



意見募集

青梅市防災基本条例（案）	
募集期間	6月28日（金）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	防災課（市役所5階）、行政情報コーナー（市役所2階）、 各市民センター、中央図書館※市ホームページでも閲覧可
内容	市民・事業者・市の責務 災害予防・災害応急・復旧復興対策
提出方法	6月28日（消印）までに閲覧場所に備え付けの用紙（市ホームページからダウンロード可）に意見・必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で防災課へ ・直接持参 ・郵送 ・ファックス…022-3508 ・メール…div0910@city.ome.lg.jp ※件名は「青梅市防災基本条例（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。

ワークショップを開催します

カーボンニュートラルで一石三鳥！ 素敵な青梅を見つけよう！	
日時	7月20日（土） 午後1時30分から
会場	梅郷市民センター第1・2会議室
対象	市内在住・在勤・在学の方
内容	講義およびグループワークを行います。身近な青梅の素敵な自然スポットの写真を見ながら、カーボンニュートラルについて考えます。 詳細は市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。 講師…明星大学理工学部准教授 柳川亜季氏
定員	先着30人（予約制）
持ち物	筆記用具、青梅の素敵な自然スポットの写真（お持ちの方。スマートフォン等に保存したデータ可。グループワークで使用。）
申し込み	7月12日までに電話または専用フォーム（2次元コード）で環境政策課へ

令和6年度の国民健康保険税



問 保険年金課資格賦課係

国民健康保険の医療費が年々増加し、市の国民健康保険税収入額が不足することから、令和6年度の国民健康保険税の税率等を改定しました。
また、地方税法施行令の一部改正に伴い、国民健康保険税課税限度額および国民健康保険税が減額となる対象世帯の基準所得額の引き上げを行いました。詳細は7月初旬に世帯主の方に送付する納税通知書をご覧ください。納め忘れのないようお願いします。

令和6年度の後期高齢者医療保険料

問 保険年金課後期高齢者医療係

令和6・7年度の後期高齢者医療保険料率が1月の広域連合議会で議決されました。後期高齢者医療保険料率は都道府県ごとに決められており、都内では同じ保険料率になっています。詳細は7月中旬に被保険者ごとに送付する納入通知書をご覧ください。納め忘れのないようお願いします。

マイナポータルでの国民年金手続き



問 ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004（050で始まる電話からは
☎03-6630-2525）
青梅年金事務所☎30-3410

申請できる手続き

- ・国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更
- ・国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料学生納付特例の申請
- ・国民年金保険料産前産後免除の申請
- ・国民年金付加保険料納付（辞退）申出

利用するには

マイナポータルの「利用者登録」が必要です。
※手続きにはマイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワードが必要です。
※マイナポータルとは、行政手のオンライン窓口のことです。

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 対象 当日64歳以下の市民
内容 有酸素運動、筋トレサーキット、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

救命の基礎を学びます

普通救命講習会



問 住友金属鉾山アリーナ青梅☎24-7721

日時 7月6日（土） 午前10時～午後1時
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第3会議室
内容 普通救命講義、心肺蘇生やAED、止血方法等
講師 東京防災救急協会 定員 先着20人（予約制）
費用 1,500円（教材費含む）※当日集金、別途要駐車料金
持ち物 筆記用具
申し込み 16日の午前9時～23日に住友金属鉾山アリーナホームページ（2次元コード）から

Excel／Word編

高齢者向けパソコン教室



日時 7月6日（土） 午後1時～3時30分
会場 福祉センター第3集会室
対象 パソコンの基本操作ができる60歳以上の市民
講師 パソコンボランティア青梅 定員 10人（抽選）
持ち物 自身のノートパソコン、電源ケーブル、マウス
その他 パソコンがデスクトップ型の場合は、ノートパソコンを貸し出します。（4人まで）
申し込み 6月24日までに氏名、電話番号、年齢、Windows10か11か、パソコン貸し出しの有無をメールdiv1518@city.ome.lg.jpまたは電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ
※メールの件名を「パソコン教室申込み」としてください。

65歳からはじめる習慣づくり

健康寿命のび～る教室



日時 7月23日～9月10日の火曜日 午後2時～3時30分
※8月20日、9月3日を除く
会場 新町市民センター第1・2会議室
対象 全日程参加できる市内在住の65歳以上で次のすべてを満たす方
・要介護・要支援認定を受けていない
・医師から運動制限を受けていない
定員 先着20人程度（予約制）※定員を超えた場合、初めての方優先
内容 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識習得と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具
申し込み 専用フォーム（2次元コード）、電話で高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ