

長洲市民センターだより

令和7年6月1日発行

青梅市長洲市民センター

☎0428-22-3249

長洲図書館

☎0428-78-3374

5/1管内人口 世帯数 9,905世帯 人口 19,271人 (男9,787人 女9,484人)
市民活動推進課 長洲市民センター E-mail cen100302@city.ome.lg.jp

調布ことぶき大学 公開講演会

「地震への備え」

日 時：6月25日(水)
午後1時30分～3時
(午後1時開場)

会 場：長洲市民センター2階会議室

対 象：市内在住の60歳以上の方

定 員：先着40人

講 師：青梅消防署署員

持ち物：筆記用具、飲み物

その他：費用無料 直接市民センターへ

システムメンテナンスによる 窓口での受付不能時間のお知らせ

6月24日(火) 11:00～14:00の間

毎月第4火曜日は、市役所インターネット環境のシステムメンテナンスのため、市役所および各施設において窓口での使用料のお支払いおよび使用承認書の発行ができません。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※住民票や印鑑証明書等の各種証明書は発行できます。

センター主催事業

「みんなのおはなし会」

今年度のテーマは「ふしぎ♡たのしい♡おもしろい♡」

日 時：6月14日(土)
午前10時30分～11時15分

会 場：長洲市民センター2階会議室

対 象：幼児(保護者同伴)から小学生

講 師：「ねえ、本よんで!!」の会

定 員：先着30名まで

内 容：絵本の読み聞かせ

その他：入場無料、直接会場へお越しください



子育て支援事業

「わんぱくスマイル」

日 時：6月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
午後3時～5時(片付け・清掃の時間を含む)

会 場：長洲市民センター体育館

内 容：ボールやバドミントン等での自由遊び

対 象：小学生および保護者同伴の乳幼児

持ち物：運動のできる服装、体育館履きをお持ちください。

その他：入場無料、直接会場へお越しください

問い合わせ先：子育て応援課子育て推進係

(電話：22-1111 内線2142)



消防団の車両が一時的に 市民センター敷地内に置かれます

駒木町にある青梅市消防団第2分団第4部の器具・車両置き場の取り壊しに伴い、消防車両が市民センター敷地に置かれます。

これにより駐車スペースの一部を使用することとなり、駐車場の台数が減ってしまいます。

市民センターへお越しの際は乗り合い等をしていただきますようお願いいたします。

地域の安全・安心を守る消防団活動へのご理解、ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：防災課

熱中症予防には「暑熱順化」

今年も真夏日や猛暑日が多いと予想されています。暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作りましょう。ポイントは、「汗をかくこと」

運動や入浴など、日常生活の中で行えます。

数日から2週間ほど続けると効果が出てきます。

ウォーキング・ジョギング (帰電時に一駅分歩くなど) ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	サイクリング 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回～毎日	入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 頻度目安 2日に1回

6月の各市民センター休館日は16日(月)です。裏面もあります。

長洲市民センターだより

東京都議会議員選挙について

投票日：6月22日(日)

投票時間：午前7時～午後8時

【第二支会館内の投票区・投票所】

投票区	投票所	区域
第7	千ヶ瀬町自治会館	千ヶ瀬町1～6丁目全域
第9	友田町自治会館	友田町1～5丁目全域
第10	第二小学校 ※	長洲1～9丁目全域
第11	駒木町会館	駒木町1～3丁目全域

※第10投票所は長洲市民センター体育館から第二小学校へ変更になります。ご注意ください。

◆期日前投票について◆

【青梅市役所 期日前投票所】

期間 6月14日(金)～6月21日(土)

場所 青梅市役所2階201・202会議室

時間 午前8時30分～午後8時

【河辺駅前 期日前投票所】

期間 6月17日(火)～6月21日(土)

場所 中央図書館2階多目的室

時間 午前9時～午後8時



投票箱

❖❖❖❖ 長洲図書館からのお知らせ ❖❖❖❖

新着図書



一般書

- *家系図つくってみませんか? 丸山 学/著
- *炒餃 いつでも食べたい炒飯と餃子 今井 亮/著
- *医師のぼくが50年かけてたどりついた 長生きかまた体操 鎌田 実/著
- *死ぬのはこわくない 和田 秀樹/著
- *おうちキンパ 重信 初江/著

6月の青梅市の図書館は、16日(月)、17日(火)が休館日です。
長洲図書館 直通電話 0428(78)3374

青梅市図書館HPアドレス
<https://www.library.ome.tokyo.jp/>
下のQRコードからもアクセスできます



小説

- *口出し屋お貫 中島 要/著
- *二重葉脈 松本 清張/著
- *もの語る一手 Stories about SHOGI 青山 美智子 他/著
- *天狼 東京湾臨海署安積班 今野 敏/著
- *春立つ風 弥勒シリーズ13 あさの あつこ/著



児童書



- *大ピンチずかん3 鈴木 のりたけ/作
- *あっゴジラ キューライス/作
- *なぎちゃんがなんでにんじんのこしたか ネコリ・ハコリ/作
- *アンパンマンと えんぴつじま やなせ たかし/作・絵
- *ねんねのおばけ 角野 栄子/作



6月の各市民センター休館日は16日(月)です。裏面もあります。