

「暮らし続けたい」青梅へ

My Home, My Ome



リモートワークの普及や生活スタイル・価値観の変化により、
人々の移住への関心が高まっている近年、
私たちの住む青梅市は、移住希望者の方々から大きな注目を
集めていることをご存じですか？

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

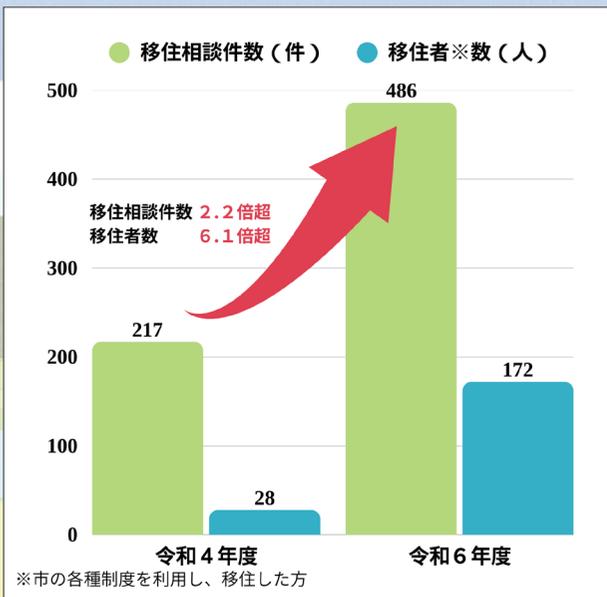
◆詳細は2面へ

今号の主な記事

- ◆みどりのカーテンコンテスト…3面
- ◆粗大ごみの出し方…4面
- ◆外来医療の負担軽減措置（配慮措置）が終了…5面
- ◆児童扶養手当現況届の提出は8月まで…7面
- ◆住友金属鉾山カップ ボッチャ大会…8面
- ◆姉妹都市提携60周年をみんなで祝いました…9面
- ◆青梅市納涼花火大会交通規制…12面

青梅で暮らしたい人、増えています

問 シティプロモーション課シティプロモーション係



移住者の声

「都内でこれだけ自然が豊かなのは本当に貴重だと感じています。この環境は他の人へも伝えたいです！」

「(青梅市は) 自然が近くにあって、人があたたかい。それだけで、本当に息がしやすくなったんです。」

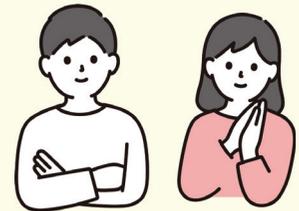
「青梅マラソンを走ったことがきっかけで、青梅の街や人が好きになり、住宅購入の際の希望地にしました。自宅付近の環境にも買い物などの利便性にも満足しています。」

※移住者インタビューおよび支援制度を利用し移住した皆さんのアンケートより抜粋

自然の豊かさ、歴史・文化、都市機能、都心へのアクセスの良さだけでなく、「暮らす人々のあたたかさ」が大きな魅力のまちとして注目を集める青梅市。それらに加えて、さらに、「移住支援制度が充実」していることも青梅の魅力のひとつなのです。

青梅に住み続けたい皆さんへの

支援制度のご紹介



市民みんなで声かけ！ 三世帯同居・近居応援金



親世帯の呼びかけにより子育て世帯が青梅に移住した際に、親世帯へ1万円、移住から3年経過後に子育て世帯に10万円を支援する制度です。

親元で同居した場合のリフォーム加算もあります！お子さん・お孫さんと一緒に青梅で暮らしませんか？



市民みんなで働く！ 移住就業協力金



青梅で働きたい人、今働いている人の移住を市と一緒に応援する事業者の方に対する30万円の協力金制度です。事業者の情報はホームページ等で公開し、移住希望者の方へ情報提供します。

また、本制度により実際に移住した従業員の方には、移住後3年が経過した際に、お祝い金として10万円の支援をします。



令和7年度より
開始の
新制度！

おふたりOmeでとう！ お祝い金&応援金



新たに「おふたり」となった皆さん、おめでとうございます！令和7年4月1日以降に結婚した、もしくはパートナーシップ関係となったおふたりに対する、2.2万円（ふたりに）のお祝い金制度です。さらに、住宅取得で5年後に最大60万円の応援金も！



令和7年度より
対象者を
拡大！

遠距離通勤 ENJOY応援金



申請年度の前年度以降に、移住・就職・転職・転勤を機に、電車で片道40km以上の遠距離通勤をすることになった39歳以下の方に対する、月最大5,000円の応援金制度です。



移住・定住ポータルサイト

まずはこちらをチェック！

青梅市の移住・定住に関する情報が網羅できるサイトです。

※これから青梅に移住する方への支援制度もあります！
詳細は移住・定住ポータルサイトをご覧ください。



移住・定住プロモーションInstagram

@ my_home_my_ome

青梅の暮らしに関する情報を日々発信しています。

フォロワー2,000人達成に向け挑戦中！

フォローをお願いします！





ミドル・シニア向け 再就職支援セミナー&就職面接会

再就職支援セミナー

日時 8月15日(金) 午前10時~正午(9時45分受付)
定員 先着20人(予約制)
内容 仕事の探し方、応募書類(履歴書、職務経歴書)の作成、面接の受け方など

就職面接会

日時 8月15日(金) 午後1時30分から
※参加企業等は決定次第ハローワーク青梅ホームページで公開

いずれも

会場 福祉センター2階会議室
対象 ハローワークで求職申し込みしているおおむね45歳以上の方
申し込み 電話☎24-9163または直接ハローワーク青梅 職業相談コーナーへ

市公式ホームページに 関するアンケート

問 秘書広報課広報係

市公式ホームページのデザインの変更を進めています。利用者にとってより見やすく、快適に利用できるホームページにするため、アンケート調査を実施します。

期間 8月17日(日)まで
回答方法 専用フォーム(2次元コード)から



秋の交通安全講習会

問 交通政策課管理係

映画上映のほか、事故の実例などから交通安全について警察官がお話しします。

日程	会場
8月21日(木)	S&Dたまぐーセンター
22日(金)	新町市民センター
23日(土)	河辺北会館
25日(月)	沢井市民センター
26日(火)	長淵市民センター
27日(水)	霞共益会館
28日(木)	梅郷市民センター
29日(金)	杉保葛会館
30日(土)	河辺6丁目自治会館
9月1日(月)	東青梅市民センター
2日(火)	小曾木市民センター

※各会場とも午後7時開会

市立青梅総合医療センターに 来院する際のお願い

問 病院事務局施設用度課施設管理係☎22-3191

新病院建設事業のため、駐車スペースを縮小しています。ご来院の際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。

また、周辺道路の渋滞緩和のため、正面入口への車両右折侵入はお控えください。

なお、病院の駐車台数が減ることから、外来駐車場が満車の場合は、住友金属鉱山アリーナ青梅の駐車場を利用できます。

工事が終了するまでの間、来院者の皆さんに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。



みどりのカーテンコンテストに 参加しませんか?



応募作品から、個人部門、団体部門ごとに最優秀賞、優秀賞等を審査し決定します。市ホームページ等で結果を発表するほか、11月2日に市役所(青梅産業観光まつり内)にて表彰式を行います。

対象 今夏、市内でみどりのカーテンを設置した個人または団体(施設等) ※みどりのカーテンマイスターを除く

条件 育成植物はつる性の1年草で、設置幅が1.8m以上であること。 ※写真は上限3枚まで。裏面に応募者名を記入。人物が写ったものは不可。応募書類は返却不可

応募方法

8月29日(消印)までに市役所、各市民センター、中央図書館で配布する応募用紙(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、みどりのカーテンの設置状況が分かる写真を添付のうえ、次のいずれかの方法で環境政策課(市役所5階)へ

- ・専用フォーム(右記2次元コード)
 - ・郵送…〒198-8701 環境政策課管理係
 - ・メール…☒div1310@city.ome.lg.jp
- ※容量5メガバイト未満、件名を「みどりのカーテンコンテスト」としてください。
- ・直接持参



前回団体部門最優秀賞 成木小

職員募集

	市立青梅総合医療センター(常勤)
職種	一般事務
説明会日時	8月7日(木) 午後2時から
説明会会場	総合医療センター 渡り廊下棟1階講堂
詳細(2次元コード)	
問い合わせ	病院事務局総務課人事係 ☎22-3191

傍聴にお出かけください

	地域共生社会推進審議会	健康づくり推進会議	交通安全対策審議会	市立学校施設のあり方審議会	安全・安心まちづくり推進協議会	スポーツ振興審議会
日時	8月14日(木) 午後2時から	8月18日(月) 午後1時30分~3時30分	8月18日(月) 午後2時から	8月18日(月) 午後2時から	8月21日(木) 午後2時から	9月22日(月) 午後2時から
会場	福祉センター2階 集会室	健康センター3階 機能訓練室	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 教育委員会会議室	市役所2階 201会議室	市役所3階 教育委員会会議室
内容	青梅市地域福祉総合計画の推進について ほか	青梅市健康づくり推進計画、青梅市いのち支える自殺対策計画の進捗状況について ほか	秋の交通安全運動実施要領(案)等について	学校施設のあり方について	市内の犯罪発生状況等について ほか	青梅市スポーツ振興基金条例にもとづく表彰について ほか
定員	10人(抽選)	先着5人	先着5人	10人(抽選)	先着5人	先着4人
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~15分に会場入り口で ※資料配布を希望の方は、8日までに電話で申し込み	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30分~45分に会場入り口で	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30分~50分に会場入り口で
問い合わせ	地域福祉課 福祉政策担当	健康センター ☎23-2191	交通政策課 管理係	教育総務課	市民安全課 市民安全係	スポーツ推進課 スポーツ推進係

粗大ごみの出し方

問 清掃リサイクル課収集指導係

★直接持ち込み（予約不要・処理手数料はその場で支払い）

日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時（祝日、年末年始を除く）

※月～金曜日の午前11時30分～午後1時30分、日曜日は混雑します。

場所 市リサイクルセンター（新町6-9-1）

持ち物 本人確認書類（免許証など住所が確認できるもの）

★自宅回収（事前予約制・処理手数料は納付書で支払い）

申し込み電話番号 粗大ごみ専用受付電話 ☎ 23-5805

申し込み日時 月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

・申し込みから収集まで1週間程度要します。

・あらかじめ品名・大きさ（寸法）・数量をお伺いします。

LINEからの申し込み受付

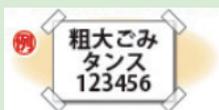


右記2次元コードより青梅市LINE公式アカウントの友だち追加をし、「基本メニュー」の「ごみ・リサイクル」から案内に従って申し込みください。※LINEからは受付できない場合（品目など）もあります。

収集日（時間指定不可） 月～金曜日（祝日含む、年末年始を除く）

※予約時にお伝えする「粗大ごみ」・「品名」・「受付番号」

を書いた紙を品物に貼ってください。（右図参照）



★その他

・生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯は、処理手数料が免除になります。申し込み時にお知らせください。持ち込みの場合は、

証書を提示してください。（LINEからの申し込みはできません）

・建築資材、土砂類、タイヤ、コンクリート、パソコン等、収集できないものがあります。

・せん定枝はすべての部分で太さ10cm以下、長さ1mで束ねてください。

・65歳以上の方・障がい者の方のみの世帯等に、粗大ごみを屋内から運び出して収集する制度があります。申し込み時にご相談ください。

家電4品目の収集は販売店等へ

テレビ（ブラウン管・液晶・プラズマ）、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電4品目は、家電リサイクル法対象製品のため、市では収集できません。製品を購入した店または買い換えをする店に引き取り（リサイクル料金、収集運搬料金がかかります）を依頼してください。それ以外の場合は、市内では青梅新興(株) ☎ 74-4281が窓口となって引き取りを行います（有料）。

粗大ごみ等の不法投棄への自衛策にご協力

不法投棄は犯罪であり、法律によって処罰されます。市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力により随時パトロールを行うほか、不法投棄の防止を呼びかける看板等を設置していますが、依然として無くなりません。不法投棄されたごみの処分は、土地所有者へお願いしています。捨てられないよう自衛策にご協力ください。

生ごみたい肥化講習会

「生ごみ」を「燃やすごみ」ではなく「資源」にすることで、日々、皆さんの家庭から出されている「燃やすごみ」の量を減らすことができます。

日時 9月12日（金） 午前9時30分～11時ごろ

会場 市役所2階204～206会議室

対象 1人で作業ができ、過去に受講済みでない市内在住の方

内容 1組につき1つの段ボールコンポスト作成

定員 先着30組（1人での参加も可）

持ち物 筆記用具、伸縮性のある大きめのTシャツ（虫除け用のふたに加工）、2日分の新聞（朝刊）※ちらしを除く。

その他 終了後、約8kgの段ボールコンポストをお持ち帰りください。

申し込み

8月12日までに電話または専用フォーム（2次元コード）

で、清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ



★講習会受講者は、たい肥の状態を確認するため、フォローアップ勉強会の参加が必要です（申込不要）。過去の受講者で質問のある方も参加可（要申込）。

日時 10月10日（金） 午前9時30分～11時ごろ

会場 市役所2階201～202会議室

申し込み 9月12日までに電話または専用フォーム（2次元コード）から

段ボールコンポストとは

段ボール箱の中に土壌改良材（ピートモス・もみ殻くん炭）を入れて、微生物の力によって生ごみを分解し、家庭から出る生ごみからたい肥を作るというものです。1箱で約3か月分の生ごみ30kg程度から、約5kgのたい肥を作ることができます。生ごみの重量を約6分の1に減量することが可能です。

青梅警察署からのお知らせ

国際電話利用休止の手続きを！

問 青梅警察署防犯係 ☎ 22-0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害発生状況

…令和7年（6月末現在） 13件・約2,000万円

詐欺電話の約7割が海外からの国際電話です。還付金詐欺、オレオレ詐欺またはサポート詐欺（インターネット利用中に表示される偽の警告画面を利用して、サポートの名目で金銭をだまし取ろうとする手口）など、さまざまな詐欺のツールとして使用されます。

詐欺被害を防止する一つの手段として、通信会社が提供する「国際電話不取扱受付センター」があります。国際電話の発信を停止することで、詐欺や迷惑電話の被害を減らすことができます。NTT東日本の固定電話（ひかり電話含む）が対象です。

- ・年齢、電話会社等の制限はなく、申し込みは無料です。
- ・携帯電話での対策については、お使いの携帯会社にお問合せください。青梅警察署では申請サポートを実施しています。詳しくは青梅警察署までお問い合わせください。

地籍調査にご協力を

問 都市整備部管理課庶務係

地籍調査は、国土調査法に基づき、一筆（登記地番）ごとの土地について、所有者、地番、地目を調べ、境界の位置と面積を測量する調査です。

今年度は、次の地区で一筆地調査（一筆ごとの境界確認）を実施します。土地所有者の方には、立ち会いの日程等を通知します。

実施地区 藤橋2丁目の一部

下水道使用区域が広がります

問 下水道課総務経営係

8月1日から、次の地区の一部で下水道が使える区域が広がりましたので、早期に下水道へ接続するようご協力をお願いします。下水道が供用（使用）開始されると、くみ取り式トイレの水洗化、台所、お風呂などの生活排水を下水道へ流すことができるようになります。

供用開始拡大区域（いずれも一部の地域）

友田町3丁目、大門2丁目、野上町1丁目、梅郷1丁目、梅郷5丁目、小曾木1丁目、藤橋2丁目、今井2丁目

今年は戦後80年を迎えます

原爆死没者・戦没者に1分間の黙とうを

問 市民安全課市民安全係

原爆死没者の霊を慰め、同時に世界恒久平和の実現を祈念し、広島市で8月6日、長崎市で8月9日に式典が行われます。広島市では原爆が投下された午前8時15分に、長崎市では午前11時2分に、平和の鐘を合図に1分間の黙とうをささげます。

また、8月15日には政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で行われ、正午に平和を祈念するため黙とうをささげます。市民の皆さんもこれらの日に、各家庭・職場等で黙とうをささげましょう。

忠霊塔の一般公開

問 地域福祉課庶務係

先の大戦の終戦から80年目を迎えるに当たり、TCNスポーツパーク永山内にある忠霊塔を一般公開します。忠霊塔内の銘板には、市出身の戦没者1,309柱の氏名が刻まれています。

公開日時

8月15日（金）

午前10時～午後2時

※駐車場はありませんので、お車での来場はご遠慮ください。



赤い羽根共同募金による地域配分

問 都共同募金会事業部配分担当 ☎03-5292-3183
市地域福祉課庶務係



(社福) 東京都共同募金会では、地域福祉の向上を目的として、地域配分(B配分)の申請を受け付けています。

地域配分(B配分)とは

地域からの寄付金の一定割合を、その地域で活用するものです。地域性の高い施設・団体が行う地域福祉の増進を目的とした具体的な事業が対象となります。

申請額 1施設・団体につき10~30万円

対象事業 備品整備、小破修理、利用者主体の事業、防災・災害対策事業など(施設・団体維持のための運営費は対象外)

提出期限 8月29日(必着)

市内における盛土等の規制および運用

問 都多摩建築指導事務所開発指導第一課 ☎042-548-2040
市都市計画課開発指導係

宅地造成及び特定盛土等規制法(通称:盛土規制法)に基づき、都により市全域が宅地造成等工事規制区域として令和6年7月31日に指定されました。

この規制区域では、一定の高さ以上の盛土や切土等の行為は、事前に許可が必要となる場合がありますので、ご相談ください。

また、都では、不適正盛土情報等の都民投稿ウェブフォーム「まもりど」(右記2次元コード)により、都民からの情報提供を活用した見守り体制を構築しています。

スマホから簡単に通報できます→



東京における都市計画道路の整備方針(仮称) 中間のまとめ

問 都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎03-5388-3379、市土木課土木担当

都と特別区および26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」を取りまとめました。今後、中間のまとめに対するご意見・ご提案も参考にして、整備方針を策定します。

閲覧期間 8月29日(金)まで 閲覧場所 都ホームページ、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、市土木課(市役所5階)窓口

意見提出方法 29日(消印)までに次のいずれかの方法で都都市整備局都市基盤部街路計画課へ

▷郵送 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 ▷ファックス ☎03-5388-1354

▷メール ☎S0000179@section.metro.tokyo.jp ▷窓口持参 ▷専用フォーム(右記2次元コード)



後期高齢者医療の自己負担割合「2割」となる方

外来医療の負担軽減措置(配慮措置)が終了します

問 保険年金課後期高齢者医療係

令和4年10月1日より実施していた自己負担割合が2割の方への外来医療の負担軽減措置(配慮措置)が9月30日までの診療で終了します。2割の方の令和7年10月1日以降に診療する外来医療の自己負担の1か月の上限は1万8,000円となります。10月1日からの自己負担限度額は下表のとおりです。

負担割合	所得区分		外来+入院(世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
3割	現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上	25万2,600円+(10割分の医療費-84万2,000円)×1% <14万100円※2>	
	現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上	16万7,400円+(10割分の医療費-55万8,000円)×1% <9万3,000円※2>	
	現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上	8万100円+(10割分の医療費-26万7,000円)×1% <4万4,400円※2>	
2割	一般Ⅱ		1万8,000円(14万4,000円)	5万7,600円 <4万4,400円※2>
	一般Ⅰ		1万8,000円(14万4,000円)	5万7,600円 <4万4,400円※2>
1割	住民税非課税等※1	区分Ⅱ	8,000円	2万4,600円
		区分Ⅰ		1万5,000円

※1 区分Ⅱ…住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方

区分Ⅰ…①住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方、または②住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方

※2 診療月を含めた直近12か月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額(多数回該当)。ただし、「外来(個人ごと)の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来+入院(世帯ごと)」の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みます。

この多数回該当の回数には、それまで加入していた医療保険(他道府県の後期高齢者医療制度、国保、健康保険、共済)で該当していた回数は含みません。

後期高齢者医療保険料

特別徴収額が変更になる場合があります

問 保険年金課後期高齢者医療係

後期高齢者医療保険料の特別徴収(年金天引き)は、仮徴収(4・6・8月)と本徴収(10・12月、翌年2月)として納めることとなりますが、所得の変動などにより仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる場合があります。そのため、翌年度以降の特別徴収額が年間を通してできるだけ均等になるように、8月の徴収額を調整することがあります。(すべての方が対象ではありません。)実際の徴収額については、7月中旬に送付した後期高齢者医療保険料納入通知書をご覧ください。※保険料の年額に変更はありません。

★仮徴収と本徴収

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月
原則として前年度2月の徴収額と同額を納付(8月の徴収額は調整される場合あり)			確定した年間保険料額から、仮徴収額を差し引いた残額を3回に分けて納付		

国民年金保険料納付案内の民間委託

問 青梅年金事務所 ☎30-3410



日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている方に対して、電話や文書による保険料納付の案内業務を民間事業者に委託しています。民間事業者が訪問することや現金をお預かりすることはありません。

委託先 (株)ボックスグループ

電話 ☎0800-8087000

※詳細は日本年金機構ホームページ(上記2次元コード)をご覧ください。

ちいき・いきいき・げんきパネル展

問 高齢者支援課包括支援係

元気にいきいきと、年を重ねても住み慣れた地域で生活できるように、介護予防リーダーの活動や「あったらいいね、こんな助け合い」を考える、地域の支え合い活動を紹介します。

日程 8月4日(月)~15日(金)

会場 市役所1階ロビー



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 8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(7月16日に参加した方は参加不可)

申し込み 電話で市自立センターへ※留守番電話への申し込み不可



健康コラム127

歯を守る話

武藤歯科医院院長 武藤智久

歯を壊す2大原因は虫歯と歯周病です。これらはともに、ばい菌が起す病気ですね。ならば、ばい菌が仕事を始める少し前に、ばい菌の邪魔をする方がいいと思いませんか？

どうやって邪魔をするか、それが歯磨きやフロス、歯間ブラシ、歯石取り等、口の中をきれいにすることです。皆さん歯を磨いていますが、誰にでも器具が届きにくい所、磨きむらがあります。例えば奥、裏、歯と歯の間、ガチャガチャな部位などが典型的です。磨きむらは磨いてない所があるということです。1日何回、何分間磨いても器具の届かない所はきれいにはなりません。磨けてないから壊れてしまうのです。

そのため、私はプロの掃除が必要と考えています。歯科での定期チェック、クリーニングをすべての患者さんに勧めています。ばい菌の邪魔をしたいのです。

かかりつけの歯科医院をもち、患者さんと歯科のドクター、スタッフと協力して掃除をし、ばい菌の邪魔をすることができれば、かなり多くの人の初期の虫歯も歯周病も発生を抑え込むことができると信じています。重症になる前に信頼できる歯科医院をもち、協力して一緒に歯を守りましょう。歯科では予防が一番の治療です。

問 健康センター☎23-2191

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

家族が心肺停止から命をとりとめた、その後の話

問 病院事務局総務課総務係☎22-3191

突然、家族が倒れて心肺停止に。そんな状況に遭遇したら、私たちは何ができるでしょうか？

日本では年間およそ76万回も救急車が出動しており、その中で心肺停止の方は約10万人います。心肺停止から1分経つごとに助かる可能性が約10%ずつ下がるといわれ、たとえ命が助かって、その後の生活に大きな影響が残ることもあります。

日時 8月27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 心肺停止から救命されたケースをもとに、救命処置の流れやその後の治療、そしてご家族が直面する現実について、分かりやすくお話しします。

詳細は病院ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

講師 救急科 鈴木 準氏

その他 講堂は院内のためマスク着用をお願いします。



もの忘れ相談会・耳の聞こえチェック同時開催

地域講座

認知症を学び地域で支えよう

問 地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

青梅成木台病院認知症疾患医療センターによる認知症の講座を開催します。同時に、パナソニックによる耳の聞こえチェックや地域包括支援センターすえひろによる介護・もの忘れ相談に関する個別の相談の場を設けます。認知症についての理解を深め、皆さんが安心して生活できる地域を目指して学びましょう。

日時 8月21日(木)

午後1時30分~3時

会場 小曾木市民センター

対象 市民

定員 先着40人(事前申し込み可)

持ち物 飲み物、筆記用具

市民の方のひきこもり相談会



ひきこもりの状態にあるご家族、あるいはご自身について相談に来てみませんか？新しい情報や、具体的なアプローチの方法が見つかるかもしれません。

日時 8月22日(金)、27日(水)

①午前9時から②10時30分から

③午後1時10分から④2時40分から

※1家族あたり80分以内

会場 市役所相談室

対象 ひきこもりの家族および当事者

内容 ひきこもり支援の専門家である青少年自立援助センターの相談員が相談を受け、お悩みについて相談者の方と一緒に支援方法を検討します。

定員 各日先着4組(予約制)

申し込み 電話☎23-5888(直通)で地域福祉課地域支援係へ

休日トレーニング

心とカラダの調和 リラックスヨガ

問 健康センター☎23-2191

日時 8月30日(土)

午前9時40分~11時40分

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 ヨガ、ストレッチなど

講師 ヨガインストラクター 川口貴枝氏

※開始時間10分前にお越しください。

定員 先着40人(予約制)

服装 運動できる服装

持ち物 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次元コードから



子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係

	ほのぼの「運動遊び」	とことこ「骨盤体操」	すこやかルーム「カラフル氷であそぼう!!」	にこにこ「家族で遊ぼう!」
日時	8月5日(火)、19日(火) 午前11時~11時50分 子育てひろばは9時~正午	8月14日(木) 午前11時~11時30分 子育てひろばは10時~午後3時	8月19日(火)、20日(水) 午前10時~11時頃	8月31日(日) 午前10時~10時45分
会場	長洲保育園たいようホール	下長洲自治会館2階大広間	畑中保育園すこやかルーム	S&Dたまごセンター3階研修室B
対象	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方		未就学児の親子	乳幼児とその保護者
内容	お子さんの月齢に合わせて巧技台やマット山を設定します。たくさん体を動かして遊びましょう。 講師 体操講師 大池巴喜男氏	体を整え、気分もスッキリ! お子さんを遊ばせながら受けられます。 講師 心理カウンセラー 中村ミナエ氏	ツルツル、キラキラ、きれいでひんやり!! つめたい感触、すべる感触、音遊びなど。 発見いろいろ感触遊びをしましょう。 	親子で身体を動かして元気に遊びましょう。 講師 子育て心理アドバイザー 鶴岡義浩氏
定員				先着10組(予約制)
服装・持ち物			汚れてもよい服装	汗拭きタオル、飲み物
申し込み				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

児童扶養手当現況届の提出は8月まで

問 こども育成課手当・医療係

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届を提出しないと11月分以降の手当が受けられなくなります。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、必ず申請してください。

なお、所得制限を超えている等の理由で支給停止となっている方は、郵送による現況届の提出が可能となりました。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、同封の返信用封筒にて現況届等の提出をお願いします。

専用窓口を設置します

日程 29日(金)まで

場所 こども育成課(市役所1階)

持ち物 本人確認書類、児童扶養手当証書(現在支給を受けている方)、養育費等に関する申告書、一部支給停止適用除外事由届出書および添付資料(該当する方のみ)

※その他必要書類は、案内通知をご覧ください。

デジタル創作体験

とうきょうこどもクリエイティブラボ くりらぼ in 青梅



問 とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局
☎080-4147-8259、市社会教育課

日程	9月14日(日)	10月13日(祝)
時間	①午前10時30分～午後0時30分 ②2時30分～4時30分	①午前11時～午後1時 ②3時～5時
会場	S&Dたまぐーセンター4階会議室	
対象	都内在住の小学1～4年生	都内在住の小学4年生～中学生
内容	宇宙シューティングゲームをつくらう!	3Dプリンタを体験後、未来の乗り物を3Dモデリングしよう!
定員	各回20人(抽選)	
申し込み	15日までに申込フォーム(2次元コード)から	



離乳食教室初期(ゴックンクラス)



日時 8月27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

離乳食教室中後期(モグモグカミカミクラス)



日時 8月21日(木) 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作り方

グランパ・グランマのための離乳食講座



日時 9月1日(月) 午前10時～10時50分

対象 離乳食期のお孫さんをお持ちの祖父母

内容 離乳食の特徴や進め方



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

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 ファミサポ交流会

問 市ファミリー・サポート・センター☎23-3888、
23-9338、市子育て応援課子育て推進係

地域の子育て応援団「青梅市ファミリー・サポート・センター」がファミサポ交流会を開催します。

市内で子育てをしている方、子育てのお手伝いをしてみたい方、「ファミサポ」ってなあに?と思っている方!

実際に活動している会員からお話が聞けるチャンスです。

日時 9月6日(土) 午前10時～11時

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)

内容 エプロンシアター、オリジナル手提げづくり

その他 託児あり▷利用登録受付も行います。希望する方は本人確認書類をお持ちください。

★利用会員説明会

日時 8月16日(土) 午前10時30分～11時30分

対象 市内在住の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 15日までに電話で市ファミリー・サポート・センターへ

親子の絆づくりプログラム

BPプログラム2 きょうだいが生まれた!



上の子のことで悩んでいるのは私だけ? 2人目以降の赤ちゃんを育てているお母さんで集まって、上の子との関わり方など子育てについて話しませんか。

日時 9月19日～10月17日の金曜日(全5回) 午前10時～正午

会場 福祉センター2階和室

対象 令和6年12月20日～7年7月19日生まれの赤ちゃんとお母さん

定員 13組程度(抽選)

費用 無料(別途テキスト代1,100円)

持ち物 バスタオル、着替え、おむつ、飲み物

申し込み

9月5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

青梅市吉川英治記念館で 自由研究ワークショップを開講!

小・中学生に向けた夏休み期間中の自主学習支援の一環として、ワークシートを使ったワークショップを行います。

日時 8月23日(土)

小学生…午前10時～正午

中学生…午後1時～3時

会場 青梅市吉川英治記念館主屋、庭園など

対象 小・中学生

内容 小学生…日本家屋の特徴を調べる、暮らし観察ワークシート

中学生…市内の文化財について知る、市内の国登録有形文化財について

定員 各回先着10人(予約制)

費用 無料(別途要入館料)

※市内の小・中学生は土・日曜日、祝日は無料

申し込み 2日の午前10時から電話☎74-9477で青梅市吉川英治記念館へ

学校閉庁日の実施

問 指導室教職員係



市内小・中学校では、省エネルギー対策を行うとともに、教職員の健康増進を図るため、学校閉庁日を実施します。

学校閉庁日には、学校内に教職員が不在となります。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

期間 市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。

その他

・転出入の手続き、学校への相談等は、この期間外にお願いします。

・緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。

・部活動は原則として行いません。





第66回市民スポーツ大会参加者募集

	ソフトテニス	カヌー・スラローム	テニス (男女ダブルス・壮年ダブルスの部)
日程	9月7日(日) 予備日…9月21日(日)	9月7日(日)	9月14日(日) 予備日…9月28日(日)
時間	午前9時15分競技開始 (8時45分受付開始)	午後1時30分競技開始 (9時30分～午後1時受付)	午前9時競技開始 (8時30分受付開始)
会場	市民球技場テニスコート	東原公園水泳場	市民球技場・青梅スタジアム
対象	市内在住・在勤・在学者 市ソフトテニス連盟会員	小学3年生以上で多少泳げる方	市内在住・在勤・在学者 市テニス協会会員
内容	一般男子、一般女子、シニア男子50、シニア女子50	午前中に市民大会とは別にカヌー体験会を行います。詳細は、下記の記事「カヌー体験教室」をご覧ください。持ち物…着替え、タオル等	壮年ダブルスの部は、2人とも50歳以上大会上位入賞者は青梅市代表として対外試合に派遣される選考対象となります。種目詳細は市テニス協会ホームページ(2次元コード)参照
費用			1ペア500円(ボール代) ※当日徴収
申し込み	8月15日までに市ソフトテニス連盟ホームページから	8月22日までに専用フォームまたはメール div7540@city.ome.lg.jp でスポーツ推進課へ	8月15日までに市テニス協会ホームページから
問い合わせ	市ソフトテニス連盟 渡邊 ☎090-5564-4144	市カヌー協会 笹本 ☎090-1113-4723	市テニス協会 若林 ☎090-2173-9267

カヌー体験教室2025

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

市カヌー協会の指導のもと、流れるプールを使用し、昨年も大好評だったカヌー体験教室を実施します。2つのコースがありますので、レベルに合わせてお申し込みください。

会場 東原公園水泳場

対象 市内在住・在勤・在学の小学3年生以上

※障がいの有無に関わらず、どなたでも参加できます。

(特別な配慮が必要な場合は、申込時にお伝えください)

持ち物 水着、濡れてもよい服装、タオル、着替え、日焼け対策、ウォーターシューズ(マリンシューズ)、飲み物

※チャレンジコースの方は昼食

申し込み 専用フォーム(右記2次元コード)から

	エンジョイコース	チャレンジコース
日時	・9月6日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時 ・9月7日(日) ③午前10時～正午 ※いずれか1回	・9月6日(土) 午前10時～午後3時 ・9月7日(日) 午前10時～午後3時 ※両日参加できる方
内容	水辺の安全講習、乗り方や漕ぎ方等の説明、プールでのカヌー体験	水辺の安全講習、カヌーの基礎確認、コース体験、ゲート練習
費用	大人500円 子ども300円	大人1,500円 子ども1,000円
定員	各回先着30人	先着12人

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も閲覧可)。

10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 8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、メール div7510@city.ome.lg.jp または直接社会教育課へ



第3回住友金属鉱山カップ ボッチャ大会

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

日時 10月19日(日) 午前9時10分開会(8時45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・近隣地域の在住・在勤・在学者が1チーム3～5人で編成したチーム
※ボッチャの大まかな規則を理解している方が対象

※選手の年齢や障がいの有無は問わない。

※1チームに対し、1人、専属の競技補助者の配置可

競技方法 1ゲーム、4エンド制(参加チーム数により変更あり)

定員 40チーム(1チーム3～6人)

持ち物 室内用運動靴

費用 1チーム500円(傷害保険料代)※当日徴収

競技規則 日本ボッチャ協会競技規則および本大会規則による。

申し込み 9月5日までに2次元コードから住友金属鉱山アリーナ青梅へ

ヨガ&ピラティス講習会

問 市スポーツ協会 ☎22-0827、市スポーツ推進課

日時 9月19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 9月の講習会ではピラティスを開催。身体の深層部にある体幹に意識を向け、呼吸と共にトレーニングを行います。11月の講習会ではヨガを開催。エクササイズを用いて身体の柔軟性を高めると共に筋力を向上させます。

定員 先着100人(予約制)

費用 1回1,000円(小・中学生は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 市スポーツ協会ホームページ(2次元コード)から

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。

お詫びと訂正

問 シティプロモーション課観光係

広報おうめ7月15日号12面「青いスイーツ&ドリンクを召し上がれ!」の記事の市内協力事業者名に誤りがありました。「DOG CAFE CAINS」としましたが、正しくは「DOG CAFE CANIS」です。お詫びして訂正します。

姉妹都市提携60周年記念



みんなで60周年を祝いました！

問 秘書広報課都市交流係



ドイツ・ボッパルト市より、イェルク・ハーゼンアイアー市長を団長とする43名の友好親善使節団が来青しました！
団員は5月17日～25日にホームステイをし、友好を深めました。姉妹都市提携60周年記念式典はカインズホーム青梅インター店で開催し、大変多くの方に参加いただきました。両市の友好が続いていることを祝い、またこれからも続くことを祈念し、記念品の贈呈などが行われました。また、団員達はホームステイにて友好を深めたほか、市内にて藍染体験や着物着付け体験等の日本文化体験を行ったり、都内や鎌倉を観光しました。使節団からは、「また青梅に来たい」「皆さんの心からのおもてなしに感動した」と感想をいただきました。
10月には、市民がボッパルト市へ友好親善使節団として派遣されます。

主な行程（市内）

- 5月17日 出迎え式・ライトアップ点灯式
- 18日 姉妹都市提携60周年記念式典
- 19日 塩船観音寺・藍染工房壺草苑 藍染体験
- 21日 市自立センター・小澤酒造
- 23日 着物着付け体験・友好交流会（主催：青梅・ボッパルト友好協会）



吉川英治筆名誕生100周年記念講演会

妖怪レシピの隠し味～民話と情話

問 シティプロモーション課観光係



市とも縁の深い小説家・吉川英治先生が、大正14(1925)年、「剣難女難」の連載において、初めて「吉川英治」の筆名を使ってから、今年で100周年に当たります。そのことを記念し、吉川英治先生の命日（英治忌）に合わせて、2022年に吉川英治文学賞を受賞した京極夏彦先生による講演会を開催します。

日時 9月7日（日）
午後2時～3時30分（1時開場）
会場 市役所2階204～206会議室
定員 280人（抽選）
※市民枠140人、市外枠140人
申し込み 22日までに2次元コードから

講師 京極夏彦先生

日本を代表する小説家のひとり。1963年生まれ。1994年「姑獲鳥の夏」で小説家デビュー。その後、1996年「魍魎の匣」で第49回日本推理作家協会賞、2004年「後巷説百物語」で第130回直木賞、2011年「西巷説百物語」で第24回柴田錬三郎賞、2022年「遠巷説百物語」で第56回吉川英治文学賞などを受賞。日本推理作家協会監事、世界妖怪協会・お化け友の会代表代行、印刷博物館館長なども務めている。



ジュニアスポーツ教室（卓球）
参加者募集

問 市スポーツ協会 ☎22-0827

日時 8月30日、9月13日、20日の土曜日 午後6時30分～9時
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
定員 50人（抽選）
持ち物 運動のできる服装・タオル・飲み物・室内用運動靴・ラケット（お持ちの方）
申し込み 15日までに市スポーツ協会ホームページ2次元コードから



青梅児童合唱団・青梅市民合唱団

いこいのおんがくかいを開催します

問 社会教育課生涯学習推進係

青梅児童合唱団および市民合唱団のミニコンサートを開催します。合唱による名曲を聴きながらお昼のひと時を過ごしませんか。

日時 市民合唱団…8月20日（水） 児童合唱団…8月21日（木）
午後0時15分～45分

会場 市役所2階姉妹都市コーナー

曲目

★市民合唱団（新指揮者に吉川健一氏を迎えての演奏会です！）

Sing（カーペンターズ）、サンタ・ルチア、フニクリ・フニクラ ほか

★児童合唱団

手のひらを太陽に、アンパンマンのマーチ、ドレミの歌 ほか



外国人のための日本語クラス
Japanese class for foreigners

問 国際理解講座事務局 ☎25-1015（水曜日の午前9時～午後4時30分）、市社会教育課（市役所3階）

いっしょに、にほんごをべんきょうしましょう！
いつ？ 9月3日～11月12日の水曜日 午前10時から2時間
どこで？ 東青梅センタービル3階（JR東青梅駅南口）
いくら？ クラスは無料、テキストは有料
子どもを連れて行けますか？ 相談してください。
申し込みは？ 「国際理解講座事務局」（東青梅センタービル3階）に電話してください。

※電話が繋がらない場合は直接市社会教育課（市役所3階）へ
※市ホームページ（2次元コード）も見てください。外国語でお知らせしています。
※日本語を勉強したい外国の方へぜひお知らせください。





8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(月)、6日(水)、13日(水)、18日(月)、20日(水)、27日(水) 9月1日(月)、3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。 ▷8月18日の予約は8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	
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	
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) 9月5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に対して、カウンセリングを実施します。	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6時30分～8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18日(月)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45分) ※電話、専用フォーム(右記2次元コード)、窓口予約	住宅の増改築や修繕に関する相談	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 8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(日)	武藤歯科医院	滝ノ上町1235	22-2825
10日(日)	下奥多摩歯科医院	長淵4-376-1	23-8818
11日(祝)	やまだ歯科医院	千ヶ瀬町3-403-3 2階	22-0139
17日(日)	はたの歯科医院	東青梅3-9-14	22-0118
24日(日)	新町さばう歯科	新町3-67-5	32-1789
31日(日)	北小曾木歯科診療所	成木8-410	74-4744

※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



☆10日(日)～15日(金)

…BTS大郷開設記念第27回大郷葉月杯

☆20日(水)～24日(日)

…多摩川のおんなカップ

☆27日(水)～9月1日(月)

…ルーキーS第14戦第26回スカパー!JLCカップ

京王閣競輪



☆2日(土)まで…スピチャン杯&サンスポ杯(F1)

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)	
会議室	河辺	1日～29日の金曜日	午後3時～5時
	今井	12日(火)、26日(火)	
	大門	5日(火)、19日(火)	午前10時～正午
	今井	14日(木)、28日(木)	
和室	沢井	4日(月)	

どこに相談したらよいか分からないお困りごとはありませんか?

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 地域福祉課福祉政策担当



日程	時間	会場	担当	
1日(金)	午前9時～午後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	
4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	
5日(火)	午前9時～午後5時	長淵市民センター1階第3会議室	(一社)うえるび ☎78-3010	
6日(水)		梅郷市民センター2階第2会議室		
7日(木)		河辺市民センター2階第2会議室		
8日(金)	午前10時～11時30分	S&Dたまぐーセンター4階ミーティングルームA・B	社会福祉協議会 ☎22-1233	
12日(火)		成木市民センター第2研修室		
14日(木)		今井市民センター1階和室		
15日(金)		小曾木市民センター2階和室		
19日(火)		沢井市民センター1階第2会議室		
21日(木)		新町市民センター2階第2会議室		
25日(月)		大門市民センター2階第1会議室		
26日(火)		午後2時～4時		裏宿公会堂1階和室

※うえるび一担当地区…長淵、梅郷、東青梅、河辺地区

※社会福祉協議会担当地区…青梅、大門、沢井、小曾木、成木、新町、今井地区

普通救命講習会



日時 9月12日(金) 午前9時～正午

会場 霞共益会館 対象 市内在住者

定員 先着30人(予約制)

費用 1,700円(テキスト代)

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

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 8月22日(金) 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・体重測定等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のみ要申込…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相談前数日分の食事記録



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 (こども向け)

○夏休みジュニア卓球教室

回8月3日(日)、17日(日) 午後6時~7時30分 10日(日)、11日(祝)、24日(日)、31日(日) 午後3時~5時
場住友金属鉱山アリーナ青梅
対年長~小学生
定先着5人
申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8月16日、23日、30日の土曜日 午前10時~11時30分
場青梅幼稚園
対未就園児と保護者
定先着10人(予約制)
申同園 横山☎31-0373



○未就園児招待会~すいかわり~

回8月20日(水) 午前10時~10時45分
場富士学院幼稚園(水分、タオル、親子分の上履き持参)
対0~2歳児のお子さんご家族
申同園 鬼塚
☎042-555-1241



○ベビー向けリトミックレッスン

回8月28日(木) 午前10時~10時40分
場S&Dたまぐーセンター
対生後2か月~2歳のお子さんと保護者
費1回2,000円
申ベビーリトミックLiko 北野
☎080-4604-3571

○来て・見て・あそぼう見学会

回9月7日(日) 午前10時~正午
場かすみ台第一保育園
対未就園児の親子
申同園 堀内☎31-5760

☆催し

○夏バテ防止ストレッチヨガ

回8月6日~27日の水曜日 午前9時30分~10時30分
場S&Dたまぐーセンター
対女性
費1回900円
申健康ヨガ道場 齊藤

☎76-0966(留守電)、
✉hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

○大門アートサークル展(絵画)

回8月9日(土)~14日(木) 午前10時~午後5時(初日は午後1時から、最終日は3時まで)
場中央図書館
場大門アートサークル 松井
☎22-9676(午後4時以降)

○音楽物語「高天原伝説」青梅より

回8月12日(火) 午後6時~8時30分
場S&Dたまぐーセンター
定先着250人
費999円(チケット販売…たまぐーカフェ 火・水・土曜日 午前11時30分~午後4時)

○清宝院・火渡り俳句大会

回8月15日(金) 正午~午後2時(投句締切は午後5時)
場清宝院境内
申同実行委員会 菅原☎21-4601

○「こころの悩み」無料相談会

回8月23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お悩みの方
定先着4人(要予約)
申こころの相談室ハロー 細野
☎090-8846-2817



○箏(琴)体験教室+ミニコンサート

回8月24日(日) 午後1時~3時
場今井市民センター
申青梅和楽器教室(小間社中) 小間
☎080-5861-0326、✉koma.yukiko.yamadaryusoukyoku@gmail.com

○主婦&シニア向け

フラダンス&ストレッチ
回8月26日(火) ①午前9時30分~10時②11時10分~11時55分
場住友金属鉱山アリーナ青梅
対①シニア(60代以上)
②主婦(30代~60代程度)
費①1回1,000円
②4,500円(月3回)
申プアエナOme 秋元
☎090-6491-5262



○進路学習会

~進路に不安を抱えている方へ~
回8月31日(日) 午後2時~4時30分
場福祉センター
対不登校、高校中退者、学校に行きづらさや違和感がある子ども
定先着70人
費500円(18歳以下無料)



○(特非)フリースペースロビンソン

駒井☎23-1054
○中国語・中華文化を楽しむ!中国語初級学習会
回9月3日(水) 午前10時~11時30分
場S&Dたまぐーセンター
対60歳~80歳の社会人
定先着5人
申華語クラブ 王☎070-8335-1963、✉hanyu@gakujm.com

☆会員募集

○合唱

回日曜日 午後6時30分~9時
場S&Dたまぐーセンター
対高校生以上
費月額3,500円
申青梅市民合唱団 並木☎090-4930-5621、✉pero.ome@gmail.com

○自立生活体操クラブ・今井A

回水曜日 午前9時30分~10時30分
場今井市民センター
対65歳以上
定5人
費月額1,500円
申同クラブ 高橋☎31-3331

○健康麻雀

回土曜日 午後1時~5時
場今井市民センター
定10人
費1回200円
申ナチュラル 三浦☎090-8110-6980、✉kazukomuryouji@yahoo.co.jp

☆その他

○都中小企業特別高圧電力・工業用LPガス価格高騰緊急対策事業

都では中小企業者等に向けた支援金の交付申請を11月30日まで受付中です。
場特高電力・工業用LPガス
支援金事務局
☎03-6747-9460



○八王子都税事務所から

☆8月は個人事業税第1期分の納期です。
☆災害等により甚大な被害を受けた方に対して都税を減免する制度があります。
場同事務所
☎042-644-1111

○一緒に考えてみませんか

多摩川のこれから
新しい川づくりを知っていただくとともに、皆さんの思いをお聞かせください。
申18日までに2次元コードから
場国土交通省関東地方整備局京浜
河川事務所☎045-503-4008



○第34回「明日のTOKYO」作文コンクール作品募集

テーマは「健康で活力に満ちた生活をするために私にできること」
対都内在住または在学の中学生
申9月11日(必着)までに(一財)東京都人材支援事業団業務管理部「作文コンクール」担当
場同事業団☎03-5320-7438



○青色申告会による税に関する動画グランプリZ-1

対都内在住・在学の高校以上の学生(生年月日が平成12年4月2日以降)
テーマは「税」をとらえた
画期的な動画作品募集
申2次元コードから



○公募ガイド社☎03-5405-2062

○都民講演会 荻原博子さんの「明日につながるお金と健康と未来の話」
回10月22日(水) 午後2時30分~4時30分
場なかのZERO



場なかのZERO

対都内在住者
定500人(抽選)
申9月23日までに2次元コードから
場(公財)東京税務協会企画広報課
☎03-3228-7998

○ストップ!オーバードーズ

~インターネットやSNSでのまがった情報に惑わされないで!~
薬の過剰摂取は、大変危険な行為です。
場都西多摩保健所生活環境安全課
薬事指導担当☎22-6141



○糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」

回9月13日(土) 午後2時~4時
場公立福生病院
定30人(予約制)
申(一社)西多摩医師会☎23-2171

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
○パソコン・スマホカフェ(何でも相談)

○子ども向けプログラミング

回8月10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



広告

青梅市民斎場の葬儀
お電話はこちら!
0120-549401
24時間 365日 いつでも受付
TEAR ティア Q

補聴器電池 198円 (税込)
会員様限定価格!!
イオンモール日の出店1階
補聴器・杖・ケアシューズ
クラシカエル 朝10時~夜7時 TEL.042-588-5050
聞こえのお悩み・補聴器のご相談、イオンでのお買い物についてお気軽にご相談ください。

夏の海浜公園青梅号
緑コキアの広がる絶景を見に、安城へ
乗り換えなしでラクラク!
9/6 青梅 羽村 立川 新大塚 南大塚 南大塚 水戸 勝田
10:25 10:09 10:16
全車指定席
指定席のお申込みはえきねっと! (えきねっと) 検索 https://www.eki-net.com/ JRの主な駅の指定席券売機、またはみどりの窓口でも購入いただけます! ※画像はすべてイメージです。 JR東日本 支社

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
○パソコン・スマホカフェ(何でも相談)
回8月9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
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8月10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



会場周辺の交通規制について

第77回青梅市納涼花火大会



問 納涼花火大会事務局(市観光協会) ☎24-2481

夏の風物詩である花火大会が今年も開催されます。多くの方に安全にお楽しみいただけるよう会場周辺では一部交通規制を実施します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

開催日 8月2日(土) ※荒天時3日(日) 時間 午後7時15分~8時45分(午後5時開場)

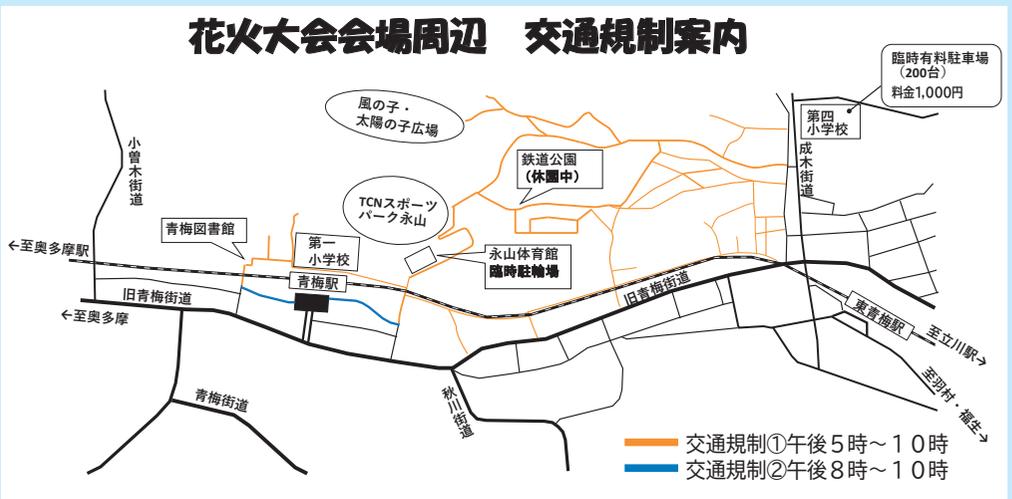
会場 TCNスポーツパーク永山(永山公園グラウンド) 打ち上げ発数 3,548発

観覧の皆さんへ

- ▷ TCNスポーツパーク永山内および一小内は全席・全区画が有料です。チケットをお持ちの方以外は入場できません。
- ▷ 会场上空付近における小型無人機ドローン等の飛行は、運営に重大な支障を及ぼすほか、万が一落下した場合は大変危険なため、禁止します。
- ▷ 会場周辺の駐車場は、すぐに満車となります。電車・バスをご利用ください。会場までは、JR青梅駅から徒歩約10分、JR東青梅駅から徒歩約25分です。また、四小校庭臨時駐車場(200台、料金1,000円)は午後4時から開場します。
- ▷ 自転車は、永山体育館の臨時駐輪場をご利用ください。

チケットをお持ちでない方へ

- ▷ 無料の観覧場所はありません。またチケットの当日販売はありません。
- ▷ 駅前ロータリー内および歩道での花火見物をご遠慮ください。鉄道公園はリニューアルのため閉鎖しています。



荒天時の開催の可否について

- ▷ 青梅観光案内所 ☎20-0011 (午前9時30分~午後7時)
- ▷ 市観光協会ホームページ(順延・中止の場合のみ掲載)
- ※ 順延・中止の場合は、防災行政無線でもお知らせします。

ワイン新名称決定!

Danke ダンケ



新名称 Danke (ダンケ)

考案者 増子 愛さん(市内在住)

~増子さんのコメント~

「毎年ぶどうの収穫に携わっていることへの感謝の気持ちがあり、ドイツ語でありがとうの意味のダンケと名付けました。」



採用された増子さんには、記念品として新名称のワイン(赤・白セット)が贈られます。

赤ワインDanke販売開始

750ml・辛口 販売!

姉妹都市ポツパルト市から友好の証として贈られた「ぶどうの木」を市自立センターや西東京農協成木農業者振興会の皆さんが丹精込めて育てました。香りが良い赤ワインです。

販売日 8月7日(木) ※変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします。

価格 1,750円(税込み)

販売場所

エスポア宏川屋、JA西東京(かすみ直売センター、グリーンセンター、小曾木経済店舗)

販売本数 730本程度



問 秘書広報課都市交流係

新企画! 季節の写真応募コーナー

夏の写真



あやののおじさん(ペンネーム) 撮影場所 成木3丁目



himawariさん(ペンネーム) 撮影場所 玉泉寺

今回は「秋の写真」を広報おうめ11月1日号に掲載予定です。

長淵市民センター☎22-3249

やさしく楽しいマジック体験~今年の夏はマジックにチャレンジしよう~ 回8月23日(土) 午前10時~正午 2階会議室市内の小学生~シニアの方(保護者同伴可) 目の前で見るとマジックの感動やわくわく感を体験して、本物のマジックに挑戦しよう。講師...日本奇術協会師範 浅井精治氏。持ち物...ハンカチ、飲み物先着20人(予約制) ☎電話で

中央図書館☎22-6543



中央図書館「一時保育ち~のんクラブ」 回8月4日、11日、25日の月曜日(11日は祝日) ①午前10時~11時 ②11時~正午 ③正午~午後1時

④1時~2時※お迎え時間...終了5分前、最終枠は15分前 ⑤おはなしの部屋 6か月~未就学児 ⑥小さいお子さん連れのご家族がゆっくり図書館を利用するためのサービスです。保育士が常駐してお子さんを預かります。持ち物...市の図書館利用者カード、お子さんに必要なもの。事前申込みが必要です(利用の1か月前から受け付け)。空きがあれば当日の申し込みも可 ⑦各回4人 ⑧電話または直接

中央図書館・おはなし会「絵本の森」 回8月9日(土) 午前11時~11時40分 ⑨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 ⑩絵本の読み聞かせ、紙芝居等先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ 回8月10日(日) 午前11時~

11時40分 ⑪おはなしの部屋 4歳児以上 ⑫昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ先着30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会 回8月16日(土) 午前10時~11時40分 ⑬今井市民センター和室 4歳児以上 ⑭昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ先着25人

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会 回8月17日(日) 午前10時15分~11時40分 ⑮青梅図書館おはなしの部屋 ⑯昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ先着20人

中央図書館・映画会 「ラーゲリより愛を込めて」 回8月24日(日) 午後2時~4時15分(1時45分開場) ⑰多目的室 ⑱第二次大戦後、零下40度の

厳冬のシベリア強制収容所(ラーゲリ)で山本幡男は、日本にいる妻や4人の子どもたちと共に過ごす日が訪れることを信じ、仲間を励まし続けた。家族との再会を願った11年におよぶ愛の実話。2022年制作/日本映画/上映時間約134分先着60人

8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、障がい福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

8月の納期限(9月1日)

▷市民税・都民税・森林環境税...2期 ▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料...2期

青梅市の人口<7月1日現在>

世帯数	66,433世帯(+99)
人口	128,752人(+9)
男	64,837人(+5)
女	63,915人(+4)

※()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。