



## 土砂災害防止月間 土砂災害が発生したらどうする？

雨が多くなる時期を迎えます。  
日頃からの備えを心がけましょう。

※詳細は2面をご覧ください。  
問 防災課危機管理係



令和6年能登半島地震における被害の状況  
©東京消防庁

### 青梅市消防団ポンプ操法訓練審査会を開催します

消防団員は、消火活動で使う、ポンプ車（消防車）や消防ホース等の基本的な操作の習得にいつも励んでいます。

この審査会は、操作開始から放水し、「火点」と呼ばれる「標的」を倒すまでの一連の流れを日頃の訓練成果として披露します。

日時 6月8日（日）午前8時～正午頃

会場 青梅市交通公園※駐車場がないため、車での来場はご遠慮ください。



### 今号の主な記事

- ◆ネーミングライツ・パートナーを募集…2面
- ◆令和7年 春の叙勲…3面
- ◆家具転倒防止器具等の申請受付開始…4面
- ◆熱中症に警戒してください…5面
- ◆6月22日（日）は東京都議会議員選挙の投票日…6面
- ◆婦人がん検診…7面
- ◆児童育成手当現況届の提出は6月中に…8面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面

風水害時は早めの避難を心がけましょう

土砂災害防止月間

問 防災課危機管理係

これから雨が多くなる時期を迎えます。土砂災害からの被害を少なくするため、日頃からの備えを心がけましょう。特に青梅市は、山間部が多い地域のため土砂災害への警戒が必要です。風水害は地震等と異なり、台風の接近や長雨等で事前に発生を予測することができ、早めの避難行動をとることにより被害を最小限にすることができます。特に土砂災害警戒区域に自宅がある方は、早めの行動を心がけましょう。

ご自宅周辺のハザード情報を知りたい方は、2025年版の「青梅市民防災マップ」、または市ホームページ（右記2次元コード）から確認できますので、ぜひご活用ください。



避難行動は、「命を守るための行動」です。「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、気象情報や避難情報などを確認して、みずからの判断で早めの避難を心がけましょう。

避難行動の種類

・立ち退き避難（水平避難）

自宅などに危険が迫っている場合に、市が開設する避難場所、親戚知人宅などの安全な場所へ避難する行動



・屋内安全確保（垂直避難）

災害時に身の危険が迫っている中で、避難する時間がない、または避難が困難な場合に、建物内の安全な場所（崖から離れた2階以上など）へ避難する行動  
※災害発生時は、市ホームページ、市公式LINE、市メール配信サービスおよび防災行政無線で随時情報提供します。



◇青梅市土砂災害対応訓練および水防訓練◇

市では、関係機関と連携し、土砂災害対応訓練・水防訓練を実施します。

日時 6月29日（日）午前10時～正午

会場 成木小 対象地区 成木地区（第七支会）

浸水対策強化月間



問 都下水道局流域下水道本部計画課 ☎042-527-4828  
市下水道課総務経営係

道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。市が管理している雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。

降雨情報は東京アメッシュホームページ（2次元コード）をご覧ください。

ネーミングライツ・パートナーを募集します

問 公園緑地課わくわく公園係



★募集内容

①施設 永山公園風の子・太陽の子広場

所在地 勝沼2-469

契約期間 5年以上

命名権料 年額30万円以上

（取引にかかる消費税および地方消費税額を含みます。）

※ネーミングライツとは、市の施設に企業名や商品名などを愛称として付ける権利のことをいいます。

②施設 わかぐさ公園

所在地 河辺町8-14-3

契約期間 5年以上

命名権料 年額100万円以上

（取引にかかる消費税および地方消費税額を含みます。）

★いずれも

募集期間 6月2日（月）～7月4日（金）

応募資格 法人格を有する団体

その他 市が企業等から得た対価は、施設の管理運営等、利用者サービスの向上に役立っています。パートナーの特典としては、企業広告のほか、地域貢献の機会確保を図ることができます。なお、企業等が命名できる愛称は、施設の一般的な呼称として用いられる愛称であり、条例等に定める正式な名称は変更しません。

※募集要領等の詳細は市ホームページをご覧ください。

今井土地地区画整理事業の事業計画変更案の縦覧



縦覧期間	6月3日（火）～16日（月）
縦覧場所	拠点整備課（市役所3階）
意見書の提出	利害関係者は、都知事へ意見書を提出することができます。6月3日～30日（消印）に住所、氏名、電話番号等を記入した意見書（書式自由）を郵送〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第二本庁舎または直接都都市整備局市街地整備部区画整理課民間区画整理担当へ
問い合わせ	拠点整備課事業調整係

お詫びと訂正

問 保険年金課資格賦課係

広報おうめ5月15日号3面に掲載しました「マイナ保険証を活用しよう!!」の記事において、問い合わせ先の保険年金課の電話番号に誤りがありました。正しくは「050-1721-0946」です。お詫びして訂正します。

協定を締結しました

問 企画政策課

5月9日に市と佐川急便(株)は連携協定を締結しました。

それぞれの資源や人材を有効に活用した協働による活動を推進し、地域の活性化と市民サービスの向上を図っていきます。



マイナンバーカードを活用したタクシー運賃助成事業の試行結果

問 交通政策課交通政策係



期間 令和7年1月31日～3月31日

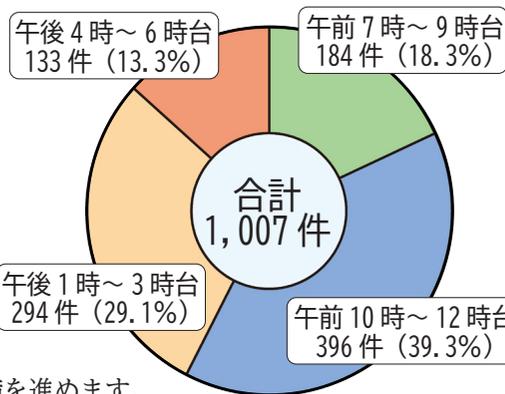
目的 高齢者等の外出促進、移動の円滑化

対象地区 吹上、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、野上町、東青梅、根ヶ布、師岡町、河辺町

結果 1,007件の利用があり、目的は通院、外出先から自宅への経路、買い物が多かった。

今後 市では、利用登録者の利用率向上など課題を整理したうえで、令和7年度中に市内全域を対象に実施できるよう、準備を進めます。実施時期など詳細が決まり次第、広報おうめ等でお知らせします。

◎時間帯別利用件数



6月定例議会

問 議会事務局



日時 6月10日（火）午前10時から

本会議の様子は、映像配信システムによりインターネットでライブ・録画中継をしています。

傍聴にお出かけください

都市計画審議会	
日時	6月25日（水）午前10時から
会場	市役所2階201～202会議室
内容	都市計画マスタープランの改定について ほか
定員	10人（抽選）
傍聴受付	当日の午前9時15分～30分に会場入り口で
問い合わせ	都市計画課計画係



### 令和7年 春の叙勲 問 秘書広報課広報係

令和7年春の叙勲の発表があり、市内在住の方が受章されました。おめでとうございます。

—敬称略— ※年齢は4月25日現在



**春の褒章 藍綬褒章**  
濱野 馨 (53歳) 消防功績・現青梅市消防団団長

**春の叙勲 瑞宝単光章**  
阿部 誠 (65歳) 防衛業務功労・元防衛技官

### 第44回 危険業務従事者叙勲

#### 瑞宝双光章

金子良治 (66歳) 消防功労・元東京消防庁消防監  
高野公男 (74歳) 警察功労・元警視庁警視  
中村康男 (74歳) 警察功労・元警視庁警部  
濱上健三郎 (74歳) 警察功労・元警視庁警部  
和田幸夫 (74歳) 警察功労・元警視庁警視

#### 瑞宝単光章

梅本満男 (74歳) 警察功労・元警視庁警部補  
大野泰雄 (74歳) 警察功労・元警視庁警部補  
清水 功 (67歳) 消防功労・元東京消防庁消防司令  
千葉秀一 (74歳) 警察功労・元警視庁警部  
名倉 寛 (74歳) 警察功労・元警視庁警部補  
渡辺文雄 (74歳) 警察功労・元警視庁警部



### 1日は人権擁護委員の日

問 市民安全課市民相談係



市では、法務大臣から委嘱された5人の人権擁護委員が活動しており、人権身の上相談を行っています。「人権擁護委員の日」の活動の一環として以下の活動を実施します。

#### 街頭啓発

**日時** 6月3日(火) 午前10時から  
**会場** JR河辺駅北口・南口  
**内容** チラシや物品の配布

#### 特設身の上相談

**日時** 6月3日(火) 午後2時~4時  
**会場** 市役所3階相談室  
**内容** 日常生活でお困りのことなどについて  
**申し込み** 電話で市民安全課市民相談係へ  
※定例相談は毎月第3火曜日

#### 人権パネル展

**日程** 6月2日(月)~6日(金)  
**会場** 市役所1階ロビー  
**内容** 人権擁護の啓発

### 屋外広告物の申請にご協力を

問 都市整備部管理課庶務係



市では※屋外広告物に対して、良好な景観の形成、風致の維持、公衆への危害防止を目的とした規制を行っています。市内で一定規模以上の広告物の掲示を行う場合には、事前に市へ届け出る必要があります。

詳しい対象要件や申請方法は、市ホームページまたは管理課へお問い合わせください。

※屋外広告物とは…常時または一定の期間継続して、屋外で公衆に表示されるものであって、看板、立看板、はり紙およびはり札ならびに広告塔、広告板、建物その他の工作物等に掲出され、または表示されたもの。ならびにこれらに類するものをいい、東京都屋外広告物条例により定められています。

### 下水道使用料の減免



**対象** 身体障害者手帳等の所持者がいる、同一世帯の構成員全員が市民税非課税で、等級が次のいずれかに該当する世帯

- ▷身体障害者手帳1・2級
- ▷愛の手帳1・2度
- ▷精神障害者保健福祉手帳1級

**対象期間** 令和6年1~12月分

**減免内容** 1か月につき汚水排出量8㎡に相当する額を還付します。

#### 申し込み

6月30日までに各種手帳、領収書を持参のうえ、申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し直接下水道課総務経営係(市役所6階)へ  
※他の制度によりすでに減免を受けている世帯は除く  
※令和6年度に減免を受けた世帯は申請不要

### 一般向け講座

#### ふみだそう! ボランティア活動の第一歩



**日時** 7月5日(土) 午後2時~4時  
**会場** 福祉センター第1~3集会室  
**対象** ボランティア活動に興味がある方  
**講師** 青梅ボランティア・市民活動センター 小林理人氏(特非) 和楽倶楽部 相馬健一氏  
**定員** 先着30人(予約制) **持ち物** 筆記用具  
**申し込み** 専用フォーム(2次元コード)で市民活動推進課へ

#### 市立青梅総合医療センター見学会

院長が市立青梅総合医療センターの概要について説明します。  
**日時** 7月1日(火) 午後2時~4時30分頃  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方※団体申し込み不可  
**内容** 病院の概要説明、ヘリポート・救命救急センター・屋上庭園等の見学  
**定員** 先着20人(予約制)  
**申し込み** 26日までに電話☎22-3191で同センター事務局施設年度課施設管理係へ(午前9時~午後5時)

### 青梅産業観光まつり

#### 市役所会場の出店者を募集します!



問 青梅産業観光まつり実行委員会事務局☎23-0111

昨年度に引き続き、青梅産業観光まつりを開催します。それに伴い、イベントの出店事業所を募集します。

**日時** 11月2日(日) 午前10時~午後4時  
**出店内容** 飲食、物販、展示、移動販売車  
**説明会日時** ※以下のいずれかにご参加ください。  
▷6月20日(金) 10時から展示・物販、14時から移動販売車・飲食  
▷6月23日(月) 10時から移動販売車・飲食、14時から展示・物販

**説明会会場** 青梅商工会議所3階会議室

**募集店舗数** 53店舗(抽選)

**出店条件** 上記説明会の参加(申し込み方法等説明のため)  
※参加が難しい場合は、事務局へご相談ください。

### 森林整備養成講座受講生募集

#### チェーンソーの資格取得と安全な森づくりの基本を学ぼう!



詳細は市ホームページ参照

森林整備に必要な、チェーンソーの資格取得および安全な森林整備の基本について学習します。将来的に、森林ボランティア等での活躍や森林に関する仕事に就きたい方におすすめです。

**日時** 7月19日、20日、8月23日、9月13日、10月11日、12日、11月1日、2日(全8回) 午前9時~午後3時

**対象** 市内在住・在勤・在学の18歳以上で次に該当する方

▷森林整備や森林関連の仕事に就労を希望・関心がある。

▷チェーンソーの資格取得を目指したい。

※事前説明会を6月20日の午後7時からS&Dたまぐーセンターで実施▷実技会場が成木山林の場合があります。自家用車での移動が困難な方は申し込み時にお申し出ください。

**内容** チェーンソーの資格取得にむけた学習(一部通信教育)および森林整備の基本について学習

**費用** 3万5,000円 **定員** 先着8人(予約制)

**申し込み** 20日までに電話または直接農林水産課林務水産係(市役所3階)へ



6月2日から申請受付開始

家具転倒防止器具等の申請受付開始

問 防災課危機管理係



対象世帯 市内に住所を有し、次のいずれかに該当する世帯  
※同様の事業により、すでに支給を受けたことのある世帯は除く。

・次の対象地域に住所を有する。

Table with 6 columns: 駒木町2・3丁目, 吹上, 谷野, 和田町, 東青梅, 河辺町; 長淵1~5・8・9丁目, 野上町, 木野下, 富岡, 師岡町, 藤橋; 友田町, 大門, 今寺, 小曾木1・2・4・5丁目, 新町, 今井; 千ヶ瀬町1~3丁目, 塩船, 畑中3丁目, 成木1・2丁目, 未広町

・満65歳以上の方のみである。

・身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方がいる。

※要件に該当する方が医療機関に入院または施設等に入所している場合は、対象とならないことがあります。

支給器具等 右表の支給器具一覧から合計150ポイント以内で選んでください。

持ち物 身体障害者手帳等（お持ちの方のみ）

その他 ・先着順で受け付けを行い、予定数量になり次第終了します。

・支給を決定した世帯には、委託業者が取り付けに伺います。

申し込み 12月26日(郵送の場合は12月31日消印有効)までに申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、直接または郵送〒198-8701で防災課(市役所5階)へ

Table with 2 columns: 器具名, ポイント. Lists items like 突っ張り棒, 家具転倒防止器具, etc. with their respective point values.

備考

- 器具によっては、取り付けの際に家具や壁面等に穴を開けることがあります。
賃貸住宅等の方は、家主、住宅管理者の承諾を得て、申請してください。
壁、天井、床、家具類に対する補強工事等はありません。

空き家等の適正な管理をお願いします

問 住宅課住宅政策係

空き家の管理は所有者等(所有者または管理者)の責務であり、周辺的生活環境に悪影響をおよぼさないようにしなければなりません。空き家の適正な管理を怠ると、建物の老朽化による屋根・外壁の飛散や倒壊の危険性、不法侵入など、安全、衛生、防災、景観の面からさまざまな問題が発生します。未然防止のためにも、空き家の適正管理を心がけましょう。

市では空家バンクや住宅に関する相談会を実施しています。詳細はホームページまたは住宅課へお問い合わせください。



空家バンク



住宅相談会



都相談窓口

青梅警察署からのお知らせ

詐欺の電話が増えています

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110

青梅警察署管内の特殊詐欺被害発生状況

…令和7年(4月末現在) 11件・約1,800万円

◎詐欺電話の7割が国際電話!

「+」で始まる電話番号からの着信は、国際電話による特殊詐欺の可能性があります。被害を防ぐため、まずは国際電話に出ないことが重要です。国際電話不取扱センターに申し込めば、海外からの着信を止めることができます。国際電話を利用する方も、登録している番号以外は出ない・ディスプレイ上で番号を確認してから応答するなどの対策をしましょう。

★国際電話不取扱センター ☎0120-210-364

◎自宅からも自転車が盗まれています!

青梅警察署管内では、自転車の盗難被害が急増しています。駅やスーパーの駐輪場だけでなく、自宅に止めている自転車も盗難の被害に遭っています▷通勤・通学で駅の駐輪場に止めたとき▷買い物・用事で施設に止めたとき▷帰宅マンション駐輪場や自宅敷地内に止めたときなど、短時間でも必ず鍵をかけましょう。また、自転車を購入した際は必ず防犯登録をお願いします。

皆様のご協力をお願いします

国勢調査員募集中



調査期間 9月初旬~10月下旬

業務内容 要図(調査用地図)の作成、調査票の配布・回収など

募集期間 6月27日まで

詳細はホームページ(2次元コード)をご確認ください。

暴走族の追放は、まず家庭から・そして地域から

6月は東京都暴走族追放強化期間

問 交通政策課管理係

暴走族による各種不法事案を未然に防止し、併せて二輪車等による交通事故防止および青少年の健全育成を図るため、暴走族を許さない環境づくりと暴走族に対する総合的な対策を地域ぐるみで推進します。

推進重点

- 暴走族追放に向けた気運の醸成と環境づくり
○暴走族および車両の不法改造業者に対する指導・取締りの強化
○暴走族への加入阻止と暴走族からの離脱・立直り支援対策
○暴走行為追放の呼び掛けを通じた交通安全意識の向上
○青少年への声掛け・対話を通じた健全育成および非行防止活動



基準値を下回っています

西多摩衛生組合ダイオキシン類測定結果

問 西多摩衛生組合 ☎042-554-2409



★環境センター排ガス中測定結果

令和6年度に環境センターの各炉煙突排ガス採取口で測定した結果、測定値が0.013~0.039 ng-TEQ/m³でした。公害防止協定規制値は、0.05であり、基準値を下回っています。

★環境センター周辺の大気環境中測定結果

令和6年6月24日の正午~25日の正午、12月5日の正午~6日の正午に羽村市、瑞穂町の各採取場所で測定した結果、0.0062~0.010 pg-TEQ/m³でした。環境基準値は0.6であり、基準値を下回っています。

夏休み処分場見学会

問 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152



皆さんの出したごみがどのように処理されているのか、確かめてみませんか?

日時 ①7月31日(木) 午前8時30分~午後5時30分

②8月5日(火) 午前8時40分~午後5時40分

③8月7日(木) 午前9時~午後6時20分

会場 ①八王子市館クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場

②浅川清流環境組合、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場

③武蔵野クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場

対象 多摩地域在住・在勤・在学の方(小学4~6年生とその保護者を推奨)

定員 各回35人(抽選) 費用 1人500円(昼食代)※当日徴収

申し込み

7月8日(必着)までにホームページの申し込みフォーム(2次元コード)またはハガキに「夏休み処分場見学会参加希望」、参加希望日、参加者全員の氏名、年齢、郵便番号、住所、日中連絡の取れる電話番号、通勤・通学先の市町村名(多摩地域在住でない場合)を記入し、〒190-0181日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係へ

おうめ環境市民会議協働事業

おうめ環境フェスタ2025

問 環境政策課管理係



6月は「環境月間」です。環境問題は、地球温暖化対策からごみ問題まで、私たちの生活と深く関わり合っています。まずは身近なことに目を向け、節電や節水、エコドライブ、ごみの減量など、できることから始めましょう。

市では、脱炭素社会を実現するため「2050年青梅市ゼロカーボンシティ」を宣言し、環境保全に関する活動を行っている団体・個人の活動紹介等の取り組みを、協働で実施しています。

★環境保全活動パネル等展示（市役所1階）

★環境関連図書コーナーの設置（中央図書館）

日程 30日（月）まで



パネル展示（市役所1階）

新規・継続同時募集！

おうめ環境マップ参加団体・個人募集

問 環境政策課管理係



市内で環境保全の取り組みを行っている団体・事業者・個人・店舗等を応援する目的で、「おうめ環境マップ」を発行しています。

2025年度版の発行にあたり、継続・新規掲載を希望する方を募集します。

対象 市内で環境保全に関わる活動をしている団体・個人・事業者・店舗等

申請方法

申請書（市ホームページからダウンロード可）を記入し、直接、郵送、ファックス☎22-3508、またはメール✉div1310@city.ome.lg.jpで環境政策課管理係（市役所5階）へ



8日～14日は危険物安全週間

危険物の扱いに注意しましょう

問 青梅消防署予防課危険物係☎22-0119



消毒用アルコールやスプレー缶など身の回りにある危険物は、使い方を間違えると火災が発生する危険性がありますので、「火気の近くでは使用しない」、「直射日光が当たる場所に保管しない」などの注意が必要です。

また、セルフの給油所では、給油中にガソリンを流出させたり、車の操作を誤り設備に衝突し損傷させたりするなどの、不注意による事故が増加しています。十分に気を付けましょう。

蚊の発生防止強化月間

問 環境政策課環境対策係



蚊は、デング熱やその他感染症を媒介します。刺されないように対策を行いましょう。

- ・幼虫対策…植木鉢の受け皿、空き缶等の水たまりをなくす。
- ・成虫対策…草むら、やぶの手入れをする。長袖を着用する。

都では、感染症対策の普及啓発を実施しています。詳細は、都保健医療局ホームページ（2次元コード）をご確認ください。

令和6年度分

住民基本台帳一部の写しの閲覧状況

問 市民課住民記録係



住民基本台帳法により、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します。

詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

申請期限は12月まで

雨水浸透ます・貯留タンクの設置補助金

問 下水道課排水設備係

雨水浸透ます（雨水を地下浸透させるもの）や、貯留タンク（雨水を一時的に留めて再利用を図るもの）の設置をお願いしています。

対象区域等の条件や事前の手続きが必要なため、お問い合わせください。※補助金には限りがあります。

ご利用ください「ねんきんネット」



問 青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係

ねんきんネットは、パソコンやスマートフォンで、自身の年金情報を24時間手軽に確認できるサービスです。年金記録の確認、年金見込額の試算、通知書の閲覧等、年金情報の確認や年金に関する各種手続きができます。

利用するには、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルからアクセスできます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、日本年金機構ホームページで利用登録が必要です。

介護保険負担限度額認定証の更新申請

問・申請先 介護保険課介護保険管理係



特別養護老人ホーム等介護保険施設（ショートステイ含む）の居住費、食費が世帯課税状況や年金収入、資産、配偶者所得等の状況に応じて、申請により軽減される場合があります。

現在、介護保険負担限度額認定証の交付を受けている方へ、6月初旬に案内を送付しますので、6月30日（必着）までに郵送または直接介護保険課介護保険管理係（市役所1階）で更新申請を行ってください。

対象や申請に必要なものは案内または市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。なお、案内が届かない場合は、お問い合わせください。

小さな手助け、大きな生きがい

おうめ生活サポーターになりませんか



元気な高齢者等が高齢者を支え、掃除、洗濯、料理、買い物などの家事支援を行うサービスの担い手（おうめ生活サポーター）を養成します。



日時 7月1日（火）、10日（木）  
午前9時～午後4時30分

※両日参加必須

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1会議室

対象 研修修了後に市内で活動（1回1,000円程度の報酬あり）ができる40歳以上の健康な市民  
※修了済みの方の復習受講も可

定員 先着45人（予約制）

申し込み 25日までに2次元コード、電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

今年の夏も暑くなりそうです…

熱中症に警戒してください！

問 健康センター☎23-2191、高齢者支援課いきいき高齢者係



アラート個別配信

暑い季節が始まります。市では、熱中症警戒アラート等の発令時に防災行政無線で注意を促します。また、右上の2次元コードから環境省の配信サービスに登録可能ですのでご利用ください。猛暑が予想される日は周囲の人と声をかけ合い、熱中症予防行動を心がけましょう。特に65歳以上の高齢者は感覚と体温調節機能が低下するため、注意が必要です。外出時は涼み処を活用し、この夏を乗り切りましょう。

熱中症予防のポイント！

- ・暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動する。
- ・日中の外出を控え、エアコン等を利用する。
- ・のどの渇きを感じる前に1日1ℓ以上を目安に水分補給する。（特に起床時、就寝前、運動・外出の前後、入浴の前後）
- ・バランスのよい食事と十分な睡眠をとる。
- ・体調が悪いときは無理せず休み、早めに主治医に相談する。



涼み処を開設します！

6月1日～9月30日

- ★市の施設…開庁日の午前9時～午後5時  
S&Dたまぐーセンター、各市民センター（青梅市民センターを除く）、市役所本庁舎
- ★御岳ビジターセンター
- ★市内薬局
- ★地域サロン…開設日の午前10時～午後3時（詳細は2次元コードから）
- ★カインズ青梅インター店…午前9時～午後5時





# 6月22日（日）は東京都議会議員選挙の投票日です

問 選挙管理委員会事務局

せんきよ



## 投票所変更のお知らせ

投票管理者や立会人等の従事者および選挙に来る皆さんの健康管理の側面から、次のとおり投票所を移動、変更します。

該当する投票区内にお住まいの方はご注意ください。

投票区	変更後	変更前	所在地
第5	新町市民センター1階会議室	新町市民センター体育館	変更なし (敷地内での移動)
第10	第二小学校1学年教室前	長洲市民センター体育館	長洲 4-437
第14	梅郷3丁目自治会館	梅郷市民センター体育館	梅郷 3-756-3
第15	柚木町2丁目自治会館	柚木生産森林組合事務所	柚木町 2-312-1
第22	小曾木市民センター1階事務室前	小曾木市民センター体育館	変更なし (敷地内での移動)

## 投票できる方

平成19年6月23日以前に生まれた方で、今年の3月12日以前から住民基本台帳に登録されていて、引き続き青梅市に住んでいる方（選挙人名簿に登録されている方）等です。

## 市内転居のときは元の住所地の投票所で

今年の5月27日以降に青梅市内で住所を移した方は、元の住所地の投票所で投票することになりますので、ご注意ください。

## 市内転入した方は

3月13日以降に都内の市区町村から青梅市に転入した方で、前の住居地の選挙人名簿に登録されている方は、前住所地で投票ができます。この場合、投票は6月22日の投票日に前住所地で投票するか、前住所地の選挙管理委員会でも期日前投票するか、または青梅市の選挙管理委員会でも不在者投票することになります。いずれの場合も青梅市長が発行する「住民票の写し」（選挙用は無料）の提示、新住所の記載がある顔写真付きの身分証明書の提示、または選挙管理委員会による確認が必要となります。

## 入場整理券は忘れずに

投票日には入場整理券に記載されている投票所へお持ちください。

万一、入場整理券を紛失したり、破いてしまった場合でも投票はできますので、投票所で申し出てください。

## 目が不自由な方や字が書けない方は

投票所では、目が不自由な方への点字での投票や病気等で自分で字を書くことが困難な方への代筆等の対応を行っています。必要な方は投票所で、申し出てください。

## 選挙公報の配布

6月21日（土）までに各家庭にお届けします。6月14日（土）以降、市ホームページでも掲載します。また、6月17日（火）以降、市内各所に選挙公報補完箱の設置を行いますのでご利用ください。

## 当日投票できない方は期日前・不在者投票を

### ★期日前・不在者投票ができる方

- ①投票日に仕事がある。
- ②投票日にレジャーや買い物等で自分の選挙区外に出かける。
- ③病気やケガ、出産等のため投票日に投票所へ行けない。
- ※指定された病院等に入院している場合は、病院長等に申し出て、病院内で投票する制度があります。
- ④天災や悪天候のため、投票所へ行くことが困難



これらの理由で期日前・不在者投票する方は、入場整理券裏面の期日前投票請求書（宣誓書）に必要事項を記入し、入場整理券（未着の場合は不要）を期日前投票所へお持ちください。

### 青梅市役所期日前投票所

期間 6月14日（土）～21日（土） 時間 午前8時30分～午後8時  
場所 市役所2階201・202会議室 駐車場 市役所駐車場をご利用ください。

### 河辺駅前期日前投票所

期間 6月17日（火）～21日（土） 時間 午前9時～午後8時  
場所 中央図書館多目的室（河辺タウンビルB・2階）  
駐車場 イオンスタイル河辺駐車場をご利用ください。

**6月21日（土）はどちらの期日前投票所も大変混み合います。利用の際は、時間に余裕を持ってお越しください。**

## 体が不自由な方へ 郵便等投票・代理記載制度

郵便等投票は重度の障がい等がある方が郵便等で投票できる制度です。対象となる方は下表を確認してください。市ホームページでも詳細を掲載しています。

また、郵便等で投票するには「郵便等投票証明書」が必要となります。こちらは交付まで時間がかかるため、新規に発行を希望する方はお早めに申し込みください。

### 郵便等投票ができる方

障がい等の区分	障がい等の部位・程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	部位の等級が1級か2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	部位の等級が1級か3級
	免疫機能、肝臓	部位の等級が1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

### 郵便等投票において代理記載投票ができる方

障がい等の区分	障がい等の部位・程度	
身体障害者手帳	上肢、視覚	部位の等級が1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症

## 選挙人名簿登録地以外に滞在している方の不在者投票

### ①「不在者投票請求書兼宣誓書」の記載および送付

市ホームページから「不在者投票請求書兼宣誓書」をダウンロードし、必要事項を記載のうえ、郵送で青梅市選挙管理委員会へ。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから不在者投票請求を行うと、スマートフォンやパソコンで申請が行えます。

### ②滞在する市区町村の選挙管理委員会での不在者投票

青梅市選挙管理委員会が送付した投票用紙等を、投票日の前日までに滞在する選挙管理委員会へ持参し、不在者投票を行ってください。記載済みの投票用紙等は滞在する市区町村の選挙管理委員会から青梅市選挙管理委員会へ送付されます。

※滞在する市区町村の選挙管理委員会から青梅市選挙管理委員会へ送付する日数がかかるため、お早めに投票を行ってください。



開票は午後9時から住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）で行います

青梅市の投・開票状況は市ホームページ（2次元コード）で速報！

★投票速報

午前8時～午後8時の1時間ごと

★開票速報

午後9時30分～30分ごとに確定まで



## 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	6月2日(月)～2月28日(土)	
検診場所	東京都予防医学協会(健康センター内)、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	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
対象者	市内在住の女性で、令和8年4月1日までに40歳以上となり、令和6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8年4月1日までに20歳以上となり、令和6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	6月16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	6月16日まで	
受診票の送付	7月上旬までに順次送付。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のある方、授乳中または卒乳後半年未満の方、豊胸手術をした方、水頭症シャント術を受けている方、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8月に送付します。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59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ

#### ・子宮頸がん

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

### 市立青梅総合医療センター おうめ健康塾

問 病院事務局総務課総務係 ☎22-3191

#### 「救急受診、今する？後日する？ 救急車呼ぶ？」

～受診前に素人でもできる応急手当について～

日時 6月25日(水) 午後2時～3時

会場 市立青梅総合医療センター講堂(渡り廊下棟1階)

内容 急に体調を崩したりケガを被った際に、すぐに病院を受診すべきか迷った経験はありませんか？専門的な知識がなくても、自宅や受傷現場で直ちにすべき応急処置の方法も踏まえ、対応方法などを分かりやすくお伝えします。

講師 救急ICU/救急病棟 救急看護認定看護師 中村邦子氏

その他 講堂は病院内のためマスク着用をお願いします。

### 国民健康保険加入中のみなさんへ

#### 糖尿病性腎症 重症化予防プログラムを実施します

問 保険年金課給付係

市では保健事業の一環として、青梅市国民健康保険被保険者の方を対象に、健康支援(糖尿病性腎症重症化予防プログラム)を実施します。食事や運動等の支援プログラムを通じて糖尿病等の症状の重症化を予防し、健康的な生活を送ることを目的としたものです。

期間 8月～令和8年1月

回数 オンライン面談2回、電話指導6回

定員 先着25人

参加対象となった方へ6月6日(金)に通知を発送します。同封のパンフレット等をご確認のうえ、ご参加ください。

なお、当事業は委託をしており、次の電話番号よりご連絡する場合があります。

委託先 (株)データホライズン健康管理部

☎0120-028-088

### もの忘れ相談会

問 市高齢者支援課包括支援係、市地域包括支援センターすみえ ☎78-3442

地域包括支援センターすみえの認知症支援コーディネーターによる個別相談と青梅成木台病院による脳の元気度チェックを実施します。認知症やもの忘れについて心配な方、ご家族やご近所に気になる方がいましたらお気軽にご相談ください。

日時 6月16日(月)

午後1時30分～3時

会場 武藤設計ビル1階(東青梅4-8-1)

対象 認知症やもの忘れについて心配な方、ご家族や近所で気になる人がいる方

その他 個別相談は申し込みした方が優先となります。(申し込みは、市地域包括支援センターすみえへ)



### 6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です

問 健康センター ☎23-2191

「食育」は、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と自分に必要な「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

食事は、身体に必要なエネルギーや栄養素を摂るだけでなく、心の栄養にもなります。栄養の不足が長引くと、貧血や感染症に罹りやすくなるほか、気持ちが落ち込むなど弊害が出てしまいます。一度に食べられなければ、小さなおにぎりや芋、果物を利用して良いので、おいしく食べて元気に過ごしましょう。

### 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 6月18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(5月21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



### 高齢者の方へ

#### スマートフォンの使い方に関する相談会

～アドバイザーに1対1で使い方を相談できます～

日程 6月23日(月)

時間・定員 下表のとおり

会場 福祉センター第4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事等)によっては対応不可

持ち物 ご自身のスマートフォン

※本相談会は、都デジタルサービス局と共同で実施します。

申し込み 20日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

	時間	定員
1	10:00～10:30	各回先着2人
2	10:30～11:00	
3	11:00～11:30	
4	11:30～12:00	
5	12:00～12:30	各回先着1人
6	12:30～13:00	
7	13:00～13:30	
8	13:30～14:00	





健康コラム125

経口補水液の正しい使い方

青梅市薬剤師会会長 せいめい薬局河辺店 小嶋延章



今年の夏も暑くなりそうです。もし熱中症になってしまったら、まずは体温を下げるのが第一ですが、同時に経口補水液があると大変助かります。もちろん水の補給は大切ですが、激しい運動をしたときや熱中症を起こしたときに、水だけを多量に飲み続けると、体の中の塩分（ナトリウム）が薄くなり過ぎて、だるさや吐き気、ひどい場合には意識を失ったりします。これを低ナトリウム血症（水中毒）と言います。

そのため、汗として失ってしまった塩分やミネラルを補給しつつ、吸収を良くするために糖分（糖+炭水化物）を含んだ経口補水液や、スポーツドリンクが好まれます。塩分の濃さが0.1～0.2%、糖分の濃さが4～8%の場合が最も吸収が早いので、経口補水液はおよそ塩分0.2%と糖分4%、スポーツドリンクはおよそ塩分0.1%と糖分8%を含みます。スポーツドリンクの方が甘く感じるのもそのためです。

ところで、夏の間ずっと経口補水液を常用している方が時々見受けられます。いくら甘くないと言っても4%の糖分は500mlペットボトルだと砂糖20g（スティックシュガー3gの7本弱）もあり、当然、肥満気味の方や糖尿病の方にはおすすりできません。さらに塩分であるナトリウムには、500ml中およそ1.5g入っており、高血圧の方の一日摂取量の目安6gのうち、かなりの部分を占めてしまいます。ふだんの水分やミネラルの補給は緑茶や麦茶に任せて、困ったときだけ経口補水液のお世話になりましょう。

問 健康センター ☎23-2191

子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係

	とことこ 「ピラティス」	すこやかルーム 「乳幼児の簡単おやつ」 & 「看護師さんに聞いてみよう」	にこにこ 「ママが着付ける浴衣講座」	にこにこ 「ごっくん!ほっこり離乳食」
日時	6月9日(月) 午前11時～11時30分	6月10日(火) 午後2時30分～3時30分	6月22日(日) 午前10時～10時45分	6月24日(火) 午前10時～10時45分
会場	下長洲自治会館2階大広間	畑中保育園すこやかルーム	子育てひろばにこにこ	子育てひろばにこにこ
対象	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方	未就学児の親子	2歳くらい～小学生と母親	乳幼児の親子
内容	こどもを遊ばせながら、ピラティス で気持ちよく身体を動かしましょう。 講師 フィットネスコーチ 池田美帆氏	乳幼児期のおやつはどんなもの、タイミ ング、どのくらいの量をあげたらいいの?栄養 士、看護師が分かりやすくお話しします。 保育園の手作りのおやつを食べてみましょう! 食事や発達、健康…気になっていることや 心配なことなどにもお答えします。	講師 着付け講師 久保田恵子氏	講師 離乳食インストラクター協会 認定講師 及川麻美氏
定員		先着10組(予約制)	先着5組(予約制)	先着6組(予約制)
服装・持ち物			お子さんに着せる浴衣・帯・帯紐2本	
申し込み		9日までに直接または電話で 子育てひろばすこやかルームへ	直接または電話で 子育てひろばにこにこへ	直接または電話で 子育てひろばにこにこへ
問い合わせ	長洲保育園 ☎22-8102	すこやかルーム ☎21-5358	にこにこ ☎78-3974	にこにこ ☎78-3974

楽しいイベント盛りだくさん!

親子スキンシップ教室



対象	教室名	日程	会場
1～3 歳児	小曾木 りす	7月2日～10月1 日の水曜日・全8回	小曾木市民 センター
0歳児	今井 りんご	7月4日～10月24 日の金曜日・全10回	今井市民 センター

時間 午前10時～11時30分

内容 絵本の読み聞かせを大切にしながら、親子  
でふれあい遊びや運動遊びを楽しみます。

定員 各15組(抽選) 費用 200円(教材代)

服装 動きやすい服装、屋内用運動靴(親子分)

申し込み期日

教室名	電話	申し込み フォーム
小曾木りす	6月20日までに 子育て応援課へ	6月22日
今井りんご	6月27日までに 子育て応援課へ	6月27日

ことばときこえ公開相談会

ことば(きつ音、発音の誤り、言語発達な  
ど)・きこえ(補聴器や人工内耳を装着して  
いる、または装着を考えている場合、心理面  
などを含み、きこえにくさを感じている場合、  
一過性の難聴やきこえにくさも含む)につい  
て心配のあるお子さんの相談を行います。

日時 6月21日(土) 午前9時30分～午  
後0時5分(受付は11時45分まで)

※1人30分程度

会場 河辺小「ことばときこえの教室」

対象 幼児～小学生

申し込み 電話 ☎22-2103で同教室へ  
その他

相談後、必ず「ことばときこえの教室」  
に通わなくてはならないわけではありません。  
正式な入級相談は年長の9月からです  
が、公開相談は幼児も受け入れます。

今年度から電子申請も開始!

児童育成手当現況届の提出は6月中旬に

問 こども育成課手当・医療係

児童育成手当を受けている方は、6月中旬に  
現況届を提出しないと10月以降の手当が  
受けられなくなります。該当する方には、6  
月上旬に案内通知を送付します。

また、今年度から現況届の電子申請が可能  
となりました。市役所へ来庁しなくても、ご  
自宅にいながら、現況届のご提出ができます  
ので、ぜひご活用ください。

現況届の提出方法等の詳細については、案  
内通知をご確認ください。



追加募集

青梅学習サポート事業



問 青梅ボランティア・市民活動センター  
☎23-7163、市地域福祉課地域支援係

市では生活困窮世帯の小学3年生～中学3  
年生を対象に、基礎学力向上・自立促進のた  
め学習支援サポーターがご自宅に伺い、お子  
さんの学習支援等を行う事業を実施しています。

現在、支援希望者の追加募集を行ってい  
ます。事業に関する詳細は、市ホームページ(2  
次元コード)をご確認ください。

対象 生活困窮世帯の小学3年生～中学3年生  
募集人数 若干名

親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム1～赤ちゃんがきた!～

お母さん、一人で頑張りすぎないで!初めての赤ちゃんを育てているお母さんどうし、子育てに  
ついて話をしませんか?

日時 7月15日～8月5日の火曜日 午後1時30分～3時30分

会場 子育て支援センターはぐはぐ和室

対象 おおむね令和7年1月16日～5月15日生まれの赤ちゃんとお母さん

持ち物 パスタオル、着替え、おむつ、飲み物 定員 20組程度(抽選)

費用 無料(テキスト代1,100円)

申し込み 7月1日までに電話で子育て応援課子育て推進係または専用フォーム(2次元コード)から



令和7年度多摩・島しょ広域連携活動助成事業

# 子ども体験塾「謎を解け！頭を使え！学べ！楽しめ！」

問 社会教育課生涯学習推進係

## ★体験型謎解きゲーム「なつやすみクエスト！」



日程・会場 8月5日(火)・S&Dたまぐーセンター  
6日(水)・プリモホールゆとろぎ  
7日(木)・瑞穂ビューパーク・スカイホール

時間 ①午前10時30分～午後0時30分  
②午後2時～4時

定員 各回48人(抽選)

制作 東京大学謎解き制作団体 AnotherVision

### ★いずれも

対象 青梅市、羽村市、瑞穂町在住・在学の小学1年生～中学3年生(小学1・2年生は保護者同伴)

※保護者、未就学児など兄弟の見学可▷ゴルゴ松本「命の授業」は、未就学児は保護者の膝の上での観覧

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 6月30日までに次のいずれかの方法で

①電子申請(2次元コード)②直接…午後5時(羽村市のみ29日の午後8時)までに各自治体の窓口へ※抽選結果はメールで通知します。

## ★ゴルゴ松本「命の授業」



「命」など漢字を体で表現するギャグでおなじみのゴルゴ松本さんが漢字の話、歴史の話など笑いを交えながら、「命」「言葉」「人生」「日本人」などをテーマに魂のこもった熱い授業をしてくれます！

ゴルゴ松本さんの熱いメッセージを受け止めよう！

日時 8月11日(祝) 午後2時から

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

定員 835人(抽選)

講師 お笑い芸人 ゴルゴ松本



## 外遊び型子育てひろば・はらっぱ



問 (特非)かぶかぶ山のようにえん ☎050-3390-0613  
市子育て応援課子育て推進係

親子で季節を感じながら、お外遊びしませんか。

日時 6月10日(火) 午前10時30分～正午  
※雨天決行、荒天中止

会場 旧吉野家住宅 対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子



## 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 6月21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(東青梅センタービル3階)

対象 3か月～小学生の保護者 持ち物 本人確認書類

その他 月～金曜日は随時入会受付を行っています。

申し込み

20日までに電話 ☎23-3888、23-9338で同センターへ

## 離乳食教室

### 初期(ゴックンクラス)

日時 6月25日(水)  
午前10時～11時30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



### 中後期(モグモグカミカミクラス)

日時 6月30日(月)  
午前10時～11時30分

対象 6～9か月児の保護者

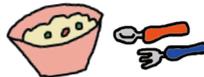
内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の特徴、注意点



### 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 2次元コードまたは電話 ☎23-2191でこども家庭センター母子保健係へ



## 妊婦食教室



赤ちゃんにとってママの栄養は大切。妊娠中や出産後の食事の注意点などお話しします。

(調理実習および試食はありません。)

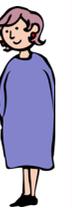
日時 7月9日(水) 午後1時30分～2時15分

会場 健康センター3階 対象 妊娠中で安定期の方

定員 先着10人(予約制)

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母子保健係へ



## ジュニアスポーツ教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係



### ★バレーボール

日程 7月5日～26日の土曜日(全4回)

時間 午後6時30分～8時30分(6時受付開始)

会場 河辺市民センター

対象 市内在住の小学3～6年生 定員 40人(抽選)



### ★バドミントン

日程 7月5日～26日の土曜日(全4回)

時間 午前9時30分～11時30分(9時受付開始)

会場 今井市民センター

対象 市内在住の小学生 定員 50人(抽選)



### ★いずれも

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、室内用運動靴(できればひも靴)※バドミントンはラケット(お持ちの方)

申し込み 6月15日までに(一社)市スポーツ協会ホームページ(2次元コード)から

## 第57回青梅マラソン大会 チャリティ贈呈式

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

第57回青梅マラソン大会で集まったチャリティ金の贈呈式が4月22日に市役所で行われました。このチャリティ金は、参加費の一部を社会貢献活動に寄付するチャリティプレミアムエントリーで参加したランナーや、記録集の受け取りを辞退し、その分を寄付したランナーから集められました。

贈呈先 (福)市社会福祉協議会、(一社)市スポーツ協会、市子ども関連NPO団体連絡協議会、(福)奥多摩町社会福祉協議会、(公財)日本パラスポーツ協会、(公財)日本AED財団、(特非)日本ブラインドマラソン協会、(特非)シャイン・オン・キッズ

第58回青梅マラソン大会については、広報おうめ7月15日号でお知らせします。





# 6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	4日(水)、9日(月)、11日(水)、16日(月)、18日(水)、23日(月)、25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。 ▷予約は直通電話 ☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
	7月2日(水)			
交通事故相談	13日(金) 27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	20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	24日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	10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	3日(火) 17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」	6日(金) 20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
	7月4日(金)			
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	10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
	25日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	15日(日)	午前9時30分～11時50分 (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12日(木)までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)
住宅相談	19日(木)	午後1時30分～4時30分(1人45分) ※電話・メール ☎div2570@city.ome.lg.jp、ファックス ☎22-3508・窓口予約	空家に関する相談、空家の相続に関する相談	市役所4・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 6月16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
1日(日)	武藤歯科クリニック	新町3-31-3	31-8848
8日(日)	佐藤歯科医院	野上町2-21-3	22-3954
15日(日)	荻野歯科三ツ原診療所	藤橋3-9-7	31-6480
22日(日)	東青梅歯科医院	東青梅1-2-5 2階	21-6480
29日(日)	関口歯科医院	野上町4-1-4	24-7304

※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



☆1日(日)～6日(金)

…オールレディースリップルカップ(GIII)

☆14日(土)～19日(木)

…第12回イースタンヤング(GIII)

☆28日(土)～7月3日(木)

…第58回報知新聞社賞静波まつり杯

### 京王閣競輪



☆9日(月)～11日(水)

…CTC杯&サンケイスポーツ杯(FII)

☆21日(土)～23日(月)

…TBカップ&潤徳会杯&報知杯(FII)

## 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	長洲 5日～26日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷 19日(木)	
	東青梅 7日～28日の土曜日	午前10時～正午
	新町 27日(金)	
会議室	河辺 6日～27日の金曜日	午後3時～5時
	今井 10日(火)、24日(火)	
	大門 3日(火)、17日(火)	午前10時～正午
	今井 12日(木)、26日(木)	
和室	沢井 2日(月)	

## 青梅市吉川英治記念館

### 講談師 菊地玉雲の講談の世界

—中里介山生誕140年— 大菩薩峠「龍神の巻」を講談により披露します。

日時 6月15日(日) 午後2時～2時30分(1時30分開場)

会場 青梅市吉川英治記念館主屋内

対象 市内在住・在勤者

定員 先着30人(予約制)

観覧料 大人500円、小・中学生200円

※市内在住の小・中学生は無料

申し込み 電話 ☎74-9477で同記念館へ(午前10時～午後5時)



## 特別展 「青梅市郷土博物館開館50年のあゆみ」 記念誌の発売

問 郷土博物館 ☎23-6859

青梅市郷土博物館は、昭和49(1974)年5月11日に開館し、昨年50年を迎えました。昨年度には特別展「青梅市郷土博物館開館50年のあゆみ」を開催し、この度50年を振り返る記念誌を刊行しました。

価格 900円(税込)

規格 A4判カラー48ページ

販売場所 青梅市郷土博物館

社会教育課(市役所3階)



## 地域福祉コーディネーターによる「ふらっと相談室しゃべルーム」

問 (一社)うえるび ☎78-3010、市社会福祉協議会 ☎22-1233、市地域福祉課福祉政策担当



内容 どこに相談したらよいか分からない個人のお困りごとや、地域のお困りごとはありませんか?どんなことでも結構ですので、お気軽にお立ち寄りください!



日程	時間	会場	担当
2日(月)	午後2時～3時30分	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)	社会福祉協議会 ☎22-1233
3日(火)	午前9時～午後5時	長洲市民センター1階第3会議室	(一社)うえるび ☎78-3010
4日(水)		梅郷市民センター2階第2会議室	
5日(木)		河辺市民センター1階第1会議室	
6日(金)	午前10時～11時30分	沢井市民センター1階第2会議室	社会福祉協議会 ☎22-1233
	午後1時～5時	東青梅市民センター2階第2会議室	(一社)うえるび ☎78-3010
11日(水)	午前10時～11時30分	今井市民センター1階和室	社会福祉協議会 ☎22-1233
12日(木)		成木市民センター第2研修室	
13日(金)		S&Dたまごセンター4階ミーティングルームA・B	
18日(水)		小曾木市民センター2階和室	
20日(金)		大門市民センター2階第1会議室	
24日(火)		裏宿公会堂1階和室	
27日(金)		新町市民センター1階第3会議室	

掲載記事について、内容の確認などは、直接各団体へお願いします。

なんでも情報局  
申し込みはこちらから



回…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、申…申し込み、問…問い合わせ ※対象・費用・申し込みの記載のないものはどなたでも・無料・直接会場へ

### なんでも情報局 アンテナ

#### ☆催し (子ども向け)

##### ○親子ヨガ

回6月6日(金) 午前10時~11時  
場富士学院幼稚園  
対未就園児と保護者  
園同幼稚園事務長 鬼塚  
☎042-555-1241、  
✉fujigakuin.hamura@gmail.com

##### ○ジュニア初心者卓球教室

回6月6日~28日の金・土曜日(21日は除く) 午後5時~7時  
場東青梅市民センター  
対年長~小学生  
定先着5人  
場プラムジュニア卓球クラブ 久保  
☎22-5583

##### ○親子ふれあい広場 つくし組

回6月12日(木) 午前10時~11時30分  
場里山ワンダーランド  
対未就園児と保護者  
費1組500円(バス代)  
定先着12組  
場青梅幼稚園 横山☎31-0373



##### ○プレールームでほっと一息(自由遊び)

回6月16日、30日の月曜日  
午前10時30分~11時30分  
場あけぼの幼稚園  
対0~2歳児の親子  
園ベビーのためのあけぼのプレールーム  
☎76-1577

##### ○乳児歯磨きレッスン

回6月19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  
定先着5人  
場同園 堀内☎31-5760

##### ○青梅ジュニアバドミントンクラブ 初心者教室

回6月23日、7月7日、14日の月曜日  
7月3日(木) 午後6時~7時  
場住友金属鉱山アリーナ青梅  
対市内在住の年中~小学2年生  
費4回1,000円  
場同クラブ 林☎090-7221-6589または2次元コードから

#### ☆催し

##### ○認知症、介護予防の高齢者サロン

回6月11日、18日、25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600円(お茶菓子・資料代)  
場いきいきひだまりサロンの会 大西  
☎090-8519-4370、  
✉iki2hidamari@gmail.com

##### ○津雲邸写真三人展

回6月29日までの金~日曜日  
午前10時~午後4時  
場歴史資料館 津雲邸(入館無料)  
場武蔵野カメラ散策会 江津  
☎090-2157-1572、  
✉chako429429@gmail.com

##### ○第68回水彩画展

回6月4日(水)~8日(日) 午前10時~午後5時(初日は午後1時30分から)  
場S&Dたまぐーセンター  
場青梅水彩同好会 宮崎☎080-1088-5610、  
✉har.miyazaki@docomo.ne.jp

##### ○青梅うんちく散歩・永山の神様仏様パート2

回6月7日(土) 午前10時~午後3時  
場青梅駅前に午前10時集合  
定先着20人  
費2,500円  
場(特非)青梅まちづくりネットワーク 大倉  
☎22-4570、✉tomiya61@yahoo.co.jp

##### ○太極拳講習会

回6月8日(日) 午後1時~4時  
場住友金属鉱山アリーナ青梅  
場青梅健康太極拳協会 須田  
☎31-5773

##### ○菊地玉雲の講談 大菩薩峠「龍神の巻」

回6月10日(火) 午後3時30分~4時  
場S&Dたまぐーセンター  
費500円  
場菊地玉雲講談の会 菊地  
☎21-2850

##### ○ママ世代向けHULAサークル 体験会

回6月11日(水) 午前10時~10時40分  
場東青梅市民センター  
対20代~50代程度の女性※子連れ歓迎  
場プアエナOme 秋元  
☎090-6491-5262

##### ○家計レッスン 食費予算を立ててみませんか

回6月12日、7月10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)  
場多摩友の会青梅方面 吉岡☎31-7728

##### ○認知症家族の会

回6月13日(金) 正午~午後3時30分  
場西多摩医師会館  
対認知症の方を介護する家族  
定先着45人  
費400円(資料代)  
場認知症家族の会青梅ネット 河村  
☎22-2745

##### ○青梅陶芸教室

回6月13日(金) 午後1時30分~午後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)  
場同教室 福田  
☎090-4011-5065

##### ○歌声サークル

回6月15日(日) 午後2時~4時  
場新町7・8・9丁目自治会館  
定先着50人  
費500円  
場歌声サークル縁側 佐々木  
☎080-5504-3754、  
✉sasa1131@t-net.ne.jp

##### ○家族会による精神保健福祉相談会

回6月18日(水) 午後1時~4時  
場福祉センター  
定先着3人  
場精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤☎080-5192-2270

##### ○「こころの悩み」無料相談会

回6月21日(土) 午前10時~午後2時30分  
場S&Dたまぐーセンター  
対うつや不安などで悩みの方  
定先着4人(要予約)  
場こころの相談室ハロー 細野  
☎090-8846-2817



##### ○羽村フィル第33回定期演奏会

回6月22日(日) 午後2時から(1時開場)  
場プリモホールゆとろぎ  
場羽村フィルハーモニー管弦楽団  
神田☎090-3165-8831

##### ○11月青梅宿無僧行列尺八体験会

回6月28日、8月2日の土曜日 午前9時30分~11時45分  
場福祉センター  
定先着10人  
場青梅の尺八文化をつなぐ会 岡本  
☎24-1869(留守電)



##### ○第58回青梅市陸上競技選手権大会

回8月2日(土) 午前9時~午後5時  
場都立秋留台公園陸上競技場  
対小・中学生、高校生、一般、壮年  
定先着600人  
費小学生500円、中学生600円、高校生800円、一般1,500円(予定)  
場2次元コードから  
場市陸上競技協会 佐野  
☎090-2339-0369



##### ○ウメロックフェスティバル出演者募集!

回9月28日(日)  
場S&Dたまぐーセンター  
対市内在住・在勤・在学・出身者(団体)  
費出演料3,000円から  
場6月30日までに2次元コードから  
場UME LOCK FESTIVAL実行委員会  
英☎090-2157-1810



##### 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  
○一緒に日本語の勉強をしませんか  
回6月4日~25日の水曜日  
午後7時30分~9時

##### 場福祉センター

対日本語が初心者から上級者の外国人  
場ボランティア・市民活動センターへ

##### ○パソコン・スマホカフェ(何でも相談)

回6月14日(土) 午後1時~3時30分  
場福祉センター  
対中高年で初心者の方  
定先着6人  
場ボランティア・市民活動センター

##### ○子ども向けプログラミング

回6月29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  
場CodarDojo青梅ホームページ(2次元コード)から



#### 第66回市民スポーツ大会

##### ソフトテニス競技

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

日程 女子の部…7月5日(土)  
男子の部…7月19日(土)  
※予備日 20日(日)  
時間 午前8時45分受付開始  
9時15分競技開始  
会場 市民球技場テニスコート  
対象 市内在住・在学の中学生  
申し込み 市ソフトテニス連盟ホームページ(2次元コード)から



**庭木1本から承ります!**

☎9:00~17:00

庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借りしませんが、お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m  
通常2,200円を  
先着10名様 1,100円

ガーデンエクステルズ  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
☎0120-61-4128  
羽村店 羽村市神明台3

**青梅市民斎場の葬儀**

お電話はこちら!

通話無料 ☎0120-549401

24時間 365日 いつでも受付

TEAR ティア Q

第66回市民スポーツ大会

ソフトテニス競技

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

日程 女子の部…7月5日(土)  
男子の部…7月19日(土)  
※予備日 20日(日)  
時間 午前8時45分受付開始  
9時15分競技開始  
会場 市民球技場テニスコート  
対象 市内在住・在学の中学生  
申し込み 市ソフトテニス連盟ホームページ(2次元コード)から



### 青梅市・羽村市 能登半島復興支援チャリティパフォーマンス

問 社会教育課生涯学習推進係

能登半島地震から1年半、奥能登豪雨から9か月が経ちますが、能登地方での復旧作業は今も続いています。復旧・復興に向けた支援を継続していくため、市内に一時避難している日本航空高校石川と青梅市・羽村市の子どもたちによる合同チャリティイベントを開催します。

日本遺産にも認定されている能登地方の伝統のまつりで使われる巨大な灯籠「キリコ」の展示や、能登地方の物産販売も行います。

日時 7月12日(土) 午後1時30分～4時45分

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

出演 日本航空高校石川吹奏楽部、日本航空高校石川青梅キャンパススウィングダンスカンパニー、青梅市青少年吹奏楽団、青梅児童合唱団、富士見小、東京ミッドウエスト吹奏楽団ジュニア部

展示・販売 能登半島地方の紹介、能登半島地震・奥能登豪雨の被害や復旧状況の紹介、キリコの展示、能登地方の物産販売

その他 本事業は、チャリティイベントです。能登地方の復興支援のための募金にご協力ください。駐車場には限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

定員 先着854人(関係者席含む)



◀前回の様子

### 親子体験塾参加者募集!

福島県南相馬市との交流事業として、青梅市の親子が南相馬市を訪れ、東日本大震災を経験した地域の取り組みを学ぶとともに住民との交流を図ります。また、農家へ2泊し、ロボットテストフィールド見学や海での遊び等、南相馬市ならではの体験を行います。

日程 7月20日(日)～22日(火) 場所 南相馬市

対象 事後学習会を含めた全日程参加可能な市内在住の小学5～6年生とその保護者※子ども1人、保護者1人の2人1組

定員 10組(抽選)

※一部交通費、昼食代(全日程)、旅程中の飲料等は自己負担

申し込み 13日までに市ホームページ(下記2次元コード)から秘書広報課都市交流係へ

★事後学習会

日時 8月2日(土) 午後1時30分～3時30分



### 答え



### ここはどこでしょう?

広報おうめ5月15日号のクイズの答えは、「奥多摩街道から市民球場方面を写した写真」でした。

### 市民映画会「レディ加賀」

問 社会教育課生涯学習推進係

日時 6月21日(土) ①午前10時②午後1時30分(上映時間108分) ※開場は各回とも上映30分前

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

内容 10年前、加賀温泉を盛り上げるため女将たちが結成したプロモーションチーム「レディ・“カガ”」に着想を得たハートフルムービー!!

監督・脚本 雑賀俊郎 出演 小芝風花・松田るか・青木 瞭 ほか

定員 各回先着200人(全席自由席)

※専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。なお、駐車可能台数が少ないため、なるべく公共交通機関をご利用ください。



©映画「レディ加賀」製作委員会

### (公財) 青梅佐藤財団共催事業

### フルート・ピアノ・弦楽四重奏で奏でる美しい調べ アンサンブル・プラムス演奏会

問 (公財) 青梅佐藤財団 ☎090-5195-3030 市社会教育課生涯学習推進係

日時 6月29日(日) 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 対象 小学生以上

曲目 1部…シューマン ピアノ四重奏曲 変ホ長調 作品47 ほか

2部…懐かしき昭和歌謡曲、異邦人/久保田早紀、め組の人/ラッツ&スター、秋桜/山口百恵 ほか

定員 先着252人(予約制) 費用 2,000円

申し込み プリモホールゆとろぎ窓口または2次元コードから



### 長淵市民センター ☎22-3249

#### みんなのおはなし会

回6月14日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 園先着30人

#### 調布ことぶき大学公開講演会 「地震への備え」

回6月25日(水) 午後1時30分～2時30分(1時開場) 園2階会議室 園市内在住の60歳以上の方 園講師…青梅消防署。持ち物…筆記用具、飲み物 園先着40人

### 梅郷市民センター ☎76-0404

#### 梅郷ホテルウォッチング

回6月27日(金) 午後7時30分 梅郷市民センター集合※小雨決行 園梅の公園 園中学生以下は保護者同伴 園ホテルについてのお話と観察。講師…市生物多様性保全協議会委員 久保田繁男氏 園先着30人 園19日までに電話で

### 小曾木市民センター ☎74-5332

#### 「手打ちうどん」教室

回7月4日(金) 午後6時30分～8時30分 園18歳以上の初心者 園講師…荒田そぼつな 園代表並木 薫氏。持ち物…エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、筆記用具 園500円 園先着10人 園3日から電話で

### 中央図書館 ☎22-6543



#### 中央図書館・3階特設展示

##### 「大集合!! OO図鑑」

回7月14日(月)まで※6月16・17日は休館 園3階特設展示コーナー 園一度は聞いたことがある図鑑からふだん目に止めないような図鑑まで展示します。

#### 中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回6月8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

#### 中央図書館・大人向けおはなし会

##### ～おはなしの世界を楽しむ～

回6月14日(土) 午前10時15分～正午 園多目的室 園小学生以上 園先着50人

#### 中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回6月14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

#### 青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回6月15日(日) 午前10時15分～11時40分 園青梅図書館おはなしの部屋 園先着20人

#### 中央図書館・はじめての上映会

##### 「ぶしゅほっぺにゆうワールド」

回6月29日(日) 午前10時～11時(9時45分開場) 園多目的室 園0～7歳のお子さんと保護者 園泣いてもおしゃべりしても大丈夫な乳幼児向けの映画会です。ぶしゅほっぺが新しい友達とほっぺを探す冒険へ出かけます。2023年製作/

上映時間約50分 園先着40人

#### 中央図書館・映画会「マリー・ミー」

回6月29日(日) 午後2時～4時(1時45分開場) 園多目的室 園世界的歌姫のキャットは、婚約者と結婚式を観衆の前で挙げる予定だったが、直前に婚約者の浮気が発覚。失意のまま登壇したキャットは突然観衆の男性にプロポーズする。2020年製作/アメリカ映画/日本語字幕/上映時間約112分 園先着60人

### 6月の木曜夜間窓口

開設日時 5日、12日、19日、26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

### 6月の納期限(6月30日)

▷市民税・都民税・森林環境税…1期

青梅市の人口<5月1日現在>

世帯数 66,302世帯(+254)  
人口 128,783人(+130)  
男 64,886人(+75)  
女 63,897人(+55)  
※()は前月比



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/



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。