

8/1号
2023年 NO. 1467

広報 おうめ

「ひと」を招き、「ひと」が集う。
みんなで、まちの活性化に取り組もう。

My Home, My Ome

移住・定住促進へ青梅市“本気”出してみた。詳細は2面へ…

今号の主な記事

- ◆市職員募集、会計年度任用職員募集…3面
- ◆粗大ごみの出し方…4面
- ◆新型コロナウイルスワクチン接種…6面
- ◆婦人がん検診…7面
- ◆ピースメッセンジャー団員派遣…8面
- ◆「ポッパルトの雫」赤ワイン販売開始…9面
- ◆相談日…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆第75回青梅市納涼花火大会…12面

★支援制度をきっかけに。みんなで青梅を盛りあげよう★

口コミ・SNSへの投稿

「こんな補助制度があるよ」
「青梅はこんなところだよ」
知り合いからの口コミが
一番影響力があります！



移住・定住コンシェルジュへの登録

移住してきた方、根っからの青梅市民の方へ
あなた自身がコンシェルジュ（相談員）となり、ご自身の移住体験や青梅での暮らしを紹介しませんか？



新たな門出を応援！



いいね！ 1,122,000件

結婚新生活スタートアップ 応援事業費補助金

ご夫婦で同居する市内の住宅に住民登録があり、婚姻届提出日時点で、39歳以下のご夫婦に補助金をお支払いします！

- #移住者の方は最大60万円
- #市民の方も最大20万円
- #住宅賃貸・購入費用
- #引っ越し・リフォーム費用



いいね！ 1,145,100件

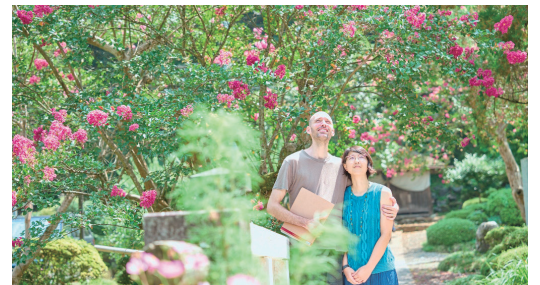
青梅市遠距離通勤 ENJOY 応援金

片道40キロメートル以上の鉄道の定期乗車券を利用し、通勤をすることになった方等、通勤時間を有意義に過ごせるように応援金をお支払いします！

- #移住者の方は最大18万円
- #市民の方も最大6万円
- #通勤距離片道40キロ以上



移住の負担を軽減！



いいね！ 1,130,100件

おうめにきめた！移住支援金

5年以上市外に暮らしている方が、移住相談窓口等で相談を行い、住居を新規取得し、市に移住した際に支援金をお支払いします！

- #基本額10万円
- #最大100万円
- #市内の住宅をご購入の方
- #田園里山暮らし応援



市民みんなが主役！



いいね！ 1,108,115件

青梅市民みんなで声かけ！ 三世代同居・近居応援金

お孫さんのいるお子さん世帯の移住を市と一緒に応援する親御さんの世帯に、応援金をお支払いします。

- #お子さん世帯にお祝い金定住3年後10万円
- #三世代で支えあい
- #親御さん世帯に1万円
- #同居の場合リフォーム加算あり



青梅市民みんなで働く！移住就業協力金

青梅で働きたい人、今働いている人の移住を市と一緒に応援する事業者の方に、30万円の協力金をお支払いします。

事業者の情報はホームページ等で公開し、移住希望者の方へ情報提供します！

- #おうめで働く #事業者30万円 #事業者募集中！
- #移住した従業員にお祝い金定住3年後10万円

いいね！ 4.0万 4.0万 40万



青梅市民みんなでおもてなし事業

先輩移住者との交流を通して暮らしの魅力を伝えるイベント等の開催費用に対し、最大20万円の補助を行っています。

- #市民の方のおもてなし #最大20万円 #おうめを体験
- #令和5年度実施事業は市ホームページから

いいね！ 1.1万 10万 56万



みなさんのフォロー
お待ちしております！
イベントや移住者のインタビュー
を投稿しています。



@my_home_my_ome

問 シティプロモーション課



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



暮らし・住まい・環境

広報おうめ 5.8.1 (3)

令和6年4月1日採用予定

市職員募集

問 職員課人事研修係

行くぜ、青梅



マイナビ
2024青梅
市エントリー

採用職種 下表参照

試験方法(日程・会場)

▷書類選考…エントリーシートによる選考

▷第1次試験…9月2日(土)～13日(水)・各テストセンター

▷第2次試験…10月上旬～中旬(予定)・市役所

▷第3次試験…11月中旬～下旬(予定)・市役所

申し込み 8月18日までに「マイナビ2024」青梅市ページ(2次元コード)から

※氷河期世代枠へ申し込む方や卒業年次によりエントリーできない方は市ホームページの「マイナビ登録ができない方」を確認してください。

職種(採用枠)	受験資格(令和6年4月1日時点)		募集人員
	生年月日	要件	
一般事務	一般事務	平成7年4月2日～14年4月1日	25人程度
	福祉	昭和58年4月2日以降	
	障がい者	平成7年4月2日～14年4月1日	
	氷河期世代	昭和49年4月2日～55年4月1日	
一般技術	土木	昭和49年4月2日～平成14年4月1日	詳細はマイナビ2024青梅市ページを参照 若干人
	建築		
	機械		
	電気		
	保健師	昭和58年4月2日以降	
	一般技能[一般業務]	昭和53年4月2日～平成6年4月1日	

意見をお寄せください

計画名称	青梅市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)中間改訂計画(案)
目的	2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロ実現に向け、市民、事業者、行政が目指す具体的な目標を改めて示すため。
閲覧期間	8月9日(水)～24日(木)
対象	市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する方、当該案件に直接的な利害関係を有する方
閲覧場所	環境政策課(市役所5階)、行政情報コーナー(市役所2階)、各市民センター、中央図書館 ※各施設の休館日は除く ※市ホームページでも閲覧可
提出方法	8月24日(消印)までに、閲覧場所に備え付けの用紙(市ホームページからダウンロード可)に意見・必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。 ▷直接持参 ▷郵送…〒198-8701 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係 ▷ファックス…☎22-3508 ▷電子メール…✉div1310@city.ome.lg.jp ※件名は「地球温暖化対策実行計画(区域施策編)への意見」としてください。 ▷市ホームページ(2次元コード)
意見への対応	受け付けた意見は、個人情報を除き、市の考え方を付して、市ホームページ等で公表します。意見に対する個別の回答はできません。

みどりのカーテンコンテストに参加しませんか?



応募作品から、個人部門、団体部門ごとに最優秀賞、優秀賞等を審査し決定します。市ホームページ等で結果を発表するほか、10月29日(日)の青梅産業観光まつりにて表彰式を行います。



△前回団体最優秀賞
成木小

対象 今年の夏、市内でみどりのカーテンを設置した個人または団体(施設等)

※みどりのカーテンマイスターを除く

条件 育成植物はつる性の1年草で、設置幅が1.8m以上であること。

応募方法

8月31日(消印)までに市役所、各市民センター、中央図書館で配布する応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、みどりのカーテンの設置状況がわかる写真を添付のうえ、次のいずれかの方法で環境政策課(市役所5階)へ

▷直接持参

▷郵送…〒198-8701 環境政策課管理係

▷電子メール…✉div1310@city.ome.lg.jp

「青梅市と西武信用金庫の 地方創生に関する 包括連携協定」の締結

問 企画政策課

市と西武信用金庫は産業振興および地域の活性化について、連携・協力内容を明文化し、さらなる地域発展を図ることを目的として包括連携協定を締結しました。



△左から市長、西武信用金庫理事長
高橋一朗氏

会計年度任用職員募集



職種	社会福祉士
応募資格	社会福祉士の資格を有し、普通自動車運転免許を有する方
募集人数	1人
勤務期間	令和5年9月1日～6年3月31日
勤務日時	月～金曜日 午前9時～午後5時
報酬	日給12,691円
勤務場所	地域包括支援センター (市役所1階高齢者支援課内)
選考方法	書類審査、面接
申し込み	8月21日(必着)までに高齢者支援課(市役所1階)で配布する申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、資格証明の写しを添付して、郵送または直接高齢者支援課へ

傍聴にお出かけください

	地域共生社会 推進会議	健康増進計画 推進会議	学校施設のあり方 審議会
日時	8月7日(月) 午後2時から	8月17日(木) 午後1時30分 から	8月18日(金) 午前10時から
会場	市役所3階 議会棟大会議室	健康センター1階 相談・指導室	市役所3階 教育委員会会議室
内容	青梅市地域福祉計画等の策定について ほか	令和4年度取組状況調査の結果について ほか	市立学校施設のあり方審議会の進め方について ほか
定員	10人(抽選)		
傍聴受付	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午後1時～15分に会場入り口で	当日の午前9時30分～45分に教育総務課(市役所3階)で
問い合わせ	地域福祉課 福祉政策担当	健康センター ☎23-2191	教育総務課施設係

粗大ごみの出し方

問 清掃リサイクル課収集指導係

★直接持ち込み（予約不要・処理手数料は現金で支払い）

日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時（祝日、年末年始を除く）
※月～金曜日の午前11時30分～午後1時30分、日曜日は混雑します。
場所 市リサイクルセンター（新町6-9-1）
持ち物 本人確認書類

★自宅回収（事前予約制・処理手数料は納付書で支払い）

申し込み先 粗大ごみ専用受付電話 ☎23-5805
申し込み日時 月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）
▷申し込みから収集まで1週間程度要します。
▷あらかじめ品名・大きさ・数量をお伺いします。
▷65歳以上の方・障がい者の方のみの世帯等に、粗大ごみを屋内から運び出して収集する制度があります。申し込み時にご相談ください。
収集日（時間指定不可） 月～金曜日（祝日含む、年末年始を除く）
※予約時にお伝えする「粗大ごみ」・「品名」・「受付番号」
を書いた紙を品物に貼ってください。（右図参照）



★いずれも

- ▷生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯は、処理手数料が免除になります。申し込み時にお知らせください。
- ▷せん定枝は太さ10cm以下、長さ1mで束ねてください。
- ▷建築資材、タイヤ、コンクリート、テレビ、パソコン等、収集できないものがあります。

★家電4品目の収集は販売店等へ

テレビ（ブラウン管・液晶・プラズマ）、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電4品目は、家電リサイクル法対象製品のため、市では収集できません。製品を購入した店または買い換えをする店に引き取り（リサイクル料金、収集運搬料金がかかります）を依頼してください。それ以外の場合は、市では青梅新興 ☎74-4281 が窓口となって引き取りを行います。（有料）

★粗大ごみ等の不法投棄への自衛策にご協力を

不法投棄は犯罪であり、法律によって処罰されます。市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力により随時パトロールを行うほか、不法投棄の防止を呼び掛ける看板等を設置していますが、依然として無くなりません。不法投棄されたごみの処分は、土地所有者へお願いしています。捨てられないよう自衛策にご協力ください。

防犯機能付電話機や自動通話録音機を設置しましょう

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110（内線2162）

ご自宅やご実家の固定電話には、留守番電話機能や自動通話録音機がついていますか？今年市内で発生しているオレオレ詐欺・還付金詐欺はほとんどが固定電話にかかってきた電話が発端となっています。

息子や孫のふりをするオレオレ詐欺や、市役所や税務署の職員のふりをしてATMからお金を振り込ませる還付金詐欺、警察官やデパート店員のふりをする預貯金詐欺、キャッシュカード詐欺盗などほとんどの特殊詐欺は固定電話にかかってくる電話から被害が発生しています。

固定電話にかかってくる詐欺の電話にさえ応答しなければ、詐欺の被害に遭うリスクはほとんどなくなります。親族間の連絡が多く、携帯電話やスマートフォンを使用することの方が多い場合には、固定電話の廃止も検討してみましょう。まずは詐欺犯人からの電話に出ないことが一番の対策です。どうしても固定電話が必要な場合は、市で無償貸与している自動通話録音機の活用をお願いします。自動通話録音機については、市民安全課へお問い合わせください。

原爆死没者・戦没者に黙とうを

問 市民安全課市民安全係

広島市では原爆が投下された8月6日午前8時15分、長崎市では8月9日午前11時2分に、原爆死没者の霊を慰め、式典が行われ、平和の鐘を合図に1分間の黙とうをささげます。

また、8月15日には政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で行われ、正午に平和を祈念するため黙とうをささげます。市民の皆さんもご家庭や職場で黙とうをささげますようお願いいたします。

下水道使用区域が広がります

問 下水道課総務経営係

8月1日から、次の地区で下水道が使える区域が広がりましたので、早期に下水道へ接続するようご協力をお願いします。下水道が供用（使用）開始されると、くみ取り式トイレの水洗化、台所、お風呂などの生活排水が下水道へ流すことができるようになります。

供用開始拡大区域

大門1丁目、野上町1丁目、梅郷5丁目、柚木町3丁目、師岡町1・2丁目、今井1丁目

（社福）青梅市社会福祉事業団 正規職員募集



問 （社福）市社会福祉事業団 ☎32-1631

職種 市自立センター支援員

応募資格 昭和63年4月2日以降に生まれ、福祉・教育関係の資格を有する方

※詳細はホームページ参照

募集人数 若干人 採用予定日 10月1日

申し込み 8月18日（必着）までに同事業団で配布する申込書（ホームページからダウンロード可）に必要な事項を記入のうえ、郵送 ☎198-0023 今井5-2434-2 または直接同事業団事務局へ

窓口対応に関する 市民アンケート



問 市民課住民記録係

今後の窓口サービスの向上に取り組むため、窓口業務などについて、みなさんがどのように感じられているのかアンケートを行います。市ホームページからの回答も可能です。

期間 8月31日（木）まで

対象 市役所、各市民センター等にお越しの方

地籍調査にご協力を

問 管理課庶務係

地籍調査は、国土調査法に基づき、一筆（登記地番）ごとの土地について、所有者、地番、地目を調べ、境界の位置と面積を測量する調査です。今年度は、次の地区で一筆地調査（一筆ごとの境界確認）を実施します。土地所有者の方には、立ち会いの日程等を通知します。

実施地区

今寺3丁目と藤橋2丁目の各一部

お詫びと訂正

問 都市計画課計画係

広報おうめ7月15日号2面「生産緑地地区の追加募集」の指定による制限および固定資産税等の表記に誤りがありました。正しくは令和7年度から固定資産税等に関する土地評価が変更されます。

お詫びして訂正します。

マイナンバーカード受け取りが 木曜夜間窓口は予約制に



問 市民課マイナンバーカード担当

窓口の混雑解消のため、木曜夜間窓口は8月からマイナンバーカードの受け取りに予約が必要になります。市ホームページ（2次元コード）または電話から予約可能です。

農地調査にご協力を

問 課税課土地係

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目を把握するため、農地の耕作状況を調査します。

立ち会い等は不要ですが、固定資産評価補助員証等を携帯した職員が私有地に立ち入る場合があります。

秋の交通安全講習会

問 青梅警察署
☎22-0110、
市交通政策課管理係

映画上映のほか、事故の実例などから交通安全についてお話しします。

日程・会場 右表参照

時間 午後7時から

日程	会場
8月19日(土)	若草会館
21日(月)	霞共益会館
22日(火)	梅郷市民センター
23日(水)	沢井市民センター
24日(木)	S&Dたまぐーセンター
25日(金)	成木市民センター
26日(土)	河辺6丁目自治会館
28日(月)	新町市民センター
29日(火)	長淵市民センター
30日(水)	小曾木市民センター
31日(木)	今井市民センター
9月1日(金)	東青梅市民センター

訓練の成果を発揮!

青梅市消防団ポンプ操法訓練審査会結果

消防団が日ごろの訓練成果を競い合うポンプ操法訓練審査会が、5年ぶりとなる6月3日(土)に青梅市交通公園で行われました。消防ポンプ車の部・小型動力ポンプの部にそれぞれ8隊が出場し、多くの家族や関係者が見守る中、出場選手たちは皆、訓練の成果を披露しました。

問 防災課消防係



★大会結果

	総合	消防ポンプ車の部	小型動力ポンプの部
1位	第2分団(長淵・河辺地区の一部)	第2分団(長淵・河辺地区の一部)	第8分団(東青梅・大門・河辺地区の一部)
2位	第1分団(青梅地区)	第1分団(青梅地区)	第5分団(沢井地区)
3位	第8分団(東青梅・大門・河辺地区の一部)	第6分団(小曾木地区)	第4分団(梅郷地区)

2回目を実施します

ウメ輪紋ウイルス感染状況調査

問 農林水産課農政係

日程 8月15日(火)～29日(火) ※天候など状況により日程が変わる場合あり

対象地区 梅郷、和田町、日向和田全域、柚木町1丁目全域と2～3丁目の一部、二俣尾1～3丁目全域と4丁目の一部、畑中1～2丁目の一部と3丁目全域

対象となるウメ 農地、公園、街路樹、学校等のウメ

調査方法 市職員が対象となるウメを調査し、ウイルス症に感染したときに現れる症状の有無を確認します。感染の症状が見受けられる場合は、葉を採取・検定し、感染の有無を確認します。

感染が確認された場合 所有者へ連絡し、伐採・伐根の手続きを行います。

総合病院見学会

日時 8月22日(火) 午後2時30分～4時30分ごろ

対象 市内在住・在勤・在学の方(団体申し込み不可)

内容 院長による病院の概要説明、ヘリポート、救命救急センター、屋上庭園等の見学(既存病棟の見学会)

定員 先着10人(予約制)

申し込み 8月17日までに電話☎22-3191で総合病院施設課施設管理係へ

保険・年金・税金

国民年金保険料納付案内の民間委託

問 青梅年金事務所☎30-3410

日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている方に対して、電話、文書および戸別訪問による保険料納付の案内業務を民間事業者へ委託しています。詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

委託先 (株)アイヴィジット・東洋紙業共同企業体
電話 ☎0570-021-781 (IP電話からは、03-3941-3162)

特別徴収額が変更になる場合があります

問 保険年金課後期高齢者医療係

後期高齢者医療保険料の特別徴収(年金天引き)は、仮徴収(4・6・8月)と本徴収(10・12月、翌年2月)として納めることとなりますが、所得の変動などにより仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる場合があります。そのため、翌年度以降の特別徴収額が年間を通してできるだけ均等になるように、8月の徴収額を調整することがあります。(すべての方が対象ではありません。) ※保険料の年額に変更はありません。

★仮徴収と本徴収

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月
原則として前年度2月の徴収額と同額を納付(8月の徴収額は調整される場合あり)			確定した年間保険料額から、仮徴収額を差し引いた残額を3回に分けて納付		

健康・福祉

東京都シルバーパス更新の手続き

問 (一社)東京バス協会・シルバーパス
専用電話☎03-5308-6950、
市高齢者支援課いきいき高齢者係

更新手続きは郵送で

今年度の東京都シルバーパスの更新手続きは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度と同様に郵送により行います。新しいシルバーパスの有効期限は、発行日～令和6年9月30日となります。

現在シルバーパスをお持ちの方

8月中旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。(赤い封筒または青い封筒)更新を希望する方は、「ご案内」を必ず確認のうえ、手続きをお願いします。

70歳以上で新規発行を希望する方

最寄りのバス営業所で手続きをお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

更新手続き後の注意点

更新手続き後、紛失等により再発行を受ける時などに、「介護保険料納入通知書」等の所得確認書類の提示が必要になることがありますので、お手元で大事に保管してください。



ちいき・いきいき・げんきパネル展

問 高齢者支援課包括支援係

元気にいきいきと、年を重ねても住み慣れた地域で生活できるように、介護予防リーダーの活動や「あったらいいね、こんな助け合い」を考える、地域の支え合い活動を紹介します。

日程 8月14日(月)～25日(金) 会場 市役所1階ロビー



長く安心して働くためのストレスケア

就労支援講演会

日時 8月26日(土) 午後2時30分～4時(2時受付開始)

会場 市役所2階201～202会議室

対象 市内在住の障がいのある方およびその家族、関係機関の方

講師 チャレンジドジャパン立川センター
カスタマーマネージャー 滝 剛史氏、
ヨガと快眠づくりの専門家 内藤 絢氏

定員 先着48人(予約制)

服装 動きやすい服装

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

申し込み 電話☎25-8510で市障害者就労支援センターへ

9月9日は救急の日

普通救命講習会

日時 9月7日(木) 午後1時30分～4時30分

会場 健康センター3階

対象 市内在住者

内容 成人の心肺蘇生法、AED操作法など

定員 先着15人(予約制)

費用 1,500円(テキスト代)

※当日集金

※前回認定より3年以内の救命技能認定証持参で200円割引

服装 動きやすい服装(スカート不可)

持ち物 筆記用具

申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

新型コロナウイルスワクチン接種

春開始接種は8月で終了します

問 市コールセンター☎0120-840-085

まだ接種を受けていない対象者の方で、希望される方は、8月までの接種をご検討ください。

対象者 ※初回（1・2回目）接種済みの方

◇65歳以上の方

◇12～64歳

▷基礎疾患のある方・医療従事者等



◇5～11歳

▷基礎疾患のある方

※基礎疾患のない方で、5月7日までに小児用オミクロン株対応2価ワクチンを未接種の方は1回接種可



◁都の大規模接種会場でも接種を受けることができます。

※秋開始接種（9月～12月）については国の方針が決まり次第お知らせします。

障害等のある方へ

手当・マル障の所得の見直し時期です

問 障がい者福祉課庶務係

過去に所得制限を超えていたため、心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者（児）医療費助成（マル障）を受けていない方で、新たに受給資格に該当すると思われる方は、申請手続きをしてください。なお、現在受給中の方は、更新手続きは不要です。

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

区分	心身障害者福祉手当	難病福祉手当	心身障害者（児）医療費助成
対象者	身体障害者手帳1～4級 愛の手帳1～4度 脳性まひ・進行性筋萎縮症	難病医療費助成の対象として「特定医療費受給者証」または「マル都医療券」をお持ちの方	身体障害者手帳1・2級（内障害は3級を含む） 愛の手帳1・2度 精神障害者保健福祉手帳1級 をお持ちの方
所得の見直し月	令和5年8月以降は、4年中の所得により判定します。	令和5年8月以降は、4年中の所得により判定します。	令和5年9月以降は、4年中の所得により判定します。
現在受給中の方	令和5年4月～7月分は、8月18日に振り込みます。	令和5年9月1日から使用する受給者証は、8月下旬に送付します。	

高齢者スマートフォン体験会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

日時 8月25日（金）

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・使い慣れていない60歳以上の方

内容 スマートフォンの基本操作（タップ、スワイプ、ピンチ等）、スマートフォンでできるコミュニケーション（SNS、チャット、ビデオ通話等）

※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方を対象に、スマートフォン試用（約1か月）の申込を受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。（希望者多数の場合は抽選）

定員 各回10人（抽選）

申し込み

8月18日までに電話☎050-5536-6049でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

おいでください地域サロン

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

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	イベント開催日・内容（8月）
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日	
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	24日（木）午前10時30分～11時30分 薬剤師によるお薬講座 「たたくお薬のんでいますか？」 市包括支援センターうめぞの
富岡1丁目自治会館	第2・4月曜日	28日（月）午前10時30分～11時30分 介護予防（フレイル予防）教室 「介護予防指導士の先生と体操しよう！」 市包括支援センターすえひろ

地域包括ケアシステム連携事業

治さなくてよい認知症

～認知症は治らないでも私たちにできることがある～

西多摩地域8市町村は、在宅医療介護に関する普及啓発のため、認知症に関する無料の講演会を開催します。

日時 10月7日（土）

午後2時～3時30分（1時30分開場）

会場 秋川キララホール

講師 東京さつきホスピタル精神科医師

上田 諭氏

定員 先着300人（予約制）

申し込み

8月25日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ

※グループの代表による申し込みも可

キッズサポーターになってみませんか？

小学生向け

認知症サポーター養成講座

日時 8月22日（火）

午後2時～3時30分

会場 S&Dたまぐーセンター研修室B

対象 市内在住の小学4～6年生（保護者も参加可）

内容 認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守るための認知症サポーター養成講座です。アニメーションやクイズなど楽しみながら学べる内容です。修了者にはオレンジリングと認知症サポーターカードをお渡しします。

定員 先着15人程度（保護者の人数除く）

持ち物 筆記用具、飲み物

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

認知症予防！

脳イキイキ教室

日時 9月12日～10月24日の火曜日
午後2時～3時30分

※9月19日（火）を除く

会場 梅郷市民センター第1・2会議室

対象 次のすべてに該当する方

▷市内在住の65歳以上の方

▷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

内容 認知症および認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化する体操等

定員 先着20人程度（予約制）

※ 初めての方優先

服装 動きやすい服装

持ち物 筆記用具、飲み物

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



婦人がん検診

問 健康センター ☎23-2191

検診名	乳がん	子宮頸がん
検査期間	10月2日(月)～令和6年3月30日(土)	
検診場所	東京都予防医学協会(会場:健康センター敷地内)、新町クリニック健康管理センター、青梅市立総合病院、あきる台病院健診センター、日の出ヶ丘病院健診センター	下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、青梅市立総合病院(検診実施日は検診機関により異なります)
対象者	市内在住の女性で、令和6年4月1日までに40歳以上となり、令和4年度に市の乳がん検診を受診していない方	市内在住の女性で、令和6年4月1日までに20歳以上となり、令和4年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方
検査内容	問診、マンモグラフィ検査(あきる台病院では視触診検査もあり)	問診、視診、内診、細胞診
費用	1,000円	500円
	※受診日に支払い。生活保護受給者は免除(受給証明書を提出)	
申し込み	郵送	8月31日(必着)までに希望する検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号をハガキに記入し、〒198-0042東青梅1-174-1健康センター婦人がん検診担当へ
	直接	健康センターで配布する検診申込書に記入し提出
	電子申請	
申し込み期間	8月31日(木)まで	
受診票の送付	9月中旬までに順次送付。受診票が届いてから検診機関に受診予約をし、受診してください。	
受診対象外	乳がんを治療中または経過観察中の方、妊娠中または妊娠の可能性がある方、授乳中の方、豊胸手術をされた方、ペースメーカーを使用されている方	子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を全摘出された方

骨粗しょう症予防セミナー



	骨粗しょう症の病態や検査、治療等	骨粗しょう症予防の食生活	運動実践・指導
日時	8月26日(土) 午後2時～3時30分	9月1日(金) 午前10時～正午	9月7日(木) 午前10時～正午
対象	市民		64歳以下の女性 市民
定員	先着60人程度(予約制)		先着20人(予約制)
講師	東青梅整形外科医院 院長 小林 浩氏	管理栄養士 高森恵美子氏 ほか	健康運動指導士 田中一葉氏 ほか
その他	持ち物…筆記用具		服装…運動できる服装 持ち物…屋外用運動靴、飲み物、タオル、着替え

※連続講座ではありません。

★いずれも

会場 市役所2階204会議室

申し込み

2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

健康コラム103

紫外線による健康被害

医療法人社団新町クリニック健診担当 和田貴子

私たちは子どものうちに大量の紫外線を浴びていますが、その影響は何十年もたってから現れます。予防が特に必要なのは4月から9月頃で、正午頃に最も強くなります。紫外線による悪影響として、急性的な影響(日焼け、免疫抑制など)と慢性的な影響(シミやしわ、皮膚がんなど)がありますが、好影響としては、日光を浴びることで体内でビタミンDが合成されます。

紫外線(UV)は波長の長さにより、短い順に「UV-C」「UV-B」「UV-A」と3つに分類されます。特にUV-Bの一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害であり、日焼けや皮膚がんの原因となります。また、UV-AはUV-Bほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されています。

最適な紫外線量には個人差がありますが正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

紫外線から身体を守る対策

- ①紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- ②日陰を利用する
- ③日傘を使う、帽子をかぶる
- ④衣類で覆う
- ⑤サングラスを活用する
- ⑥日焼け止めを上手に使う など

問 健康センター ☎23-2191

乳がん検診・子宮頸がん検診
無料クーポン券を送付します

問 健康センター ☎23-2191

対象者へ乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券を8月上旬に送付します。受診方法等はクーポンと併せて送付する案内文をご覧ください。がんの早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会に受診しましょう。

対象 市内在住の女性で以下に該当する方

▷乳がん検診…昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ

▷子宮頸がん検診…平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

健康・栄養相談

あなたの健康づくりを
オーダーメイドで応援します

日時 8月24日(木) 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 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか?

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

定員 ②のみ先着4人(予約制)

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

申し込み

①直接会場へ

②電話☎23-2191で健康センターへ



筋肉量を測りましょう

からだスキャンセミナー



日時・会場

9月8日(金) ★S&Dたまごセンター1階
☆健康センター3階

9月9日(土) ★新町市民センター体育館

9月11日(月) ★河辺市民センター体育館
☆健康センター3階

★午前9時30分～正午 ☆午後2時～4時

対象 16歳～64歳の市民

※ペースメーカーを使用している方、1人で立位が保てない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食生活講座、運動指導など

定員 午前…30人、午後…20人程度

持ち物 食事記録(2日間)、運動できる服装、運動靴(午前は屋内用、午後は屋外用)、飲み物、着替え

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

はぴねす健康体操

問 健康センター ☎23-2191

日時・会場 ★午前10時～11時 ☆午後1時30分～2時30分

9月	会場(体育館)
5日(火) ☆	天ヶ瀬体育館
20日(水) ☆	長淵市民センター
25日(月) ☆	大門市民センター
11日(月) ☆	梅郷市民センター
15日(金) ☆	沢井市民センター
1日(金) ☆	小曾木市民センター
12日(火) ☆	成木市民センター
4日(月) ☆	東青梅市民センター
7日(木) ★	新町市民センター
14日(木) ★	河辺市民センター
13日(水) ★	今井市民センター

開始10分前にお越しください!

予約不要!



対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

定員 各回先着50人程度

服装 運動のできる服

持ち物 屋内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

その他 高血圧や心臓病、骨関節疾患(腰痛・ひざ痛含む)等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

残暑に負けない体づくりをしましょう

Eトレ(エンジョイトレーニング)



日時 ①8月23日(水) ②9月5日(火) ③9月27日(水)
午前9時40分～11時40分

会場 ①S&Dたまぐーセンター②③大門市民センター

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、コンディショニング、ウォーキング等

定員 先着30人程度(予約制)

服装 運動できる服装

持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、運動靴(①のみ屋外用)、健康手帳(お持ちの方)、着替え(必要な方)

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

妊娠中に1度、お口のチェックをしておきましょう!!

妊婦歯科健診



日時 8月17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)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話☎23-2191でこども家庭センターへ

子育て・教育

広島へ青梅・羽村

ピースメッセンジャー団員を派遣します

青梅市と羽村市では共同事業として、戦争の悲惨さや平和の大切さを感じ、主体的に発信できる人材を育成することを目的に、両市の中学生を広島市へ派遣するピースメッセンジャー事業を実施します。

青梅市の派遣団員15人が決まりましたので、紹介します。派遣団は、8月4日～6日に広島を訪問し、被爆体験者との対話や現地中学生との交流、平和記念式典への参列等に取り組みます。訪問後は、報告会を行います。

派遣報告会

日時 8月19日(土) 午後1時30分～2時30分

会場 羽村市コミュニティセンターホール

定員 200人

問 市民安全課市民安全係



青梅市派遣団員(敬称略、50音順)

伊藤光之輔(2年)、宇田川小梅(2年)、加藤彩花(3年)、北向文(2年)、小嶋ひかる(3年)、坂本新仁(2年)、佐藤いづみ(2年)、高木琉楓(2年)、竹腰瑠輝(1年)、畑中龍弥(2年)、原島由望(2年)、福嶋俊介(2年)、増田花音(2年)、向井羽那(3年)、森田航平(3年)

児童扶養手当の現況届は8月中に提出してください

問 こども育成課手当・医療係

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届を提出しないと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、必ず申請してください。

現在、所得制限を越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、提出をお願いします。※受付期間まで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

日程 18日(金)まで

場所 こども育成課(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)

※その他必要書類は、案内通知をご覧ください。

令和5年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請も受け付けています。詳細は市ホームページ(2次元コード参照)をご確認ください。



<ひとり親世帯

ひとり親世帯以外>



離乳食教室



	初期 (ゴックンクラス)	中後期 (モグモグカミカミクラス)
日時	8月17日(木) 午前10時～11時10分	8月29日(火) 午前10時～10時50分
会場	健康センター3階	
対象	4～5か月児の保護者	6～9か月児の保護者
内容	離乳食の始め方・作り方、お口の手入れ	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)
定員	先着10組(予約制)	
申し込み	電話☎23-2191でこども家庭センターへ	

学校閉庁日の実施

問 指導室教職員係



市内小・中学校では、長期休業中に学校閉庁日を実施します。学校内に教職員が不在となるため皆さんのご理解とご協力をお願いします。なお、各学校の閉庁日は市ホームページ(2次元コード参照)をご確認ください。

その他 転出入の手続き、学校への相談等は、この期間外にお願いします。緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。部活動は原則として行いません。

俳句をはじめてみませんか？

初心者のための俳句いろは教室

全6回の連続講座です。

日時 下表参照

会場 S&Dたまぐーセンター研修室A

対象 成人以上 講師 市俳句連盟

定員 先着30人(予約制)

持ち物 筆記用具、国語辞典(お持ちの方のみ)

※電子辞書でも可

申し込み

氏名、電話番号、年齢、住所を電話または電子メールdiv7510@city.ome.lg.jp (2次元コード)で社会教育課へ

※件名を「初心者のための俳句いろは教室」としてください。

時間…いずれも午後1時～3時

日時	内容
9月 7日(木)	ガイダンス、俳句の基本を学ぼう
14日(木)	基本の型を知ろう
21日(木)	基本の型をもっと学ぼう
28日(木)	切れ字を使ってみよう
10月 5日(木)	外に出よう(吟行)
10月12日(木)	句会をしよう

団体・サークルの情報をお寄せください

「生涯学習だより」原稿募集



学習活動を支援するために「生涯学習だより」を年4回(4・7・10・1月)発行し、社会教育課、市役所受付、中央図書館、各市民センター等で配布しています(市ホームページから閲覧可)。

10月発行の「生涯学習だより」に、団体やサークルの情報を掲載できますので、希望する方は社会教育課(市役所3階)へ情報をお寄せください。

掲載条件・掲載内容等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

提出期限 8月16日(水)

申し込み

原稿を市ホームページからダウンロードし、ファックス22-9835、電子メール div7510@city.ome.lg.jp または直接社会教育課へ

生涯学習だより



自立センター福祉公開講座
「ビーズアクセサリ」

問 市自立センター ☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係



簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 8月16日(水)

午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

※7月19日に参加した方は参加不可

講師 ジャパンビーズクラフト協会認定

講師 明田川冬子氏

申し込み

月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分に電話で自立センターへ

※留守番電話への申し込み不可

姉妹都市友好のシンボル
「ポッパルトの雫」赤ワイン販売開始

問 秘書広報課交流担当

市内にぶどうの農園が3か所あることをご存じですか？
姉妹都市ポッパルト市から友好の証として贈られた「ぶどうの木」を市自立センターや成木農業者振興会の方が丹精込めて育てています。
令和4年8月に実を収穫し、醸造後、およそ1年間熟成させました。
昨年は今まで1番実の収穫が多く、販売本数が470本程度になりました。
この機会に味わってみませんか。

赤ワイン 辛口(750ml)

販売日 8月4日(金)

価格 1,750円(税込)

販売場所 JA西東京(かすみ直売センター、グリーンセンター、小曾木経済店舗)、宏川屋酒店



ジュニアスポーツ教室 卓球

問 市スポーツ協会 ☎22-0827、市スポーツ推進課

日時 9月2日～23日の土曜日(全4回)

午後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 50人(抽選)

服装・持ち物

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

申し込み

8月15日(必着)までに往復ハガキで〒198-0036河辺町4-16-1市スポーツ協会事務局へ

第64回市民体育大会参加者募集

問 市スポーツ推進課(市役所3階)



種目等は市ホームページでご確認ください。



ソフトテニス

日程 9月3日(日)

※予備日 17日(日)

時間 午前8時45分受付開始

9時10分開会式

9時15分競技開始

会場 市民球技場、青梅スタジアム

対象 市内在住・在勤者、市ソフト

テニス連盟加盟クラブ員

申し込み

8月15日までに直接市スポーツ協会事務局(住友金属鉱山アリーナ青梅内)へ

詳細 同連盟 高野 ☎080-2012-4173



カヌー

カヌー体験会も行います!

詳細は12面をご覧ください。

日程 9月3日(日)

時間 午前9時30分受付開始

午後1時開会式

1時30分競技開始

会場 東原公園水泳場

対象 小学3年生以上で泳げる方

持ち物 着替え(濡れてもよい服)、

タオル等

申し込み

9月1日までに市ホームページ(2次元コード)から

詳細 市カヌー協会 藤野 ☎32-0977



テニス
男子・女子・壮年ダブルス

日程 9月10日(日)

※予備日 24日(日)

時間 午前8時30分受付開始

9時競技開始

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

費用 1ペア500円(ボール代)

※当日集金

申し込み 8月15日までに同協会ホームページから

詳細 同協会 若林 ☎090-2173-9267



卓球

日程 10月1日(日)

時間 午前9時受付開始

9時20分開会式

9時30分競技開始

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・在勤者、市卓

球連盟登録者

申し込み

8月16日までに直接住友金属鉱山アリーナ青梅または各市民センターへ

詳細 同連盟 佐藤 ☎090-4703-0914



8月の相談日

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	2日(水)、9日(水)、14日(月)、16日(水)、21日(月)、23日(水)、30日(水) 9月4日(月)、6日(水)	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分前から受け付けます。 ▷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	4日(金) 25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	18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	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	22日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど ※税金の相談を除く	
行政相談	8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	15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
女性のためのカウンセリング「はればれ」	4日(金)、18日(金)	午前9時30分～午後4時 (1人50分) ※電話予約制	女性が抱えるさまざまな悩みに対しカウンセリングを実施	
	9月1日(金)			
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	8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☎23-7868へ
	23日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	16日(水)	午後7時～9時 (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2階会議室 ▷予約は14日(月)までに商工業振興課へ(先着3人)
住宅相談	17日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	住宅の増改築や修繕に関する相談①	市役所5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

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 8月21日(月) 午前9時～正午
電話 ☎22-3191

8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
6日(日)	はたの歯科医院	東青梅3-9-14	22-0118
11日(祝)	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182
13日(日)	橋本歯科医院	河辺町7-4-55	32-7370
20日(日)	高橋スマイル歯科	東青梅5-16-24	24-8455
27日(日)	武藤歯科クリニック	新町3-31-3	31-8848

※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。

8月の収益事業

- ボートレース多摩川**
- ☆4日(金)まで…創刊75周年記念第61回スポーツニッポン賞
 - ☆8日(火)～13日(日)…BTS大郷開設記念第25回大郷葉月杯
 - ☆17日(木)～20日(日)…第3回内山信二杯
 - ☆26日(土)～30日(水)…BOAT Boy CUP
- 京王閣競輪**
- ☆10日(木)～13日(日)…大阪・関西万博協賛名輪会カップ(GIII)

子育てひろば・すこやか ～お子さんのアートがママのアクセサリーに～ 「ぐじゃぐじゃアートのワークショップ」

日時 8月8日(火) 午前10時～11時30分
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子
内容 お子さんの描いたアートを好きな形に切りとり、オリジナルのアクセサリーにします。(イヤリング、ピアス、樹脂パーツ対応可)
講師 抽象画アーティスト・デザイナー Mika氏
費用 1作品につき800円(材料費)
申し込み 8月7日までに電話☎21-5358で畑中保育園子育てひろばへ

子育てひろば・にこにこ 親子なかよしストレッチ 問 子育て応援課子育て推進係

日時 8月25日(金) 午前10時～10時45分
会場 S&Dたまぐーセンター3階研修室A
対象 乳幼児と保護者(妊娠中の方は不可)
内容 親子でからだを動かしてふれあいましょう
講師 リトミック健康体操指導員 星野綾子氏
定員 先着10組(予約制)
申し込み 直接または電話☎78-3974で子育てひろばにこにこへ

子育てひろば・トイトイトイ うんどうかいDAYO～! たいそうDE親子遊び

日時 9月10日(日) 午前10時30分～11時30分
会場 河辺市民センター体育館
対象 乳幼児と保護者(首の座った乳児から参加可)
内容 ハイハイ競争やかけっこ、そして運動会ならではの種目を親子で楽しめます。
講師 ストレッチングコンサルタント 原 愉美子氏
定員 先着20組(予約制)
持ち物 室内用運動靴(はだしでも可)、飲み物、タオル
申し込み 電話☎78-3601で子育てひろばトイトイトイへ

8月の子育て支援事業

問 子育て応援課子育て推進係

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	
長淵	3～24日の木曜日	午後3時～5時	
	17日(木)		
体育館	東青梅	5～26日の土曜日	午前10時～正午
	新町	25日(金)	
	河辺	4～25日の金曜日	午後3時～5時
	今井	8日、22日の火曜日	
会議室	大門	2日、16日の水曜日	午前10時～正午
	今井	10日、24日の木曜日	
和室	沢井	7日(月)	

子育てひろば・とことこピラティス

問 長淵保育園☎22-8102、
子育て応援課子育て推進係

日時 8月14日(月) 午前11時～11時30分
会場 下長淵自治会館2階大広間
対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方
内容 体幹やインナーマッスルを意識しながら、気持ち良く体を動かしていきます。
講師 フィットネスコーチ 池田美帆氏

簡単エクササイズ ラウンドフィットネス

運動不足解消、基礎代謝向上、脂肪燃焼、筋力アップ、冷え性改善などに効果があります。
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
会場 御岳交流センター交流室
対象 15歳以上(保護者同伴で中学生も可)
定員 各回先着10人(予約制)
費用 1回100円 ※初回無料体験あり
持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル
申し込み 電話☎79-0720または直接同センターへ

掲載記事について、内容の確認などは、直接各団体へお願いします。

広報おうめ 5.8.1 (11)

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)

○絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会
回8月27日(日) 午後1時30分~3時
場S&Dたまぐーセンター
対絵本に興味がある方
内赤ちゃん、幼児、小学生以上向けの本の紹介
定先着30人
問図書館ボランティア絵本研究會 若穂井☎090-6503-4782

☆催し

○スリーA認知症予防「ひだまりサロン」
回8月5日(土)、16日(水)、23日(水)、30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
内軽い運動と脳活性化ゲームとおしゃべりを継続しています。
定先着20人
費1回700円(茶菓子・資料代)
問いきいきひだまりサロンの会 大西☎090-8519-4370、
iki2hidamari@gmail.com
○主婦向けフラダンス&ストレッチ体験会
回8月8日(火)、29日(火) 午前10時~10時50分
場住友金属鉦山アリーナ青梅
対20~60代程度(子連れ可)
内初心者向けのフラダンスとストレッチ
定先着7人



費1回1,000円
申プアエナOme 秋元☎090-6491-5262
○OJ-Suns サマーライブ「懐かしのGS特集」
回8月19日(土) 午後1時~4時
場S&Dたまぐーセンター
対中学生以上
内68年頃のグループサウンズ特集&Mrサマータイム等のバンド演奏
定先着100人
問OJ-Suns 本田☎080-5465-4275、
mhonda@t-net.ne.jp
○紙芝居で自然にふれよう!&ミニ紙芝居舞台を作ろう!
回8月20日(日) 午後2時~3時
場S&Dたまぐーセンター
内「おうめ環境フェスタ2023」関連イベントです。自然を感じられる紙芝居や絵本を読みます。ミニ紙芝居舞台の工作もあり。
定先着25人(子ども優先)
問環境おうめ懇話会 濱田☎23-6621、
ko_hama@t-net.ne.jp
○生き方フェスティバル in 青梅0909
回9月9日(土) 午前10時~午後5時
場S&Dたまぐーセンター
内障がい、性別、国籍、年齢にかかわらず尊重され、誰もが能力を發揮してスポーツや文化的活動を通じて、生きがいのある人生を一緒に!
問生き方フェスティバル in 青梅実行委員会 栗原☎090-1428-6272、
omehimawari@gmail.com

○JGA WAG スクール
回9月11日(月) 午後1時~4時
場青梅ゴルフ倶楽部
対市内在住の45歳以上の方
内健康維持増進のためのゴルフスクール
定先着10人
費1,000円
問青梅ゴルフ倶楽部 板東☎22-0261、
bando@omegc.co.jp

☆会員募集

○児童・学生の書道教室
回土・日曜日(月4回) 午前9時~11時30分
場新町市民センター
対小・中学生
内仮名書道や万年筆まで学べる本格派。無料体験で基礎を学ぼう。
費月額1,500円、3,000円(昇段コース)
問ホームページ(2次元コード)
問しまうま 松橋☎32-7345
○クロマチックハーモニカ、ピアノ教室
回火曜日 午前11時~正午
場S&Dたまぐーセンター ほか
内健康寿命を延ばす。
費ハーモニカ…月額1,000円
ピアノ教室…1回1,000円
問ホッケドウ, ナカノ☎090-1047-9808
○ヨガ
回火曜日(月3回) 午後3時15分~4時45分
場沢井市民センター
内脳活・腸活、明るい健康ヨガ
費月額2,500円、1回1,000円
問楽しいヨガ 吉田☎080-4138-5032、
p409-nanmo.da-@disney.ne.jp



○糖尿病患者さんと糖尿病予備軍の方のための「糖尿病1日教室」
回9月9日(土) 午後2時~4時(1時30分開場)
場公立福生病院
内糖尿病について、食事療法について、運動療法の講演
定30人
問(一社)西多摩医師会☎23-2171
○中学校卒業程度認定試験
回10月19日(木)
場東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)
内中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験
問願書受付期間…9月1日まで
問都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当☎03-5000-3247
○ハロートレーニング~急がば学べ~
場都内訓練校 ほか
内スキルアップして再就職を目指す方の訓練から就職までしっかりサポートします。
問ハローワーク青梅訓練担当☎28-8808
○秋期大学通信教育合同入学説明会
回8月27日(日) 午前11時~午後4時
場新宿エルタワー
対高校生以上
内各大学、大学院、短期大学別の相談コーナーを設け、「大学通信教育ガイド」を配布します。
問ホームページ(2次元コード)
問(公財)私立大学通信教育協会☎03-3818-3870



その他

○介護職員初任者研修受講生募集
回9月2日~10月23日の月・木・土曜日(全20回) 概ね午前9時~午後6時、10月26日(木)修了式
場ケア・センターやわらぎ研修センター
定18人
費10,000円(テキスト代含む)
問8月25日の正午までに本人確認書類等のコピーと申し込み用紙を最寄りの介護事業所へ
問(特非)ケア・センターやわらぎ☎042-523-3552

外国人のための日本語クラス
Japanese class for foreigners



問 国際理解講座事務局☎25-1015 (水曜日の午前9時~午後4時30分)、社会教育課(市役所3階)
いつ? 9月6日~11月15日の水曜日 午前10時(10:00)から2時間
どこで? 東青梅センタービル3階(JR東青梅駅南口)
いくら? クラスは無料、テキストは有料
子どもを連れて行けますか? 相談してください。
申し込みは? 8月2日、23日、30日の午前9時(9:00)~午後4時30分(16:30)に直接「国際理解講座事務局」(東青梅センタービル3階)へ
※市ホームページ(2次元コード)も見てください。外国語でお知らせしています。

広告

青梅で買取&質なら
NIJIYA
にじや質店®
鑑定歴25年 ☎0120-985-191 P6台
野上交差点

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
結婚相談所ムスベル ☎042-649-2351

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
○パソコン・スマホカフェ
回8月19日(土) 午後1時~3時30分
場福祉センター
対中高年の初心者
内パソコン・スマホ何でも相談、インターネットの使い方等
定先着6人
問ボランティア・市民活動センターへ
○子ども向けプログラミング
回8月20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。初心者・未経験者歓迎。
定先着6人
問CoderDojo 青梅ホームページ(2次元コード)から





青梅×オリンピック・パラリンピックレガシー事業

カヌー体験2023



市カヌー協会の指導のもと流れるプールや子ども用プールを使用し、カヌーの体験会を実施します。障がいの有無に関わらず、どなたでも参加できます。

日時 下表参照
会場 東原公園水泳場
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）
定員 各回先着20人（予約制）

服装・持ち物
濡れてもよい靴・服装（乾きやすいもの）、タオル、着替え、飲み物

申し込み
各開催日の3日前までに希望参加日時、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）を電子メール div7540@city.ome.lg.jp または専用フォーム（右記2次元コード）でスポーツ推進課へ ※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 メールで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。障がい等で特別な配慮が必要な場合は、申し込み時にお伝えください。



△専用フォーム

日程	時間
9月2日（土）	①午前10時～正午
	②午後1時～3時
9月3日（日）	③午前10時～正午

第75回青梅市納涼花火大会

開催日 8月5日（土） ※荒天時6日（日）
時間 午後7時15分～8時55分（5時開場）
会場 永山公園グラウンド
打ち上げ発数 4,245発

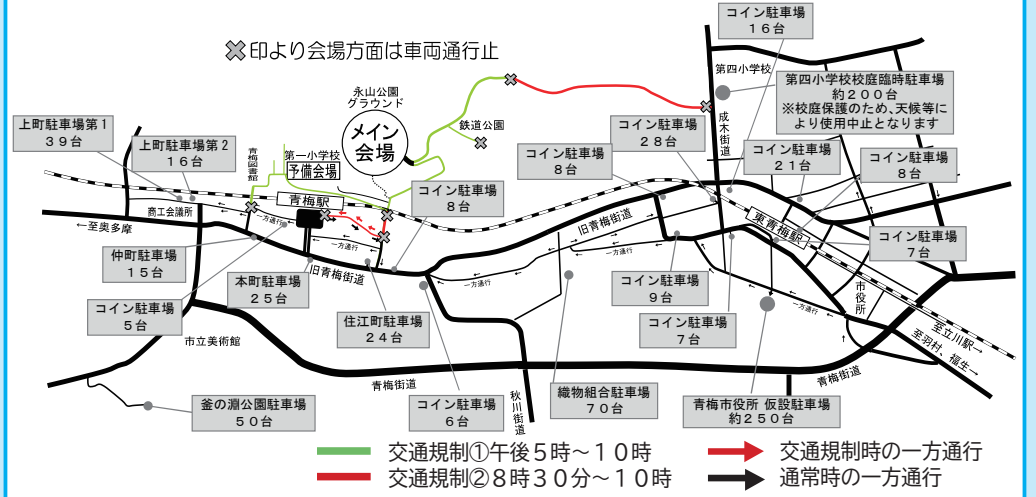


観覧の皆さんへ

- ▷安全確保を図るため、永山公園グラウンド内は全席有料です。また一小校内は入場チケットが必要です。チケットをお持ちの方以外は入場できません。
 - ▷会場上空付近における小型無人機ドローン等の飛行は、運営に重大な支障を及ぼすほか、万が一落下した場合は大変危険なため、禁止します。
 - ▷会場周辺の駐車場（右図・駐車料金は現地でご確認ください）は、すぐに満車となります。電車・バスをご利用ください。会場までは、JR青梅駅から徒歩約8分、JR東青梅駅から徒歩約25分です。また、四小校庭臨時駐車場は午後4時に開場し、10時に閉鎖します。
 - ▷自転車・バイクは、永山体育館の臨時駐輪場をご利用ください。
- チケットをお持ちでない方へ**
- ▷無料の観覧場所はありません。またチケットの当日販売はありません。
 - ▷駅前ロータリー内および歩道での花火見物をご遠慮ください。鉄道公園はリニューアルのため閉鎖しています。

問 花火大会について…納涼大会事務局（市観光協会） ☎24-2481、都営バスについて…都営バス青梅支所 ☎23-0288

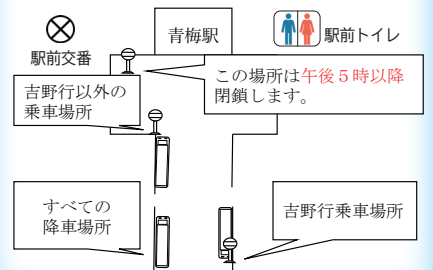
花火大会会場周辺 有料駐車場案内および交通規制図



荒天時の開催の可否について

- ▷青梅観光案内所 ☎20-0011（月曜日を除く午前9時30分～午後5時） ※花火大会当日は午後6時まで
- ▷市観光協会ホームページ（順延・中止の場合のみ掲載）
- ※順延・中止の場合は、防災行政無線でもお知らせします。

▽大会当日は、午後5時以降都営バスの乗降場所を下記のとおり変更します。



中央図書館 ☎22-6543



梅郷図書館 おはなし会

回8月5日（土） 午前11時～11時40分 梅郷市民センター多目的室 2歳児以上と保護者 昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 先着25人

中央図書館 ひとりじめおはなし会
回8月6日（日）、20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 梅郷市民センター多目的室 3歳児以上と保護者 昔話の読み聞かせ、手遊び 先着1組 直接または電話で

中央図書館 おはなし会「絵本の森」

回8月12日（土） 午前11時～11時40分 梅郷市民センター多目的室 3歳児以上と保護者 昔話の読み聞かせ、紙芝居等 先着30人

中央図書館 おはなしにちようピーナッツ

回8月13日（日） 午前11時～11時40分 梅郷市民センター多目的室 4歳児以上と保護者 昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 先着30人

今井図書館 おはなし会&こうさく会

回8月19日（土） 午前10時15分

～11時40分 今井市民センター和室 4歳児以上と保護者 昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 先着25人

中央図書館 映画会「海よりもまだ深く」

回8月27日（日） 午後2時～4時（1時45分開場） 多目的室 人生を更新中の中年男。母の家に、たまたま集まった「元家族」は、台風のため帰れなくなり、一夜限りの家族の時間が始まるが…。2016年制作/日本映画/上映時間約117分 先着60人

8月の木曜夜間窓口

開設日時 3日、10日、17日、24日、31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、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

8月の日曜納付窓口

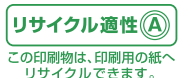
日時 27日（日） 午前9時～午後4時
問 収納課収納管理係

8月の納期限（8月31日）

- ▷市・都民税…2期
- ▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…2期

青梅市の人口<7月1日現在>
世帯数 65,016世帯(+31)
人口 129,793人(-67)
男 65,238人(±0)
女 64,555人(-67)
※()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、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。



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

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。