

広報おうめ 10/1号

2022年

NO. 1,447

青梅市出身
元ゴールボール日本代表
東京2020パラリンピック
競技大会銅メダリスト

若杉遥さん インタビュー



10月10日はスポーツの日！

青梅市民の皆さんにも
スポーツに親しんでもらいたい

今号の主な記事

◆10月15日（土）はJR河辺駅～日向和田駅間の列車が終日運休…3面 ◆プレミアム付商品券&キャッシュレスで最大30%還元
キャンペーン…4面 ◆高齢者のインフルエンザ予防接種…6面 ◆新型コロナウイルスワクチン接種…7面 ◆うめっ子給付金…8面
◆親子で福島県南相馬市に行こう♪…9面 ◆各地域で開催する文化祭のお知らせ…9面



若杉遥

1995年8月31日生まれ、青梅市出身。中学生のときに視力を失い、転校先の八王子盲学校でゴールボールを始める。東京2020パラリンピック競技大会で銅メダル獲得。2022年5月引退。

ゴールボールとは

視覚に障がいがある選手がプレーする競技で、選手全員が「アイシェード」と呼ばれる目隠しを装着し、音だけを頼りにボールを投げ合い得点を競うスポーツです。



インタビュー動画を公開しています！



△前編



△後編



△メッセージ

青梅の自然と触れ合いながら 遊んだおかげで今の自分がいる

元ゴールボール日本代表 若杉遥さんに青梅市の魅力や競技に対する思いを語っていただきました

自然豊かな青梅が好き

—幼いころから住んでいる青梅市は、若杉さんにとってどのような町ですか。

仙台の友人に青梅の写真を見せたら、「ここ本当に東京なの？」みたいな反応をされて。そう言われるぐらい自然豊かなところが私はすごく好きです。小さい頃から木登りをしたり、山で秘密基地を作ったりとか、自然と触れ合いながら遊んだことで、今の自分がいると思っています。御岳山に登る手前でよく遊んでいました。中学時代は陸上部で、手前の坂道を練習で走っていました。

—これまでゴールボール以外の競技をやっていた経験はありますか。

小学校5年生ぐらいからアイスホッケーをやっていました。その体力作りの一環で、中学校では陸上をやろうと思って、陸上部に入りました。

—中学生のときに病気で視力を失ったと聞きました。そのときの状況を教えてください。

かなり急激に悪くなってしまったので、昨日できていたことが今日できないみたいな状況に近かったです。今まで当たり前のように勉強したり、学校にも行ってたけど、目が見えないだけでこんなに難しくなるんだなと思いました。周りに迷惑かけたくないのに、人に頼まないといけないところで、悩んだりしたこともありました。

—どのようなきっかけでゴールボールを始めましたか。

転校先であった八王子盲学校の体育の先生がたまたま当時、ゴールボール男子代表の監督をされている方で、ゴールボールという競技があるからやってみないかと誘っていただいたのがきっかけでした。

—初めてゴールボールをやったときは怖かったですか。

むしろ目が見えなくてもスポーツをできることにすごく感動しました。ゴールボールはみんなが見えない状況でやるので、平等で言い訳できないし、同じ条件でできることがすごく楽しいなって思いました。始めてみると、どこからボールが飛んでくるか全然分からないし、当たると痛いし、嫌だなんて思うこともありました。点を取れた時は嬉しかったです。

—東京2020パラリンピック競技大会でのチームはどんな雰囲気でしたか。

予選リーグの結果がそんなに良くなかったというか、苦しんで勝ち上がっていった感じでした。リーグ戦からトーナメント戦に入るところで、何で自分たちはここまで来たのかとみんなで再確認しました。「ゴールボールを楽しんで、ゴールボールで世界に勝つためにみんなでここまで頑張ってきたんだよね」と再確認して、1回ギアを入れ替えて試合に臨んでいました。

競技をやっていたから たくさんの人と出会えた

—競技をやっていてよかったと思うことはありますか。

何事にも目標を立てて、それに向かって計画を立てて練習・トレーニングしていく癖ができたことは、今後色んなことに生きていくと思っています。あと競技をしたことによって、たくさんの人との出会いだったり、応援してくださる方がたくさんいるということ自分の肌で感じる事ができました。周りの人に感謝を持てるようになったところは大きいと思っています。



△平成25年日本ゴールボール選手権大会
—ゴールボールの魅力教えてください。

ふだん視覚障がいのある方って、どうやったら安全に歩けるかとか、周りに物がなくていいかとか、すごく気を遣いながら日常生活を送っていることが多いと思います。しかしゴールボールではいったんコートに入ってしまうと自分達の意志で自分達の考えでやりたいこと、やりたいプレーを表現できるということは、ゴールボールの魅力だなと思っています。あとはアイシェードをすればみんな同じ条件でできるので、どんな人でも一緒にスポーツを楽しむことができるということも魅力の一つだなと思っています。

—これまでの経験を活かして取り組んでいきたいことはありますか。

仕事の内容としては、新しく商品やサービ

スを開発するという部署に所属をしています。障がいのある人とか目の見えない人の立場というところに自分自身が立っているの、そういったところの知見を生かしながら新しいサービスが作れないかというところを検討しています。

スポーツは「楽しい」と 感じる事が大事

—障がいがある人もない人もスポーツを楽しめる環境づくりに必要だと思うことを教えてください。

誰でもスポーツできるように最初のハードルを低くするという。あとスポーツをするときに「楽しい」ということを感じてもらうことがすごく大事ななところは思っています。スポーツをするとか、体を動かすことが楽しいということを伝えられるようなきっかけがあったら、すごくいいかなと思います。本当の意味で、誰でもできるようにハードルを低くすると、みんなでスポーツを楽しむところがあっていいのかなと思います。



△平成24年青梅市役所表敬訪問

—10月10日スポーツの日に向けた青梅市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

これまでゴールボール選手として活動していた私に対する青梅市民の皆さんの応援のおかげでここまで競技を続けてくることができました。ありがとうございました。ゴールボール選手として引退をしましたが、また新しい道に向けてチャレンジを始めているところです。10月10日のスポーツの日をきっかけに、皆さんもスポーツを楽しむきっかけを作ってほしいなと思っています。

スポーツDAY青梅2022の シンポジウムに若杉遥さんが登壇

10月10日(祝)住友金属鉾山アリーナ青梅で行われるシンポジウムで東京2020大会レガシーから共生のまちづくりを考える～次世代につなぐ東京2020大会のバトン～に登壇されます。そのほかのイベントなどの詳細は、12面をご覧ください。

10月15日（土）はJR河辺駅～日向和田駅間の列車が終日運休になります

問 JR東日本お問い合わせ窓口（下図参照）



青梅線の一部区間において右記のとおり列車の運休や踏切の通行止めを行います。なお、14日、16日は通常運転となります。

☆工事概要および踏切の通行止め

工事日時 15日（土）午前0時30分頃～16日（日）午前3時頃

※天候等やむを得ない事情により実施できない場合、11月26日（土）～27日（日）に延期

内容 青梅駅ホーム延伸、線路の配線変更、ホーム拡張等

通行止めになる踏切 学校前踏切（青梅駅～宮ノ平駅間）

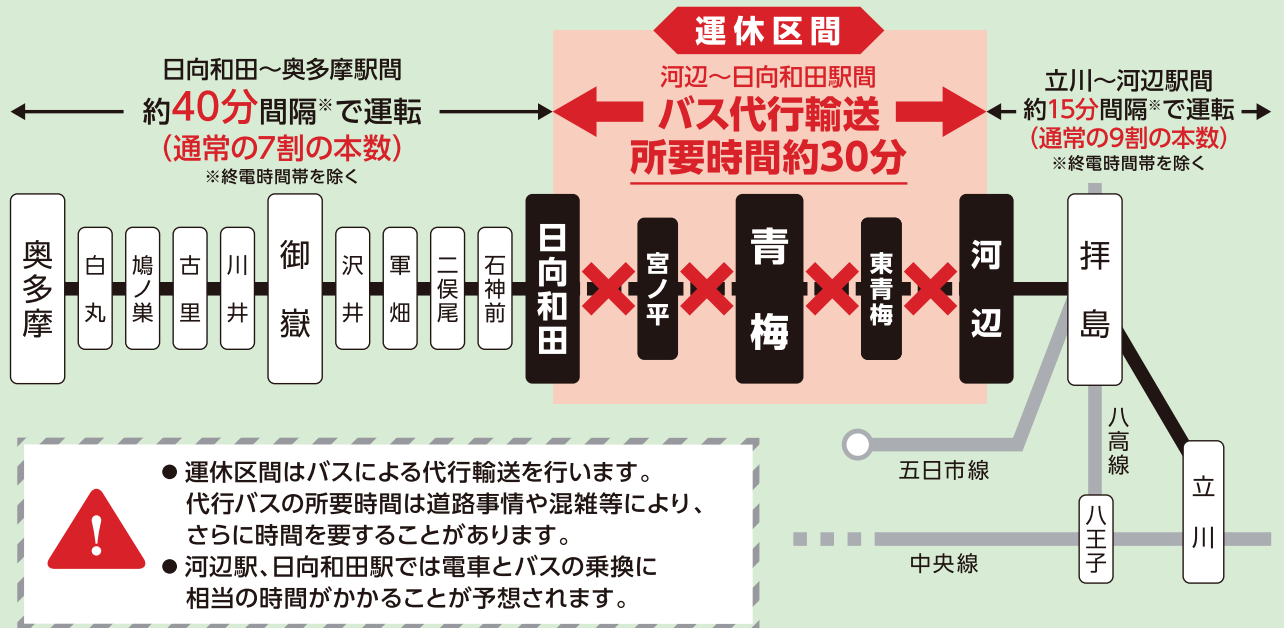
通行止め時間帯 15日（土）午前1時頃～午後11時50分頃

☆10月15日の青梅線運転計画等詳細 右表参照

その他 詳細はJR東日本ホームページ（2次元コード）を参照

※14日までの問い合わせはJR東日本 ☎050-2016-1600、市都市整備部管理課交通担当へ

中央快速線等のグリーン車サービス開始に向けた青梅駅線路切り替え工事のため、河辺～青梅～日向和田駅間の全ての列車が運休となります。



● 運休区間はバスによる代行輸送を行います。代行バスの所要時間は道路事情や混雑等により、さらに時間を要することがあります。
● 河辺駅、日向和田駅では電車とバスの乗換に相当の時間がかかることが予想されます。

他の鉄道会社への振替輸送は行いませんのでご注意ください

お問合せ窓口 TEL.050-2016-1625 受付日 10月14日(9:00~25:00)、10月15日(4:00~25:00)、10月16日(4:00~7:00)

市民と市長との懇談会

問 企画政策課



対象	市民（Zoom）	市民（子育て世代）
日時	10月25日（火） 午後7時30分～9時	11月9日（水） 午前10時～11時30分
会場	オンラインでの開催	新田山公園 （あおぞらミーティング）
定員	先着15人（予約制）	
内容	地域の課題についての意見交換	
申込期日	10月19日（水）	11月4日（金）
申込方法	参加日、氏名、電話番号を、電子メール ☎div0120@city.ome.lg.jp、市LINE公式アカウント（2次元コード、メニューの「投稿・募集」参照）で企画政策課へ ※電子メールの場合は件名を「懇談会申込」としてください。	
備考	通信料等は自己負担	▷雨天の場合は新田山公園管理棟内で実施 ▷託児有、希望者は要申し込み

会計年度任用職員（子ども家庭支援ワーカー）募集

問 子ども家庭支援センター



職務内容	子どもと家庭に関する相談、児童虐待や養育困難家庭への支援および関係機関との連携・調整等
応募資格	次の要件をすべて満たす方 ▷社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、臨床心理士、臨床発達心理士のいずれかの資格を有する方 ▷児童に関わる勤務経験を有する方 ▷普通自動車免許を有する方 ▷簡単なパソコン操作ができる方
募集人数	1人
勤務日時	月～金曜日の午前9時15分～午後5時15分（7時間） ※勤務開始日、勤務日は応相談 ※超過勤務が発生する場合あり
勤務場所	子ども家庭支援センター（市役所3階子ども家庭支援課内）
選考方法	書類選考後、面接を実施
申し込み	子ども家庭支援課で配布する令和4年度会計年度任用職員申込書（2次元コード参照）に必要事項を記入し、資格証明書の写しを添付して、10月20日（必着）までに郵送〒198-8701青梅子ども家庭支援課または直接子ども家庭支援課へ ※土・日曜日は申込書の配布および受付はできません。
報酬	日給 13,419円 ※条件を満たす場合は、通勤手当・期末手当の支給、社会保険、労働保険の加入、有給休暇の付与あり

マイナンバーカード 申請休日臨時窓口

問 市民課マイナンバーカード担当

日時 10月9日（日）午前9時～午後3時

会場 市民課（市役所1階）

持ち物 マイナンバーカード交付申請書

※お持ちでない方は本人確認書類でも可

※カードの受取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定等の手続は実施しません。

※詳細は2次元コードを参照



忠霊塔一般公開

問 福祉総務課庶務係

日時 10月21日（金）

午前10時～午後2時

会場 永山公園内忠霊塔

その他 駐車場がないため車での来場はご遠慮ください。なお、例年10月に実施している青梅市戦没者追悼式は中止となりました。

市有地の売却（一般競争入札）

問 総務契約課管財係

売却物件 下表参照

日時 11月9日（水）午前9時15分から

会場 市役所5階503会議室

申し込み 10月28日（金）までに直接総務契約課管財係へ

詳細 応募要領（2次元コード）参照

所在地	地目	公募面積（㎡）	最低売却価格
新町8丁目11番19	宅地	261.23	2,743万円
野上町4丁目15番3	雑種地	331	4,601万円



プレミアム付商品券「つかがおうよ青梅! 2022」 & キャッシュレスで最大30%還元キャンペーン

問 青梅商工会議所 ☎ 23-0111、市商工観光課商工労政係



☆青梅市プレミアム付商品券「つかがおうよ青梅! 2022」

対象 市内在住者
価格 1冊10,000円(13,000円分の商品券)
 ※登録店共通3,000円分、大型店を除く登録店10,000円分
 ※登録店舗は右記2次元コード参照
販売数 10,000冊 ※購入は1人1冊まで
利用期間 11月1日(火)～令和5年1月15日(日)
申し込み 10月19日までに次のいずれかの方法で申し込み
 ▷インターネット…商工会議所ホームページ(下記2次元コード参照)
 ▷郵送(18日消印有効)…〒198-8585 青梅商工会議所「つかがおうよ青梅! 2022」申込窓口
 ▷直接…投函箱への投函
 ※申込書の配布および投函箱設置場所は市役所1階総合案内・各市民センター・青梅商工会議所です。
抽選 当選者の方に「引換券」を郵送します(10月下旬予定)。
購入方法 11月1日(火)～12月30日(金)に引換券を持参し購入場所(引換券、上記2次元コード参照)で商品券を購入してください。
その他 バラ売り不可▷商品券のおつりは出ません▷払い戻し不可▷換金性の高い物(各種商品券等)や国・地方公共団体のお支払い(税金、水道料金等)の利用不可▷紛失等の責任は負いません。



☆キャッシュレス最大30%還元キャンペーン


期間 10月31日(月)まで
対象店舗 市ホームページ(下記2次元コード参照)、PayPay アプリ、店舗のポスターでご確認ください。
 ※大型店舗スーパー、ドラッグストア、コンビニエンスストア等は対象外
内容 対象店舗でPayPay 残高を使って買い物をすると、決済額の最大30%がポイントとして還元されます。決済日の約1か月後に付与されるポイントは、1ポイント1円としてPayPay を使ったお買い物に利用できます。ポイント付与については1回の取引上限3,000ポイント(期間中の上限合計10,000ポイント)
 ※一部の商品・サービスはポイント還元対象外
 ※PayPay 残高での支払いがポイント付与の対象
その他 PayPay アプリや店舗一覧に掲載されている店舗であっても、店舗等の都合等により、本キャンペーンを利用できない場合があります。ご利用の際は、各店舗にお問い合わせください。



○市民向け PayPay の使い方説明会

日時 10月12日(水) ①午前11時から②午後2時から
場所 教育委員会会議室
定員 各回20人(予約制)
申し込み 電話 ☎ 23-0111 で青梅商工会議所へ

セミナー参加者募集

	先端技術活用コミュニティ強化セミナー	ミドル・シニア向け再就職支援セミナー
日時	10月14日(金) 午後2時～3時30分	10月21日(金) 午前10時～正午
会場	オンライン ※通信料は自己負担	福祉センター2階集会室
対象	I o T等の先端技術を活用した課題解決や事業推進を検討されている方	ハローワークで求職申し込みをしているおおむね45歳以上の方
内容	メタバースとXR技術を活用した新しい産業体験と地域の協働を推進するワークショップ	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
定員	先着20人(予約制)	
申し込み	商工会議所申込フォーム(2次元コード参照) 	電話 ☎ 24-9163、または直接ハローワーク青梅職業相談コーナーへ
問い合わせ	青梅商工会議所 ☎ 23-0111、市商工観光課商工労政係	ハローワーク青梅、市商工観光課商工労政係

インボイス制度相談窓口

問 市商工観光課商工労政係

日時 10月4日(火)、18日(火) 午後1時～5時
会場 青梅商工会議所1階相談室
対象 中小企業者
内容 2023年10月1日施行の適格請求書等保存方式(インボイス)制度に関する税理士による個別の税務相談
申し込み 電話で ☎ 23-0111 青梅商工会議所へ(要予約)

傍聴にお出かけください

	市民ホールに関する懇談会	まち・ひと・しごと創生総合戦略推進懇談会	子ども・子育て会議	都市計画審議会	介護保険運営委員会
日時	10月5日(水) 午後2時から	10月13日(木) 午前10時から	10月17日(月) 午後2時から	10月20日(木) 午前9時30分から	11月7日(月) 午後1時30分から
会場	市役所2階 204・205会議室	市役所3階 議会棟大会議室	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 議会棟大会議室	
内容	市民ホールに関する事項について ほか	青梅市まち・ひと・しごと創生総合戦略事業について ほか	次期青梅市子ども・子育て支援事業計画策定に係るニーズ調査について ほか	生産緑地地区の変更について ほか	介護保険事業の実施状況について ほか
定員	10人(抽選)	5人(抽選)		10人(抽選)	
傍聴受付	当日の午後1時20分～45分に会場入り口で	当日の午前9時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 ※託児を希望する方は7日までに子育て推進課へ申し込み	当日の午前8時45分～9時に会場入り口で	当日の午後1時～1時20分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は10月28日までに介護保険課へ申し込み
問い合わせ	企画政策課		子育て推進課 子育て推進係	都市計画課計画係	介護保険課 介護保険管理係

青梅・奥多摩防犯のつどい

問 市民安全課市民安全係

日時 10月5日(水) 午後2時～4時(1時30分開場)
会場 霞共益会館3階大ホール
内容 劇団「自然堂」による演劇、防犯出前寄席(落語、漫才)

総合病院の選定療養費改定

問 総合病院医事課医事係



10月1日より選定療養費が改定されました。詳細は2次元コードをご覧ください。

市営住宅「あき室」入居者募集

問 住宅課公営住宅係

募集予定住宅 下表1参照

住宅使用料(月額) 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(外国人は1年以上)居住している成年者▷世帯の所得が、表2の所得基準内▷その他必要な資格については配布しおりを参照

☆申込書・しおりの配布、申込受付期間

日程 10月21日(金)~28日(金)

場所 住宅課(市役所5階)、総合案内(市役所1階、配布のみ) ※22日(土)、23日(日)は休日夜間口(市役所1階)

☆住宅下見

日時 10月14日(金)~28日(金) ①午前9時~11時②午後1時30分~4時 ※土・日曜日除く

定員 各住戸先着1世帯

申し込み 前日までに電話で住宅課公営住宅係へ

表1 募集予定住宅

住宅	タイプ	階数	単身
大門第5		4	可
大門第6			
藤橋第1	2DK	3	不可
日向和田		2	
駒木		3	
畑中第1	3DK	3	

※日向和田は高齢者世帯専用

表2 所得基準

家族数	所得金額	
	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

※所得金額は家族全員の所得を合算

3R推進月間・食品ロス削減月間

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

★4Rに取り組んでみましょう!

市では3つのRに1つプラスした「4R」を推進しています。

- ▷リフューズ(Refuse)…レジ袋等不要なものは断る
- ▷リデュース(Reduce)…買い物は必要なものに留めごみを減らす
- ▷リユース(Reuse)…詰め替え用など繰り返し使える商品を選ぶ
- ▷リサイクル(Recycle)…ごみとして捨てず資源として再利用する

★食品ロスを減らしましょう!

- ▷買い物の際は、すぐに使用する商品は陳列順に購入しましょう。
- ▷調理のときは、食べる分だけ作るようにしましょう。
- ▷飲食店で食事をするときは、食べきれぬ量だけ注文しましょう。
- ▷食品が余ったときは、フードドライブ等に寄付する活動を活用しましょう!(詳細は2次元コードを参照)

○消費生活講座「家計もお得に!おいしく食べきり食品ロス削減」

日時 10月24日(月) 午後2時~3時30分

会場 市役所2階204会議室

定員 先着40人(予約制)

講師 料理研究家 行長万里氏

申し込み 3日から電話または直接市民安全課市民相談係へ



再植栽されたウメの アブラムシ防除

問 農林水産課農政係



ウメ輪紋ウイルス病の再発とまん延を防止するため、農地、公園、学校、街路樹等に植えられているウメ(農地既存のウメ含む)に薬剤(コルト)を使用したアブラムシ防除を実施します。なお、庭木については対象外です。

作業期間 10月15日(土)~31日(月) ※荒天時順延

※詳細は2次元コード、自治会回覧等参照

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

公共施設 日向和田臨川庭園、中道梅園および神代橋通りの街路樹は17日(月)、梅の公園は17日(月)~18日(火)に実施。
※防除作業の当日は終日立ち入り不可

東京たま広域資源循環 組合入札参加申請受付

問 東京たま広域資源循環組合総務課 ☎042-597-6151、市清掃リサイクル課



内容 令和5・6年度の工事・物品買入れ等の入札参加資格

受付期間 10月3日(月)~11月2日(水)

受付方法 11月2日(必着)までに直接または郵送〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642同組合契約担当へ

※期間以降の申請は令和5年4月1日以降の資格者名簿に登録



谷戸沢処分場自然観察会

問 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152、市清掃リサイクル課



日時 11月30日(水) 午前8時15分 西武新宿線東村山駅東口集合~午後5時同場所解散

行程 柳泉園クリーンポート~二ツ塚処分場~谷戸沢処分場(大型バスで移動)

定員 40人(抽選)

費用 500円(昼食代) ※当日徴収

申し込み 10月31日(必着)までに東京たま広域資源循環組合ホームページ(2次元コード参照)、またはハガキに①氏名②年齢③郵便番号、住所④電話番号(日中連絡可能な番号)を記入して〒190-0181日の出町大字大久野7642「紅葉の谷戸沢処分場自然観察会係」へ郵送

油・断・快適! 下水道

問 下水管理課業務係

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污は、洗う前に拭き取りましょう。



窓口対応アンケート

問 市民課



窓口サービス向上のため職員対応についてアンケート調査を行います。

期間 10月3日(月)~31日(月)

場所 市役所や各市民センターなど

※2次元コードからも回答可



正しいごみの排出を!

問 清掃リサイクル課清掃係、リサイクルセンター

市内で排出されたごみ処理の際に、内部に混入した電子タバコやモバイルバッテリーなどの充電機が発火する事案や、インスリン注射針等により、選別作業員が負傷する事案が発生しています。ごみを排出する際は、下表のとおり分別するようお願いいたします。



△燃えた電子タバコ

区分	排出方法
電子タバコ	①「有害ごみ」として、透明または半透明の袋に入れて排出 ②回収協力店へ持ち込み
充電機	①回収協力店(2次元コード参照)への持ち込み ②専門業者への処理依頼
注射針	専用の患者用保管容器に入れて医療機関、調剤薬局等またはかかりつけ医に問い合わせ



原油価格・物価高騰対応 農家支援補助金

問 農林水産課農政係



対象者 次の要件すべてを満たす方▷市内に営農地があり、市内在住の個人または市内に主たる事業所がある法人▷令和3年分の確定申告を行った方または法人としての決算を行った者であり、農産物等の販売金額が15万円以上あること▷令和3年度時点で営農しており、令和4年度以降も営農を継続予定の方

交付額 令和3年分確定申告等において農業にかかる経費のうち、①肥料費②飼料費③動力光熱費のそれぞれに、一定の補助率を乗じた合計金額(上限あり)。

申請手続き 11月30日までに直接申請書兼誓約書、令和3年分確定申告書等の写し、振込先口座が確認できる書類、本人確認書類を直接農林水産課へ

詳細 申請書類等は2次元コード参照

高齢者のインフルエンザ予防接種

問 健康センター☎23-2191

対象

- ▷接種日に65歳以上で接種を希望する方
- ▷接種日に60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望する方

接種期間 令和5年1月31日まで

※接種期間が異なる医療機関もあります。

接種回数 期間内に1人1回

接種方法 原則として右表の医療機関で接種してください。

※あらかじめ電話で各医療機関の診療日、予約の要・不要を確認してください。接種の際は保険証をお持ちください。

費用無料（今年度限り）

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等は支援給付受給証明書を医療機関に提出してください。

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号
東青梅	東青梅診療所	84-0611	新町	千葉医院	32-5888
	小林医院	24-2819		青梅耳鼻咽喉科	34-9833
	林レディースクリニック	20-1887		新町皮フ科	33-1112
西分町	田中医院	22-2762		しんまち総合クリニック	78-2323
本町	青梅駅前耳鼻咽喉科	84-0506		あさひ整形外科クリニック	32-4567
住江町	笹本医院	24-3955		みしま泌尿器科クリニック	30-3567
仲町	青梅医院	22-2043		新町クリニック	31-5312
	大河原森本医院	22-2047		野本医院	31-7155
大柳町	青梅三慶病院	24-7501		青梅順心眼科クリニック	31-4146
長淵	下奥多摩医院	22-2580		藤橋	百瀬医院
	井上医院	24-2552	武蔵野台病院	31-6632	
友田町	友田クリニック	25-1173	今井	青梅今井病院	31-8821
河辺町	こみ内科クリニック	21-1114	大堀医院	31-9098	
	丹生クリニック	20-0078	今寺	東原診療所	33-9250
	坂元医院	21-0019	高木病院	31-5255	
	吉野医院	31-2350	荒巻医院	24-8561	
	なごみクリニック	31-8038	野上町	青梅かすみ台クリニック	20-2334
	河辺駅前クリニック	21-5588	足立医院	24-6303	
片平医院	21-1741	梅郷	梅郷診療所	76-0112	
師岡町	中島内科・循環器科クリニック	20-2611	二俣尾	二俣尾診療所	78-8981
千ヶ瀬町	進藤医院	78-3111	沢井	沢井診療所	78-8432
根ヶ布	土田医院	84-0801	小曾木	小曾木診療所	74-5340
新町	ゆだクリニック	30-0880	成木	青梅成木台病院	74-4111

東京都シルバーパス新規申し込み

問 東京バス協会シルバーパス専用電話☎03-5308-6950（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）、市高齢者支援課地域支援係

70歳以上の都民に対し、都営交通や都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。70歳になる月の初日から申し込みできます。

	対象	費用
①	令和4年度の住民税が課税で、③以外の方	20,510円
②	令和4年度の住民税が非課税の方	
③	令和4年度の住民税が課税で、令和3年の合計所得金額が135万円以下の方（税法上の金額です）	1,000円

有効期間 発行日～令和5年9月30日 ※個別の通知はありません。

必要書類

- ▷全員…本人確認書類（保険証など）
 - ▷②の方…令和4年度介護保険料納入通知書（所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの）、令和4年度住民税非課税証明書、生活保護受給者証明書（生活扶助）のいずれか1つ
 - ▷③の方…令和4年度住民税課税証明書
- ※不動産譲渡所得に係る特別控除額（令和3年分）がある場合は控除します。

申し込み

- ▷都バス早稲田自動車営業所青梅支所（森下町554）☎23-0288
- ▷西東京バス青梅営業所（末広町1-3-3）☎32-0621

高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 10月27日（木）①午前10時～午後1時②午後2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみを利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作・コミュニケーション（SNS、チャット、ビデオ通話等）

定員 各回10人（抽選）

申し込み 14日までに次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話☎03-5348-2735（祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）

▷ファックス☎03-5348-2731

※ファックスの場合、希望の日時・会場、^{フリガナ}氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無を記載して送信

◆◆スマートフォンの貸し出し（お持ちでない方が対象）◆◆
スマートフォン試用（約1か月）の申込を受け付けます。

持ち物 本人確認書類 申し込み 体験会と同時に申し込み

※体験会に参加しない方も申し込み可

※希望者多数の場合は抽選 ※機種は指定不可



65歳からのウォーキング教室

正しいウォーキング方法を学び、実践します。

日時 10月25日～11月8日の火曜日（3回）午前10時～11時30分

会場 梅郷市民センター

対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方

- ▷市内在住の方
- ▷杖なしで30分間歩き続けることが可能な方
- ▷自力で階段の昇降ができる方
- ▷全日程参加できる方

※高血圧症、心臓病、膝・腰痛の方は医師に相談してから申し込んでください。

定員 先着15人（予約制）

服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、室内用運動靴（11月1日、8日のみ）

申し込み 電話☎24-2882で市地域包括支援センターうめぞのへ

認知症予防 脳イキキ教室

日時 11月1日～12月6日の火曜日（6回）午後2時～3時45分

会場 長淵市民センター第1・2会議室

対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方

- ▷市内在住の方
- ▷要介護1～5の認定を受けていない方
- ▷医師から運動制限を受けていない方
- ▷原則として全日程参加できる方

定員 先着20人程度（予約制）

※初めての方優先

服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

ご存じですか？

お口の健康と認知症の関係
～今日からできる認知症予防～

日時 11月2日（水）午後2時～3時30分

会場 市役所2階201～203会議室

対象 市民

内容 講義「お口の健康と認知症の関係を学び、認知症を予防しよう！」（歯科医師）、歯磨き指導（歯科衛生士）

講師 小曾木歯科 井上一彦院長 ほか

定員 先着30人（予約制）

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ





友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



心身に障害のある方等の手当



問 障がい者福祉課庶務係
手当には所得制限や、福祉年金を除く公的年金等との併給制限があるもの
もあります。また、施設入所者に手当は支給されません。

対象と思われる方は2次元コード内「手当」を参照または、お問い合わせください。

手当(申請時の年齢制限)	支給対象
特別障害者手当 (20歳以上)	★重度の障害があるため、日常生活に常時特別な介護が必要な方(おおむね身体障害者手帳1級か2級、愛の手帳1度か2度程度の方。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害の方)身体障害者手帳または愛の手帳を取得していなくても、具体的な疾病、外傷により心身に障害がある方は認定される場合があります。ただし、加齢に伴う心身機能の低下は、基本的に非認定となります。
障害児福祉手当 (20歳未満)	★重度の障害があるため、日常生活に常時介護が必要な方(おおむね身体障害者手帳1級か2級の一部、愛の手帳1度か2度程度の方。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害の方)
重度心身障害者手当 (65歳未満)	★次のいずれかに該当する方 ▷重度の知的障害で、著しい精神症状を有する方 ▷重度の知的障害と重度の身体障害を重複している方 ▷重度の肢体不自由で四肢機能障害の方(座っていることが困難な方)
心身障害者福祉手当 (65歳未満)	★次のいずれかに該当する方 ▷身体障害者手帳1~4級の方▷愛の手帳1~4度の方 ▷脳性まひの方▷進行性筋萎縮症の方
障害者福祉手当 (65歳未満)	★特定医療費受給者証または難病医療券をお持ちの方
難病福祉手当	★次の状態にある20歳未満の児童を扶養している方 ▷知的発達が遅滞しているか、精神の障害があり日常生活に著しい制限を受ける状態にある児童 ▷身体に重度・中度の障害や長期にわたる安静を必要とする病状があり、日常生活に著しい制限を受ける状態にある児童
特別児童扶養手当	

※子育て世帯向けに、障がいの程度によって受給可能な手当があります。詳細は子育て推進課助成係へお問い合わせください。

音訳者養成講座(初級)

日時	11月4日~18日の金曜日、 22日(火)、12月2日~23 日の金曜日(8回) 午前10時~正午
会場	中央図書館
対象	すべてに該当する方 ▷市内在住・在勤・在学のおおむ ね65歳以下の方 ▷原則8回すべてに参加できる方 ▷受講終了後に市内で音訳ボラン ティアとして活動できる方
内容	書籍などの内容を音声にした録 音図書や制作や対面朗読などのハ ンディキャップサービスに活かせ る発声、発音、読みの基本などの 音訳技術の基礎を学びます。
定員	20人(抽選)
申し込み	10月3日~14日までに電話ま たは直接障がい者福祉課認定サー ビス係(市役所1階)へ

年金生活者支援給付金

新しく該当する方には、日本年金機構から請求書を順次送付していただきますので手続きをしてください。

※受給中の方は手続き不要です。
詳細 厚生労働省年金生活者支
援給付金特設サイ
ト(2次元コード)



問 年金生活者支援給付金専用
ダイヤル ☎0570-05-
4092(050で始まる電
話からは ☎03-5539-
2216)、青梅年金事務所
☎30-3410

この秋、楽しく始める運動講座

講座名	ヘルスアップ教室	エンジョイ トレーニング
日時	11月9日、16日、12月14日、 21日、令和5年1月18日、25日、 2月1日、8日の水曜日(8回) 午 前9時30分~11時30分	①11月10日(木) ②11月29 日(火) ③12月7日(水) ④12 月15日(木) 午前9時40分~ 11時40分
会場	健康センター	①②ネッツたまごセンター ③④今井市民センター(靴下で運動)
対象	参加日当日に64歳以下の市民	
内容等	運動(ストレッチ、有酸素運動、筋 トレ)、健康チェック、健康講座など	①④エアロビクス~脂肪燃焼~ ②身体をじっくり鍛える筋トレ ③楽しい健康体操
	※持病(心疾患や腰痛など)のある方は、医師の許可を得てください。	
定員	先着12人(予約制)	先着20人(予約制)
服装	運動のできる服装、屋外用運動靴	
持ち物	飲み物、ヨガマットまたはバスタオル	
申し込み	2次元コードまたは電話 ☎23-2191 で健康センター	

新型コロナウイルスワクチン接種

問 市コールセンター ☎0120-840-085

詳細は▷

こちら



オミクロン株対応ワクチン接種

対象	1・2回目を接種した12歳以上で最終接種 から5か月が経過した方(1人1回) ※10月中旬までは4回目接種対象で未接種 の方を優先
使用ワクチン	ファイザー社製、モデルナ社製 (オミクロン株対応2価ワクチン)

接種券の発送 最終接種から経過期間の長い順に段階的に発送
※接種券が届いたら予約をしてください。

※最終接種から5か月を経過し、職域接種等で早期に接種券が
必要な方、紛失等した方は、市ホームページから発行の申し
込みができます。

3回目・4回目が未接種で、接種券が手元にある
方は、その接種券を使って予約・接種が可能!



小児(5~11歳)の3回目追加接種

5~11歳の方について3回目追加接種が可能となりました。

対象者には個別に接種券を送付します。

※9月6日から努力義務が適用されています。

市役所に手話通訳者を配置しています

問 障がい者福祉課庶務係

手続き等の補助を行います。窓口で申し出てください。

日時 火曜日 午前9時~正午、水曜日 午後1時~4時

特定健診の健診結果は医療機関で!

問 健康センター ☎23-2191

お早めに。特定健康診査は11月30日まで

新型コロナウイルス感染予防のため予約数を減らしている
こともあります。早めの受診をお勧めします。

結果票は郵送されません。受診した医療機関で医師の説明
を受け結果票を受け取ってください。

青梅市医師会健康コラム93

その高血圧、治るかも…?!

市立総合病院内分泌糖尿病内科医長 加計 剛

健診を受けて血圧が高いと言われて、病院を受診すると
血圧の薬を処方され、医者からは「痩せたら薬減らせるよ」
「お酒やめようね」「年のせいだからしょうがないよ」と言
われます。

でもその中には「血圧が上がってしまう病気」のせい
で高血圧を来している人が隠れているので注意です。

高血圧症と診断を受けている方の1割に“原発性アルド
ステロン症”という病気による高血圧の方がいます。この
病気は、副腎というお腹(腎臓の上)に左右1個ずつある
臓器から出ているアルドステロンというホルモンが必要以
上に出ることで血圧が上がってしまう病気です。アルドス
テロンには体の中にNaを溜めて体の外にKを捨てる働き
があります。このホルモンが過剰に出ると体内に塩
分(Na)が溜まり、塩分をそんなに摂っていないのに、
そんなに太っていないのに、そんなに高齢ではないのに、血
圧が上がってきてしまいます。その場合、程度によりますが
血圧の薬を3種類も飲んでいるのに血圧が下がらないとい
う難治性高血圧になる人もいます。

原発性アルドステロン症の診断がついた場合には手術を
受けることで血圧の薬を飲まなくてよくなる人もいますの
で、血圧が高いと言われた人は一度かかりつけの先生に相
談してアルドステロンというホルモンを測ってもらいま
しょう。その高血圧、治るかもしれません!

問 健康センター ☎23-2191

青梅市ファミリー・サポート・センターから

東青梅1-2-5東青梅センタービル3階
☎&📠23-3888、23-9338



◀詳細はこちら



◆提供会員養成講座◆

日程・時間・内容 右表参照
会場 市役所2階会議室
対象 市内在住の18歳以上で、心身ともに健康で提供会員として活動できる方
費用 2,619円(テキスト代)
申し込み 10月31日までに住所、氏名、電話番号、生年月日を電話またはファックスで

日程(11月)	時間	内容
4日(金)	午前10時～午後3時	保育サービスを提供するために小児看護の基礎知識
7日(月)		保育の心、身体の発育と病気①
14日(月)		心の発達とその問題
18日(金)		安全・事故、子どもの遊び
21日(月)	午前10時～午後2時30分	子どもの応急救護 身体の発育と病気②
25日(金)		子どもの世話 円滑な活動を進めるために

※全課程修了者に修了証を交付します。

◆利用会員募集◆

利用時間 午前7時～午後9時
対象 市内在住の3か月～小学生の保護者
登録料・年会費無料
利用料金 1時間700円～900円
※登録には要本人確認書類

◆利用希望者入会説明会◆

日時 10月15日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター **申し込み** 電話で

ようこそ！うめっ子給付金

問 健康センター☎23-2191



令和4年4月1日～令和4年12月31日生まれのお子さんに支給します。
該当する世帯主あてに、10月上旬から順次ご案内を発送します。
詳しくは、送付する案内または市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

児童手当・児童育成手当の支給

問 子育て推進課助成係



10月14日(金)に6～9月分の手当を指定の口座に振り込みます。
現況届が未提出の方は、至急提出してください。

児童手当△



児童育成手当△

霞川で川遊び&つる草(山野草)で籠づくり体験

日時 10月15日(土) 午前9時～正午

※荒天時は22日に延期

会場 霞川・天本橋付近

対象 市内在住の小・中学生

定員 先着30人(予約制)

※籠づくり体験は先着10人

※小学校2年生以下は保護者同伴

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

※網・バケツ貸し出し可

申し込み 12日までに住所、参加者全員の氏名、電話番号、学校、学年、籠づくり体験希望の有無を電子メール☎div1310@city.ome.lg.jp

または電話で環境政策課管理係へ
※電子メールで申し込み後、12日までに返信がない場合はお問い合わせください。

みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成事業



養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

詳細は▶こちら



日時 10月28日(金) 午後2時～4時

会場 市役所議会棟3階大会議室

定員 先着20人(予約制)

その他 託児あり(若干名・予約制)

申し込み 14日までに電話または直接

子ども家庭支援課支援係へ

(特非)奥多摩川友愛会協働事業

親子魚釣り教室2022 教えますニジマスの秘密

親子で協力して魚釣り。多摩川のニジマスの生態や人間への貢献等を教えます。

日時 10月16日(日) 午前9時～午後2時30分 ※荒天時は30日に延期

会場 奥多摩フィッシングセンター(駐車場あり)

対象 市内在住の小学生と保護者 **定員** 先着30組(予約制)

費用 1組500円(保険・仕掛け・えさ代、入場料等)

服装・持ち物 気温に合わせて調節できる服装、着替え、弁当、水筒、雨具、保冷ボックス(魚持ち帰り用)等

その他 釣りざおは1組に1本貸し出し(持ち込み不可)、えさ釣りのみ

申し込み 12日までに住所、参加者全員の氏名、電話番号、学校、学年、延期時の参加可否を電子メール☎div1310@city.ome.lg.jp または電話で環境政策課管理係へ

※電子メールで申し込み後、12日までに返信がない場合はお問い合わせください。

みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成事業



をたいせつに！

会場・申し込み 健康センター☎23-2191

妊婦歯科健診

赤ちゃんのためにお口のチェックを！

日時 10月20日(木) 午後1時30分～3時30分

対象 安定期の妊婦

定員 先着10人(予約制)

持ち物 母子手帳 歯ブラシ



ビーバークラス (5歳児むし歯予防教室)

永久歯や歯の磨き方について楽しく学びます。

日時 10月22日(土) 午前10時～11時15分

対象 就学前の5～6歳児と保護者

定員 先着8組(予約制)

持ち物 歯ブラシ、タオル



すくすく、食育！

会場・申し込み(3日から)

健康センター☎23-2191

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 10月21日(金) 午前10時～11時10分

対象 4～5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方・作り方

(試食なし)、お口の手入れ

定員 先着10組(予約制)



カミカミクラス(離乳食教室・中後期)

日時 10月25日(火) 午前10時～10時50分

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方・7か月以降の離

乳食の作り方(試食なし)

定員 先着10組(予約制)



親子の絆づくりプログラム ～きょうだい生まれた～ ベビープログラム2



日時 11月8日～12月6日の火曜日(5回) 午前10時～正午

会場 子育て支援センターはぐはぐ和室

対象 就学前のお子さんとおおむね2～5か月児(2人目以降)の母親

※上のお子さんを預けて参加可能な方(一時預かり等紹介可)

講師 BP2ファシリテーター 栗原久美子氏、吉田由美子氏

定員 先着10組(予約制)

費用 1組1,100円(テキスト代)

詳細・申し込み 11月4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

青梅市吉川英治記念館秋季展示
『三国志』の世界



問 吉川英治記念館 ☎74-9477

日時 10月1日(土)～12月18日(日)
午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日

※10月10日は開館、10月11日は休館

会場 青梅市吉川英治記念館展示室

内容 「三国志」は、吉川英治の代表作の一つで、「三国志」を日本人に馴染ませるきっかけとなり、現代も親しまれる時代小説です。

本展示では、昭和15年発行の初版本をはじめ、矢野橋村の挿絵、川本喜八郎作のNHK人形劇「三国志」の人形や「三国志」を掲載した漫画や雑誌など関連作品を展示します。

また今回、(株)コーエーテクモゲームスとのタイアップも行います。

観覧料 大人500円、小・中学生200円

※障害者手帳をお持ちの方と付添いの方1人、市内在住の65歳以上の方、市内在住の小・中学生(土・日曜日、祝日のみ)は無料、団体割引あり

その他 市立美術館との共通観覧券は、本展覧会では利用可



△吉川英治「三国志」挿絵 矢野橋村 画

親子で福島県南相馬市に行こう♪



福島県南相馬市で東日本大震災の被災体験のお話を聞いたり、施設見学や農家さんとの餅づくり体験を実施します。

日時 11月26日(土)、27日(日)

対象 市内在住の小学5、6年生とその保護者

※1組につき、子ども1人、保護者1人

定員 5組(抽選・予約制)

行程 11月26日…東京駅(常磐線特急ひたち3号)～道の駅南相馬～消防・防災センター見学～北泉海水浴場～農家民宿▷11月27日…南相馬市博物館～ふれあい牧場～福島駅(東北新幹線やまびこ144号)

費用無料 ※青梅市から東京駅までの往復運賃および昼食代は自己負担

申し込み 31日までにメール☎div0110b@city.ome.lg.jpで秘書広報課交流担当へ

※件名を「親子体験塾」としてください。

※申込事項を市ホームページから確認後、必要事項記入してメールしてください。



ジュニアスポーツ教室
「フットサル教室」参加者募集

問 (一社)青梅市スポーツ協会 ☎22-0827

日時 11月12日、19日、26日、12月3日の土曜日 午後6時30分～8時30分(6時受付開始)

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅

対象 市内在住の小学生

定員 50人(抽選)

※初めての方を優先

服装・持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、飲み物、タオル

申し込み 10月15日(必着)までに往復ハガキで〈往信裏〉参加者の住所、氏名、性別、学年、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0036河辺町4-16-1住友金属鉾山アリーナ青梅内(一社)青梅市スポーツ協会「フットサル教室係」へ

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座
英語で挑戦!
ワイヤーワークの葉づくり

日時 10月22日(土) ①午前9時30分～10時30分②11時～正午

会場 新町市民センター

対象 中学生以上の市内在住・在学・在勤者

内容 ワイヤーを使って名札を作り、しおりとして完成させます。

講師 ラリナ・ムイ氏

定員 各回先着10人(予約制)

費用 500円

持ち物 手芸用丸やっこ(お持ちの方のみ)

申し込み 電話で社会教育課へ



各地域で開催する文化祭

問 各センター

会場	実施日	内容
ネットたまごセンター	11月26日(土)、27日(日)	青梅の夜具地展・ワークショップ施設利用者の成果発表など
長洲市民センター	11月12日(土)、13日(日)	作品展示・演技披露と模擬店(野菜即売)等
大門市民センター	11月19日(土)、20日(日)	作品展示
梅郷市民センター	11月13日(日)	作品展示、農産物共進会、野菜即売等
沢井市民センター	11月13日(日)	作品展示と演技・演奏披露、農産物共進会など
小曾木市民センター	11月12日(土)、13日(日)	作品展示、六中茶道部の実演など
成木市民センター	11月12日(土)、13日(日)	作品展示・演技披露、農産物共進会、野菜即売など
東青梅市民センター	10月15日(土)、16日(日)	作品展示・舞台発表。16日は第八支会ささえあいフェスティバルも開催
新町市民センター	11月12日(土)、13日(日)	作品展示・演技披露と模擬店
河辺市民センター	10月22日(土)、23日(日)	作品展示・演技・演奏の発表と模擬店など
今井市民センター	10月29日(土)、30日(日)	作品展示。30日はふるさとまつりを開催

市民体育大会
サッカー社会人部参加者募集

問 スポーツ推進課



日時 12月18日(日)～令和5年3月19日(日)

会場 東原公園球技場、市民球技場

費用 市サッカー協会未登録チームのみ5,000円

詳細 参加資格等は(一社)市サッカー協会ホームページ(2次元コード参照)を確認ください。

申し込み 11月30日までに同協会 鈴木 ☎090-1886-8708



青梅市民合唱団
第55回定期演奏会

問 社会教育課

日時 10月9日(日) 午後2時開演(開場1時30分)

会場 福生市民会館大ホール

曲目 「宮沢賢治の詩による合唱曲」、「走れ青い風-青梅のうた-」、「サウンド・オブ・ミュージック」

指揮 及川 慎氏、吉池陽子氏

ピアノ 藤波結花氏

賛助出演 及川睦子氏(ソプラノ)



ノルディックウォーキング教室



問 住友金属鉾山アリーナ青梅 ☎24-7721

日時 10月19日(水) 午前10時～正午

※雨天の場合は26日(水)に順延

会場 永山公園運動場(青梅の森ハイキングコース)

対象 16歳以上(初心者向け)

内容 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一つです。

講師 ノルディックウォーキングアドバンスインストラクター 石黒和美氏

定員 先着20人(予約制)

費用 500円(当日徴収)

服装・持ち物 ウォーキングができる服装・帽子・飲み物・タオルなど

※ポールの無料貸し出しあり

申し込み 3日(月)9時から住友金属鉾山アリーナ 青梅ホームページ(2次元コード参照)から



10月の相談日・健康診査

専門の相談員が対応します。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。

相談名	日程	時間	内容・対象	会場・備考
法律相談	3日(月)、5日(水)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、24日(月)、26日(水) 11月2日(水)、7日(月)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	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。 ▷10月17日の予約は11日から受け付け。 ▷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	14日(金) 28日(金)	午後1時30分～4時 (1人35分) ※電話予約制	交通事故の損害賠償・過失割合など	
登記相談	21日(金)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	土地や家屋の登記、相続問題など	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
相続・遺言等暮らしの相談	25日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	11日(火)	午後1時30分～4時 (1人30分) ※電話予約制	国等への苦情や要望など	▷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	18日(火)	午後2時～4時 (1人30分) ※電話予約制	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 ※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	訪問販売や買い物のトラブルなど	消費者相談専用電話☎22-6000
福祉専門相談	11日(火)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制	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
	26日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	19日(水)	午前10時～正午 (1人40分) ※電話予約制	解雇、賃金不払い、時間外労働等労働問題全般(パートタイム勤めの方も可)	市役所5階会議室 ▷予約は17日(月)までに商工観光課商工労働係へ(先着3人)
おとなの健康・栄養相談	31日(月)	午後2時～3時45分	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 ▷栄養相談のみ定員4人で要予約(健康センター☎23-2191)

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 10月24日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

10月の休日歯科診療

問 健康センター☎23-2191



診療日	医療機関名	住所	電話番号
2日(日)	橋本歯科医院	河辺町7-4-55	32-7370
9日(日)	高橋スマイル歯科	東青梅5-16-24	24-8455
10日(祝)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
16日(日)	武藤歯科クリニック	新町3-31-3	31-8848
23日(日)	小曾木歯科	小曾木4-2244	74-6480
30日(日)	佐藤歯科医院	野上町2-21-3	22-3954

※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)

※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。

※保険証、お薬手帳を持参してください。

10月の献血

日時・会場

日程	時間	会場
12日(水)	午前10時～正午、午後1時15分～4時	カインズ青梅インター店駐車場
20日(木)	午前9時30分～11時30分	青梅税務署正面駐車場

詳細・問い合わせ 東京都赤十字血液センター☎042-529-0405

10月の収益事業

- ボートレース多摩川 多摩川
☆3日(月)まで…第53回東京中日スポーツ賞
- ☆7日(金)～12日(水)…第33回日本モーターボート選手会会長賞
- ☆18日(火)～23日(日)…第6回住信SBIネット銀行賞
- ☆31日(月)～11月5日(土)…BOAT Boy CUP
- 京王閣競輪
☆15日(土)～17日(月)…ウィンチケットミッドナイト競輪(FII)
- ☆29日(土)～11月1日(火)…京王閣記念ゴールドカップレース(ガールズ・GIII)

フレッシュランド西多摩

☎042-570-2626



- ☆臨時休館
- 期間 10月3日(月)～4日(火)
- ☆角田正彦写真展「紅葉」
- 期間 10月5日(水)～16日(日)
- ☆教室案内
▷フラダンス教室…水曜日 午後1時～2時
▷ヨガ教室…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)
- 詳細 ホームページ(2次元コード)参照

10月は住生活月間 住宅なんでも相談会

住宅に関する悩みを専門家に相談できます。気軽にお越しください。

日時 10月29日(土) 午後1時30分～4時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民、市内の住宅所有者、移住を考えている方

内容 住宅に関すること全般

※来場が難しい場合はオンライン相談可

定員 先着28組(予約制)

申し込み 26日までに電話、☎22-3508、電子メール☎div2570@city.ome.lg.jpまたは直接住宅課住宅政策係へ

※予約に空きがある場合は当日受付も可

10月17日～23日は行政相談週間

問 市市民安全課市民相談係

行政全般について、「説明に納得できない」、「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けますので、ご利用ください。

「行政苦情110番」(総務省行政相談センターきくみみ東京)

☎0570-090110

※IP電話等の場合は☎03-3363-1100

☎03-5331-1761

※市の行政相談は上表参照

10月の子育て支援事業

問 子ども家庭支援課支援係



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。

会場(市民センター)	日程	時間
大門(会議室)	5日、19日	午前10時～正午
長淵(体育館)	毎週木曜日	午後3時～5時
梅郷(体育館)	20日	
沢井(和室)	3日	午前10時～正午
東青梅(体育館)	1日、8日、22日	
新町(体育館)	28日	
河辺(体育館)	7日、14日、28日	午後3時～5時
今井(会議室)	13日、27日	午前10時～正午
今井(体育館)	11日、25日	午後3時～5時

子育てひろば・とことこ ミニミニ運動会

問 長淵保育園☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係

日時 10月12日(水) 午前11時～11時50分

会場 下長淵自治会館

対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

定員 先着10組 その他 駐車場あり

子育てひろば・すこやか

いろいろなカボチャで遊ぼう!

日時 10月24日(月)～28日(金)、31日(月) 午前10時～午後3時

会場 畑中保育園すこやかルーム

申し込み 電話☎21-5358で畑中保育園子育てひろばへ

日…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・申し込みの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)

- モンテッソーリで遊ぼう**
回10月20日(木) 午前10時~11時
場 ネットたまぐーセンター
対 未就園児の親子
定 先着3組
申 三田保育園 井出 ☎78-8022
- 鈴の音保育園「お芋掘り体験」**
回10月28日(金) 午前9時30分~10時30分(9時15分集合)
※雨天時は11月1日(火)に延期
場 園の近くの畑
対 未就園児の親子
定 先着10組(予約制)
申 同保育園 岡本 ☎31-7841

☆催し

- 青梅フォトカジェー展**
回10月9日(日)まで 午前11時~午後5時
場 青梅本町ギャラリー ほか
内 西多摩の写真文化を広めるイベント。
申 同展実行委員会 奥村 ☎23-6962
- 認知症紙芝居と予防ゲーム体験**
回10月5日(水)、12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
定 先着15人
申 いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎090-8519-4370、✉iki2hidamari@gmail.com
- 写真展**
回10月7日(金)~12日(水) 午前10時~午後6時(12日は5時まで)
場 西友河辺店ポパルトホール
申 写真流会 沖山 ☎22-1920、✉s-okiyama@rapid.ocn.ne.jp
- 秋の山野草展示会**
回10月8日(土)~9日(日) 午前10時~午後4時
場 澤乃井ガーデンギャラリー
申 囲みたけ山草会 佐々木 ☎080-2026-6373
- 認知症予防「げんき教室」**
回10月10日(祝) 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

- 内 持ち物等…飲み物、軽い運動のできる服装
定 先着20人
費 300円
申 三多摩健康友の会青梅奥多摩支部 荒尾 ☎31-7529
- 認知症家族の会**
回10月14日(金) 正午~午後3時
場 福祉センター
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 河村 ☎22-2745
- 青梅いけばな展~はじまり~**
回10月15日(土)~16日(日) 午前10時~午後5時(16日は4時まで)
場 ネットたまぐーセンター
申 青梅いけばな同好会 塩野 ☎31-8509
- 絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会**
回10月16日(日) 午後1時30分~3時
場 中央図書館
内 赤ちゃん、幼児、小学生以上向けの本の紹介
定 先着30人
申 図書館ボランティア絵本研究会 若穂井 ☎090-6503-4782
- 家族会による精神保健福祉相談会**
回10月19日(水) 午後1時~4時
場 障がい者サポートセンター
定 先着5人
申 青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 ☎080-5192-2270
- 奥多摩青梅の秘境を歩く 大塚山境界尾根**
回10月22日(土) 午前8時30分~午後3時※雨天時は23日(日)に延期
対 市民(健脚者向け)
内 御嶽駅~大塚山境界尾根~日の出山~高嶺北尾~御嶽駅
費 1,000円
定 先着10人
申 森林インストラクター青梅会 小太刀 ☎22-7571(午後6時~10時)、✉kodachi@t-net.ne.jp
- 25日は講談の日**
回10月25日(火) 午後3時~3時30分
場 ネットたまぐーセンター
内 江戸の人々の生命を守るため兄弟は大事業に挑む「玉川上水物語」

- 午後1時~3時
場 J A西東京直売センター西側駐車場
申 おうめ猫の会 森本 ☎090-4742-8410

☆会員募集

- 現代英語**
回 月曜日(第3月曜日を除く) 午後7時30分~9時
場 河辺市民センター
対 事前の準備ができる英語の中・上級者(教室では原則として日本語禁止)
内 知識人向けの米国のニュース週刊誌TIMEを教材にします。
費 月額4,000円
申 現代英語 加勢川 ☎090-3213-1532
- 水彩画**
回 第1・3火曜日 午後1時~5時
場 河辺市民センター
対 20歳以上
費 月額500円
申 あげびの会 庄司 ☎21-7261
- 卓球**
回 水、木曜日 午後1時~3時
場 天ヶ瀬体育館
費 1回200円、その他費用あり(約500円)
内 指導者あり※初心者歓迎
申 ライブリー 飯田 ☎22-9847

☆スポーツ協会 ☎22-0827

- アーチェリー初心者講習会**
回10月15日~11月12日の土曜日 午後1時から
場 住友金属鉱山アリーナ青梅
対 小学5年生以上
費 2,000円
定 先着6人
申 10月8日までに青梅市アーチェリー協会 本田 ☎080-5465-4275
- 健康ボウリング教室(入門編)**
回 月曜日コース…10月24日~11月28日の月曜日 ①午前9時30分~午後0時30分 ②午後1時30分~4時30分、火曜日コース…10月25日~11月29日の火曜日 ③午後1時30分~4時30分 ④午後7時~8時30分
場 西東京レーン
費 4,000円(ゲーム代、貸し靴代、教材代、保険代含む)
申 市ボウリング連盟 ☎090-3006-0300、✉nishitokyo-lane@i-hachi.co.jp
- ジュニアオープンテニス大会**
回 ☆A・Bクラス…11月5日(土) 午前9時受付※予備日11月19日(土) ☆Cクラス…11月12日(土) 午前9時受付※予備日11月26日(土)
場 市民球技場テニスコート
対 都内在住・在学の小・中学生
定 各回先着16人※Aクラスはグリーンボール、B・Cクラスは標準球を使用 ※Cクラスは重複エントリー可
費 1クラス2,000円
申 10月23日までに必要事項(参加希望クラス・氏名・生年月日・性別・保護者氏名・住所・電話番号・所属団体)

を記入の上、市テニス協会メール ☎0meJuniorOpen@gmail.comへ
※申し込みは必ず保護者が行うこと

☆その他

- 小曾木スポレクフェスタ**
回10月9日(日) 午前9時30分~午後1時
場 第七小学校、小曾木市民センター
申 小曾木スポレクフェスタ実行委員会 事務局 秋山 ☎74-5332
- 西多摩医師会「市民健康講座」**
回10月15日(土) 午後2時~4時(1時30分開場)
場 イオンモール日の出
内 「医師への上手なかかり方」、「新型コロナウイルス感染症にかかったら?」
申 西多摩医師会 ☎23-2171、✉ishikai@nishitama-med.or.jp
- 秋の家畜ふれあいデー**
回10月22日(土) 午前9時30分~午後3時
場 (公財)都農林水産振興財団青梅庁舎
内 牛とのふれあいやバターづくりなどの体験を通じて、畜産をもっと知ろう!
申 同財団 会田 ☎31-2171

ボランティア・市民活動センター
☎23-7163 ☎23-7165
郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

○パソボラカフェ
回10月8日(土) 午後1時~3時30分
場 福祉センター
対 中高年で初心者の方
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
定 先着6人
申 青梅ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング
回10月9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
定 先着6人
申 CoderDojo 青梅 鳥居塚 ☎090-4178-1352、2次元コードへ

○ふれあい大掃除サービス利用者・協力員募集
回11月14日(月)~30日(水)
対 ☆利用者…要介護認定を受けている65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者世帯の方 ☆協力員…高校生以上・期間中2日以上協力可能で、11月4日(月) 午後2時からの説明会に出席できる方(謝礼あり)
費 利用料1,500円
申 10月20日までに青梅ボランティア・市民活動センターへ

○傾聴ボランティア養成講座
回11月10日、24日、12月1日、8日、22日の木曜日 午後1時30分~4時
場 福祉センター
費 5,000円
定 先着20人
申 青梅ボランティア・市民活動センターへ

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)
※25歳~60歳(女性)の方にお願ひしています。

- 渋谷 10/4(火)・31(月) 渋谷ヒカリエ11階ヒカリエカンファレンスルームA ※渋谷会場の時間は10:00~12:00
- 東京 10/7(金)・17(月)・25(火) 丸の内センタービル18階会議室
- 立川 10/7(金) TTM立川ホール 立川南口MHビル5階会議室(立川市緑町2-1-33) ※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。オンラインも対応しています。

右記日程でオンライン説明会を開催します。

- 10/5(水) 15:00~
- 10/13(木) 14:00~
- 10/14(金) 11:00~
- 10/17(月) 11:00~
- 10/21(金) 14:00~

WEBサイトまたはフリーダイヤルでの事前予約が必要です

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

公文書写先生 検索

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

- 園 菊地玉雲講談の会 菊地 ☎21-2850
- 和紙ちぎり絵展**
回10月28日(金)~11月2日(水) 午前10時~4時(2日は3時まで)
場 西友河辺店 ポパルトホール
園 和紙ちぎり教室 小川 ☎090-9322-5663
- 飼い主のいない猫のための里親会**
回 毎月第1・3土曜日



Ome Blue (青梅ブルー) は、青梅に住み、働き、活動するすべての方が、それぞれの立場の自由な発想で参加可能な地域プロモーションの取り組みです。



青梅市芸術文化祭

問 社会教育課

青梅市文化団体連盟加盟団体が日頃の活動の成果を発表します。

会場 ネットたまぐーセンター和室、研修室、会議室、多目的ホール ほか

催し物	公演日時	会場	出演団体	
オープニングショー	10月8日(土) 午後1時~3時	多目的ホール	青梅市文化団体連盟	
おわら節	10月10日(月) 午後1時~3時		青梅おわらの会	
合唱祭	10月16日(日) 午後0時30分~3時	福生市民会館大ホール	青梅市合唱連盟	
みんなの音楽会	10月23日(日) 午後1時~3時30分	福生市民会館小ホール	青梅子ども音楽連盟	
三曲演奏会	10月30日(日) 午後1時~5時	多目的ホール	青梅三曲連盟	
日本舞踊公演	11月3日(祝) 午後1時~4時		青梅市日本舞踊連盟	
ロックフェスティバル	11月5日(土) 正午~午後3時		OJ-SUNS	
民謡大会	11月12日(土) 正午~午後4時		青梅民謡愛好連盟	
マジックフェスティバル	11月19日(土) 午前9時~午後7時		青梅奇術連盟	
民舞踊大会	11月20日(日) 正午~午後4時		青梅市民舞踊連盟	
二胡演奏会	11月23日(祝) 午後1時~3時		青梅市二胡連盟	
HULA	11月23日(祝) 午後0時30分~3時		福生市民会館大ホール	青梅フラダンス連盟

催し物	公演日時	会場	出演団体
短歌大会	10月15日(土) 午前9時~午後5時	会議室	青梅短歌会
短歌展※	11月4日~9日 午前10時~午後6時	西友河辺店ポッパルトホール	
将棋大会	10月16日(日) 午前9時~午後5時	会議室	青梅将棋連盟
書道展※	10月21日~26日 午前10時~午後6時	西友河辺店ポッパルトホール	青梅市書道連盟
盆栽展※	10月28日~30日 午前10時~午後5時	研修室	日本盆栽協会青梅支部
美術展※	11月1日~6日 午前10時~午後5時	会議室	青梅美術協会
俳句大会	11月3日(祝) 午前9時~午後5時	研修室	青梅市俳句連盟
俳句展※	11月4日~9日 午前10時~午後6時	西友河辺店ポッパルトホール	
囲碁大会	11月6日(日) 午前10時~午後5時	多目的ホール	青梅市囲碁連盟
秋の茶会	11月13日(日) 午前10時~午後4時	和室	青梅茶道連盟

※最終日は午後4時まで

青梅のスポーツをとことん遊び、楽しむ1日 スポーツDAY青梅2022



日時 10月10日(祝) 午前10時~午後4時
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅 ほか
内容 東京2020オリンピック・パラリンピック1周年記念事業「ゆるスポーツ体験&レガシー・ミュージアムin青梅」



- ▷最先端のARスポーツ特別体験会「テクノスポーツHADO」
- ▷文化レガシー企画「縄★レンジャーパフォーマンス&ワークショップ・銅線ワークショップ・遊びリンピック」
- ▷スポーツ協会加盟団体等による各種体験イベント
- ▷ヘルシーFood&Drinkコーナー

※一部プログラムは要予約
服装・持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物、体育館履き(室内のプログラムの場合)
詳細 2次元コード参照



(公財) 青梅佐藤財団共催事業 渡邊學而の名曲へのお誘い

問 (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030、市社会教育課

市内在住でNHKをはじめ多くの音楽番組の解説で活躍されている渡邊學而先生を講師として迎えます。クラシック音楽の豊かな研究を背景に、日本はもとより世界の名曲誕生から演奏にまつわるさまざまな魅力を解説していただきます。

日程・内容 下表のとおり
時間 午後2時~3時30分 ※午後1時から整理券を発行
会場 ネットたまぐーセンター多目的ホール
定員 先着80人

その他 変更のお知らせは市および(公財)青梅佐藤財団のホームページでお知らせします。事前に確認のうえ、ご来場ください。

日程	内容
10月12日(水)	動物を現した音楽
11月9日(水)	具体的な内容を音楽で表現した曲
12月14日(水)	歌劇の物語に沿って、おもな部分を聴く
1月11日(水)	いろいろなヴァイオリン曲を聴く
2月8日(水)	フォスターのあまり有名でない曲も含めて
3月8日(水)	音楽だけで物語を語った、初めての交響曲

小曾木市民センター ☎74-5332

小曾木老壮大学10月公開講座「市の台所事情をのぞいてみよう！」
回10月20日(木) 午後1時30分~3時 小曾木市民センター2階会議室 市内在住の60歳以上の方 持ち物…筆記用具 先着10人

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会
回10月8日(土) 午前10時30分~11時15分 幼児~小学生(保護者同伴) 絵本の読み聞かせ 先着7組(1組3人まで) 回2日(日) から電話で

中央図書館 ☎22-6543

ひとりじめおはなし会
回10月2日(日)、16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 園おはなしの部屋 回3か月~未就学児と保護者 先着1組

おはなし会「絵本の森」
回10月8日(土) 午前11時~11時40分 園おはなしの部屋 回3か月(首がすわってから)~4歳児と保護者 先着10組
おはなしにちようピーナッツ
回10月9日(日) 午前11時~11時40分 園おはなしの部屋 回4歳児以上 先着15人

今井図書館おはなし会
回10月15日(土) 午前11時~11時40分 園今井市民センター和室 回4歳児以上 先着25人

中央図書館映画会「怪盗グルーの月泥棒」
回10月23日(日) 午後2時~3時40分(1時45分開場) 園怪盗のグルーとミニオンたちは、月を盗む壮大な計画の為、三姉妹を養子に迎え入れ利用するが・・・。
2010年制作/アニメーション/日本語吹き替え/上映時間約95分 先着60人



10月の木曜夜間窓口

開設日時 6日、13日、20日、27日 午後8時まで
対象課 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

10月の日曜納付窓口

日時 23日(日) 午前9時~午後4時
問 収納課収納管理係

10月の納期限(10月31日)

- ▷市・都民税…3期
- ▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…4期

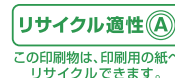
青梅市の人口<9月1日現在>
世帯数 64,632 世帯 (-25)
人口 130,516 人 (-97)
男 65,581 人 (-24)
女 64,935 人 (-73)
※ () は前月比

●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。最新情報は市ホームページ等をご覧ください。
●市役所・イベント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。

発行・編集 青梅市役所秘書広報課 〒198-8701 青梅市東青梅1-11-1 ☎0428-22-1111 ☎0428-22-3508 https://www.city.ome.tokyo.jp/



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。