

東京都知事選挙 7月7日(日)



あなたの1票で
思いを届けよう!

詳細は2面へ

今号の主な記事

- ◆おうめ環境フェスタ2024…3面
- ◆土砂災害防止月間…4面
- ◆木造住宅耐震化補助…5面
- ◆春の叙勲…6面
- ◆熱中症対策…7面
- ◆子ども体験塾YouTuberってなにしてる?…8面
- ◆おうめ観光戦略推進懇談会市民公募委員募集…9面
- ◆相談日…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆市民映画会…12面

7月7日（日）は東京都知事選挙の投票日



投票できる方

平成18年（2006年）7月8日以前に生まれ、今年の3月19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。

市内転居のときは元の住所地の投票所で

今年の5月31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。

市内転入した方は

3月20日以降に都内の市区町村から青梅市に転入した方で、前の住居地の選挙人名簿に登録されている方は前住所地で投票ができます。この場合、投票は7月7日の投票日に前住所地で投票していただくか、前住所地の選挙管理委員会で期日前投票していただくか、または青梅市の選挙管理委員会で不在者投票をしていただくこととなります。いずれの場合も青梅市長が発行する「住民票の写し」（選挙用は無料）の提示、または選挙管理委員会による確認が必要となります。

「住民票の写し」を持参すると確認に要する時間を省略できます。

選挙公報の配布

7月5日（金）までに各家庭にお届けします。6月21日（金）以降、市ホームページでも掲載します。また、6月26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。

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、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。

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。

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行けない方
- ※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。

7月6日（土）は期日前投票所が大変混み合います。
利用する際は、時間に余裕を持った利用をお願いします。

青梅市役所期日前投票所

日時 6月21日（金）～7月6日（土） 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

日時 7月2日（火）～6日（土） 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。

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がい等がある方が郵便等で投票できる制度です。対象となる方は下表、市のホームページで詳細を掲載していますのでご確認ください。

また、郵便等で投票するには「郵便等投票証明書」が必要となります。こちらは交付まで時間がかかるため、新規に発行を希望する方はお早めに申し込みください。

代理記載投票ができる方

障がい等の区分	障がい等の部位・程度	
身体障害者手帳	上肢、視覚	部位の等級が1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症

郵便投票等ができる方

障がい等の区分	障がい等の部位・程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	部位の等級が1級か2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	部位の等級が1級か3級
	免疫機能、肝臓	部位の等級が1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

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メール sec8010@city.ome.lg.jp もしくは郵送にて青梅市選挙管理委員会に送付してください。

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用して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）の前日までです。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送付する日数がかかるため、お早めに投票を行ってください。



開票

開票は午後9時から住友金属鉦山アリーナ青梅（総合体育館）で行います。
青梅市の投・開票状況は市のホームページ（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





友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



おうめものづくり等支援事業

中小企業が活用できる補助金があります！

問 商工業振興課工業振興係



対象 次のいずれかに該当する事業者

- ・中小企業者…市内に住所（個人）、所在地（法人）があり、かつ市内に営業の本拠を有する中小企業の方
- ・中小企業グループ…市内の中小企業者が中心となったグループ

申請方法 7月12日（消印）までに申請書に必要書類を添付し、メール✉ div2050@city.ome.lg.jp、郵送〒198-8701または直接商工業振興課工業振興係へ

その他

- ・令和6年4月1日以降の事業を対象に募集を行います。
- ・「新製品・新技術開発支援」に申請した事業者の方は、8月開催予定のおうめものづくり支援事業専門家会議で事業内容のプレゼンテーションを行った上で、交付の可否を決定します。
- ・詳細は市ホームページ（2次元コード）参照

おうめものづくり支援事業（同一事業メニューの複数申請不可）

事業区分	事業メニュー	助成内容
新事業着手支援	新事業チャレンジ事業	補助率 2/3以内 限度額 10万円
新製品・新技術開発支援 ※同一事業者の連続した年度での申請不可	新製品・新技術開発事業	補助率 2/3以内 限度額 200万円
	新製品・新技術開発事業 ※特産品の開発、多摩産材を使用した製品の開発、脱炭素社会に寄与する製品の開発を行う事業。	補助率 2/3以内 限度額 250万円
産業財産・認証出願支援	産業財産・認証出願事業	補助率 2/3以内 限度額 50万円
販売促進支援	展示会等出展事業	補助率 1/2以内 限度額 50万円
	オンライン展示会等出展事業	補助率 1/2以内 限度額 50万円

おうめひとづくり支援事業（同一事業メニューの複数申請不可）

事業区分	事業メニュー	助成内容
人材確保・育成支援	人材確保事業	補助率 1/2以内 限度額 50万円
	人材育成支援事業	補助率 1/2以内 限度額 10万円
	DX人材育成支援事業	補助率 2/3以内 限度額 50万円
企業間交流支援	企業間交流支援事業	補助率 2/3以内 限度額 20万円
販売促進支援	展示会等出展事業	補助率 1/2以内 限度額 30万円 ※おうめものづくり支援事業の販売促進支援との重複申請不可
	オンライン展示会等出展事業	補助率 1/2以内 限度額 30万円 ※おうめものづくり支援事業のオンライン展示会等出展事業との重複申請不可

おうめ環境市民会議協働事業

おうめ環境フェスタ2024

問 環境政策課管理係



6月は「環境月間」です。環境問題は、地球温暖化対策からごみ問題まで、私たちの生活と深く関わっています。まずは身近なことに目を向け、節電や節水、エコドライブ、ごみの減量など、できることから始めましょう。

市では、脱炭素社会を実現するため「2050年青梅市ゼロカーボンシティ」を宣言し、環境保全に関する活動を行っている団体・個人の活動紹介等の取り組みを、協働で実施しています。

★環境保全活動パネル展示（市役所1階）

★環境関連図書コーナーの設置（中央図書館）

日程 6月28日（金）まで

★その他にも環境保全に取り組む活動を紹介する「おうめ環境マップ2024」の発行、市民体験型ワークショップと基調講演の実施を予定しています。詳細は市ホームページ、広報おうめ等に掲載予定です。



パネル展示（市役所1階）



1日は人権擁護委員の日

問 市民安全課市民相談係



市では、法務大臣から委嘱された5人の人権擁護委員が活動しており、定例の人権身の上相談を行っています。

今回、この「人権擁護委員の日」の活動の一環として以下の活動を実施します。

街頭啓発

日時 6月4日（火） 午前10時から

会場 JR河辺駅北口・南口

内容 人権擁護啓発グッズやパンフレットを配布

特設身の上相談

日時 6月4日（火） 午後2時～4時 会場 市役所3階相談室

内容 日常生活でお困りのことなどについて

申し込み 電話で市民安全課市民相談係へ

※定例相談は毎月第3火曜日

人権パネル展

日程 6月10日（月）～18日（火） 会場 市役所1階ロビー

内容 人権擁護の啓発

青梅産業観光まつり

市役所会場の出店者を募集します！

問 青梅産業観光まつり実行委員会事務局
☎23-0111



昨年度に引き続き、青梅産業観光まつりを開催します。それに伴い、イベントの出店事業所を募集します。

日時 11月3日（日） 午前10時～午後4時

出店内容 飲食、物販、展示、移動販売車

説明会日時 6月20日（木） 午前10時～11時

説明会会場 青梅商工会議所3階会議室

募集店舗数 40店舗（抽選）

※申し込み方法等は説明会で案内しますので、参加が難しい場合は、事務局へご相談ください。

市立青梅総合医療センター見学会

日時 7月2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 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

定員 先着10人（予約制）

申し込み

6月27日までに電話☎22-3191で市立青梅総合医療センター施設用度課施設管理係へ

傍聴にお出かけください

行財政改革推進委員会	
日時	6月7日（金） 午後3時から
会場	市役所3階議会棟 第3委員会室
内容	行財政改革に関する意見 交換 ほか
定員	先着5人
傍聴受付	当日の午後2時45分～ 55分に会場入り口で
問い合わせ	DX推進課

風水害時は早めの避難を心がけましょう

土砂災害防止月間

問 防災課危機管理係

これから雨が多くなる時期を迎えます。土砂災害からの被害を少なくするため、日頃からの備えを心がけましょう。特に青梅市は、山間部が多い地域のため土砂災害への警戒が必要です。風水害は地震等と異なり、台風の接近や長雨等で事前に発生を予測することができ、早めの避難行動をとることにより被害を最小限にすることができます。特に土砂災害警戒区域に自宅がある方は、早めの行動を心がけましょう。

ご自宅周辺ハザード情報を知りたい方は、2020年版の「青梅市民防災ハンドブック」、または市ホームページ（右記2次元コード）から確認できますので、ぜひご利用ください。



避難行動は、「命を守るための行動」です。「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、気象情報や避難情報などを確認して、みずからの判断で早めの避難を心がけましょう。

避難行動の種類

・立退き避難（水平避難）

自宅などに危険が迫っている場合に、市が開設する避難場所、親戚知人家などの安全な場所へ避難する行動



・屋内安全確保（垂直避難）

災害時に身の危険が迫っている中で、避難する時間がない、または避難が困難な場合に、建物内の安全な場所（崖から離れた2階以上など）へ避難する行動



※災害発生時は、市ホームページ、市公式LINE、市メール配信サービスおよび防災行政無線で随時情報提供します。防災行政無線が聞き取れなかったときは、無料の電話応答（☎0800-800-0062）をご利用ください。

◇ハザードマップめ組◇

避難行動に役立つハザードマップめ組（右記2次元コードからダウンロード）をご利用ください。



◇青梅市土砂災害対応訓練および水防訓練◇

市では、関係機関と連携し、土砂災害対応訓練・水防訓練を実施します。

日時 6月30日（日） 午前10時～正午

会場 新町小

対象地区 新町地区（第九支会）

ごみのゆくえを知ろう！

夏休み処分場見学会

問 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152



皆さんの出したごみがどのように処理されているのか、確かめてみませんか？

日時 ①7月25日（木） 午前8時45分～午後5時25分
②8月1日（木） 午前8時15分～午後6時
③8月6日（火） 午前8時30分～午後5時40分

会場 ①八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場
②クリーンプラザふじみ、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場
③立川市クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場

対象 多摩地域在住・在勤・在学の方

定員 各回30人（抽選） 費用 1人500円（昼食代）※当日徴収

申し込み 7月1日（必着）までにホームページの申し込みフォーム（2次元コード）またはハガキに「夏休み処分場見学会参加希望」、参加希望日、参加者全員の氏名、年齢、郵便番号、住所、日中連絡の取れる電話番号、通勤・通学先の市町村名（多摩地域在住でない場合）を記入し、〒190-0181日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係へ

SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110

青梅警察署管内の特殊詐欺被害発生状況

令和6年（5月8日現在） 8件 約3,000万円
都内では、SNSで被害者とメッセージのやりとりをする中で、株や先物取引での儲け話や、恋愛感情を利用した支援などの名目で、仮想通貨を含めた金銭のやりとりを持ちかけ、多額の金銭をだまし取る被害が急増しています。

この手口は、被害者がメッセージの相手を信じ切っている場合、なかなか被害に気付かないことが多いです。

心当たりがある方は早めの相談が必要です。

また、「●億円の支援ができます」「●億円をもらえる権利が当たりました」などの謳い文句で、その手数料として現金の振り込みや、コンビニのカードを購入させる手口も増えています。

突然、現金がもらえるなどの話はすべて嘘です。

ご家族と一緒に、今一度確認をお願いします。

浸水対策強化月間

問 都下水道局流域下水道本部計画課 ☎042-527-4828
市下水道課総務経営係



道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。市が管理している雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。

降雨情報は東京アメッシュホームページ（2次元コード）をご覧ください。

申請期限は12月まで

雨水浸透ます・貯留タンクの設置補助金

問 下水道課排水設備係

雨水浸透ます（雨水を地下浸透させるもの）や、貯留タンク（雨水を一時的に留めて再利用を図るもの）の設置をお願いしています。

対象区域等の条件や事前の手続きが必要なため、お問い合わせください。

※補助金には限りがあります。

街頭啓発を行います

問 市民安全課市民相談係

日時 6月4日（火）
午前10時から

会場 河辺駅北口・南口

内容 人権擁護啓発、行政相談啓発、消費者啓発、防犯キャンペーン、チラシや物品の配布

蚊の発生防止強化月間

問 環境政策課環境対策係



蚊は、デング熱やその他感染症を媒介します。刺されないように対策を行いましょう。

・幼虫対策…植木鉢の受け皿等の水たまりをなくす。
・成虫対策…草むら、やぶの手入れをする。

都では、感染症対策の普及啓発を実施しています。詳細は、都保健医療局ホームページ（2次元コード）をご確認ください。

既存住宅用太陽光発電システム等の設置支援

問 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係



カーボンニュートラルの実現に向けて、太陽光発電システムまたは蓄電池システムの設置を行う場合に、その費用の一部を補助します。

詳細は、市ホームページ（2次元コード）や環境政策課（市役所5階）で配付する案内冊子をご覧ください。

令和5年度分

住民基本台帳 一部の写しの閲覧状況

問 市民課住民記録係



住民基本台帳法により、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を定期的に公表することが義務付けられています。詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

【普通話】 青梅市政府网页还提供以上语言：英语，普通话，广东话，韩语，西班牙语和德语

【粵語】 青梅市政府網頁還提供以上語言：英語，普通話，粵語，韓語，西班牙語和德語。

【한국어】 저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.

【Deutsch】 Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: Englisch, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

6月3日から申請受付開始

家具転倒防止器具等の申請受付開始

問 防災課、高齢者支援課、障がい者福祉課

対象世帯 市内に住所を有する世帯で、次のいずれかに該当する世帯。

※同様の事業により、すでに支給を受けたことのある世帯は除く。

・次の対象地域に住所を有する世帯

駒木町2・3丁目	吹上	谷野	和田町	東青梅	河辺町
長淵1～5・8・9丁目	野上町	木野下	富岡	師岡町	藤橋
友田町	大門	今寺	小曾木1・2・4・5丁目	新町	今井
千ヶ瀬町1～3丁目	塩船	畑中3丁目	成木1・2丁目	未広町	

・満65歳以上の方のみの世帯

・身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方がいる世帯

※要件に該当する方が医療機関に入院または施設等に入所している場合は、対象とならないことがあります。

支給器具等

右表の支給器具一覧から合計150ポイント以内で選んでください。

持ち物 身体障害者手帳等（お持ちの方のみ）

その他 ・先着順で受け付けを行い、予定数量になり次第終了します。

・支給を決定した世帯には、委託業者が取付けに伺います。

申し込み

12月27日（郵送の場合は12月31日消印有効）までに申請書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、直接または郵送〒198-8701で防災課へ



器具名	ポイント
突っ張り棒（2本1組）〈茶、アイボリー〉 家具から天井までの高さ80～110cm	65
突っ張り棒（2本1組）〈茶、アイボリー〉 家具から天井までの高さ50～80cm	60
突っ張り棒（2本1組）〈茶、アイボリー〉 家具から天井までの高さ35～50cm	60
突っ張り棒（2本1組）〈茶、アイボリー〉 家具から天井までの高さ25～35cm	60
家具転倒防止器具（2個1組）	30
突っ張り棒補強あて板（2枚1組）	30
冷蔵庫ストッパー（2本1組）	30
薄型テレビ用耐震シート（6枚入）	25
キャビネット・ロッカー連結用（4枚入）	25
家具転倒防止板（2本入）	20
家具転倒防止具（大2個、小2個入）	15
扉開放防止金具（2組入）	15
ベルト式耐震金具（2本1組）	15

備考

- 器具によっては、取り付けの際に家具や壁面等に穴を開けることがあります。
- 賃貸住宅等の方は、家主、住宅管理者の承諾を得て、申請してください。
- 壁、天井、床、家具類に対する補強工事等はいりません。

大切な住宅を地震から守りましょう

木造住宅耐震化補助

問 住宅課住宅政策係

補助対象

昭和56年5月以前に建築された、所有者がみずから居住する戸建て木造住宅（軸組工法2階建て以下）

補助率 経費の2分の1以内

限度額 耐震診断…上限9万円

耐震改修…上限100万円

※耐震改修を行うと、状況に応じて所得税の特別控除と固定資産税の減額措置を受けることができます。

※補助を受ける場合は、契約前に申請と交付決定が必要となります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



耐震診断



耐震改修

カシノナガキクイムシ捕獲調査

近年、カシノナガキクイムシが媒介するナラ菌により、コナラ等が集団的に枯損するナラ枯れが発生しており、青梅の森特別緑地保全地区でも被害が拡大しています。

今年度、捕獲用トラップの設置範囲を拡大することから、青梅の森の保全に協力可能な方を募集します。

活動日時 毎週月曜日 午前10時～正午
※参加日程は別途調整

活動期間 6月～11月

調査場所

青梅の森アカマツ広場周辺（四小口から約400m）※現地集合・現地解散

その他 交通費は自己負担

申し込み

電話で公園緑地課みどり推進係へ

下水道使用料の減免

対象 身体障害者手帳等の所持者がいる、同一世帯の構成員全員が市民税非課税で、等級が次のいずれかに該当する世帯

・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

対象期間 令和5年1～12月分

減免内容 1か月につき汚水排出量8㎡に相当する額を還付します。

申し込み

6月28日までに各種手帳、領収書を持参のうえ、申請書（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直接下水道課総務経営係（市役所6階）へ

※他の制度によりすでに減免を受けている世帯は除く

※令和5年度に減免を受けた世帯は申請不要

ボランティアスタッフも募集！

「サンデーフリマ」出店者募集

問 フリマ実行委員会

✉fleamarket.ome@gmail.com

市東青梅市民センター☎24-8110

日時 6月23日（日）

午前10時～午後3時※雨天中止

会場 市役所仮設駐車場

募集区画 80区画

※1区画6.5m×2.5m

※募集区画に達し次第、申し込み終了

出店料 2,000円

※市自治会連合会「すまいるカード」提示で1,000円

その他 生物、食品、薬品、たばこ等実行委員会が不適切と判断したものは出品不可

申し込み

6月20日までに2次元コードまたは電話で東青梅市民センターへ



基準値を下回っています

西多摩衛生組合
ダイオキシン類測定結果

問 西多摩衛生組合☎042-554-2409

★環境センター排ガス中のダイオキシン類
測定結果

令和5年度に環境センターの各炉煙突排ガス採取口で測定した結果、測定値が0.00075～0.023ng-TEQ/㎡Nでした。公害防止協定期制値は、0.05であり、基準値を下回っています。

★環境センター周辺の大気環境中のダイオキシン類測定結果

5年6月22日の正午～23日の正午、12月11日の正午～12日の正午に羽村市、瑞穂町の各採取場所で測定した結果、0.0099～0.017pg-TEQ/㎡でした。環境基準値は0.6であり、基準値を下回っています。



樹木の枝や物が道路にはみ出していませんか？

問 都道…西多摩建設事務所管理課監察担当 ☎22-7216

市道…市管理課施設管理係

樹木の枝葉が伸びて道路にはみ出すと、通行の妨げや見通しの悪化、街路灯・信号機等の妨げとなり、交通事故の原因となるおそれがあります。

また、道路上にプランターや車乗り入れのための段差解消ブロック等の物を置くことは禁止されています。歩行者や自転車、バイク等の転倒事故を引き起こすおそれがあり、所有者に損害賠償責任が及ぶ場合があります。

交通事故を未然に防止し、道路を安全かつ快適に利用することができるよう、樹木の伐採や定期的なせん定、道路上にある物の撤去のご協力をお願いします。



令和6年 春の叙勲

問 秘書広報課

春の叙勲の発表があり、市内では5の方が受章されました。おめでとうございます。—敬称略— ※年齢は4月26日現在

危険業務従事者叙勲



瑞宝双光章 新原輝男(73歳) 警察功労・元警視庁警部

瑞宝単光章 高柳忠昭(73歳) 警察功労・元警視庁警部補

春の叙勲

旭日小綬章(藍綬褒章) 小澤順一郎(70歳) 酒類業振興功労・現東京都酒造組合会長

瑞宝小綬章 吉野峰生(71歳) 警察功労・元科学警察研究所副所長

瑞宝双光章 金子晃(70歳) 皇室業務功労・元宮内庁管理部工務課専門官

個人住民税の定額減税が実施されます

問 課税課市民税係



市ホームページ 国税庁特設サイト

令和6年度税制改正により、令和6年度分の個人住民税所得割額から、納税者、控除対象配偶者および扶養親族1人につき1万円が税額控除されます。

対象 次のすべてに該当する方

- ・市内に住所を有する個人
- ・令和5年中の合計所得金額が1,805万円以下
- ・個人住民税所得割が課されている

減税額 1万円×減税対象人数(納税者本人+控除対象配偶者+扶養親族の数)

※ただし、控除対象配偶者および扶養親族は国内居住者に限る。

その他

住民税の定額減税の詳細は、市ホームページをご覧ください。また、所得税の定額減税は国税庁の特設サイトをご覧ください(2次元コード参照)。

ご利用ください「ねんきんネット」

問 青梅年金事務所 ☎30-3410
市保険年金課国民年金係



ねんきんネットは、パソコンやスマートフォンで、自身の年金情報を24時間手軽に確認できるサービスです。年金記録・年金定期便の確認、源泉徴収票や社会保険料控除証明書の再交付申請、免除申請などができます。

利用するにはマイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルからアクセスできます。マイナンバーカードをお持ちでない方は日本年金機構ホームページで利用登録が必要です。

介護保険認定調査員

(会計年度任用職員) 募集



募集資格	次のすべての要件を満たす方 ・介護支援専門員の資格を有するまたは受験資格を有する ・普通自動車免許を有し自動車等の移動手段を有する
募集人数	若干名
勤務期間	8月～令和7年3月(更新可)
勤務日時	1か月に7～10日程度 ※土・日曜日の調査となる場合あり
選考方法	書類審査、面接
申し込み	6月28日(必着)までに介護保険課(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)に応募動機、各種免許証と運転免許証の写しを添えて郵送または直接介護保険課認定係へ
その他	詳細は市ホームページ(2次元コード参照)

地域のお困りごとありませんか?

ふらっとしゃべルーム相談会

問 社会福祉協議会 ☎22-1233
市地域福祉課福祉政策担当



日時	会場
6月10日(月) 午後2時～4時	S&Dたまぐーセンター4階会議室A・B
6月21日(金) 午後2時～4時	長洲市民センター2階第1・2会議室
6月26日(水) 午前10時～正午	東青梅市民センター2階第2会議室

内容 地域福祉コーディネーターが生活や地域の困りごとなどをお伺いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください(2次元コード参照)。

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 6月21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

14日までに電話 ☎03-6775-9480でスマートフォン普及啓発事業事務局へ



エンジョイトレーニング

からだ喜ぶ、エアロビクス



日時 7月4日(木) 午前9時40分～11時40分

※開始10分前にお越しください。

会場 新町市民センター体育館

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、ストレッチなど

講師 尾澤由香里氏

定員 先着30人(予約制)

服装・持ち物

運動できる服装、ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、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

健康づくりをオーダーメイド

日時 6月20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 健診結果や健康づくりで気になることを気軽に相談していませんか?

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

イベントも随時開催しています

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

高齢者の方が気軽に立ち寄って、地域の交流を深め、仲間をつくる場として利用できます。6月20日(木)から新町七・八・九丁目自治会館、6月21日(金)から河辺町四丁目自治会館に新たに開設します。

※最新のサロン開設予定日やイベントの情報は市ホームページをご覧ください。

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
今寺第四第五自治会館	第1・3月曜日
富岡一丁目自治会館	第2・4月曜日
下長洲第二第四自治会館	第1・3火曜日
二俣尾四丁目自治会館	毎週水曜日
河辺六丁目自治会館	毎週木曜日
新町七・八・九丁目自治会館	第1・3木曜日
河辺町四丁目自治会館	第1・3金曜日

※祝日を除く



イベント(6月)	
新町七・八・九丁目自治会館	日時 20日(木) 午前10時30分～11時30分 内容 腹話術(市シルバーマイスター 中村芳夫氏)
河辺町四丁目自治会館	日時 21日(金) 午前10時30分～11時30分 内容 紙芝居-曾根崎心中-(市シルバーマイスター 石川恵子氏)

今年の夏も暑くなりそうです…

徹底した熱中症対策をして夏を元気に過ごしましょう！

問 健康センター☎23-2191、高齢者支援課いきいき高齢者係



アラート個別配信

熱中症による死者数や緊急搬送者数の増加傾向を踏まえ、環境省は従来の「熱中症警戒アラート」に加えて、「暑さ指数」がさらに危険度の高い場合に発表する「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しました。市も防災無線や行政メールなどで情報提供をしますので、身近な方と声をかけあい、ふだん以上に熱中症を予防する行動をとってください。特に、65歳以上の高齢者の方は、暑さや水分不足に対する感覚機能、体温の調節機能が低下してくるため、より一層注意が必要です。熱中症を予防しながら、元気に夏を過ごしましょう。

環境省ではアラート等の個別配信サービスを提供しています。上記2次元コードからアクセスし、利用してください。

涼み処を開設します！

6月1日～9月30日

- ★市の施設…開庁日の午前9時～午後5時
S&Dたまぐーセンター、各市民センター（青梅市民センターを除く）、市役所本庁舎
- ★地域サロン…開設日の午前10時～午後3時（詳細は高齢者支援課いきいき高齢者係へ）
- ※地域サロンの会場は、6面参照
- ★カインズ青梅インター店…午前9時～午後5時



熱中症予防のポイント！

- ・日中の外出を控え、エアコン等を利用する。
- ・のどの渇きを感じる前に1日1ℓ以上を目安に水分補給する。（特に起床時、就寝前、運動・外出の前後、入浴の前後）
- ・バランスのよい食事と十分な睡眠をとる。
- ・体調が悪いときは無理せず休み、早めに主治医に相談する。
- ・暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動する。



健康コラム113

乳がんについて

市立青梅総合医療センター医長 平塚美由起

乳がんは、女性では40代と60代にピークがあり、女性のがん罹患率がトップのがんです。標準治療を行うことで、再発なく治せる可能性が高いがんでもあります。

乳がんの検診は40歳から2年に1度のマンモグラフィがお勧めです。よくマンモグラフィは痛いから受けたくないという声があります。もちろん、痛くない検査を目指して、マンモグラフィに代わる検査もたくさん開発されているのですが、検診においてマンモグラフィ以上にお勧めできる検査はまだないというのが現状です。

マンモグラフィは、乳がんの死亡率を減少させるために海外でも推奨されている唯一の検査です。マンモグラフィを撮影する放射線技師も、結果を読影・判定する医師も資格が必要です。だからこそ、どこで受けても差が出にくい検査です。したがって、2年に1度はこのマンモグラフィを受けることをお勧めしています。

もし、固くて痛くないしこりがある、茶色の分泌物が乳頭から出る等の症状があれば、専門の病院へご相談ください。日頃の健康管理の一環として、ご活用いただければと思います。

問 健康センター☎23-2191

お口のチェックをしておきましょう！！

妊婦歯科健診



- 日時 6月20日（木）午後1時30分～3時30分
- 会場 健康センター2階 対象 妊娠中で安定期の方
- 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

5歳児むし歯予防教室ビーバークラス



- 日時 7月6日（土）午前10時～正午
- 会場 河辺市民センター 対象 5～6歳児（就学前）と保護者
- 内容 親子でおやつ作り、一人磨きの練習、むし歯菌検査 ほか
- 定員 先着8組（予約制）
- 持ち物 親子のエプロン・バンダナ、布巾、手拭き、歯ブラシ、タオル、甘くない飲み物
- 申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191でこども家庭センターへ

ミニ講座も同時開催

認知症を学び地域で支えよう

- 日時 6月23日（日）午後1時30分～3時
- 会場 成木市民センター
- 対象 市民
- 内容 ①地域講座「認知症を学び地域で支えよう」
②ミニ講座「青梅市の防災対策（地震・風水害）」
③もの忘れ・介護個別相談会
- 講師 ①青梅成木台病院認知症疾患医療センター
②市防災課
③地域包括支援センターすえひろ
- 定員 先着30人（事前予約可）
- 申し込み 月～土曜日に電話☎33-4477で地域包括支援センターすえひろへ

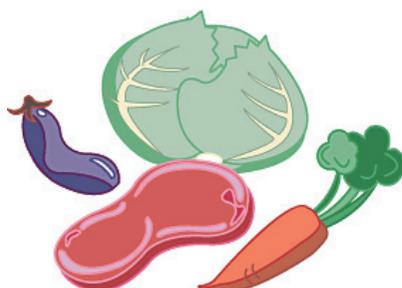
19日は食育の日

食育月間



問 健康センター☎23-2191

「食育」とは、生きる上での基本であり、一人ひとりが食に関する正しい知識や自分に必要な栄養を選択する力を身に付けるだけでなく、生命の尊さを知り、食を通じて豊かな人間性を育むなど、多くの意味を備えています。毎年6月は、食育推進の強化月間です。これを機会に、規則正しく食べることの意味など日々の食についてご家族やお友達と考えてみませんか。



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 6月19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
- 講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏
- 定員 先着12人
- ※5月15日に参加した方は参加不可
- 申し込み 電話で自立センターへ
- ※留守番電話不可



令和6年度多摩・島しょ広域連携活動助成事業

子ども体験塾 YouTuberって何してる？

8月6日(火)～8日(木)、10日(土)

問 社会教育課生涯学習推進係



★YouTuberになってみよう！

動画の企画・撮影・編集をやってみて、YouTuberを体験してみよう！

日時 8月6日(火)～8日(木)

- ①午前10時～正午
- ②午後2時～4時

会場

- ・8月6日(火)…S&Dたまぐーセンター多目的ホール
- ・8月7日(水)…瑞穂ビューパーク・スカイホール小ホール
- ・8月8日(木)…プリモホールゆとろぎレセプションホール

講師 FULMA(株) 定員 各回24人(抽選)



★サイエンスライブ

バラエティー番組などで、科学の実験・監修をするほか、YouTubeでは「はじめしゃちょー」「水溜りポンド」「東海オンエア」「QuizKnock」などに実験協力している市岡元気先生の実験に参加してみよう！

日時 8月10日(土)

午後2時～3時10分(開場1時)

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

講師 GENKI LABO(市岡元気先生)

定員 835人(自由席、抽選)



市岡元気先生

★いずれも

対象 青梅市・羽村市・瑞穂町在住・在学の小学1年生～中学3年生

※小学2年生までは保護者同伴

※保護者の方・兄弟の未就学児の見学・観覧も可能です。サイエンスライブでは未就学児は保護者の膝の上での観覧になります。

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み

・直接…6月28日までに、社会教育課(市役所3階)で配布する申込書に必要事項を記入して提出

・電子申請…6月30日午後11時59分までに、市ホームページから申し込み

※抽選結果はメールで通知。

受験生チャレンジ支援貸付事業

問 地域福祉課庶務係

一定の所得以下の世帯の方を対象に、令和6年度の中学3年生・高校3年生またはそれらに準ずる方(中学校・高校既卒者、高等学校卒業程度認定試験合格者等)の学習塾、各種受験対策講座、通信講座の受講費用や、高校・大学等の受験料の貸し付けを無利子で行います。

さらに、お子さんが高校・大学等に入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。

要件等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

申込期限 1月31日(金) 貸付金額等 下表参照



チャレニヤン

区分	対象	貸付限度額	貸付範囲
学習塾等受講料貸付金	中学3年生・高校3年生またはそれらに準ずる方	20万円	対象となる学習塾等の費用 ※令和6年4月分からの費用が対象 ※学習塾等に関しては要件あり
受験料貸付金(高校受験料)	中学3年生またはそれに準ずる方	2万7,400円 ※1人1度限り ※手数料は除く	対象となる高等学校等の受験料 ※4回(校)分の受験料まで貸し付け可 ※1回当たりの受験料は2万3,000円まで
受験料貸付金(大学受験料)	高校3年生またはそれに準ずる方	8万円 ※1人1度限り ※手数料は除く	対象となる大学等の受験料

楽しいイベント盛りだくさん！

親子スキンシップ教室



対象	教室名・記号	日程(8回)	会場
1～3歳児	C・成木たんぼぼ	7月4日～18日、9月5日～10月3日の木曜日	成木市民センター、成木保育園等
0歳児	F・今井りんご	7月5日～19日、9月6日～10月4日の金曜日	今井市民センター

※対象年齢について

「C・成木たんぼぼ」…令和2年4月2日～令和5年4月1日生まれ

「F・今井りんご」…令和5年10月1日～令和6年4月1日生まれ

時間 午前10時～11時30分

内容 制作、リズム・運動遊び、季節の行事など

※「C・成木たんぼぼ」については、成木保育園の協力のもと、園庭や川で親子遊びをします。

※講座の終了後は、任意の自主サークルへ移行します。

定員 各15組(抽選) 費用 200円(教材代)

申し込み 6月21日までに申し込みフォーム(2次元コード)または電話で子育て応援課へ

河辺小 ことばときこえ公開相談会

ことば(きつ音、発音の誤り、言語発達など)・きこえ(補聴器や人工内耳を装着している、または装着を考えている場合、心理面などを含みきこえにくさを感じている場合、一過性の難聴やきこえにくさも含む)について心配のあるお子さんの相談を行います。

日時 6月22日(土) 午前9時30分～午後0時5分(受付は11時45分まで)

※1人30分程度

会場 河辺小「ことばときこえの教室」

対象 幼児～小学生の保護者

申し込み 電話☎22-2103で同教室へ
その他

相談後、必ず「ことばときこえの教室」に通わなくてはならないわけではありません。正式な入級相談は年長の9月からですが、公開相談は幼児も受け入れます。

親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム1 ～赤ちゃんがきた！～

初めての子育てをしているお母さんと赤ちゃんのための講座です。焦らず完璧を求めない、ゆったり、ほっとな子育てを♪

日時 7月5日～26日の金曜日

午後1時30分～3時30分

会場 福祉センター2階和室

対象 おおむね令和6年1月6日～5月5日生まれの赤ちゃんとお母さん

持ち物 バスタオル、着替え、おむつ、飲み物

定員 13組程度(抽選)

費用 1,100円(テキスト代)

申し込み 21日までに電話で子育て応援課子育て推進係または専用フォーム(2次元コード)から



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 6月15日(土)

午前10時30分～11時30分

会場 青梅市ファミリー・サポート・センター(東青梅センタービル3階)

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 14日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

子育てのお手伝いをしてほしい方を対象に、月～金曜日は随時入会受付を行っています。



テレビマンと学ぶ。 体験してみよう！テレビの仕事



問 社会教育課

ニュース番組ってどうやって作られているの？アナウンサー、ディレクター、タイムキーパーの仕事を実際に体験しながら学ぼう！

日時 7月6日(土) 午後1時30分～3時30分

会場 S&Dたまごセンター多目的ホール

対象 市内在住の小学4～6年生

※保護者の観覧可

定員 先着25人(予約制)

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 2次元コードから



講師 テレビ朝日広報局お客様フロント部 久慈省平氏

社会部記者、「報道ステーション」ディレクター、BS朝日コメンテーターのほか、東日本大震災では現地デスク。災害報道担当部長としてANN系列の災害報道統括、ウェザーセンタープロデューサーなどを務めた。



社会教育課協働事業

子どもたちのためのプログラミング道場



問 CoderDojo 青梅 ☎ ichiro.kano@funnygeekjp.com
市社会教育課

プログラミング(Scratch)で子どもたちが作成したアニメーションやゲームなどの作品を発表できて、同じ興味を持った仲間が集まる場所です。小・中学校のプログラミング未経験者でも安心して参加でき、分からないことや知りたいことを相談できます。

日時 6月9日、7月14日、8月11日、9月29日の日曜日
午前9時50分～正午

会場 福祉センター2階集会室

対象 市内在住の小・中学生

定員 先着34人※保護者同伴可

持ち物 ノートパソコン

※7台限定でパソコンの貸し

出しあり(事前予約制)

申し込み 2次元コードから



委員募集

名称	おうめ観光戦略推進懇談会市民公募委員	
応募資格	次の要件をすべて満たす方 ・市内に住民登録をしている ・応募時に満18歳以上 ・地方公務員法第16条各号に該当しない ・青梅市議会議員または青梅市職員でない ・青梅市の他の附属機関等の委員でない ・祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時に開催する懇談会に出席可能	
募集人数	2人(原則男女各1人)	
委嘱期間	委嘱の日～令和9年3月31日	
会議の開催	年3回程度(予定)	
選考方法	書類審査(合格者が募集人数を超えた場合は公開抽選)	
申し込み	期間	6月3日～17日(消印)
	必要書類	申込書、応募動機
	方法	・郵送…〒198-8701シティプロモーション課観光係 ・直接(市役所3階)

※申込書等はシティプロモーション課で配布、または市ホームページ(2次元コード参照)からダウンロード可

吉川英治記念館×住友金属鉱山アリーナ青梅 連携事業

記念館で朝ののびのびヨガ

開館時間前の朝に吉川英治記念館で初心者向けのヨガ教室を行います。

日程 ①6月19日(水) ②26日(水)

時間 午前9時～9時50分

会場 吉川英治記念館主屋内ほか

対象 市内在住・在勤の方

講師 ヨガインストラクター 坂田 恵氏

定員 各回先着10人

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

服装 運動しやすい服装

費用 700円(年間パスポート提示の場合500円)

※当日徴収

※教室終了後、記念館を見学する場合は、別途入館料が必要です。

申し込み 6月4日の午前10時から電話☎74-9477で同記念館へ(午前10時～午後5時)



無形民俗文化財を 見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎ 23-6859

市内には、都・市指定の無形民俗文化財が数多く伝承されています。

歴史と伝統を守り現在まで伝承されている無形民俗文化財を、この機会にご覧ください。

★武蔵御嶽神社太々神楽(都指定)

▷神楽と雅楽の一般公開

日時 6月16日(日) 午前11時から

会場 武蔵御嶽神社神楽殿(御岳山)

▷夜神楽

日時 6月23日(日) 午後8時から

会場 武蔵御嶽神社神楽殿(御岳山)

詳細 武蔵御嶽神社 ☎ 78-8500



日曜日に加え祝日も開放します

民間温水プール施設開放



問 セントラルフィットネスクラブ西東京
☎ 31-2411、市スポーツ推進課

日時 ・毎週日曜日
午前10時～午後6時

・祝日
午前9時～午後2時

※一部祝日を除く

会場 セントラルフィットネスクラブ西東京

対象 3歳以上の市民(未就学児はおむつがとれていて保護者同伴、小学1・2年生は高校生以上同伴)

費用 高校生以上400円、中学生以下100円

※2時間を超える場合30分ごとに4分の1の金額

その他 要水着・スイムキャップ着用▷水着貸出不可▷スイムキャップ、タオル、ゴーグル有料貸出あり▷浮き輪使用不可

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9時～10時②10時～11時
③11時～正午④午後1時～2時
⑤2時～3時⑥3時～4時
⑦4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





6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	3日(月)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、26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	14日(金) 28日(金)	午後1時30分～4時 (1人35分) ※電話予約制	交通事故の損害賠償・過失割合など	
登記相談	21日(金)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	土地や家屋の登記、相続問題など	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	25日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど ※税金相談を除く	
行政相談	11日(火)	午後1時30分～4時 (1人30分) ※電話予約制	国等への苦情や要望など	予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
身の上相談	4日(火) 18日(火)	午後2時～4時 (1人30分) ※電話予約制	人権問題・家庭での悩みごとなど	
女性のためのカウンセリング「はればれ」	7日(金) 21日(金) 7月5日(金)	午前9時30分～午後3時 (1人50分) ※電話予約制	女性が抱えるさまざまな悩みの相談など	予約は直通電話☎22-2816または市民安全課ジェンダー平等担当へ
消費者相談	月～金曜日	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	・電話相談のみ ・消費者相談専用電話☎22-6000
福祉専門相談	11日(火)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制	成年後見制度、遺言・相続等	福祉センター1階相談室 ・予約は社会福祉協議会☎23-7868へ
	26日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	9日(日)	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2階会議室 ・予約は6日(木)までに商工業振興課へ(先着3人)
住宅相談	20日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約	空家に関する相談 空家の相続に関する相談	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

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 6月17日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191

6月の休日歯科診療

問 健康センター☎23-2191



診療日	医療機関名	住所	電話番号
2日(日)	関口歯科医院	野上町4-1-4	24-7304
9日(日)	はたの歯科医院	東青梅3-9-14	22-0118
16日(日)	長谷川歯科医院	東青梅5-9-24	24-8014
23日(日)	嶋崎歯科医院	師岡町4-5-33	24-7177
30日(日)	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182

※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。

6月の収益事業

ボートレース多摩川



☆ボートレース多摩川バースデイカップ

5日(水)～9日(日)

☆第60回デイリースポーツ賞

12日(水)～15日(土)

☆GⅢ第19回サントリーカップ

19日(水)～24日(月)

☆第10回ホットマンカップ

29日(土)～30日(日)



京王閣競輪



☆OddsVS!杯&デイリー杯(FI)

22日(土)～24日(月)

6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、遊び方を教えます。

会場(市民センター)	日程	時間
長淵(体育館)	6～27日の木曜日	午後3時～5時
梅郷(体育館)	20日(木)	
東青梅(体育館)	1～22日の土曜日	午前10時～正午
新町(体育館)	28日(金)	
河辺(体育館)	7～28日の金曜日	午後3時～5時
今井(体育館)	11日(火)、25日(火)	
大門(会議室)	4日(火)、18日(火)	午前10時～正午
今井(会議室)	13日(木)、27日(木)	
沢井(和室)	3日(月)	

子育てひろば・とことこ 骨盤体操

問 長淵保育園☎22-8102、
子育て応援課子育て推進係

体を整え、気分もスッキリ!子どもを遊ばせながら受けられます。

日時 6月13日(木) 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

講師 心理カウンセラー 中村実苗氏

外遊び型子育てひろば・はらっぱ

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

お外遊びを保育資格をもつスタッフがサポートします。

日時 6月4日(火)

午前10時30分～正午

※雨天決行、荒天中止

会場 旧吉野家住宅(新町1-21-9)

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子



子育てひろば・にこにこ ママが着付ける浴衣講座

問 子育てひろばにこにこ☎78-3974
子育て応援課子育て推進係

日時 6月23日(日)

午前10時～11時

会場 子育てひろば・にこにこ

対象 2歳程度～小学生と母親

着付け講師 久保田恵子氏

定員 先着6組

持ち物 お子さんの浴衣、帯、帯紐2本

申し込み 電話または直接同ひろばへ

子育てひろば・すこやかルーム サンキャッチャーを作ろう!

問 畑中保育園子育てひろば
☎21-5358

北欧発祥のサンキャッチャーを作ってお部屋やバッグに飾りましょう。

日時 6月6日(木)

午前10時30分～11時30分

会場 同保育園すこやかルーム

対象 未就学児の親子

講師 カラーセラピスト 中村実苗氏

費用 1作品500円



離乳食教室中後期 (モグモグカミカミクラス)

日時 6月25日(火)

午前10時～11時15分

会場 健康センター3階

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方

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





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)

○子ども絵画体験教室

回6月11日(火)、25日(火) 午後4時~5時

場今井市民センター

対年長・小学生

定先着3人

費500円

申かすみ草アート子ども絵画教室 佐藤 藤 080-6112-0885、
kasumin.0885@docomo.ne.jp

○T-ボール・BB5体験会

回6月23日(日) 午前9時~正午

場河辺下少年グラウンド(雨天時…体育館)

対年長~小学3年生くらい

申市少年野球連盟 小机 090-8815-8567

○偏食解決!魔法の手作りふりかけを作ろう!

回6月25日(火) 午前10時~正午

場三田保育園

対未就園児の親子

定先着3組

申同園 山崎 78-8022

○作ってあそぼう ゲコゲコガエル(出前保育)

回6月27日(木) 午前10時~11時

場塚の上公園

対未就学児の親子

申かすみ台第一保育園 白井 31-5760

☆催し

○レインボーマルシェ

回6月2日(日) 午前10時30分~午後3時

場わかぐさ公園

費100円から

申青梅の虹 anyレインボールーム 松原 090-9134-3482

○初心者向けストレッチ&フラダンス

回6月4日(火)、11日(火)、18日(火)

①午前9時30分~10時②10時10分~10時50分

場住友金属アリーナ青梅

対①65歳以上の女性②64歳以下の女性
費1回1,000円

申プアエナOme 秋元 090-6491-5262

○水彩画展

回6月5日(水)~9日(日) 午前10時~午後5時(初日は1時から、最終日は4時まで)

場S&Dたまぐーセンター

申青梅水彩同好会 宮崎 080-1088-5610、
har.miyazaki@docomo.ne.jp

○認知症予防教室「ひだまりサロン」

回6月6日(木)、15日(土)、26日(水) 午前10時~正午

場福祉センター

対認知症予防、進行予防に関心のある方
費1回700円(お茶菓子、資料代)

場いいきひだまりサロンの会 大西 090-8519-4370、
iki2hidamari@gmail.com

○アーチェリー初心者体験会

回6月8日(土) 午後1時~4時

場住友金属山アリーナ青梅裏側広場

対小学5年生以上

申松隈 090-1713-1294、
naonao_m30@yahoo.co.jp

○大正琴 小さな森のコンサート

回6月9日(日) 午後1時~4時

場S&Dたまぐーセンター

申琴実里会 加藤 090-2255-1831

○世界と話そう!アマチュア無線体験運用会

回6月9日(日) 午後1時~4時

場大門市民センター

対アマチュア無線に興味のある方

定先着10人

申青梅アマチュア無線クラブ 森谷 23-1820、
omearc.taiken@mbr.nifty.com

○絵本好きさん集まれ!絵本のむしの会

回6月9日(日) 午後1時30分~3時

場S&Dたまぐーセンター

定先着30人

申絵本研究会 若穂井 090-6503-4782

○大門アートサークル展(絵画)

回6月9日(日)~14日(金) 午前10時~午後5時(初日は1時から、最終日は3時まで)

場中央図書館

申大門アートサークル 松井 22-9676

○青梅陶芸教室

回6月12日(水) 午後1時30分~4時

場河辺市民センター

費1回2,000円(別途材料費・焼成代)
申同教室 福田 090-4011-5065

○家計レッスン~暮らしが変わる家計簿~

回6月13日(木)、7月11日(木) 午後1時30分~2時30分

場S&Dたまぐーセンター

定先着5人

費500円(資料代)

申前日までに多摩友の会青梅方面 吉岡 31-7728(午後6時~8時)へ

○体験会①新聞ちぎり絵②セラバンド体操

回①6月14日(金) 午前9時30分~11時30分②24日(月) 午後1時45分~3時

場梅郷市民センター

定先着各5人

申新日本婦人の会すみれ班 ①田中 76-0570②杉山 090-1546-8587

○それぞれの写真展

回6月14日(金)~19日(水) 午前10時~午後6時(最終日は5時まで)

場西友河辺店ポッパルトホール

申写真クラブ写流会 沖山 22-1920、
s-okiyama@rapid.ocn.ne.jp

○認知症家族の会

回6月14日(金) 正午~午後3時

場福祉センター

対認知症の方を介護する家族

定先着45人

費400円

申同会青梅ネット 河村 22-2745

○読書会

回6月15日(土) 午後2時~4時

場中央図書館

対中学生以上

定先着10人

申ペンギンの会 ちよはら 21-6554、
chi19518@yahoo.co.jp

○大人も子どもも楽しめる紙芝居

回6月16日(日) 午後1時30分~2時30分

場S&Dたまぐーセンター

定先着10人

申石川 090-7196-6312、
keiko.rose.7196@docomo.ne.jp

○家族会による精神保健福祉相談会

回6月19日(水) 午後1時~4時

場福祉センター

定先着3人

申青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 080-5192-2270

○羽村フィルハーモニー管弦楽団 第32回定期演奏会

回6月30日(日) 午後2時開演(1時開場)

場プリモホールゆとろぎ大ホール

定先着800人

申同団 館石 090-3693-3760

○ウメロックフェスティバル出演者募集!

回9月28日(土)、29日(日)

場S&Dたまぐーセンター

対市内在住・在勤・在学・出身者(団体)
費1,000円から

申6月30日までに2次元コードから

申UME LOCK FESTIVAL 実行委員会 英 090-2157-1810、
umelockfestival@gmail.com

☆会員募集

○青梅スポチャンクラブ

回毎週水曜日(月4回) 午後5時30分~7時30分

場河辺小体育館

対小学生

定先着10人

費月額1,000円 年額1,200円

申同クラブ 鶴岡 24-4564、
tsuruchan88@gmail.com

○アプリ作成や電子工作

回第1・3水曜日 午後1時~5時

場大門市民センター

対プログラミングや電子工作をしたい方

費入会金3,000円、半年額3,000円
申青梅プログラミング同好会 谷亀 080-8718-1460

○「九星気学」占いの見方が学べます

回①第2・4土曜日 午後1時~2時30分
②第1・3水曜日 午前10時30分~正午

場S&Dたまぐーセンター

定先着15人

費月額3,000円

申大観塾 田代 090-3100-1151、
japic.do6341@gmail.com

☆その他

○STEM分野の「オフィスツアー」

回①7月23日(火)②25日(木)③30日(火)

場①ファーストリテイリング②サイバーエージェント③メルカリ

対都内の女子中学生・高校生
定①40人②40人③50人(抽選)

申6月25日の午後5時までに2次元コードから

○第57回青梅市陸上競技選手権大会

回8月3日(土) 午前9時~午後7時
場都立秋留台公園陸上競技場

対小学生以上

定先着600人

費小学生500円、中学生600円、高校生800円、一般1,500円

申6月3日~14日に市陸上競技協会 佐野 090-2339-0369、
kyougibu@ome-aaa.jp へ

○都都市計画審議会傍聴者募集

回9月10日(火) 午後1時30分から
場都庁内会議室

定15人(抽選)

申8月15日(消印)までに往復ハガキに住所、氏名、電話番号を記入し、〒163-8001都市整備局都市計画課へ

※傍聴が決定した方には決定通知を送付

ボランティア・市民活動センター

023-7163 023-7165
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6月5日~26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

申ボランティア・市民活動センターへ

○パソコン・スマホカフェ

回6月8日(土) 午後1時~3時

場福祉センター

対パソコン・スマホの相談をしたい初心者

定先着6人

申ボランティア・市民活動センターへ

○ポプリセラピー体験講座

回6月23日(日) 午後1時30分~3時30分

場福祉センター

費200円(材料費)

申こころと体のケアせせらぎ 高野 76-0141

○都保全地域活動ボランティア会員募集

回第1・3日曜日 午前9時30分~午後3時

場勝沼城跡歴史環境保全地域

対高校生以上の都民

定先着10人

費年額1,000円

申勝沼城跡みどりの会 田中 03-3329-2888、
rikuo.juri@gmail.com

市民映画会「僕のワンダフル・ライフ」 (吹替版)

問 社会教育課

日時 6月15日(土)

- ①午前10時
- ②午後1時30分
- (30分前に開場)

※上映時間100分

会場 S&Dたまごセンター多目的ホール

監督・脚本 ラッセ・ハルストレム

CV 高木 渉、大塚明夫、花澤香菜 ほか

定員 各回先着200人

※会場へは公共交通機関をご利用ください。



(C) 2016 Universal Studios and Storyteller Distribution Co., LLC. All Rights Reserved.

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座

英語で楽しむイスラエル料理

問 社会教育課



日時 6月30日(日)

午前10時～午後1時

会場 東青梅市民センター2階料理教室

内容 英語で料理に挑戦しませんか。ジャクシューカを作ります。

講師 ラシー・アンダーソン氏

定員 先着25人(予約制)

費用 1,200円

持ち物 筆記用具、エプロン、布巾、持ち帰り用容器、三角巾、飲み物

申し込み 6月16日までに2次元コードから

ジュニアスポーツ教室

問 スポーツ推進課

★バドミントン

日程 7月13日～8月3日の土曜日(全4回)

時間 午前9時30分～11時30分
(9時受付開始)

会場 新町市民センター

対象 市内在住の小学生

定員 50人(抽選)

★バレーボール

日程 7月6日～27日の土曜日(全4回)

時間 午後6時30分～8時30分
(6時受付開始)

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅

対象 市内在住の小学4～6年生

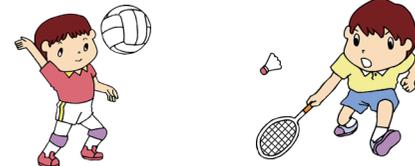
定員 40人(抽選)

★いずれも

持ち物 トレーニングウェア、飲み物、タオル、室内用運動靴(できればひも靴)

※バドミントンはラケット(お持ちの方)

申し込み 6月15日(必着)までに往復ハガキで市スポーツ協会事務局へ



長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回6月8日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 園絵本の読み聞かせ 園先着30人

調布ことばき大学講演会

「自然災害の発生とそのしくみ」

回6月26日(水) 午後1時30分～3時(1時開場) 園2階会議室 園60歳以上の市民 園自然災害の発生とそのしくみを知る。講師…気象予報士 青木 孝氏。持ち物…筆記用具、飲み物 園先着40人

小曾木市民センター ☎74-5332

小曾木老壮大学6月公開講座

「宿谷家日記について」

回6月20日(木) 午後1時30分～3時 園2階会議室 園講師…七小副校長補佐 古川恵一郎氏。持ち物…筆記用具 園先着10人

手打ちうどん教室

回7月5日(金) 午後6時30分～8時30分 園18歳以上の初心者 園講師…荒田そばつながる会 代表 並木 薫氏。持ち物…エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、筆記用具 園

先着10人(予約制) 園500円 園6月3日の午前9時から電話で

梅郷市民センター ☎76-0404

梅郷ホテルウォッチング

回6月28日(金) 午後7時30分 梅郷市民センター集合～9時(雨天決行) 園梅の公園 園ホテルについてのお話と観察。講師…市生物多様性保全協議会委員 久保田繁男氏 園先着30人(予約制) ※中学生以下は保護者同伴 園20日までに電話で

中央図書館 ☎22-6543

中央図書館・3階特設展示 昭和レトロと平成レトロ

回7月15日(祝)まで ※6月17日(月)・18日(火)は休館 園昭和の「レトロ可愛い」や平成の「エモい」「ノスタルジー」が若者にうけています。本を通して感じてみませんか? ※開館期間中は展示資料の閲覧・貸出可

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6月8日(土) 午前10時～正午 園多目的室 園小学生以上 園「おはなし会」で子どもたちに語っている「おはなし」を大人にも楽しんで

らいます。園先着50人

中央図書館・

おはなし会「絵本の森」

回6月8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 園絵本の読み聞かせ、紙芝居等 園先着30人

中央図書館・

おはなしにちようピーナッツ

回6月9日(日) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園4歳児以上 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着30人

今井図書館・

おはなし会&こうさく会

回6月15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 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着25人

青梅図書館・

おはなし会&ミニ工作会

回6月16日(日) 午前10時15分～11時40分 園青梅図書館 おはなしの部屋 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着20人

中央図書館・はじめての上映会

「ぷしゅほっぺにゆうワールド」

泣いてもおしゃべりしても大丈夫

な乳幼児向けの映画会。

回6月23日(日) 午前10時～11時(9時45分開場) 園多目的室 園0～7歳児と保護者 園テレビ東京系列「シナぷしゅ」の映画版/約50分 園先着40人

中央図書館・映画会

「42 世界を変えた男」

回6月23日(日) 午後2時～4時10分(1時45分開場) 園多目的室 園人種差別の蔓延する時代にブルックリン・ドジャースで初の黒人メジャーリーガーが活躍する物語。2014年製作/アメリカ映画/日本語字幕/上映時間128分 園先着60人



6月の木曜夜間窓口

開設日時 6日、13日、20日、27日 午後8時まで

対象課 市民課、保険年金課、介護保険課、高齢者支援課、障がい者福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

6月の納期限(7月1日)

・市民税・都民税・森林環境税…1期

青梅市の人口<5月1日現在>

世帯数 65,660世帯(+308)
人口 129,374人(+196)
男 65,062人(+153)
女 64,312人(+43)

※()は前月比