



青梅市民憲章

- 1 木や花をたいせつにし  
美しいまちをつくろう
- 2 ともに学びあい  
心やからだをきたえよう
- 3 明るい家庭をつくり  
若い力を育てよう
- 4 よく働き  
豊かな暮らしをともにしよう
- 5 協力し助けあい  
住みよいまちにしよう



# みんなの多摩川 みんなできれいに 多摩川1万人の清掃大会

8月4日（日）午前8時～10時 ※雨天中止

### 市内各地で行われている主な清掃活動

多摩川以外の河川でも、地域の皆さんの協力で清掃活動が盛んに行われています。今年は、次の日程で行いますので、ぜひご参加ください。

- 成木川…6月から各自治会で実施
- 黒沢川…8月4日（日）
- 霞川…8月25日（日）

市内を西から東へ流れる多摩川は、川遊びや釣りなどで多くの人に親しまれていますが、その一方で、バーベキューなどにより河原のあちこちに汚れが目立っています。市では、平成6年度から市内多摩川流域（御岳渓谷から友田町まで）を一斉に清掃し、この清掃活動を通じて市内外に「すばらしい多摩川をいつまでも守る」ことを広く呼びかけています。

今年も、地域の環境美化活動のシンボル事業として、「多摩川1万人の清掃大会」を実施します。この清掃大会は、多摩川を利用する方にごみの持ち帰りや川の美化を積極的に呼びかけ、「ごみを拾う活動から、ごみを捨てさせない活動」へと展開していく事業です。

実施会場・集合場所 右表参照 ※メイン会場（本部）…御岳渓谷（JR御嶽駅下車）

### 多くの方のご参加を

昨年は、18会場で約2,400人が参加し、約900kgのごみが集まりました。一人でも多くの方に参加していただくことが、大きな力となり活動を支えます。個人での参加はもちろん、地域の自治会やご家族、ご友人、職場の皆さんとお誘い合わせのうえ、ご参加ください。なお、当日は気温が高いことが想定されます。各自、体調に充分ご注意ください。

### 実施方法

御岳渓谷…①集合場所で開会式に参加する前に、ごみ袋、軍手、タオルを受け取り、開会式の後、各地域や団体の実施責任者の指示により清掃活動を開始します。②実施範囲が広いので、清掃活動終了後は、流れ解散となります。③収集したごみは、多摩川右岸は吉野街道、左岸は青梅街道沿いの決められたごみ集積場所にまとめて搬出してください。必ず道路沿いへの搬出をお願いします。

柚木町から友田町まで…①該当地区ごとに決められた場所に集合し、ごみ袋、軍手、タオルを受け取り、各地区の実施責任者（支会長、連合自治会長等）の指示により清掃活動を開始します。②清掃の終了はおおむね午前10時としますが、実施範囲が地区ごとに異なるため、各地区の責任者の指示により終了します。③収集したごみは、責任者の指示に従い、各実施場所近くのあらかじめ決められた場所へ搬出してください。

いずれの会場も…ごみは、必ず分別（燃やすごみ、燃やさないごみ、びん、かん、ペットボトル）して集めてください。各会場のごみ集積場所については、実施責任者（支会長、自治会長等）の指示に従ってください。集められたごみは、収集車が収集し、リサイクルセンターで処理します。

後援 多摩川流域協議会、東京都

問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係

実施会場	該当地区	集合場所
1 多摩川橋上下流（右岸）	友田町	各自治会ごとに集合
2 市民球技場上下流（左岸）	河辺町	河辺町3丁目春日児童遊園
3 下奥多摩橋下流（右岸）	下長淵	長淵水泳場駐車場
4 下奥多摩橋下流～調布橋（左岸）	千ヶ瀬町（下）	千ヶ瀬町自治会館
5 調布橋上下流（右岸）	上長淵	調布橋際（上長淵側）
6 鮎美橋上下流（左岸）	千ヶ瀬町（上）	鮎美橋（千ヶ瀬町側）
7 釜の淵公園上下流（右岸）	駒木町	駒木町1丁目運動広場
8 柳淵橋下流～万年橋先（左岸）	青梅（大柳町）	釜の淵公園大柳駐車場
9 万年橋上流～寒天河原（右岸）	畑中	寒天河原
10 市営日向和田住宅下（左岸）	青梅（日向和田）	市営日向和田住宅下河原
11 町屋小橋～和田橋（右岸）	和田町	町屋小橋（和田町側）
12 旧梅郷1丁目運動広場下（右岸）	梅郷（下郷）	旧梅郷1丁目運動広場南東側民地駐車場
13 神代橋上下流（右岸）	梅郷（中郷）	神代橋（梅郷側）
14 好文橋・大聖院下（右岸）	梅郷（上郷）	西中学校駐車場
15 山崎河原（右岸）	柚木町1丁目	山崎河原
16 喜久松苑下（右岸）	柚木町2丁目	喜久松苑下河原
17 軍畑大橋下～寒山寺周辺	柚木町3丁目	寒山寺駐車場
本部 御岳渓谷（二俣尾～御岳）	沢井管内・全市	御岳橋下左岸河原

※川の上流から下流に向かって、右側の川岸…右岸、左側の川岸…左岸

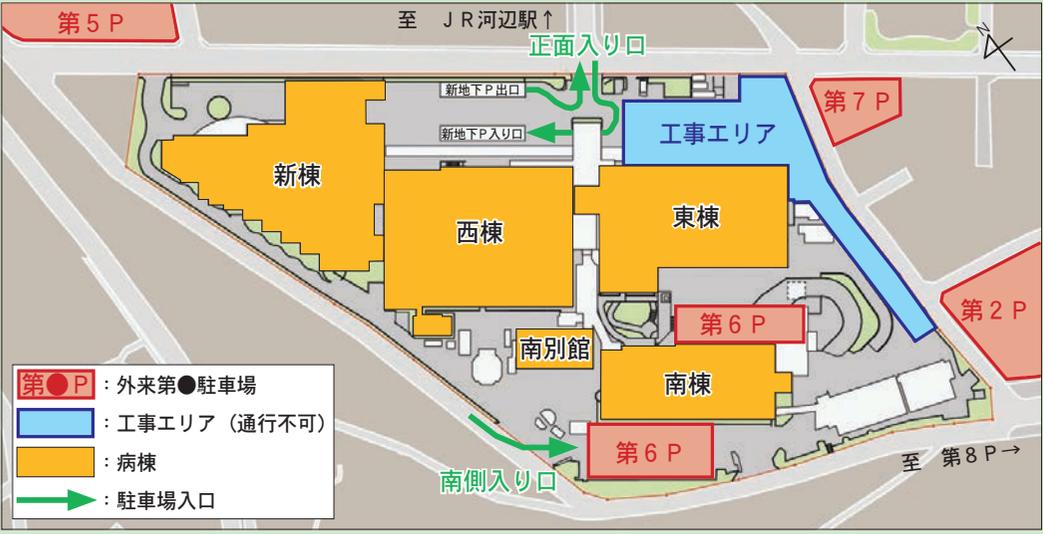


## 7月28日から総合病院外来第6駐車場の入り口が南側へ変更となりますのでご注意ください

新病院建設に伴い、敷地内に仮設棟を建設するため、7月28日から外来第6駐車場の入り口が病院南側へ変更となります。また、工事に伴い、病院の正面玄関付近は混雑が予想されますので、正面入り口への右折進入はご遠慮ください。

なお、地上の障がい者駐車場は一部を地下駐車場へ振り替えて運用します。  
 来院者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

問い合わせ 総合病院施設課 ☎ 22-3191



市では、地震によるブロック塀等の倒壊事故を未然に防止するため、一定の条件を満たすブロック塀等を撤去する場合に費用の一部を補助しています。ぜひご活用ください。

### ブロック塀等撤去費用補助制度をご活用ください

10月から発売するプレミアム付商品券の利用可能店舗を募集しています。詳細は、青梅商工会議所へお問い合わせください。

### プレミアム付商品券取扱加盟店を募集しています

10月から発売するプレミアム付商品券事業については、広報おうえ ume 6月15日号6面をご覧ください。

市役所1階総合案内、防災課(市役所5階)、各市民センター、中央図書館で配布している案内または市ホームページをご覧ください。



防犯課危機管理係

### 自治会活動紹介コーナー 48 歴史と文化がいきづく第1支会

青梅市自治会連合会第1支会長 横戸直文

第1支会は、12町、19自治会、3千168世帯の会員により構成され、JR青梅駅を中心に北は永山丘陵、南は多摩川と豊かな自然、古くからの町並みや建物など多くの文化財、寺社が点在している場所にあります。

主な行事として、5月に実施した青梅大祭では自治会活動の活性化、観光や商業活動の発展、歴史

の協力による避難行動要支援者の安否確認などを含めた青梅地区防災訓練、運動会、ビーチボール大会、ファミリーゴルフ大会、青少年対策青梅地区委員会による青梅っ子わいわいフェスタ、ミニ青梅マラソン等を実施しています。

傘下の19自治会でも独自の魅力ある自治会活動に取り組んでいますので、自治会員として自治会未加入の皆さんも各行事へ気軽にご参加ください。

問い合わせ 市民活動推進課地域支援係  
 http://www.ome-rengou.jp/



問い合わせ 市民活動推進課地域支援係



### 7月23日から7階食堂の営業を再開します

現在休業中の市役所7階食堂は、7月23日(火)から営業を再開します。  
 どなたでも利用できますので、ぜひお越しください。

営業日 月～金曜日  
 ※祝日を除く  
 営業時間 午前11時～午後2時  
 問い合わせ 総務契約課庶務係



### 官公庁4団体合同採用説明会 in 青梅

官公庁への就職を希望する方を対象に、青梅市、警視庁、東京消防庁、防衛省(自衛隊)による合同採用説明会を開催します。転職希望の方も、ぜひご参加ください。

日程 7月26日(金)  
 時間 第1回：午後1時30分～3時  
 第2回：午後3時30分～5時  
 ※午後1時開場

内容 ①業務概要プレゼンテーション：各団体の業務内容の紹介  
 ②個別相談：各団体の担当職員が相談に応じます。

入場無料  
 服装自由  
 直接会場へ  
 問い合わせ 市職員課人事給与係

### 原爆展・平和アニメ上映会

○ヒロシマ・ナガサキ原爆展  
 原爆の被害と平和の大切さを伝えるポスターを展示します。

日時 7月30日(火)～8月16日(金) 午前8時30分～午後5時15分  
 ※木曜日は8時15分まで  
 ※土・日曜日、祝日を除く  
 会場 市役所1階ロビー

○平和アニメ上映会  
 ヒロシマ原爆に関するアニメを上映します。

日時・上映作品 8月8日(木)、9日(金) ①午

### ストップ！振り込め詐欺 犯人の電話に出ないで被害ゼロ

詐欺等被害発生状況：3件・約163万円(6月15日現在)

架空請求の通知が、「至急」「重要」「緊急」等と記載された封書で送られてくる詐欺の手口が発生しています。詳細は広報おうえ ume 3面「消費者相談室から」で紹介しています。

○詐欺の電話にもご注意ください  
 市役所や金融庁、息子や孫を騙った詐欺の電話が数

### 消費者相談室から295 架空請求はハガキだけではありません！ 封書による訴訟関係の偽文書にご注意を

最近、封書による訴訟関係の文書が送られてきたという相談が増えていきます。

この文書は、ハガキ同様「訴訟」「差し押さえ」等の言葉で消費者の不安をあおり、お金をだまし取るのが目的です。

封書も「重要」と押印されたものから、窓付き封筒で「地方裁判所民事訴訟部」という架空の部署名が印刷されたものまであります。

民事訴訟の通知は「特別送達」と記載された裁判所の名入りの封書で送付され、郵便職員が名宛人へ手渡しします。普通郵便で届くことは絶対にありません。

相談日時 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  
 問い合わせ 市民安全課市民相談係



# ごみの減量にご協力ください

～リサイクル 小さな一歩 家庭から～

問い合わせ 清掃リサイクル課 (市役所5階)

## 作ってみよう！ポスター&キャッチフレーズ 小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進作品コンクール

皆さんがごみを減らすためにやっていることや、まちをきれいにするためのアイデアなどをポスターやキャッチフレーズで表現してみませんか？

入賞作品は、広報おうめや市ホームページに掲載するほか、市役所ロビーに展示し、啓発活動に活用します。優秀作品は、ごみ収集カレンダーにも掲載予定です。

対象 小学4～6年生 テーマ 「ごみの分別とリサイクル」

応募条件 応募用紙は市内小学校、清掃リサイクル課で配布、市ホームページからダウンロード可▷ポスター部門…縦54cm×横38cmの画用紙に絵の具で描画。応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏にのり付け▷キャッチフレーズ部門…応募用紙に20文字程度で記入▷各部門1人1作品・共同作品は不可

応募方法 市内小学校在学者…8月30日までに各校または9月6日までに直接清掃リサイクル課へ▷市外小学校在学者…9月6日までに直接清掃リサイクル課へ

### 平成30年度ポスター部門金賞作品



4年生の部

5年生の部

6年生の部

平成30年度キャッチフレーズ部門最優秀賞作品  
「リサイクル 小さな一歩 家庭から」

## ごみ減量のポイント「4R」

循環型社会をつかっていくための用語に「3R」という言葉があります。これは、Reduce (リデュース)、Reuse (リユース)、Recycle (リサイクル) の頭文字をとったものです。

市では、「3R」にRefuse (リフューズ) を加えた「4R」を提言しています。「4R」の優先順位は、リフューズ、リデュース、リユース、リサイクルとなります。ごみの発生源を絶つことが、ごみの減量につながります。環境負荷を軽減するために、毎日の生活において、「4R」を意識するようお願いします。

### ①Refuse (リフューズ)

「不要なものは断る・買わない」

環境に有害なものや1回でゴミになってしまうものは基本的には断る。また、必要なもの以外を衝動買いしない。



### ②Reduce (リデュース)

「ごみを減らす・ものを大切に使う」

ごみの発生量や資源の使用量を減らすように心がけ、購入した製品を直して長く使う。



### ③Reuse (リユース)

「繰り返し使う」

購入した製品を廃棄しないで、そのままの形で再利用する。



### ④Recycle (リサイクル)

「再び資源として利用する」

購入した製品を廃棄しないで、再び資源化して利用する。



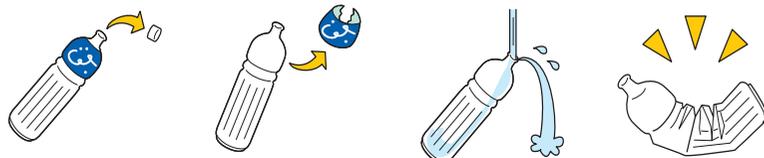
## ペットボトルの排出

▷外したキャップ、はがしたラベルは、「容器包装プラスチックごみ」(紫色のごみ袋)で排出してください。

▷収集・運搬の際、かさばらないように、なるべくつぶしてください。

▷ペットボトルの収集は、毎週行っています。ビニール袋には入れず、バケツや箱などの容器に入れ、午前8時までに道路に面した敷地内または決められた集積場に出してください。

- ①キャップを外す ②ラベルをはがす ③中を水洗いする ④つぶす



(経済産業省 <http://www.meti.go.jp/> からイラストを加工して使用)

## 子ども用・成人用おむつの収集

週2回の「燃やすごみ」の日に、家庭から出る子ども用・成人用おむつを無料で収集しています。汚物は取り除き、透明または半透明の袋に入れて排出してください。

なお、ペット用おむつは、指定収集袋(緑色のごみ袋)に入れて排出してください。

## バーベキューごみは持ち帰りましょう

川で遊ぶ機会が増える季節になりました。自然環境に恵まれた青梅市では、大勢のバーベキュー客が河原に集まります。

市では、定期的に河川の清掃を行うとともに、青梅市環境美化委員連合会がごみの持ち帰りを呼びかけています。きれいな河原で気持ちよく遊べるように、皆さんもごみの持ち帰りにご協力ください。



## 環境美化委員の活動を紹介します

環境美化指導員と同推進員から構成される「環境美化委員」は、ごみの適正処理やごみ減量などに熱意と見識を有する市民の中から自治会長の推薦に基づいて市から委嘱された皆さんで、お住まいの地域の環境美化に取り組んでいます。また、市内の自主的な美化活動を目的とする「青梅市環境美化委員連合会」の一員として、連合会のほか、自治会や市から委嘱された仕事にも従事しています。

主な活動として、毎年、春と年末に市内公共空間の清掃(市内一斉美化デー)、7～8月には多摩川の河原でバーベキュー客へごみの持ち帰りの呼びかけや河川の清掃(河川ごみ減量要請事業)、3月にはごみ収集カレンダーの全戸配布などを行っています。

## 資源物は地域の集団回収へ

地域の自治会、子ども会、PTA等の各団体が集団回収を行っています。

集団回収は、ごみの減量や資源の有効利用を推進し、コミュニティづくりや物を大切にすることを育てることにも役立っています。また、集団回収を実施した各団体には、回収量に応じた報償金が市から交付され、各団体の活動費として役立てられています。

資源物は、地域の集団回収に出すようご協力をお願いします。

▷集団回収の実施日や回収する資源物は、各団体で異なりますので、各団体へご確認ください。

▷新たに集団回収を行いたい団体は、一定の条件を満たせば行うことができますので、清掃リサイクル課へお問い合わせください。

品目	単価 (円/kg)
新聞	9円
雑誌・雑紙	13円
紙パック	13円
ダンボール	11円
繊維類	11円
くず鉄類	8円
アルミ	20円
1.8ℓびん	16円
ビールびん(大びん)	16円
その他のびん	15円

▽健康診断を受けさせ、感染症を予防するワクチンを接種させましょう。

▽飼えない事情ができた場合は、引き取り手を探しましょう。

犬の飼い主の方へ  
散歩するときのマナー  
▽ふんは必ず持ち帰って処理しましょう。

犬の散歩のしかたや猫の飼い方、飼い主のいない猫についての相談が寄せられています。犬や猫を飼っている方、これから飼おうとしている方は、次のことを守り、愛情をもって飼いましょう。

▽首輪に名札をつける等、身元を表示しましょう。

▽繁殖を望まない場合は、不妊去勢手術を施しましょう。

**犬・猫を飼っている方へ  
愛情をもって飼おう！マナーを守ろう！**

▽リードで制御し、他人の迷惑となる場所で排せつさせないようにしましょう。

▽尿をしたときは、水で流すなど、後始末をしましょう。

▽室内で飼いましよう。けがや病気、交通事故等の危険から守ることができ、放し飼いによる近所とのトラブルも防止できます。

犬の登録・狂犬病予防注射・飼い主のいない猫にエサを与えている方へ  
▽エサを与える場所は、他人の迷惑とならない場所を選び、所有者(管理者)の許可を得てください。



**動物の遺棄・虐待は犯罪です。**

動物の遺棄・虐待は犯罪です。動物の命を大切にしましょう。



**打ち水日和  
～令和の青梅で江戸の知恵～**

夏の暑い日に、昔からの知恵である「打ち水」で涼を取ってみませんか。市では、7月26日(金)～8月1日(木)を「打ち水ウィーク」とし、打ち水の実施を呼びかけています。

家庭や事業所などでも、積極的な実施をお願いします。打ち水に風呂の残り湯、雨水等を使うとさらに省エネにつながります。

一斉打ち水  
庁舎で貯めた雨水を処理した雑用水を使って、打ち水を実施します。どなたでも参加できますので、ぜひお立ち寄りください。

日時 7月30日(火) 午後4時～4時30分  
会場 市役所西側出入り口前、各市民センター  
※都のイベント「打ち水日和～江戸の知恵・東京のおもてなし～」と連動しています。

問い合わせ 環境政策課管理係

**まもなく手当の現況届の提出時期です**

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当、重度心身障害者手当を受給している方は、各手当の現況届の提出が必要で、該当する方には7月末～8月初旬

**新築・増築の調査にご協力を**

新築・増築した場合(令和2年度固定資産税・都市計画税の税額を算定するため、調査員が家屋の内外部・設備等を調査します。平成31年(令和元年)に新築・増築した、すべての家屋(住宅、店舗、工場、車庫、物

**特定疾病療養受療証の発行(新規・更新)**

青梅市国民健康保険に加入し、次のいずれかの病気で治療を受けている方は、市への申請により一部負担金が軽減されます。

対象 人工透析を必要としている慢性腎不全▽血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第VIII因子障害または先天性血液凝固第IX因子障害▽抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群

**国民健康保険高齢受給者証の更新**

国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方に、7月下旬に新しい高齢受給者証を送付します。

8月1日以降、医療機関を受診する際は、新しい高齢受給者証を提示してください。

対象 国民健康保険加入の70～74歳の方(後期高齢者医療制度で医療を受けている方を除く)

※新たに70歳になる方は、70歳の誕生日の翌月(1日)が誕生日の方はその月)から高齢受給者証の更新となります。

ります。また、所得制限限度額超過のため支給停止となっている方も、前年の所得状況によっては支給が再開される可能性がありますので、提出してください。

問い合わせ 障がい者福祉課 庶務係

物置等)の全部または一部を取り壊した方は、所有者の住所・氏名・家屋調査済証に記載された番号(不明な場合は、所在地番・種類・構造・床面積等)をご連絡ください。

問い合わせ 資産税課家屋係

(市役所1階)へ  
受診方法 「特定疾病療養受療証」と国民健康保険被保険者証等を医療機関へ提示してください。

※提示しない場合、一部負担金は軽減されません。

新しい受療証を送付します  
方には、7月下旬に新しい受療証を送付しますので、ご確認ください。

問い合わせ 保険年金課 付係

対象者になりません。前月末ごろに高齢受給者証を送付します。

※国民健康保険以外の健康保険加入の場合、加入している健康保険組合等から交付されます。

問い合わせ 保険年金課 付係

**発達障害に関する大人の相談**

会場 青梅市障がい者サポートセンター  
対象 発達障害の疑いがあるまたは発達の偏りがあると思われる成人期の方とその家族  
内容 生活、就労、日中の居場所、将来の不安等に関する相談  
相談員 臨床心理士 東原千春氏  
費用無料  
申し込み 電話☎30-0152で同サポートセンターへ  
問い合わせ 同サポートセンター、市障がい者福祉課

**ご利用ください 梅っこサロン**

高齢者の交流・仲間づくりの場「梅っこサロン」を健康センター3階(おうめ)・沢井市民センター(さいわい)・小曾木市民センター(おそぎ)に開設します。

サロンでは、シルバーマ

**原動機付自転車ゆめうめちゃんナンバープレート無料交付**

対象者 市内を定置場とする原動機付自転車の所有者  
※新規登録のほか、登録済み車両からのナンバープレート交換可  
※ナンバーの指定不可

対象車種  
▷第1種(白色・総排気量50cc以下)  
▷第2種の乙(黄色・総排気量50cc超90cc以下)  
▷第2種の甲(桃色・総排気量90cc超125cc以下)

交付場所 市民税課(市役所1階)  
交付手数料 無料  
登録に必要なもの 下表参照  
問い合わせ 市民税課庶務係



登録状況	持ち物
販売店から購入して新規登録	販売証明書(販売店で発行)、印鑑(所有者)
旧所有者のナンバーが廃車手続き済みの場合	廃車済書(廃車時に市区町村で発行)、譲渡証明書、印鑑(新所有者)
旧所有者のナンバーが廃車手続きしていない場合	ナンバープレート、標識交付証明書、譲渡証明書、印鑑(新・旧所有者)
青梅市で登録した従来のナンバープレートから交換	ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑(所有者)

※譲渡証明書は旧所有者印が押印してあるもの  
※青梅市に住民登録がなく市内に原動機付自転車の定置場がある方は、住民登録が確認できる書類(アパートの賃貸借契約書など)も必要です。  
※自動車損害賠償責任保険の変更手続きが必要となる場合があります。保険会社等へご確認ください。

### 薬物乱用防止を訴える ポスター・標語募集

青少年の薬物乱用防止対策の一環として、ポスター・標語を中学生の皆さんから募集します。

対象 市内在学の中学生

応募規格 ポスター部門：四つ切りまたはB3判の用紙(縦に使用)▽標語部門：40字以内

提出方法 作品(ポスターは裏面)に氏名、学校名、学年・組を記入し、在籍校へ提出

※各部門1人1点 ※未発表のものに限る

提出期限 9月10日(火)

その他 優秀作品を都へ推薦します▽都選考入賞

作品の著作権は都に帰属し、応募者は著作者人格権の行使をしないものとします▽入賞作品は広報おうめ12月15日号掲載(予定)やキャンペーン会場での展示等、啓発活動に活用します。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 飛び出せ！夏のサイエンスキッズ

身近な「生物」「物理」「化学」の実験をしてみよう！

日程・内容 下表のとおり

時間 午前10時～正午

会場 ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

対象 市内在住・在学の小学生

※小学1～3年生は保護者同伴

講師 東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST

定員 各回24人(抽選)

費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 7月16日～29日に住所、氏名、学校名・学年、保護者氏名(保護者同伴の場合)、参加希望日(複数の日程を希望の場合は希望順位)を電話、ファックス☎22-9835または電子メール ☎div7050@city.ome.tokyo.jpで社会教育課へ

※結果は8月1日ごろ発送予定

日程(8月)	イベント名(内容)
10日(土)	のぞいてみよう！ 植物の体！！(生物)
24日(土)	ころがる・まわる・ゆれる -ふしぎな動きの科学-(物理)
29日(木)	見分ける！白い粉の化学(化学)



### 第11回 炭焼き体験と水辺の交流会

日時 8月21日(水) 午前9時～午後3時30分

※小雨決行、荒天中止

会場 美しい多摩川フォーラム「御岳の森」(御岳2-352)

対象 市内在住の小・中学生

※親子での参加歓迎

内容 竹炭焼き、魚のつかみどり、ライフジャケットト浮力体験など

講師 DAIGOエコロジージャー村長 川口武文

氏、ふれあい移動水族館館長 山崎充哲氏

定員 先着40人(予約制)

費用 1人1千円(昼食代、飲料代、保険代含む)

持ち物 帽子、タオル、着替え(水に入ってから濡れるもよい服装)、履き替え用の靴(足をしっかりと保護するもの)、水筒

共催 おうめ水辺の楽校運営協議会、美しい多摩川フォーラム



※みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成事業

協力 奥多摩漁業協同組合

申し込み 7月16日から電話 ☎24-5632で美しい多摩川フォーラム事務局(青梅信用金庫内)へ

※土・日曜日、祝日を除く

午前9時～午後5時

問い合わせ 同事務局、環境政策課

### 健康メモ 糖尿病の重症化を予防するために

健康で血糖値が高いと言われたのに、そのままにしていますか？糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどない病気です。平成29年国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人および糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると29・8%と、成人の3人に1人が糖尿病の可能性があるという結果が出た。

市では、医療機関への受診状況や特定健康診査の結果から、糖尿病性腎症重症化予防プログラム(訪問指導)の案内を7月中旬に送付しています。そのうち糖尿病が強く疑われる人の30・4%は治療を受けていません。高血糖状態を放置しておくと神経障害や腎症、網膜症による失明などの重篤な合併症を引き起こします。

市では、医療機関への受診状況や特定健康診査の結果から、糖尿病性腎症重症化予防プログラム(訪問指導)の案内を7月中旬に送付しています。

する予定です。案内が届いた方は、主治医と相談のうえお申し込みください。

市の特定健康診査を受けた方には、その結果で特定保健指導や糖尿病、慢性腎臓病予防講演会などの案内も送付しています。健診の受診は11月30日までです。早めの受診と対策で、糖尿病を予防しましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 国際理解講座公開講座 夏の特別体験講座

英語で料理教室

容器、筆記用具、飲み物

協力 青梅国際友好協会

茶道教室(裏千家)

日本伝統のお茶のマナーを学びましょう。

日時 8月7日(水) ① 午前10時～正午 ② 午後1時30分～3時30分

会場 ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

4階和室

持ち物 筆記用具、タオル

日時 8月4日(日) ① 午前9時30分～11時30分 ② 午後1時30分～3時30分

会場 ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

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。



対象 市内在住・在学の小学4年生～高校生

定員 各回先着8人(予約制)

費用 500円

申し込み 7月16日から住所、氏名、電話番号、学校・学年を電話または電子メール ☎div7050@city.ome.tokyo.jpで社会教育課へ

※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。

### 夏休み子ども料理教室 夏休みこそ、カルシウム摂取を！

日時 8月14日(水) 午前10時～午後2時

会場 新町市民センター

対象 小学4年生～中学生

内容 調理実習：鮭混ぜごはん、みそ汁、肉野菜炒め、ミルク餅

講師 学校給食センター栄養士

定員 先着25人(予約制)

費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、水筒(飲み物)

※すべりにくい靴で参加し



てください。(サンダル不可)

※調理したものを持ち帰ることはできません。

※アレルギーのある方は申し出てください。

申し込み 7月16日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

### 夏休み親子公共施設見学会 ネットたまぐーセンターたんけん隊

日時 8月9日(金) 午前9時30分～10時45分

会場 ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 先着10組(予約制)

費用無料

その他 駐車場あり(有料、4時間100円)

申し込み 7月16日の午前9時から電話で秘書広報課へ

### ワクワクドキドキ!!水辺の探検隊 達人と一緒に楽しく安全な川遊び教室

日時 8月25日(日) 午前9時15分～午後1時(8時45分受付開始)

※小雨決行、荒天の場合は31日(土)に順延

会場 市民球技場近くの河原(市民球技場管理棟前河原集合)

対象 市内在住の小学生 ※保護者同伴

内容 川での安全な遊び方、ヤマメ・ニジマスをつかみどりして自分で焼くなど達人が川での楽しみ方を教えます。

講師 ふれあい移動水族館館長 山崎充哲氏

定員 先着30組(予約制)

費用 子ども1人500円(保険代 ほか)

服装・持ち物 水に入ってから濡れてもよい服装・靴(靴は履き替えの分も含め、足をしっかりと保護するもの。保護者も含め、サンダル類は禁止)、帽子、タオル、着替え、水筒、昼食(必要な方)等

その他 ライフジャケット

申し込み 7月31日までに住所、氏名、保護者氏名、電話番号、学校・学年、順延時の参加可否を電子メール ☎div310@city.ome.tokyo.jpで環境政策課へ

共催 おうめ水辺の楽校運営協議会、青梅・多摩川水辺のフォーラム

※みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成事業



青梅・多摩川水辺のフォーラム運営協力者募集中

詳細：電話 ☎090-1403-5190で同フォーラム 丸山へ

### 熱中症に気をつけよう!

- ①室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。
- ③外出時は直射日光を避け、涼しい服装で出かけましょう。
- ④その日の体調を考慮しましょう。

### 熱中症が疑われたら

- ①涼しい場所へ避難させる。
  - ②衣服を脱がせ、首やわきの下などを冷やす。
  - ③自分で飲めるときは水分や塩分を与える。
- ※意識がはっきりしないときは、直ちに医療機関へ搬送を!
- 問い合わせ 健康センター ☎23-2191



### 小学生平和ポスター作品募集

世界連邦運動協会青梅支部では、次代を担う子どもたちに平和の尊さや人類の一員としての意識を深めてほしいと願い、平和をテーマにしたポスター作品を小学生の皆さんから募集します。

応募作品は11月下旬に市役所に展示します。また、青梅支部入賞作品は全国審査会の審査を受けます。

対象 市内在住の小学生

テーマ 世界はひとつ、みんなともだち、かけがえない地球、戦争をなくすために、私たちの地球を守ろう、ワン・ワールド

※応募用紙は市ホームページからダウンロード可

※必要事項をポスター裏面に記入する場合は、応募用紙は必要ありません。入賞作品は原則として返却しません。また、著作権は世界連邦運動協会青梅支部に帰属します。

※応募者全員に参加賞を贈呈します。

問い合わせ 市民安全課市民相談係



▶ 昨年度の最優秀賞作品

### 幼児・児童用自転車ヘルメット 購入費用の一部助成

市では、幼児・児童用自転車ヘルメットを事業協力店で購入する際、費用の一部を助成していただきます。ぜひご利用ください。

対象 市内在住の13歳未満の幼児・児童の保護者

金額を支払ってください。

申請に必要なもの 朱肉を使用する印鑑

受付時間 午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

受付場所・問い合わせ 市民安全課市民安全係(市役所3階)

間程度かかります。

申請に必要なもの 朱肉を使用する印鑑

受付時間 午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

受付場所・問い合わせ 市民安全課市民安全係(市役所3階)

助成内容 幼児・児童用自転車ヘルメット(Sマーク付き) 購入1個につき上限2千円

※当該年度幼児・児童1人につき1個

※事業協力店で取り扱いのものに限ります。

購入方法 事業協力店(下表)で、ヘルメット購入時に市が発行する助成券を提出し、助成額を差し引いた

#### 事業協力店

店名	所在地・電話
長谷川オートサイクル	勝沼 3-92-5 22-4498
自転車人の店クロチェリスタ	本町 130-1 78-4766
青柳商店	本町 152 22-2610
和田自転車店	日向和田 3-522 22-4397
吉川サイクル商会	駒木町 1-737 22-4667
輪千自転車店	友田町 2-677 22-0644
田中輪業	千ヶ瀬町 2-258 24-0540
サイクルスポーツのざき	大門 1-761-13 24-2245
岡ちゃんサイクル	河辺町 7-10-10 32-1808
自転車コーキ屋	河辺町 10-11-4 78-3658

### 児童虐待防止のためのLINE相談を実施します

都では、8月1日から児童虐待を防止するためのLINEを利用した子どもや保護者からの相談窓口を実施します。

子育ての悩みや困っていることなど、ひとりで抱え込まず、気軽に相談ください。

時間 月々金曜日：午前9時～午後9時

時々午後9時～土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時

問い合わせ 都福祉保健局 少子社会対策部計画課 ☎03-5320-4137

相談窓口用QRコード

### 子育てひろば・ママツサージ

オイルを使ったマッサージで、スキンシップを図りましょう。

日時 7月17日(水) 午前10時45分～11時45分

費用無料

会場 下長瀬自治会館2階 大広間

対象 3～10か月児の親子

※前日(翌日)に予防接種を受けた・受ける予定のお子さんを除く

講師 RTA認定講師 西村美紀氏

問い合わせ 長瀬保育園 富樫 ☎22-8102、子ども家庭支援課支援係

### 妊婦歯科健診

むし歯や歯周病が、赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります。妊娠中に1度お口のチェックをしておきましょう。

日時 8月1日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 健康センター2階

対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着15人(予約制)

費用無料

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 16日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

### キッズクラス(幼児食教室)

日時 8月8日(木) 午前10時～正午

会場 新町市民センター料理教室

対象 2～5歳児の保護者

※親子での参加希望者は、申し込み時にお伝えください。

内容 調理実習：サバ缶料理

講師 ほか

指導 管理栄養士

定員 先着20人(予約制)

費用 1人400円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、布巾、ウエストポーチ等、甘い飲み物

※食品衛生上、調理したものを持ち帰り不可

その他 託児あり

申し込み 16日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

### プレママ3日間コース

日程・時間等 下表参照 会場 健康センター

対象・定員 出産予定日が10月上旬～令和2年1月上旬の妊婦で、全日程参加できる方・先着16人(予約制)

申し込み 電話 ☎23-2191で健康センターへ

※遅刻・欠席の場合は、前日まで(当日は午前10時まで)に必ずご連絡ください。

日程	時間	内容	服装・持ち物
8月26日(月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション▷自己紹介▷妊娠・出産・産後、おっぱいのケア等についてのお話▷予防接種について	ストレッチができる服装、はじめて赤ちゃんと
9月2日(月)	午後1時15分～3時50分	母と子のデンタルヘルス▷妊娠中と産後の健康管理等▷災害対策について	
9月9日(月)	午後1時15分～3時50分	妊娠中と産後のヘルシーメニュー▷赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう▷先輩ママとの交流	はじめて赤ちゃんと

※零時50分受付開始  
※3日目に参加する場合は1日目の参加が必須  
※コースを超えての受講不可

### 第64回カントンを聞く会

カントンは鳴き声が美しく、昔から「鳴く虫の女王」と呼ばれています。

御岳山の静寂な夜にカントンの幽玄な響きを鑑賞してみませんか。

日程 9月7日(土)～8日(日)

会場 御岳山

内容 1日目：夕方までに宿坊にチェックイン、夕食、講演会・観察会(群馬県立ぐんま昆虫の森名譽園長 矢島 稔氏、ワインパーティー(無料希望者のみ) ▼2日目：朝食、尺八鑑賞(希望者のみ)、午前11時ごろ解散

費用 1泊2食付き大人

申し込み 8月30日までに電話 ☎24-2481または電子メール ☎one-2481@onekanko.gr.jpで青梅市観光協会へ問い合わせ 同協会、市商工観光課

### おひさま広場 8月夏休み企画

日時・内容・費用 下表参照

会場 東青梅市民センター 対象 未就学児の親子、小学生

主催 (特非) 青梅子ども未来

問い合わせ おひさま広場 ☎78-4725

日時(8月)	イベント名(内容)	費用	申し込み
1日(木) 午後1時～3時	ボードゲーム会(世界のボードゲーム、カードゲームで遊ぼう)	無料	直接会場へ
17日(土) 午前10時～11時30分	スーパーアクロバット(人形型のピースを組み合わせて遊ぼう)	200円	電話または直接おひさま広場へ
21日(水) 午前9時30分～11時30分	手作りおもちゃ「レインボー万華鏡」(偏光版を使って光の波長を知ろう)	無料	直接会場へ
28日(水) 午後3時～4時	えんぴつクラブ(元小学校教諭、塾講師が勉強を教えます)	無料	直接会場へ

※21日の定員は先着20組(予約制)

子育てひろば・すこやか薬膳のお話(食べることで体を整えよう)

薬膳茶と手作りのおやつを試食します。

日時 8月8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 未就学児の親子

講師 食育インストラクター 若杉くみこ氏

費用 1家族300円(茶葉代)

申し込み 7月16日～8月5日の午前9時～午後5時に電話 ☎21-5358で畑中保育園へ

第60回市民体育大会参加者募集

問い合わせ スポーツ推進課

バドミントン・小学生の部
日時 8月16日(金) 午
前9時30分競技開始(9
時受付開始)
会場 住友金属鉦山アリー
ナ青梅(総合体育館)
対象 市内在住の小学生
種目 低学年(1~3年
の部(男子・女子)、高
学年(4~6年)の部(男
子・女子)
競技規則 原則として(公
財)日本バドミントン協
会の現行規則による
競技方法 トーナメント戦
またはリーグ戦による
シングルスゲーム

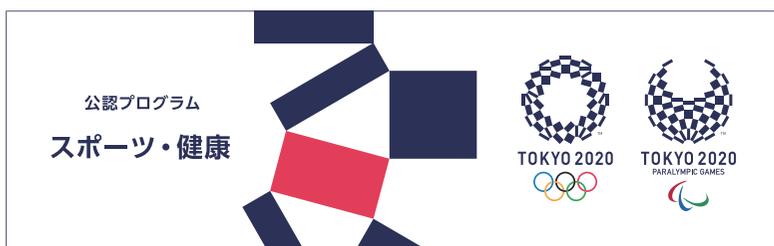
空手道
日時 10月6日(日) 午
前9時30分競技開始(9
時受付開始)
会場 住友金属鉦山アリー
ナ青梅(総合体育館)
対象 市内在住・在勤・在
学者
種目 形競技と組手競技を

スポーツ×地域の魅力
カヌー体験プログラム(全5回)

オリンピックの正式種目
でもあるカヌーを親子で体
験し、多摩川の自然を満喫
しよう!
日時・会場 下表参照
※1回のみの参加も可
対象 小学3年生以上の親
子
内容 ①カヌー体験
②カヌー競技大会観戦(国
内外の一流選手が参戦
する競技大会を観戦、選
手との交流、競技ルール
の解説あり)
指導 (特非)青梅市カヌー
協会
定員 各回先着20人(予約
制)
費用無料
服装・持ち物 濡れてもよ
い服装(化学繊維製)・
靴、タオル、着替え、飲

Table with 2 columns: 日時, 会場. Rows include dates from July 28 to September 29 at various locations like 釜の淵公園 and 東原公園水泳場.

※天候等により中止となる場合あり
※集合場所等の詳細は参加者へ別途通知
※③は午後から同会場で開催する市民体育大会にも参加可



キャンセルがあった場
合は、キャンセル待ち予
約順に連絡・連絡がない
場合は参加不可)

学年別に行う▽幼児▽
小学生:1・2年、3・4
年(男子・女子)、5・6
年(男子・女子)▽中
生(男子・女子)▽高
校生(男子)▽一般女子(有
級・有段)※高校生含む
▽一般男子(有級・有段)
※出場選手数によって変更
あり

費用無料
詳細 市空手道連盟 笠原
090・2478・1954
申し込み 8月15日までに
住友金属鉦山アリーナ
青梅、各市民センター
(男女別)
※責任者、保護者等が児童・
生徒を引率すること
765@yahoo.co.jp 同
連盟 笠原へ

☆ジュニアの部
日時 10月27日(日) 午
前9時30分開会式(9時
ナ青梅(総合体育館)

夏休み 特別企画「スポーツ寺子屋」

～いろいろなスポーツにチャレンジしてみよう!～

Table with 6 columns: 種目・内容, 日時, 会場, 対象・定員(※1), 費用(※2), 服装・持ち物. Rows include Soft Tennis, Aerobics, and Swimming.

※1 いずれも先着・予約制 ※2 各種目の開催日前日までに直接住友金属鉦山アリーナ青梅へ支払い申し込み 7月16日の午前8時30分から電話☎24-7721または直接住友金属鉦山アリーナ青梅へ

種目 15歳・30歳・40歳・
50歳・60歳以上の各部
(男女別)、混成の部A
(15歳以上の男女各2人
以上)、混成の部B(40
歳以上の男子と15歳以
上の女子各2人以上)、
混成の部C(55歳以上の
男子と15歳以上の女子
各2人以上)
※チーム編成は4~6人
※3人以下は棄権となるた
め5人以上が望ましい。

☆いずれも
対象 市内在住・在勤・在
学者
費用 1千円
※組み合わせ抽選日に集金
詳細 市ビーチボール連盟
船木☎090・2749・8
483
申し込み 8月15日まで
に直接住友金属鉦山ア
リーナ青梅または各市
民センターへ

特別展 「中島潔 新しい風―希望明日へ生きる―」

後期展示は7月30日から
現在開催中の特別展「中
島潔 新しい風―希望明
日へ生きる―」は、一部展
示替えを行います。展示作
品約80点のうち、3分の1
の作品が入れ替わります。
会場 市立美術館
協力 (有)アトリエ・ウメ、
(株)アートカフェ
開館時間 午前9時~午後
観覧料 大人500円、小・中
5時
※入館は4時30分まで
※月曜日は休館(7月15日、
8月12日は休館し、7月
16日、8月13日は休館)
※市内在住の小・中学生は
土曜日は無料
問い合わせ 市立美術館☎
24・1195

都指定の無形民俗文化財を見に行きませんか

歴史と伝統を守り、現在
まで伝承されている無形民
俗文化財をご覧ください。
※開始時間は前後すること
があります。
青梅のフセギのワラジ
今年3月に新たに指定さ
れました。わらじ作りを見
学することができます。
日時・会場 ①谷野地区:
7月20日(土) 午前10
時~正午(ころ・谷野自治
会館(谷野) ②岩蔵地区
:7月21日(日) 午後
1時~3時(ころ・岩蔵御
嶽神社神楽殿(小曾木)
嶽神社神楽殿
日時 7月28日(日) 午
前8時から
会場 沢井八雲神社 ほか

武蔵御嶽神社太々神楽(夜
神楽)
日時 7月28日(日) 午
後8時から
※11月まで毎月第4日曜日
に開催
会場 武蔵御嶽神社神楽殿
(御岳山)
問い合わせ 郷土博物館☎
23・6859

「フセギ」の行事

市文化財保護指導員 三好ゆき江

市内では、疫病や悪霊
が集落に入らないよう
に、村境、橋、峠などに
ワラジを吊るす、しめ
縄を張るなど、「フセギ」
の行事が行われてきまし
た。始まりの時期は不明
ですが、江戸時代後期に
はその記録があり、戦後
までは21か所で行われ、
現在は岩蔵・谷野・今寺・
新町・藤橋・梅郷・柚木
地区の10か所で継承され
ています。

そのうち、岩蔵地区(小
曾木5丁目)と谷野地区
の「フセギのワラジ」は、
今年3月に東京都無形民
俗文化財に指定されまし
た。災厄祈願のために編
んだ大ワラジを昔の村境
に吊るすのは、都内で2
地区だけとなり貴重とい
う理由からです。ワラジ
を吊るすのは、大ワラジ
を履く強大な者が村にい
ることを示して、悪霊を
退散させるためとも言わ
れています。



両地区とも、昔は8月
1日の八朔の行事でし
た。岩蔵地区では「お
精進」と呼び、現在は7
月下旬の日曜日に愛宕神
社の祭礼とともに行いま
す。約40cmの大ワラジの
中央に1~6個の穴を開
けて6つ(3足分)編み、
木竿に吊るし、小布市
境・富岡境に各2か所、
古武士境・中里境に各1
か所、計6か所に立てま

す。谷野地区では8月の
第1日曜日に、「十王堂
祈願祭」と「百万遍」と
ともに行います。事前に
編んでおいた中央に1個
の穴を開けた約40cmの大
ワラジ8個を、真竹に吊
るし、十王堂・塩船境・
大門境・今寺境・小曾木
境に各1か所、木野下境
に3か所、計8か所に立
てます。
問い合わせ 郷土博物館
☎23・6859



「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、8/15号...7月19日(金)、9/1号...8月5日(月)です。

なんでも情報局 アンテナ

★催し(子ども向け)

あけぼのプレールーム 「ママとベビーの水遊び」 7月29日(月)、8月5日(月) 午前10時〜正午▽あけぼの幼稚園▽0〜2歳児と保護者▽水遊び、読み聞かせ、手遊び、おやつなど▽費用無料▽直接会場へ▽同園 大谷☎76・1577

★催し

夏の3日間親子英語ワークショップ 8月7日(水)〜9日(金) ①午後1時15分〜2時15分:2〜3歳児の親子②午後3時〜4時:4歳児〜小学2年生の親子 ※8月9日は午後4時30分まで▽新町市民センター▽絵本から英語を学ぶ、英語劇遊び▽田上 郁氏▽各回先着5人▽2千円(3回分)▽マザーグースひろば 榎島☎090・8476・2165

★催し

シェイプアップヨガ講座 7月17日〜8月7日の申し込み 申し込み・問い合わせ 23・7163 23・7165

ボランティア・市民活動センターから

障害者や高齢者の生活・就労・教育相談 8月7日(水) 午後1時〜4時▽福祉センター▽障害のある方、高齢者▽カウンスラー 白井利明氏、大澤洋子氏▽先着3人▽費用無料▽ボランティア・市民活動センターへ申し込み

水曜日 午前10時30分〜11時30分▽ネットたまぐーセンター▽女性▽ヨガの呼吸で太りにくい体をつくる▽先着10人▽初回500円、2回目以降1千円▽動きやすい服装、敷物、タオル持参▽健康ヨガ道場 斉藤☎76・0966へ申し込み

★催し

ふれあい剣道体験 7月28日(日) 午後6時30分〜7時30分▽総合体育館▽5歳以上▽礼法、素振りなど▽費用無料▽動

★催し

越中おわら節流し踊り 7月28日(日) 午後6時〜7時▽天寧寺(根ヶ布) ※雨天時は本堂▽流し踊り、四季踊り▽費用無料▽直接会場へ▽青梅越中おわら節の会 峯岸☎22・0068

★催し

ふれあい剣道体験 7月28日(日) 午後6時30分〜7時30分▽総合体育館▽5歳以上▽礼法、素振りなど▽費用無料▽動

★催し

ふれあい剣道体験 7月28日(日) 午後6時30分〜7時30分▽総合体育館▽5歳以上▽礼法、素振りなど▽費用無料▽動

★催し

ふれあい剣道体験 7月28日(日) 午後6時30分〜7時30分▽総合体育館▽5歳以上▽礼法、素振りなど▽費用無料▽動

★催し

ふれあい剣道体験 7月28日(日) 午後6時30分〜7時30分▽総合体育館▽5歳以上▽礼法、素振りなど▽費用無料▽動

きやすい服装▽竹刀の貸し出しあり▽直接会場へ▽青梅練心館 井上☎090・9104・6707

★催し

写真展「光の瞬間」 7月31日(水)〜8月4日(日) 午前10時〜午後6時▽中央図書館多目的室▽入場無料▽直接会場へ▽CAMERAEYES 宿谷☎23・6894

★催し

英会話 第1・3水曜日 午前9時30分〜11時▽新町市民センター▽初心者▽あいさつや日常会話の練習▽10人▽月額1千円▽体験1回500円▽大人の基礎英語 長沢☎22・5204

★催し

話し方教室 水曜日 午後8時〜9時30分▽福祉センター▽月額500円▽小曾木塾話し方教室 横倉☎090・1802・0017

★催し

スマホアプリ作成 第1・3水曜日 午後1時〜5時▽大門市民センター▽スマホアプリを作ってみよう▽詳細は当会ホームページ参照、URLは電話

★催し

視覚障害者のためのスマホ、パソコン教室 8月10日(土) 午後1時〜3時30分▽JR東青梅駅に迎え可▽福祉センター▽視覚障害のある初心者▽画面が見えなくても便利にスマートフォン、パソコン利用▽希望日時に合わせて開催も可▽パソコンボランティア青梅▽先着5人▽費用無料▽パソコンボランティア青梅 古矢☎090・1552・7050へ申し込み

★催し

視覚障害者のためのスマホ、パソコン教室 8月10日(土) 午後1時〜3時30分▽JR東青梅駅に迎え可▽福祉センター▽視覚障害のある初心者▽画面が見えなくても便利にスマートフォン、パソコン利用▽希望日時に合わせて開催も可▽パソコンボランティア青梅▽先着5人▽費用無料▽パソコンボランティア青梅 古矢☎090・1552・7050へ申し込み

で問い合わせ▽入会金3千円、半年額3千円▽初回無料▽WiFi内蔵パソコン持参▽青梅プログラミング同好会 谷電☎050・5241・7535

★催し

フラダンス 金曜日 午前10時〜11時▽ネットたまぐーセンター▽60歳以上の女性▽ハワイの音楽に合わせてゆつくりと身体を動かす▽佐野アヌヘア秀子氏▽10人▽月額3千円▽8月2日(金)、9日(金)の午前10時〜11時に無料体験あり▽アネレイ 司削☎090・6487・1237

★催し

英会話 土曜日 午後8時〜9時30分▽新町市民センター▽初心者▽中級者▽15人▽1回500円▽G.O.dメモリー 浦上☎31・9288

★催し

青梅市視力障害者の会 不定期▽福祉センター▽市の催し物等に参加、会員交流、演芸観賞等▽年額3千円▽青梅市視力障害者の会 川嶋☎31・1456

★催し

大人のためのボードゲームカフェ「ワラエル」 7月20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▽おもちゃコンサルトトわくわく遊び隊▽先着12人▽1千円※飲み物代別途100円(特非) 青梅子ども未来 吉田☎25・2578へ申し込み(午前11時〜午後4時)

★催し

たまじろの郷「夏祭り」 7月28日(日) 午後4時〜7時▽同施設(長淵5-1420-2)▽舞台等の催し物▽入場無料※飲食代別途▽直接会場へ▽同施設 山口☎20・0722

★催し

拡大研修「認知症とにこい」 8月7日(水) 午後6時30分〜8時▽福祉センター▽認知症について分らないことについて解説▽理学博士 内田さえ氏▽先着10人▽費用無料▽(社福) 東京武尊会 俵谷☎20・0770へ申し込み

底の靴▽同校 滝島☎31・9053へ申し込み

★催し

放送大学10月生募集 放送大学はテレビ、ラジオ、インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたい方など、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます▽出願期限:第1回・8月31日、第2回・9月20日▽資料請求(無料)は同大学 info@www.ouj.ac.jp または同大学東京多摩学習センター ☎042・349・3467へ http://www.env.go.jp/ai参考

★催し

令和2年歌会始のお題・詠進要領 お題は「望」で、「望」の文字が詠み込まれていればよく、「希望」、「望郷」のような熟語も、「望む」のような訓読も可▽詠進期限:9月30日(消印)▽詳細は宮内庁 署法人課税第1部門 ☎22・3185 http://www.kunaiich.go.jp/event/eishin.htm 参考

★催し

都八王子都税事務所 ☎042・644・1112から☆にせ都税職員にご注意ください:都税事務所の職員を装って、個人情報取得したり金銭をだまし取ろうとしたりする事例が発生しています。相手の電話番号が非通知表示など不審に感じた場合は、主税局総務部総務課相談広報班 ☎03・5388・2924へご連絡ください。☆10月1日から自動車の税金が変わります:「自動車取得税」が廃止され、「自動車税環境性能割」が導入されます。また、現行の自動車税の名称が「自動車税種別割」に変更

★催し

ジュニアゴルフ教室 8月25日(日) 午後1時〜2時、26日(月)〜29日(木) 午後零時30分〜1時30分▽オソキゴルフセンター▽市内在住の小学生〜高校生▽各日先着6人▽費用無料▽運動できる服装、クラブ、グローブ(お持ちの方)▽市ゴルフ協会主管▽同センター ☎74・6370へ申し込み

★催し

秋留台公園サービスマスター「ふれあい農園でダイコンづくり」係へ申し込み ※1枚につき2人まで可▽同公園サービスマスター ☎042・559・6910

★催し

看護師復職支援研修 9月2日(月) 午後1時30分〜4時▽都立青梅看護専門学校▽復職を検討している看護士▽高齢者の特徴を考慮した経鼻経管栄養法の実施▽同校教員▽先着10人▽費用無料▽動きやすい服装、エプロン、ゴム

★催し

消費税率軽減率制度説明 7月31日、8月28日、9月25日の水曜日、10月25日(金) 午前10時〜11時30分、午後1時30分〜3時 ※午前・午後同一内容▽青梅合同庁舎▽事業者▽費用

大会開催日 令和2年2月16日(日)

種目 10キロの部、30キロの部、ジュニアロードレース(小学生の部、中学生の部)

詳細 広報おうめ掲載予定

▽青梅市民優先枠：8月1日号

▽青梅市民優先枠以外(郵課)

### 第54回青梅マラソン大会参加申し込み

便振替、インターネット・ロッピー)：8月15日号

▽ジュニアロードレース：9月15日号

問い合わせ スポーツ推進課

## 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会～開催まであと1年!

### ●東京2020オリンピック聖火リレー

東京2020オリンピック聖火リレーは、令和2(2020)年3月26日に福島県をスタートした後、121日間をかけて日本全国47都道府県(857市区町村)を巡ります。

東京都は、7月10日から開会式当日である7月24日までの15日間で全62市区町村を回り、青梅市には、7月12日(日)にオリンピック聖火がやってきます!

都内の走行経路や時間などの詳細については、東京都聖火リレー実行委員会において今後検討されます。



画像提供:Tokyo 2020

### ●都内を走るオリンピック聖火ランナーの募集を開始しました

募集期限 8月31日(土)

1人あたりの走行距離 約200m

主な条件

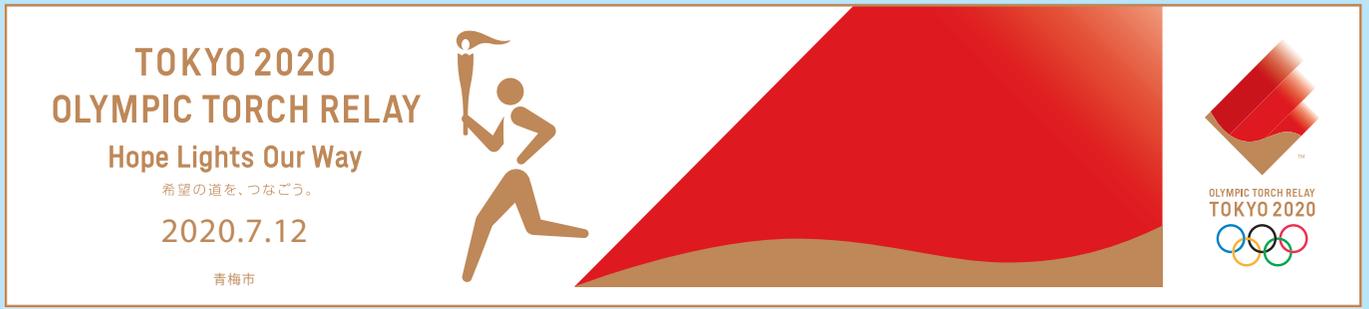
▷平成20(2008)年4月1日以前に生まれた方

▷都にゆかりがある方など

※詳細は東京都聖火ランナー選考事務局 <https://www.tokyo-runner.jp> をご確認ください。

その他 同事務局へお問い合わせください。

問い合わせ 同事務局 ☎03-6277-2459



市では、都と連携し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、外国人観光客等が安心して滞在できる環境を整えることを目的に「外国人おもてなし語学ボランティア」を育成しています。

この講座は、街中で困っている外国人を見かけた際などに簡単な外国語で積極的に声をかけ、道案内等の手助けをするボランティアを育成する講座です。

来訪する皆さんへのおもてなしの実現に協力していただける方の参加をお待ちしています。

日時 ①おもてなし講座：8月19日(月) 午後1時30分～5時②語学講座(英語)：8月20日(火)、21日(水) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

※①②を合わせて全5回

会場 市役所2階会議室

対象 次のすべてを満たす方

- ▽原則として全回参加できる市内在住・在勤の15歳以上の方
- ※中学生を除く
- ▽本市および他の団体が開催した同講座を受講していない方
- ▽本ボランティアの趣旨を理解し、日常生活の中で積極的に活動する意欲がある方

▽講座中のグループワークやロールプレイングに協調性を持って積極的に参加できる方

定員 先着36人(予約制)

費用無料

その他 託児あり(6か月～未就学児・予約制)

主催 青梅市、東京都協力(一社) 全国外国語教育振興協会

申し込み 8月2日まで

に氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無を電子メール [cityvol2095@city.ome.tokyo.jp](mailto:cityvol2095@city.ome.tokyo.jp) に、市オリンピック・パラリンピック担当へ

※申し込み情報は都と共有します。

外国人おもてなし語学ボランティア 育成講座



日程 = 7月26日(金)・31日(水)、8月7日(水)・9日(金)・14日(水)・21日(水)▷時間=①午前10時～正午②午後2時～4時※7月26日は②のみ、8月9日は①のみ▷会場=児童センター▷対象=小学生▷費用無料▷直接会場へ

●えいちゃんと蘭の紙芝居劇場～夏の紙芝居おはなし会～ 日時=7月27日(土) ①午前11時～11時30分②午後1時～1時30分③2時～2時45分▷会場=多目的室▷対象=小学生以上※③は大人向け▷演目=はないっばいになあれ、あめかいゆうれい ほか▷演者=尾花栄一氏(紙芝居のえいちゃん)、青梅紙芝居サークル「蘭」▷定員=各回先着40人程度▷費用無料▷直接会場へ

●中央図書館 おはなし会「絵本の森」 日時=8月2日(金) 午前10時30分～11時10分▷対象=2～4歳児と保護者▷定員=先着15組▷費用無料▷協力=おはなしボランティア「おはなしの会ころりん」▷直接会場へ

### 青梅市民センター ☎20-7150

●青梅図書館おはなし会 日時=7月21日(日) 午前11時～11時40分▷対象=4歳児以上▷定員=30人▷費用無料▷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

### 長淵市民センター ☎22-3249

●調布ことぶき大学「第35回納涼芸能大会」 日時=7月24日(水) 午後零時30分から▷対象=市内在住の60歳以上▷内容=歌・舞踊などの披露▷入場無料▷共催=調布地区高齢者クラブ連合会▷直接会場へ

### 梅郷市民センター ☎76-0404

●梅郷図書館ワークショップ「うめこの時間」 日時=8月1日(木) 午前10時～11時30分▷対象=4歳児以上▷内容=新聞紙をリサイクルしてミニかご作り▷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

### 新町市民センター ☎31-7337

●新町図書館 夏休みのとっておき★スペシャルおはなし会 日時=7月20日(土) 午前10時～11時30分▷対象=小学生▷内容=絵本の読み聞かせ、紙芝居、工作▷定員=先着30人程度▷費用無料▷持ち物=利用者カード、本を入れる袋▷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

### 中央図書館 ☎22-6543

3階展示「The 夏」お祭り、花火、浴衣など日本の夏の文化やイベントに関する資料を展示します。暑い季節ならではの楽しみを探してみませんか。期間=7月18日(木)～9月16日(祝)▷会場=3階特設展示コーナー※期間中は展示資料の閲覧・貸し出しができません。

●調べる学習コンクールサポートイベント「調べる学習相談窓口」 「調べる学習コンクール」に応募するにあたっての、テーマの決め方、調べ方や書き方などで分からないことの相談ができます。図書館に相談窓口を設置し、皆さんのサポートをします。お気軽にご相談ください。

日程 = 7月26日(金)・31日(水)、8月7日(水)・9日(金)・14日(水)・21日(水)▷時間=①午前10時～正午②午後2時～4時※7月26日は②のみ、8月9日は①のみ▷会場=児童センター▷対象=小学生▷費用無料▷直接会場へ



図書館妖怪♥ち〜のん

●小学生以上向け 夏のこわ〜いおはなし会 日時=7月27日(土) 午後6時30分～7時10分▷会場=おはなしの部屋▷対象=小学生以上※小学生は保護者同伴▷内容=指輪、明かりをくれ! ほか▷定員=先着30人▷費用無料▷協力=おはなしボランティア▷直接会場へ

●中央図書館 おはなし会 日時=7月27日(土) 午前11時～11時40分▷対象=4歳児以上▷定員=先着30人▷費用無料▷協力=おはなしボランティア▷直接会場へ



●中央図書館 ちっちゃいこのおはなし会 日時=7月28日(日) 午前11時～11時40分▷対象=3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者▷定員=先着20組▷費用無料▷直接会場へ

●中央図書館 おはなし会「絵本の森」 日時=8月2日(金) 午前10時30分～11時10分▷対象=2～4歳児と保護者▷定員=先着15組▷費用無料▷協力=おはなしボランティア「おはなしの会ころりん」▷直接会場へ

●夏休み工作教室～マイローラーでコロコロアート～ オリジナルのローラーを作って版画で遊ぼう! 日時=8月9日(金)、10日(土) 午後1時30分～4時▷会場=多目的室▷対象=小学生※3年生以下は保護者同伴▷講師=吉永志伸氏▷定員=各日先着16人(予約制)▷費用=200円(材料代)▷持ち物=筆記用具(鉛筆、ボールペン)、はさみ、絵の具セット、作品を入れる袋※水分補給のため水筒などをお持ちください。当日は汚れてもよい服装でお越しください▷申し込み=7月18日の午前9時から直接または電話で



**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