

10/15号

2022年 NO. 1448

広報 **Ome** おうめ

My Home,
My Ome

移住・定住施策が新たにはじまります

今号の主な記事

- ◆駅前放置自転車クリーンキャンペーン、マイナンバーカード休日窓口…3面
- ◆ごみ収集カレンダー広告募集…4面
- ◆国民年金の付加年金、国民健康保険加入者への医療費額の通知…5面
- ◆高齢者教養講座合同文化祭…6面
- ◆介護特集…7～8面
- ◆オミクロン株対応ワクチン接種…9面
- ◆子育て講座…9面
- ◆文化キャラバン…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面



My Home, My Ome

私の、そして、みんなの、わがや、わがまち、わがふるさと青梅

青梅の、魅力的なひと、もの、ことを、もっと知りたい、もっともっと知ってもらいたい。

一緒に青梅市を盛り上げていきましょう

問 住宅課住宅政策係

「#おうめ推し」

デジタルアートコンテスト



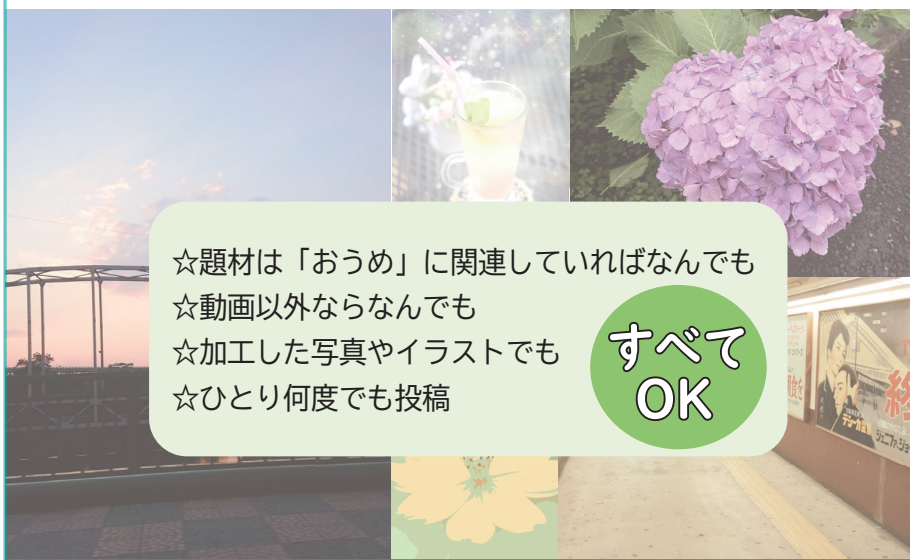
ふとした瞬間に出会ったあなたの「おうめの推しポイント」を写真などの作品としてSNSに投稿してください！

応募締切 令和5年2月末

応募方法 「#おうめ推し」をつけてInstagramかTwitterで投稿！

審査等 著名なアーティストによる審査後、優秀作品（10作品）には青梅市の特産品（1万円相当）を贈呈します。

詳細は2次元コードから



☆題材は「おうめ」に関連していればなんでも
☆動画以外ならなんでも
☆加工した写真やイラストでも
☆ひとり何度でも投稿

すべてOK

募集中!

移住・定住コンシェルジュ

「青梅での暮らし」という生きた経験が人の心を動かします。あなたの経験をぜひ次の移住者へ…

募集要件 次の条件をすべてを満たしている方

▷市内に住民登録のある18歳以上の方

▷①②のいずれかに該当する方

①登録申請日から過去10年の間に市内へ移住した方

②市での具体的な生活や魅力を移住希望者に伝えることができる方

主な活動内容

▷移住に関する相談への対応

▷移住後の定住・地域への定着支援

▷研修・移住関連イベント等への参加

報償金 3,000円程度（予定）



△詳細はこちらから



Instagram



アカウント名 my_home_my_ome

移住・定住促進ポータルサイト



青梅に暮らす人のさまざまな移住ストーリーなど青梅での暮らしを身近に感じられるコンテンツを集めました。

補助制度なども含め、内容は随時追加していきます。



おもてなし事業補助金



移住希望者を呼び込むおうめの魅力を体験できるイベント等を行い、

市の移住・定住促進施策と一緒に取り組む団体・市民に、最大20万円の補助を行います。

対象事業の主な要件

▷「市での暮らし」または「自然、歴史、文化等、市の魅力を実感できるレクリエーション」を移住希望者に体験してもらうための事業

▷移住希望者に地元の方との交流の機会を創出し、市の魅力紹介もあわせて実施されるもの

▷補助金申請および交付決定の後に実施される事業

※実施済の事業は対象外です。必ず事業実施前にご相談ください。

申請期限 11月15日まで

詳細は、詳細は市ホームページ（2次元コード）から

最大
30万円
補助

結婚新生活を応援



住宅取得費用、住宅賃貸費用、引越費用、リフォーム費用

対象 令和4年4月1日以降に結婚し、年齢・所得等の条件を満たす新婚夫婦

申請期限 令和5年3月31日まで

※申請期間内であっても予算に達し次第終了

詳細は市ホームページ（2次元コード）から



空き家バンクが利用しやすくなりました



移住希望者からの問い合わせは増えており、大変多くの方が空き家バンクの新規登録物件を待っている状態です。今年度から、所有者・利用者の双方が使える補助制度を新設しました。より利用しやすくなった市の空家バンクをご活用ください。

詳細は市ホームページ（2次元コード）から

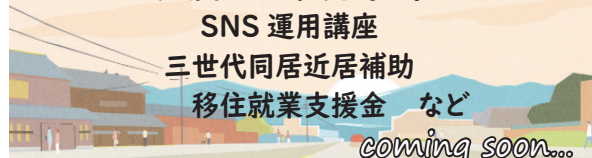
今後の新規事業

SNS 運用講座

三世代同居近居補助

移住就業支援金 など

coming soon...



第39回駅前放置自転車クリーンキャンペーン 「自転車の代わりに置こう 思いやり」



問 青梅警察署交通課 ☎ 22-0110、市都市整備部管理課交通担当

10月22日（土）～31日（月）に、市では駅周辺の路上や市内自転車等駐車場に放置されている、自転車・バイク等の撤去を実施します。クリーンキャンペーンにご協力ください。

路上・歩道上に自転車等を放置しないでください

自転車等の放置は、歩行者の通行の妨げになるだけでなく、高齢者や障がいのある方・車いすの方々にとって大変危険なものとなります。また、災害時の避難や、緊急活動時の障害となり、活動を妨げることにもなります。自転車等を利用して駅に向かう方は、必ず駐輪場を利用してください。

河辺駅・東青梅駅・青梅駅周辺は「自転車等放置禁止区域」です

最寄りの有料駐輪場をご利用ください。なお、放置禁止区域（2次元コード参照）には看板を設置しています。

放置禁止区域内に放置されている自転車等は警告後、撤去します。撤去した自転車等については、各放置禁止区域の最寄りの有料駐輪場内に一定期間保管した後、自転車等保管所へ移動します。各放置禁止区域内から自転車等を撤去されたと思われる方は、市に連絡するか、各有料駐輪場にご確認ください。

撤去されたら必ず引き取りを

自転車等の撤去や保管には多額の費用が必要になります。自転車等を撤去されたら、撤去料（自転車1,000円、バイク2,000円）を支払い、必ず引き取ってください。

盗難されたと思ったら

自転車等が盗まれたと思ったら、速やかにお近くの警察署または交番へ被害に遭ったことを届け出てください。盗難届が提出されていない自転車が放置されていた場合、所有者が撤去料を徴収されます。また、自転車等が犯罪に使われ、知らないうちに犯罪に巻き込まれてしまうという危険性もあります。盗難届を提出する場合は防犯登録番号が必要ですので、新たに自転車等を購入した場合は必ず防犯登録をしてください。

マナーを守って住みやすい街に

自転車やバイクは便利で身近な交通手段ですが、「わずかな時間だから」「皆も置いているから」と軽い気持ちの放置が他の人の迷惑となります。マナーを守って、住みやすい街にしましょう。

みどりのカーテンコンテスト審査結果発表

問 環境政策課管理係

一般家庭を対象にした個人部門に24点、事業所や学校等を対象にした団体部門に12点の応募があり、審査の結果、入賞者が決定しました。

☆個人部門（敬称略、五十音順）

- ▷最優秀賞（青梅市長賞）…西村 悟
- ▷最優秀賞（青梅ガス(株)賞）…佐藤二三男
- ▷最優秀賞（西東京農業協同組合賞）…青木信子
- ▷優秀賞…工藤宏和、武田恵子、原島初江、
- ▷佳作…斎藤とく子、永吉憲一、橋本孝暢、橋本正男、堀口利寿



△青梅市長賞 △青梅ガス(株)賞



△西東京農業協同組合賞



△団体部門最優秀賞

☆団体部門

- ▷最優秀賞…成木小
- ▷優秀賞…四小
- ▷佳作…今井小

※応募者への通知および受賞者の副賞は12月中に郵送します。

マイナンバーカード、マイナポイントの 各種申請休日臨時窓口

10月23日（日） 午前9時～午後3時
会場 市役所1階



	マイナンバーカード 申請・受け取り	マイナンバーカード 保険証利用 登録サポート	マイナポイント 申請サポート・公金受 取口座登録サポート
持ち物	▷申請…マイナンバーカード交付申請書、（お持ちでない方は保険証等の本人確認書類） ▷受け取り…市民課から送付された交付通知書に記載のあるもの	マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書（4桁の暗証番号） ※公金受取口座登録の場合は、上記のほかに口座情報がわかるもの	
その他	電子証明書の更新や暗証番号の再設定等の手続きも実施します。	保険証利用登録のみの方も受け付けします。	ポイント申請サポートの場合は、あらかじめ登録するキャッシュレス決済を決め、番号等が分かるものを持参ください。
問い合わせ	マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書に関すること…市民課マイナンバーカード担当▷保険証利用登録に関すること…保険年金課資格賦課係▷マイナポイントに関すること…DX推進担当		

家具転倒防止器具等の 無料支給・取付の申請受付中



問 防災課

家具転倒防止器具等の無料支給・取付の申請を随時受け付けています。

受付は、12月までです。詳細は、防災課（市役所5階）等で配布しているパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。

市職員の懲戒処分について

問 職員課人事研修係

次のとおり懲戒処分を行いましたので、公表基準に基づき公表します。

事件概要 令和4年7月20日頃～9月9日に、勤務時間中の事務室内で11回にわたり、スマートフォンを使用して女性職員1名のスカート内部を盗撮した。

処分職員 主事 32歳 男性

処分内容 停職 6か月

処分日 令和4年9月30日

テレワークスペース補助金



市内にテレワークオフィスを整備する事業者、既存店舗の一部を改修しテレワーク用スペースを整備する事業者、または市内にサテライトオフィスを整備する事業者に対し、整備費用の一部を補助します。

対象 ①不特定多数の者が利用できるテレワークオフィス②市外に事務所がある事業所が、市内に整備するサテライトオフィス③既存店舗の一部を改修し、テレワークスペースとして整備する事業

補助限度額 ①②150万円③50万円
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

申し込み 12月28日の午後5時までに直接企画政策課（市役所4階）へ

令和4年度市民提案協働事業 わたしが「楽しむ」とまちがよくなる ～市内の活動を知って、〇〇しよう～



日時 11月3日（祝） 午後2時～4時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市内での活動に興味のある方

内容 市内団体の活動を紹介しながら、一人一人が「楽しむ」ことでどのようにまちがつけられているのかを感じてもらうことが目的のシンポジウムです。9つの団体が参加予定です（詳しくは市ホームページをご覧ください）。

コーディネーター 特子どもと文化全国フォーラム代表理事 森本真也子氏

定員 先着50人（予約制）

申し込み 10月31日までに、氏名、住所、電話番号、年代、所属していれば所属団体名をメール ☎ div0940@city.ome.lg.jp または市ホームページ（2次元コード参照）で市民活動推進課市民活動推進係へ

青梅市ごみ収集カレンダーに広告を掲載しませんか

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係



毎年全戸配布しているごみの収集日等を掲載した「青梅市ごみ収集カレンダー」(令和5年4月～翌年3月)に広告欄を設けます。広告掲載を希望する企業、事業所、自営業者の皆さんは、ぜひお申し込みください。

規格 カレンダー…A4サイズ、広告…縦3cm×横13cm (JPEG形式)

作制部数 7万1千部 (予定)

掲載料 1枠5万円

募集枠数 先着12枠

注意事項 掲載位置の指定は不可▷同一広告主の広告は1枠までとし、空きがある場合に限り2枠以上掲載可

申し込み 10月20日～11月18日に市ホームページから広告掲載申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、広告図案を添えて電子メール

div1315@city.ome.lg.jp または直接清掃リサイクル課 (市役所5階) へ

※メールの件名は「青梅市ごみ収集カレンダー広告掲載応募」としてください。

2022 April							2022 May						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6

良好な景観形成の推進にご協力を

問 都市計画課開発指導係



市では、美しく優れた景観を持つまちづくりを進めるため、「青梅市の美しい風景を育む条例」に基づき、市内で一定規模以上の建築行為等を行う場合には、事前に市へ届け出ることを義務付けています。

なお、重点的に景観形成を図る地区として指定している青梅駅周辺景観形成地区および多摩川沿い景観形成地区は、届け出対象行為の規模等が一般地区と異なります。

青梅駅周辺景観形成地区(森下町、上町、仲町、本町、住江町、西分町の一部)・**多摩川沿い景観形成地区**(多摩川沿川、御岳溪谷周辺、釜の淵公園周辺)

建築物の建築、工作物・広告物の設置等について、規模にかかわらず届け出が必要です。

一般地区

青梅駅周辺景観形成地区・多摩川沿い景観形成地区を除く、市内のすべての地区においては、一定規模以上の建築物の建築等について、届け出が必要です。

詳細は市ホームページを確認してください。

自治会活動紹介コーナー87

～安全・安心と災害に強い地域を目指して～

青梅市自治会連合会第4支会会長 古屋孝男

今年度は、3年ぶりに支会内の各自治会の特色や取組などを視察し、今後の自治会運営をより効果的に行うために自治会長等研修視察を実施しました。

研修では、自治会の現状と課題などの認識を深め、自治会のあり方について意見交換を行いました。その中で、災害時の避難対応では、自治会ごとに地理的条件等を鑑みて、地域内の安全確認や住民へ防災意識の普及・啓発・訓練の実施など、災害に対する備えを行っていました。

「自助・共助・公助」という言葉をよく聞きますが、大規模災害が発生した際は、市が十分な対応(公助)が出来ないことが予測されます。このため、自分の身は自分で守る「自助」と周りの人たちと助け合う「共助」が重要となります。

とりわけ「共助」では、向こう三軒両隣り「近所」の助け合いが大きな力となります。このことは、現下のコロナ禍において、改めて気付かされたところ。災害等への対応において、自治会の役割は大切であり、それを守り・受け継ぎ・会員を増やし広めていくことが重要と思います。今後も、地域の安全・安心と災害に強い地域づくりに向け、地域の人たちと力を合わせ自治会活動を進めていきます。

問 市民活動推進課地域支援係

粗大ごみ運び出しサービス

収集場所へ運び出すことが困難な場合に、屋内から粗大ごみを運び出すサービスを実施しています。

対象世帯 中学生以下の子どもを除く、世帯員全員が次のいずれかに該当し、身近に協力者(親族等)のいない世帯

- ▷65歳以上の方
- ▷身体障害者手帳をお持ちの方
- ▷要介護認定を受けている方
- ▷妊娠中の方

利用回数 1回10品以下で年度2回まで
※粗大ごみの処理手数料は通常通りかかります。

注意点

▷運び出しを行う前に事前確認

のため、自宅を訪問します。

▷事前確認および運び出しの際は、必ず立ち会いが必要です。

▷出入り口から出せない物、解体作業等が必要なもの、市が収集処理できないものは対象外です。

▷申し込みから運び出し実施までに時間がかかりますので、早めにご相談ください。

▷粗大ごみを運び出せるよう、通路の確保等の準備をお願いします。

申し込み 粗大ごみ専用受付電話 ☎23-5805

※粗大ごみ戸別収集の申し込みの際にご相談ください。

総合防災訓練の実施

問 防災課

10月22日に第2支会で、避難所開設訓練や市災害対策本部と地区対策本部、自主防災組織との情報連携訓練などを実施します。

この機会に、行政メールなどを合図に自宅で実施可能なシェイクアウト訓練や持ち出し品点検訓練等を実施してみましょう。

なお、訓練開始にあわせて10月22日の午前9時に「防災行政無線(長淵地区内)」の放送および「行政メール」を配信します。「訓練」として放送・配信されるものであり、実災害ではありませんのでご注意ください。



△「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」より

雑がみ収集袋の配布

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

燃やすごみに含まれる雑がみを資源ごみとして出し、分別を習慣化してもらえるよう、雑がみを保管する際に使用する雑がみ収集袋を希望者に無料配布します。

配布開始日 10月18日(火)
※無くなり次第終了(ひとり2枚まで)

配布場所 清掃リサイクル課(市役所5階)、リサイクルセンター粗大ごみ持ち込み受付(新町6-9-1)、各市民センター



外国語版およびやさしい日本語版「ごみと資源物の分け方・出し方」の配布

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

市内在住の外国人の方向けに、ごみ収集の情報をまとめたリーフレット「外国語版青梅市のごみと資源物の分け方・出し方」を配布しています。作成言語は、英語・タガログ語・ベトナム語・中国語(簡体字)・韓国語・スペイン語です。

また、ごみの分別をやさしい日本語で説明し、漢字にふりがなを付けたリーフレット「やさしい日本語版 ごみと資源物の分け方・出し方」も作成しました。どちらも清掃リサイクル課窓口で配布(市ホームページからダウンロード可)しています。



△やさしい日本語



△外国語



△やさしい日本語版リーフレット

青梅警察を騙った詐欺の電話が増えています

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110 (内線2162)

○青梅警察署管内特殊詐欺の被害発生状況

令和4年(9月1日現在) 8件 約1,866万5,000円

青梅警察の警察官を名乗り、「犯人を捕まえたならあなたの名前が載った名簿を持っていました」「あなた名義のカードを使ってお金を下ろそうとした犯人を捕まえています」などと言ってお金やキャッシュカードをだまし取ろうとする詐欺の電話が増えています。

警察や役所の職員を名乗る電話には、「所属・名前」を聞いて折り返す旨を伝えてすぐに電話を切ってください。

実際に警察や役所からの電話かどうか判断の付かない場合にもまずはいったん電話を切って、警察へご相談ください。詐欺犯人は1人ではなく、皆さんがお金やキャッシュカードを用意したとわかるとすぐに近くに待機させていた別の詐欺犯人を自宅に向かわせます。そのため、詐欺犯人は地区ごとにまとめて詐欺の電話をかけてくる傾向があります。青梅市・奥多摩町に連続して詐欺の電話がかかってくる状況が判明した場合には、青梅警察署からメールでお知らせをしています。「メールけいしちょう」もしくは防犯アプリ「デジポリス」を登録・ダウンロードして、家族等へ注意喚起のご協力をお願いします。

おうめ環境市民会議協働事業 おうめ環境マップを作成しました

問 環境政策課管理係



おうめ環境フェスタの一環として、環境保全活動に取り組む市内の法人・団体等を応援する目的で、「おうめ環境マップ」を作成しましたので、ぜひご覧ください。

掲載されている取り組みを確認して、皆さんもできることから始めてみましょう。

配布場所 環境政策課(市役所5階)、各市民センター ほか
 ※市ホームページからダウンロード可



スタンプラリー開催中

掲載場所のうち7か所(御岳ビジターセンター、小澤酒造、まちの駅青梅、ぎやらりーはこ哉、竹田印店、ホットマン、青梅ガス)に設置してあるスタンプを、3種類以上押印した「おうめ環境マップ」を環境政策課に持参すると、特大エコバック等の景品を差し上げます。
 ※1人1つまで

※令和5年2月末までの予定(景品なくなり次第終了)

消費者相談室から332

屋根工事の点検商法に注意! 問 市民安全課市民相談係

☆相談事例

「屋根が壊れているのが見えた。火災保険を使えば無料で修理できる。」と訪問業者と言われ、無料ならと思い工事の契約書にサインした。業者から、保険会社の申請には台風で被害を受けたと書くように指示されたので、業者が撮った写真と見積書を添付して保険会社に提出した。改めて契約書を確認すると、保険金受領後に当該事業者と工事を契約しない場合は、支払われた保険金の50%を違約金として業者に支払うと書かれていて、不安になった。どうしたらいいか。

☆アドバイス

「火災保険を使うと無料で修理できる」などと勧誘されて契約すると、保険金の申請代行と工事が一体となっている契約で、工事を断ると高額な違約金等の請求を受ける場合があります。火災保険は、災害と関係のない、古くなって傷んだ部分の修理の申請はできません。虚偽の申請を行うと詐欺に該当する場合もあり、注意が必要です。少しでも不安や疑問を感じた場合は、なるべく早く消費者相談室にご相談ください! 工事終了後でも、クーリングオフできる場合があります。

◎国民生活センター記事より作成

消費者相談室 ☎22-6000 (相談専用)

相談日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～正午、午後1時～4時

※毎月第2・4火曜日は午後6時まで受付

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金確認書返送期限は10月31日まで



問 新型コロナウイルス感染症対策給付金担当

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金確認書返送期限は10月31日(消印)です。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

※現在報道されている「5万円の給付」とは異なりますのでご注意ください。

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限が延長されました



問 生活福祉課生活自立支援窓口 ☎23-5888

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮し、緊急小口資金や総合支援資金の特例貸付による支援を受けた方を対象として、新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限が12月28日(郵送の場合は31日消印有効)までに延長されました。

詳細は市ホームページ参照またはお問い合わせください。

保険・年金・税金

国民年金の付加年金を利用して 年金額を増やしませんか?



問 青梅年金事務所 ☎30-3410、市保険年金課

将来受け取る老齢基礎年金を増やしたい方のために、付加年金の制度があります。国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月額400円)を納めると、納めた月数により老齢基礎年金の年金額に上乘せして支給されます。

対象 国民年金第1号被保険者または任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)

※保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けている方、国民年金基金加入者、第3号被保険者、老齢基礎年金受給者は対象外
 詳細は、日本年金機構ホームページ参照

申し込み 基礎年金番号の分かるもの、本人確認書類を持参し、保険年金課国民年金係または青梅年金事務所へ

※郵送可

国民健康保険加入者のみなさんへ 医療費の額をお知らせします

問 保険年金課給付係

年に2回、国民健康保険で給付した医療費の額をお知らせします。

対象期間 初回…令和3年11月～4年6月受診分、2回目…7月～10月受診分

通知時期 初回…11月下旬ごろ、2回目…令和5年2月下旬ごろ

※お知らせが届いたことにより行う手続きはありません。また、還付金などは発生しません。

その他 お知らせは確定申告および住民税申告の医療費控除の明細書「内訳書」として添付できます。

※令和4年11月、12月診療分のお知らせを個別に作成することはできません。ご自身で保管した領収書を使用してください。

新型コロナウイルス感染症の影響による、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免受付中

問 保険年金課資格賦課係、後期高齢者医療係

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定の要件を満たす場合は、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料が減免となります。

対象となる保険税(料) 令和4年度分の保険税(料)、令和3年度分の保険税(料)の一部

申請期限 令和5年3月31日(必着)

対象者・減免額等 詳細は、市ホームページ参照またはお問い合わせください。

※郵送での申請をお願いします。



△国民健康保険の方 △後期高齢者医療保険の方

おいでください 地域サロン

問 高齢者支援課地域支援係



地域サロンは高齢者の方が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。10月18日（火）から長淵2丁目に新たに開設します。また、小曾木3丁目の地域サロンは10月から開設曜日に変更となりました。イベントも随時予定しています（下記参照）。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方



会場	開催曜日
小曾木3丁目自治会館	第2・4月曜日
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日

※祝日を除く

イベント開催予定日（10月）

日時 18日（火） 午前10時30分～11時30分

会場 下長淵第二第四自治会館

内容 落語（シルバーマイスター 藤井 隆氏）

高齢者教養講座合同文化祭

問 高齢者支援課地域支援係

高齢者教養講座の受講生が日頃の稽古・練習の成果を発表します。
会場 福祉センター第1～4集会室
※合唱のみ市役所2階姉妹都市コーナー

日程（10月）	時間	内容
28日（金）	午後0時20分～50分	合唱の披露
29日（土）	正午～午後4時	毛筆・ペン字・華道の作品展示
30日（日）	午前10時～午後3時30分	
	午前10時～正午、午後1時～2時	茶道のお点前披露、詩吟の吟詠披露

高齢者教養講座に入会しませんか

毛筆、ペン字、華道、茶道、詩吟、合唱の講座があります。

対象 市内在住の60歳以上の方

あなたの健康づくりをオーダーメイドで応援します

問 健康センター

日程 10月31日（月）、11月30日（水）、12月8日（木）

時間 午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定②管理栄養士による栄養相談

持ち物 ①健診結果
②食事記録

※②は先着4人（予約制）。電話☎23-2191で健康センターへ



糖尿病予防講座

し・め・じの症状に注意しましょう



血糖値が高めの方や気になっている方、糖尿病になる前に今からふだんの生活を振り返りましょう。

日時 11月25日（金） 午前10時～正午

会場 市役所2階会議室

対象 市民

講師 管理栄養士 高水秀美氏 ほか

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具

申し込み 電話☎23-2191で健康センターまたは上記2次元コードから



65歳からのウォーキング教室

日時 11月18日～12月2日の金曜日
午前10時～11時30分

会場 東青梅市民センター

対象 次の条件をすべて満たす方 市内在住の65歳以上の方▷杖なしで30分間歩き続けることができる方▷階段の昇降が自力でできる方▷全日程（3日間）参加できる方

※高血圧症、心臓病、骨関節疾患（膝痛・腰痛含む）の方は申し込み前に医師に相談してください。

定員 先着15人程度（予約制）

※令和4年度の同教室に参加していない方優先

持ち物 体育館履き

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

障害者虐待防止講演会

問 障がい者福祉課相談支援係

日時 11月24日（木） 午後7時～8時30分

※Zoomを利用した講演会です。利用できない方は市役所に来庁し視聴可（会場は申し込み後に通知。）

対象 障がい者施設従事者等

内容 日常的・継続的に行われる虐待の現場～施設従事者の葛藤と支援の在り方から考察する～ ※手話通訳あり

講師 （社福）睦月会理事長 綿 祐二氏

定員 先着70人（予約制）

※市役所で視聴する方は先着20人

申し込み 10月18日～11月15日に電話☎30-0152またはファックス☎30-0153で市障がい者サポートセンターへ

生涯現役・シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

問 東京しごとセンターシニアコーナー☎03-5211-2335、市商工観光課商工労政係



日時 11月21日（月） 午後1時～3時45分

会場 福祉センター2階集会室

対象 55歳以上で働く意欲のある方

内容 これからのライフプランニングとシニア世代の再就職の考え方

定員 先着30人（予約制）

申し込み 電話☎03-5422-1399でセミナー予約専用ダイヤルへ（祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）

市民の方のひきこもり相談会



日時 11月1日（火）、2日（水）①午前9時から②10時30分から③午後1時10分から④2時40分から

会場 市役所相談室

対象 ひきこもりの家族および当事者

内容 ひきこもり支援の専門家が相談を受け、お悩みについて相談者の方と一緒に支援方法を検討します。

定員 各回先着1組（予約制）

申し込み 電話☎23-5888で生活福祉課生活自立支援窓口へ



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



生活支援体制整備事業ってなに？

～お互いに助け合える地域づくりを目指して～

問 高齢者支援課

「年を重ねても住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らしたい」という願いを実現するためには、医療・介護サービスの提供だけでなく、地域住民がお互いに助け合い、地域全体で支えあえる体制をつくることが重要です。この取り組みを生活支援体制整備事業といいます。

市内にはこの事業を推進するための話し合いの場として、市全域を対象とした「第1層協議体」、各地区を対象とした「第2層協議体」が設置されています。また、活動をサポートするために「生活支援コーディネーター」が配置されています。

第2層協議体とは

住民の皆さんが中心となって、困りごとの解決策を話し合ったり、支えあいの仕組みを考える「場」であり「チーム」です。

高齢者が気軽に集える場所が必要だね。サロンを作りたい。

高齢者にとって安全な場所や危険な場所を見つけながら歩いてみよう。

地域に気軽に頼めるボランティアがいればいいね。

移動や生活の問題についてアンケートをとって地域の実情を把握しよう。

協議体のことや支え合いの大切さを知ってもらうために広報誌を出したり、住民の皆さんと話し合ってみよう。

見守りチェックシートを配って地域全体で見守りをしよう。



第2層協議体に参加するには？

地域の支え合いを一緒に考えたいという人であれば誰でも参加できます。協議体については、担当地区の包括支援センターへお問い合わせください。



生活支援コーディネーターとは？

協議体と協力しながら、自分たちの地域をより良くしていくために、地域のさまざまな支え合いの活動を広めることを推進する人です。各地域包括支援センターに配置されています。



「こんな支え合いがあったらいいな」など、協議体に参加してご意見をお聞かせください。

第2層協議体の活動の様子



あいさつウォーキング



話し合い



協議体が企画したイベント



商業施設の無料送迎バス乗車体験

生活支援コーディネーター	担当地区	第2層協議体（愛称）	活動日	活動場所
青梅市地域包括支援センター ☎22-1111	青梅	青梅地区の支えあい活動を考える会	第3水曜日	ネッツたまぐーセンター
	東青梅	今！みらい・ささえ愛	第2水曜日	福祉センター
青梅市地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882	長淵	たまりば	第1金曜日	長淵市民センター
	梅郷	吉野うめの会	第3木曜日	梅郷市民センター
	沢井	三田さくらの会	第4火曜日	沢井市民センター
	河辺	るんるん河辺	第4水曜日	河辺市民センター
青梅市地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477	大門	みんなでつなぐとととと会	第2月曜日	大門市民センター
	小曾木	高齢者お助け隊	不定期	小曾木市民センター
	成木	(調整中)	(調整中)	(調整中)
	新町	(愛称未定)	第3金曜日	新町市民センター
	今井	ささえ愛本舗 ちょこつと霞	第4月曜日	今井市民センター

介護が必要になったら？ 介護保険サービス利用の流れ 問 介護保険課

介護保険のサービスを利用するためには、要介護等認定の申請が必要です。

要介護認定申請

介護保険課（市役所1階）の窓口に申請してください。

申請は本人や家族のほか、成年後見人、地域包括支援センターや省令で定められた居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうこともできます。



申請できる方

おおむね6か月以上継続して常に介護が必要と見込まれる状態、または日常生活に支援が必要と見込まれる状態にある方

65歳以上の方

介護や支援が必要になった原因を問わず申請できます。

40～64歳の方

加齢に伴う特定の疾患にかかった場合のみ申請できます。

要介護認定

訪問調査

調査員が訪問し、心身の状況を調査します。



主治医意見書

主治医意見書の作成をかかりつけの医療機関に依頼してください。意見書は主治医から市へ提出されます。



審査判定

訪問調査と主治医意見書をもとに、専門家による認定審査で審査・判定します。



認定結果の通知

原則として申請から30日以内に、市から認定結果通知書と結果を記載した保険証が届きます。

要介護1～5

介護サービスを利用できます。
 ▷在宅でサービスを利用
 ▷施設に通ってサービスを利用
 ▷施設に入所する。（要介護度に条件があります）

要支援1・2

介護予防サービスを利用できます。
 ▷在宅でサービスを利用
 ▷施設に通ってサービスを利用

非該当

一般介護予防事業を利用できます。
 介護予防教室、介護予防リーダーの養成など、介護予防に向けた取り組みに利用できます。

高齢者クラブの活動を紹介するパネル展示 問 高齢者支援課地域支援係

市内各地域には60歳を越えると入会できる49の高齢者クラブ（老人会）があります。体力づくり、グラウンドゴルフ、舞踊、カラオケなどを通じて仲間づくりや健康増進を図っています。

高齢者クラブの皆さんが、地域で元気にいきいきと活動している様子を、パネル展示で紹介します。

展示期間 10月17日（月）～28日（金）
 会場 市役所1階ロビー

青梅市高齢者家計応援券

問 高齢者支援課地域支援係



長期化する新型コロナウイルス感染症と原油・物価高騰の影響を受けている高齢者の家計を応援するため、市内の店舗で使用できる青梅市高齢者家計応援券（1人あたり3,000円分）を簡易書留でお届けします。

対象 10月1日時点で市内に住居登録のある65歳以上で在宅の方

※申し込み不要

有効期限 令和5年1月15日まで
 ※10月中は使用できません。

配付時期 10月末～11月上旬

その他 配達までに時間が掛かる場合があります。



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
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。

特定保健指導

Let's!健康プログラム

問 健康センター ☎23-2191

青梅市国民健康保険で実施している特定健康診査の受診結果で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびその予備群となった方に、特定保健指導「Let's!健康プログラム」のご案内を送付しています。

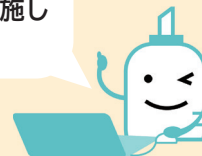
このプログラムでは、管理栄養士などが対象者一人ひとりに合った健康プランを提案し、生活習慣の改善に向けてサポートします。

オミクロン株対応ワクチン接種

問 市コールセンター ☎0120-840-085 詳細はこちらから▷

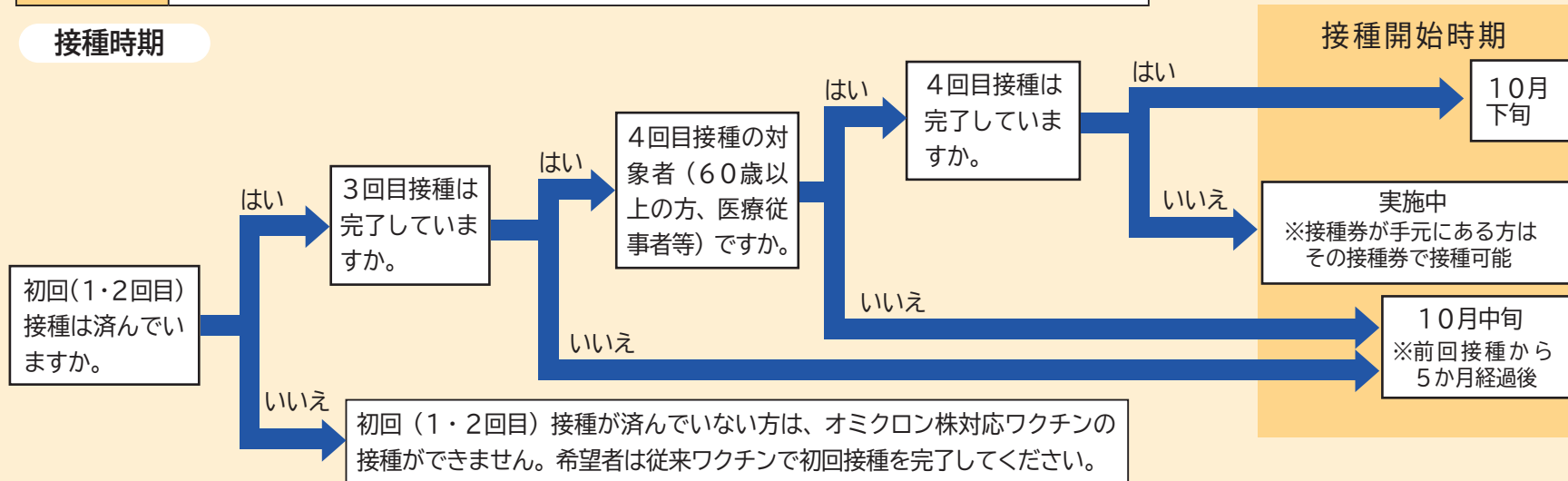


集団接種および医療機関での個別接種を実施しています。(予約制)



対象	2回以上従来ワクチンを接種した12歳以上で最終接種から5か月が経過した方(1人1回)
使用ワクチン	ファイザー社製(オミクロン株対応2価ワクチン) ※供給状況に応じてモデルナ社製2価ワクチンも使用します。

接種時期



接種券の発送等

区分	接種券の発送	備考
① 3・4回目未接種で手元に接種券がある方	接種券は発送しません。お持ちの接種券を使用して接種が可能です。	接種希望者は市ホームページ(2次元コード)または接種会場でオミクロン株対応ワクチンの説明書を確認後に接種してください。
② 12~59歳で3回目接種が済んでいる方	最終接種からの期間が経過している方から、段階的に発送します。接種券が届きましたら、予約をしてください。	医療従事者・高齢者施設等従事者、基礎疾患を有する方等で4回目接種を希望した方は、区分①または③を参照してください。
③ 4回目接種が済んでいる方	4回目接種から5か月後に発送します。	今後、接種間隔(現在は5か月)の短縮が見込まれています。

子育て・教育

前沢明枝氏講演会

子どもの心の物語「エルマーのぼうけん」が生まれるまで

作家ルース・S・ガネットさんとのインタビューをもとに書かれた『「エルマーのぼうけん」をかいた女性ルース・S・ガネット』のお話を中心に、ガネットさんの生涯をたどりながら、名作「エルマーのぼうけん」がどのようにして誕生したのか、写真をまじえてひもときます。



【プロフィール】 前沢明枝氏

翻訳家。ウェスタンミシガン大学で英米文学、ミシガン大学大学院で言語学を学び、帰国後は海外の絵本や児童文学の紹介・翻訳に力を入れる。訳書に『家出の日』(産経児童出版文化賞推薦、徳間書店)など多数。東京都在住。

日時 11月19日(土) 午後2時~3時 (1時45分開場)
会場 中央図書館多目的室
定員 先着60人(予約制)
申し込み 10月19日の午前9時から電話☎22-6543で中央図書館へ
※青梅市子ども読書活動推進事業講演会

幼児・児童用自転車ヘルメット購入費の一部助成

問 市民安全課市民安全係

申請できる方 市内在住の13歳未満の幼児・児童の保護者
助成内容 幼児・児童用自転車ヘルメット(SGマーク付き)1個につき上限2,000円
購入方法 下表の事業協力店でヘルメットを購入する際、市が発行する助成券を提出し、助成額を差し引いた金額を支払ってください。
※助成券は、助成決定通知書とともに送付します。
申請方法 申請書(市ホームページからダウンロード可)に記入し、直接または郵送〒198-8701市民安全課市民安全係へ
詳細はこちらから▷



店名	所在地	電話
長谷川オートサイクル	勝沼3-92-5	22-4498
自転車人の店クロチェリスタ	日向和田3-535-11	27-4261
青柳商店	本町152	22-2610
和田自転車店	日向和田3-522	22-4397
吉川サイクル商会	駒木町1-737	22-4667
輪千自転車店	友田町2-677	22-0644
田中輪業	千ヶ瀬町2-258	24-0540
サイクルスポーツのぞき	大門1-761-13	24-2245
岡ちゃんサイクル	河辺町7-10-10	32-1808
自転車コーキ屋	河辺町10-11-4	78-3658

子育て支援センターはぐはぐ ☎31-1318

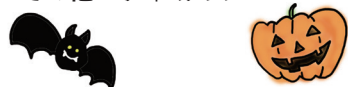
親子で楽しく、あそんでリトミック♪

発達に合わせたリトミックに親子でトライ!
日時 10月21日(金) 午前10時30分~11時
会場 同センター
対象 歩き始めた1~2歳の親子
その他 駐車場あり

子育てひろば とことこハロウィンパーティー

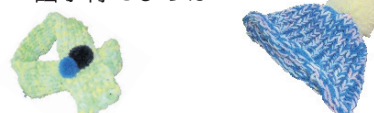
問 長淵保育園☎22-8102

日時 10月31日(月) 午前10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 すこやかかんたん編み物

日時 11月7日(月)~11日(金) 午前10時~午後3時
会場 畑中保育園すこやかルーム
定員 先着5組(予約制)
持ち物 極太毛糸2玉
申し込み 10月21日までに電話☎21-5358で畑中保育園子育てひろばへ



ゴックンクラス (離乳食教室・初期)

日時 11月11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)
会場・申し込み(17日から) 健康センター☎23-2191





青梅市文化キャラバン 知る・きく・つくる・かなでる! 竹の世界へようこそ

問 社会教育課生涯学習推進係

日時・会場・定員 下表参照

内容 プロのアーティストによる文化体験プログラムです。「竹」をテーマに、学んだり、音を聴いたり、竹で楽器を作ったり、全員でセッションします。



講師 東京楽竹団 木下卓巳氏、山崎ふみこ氏

服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み 参加したい日時(A~D)、氏名、年齢、電話番号を電子メール div7050@city.ome.lg.jp で社会教育課へ
※メールの件名は「文化キャラバン申し込み」としてください。

	日時	会場	定員(先着・予約制)
A	11月6日(日) 午前10時~11時30分	新町市民センター 第1・2会議室	各30人
B	11月6日(日) 午後2時~3時30分	梅郷市民センター 体育館	
C	11月13日(日) 午前10時~11時30分	大門市民センター 第1・2会議室	
D	11月13日(日) 午後2時~3時30分	ネッツたまぐーセンター 多目的ホール	

ピラティス~呼吸法と共に体幹を鍛える~

問 青梅市スポーツ協会 ☎22-0827、
社会教育課生涯学習推進係

日時 11月11日(金) 午後7時~8時30分

会場 住友金属鉱山アリーナ第1スポーツホール

講師 三和由香利氏

定員 先着100人(予約制)

費用 1,000円(小学生は500円)

※保険代含む、当日徴収

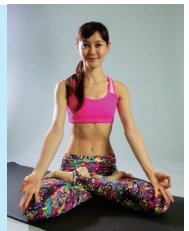
服装・持ち物 フェイスタオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み 電話で市スポーツ協会へ(月~火・木曜日 午前10時~午後4時、金曜日 午後1時~4時、土曜日 午前10時~正午、水・日曜日と祝日除く)



講師プロフィール

2007年から5年連続ヨガの世界大会に日本代表として出場、2011年日本人初のワールドチャンピオンとなる。世界各国からオファーを受けワールドツアーを開催。ヨガコーディネーター、ピラティス講師。



青梅市の文化遺産70

畠山重忠の切石

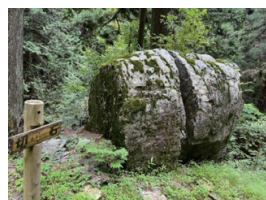
市文化財保護指導員 塚田直樹

青梅市にある国宝「赤糸威鎧」は、大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で登場する畠山重忠が奉納したと伝わる平安時代後期の日本を代表する大鎧です。市内には、重忠に関する逸話がいくつか伝わっており、今回はその逸話の1つを紹介します。

畠山氏は、約800年以上前、秩父地方をおさめていた行政官という役職を務めた家柄であり、武蔵国の支配的地位にあったとされています。鎌倉と秩父の往来には、青梅市西部に残る秩父・鎌倉道が使用されたと考えられています。ある時、人目を避け名栗(現飯能市)へ抜けるために青梅を縦断する際に、秩父・鎌倉道ではなく脇道の山道(惣岳山・岩茸石山・高水山付近)を利用したことがあったそうです。岩茸石山山頂に近い名坂峠から成木の小沢峠(現成木7丁目)に向かう山道の途中で、馬を止めるものを探した重忠は、道端に大きな岩を見つけ、腰に所持した大刀でみごと真っ二つに切り裂き、切り口に鋼を通して馬を留めたと伝わっています。

現在、その石は、「畠山重忠の切石」と言われ、石の中央には、刀で切ったような割れ目があり、重忠の力強さを感じさせる伝説地です。

問 郷土博物館 ☎23-6859



秋のライトアップ&夜間開館

問 青梅市吉川英治記念館 ☎74-9477

吉川英治記念館の母屋と庭園のライトアップと夜間開館を開催します。昼間と違う吉川英治記念館の雰囲気をお楽しみください。



☆ライトアップ

開催期間 10月15日(土)~30日(日)

その他 観覧料として大人500円、小・中学生200円が必要

※市内の小・中学生は無料(土・日曜日、祝日のみ)

☆夜間開館

開館日 10月15日~30日の金・土・日曜日

開館時間 午後8時(最終入館7時30分まで)まで延長

お詫びと訂正

問 郷土博物館 ☎23-6859

広報おうめ10月1日号9面「青梅市吉川英治記念館秋季展示『三国志』の世界」の記事において市内在住の65歳以上の方を観覧料無料としましたが、正しくは有料です。お詫びして訂正します。

東京文化財ウィーク2022

問 郷土博物館 ☎23-6859

10月29日(土)~11月6日(日)に、都内全域で国・都指定の文化財を公開する「東京文化財ウィーク2022」を開催します。期間中、指定文化財の公開場所に解説カードを設置します。

なお、ガイドブックの配布、文化財解説ボランティアの解説は実施しません。



- △指定文化財の特別公開(郷土博物館で10月29日~11月27日まで公開)
- ⑤国指定重要文化財 寺改戸遺跡土壌出土品(注口土器・小型深鉢形土器)
- ⑥都指定有形文化財 旧多摩郡下師岡村名主吉野家文書(初公開)

吉川英治記念館で読書案内

問 青梅市吉川英治記念館 ☎74-9477

日時 11月5日(土) 午後1時30分~3時

会場 吉川英治記念館展示館ロビー

内容 10月27日(木)~11月9日(水)の、秋の読書週間のテーマ「この一冊に、ありがとう」を踏まえ、吉川英治と読書などのエピソード紹介、青梅の作家「小川秋子」の紹介や、ミニおはなし会を実施します。

定員 先着15人

その他 観覧料として大人500円、小・中学生200円が必要

※市内の小・中学生は無料(土・日曜日、祝日のみ)

旧吉野家住宅工事完成見学会

日時 11月3日(祝) ①午前10時~11時②午後2時~3時

会場 旧吉野家住宅(新町1-21-9)

対象 小学生以上

内容 屋根葺き替え工事の完了に伴い、葺き替え工事の様子や旧吉野家住宅の概要を解説します。

定員 各回先着20人(予約制)

申し込み 18日(火)から電話 ☎23-6859で郷土博物館へ



姉妹都市ポツパルト市との絆

問 秘書広報課交流担当

姉妹都市交流リーフレットを作成しました。市民センター等で配布中。抽選で記念品が当たるクイズも実施中です!



回…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、用…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

○家計レッスン～暮らしが変わる家計簿～
回10月20日(木) 午後1時30分～2時30分

場 ネットたまぐーセンター
内 持ち物…筆記用具、電卓
費 500円(資料代)

定 先着5人

場 19日までに多摩友の会青梅方面
31-7728(午後6時～8時)

○歌声喫茶ねがい

回10月29日(土) 午後1時～4時
場 沢井市民センター

費 700円

定 先着50人

場 青梅音楽を愛する9条の会 たいら
090-1123-1934

○OJ-Suns 懐メロ大会

回11月5日(土) 午後1時～3時30分

場 ネットたまぐーセンター

内 昭和の和洋懐メロのバンド演奏

定 先着100人

場 OJ-Suns 本田 080-5465-4275

○フリースクール Rainbow マーケット

回11月6日(日) 午前10時30分～午後3時

場 大井戸公園

内 フリースクール主催のフリーマーケット
問(特非) 青梅の虹 any 松原
090-9134-3482

○好きを見つけるワークショップ

回11月15日(火) 午前10時45分～11時45分

場 ネットたまぐーセンター

内 子育てをしている方

内 コラージュの作成

定 先着5人

費 1,000円(材料代)

場 mama's daisy 土方 080-9563-3623、2次元コード

○羽村フィルハーモニー管弦楽団

2022オータムコンサート

回11月27日(日) 午後2時～4時(1時開場)

場 プリモホールゆとろぎ

内 パートーヴェン交響曲第8番 ほか

定 先着800人

場 同楽団 峰 31-8632

☆会員募集

○水泳

回 木曜日 午前9時～11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、年額1,000円

場 ワイワイシールクラブ 吉野 22-5767

○クロマチックハーモニカ

回 土曜日(月1回) 午前11時～正午
場 ネットたまぐーセンター

内 クロマチックハーモニカ同好会 法
花堂 090-1047-9808

☆スポーツ協会

○第45回連盟クラブ戦ソフトテニス大会

回11月27日(日) 午前9時10分開
開会式(8時45分集合) ※予備日
12月11日(日)

場 市民球技場、友田レクリエーション
広場、青梅スタジアム

内 市内在住・在勤者のチーム

内 種目…ダブルス男子3ペア、女子2ペ
アの団体戦

※男子の代理は女子も可

費 1チーム2,000円

場 11月15日までにスポーツ協会事務
局 22-0827、市ソフトテ
ニス連盟ホームページから

場 同連盟 渡邊 090-2435-4852
(平日は午後7時以降)

☆その他

○着物リメイク矢口敏子コレクション

回10月18日(火)～12月4日(日)
午前11時～午後3時30分

場 澤乃井櫛かんざし美術館

費 600円(入館料)

場 同館 矢口 080-4198-1045

○東京都最低賃金改正のお知らせ

内 都最低賃金は、10月1日から「時
間額1,072円」に改正されました。

場 東京労働局労働基準部賃金課 03-3512-1614、東京働き方
改革推進支援センター 0120-232-865

○令和4年度駐車監視員資格者講習

回 講習日①12月12日～13日②
15日～16日③令和5年1月16
日～17日▷ 考査日①②12月24
日③令和5年1月23日

場 ①② 放置駐車対策センター③ 東京
ビックサイト

定 440人

費 20,000円(講習手数料)

場 11月1日～18日までに都内各警
察署の交通課へ

場 警視庁放置駐車対策センター 03-3581-4321

○東京都都市計画審議会傍聴者募集

回11月18日(金) 午後1時30分
から

場 東京都庁内会議室

※付議案件は都市整備局ホー
ムページ(2次元コード) または
同局都市計画課 03-5388-3225へ

定 15人(抽選)

※抽選は11月4日に公開実施

場 10月27日(消印) までに往復ハガキに

住所、氏名、電話番号、傍聴希望の旨
を記入し、〒163-8001 都都市整備
局都市づくり政策部都市計画課計画監
理担当へ(申し込みは1人1通)

ボランティア・市民活動センターから

023-7163 023-7165
郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

○おもちゃの病院おうめ

回10月22日(土)、29日(土)
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

○一緒に日本語を勉強しませんか

回10月19日(水)、26日(水) 午
後7時30分～9時

場 福祉センター

内 外国人

内 初級から上級まで

場 ボランティア・市民活動センターへ

○視覚障害者のためのスマホ、パソコン
教室

回11月12日(土)、23日(祝) 午
後1時～3時30分

場 福祉センター

内 視覚に障がいのある方

内 JR東青梅駅に迎え可。画面が見え
なくても便利にスマートフォン、パ
ソコン活用。見学可

定 先着5人

場 ボランティア・市民活動センターへ

市御岳交流センターから

問 市御岳交流センター 079-0720

市商工観光課観光係

☆脳と身体のイキイキ体操

日時 11月2日～30日の水曜日(23日除く) 午
前10時30分～11時30分

対象 概ね60歳以上

内容 脳トレやリズム体操、簡単な筋トレ

定員 各回先着10人(予約制・重複参加可)

費用 500円

☆ラウンドフィットネス利用案内

日時 月～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⑤3時～4時⑥4時～5時

※祝日除く

対象 15歳以上(保護者同伴で中学生可)

定員 各回先着10人(予約制)

費用 100円

☆いずれも

会場 御岳交流センター多目的室

服装・持ち物 運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

申し込み 電話または直接市御岳交流センターへ



日本地域情報コンテンツ大賞

問 商工観光課観光係

(一社)日本地域情報振興協会が主催する
「日本地域情報コンテンツ大賞2022」の
読者投票が10月1日より開始しています。

2021年度は読者投票部門で青梅市PR
動画(夏編)が最優秀賞に選ばれました。

2022年度は、青梅市観光PR動画(秋
編)をエントリーしています。2次元コード
から投票ページへ移動できますので、皆さん
の投票をお願いします。



スポーツ栄養学

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 024-7721、市スポーツ推進課

日時 11月10日(木) 午前10時～
11時15分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第一会議室

内容 食生活を見直して免疫力を高め健康な
身体づくりを学ぶ

定員 先着30人(予約制)

費用 800円(当日徴収)

申し込み 17日から住友金属鉱山アリーナ
青梅ホームページ(2次元コード参照)で

体育施設、中央図書館の年末開場

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 024-7721、市スポーツ推進課

住友金属鉱山アリーナ青梅、永山公園総
合運動場、市民球技場、わかぐさ公園野球場、
東原公園球技場、青梅スタジアム、友田レク
リエーション広場、中央図書館を12月29日
(木)に開場します。なお、屋外体育施設は
10月20日(木)より抽選受付を開始します。

広告



誠実な質屋や買取店をお探しの方にお知らせです!
金・プラチナ・時計・ブランド品の買取や質預りも
真面目な質屋さん 創業24年 取引実績6万件以上

NIJIYA にご相談ください。
にじや質店 青梅街道 野上交差点そば

駐車場
5台有

0120-985-191

営業時間9:00～19:00 土曜定休

〒198-0032 東京都青梅市野上町三丁目23番地34 株式会社クリエイティブファクトリー



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。



☆親善大使篠原ともえさん監修☆ LINEスタンプイラスト総選挙開催中!!

問 秘書広報課交流担当

「かわいい」「使いたい」と思うイラストに投票してください。
皆さんの投票により、発売するLINEスタンプが決まります。



青梅市親善大使の篠原ともえです。
今回のゆめうめちゃんのLINEスタンプ制作にあたり、監修を務めています。
皆さんのお気に入りのイラストがLINEスタンプになる、大切な総選挙です。ぜひ、参加してくださいね!

☆投票は2次元コード
または「ゆめうめち
ゃんの部屋」
で検索!



御岳山自然満喫モニターツアー

問 (一社)市観光協会 ☎24-2481、市商工観光課観光係



日時 ①10月25日(火)~26日(水)②11月1日(火)~2日(水)
③11月8日(火)~9日(水)④11月18日(金)~19日(土)
行程 1日目…午後3時30分御岳登山鉄道滝本駅集合~宿坊(自由時間・夕食)~7時30分夜の体験プログラム(星空観察・ガイドウォーク)約90分、2日目…宿坊~午前6時30分朝の体験プログラム(野鳥観察・ガイドウォーク)~朝食~武蔵御嶽神社・集落内ガイド~正午武蔵御嶽神社鳥居前広場解散

対象 18歳以上の2人1組
内容 神々が宿る山、屈指のパワースポットとして知られる御岳山の夜間と早朝の魅力を満喫するモニターツアー
定員 各回先着5組10人(予約制) ※③のみ10組20人
服装・持ち物 山の中を散策できる服装(要防寒着)
その他 宿泊代(1泊2食)、往復ケーブルカー運賃、ガイド代は無料、滝本駅までの交通費および個人的にかかる費用は各自負担となります。
申し込み 2次元コードから
※東京都知事登録旅行業地域7623号



△長尾平から眺める夜景(イメージ)

企画展「生誕200年 齋藤真指の生涯」

問 郷土博物館 ☎23-6859



日時 10月15日(土)~令和5年1月9日(祝)
※毎週月曜日および年末年始(12月29日~1月3日)は休館、1月9日(祝)は開館

会場 郷土博物館1階企画展示室
内容 齋藤真指は、幕末から明治にかけて、村の指導者や教育者、国学者など多方面で活躍した青梅の近代史を代表する人物の一人です。文政5(1822)年、乗願寺村(現在の青梅市勝沼)の名主家に生まれ、嘉永2(1849)年、父源左衛門行敬が名主を退任した後、乗願寺村の年寄を務めるとともに、同時期に俳諧をたしなむなど文芸活動にもいそしみました。



△齋藤真指

また、国学者の井上頼因と交流を深めるなど、平田派の国学に傾倒し、青梅で最初の郷学校として、明治4(1871)年に開校した協心神習舎(現在の第二小)の創設に関わりました。さらに、青沼神社や勝沼神社等の神官を務めたり、明治政府の命令により、西多摩郡および入間郡の一部の「皇国地誌」の編さんを手がけたりするなど、郷土発展のために尽力しました。今年、齋藤真指が生誕200年を迎えることから、皇国地誌を編さんする際に作成した地誌草稿や、国学を学んだ際に使用したとされる書籍など、彼の多面的な活動に関する資料を中心に展示し、その生涯を紹介します。



△地誌調査日誌

大門市民センター ☎31-2251

素敵なお庭作り教室
~花の植え方と寄せ植えづくり~
回11月8日(火)午前10時~正午
園大門市民センター市内在住・在勤の20歳以上の方
持ち物…タオル、手袋、飲み物、寄せ植え持ち帰り用ビニール袋、作業ができる服装
先着15人(予約制) 1,500円(材料代) 18日午前9時から電話で



中央図書館 ☎22-6543

青梅図書館 おはなし会
回10月16日(日) 午前11時~11時40分
園青梅図書館おはなしの部屋
先着20人
おはなし会
回10月22日(土) 午前11時~11時40分
園おはなしの部屋
4歳児以上
先着15人
ちっちゃいこのおはなし会
回10月23日(日) 午前11時~11時40分
園おはなしの部屋
3か



月(首がすわってから)~4歳児と保護者
図絵本の読み聞かせや手遊び、わらべうた等
先着10組
梅郷図書館おはなし会「うめこの時間」
回10月23日(日) 午前11時~11時20分
園梅郷市民センター多目的室
先着25人
園梅郷図書館 ☎74-9025



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

●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。

