

広報 おうめ



青梅市の人口

5月1日現在（前月との比較）		
世帯数	64,489 世帯	(103 世帯増)
人口	130,729 人	(33 人減)
(男)	65,665 人	(19 人減)
(女)	65,064 人	(14 人減)

知りたい情報、どうやって探す…？

情報のショッピングモール

公式 HP

最新情報の品揃えはピカイチ☆誰よりも自信があるよ！
でも、情報量が多いから自分で必要な情報を探しに行つてね。検索のコツを掴もう！

キーワード検索のコツ

知りたい情報のキーワードを「短い単語」で「複数個」入れてみると知りたい情報が見つかりやすいよ。

キーワードからさがす



🏠 暮らしの出来事



情報のジャンルから、選択する方法も！



元祖情報伝達屋

広報紙

元祖ならではの安心感！一度に目に飛び込んでくる情報も一番多いよ！
でも、時間も手間もかかるから情報は少し古め。紙面も限りがあるから全部は載せられないよ。

入手方法

- ☆新聞折り込み
- ☆無料配布（要申込）
- ☆駅やスーパーなど

欲しい情報や自分の好みに合わせて入手方法を選んでみてね♪

情報入手の後方支援部隊

やらないきゃ損

LINEや行政メールは、欲しいジャンルの情報だけが届くように設定が可能！

SNS メール

最新情報をお知らせしてもらいたい方にオススメ。登録しておく確認忘れが減るかも！
情報探しのサポートメンバーです♪



△スマホ

△フィーチャーフォン

子育て支援専用アプリも



△ Android 版



△ App 版

問い合わせ 秘書広報課広報係

今号の主な記事

- ◆春の叙勲…2面
- ◆市民提案協働事業募集延長…3面
- ◆高齢者クラブ特集…6面
- ◆オリンピックレガシー事業…8面

市主催事業等は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって変更・中止になる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

令和4年春の叙勲

春の叙勲の発表があり、市内では15の方が受章されました。おめでとうございます。敬称略。

●叙勲

旭日双光章

岡部 恒美 (73歳)
警察功勞・元警視庁警部

野寄 弘 (75歳)

警察功勞・元警視庁警部

瑞宝中綬章

齋野 昭憲 (72歳)
警察功勞・元警視庁警部

瑞宝双光章

芳賀 俊明 (73歳)
警察功勞・元警視庁警部

榎本 晶夫 (72歳)

警察功勞・元警視庁警部

瑞宝双光章

三浦 節郎 (72歳)
警察功勞・元警視庁警部

瑞宝双光章

吉永 壽夫 (73歳)
警察功勞・元警視庁警部

瑞宝双光章

若月 正博 (73歳)
警察功勞・元警視庁警部

瑞宝双光章

宇津木 順一 (83歳)
教育功勞・元公立中学校長

瑞宝双光章

安藤 光一 (73歳)
警察功勞・元警視庁警部

瑞宝双光章

高木 安男 (73歳)
警察功勞・元警視庁警部

瑞宝双光章

野本 彰 (72歳)
警察功勞・元警視庁警視

瑞宝双光章

柳内 彰 (73歳)
警察功勞・元警視庁警部

黄綬褒章

加瀬 典男 (65歳)
業務精勵(航空機整備業務)・(株)川航空・宇宙・防衛事業領域生産センター瑞穂工場第一品質管理部品質管理担当



市職員募集

◎職種・受験資格 表1参照
◎採用予定日 10月1日
◎申し込み 6月15日までに
◎マイナビ2023の
◎青梅市のページから
◎募集人数 若干人
◎試験日・試験会場・試験内
◎その他 詳細は、市ホームページ(記事ID:30
◎結果発表 表2参照 ページ)

◎いづれも

「マイナビ2023」の青梅市のページから

◎募集人数

若干人

試験日・試験会場・試験内
その他 詳細は、市ホームページ(記事ID:30
結果発表 表2参照 ページ)

表1 職種・受験資格

職種	受験資格①	受験資格②
一般事務	平成4年4月2日～12年4月1日生まれの方	▷身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳または療育手帳のうち、いずれかの手帳の交付を受けている方 ▷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
一般事務(身体・精神・知的障害者)		▷大学、高等専門学校、短期大学または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 ▷土木技術に関する知識・技能、土木工事の設計・監理業務等の実務経験を有する方
一般技術(土木)	昭和57年4月2日～平成12年4月1日に生まれの方	▷大学、高等専門学校、短期大学または高等学校において建築または機械技術関連科目を履修し卒業した方 ▷建築または機械技術に関する知識・技能、建築工事に伴う給排水衛生設備および空調設備の設計・監理業務等の実務経験を有する方
一般技術(機械)		▷大学、高等専門学校、短期大学または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 ▷電気技術に関する知識・技能、電気設備の保守管理や電気工事の設計・監理業務等の実務経験を有する方
一般技術(電気)		
保健師	昭和57年4月2日以降に生まれた方	保健師の免許を有する方

表2 試験日・試験会場・試験内容・結果発表

	試験日	試験会場	試験内容	結果発表
書類選考			エントリーシートによる選考	第一次試験開始までに発表
第1次試験	7月1日～15日	テストセンター方式(全国)	基礎能力試験、事務能力試験 ※保健師は事務能力試験のみ	7月中旬
第2次試験	7月30日、31日	市役所	性格適性検査、小論文試験、口述試験	8月上旬
第3次試験	8月中旬		口述試験	8月下旬

466)または市役所1階総合案内で配布する試験要項をご覧ください。
問い合わせ 職員課人事研修係

市立総合病院を見学しませんか

院長が病院の概要について説明します。
対象 市内在住・在勤・在学の方
日時 7月5日(火) 午後2時30分～4時30分

内容 病院の概要説明、レポート・救命救急センター

定員 先着10人(予約制)
申し込み 6月30日までに
電話 ☎22・3191で総合病院施設課施設管理係へ
※土・日曜日を除く午前9時～午後5時

長雨や集中豪雨に備えて 家のまわりの再点検を

長雨や集中豪雨に備えて崩れやすい石積みや土留め等を補強し、雨水排水をよくするなど、安全対策に心がけてください。
善指導等を受けた方は、必ず改良等を行ってください。
なお、一定の高さ以上の切土や盛土、石積み等
の築造は、事前に許可が
必要となる場合があります。
すので、ご相談ください。
お問い合わせ 都多摩建築指導事務所開発指導第一課 ☎042・548・2040、市都市計画課開発指導係



6月は「浸水対策強化月間」

道路にある雨水ますや側溝がふさがっている
と、雨水が雨水管に流れ込み、浸水の危険性が高まります。市が管理している雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようお願いします。
お問い合わせ 都下水道局流域下水道本部計画課 ☎042・527・4828、市下水管理課業務係

雨水浸透ます・貯留タンクの設置にご協力を

市では、道路内に設置の雨水管が大雨や台風の際にあふれることを抑制するため、雨水浸透ます(屋根に降った雨水を地下に浸み込ませて水害を防ぐもの)や貯留タンク(屋根に降った雨を一時的に留めて再利用を図ることにより道路への雨水流出を抑えるもの)を宅地内に設置するよう、市民の皆さんへご協力を願っています。
雨水浸透ますや貯留タンクを設置する方には、予算の範囲内で補助金を交付しています。補助金の交付には、対象区域等の条件や事前の手続きが必要なため、お問い合わせください。
お問い合わせ 下水管理課 管理係

6月は「土砂災害防止月間」 風水害時は早めの避難を心がけましょう

これから雨が多くなる時期を迎えるにあたり、土砂災害からの被害を少なくするため、日頃から備えを心がけましょう。特に、山間部の多い青梅市では、土砂災害に警戒しなければなりません。また、風水害は、地震等と異なり、台風の接近や長雨などで事前に発生を予測することができません。早めの避難行動をとることにより被害を最小限にすることができま



台風では、土砂災害警戒区域または浸水想定区域や浸水予想区域に住宅がある方が避難行動の対象となります。
各区域については、令和2年3月に全戸配布した2020年版の「青梅市民防災ハンドブック」、または市ホームページ(記事ID:1355)から確認できますので、活用ください。
避難行動は次の2種類があります。
立ち退き避難:自宅などに危険が迫っている場合に、市が開設する避難場所、親戚知人宅などの安全な場所へ避難する行動
土砂災害対応訓練・水防訓練を実施します
市では、対象地区・参加者を制限した形で土砂災害対応訓練・水防訓練を実施します。
日時 6月26日(日) 午前10時～正午
対象地区 東青梅地区(第8支会)
お問い合わせ 防災課危機管理係



屋内安全確保:災害時に身の危険が迫っている中で、避難する時間がない、または避難が困難な場合に、建物内の安全な場所(崖から離れた2階以上など)へ避難する行動
避難行動は、「命を守るための行動」です。「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、気象情報や避難情報などを確認して、みずからの判断で早めの避難を心がけましょう。
※災害発生時は、市ホームページ、市メール配信サービス、防災行政無線で随時情報提供します。防災行政無線が聞き取れなかったときは、電話応答 ☎0800・800・0062(無料通話)をご利用ください。
※避難行動に役立つ「ハザードマップ」を「2次元コード」をご利用ください。

国際交流事業に 補助金を交付します

市民または市内の団体が市民の国際意識の高揚、国際交流の普及および推進を目的として実施する活動を援助します。



詳細 市ホームページ（記事ID…18316）参照
問い合わせ 秘書広報課交流担当

結婚支援事業に 補助金を交付します

結婚をしていない市民に出会いの場を提供する結婚支援事業に対し、費用の一部を補助します。



詳細 市ホームページ（記事ID…2075）参照
問い合わせ 秘書広報課交流担当

令和4年度市民提案協働事業の 募集期間延長

市民提案協働事業について、期間を延長して募集しています。市民提案協働事業とは、より効果的に地域の課題や多様化するニーズに対応するため、市民活動団体の特性を生かした提案を募集し、市民活動団体と市が協働で事業を実施するものです。



6月は「蚊の発生防止強化月間」

蚊は、デング熱やその他感染症を媒介します。蚊の発生を抑制するとともに刺されないように対策を行いましょう。

普及啓発を実施しています。詳細は、都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/> をご覧ください。問い合わせ 環境政策課環境対策係

ごみ減量・リサイクル推進週間

5月30日から「環境の日」である6月5日までを「ごみ減量・リサイクル推進週間」として、ごみの減量や再利用可能な資源をリサイクルする協力をお願いしています。

利用する身近にできる行動
▽ごみを減らすことを心掛け、出たごみは正しく分別しましょう。
▽マイバッグ、マイボトルを持ち歩きましょう。
▽食べられる量だけ作る、買うようにしましょう。
▽Reuse（リユース）：繰り返し使う
▽Recycle（リサイクル）：再び資源として

西多摩衛生組合 令和3年度ダイオキシン類測定結果

※基準値を下回っています。

環境センター排ガス中のダイオキシン類測定結果

採取場所※	採取日	測定値
1号炉	令和3年 9月15日	0.0074
	令和3年 10月22日	0.0076
	令和4年 3月 3日	0.011
2号炉	令和3年 5月26日	0.012
	令和3年 8月20日	0.0011
	令和4年 1月 5日	0.0069
3号炉	令和3年 4月28日	0.0075
	令和3年 11月12日	0.0057
	令和3年 12月10日	0.0081

※各炉煙突排ガス採取口
▷単位はng-TEQ/m³
▷1ナノグラム (ng) は10億分の1グラム (g)
▷法規制値は1ng-TEQ/m³ (ダイオキシン類対策特別措置法)
▷公害防止協定規制値は0.05ng-TEQ/m³

環境センター周辺の大気環境中のダイオキシン類測定結果

採取場所	令和3年		
	6月17日の正午～18日の正午	12月9日の正午～10日の正午	
羽村市	三中 (屋上)	0.013	0.017
	松林小 (屋上)	0.013	0.018
	あさひ公園 (地上)	0.013	0.019
瑞穂町	四小 (屋上)	0.013	0.016
	富士見公園 (地上)	0.011	0.017

▷単位はpg-TEQ/m³
▷1ピコグラム (pg) は1兆分の1グラム (g)
▷環境基準値は0.6pg-TEQ/m³ (ダイオキシン類対策特別措置法)

詳細 ホームページ <https://www.nishiei.or.jp> 参照

問い合わせ 西多摩衛生組合計画管理課 ☎042-554-2409

アライグマ、ハクビシンで お困りの方はご相談ください

市では、生態系保全や生活環境被害防止のため、外来生物（アライグマ、ハクビシン）の防除事業を実施しています。

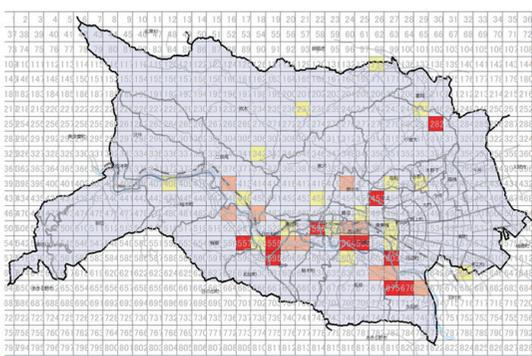
①エサとなる食べ物を絶つ
▽生ごみを庭に埋めない。
▽庭木の果実は、早めに残さず収穫する。
▽屋外でペット（特に魚類、両生類）を飼育する場合は網などの対策をする。
▽ペットフードなどの食べ残しは速やかに片付ける。

令和3年度は83件の駆除依頼があり、71頭のアライグマと8頭のハクビシンを駆除しました。

②家屋に侵入させない
▽建物内への侵入口となる換気口等の「すき間」はすべてふさぐ。
問い合わせ 環境政策課管理係

捕獲器設置までの流れ
①電話または窓口での相談
②現地で委託事業者による足跡・爪痕等の痕跡調査
③捕獲器設置
捕獲器設置の条件等
▽設置数は原則として1台で、期間は2週間です。
▽相談者本人がエサの設置、見回りを毎日行い、捕獲器が作動した場合は委託事業者に連絡してください。

個人での駆除・建物内対策を希望する場合
（公社）東京都ペストコントロール協会 ☎03-3254-0014へ相談することができ、相談は無料ですが、駆除費用は自己負担になります。
外来生物を寄せ付けないために
頻繁に出没する場合は、自己防衛が必要です。「食べさせない」、「住まわせない」の2点が重要です。



△アライグマ・ハクビシン捕獲地域図
※図中の色は捕獲頭数を表し、黄色は1～2頭、オレンジは3～4頭、赤色は5頭以上捕獲した。
出典 東京都環境局

国蝶オオムラサキ見学会 参加者募集

東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152

埋立が終了した谷戸沢処分場で保全している「国蝶オオムラサキ」の観察や再生した里山的自然環境を体感できる自然観察ガイドツアーを開催します。

定員 各回40人（抽選）
費用無料
申し込み 次のいずれかの方法で6月15日（必着）までに東京たま広域資源循環組合「オオムラサキ見学会」係へ
▽郵送：ハガキに「オオムラサキ見学会参加希望」と明記し、住所、氏名、年齢、性別、電話番号（日中連絡のとれる番号）を



おうめ環境フェスタ2022
6月は「環境月間」です

環境問題は、地球温暖化対策からごみ問題まで、私たちの生活と深く関わり合っています。節電や節水、エコドライブ、ごみの減量など、身近なことから始めましょう。

★環境活動パネル展示

日時 30日(木) 午後3時まで

会場 市役所1階

内容：環境保全・生物多様性の維持、地球温暖化防止、環境教育・啓発に関する活動を行っている法人・団体の活動紹介等

★環境関連図書コーナーの設置

日時 30日(木)まで

会場 中央図書館

※中央図書館以外の分館でも設置を予定しています。



詳細は各図書館にお問い合わせください。
※各図書館の開館日はホームページをご確認ください。
★その他 おうめ環境フェスタの一環として、市内の環境保全に取り組む方を紹介するマップ型リーフレットを、今年度中に配布する予定です。
主催 おうめ環境市民会議、青梅市
問い合わせ 市環境政策課 管理係

ミドル・シニア向け再就職支援セミナー
効果的な再就職活動をするために

市と共催でミドル・シニアの方を対象に仕事の探し方、応募書類(履歴書、職務経歴書)の作成、面接の受け方など、再就職に関するセミナーを開催します。

日時 17日(金) 午前10時～正午(受付9時40分開始)

会場 福祉センター2階 第5集会室

講師 ハローワーク青梅 就職支援ナビゲーター(講義形式)

対象 ハローワークで求職申し込みをしている

45歳以上の方
定員 先着20人(予約制)
その他 参加企業の情報
は、ハローワーク青梅
や同ホームページ(左
記2次元コード参照)
をご覧ください。

申し込み 直接または電話
24・9163でハ
ローワーク青梅職業相
談コーナーへ

問い合わせ ハローワー
ク青梅職業相談コー
ナ、市商工観光課労政
係



中小企業を支援 おうめものづくり等支援事業募集

市内の中小企業の方を支援する「おうめものづくり等支援事業」を実施します。令和4年4月1日以降の事業を対象に募集を行います。

対象 次のいずれかに該当する事業者

▷中小企業者…市内に住所(個人)、所在地(法人)があり、かつ市内に営業の本拠を有する中小企業の方(表1参照)

▷中小企業グループ…市内の中小企業者が中心となったグループ

対象事業 表2・3参照

その他 交付の可否は、おうめものづくり支援事業専門家会議を経て決定します。

▷詳細は市ホームページ(記事ID…306)参照

申請に必要な書類 表4参照

申請方法 7月22日(必着)までに申請書に必要な書類を添付し、郵送〒198-

8701 青梅市商工観光課商工労政係へ

※持参も可

表2 おうめものづくり支援事業(同一事業メニュー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. It lists various support programs like 'New Business Start-up Support', 'New Product/Technology Development Support', etc., with their respective funding rates and limits.

表3 おうめひとづくり支援事業(同一事業メニュー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. It lists support programs like 'Human Resource Security/Development Support', 'Business-to-Business Exchange Support', etc., with their respective funding rates and limits.

表4 申請に必要な書類

Table with 3 columns: 申請書, 法人, 個人事業主, 中小企業グループ. It lists the required documents for each category, such as 'Application Form', 'Business Registration Certificate', etc.

※新製品・新技術開発支援に申請にする方は、8月に開催予定の審査会にてプレゼンテーションを実施するため、上記のほかにプレゼンテーション資料を12部提出する必要があります。

農家開設型農園利用者追加募集

市民農園とは異なり、農園主が運営・管理します。1区画あたりの面積が、約100㎡あり「もっと広い畑をやりたい！」方におすすめてです。

農園名 とみおか農園(富岡3-1244)

農園主 桶田氏

利用期間 6月1日～令和5年3月

※利用期間の延長可能

募集区画数 1区画

区画数・費用 年額10,000円

付帯施設 水道、共同物置

その他 利用契約は農園主と利用者間で結びます▷栽培は野菜・草花に限ります▷耕作権・借地権などの権利はありません▷応募者多数の場合は抽選

利用資格 市内在住・在勤で、園芸に熱意のある営利を目的としない方

申し込み 電話☎74-6024で桶田氏へ

問い合わせ 市農林水産課農政係



重度の身体障害者手帳等の所持者がいる市民税非課税世帯への下水道使用料の減免

対象 同一世帯の構成員全員が市民税非課税であり、等級が次のいずれかに該当する世帯

- ▽身体障害者手帳1・2級所持者のいる世帯
- ▽愛の手帳1・2度所持者のいる世帯
- ▽精神障害者保健福祉手帳1級所持者のいる世帯

対象期間 令和3年1月分～12月分

減免額 1か月につき汚水排出量8㎡に相当する額

申請方法 6月30日まで各種手帳、領収書を持参のうえ、申請書(市ホームページからダウンロード可・記事ID:26365)に必要事項を記入し下水道管理課(市役所6階)へ

※土・日曜日を除く

※他の制度によりすでに減免を受けている世帯は除く。昨年この制度の減免を受けた世帯は申請不要

お問い合わせ 下水管理課業務係

コンビニ交付による令和4年度課税・非課税証明書の発行開始およびサービス停止

コンビニ交付での令和4年度市市民税の課税・非課税証明書の発行開始は6月2日(木)からとなります。

なお、更新作業に伴い

登録申請は利用可能です。お問い合わせ 市民税課市民係



国民年金保険料の臨時特例免除申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて国民年金保険料の納付が困難な場合は、臨時特例措置として所得見込み額を用いた手続きにより、国民年金保険料の免除申請が可能となりました。

なお、将来受け取る年金額は、納めた場合に比べ減少します。

対象者 令和2年2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したことで、国民年金保険料免除等の基準適用相当まで所得低下の見込みがある方

※令和2年2月以降の任意の1か月における所得を12か月分に換算して算出します。対象所得は定期合(写し)

対象期間 学生納付特例制度の対象校に通っている学生：令和2年2月～5年3月

▽学生以外：令和2年2月～令和4年6月

※7月以降については決まり次第、お知らせします。

※申請日より、原則2年1か月前までさかのぼって申請できます。

申請に必要なもの

- ▽国民年金保険料免除・納付猶予申請書(学生以外)
- ▽学生納付特例申請書(学生のみ)
- ▽所得の申立書(臨時特例用)
- ▽本人確認書類(郵送の場合(写し))

▽委任状(本人以外が申請する場合)

▽学生証(写し可)または在学証明書(学生納付特例を利用する場合のみ)

※申請書や所得の申立書は、青梅年金事務所および市保険年金課(市役所1階)で配布、市ホームページ(記事ID:20185)からダウンロード可

※郵送による申請も可

詳細は、日本年金機構のホームページ <https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanju.html> (左記2次元コード)参照

申請・問い合わせ 青梅年金事務所 ☎30・3410、市保険年金課 国民年金係



後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんへ ジェネリック医薬品差額通知書の送付

東京都後期高齢者医療広域連合では、現在服用している先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に、お薬代(自己負担額)がどれくらい軽減できるかが分かるジェネリック医薬品差額通知書を、6月下旬に送付します。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分で製造・販売され、同等の品質・効き目・安全性がある国が認めた医薬品です。開発費用が抑えられているので、先発医薬品よりも一般的に安価になっています。

この通知による医療費の支払いや還付金は発生しません。

対象者 生活習慣病などで先発医薬品を処方されている方で、お薬代が一定額以上軽減される見込みの方

※すべての被保険者へ送付するものではありません。

問い合わせ ジェネリック医薬品差額通知書ポータルデスク ☎0120・601・494 (6月下旬～7月29日・祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時)

東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係 ☎03・3222・4507



ご利用ください「ねんきんネット」

ねんきんネットは、インターネットを通じて、ご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

※スマートフォン版ねんきんネットでは、パソコン版の一部サービスが利用可能

ねんきんネットでできること

- ▽ご自身の年金記録の確認
- ▽将来の年金見込額の試算
- ▽電子版「ねんきん定期便」の確認
- ▽電子版「被保険者記録照会回答票」の確認
- ▽源泉徴収票・社会保険料控除証明書などの再交付申請や持ち主不明の年金記録の検

利用するには

ねんきんネットを利用するには、日本年金機構ホームページで、利用登録(ユーザーIDの取得)が必要です。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、ユーザーIDを登録してなくてもマイナンバーからねんきんネットにアクセスできます。

▽利用登録には基礎年金番号、メールアドレス等が必要です。

▽「ねんきん定期便」に記載のアクセスキー(17桁の番号、「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 https://www.nenkin.go.jp/n_net/ 参照

2次元コード参照



夏でもEトレにチャレンジ!

～みんなで楽しく身体を動かして健康づくり～

日時 ①7月21日(木)、②27日(水)、③8月31日(水) 午前9時40分～11時40分

※連続講座ではありません。

会場 ネットたまごセンター多目的ホール

対象 参加日当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、健康情報など

定員 各回先着20人(予約制)

講師 ①フィットネスインストラクター 尾澤由香里氏、②③健康運動指導士 佐藤イク子氏

服装・持ち物 運動のできる服装、運動靴(外履き)、飲み物、ヨガマット又はバスタオル、筆記用具

その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は必ず医師の許可を得てください。

申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

市内高齢者クラブの活動風景を紹介します

問い合わせ 高齢者支援課地域支援係

市内の各地域には、49の高齢者クラブ（老人会）があります。これらのクラブでは、体力づくりのための活動や文化活動のほか、ボランティア活動など、さまざまな活動を行っています。

身近な高齢者クラブに参加することで、趣味やスポーツを楽しみながら、仲間づくりや健康の増進に取り組んでみませんか。

高齢者クラブでは、このような活動を行っています！

健康づくりのための活動

グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、輪投げ、いきいきクラブ体操やレクダンスなどの活動を行っています。このほか、軽スポーツとして、ダーツやペタンクを始めたクラブもあります。

グラウンド・ゴルフや輪投げは、地区大会なども定期的で開催しており、優勝チームは都大会に出場することもあります。



みんなでグラウンド・ゴルフ



輪投げでひと汗



ペタンク始めました

趣味・文化・レクリエーション活動

舞踊、写真、絵画、書道といった文化活動のほか、カラオケや健康マージャンなど、各クラブが様々な趣味の活動を行っています。

年1回、各地区の高齢者クラブが参加する芸能大会を行っています。また、自治会館等で独自に会員の作品展示会を行っているクラブもあります。



子どもに大人気の鉄道ジオラマ



絵手紙の会



健康マージャンの集い



自治会文化祭での作品展示

社会奉仕・ボランティア活動

公園や学校の清掃、地域の資源回収、ひとり暮らしの高齢者の方への友愛訪問活動などを行っています。



地域の清掃活動



資源回収ボランティア

★高齢者クラブへの入会方法

高齢者クラブは、一人でも、夫婦でも入会できます。申し込みは随時受け付けています。

入会したい方、新たに高齢者クラブを立ち上げたい方は、高齢者支援課地域支援係まで相談ください。

各地区の高齢者クラブ一覧

クラブ名	区域	クラブ名	区域	クラブ名	区域	クラブ名	区域
勝沼寿会	勝沼・東青梅1丁目	野上町長寿会	野上町3・4丁目	上郷梅香会	梅郷6丁目	根ヶ布白寿会	根ヶ布1丁目
住江町長生会	住江町	かすみ若葉会	野上町3丁目、霞台第二住宅	柚木梅寿会	柚木町	根ヶ布あいあいクラブ	根ヶ布2丁目
上町新生会	上町	今寺楽楽会	今寺・大門	二俣尾清涼会	二俣尾1～4丁目	下師岡長寿会	師岡町
森下町寿会	森下町	柚保藤美会	藤橋1・2丁目	沢井清涼会	沢井	河辺萬年青会	河辺町1～3丁目
裏宿梅園会	裏宿町	八雲長寿会	藤橋・今井3丁目	御岳清涼会	御岳本町・御岳・御岳山	河辺町グリーンクラブ	河辺町4丁目
天ヶ瀬楽寿会	天ヶ瀬町	今井三ツ原会	今井3丁目	富岡愛宕会	富岡	河辺あすなろ会	河辺町5丁目
日向和田健寿会	日向和田	今井長寿会	今井1・2・5丁目	錦秋会	小曾木3・4丁目	梨の木むつみ会	河辺町6丁目
駒木町シニアクラブ	駒木町	新町末広長命会	新町・末広町	黒沢寿会	黒沢	わかくさ会	河辺町7丁目
下長瀨長寿会	長瀨1～4丁目	谷野和楽会	谷野	東青梅大塚長寿会	東青梅2丁目第一自治会	若草つくしの会	河辺町8丁目
上長瀨明和会	長瀨5～9丁目	木野下長寿会	木野下	東青梅さくら会	東青梅2丁目第二自治会	かべきた爽健の会	河辺町9・10丁目
友田白菊会	友田町	畑中長寿会	畑中	東青梅福寿会	東青梅3丁目		
嘉志和会	野上町1・2丁目、大門、吹上	和田町清和会	和田町	親楽会	東青梅4丁目		
吹上権の実会	吹上	下郷福寿会	梅郷1・2丁目	東青梅青葉会	東青梅6丁目		

子育てひろば・ニコニコ 「ベビーマッサージ」

お子さんの肌を心地よくマッサージし、親子の温かい時間をリラックスしながら過ごしませんか？

日時 6月15日(水) 午
前11時～11時30分

講師 RTA認定講師 西村美紀氏

定員 先着5組

費用無料 直接会場へ

その他 駐車場あり

お問い合わせ 長瀬保育園
☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！ベビープログラム1

初めての赤ちゃんを育てているお母さんのための講座です。親子一緒に参加して、育児の楽しさや悩みごとを話しませんか。

日時 7月1日～22日の金曜日(4回) 午後1時30分～3時30分

会場 子育て支援センターはぐはぐ和室

対象 第1子(おむね2～5か月児)と母親

講師 B.P.F.アシリエーター 仲井真美氏、栗原久美子氏

定員 先着10組(予約制)

費用 1組1千100円(テキスト代)

申し込み 27日までに応募フォーム(2次元コード参照)または電話☎78・0762(午前10時～午後4時)で(特非)青梅こども未来へ



妊婦歯科健診 赤ちゃんのために お口の中の健康チェック

歯周病やむし歯が、赤ちゃんに影響を及ぼすこともありますので、妊娠中に一度、お口のチェックをしておきましょう。

日時 6月16日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 健康センター2階

対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着10人(予約制)

費用無料

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

親子食育講座

親子で楽しく好き嫌いを克服しよう！

日時 6月18日(土) 午
前10時～11時20分

講師 管理栄養士

定員 先着6組(予約制)

費用無料

会場 健康センター

対象 年長児・小学生3年生と保護者

内容 手洗いチェックカーに

よる手洗い実習、講話野菜当てクイズ、ほか

管理栄養士

先着6組(予約制)

電話☎23・2191で健康センターへ

モグモグカミカミクラス (離乳食教室・中後期)

日時 6月23日(木) 午
前10時～10時50分

会場 健康センター3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組(予約制)

費用無料

持ち物 お子さん同伴の場合、お湯も含む、おむつなど、外出時に必要なもの

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

幼児食教室

日時 6月29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

日時 6月29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

指導 管理栄養士

定員 先着10人(予約制)

費用無料

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

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 6月8日(水)～27日(月) 午前9時～午後5時

会場 市役所5階502会議室

※中央図書館(休館日あり)においても同期間に展示します。

お問い合わせ 学務課学務係

畑中保育園、子育てひろばに遊びに来ませんか

畑中保育園子育てひろば「すこやか」では、専用保育室を開放しています。すべり台やいっぽんぼしで体を動かして遊んだり、ままごとコーナーや木のおもちゃ、指先を使ったおもちゃで遊ばせよう。

育児講座や地域交流、保育所体験や出産を迎える方の育児体験なども随時行っています。

日時 月～金曜日 午前9時～午後4時30分

対象 未就学児の親子

その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、来園の際は、電話で連絡のうえ、お越しください。

お問い合わせ 畑中保育園☎21・5358、市子ども家庭支援課支援係



食育一口メモ 食中毒に気をつけましょう

食中毒の原因は、細菌やウイルス、寄生虫、化学物質、自然毒によるものなど、さまざまなのがあり、年間を通じて発生しています。そのうち患者数が一番多い細菌性の食中毒は、湿度や気温の高い梅雨から夏にかけて発生件数が増加しています。

飲食店ばかりでなく、家庭の食事でも発生するため、食中毒予防の3原則をとり入れ、安心・安全な食事作りを心がけましょう。

①つけない

生肉や生魚に付着している細菌が手指や調理器具を介し、他の食品を汚染してしまうことで食中毒を起すことがあります。手指や調理器具は、きちんと洗い、常に清潔にしましょう。

②増やさない

細菌の多くは、温度管理が悪いと時間とともに増え、適切な温度で保管し、調理されたものは、長時間放置せずできるだけ早く食べましょう。

③やつつける

細菌は、熱に弱い物が多いので、食品の中心まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具、シンクや冷蔵庫などもきれいにしておきましょう。

6月は「食育月間」です。食品衛生にも気をつけて、楽しい食生活を送りましょう。

児童手当・児童育成手当 6月は支払月

6月15日(水)に2～5月分の手当を指定の口座に振り込みます。

受給者は現況届の提出を児童手当の受給者は、法律の改正により、一部の方を除き「現況届」の提出が不要になります。

また児童育成手当の受給者は、毎年6月に「現況届」を提出することが定められています。現況届を提出しないと6月分以降の手当が受けられなくなり、必ず提出してください。

各手当の現況届が必要な方には、6月3日までに案内通知を送付します。届かない場合は、8日(水)以降にご連絡ください。

児童手当現況届の電子申請マイナンバーカードを利用

6月は「食育月間」です。食品衛生にも気をつけて、楽しい食生活を送りましょう。

児童手当現況届提出対象者	
①	配偶者からの暴力等により、住民票の住所が青梅市と異なる方
②	支給要件児童の戸籍や住民票がない方
③	離婚協議中で配偶者と別居している方
④	法人である未成年後見人、施設等の受給者の方
⑤	その他、青梅市から提出の案内があった方

青梅市医師会健康コラム89 ぬるめのお風呂に入ってみませんか？

入浴は、血行循環を改善し、疲労回復、リラックス効果などお風呂好き日本人には多大な恩恵をもたらしてくれます。

しかし、入浴後なのに肌がかきつくとという経験は、角質がめくれあがっている状態です。肌の水分が蒸発してしまっている状態です。肌の水分が蒸発してしまっている状態です。肌の水分が蒸発してしまっている状態です。

ぬるめのお風呂に入ると、60℃の水分が蒸散してしまします。一方、37℃になると、2℃分の水分の蒸散で抑えることができるのです。そのため、皮膚バリアが整っていない肌は、温めることによって蒸散してしまいう水分に差が出てしまうのです。

「ちょっとぬるい」と思われるかもしれませんが、肌が弱い、かきつくと荒れている、そのような方には37℃以下での入浴をお勧めします。

お問い合わせ 健康センター☎23・2191

青梅×オリンピック・レガシー事業 ～カヌーを見て、聞いて、体験しよう!～

東京2020大会で盛り上がりを見せたカヌーを多摩川で楽しむ体験会、競技施設(カヌー・スラロームセンター)の見学と大会観戦、カヌーオリンピックによる講演会の3つのイベントを開催します。今回は第1弾のカヌー体験会の参加者を募集します。



日時 下表参照
会場 釜の淵公園付近の多摩川
対象 市内在住・在勤・在学の小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

内容 カヌーの体験、水辺の安全管理に関する講習

指導 (特非)市カヌー協会

定員 各回先着20人(予約制) ※定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。

費用無料

服装・持ち物 濡れてもよい服装(化学繊維製など乾きやすいもの)・靴、タオル、着替え、飲み物

申し込み 各開催日の3日前までに電話または電子メール

div2090@city.ome.lg.jp

で、希望参加日時、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、保護者氏名(小学生の場合)をスポーツ推進課へ

※メールの件名は「カヌー体験申し込み」としてください。

その他 申し込みした方へ数日以内に受付完了メールを送信します。届かない場合は、お問い合わせください。集合場所等は、後日メールで案内します。未成年の場合は、必ず保護者の了解を得て申し込んでください。

日程	時間
6月26日(日)	午前10時～正午
6月26日(日)	午後1時～3時
7月17日(日)	午前10時～正午
7月17日(日)	午後1時～3時
8月14日(日)	午前10時～正午
8月14日(日)	午後1時～3時

※複数日程の申し込み可
※天候等により中止となる場合あり

丸ごと霞川を遊びつくそう ～霞川で遊ぼう!生き物観察～

日時 6月11日(土) 午前9時～正午

※雨天の場合は18日に延期

会場 霞川・天本橋付近

※今井小から上流方面・岩蔵街道観音橋以西の4つ目の橋で、「霞川くらしの楽校」ののぼりが目印

対象 市内在住の小・中学生

定員 先着30人(予約制)

※小学2年生以下は保護者同伴

内容 霞川で水遊び、魚・昆虫観察、散策など

服装・持ち物 濡れてもよい服装(着替え)・運動靴、帽子、マスク、タオル、水筒、濡れてもよい靴(かかとが固定できる物)

※網やバケツは若干数あり

費用無料

その他 各自で熱中症対策をお願いします。駐車場はありません。

共催 おうめ水辺の楽校運営協議会、霞川くらしの楽校
※「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」の助成事業

申し込み 6月8日までに住所、氏名、電話番号、学校名、学年を電子メール

div1310@city.ome.lg.jp

で環境政策課へ

※メールが使えない場合、電話も可

※電子メールで申し込み後、6月8日までに参加可否の返信が届かない場合は電話で環境政策課へ



ジュニアスポーツ教室参加者募集

問い合わせ (一社)市スポーツ協会 ☎22-0827、市スポーツ推進課

★バドミントン教室

日時 7月9日～30日の土曜日(全4回)

※受付は午前9時開始。教室は9時30分～11時30分。

会場 新町市民センター体育館

対象 市内在住の小学生

定員 50人(抽選) **指導者** 市バドミントン協会

持ち物 トレーニングウェア、タオル、飲み物、室内用の運動靴、ラケット(お持ちの方のみ)

申し込み 6月15日(必着)までに往復はがきに(返信の裏)住所、氏名、性別、学年、電話番号(返信の表)住所、氏名を記入し、〒198-0036河辺町4-16-1住友金属鉱山アリーナ青梅内(一社)市スポーツ協会「バドミントン教室係」へ



★バレーボール教室

日時 7月2日～23日の土曜日(全4回)

※受付は午後6時開始。教室は6時30分～8時30分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内在住の小学生

定員 100人(抽選) **指導者** 市バレーボール連盟

持ち物 トレーニングウェア、タオル、飲み物、室内用の運動靴

申し込み 6月15日(必着)までに往復はがきに(返信の裏)住所、氏名、性別、学年、電話番号(返信の表)住所、氏名を記入し、〒198-0036河辺町4-16-1住友金属鉱山アリーナ青梅内(一社)市スポーツ協会「バレーボール教室係」へ



ジュニアスポーツ教室参加者募集

★いずれも

費用無料

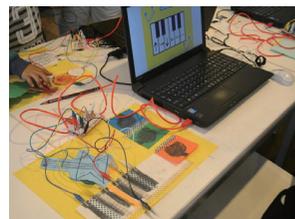
その他 抽選の場合、初めての方を優先。結果は抽選の有無に関わらず通知



日時 ①午前10時～11時30分
②午後0時30分～2時
③2時30分～4時

会場 ①午前10時～11時30分: 生涯学習センターゆとろぎ
②午後0時30分～2時: 生涯学習センターゆとろぎ
③2時30分～4時: 生涯学習センターゆとろぎ

定員 各回10人(抽選)



日時 8月2日(火)～4日(木)

会場 制作ワークシヨップ

対象 青梅市・羽村市・瑞穂町在住・在学の小・中学生
※小学2年生までは保護者同伴必須
費用無料
申し込み 7月6日(必着)までに次のいずれかの方

日時 ①午前10時～11時30分
②午後0時30分～2時
③2時30分～4時

会場 羽村市ゆとろぎ

定員 各回60人(抽選)

日時 8月6日(土)、7日(日)

会場 羽村市ゆとろぎ

定員 各回30人(抽選)



日時 8月2日(火)～7日(日) 午前9時～午後4時

会場 羽村市ゆとろぎ

定員 各回10人(抽選)

日時 8月6日(土)、7日(日)

会場 羽村市ゆとろぎ

定員 各回30人(抽選)



法で青梅市社会教育課子ども体験塾担当へ
▽郵送:ハガキにイベント名、住所、氏名、電話番号、学校・学年、保護者氏名(同伴の場合)、希望日時(第2希望まで記入可)を同担当へ
▽直接:同担当窓口で配布する申込書に必要事項を記入して提出
▽電子申請:市ホームページから電子申請サービス(左記2次コード参照)を利用して申し込み
※電子申請は6月15日から受付開始

**(公財) 青梅佐藤財団 羽村市共催事業文化講演会
塩沼亮潤大阿闍梨 大峯千日回峰行の道を行く**

講師の塩沼亮潤氏は、1千300年の歴史上2人目となる過酷な修行「大峯千日回峰行」満行を終えて大阿闍梨となられました。そして、同様に過酷と言われる「四無行」満行をも成し遂げました。修行のお話しとその後の人生観など私たちの生き方のヒントになる貴重なお話を伺います。

日時 7月5日(火)
午後2時開演

会場 羽村市生涯学習センターゆとりぎ大ホール

その他 先着順、全席指定▽変更等のお知らせは、(公財) 青梅佐藤財団ホームページでお知らせします。

費用無料

申し込み 6月4日(土) 午前9時から羽村市生涯学習センターゆとりぎの窓口または(公財) 青梅佐藤財団ホームページ <http://www.w.sato-zaidan.or.jp/postmai102/index.html>



△塩沼亮潤氏



お問い合わせ (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030、市社会教育課

ax.html (左記2次元コード参照)

**(公財) 青梅佐藤財団・(特非) 多摩の青少年を育てる会共催事業
いつものお米が10倍ありがたくなる文化講座
「日本の神話」**

日本の神話は「稲」から始まります。私たちの「暮らしとお米」の歴史をひもとくと、楽しく不思議な物語が広がります。日本文化の一つとして「神話」研究の第一人者とおとぎ話のような神話の世界を散策してみませんか。3回のシリーズでお届けします。

日時・内容 下表参照

会場 ネットたまごーセンター多目的ホール

講師 佛教大学教授 榎本福寿氏

定員 各回先着80人(予約制)

費用 500円(資料代)

申し込み (公財) 青

梅佐藤財団ホームページ <http://www.sato-zaidan.or.jp/postmai103/index.html>

お問い合わせ (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030、市社会教育課

三 (左記2次元コード参照)



時間はいずれも午前10時~11時30分(9時30分開場)

日程(申し込み開始日時)	内容
6月8日(水) (6月1日 午前9時)	お米誕生に隠されたヒミツ~五穀とお米の誕生~
7月13日(水) (7月1日 午前9時)	聖なる稲が地上にもたらされたワケ~神勅と稲と降臨~
8月10日(水) (8月1日 午前9時)	お米とお祭りの深~いカンケイ~新嘗祭と大嘗祭~

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより高めるフィットネスエクササイズの種類です。

青梅の森を散策して森林浴を楽しみましょう。

日時 6月15日(水)
午前10時永山公園総合運動場集合く正午同解散

行先 永山公園総合運動場く青梅丘陵ハイキングコース(青梅の森)

対象 16歳以上

講師 ノルディックウォーキングアドバイザー スイスインストラクター

申し込み 1日午前9時から住友金属鉦山アリーナ青梅ホームページ <https://www.ome-sports.net>

定員 先着20人(予約制)

費用 500円

服装・持ち物 履きなれた靴、帽子、タオル、飲み物、ポール(お持ちの方)

※両手にポールを持っため、荷物はウエストポーチかリュックに入れてお持ちください。※ポールの無料貸し出しあり



石黒和美氏

お問い合わせ 住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721、市スポーツ推進課

☎ome-sports.net (左記2次元コード参照) から申し込み

「2022年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催します

本事業は、NHKラジオ第1で全国に生放送される全国的に広く知られた事業です。

日時 8月5日(金)
午前6時~6時45分頃

会場 青梅市立第一小学校校グラウンド

指導 多胡 肇氏

ピアノ演奏 細貝 柎氏

アシスタント 戸塚寛子氏、新井庸太氏

費用無料

主催 (株)かんぽ生命保険、NHK、(特非) 全国ラジオ体操連盟

申込方法 次のいずれかの方法で申し込み

▽インターネット: 7月5日午後11時59分までにラジオ体操ポータルサイト <https://www.radio-taiso.jp/> (下記2次元コード参照)へ

▽郵送: 7月5日(必着)までにハガキに開催会場名および開催日、申込代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号、一緒に申し込みする人数(最大6人まで)を記入のうえ、〒150-8681 渋谷郵便局留「ラジオ体操イベント運営事務局」巡回ラジオ体操参加申込係へ

※応募多数の場合、抽選により決定

お問い合わせ 応募に関すること: ラジオ体操イベント運営事務局 ☎03-6427-1610、電子メール info@kanpo-radio-event.com (祝日を除く月、金曜日の午前10時~午後5時)▽開催に関すること: 市スポーツ推進課



第63回市民体育大会参加者募集 問い合わせ 市スポーツ推進課

★ソフトテニス 中学生の部

日程 7月10日(日)・女子の部、17日(日)・男子の部
※24日(日) 予備日

時間 8時45分受付開始、9時10分開会式

会場 市民球技場

対象 市内在住・在学の中学生
※参加者本人の連絡先を登録できる方



種目 1年生男子の部、1年生女子の部、2・3年生男子の部、2・3年生女子の部

費用無料

詳細 市ソフトテニス連盟 高野 ☎080-2012-4173

申し込み 6月15日までに直接住友金属鉦山アリーナ青梅内の市スポーツ協会事務局または市ソフトテニス連盟ホームページ <http://www.t-net.ne.jp/~ome-sta/> から申し込み

★陸上競技

日時 8月13日(土) 午後1時競技開始
※雨天決行

会場 都立秋留台公園陸上競技場

対象 市内在住・在勤・在学、在クラブチーム ※1人1種目(リレーは除く)



種目

▷小学生男子の部...100m(4・5・6年生の学年別)、800m(4・5・6年生の学年別)、4×100mリレー(共通)、走幅跳

▷小学生女子の部...100m(4・5・6年生の学年別)、800m(4・5・6年生の学年別)、4×100mリレー(共通)、走幅跳

▷男子の部...100m(40・50歳代、60歳以上)、3000m(40・50歳代、60歳以上)、走幅跳(40歳代、50歳以上)、砲丸投(40歳代、50歳以上)

▷女子の部...100m(40歳代、50歳以上)、3000m(40・50歳代、60歳以上)、走幅跳(40歳代、50歳以上)、砲丸投(40歳代、50歳以上)

費用 1人500円(アスリートビブス、保険代) ※当日集金

詳細 佐野 ☎090-2339-0369、m-sano@ome-aaa.jp

申し込み 次のいずれかの方法で申し込み

▷直接...6月17日までに住友金属鉦山アリーナ青梅または各市民センター窓口で申込書を提出

▷電子メール...17日正午までに kyougibu@ome-aaa.jp へ

※申込書(市陸上競技協会ホームページ <http://www.ome-aaa.jp> からダウンロード可)は住友金属鉦山アリーナ青梅または各市民センターで配布

6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	1日(水)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、20日(月)、22日(水)、29日(水) 7月4日(月)、6日(水)、11日(月)、13日(水)、20日(水)、25日(月)、27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
交通事故相談	10日(金) 24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	17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	28日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	14日(火)	午後1時30分～4時 (1人約30分) ※電話予約制	行政相談委員 ※国等への苦情や要望など	電話相談のみ ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
身の上相談	7日(火) 21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	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 消費者相談専用電話☎22-6000
福祉専門相談	14日(火) 22日(水)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制 午後5時～8時 ※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
労働相談	12日(日)	午前10時～正午 (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2階会議室 ▷予約は9日(木)までに商工観光課商工労政係へ(先着3人)
住宅相談	16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 ほか ※空き家に関する相談、空き家の相続に関する相談	市役所2階会議室 ▷予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ
おとなの健康・栄養相談	10日(金)	午後2時～3時45分	保健師、管理栄養士等 ※健康や栄養に関する相談(血圧・体脂肪・体重測定など)	中央図書館多目的室 ▷健康相談は直接会場へ ▷栄養相談は定員4人で要予約。予約は健康センター☎23-2191へ

※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。
※参考資料をお持ちの方は、相談時にご用意ください。

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 6月27日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

6月の献血

日時・会場

日程	時間	会場
8日(水)	午前10時～午後4時 ※正午～午後1時15分を除く。	青梅市役所正面玄関横
12日(日)		JR青梅駅前
25日(土)		バイシア青梅インター店駐車場

直接会場へ

詳細・問い合わせ 東京都赤十字血液センター ☎042-529-0405

6月の子育て支援事業

対象 保護者同伴の乳幼児、小学生

内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。

定員 会場ごとに定員を設けています。

費用無料 その他 駐車場あり

直接会場へ

詳細・問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

会場	日程	時間
大門市民センター会議室	1日(水) 15日(水)	午前10時～正午
長洲市民センター体育館	2～3日の木曜日	午後3時～5時
梅郷市民センター体育館	16日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	6日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	4～5日の土曜日	午前10時～正午
新町市民センター体育館	24日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	3～4日の金曜日	午後3時～5時
今井市民センター会議室	9日(木) 23日(木)	午前10時～正午
今井市民センター体育館	14日(火) 28日(火)	午後3時～5時

※片付け・清掃の時間を含みます。
※体育館では、体育館履きをご用意ください。
※年間予定は、市ホームページをご覧ください。

6月の休日歯科診療

問い合わせ 健康センター☎23-2191

診療日	医療機関名	住所	電話番号	備考
5日(日)	プラム歯科	藤橋3-1-12	33-4182	
12日(日)	浜口ファミリー歯科医院	新町5-32-7	32-7177	※診療時間は午前9時～午後5時です。(受付終了時間は午後4時45分)
19日(日)	百瀬歯科医院	藤橋2-560-44	31-5006	※受診の際は実施歯科医院に、必ず事前に電話で連絡してください。
26日(日)	荻野歯科三ツ原診療所	藤橋3-9-7	31-6480	※保険証、お薬手帳を持参してください

西多摩衛生組合環境センター見学者コースのリニューアルオープン

新しく生まれ変わった見学者コースは、ごみや環境に興味がわき、楽しみながら学べる環境学習施設としてさまざまなアイデアを盛り込んでいます。

実施日時 祝日を除く月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分

申し込み 希望日の一週間前までに電話☎042-554-2409で西多摩衛生組合総務課総務係へ

フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626

https://www.nishiei.or.jp

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(教室と入浴3時間のセット料金、回数券やサービス券の利用不可)

わがまち青梅講座 秩父鎌倉道を歩く

日時・場所 6月26日(日) 午前9時10分・JR青梅線軍畑駅前集合～正午・即清寺解散

※雨天中止

行程 JR軍畑駅～奥沢橋梁～鏡塚～軍畑大橋～軍畑の渡し跡～大船の井戸～柚木の郷倉～愛宕神社～即清寺

定員 15人(抽選) 費用無料

申し込み 10日(必着)までに、往復はがきに〈往信裏〉住所、氏名、年齢、電話番号、同伴者氏名〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0053青梅市駒木町1-684郷土博物館「わがまち青梅講座」係へ

※同伴者は1枚につき1人まで可

問い合わせ 郷土博物館☎23-6859

6月の収益事業

ボートレース多摩川 

☆1日(水)まで…GⅢ第17回サントリーカップ

☆5日(日)～10日(金)…ヴィーナスシリーズ第5戦は政プリンセスカップ

☆18日(土)～23日(木)…ボートレース多摩川バースデイカップ

☆28日(火)～30日(木)…第2回内山信二杯

京王閣競輪 

☆17日(金)～19日(日)…報知杯&CTC杯&H-UP杯(FⅡ)



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン

回…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、申…申し込み、問…問い合わせ ※対象・費用・申し込みが記載のないものはどなたでも・無料・直接会場へ

なんでも情報局 アンテナ

☆催し (子ども向け)

○ジュニア卓球教室

回6月3日～24日、7月8日～29日の金曜日 午後5時～7時15分
場東青梅市民センター
対小学生
内卓球マシンを使ってボールを打ちます。持ち物…上履き、水筒、タオル ※貸ラケットあり

定先着5人

費4回3,000円、1回1,000円
申プラムジュニア卓球クラブ 久保 22-5583ハ

○モンテッソーリで遊ぼう

回6月16日(木) 午前10時～11時
場ネッツたまぐーセンター
対未就園児の親子
内モンテッソーリの環境に触れ遊びませんか?
定先着3組
申三田保育園 井出 78-8022ハ

☆催し

○認知症家族の会

回6月10日(金) 正午～午後3時
場西多摩医師会館
対認知症の方を介護する家族
内情報交換
定先着45人
費400円
申認知症家族の会青梅ネット 原島 31-1551

○ふれあい剣道体験会

回6月11日(土) 午後2時～3時
場一中格技室
対年中以上
内礼儀作法や素振りなど剣道の基本※動きやすい服装でお越しください
申青梅錬心館 田村 090-1556-7727

○認知症予防「げんき教室」

回6月13日(月) 午後2時～3時30分
場福祉センター
対認知症に関心のある方
定先着20人
費300円

回三多摩健康友の会青梅奥多摩支部 荒尾 31-7529

○梅雨の薬膳料理

回6月15日(水) 午前10時～午後1時

場河辺市民センター

対18歳以上

内身近な食材で薬膳料理をつくってみませんか。

定先着12人

費2,000円
申枸杞の実くらぶ 豊田 090-6016-1997ハ

○紙芝居

回6月19日(日) 午後2時～3時
場ネッツたまぐーセンター

内大人でも子どもでも楽しめます。

定先着10人

申紙芝居サークル「薊」 石川 090-7196-6312、keiko.rose.7196@docomo.ne.jp

○大正琴体験教室～みんなで楽しく弾いてみよう

回6月21日(火)、26日(日) 午前10時～正午

場ネッツたまぐーセンター

内持ち物…筆記用具

申中之島流琴実里会 白井 090-4376-1179ハ

○「認知症予防」ひだまりサロン

回6月24日(金)、29日(水) 午前10時～正午

場福祉センター

対認知症予防に関心のある方

内軽い運動と脳トレゲームで交流しながら楽しく予防を実践しています。

定先着15人

費1回800円(茶菓子付き)
申いきいきひだまりサロンの会 大西 090-8519-4370、iki2hidamari@gmail.com

○ストレス対処 ポプリセミナー

回6月25日(土) 正午～午後2時
場沢井市民センター

対市民

費500円(材料代)

内ポプリを作成し、ストレス対処の技法を学びます。

定先着10人

申こころと体のケア・せせらぎ 高野 76-0141(午前11時～午後2時)ハ

○25日は講談の日

回6月25日(土) 午後3時～3時30分

場ネッツたまぐーセンター

内宮本武蔵一地の巻一十七歳黎明期

申菊地玉雲講談の会 菊地 21-2850

絵本好きさん集まれ 絵本のむしの会

回6月26日(日) 午後1時30分～3時

場ネッツたまぐーセンター

内赤ちゃん、幼児、小学生以上向けの本の紹介

定先着25人

申図書館ボランティア絵本研究会 若穂井 070-8990-1980

☆会員募集

○マジック

回第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分

場ネッツたまぐーセンター

費月額2,500円(別途材料代)

内講師…浅井精治氏、見学可

申マジックグループ青梅 築地 090-8510-5697、atsukijit-net.ne.jp

○ベビーリトミックサークル

回第4火曜日 午前10時～10時40分

場ネッツたまぐーセンター

対生後2か月～3歳程度

費1回1,500円

申ベビーリトミック 瀬戸 090-6491-5262

○健康体操

回火曜日 午後1時～3時

場小曾木市民センター

対50歳以上

内専任講師のもとでストレッチ、輪投げなどで体力作り

定先着10人

費月額500円

申小曾木健康体操クラブ 中島 22-5671

○水泳

回水曜日 午前11時～午後1時

場羽村市スイミングプール

対18歳以上

内初心者、経験者歓迎

定5人

費月額3,000円、年会費1,000円
申ワイワイいるかクラブ 八木 070-3548-5601(午後6時～9時)

○囲碁

回木曜日 午後1時～5時

場新町市民センター

対25人

費半年額1千円

内初心者歓迎

申新町囲碁サークル 大石 080-4148-7208

○和太鼓

回月、木曜日 午後7時30分～9時30分

場ネッツたまぐーセンター ほか

対7歳～45歳くらい

内初心者・経験者歓迎、体験可。

定10人

費大人3,000円、高校生以下2,500円

申和太鼓灯音 宇津木 090-2626-4553

○水泳

回金曜日 午前11時～午後1時

場羽村市スイミングセンター

対18歳以上

費月額3,000円、年会費1,000円

内初心者歓迎、体験あり

申ワイワイフライデークラブ 井川 090-2545-2991

090-2545-2991

○囲碁

回土曜日 午後1時～5時

場ネッツたまぐーセンター

対小・中学生

申日本棋院青梅支部 山内 74-4764

☆スポーツ協会 22-0827

○第55回青梅市陸上競技選手権大会 選手募集

回8月13日(土)～14日(日) 午前9時～午後5時

場都立秋留台公園陸上競技場

対中学生、高校生、一般、壮年

内詳細は青梅陸協ホームページ http://ome-aaa.jp// 参照

定先着600人

費中学生600円、高校生800円、一般・壮年1,500円

申6月13日～17日に m-sano@ome-aaa.jpハ

☆その他

○6月5日から11日は危険物安全週間 「危険物 しっかりまろう 使い方」

内ガソリンを携行缶で購入する場合は本人確認が必要であり、消防法令の基準に適合した容器で購入してください。セルフスタンドでは、利用客がみずからガソリンを容器に入れることはできません。

申青梅消防署予防課危険物係 22-0119

ボランティアセンターから

23-7163 FAX 23-7165
郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

○おもちゃの病院おうめ

回6月4日～25日の土曜日 午後1時～4時

場福祉センター

内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

○パソコンカフェ

回6月11日(土)、25日(土) 午後1時～3時30分

場福祉センター

対中高年で初心者、障がいのある方

内パソコン・タブレット何でも相談、インターネットの使い方等

※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。

定先着5人

申青梅ボランティア・市民活動センターへ申し込み

○子ども向けプログラミング

回6月12日(日) 午前9時50分～午後0時10分

場福祉センター

対小・中学生

内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者大歓迎です。

定先着6人

申CoderDojo 青梅ホームページ(上記2次元コード)または鳥居塚 090-4178-1352ハ



広告

KUMON

くもん書写教室の先生になりませんか

教室開設説明会(時間は10:30～12:30)

- 八王子 6/14(火) 京王プラザホテル八王子 4F あおい
- 新宿 6/16(木) レアルセミナールーム Zenken Plaza II 7F 大会議室
- 国分寺 6/17(金) 富士ビル 3階 貸しホール ※国分寺会場のみ10:00～12:00
- 立川 6/22(水) TTM立川ホール 立川南口MHビル 5階 会議室

オンライン説明会(約1時間)

- 6/9(木) 15:30～
- 6/20(月) 14:00～
- 6/28(火) 11:00～

※25歳～60歳(女性)の方に
お申し込みいただけます。
※オンラインも対応しています。

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です

株式会社 公文エルアイエル 0120-410-297
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

回6月25日(土) 午後3時～3時30分
場ネッツたまぐーセンター
内宮本武蔵一地の巻一十七歳黎明期
申菊地玉雲講談の会 菊地 21-2850
絵本好きさん集まれ 絵本のむしの会
回6月26日(日) 午後1時30分～3時
場ネッツたまぐーセンター

第74回青梅市納涼花火大会

「コロナよ、早く終息して!」という願いを込めて、今年も青梅市納涼花火大会を開催します。

なお、3密を回避するため無観客で実施しますので、自宅からご観覧ください。詳細は市観光協会ホームページ <https://www.omekanko.gr.jp/> (2次元コード) をご覧ください。

開催日時 8月6日(土) 午後7時30分～8時15分

※荒天時は8月7日(日)に順延

打ち上げ場所 明星大学青梅キャンパス

※無観客で実施します。会場への入場はできませんのでご注意ください。

打上発数 約1,200発

問い合わせ 花火大会事務局(青梅市観光協会) ☎24-2481、市商工観光課



協賛のお願い

この花火大会は、協賛金により開催しています。花火大会事務局では、企業・団体向けの大口協賛者の募集を実施します。

☆1口5万円単位

☆10万円以上(特別協賛)

※納涼大会実行委員会(実行委員)による一般協賛金の募集は行いません。



吹上花しょうぶまつり開催中

色とりどりの花しょうぶをぜひご覧ください!

詳細は市観光協会ホームページ

(2次元コード参照) から

問い合わせ 青梅観光案内所 ☎20-0011 (月曜日定休・午前9時30分～午後5時)、市商工観光課



新型コロナウイルスワクチン4回目接種の開始

問い合わせ 新型コロナウイルスワクチン接種担当 ☎0120-840-085 (青梅市コールセンター)

接種会場 福祉センター、住友金属鉱山アリーナ青梅

対象 3回目接種完了から5か月以上経過した次の方

①60歳以上の方

②18～59歳の基礎疾患がある方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方

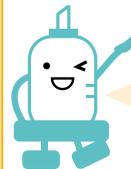
※②の方で1・2回目接種時に市ホームページで申請した方は、改めての申請は不要です。下記の発送時期に接種券を送付します。

※②に該当し、転入等でまだ市へ申請をしていない方は、市ホームページ(2次元コード参照)または市コールセンターへ申請してください。

接種券の発送時期 接種可能となる日の1～2週間程度前

※3回目の接種完了日に応じて順次送付します。

予約開始 接種券が手元に届いたら予約可能です。

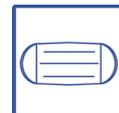


引き続き3回目接種も受付中!

予約方法の詳細は接種券同封の案内またはこちらの2次元コードから→



感染症拡大防止にご協力を



マスク着用



換気



手洗い

※蒸し暑い季節がやってきます!

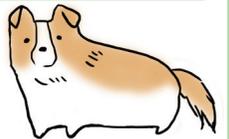
屋外で距離が十分取れるときはマスクを外して熱中症対策も。

6月以降も動物病院で犬の鑑札の交付を実施します

※狂犬病予防接種注射済票の交付も行っています。

動物病院リスト等の詳細はこちらから

(市ホームページ記事ID...18959)



問い合わせ 飼犬の登録、狂犬病予防注射...市環境政策課管理係、犬のしつけ等...都動物愛護相談センター多摩支所 ☎042-581-7435

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会 日時=6月11日(土) 午前10時30分～11時15分▷対象=幼児～小学生(保護者同伴)▷内容=絵本の読み聞かせ▷講師=高野悠子氏▷定員=先着7組(予約制)※1組3人まで▷費用無料▷協力=「ねえ、本よんで!!」の会▷申し込み=2日から電話で

大門市民センター ☎31-2251

素敵なお庭造り教室～花の植え方と寄せ植えづくり～ 日時=6月27日(月) 午前10時～正午▷内容=植物の植え方・管理方法、寄せ植えの実習▷講師=造園施工管理技士 榎戸 芳氏▷定員=先着15人(予約制)▷費用=1,500円(材料代)▷服装・持ち物=作業のできる服装・手袋、ビニール袋、タオル、飲み物▷申し込み=3日の午前9時から電話で



梅郷市民センター ☎76-0404

梅郷ホテルウォッチング 日時=6月24日(金) 午後7時30分梅郷市民センター集合～9時(小雨決行)▷会場=梅の公園▷内容=ホテルについてのお話と観察▷講師=青梅市生物多様性保全協議会委員 久保田繁男氏▷定員=先着20人(予約制)※中学生以下は保護者同伴▷費用無料▷申し込み=16日まで電話で



中央図書館 ☎22-6543

☆いずれも…費用無料、直接会場へ

おはなし会「絵本の森」 日時=6月11日(土) 午前11時～11時15分▷会場=おはなしの部屋▷対象=3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者▷内容=絵本の読み聞かせ、紙芝居等▷定員=先着8人▷協力=図書館ボランティア「おはなしの会ころりん」

中央図書館はじめての映画会「ミッフィーのおじさまとおばあさま」 乳幼児向け映画会です。泣いてもおしゃべりしても大丈夫。楽しいひとときを。 日時=6月12日(日) 午前10時～10時40分※9時45分開場▷会場=多目的室▷対象=0～7歳と保護者▷作品詳細=短編アニメーション/ディック・ブルーナ原作/約35分▷定員=先着6組

おはなしにちようピーナッツ 日時=6月12日(日) 午前11時～11時15分▷会場=おはなしの部屋▷対象=4歳児以上▷内容=昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ▷定員=先着8人▷協力=図書館ボランティア

中央図書館映画会「ヴィクトリア女王 最期の秘密」 日時=6月12日(日) 午後2時～4時※1時45分開場▷会場=多目的室▷内容=最愛の夫を亡くした英国女王とまっすぐに微笑みかけるインド人使者との交流を描く真実の秘話▷作品詳細=2017年制作/イギリス・アメリカ合作映画/日本語字幕/スティーヴン・フリアーズ監督/ジュディ・デンチ主演/約112分▷定員=先着30人

今井図書館おはなし会 日時=6月18日(土) 午前11時～11時15分▷会場=今井市民センター和室▷対象=4歳児以上▷内容=昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ▷定員=先着12人▷協力=図書館ボランティア

ひとりじめおはなし会 日時=6月19日(日) ①午前11時～11時15分②11時20分～11時35分③11時40分～11時55分▷会場=おはなしの部屋▷対象=3か月～未就学児と保護者▷内容=絵本の読み聞かせ、手遊び▷定員=先着1組



図書館妖怪❤ち〜のん

6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 2日、9日、16日、23日、30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、障がい福祉課、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

6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

6月の納期限(6月30日)

▷市・都民税...1期

次号の発行は6月15日です

市役所・市主催事業等へお出かけの際は、マスクの着用、体温の測定、手指の消毒、ボールペンのご持参にご協力ください。体調がすぐれない場合は、ご遠慮ください。

