11/1号
2026年 NO. 1545
広報おうめ

第35回 青梅宿アートフェスティバル

青梅駅周辺～勝沼エリア 商店街にて開催

2026年11月14日(土)～15日(日)

昭和レトロの青梅宿



アートする 西ノ猫町
Cat Town in the West for Art

日時　11月14日(土) ～ 15(日)　午前10時～午後4時　　会場　青梅駅前周辺～勝沼エリア商店街

※市役所から無料シャトルバス運行(午前10時～正午、午後1時～4時) 15分ごと。
運行ルート…市役所ロータリー～勝沼三丁目～西分一丁目～住吉神社前～青梅駅前
※期間中、市役所本庁舎駐車場無料(午前8時30分～午後6時)
駐車場は混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

ホームページ

問　青梅宿アートフェスティバル実行委員会✉ enjoy@omegocoti.com
または LINE(2次元コード) から

詳細は2面へ

今号の主な記事

◆マイナンバーカード休日窓口…2面　◆地域商品券の利用は11月30日まで…3面　◆虐待・配偶者暴力防止推進月間…6面
◆学童保育所令和9年度入所申請受付…7面　◆養育費確保支援事業補助金…8面　◆動物ふれあいフェスタ…9面
◆相談日　ほか…10面　◆なんでも情報局アンテナ…11面　◆吉川英治記念館イベント…12面

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。対象の記載がない場合はどなたでも。費用の記載がない場合は無料。申し込みの記載がない場合は直接会場へ。問い合わせは「問」と表記。電話番号は市外局番「0428」を省略しています。市役所の代表電話番号は22－1111、郵便番号は〒198－8701です。

青梅宿アートフェスティバル～昭和レトロの青梅宿～

日時　11月14日（土）～15日（日）　午前10時～午後4時

エリア	イベント	場所
本町	まちなか Arts	本町内6か所
	国際交流ハイカラ広場	本町駐車場
	謎解き街巡り	ハイカラ広場スタート
	友好都市OMEワイン飲み比べ	ハイカラ広場
	日本の梅干し大集合	ハイカラ広場
	ハイカラステージ	ハイカラ広場
	日本航空学園留学生＆外国人によるファッションショー	ハイカラステージ
	子どものあそび広場	買い物いこいの広場
	クラシックカー展示	TCNスポーツパーク永山
	あそぶあーと おっきな布にダイナミックに描く・飾る！作品展示（飾る）	本町ギャラリー
住江町	花鳥風月ステージ	住吉神社参道
	墨江町囃子連 祭囃子特別披露 ※14日のみ	花鳥風月ステージ
	キネマステージ	アトリエよぎ隣
	Art Of The Rookie	住江町駐車場
	住江町特別企画 「懐かしの青梅夜具地展」 「街で出会った紙芝居上映」	旧間坂屋紙店
	江戸から明治幕末維新展	歴史資料館津雲邸
	琵琶演奏会※14日のみ 箏朗読演奏会※15日のみ	歴史資料館津雲邸
	畳コースター＆ミニ畳制作	もとはし畳店



エリア	イベント	場所
西分町	西分骨董市	西分町内5か所
	ORIC & Craft Market	青梅織物工業協同組合＆繭蔵
	着物着付け＆販売	青梅織物工業協同組合
	自由に絵付け創作体験	地域交流プラザゆうあい
	参加型アートねこねこ列車	6月ハウス
勝沼町	三丁目の夕日ステージ	青梅信用金庫隣
	B級グルメ	勝沼東栄座
	あおしん所蔵絵画展	青梅信用金庫本店
	魅惑の酢平☆ワールド	勝沼町3か所
	だれでも篆刻（てんこく）体験※要事前予約	竹田印店☎22－4461
	江戸型彫・型染体験	江戸型彫り工房髙井
	あそぶあーと おっきな布にダイナミックに描く・飾る！ワークショップ（描く）※14日のみ	勝沼広場
青梅宿エリア全域	青梅宿　街巡りガイドツアー ※要事前予約	JR青梅駅前集合 ☎080－3171－4071
	石猫アート	ー
	街なかショートライブ※事前登録推奨（2次元コードから）	約30か所
	街なかオープンマイク※事前登録推奨（2次元コードから）	3か所
	虚無僧行列※14日のみ	青梅駅付近～勝沼
	ちんどん屋	街じゅう神出鬼没
	人力車	住吉神社～勝沼間
仲町エリア	縄文アートと大藪龍二郎 ※14日のみ	青龍 kibako
	昭和レトロゲーム体験	マイコン博物館

秋の火災予防運動

問　青梅消防署予防課☎22－0119

11月9日（月）～15日（日）に秋の火災予防運動を実施します。これから火災の発生しやすい時季を迎えるにあたり、市民の皆さんの防火防災意識や防災行動力を高めることを目的としています。

★対象区域内での「火の使用」が制限されます

令和8年から「林野火災警報・注意報」の運用が開始されました。1月1日～5月31日の間、警報・注意報の発令中は「地域森林計画対象森林」および「国有林」での火の使用が制限されます。

★「見えぬ火を　見抜く心で　守る家」…令和8年度東京消防庁火災予防標語　作者　佐藤　環さん（中野区在学）



全国瞬時警報システム（Jアラート）による防災行政無線試験放送

問　防災課防災係

市では、地震などの災害時や武力攻撃の際に、国から送られる全国瞬時警報システム（Jアラート）の緊急情報が、市の防災行政無線で正常に放送できることを確認するため、試験放送を行います。

市内の防災行政無線から、次の内容を一斉に放送します。また、市LINE公式アカウントや行政メールでも配信します。

日時　11月11日（水）　午前11時

放送内容

チャイム～「これは、Jアラートのテストです。」（3回）～「こちらは、ぼうさい青梅です。」～チャイム

※試験は全国で実施します。

マイナンバーカード休日窓口

問　市民課マイナンバーカード担当

平日に市役所へ来庁することが難しい方を対象に、休日窓口を開設します。混雑緩和のため、手続きの内容に応じて予約してください。

※詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。



休日窓口開庁日	手続き内容	予約の要否	当日の持ちもの（本人手続きの場合）
11月29日（日） 午前9時～午後4時30分 ※午前11時30分～午後1時を除く	カードの受け取り	要予約（ホームページ参照）	市から送付された「交付通知書」の案内に記載のもの（茶色の封筒）
	電子証明書の更新		有効期限通知書に記載のもの（水色の封筒）、マイナンバーカード
	カードの申請	予約不要	運転免許証等の本人確認書類、個人番号カード交付申請書（お持ちの方）
	暗証番号再設定等		マイナンバーカード、本人確認書類

傍聴にお出かけください

	居住支援協議会	こども・子育て会議	廃棄物減量等推進審議会	障害者計画等審議会	ジェンダー平等推進計画懇談会	総合長期計画審議会	地域共生社会推進審議会	都市計画審議会	空家等対策審議会
日時	11月9日（月）午後1時30分から	11月9日（月）午後2時から	11月10日(火)午後1時30分から	11月12日(木)午前10時から	11月13日(金)午後2時から	11月17日(火)午前10時から	11月18日(水)午後2時から	11月19日(木)午前10時から	11月19日(木)午後2時から
会場	市役所2階204会議室	市役所2階災害対策本部室	市役所議会棟3階第3委員会室	市役所2階201会議室	市役所2階災害対策本部室	市役所2階災害対策本部室	健康センター会議室①	市役所議会棟3階大会議室	市役所2階災害対策本部室
内容	住宅確保要配慮者居住支援について　ほか	こども計画事業検証について、こども基本条例(仮)策定検討　ほか	青梅市一般廃棄物処理基本計画策定についてほか	青梅市障害者計画等の推進について　ほか	令和7年度実施事業の進ちょく状況に対する評価について　ほか	第7次青梅市総合長期計画改定について	青梅市地域福祉総合計画の推進について　ほか	生産緑地地区の変更についてほか	青梅市空家等対策計画についてほか
定員	5人（抽選）	5人（抽選）	10人（抽選）	5人（抽選）	5人（抽選）	5人（抽選）	10人（抽選）	10人（抽選）	5人（抽選）
傍聴受付	当日の午後1時10分～20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 ※託児希望は6日までに連絡	当日の午後1時～15分に会場入り口で	当日の午前9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	当日の午前9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	当日の午前9時15分～30分に会場入り口で	当日の午後1時30分～50分に会場入り口で
問い合わせ	住宅課住宅政策係	子育て応援課こども施策推進係	清掃リサイクル課ごみ減量推進係	障がい者福祉課庶務係	市民安全課ジェンダー平等担当	企画政策課企画政策担当	地域福祉課福祉政策係	都市計画課計画係	住宅課住宅政策係

みどりのカーテンコンテスト審査結果発表

問　環境政策課管理係

強い日射しを和らげ、室温の上昇を抑えてくれる「みどりのカーテン」に取り組んだ市内の家庭や事業所等を対象に、みどりのカーテンコンテストを実施しました。

一般家庭を対象にした個人部門に２４点、事業所や学校等を対象にした団体部門には１０点の応募があり、審査の結果、入賞者が決定しました。

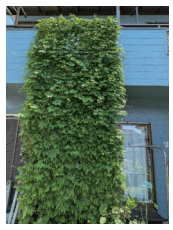
☆個人部門（敬称略、五十音順）

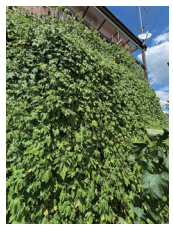
▷最優秀賞（青梅市長賞）…吉野裕美▷最優秀賞（青梅ガス㈱賞）…武田惠子

▷最優秀賞（西東京農業協同組合賞）…島田守康▷優秀賞…工藤宏和、橋本清子、原島典子

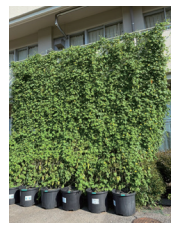
▷佳作…中島悦子、中村江利、中村俊弘、松浦英夫、山本日登美

☆団体部門　▷最優秀賞…吹上小▷優秀賞…駒木野保育園▷佳作…新町市民センター


青梅市長賞


青梅ガス㈱賞


西東京農業協同組合賞


団体最優秀賞

おうめ猫の会協働事業

飼い主のいない猫のための「里親会」

問　環境政策課管理係

市では、ボランティア団体と協働で、飼い主のいない猫を保護し、譲渡や不妊去勢手術後に元の場所に戻す活動を行っています。

里親会当日に、猫の引き渡しはありません。後日、団体からのお届けとなります▷営利目的の方には譲渡できません▷里親になるまでの詳細は、当日会場でご確認ください。

日時　１１月１４日（土）　午後１時～３時

会場　市役所正面玄関前

対象　猫の里親になりたい方、興味のある方

持ち物　本人確認書類

毎月開催「保護猫譲渡会」

日時　第１土曜日　午後１時～３時

会場　カインズホーム青梅インター店２階

小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進作品コンクール入賞者発表

問　清掃リサイクル課ごみ減量推進係

市内在住の小学４～６年生を対象に募集を行い、ポスター部門５６点、キャッチフレーズ部門３４５点の応募がありました。入賞者は次のとおりです。(敬称略)入賞した作品は、市ホームページや市役所１階に掲示します。

◎ポスター部門

小学４年生の部

（金賞）中里向希（なかざとこうき）　若草小

（銀賞）鯨井夏知（くじらいなち）　新町小

（銅賞）平　紘香（たいらひろか）　一小

小学５年生の部

（金賞）酒井架乃（さかいかの）　霞台小

（銀賞）吉田莉埜（よしだりの）　三小

（銅賞）鈴木香葉（すずきこのは）　藤橋小

小学６年生の部

（金賞）富田こころ（とみだ）　若草小

（銀賞）平　純香（たいらすみか）　一小

（銅賞）鯨井莉愛（くじらいりな）　新町小

◎キャッチフレーズ部門

（最優秀賞）相茶　諧（あいちゃかい）　若草小

（優秀賞）中里茉生（なかざとまう）　新町小

（優秀賞）石神　葵（いしがみあおい）　若草小



小学４年生の部金賞



小学５年生の部金賞



小学６年生の部金賞

キャッチフレーズ部門最優秀賞

分ける手で　未来をつくる　リサイクル

青梅警察署からのお知らせ

医療費や保険料の還付金詐欺が多発！

問　青梅警察署☎22－0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害認知状況

…令和8年（9月末現在）　28件　約2億6000万円

青梅警察署管内では、市役所や金融機関の職員を装った還付金詐欺の電話が急増しています。「医療費の過払いがある」「受け取れる給付金がある」「今ならＡＴＭで手続きができる」等伝え、ＡＴＭに誘導し、携帯電話越しにＡＴＭの操作を指示しながら犯人の指定する口座にお金を振り込ませるものです。

★ＡＴＭで還付金を受け取ることはできません。

★ＡＴＭで予約番号をとることもできません。

被害に遭わないために、次のことに気を付けましょう。

自宅の電話は常に留守番電話に設定し、録音メッセージを確認して折り返し電話をかけ直す▷電話の相手に、ご自分の家族構成、携帯電話番号や、どこの銀行と取引があるかなどの個人情報を教えない。

警視庁では「ＳＴＯＰ！ＡＴＭでの携帯電話」対策を推進しています。この対策は、ＡＴＭ周辺では携帯電話で通話しないことを社会のマナーとすることで、還付金詐欺被害をなくすことを目的としています。ＡＴＭ周辺での携帯電話の通話はご遠慮ください。

犯罪被害者月間

問　市民安全課市民相談係

１１月１日（日）～１２月１日（火）は「犯罪被害者月間」です。市では犯罪被害者支援啓発のため、パネル展示を実施します。

また、今年は不要になった本を寄贈していただき、その売却代金を寄付として犯罪被害に遭われた方の支援活動に役立てる「ホンデリング」活動も行います。

★犯罪被害者支援啓発パネル展…１１月９日（月）～１３日（金）

★「ホンデリング」寄付ポストの設置…１１月４日（水）～１２月１日（火）

いずれも　会場　市役所１階市民ロビー

お早めにご利用ください！

「青梅市地域商品券」の利用期限が迫っています

問　市地域商品券事務局✉0120－514－013

「青梅市地域商品券」の利用期限は、１１月３０日までです。地域商品券を利用可能な店舗は、地域商品券専用ウェブサイト（２次元コード）をご確認いただくか、地域商品券事務局へお問い合わせください。

※まだ商品券をお届けできていない方には、１０月中にご案内のはがきをお送りしています。はがきに記載の方法で１１月１３日（金）までに、地域商品券事務局にご連絡ください。

特殊詐欺被害防止強化月間

問　市民安全課市民安全係

あなたも特殊詐欺に狙われています！

特殊詐欺は人ごとではありません。「自分は大丈夫」ではなく、誰にでも起こる可能性があります。電話・メール・ＳＭＳ等を入口とした特殊詐欺にご注意ください。＋番号から始まる知らない番号は一旦スルー！

▷電話の詐欺…「料金が未払いです」「すぐに手続きしてください」など、不安な気持ちにさせ、急いで対応させようとするのが特徴です。

▷メール・ＳＭＳの詐欺…不審なメールに記載されているＵＲＬを押したり、メールの指示に従った入力やアプリのダウンロード等は絶対にしないでください。

落語・コントで学ぶ「詐欺被害をなくそう！～大切な財産を守るために～」

問　地域包括支援センターすみえ☎78－3442
地域包括支援センターうめぞの☎24－2882
地域包括支援センターすえひろ☎33－4477

「自分は大丈夫」と思っていても、巧妙化する詐欺や悪質商法にだまされてしまうケースが増えています。落語とコントを楽しみながら対策を学び、あなたの大切な財産を守りましょう！

日時　１２月２日（水）　午後１時３０分～３時

会場　市役所２階２０２・２０３会議室　　**定員**　先着４０人（予約制）

申し込み　２次元コードまたは電話で各地域包括支援センターへ

青梅市ホームページは英語・スペイン語・中国語・韓国語・ドイツ語でも閲覧できます。
【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.

令和７年度の公文書公開状況をお知らせします

情報公開・個人情報保護制度の運用状況

問　文書法制課情報公開文書係

開かれた市政を目指して、情報公開・個人情報保護制度により、市政運営の公開性の向上を図り､市民の皆さんとの信頼を深めるよう努めています。

情報公開制度

市民の皆さんが「見たい」「知りたい」市の情報（公文書）を情報公開請求という手続きで公開を求めることができる制度です。情報は公開されることが原則ですが、公開できないものもあります。

個人情報保護制度

個人情報の保護に関する法律に基づき、市が保有する個人に関する情報の適正・安全な管理に努めるとともに、目的以外の利用や外部への提供を制限するなど、個人情報の保護を図る制度です。また、自己に関する情報の開示を求めたり、誤っている情報の訂正を求めたりすることができますが、開示等ができないものもあります。

情報公開請求や保有個人情報開示請求等によって非公開の決定を受けた場合など、その決定に不服があるときは、実施機関に対して審査請求をすることができます。実施機関は、これを情報公開・個人情報保護審査会に諮問します。

公文書の公開請求および処理状況　（単位：件）

区分	公開請求書件数	公開請求公文書件名数	決定内訳						公開の方法（公開および一部公開）			取下げ
			公開	一部公開	非公開	不存在	その他	計	閲覧	視聴	交付	
合計	79	99	52	22	3	5	0	82	2	0	71	2

保有個人情報開示等の状況　（単位：件）

区分	請求件数	決定内容				開示の方法			訂正等の内訳		取下げ
		全部開示	部分開示	不開示	計	閲覧	視聴	交付	訂正	利用停止	
開示請求	32	10	15	5	30	8	－	17			2
訂正等	－	－	－	－	－				－	－	－

※議会への保有個人情報開示等請求はありませんでした。

保有個人情報取扱事務の届け出状況　（単位：件）

区分	届出件数	本人以外収集	目的外利用等
合計	931（181）	382	231

※届出件数の（　）内は個人番号を収集する事務件数
※本人以外収集、目的外利用等とは、個人情報を本人から直接収集しない場合や他の事務で収集した個人情報を利用したり、反対に他の事務に利用させること

審査請求の状況　（単位：件）

区分	情報公開請求	保有個人情報開示請求
合計	1	1

おうめオープンファクトリー２０２６

問　青梅商工会議所☎２３－０１１３

ふだん見られないものづくりの現場を公開する工場見学イベント「おうめオープンファクトリー２０２６」が開催されます。ダイナミックに動く大きな機械や、超精密な加工をするマシン、職人さんの「ここだけの話」など、めったに見られない生産現場や非日常体験を楽しんでください。

詳細は、ホームページ（２次元コード）をご確認ください。

日程　１１月５日（木）～８日（日）
会場　市内ものづくり企業
費用　無料（一部有料）
申し込み　２次元コードから



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

「ＡＩエージェントによるはじめてのバイブコーディング（※）入門」

ＡＩの力で業務をどのように変革していくのか、実例を用いてお伝えします。

※ＡＩに「こんな感じのアプリを作りたい」と雰囲気を自然言語で伝えて、対話しながら開発を進める新しいプログラミング手法です。

日時　１１月１１日（水）　午後３時～５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　㈱Ｕｒｉｂｏ代表取締役　高木臨太郎氏
定員　先着３０人（予約制）
持ち物　ＣｈａｔＧＰＴ有料契約済みのパソコン（Ｐｌｕｓ、Ｐｒｏいずれも可）、筆記用具
申し込み　２次元コードから

介護サービス相談員募集

内容	介護保険サービスを利用する方のご自宅や利用施設を訪問し、介護サービスにかかる相談ごとや意見などを聞き、サービス提供事業者との橋渡しなどの役割を担う。
応募資格	次のすべての条件に該当する方 ▷保健、医療および福祉の分野での経験を有し、相談員としてふさわしい人格と熱意を有する。 ▷普通自動車運転免許を持っている。 ▷自家用車を用いて勤務、訪問ができる。
募集人数	若干名
勤務期間	１２～３月（更新あり）
勤務日時	おおむね週１回、１日３時間程度（訪問施設等との調整）
選考方法	書類審査、面接
申し込み	１１月１６日（必着）までに高齢者支援課（市役所１階）で配布する申込書（市ホームページからダウンロード可）に普通自動車運転免許証の写しを添えて、郵送または直接高齢者支援課包括支援係へ

ハローワーク青梅

福祉のしごと相談・就職面接会 in 青梅

就職を希望する方を対象に就職面接会を開催します。福祉分野への就職を考えている多くの方のご参加をお待ちしています。

日時　１１月３０日（月）　午後１時３０分～４時（１時～３時受付）
・参加企業ＰＲタイム…午後１時３０分～１時５０分
・企業との面接…１時５０分～４時
会場　市役所２階２０４～２０６会議室
対象　青梅市・福生市・羽村市および西多摩郡での就職を希望している方
参加企業　１０社（予定）※詳細はホームページ（２次元コード）参照
持ち物　履歴書等の応募用紙、筆記用具
申し込み　電話☎２４－９１６３でハローワーク青梅職業相談コーナーへ

女性のための再就職講座・個別相談会

問　市民安全課ジェンダー平等担当

日時　12月1日（火）　午前10時～正午　　**会場**　市役所2階２０４～２０６会議室
対象　再就職を考えている女性の方　　**講師**　マザーズハローワーク立川職員
定員　講座…先着２０人（予約制）、個別相談会…先着４人（予約制）
持ち物　筆記用具　　**申し込み**　１１月２日から２次元コードへ

市職員の懲戒処分

問　職員課人事係

９月３０日付けで２件の懲戒処分を行いましたので、公表基準に基づき公表します。

・案件①
事件概要
令和５年４月～６年６月において、当時部下であった職員に対し、「バカヤロー」などの発言や、同職員の額を手の甲で打ち払うなどといった精神的および身体的苦痛を与えるパワーハラスメントに該当する行為を行った。
処分職員　主事　６１歳　男性
処分内容　戒告

・案件②
事件概要
令和５年度および６年度の東京都補助金において、補助要件を満たさない施設を含んで実績報告をしたため、補助金額の一部返還と違約加算金を発生させた。
処分職員　主事　５７歳　男性
処分内容　減給１０分の１、４か月

消費生活講座

「いつか着る」は「もう着ない」お片付けから始めるＳＤＧｓ

問　市民安全課市民相談係

「いつか着るかも」とクローゼットに眠っている服はありませんか。衣類の整理をきっかけに、必要なものを選ぶ、上手に買う、大切に使う、不要になったものを生かすためのヒントを学びます。身近な衣類から無駄を減らし、環境にもやさしい生活について一緒に考えてみませんか。

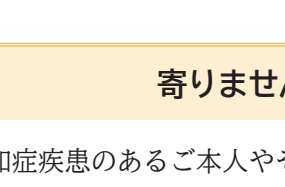
日時　１２月３日（木）　午後１時３０分～３時３０分
会場　市役所２階２０４～２０６会議室
対象　市内在住・在勤・在学の方
講師　整理収納アドバイザー　橋本祐子氏
定員　先着４０人（予約制）
持ち物　筆記用具
申し込み　１１月４日から２次元コードへ
※託児（生後６か月以上の未就学児）を希望する方は１１月２５日までにお申し込みください。

冬の「青梅の森」で心も体も温まる。

「青梅の森」市民講座
～森林療法で冬の特別なひとときを～

問　公園緑地課みどり推進係

日時・行程
１２月５日(土)　午前９時３０分～正午 風の子・太陽の子広場管理棟集合～同場所解散※雨天中止
対象　小学校高学年以上※小学生は保護者同伴
内容　青梅の森を散策しながら、森林がもたらすさまざまな効用や森林の整備の手法などを学びます。丸太からのコースター作りも予定しています。
講師　東京農業大学地域環境科学部森林総合科学科教授　上原　巌氏
定員　先着２０人（予約制）※最少催行人数５人
服装　山歩きができる歩きやすい服装、靴
持ち物　帽子、手袋、雨具、飲み物、敷き物等
申し込み
１１月４日～２０日に２次元コードへ



季節の写真応募コーナー

秋の写真

問　秘書広報課広報係



沖山　哲さん（撮影場所…玉堂美術館）



中古智一さん（撮影場所…御岳渓谷 ）

次回は、「冬の写真」を広報おうめ１月１５日号に掲載予定です。

労働保険未手続事業一掃強化期間

問　青梅労働基準監督署労災課☎２８－０３９２
ハローワーク青梅雇用保険課適用係☎２４－８６２３

厚生労働省では、１１月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」と定め、労働保険制度の周知および加入促進に努めています。

労働保険（労災保険・雇用保険）は、原則、１人でも従業員を雇っている事業について加入が義務付けられています。まだ、加入していない事業主の方は、所在地管轄の労働基準監督署、ハローワークで手続きを行ってください。

※詳細は、青梅労働基準監督署またはハローワーク青梅にお問い合わせください。

青梅の森内の一部（黒沢３丁目地内）で園路整備をします

問　公園緑地課みどり推進係

整備場所　栃谷口～おにぎり岩周辺
青梅の森を散策の際はご留意ください。

※園路整備前には、生物多様性保全のため、自然環境調査を行います。この調査は、特別緑地保全地区として都市計画決定されている青梅の森の希少な植物を保全することを目的としています。

国民健康保険加入者の皆さんへ

医療費の額をお知らせします

問　医療費のお知らせについて…市保険年金課給付係
医療費控除について…青梅税務署☎２２－３１８５、市課税課市民税係

年に２回、国民健康保険で給付した医療費の額をお知らせします。

対象期間　令和７年１１月～８年６月受診分（次回は７月～１０月受診分）
通知時期　１１月下旬ごろ（次回は翌年２月中旬ごろ）※お知らせが届いたことにより行う手続きはありません。また、還付金などは発生しません。
その他　お知らせは、確定申告、住民税申告の医療費控除の明細書「内訳書」として添付できます。（保管した領収書をもとに明細書の作成等の対応が必要な場合があります。）※１１～１２月診療分のお知らせを個別に作成することはできません。ご自身で保管した領収書をお使いください。

目からウロコの箸文化＆マナー～正月に寄せて～

市民食育講演会
「なぜ箸で里芋を刺してはいけないの？」

箸を使う国の中でも日本は稀有（けう）な国。神様の役目があり、人間は使えない高貴なものだったのです。世界で唯一の日本の箸文化の研究者による、目からウロコの楽しい箸の話。日本人と箸の奥深い関わりを知って、正月を祝箸で迎えましょう。こどもたちにも伝えたい美しい箸マナーもお伝えします。

日時　１１月２９日（日）　午後２時～３時３０分
会場　市役所２階２０４～２０６会議室　　**対象**　市民
定員　先着５０人（予約制）
持ち物　ふだんお使いの箸、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



講師　小倉朋子先生
㈱トータルフード代表取締役、食の総合コンサルタント、大学客員教授、上場企業社外取締役、大学兼任講師、日本箸文化協会代表。
あらゆる食の専門家として、メニュー開発のほか、企業、団体に提案、講演、執筆をしている。世界で唯一の日本箸文化の研究者でもある。
メディア出演：ＮＨＫレギュラー講師、「世界一受けたい授業」「チコちゃんに叱られる」「芸能人格付けチェック」など多数。著書ベストセラー「世界一美しい食べ方のマナー」ほか数十冊。

生活のしづらさなどに関する調査

問　厚生労働省電話☎０３－５２５３－１１１１、市障がい者福祉課庶務係

厚生労働省からの委託を受け、「令和８年生活のしづらさなどに関する調査」（全国在宅障害児・者等実態調査）を実施するため、１１月上旬～下旬に、調査員証を持った調査員が対象地区の各世帯に訪問しますので、ご協力をお願いします。その際、調査対象の方に調査票をお渡しますので、記入および郵送での回答をお願いします。

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やその家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや思い、認知症関連の情報を共有する場です。参加者が多い場合は、グループに分かれて交流します。

日時　１１月１０日（火）　午後１時３０分～３時
会場　市役所２階喫茶スペース
対象　認知症疾患のある方、そのご家族、認知症に関心のある方
持ち物　飲み物
申し込み　１１月１０日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

新聞を取っていない世帯の方へ広報おうめ等を無料で配布しています。皆さんの周りの希望する方にもお声かけください。希望する方は、住所、氏名、電話番号を電話☎22－1111、専用フォーム（2次元コード）、郵送、ファクシミリFAX21－2879または直接秘書広報課（市役所4階）へ

生命や安全に直ちに関わる時など緊急時は、警察☎110へ

虐待・配偶者暴力防止推進月間

市では、虐待・配偶者暴力の防止についての理解と協力を求めるため、毎年11月を虐待・配偶者暴力防止推進月間として啓発活動を行います。

★こども、障がい者、高齢者の虐待防止の啓発

①市役所1階市民ロビーで、こども、障がい者、高齢者の虐待防止啓発コーナーを設置し、虐待防止に関する展示やパンフレットなどを配布します。

期間　11月4日（水）～30日（月）

②中央図書館で、虐待・配偶者暴力防止に関するコーナーを設置し、関連する本の展示などを行います。

期間　11月1日（日）～30日（月）

虐待は当事者（している側・される側）に自覚がないことが少なくありません。生活上の悩みや介護・育児疲れ等が原因となり、意図せず虐待の状態に陥ることもあります。深刻な状況になる前に、サインに気づいて支援を行うことが必要です。何かおかしいな？と感じたらご連絡ください。

○虐待のサイン の例

原因不明のあざや傷▷ちょっとしたことにおびえ、怖がる▷服装の汚れ▷お風呂に入っている様子がないなど

○虐待に該当する行動の例

相手がおびえるほど乱暴な口調▷相手の話や要求を無視する▷本人に無断で年金や預貯金を勝手に使ってしまうなど



★配偶者等からの暴力防止（STOP！DV）

DVは、何らかの力を持つ者が家族を「支配」している状態のことで、ケンカとは違います。

身体的暴力…たたく、蹴るなど▷**精神的暴力**…怒鳴る、無視するなど▷**金銭的暴力**…生活費を渡さない、借金の強要など▷**社会的暴力**…人とのつきあいを制限するなど▷**性的暴力**…性行為の強要、避妊に協力しないなど

問　こどもへの虐待…市こども家庭センター☎24－2126、立川児童相談所☎042－523－1321、児童相談所虐待対応ダイヤル☎189
高齢者への虐待…地域包括支援センター（すみえ☎78－3442 、うめぞの☎24－2882、すえひろ☎33－4477）
介護施設やサービス事業所の職員等による虐待…市介護保険課
障がい者への虐待…市障がい者福祉課、市障がい者サポートセンター☎30－0152
配偶者からの暴力…市役所☎22－1111

11月12～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

問　市民安全課ジェンダー平等担当

毎年11月12日から「女性に対する暴力撤廃国際日」にあたる25日まで、国、地方公共団体、その他関係団体が協力して「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。

暴力は、その対象の性別や、加害者と被害者の間柄を問わず、許されるものではありません。

配偶者・パートナーによる暴力で困ったときの相談は、2次元コードからアクセスし、ご確認ください。

賢く実践！自分を守る健康習慣

生活習慣病予防講座

日時　11月16日（月）　午前9時30分～正午
会場　健康センター2階　　**対象**　市民
内容　血圧やコレステロール等は異常値を放置したままだと、心疾患や脳梗塞等の重大な病気を招きます。生活習慣病の疾患や予防するための食生活についてお話します。
※参加者にうめPON100ポイントプレゼント！
講師　管理栄養士　高水秀美氏、市保健師
定員　先着30人（予約制）
持ち物　筆記用具
申し込み
2次元コードまたは電話☎23－2191で健康センターへ

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾 知っておきたい目の病気について

問　病院事務局総務課総務係☎22－3191

白内障、緑内障、加齢黄斑変性など、名前は知っていても、詳しいことはよく分からない目の病気について、症状から治療、早期発見のポイントまでお話しします。

日時　11月18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　眼科医師　三木隆之氏



認知症についてもっと学ぼう

認知症サポーターステップアップ講座

日時　11月25日（水）
午後1時30分～2時30分
会場　河辺市民センター1階第1会議室
対象　市内在住･在勤で、過去に認知症サポーター養成講座を受講した方
内容　認知症の方への支援について、より実践的な内容を学ぶ講座です。グループホーム職員の方から施設の説明、認知症の方への対応の仕方についてお話を聞きます。
定員　先着20人程度（予約制）
持ち物　筆記用具
申し込み　電話☎24－2882で市地域包括支援センターうめぞのへ

カラダ喜ぶ！エアロビクス

1dayトレーニング

問　健康センター☎23－2191

日時　11月26日（木）
午前9時45分～正午
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　保健師が伝える「自律神経」に関するミニ講座、エアロビクス、ストレッチなど
講師　フィットネスインストラクター
尾澤由香里氏
定員　先着50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、室内用運動靴、飲み物、フェイスタオル
申し込み　2次元コードから

「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　11月26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　「血圧･脂質異常症」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

高次脳機能障害専門相談

高次脳機能障害とは、病気や交通事故などさまざまな原因で、脳が部分的に損傷を受けたために生じる認知機能や精神機能の障害を指します。
生活の困りごとや不安について、この機会をご活用ください。

日時　１２月７日（月）　①午後１時～２時②２時３０分～３時３０分
会場　市役所１階１０１会議室　　**対象**　高次脳機能障がい者、家族
内容　西多摩高次脳機能障害支援センター相談員による保健と福祉の相談
定員　各回１組
申し込み　電話☎３０－０１５２で市障がい者サポートセンターへ

迅速な救命措置が大切な人の命を救います

普通救命講習会

問　健康センター☎２３－２１９１

日時　１２月９日（水）　午後１時３０分～４時３０分
会場　健康センター　　**対象**　市内在住・在勤者
内容　成人の心肺蘇生法、ＡＥＤの操作法、気道異物除去法など
定員　先着１５人（予約制）
費用　新規１，７００円、再講習１，５００円（教材セット代）
※申し込み後、お送りするメールのＵＲＬから、お支払いください。
服装　運動できる服装（スカート不可）　　**持ち物**　筆記用具
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

	森のおうち 「シャボン玉を楽しむイベント」	おひさま広場 「わくわく英語遊び」	すこやかルーム 「ベビーヨガ、ベビーマッサージ」
日時	１１月１２日（木） 午前９時～９時４０分	１１月１２日（木） 午前１０時～１０時４５分	１１月１８日（水） 午前１０時３０分～１１時頃
会場	にこ森保育園	東青梅市民センター	畑中保育園
対象	未就学児の親子	未就学児の親子	未就学児の親子（ヨガ…首すわり期 マッサージ…１か月健診後から）
内容	音楽やスポーツと同じく体を動かし、五感で感じるシャボン玉イベントです。不思議できれいなシャボン玉を親子で楽しみましょう。 講師　ELEPHANT.BUBBLES 	英語の歌や手あそび、絵本などを通して親子で楽しく英語にふれてみませんか？ 講師　３才までのベビー英語認定講師　八木澤由美氏 	～ゆったりふれあって赤ちゃんの発達のお手伝いや便秘やねんねのお悩みを解消しませんか～大人と赤ちゃんがふれあう中でじんわりとストレッチを行うイメージです。 講師　ベビーヨガ、ベビーマッサージ講師　さくら氏 
定員		先着１２組	
持ち物			動きやすい服装、飲み物
申し込み	直接または電話で 森のおうちへ	直接または電話で おひさま広場へ	１１月１６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	森のおうち ☎３４－９７０６	おひさま広場 ☎７８－４７２５	すこやかルーム ☎２１－５３５８

秋のこどもまんなか月間

問　子育て応援課児童・青少年係

こども・子育てにやさしい社会づくりのため、こども家庭庁では、１１月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、「子供・若者育成支援推進強調月間」も取り組みの一つとしています。
こども・若者をとりまく問題の解決には、家庭だけでなく、行政と青少年育成支援に関わる団体等の連携協力に併せ、地域住民の取り組みや参加により、こども・若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。
若い世代が社会の一員として健全に育つよう、よりよい育成環境づくりにご協力ください。



令和９年度学童保育所入所申請受付

令和９年４月から学童保育所へ入所を希望する方(現在入所中の方や待機中の方も含む)は､｢令和９年度青梅市学童保育のしおり｣を確認のうえ､受付期間内に申請してください。

入所対象児童
９年４月１日以降、市内に居住する小学１～６年生（転入予定を含む）で保護者が入所要件に該当する児童

しおり、申請書等の配布場所
子育て応援課（市役所１階）、各市民センター、市内の各保育園・幼稚園（令和９年度新１年生へ配布）等
※市ホームページ（２次元コード）からダウンロード可
※配布場所のしおりの枚数には限りがあります。

申請方法　１１月１６日～１２月１１日（必着）に必要書類を直接持参または郵送で子育て応援課児童・青少年係へ
育成料　月額５，０００円（別途おやつ代あり）
注意事項　入所選考の結果、保留（待機）となる場合があります。

その他（民間学童保育所への入所）
運営はすべて民間事業者が行っているため､入所の詳細等は直接お問い合わせください。

離乳食教室中後期（モグモグカミカミクラス）

日時　１２月２日（水）　午前１０時～１１時３０分
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

離乳食教室初期（ゴックンクラス）

日時　１２月９日（水）　午前１０時～１１時３０分
対象　４～５か月児の保護者
内容　離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方、お口の手入れについて

いずれも

デモンストレーションあり。
会場　健康センター　　**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



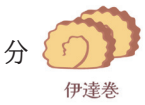
ビーバークラス（５歳児むし歯予防教室）



日時　１１月２８日（土）　午前１０時～正午
会場　新町市民センター
対象　５・６歳児（就学時前）と保護者
内容　親子でおやつ作り、１人磨きの練習、むし歯菌検査　ほか
定員　先着８組（予約制）
持ち物　親子各自のエプロン、バンダナ、手拭き、布巾、タオル、歯ブラシ、甘くない飲み物
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

親子食育講座　手作りおせちでお正月

おせち料理それぞれに、秘められた意味があることを学びながら、親子でおせち料理作りに挑戦してみませんか？


伊達巻

栗きんとん

日時　１２月１９日（土）　午前１０時～午後１時３０分
会場　Ｓ＆Ｄたまぐーセンター実習室
対象　市内在住の年長児～小学生と保護者　　**定員**　先着８組（予約制）
内容　メニュー…伊達巻、栗きんとん（アレンジレシピあり）
持ち物　親子各自のエプロン、バンダナ、手拭き、マスク、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

養育費はこどもの健やかな成長を支えます

養育費確保支援事業補助金の支給が始まります

内容　養育費の取り決めを行うための費用を補助する制度が始まります。
・養育費に関する公正証書等作成費の補助（家庭裁判所での調停等含む）
※公正証書を作成しても補助の対象とならない場合もあります。必ず事前にご相談ください。
・養育費保証契約費用の補助
・裁判外紛争解決手続（ＡＤＲ）費用の補助
※上限額あり▷申請者が負担した経費について補助▷同一の子を対象に、１回のみ補助▷令和８年４月１日以降に作成等のもの。
対象　市内に住所を有するひとり親等で、次の要件をすべて満たす方
・養育費の取り決めの対象となる子を扶養している。
・補助金の対象となる経費を負担している。
・青梅市以外の自治体から同一の内容の補助を受けていない。
申請期限　公正証書等作成、養育費保証契約締結、ＡＤＲ利用の基準日から６か月以内の申請が必要です。
※基準日が令和８年４月１日～５月３１日の場合は、１２月１日まで申請できます。
その他　上限額や基準日等については市ホームページ（２次元コード）または子育て応援課ひとり親自立支援係へお問い合わせください。

～第２回ひとり親家庭等サポート講座～

「わたしらしく働く」をあきらめない

今の働き方だけにとらわれず、子育てと両立、必要な収入などこれからの暮らしを整理し、自分に合った働き方とキャリアアップへの一歩をプロと一緒に考えてみませんか？
父子家庭のお父さんも参加できます。
日時　１１月２９日（日）　午前１０時～正午
会場　オンライン開催
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
講師　（一社）日本シングルマザー支援協会副代表
山木三千代氏



定員　先着１０人（予約制）
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　希望者は後日、同支援協会と継続で相談ができます。
※９月２７日実施の第１回講座もアーカイブ配信で視聴できます（要申込）。２回とも参加した方には、協会から会員限定の「ひとり親ハンドブック」を差し上げます。

ジュニアスポーツ教室（サッカー教室）

問　市スポーツ協会☎２２－０８２７

日程　１２月１９日（土）、２６日（土）　午後６時３０分～９時
会場　住友金属鉱山アリーナ青梅第１スポーツホール
対象　市内在住の小学生　　**定員**　５０人（抽選）
服装　運動のできる服装
持ち物　タオル、飲み物、室内用運動靴
申し込み　１１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



令和９年成人の日

二十歳を祝う会運営協力者募集

問　社会教育課生涯学習推進係

当日運営のお手伝いをしていただける方を募集します。
日時　１月１１日（祝）　午前９時～午後０時１５分
対象　１６歳以上の方
内容　受付、タイムカプセル収納作品返還作業　ほか
定員　先着２０人（予約制）
申し込み　１１月１５日までに２次元コードから



探検しながら、健康な体を目指そう！

第２２回ウォーキングフェスタ～探検隊員になって青梅の魅力を見つけよう～

青梅探検隊になって、ウォーキングしながら謎解きやフォトハンティングをして新たな青梅の魅力を見つけよう！家族での参加も大歓迎です。
日時　１１月２３日（祝）　午前９時から（８時３０分受付開始）※小雨決行
行程　市役所～永山公園・天ヶ瀬町・釜の淵公園・千ヶ瀬町～市役所（約９ｋｍ）　　**定員**　先着１５０人（予約制）※小学生以下は要保護者同伴
費用　２００円※当日徴収　　**服装**　履きなれた歩きやすい靴　　**持ち物**　雨具、飲み物
申し込み　１１月１５日までに２次元コード、電話、メール✉div7540@city.ome.lg.jp または直接スポーツ推進課へ
※メールの場合、件名を「第２２回ウォーキングフェスタ」とし、代表者の住所、氏名（ふりがな）、電話番号、参加者全員の住所、氏名を記載してください。

第３５回西多摩地域広域行政圏スポーツ大会スポーツフェスタ

問　日の出町教育委員会文化スポーツ課スポーツ振興係☎０４２－５８８－５８０６
市スポーツ推進課スポーツ推進係

西多摩地域の８市町村合同で体験型イベントのスポーツフェスタをイオンモール日の出で開催します。
東京２０２０パラリンピック正式種目のボッチャをはじめとした、４種目をスタンプラリーで回り、体験後は各市町村の特産品などが当たるくじ引きを先着順で実施します。
日時　１１月１４日（土）　午前１０時～３時
会場　イオンモール日の出（日の出町平井２３７－３）



新町ウォーク（歴史講座）～新町地域の史跡散歩～

問　新町市民センター☎３１－７３３７

新町地区の成り立ちや歴史等について史跡や旧跡を歩いて巡ります。
日時　１１月２８日（土）
午後１時３０分～４時３０分
行程　新町市民センター集合～植木内公園～青梅総合高校小作農場～小作浄水場西側～宮前公園～松本神社～小作坂下～根がらみ坂公園～金刀比羅神社（小作駅東口）～新町市民センター解散
※雨天の場合は新町市民センターに集合し、旧吉野家住宅で座学
対象　３時間ほどウォーキングできる方
講師　元青梅市文化財保護指導員　角田清美氏
定員　先着２０人（予約制）
服装　歩きやすい服装、履きなれた靴
持ち物　筆記用具、飲み物
申し込み　１１月１０日までに電話または直接新町市民センターへ

初心者の方も大歓迎

ヨガ講習会

問　市スポーツ協会☎２２－０８２７
市スポーツ推進課スポーツ推進係

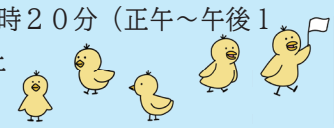
日時　１１月２９日（日）
午後１時３０分～３時
会場　住友金属鉱山アリーナ青梅第２スポーツホール
対象　小学生以上
講師　ヨガ世界大会日本人初ワールドチャンピオン　三和由香利氏
定員　先着１００人（予約制）
費用　高校生以上１，０００円、小・中学生５００円
※当日支払いの方は追加費用５００円がかかります。（現金のみ）
持ち物　ヨガマットまたはバスタオル１枚、フェイスタオル、飲み物
申し込み　市スポーツ協会ホームページ（２次元コード）または電話☎２２－０８２７へ

風の子・太陽の子広場で「動物ふれあいフェスタ」を開催！

問　公園緑地課わくわく公園係

モルモット、ひよこ、ウサギ、ヒツジ、ポニーなど１８種類１１６匹のかわいい動物たちが、風の子・太陽の子広場にやってきます。お子さんから動物好きの大人まで、ふだん触れ合う機会の少ない「かわいい動物たち」に会いに来てみませんか。

日時　１１月２１日（土）　午前１０時～午後３時２０分（正午～午後１時は動物たちの休憩時間です）※雨天中止



会場　風の子・太陽の子広場

駐車場　ＴＣＮスポーツパーク永山（永山公園総合運動場）

※交通誘導員の指示に従ってください。

※風の子・太陽の子広場へ車両の乗り入れはできません。

※駐車台数には限りがあります。できる限り公共交通機関でご来場ください。

動物ふれあいコーナーへの入場

参加申し込みが必要です。未就園児は保護者同伴。



ポニー乗馬コーナーへの入場（小学２年生まで）

動物ふれあいコーナー入場者が対象。当日の受付順とします。







申し込み方法

・事前申し込み…１１月6日の正午から2次元コードで

※当日受付で受付完了メールまたは受付完了画面を提示してください。

・当日の会場での申し込み…午前９時３０分から午前中の回（１～５回目）、午後０時３０分から午後の回（６回目以降）を、動物ふれあいフェスタ会場の受付ブースで受け付けます。

動物ふれあいコーナー入場時間		集合時間	定員
１回目	１０：００～１０：１５	９：５０	・事前申し込み…各回４０人 ・当日申し込み…各回１０人
２回目	１０：２５～１０：４０	１０：１５	
３回目	１０：５０～１１：０５	１０：４０	
４回目	１１：１５～１１：３０	１１：０５	
５回目	１１：４０～１１：５５	１１：３０	
６回目	１３：００～１３：１５	１２：５０	
７回目	１３：２５～１３：４０	１３：１５	
８回目	１３：５０～１４：０５	１３：４０	
９回目	１４：１５～１４：３０	１４：０５	
１０回目	１４：４０～１４：５５	１４：３０	
１１回目	１５：０５～１５：２０	１４：５５	

※各回開始１０分前までに集合

OmeＢｌｕｅPR大使にHARASHIMA氏が就任しました！

問　シティプロモーション課観光係

ＯｍｅＢｌｕｅPR大使第５号に、ＤＤＴプロレスリング所属プロレスラーＨＡＲＡＳＨＩＭＡ氏が就任しました！

対談などの様子は、市ホームページ（２次元コード）からご覧ください。



【経歴】

▷中学２年生から大学時代まで青梅市で暮らす。

▷大学のプロレス研究会を経て、２００１年８月にプロレスデビュー。ＤＤＴプロレスリング所属。

▷鍛え上げた肉体を武器に、ＫＯ－Ｄ無差別級、ＫＯ－Ｄタッグ、ＤＤＴＥＸＴＲＥＭＥなど数々の王座を獲得。得意技は蒼魔刀（そうまとう）、山折りなど。

▷「なんでかって？それは、鍛えてるからだー！」のマイクアピールで親しまれている。

★OmeＢｌｕｅPR隊募集

青梅市の豊かな自然、歴史、伝統および文化の普及ならびに市への来訪者のさらなる増加を目的に、観光プロモーション「ＯｍｅＢｌｕｅ」を推進するため、ＯｍｅＢｌｕｅPR隊についても引き続き募集します。共に青梅市を盛り上げていきましょう！

申し込みは、右記２次元コードから

五感で感じる秋の御岳渓谷

御岳渓谷自然観察会

問　（一社）市観光協会☎２４－２４８１

地元在住の自然観察員のガイドを聞きながら、秋の御岳渓谷を五感で感じます。

日程　１１月１３日（金）

行程　午前９時４５分ＪＲ沢井駅集合～寒山寺～御岳渓谷遊歩道散策～玉堂美術館～元祖手打蕎麦玉川屋（昼食）～午後２時頃ＪＲ御嶽駅解散

※電車の場合は、ＪＲ沢井駅午前９時４０分着でお越しください。

定員　２０人（最少催行人数１０人）

費用　５，０００円（保険、昼食、入館料等含む）

※当日集金

申し込み　右記２次元コード、メール ✉ ome-2481@omekanko.gr.jp または電話で（一社）市観光協会へ

※メールの場合は件名に「御岳渓谷自然観察」と明記のうえ、住所、氏名、電話番号（携帯電話）、性別、年齢を記載してください。



０歳でも１００歳でも楽しめる

アートな２日間 あそびばＡＲＴ２０２６

問　社会教育課生涯学習推進係

Ｓ＆Ｄたまぐーセンターで活躍するさまざまな団体が集結！多目的ホールでのパフォーマンスやステージ、手作りワークショップや演奏体験、参加型アートなど、来て・見て・体験して・一緒につくろう♪

日時　１１月２８日（土）、２９日（日）　午前１０時～午後４時

会場　Ｓ＆Ｄたまぐーセンター

その他　駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



青梅市青少年吹奏楽団 第５７回定期演奏会

問　社会教育課生涯学習推進係

ハロウィンでもクリスマスでもない、特別ではない日ですが、音楽を聴くことで特別な一日にしませんか？

日時　１１月２９日（日）　午後２時開演（１時３０分開場）

会場　福生市民会館大ホール

曲目　ＳＥＡ　ＯＦ　ＷＩＳＤＯＭ～知恵を持つ海～、好きすぎて滅！、楓　ほか

その他　駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



梅の公園 ガイドボランティア募集

問　シティプロモーション課観光係

来園者に梅樹などの植物の解説を行うガイドボランティアを募集します。経験や知識のない方でも、事前に講習（２月に全３回実施予定）を行いますので、安心してご応募ください。

応募資格　満１８歳以上で植物に関心があり、期間中に活動できる方

実施場所　梅の公園（梅郷４－５２７）

内容　梅の公園内の梅とその他の植物、公園施設と周辺案内、公園内見守りなど

その他　令和９年以降の梅まつりから参加となります。

申し込み　１２月1日までに２次元コードから



青梅市公式キャラクター

ゆめうめちゃん

11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	4日(水)、11日(水)、16日(月)、18日(水)、25日(水)、30日(月)	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。 ※30日（月）の法律相談の予約は、20日（金）から受け付けます。 ▷予約は直通電話☎22－2816または市民安全課市民相談係へ ※相続税等、税金に関する相談はできません。
	12月2日（水）			
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	交通事故の損害賠償・過失割合など	
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	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	24日（火）		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	10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	17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
	12月1日（火）			
女性のためのカウンセリング「はればれ」	6日（金） 20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
	12月4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	10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
	25日（水）	午後5時～8時 ※電話予約制		
労働相談	18日（水）	午後6時30分～8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16日（月）までに商工業振興課商業労政係へ（先着3人）
住宅相談	19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	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	11日（水） 25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）うぇるびー（いきっぱ）☎78－3010
社会福祉協議会☎22－1233

日程	時間	会場	担当
2日（月）	午前10時～正午	沢井市民センター2階第1会議室	社会福祉協議会
4日（水）		小曾木市民センター2階第2会議室	
	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）うぇるびー（いきっぱ）
5日（木）	午前10時～正午	成木市民センター1階和室	社会福祉協議会
6日（金）	午前10時～午後4時	梅郷市民センター2階第2会議室	（一社）うぇるびー（いきっぱ）
10日（火）		河辺市民センター2階第2会議室	
11日（水）	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
12日（木）	午前10時～午後4時	長淵市民センター2階第2会議室	（一社）うぇるびー（いきっぱ）
13日（金）	午前10時～正午	新町市民センター1階第3会議室	社会福祉協議会
18日（水）		霞台第一住宅4号棟1階コミュニティサロン	（一社）うぇるびー（いきっぱ）
19日（木）		根ヶ布2丁目自治会館	
20日（金）	午後2時～4時	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（火）		裏宿公会堂1階和室	
		河辺町七丁目アパート第1集会所	（一社）うぇるびー（いきっぱ）
26日（木）	午前10時～午後4時	S&Dたまぐーセンターミーティングルーム A・B	社会福祉協議会
30日（月）	午後2時～4時	今井市民センター1階和室	

※うぇるびー（いきっぱ）担当地区…長淵、梅郷、東青梅、河辺地区
※社会福祉協議会担当地区…青梅、大門、沢井、小曾木、成木、新町、今井地区
※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　11月19日（木）　午後2時～3時45分　　**会場**　中央図書館多目的室　　**対象**　市民
内容　保健師による健康相談や血圧・体脂肪・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

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　11月16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
1日（日）	武藤歯科医院	滝ノ上町1235	22－2825
3日（祝）	中丸歯科クリニック	長淵1－9	21－5500
8日（日）	三井歯科医院	東青梅5－20－10	24－7471
15日（日）	浜口ファミリー歯科医院	新町5－32－7	32－7177
22日（日）	モモセオーラルケアクリニック	藤橋2－560－44	78－0418
23日（祝）	東青梅歯科医院	東青梅1－2－5 2階	21－6480
29日（日）	荻野歯科三ッ原診療所	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
☆6日（金）～11日（水）
ヴィーナスシリーズ第17戦
是政プリンセスカップ
☆21日（土）～26日（木）
第3回坂上忍杯
☆29日（日）～12月4日（金）
BOATBoyCUP

京王閣競輪
☆5日（木）～7日（土）
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	12日～26日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	19日（木）	
	東青梅	7日～28日の土曜日	午前10時～正午
	新町	27日（金）	午後3時～5時
	河辺	6日（金）、20日（金）	
	今井	10日（火）、24日（火）	
会議室	大門	3日（祝）、17日（火）	午前10時～正午
	今井	12日（木）、26日（木）	
和室	沢井	2日（月）	

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　11月21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～金曜日も随時入会受付中
申し込み
11月20日までに電話☎23－3888、23－9338で同センターへ

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になるか、秘書広報課へお問い合わせください。

日…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

○第71回水彩画展
日１１月４日（水）～８日（日）　午前１０時～午後4時(初日は午後1時から)
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
問青梅水彩同好会　宮崎
☎０８０－１０８８－５６１０

○第45回かつぬま文化祭
日11月7日（土）　正午～午後5時、８日（日）　午前１０時～午後4時
場青梅信用金庫本店１階ギャラリー
内勝沼、東青梅１丁目にお住まいの地域団体による多彩な作品を展示します。
問かつぬま文化祭実行委員会　宿谷
☎０９０－９９７６－６１２６

○特別養護老人ホームまるわかり展
日①１１月１０日（火）　午前１０時～１１時３０分②１２日（木）　午後１時３０分～３時
場①河辺市民センター②長淵市民センター
内特別養護老人ホームの基本と市内の施設を写真で紹介します♪
問地域支え合い相談所ｉｋｉｐｐａ
岡田☎７８－３０１０

○ハーモニカ初心者講習会
日説明会…１１月１０日（火）
講習会…１１月１７日、１２月１日、８日、１５日の火曜日
※いずれも午前１０時～１１時３０分
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター　ほか
対１８歳以上
内G調ハーモニカ使用。説明会出席必須。
定先着１０人
費６００円（テキスト代）
申ハーモニカの会青梅　山口
☎０９０－９８５７－３３４８
（午後６時～８時）

○家計レッスン　来年の予算を立ててみよう
日１１月１２日（木）、１２月１０日（木）午後1時３０分～2時３０分
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
内家計簿初心者の方、挫折した方等どなたでも
定各日先着５人
費各日５００円（資料代）

申・問２次元コード、または多摩友の会青梅方面　小寺☎２５－１４８５

○認知症家族の会・青梅ネット
日１１月１３日、１２月１１日、１月１５日の金曜日　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している家族
内情報交換
定各日先着４５人
費各日４００円
問認知症家族の会・青梅ネット　河村
☎０９０－８８９４－４５５８

○東経大体育会サークルを楽しめるイベント
日11月15日（日）　午前10時～午後4時
場東京経済大学武蔵村山キャンパス
内雨天決行。持ち物…室内用運動靴。
問東経大スポーツフェス実行委員会　中村
☎０９０－９０５８－７８２８

○家族会による精神保健福祉相談会
日１１月１９日（木）　午後1時～4時
場健康センター
内精神障がいや心の問題で悩んでいる方の相談に応じます。
定先着３人
申青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル
遠藤☎０８０－５１９２－２２７０

○第５回職場のメンタルヘルス研修～適応障害～
日11月26日（木）　午後2時～4時
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
対ストレスチェック担当者、総務・人事担当者をはじめ、適応障害への支援について考えたい方。
内適応障害の基本的な理解から、実際の支援について考えていきます。
定先着３０人
費５００円
申青梅成木台病院　大井☎７４－４１１１

○市民健康講座
日１１月２８日（土）　午後２時～４時（１時３０分開場）
場イオンモール日の出２階イオンホール
内①在宅で療養生活を送るには②お口の老化と誤嚥性肺炎～話す・噛む・味わう力を、ずっと保つアイデア～
申２次元コード、または（一社）西多摩医師会☎２３－２１７１（午前９時～午後４時、土・日曜日、祝日を除く）

○茶話会～集まってお話しましょう!～
日１２月３日（木）　午前１０時～正午
場成木市民センター
対市民
内簡単な体操、お話、大正琴の演奏に合わせて一緒に歌いましょう。
費１００円
問ひだまりの木　清水
☎０９０－５４３３－５４７７

○青峰フェスタ
日12月5日（土）　午前10時～午後3時
場都立青峰学園
内児童・生徒の学習発表、花苗・飲み物・パンの販売など
問都立青峰学園　古川☎３２－３８１１

○第40回青梅プロムナードコンサート
日12月20日（日）　午後2時～4時（1時15分開場）
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
内創立２０周年記念コンサート「佐野隆哉ピアノの世界（Ⅱ）」ほか。
定先着２５０人
費2,５００円、学生1,０００円
申申し込みは２次元コード参照。
問同事務局　遠藤☎２１－３９８６

☆会員募集

○ミニテニス
日月曜日（月4回）　午前9時30分～正午
場東青梅市民センター
対２０歳以上
内無料体験あり。初心者歓迎。
費6か月3,０００円
申東青梅ミニテニスあいあいクラブ
松川☎０９０－５７９１－４７８０

○パソコン教室
日月・水曜日　午前１０時～正午
場市シルバー人材センター
内ワード・エクセル　ほか。初心者歓迎。見学可。Ｗｉ－Ｆｉ設備あり。
費4回5,０００円
申（公社）市シルバー人材センター
☎２４－８１７１、✉ ome@sjc.ne.jp

○フラダンス
日①火曜日　午前9時３０分～１０時
②火曜日　午前11時10分～11時55分
場住友金属鉱山アリーナ青梅
対①６０歳以上の女性②３０～６０代程度の女性
内初心者向けストレッチ＆フラダンスで楽しく身体を動かします。体験・見学可。
定各クラス先着１０人
費①１回につき1,０００円（都度払い）
②月額4,５００円
申プアエナOme　秋元
☎０９０－６４９１－５２６２

○自立生活体操
日水曜日　午前9時３０分～１０時３０分
場今井市民センター
対６５歳以上
内足腰に自信はありますか？10年20年後に元気でいるためには筋トレが必要です。
定5人
費月額1,５００円
申自立生活体操クラブ・今井Ａ　安藤
☎０９０－８０２１－５８３７

○バスケットボール
日水曜日　午後６時３０分～９時３０分
場三小
対１８歳以上
内男女ＭＩＸの社会人バスケサークルです。お子さん連れも歓迎します。
費1回１００円
申青梅バスケ　藤田
☎０８０－５６５０－４１７７

○着付け
日木・土曜日（月2回）　午前10時～正午
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
内持ち物…着物。貸し出し可能。
定先着１０人
申飛翔会　三村☎080－4405－6280（ショートメール可。留守電には折り返します。）

ボランティア・市民活動センター
☎２３－７１６３　FAX２３－７１６５
郵送…〒198-0042 東青梅5－22－2

○パソコン・スマホカフェ(なんでも相談)
日１１月７日（土）　午後１時～３時
場地域支援センター
対中高年の初心者
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
申ボランティア・市民活動センター

○こども向けプログラミング
日１１月１５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・未経験者歓迎です。
定先着３４人
申ＣｏｄｅｒＤｏｊｏ青梅２次元コードから申し込み

広告









なんでも情報局アンテナの締め切りは、催し…１２月１５日号…１１月１３日（金）、会員募集…令和９年度前半…３月１日（月）　－秘書広報課－

OmeBlue（青梅ブルー）は、青梅に住み、働き、活動するすべての方が、それぞれの立場の自由な発想で参加可能な地域プロモーションの取り組みです。

Facebook　Instagram

青梅市吉川英治記念館　秋のイベント

★青梅夜具地展

かつて織物の一大産地だった青梅で生産されていた夜具地を展示します。

日時　11月6日（金）～23日（祝）　午前10時～午後5時（入館は午後4時30分まで）ただし、夜間開館中は午後8時まで

会場　同館主屋、展示館ロビー※要入館料

★秋のライトアップ&夜間開館

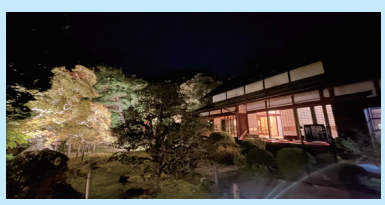
記念館主屋と庭園のライトアップおよび夜間開館を行います。昼間と違う記念館の雰囲気をお楽しみください。

ライトアップ　11月7日（土）～23日（祝）

夜間開館　11月7日（土）、8日（日）、13日（金）～15日（日）、20日（金）～23日（祝）

※開館時間を午後8時（最終入館午後7時30分）まで延長

観覧料　大人500円、小･中学生200円（土･日曜日、祝日は、市内の小･中学生無料）





★秋のジャズコンサート2026

日時　11月23日（祝）　昼の部…午後1時30分開演（1時開場）
夜の部…午後4時30分開演（4時開場）

会場　同館主屋

出演　梶　多美江氏(ヴォーカル)､鈴木直人氏(ギター)､遠藤　定氏(ベース)

定員　各回30人（予約制）

費用　3，000円（ワンドリンク付き）※別途入館料あり

申し込み　電話で同館へ

★リラックスヨガ2026秋

閉館後の記念館で、初心者やシニア向けのヨガ教室を行います。

日時　11月28日（土）　午後5時～6時（4時45分受付開始）

会場　同館展示館ロビー　**対象**　市内在住・在勤の方

講師　ヨガインストラクター　坂田　恵氏　**定員**　先着10人（予約制）

費用　800円（当日徴収）※閉館前に見学する場合は別途入館料あり

服装　動きやすい服装

持ち物　タオル、飲み物（ふた付き）、ヨガマット（お持ちの方）

申し込み　電話で同館へ

問　青梅市吉川英治記念館☎74－9477（月曜日を除く午前10時～午後5時）

第67回市民スポーツ大会　ゴルフ競技参加者募集

問　市スポーツ協会☎22－0827、青梅ゴルフ倶楽部☎22－0261

日程　12月4日（金）　**会場**　青梅ゴルフ倶楽部　**対象**　小学生以上の市内在住・在勤・在学者

内容　18ホールストロークプレー（新ペリア方式）　**定員**　先着200人（予約制）

費用　参加費2，000円（当日徴収）、プレー費1万4，000円（食事別）

申し込み　11月3日～20日（必着）に住友金属鉱山アリーナ青梅にある大会申込書に記入のうえ、切手を貼って投函（とうかん）してください。

その他　国民スポーツ大会地区代表選手選考会を兼ねているため、ゴルフ利用税は免除となります。

市の情報配信が変わりました

問　秘書広報課広報係

これまでメールのみで配信していた火災などの情報を、10月1日からLINEのすべての登録者にも配信しています。また、LINEのみで配信していた情報についても、メールで配信しています。

詳細は市ホームページをご確認ください。

長淵市民センター☎22－3249

調布ことぶき大学　公開講座「講談鑑賞会」

㊡11月25日（水）　午後1時30分～3時（1時開場）㊞2階会議室㊐60歳以上の市民㊎日本三大話芸の1つ、講談を聞いてみませんか？講師…市シルバーマイスター　菊地洋子氏

大門市民センター☎31－2251

ふるさと祭り2026

㊡11月15日（日）　午前9時～午後1時30分㊎模擬店、お囃子（はやし）、茶道ほか※11月14日～15日は大門市民センター文化展を開催

沢井市民センター☎78－8304

女性ヨガ教室（初心者向け）10年後の自分に贈るヨガレッスン
～肩・腰・膝の力を抜いて、一生スタスタ歩ける体へ～

㊡11月21日（土）　午前10時～正午㊞多目的室㊐市内在住の18歳以上の女性㊎力んだ筋肉を心地よく緩め、一生自分の足で歩くため、ｙｏｇａを通して未来の自分への投資を一緒にしてみましょう。講師…ＲＹＴ200.ウーマンライフヨガインストラクター星野由美氏。服装…運動できる服装。持ち物…バスタオル（必須）、汗拭き用タオル、飲み物㊟先着15人（予約制）㊥11月13日までに電話で

小曾木市民センター☎74－5332

手打ちそば教室～年越しそばを作ろう～

㊡12月11日（金）　午後6時30分～8時30分㊐18歳以上の初心者㊎そば打ちの習得。講師…荒田そばつながる会代表　並木　薫氏。持ち物…エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器（20～30ｃｍくらい）、マスク着用㊟先着10人（予約制）㊒1,500円㊥11月5日の午前9時から電話で

中央図書館☎22－6543

中央図書館･一時保育「ち～のんクラブ」

㊡11月2日（月）､9日（月）､23日（祝）､30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㊞おはなしの部屋㊐6か月～未就学児㊎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㊟各回4人㊥電話または直接

梅郷図書館･おはなし会「うめこの時間」

㊡11月7日（土）　午前10時45分～11時15分㊞梅郷市民センター多目的室㊎絵本の読み聞かせと手遊び。㊟先着25人㊦梅郷図書館☎74－9025

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

㊡11月8日（日）　午前11時～11時40分㊞おはなしの部屋㊐4歳児以上㊎昔話などのおはなしの語り等㊟先着30人

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

㊡11月14日（土）　午前11時～11時40分㊞おはなしの部屋㊐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、紙芝居等㊟先着30人

青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

㊡11月15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㊞青梅図書館おはなしの部屋㊎昔話などのおはなしの語り等㊟ミニ工作会…先着10人、おはなし会…先着20人

中央図書館･映画会「幸せへのまわり道」

㊡11月22日（日）　午後2時～3時50分（1時45分開場）㊞多目的室㊎雑誌記者のロイドは、こども番組の司会者フレッド・ロジャーズを取材することになった。インタビューを重ねるうちに2人は親交を深めるようになる。2019年製作／アメリカ映画／上映時間109分㊟先着60人

中央図書館・健康づくりオンライン講座
最後まで維持したい「口腔機能」
～健康長寿は口から始まる～

㊡11月24日（火）　正午～午後1時（午前11時45分開場）㊞多目的室㊎誤嚥性（ごえんせい）肺炎を招く「摂食・嚥下障害」のリスクと、今すぐ実践できるお口のケア法を分かりやすく解説します。講師…大阪大学大学院歯学研究科教授　阪井丘芳氏。持ち物…筆記用具㊟先着20人（予約制）㊥11月5日の午前9時から電話または直接中央図書館へ

11月の木曜夜間窓口

開設日時　5日、12日、19日、26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

11月の納期限（11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…5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
FAX0428－22－3508
HP https://www.city.ome.tokyo.jp/

青梅市の人口＜10月1日現在＞
世帯数　67,215世帯（＋22）
人　口　128,157人　（－88）
男　64,409人　（－22）
女　63,748人　（－66）
※（）は前月比

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用 石油系溶剤を含まないインキを使用
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。