



青梅の銘菓を こどもたちへ ～学校給食に登場！～



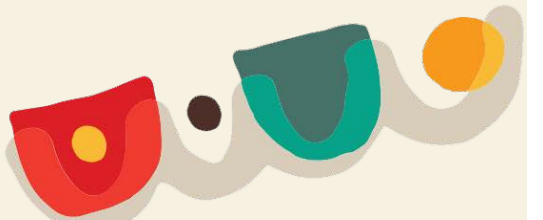
市では、食を通じて、青梅の伝統や文化に触れ、地元に興味や理解を深めるきっかけとすることを目的に、学校給食において地元で愛されている銘菓を提供しています。

1回目は6月に「オーメ・ノーブル」を、2回目は10月に「紅梅饅頭」(写真上段右)を提供予定です。

詳しくは、市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。

※本事業については、モーターボート競走事業の収益金を活用し実施しています。

(撮影協力…七小の5～6年生の皆さん)



今号の主な記事

◆9月1日は「防災の日」…2面 ◆ツキノワグマ対策講演会…3面 ◆シニア期に向けた暮らしと働き方…4面
◆がん患者のウィッグ等の購入費助成…5面 ◆高齢者スマートフォン無償貸与事業…6面 ◆ひとり親家庭等サポート講座…7面
◆子育てひろば…8面 ◆空想の森の音楽会…9面 ◆相談日 ほか…10面 ◆なんでも情報局アンテナ…11面

9月1日は「防災の日」

問 防災課

9月1日は、1923（大正12）年に関東大震災が発生した日であり、また、この9月1日を含む1週間（8月30日～9月5日）は「防災週間」と定められています。

今年に入り、全国で震度5弱以上の地震は8か所で発生し、6月には山梨県で震度6弱、7月に熊本県で震度7を観測しました。いつ発生するか分からない災害への備えとして、防災対策や備蓄品の確認をしてみましょう。



○防災週間に伴うパネル展示を9月4日まで開催

青梅消防署では期間中、市役所1階ロビーにて広報展示を実施します。家具転倒防止対策などの資料展示を行いますので市役所へお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。

地震や風水害に備えましょう

青梅市民防災ハンドブック・防災マップ

防災に関する知識を高めるために活用してください。



市の災害対策や支援

避難行動要支援者制度

災害時の避難で支援が必要な方（避難行動要支援者）の名簿を作成しています。対象者には「避難行動要支援者届出書兼名簿情報提供同意確認書」を送付しています。未回答の方はお早めに回答してください。（問い合わせは地域福祉課福祉政策係へ）

青梅市ブロック塀等撤去費補助制度

ブロック塀や万年塀の倒壊事故防止のため、所有・管理者は適切な維持管理が必要です。道路に面する塀の撤去費用の一部を補助しています。

家具転倒防止器具等支給取付事業

近年の地震で負傷原因の30～50%が家具類の転倒や落下です。被害防止のため、家具転倒防止器具の無料支給・取付事業を実施しています。



◇東京都の事業紹介◇

「東京防災学習セミナー」、「パパママ東京ぼうさい出前教室」の出前型の地域防災力向上支援事業▷町会・マンションみんなで防災訓練事業▷町会・自治会防災備蓄倉庫設置等助成事業▷東京とどまるマンション事業

※詳しくは、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。



東京都の事業紹介

市で収集・処理できないごみについて

問 清掃リサイクル課清掃係



次のごみは、市では収集・処理できません。処理費用については、直接業者等にご確認ください。

※詳細は、市ホームページ（2次元コード）または資源物・ごみ収集カレンダーの17ページをご覧ください。

品名	処分方法
テレビ（ブラウン管・液晶・プラズマ・有機EL）、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機	▷購入や買替をする店へ問い合わせ ▷青梅新興㈱へ問い合わせ
パソコン	▷メーカーへ問い合わせ ▷リネットジャパンリサイクル㈱へ問い合わせ（1箱分を1回無料で収集）
自動車・オートバイとその部品など、建築廃材、農業用具、土砂類、原木、幹、太さ10cm以上の剪定枝、その他（ピアノ、モーター、1辺50cm以上の金庫、臼など）、薬品類、危険物類、在宅患者の医療機器	▷購入した販売店へ問い合わせ ▷メーカーへ問い合わせ ▷廃棄物処理業者等へ問い合わせ

違法な不用品回収業者にご注意！

問 清掃リサイクル課清掃係



家庭から出る不用品は、違法な不用品回収業者を利用すると、不適正に処理された状態で海外へ輸出や不法投棄される恐れがあります。

チラシや軽トラック等で「ご家庭の不用品を無料回収します」と宣伝する業者にご注意ください。

適正な処理方法については、市ホームページをご覧ください。

令和8年熊本地震災害義援金の募金を受け付けています

問 地域福祉課庶務係

7月28日に発生した令和8年熊本地震で被災された方々を支援するため、市役所等に募金箱を設置しました。お預かりしました救援金は、全額日本赤十字社へ送金します。

設置場所 市役所総合案内、各市民センター、中央図書館、住友金属鉱山アリーナ青梅、市立青梅総合医療センター

※日本赤十字社への直接振り込みについては、日本赤十字社ホームページにてご確認ください。



傍聴にお出かけください

	スポーツ振興審議会	空家等対策審議会	景観審議会
日時	9月16日（水） 午前10時から	9月28日（月） 午前10時から	9月28日（月） 午後2時から
会場	市役所2階 206会議室	市役所2階 災害対策本部室	市役所議会棟3階 大会議室
内容	青梅市スポーツ振興基金条例にもとづく表彰等について ほか	青梅市空家等対策計画について ほか	青梅駅周辺景観形成地区における景観形成重要資源の新規指定（津雲邸）について ほか
定員	先着4人	5人（抽選）	10人（抽選）
傍聴受付	当日の午前9時30分～50分に会場入り口で	当日の午前9時30分～50分に会場入り口で	当日の午後1時15分～30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	住宅課 住宅政策係	都市計画課 開発指導係

事業者向け

指定管理者の募集

市では、次の施設について施設の管理運営等を行う指定管理者を募集します。

施設名	指定期間	担当課（問い合わせ先）
青梅市御岳交流センター	令和9年4月～14年3月（5年）	シティプロモーション課 観光係（市役所3階）

※募集についての詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。ご確認ください。

☆募集要領の配布

期間 9月30日（水）まで 方法 市ホームページからダウンロード

☆申請書類の受付

期間 9月24日（木）～30日（水） 場所 直接担当課へ



エアコンを正しく使えますか？

低所得世帯のエアコン購入・設置費用を補助します

問 地域福祉課地域支援係



暑い日が続いていますが、ご自宅のエアコンは使えますか。市では低所得世帯を対象に、エアコンの購入設置費用を補助しています。

申請方法等、詳しくは市ホームページ（2次元コード）でご確認いただくか、地域福祉課地域支援係までお問い合わせください。



青梅消防署からのお知らせ

9月6日～12日は救急医療週間

問 青梅消防署救急係 ☎22-0119

救急車の適時・適切な利用をお願いします

東京消防庁の令和7年中の救急出場件数は都内で93万1,910件、市内では7,649件で、平均で1日21回程度市内で救急車の要請がありました。このまま救急出場件数が増加すると、救急隊が到着するまでの時間が延びてしまい、救える命を救えなくなる恐れがあります。不要不急の通報は、緊急通報の妨げとなりますので、最後までお話を聞かずに切断する場合があります。

救命処置が必要な方など、一刻も早く、真に病院に行く必要のある人のもとに救急車が到着できるよう、救急車の適時・適切な利用にご協力をお願いします。

東京版救急受診ガイド 救急相談センター（#7119）

東京版救急受診ガイド（WEB版）がリニューアルされました。東京版受診ガイドでは症状ごとの質問に答えていくことで、病気や怪我の緊急度や受診する科目の確認ができます。電話で相談したい場合は#7119、東京消防庁救急相談センターに相談してください。

※青梅消防署では救命講習を実施しています。日程は青梅消防署ホームページをご覧ください。

ネットで簡単！
AIによる緊急度判定！
GPSによる医療機関検索！



東京版救急受診ガイド（WEB版）

青梅警察署からのお知らせ

社長・上司を装ったメールが急増中

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害認知状況

…令和8年（7月末現在） 15件・約2億1,000万円

会社の社長・会長・理事長などをかたって、社員にニセのメールを送りつけ、社員がだまされ、会社のお金をだましとられる被害が発生しています。

ニセ社長は、「業務プロジェクトに対応するため、LINEのグループを作成して招待してくれ」「取引相手の振込先情報を送るから今すぐお金を振り込んでくれ」などといった、一見業務に思える内容のメールを送信してきます。これは詐欺メールです。そして、経理担当者等を含んだグループを作らせ、支払い名目でお金を振り込ませる手口です。

昨年末頃から全国で、このような「社長の名前を使用した不審なメールが社員に届いた」などといった事案が報告されており、被害も発生しています。

社員の皆さんに対して「着信のメールアドレスの確実なチェック」、「社員同士で情報共有」、「社長・上司への確認の徹底」といった注意喚起を行ってください。同時に、「サイバーセキュリティの強化」「社内の情報の集約と対策への周知」、「関係部署（子会社等）への確認」などの対策をお願いします。

高齢者悪質商法被害防止
キャンペーン月間

問 市民安全課市民相談係



都は、毎年9月を高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間と定め、高齢者への注意喚起と相談の呼びかけ、さらに周囲の人々へ見守りの大切さを知ってもらう取り組みを展開します。

市も都と連携し、期間中にはリーフレットの配付や特別電話相談などを実施するほか、消費生活パネル展を開催し啓発を行います。

高齢者被害特別相談

9月28日（月）～30日（水）の午前10時～正午、午後1時～4時に電話 ☎22-6000 または直接市消費者相談室（市役所3階）へ

消費生活パネル展

日程 9月2日（水）～17日（木）

会場 市役所1階ロビー



借金返済でお困りの方へ

無料特別相談「多重債務110番」



都と連携して、多重債務に関する弁護士の無料特別相談を実施します。債務問題は、ひとりで悩まず、早めに相談することが大切です。借金返済でお困りの方、この機会にご相談ください。

日時 9月7日（月） 午後1時～4時

会場 市役所5階502会議室（受付は3階市民安全課市民相談係）

相談時間 1人30分 定員 先着6人（予約制）

申し込み 電話で市民安全課市民相談係へ



下水道推進標語「みやくみやくと ミライへめぐる 下水道」

9月10日は下水道の日

問 下水道課総務経営係

9月10日は、立春から数えて220日目に当たる二百二十日と呼ばれ大きな台風が危惧される時期で、大雨に備える特別な日の一つとされてきました。雨水排水対策も下水道の重要な役割であるということから、この日が下水道の日と定められました。

下水道課からのお願い

下水道が整備された地域の皆さんは、早期に下水道へ接続をお願いします。市の下水道は、汚水と雨水を別々に排除、処理する分流式を採用していますが、何らかの原因で汚水下水道管に雨水が流れ込み、下水道が排除しきれずあふれてしまう恐れも出ています。原因の調査、管きよや公共ますの破損か所などの修繕を進めていきますが、下水道をご使用の皆さんも、汚水ますに雨水が流れ込まないようにご協力をお願いします。

※都ホームページでは、浸水への備えについての対策を紹介しています。



ひきこもり講演会

問 地域福祉課地域支援係



日時 9月24日（木） 午後6時から

会場 市役所2階201～203会議室

対象 当事者、ご家族、支援者、ひきこもり等に関心のある方

内容 テーマ「引きこもりと発達障害」

講師 （特非）青少年自立援助センター職員

定員 先着30人程度



ツキノワグマ対策講演会

問 農林水産課農政係



ツキノワグマに出会わないようにどうするか、ツキノワグマの生態を研究している講師から基礎知識や基本的な対策についてお伝えします。

日時 9月26日（土） 午前10時～正午

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市内在住・在勤・在学の方

講師 （一社）セルズ環境教育デザイン研究所 西海太介氏

定員 先着80人（予約制）

申し込み 2次元コードから



市立青梅総合医療センター見学会

院長が市立青梅総合医療センターの概要について説明します。

日時 10月6日（火） 午後2時～4時30分頃

対象 市内在住・在勤・在学の方

※団体申し込み不可

内容 病院の概要説明、ヘリポート・救命救急センター・屋上庭園等の見学

定員 先着20人（予約制）

申し込み

10月1日までに電話 ☎22-3191 で同センター事務局施設用度課施設管理係へ（午前9時～午後5時）



フレッシュランド西多摩

よつ葉の湯からのお知らせ

問 西多摩衛生組合 ☎042-554-2409

■ポイントサービスイベント・割引の実施

構成市町住民優待dayやダブルポイントday等を実施します。

▷青梅市民優待day…9月3日（木）、1月7日（木）

大人100円引き、こども50円引き

対象 市内在住・在勤・在学者

▷構成市町内ダブルポイントday…毎月10日

構成市町内のポイントカードをお持ちの方に利用ポイント2倍

▷風呂の日…毎月26日

ポイントカードをお持ちの方に利用ポイント2倍

※利用の際は、住所が確認できるものを受付でご提示ください。

■よつ葉の湯 ビアガーデン

食堂テラスで、生ビール・クラフトビールなどを販売

日程 9月4日（金）～10月12日（祝）の金～日曜日、祝日（雨天中止）

時間 午後5時～午後9時

※9月19日（土）～23日（祝）は縁日イベント開催

■地域防災講座（事前予約制）

日時 9月10日（木） 午後1時30分から

講師 羽村市総務部防災安全課 益田氏

申し込み 電話 ☎042-570-2626 または直接よつ葉の湯へ



eL-QRを利用した市税等の納付の一時休止

問 収納課収納管理係

システム更新等に伴い、下記の期間中は納付書に印字された地方税統一QRコード（eL-QR）による納付ができません。

詳細は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

期間 9月19日（土）～24日（木） 午前8時30分まで（予定）

※QRコードは㈱デンソーウェアの登録商標です。



9月と10月は「行政相談月間」

問 市民安全課市民相談係

「行政相談月間」は、行政相談制度を周知し、広く国民の皆さんにこの制度を利用してもらうために設けられたものです。

道路、社会福祉、医療保険などの行政全般について、「説明に納得できない」、「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けますので、ご利用ください。

「行政苦情110番」（総務省行政相談センターきくみみ東京）

電話 ☎0570-090110、FAX ☎03-5331-1761



農家開設型農園利用者募集

問 西村農園、市農林水産課農政係

市民農園とは異なり、農園主が運営・管理をする「農家開設型農園」です。

募集農園 「西村農園」(黒沢3-1393-1)

募集区画数 4区画

農園主 西村光宏氏

費用 1区画につき月額1,000円

付帯施設 なし

その他 栽培は、野菜・草花に限ります▷耕作権・借地権などの権利はないものとし▷応募者多数の場合は、抽選となります。

利用資格 園芸に熱意のある営利を目的としない方

申し込み 電話 ☎090-7418-7644 で西村農園へ

ハローワーク青梅

合同就職相談・面接会 in 福生

問 ハローワーク青梅 ☎24-9163

ハローワーク青梅では、福生市・青梅市・羽村市および西多摩郡での就職を希望する方を対象に就職面接会を開催します。

日時 9月16日（水） 午後1時30分～4時（1時～3時受付）

・参加企業PRタイム…1時30分～1時50分

・企業との面接…1時50分～4時

会場 福生市民会館（福生市福生2455）

対象 福生市・青梅市・羽村市および西多摩郡での就職を希望する方

参加企業 10社（予定）

※詳細は、ホームページをご確認ください。

持ち物 履歴書等の応募書類（面接する企業分）、筆記用具



生涯現役セミナー

シニア期に向けた暮らしと働き方

問 東京しごとセンター・シニアコーナー ☎03-5211-2335

シニア期の「働く」をテーマにライフプランの重要性や、再就職に向けてのノウハウを学ぶことができます。

日時 10月6日（火） 午後1時～3時45分（0時30分開場）

会場 市役所2階204・205会議室

対象 55歳以上で働く意欲のある方

定員 先着30人

持ち物 筆記用具

申し込み 9月4日から2次元コードまたは予約専用電話 ☎03-5422-1399 でセミナー運営事務局へ



都市計画変更図書の縦覧

青梅インターチェンジ北側地区地区計画に定める区域の整備・開発及び保全に関する方針、地区整備計画および計画図について、変更を行いました。この都市計画変更に伴う関係図書の縦覧を行います。

縦覧場所・問い合わせ先

都市計画課（市役所5階）



敷地内の雨水を道路に排出しないでください

問 都市整備部管理課施設管理係

敷地内の雨水が道路に排出されると、道路の冠水や、河川へ流入し、いつ水の一因になります。

また、車乗り入れのための段差解消ブロック等は、道路の排水機能を損ね、冠水が発生しやすくなります。

今一度、自宅等の周りを確認してください。

工場・指定作業場に関する届出

問 環境政策課環境対策係

工場や指定作業場を設置、変更、または廃止する場合には、「都民の健康と安全を確保する環境に関する条例」に基づく届出が必要になります。

届出の様式は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。



9月23日は手話の日

問 障がい者福祉課サービス給付係

毎年、9月23日は手話の日です。

また、国連総会の決議により「手話言語の国際デー」と定められています。



手話通訳者全国統一試験

問 障がい者福祉課サービス給付係

手話通訳者全国統一試験の申し込みを受け付けています。試験の手引き、申込書類は窓口で配付しています。

試験日 12月5日（土） 申込締切 9月18日（金）

配付場所・申し込み先 障がい者福祉課（市役所1階）



東京都自殺対策強化月間

ひとりで悩んでいませんか？生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。
相談窓口は「ここナビ東京（右記2次元コード参照）」からも検索が可能です。



	特別相談受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談	9月5日まで 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090
ここはな (10代向け特別相談)	午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎03-5286-9090
自殺予防いのちの電話	午後4時～9時 ※9月10日～16日は午前8時から24時間受付	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
東京いのちの電話	毎日24時間	(福) いのちの電話 ☎03-3264-4343
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっと ライン～	9月11日～15日(24時間) ※上記日程以外は正午～翌午前5時30分	(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族傾聴電話	9月5日まで 午前11時～午後5時 ※上記日程以降は火、木、土曜日	(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	木曜日 午後2時～6時、日曜日 午後1時～5時 ※9月14日～16日 午後2時～6時	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
多重債務110番	月～土曜日 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
LINE相談	午後3時～10時30分	相談ほっとLINE@東京
とうきょう自死遺族総合 支援窓口	詳細は2次元コードから	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-5357-1536

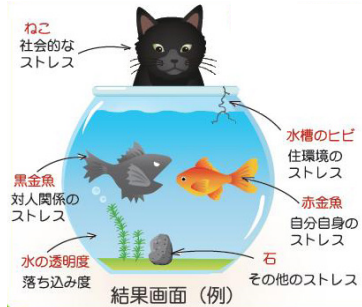
問 健康センター☎23-2191

自分や大切な人のこころの不調に
気付いたときにできること

学生の皆さんへ、「自殺リスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」をまとめた短い動画を、都ホームページで公開しています。



「こころの体温計」でストレスチェック



「こころの体温計」は、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。



がん患者のウィッグ等補整具の
購入費等を助成



外見の変化を伴うがん治療を受けている方の療養生活の質の向上を図るため、ウィッグ等の購入費用の一部を助成しています。

助成対象 次のすべてに該当する方

申請日時点で市内に住民票がある▷現にがん治療を受けている、または過去にがん治療を受けていた▷がん治療による脱毛、乳房切除等に伴い補整具等を購入・賃借した▷他の法令等に基づく同種の助成を受けていない。

助成対象経費

医療用ウィッグ（装着用ネット含む）、毛付き帽子、人工乳房、補整下着、弾性着衣の購入・レンタルに要した経費※1年以内に購入・レンタルした物品のみ

助成金額・回数 1回当たり上限2万円・2回まで

申請方法

申請書（市ホームページからダウンロード可）、領収書、受診を証する書類を直接または郵送で健康センターへ

※申請前に健康センターにご相談ください。

～大切な人のつらい気持ちに寄り添う～

ゲートキーパー養成講座（中高年・高齢者を支援する方向け）

自殺予防ゲートキーパーは、自殺の危機にある人々を支えるために「気付き」「声かけ」「つなぐ」という重要な役割を担います。

ゲートキーパーに必要な知識や、悩みを抱える人に適切な対応ができるように中高年・高齢者向けの「ゲートキーパー養成講座」を開催します。

日時 9月14日（月） 午前9時30分～正午

会場 市役所2階201～203会議室 **対象** 市民

内容 座学を中心に自殺予防に関する講義、演習等。ゲートキーパーの役割について学ぶ。

講師 臨床心理士 重村朋子氏 **定員** 先着80人程度（予約制）

持ち物 筆記用具

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



「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」

問 健康センター☎23-2191

運動、食事、睡眠などの生活習慣を見直すことで健康寿命の延伸を目指しましょう。特に、食事においてはバランスに気をつけ、野菜や果物を積極的に摂取するなど、できるところから取り組むことが大切です。

次の日程で健康づくりに関するパネル展示やリーフレット配架を実施しています。お立ち寄りください。

期間 9月30日（水）まで **会場** 市役所1階ロビー

「男性限定」運動から始める健康づくり

夜間筋トレ教室

日時 9月24日（木） 午後6時30分～8時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 運動制限のない64歳以下の男性市民

内容 「睡眠について」に関するミニ講座、筋トレ

講師 (NSCA)認定パーソナルトレーナー 松元春樹氏

定員 先着15人程度（予約制）

服装 運動できる服装、屋外用運動靴

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物

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



知るって楽しい！わたしの健康発見時間

健診結果の活かし方講座

健診結果は、あなたの体から届く大切なメッセージ。自分に合った健康づくりのヒントと一緒に見つけませんか？

日時 9月29日（火） 午後1時30分～3時

会場 健康センター1階

対象 市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査受診者、市民

講師 市管理栄養士

定員 先着20人程度（予約制）

持ち物 筆記用具、健康診査結果票（お持ちの方）

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
※個別相談会ではありません。



コンディショニングで身体を整えよう！

休日トレーニング

問 健康センター☎23-2191



日時 10月3日（土） 午前9時45分～正午
※開始時間10分前までにお越しください。

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第2スポーツホール

対象 当日64歳以下の市民

内容 「栄養」に関するミニ講座、コンディショニング、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 佐藤イク子氏

定員 先着50人程度（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、フェイスタオル、飲み物、室内用運動靴

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

約5か月間無償（通話・通信料込み）で貸与

高齢者スマートフォン講習会

スマートフォンの持ち方や電源の入れ方、写真・動画撮影方法、スマートフォンを使った健康管理、電子申請方法など講習会で楽しく学べます。分からないことを相談できる専用のサポート窓口も設置し、手厚くサポートします。

会場 市役所2階会議室

対象 次のすべてに該当する方
令和9年3月31日時点で65歳以上の市民▷講習会および返却会（下表参照・全6回）に参加できる

定員 各グループ10人（合計50人、抽選）

その他 初回の講習会でスマートフォンを貸し出し、第6回目の返却会で返却となります。スマートフォンを保有していない方および本事業に初めて参加する方が優先となります。

申し込み
9月30日（消印）までに参加申込書に必要事項を記入し、郵送または直接高齢者支援課いきいき高齢者係（市役所1階）へ（2次元コードからも申し込み可）
※申込書は高齢者支援課、各市民センター、中央図書館等で配布

グループ	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	返却会（第6回）
①	午前10時～正午	11月4日（水）	11月24日（火）	12月14日（月）	1月12日（火）	2月1日（月）	3月末開催予定 ※講習会の第5回で個別に日程を通知
②	午後1時30分～3時30分						
③	午前10時～正午	11月5日（木）	11月25日（水）	12月15日（火）	1月13日（水）	2月2日（火）	
④	午後1時30分～3時30分						
⑤	午前10時～正午	11月6日（金）	11月26日（木）	12月16日（水）	1月14日（木）	2月3日（水）	

地域包括支援センターうめぞの

介護予防教室

日時 ①9月28日（月）②10月29日（木） 午前10時～11時 会場 ①梅郷市民センター第1・2会議室②河辺市民センター体育館

対象 運動制限のない65歳以上の市内在住者※高血圧や心臓病、骨関節疾患（腰痛、ひざ痛を含む）等の持病がある方は事前に主治医に許可を得てください。

内容 ①おなじみの昭和歌謡に合わせて、心地よくフラダンスを楽しみます。
②昔懐かしい名曲を歌いながら、お口の健康と脳の活性化を目指します。

講師 ①フラダンス✻ふわり 鈴木みゆき先生、鈴木 実先生②カワベミュージックアトリエ代表 川辺美沙先生

定員 ①先着20人程度②先着30人程度 持ち物 ①飲み物、タオル②飲み物、室内用運動靴

申し込み 電話☎24-2882で地域包括支援センターうめぞのへ

1dayトレーニング

美尻筋トレでシェイプアップ！

問 健康センター☎23-2191

日時 9月30日（水） 午前9時45分～正午
※開始時間10分前にお越しください。

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅 対象 当日64歳以下の市民

内容 歯科衛生士が伝える「歯の健康」に関するミニ講座、美尻筋トレ、ストレッチなど

講師 美尻筋トレインストラクター 渡辺咲子氏

定員 先着25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、フェイスタオル、室内用運動靴、飲み物

申し込み 2次元コードから

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

糖尿病の病態と検査について

問 病院事務局総務課総務係☎22-3191

糖尿病は血糖値が慢性的に高い状態が続く病気で、自覚症状に乏しいまま進行することも少なくありません。そのため、糖尿病に気がついたときには神経や腎臓などのさまざまな臓器に影響が出ていることもあります。

この講座では糖尿病の病態やインスリンの働きなど基礎から解説します。さらに採血検査や尿検査など、医療機関で行われる主な検査はそれぞれ何を調べているのかを説明します。

詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

日時 9月30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）

講師 臨床検査科臨床検査技師 細渕泰史氏

妊婦食教室

日時 10月1日（木） 午後1時30分～3時

会場 健康センター

対象 妊娠中で安定期の方
※パートナーやグランマの参加も歓迎

内容 お腹の赤ちゃんにとって、ママの栄養はとっても大切です。妊娠中や出産後の食事の注意点など、簡単な調理を交えてお伝えします。

今回のメニュー カルシウムがとれるサラダ

定員 先着10人（予約制）

持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、飲み物

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へ

介護予防リーダー養成講座

日時 10月1日～12月3日の木曜日（全10回） 午後2時～4時

会場 S&Dたまぐーセンター研修室A

対象 全日程参加可能な市民で、講座修了後地域で介護予防活動ができる方
※医師から運動制限を受けている方、介護施設等の職員のスキルアップを目的とした受講、営利目的の活動のための参加は不可

内容 地域の健康づくりのために、介護予防に関する知識や体操の方法等を講義や実践を通して身につけ、ボランティアとして活動する方を養成します。

定員 20人（抽選）

持ち物 飲み物、筆記用具

申し込み 9月24日までに2次元コードまたは電話で高齢者支援課包括支援係へ（申込時に簡単な面談を実施）

認知症予防

脳イキイキ教室

日時 10月2日～11月20日の金曜日（全6回） 午後2時～3時30分

会場 新町市民センター第1会議室

対象 次のすべてに該当する方
市内在住の65歳以上▷要介護1～5の認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない▷原則として全日程参加できる▷認知症の診断を受けていない。

内容 認知症および認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化する体操やレクリエーションなど

定員 先着20人（予約制）※初めての方優先

服装 運動できる服装

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

第23回青梅子ども俳句コンテスト 問 社会教育課生涯学習推進係



世界最小の詩とも呼ばれる「俳句」に触れ、四季を感じながら学習する機会です。
日常生活の実体験や感じたことを、季語を入れて五・七・五の17文字で表し、ご応募ください。(テーマは自由)
応募期間 10月16日(金)まで **応募資格** 市内在住・在学の小・中学生、高校生
応募方法 次のいずれかの方法で…市内の小・中学校、各市民センター、S&Dたまぐーセンター、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
▷2次元コードから(1人3句まで応募可、作品は自分で考えた未発表作品のみ)
各賞 ・最優秀賞…小学生の部、中学生の部、高校生の部各1人
・優秀賞…小学生の部、中学生の部各学年1人、高校生の部1人
・入選…小学生の部、中学生の部各学年2人、高校生の部2人
表彰式 2月14日(日)の午前10時30分から・市役所2階204~206会議室
作品展示 入選作品を市役所1階ロビーに展示(1月18日~2月1日)▷市ホームページに掲載



★昨年度の審査員特別賞

小学生の部…狩野琴音さん(藤橋小4年) **じいちゃんの作ったきゅうりかじりつく**
中学生の部…青木風花さん(二中1年) **もぎたてのカラフル香る夏野菜**
高校生の部…野本実乃莉さん(多摩高2年) **花火散る胸の鼓動と重なりて**



青梅市子育てアプリ「うめっこ」

新機能
「mila-e クーポン」追加

問 育児支援ヘルパー事業…子育て応援課、産後ケア事業…こども家庭センター ☎23-2191

子育てアプリ「うめっこ」に、新機能「mila-e クーポン」を追加しました！お持ちの端末を利用することで、オンラインでの利用申請や、デジタルクーポンの受け取り・管理をすることができます。
対象事業は、育児支援ヘルパー事業と産後ケア事業です。
詳細は、市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。



お茶会も
あります！

～ひとり親家庭等サポート講座～
未来は、今日のあなたの選択でできている
～ひとり親だから知ってほしい人生の選択肢～



こどもの「やりたい！」を全力で応援するため「自立できる土台」をつくりませんか？同じ境遇だからこそ分かり合える悩みをシェアして心も家計もスッキリに！父子家庭のお父さんも参加できます。

日時など 下表のとおり

対象 市内在住のひとり親家庭の親、離婚等を考えている親

申し込み 2次元コード、または電話で子育て応援課ひとり親自立支援係へ

その他 4か月児以上の保育あり(要予約・定員あり)



江成道子氏

日時	会場	テーマ	講師	定員	費用
9月27日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時	河辺市民センターもしくはオンライン参加	知ってほしい人生の選択肢について	日本シングルマザー支援協会代表理事 江成道子氏	各回先着10人 ※2回とも参加した方に協会から「ひとり親ハンドブック」を差し上げます。	お茶会…300円
11月29日(日) 午前10時～正午	オンライン参加のみ	キャリアデザインについて	同協会副代表 山木三千代氏		

令和9年度入学児童就学時健康診断

問 学務課学務係



令和9年4月に小学校へ入学するお子さんを対象に健康診断を実施します。対象者には、9月下旬までに案内を郵送します。なお、指定の日時でご都合が悪い場合は、市ホームページ(上記2次元コード)から変更手続きを行ってください。通知が届かない場合はご相談ください。



日程	就学指定校(実施場所)
10月1日(木)	河辺小
6日(火)	吹上小
9日(金)	今井小
20日(火)	五小
22日(木)	友田小
23日(金)	七小
27日(火)	成木小
29日(木)	一小

日程	就学指定校(実施場所)
11月5日(木)	三小
10日(火)	若草小
12日(木)	四小
13日(金)	霞台小
17日(火)	新町小
18日(水)	藤橋小
19日(木)	六小
24日(火)	二小

10月1日から公費負担化

産婦および1か月児健康診査助成事業を開始

問 こども家庭センター ☎23-2191

令和8年10月1日以降、都内の委託医療機関にて産婦および1か月児健康診査を公費負担で受診することができるようになります。

産婦健康診査



受診可能回数 2回

公費負担上限 1回につき5,000円

1か月児健康診査



受診可能回数 1回

公費負担上限 6,000円

また、都外で受診した場合も、自費で支払い後、助成を受けられる制度があります。
詳細は市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。

来春小学校入学予定のお子さんのいる家庭へ

新入学にかかる経費を援助します

問 学務課学務係

経済的な理由により教育費の支出にお困りのご家庭に対し、校外活動費など就学に必要な経費の一部を援助しています。(就学援助)

就学に必要な経費のうち、小学校入学に必要な経費の一部について、入学前に受け取ることができます。9月下旬に郵送する「健康診断通知書」に、ご案内を同封します。申請、審査後の3月ごろに支給となります。

見る力を育てる+動く力を育てる=考える力につながる

目とカラダの体操教室



ビジョントレーニング×体操で、こどもたちの「見る力」「動く力」「考える力」を楽しく育てます。
※ビジョントレーニングとは、目で見えた情報を正しく受け取り、体をスムーズに動かすための力を育てるトレーニングです。

日程	時間	会場	対象	定員	費用	服装・持ち物	申し込み
9月12日(土)	午前10時～10時45分	住友金属鉦山アリーナ青梅第2スポーツホール	3・4歳とその保護者	先着15組	700円 当日徴収	運動ができる服装(ジーパン・スカート不可)、室内用運動靴、飲み物、タオル	9月2日の午前9時から電話 ☎24-7721 で住友金属鉦山アリーナ青梅へ
	午前11時～11時45分		5歳～未就学児	先着15人			

(特非) 奥多摩川友愛会共創事業

親子魚釣り教室2026 「さかなを釣るぞ大作戦」

親子で協力して魚釣り。魚を釣るときの作戦を教えます。
日時 10月4日(日) 午前9時30分～午後2時30分(9時受付開始)
※雨天開催、荒天時は10月25日(日)に延期
会場 奥多摩フィッシングセンター(駐車場あり) **対象** 市内在住の小学生と保護者
定員 先着30組(予約制) **費用** 1組1,000円(保険代、仕掛け・えさ代等)
持ち物 着替え、弁当、飲み物、雨具、保冷ボックス(魚持ち帰り用)等※テントの持ち込み不可
服装 気温に合わせ調節できる服装
申し込み 9月18日までに市ホームページ(2次元コード)から環境政策課管理係へ
その他 釣りざおは1組に1本貸し出し(持ち込み不可)、えさ釣りのみ。1組10匹まで釣り可(魚は無料でさばきます。)

初の土曜日開催! 平日参加できない方はぜひ

離乳食教室初期
(ゴックンクラス)

日時 9月12日(土) 午前10時～11時30分
会場 健康センター
対象 4～5か月児の保護者
内容 離乳食の始め方と作り方、お口のお手入れについて
定員 先着10組(予約制)
その他 ベビーカーでの参加可
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へ

子育てひろば

問 子育て応援課こども施策推進係

	外遊び型子育てひろば はらっぱ	ほのほの 「ランチパーティー」	とことこ 「ピラティス」	すこやかルーム 「～親子ふれあい英語遊び～ 0歳からのベビー教室」	にこにこ 「英語であそぼ♪～親子で楽し むふれあい英語時間～」
日時	①9月8日②15日③29 日の火曜日 午前10時 30分～正午※雨天延期	9月11日(金) 午前11時～11時50分 子育てひろばは9時～正午	9月14日(月) 午前11時～11時30分 子育てひろばは10時～午後3時	9月17日(木) 午前11時～11時30分ごろ	9月29日(火) 午前10時～10時45分
会場	①わかぐさ公園の親水施設 ②師岡会館 ③わかぐさ公園芝生の広場	長淵保育園	下長淵自治会館2階大広間	畑中保育園	S&Dたまぐーセンター 3階研修室A
対象	未就学児の親子、 妊娠中の方	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方	未就学児の親子、祖父母、 妊娠中の方	未就学児(0～3歳くらい)の親子、 妊娠中の方	未就学児の親子
内容	親子で季節を感じながら、 お外遊びしませんか。地域の 子育ての仲間づくりに、 のんびり遊びに来てね♪ 	ひろばに遊びに来てくれた 親子にランチを提供しま す。お友達同士お誘い合 わのうえ、お気軽に遊びに 来て下さいね。	お子さんを遊ばせながら、ピ ラティスで気持ち良く身体を動か しませんか。 講師 フィットネスコーチ 池田美帆氏	英語の歌やリズムに合わせて体を動か したり絵本の世界を楽しみながら笑顔 いっぱい親子時間を過ごしませんか? 発達に合わせ赤ちゃんの「英語耳」と「こ とばの芽」を育てます。 講師 CTP絵本おうち英語コーチ ゆーみん氏	乳幼児と保護者と一緒に英 語にふれあい、楽しい時間 を過ごしましょう。 講師 3歳までのベビー英 語認定講師 八木澤由美氏
定員					先着10組
持ち物					
申し込み					
問い合わせ	(特非) かぶかぶ山の ようちえん ☎28-1355	長淵保育園 ☎22-8102	長淵保育園 ☎22-8102	すこやかルーム ☎21-5358	にこにこ ☎78-3974

親子の絆づくりプログラム

BP2
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 10月9日～11月6日の金曜日(全5回) 午前10時～正午
会場 東青梅市民センター2階和室
対象 令和8年1月～8月生まれの赤ちゃんとお母さん※上の子の託児あり
定員 15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25日までに2次元コードまたは電話で子育て応援課こども施策推進係へ

あつまれ! 親子スキンシップ教室
お芋ほり体験♪

わかぐさ公園近くの畑でお芋ほりをします。収穫したお芋は持ち帰りできます! 農家の方がお芋のお話もします。
日時 10月18日(日) 午前10時～正午
※雨天時は10月25日に延期
会場 旧吉野家住宅(新町1-21-9)
対象 1～3歳児と保護者※兄弟の参加可
定員 20組(抽選)
費用 1組600円(1組2株収穫可)
服装・持ち物 軍手、長靴、飲み物、タオル、ビニール袋
申し込み 10月4日までに2次元コードから子育て応援課こども施策推進係へ

ジュニアスポーツ教室

テニス教室

問 市スポーツ協会☎22-0827

日時 10月3日～24日の土曜日(全4回) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
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、硬式用ラケット(お持ちの方)
申し込み 9月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

住友金属鉦山アリーナ青梅 個人開放中止日程

問 住友金属鉦山アリーナ青梅☎24-7721

施設貸切事業の実施に伴い、次の日程で第1・2スポーツホールの個人開放を中止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願い致します。
中止日程 9月5日(土)、23日(祝)、26日(土)
中止場所 第1・2スポーツホール

ロバの音楽座

「空想の森の音楽会」

問 社会教育課生涯学習推進係



中世・ルネッサンスの古楽器や空想の楽器が織りなす愉快的音楽会。まるで絵本の森を歩くような、不思議で楽しい世界へ、音楽の魔法が誘います。

日時 10月12日(祝) ①午前11時～正午 ②午後2時30分～3時30分※開演5分前までに入場ください。開演5分前を過ぎますと、空席を順次当日申し込み者に開放します。

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 220人(抽選)※自由席

申し込み 上記2次元コードから

その他 重複申し込み禁止▷当選後にキャンセルする場合、別途お送りする専用フォームで必ずご連絡ください▷キャンセル等で空席が出た場合に限り、当日会場にて申し込み窓口を開設します。



～ロバの音楽座～

古楽器やオリジナル空想楽器により、こどもも大人も楽しめる、心温まる「音と遊びの世界」を創造している。



2024年ロバの音楽座のオリジナル曲「ハッピーソング」が小学3年生の教科書(教育芸術社)に掲載される。

ロバの音楽座
ホームページ

(公財) 青梅佐藤財団共催事業・国際理解講座公開講座

ミツバチたちが教えてくれたもう一つの社会
～興味深い生態と私たちの生活との関係～

問 社会教育課生涯学習推進係



小さなミツバチが築く、驚きの社会とは一。身近な昆虫でありながら、知られざる能力や驚くべき社会性を持つミツバチ。その不思議な生態と私たちの暮らしとの意外なつながりを、世界的なハチ研究者・小野正人先生が、楽しく解説します！

これを聞けば、ミツバチに対するイメージがガラッと変わるかも…？

日時 10月17日(土) 午後2時開演(1時30分開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴)

定員 250人(抽選)

申し込み 9月23日までに2次元コードから

講師 玉川大学名誉教授 小野正人氏

ミツバチ、スズメバチなどの社会性ハチ類を対象に、基礎と応用の境界で研究を展開。特に「ニホンミツバチのスズメバチに対する熱殺蜂球」の発見は、英国のネイチャー誌にも掲載され、国際的に知られている。



青梅市芸術文化奨励賞
候補者募集



問 社会教育課生涯学習推進係

市では、芸術文化の振興と豊かな情操の育成のため、芸術文化活動に優秀な業績をあげた市民を表彰しています。

候補者募集期間 9月16日(水)まで

対象 令和7年9月2日～8年9月1日に各種公募展、発表会等で優秀な成績をおさめた方▷常に自己研さんに励み進歩が著しいと認められる方
※生計活動として芸術文化活動に携わっている方を除く。

推薦方法

所定の推薦書に活躍内容が分かる資料、推薦内容を証明する資料(賞状、表彰状等)を添付し、社会教育課(市役所3階)へ
※原則他薦。学校長、市文化団体連盟各団体の長等から推薦を受けてください。

市教育委員会主催

青梅児童合唱団
第48回定期演奏会

問 社会教育課生涯学習推進係

歌うことが大好きな市内外の小・中学生・高校生が、歌を通してすばらしい友情を育み、毎週土曜日に練習を重ねています。

日時 9月13日(日) 午後3時開演(2時40分開場)

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

曲目 ウィズユースマイル、七色アーチ、なつかしい「みんなのうた」ほか

その他 入団希望者は保護者と一緒にご来場ください。公共交通機関をご利用ください。



青少年友好親善使節団
派遣報告会



問 秘書広報課都市交流係

第19回青梅市青少年友好親善使節団がドイツ・ポッパルト市を訪問しました。使節団員が市民との交流やドイツでの生活で感じたことなどを発表します。

日時 9月19日(土) 午後3時～5時

会場 市役所2階204・205会議室

対象 姉妹都市交流や、ドイツでのホームステイに興味のある方

定員 先着20人程度



ポッパルト市内の建物



ライン川(昨年)

吉川英治記念館

講談師 菊地玉雲の講談の世界

問 吉川英治記念館 ☎74-9477

「玉川上水物語」一玉川兄弟 羽村から江戸までの水の道を作る一

日時 9月20日(日)
午後2時～2時30分(1時30分開場)

会場 吉川英治記念館主屋内

出演者 講談師 菊地玉雲氏

定員 先着30人(予約制)

観覧料 大人500円、小・中学生200円(市内の小・中学生は無料)

※イベントの参加には、観覧料が必要です。

申し込み

電話 ☎74-9477 で同記念館へ(午前10時～午後5時)



第67回市民スポーツ大会

インディアカ

問 スポーツ推進課スポーツ推進係



日時 10月25日(日) 午前9時45分競技開始(8時45分受付開始)

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・在勤・在学者または協会会員

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、室内用運動靴、昼食

申し込み 9月15日までに直接住友金属鉦山アリーナ青梅またはメール ☎omeshiindiac@gmail.com で市インディアカ協会へ

第67回市民スポーツ大会

柔道

問 市柔道連盟 四谷
☎090-9399-8536



日時 11月1日(日) 午前10時競技開始(9時受付開始)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第2スポーツホール

対象 市内在住・在勤・在学者、市内柔道教室在籍者

申し込み 9月15日～30日に電話で同連盟へ

※詳細は市柔道連盟ホームページへ

お詫びと訂正

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

広報おうめ8月15日号7面に掲載しました第67回市民スポーツ大会(ビーチボール)の記事内容に誤りがありました。

「午前10時競技開始(9時30分受付開始)」を「午前9時30分開会式(9時受付開始)」にお詫びして訂正します。

9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	2日(水)、 9日(水)、 14日(月)、16日(水)、 28日(月)、30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。 ※28日(月)、30日(水)の法律相談の予約は、18日(金)から ※29日(火)の相続・遺言等暮らしの手続き相談は18日(金)から ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
	10月5日(月)、7日(水)			
交通事故相談	11日(金) 25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	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
登 記 相 談	18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	29日(火)		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行 政 相 談	8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	15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」	4日(金) 18日(金)	午前9時30分～午後3時(1人50分) ※電話予約制	女性が抱えるさまざまな悩みの相談など	市役所3階相談室 ▷予約は直通電話☎22-2816またはジェンダー平等担当へ
	10月2日(金)			
消 費 者 相 談	月～金曜日 ※祝日を除く	午前10時～正午 午後1時～4時 ※第2・4火曜日は午後6時まで	訪問販売や買い物のトラブルなど	消費者相談専用電話☎22-6000 ※電話相談のみ
福祉専門相談	8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	地域支援センター1階相談室 ▷予約は社会福祉協議会☎22-1233へ
	24日(木)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労 働 相 談	27日(日)	午前9時30分～11時50分 (1人40分) ※電話予約制	解雇、賃金不払い、時間外労働等労働問題全般(パートタイム勤めの方も可)	市役所2階会議室 ▷予約は24日(木)までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)
住 宅 相 談	17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	分譲マンションの修繕、維持・管理に関する相談	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(先着8組)
居 住 相 談	9日(水) 30日(水)	午後1時～4時45分 (1人45分) ※窓口・電話予約	賃貸物件を探している住宅確保要配慮者への居住相談	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(先着4組)

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係、(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010
社会福祉協議会☎22-1233



日程	時間	会場	担当
1日(火)	午前10時～正午	小曾木市民センター2階第2会議室	社会福祉協議会
		河辺市民センター2階第2会議室	
2日(水)	午前10時～午後4時	東青梅市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー(ikippa)
3日(木)		長洲市民センター1階第3会議室	
4日(金)	午前10時～正午	成木市民センター1階第2研修室	社会福祉協議会
		梅郷市民センター2階第2会議室	
7日(月)	午前10時～午後4時	沢井市民センター1階第2会議室	(一社)うえるびー(ikippa)
11日(金)		新町市民センター1階第3会議室	
14日(月)	午前10時～正午	大門市民センター2階第1会議室	社会福祉協議会
15日(火)		裏宿公会堂1階和室	
16日(水)	午後2時～4時	S&DたまぐーセンターミーティングルームA・B	(一社)うえるびー(ikippa)
		震台第一住宅4号棟1階コミュニティサロン	
18日(金)	午前10時～正午	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
24日(木)	午後2時～4時	根ヶ布2丁目自治会館	(一社)うえるびー(ikippa)
28日(月)		今井市民センター1階和室	社会福祉協議会
29日(火)		河辺町七丁目アパート第1集会所	(一社)うえるびー(ikippa)

※相談は、終了時間30分前までにお越しください。

健康づくりをオーダーメイド

健康・栄養相談

問 健康センター☎23-2191

日時 9月29日(火) 午後2時～3時45分 会場 中央図書館多目的室

内容 保健師による健康相談や血圧・体脂肪測・体重測定等、管理栄養士による栄養相談

持ち物 健診結果(お持ちの方)、食事記録等

広報おうめに広告を掲載しませんか？詳細は市ホームページをご覧ください。

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 9月14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
6日(日)	池田歯科医院	東青梅2-20-26	24-2322
13日(日)	関口歯科医院	野上町4-1-4	24-7304
20日(日)	下奥多摩歯科医院	長洲4-376-1	23-8818
21日(祝)	橋本歯科医院	河辺町7-4-55	32-7370
22日(祝)	北島歯科医院	河辺町10-5-15	24-1081
23日(祝)	武藤歯科クリニック	新町3-31-3	31-8848
27日(日)	荻野歯科三ツ原診療所	藤橋3-9-7	31-6480

※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。

※マイナ保険証、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 

☆2日(水)まで

第12回ホットマンカップ(GⅢ)

☆9日(水)～13日(日)

にっぽん未来プロジェクト競走in多摩川

☆16日(水)～21日(祝)

ウェイキーカップ開設72周年記念(GⅠ)

☆25日(金)～30日(水)

第37回日本モーターボート選手会会長賞

京王閣競輪 

☆8日(火)～10日(木)

前検日コメならウィンチケット杯(FⅡ)

センターひろば(子育て支援事業)

問 子育て応援課こども施策推進係



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	3日～17日の木曜日 25日(金)	午後3時～5時
	梅郷	17日(木)	
	東青梅	5日～26日の土曜日 25日(金)	午前10時～正午
	新町	25日(金)	午後3時～5時
	河辺	4日(金)、18日(金)	
	今井	8日(火)、22日(祝)	
会議室	大門	1日(火)、15日(火)	午前10時～正午
	今井	10日(木)、25日(金)	
和室	沢井	7日(月)	

※体育館の会場では、夏季期間は冷房のある会議室等を併用します。

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 9月19日(土)

午前10時30分～11時30分

会場 市ファミリー・サポート・センター(東青梅センタービル3階)

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 月～金曜日でも随時入会受付中

申し込み

9月18日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ



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)

○未就園児招待会～ミニ運動会！～

回9月9日(水) 午前10時～10時45分

場富士学院幼稚園



対0～2歳児と保護者

内持ち物…飲み物、タオル、親子分の上履き

問富士学院幼稚園 鬼塚

☎042-555-1241

○来て・見て・あそぼう見学会

回9月13日(日) 午前10時～正午

場かすみ台第一保育園

対未就園児と保護者

内おもちゃで遊んで保育士と話をして、楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

問同園 須崎☎31-5760

○のびのび モンテッソーリで遊ぼう + 給食体験

回9月15日(火) 午前10時～正午

場三田保育園



対未就園児と保護者

内こどもがみずから育つ環境で遊びませんか？親子で一緒に楽しみましょう。

定先着3人

問同園 菅☎78-8022、またはLINE(2次元コード)から
給食希望者は10日までに申し込み

☆催し

○第18回かたつむり絵画展

回9月6日(日) まで 午前10時～午後6時、9月1日は1時から、6日は4時まで

場中央図書館

内油彩・アクリル・水彩

問かたつむり 田中☎31-1336

○認知症家族の会・青梅ネット

回①9月11日(金) ②10月9日(金) 正午～午後3時30分

場地域支援センター

対認知症の方を介護する家族

内情報交換

定①先着24人②先着45人

費各日400円(資料代含む)

問認知症家族の会・青梅ネット 河村

☎090-8894-4558

○11月14日青梅宿虚無僧行列の応援参加の練習会

回9月12日、19日、10月3日、24日の土曜日 午前9時30分～11時50分

場S&Dたまぐーセンター



対関心のある方、初心者の方

内青梅は尺八のふるさと。虚無僧の気分を味わいながら秋の青梅宿を歩きませんか。(尺八、天蓋笠の用意あり)

定先着10人

問青梅の尺八文化をつなぐ会

岡本 ☎24-1869(留守電)

○家族会による精神保健福祉相談会

回9月17日(木) 午後1時～4時

場健康センター

内精神障がいやこころの問題で悩んでいる方の相談に応じます。

定先着3人

問青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤☎080-5192-2270

○家計レッスン ライフプランを立ててみよう

回9月17日(木)、10月8日(木) 午後1時30分～2時30分

場S&Dたまぐーセンター

内持ち物…筆記用具。産休・育休中の方はお子さんも一緒にどうぞ。

定先着5人

費500円(資料代)

問多摩友の会青梅方面 小寺

☎25-1485

✉ometamatomo@gmail.com

○第35回いきいきふれあいフェスティバル

回9月22日(祝) 午後1時から(午後0時30分開場)

場S&Dたまぐーセンター

内バンド・ダンス・和太鼓等の発表。ゲームやゲストステージも楽しもう！

問同実行委員会 寺山

☎080-4869-0955

✉ranran@subaru.tk

○フォト大多摩写真展

回9月25日(金)～30日(水) 午前10時～午後6時(最終日は5時まで)

場トライアル西友河辺店ポツパルトホール

内自然風景や街角スナップなど会員9名の作品および合同テーマの90点を展示

問フォト大多摩 富澤

☎090-3207-4548

○ぷらっと寄席

回9月29日(火) ①午後1時30分～2時30分②3時～4時(二部制)

場S&Dたまぐーセンター

内三遊亭花金と桂蝶の治による落語会。一部二部で演目が変わります。

定各回先着20人

費各回1,000円

問青梅ぷらっと落語会 小松

☎050-3033-0666

○琴伝流大正琴 第24回友紀ハーモニー演奏会

回10月3日(土) 午後1時から

場S&Dたまぐーセンター

内4種類の大正琴で演歌・唱歌・歌謡・クラシックとさまざまなジャンルを奏でる演奏会。

問琴伝流大正琴友紀ハーモニー 多胡島 ☎070-3606-8211

○苔玉作り体験講座～森の姿を表現しよう～

回10月5日(月) 午前10時30分～午後3時

場二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」

内草木を使った苔玉作りと楽しい山歩き。持ち物…昼食。

定15人(抽選)

費1,500円(保険料込み)

問9月16日(消印) までにはがき

(〒190-0181日の出町大久野

7852)、FAX☎042-597-1520、または2次元コードからエンジョイ・フォレスト女性林研事務局へ

問同事務局(一社) 都森林協会内☎042-597-2881(月～金曜日の午前9時～午後5時、電話での申込は不可)

○ハロウィン&フリマ in OME (フリーマーケット出店者&学生 ボランティア募集)

回10月10日(土) 午前10時～午後3時(雨天中止)

場市役所仮設駐車場

内ハロウィンイベントは仮装ワークショップやクラウンショーなど。

定出店者…先着110区画、ボランティア…先着10人



費3,000円(出店料)

問出店者…9月30日までに2次元コードへ、ボランティア…9月30日までに✉halloween.in.ome@gmail.comへ

問同実行委員会 森田

☎080-2330-1129

○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10月10日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

場西多摩医師会館

対糖尿病患者と糖尿病予備群の方

内①糖尿病について②食事療法について③運動療法の講演

定先着30人(要申込)

問(一社) 西多摩医師会☎23-2171

☆スポーツ協会☎22-0827

水曜を除く月～木曜日…午前10時～午後4時、金曜日…午後1時～4時、土曜日…午前10時～正午(水・日曜日、祝日定休)

○ジュニアゴルフ教室

回10月3日(土)、4日、11日、18日、25日の日曜日 午後1時～2時

場オソキゴルフセンター

対市内在住の小学生～高校生

内初心者ゴルフ教室。持ち物…運動のできる服装、クラブ、グローブ(お持ちの方)

定各日先着6人

問同センター☎74-6370

☆その他

○西多摩保健所から

①9月は「西多摩圏域食生活改善普及月間」健康づくりの第一歩として、食生活の改善にできることから取り組みましょう。
②まだまだ気をつけたい結核のこと

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です。

問①同保健所生活環境安全課保健栄養担当

②同保健所保健対策課感染症対策担当

①②☎22-6141

○都税事務所から



①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。

②東京ゼロエミ住宅の新築に対する不動産取得税(家屋)を最大10割減免します。詳細は都主税局ホームページへ

問①②東京都八王子都税事務所

☎042-644-1111

○地域共創プランニングコンテスト

回募集期間…9月11日(金)～10月9日(金)

対青梅・飯能・入間・日高の活性化に関心のある、募集部門に該当する方



問2次元コードへ

問飯能信用金庫地域活性化推進グループ ☎042-972-8123、駿河台大学地域共創推進課☎042-972-1181

ボランティア・市民活動センター ☎23-7163 ☎23-7165

郵送…〒198-0042 東青梅5-22-2

○一緒に日本語を勉強しませんか。

回9月2日～30日の水曜日※23日を除く 午後7時30分～9時

場地域支援センター

対日本語が初心者から上級者の外国人

問ボランティア・市民活動センター

○パソコン・スマホカフェ(なんでも相談)

回9月12日(土) 午後1時～3時

場地域支援センター

対中高年で初心者の方

内パソコン・スマホで分からないことをお答えします。

定先着6人

問ボランティア・市民活動センター

○こども向けプログラミング

回9月13日(日) 午前9時50分～午後0時10分

場地域支援センター



対小・中学生

内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者大歓迎です。

定先着34人

問CoderDojo青梅ホームページ(2次元コード)から申し込み

広告

お子様の結婚が心配な方の ★完全予約制 ※定員不足の場合、開催なし

親同士の「お見合い交流会」

会場：東京たま未来メッセ 第3会議室

9月27日(日) 14:00～ 費用 **3,000円(税込)** ※おひとりでもご夫婦でも同席

主催：結婚相談所ムスベル八王子 八王子市明神町4-12-1 高山ビル2階

042-649-2351 営業時間：10時～19時 定休日：第2・第4水曜日



第88回奥多摩溪谷駅伝競走大会

開催日 12月6日(日)

問 駅伝大会事務局(市役所3階スポーツ推進課内)



対象

- ・一般…区市町村、会社、工場、クラブ等を単位とするチーム編成※16歳以上
 - ・大学生…大学を単位とする学生によるチーム編成
 - ・高校生…高校を単位とするチーム編成
 - ・女子…高校生以上によるチーム編成
 - ・支会・自治会…青梅市・奥多摩町内の支会・自治会を単位とする。※18歳以上(ただし、中学生・高校生は1人まで。また、支会合同チームは可。)
 - ・中学生…西多摩地区在住の中学生
 - ・小学生…西多摩地区在住の小学4年生以上
- ※一般、支会自治会および小学生は男女混合チーム可
※大学、高校および女子は合同チーム可
- 申し込み** 10月23日までに市ホームページ(2次元コード)から
- その他** 道路状況によっては、コース等を変更する場合があります。



部門	一般	大学生	高校生	中学生	小学生	女子	支会・自治会
スタート場所	青梅市役所前					JR御嶽駅前	
スタート時間	午前10時			午前10時20分	午前10時22分	午前11時20分	午前11時22分
コース・距離	青梅市役所前⇨JR奥多摩駅前<折り返し> 44.8km			青梅市役所前⇨青梅信用金庫本店前<周回> 6.8km		JR御嶽駅前⇨青梅市役所前 11.1km	
チーム編成 ※監督除き重複登録不可	競技者6人 補欠2人 監督1人			競技者4人 補欠1人 監督1人		競技者3人 補欠1人 監督1人	
募集チーム数	先着220組(各部門合計)			先着50組		先着50組	
参加費 (1チーム)	1万5,000円	1万3,000円	1万円	4,000円		8,000円	

無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎23-6859

◎鹿島玉川神社獅子舞(市指定)

日時 9月19日(土) 午後4時から(宵宮)
9月20日(日) 午後3時から(本宮)
会場 鹿島玉川神社(長淵2丁目)



◎友田御嶽神社獅子舞(市指定)

日時 9月26日(土) 午後4時~7時(前夜祭)
9月27日(日) 午後2時30分~8時ごろ(本祭)
会場 友田御嶽神社(友田町5丁目)



◎武蔵御嶽神社太々神楽(都指定)

日時 9月27日(日) 午後8時から(夜神楽)
会場 武蔵御嶽神社神楽殿(御岳山)
※詳細は武蔵御嶽神社 ☎78-8500へ



◎いずれも

開始時間は前後することがあります。

駅伝、マラソンに参加される方はぜひ!

JR東日本ランニングチーム選手による「ランニング教室」

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 10月10日(土) 午前10時から(9時30分受付開始)
会場 TCNスポーツパーク永山陸上競技場・野球場
対象 小学生以上
内容 JR東日本ランニングチームの現役ランナーによるランニング教室
導入(小学生低学年向け)▷初級(小学生)▷初級(一般)▷中級(運動習慣があり、実践的な動きづくり、フォーム改善を求める方向け)▷上級(公式大会やマラソンなどに何度も参加していて、5km18分以下で走れる方向け)

定員 先着120人

持ち物 走れる服装と靴、タオル、飲み物

申し込み 9月3日から2次元コードへ



答え

ここはどこでしょう?



広報おうめ8月15日号のクイズの答えは「天狗の腰掛け杉」でした。

天狗が腰を掛けて山や人々を見下ろしていたという不思議な伝説が残っています。

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回9月12日(土) 午前10時30分~11時15分 園幼児~小学生(保護者同伴) 園絵本の読み聞かせ 園先着30組

中央図書館 ☎22-6543



中央図書館・一時保育「ち~のんクラブ」

回9月7日(月)、14日(月)、21日(祝)、28日(月) 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 園お

はなしの部屋 園6か月~未就学児 園持ち物…市の図書館カード、お子さんに必要なもの。事前申し込みが必要です(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 園各回4人 園電話または直接 中央図書館・おはなしの部屋「絵本の森」

回9月12日(土) 午前11時~11時40分 園おはなしの部屋 園3か月(首がすわってから)~4歳児と保護者 園絵本の読み聞かせ、紙芝居等 園先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回9月13日(日) 午前11時~

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

今井図書館・

おはなし会&こうさく会

回9月19日(土) こうさく会…午前10時15分~10時45分 おはなし会…11時~11時40分 園今井市民センター和室 園4歳児以上 園昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 園先着25人

中央図書館・映画会

「すれ違いのダイアリーズ」

回9月27日(日) 午後2時~3時50分(1時45分開場) 園多目的室 園水上小学校に教師としてやって

きた青年ゾーンは、失敗ばかりの毎日。そんなある日、前任の女性教師エーンの日記を見つける。2014年製作/タイ映画/日本語字幕/上映時間約110分 園先着60人

9月の木曜夜間窓口

開設日時 3日、10日、17日、24日 午後8時まで
対象課 市民課、保険年金課、介護保険課、高齢者支援課、障がい者福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

9月の納期限(9月30日)

▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…3期

青梅市の人口<8月1日現在>

世帯数 67,164世帯(+47)
人口 128,311人(-24)
男 64,489人(-25)
女 63,822人(+1)
※()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
FAX 0428-22-3508
https://www.city.ome.tokyo.jp/