

10/1号 広報 おうめ

2023年 NO. 1471

1日であらゆるスポーツを体験することができるイベント「スポーツ DAY 青梅2023」ぜひ、ご家族・友人と一緒に会場へ！



© H. Wanibe/JBFA



10/9
(祝)
住友金属鉦山
アリーナ青梅



今号の主な記事

- ◆「市立青梅総合医療センター」内覧会を開催します…3面
- ◆高齢者のインフルエンザ・带状疱疹予防接種等…6面
- ◆東京都シルバーパス新規申し込み…7面
- ◆吉川英治と川合玉堂～その作品と交流～…10面
- ◆相談日…12面
- ◆なんでも情報局アンテナ…13面

スポーツを楽しむ! スポーツDAY青梅2023



ブラインドサッカー® 体験会

ブラインドサッカー女子日本代表 菊島 宙選手と一緒にドリブルシュートやPKにチャレンジ!



午前11時～午後3時45分

クロスミントン体験会

世界チャンピオンの阿部優理菜選手とデモ試合をやってみよう!



午後1時～3時45分

文化も楽しもう!

ユニサイクル サークスコメディショー

高い一輪車スキルにアニメの世界観とサーカスやクラウンをミックスさせたコミックサーカス

- ・パフォーマンス 午前11時から(30分間)
- ・ワークショップ 午後1時から(40分間)



青梅かるた

大判の青梅かるたで、あそびながら青梅を知ろう



次世代スポーツ体験!

バーチャルサイクリング

画面に映し出されたコースを駆け抜けよう。



「FITRIS」体験

テトリスの操作をカラダ全身で行うデジタルフィットネス



脳トレゲームで健康づくり

シニア向けeスポーツ! 動物タワーバトルで子どもや孫と楽しく脳トレ



まだまだ楽しいイベント盛りだくさん!

究極の筋膜リリース、BMXプロライダーによるデモ、アーチェリー体験、バルーンバトル...など30を超えるイベントが住友金属鉦山アリーナ青梅や市民センター体育館等で行われます。さらにフード&ドリンクコーナーも充実! スポーツした方もそうでない方もぜひお立ち寄りください! 詳細は市ホームページまたは各センターで配布するチラシをご覧ください。



△各イベントの詳細はこちら

家計急変世帯へ電力・ガス・食料品等 価格高騰支援給付金を支給します



対象

令和5年度分の住民税均等割が課税されている世帯のうち、予期せず家計が急変し、世帯全員のそれぞれの年収見込額が住民税均等割非課税世帯水準と同等またはそれ以下の世帯
※令和5年1月～12月の任意の一月の収入から推定
※詳細はホームページをご覧ください。

支給額 1世帯当たり30,000円

申請方法

令和6年1月31日(消印)までに申請書類(市の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、必要書類を添えて郵送で新型コロナウイルス感染症対策給付金担当へ

その他

配偶者等からの暴力を理由に住民票を移せない方や、児童福祉法等の措置により施設へ入所している方で住民税が非課税の方は対象となる場合がありますのでご相談ください。

傍聴にお出かけください

	市立学校施設のあり方審議会	介護保険運営委員会	都市計画審議会
日時	10月16日(月) 午後2時から	10月18日(水) 午後1時30分から	10月25日(水) 午前10時から
会場	市役所3階 教育委員会会議室	市役所3階議会棟大会議室	
内容	文部科学省による講演 ほか	介護保険事業の実施状況について ほか	生産緑地地区の変更について ほか
定員	先着10人 ※受付開始時間までに定員を超えた場合のみ抽選	10人(抽選)	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～20分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は、9日までに電話で	当日の午前9時15分～30分に会場入り口で
問い合わせ	教育総務課 施設係	介護保険課 介護保険管理係	都市計画課 計画係



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 5.10.1 (3)

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

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20日(金)~27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)

※21日(土)、22日(日)は休日夜間口(市役所1階)

☆住宅下見

日時

10月13日(金)~27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 各日時先着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	单身
大門第5 長淵第4	2DK	4	可
畑中第1 和田第1	2DK	3 2	不可
駒木	3DK	2	
友田	3DK	3	
日向和田	2DK	2	

※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
单身	189万6千円まで	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

「市立青梅総合医療センター経営強化プラン案」へのパブリック・コメントによる意見募集

問 総合病院経営企画課企画担当 ☎22-3191

期間 10月14日(土)まで

場所 経営企画課(市立総合病院1階)、行政情報コーナー(市役所2階)、各市民センター、および市立総合病院ホームページ

対象 次のいずれかに該当する方

▷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団体

提出方法 10月14日(消印)までに閲覧場所に備え付けの用紙(病院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

▷直接持参

▷郵送…〒198-0042 東青梅4-16-5 青梅市立総合病院経営企画課企画担当

▷ファックス…☎24-5126

▷電子メール…✉div9515@city.ome.lg.jp

※件名は「市立青梅総合医療センター経営強化プラン案への意見」としてください。

意見への対応

受け付けた意見は、個人情報を除き、市立総合病院ホームページで公表します。意見に対する個別の回答はできません。

令和6年4月採用病院職員(新卒看護師)募集



試験日 11月18日(土)

対象 昭和59年4月2日以降に生まれ、令和6年3月31日時点において看護師の免許資格取得見込みの方

試験方法 筆記試験、口述試験

採用予定日 令和6年4月1日(月)

申し込み

11月2日までに病院管理課で交付の申込用紙(病院ホームページからダウンロード可)に必要書類を添付し、郵送または直接病院管理課へ

※看護補助者(ナースアシスタント)についても会計年度任用職員として随時募集しています。

※詳細は病院ホームページをご覧ください。



青梅市長選挙投票事務従事者募集



問 職員課人事研修係

勤務日時 11月11日(土)午後1時~3時

11月12日(日)午前6時30分~午後8時30分

対象

▷18~29歳の市内在住・在学・在勤者の方(若年層の方)

▷上記以外の方で選挙事務の経験等がある方

※選挙啓発のため若年層の方を優先に採用します。

※普通自動車運転免許をお持ちの方等で成木地区、沢井地区等への通勤が可能な方は優先して採用します。

内容 投票所での受付事務等

募集人数 若干人

申し込み

10月15日(消印)までに職員課(市役所4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)に応募動機等を添えて、郵送、メールまたは直接職員課へ

「市立青梅総合医療センター」内覧会を開催します

問 総合病院新病院建設室

市立総合病院は、令和5年11月1日より「市立青梅総合医療センター」として新病院本館を開院します。

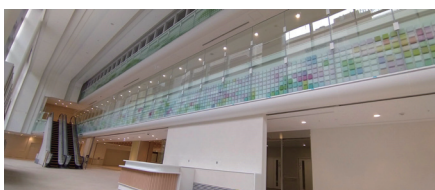
開院に先立ち、「市立青梅総合医療センター」の新病院本館の内覧会を開催します。

日時 10月21日(土)、22日(日)

午前10時~午後5時

内容 新病院本館の建物内部を見学ルートに沿って見学(入退場自由)

その他 直接病院正面玄関よりお入りください。



「青梅市とアクサ生命保険株式会社との包括連携協定」の締結

問 企画政策課



△左から市長、アクサ生命保険(株)東京支社長柴崎達也氏

9月12日に市とアクサ生命保険(株)は包括連携協定を締結しました。

市内企業の健康経営等の事業を連携して行っていくことで、市民の健康づくりを進めていきます。

市火葬場の定期修繕に伴う使用制限



問 市民斎場 ☎22-5200、市市民課戸籍係

火葬場火葬炉定期修繕に伴い、一部火葬炉が使用できなくなるため、火葬場使用受付を制限します。

期間 10月20日(金)~31日(火)

利用可能時間

午前9時、9時30分、11時30分、正午、午後2時、2時30分

油・断・快適!下水道



問 下水道課総務経営係

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。

資源物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「資源物ごみ収集カレンダー」(令和6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 73,000部 (予定)

掲載料 1枠50,000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2日～31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

※メールの件名は「資源物ごみ収集カレンダー広告掲載応募」としてください。



△イメージ図

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！

食品ロスは年間約523万t、これを一人当たりで換算すると約114g/日となり、およそ茶碗1杯分に当たります(環境省令和3年度統計より)。食品ロスを削減するために次のことに気をつけてみましょう。

▷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)

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

参加者募集

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(木)

午前8時20分JR立川駅北口集合～午後5時同場所解散

行程 立川市クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場(大型バスで移動)

対象 多摩地域在住・在勤・在学の方

定員 40人(抽選)

費用 500円(昼食代)

※当日徴収

申し込み

11月6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)、⑤通勤・通学先の市町村名(多摩地域にお住まいでない方のみ)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

青梅市廃棄物減量等推進審議会委員を

募集します



応募資格

次のすべてを満たす方

▷青梅市に住居登録している

▷応募の時点において満18歳以上

▷青梅市の廃棄物の処理および再利用に関心があり、年1～2回程度の審議会への出席が可能

その他の応募資格は市ホームページをご覧ください。

任期 令和5年12月1日～7年11月30日

募集人数 2人(原則男女1人)

報酬 1回あたり11,500円

選考方法

書類審査(候補者が募集人員を超えた場合は公開抽選)

応募方法

10月22日(消印)までに清掃リサイクル課(市役所5階)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、別紙に応募動機(400字以内)を記入し、電子メール

秋季アブラムシ防除を実施します

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、次の対象地区内の再植栽されたウメおよび既存のウメにアブラムシ防除を実施します。

期間 10月14日(土)～30日(月)

※詳細は、市ホームページ等参照

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

対象植物 ウメ

使用薬剤 コルト

公共施設等での実施

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16日、梅の公園は16日～17日に実施。(荒天の場合は順延)

※防除作業の当日は終日立ち入り不可

浄化槽の維持管理

浄化槽は、適正に維持管理を行わないと、排水を処理する機能を十分に発揮することができません。浄化槽法では、浄化槽を使用する方が行うべき3つの義務を定めています。

保守点検…都に登録された専門業者が定期的実施する点検作業

清掃…市の許可業者が実施する浄化槽の清掃作業

法定検査…都知事が指定した機関が実施する、保守点検と清掃の状況等を客観的に判断する検査

申し込み 保守点検…専門業者(都環境局ホームページ参照)、清掃…青梅新興(株) ☎74-4281、法定検査…(公財)東京都環境公社多摩分室 ☎042-595-7982

その他 浄化槽の使用を廃止した場合は、30日以内に都へ届け出をお願いします。

令和5年台風第6号災害義援金を受付しています

問 地域福祉課課庶務係



令和5年台風第6号災害で被災された方々を支援するため、市役所に募金箱を設置しました。お預かりしました義援金は、全額日本赤十字社へ送金します。

設置場所…市役所1階総合案内

受付期間…11月15日(水)まで

※日本赤十字社への直接振込みについては、日本赤十字社ホームページにてご確認ください。

対象者を全年齢に拡大します

自転車ヘルメット購入費用助成



助成内容 自転車ヘルメット（SGマーク付きのものまたは同等の基準を満たすもの）
1個につき上限2,000円

※事業協力店で取り扱いのものに限る

申請方法 次のいずれかの方法で交通政策課管理係（市役所5階）へ

▷直接 ※各市民センターでも受付可

▷郵送（申請書は市ホームページからダウンロード可）

▷電子申請…市ホームページ（2次元コード参照）の専用フォームから

※内容審査後に助成決定通知書とともに助成券を送付（申請受理後、2～3週間程度）

※右記の事業協力

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。

事業協力店	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

(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 次のすべてに該当する方

▷昭和58年4月2日以降に生まれた方

▷普通自動車運転免許を有する方

▷障がいに対する理解があり、施設利用者個々の状態に応じ、寄り添った適切な支援に取り組みめる方

※福祉・教育関係の資格があればなお可

※詳細はホームページ参照

募集人数 若干人

採用予定日 11月1日以降

申し込み

10月16日（消印）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

葬儀生前契約サポート



問 地域福祉課地域支援係

単身等であって、ご自身の死後の葬儀や納骨等を任せられる親族等がない市民の方を対象に、ご葬儀の生前契約をサポートします。

対象 次のすべてに該当する方

▷単身世帯あるいは65歳以上のみの世帯に属する方

▷ご自身の葬儀を任せられる親族等がない方

▷健康保険料等を除いたご本人の月収入額が20万円以下の方

▷ご本人の預貯金の合計額が250万円以下の方
※生命保険等に加入している場合には、申請時における解約返戻金見込額を上記の額に合算

▷ご本人の所有する不動産（土地・建物）の評価額および有価証券の価格の合計額が500万円以下の方

▷ご本人の葬儀生前契約に対する意思が明瞭な方

※詳細は市ホームページをご覧ください。

インボイス制度 & 改正電帳法対策セミナー



問 青梅商工会議所 ☎23-0111

既に、インボイス（適格請求書等保存方式）制度が施行されていますが、実際に運用してみて、新たに疑問点などは生じていませんか？

日時 10月17日（火）午後2時～4時

会場 オンライン（ZOOM）

対象 中小企業者

内容 電子帳簿保存法の改正により令和6年1月から義務化される電子取引のデータ保存などについて解説します。

定員 先着30人（予約制）

申し込み

申し込みフォーム（2次元コード参照）から

生涯現役セミナー

シニア期に向けた暮らしと働き方

問 東京しごとセンターシニアコーナー ☎03-5211-2335

日時 11月9日（木）

午後1時～3時45分

会場 福祉センター2階1～3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を学べます。

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具

申し込み

2日から電話 ☎03-5422-1399 セミナー予約専用ダイヤルへ

グリーンスローモビリティ実証運行実施



問 交通政策課交通政策担当

新しい移動手段「グリーンスローモビリティ」の実証運行を実施します。

期間 10月2日（月）～11月30日（木） ※日曜日、祝日は休

時間 午前8時～午後2時

※1時間に1本程度

区間 河辺駅南口～河辺町1・3丁目方面

その他 荒天時など、運行を見合わせる場合があります。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

グリーンスローモビリティは時速20km/h未満で公道を走ることができる電動車を活用した小さな移動サービスです。



永山公園忠霊塔を一般公開します

問 地域福祉課庶務係

以下の日程で永山公園内にある忠霊塔の一般公開を行います。忠霊塔の内部には、明治10年の西南の役～昭和20年8月の戦争ごとに、出征当時の町・村ごとに青梅から出征した戦没者1,309柱の氏名が刻まれた銘板があります。

日時 10月20日（金）

午前10時～午後2時

会場 永山公園内忠霊塔



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。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

共同住宅や駐車場を所有している方へ

償却資産の申告が必要です

問 課税課家屋係

アパートや駐車場等の賃貸用物件を経営する方が所有し、事業に用いる設備・備品等（土地・家屋以外）は、償却資産として固定資産税の課税対象となり、申告が義務付けられています。

市ホームページもしくは課税課（市役所1階）で配布する「固定資産税（償却資産）申告の手引き」で詳細を確認の上、申告してください。

資産の種類	主な申告対象資産
構築物	駐車場舗装、外構工事 ほか
電気設備	外灯、太陽光発電システム ほか
器具・備品	エアコン、宅配ボックス ほか



新築・増築の調査に伺います

問 課税課家屋係

この調査は、令和6年度固定資産税・都市計画税の税額を算定するための調査で、5年中に新築・増築された、すべての家屋が対象となります。

建築確認を申請していない小規模な増築、物置やサンルームの設置なども、課税の対象となる場合がありますので、ご連絡ください。

建築確認を申請している場合は、後日、市から調査をお願いしますので、連絡する必要はありません。

家屋を取り壊したら

家屋（住宅、店舗、工場、車庫、物置等）の全部または一部を取り壊した方は、所有者の住所・氏名・家屋調査済証に記載された番号（不明な場合は、所在地番、種類、構造、床面積等）をご連絡ください。

年金生活者支援給付金

問 青梅年金事務所
☎30-3410

令和4年の所得情報に基づき新しく該当となる方には、日本年金機構から請求書を順次送付してい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）



健康・福祉

医療機関等向け物価高騰支援給付金

問 健康課健康推進係

対象 令和5年12月28日までに開設され、3カ月以上の診療等の実績を有する病院、医科診療所、歯科診療所、保険薬局、柔道整復施術所の開設者

支給金額 ▷病院 500,000円
▷医科診療所、歯科診療所 100,000円
▷保険薬局、柔道整復施術所 50,000円

申請方法 令和6年3月31日（必着）までに、申請書兼請求書を市ホームページ（2次元コード）からダウンロードし、郵送〒198-0042東青梅1-174-1または直接健康センター物価高騰支援給付金担当へ



抽選でスマートフォンの貸し出しあり

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 10月27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・使い方や操作方法がよく分からない60歳以上の方

内容 高齢者に向けたスマートフォンの操作やアプリケーションの使い方等

定員 各回10人（抽選）

申し込み 20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



高齢者のインフルエンザ予防接種

対象 ▷接種日に65歳以上の方

▷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6年1月31日まで ※接種期間が異なる医療機関あり

接種回数 期間内に1人1回

接種方法 下表の医療機関で接種してください。

※事前に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 2,500円

※生活保護受給者は生活保護受給証明書、中国残留邦人等の方は支援給付受給証明書により無料



所在地	医療機関名	電話番号	取扱予防接種名	
			インフルエンザ	带状疱疹
東青梅	東青梅診療所	25-8651	○	○
	小林医院	24-2819	○	○
	林レディースクリニック	20-1887	○	×
西分町	田中医院	22-2762	○	○
本町	青梅駅前耳鼻咽喉科	84-0506	○	×
住江町	笹本医院★1	24-3955	○	○
	青梅医院	22-2043	○	○
仲町	大河原森本医院	22-2047	○	○
	青梅三慶病院	24-7501	○	○
長淵	下奥多摩医院	22-2580	○	○
	井上医院	24-2552	○	○
大柳町	多摩リハビリテーション病院	24-3798	○	×
	友田町	友田クリニック	25-1173	○
河辺町	こみ内科クリニック	21-1114	○	○
	丹生クリニック	20-0078	○	○
	坂元医院	21-0019	○	○
	吉野医院	31-2350	○	○
	なごみクリニック	31-8038	○	○
	河辺駅前クリニック★3	21-5588	○	○
片平医院	21-1741	○	○	
師岡町	濱松皮膚科	22-0150	×	○
千ヶ瀬	進藤医院	78-3111	○	○
根ヶ布	土田医院	84-0801	○	○

带状疱疹予防接種（任意接種）の助成

带状疱疹ワクチンは、現在2つの製品があり効果や接種対象などに違いがあります。接種する場合は、必ず医師に相談してください。

対象 ▷接種日に50歳以上の方

▷過去に带状疱疹予防接種の助成を受けたことがない方

助成期間 令和5年10月1日から ※開始日前の接種分は対象外

助成金額 ▷ビケン（1回）…4,000円

▷シングリックス（2回）…1回につき10,000円

※接種費用は医療機関ごとに異なります。（生活保護受給者等への自己負担免除はありません）

接種方法 下表の医療機関で接種してください。



所在地	医療機関名	電話番号	取扱予防接種名	
			インフルエンザ	带状疱疹
新町	ゆだクリニック	30-0880	○	○
	千葉医院	32-5888	○	○
	青梅耳鼻咽喉科	34-9833	○	×
	しんまち総合クリニック	78-2323	○	○
	あさひ整形外科クリニック	32-4567	○	○
	みしま泌尿器科クリニック★3	30-3567	○	○
	新町クリニック	31-5312	○	○
	野本医院	31-7155	○	○
	青梅順心眼科クリニック	31-4146	○	×
	藤橋	百瀬医院	31-3328	○
今井	武蔵野台病院	31-6632	○	○
	青梅今井病院★2	31-8821	○	○
今寺	大堀医院	31-9098	○	○
	東原診療所	33-9250	○	○
野上町	荒巻医院	24-8561	○	○
	足立医院★1	24-6303	○	○
二俣尾	二俣尾診療所	78-8981	○	○
沢井	沢井診療所	78-8432	○	○
成木	青梅成木台病院	74-4111	○	○

- ★1 带状疱疹ワクチンはビケンのみ
- ★2 带状疱疹ワクチンはシングリックスのみ
- ★3 かかりつけ患者優先またはかかりつけ患者のみ

※掲載していない医療機関でも接種を行っている場合がありますので、かかりつけ医療機関のある方は直接相談してください。 問 健康センター☎23-2191



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 下表のとおり

11月	時間	会場(体育館)	
6日(月)	午後1時30分～2時30分	小曾木市民センター	
7日(火)		天ヶ瀬体育館	
8日(水)		沢井市民センター	
10日(金)		新町市民センター	
13日(月)		東青梅市民センター	
14日(火)	午前10時～11時	成木市民センター	
16日(木)		河辺市民センター	
22日(水)		大門市民センター	
27日(月)		午後1時30分～2時30分	長淵市民センター
			梅郷市民センター
30日(木)	午前10時～11時	今井市民センター	

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 室内用運動靴、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。

開始10分前にお越しください！※予約不要

**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5年度の住民税が課税で、③以外の方	20,510円
②	令和5年度の住民税が非課税の方	1,000円
③	令和5年度の住民税が課税で、令和4年の合計所得金額が135万円以下の方(税法上の金額です)	

※不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和4年分)がある場合は控除します。

有効期間 発行日～令和6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

▷②の方…令和5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5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5年度住民税課税証明書

申し込み

直接次の窓口にて

▷都バス早稲田自動車営業所青梅支所(森下町554)☎23-0288

▷西東京バス五日市営業所青梅支所(末広町1-3-3)☎32-0621

生活、仕事、お金のこと、ひとりで悩まず、相談してみませんか？

●生活のこと

どこに相談したらよいか分からない。頼れる人もいないひきこもりやニートで悩んでいる。

●仕事のこと

仕事はしたいけど、何から始めればよいか分からない失業してしまった。再就職先が見つからない…。家賃が払えない…。

●お金のこと

家計のやりくりが…

公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。

悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を！

問 直通電話☎23-5888で地域福祉課地域支援係(市役所1階16番窓口)

※つながらない場合は、市役所代表電話へおかけください。

※市役所での相談を希望する場合は、事前に電話で予約してください。

健康コラム105

健康で長生きするために

野本医院 野本英嗣

健康寿命という言葉をご存じでしょうか。簡単に言うと、元気で自立した生活を送れる期間が健康寿命であり、何かしらの支援や介護を受けた時点で健康寿命は終了となります。日本人の平均寿命は世界の中でもトップクラスに長いですが、一方で健康寿命は短縮しており、平均寿命と健康寿命の差が社会的に大きな問題となっています。

健康寿命を縮める原因の約20%が脳血管疾患(脳卒中)と心臓病(心不全・心筋梗塞など)であり、その原因のほとんどは高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病や喫煙・肥満などの生活習慣です。高血圧症・脂質異常症・糖尿病はいずれも早期には自覚症状がないため、しばしば発見が遅れることや、治療の意義を理解できない患者さんも多いことが問題であり、それが数年～数十年後に結果として健康寿命の終了につながります。

医療の発展に伴い「人生100年時代」と言われるようになりました。どうせ長生きするなら元気で自立したまま長生きできるように、生活習慣の改善や、生活習慣病の早期発見と治療の重要性を再認識してみたいはいかがでしょうか。

問 健康センター☎23-2191

初めての方優先

認知症予防！脳イキキ教室日時 11月1日～12月6日の水曜日
午後2時～3時30分

会場 今井市民センター第2・3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)

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

身体を整えて筋肉をつけましょう

エンジョイトレーニング日時 ①11月15日(水)②22日(水)
午前9時40分～11時40分

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、ウォーキング等

講師 ①佐藤イク子氏②森田ひろみ氏

定員 先着30人程度(予約制)

服装・持ち物

運動できる服装 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴、健康手帳(お持ちの方)

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

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 10月19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

心身に障がいのある方等の手当

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)	★重度の障がいがあるため、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がい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)	★重度の障がいがあるため、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 ▷重度の知的障がい、著しい精神症状を有する方 ▷重度の知的障がいと重度の身体障がいを重複している方 ▷重度の肢体不自由で四肢機能障がいの方(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)	障害福祉手当 ★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
	難病福祉手当 ★特定医療費受給者証または難病医療券をお持ちの方
特別児童扶養手当	★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、精神の障がい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・中度の障がい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

※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。詳細はこども育成課手当・医療係へお問い合わせください。

青梅市障害者団体連合会協働事業

障がい者交流バスハイク

行程 11月18日(土) 午前7時40分市役所正面
玄関(集合)～横浜・八景島シーパラダイス(自由行動)～午後5時予定市役所(解散)

対象・費用

	市内在住の愛の手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方	家族・付き添い	家族・付き添い(2人目から)
高校生以上	2,000円	2,000円	3,500円
65歳以上	1,800円	1,800円	3,000円
小・中学生	1,500円	2,200円	2,200円
4歳以上の未就学児	1,000円	1,300円	1,300円

※水族館入場料、保険代等含む。昼食は各自負担。

定員 90人(抽選)

※定員を超えた場合、10月24日の午後2時から市役所1階101会議室で公開抽選

申し込み

10月16日までに上記手帳の写しを持参して直接次の申し込み先へ

▷障害者団体連合会所属団体の方…障がい者サポートセンター(午前9時～午後5時)

▷障害者団体連合会未所属団体の方、個人の方…市障がい者福祉課(市役所1階)

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(10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	18日(水) 午後1時30分～2時30分 「朗読会」 シルバーマイスター 田代 肇氏
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
富岡1丁目自治会館	第2・4 月曜日	

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 10月19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

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

各種申請や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

子育て・教育

養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

親の虐待や病気など、さまざまな事情で自分の家族と暮らすことのできない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭に迎えて育てるのが「里親」です。その中でも、養子縁組を目的とせず子どもを育てている家庭を「養育家庭」といいます。養育家庭のことを多くの方に知ってもらうために、養育家庭の方による体験発表会を行います。

日時 10月27日(金) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階204～206会議室

定員 先着50人

その他 託児を希望の方は13日までに電話☎24-2126でこども家庭センターへ

子育てに必要な知識が学べます

親子の絆づくりプログラム きょうだいが生まれた! ベビープログラム2



日時 11月7日～12月5日の火曜日(全5回)
午前10時～正午

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 就学前のお子さん、おおむね2～8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(一時預かり等を紹介しします)

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 10組程度(抽選)

費用 1,100円(テキスト代)

申し込み 応募フォーム(2次元コード参照)または電話で子育て応援課へ

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	10月20日(金) 午前10時～11時10分	10月24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	2日から電話☎23-2191でこども家庭センターへ	

霞川くらしの楽校協働事業

お魚釣りを楽しもう
～穏やかな流れで安心安全な霞川～

日時 10月7日(土) 午前9時～正午
 ※小雨決行、荒天時は14日に延期
会場 霞川・藤の木橋より上流(今寺2-724付近)
 ※「霞川くらしの楽校」ののぼりが受付の目印(駐車場なし)
対象 市内在住の小・中学生 ※小学校2年生以下は保護者同伴
定員 先着20人(予約制)
服装・持ち物 帽子、長袖、長ズボン、濡れてもよい動きやすい靴、
 タオル、飲み物
申し込み期日 5日

いずれも

申し込み 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

※電子メールで申請の方は、申し込み期日の翌日正午までに返信が届かない場合はお問い合わせください。

(特非) 奥多摩川友愛会協働事業

親子魚釣り教室2023
青梅に棲むおさかなは？

多摩川のニジマスの生態や人間への貢献等を教えます。えさ釣りのみ。1組10匹まで釣り可能(魚は無料でさばきます)
 ※釣りざおは1組に1本貸し出し(持ち込み不可)

日時 10月15日(日) 午前9時～午後2時30分
 ※小雨決行、荒天時は29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1,000円(保険代、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、飲み物、雨具、
 保冷ボックス(魚持ち帰り用)等
申し込み期日 11日

子育てひろば・すこやか
「ベビーマッサージ」

問 畑中保育園子育てひろば
 ☎21-5358

優しくスキンシップをとることで赤ちゃんの情緒を安定させ、さまざまな発達を促すサポートにもなります。

日時 10月12日(木)
 午前10時～午後2時

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 3か月～1歳頃のお子さんと保護者
持ち物 パスタオル、飲み物、マッサージオイル(お持ちの方)

子育てひろば・にこにこ
「みんなでにこっと体操」

日時 10月11日(水)
 午前10時～10時45分

会場 S&Dたまぐーセンター研修室A

対象 乳幼児と保護者

※妊娠中の方はご遠慮ください。

内容 心と体で楽しむ「ふれあい体操」
講師 体操インストラクター 原島友紀子氏

定員 先着10組(予約制)

申し込み 電話☎78-3974または
 直接子育てひろばにこにこへ

子育てひろば・にこにこ
「パパとあそぼう
～お父さんと忍者遊びをしよう～」

日時 10月28日(土)
 午前10時～10時45分

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 3歳～未就学児と保護者

※兄弟、母親の参加可

内容 親子で身体を動かして元気に遊びましょう。

定員 先着15組(予約制)

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 電話☎78-3974または
 直接子育てひろばにこにこへ

青梅市ファミリー・
サポート・センター
利用希望者入会説明会

日時 10月14日(土)
 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター集会室

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

申し込み 託児を希望の方は13日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

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、
 市子育て応援課子育て推進係
 ハイハイレースやミニかけっこ等、
 みんなで小さな運動会を楽しみましょう！

日時 10月5日(木)
 午前10時45分～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



令和6年度学童保育入所申請

問 子育て応援課児童・青少年係

令和6年度学童保育入所申請に関する「学童保育のしおり」は、11月から配布します。入所申請受付の詳細は、後日広報おうめ、市ホームページ等でお知らせします。

対象 令和6年度に入所を希望する方
 ※現在入所中の方も、必ず申請が必要です。



青梅市吉川英治記念館秋季展示 吉川英治と川合玉堂～その作品と交流～

問 吉川英治記念館 ☎74-9477



青梅で時を同じくして暮らし、地域へも多大に貢献された青梅市名誉市民である吉川英治と川合玉堂について、吉川英治記念館や玉堂美術館等に残されている合作作品や書簡等を通じて、両氏の交流を初公開資料も加え、紹介します。

また、会期中には吉川英治記念館と玉堂美術館でコラボしたイベントの開催やオリジナルグッズの販売も行います。

日程 10月7日(土)～12月17日(日)
時間 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)
休館日 月曜日(10月9日は開館、10日は休館)
会場 青梅市吉川英治記念館展示室
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き添いの方1人、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

青梅市吉川英治記念館 ガイドボランティア養成講座と市民講座

4日間のガイドボランティア養成講座と国の登録有形文化財の登録を記念して市民講座を開催します。

★ガイドボランティア養成講座

日時・内容 下表のとおり

会場 吉川英治記念館

対象 市内在住・在勤の方

その他 要観覧料

申し込み 10月3日の午前

10時から電話☎74-

9477で同館へ

ガイドボランティアとは

講座を修了した方で希望する方は記念館へボランティア登録することができます。土・日曜日、祝日を中心に活動します。

活動内容 主に庭園や母屋の案内

定員 先着10人

日程	時間	内容
第1回 10月15日(日)	午前10時～正午	ボランティア活動について
第2回 10月22日(日)		記念館の魅力について 講師…河東義之氏
第3回 10月29日(日)		吉野村での吉川英治氏について 講師…廣田春彦氏
第4回 11月5日(日)		実際のボランティア活動について

★市民講座

上表の第2・3回は市民講座としても開催し、ガイドボランティア養成講座受講者以外の方でも受講できます。

定員 各先着20人

その他 要観覧料

申し込み 10月3日の午前10時から電話☎74-9477で同館へ

無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館☎23-6859

歴史と伝統を守りながら、現在まで傳承されている無形民俗文化財をご覧ください。

※開始時間は前後することがあります。

◎野上春日神社獅子舞(市指定)

日時 10月8日(日) 正午ごろから

会場 野上春日神社(野上町1丁目)

◎成木熊野神社獅子舞(市指定)

日時 10月8日(日) 午後1時ごろから

会場 成木熊野神社(成木3丁目)

◎梅郷獅子舞(市指定)

日時 10月21日(土) 午後2時ごろから

会場 下山八幡神社(梅郷6丁目)

※雨天の場合は中止



青梅市青少年吹奏楽団 第54回定期演奏会

問 社会教育課



日時 10月22日(日)
午後1時開演(午後0時30分開場)

会場 福生市民会館大ホール

曲目 吹奏楽のための 文明開化の鐘、
「となりのトトロ」～コンサート・バンドのためのセレクション～、ダンスホール ほか

その他 駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

ビデオプロジェクター操作講習会

ビデオプロジェクターの正しい操作方法を学びませんか

本講習を受講すると市で貸し出している視聴覚ライブラリーのビデオプロジェクターを借りることができるようになります。

日時 10月25日(水)
午後6時30分～8時

会場 市役所2階201～203会議室

対象 16歳以上の市内在住・在勤・在学者

定員 先着15人(予約制)

持ち物 顔写真2枚(2.5cm×2.5cm)、筆記用具

申し込み

住所、氏名、年齢、電話番号、職業を電話、電子メール☎div7510@city.ome.lg.jpまたは直接社会教育課へ

東京文化財ウィーク関連事業

市指定天然記念物の武蔵御嶽神社参道の杉並木を観察しよう

市指定天然記念物「御嶽神社参道の杉並木」を滝本駅から巡り、樹木の健康状態の観察方法を学びます。健脚向きの講座です。

日時 11月3日(祝) 午後1時～4時

会場 御岳登山鉄道滝本駅前集合

講師 樹木医 三戸久美子氏、市文化財保護指導員 御手洗望氏

定員 先着20人(予約制)

持ち物 飲み物、雨がっぱ、筆記用具

申し込み

10月3日の午前9時から電話☎23-6859で郷土博物館へ

(公財) 青梅佐藤財団共催事業

スーパー二胡・許可コンサート

問 社会教育課



ベルリンフィルや洗足学園音楽大学客員教授を務め、クラシックやジャズの奏法を研究し、楽器に独自の改良を加えるなど二胡の可能性を飛躍的に広げた二胡演奏の第一人者許可と鈴村真貴子のピアノによる、心癒される旋律をお楽しみください。

日時 11月10日(金) 午後6時30分開演(5時45分開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

定員 先着250人(予約制)

費用 1,000円(当日会場で支払い)

申し込み 10月2日の午前9時から上記2次元コードから



第85回奥多摩溪谷駅伝競走大会 小・中学生の部参加チーム募集

開催日 12月3日(日)

問 駅伝大会事務局(市役所3階スポーツ推進課内)



参加資格・募集チーム数

★小学生の部…青梅市または奥多摩町在住・在学・在籍の小学4年生以上・50チーム

★中学生の部…青梅市または奥多摩町在住・在学・在籍の中学生・50チーム

コース 市役所前⇄青梅信用金庫本店前<周回>(6.8km)

スタート時刻

★小学生の部…午前10時22分

★中学生の部…10時20分

※男女混合チームは、小学生の部では認めますが、中学生の部では認めません。

※45分以内に完走する力のあるチームに限ります。

チーム編成 競技者4人、補欠1人、監督1人(計6人)

※監督以外の重複登録は不可

参加費(1チーム) 4,000円

申し込み・振込方法 市ホームページ(2次元コード)参照



各地域で開催する文化祭

問 各市民センター

会場	実施日	内容
S&Dたまごセンター	11月25日(土) 26日(日)	施設利用者の成果発表、ワークショップ等
長淵市民センター	11月4日(土) 5日(日)	地域の方等の作品展示・演技披露と模擬店、野菜即売等
大門市民センター	11月18日(土) 19日(日)	地域の方等の作品展示。19日はふるさと祭りと同時開催
梅郷市民センター	11月5日(日)	自主グループや地域の方等の作品展示、農産物共進会、野菜即売等
沢井市民センター		地域の方等の作品展示と演技・演奏披露、農産物共進会等
小曾木市民センター	11月18日(土) 19日(日)	地域の方等の作品展示、農産物共進会等。19日は小曾木っ子まつりを同時開催
成木市民センター		地域の方等の作品展示・演技披露、農産物共進会、野菜即売等
東青梅市民センター	10月14日(土) 15日(日)	地域の方等の作品展示等。15日は第八支会ささえあいフェスティバルを同時開催
新町市民センター	11月4日(土) 5日(日)	地域の方等の作品展示と演技披露、団体によるコミュニティ事業(模擬店の出店)
河辺市民センター	10月21日(土) 22日(日)	自主サークルや地域の方の作品展示・演技・演奏の発表と模擬店など
今井市民センター	10月28日(土) 29日(日)	自主グループ、地域の方の作品展示、29日はふるさとまつりと同時開催

御岳溪谷自然観察会

～五感で感じる初秋の御岳溪谷～



地元在住の自然観察員若林要三氏のガイドを聞きながら、夏から秋へと移りゆく御岳溪谷を楽しみます。昼食は、大正4年創業の老舗蕎麦屋で打ち立ての蕎麦をお楽しみください。

日程 10月13日(金)

行程 午前9時50分JR沢井駅集合～寒山寺見学～御岳溪谷遊歩道散策～玉堂美術館見学～元祖手打そば玉川屋(昼食)～午後2時ごろJR御嶽駅解散

※JR沢井駅午前9時40分着でお越しください。

定員 先着15人(最少催行人員10人)

費用 3,500円(保険、昼食、入館料等含む) ※当日集金

詳細・申し込み 電話 ☎24-2481 または電子メール ☒ome-2481@omekanko.gr.jp で(一社)市観光協会へ

※メールの場合は件名に「御岳溪谷自然観察」と記載のうえ、氏名、住所、電話番号(携帯電話)、年齢を記載してください。

(東京都知事登録旅行業 地域-7623号)

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)



詳細は市ホームページで
ご確認ください。



少林寺拳法

日程 10月22日(日)
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第2スポーツホール
内容 市ホームページ参照
申し込み 10月15日までに電話 ☎090-3900-9914で青梅少林寺拳法連盟 森田へ

その他 対象等の詳細は、同連盟 森田へお問い合わせください。



柔道

日程 11月5日(日)
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第2スポーツホール
内容 市柔道連盟ホームページ参照
申し込み 10月15日までに電話 ☎090-9399-8536で同連盟 四谷へ

その他 対象等の詳細は、同連盟 四谷へお問い合わせください。



サッカー(一般の部)

日程 1月14日(日)～3月24日(日)
会場 市民球技場
内容 (一社)市サッカー協会ホームページ参照
申し込み 同協会ホームページ参照
※11月1日までに掲載予定

その他 対象等の詳細は、同協会ホームページ参照

簡単エクササイズ ラウンドフィットネス

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



10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(月)、4日(水)、11日(水)、16日(月)、18日(水)、23日(月)、25日(水) 11月1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分から受け付けます。 ▷10月16日の予約は10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	13日(金) 27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	20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	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
相続・遺言等暮らしの 手続き相談	24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	10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	17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」	6日(金) 20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	
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	10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5階相談室 ▷予約は社会福祉協議会☎22-1233へ
	25日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	18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16日(月)までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)

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16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
1日(日)	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182
8日(日)	中丸歯科クリニック	長淵1-9	21-5500
9日(祝)	プラム歯科	藤橋3-1-12	33-4182
15日(日)	三井歯科医院	東青梅5-20-10	24-7471
22日(日)	浜口ファミリー歯科医院	新町5-32-7	32-7177
29日(日)	百瀬歯科医院	藤橋2-560-44	31-5006

※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月の収益事業

ボートレース多摩川



☆2日(月)～5日(木)…第46回関東日刊紙ボートレース記者クラブ杯

☆15日(日)～20日(金)…ウェイキーカップ開設69周年記念(GI)

☆25日(水)～30日(月)…第54回東京中日スポーツ賞

京王閣競輪



☆1日(日)まで…Odds杯Sちくま杯スポニチ杯(FI)

☆28日(土)～31日(火)…ゴールドカップレース(GIII)

10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(体育館)	5～26日の木曜日	午後3時～5時
梅郷(体育館)	19日(木)	
東青梅(体育館)	7～28日の土曜日	午前10時～正午
新町(体育館)	27日(金)	
河辺(体育館)	6～27日の金曜日	午後3時～5時
今井(体育館)	10日(火)、24日(火)	
大門(会議室)	4日(水)、18日(水)	
今井(会議室)	12日(木)、26日(木)	午前10時～正午
沢井(和室)	2日(月)	

夜間無料法律相談

問 市民安全課市民相談係

日時 10月5日(木)

午後5時～8時10分

会場 市役所2階201・202会議室

対象 市民

内容 法テラス多摩と東京三弁護士会多摩支部による夜間無料法律相談会を開催します。

定員 5人 ※1人30分

持ち物 相談内容の資料があれば持参してください。

申し込み

電話または直接市民安全課市民相談係(市役所3階)へ

税理士による個別無料相談会

問 市民安全課市民相談係

日時 10月20日(金)

午後1時30分～4時30分

会場 東京税理士会青梅支部5階会議室(東青梅1-7-7)

対象 西多摩地域在住の方

内容 税理士が税の相談に応じます。

定員 先着6人(予約制)

※1人30分

申し込み

電話☎23-2331で東京税理士会青梅支部へ

10月16日～22日は行政相談週間

問 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

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。

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)

○少年野球体験会

回10月14日(土) 午前9時30分～11時30分

場二小



対年長～小学6年生

問青梅フォルテ 山本 ☎090-8515-2905

○絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会

回10月15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

定先着30人

問図書館ボランティア絵本研究会 若穂井 ☎090-6503-4782

○ベビーのためのあけぼのプレールーム

回10月16日(月)、30日(月) 午前10時30分～11時30分

場あけぼの幼稚園

対0～2歳児の親子

問同園 ☎76-1577

○鈴の音保育園「お芋掘り体験」

回10月27日(金) 午前9時30分～10時30分

※雨天時は31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

問同園 岡本 ☎31-7841

☆催し

○スリーA 認知症予防「ひだまりサロン」

回10月4日、11日、25日の水曜日 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

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

○パーキンソン病講座・ボイストレーニング

回10月7日(土) 午後1時30分～4時

場福祉センター

対パーキンソン病患者、家族、関係者

定先着30人

費500円

問青梅パーキンソン病交流会 野崎 ☎090-5756-5729、
✉nozaki@air.ocn.ne.jp

○認知症予防「げんき教室」

回10月9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…飲み物、軽い運動のできる服装

定先着20人

費300円

問三多摩健康友の会 青梅・奥多摩支部 荒尾 ☎31-7529

○認知症家族の会・青梅ネット

回10月13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

定先着45人

費400円

問同会青梅ネット 河村 ☎22-2745

○山里の四季に魅せられて? 秋の展示会

回10月14日(土)～15日(日) 午前10時～午後4時

※15日は3時30分まで

場澤乃井ガーデンギャラリー

問みたけ山草会 佐々木 ☎080-2026-6373

○和太鼓 灯音発表会

回10月15日(日) 午後7時30分～8時30分

場S&Dたまぐーセンター

問和太鼓 灯音 宇津木 ☎090-2626-4553、
✉utsukiyuji@gmail.com

○家族会による精神保健福祉相談会

回10月18日(水) 午後1時～4時

場福祉センター

定先着3人

問青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 ☎080-5192-2270

○第2回青梅いけばな展～花遊び～

回10月21日(土)～22日(日) 午前10時～午後5時

※22日は午後4時まで

場S&Dたまぐーセンター

問青梅いけばな同好会 塩野 ☎31-8509

○小中学校の統廃合を考える懇談会

回10月21日(土) 午後2時～4時

場福祉センター

定先着60人

問青梅子ども子育て懇談会 松尾 ☎32-0262

○秋の養生薬膳料理

回10月27日(金) 午前10時～午後1時

場河辺市民センター

対18歳以上

定先着8人

費2,000円

問10月20日までに枸杞の美くらぶ 山崎 ☎080-6505-6577

☆会員募集

○青梅フォトクラブ

回第3土曜日 午後1

時～5時

場新町市民センター

費月額750円

問青梅フォトクラブ 石井 ☎090-8800-4159、
✉jnlxrr_1215@yahoo.co.jp

○青梅スポーツチャンバラクラブ

回第1・2・4・5月曜日 ①午後5時30分～6時15分②午後6時～7時30分

場河辺市民センター

対①幼児親子②小学生

定10人

費月額1,000円、年額1,200円

問同クラブ 鶴岡 ☎24-4564、
✉tsuruchan88@gmail.com

○自立生活体操 千ヶ瀬

回木曜日 午前10時45分～11時45分

場千ヶ瀬自治会館

対65歳以上

定5人

費月額1,500円、入会金500円

問自立生活体操千ヶ瀬 井上 ☎090-4627-2767、
✉imisakocomo828@docomo.ne.jp

○足もみ教室

回第4金曜日 午後1時～3時

場梅郷市民センター

対70歳未満の女性

定3人

費1回2,000円

問官足法 青梅教室 野口 ☎76-2207

○水泳

回木曜日 午前9時～11時

場S&Dスイミングプラザ羽村

対18歳以上

費月額3,000円、入会金1,000円

問ワイワイシールクラブ 福岡 ☎090-3090-7166

☆スポーツ協会 ☎22-0827

水曜を除く月～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、祝日定休)

○第5回青梅ジュニアオープンテニス大会

回A・Bクラス…11月4日(土)、Cクラス…11日(土) 午前9時30分試合開始

場市民球技場テニスコート

対小・中学生

問Aクラス(10歳以下シングルス男女混合グリーンボール) Bクラス(12歳以下シングルス男女混合標準球) Cクラス(14歳以下シングルス男女混合標準球)

定各先着16人

費2,000円

問10月22日までに参加クラス、氏名、生年月日、性別、保護者氏名、住所、電話番号、所属団体を市テニス協会 ☎OmeJuniorOpen@gmail.com へ



その他

○第13回いきいきシルバーまつり 青梅

回10月14日(土) 午前10時～正午

場シルバー人材センター

問(公社)市シルバー人材センター ☎24-8171、
✉ome@sjc.ne.jp

○多摩東京移管130周年記念イベント「超たまらん博」

回10月28日(土)、29日(日) 午前10時～午後4時

場JR立川駅北口

問多摩の魅力発信プロジェクト事務局 ☎03-5738-8904、
都総務局行政部振興企画課 ☎03-5388-2443

○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11月11日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

場公立阿伎留医療センター

定30人

問(一社)西多摩医師会 ☎23-2171

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

○一緒に日本語を勉強しませんか

回10月4日～25日の水曜日 午後7時30分～9時

場福祉センター

対日本語初心者～上級者の外国人

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10月8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

問CoderDojo 青梅ホームページ(2次元コード)から

○パソコン・スマホカフェ

回10月14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

定先着6人

問ボランティア・市民活動センターへ

○ふれあい大掃除 利用者・協力員募集

回11月13日(月)、30日(木) 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

※土・日曜日、祝日を除く

問利用者…市内在住の65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯で要介護認定を受けている方、協力員…高校生以上・期間中2日以上協力可能で、11月2日(木)10時から説明会に出席できる方

費利用料1,500円

問10月18日までにボランティア・市民活動センターへ

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



スマホを持って日常に”スポーツ”を取り入れよう！～スマホと歩いて景品ゲット～

オクトーバー・ラン&ウォーク2023

問 スポーツ推進課



△市ホームページ △大会公式ホームページ

スマートフォンにアプリを入れて、登録したら準備完了！スマートフォンをポケットに入れておくだけで、工作中や散歩中でも、歩数や走行距離が自動記録されます。記録された歩数・走行距離に応じて、アプリ内のキャラクターが成長し、クーポン券が提供されます。

地域別や年代別のランキングを確認しながら、日本全国の参加者と競い合しましょう。

市ホームページでは、市内のおすすめウォーキングコースを紹介しています。

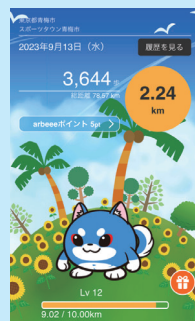
申し込み

▷ウォーキング部門…アプリ「SPORTS TOWN WALKER」をダウンロードし、申し込み

▷ランニング部門…アプリ「TATTA」をダウンロードし、イベント欄から申し込み

※参加には、アプリを使用できる端末が必要です。
※歩行・走行距離に応じて市オリジナル景品を用意しています。

※詳細は大会公式ホームページをご覧ください。



SPORTS TOWN WALKER

TATTA



△ android 版

△ iPhone 版

△ android 版

△ iPhone 版

青少年友好親善使節団 派遣報告会

問 秘書広報課交流担当



第18回青梅市青少年友好親善使節団10名が、ドイツ・ポツダム市に行きました。交流内容やドイツでの生活で気づいたことなどを発表します。



日時 10月4日(水) 午後7時～9時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 姉妹都市交流や、ドイツでのホームステイに興味のある方

定員 先着60人程度



△フランクフルト空港にて



△マルクト広場

2023年度青梅市文化キャラバン

かんかんみゅーじっく！
空かんで楽器をつくって演奏しよう！



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。「スティールパン」の演奏を聴いたり、学んだり、奏でたり、全員でセッションしたりします。聴いて～さわって～つくって～演奏！

講師 スティールパン奏者 伊澤陽一氏

服装・持ち物 動きやすい服装・丸い円柱型のスティール缶（1人2～5個程度、サイズ・種類は問いません）、飲み物、タオル

申し込み 参加したい日時（A～D）、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を電子メール

ふりがな

div7510@city.ome.lg.jp（2次元コード参照）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
A	10月28日(土) 午前10時～11時30分	成木市民センター体育館	各先着30人 (予約制)
B	10月28日(土) 午後1時30分～3時	S&Dたまごセンター多目的ホール	
C	11月11日(土) 午前10時～11時30分	新町市民センター体育館	
D	11月11日(土) 午後1時30分～3時	河辺市民センター第2・3会議室	

小曾木市民センター ☎74-5332

小曾木老壮大学10月公開講座「合唱」

回 10月19日(木) 午後1時30分～3時 團 小曾木市民センター2階会議室 団 市内在住の60歳以上の方 団 「合唱」学生藤野利雄氏伴奏による。持ち物…筆記用具 団 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14日(土) 午前10時30分～11時15分 団 幼児～小学生(未就学児は保護者同伴) 団 絵本の読み聞かせ 団 先着30人

調布ことぶき大学 公開講演会「徳川将軍と御岳山—江戸城を護る黒色の御本殿—」

回 10月25日(水) 午後1時30分～3時(1時開場) 團 長淵市民センター2階会議室 団 60歳以上の

市民 団 徳川家康公と武蔵御嶽神社のゆかりについて紹介し、江戸幕府と青梅、特に御岳山との関係性について学ぶ。講師…市文化財保護指導員 黒田 耕氏。持ち物…筆記用具、飲み物 団 先着40人

中央図書館 ☎22-6543

中央図書館・大人向けおはなし会～大人も楽しむおはなし会～

回 10月7日(土) 午前10時～正午 團 多目的室 団 小学生以上 団 先着50人

中央図書館・おはなしにちょうピーナッツ

回 10月8日(日) 午前11時～11時40分 團 おはなしの部屋 団 4歳児以上 団 先着30人

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回 10月14日(土) 午前11時～

11時40分 團 おはなしの部屋 団 3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 団 先着30人

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回 10月15日(日) 午前10時15分～11時40分 團 青梅図書館 おはなしの部屋 団 先着20人

今井図書館・おはなし会&こうさく会

回 10月21日(土) 午前10時15分～11時40分 團 今井市民センター和室 団 4歳児以上 団 先着25人

中央図書館・映画会「自転車泥棒」

回 10月22日(日) 午後2時～3時30分(1時45分開場) 團 多目的室 団 失業者アントニオは、ポスター貼りの仕事にありついていたが、ポスターを貼っている間に自転車を乗り逃げされてしまい、啞然と路上に立ちつくす…。1948年製作/イタリア映画/上映時間88分/日

本語字幕/モノクロ 団 先着60人

10月の木曜夜間窓口

開設日時

5日、12日、19日、26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、障がい者福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

10月の日曜納付窓口

日時

22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 65,072世帯(+1)
人口 129,626人(-117)
男 65,133人(-68)
女 64,493人(-49)

※()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。