

広報 おうめ



青梅市の人口

8月1日現在（前月との比較）	
世帯数	63,755世帯（43世帯増）
人口	132,360人（68人減）
（男）	66,475人（30人減）
（女）	65,885人（38人減）

オクトーバー・ラン&ウォーク2020 普通の毎日を「スポーツ」の毎日にしよう！



スポーツの秋！でも、いきなりスポーツを始める熱意はないという方はいませんか？そのような方は、毎日の通勤や通学、買い物や散歩をスポーツにしてみましょ

う。ランニングやウォーキングは、コロナ禍においても個々で取り組むことができ、楽しめるスポーツです。

スマホを持って、まずは10月の1か月間、心と体の健康、そして景品を目指して続けてみませんか？



写真提供 アールビーズスポーツ財団

オクトーバー・ラン&ウォーク2020とは？

10月の1か月間のみ開催されるランニング・ウォーキングイベントです。無料のスマホアプリを使用し、ランニング部門ではGPS計測により走行コース、距離、時間を、ウォーキング部門では通勤や散歩など、毎日のウォーキング情報を自動で記録します。

記録された走行・歩行距離によりアプリ内のキャラクターが成長することや、クーポン券が提供されることも励みになります。

また、全国、地域、年代別のランキングが確認できるので、身近な人や遠くのライバルと競い合ってみてもできます。

市は今年度、アールビーズスポーツ財団が主催するオクトーバー・ラン&ウォーク2020に参加します。市ホームページ内の「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」のページでは、市内のおすすめウォーキングコースを紹介しています。（記事ID…24089）

まずは1か月、ランニングやウォーキングを楽しみましょう！



開催期間 10月1日（木）～31日（土）

申し込み期間 9月1日（火）～10月31日（土）まで

申し込み

▷ランニング部門…アプリ「TATTA」をダウンロードし、申し込み

▷ウォーキング部門…アプリ「スポーツタウンWALKER」をダウンロードし、申し込み

※参加には、アプリを使用できる端末が必要となります。

参加してみたい方、アプリ内のプレゼントや市オリジナルの景品の内容が気になる方は、市役所、各市民センター、住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）で配布するチラシまたは、市ホームページ内の「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」のページをご覧ください。

※詳細は、大会公式ホームページ <https://octoberun.jp/> 参照

問い合わせ スポーツ推進課

TATTA



Android版



iPhone版

スポーツタウンWALKER



Android版



iPhone版



ゆめうめちゃんも参加するよ！

ゆめうめちゃんの参加状況を市ホームページに公開します。ゆめうめちゃんと一緒に頑張りましょう。

また、市内在住の方には、順位等に応じてゆめうめちゃんグッズ等の市オリジナルの景品を用意します。

景品をゲットしよう！



令和2年国勢調査が始まります

★国勢調査とは

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象とする国の最も基本的な統計調査で、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに行われます。

「日本に住む人や世帯」について知ることで、社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などをはじめ、私たちの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられる大切な調査です。民間企業などにおいても、さまざまな分野で幅広く活用されています。

今年は、大正9年の調査開始から100年の節目に当たります。

★調査の対象は

令和2年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人（外国人を含む）・世帯が対象となります。

住民票などの届け出に関係なく、ふだん住んでいる場所で、ふだん住んでいる人すべてを、世帯ごとに調査します。

★ふだん住んでいる人とは

- ▷10月1日現在、すでに3か月以上住んでいる人
 - ▷まだ3か月になっていないが、3か月にわたって住むことになっている人
- なお、次の人たちは、次に示す場所で調査することになっています。

- ▷旅行や出稼ぎなどで一時的に自宅を離れている人
- ①自宅を不在にする期間が3か月未満のとき…自宅で調査
- ②自宅を不在にする期間が3か月以上にわたるとき…旅行先や出稼ぎ先で調査

- ▷病院などの入院者
- ①入院してから3か月にならない人…自宅で調査
- ②すでに3か月以上入院している人…入院先で調査
- ▷寄宿舍、下宿先などから通学している学生・生徒…寄宿舍、下宿先などで調査
- ▷2か所以上に住居を持っている人…寝泊まりする日数の多い住居で調査



★個人情報

調査員をはじめとする国勢調査の従事者には、統計法によって、個人情報を守るための厳格な守秘義務が課せられています。また、調査票は、外部に漏れないように厳重に管理し、集計が完了した後に溶解処理されます。

一方で、統計法では、正確な統計を作成するために、調査を受ける皆さんについて、調査票に記入して提出することの報告義務が定められています。

調査票に記入した内容は、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありませんので、安心してご回答ください。

★新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた実施

世帯の皆さんと調査員ができる限り対面しない方法で行います。

▷9月中旬から調査員が各家庭を訪問し、調査票を配布します。調査の趣旨等の説明はインターホン越しに行い、調査票は郵便受けやドアポストなどに投函します。(不在の場合は、直接、郵便受けやドアポストなどに投函します。)

※対面での説明が必要となる場合は、マスクを着け、一定の距離を保ちつつ簡潔に行います。

▷回答は、できる限りインターネット（郵送も可）でお願いします。期限までにインターネットまたは郵送で回答すると、調査員が調査票の回収に訪問することはありません。

★国勢調査を装った「かたり調査」に注意

調査員は「国勢調査員証」を身につけています。調査員を装った不審な訪問者や、不審な電話、電子メールなどにご注意ください。

★問い合わせ

- ▷調査の内容、調査票の記入の仕方に関すること…国勢調査コールセンター（総務省）☎0570-07-2020、IP電話からは☎03-6636-9607（10月31日までの午前8時～午後9時）
- ▷調査票の追加、調査員への連絡が必要な場合など…青梅市国勢調査コールセンター☎21-5694（9月14日～10月11日の午前9時～午後8時）

繊維類の通常収集を再開しています

新型コロナウイルス感染症の影響により、繊維類の排出自粛をお願いしていましたが、処理の見通しがついたため、8月から通常収集を再開しています。

引き続き、資源のリサイクルにご協力をお願いします。

問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係

参考 繊維類の収集量

	5月	6月	7月
令和2年度	121t	41t	30t
令和元年度	76t	70t	40t

違法な不用品回収業者にご注意ください

一般家庭から出る不用品は、法律等に基づき、適正に処理されますが、違法な不用品回収業者を利用すると、不適正に処理された状態で海外へ輸出されたり、不法投棄されたりするおそれがあります。

「ご家庭の不用品を無料回収します」と宣伝する業者にご注意ください。

適正な処理方法については、市ホームページ（記事ID:2252）をご確認ください。

問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係

せん定枝の出し方（リサイクルセンターへの持ち込み）

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☎31・0540へ持ち込むことができます。

持ち込みできる日時 月々金曜日（祝日を除く）、日曜日 午前9時～午後4時

持ち込み時の注意事項

- ▷枝は、太さ10cm以下、長さ1m以内に限ります。
- ▷生竹は、太さ10cm以下、長さ50cm以下に限ります。

その他 住所が確認できるもの（運転免許証等）をお持ちください。

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係

消費生活パネル展

市民の生活に役立つ正しい情報、悪質商法による被害防止、消費者相談室等の啓発活動に関する

パネル展示、リーフレット等の配布を行います。

日程 9月14日（月）～30日（水）

※土・日曜日、祝日を除く

会場 市役所1階ロビー

費用無料 直接会場へ

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

令和3年度使用教科用図書採択結果

8月5日に開催された第5回教育委員会（定例会）において、令和3～6年度（4年間）に青梅市立中学校で使用される教科書が採択されました。

問い合わせ 学務課学務係

種目	発行者名
国語	光村図書出版(株)
書写	光村図書出版(株)
社会（地理的分野）	(株)帝国書院
社会（歴史的分野）	教育出版(株)
社会（公民的分野）	東京書籍(株)
地図	(株)帝国書院
数学	数研出版(株)
理科	東京書籍(株)
音楽（一般）	(株)教育芸術社
音楽（器楽合奏）	(株)教育芸術社
美術	光村図書出版(株)
保健体育	東京書籍(株)
技術・家庭（技術分野）	東京書籍(株)
技術・家庭（家庭分野）	東京書籍(株)
英語	東京書籍(株)
道徳	日本文教出版(株)

市で収集できないごみの処理

次のごみについては、市では収集・処理できません。処分する場合は、購入した販売店、メーカー、廃棄物処理業者等へお問い合わせください。

※処理費用は、販売店等へご確認ください。

※詳細は「青梅市ごみ収集カレンダー」20ページをご覧ください。

資源有効利用促進法によるもの

- ▷冷蔵庫・冷凍庫
- ▷洗濯機・衣類乾燥機
- ▷パソコン
- ▷自動車、オートバイとその部品等（本体、タイヤ、バッテリー、ホイール、マフラー、シートなど）
- ▷建築廃材（畳、1坪を超える物置、瓦、タイル、浴槽、風呂がま、便器）
- ▷農業用具（農機具、農業用ビニールシート、フレームなど）
- ▷土砂類（土、石砂、石灰ブロック、レンガ、コンクリート、水槽に敷き詰めてある石など）
- ▷その他（ピアノ、モーター、1辺50cm以上の金庫、白など）
- ▷薬品類（農薬類、肥料、殺虫剤、融雪剤など）
- ▷危険物類（エンジンオイル、ペンキ、ガスボンベ、ガソリン、灯油など）
- ▷在宅患者の医療器具（注射器、注射針など）

問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係

共同住宅や駐車場を所有している方へ 申告を忘れていませんか

アパートや駐車場等の賃貸用物件を経営する方が所有し、事業に用いる設備・備品等(土地・家屋以外)は、償却資産として固定資産税の課税対象となり、申告が義務付けられています。

申告対象 下表参照

※建物本体や電気・衛生・空調設備等の付帯設備の中で、家屋と構造上一体となっているものについては、対象外

申告方法 令和2年度の申告期間は過ぎましたが、申告可能です。資産税課(市役所1階)で配布する「固定資産税(償却資産)申告の手引き」または市ホームページ(記事ID:1023)を参照し、償却資産申告書に必要事項を記入のうえ、資産税課へ
※郵送も可
問い合わせ 資産税課家屋係償却資産担当

資産の種類	主な資産
構築物	駐車場などに施工している各舗装、ブロック塀、フェンス、門、側溝、植栽、自転車置き場、ゴミ置き場 ほか
電気設備	外灯、太陽光発電システム、屋外給排水設備、無人駐車場管理装置(オートロック式・ゲート式) ほか
器具・備品	ルームエアコン、設置型宅配ボックス ほか

国民年金保険料納付案内を 民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている方に対して、電話、文書、戸別訪問による保険料の納付の案内業務を民間委託しています。

受託事業者 日立トリプ

ルウィン(株) ☎0570・012060

※訪問員が訪問する際は、日本年金機構が発行した顔写真入りの身分証明書を提示します。

※訪問員が現金、通帳、キャッシュカード等を預かることはありません。また、ATM操作をお願いすることもありません。

※民間委託についての詳細は、日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp> で確認できます。

問い合わせ 青梅年金事務所 ☎30・3410

90分の運動教室 ストレス減らすエアロビクス

音楽に合わせて体を動かす1日限定の運動教室です。体を動かして日頃のストレスを発散しましょう。気軽にご参加ください。

日時 9月17日(木)
午前9時40分～11時40分

会場 東青梅市民センター 1階体育館

対象 9月17日時点で64歳以下の市民

※男性歓迎
内容 軽度の有酸素運動(エアロビクス)、筋力トレーニング、健康情報など

講師 運動指導員 尾澤由香里氏、市保健師等
定員 先着30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、マスク、飲み物

その他 高血圧症、心臓病、骨関節疾患(腰痛、膝痛含む)の方は必ず医師の許可を受けてください。▽受付時に手指消毒、検温、体調確認を行います。

申し込み 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

ぶらっと寄りませんか うめカフェ

認知症に興味のある方、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。脳トレ体操も行います。

日時 9月8日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー
課包括支援係

費用 200円(飲み物代)
申し込み 7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

9月は「健康増進普及月間」です

1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ生活習慣病予防のために

9月9日(水)～11日(金) 午前9時30分～11時30分
会場 市役所1階ロビー
費用無料

9月11日(金)まで 午前8時30分～午後5時15分
※11日は午後3時30分まで

パネル展示、リーフレット配布など
日時 9月11日(金)まで
会場 市役所1階ロビー
費用無料
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

親子スキンシップ教室 青梅コアラ

日時 10月8日～12月3日
日の木曜日(11月5日を除く全8回) 午前10時～11時30分

会場 ネットたまごセンター(文化交流センター)

対象 令和2年4月2日～6月30日生まれの0歳児と保護者

内容 親子ふれあい遊び、手遊び、子育ての仲間作り、絵本読み聞かせ等

指導(特非) 青梅こども未来

定員 6組(抽選)
費用 100円(教材代)

申し込み 9月18日(必着)までに次のいずれかの方法で子ども家庭支援課へ

▽往復ハガキ(往信裏「親子スキンシップ教室」、お子さんの氏名、性別、生年月日、参加する保護者の住所、氏名、電話番号(返信表に記入)、電子申請番号、住所、氏名を記入し、〒198-8701 青梅市子ども家庭支援

課「親子スキンシップ教室」担当へ
▽電子申請: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、手続きをしてください。(スマートフォンからの申請も可能です。下の2次元コードを読み取ってください)

解除するか、www.city.ome.tokyo.jpからのメールを受信できる状態にしてください。また、通知が届かない場合は、ご連絡ください。

問い合わせ 子ども家庭支援課

2次元コード

※抽選結果は9月30日までに、往復ハガキの方はハガキで、電子申請の方は電子メールで送付します。指定受信等の設定をしている方は

食育一口メモ 地産地消を「存じますか?」

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域内で消費する取り組みです。地域で作ったものは、栄養価が高いまますぐに食べることができ、また輸送距離が短

いため環境問題にも貢献することが出来ます。青梅で生産されたブランド豚のTOKYOXを使った料理を食べるのも地産地消の取り組みの一つといえます。旬の青梅

日時 9月29日(火) 午前10時～11時50分

会場 市役所2階会議室

内容 講義、演習など
講師 (特非) 東京多摩いのちの電話研修委員 鉦鹿健吉氏
定員 先着30人(予約制)

費用無料
持ち物 筆記用具、マスク

その他 受付時に手指消毒、検温、体調確認を行います。

申し込み 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

自殺対策予防事業
ゲートキーパー養成講座

ふだんの生活でも、あなたが話を聴くこと、声をかけることで救われる人がいます。大切な人のいとも違う様子に気づき、声をかけられるように一緒に学んでみませんか。

日時 9月29日(火) 午前10時～11時50分
会場 市役所2階会議室
内容 講義、演習など
講師 (特非) 東京多摩いのちの電話研修委員 鉦鹿健吉氏
定員 先着30人(予約制)

費用無料
持ち物 筆記用具、マスク

その他 受付時に手指消毒、検温、体調確認を行います。

申し込み 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

青梅市医師会健康コラム68 ストレスは人それぞれ

瀧川メンタルクリニック院長 瀧川牧人

ストレスは「悪、危険なもの」との認識が強く、病気の原因と目されています。しかし実際に生きていくうえでストレスは毒でもあり薬でもあります。ストレスは外的刺激と言い換えられ、例えば暑さでも「猛暑で暑くてストレス」と感じる一方でサウナ好きの方は暑さを心地よく感じるでしょう。プレッシャーと呼ばれる緊張感もストレスとして害になる場合と、よ

り力が発揮できる原動力になる場合もあります。つまり外的刺激が想定外であったり、苦手なこととであったり、自分の習慣に反するものである場合に「悪として」作用すると考えられます。今般の新型コロナウイルス感染症による外出自粛で、染拡大による外出自粛でも、外出することが習慣だった方には「外出できないのでストレス」と感じられる一方、一方自宅で元来楽しめる日常のことでストレスとは感じなかった

ことでしょうか。このようにストレスによる影響は個人の状況や習慣、個性により異なるため自分だけのまたは社会の一般的な習慣だけで判断するのは注意が必要です。自分にとってストレスと感じないことも、他人にとっては十分ストレスとなり得ることを、優しきを持って広く想像することができれば、ハラスメント、人種や障害者への差別、いじめなどの解消にもつながるのではないのでしょうか。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

9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(水)、9日(水)、14日(月)、16日(水)、23日(水)、28日(月)、30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、相続等の日常的法律問題について(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。 ▷9月28日(月)の法律相談の予約は、18日(金)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。
	10月5日(月)、7日(水)、14日(水)、19日(月)、21日(水)、26日(月)、28日(水)			
新型コロナウイルス法律相談	17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等	電話相談のみ ▷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。 ▷9月25日(金)の交通事故相談の予約は、11日(金)から受け付けます。
交通事故相談	11日(金) 25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	▷9月29日(火)の相続・遺言など暮らしの手続き相談の予約は、23日(水)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、手元にご用意のうえ、電話してください。
登記相談	18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	▷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。
相続・遺言等暮らしの手続き相談	29日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等	
行政相談	8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等	電話相談のみ ▷予約不要、電話で市民安全課市民相談係へ ▷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。
身の上相談			休止	
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(休止の場合あり)	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブル等	電話相談のみ ▷消費者相談専用電話☎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	8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
	23日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
住宅相談	17日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※予約制	青梅市住宅施策推進協議会所属の住宅関連団体 ※分譲マンションの修繕、維持・管理に関する相談	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ご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。

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考		
おとなの健康相談	3日(木)	午後1時30分～3時15分	保健師 ※健康に関すること 血圧・体脂肪・体重測定等実施	中央図書館多目的室 ※問い合わせは健康センター☎23-2191へ ▷直接会場へ		
					保健師 ※健康に関すること 血圧・体脂肪・身長・体重・足力測定等実施	健康センター☎23-2191 ▷直接会場へ
栄養相談	14日(月)	午前9時30分～11時15分				

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 9月28日(月) 午前9時～正午
電話 ☎22-3191

フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626

☆入浴回数券20%割引販売
期間 9月12日(土)～22日(祝)
※14日(月)を除く
内容 11回分の回数券が20%割引になります。
※市内在住者は大人4,000円、子ども2,000円で購入できます。
☆敬老の日イベント
期間 9月20日(日)～22日(祝)
内容 70歳以上の方の入浴料金が半額になります。
※市内在住者は3時間250円
※健康保険証等、年齢を確認できるものを提示
※詳細はホームページ参照



9月の収益事業



ボートレース多摩川開催日
☆8日(火)～13日(日)…第4回住信SBIネット銀行賞
☆19日(土)～24日(木)…第16回日本財団会長賞
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
☆4日(金)～6日(日)…F I 後閑信一名輪会杯&報知新聞社杯(ナイター)



青梅市芸術文化奨励賞候補者募集

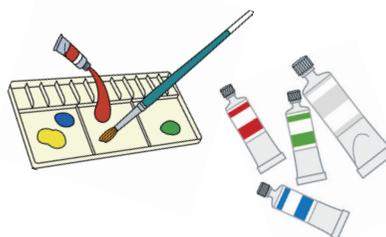
市では、青梅市の芸術文化の振興と豊かな情操の育成のため、芸術文化活動に優秀な業績をあげた市民を表彰しています。
令和元年度の青梅市芸術文化奨励表彰の候補者を募集します。
募集期間 9月11日(金)まで
対象 令和元年9月2日～2年9月1日に各種公募展、発表会等で優秀な成績をおさめた方▷常に自己研さんに励み進歩が著しいと認められる方
※生計活動として芸術文化活動に携わっている方を除く
推薦方法 所定の推薦書に活躍内容が分かる資料、推薦内容を証明する資料(賞状、表彰状等)を添付し、社会教育課(市役所3階)へ
※原則として他薦です。学校長、青梅市文化団体連盟各団体の長等から推薦を受けてください。
問い合わせ 社会教育課

青梅市まるごとアート支援事業追加募集

市では、自主的な芸術活動を行う団体の事業を支援しています。
補助対象事業 次のすべてに該当する事業
①文化芸術活動を通じた集客・交流の促進、人材育成、子どもたちが参加する文化芸術活動等、地域活性化やアートによるまちづくりに寄与すること
②原則として、事業が青梅市の区域内で開催され、広く市民に公開されること
③非営利であること
④政治または宗教活動とかわりがないこと
⑤11月1日～令和3年3月31日に実施される事業であること

⑥今年度すでに申請した事業でないこと
補助額 補助対象事業経費の2分の1以内かつ予算の範囲内で1団体50万円まで
※追加募集につき限度額の減額あり
申請書の配布 市立美術館で配布
※郵送、電子メールによる送付可
申請方法
▽事前相談：9月18日までに電話で市立美術館へ
▽申請：9月30日までに申請書に必要書類を添付して直接市立美術館へ
※日程は事前相談時に調整

※申請書等の郵送不可
※9月5日、6日、12日、13日、23日、28日は休館
その他 補助の可否は青梅市まるごとアート支援事業選定委員会の審査により決定▽交付決定通知は10月下旬に送付
問い合わせ 市立美術館 ☎24-1195





広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、10月1日号…9月4日(金)、10月15日号…9月18日(金)です。一秘書広報課

なんでも情報局 アンテナ

☆催し(子ども向け)

●親子ふれあい広場「つくし組」①9月5日(土)、26日(土)・青梅幼稚園、②8日(火)、15日(火)・若草公園▽午前10時～11時30分※雨天中止▽1歳以上の未就園児と保護者※0歳児も参加可▽運動あそび&おたんじょう会▽費用無料▽詳細は青梅幼稚園ホームページ参照▽直接会場へ▽同園 横山 31・0373

☆催し

●みんなで楽しく認知症予防 9月3日(木)、7日(月)、22日(祝)、30日(水)の午前10時～11時30分▽福祉センター※30分のみネットたまぐーセンター▽認知症に関心のある方▽楽しいゲームで笑って予防!テンポとリズムも大事です▽先着15人▽1回

☆その他

●児童館のことを学ぼう 9月27日(日) 午後2時～4時▽ネットたまぐーセンター▽元児童館長にお話を聞き、一緒に学びませんか?▽鶴岡義浩氏▽先着30人▽費用無料▽マスク着用▽新日本婦人

ボランティア・市民活動センターから

●パソポラカフェ 9月12日(土) 午後1時～3時30分▽福祉センター▽中高年が初心者、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青梅▽先着5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

申し込み・問い合わせ

〒23-7163 市東青梅1-177-3 ●おもちゃの病院おうめ 9月5日～26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

ボランティヤ

●パソポラカフェ 9月12日(土) 午後1時～3時30分▽福祉センター▽中高年が初心者、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青梅▽先着5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



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 390・8519・4370 ●国立音楽大学ブラソールケスター演奏会 10月4日(日) 午後1時30分～3時30分▽羽村市ゆとろぎホール▽先着283人▽費用無料※チケットは羽村市ゆとろぎ(火)日曜日の午前9時～午後8時)で販売▽ (公財)青梅佐藤財団 390・9106・2668 ●西多摩保健所から ☆都民の皆さん「野菜×ニユー店」に出かけてみませんか?…1日にとりたい野菜の量(目標量)は350gです。東京都保健所管内には1食でこの約3分の1の120gが食べられるお店「野菜×ニユー店」が約45店舗あります。この取り組みは、外食する機会が多く、野菜摂取量が目標量に達していない都民の皆さんに、外食で野菜をたっぷり食べてもらうために始めました。健康的な食生活に欠かせない野菜の摂取量アップにつなげるため「野菜×ニユー店」を、ぜひご利用ください☆飲食店の皆さん「野菜×ニユー店」になりませんか?…都では都民の健康づくりをサポートする「野菜×ニユー店」を募集しています。野菜を120g以上使ったメニューを提供しているお店が対象です。お客様の健康づくりをサポートするために、ぜひご協力ください▽詳細は同保健所 422・0827



官公署だより

●都立看護専門学校学生募集 令和3年度入学試験募集要項を配布しています▽受験区分:一般、推薦、社会人▽詳細は、都福祉保健局医療政策部医療人材課 422・0111

☆スポーツ協会だより

●第42回青梅ママさんソフトテニス大会(団体戦)・第16回シニア男子60ソフトテニス大会(個人戦) 10月1日(木) 午前9時集合※予備日10月15日(木)▽市民球技場テニスコート▽青梅ママさん…市内在住・在勤の既婚者または30歳以上の女性、シニア男子60…市内在住・在勤の大会当日に60歳以上の男性▽ダブルス※ペアは当日抽選▽1人400円▽ソフトテニス

9月10日は下水道の日

「マンホール 町をきれいにすべし」下水道の日とは、下水道の全国的な普及を図るため、昭和36年から「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に、旧下水道法が制定されてからちょうど100年を迎えたことなどから、より親しみやすい「下水道の日」に変更されました。また、9月10日は、立春から数えて220日目にあたる二百二十日と呼ばれ、大きな台風が危惧される時期で、大雨に備える特別な日の一つとされてきました。雨水排水の対策も下水道の重要な役割であるということ、この日が下水道の日と定められています。

井戸または簡易水道をお使いの方へ

井戸または簡易水道を使用し下水道や公設浄化槽へ排水している場合、世帯人数により汚水量を算定し、下水道使用料金を決定していただきます。世帯人数に変わりますので、世帯人数に変更があった場合には必ずご連絡ください。使用を中止した場合や下水道排水設備を撤去した場合には、中止

第57回東栄会のみの日

東栄会の初秋の恒例行事、東栄会のみの日が今年も開催されます。当日はマスクを着用し、不要な方にマスクの配布、消毒液の設置などをしております。日時 9月5日(土) 午前11時～午後5時、和太鼓演奏(鼓夢青梅、武天)ほか



ゆめうめちゃんデザインマンホールふた

下水道が整備された地域の皆さんには、早期に下水道へ接続いただきませう。下水道が整備された地域の皆さんには、早期に下水道へ接続いただきませう。下水道が整備された地域の皆さんには、早期に下水道へ接続いただきませう。

