

11/1号

2024年 NO. 1497

広報

おうめ

# 昭和しとらの 青梅宿

第38回青梅宿アートフェスティバル2024



地元アーティストを中心に60人以上の作家による、  
青梅宿エリアに並ぶ 商店街まちなかアート展 開催！

詳細は9面へ

今号の主な記事

- ◆グリーンスローモビリティ…2面
- ◆書かない窓口を導入…3面
- ◆マイナ保険証一体化…4面
- ◆「介護」を身近に感じよう！…6面
- ◆令和7年度保育所等新規入所・転園申請受付…7面
- ◆20歳を祝う会…8面
- ◆相談日…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆吉川英治記念館秋のイベント…12面

### 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ています。  
期間 11月30日(土)まで※日曜日、祝日は運休 運賃 片道1回100円  
その他 車両の現在位置、満席状況等をアプリ「知らせるバス」(右記2次元コード)から確認できます。



西ルート

シルバー人材センター	河辺町3丁目	春日神社	住友金属鉱山アリーナ青梅	下久保公園※	河辺駅南口(着)
8:45●	8:47●	8:49●	8:54●	8:57●	9:01●
9:25●	9:27●	9:29●	9:34●	9:37●	9:41●
10:05●	10:07●	10:09●	10:14●	10:17●	10:21●
11:00●	11:02●	11:04●	11:09●	11:12●	11:16●
11:45●	11:47●	11:49●	11:54●	11:57●	12:01●
12:25▲	12:27▲	12:29▲	12:34▲	12:37▲	12:41▲
13:05●	13:07●	13:09●	13:14●	13:17●	13:21●
14:35●	14:37●	14:39●	14:44●	14:47●	14:51●

東ルート

河辺市民センター	セイムス青梅河辺6丁目店前	河辺町1丁目	河辺町南自治会館	住友金属鉱山アリーナ青梅	下久保公園※	河辺駅南口(着)
8:45●	8:47●	8:50●	8:54●	8:57●	9:00●	9:04●
9:25●	9:27●	9:30●	9:34●	9:37●	9:40●	9:44●
10:05●	10:07●	10:10●	10:14●	10:17●	10:20●	10:24●
11:00●	11:02●	11:05●	11:09●	11:12●	11:15●	11:19●
11:45▲	11:47▲	11:50▲	11:54▲	11:57▲	12:00▲	12:04▲
12:25●	12:27●	12:30●	12:34●	12:37●	12:40●	12:44●
13:55●	13:57●	14:00●	14:04●	14:07●	14:10●	14:14●
15:15●	15:17●	15:20●	15:24●	15:27●	15:30●	15:34●

東ルート

河辺駅南口	下久保公園※	住友金属鉱山アリーナ青梅	河辺町南自治会館	河辺町1丁目	セイムス青梅河辺6丁目店前	河辺市民センター(着)
9:02●	9:05●	9:06●	9:09●	9:13●	9:15●	9:19●
9:42●	9:45●	9:46●	9:49●	9:53●	9:55●	9:59●
10:22●	10:25●	10:26●	10:29●	10:33●	10:35●	10:39●
11:17●	11:20●	11:21●	11:24●	11:28●	11:30●	11:34●
12:02●	12:05●	12:06●	12:09●	12:13●	12:15●	12:19●
12:42▲	12:45▲	12:46▲	12:49▲	12:53▲	12:55▲	12:59▲
13:22●	13:25●	13:26●	13:29●	13:33●	13:35●	13:39●
14:52●	14:55●	14:56●	14:59●	15:03●	15:05●	15:09●

西ルート

河辺駅南口	下久保公園※	住友金属鉱山アリーナ青梅	春日神社	河辺町3丁目	シルバー人材センター(着)
9:05●	9:08●	9:09●	9:14●	9:16●	9:19●
9:45●	9:48●	9:49●	9:54●	9:56●	9:59●
10:25●	10:28●	10:29●	10:34●	10:36●	10:39●
11:20●	11:23●	11:24●	11:29●	11:31●	11:34●
12:05▲	12:08▲	12:09▲	12:14▲	12:16▲	12:19▲
12:45●	12:48●	12:49●	12:54●	12:56●	12:59●
14:15●	14:18●	14:19●	14:24●	14:26●	14:29●
15:35●	15:38●	15:39●	15:44●	15:46●	15:49●

※正式な停留所名は下久保公園(青梅総合医療センター)

●…月・火・金曜日のみ運行 ▲…水・木・土曜日のみ運行

### 連携協定締結式と自転車贈呈式を行いました

問 企画政策課、交通政策課

10月10日に学校法人日本航空学園と包括連携に関する協定を締結しました。

教育や文化、スポーツなどを通して、地域の発展のために連携を行っていきます。

同日、能登半島地震被災のため一時避難している日本航空学園学生の支援として、放置自転車を修繕し18台贈呈しました。



### これからの青梅市について考えよう

#### まちづくりワークショップ(地域別座談会)



「青梅市都市計画マスタープラン」および「青梅市みどりの基本計画」の改定を進めています。改定にあたり、これからのまちづくりについてワークショップ(地域別座談会)を開催します。

日程・時間・会場 下表のとおり

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着20人(予約制)

申し込み

11月11日までに専用フォーム(2次元コード)または電話で都市計画課へ

	①	②	③
日程	11月17日(日)	11月23日(祝)	11月24日(日)
時間	午後2時~4時		
会場	小曾木市民センター 第1・2会議室	市役所2階201~202会議室	梅郷市民センター 第1・2会議室

### 出張所での取扱い事務を一部変更します

問 市民課住民記録係



梅郷・沢井・小曾木・成木出張所では、令和6年12月末で、転入・転居・転出などの住所異動届および戸籍届出の取扱いを終了します。

なお、住民票の写し、戸籍証明書、印鑑登録および印鑑登録証明書、税・手数料の納付、市民センター業務等は引き続き行います。

### おうめ環境市民会議協働事業

#### おうめ環境フェスタ2024

問 環境政策課管理係



#### 〇おうめ環境マップ2024配布中

環境保全活動に取り組む市内の事業所・団体等を応援するため、「おうめ環境マップ2024」を発行しました。未来のために皆さんもできることから始めてみましょう。

配布場所 環境政策課(市役所5階)、各市民センターほか ※市ホームページからダウンロード可



景品

#### 〇スタンプラリー開催中

スタンプを設置している7か所(武蔵御嶽神社、小澤酒造、間修院、金子商店、シネマネコ、ホットマン、まちの駅青梅)のうち、3種類以上押印した「おうめ環境マップ」を環境政策課に持参すると、エコバック等の景品を差し上げます。※1人1つまで。2月末まで(予定)

#### 〇基調講演「東京で唯一の炭鉱!が青梅にあったお話」

小曾木にあった「東京炭鉱」の歴史や閉山の経緯についてお話しします。

日時 11月24日(日) 午後2時から(1時30分開場)

会場 市役所議会棟大会議室 対象 市民

定員 先着60人(予約制)

講師 元青梅市文化財保護指導員 川鍋幸三郎氏

申し込み

11月14日までに住所、参加希望者の氏名、

電話番号を電話、メール✉div1310@city.ome. 東京炭鉱

lg.jpまたは市ホームページ(2次元コード)から

※15日までに返信がない場合はお問い合わせください。



### 12月19日から

#### 施設予約システムリニューアル

問 市民活動推進課市民活動推進係



市民センター、S&Dたまぐーセンター、住友金属鉱山アリーナ青梅などの施設の予約システムが新しくなります。

キャッシュレス決済が可能になり、使用料の支払いのために窓口へ行く必要がなくなります(市民センター等の施設での支払いは今までどおり現金のみ)。

※リニューアルに伴うメンテナンス作業のため12月16日~18日は終日、システムをすべて停止します(予約済みの施設の貸し出しは行います)。

※利用者登録や12月15日までに予約した情報は新システムに引き継がれます。

### 傍聴にお出かけください

	学校施設のあり方審議会
日時	11月18日(月) 午後2時から
会場	市役所3階 教育委員会会議室
内容	学校施設のあり方について
定員	先着10人 ※受付開始時間までに定員を超えた場合のみ抽選
傍聴受付	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

### クイズ!

#### ここはどこでしょう?

この写真はどこでしょうか?

答えは広報おうめ11月15日号で!





友達登録はこちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



### 小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進作品 コンクール入賞者発表

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

市内在住の小学4～6年生を対象に募集を行い、ポスター部門97点、キャッチフレーズ部門215点の応募がありました。入賞者は次のとおりです。(敬称略)入賞した作品は、市ホームページや市役所1階に掲示します。

#### ◎ポスター部門

##### 小学4年生の部

- (金賞) 鯨井莉愛 新町小
- (銀賞) 私市結音 新町小
- (銅賞) 並木 健 霞台小



小学4年生の部金賞



小学5年生の部金賞

##### 小学5年生の部

- (金賞) 神田涼乃 一小
- (銀賞) 関塚 凜 新町小
- (銅賞) 森田ふた葉 霞台小



小学6年生の部金賞

##### 小学6年生の部

- (金賞) 川村心暖 二小
- (銀賞) 木村芽生 新町小
- (銅賞) 駒田敦士 三小

#### ◎キャッチフレーズ部門

- (最優秀賞) 中野絵児 二小
- (優秀賞) 平岡由依菜 霞台小
- (優秀賞) 富田こころ 若草小
- (優秀賞) 野寄千尋 若草小

#### キャッチフレーズ部門最優秀賞

分別で

次の姿にリサイクル

まだまだ使える資源です

### J A西東京農業祭農産物共進会

問 J A西東京指導経済部 ☎31-1116、市農林水産課農政係  
地元農家の方が消費者の皆さんへ、感謝を込めて年に一度の農業祭を開催します。

日時 11月23日(祝) 午前8時45分から

会場 J A西東京かすみ直売センター(新町2-28-19)

#### ☆催物

地元農家による各種即売(野菜・鶏卵・牛乳・花苗・製茶・漬物・きのこ(ほか)▷ポップコーン・緑化木等無料配布▷地元業者による出店・キッチンカー▷お子さん向けイベント(キャラクターとの握手会・撮影会)※当日、整理券を配布します。

#### ☆共進会

地元農家が丹精込めて育てた野菜等を共進会に出品し、審査したものを購入できます。

▷一般観覧・出品物の販売予約…午前8時45分から

▷出品物の引渡…正午～午後2時

### 令和8年4月のリニューアルオープンを目指します!

#### 西多摩衛生組合からのお知らせ

☎042-554-2409

#### ★フレッシュランド西多摩の改修工事ははじまりました

温浴施設の老朽化対策に加え、天然温泉の導入やフィンランド式サウナを新設し、また屋外には芝生広場や大型遊具を整備します。施設の休館中は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。

工期 10月～令和7年9月(予定)



### 東京都・西多摩地域市町村共催消費生活講座

#### 本当に必要な保険ってどんな保険?

～保険の種類と内容、必要性について～

問 羽村市消費生活センター ☎042-555-1111  
市市民安全課市民相談係

保険全般の内容やしくみ、本当に必要な保険について学ぶ講座です。

日時 11月21日(木) 午後1時30分～3時

会場 羽村市生涯学習センタープリモホールゆとりぎ講座室2

対象 西多摩地域在住・在勤・在学の方

講師 ファイナンシャルプランナー 竹下さくら氏

定員 先着30人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 11月5日から申し込みフォーム(2次元コード)または電話で羽村市消費生活センターへ



### 今年はなんと5日間!

#### おうめオープンファクトリー2024

問 青梅商工会議所 ☎23-0113  
市商工業振興課

ふだん見せないものづくりの現場を公開する「おうめオープンファクトリー2024」を実施します。

ダイナミックに動く大きな機械や、超精密な加工をするマシン、職人さんの「ここだけの話」など、めったに見られない生産現場や非日常体験を楽しんでください。オンライン配信の工場もあります。

日程 11月8日(金)～12日(火)

会場 市内のものづくり企業35社

申し込み 特設ホームページ(2次元コード)から



### おうめものづくり等支援事業

#### 中小企業が活用できる 補助金があります! (追加募集)

令和6年4月1日以降の事業を対象に募集を行います。

対象 次のいずれかに該当する事業者  
・中小企業者…市内に住所(個人)、所在地(法人)があり、かつ市内に営業の本拠を有する中小企業の方

・中小企業グループ…市内の中小企業者が中心となった中小企業グループ

申請方法 11月29日(消印)までに申請書に必要書類を添付し、メール ☎div2050@city.ome.lg.jp、郵送または直接商工業振興課(市役所3階)へ



### 自衛消防総合訓練に伴い市役所駐車場を一部閉鎖します

問 総務契約課庶務係

11月11日(月)に市役所本庁舎で自衛消防総合訓練を行います。

訓練が行われる午前中は、本庁舎駐車場を一部閉鎖します。

ご理解とご協力をお願いします。



### 書かない窓口「申請書自動作成システム」を導入しました

問 市民課住民記録係

市民課では、マイナンバーカード等を利用して申請書に住所、氏名、生年月日等を自動印字する「申請書自動作成システム」を導入しました。申請書等の記入項目が少なくなります。利用する際は、マイナンバーカードや運転免許証等をお持ちください。



### 過度な暖房に頼らない空間づくりを

問 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係

衣食住にばかばかアイテムを取り入れて、室温20℃でも快適に過ごせる「ウォームビズ」を始めてみませんか?

市では、昼休みの事務室内の消灯など、省エネへの取り組みを実施してきましたが、通年で気候に合わせた働きやすい服装で勤務する「通年輕装化」の試行を始めます。

試行期間 3月31日まで



### 令和6年9月能登半島大雨災害義援金を受け付けています

問 地域福祉課庶務係

お預かりしました救援金は全額日本赤十字社へ送金します。

#### 募金箱設置場所

市役所総合案内、各市民センター、中央図書館、住友金属鉾山アリーナ青梅、市立青梅総合医療センター

期間 3月10日まで

### 住宅用省エネルギー等設備

普及促進補助制度申請受付終了日

問 環境政策課ゼロカーボンシティ推進係

予算上限に達する見込みのため、12月24日(必着)で受け付けを終了します。

※申請書に不足・不備箇所があった場合、提出しても受け付けはできませんのでご注意ください。詳細は、市ホームページ等でご確認ください。



## 青梅警察署からのお知らせ

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(11月1日現在) 17件 5,500万円

現在、青梅警察署管内では、還付金詐欺やサポート詐欺の被害が増えています。自宅固定電話、携帯電話、インターネット閲覧などのさまざまな媒体から、詐欺犯人は接触の機会を狙っています。市役所の職員から皆さんに、ATMでの手続きをご案内することはありません。知らない電話には出ないでください。

もし電話に出ってしまったら、すぐに市役所や警察に電話をし、確認してください。

## ★自転車の盗難に注意!

無施錠のままにいませんか?

- ・通勤や通学で駅に止めた時
- ・用事や買い物で施設に止めた時
- ・帰宅してマンションや自宅敷地内に止めた時

自転車の盗難被害が急増しています。わずかな時間でも、自転車から離れる際は必ず鍵をかけましょう。また、自転車を購入したら、新品でも中古でも防犯登録を必ずお願いします。

## 国内での化学物質規制が大きく見直しとなりました

問 事業者のための化学物質管理無料相談窓口  
☎050-5577-4862、市商工業振興課商業労政係

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあるため労働者が安全に働けるように化学物質規制があります。

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。

詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。

## 労働保険未手続事業一掃強化期間

問 青梅労働基準監督署労災課 ☎28-0392  
ハローワーク青梅雇用保険課適用係 ☎24-8623

厚生労働省では、11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」と定め、労働保険制度の周知および加入促進に努めています。

労働保険(労災保険・雇用保険)は原則、一人でも従業員を雇っている事業主について加入が義務付けられています。まだ、加入していない事業主の方は、所在地管轄の労働基準監督署、ハローワークで手続きを行ってください。

## 無料セミナー

組織のエネルギーを最大限にするために  
コミュニケーションの勉強会も同時開催!

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

日時 ・講演会…12月5日(木) 午前10時30分～正午  
・勉強会…12月5日(木) 午後1時～3時30分

会場 市役所2階201～202会議室

対象 経営者、講演内容に興味のある従業員の方

## 内容

・講演会…経営者、従業員共に一人ひとりの人生がより豊かになるために、現状をどう把握し、組織は何を準備するといったかを伝えます。

・勉強会…グループでの体験ワークを通じて、「関係性の質」を向上させていくことを学びます。

講師 社会保険労務士 小山貴子氏

定員 各回先着30人(予約制)

※講演会のみ参加可。勉強会のみ参加は不可

申し込み 2次元コードから



## 木造住宅耐震化セミナー

建築士(東京都建築士事務所協会所属)が診断から改修までの流れを実例を交えて説明します。また診断や改修等に関する補助制度の案内をします。

日時 11月23日(祝) 午後2時～4時

会場 市役所2階災害対策本部室 対象 市内在住の方

定員 先着20人(予約制) 持ち物 筆記用具

申し込み 電話で住宅課住宅政策係へ

11月12～25日は  
「女性に対する暴力をなくす運動」期間

問 市民安全課ジェンダー平等担当

毎年11月12日から「女性に対する暴力撤廃国際日」にあたる25日まで国、地方公共団体、その他関係団体が協力して「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。

暴力は、その対象の性別や、加害者と被害者の間柄を問わず、許されるものではありません。

配偶者・パートナーによる暴力で困ったときの相談は、右記の2次元コードからアクセスし、ご確認ください。



## 12月2日からマイナンバーカードと国民健康保険証が一体化されます

問 保険年金課資格賦課係



12月2日からマイナンバーカードと国民健康保険証が一体化(マイナ保険証)され、紙の保険証は交付が終了になります。

## マイナンバーカードを保険証として利用するには?

医療機関・薬局の受付カードリーダー、マイナポータル、セブン銀行ATMのいずれかの方法で利用登録する必要があります。市役所でもリモート窓口で保険証利用登録サポートを行っていますので、マイナンバーカードを持参してください。※利用者証明用電子証明書(4桁の暗証番号)の入力が必要です。

## 12月2日以降保険証は使えないの?

現在発行されている保険証は有効期限の令和7年9月30日まで引き続き利用できます。(一部の方は有効期限が異なりますので、お持ちの保険証をご確認ください)

## 現在の保険証の有効期限が切れたら?

## ★マイナ保険証をお持ちでない方

医療機関に提示すれば引き続き一定の負担で医療を受けることができる資格確認書(申請不要)を有効期限が切れる前に送付します。

## ★マイナ保険証をお持ちの方

被保険者資格等を簡易的に把握できる資格情報のお知らせを送付します。(このお知らせでは医療機関を受診することはできません)

※後期高齢者医療制度に加入中の方には、マイナ保険証の有無によらず資格確認書を送付します。

## マイナンバーカードを紛失してしまったら?

コールセンターに連絡してマイナンバーカードの利用停止をしてください。その後、市役所で再発行手続きをお願いします。

問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

## マイナンバーカードを常に持ち歩くのは不安…

マイナンバーカードのICチップには、医療情報や税情報などのプライバシー性の高い情報は入っていません。また、第三者がマイナンバーを使って手続きなどはできない仕組みになっています。

## マイナ保険証は、退職・就職してもそのまま使えますか?

マイナ保険証をお使いの方も、健康保険(国民健康保険)が変更になる場合は、市役所で切り替えの手続きが必要です。手続きをしないと、「保険税が二重に請求されたり、医療費の清算が必要になる場合がありますので、ご注意ください。

※マイナンバーカードにも有効期限があります。有効期限が切れているとマイナ保険証としても利用できないので、お気を付けください。

### 社会保険料控除証明書

問 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 (050で始まる電話からは ☎03-6630-2525)  
 市保険年金課国民年金係



令和6年に国民年金保険料を納めた方には日本年金機構から「社会保険料控除証明書」が送付されます。国民年金保険料は、所得税・住民税の申告の際、全額が社会保険料控除の対象となりますのでご利用ください。

送付時期 1月1日～9月30日納付…11月上旬まで、10月1日～12月31日納付…2月上旬  
 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。

### 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 各グループ10人（抽選）

申し込み

11月22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（月～金曜日の午前9時～午後5時）

	1グループ（全4回）				2グループ（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	12月18日（水）	12月25日（水）	1月8日（水）	1月22日（水）	12月18日（水）	12月25日（水）	1月8日（水）	1月22日（水）
時間	午前10時～午後1時				午後2時～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

### 婦人がん検診（乳がん・子宮頸がん）を実施します

検診期間 乳がん…3月31日まで▷子宮頸がん…2月28日まで

対象 市内在住の女性で、令和7年4月1日までに40歳以上（子宮頸がんは20歳以上）となり、令和5年度に検診を受診していない方

検査機関

▷乳がん…東京都予防医学協会（健康センター敷地内）、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、日の出ヶ丘病院健診センター

▷子宮頸がん…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

内容 乳がん…問診、マンモグラフィ検査▷子宮頸がん…問診、視診、内診、細胞診

費用 乳がん…1,000円▷子宮頸がん…500円※当日支払い

※生活保護受給者の方は免除（受給証明書を提出）

申込期間 11月15日（必着）まで

申込方法 次のいずれかの方法で健康センターへ

▷郵送…ハガキに図（右記）のとおり記入し〒198-0042

東青梅1-174-1 婦人がん検診担当へ

▷電子申請…2次元コード参照

▷直接…健康センターにある検診申込書に記入し提出

受診方法 受診票を12月中旬までに順次発送します。受診票が届いてから実施検診機関へ予約をし、受診してください。

〇〇がん検診希望  
 住所  
 氏名（ふりがな）  
 生年月日（和暦）  
 電話番号



乳がん



子宮頸がん

### 特定保健指導

#### 「Let's!健康プログラム」

問 健康センター ☎23-2191

市国民健康保険で実施している特定健康診査の受診結果で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびその予備群となった方に、特定保健指導「Let's!健康プログラム」のご案内を順次送付しています。

管理栄養士などが、対象者一人ひとりに合った健康プランを提案し、生活習慣の改善に向けてサポートしますので、ご利用ください。



### 秋冬の感染症にご注意ください

問 健康センター ☎23-2191

空気が乾燥し、気温が低くなる秋冬は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行する傾向にあり、今後も増加する可能性があるため、注意が必要です。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、せきエチケット等の基本的な感染防止対策に努めましょう。

また重症化の可能性がある高齢者は、早めに予防接種もご検討ください。



### 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 11月20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（10月16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



### 市社会福祉事業団 正規職員募集



募集職種 支援員・事務員

募集人数 若干人

採用予定日 1月1日以降

※応募資格等の詳細は、市自立センターホームページ（2次元コード）でご確認ください。

申し込み

11月18日（必着）までに、申込書（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〒198-0023 今井5-2434-2、または直接市社会福祉事業団事務局へ

いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう

## 「介護」を身近に感じよう！

問 高齢者支援課包括支援係

「介護について理解と認識を深め、介護を受ける方やその家族、介護従事者を支援し、それらを取り巻く地域社会の支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障がい者等に対する介護に関し、啓発を重点的に実施するための日」として、11月11日が「介護の日」と決められています。

### ☆イベント開催！

- 日程** 11月3日（祝）※産業観光まつりと同日開催 **会場** 市役所1階ロビー  
 ▷うめカフェ…かるたや数字合わせパズルなど、大人も子どもも遊びながらひと休み。  
 ※飲食の提供はありません。  
 ▷Let's kaigo OME～体験しよう介護の世界～…高齢者体験グッズを身に付けて、豆つかみに挑戦！など  
 ▷理学療法士によるミニ講座…転倒予防、筋力アップなどをテーマに1回15分程度のミニ講座を開催します。  
 ※公共交通機関の利用・ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。



### ☆認知症に関する事業が盛りだくさん！

11日までに申し込み

#### 寄りませんか「うめカフェ」

**日時** 11月12日（火）  
午後1時30分～3時  
**会場** 市役所2階喫茶コーナー  
「カフェだんだん」  
**対象** 認知症疾患のある方、そのご家族、認知症に関心のある方  
**費用** 250円（飲み物代）  
**申し込み**  
 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



認知症を学び地域で支えよう

#### 講座「認知症を学ぼう」

**日時** 11月24日（日）  
午後2時～3時30分  
**会場** 小曾木市民センター  
**その他** ミニ講座「青梅市の防災対策」と介護・もの忘れに関する個別相談会も同時開催  
**定員** 先着30人（事前予約可）  
**申し込み**  
 月～土曜日に電話☎33-4477で地域包括支援センターすえひろへ

市民対象

#### 出張 もの忘れ無料相談会

	地域包括支援センターすえひろ	地域包括支援センターうめぞの
<b>日時</b>	11月27日（水） 午前10時～正午	11月30日（土） 10時～午後3時
<b>会場</b>	フォレオ青梅今井（パルク今井）	中央図書館
<b>内容</b>	認知症疾患医療センター青梅成木台病院職員による「脳の元気度チェック」※うめぞのは午後1時まで	
		パナソニックによる認知症VR体験
<b>問い合わせ（月～土曜日）</b>	☎33-4477	☎24-2882

## 第34回高齢者教養講座合同文化祭

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

高齢者教養講座の受講生が日頃の稽古・練習の成果を発表します。  
**会場** 福祉センター第1～4集会室  
 ※合唱のみ市役所2階姉妹都市コーナー

日程（11月）	時間	内容
14日（木）	午後0時20分～0時50分	合唱の披露
17日（日）	正午～午後4時	毛筆・ペン字・華道の作品展示
	午前10時～午後3時30分	
	午前10時～正午 午後1時～2時	詩吟の吟詠発表
	午前10時～正午 午後0時30分～3時	茶道のお点前披露

#### 高齢者教養講座に入会しませんか

毛筆、ペン字、華道、茶道、詩吟、合唱の講座があります。  
**対象** 市内在住の60歳以上の方  
**申し込み** 電話で高齢者支援課へ

健康コラム118

## 認知症の予防には食生活の改善も必要です

ホームケアクリニック青梅認定栄養ケア・ステーションひより  
 管理栄養士 三瓶直美

認知症とは、脳の病気や障がいなどさまざまな原因によって認知機能が低下し日常生活全般に支障が出る状態です。予防には、脳の健康を保ち老化を防ぐことが重要で、その為に生活習慣の改善と共に食生活の見直しも有効です。

イワシ・サバなどの青魚は、DHAやEPAと呼ばれる「不飽和脂肪酸」が豊富に含まれており悪玉コレステロールを減らす働きがあります。DHAは記憶力や判断力の向上につながります。

緑茶に含まれているカテキンは、血液中に不要となった、たん白質の排出を促すとされ血流が良くなることから脳内の神経伝達を円滑にし、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。

大豆製品にはコレステロールや中性脂肪を低下させる働きのある栄養素が含まれ、納豆に含まれるナットウキナーゼには、血栓を溶かす働きがあります。緑黄色野菜を含め野菜も意識して食べ毎日の食事に気をつけることが認知症予防の鍵となります。

最後に塩分の取り過ぎで高血圧を発症すると脳血管性認知症のリスクが高まりますので減塩を心がけることも大切です。

問 健康センター☎23-2191

地域包括ケアシステム連携事業

## 最期まであなたらしく生きるために～アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）をはじめませんか？～

西多摩地域8市町村は、在宅医療介護に関する普及啓発のため、アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）に関する無料の講演会を開催します。

**日時** 1月18日（土）午後2時開演（1時30分開場）  
**会場** プリモホールゆとろぎ小ホール  
**定員** 先着200人（予約制）  
**申し込み** 12月25日までに、申込フォーム（2次元コード）または電話で高齢者支援課包括支援係へ



**講師** 医療法人社団東山会調布東山病院副院長・地域連携室長 中村ゆかり氏

#### <講師プロフィール>

東京女子医科大学医学部卒、東京大学大学院卒。東京大学附属病院第4内科、三井記念病院、公立昭和病院などを経て、2016年より現職。医療メディエーター、臨床倫理認定士、日本内科学会認定内科医、日本内科学会総合内科専門医、日本プライマリ・ケア連合学会認定プライマリ・ケア認定医、日本血液学会認定血液専門医

## 虐待・配偶者暴力防止推進月間

虐待は当事者（している側・される側）も自覚がないことが少なくありません。生活上の悩みや介護・育児疲れ等が原因となり、意図せず虐待の状態に陥ることもあります。深刻な状況になる前に、サインに気づいて支援を行うことが必要です。何かおかしいな？と感じたらご連絡ください。

※生命や安全に直ちに關わる時など緊急時は、警察☎110へ

### ☆子ども、障がい者、高齢者の虐待防止の啓発

11月14日（木）～29日（金）に市役所1階ロビーで、子ども、障がい者、高齢者の虐待防止啓発コーナーを設置します。

### みんなで防ごう高齢者虐待

問 高齢者支援課、介護保険課

高齢者に対して、身体や心を傷つけること、生活するうえで必要な協力を行わず放置することなどにより、本人の尊厳を奪い権利を侵害することは、高齢者への虐待にあたります。

#### ▷高齢者側からのサイン

原因がわからないあざや傷、ちょっとしたことにおびえ・怖がる、服の汚れ、お風呂に入っている様子がない など

#### ▷介護している側からのサイン

おびえるほど乱暴な口調、介護等でひどく疲れているように見える など

☆もしかして虐待かな？と思ったら、お住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡ください。

- ・すみえ☎78-3442
- ・うめぞの☎24-2882
- ・すえひろ☎33-4477

☆介護職員による虐待かな？と思ったら、市介護保険課にご連絡ください。

### 子どもへの虐待や体罰は法律で禁止されています

問 こども家庭センター☎24-2126

児童虐待に関する相談件数は年々増加しています。子どもの命が奪われる重篤な事件も後を絶ちません。

☆虐待かな？と思ったら下記へご連絡ください。

- ▷市こども家庭センター☎24-2126
- ▷立川児童相談所☎042-523-1321
- ▷児童相談所虐待対応ダイヤル☎189

#### ☆虐待防止講演会

日時 11月21日（木）午後1時30分から

会場 市役所2階201～203会議室

内容 子どもの「学校に行きたくない！」に寄り添う

その他 詳細は、広報おうめ10月15日号または市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。



市では、虐待のない誰もが安心して暮らせるまちを実現することを目的とした「青梅市虐待・配偶者暴力の防止に関する条例」を制定しています。



問 障がい者福祉課

## 令和7年度保育所等新規入所・転園申請受付

問 こども育成課保育・幼稚園係、施設給付係



保育所パンフレット

### ★令和7年4月新規利用の申し込み手続き

6年度中に申請し、現在利用待機となっている方も、新たに7年度の申し込みが必要です。「令和7年度保育所等利用のご案内」を確認のうえ、申請してください。

★希望の保育所等の変更 7年4月利用の申し込みをした保育所等の変更を希望する方は、こども育成課で手続きをしてください。

★転園を希望する方 あらかじめ現況届を現在通園中の保育所等に提出し、こども育成課で手続きをしてください。

### ★いずれも

受付日程 12月2日（月）～12月27日（金）※1月6日（月）以降の申し込みは、第2次選考以降の取り扱いとなります。

受付場所 こども育成課保育・幼稚園係、施設給付係（市役所1階） 申請書類・パンフレット 市ホームページ（2次元コード）からダウンロード可

注意事項 各保育所等には定員があるため、希望する保育所等を利用できない場合があります。

※市外の保育所等を希望する方は、利用を希望する市区町村に提出先、申し込み期日や必要書類等を確認のうえ、手続きをしてください。

## 令和7年度学童保育所入所申請受付

問 子育て応援課児童・青少年係



令和7年4月から学童保育所へ入所を希望する方（現在入所中の方や待機中の方も含む）は、「令和7年度青梅市学童保育のしおり」を確認のうえ、申請してください。

### 入所対象児童

7年4月1日以降、市内に居住する小学1～6年生（転入予定を含む）で保護者が入所要件に該当する児童

### しおり、申請書等の配布場所

子育て応援課（市役所1階）、各市民センター等  
※市ホームページ（2次元コード）からダウンロード可  
※配布場所のしおりの枚数には限りがあります。

申請方法 11月18日～12月13日（必着）に必要書類を直接持参または郵送で子育て応援課へ

育成料 月額5,000円（別途おやつ代あり）

### 民間学童保育所への入所

運営はすべて民間事業者が行っているため、入所の詳細等は直接お問い合わせください。

### 注意事項

入所選考の結果、保留（待機）となる場合があります。

### 離乳食教室初期（ゴックンクラス）

日時 11月21日（木）午前10時～11時10分 会場 健康センター3階

対象 4～5か月児の保護者 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

### ビーバークラス（5歳児むし歯予防教室）

日時 11月30日（土）午前10時～正午 会場 新町市民センター

対象 5～6歳児（就学前）と保護者 定員 先着8組（予約制）

持ち物 親子のエプロン・バンダナ、布巾、手拭き、歯ブラシ、タオル、甘くない飲み物

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191でこども家庭センターへ

## 保健師（会計年度任用職員）募集

問 こども家庭センター☎23-2191

### 業務内容

- ▷妊娠・出産・育児に関する各種相談
- ▷母子保健事業の実施（乳幼児健康診査等）
- ▷地区保健活動

就労形態 週4～5日（1日7時間）

就労場所 健康センター

※詳細は、お問い合わせください。

## 青梅市ファミリー・サポート・センター 利用希望者入会説明会

日時 11月16日（土）

午前10時30分～11時30分

会場 市ファミリー・サポート・センター

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 利用する場合は料金がかかります。

申し込み 8日までに電話☎23-388

8、23-9338で同センターへ

令和7年成人の日

二十歳を祝う会&運営協力者募集

問 社会教育課生涯学習推進係



●青梅市二十歳を祝う会のご案内

市では「二十歳」を対象とした成人を祝う式典を実施します。

12月中旬頃、二十歳（平成16年4月2日～17年4月1日生まれ）の方へ案内状を郵送します。案内状は当日に受付へ提出してください。

また、現在市内に住んでいなくても、市内の小・中学校を卒業した方、本籍がある方、肉親が住んでいる方は出席できますので、2次元コードから申し込んでください。



日時 1月13日（祝）午前10時30分開式（10時開場）

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

内容 恩師からのビデオレター、夢のタイムカプセル返還 ほか

※今年度新成人（18歳）になられた方は、「令和9年成人の日青梅市二十歳を祝う会」が対象となります。

●二十歳を祝う会運営協力者募集

日時 1月13日（祝）午前9時～午後0時15分

対象 16歳以上の方

内容 受付、タイムカプセル収納作品返還作業 ほか

定員 先着20人

申し込み 11月15日までに2次元コードから



社会教育課協働事業

子どもたちのためのプログラミング道場



問 CoderDojo 青梅 ☒ ichiro.kano@funnygeek.jp.com  
市社会教育課

プログラミング（Scratch）で子どもたちが作成したアニメーションやゲームなどの作品を発表できて、同じ興味を持った仲間が集まる場所です。プログラミング未経験者、初心者でも安心して参加でき、分からないことや知りたいことを相談できます。

日時 11月10日、12月8日、1月12日、2月9日の日曜日  
午前9時50分～正午

会場 福祉センター2階集会室

対象 小・中学生

定員 34人（保護者同伴可）

持ち物 ノートパソコン

※7台限定でパソコンの貸し出しあり（事前予約制）

申し込み 2次元コードから



あつまれ！親子スキンシップ教室

問 子育て応援課子育て推進係



日時 12月1日（日）午前10時～11時30分

会場 今井市民センター体育館、会議室1・2

対象 0～3歳児の親子（兄弟・姉妹の参加可）

内容 運動遊びやふれあい遊び、制作を行います。

日曜日開催のため、ふだんお仕事でお忙しい保護者の方も参加できます。

定員 先着30組（予約制）

費用 1家族100円（材料費）

服装 動きやすい服装

申し込み 2次元コードから



よりよい育成環境づくりにご協力を

11月は秋のこどもまんなか月間

問 子育て応援課児童・青少年係

ニート、ひきこもり、不登校、少年非行、いじめ、児童虐待、児童ポルノ事件など、子ども・若者をとりまく問題は、複雑化しています。

解決には、行政と青少年育成支援に関わる団体等の連携協力を併せ、地域住民の取り組みや参加により、子ども・若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。子ども・若者の薬物乱用や深夜徘徊などを見かけたら、警察へご連絡ください。

旧所・史跡を散策し、地域の歴史を深めます

新町ウォーク（歴史講座）  
～新町地域の史跡散歩～

問 新町市民センター ☒ 31-7337  
社会教育課

日時 11月23日（祝）

午後1時30分～4時30分

行程 新町市民センター集合～誠明学園北側～青梅総合高校小作農場～小作浄水場西側～宮前公園～松本神社～金刀比羅神社（小作駅東口）解散

※雨天時はセンターで座学

講師 元青梅市文化財保護指導員 角田清美氏

対象 3時間ほどウォーキングできる方

定員 先着20人（予約制）

服装・持ち物 歩きやすい服装、履きなれた靴、筆記用具、飲み物

申し込み 10日までに電話または直接新町市民センターへ

梅の公園  
ガイドボランティア募集

問 シティプロモーション課観光係



来園者に梅樹などの植物の解説を行うガイドボランティアを募集します。経験や知識のない方でも、事前に講習（2月に全3回実施予定）を行います。

応募資格 満18歳以上で植物に関心があり、期間中に活動できる方

実施場所 梅の公園（梅郷4-527）

内容 梅の公園内の梅とその他の植物、公園施設と周辺案内、公園内見守りなど

その他 令和7年以降の梅まつりから参加となります。

申し込み

12月1日までに2次元コードから



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）。

1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（2次元コード）でご確認ください。

提出期限 11月15日（金）

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 ☒ 22-9835、メール ☒ div7510@city.ome.lg.jp または直接社会教育課へ



第57回青梅産業観光まつり

スタンプラリー&パンフェスタ

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

日時 11月23日（祝）～24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

内容 市内店舗が各種パンを販売

※売り切れ次第終了

※「特典付スタンプラリー」は30日まで開催中です。



旧宮崎家住宅（釜の淵公園内）  
公開時間変更

問 郷土博物館 ☒ 23-6859

・11月3日まで…午前10時～午後5時

・11月4日～3月31日…午前10時～午後4時

※月曜日（月曜日が祝日・振替休日の場合は翌平日）と年末年始を除く。



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 11月24日（日）

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



# 第33回青梅宿アートフェスティバル2024

問 第33回青梅宿アートフェスティバル実行委員会2024

☒enjoy@omegocoti.comまたはLINE(2次元コード)



イベント詳細はこちらから

江戸時代から織物産業で栄えた宿場町「青梅宿」。

当時の名残がいまなお残る家屋や蔵、路地裏など、昭和レトロな雰囲気の魅力の青梅宿エリア。30年以上前から商店会が主催する街なかイベント「青梅宿アートフェスティバル」を今年も開催します！

**日時** 11月16日(土)～17日(日) 午前10時～午後4時

**場所** 青梅駅周辺～青梅宿の商店街エリア

※市役所から無料シャトルバス運行(午前10時～正午・午後1時～4時)15分ごと。

※イベント期間中、市役所本庁舎駐車場無料。

## さまざまな催しがあります！

チンドン屋 / 青梅宿謎解き街巡り / 青梅グルメ散歩 / 音楽あふれるステージ / 着物レンタル&着付け / レトロ服レンタル / こどもあそび広場 / 人力車など！

## 今年のマスコットキャラクターは「招き猫」！

青梅の街で崇められている猫が、商売繁盛の神様となり、昭和レトロな商店街を見守ります♪地元アーティストを中心に、60人以上の作家による石猫アートやマオ猫看板などの猫アートも楽しめます！



## 第65回市民スポーツ大会参加者募集

### ★ゴルフ

**日程** 12月6日(金)

**会場** 青梅ゴルフ倶楽部

**対象** 小学生以上の市内在住・在勤・在学者

**内容** 18ホールストロークプレー(新リペア方式)

**定員** 先着200人(予約制)

**費用** 参加費2,000円(当日徴収)、プレー費1万3,000円※食事別

**申し込み** 3～20日に住友金属鉱山アリーナ青梅にある申込書に記入し提出

**詳細** 市ゴルフ協会 ☎24-1151、市ゴルフ倶楽部 ☎22-0261

### ★健康太極拳

**日時** 12月8日(日) 午後0時30分受付開始

**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** 市内在住者

**申し込み** 住友金属鉱山アリーナ青梅で配布する申込書を提出

**詳細** 市太極拳協会 須田 ☎31-5773

## ヨガ&ピラティス講習会



**日時** 11月29日(金) 午後7時～8時30分

**会場** 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール

**内容** ピラティスのエクササイズを用いて、体の深層部にある筋肉(インナーマッスル)やコアと言われる体幹部に意識を向け、呼吸と共にトレーニング。

**定員** 先着100人(予約制)

**費用** 1,000円(小学生は500円)

※前日までに支払い

**持ち物** ヨガマットかバスタオル、フェイスタオル、飲み物

※マットの貸し出しはありません。

**申し込み** 電話 ☎22-0827で(一社)市スポーツ協会事務局へ

講師 三和由香利氏

2007年から5年連続ヨガの世界大会に日本代表として出場、2011年日本人初のワールドチャンピオンとなる。ヨガコーディネーター、ピラティス講師。

## 令和6年度青梅市親子ふれあい事業

### ボッチャ大会出場者募集



1チーム3人(6人まで選手登録可)、年齢や障がいの有無を問わず参加できます。

**日時** 2月2日(日) 午前9時30分開会(8時50分受付開始)

**会場** 住友金属鉱山アリーナ青梅

**対象** 市内在住・在勤・在学者

**その他** 1月10日(金)の午後7時30分から市役所2階204～206会議室で代表者会議を開催予定

**持ち物** 屋内用運動靴   

**申し込み**

12月9日(必着)までに申し込みフォーム(下記2次元コード)または子育て応援課(市役所1階)・各市民センターで配布する申込書(市ホームページからもダウンロード可)  を同課へ

## ウォーキングを始めてみませんか？

### 第20回ウォーキングフェスタ



**日時** 11月23日(祝) 午前9時から

(8時30分受付開始)※小雨決行

**行程** 市役所～黒沢地区～釜の淵～市役所(約10km)

**対象** 市内在住・在勤・在学者

※小学生以下は要保護者同伴

**定員** 先着150人(予約制)

**費用** 200円※当日徴収

**服装・持ち物** 履きなれた歩きやすい靴、雨具、飲み物等

**申し込み** 16日までに専用フォーム(2次元コード)、電話、メール☒div7540@city.ome.lg.jpまたは直接スポーツ推進課(市役所3階)へ

※メールの場合、件名を「第20回ウォーキングフェスタ」とし、住所、代表者の氏名、電話番号、参加者全員の住所・氏名を記載

## 初心者向け

### ノルディックウォーキング教室



問 住友金属鉱山アリーナ青梅  
☎24-7721

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより高めるフィットネスエクササイズの一つです。

**日時** 11月20日(水) 午前9時45分～午後0時30分※荒天時27日(水)に順延

**会場** 石神前駅(石神前駅～青龍の滝～吉川英治記念館)

**対象** 16歳以上 **定員** 先着25人(予約制)

**費用** 700円※当日徴収

**服装・持ち物** ウォーキングができる服装、帽子、飲み物、タオル

※荷物はウエストポーチまたはリュックに入れてお持ちください。

※ポールの無料貸し出しあり

**申し込み** 2日の午前9時から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページ(2次元コード)で

## 青梅マラソンに参加される方はぜひ！

### ランニング教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

**日時** 11月30日(土) 午前10時から(9時30分受付開始)

**会場** TCNスポーツパーク永山野球場

**対象** 小学生以上

**内容** JR東日本ランニングチームの現役ランナーによる教室

※年齢、レベル別の教室があります。

**定員** 先着80人(予約制)

**申し込み** 専用フォーム(2次元コード)から 





# 11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	6日(水)、11日(月)、13日(水)、18日(月)、20日(水)、27日(水) 12月4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。 ▷11月11日の予約は1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
交通事故相談	8日(金) 22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	15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	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
相続・遺言等暮らしの 手続き相談	26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	12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	19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」	1日(金) 15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	12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
	27日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	20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18日までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)
住宅相談	21日(木)	午後1時30分～4時30分(1人30分) ※電話・窓口予約	住宅の売買・賃貸に関する相談 土地・家屋の調査に関する相談	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係へ

## 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 11月18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
3日(祝)	長谷川歯科医院	東青梅5-9-24	24-8014
4日(振休)	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182
10日(日)	河辺南口デンタルクリニック	河辺町5-7-4-2F	20-8333
17日(日)	高野歯科クリニック	河辺町5-5-12	21-4970
23日(祝)	やまだ歯科医院	千ヶ瀬町3-403-3-2F	22-0139
24日(日)	池田歯科医院	東青梅2-20-26	24-2322

※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。

## 収益事業

### ボートレース多摩川



☆5日(火)まで…GIウェイキーカップ開設70周年記念

☆13日(水)～18日(月)…ヴィーナズシリーズ第17戦是政プリンセスカップ

☆22日(金)～27日(水)…第47回関東日刊紙ボートレース記者クラブ杯

### 京王閣競輪

☆16日(土)～18日(月)…恩田&F東&大柴&スポニチ杯(FI)



## 子育てひろばにこここ

### 音で遊ぼう!

日時 11月20日(水)

午前10時～10時45分

会場 S&Dたまぐーセンター研修室A

対象 乳幼児の親子

内容 さまざまな楽器に直接触れて色々な音を五感で楽しめます。

講師 音楽療法士 吉野良子氏

ピアノ講師 今井りえ子氏

定員 先着10組(予約制)

申し込み 電話☎78-3974または直接子育てひろばにこここへ

## 健康・栄養相談

### 健康づくりをオーダーメイド

日時 11月21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 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

※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)

## 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(体育館のみ小学生も可)

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 7日～28日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷 21日(木)	
	東青梅 2日～23日の土曜日	午前10時～正午
	新町 22日(金)	
	河辺 1日～29日の金曜日	
会議室	今井 12日(火)、26日(火)	午後3時～5時
	大門 5日(火)、19日(火)	
	今井 14日(木)、28日(木)	午前10時～正午
和室	沢井 4日(振休)	

## あそぼうよ!青梅

### 外遊び型子育てひろば・はらっぱ



問 子育て応援課子育て推進係

市子ども関連NPO団体連絡協議会

親子で季節を感じながら、おそと遊びしませんか。地域の子育ての仲間づくりに、のんびり遊びにきてね♪

日程 ①11月5日②12日③19日

④26日の火曜日

時間 午前10時30分～正午

※雨天決行、荒天中止

会場 ①③④わかぐさ公園芝生の広場

②花木園

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

## 子育てひろばすこやかルーム

### ゆらゆらサーカス団を作ろう!

日時 11月5日(火)～7日(木)

午前10時～午後2時

対象 未就学児の親子

会場 畑中保育園すこやかルーム

申し込み

電話☎21-

5358で畑中

保育園 すこや

かルームへ



## 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
11日(月) 午後2時～3時30分	新町市民センター2階第1・2会議室
13日(水) 午前10時～11時30分	今井市民センター1階和室
21日(木) 午後2時～3時30分	成木市民センター第1研修室
28日(木) 午前10時～11時30分	大門市民センター2階第1・2会議室

内容 地域福祉コーディネーターが生活や地域の困りごとなどをお伺いします。



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)

- 〇見て!食べて!乳幼児のおやつ**  
回11月7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
- 〇秋の自然探し&園庭お外ご飯**  
回11月7日(木) 午前10時~11時45分  
場三田保育園  
対未就園児の親子  
定先着3人  
申同園 山崎☎78-8022
- 〇ジュニア卓球教室**  
回11月9日~30日の土曜日 午後5時~7時30分  
場東青梅市民センター  
対小学生  
定先着10人  
申プラムジュニア卓球クラブ 久保☎22-5583
- 〇子ども絵画体験教室(空と雲を描こう)**  
回11月20日(水) 午後4時~5時  
場今井市民センター  
対小学生  
定先着3人  
費500円  
申かすみ草アート 佐藤☎080-6112-0885、✉kasumin.0885@docomo.ne.jp

#### ☆催し

- 〇初心者向けストレッチ&フラダンス**  
回11月5日~26日の火曜日 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  
費1回1,000円  
申プアエナOme 秋元 ☎090-6491-5262
- 〇ととのえ(いのちの呼吸と禅)**  
回11月6日、13日の水曜日 午前10時~11時30分  
場S&Dたまぐーセンター  
費1回500円  
申ととのえ 菊地☎21-2850
- 〇高齢者の居場所「ひだまりサロン」**  
回11月6日、13日、27日の水曜日 午前10時~正午  
場福祉センター  
対認知症予防に関心のある方  
費1回700円(お茶菓子、資料代)  
申いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎090-8519-4370  
✉iki2hidamari@gmail.com

- 〇自立生活体操 体験会**  
回11月7日(木) 午前10時30分~11時45分  
場千ヶ瀬町自治会館  
対65歳以上  
申自立生活体操千ヶ瀬 井上☎23-5257
- 〇認知症家族の会**  
回11月8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  
申同会青梅ネット 河村☎22-2745
- 〇第43回かつぬま文化祭**  
回11月9日(土)~10日(日) 午前10時~午後5時  
場青梅信用金庫本店1階ギャラリー  
申同祭実行委員会 中村☎090-2211-0697
- 〇第17回青梅フォトクラブ作品展**  
回11月15日(金)~20日(水) 午前10時~午後6時 最終日は午後5時まで  
場西友ポツパルトホール  
申同クラブ 石井☎090-8800-4159
- 〇レインボーマルシェ**  
回11月16日(土) 午前10時30分~午後3時  
場わかぐさ公園  
費100円から  
申レインボールーム 松原☎090-9134-3482
- 〇中村一座「腹話術体験講座」**  
回11月21日(木) 午前10時~11時30分  
場東青梅市民センター  
申中村一座 中村☎74-6195
- 〇家族会による精神保健福祉相談会**  
回11月21日(木) 午後1時~4時  
場福祉センター  
定先着3人  
申同会ほっとスマイル 遠藤☎080-5192-2270
- 〇家計レッスン~暮らしが変わる家計簿~**  
回11月21日、12月12日の木曜日 午後1時30分~2時30分  
場S&Dたまぐーセンター  
定先着5人  
費500円(資料代)  
申多摩友の会青梅方面 吉岡☎31-7728

- 〇西多摩がんサロン ハローライフカフェ**  
回11月23日(祝) 午後2時~4時30分  
場福祉センター  
対がん患者とその家族  
定先着20人  
申ハローライフ 細野☎090-8846-2817
- 〇羽村フィルハーモニー管弦楽団 オータムコンサート**  
回11月24日(日) 午後2時開演(1時開場)  
場プリモホールゆとろぎ  
申同楽団 神田☎090-3165-8831
- 〇わくわくマジック教室~身近な物で手品を~**  
回12月2日、9日の月曜日 午後7時~8時30分  
場福祉センター  
定先着10人  
費1,000円(材料費)  
申マジックグループ青梅 築地☎090-8510-5697、✉atsukiji@t-net.ne.jp
- 〇米国空軍太平洋音楽隊 in 青梅**  
回12月12日(木) 午後7時~8時30分  
場S&Dたまぐーセンター  
定先着220人(予約制)  
申ホームページ(2次元コード)から  
申青梅・横田交流クラブ 佐々木 ☎080-4873-2448  
✉takeshis0130@gmail.com

#### ☆会員募集

- 〇健康ヨガ**  
回①月曜日(月3回) 午前10時~11時 ②金曜日 午後1時30分~2時30分  
場①梅郷市民センター ②S&Dたまぐーセンター  
費①月額2,500円②月額3,200円 いずれも体験500円  
申健康ヨガ・元気プロG 斉藤☎76-0966、✉hiro-chocobeem@tbz-t-com.ne.jp
- 〇水泳**  
回火曜日 午前9時~11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、入会金1,000円  
申ワイワイすまいるクラブ 中村☎24-8765(午後5時以降)
- 〇水泳**  
回木曜日 午前9時~11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、入会金1,000円  
申ワイワイシルクラブ 大塚☎31-4722
- 〇青梅短歌会**  
回第3土曜日(月1回) 午後1時30分~5時  
場S&Dたまぐーセンター  
費月額800円  
申同会 西山☎22-4280

#### ☆その他

- 〇郵便局の昼の窓口業務について**  
日本郵便株式会社では、試行的に11月5日(火)から市内の下記の郵便局で正午~午後1時の間、窓口業務を休止します。青梅住江町郵便局、青梅勝沼郵便局、成木郵便局、青梅河辺郵便局
- 〇認知症カフェ ゆいまーる**  
回11月8日(金) 午後1時30分~3時  
場泉蔵院  
申介護老人保健施設 メディケア梅の園 新堂☎22-0155

**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

**〇いきいきサービスの支援内容変更**  
「いきいきサービス」で換気扇のお掃除や、窓ふき等が可能になります。(目安:1時間900円)。なお、いきいきサービスに統合することから、年末ふれあい大掃除は事業廃止となります。  
申ボランティア・市民活動センターへ

**〇パソコン・スマホカフェ**  
回11月9日(土) 午前10時~正午  
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

**〇一緒に日本語を勉強しませんか**  
回11月6日~27日の水曜日 午後7時30分~9時  
場福祉センター  
対日本語初心者~上級者の外国人  
申ボランティア・市民活動センターへ

**〇せせらぎサロン クリスマスワップづくり**  
回11月24日(日) 午後1時30分~3時30分  
場福祉センター  
定先着15人  
費500円(材料代)  
申ボランティア・市民活動センターへ



### 満2歳児・2歳児の預かり保育 れもんぐみ開設

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、水、木、金(祝日、長期休暇中を除く)
- 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 ☎お電話でのお問合せ ☎042-555-1241  
羽村市神明台1-23-3

広告

もうひとつの大切な時間 KUMON

**私、とき先生**  
くもん書写の先生募集

教室開設説明会(渋谷・町田・立川会場10:00~12:00、東京会場10:30~12:30)  
※25歳~60歳代前半(女性)の方をお願いしています。

- 渋谷 11/14(木)・20(水) 渋谷ヒカリエ11階ヒカリエカンファレンスルームB
- 東京 11/19(火)・27(水) 丸の内センタービル18階会議室
- 町田 11/27(水) 町田市文化交流センター5階会議室カトリア
- 立川 11/29(金) mer:rise立川 Conference Room 3階 room A

※当日都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。※会場詳細はウェブサイトをご覧ください。

右記日程でオンライン説明会を開催します  
●11/11(月)10:00~ ●11/13(水)18:00~  
●11/19(火)10:00~ ●11/22(金)18:30~  
●11/26(火)16:00~ ●11/28(木)19:00~  
●11/30(土)10:00~ (各30分)

WEBサイトまたはフリーダイヤルでの事前予約が必要です

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

11月無料体験学習(11/10~11/30生徒募集中) くもん書写の先生 検索

株式会社 公文エルアイエル ☎0120-410-297  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

青梅で買取&質なら

**NIJIYA**

遺品相続 鑑定 にじや質店

Since 1993

☎0120-985-191 P6台

野上交差点

# 青梅市吉川英治記念館 秋のイベント

## ★秋のライトアップ&夜間開館

記念館主屋と庭園のライトアップおよび夜間開館を行います。

ライトアップ 11月9日(土)~11月24日(日)

夜間開館 11月9日(土)~10日(日)、15日(金)~17日(日)、22日(金)~24日(日)

※開館時間を午後8時(最終入館午後7時30分)まで延長

観覧料 大人500円、小・中学生200円(土・日曜日、祝日は、市内の小・中学生無料)

## ★SNSフォトコンテスト2024秋冬

応募期間 11月9日(土)~1月19日(日)

内容 記念館(※展示室は撮影禁止)を撮影した写真で季節を感じられる作品を募集します。来館した方に記念館を撮影してもらい、X(旧Twitter)・Instagramの公式アカウント「青梅市吉川英治記念館」をフォロー(※アカウント名はどちらも@ome\_yoshikawa)して「#吉川フォトコン2024秋冬」を付けて写真を投稿し、応募してください。

入賞作品は、記念館ホームページやSNSで発表します。



問 青梅市吉川英治記念館 ☎74-9477 (月曜日を除く午前10時~午後5時)

## ★講師 菊地玉雲の講談の世界

講談師による吉川英治の不朽の名作を語る。「新・平家物語 第八話「妓王の巻」白拍子妓王と仏御前の運命は…」の披露

日時 11月17日(日) 午後2時~2時30分

会場 同館主屋 定員 先着30人(予約制)

申し込み 11月6日から電話で同館へ

## ★秋のジャズコンサート

日時 11月24日(日) 昼の部…午後3時開演(2時30分開場) 夜の部…午後6時開演(5時30分開場)

会場 同館主屋 定員 各回30人(予約制)

費用 3,000円(ワンドリンク付き) ※別途入館料あり

申し込み 11月2日から電話で同館へ



梶 多美江氏(ヴォーカル)



鈴木直人氏(ギター)



遠藤 定氏(ベース)

## 「御岳紅葉散策」教室

問 青梅市御岳交流センター ☎79-0720

日時 11月17日(日) 午前10時~正午

会場 御岳交流センター交流室・御岳溪谷

対象 小学生以上

内容 御岳溪谷をガイド付きで散策しながら色とりどりの紅葉を楽しみます。散策後は簡単な工作を行います。

定員 先着15人(予約制)

費用 100円

服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物、トレッキングシューズ(スニーカー)

申し込み 10日の午後4時までに電話またはメール ☎mitake@shinko-sports.com または直接同センターへ

## 今年で33回目!

## 西多摩地域広域行政圏スポーツ大会

問 スポーツ大会…市スポーツ推進課 ☎83-2246  
スポーツフェスタ…奥多摩町社会教育課

西多摩地域在住の皆さんが参加するスポーツ大会です。8市町村の代表選手が各競技会場で熱戦を展開します。

11月16日(土)には体験型イベント「スポーツフェスタ」が住友金属鋳山アリーナ青梅第1スポーツホールで開催されます。日ごろスポーツをしない方も、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツを体験し、新しい「出会い」や「発見」をしませんか。

ポッチャやブラインドサッカーなど、8種目をスタンプラリーで回り、体験後は各市町村の特産品などが当たるくじ引きを先着順で実施します。



## 2025都民芸術フェスティバル

## 第55回都民寄席

問 都民寄席実行委員会 ☎03-3833-8622 (午前10時~午後6時)、市社会教育課

日時 11月19日(日) 午後1時30分~3時15分(1時開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

出演 入船亭扇遊師匠、柳亭小痴楽師匠 ほか 解説…長井好弘氏

定員 271人(抽選)

申し込み 12月5日までに2次元コードから



入船亭扇遊師匠



柳亭小痴楽師匠



## 沢井市民センター☎78-8304

### 女性ヨガ教室(初心者向け)

### セルフメンテナンスyoga2

回11月16日(土) 午後2時~4時 多目的室 市内在住の18歳以上の女性 困優しくほぐし整えるセルフメンテナンスyoga 先着16人(予約制) 回13日までに直接または電話で

### ハイキング教室「軍畑駅から御嶽駅までの旧道を歩く~三田地区の歴史と自然めぐり~」

回11月22日(金) 午前9時~午後1時 雨天中止 市内在住の18歳以上 先着25人。服装…ハイキングに適した服装・靴。持ち物…飲み物、雨具、手袋、筆記用具、行動食 回13日までに直接または電話で

## 大門市民センター☎31-2251

### ふるさと祭り2024

回11月17日(日) 午前9時~午後1時30分 因模擬店、お囃子、茶道ほか ※16・17日は大門市民センター文化展を開催

### 自然素材のクリスマスリース作り

回12月7日(土) 午前10時~正午 市内在住・在勤の18歳以上 持ち物…園芸用はさみ、手袋、持ち帰り用の袋 先着15人(予約制) 回1,500円(材料代) 回5日から電話で



## 小曾木市民センター☎74-5332

### 手打ちそば教室~年越しそばを作ろう~

回12月6日(金) 午後6時30分~8時30分 18歳以上の初心者。講師…荒田そばつながる会代表 並木 薫氏。

持ち物…エプロン、三角きん、持ち帰りの容器、筆記用具 先着10人(予約制) 回1,000円 回5日の午前9時から電話で

## 中央図書館☎22-6543



### 中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回11月9日(土) 午前11時~11時40分 園おはなしの部屋 3か月(首がすわってから)~4歳児と保護者 先着30人

### 中央図書館・おはなしにちようピーナツ

回11月10日(日) 午前11時~11時40分 園おはなしの部屋 4歳児以上 先着30人

### 今井図書館・おはなし会&こうさく会

回11月16日(土) 午前10時15分~11時40分 園今井市民センター和室 4歳児以上 先着25人

## 青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回11月17日(日) 午前10時15分~11時40分 園おはなしの部屋 先着20人

## 中央図書館映画会

### 「サタデー・ナイト・フィーバー」

回11月24日(日) 午後2時~4時10分(1時45分開場) 園多目的室 1977年製作/アメリカ映画/日本語字幕/上映時間約124分 先着60人

## 11月の木曜夜間窓口

開設日時 7日、14日、21日、28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

## 11月の納期限(12月2日)

▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…5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/

青梅市の人口<10月1日現在>  
世帯数 65,984世帯(+67)  
人口 129,241人(-22)  
男 65,066人(+7)  
女 64,175人(-29)



古紙/ハルブ配合率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。