

広報 おうめ



青梅市の人口

6月1日現在 (前月との比較)		
世帯数	63,042 世帯	(2世帯減)
人口	134,562 人	(153人減)
(男)	67,641 人	(66人減)
(女)	66,921 人	(87人減)



夏がやってきた!

7/21(土)~

市営プールオープン 8/31(金)

◎市営プールでのイベント (予定・直接各プールへ問い合わせ)

施設名	プール 緣日…	1日ライフガード体験 ヨ-ヨ-すくい等(午前10時~午後2時)	1日ライフガード体験 …プール監視員業務 の就労体験(要予約)
東原公園水泳場	8月7日(火)		8月20日(月)
わかぐさ公園こどもプール	8月9日(木)		8月21日(火)
沢井市民センタープール	8月13日(月)		8月22日(水)

東原公園水泳場のみ

- ▶ワンポイントレッスン…水曜日▷午後3時~3時50分
- ▶タイムトライアル(25mプールでのタイム測定)…木曜日▷午後4時~4時50分
- ▶小学生泳力検定…金曜日▷午後3時~3時50分

施設名・所在地	時間	区分	2時間以内	延長1時間ごと	施設	ロッカー代
東原公園水泳場 今寺5-11 ☎31-7488	午前10時~午後6時	中学生以下	50円	30円	○幼児用○25m ○流水○スライダー	10円
		大人	200円	100円		
わかぐさ公園こどもプール 河辺町8-14-3 ☎32-5353	午前10時~午後5時	小学生以下	40円	20円	○幼児用○流水	100円 (使用後返却)
		付き添い	100円	50円		
沢井市民センタープール 沢井2-727-1 ☎78-8873(期間中)			無料		○25m	

◎ご注意ください

- ▶小学2年生以下の利用は、高校生以上の付き添いが必要です。付き添い1人につき小学2年生以下2人まで利用できます。
 - ▶おむつの取れていない乳幼児は、幼児用プールのみ利用できます。プール用おむつ、水着を着用してください。
 - ▶場内では、係員の指示にしたがってください。
- 次のような方は入場できません**
- ▶水着を着用していない方(付き添い人含む)
 - ▶伝染性疾患、心臓疾患、皮膚病、耳だれ、かぜ気味の方
 - ▶傷が完治していない方
 - ▶酒気を帯びた方
 - ▶入れ墨・タトゥーを水着やラッシュガード等の水泳用着衣で隠せない方

◎東原公園水泳場利用制限

- ▶7月23日(月)~26日(木)はジュニアスポーツ教室開催のため25mプールは午前中利用できません。ただし、正午からは利用できます。なお、教室中の天候によっては予備日の27日(金)も該当します。
- ▶8月19日(日)は市民体育大会・水泳大会開催のため25mプールは利用できません。25mプール以外のプールは正午から利用できます。

◎市営プールでのサービス

- ▶ビート板等の遊泳補助具の貸し出し(個数制限あり)
- ▶バスタオルの貸し出し
- ▶浮具等への空気入れのサービス(東原公園水泳場、わかぐさ公園こどもプール)
- ▶1回の利用ごとに1ポイントを付与し、15ポイントで1回の無料券と交換(東原公園水泳場、わかぐさ公園こどもプール)

◎水の安全講習会「ういてまて!」

もしも海や川に落ちた時のため、靴や服を付けたまま水に浮いて救助を待つ着衣泳の講習会です。

日時・会場 7月17日(火) ①午前10時~正午(大人のみでも可) ②午後2時~4時・東原公園水泳場

対象 小学生以上

※小学1~3年生は保護者同伴

定員 先着30人(予約制) 費用 10円(ロッカー代)

持ち物 水着、タオル、きれいな衣類(長袖や長ズボンが好ましい) 洗ってある運動靴(学校の上履き不可)、空のペットボトル(2ℓ)

申し込み 5日から電話☎24-7721で総合体育館へ

問い合わせ 市営水泳場指定管理者㈱フクシ・エンタープライズ(総合体育館内) ☎24-7721

ラジオ体操講習会 in 青梅

8月12日に「夏巡回ラジオ体操・みんなの体操」が青梅にやってくる!この体操会に向けて、誰でも参加できる講習会を開催します。

日時 ①7月14日(土) ②7月26日(木) 午後7時~8時30分

会場 総合体育館第1スポーツホール

講師 (特非) 全国ラジオ体操連盟公認指導士

費用 無料

持ち物 体操のできる室内履き、飲み物

親子で体験♪夏休みだよ! 少林寺拳法教室

日時 7月22日~8月19日の日曜日(5回) 午前10時~正午

指導 青梅少林寺拳法連盟指導員

会場 永山体育館2階

費用 無料

対象 市内在住・在勤・在学の小中学生以上

服装・持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物

ジュニアスポーツ教室 ビーチボール教室

日時 8月4日、18日、25日の土曜日、11日(祝)(4回) 午後6時30分~8時30分(6時受付開始)

費用 無料

会場 総合体育館第1スポーツホール

持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

対象 市内の小中学生

講師 市ビーチボール連盟

申し込み 7月15日(必着) 0827

青梅マラソン ランニングクリニック

実業団で活躍するアスリートからランニングの基礎を学んで、ライバルに差をつけよう!

日時 9月9日(日) 午前9時~午後零時30分

費用 無料

服装・持ち物 運動しやすい服装、運動靴(屋外用・屋内用)、タオル、飲み物

申し込み 8月10日まで

対象 青梅市・奥多摩町在住の小学4~6年生、西

役所3階、総合体育館

各市民センター、市内各小・中学校で配布する申し込み用紙に必要事項を記入し、次のいずれかの方法で申し込み

直接持参: スポーツ推進課 または総合体育館へ

郵送: 〒198-8701 青梅市スポーツ推進課「ランニングクリニック」担当へ

までに、往復ハガキに(往信裏)住所、氏名、電話番号、性別、学年、(返信住所)、氏名を記入し、〒198-0036 河辺町4-16-1 総合体育館内(二社)「青梅市体育協会」へ「ビーチボール教室」へ

問い合わせ 同協会 ☎22-0827



家具転倒防止器具等の無料支給・取り付けの申請受付開始

家具類の転倒防止を推進するため、家具転倒防止器具等の無料支給・取り付けの申請受付を7月2日から開始します。申請できる世帯の範囲や、支給品目、申請方法等は、広報おうめ6月15日号4面・市ホームページのほか、市役所1階総合案内、各市民センター、介護課、障がい者福祉課

中央図書館窓口で配布しているパンフレット等をご覧ください。
 また、市のホームページから申請書をダウンロードして申請することもできます。
 申請受付期限 平成31年1月31日(木)
 問い合わせ 防災課、高齢介護課、障がい者福祉課

青梅市消防団ポンプ操法訓練審査会

地域防災のため、日夜活動している消防団。その消防団が日頃の訓練の成果を競い合う2年に一度のポンプ操法訓練審査会が、6月3日に青梅市交通公園で行われました。

多くの家族や関係者が見守る中、消防ポンプ車の部に17隊、小型動力ポンプの部に20隊が出場し、選手たちは真剣な表情で演技を披露しました。

★消防ポンプ車の部
 第1位：第3分団第1部
 第2位：第4分団第4部
 第3位：第2分団第5部

★小型動力ポンプの部
 第1位：第2分団第4部
 第2位：第8分団第3部
 第3位：第5分団第3部

問い合わせ 防災課消防係

赤い羽根共同募金による地域配分

(社福) 東京都共同募金会では、赤い羽根共同募金による地域福祉の向上を目的として、地域配分の申請を受け付けています。

申請額 1施設・団体10〜30万円

対象事業 備品整備、小破修理、利用者主体の事業など

※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

事業が対象
 ※施設・団体維持のための運営費は対象外
 提出期限 8月31日(必着)
 ※詳細は、同会ホームページ
<http://www.tokyo-a-kahane.or.jp> を参照
 問い合わせ 同会事業部配分担当 ☎03・5292・3183、☎03・5292・23189、市福祉総務課

証明書コンビニ交付の一時停止について

都庁の電気設備点検のため、次の日時は、証明書コンビニ交付を一時停止します。

7月14日(土)
 日時 7月14日(土) 午前6時30分〜午後11時
 11時
 迷惑をおかけします
 が、ご理解とご協力をお願いします
 問い合わせ 市民課住民記録係

市立総合病院看護補助者募集

応募資格 高卒以上
 募集職種 看護補助者
 雇用形態 臨時職員
 勤務形態 週5日(土・日・曜日勤務・夜勤あり)
 仕事内容 オムツ交換、入浴介助、用具の洗浄業務等
 問い合わせ 総合病院管理課 課人係 ☎22・3191
 ※土・日曜日、祝日を除く

社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

市では「第68回青梅市社会を明るくする運動推進委員会」を組織し、わたしたちの愛する青梅を犯罪や非行のない住みよいまちにするため「社会を明るくする運動」を実施します。

この運動の一環としてJR青梅駅・東青梅駅・河辺駅などでリーフレットの配布等を予定しています。

問い合わせ 福祉総務課

支会別保護司一覧

家庭での非行、自立等でお悩みの方は、ご相談ください。

支会	氏名	電話番号	支会	氏名	電話番号
第1	町田幸子	23-3251	第4	野村頼子	76-0425
	諸井 満	23-5843	第5	山森健吉	78-9766
	玉川 薫	22-7317	第6	柳内昭治	74-5575
	前園 務	22-7553	第7	野口敏雄	74-5245
	知久一成	24-2642	第8	福島幸之	74-4248
	根岸俊吉	22-1546	第9	木村一良	24-2674
第2	福田米親	22-3454	第10	吉澤秀郎	23-6752
	細田忠昭	22-4024	第11	池田政次	22-5864
	河邊篤子	22-7945		三ツ木謙三郎	31-9054
第3	藤谷立自	24-2645		本橋義雄	31-9113
	宇津木由廣	22-2575		大谷宜雄	31-5861
	田中英一郎	22-2911		川杉英治	22-2572
第4	高村けい子	31-7043		伊藤健一	24-7466
	新井みゆき	31-2105		島田 睦	22-7318
	加藤孝一	31-2398		恒益基樹	31-3857
第5	高橋洋子	22-7161		中村經男	31-6726
	菅原弘貴	76-0830		橋本光正	31-3528
和田敏信	76-0717				

7月〜8月は政治家の寄附禁止PR強化期間です

政治家や候補者が、選挙区内の人にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。例えば、お中元、盆踊りや夏祭りの際の祝儀、飲食物の差し入れも、禁止されている寄附にあたります。

また、有権者が政治家や候補者に寄附や差し入れを求めると、お祭りなどでスターの掲示やパンフレットの配布などを行います。

東京都選挙管理委員会では、公職選挙法等で禁止されています。

問い合わせ 市選挙管理委員会

介護保険料の納入通知書を送付します

平成30年度の介護保険料納入通知書は、7月9日に発送予定です。

この納入通知書は、シルバーパスの購入および更新の納入通知書は、7月9日に発送予定です。

再発行はできませんので、大切に保管してください。

問い合わせ 高齢介護課 介護保険係

結婚支援事業補助金を交付します

市では、結婚を希望する独身の男女に出会いの場を提供する事業を支援するため、「青梅市結婚支援事業補助金交付要綱」を新設しました。

対象 次の要件をすべて満たす法人・団体

▽市内に主たる事業所を置く法人または5人以上の構成員によって組織された団体

▽団体の場合は、運営に関する規約、会則があるもの

▽暴力団および暴力団関係者でないこと

▽政治および宗教活動を目的としない団体であること

▽団体等が納期が到来している市税等を完納していること

▽営利を主たる目的とせず、特定の商品の販売も

▽参加者から参加料を徴収する場合、事業の趣旨を踏まえ、適正な水準の参加料であること

▽青梅市内で実施すること

▽公序良俗に反する内容または社会通念上適当でないことと認められる内容を含むこと

▽営利を主たる目的とせず、特定の商品の販売も

補助額 補助対象経費の種別ごとに補助率を乗じて得た金額の合算額から収入(補助対象経費以外にかかる参加費等を除く)を除いた額(予算の範囲内で上限20万円)

問い合わせ 秘書広報課 流担当

青梅市都市計画審議会および青梅市景観審議会市民委員募集

区分	都市計画審議会	景観審議会
内容	用途地域等の土地利用や、都市計画道路、公園、下水道などの都市施設など、計画的なまちづくりを進めるために必要な都市計画について審議します。会議は年間で1〜3回程度。主に平日の昼間に開催し、市民に公開しています。	「青梅市の美しい風景を育む条例」に基づき、景観まちづくりを進めるために必要な施策や、景観形成重要資源指定などについて審議します。会議は年間で1〜2回程度。主に平日の昼間に開催し、市民に公開しています。
委員構成	市議会議員7人、学識経験者5人、関係行政機関の職員4人、市民2人、臨時委員1人の計19人。	学識経験者6人、関係行政機関の職員2人、市民2人の計10人。
募集人員	各審議会につき2人 ※原則として男女各1人。性別ごとの応募人数がこれに満たない場合、この限りではありません。	
任期・報酬	2年・会議1回につき11,500円(源泉徴収税を含む)	
応募資格	① 市内に住居登録をしている方 ② 応募の時点において満20歳以上の方 ③ 都市計画(まちづくり)に関心を持ち、積極的に関与する意思のある方 ④ 地方公務員法第16条各号に該当しない方 ⑤ 青梅市の他の付属機関等の委員でない方 ⑥ 青梅市職員でない方	① 景観まちづくりに関心を持ち、積極的に関与する意思のある方
応募期限	7月23日(月)(消印)	
提出書類	① 枠内必要事項を記入した委員応募申込書 ② 「青梅市の都市計画(まちづくり)について」の作文(300字以上400字以内)	① 「青梅市の景観まちづくりについて」の作文(300字以上400字以内)
選考方法等	資格審査・作文審査(審査の結果、候補者が募集人数を超えた場合は抽選) ※結果は、後日、郵送で通知 ※両審議会委員の兼任不可。ただし、両方の審議会委員を申し込むことは可。その場合は、各審議会へ作文を提出し、委員応募申込書に優先順位(第1希望)を記入。詳細はお問い合わせください。	
申込書・作文用紙の配布・応募方法	都市計画課(市役所5階)で配布または市ホームページからダウンロードした委員応募申込書に必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出 ▷直接持参…都市計画課(市役所5階)へ ▷郵送…〒198-8701 青梅市都市整備部都市計画課へ ▷ファックス…☎22-3508 ▷電子メール…☎div2503@city.ome.tokyo.jp ※電子メールの場合は、件名を申し込む審議会名とし、委員応募申込書と作文を添付してください。	
問い合わせ	都市計画課計画係	都市計画課開発指導係

0歳児を初めて子育てしているママの「はじめの一歩 育児講座」



皆さんで触れ合いながら、育児の楽しさや悩みごとを話しませんか。

日時 9月5日(土) 26日の水曜日(4回) 午後1時

30分〜3時30分

会場 新町4・5・6丁目自治会館和室(新町2-1)

対象 第1子(おむね平成30年3月6日〜7月5日生まれ)の乳児と母親

※全回出席できる方

内容 ①新しい出会い ②赤ちゃんのいる生活

※初回集合

申し込み 8月27日までに

電話 ☎080-3331332

578で(特非) 青梅子ども未来へ

※午前10時〜午後4時

問い合わせ (特非) 青梅こども未来、市子ども家庭支援課

市民提案協働事業 青梅の森の赤ちゃんカフェ

10歳児親子で集まって、自然の中でゆったり遊びませんか??

青梅の豊かな自然の中で、季節ごとの自然を感じる手遊びなど、子どもが自然物に自由に触れてゆったりと楽しむ時間をもちます。

また、保護者も自然に触れ、お茶などを楽しみ、育児の悩みを話し合いながら、リラクセスできる時間を一緒に過ごしませんか。

日時 7月20日(金)、8月31日(金) 午前10時〜11時30分

※9月以降は毎月月末付近の金曜日に開催予定

会場 青梅の森、釜の淵公園等

※詳細は参加者に直接通知

対象 市内在住の生後4か月〜1歳未満のお子さんと保護者

定員 先着20組(予約制)

費用 1組1回1千800円

共催 (特非) かぶかぶ山のようちえん

申し込み・問い合わせ 電子メール ☎info@cap-uca-pu-nature-school.com または電話 ☎050-33900613

(特非) かぶかぶ山のようちえんへ

※電子メールの場合は希望の生年月日、電話番号、メールアドレス、交通手段(車または公共交通機関)を記入してください。

※連続参加希望の方はその旨をご連絡ください。

青梅市ファミリー・サポート・センター 地区交流会

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」(ファミサポ)が、交流会を開催します。

日時 7月7日(土) 午前10時30分〜正午

会場 河辺市民センター和室

対象 市内で子育てをされている方、子育てのお手伝いをしていない方、これからお手伝いしてみたい方

※変更になる場合あり

費用無料

その他 利用会員(3か月〜小学生の保護者)の登録受付も行います▽登録料・年会費無料▽要印鑑

家族介護教室

「はじめまして!訪問診療・訪問看護です」

住み慣れた自宅で療養生活を続けるために「これからの介護」を一緒に考えてみませんか。在宅介護を医療面から支え、地域で活動している訪問診療と訪問看護のスタッフが、分かりやすく紹介します。

日時 7月31日(火) 午後1時30分〜3時30分

会場 長淵市民センター会議室

対象 市内在住の高齢者を介護している家族、介護者、介護の勉強をしたい方

講師 多摩リハビリテーション病院診療アシスタント 加藤博孝氏

梅の園訪問看護ステーション

申し込み 電話 ☎24-2882

※土・日曜日、祝日を除く

午前9時〜午後5時

問い合わせ 同支援センター

うめどの、市高齢介護課

課包括支援係

地域包括支援センターからのお知らせ

介護予防に関する情報等をご案内するため、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター職員が訪問します。

対象者にはハガキを送付

対象 75歳の方(平成30年4月1日現在)

※要介護認定者・事業対象者・施設入所者は除く

地域包括支援センター

は、高齢者の健康や生活の困りごとをお聞きしています。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 高齢介護課

包括支援係

市立総合病院 おうめ健康塾

がんと食事の話〜予防と治療中の食事の工夫について〜

現在、日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんにかかると言われて

います。しかし、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、がんは

予防することができます。

また、がん治療中の方やそのご家族は治療に対しても不安を感じていることが多くあります。

今回は、食生活の観点からがん予防や抗がん剤治療中の食事の工夫を管理栄養

師 栄養科管理栄養士 根本 透氏

費用無料 直接会場へ

問い合わせ 総合病院管理課 庶務係 ☎22-3191

子育てひろば・とことん 野菜スタンプで七夕飾りを作ろう

日時 7月2日(月) 午後11時〜正午

対象 未就学児の親子、妊婦、祖父母、興味のある方

費用無料 直接会場へ

※子育てひろばは10時〜午後3時

会場 下長淵自治会館2階 大広間

富樫 ☎22-8102、子ども家庭支援課

お問い合わせ

子育てひろば・とことん

企業向け障害者理解推進見学会

障害者の理解と就労に向けた取り組みについて、青梅市障害者就労支援センターの説明

日時 7月9日(月) 1部:午後1時30分〜2時

2部:3時30分〜4時30分(1時受付開始)

会場 1部:都立羽村特別支援学校▽2部:ホットマン(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・都立羽村特別支援学校の職業教育の説明と見学▽2部:ホットマン(株)の障害者就労支援センター

申し込み 2日の午前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 青梅商工会議所、市障がい者福祉課

定サービス係

折紙教室

自立センター福祉公開講座

折紙教室

「梅っこ体操」のCD・DVDを貸し出しています

いつまでも元気はつらつしているためには、継続的な運動習慣や仲間づくりが必須です。そのため、市では「梅っこ体操」のCD・DVDを、高齢介護センターに貸し出しています。

貸し出し先

問い合わせ

市障がい者福祉課

国民健康保険を支えているのは

皆さんの保険税です

■納税通知書

7月初旬に送付します

国民健康保険(国保)に加入している世帯には、平成30年度国民健康保険納税通知書を7月初旬に世帯主宛てに送付します。

■30年度の国民健康保険税

30年度の税率等は表1のとおりです。

国保事業の安定的な運営を図るため、国民健康保険税(保険税)の納付にご理解とご協力をお願いいたします。

コンビニエンスストアでも納付できます。納税通知書の納期限を確認のうえ、期限内に納付してください。

■均等割額の軽減

前年中の所得が一定額以下の世帯を対象に、保険税の一部(被保険者均等割額)を減額する制度です。(表2)

世帯主(国保加入者でない世帯主も含む)および国保の加入者全員が住民税の所得申告を済ませている世帯に限られますので、所得がない方(被扶養者として申告されている方を除く)も必ず申告してください。

なお、軽減を受けるために申請などの手続きは必要ありません。軽減割合は所得に応じて、

表1 30年度の税率等

Table with 3 columns: 区分, 医療分, 支援金分, 介護分. Rows include 所得割率, 被保険者均等割額, 課税限度額.

表2 30年度軽減対象世帯

Table with 3 columns: 7割軽減, 5割軽減, 2割軽減. Rows include 世帯全体の所得が33万円以下, 世帯全体の所得が33万円以上...

※特定同一世帯所属者数...国保に加入していた方が75歳になり、後期高齢者医療制度に移行したととも75歳未満の後期高齢者医療制度加入者数をいいます。

7割・5割・2割となります。 ※非自発的失業者の保険料軽減制度

対象 次の要件をすべて満たし失業等給付を受ける方

- ① 離職日が21年3月31日以降である方
② 離職日に65歳未満の方
③ 「雇用保険受給資格者証」に記載される離職理由が次のいずれかの方

▽特定受給資格者(倒産・解雇などの事業主の都合により離職した方) 「離職理由コード:11, 12, 21, 22, 31, 32」

▽特定理由離職者(雇用期間満了などにより離職した方) 「離職理由コード:23, 33, 34」

軽減額 前年の給与所得の100分の30
軽減期間 離職日の翌日から翌年度末まで

※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なります。

※国保加入中は途中で就職しても引き続き対象となりますが、他の健康保険に加入する等、国保を脱退すると終了します。

※資格喪失後、再び国保に加入した方は、期間内であれば再度軽減の対象となりますので手続きをしてください。

手続き方法 雇用保険受給資格者証、保険証、印鑑(世帯主)、個人番号が分かるものをお持ちのうえ、保険年金課(市役所1階)へお越しください。

便利な口座振替 口座振替は、自動的に納税ができ、納め忘れがなく便利です。希望する方は、口座名義人の預貯金通帳、通帳の届出印、納税通知書をお持ちのうえ、市内の取り扱い金融機関または収納課(市役所1階)で手続きをしてください。

納期限を過ぎても納付がない場合は督促を行います。また、納期限から一定の期間が経過すると、延滞金が加算されます。そのため納付がない場合、通常の保険料の代わりに、有効期限の短い「短期被保険者証」や医療費が全額自己負担になる「被保険者資格証明書」が交付されることがあります。

納税を滞りなく済ませることがあります。

納税を滞りなく済ませることがあります。

納税を滞りなく済ませることがあります。

納税を滞りなく済ませることがあります。

納税を滞りなく済ませることがあります。

後期高齢者医療保険に関するお知らせ

平成30年度後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬に送付します

支払い金額と納付方法や納期限などが記載されています。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

後期高齢者医療被保険者証(保険証)が新しくなります

新しい保険証(青竹色)は、簡易書留で7月下旬に送付します。有効期限は32年7月31日です。

届いたら、氏名、生年月日、負担割合(表1参照)などの記載内容を確認してください。

現在お使いの保険証(藤色)は、8月以降にご自身で破棄するか、保険年金課に返却してください。

3割負担から1割負担に変更できる場合があります(基準収入額適用申請) 該当すると思われる方は

納付が困難な方へご相談ください

保険料の納付が困難になった場合は、必ず収納課へご相談ください。

減額認定証を医療機関の窓口へ提示すること

で、医療費の自己負担限度額の適用と入院時の食費の減額を受けることができます。

世帯全員が住民税非課税の申告をしていて、まだお持ちでない方は、保険年金課へお問い合わせください。

負担割合が3割の方へ 限度額適用認定証の交付を受けることができます

8月から、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいくらでも69万円未満の方は、申請により限度額適用認定証の交付を受けることができます。

医療機関の窓口へ提示すると保険適用の医療費に自己負担限度額が適用されます。該当すると思われる方には申請書を7月上旬と8月上旬に送付します。申請書が届かない場合でも、該当すると思われる方は保険年金課へお問い合わせください。

お問い合わせ 保険年金課 後期高齢者医療係

お問い合わせ 保険年金課 後期高齢者医療係

お問い合わせ 保険年金課 後期高齢者医療係

お問い合わせ 保険年金課 後期高齢者医療係

平成30年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予申請の手続きは7月から

平成29年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予を承認されている方の承認期間は30年6月までです。

30年度も保険料の免除・納付猶予を希望する方、新たに希望する方は申請をしてください。

◆継続申請を希望した方 30年6月まで(29年度分) 全額免除・納付猶予を承認されていて、申請時に翌年度以降の

免除等(月額) 全額免除/納付猶予 57万円 92万円 162万円 -

4分の3免除 93万円 142万円 230万円 4,090円

半額免除 141万円 195万円 282万円 8,170円

4分の1免除 189万円 247万円 335万円 12,260円

※2人世帯は、夫婦のみで、夫婦のどちらかに所得がある場合

※4人世帯は、夫婦と子2人の場合で、夫婦のどちらかに所得があり、子は16歳未満の場合

「継続申請」を希望した方は、申請をしなくても自動的に審査し、結果が日本年金機構から7月末以降、順次送付される予定です。

※希望した方でも失業等の理由で承認された方除き承認されている方は申請が必要です。

◆免除制度について 本人、配偶者および世帯主それぞれの所得(免除を受けた期間と審査対象となる所得については表1参照)が定められた基準以下(表2)であれば申請

年金額の計算 定められた率で減額された金額が計算されます。

② 納付猶予制度について 20歳未満(※)の方で、本人、配偶者それぞれの所得(納付猶予を受けた期間と審査対象となる所得については表1参照)が定められた基準以下(表2)であれば申請

年金額の計算 定められた率で減額された金額が計算されます。

受給資格期間 老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれます。

受給資格期間 老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれます。

受給資格期間 老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれます。

※28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

受給資格期間 老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれます。

◆失業を理由とする方 退職(失業した月)未日退職の場合は翌月)から退職した年の翌々年の6月までの期間に限り、退職者本人の所得を除いて審査する特例免除制度があります。

◆申請手続きに必要なもの ①共通 年金手帳または基礎年金番号が分かる納付書等

② 本人確認書類(自動車運転免許証等) ③ 雇用保険受給資格者証・離職票等

④ 失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(失業を理由とした特例免除制度の場合)

⑤ 手続き場所・問い合わせ 市保険年金課国民年金係(市役所1階) 30・3410

⑥ 手続き場所・問い合わせ 市保険年金課国民年金係(市役所1階) 30・3410

⑦ 手続き場所・問い合わせ 市保険年金課国民年金係(市役所1階) 30・3410

国民健康保険のしくみをお知らせします 問い合わせ 保険年金課給付係・資格賦課係（市役所1階）

わが国では、病気やけがをしたとき、安心してお医者さんにかかれるよう、すべての人が何らかの医療保険に加入することになっています。これが国民皆保険制度です。国民健康保険（国保）は、こうした医療保険の一つで、加入者がお互いに助け合い、安心して医療が受けられる国民皆保険の根幹をなす制度です。

しかし、近年の急速な高齢化の進展・生活習慣病の増加・医療の高度化等に伴い医療費は急増し、大変厳しい運営を強いられています。加入者の皆さんは、医療費の一部を支払い医療を受けますが、残りの医療費は、国民健康保険税（保険税）として納付していただいたお金を財源として、医療機関へ支払っています。



今後とも安定した国保制度の維持運営のため、加入者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

国保の加入・脱退～届け出は14日以内に～

他の健康保険に加入したときや脱退したとき、転入・転出したとき、子どもが生まれたときなどには、14日以内に加入・脱退の手続きをしてください。

★加入できる方

- ①自営業者、農業・漁業従事者とその家族
 - ②退職して職場の健康保険などを脱退した方
 - ③パートやアルバイトなどで職場の健康保険に加入できない方など
- 加入の届け出が遅れると、保険税をさかのぼって納めなければならないことや、届け出の日までにかかった医療費の保険給付が受けられなくなることがあります。

また、他の健康保険資格取得後に国保の被保険者証（保険証）を使って医療を受けると、国保で負担した医療費を後日返納することになります。

なお、手続きは法律で14日以内となっていますが、14日を過ぎても必要書類がそろいしだい必ず手続きをしてください。

国保の給付～お医者さんにかかるとき～

病院などの窓口で保険証を提示すれば、年齢などに応じた自己負担割合を支払うだけで、医療を受けることができます。

★医療費の自己負担割合

義務教育就学前	2割
義務教育就学後～69歳	3割
70～74歳	2割（注1）（現役並み所得者（注2）は3割）

注1 昭和19年4月1日以前に生まれた方は、国の特例措置のため1割負担です。
 注2 現役並み所得者とは、本人を含む同一世帯内に住民税課税所得145万円以上の70～74歳の国民健康保険加入者がいる方です。

★療養費

次のような場合はいったん全額自己負担となりますが、保険年金課へ申請し審査で認められると、自己負担分を除いた保険給付分の金額をあとから支給します。

- ①緊急時などやむを得ない理由により、保険証を提示せずに医療を受けたとき
- ②医師が必要と認めたコルセットなどの治療用補装具代を負担したとき
- ③国保の取り扱いをしていない施術所で、医師が必要と認めた、はり、きゅう、マッサージを受けたとき
- ④海外渡航中に治療を受けたとき（治療目的の渡航を除く）

★医療費が高額になったとき～高額療養費～

医療費の自己負担額が高額になったとき、限度額を超えた分を高額療養費として、あとから支給します。該当する方には、医療費の支払いからおおむね2～3か月後に申請書を送付します。申請書に記載の必要書類をお持ちのうえ、保険年金課で手続きをしてください。

★「限度額適用認定証」および「標準負担額減額認定証」の交付申請

通院や入院した場合、各医療機関に支払う医療費の自己負担額を適用区分（年齢と所得により区分が分かります）に応じた限度額まで、また、市民税非課税世帯の方は入院時の食事代についても減額された額での支払いで済む制度があります。この制度を受けるためには、医療機関へ認定証の提示が必要となりますので、保険年金課へ申請してください。また、現在認定を受けている方には更新案内通知を送付します。更新が必要な場合は手続きをしてください。

なお、世帯に所得の申告をしていない方がいる場合は、区分判定ができませんので所得の申告をしてください。

①70歳未満の方

1か月の医療費の自己負担限度額・1食あたりの入院時食事負担額（表1）
70歳未満の方が保険税を滞納している場合は「限度額適用認定証」を交付できません。「限度額適用認定証」を利用できない場合、高額療養資金貸付制度がありますのでご相談ください。

②70～74歳の方

1か月の医療費の自己負担限度額・1食あたりの入院時食事負担額（表2）

★一部負担金の減免、徴収猶予制度

災害によって資産に重大な損害を受けたことなどにより、医療機関の窓口で負担する一部負担金の支払いが困難であると認められた場合は、一部負担金が減額、免除または徴収猶予となることがありますのでご相談ください。

★こんなときには給付が受けられます

- ①子どもが生まれたとき…出産育児一時金42万円（医療機関への直接支払制度になります。差額が生じたときや、直接支払制度を利用しない方は、保険年金課へ申請してください）
- ②死亡したとき…葬祭費5万円（葬祭を行った方への支給となります）

保健事業等

★温泉センター利用料の助成

檜原村「数馬の湯」が520円、奥多摩町「もえぎの湯」が480円、あきる野市「瀬音の湯」が700円、日の出町「つるつる温泉」が620円（いずれも大人料金）で利用できます。利用券は保険年金課、各出張所、各市民センターで配布しています。（1枚の利用券で3人まで利用可能）

枚数に限りがありますので、無くなりしだい終了します。
※後期高齢者医療制度加入者は国民健康保険加入者ではないため、配布の対象となりません。



国保の保険証

保険証は、医療機関を受診する際に必ず必要なものです。1人1枚の個人カード証になっています。

○一般の保険証（濃クリーム色）

○退職者医療制度の保険証（空色）

有効期限は平成31年9月30日までです。（年齢等により有効期限が短い場合があります）

○高齢受給者証（白色）

70歳の誕生日の翌月（1日生まれの方は誕生月）から「国民健康保険高齢受給者証」（自己負担割合2割または3割）が交付されます。国保の保険証と併せて医療機関等の窓口で提示してください。高齢受給者証は毎年8月に更新となるため、7月下旬に新しい受給者証を送付します。

★保険証をなくしてしまったら

印鑑、本人確認書類等をお持ちのうえ、保険年金課または出張所（梅郷・沢井・小曾木・成木）へ再交付の申請をしてください。なお、本人確認ができないときは保険証に登録されている住所へ簡易書留で送付します。

表1 70歳未満の方

適用区分 (世帯内の国保加入者の年間所得合計)	1か月の医療費の自己負担限度額	入院時 食事負担額
901万円を超える世帯、所得の申告をしていない方がいる世帯	252,600円+ (医療費-842,000円) × 1% ※4回目以降140,100円	460円
600万円超～901万円以下の世帯	167,400円+ (医療費-558,000円) × 1% ※4回目以降93,000円	
210万円超～600万円以下の世帯	80,100円+ (医療費-267,000円) × 1% ※4回目以降44,400円	
210万円以下の住民税課税世帯	57,600円 ※4回目以降44,400円	210円 160円(注3)
市民税非課税世帯（擬制世帯主含む）	35,400円 ※4回目以降24,600円	

表2 70～74歳の方（平成30年8月1日以降）

適用区分	1か月の医療費の自己負担限度額		入院時 食事負担額
	外来(個人単位)	入院(世帯単位)	
現役並み所得者(注4)	252,600円+ (医療費-842,000円) × 1% ※4回目以降140,100円		460円
現役並み所得者II	167,400円+ (医療費-558,000円) × 1% ※4回目以降93,000円		
現役並み所得者I	80,100円+ (医療費-267,000円) × 1% ※4回目以降44,400円		
一般(注4)	18,000円 年間144,000円	57,600円 ※4回目以降44,400円	210円 160円(注3)
低所得者II	8,000円	24,600円	
低所得者I	8,000円	15,000円	

注3 過去1年間の入院日数が91日以上で、申請して長期認定を受けた方
 なお、長期入院の入院日数は非課税世帯の期間のみ該当になります。
 注4 適用区分が「現役並み所得者」および「一般」の方は「限度額適用認定証」を申請する必要はありません。

障害年金受給者の所得状況届

20歳になる前の病気やけがにより障害基礎年金を受けている方は、所得状況届（現況届）等の提出が必要です。期限までに提出がない場合は、年金の支給を停止することがありますのでご注意ください。

対象者には、日本年金機構から「所得状況届」が送付されますので、必要事項を記入して7月31日までに提出してください。

また、診断書の提出が必要な方には、「診断書付きの所得現況届」を送付しますので、医師の証明を受けて提出してください。

対象 障害基礎年金受給権者（年金コード2650、6350）

提出期間 7月2日～31日

提出方法

▷持参…保険年金課国民年金係（市役所1階）

▷郵送…7月31日（必着）までに〒198-8701 青梅市保険年金課 国民年金係へ

その他

▷同封の記入要領に従って添付書類をご確認ください。

▷平成30年1月2日以降に転入した場合は、30年1月1日の住所地で取得した30年度分の所得証明書を添付してください。

▷レントゲンフィルムの提出が必要な方は、保険年金課へ直接持参してください。

問い合わせ 市保険年金課国民年金係、青梅年金事務所 ☎ 30-3410

青梅市中学校陸上競技大会

市内の各中学校の代表選手が出場します。ご声援をお願いします。

日時 7月17日(火)

会場 秋留台公園陸上競技場

種目 100m、200m、800m、1千500m、3千m、リレー、走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ等

問い合わせ 指導室

第14回青梅市小・中学生の主張大会

12月8日開催予定の「第14回青梅市小・中学生の主張大会」の作品を募集しています。

ぜひご応募ください。

募集期間 9月4日(火)まで

対象 市内在住の小学生5・6年生、中学生

テーマ

- ①自分の将来の夢や希望について
- ②自分の身の回りに起きた出来事や社会の出来事について
- ③ふるさと「青梅」について
- ④わたしたちのまち「青梅」の将来について

提出先

- ▽市内小・中学校在籍者
- ▽在籍する学校へ
- ▽私立学校等在籍者：同大会実行委員会事務局(指導室)へ
- ▽問い合わせ 指導室(市役所3階)

夏休み子ども料理教室

給食の人気メニューを作ってみよう!

日時 7月24日(火) 午前10時~午後2時

会場 新町市民センター 料理教室

対象 小学4年生~中学生

内容 調理実習:キムタ、クゴはん(キムチとたき、水筒(飲み物)

講師 学校給食センター 栄養士

定員 先着25人(予約制)

費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾(バンドナ)、手拭き、水筒(飲み物)

申し込み 2日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

胃・大腸がん予防講座

消化器内科の専門医が、消火器の働きから胃・大腸がん予防まで、胃と大腸がんの役立つ話を分かりやすく説明します。

日時 8月9日(木) 午後1時30分~3時

会場 市役所2階201~203 会議室

「ちょっと、ひと涼みませんか」

今年も暑い夏がやってきます。市では、市民が共同で、熱中症予防を呼びかけ、熱中症を呼びかけよう「ひと涼みしよう」水をとる、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養をとること、養を摂ることで、防ぐことができます。声をかけあ



い、熱中症を防ぎましょう。

熱中症予防のための5つの声かけ

- ▽温度に気を配ろう
- ▽飲み物を持ち歩こう
- ▽休息をとろう
- ▽栄養をとろう
- ▽声をかけ合おう

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

定期予防接種を忘れていませんか?

子どもの定期予防接種 対象者には、月齢到達前に予防票を送付します。同封のお知らせを読み、接種間隔や対象年齢を守って接種を受けてください。

BCGは健康センター、それ以外は市内医療機関で実施します。実施医療機関は、健康センターへお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。

予診票を紛失した方、早めに予診票が必要な方、転入した方は、母子健康手帳を持って健康センターへお越しください。

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

対象者には、4月上旬に予防票を送付しました。接種を希望する方は、同封のお知らせを読み、制度の詳細をご確認ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

乳幼児健康診査を受けましょう

市では、3~4か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査を行っています。対象者には、日程を通知しています。

乳幼児健康診査は、お子さんのもなりますので、必ず受診しましょう。

日程の変更等や、健康診査の対象期間のお子さんがいるご家庭で転入して間もない場合は、健康センターへご相談ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

特定健診・後期高齢者医療健診を早めに受診しましょう

市では、40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)の青梅市国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に、無料の特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を実施しています。

健診には、生活習慣病や慢性腎臓病(CKD)の早期発見に役立つ検査項目が含まれています。

毎年1回の健診を受け、健康管理に役立てましょう。

実施期間 11月30日まで

7月は「愛の血液助け合い運動」1週間

7月は「愛の血液助け合い運動」1週間です。夏は献血者が少なく、輸血用血液が不足しがちです。皆さんの善意に支えられる献血に

ご協力ください。

献血は、日本赤十字社の献血ルームや献血バスなどで受け付けています。また、立川献血ルーム(立川市曙

食中毒を予防しましょう

食中毒は、1年を通して発生しています。

飲食店ばかりでなく、家庭での食事でも発生するため、食中毒予防の3原則をとり入れ、安心・安全な食事作りを心がけましょう。

食中毒予防の3原則

- ①つけない: 生肉や生魚に付着していた微生物が手指や調理器具を介して他の食品を
- ②増やさない: 微生物の多くは、温度管理が悪いと時間とともに増えてしまいます。調理されたものは、長時間放置せず、できるだけ早く食べましょう。
- ③やつつける: 微生物は

汚染し、食中毒を起すことがあります。手指や調理器具はきちんと洗い、常に清潔にしましょう。

多くは、温度管理が悪いと時間とともに増えてしまいます。調理されたものは、長時間放置せず、できるだけ早く食べましょう。

③やつつける: 微生物は

熱に弱いものが多いため、食品の中心まで十分に加熱しましょう。

食器や調理器具、シンクや冷蔵庫などは、熱湯や塩素系の漂白剤などで消毒することもできます。

万が一、腹痛や下痢などの症状が出たら、かかりつけの医師に相談してください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

「リウマチ因子陽性」は「関節リウマチ」?

市立総合病院リウマチ膠原病科部長 長坂憲治

「リウマチ因子が陽性です。関節リウマチの疑いがあるので医療機関を受診しましょう」

検査結果が出て不安を募らせた経験がある方も多いことと思います。関節痛がなければ、なおさらです。

リウマチ因子は関節リウマチの診断に用いるツールの一つですが、実は「ハズレ」が多い検査としても知られています。リウマチ因子が陽性であっても関節の痛みが

「リウマチ因子が陽性で、関節リウマチである可能性は低いでしょう。」

一方、「あちこちの関節痛があってもリウマチ因子が陰性ならば、関節リウマチではない」と思ってしまうでしょうか?

答えは「NO」です。

実は、関節リウマチの20~30%程度は、リウマチ因子が陰性です。というのも、関節リウマチの診断では、関節痛・関節の腫れ、慢性的な経過、血液検査(炎症反応、免

疫異常)が総合的に判断され、このうち最も大きなウェイトを占めるのは、「関節の腫れ」だからです。関節の腫れは、専門の医師が「視て」「触って」確認します。

当然ながら、関節リウマチ以外の病気との区別も重要です。

あちこちの関節痛が続く場合、治療がうまくいかない場合は、関節リウマチを専門とする医師の診察を受けるとよいでしょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

夏だ! 学びだ! 体験だ! 社会教育課の夏イベント

問い合わせ 社会教育課
ファックス 22-9835 電子メール div7050@city.ome.tokyo.jp
※電話申し込みは土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

●対象 市内在住・在学の小学生

●対象 市内在住・在学の小学4年生～高校生

(公財) 青梅佐藤財団共催事業 飛び出せ! 夏のサイエンスキッズ

集まれ理科好き!

日程・内容 下表のとおり

時間 午前10時～正午 会場 釜の淵市民館

講師 東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST

定員 各回24人(抽選)

費用無料 持ち物 筆記用具

その他 小学3年生以下は保護者同伴

申し込み 7月18日までに住所、氏名、学校名・学年、保護者氏名(保護者同伴の場合)、参加希望日(複数の日程に申請の場合は希望順位)を電話、ファックスまたは電子メールで

※抽選結果は7月25日ごろ発送予定

日程(8月)	教室名・内容
4日(土)	さかなの中を見てみよう!(生物) 魚の体の中はどのようにになっているか自分でさばいて観察する。
18日(土)	水の力を感じてみよう!(物理) 水圧や大気圧についての実験とペットボトル浮沈子の工作。
25日(土)	発見! 電池のしくみ(化学) 電池に必要なものを学び、身近なもので電池を作る。

夏休み子ども陶芸教室 in 明星大学 ～粘土に葉っぱで模様をつけて オリジナル作品を作ろう～

世界にひとつ! 自分だけの素敵な作品を作ろう!

日時 7月23日(月) ①午前10時～正午②午後1時～4時

会場 明星大学青梅校内陶芸工房

内容

- ①粘土で遊ぼう! 葉っぱ模様のお皿をつくろう
- ②葉っぱ模様のマグカップをつくろう。タタラ技法に挑戦!

※学年不問ですが、原則として①は1～2年生向け、②は3年生以上向けの教室です。

講師 陶芸家 長島小春氏

定員 各回先着10人(予約制)

費用 600円

服装・持ち物 汚れてもよい服装、筆記用具、タオル、飲み物

その他 車で送迎可能な方のみ▷作品は窯で焼いた後、8月21日以降に社会教育課でお渡しします▷青梅市生涯学習推進市民会議企画講座

申し込み 参加者の住所、氏名、電話番号、学校名・学年を電話または電子メールで

国際理解講座 公開講座 夏の特別体験講座

外国の料理や日本の伝統文化を学んでみよう。

英語で料理教室

アメリカのデザート作りや、ゲームを楽しもう!

日時 7月22日(日) ①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分

会場 東青梅市民センター

定員 各回先着5人(予約制) 費用 500円

持ち物 エプロン、バンドナ、タオル、持ち帰りの容器、筆記用具、飲み物

協力 青梅国際友好協会

生け花教室(草月流)

お花の生け方の基本形を学んでみよう!

日時 7月25日(水) ①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分

会場 東青梅センタービル3階

定員 各回先着3人(予約制)

費用 600円

持ち物 筆記用具、工作用はさみ、タオル、飲み物

いずれも

申し込み 電話で



家庭教育講演会 聞いてみますか? 子どもの心の声

子どもを守るために親や地域の大人はどのように対応したらよいのでしょうか。夏休み前に知っておきたい子どもの心の変化やサインについてお話しします。

日時 7月22日(日) 午後2時～4時

会場 市役所2階会議室

対象 小学校高学年～高校生

講師 (特非)「ストップ

に関わる方

第15回おともだちの俳句コンテスト

世界最小の詩とも呼ばれる「俳句」に触れ、親しみながら学習する機会として、「第15回おともだちの俳句コンテスト」を実施します。景色や思いなどから思ったこと、感じたことを五・七・五の17文字で表し、ご応募ください。

募集期間 9月14日(金)まで

応募資格 市内在住の小・中学生

テーマ 自由課題

応募方法 市内の小・中学校、各市民センター、社会教育課(市役所3階)、中央図書館で配布する応募用紙に記入し、備え付けの応募箱に入れてください。

※一人3句まで応募可

※作品は自分で考えた未

発表作品のみ

結果発表 市教育委員会

ホームページおよび

市役所1階ロビーで

入選作品を発表します。

(11月中旬予定)

各賞 審査員特別賞:

小・中学生の部各1人

▽教育委員会賞:小・

中学生の部各学年1

人▽入選:小・中学生

の部各学年2人

表彰式 11月10日(土)

午前10時から・市役所

2階会議室

昨年度審査員特別賞作品

小学生の部「かわせみが

がきれいとぶよかすみ

がわ」内野綾香さん(吹上小1年)▽中

学生の部「靴ひもを固く

結んで新学期」新井

珠貴さん(七中1年)

問い合わせ 社会教育課

市民提案協働事業 サッカー&フットサル指導者講習会

最新の指導方法、スペイン育成年代と戦術メモリーを織り交ぜ、スペインはどのようにして育成からトップ選手を輩出しているのか解説します。

6時55分・選手向けミーティング、7時～8時30分・指導実践

※4時30分受付開始

※午後6時30分～6時55分の選手向けミーティングの選手向けミーティングは見学不可

会場 総合体育館

対象 子どもたちの指導を行っている方、指導をしてみたいと考えている方

日時・内容 7月29日(日) 午後4時45分～6時10分・講義、6時30分～

6時55分・選手向けミーティング

講師 U19フットサル日本代表監督兼フットサル日

本代表コーチ 鈴木隆二氏

定員 先着50人(予約制)

費用 1千円

持ち物 体育館履き

共催 (二社)市サッカー協会

申し込み 同協会ホームページ

http://www.omefac.com から申し込み

お問い合わせ 同協会 大勢

待 ☎080・6805・9236、市スポーツ推進課

第2回青梅市図書館を使った調べる学習コンクール



シラベルくん ©(公財)図書館振興財団

募集期間 8月1日(水)～9月30日(日)

対象 市内在住・在学の小・中学生

部門 小・中学生の各部門

募集作品 公共図書館や学校図書館の資料を使って調べてまとめた作品

※調べるときに利用した資料名や図書館名を明記

作品の形態 サイズ(目安) :小学生はB4まで、中学生はA4まで

その他 応募方法はホームページ

スターや市図書館ホームページをご覧ください。

「百科事典をつかってみよう」講習会

百科事典を使うのがとても楽しくなる勉強会です。

日時 8月1日(水) ①午前10時～11時30分

②午後2時～3時30分

会場 中央図書館多目的室

費用無料

対象 市内在住・在学の小学生

講師 (株)ポプラ社図書館事業局図書館サポート

室 上原てるみ氏

定員 各回先着20人(予約制)

持ち物 筆記用具 ※百科事典は図書館で用意します

その他 公共交通機関をご利用ください。

申し込み 午前9時から

電話または直接中央図書館へ

7月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考	
法律相談	2日(月)、4日(水)、9日(月)、11日(水)、18日(水)、23日(月)、25日(水) 8月1日(水)、6日(月)、8日(水)、15日(水)、20日(月)、22日(水)、29日(水)	午後2時～5時 (1人20分) ※電話予約制	弁護士 ※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。 ※7月23日(月)の法律相談は7月17日(火)から予約を受け付けます。直通電話☎22-2816または☎22-1111市民安全課市民相談係へ ●参考資料があればお持ちください。	
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	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過失割合等		
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	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題等		
相続・遺言など暮らしの手続き相談	24日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等		
行政相談	10日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	行政相談委員 ※国等への苦情や要望等	市役所3階 相談室 ●参考資料があればお持ちください。	
身の上相談	17日(火)		人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごと等		
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	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブル等	市役所3階 消費者相談室 ●消費者相談専用電話☎22-6000 ●参考資料があればお持ちください。	
福祉専門相談	10日(火) 25日(水)	午前9時30分～11時30分 午後5時～8時	弁護士 ※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☎22-1233社会福祉協議会へ	
労働相談	18日(水)	午前10時～正午 (1人40分) ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払、時間外労働等労働問題全般の相談(パートタイムでお勤めの方も可)	市役所3階 相談室 ●予約は相談日の前々日までに☎22-1111商工観光課商工労政係へ(先着3人) ●参考資料があればお持ちください。	
住宅相談	19日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	青梅市住宅施策推進協議会所属の住宅関連団体の相談員 ※住宅の売買・賃貸に関する相談、土地・家屋の調査に関する相談	市役所1階 相談室 ●予約は相談日の3日前までに☎22-1111住宅課住宅政策係へ ●参考資料があればお持ちください。	
こども健康相談	妊娠、出産、子育てに関する相談	月～金曜日 ※祝日を除く ※臨床心理士によるカウンセリングは5日(木)、9日(月)、19日(木)、27日(金)	母子保健コーディネーター ※妊娠・出産・子育て(主に就学前の子ども)に関する相談 臨床心理士 ※妊娠中、子育て中(主に就学前の子ども)の母の悩みに関するカウンセリング	健康センター内 子育て世代包括支援センター☎21-0770 ●臨床心理士によるカウンセリングは予約制…定員4人	
	保健師による乳幼児健康相談	5日(木) 24日(火)	保健師 ※育児相談	子育て支援センター「はくはく」 ●直接会場へ	
	医師による乳幼児健康相談	10日(火) 24日(火)	午後1時30分～2時10分	医師、保健師、管理栄養士 ※医師相談、計測、育児相談	健康センター☎23-2191 ●予約は前日までに(定員になりしだい締め切ります) ▶医師による乳幼児健康相談…定員各日30人(医師相談10人を含む) ▶乳幼児健康相談…定員30人 ▶母乳相談…定員5人 ▶乳幼児発達健康診査…定員6人 ▶子ども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により別日をご案内する場合がありますので、電話でご相談ください。
	乳幼児健康相談	25日(水)	午前9時30分～10時45分	保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談 助産師 ※卒乳やおっぱいに関すること	
	乳幼児発達健康診査	10日(火)	午後1時30分～4時	医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児	
	こども発達相談	3日(火) 6日(金) 20日(金)	午前9時～11時30分	心理相談員、保健師 ※こどもや人との関わり、行動に心配のある乳幼児	
	3～4か月児健康診査	4日(水) 18日(水)	午後1時～1時50分	※6月中に満3か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
	1歳6か月児健康診査	6日(金) 20日(金)	午後1時10分～1時50分	※6月中に満1歳6か月に達した子ども	
	3歳児健康診査	3日(火) 17日(火)		※6月中に満3歳に達した子ども	
	2歳・2歳6か月児歯科健康診査	12日(木) 26日(木)	午後1時30分～2時30分	※6月中に満2歳・2歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●予約制 ●2週間後に予防処置(フッ素)を行います。
虫歯予防教室	11日(水)	午前10時～11時45分	※8か月～12か月の子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制	
B C G 予防接種	13日(金) 31日(火)	午前10時～11時	※5か月～1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知	
健康相談	ヘルシーダイエット相談	12日(木)	午前9時30分～11時15分	管理栄養士による栄養相談 ※みそ汁塩分濃度測定実施	健康センター☎23-2191 ●直接会場へ
	健康相談	12日(木)	午前9時30分～11時15分	保健師による健康相談 ※身体計測、体脂肪測定等を実施	健康センター☎23-2191 ●直接会場へ
	健康相談	26日(木)	午後1時30分～3時15分	保健師による健康相談	総合体育館ロビー ●直接会場へ 健康センター☎23-2191

7月のリサイクルショップ

開所日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時
※祝日を除く
詳細 リサイクルショップ ☎32-5374



ハイ、こちら総合病院です

病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 7月23日(月) 午前9時～正午
電話番号 ☎22-3191 内線5240



7月の子育て支援事業

対象 児童、保護者同伴の乳幼児
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。赤ちゃんサロンでは、保健師が育児の相談に、親子サロンでは、歯科衛生士が歯の相談に応じます。
費用無料 直接会場へ
詳細 子ども家庭支援課支援係へ

会場等	日程	時間
長淵市民センター 体育館	2日(月) 9日(月) 23日(月) 30日(月)	午後3時～5時
大門市民センター 会議室	4日(水) 18日(水)	午前10時～正午
梅郷市民センター 体育館	19日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター 和室	2日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター 体育館	7日(土) 14日(土) 21日(土) 28日(土)	午前10時～正午
新町市民センター 体育館	27日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター 体育館	6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)	午後3時～5時
今井市民センター 会議室	12日(木) 26日(木)	午前10時～正午
今井市民センター 体育館	10日(火) 24日(火)	午後3時～5時
青梅市民センター キッズルーム	毎週月曜日 毎週火・金曜日 ※休館日を除く 14日(土)	午前10時～午後1時 午後2時～5時 小学生向け
子育て支援センター 赤ちゃんサロン (0～1歳)	24日(火)	午前10時～正午
子育て支援センター 親子サロン (1～3歳)	23日(月)	午前10時～正午

※体育館では体育館履きをご用意ください。

青梅市ファミリー・サポート・センター 利用希望者入会説明会

日時 7月21日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター集会室
対象 3か月～小学生の保護者
登録料・年会費無料
※要印鑑
※要別途利用料
詳細・申し込み 電話☎23-3888、☎23-9338で青梅市ファミリー・サポート・センターへ
※平日は随時入会受付を行っています。



7月の交通公園日曜映画教室

※自転車等に乗るときは事故防止のため運動靴を履いてください。また、3歳～小学生のお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

- 1日 ☆ゴマちゃんの交通安全、まんが日本昔ばなし(カチカチ山、大沼池の黒竜)
- 8日 ☆しましまとらのしまじろうの交通安全、まんが日本昔ばなし(金太郎、宝の下駄)
- 15日 ☆とまる君とわたる君の交通安全、まんが日本昔ばなし(おむすびころりん、馬方とタヌキ)
- 22日 ☆とびだしちやダメ!、まんが日本昔ばなし(養老の滝、雀とキツツキと山鳩)
- 29日 ☆ニヤンダーかめんの交通安全、まんが日本昔ばなし(こがねの斧、蛙の恩返し)
- 時間 午後2時から
会場 交通公園(大門3-14-3)
問い合わせ 市民安全課市民安全係

7月の収益事業




★ボートレース多摩川開催日

2日(月) まで：第13回日刊ゲンダイ杯
5日(木)～10日(火)：GⅢマスターズリーグ第13回マンスリースリーBOAT RACE杯
13日(金)～18日(水)：男女W優勝戦 BOAT BOY CUP
◎電話投票会員随時募集中◎
申し込み テレボート加入受付センター ☎0120-858-006
受付時間 午前9時～午後6時

★京王閣競輪開催日

☆6日(金)～8日(日)：F I ナイター 恩田繁雄杯&報知新聞社杯

仙保の宴

戦国時代の伝統文化と三田氏の隠された謎

市東部地域の戦国時代をテーマに「仙保の宴」を開催します。五感で体験するイベントをご家族でお楽しみください。

レンジショウマまつり

7月14日(土)〜9月9日(日)

フォトコンテスト 会場 御岳山ふれあいセンター 募集期間 7月14日(土)〜9月5日(水) 必着

昆虫観察会 会場 鳥居前舞台 日時 7月28日(土) 午後8時から

姉妹都市ポツパルト市へ 第17回青少年友好親善使節団を派遣

青梅市とポツパルト市は昭和40(1965)年に姉妹都市提携を結び、今年で53年を迎えました。今年度は、8月8日〜17日に青梅市の青少年がポツパルト市を訪問します。



第70回青梅市納涼花火大会

入場前売り券の販売を開始します

8月4日(土)の午後7時15分から永山公園グラウンドで第70回青梅市納涼花火大会を開催します。

青梅・羽村子ども体験塾

発掘調査体験

霞台遺跡で、約1千700年前の竪穴住居跡の発掘調査を体験します。



夏休み青梅子ども体験塾 参加者募集

市では、南相馬市の小学生を招待して「夏休み青梅子ども体験塾」を開催します。ムササビ観察やスタンプラリーなどで交流する小学5・6年生を募集します。

市民センター

7月の休館日は17日(火)です。

梅郷市民センター 76-0404

梅郷図書館おはなし会

日時 7月7日(土) 午前11時〜11時20分

長淵市民センター 22-3249

みんなのお話し会

日時 7月14日(土) 午前10時30分〜11時30分

今井市民センター 31-8600

今井図書館おはなし会

日時 7月14日(土) 午前11時〜11時40分

成木市民センター

夏休み子ども料理教室

日時 7月25日(水) 午後1時30分〜4時

新町市民センター 31-7337

ミクロの世界を探検しよう

日時 7月28日(土) 午前10時〜正午

みんなのお話し会

日時 7月14日(土) 午前10時30分〜11時30分

対象 市内在住の小学4年生〜高校生

中央図書館 22-6543

中央図書館には、公共交通機関でお越しください。

日時 7月13日(金) 午前10時〜正午

7月の納期

固定資産税都市計画税 国民健康保険税

7月の木曜夜間窓口

毎週木曜日は、午後8時まで窓口業務の一部を延長して実施しています。

7月の木曜夜間窓口

7月の木曜夜間窓口

7月の木曜夜間窓口

7月の木曜夜間窓口

7月の木曜夜間窓口

7月の木曜夜間窓口

7月の木曜夜間窓口

7月の木曜夜間窓口