

6月1日現在（前月との比較）		
世帯数	63,361世帯	（40世帯増）
人口	133,513人	（89人減）
（男）	67,066人	（43人減）
（女）	66,447人	（46人減）

夏本番！市営プールオープン

7月20日（土）～8月31日（土）



市営プールでのサービス

- ▶ ビート板やプルブイなどの遊泳補助具の貸し出し（個数制限あり）
- ▶ 気温や水温が低い日のバスタオル貸し出し
- ▶ 浮具等への空気入れのサービス（東原公園水泳場、わかぐさ公園こどもプール）
- ▶ 1回の利用ごとに1ポイントを付与し、15ポイントで1回の無料券と交換（東原公園水泳場、わかぐさ公園こどもプール）

問い合わせ 市営水泳場指定管理者青梅市スポーツ施設運営パートナーズ（住友金属鉱山アリーナ青梅〈総合体育館〉内）☎24-7721

名称・所在地・電話番号	時間	区分	2時間以内	延長1時間ごと	ロッカー代	設備
東原公園水泳場（※） 今寺5-11 ☎31-7488	午前10時～午後6時	中学生以下	50円	30円	10円	☆幼児用 ☆2.5m ☆流水 ☆スライダー
		大人	200円	100円		
わかぐさ公園こどもプール 河辺町8-14-3 ☎32-5353	午前10時～午後5時	小学生以下	40円	20円	100円 （使用後返却）	☆幼児用 ☆流水
		付き添い	100円	50円		
沢井市民センタープール 沢井2-727-1 ☎78-8873			無料			☆2.5m

※ジュニアスポーツ教室開催のため、7月22日（月）～25日（木）の午前10時～正午は、2.5mプール利用不可（正午から利用可）。22日～25日の天候によっては予備日の26日（金）も該当。市民体育大会・水泳大会開催のため、8月18日（日）は2.5mプールは利用不可、2.5mプール以外のプールは正午から利用可。

イベント

- ▶ **プール縁日（ヨーヨーすくい、うきわ輪投げ等）**…東原公園水泳場・8月6日（火）、わかぐさ公園こどもプール・8月8日（木）、沢井市民センタープール・8月12日（振休）各日午前10時～午後2時
- ▶ **1日ライフガード体験（プールの監視員の業務を通じた就労体験・予約制）**…東原公園水泳場は8月20日（火）、わかぐさ公園こどもプールは8月21日（水）、沢井市民センタープールは8月22日（木）各日午前11時～正午
- ▶ **ワンポイントレッスン（アドバイス、フォームチェック）**…東原公園水泳場・水曜日の午後3時～3時50分
- ▶ **タイムトライアル（2.5mプールでタイム測定）**…東原公園水泳場・木曜日の午後4時～4時50分
- ▶ **小学生泳力検定**…東原公園水泳場・金曜日の午後3時～3時50分

ご注意ください 小学2年生以下の利用は、高校生以上の付き添いが必要です（付き添い1人につき小学2年生以下2人まで利用可）▶おむつの取れていない乳幼児は、幼児用プールのみ利用できます。プール用おむつ、水着を着用してください▶場内では、係員の指示にしたがってください。

次のような方は入場できません 小学2年生以下で高校生以上の付き添いがいない方▶伝染性疾患、心臓疾患、皮膚病、耳だれ、かぜ気味の方▶傷が完治していない方▶酒気を帯びた方▶入れ墨・タトゥーを水着やラッシュガード等の水泳用着衣で隠せない方



「ちょっと、ひと涼みませんか」 熱中症予防声かけプロジェクトに取り組んでいます

今年もまた、暑い夏がやってきます。
市では、熱中症にかかる人をなくすために、「ひと涼み」という日本らしい習慣を世の中に広げていく「ひと涼みしよう熱中症予防声かけプロジェクト」に取り組んでいます。
熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をとることで防ぐことができます。
お互いに「ちょっと、ひと涼みませんか」と声をかけあい、熱中症を防ぎましょう。
熱中症予防のための5つの声かけ
☆温度に気を配ろう ☆飲み物を持ち歩こう
☆休憩をとろう ☆栄養をとろう ☆声をかけ合おう
問い合わせ 健康センター☎23-2191

熱中症に気をつけよう！

熱中症は、急に暑くなったときや、それほど気温が高なくても湿度が高い場合に発生しています。また、屋外だけではなく室内でも起こるおそれがあります。
運動をする際は、「こまめな水分補給」、「できるだけ薄着で、屋外では帽子をかぶるなど服装に気をつける」、「30分に1回程度を目安に休憩をとる」などの対策を行い、熱中症を防ぎましょう。
問い合わせ スポーツ推進課

【普通話】 青梅市政府網頁還提供以上語言：英語，普通話，廣東話，韓語，西班牙語和德語。
【粵語】 青梅市政府網頁還提供以上語言：英語，普通話，粵語，韓語，西班牙語和德語。
【한국어】 저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.
【Deutsch】 Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: Englisch, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

子育て世代と市長、事業者と市長との懇談会を開催します

市では、市民の声を施策に反映させるため、市民と市長との懇談会を開催しています。
今年度は、次期まち・ひと・しごと創生総合戦略をテーマに、「子育て世代の市民」および「市内事業者」

Table with 3 columns: 対象 (対象), 日時 (7月), 会場. Rows for 子育て世代の市民 and 市内事業者.

青梅市健康増進計画推進会議・青梅市食育推進会議の公募委員募集

市では、各会議の公募委員を募集します。
任期 委嘱の日より令和3年8月31日(予定)
応募資格 次のすべての要件を満たす方
①青梅市に住民登録している方
②応募時点において満20歳以上の方
③青梅市の他の付属機関等の委員でない方
④地方公務員法第16条各号に該当しない方
⑤青梅市職員でない方
⑥青梅市の健康増進または食育に関心があり、青梅市健康増進計画推進会議

便利で安い！証明書コンビニ交付

マルチコピー機がある全国のコンビニ等で、各種証明書を取得できます。窓口よりも利用時間が長く、手数料も100円安くなります。
※マイナンバーカードと4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書が必要)です。
※住民登録地が青梅市外で本籍は青梅市にある方が戸籍証明書を取得する場合

Table with 3 columns: 取得できる証明書, 手数料, 取得できる範囲. Lists documents like 住民票の写し, 印鑑登録証明書, etc.

市職員の懲戒処分について

市では、次のとおり懲戒処分を行いましたので、懲戒処分の公表基準に基づき公表します。
業務委託における不適切な事務処理に関する不適切な事務処理に

人権擁護委員に田中伸佳さんが就任

人権擁護委員に松永初音さんの後任として、田中伸佳さん(長洲)が7月1日付けで法務大臣から委嘱されました。
人権擁護委員は、私たちの身の周りの悩みごとの相談や、人権思想を広めるための啓発活動などを行い、任期は3年です。
市の人権擁護委員は田中伸佳さんのほか4人の方が



田中伸佳さん

マイナンバーカード 申請用写真の無料撮影・日曜臨時窓口

☆申請用写真の無料撮影
実施期間 7月31日までの月々金曜日
※祝日を除く
受付時間 午前8時30分～11時、午後2時～5時
対象 市内に住民登録のある方
必要なもの マイナンバー通知カードの下部部分の申請書、申請用封筒(お持ちの方のみ)

☆日曜臨時窓口

日程 7月28日(日)
☆申請用写真の無料撮影時間：午前9時～11時、午後2時～4時
☆マイナンバーカード交付時間：午前9時～午後3時
対象 マイナンバーカードを申請し、市民課から「交付案内通知」(封書)が届いている方が届いている方
必要なもの 交付案内通知書(はがき)、通知カード、本人確認書類(封書に同封の案内をご確認ください)
※はがきに記載の交付期限を過ぎていても交付可

社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、法務省が主唱し、すべての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。
市では「第69回青梅市社会を明るくする運動推進委員会」を保護司会等24団体

Table with 4 columns: 支会, 氏名, 支会, 氏名. Lists names of members for various wards.

※保護司とは法務大臣から委嘱された更生保護活動に携わる民間のボランティアです。

明るい選挙ポスターコンクール 作品募集

明るい選挙ポスターコンクルの作品を募集しています。テーマは、投票参加を促すもの、明るい選挙に関するものなどです。
市ホームページで昨年の入選作品を紹介しています。
その他 著作権は主催者に帰属します▽入選作品は都や全国の審査に提出し、学校名・学年・氏名を公表します。
お問い合わせ 選挙管理委員会事務局



傍聴にお出かけください

Table with 4 columns: 青梅市男女平等推進計画懇談会, 青梅市国民健康保険運営協議会, 青梅市障害者計画検討委員会, 青梅市子ども・子育て会議. Lists meeting dates, times, and locations.

7～8月は政治家の寄附禁止PR強化期間です

政治家や候補者が、選挙区内の人にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。例えば、お中元、盆踊りや夏祭りの際の祝儀、飲食物の差し入れも、禁止されている寄附にあたります。
また、有権者が政治家や候補者に寄附や差し入れを求めると、お祭りなどで提供も禁止されています。
お問い合わせ 選挙管理委員会

市墓地公園使用者募集の受付開始

市墓地公園空き墓地(規格墓地)の使用者募集の申し込みを、7月1日〜16日(土・日曜日、祝日を除く)に受け付けています。詳細は広報おうめ6月15日号5面をご覧ください。

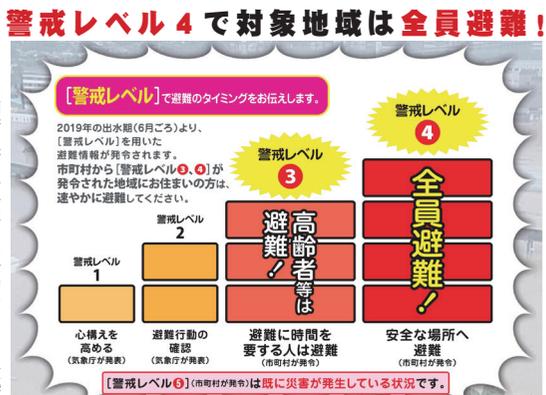
家具転倒防止器具等の無料支給・取り付けの申請受付開始

家具転倒防止器具等の無料支給・取り付けの申請を7月1日から受け付けています。詳細は、広報おうめ6月15日号4面、市ホームページのほか、市役所1階総合案内、各市民センター、中央図書館で配布しているパンフレット等をご覧ください。

警戒レベルを用いた避難勧告等の発令

内閣府では、平成30年7月豪雨を教訓とし、平成31年3月に「避難勧告等に関するガイドライン(内閣府)」を改定し、住民等が情報の意味を直感的に理解できるよう、防災情報等を5段階の警戒レベルに整理し、取るべき行動の対応を明確化しました。今後、次の警戒レベルを用いた情報が発信されます。

なお、必ず警戒レベル4で対象地域は全員避難!



内閣府(防災担当)・消防庁ホスター抜粋

警戒レベル別の避難行動等と避難情報等の表。レベル5: すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。レベル4: 速やかに立ち退き避難しましょう。レベル3: 高齢者の方等は避難を開始しましょう。レベル2: 避難に備え、避難行動を確認しましょう。レベル1: 災害への心構えを高めましょう。

※高齢者の方等とは、高齢者、障害者、乳幼児等の避難に時間がかかる方を指します。※レベル3以上は市が対象となる地域等に発令し、レベル2以下は気象庁が発令します。

赤い羽根共同募金による地域配分

(社福) 東京都共同募金会では、赤い羽根共同募金による地域福祉の増進を目的として、地域配分の申請を受け付けています。申請額 1施設・団体につき10〜30万円。対象事業 備品整備、小破修理、利用者主体の事業など。※地域性の高い施設・団体が行う地域福祉の増進

市では、農業の振興を図るべき地域において、「農業振興地域整備計画」を策定しており、毎年、農用地区域内の耕作管理状況の確認調査を行っています。調査時には、職員等が農地に立ち入ることがあります。お問い合わせ 農林水産課

農業振興地域の農用地調査にご協力を

市では、農業の振興を図るべき地域において、「農業振興地域整備計画」を策定しており、毎年、農用地区域内の耕作管理状況の確認調査を行っています。調査時には、職員等が農地に立ち入ることがあります。お問い合わせ 農林水産課

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間

次代を担う青少年の育成には、家庭、学校、地域住民、職場、関係機関等が役割や責任を果たし、相互に協力しながら、一体となって青少年の非行・被害の防止のための取り組みを進めることが必要です。このため、毎年7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と定め、青少年の規範意識の醸成や有害環境への適切な対応を図るための運動を行っています。青少年が、インターネットの利用に起因する非行や

「多摩の森林再生事業」を実施しています

市では、スギ・ヒノキの人工林の再生に向けて、都の委託を受け、森林所有者と協定を結び、都の費用負担で間伐を実施しています。●間伐や枝打ちなどの作業を行う林業事業者の募集対象 多摩の森林再生事業実施経験のある林業事業者等。選考方法 書類審査

特定生産緑地制度に関する地区別説明会

生産緑地(旧法指定を除く)の所有者を対象に、特定生産緑地制度に関する地区別説明会を開催します。開催通知を送付しましたので、事前予約のうえ、ご参加ください。申し込み 電話で都市計画課計画係へ

説明会日程表。7月12日(金) 沢井市民センター、7月18日(木) 梅郷市民センター、7月23日(火) 新町市民センター、8月1日(木) 福祉センター、8月2日(金) 今井市民センター、8月3日(土) 市役所。

①午後1時30分から②午後3時30分から③午後7時から

明星大学理工学部 産学交流会

市では、地域の企業を対象に、明星大学理工学部の教員との交流会を日野市、あきる野市、立川市と合同で開催します。日時 7月6日(土) 午後3時から。会場 明星大学日野校29号館。内容 産学連携の事例紹介、研究室見学会、懇親会等。共催 日野市、あきる野市、立川市、日野市商工会、青梅商工会議所、あきる野商工会、立川商工会議所。申し込み 明星大学連携研究センターホームページ https://corec.neisei-u.ac.jp/ から。問い合わせ 同センター liaison@neisei-u.ac.jp、青梅市商工観光課商工労政係

陶磁器の排出抑制にご協力を

市では、陶磁器の戸別収集を行っています。毎月第2・4週が収集日です。一度に大量に排出する等、ご協力をお願いします。家庭があり、収集が大幅に遅延する事態が発生してしまいます。収集を円滑に行うため、数回に分けて排出する等、ご協力をお願いします。やむを得ず、40ℓ(市指定)

ごみの最終処分について

多摩地域25市1町のごみは、清掃工場で焼却・破砕処理後、日の出町にある二ツ塚処分場で最終処分を行っています。焼却灰は、道路の側溝などの原料となる「エコセメント」にリサイクルされます。燃やさないごみは埋め立てられます。ごみが最後にどのように処分されるのかを強く意識してごみを排出するようにお願いします。また、日の出町の負担を考慮して、分別

夏休み処分場見学会

ごみのゆくえを知ろう! 日程・行程 ①8月2日(金) 西武線東村山駅付近集合・解散、柳泉園組合、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場。②8月9日(金) JR八王子駅付近集合・解散、八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場。③8月16日(金) JR三鷹駅付近集合・解散、武蔵野クリーンセンター、二ツ塚処分場。対象 多摩地域在住の小学4〜6年生と保護者。費用 1人500円(昼食代)。定員 各日80人(抽選)。申し込み 7月22日(必着)までに、ハガキに

「見学会参加希望」と記入し、参加者全員の氏名、年齢、性別、住所、電話番号、携帯電話番号(お持ちの方)、参加希望日、通勤・通学先(多摩地域在住でない方を〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係へ) 詳細・問い合わせ 同組合ホームページ http://www.tama-junkanku-mai.com/ ☎042・597・6152

介護保険料の納入通知書を送付します

令和元年度の介護保険料 措置を行います。納入通知書は、7月11日に発送予定です。この納入通知書は、シルバーパスの購入および更新手続きに必要となります。再発行はできませんので、大切に保管してください。

なお、元年度の第1〜3段階の介護保険料は、消費税率の引き上げによる軽減

お問い合わせ
▽介護保険料について：介護保険課介護保険管理係
▽シルバーパスについて：東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎ 03・5308・6950（土・日曜日、祝日を除く午前9時〜午後5時）

農地調査にご協力を

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目を把握するため、農地の耕作状況を調査します。

固定資産評価補助員証等

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目を把握するため、農地の耕作状況を調査します。

お問い合わせ 資産税課土地係

7月は「夏の血液助け合い運動」1月間

夏は献血者が少なく、輸血用血液が不足しがちです。皆さんの善意に支えられる献血にご協力ください。

献血は、日本赤十字社の献血ルームや献血バスなどで受け付けています。また、立川献血ルーム（立川市曙町2-7-17丸井・井上共同ビル地下1階）では、常時受け付けています。受付日時等をご確認のうえ、お出かけください。

また、「骨髄バンクドナー登録」にもご協力ください。お問い合わせ 立川献血ルーム ☎ 042・527・1140

介護予防講演会

人生100年時代を元気に生きる！

これからは「フレイル予防」

「フレイルって何？」や「今からできるフレイル予防等」についてお話しします。

日時 8月5日（月）午後1時30分〜3時30分

会場 市役所2階会議室

対象 市民

講師 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規氏
定員 先着70人程度（予約制）
費用無料
申し込み 電話または直接
高齢者支援課包括支援係へ

早めに受けよう 特定健診

受診期限 11月30日（土）
詳細 広報おうめ5月15日号6面または市ホームページをご覧ください。
問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

受診券は黄色の封筒で郵送してるよ♪



青梅 特定健診 X 検索

がん検診のお知らせ(申し込みハガキ付き)を7月末までに全戸配布します

現在、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われていています。市では、がん検診の受診率向上を目指し、市が実施する検診の詳細や日常生活で実践できる予防対策を紹介した啓発冊子を作成しました。

8月になっても届かない場合は、健康センターへご連絡ください。

現在、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われていています。市では、がん検診の受診率向上を目指し、市が実施する検診の詳細や日常生活で実践できる予防対策を紹介した啓発冊子を作成しました。

お問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

がん検診のお知らせ
青梅市実施のがん検診を受診しましょう

【目的】 発症の早期発見による死亡率の低下
【対象】 40歳以上の市民
【実施期間】 8月1日〜11月30日
※再検診の申し込みは、受診日当日、青梅市に住民登録のある方が対象です。転居後は受診できません。

血管の老化を進めるサイレントキラー

総合病院循環器内科副部長 栗原 顕

医師が行う治療は大きく二つに分けられます。一つは痛みなどの症状を取るための治療、もう一つは健康に長生きするための治療です。高血圧症の治療はまさに後者の代表と言えます。いくつもの研究から収縮期の血圧が140mmHgを超えている人の寿命は一般的に短く、治療を行うことで寿命が延びることが分かっています。高血圧はサイレントキラーと言われるように症状のないことが多いため、治療に抵抗を感じる人も多くいます。しかし、血圧を保つことは健康を維持するために非常に大切です。血管は加齢に伴い硬く細くなっています。これを動脈硬化と言います。どこかでこの負の連鎖

肺がん予防講座 予防から最新の治療方法

タバコを吸わない方でも受動喫煙で肺がんになる危険性があると言われていています。免疫抑制剤オプジーボなどで話題になっている肺がんについて、予防から最新の治療方法を地域で活躍されている呼吸器内科医が分かりやすくお伝えします。

日時 8月1日（木）午後1時30分〜3時

会場 健康センター

講師 ホームケアクリニック 青梅 医師 土田直輝氏

定員 先着60人（予約制）
費用無料
申し込み 電話 ☎ 23・2191で健康センターへ

がん患者さんのための就労相談

日時 7月17日（水）、8月21日（水） 午後1時30分〜3時30分

申し込み 相談日の2日前までに電話 ☎ 23・3191または直接総合病院がん相談支援センターへ

※土・日曜日、祝日を除く午前9時〜午後5時
※申し込み時に、相談内容を簡単に伺います。

対象 患者さんと家族
会場 総合病院
相談員 社会保険労務士
定員 各日先着3人（1人40分・予約制）
費用無料

定期予防接種を忘れていませんか？

問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

予防接種を受けて感染症から身を守りましょう。実施医療機関は、健康センターへお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。

子どもの定期予防接種

令和元年度に実施するお子さんの定期予防接種は、市ホームページや青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃん」に掲載していますので、ご確認ください。

接種前には、予防票に同封するお知らせを必ずお読みください。

なお、予防票を紛失した方、市外から転入した方は、母子健康手帳を持って、健康センターへお越しください。

子育てアプリについては左の2次元コードからアクセスしてください。

大人の予防接種・抗体検査

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

左表の方へ4月上旬までに予防票を送付しました。かかりつけ医へ相談のうえ、接種してください。

接種にあたっては、各医療機関が定める料金（医療機関により異なります）から公費助成額を除いた金額を自己負担していただきます。

なお、対象者のうち生活保護受給者および中国残留邦人等に対する支援給付受給者は、対象者証明書類を持参すると、無料で接種できます。

※過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み（全額自己負担で接種した場合も含む）の場合は、本制度を利用して接種することはできません。

※肺炎球菌ワクチンの5年以内の再接種はお控えください。本制度を利用してください。

風しんの第5期定期接種

昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性は、無料クーポン券を使用し、風しんの抗体検査と予防接種（抗体価が不十分な方のみ）を受けることができます。

対象者のうち、受診希望の方でクーポン券をまだお持ちでない場合は、健康センターへご連絡ください。

※対象以外の方でも、19歳以上の妊娠を希望する女性やその同居者、妊婦の同居者に対して、風しんの抗体検査および予防接種の費用を助成する制度があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」

Web版 Google Play App Store

表 高齢者の肺炎球菌定期予防接種対象者

区分	生年月日
65歳	昭和29年4月2日〜30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日〜25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日〜20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日〜15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日〜10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日〜5年4月1日
95歳	大正13年4月2日〜14年4月1日
100歳以上	大正9年4月1日以前

※60〜64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。

親子向け実技講座「デジタル」づくり

日時 8月11日(日)
Aコース：午前10時～正午
Bコース：午後2時～4時
※各回30分前受付開始
会場 市立美術館1階市民ギャラリー
対象 3歳以上の子どもと保護者
講師 美術館職員
定員 各回10組(抽選)
費用 1人700円(教材費)
服装・持ち物 汚れてもよい服装、手拭き、作品を入れて持ち帰るための袋、水筒(飲み物)
申し込み 次のいずれかの方法で
▽電子申請：7月30日の午後5時までに下記2次元コードまたはURLから
▽郵送：7月30日(必着)



https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/uketsuke/form.do?id=1557819212916

受験生チャレンジ支援貸付事業

主な事業内容 一定の所得以下の世帯を対象に、中学3年生・高校3年生またはそれらに準ずる方(中学校・高校既卒者、高等学校卒業程度認定試験合格者等)の学習塾、各種受験対策講座、通信講座の受講費用(家庭教師を除く)や、高校・大学等の受験料の貸し付けを無利子で行います。
※お子さんが高校・大学等に入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。
申請期限 令和2年2月7日(金)
貸付資金の内容 表1参照
貸付対象となる学校 学校教育法に規定する高等学校
※事業所得等がある場合は合計所得で確認します。
③世帯員の預貯金等資産の保有額が60万円以下であること
④土地、建物を所有していないこと
※現在住んでいる場所の土地、建物を除く。不動産所得がある場合は、対象にならない場合あり
⑤都内に引き続き1年以上在住(住民登録)していること
⑥生活保護受給世帯の世帯主または世帯員でないこと
⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員が属する世帯の世帯員でないこと
その他 詳細はお問い合わせください。
申し込み 直接福祉総務課庶務係(市役所3階)へ

夏休み子ども料理教室 夏休みこそ、カルシウム摂取を!

成長期に必要なカルシウムたっぷりメニューをみんなで作ろう!
日時 7月25日(木) 午前10時～午後2時
会場 東青梅市民センター
対象 小学4年生～中学生
内容 調理実習：鮭混ぜご飯、味噌汁、肉野菜炒め、ミルク餅
講師 学校給食センター栄養士 養士
定員 先着25人(予約制)
費用 400円
持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭き、水筒(飲み物)
※安全のため、すべりにくい靴で参加してください。(サンダル不可)
※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

筒(飲み物)
※安全のため、すべりにくい靴で参加してください。(サンダル不可)
※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

費用 300円程度(材料代)
持ち物 エプロン、三角巾、食器用タオル、手拭き、筆記用具
共催 東京都消費生活総合センター
申し込み 電話で市民安全課市民相談係へ

表1 貸付資金の内容

Table with 4 columns: 区分, 対象, 貸付限度額, 貸付範囲. Rows include 学習塾等受講料貸付金, 受験料貸付金(高校受験料), 受験料貸付金(大学受験料).

表2 総収入の基準額(給与収入の場合)

Table with 3 columns: 世帯区分, 世帯人数 (2人, 3人, 4人). Rows include 一般世帯, ひとり親世帯.

自立センター福祉公開講座「折り紙教室」

日時 7月17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 月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分
お問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課

ばらっと寄りませんか つめカフエ

認知症の方とその家族 支援者の集いの場所「うめカフエ」でお茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語り合います。
日時 7月9日(火) 午後1時30分～3時
お問い合わせ 市高齢者支援課包括支援係

青梅市シルバーマイスター募集

市では、優れた技能、知識、経験を有し、その技術を次世代に継承していただける65歳以上の方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。
登録後は、市内の小・中学校、保育園、幼稚園、自治会等の団体からの依頼に応じて、ボランティアの講師等として技術等を伝えていただきます。自薦・他薦を問いません。登録の申し込みは、お問い合わせください。
お問い合わせ 高齢者支援課 地域支援係

沢井保健福祉センター ゆぎ舞踊会公演

昔懐かしい股旅踊りやお座敷芸等のいろいろな公演を開催します。ぜひお越しください。
日時 7月21日(日) 午後2時～4時
会場 沢井保健福祉センター2階機能訓練室
対象 市内在住の60歳以上
入場無料
直接会場へお問い合わせ
問い合わせ 沢井保健福祉センター ☎78・7788、高齢者支援課地域支援係

障害者施設等作品展覧会の 出展希望施設・団体を募集します

12月2日(月)～6日(金)の展示会の障害者週間に市役所1階ロビーで「障害者施設等作品展覧会」を開催します。出展を希望する施設・団体等を募集しますので、ぜひご応募ください。
応募できる団体 市内の障害者施設、障害者団体
内容 応募した施設や団体に所属する障害者の作品
応募方法 市障がい者福祉課相談係(市役所1階)へお問い合わせ
お問い合わせ 7月19日までに電話または直接障がい者福祉課相談係(市役所1階)へ

障害者就職セミナー講演会 企業が求める人物像と働くうえで必要な準備および就職後の注意点

日時 7月20日(土) 午後2時30分～4時30分
会場 市役所2階204・205会議室
対象 市内在住で障害のある方とその家族、関係者等
講師 株式会社ライオン 佐藤大樹氏
定員 先着72人(予約制)
費用無料
申し込み 電話☎25・8510で市障害者就業支援センターへ
※土・日曜日、祝日を除く

生活、仕事、お金のこと、ひとりで悩まず、相談してみませんか
●生活のこと
▷どこに相談したらよいかわからない。頼れる人もいない。
▷引きこもりやニートで悩んでいる。
●仕事のこと
▷仕事はしたいけど、何から始めればよいかわからない。
▷失業してしまった。再就職が…、家賃が…。
●お金のこと
▷家計のやりくりが…。
▷公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。
悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を!
問い合わせ 生活福祉課生活自立支援担当(市役所1階17番窓口)

国民健康保険を支えているのは皆さんの保険税です

■納税通知書を送ります

7月初旬に送付します
国民健康保険(国保)に加入している世帯の世帯主へ、令和元年度国民健康保険納税通知書を7月初旬に送付します。

■令和元年度の国民健康保険

元年度の税率等は表1のとおりです。
国保事業の安定的な運営を図るため、納税通知書の納期を確保するため、国民健康保険税(保険税)の期限内の納付にご理解とご協力をお願いいたします。

■均等割額の軽減

平成30年中の所得が一定額以下の世帯を対象に、保険税の一部(被保険者均等割額)を減額する制度です。(表2参照)

世帯主(国保加入者でない世帯主も含む)および国保の加入者全員が住民税の所得申告を済ませている世帯に限られます。

すので、所得がない方(被扶養者として申告されている方を除く)も必ず申告してください。
なお、軽減を受けるために申請などの手続きは必要ありません。軽減割合は所得に応じて、7割・5割・2割となります。

表1 令和元年度の税率等

Table with 4 columns: 区分, 医療分, 支援金分, 介護分. Rows include 所得割率, 被保険者均等割額, 課税限度額.

表2 令和元年度軽減対象世帯

Table with 3 columns: 7割軽減, 5割軽減, 2割軽減. Rows describe household types and income thresholds.

※特定同一世帯所属者数... 国保に加入していた方が75歳になり、後期高齢者医療制度に移行した世帯の場合、移行した後の高齢者医療制度加入者数をいいます。

■非自発的失業者の保険税の軽減制度

対象 次の要件をすべて満たし失業等給付を受ける方
①離職日が平成21年3月31日以降である方
②離職日に65歳未満の方
③「雇用保険受給資格証」に記載される離職理由が次のいずれかの方

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

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

※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なり、国保加入中は軽減期間中に就職しても引き続き対象となります。

象となりますが、他の健康保険に加入する等、国保を脱退すると終了します。

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

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

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

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

※国保加入中は軽減期間中に就職しても引き続き対象となります。

■保険税を滞納すると
納期限を過ぎても納付がない場合は督促を行います。また、納期限から一定の期間が経過すると、延滞金が増加されます。そのため納付がない場合、通常の保険税の代わりに、有効期限の短い「短期被保険者証」や医療費が全額自己負担になる「被保険者資格証明書」が交付されることがあります。また、財産の差し押さえなど、滞納処分を受けることがあります。

令和元年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予申請の手続きは7月から

平成30年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予を承認されている方の承認期間は令和元年6月までです。
令和元年度分も保険料の免除・納付猶予を希望する方、新たに希望する方は申請してください。

◆継続申請を希望した方
令和元年6月まで(平成30年度分)全額免除・納付猶予を承認されている方は、申請時に翌年度以降の「継続申請」を希望した方は、申請をしなくても自動的に審査し、結果が日本年金機構から7月末以降、順次送付される予定です。

※希望した方でも失業等の理由で承認された方や4分の3免除、半額免除および4分の1免除が認められている方は申請が必要です。

①免除制度
本人、配偶者および世帯主それぞれの審査対象となる所得(表1参照)

②納付猶予制度
学生を除く50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの審査対象となる所得(表1参照)が一定額以下(表2参照)であれば申請することができます。

◆失業を理由とする方
退職(失業)した月(末日退職の場合は翌月)から退職した年の翌々年の6月までの期間に限り、退職者本人の所得を除外して審査する特例免除制度がありますので、雇用保険受給資格者証・離職票等の失業していることを確認できる公的機関の証明をお持ちください。

◆申請手続きに
必要なもの
年金手帳または基礎年金番号が分かる納付書等、世帯主の認め印(本人が署名する場合は不要)、本人確認書類(自動車運転免許証等)、雇用保険受給資格者証・離職票等の失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(失業を理由とした特例免除制度の場合)

◆手続き場所・問い合わせ
市保険年金課国民年金係(市役所1階)
青梅年金事務所 303410

◆年金額の計算
老齢基礎年金額に計算されま

◆納付が困難な方は
ご相談ください
保険税の納付が困難になった場合は必ず収納課へご相談ください。また、災害やその他特別な事情により納付が著しく困難な場合は、減免対象となる場合があります。詳細は、保険年金課へお問い合わせください。

◆納付が困難な方は
ご相談ください
保険税の納付が困難になった場合は必ず収納課へご相談ください。また、災害やその他特別な事情により納付が著しく困難な場合は、減免対象となる場合があります。詳細は、保険年金課へお問い合わせください。

後期高齢者医療保険の保険料額通知・保険証の負担割合

令和元年度後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬に送付します
支払い金額と納付方法や納期限などが記載されています。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

一部負担金(自己負担)の割合が変わる方には8月1日までに新しい後期高齢者医療被保険者証を送付します

後期高齢者医療保険の自己負担の割合は、毎年8月1日を基準日として前年中の所得および収入により判定しています。

自己負担の割合(表1参照)が変更になる方には、新しい保険証を簡易書留・転送不要郵便で7月中旬に発送します。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。

現在お持ちの保険証は、8月以降、保険年金課に返信用封筒で返送してください。

手続きの際は、本人確認書類(運転免許証等、パスポート、個人番号カード等)とマイナンバー(個人番号)が確認できる書類(通知カードや個人番号カード等)の提示が必要です。

※収入額が表2の基準額を超える方は該当しません。

負担割合が1割の方へ
限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)の更新は8月1日です。現在お持ちの減額認定証の有効期限は、平成31年7月31日または令和元年7月31日です。すでに交付されている、令和元年度住民税課税所得が690万円未満である被保険者およびその被保険者と同じ世帯にいる被保険者には、新しい限度額認定証を7月下旬に送付しますので改めて申請する必要はありません。

医療機関に提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額が適用されます。令和元年度住民税課税所得が690万円未満である被保険者およびその被保険者と同じ世帯にいる被保険者で、まだお持ちでない方は、保険年金課へお問い合わせください。

後期高齢者医療係
お問い合わせ
保険年金課

お問い合わせ
保険年金課

表1 令和元年度住民税課税所得(平成30年中の所得から算出)
所得区分: 一般, 現役並み所得
自己負担割合: 1割, 3割

表2 収入判定基準(平成30年中の収入で判定)
世帯に1人: 収入額が383万円未満 ※383万円以上でも、同世帯に他の医療保険制度に加入している方がいる場合は、その方と被保険者の収入合計額が520万円未満
世帯に複数: 収入合計額が520万円未満

いかだで遊ぼう in 霞川

日時 7月27日(土) 午
前9時〜午後零時30分
※雨天時は8月10日に順延
※川の水量によっては中止
の場合あり

会場 霞川・藤の木橋上流
(藤橋1・2丁目、今井小
の上流)

※「霞川くらしの楽校」の
のぼりが目印
※駐車場はありません。
※対象 市内在住の小・中学
生

※小学2年生以下は保護者
同伴

内容 竹やタイヤチュー
ブ、球形発泡スチロール、
共催 おうめ水辺の楽校運

その他 日差しが強い時期
です。十分な熱中症対策
をお願いします。

費用 1人200円
服装・持ち物 水に入って
濡れてもよい服装、足を
しっかりと保護する運動
靴、着替え、帽子、タオ
ル、水筒等

青梅・羽村子ども体験塾 発掘調査体験

霞台遺跡で、約1千700年
前の竪穴住居跡の発掘調査
を体験します。

日時・会場
▽事前学習会：8月4日
(日) 午前10時〜11時30
分ごろ・大門市民セン
ター3階第3会議室
▽発掘体験：8月6日(火)
〜10日(土) 午前10時〜
午後3時・霞台遺跡(大
門市民センター西側)

▽整理体験：8月14日(水)、
15日(木) 午前10時〜
正午・羽村市郷土博物館
(羽村市羽24)

※現地集合・解散
対象 市内在住の小学4年
生〜高校生

※7日(発掘体験・整理体
験)のうち、4日以上参
加できる方

定員 先着10人(予約制)



営協議会、霞川くらしの
楽校

※みどり東京・温暖化防止
プロジェクト助成事業

協力 都西多摩建設事務所

申し込み 17日までに住
所、氏名、保護者氏名、
電話番号、学校名・学
年、順延の場合の参加の
可否を電子メールにて
1310@city.ome.tokyo
.jpで環境政策課管理係
へ



夏休み青梅子ども体験塾参加者募集

市では、南相馬市の小学
生を招待して「夏休み青梅
子ども体験塾」を開催しま
す。ナイトハイクや御岳山
源流探検などで交流する小
学5・6年生を募集します。

日時 8月19日(月)〜21
日(水) 2泊3日

対象 市内在住の小学5・
6年生

定員 20人(抽選)

費用 7千600円

※宿泊代、食事、体験等の
費用を含む

共催・協賛 みたけ山観光
協会、御岳登山鉄道(株)
細谷火工(株)

申し込み 7月11日までに
直接秘書広報課交流担
当(市役所4階)へ

第15回青梅市小・中学生の主張大会 作品募集

12月7日開催予定の「第
15回青梅市小・中学生の主
張大会」の作品を募集して
います。ぜひ応募くださ
い。

募集期限 9月3日(火)

対象 市内在住の小学5・
6年生、中学生

◆入会 説明会
日時 7月20日(土) 午
前10時30分〜11時30分
会場 福祉センター集会所
対象 3か月〜小学生の保
護者

◆地区 交流会
手作りおもちゃを作りな
がら、子育ての話などお
話の機会をもちませんか。

ファミリー・サポート・セン
ター

費用無料 年会費無料
※要印鑑、要別途利用料

詳細・申し込み 電話で青
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。

登録料・年会費無料
必要印鑑、要別途利用料

詳細・申し込み 電話で青
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。

◆地区 交流会
手作りおもちゃを作りな
がら、子育ての話などお
話の機会をもちませんか。

ファミリー・サポート・セン
ター

費用無料 年会費無料
必要印鑑、要別途利用料

詳細・申し込み 電話で青
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。

青梅市ファミリー・サポート・センター

家庭教育講演会 こどものやる気を引き出す！ 家族の応援

「どうしたら宿題をやっ
てくれるの?」、「家で勉強
してくれない」など、家庭
学習のお悩み解消につい
て、お話しします。

日時 7月27日(土) 午
後2時〜4時

会場 市役所2階会議室

対象 小学生以下の子ども
を持つ保護者、子育て支
援活動に関わる方

講師 明星大学教育学部教
授 神山敬章氏

定員 先着60人(予約制)

費用無料
その他 託児あり(6か月
〜小学生・若干人)
※希望者は19日までに申し
込み

共催 (特非) 青梅こども
未来

申し込み 住所、氏名、電
話番号、託児希望者はお
子さんの氏名・年齢を電
話または電子メールにて
i7050@city.ome.tok
yo.jpで社会教育課へ

第16回おらめちやも俳句コンテスト



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
機会として、「第16回お
らめちやも俳句コンテス
ト」を実施します。

学校や家庭の思い出な
どから感じたことを五・
七・五で表し、ご応募く
ださい。

募集期限 9月17日(火)

応募資格 市内在住の
小・中学生

テーマ 自由課題

応募方法 市内の小・中
学校、各市民センター、
ネットたまぐーセン
ター(文化交流セン
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)

お問い合わせ 社会教育課

各賞 審査員特別賞：
小・中学生の部各1人
▽教育委員会賞：小・
中学生の部各学年1人
▽入選：小・中学生の
部各学年2人

表彰式 11月9日(土)
午前10時から・ネット
たまぐーセンター

作品展示 入選作品を市
教育委員会ホームページ
に掲載、ネットたま
ぐーセンター1階展示
交流スペースで展示し
ます。(11月中旬予定)

お問い合わせ 社会教育課

子育てひろば・すこやか 虹のシャワーで運氣UP! サンキャッチャーを作ろう

今回作るサンキャッ
チャーは、太陽光の入らな
いときでもカラフルな飾り
になるような、色とりどり
のガラスで作ります。

日時 7月18日(木) 午
前10時30分〜11時30分

会場 畑中保育園すこやか
ルーム

対象 未就学児と保護者

費用 1作品500円(材料代)
申し込み 17日の午後5
時までに電話☎21・53
58で畑中保育園へ

子育てひろば・すこやか 味の伝承隊 冷や汁

食欲のない時にぴったり
な冷や汁を作ります。

日時 7月4日(木) 午
前11時〜11時45分

会場 下長瀬自治会館2階

対象 就学前の親子、妊娠
中の方、祖父母

費用無料 直接会場へ
お問い合わせ 長瀬保育園
富樫☎22・8102、市
子ども家庭支援課支援係

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 7月23日(火) 午
前10時〜11時30分

会場 健康センター2階

対象 4〜5か月児と保護
者

内容 離乳食の始め方、こ
の時期の離乳食の作り方
の説明、試食

定員 先着20組(予約制)

費用 1組100円

持ち物 バスタオル、ミル
ク(お湯も含む)、おむ
つなど、外出時に必要な
もの

申し込み 電話☎23・21
91で健康センターへ

ビーバーークラス (5歳児むし歯予防教室)

日時 7月20日(土) 午
前10時〜正午

会場 東青梅市民センター

対象 就学前の5〜6歳児
と保護者

内容 おやつ作り(ポテトの
チーズ焼き)、1人磨きの
練習、むし歯菌検査 ほか

指導 歯科衛生士、管理栄養士

定員 先着10組(予約制)

費用 1組200円

持ち物 親子各自のエプロ
ン・三角巾・手拭き・布
巾、子どものタオル・歯
ブラシ・甘い飲み物
申し込み 電話☎23・21
91で健康センターへ

審査員 小学生の部：秋元らんさん(小2年)
だるまいち 小さいだるまが ころころと
中学生の部：鳴原美咲さん(新町中2年)
照れくさい 感謝の気持ちを 母の日に

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

(公財) 青梅佐藤財団共催事業
笑ってタメになる！
善ちゃんのサイエンスショー



「ザ!鉄腕!DASH!!」等のメディアへの実験協力・監修、「くりいむしゅーのハナタカ!優越館」等のテレビ出演に活躍中のサイエンスクリエイター「善ちゃん」がやってくる!

笑ってビックリのサイエンスショーを開催!実験を通じて科学を楽しく学ぼう!

日時 9月7日(土) ①午前11時~正午②午後2時~3時

会場 ネットたまごセンター(文化交流センター)

対象 市内在住・在学・在勤者

※小学3年生以下は保護者同伴

出演 サイエンスクリエイター 善ちゃん(北沢善一氏)

定員 各回150人(抽選) **入場無料**

申し込み ①市内の小・中学校在学者と保護者…8月2日までに学校専用の申込用紙で各学校の申込ボックスへ②その他の市内在住・在学・在勤者は、8月2日(必着)までに参加希望時間、参加者全員の住所、氏名、電話番号、高校生以下は学校・学年、在勤者は会社名をハガキ、ファックス ☎22-9835または電子申請で社会教育課へ

※抽選結果はハガキで通知予定

善ちゃん(北沢善一氏)プロフィール

大町エネルギー博物館、つくばエキスポセンターの学芸員として培ってきた豊富な経験を生かし、笑いど驚きあふれる本格的なサイエンスショーを全国各地で開催。子どもから大人まで楽しめるサイエンスショーとして、年間200ステージ以上を行う。



(公財) 青梅佐藤財団共催事業 キッズ☆体験教室
夏休み子ども陶芸体験in明星大学

自分だけのすてきな皿を作ろう!
日時 7月29日(月) ①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分
会場 明星大学青梅校内陶芸工房
対象 市内在住・在学の小学生
 ※保護者が自動車で送迎できる方に限る
内容 ①動物のかたちをした皿を作ろう(1・2年生向け) ②お花模様のお皿を作ろう(3年生以上向け)・学年不問
講師 明星大学非常勤講師 長島小春氏
講座責任者 明星大学デザイン学部教授 塩野麻理氏
定員 各回先着10人(予約制)

費用 700円
服装・持ち物 汚れてもよい服装、筆記用具、タオル、飲み物
その他 作品の受け取りは8月21日以降に社会教育課へ
申し込み 電話または電子メール ☎div7050@city.ome.tokyo.jp で住所、氏名、電話番号、学校・学年を社会教育課へ
 ※メールで申し込みの場合、3開庁日以内に確認のメールを送信します。メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。



国際理解講座公開講座 夏の特別体験講座「邦楽囃子教室」

日本の伝統芸能を楽しく体験してみよう!小鼓や太鼓に挑戦!文化庁の推薦でたくさんのお小・中学校でも公演している福原百之助先生を講師としてお迎えします。
日時 7月30日(火) ①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時
会場 ネットたまごセンター(文化交流センター)
対象 市内在住・在学の小学4年生~高校生
定員 各回先着10人(予約制)

費用無料
持ち物 筆記用具、飲み物
申し込み 電話または電子メール ☎div7050@city.ome.tokyo.jp で住所、氏名、電話番号、学校・学年を社会教育課へ
 ※メールで申し込みの場合、3開庁日以内に確認のメールを送信します。メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。



第60回市民体育大会(水泳大会)参加者募集

日時 8月18日(日) 午前9時競技開始(8時受付開始)
 ※小学生以下は正午終了予定
会場 東原公園水泳場 **対象・種目** 下表参照 **費用無料**
詳細 申込書とあわせて配布する「水泳大会要綱」参照、市水泳協会 中村 ☎042-524-7595
申し込み 7月15日までに申込書に必要事項を記入し、直接住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)または各市民センターへ

対象※	種目
小学3年生以下(男・女) 小学4年生(男・女)	25m(自由形・平泳ぎ) 100mフリーリレー
小学5年生(男・女) 小学6年生(男・女)	25m(自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 50m(自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 100mフリーリレー
中学生(男・女) 高校生(男・女)	25m(自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 50m(自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 100m個人メドレー 100mフリーリレー
一般男・女(29歳以下・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳以上)	25m(自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 50m(自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 100m個人メドレー 100mフリーリレー・メドレーリレー
母子・父子(小学3年生以下・小学4~6年生) ※祖母・祖父も可	50mリレー(25m×2)

※市内在住・在勤・在学・在園者

武州青梅三田弾正手づくり甲冑隊による 夏休み親子かぶとづくり体験
日時 7月20日(土)・27日(土)、8月4日(日)・10日(土)(4回) 午後1時30分~4時
会場 ネットたまごセンター(文化交流センター)3階研修室
対象 小学生以上
 ※3回以上参加できる方
 ※小学4年生以下は保護者同伴
講師 武州青梅三田弾正手作り甲冑隊
定員 先着10人(予約制)
費用 3千円
 ※当日集金
申し込み 2日の午前9時から電話 ☎23-6859で郷土博物館へ

親子で体験!夏休みだよ!少林寺拳法教室
日時 7月21日(日)・28日(日)、8月4日(日)・11日(祝)・18日(日)(5回) 午前10時~正午
会場 永山体育館2階
対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上
指導員 青梅少林寺拳法連盟
費用無料
申し込み 電話または電子メール ☎div7050@city.ome.tokyo.jp で住所、氏名、電話番号、学校・学年を社会教育課へ
 ※メールで申し込みの場合、3開庁日以内に確認のメールを送信します。メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。



第60回市民体育大会(剣道大会)参加者募集
日時 9月22日(日) 午前10時競技開始(8時30分受付開始)
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)第1・2スポーツホール
対象 市内在住・在勤・在学者
種目 小学2年生以下の部
 △小学3・4・5・6年生男子の各部▽小学3・4年生男子の各部▽小学3・4年生女子の部▽小学5・6年生女子の部▽中学1年生男子の部▽中学2・3年生男子の部▽中学生女子の部▽高校生一般男子(段位無制限)の部▽高校生一般女子(段位無制限)の部▽壮年(35歳以上三段以下)の部▽高齢者の部
 ※1人1種目
費用無料
詳細 市剣道連盟 井上 ☎090-9104-6707
申し込み 8月1日までにスポーツ推進課(市役所3階)、住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)、各市民センターで配布する申込書に必要事項を記入して提出
 ※市剣道連盟加盟団体所属者は各団体へ

ジュニアスポーツ教室 ビーチボール教室
日時 8月3日、10日、17日、24日の土曜日(4回) 午後6時30分~8時30分(6時受付開始)
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)第1スポーツホール
対象 市内の小学生
指導員 市ビーチボール連盟
定員 60人(抽選)
費用無料
申し込み 7月15日(必着)までに往復ハガキに(往信裏 住所、氏名、電話番号)記入し、市体育協会「ビーチボール教室係」へ
問い合わせ 同協会 ☎22-0827

7月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考	
法律相談	3日(水)、8日(月)、10日(水)、17日(水)、22日(月)、24日(水)31日(水) 8月5日(月)、7日(水)、14日(水)、19日(月)、21日(水)、26日(月)、28日(水)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	弁護士 ※金銭貸借、離婚、借地・借家、相続等の日常的法律問題について(1案件につき1回)	市役所3階相談室 ●予約は相談日の1週間前の午前8時30分から受け付けます。7月22日(月)の法律相談の予約は、7月16日(火)から受け付けます。 ●直通電話☎22-2816または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	12日(金) 26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	●参考資料があればお持ちください。	
登記相談	19日(金)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題等		
相続・遺言等暮らしの手続き相談	23日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等		
行政相談	9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 人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごと等	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	16日(火)				
消費者相談	月～金曜日	午前10時～正午 午後1時～4時 ※第2・4火曜日は午後6時まで	消費生活相談員 ※訪問販売や買物のトラブル等	市役所3階消費者相談室 ●消費者相談室専用電話☎22-6000 ●参考資料があればお持ちください。	
福祉専門相談	9日(火) 24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	17日(水)	午前10時～正午 (1人40分) ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払い、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商工観光課商工労政係へ(先着3人) ●参考資料があればお持ちください。	
住宅相談	18日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	青梅市住宅施策推進協議会所属の住宅関連団体の相談員 ※住宅の売買・賃貸、土地・家屋の登記や境界等に関する相談	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。	
こどもの健康相談	保健師による乳幼児健康相談	23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	9日(火) 23日(火)	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 ▶乳幼児発達健康診査…定員6人 ▶子ども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により別日をご案内する場合がありますので、電話でご相談ください。	
	乳幼児健康相談	24日(水)	保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談		
健康相談	乳幼児発達健康診査	9日(火)	医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児		
	こども発達相談	2日(火) 5日(金) 19日(金)	心理相談員、保健師 ※ことばや人との関わり、行動に心配のある乳幼児		
健康診査	3～4か月児健康診査	3日(水) 17日(水)	※6月中に満3か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知	
	1歳6か月児健康診査	5日(金) 19日(金)	※6月中に満1歳6か月に達した子ども		
	3歳児健康診査	2日(火) 16日(火)	※6月中に満3歳に達した子ども		
	幼児歯科相談(2歳児)	11日(木) 25日(木)	※6月中に満2歳・2歳6か月に達した子ども	健康センター☎23-2191 ●予約制	
むし歯予防教室	10日(水)	午前10時～11時45分	※8か月～12か月の子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制	
B C G 予防接種	4日(木) 30日(火)	午前10時～11時	※5か月～1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知	
おとなの健康相談	健康相談	16日(火)	午前9時30分～11時15分	保健師 ●直接会場へ ※問い合わせは健康センター☎23-2191へ	
	栄養相談	23日(火)	午後1時30分～3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 管理栄養士 ※栄養に関すること	中央図書館 ●直接会場へ ※問い合わせは健康センター☎23-2191へ
	健康相談 介護予防相談	11日(木)	午後1時30分～3時	保健師 ※健康に関すること ※介護予防に関すること	沢井保健福祉センター ●直接会場へ ※問い合わせは高齢者支援課地域支援係へ

7月のリサイクルショップ

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

総合病院 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 7月22日(月) 午前9時～正午
電話 ☎22-3191

7月の子育て支援事業

対象 児童、保護者同伴の乳幼児
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。赤ちゃんサロンでは、保健師が育児の相談に、親子サロンでは、管理栄養士が栄養の相談に応じます。
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	
大門市民センター会議室	3日(水) 17日(水)	午前10時～正午	
長洲市民センター体育館	1日(月) 8日(月) 22日(月) 29日(月)	午後3時～5時	
梅郷市民センター体育館	18日(木)	午後3時～5時	
沢井市民センター和室	1日(月)	午前10時～正午	
東青梅市民センター体育館	6日～27日の土曜日	午前10時～正午	
新町市民センター体育館	26日(金)	午後3時～5時	
河辺市民センター体育館	5日～26日の金曜日	午後3時～5時	
今井市民センター体育館	9日(火) 23日(火)	午後3時～5時	
今井市民センター会議室	11日(木) 25日(木)	午前10時～正午	
子育て支援センター1	赤ちゃんサロン(0～1歳) 親子サロン(1～3歳)	23日(火) 1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。
※年間予定は、市ホームページをご覧ください。

フレッシュランド西多摩

☆野菜直売会
日時 7月3日～19日の水・木・金曜日 午後4時～6時(なくなりしだい終了)
会場 フレッシュランド西多摩多目的施設前
☆入浴回数券(11回分) 20%割引販売
期間 7月5日(金)～15日(祝)

7月の交通公園 日曜映画教室

自転車等に乘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
28日 ☆ヘルメットはかぶってね、まんが世界昔ばなし(シンデレラ ほか)
21日 ☆はじめにおぼえる交通安全、まんが世界昔ばなし(おしゃれなクジャク ほか)
14日 ☆ニヤンダーかめんの交通安全、まんが世界昔ばなし(星のコースモス ほか)
7日 ☆とまる君とわたる君の交通安全、まんが世界昔ばなし(金色のちよう ほか)

7月の収益事業

★京王 関 競 輪 開 催 日
☆16日(火)～18日(木) : FII 報知新聞社杯(ナイター)
★ボートレース多摩川開催日
☆4日(木)～9日(火) : 第3回信SBIネット銀行賞
☆14日(日)～19日(金) : 第26回神奈川新聞社賞
☆24日(水)～27日(土) : 第1回太田胃散カップ
◎電話投票会員随時募集中◎
申し込み テレボート加入受付センター
0120-858-006
受付時間 午前9時～午後6時

ボートレース多摩川

料金 市内在住者：大人4千円、子ども2千円
☆環境学習講座 夏休み工作教室
日時・内容 ①7月27日(土) 午前10時～11時30分 ソーラーバットを作ろう ②8月25日(日) 午前10時～11時30分 ミニソーラーカーを作る
会場 フレッシュランド西多摩
多摩「ふれあい館」
対象 原則として小学4～6年生
費用 市内在住者1回800円 ※詳細はホームページ参照



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、8月1日号…7月5日(金)、8月15日号…7月19日(金)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局
アンテナ

★催し(子ども向け)

●夕涼み会 7月6日(土)午後6時20分〜7時▽かすみ保育園※雨天時は四小体育館▽費用無料▽駐車場利用不可▽直接会場へ▽同園岡田☎22・2235

★催し

●健康麻雀入門教室 7月2日〜8月27日の火曜日 午後1時〜4時30分 ※7月16日を除く▽今井市民センター▽初心者▽1回100円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦☎090・22186055

●手作りピザ 7月5日(金) 午前9時30分〜午後1時▽長洲市民センター▽先着16人▽700円▽エプロン、三角巾、布巾、ラップ、持ち帰り用の容器持参▽パンの友の会 前園☎080・50127553へ申し込み

●尺八体験講座「青梅は尺八のふるさと」 7月20日(土) 午後1時15分〜2時45分▽ネットたまごセンター▽先着7人▽1回500円▽青梅の尺八文化をつなぐ会 岡本☎24・1869へ申し込み

●夏休み短期剣道教室 7月27日〜8月17日の土曜日 午後1時〜5時

●パソポラカフェ 7月13日(土) 午後1時〜3時30分▽福祉センター▽中高年で初心者 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青梅▽費用無料▽直接会場へ

●CAPS事業 ★手作りサロン 7月19日(金) 午後1時30分〜4時▽生きがい支援▽福祉センター▽中高年歓迎▽壁掛け・折り紙等の制作▽CAPSサロン 7月20日(土) 午後1時

●夏休み宿題お助け塾 8月5日(月)、7日(水)・大門市民センター、6日(火)・新町市民センター、8日(木)・9日(金)・長洲市民

センター 午前9時30分〜11時30分▽小学生※中学生持参▽直接会場へ▽三多摩健康友の会青梅・奥多摩支部 島田☎23・2723

●高齢者の居場所と認知症予防「ひだまりサロン」 7月10日(水)、31日(水) 午前10時〜正午▽福祉センター▽先着15人▽1回1千円▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西☎090・85194370

●青梅フォトクラブ特別展示会 7月12日(金)〜17日(水) 午前10時〜午後6時※12日は午後1時から、17日は午後5時まで▽西友河辺店ポットパルトホール▽入場無料▽直接会場へ▽同クラブ 石井☎090・88004159

●尺八体験講座「青梅は尺八のふるさと」 7月20日(土) 午後1時15分〜2時45分▽ネットたまごセンター▽先着7人▽1回500円▽成人女性▽若干人▽月額2千200円▽キルトの集いK入☎21・5436

●パッチワークキルト 第2・4水曜日 午前10時〜正午、午後1時〜3時▽ネットたまごセンター▽成人女性▽若干人▽月額2千200円▽キルトの集いK入☎21・5436

●猫の里親会 第1・3土曜日 午後1時〜3時▽JA西東京かすみ直売センター▽西側駐車場▽費用無料▽直接会場へ▽おうめ猫の会 森本☎090・47428410

●茶道 第2土曜日 午後5時30分〜9時▽河辺市民センター▽高校生以上▽6人▽月額5千円▽趣向会 吉田☎090・78140396

●サッカー 日曜日 午前9時〜11時30分▽新町中学校 ほか▽40〜60歳代▽年額5千円(保険代含む)▽プリマベラ 島崎☎080・11620292(午後7時〜9時)

●日本一やさしい相続税セミナー&相談会 7月3日(水) 午後3時〜4時30分▽青梅法人会研修センター▽税理士 村田実美氏▽先着20人▽費用無料▽(公社)青梅法人会 原島☎24・8863へ申し込み

●青梅美術協会夏季展 7月10日(水)〜14日(日) 午前10時〜午後5時※14日は4時まで▽市立美術館▽入場無料▽直接会場へ▽同協会 野村☎22・9062

●子どもふれあい農業体験教室(手もみ茶作り) 8月24日(土) 午前9時〜

午後2時▽青梅総合高校▽小学生▽中学2年生※保護者同伴▽10人(抽選)▽1人490円▽詳細は同校ホームページ参照▽往復ハガキで同校へ申し込み▽同校 福田☎22・7604

▽同レイン専用プロボウラー ほか▽300円(貸靴代、保険代含む)▽市ボウリング連盟主管▽同連盟事務局☎31・2300、☎31・7550または☎31・7550

●初心者水泳教室 8月1日〜10月31日の木曜日 午後8時30分〜9時30分▽セントラルフィットネスクラブ▽西東京▽7千円▽市水泳協会主催▽往復ハガキに住居、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、〒197-0825あきる野市雨間478-5中条久夫☎042・558・8695へ申し込み

●令和2年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間▽航空学生・一般曹候補生：9月6日まで▽防衛大学校(推薦・総合選抜)：9月5日〜9日▽防衛大学校(一般・防衛医科)：9月5日〜30日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月27日(土)・東京(じ)とセンター、8月3日(土)・立川地方合同庁舎 午前9時〜正午(受付は8時30分から)、午後1時〜4時(受付は午後8時30分から)▽防衛省自衛隊福生募集案内☎042・5514725

●都立多摩職業能力開発センター令和元年10月入学生募集 募集科目：選考場所：①精密加工、三次元CAD、調理、造園土木施工・同センター②介護サービス、福祉用具、電気設備管理・同センター八王子校

●小・中学生バドミントン教室 7月26日(金)・29日(月)、8月2日(金)・5日(月)・9日(金) 午前9時30分〜11時30分▽住友金属鋁山アリーナ青梅▽市内在住の小・中学生▽先着50人▽1人500円(保険代等)▽運動着、体育館履き(できればひも付き)、タオル、ラケット(貸し出しあり)、飲み物等持参▽(公財)都体育協会、(一社)市体育協会主催▽7月16日まで市バドミントン協会 坂田☎23・7815

●夏休みジュニアボウリング教室 7月30日(火)、31日(水) 午後2時〜4時※午後1時受付開始、1時45分集合▽西東京レイン▽小学生▽高校生※小学生は保護者同伴▽先着36人

●東京都子育て支援員研修(第2期) 受講者募集 地域保育コース▽16日(必着) までに子育て推進課で配布する申込書(都福祉保健財団 ☎http://www.tokushizaidan.jp/t11kosodatekeshian)からダウンロード可)を郵便書留で同財団へ▽同財団☎03・33448533

●第226回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月2日(月) 午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は都市整備局 ☎http://www.toshisei.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm 参照または同局都市計画課☎03・53883225へ▽15人(抽選)※抽選は8月16日(金)に都庁会議室で公開実施▽

●令和2年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間▽航空学生・一般曹候補生：9月6日まで▽防衛大学校(推薦・総合選抜)：9月5日〜9日▽防衛大学校(一般・防衛医科)：9月5日〜30日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月27日(土)・東京(じ)とセンター、8月3日(土)・立川地方合同庁舎 午前9時〜正午(受付は8時30分から)、午後1時〜4時(受付は午後8時30分から)▽防衛省自衛隊福生募集案内☎042・5514725

●令和2年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間▽航空学生・一般曹候補生：9月6日まで▽防衛大学校(推薦・総合選抜)：9月5日〜9日▽防衛大学校(一般・防

令和元年記念第71回青梅市納涼花火大会 入場前売り券販売開始

☆ネットたまぐーセンター屋上席

①車いす利用者②身体障害者手帳・愛の手帳(療養手帳)・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方③75歳以上の方と①~③の家族を対象に、ネットたまぐーセンター(文化交流センター)屋上席を先着順で販売します。

区画数	価格
イス席・56席	500円
車イス席・10席	500円(介助者1人無料) ※2人目以降は1人500円

※いずれも1人4席(対象者を含む)まで
販売日時・会場 7月8日(月)から(土・日曜日、祝日を除く)午前9時~正午、午後1時~5時・東青梅センタービル3階花火大会事務局▷7月9日(火)から(月曜日を除く)午前9時30分~正午、午後1時~5時・青梅観光案内所(JR青梅駅前)

☆永山公園グラウンド(花火大会会場)

永山公園グラウンドの入場前売り券は、7月7日(日)の正午から先着順で販売します。
※6月28日までに3,000円以上の協賛をした方には7月6日(土)の正午から優先販売あり
※詳細は、青梅市観光協会ホームページ参照
問い合わせ 花火大会事務局(青梅市観光協会)
☎24-2481、市商工観光課



薪まき 神楽
日時 7月13日(土)、9月14日(土) 午後8時から
会場 鳥居前広場特設舞台
※雨天時は神楽殿
※演目の最後に餅まきあり
昆虫観覧会
日時 7月27日(土) 午後8時から
会場 御岳山ふれあいセンター
持ち物 ネット、虫かご、虫よけ、懐中電灯
申し込み 直接宿泊先へ

※宿泊して参加するお子さんへカブトムシ(オス・メス)のプレゼントあり
にっぽん御岳ばなし
日時 8月17日(土) 午後8時から
会場 鳥居前広場特設舞台
※雨天時は神楽殿
※今年撮影した作品に限りません。
※応募用紙は、山上・各売店で配布します。
詳細・問い合わせ 御岳山商店組合ホームページまたはチラシ等参照
▽青梅市観光協会 ☎24-2481、御岳山商店組合

御岳山落語高座
日程 8月26日(月)
会場 鳥居前広場特設舞台
※雨天時は神楽殿
フォトコンテスト
募集期間 8月1日(木)~9月5日(木)
※今年撮影した作品に限りません。
※応募用紙は、山上・各売店で配布します。
詳細・問い合わせ 御岳山商店組合ホームページまたはチラシ等参照
▽青梅市観光協会 ☎24-2481、御岳山商店組合

図書館の資料を使い、身近な疑問や不思議に思うことなどを調べてまとめた作品を募集します。
募集期間 8月1日(木)~9月30日(月)
対象 市内在住・在学の小・中学生

第3回青梅市図書館を使った 調べる学習コンクール



中学生 部門 小・中学生の各部サイズ等 小学生はB4またはA4切りサイズまで、中学生はA4サイズまで(目安)模造紙等は折りたたむ▽50ペー

ジ以内(目次、参考文献を除く)▽資料等の添付可▽利用した図書館名、資料名を記入▽詳細はポスター、市図書館ホームページ参照
応募方法 郵送または直接中央図書館調べる学習コンクール事務局へ

調べる学習コンクールサポーター講座「調べてみよう!青梅の生き物」
日時 7月26日(金) 午前10時~正午
会場 中央図書館多目的室
対象 小学生
※保護者同伴可

講師 日本野鳥の会奥多摩支部事務局長 荒井悦子氏
定員 先着20人(予約制)
費用無料
申し込み 電話 ☎22-6543 または直接中央図書館2階カウンタへ
※16日、17日を除く

東京2020大会まであと1年 「東京五輪音頭」で盛り上がり! ~CD・DVDを貸し出しています~

来年7月に東京2020大会が開催されます。東京2020組織委員会では、大会を盛り上げるため、東京オリンピック(1964年)のテーマソング「東京五輪音頭」を東京2020大会に向けてリメイクしました。
市では、東京五輪音頭のCDと踊り方が収録されたDVDを貸し出しています。地域の盆踊りなどで東京五輪音頭を踊ってみませんか?
貸出期間 1か月以内
申し込み オリピック・パラリンピック担当(市役所3階)で配布する申請用紙に必要事項を記入して提出

パラスポーツ・ポッチャ体験会

ポッチャは、相手のボールを弾いて戦略的に位置取りをしていく競技で、東京2020大会の正式種目となっています。講師の指導を受けてポッチャを楽しむ体験会を開催します。

日程 7月15日(祝)
会場・時間 ①東青梅会場(東青梅セントラルスポーツクラブ第1スタジオ)・午前10時~11時②西東京会場(セントラルフィットネスクラブ西東京多目的室)・正午~午後1時
対象 15歳以上の市民
※中学生を除く
定員 ①先着5人②先着10人(各回予約制)
費用無料
服装・持ち物 運動しやすい服装、室内履き、タオル、飲み物
主催 セントラルフィットネスクラブ西東京
申し込み 12日までに電話で各会場(①東青梅会場 ☎24-5552 ②西東京会場 ☎31-2411)へ
問い合わせ オリピック・パラリンピック担当

長淵市民センター ☎22-3249

みんなのお話し会~着る・食べる・住む~「絵本の世界の衣・食・住」 日時=7月13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

みんなでいっしょに手打ちうどん作り体験! 日時=7月28日(日) 午前10時から▷対象=市内在住の小学生以上の家族・友達のグループ※小学生は保護者同伴▷内容=冷たいサラダうどんにして食べる▷講師=橋本章氏▷定員=先着10組(予約制)▷費用=1人800円(材料代)▷持ち物=エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾、持ち帰り用容器▷申し込み=1日の午前9時から電話で

今井市民センター ☎31-8600

今井図書館おはなし会 & こうさく会 日時=7月13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▷対象=4歳児以上▷定員=先着30人▷入場無料▷協力=おはなしボランティア▷直接会場へ▷問い合わせ=中央図書館 ☎22-6543

梅郷市民センター ☎76-0404

梅郷図書館おはなし会「うめこの時間」 日時=7月13日(土) 午前11時~11時20分▷対象=0歳児以上▷定員=先着30人程度▷費用無料▷直接会場へ▷問い合わせ=中央図書館 ☎22-6543

郷土博物館と市立美術館の灰皿を撤去しました

改正健康増進法と都の受動喫煙防止条例に基づき、灰皿を撤去しました。ご理解とご協力をお願いします。
問い合わせ 郷土博物館 ☎23-6859、市立美術館 ☎24-1195

東青梅市民センター ☎24-8110

夏休み親子ハーバリウム教室 日時=7月28日(日) 午前10時~正午▷対象=市内在住の小・中学生と保護者※中学生は子どもだけの参加可▷講師=高澤典子氏▷定員=先着30人(予約制)▷費用=1人1,000円(材料代)▷持ち物=持ち帰り用の袋、せんていハサミ(お持ちの方)▷申し込み=2日から電話で(午前8時30分~午後5時)



成木市民センター ☎74-5204

夏休み子ども料理教室★マールバナナケーキとお星さま白玉★ 日時=7月30日(火) 午後1時30分~4時ごろ▷対象=小学生▷講師=食育アドバイザー 清水敬子氏▷定員=先着16人(予約制)▷費用=400円(材料代)▷持ち物=エプロン、三角巾、布巾、手ふきタオル、水筒▷共催=成木図書館▷申し込み=2日から電話で

新町市民センター ☎31-7337

うどんづくり教室 今年の夏をスタミナつけて乗り越えよう~肉汁うどん!~ 日時=8月3日(土) 午前10時~午後2時▷対象=成人▷講師=橋本章氏▷定員=先着18人(予約制)▷費用=800円(材料代)▷持ち物=エプロン、布巾、持ち帰り用容器▷申し込み=7月18日までに直接または電話で

中央図書館 ☎22-6543

絵本のべんきょう会 日時=7月12日(金) 午前10時~正午▷会場=おはなしの部屋▷対象=子どもたちの前で読み聞かせやおはなし会の活動をしている(予定がある)方▷内容=新刊絵本の紹介ほか▷講師=伊藤美枝子氏▷定員=先着30人▷費用無料▷その他=学校等で読みたい絵本がある方はお持ちください▷直接会場へ

子ども映画会「ふたつの胡桃」 日時=7月28日(日) 午前11時~11時50分(10時45分開場)▷会場=多目的室▷上映予定作品=「ふたつの胡桃」2009年制作/アニメーション/野坂昭如原作/約45分▷定員=先着60人▷入場無料▷直接会場へ

映画会「父と暮らせば」 日時=7月28日(日) 午後2時~3時40分(1時45分開場)▷会場=多目的室▷上映予定作品=「父と暮らせば」2004年制作/日本映画/井上ひさし原作/黒木和雄監督/宮沢りえ主演/約99分▷定員=先着60人▷入場無料▷直接会場へ

7月の木曜夜間窓口

毎週木曜日は、午後8時まで窓口業務の一部を延長して実施しています。

開設日 4日、11日、18日、25日
対象課・問い合わせ 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、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

7月の日曜納付窓口

日時 28日(日) 午前9時~午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係

7月の納期限(7月31日)

▷固定資産税・都市計画税…2期 ▷国民健康保険税…1期 ▷後期高齢者医療保険料…1期 ▷介護保険料…1期