

7/15号 広報 おうめ

2024年 NO. 1490



2月16日(日) 第57回青梅マラソン大会

市民優先枠・一般エントリー・ジュニアロードレース募集が始まります！
問 青梅マラソン事務局 ☎24-6311、青梅マラソンエントリー事務局 ☎0120-711-951



春風と 家族で走る 青梅路

ご家族一緒に申し込むと
家族割引で、お子さんの
ジュニアロードレースが
おトクに走れます！

スペシャルゲスト



高橋尚子氏

2000年
シドニーオリンピック
金メダリスト

ゲストランナー



たむじょー氏

ランニング×コメディ系
YouTuber



青梅マラソン大会
公式ホームページ

◆詳細は10面へ

今号の主な記事

- ◆給付金を支給します…2面
- ◆面接対策セミナー&就職面接会 in 青梅…3面
- ◆国民健康保険高齢受給者証の更新…4面
- ◆ごみの減量や資源の有効活用にご協力…5面
- ◆青梅市国民健康保険の財政状況…6面
- ◆小規模特別認定校…7面
- ◆病児・病後児保育室…8面
- ◆今年の夏は#Ome Blueで決まり!…9面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面

給付金を支給します

問 新型コロナウイルス感染症対策給付金担当

定額減税補足給付金（調整給付）

国の総合経済対策における物価高への支援として「定額減税」が行われます。その際、定額減税額が課税額を上回る方に対しては、定額減税額が課税額を上回る額を1万円単位に切り上げて算定した「調整給付金」を支給します。

対象 基準日（令和6年1月1日）において青梅市に住民票がある方で、定額減税額が課税額を上回る納税義務者

支給額 定額減税額が課税額を上回る額（1万円単位で切り上げ）

申請方法 対象世帯に7月下旬ごろ発送する通知をご覧ください。

申請期限 9月30日（消印）

※詳細は下記の各ホームページをご確認下さい。

調整給付金
市ホームページ



定額減税（住民税）
市ホームページ



定額減税（所得税）
国税庁ホームページ



住民税非課税世帯等生活支援給付金

国の総合経済対策における物価高への支援として、令和6年度新たに住民税所得割非課税になった世帯に対し、住民税非課税世帯等生活支援給付金を支給します。



対象 次のすべてに該当する世帯の世帯主

- ・基準日（令和6年6月3日）において青梅市に住民票がある方
- ・世帯全員の定額減税前の令和6年度住民税所得割が非課税
- ・住民税が課税されている方の扶養親族のみで構成される世帯ではない。
- ・令和5年度の非課税世帯の給付金（7万円）、均等割のみ課税世帯の給付金（10万円）の支給対象世帯ではない。

※支給対象世帯には給付を受けた世帯のほか、確認書等が送付されたが未申請であった世帯や給付を辞退した世帯を含む

支給額 1世帯当たり10万円

子ども加算…平成18年4月2日以降に生まれた児童1人あたり5万円が加算

申請方法 対象世帯に7月下旬ごろ発送する通知をご覧ください。

申請期限 9月30日（消印）

※詳細は市ホームページ（上記2次元コード）をご確認ください。

始めよう！太陽光発電・蓄電池のある暮らし



「太陽光発電・蓄電池を導入するとメリットがあるの?」、「東京都や市の補助金が使えてって聞いたけど。」そんな疑問を解決します！

太陽光発電・蓄電池の仕組みや設置効果および留意点、設備導入の検討時から設置後の保守に関する進め方、設備の導入形態、東京都の助成等について説明する市民セミナーを開催します。

日時 8月31日（土） 午後1時30分～3時

会場 市役所3階教育委員会会議室

対象 市内在住・在勤・在学の方

講師 （一社）太陽光発電協会 高橋卓也氏
（公財）東京都環境公社 東京都地球温暖化防止活動推進センター 近藤博史氏

定員 先着30人 **持ち物** 筆記用具

申し込み 専用フォーム（2次元コード）または電話で環境政策課ゼロカーボンシティ推進係へ

避難行動要支援者支援制度

問 同意書の提出…地域福祉課福祉政策担当
制度全般…防災課危機管理係

市では、災害対策基本法に基づき、災害発生時にみずから避難することが困難で、特に支援を必要とする方（避難行動要支援者）の名簿を作成し、災害時の避難支援等に役立てています。

7月1日付で、対象の方へ黄色い封筒で避難行動要支援者制度の同意確認書を送付していますので、届いた方は中の書類を確認し、必ず提出をお願いします。

また、みずから身を守るという「自助」の意識を持ち、日頃から避難場所への経路の把握、避難訓練への参加等に取り組みましょう。

なお、以前に同意確認書を提出した方で、不同意から同意、または同意から不同意に変更したい方は地域福祉課または防災課へご連絡ください。



傍聴にお出かけください

	地域共生社会 推進会議	公共交通協議会	国民健康保険 運営協議会	情報公開・個人情報 保護運営審議会	子ども・子育て会議	介護保険運営委員会	交通安全対策審議会
日時	7月19日（金） 午後2時から	7月24日（水） 午前10時から	7月25日（木） 午後1時30分から	7月25日（木） 午後1時30分から	8月5日（月） 午後2時から	8月9日（金） 午後1時30分から	8月13日（火） 午後2時から
会場	市役所3階 議会棟大会議室	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 議会棟大会議室	市役所3階 議会棟第3委員会室	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 議会棟大会議室	市役所2階 災害対策本部室
内容	青梅市地域福祉総合 計画の推進について ほか	地域公共交通計画の 推進について ほか	青梅市国民健康保険 事業の結果について ほか	保有個人情報を取り 扱う事務についての 報告 ほか	こども計画内容検討 ほか	介護保険事業の実施 状況について ほか	秋の交通安全運動 実施要領（案）等 について
定員	10人（抽選）	5人（抽選）	6人（抽選）	5人（抽選）	5人（抽選）	10人（抽選）	先着5人
傍聴受付	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午前9時45分～10時に会場入り口で	当日の午後1時～15分に会場入り口で	当日の午後1時～15分に会場入り口で	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で ※託児を希望の方は、7月29日までに子育て応援課へ	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7月31日までに電話で介護保険課へ	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	地域福祉課 福祉政策担当	交通政策課 交通政策係	保険年金課 給付係	文書法制課 情報公開文書係	子育て応援課 子育て推進係	介護保険課 介護保険管理係	交通政策課 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 6 . 7 . 1 5 (3)

しごとセンター多摩 面接対策セミナー＆就職面接会 in 青梅



面接対策セミナー

元国際線CAの講師がビジネスで選ばれる気遣いをお伝えします。
日時 7月19日（金） 午後2時～4時（1時30分開場）
定員 先着30人（予約制）

就職面接会

書類審査なしで企業と面談！企業から説明を聞くだけでもOKです。
日時 7月26日（金）
①午前10時～正午（9時30分～11時受付）
②午後2時～4時（1時30分～3時受付）

いずれも

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール
申し込み ホームページ（上記2次元コード）または電話 ☎ 042-521-6761 で、しごとセンター多摩へ

ミドル・シニア向け 再就職支援セミナー＆就職面接会



再就職支援セミナー

日時 8月2日（金） 午前10時～正午（9時40分受付）
定員 先着20人（予約制）
内容 仕事の探し方、応募書類（履歴書、職務経歴書）の作成、面接の受け方など

就職面接会

日時 8月2日（金） 午後1時30分から
※参加企業等は決定次第ハローワーク青梅ホームページで公開

いずれも

会場 福祉センター2階会議室
対象 ハローワークで求職申し込みしているおおむね45歳以上の方
申し込み 電話 ☎ 24-9163 または直接ハローワーク青梅 職業相談コーナーへ

自治会活動紹介コーナー108

第1支会のボランティア活動の力

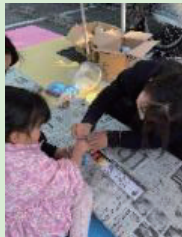
自治会連合会第1支会長 京正 等

第1支会の主要行事の一つ、青梅大祭が5月に開催されました。昨年同様に青梅市内外から大勢の人が楽しみに来られ大変なにぎわいでした。毎月の資源回収・河川や公園の清掃会、健康増進活動（市民運動会他競技大会）、各地域の祭礼、防災訓練、防犯パトロール、美化デー活動、青梅マラソン大会等、各自治会の年間行事も多彩に計画されています。各自治会が独自の視点で歴史と伝統文化の継承に取り組んでいます。

第1支会は自治会活動を支援するため市や警察署、消防署と連帯協働を推し進めて、安全安心な地域づくりをしています。地域には青梅総合高校、多摩高校、青梅第一中学校があり、多くの生徒がボランティア活動に参加しています。青梅大祭の山車引き、路地清掃作業、森林保全活動、文化祭交流、青梅マラソンの補給水協力、保育園の交流ボランティアを通じて地域との結びつきを大事に育んでいます。

これからは高齢者の見守りを地域で支え合える自治会を目指していききたいと思います。

第1支会…東西に細長く多摩川とJR青梅線に囲まれた12町・17自治会約2,730世帯が加入



多摩高校マルシェボランティア

問 市民活動推進課地域支援係

消費者相談室から353

ネット検索で見つけたロードサービスのトラブル

問 市民安全課市民相談係

自動車やバイクの故障等が発生した際、ディーラーや修理業者、ロードサービス業者といった専門の事業者に依頼することが一般的ですが、全国の消費生活センター等には、インターネットで検索したロードサービス業者に関するトラブルの相談が多く寄せられており、その相談件数はここ数年で急増しています。契約当事者は20歳代や学生が多く、自動車のトラブルに慣れていない消費者が多いと考えられます。

◆相談事例

- ・十分な料金説明がないまま作業され、高額な料金を請求された。
- ・事前説明のないキャンセル料を請求された。
- ・費用を損害保険会社に請求可能と言われ契約したが、認められなかった。
- ・作業内容が不適切で直らなかった。

◆トラブル防止のポイント

- ・故障時はまず、契約している損害保険会社や保険代理店に問い合わせる。
- ・サイト等の表示や電話で説明された料金を鵜呑みにしない。
- ・請求された金額や作業内容に納得できない場合は、説明を求める。

（国民生活センター発表情報から作成）

トラブルになったら、早めに消費者相談室にご相談ください。

消費者相談室 ☎ 22-6000（相談専用）

相談日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前10時～正午、午後1時～4時（毎月第2・4火曜日は午後6時まで受付）

ハローワーク青梅 若年者合同就職面接会 in 青梅

問 ハローワーク青梅 ☎ 24-9163



日時 8月7日（水）
午後1時30分～4時
（1時～3時受付）
会場 福祉センター2階
対象 おおむね39歳以下の方
参加企業 10社（予定）
持ち物 複数枚の履歴書、筆記用具
※詳細はハローワーク青梅ホームページ参照

中小企業退職金共済制度



問 特定退職金共済制度について…青梅商工会議所 ☎ 23-0111 ▶ 中小企業退職金共済制度について…中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03-6907-1234

市では、中小企業で働く従業員の福祉向上と雇用安定のため、退職金共済への加入を勧めています。中小企業の事業主が雇用している従業員を加入させることができます。掛金は事業主負担です。（全額損金または必要経費計上できます）

なお、市ではこの制度（中小企業退職金共済・特定退職金共済）に加入している事業主に対し、従業員1人あたり1か月の掛金5,000円を上限に、その10分の1（各年額最大6,000円）を補助します。補助金申請期間は4・10月です。

熊出没情報をメールで受け取れます

問 市民安全課市民安全係

市では熊の目撃や出沒に関する緊急の情報がある場合、行政メールや防災行政無線で情報発信を行っています。

◆行政メール

登録されているすべての方に送信します。 ※配信カテゴリの選択で「防災情報」を選択してください。

◆防災行政無線

出沒付近の地区に注意を呼びかけます。 ※季節や天候、騒音、スピーカーの位置などの要因で聞き取れない場合、電話により再度聞き直すことができます。

防災行政無線電話応答サービス

☎ 0800-800-0062
（24時間・通話無料）



受講生大募集！

リーダーのための組織活性化セミナー

急激に変化する働き方や人手不足といった経営環境に対する知識を学び、自社の課題と改善を考える全4回のセミナーです。

日程	9月12日 (木)	11月7日 (木)	12月5日 (木)	2月6日 (木)
時間	午前9時30分～正午		午前10時30分 ～午後3時30分	午前9時30分 ～正午
会場	青梅商工会議所		青梅市役所	青梅商工会議所
対象	係長や課長などの管理職の方			
内容	組織づくりの基礎を学ぶ。	働きやすさを目指した仕組みづくりを考える。	講演会「組織のエネルギーを最大限にするために」(女性リーダーのためのスキルアップセミナーと同内容)、勉強会	組織活性化への提言
定員	先着20人(予約制) ※9月12日、11月7日は単発での受付可			
申し込み	申し込みフォーム(2次元コード)から			
問	青梅商工会議所 ☎ 23-0111 市市民安全課ジェンダー平等担当			

女性リーダーのためのスキルアップセミナー

管理職や今後キャリアアップを望む女性に向け、企業の中で活躍するためのスキルアップを目指す全4回のセミナーです。

日程	9月17日 (火)	10月22日 (火)	12月5日 (木)	1月21日 (火)
時間	午前10時30分 ～午後4時30分		午前10時30分 ～午後3時30分	午前10時30分～ 午後4時30分
会場	青梅商工会議所		青梅市役所	青梅商工会議所
対象	女性管理職、リーダー、後継者、経営者、キャリアアップを望む女性			
内容	会社や経営を理解する。	売ることと数字の関係を理解する。	講演会「組織のエネルギーを最大限にするために」、勉強会	明日の自分を好きになろう！
定員	先着20人(予約制) ※9月17日、10月22日は単発での受付可			
申し込み	申し込みフォーム(2次元コード)から			
問	青梅商工会議所 ☎ 23-0111 市市民安全課ジェンダー平等担当			

ごみ類の焼却禁止

問 環境政策課環境対策係

ごみ類の焼却は、法律や都の条例により原則として禁止されています。

ごみ類は、資源と分別し、市の収集等へ出すなど、適正に処分してください。

焚き火やバーベキューなどであっても、火災やにおいの原因となるおそれがありますので、風向きや近隣における洗濯物の有無を確認するなど、最大限の配慮を心がけましょう。

近隣で違法な焼却行為を見かけた場合は、ご連絡ください。

原爆展・平和学習アニメ上映会

問 市民安全課市民安全係

今から79年前、8月6日には広島に、8月9日には長崎に原爆が投下されました。

平和を考える機会としてぜひご覧ください。

★原爆展 テーマ「サダコと折り鶴」

期間 7月29日(月)～8月15日(木)

会場 市役所1階ロビー

★平和学習アニメ上映会

「つるにのって～とも子の冒険～」

日時 7月29日(月) 午後2時～2時40分、8月6日(火) 午前10時～10時40分

会場 市役所2階201～202会議室

「社会を明るくする運動」の
強調月間・再犯防止啓発月間

問 地域福祉課庶務係

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

強化月間中は、市内の学校や自治会掲示板、市施設にポスターを掲示する等の啓発活動を行っています。



国民健康保険に加入している方へ

特定疾病療養受療証の発行

問 保険年金課給付係

青梅市国民健康保険に加入し、次のいずれかの病気で治療を受けている方は、申請すると一部負担金が軽減されます。

対象

- ・人工透析を実施している慢性腎不全
- ・血しょう分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害または先天性血液凝固第Ⅸ因子障害
- ・抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群

自己負担限度額 1万円

※70歳未満の方の人工透析は所得により負担限度額が2万円となる場合があります。

※自己負担限度額の判定には所得の申告が必要です。

申請方法

医師の意見書等(病名と治療を受けていることが確認できるもの)、本人確認書類をお持ちのうえ、保険年金課(市役所1階)へ

受診方法

国民健康保険被保険者証等と併せて特定疾病療養受療証を医療機関・薬局へ必ず提示してください。

※提示しない場合、一部負担金は軽減されません。

※有効期限が7月31日と記載された受療証をお持ちの方には、7月下旬までに新しい受療証を送付します。

国民健康保険高齢受給者証の更新

問 保険年金課資格賦課係

国民健康保険高齢受給者証を8月1日に更新します。7月下旬に新しい高齢受給者証を送付します。

8月1日以降、医療機関を受診する際は、保険証と併せて新しい高齢受給者証を必ず提示してください。

対象 国民健康保険に加入している70～74歳の方

(後期高齢者医療制度で医療を受けている方を除く)

※新たに70歳になる方は、70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方はその月)から高齢受給者証の対象となります。前月下旬に高齢受給者証を送付します。

※事前に保険証利用の登録をしたマイナンバーカードがあれば、専用カードリーダーを設置している医療機関で、保険証として利用できます。これに伴い、高齢受給者証の提示も不要になります。

※国民健康保険以外の健康保険に加入している方には、加入している健康保険組合等から交付されます。

年金事務所への相談は事前予約を

問 予約専用電話 ☎ 0570-05-4890
青梅年金事務所 ☎ 30-3410

年金見込み額等の相談や、年金の請求・受給者死亡等の手続きは、事前に予約をすることで、スムーズになります。予約の際は、必ず基礎年金番号の分かるものが必要です。詳しくは日本年金機構ホームページ(2次元コード)をご覧ください。



ごみの減量や資源の有効活用にご協力ください

「循環型社会」をつくっていくために、一人ひとりが実践できることを考えていきましょう。 問 清掃リサイクル課（市役所5階）

河川ごみの減量にご協力を！

自然環境に恵まれた青梅市には、毎年バーベキューを楽しむ方が訪れます。多くの方はマナーを守り、ごみを持ち帰っていますが、一部の方によりごみの置き去りが起きているのが現状です。
豊かな自然を守るために皆さんもご協力ください。



生ごみたい肥化講習会

「生ごみ」を「燃やすごみ」ではなく「資源」にすることで、日々、皆さんの家庭から出されている「燃やすごみ」の量を減らすことができます。

日時 8月23日（金） 午前9時30分～11時ごろ
会場 市役所2階204～206会議室
対象 1人で作業ができ、過去に受講したことのない方
内容 1組につき1つの段ボールコンポスト作成
定員 先着30組（1人での参加も可）
持ち物 2日分の新聞（朝刊、ちらしを除く）、筆記用具、伸縮性のある大きめのTシャツ（虫除け用のふたに加工）



その他 終了後、約8kgの段ボールコンポストをお持ち帰りください。
申し込み

7月16日～26日に電話または専用フォーム（2次元コード）で、清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ



段ボールコンポストとは

段ボール箱の中に土壌改良材（ピートモス・もみ殻くん炭）を入れて、微生物の力によって生ごみを分解し、家庭から出る生ごみからたい肥を作るというものです。1箱で約3か月分の生ごみ30kg程度から、約5kgのたい肥を作ることができます。生ごみの重量を約6分の1に減量することが可能です。

★講習会受講者を対象に、たい肥の状態を確認するため、フォローアップ勉強会を行います。

日時 9月20日（金） 午前9時30分～11時ごろ
会場 市役所2階204～206会議室

リサイクルセンターへのせん定枝持ち込み

再資源化のため、以下の点を必ず守ってください。

- ・生枝に限ります。長さ100cm未満、最も太い部分の太さ10cm未満
- ・竹や毒性のあるもの（ウルシなど）は、長さ50cm未満、最も太い部分の太さ10cm未満。なお、これらととげのある枝（ゆずなど）は他の枝と分けてお持ちください。
- ・再資源化できない、木の幹・根、枯れたもの、草、落ち葉、つるは持込めません。状況により持ち帰っていただく場合もあります。

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 午前9時～午後4時

※祝日、年末年始を除く

持ち込みできるもの

◆有害ごみ

乾電池、コイン電池（ボタン電池は不可）、蛍光灯、電球、水銀体温計、スプレー缶（消火器は不可）、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、米油等の植物性油

※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以上の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は不可

※使用済み小型家電の回収ボックスは、市役所、各市民センター、住友金属鉱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、市民であるかの確認を本人確認書類等により行います。確認後、それぞれ専用の容器等に入れてください。

※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



作ってみよう！ポスター&キャッチフレーズ

小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進作品コンクール

皆さんがごみを減らすためにやっていることや、まちをきれいにするためのアイデアなどをポスターやキャッチフレーズで表現してみませんか？

入賞作品は、広報おうめや市ホームページに掲載するほか、市役所1階ロビーに展示し、啓発活動に活用します。優秀作品は、来年度の資源物・ごみ収集カレンダーにも掲載する予定です。

応募方法などは市ホームページ（2次元コード）からご確認ください。

対象 市内在住の小学4～6年生

提出期限 市内小学校在籍者…9月4日（水）
市外小学校在籍者…9月6日（金）

令和5年度キャッチフレーズ部門最優秀賞作品

「しげんはね むげんはないよ 大切に」



令和5年度ポスター部門金賞作品



4年生の部



5年生の部



6年生の部

青梅市国民健康保険（国保）の財政状況

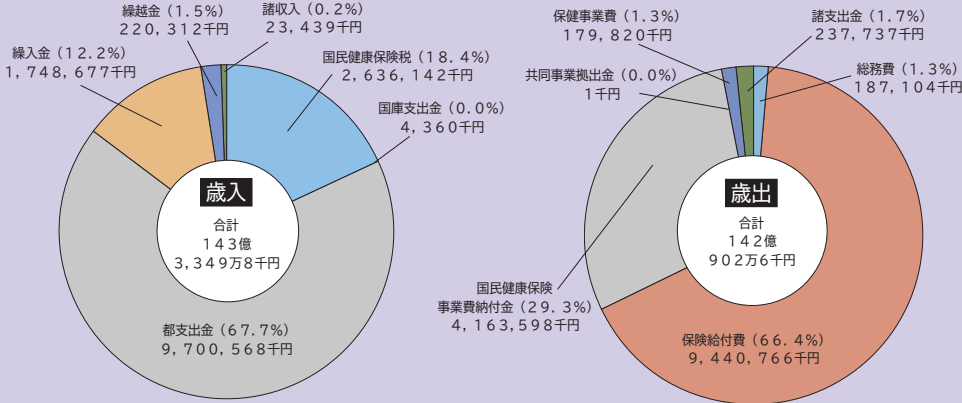
問 保険年金課給付係・資格賦課係

近年の青梅市国保の財政状況

高齢者の占める割合が多く医療費が増えているのに対し、被保険者数の減少や所得の伸び悩みにより保険税収が伸びず、厳しい状況が続いています。このため保険税収が不足しており、赤字分を一般会計から繰り入れている状況です。しかし国保事業は国保会計内ですべて賄うことが本来の姿であり、市は段階的に赤字繰入額を解消するために2年に1回保険税率等の見直しを行っています（令和6年度は改定）。

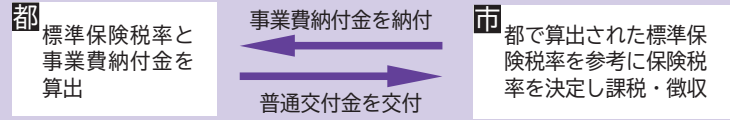
令和4年度の決算状況

※4年度の決算収支は黒字となっていますが、これは国等から市へ見込みで交付された交付金実績より多くなったことが主な要因で、翌年度で精算しています。



国保の財政のしくみ

国保加入者の医療費分（被保険者の自己負担分を除いたもの）の内訳は原則として、保険税が5割、国・都の負担金が5割です。



保険税の納付にご協力を

国民健康保険制度は被保険者の皆さんが手を取り合って支えあう「相互扶助の精神」により維持されています。事情により納期限内の納付が難しい場合は、収納課へご相談ください。

医療費の上昇を抑える取り組み

特定健診の結果を基に対象者へ特定保健指導のご案内を行い、さらに医療費データを基に対象者へ「医療費通知」、「ジェネリック医薬品に関する通知」、「治療中断者に対する受診勧奨通知」、「多剤投与に対するお知らせ」および「糖尿病性腎症重症化予防事業に関するお知らせ」等の通知を送付し、これらを活用した健康管理や生活習慣の改善、早期受診を促しています。

熱中症予防対策事業

涼み処が追加されました！

問 健康センター☎23－2191



熱中症予防のため、暑さをしのぐ一時的な場所である「涼み処」を追加します。お近くに寄られた際にはご利用ください。

実施期間 9月30日ごろまで（各施設の休館、休業の日は除く）

時間 各施設にお問い合わせください。

※長期間の滞在はご遠慮ください。

追加場所 御岳交流センター、薬剤師会所属の市内薬局

※詳細は市ホームページ（上記2次元コード）をご覧ください。

その他 環境省ではLINE公式アカウント「環境省」を開設しています。友だち追加すると、熱中症特別警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。

利用方法は右記2次元コードをご覧ください。



夏場の熱中症に気を付けよう

問 青梅消防署☎22－0119

本格的な暑さになる7月は、体が暑さに慣れていないため熱中症の発生件数が増加しやすい時期です。以下の工夫を参考にして、熱中症防止に努めましょう。

・こまめな水分補給をしましょう▷日影を選んで歩きましょう▷涼しい場所に避難しましょう▷無理をせず、休憩をしましょう▷我慢せずに冷房を使用し、扇風機も併用するなど、空調設備を利用して、部屋の温度を調整しましょう▷帽子や日傘を使いましょう。

骨粗しょう症予防セミナー

骨粗しょう症が原因でおこる骨折は、治りにくく、骨折を繰り返す等、生活の質（QOL）を大きく損なうため、予防が重要です。

特に女性はホルモンの影響で骨粗しょう症になりやすくなります。この機会に、骨粗しょう症について理解を深め、食生活を見直しましょう。

	運動実践	栄養講座 「骨粗しょう症予防の食生活」	医学講座 「骨から始める人生100年時代の健康づくり」
日時	8月10日（土） 午前10時～正午	8月20日（火） 午前10時～正午	8月24日（土） 午前10時～正午
会場	市役所2階 204会議室	市役所2階 201～203会議室	市役所2階 204会議室
対象	64歳以下の女性市民	市民	
定員	先着20人程度	先着40人程度	
講師	健康運動指導士 佐藤イク子氏 ほか	管理栄養士 高水秀美氏 ほか	新町クリニック院長 神應知道氏
服装 持ち物	運動できる服装、飲み物、 室外用運動靴、着替え	筆記用具等	
申し込み	専用 フォーム		
	電話	☎23－2191で健康センターへ	



まもなく手当の現況届の提出時期です

問 障がい者福祉課庶務係

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当および重度心身障害者手当を受給している方は、手当ごとに現況届の提出が必要です。該当する方には7月末～8月初旬に案内を送付しますので、持ち物や提出期限等をご確認のうえ、提出してください。

現況届を提出しない場合、8月分以降（重度心身障害者手当は11月分以降）の手当の支給が遅れたり、受給できなくなる場合があります。

また、現在所得制限限度額超過のために支給停止となっている方も、前年の所得状況によっては支給が再開される可能性がありますので、提出してください。

高齢者スマートフォン教室

日時 8月1日（木） 午後1時～3時30分

会場 福祉センター第5集会室

対象 60歳以上の市民でスマートフォンを持っている方（機種はアンドロイドに限る）

内容 音声入力やカメラ、地図アプリ、LINEの使い方

講師 パソコンボランティア青梅 **定員** 12人（抽選）

持ち物 ご自身のスマートフォン

申し込み

24日までに氏名、年齢、電話番号、スマートフォンがアンドロイドであるか、LINEを使用しているかどうかをメール✉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 ※件名は「スマートフォン教室申し込み」としてください。





小規模特別認定校（成木小・七中）児童・生徒を募集します



小規模特別認定校制度とは、特色ある環境の中で子どもを学ばせたい、学びたいという保護者やお子さんに、一定の条件のもと、指定校を変更し、特別に他の通学区域から入学・転学を認めるものです。

◇成木小

豊富な体験活動やコミュニケーション能力育成のための交流活動を通して、人とのかかわりや自然とのふれあいを大切に指導しています。

学級の人数も少ないことから、子どもたち一人ひとりを大切に学習指導を行っています。また地域との連携・交流にも力を注いでおり、「いのちを大切に育てる子どもの育成」等を教育目標にしています。

募集学年 令和7年度に小学1～3年生になる児童



◇七中

校庭にホタルが飛び交うほど自然に恵まれた環境の中で、少人数を生かした特色ある教育活動を行っています。学習面では、放課後の補習授業や、教科別の面談などを行う「学習相談週間」、定期テスト前の「放課後学習会」、「夏休み学習会」等を実施しています。また、生徒会活動や部活動のほか、小・中一貫教育の推進・充実、地域行事へのボランティア参加、高齢者福祉施設交流などに積極的に取り組んでいます。

募集学年 令和7年度に中学1年生になる児童

◇いずれも

募集条件 市ホームページ（2次元コード）または募集要項参照

その他 申し込みをした保護者および児童は、必ず面談を行います。学校見学会・説明会、面談の日程は下記表からご確認ください。

申し込み

10月1日～25日（郵送の場合は24日必着）に、市内の小学校・各市民センター、学務課（市役所3階）で配付する申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送〒198-8701または直接教育委員会学務課学務係へ

	学校見学会・説明会	面談
成木小	①9月7日（土）午前9時から ②9月12日（木）午後1時30分から ※15分前から受付開始	11月7日（木）
七中	9月19日（木）午後2時から ※1時45分受付開始	11月19日（火）

美しい多摩川フォーラム協働事業

第16回炭焼き体験と水辺の交流会

問 美しい多摩川フォーラム事務局、市環境政策課

日時 8月21日（水）午前9時～午後1時

※小雨決行、荒天中止

会場 奥多摩フィッシングセンター（御岳2-333）

対象 市内在住の小・中学生※原則保護者同伴

内容 花炭焼き、魚のつかみどり、ライフジャケット浮力体験など

講師 DAIGOエコロジー村村長 川口武文氏
ふれあい移動水族館館長 山崎愛柚香氏

定員 先着40組（予約制）

費用 1人500円（魚代、保険代等）

持ち物 帽子、タオル、水筒、着替え
（水に入って濡れてもよい服装）、
履き替え用の靴（足をしっかり
保護するもの）



申し込み

住所、参加者全員の氏名・年齢、日中連絡可能な電話番号をメール✉forum@tama-river.jpまたは電話☎24-5632（月～金曜日の午前9時～午後5時）で美しい多摩川フォーラム事務局（青梅信用金庫内）へ



青梅・多摩川水辺のフォーラム協働事業

ワクワク！ドキドキ！！水辺の探検隊

～達人と一緒に楽しく安全な川遊び教室～



日時 8月25日（日）※荒天時9月1日（日）に順延

午前9時45分～午後1時30分（9時30分受付開始）

会場 市民球技場近くの川原（市民球技場管理棟前集合）

対象 市内在住の小学生（保護者同伴）

内容 川での安全な遊び方、魚をつかみ取りして自分で
焼くなど、達人が川での楽しみ方を教えます。

講師 ふれあい移動水族館館長 山崎愛柚香氏

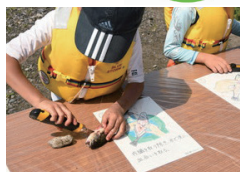
定員 先着30組（予約制） 費用 子ども1人500円

服装 濡れてもよい服（長袖、長ズボン）、スニーカー等の足をしっかり保護する脱げにくい靴（保護者も含めサンダル類は禁止）

持ち物 帽子、タオル、着替え、昼食（必要な方）、水筒、ライフジャケット
（お持ちの方のみ名入れして持参）

申し込み 7月26日までに住所、参加者全員の^{ふりがな}氏名、電話番号、学校名・学年、順延した場合の参加の可否をメール✉div1310@city.ome.lg.jpまたは市ホームページ（上記2次元コード）の専用フォームから環境政策課管理係へ
※メールで申し込み後、7月31日までに返信がない場合はお問い合わせください。

※当日の実施情報は青梅・多摩川水辺のフォーラムホームページ（下記2次元コード）または同フォーラム丸山☎090-1403-5190へ



夏休み工作教室

ミニチュア・マイルームをつくろう

日時 8月7日（水）、8日（木）
午後1時30分～3時30分

会場 中央図書館多目的室

対象 市内在住の小学生（1・2年生は保護者同伴）

講師 吉永志伸氏

定員 各日先着12人（予約制）

費用 200円（材料代）

持ち物 筆記用具、はさみ、スティックのり、
定規、立体作品をいれる袋、飲み物

申し込み

7月19日の午前9時から
電話☎22-6543または
直接中央図書館へ



青梅市吉川英治記念館

夏休みの自由研究をしてみよう

問 青梅市吉川英治記念館☎74-9477

夏休み期間中の自主学習支援の一環として、記念館に来館した際に実施できるワークシートを無料配付します。

また、観察等で使用する道具などを記念館で用意します。

日程 7月13日（土）～8月25日（日）

配布場所 青梅市吉川英治記念館長屋門内

対象 小・中学生

内容

- ・小学生…日本家屋の特徴を調べる
庭園の植物について調べる
 - ・中学生…夏を涼しく過ごすための知恵
市内の国登録有形文化財
- ※別途要入館料

親子で学ぶ！夏の夜の昆虫観察会

問 郷土博物館☎23-6859

郷土博物館がある釜の淵公園にはどんな昆虫などが生息するのか興味はありませんか？

夏休みの親子向けイベントとして講師による指導のもと、昆虫の採集方法等を学び、昆虫などの生き物を観察してみよう。

日時 8月15日（木）午後6時～8時

会場 郷土博物館

対象 市内在住の小学3～6年生と保護者

定員 先着10組（予約制）

持ち物 懐中電灯、虫除けスプレー、飲み物、汗拭きタオル

申し込み 2次元コードから



子育てひろば

	すこやかルーム 子どもが喜ぶ手作りおもちゃ センサーボトルを作ろう！	とことこ ロックペイント～石に絵を描こう～	おひさま広場 遊ぼうよ！小学生！ ボードゲーム会	トイトイトイ 小学生夏休み企画 ボードゲームで遊ぼう！
日時	7月29日（月）～31日（水） 午前10時～午後2時（ご都合の良い時間に）	7月29日（月） 午前11時～11時50分 ※子育てひろばは10時～午後3時	8月6日（火） 午前10時～11時30分	8月21日（水） 午前10時～11時30分
会場	畑中保育園すこやかルーム	下長渚自治会館2階大広間	東青梅市民センター2階和室	河辺市民センター第1会議室
対象	未就学児の親子	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方	小学生（保護者参加可）	小学生（保護者参加可）
内容	秘密の液体の中にラメやビーズを 入れると沈んだり浮かんだり。 キラキラがとってもきれい！！ 	これは何の形に見えるかな？ 石に自由にお絵描きしましょう♪	ボードゲームで遊びます！	ボードゲームで遊びます！
定員			先着25人	先着10組
申し込み			電話または直接おひさま広場 ☎78-4725	トイトイトイ ☎78-3601
問い合わせ	すこやかルーム☎21-5358	長渚保育園☎22-8102 市子育て応援課子育て推進係	おひさま広場	トイトイトイ

病中・病気の回復期のお子さんを預かります

病児・病後児保育室



問 こども育成課施設給付係

病中や病気の回復期にある小学生までのお子さんを、保護者の方が仕事等により家庭で保育ができない場合に、専用保育室で看護師や保育士が一時的にお預かりします。
利用には事前に登録が必要です。詳細は市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。各保育室にお問い合わせください。

	病児保育室	病後児保育室
名称	NICOLANDほいくえん病児保育室	青梅ゆりかご保育園 病後児保育室「かりん」
所在地 電話番号	新町4-18-9-202 ☎78-0120	東青梅5-18-55 ☎24-4455
対象	生後6か月～小学生 当面の病状の急変は認められないが、病気の回復期に至っていない	生後56日を経過した翌月1日～小学生 病気の回復期
費用	1日2,000円 ※必要に応じて給食あり（1回400円）	1日2,500円（給食費込み） ※延長保育は20分ごとに500円

※利用時には、医師の診断を受ける必要があります。
※お子さんの病状（重度の感染症等）により、お預かりできないことがあります。

市立青梅総合医療センターでの利用を開始

産後ケア事業



問 こども家庭センター☎23-2191

産後ケア事業では、出産後のお母さんと赤ちゃんに対して、心身のケアや育児の支援などを行っています。

8月1日から、市立青梅総合医療センターでも、産後ケア事業（宿泊型）を利用できるようになります。

詳細は、市ホームページ
または市立青梅総合医療センターホームページ（2次元コード）をご覧ください。



第20回青梅市小・中学生の主張大会作品募集



対象 市内在住・在学の小学5・6年生、中学生
テーマ ①自分の将来の夢や希望について
②自分の身の回りに起きた出来事や社会の出来事について
③ふるさと「青梅」について
④わたしたちのまち「青梅」の将来像について
原稿の字数 指定の原稿用紙（市ホームページからダウンロード可）にて小学生は800字以内、中学生は1200字以内
募集期間 9月6日（金）まで
※主張大会は12月7日（土）開催予定
提出先 ・市内小・中学校在籍者は在籍する学校
・私立学校等在籍者は教育委員会指導室

青梅市教育委員会伝統文化奨励表彰 候補者の募集

問 指導室指導係

伝統文化の継承や児童・生徒の郷土愛を育成するため、市民によって傳承されている伝統芸能を継承している児童・生徒を表彰するものです。

募集期間 通学先が市内…通学先へ確認してください。

通学先が市外…9月2日までに、教育委員会指導室にご相談ください。

対象 在籍する学校長が推薦する市内在住・在学の小・中学生

表彰基準 次のいずれかに該当するもの

- ①青梅市の伝統文化を継承する活動に、おおむね3年以上継続して参加している。
- ②青梅市の伝統文化において、優れた技能を有している。
- ③その他青梅市の伝統文化を生かした活動を行い、表彰に値すると認められる。

第65回市民スポーツ大会参加者募集



★卓球

問 卓球連盟 佐藤☎090-4703-0914

日程 中学生の部…9月15日（日）、一般の部…23日（祝）
時間 午前8時45分開場、9時15分試合開始
会場 中学生の部…一中
一般の部…住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール
対象 市内在住・在学・在勤または連盟登録者
服装・持ち物 日本卓球ルールに準ずる（ゼッケンは必ず着用/各自持参）
申し込み 8月12日までに住友金属鉦山アリーナ青梅、市スポーツ推進課へ
※中学生の部は西中 岡野☎76-0114へ

★空手道

問 空手道連盟 廣瀬☎080-1195-6342

日時 10月20日（日） 午前9時30分から（9時受付開始）
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール
対象 市内在住・在学・在勤者
内容 形競技と組手競技を学年別、級別に2部に分けます。
費用 1種目1,500円
申し込み 7月16日～8月10日に直接住友金属鉦山アリーナ青梅へ

～歴史と伝統を守り現在まで伝承されてきました～

無形民俗文化財 を見に行きませんか？

問 郷土博物館 ☎23-6859



青梅のフセギのワラジ

(都指定・岩蔵地区)

日時 7月21日(日) 午後1時～3時

会場 岩蔵御嶽神社神楽殿

※ワラジ編み終了後、小布市との境、富岡との境に各2か所、
古武士との境、成木の中里との境に各1か所の計6か所に
ひとつずつ吊るします。

青梅のフセギのワラジ (都指定・谷野地区)

・ワラジ作り

日時 7月21日(日) 午前10時30分～午後0時30分

会場 谷野自治会館

・ワラジ飾り付け(辻立て)

日時 8月4日(日) 午前9時30分～10時30分

会場 十王堂、塩船との境、大門との境、今寺との境、小曾木との境に各
1か所、木野下との境に2か所の計7か所にひとつずつ吊るします。



沢井の獅子舞 (都指定)

日時 7月28日(日)

会場 沢井八雲神社

・宮参り巡行 午前8時に沢井八雲神社を出発

・獅子舞 ①午前9時30分～11時

②午後1時30分～4時30分

武蔵御嶽神社の太々神楽 (都指定)

日時 7月28日(日) 午後8時から 夜神楽

会場 武蔵御嶽神社神楽殿

※詳細は武蔵御嶽神社 ☎78-8500へご連絡ください。



今年の夏は #OmeBlue で決まり！！

問 シティプロモーション課観光係

Ome Blue®

Ome Blueは誰もが参加できる地域プロモーションです。スタートから約5年が経過しました。現在も青梅の写真や動画を通して魅力を伝えています！皆さんのいいねやフォロー、お待ちしています！

Ome Blue (青梅ブルー) 公式Instagram
アカウント (@omeblue.tokyo) は2次元コードから！

<https://www.instagram.com/omeblue.tokyo/>



青梅の風景やお気に入りの場所を
#OmeBlueをつけて
アップしよう！

「リラックスヨガ」教室

リラックスヨガは、からだの柔軟性や筋力を高めるベーシックなヨガです。優しくからだをほぐして、健康なからだを目指しましょう！

日時 8月1日～29日の木曜日

※15日は除く

①午前10時30分～11時45分

②午後1時～2時15分

会場 御岳交流センター交流室

対象 初心者の方

定員 各回先着15人

費用 1回500円

服装 運動しやすい服装

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット
(貸出あり)

申し込み 電話 ☎79-0720 または直接
御岳交流センターへ

青梅市の文化遺産91

天寧寺開闢記

文化財保護指導員 沖 祐昭

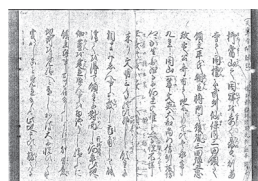
「天寧寺開闢記」は、根ヶ布天寧寺の開創にまつわるエピソードを記した前半部と、伝説や霊異の類をまとめた後半部により構成されています。

これは、ひとりの著者が書き記した本ではなく、何代にも渡り付け足しを重ねて成立していったもので、執筆が終了したのは文中にある年号から推察して天明8(1788)年頃ようです。

それでは、執筆開始時期はいつ頃なのでしょう。前半部のほとんどは開山和尚(初代の住職)一華文英の徳をたたえる内容になっていますが、冒頭に「然るに何れの誰といへる性不詳」と和尚の出自については皆目分らないと記されています。

しかし一華文英をはじめ曹洞宗雲岫派の重鎮の詳細な列伝を集めた「妙亀譚語集」が享保6(1721)年に甲州広厳院より発行されており、その初版が天寧寺に現存していることから、開闢記の冒頭部については「妙亀譚語集」が開版される以前に書かれたものであると思われます。

開闢記の原本は戦後、紛失し行方知れずとなっていますが、平成7(1995)年に郷土史家の故峰岸久夫氏が写本を元に口語訳と解説を付け加えて編さんしたものが、青梅市中央図書館に所蔵されており閲覧できます。



問 郷土博物館 ☎23-6859

青梅市吉川英治記念館×住友金属鉾山アリーナ青梅 連携事業

記念館で朝の「のびのびヨガ」

開館時間前の朝に青梅市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 7月24日(水)

時間 午前9時～9時50分

会場 青梅市吉川英治記念館展示館ロビー

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 先着10人

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

服装 運動しやすい服装

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

申し込み 7月17日の午前10時から電話 ☎74-947
7で同記念館へ(午前10時～午後5時)



第57回青梅マラソン大会

市民優先枠・一般エントリー・ジュニアロードレース募集が始まります！

問 青梅マラソン事務局 ☎24-6311、青梅マラソンエントリー事務局 ☎0120-711-951



大会概要

開催日時 2月16日 (日)

★10キロの部…午前9時30分スタート

★30キロの部…11時30分スタート

参加資格

・制限時間内に走れる走力のある方

種目

★10キロの部

・男子…高校生、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上

・女子…高校生、40歳未満、40歳代、50歳代、60歳以上

★30キロの部

・男子…40歳未満 (18歳以上)、40歳代、50歳代、60歳以上

・女子…40歳未満 (18歳以上)、40歳代、50歳代、60歳以上

制限時間

★10キロの部…1時間20分

★30キロの部…4時間

定員

★10キロの部…4,000人

★30キロの部…1万2,500人

参加費

★10キロの部 6,000円

※高校生3,000円

★30キロの部 1万1,000円

市民優先枠募集期間

8月1日～12日

対象 令和6年8月1日の時点で、市内在住の方

定員 30キロの部…500人 (抽選)、10キロの部…500人 (抽選)

申し込み

青梅マラソン大会公式ホームページ (2次元コード参照) から市民優先枠申し込みページにアクセスして申し込み

※抽選結果は、申し込み時に登録したメールアドレスへ通知します。

※当選した方は、当選通知の受け取り後、1週間以内に入金してください。

※クレジット決済の場合は、当選確定後に即時決済となります。

注意事項

・参加種目は1人1種目のみとし、重複してのエントリー不可

・エントリー後の種目の変更、キャンセル不可

・落選した方は、8月15日からの一般エントリーを利用できます。

一般エントリー募集期間

8月15日～10月31日

申し込み

青梅マラソン大会公式ホームページ (2次元コード参照) またはロッピー (Loppi) から申し込み (先着)



チャリティプレミアムエントリー

8月1日～10月31日

通常の参加費を除いた全額を社会貢献活動に寄付するランナーを募集します！

申込資格 大会当日に満19歳以上の方

種目 30キロの部…各部門

10キロの部…高校生の部を除く各部門

※10キロの部のチーム戦の部は申し込み不可

特典 アスリートビブス交付専用受付、専用ラウンジ (軽食サービスあり)、記念品贈呈

※内容は変更になる場合があります。

寄付先 地域福祉支援、子ども支援、パラスポーツ支援など、いくつかの団体の中から寄付先を選択し、寄付することができます。

定員 30キロの部…先着50人、10キロの部…先着50人

費用 30キロの部…4万円、10キロの部…3万円

申し込み

10月31日までに青梅マラソン大会ホームページ (2次元コード) から (先着)

青梅マラソン大会コースの一部を大会当日に体験！

ジュニアロードレース参加者募集！

募集期間 ・市民優先枠…8月1日～12日

・一般エントリー…8月15日～10月31日

対象 ★小学生の部 (1.5km) …青梅市・奥多摩町在住の小学4年生以上

★中学生の部 (3.0km) …全国の中学生

定員 各先着300人

費用 ★小学生の部…1,500円

★中学生の部…青梅市・奥多摩町在住の方は1,500円、青梅市・奥多摩町在住でない方は2,000円

※家族 (血縁関係にある、または同住所であることが原則) が30キロの部または10キロの部に出場する場合は「家族割引」を適用し、1,000円差し引いた額が参加費となります。

申し込み

青梅マラソン大会公式ホームページ (2次元コード参照) か

今回から
中学生の部は
全国から
参加できます！

ら申し込みページにアクセスして申し込み

※申し込み後、1週間以内に入金してください。

※家族割引を適用する場合はホームページから、30キロの部または10キロの部と同時に申し込んでください。

コース紹介

★小学生の部

スタート時間：6年生…正午、5年生…午後0時5分、4年生…0時10分

バーミヤン青梅河辺店前→棚澤バッテリー商会前 (折返し) →住友金属鉾山アリーナ青梅 (青梅市総合体育館) 前

★中学生の部

スタート時間：0時15分

バーミヤン青梅河辺店前→東青梅駅前 (折返し) →住友金属鉾山アリーナ青梅 (青梅市総合体育館) 前

ご家族一緒に申し込むと
家族割引で、お子さんの
ジュニアロードレースが
おトクに走れます！

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。



なんでも情報局
申し込みはこちらから

広報おうめ 6 . 7 . 1 5 (1 1)

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）

○親子ふれあい広場「つくし組」

回7月20日、27日、8月3日の土曜日
午前10時～11時30分

場青梅幼稚園 仮園舎（東青梅）

対0歳以上の未就園児と保護者

内水で遊ぼう。

問青梅幼稚園 横山☎31-0373

○夏休み子ども日本舞踊無料体験

回7月20日、8月3日、24日の土曜日
午後3時～4時

場S&Dたまぐーセンター

対4歳～小学生

内正座でごあいさつから。持ち物…ゆか
た、帯、靴下

定幼児、小学生各先着10人

申青梅ジュニアダンスクラブ 斉藤☎76-
0966、☎hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

☆催し

○中郷写真クラブ写真展

回7月23日（火）～28日（日） 午
前10時～午後4時30分

場澤乃井ガーデンギャラリー

問同クラブ 大澤☎090-8024-
6250、☎yokeaka@t-net.ne.jp

○奥村よしひろ写真展バリ島の不思議

回7月26日（金）～28日（日） 午
前11時～午後5時

場ギャラリー蔦蔵

内バリ島に魅せられ10年以上通い続け
て撮影したバリヒンドウの伝統文化。

問奥村☎23-6962、☎marin_okumura@
yahoo.co.jp

○うたごえ喫茶「ねがい」

回7月28日（日） 午後1時～4時

場大門市民センター

内皆さんと楽しく歌いましょう。

定先着50人

費700円

申青梅音楽を愛する9条の会 たいら☎
090-1123-1934

○OJ-Suns サマーライブ

回8月18日（日） 午後1時～4時

場S&Dたまぐーセンター

内80年代頃のJ-Pop sバンド演奏

と歌&スクリーンに歌詞投影

定先着200人

問OJ-Suns 本田☎080-5465-
4275、mhonda@t-net.ne.jp

☆会員募集

○自立生活体操クラブ・東青梅

回月曜日 午後1時～2時

場東青梅市民センター

対65歳以上

内健康寿命や介護予防のために必要な運
動を取り入れた60分の体操。

持ち物…飲み物

定5人

費月額1,650円

申同クラブ 遠山☎23-7126

○自立生活体操クラブ・今井 A

回水曜日 午前9時30分～10時30分
場今井市民センター

対65歳以上

内健康寿命や介護予防のために必要な運
動を取り入れた60分の体操。

持ち物…飲み物

定5人

費月額1,650円

申同クラブ 千葉☎31-6564

○編物教室

回木曜日（月3回） 午前10時～正午

場河辺市民センター

内手編（かぎ針、棒針、アフガン）刺繍
初心者歓迎（作品は自由）

費月額2,000円

申あみーるAM 木崎☎090-4663-
6773

○健康マージャン

回木・日曜日 午後1時30分～6時15分

場S&Dたまぐーセンター

内健康マージャンを通して交流します。

費1日1,500円

申青梅健康マージャンクラブ 三宅☎090-
6485-1726（ショートメール希望）

☆その他

○御岳山にどっぷり!親子で夏満喫ツアー

回8月3日（土）～4日（日）※雨天決
行、荒天中止

場都御岳ビジターセンター

対小学生と保護者

内御岳山上の宿坊で1泊、夜はナイト
ウォークと星空観察を楽しみます。翌

日は御岳溪谷へ降りてラフティング!

費保護者2万5,000円、小学生2万3,000
円(宿泊費、ラフティング体験料、保険料等)

定先着15組30人※最小催行人数15人

内イベント名「8月3～4日親子で夏満喫
ツアー」、参加希望者全員の氏名、年齢

（学年）、性別、住所、電話番号を郵送ま
たはメールで都御岳ビジターセンターへ

（御岳山38-5、☎ome-trip@ces-net.jp）

問都御岳ビジターセンター☎78-9363
<東京都知事登録旅行業地域-8057号>

○子宮頸がん HPV ワクチンのすべて

回8月3日（土） 午後1時～3時

場オンライン配信

対主として16～27歳の女性と保護者

内HPVワクチンと子宮頸がんについて
申（医）新町クリニック 猪狩☎31-
1233、☎sangyouhoken@shinmachi-cl.

com

○あおぞらカフェ（認知症カフェ）

回8月7日（水） 午後2時～3時30分
場（社福）博仁会和楽ホーム

対市内在住者

内健康体操、介護体験、講話、カフェタ
イム※送迎バスあり

申同ホーム 宮澤☎74-4411

○ぶらっと寄席

回8月20日（火） ①午後1時30分
～2時30分②3時～4時

場S&Dたまぐーセンター

対市内在住者

内三遊亭花金、桂蝶の治二人による落語会
定各回先着30人

費1,000円

申小金井落語会 小松☎050-3033-
0666、☎katsuratyonozi@gmail.com

○ハロートレーニング～急がば学べ～

場都内訓練校 ほか

内スキルアップして再就職を目指す方の
訓練から就職までしっかりサポート!

申ハローワーク青梅訓練担当☎28-
8808

○令和6年度自衛官等採用案内

内各採用種目受付期間▷自衛官候補生・
通年受付中▷一般普候補生・9月3日

（必着）まで▷航空学生・9月5日（必
着）まで▷防衛大学校（推薦・総合選

抜）・9月5日～9日（必着）▷防衛
医科大学校（看護学科）・10月2日（必

着）まで▷防衛医科大学校（医学科）・

10月9日（必着）まで▷高等工科学
校生徒（推薦）・10月1日～11月

29日（必着）▷高等工科学校生徒（一
般）・10月1日～11月16日（必着）

☆公務員合同採用説明会（警視庁・東京
消防庁・自衛隊・海上保安庁・青梅市役所）

回8月3日（土） ①午前9時から②午
後1時から

場福生消防署

定各回先着40人程度

申自衛隊福生募集案内所☎042-551-
4725

○青梅税務署からのお知らせ

青梅税務署へ国税に関する書類を郵送
で提出する場合の送付先が、下記のとおり

変更となります。

名称…東京国税局業務センター

武蔵府中分室

所在地…〒183-8510

府中市本町4丁目2番地

※詳細は、2次元コードより国税庁ホー
ムページをご覧ください。

申青梅税務署☎22-3185

○中学卒業程度認定試験

回10月17日（木）

場都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)

内願書受付期間…8月30日まで

問教育庁地域教育支援部義務教育課小中
学校担当☎03-5000-3248

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

○おもちゃの病院おうめ／おもちゃ

の無料修理

回7月20日～8月31日の土曜日
午後1時～4時

場福祉センター

内お預かりして修理※直らない場合あり

○視覚障がい者のためのスマホ、パ

ソコン教室

回8月10日（土）、26日（月） 午
後1時30分～3時30分

場福祉センター

対視覚に障がいのある方

内東青梅駅お迎え可。画面が見えなく
ても便利にスマートフォン、パソコ

ン活用。見学可。

定先着2人

申ボランティア・市民活動センターへ

レンゲショウマまつり

問 市観光協会☎24-2481、御岳山商店組合



	日程	会場	その他
薪神楽	7月20日（土）	鳥居前広場特設舞台 ※雨天時は武蔵御嶽神社神楽殿	終演後臨時ケーブルカー運行 （JR御嶽駅までのバス接続なし）
昆虫観察会	7月27日（土）	御岳山ふれあいセンター	持ち物…網、虫かご、虫よけ、懐中電灯 申し込み…宿泊先へ
天空忍者修行	8月 3日（土）	鳥居前広場特設舞台 ※雨天時は御岳山ふれあいセンター	終演後臨時ケーブルカー運行 （JR御嶽駅までのバス接続なし）
オカリナ演奏会	8月10日（土）		
にっぽん御岳ばなし	8月17日（土）	鳥居前広場特設舞台 ※雨天時は武蔵御嶽神社神楽殿	
舞楽	9月 7日（土）		

※時間はいずれも午後8時から

◎令和5年度のフォトコンテスト

入賞作品の写真展

期間 8月1日（木）～31日（土）

◎レンゲショウマフォトコンテスト

（今年撮影した作品に限ります。）

応募期間 8月1日（木）～9月
5日（木）

※応募用紙は御岳山上、各売店で
配布



南相馬市の親子と一緒にカヌー体験！！

問 秘書広報課交流担当



福島県南相馬市の親子5組10人が青梅市に滞在します。カヌー体験イベントと一緒に参加して、みんなで楽しみましょう！

日時 7月28日（日） 午前9時30分～午後0時30分

場所 釜の淵公園近くの多摩川（大柳町1392）

対象 市内在住の小学生とその保護者（各家庭につき保護者1人と子ども1人）

定員 5組（抽選）

服装 長袖・長ズボン（濡れてもいい服装）、ウォータースーツまたは運動靴

持ち物 飲み物、タオル、着替え

申し込み 7月21日までに専用フォーム（2次元コード）から



南相馬市と青梅市のつながり

青梅市と南相馬市は、9自治体で災害時相互援助協定を結んでいる自治体スクラム支援会議の構成自治体です。

住民・職員の交流を通して、風土や人情への理解を深めることを目指し、両市民がお互いの市を訪れ、直接会い、話をする時間ができるよう、この事業を行っています。



のまたん



災害時に
お互い助け合おう！
という協定です



ゆめうめちゃん

奥多摩溪谷駅伝協賛のお願い



問 スポーツ推進課スポーツ推進係

12月1日（日）に開催される、第86回奥多摩溪谷駅伝競走大会の協賛企業を募集しています。詳細は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。



すてきなメロディをプレゼント♪

青梅市青少年吹奏楽団 はっぴーさまーこんさーと

問 社会教育課生涯学習推進係

日時 8月4日（日） 午後2時から（1時30分開場）

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

曲目 アルセナール、負けないで、SWEET MEMORIES、カーペンターズ・フォーエバー ほか

※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

沢井市民センター体育館 休館のお知らせ

問 沢井市民センター ☎78-8304

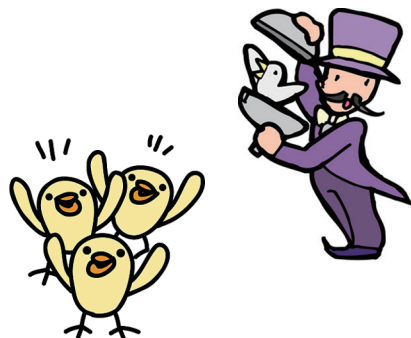
体育館前のエントランス改修工事の施工のため、期間中は、体育館の使用ができなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休館期間（予定） 11月11日（月）～5月末

長淵市民センター ☎22-3249

やさしく楽しいマジック体験
～今年の夏はマジックにチャレンジしよう～

回8月24日（土） 午前10時～正午 中央図書館多目的室 市内の小学生～シニアの方（保護者同伴可） 目の前で見るマジックの感動やわくわく感を体験して、本物のマジックに挑戦しよう。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 回先着20人（予約制） 回16日から電話で



中央図書館 ☎22-6543



中央図書館3階特設展示 「旅する夏」

回7月18日（木）～9月16日（祝） ※8月19日（月）、20日（火） 休館 中央図書館3階特設展示コーナー 図書館の本を読んで非日常の世界を楽しむ旅に出てみませんか？ 先人の名著から最新の旅にまつわるもので、様々な視点で旅気分を味わえる本を集めました。

今井図書館・おはなし会&こうさく会

回7月20日（土） 午前10時15分～11時40分 中央図書館多目的室 4歳児以上 回先着25人

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回7月21日（日） 午前10時15分～11時40分 青梅図書館 おはなしの部屋 回先着20人

新町図書館・おはなし会

回7月23日（火） 午前10時～11時30分 新町市民センター和室 2歳児以上と保護者 回先着25人

梅郷図書館・おはなし会

「うめこの時間」 回7月27日（土） 午前11時～11時20分 梅郷市民センター多目的室 0歳から 回先着25人

中央図書館・おはなし会（拡大版）

回7月27日（土） 午前11時～正午 中央図書館多目的室 4歳児以上 通常のおはなし会より時間を拡大して実施。昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせをします。 回先着30人

中央図書館・

ちっちゃいこのおはなし会

回7月28日（日） 午前11時～11時40分 おはなしの部屋 3か月（首がすわってから）～4歳児

と保護者 回先着25人

中央図書館・本好きたちの読書会 （夏休み拡大版）

回8月2日（金） 午後2時～4時（1時45分開場） 中央図書館多目的室 中学生以上 回先着20人

梅郷図書館・おはなし会

回8月3日（土） 午前11時～11時40分 梅郷市民センター多目的室 2歳児以上と保護者 回先着25人

7月の納期限（7月31日）

- ・固定資産税・都市計画税…2期
- ・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…1期