

# 広報 おうめ



## 青梅市の人口

8月1日現在（前月との比較）		
世帯数	63,105世帯	（4世帯増）
人口	134,475人	（74人減）
（男）	67,572人	（55人減）
（女）	66,903人	（19人減）



## 広がっています!

# #OmeBlueサポーター

みんなで連携して青梅の魅力をPRしたい!そんな想いで始まったOme Blueのロゴとカラーを活用したプロモーション。今年1月に参加の呼びかけを始めてから、Ome Blueを取り入れていただいた方=Ome Blueサポーターはどんどん増えています。使用事例も30を超えました!その一部をご紹介します。



のれん(関忠)



ポロシャツ(青梅市役所)



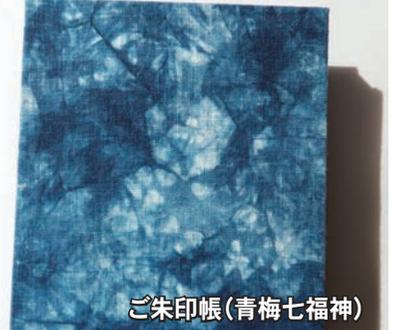
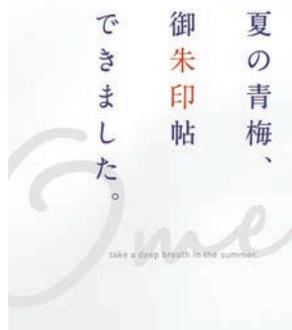
前掛け(サムライTシャツ)



OmeBlueレモネード  
(つぶあんカフェ)



ベスト(青梅市観光協会)



ご朱印帳(青梅七福神)

Ome Blueは、青梅に住み、働き、活動するすべての方が自由な発想で参加できる地域プロモーションの取り組みです。あなたもOme Blueサポーターになりませんか?

ロゴのダウンロードや参加方法はOme Blue公式ホームページ <https://omeblue.tokyo> をご覧ください。

Ome Blueのロゴとカラーは青梅の自然・歴史・文化に根ざした「多彩な青梅の魅力」を表現しています。

Ome Blue公式SNSで随時情報提供中!

青梅の風景やお気に入りの場所などを#OmeBlueをつけて投稿しよう!



問い合わせ おうめ!観光戦略創造プロジェクト委員会事務局(市商工観光課内)

## お~ちゃんフェスタ2018

9月16日(日) 午前10時~午後4時



ステージ等の各種催し物・模擬店等を用意しています。ご家族でお楽しみください。

会場 市役所西側広場・会議室

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

※ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。

問い合わせ 青梅ボランティア・市民活動センター ☎23-7163、市市民活動推進課

## (公財) 青梅佐藤財団共催事業・国際理解講座公開講座

# ダニエル・カール氏講演会

問い合わせ 社会教育課

外国人と出会ったときスムーズにコミュニケーションが取れる秘けつは?

日本人では気づかない外国人からみた日本のよさとは?

「ダニエルの国際交流」をテーマにお話しいただきます。

日時 10月20日(土) 午後2時開演(1時30分開場)

会場 霞共益会館 定員 400人(抽選) 入場無料

対象・申し込み 下表参照 ※抽選結果は10月3日ごろ発送予定

対象	申し込み方法	期限
国際理解講座受講生と保護者等	学校で配布する学校専用申込書に必要事項・国際理解講座受講者欄に○を記入し通常講座の受付で提出	9月1日、22日(通常講座)
市内小・中学校在学者と保護者等(小学1~3年生は保護者同伴)	学校で配布する学校専用申込書に必要事項を記入し学校設置の申し込みボックスへ	9月20日(木) 必着
上記以外の市内在住・在学・在勤者	参加者全員の住所、氏名、電話番号(小学生~高校生は学校・学年、在勤者は会社名)を記入のうえ次のいずれかの方法で ①郵送...〒198-8701青梅市教育委員会社会教育課 ②ファックス...☎22-9835 ③電子申請...市ホームページまたは2次元コードから 電子申請用2次元コード ▶  <a href="http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo">http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo</a>	



ダニエル・カール氏

プロフィール 翻訳家、タレント、山形弁研究者。米国カルフォルニア州出身。高校・大学時代に留学生として来日。卒業後、英語指導主事助手として山形県に赴任し、3年間従事。その後、翻訳・通訳会社を設立。山形弁を武器に、パイタリティあふれる行動力とユーモア豊かなサービス精神で、ドラマ、コメンテーター等幅広く活躍中。

### 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 入浴介助、用具の洗浄、食事の介助等  
問い合わせ 総合病院管理課人事係 ☎22-3191  
※土・日曜日、祝日を除く



市では、下表の施設について管理運営等を行う指定管理者の募集を行います。  
**募集要領の配布**  
配布期間 9月3日(月)～28日(金) 午前8時30分～正午、午後1時～5時15分  
※土・日曜日、祝日を除く  
**配布場所** 総務契約課契約係(市役所5階)  
※市ホームページからダウンロードも可  
**申請方法**  
申請期間 9月21日(金)～28日(金) 午前8時30分～正午、午後1時～5時15分  
※土・日曜日、祝日を除く  
**申請場所** 総務契約課契約係(市役所5階)

### 指定管理者の募集

	公の施設の名称	指定期間	問い合わせ
1	青梅市民斎場・青梅市火葬場	平成31(2019)年4月～36(2024)年3月【5年間】	市民課戸籍係
2	青梅市福祉センター	平成31(2019)年4月～34(2022)年3月【3年間】	高齢介護課高齢者支援係
3	青梅市学童保育所	平成31(2019)年4月～	子育て推進課子育て推進係
4	青梅市総合体育館・青梅市体育施設	36(2024)年3月【5年間】	スポーツ推進課スポーツ推進係

### 青梅市社会福祉事業団臨時職員募集

職種・人数・資格 調理員・若干人・高卒以上  
職務内容 青梅市自立センター利用者(障害者)の給食調理業務等  
勤務日時 月15日程度、完全週休2日制、午前9時15分～午後零時15分または4時  
※ローテーション制  
試験方法 書類選考(1次)、面接(2次)  
申し込み 9月20日(必着)までに市販の履歴書に必要事項を記入し事前に電話連絡のうえ、〒198-0023青梅市今井5-2434-2青梅市社会福祉事業団 ☎32-1631へ郵送または直接持参  
※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

### 市有地の売却と一般競争入札

日時・会場 10月11日(木) 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  
参加申込受付期間 9月3日(月)～28日(金) 午後5時15分まで  
※郵送の場合は28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)  
▽地盤調査等は行っていません。現地に立ち入りたいた場合は総務契約係へ  
応募要領の配付、申し込み 総務契約課管財係(市役所5階)



	所在地	地目	公簿面積(m <sup>2</sup> )	最低売却価格
1	東青梅4丁目14番16外1筆	宅地	508.56	6,300万円
2	新町5丁目7番9	宅地	479.89	5,800万円
3	天ヶ瀬町1089番18外1筆	宅地	324.99	3,000万円
4	天ヶ瀬町1089番24外1筆	宅地	359.47	3,000万円

### 平成30年住宅・土地統計調査にご協力ください

この調査は、昭和23年以来5年ごとに行われており、今回は15回目にあたります。  
**調査目的** 近年、多様化している国民の居住状況や少子・高齢化等の社会・経済状況の変化、住環境対策としての空き家対策の重要性の高まりを踏まえ、住宅のストックのみならず、少子・高齢社会を支える居住環境、耐久性・防火性といった住宅性能水準の達成や省エネルギー性能住宅、土地の有効利用状況、空き家を含めた住生活の実態を明らかにすることをねらいとしています。  
**調査基準日** 平成30年10月1日  
**調査方法** 無作為に選定した全国約370万世帯、市では約3千世帯が対象です。9月中旬から知事が  
任命した調査員が対象世帯に調査書類を配布しますので、インターネットまたは紙の調査票での回答をお願いします。  
**調査結果** 国や都道府県・市区町村が住生活基本計画やまちづくり施策などを立案するための重要な資料として利用され、私たちの住生活の向上に大切な役割を果たします。31年夏ごろに統計局ホームページ、報告書などで、順次公表していく予定です。  
**記入内容の秘密は守られます**  
調査票に記入していた内容が他に漏らしたり、統計以外の目的に使用することは、法律で固く禁じられています。  
**問い合わせ** 総務契約課庶務係

**国民年金保険料後納制度の利用は9月末まで**  
過去5年分まで国民年金保険料が納められます  
後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。この制度を利用することにより、年金額が増える場合や、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。  
すでに老齢基礎年金を受給している方は、対象となりません。  
手続き方法等詳細は、お問い合わせください。  
**問い合わせ・受付時間**  
▽ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004(050で始まる電話から)  
※祝日を除く

### 平成30年度被災建築物応急危険度判定員募集・講習会

日時 ①9月14日(金) ②11月2日(金) 午後1時40分～5時  
会場 都庁第一本庁舎5階大会議場  
対象 建築士法第2条に規定する1・2級木造建築士で都内在住・在勤の方  
**講習内容** 東京都の防災対策▽応急危険度判定制度▽応急危険度判定事例▽応急危険度判定技術  
**定員** 各日先着550人(予約制)  
費用無料  
申込書の配布 市施設課・市防災課(いずれも市役所5階)  
※東京建築士会ホームページ <https://tokyokenc-hikushikai.or.jp/hante/index.html>、都都市整備局ホームページ <http://www.toshiseihin.metro.tokyo.jp/> からダウンロードも可

### 消費税軽減税率制度説明会

青梅税務署では、事業者を対象に、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。  
消費税の軽減税率制度は、平成31年10月1日から消費税率10%への引き上げと同時に実施されます。軽減税率対象品目の取り扱いがある事業者は、事業者だけでなく、例えば、会議費や、交際費として飲食料品等を購入する事業者や、消費税の免税事業者も、取り扱い商品の適用税率の確認や適用税率ごとの区分経理など、制度の実施に向けた準備が必要となります。  
ほとんどの事業者の経理処理に係る制度です

### 青梅都市計画道路変更案の縦覧

市では、青梅都市計画道路3・5・11号永山山麓線の都市計画変更案について縦覧します。  
**縦覧期間** 9月4日(火)～18日(火) 午前8時30分～午後5時15分  
※土・日曜日、祝日を除く  
**意見書の提出** 都市計画変更(案)に意見のある市民および利害関係者は、縦覧期間内に市長へ意見書を提出することができます。  
**縦覧場所・提出先・問い合わせ** 土木課(市役所5階)

申し込み ①9月5日②10月24日(必着)までに申込書に必要書類を添えて、郵送で〒103-0000中央区日本橋富沢町11-1富沢町11ビル5階(一社)東京建築士会「防災ボランティア係」へ  
**問い合わせ** 東京都防災ボランティア事務局 ☎03・3527・3100、都都市整備局市街地建設部建築企画課 ☎03・5388・3339、市施設課市防災課

日時 9月18日(火) ①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時  
※午前・午後同一の内容です。  
**会場** 市役所2階会議室  
**問い合わせ** 青梅税務署法人課税第1部門 ☎22・3185(自動音声に従って「2」を選択してください)、青梅商工会議所 ☎23・0113

(3) [English] The website of Ome City Government is also available in: English, Mandarin, Cantonese, Korean, Spanish and German. [Español] La página web del Ayuntamiento de Ome está disponible también en: inglés, mandarín, chino cantones, coreano, español y alemán.

### 9月は高齢者悪質商法被害防止 キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。市では、都と連携して、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の見守りの大切さを知っていただくため、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。

**高齢者被害特別相談**  
来庁または電話で、市消費生活相談員へお気軽にご相談ください。  
日時 9月10日(月)～12日(水) 午前10時～午後1時  
※11日は午後6時まで、12日は正午まで  
会場 消費者相談室(市役所3階)  
※相談専用 ☎22・6000  
▽「無料点検」「買い替えを勧める」など、誘い文句にご注意ください。  
▽不用品買取りで売るつもりのない品物を勧誘されたら、きっぱりと断る。問い合わせ 市民安全課 市民相談係

**動物愛護週間は「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、命ある動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めてもらうことを目的として設けられたものです。**  
この機会に、私たちが飼っている動物、身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみましょう。

**☆動物愛護関連 図書館**  
日程 9月15日(土)～30日(日)

### 9月20日～26日は動物愛護週間

動物愛護週間は「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、命ある動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めてもらうことを目的として設けられたものです。

※18日、19日を除く。  
会場 中央図書館  
**☆動物愛護活動パネル展示**  
日程 9月20日(木)～28日(金)  
会場 市役所1階ロビー

**☆動物愛護啓発画上映会「ノー・ブライズ」**  
日時 9月22日(土) 午後1時30分～3時30分  
会場 中央図書館多目的室  
入場無料 直接会場へ

**☆動物愛護センター、スタンラリー等**  
日時 9月22日(土) 午前11時～午後4時  
会場 上野恩賜公園内(不忍池周辺・恩賜上野動物園)  
費用無料 直接会場へ

**☆動物愛護管理功労者表彰式、講演等**  
日時 9月15日(土) 午後1時～5時30分

### 秋の全国交通安全運動



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。

**★自転車安全利用五則**  
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  
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  
4 飲酒運転の根絶  
5 二輪車の交通事故防止

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。

**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  
2 夕暮れ時と夜間の歩行者・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。

**青梅・奥多摩交通安全のつどい**  
秋の全国交通安全運動の一環として「青梅・奥多摩交通安全のつどい」を実施します。お子さんや高齢者のご

### フードドライブにご協力を!

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、集められた食べ物をフードバンク等に寄付する活動です。ぜひご協力ください。

日時・受付場所  
▽9月14日(金)、18日(火)～20日(木) 午前8時～午後5時・清掃リサイクル課(市役所5階)  
▽9月16日(日) 午前10時～午後4時・おうちんフェスタ2018会場(市役所)

**☆動物愛護センター、スタンラリー等**  
日時 9月22日(土) 午前11時～午後4時  
会場 上野恩賜公園内(不忍池周辺・恩賜上野動物園)  
費用無料 直接会場へ

**☆動物愛護管理功労者表彰式、講演等**  
日時 9月15日(土) 午後1時～5時30分

### 9月10日は下水道の日



下水道の日は、日本の下水道の全国的な普及を図るため、昭和36年から「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に、旧下水道法が制定100年を迎えたことなどから、より親しみやすい「下水道の日」に変更されました。

下水道の日は、日本の下水道の全国的な普及を図るため、昭和36年から「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に、旧下水道法が制定100年を迎えたことなどから、より親しみやすい「下水道の日」に変更されました。

下水道の日は、日本の下水道の全国的な普及を図るため、昭和36年から「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に、旧下水道法が制定100年を迎えたことなどから、より親しみやすい「下水道の日」に変更されました。

下水道の日は、日本の下水道の全国的な普及を図るため、昭和36年から「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に、旧下水道法が制定100年を迎えたことなどから、より親しみやすい「下水道の日」に変更されました。

下水道の日は、日本の下水道の全国的な普及を図るため、昭和36年から「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に、旧下水道法が制定100年を迎えたことなどから、より親しみやすい「下水道の日」に変更されました。

### 市で収集できないごみの処理

市の廃棄物処理施設では適正な処理等が困難なため、収集できないものがあります。

③農業用具(農機具、農薬用ビニールシート、フレームなど)  
④土砂類(土、石、砂、石灰、ブロック、レンガ、コンクリート、水槽に敷き詰めてある石など)  
⑤その他(ピアノ、モーター、1辺の長さが50cm以上の金庫、白など)

①自動車、オートバイおよびその部品など(本体、タイヤ、バッテリー、ホイール、マフラー、シートなど)  
②建築廃材(畳、1坪を超える物置、瓦、タイル、浴槽、風呂がま、便器、ソーラーシステムなど)

③農業用具(農機具、農薬用ビニールシート、フレームなど)  
④土砂類(土、石、砂、石灰、ブロック、レンガ、コンクリート、水槽に敷き詰めてある石など)  
⑤その他(ピアノ、モーター、1辺の長さが50cm以上の金庫、白など)

### 市で収集・処理できないもの

①自動車、オートバイおよびその部品など(本体、タイヤ、バッテリー、ホイール、マフラー、シートなど)

②建築廃材(畳、1坪を超える物置、瓦、タイル、浴槽、風呂がま、便器、ソーラーシステムなど)

③農業用具(農機具、農薬用ビニールシート、フレームなど)  
④土砂類(土、石、砂、石灰、ブロック、レンガ、コンクリート、水槽に敷き詰めてある石など)  
⑤その他(ピアノ、モーター、1辺の長さが50cm以上の金庫、白など)

①自動車、オートバイおよびその部品など(本体、タイヤ、バッテリー、ホイール、マフラー、シートなど)

②建築廃材(畳、1坪を超える物置、瓦、タイル、浴槽、風呂がま、便器、ソーラーシステムなど)

### 不用品回収業者にご注意ください

市の許可を受けていない業者が、粗大ごみや家電リサイクル法対象品(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機)の処分について拡声器での呼びかけや、ポストへ広告の投かんを行っています。

また、家電リサイクル法処理料に相当する金銭を受領して不用品を回収するためには市の許可が必要ですが、無料などとうたっている業者は、高額な料金を請求される場合がありますのでご注意ください。

粗大ごみは、リサイクルセンター(新町6-9-1)へ直接持ち込むか、自宅回収を希望する場合は粗大ごみ受付電話 ☎23・5805 で回収日の予約をしてください。

また、家電リサイクル法対象品の引き取りは、購入した販売店へ依頼するか、青梅新興(株) ☎74・4281へ依頼してください。

問い合わせ 清掃リサイクル課 清掃係

粗大ごみは、リサイクルセンター(新町6-9-1)へ直接持ち込むか、自宅回収を希望する場合は粗大ごみ受付電話 ☎23・5805 で回収日の予約をしてください。

また、家電リサイクル法対象品の引き取りは、購入した販売店へ依頼するか、青梅新興(株) ☎74・4281へ依頼してください。

問い合わせ 清掃リサイクル課 清掃係

粗大ごみは、リサイクルセンター(新町6-9-1)へ直接持ち込むか、自宅回収を希望する場合は粗大ごみ受付電話 ☎23・5805 で回収日の予約をしてください。



地域就職面接会

青梅線沿線地域産業クラスター協議会（J-R青梅線・五日市線・八高線沿線地域に位置する自治体・商工団体等で組織した産業支援ネットワーク）では、東京しごとセンター多摩との共催により、地域就職面接会および面接会直前対策セミナーを開催します。

面接会直前対策セミナー
日時 9月11日（火） 午後10時～正午
会場 東京都立多摩職業能力開発センター（昭島市東町3-6-33）
※受付は9時30分開始
定員 先着30人（予約制）
申し込み 電話 ☎042-329-4524 で東京しごとセンター多摩、市商工観光課 市商工労政係

若年者合同就職面接会 in 青梅

市では、ハローワーク青梅等との共催により、正社員就職を希望するおむね39歳以下の方を対象として就職面接会を開催します。
日時 9月28日（金） 午後1時30分～4時
※受付は1時～3時
お問い合わせ 市商工観光課 市商工労政係

創業スクール受講生募集

創業・起業を目指す方を対象に、初級から実践まで幅広い内容を用意しました。受講後は、おうめ創業支援センターによるサポートが受けられます。

コース・日程・時間・費用 下表参照

会場 おうめ創業支援センター（東青梅センタービル1階）

主催 青梅商工会議所 共催 西多摩地区5商工会

後援 青梅市、青梅信用金庫

詳細・申し込み おうめ創業支援センターホームページ https://www.ome-begin.com/ セミナー / 参照

Table with 4 columns: Course, Schedule, Time, Fee. Includes courses like '初級・シニアコース', '基礎・一般コース', and '実践コース'.

介護予防・介護支援

問い合わせ

高齢介護課包括支援係

地域包括支援センターから

年齢を重ねても地域で元気が過ごすためには、ご自身で介護予防をすることが大切です。
平成30年4月1日現在、75歳の方
※東青梅地区・河辺地区・梅郷地区・新町地区・今井地区にお住まいの方へハガキを送付予定
※要介護認定者・事業対象者・施設入所者は除く

青梅市アルツハイマー週間

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。
日時 9月25日（火） 午後10時30分～正午
会場 市役所2階会議室
講師 心のひろば 井上信太郎氏
定員 先着70人（予約制）
申し込み 3日から電話または直接高齢介護課包括支援係（市役所1階）へ

家族介護教室「薬の基礎知識とかかりつけ薬局の上手な活用方法」

薬の種類や飲み方、かかりつけ薬局を決めて活用する方法などを学びます。
日時 9月25日（火） 午後1時30分～3時30分
会場 千ヶ瀬自治会館
対象 市内在住で、高齢者を介護している家族、援助者、介護の勉強をした方
費用無料
申し込み 電話 ☎24-2882 で青梅市地域包括支援センターうめぞのへ

健康寿命のびくくる教室

運動機能向上トレーニング、栄養や口腔ケアに関する講話等で、健康寿命を伸ばしましょう。
日時 10月4日～12月20日の木曜日（12回） 午後2時～3時30分（1時30分受付開始）
会場 今井市民センター
※同教室（5月に総合体育館、6月に梅郷市民センターで実施）に参加した方は参加できません。

9月は東京都自殺対策強化月間

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

気づいてください！ 体と心の限界サイン
☆東京都自殺相談ダイヤル ☎120-783-556
☆多重重債務110番 ☎3235-1155
☆自殺防止！ 東京キャンペーン
☆54時間特別相談 ☎0120-58-9090
☆有終支援いのちの山彦 ☎3842-5311

「こころの体温計」でストレスチェック

こころや体の疲れを感じていませんか？ 「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を利用して、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。



★パソコン… https://fishbowlindex.jp/ome/
★携帯電話… 右のQRコードから
★その他のモード… 身近な家族を思いやる「家族モード」
お問い合わせ 健康センター ☎23-2191

平成31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31年度に青梅市立小・中学校で使用される教科書が採択されました。

問い合わせ 指導室

平成31年度使用教科用図書採択結果

Table with 3 columns: 種目名, 発行者名, 中学校/小学校. Lists selected textbooks for various subjects like Moral Education, Japanese Language, etc.

※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。

就学相談を受け付けています

就学相談室では、心身の障害により支援を必要としているお子さんの入学や転学等について、保護者の相談を受け付けています。

青梅市芸術文化奨励賞候補者募集

市では、青梅市の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。

募集期間 9月14日まで
対象 平成29年9月2日〜30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

問い合わせ 社会教育課

自立センター福祉公開講座「折り紙教室」

日時 9月19日(水) 午後1時30分〜3時30分
講師 加藤和子氏 費用無料
申し込み 平日の午前8時30分〜午後5時15分に電話☎32-1631で自立センターへ(留守番電話への申し込み不可)

問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課

9月は「健康増進普及月間」です

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ
問い合わせ 健康センター☎23・2191

パネル展示、フリット配布など
日時 9月3日(月)〜14日(金) 午前8時30分〜午後5時15分

健康増進普及月間
日時 9月1日(土)〜30日(日)
会場 中央図書館3階

ヘルスアップ教室

健康のことは気になるけれどなかなか動き出せない方を対象とする2週間に1回の少人数の健康運動教室です。ぜひご参加ください。

健康増進指導士、保健師、歯科衛生士
定員 先着20人程度(予約制)
費用無料

福祉有償運送をご利用ください

福祉有償運送とは、特定非営利活動法人や社会福祉法人などが、障害者や高齢者など1人で公共交通機関を利用することが困難な各法人会員を対象として、営業利と認められない範囲の対価により行うドア・ツー・ドア(必要によりハンド・ツー・ハンド)の有償移送サービスです。

利用対象者 市内在住で、次のいずれかに該当する方
①介護保険で要支援・要介護の認定を受けた方
②身体障害者手帳をお持ちの方
③愛の手帳をお持ちの方
④精神障害者保健福祉手帳所持者

消費生活講座「買い衣類のお手入れのポイント」

衣類のお手入れのポイントを学び、大切な衣類の保管に役立てましょう。
日時 9月20日(木) 午後1時30分〜3時

会場 市役所2階203会議室
内容 簡単な染み抜き、洗濯表示の見方 ほか
講師 東京都消費者啓発員 里見けい子氏

青梅市国民健康保険加入の40歳以上で 特定健診以外の健診を受けた方へ

青梅市特定健診を受けずに他の健診を受けた方も、次の書類を提出することで、市の特定健診を受診したことになり、受診率向上のため、提出にご協力ください。
※国の特定健康診査等基本指針で、市町村国保加入者の特定健診実施率は60%と定められていますが、平成29年度の青梅市特定健診受診率は50.9%でした。

提出書類 市健康センターの人間ドックを受けた方:同意書▽職場健診、他病院の人間ドック等で特定健診の検査項目をすべて含んでいるものを受けた方:問診票、健診結果のコピー
※同意書、問診票は、健康センターで配布または市ホームページからダウンロード可。郵送を希望する方はご連絡ください。

青梅市医師会健康コラム43 その腰痛、放置しないで!

高木病院副院長 宮本洋介

ひとくちに「腰痛」と言っても、原因にはさまざまなものがあります。骨、椎間板、筋肉、筋膜、神経、関節などです。高年齢の方でしたら、圧迫骨折も考えなければいけません。転ぶ、尻餅をつく、重いものを持ち上げたなどはつきりしたきっかけがなくても骨が折れていることがあります。いわゆる「いつの間にか骨折」です。

は必要となりますが、わずか15〜20分の手術で痛みがすっきりと無くなることも少なくありません。経皮的椎体形成術(BKP)というもので、傷口もわずか5mmほどの手術です。「首や腰の手術をする」と車椅子になってしまいうからやめておけ、「手術してもすぐ再発するぞ」などと周りの方から言われることもあるかもしれませんが、そのせいで手術を受けないと決めてしまふのは早計です。困りの際は、脊椎外科の専門医をぜひ受診してみてください。

問い合わせ 健康センター☎23・2191



**お魚釣りに挑戦しよう**  
流れが緩やかな霞川で魚釣りを楽しもう！

日時 9月29日(土) 午前9時～正午  
※雨天時は30日(日)に延期

**会場** 霞川・藤の木橋と城山橋の間(今井小上流)  
**対象** 市内在住の小学生と保護者  
**定員** 先着25組(予約制)  
**費用** 1人200円(保険代等)  
**服装・持ち物** 長袖・長ズボン、濡れてもよい動きやすい靴、帽子、タオル、水筒

※釣りざお等は貸し出し可、えさは用意します。  
※「霞川くらしの楽校」ののぼりが目印  
※「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」助成事業  
※「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」助成事業  
その他 現地では、安全を確保するため、係員の指示に従ってください。

**申し込み** 3日～14日に電話または直接環境政策課管理係(市役所5階)へ

市民提案協働事業

うごいて つくって なりきって 体験ワンダーランドIN青梅

わくわく!ドキドキ!プロのアーティストとあそんじゃおう!  
幼児から大人、おじいちゃん、おばあちゃんまでみんなで1日を楽しもう!

会場 下長淵第二第四自治会館(鹿島玉川神社境内)  
定員 先着60人(予約制)  
※小学生未満は保護者同伴  
費用 300円  
※ランチタイムにカレーを用意します。希望する方は別途200円

日程 10月13日(土)  
時間・内容  
▷午前10時・オープニング(今日はどんな体験ができるかな?)  
▷10時30分～正午・体験①  
▷正午～午後1時・ランチタイム  
▷1時～2時30分・体験②  
▷2時30分～3時・エンディング(どんなことに出会えたかな?)



▲からだで表現あそび

体験名	講師	対象
ザッツ!忍者アクション!	俳優 石田 武氏	年長以上
からだで表現あそび	振付家 楠原竜也氏	2歳以上
トイレットペーパーの森	アートインライフ 中根久寧氏	3歳以上

※各体験午前着20人、午後着20人



▲トイレットペーパーの森

ジュニアスポーツ教室

初心者テニス教室

日時 10月6日～27日の土曜日 午後7時～9時(6時45分受付開始)

会場 総合体育館第1スポーツホール

対象 市内在住の小学生

指導 市テニス協会

定員 50人(抽選)  
※結果は後日連絡  
※抽選の場合、初めの方を優先します。

費用無料

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、硬式ラケット(お持ちの方)

申し込み 9月15日(必着)までに往復ハガキに(往信裏)住所、氏名、性別、学年、電話番号、身長、テニス歴、ラケットの有無(返信表)住所、氏名を記入し、〒198-0036

青梅市河辺町4-16-1 総合体育館内(一社)青梅市体育協会「初心者テニス教室係」へ  
問い合わせ (一社)青梅市体育協会 ☎22-0827



親子スキンシップ教室 新町コアラ

日時 10月3日～11月21日の水曜日(8回) 午前10時～11時30分

会場 新町市民センター

対象 平成30年4月2日～6月30日生まれの0歳児と保護者

内容 親子ふれあい遊び、手遊び、子育ての仲間作り、絵本読み聞かせ等

指導 (特非) 青梅こども未来

定員 20組(抽選)

費用 100円(教材代)

申し込み 9月14日(必着)までに次のいずれかの方

法で子ども家庭支援課へ往復ハガキ(往信裏)「親子スキンシップ教室」、対象児の氏名・性別・生年月日、参加する保護者の住所・氏名・電話番号(返信表)参加する保護者の郵便番号、住所、氏名を記入し、〒198-0036 青梅市子ども家庭支援課「親子スキンシップ教室」担当へ

電子申請:市ホームページの電子申請から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み、手続

きをしてください。(スマートフォンからの申請も可能です。下のQRコードを読み取ってください)

※当落通知は9月25日までに、往復ハガキの方はハガキで、電子申請の方は電子メールで送付します。指定受信等の設定をしている方は解除するか、@city.ome.tokyo.jpからのメールを受信できる状態にしてください。

また、通知が届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。



QRコード  
http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/  
※QRコードは隣デソウウェブの登録商標です。

問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

子育てひろば・とくじいママ癒し隊 かんたんエアロビクス

0歳の赤ちゃんがいても参加できます。音楽に合わせて体を動かし、育児疲れを解消しませんか?

日時 9月6日(木) 午前11時15分～11時45分

※子育てひろばは10時～午後3時

会場 下長淵自治会館2

対象 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母

講師 フイットネスコーチ デイネーター 池田美帆氏

費用無料 直接会場へ問い合わせ 長淵保育園 富樫 ☎22-8102、市子ども家庭支援課 支援係

子どもサロン・すきっぷ つくってあそぼう!七色万華鏡

偏光板に何かをちよい足しすると、こんなにきれいな万華鏡が作れます!

日時 9月8日(土) 午前10時～午後1時

※混雑時には入場を制限します。

会場 青梅市民センター キッズルーム

対象 小学生、未就学児

費用無料 直接会場へ問い合わせ 子ども家庭支援課支援係



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15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。

幼稚園・幼児園名	公開保育・見学会	運動会	入園説明会
青梅幼稚園 ☎31-0373	9月25日(火) ※他日程も対応可	10月6日(土)	10月17日(水)
四恩幼稚園 ☎21-2121	9月8日(土)〈体験〉 10月15日(月)	9月30日(日)	10月15日(月)
福島学園幼稚園 ☎21-3806	9月8日(土)〈体験〉 10月13日(土)〈体験〉 ※随時見学可(予約制)	10月7日(日)	9月8日(土) 10月13日(土)
聖母幼稚園 ☎22-4896	10月15日(月) ※他日程も対応可	10月7日(日)	10月15日(月)
青梅あけぼの幼稚園 ☎76-1577	9月27日(木) ※他日程も対応可 ※特別支援級見学は個別対応	10月13日(土)	10月17日(水)
ねむのき幼稚園 ☎31-5400	9月6日(木)	10月7日(日)	10月1日(月)
もみの木幼児園 ☎22-0020	9月10日(月)〈英語体験〉 9月18日(火)〈運動・体操体験〉 9月20日(木)〈運動・体操体験〉	10月6日(土)	公開保育と同時開催 ※個別対応可(予約制)

※市では、私立幼稚園に通園する園児の保護者に対し、就園奨励費補助金、保護者補助金、入園料補助金の3種類の補助金を交付しています。保護者の所得状況に応じて補助金額が変わりますので、詳細は、市ホームページをご覧ください。

**平成31年度幼稚園・幼児園新入園児募集**

市内の各幼稚園等では、新入園児を募集します。詳細は、直接各幼稚園等へお問い合わせください。

願書配布 10月15日から

願書受付 11月1日から

問い合わせ 子育て推進課保育・幼稚園係

### 第29回スポーツ・レクリエーションフェスティバル

#### 事前申し込みが必要な種目の参加者を募集します

## 日程 10月8日(祝)

### 問い合わせ スポーツ推進課

◆費用の記載のないものは費用無料です。

※初心者歓迎  
定員 先着90人  
その他 クラブ等は用意します。

時間 午前8時30分～11時30分(予定) 7時45分受付開始、8時15分から説明あり)

※都合のよい時間を選択してください。

会場 わかくさ公園野球場  
対象 園児、小学生  
※園児は保護者同伴

定員 各回先着80人程度  
申し込み 電話 ☎080・5381・5589で青梅リトルリーグ事務局 藤田へ

※当日受付可、直接会場へ

費用 1千円  
定員 先着50人  
直接スポーツ推進課へ

持ち物 点検整備された自転車、ヘルメット、飲み物

申し込み 10月7日までに申込書を輪千自転車店(友田町2-67)へ  
※申込書は同店で配布

○親子ベビー教室  
時間 午前10時～10時50分  
対象 生後3か月～ハイハイまでの乳児の親子  
内容 乳児の発育に合わせた親子遊びや音楽遊び、知育遊びなど  
定員 先着15組

○親子すくすく教室  
時間 午前11時15分～午後零時15分  
対象 ヨチヨチ歩き～未就園児の親子  
内容 幼児の発育に合わせた親子遊びや音楽遊び、知育遊びなど  
定員 先着15組

○ジョイフルスローピッチソフトボール  
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人で編成したチームでご参加ください。  
※個人参加の場合、個人参加のチーム編成または他のチームへの編入となります。

○フットサルをはじめよう!  
時間 午前の部:午前10時～11時30分  
午後の部:午後1時30分～3時  
会場 今井市民センター体育館  
対象 小学4～6年生  
定員 先着25人  
服装・持ち物 運動できる服装、体育館履き、タオル、飲み物  
申し込み 市サッカー協会ホームページから  
www.ome-fc.com/の申し込みページから

○野球教室  
〜初心者のためのキャッチボール、ティーボール〜  
ボール投げ動作の大切さ

と野球ゲームのおもしろさを体験しましょう。  
時間 午前の部:午前10時～正午  
午後の部:午後1時～3時  
※都合のよい時間を選択してください。

弓道  
日時 9月24日(振休)  
午前9時受付開始  
会場 永山公園弓道場  
対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上  
種目 近的、金的、板割、白扇  
費用無料  
持ち物 足袋、昼食、飲み物  
詳細 市体育協会事務局 ☎22・0827  
申し込み 9月15日までに

バドミントン  
日時 10月21日(日) 午前9時30分競技開始(9時受付開始)  
会場 総合体育館  
対象 市内在住・在勤・在学者  
種目 男子1部・2部・3部・シニアの部(50歳以上)  
▽女子1部・2部・3部・4部・シニアの部(50歳以上)  
▽中学生男子の部▽中学生女子の部  
講師 日本バドミントン協会普及及部所属ナショナルユーストレセシコーチ 菊島 充氏  
女子日本代表強化指定選手 菊島 宙氏  
費用無料  
申し込み 申込用紙(スポーツ推進課(市役所3階)、総合体育館、各市民センター、市内小中学校で配布)に必要事項を記入し、スポーツ推進課または総合体育館へ

インドアカ  
日時 10月28日(日) 午前9時集合  
前9時45分競技開始(8時45分受付開始)  
会場 総合体育館第1スポーツホール  
対象 市内在住・在勤・在学者、市インドアカ協会員  
種目 6人制男子の部・女子の部

バレーボール  
●一般の部  
日時 10月28日(日) 午前9時集合  
費用 1チーム1千円  
※当日集金  
対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上  
申し込み 9月15日までに直接総合体育館または各市民センターへ

○コンディショニング教室  
時間 午後1時30分～2時30分  
対象 16歳以上  
内容 ストレッチを中心とした運動  
定員 先着20人  
申し込み 電話 ☎24・7721または直接総合体育館へ

○ファミリーゴルフ  
ゴルフをもとにしたスポーツで、誰でも簡単にできます。  
時間 午前10時～正午(9時30分集合)  
会場 市民球技場サッカー場  
対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上  
※小学4年生以下は保護者同伴

○青梅市サイクリング  
成木周辺をのんびりサイクリングしませんか。

▽東原公園球技場  
対象 市内在住・在勤・在学者または市内団体  
利用時間 1団体(個人)1コマ2時間  
申し込み 9月18日の午前9時から直接総合体育館へ

▽青梅スタジアム:野球場、庭球場  
▽東原公園球技場  
対象 市内在住・在勤・在学者または市内団体  
利用時間 1団体(個人)1コマ2時間  
申し込み 9月18日の午前9時から直接総合体育館へ

▽永山公園庭球場  
▽わかぐさ公園野球場  
▽ちがむら球技場:庭球場、野球場  
▽友田レクリエーション広場:ソフトボール場、庭球場  
※会議室の使用条件:スポーツ・レクリエーション活動であること

平成30年度 民間温水プール開放と教室  
開放施設名 セントラルフィットネスクラブ  
西東京 ☎31・2411  
※超過料金は30分ごとに4分の1の金額  
☆初級水泳  
時間 午後2時～2時30分  
☆アカアウォーク  
時間 午前11時～11時30分

民間温水プール開放  
開放予定日 毎週日曜日  
※12月2日・30日、平成31年2月3日、17日は開放しません。  
利用時間 午前10時～午後6時  
対象 3歳以上の市民  
※未就学児はおむつがとれていて保護者同伴  
小学1・2年生は高校生以上同伴

☆初級水泳  
時間 午後2時～2時30分  
☆アカアウォーク  
時間 午前11時～11時30分  
☆いきづれも  
対象 高校生以上  
費用無料  
※プール利用料金別途  
その他 教室の詳細等は直接セントラルフィットネスクラブ  
西東京へお問い合わせください。  
直接会場へ

※混成不可  
●レディースの部  
日時 11月4日(日)、25日(日) 午前9時集合  
対象 市内在住・在勤・在学者の既婚者または35歳以上の女性  
申し込み 9月10日(必着)までに、総合体育館、各市民センターで配布する申込書を同協会へ送付または電子メール ☎ome-india@oemain.jp ありません。

## 第59回市民体育大会

### 問い合わせ スポーツ推進課

競技方法 原則として各種目ごとにダブルスによる予選リーグ戦、決勝トーナメント戦を行う。  
※中学生の部はトーナメント戦を行う。

費用無料  
詳細 市インドアカ協会 ☎080・3485・2976

申し込み 9月10日(必着)までに、総合体育館、各市民センターで配布する申込書を同協会へ送付または電子メール ☎ome-india@oemain.jp ありません。

種目 9人制バレーボール  
会場 河辺・今井市民センター、総合体育館

費用 1チーム1千円  
※当日集金  
対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上  
申し込み 9月15日までに直接総合体育館または各市民センターへ



平成30年度 民間温水プール開放と教室  
開放施設名 セントラルフィットネスクラブ  
西東京 ☎31・2411  
※超過料金は30分ごとに4分の1の金額  
☆初級水泳  
時間 午後2時～2時30分  
☆アカアウォーク  
時間 午前11時～11時30分  
☆いきづれも  
対象 高校生以上  
費用無料  
※プール利用料金別途  
その他 教室の詳細等は直接セントラルフィットネスクラブ  
西東京へお問い合わせください。  
直接会場へ

# 9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	3日(月)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、19日(水)、26日(水) 10月1日(月)、3日(水)、10日(水)、17日(水)、22日(月)、24日(水)、31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。 ※10月1日(月)の法律相談は、9月25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	14日(金) 28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	市役所3階 相談室 ●参考資料があればお持ちください。	
登記相談	21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	市役所3階 相談室 ●参考資料があればお持ちください。	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	25日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等		
行政相談	11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	18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6時まで ※12日(水)は午前10時～正午のみ	消費生活相談員 ※訪問販売や買物のトラブル等	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	11日(火) 26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	16日(日)	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商工観光課商工労務係へ(先着3人) ●参考資料があればお持ちください。	
住宅相談	20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 ※分譲マンションの管理、修繕、維持に関する相談	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 ※臨床心理士によるカウンセリングは12日(水)、20日(木)、28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)に関する相談 臨床心理士 ※妊娠に関する悩み、子育て中(主に就学前の子)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(水) 25日(火)	保健師 ※育児相談	子育て支援センター「はぐはぐ」 ●直接会場へ	
	医師による乳幼児健康相談	11日(火) 25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 ▶こども発達相談…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。
	母乳相談	26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	▶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 ▶こども発達相談…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。
	乳幼児発達健康診査	11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	▶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 ▶こども発達相談…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。
	こども発達相談	4日(火) 7日(金) 21日(金)	午前9時～11時30分	心理相談員、保健師 ※こばや人との関わり、行動に心配のある乳幼児	▶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 ▶こども発達相談…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。
	3～4か月児健康診査	5日(水) 19日(水)	午後1時～1時50分	※8月中旬に満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	7日(金) 21日(金)	午後1時10分～1時50分	※8月中旬に満1歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
	3歳児健康診査	4日(火) 18日(火)	午後1時30分～2時30分	※8月中旬に満3歳に達した子ども	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。
	2歳・2歳6か月児歯科健康診査	13日(木) 27日(木)	午後1時30分～2時30分	※8月中旬に満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	20日(木)	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	
BCG予防接種	14日(金) 27日(木)	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	
おとなの健康相談	ヘルシーダイエット相談	20日(木)	午前9時30分～11時15分	管理栄養士 ※栄養に関すること みそ汁塩分測定実施	健康センター☎23-2191 ●直接会場へ
	一般健康相談	20日(木)	午前9時30分～11時15分	保健師 ※健康に関すること 身体計測、体脂肪測定等実施	健康センター☎23-2191 ●直接会場へ
		27日(木)	午後1時30分～3時10分	保健師 ※健康に関すること	中央図書館多目的室 ●直接会場へ 健康センター☎23-2191

## 9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 9月25日(火)

午前9時～正午

電話番号 ☎22-3191

内線5240



## 9月の献血

日時・会場 18日(火) 午前10時～

正午、午後1時15分～3時45分・市役所

詳細 東京都赤十字血液センター☎042-529-0405

9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	3日(月) 10日(月) 24日(振休)	午後3時～5時
大門市民センター会議室	5日(水) 19日(水)	午前10時～正午
梅郷市民センター体育館	20日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	3日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	1日(土) 8日(土) 15日(土) 22日(土)	午前10時～正午
新町市民センター体育館	28日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金)	午後3時～5時
今井市民センター会議室	13日(木) 27日(木)	午前10時～正午
今井市民センター体育館	11日(火) 25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 8日(土)	午前10時～午後1時 乳幼児向け 午後2時～5時 小学生向け 午前10時～午後1時
子育て支援センター赤ちゃんサロン(0～1歳)	25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)	3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。※市ホームページに年間予定を掲載しています。

## 9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6年生のお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

会場 交通公園(大門3-14-3)

時間 午後2時から

問い合わせ 市民安全課市民安全係

30日 ☆ルールの君とマナーちゃんの交通安全(横断歩道)、まんが日本昔ばなし(八郎瀧の八郎 ほか)

23日 ☆ルールの君とマナーちゃんの交通安全(危ない飛び出し)、まんが日本昔ばなし(屁ひり女房 ほか)

16日 ☆ルールの君とマナーちゃんの交通安全(信号と踏切)、まんが日本昔ばなし(だんだらぼっち ほか)

9日 ☆ルールの君とマナーちゃんの交通安全(歩くとき)、まんが日本昔ばなし(うばすて山 ほか)

2日 ☆ルールの君とマナーちゃんの交通安全、まんが日本昔ばなし(舌切り雀 ほか)

## 9月の収益事業



☆6日(木)～8日(土)：F II 刊  
ゲンダイ杯&アイスリボンC(ナイター・ガールズ)

★京王閣競輪開催日

受付時間 午前9時～午後6時

申し込み テレポット加入受付センター ☎0120-858-006

電話投票会員随時募集中



☆5日(水)まで：GIウェイキーカップ開設64周年記念

☆9日(日)～14日(金)：第29回日本モーターボート選手会会長賞

☆24日(振休)～27日(木)：ヘビー級王決定戦第53回東京スポーツ賞

★ポートレース多摩川開催日

☆5日(水)まで：GIウェイキーカップ開設64周年記念

☆9日(日)～14日(金)：第29回日本モーターボート選手会会長賞

☆24日(振休)～27日(木)：ヘビー級王決定戦第53回東京スポーツ賞

フレッシュランド西多摩 ☎042-570-2626

☆敬老の日イベント 9月15日(土)～21日(金) 9月29日(土)、10月6日(土) 午前10時～午後9時

70歳以上の方の浴場施設料(土) 30分▽16歳以上▽各日先着

金が半額▽青梅市在住者 20人(予約制)▽1千円

：3時間250円(通常500円)、(45分間・カウンセリング)

1日350円(通常700円)※回 (を含む)▽9月4日の午前

数券・再利用券による利用 10時から直接フロントへ※

不可※年齢確認のため、免許 1人1回限り

許証、健康保険証等を提示

(9) 携帯電話やパソコンの電子メールを利用して、市から防犯情報、行政情報、防災情報等を提供しています。登録…右記アドレスを入力またはQRコードから空メールを送信後、登録サイトに接続

登録用メールアドレス ome@mpx.wagmap.jp QRコード (QRコードは特許商標の登録商標です)



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、10月1日号…9月5日(水)、10月15日号…9月20日(木)です。 - 秘書広報課 -

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 電話 23-7165

〒23-7165 市東青梅1-177-3

●おもちゃの病院おうめ

9月1日〜29日の土曜日午後1時〜4時▽福祉センター▽おもちゃの無料修理※即日修理できない場合、直らない場合あり▽費用無料(部品代等実費)▽直接会場へ

●パソコン・カフェ 9月8日(土) 午後1時〜3時

時30分▽福祉センター▽中高年▽初心者▽障害のある方▽パソコン・タブレット何でも相談、インターネット体験等▽パソコンボランティア▽費用無料▽直接会場へ

●CAPS事業 ☆CAPSサロン: 9月15日(土)、28日(金) 午後1時〜4時▽就労・生きがい支援(パソコン指導)、農業サロンの日程を発表☆CAPS手作りサロン: 9月21日(金) 午後1時30分〜4時▽生きがい支援(木で作るブローチや壁掛け・折り紙等の制作)☆いずれも: 福祉センターへ申し込み

なんでも情報局アンテナ

★催し(子ども向け)

●保育所体験 9月11日(火)、10月19日(金) 午前9時30分〜11時50分▽かすみ保育園▽3歳児までの親子▽給食あり▽先着2組▽費用無料▽駐車場利用可▽同園 岡田 22-2235へ申し込み

●紙芝居 9月16日(日) 午前10時〜11時▽新町市民センター▽じろろうものがたり、モチモチの木▽入場無料▽直接会場へ▽青梅紙芝居劇団 小割 31-5516

●健康麻雀 ☆女性のみ: 9月4日(火)、11日(火)▽初心者、少しできる方▽入門教室: 9月5日〜26日の水曜日▽初心者☆体験会▽少しできる方☆いずれも

●認知症予防「げんき教室」 9月10日(月) 午後2時〜3時30分▽福祉センター▽認知症に関する方▽健康運動指導士 ほか▽認知症の方の気持ち・サポートについて、軽体操▽先着30人▽300円▽軽運動のできる服、飲み物持参▽直接会場へ▽三多摩健康友の会青梅・奥多摩支部 島田 23-2723

●認知症予防「ひだまりサロン」 9月14日(金)、21日(金) 午前10時〜午後10時▽福祉センター▽軽運動と脳活性化ゲーム▽先着15人▽1000円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦 090-2218-6055

●絵画展(油絵・アクリル・水彩) 9月7日(金) 午後6時〜7日(土) 午後1時〜午後6時▽7日は午後1時から、12日は午後5時まで▽中央図書館多目的室▽入場無料▽直接会場へ▽かたつむりグループ 田中 31-1336

●「東日本大震災ふくしま子ども奇附金」チャリティー折り紙 9月14日、10月19日、11月16日の金曜日 午後1時30分〜4時▽福祉センター▽変わり鶴など▽先着20人▽1千500円(材料代、寄附金含む)▽9月10日までに折鶴の会 遠藤 22-9052へ申し込み

●フォト大多摩写真展 9月21日(金)〜26日(水) 午前10時〜午後6時▽26日は午後5時まで▽西友河辺店ポットホール▽自然、風景、街角のスナップ、歳時記など会員12人の作品▽費用無料▽直接会場へ▽フォト大多摩 富澤 21-6192

●新舞踊 月曜日(月3回) 午後1時30分〜2時30分▽釜の淵市民館▽榎原美裕氏あり▽初心者歓迎▽愛夢美会 斉藤 76-0966

●水泳 火曜日 午前9時〜11時▽羽村市スイミングセンター▽18歳以上▽入会金1千円、月額3千円▽無料体験あり▽初心者歓迎▽ワイワイひまわりクラブ 中村 24-8765 (午後5時以降)

●小学生英会話 木曜日 午後5時〜6時▽新町市民センター▽小学校5・6年生▽あいさつ、簡単な英会話(テキスト使用)▽先着5人▽月額2千円▽体験1回500円▽イングリッシュファミリー 有蘭 080-5654-1730 (午後5時以降)

●墨彩画 金曜日 午前10時〜正午▽東青梅市民センター▽水上令子氏(第2金曜日)指導▽月額3千円、年額3万円▽直接会場へ▽墨うさぎの会 永井 22-2010

●ウィーン・ピアノ五重奏団演奏会 10月21日(日) 午後7時開演(6時30分開演)

☆その他

●(一社)西多摩医師会 23-2171から ☆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: 9月29日(土) 午後2時〜4時▽公立阿伎留医療センター▽糖尿病について(糖尿病専門医)、食事療法(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)の講演☆市民公開講座「糖尿病と上手につき合うためにパート6」: 10月6日(土) 午後2時〜4時▽市立総合病院南棟3階講堂▽患者さんの体験談、市立総合病院糖尿病専門医 松田祐輔氏による講演☆いずれも: 費用無料▽電話で同医師会へ申し込み

●大人のためのボードゲームカフェ「ワラエル」 9月15日(土) 午後1時30分〜4時▽青梅子ども未来館(東青梅1-7-7)▽成人▽おもちゃコンサルタント わくわく遊び隊▽先着12人▽1千円※100円追加で飲み物付き▽(特非)青梅子ども未来 吉田 080-3313-2578 (午前10時〜午後4時)へ申し込み

●拡大研修「良好な対人関係の4条件」 9月21日(金) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽アドラー心理学から、相互理解・相互信頼等の4条件を解説▽心理カウンセラー 小倉広氏▽先着20人▽費用無料▽東京武尊会 俵谷 20-0770へ申し込み

●第55回青梅オープン・会 10月14日(日) 午前9時開演

●第40回青梅ママさんソフトテニス大会(団体戦) 第14回シニア男子60ソフトテニス大会(個人戦) 10月4日(木) 午前9時集合※予備日10月11日(木)▽市民球技場▽青梅ママさん: 市内在住・在勤の既婚または30歳以上の女性、シニア男子60: 市内在住・在勤の大会当日60歳以上の男性▽ダブルス(ペア)は当日抽選▽1人400円▽ソフトテニス連盟主催▽市教育委員会、市体育協会後援▽9月15日までに大室 24-0507へ申し込み

●第55回青梅オープン・会 10月14日(日) 午前9時開演

●平成30年夏 マンション耐震セミナー ☆マンション耐震セミナー: 9月15日(土) 午後1時〜5時▽都民ホール▽先着250人☆マンション耐震個別相談会: 9月15日(土) 午後1時〜5時▽都政ギャラリー▽先着30組☆いずれも: 費用無料▽(特非)建築技術支援協会共催▽同協会 03-5689-2912、http://www.pstts.or.jp/へ申し込み▽都都市整備局マンション課 03-5320-4944

●第40回青梅ママさんソフトテニス大会(団体戦) 第14回シニア男子60ソフトテニス大会(個人戦) 10月4日(木) 午前9時集合※予備日10月11日(木)▽市民球技場▽青梅ママさん: 市内在住・在勤の既婚または30歳以上の女性、シニア男子60: 市内在住・在勤の大会当日60歳以上の男性▽ダブルス(ペア)は当日抽選▽1人400円▽ソフトテニス連盟主催▽市教育委員会、市体育協会後援▽9月15日までに大室 24-0507へ申し込み

●平成30年夏 マンション耐震セミナー ☆マンション耐震セミナー: 9月15日(土) 午後1時〜5時▽都民ホール▽先着250人☆マンション耐震個別相談会: 9月15日(土) 午後1時〜5時▽都政ギャラリー▽先着30組☆いずれも: 費用無料▽(特非)建築技術支援協会共催▽同協会 03-5689-2912、http://www.pstts.or.jp/へ申し込み▽都都市整備局マンション課 03-5320-4944

●東京都市圏パーソントリップ調査にご協力を 都では、将来のまちづくり等に役立てるため、9月〜12月に交通に関する調査を実施します。調査は無作為に抽出した世帯に調査票(はがき)を送付しますので、ご協力をお願いします▽都都市整備局 03-5388-3322、http://www.toshisei.ne.jp/ tokyo.jp/

ファシリテーター養成講座参加者募集

さまざまな会議の場で、対話をスムーズに進行させるためのファシリテーションや、対話の場作りの技術を学び、身近なところで生かしてみませんか? 日程・時間 下表参照 会場 羽村市生涯学習センターゆとろぎ ほか 対象 市内在住・在勤で原則全回参加できる方 講師 social unit UDON 定員 先着10人(予約制) 費用無料 主催 プラチナ未来スクール実行委員会 申し込み 9月3日〜18日に住所・氏名・電話番号・年齢・メールアドレスを、電話または、電子メール div0120@city.ome.tokyo.jp で企画政策課へ 問い合わせ 企画政策課

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 時間 (Time). Rows include dates from 9月22日 to 10月1日 and 10月17日, 10月31日, 11月14日, 12月1日, 22日, 平成31年1月26日.

不要なテレカを現金化 テレホンカード 高価買取 440円 105度数 営業時間 朝9時〜夜7時/年中無休 0120-985-191

B型肝炎訴訟(給付金請求)について 無料電話相談 16年7月2日〜63年1月27日生まれ 50万円〜3,600万円 着手金・相談料 無料 成功報酬制 0120-013-621

### 青梅市納涼花火大会実行委員会から 花火大会へのご支援とご協力

### ありがとうございました

8月4日に永山公園グラウンドで行われた第70回青梅市納涼花火大会は、会場周辺に約16,000人が訪れるなか、4,001発の花火が打ち上げられました。

大会実施にあたっては、一般協賛や個人メッセージ付き協賛のほか、市施設、商業施設等に協賛募金箱を設置し、また当日会場でも多くのご協賛をいただきました。

皆さんのご協力により、盛大に花火大会が実施できましたことを厚くお礼申し上げます。

問い合わせ 商工観光課  
協賛金等の内訳

項目	金額
一般協賛	14,266,000円
メッセージ付き個人協賛	60,000円
スーパー等設置の募金箱	111,803円
当日会場等設置の募金箱(来年度用)	418,735円
合計	14,856,538円



### 御岳山へ行く！ 婚活パワースポットめぐり

これまで、御岳山でイベントを行うと誰かが必ず結ばれました。「これは良縁の縁があるに違いない！」と御岳山好き・パワースポット好きな男女の縁結び・婚活を目的とした「婚活パワースポットめぐり」を開催します。今年は御岳渓谷で魚釣り体験もできます。



日時 10月7日(日) 正午・奥多摩フィッシングセンター集合～8日(祝) 正午・御岳山鳥居前解散

定員 男女各先着25人(予約制)

費用 16,000円(1泊3食付き・税込み)

※釣り、婚活セミナー、婚活パーティー、縁結びご祈祷・お守り付き

※ケーブルカー代(往復)、行きバス代含む

※一人部屋希望者は別途2,000円

申し込み 9月5日～27日に件名を「御岳山婚活申し込み」とし、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、1人部屋希望の方はその旨を電子メール ☒ome-2481@omekanko.gr.jp で(一社)青梅市観光協会へ

※詳細は、同協会ホームページをご覧ください。

問い合わせ 同協会 ☎24-2481

登録番号 東京都知事登録旅行業地域-7623号

### 10月の施設休館

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。

#### ○図書館特別整理休館

問い合わせ 中央図書館 ☎22-6543

特別整理(蔵書点検等)に伴い、次のおり休館となります。休館中の図書館からは、本の取り寄せができません。

1日(月)～5日(金)	長淵・大門・新町・今井
9日(火)～12日(金)	沢井・小曾木・成木
16日(火)～21日(日)	中央・青梅

#### ○梅郷市民センター臨時休館

問い合わせ 梅郷市民センター ☎76-0404

空調設備工事に伴い、次のおり臨時休館となります。

13日(土)	全館(体育館・図書館含む)
1日(月)～16日(火)	図書館

※ブックポストへの本の返却は可能です。

※図書館への問い合わせは中央図書館でも可

### 第41回 青梅児童合唱団定期演奏会



市内の小・中学生が、楽しい練習を通じて豊かな感性を育てています。心からの歌声をぜひお聴きください。

日時 9月9日(日) 午後4時30分開演

会場 羽村市生涯学習センターゆとろぎ

曲目 群青▷瑠璃色の地球▷夢をかなえてドラえもん▷私のお気に入り▷エーデルワイス▷すべての山に登れ ほか

入場無料 直接会場へ

主催 青梅市教育委員会

問い合わせ 社会教育課

### ピラティス 呼吸法と共に体幹を鍛える

ピラティスを用いて、体幹部を意識を向け、呼吸と共にトレーニングを行います。また、柔軟性を高めるストレッチで、凝り固まった筋肉や関節などをほぐし、血流をよくします。

日時 9月21日(金) 午後7時～8時30分  
会場 総合体育館第1ス  
講師 三和由香利氏(平成19年から5年連続ヨガの世界大会に日)

定員 先着150人(予約制)  
費用 1千円(保険代等含む)  
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル1枚、フェイスタオル、飲み物



共催 (一社) 青梅市体育協会  
申し込み 電話 ☎22-0827で同協会へ  
※水・日曜日、祝日を除く平日 午前10時～午後4時、土曜日 午前10時～正午  
問い合わせ 同協会、市社会教育課

#### 市民センター

9月の休館日は18日(火)です。

#### 長淵市民センター

☎22-3249

みんなのお話し会  
絵本探検隊に指令あり  
「新しい絵本を発見せよ！」

日時 9月8日(土) 午前10時30分～11時30分  
対象 幼児・小学生(親子での参加歓迎) 講師 高野悠子氏  
▽入場無料 協力 ねえ、本よんで!! の会  
▽直接会場へ

#### 今井市民センター

☎31-8600

今井図書館おはなし会  
日時 9月8日(土) 午前11時～11時40分  
対象 幼児以上  
内容 昔話などお話しや絵本の読み聞かせ  
定員 先着30人  
入場無料 協力 図書館ボランティア  
▽直接会場へ  
問い合わせ 中央図書館 ☎22-6543

#### 青梅市民センター

☎20-7150

青梅図書館おはなし会  
日時 9月16日(日) 午前11時～11時40分  
対象 4歳以上  
内容 昔話などお話しや絵本の読み聞かせ  
定員 先着30人  
入場無料 協力 青梅おはなしの会  
▽直接会場へ  
問い合わせ 中央図書館 ☎22-6543

#### 小曾木市民センター

☎74-5332

小曾木老壮大学公開講座  
「介護予防教室(音楽療法)」

#### 成木市民センター

☎74-5204

栗の渋皮煮作り教室  
日時 9月20日(木) 午後1時30分～4時  
対象 成人  
講師 中村陽一氏  
定員 先着16人(予約制)  
費用 1人500円  
持ち物 エプロン、三角巾、包丁  
もしくは栗の皮むき器、布巾  
▽申し込み 3日から電話で成木市民センターへ

#### 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。「いざ」に備えよう！  
親子で学ぶ救急・防災

9月9日～15日は救急医療週間です。一緒に応急救護を学び、「いざ」に備えましょう！  
日時 9月14日(金) 午前10時～午後1時  
会場 多目的室  
内容 乳児・小児の人形を使った応急救護(異物除去方法・心肺蘇生法)、成人への熱中症等の対策  
※救命入門コース認定カードを配布します  
費用 無料  
その他 防火衣(子ども用・大人用)の装

着体験、ペーパークラフト工作、「東京防災」の紹介、解説、応急手当の実践  
▽共催 東京消防庁青梅消防署  
▽直接会場へ

映画会「ジュマンジ」  
少年アランが見つけたのは、ポードに浮かび上がったことが現実となってしまう危険なゲーム「ジュマンジ」だった。彼は無事にゲームを終わらせることができるのか？  
日時 9月23日(祝) 午後2時～4時(1時45分開場)  
会場 多目的室  
上映予定作品 「ジュマンジ」(1995年/アメリカ映画) 103分/日本語吹き替え  
定員 先着60人  
入場無料 直接会場へ

9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。  
開設日 9月6日、13日、20日、27日の木曜日  
対象課 問い合わせ 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

日曜納付窓口  
日時 9月23日(祝) 午前9時～午後4時  
問い合わせ 収納課 収納管理係

9月の納期  
(10月1日)  
国民健康保険税：3期  
後期高齢者医療保険料：3期  
介護保険料：3期