

- 1 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- 2 とともに学びあい
心やからだをきたえよう
- 3 明るい家庭をつくり
若い力を育てよう
- 4 よく働き
豊かなくらしをともにしよう
- 5 協力し助けあい
住みよいまちにしよう

第79回奥多摩溪谷駅伝競走大会 参加チーム募集！

日本発祥のスポーツ「駅伝」。絆を、思いを、つなげてみませんか。

大会日程 12月3日（日）

スタート

▷一般・大学・高校の部…午前10時・青梅市役所前

▷女子の部…午前11時30分・JR御嶽駅前

コース

▷一般・大学・高校の部…青梅市役所前～JR奥多摩駅前（折り返し）
～青梅市役所前（44.8km）

▷女子の部…JR御嶽駅前～青梅市役所前（11.1km）

参加資格 大会運営上、一般・大学・高校の部は3時間以内、女子の部は1時間以内に完走する力のあるチームに限定

▷一般の部…市区町村、会社、工場、クラブを単位とするチーム編成

▷大学の部…大学を単位とする学生によるチーム編成（ただし、合同チームは認めます）

▷高校の部…高校を単位とするチーム編成（ただし、合同チームは認めます）

▷女子の部…中学生以上によるチーム編成

※男女混成チームおよび重複登録は認めません。

チーム編成

▷一般・大学・高校の部…競技者6人、補欠2人、監督1人

▷女子の部…競技者3人、補欠1人、監督1人

※補欠重複登録は認めません。

定員 各部合計で先着270チーム

参加費（1チーム）

▷一般の部…15,000円▷大学の部…13,000円▷高校の部…10,000円▷女子の部…8,000円

申し込み 10月13日までに総合体育館、各市民センター、市役所で配布する大会要項に付いている郵便振替用紙に必要事項を記入し、郵便局からお支払いください。



※一般の部の参加チームについて、郵便振替用紙に記入する代表者住所が市内であり、なおかつ補欠含むエントリー者のうち3人以上が市内在住・在勤・在学のチームおよび市内に拠点を置くスポーツ団体に加入しているチームは、青梅市民の部の該当チームと記入してください。

※大会要項を取りに来られない場合は駅伝大会事務局へご連絡ください。

※支払い手数料は参加者負担

※窓口での現金および現金書留等は受け付けません。

※定員を超え、参加できない場合のみ返金します。

問い合わせ 駅伝大会事務局（市役所6階スポーツ推進課内）



ジュニアロードレース参加者募集

第52回青梅マラソン大会当日、小・中学生を対象としたジュニアロードレースが行われます。ぜひお申し込みください。

日程 平成30年2月18日（日）

参加資格・定員

★小学生の部…青梅市・奥多摩町在住の小学4年生以上・400人

★中学生の部…西多摩地域在住の中学生・400人

コース・スタート時刻

★小学生の部…バーミヤン青梅河辺店前（6年生・午前10時、5年生・10時15分、4年生・10時30分スタート）→棚澤バッテリー商会前（折り返し）→総合体育館前（1.5km）

★中学生の部…バーミヤン青梅河辺店前・正午スタート→JR東青梅駅前（折り返し）→総合体育館前（3km）

参加費 1,000円

申し込み

▷市内の公立小・中学校に通学している児童・生徒…通学する学校から配布される参加申込書に必要事項を記入し、10月6日までに各学校のジュニアロードレース担当教諭へ

▷市内の公立小・中学校以外に通学している児童・生徒…10月13日（消印）までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、性別、生年月日、学校名・学年、電話番号、保護者氏名・押印（返信表）郵便番号、住所、氏名を記入し、〒198-0036 青梅市河辺町4-16-1 青梅市総合体育館内青梅マラソン大会事務局「ジュニアロードレース」係へ

※往復ハガキは1人1枚。記入漏れのあるものや消印のないものは無効

▷いずれも

※文字が消えるボールペンは使用不可

※大会事務局から申し込みに関する通知を11月6日までに申込者へ送付

※11月7日～17日に指定された方法（詳細は通知に記載）で、参加費を納入してください。参加費を支払うことで参加申し込みが確定します。

問い合わせ スポーツ推進課

各地域で開催する 市民運動会に参加しませんか



詳しくはお住まいの地域の各市民センターへお問い合わせください。



支会	実施日※予備日（10月）	会場	問い合わせ（市民センター）
1	8日（日）※9日	一中	青梅☎20-7150
2	8日（日）	二小	長淵☎22-3249
3	8日（日）	今寺4丁目運動広場（第3ブロック）	大門☎31-2251
	15日（日）	三中（第2ブロック）	
4	8日（日）	五小	梅郷☎76-0404
5	9月24日（日）	六小	沢井☎78-8304
6	8日（日）※9日	七小	小曾木☎74-5332
7	15日（日）	成木小	成木☎74-5204
8	15日（日）	四小	東青梅☎24-8110
9	8日（日）	新町小※雨天時は新町市民センター体育館	新町☎31-7337
10	8日（日）	河辺小	河辺☎22-4885
11	8日（日）※9日	藤橋小（藤橋地区）	今井☎31-8600
	8日（日）	今井小（今井地区）	

市有地の売却

◇ 一般競争入札 ◇

日時・会場 10月13日（金）
午前9時30分から・市役所2階205会議室
保証金 入札前に見積額の100分の3以上の金額を納入
参加申込受付期限 9月29日（金）午後5時15分
※郵送の場合は29日必着
売却物件概要 下表参照
その他 詳細は応募要領参照（市ホームページからダウンロード可）▽地盤調査等を行っていません。現地に立ち入りたい場合は総務課へ
応募要領の配付、申し込み総務課管財係（市役所5階）

◇売却物件概要

所在地		地目	実測面積	最低売却価格
1	大門1丁目362番2	雑種地	915.14㎡	8,400万円
2	梅郷6丁目1427番1	畑	738.90㎡	3,850万円
3	東青梅5丁目18番40	宅地	1,686.78㎡	18,200万円

市立総合病院の地域医療支援病院承認に伴う
選定療養費の負担について

市立総合病院では、地域医療支援病院として都知事から承認されたことに伴い、次に該当する場合に選定療養費を負担していただくことになりました。皆さんのご理解をお願いします。
▶紹介状を持たない初診の患者…5,400円
▶他院への紹介の申し出を受けたものの引き続き受診した患者…2,700円
※いずれも税込み
★地域医療支援病院とは…都道府県知事により承認された地域医療の中心となる病院で、紹介患者に対する医療提供や医療機器の共同利用等を通じて、第一線の地域医療を担うかかりつけ医等を支援する能力を備えます。500床以上の地域医療支援病院は、選定療養費の徴収が義務化されています。
問い合わせ 総合病院医事課医事係 ☎22-3191

納期内納税にご協力ください

口座振替のご利用を

市税・国民健康保険税は、それぞれ納期限が決められています。決められた納期限までに納付してください。自動的に納税できる口座振替の利用をお勧めします。

納期限までに税金が納められない場合は

いろいろな事情により納期限までに市税・国民健康保険税を納められない場合は、そのままにせず、収納課に事前に電話

滞納した場合は
滞納すると、督促状や催告書など納税を願っています。それでも納めていただけない場合は、収納課

滞納した場合は
滞納すると、督促状や催告書など納税を願っています。それでも納めていただけない場合は、収納課

滞納した場合は
滞納すると、督促状や催告書など納税を願っています。それでも納めていただけない場合は、収納課

滞納した場合は
滞納すると、督促状や催告書など納税を願っています。それでも納めていただけない場合は、収納課

は、納期限までに納めた方との公平性を保つため、やむをえず滞納している方の財産（銀行預金、給料、動産、不動産など）を差し押さえ、これらの財産を処分して滞納している税に充てる滞納処分を行うこととなります。

滞納したなら延滞金も納めていただきます
滞納すると、本来納める税額のほかに、延滞金も合わせて納めていただくこととなります。

滞納したなら延滞金も納めていただきます
滞納すると、本来納める税額のほかに、延滞金も合わせて納めていただくこととなります。

滞納したなら延滞金も納めていただきます
滞納すると、本来納める税額のほかに、延滞金も合わせて納めていただくこととなります。

滞納したなら延滞金も納めていただきます
滞納すると、本来納める税額のほかに、延滞金も合わせて納めていただくこととなります。

滞納したなら延滞金も納めていただきます
滞納すると、本来納める税額のほかに、延滞金も合わせて納めていただくこととなります。

市立総合病院で外来受診時の
乳幼児一時預かりを始めます

市立総合病院の院内保育所「うめっこはうす」（河辺町4-4-15（総合病院から徒歩1分）で、当院外来患者さんのお子さんの一時預かりを始めます。
利用するには、事前面談・登録が必要です。10月2日から事前面談等の受付を開始します。
利用日時 月々金曜日 午前7時30分～午後6時30分
※祝日、12月29日～1月3日を除く
対象 当院外来受診者を保護者とする生後57日～2歳児
定員 先着2人（予約制）
利用料金 はじめの1時間まで500円、以後30分経過するごとに250円
※いずれも税抜き
利用するには
①利用登録の申込用紙（当院管理課で配布）
②面談日には、お子さんと一緒に院内保育所に
③利用の予約を管理課庶務係で行ってください。
※利用希望日の1か月前から予約できます。
お問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22-3191



10月1日からの
乳・子の医療証を送付します

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証が10月1日から更新になります。新しい医療証（びわ色）を9月下旬に送付します。10月1日以降は新しい医療証を医療機関に提示してください。有効期間の過ぎた医療証は、子育て推進課へ返却してください。なお、健康保険証、住

所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。現在、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。お問い合わせ 子育て推進課助成係

高齢者住宅

「青梅シルバーピア新町」

あき室入居者募集

市では、高齢者住宅「青梅シルバーピア新町」のあき室入居者を募集します。
募集戸数・形式 1戸・1K
使用料月額 1万4千300円～2万8千200円（所得に応じて6段階に区分）
入居予定 平成30年1月
所在地 新町3-54-17
募集基準日 29年10月1日
申込者の資格 次のすべてに該当する方
①募集基準日に年齢が65歳以上（昭和27年10月2日以前の生まれ）で、現にひとり暮らし、入居後も単身生活を営むこと
②市内に3か月以上住所を有していること
③現に住宅に困っていない、住宅の確保が必要であること
④健康で、自立した日常生活を営むことができること
⑤年間の所得が25万8千円以内であること（申し込み時に平成28年中の所得が証明できるものを提出）
⑥入居が決定した場合、市で定める手続きができること（保証人の選出など）

⑦市税等について、納期を経過した分を完納していること
申し込みの注意
▽高齢者住宅は居住専用です。営業行為はできません。
▽ペットを飼うことはできません。
▽都営住宅や市営住宅、公社・UR賃貸住宅に入居している方は、原則として申し込みができません。
▽申し込みにおいて、虚偽事実が判明したときは、一切の資格を無効とします。
▽入居にあたっては、抽選による選考は行わず、ポイント方式により、住宅に困っている度合いの高い高齢者から入居者を決定します。
▽詳しい内容（使用料や間取図等）は「申込みのしおり」をご覧ください。

申込書・しおりの配布、申し込み 10月5日～13日に住宅課住宅係（市役所5階）へ
※土・日曜日、祝日を除く
※郵送での申し込みはできません。
お問い合わせ 住宅課住宅係

お問い合わせ 住宅課住宅係

市民提案協働事業
青梅の自然×
アクティビティスポーツの共存
映画「僕らのカヌーができるまで」を観て考える
東京2020大会開催に向け、市では、カヌー・スラローム競技のキャン・プ誘致に取り組んでいま・す。
今年度は、カヌー競技の魅力と奥深さを探る連・続講座を開催しており、今回は、競技という枠組を超えてカヌーの「歴史」や、アクティビティス・ポーツを行うための「自・然」にスポットを当てま・す。
「カヌー」を中心とし・た多摩川周辺の環境を活・かす。

市では、幼児・児童用自・転車ヘルメットを事業協力・店で購入する際、費用の一・部を助成しています。ぜひ・ご利用ください。
対象 市内在住の13歳未満・の幼児・児童の保護者
助成内容 幼児・児童用自・転車ヘルメット（SG・マーク付）の購入1個に・つき上限2千円
※当該年度幼児・児童1人・につき1個
※事業協力店で取り扱いの・ものに限ります。
購入方法 事業協力店（下・表）でヘルメット購入時・に助成券を提出し、助成・額を差し引いた金額を支・払ってください。
助成券 助成申請すると、

事業協力店

店名	所在地	電話
長谷川オートサイクル	勝沼3-92-5	22-4498
自転車人の店 クロチェリスタ	本町130-1	78-4766
青柳商店	本町152	22-2610
和田自転車店	日向和田3-522	22-4397
吉川サイクル商会	駒木町1-737	22-4667
輪千自転車店	友田町2-677	22-0644
田中輪業	千ヶ瀬町2-258	24-0540
サイクルスポーツのざき	大門1-761-13	24-2245
有限会社大瀬商会	東青梅3-23-1	22-8161
岡ちゃんサイクル	河辺町7-10-10	32-1808
自転車コーキ屋	河辺町10-11-4	78-3658

幼児・児童用自転車ヘルメット
購入費用の一部助成を行っています

内容審査後に助成決定
通知書と助成券を送付
します。
※申請受理後、1〜2週間
程度かかります。
申請に必要なもの
朱肉を
使用する印鑑
受付 市民安全課（市役所
3階）
受付時間 午前8時30分〜
午後5時
※土・日曜日、祝日を除く
問い合わせ 市民安全課市
民安全係

定員 先着40人（予約制）
費用 500円
協力 青梅市カヌー協
会、青梅市
申し込み 10月11日まで
に電子メール09.68
120@city.ome.tokyo.jpで
住所、氏名、電話番号、
メールアドレスを企画
政策課へ
問い合わせ 企画政策課

△前回の様子

秋の全国交通安全運動
やさしさが走るこの街 この道路

市民一人ひとりが交通安
全意識を高め、車両運転者
だけではなく、歩行者、自
転車利用者も交通ルールを
守り、正しい交通マナーを
身につけることが大切です。
交通事故防止にご協力を
お願いします。
期間 9月21日（木）〜30
日（土）
交通安全致死ゼロを目指す日
9月30日（土）
重点項目
1 子どもと高齢者の安全
な通行の確保と高齢運
転者の交通事故防止
▽家庭・学校・職場等にお
いて、交通ルールやマ
ナーについて、話し合う
機会を設けましょう。
▽子どもや高齢者の事故は
夕方、道路横断中、自転
車乗車中に多く発生し
ています。これらを踏ま
えて、運転しましょう。
▽子どもや高齢者を見かけ
たら、徐行するなど「思
いやりのある運転」を心
がけましょう。
2 夕暮れ時と夜間の歩行
中・自転車乗車中の交通
事故防止
▽自転車乗車中は自転車安
全利用五則を守りましょ
う。
★自転車安全利用五則とは
…①自転車は、車道が原
則、歩道は例外②車道は
左側を通行③歩道は歩行
者優先で、車道寄りを徐
行④安全ルールを守る⑤
子どもはヘルメットを着用
▽歩行中は、明るく目立つ
服装に心がけたり、「反
射材用品」を身に付けた
りして外出しましょう。
▽交差点では、ドライバ
ーとアイコンタクトを取
りましょう。
3 全ての座席のシートベ
ルトとチャイルドシ
ートの正しい着用の徹底
▽自分自身だけではなく、
同乗している家族や友達
の大切な命を守るもので
す。前席も後席もシート
ベルト（6歳未満はチャ
イルドシート）を正しく
着用させましょう。
4 飲酒運転の根絶
▽「飲んだら乗らない・乗
るなら飲まない」を絶対
に守りましょう。
▽二日酔いでも飲酒運転で
す。運転する前日は深酒
を控えましょう。
5 二輪車の交通事故防止
▽二輪車の性能や自己の運
転技量を過信することな
く、カーブの手前では十分
に速度を落とすなど、安
全運転を心がけましょう。
▽ヘルメットを正しくかぶ
り、プロテクターを着け
て体を守りましょう。
問い合わせ 青梅警察署 ☎
22・0110、交通安全
協会 ☎23・5287、市
民安全課市民安全係

青梅・南相馬スラム支援子ども交流事業
夏休み青梅子ども体験塾を
開催しました

市では、東日本大震災
以降、不自由な生活を余
儀なくされている南相馬
市の小学生を招待し、「夏
休み青梅子ども体験塾」
を開催しました。
8月15日〜17日の2泊
3日の日程で、御岳山で、
沢の生き物観察や森あそ
び体験、絵手紙のワーク
シヨップなど、市内小学
生との交流プログラムを
実施し、南相馬市の子ども
たちに青梅の自然を体験
してもらいました。
日程・内容
▽8月15日（火）：御岳
ビジターセンターで
歓迎会
▽8月16日（水）：御岳
山での交流事業
▽8月17日（木）：都内
見学
協賛 みたけ山観光協
会、御岳登山鉄道（株）、
細谷火工（株）
問い合わせ 企画政策課

△▽体験の様子

傍聴にお出かけください

	青梅市 スポーツ振興審議会	青梅市 子ども・子育て会議
日時	9月25日（月） 午前10時から	10月6日（金） 午後2時から
会場	総合体育館 第3会議室	市役所2階 205会議室
内容	青梅市スポーツ振興基金 条例に基づく援助等につ いて ほか	青梅市子ども・子育て支 援事業計画の検証作業 ほか
定員	8人（先着）	10人（抽選）
傍聴受付	当日の午前9時30分 から会場入り口で	当日の午後1時30分〜 45分に会場入り口で
問い合わせ	スポーツ推進課 スポーツ推進係	子育て推進課 子育て推進係

10月1日から
街路灯故障時の連絡先が変わります

現在、市で管理している
街路灯のLED灯への交換
工事を進めています。
10月1日から、市道沿い
にある街路灯の球切れ、修
理等の問い合わせは、建設
部管理課施設管理係へ直接
ご連絡ください。
問い合わせ 建設部管理課
施設管理係

西多摩地区消防大会に
第5分団、第6分団が出場します

今年で31回目を迎える西
多摩地区消防大会は、西多
摩8市町村の消防団の代表
が、消防ポンプ操法の技量
を競い合う大会です。
市からは、小型動力ポン
プ操法の部に沢井地区を管
轄する第5分団が、自動車
ポンプ操法の部に小曾木地
区を管轄する第6分団が出
場します。
市の代表として出場する
両分団の迫力の演技を、ぜ
ひご覧ください。
日時 9月23日（祝） 午
※予備日24日（日）
会場 日の出町民グラウ
ンド（日の出町平井
2777）
内容 西多摩地区（8市町
村）の消防団による車両
分列行進、ポンプ操法審
査、定例表彰、東京消
防庁音楽隊演奏、カラ
ーガイズ隊演技等
問い合わせ 防災課消防係

消防団員募集中！
おうめ消防
団太くん

自治会活動紹介コーナー26

こんにちは、第1支会です

第1支会は、12町、19自治会、約3千300世帯の会員により構成されています。また、市域の中央に位置し、北に永山丘陵、南には多摩川の清流が流れ、奥多摩の山並みを望む風光明媚な場所にあります。

このような環境の中で、5月に実施する青梅大祭は、会員の皆さんが地域の文化・伝統に触れ、青梅地域の一体感を

青梅市自治会連合会第1支会長 山崎雄一

第1支会では、12町、19自治会、約3千300世帯の会員により構成されています。また、市域の中央に位置し、北に永山丘陵、南には多摩川の清流が流れ、奥多摩の山並みを望む風光明媚な場所にあります。

平成29年度の事業としては、これまでに青梅大祭、ソフトボール大会(成年の部優勝は裏宿町、壮年の部優勝は日向和田)、青梅地区防災訓練(天ヶ瀬グラウンド・体育館)を実施しました。今後は、

10月に青梅地区市民運動会、11月にフアミリーゴルフ大会およびビーチボール大会を開催するほか、青少年対策青梅地区委員会でも各種事業を実施します。また、傘下19自治会でも、それぞれ魅

力のある自治会活動に取り組んでいます。会員の皆さんには、各事業への参加をお願いします。

自治会未加入の方は、第1支会やお住まいの自治会活動をご覧になり、自治会役員や会員にお声かけください。自治会が少しでも身近な存在となるようご案内します。

▽青梅市自治会連合会ホームページ<http://www.ome-rengou.jp/>

問い合わせ 市民活動推進課



△青梅大祭

創立30周年記念青梅市自立センターふれあいの集い

日時 10月22日(日) 午前10時20分開会

※雨天決行

会場 自立センター(今井5-2434-2)

内容 創立30周年記念式典▷飲食、ゲーム等の模擬店▷自主製品等販売コーナー▷バザー▷フリーマーケット▷トラクション

無料送迎バス運行 下表のとおり

※リフト付き

問い合わせ 自立センターふれあいの集い担当 ☎32-1631

☆午前の部

自立センター発	J R小作駅東口	今井市民センター前	浮島神社東側	自立センター着
9:45	—	9:55	10:00	10:10
(2台運行)	10:00	—	—	10:15
10:30	10:45	11:00	11:05	11:15

☆午後の部

自立センター発	今井市民センター前	浮島神社東側	J R小作駅東口	自立センター着
12:30	12:40	12:45	13:00	13:15
13:20	13:30	13:35	13:50	14:05
14:10	—	—	14:25	14:40

リサイクルショップをご利用ください

リサイクルショップでは、リサイクルセンターに運び込まれたまだ使えるような物を修理し、低価格で販売しています。

現在、主に自転車、三輪車、タンス、テーブル、ベッド、衣装ケースなどを展示していますが、その時によって変わりますので、ぜひ足を運んでみてください。

また、大きな家具等、購入した商品の配送サービス(有料)もあります。

営業日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時

※祝日を除く

運営 (公社) 青梅市シルバー人材センター

※リサイクルショップはリサイクルセンター施設内にありますが、出入口・駐車場が違いますので、ご注意ください。

問い合わせ リサイクルショップ ☎32-5374

ハチの駆除

毎年、ハチに関する相談が寄せられています。秋になりましたが、ハチの活動はまだ続いています。むやみにハチや巣に近づかない限り攻撃されることはありません。

とはありませんが、日常生活に支障のある場所に巣がある場合には、駆除をお願いします。

駆除は、土地の所有者や建物の管理者が行います。

市では、ご自身で駆除を行う方に、防護服の無料貸し出しや、薬品・駆除業者の紹介を行っていますので、ご利用ください。

環境政策課環境対策係

あき地の適正な管理をお願いします

あき地が適正に管理されずにいると、草木が枯れるとともに落ち葉がたまり、火災・放火やごみの不法投棄などにより周辺環境の悪化につながるおそれがあります。また、ご自宅の庭も

手入れを怠ると近隣の迷惑になることもあります。

このような状況を未然に防ぐためにも、土地を所有する方等は、草刈りや落ち葉の処分など、あき地の適正な管理をお願いします。

市では、雑草を刈り取るための刈払機(動力草刈機)の無料貸し出し(燃料代は自己負担)を行っていますので、ご利用ください。

環境政策課環境対策係

フードジャーのふたが飛んだ?!

消費者相談室から274

フードジャーやスーブジャー等と呼ばれる食品用保温容器(フードジャー)は携帯可能で、どこでも温かいお弁当を食べることができるようになりました。

その一方、「フードジャー」の中のパスタを2日間放置したら開閉できなくなった。お湯で周りを温めたら爆発した、「閉めてあったフードジャーのふたが勝手に飛んだ」などの事例が都等へ寄せられています。

フードジャーの中に口腔内や食品に含まれる酵母や細菌などが入ると、腐敗・発酵が進み、二酸化炭素が作り出され、内圧が上昇すると考えられています。

▽フードジャーが開けられなくなった場合は、温めないようにしましょう。ふたが開かなくなつた場合に消費者の自己判断でフードジャーを温めると、内圧が上昇するとともに、ふたの剛性が弱くなり、ふたが飛ぶ、飲食物が噴き出すなど、けがや、ものを汚す原因となること

があります。

▽フードジャーが開けられなくなった場合は、取扱説明書に従って対応しましょう。取扱説明書に従って対応しても開かない場合や、取扱説明書に記載のない場合には、販売元に問い合わせましょう。

※東京都消費生活総合センター・東京くらしWEBをもとに作成

消費者相談室 ☎22・6000(相談専用)

相談日時 月・金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～正午、午後1時～4時

※毎月第2・4火曜日は午後6時まで

※来所(市役所3階)による相談もできます。

問い合わせ 市民安全課市民相談係

都内流通食品の放射性物質検査結果

都福祉保健局健康安全部食品監視課が実施した都内流通食品の放射性物質検査結果について、8月9日に採取(購入)した食品の放射性セシウム(セシウム-134、セシウム-137)の検査をした結果、すべてについて基準値未満でした。詳細は、都福祉保健局ホームページ<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>をご覧ください。

検査結果に関する問い合わせ 都福祉保健局健康安全部食品監視課監視計画担当 ☎03-5320-4404

問い合わせ 市民安全課市民相談係

青梅市内の水道水の放射能測定結果

市内の浄水所および小作浄水場の浄水(水道水)の放射能測定結果について、8月22日現在の放射性ヨウ素および放射性セシウムはいずれも不検出でした。詳細は、都水道局ホームページ<http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/>をご覧ください。

水道に関する問い合わせ 都水道局多摩お客さまセンター・ナビダイヤル ☎0570-091-101(ナビダイヤルをご利用できない場合 ☎042-548-5110)

※日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後8時

問い合わせ 市民安全課市民相談係

青梅市内の空間放射線量定期定点測定結果

市では、定期定点測定として、市内4施設、各1地点の空間放射線量の測定を行いました。測定結果は下表のとおりです。

今回の測定値は、これまでに計測した値と大きな差はなく、現時点においては健康に影響を与える数値でないと考えられます。

測定日 8月21日

測定機器 日立アロカメディカル社製TCS-172B

問い合わせ 環境政策課環境対策係

測定場所	測定値 線量率μSv/h (マイクロシーベルト/時間)
	地上高1m
二小	0.04
五小	0.04
成木小	0.05
新町小	0.04

子育てひろば「すこやかルーム」親子陶芸教室

日時 9月21日(木) 午前10時～11時
※子育てひろばは午前9時～午後4時30分
会場 畑中保育園2階すこやかルーム
対象 未就学児の親子
内容 お子さんの手や足を型にしたプレート作り
費用 プレート1枚500円
申し込み 電話 ☎ 21・5358で同園へ
問い合わせ 同園、市子ども家庭支援課支援係



子育てひろば「とことん」持ち寄りランチ会

お弁当を持参してみんなでワイワイ食べませんか？
日時 9月25日(月) 午前11時45分～午後零時30分
※子育てひろばは午前10時～午後3時
会場 下長瀬自治会館2階大広間
対象 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母
費用無料
持ち物 弁当、飲み物
※一品持ち寄り歓迎(お持ちいただけの方)
直接会場へ
問い合わせ 長瀬保育園 富樫 ☎ 22・8102、市子ども家庭支援課支援係

あおしんキッズ・アカデミー開催

青梅信用金庫は3月9日に市と締結した包括連携協定の一環として、青梅商工会議所・青梅珠算協会(公社) 青梅法人会との連携に加え、市教育委員会後援のもと、子どもたちに「お金の大切さ」、「仲間と協力することの大切さ」、「お金を得ることの大変さ」等について学ぶ機会をつくるために、小学5・6年生を対象とした金融経済教育「あおしんキッズ・アカデミー」を開催します。
▽販売手法の検討や役割分担を行う。
▽販売価格と仕入価格、給与を記載して収支を計算する。
▽税金の仕組みについて学ぶ。
②販売体験・永山公園グラウンド
▽青梅産業観光まつり会場内の東北復興応援コーナーで販売体験を行う。(午後1時ごろから)
▽同まつり会場内の特設コーナーで修了証の授与を行う。(午後2時15分から)
日時・会場・内容 11月4日(土) 午前9時～午後3時
対象 市内在住の小学5・6年生
定員 先着15人(予約制)
費用無料
申し込み 電話 ☎ 0120・60・1130で青梅信用金庫コールセンターへ
※午前9時～午後5時
問い合わせ 青梅信用金庫、市教育総務課

平成30年度使用教科用図書採択結果

8月3日に開催された第5回教育委員会(定例会)において、平成30年度に青梅市立小学校で使用される「特別の教科道徳」の教科書が採択されました。その他の教科については、現在と同じ教科書を引き続き使用します。
問い合わせ 指導室

平成30年度使用教科用図書(小学校)一覧表

種目名	発行者名
道徳	光村図書出版株式会社
国語	光村図書出版株式会社
書写	光村図書出版株式会社
社会	教育出版株式会社
地図	株式会社帝国書院
算数	東京書籍株式会社
理科	大日本図書株式会社
生活	大日本図書株式会社
音楽	株式会社教育芸術社
図画工作	開隆堂出版株式会社
家庭	東京書籍株式会社
保健	東京書籍株式会社

企業向け障害者理解推進見学会

～就労に向けた取り組みについて～
障害者の理解と就労に向けた取り組みについて、企業の方に理解していただくために、障害者理解推進見学会を開催します。
日時 10月17日(火) 1部：午後1時30分～2時45分、2部：3時30分～4時30分(1時受付開始)
会場 1部：都立青峰学園、2部：小澤酒造(株)
※現地集合
対象 障害者の就労に携わるまたは関心のある企業の経営者と人事担当者等
内容 1部：西多摩地域の障害者雇用状況について(ハローワーク青梅)・都立青峰学園の職業教育の説明と見学
2部：小澤酒造(株)の障害者雇用の取り組み見

学・青梅市障害者就労支援センターの説明
定員 先着20人(予約制)
費用無料
持ち物 筆記用具
共催 青梅市障害者地域自立支援協議会
協力 ハローワーク青梅、青梅商工会議所、小澤酒造(株)、都立青峰学園、青梅市障害者就労支援センター
申し込み 午前10時から会社名、参加者氏名、連絡先、交通手段が車の場合は台数を電話 ☎ 23・0111で青梅商工会議所へ
問い合わせ 青梅商工会、市障がい者福祉課認定サービス係

9月24日～30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではなくな、日本では毎年新たに2万人近くの患者が発生しています。
結核とは…空気感染し、一般的には肺の内部で増えて、せき、たん、呼吸困難などの症状を起すことが多く、肺以外の腎臓、骨、脳など、身体のあるあらゆる部分に影響が出る場合があります。また、結核菌に感染した場合、必ずしもすぐに発症するわけではなく、体内に留まった後、再び活動を開始し、発症することがあります。

予防接種を受けましょう：市では、1歳前のお子さんを対象にBCG予防接種を実施しています。予診票が届いたら、指定日に予防接種を受けて結核を予防しましょう。
問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

2017 結核予防週間ポスター(公財) 結核予防会

青梅市アルツハイマー週間

超高齢社会を迎える中、認知症への関心が高まっています。
認知症と診断された方やそのご家族の方、将来に不安を抱えている方など、認知症についての理解を深め、認知症と向き合う時間を共有しましょう。
▽パネル展示：認知症に関するさまざまな情報を提供します。
日時 9月25日(月)～29日(金) 午前8時30分～午後5時15分
※28日(木)は午後8時まで
会場 市役所1階ホール
入場無料
▽もの忘れ相談会：どなたでもなんでも相談しましょう。認知症タッチパネルによる脳の元気度チェックも実施します。
日時 9月26日(火) 午前10時～午後4時
会場 市役所1階ホール
費用無料
▽うめカフェ：日頃の悩みや思いを語り合いましょ。認知症当事者と介護者の集いです。
日時 9月27日(水) 午後1時30分～午後3時30分
会場 市役所2階喫茶、だんだん
費用 200円(飲み物代)
▽いずれも：直接会場へ問い合わせ 高齢介護課

シニア生涯ワーキングセミナー

日時 10月18日(水) 午後1時～4時
会場 ハローワーク青梅分行舎
対象 働く意欲のある55歳以上の方
内容 シニアの再就職知識とライフプランニングを同時に学ぶ
定員 先着30人(予約制)
費用無料
持ち物 電卓
申し込み 電話 ☎ 03・6894・3314でヒューマンアカデミー(株)セミナー予約専用窓口へ
問い合わせ 東京しごとセンター ☎ 03・5211・2335、市商工観光課

高齢者等との新たな見守り協定

高齢者等の見守りでは、対象者自身が日常生活において地域や親族等と関わる意識を持つこと、地域住民同士で見守ることが非常に重要です。
市では、一人暮らしの高齢者等の見守りを充実させるため、市内協力事業者と見守りに関する協定を締結しております。8月15日に新たに青梅市商店会連合会、日本アジア証券(株)、青梅支店、(株)村尾組そうしんホール青梅、京王自動車多摩西(株)、(株)オザムと協定を締結しました。
この協定では、協力事業者が日常業務の中で「緩やかな見守り」を行い、異変を発見した場合に市へ連絡し、市は関係機関や地域と連携して



左から京王自動車多摩西(株) 青梅営業所 安西所長、青梅市商店会連合会 合崎会長、浜中市長、日本アジア証券(株) 青梅支店 岡田支店長、(株)村尾組そうしんホール 青梅元木取締役

●暮らしにお役立てください●

～高齢者の皆さんへの各種事業等～



事業等	内容	対象者・実施施設等
☆ 高 齢 介 護 課 の サ ー ビ ス ☆		問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係・包括支援係
訪問理美容サービス	訪問サービス券（年間6回分を限度）を交付し、自宅で理美容サービスを受ける際の訪問料金（出張料）を助成します。	在宅の65歳以上の介護保険要介護3・4・5の方 実施施設 契約理容店・美容店
日常生活用具の給付	腰掛便座、入浴補助用具、歩行補助車等を一定の基準額まで1割または2割の自己負担で給付します。事前の申請が必要で、購入後の助成はできません。	介護保険で非該当と判定されたが、日常生活用具の給付が必要と認められる65歳以上の方
住宅改造費の助成	浴槽・流し台・洋式便器等の設備改造費を一定の基準額まで1割または2割の自己負担で助成します。事前の申請が必要で、工事着工後の助成はできません。	おおむね65歳以上で、住宅の改造が必要と認められる方（要介護認定の申請をしてください。）
紙おむつの給付	紙おむつ、尿取りパット、おむつカバーを月額8,000円を限度とし、現物支給します。（組み合わせ等は選択可）給付額の1割を自己負担していただきます。	おおむね65歳以上の市民税非課税世帯の在宅の方で、寝たきり等でおむつを必要とする方
配食サービス	1食400円の自己負担で、週3回までボランティア等により昼食を配送します。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、身体的、精神的機能の低下で炊事困難の方
寝具乾燥サービス	日照が悪いなど寝具の自然乾燥ができない環境にある世帯に、月1回4枚まで、寝具の乾燥を1割の自己負担で行います。	65歳以上の寝たきり高齢者がいる世帯または65歳以上の一人暮らしの方もしくは高齢者世帯の方
緊急通報システム	急病や緊急事態のときに、無線発報器（ペンダント）により救急車の出動などの救護が受けられます。本人の身体状況の調査と、本人の所得に応じて費用負担があります。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方等で、発作を起こしやすい病気等があり、設置が必要と認められる方
火災安全システム	専用通報機の貸与をしています。この通報機により、火災発生時に消防車両等の出動が受けられます。本人の所得に応じて、費用負担があります。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方等で、設置が必要と認められる方
福祉電話の設置	電話機の設置にかかる費用を助成します。本人の希望により週2回まで、安否の確認を行っています。	65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、市民税非課税世帯であり、現在電話がなく近隣に親族が居住していない方
温泉保養施設の利用助成	市が指定した温泉保養施設を利用する場合に利用料の一部を助成します。 ▷宿泊の場合1泊につき3,000円（年間4泊以内） ▷日帰りの場合1日1回につき300円（年間6日以内）	65歳以上の在宅の方および援護者 実施施設 市の指定する日帰り施設と宿泊施設があります。詳しくはお問い合わせください。
徘徊高齢者家族支援サービス	人工衛星（GPS）と携帯電話の電波網を利用し、位置探索を行う機器の端末を貸与します。利用料は、かかった費用の1割で、そのほか必要により自己負担があります。	認知症で、徘徊行動が見られるおおむね65歳以上の在宅高齢者を介護している親族
介護サービス相談員の派遣	介護保険施設や居宅等を訪問し、介護サービス利用者や家族等の話を聞き、相談に応じる等の活動を行う相談員を派遣します。利用料は、かかりません。	介護保険制度における介護サービス利用者および家族等
認知症サポーター養成研修の講師派遣	認知症サポーター（認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援していく人）を養成するためキャラバン・メイト（講師）を派遣します。講師料は無料です。	おおむね10人以上の団体・グループ等
☆ 相 談 機 関 ☆		問い合わせ 各支援センター
地域包括支援センター	高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応します。 業務内容 介護予防ケアマネジメント▷総合相談・支援▽権利擁護、虐待早期発見・防止▷地域のケアマネジャーの支援 対象者 高齢者およびその家族等 対象地域・施設 ▷青梅・東青梅地区…地域包括支援センター☎22-1111（内線2159）（市役所1階高齢介護課内） ▷長淵・河辺・梅郷・沢井地区…地域包括支援センターうめぞの☎24-2882（駒木町3-594-1 メディケア梅の園内） ▷大門・新町・今井・小曾木・成木地区…地域包括支援センターすえひろ☎33-4477（末広町1-4-5 すえひろ苑内）	
在宅介護支援センター	高齢者の在宅介護についての相談や関係機関との連絡調整、各種サービスの申請代行を行っています。 対象者 おおむね65歳以上で援護の必要な方、またはその家族 実施施設 ▷在宅介護支援センターうめぞの☎24-2882 ▷在宅介護支援センターすえひろ☎33-4477	
☆ 住 宅 課 の サ ー ビ ス ☆		問い合わせ 住宅課住宅係
高齢者住宅事業	専用の集合住宅（青梅シルバーピア新町・1棟15戸・新町3-54-17）に生活協力員等を置き、安心で自立した生活が送れるよう、配慮した施設です。空き部屋が生じた場合、広報おうめ等で公募します。	住宅にお困りの65歳以上の自立した生活をしている一人暮らしの方
☆ 清 掃 リ サ イ ク ル 課 の サ ー ビ ス ☆		問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係
指定収集袋の給付	ごみ袋引換券を送付します。なお、申請が必要ですので、印鑑をお持ちのうえ、清掃リサイクル課へお越しください。	世帯全員が65歳以上で、市民税非課税世帯の在宅の方
おむつごみの無料収集	燃やすごみと同じ日に透明か半透明の袋に入れて排出した場合、無料で収集を行います。	在宅の方

事業等	内容	対象者・実施施設等
☆ 参 加 ・ 利 用 し ま せ ん か ☆		
高齢者クラブ	市内の各地域に57の高齢者クラブがあります。地域の高齢者が自主的に組織した団体で、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。	60歳以上の方 問い合わせ 福祉センター管理事務室☎22-1125 ※火曜日を除く
高齢者センター 沢井・小曾木 保健福祉センター	高齢者の憩いの場として利用できるよう、集会室や浴室などを設置しています。書道（毛筆・ペン習字）、華道、茶道、詩吟、絵画、合唱などの講座もあります。 対象者 60歳以上の市民の方（利用証の発行のため住所、氏名、年齢を確認できるものを各施設に持参してください。） 実施施設 ◎高齢者センター（東青梅1-177-3・福祉センター内☎22-1111） 利用時間：午前9時～午後5時（入浴は午前10時～午後3時）、休館日：火曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始 ◎沢井保健福祉センター（沢井2-847-3☎78-7788）・小曾木保健福祉センター（小曾木4-2176-2☎74-7197） 利用時間：午前10時～午後6時30分※冬期（10月～3月）は午後5時30分まで 入浴利用：金曜日を除く毎日 午前10時～午後6時※冬期（10月～3月）は午後5時まで、休館日：第2金曜日、年末年始	
シルバーパス	申し込みにより、最寄りのシルバーパス常設発行窓口で都内民営バス、都バスなどが利用できる東京都シルバーパス（有料）が発行されます。	満70歳以上の都民の方 問い合わせ 東京バス協会☎03-5308-6950
シルバー人材センター	シルバー人材センターへ会員登録し、能力・経験に応じた軽作業等の仕事をします。また、植木の手入れ等の仕事を依頼できます。	おおむね60歳以上の健康な方 問い合わせ シルバー人材センター☎24-8171 ※同センター事務所は7月26日に千ヶ瀬町1-50に移転しました。
シルバーマイスター 制度	そば打ち、ちぎり絵、教養講座など優れた技能・知識・経験をお持ちの方を派遣します。講師料は無料です。	福祉施設、高齢者クラブ、一般団体など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係
介護DVDの貸し出し	在宅の介護者やボランティアの方々に高齢者の介護のためのDVDを無料で貸し出します。	一般市民、ボランティアグループ、福祉施設、団体関係者など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係

若林さんは成木生まれ、成木育ちの76歳。家業の材木屋を継ぎ、今日まで続けています。

また、42歳の時に始めた水墨画と20年ほど前から行っている講話の2部門で青梅市シルバーマイスターとして活躍しています。活動場所は市内外の小・中学校から老荘大学まで広範囲にわたり、昨年の講話実績は20件にも上ります。

漫談調の話の中に自然や地域の歴史、特色などの深い知識を織り交ぜて話す語り口は老若男女問わず人気です。この魅力は、水墨画教室でも発揮され、お話を楽しみに教室に通う方もいるほどです。

そんな、若林さんの日課



「私の周囲は散らかし放題。片づけに数十年かかります。お迎えは当分先にさせていただきたい。」

人気の陰に、努力あり！
講話・水墨画のマイスター
若林博司さん（76歳）
成木3丁目在住

市内の元気な高齢者を紹介します！

いつまでも元気で生き生きと

9月18日は敬老の日

敬老の日は、多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者の皆さんを敬愛し、長寿を祝う日です。高齢者の皆さんの功績をたたえ、長寿を祝いながら高齢者の皆さんの生きがいや福祉を考えるとともに、いろいろな知恵や技術を学ぶ機会にしてみてはいかがでしょうか。

は畑仕事と新聞の切り抜き、それに加えて1時間ほどの読書と絵画です。

さらには、自治会長や民生委員としての地域活動、パトロールなどにも精力的に取り組んできました。

今回は、若林さんの元気の源はどこにあるのかを取材しました。

現在の活動を始めたキッカケ

42歳までは仕事一筋で無趣味だったそうですが、両親を亡くしたのを機に、若林さんの生活は大きく変化するようになりました。心に空いた穴を埋めるために水墨画を始めたそうです。なぜ水墨画だったのか、今となってははっきりと覚えていませんが、当時は何かを



若林さんは、この依頼を快く引き受け、自分に関わりの深い「木」という観点から青梅の豊かな林についての講話を行いました。この講話が話題になったことをきっかけに活動が続け、現在の活躍につながっています。

そして、次に始めたのは水墨画教室です。趣味の水墨画とこの講話を組み合わせた楽しく水墨画に触れ合える教室で、子どもからお年寄りまで幅広い年代の方を対象にしています。指導方法は開始当初から「笑いに重きを置いた手法。」「楽しく飽きずに描いていると

自然とうまく描けます」と語る若林さんは、講評では必ず一言ずつ生徒を褒めています。これは生徒の笑顔を作るとともに、生徒がどう描けばよいかを自ら悟ることができるようという心遣いなのです。

笑い と 人間関係

指導方針からも分かる通り、若林さんが何よりも重視するのは笑いによる円滑なコミュニケーションです。最近はお酒を飲まない若林さんですが、友人との宴席には機会があればほとんど出席しているそうです。冗談を分かり合える人間関係が大事だと語る若林さんの講話には、落語の1節や川柳を用いたり、人を楽しませるための工夫が多数盛り込まれています。そして講演の終了時間が来たら、必ずオチをつけて、場所や相手にかかわらず笑いで締めるのが若林さんのこだわりです。

妥協のない土台作り

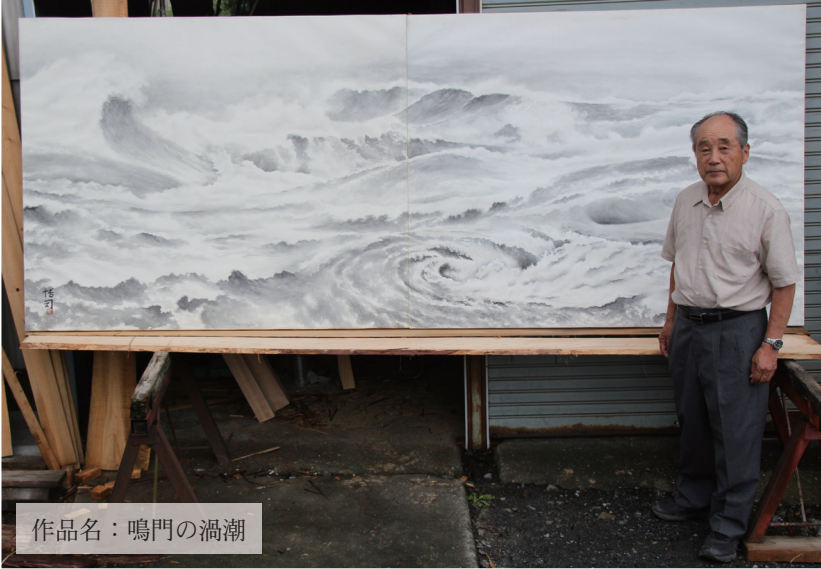
講話や水墨画教室を含め、人前では笑いを誘うことを言えるような心がけているという若林さんですが、そのための準備は並々ならぬものです。講話の対象年齢は幅広く、求められる話題はその都度さまざまに変化しますから、毎回の講話を滞りなく進めるための土台となる事前勉強、いわば予習には本番の何十倍もの時間をかけて取り組まなければなりません。テレビや本などから得た情報を駆使し、内容を忘れてしまったら同じ本を何度でも読み直すなど、講話の準備には余念がありません。

健康長寿のために

そんな若林さんの元気の秘けつは、「動くこと、前を見てずつと先の予定まで組むこと、食べること、やらなければならぬことがたくさんあること」。

畑仕事で動き、自身で育てた新鮮な野菜を食べ、数々の講話や講演の予定を持ち、そのための準備や野外絵画教室のための下見などを日々こなしている若林さんの口から聞くその言葉は、さらに重みを増します。

若林さんが講話や水墨画教室のためのネタを思いつくのは寝の間が多いそうで、枕元には思いいついたことをすぐにメモするための



作品名：鳴門の渦潮

鉛筆とネタ帳代わりのカレンダーの裏紙が置いてあるそうです。「寝ようとしているとき、ネタを思いいついたら走り書きをするんですが、翌朝見てもその自分です。」とユーモアたっぷりに話してくれました。常に話のネタを探し、入念に準備したうえで自信を持って講話や授業に臨むことが、若林さんの技術を光らせる一つの要因なのです。また、その向上心が、元気を保つ秘けつでもあるのでしょう。

そして、若林さんの活動には奥様のサポートも欠かせません。奥様だからこそできる遠慮のない指摘が、若林さんの活躍の源になっているのではないのでしょうか。

市立総合病院 おつめ健康塾 検査結果の見方

臨床検査という言葉をご存じでしょうか？
臨床検査は、病気の診断や治療、健康診断などで実施される検査の一つです。
今回は、市で実施している総合健康診査（人間ドック）の内容から各検査の意味について説明します。検査について興味を持っていただき、ご自分の検査結果について理解を深めていただく機会になればと思います。
お気軽にお越しください。

日時 10月14日（土）
午後2時～3時30分
会場 総合病院講堂（南棟3階）
講師 臨床検査科長 熊木充夫氏
費用 無料
直接会場へ
その他 次回開催（11月）は、「がんの予防」（予定）です。
問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎23・3191

忘れていませんか？ 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

犬を飼っている方には、飼い犬の生涯1回の登録、鑑札の携帯、毎年1回の狂犬病予防注射の接種と届け出が法律で義務づけられています。飼い犬の登録等の手続き場所や費用などは、下表のとおりです。詳細は、健康センターへお問い合わせください。



問い合わせ 健康センター ☎23-2191

内容	手続き場所	費用
飼い犬の登録	健康センター	3,000円
飼い犬の所在地変更、飼い主変更、飼い犬の死亡の届け出		無料
狂犬病予防注射	動物病院	動物病院へお問い合わせください。
狂犬病予防注射済票の交付※	健康センター	550円

※注射を受けた病院で発行された注射済証をお持ちください。

青梅市特定健診受診者へ 管理栄養士による 健診結果の活かし方講座

健診結果はいかがでしたか？健診は受けて終わりではありません。その結果を活用した健康づくりや、食事・運動などの生活習慣について管理栄養士がお話しします。
日時 10月5日（木）
午前10時～11時30分
会場 健康センター
対象 青梅市国民健康保険加入者で市特定健康診査を受けた方
講師 市管理栄養士
定員 先着30人（予約制）
費用 無料
持ち物 平成29年度または28年度青梅市特定健康診査受診票
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ



休日や夜間の診療は、健康センター内

青梅休日診療所・東青梅休日歯科診療所へ

市では、（一社）青梅市医師会、青梅市歯科医師会、（一社）青梅薬剤師会の協力を得て、健康センター内で青梅休日診療所・東青梅休日歯科診療所・青梅休日薬局を開設しています。

休日・夜間の急な発熱・痛みなどのときは、ご利用ください。

診療科目・診療日時

診療科目	内科・小児科および保険調剤		歯科
診療日	月～金曜日	土曜日	休日・年末年始
診療時間	午後7時45分～10時45分	午後6時～9時	午前9時～午後5時

※いずれも受付は診療時刻終了の15分前まで

※外科、耳鼻科、眼科等の診療や血液検査、レントゲン検査等はできません。

※受診の際は、必ず健康保険証と乳や子などの医療証をお持ちください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

キッズクラス（幼児食教室）

お魚を食べさせたい！子どもが食べやすい魚料理を作ります。
日時 10月11日（水） 午前10時～正午
会場 東青梅市民センター
料理教室
対象 2～5歳児の保護者
※原則として保護者対象の

教室ですが、親子での参加を希望する方は申し込み時にお伝えください。
内容 調理実習「魚のみぞれ煮、里芋のごまヨサラダ」ほか
指導 管理栄養士
定員 先着20人（予約制）
費用 1人300円

持ち物 エプロン、バンダナ（三角巾）、手拭き、布巾、麦茶、ウエストポーチ等
※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。
その他 託児あり
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

初心者のための 体幹トレーニング教室

体幹が弱いと、体全体のバランスや姿勢にゆがみが生じたり、肩こりやむくみなど、さまざまなトラブルの原因になると言われていきます。ご自身の全身バランスを知り、しっかりとした体幹を作りましょう。
日時 10月17日（火）

午前10時～11時30分
会場 健康センター3階
対象 64歳以下の市民
講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏
定員 先着20人程度（予約制）
費用 無料
服装・持ち物 運動のできる服装・靴、甘くない飲料へ

その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患で治療中の方は、必ず主治医と相談のうえ、お申し込みください。今年度、同教室に参加した方はご遠慮ください。
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

ゴックンクラス（離乳食教室・初期）

日時 10月17日（火） 午前10時～11時30分
会場 健康センター2階
対象 4～5か月児と保護者
内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食
定員 先着20組（予約制）
費用 1組100円



持ち物 バスタオル、ミルク（お湯も含む）、おむつなど外出時に必要なもの
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

カミカミクラス（離乳食教室・後期）

日時 10月31日（火） 午前10時～11時30分
会場 小曾木市民センター和室
対象 8～9か月児と保護者
内容 離乳の進め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食
定員 先着20組（予約制）



費用 1組200円
持ち物 バスタオル、ミルク（お湯も含む）、おむつなど外出時に必要なもの
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

妊婦健康診査を受診しましょう

妊婦健康診査（妊婦健診）は妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。制度を利用し、安心して出産できるよう定期的に妊婦健診を受けましょう。
妊婦が確認されたら妊娠届（用紙は健康センターにあります）を提出してください。母子健康手帳を交付するとともに、妊婦健診受診票（14回分）、超音波検査票および子宮頸がん検診受診票（各1回分ずつ）をお渡しします。

里帰り先等で妊婦健診を受診する方へ 都外の医療機関や助産所での妊婦健診では、妊

妊婦健診受診票を利用できませんが、受診後に手続きすることで受診費用の一部が助成されます。
対象者 都外の医療機関（海外を除く）または助産所で受診票を使用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方
※受診日に青梅市に住所を有すること
助成対象 未使用の妊婦健診受診票について14回（助産所で受診した場合、第1回目を除く13回）が対象です。超音波検査、子宮頸がん検診も各1回分が助成の対象になります。
※助産所での超音波検査

の医療機関や助産所での妊婦健診では、妊

と子宮頸がん検診は対象外です。
助成金額 下表のとおり
※受診日より助成限度額が異なります。
申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できる受診先の領収書（確認・コピーして返却します）、未使用の妊婦健診・超音波検査受診票・子宮頸がん検診受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑（朱肉を使うもの）を持って健康センター窓口へ
申請期限 出産日（流産または死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日）から1年以内
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

妊婦健診受診日	1回目	2～14回目	超音波検査	子宮頸がん検診
			受診票をお持ちの方	
平成28年3月31日まで	8,450円	5,150円	5,300円	－
平成28年4月1日以降	9,680円※	5,160円		3,400円

※妊婦健診1回目、超音波検査、子宮頸がん検診は、助産所での受診を除きます。

※平成28年4月以降の妊婦健診1回目には、HIV抗体検査が含まれています。

第28回スポーツ・レクリエーションフェスティバル

日程 10月9日(祝)

事前申し込みが必要な種目の参加者を募集します

費用無料 ※一部有料 問い合わせ スポーツ推進課(市役所6階)

健康ボウリング教室

「気軽に・楽しく・健康に」
健康スポーツとしてボウリングを皆さんで体験する教室です。プロボウラー・インストラクターが丁寧に指導します。
時間 午前9時30分～正午(9時集合)
会場 西東京レーン
対象 市内在住の小学生以上
※小学生は保護者同伴
定員 先着30人(予約制)
費用 300円(貸靴代)
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申し込み 電話☎31-2300で西東京レーンへ

ジョイフルスローピッチソフトボール

山なりの投球を義務付けられているなど、ボールゲームに親しんでいる方から初心者まで、経験の有無や運動能力を問わず幅広く遊べるスポーツです。
時間 午前10時～午後3時(9時集合)
会場 市民球技場少年野球場
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上
※最低11人で編成されたチームでご参加ください。
※個人参加可。個人参加の場合、個人参加者でのチーム編成または他のチームへの編入となります。
※女性の参加者歓迎
内容 ルール等の講習▷試合(当日組み合わせ決定)
定員 10チーム110人程度(予約制)
申し込み 9月29日までに電話または直接スポーツ推進課へ
※当日参加も可。直接市民球場少年野球場へ

地域交流カヌー教室

多摩川でカヌー教室を開催します。
カヌーを通して、参加者同士の交流も深めましょう。
時間 午後1時～3時
集合場所 御岳交流センター艇庫前
会場 御岳交流センター下の多摩川
※川の状態により釜の淵公園に変更の場合あり
対象 小学4年生以上で多少泳げる方
定員 先着10人(予約制)
服装・持ち物 濡れてもよい服装(化繊の物)、ウォーターシューズまたは濡れてもよい運動靴(かかとのあるもの)、タオル、着替え
申し込み 10月3日までに電話または直接スポーツ推進課へ

総合体育館駐車場の利用が有料となります

総合体育館の第1駐車場、第2駐車場が有料となります。

開始日時 10月1日(日) 午前零時から

利用可能時間 第1駐車場(体育館北側)…午前8時～午後10時▷
第2駐車場(体育館南側)…24時間

利用料金 体育館使用者…30分以上4時間以内を100円とし、4時間を越えると1時間ごとに100円を加算▷体育館使用者以外…30分以上1時間以内を100円とし、1時間を越えると1時間ごとに100円を加算

その他 第4駐車場(体育館南側面)は障害者および搬入車両専用駐車場となります。一般車両は駐車できません。

問い合わせ スポーツ推進課

	教室名	曜日	時間	受講代(回数)
①	親子ベビーコンタクト	月曜日	午前10時～11時	4,200円(6回)
②	親子チャイルドコンタクト		午前11時30分～午後零時30分	
③	レディースフットサル	火曜日	午前10時～11時30分	12,000円(12回)
④	ボディバランスストレッチ	水曜日	午前10時～11時	6,000円(10回)
⑤	ソフトエアロビクス		午前11時15分～午後零時15分	
⑥	ジュニアフットサル(年中・年長コース)	木曜日	午後3時30分～4時20分	8,800円(11回)
⑦	ジュニアフットサル(小学1・2年生コース)		午後4時30分～5時30分	11,000円(11回)
⑧	フィギュアエイトフィットネス		午後7時～8時	6,600円(11回)
⑨	骨盤エクササイズ		午後8時15分～9時15分	
⑩	ヨガ(リラクセスコース)	金曜日	午前10時～11時	4,800円(8回)
⑪	ヨガ(代謝アップコース)		午前11時15分～午後零時15分	
⑫	ジャイロキネシス(チェアコース)		午後2時～3時	
⑬	ジャイロキネシス(フロアコース)		午後3時15分～4時15分	5,400円(9回)
⑭	かんたんエアロビクス		午後7時20分～8時20分	
⑮	ZUMBA		午後8時30分～9時30分	
⑯	KID'S HIPHOP	土曜日	午前10時～11時	7,700円(11回)
⑰	骨盤エクササイズ		午前11時15分～午後零時15分	6,600円(11回)

第58回市民体育大会

バレーボール

問い合わせ スポーツ推進課

●一般の部

日時 10月29日(日) 午前9時集合

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上

※市バレーボール連盟登録チームはこの限りではありません。

種目 6人制男子の部・女子の部

※混成不可

●レディースの部

日時 11月5日(日)、26日(日) 午前9時集合

対象 市内在住・在勤・在学の既婚者または35歳以上の女性

※市バレーボール連盟登録チームはこの限りではありません。

種目 9人制

●いずれも

会場 河辺・今井市民センター、総合体育館、明星大学体育館

費用 1チーム1,000円

※当日集金

詳細 市バレーボール連盟 池谷☎090-8521-0853

申し込み 10月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

総合体育館スポーツ・文化教室

総合体育館および永山公園総合運動場テニスコートで登録制教室を開催します。

日程 10月1日(日)～12月28日(木)

※スポーツ教室・文化教室：祝日、休館日を除く▷硬式テニス教室：祝日を除く

☆スポーツ教室・文化教室の申し込み可

※先着順

※教室の詳細や費用等は総合体育館へお問い合わせください。

問い合わせ 総合体育館☎24・7721

申し込み 9月16日の午前

その他 1回のみの参加不可▷スポーツ教室③⑤と文化教室④は幼児(1歳以上の未就学児)の一時預かりあり(定員5人・有料予約制)▷各教室の対象等は総合体育館へお問い合わせください。

文化教室(総合体育館)

	教室名	曜日	時間	受講代(回数)
①	英会話(シニアコース)	水曜日	午後2時～3時	10,000円(10回)
②	英会話(年中コース)		午後3時30分～4時20分	
③	英会話(年長コース)		午後4時30分～5時20分	
④	アーティフィシャルフラワー	木曜日	午前10時～11時30分	15,000円(6回)



日時 10月5日(木)
午前10時〜正午
会場 風の子・太陽の子
広場管理棟
対象 妊婦または0歳児
の母親
※夫婦・子連れでの参加
も可
内容 講義「おもちゃの
材料はどこから来た
の?」▽青梅産の木で
作ったキットを紙や
すりで削って組み立
て、写真のようなおも
ちゃを作成
※刃物は使いません。お
定員 先着15人(予約制)

青梅まちづくり工房
「だがしや楽校」は、
自分の関心事や持ち味を
「おもせ」形式で見せ合
うことを通して、いきい
きとした地域生活を気軽
に体験できる学びの講座
です。11月には、青梅宿
アートフェスティバルへ
も参加予定です。

地域活動をしたい方、
家や職場から一歩出て、
人との関わりを広げたい
方!温かく、和気あいあ
いとしたこの講座へ、お
気軽にご参加ください。

日時・内容 10月14日
(土) 午後3時〜5
時・開講式▽28日(土)
午後3時〜5時・だが
しや楽校出店準備①
▽11月4日(土) 午
後3時〜5時・だがし
や楽校出店準備②▽
18日(土)、19日(日)
午前9時〜午後4時・
だがしや楽校開催▽
12月2日(土) 午後
3時〜5時・だがしや
楽校振り返り▽12月
9日(土) 午後3時

協働木育講座
わが子のために
はじめてのおもちゃづくり

日時 10月5日(木)
午前10時〜正午
会場 風の子・太陽の子
広場管理棟
対象 妊婦または0歳児
の母親
※夫婦・子連れでの参加
も可
内容 講義「おもちゃの
材料はどこから来た
の?」▽青梅産の木で
作ったキットを紙や
すりで削って組み立
て、写真のようなおも
ちゃを作成
※刃物は使いません。お
定員 先着15人(予約制)

持ち物 軍手、タオル、
マスク、筆記用具、お
茶などの飲み物、ミル
クやお湯など(必要な
方)
申し込み 電話または直
接農林課林務係(市役
所3階)へ

費用 1千円(材料代)
※当日集金
持ち物 軍手、タオル、
マスク、筆記用具、お
茶などの飲み物、ミル
クやお湯など(必要な
方)
申し込み 電話または直
接農林課林務係(市役
所3階)へ

「身体がだるい」、「疲れ
やすい」、「憂うつ」、「頭痛」、
「肩こり腰痛」などの症状
をお持ちの方、病院で診察
や検査を受けたけれどこれ
といった原因がなく異常な
しと診断された方、不定愁
訴に効果を発揮する経絡ヨ
ガを試してみませんか?

日程 10月11日(水)、25
日(水)
対象 20歳以上で経絡ヨガ
が初めての方
※経絡ヨガの経験が1、2
回で自信がない方も可
▼発展編
日程 10月18日(水)、11
月8日(水)
対象 20歳以上で1回でも
経絡ヨガを経験したこ
とがある方(①の※に該
当しない方)
☆いづれも
時間 午後1時30分〜3時
30分
会場 総合体育館第2ス
ポーツホール
講師 理学療法士 吉野結
生氏
定員 各日先着40人(予約
制)
費用 1日500円
持ち物 室内用運動靴、ヨ
ガマット(貸し出し可)、
タオル、飲み物
申し込み 電話でスポーツ
推進課へ

指定無形民俗文化財を
見に行きませんか

市内には、都や市指定の
無形民俗文化財が数多く伝
承されています。
歴史と伝統を守り、現在
まで伝承されている無形民
俗文化財をご覧ください。

武蔵御嶽神社
太々神楽(都指定)
日時 9月24日、10月22日、
11月26日の日曜日 午
後8時から
▼神楽と雅楽の一般公開
日時 10月9日(祝) 午
後11時から
会場 いずれも、武蔵御嶽
神社神楽殿(御岳山)

鹿島玉川神社
獅子舞(市指定)
日時 9月17日(日) 午
後4時〜5時から
会場 鹿島玉川神社(長淵)
成木熊野神社
獅子舞(市指定)
日時 10月8日(日) 午
後1時から
※午前中は地区内を巡回
会場 成木熊野神社(成木)
梅郷獅子舞(市指定)
日時 10月21日(土) 午
後4時から
会場 下山八幡神社(梅郷)
いづれも
開始時刻の変更や、天候
等により中止・延期となる
場合があります。
問い合わせ 郷土博物館 ☎
23・6859

健康! 経絡ヨガ教室

対象 20歳以上で1回でも
経絡ヨガを経験したこ
とがある方(①の※に該
当しない方)
☆いづれも
時間 午後1時30分〜3時
30分
会場 総合体育館第2ス
ポーツホール
講師 理学療法士 吉野結
生氏
定員 各日先着40人(予約
制)
費用 1日500円
持ち物 室内用運動靴、ヨ
ガマット(貸し出し可)、
タオル、飲み物
申し込み 電話でスポーツ
推進課へ

★経絡ヨガ: 経絡のラ
インに沿って6つの
ポーズをとることで、
より多くの症状を改
善することができ
るという、誰にでも簡単
に行えるリラクセス
系のヨガです。

ものと考えられます。さ
らに、この痕跡から石刃
を何枚剥ぎ取ったかとい
うことが推測できます。
中央の下部の先端から上
に延びる幅の狭い剥離面
が最初に剥がした部分で
す。次に、両側3枚を剥
がし、新たに剥がす面を
作するため、上部で開口を
整えたところ内側に挟れ
てしまい、これ以上剥が
すことが困難となって廃
棄した様子うかがえま
す。右側のねじれた2か
所は、左の面が出る前に
剥がしたのと思われるま
す。少なくとも6枚の石
刃を剥がしたことが分か
り、この石刃核はもった
大きいものであったと考
えられます。

旧吉野家住宅・旧稲葉家住宅の
公開時間を変更します

旧吉野家住宅・旧稲葉
家住宅の文化財住宅は、
月曜日(祝日の場合は翌
平日)と年末年始を除く
毎日、午前10時から午後
5時まで公開しています
が、10月1日から平成30
年3月31日までは、公開
時間を変更します。
なお、旧宮崎家住宅は、
公開時間の変更時期が異
なるため、広報おうめ11
月1日号に掲載します。
問い合わせ 郷土博物館
☎ 23・6859

△旧稲葉家住宅
(森下町499-4)

△旧吉野家住宅
(新町1-21-9)

裏宿遺跡出土の石刃核

市文化財保護指導員 鈴木晴也

市内では、今から約
1万5千年から1万2千
年前のものと思われる旧石
器時代の遺構や遺物が9
か所の遺跡から発見され
ています。今回は、裏
宿遺跡から採集された
「石刃核」を紹介します。

石刃核とは、石刃(ブ
レード)を剥ぎ取った後
の石で、残された痕跡か
らさまざまなことが分か
ります。

この石刃核は、昭和44
(1969)年1月26日
に都立多摩高校で行われ
ていた配管工事の際に地
下約50cmのところから発
見されたもので、長さ14
cm、幅13cm、厚さ7cm、
剥ぎ取った石刃
は、形や大きさに
よって敲いて形を
整え、槍先やナイ
フ形石器を作った
ことが分かります。

また、写真を見ると縦
に浅い溝が見えます。こ
れが石刃を剥ぎ取った痕
で、最大で幅3cm、長さ
はその4倍を超える13cm
に及び、石刃を剥ぎ取る
高度な技術を持つ人がい
たことが分かります。

このように、大型の石
刃核の発見は、その希少
価値に加え、市内の旧石
器時代における石器製造
の実態を明らかにする大
変貴重な資料となってい
ます。

問い合わせ 郷土博物館
☎ 23・6859



★ 毎週木曜日は夜間窓口の日 午後8時までご利用いただけますー市民課・保険年金課・高齢介護課・障がい福祉課・子育て推進課・収納課・市民税課・資産税課ー★

ボランティア・市民活動センターから

申し込み・問い合わせ

☎ 23・7163

☎ 23・7165

〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3

電子メール ☎ : yomeo@meishin.jp

●「葉っぱ」工作教室 9月28日（木）午後1時30分～4時▽梅郷市民センター▽シロの葉で花入れ等を作る▽多摩・梅の里自然の会▽費用無料▽材料道具の用意あり▽直接会場へ▽久保 ☎ 76・1265

●障害者や高齢者の生活・就労・教育相談 10月4日（水）午後1時～4時▽福祉センター▽直接会場へ

上▽費用無料▽運動着持参▽見学可▽直接会場へ▽市居合道会 佐久間 ☎ 33・4888

●スノーデンと監視社会 9月25日（月）午後3時～5時▽東青梅市民センター▽アメリカと日本の実態を証言から知る▽費用無料▽直接会場へ▽ユニークスを語る会 増子 ☎ 23・5207

●拡大研修「口腔リハビリ」 9月29日（金）午後6時30分～8時▽福祉センター▽口を開く大切さとその方策の解説▽日本歯科大学教授 菊谷 武氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

●青梅フォトクラブ写真展 10月3日（火）～8日（日）午前9時～午後6時▽中央図書館多目的室▽約36点を展示▽費用無料▽直接会場へ▽同クラブ 半田 ☎ 31・4136

なんでも情報局 アンテナ

☆催し（子ども向け）

●とことこクラブ 9月22日（金）午前9時30分～10時30分▽ねむのき幼稚園▽歩ける1、2歳児の親子▽先着20組▽300円▽同園 ☎ 31・5400へ申し込み（午前10時以降）

●育児講座「人形劇」キンコンカン 9月26日（火）午前10時～10時40分▽青梅みどり第二保育園▽未就学児の親子▽ももたろうほか▽費用無料▽直接会場へ▽同園 渡辺 ☎ 24・7400へ申し込み

●運動会 9月30日（土）午前9時～正午※開始時刻は変更の場合あり▽三田保育園▽未就学児の親子▽小さなお子さんも参加可能なプログラムあり▽費用無料

●第6回かすみ水彩画展 9月15日（金）～17日（日）午前10時～午後6時※15日は午後1時から、17日は午後5時まで▽中央図書館多目的室▽費用無料▽直接会場へ▽同会 加藤 ☎ 21・3043

●居合道初心者教室 9月16日～11月15日の水・土曜日 午後7時30分～9時30分▽水曜日：霞台中、土曜日：永山体育館▽中学生以下▽費用無料▽運動着持参▽見学可▽直接会場へ▽市居合道会 佐久間 ☎ 33・4888

●スノーデンと監視社会 9月25日（月）午後3時～5時▽東青梅市民センター▽アメリカと日本の実態を証言から知る▽費用無料▽直接会場へ▽ユニークスを語る会 増子 ☎ 23・5207

●拡大研修「口腔リハビリ」 9月29日（金）午後6時30分～8時▽福祉センター▽口を開く大切さとその方策の解説▽日本歯科大学教授 菊谷 武氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

●青梅フォトクラブ写真展 10月3日（火）～8日（日）午前9時～午後6時▽中央図書館多目的室▽約36点を展示▽費用無料▽直接会場へ▽同クラブ 半田 ☎ 31・4136

☆会員募集

●朗読・群読 月曜日（月2回）午後2時～5時▽福祉センター▽12月14日のクリスマス発表会に向け応援会員を募集▽亀井幸代氏▽10人▽月額500円▽朗読サークル麦わらぼうし 清水 ☎ 090・9678・7038

☆催し

●第6回かすみ水彩画展 9月15日（金）～17日（日）午前10時～午後6時※15日は午後1時から、17日は午後5時まで▽中央図書館多目的室▽費用無料▽直接会場へ▽同会 加藤 ☎ 21・3043

●居合道初心者教室 9月16日～11月15日の水・土曜日 午後7時30分～9時30分▽水曜日：霞台中、土曜日：永山体育館▽中学生以下▽費用無料▽運動着持参▽見学可▽直接会場へ▽市居合道会 佐久間 ☎ 33・4888

●スノーデンと監視社会 9月25日（月）午後3時～5時▽東青梅市民センター▽アメリカと日本の実態を証言から知る▽費用無料▽直接会場へ▽ユニークスを語る会 増子 ☎ 23・5207

●拡大研修「口腔リハビリ」 9月29日（金）午後6時30分～8時▽福祉センター▽口を開く大切さとその方策の解説▽日本歯科大学教授 菊谷 武氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 ☎ 20・0770へ申し込み

●青梅フォトクラブ写真展 10月3日（火）～8日（日）午前9時～午後6時▽中央図書館多目的室▽約36点を展示▽費用無料▽直接会場へ▽同クラブ 半田 ☎ 31・4136

☆その他

●JICAボランティア募集 募集期間：9月29日（金）～11月1日（水）▽▽初心者▽基礎から応用まで▽吉井茂美氏▽月額1千円※会場代、お花代別途▽体験はお花代（2千円程度）のみ▽フローラルブーケ 奈良 ☎ 24・3890（午後8時以降）

●新体操 火曜日：午後4時15分から、水曜日：午後3時30分から、木・金曜日：午後5時から▽火・木曜日：河辺市民センター、水・金曜日：長洲市民センター▽月額3千円▽青梅市新体操クラブ 横山 ☎ 24・6914

●社交ダンス 水曜日（月3回）午後1時20分～3時▽新町市民センター▽60歳以上▽月額1千700円▽初心者歓迎▽エンゼル 小出 ☎ 090・2641・4661

●英会話 金曜日 午後3時～5時▽東青梅市民センター▽初級者▽海外旅行用の英会話▽10人▽月額3千円▽体験1回500円▽USK 渡邊 ☎ 24・7446（午後7時以降）

●囲碁 土曜日 午前9時～正午▽河辺市民センター▽半年額700円▽初心者歓迎▽石励会 同町 ☎ 090・4410・7839

●パソコン・タブレット 第2・最終土曜日▽福祉センター▽パソコンまたはタブレット経験者▽視覚障害者や中高年のパソコン・タブレットの利用▽月額1千円▽パソコンボランティア 古矢 ☎ 090・1552・7050

●都立羽村特別支援学校 学校公開 10月25日（水）午前9時15分～正午▽同校▽授業公開、学部説明会▽費用無料▽同校 安田 ☎

●多摩・武蔵野検定受検者募集 11月19日（日）▽明星大学23号館（日野市程久保）▽試験級：ジュニア級▽マスター1級（ジュニア+4級、4級+3級、3級+2級の併願受検可。1級は2級合格者のみ受検可）▽受検料：1千800円▽5千400円※10人以上の団体受検は10%の割引あり▽10月17日締め切り▽詳細は（公社）学術・文化・産業ネットワーク多摩 ☎ 042・591・8540

●青梅商工会議所から ☆福祉住環境コーディネーター3級検定試験直前対策講座：10月14日（土）、15日（日）▽多摩リハビリテーション学院▽一般1万5千円、同会議所会員1万3千円☆簿記検定3級対策講座：11月3日（祝）午前9時～午後4時※1時間休憩含む▽同会議所▽先着15人▽3千500円（資料代含む）☆簿記検定試験（1～3級）：11月19日（日）☆福祉住環境コーディネーター検定試験（3級）：11月26日（日）☆リテールマーケティング（販売士）検定試験（2・3級）：平成30年2月21日（水）▽申し込み期間等の詳細は同会議所 ☎ <https://www.omeci.jp/sodan/kenkei.htm> 参照または同会議所地域振興課 ☎ 23・0112へ（平日の午前8時30分～午後5時）

●都立羽村特別支援学校 学校公開 10月25日（水）午前9時15分～正午▽同校▽授業公開、学部説明会▽費用無料▽同校 安田 ☎

☆体協だより

●ジュニアゴルフ教室 10月15日～11月12日の日曜日 午後1時～2時▽オソキゴルフセンター▽市内在住の小学生～高校生▽各日先着6人▽費用無料▽運動のできる服装、クラブ・グローブ（お持ちの方）持参▽市ゴルフ協会主催▽同センター ☎ 74・6370へ申し込み

○体協事務局の受付時間○ 平日：午前10時～午後4時 土曜日：午前10時～正午（水・日曜日、祝日は休み）

官公署だより

●9月は都生活改善普及運動 都では「野菜をおいしく、バランスよく食べよう」をテーマに、野菜および牛乳・乳製品摂取量を増やしたバランスのよい食事の普及を目的に実施しています▽都西

多摩保健所生活環境安全課 保健栄養担当 ☎ 22・614

●少年相談所開設 9月22日（金）～24日（日）午前10時～午後5時▽東武百貨店池袋店7階1番地特設会場（豊島区西池袋1-1-25）▽心理専門職員等▽費用無料▽電話による相談も可▽ヤング・テレホン・コーナー ☎ 03・3580・4970（24時間）▽警視庁少年育成課少年相談室 ☎ 03・3581・4321

●保育士就職支援研修・相談会（立川会場） 9月24日（日）午前10時～午後2時30分：研修会 2時30分～4時：相談会▽立川グランドホテル（立川市曙町2-14-16）▽保育士有資格者または資格取得見込みの方▽立川・青梅・府中・昭島・小平・東村山・国分寺・国立・福生・東大和・武蔵村山・羽村・各市の保育園が参加▽履歴書不要、服装自由、入退場自由、相談会からの参加可▽費用無料▽東京都保育人材・保育所支援センター ☎ 03・5211・2912

●江戸・TOKYO 技とテクノの融合展2017 9月28日（木）～10月10日（土）午前10時～午後5時▽東京国際フォーラム（千代田区丸の内3-5-1）▽ブラス展示、出演者プレゼンテーション、講演会▽入場無料▽直接会場へ▽詳細は東京信用保証協会ビジネスフェア実行委員会 ☎ <http://www.cgc-tokyo.or.jp> 参照または同事務局 ☎ 03・3

●都八王子都税事務所 ☎ 042・644・1122から都税における納税証明書は、すべての都税事務所・都税支所・支庁で申請できます▽詳細は同事務所徴収課へ ●アイヌの方のための電話相談 ☎ 0120・771・208

●10月1日～7日は公証週間 遺言・任意後見・養育費の支払い、その他重要な契約は公正証書で▽公証役場では公正証書の作成に関する相談をいつでも無料で行っています▽公証週間中も無料相談を実施▽10月2日（月）～6日（金）午後1時～4時▽立川公証役場（立川市柴崎町3-9-21エルフレア立川2階）▽事前電話予約制▽同役場 ☎ 042・524・1279

●第218回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 10月31日（火）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局 ☎ <http://www.toshisei.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/otei.htm> 参照または同局都市計画課 ☎ 03・5388・3225へ申し込み（抽選）※抽選は10月20日（金）に都庁会議室で公開実施▽個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議の一部非公開となる場合があります▽10月17日（消印）までに往復ハガキに住所、氏名、電話番号を記入し、〒163-8001都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理担当へ※申し込みは1人1通※傍聴が決定した方には決定通知送付

創業20周年キャンペーン!!!

WEBサイト

テレホンカード 高価買取 400円

105度数

営業時間10:00~18:00 定休日/日・祝日

0120-985-191

店ウラ

五日市法律事務所

お気軽に電話ください

交通事故 相続 成年後見 離婚 借金問題

初回相談30分無料 武蔵五日市駅から徒歩3分 電話相談、土日対応可

TEL 042-533-7112

URL <http://tsukaichi-law.jp>

東京弁護士会所属 弁護士 秦 英準

受付/7:00~22:00 〒190-0164 東京都あきる野市五日市190番地なごみの森ビル4階

●都八王子都税事務所 ☎ 042・644・1122から都税における納税証明書は、すべての都税事務所・都税支所・支庁で申請できます▽詳細は同事務所徴収課へ ●アイヌの方のための電話相談 ☎ 0120・771・208

●10月1日～7日は公証週間 遺言・任意後見・養育費の支払い、その他重要な契約は公正証書で▽公証役場では公正証書の作成に関する相談をいつでも無料で行っています▽公証週間中も無料相談を実施▽10月2日（月）～6日（金）午後1時～4時▽立川公証役場（立川市柴崎町3-9-21エルフレア立川2階）▽事前電話予約制▽同役場 ☎ 042・524・1279

●第218回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 10月31日（火）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局 ☎ <http://www.toshisei.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/otei.htm> 参照または同局都市計画課 ☎ 03・5388・3225へ申し込み（抽選）※抽選は10月20日（金）に都庁会議室で公開実施▽個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議の一部非公開となる場合があります▽10月17日（消印）までに往復ハガキに住所、氏名、電話番号を記入し、〒163-8001都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理担当へ※申し込みは1人1通※傍聴が決定した方には決定通知送付

御岳山へ行こう！

婚活パワースポットめぐり!!

御岳山でイベントを行うと、関係者の誰かが必ず結ばれました。「これは良縁のご利益があるに違いない!」。そこで、御岳山好き・パワースポット好きな男女の縁を結ぶ「御岳山へ行こう! 婚活パワースポットめぐり!!」を開催します!

日時 10月8日(日) 午後1時・御岳登山鉄道御岳山駅集合～9日(祝) 正午・鳥居前広場解散

定員 男女各先着25人(予約制)

費用 1泊2食付き12,000円(ミニパーティー、縁結びご祈とう、お守り付き)

※1人部屋希望者は別途1,000円かかります。

申し込み 9月22日までに電子メール☎ome-2481@omekanko.gr.jpで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を(一社)青梅市観光協会へ

※その他詳細は、(一社)青梅市観光協会ホームページをご覧ください。

問い合わせ (一社) 青梅市観光協会 ☎24-2481

※問い合わせは、なるべくメールでお願いします。



OME OKTOBERFEST 2017

市では、ドイツ連邦共和国のホストタウンとして、ドイツの食と文化を幅広く紹介し、ドイツへの親しみと理解を促進することを目的に OME OKTOBERFEST 2017 (青梅オクトーバーフェスト2017)を開催します。

日頃、味わうことができないドイツのビールや食べ物などをお楽しみください。

日時

▷10月8日(日) 午前11時～午後8時

▷10月9日(祝) 午前11時～午後5時

会場 市役所

※アルコールを提供するイベントですので、車等でのご来場はご遠慮ください。

※詳細は広報おうめ10月1日号をご覧ください。

問い合わせ 企画政策課



青梅まちづくり工房×ぶらっとカフェ

おうめ版多世代交流センターを創ろう!

市では、地域の高齢者や子育て世代が気軽に立ち寄り、楽しむことができる地域の居場所として多世代交流の場づくりを目指しています。5月と7月に「多世代」と「居場所」について、色んな立場の色んな人がぶらっと集まり、話し合いをしてきました。今回はいよいよ、具体的に「多世代交流の場」をつくっていくためには何が必要か?どんな工夫をするとよいのか?等、実現に向けて動き出します!

一緒に多世代交流の居場所づくりをしたい人、ワクワクするような作戦会議に参加しませんか?

日時 10月3日(火) 午後6時30分～9時30分

会場 市役所2階カフェだんだんスペース

対象 多世代交流の居場所づくりに興味がある方

ファシリテーター social unit UDON

定員 先着30人(予約制)

費用 300円(茶菓子代)

申し込み 電話、ファックス☎22-9835または電子メール☎div7050@city.ome.tokyo.jpで住所、氏名、電話番号を社会教育課へ



日時 10月20日(金)、

楽しい絵手紙教室

☎78-8304

おはなし会

日時 9月23日(祝)

市民センター

市民センターの休館日は19日(火)です。

長淵市民センター

☎22-3249

調布ことぶき大学

日時 9月27日(水) 午後1時30分から

対象 市内在住の60歳以上の方

内容 講演会(聞いて!知って!)

だまされない!市民生活を守る消費者相談

▽講師 市消費生活相談員 森本久美子氏

▽入場無料▽直接会場へ

沢井市民センター

☎78-8304

日時 10月20日(金)、

おはなし会

日時 9月23日(祝)



9月の納期
10月2日

国民健康保険税: 3期
介護保険料: 3期
後期高齢者医療保険料: 3期

問い合わせ 収納課収納管理係

日時 9月24日(日) 午前9時～午後4時

日曜納税窓口

中央図書館

中央図書館にお越しの際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。

中央図書館

はじめてのちぎり絵教室

日時 10月21日(土) 午後1時30分～3時30分

対象 市民※小学2年生以下は保護者同伴▽講師 大串志保子氏▽定員 10人(予約制)▽費用 500円

▽持ち物 画はさみ、タオル▽電話で

今井市民センター

☎31-8600

おはなし会「絵本の森」

日時 10月6日(金) 午前10時30分～11時10分