

9/15号 広報 おうめ

2026年 NO. 1542

おうめヘルス&ウォークアプリ



12星座チームと
市内企業チームが競う！

うめPON企業コラボ ウォークラリー

最大2,000円分のデジタルギフトを贈呈！



ウォークラリー
詳細

イベント期間 10月1日(木)～10月31日(土)

青梅市で取り組んでいる健康ポイントアプリ「うめPON（うめぼん）」内で、チーム対抗のウォークラリーイベントを開催します。

今回は、市内の企業チームも参加し、12星座に分かれたうめPONユーザーと競い合います！

期間内の平均歩数で上位にランキングされたチームのメンバー全員に、順位に応じたデジタルギフトをプレゼントします。

※期間内の合計歩数が93万歩（一日あたり平均歩数3万歩）を超えた方、または歩数が0歩となっている方はギフトの対象外となります。

イベント期間

10月1日（木）～10月31日（土）の31日間

各チームへ参加する際は、【エントリーコード】が必要です。うめPONの登録完了後にエントリーコードを入力してください。

今すぐスマホで参加！エントリー方法

「グッピーヘルスケア」アプリをインストール
※インストールするアプリの名称は、「うめPON」ではありません。



インストール用

未登録の方はここから



アプリのトップ画面の左上にある「+」を押して、「青梅市」を選択



アプリ内イベントから「ウォークラリー」を追加

登録済みの方はここから



エントリーコード（ホームページ内で紹介）を入力して完了！



2面へ続く

今号の主な記事

- ◆証明書コンビニ交付サービスの一部停止…2面
- ◆女性しごと応援キャラバン…3面
- ◆高齢者の皆さんへの各種事業等…4面
- ◆認知症予防講座…5面
- ◆母子家庭・父子家庭自立支援給付金事業…6面
- ◆なんでも情報局アンテナ…7面
- ◆スポーツDAY青梅2026…8面

12星座チームと市内企業チームが競う！

うめPON企業コラボウォークラリー

問 健康センター☎23-2191

参加企業のご紹介

本イベントの趣旨に賛同し、ランキングに参加する市内企業をご紹介します。各社の意気込みコメントや写真は市ホームページ（2次元コード）で公開中！

ランキング・ルール

- ・チームの順位は、チーム参加者の平均歩数で競います。
- ・チームの順位に応じて景品（デジタルギフト）を贈呈します。
- ・1時間ごとにチーム、個人のランキングが更新されるので、1人1人の頑張りがランキングに反映されます。
- ・その他の詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。



自治会活動紹介コーナー134

第8支会の活動紹介

第8支会長 蒲生真規子

第8支会のキャッチフレーズは、「明るく 楽しく 元気よく」で、地域に根ざしたさまざまな事業を展開しています。

今回は「体育事業」について紹介します。毎年、6月にビーチボール大会、9月にソフトボール大会、10月に市民運動会、11月にグラウンドゴルフ大会、2月にインディアカ大会をそれぞれ実施、予定しています。

6月に実施したビーチボール大会は、東青梅市民センター体育館において開催し、計11チームが参加し、3ブロックに分かれて試合を行いました。なお、ブロック分けは、昨年度の成績を考慮したおかげで、ブロック内の各チームの実力がほぼ互角で、どの試合も接戦となり、大変白熱した試合となりました。

また、今年から体育館に空調が入り、試合の合間に空調を全開につけるとともに換気をし、室内温度や湿度を管理して、参加者等が体調を崩すことのないよう注意しながら実施しました。

今後も、ケガや体調を崩す参加者が出ないよう、準備体操や温度等に配慮して、参加者が楽しく競技に参加できるよう心掛けます。



問 市民活動推進課地域支援係

消費者相談室から379

自宅の「リースバック」トラブルにご注意！

問 市民安全課市民相談係

自宅の売却と賃貸借契約を同時に結ぶリースバック契約は、その家に住み続ける限り家賃を支払う必要があります。このため、住む期間が長くなると、家賃の支払い総額が家の売却金額を上回ってしまう場合があります。家賃を支払い続けられるのか、また、退去を求められた場合に住む場所を確保できるのかなどについて、信頼できる人と相談しながら契約するかどうか慎重に検討しましょう。

●「お金が払えないからリースバック」は危険！？

借金返済や生活費などを工面するためにリースバック契約をしてしまうと、その後の家賃を支払い続けることが困難になるおそれがあります。お金が必要な状況であっても、本当に適切な手段なのか、契約前に慎重に検討しましょう。

●高額なリフォーム工事を契約させ「リースバックで」という業者も！

自宅を訪問してきた業者が高額なリフォーム工事を契約させ、「支払えない」と言うと、リースバック契約による自宅の売却代金から工事代金を支払うよう勧めるケースが見られます。リフォームによって売却価格が上がるわけではなく、他人の所有物になる住宅のリフォーム代金を払っている形となり、リースバック契約の利用目的として不適切と考えられます。（国民生活センター発表情報から作成）

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時まで受付

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

秋の全国交通安全運動

問 交通政策課管理係

自動車運転者だけでなく、歩行者、自転車利用者也交通ルールを守り、正しい交通マナーを身につけることが大切です。

運動期間 9月21日（祝）～30日（水）

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日（水）

重点項目

- ①歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ②夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- ④二輪車の交通事故防止

リサイクルショップをご利用ください

問 リサイクルショップ☎32-5374

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、まだ使える物を修理し、低価格で販売しています。主に自転車、タンス、テーブル、椅子、衣装ケースなどを展示しています。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・日曜日（祝日を除く）午前9時～午後4時

運営 （公社）市シルバー人材センター

ハチの駆除

問 環境政策課環境対策係

むやみにハチや巣に近づかなければ、攻撃されることはありませんが、日常生活に支障のある場所に巣を作られ、駆除が必要な場合には、土地の所有者等が実施することとなります。

市では、防護服とスプレー缶延長棒の無料貸し出し、専門業者に依頼して巣（スズメバチ等が現に出入りしているものに限る）を除去した方に補助金の交付（作業金額の2分の1・上限1万円かつ100円未満切り捨て）を行っています。自身での対応が難しい場合は、（公社）都ペストコントロール協会☎03-3254-0014へご相談ください。

証明書コンビニ交付サービスの一部停止

問 市民課マイナンバーカード担当

市の戸籍情報システムのサーバ切替作業に伴い、期間中、青梅市に本籍がある方は、証明書コンビニ交付サービスから証明書を取得することができません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

停止期間 10月2日（金）午後6時～3日（土）

利用できない証明書

- ▷戸籍全部・個人事項証明書の交付
- ▷戸籍の附票の写しの交付
- ▷戸籍証明書の利用登録申請



傍聴にお出かけください

	総合教育会議	障害者計画等審議会	こども・子育て会議	総合長期計画審議会
日時	9月30日（水）午前10時30分から	10月1日（木）午後2時から	10月5日（月）午後2時から	10月5日（月）午後3時から
会場	市役所議会議棟3階大会議室	市役所議会議棟3階大会議室	市役所2階災害対策本部室	市役所議会議棟3階大会議室
内容	教育施策についてほか	青梅市障害者計画等の推進についてほか	令和7年度こども計画事業検証、青梅市地域共生社会推進審議会報告、こども基本条例（仮）策定検討ほか	第7次青梅市総合長期計画改定についてほか
定員	10人（抽選）	10人（抽選）	5人（抽選）	10人（抽選）
傍聴受付	当日の午前10時～15分に会場入り口で	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で	当日の午後1時30分～45分に会場入り口で※託児希望の方は9月28日までに連絡	当日の午後2時30分～45分に会場入り口で
問い合わせ	企画政策課企画政策担当	障がい者福祉課庶務係	子育て応援課こども施策推進係	企画政策課企画政策担当

女性しごと応援キャラバン&個別相談会 in 青梅

問 女性しごと応援キャラバン運営事務局☎03-4550-0973
市市民安全課ジェンダー平等担当

～わたしらしく働く第一歩～これからのライフキャリアデザイン

今感じているモヤモヤを言葉にしながら、自分に合った働き方や仕事探しの方向性を見つけましょう。

日時 10月22日(木) 午前10時～正午

※セミナー終了後、希望者には個別相談会を行います。
(先着10人、1人30分、要事前申し込み)

会場 S&Dたまぐーセンター

対象 働きたい女性の方※受講には、東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です。(当日会場で登録可)

講師 女性しごと応援キャラバン講師

定員 先着40人(予約制)

申し込み 電話☎03-4550-0973または女性しごと
応援キャラバン運営事務局ホームページ(2次元コード)から

その他 託児あり(10月15日の正午までに要事前申し込み、
先着10人、対象は月齢6か月～就学前)



輝く企業の秘けつを学ぶ！

おうめ健康経営祝賀フォーラム

問 アクサ生命保険㈱青梅営業所☎24-3475、市商工業振興課商業労政係

「健康経営優良法人」に認定された市内の企業を紹介し、その実践ノウハウをテーマにパネルディスカッションを開催します。従業員の健康増進がもたらす「生産性向上」や「離職率の低下」について、認定企業の生の声を通じて、企業の持続可能な成長を支える経営戦略を共に考えます。

日時 9月28日(月) 午後1時30分～3時

会場 青梅商工会議所3階会議室(上町373-1)

対象 市内企業の経営者や担当者、従業員の健康増進に関心を持つ関係者

定員 先着50人(予約制)

申し込み 2次元コードまたは電話☎24-3475でアクサ生命保険㈱青梅営業所へ



あき地の管理をお願いします

問 環境政策課環境対策係

あき地が適正に管理されていないと、草の繁茂による隣地等への影響、たまった落ち葉による火災、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。草刈りや落ち葉の処分などを定期的に行うようお願いします。

市では、雑草を刈り取るための刈払機(動力草刈機)を貸し出しています。借り受けを希望の方は、事前にご連絡ください。

9月20日～26日は動物愛護週間

問 環境政策課管理係

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるための週間です。

動物愛護関連図書コーナー設置

日程 9月26日(土)まで

会場 中央図書館

動物愛護活動パネル展示

日程 9月16日(水)～25日(金)

※最終日は午後3時まで

会場 市役所1階ロビー

東京都・環境省等によるどうぶつ愛護フェスティバル

日時 ①9月19日(土) 午後1時～4時
②11月14日(土) 午前10時～午後4時

会場 東京国立博物館 ほか

※詳細は2次元コードをご確認ください。



市先端技術活用コミュニティ強化事業

中小製造業の事業者向けAI活用セミナー

問 青梅商工会議所☎23-0111
市商工業振興課工業振興係

東大発ベンチャーの代表が語るAIを「労働力」にする中小製造業のための生成AI、AIエージェント活用の入門セミナーを開催します。

日時 9月30日(水) 午後2時～4時

会場 青梅商工会議所(上町373-1)

対象 AI活用を推進したい企業および個人事業主の方

講師 ㈱Uribō代表取締役 高木臨太郎氏

定員 先着30人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 2次元コードから



不動産無料相談会

問 (公社)全日本不動産協会東京都本部多摩西支部☎20-0840、市市民安全課市民相談係

不動産に関する法律、税務、取引等の相談を弁護士、税理士、および宅建取引士が無料で行います。相談内容は一切口外することはありません。

日時 10月5日(月) 午前10時～午後4時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

持ち物 相談内容の資料があれば、お持ちください。

住宅なんでも相談会

日時 10月10日(土) 午後1時30分～4時30分

会場 市役所2階201～206会議室

対象 市民、市内に住宅をお持ちの方

内容 住宅の新築・増改築・リフォーム、賃貸・売買、分譲マンションの管理組合の運営、空き家の管理・相続、土地の境界・家屋の調査に関する相談

定員 先着28組(予約制)※予約に空きがある場合は、当日受け付けも可

持ち物 住宅の図面、マンションの管理規約など、相談に関する資料

申し込み 10月7日までに2次元コードまたは電話で住宅課住宅政策係へ



消費生活講座

自分らしい終活を考える～お葬式・お墓で後悔しないために～

終活は、これからを自分らしく生きるための大切な準備です。お葬式・お墓の基礎知識や、知っておきたい消費者トラブル事例とその対策などを分かりやすく紹介します。自分らしい終活について、一緒に考えてみませんか。

日時 10月15日(木) 午前10時～11時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市内在住・在勤の方

講師 東京都消費者啓発員 黒川正美氏

定員 先着40人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 9月16日から2次元コードまたは電話で市民安全課
市民相談係へ



正しい知識でがん予防「女性のセルフケア教室」

がんを予防し、健康的に過ごすための知識と運動を学びませんか？

日時 10月8日(木) 午前9時45分～正午

会場 健康センター

対象 64歳以下の女性市民

内容 ・女性の健康や乳ケア(乳がん自己検診法)についての講座
・健康づくりのための、気軽に始められる運動方法の体験

講師 ヨガインストラクター 川口貴枝氏、保健師

定員 先着20人程度(予約制)

服装 運動できる服装、屋外用運動靴

持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

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



「男性限定」運動から始める健康づくり

夜間筋トレ教室

健康について学びながら、仲間と筋トレしませんか？

日時 10月8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 「栄養」に関するミニ講座、自宅で実践できる筋トレ

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



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～

☆参加・利用しませんか。問 高齢者支援課いきいき高齢者係・包括支援係		☆高齢者支援課のサービス問 高齢者支援課いきいき高齢者係・包括支援係	
介護予防教室 介護予防講演会	いつまでも自分らしく元気であるために、介護予防や健康づくりに関する教室や講演会を開催します。	温泉保養施設の 利用助成	市指定の温泉保養施設の利用料金の一部を助成します。 ▷宿泊…1泊につき3,000円（年間4泊以内） ▷日帰り…1日1回につき300円（年間12日以内） 対象 65歳以上で在宅の方とその援護者 実施施設 市指定の宿泊施設または日帰り施設
認知症サポーター 養成研修講師派遣	認知症サポーターを養成するための講師を派遣しています。 対象 おおむね10人以上の団体・グループ等	訪問理美容 サービス	自宅で理美容サービスを受ける際の出張料を助成します。 対象 65歳以上の介護保険要介護3～5の方 実施施設 契約理容店・美容店
高齢者クラブ	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。 対象 60歳以上の方	日常生活用具 （腰掛便座等）の 給付	所得別の自己負担あり、要事前申請。購入後の助成はできません。 対象 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
シルバー マイスター制度	優れた技能・知識・経験をお持ちの高齢者を派遣します。 対象 福祉施設、高齢者クラブ、団体など	住宅改造費 （浴槽等の設備 改造費）の助成	所得別の自己負担あり、要事前申請。工事後の助成はできません。 対象 要介護認定の申請をしたおおむね65歳以上で、住宅の改造が必要と認められる方
梅っこ体操 CD・DVD 貸し出し	市介護予防オリジナル体操のCD・DVDを高齢者支援課および中央図書館で貸し出し、市公式YouTubeチャンネルでも公開しています。	紙おむつの給付	紙おむつ、尿取りパットを現物支給します。 ※月額8,000円を限度・給付額の1割の自己負担あり。 対象 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
教養講座	毛筆、ペン習字、茶道、華道、合唱の講座を定期的で開催しています。 対象 60歳以上の方	配食サービス	1食400円の自己負担で、週3回まで業者により昼食を配送します。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者のみの世帯の方で、身体的・精神的機能の低下により炊事が困難な方
地域サロン	高齢者が集い、仲間づくりのための場所を提供しています。 対象 60歳以上の方	寝具乾燥 サービス	月1回4枚まで寝具の乾燥を行います（1割の自己負担あり）。 対象 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のみの世帯の方
スマートフォン 教室等	スマートフォンやパソコンの使い方の講習会を開催しています。 対象 60歳以上の方	救急通報 システム	急病や緊急事態のときに、ペンダント型の無線発報器により救急車の出動などの救護が受けられます（所得に応じ自己負担あり）。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方等で、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
長寿ふれあい 食堂	市内7団体で交流機会の増加、心身の健康増進および多世代交流の促進のためのふれあい食堂を開催しています。 対象 65歳以上の方	住宅火災通報 システム	専用通報機を貸与します。火災発生時に消防車両等の出動が受けられます（所得に応じ自己負担あり）。 対象 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
☆相談機関問 各地域包括支援センター		補聴器購入費 助成	加齢による聴力機能の低下で、日常生活に不便を感じている高齢者を対象に、補聴器の購入費（上限4万円）を助成します。 対象 65歳以上の市民税非課税の方で、聴覚障害による身体障害者手帳をお持ちでないが、医師に補聴器が必要と認められた方。過去5年以内に本事業による助成を受けた方は対象外
地域包括 支援センター	高齢者に関するお困りごとの相談窓口です。 ▷青梅・東青梅地区…地域包括支援センターすみえ ☎78－3442（住江町66） ▷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メディアア梅の園内） ▷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）	認知症高齢者 位置探索支援 サービス	位置探索を行う機器の端末を貸与します。 利用料金 利用料の1割（その他自己負担あり） 対象 認知症により帰りが分からなくなる恐れがある在宅の高齢者を介護している家族等
☆清掃リサイクル課のサービス問 清掃リサイクル課		高齢者見守り 支援事業 （認知症施策）	高齢者の衣服等に貼付する2次元コード付きシールを配布します。対象者を保護した方が、その家族等へ連絡することができます。 対象 認知症により帰りが分からなくなる恐れがある在宅の高齢者を介護する家族等
指定収集袋の 減免	ごみ袋引換券を交付します。 ※過去に一度も交付がない場合は要申請。 対象 世帯全員が65歳以上で、前年度市民税非課税世帯	在宅独居高齢者 安心見守り 支援事業	通信機能を有したLED電球をふだんお使いになる部屋に取り付け、一定時間、電球の点灯や消灯がない場合、事前に登録したご家族等にお知らせします。 利用料金 プランにより異なります。 対象 70歳以上の一人暮らしの方
おむつごみの 無料収集	汚物は取り除き、「燃やすごみ」の収集日に透明または半透明の袋に入れて排出してください。	認知症サポート 検診事業	医師の問診による認知機能検査により、認知機能低下の疑いを無料で確認することができます。 対象 令和8年4月1日時点で70～76歳の方
粗大ごみ運び出し サービス	屋内から運び出して収集する制度です。（1回当たり10品以下、各年度2回まで） 対象 世帯全員が65歳以上（および障がいのある方など）のみの世帯		
☆市民安全課のサービス問 市民安全課市民安全係			
自動通話録音機 無償貸与	特殊詐欺対策として、電話機と電話回線の間に、簡単に付けられる自動通話録音機を無償貸し出します。（3年間）本人確認書類を持参のうえ、窓口へお越しください。 対象 65歳以上の高齢者がいる世帯		
☆社会福祉協議会のサービス問 社会福祉協議会 ☎22－1233			
いきいきサービス	市民の助け合いによる登録者の協力を得て、在宅での日常生活に必要な家事などのお手伝いをします。 利用料金 1時間1,000円※交通費が負担になることがあります。 対象 おおむね65歳以上または障がいのある方で、在宅での日常生活に困っている方		
車いすの 貸し出し	通院、旅行等で車いすが一時的に必要な場合、無料で貸し出します。 対象 歩行困難な方		
緊急通報サービス	急病や緊急事態のときに、ペンダント型救急ボタンを押すと警備会社に通報され、所定の連絡等を行います。（利用料は自己負担） 対象 おおむね65歳以上または障がいのある方で、在宅での日常生活に不安のある方		

ものの忘れ相談会

問 地域包括支援センターすえひろ ☎33－4477

認知症の予防や早期発見・対応をはじめ、認知症を理解するための「ものの忘れ相談会」を行います。ものの忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は気軽にご相談ください。

青梅成木台病院認知症疾患医療センターによる脳の元気度チェックや博仁会の喫茶も同時開催します。

日時 10月2日（金）午後2時～3時30分

会場 （福）博仁会和楽ホーム（富岡1－318）

対象 市民

市民活動団体協働事業

高齢者向けスマートフォン教室

日時 10月6日（火）午後2時～4時30分

会場 市役所2階203会議室

対象 60歳以上の市民で、スマートフォンを持っている方（機種はアンドロイド）

内容 音声入力やカメラ、LINEの使い方
※LINEをインストールしていない方は、事前にインストールと設定完了のうえご参加ください。

講師 パソコンボランティア青梅

持ち物 ご自身のスマートフォン

定員 12人（抽選）

申し込み 9月25日までに2次元コードまたは電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ



介護予防講演会

理学療法士と考える転倒予防

転倒予防を中心に、実際に体を動かしながら学ぶ体験型講演会です。病院でのリハビリや家庭での自主トレーニングについて、補助具の使い方も分かりやすく紹介します。

日時 10月8日（木）午前10時～11時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

講師 （医）仁成会高木病院リハビリテーション科外来部門科長 大石健太氏

定員 先着60人（予約制）

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 2次元コードまたは電話で高齢者支援課包括支援係へ



青梅市生涯学習推進市民会議企画講座

作業療法学生による認知症予防講座

問 社会教育課生涯学習推進係



日時・内容 下表のとおり

会場 S & Dたまぐーセンター3階研修室B

対象 認知症予防に関心がある方

講師 多摩リハビリテーション学院専門学校作業療法学科教員・学生

定員 各回先着25人（予約制）

服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

申し込み 10月1日の正午までに2次元コードまたは電話で社会教育課へ



日時 (午後2時30分～4時)	内容
10月 2日(金)	脳も体も活性化！コグニ体操とイントロドン！
10月 9日(金)	懐メロで♪思い出語って脳トレも♪
10月16日(金)	BINGOとコグトレ棒で脳活タイム！
10月23日(金)	今日からできる！食事で認知症予防！

障害者スポーツ体験教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係



東京ヴェルディの障害者スポーツ専門コーチと一緒に楽しいスポーツ・レクリエーション活動を体験します。福祉作業所等の余暇活動としても、ご活用ください。

日時 ①10月9日、23日、11月13日、27日の金曜日

②10月16日、30日、11月6日、20日の金曜日

午後1時30分～2時30分

会場 ①河辺市民センター体育館

②小曾木市民センター体育館

対象 市内在住・在勤・在学で障がいのある方

定員 各回先着30人程度

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

その他 福祉施設単位での参加の場合は2次元コードから要申し込み



音訳者養成講座（初級）

問 障がい者福祉課サービス給付係

日時 10月16日～12月4日の金曜日（全8回） 午前10時～正午

会場 中央図書館多目的室

対象 すべてに該当する方
▷市内在住・在勤・在学▷原則8回すべてに参加できる。
▷受講終了後に市内で音訳ボランティアとして活動できる。

内容 書籍などの内容を音声にした録音図書の製作や対面朗読などのハンディ
キャップサービスに生かせる発声、発音、読みの基本などの音訳技術の基礎
を学びます。

定員 先着20人

申し込み 9月30日までに2次元コードから



介護予防教室

楽しく食べて健康に

食事をする事の大切さや高齢期の食事のとり方を分かりやすく学べる講演会を開催します。

日時 10月16日(金) 午後2時～3時30分

会場 S & Dたまぐーセンター3階研修室A

対象 市内在住・在勤・在学の方 講師 キューピー(株)

定員 先着50人（予約制） 持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 10月9日までに2次元コードまたは電話

☎78-3442で市地域包括支援センターすみえへ



障がい者虐待防止講演会

日時 10月22日(木) 午後6時30分～8時

会場 市役所2階201・202会議室 対象 市内在住・在勤・施設従事者

内容 「支援と支配の境界線」
～どこで気づき立ち止まれるか。違和感を見過ごさないために～

講師 合同会社黒子サポート代表 南口芙美氏

定員 会場30人・オンライン視聴40人（いずれも先着、予約制）

申し込み 10月15日までに電話☎30-0152（午前9時～午後6時）、ファックス☎30-0153または2次元コードで市障がい者サポートセンターへ



お詫びと訂正

問 高齢者支援課包括支援係

広報おうめ9月1日号6面に掲載しました地域包括支援センターうめぞの介護予防教室の記事内容に誤りがありました。1行目に「介護予防に関する知識等を身につけ、（中略）ボランティアとして活動する方を養成します。」という記述が、誤って掲載されていました。お詫びして訂正します。

Myモルックづくり教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

「モルック」といわれる木の棒を投げて、ピンを倒し点数を競うゲームです。青梅の木を加工して、Myモルックをつくって、体験しましょう。

日時 10月4日(日) 午前9時30分～正午（9時15分受付開始） 会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1会議室

対象 市内在住・在学の小学生とその保護者※障害の有無に関わらず参加できます。

講師 （特非）青梅林業研究グループ、市スポーツ推進委員協議会

定員 15組（抽選） 服装・持ち物 木を加工できる汚れても良い服装、飲み物 申し込み 2次元コードから



子育てひろば

問 子育て応援課こども施策推進係



	とことこ 「英語でラ・ラ・ラ」	ほのぼの 「身長・体重測定」	にこにこ 「親子なかよしストレッチ」	すこやかルーム 親子陶芸教室「手形プレートを作しましょう」
日時	9月24日(木) 午後1時15分～1時45分	10月2日(金) 午前11時30分頃	10月15日(木) ①午前10時～10時45分	10月23日(金) 午前10時～11時30分
会場	下長淵自治会館2階大広間	長淵保育園	S&Dたまぐーセンター3階研修室A	畑中保育園
対象	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	未就学児の親子	未就学児の親子
内容	歌やダンス、絵本等で英語に触れて遊びます。赤ちゃんから親子一緒に参加できます。 英語講師 ブジュー・クリス氏	看護師による月1回の身長体重測定の日です。 健康相談にも対応可能です。	親子で楽しめる簡単な体操とストレッチをします。 講師 リトミック健康体操指導員 星野綾子氏	お子さんのかわいい手形または足形をとってプレートをつくりませんか？※出来上がるまでに1か月ほどかかります。 講師 陶芸家 樋口幸子氏
定員・費用			先着10組	プレート1枚500円
服装・持ち物			タオル、飲み物	汚れてもよい服装
申し込み			直接または電話でにこにこへ	10月5日までに直接または電話ですこやかルームへ
問い合わせ	長淵保育園 ☎22-8102	長淵保育園 ☎22-8102	にこにこ ☎78-3974	すこやかルーム ☎21-5358

申し込み前に事前相談が必要です

母子家庭および父子家庭自立支援給付金事業

問 子育て応援課ひとり親自立支援係

対象 市内に住所を有するひとり親家庭の親

※高等職業訓練促進給付金事業は、児童扶養手当を受けているか、同等の所得水準の方

※高卒認定試験合格支援事業は児童も対象

	母子家庭および父子家庭 自立支援教育訓練給付金	母子家庭および父子家庭 高等職業訓練促進給付金	ひとり親家庭 高等学校卒業程度認定試験合格支援
対象講座	医療事務、介護職員初任者研修 ほか	看護師（准看護師）、介護福祉士、保育士 ほか	高卒認定試験の合格を目指す講座
支給額	受講料の6割相当額（上限あり）	①受験料…上限2万円を助成 ②修業中 ・市民税非課税世帯…月額10万円 ・市民税課税世帯…月額7万500円 ③修業後に一時金を支給	・通信制…上限合計15万円 ・通学・通学および通信制併用…上限30万円 ①受講開始時給付金…受講料の4割相当額 ②受講修了時給付金…受講料の1割相当額 ③合格時給付金…受講料の1割相当額

利用者の声

- ・介護施設でパート経験があり実務者研修を受けたところ、仕事の幅が広がり時給も少し上がりました。次回介護福祉士国家試験を受験する予定です。
- ・看護学校での勉強と家庭の両立は大変でしたが、実家の協力もあって無事卒業しました。給料が上がり将来の見通しが広がりました。

10月1日からのマル乳・マル子・マル青医療証を送付します

問 こども育成課手当・医療係

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証、高校生等医療証が10月1日から更新になります。

新しい医療証（うぐいす色）を9月下旬に送付しますので、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。

▷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。

▷医療証をお持ちでない方は申請が必要ですので、お問い合わせください。

▷ビニール袋の紛失、破損等がありましたら、こども育成課（市役所1階）で新しいものをお渡しします。

令和9年度 幼稚園新入園児募集

問 こども育成課保育・幼稚園係

入園願書の配布…10月15日（木）から 願書の受け付け…11月2日（月）から

市内の各幼稚園では、新入園児を募集します。

※詳細は、直接各幼稚園へお問い合わせください。

幼稚園	公開保育・見学会	運動会	入園説明会
青梅幼稚園 ☎31-0373	随時見学可（予約制）	10月31日（土） ※雨天時は11月7日（土）	10月15日（木） 午後2時30分から
四恩幼稚園 ☎21-2121	随時見学・保育体験可（予約制）	10月18日（日） ※雨天時は22日（木）	10月16日（金） 午前10時～11時30分 ※オンライン開催や個別対応可（予約制）
福島学園幼稚園 ☎21-3806	随時見学可（予約制） ※毎週水曜日園庭開放	10月10日（土） ※雨天時は11日（日）、12日（祝）	10月14日（水） 午前10時30分～正午
聖母幼稚園 ☎22-4896	今年度は開催予定なし	未就園児の招待はなし	令和9年度の入園募集なし
青梅あけぼの幼稚園 ☎76-1577	今年度は開催予定なし	10月10日（土） ※雨天時は室内ホールで実施	令和9年度の入園募集なし 一時登園は応相談

離乳食教室中後期（モグモグカミカミクラス）

日時 10月15日（木） 午前10時～11時30分

会場 健康センター2階

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方

幼児食教室

日時 11月5日（木） 午前10時～11時30分

会場 S&Dたまぐーセンター実習室

対象 離乳食完了期～5歳児の保護者

内容 「好き嫌いが多い」「もともと少食で・・・」とお子さんの食事作りに頭を悩ませているママ必見！
食事にもなるおやつ「しらす入り焼きおにぎり」

※原則、保護者の方のみの教室です。

持ち物 エプロン、バンダナ、手拭き、飲み物

いずれも

定員 先着10組（予約制）

申し込み 2次元コードまたは電話 ☎23-2191でこども家庭センターへ

親子スキンシップ教室 申し込み受付開始

小曾木メロン

今井うさぎ

日時 10月14日～12月16日の水曜日 午前10時～11時30分（全10回）

会場 小曾木市民センター和室

対象 1月1日～6月30日生まれの0歳児と保護者

持ち物 お子さんとお出かけに必要な物等

★いずれも★

内容 絵本の読み聞かせを大切にしながら、親子でふれあい遊びや運動遊びを楽しみます。

定員 15組（抽選） 費用 200円（教材代） 服装 動きやすい服装

申し込み 10月2日までに電話で子育て応援課子育て推進係へ
または、10月4日までに右記2次元コードから

日時 10月20日～12月15日の火曜日 午前10時～11時30分（全8回）

会場 今井市民センター

対象 令和4年4月2日～7年9月30日生まれの1～3歳児と保護者

持ち物 室内用運動靴（親子分）

親子スキンシップ教室 今井市民センターであそぼう

日時 11月1日（日） 午前10時～11時30分（9時45分受付開始）

会場 今井市民センター体育館

対象 0歳～3歳児（兄弟・姉妹可）と保護者

内容 運動遊び、ふれあい遊び、制作

定員 先着30組

費用 1組100円

服装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

申し込み 10月16日までに電話で子育て応援課子育て推進係へ。または、10月18日までに右記2次元コードから

市青少年委員協議会主催・子どもゆめ基金助成活動

集まれおうめっ子！～おいしい野菜のひみつを追え～

問 市青少年委員協議会事務局（社会教育課内）

日時 10月25日（日） 午前8時30分～午後2時15分

会場 とのわファーム（小曾木2丁目660-3）※雨天時…成木市民センター

対象 市内在住・在学の小学4年生～中学3年生※保護者は参加不可

内容 市内農家の畑をお借りして野菜を収穫します。新鮮な野菜を料理して、食べてみましょう！野菜の種まきも行います。

講師 とのわファーム 定員 先着30人（予約制） 費用 700円 申し込み 2次元コードから

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)

○里山であそぼう・ミニ運動会・焼き芋
回①10月1日(木) 午前②10月29日(木) 10時~11時30分
③11月12日(木) 午前
場①里山ワンダーランド②わかぐさ公園
野球場③花木園
対未就園児と保護者
内詳細はホームページ参照
定①③先着各10組(予約制)
申①③は2次元コードから
問青梅幼稚園 川杉☎31-0373
○焼き芋
回10月22日(木) 午前10時~10時45分頃
場友田保育園
対未就園児と保護者
内出来立ての焼き芋を保育園の園庭で園児たちと一緒に食べます!
定先着10組
申10月20日の午後3時までに電話で友田保育園 坂田☎22-7935



☆催し

○うたごえ喫茶「ねがい」
回9月19日(土)、10月30日(金) 午後1時~4時
場S&Dたまぐーセンター
内皆さんと楽しく歌いましょう。10月は20周年記念イベントです!!
定先着100人(予約制)
費各回700円
申青梅音楽を愛する9条の会 たいら☎090-1123-1934
○たましろの郷「秋祭り」
回9月26日(土) 午前10時~午後2時
場たましろの郷(東青梅駅より送迎バスあり)
内日本航空高校石川書道部パフォーマンス、模擬店など。ぜひ遊びにきてください!

問たましろの郷 福泉☎20-0722
✉tamasiro@bg.wakwak.com
○第18回青梅写友会写真展
回10月2日(金)~7日(水) 午前10時~午後5時
場トライアル西友ポツパルトホール
内皆さんのご来場をお待ちしています。
問同会 田島☎080-6661-1403
○沢井草木染友の会作品展
回10月2日(金)~6日(火) 午前11時~午後5時(最終日は4時まで)
場中央図書館
内45年前から山崎桃麿先生の草木染めに魅せられた門下生の作品です。
問同会 山崎☎23-4006
○秋の山野草展示会
回10月3日(土)、4日(日) 午前9時30分~午後4時(4日は3時まで)
場青梅信用金庫本店ギャラリー
内秋の山野草の展示をします。暑さをしのいだ山野草を見にきてください。
問多摩山野草クラブ 會川☎090-2335-0125
○第5回青梅いけばな展一ひろがりー
回10月3日(土)、4日(日) 午前10時~午後5時(4日は4時30分まで)
場S&Dたまぐーセンター
問青梅いけばな同好会 竹内☎090-7203-0975
○【講演会】不登校と「心の傷」
回10月4日(日) 午後2時~4時30分
場S&Dたまぐーセンター
内子どものシグナルに気づくには
講師…神戸大学名誉教授 広木克行氏
費500円
申2次元コードから
問(特非)フリースペース ロビンソン 駒井☎23-1054
○みんなで歌おう大きな声で
回10月18日(日) 午後2時~4時
場新町7・8・9丁目自治会館
費500円
問歌声サークル縁側 佐々木☎080-5504-3754

☆その他

○令和8年度都子育て支援員研修(第3期)募集
回12月から順次開始
場オンデマンド(録画視聴)または会場(会場…新宿、立川等)
対都内在住・在勤者で今後子育て支援員として就業する意欲のある方
申10月1日~15日にホームページまたは郵送(簡易書留・消印)で
※申込書は市子育て応援課(市役所1階)またはホームページからダウンロード可
問都福祉局子供・子育て支援部企画課☎03-5320-4121
○公証週間無料電話相談
回10月1日(木)~7日(水) 午前9時30分~正午、午後1時~4時30分
内特設電話を設置し、公証事務に関する無料電話相談を実施します。
特設電話☎03-3502-8239
問東京公証人会事務局☎03-3502-8050



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
○おもちゃの病院おうめ/おもちゃの無料修理
回10月3日~10月31日の土曜日 午後1時~4時
場地域支援センター
内お預かりして修理※直らない場合あり
費無料(部品代等は実費)
問ボランティア・市民活動センター
○視覚障がい者のためのスマホ、パソコン教室
回10月10日(土)、15日(木) 午後1時30分~3時30分
場地域支援センター
対視覚に障がいのある方
内東青梅駅お迎え可。画面が見えなくても便利にスマートフォン、パソコン活用。見学可。
定先着2人
申ボランティア・市民活動センター



9月16日(水) 発売!!
1枚300円
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

令和8年6月~8月



8月1日(土) 青梅市納涼花火大会

夏のイベント振り返り!



8月2日(日) 多摩川1万人の清掃大会

住友金属鉾山アリーナ青梅

令和8年度第3期パートナーズスクール



問 住友金属鉾山アリーナ青梅☎24-7721



日程 10月1日(木)~12月28日(月) 会場 住友金属鉾山アリーナ青梅
申し込み 9月16日の午前9時からインターネット(上記2次元コード)から受け付け(先着順)※1アカウントにつき、1人まで▷複数のスクール申し込み可▷定員になり次第、受付終了▷電話での申し込み不可▷駐車場あり・有料▷幼児の一時預かり有料(予約制)

曜日	教室名	時間	費用
月	ママヨガ	10:00~11:00	8,800円
	ママピラティス	11:15~12:15	
	太極拳(中級)	13:00~14:00	8,000円
	太極拳(入門)	14:15~15:15	
	バドミントン	13:00~14:30	4,800円
火	Jr.フットサル(年中・年長)	16:30~17:20	5,400円
	Jr.フットサル(小学1~3年生)	17:30~18:30	6,600円
	お気軽エアロ	13:15~14:00	
	ZUMBA®(昼)	14:15~15:15	8,800円
	パワーヨガ	19:00~20:00	
水	骨盤調整ヨガ	20:15~21:15	12,100円
	バレエ(年中・年長)	15:30~16:30	
	バレエ(小学1~3年生)	16:40~17:40	7,200円
	マットピラティス(入門)	10:00~11:00	
木	マットピラティス(初・中級)	11:15~12:15	8,800円

曜日	教室名	時間	費用
木	ナイトピラティス	19:30~20:30	10,400円
	チアダンス(小学生)	16:50~17:50	14,300円
金	リラックスヨガ	10:00~11:00	8,800円
	アクティブヨガ	11:15~12:15	
	ジャイロキネシス(リハビリクラス)	14:00~15:00	
	ジャイロキネシス(実践クラス)	15:15~16:15	
	ZUMBA GOLD®	19:00~20:00	9,600円
	ZUMBA®(夜)	20:15~21:15	
	子ども英会話	15:55~16:55	22,000円
土	幼児体育(年少・年中・年長)	16:00~16:50	
	児童体育(小学1~3年生)	17:00~18:00	11,000円
	手話(入門)	11:00~12:00	
	LesMills BODY COMBAT	18:00~18:45	6,300円
	ZEROエアロ	19:00~20:00	5,600円
	目とカラダの体操教室(5・6歳)	10:00~11:00	9,900円
日	目とカラダの体操教室(3・4歳)	11:15~12:15	



新企画や昨年大人気だった企画を今年も開催！

スポーツDAY青梅2026開催！

10月12日(祝) 午前10時～午後4時 会場 住友金属鉱山アリーナ青梅 ほか

事前の申し込みが必要な一部体験についてご案内します。申し込み方法は市ホームページ(上記2次元コード)からご確認ください。

☆憧れの技に一步近づく体験教室！

プロスケーターによるスケートボード初心者・中級者体験教室

☆新体操体験会 手具に触って踊ってみよう！

リボンなどの手具を使った新体操の体験会

☆親子で楽しもう！ビーチボール体験

親子でビーチボールのゲームを楽しみます。

☆日本古来の弓を引いてみませんか？弓道体験教室

和弓の引き方を学び、的に向かって矢を放つ体験教室

☆初心者でも安心！ジョイフルスローピッチで楽しむソフトボール

やわらかいボールを使用し、ゲームを楽しみます。

☆ミニボッチャ大会

個人戦・チーム戦を行います。

☆トランポリン体験～とんでみよう！～

本格的なトランポリンで跳んでみよう。

☆プロ野球と同じボールで狙え！ホームラン！

硬球を使ったピッチング&バッティング体験

☆U15 DIOREX CUP in 青梅

presented by 濱坂電機(株)

U15向けのバスケットボール大会を行います。

イベントサポートボランティア募集！

受付や会場案内等の運営をサポートするボランティアスタッフを募集しています。参加を希望の方は、スポーツ推進課までご連絡ください。(ボランティアの内容や時間は個別相談)

一部スポーツ施設の無料開放

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

スポーツの日限定で、テニスコート等のスポーツ施設を空き時間に無料で利用できます。

詳細は、市スポーツ施設ホームページ(右記2次元コード)をご覧ください。

申し込み 9月17日の午前9時から直接住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)窓口へ。受付は先着順。

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

青梅市の文化財探訪16

都指定有形文化財 銅製鰐口

文化財保護指導員 儘田菜つ美

神社でお参りをする際、正面に垂れた布縄(鈴緒)を振って音を鳴らす、平たい金属製の鐘が「鰐口」です。

武蔵御嶽神社が所蔵する「銅製鰐口」は、直径約35cm、重さ8.5kg。中央には美しく立体的な八つの花びらをもつハスの花(八葉蓮華文)が施され、都指定有形文化財に指定されています。都内に現存する鰐口の中では最古のものです。

吊り手の間には、「建武五年戊子(寅)三月十一日安ア(部)国家 武蔵国金剛蔵王護(権)現鏡(鐘)大工入河重吉」と二行の銘文が刻まれています。この銘文により、南北朝時代の建武5(1338)年、安部国家を奉納者とし、入河(現在の埼玉県入間郡周辺)の金工師・重吉によって造られたことが分かります。

蔵王権現は山岳修験道の信仰対象であり、その力強い姿から、平安時代以降、多くの豪族や武士の信仰を集めてきました。鰐口を奉納した「安部国家」も、その一人であったと考えられます。これほど重く立派な鰐口が奉納されていることから、今から約690年前の当時、すでに御岳山頂には、この鰐口を吊るすことのできる頑丈で大きな社殿が建っていたことがうかがえます。

かつて御岳の深い山々に厳かに鳴り響き、中世の武士や人々の信仰を支えたこの鰐口。現在は同社の宝物殿に展示・保管され、中世の御岳山に息づいていた信仰の歴史を今に伝えています。



問 郷土博物館 ☎23-6859

文化財住宅等の公開時間変更

問 郷土博物館 ☎23-6859

★旧宮崎家住宅、旧吉野家住宅、旧稲葉家住宅

・9月30日まで…午前10時～午後5時

・10月1日～3月31日

…午前10時～午後4時

★青梅新町の大井戸

・9月30日まで…午前9時～午後5時

・10月1日～3月31日…午前9時～午後4時

※休館日は月曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始



青梅市民合唱団 第59回定期演奏会

問 社会教育課生涯学習推進係

1965年に結成された混声四部の合唱団です。40人の歌声をお届けします。

日時 10月3日(土) 午後2時開演(1時30分開場)

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

曲目 ハレルヤ、ヤングマン、あの鐘を鳴らすのはあなた、アヴェ・ヴェルム・コルプス ほか

指揮 吉川健一氏

ピアノ 藤波結花氏



中央図書館 ☎22-6543



中央図書館・タブレットを使って「おうめ電子書籍サービス」を読んでもみよう

回9月19日(土) 午前10時～午後4時 多目的室 18歳以下(8歳以下は保護者同伴) 市図書館所有のタブレットを使って「おうめ電子書籍サービス」にある図書を読み、電子書籍の魅力を体験。アンケート回答でプレゼントあり

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回9月20日(日) ミニ工作会…午前10時15分～10時45分、

おはなし会…11時～11時40分

おはなしの部屋 昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ ミニ工作会…先着10人、おはなし会…先着20人

中央図書館・絵本のべんきょう会

回9月25日(金) 午前10時～正午 多目的室 絵本が好きな方、図書館や学校などで絵本を読む活動をしている方 テーマ「おいしい絵本」、新刊図書の紹介と読み聞かせ 先着30人

中央図書館・おはなし会

回9月26日(土) 午前11時～

11時40分 多目的室 多目的室 4

歳児以上 昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ 先着30人 中央図書館・ちっちゃいこのおはなし会

回9月27日(日) 午前11時～11時40分 多目的室 3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 絵本の読み聞かせや手遊び、わらべうた等 先着15組

中央図書館・令和8年度第4回本好きたちの読書会～同じ本を読んでもみんなで語り合おう～

回10月17日(土) 午後2時～3

時30分(1時45分開場) 多目的室 中学生以上 あらかじめ決められた課題本を読み、読んだ感想をみんなで話し合っ楽しむ会です。一冊の本を通して読書の楽しみを再発見してみませんか! 未読了の方や当日の飛び入り参加も大歓迎! 課題本「アルケミスト」パウロ・コエーリョ/著。講師…図書館ボランティア「ペンギンの会」 先着20人

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



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/

