8/1号
2024年　NO. 1491

広報おうめ

Guten Tag!

5年ぶりに青梅市へやってきた！

姉妹都市ドイツ・ボッパルト市
青少年友好親善使節団

ボッパルト市との姉妹都市提携

青梅市では、「青年に夢を持たせるために」と、日本と国民性の似ているドイツの都市との姉妹都市提携を望んでいました。さまざまな方の協力を得ながら、青梅市と環境の似た都市を選定し、昭和４０年９月２４日、青梅市はボッパルト市と姉妹都市提携を結びました。

問　秘書広報課交流担当

★御岳山で撮影

～詳細は２面をご覧ください～

今号の主な記事

◆【秋試験】市職員募集…４面　◆粗大ごみの出し方…５面　◆高齢者スマートフォン体験会…６面　◆婦人がん検診…７面
◆子育てひろば…８面　◆「ボッパルトの雫」赤ワイン販売！…９面　◆相談日…１０面　◆なんでも情報局アンテナ…１１面
◆第６５回市民スポーツ大会参加者募集…１２面

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時３０分～午後5時です。対象の記載がない場合はどなたでも。費用の記載がない場合は無料。申し込みの記載がない場合は直接会場へ。問い合わせは「問」と表記。電話番号は市外局番「０４２８」を省略しています。市役所の代表電話番号は22－1111、郵便番号は〒１９８－８７０１です。

青少年友好親善使節団とは

ボッパルト市と青梅市は、友好親善と国際的視野に立つ青少年の育成を目的とし、使節団の派遣と受け入れを行っています。使節団員は、それぞれの市でホームステイをし、文化体験等さまざまな経験を通して市民と交流を行います。帰国後も、友人となった方と交流を続け、両市の架け橋となっています。

今回は、ボッパルト市のイェルク・ハーゼンアイアー市長を団長に、１５～２０歳の青少年１０人とボッパルト市役所職員のマティーナ・ヴァイリッヒ氏の計１２名が来青しました。

ボッパルト市ってどんなまち？

ボッパルト市の概要はこちらから

ドイツ連邦共和国西部のラインラントプファルツ州に属し、フランクフルト市から北西へ８０kmのライン川沿い左岸に位置する市です。約１６００年前のローマ時代にすでに都市としての形が整った歴史の古い優雅な町で、観光地、保養地、また、ワインの産地としても有名です。

ボッパルト市長　イェルク・ハーゼンアイアー氏

この両市の姉妹都市関係は非常に特別なものです。１万km離れていて、あらゆる文化に違いがあります。しかしながら、私達は心が通じ合い、とても近い関係にあります。このような経験をすることができ、とても幸せで感謝しています。

使節団に密着！

市役所訪問

大勢待市長はドイツ語で歓迎のスピーチし、市長室や議場などを案内しました。団員たちも練習してきた日本語で挨拶をしました。

ボッパルト市から持参したライン川の石を市役所前庭に置き、友好の鐘を鳴らしました。

ホストファミリーとの交流

各家庭で、市内外に出かけて、日本の文化に触れる体験をしました。

ホストファミリーからの声がけや、過ごした毎日はかけがえのない時間だったようで、最終日は涙で別れを惜しんでいました。

最終日に自宅で料理を作ってくれました

平ファミリー

着物で茶道体験

御岳にある「茶の文化フォーラム」で茶道を体験しました。着物姿で茶道の歴史や茶わんの受け取り方などの作法を学びました。

だるまづくり

世界に一つだけのだるまを作り上げました。だるまの由来の説明に、団員たちは関心していました。

Ome Blue（青梅ブルー）のだるまを作成しました

御岳山観光

武蔵御嶽神社では、宮司さんから神社の建物や歴史などのお話を伺い、正式参拝しました。

御岳山にはたくさんの神様が祭られていることに驚きました

リーケ・クリスティン・ミュラー

青梅総合高校との交流・歓迎式

青梅総合高校の皆さん、ありがとうございました。

全校生徒の拍手で迎えられ、琴と和太鼓の圧巻のパフォーマンスを見せてもらいました。一緒に昼食をとった時も同世代同士、会話が弾み、笑顔があふれました。部活動にも参加し、楽しい交流ができました。

きのこ狩り

成木の「内沼きのこ園」で椎茸（しいたけ）狩りをしました。椎茸は網焼きにして食べました。

環境に優しい原木栽培についても学びました。

刀鍛冶見学

団員たちは、日本の伝統文化や技術に興味津々で、青梅市へやってくる前から刀鍛冶見学を希望していました。

二俣尾の「平田鍛刀場」で見学をし、貴重な経験ができました。

活動の詳細は市ホームページに公開しています。

ボッパルト青少年友好親善使節団にインタビュー

青梅市の好きなところを教えてください

市民の皆さんが好きです。皆さん、とても素敵な方たちだったおかげで、本当に素晴らしい時間を過ごすことができました。

日本の文化を知ることは、私の世界を広げ、人生に豊かな経験をもたらしてくれるので、私の人生に大いに役立つと思います。

ヘンドリック・ビボウ

市民の皆さんが優しいところです。

滞在中、市民の皆さんはとても親切で助けになってくれました。

ホストファミリーの自宅で誕生日会を開いてもらったときの様子

リザ・ザイバート

一番印象に残ったことはどんなこと？

着物体験が一番印象に残りました。ドイツでは、着物で茶道を体験することは、なかなかできないので貴重な体験でした。

着物体験を通じて、色々な新しいことを学びました。また着物は着るのがとても難しいものだと知りました。

アンナ・ワイナンド

ホストファミリーの方がとても親切にしてくれて、歓迎してくれたことが一番印象に残りました。

文化の違いとして印象に残ったことは、家の大きさや様式が違うというところです。

また日本の方はお風呂が好きで、よくお風呂に入ることに驚きました。その文化の違いを経験できたことも思い出のひとつです。

ニコ・ギュンター

ホストファミリーの方にインタビュー

大変だったことや困ったことはありましたか？

一番困ったことは言葉の壁です。何をしてあげればよいか、楽しんでもらえるのか分からず悩みました。英語が話せる娘に通訳してもらったり、携帯電話の翻訳機能を活用して対処しました。

また何かを決めるときは選択肢をいくつか出して、選んでもらうことで過ごしやすい環境をつくりました。家族が一丸となって団員を迎え入れることに協力できたことはいい思い出です。

大前ファミリー

一番の思い出を教えてください

とても貴重な経験になりました。また迎え入れた青少年がすばらしい方で、日本の文化を学ぼうとする様子に、日本という自国を、また青梅市によい印象を持って欲しいと願う気持ちを持てたことが一番の思い出です。

また文化交流ができたことは貴重な体験でした。

濱中ファミリー

あなたもボッパルト市との姉妹都市交流に参加してみませんか？

青梅市からボッパルト市へ青少年友好親善使節団の派遣や受け入れについては、募集開始の時期になりましたら、広報おうめや市ホームページ等でお知らせします。

青梅市ホームページは英語・スペイン語・中国語・韓国語・ドイツ語でも閲覧できます。
【English】The website of Ome City Government is also available in: English, Mandarin, Cantonese, Korean, Spanish and German.
【Español】La página web del Ayuntamiento de Ome está disponible también en: inglés, mandarín, chino cantones, coreano, español y a lemán.

【秋試験】市職員募集

問　職員課人事研修係

「やっぱり青梅」と誇ることができる、魅力に満ちたまちづくりを進める市職員として活躍したい、という方をお待ちしています！

採用時期　令和７年４月※既卒者等で前倒し採用する場合あり

申し込み　８月１６日までにマイナビ２０２５（右記２次元コード）から

職種				受験資格等
一般事務	一般事務	一般技術	土木	受験資格等詳細は、市ホームページ（下記２次元コード）をご覧ください。
	福祉		建築	
	障がい者		機械	
	氷河期世代		電気	
保健師				
一般技能［一般業務］				

青梅市役所ってどんな職場？

Q．有休取得状況はどのくらいですか？

A．年度平均１５．５日です。育休取得率は女性１００%、男性６５．５%です。（いずれも令和５年度実績）

職員の紹介動画を公開中です！こちらからご確認ください！

みどりのカーテンコンテストに参加しませんか？

応募作品から、個人部門、団体部門ごとに最優秀賞、優秀賞等を審査し決定します。市ホームページ等で結果を発表するほか、１１月３日に市役所（青梅産業観光まつり内）にて表彰式を行います。

対象　今夏、市内でみどりのカーテンを設置した個人または団体（施設等）※みどりのカーテンマイスターを除く

条件　育成植物はつる性の１年草で、設置幅が１．８m以上であること。

応募方法

８月３０日（消印）までに市役所、各市民センター、中央図書館で配布する応募用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、みどりのカーテンの設置状況がわかる写真を添付のうえ、次のいずれかの方法で環境政策課（市役所５階）へ

・直接持参
・郵送…〒１９８－８７０１環境政策課管理係
・メール…✉div1310@city.ome.lg.jp

前回団体部門最優秀賞　成木小

レンタサイクルネーミング募集

問　交通政策課管理係

河辺駅北口、東青梅駅北口、青梅駅自転車等駐車場に設置するレンタサイクルの名称を募集します。

対象　市内在住・在勤・在学者

募集期間　８月３１日まで

応募方法

申し込みフォーム（２次元コード参照）から

※応募は１人１回まで

秋の交通安全講習会

問　青梅警察署☎２２－０１１０
市交通政策課管理係

映画上映のほか、事故の実例などから交通安全についてお話しします。

日程	会場
２２日（木）	S&Dたまぐーセンター
２３日（金）	新町市民センター
２４日（土）	河辺６丁目自治会館
２６日（月）	沢井市民センター
２７日（火）	長淵市民センター
２８日（水）	霞共益会館
２９日（木）	梅郷市民センター
３０日（金）	成木市民センター
３１日（土）	河辺北会館
９月　２日（月）	今井市民センター
３日（火）	東青梅市民センター
４日（水）	小曾木市民センター

※各会場とも午後７時開会

新紙幣に便乗した詐欺にご注意！

問　青梅警察署☎２２－０１１０

青梅警察署管内特殊被害発生状況

令和６年（７月１日現在）

１２件　３，９００万円

７月３日から新紙幣の発行が始まり、紙幣移行に乗じた詐欺が増えています。

「古いお札は使えなくなるので交換します。」「取り替える手続きをするのでＡＴＭへ行ってください。」などという話は全てウソです。旧紙幣もまだまだ使用できます。

「電話でお金のやりとりをする話は全部ウソ」なので、騙されないでください。

引き続き、犯人からの電話には出ない対策をお願いします。

市から貸与している自動通話録音機もご活用ください！

傍聴にお出かけください

	おうめ観光戦略推進懇談会	防災会議	健康づくり推進会議	総合教育会議	安全・安心まちづくり推進協議会	環境基本計画等懇談会
日時	8月6日（火）午後2時～4時	8月7日（水）午後1時30分から	8月13日（火）午後1時30分～3時	8月21日（水）午前10時から	8月23日（金）午後2時から	8月26日(月)午後2時から
会場	市役所２階２０１会議室	市役所３階議会棟大会議室	市役所３階議会棟大会議室	市役所３階教育委員会会議室	市役所２階２０１～２０３会議室	市役所２階災害対策本部室
内容	おうめ観光戦略2024−2028について　ほか	地域防災計画の修正について　ほか	市健康づくり推進計画（案）について　ほか	教育施策について　ほか	市内の犯罪発生状況等について　ほか	第3次青梅市環境基本計画等の素案について
定員	４人（抽選）	１０人（抽選）	先着１０人	１０人（抽選）	先着５人	５人（抽選）
傍聴受付	当日の午後1時30分～50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～15分に会場入り口で ※資料を希望する方は、8日までに電話で健康課へ	当日の午前9時30分～45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	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	シティプロモーション課観光係	防災課防災係	健康課健康推進係	企画政策課企画政策担当	市民安全課市民安全係	環境政策課管理係

消費生活講座

「ＳＴＯＰ！食品ロス」冷蔵庫の収納術

～すっきり冷蔵庫で食材を食べきろう！～

何がどこにあるか一目瞭然に整理された冷蔵庫は、家事時間の短縮や食品ロス削減などのメリットがいっぱい！お財布にも環境にもやさしく、心身ともに健康的な毎日を過ごすための「冷蔵庫収納術」を学んでみませんか。

日時　８月３０日（金）　午前１０時～正午

会場　市役所２階２０４～２０６会議室

対象　市内在住・在勤・在学の方

講師　冷蔵庫収納・食品ロス削減アドバイザー　福田かずみ氏

定員　先着４０人（予約制）

持ち物　筆記用具

申し込み

５日から電話または申し込みフォーム（２次元コード）で市民安全課市民相談係へ

粗大ごみの出し方

問　清掃リサイクル課収集指導係

★直接持ち込み（予約不要・処理手数料は現金で支払い）

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）
※月～金曜日の午前１１時３０分～午後１時３０分、日曜日は混雑します。
場所　市リサイクルセンター（新町６－９－１）
持ち物　本人確認書類など住所が確認できるもの

★自宅回収（事前予約制・処理手数料は納付書で支払い）

申し込み先　粗大ごみ専用受付電話☎２３－５８０５
申し込み日時　月～金曜日　午前９時～午後５時（祝日、年末年始を除く）
・申し込みから収集まで１週間程度要します。
・あらかじめ品名・大きさ・数量をお伺いします。
・せん定枝は太さ１０㎝以下、長さ１ｍで束ねてください。
・６５歳以上の方・障がい者の方のみの世帯等に、粗大ごみを屋内から運び出して収集する制度があります。申し込み時にご相談ください。
収集日（時間指定不可）　月～金曜日（祝日含み、年末年始を除く）
※予約時にお伝えする「粗大ごみ」・「品名」・「受付番号」を書いた紙を品物に貼ってください。（右図参照）

★いずれも

・生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯は、処理手数料が免除になります。申し込み時にお知らせください。
・建築資材、タイヤ、コンクリート、テレビ、パソコン等、収集できないものがあります。

家電４品目の収集は販売店等へ

テレビ（ブラウン管・液晶・プラズマ）、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電４品目は、家電リサイクル法対象製品のため、市では収集できません。製品を購入した店または買い換えをする店に引き取り（リサイクル料金、収集運搬料金がかかります）を依頼してください。それ以外の場合は、市では青梅新興㈱☎７４－４２８１が窓口となって引き取りを行います（有料）。

粗大ごみ等の不法投棄への自衛策にご協力を

不法投棄は犯罪であり、法律によって処罰されます。市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力により随時パトロールを行うほか、不法投棄の防止を呼び掛ける看板等を設置していますが、依然として無くなりません。不法投棄されたごみの処分は、土地所有者へお願いしています。捨てられないよう自衛策にご協力ください。

飼い主のいない猫への接し方

問　環境政策課管理係

★地域猫活動へのご理解を

飼い主のいない猫の繁殖を抑え、餌・トイレなどを地域で適正に管理することで、飼い主のいない猫が今以上に増えないようにし、かつトラブルを減らしていくための活動です。市では、「青梅市地域猫活動の手引き」を作成しており、市ホームページからご覧になれます。

★飼い主のいない猫に餌を与えている方へ

餌を与える場所やトイレは、周辺に住む人々に影響のない場所を選び、所有者（管理者）の理解を得ましょう▷餌は決められた時間に食べきれる量だけ与えましょう▷置き餌（餌を放置して場を離れる行為）や餌のばらまきはやめましょう▷餌を与える場所とその周辺の清掃を行い、常に清潔を保ちましょう▷不妊去勢手術を受けさせましょう。

★飼い主のいない猫への不妊去勢手術

市では、（公財）どうぶつ基金の「さくらねこ無料不妊手術事業」を活用し、市内のボランティア団体と協働で飼い主のいない猫の不妊去勢手術を実施しています。飼い主のいない猫への不妊去勢手術でお困りの方は環境政策課へご連絡ください。詳細はどうぶつ基金ホームページ（２次元コード参照）をご覧ください。

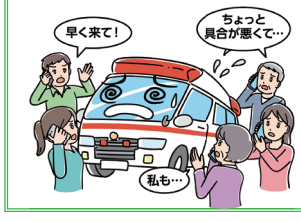
救急車の適正利用をお願いします！

問　青梅消防署☎２２－０１１９

病院？救急車？迷ったら…　#7119

東京消防庁管内では、高齢化や夏の猛暑により、救急隊の出場件数が近年急激に増加し、今後も増加が見込まれています。緊急性がない救急車を利用することは、必要とする方の救護の遅れにつながる可能性があります。

救急要請が増え、非常用救急小隊が編成されるような場合は「救急車ひっ迫アラート」が東京消防庁ホームページなどで発表されます。



日頃から「救急受診ガイド」や「＃７１１９救急相談センター」を活用し、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。

下水道使用区域が広がります

問　下水道課総務経営係

８月１日から、次の地区の一部で下水道が使える区域が広がりましたので、早期に下水道へ接続するようご協力をお願いします。下水道が供用（使用）開始されると、くみ取り式トイレの水洗化、台所、お風呂などの生活排水が下水道へ流すことができるようになります。

供用開始拡大区域

駒木町１丁目、友田町１丁目、野上町１丁目、大門１丁目、今寺３丁目、和田町１丁目、梅郷１丁目、梅郷５丁目、柚木町１丁目、二俣尾２丁目、二俣尾５丁目、沢井３丁目、小曾木４丁目、藤橋１丁目、藤橋２丁目

原爆死没者・戦没者に黙とうを

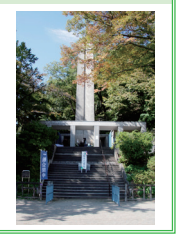
問　市民安全課市民安全係

原爆死没者の霊を慰め、同時に世界恒久平和の実現を祈念し、広島市で８月６日、長崎市で８月９日に式典が行われ、広島市では原爆が投下された午前８時１５分、長崎市では午前１１時２分に平和の鐘を合図に１分間の黙とうをささげます。また、８月１５日の正午に平和を祈念するため黙とうをささげます。市民の皆さんもこれらの日に、各家庭・職場等で黙とうをささげましょう。

忠霊塔の一般公開

問　地域福祉課庶務係

先の大戦の終戦から７９年目を迎えるに当たり、ＴＣＮスポーツパーク永山内にある忠霊塔を一般公開します。忠霊塔内の銘板には、市出身の戦没者１，３０９柱の氏名が刻まれています。



公開日時　８月１５日（木）　午前１０時～午後２時

地籍調査にご協力を

問　都市整備部管理課庶務係

地籍調査は、国土調査法に基づき、一筆（登記地番）ごとの土地について、所有者、地番、地目を調べ、境界の位置と面積を測量する調査です。今年度は、次の地区で一筆地調査（一筆ごとの境界確認）を実施します。土地所有者の方には、立ち会いの日程等を通知します。

実施地区　藤橋２丁目の一部

宅地造成及び特定盛土等規制法の運用

問　都多摩建築指導事務所開発指導第一課☎０４２－５４８－２０４０
市都市計画課開発指導係

都では、新たな盛土規制法に基づく宅地造成等工事規制区域を７月３１日に定め、市全域が規制区域に指定されました。この規制区域では、一定の高さ以上の盛土や切土等の行為は、事前に許可が必要となる場合がありますので、ご相談ください。

くらしのガイド　広告掲載事業者募集

問　広告…㈱サイネックス☎０４２－５３８－１０４０
くらしのガイド…市秘書広報課広報係

官民協働事業、青梅市「くらしのガイド２０２５」を１月に発行するにあたり、掲載する広告を募集します。
詳細は、２次元コードをご確認ください。

新聞を取っていない世帯の方へ広報おうめ等を無料で配布しています。皆さんの周りの希望する方にもお声かけください。希望する方は、住所、氏名、電話番号を電話☎２２－１１１１、郵送、ファクシミリFAX２１－２８７９、電子メール✉div0110@city.ome.lg.jp または直接秘書広報課（市役所４階）へ

国民年金保険料納付案内の民間委託

問　青梅年金事務所☎３０－３４１０

日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている方に対して、電話や文書による保険料納付の案内業務を民間事業者に委託しています。民間事業者が訪問することや現金をお預かりすることはありません。

委託先　㈱バックスグループ

電話　☎０８００－８０８７０００

※詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

後期高齢者医療保険料

特別徴収額が変更になる場合があります

問　保険年金課後期高齢者医療係

後期高齢者医療保険料の特別徴収（年金天引き）は、仮徴収（４・６・８月）と本徴収（１０・１２月、翌年２月）として納めることとなりますが、所得の変動などにより仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる場合があります。そのため、翌年度以降の特別徴収額が年間を通してできるだけ均等になるように、８月の徴収額を調整することがあります。（すべての方が対象ではありません。）実際の徴収額については、７月中旬に送付した後期高齢者医療保険料納入通知書をご覧ください。※保険料の年額に変更はありません。

★仮徴収と本徴収

仮徴収			本徴収		
４月	６月	８月	１０月	１２月	翌年２月
原則として前年度２月の徴収額と同額を納付（８月の徴収額は調整される場合あり）			確定した年間保険料額から、仮徴収額を差し引いた残額を３回に分けて納付		

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・会場　右表参照

対象　スマートフォンを利用していない、または使い慣れていない６０歳以上の都民

定員　各回１０人（抽選）

申し込み　９月１０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（平日午前９時～午後５時）

	①（全４回）				②（全４回）			
	１回目	２回目	３回目	４回目	１回目	２回目	３回目	４回目
日程	９月１８日（水）	１０月２日（水）	１０月９日（水）	１０月２３日（水）	９月１８日（水）	１０月２日（水）	１０月９日（水）	１０月２３日（水）
時間	午前１０時～午後１時				午後２時～午後５時			
会場	福祉センター集会室							

★スマートフォンをお持ちでない方へ試用の申し込みを受け付けます

試用期間は最長３か月です。申し込みの際は、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、障害者手帳、住民基本台帳カードのいずれか１つ）をご提示ください。

※希望者多数の場合は抽選

高齢者の方へ

スマートフォン最大５か月無償（通話・通信料込み）で貸与

対象　次のすべてに該当する方

スマートフォンをお持ちでない６５歳以上の市内在住の方▷右記の講習会（右表参照・全６回）に参加できる方

その他　初回の講習会でスマートフォンを貸し出し、第６回目の講習会で返却となります。

申し込み　９月６日（消印）までに氏名（フリガナ）、住所、電話番号、年齢、生年月日、希望するグループを第１～３希望まで記入し、郵送または直接高齢者支援課へ（右記２次元コードからも申し込み可）

★講習会　会場…福祉センター第５集会室　ほか　　定員…各回１０人（抽選）

グループ	時間	第１回	第２回	第３回	第４回	第５回
①	午前１０時～正午	１１月７日（木）	１１月２８日（木）	１２月１６日（月）	１月１５日（水）	２月５日(水)
②	午後１時３０分～午後３時３０分					
③	午前１０時～正午	１１月８日（金）	１１月２９日（金）	１２月１９日（木）	１月１６日（木）	２月６日(木)
④	午後１時３０分～午後３時３０分					
⑤	午前１０時～正午	１１月１１日（月）	１２月２日（月）	１２月２０日（金）	１月１７日（金）	２月７日(金)

※第６回は３月下旬開催予定

◆事前説明会

日時　８月１９日（月）　①午前１０時～正午②午後１時３０分～３時３０分

会場　市役所２階２０１～２０３会議室　　**定員**　各回先着２５人

申し込み　８月１３日までに氏名、電話番号、年齢、参加希望回を電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

介護保険負担限度額の一部引き上げ

問　介護保険課介護保険管理係

介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院）やショートステイを利用する方の食費・居住費を補助する「介護保険負担限度額認定」は、近年の高齢者世帯の光熱・水道費などや、在宅で生活する方との公平性等を総合的に勘案し、８月から居住費の負担額を一部６０円（日額）引き上げます。

※詳細は、市ホームページ（２次元コード）をご覧ください。

ＨＰＶワクチン公費接種

問　こども家庭センター☎２３－２１９１

平成９年４月２日～２１年４月１日に生まれた女性へのＨＰＶワクチンの公費接種可能期間が、３月３１日をもって終了します。

ＨＰＶワクチンは３回の接種が必要で、期間内に３回の接種を完了するためには、９月末までに１回目の接種が必要です。

接種には医療機関での予約が必要ですので、早めの予約をお願いします。

※接種方法や接種スケジュールについては市ホームページ（２次元コード）をご覧ください。

９月９日は救急の日

普通救命講習会

日時　９月１０日（火）　午後１時３０分～４時３０分

会場　健康センター３階　　**対象**　市内在住者

内容　成人の心肺蘇生法、ＡＥＤの操作等の実習

定員　先着１５人（予約制）

費用　１，５００円（テキスト代）※後日振り込み

服装　動きやすい服装※スカート不可

持ち物　筆記用具

その他　認定年月日３年以内の救命技能認定証を持参で２００円割引。

申し込み　電話☎２３－２１９１で健康センターへ

自立センター福祉公開講座

ビーズアクセサリー

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ーを楽しく作ります。

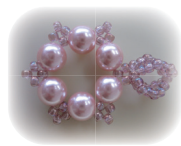
日時　８月２１日（水）　午後１時３０分～３時３０分

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※７月１７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



就労支援講座

だいじな　お金の　じょうずな　つかい方・まもり方

日時　８月２４日（土）　午後２時３０分～４時（２時受付開始）

会場　市役所２階２０１～２０２会議室

対象　市内在住の障がいのある方および家族、関係機関

持ち物　筆記用具　　**講師**　ゆうちょ財団　江國泰介氏

定員　先着４８人（予約制）　　**その他**　手話通訳あり

申し込み　電話☎２５－８５１０で市障害者就労支援センターへ（土・日曜日、祝日を除く午前９時～午後５時）

婦人がん検診

問　健康センター☎２３－２１９１

検診名		乳がん	子宮頸がん
検査期間		１０月１日（火）～３月３１日（月）	２月２８日（金）まで
検診場所		健康センター、新町クリニック、市立青梅総合医療センター、あきる台病院健診センター、日の出ケ丘病院健診センター	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（検診実施日は検診機関により異なります）
対象者		市内在住の女性で、令和７年４月１日までに４０歳以上となり、令和５年度に市の乳がん検診を受診していない方	市内在住の女性で、令和７年４月１日までに２０歳以上となり、令和５年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方
検査内容		問診、マンモグラフィ検査	問診、視診、内診、細胞診
費用		１，０００円	５００円
		※受診日に支払い。生活保護受給者は免除（受給証明書を提出）	
申し込み	郵送	８月３０日（必着）までに希望する検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号をはがきに記入し、〒１９８－００４２東青梅１－１７４－１健康センター婦人がん検診担当へ	
	直接	健康センターで配布する検診申込書に記入し提出	
	電子申請		
申し込み期間		８月３１日まで	
受診票の送付		９月中旬までに順次送付。受診票が届いてから検診機関に受診予約をし、受診してください。	
受診対象外		乳がんを治療中または経過観察中の方、妊娠中または妊娠の可能性がある方、授乳中または卒乳後半年未満の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方	子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を全摘出した方

無料クーポンの送付

対象者へ乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券を７月末に送付しました。受診方法等はクーポンに同封してある案内文をご覧ください。

★対象者

市内在住の女性で以下の生年月日に該当する方

・乳がん

昭和５８年４月２日～昭和５９年４月１日生まれ

・子宮頸がん

平成１５年４月２日～平成１６年４月１日生まれ

健康コラム１１５

食べてから飲むか？飲んでから食べるか？

青梅市薬剤師会会長　小嶋延章

「この薬を１日３回毎食後にお飲みください」薬局で薬をもらうとき、多くの方はこのように言われた経験があるのではないでしょうか。では何かの都合で食事がとれなかった時、薬はどうすればよいのでしょう。「食後に飲むのだから薬も飲まない」のでしょうか？あるいは「食事を抜いても薬は飲むべき」でしょうか？正解は「薬によってさまざま」です。多くの薬、例えば血圧やコレステロール、あるいは尿酸値を下げる薬などは、食事がとれなくても薬を抜く必要はありません。風邪薬なども同様です。

しかしそうでない場合もあります。ひとつは薬の効き目に関係する場合です。例えば消化薬などは、食事をしなければそもそも飲む必要がありません。また、糖尿病薬の一部のものは、食事を抜いて飲んでしまうと血液中の糖分が減りすぎてしまい、危険な状態になる場合があります。もうひとつは薬の性質に関係する場合です。多くの薬は水に溶けやすい性質なのですが、中には油に溶けやすい性質のものがあります。こういう薬は食事抜きで飲むよりも食後に飲む方が、食べ物に含まれる油のはたらきでよく吸収されるようになります。薬によっては食事抜きで飲むと効き目が半分くらいに減ってしまうものもあります。いつも飲んでいる薬について疑問を感じたときは、お近くの薬局の薬剤師に気軽に質問してみてください。

問　健康センター☎２３－２１９１

障がい等のある方へ

手当・マル障の所得の見直し時期です

問　障がい者福祉課庶務係

過去に所得制限を超えていたため、心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者（児）医療費助成（マル障）を受けていない方で、新たに受給資格に該当すると思われる方は、申請手続きをしてください。なお、現在受給中の方は、更新手続きは不要です。

※詳細は、市ホームページ（２次元コード）をご覧になるかお問い合わせください。

区分	心身障害者福祉手当	難病福祉手当	心身障害者（児）医療費助成
対象者	・身体障害者手帳１～４級 ・愛の手帳１～４度 ・脳性まひ・進行性筋萎縮症	難病医療費助成の対象疾病にり患し、原則として「特定医療費受給者証」または「マル都医療券」をお持ちの方	・身体障害者手帳１・２級（内部障害は３級を含む） ・愛の手帳１・２度 ・精神障害者保健福祉手帳１級
	※６５歳以上で初めて上記に該当した方と所得制限限度額を超える所得のある方等は対象になりません。		
所得の見直し月	令和６年８月以降は、５年中の所得により判定します。		令和６年９月以降は、５年中の所得により判定します。
現在受給中の方	令和６年４月～７月分は、８月２０日に振り込みます。		令和６年９月１日から使用する受給者証は、８月下旬に送付します。

７５歳以上の在宅の方へ

「敬老会の御案内」をお送りします

問　高齢者支援課いきいき高齢者係

対象となる方には、「敬老会の御案内」（往復はがき）を発送しており、８月上旬にはお手元に届く予定です。「敬老会の御案内」は入場券ではありません。参加を希望する方は必ずはがきを返送してください。

日程　９月２８日（土）　**会場**　住友金属鉱山アリーナ青梅

返送期限　８月１３日（消印）

注意事項

次の地区は送迎バスを運行します。《畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山、富岡、小曾木、黒沢、成木》▷当日は、市役所本庁舎駐車場および仮設駐車場をご利用できます。駐車場から会場までシャトルバスを運行しますが、駐車台数とシャトルバスの乗車人数には限りがありますので、ご注意ください▷会場（住友金属鉱山アリーナ青梅）の駐車場はご利用できません▷詳しくは、往復はがきの表面を確認してください。

全国的にバスの運転手が不足しており、一部の地域を除き、昨年どおりのバスの送迎ができなくなりました。

原則、公共交通機関を利用してご来場ください。

介護予防リーダー養成講座

介護予防に関する知識等を身につけ、地域の健康づくりのためにボランティアとして活動する方を養成します。

日時　９月１９日～１０月３１日の木曜日
午後２時～４時（祝日を除く、全６回）

※第５回は１０月１５日～２５日のいずれか

会場　福祉センター第１～３集会室

対象　市民（講座修了後、地域で介護予防活動ができ、原則として全回参加できる方）

※医師から運動制限を受けている方、介護施設等の職員のスキルアップを目的とする方、営利目的の活動のために参加する方は不可

定員　２０人程度（抽選）　**持ち物**　飲み物、筆記用具

申し込み　８月３０日までに直接高齢者支援課包括支援係（市役所１階）へ（申込時に簡単な面談を実施）

子育てひろば

すこやかルーム☎21－5358

～乳児さんから楽しめる不思議な感触あそび～

「つるつる、ぷるぷる、楽しいね！！」

「糸こんにゃく」を握ったときのつるつるとした感触を楽しんだり､途中でぷつっとちぎったりして遊びます。

五感の中でもっともはやく発達するといわれる｢触感｣を使う遊びは0～1歳の乳幼児にもぴったりです。

日時　8月7日（水）～8日（木）
午前10時～午後2時

会場　畑中保育園
すこやかルーム

対象　未就学児の親子

服装　汚れてもよい服装

とことこ☎22－8102

「英語でラ・ラ・ラ」

歌や絵本、ダンス等で英語に触れて遊びます。

日時　8月14日（水）
午前11時～11時30分

※子育てひろばは10時～午後3時開館

会場　下長渕自治会館2階大広間

対象　未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

講師　オールネイションズアートコミュニティ　ブジェークリス氏

にこにこ☎78－3974

「家族で遊ぼう！」

親子で身体を動かして元気に遊びましょう。

日時　8月25日（日）
午前10時～10時45分

会場　S＆Dたまぐーセンター3階研修室B

対象　乳幼児の親子

講師　東京都レクリエーションスポーツ専門委員　鶴岡義浩氏

定員　先着10組　（予約制）

持ち物　汗拭きタオル、飲み物

申し込み　電話または直接子育てひろばにこにこへ

ピースメッセンジャー団員を派遣します

問　市民安全課市民安全係

青梅市と羽村市では共同事業として、戦争の悲惨さや平和の大切さを感じ、主体的に発信できる人材を育成することを目的に、両市の中学生を広島市へ派遣するピースメッセンジャー事業を実施します。

青梅市の派遣団員10人が決まりました。派遣団は、8月1～3日に広島を訪問し、被爆体験者との対話や現地中学生との交流等に取り組みます。

訪問後は、報告会を行います。

派遣報告会

日時　8月17日（土）
午後1時30分～2時30分

会場　プリモホールゆとろぎ
レセプションホール

定員　先着200人

青梅市派遣団員（敬称略、50音順）

荒川琉華（3年）、伊藤葉月（3年）
大野瑛二（1年）、大矢晴稀（2年）
片野咲菜（2年）、郡司春奏（2年）
竹中大和（2年）、余湖快軌（1年）
渡邉一峻（2年）、渡辺愛佳（2年）

児童扶養手当現況届の提出は8月まで

問　こども育成課手当・医療係

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届を提出しないと11月分以降の手当が受けられなくなります。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、必ず申請してください。

なお、所得制限を超えている等の理由で支給停止となっている方は、今年度より郵送による現況届の提出が可能となりました。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、同封の返信用封筒にて現況届等の提出をお願いします。

※受付期間まで案内通知が届かない場合は、ご連絡ください。

専用窓口を設置します

日程　16日（金）まで

場所　こども育成課（市役所1階）

持ち物　児童扶養手当証書（現在支給中の方）、養育費等に関する申告書、一部支給停止適用除外事由届出書および添付資料（該当する方のみ）

※その他必要書類は、案内通知をご覧ください。

上の子がいるベビママへ

きょうだいが生まれた！BP2（ベビープログラム）

就学前の上のお子さんと赤ちゃんを育てているママのための講座です。子育てに必要な知識が学べる時間を一緒に過ごしてみませんか。

日時　9月6日～10月4日の金曜日
午前10時～正午

会場　福祉センター2階和室

対象　おおむね令和6年1月7日～7月6日生まれの赤ちゃんと母親

定員　13組（抽選）

費用　1,100円（テキスト代）

持ち物　バスタオル、着替え、オムツ、飲み物

申し込み　23日までに電話または専用フォーム（2次元コード）から子育て応援課子育て推進係へ

離乳食教室

中後期（モグモグカミカミクラス）

日時　8月27日（火）
午前10時～11時15分

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

初期（ゴックンクラス）

日時　8月28日（水）
午前10時～11時10分

対象　4～5か月児の保護者

内容　離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方、お口の手入れについて

いずれも

会場　健康センター3階

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

学校閉庁日の実施

問　指導室教職員係

市内小・中学校では、省エネルギー対策を行うとともに、教職員の健康増進を図るため、学校閉庁日を実施します。

学校閉庁日には、学校内に教職員が不在となります。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

期間　市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。

その他

・転出入の手続き、学校への相談等は、この期間外にお願いします。
・緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。
・部活動は原則として行いません。

みんなで考えるワールドカフェ
～住みたい・暮らし続けたい青梅のこと～

市は令和４年３月に「青梅市移住・定住促進プラン」を策定し、青梅市の豊かな地域資源を活かして移住者を呼び込むような移住・定住促進施策を展開しています。

青梅の暮らしや生活をもっとよくしていきたい皆さんと一緒に、住みたい・暮らし続けたい青梅のこれからについて考え語り合うワールドカフェ方式の会議を開催します。お菓子や飲み物を囲んで、カフェのようにリラックスした雰囲気でアイディアを出しあいませんか。

日時　９月２９日（日）　午後１時～４時　　**会場**　市役所７階食堂
対象　・青梅のまちづくりに興味のある市内在住の方
・これから青梅に住んでみたいと考えている市内在勤・在学の方
・青梅に暮らす従業員を増やしたいと考えている市内に事務所・事業所を構える方
定員　３０人（抽選）　　**費用**　３００円（お菓子・飲み物代）
申し込み　８月１５日までに専用フォーム（２次元コード）でシティプロモーション課シティプロモーション係へ

泊まって楽しむ御岳山

秋の虫の音鑑賞会

問　（一社）市観光協会☎24－2481
東京都知事登録旅行業地域－7623号

夏から秋の夜に鳴くコオロギ科の秋虫「カンタン」は、その美しい鳴き声から、「鳴く虫の女王」と呼ばれています。古くからの霊山として知られている御岳山は、このカンタンの鳴き声が楽しめる名所として知られています。

今回は、武蔵御嶽神社の神職から御岳山および武蔵御嶽神社の歴史についてのお話を聞きながら、境内や宝物殿の見学をします。夜は専門家によるカンタンや夜空の説明を聞いた後、虫の音の鑑賞と天体観測のナイトツアーに出かけます。２日目は、武蔵御嶽神社に伝わる「太々神楽（だいだいかぐら）」を鑑賞します。

日程　９月１４日（土）～１５日（日）　　**会場**　御岳山
定員　先着３０人（１５組）　　**費用**　２万円（１泊２食付）
※必ず２人以上で申し込みしてください。
持ち物　動きやすい服装（必ず長袖を着用）、歩きやすい靴、雨具など
申し込み　専用フォーム（２次元コード）で（一社）市観光協会へ

市内に空き物件をお持ちの方へ

空き物件を夢の舞台にしませんか？

問　シティプロモーション課シティプロモーション係

昨年度、移住希望者に青梅について知ってもらう取り組みの一つとして、参加者が「わがまま」をヒントに自分らしい生き方を模索する、空き物件のデザインコンテスト「青梅市わがままライフコンテスト」を開催しました。

具体的な空き物件や遊休地を設定せず、自由な発想でのご提案を募集しましたが、今年度は具体的な企画提案を募集するため、テーマとする空き物件を設定して開催することを検討しています。

市内で物件オーナーと新規開業する方をつなぐ「アキテンポ不動産」事業を行っている、（一社）こーよ青梅と連携して、今年度のコンテストのテーマとして協力可能な空き物件の所有者の方を募集します。

具体的な物件の所在地、所有者の方のお名前等は一切表には出ません。物件間取りやおおまかな立地等のみ情報として使用します。興味がある方は専用フォーム（２次元コード）から情報提供をお願いします！

生涯学習まちづくり出前講座

問　社会教育課生涯学習推進係

市内在住・在勤・在学の１０人以上で構成する団体・グループが主催者となり、市職員等を講師として派遣する講座です。今年度は６０種類の講座を用意しています。

詳細は社会教育課（市役所3階）、各市民センター等で配布するチラシ、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

会場　市内のみ（準備などは主催者側でお願いします）
講師料　無料（材料代等の実費が必要となる場合あり）
申し込み　講座を開催する３０日前までに社会教育課へ

令和５年度の人気講座

講座名	担当課
青梅市の防災対策（地震・風水害）～自助・共助・公助～	防災課
見どころいっぱい、青梅市の観光について	シティプロモーション課
みんなで支える老後の安心 介護保険～介護保険制度についてお知らせします～	介護保険課
正しく楽しく体力アップ！～健康体操教室～	スポーツ推進課（住友金属鉱山アリーナ青梅）

青梅スタジアム駐車場の利用開始

問　スポーツ推進課

令和６年３月より工事していました青梅スタジアム北側駐車場は８月上旬の利用開始を予定しています。駐車可能台数は２８台（うち１台は障がい者用）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。

～私の好きが「多摩」にある～
多摩の魅力をめぐる デジタル ｄｅ スタンプラリー

問　多摩の魅力発信プロジェクト事務局
☎０８０－４５８６－００３６
都総務局行政部振興企画課
☎０３－５３８８－２４４３

多摩全域をフィールドに、さまざまなおすすめスポットを巡るスタンプラリーを実施します！

歴史や文化、自然、体験、映えスポット、グルメなど、おすすめスポットを７つの魅力別に紹介！

全員もらえる参加賞、さらにスタンプを集めると豪華な賞品が抽選で当たります。

知れば知るほど好きになる多摩地域の魅力と出会ってみませんか。

日程　１０月３１日（木）まで

「ボッパルトの雫」赤ワイン販売！

問　秘書広報課交流担当

姉妹都市ボッパルト市から友好の証として贈られた「ぶどうの木」を知的・身体的障害者の福祉施設である青梅市自立センターや成木農業者振興会の皆さんが丹精込めて育てています。

令和５年８月に実を収穫し、その後およそ１年間熟成させ、香りが良い赤ワインができました。

★赤ワイン（７５０ｍｌ）（辛口）
価格　１，７５０円（税込）
販売場所　ＪＡ西東京（かすみ直売センター、グリーンセンター、小曾木経済店舗）、宏川屋酒店
販売日　８月８日（木）
販売本数　８６０本程度

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）。１０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　８月１５日（木）
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FAX２２－９８３５、メール✉div7510@city.ome.lg.jp または直接社会教育課へ

青梅市公式キャラクター ゆめうめちゃん

8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	5日（月）、7日（水）、14日（水）、19日（月）、21日（水）、28日（水）	午後2時～5時（1人25分）※電話予約制	金銭貸借、離婚、借地・借家、相続等の日常の法律問題について（1案件につき1回）	市役所3階相談室・予約は相談日の1週間前の午前8時30分から受け付けます。・8月19日の予約は9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
	9月2日（月）、4日（水）			
交通事故相談	9日（金）23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	16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	27日（火）		相続・遺言等暮らしの手続きなど※税金の相談除く	
行政相談	13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	20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」	2日（金）16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※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	13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☎22－1233へ
	28日（水）	午後5時～8時※電話予約制		
労働相談	14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9日（金）までに商工業振興課へ（先着3人）
住宅相談	15日（木）	午後1時30分～4時30分（1人30分）※電話・窓口予約	住宅の増改築や修繕に関する相談	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課へ

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時　8月22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みませんか？
①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定
②管理栄養士による栄養相談
定員　②のみ先着4人（予約制）
持ち物　①②健診結果（お持ちの方）
②食事記録（2日間以上）
申し込み　①直接会場へ
②電話☎23－2191で健康センターへ

8月の収益事業

ボートレース多摩川

☆11日（祝）～16日（金）
BTS大郷開設記念第26回大郷葉月杯
☆21日（水）～26日（月）
第8回住信SBIネット銀行賞

京王閣競輪

☆25日（日）～27日（火）
後閑信一C&Kドリ杯&報知杯（FI）

地域のお困りごとありませんか？

ふらっと相談室しゃべルーム

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
8月　7日（水）　午前10時～11時30分	大門市民センター2階第1会議室
8月20日（火）　午前10時～11時30分	新町市民センター2階第2会議室
8月27日（火）　午前10時～11時30分	成木市民センター1階第2研修室

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）。

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　8月19日（月）　午前9時～正午
電話　☎22－3191

8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
4日（日）	中丸歯科クリニック	長淵1－9	21－5500
11日（祝）	プラム歯科	藤橋3－1－12	33－4182
12日（祝）	荻野歯科三ッ原診療所	藤橋3－9－7	31－6480
18日（日）	近藤歯科医院	河辺町10－8－8	78－3219
25日（日）	北島歯科医院	河辺町10－5－15	24－1081

※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。

8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
体育館	長淵	1日～22日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	15日（木）	
	東青梅	3日～24日の土曜日	午前10時～正午
	新町	23日（金）	午後3時～5時
	河辺	毎週金曜日	
	今井	13日（火）27日（火）	
会議室	大門	6日（火）20日（火）	午前10時～正午
	今井	8日（木）22日（木）	
和室	沢井	5日（月）	

ひきこもり講演会・相談会

問　地域福祉課地域支援係

	講演会	相談会
日時	8月21日（水）午後7時から	8月23日（金）、30日（金）①午前9時から②午前10時30分から③午後1時10分から④午後2時40分から※1家族あたり80分以内
会場	市役所2階201～203会議室	市役所内相談室
対象	保護者、支援者、ひきこもり等に関心のある方	ひきこもりの家族および本人
定員	先着50人	各回先着1組
申し込み	直接会場へ	電話で地域福祉課地域支援係へ

広報おうめに広告を掲載しませんか？詳細は市ホームページをご覧になるか、秘書広報課へお問い合わせください。

日…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（水彩で木を描こう）
日8月27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☎080－6112－0885、✉kasumin.0885@docomo.ne.jp

○楽器であそぼう♪
日8月29日（木）　午前9時45分～11時
場かすみ台第一保育園
対未就学児の親子
申かすみ台第一保育園　白井☎31－5760

☆催し

○夏のシェイプアップヨガ
日8月7日、21日、28日の水曜日　午前10時30分～11時30分
場S＆Dたまぐーセンター
対女性
定先着10人
費1回1,000円
申健康ヨガ道場　斉藤☎76－0966、✉hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

○懐かしい歌を皆さんで歌いましょう
日8月11日（祝）　午前10時30分～11時30分
場S＆Dたまぐーセンター
定先着50人
費500円
問歌声くらぶ　わかつき☎090－5826－5778

○認知症予防「ひだまりサロン」
日8月14日（水）、28日（水）　午前10時～正午
場福祉センター
対認知症予防に関心がある方
費1回700円
問いきいきひだまりサロンの会　大西☎090－8519－4370、✉iki2hidamari@gmail.com

○青梅陶芸教室
日8月16日（金）　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

○ストレッチ＆ダンスサークル体験会
日8月27日（火）、9月3日（火）　①午前9時30分～10時②10時10分～10時55分
場住友金属鉱山アリーナ青梅
対①70歳以上の女性②30～60代の女性
申プアエナOme　秋元☎090－6491－5262

☆会員募集

○囲碁・将棋
日火曜日　午後1時～5時
場東青梅市民センター
対初級・中級者
費月額300円
申囲碁将棋同好会　渡辺☎080－5407－3848、✉fu1182@ezweb.ne.jp

○合唱
日水曜日（月3回）　午前9時30分～11時30分
場S＆Dたまぐーセンター
対女性
費月額4,000円
申女性コーラスもえぎ　小松☎24－3795（午後6時以降）、✉kinuko0201 1947@gmail.com

○幼児保育
日木曜日　午前10時～11時30分
場あけぼの幼稚園
対1歳半～3年保育入園前のお子さん
定先着10人
費月額2,400円
申ひよこぐみ親子教室　松澤☎76－1577、✉akebonokids1225@yahoo.co.jp

○小物製作
日第4金曜日（月1回）　午後1時30分～3時30分
場梅郷市民センター
定20人
費月額300円
申幾代会　久保☎23－1096（午後5時以降）

○フリートーク英会話
日土曜日　午後1時20分～2時50分
場東青梅市民センター
費1回500円
申青梅イングリッシュカフェ　潮田☎090－9312－3232、✉good@axel.ocn.ne.jp

☆その他

○糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」
日9月14日（土）　午後2時～4時（1時30分開場）
場公立福生病院
定先着30人（予約制）
申（一社）西多摩医師会☎23－2171

○都立特別支援学校非常勤看護師（専用通学車両乗車）募集
日雇用期間…3月31日まで
①午前7時15分～8時45分②午後1時50分～3時20分③3時30分～5時
場都立青峰学園
対看護師免許を持ち、医療機関で通算9年以上の臨床分野の実践経験、学校・児童福祉施設等で通算3年以上の児童・生徒への医療的ケアの実践経験がある方
定2人
申同学園肢体不自由教育部門中学部　川上☎32－3811、✉S8000541@section.metro.tokyo.jp

○第33回"明日のTOKYO"作文コンクール作品募集
テーマ「未来の東京」を生きていくために私にできること
対都内在住・在学の中学生
申9月12日（必着）までに「応募者様式」「応募者総括表」（ホームページからダウンロード可）を添付し、各学校でまとめ、郵送〒163－8001新宿区西新宿2－8－1（一財）東京都人材支援事業団業務部管理課「作文コンクール」担当へ
※個人応募も可。詳細はホームページ（2次元コード参照）をご確認ください。
問（一財）東京都人材支援事業団業務部管理課☎03－5320－7438

ボランティア・市民活動センター

☎23－7163　FAX23－7165
郵送…〒198-0042 東青梅1－177－3

○パソコン・スマホカフェ
日8月10日（土）　午後1時～3時30分
場福祉センター
対中高年で初心者
定先着6人
問ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング
日8月11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34人
申CoderDojo青梅ホームページ（2次元コード）から

広告
相続　後見　不動産・商業登記
のご相談はお気軽に　初回相談　無料！
メール/電話/Zoomによる相談可
土日祝日/夜間対応可
ご自宅若しくは近隣出張対応可

司法書士あきやま法務事務所
https://www.akiyama-legal.com/
東京都昭島市宮沢町510番地4
070-2353-4489

ジュニアスポーツ教室（卓球）

日時　8月31日～9月21日の土曜日（全4回）
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）
持ち物　トレーニングウエア・タオル・飲み物・室内用運動靴・ラケット（お持ちの方）
申し込み　15日までに往復ハガキで（一社）市スポーツ協会へ

簡単エクササイズ

ラウンドフィットネス

日時　毎日（休館日を除く）
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

外国人のための日本語クラス
Japanese class for foreigners

問　国際理解講座事務局☎25－1015（水曜日の午前9時～午後4時30分）
市社会教育課（市役所3階）

いつ？　9月4日～11月13日の水曜日
午前10時（10：00）から2時間
どこで？　東青梅センタービル3階（JR東青梅駅南口）
受けられる人は？
市内に住んでいるまたは市内で働いている人で、毎週参加できる人
いくら？　クラスは無料、テキストは有料
子どもを連れて行けますか？　相談してください。
申し込みは？
「国際理解講座事務局」（東青梅センタービル3階）に電話してください。
※電話がつながらない場合は直接市社会教育課（市役所3階）へ
※市ホームページ（2次元コード）も見てください。外国語でお知らせしています。
※日本語を勉強したい外国の方へぜひお知らせください。

OmeBlue（青梅ブルー）は、青梅に住み、働き、活動するすべての方が、それぞれの立場の自由な発想で参加可能な地域プロモーションの取り組みです。

Facebook　Instagram

第65回市民スポーツ大会参加者募集

問　スポーツ推進課

	ソフトテニス	テニス（男女ダブルス・壮年ダブルス）	カヌー・スラローム	バドミントン
日程	9月1日（日） 予備日…9月15日（日）	9月8日（日） 予備日…9月22日（日）	9月8日（日）	9月29日（日）
時間	午前9時10分 （8時45分受付開始）	午前9時 （8時30分受付開始）	午後1時30分 （午前9時30分受付開始）	午前9時30分 （9時受付開始）
会場	市民球技場 青梅スタジアム	河辺市民球技場 青梅スタジアム	東原公園水泳場	住友金属鉱山アリーナ青梅 第一スポーツホール
対象	市内在住・在勤・在学者	市内在住・在勤・在学者 市テニス協会員	小学3年生以上で多少泳げる方	市内在住・在勤・在学者 市バドミントン協会員
内容	3～4ペアによる予選後、トーナメント方式順位決定戦	種目詳細は市テニス協会ホームページ（2次元コード）参照※男女とも1部、2部あり	午前中に市民大会とは別にカヌー体験会を行います。	種目は市ホームページ(2次元コード)参照
費用		1ペア500円（ボール代） ※当日徴収		1ペア1,000円（中学生400円） 女子トリプルス…1チーム1,200円 ※小学生の部は無料
申し込み	市ソフトテニス連盟ホームページから	8月15日までに専用フォーム（2次元コード）または市テニス協会ホームページから	8月23日までに市ホームページ（2次元コード）内の申し込みフォームでスポーツ推進課へ	
問い合わせ	市ソフトテニス連盟ホームページ	市テニス協会 若林☎090－2173－9267	市カヌー協会　笹本☎090－1113－4723、✉hiroko.s.214@gmail.com	市バドミントン協会 坂田☎23－7815

サッカー実況でおなじみの元NHKアナウンサーが語る

パリ2024大会をふりかえる！

オリンピックからパラリンピックへ

パリ2024大会を振り返りつつ、その後始まるパラリンピックの注目すべきポイントや、見どころについて講演します。東京2020大会のレガシー物品も展示予定です。

日時　8月27日（火）　午後6時～7時30分（5時30分受付）

会場　S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象　市内在住・在勤・在学者　　**定員**　先着100人

※障がいの有無に関わらず、どなたでも参加できます。

申し込み　8月21日までに専用フォーム（左記2次元コード）またはメール✉div7540@city.ome.lg.jp（件名を「講演会申込」とし、参加者の氏名、年齢、電話番号を記載）でスポーツ推進課へ

山本　浩氏　プロフィール

1976年、NHKにアナウンサーとして入局後、サッカーやアルペンスキーをはじめ、スポーツ全般に携わる。サッカーW杯、オリンピック大会で実況として放送に参加。現在は（公財）日本スポーツ協会常務理事や国民スポーツ大会委員長を務めるほか、青梅市スポーツ振興審議会会長として、地域スポーツの発展や普及の為に尽力するなど多方面で活躍している。

青梅×オリンピック・パラリンピックレガシー事業

カヌー体験2024

市カヌー協会の指導のもと、流れるプールや子ども用プールを使用し、カヌーの体験会を実施します。

日時・定員・費用　上記2次元コード参照

会場　東原公園水泳場

対象　市内在住･在勤･在学の小学3年生以上（小学生は保護者同伴）

※障がいの有無に関わらず、どなたでも参加できます。

（特別な配慮が必要な場合は、申込時にお伝えください）。

持ち物　濡れてもよい服装（化学繊維製など乾きやすいもの）、靴、タオル、着替え、飲み物

申し込み　専用フォーム（左記2次元コード）またはメール✉div7540@city.ome.lg.jp（件名を「カヌー体験申込」とし、希望するコース、参加日時、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、保護者氏名〈小学生の場合〉を記載）でスポーツ推進課へ

※申し込み後、開庁日3日以内に受付完了メールを送信します。受信が確認できない場合は、スポーツ推進課へお問い合わせください。

成木市民センター☎74－5204

夏休み親子お菓子作り教室
「おとうふティラミスとキラキラフルーツ」

日8月31日（土）　午後1時30分～3時30分対市内在住の小学生と保護者内持ち物…エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん（2枚）、飲み物定先着12組（最大25人）費1人250円申電話で

中央図書館☎22－6543

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

日8月10日（土）　午前11時～11時40分場おはなしの部屋対3か月（首がすわってから）～4歳児と保護者内絵本の読み聞かせ、紙芝居等定先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

日8月11日（祝）　午前11時～11時40分場おはなしの部屋対4歳児以上内昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ定先着30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会

日8月17日（土）　午前10時～11時40分場今井市民センター和室対4歳児以上内昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ定先着25人

青梅図書館・おはなし会&ミニこうさく会

日8月18日（日）　午前10時15分～11時40分場青梅図書館おはなしの部屋内昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ定先着20人

梅郷図書館･夏休みワークショップ「うめこの時間」
封筒で動物のぼうしを作ろう！

日8月24日（土）　午前10時30分～11時20分場梅郷市民センター多目的室定先着20人

映画会「OLD　オールド」

日8月25日（日）　午後2時～3時50分（1時45分開場）内バカンスに訪れたビーチは、異常なスピードで時間が流れ、急速に年老いていくという恐ろしい場所だった。2021年製作/アメリカ映画/日本語字幕/上映時間約108分定先着60人

8月の木曜夜間窓口

開設日時　1日、8日、15日、22日、29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

8月の納期限（9月2日）

・市民税・都民税・森林環境税…2期
・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…2期

より充実した広報紙を作成するために、アンケート調査を実施しています。

広報おうめについてご意見･ご感想をお寄せください。

発行・編集　青梅市役所秘書広報課
〒198－8701青梅市東青梅1－11－1
☎0428－22－1111
FAX0428－22－3508
HP https://www.city.ome.tokyo.jp/

青梅市の人口＜7月1日現在＞
世帯数　65,863世帯（＋46）
人　口　129,398人（－50）
男　65,099人（－17）
女　64,299人（－33）　※（）は前月比

R70 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

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。