 市役所2階202会議室
持ち物 相談内容の資料

(お持ちの方)
共催 東京都行政書士会多摩西部支部
直接会場へ
問い合わせ 市民安全課市
民相談係

申込区分等		募集数	樹林墓地使用料
1	焼骨所持1体	60体	131,000円
2	焼骨所持2体		262,000円
3	焼骨所持1体+生前1人	20体	262,000円
4	生前1人	10体	131,000円
5	生前2人	20体	262,000円

樹林墓地見学会・説明会

樹林墓地の構造、焼骨の埋蔵方法を説明します。
日程 10月1日(火)、6日(日)
時間・集合場所 ①午前10時30分から②午後1時30分から③3時から(各回45分程度)・青梅市火

葬場第1駐車場内集合
※少雨決行
定員 各回先着10組(予約制)
申し込み 9月17日～27日に電話または直接環境政策課管理係(市役所5階)へ

ぷらっとカフェ「AIチャットボットの可能性」

市では、ごみ分別を適正に行うことによってリサイクルの推進を図るため、AIチャットボット(パソコン等の端末上で人工知能により対話形式による応答ができるロボット)の実証実験を行っています。ごみ分別以外の問い合わせにもAIチャットボットを活用するため、さまざまなアイデアを求めて「AIチャットボットの可能性」をテーマに語り合います。初めての方も気軽にご参加ください。

日時 9月26日(木) 午後6時から(3時間程度)
会場 市役所2階喫茶コーナー
定員 先着50人(予約制)
費用 300円(茶菓代)
申し込み 住所、氏名、電話番号、メールアドレスを電話または電子メール

☒div0120@city.ome.tokyo.jpで企画政策課へ



リサイクルショップをご利用ください

リサイクルショップでは、変わりますので、ぜひ足を運んでみてください。また、大きな家具等、購入した商品の有料配送サービスもあります。

変わりますので、ぜひ足を運んでみてください。また、大きな家具等、購入した商品の有料配送サービスもあります。

主に自転車、タンス、テーブル、ベッド、衣装ケース、ゴルフクラブ等を展示してありますが、その時によって

営業日時 月～金・日曜日 午前9時～午後4時
※祝日を除く
運営 (公社) 青梅市シル



消費者相談室から297

「ご存じですか」エシカル消費

「エシカル」とは「倫理的」という意味で、人や社会、環境に配慮した消費行動を「エシカル消費」といいます。

「買い物にマイバッグを持参する」、「環境に配慮した商品や地元や被災地の産品を購入する」など「これは誰が、どこで、どのように作っているの?」、「これを選ぶと環境にいいの?」というように、ちよつと立ち止まって考えて選ぶことが大切だ。

「買い物にマイバッグを持参する」、「環境に配慮した商品や地元や被災地の産品を購入する」など「これは誰が、どこで、どのように作っているの?」、「これを選ぶと環境にいいの?」というように、ちよつと立ち止まって考えて選ぶことが大切だ。

環境のことを考えて、毎日の生活に無理のない範囲で「エシカル消費」を取り入れてみませんか。
参考 東京くらしWEB ホームページ
https://www.shouhiseika.tu.metro.tokyo.jp/manabita/ethical/00(相談専用)
相談日時 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
問い合わせ 市民安全課 市民相談係

ごみ処理施設見学会

各家庭から排出されたペットボトルがリサイクルされる流れを実感できるコースです。ぜひご参加ください。
日程 10月16日(水)

行程 午前8時30分市役所集合→青梅市リサイクルセンター(昼食休憩)→エフピコ関東リサイクル工場(茨城県)→午後5時ごろ市役所

解散
定員 先着25人(予約制)
費用無料
※昼食代は自己負担
申し込み 9月17日の午前9時から電話で市清掃リサイクル課へ

西多摩地区消防大会に第7分団、第8分団が出場します

今年で32回目を迎える西多摩地区消防大会は、西多摩8市町村の消防団の代表が消防ポンプ操法の技量を競い合う大会です。

が、自動車ポンプ操法の部に大門・東青梅・河辺地区を管轄する第8分団が参加します。両分団出場の際の勇姿をぜひご覧ください。

会場 明星大学駐車場(長淵2-590)
内容 車両分列行進、ポンプ操法審査、定例表彰、東京消防音楽隊演奏、カラーガード隊演技等
問い合わせ 防災課消防係

市の代表として小型動力ポンプ操法の部に成木地区を管轄する第7分団

日時 9月22日(日) 午前10時～午後4時
※予備日23日(祝)



納期内納税・納付にご協力ください

問い合わせ 収納課 (市役所1階)

口座振替のご利用を

市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料は、それぞれ納期限が決められています。決められた納期限までに納付してください。自動的に納付できる口座振替の利用をお勧めします。

納期限までに納められない場合は

事情により納期限までに市税等を納めることができない場合は、そのままにせず、事前に電話で連絡のうえ、印鑑、納税(入)通知書、納付が難しい事情を説明できる資料、本人確認書類をお持ちになり、収納課へ納付相談にお越しください。

滞納してしまった場合は

決められた納期限までに市税等を納めないことを滞納といいます。滞納している方には、督促状や催告書などで納付をお願いしています。それでも納めていただけない場合は、納期限までに納めた方との公平性を保つため、やむをえず、滞納している方の財産(銀行預金、給料、動産、不動産など)を差し押さえ、これらを処分して滞納している市税等に充てる滞納処分を行います。督促状や催告書が届いた場合は、そのままにせず、すみやかに納付してください。また、事情により一括納付できない場合は、事前に電話で連絡のうえ、印鑑、督促状や催告書、納付が難しい事情を説明できる資料、本人確認書類をお持ちになり、収納課へ納付相談にお越しください。

滞納してしまったら延滞金も納めていただきます

滞納すると、本来の市税等のほかに、延滞金も合わせて納めていただくことになります。延滞金は、滞納額を基礎に、納期限の翌日から起算し、納付日までの日数に応じて計算します。ただし、延滞金額に100円未満の端数があるときは切り捨てます。また、その金額が1,000円未満であるときは全額を切り捨てます。

扶養親族等申告書は期限までに提出ください

老齢年金の年金額が、65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上の場合、各支払月の年金から所得税が源泉徴収されません。源泉徴収の対象となる方には、9月中に日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、期限までに提出してください。
この申告書を提出することにより、令和2年中の年金額にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。提出しないと各種控除が受けられず、源泉徴収額が多くなる場合がありますので、ご注意ください。

問い合わせ

▽扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570・081・240 (050から始まる電話からは ☎03・6837・9932) : 月~金曜日 午前8時30分~午後7時 (第2土曜日は午前9時~午後5時)

▽青梅年金事務所 ☎30・3410 : 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分 (週初は午後7時まで、第2土曜日は午前9時30分~午後4時)

※いずれも、祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日を除く

90分の運動教室

おうめ筋肉体操②(中級) 体幹を鍛えよう

日時 10月16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 10月16日時点で64歳以下の市民
内容 体幹を鍛える筋力トレーニング ほか
講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏、市保健師
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、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
その他 循環器・骨関節疾患の方は必ず医師の許可を受けてください。
申し込み 電話 ☎23-2191で健康センターへ

青梅市自立センターふれあいの集い

日時 10月20日(日) 午前10時30分開会
※雨天決行
会場 自立センター(今井5-2434-2)
内容 飲食やゲーム等の各種模擬店、自主製品等販売コーナー、バザー、フリーマーケット、アトラクションなど
無料送迎バス(リフト付き)運行 下表参照
問い合わせ 自立センター ☎32-1631、市障がい者福祉課

午前の部

停車場	発着時間		
自立センター発	9:55	9:55	10:30
JR小作駅東口セイムス前	↓	10:10	10:45
今井市民センター前	10:05	↓	11:00
浮島神社東側	10:10	↓	11:05
自立センター着	10:20	10:25	11:15

午後の部

停車場	発着時間		
自立センター発	12:30	13:20	14:10
今井市民センター前	12:40	13:30	↓
浮島神社東側	12:45	13:35	↓
JR小作駅東口セイムス前	13:00	13:50	14:25
自立センター着	13:15	14:05	14:40

9月24日~30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではなく、日本では毎年新たに1万8千人程度の患者が発生しています。☆結核とは…空気感染し、一般的には肺の内部で増えて、せき、たん、呼吸困難などの症状を起こすことが多く、肺以外の腎臓、骨、脳など、身体のあらゆる部分に影響が出ることがあります。また、結核菌に感染した場合、必ずしもすぐに発症するわけではなく、体内に留まったのち、再び活動を開始し、発症することがあります。

予防接種を受けましょう

市では1歳前のお子さんを対象にBCG予防接種を実施しています。予防票が届いたら、指定日に予防接種を受けて結核を予防しましょう。問い合わせ 健康センター ☎23・2191

市立総合病院 おうめ健康塾 インフルエンザの予防と対策

これからの季節は、湿度と気温が下がり、インフルエンザウイルスが生存しやすい環境となります。また、湿度が下がり、空気が乾燥すると、人体の線毛という鼻や喉の粘膜フィルターが働きにくくなり、インフルエンザに感染する可能性が高くなります。インフルエンザの感染力は強いので、集団で過ごす場では特に注意が必要です。感染を防ぐために、私たちができる予防対策についてお話しします。

日時 10月23日(水) 午後2時~3時
会場 総合病院講堂(南棟3階)
講師 感染管理認定看護師 飯干恵子氏
費用無料 直接会場へ問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22・3191



健康メモ 特定健康診査の結果から

特定健康診査開始当初(平成20年度)の受診率は43.3%でしたが、最新の受診率は53.1%と(国の目標値は60%)となりました。男女別受診率は、男性が47.6%、女性が58.4%です。最も受診率が高いのは70~74歳女性の69.2%で、低いのは40~44歳男性の25.3%です。全体的に働き盛りの男性の受診率が低いという結果になっています。また、健診の結果から生活習慣病の発症リスクの高いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当となった方は、その予備群と合わせると、男性は46.7%、女性は16.4%です。若いうちから積極的に

特定健康診査を受け、病気になる前に生活習慣の見直しと工夫を行うことで、健康寿命(健康で日常生活に制限のない期間)を伸ばしていくことができます。年に1度の健康診断を、また必要に応じて特定保健指導をご活用ください。※データは、29年度法定報告から抜粋

市の特健康診査・後期高齢者医療健康診査は、11月30日までです。早期の受診で早期の対策を! ※健診対象者には、5月末(途中加入者は翌月)に黄色の封筒で受診券を送付しています。問い合わせ 健康センター ☎23・2191

脂質異常症予防講座「栄養講座」

脂質異常症とはLDLコレステロールや中性脂肪が基準値より多く、HDLコレステロールが基準値より少ない状態のことです。脂質異常症は自覚症状がありませんが、放置すると心筋梗塞や脳梗塞を発症する危険性が高まります。それらを予防するために、病態や治療、食生活等の生活習慣の改善について一緒に学びま

日時 10月22日(火) 午前10時~11時30分
会場 市役所2階204会議室
講師 管理栄養士 高森恵美子氏
定員 先着70人(予約制)
費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

暮らしにお役立ててください～高齢者の皆さんへの各種事業等～

☆参加・利用しませんか

介護予防教室 介護予防講演会	いつまでも自分らしく元気であるために、介護予防や健康づくりに関する教室や講演会を開催します。開催時は、広報おうめ等でお知らせします。 対象 市民※教室により、対象条件が異なります 問い合わせ 高齢者支援課包括支援係
認知症サポーター 養成研修 の講師派遣	認知症サポーター（認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援をしていく人）を養成するためのキャラバン・メイト（講師）を派遣します。講師料は無料です。 対象 おおむね10人以上の団体・グループ等 問い合わせ 高齢者支援課包括支援係
高齢者クラブ	市内の各地域に53の高齢者クラブがあります。地域の高齢者が自主的に組織した団体で、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。 対象 60歳以上の方 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係
シルバーパス	申し込みにより、最寄りのシルバーパス常設発行窓口で、都内の民営バス、都営バスなどが利用できる東京都シルバーパス（有料）が発行されます。 対象 満70歳以上の都民 問い合わせ 東京バス協会 ☎03-5308-6950
シルバー 人材センター	シルバー人材センターへ会員登録し、能力・経験に応じた軽作業等の仕事をします。また、植木の手入れ等の仕事を依頼できます。 対象 おおむね60歳以上の健康な方 問い合わせ シルバー人材センター ☎24-8171
シルバー マイスター制度	そば打ち、二胡演奏、草木染めなど優れた技能・知識・経験をお持ちの高齢者を派遣します。講師料は無料です。 対象 福祉施設、高齢者クラブ、団体など 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係
沢井・小曾木 保健福祉センター	高齢者の憩いの場として利用できるよう集会室などを設置しています。利用証の発行のため住所、氏名、年齢を確認できるものを各施設にお持ちください。 ▷ 沢井保健福祉センター（沢井2-847-3 ☎78-7788） ▷ 小曾木保健福祉センター（小曾木4-2176-2 ☎74-7197） 利用時間 午前10時～午後6時30分 ※冬期（10月～3月）は午後5時30分まで 休館日 第2金曜日、年末年始 対象 60歳以上の方 問い合わせ 各保健福祉センター
教養講座	高齢者の趣味の充実や仲間づくりを目的に各講座を開催しています。 ▷ 福祉センター（東青梅1-177-3 ☎22-1111内線11505）…詩吟・毛筆・ペン習字・茶道・華道 ▷ 沢井保健福祉センター（☎78-7788）…茶道・華道 ▷ 小曾木保健福祉センター（☎74-7197）…合唱・絵画 対象 60歳以上の方 問い合わせ 福祉センター、各保健福祉センター
梅っこ体操 CD・DVD 貸し出し	いつまでも元気はつらつしているために、継続的な運動習慣や仲間づくりが必要です。そのため、市ではオリジナル介護予防体操のCD・DVDを制作しました。高齢者支援課および中央図書館で無料で貸し出します。 対象 市民 問い合わせ 高齢者支援課包括支援係
介護DVD 貸し出し	高齢者の介護のためのDVDを無料で貸し出します。 対象 市民、ボランティアグループ、福祉施設、福祉団体関係者など 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係

☆相談機関

地域包括 支援センター	高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応します。 業務内容 介護予防マネジメント▷総合相談・支援▷権利擁護、虐待早期発見・防止▷地域のケアマネジャーの支援▷各種サービスの申請代行 対象者 高齢者およびその家族等 対象地域・施設 ▷青梅・東青梅地区…地域包括支援センター（☎22-1111内線2127）（市役所1階高齢者支援課内） ▷長淵・河辺・梅郷・沢井地区…地域包括支援センターうめぞの（駒木町3-594-1メディアケア梅の園内 ☎24-2882） ▷大門・新町・今井・小曾木・成木地区…地域包括支援センターすえひろ（末広町1-4-5すえひろ苑内 ☎33-4477） 問い合わせ 各地域包括支援センター
----------------	---

☆住宅課のサービス

高齢者住宅事業	専用の集合住宅（青梅シルバーピア新町・1棟15戸・新町3-54-17）に生活協力員を置き、安心して自立した生活が送れるよう、配慮した施設です。空き室が生じた場合、広報おうめ等で公募します。 対象 住宅にお困りの65歳以上で自立した生活をしている一人暮らしの方 問い合わせ 住宅課公営住宅係
---------	--

☆清掃リサイクル課のサービス

指定収集袋の減免	ごみ袋引換券を交付します。なお、申請が必要です。印鑑をお持ちのうえ、清掃リサイクル課（市役所5階）へお越しください。 対象 世帯全員が65歳以上で、市民税非課税世帯の在宅の方 週2回の「燃やすごみ」の日に、おむつを無料で収集しています。汚物は取り除き、透明または半透明の袋に入れて排出してください。 対象 在宅の方
おむつごみの 無料収集	

☆高齢者支援課のサービス 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係・包括支援係

温泉保養施設の 利用助成	市指定の温泉保養施設を利用する場合に料金の一部を助成します。 ▷ 宿泊の場合、1泊につき3,000円（年間4泊以内） ▷ 日帰りの場合、1日1回につき3,000円（年間12日以内） 対象 65歳以上の在宅の方および援護者 実施施設 市指定の宿泊施設または日帰り施設 ※詳しくはお問い合わせください。
訪問理美容 サービス	訪問サービス券（年間6回分を限度）を交付し、自宅で理美容サービスを受ける際の訪問料金（出張料）を助成します。 対象 在宅の65歳以上の介護保険要介護3・4・5の方 実施施設 契約理容店・美容店
日常生活用具 の給付	腰掛便座、入浴補助用具、歩行補助車等を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で給付します。事前の申請が必要で、購入後の助成はできません。 対象 介護保険で非該当と判定されたが、日常生活用具の給付が必要と認められる65歳以上の方
住宅改造費の助成	浴槽・流し台・洋式便器等の設備改造費を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で助成します。事前の申請が必要で、工事着工後の助成はできません。 対象 おおむね65歳以上で、住宅の改造が必要と認められる方（要介護認定の申請をしてください）
紙おむつの給付	紙おむつ、尿取りパット、おむつカバー（組み合わせ等は選択可）を月額8,000円を限度とし、現物支給します。給付額の1割を自己負担していただきます。 対象 おおむね65歳以上の市民税非課税世帯の在宅の方で、寝たきり等でおむつを必要とする方
配食サービス	1食400円の自己負担で、週3回までボランティア等により昼食を配達します。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、身体的、精神的機能の低下で炊事困難の方
寝具乾燥サービス	日当たりが悪いなど寝具の自然乾燥ができない環境にある世帯に、月1回4枚まで寝具の乾燥を1割の自己負担で行います。 対象 65歳以上の寝たきり高齢者がいる世帯または65歳以上の一人暮らしの方もしくは高齢者世帯の方
緊急通報システム	急病や緊急事態のときに、無線発報器（ペンダント）により救急車の出動などの救護が受けられます。本人の身体状況の調査と、本人の所得に応じて費用負担があります。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方等で、発作を起こしやすい病気等があり、設置が必要と認められる方
火災安全システム	専用通報機の貸与をしています。この通報機により、火災発生時に消防車両等の出動が受けられます。本人の所得に応じて、費用負担があります。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方等で、設置が必要と認められる方
福祉電話の設置	電話機の設置にかかる費用を助成します。本人の希望により週2回まで、安否の確認を行っています。 対象 65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、市民税非課税世帯であり、現在電話がなく近隣に親族が居住していない方
徘徊高齢者 家族支援サービス	人工衛星（GPS）と携帯電話の電波網を利用し、位置探索を行う機器の端末を貸与します。 利用料金 かかった費用の1割の額 ※その他必要により自己負担があります。 対象 認知症で、徘徊行動が見られるおおむね65歳以上の在宅高齢者を介護している親族
介護サービス 相談員の派遣	介護保険施設や居宅等を訪問し、介護サービス利用者や家族等の話を聞き、相談に応じる等の活動を行う相談員を派遣します。利用料は、かかりません。 対象 介護保険制度における介護サービス利用者とその家族等

☆社会福祉協議会のサービス 問い合わせ 社会福祉協議会 ☎22-1233

いきいきサービス	市民の助け合いによる登録者の協力を得て、在宅での日常生活に必要な家事などのお手伝いをします。 利用料金 1時間900円（税込み） ※交通費を負担していただくことがあります。 対象 市内の65歳以上の方または障害のある方で、住宅での日常生活に困っている方
車いすの貸し出し	散歩、通院、旅行等で車いすが必要な場合、無料で貸し出します。貸出期間は、原則として1か月間です。 対象 歩行困難な方
ハンディキャブの 貸し出し	車いすごと乗車可能な自動車の貸し出しを行っています。車両の貸し出しのみで、運転手の手配はできません。申し込みは、利用の3か月前から先着順で受け付けます。 貸し出し車両 ▷ マツダAZワゴン・定員3人・軽自動車（スロープ式） ▷ 日産キャラバン・定員9人・普通車（ワンボックス・自動リフト） ※利用制限、利用上の注意等がありますので、お問い合わせください。 対象 車いすを利用している方の家族、一般乗用車に乗車困難な方の家族、その他青梅市社会福祉協議会会長が特に必要と認められた方
緊急通報システム	急な発病、発作、けが、押し売りなど身の危険を感じた時、ペンダント型救急ボタンを押すと24時間体制の警備会社に通報され、所定の連絡等を行います。 毎月の利用料は自己負担です。 対象 おおむね65歳以上の方または障害のある方（同居家族の有無は問いません）

日程	時間	内容
10月21日(月)	午後1時15分～3時50分 ※受付は午後零時50分から	オリエンテーション▷自己紹介▷妊娠・出産・産後についてのお話▷おっぱいのケアについてのお話▷予防接種について
10月28日(月)		母と子のデンタルヘルス▷妊娠中と産後の健康管理等▷災害対策について
11月11日(月)		妊娠中と産後のヘルシーメニュー▷赤ちゃんの生活をイメージしてみよう▷先輩ママとの交流

※11月11日に参加する方は10月21日の受講必須
 ※服装…10月21日はストレッチができる服装
 ※持ち物…「はじめまして赤ちゃん」
 ※遅刻・欠席の場合は、前日(当日は午前8時45分～10時)までに電話で健康センターへ

10月1日からの乳・子の医療証を送付します

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証が10月1日から更新されます。
 新しい医療証(びわ色)を9月下旬に送付します。10月1日以降は新しい医療証を医療機関に提示してください。
 有効期間の過ぎた医療証は、子育て推進課へ返却してください。

プレママ3日間コース

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママ3日間コースを開催しています。
 対象 出産予定日が12月上旬～令和2年3月上旬

なお、健康保険証、住所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。
 現在、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。申請方法は、子育て推進課へお問い合わせください。
 問い合わせ 子育て推進課 助成係

食育教室の参加者募集

プレママクッキング(妊婦食教室)

日時 10月2日(水) ザート ほか
 午前10時～正午 ※食品衛生上、調理したものの持ち帰り不可
 会場 河辺市民センター
 料理教室
 対象 安定期の妊婦 定員 先着16人(予約制)
 費用 600円
 内容 調理実習(サバ缶カレー、あえ物、デタナ、手拭き、布巾等)
 持ち物 エプロン、パン

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 10月4日(金) 作り方の説明、試食
 午前10時～11時30分 定員 先着20組(予約制)
 会場 健康センター2階 費用 1組100円
 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
 持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの
 いずれも：申し込み 17日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

子育てひろば・すこやかルーム 味の伝承隊「ゆでまんじゅう」

日時 9月26日(木) 午 対象 就学前の親子、妊娠前11時～11時45分 中の方、祖父母
 ※子育てひろばは午前10時～午後3時 費用無料 直接会場へ
 会場 下長洲自治会館2階 富樫 ☎22・8102、子ども家庭支援課支援係 大広間

子育てひろば・すこやかルーム 誕生会「みんなでお祝いしよう」

日時 9月19日(木) 午 月生まれのお子さんに手足のスタンプを誕生カードにしてプレゼント
 前10時～11時 費用無料
 会場 畑中保育園すこやかルーム
 対象 未就学児の親子 直接会場へ
 ※誕生月でない方も可 問い合わせ 畑中保育園 ☎21・5358、市子ども家庭支援課支援係
 内容 子どもの身体計測、パネルシアターなど▽9

文化財住宅の公開時間変更

10月から、旧吉野家住宅(新町1-21-9)、旧稲葉家住宅(森下町49-4)の公開時間を変更します。
 ☆9月30日まで
 午前10時～午後5時
 ☆10月1日～令和2年3月31日
 午前10時～午後4時
 ※月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始を除く
 なお、旧宮崎家住宅については、公開時間の変更時期が異なるため、広報おうめ11月1日号に掲載します。
 問い合わせ 郷土博物館 ☎23・6859

青梅市の文化遺産33

青梅ゆかりの御朱印帳

青梅にゆかりの深い生地を使った2つの御朱印帳を紹介します。
 1つ目は、青梅夜具地を使った御朱印帳です。青梅夜具地は、布団などに使われた木綿織物で、青梅の名産品として、戦後には全国の夜具地の6割のシェアを占めるほどでした。昭和の時代、どこの家庭にもある青梅夜具地でしたが、手ごろな寝具の普及とともに徐々に姿を消していきました。住江町にある「ぎやらりーカフエはこ哉」では青梅夜具地を使い、御朱印帳を作りました。同店では冊子などで青梅夜具地の歴史を知ることができたり、御朱印帳のほかに青梅夜具地を使った御朱印帳袋なども販売しています。
 2つ目は、藍染め生地を使った御朱印帳です。長洲にある大正8



また、10月5日からは郷土博物館で企画展「青梅の織物」がスタートします。この機会に青梅のよき伝統産業に触れてみてはいかがでしょうか。
 問い合わせ 郷土博物館 ☎23・6859

登録制教室参加者募集

☆スポーツ教室・文化教室 表参照
 日程 10月1日(火)～12月28日(土)の各曜日
 その他 駐車料金が別途かかります。
 申し込み 9月16日の午前9時から住友金属鉦山アリーナ青梅(総合体育館)窓口で所定の申込用紙を記入し、参加費用をお支払いください。
 ☆硬式テニス教室(ウインググローバルテニスアカデミー青梅)
 日程 10月5日(土)～12月28日(土)の月・土曜日
 申し込み 9月16日の午前9時から電話 ☎24-7721で住友金属鉦山アリーナ青梅へ
 ☆いずれも…1回のみ参加不可▶先着順▶代理人の申し込みは2人まで可▶詳細については住友金属鉦山アリーナ青梅へお問い合わせください。

住友金属鉦山アリーナ青梅 (□: スポーツ教室, □: 文化教室)

曜日	教室名	時間	対象	定員	回数	費用
月	太極拳	10:00～11:00	16歳以上	20人	9回	5,400円
	親子コンタクト(ベビークラス)	10:00～11:00	生後3か月～ハイハイの乳児と親	10組	9回	6,300円
	親子コンタクト(すくすくクラス)	11:30～12:30	ヨチヨチ歩き～未就園児と親	20組	9回	6,300円
	バドミントン	13:00～14:30	16歳以上	20人	9回	5,400円
	Jr.フットサル(年中・年長クラス)	17:30～18:20	年中・年長	15人	7回	5,600円
	Jr.フットサル(1～3年生クラス)	18:30～19:30	小学1～3年生	20人	7回	7,000円
	レディースフットサル	19:45～21:15	16歳以上の女性	20人	7回	7,000円
	手話(入門コース)	14:00～15:00	16歳以上	15人	10回	7,000円

曜日	教室名	時間	対象	定員	回数	費用
火	パワーヨガ	19:00～20:00	16歳以上	25人	13回	7,800円
	骨盤調整ヨガ	20:15～21:15	16歳以上	25人	13回	7,800円
水	ボディバランスストレッチ※	10:00～11:00	16歳以上	20人	10回	6,000円
	ソフトエアロビクス※	11:15～12:15	16歳以上	20人	10回	6,000円
木	Jr.バドミントン(年中・年長クラス)	15:30～16:30	年中・年長	15人	9回	7,200円
	Jr.バドミントン(1～3年生クラス)	16:45～17:45	小学1～3年生	20人	9回	9,000円
	チアダンス(1～3年生クラス)	16:45～17:45	小学1～3年生	15人	12回	12,000円
	Figure8	19:00～20:00	16歳以上	20人	13回	7,800円
金	骨盤エクササイズ(木曜コース)	20:15～21:15	16歳以上	25人	13回	7,800円
	リラックスヨガ	10:00～11:00	16歳以上	25人	10回	6,000円
	アクティブヨガ	11:15～12:15	16歳以上	25人	10回	6,000円
	体幹エクササイズ(初級)	14:00～15:00	16歳以上	20人	10回	6,000円
	体幹エクササイズ(中級)	15:15～16:15	16歳以上	20人	10回	6,000円
	幼児体育(年中・年長クラス)	15:50～16:40	年中・年長	15人	9回	9,000円
	児童体育(1～3年生クラス)	16:45～17:45	小学1～3年生	15人	9回	9,000円
	ZUMBA GOLD	19:00～20:00	16歳以上	20人	11回	6,600円
	ZUMBA	20:15～21:15	16歳以上	20人	11回	6,600円
	土	卓球	9:30～11:00	中学生以上	20人	11回
Jr.卓球(1～3年生クラス)		11:15～12:15	小学1～3年生	20人	11回	11,000円
KID'S HIPHOP		10:00～11:00	小学生	20人	12回	8,400円
骨盤エクササイズ(土曜コース)		11:15～12:15	16歳以上	25人	12回	7,200円

※託児あり(1歳以上の未就学児・有料・予約制)



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、10月15日号…9月20日(金)、11月1日号…10月4日(金)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局 アンテナ

☆催し

●うたごえ喫茶「ねがい」 9月16日(祝) 午後1時

●4時▽ネットたまぐーセン 9月16日(祝) 午後1時

●フォト大多摩写真展 9月20日(金) 午後5時

●琴伝流大正琴友紀ハローモ 9月21日(土) 午後1時

●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

ボランティア・市民活動センターから

●障害者や高齢者の生活・就労・教育相談 10月2日

●視覚障害者のためのスマホ、パソコン教室 10月12日

●CAPS事業 ☆CAPSサロン 10月2日(水)

●CAPS事業 ☆CAPSサロン 10月2日(水) 午後1時

●CAPS事業 ☆CAPSサロン 10月2日(水) 午後1時

●CAPS事業 ☆CAPSサロン 10月2日(水) 午後1時

まぐーセンター▽すずめの涙 宇宙艦艦ヤマト▽大開

●青梅で前川喜平さんの話を聞いてみよう! 9月24日

●第38回OPC写真展 9月27日(金) 29日(日)

●秋の山野草展示会 10月12日(土)、13日(日)

●英語 月曜日 午後7時

▽費用無料▽青梅精神保健福祉会 10月10日(木)

●新体操 ☆河辺市民センター 10月10日(木)

ハロウィンジャンボ5億円 (1等3億円・前後賞各1億円合わせて) ハロウィンジャンボミニ3,000万円 (1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて) 9月24日(火)2種類同時発売!

松平修文遺作展 ~風の中でみた村落や森や魚や花が~ 青梅が生んだ異才の画家・歌人の珠玉の作品展! 会期/9月18日(水)~9月23日(月・祝) 9:00~17:00 (9/18は13:00から、9/23は15:00まで)





ジュニアロードレース参加者募集

第54回青梅マラソン大会の当日、小・中学生を対象としたジュニアロードレースが行われます。ぜひお申し込みください。

日程 令和2年2月16日(日)

参加資格

★小学生の部…青梅市・奥多摩町在住の小学4年生以上

★中学生の部…西多摩地域在住の中学生

コース・スタート時刻

★小学生の部…パーミヤン青梅河辺店前(6年生・午前10時、5年生・10時15分、4年生・10時30分スタート)→棚澤バッテリー商会前(折り返し)→住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)前(1.5km)

★中学生の部…パーミヤン青梅河辺店前・正午スタート→JR東青梅駅前(折り返し)→住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)前(3km)

参加費 1,000円

申し込み 今回からインターネットによる申し込みとなります。10月6日までに青梅マラソン大会ホームページ<https://www.ohme-marathon.jp>からジュニアロードレース申し込みページへアクセスしてください。

※抽選結果は、10月15日に申し込み時に登録したメールアドレスへ通知

※当選者は、10月31日までに入金

※クレジット決済の場合は、当選確定後に即時決済

問い合わせ 青梅マラソン大会事務局 ☎24-6311

各地域で開催する市民運動会に参加しませんか

支会	日程(10月) ※予備日	会場 ※雨天時	詳細・問い合わせ
1	13日(日) ※14日(祝)	一中	青梅市民センター ☎20-7150
2	13日(日)	二小	長淵市民センター ☎22-3249
3	20日(日)	三中(第2ブロック)	大門市民センター ☎31-2251
	6日(日)	今寺4丁目運動広場(第3ブロック)	
4	13日(日) ※14日(祝)	五小	梅郷市民センター ☎76-0404
5	9月15日(日)	六小	沢井市民センター ☎78-8304
6	13日(日) ※14日(祝)	七小	小曾木市民センター ☎74-5332
7	20日(日)	成木小	成木市民センター ☎74-5204
8	20日(日)	四小	東青梅市民センター ☎24-8110
9	13日(日)	新町小 ※新町市民センター体育館	新町市民センター ☎31-7337
10	6日(日)	河辺小	河辺市民センター ☎22-4885
11	13日(日)	藤橋小(藤橋地区)	今井市民センター ☎31-8600
		今井小(今井地区)	

友好のぶどうを収穫しました

問い合わせ 秘書広報課交流担当



図書館特別整理(蔵書点検等)に伴う休館

問い合わせ 中央図書館 ☎22-6543

日程(10月)	図書館名
1日(火)～6日(日)	中央
1日(火)～4日(金)	沢井・小曾木
7日(月)～11日(金)	青梅・大門・成木・新町
14日(祝)～18日(金)	長淵・梅郷・今井

※休館中の図書館からの本の取り寄せには時間がかかります。

長淵市民センター ☎22-3249

調布ことぶき大学 日時=9月25日(水) 午後1時30分から▷対象=市内在住の60歳以上▷内容=講演会「特殊詐欺被害を防止するために」▷講師=青梅警察署生活安全課防犯係職員▷入場無料▷共催=市市民安全課▷直接会場へ

今井市民センター ☎31-8600

郷土史講座「今井城と人々の暮らし」日時=10月12日(土) 午後1時30分～3時30分▷内容=今井城方面の散策、講演※雨天時は講演のみ▷講師=市文化財保護指導員 角田清美氏▷定員=先着30人▷費用無料▷服装・持ち物=歩きやすい靴、飲み物、筆記用具▷申し込み=電話で

中央図書館 ☎22-6543

3階展示「〇〇の秋」読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、秋を愉しむ資料を展示します。あなたの秋を見つけてみませんか。

期間=9月19日(木)～11月17日(日)▷会場=3階特設展示コーナー※展示資料の閲覧・貸し出し可

次号の発行は10月1日です

中央図書館ちっちゃいこのおはなし会 日時=9月22日(日) 午前11時～11時40分▷対象=3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者▷定員=先着20組▷費用無料▷直接会場へ

絵本のべんきょう会 日時=9月27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やおはなし会の活動をしている(予定がある)方▷内容=秋の読書週間に向けた絵本の紹介、絵本に関わるお話▷講師=伊藤美枝子氏▷定員=先着30人▷費用無料▷その他=学校などで読みたい絵本がありましたらお持ちください▷直接会場へ

青梅図書館工作会「青梅の秋を作ろう」日時=9月28日(土) 午前10時～正午▷会場=青梅図書館おはなしの部屋▷内容=皆で作る、折り紙や落ち葉などを使った壁面飾り▷費用無料▷直接会場へ▷問い合わせ=青梅図書館 ☎78-3781

中央図書館おはなし会 日時=9月28日(土) 午前11時～11時40分▷対象=4歳児以上▷定員=先着30人▷費用無料▷協力=おはなしボランティア▷直接会場へ

中央図書館おはなし会「絵本の森」日時=10月11日(金) 午前10時30分～11時10分▷対象=3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者▷定員=先着15組▷費用無料▷協力=おはなしボランティア「おはなしの会ころりん」▷直接会場へ

「すばらしい紙芝居と演じ方」講習 日時=10月13日(日)、20日(日) 午後1時30分～4時※1日のみの受講も可▷会場=多目的室▷内容=紙芝居の選び方、用具類と使い方、模範実演、受講者による実演等▷講師=紙芝居文化推進協議会会員 尾花栄一氏▷定員=先着30人(予約制)▷費用無料▷申し込み=9月19日の午前9時から直接または電話で

9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

9月の納期限(9月30日)

▷国民健康保険税…3期 ▷後期高齢者医療保険料…3期 ▷介護保険料…3期