

10/1号 広報 おうめ

2024年 NO. 1495



青梅市 芸術文化祭



期間 10月12日(土)～11月17日(日)

問 市社会教育課生涯学習推進係

市文化団体連盟 栗原☎090-1812-4751

催し物	公演日時	会場	出演団体
オープニングショー	10月12日(土) 午後1時～4時	S&Dたまぐー センター	青梅市文化団体連盟
将棋大会	10月13日(日) 午前9時～午後5時		青梅将棋連盟
短歌大会	10月19日(土) 午前9時～午後5時		青梅短歌会
秋の茶会	10月20日(日) 午前10時～午後4時		青梅茶道の会
合唱祭	10月20日(日) 午後0時30分～3時30分	福生市民会館	青梅市合唱連盟
盆栽展	10月25日(金)～27日(日) 午前10時～午後5時※	S&Dたまぐー センター	日本盆栽協会青梅支部
書道展	10月25日(金)～30日(水) 午前10時～午後6時※	西友河辺店 ポッパルト ホール	青梅市書道連盟
お箏演奏会	10月26日(土) 午後1時～4時	S&Dたまぐー センター	熙樂
みんなの音楽会	10月27日(日) 午後0時30分～3時	福生市民会館	青梅子ども音楽連盟
美術展	11月1日(金)～6日(水) 午前10時～午後6時※	西友河辺店 ポッパルト ホール	青梅美術協会
短歌展	11月2日(土)～6日(水) 午前9時～午後5時	S&Dたまぐー センター	青梅短歌会

催し物	公演日時	会場	出演団体
三曲演奏会	11月2日(土) 午後0時30分～5時	S&Dたまぐー センター	青梅三曲連盟
囲碁大会	11月3日(祝) 午前9時～午後5時		青梅市囲碁連盟
俳句大会	11月3日(祝) 午前10時～午後4時		青梅市俳句連盟
日本舞踊公演	11月3日(祝) 午後1時～4時		青梅市日本舞踊連盟
懐メロ大会	11月4日(祝) 午後1時～4時		OJ-SunS
俳句展	11月8日(金)～13日(水) 午前10時～午後6時※	西友河辺店 ポッパルト ホール	青梅市俳句連盟
押し花展	11月8日(金)～10日(日) 午前11時～午後4時	S&Dたまぐー センター	押し花サークル野の花
民謡大会	11月9日(土) 正午～午後4時		青梅民謡愛好連盟
二胡演奏会	11月10日(日) 午後1時～3時		青梅二胡連盟
青梅宿 懐古自動車同窓会	11月16日(土) 午前9時～午後4時	TCNスポーツ パーク永山	青梅クラシックカー クラブ
	11月16日(土)～17日(日) 午前9時～午後4時		
マジックフェスティバル	11月16日(土) 午後1時～4時	S&Dたまぐー センター	青梅奇術連盟
民舞踊大会	11月17日(日) 正午～午後4時		青梅市民舞踊連盟

※最終日は午後5時まで(盆栽展は4時まで)

今号の主な記事

◆市民と市長との懇談会…2面 ◆市営住宅「あき室」入居者募集…3面 ◆新型コロナウイルスワクチン接種…5面
◆東京都シルバーパス新規申し込み…6面 ◆心身に障がいのある方等の手当…7面 ◆令和7年度学童保育入所申請…8面
◆相談日・健康診査…10面 ◆なんでも情報局アンテナ…11面 ◆第57回青梅マラソン大会ボランティア募集…12面

市民と市長との懇談会

問 企画政策課

市では、これからのまちづくりに多くの市民の意見を生かすため、市民と市長との懇談会を開催します。

なお、個々のご要望は「市長への手紙」や「メール版市民の声」等をご活用ください。

対象	市民		市民（子育て世代）
日時	11月22日（金） 午後2時～ 3時30分	11月24日（日） 午後3時～ 4時30分	11月14日（木） 午前10時～ 11時30分
会場	御岳交流センター	カインズ青梅インター店 くみまちコミュニティスペース	
定員	先着20人（予約制）		
申込期日	11月15日（金）		11月6日（水）
申し込み	▷申請フォーム…右記2次元コードから ▷メール…参加日、氏名、住所、電話番号、託児希望の有無（14日に参加の方のみ）を、div0120@city.ome.lg.jpで企画政策課へ※件名を「懇談会申込」としてください。 		

資源物・ごみ収集カレンダーに
広告を掲載しませんか

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係



毎年全戸配布しているごみの収集日等を掲載した「資源物・ごみ収集カレンダー」（令和7年4月～翌年3月）に広告欄を設けます。広告掲載を希望する企業、自営業者の皆さんは、お申し込みください。

規格 カレンダー…A4サイズ、広告…縦3cm×横13cm（JPEG形式）
作制部数 7万3,000部（予定）

掲載料 1枠5万円 **募集枠数** 先着12枠

注意事項 掲載位置の指定は不可▷同一広告主の広告は1枠までとし、空きがある場合に限り2枠以上掲載可

申し込み

31日までに専用フォーム（右記2次元コード）または市ホームページから広告掲載申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、メールdiv1315@city.ome.lg.jpで清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ（いずれも広告図案を添付）
※メールの件名は「資源物・ごみ収集カレンダー広告掲載応募」としてください。



協定を締結しました

問 企画政策課



9月11日に㈱酒井組と「ドローンの活用に関する連携協定 締結式」を開催しました。

この協定により、ドローン技術による災害時の活用や新たな取組などを進め、市の災害対応力のさらなる強化と地域振興を図っていきます。

西多摩衛生組合で石川県の
災害廃棄物受入れを開始

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

1月1日に発生した能登半島地震により、多くの建築物で倒壊等の被害が発生しました。これに伴い、今後多くの可燃性廃棄物の発生が予測されています。

このため、石川県から東京都に対して要請があり、災害廃棄物の発生量が多く域内処理が困難な石川県輪島市と珠洲市の支援を行うこととしました。西多摩衛生組合も、9月27日から災害廃棄物の受入れを開始しました。

被災地の早期復興・復旧を支援するため、ご理解とご協力をお願いします。

支援等の内容

- ▷搬入ごみ…可燃性廃棄物（木くず・プラスチック類・繊維くず）
- ▷受入期間…9月27日～令和8年3月31日
- ▷搬入量…1日最大20t

市民後見人入門講座

問 地域福祉課庶務係



市民後見人とは、親族以外の一般市民による成年後見人のことです。本講座では、その内容や役割について分かりやすくお話しします。

日時 11月10日（日） 午後1時30分～4時
会場 市役所2階204～206会議室

内容 ①専門家による成年後見制度と市民後見人の講演
②実際に活動する市民後見人の方による体験談

講師 ①権利擁護センターばあとなあ東京 センター長 岡田由季子氏
②市民後見人を養成する社会福祉協議会 および市民後見人

申し込み ホームページ内の専用フォーム（2次元コード）または電話☎23-7868で成年後見・権利擁護センターおうめへ

市長コラム Vol. 1



私たちのアイデアが
青梅市を変えます！

青梅市の未来は、私たち一人一人の頭の中にあります。アイデアを実現していきましょう。

私自身、市内を自転車や徒歩、また電車やバスなどの公共交通でよく移動していますし、市内イベントには、時間のある限りお伺いしています。どこかでお会いする機会がありましたら、お声がけください。そして、青梅市を良くするためのアイデアや意見を交換しましょう。

どうぞよろしくお願いいたします。

市長 大勢待利明

油・断・快適！下水道

問 下水道課総務経営係



キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污れは、洗う前に拭き取りましょう。

傍聴にお出かけください

	学校施設のあり方審議会	介護保険運営委員会	環境基本計画等懇談会
日時	10月11日（金） 午後2時から	10月25日（金） 午後1時30分から	10月30日（水） 午後2時から
会場	市役所3階 教育委員会会議室	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
内容	学校施設のあり方について	介護保険事業の実施状況について ほか	第3次青梅市環境基本計画案について ほか
定員	10人（抽選）	10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～20分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は、15日の午後5時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	教育総務課	介護保険課介護保険管理係	環境政策課管理係



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 6.10.1 (3)

市営住宅「あき室」入居者募集

募集予定住宅 下表1参照 **住宅使用料(月額)** 入居する住宅、世帯の所得により決定
申込書・しおりの配布、申込受付期間 下表2参照
その他 詳細は、申込書・しおり、市ホームページ(2次元コード)参照



★住宅下見

日時 10月25日(金)～11月1日(金)
(土・日曜日除く)

①午前9時～11時

②午後1時30分～4時

※各住戸午前、午後各1世帯

申し込み

前日(土・日曜日を除く)までに住宅課
公営住宅係へ

※事前予約のない下見不可

表1 募集予定住宅

住宅	住所	タイプ	階数	単身
河辺第1	河辺町6-14-4	2DK	2	可
長淵第4	長淵1-1029		1	
富岡第2	富岡3-1172		4	
藤橋第2	藤橋1-408-1		1	
藤橋第2	藤橋1-408-1	1DK	2	可
駒木※1	駒木町2-446-2		1	
駒木	駒木町2-446-2	2DK	2	不可
友田	友田町5-299		1	
友田	友田町5-299		2	
日向和田※2	日向和田1-253	3DK	1	不可
日向和田	日向和田1-253		2	
裏宿	裏宿町711-1		4	
裏宿	裏宿町711-1		5	
畑中第1	畑中2-256-1		3	
和田第1	和田町2-268-1		2	

※1 高齢者単身専用 ※2 高齢者世帯専用

表2 申込書・しおりの配布、申込受付期間

日程	時間	受付場所
10月25日(金)	午前8時30分～ 午後5時	住宅課(市役所5階)、総合案内(配布のみ)
10月26日(土)、27日(日)※		休日夜間出入り口(市役所1階)
10月28日(月)～11月1日(金)		住宅課(市役所5階)、総合案内(配布のみ)

※申込書・しおりの配布のみで、受付は行いません。

秋季アブラムシ防除の実施

問 農林水産課農政係



ウメ輪紋ウイルス病の再発とまん延を防止するため、次の対象地区内の再植栽されたウメ等にアブラムシ防除を実施します。

期間 10月15日(火)～25日(金)

※詳細は、市ホームページ等参照

対象地区

梅郷・和田町全域、柚木町1丁目と2・3丁目の一部、二俣尾1～3丁目と4丁目の一部、畑中1・2丁目の一部と3丁目、日向和田1・3丁目と2丁目の一部

対象植物 ウメ

使用薬剤 コルト

公共施設等での実施

梅の公園は15日に実施。(荒天の場合は順延)

※防除作業の当日は終日立ち入り不可

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るって聞いたけど...。」そんな疑問を解決します!

日時 10月14日(祝)

午後1時30分～3時

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 (一社)太陽光発電協会 高橋卓也氏、
(公財)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50人程度

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
※8月31日に開催予定だった講座を延期して開催するものです。



日の出町「つるつる温泉」に 向かう路線バスが誕生

問 交通政策課交通政策係



西東京バスでは、梅ヶ谷トンネルを経由し、青梅駅と日の出町「つるつる温泉」を結ぶ路線を新規に開設します。

経路 青梅駅～宮ノ平駅～稲荷神社前～つるつる温泉

運行日 10月5日(土)以降の土曜・休日

※詳しくは西東京バスホームページをご覧ください。



青梅・奥多摩防犯のつどい

問 市民安全課市民安全係



日時 10月8日(火) 午後2時～4時10分(1時30分開場)

会場 霞共益会館3階大ホール(野上町2-21-5)

内容 ・劇団「自然堂」による演劇(演目:だまされない!は、ありえない!?)
・聞いて体験!特殊詐欺!被害防止体験会:持参した携帯電話で詐欺犯人の音声や架空料金請求の手口を体験し、特殊詐欺の対処法を学ぶことができます。

安全安心なまちづくりの日

問 市民安全課市民安全係

10月11日は、安全安心なまちづくりの日です。

10月11日(金)～10月20日(日)の10日間、防犯協会や警察などにより、全国地域安全運動が実施されます。

市でも、還付金詐欺をはじめとした特殊詐欺などの犯罪が後を絶ちません。もっと安心して暮らせる安全な地域社会の実現を目指して、防犯意識を高めていきたいと思います。

グリーンスローモビリティの実証運行

問 交通政策課交通政策係

新しい移動手段「グリーンスローモビリティ」の実証運行を実施します。

期間 11月30日(土)まで

※日曜日、祝日は運休

時間 月・火・金曜日 午前8時45分～午後4時頃

※1時間～1時間30分に1本程度

水・木・土曜日 午前9時25分～午後1時頃

※1時間に1本程度

区間 河辺駅南口～河辺町1丁目・河辺町3丁目

費用 片道1回100円

その他 荒天時など、運行を見合わせる場合があります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



3 R推進月間・食品ロス削減月間

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係



★4 Rに取り組んでみましょう！

- 市では3つのRに1つプラスした「4 R」を推進しています。
- ▷リフューズ（Refuse）…レジ袋等不要なものは断る。
 - ▷リデュース（Reduce）…買い物は必要なものに留めごみを減らす。
 - ▷リユース（Reuse）…詰め替え用など繰り返し使える商品を選ぶ。
 - ▷リサイクル（Recycle）…ごみとして捨てず資源として再利用する。
- ★食品ロスを減らしましょう！
- 食品ロス量は年間約472万t、これを一人あたりに換算すると約103g/日となり、およそおにぎり1個分に当たります（環境省および農林水産省の令和4年度推計値より）。食品ロスを削減するために次のことに気をつけてみましょう。
- ▷買い物の際は、すぐに使用する商品は陳列順に購入しましょう。
 - ▷調理のときは、食べる分だけ作るようにしましょう。
 - ▷飲食店で食事をするときは、食べきれる量だけ注文しましょう。
 - ▷食品が余ったときは、フードドライブ等に寄付しましょう。（詳細は2次元コード参照）

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

問 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152
市清掃リサイクル課ごみ減量推進係

- 日時 11月28日（木） 午前8時30分 JR昭島駅南口集合～午後5時15分同場所解散
- ※集合場所・時間等の詳細は、当選者にお知らせします。
- 会場 西多摩衛生組合環境センター、ニツ塚処分場（車窓見学）
谷戸沢処分場（散策）※大型バスで移動
- 対象 多摩地域在住・在勤・在学の方
- 定員 40人（抽選）
- 費用 500円（昼食代）※当日徴収
- 申し込み



11月1日（必着）までに東京たま広域資源循環組合ホームページの専用フォーム（2次元コード参照）、またはハガキに①氏名②年齢③郵便番号、住所④電話番号（日中連絡可能な番号）⑤通勤・通学先の市町村名（多摩地域にお住まいでない方のみ）を記入し、郵送〒190-0181日の出町大字大久野7642「谷戸沢処分場自然観察会係」へ

ハローワーク青梅

ミドル・シニア向け再就職支援 セミナー&就職面接会

- 日程 10月25日（金）
- 時間 ①セミナー…午前10時～正午（9時40分受付開始）
②面接会…午後1時30分から（数社予定）
- 会場 福祉センター2階会議室
- 対象 ①ハローワークで求職申込をしているおおむね45歳以上の方
- 内容 ①仕事の探し方や応募書類の作成、面接の受け方等
- 定員 ①先着20人（予約制）
②詳細は決定次第ホームページで公開します。（要申込）
- 申し込み
- 直接または電話 ☎24-9163でハローワーク青梅職業相談コーナーへ



中小企業の事業者の方へ

従業員への退職金を作りませんか

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

- 市では、退職金共済への加入を勧めています。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）また、市では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、補助金を交付しています。
- 補助金額 従業員1人あたり1か月の10分の1（掛金5,000円まで）
- ※最大年額各6,000円
- 補助金申請期間 4月、10月

☆すでに加入している事業主の方へ

- 補助金交付申請の手続きをお願いします。
- 対象 4～9月分の払込済掛金
- 申請期間 10月31日まで
- 申請先 中小企業退職金共済…市商工業振興課
特定退職金共済…青梅商工会議所



オレオレ詐欺に注意！

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（9月1日現在）17件

5,500万円

- 被害件数17件のうち15件が「還付金詐欺」ですが、今夏以降「オレオレ詐欺」の電話が増加し、1件の被害が出ています。
- 息子（娘）の電話を、声で判断していませんか？犯人は、「風邪をひいた」「喉に腫瘍ができた」などと先に声が違うことを伝えて、納得させてしまうのです。また、息子（娘）や市役所、弁護士など、役割を変えて何度も電話を掛けてきます。
- 見えない電話の相手を信じないでください。必ず折り返しをして、確認をしてください。
- 留守番電話やナンバーディスプレイ、自動通話録音機等をご活用ください。
- なお、自動通話録音機は、65歳以上の方がいる世帯に対し、市で無償貸与を行っています。市市民安全課までお問い合わせください。

西多摩衛生組合から

親子で煙突のぼりにチャレンジ

問 西多摩衛生組合総務課総務係 ☎042-554-2409
市清掃リサイクル課ごみ減量推進係

- 清掃工場の煙突内部の階段をのぼり、高さ50メートルの煙突から街並みを見渡していませんか。参加者にはオリジナルエコバッグをプレゼント！
- 日時 10月26日（土）
①午後1時30分集合②2時30分集合
- 会場 西多摩衛生組合環境センター管理棟
- 対象 小学3～6年生と保護者
※安全確保のため小学生のみでの参加不可
- 定員 各回先着5組（予約制）
- 申し込み
- 18日までに電話で同組合総務課総務係へ
※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時



東京たま広域資源循環組合 入札参加申請の受付

問 東京たま広域資源循環組合総務課 ☎042-597-6151
市清掃リサイクル課ごみ減量推進係

- 令和7・8年度の工事・物品買入れ等の入札参加申請を受け付けます。
- 期間 10月7日（月）～11月1日（金）
- 申し込み
- 必要書類（ホームページからダウンロード可）を記入し、11月1日（必着）までに郵送〒190-0181日の出町大字大久野7642同組合総務課契約担当へ
詳細はホームページをご覧ください。
- その他 期間以降の申請は4月1日以降に競争入札参加資格者名簿に登録



飼い主のいない猫のための「里親会」

問 おうめ猫の会 森本 ☎090-4742-8410
市環境政策課管理係

- 日時 10月19日（土） 午後1時～3時
- 会場 市役所本庁舎西側玄関前
- 対象 猫の里親になりたい方、興味のある方
- 持ち物 本人確認書類
- ※里親会当日に、猫の引き渡しはありません。
- 後日、団体からのお届けとなります▷営利目的の方には譲渡できません▷里親になるまでの詳細は、当日会場でご確認ください。
- ☆おうめ猫の会は里親会を次の日時、会場においても実施しています。
- 日時 第1・3土曜日 午後1時～3時
- 会場 JA西東京かすみ直売センター西側駐車場

年金生活者支援給付金

問 年金生活者支援給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092
青梅年金事務所☎30-3410



令和5年の所得情報に基づき新しく該当となる方には、日本年金機構から請求書を順次送付していますので手続きをしてください。
※現在すでに受け取られている方は手続き不要

高齢者のインフルエンザ予防接種

接種期間 令和7年1月31日まで

※接種期間が異なる医療機関あり



いずれも

対象 ・接種日に65歳以上で接種を希望する方

・接種日に60歳以上65歳未満の心臓・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する方

※医師の診断書または身体障害者手帳の写し等をご持参ください。

接種回数 期間内に1人1回

接種方法 下表の医療機関で接種してください。

※事前に電話で各医療機関の診療日、予約の要・不要を確認してください。接種の際は保険証等をお持ちください。

費用 2,500円

※生活保護受給者は生活保護受給証明書、中国残留邦人等の方は支援給付受給証明書により無料

所在地	医療機関名	電話番号	取扱予防接種名	
			インフルエンザ	新型コロナ
東青梅	東青梅診療所	25-8651	○	○
	小林医院	24-2819	○	○
	林レディースクリニック	20-1887	○	×
西分町	田中医院	22-2762	○	○
本町	青梅駅前耳鼻咽喉科	84-0506	○	×
仲町	青梅医院	22-2043	○	○
	大河原森本医院	22-2047	○	○
大柳町	青梅三慶病院	24-7501	○	○
長淵	下奥多摩医院	22-2580	○	○
	井上医院	24-2552	○	○
	多摩リハビリテーション病院	24-3798	○	×
友田町	友田クリニック	25-1173	○	○
河辺町	こみ内科クリニック	21-1114	○	×
	丹生クリニック	20-0078	○	○
	坂元医院	21-0019	○	○
	吉野医院	31-2350	○	○
	なごみクリニック	31-8038	○	×
	河辺駅前クリニック	21-5588	○	○
	片平医院	21-1741	○	○
師岡町	中島内科・循環器科クリニック	20-2611	○	×
千ヶ瀬	進藤医院	78-3111	○	○
根ヶ布	土田医院	84-0801	○	○
新町	ゆだクリニック	30-0880	○	○
	千葉医院	32-5888	○	○

新型コロナウイルスワクチン感染症予防接種

接種期間 令和7年3月31日まで

※接種期間が異なる医療機関あり

その他 予診票は医療機関に備え付けているものを使用するため、過去に送付したものは使用できません。



所在地	医療機関名	電話番号	取扱予防接種名	
			インフルエンザ	新型コロナ
新町	青梅耳鼻咽喉科	34-9833	○	×
	新町皮フ科	33-1112	○	×
	しんまち総合クリニック	78-2323	○	×
	あさひ整形外科クリニック	32-4567	○	×
	みしま泌尿器科クリニック	30-3567	○	○
	新町クリニック	31-5312	○	○(★)
	野本医院	31-7155	○	×
	青梅順心眼科クリニック	31-4146	○	×
藤橋	百瀬医院	31-3328	○	○
今井	武蔵野台病院	31-6632	○	×
	青梅今井病院	31-8821	○	○
	大堀医院	31-9098	○	○
今寺	東原診療所	33-9250	○	○
	高木病院	31-5255	○	×
野上町	荒巻医院	24-8561	○	○
	足立医院	24-6303	○	×
梅郷	梅郷診療所	76-0112	○	○
二俣尾	二俣尾診療所	78-8981	○	○
沢井	沢井診療所	78-8432	○	○
小曾木	小曾木診療所	74-5340	○	○
黒沢	青梅東部病院	74-7711	○	○
成木	青梅成木台病院	74-4111	○	○
	成木長生病院	74-5121	○	×

★…右記2次元コード



から受付

問 健康センター☎23-2191

エンジョイトレーニング

からだ喜ぶ。エアロビクス



日時 10月24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 今井市民センター

対象 当日64歳以下の市民

内容 音楽を使ったエアロビクス(有酸素運動)、ストレッチなど

講師 フィットネスインストラクター 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

初めての方優先

認知症予防！脳イキイキ教室

日時 11月6日～12月11日の水曜日 午後2時～3時30分

会場 小曾木市民センター2階第1・2会議室

対象 次のすべてに該当する方

- ・市内在住の65歳以上
- ・要介護1～5の認定を受けていない
- ・医師から運動制限を受けていない
- ・原則として全日程参加できる
- ・認知症の診断を受けていない

内容 認知症および認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化する体操等

定員 先着20人程度(予約制)

服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

東京都シルバーパス新規申し込み

問 東京バス協会シルバーパス専用電話☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、市高齢者支援課いきいき高齢者係

満70歳以上の都民に対し、都営交通や都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。70歳になる月の初日から申し込みできます。

	対象	費用
①	令和6年度の住民税が課税で、③以外の方	2万510円
②	令和6年度の住民税が非課税の方	1,000円
③	令和6年度の住民税が課税で、令和5年の合計所得金額が135万円以下の方（税法上の金額です）	

※不動産譲渡所得に係る特別控除額（令和5年分）がある場合は控除します。

有効期間 発行日～令和7年9月30日※個別の通知はありません。

必要書類

- ・全員…本人確認書類
- ・②の方…令和6年度介護保険料納入通知書（所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの）、令和6年度住民税非課税証明書、生活保護受給者証明書（生活扶助）のいずれか1つ
- ・③の方…令和6年度住民税課税証明書

申し込み

- 直接次の窓口にて
- ・都営バス青梅支所（森下町554）☎23-0288
 - ・西東京バス青梅支所（末広町1-3-3）☎32-0621

青梅市障害者団体連合会協働事業

障がい者交流バスハイク

行程 11月12日(火) 午前7時40分市役所正面玄関(集合)～群馬県・沼田公園、原田農園（自由行動）～午後5時市役所（解散）

対象 市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方とその家族（付き添い者含む）

費用 1,250円（昼食・保険代等含む）
希望者は下記の金額が別途必要（当日の生育状況によって実施できない場合あり）
・リンゴ狩り（30分食べ放題）…550円
・いちご狩り（30分食べ放題）…1,980円（3歳～未就学児は1,650円）

定員 70人（抽選）

※定員を超えた場合、または車いす固定席を要する方が6人を超えた場合、10月25日（金）の午後2時から市役所1階101会議室で公開抽選

申し込み

- 16日までに障害者手帳の写しを持参して直接次の申し込み先へ
- ・障害者団体連合会所属団体の方…代表者に取りまとめ、市障がい福祉課（市役所1階）へ
 - ・障害者団体連合会未所属団体の方、個人の方…市障がい者福祉課へ

健康コラム117

転倒予防と健康寿命

～興味・関心は裏切らない～

高木病院リハビリテーション科外来部門副科長 河江 武

健康寿命という言葉をご存じですか。健康寿命とは、誰の手も借りる事なく過ごす寿命の事です。この健康寿命を短くする原因の一つに骨折があります。骨折の主な原因は転倒です。

高齢者施設では、転倒をきっかけに寝たきりになり施設で生活を余儀なくされた方、急性期病院では、転倒した事にガッカリし後悔される患者さんとよく出会います。患者さんからは、「まさか転ぶと思わなかった」、「もっと前に転倒予防の話を聞けば良かった」などの声を耳にします。私の治療は、骨折を治すリハビリテーションが主ですが、もっと大切なことは、転倒を予防する声掛けではないかと強く感じています。

①この1年間で転倒した経験がある②横断歩道を青信号の間に渡り切ることができない③日常でサンダルやスリッパを良く使う。

上記の内1つでも該当する方は、転倒する可能性が高いです。生活リズムを整え、適度な運動をお勧めします。また、市町村で行われる介護予防教室への参加や医療機関等での相談も、効果があると思います。特に、65歳以上の元気で活発な方に興味・関心を持って欲しいです。

地域の皆さんがイキイキと趣味・役割を持ち、笑顔で過ごせる事を心より願います。

問 健康センター☎23-2191

アドバイザーに1対1で使い方を相談

高齢者向け スマートフォン相談会

日時・定員

- 10月25日（金）
①午前10時～午後1時・先着4人
②午後1時～2時・先着3人

※相談枠は30分ごと

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民
※相談内容（個人情報や契約内容に関すること等）によっては対応不可。

※お持ちのスマートフォンについて相談したい場合は、持参してください。（デモ機の用意あり）

申し込み 24日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

市民提案協働事業

皆さんで「デフリンピックを盛り上げよう！」

問 市聴覚障害者協会事務局
☎31-8783
市障がい者福祉課サービス給付係
市スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 10月20日（日）
午後1時～4時30分

会場 福祉センター **対象** 市民

内容
・「みんなのデフリンピック」上映
・「デフリンピック」講演会
・デフリンピック選手トークショー
・国際手話ミニ講座
・パネル観覧

定員 先着100人

青梅市自立センターふれあいの集い

問 自立センターふれあいの集い担当
☎32-1631
市障がい者福祉課庶務係

日時 10月20日（日）
午前10時30分から
※雨天実施

会場 市自立センター
（今井5-2434-2）

内容
・飲食模擬店
・自主製品販売コーナー
・他施設販売コーナー
・キッチンカー
・アトラクション 等

自立センター福祉公開講座

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 10月16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（9月18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
※留守番電話への申し込み不可



生活・仕事・お金のこと

ひとりで悩まず、
相談してみませんか？

- 生活のこと
- ・どこに相談したらよいか分からない。
頼れる人もいない。
- ・ひきこもりやニートで悩んでいる。
- 仕事のこと
- ・仕事はしたいけど、何から始めれば
よいか分からない。
- ・失業してしまった。再就職先が見つ
からない…。家賃が払えない…。
- お金のこと
- ・家計のやりくりが…。
- ・公共料金の滞納や借金の返済が大変
だ。

悩みが深刻化する前に…。
まずは、お電話を！

問 直通電話 ☎ 23-5888 で地域
福祉課地域支援係（市役所 1 階
16 番窓口）

※つながらない場合は、市役所代表電
話へおかけください。

※市役所での相談を希望する場合は、
事前に電話で予約してください。

心身に障がいのある方等の手当

問 障がい者福祉課庶務係



手当には所得制限や、福祉年金を除く公的年金等との併給制限があるものもあります。また、施設入所者に手当は支給されません。

対象と思われる方は 2 次元コード内「手当」を参照、またはお問い合わせください。

手当（申請時の年齢制限）		支給対象
特別障害者手当 （20歳以上）		★重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別な介護が必要な方（おおむね身体障害者手帳 1 級か 2 級、愛の手帳 1 度か 2 度。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害） ※身体障害者手帳または愛の手帳を取得していなくても、具体的な疾病、外傷により心身に障がいがある方は認定される場合あり。ただし、加齢に伴う心身機能の低下は、基本的に非認定。
障害児福祉手当 （20歳未満）		★重度の障がいがあるため、日常生活に常時介護が必要な方（おおむね身体障害者手帳 1 級か 2 級の一部、愛の手帳 1 度か 2 度。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害）
重度心身障害者手当 （65歳未満）		★次のいずれかに該当する方 ▷重度の知的障がい、著しい精神症状を有する ▷重度の知的障がいと重度の身体障がいを重複している ▷重度の肢体不自由で四肢機能障がいがある（座っていることが困難）
心身障害者 福祉手当 （65歳未 満）	障害福祉手当	★次のいずれかに該当する方 ▷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
	難病福祉手当	★特定医療費受給者証または難病医療券をお持ちの方
特別児童扶養手当		★次の状態にある 20 歳未満の児童を扶養している方 ▷知的発達が遅滞しているか、精神の障がいがあり日常生活に著しい制限を受ける状態 ▷身体に重度・中度の障がいや長期にわたる安静を必要とする病状があり、日常生活に著しい制限を受ける状態

※子育て世帯向けに、障がいの程度によって受給可能な手当があります。詳細はこども育成課手当・医療係へお問い合わせください。

広がっています 地域子育ての輪！

青梅市ファミリー・サポート・センター

東青梅 1-2-5 東青梅センタービル 3 階
☎ & ☎ 23-3888、23-9338



ファミリー・サポート・センターとは「子育ての援助を行う人（提供会員）」と「子育ての援助を受ける人（利用会員）」が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のボランティア活動です。保育園などの送迎や開始前・終了後の子どもの預かり、冠婚葬祭や行事参加、買い物などの外出時の子どもの預かり、習い事への送迎などの一時的な支援を行います。

◆利用会員募集◆

利用時間 午前 7 時～午後 9 時 対象 市内在住の 3 か月～小学生の保護者

利用料金 1 時間 700 ～ 900 円

※登録料・年会費無料、要本人確認書類

◆ファミサポ交流会◆

利用希望者入会説明会も同時開催！

日時 10 月 19 日（土） 午前 10 時～11 時

内容 エプロンシアター（さるとかにの話）、オリジナル手提げづくり

会場 青梅市ファミリー・サポート・センター※託児あり

申し込み 18 日までに電話で

◆提供会員養成講座◆

日程・時間・内容 下表参照 費用 3,200 円（テキスト代）

会場 市役所 2 階会議室 申し込み 11 月 1 日までに住所、氏

※ 12 月 2 日のみ福祉センター 名、電話番号、生年月日

対象 市内在住の 18 歳以上 を電話またはファックスで

日程	時間	内容
11 月 15 日 （金）	午前 9 時 30 分 ～午後 3 時	保育サービスを提供するために 身体の発育と病気②
18 日（月）	午前 10 時 ～午後 3 時	心の発達とその問題
20 日（水）		安全・事故、保育の心
27 日（水）		子どもの応急救護、子どもの世話
29 日（金）		小児看護の基礎知識 身体の発育と病気①
12 月 2 日（月）		子どもの遊び、円滑な活動を進めるために

※全課程修了者に修了証を交付します。

※ 1 時間程度の昼休みがあります。

※今回修了できなかった場合は、次回以降の講座で補うことが可能です。

（公財）青梅佐藤財団共催事業・生涯学習推進市民会議企画講座

絵本の読み聞かせ&演劇ワークショップ

問 社会教育課



誰もが読んだことのある絵本「スイミー」の世界に飛び込んで、親子で楽しく演劇を体験してみませんか？

日時 10 月 26 日（土） 午前 10 時から（9 時 30 分受付開始）

会場 大門市民センター第三会議室

対象 市内在住・在学の未就学児～小学 2 年生（保護者同伴）

講師 劇団スタジオライフ 藤原啓児氏、笠原浩夫氏、青木隆敏氏

定員 15 組（抽選）

申し込み 16 日までに 2 次元コードから



藤原啓児氏



笠原浩夫氏



青木隆敏氏



「スイミー ちいさなかしこいさかなのはなし」
作/レオ・レオニ 訳/谷川俊太郎（©好学社）

茶話会も
あります！

～ひとり親家庭サポート講座～
今日の一步が明日の自信へ
キャリアの選択はあなたの未来を変える



「未来が漠然と不安」というひとり親の皆さん、未来について考えてみませんか？講座後は皆さんでゆっくり会話する茶話会を行います。

日時 ① 10 月 26 日（土）② 11 月 10 日（日）

・講座…午前 10 時～正午※ ZOOM での参加可

※②は、10 月 26 日の録画の放映です。

・茶話会…午後 1 時～3 時※費用 300 円

※講座のみ、茶話会のみ参加も可

会場 S & D たまぐーセンター 3 階

対象 市内在住の母子・父子家庭の親、離婚を考えている親

講師 （一社）日本シングルマザー支援協会代表理事 江成道子氏

定員 会場…各日先着 15 人、ZOOM…各日先着 20 人

申し込み 2 次元コード、または電話で子育て応援課ひとり親福祉担当へ

その他 6 か月以上児の保育あり（要予約・定員あり）



江成道子氏

子育てひろば

	はらっぱ（外遊び型） あそぼうよ！青梅	とことこ 骨盤体操	すこやかルーム 「誕生会」に 参加してみませんか
日時	10月1日、8日、22日、29日 の火曜日 16日の水曜日 午前10時30分～正午 ※雨天開催、荒天中止	10月10日（木） 午前11時～11時30分 ※子育てひろばは10時～ 午後3時	10月31日（木） 午前10時～11時
会場	わかぐさ公園芝生の広場 ※16日のみ市役所芝生の広場	下長洲自治会館2階大広間	畑中保育園すこやかルーム
対象	妊娠中の方、未就学児の親子	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方	未就学児の親子
内容	親子でのお外遊びを保育資格を持つ スタッフがサポート。 詳細は、市ホームページ （2次元コード）から	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。	誕生会でお祝い をしましょう！ 誕生日でない方 も参加できます。
問い合わせ	市子ども関連NPO団体連絡協議会 ☎050-3390-0613 市子育て応援課子育て推進係	長洲保育園☎22-8102 市子育て応援課子育て推進係	すこやかルーム ☎21-5358



幼児食教室

離乳食教室

	幼児食教室	初期 （ゴックンクラ ス）	中後期 （モグモグカミ カミクラス）
日時	10月16日 （水） 午前10時～ 11時30分	10月22日 （火） 午前10時～ 11時10分	10月29日 （火） 午前10時～ 11時15分
会場	新町市民セン ター2階	健康センター3階	
対象	2～5歳児の 保護者	4～5か月児の 保護者	6～9か月児の 保護者
内容	子どもの野菜嫌 いを克服、野 菜を使ったメ ニューの紹介	離乳食の始め 方・作り方、お 口の手入れ	離乳食の進め方 と7か月以降の 離乳食の特徴・ 注意点
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		

霞川くらしの楽校協働事業

お魚釣り



日時 10月12日（土） 午前9時～正午
※雨天開催、荒天時は19日に延期
会場 霞川・藤の木橋より上流（今寺2-724付近）
※「霞川くらしの楽校」ののぼりが受付の目印（駐車場なし）
対象 市内在住の小・中学生※小学校2年生以下は保護者同伴
定員 先着20人（予約制）
服装・持ち物 帽子、長袖、長ズボン、濡れてもよい動きやすい靴、
タオル、飲み物※釣りざお、バケツ貸し出し可



お魚釣り

いずれも

申し込み 8日までに住所、参加者全員の氏名、電話番号、学校・学年、延期時の参加可否をメール
☒div1310@city.ome.lg.jp または市ホームページ（2次元コード）で環境政策課管理係へ
※メールで申請の方は、9日正午までに返信が届かない場合はお問い合わせください。

（特非）奥多摩川友愛会協働事業

親子魚釣り教室2024 青梅とニジマス



青梅とニジマスの秘密について教えます。
えさ釣りのみ。1組10匹まで釣り可能（魚は無料でさばきます）
※釣りざおは1組に1本貸し出し（持ち込み不可）

日時 10月13日（日） 午前9時～午後2時30分
※雨天開催、荒天時は27日に延期
会場 奥多摩フィッシングセンター（駐車場あり）
対象 市内在住の小学生と保護者
定員 先着30組（予約制）
費用 1組1,000円（保険代、仕掛け・えさ代、入場料等）
服装・持ち物 気温に合わせ調節できる服装、着替え、弁当、飲み物、雨具、
保冷ボックス（魚持ち帰り用）等



親子魚釣り



児童扶養手当制度の所得制限限度額の引き上げ

問 こども育成課手当・医療係



11月1日より、児童扶養手当法施行令の改正が行われ、児童扶養手当（ひとり親に関する手当）の所得制限限度額の引き上げが予定されています。
これに伴い、児童扶養手当の新規申請を希望する方は必要書類をこども育成課（市役所1階）へ提出してください。
なお、児童扶養手当を申請済の方は手続き不要です。
※所得制限限度額等の詳細は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。

令和7年度学童保育入所申請

問 子育て応援課児童・青少年係

令和7年度学童保育入所申請に関する「学童保育のしおり」は、11月から配布します。入所申請受付の詳細は、広報おうめ、市ホームページ等で今後お知らせします。
対象 令和7年度に入所を希望する方
※現在入所中の方も、必ず申請が必要です。

小児インフルエンザ予防接種費用の助成

問 こども家庭センター☎23-2191



期間 1月31日まで **接種場所** 市内協力医療機関
対象 接種日時点で市内在住の6か月児～小学生
※市内協力医療機関以外で接種した場合は助成の対象になりません。
助成額 1回につき2,000円（差額は自己負担）
回数 対象期間中2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（2次元コード）から

子育てに必要な知識が学べます

親子の絆づくりプログラム きょうだいが生まれた！
ベビープログラム2



日時 11月5日～12月3日の火曜日（全5回） 午前10時～正午
会場 子育て支援センターはぐはぐ
対象 就学前のお子さんと、おおむね2～8か月児（2人目以降）の母親
※上のお子さんを預けて参加可能な方（一時預かり等を紹介します）
定員 20組程度（抽選） **費用** 1,100円（テキスト代）
申し込み 22日までに応募フォーム（2次元コード）または電話で子育て応援課へ



無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎ 23 - 6859

歴史と伝統を守りながら、現在まで傳承されている無形民俗文化財をご覧ください。※開始時間は前後することがあります。

◎野上春日神社獅子舞（市指定）

日時 10月13日（日）

正午ごろから

会場 野上春日神社

（野上町1丁目）

◎成木熊野神社獅子舞（市指定）

日時 10月13日（日）

午後1時ごろから

会場 成木熊野神社（成木3丁目）

◎梅郷獅子舞（市指定）

日時 10月19日（土）

午後0時30分ごろから

会場 下山八幡神社（梅郷6丁目）

※雨天の場合は中止

◎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 10月13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 10月27日（日）

午後8時から

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。

わがまち青梅講座

青梅鉄道と観光開発－御嶽・沢井駅周辺をめぐる－

問 郷土博物館 ☎ 23 - 6859

市文化財保護指導員の案内のもと郷土・青梅に関する知識を深めてみませんか。今回は、市郷土博物館で開催している特別展「青梅線開通130周年～青梅駅舎も築100年！～」を指導員の解説付きで鑑賞します。

日時 11月23日（祝） 午前9時～正午頃※雨天中止

行程 御嶽駅（集合）～元禄の道標と玉川屋～徳富蘇峰と斎藤実の石碑～河鹿園～琴鶴楼と溪の湯～高橋・新高橋・御嶽橋・皆好橋～飛田東山の三つの石碑～キャンプ場と山の家～御嶽第1リンクと第2リンク～勝仙閣と沢井の鉱泉～寒山寺と楓橋～沢井駅～青梅駅～市郷土博物館（解散）

※交通費は自己負担

※変更の可能性あり

定員 20人（抽選）

申し込み 11月1日（必着）までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、年齢、電話番号〈返信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0053駒木町1-684市郷土博物館「わがまち青梅講座」係へ
※1人同伴可（要同伴者名）

第65回市民スポーツ大会参加者募集

問 市スポーツ推進課（市役所3階）



詳細は市ホームページで
ご確認ください。

少林寺拳法

日程 10月20日（日）

会場 住友金属鋳山アリーナ青
梅第2スポーツホール

申し込み

10月15日までに電話 ☎
090-3900-9914で
青梅少林寺拳法連盟 森田へ

その他

対象等の詳細は、
同連盟 森田へお問
い合わせください。



柔道

日程 11月3日（祝）

会場 住友金属鋳山アリーナ青
梅第2スポーツホール

内容 市柔道連盟ホームページ
参照

申し込み

10月15日までに電
話 ☎ 090-9399-
8536で同連盟 四谷へ

その他

対象等の詳細は、同連盟 四
谷へお問い合わせください。



サッカー
（社会人の部）



日程 1月12日（日）～3月
23日（日）

会場 市民球技場

内容 （一社）市サッカー協会
ホームページ参照

申し込み

同協会ホームページ参照
※11月1日頃に掲載予定

その他

対象等の詳細は、
同協会ホームページ
参照



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
中学生也可）

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

各地域で開催する文化祭

問 各市民センター

会場	実施日	内容
S&Dたまぐーセンター	11月23日（祝） 24日（日）	施設利用者の成果発表、ワークショッ プ等
長淵市民センター	11月 9日（土） 10日（日）	地域の方等の作品展示・演技披露と模 擬店、野菜即売等
大門市民センター	11月16日（土） 17日（日）	地域の方等の作品展示。17日はふる さと祭りと同時に開催
梅郷市民センター	11月10日（日）	自主グループや地域の方等の作品展示、 農産物共進会、野菜即売等
沢井市民センター		地域の方等の作品展示と演技・演奏披露、 農産物共進会等、野菜即売等
小曾木市民センター	11月 9日（土） 10日（日）	地域の方等の作品展示、農産物共進会等。 10日は小曾木っ子まつりを同時開催
成木市民センター		地域の方等の作品展示・演技披露、農 産物共進会、野菜即売、苗木の配布等
東青梅市民センター	10月 5日（土） 6日（日）	地域の方等の作品展示等。6日は第八支 会ささえあいフェスティバルを同時開催
新町市民センター	11月 9日（土） 10日（日）	地域の方等の作品展示と演技披露、団体 によるコミュニティ事業（模擬店の出店）
河辺市民センター	10月19日（土） 20日（日）	自主サークルや地域の方の作品展示・ 演技・演奏の発表と模擬店など
今井市民センター	10月26日（土） 27日（日）	自主グループ、地域の方の作品展示、 27日はふるさとまつりと同時開催

特別展展示見学会「青梅線開通130周年」

現在開催中の特別展「青梅線開通130周年」の展示解説の
あとにJR青梅駅に移動し、駅舎を見学します。

日時 11月16日（土） 午後2時～3時30分

会場 市郷土博物館（集合）、JR青梅駅（解散）

定員 先着20人（予約制）

申し込み 10月4日の午前9時から電話 ☎ 23 - 6859で
市郷土博物館へ

ボッパルト市の友好親善使節団が青梅市に滞在します

問 秘書広報課交流担当

10月8日（火）～12日（土）
の5日間、4人の使節団員が市内
でホームステイをします。温かい
歓迎をお願いします。



★すぐに使えるドイツ語
Freut mich.（フロイトミヒ）
はじめまして。



9月のボッパルト市の様子
Danke schön.（ダンケシェーン）
ありがとうございます。

10月

各種相談日

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	2日(水)、 7日(月)、 9日(水)、16日(水)、 21日(月)、23日(水)、 30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。 ▷10月21日の予約は11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
	11月6日(水)			
交通事故相談	11日(金) 25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	18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	22日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど(税金の相談を除く)	
行 政 相 談	8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	15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」	4日(金) 18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	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	8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
	23日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労 働 相 談	16日(水)	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5階会議室 ▷予約は11日(金)までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)

地域のお困りごともありませんか？

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

10月11日(金)
午前10時～11時30分

梅郷市民センター2階第1会議室

10月17日(木)
午後2時～3時30分

河辺市民センター2階第2・3会議室

10月22日(火)
午前10時～11時30分

沢井市民センター1階第2会議室

10月29日(火)
午後2時～3時30分

小曾木市民センター2階第1・2会議室

内容

地域福祉コーディネーターが地域の皆さんの困りごとなどをお伺いします。
※詳細は、市ホームページ(2次元コード)参照

収益事業

ボートレース多摩川



☆9日(水)～14日(祝)
BOATBOYCUP
☆17日(木)～21日(月)
第19回日刊ゲンダイ杯
☆31日(木)～11月5日(火)
ウェイキーカップ開設70周年記念(GI)

京王閣競輪 
☆26日(土)～29日(火)
ゴールドカップレース(GIII)

広告

満2歳児・2歳児の預かり保育

れもんぐみ開設

～多様な他者との関わりの機会の創出事業～

保護者の方の就労の有無に関わらず
お子様をお預かりします

月、火、水、木、金(祝日、長期休暇を除く)
9:00～11:30(昼食なし) 1,100円
9:00～14:00(昼食あり) 2,200円
※詳細はホームページをご覧ください



富士学院幼稚園 
羽村市神明台 1-23-3 ☎ 042-555-1241

不動産無料相談会

問 (公社)全日本不動産協会東京都本部
多摩西支部 ☎ 20-0840
市市民安全課市民相談係

日時 10月15日(火)
午前10時～午後4時
会場 市役所2階201～203会議室
対象 市民
内容 不動産に関する法律、税務、取引等の相談を弁護士、税理士、宅建取引士がお受けします。
※相談内容の資料があればお持ちください。

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 10月21日(月) 午前9時～正午

電話 ☎ 22-3191

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
6日(日)	関口歯科医院	野上町4-1-4	24-7304
13日(日)	はたの歯科医院	東青梅3-9-14	22-0118
14日(祝)	かがみ歯科医院	新町3-67-5	32-1789
20日(日)	北小曾木歯科診療所	成木8-410	74-4744
27日(日)	モモセオーラルケアクリニック	藤橋2-560-44	78-0418

※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。

センターひろば(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	3日～24日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	17日(木)	
	東青梅	12日、19日、26日の土曜日	午前10時～正午
	新町	25日(金)	
	河辺	4日、11日、25日の金曜日、17日(木)	午後3時～5時
会議室	今井	8日(火) 22日(火)	
	大門	1日(火) 15日(火)	午前10時～正午
和室	今井	10日(木) 24日(木)	
	沢井	7日(月)	

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 10月31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)

※②は要申込…電話 ☎ 23-2191で健康センターへ

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)
②食事記録(2日間以上)



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)

○子ども造形料理体験教室 (人参パンを焼こう)

回10月16日 (水) 午後4時～5時30分
場今井市民センター

対年長、小学生

定先着3人

費1,000円 (材料代込み)

申かすみ草アート 佐藤 ☎080-6112-0885、✉kasumin.0885@docomo.ne.jp

○心と体のメンテナンス (ピラティス)

回10月24日 (木) 午前9時45分～11時
場かすみ台第一保育園

対未就園児の親子

申同園 白井 ☎31-5760

○鈴の音保育園「お芋掘り体験」

回10月25日 (金) 午前9時30分～10時30分※雨天時は29日 (火) に延期

場園の近くの畑

対未就園児の親子

定先着10組

申同園 岡本 ☎31-7841

場東青梅市民センター

定先着10人

問ストロベリー 藤 ☎22-7196

○認知症家族の会

回10月11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

問同会青梅ネット 河村 ☎22-2745

○山里の四季に魅せられて 秋の山野草展示会

回10月12日 (土)～13日 (日) 午前10時～午後3時

場澤乃井ガーデンギャラリー

問みたけ山草クラブ 佐々木 ☎080-2026-6373

○第36回青梅プロムナードコンサート

回10月14日 (祝) 午後2時 (1時15分開場)
場S&Dたまぐーセンター

定先着250人

費2,500円

申青梅プロムナードコンサート 遠藤 ☎24-7088、✉en7088art@tbz.t-com.ne.jp

○第22回シンフォニエッタ青梅定期演奏会

回10月14日 (祝) 午後1時30分～3時30分

場プリモホールゆとろぎ

定先着250人

問シンフォニエッタ青梅 石川 ☎080-8420-0721

○家族会による精神保健福祉相談会

回10月16日 (水) 午後1時～4時
場市障がい者サポートセンター

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

○第16回多摩川流域写真展 最終展

回10月18日 (金)～23日 (水) 午前10時～午後6時※23日は5時まで

場西友河辺店ポツパルトホール

問青梅交友会 久保 ☎22-7481

○第3回青梅いけばな展～O・△・□～

回10月19日 (土)～20日 (日) 午前10時～午後5時※20日は4時まで

場S&Dたまぐーセンター

問青梅いけばな同好会 塩野 ☎31-8509

○青梅陶芸教室

回10月22日 (火) 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

☆会員募集

○新舞踊 (民謡、詩舞)

回月曜日 (月3回) 午後1時30分～2時40分

場S&Dたまぐーセンター

対女性

費月額4,000円、体験500円

申愛夢美会 斉藤 ☎76-0966、✉hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

○水泳

回水曜日 午前11時～午後1時

場S&Dスイミングプラザ羽村

対18歳以上

費月額3,500円、年額1,000円

申ワイワイいるかクラブ 加藤 ☎090-8569-3627、✉choki-k@docomo.ne.jp

○手芸 ハワイアンキルト

回木曜日 (月2回) 午前10時～正午
場S&Dたまぐーセンター

対18歳以上の女性

定10人

費1回1,000円

申ハワイアンキルトハイビスカス 吉田 ☎090-5758-6148

○きもの講習会

回木曜日 (月1回) 午後2時～3時30分
場S&Dたまぐーセンター

費1回1,650円、3回3,300円

定10人

申飛翔会 三村 ☎080-4405-6280 (ショートメール)

○英会話 初級・中級

回土曜日 午前10時～正午

場河辺市民センター

費月額3,000円

定5人

申英会話サークル 森田 ☎090-3428-2163、✉morita.4321@rakumail.jp

○手芸 アメリカンキルト

回土曜日 (月2回) 午後1時～3時

場S&Dたまぐーセンター

対18歳以上の女性

定10人

費1回1,000円

申キルトサークルブラウン 阿部 ☎090-7906-2363

☆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)

○第3回青梅シニアソフトテニス大会

回11月7日 (木) 午前8時45分集合
※予備日12月5日 (木)

場市民球技場テニスコート

対市内在住・在勤の60歳以上の方

申11月2日までに市ソフトテニス連盟ホームページから

☆その他

○1日～7日は公証週間

特設電話 ☎03-3502-8239で無料電話相談を実施。期日中は土・日曜日も対応。

問東京公証人会 ☎03-3502-8050

○第14回いきいきシルバーまつり青梅

回10月19日 (土) 午前10時～午後1時
場市シルバー人材センター

問 (公社) 市シルバー人材センター ☎24-8171、✉ome@sjc.ne.jp

○秋の家畜ふれあいデー

回10月19日 (土) 午前9時30分～午後3時

場 (公財) 都農林水産振興財団青梅庁舎
問同財団 西木 ☎31-2171、✉h-nishiki@tdfaff.com

○実務者向け 年末調整説明会

回11月6日 (水) 午後2時～4時

場霞共益会館

定先着400人

申 (公社) 青梅法人会 事務局 ☎24-8863、✉info@ome-hojinkai.or.jp

○介護職員初任者研修 (通学) 受講生募集

回11月1日 (金)～12月23日 (月) 月・水・金曜日の20日間 午前9時～午後6時

場にんじん・荻窪ふれあいの家

定18人

費7,124円 (テキスト代のみ)

申10月22日正午までに、にんじんの会、ケア・センターやわらぎの事業所で申込用紙に記入の上、本人確認書類の写しと一緒に提出

問 (福) にんじんの会 ☎03-3220-9637

○都都市計画審議会傍聴者募集

回11月15日 (金) 午後1時30分から
場都庁内会議室

定15人 (抽選)

申10月24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

○東京都最低賃金改正

都最低賃金は、10月1日から時間額1,163円に改正されます。

問東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614

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

○一緒に日本語を勉強しませんか

回10月2日～30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～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10月12日 (土) 午後1時～3時30分
場福祉センター

対中高年の初心者

定先着6人

申ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング

回10月13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

○傾聴ボランティア養成講座

回11月13日、20日、27日、12月4日、11日の水曜日 午後1時30分～4時

場福祉センター

対5日間すべて出席できる方

定20人 (抽選)

費5,000円

申ボランティア・市民活動センターへ

あなたの応援が力に！

第57回青梅マラソン大会
ボランティア大募集！

青梅マラソン大会と一緒に盛り上げるボランティアを募集します。一緒に青梅マラソン大会を創り上げませんか？

日時 2月16日(日) 午前6時30分～午後4時ごろ

場所 各配置場所(給水場所等、業務により異なります) 対象 高校生以上

業務内容 完走記念品の贈呈、ランナー案内、ランナーへの給水等

※業務内容は大会事務局が決定します。

申し込み 11月29日までに専用フォーム(2次元コード)または電話☎24-6311で青梅マラソン大会事務局(土・日曜日、祝日、第1水曜日を除く午前9時～午後5時)へ

青梅マラソンランナーの実際のメッセージ！

- ・ボランティアの皆様のおかげで楽しめました！
- ・ボランティアの皆様を支えられ、無事に完走できました！
- ・サポートと温かい応援ありがとうございました！
- ・たくさんのパワーをいただきました！

スマホを持って日常に”スポーツ”を取り入れよう！

オクトーバー・ラン&
ウォーク2024

△市ホームページ



△大会公式ホームページ

開催期間 10月31日(木)まで



スマートフォンにアプリを入れて、登録したら準備完了！スマートフォンをポケットに入れておくだけで、仕事中や散歩中でも歩数や歩行距離が自動記録されます。記録された歩数・歩行距離に応じて、アプリ内のキャラクターが成長し、ランキングに入ることも！地域別や年代別のランキングを確認しながら、日本全国の参加者と競い合いましょう！

☆参加方法☆

ウォークの部…「スポーツタウンWALKER」アプリをダウンロードし、アプリ内で申し込み。
ランの部…「TATTA」アプリをダウンロードし、イベント欄から申し込み。

※参加には、アプリを使用できる端末が必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページでは、市内のおすすめウォーキングコースも紹介中！

今年も開催！青梅のスポーツを楽しむ1日！

スポーツDAY青梅2024

問 スポーツ推進課

1日で青梅のあらゆるスポーツを体験することができるイベントを開催します！たくさんのスポーツ体験が大集合！すでにスポーツをしている人も、これから何かはじめてみたいと思っている人も、自分にぴったりのスポーツを探して体験してみよう！

日時 10月14日(祝) 午前10時～午後4時

場所 住友金属鉱山アリーナ青梅・市内スポーツ施設・市民センター体育館等

詳細は市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

追加企画を実施します！
楽しいYOGA教室

大人もこどもも、YOGAを体験してみませんか！

時間 午後2時～3時

場所 住友金属鉱山アリーナ青梅
第2スポーツホール

VRボートレース体験



エクストリームスポーツ体験

長淵市民センター☎22-3249

みんなのおはなし会

回10月12日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 園読み聞かせ 園先着30人

成木市民センター☎74-5204

成木出張所業務の停止のお知らせ

回10月21日(月) 午前8時30分～正午 園電気設備点検作業に伴い、成木出張所の業務を停止します。成木市民センターも休館日になります。

小曾木市民センター☎74-5332

小曾木老壮大学10月公開講座
「宿谷家日記から読み解く南小曾木村の近現代」

回10月23日(水) 午後1時30分～3時 園2階会議室 園講師…儘田菜々

美氏。持ち物…筆記用具 園先着10人

今井市民センター☎31-8600

クラフトテープで「かご」を作ませんか(初心者向け)

回10月24日(木) 午前10時～正午 園市内在住・在勤の方 園2色のクラフトテープを使ってかごを作ります。 園先着10人 園10月2日から電話で



中央図書館☎22-6543



中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回10月12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 園先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回10月13日(日) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園

4歳児以上 園先着30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会

回10月19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 園先着25人

中央図書館・秋の朗読会「崎田和子の語りの部屋」

回10月19日(土) 午後1時30分～3時30分 園多目的室 園想像力の揺らめきを楽しむ秋のひと刻を 園先着60人 園4日から電話または直接中央図書館へ

中央図書館・第3回好きたちの読書会

回10月26日(土) 午後2時～3時30分(1時45分開場) 園ボランティア室 園中学生以上 園あらかじめ課題本を読み、読んだ感想をみんなで話し合っ楽しむ会です！ 課題本：「板上に咲く」原田マハ／著、幻冬舎／出版 園先着20人

中央図書館・映画会「第三の男」

回10月27日(日) 午後2時～3時45分(1時45分開場) 園多目的室 園親友を訪ねてウィーンにやって来たアメリカ人の作家は、友の死を知らされる。腑に落ちない彼は、その真相を追及するが…。1949年製作 / イギリス映画 / 日本語字幕 / 上映時間100分 園先着60人

10月の木曜夜間窓口

開設日時 3日、10日、17日、24日、31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、障がい福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

10月の納期限(10月31日)

▷市民税・都民税・森林環境税…3期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…4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
☎0428-22-3508
🌐 https://www.city.ome.tokyo.jp/

青梅市の人口<9月1日現在>

世帯数 65,917世帯(ー1)
人口 129,263人(ー70)
男 65,059人(ー32)
女 64,204人(ー38) ※()は前月比



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



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。