

市民提案協働事業

事業報告会・公開プレゼンテーション

問 市民活動推進課市民活動推進係



令和6年度実施事業の報告会と令和7年度実施として応募のあった事業のうち、書類審査を通過した事業の公開プレゼンテーションを開催します。

日時 6月25日(水) 午後1時30分～4時30分(予定)

会場 市役所2階204・205会議室、オンライン(Zoom)

定員 先着10人(会場のみ)

申し込み 専用フォーム(2次元コード)から

今年の夏は、夏ボラで決まり！

夏！体験ボランティア2025

問 青梅ボランティア・市民活動センター ☎23-7163
市市民活動推進課市民活動推進係



学生や社会人の皆さん、夏休みを活用してボランティア活動を体験してみませんか？市内の高齢者・障がい者施設、保育園等で利用者の方や子どもたちとのふれあいやイベントのお手伝いなど、魅力的なメニューがたくさんあります。

費用 350円(保険代) ※別途細菌検査代が必要な施設あり

申し込み 16日から直接青梅ボランティア・市民活動センターへ

中小企業退職金共済制度
加入案内



問 補助金について…市商工業振興課商業労政係
新規加入検討している方…中小企業退職金
共済事業本部 ☎03-6907-1234

中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。

市では、中小企業で働く従業員の福祉向上と雇用安定のため、退職金共済への加入を勧めています。また、市は加入事業主に対し、掛金の一部を補助しています。

土砂災害から身を守ろう

問 防災課危機管理係



「自分の身は自分で守る(自助)」、「自分たちの地域は自分たちで守る(共助)」の意識を持ち、日頃から備えを万全にし、いざという時には、気象情報などを確認し早めの避難を心がけましょう。

◇土砂災害対応訓練・水防訓練◇

日時 6月29日(日) 午前10時～正午

会場 成木小 対象 成木地区(第7支会)

お～ちゃんフェスタ2025
開催時期変更



問 青梅ボランティア・市民活動センター
☎23-7163
市市民活動推進課市民活動推進係

例年9月に開催していたお～ちゃんフェスタは、猛暑により出店者・来場者の皆さんの健康等を考慮して、開催時期を変更します。

日時 3月29日(日) 午前10時～午後3時
詳細はホームページ(2次元コード)をご確認ください。

令和7年度の後期高齢者医療保険料

問 制度について…都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター
☎0570-086-519 (IP電話からは☎03-3222-4496)
ファックス ☎0570-086-075
個人情報を含むことについて…市保険年金課後期高齢者医療係

保険料率は、法令に基づき2年間の医療給付費等に応じて定めることになっており、令和6・7年度の保険料率は、6年1月の広域連合議会において、議決されました。

皆さんが安心して医療にかかる後期高齢者医療制度を維持していくため、保険制度の安定的な運営にご理解とご協力をお願いします。

保険料の決め方

保険料額は、被保険者一人ひとりが均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となります。

保険料の軽減

所得が一定基準以下の方に対して保険料の軽減を実施しています。なお、適用には所得の申告が必要となる場合があります。

国民年金手続きは電子申請できます



問 ねんさん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
(050で始まる電話からは☎03-6630-2525)
青梅年金事務所 ☎30-3410

マイナポータルを利用して、国民年金の加入手続き・保険料免除申請等の電子申請ができます。

申請できる手続き

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更の届出▷国民年金保険料免除・納付猶予の申請▷国民年金保険料学生納付特例の申請▷国民年金保険料産前産後免除の申請▷国民年金付加保険料納付(辞退)申出▷口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)申出▷口座振替辞退申出

利用にはマイナポータルの「利用者登録」が必要です。

※手続きにはマイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワードが必要です。

※マイナポータルとは、行政手続きのオンライン窓口のことです。詳細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。

高齢者向けパソコン教室

日時 7月19日(土) 午後1時～3時30分

会場 福祉センター第6集会室

対象 パソコンの基本操作ができ、Word、Excelを使えるようになりたい60歳以上の市民

内容 Word、Excelの入門、ファイル管理など
※対象OSはWindows10・11のみ

講師 パソコンボランティア青梅

定員 12人(抽選)

持ち物 ご自身のノートパソコン、電源ケーブル、マウス
※ご自宅のパソコンがデスクトップ型の場合は、ノートパソコンを貸し出します。(2人まで)

申し込み 25日までに氏名、電話番号、年齢、Windows10か11か、パソコンの貸出しの希望の有無をメール ☎div1518@city.ome.lg.jp または電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ
※メールの件名を「パソコン教室申込み」としてください。

休日トレーニング

美しい姿勢でウォーキング

日時 7月12日(土) 午前9時40分～11時40分※10分前までにお越しください。

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動(ウォーキング、ストレッチ等)

講師 健康運動指導士 田中一葉氏 定員 先着40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 専用フォーム(2次元コード)から健康センターへ



普通救命講習会

～いざという時のためにお役立て下さい～

日時 7月12日(土) 午前9時～正午 会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

対象 初めて普通救命講習会を受ける方、救命技能認定証が有効期限切れの方

内容 普通救命講義、心臓マッサージ等の救命処置とAEDの操作方法

講師 東京防災救急協会 定員 先着20人(予約制)

費用 1,600円(教材費含む) ※当日集金、別途要駐車料金

服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具

申し込み 16日の午前9時から住友金属鉦山アリーナ青梅ホームページ(2次元コード)から

