



投票できる方

平成17年度（2005年）11月13日以前に生まれ、今年の8月4日以前から住民基本台帳に登録されていて、引き続き青梅市に住んでいる方（選挙人名簿に登録されている方）です。

なお、青梅市長選挙は市民だけが投票できる選挙です。投票日まで市外へ転出された場合は投票することはできません。

第20投票所（御岳山ふれあいセンター）の投票時間変更について

第20投票所（御岳山ふれあいセンター）の投票時間が午前7時～午後6時に変更となりました。第20投票区内にお住みの方は投票時間のお間違えがないようにご注意ください。

市内転居のときは元の住所地の投票所で

今年の10月13日を過ぎて市内で住所を移した方は、元の住所地の投票所で投票することになりますのでご注意ください。

入場整理券は忘れずに

投票日には、入場整理券に記載されている投票所へお持ちください。万一、入場整理券を紛失したり、破いてしまった場合でも投票はできますので、投票所で申し出てください。

目が不自由な方や字が書けない方は

投票所では、目が不自由な方への点字での投票や病気等で自身で字を書くことが困難な方への代筆等の対応を行っています。必要な方は投票所で、申し出てください。

選挙公報の配布

11月11日（土）までに各家庭にお届けします。11月6日（月）以降、市ホームページでも掲載します。また、11月8日（水）以降、選挙公報補完箱の設置を市内各所に行いますのでご利用ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



当日投票できない方は期日前・不在者投票を

★期日前・不在者投票ができる方

- ①投票日に仕事がある方
 - ②投票日にレジャーや買い物等で自分の選挙区外に出かけられる方
 - ③病気やケガ、出産等のため投票日に投票所へいけない方
※指定された病院等に入院している場合は、病院長等に申し出て、病院内で投票する制度があります。
 - ④天災や悪天候のため、投票所へ行くことが困難な方
- これらの理由で期日前・不在者投票する方は、入場整理券裏面の期日前投票請求書（宣誓書）に必要事項を記入し、入場整理券（未着の場合は不要）を期日前投票所へお持ちください。

青梅市役所期日前投票所

期間 11月6日（月）～11日（土）
時間 午前8時30分～午後8時
場所 市役所2階201・202会議室
駐車場 市役所駐車場をご利用ください。
※月～金曜日の午前8時30分～午後5時30分は入場から1時間までは無料です。月～金曜日の午後5時30分以降は割引処理が必要となるため、駐車券を投票所受付へお持ちください。

河辺駅前期日前投票所

期間 11月7日（火）～11日（土）
時間 午前9時～午後8時
場所 中央図書館多目的室（河辺タウンビルB・2階）
駐車場 イオンスタイル河辺駐車場をご利用ください。
※駐車場を利用される場合は、割引券（1時間無料）をお渡ししますので、投票所受付へ申し出てください。



11月11日（土）はどちらの期日前投票所も大変混み合います。利用の際は、時間に余裕を持った利用をお願いします。

問 選挙管理委員会事務局

今号の主な記事

- ◆令和5年秋の叙勲…3面
- ◆市立青梅総合医療センター本館開院…4面
- ◆ごみの減量や資源の有効活用にご協力ください…5面
- ◆婦人がん検診…7面
- ◆二十歳を祝う会のご案内&協力者募集…9面
- ◆高橋多佳子&新倉瞳ニューイヤーコンサート…11面
- ◆相談日…12面
- ◆なんでも情報局アンテナ…13面
- ◆浅野遊子作品展…14面

選挙人名簿登録地以外に滞在している方の不在者投票

仕事や旅行で選挙人名簿登録地以外に滞在する方は、滞在している市区町村の選挙管理委員会で不在者投票が行えます。

不在者投票の手続き

- ①「不在者投票請求書兼宣誓書」の記載および送付
市のホームページから「不在者投票請求書兼宣誓書」をダウンロードし、必要事項を記載したものを電子メール☒sec8010@city.ome.lg.jpもしくは郵送で青梅市選挙管理委員会へ
また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを活用し、不在者投票請求を行うと、スマートフォンやパソコンで申請が行えます。
- ②滞在する市区町村の選挙管理委員会での不在者投票
青梅市選挙管理委員会が送付した投票用紙等を、投票日の前日までに滞在する選挙管理委員会へ持参し、不在者投票を行ってください。
記載済みの投票用紙等は滞在する市区町村の選挙管理委員会から青梅市選挙管理委員会へ送付されます。
※不在者投票が行える期間は告示日の翌日から選挙期日（投票日）の前日までとなっています。滞在する市区町村の選挙管理委員会から青梅市選挙管理委員会への送付する日数がかかるため、早めに投票を行ってください。

体が不自由な方へ 郵便等投票・代理記載制度

郵便等投票は重度の障害等がある方が郵便等で投票できる制度です。詳細は広報おうめ10月15日号、または市ホームページをご確認ください。

選挙当日は指定の投票所で投票を

あなたが投票する投票所は入場整理券に記載されていますので、ご確認のうえお出かけください。
また、市ホームページでは投票区の範囲および投票所の場所を掲載していますので詳しくはそちらをご確認ください。

開票は午後9時から住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）で行います。



青梅市の投・開票状況は市ホームページ（2次元コード参照）で速報！

投票速報

午前8時～午後8時の1時間ごと

開票速報

午後9時30分～30分ごとに確定まで



「ゼロカーボンシティの実現に向けた包括連携協定」を締結しました



問 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係



△左から市長、青梅商工会議所会頭 中村洋介氏

10月4日に市と青梅商工会議所は、包括連携協定を締結しました。市と商工会議所との2者で協議・連携等を行い、ゼロカーボンシティの実現に向けて、市内事業者における産業部門・業務部門の二酸化炭素排出量の削減、再エネの導入・利用促進等の取り組みについて進めていきます。

「がん検診啓発等に関する包括連携協定」を締結しました

問 企画政策課



△左から市長、第一生命保険(株)立川支社長 古賀義敏氏

10月16日に市と第一生命保険(株)は、包括連携協定を締結しました。がん検診啓発推進事業における市民の健康づくりや地域の環境保全に関する取り組みについて進めていきます。

戸籍広域証明書の広域交付サービスの終了

問 市民課住民記録係

現在、青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町の3市1町で行っている、戸籍証明書の広域交付サービス（青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町に住所および本籍のある方は、3市1町のどこでも戸籍証明書の交付が受けられるサービス）は、12月28日で終了します。

令和6年1月以降は、コンビニやご自身の本籍のある自治体の窓口で戸籍証明書を取得してください。また、令和6年3月ごろから、戸籍法の改正により、本籍地以外の全国の市区町村窓口で戸籍証明書を取得できるようになる予定です。

選挙管理委員の就任

問 選挙管理委員会事務局

選挙管理委員の任期満了に伴い、9月29日の市議会本会議での選挙の結果、次の方々が選挙管理委員および同補充員に当選しました。委員・補充員ともに任期は4年です。なお、10月3日に選挙管理委員会が開かれ、委員長に川鍋信夫氏が就任されました。

選挙管理委員（敬称略）

川鍋信夫、根本太夫、山下秀明、桑原顯正

同補充員（敬称略）

小田明文、見目幸司、宮野良一、久保田美代子

傍聴にお出かけください

	国民健康保険運営協議会	介護保険運営委員会	子ども・子育て会議	環境基本計画等懇談会
日時	11月16日(木) 午後1時30分から	11月20日(月) 午後1時30分から	11月20日(月) 午後2時から	11月29日(水) 午前10時から
会場	市役所議会棟3階 大会議室		市役所2階 災害対策本部室	市役所議会棟3階 大会議室
内容	令和6年度青梅市国民健康保険税についてほか	介護保険事業の実施状況についてほか	ニーズ調査の中間報告ほか	市民・事業者アンケート集計結果について
定員	6人(抽選)	10人(抽選)	5人(抽選)	5人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時～15分までに会場入り口で	当日の午後1時～20分までに会場入り口で ※資料を希望される方は、10日までに電話で	当日の午後1時30分～45分までに会場入り口で ※託児を希望する方は8日までに電話で	当日の午前9時30分～45分までに会場入り口で
問い合わせ	保険年金課 給付係	介護保険課 介護保険管理係	子育て応援課 子育て推進係	環境政策課 管理係



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 5.11.1 (3)

令和5年 秋の叙勲

問 秘書広報課

秋の叙勲の発表があり、市内では6の方が受賞されました。
おめでとうございます。

—敬称略— ※年齢は10月7日現在

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

川崎 道夫(73歳) 警察功労・元警視庁警部

佐藤 和美(73歳) 警察功労・元警視庁警部

椎葉 献一(73歳) 警察功労・元警視庁警部

瑞宝単光章

天野 政美(68歳) 消防功労・元東京消防庁消防司令

窪田 恵造(68歳) 消防功労・元東京消防庁消防司令

峯岸宇津美(68歳) 消防功労・元東京消防庁消防司令

青梅のお店を応援しよう!

キャッシュレスで最大30%戻ってくるキャンペーン



問 青梅商工会議所 ☎23-0111、市商工業振興課

市内の対象店舗で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。

※キャンペーン途中で終了となることがあります。

☆ポイント付与の上限

▷1回の取引の上限…3,000ポイント(3,000円相当)

▷キャンペーン期間の合計の上限…10,000ポイント(10,000円相当)

※一部の商品・サービスはポイント還元の対象外▷PayPay残高での支払いが
ポイント付与の対象

☆キャンペーン対象店舗

市内の中小規模の店舗のうち、PayPayを使って支払いができ、本キャンペーンの
ポスターが掲示されているお店、または市ホームページの対象店舗一覧に掲載され
ている店舗が対象です。 ※対象店舗一覧は随時更新

※対象店舗であっても、時短営業・休業している店舗や、キャンペーンに参加して
いない店舗があります。ご利用の際は、各店舗にお問い合わせください▷対象店舗
はキャンペーン期間中に増減する場合があります。

☆10%還元クーポン

アプリ上で取得可、23日~26日に対象店舗で使用できます。詳しくは、PayP
ayのホームページや市ホームページ、広報おうめ11月15日号でご確認ください。



11月9日~15日は秋の火災予防運動

問 青梅消防署 ☎22-0119、市防災課消防係

秋の火災予防運動は、市民の皆さんに火災予防意識の一層の普及を
図り、火災の発生を未然に防ぎ、火災から尊い命と貴重な財産を守る
ことを目的に実施しています。これからの時期は、ストーブなどの暖
房器具を使用する機会が多く、空気も乾燥するため、火災が発生しや
すくなります。火災防止のため、次のことを実践しましょう。

消火器を備える▷住宅用火災警報器を設置▷コンセント周辺の清
掃、配線コードの整理▷家の周囲に可燃性の物を置かない、自身が
管理する土地から枯草を除去するなど、放火されない環境づくり

★市消防団から

秋の火災予防運動期間中、消防車による巡回警戒を行います。火災
ではありませんのでご注意ください。

★青梅消防署から

ご自宅の住宅用火災警報器の点検を行いませんか?住宅用火災警報
器の耐用年数は10年とされています。設置から10年を目安に本
体を交換しましょう。

J A西東京農業祭農産物共進会

問 J A西東京指導経済部 ☎31-1116、市農林水産課農政係
地元農家の方が消費者の皆さんへ、感謝を込めて年に一度の農業祭
を開催します。

日時 11月23日(祝) 午前8時45分から

会場 J A西東京かすみ直売センター(新町2-28-19)

☆催物

▷地元農家による各種即売(野菜・鶏卵・牛乳・花苗・製茶・漬物・
きのこほか)

▷ポップコーン・緑化木等無料配布

▷地元業者による出店・キッチンカー

▷お子さん向けイベント(キャラクターとの握手会・撮影会)

▷山形ゆう子氏による歌謡ショー

☆共進会

地元農家が丹精込めて育てた野菜等を共進会に出品し、審査したも
のを購入できます。

▷一般観覧・出品物の販売予約…午前8時45分から

▷出品物の引渡…正午~午後2時

明星大学産学交流会2023



問 明星大学連携研究センター ☎042-591-5094、市商工業振興課

明星大学の理工学部・情報学部・建築学部・データサイエンス学環の
教員との交流会を多摩地区の自治体と合同で開催します。

日時 12月6日(水) 午後3時から

会場 明星大学(日野校)28号館MEISEI HUB

対象 市内企業の方

内容 産学連携の事例の紹介、研究室見学会、情報交換会などを実施します。

定員 先着50人(予約制) 費用 1,000円(情報交換会に参加する場合)

申し込み 明星大学連携研究センターホームページ(2次元コード)から

2日間限定の工場見学イベント開催!

おうめオープンファクトリー2023



問 青梅商工会議所 ☎23-0113、市商工業振興課

ふだん見せないものづくりの現場を公開する「おうめオープンファ
クトリー2023」を実施します。ダイナミックに動く大きな機械や、超
精密な加工をするマシン、職人さんの「ここだけの話」など、めったに
見られない生産現場や非日常体験を楽しんでください。オンライン配信
の工場もあります。

日程 11月10日(金)、11日(土)

会場 市内のものづくり企業25社

申し込み 1日の午前10時から特設ホームページ(2次元コード)から

ウォームビズを実施しています



問 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係

あったかアイテムを取り入れて、室温20℃でも快適に過ごせる
「ウォームビズ」に取り組んでみませんか?

実施期間 令和6年3月31日まで

※職員はカーディガンの着用等、清潔感のある「あったか」
スタイルで業務を行います。

市では、昼休みの事務室内の消灯など、省エネへの取り組みを通年で実
施しています。二酸化炭素排出量削減へのご理解とご協力をお願いします。



令和5年台風第13号災害義援金を受付しています



問 地域福祉課庶務係

令和5年台風第13号災害で被災された方々を支援するため、市役所
等に募金箱を設置しました。お預かりした義援金は、全額日本赤十字社
へ送金します。

設置場所 市役所総合案内、各市民センター、中央図書館

受付期間 12月15日(金)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
ージでご確認ください。

市立青梅総合医療センター本館開院



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」に名称を変更し、新たな施設（一部を除く）で診療を開始します。高度急性期医療・救急・災害対策等の機能強化を図り、市民の方に快適で優しい療養環境のもと、安心安全に医療を提供できる病院を目指します。

★開院時の3つの注意事項

①診療制限があります

新病院開院に伴う移転作業のため、診療を制限します。

	11月					
	1	2	3	4	5	6
	水	木	祝	土	日	月
外来診察	休診					通常
救急	三次救急のみ					通常
入院	緊急入院のみ					通常
手術	緊急手術のみ					通常

※11月1日～5日は救急車による搬送のみ対応
※三次救急…命に関わる重症患者に対応する緊急医療

②受付場所が変わります

▷初めて診察を受ける方…初診/なんでも相談にお越しください。
▷事前予約（再診）の方…再来受付機にて受付手続きを行ってください。



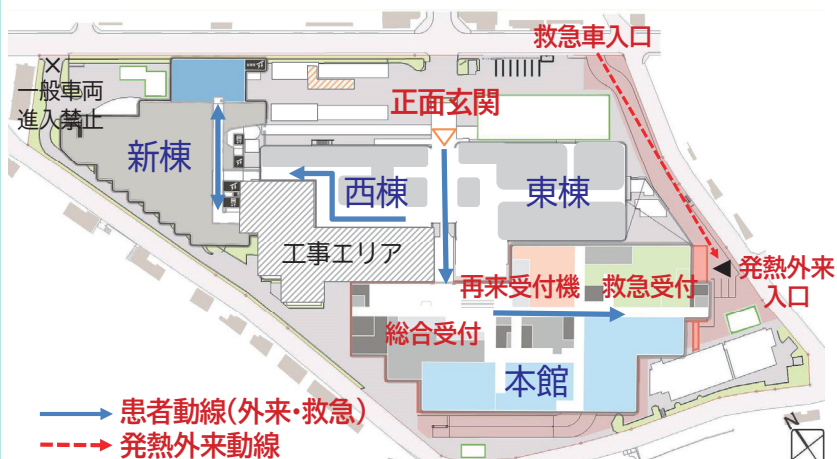
△1F初診 / なんでも相談室



△1F再来受付機

③変更になる入口があります

▷正面玄関入口の変更はありません。
▷救急外来受診の方は正面玄関からお入りください。
▷発熱外来受診の方は発熱外来入口からお入りください。



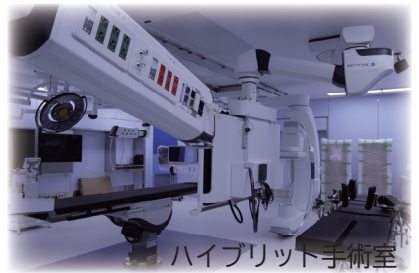
手術支援ロボット



屋上ヘリポート



2F外来待合



ハイブリッド手術室

★診察券が新しいデザインになりました

交換を希望の方は、初診 / なんでも相談窓口へお越しください。
※従来の診察券も引き続き使用できます。



ごみの減量や資源の有効活用にご協力ください



しげんはね むげんにないよ 大切に

令和5年度小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進作品コンクールキャッチフレーズ部門最優秀賞

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進作品 コンクール入賞者発表（敬称略）

市内在住の小学4～6年生を対象に募集を行い、ポスター部門75点、キャッチフレーズ部門147点の応募がありました。入賞者は次のとおりです。

入賞した作品は、市ホームページや市役所1階に掲示します。

◎ポスター部門

小学4年生の部

- (金賞) 神田涼乃 一小
- (銀賞) 大矢菜月 二小
- (銅賞) 神田璃希 三小

小学5年生の部

- (金賞) 久保佳織 二小
- (銀賞) 川村心暖 二小
- (銅賞) 伊藤湊太 新町小

小学6年生の部

- (金賞) 鈴木健太 河辺小
- (銀賞) 中村絢音 河辺小
- (銅賞) 飯口優里 吹上小

◎キャッチフレーズ部門

- (最優秀賞) 西条駿志 若草小
- (優秀賞) 藤田真尋 霞台小
- (優秀賞) 梶取 禅 若草小



小学4年生の部金賞



小学5年生の部金賞



小学6年生の部金賞

リサイクルセンターで無料回収しているもの

持ち込みできる日時

月～金曜日、日曜日（祝日、年末年始を除く）の午前9時～午後4時

持ち込みできるもの

◆有害ごみ

乾電池、コイン電池（ボタン電池は除く）、蛍光管、電球、水銀体温計、スプレー缶（消火器は除く）、カセットコンロ用ガスボンベ、煙式殺虫剤の容器（金属製）、ライター、電子タバコ

※中身の残っているライター、スプレー缶等は、火災や爆発のおそれがあるため、なるべく使い切ってから出してください。また、穴は開けないでください。

◆廃食用油

サラダ油、オリーブ油、菜種油、大豆油、ごま油、紅花油、米油等の植物油

※やし油、パーム油、動物性油、機械油、灯油等は回収できません。

※天かす等の固形物は紙等でこし、取り除いてください。

◆ガラス・陶磁器

コップ、ガラス食器、茶わん、土鍋、植木鉢（土は落としてください）等

※びんは、持ち込みできません。収集日に出してください。

※割れたものも持ち込み可

※瓦や網入りガラス等の特殊なものは回収できません。

※大きさが30cmを超えるものは粗大ごみとなります。処理手数料をお支払いください。

◆使用済み小型家電

携帯電話、タブレット端末、カメラ、ゲーム機（据置、携帯）、延長コード等

※回収ボックスの投入口（30cm×15cm）に入る製品が対象

※パソコンの持ち込み不可

※使用済み小型家電の回収ボックスは、市役所、市民センター、住友金属鉾山アリーナ青梅にも設置しています。

◆家庭で使用済みとなったインクカートリッジ

メーカー、種類、国内製、外国製等は問いません。

※市役所でも回収を行っています。

持ち込み方法等

粗大ごみ受付にて住所確認をした後、それぞれ専用の容器等に入れてください。（市民のみ持ち込み可）

※自宅から持ち込む際に使用した袋や箱等は、お持ち帰りください。

※事業で使用したものは不可

問 リサイクルセンター ☎31-0540

西多摩衛生組合から 環境センター親子イベント ～煙突のぼりにチャレンジ！～

清掃工場の煙突最上部からの非日常的なパノラマを楽しめます。希望者は、昨年リニューアルした環境センターの見学者コースもご覧になれます。

日時 11月25日（土）①午後1時30分集合②2時30分集合

会場 西多摩衛生組合環境センター管理棟

対象 小学3～6年生と保護者

※安全確保のため小学生のみでの参加不可

定員 各回5組（抽選）

申し込み

11月17日までに電話 ☎042-554-2409 で西多摩衛生組合総務課総務係へ

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時



リチウムイオン電池（充電式電池）とその内蔵製品の正しい排出にご協力を

多くの充電式の小型家電（モバイルバッテリー・ハンディ扇風機・電動歯ブラシ・電子タバコ＜加熱式タバコを含む＞等）には、リチウムイオン電池等の充電式電池が使用されています。充電式電池は、過度な力が加わると発火するおそれがあります。近年、全国的にもごみ収集車や施設等で火災が急増しています。不要になった充電式電池や充電式電池内蔵型小型家電を廃棄する際には、排出方法にお気をつけください。

◆排出時に気をつけること

できるだけ充電された電気を放電してから排出してください。満充電に近いほど発火するおそれがあります。電極が露出している場合は、セロテープ等を電極に貼ってください。電極同士が接触するとショートして発火するおそれがあります。

◆排出方法

▷モバイルバッテリー…J B R Cの回収ボックスを利用してください。ボックスの設置場所や回収対象製品であるかの確認は、J B R Cホームページを確認してください。

▷電子タバコ（加熱式タバコを含む）本体…有害ごみとして排出してください。

▷充電式電池内蔵型小型家電（ハンディ扇風機、電動歯ブラシ、電動シェーバー等）…市役所や市民センター等に設置している小型家電回収ボックスに入れてください。

問 清掃リサイクル課清掃係、リサイクルセンター



グリーンスローモビリティ実証運行を実施しています



問 交通政策課交通政策担当

期間 11月30日(木)まで ※日曜日、祝日は運休
その他 荒天時など、運行を見合わせる場合や満席時などは乗車できない場合があります。



グリーンスローモビリティ実証運行 東ルート時刻表									
停留所	河辺市民センター	河辺町1丁目		河辺町南自治会館		住友金属鉱山アリーナ青梅		河辺駅南口	時
時	河辺駅南口行き	河辺駅南口行き	河辺市民センター行き	河辺駅南口行き	河辺市民センター行き	河辺駅南口行き	河辺市民センター行き	河辺市民センター行き	時
8	00	06	50	10	48	13 37	44	41	8
9	00	06	50	10	48	13 37	44	41	9
10	00	06	50	10	48	13 37	44	41	10
11	00	06	50	10	48	13 37	44	41	11
12	00	06	50	10	48	13 37	44	41	12
13	00	06	50	10	48	13 37	44	41	13

グリーンスローモビリティ実証運行 西ルート時刻表									
停留所	シルバー人材センター	河辺町3丁目		春日神社		住友金属鉱山アリーナ青梅		河辺駅南口	時
時	河辺駅南口行き	河辺駅南口行き	シルバー人材センター行き	河辺駅南口行き	シルバー人材センター行き	河辺駅南口行き	シルバー人材センター行き	シルバー人材センター行き	時
8	30	32	25	34	23	13 37	20	17	8
9	30	32	25	34	23	13 37	20	17	9
10	30	32	25	34	23	13 37	20	17	10
11	30	32	25	34	23	13 37	20	17	11
12	30	32	25	34	23	13 37	20	17	12
13	30	32	25	34	23	13 37	20	17	13

全国瞬時警報システム（Jアラート）による防災行政無線試験放送

問 防災課防災係

市では、地震などの災害時や武力攻撃の際に、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Jアラート）の緊急情報が市の防災行政無線で正常に放送できることを確認するため、試験放送を行います。市内の防災行政無線から、次の内容が一斉に放送されます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

日時 11月15日(水) 午前11時

放送内容

チャイム～「これは、Jアラートのテストです。」(3回)～「こちらは、ぼうさい青梅です。」～チャイム
※試験は全国で実施します。

ブロック塀等撤去費の補助を行っています



問 防災課危機管理係

ブロック塀等の倒壊事故を未然に防止するため、ブロック塀を所有・管理している方の責任として、適切な維持管理をお願いします。

市ではブロック塀等の全部または一部を撤去する場合、費用の一部を補助しています。

令和6年1月から国民健康保険税の産前産後免除制度が始まります



問 保険年金課資格賦課係

免除対象期間 出産予定月（または出産月）の前月（2人以上の多胎妊娠の場合は3か月前）から翌々月まで

届出受付開始日 令和6年1月4日

持ち物 出産予定日（出産日）と多胎妊娠の場合はその事実が確認できる母子手帳等の書類

その他 出産予定月の6か月前から届け出ることができます▷届け出がない場合でも、市で出産の事実が確認できた場合は免除することがあります▷5年11月以降に産する被保険者の保険税が対象となりますが、免除対象月は6年1月からとなります。

社会保険料控除証明書を送付します



問 ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004、青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係

令和5年に国民年金保険料を納めた方には日本年金機構から「社会保険料控除証明書」が送付されます。

国民年金保険料は、所得税・住民税の申告の際、全額が社会保険料控除の対象となりますのでご利用ください。

送付時期

▷令和5年1月1日～10月2日納付の方…11月上旬まで
▷令和5年10月3日～12月31日納付の方…6年2月上旬

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・定員 下表のとおり

12月	時間	会場(体育館)	定員
4日(月)	午後1時30分～2時30分	●新町市民センター	15人
5日(火)		小曾木市民センター	10人
7日(木)	午前10時～11時	●河辺市民センター	15人
8日(金)	午後1時30分～2時30分	今井市民センター	20人
11日(月)		S&Dたまごセンター	20人
12日(火)		成木市民センター	12人
13日(水)		梅郷市民センター	15人
14日(木)	午前10時～11時	長淵市民センター	15人
15日(金)	午後1時30分～2時30分	●東青梅市民センター	12人
25日(月)		沢井市民センター	15人
27日(水)	午前10時～11時	●大門市民センター	15人

●…いずれか1会場のみ申し込み可

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

服装 運動のできる服

持ち物 室外用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物
※沢井市民センターのみ室内用運動靴

申し込み 11月4日の午前9時から電話☎24-7721で住友金属鉱山アリーナ青梅へ

開始10分前にお越しください!



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 ①12月7日(木) ②20日(水)
午前9時40分～11時40分(開始時間10分前集合)

※連続講座ではありません。

会場 S&Dたまごセンター1階ホール

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 ①尾澤由香里氏②田中一葉氏

定員 先着30人(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、室内外用運動靴、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

特定不妊治療費(先進医療)の一部助成事業を開始



問 こども家庭センター☎23-2191

不妊治療における経済的負担を軽減するため、保険適用された治療と併用して自費で実施される先進医療にかかる費用の一部を助成します。

対象 都特定不妊治療費(先進医療)の承認決定を受けており、都助成制度の申請日から引き続き市内に住所を有している方

助成額 1回の治療につき5万円を上限に助成

※対象の費用から、都助成額を差し引いた額が市の助成対象額です。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



婦人がん検診（乳がん・子宮頸がん）を実施します

問 健康センター ☎23-2191

検診期間 令和6年3月30日まで

対象 市内在住の女性で、令和6年4月1日までに40歳以上（子宮頸がんは20歳以上）となり、令和4年度に検診を受診していない方。

検査機関

乳がん…東京都予防医学協会（健康センター敷地内）、新町クリニック健康管理センター、市立青梅総合医療センター、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

子宮頸がん…下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、市立青梅総合医療センター

内容 乳がん…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）

子宮頸がん検診…問診、視診、内診、細胞診

費用 乳がん…1,000円▷子宮頸がん…500円 ※当日支払い

申込期間 11月15日（必着）まで

申込方法 次のいずれかの方法で健康センターへ

▷郵送…ハガキに図（右記）のとおり記入し〒198-0042

東青梅1-174-1 健康センター婦人がん検診担当へ

▷電子申請…2次元コード参照

▷直接持参…健康センターにある検診申込書に記入し提出

受診方法 受診票を12月中旬までに順次発送します。受診票が届いてから実施検診機関へ予約をし受診してください。

〇〇がん検診希望
住所
氏名（ふりがな）
生年月日（和暦）
電話番号



△乳がん



△子宮頸がん

インフルエンザが流行しています 感染予防と拡大防止に努めましょう！

問 健康センター ☎23-2191

インフルエンザは、例年12～3月にかけて流行します。しかし、すでに流行開始の目安となる定点あたり1.0人を超える状況が続いており、今後も増加する可能性があるため、注意が必要です。

インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、せきエチケット等の基本的な感染防止対策に努めましょう。

また重症化の可能性がある高齢者は、早めに予防接種もご検討ください。

詳細は都保健福祉局のホームページをご確認ください。



△インフルエンザ

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



地域サロンは高齢者の方々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。

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 (祝日を除く)	イベント開催日・内容(11月)
下長洲第二第四自治会館	第1・3 火曜日	
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	29日(水) 午後1時～2時30分 「飛行機(講話)」 シルバーマイスター 田中庄次氏
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	13日(月) 午前10時30分～11時30分 「手作り紙芝居」 シルバーマイスター 山崎壽美枝氏

人生の最終章、あなたはどのように飾りますか？

人生会議 講演会

誰もが迎える人生の最終章、あなたはどうか生き、どう逝きたいですか？

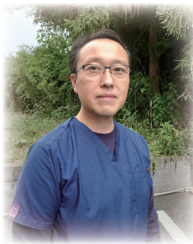
人生会議とは、もしものときのためにあなたの望むことや医療やケアの希望などについて自ら考え、信頼する人たちと話し合うことです。

日時 12月5日(火) 午後7時～9時

会場 市役所2階201～203会議室

定員 先着30人(予約制)

申し込み 11月22日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ



【講師】
医療法人財団利定会
進藤医院院長
進藤幸雄氏

青梅市エンディングノート

問 高齢者支援課包括支援係

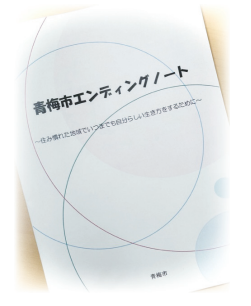


エンディングノートは、自分の「もしも」のときのために、さまざまな思いや希望を家族や周りの人たちへ伝えるためのノートです。

エンディングノートを記しておくことで、将来に備えることができ、今を安心して過ごすことにつながります。

青梅市版エンディングノートを高齢者支援課(市役所1階)で配布しています。

※市ホームページからもダウンロード可



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

健診の検査結果を見ながら食生活から見直してみませんか？

日時 11月27日(月)
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

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

申し込み

①直接会場へ

②電話 ☎23-2191 で健康センターへ



認知症サポーター 養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族をあたたく見守る認知症サポーターになりませんか。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交付します。

日時 12月5日(火)
午後2時～3時30分

会場 市役所2階201～203会議室

対象 市民

定員 先着50人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み

12月4日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



△オレンジリング

認知症の方への支援を！

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症サポーターとして、認知症の方やご家族への支援が地域でできるよう、より実践的な内容を学ぶ講座です。

認知症のご家族の介護の体験談から地域で何が出来るかを考えます。

日時 12月12日(火)
午後2時～4時

会場 市役所2階201～203会議室

対象 認知症サポーター養成講座を受けたことのある市内在住・在勤の方

講師 認知症家族の会「青梅ネット」

定員 先着50人(予約制)

申し込み

12月8日までに直接または電話で高齢者支援課包括支援係へ

いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう

11月11日「介護の日」の催し

問 高齢者支援課包括支援係

「介護」について考えてみませんか。

日程 11月11日(土) 会場 市役所2階204～206会議室

★家族介護教室

○「おいしく安全に食べる方法を学ぼう」

時間 午前10時30分から(90分程度)

○「お互いの負担が少ない介助方法を学ぼう」

時間 午後2時から(90分程度)

いずれも

定員 先着20人程度(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

★東京都福祉人材センターによる介護のお仕事講座

時間 午後0時50分～1時40分

★高齢者見守り支援事業(見守りシール)の紹介

時間 ①午後0時10分～0時30分②3時40分～4時

★「肌年齢測定」・「血管年齢測定」

時間 午前10時～正午、午後1時～4時

★各種相談コーナー(介護全般や介護職に関すること)

時間 午前10時～正午、午後1時～4時

★福祉用具・施設利用者の作品展示・市内介護施設の紹介

時間 午前10時～午後4時



健康コラム106

音楽の効果

新町クリニック医師 松原直美

音楽の存在は、高齢者施設や障がい者施設の音楽療法でも大きな効果を示しています。中々音楽に触れる事のできない環境の中で音楽の時間を通して、きくと眠っている脳の奥底にある機能が呼び起こされるのでしょうか。歌う事、踊る事で体にもいい刺激が加わりそれまでの怠さがリセットされ活気が出てきます。

また、心拍数はbpm(1分間の回数)で表現されますが、これは曲のテンポを示す単位と同じです。個人差はありますが正常な心拍数は1分間に60～100回ですので、例えばテンポ70bpmの曲を聴くとリラックス効果が得られます。故に音楽と身体は繋がっている訳です。

ふだん、好きな曲や思いがけず出逢った曲を耳にすると、無条件に気分や感情を取り巻く脳内の環境が瞬間的に変わります。努力や意志の強さも要らないので、その時の自分に合った心地良いマインドを無理なく楽に得られ曲を通して共感を得たり、昔感動した懐かしい出来事が想起される事で現在の辛さが緩和されます。孤独感も癒えます。

これは交感神経から副交感神経へのスイッチが起こり容易に自律神経のバランスを取る事ができる方法でもあります。そして安らぎや希望も自ずと湧きます。不健康なマインドから抜け出せる、現代文明が発達する以前の民族の時代から用いられて来たハッピーな健康法であると私は確信しています。また、愛する音楽を新町クリニックの近くの方々とも共有できるといいなと思っています。

問 健康センター ☎23-2191

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 11月15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

※10月18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

電話で自立センターへ

※留守番電話への申し込み不可



スマートフォン貸出事業あり

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 11月24日(金)

①午前10時～午後1時②2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等(タップ、スワイプ、ピンチ等)



※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)の申し込みを受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。(抽選)

定員 各回10人(抽選)

申し込み 17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

出張物忘れ無料相談会

問 地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882

もの忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は、気軽にご相談ください。

認知症疾患医療センター青梅成木台病院職員による脳の元気度チェックも実施します。

日時 11月22日(水)

午前10時～午後1時

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

※事前予約可

高齢者虐待防止市民講座

「虐待ってなんだろう？」

～気になる様子をみかけたときには～

問 高齢者支援課包括支援係

これって虐待?気になる場面に遭遇したら?高齢者虐待の防止は、高齢者と介護する家族、双方を守ることに繋がります。高齢者のお世話や介護をしている家族や周囲の人等による不適切な対応について、この機会に学んでみませんか?

日時 12月4日(月) 午後2時～4時

会場 市役所2階201～203会議室

講師 東京社会福祉士会 森田由里氏

申し込み 2日(水)までに電話で各地

域包括支援センターへ

▷高齢者支援課包括支援係

▷地域包括支援センターうめぞの

☎24-2882

▷地域包括支援センターすえひろ

☎33-4477

障害者虐待防止講演会

問 市障がい者サポートセンター

日時 12月6日(水)

午後1時30分～3時

会場 市役所2階201～202会議室

※Zoomでの視聴も可

対象 市内在住、在勤、施設従事者等

内容 「人の尊厳」～障害者虐待防止法を通じて、私たちが考えること～

定員 先着30人(予約制)

※Zoomで視聴する方は先着40人

申し込み

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

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人や家族、認知症に関心のある方の集いです。今回は認知症家族の会「青梅ネット」のお話もあります。

日時 11月14日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」

費用 250円(飲み物代)

申し込み 13日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

妊婦食教室



日時 11月16日(木)

午後1時30分～2時15分

会場 健康センター3階

対象 安定期の妊婦

内容 妊娠中・出産後の食事について

※調理実習および試食はありません。

定員 先着10人(予約制)

申し込み

電話 ☎23-2191でこども家庭センターへ

令和6年度保育所等新規入所・転園申請受付



問 こども育成課保育・幼稚園係、施設給付係

★令和6年4月新規利用の申し込み手続き

△保育所募集状況

5年度中に申請し、現在利用待機となっている方も、新たに6年度の申し込みが必要です。「令和6年度保育所等利用のご案内」を確認のうえ、申請してください。

★希望の保育所等の変更

6年4月利用の申し込みをした保育所等の変更を希望する方は、こども育成課で手続きをしてください。



★転園を希望する方

あらかじめ現況届を現在通園中の保育所等に提出し、こども育成課で手続きをしてください。

★いずれも

受付日時 12月1日(金)～令和6年1月5日(金)

※1月9日(火)以降の申し込みは、第二次選考以降の取り扱いとなります。

受付場所 こども育成課保育・幼稚園係、施設給付係(市役所1階)

パンフレットの配布 こども育成課、各保育所、各市民センター、子育て支援センター、中央図書館

注意事項 各保育所等には定員があるため、希望する保育所等を利用できない場合があります。

市外の保育所等を希望する方

利用を希望する市区町村に申し込み期日や必要書類等を確認のうえ、上記受付場所で手続きをしてください。

令和6年度学童保育所入所申請受付



問 子育て応援課児童・青少年係

令和6年4月から学童保育所へ入所を希望する方(現在入所中の方や待機中の方も含む)は、「令和6年度青梅市学童保育のしおり」を確認のうえ、申請してください。

入所対象児童

6年4月1日以降、市内に居住する小学1～6年生(転入予定を含む)で保護者が入所要件に該当する児童

しおり、申請書等の配布場所

子育て応援課(市役所1階)、各市民センター等
※市ホームページからダウンロード可(2次元コード参照)

申請方法

11月22日～12月15日(必着)に必要な書類を直接持参または郵送で子育て応援課へ

育成料 月額5,000円(別途おやつ代あり)

民間学童保育所への入所

運営はすべて民間事業者が行っているため、入所の詳細等は直接お問い合わせください。

注意事項

▷入所選考の結果、保留(待機)となる場合があります。

令和6年成人の日

二十歳を祝う会&運営協力者募集



●青梅市二十歳を祝う会のご案内

市では「二十歳」を対象とした成人を祝う式典を実施します。

12月中旬頃、二十歳(平成15年4月2日～16年4月1日生まれ)の方へ案内状を郵送します。案内状は当日に受付へ提出してください。

また、現在市内に住んでいなくても、市内の小・中学校を卒業した方、本籍がある方、肉親が住んでいる方は出席できますので、社会教育課へご連絡ください。

日時 令和6年1月8日(祝) 午前10時30分開式(10時開場)

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

内容 恩師からのビデオレター、夢のタイムカプセル返還 ほか

●二十歳を祝う会運営協力者募集

日時 1月8日(祝) 午前9時～午後0時15分

対象 高校生以上の方

内容 受付、タイムカプセル収納作品返還作業 ほか

定員 先着20人

申し込み 11月17日までに電話で社会教育課へ



よりよい育成環境づくりにご協力を

11月は秋の子どもまんなか月間

問 子育て応援課児童・青少年係

ニート、ひきこもり、不登校、少年非行、いじめ、児童虐待、児童ポルノ事件など、子ども・若者をとりまく問題は、複雑化しています。

解決には、地域住民の取り組みや参加により、子ども・若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。子ども・若者の薬物乱用や深夜徘徊などを見かけたら、警察へご連絡ください。

11月は児童虐待防止推進月間

子どもへの虐待や体罰は法律等で禁止されています

問 こども家庭センター ☎24-2126

子どもたちを守るためにも地域の皆さんの気づきが大切です。

虐待かな?と思ったら下記へご連絡ください

市こども家庭センター ☎24-2126 ▷立川児童相談所 ☎042-523-1321 ▷児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189

※緊急時・子どもの生命や安全に直に関わるときは警察へ

高齢者・子ども・障がい者の虐待防止啓発コーナー

11月15日(水)～30日(木)に市役所1階ロビーで、虐待防止に関する展示やパンフレットなどを配布します。

バースデーサポート事業が始まります



問 こども家庭センター ☎23-2191

1歳のお誕生日を迎えたお子さんのいるご家庭の育児状況を確認し、必要に応じてサービスの紹介や相談支援を行う「バースデーサポート事業」を開始します。また、子育てに関するアンケートに回答した世帯には、デジタルギフトをお贈りします。

対象 令和5年4月1日以降に1歳の誕生日を迎えるお子さんがいる世帯で、誕生日時点でお子さんとその養育者の住民登録が市内の同一世帯にある方

※対象世帯には、誕生月の翌月末頃にお知らせを送ります(令和5年4月～10月に1歳になったお子さんは11月中)。

詳細は、市ホームページ等をご覧ください。

英語で歌うクリスマスソング

欧米で定番のクリスマスソングをアメリカ人講師と一緒に英語で歌ってみよう!

日程 12月3日(日)

時間・対象・定員

▷午後1時～1時30分・2歳～小学2年生と保護者・先着15組

▷1時40分～2時20分・小学3年生～高校生(保護者観覧可)・先着35人

会場 S&Dたまぐーセンター研修室A

持ち物 筆記用具

申し込み 下記2次元コードから



◁2歳～小学2年生
小学3年生～高校生▷



クリスマス・ジンジャーブレッドハウスを作ろう

クリスマスの本場、欧米で人気の「お菓子の家」と「ジンジャークッキー」をアメリカ人講師と一緒に作ってみませんか?

日時 12月3日(日) 午後3時～5時

会場 S&Dたまぐーセンター実習室

対象 小学生と保護者

定員 先着12組

※1組につき、ジンジャーブレッドハウス1個・クッキー2枚作成予定

費用 1組1,000円

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル

申し込み 右記2次元コードから

★いずれも

注意事項 当日は奥多摩溪谷駅伝競走大会の開催に伴い、旧青梅街道の交通規制があります。

問 社会教育課



吉川英治記念館 秋のイベント

問 吉川英治記念館 ☎74-9477 (月曜日を除く午前10時～午後5時)

★ライトアップ&夜間開館

同館敷地内にある主屋と庭園のライトアップおよび夜間開館を行います。昼間と違う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 11月11日(土)～26日(日)

夜間開館開催日時

11月11日(土)、17日(金)、18日(土)、23日(祝)～26日(日)

※夜間開館は、開館時間を午後8時(最終入館7時30分)まで延長



★講師 菊地玉雲の講談の世界

講師による吉川英治の不朽の名作を語る。新・平家物語 第四話「六波羅行幸の巻」清盛 二条天皇を六波羅に匿う。

日時 11月19日(日) 午後2時～2時30分(1時30分開場)

会場 同館主屋

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着30人(予約制)

申し込み 11月4日から電話で同館へ



★季節の花生け教室

日時 11月22日(水) 午前10時～午後0時30分

会場 同館主屋

対象 市内在住・在勤の方

内容 フラワーセラピーを体験します。お花生けの後はお菓子とお抹茶で交流を深めます。



講師 花あそび～花寿庵～代表 宮野のぞみ氏 ほか

定員 先着10人(予約制)

費用 3,000円 ※別途観覧料あり

申し込み 11月4日から電話で同館へ

★ジャズコンサート

日程 11月26日(日)

時間 昼の部…午後3時開演(2時30分開場)

夜の部…午後6時開演(5時30分開場)

会場 同館主屋

出演者 ヴォーカル 梶多美江氏、ギター 鈴木直人氏、ベース 鳥越啓介氏

定員 各回先着30人(予約制)

費用 3,000円(限定スイーツ、ワンドリンク付き)

※別途観覧料あり

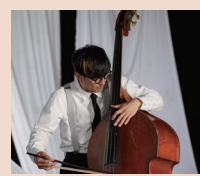
申し込み 11月4日から電話で同館へ



梶多美江氏



鈴木直人氏



鳥越啓介氏

★いずれも

観覧料 大人500円、小・中学生200円

※土・日曜日、祝日は、市内の小・中学生無料

意見募集

第2期青梅市スポーツ推進計画

募集期間	11月14日(火)まで
対象	①市内在住・在勤・在学者②市内に事務所や事業所を有する方 ③当該案件に直接的な利害関係を有する方
閲覧場所	スポーツ推進課(市役所3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、住友金属鉱山アリーナ青梅 ※市ホームページでも閲覧可
内容	▷青梅らしい多様なスポーツの推進 「する」スポーツ ▷魅力を伝えるスポーツの推進 「みる」スポーツ ▷次世代につながるスポーツの推進 「ささえる」スポーツ ▷理解を深め、互いに成長しあうスポーツの推進 「まなびあう」スポーツ ▷もっと青梅が好きになるスポーツの推進 「あそぶ」スポーツ
提出方法	14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)に意見等を記入のうえ、次のいずれかの方法でスポーツ推進課へ ▷直接持参 ▷郵送 ▷ファックス…☎22-9835 ▷専用フォーム…右記2次元コードから ▷電子メール…✉div7540@city.ome.lg.jp ※件名は「第2期青梅市スポーツ推進計画への意見」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。



青梅市子ども読書活動推進事業講演会

長谷川まりる氏講演会

ゆとり作家のひとり言



青梅市出身の児童文学作家である長谷川まりる氏に作家になったきっかけや本の制作秘話を自身で手掛ける挿絵のお話も交えて語っていただきます。

また、市内在住の児童文学作家 にしがきようこ氏をゲストに迎えて、特別企画「対談 作家のふたり言」を行います。

日時 11月18日(土) 午後2時～4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 電話☎22-6543で中央図書館へ



【プロフィール】長谷川まりる氏

21歳まで青梅で暮らす。職業能力開発総合大学校東京校産業デザイン科卒。創作同人会「駒草」所属。2018年「お絵かき禁止の国」(講談社)で第59回講談社児童文学新人賞佳作を受賞、同作でデビュー。2022年「かすみ川の人魚」(講談社)で第55回日本児童文学者協会新人賞受賞。著書に「満天inサマラファーム」(講談社)など

【対談ゲスト】にしがきようこ氏

青梅市在住。2009年「ピアチェレ 風の歌声」(小峰書店)で第8回日本児童文学者協会・長編児童文学新人賞を受賞。2016年「川床にえくぼが三つ」(小学館)で第65回小学館児童出版文化賞受賞。著書に「おれのミュージック!」(小学館)など

第64回市民体育大会 ゴルフ参加者募集



問 市ゴルフ協会 ☎24-1511、
青梅ゴルフ倶楽部 ☎22-0261

日程 12月5日(火)

会場 青梅ゴルフ倶楽部

対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者

定員 先着200人(予約制)

費用 エントリー代1,500円、
プレー代11,000円

※当日集金(別途食事代)

申し込み 11月3日～20日に直接住友金属鉱山アリーナ青梅または市ゴルフ協会へ



ジュニアスポーツ教室 フットサル

問 (一社)市スポーツ協会 ☎22-0827

日程 12月2日～23日の土曜日

時間 午後6時30分～8時30分(6時受付)

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)

申し込み 11月15日(必着)までに往復ハガキで〒198-0036河辺町4-16-1住友金属鉱山アリーナ青梅内同協会「フットサル教室係」へ

令和5年度青梅市親子ふれあい事業

ポッチャ大会参加者募集



1チーム3人(6人まで選手登録可)、年齢や障がいの有無を問わず参加できます。

日時 令和6年2月4日(日)

午前9時30分から



会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

対象 市内在住・在勤・在学者

その他 1月11日(木)の午後7時30分から市役所2階会議室で代表者会議を開催予定

申し込み 12月15日(必着)までに子育て応援課(市役所1階)または各市民センターで配布する申込書(市ホームページからもダウンロード可)を同課へ

(公財) 青梅佐藤財団共催事業

問 (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030、市社会教育課

国立音楽大学
ブラスオルケスター演奏会



▷ 高橋多佳子氏
⑥ 新倉 瞳氏

高橋多佳子&新倉 瞳
ニューイヤーコンサート



	国立音楽大学ブラスオルケスター演奏会	高橋多佳子&新倉瞳ニューイヤーコンサート
日時	12月2日(土) 午後1時30分開演(0時45分開場)	令和6年1月6日(土) 午後2時開演(1時15分開場)
会場	プリモホールゆとろぎ大ホール	
対象	小学生以上	
内容	国立音楽大学の学生と教員により編成するブラスオルケスターのコンサート	ショパン国際ピアノコンクール5位入賞の高橋多佳子氏のピアノソロとCamerata Zurichのソロ主席としてスイスを拠点に活躍するチェリスト新倉 瞳氏の公演
定員	先着854人(予約制)	
申し込み	直接プリモホールゆとろぎまたは専用フォーム(2次元コード)で ※1人2枚まで	
申込開始日	4日の午前9時から	5日の午前9時から

2024都民芸術フェスティバル

第54回都民寄席



問 都民寄席実行委員会 ☎03-3833-8622 (午前10時~午後6時)、市社会教育課
日時 令和6年2月24日(土) 午後1時30分~3時30分(1時開場)
会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール
出演 春風亭柳橋師匠、林家彦いち師匠 ほか
解説…和田尚久氏
定員 271人(抽選)
申し込み 11月30日までに専用フォーム(2次元コード)で



△春風亭柳橋師匠



△林家彦いち師匠

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3階)、市役所総合案内、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)。

1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 11月15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



梅の公園
ガイドボランティア募集



問 シティプロモーション課観光係

来園者に梅樹などの植物の解説を行うガイドボランティアを募集します。経験や知識のない方でも、事前に講習(2月に全3回実施予定)を行います。

応募資格 満18歳以上で植物に関心があり、期間中に活動できる方

実施場所 梅の公園(梅郷4-527)

内容 梅の公園内の梅とその他の植物、公園施設と周辺案内、公園内見守りなど

その他 令和6年以降の梅まつりから参加となります。

申し込み 12月1日までに2次元コードから



西多摩地域広域行政圏
体育大会



問 ▷体育大会…羽村市スポーツ推進課 ☎042-555-0033
▷スポーツフェスタ…瑞穂町社会教育課 ☎042-557-7071

今年で32回目を迎える西多摩地域広域行政圏体育大会は、西多摩地域に住む皆さんが参加する体育大会です。本市をはじめ、8市町村の代表選手が各競技会場で熱戦を展開します。

また、11月18日(土)には体験型イベント「スポーツフェスタ」も開催されます。日ごろスポーツをしない方も、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツを体験し、新しい「出会い」や「発見」をしませんか。東京2020パラリンピックで人気があったボッチャをはじめ、ブラインドサッカーなど8種目をスタンプラリーで回り、体験後は各市町村の特産品などが当たるくじ引きを先着順で実施します。

ピラティス
~呼吸法と共に体幹を鍛える~

問 市スポーツ協会 ☎22-0827
市スポーツ推進課



日時 11月24日(金)
午後7時~8時30分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第2スポーツホール

講師 ヨガコーディネーター 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、申し込み時に徴収

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

ウォーキングを始めてみませんか?

ウォーキングフェスタ



日時 11月23日(祝) 午前9時から(8時30分受付開始) ※小雨決行

行程 市役所~市民球技場~長淵地区~青梅地区~市役所 ※多摩川沿い中心のコース

対象 市内在住・在勤・在学者

※小学生以下は要保護者同伴

定員 先着150人(予約制)

費用 200円 ※当日徴収

服装・持ち物 履きなれた歩きやすい靴、雨具、飲み物等

申し込み 16日までに専用フォーム(2次元コード)、電話、電子メール ☒div7540@city.ome.lg.jpまたは直接スポーツ推進課(市役所3階)へ

※電子メールの場合、件名を「第19回ウォーキングフェスタ」とし、住所、代表者の氏名、電話番号、参加者全員の住所・氏名を記載

初心者向け

ノルディックウォーキング教室

問 住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721



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。

日時 11月15日(水) 午前10時~正午
※荒天時29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歳以上の方

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

※ポールの無料貸し出しあり

申し込み 2日の午前9時から住友金属鉦山アリーナ青梅ホームページ(2次元コード)で



11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	1日(水)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、20日(月)、22日(水)、29日(水) 12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。 ▷11月10日の交通事故相談の予約は2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	10日(金) 24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	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
登記相談	17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・遺言等暮らしの手続き相談	28日(火)	午後1時30分～4時 (1人30分) ※電話予約制	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	14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	21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」	17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	14日(火) 29日(水)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制 午後5時～8時 ※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
労働相談	15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13日(月)までに商工業振興課へ(先着3人)
住宅相談	16日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	▷住宅の売買・賃貸に関する相談 ▷土地・家屋の調査に関する相談	市役所4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

市立青梅総合医療センター 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 11月20日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

11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
3日(祝)	山下歯科医院	河辺町10-12-37 2階	22-0203
5日(日)	近藤歯科医院	河辺町10-8-8	78-3219
12日(日)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
19日(日)	小沢歯科医院	新町3-70-9	32-0082
23日(祝)	志村歯科医院	東青梅1-4-3 2階	22-3711
26日(日)	山中歯科医院	東青梅1-9-8	22-2875

※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。

11月の収益事業

ボートレース多摩川



☆7日(火)～12日(日)…ルーキーシリーズ 第20戦は政プリンス決定戦スカパー!第24回JLCカップ

☆24日(金)～29日(水)…第59回日刊スポーツ賞

京王閣競輪



☆10日(金)～12日(日)…関東カップHP CJC杯&報知杯(FI)

11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)	2～23日の木曜日	午後3時～5時
梅郷(体育館)	16日(木)	
東青梅(体育館)	4～25日の土曜日	午前10時～正午
新町(体育館)	24日(金)	
河辺(体育館)	3～24日の金曜日	午後3時～5時
今井(体育館)	14日、28日の火曜日	
大門(会議室)	1日、15日の水曜日	
今井(会議室)	9日、23日の木曜日	午前10時～正午
沢井(和室)	6日(月)	

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 11月18日(土)

午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター集會室

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 利用する場合は料金がかかります。

申し込み 17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 レッツエクササイズ

問 長淵保育園☎22-8102、市子育て応援課子育て推進係

日時 11月6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 ストレッチや体幹トレーニング、ダンス

子育てひろば・にこにこ 音で遊ぼう

問 子育てひろばにこにこ☎78-3974

日時 11月15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

内容 親子で音やリズムを体感しよう。

講師 音楽療法士 吉野良子氏、ピアノ講師 今井りえこ氏

定員 10組

申し込み 電話または直接子育てひろばにこにこへ

子育てひろば・すこやかルーム 親子陶芸教室

問 畑中保育園すこやかルーム☎21-5358

お子さんの手形または足型をとってプレートをつくりまします。できあがるまでに1か月ほどかかります。焼きあがりましたら連絡をましますので、取りに来てください。

日時 11月17日(金) 午前10時～11時30分でご都合のよい時間

会場 同ルーム

対象 未就学児の親子

講師 陶芸家 樋口幸子氏

持ち物 汚れてもよい服装

費用 プレート1枚500円

申し込み 10日までに電話または直接同ルームへ

あそぼうよ! 青梅 市民協働事業 外遊び型子育てひろば・はらっぱ(11月)

問 市子ども関連NPO団体連絡協議会 ☎050-3390-0613 市子育て応援課子育て推進係



秋の公園で、のんびり遊ぼう! 子育ての相談もできます。地域の子育ての仲間づくりに、のんびり遊びに来てください。

日時・会場

▷11月7日(火) 午前10時30分～正午・わかぐさ公園芝生の広場

▷11月17日(金) 午後0時30分～2時30分・市役所芝生広場

▷11月28日(火) 午前10時30分～正午・わかぐさ公園芝生の広場

※雨天決行(荒天中止)

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

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)

○若草 FC 新入会体験会

回11月5日(日) ①午前9時～10時30分②10時30分～正午
場若草小
対①小学2・3年生②年中～小学1年生
内サッカーに興味がある子ども達、体験会に参加しませんか?
場若草フットボールクラブ 波田野 090-1034-2588、wakakusafc11@gmail.com

○保育所体験

回11月14日(火) 午前10時～正午
場河辺保育園
対1・2歳児
内保育園のお友達と一緒に遊びませんか?お食事と一緒に食べて、保育園の生活をしましょう!
定各先着1人
場同園 天野 22-1321、ome@kabehoikuen.net

○アロマで癒されよう!

回11月16日(木) 午前9時45分～11時
場かすみ台第一保育園
対子育て中の方
内保育園で気軽にアロマの体験をしてみませんか?
定先着5人
場同園 堀内 31-5760

☆催し

○第42回 かつぬま文化祭

回11月4日(土) 正午～午後5時、5日(日) 午前10時～午後4時
場青梅信用金庫本店
内書画、彫刻など約100点展示
場同祭実行委員会 辻 090-7717-2726

○水彩画展

回11月8日(水)～12日(日) 午前10時～午後4時
※8日は午後1時から
場S&Dたまぐーセンター
場青梅水彩同好会 宮崎 080-1088-5610

○家計レッスン～暮らしが変わる家計簿～

回11月9日(木)、12月21日(木) 午後1時30分～2時30分
場S&Dたまぐーセンター
内持ち物…筆記用具、電卓
定先着5人
費500円(資料代)

場前日までに多摩友の会青梅方面 吉岡 31-7728(午後6時～8時)

○認知症家族の会・青梅ネット

回11月10日(金) 正午～午後3時
場西多摩医師会館
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
場同会青梅ネット 河村 22-2745

○家族会による精神保健福祉相談会

回11月16日(木) 午後1時～4時
場福祉センター
内精神障がいや心の問題で悩んでいる方の相談に応じます。
定先着3人
場青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 080-5192-2270

○豪雨災害支援バザー

回11月19日(日) 午前10時～11時30分
場千ヶ瀬自治会館
内手作り品、鉢花贈答品、衣類等いろいろあります。ぜひ見に来て下さい。
定先着50人
場新日本婦人の会青梅支部 杉山 090-1546-8587

○一木一草展示会

回11月25日(土)～26日(日) 午前11時～午後4時
※26日は午後3時まで
場青梅信用金庫
内山野草と盆栽の展示
場一木一草 志田 042-555-3972

○わくわくマジック教室

回11月27日(月)、12月4日(月) 午後7時～8時30分
場福祉センター
対中学生以上
内持ち物…筆記用具 ほか
定先着10人
費1,000円(材料費)
場20日までにマジックグループ青梅 築地 090-8510-5697、atsukiji@t-net.ne.jp

○青峰フェスタ(文化祭)

回12月2日(土) 午前9時30分～午後2時30分
場都立青峰学園
内児童・生徒の学習発表、パンや花の販売など
場同園 水津 32-3811

☆会員募集

○水泳

回火曜日 午後7時～9時

場S&Dスイミングプラザ羽村

対18歳以上
内初心者～上級者まで皆さんに合ったレッスン。無料体験を実施中。
費月額3,000円、年会費1,000円
場ワイワイナイトクラブ 西志村 090-4240-9766

○水泳

回火曜日 午前9時～11時
場S&Dスイミングプラザ羽村
対18歳以上
内体験あり。未経験者・経験者歓迎
費月額3,000円、入会金1,000円
場ワイワイすまいるクラブ 中村 24-8765(午後5時以降)

○健康ヨガ朝トレ

回月曜日(月3回) 午前10時～11時
場梅郷市民センター
内季節の体操を取り入れた健康ヨガ。
持ち物…バスタオル等の敷物
定先着10人
費月額2,500円
場健康ヨガ・元気プロG 半田 090-6127-2429

○短歌

回第3土曜日 午後1時30分～5時
場S&Dたまぐーセンター
内毎月自作の短歌を1首1週間前までに提出。初心者歓迎。
費月額800円
場青梅短歌会 西山 22-4280

その他

○東京都水道局アプリのご案内

お引越し等の手続きやお支払 回送回
いに関する手続きが可能です。 回送回
場都水道局多摩水道改革推進本部調整
部業務指導課 042-548-5371

○令和5年度西多摩地区保護司会 地域活動推進「講演会」

回11月15日(水) 午後2時～4時
場秋川キララホール
内NPO法人セカンドチャンス!中村すえこ氏による講演会
場西多摩保護司会更生保護サポートセンター 042-511-6297

○労働保険未手続事業一掃強化期間

厚生労働省では、11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」と定め、労働保険制度の周知・加入促進に努めています。労働保険(労災保険・雇用保険)は、原則一人でも従業員を雇っている事業について加入が義務付けられています。
場青梅労働基準監督署労災課 28-0392、ハローワーク青梅雇用保険課 24-8623

○こども食堂はじめます

回月・水・金曜日 午後4時30分～6時
場CAFE TOIRO
対小学生～17歳、高校生
内10食を目安にこども食堂を開催。(アレルギー除去は行っていません)
定先着10人
場CAFE TOIRO 矢次 84-2650、info@cafe-toiro.jp

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11月1日～29日の水曜日 午後7時30分～9時
場福祉センター
対日本語が初心者から上級者の外国人
場ボランティア・市民活動センターへ

○パソコン・スマホカフェ

回11月11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
内パソコン・スマホ何でも相談、インターネット使い方等
定先着6人
場ボランティア・市民活動センターへ

○せせらぎサロン

回11月19日(日) 午後1時30分～3時30分
場福祉センター
内ストレスに疲れた心身を癒すポプリセラピー体験講座、柚子のポマインダー作り
場ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング

回11月26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
場CoderDojo 青梅ホームページ(2次元コード)から

○青梅ボランティア活動等助成金

対市内で活動しているボランティア・市民活動団体
内詳細は青梅ボランティア・市民活動センターホームページ
定3団体(1団体50,000円以内)
場11月22日までに申請書(ホームページダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、ボランティア・市民活動センターへ

○年末おせち料理サービス

回12月31日(日) 午前中に代金引き換えで自宅へお届け
対身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方で①～③のいずれかに該当する方 ①一人暮らしの方②同居者が65歳以上の方のみの世帯③障がい者が生計の中心を担ってる世帯
費1食目3,000円(2食目から6,772円)
場12月1日までに市社会福祉協議会 22-12338

広告

TOKYO 募集中! スマホサポ-9- 東京都は「スマホサポーター」を募集しています。 0570-050-516 (平日9時～17時) 東京都 ※ナビダイヤル通話料金がかります。一部のIP電話からはご利用になれません。

介護が必要な方・高齢者生活全般のお困り事を解決します!! 042-519-7817 住宅改修 介護用品 補聴器 パナソニック エイジフリーショップ 立川 ご相談だけでも大歓迎!是非、私にお任せ下さい!



「ビエンナーレOME」2017年度大賞受賞者個展

浅野遊子作品展

ASANO YUKO Exhibition

問 市立美術館 ☎24-1195

市立美術館で2009～2017年度に隔年で開催した、公募展「ビエンナーレOME」の入賞作家の作品展を開催します。

この展覧会は、アートによるまちづくり推進事業として、公募展の入賞作家の作品を展示し、現在の活動状況を広く紹介する事業として、新たにスタートするものです。

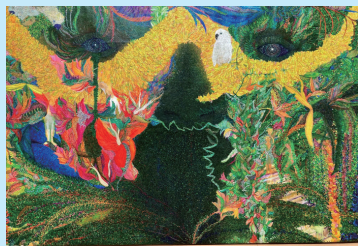
会期 11月3日(祝)～26日(日) ※月曜日休館

時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

会場 市立美術館1階市民ギャラリー

展示作品 銅版画、アクリル画約50点(予定)

※詳細は市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。



《精霊》アクリル 2016年



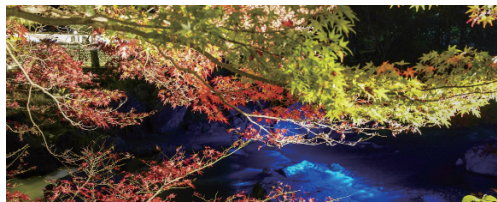
《連》アクリル、色鉛筆、オイルパステル 2023年

作家略歴 青梅市出身で短大を卒業後、タイ国立シラパコーン大学版画研究科を卒業。青梅市をはじめ国内や海外で入選を重ねる。

作家コメント 自然への魅惑、恐れ、畏敬の念が、今の制作の原動力となっています。すべての物には生命が宿る、という気持ちを大切にしながら制作をしています。耳を澄ますと、自然の内奥の言葉や音が聞こえてくるような作品を作りたいです。

御岳溪谷紅葉のライトアップ

問 市観光協会 ☎24-2481
市シティプロモーション課観光係



市、市観光協会、青梅商工会議所では、青梅奥多摩もみじ協定の一環として、御岳溪谷のライトアップ事業を実施します。

日時 11月11日(土)～23日(祝)
午後4時30分～7時

会場 JR御嶽駅近くの御岳溪谷

青梅マラソンのコースを走ろう

青梅マラソン走り方教室

日程 12月17日(日) 会場 住友金属鉦山アリーナ青梅～青梅マラソンコース

対象 15歳以上の市民で制限時間内に完走できる方 ※青梅マラソンに未エントリーの方も可

種目・制限時間 ①30kmの部…4時間以内②10kmの部…1時間20分以内

定員 先着①20人②10人(予約制) 費用 500円

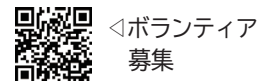
服装・持ち物 走るのに適した服装、着替え、タオル等

申し込み 専用フォーム(2次元コード)または電子メール div7540@city.ome.lg.jp で郵便番号、住所、^{ふりがな}氏名、性別、年齢、電話番号、種目(30kmの部に参加希望の場合は目標タイムとして「4時間」、「3時間30分」、「3時間」のいずれか)を記載しスポーツ推進課へ

※電子メールの場合、件名は「青梅マラソン走り方教室」としてください。

★青梅マラソンボランティア募集は11月30日まで!

専用フォーム(2次元コード)または電話 ☎24-6311 で青梅マラソン大会事務局まで



旧所・史跡を散策し、地域の歴史を深めます

新町ウォーク～新町村の成立と村人の生活～

問 新町市民センター ☎31-7337
社会教育課

日時 11月25日(土) 午後1時30分～4時30分

行程 新町市民センター集合～富士塚公園～大井戸公園～鈴法寺公園～旧吉野家住宅～同センター解散

対象 3時間ほどウォーキングできる方 定員 先着20人(予約制)

服装・持ち物 歩きやすい服装、履きなれた靴、筆記用具、飲み物

申し込み 9日までに電話または直接新町市民センターへ

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会 文化祭特別企画

回 11月4日(土) 午後2時～2時30分 園児～小学生と保護者 園『ジャンボ紙芝居』を行います。

調布ことばき大学 公開講演会 「歌って学ぶ 童謡と青梅」

回 11月22日(水) 午後1時30分～3時(1時開場) 園60歳以上の市民 園青梅とゆかりのある童謡を皆と一緒に歌いながら学びます。講師…あさがやすぎのこ音楽教室代表 大森貴子氏、持ち物…筆記用具、飲み物 園先着40人

やさしく楽しいマジック体験2

回 12月2日(土) 午前10時～正午 園市内在住の小学生以上の方 園講師…日本奇術協会師範 浅井精治氏、持ち物…筆記用具、飲み物 園先着20人(予約制) 園2日から電話で

大門市民センター ☎31-2251

ふるさと祭り2023

回 11月19日(日) 午前9時～午後1時 園模擬店、お囃子、茶道ほか ※18・19日は大門市民センター文化展を開催

小曾木市民センター ☎74-5332

そば教室～年越しそばをつくろう～

回 12月8日(金) 午後6時30分～8時30分 園18歳以上の初心者 園そば打ちの習得、持ち物…エプロン、三角きん、持ち帰りの容器 園先着10人(予約制) 園1,000円 園6日から電話で

中央図書館 ☎22-6543



ひとりじめおはなし会

回 11月5日(日)、19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 園3か月～未就学児と保護者 園先着1組

おはなし会「絵本の森」

回 11月11日(土) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 園先着30人

おはなしにちようピーナッツ

回 11月12日(日) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 園先着30人

今井図書館おはなし会&こうさく会

回 11月18日(土) 午前10時15分～11時40分 園今井市民センター和室 園4歳児以上 園先着25人

映画会「シャーロックホームズ」

回 11月26日(日) 午後2時～4時10分(1時45分開場) 園

2009年製作/アメリカ映画/日本語吹き替え/上映時間約128分 園先着60人

11月の木曜夜間窓口

開設日時 2日、9日、16日、30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

11月の日曜納付窓口

日時 26日(日) 午前9時～午後4時
問 収納課収納管理係

11月の納期限(11月30日)

▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…5期

青梅市の人口<10月1日現在>
世帯数 65,070世帯(-2)
人口 129,537人(-89)
男 65,056人(-77)
女 64,481人(-12)
※()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。