

9/15号 広報 おうめ

2024年 NO. 1494



VRボートレース体験



プロバスケットボール選手と楽しむシュート体験



エクストリームスポーツ体験



ARスポーツ体験



10月14日(祝) 午前10時～午後4時
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 ほか

初登場の体験コーナーが盛りだくさん！



モルック体験



ピックルボール体験



アルティメット体験



スラックライン体験



デフリンピック関連企画

その他の内容は6面へ

今号の主な記事

- ◆秋の全国交通安全運動…2面
- ◆みんなでウォークラリー season2…3面
- ◆高齢者の皆さんへの各種事業等…4面
- ◆第86回奥多摩渓谷駅伝競走大会…5面
- ◆令和6年度第3期パートナーズスクール…6面
- ◆なんでも情報局アンテナ…7面
- ◆吉川英治が愛した吉野村と吉川英治記念館をめぐる…8面

傍聴にお出かけください

	地域共生社会 推進会議	ジェンダー平 等推進計画 懇談会	商業振興対策 審議会	工業振興対策 審議会
日時	9月27日 (金) 午後2時から	10月4日 (金) 午後2時から	10月11日 (金) 午後1時30分 から	10月17日 (木) 午前10時 30分から
会場	市役所3階 議会棟 大会議室	市役所3階 議会棟 議会会議室	市役所3階 議会棟 第3委員会室	
内容	青梅市地域福祉 総合計画の 推進について ほか	令和5年度実 施事業の進捗 状況に対する 評価について ほか	青梅市商・工業振興プランの一部改訂について ほか	
定員	10人(抽選)	3人(抽選)	5人(抽選)	5人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1 時30分～ 45分に会場 入り口で	当日の午後1 時35分～ 50分に会場 入り口で	当日の午後1 時5分～20 分に会場入り 口で	当日の午前 10時5分～ 20分に会場 入り口で
問い合わせ	地域福祉課 福祉政策担当	市民安全課 ジェンダー平 等担当	商工業振興課 商業労政係	商工業振興課 工業振興係

自治会活動紹介コーナー110

イベントで地域の活性化・交流を促進

自治会連合会第3支会長 加藤友理

第3支会は他の支会同様、会員数の減少、会員の高齢化という問題に直面しています。そのような中で、各種イベントの実施は、地域の活性化、住民の皆さんの交流にとって重要なものであると考え、内容など工夫しながら取り組んでいます。

夏から秋は特に多くのイベントを計画・実施しています。7・8月は、自治会単独あるいは合同で盆踊り大会や夏祭りを実施し、地域の皆さんと楽しみました。特に子どもたちにとっては、夏の楽しい思い出になったと思います。また、8月25日には支会地域内の自治会の参加により、三中で避難所開設と初期消火を内容とした防災訓練を行いました。今後は、10月に所属11自治会合同でスポーツイベントを行う予定で、現在準備を進めているところです。

今後も、地域の活性化・交流などを目指し、地域の皆さんの期待に応えていけるよう、支会・各自治会の活動を進めていきます。

第3支会…市の東部地域の11自治会（吹上、野上1～3、大門2・5、塩船、木野下、今寺西・榎・4）で構成。会員数1,500世帯余り。



問 市民活動推進課地域支援係

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

秋の全国交通安全運動

問 交通政策課管理係

車両運転者だけでなく、歩行者、自転車利用者も交通ルールを守り、正しい交通マナーを身につけることが大切です。

運動期間 9月21日（土）～30日（月）

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日（月）

重点項目 ①反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底④二輪車の交通事故防止

リサイクルショップをご利用ください

問 リサイクルショップ☎32-5374、リサイクルセンター☎31-0540

リサイクルショップでは、リサイクルセンターに運び込まれた、まだ使えるような物を修理し、低価格で販売しています。主に自転車、タンス、テーブル、椅子、衣装ケースなどを展示しています。

また、大きな家具等、購入した商品の配送サービス（有料）もあります。
営業日時 月～金・日曜日 午前9時～午後4時※祝日を除く

消費者相談室から355

「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑って！

問 市民安全課市民相談係

〇〇ペイ等のコード決済サービスを悪用して金銭をだまし取る手口に関する相談が全国の消費生活センター等に寄せられています。相談事例を見ると、ネットショッピングで商品を購入した消費者が、販売業者から「欠品のため、コード決済アプリを使って返金する」等と言われ、返金手続きを誘導されているうちに、「返金」してもらはずがいつの間にか「送金」してしまったというトラブルが目立ちます。

通販サイトを利用する際は、販売業者の所在地や連絡先、販売責任者名など販売業者の情報をしっかり確認しましょう。

◆次のサイトは詐欺サイトの恐れがあります。事前にチェックしましょう。

- ・サイト内の日本語が正しく表記されていない。
- ・市場では希少なものがこのサイトでは入手可能となっている。
- ・ブランド、メーカー品で価格が通常より安い。
- ・支払い方法が銀行振込みや電子マネーに限定されている。振込先の銀行口座の名義が個人名である。
- ・キャンセル、返品、返金のルールがどこにも記載されていない。
- ・サイト上に事業者の名称、住所、電話番号が明確に表記されていない。（国民生活センター発表情報から作成）

少しでも不安に思ったら、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）

協定を締結しました

問 企画政策課

8月21日にあいおいニッセイ同和損害保険会社と地方創生に関する連携協定を締結しました。

地域・暮らしの安全・安心に関する事業や防災・災害対策などを連携して行っていくことで、地方創生を進めていきます。



10月は住生活月間

住宅なんでも相談会

日時 10月12日（土）
午後1時30分～4時30分
会場 市役所2階203～206会議室、災害対策本部室
対象 市民、市内に住宅をお持ちの方
内容 住宅の新築・増改築・リフォーム、賃貸・売買、分譲マンションの管理組合の運営、空き家の管理・相続、土地の境界・家屋の調査に関する相談

※オンラインでの相談可

定員 先着28組（予約制）
持ち物 住宅の図面、マンションの管理規約など、相談に関する資料

申し込み 10月9日までに電話、ファックス☎22-3508、メール✉div2570@city.ome.lg.jpまたは直接住宅課住宅政策係（市役所5階）へ

消費生活講座

物価高にも負けない！
使い切り、食べきり料理



食品をむだなく使いきるアイデア料理を作ります。
日時 10月19日（土） 午前10時30分～午後1時
会場 東青梅市民センター料理教室
対象 市内在住・在勤・在学の方
内容 豚肉梨ソテー、梨のコールスロー、担々うどん、牛乳スープ
講師 料理研究家 行長万里氏
定員 先着20人（予約制）
費用 500円程度（材料代）
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル（食器用・手拭き用）、筆記用具
その他 託児あり（生後6か月以上の未就学児、10月10日までに要申込）
申し込み 17日から専用フォーム（2次元コード）または電話で市民安全課市民相談係へ



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

保険・年金・税金

健康・福祉

広報おうめ 6 . 9 . 1 5 (3)

あき地の管理をお願いします

問 環境政策課環境対策係

あき地が適正に管理されていないと、草木の繁茂による隣地等への影響、溜まった落ち葉による火災、ごみの不法投棄などにより周辺環境の悪化につながるおそれがあります。このような状況を未然に防ぐためにも、土地所有者等による適正な管理が必要となります。草刈りや落ち葉の処分などを定期的に行うようお願いします。

なお、除草剤を使用する際にはあらかじめ周辺の方へ日時や使用目的等の周知を図り、風の弱い日や人通りが少ない朝夕に行うなど近隣への配慮をお願いします。

市では、刈払機（動力草刈機）を貸し出しています。借り受けを希望の方は、事前にご連絡ください。

※事前にご連絡がない場合は、貸し出しできない場合があります。

ハチの駆除について

問 環境政策課環境対策係



毎年ハチに関する相談が寄せられています。

ハチの活動はまだ続いています。むやみにハチや巣に近づかなければ、攻撃されることはありませんが、日常生活に支障のある場所に巣を作られ、駆除が必要な場合には、土地の所有者等が実施することとなります。

市では、専門業者に依頼してスズメバチ等の巣を除去した方に対する補助金の交付（上限1万円）、防護服とスプレー缶延長棒の無料貸し出しを行っています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

ご自身での対応が難しい場合は、（公社）東京都ペストコントロール協会 ☎ 03-3254-0014 へお問い合わせください。

扶養親族等申告書は期限までに提出を



公的年金の源泉徴収の対象となる方には、9月中旬～10月上旬に日本年金機構から令和7年分の「扶養親族等申告書」が送付されます。この申告書は令和7年2月以降に支払われる年金から源泉徴収される所得税について、各種控除を受ける際に必要な書類です。提出期限までにご提出ください。

問い合わせ・受付時間

▶ 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎ 0570-081-240（050から始まる電話からは ☎ 03-6837-9932）

▶ 青梅年金事務所 ☎ 30-3410

▶ いずれも 午前8時30分～午後5時15分（週初は午後7時まで、第2土曜日は午前9時30分～午後4時）

※土・日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日を除く

3市1町合同電子イベント

みんなでウォークラリー season2

問 健康センター ☎ 23-2191

おうめヘルス&ウォークアプリ



健康ポイントアプリ「おう

めヘルス&ウォーク うめP

ON」内で参加者同士が期間

内に歩数を競うイベントです。友達、家族とチームを組んで、歩数を競いましょう。一人でも参加できます。青梅市と同じアプリを使用している西東京市、瑞穂町、和歌山県有田市の3市1町の合同イベントです。

期間 10月1日（火）～10月21日（月）

事前登録期間 10月5日まで

チームの平均歩数を超えた参加者の中から抽選で有田市の特産品をプレゼントします。



◀うめPONの詳細はこちら

ウォークラリーの詳細はこちら▶



10月1日から開始します

男性へのHPVワクチン 任意接種費用を全額助成



問 こども家庭センター ☎ 23-2191

女性を対象に定期接種が行われているこのワクチンを男性も接種することで、自身のHPV感染によるがんなどの疾病予防のほか、性交渉によるHPV感染からパートナーを守ることに繋がります。

対象 接種日時時点で市内在住の小学6年生～高校1年生相当の男性

※すでにHPVワクチンの接種を3回受けている方は対象外

接種場所 市内協力医療機関

助成回数 3回まで

持ち物 母子健康手帳、本人確認書類

申し込み 直接協力医療機関へ

※詳細は市ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルスワクチン接種



問 健康センター ☎ 23-2191

10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種とともに、定期接種を開始する予定です。

対象 65歳以上の方および60～64歳の方で心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望される方

※予診票は実施医療機関に備え付けのものを

使用するため、個別郵送は行いません。

※令和6年3月31日以前に市から郵送した

予診票は、未使用であっても4月1日以降使用不可

費用 一部自己負担あり

※詳細は市ホームページをご覧ください。

管理栄養士による 健診結果の活かし方講座

健診結果を活用し、メタボリックシンドロームを改善し生活習慣病を予防するための食事などについて管理栄養士がお話しします。

日時 10月10日（木）
午後1時30分～3時

会場 健康センター3階

対象 青梅市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けた方

定員 先着15人（予約制）

持ち物 健康診査結果票、筆記用具

申し込み

電話 ☎ 23-2191
91で健康センターへ



包括うめぞの 介護予防教室

石黒先生の運動講座

問 地域包括支援センターうめぞの ☎ 24-2882、市高齢者支援課包括支援係

日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターの石黒成彬氏を講師に招き、体育館で軽体操を行います。

日程 ①10月3日（木）
②11月15日（金）

時間 午前10時～11時

会場 ①長淵市民センター体育館

②梅郷市民センター体育館

対象 市内在住の65歳以上の方

※高血圧症や心臓病、骨関節疾患（腰痛、ひざ痛含む）等の持病がある方は事前に主治医の許可を得てください。

定員 各回先着20人程度※両日参加は不可

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み 電話で同センターうめぞのへ

音訳者養成講座（初級）

日時 10月18日～12月6日の金曜日（全8回）
午前10時～正午

会場 中央図書館多目的室

対象 すべての該当する方
▷市内在住・在勤・在学のおおむね65歳以下の方
▷原則8回すべてに参加できる方
▷受講終了後に市内で音訳ボランティアとして活動できる方

内容 書籍などの内容を音声にした録音図書の製作や対面朗読などのハンディキャップサービスに活かせる発声、発音、読みの基本などの音訳技術の基礎を学びます。

定員 20人（抽選）

申し込み 9月17日～30日までに電話または直接障がい者福祉課サービス給付係（市役所1階）へ

暮らしにお役立てください ～高齢者の皆さんへの各種事業等～

介護予防のためには

- ▷介護予防教室
- ▷介護予防講演会
- ▷梅っこ体操CD・DVD貸し出し

元気な方・技能を活かしたい方

- ◎シルバー人材センターへの登録
- ▷シルバーマイスター制度
- ▷高齢者クラブ
- ▷地域サロン
- ▷高齢者の教養講座・スマートフォン教室等

ポイント！
高齢者クラブは、各地域に48クラブあり、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。

高齢者のご家族の方へ

- ▷認知症サポーター養成研修の講師派遣
- ▷徘徊高齢者家族支援サービス
- ▷介護DVD貸し出し
- ▷高齢者見守りシール

ポイント！
衣服に貼れる2次元コード付き見守りシールを交付しています。

ゴミを捨てる際には

- ☆指定収集袋の減免
- ☆おむつごみの無料収集
- ☆粗大ごみ運び出しサービス

ポイント！
指定収集袋の減免は、初回のみ申請が必要です。

もしもの時に備えましょう

- ★自動通話録音機無償貸与（期間3年間）
- ▷救急通報システム
- ▷住宅火災通報システム
- ▷福祉電話の設置
- ◆緊急通報サービス

ポイント！
救急通報システムは無線発報器から緊急時に救急車の出動を要請します。

お出かけの際には

- ▷温泉保養施設の利用助成
- ◇シルバーパス
- ◆車いすの貸し出し
- ◆ハンディキャブの貸し出し

ポイント！
ハンディキャブはマツダAZワゴン・日産セレナの2種類があります。

日常生活への給付やサービス

- ▷補聴器購入費の助成
- ▷住宅改造費（浴槽等の設備改修費）の助成
- ▷紙おむつの給付
- ▷訪問理美容サービス
- ▷配食サービス
- ▷寝具乾燥サービス
- ◆いきいきサービス

ポイント！
いきいきサービスは助け合いによる有償家事援助サービスです。在宅での日常生活に必要な家事などのお手伝いをします。

その他お困りの際には…

- ▷介護サービス相談員の派遣
- ▷地域包括支援センター
 - ・青梅・東青梅地区
地域包括支援センターすみえ ☎78-3442
 - ・長淵・梅郷・沢井・河辺地区
地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882
 - ・大門・小曾木・成木・新町・今井地区
地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

各種問い合わせ先

- ◎…シルバー人材センター ☎24-8171
- ◇…東京バス協会 ☎03-5308-6950
- ◆…社会福祉協議会 ☎22-1233
- ☆…清掃リサイクル課清掃係
- ★…市民安全課市民安全係
- ▷…高齢者支援課いきいき高齢者係・包括支援係

10月1日からのマル乳・マル子・マル青医療証を送付します 問 こども育成課手当・医療係

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証、高校生等医療証が10月1日から更新になります。

新しい医療証（うぐいす色）を9月下旬に送付しますので、10月1日以降は新しい医療証を医療機関に提示してください。また、有効期間の過ぎた医療証は、こども育成課へ返却してください。

▷健康保険証、住所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。

▷医療証をお持ちでない方は申請が必要ですので、お問い合わせください。

▷ビニール袋の紛失、破損等がありましたら、こども育成課の窓口で新しいものをお渡しします。

エンジョイトレーニング

美しい姿勢でウォーキング



- 日時** 10月8日（火）
午前9時40分～11時40分
（9時30分集合）
- 会場** 大門市民センター
- 対象** 当日64歳以下の市民
- 内容** 有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、ストレッチ等
- 講師** 健康運動指導士 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、室内用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、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

高齢者向けスマートフォン教室

- 日時** 10月5日（土）
午後1時～3時30分
- 会場** 福祉センター第4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。

子育てひろば とことこ

洋服、絵本の交換会

問 長淵保育園☎22-8102
市子育て応援課子育て推進係

新生児から小学生くらいまでの洋服が集まります。交換する物がない方でもお気軽にご利用ください。

日時 9月26日（木） 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

子育てひろば すこやかルーム

「めだか水族館」を見に来ませんか

問 畑中保育園すこやかルーム☎21-5358

元鉄道員からメダカブリーダーへ転身した佐々木氏が、情熱と愛情を持って育てた「めだか水族館」で癒されてみませんか？

古き良きメダカの魅力や歴史的な品種、昔ながらの魅力あふれたメダカもご紹介します。

日時 10月11日（金） 午前10時～午後3時

会場 畑中保育園すこやかルーム



紅ほっぺ



みかん

小学生、中学生、支会・自治会の部

第86回奥多摩溪谷駅伝競走大会

問 駅伝大会事務局（市役所3階スポーツ推進課内）

日程 12月1日（日）

対象

★小学生の部…青梅市または奥多摩町在住・在学・在籍の小学4年生以上

★中学生の部…青梅市または奥多摩町在住・在学・在籍の中学生

★支会・自治会の部…青梅市・奥多摩町内の支会・自治会を単位とする。

18歳以上（ただし、高校生は1人まで。また、支会合同チームは認める。）

※男女混合チームは、支会自治会および小学生の部では認めますが、中学生の部では認めません。

申し込み 9月17日～10月25日に市ホームページ
（2次元コード）から



部門	小学生	中学生	支会・自治会
スタート場所	青梅市役所前		J R御嶽駅前
スタート時間	午前10時22分	午前10時20分	午前11時27分
コース・距離・時間制限	青梅市役所前⇨青梅信用金庫本店前 〈周回〉6.8km 45分以内		J R御嶽駅前⇒青梅市役所前 11.1km 1時間30分以内
チーム編成 ※監督除き重複登録不可	競技者4人 補欠1人 監督1人		競技者3人 補欠1人 監督1人
募集チーム数	先着50組	先着20組	先着50組
参加費 （1チーム）	4,000円		8,000円

青梅市の文化遺産93

秋祭りに奉納される獅子舞

文化財保護指導員 神森 正

市内には、無形民俗文化財に指定されている8つの獅子舞が保存・伝承されています。この内の7つが3匹（雄2雌1）獅子舞で、その内の5つが、神社の秋の例大祭で御神前に奉納されます。それぞれの獅子舞は、メロディーや演目、衣装等が違います。どの獅子舞にも「雄獅子2匹が雌獅子をめぐって争うが、最後は3匹仲良く舞う」というようなストーリーが共通しており、1つの演目だけを見ても、流れは分かりにくいかもしれません。

秋祭りの1番手が長淵2丁目にある鹿島玉川神社に伝わる獅子舞（地元では鹿舞という）で、今年は9月15日の午後3時頃から奉納されるそうです。次の22日には友田町5丁目の御嶽神社に伝わる獅子舞が行われます。ここでは、「道中」と言って、友田町自治会館から御嶽神社まで隊列を組んで進みます。10月13日には、成木3丁目の熊野神社の獅子舞と野上町1丁目の春日神社の獅子舞が同じ日に御神前に奉納されます。そして5つ目は梅郷（下郷）の獅子舞（正式には梅郷1・2丁目の三社祭礼の時に奉納される）が、10月19日に梅郷6丁目にある下山八幡神社の祭礼（上郷）に出向いて奉納の舞を披露します。

どの獅子舞も数百年からの伝統を誇っており、見比べてみるのも面白いかと思います。時間や場所については各神社か郷土博物館にお問い合わせください。



友田御嶽神社の獅子舞

問 郷土博物館☎23-6859

リラックスヨガ

日時 10月3日(木)、17日(木)、31日(木)

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

第65回市民スポーツ大会

陸上競技

問 市陸上競技協会 佐野
☎090-2339-0369



日程 10月27日（日）

会場 TCNスポーツパーク永山陸上競技場

対象 市内在住・在学・在勤者

費用 500円

申し込み

9月27日までに申込書を住友金属鉾山アリーナ青梅、各市民センターへ直接、またはメール☒kyougibu@ome-aaa.jpで同協会へ

※詳細は、同協会ホームページ（2次元コード）から

施設予約管理システムが一時的に休止します

問 市民活動推進課
市民活動推進係

市庁舎電気設備点検のため、期間中は、施設予約管理システム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。

休止期間

10月6日（日）
午前9時～午後2時（予定）



今年は12～1月の2か月間！

青梅まるごとドイツ～ツーマンス～
協力店募集

問 秘書広報課交流担当



ドイツに関係した品物を販売するなどの、協力店舗や団体を募集します。ご希望により、ワイングラスやビールジョッキ、旗をお渡しします。※ワイングラス・ビールジョッキ・旗は、原則、秘書広報課（市役所4階）でのお渡しになります。協力店舗や団体のイベント内容は、市ホームページ等で紹介します！

皆さんでドイツに親しみを感じる期間をつくりあげましょう！

募集期間

・12月に販売等を開始する場合…11月15日まで
・1月に販売等を開始する場合…12月25日まで

申し込み

市ホームページ（上記2次元コード）で要件を確認のうえホームページ内の申し込みフォームから





前回のスポーツDAYの様子を見ることができます



青梅FC選手と一緒に「フットボール体験教室」

ボール運動などの遊びを中心にボールを蹴る楽しみを味わうことができる教室です。

初心者でも安心！
ジョイフルスローピッチで楽しむ
ソフトボール

やわらかいボールを使用し、試合形式で体験します。



みんなの野球教室
ちびっこティーボール&親子で楽しむ
硬式球試打

硬球試打、ストラックアウト、遠投などを通じて、野球の楽しさを体験します。



J B o A競技規則フレンドリー
マッチ版ポッチャ大会

公式ルールで行うポッチャゲームを実施します。

一部スポーツ施設の無料開放

スポーツの日限定で、スポーツ施設を空き時間に無料で利用できます。詳細は市ホームページをご覧ください。

申し込み

9月17日の午前9時から直接住友金属鉦山アリーナ青梅へ

イベントサポートボランティア募集

受付や会場案内等の運営のボランティアスタッフを募集しています。希望する方は、市スポーツ推進課（市役所3階）へご連絡ください。

10月14日（祝） 午前10時～午後4時
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 ほか

問 スポーツ推進課



事前申し込みやスポーツDAYの詳細はこちら

昨年、大人気だったイベントを今年も開催します！誰もが楽しめるスポーツコーナーや、最新技術を用いた新しいスポーツ体験会などを実施予定です。※以下の体験は事前申し込みが必要です。

新体操体験会
～フープやリボンを使って
音楽に合わせて踊ってみようよ～

フープやリボンを使った新体操の体験会を行います。

武道の神髄・心身統一を目指す！
弓道体験

弓道の基本について学び、実際に弓を射る体験をします。



親子で楽しもう！
ビーチボール体験

親子でビーチボールのゲームを楽しみます。



デフ・パペットシアター・ひとみ presents
音で遊ぶワークショップ
～音を目で見たり体で感じたりしよう～

問 社会教育課

ろう者と聴者、音にはその壁がないことを実感した講師やなせが届ける音の世界をご堪能ください。

時間 ①午前11時～正午②午後1時～2時

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第3会議室

対象 小学生以上※ろう者、聴者不問

講師 人形劇俳優 やなせけいこ氏

定員 各回先着30人（予約制）

申し込み 専用フォーム（2次元コード）から



住友金属鉦山アリーナ青梅

令和6年度第3期パートナーズスクール

問 住友金属鉦山アリーナ青梅☎24-7721



日程 10月1日（火）～12月28日（土）

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

申し込み 9月16日の午前9時（混雑状況により受付時間を早める可能性あり）から所定の申込用紙に記入し、費用を添えて直接住友金属鉦山アリーナ青梅へ※代理人の申し込みは2人まで可▷電話での申し込み不可▷駐車場あり・有料

曜日	教室名	時間	費用
月	ママヨガ	10:00～11:00	8,000円
	ひきしめピラティス	11:15～12:15	
	太極拳	13:00～14:00	5,400円
	バドミントン	13:00～14:30	6,000円
	Jr. フットサル（年中・年長）	16:30～17:20	8,000円
	Jr. フットサル（1～3年生）	17:30～18:30	10,000円
	パワーヨガ	19:00～20:00	7,800円
火	骨盤調整ヨガ	20:15～21:15	
	運動知育（ベビークラス）	10:00～11:00	8,400円
水	手話（入門）	10:00～12:00	9,000円
木	チアダンス（小学生）	16:50～17:50	13,000円

曜日	教室名	時間	費用
金	リラックスヨガ	10:00～11:00	6,600円
	アクティブヨガ	11:15～12:15	
	ジャイロキネシス（リハビリクラス）	14:00～15:00	
	ジャイロキネシス（実践クラス）	15:15～16:15	7,200円
	ZUMBA GOLD	19:00～20:00	
	ZUMBA	20:15～21:15	
	こども英会話	16:00～17:00	22,000円
	幼児体育	15:30～16:20	12,000円
	児童体育	16:30～17:30	
	HIPHOP	11:15～12:15	7,200円
土	ZEROエアロ	19:00～20:00	6,000円
	運動知育（5、6歳クラス）	10:00～11:00	8,400円
	運動知育（3、4歳クラス）	11:15～12:15	
	KID'S HIPHOP	10:00～11:00	



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)

○楽しい科学のあそびの会

回9月29日(日) 午後1時30分～3時
場わかぐさ公園
対小・中学生
費500円(材料代)
定先着20人
申青梅子ども子育て懇談会 井上☒ome.kodomokon@gmail.com

問同会 井上☒090-9802-2092

○鑑賞会「るのママ吹奏楽団」

回10月1日(火) 午前10時～11時
場三田保育園
対未就園児の親子
申同園 山崎☒78-8022

○「つくし組」森遊び&運動会

回①森遊び…10月3日(木) ②運動会…17日(木) 午前10時～11時30分

場①あまがさすの森(ホームページより要予約) ②東青梅6丁目城前運動広場

対未就園児と保護者

問青梅幼稚園 横山☒31-0373

○ミニミニ運動会

回10月8日(火) 午前10時30分～11時30分

場長洲保育園子育てひろば「ほのぼの」

対未就学児と保護者

問長洲保育園 富樫☒22-8102、☒info@nagabuchi-hoikuen.com

☆催し

○うたごえ喫茶「ねがい」

回9月16日(祝) 午後1時～4時
場新町市民センター
費700円

申青梅音楽を愛する9条の会 たいら☒090-1123-1934(完全予約制)

○和太鼓 灯音公演

回9月22日(祝) 午後7時～9時
場S&Dたまぐーセンター
対5歳以上
定先着200人

問和太鼓灯音 宇津木☒090-2626-4553、☒utsukiyuji@gmail.com

○25日は講談の日

回9月25日(水) 午後3時～3時30分

場S&Dたまぐーセンター

費500円

定先着20人

問菊地玉雲講談の会 菊地☒21-2850

○「スポーツウエルネス吹矢」無料体験会

回9月26日(木) 午前10時～正午
場住友金属鉾山アリーナ青梅
対先着5人
申日本スポーツウエルネス吹矢協会 青梅プラスローレ支部 榎本☒080-1453-1753、☒tadaaki_e@yahoo.co.jp

○意外と知らない愛犬の知識

回9月28日(土) 午後1時30分～2時30分

場大門市民センター

費500円

定先着10人

申ぱーわん! 茅野☒080-5196-5216

○ウメロックフェスティバル2024開催!

回9月28日(土)、29日(日)
場S&Dたまぐーセンター
費入場料500円(18歳以下無料)
※当日のみ有効

問UME LOCK FESTIVAL

実行委員会 英☒090-2157-1810、☒umelockfestival@gmail.com

○青梅ギターサークル45周年オータムコンサート

回10月5日(土) 午後1時30分～3時30分

場S&Dたまぐーセンター

定先着200人

問同サークル 山田☒22-9170

○神戸で活動するコントロールPDの2人が青梅に。いっしょに学びましょう

回10月5日(土) 午後1時30分～4時
場福祉センター

対パーキンソン病患者、家族、関係者

費1,000円(講師代)

定先着50人

申青梅パーキンソン病交流会 野崎☒090-5756-5729、☒nozaki@air.ocn.ne.jp

○青梅マンドリンクラブ15周年記念演奏会

回10月6日(日) 午後2時(1時30分開場)

場プリモホールゆとろぎ

定先着250人

問同クラブ 菅原☒21-4601

○熱烈歓迎!中国語入門・初級学習会

回10月23日(水) 午前9時30分～正午
場S&Dたまぐーセンター
対社会人向け

定先着8人

申華語クラブ 王☒070-8335-1963、☒dazhongweb@outlook.com

☆会員募集

○キッズバレエ・ダンス、こども日舞

回①金曜日 午後5時から②土曜日(月2回)3時から

場S&Dたまぐーセンター

対3歳～小学生

費月額①3,200円②3,000円

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

○硬式テニス(選手コース)

回月～金曜日(月6回) 午後4時～5時、5時30分～7時

場TCNスポーツパーク永山テニスコート
対小学3年生以上

費1回200～400円※照明料別途

申PICテニスクラブ 杉山☒24-4378(午後7時以降)、☒pictenisu@yahoo.co.jp

○自彊術(健康体操)

回第1・2・4金曜日 午後7時30分～9時
場東青梅市民センター

定5人

費月額1,500円

問コスモス 藤☒22-7196

☆スポーツ協会☒22-0827

水曜を除く月～木曜日…午前10時～午後4時、金曜日…午後1時～4時、土曜日…午前10時～正午(水・日曜日、祝日定休)

○青梅オープン・第61回会長杯ソフトテニス大会

回10月20日(日) 午前9時10分(8時45分集合)※予備日11月10日(日)

場市民球技場、青梅スタジアム、友田レクリエーション広場

対市内在住・在勤・在学者

費1ペア2,000円

申9月30日までに市ソフトテニス連盟ホームページ、または直接スポーツ協会事務局へ

☆その他

○令和6年度東京都子育て支援員研修(第3期)受講生募集

回12月頃から受講開始

場オンデマンド(録画視聴)、または会場で実施(会場…新宿、立川等)

対都内在住・在勤の方で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

回10月1日～15日にホームページまたは郵送(簡易書留、消印)で※申込書は市子育て応援課(市役所1階)で配布、またはホームページからダウンロード可。

問都福祉局子供・子育て支援部企画課☒03-5320-4121

○「西多摩圏域食生活改善普及運動」月間

掲示物やホームページ等で主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方や栄養成分表示の活用方法等の情報を発信します。

問都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当☒22-6141

○公開講座 自宅で簡単ストレッチ

回11月2日(土) 午前11時～11時45分
場都立青梅看護専門学校

定先着20人程度(予約制)

申同校公開講座担当係☒31-9051、☒S1150409@section.metro.tokyo.jp

○2024年度耐震キャンペーン

内①耐震フォーラム

②建物の耐震改修工法等の展示会

③④都の取組等のパネル展示

⑤耐震化個別相談会

⑥耐震改修成功事例見学会

回②③10月2日(水)、3日(木) ①④⑤12月10日(火) ⑥10月頃予定

場①④都民ホール②③新宿駅西口広場イベントコーナー⑤都政ギャラリー(都議会議事堂1階)

定①先着250人(座席に余りあれば当日参加可) ⑤先着10組(予約制) ⑥各回先着10人

申2024年度耐震キャンペーン事務局☒042-794-9995、☒taishincampaign@cap.ocn.ne.jp

○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”

回10月12日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

場西多摩医師会館

定先着30人(予約制)

申(一社)西多摩医師会☒23-2171

○苔玉作り体験講座～森の姿を表現しよう～

回10月21日(月) 午前10時30分～午後3時

場二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」
費1,500円(保険料込み)

定15人(抽選)

申10月1日までにハガキ、☒042-597-1520、または専用フォームで

問エンジョイ・フォレスト女性林研事務局☒042-597-2881(電話での申し込みは不可)

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9月21日(土)～10月26日(土)の土曜日 午後1時～4時

場福祉センター

○視覚障がい者のためのスマホ、パソコン教室

回10月12日(土)、24日(木) 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

定先着2人

申青梅ボランティア・市民活動センター

広告

TEPRO Supporter Bank

学校現場に
あなたの力を

登録料・紹介無料 充実したサポート体制

ティプロ サポーター バンク

TEPRO Supporter Bank

さまざまなサポート活動があります

学習支援 授業中や放課後等の学習支援	部活動支援 技術指導や校外活動の引率支援	教職員の事務支援 資料作成や授業準備の支援等	特別支援教育 特別な配慮を必要とする児童生徒への支援等
日本語指導 日本語指導が必要な児童生徒への支援	ICTの支援 情報環境の整備、情報モラル教育等	心理・福祉の支援 児童生徒への心理・福祉の支援	その他の支援 キャリア教育、知識・経験を活かした講座等

活動形態 ▶ 有期労働・パートタイム、有償ボランティア、無償ボランティア

ティプロ (公財)東京都教育支援機構 TEPRO

まずは登録を!

☒0120-389-055 受付時間 9:00～17:00(土日祝日も可)

ネットでも
買える!

ハロウィンジャンボ5億円

1等5億円・総当り賞1億円(合わせて)

ハロウィンジャンボミニ同時発売

この宝くじの収益金は区市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月17日(火)発売! 抽選開始 9/17(金)～10/17(日) 抽選日 10/25(日)

宝くじ公式サイト 公益財団法人東京都区市町村振興協会 各1枚 300円



青梅市吉川英治記念館×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 9月26日(木)

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(予約制)

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 動きやすい服装

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

申し込み 18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)

※休館日を除く



吉川英治が愛した吉野村と吉川英治記念館をめぐる

秋の散策に吉川英治記念館やその周辺の名勝を訪れてみませんか?

市内で植物観察会の開催や、梅まつりの際の展示やガイドツアーを実施している「幾代会」のメンバーがご案内します。

日時 10月12日(土)、14日(祝)

午前9時30分～午後0時30分頃

※荒天中止。予備日は、10月26日(土)

ルート JR二俣尾駅(集合)～奥多摩橋～不動明王～愛宕神社～の滝～即清寺～青梅市吉川英治記念館(解散)

※歩行距離約4km

対象 高校生年代以上

費用 1,000円(ガイド料、入館料、保険料含む)

持ち物 雨具、動きやすい服装

定員 各回先着30人(予約制)

申し込み 9月18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)

※休館日を除く

第57回青梅産業観光まつりイベント

スタンプラリー&スイーツフェスタ

問 青梅産業観光まつり実行委員会事務局(青梅商工会議所内) ☎23-0111



★第4回特典付スタンプラリー

市内参加店で買い物をすると期間限定の特典が受けられます。スタンプを集めると抽選で豪華商品がもらえるチャンスも!

日程 10月1日(火)～11月30日(土)

★スイーツフェスタ

市内スイーツ販売店舗が10店舗程度出店します!

日時 10月5日(土)～6日(日)

午前10時～午後3時

会場 カインズ青梅インター店2階駐車場スペース



※11月3日に市役所駐車場等で第57回青梅産業観光まつりを、23日、24日にカインズ青梅インター店でパンフェスタを行います。詳細は、順次ホームページ等で案内します。

無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎23-6859

★武蔵御嶽神社太々神楽(都指定)

日時 9月22日(祝)

午後8時から(夜神楽)

会場 武蔵御嶽神社神楽殿(御岳山)

※詳細は、武蔵御嶽神社 ☎78-8500へご連絡ください。



文化財住宅等の公開時間変更

問 郷土博物館 ☎23-6859

★旧吉野家住宅、旧稲葉家住宅

・9月30日まで…午前10時～午後5時
・10月1日～3月31日…午前10時～午後4時



★青梅新町の大井戸

・9月30日まで…午前9時～午後5時
・10月1日～3月31日…午前9時～午後4時

※休館日は月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



梅郷市民センター☎76-0404

やさしいヨガ教室

回10月20日(日) 午後2時～3時30分 多目的室 市内在住の18歳以上の方 初心者向けのヨガ体験。講師…ヨガサロン主催者 原嶋裕美氏。持ち物…ヨガマットまたはバスタオル 回先着15人 回10月4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「全集あつめました」

回9月19日(木)～11月17日(日) ※10月15日、21日は休館 3階特設展示コーナー 図未知の本との出会いを求めて、さまざまなジャンルから全集の1巻目を中心に

集めました。

中央図書館企画展示・秋の読書週間「みんなでつくる ひとハコ図書館」～箱の中の小さな図書館～

回9月19日(木)～11月17日(日) ※10月15日、21日は休館 3階フロア 図小さな箱を図書館に見立て、市内の児童生徒等が館長となり、おすすめの本を紹介しつづなぐ どうぞのいすも実施します。

今井図書館・

おはなし会&こうさく会

回9月21日(土) 午前10時15分～11時40分 図今井市民センター和室 図4歳児以上 図昔話などの



おはなしの語り、絵本の読み聞かせ 回先着25人

梅郷図書館・おはなし会「うめこの時間」

回9月21日(土) 午前11時～11時20分 図梅郷市民センター多目的室 図0歳から 図絵本の読み聞かせと手遊び 回先着25人

中央図書館・ちっちゃいこのおはなし会

回9月22日(祝) 午前11時～11時40分 図おはなしの部屋 図3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 図絵本の読み聞かせと手遊び、わらべうた等 回先着15組

中央図書館・絵本のべんきょう会

回9月27日(金) 午前10時～正午 図多目的室 図学校など子どもたちの前で読み聞かせやおはなし会の活動をしている方、または予定がある

方 図2学期に読みたい本の紹介と読み聞かせの練習 回先着30人

中央図書館・おはなし会

回9月28日(土) 午前11時～11時40分 図おはなしの部屋 図4歳児以上 図昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 回先着30人
中央図書館・大人向けおはなし会
回10月5日(土) 午前10時15分～11時45分 図多目的室 図小学生以上 図「おはなし会」で子どもたちに語っている「おはなし」を大人の方も楽しめます。 回先着50人

9月の納期限(9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…3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

FAX 0428-22-3508

URL https://www.city.ome.tokyo.jp/



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。