

### 児童扶養手当の現況届は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、11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。※受付期間までに案内通知が届かない場合は、ご連絡ください。

#### 専用窓口を設置します

受付日時 19日(金)まで 午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日を除く

※4日、18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 児童扶養手当証書(現在支給を受けている方)、養育費等に関する申告書、一部支給停止適用除外事由届出書および添付資料(該当する方のみ)

※その他の必要書類(該当する方のみ)は、案内通知をご覧ください。

#### 子育て世帯生活支援特別給付金の申請

低所得者の子育て世帯の方の生活支援を目的としています。支給対象者、申請方法等の詳細は市ホームページ(ひとり親世帯 記事ID...58332、ひとり親世帯以外 記事ID...58330)をご覧ください。

問い合わせ 子育て推進課助成係

## ラウンドフィットネス

御岳交流センターでは、新たに「ラウンドフィットネスプログラム」を導入します。

ラウンドフィットネスとは、有酸素運動(ステップ)と筋力運動(油圧抵抗式マシン)を30秒ずつ交互に行う簡単エクササイズです。

脂肪燃焼、基礎代謝向上、引き締め、腰痛改善、冷え性改善などに効果があり、DVDを見ながら誰でも簡単に楽しめます。また、低負荷運動が可能なため、高齢者筋力向上トレーニング等の実施場所としても利用可

能で、指導も行います。全体の所要時間は30分を目安として、体力や体調、運動目的などや時間を有効に使いたい方に最適なトレーニング環境です。

この機会に体を動かしてみませんか。  
利用日時 火・金曜日  
①午前10時～11時②11時～正午③午後1時～2時④2時～3時⑤4時～5時

対象 15歳以上(保護者同伴に限り中学生も可)  
利用料金 1回1時間300円(8月31日まで無料)



体験開催中) 持ち物 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物  
定員 各回先着10人(予約制)  
申し込み 直接または電話☎79・0720で御岳交流センターへ  
※施設の使用状況により利用できない場合があります。

## 第63回市民体育大会参加者募集

### ソフトテニス(一般の部)

日時 9月4日(日) 午前9時10分競技開始(8時45分受付開始)  
※予備日18日(日)

会場 市民球技場、青梅スタジアム

対象 市内在住・在勤、在学、市ソフトテニス連盟加盟クラブ員

※新型コロナウイルス感染症対策のため、要連絡先登録(大会2週間以内に体に異変が起きた場合は要連絡)

種目 一般男子の部、一般女子の部、シニア男子50の部、シニア女子50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 8月15日までに直接住友金属鉱山アリーナ青梅へ

テニス(ダブルスの部)

日時 9月11日(日) 午前9時競技開始(8時30分受付開始)

※予備日25日(日)

会場 市民球技場、青梅スタジアム

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)

※当日集金  
詳細 市テニス協会 若林☎090・2173・9267

その他 大会上位入賞者は市代表として対外試合派遣の選考対象になります。

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、各市民センター、または市テニス協会ホームページ<http://one-tc.com/>

卓球

日時 9月23日(祝) 午前9時30分競技開始(9時)

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・在勤・在学者、市卓球連盟登録者

種目 一般男子の部(年齢制限なし)▽女子ペアマッチの部(ダブルス1試合、シングル2試合)▽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▽中学1年生の部(男女別)▽中学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  
※中学生は上の学年、一般の部に出場可  
※小学生以下は、中学生の部に出場可

前9時30分競技開始(9時受付開始)

費用無料

詳細 市卓球連盟 佐藤☎21・0684

申し込み 8月8日～17日に直接住友金属鉱山アリーナ青梅または市スポーツ推進課へ

カヌー(スラローム)

日時 9月4日(日) 午後1時開会式、1時30分競技開始(午前9時30分受付開始)

会場 東原公園水泳場

対象 市内在住・在勤・在学者

種目 小学生以上で泳げる方  
子の部、小学生男子の部、女子の部、中学生男子の部、女子の部、一般男子の部、女子の部

費用無料

その他 当日は濡れてもよい服(乾きやすい化学繊維が望ましい)を用意してください。

講習会 当日、市民大会とは別にカヌー初心者や市民体育大会参加者を対象としたカヌー教室を行います▽開催時間：午前10時～正午(9時30分受付開始)

申し込み 9月1日までに直接スポーツ推進課 住友金属鉱山アリーナ青梅、各市民センター、または☎32・0977、電子メール [tsu@tsu-shi.gr.jp](mailto:tsu@tsu-shi.gr.jp)、[city.com](http://city.com)で市カヌー協会 藤野へ

## アドベンチャースポーツ教室

夏休みの思い出に、屋外の広場で思いっきり運動しましょう!

日時 8月23日(火)、24日(水) 午前9時30分～11時

会場 友田レクリエーション広場

対象 小学生

内容 色々な道具を使った運動やレクリエーションゲーム

講師 住友金属鉱山アリーナ青梅スタッフ

定員 先着20人(予約制)  
費用 500円  
※当日集金

持ち物 運動のできる服装、帽子、タオル、飲み物

み物 2日の午前9時から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページ <https://www.one-sports.net/>

問い合わせ 住友金属鉱山アリーナ青梅☎24・7721、市スポーツ推進課



## 第74回青梅市納涼花火大会テレビ中継

多摩ケーブルネットワークで生中継されます。

放送日 8月6日(土)

※荒天の場合は7日(日)に延期

放送時間 午後7時25分～8時30分頃まで

打上発数 約1,700発(予定)

詳細 ホームページ <https://www.omekanko.gr.jp/> 参照

問い合わせ 花火大会事務局(市観光協会) ☎24-2481、市商工観光課



## 青梅児童合唱団 いこいのおんがくかい

青梅児童合唱団のミニコンサートを開催します。名曲を聴きながらお昼のひと時を過ごしませんか。

日時 8月8日(月) 午後0時30分～55分

会場 市役所2階姉妹都市コーナー

入場無料

直接会場へ

問い合わせ 社会教育課

曲目 輝く夏の日に、夏の思い出、サモア島のうた、多摩の夏、世界がひとつになるまで ほか

