

7月1日現在（前月との比較）		
世帯数	64,102世帯	（4世帯増）
人口	131,439人	（101人減）
（男）	66,029人	（44人減）
（女）	65,410人	（57人減）

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

接種費
無料

問い合わせ 新型コロナウイルスワクチン接種担当（青梅市コールセンター）☎0120-840-085

予約枠を一時制限します

国からのワクチン供給が減少しているため、広報おうめ7月15日号でお知らせした接種日程のうち、9月分の予約枠を一時制限します。ワクチン供給の目途が立ちましたら、市ホームページ等でお知らせし、順次制限を解除します。

なお、すでに予約が完了している枠に変更はありません。

予約はLINEまたは予約サイト（いずれも右記二次元コードからアクセス可）から行ってください。またインターネット環境のない方に対し、コールセンター☎0120-840-085で予約サイトを使用した予約のお手伝いを行っています。

LINE	予約サイト
	

※予約の際、市から送付した接種券に記載された10桁の接種番号が必要となります。

接種当日の流れ

①自宅にて

予診票の記入

接種券に同封されている予診票を記入してください。1回目の接種の方は、2セットのうち、1セットのみ記入してください。

検温

当日37.5℃以上の熱がある方は接種することができません。

持ち物の確認

- ▷接種券（シールは剥がさず、台紙ごと持参してください。）
- ▷本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）
- ▷記入済みの予診票
- ▷老眼鏡や補聴器が必要な方は、持参してください。
- ▷お薬手帳（お持ちの方のみ）

服装のチェック



半袖のTシャツ、タンクトップ、ノースリーブなどすみやかに肩を出せる服



Yシャツや長袖のTシャツ等の肩を出しにくい服



②接種会場にて

会場でも検温を行います。37.5℃以上の方は接種できません。

受付で予約者・本人確認を行います。

記入済みの予診票をもとに、医師による予診を行い、接種の可否を判断します。当日の体調などによっては接種ができない場合があります。

Tシャツなどの肩の出しやすい服装でお越しください。

接種済証は、2回目接種時に必要ですので必ず保管してください。

会場で15分間（過去に重いアレルギー症状を引き起こしたことがある方などは30分程度）座って様子をみます。2回目の接種を申し込み後、終了です。

2回目接種の方は経過観察後、問題がなければ終了です。



緊急事態宣言発出中

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします

都に4度目の緊急事態宣言が発出されています。日頃よりマスクの着用など、新型コロナウイルス感染予防にご協力ありがとうございます。

国立感染症研究所によると、変異株の予防も従来と同様、感染リスクが高まる「5つの場面」①飲酒を伴う懇親会等②大人数や長時間におよぶ飲食③マスクなしでの会話④狭い空間での共同生活⑤居場所の切り替わり）や3密（密集、密接、密閉）の回避、マスクの着用、手洗い等が有効です。さらなるご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ 健康センター☎23-2191



【厚生労働省ホームページをもとに作成】

市職員募集

問い合わせ 職員課人事給与係

氷河期世代採用枠

就職氷河期世代の方を対象に、就職の機会を拡大すること等を目的とした採用試験を実施します。

職種・受験資格等

一般事務

昭和49年4月2日～55年4月1日に生まれた方
募集人数 若干人

一般枠

職種・受験資格等

一般事務

平成5年4月2日～12年4月1日に生まれた方
一般事務(身体障害者・精神障害者・知的障害者)
平成5年4月2日～12年4月1日に生まれ、次の要件をすべて満たす方
①身体障害者手帳(身体

れ、次のいずれかの要件を満たす方
①大学、高等専門学校

短期大学または高等学校において建築技術関連科目を履修し卒業した方

②建築技術に関する知識・技能、建築工事の設計・監理業務等の実務経験を有する方

保健師

昭和56年4月2日以降に生まれ、保健師の免許を有する方

募集人数 一般事務：20人程度▽その他職種：若干人

いずれも

申し込み期間 8月20日(金)まで

申し込み方法 「マイナビ2022」の青梅市のページからエントリーしてください。

※卒業年次により、マイナビエントリーができない場合は、市

ホームページ(記事ID:30468)を確認してください。

試験方法 基礎能力試験、事務能力試験、性格適性検査、小論文試験、口述試験など

採用予定日 令和4年4月1日以降

その他 詳細は、市役所1階総合案内、中央図書館で配布する試験要項(※)をご覧ください。

※市ホームページ(記事ID:17528)からダウンロード可



創業者向け空き店舗活用事業補助金

市では、空き店舗を活用して創業する方を対象として、施設の改装費用の一部を補助します。

補助金の活用を希望する方は、補助金交付申請の手続きをお願いします。

対象 個人で事業を始め、または法人を設立しようとする方で、産業競争力

強化法に基づく特定創業支援等事業による支援を受け、証明書を交付され

る方

提出方法 8月16日～9月30日(消印)に次のいずれかの方法で商工観光課(市役所3階)へml

▽直接持参：午前8時30分～午後5時15分

その他の 補助対象経費等の詳細については、市ホームページ(記事ID:1652)で確認ください

▽応募多数の場合、補助金が満額交付とされない場合があります。

問い合わせ 商工観光課 工務政係

傍聴にお出かけください

青梅市男女平等推進計画懇談会

日時 8月17日(火) 午後2時から

会場 市役所2階災害対策本部室

定員 3人(抽選)

内容 令和2年度実施事業の進捗よく報告評価

ほか

問い合わせ 市民活動推進課

傍聴受付 当日の午後1時40分～55分に会場入り口で

問い合わせ 市民活動推進課

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。

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または青梅市食育推進会議への出席が可能な方

任期 委嘱の日～令和5

年8月31日(予定)会議 月々金曜日の午前9時～午後5時の間に年2回程度開催予定

募集人数 各2人

募集期間 8月2日～16日(必着)

応募方法 市指定用紙(市ホームページからダウンロード可・記事ID:36990)または任意の書式に「健康増進計画推進会議公募委員に応募」または「食育推進会議公募委員に応募」と記入し、住所氏名、生年月日、電話番号、応募の動機(任意の書式で200字程度)を記入のうえ、次のい

ずれかの方法で健康センターへ

▽直接持参：午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

▽郵送：〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1健康センターへ

▽電子メール：divi@city.ome.lg.jp

選考方法等 書類審査

※記入漏れのもの以外は除外

※書類審査の結果、候補者が募集人員を超えた場合は抽選、結果は後日通知

その他 詳細は市ホームページ(記事ID:36990)を参照

問い合わせ 健康センター 23・2191

定期修繕に伴う

火葬炉の使用受付制限

8月10日(火)～20日(金)、26日(木)～28日(土)は、定期修繕に伴い、一部の火葬炉が使用できなくなるため、使用受付を制限します。

使用可能時間 午前9時～11時30分、午後2時～3時30分

問い合わせ 青梅市民斎場 22・5200

買物代行サービスを開始します

外出に不安を感じている高齢者、障害者への買い物を代行するサービスを令和4年3月31日まで実施します。

対象 在宅で、次のいずれかに該当する方

▽75歳以上で一人暮らしの方、75歳以上のみの世帯の方

▽身体障害者手帳1・2

級、愛の手帳1・2度、精神保健福祉手帳1・2級をお持ちの方

申請方法 高齢者支援課、障がい者福祉課(市役所1階)に備え付けの申請書(市ホームページ)からダウンロード可・記事ID:23371)に必要事項を記入の上次のい

ずれかの方法で高齢者支援課または障がい者福祉課へ

▽直接持参：午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

▽郵送：〒198-0701

高齢者支援課または障がい者福祉課

利用方法

申請のあった方に使用できる、4回分の利用券を送付し

ます。同封している事業者一覧の中から事業者を選び、買い物の代金を依頼してください。

利用料金 1回300円

※利用後に利用券を添えて事業者へ支払います。

問い合わせ 高齢者支援課 地域支援係

新型コロナウイルス対策支援 マスク等の寄付や寄付金をいただきありがとうございます

寄付金などを有効活用するため、「新型コロナウイルス対策助け合い基金」を設置しています。皆様のご協力をお願いします。

問い合わせ 財政課

マスク等を寄付していただいた方(7月1日現在)

企業名・団体名	所在地	内容
(株)ジェイテクト関東工場	羽村市	マスク

※特に多くの寄付をいただいた方(個人を除く)で、公表を承諾した方のみ
※市立総合病院での受付



子ども家庭支援ワーカー 会計年度任用職員募集

応募資格 次の要件をすべて満たす方
①社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する方
②普通自動車免許を有する方
③簡単なパソコン操作ができる方

勤務開始日 9月1日
勤務日時 月～金曜日(週5日勤務) 午前9時15分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く
※超過勤務が発生する場合あり

勤務場所 子ども家庭支援センター(市役所3階)

業務内容 子どもと家庭に関する総合相談、児童虐待や養育困難家庭への支援および関係機関との連携・調整等

報酬 月額1万3千419円
※条件を満たす場合は、通勤手当・期末手当の支給、社会保険、労働保険の加入、有給休暇の付与あり

募集人数 1人

選考方法 書類選考、面接試験

勤務期間 8月2日～13日

応募方法 環境政策課(市役所5階)、各市民センター、中央図書館で配布する応募用紙に必要事項を記入し、みどりのカーテンの設置状況が分かる写真を添付のうえ、次のいずれかの方法で環境政策課へ

条件 育成植物はつる性の一年草、設置幅が1.8m以上であること

応募用紙 は市ホームページ(記事ID:545)からダウンロード可
▽郵送:〒198-8701青梅市環境政策課管理係
電子メール: div0110@city.ome.lg.jp
※容量を5MB未満にし、件名を「みどりのカーテンコンテスト」としてください。

直接持参: 月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時に環境政策課へ

問い合わせ 子ども家庭支援課

みどりのカーテンコンテストに 参加しませんか?

募集期間 8月31日(火)まで

対象 今年の夏、市内でみどりのカーテンを設置する個人または団体

部門 個人部門(住宅)▽団体部門(事業所、小・中学校、幼稚園、保育園、施設等)

審査方法 応募書類をもとに作品を審査し、最優秀賞、優秀賞等を決定し、結果を受賞者に直接連絡します。

主催 青梅ガス(株)、西東京農業協同組合、青梅市

表彰および結果発表 今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、表彰式は行わず、広報おうめ、市ホームページ等で結果を発表します。

問い合わせ 環境政策課管理係



△昨年度団体部門 最優秀賞作品(四小)

8月1日から友田町などの一部で 下水道が使えるようになりました

下水道の供用開始により、くみ取り式トイレの水洗化や、台所や浴室などの排水を下水道へ流すことができるようになります。

8月1日から、次の地区の一部で下水道が使えるようになります。

供用開始区域: 友田町2丁目、大門1丁目、塩船、梅郷2丁目、二俣尾5丁目、沢井3丁目、御岳山、富岡3丁目、黒沢2丁目・3丁目、師岡町2丁目

※いずれも一部の地域となります。

問い合わせ 下水管理課 業務係

地籍調査にご協力を

地籍調査は、国土調査法に基づき、一筆(登記地番)ごとの土地について、所有者、地番、地目を調べ、境界の位置と面積を測量する調査です。

今年度は、次の地区で一筆地調査実施地区の各一部を調査します。

街区調査実施地区 千ヶ瀬町6丁目、滝ノ上町の各一部

一筆地調査実施地区 今街区調査(道路等と民有地の境界確認)と一筆地調査(一筆ごとの境界確認)を実施します。土地管理課地籍調査係

問い合わせ 都市整備部

原爆死没者・戦没者に 1分間の黙とうを

原爆死没者の霊を慰め、世界恒久平和の実現を祈念し、広島市では8月6日、長崎市では8月9日に式典が行われ、広島市では原爆が投下された午前8時15分に、長崎市では午前11時2分に、平和の鐘を合図に1分間の黙とうをささげます。

8月15日には政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で行われ、正午に平和を祈念するため、黙とうをささげます。

市民の皆さんも、家庭や職場で黙とうをしていただくようお願いいたします。

問い合わせ 市民安全課 市民安全係

ウメ輪紋ウイルス感染状況調査を 実施します

今年度2回目の感染状況調査を実施します。

日程 8月17日(火)～30日(月)

※調査の状況により延長する場合があります。

対象地区 令和2年度まで強化対策事業を実施してきた地区(梅郷・和田町・日向和田全域▽柚木町1丁目と2・3丁目の一部▽二俣尾1・3丁目と4丁目の一部▽畑中1・2丁目の一部と3丁目)

対象植物 農地・公園・学校等のウメ

調査方法 黄色の腕章をつけた市職員が対象となるウメを調査し、ウイルスに感染したときに現れる症状の有無を確認します。症状がある場合は、葉を採取、検定し、感染の有無を確認します。

感染が確認された場合 所有者へ連絡し、対応を行います。感染が確認されなかった場合は、連絡しません。

アブラムシの駆除 ウメ輪紋ウイルスは、アブラムシを媒介して対象植物に感染します。ウメ、モモ(スモモを含む)、セイヨウスモモ、ネクタリン、アンズ、オウトウ(サクランボ)などサクラ属の植物(サクラ節を除く)を所有する方は、アブラムシの駆除にご協力をお願いします。

問い合わせ 農林水産課 政係

令和3年7月大雨災害 義援金を受け付けています

令和3年7月大雨災害による被災者を支援するための、義援金を市役所等で受け付けています。

募金箱設置場所 市役所、各市民センター、中央図書館

受付期間 10月31日まで

※日本赤十字社への直接振り込みについては、市ホームページ(記事ID:36887)でご確認ください。

問い合わせ 福祉総務課庶務係

戦後75年戦争体験集を作成しました

市では、市内在住の戦争体験者9人にご協力いただき、「戦後75年 未来を生きる皆さんに私たちが伝えたいこと」戦争中の生活から学ぶ」を作成しました。

市内各図書館にて閲覧できるほか、市ホームページ(記事ID:376)でもご覧いただけます。

問い合わせ 市民安全課 民安全係

ブロック塀等撤去費用補助制度

ブロック塀等の倒壊は、通行の障害となるだけでなく、生命に関わる事故につながるおそれもあります。

倒壊事故を未然に防止するためにも、ブロック塀等を所有・管理している方の責任として、適切な維持管理をお願いします。

市では、ブロック塀等の全部または一部を撤去する場合の費用の一部を補助しています。ぜひご利用ください。

補助対象 次の要件すべてを満たすこと
▽道路に面し、前面道路の地盤面からブロック塀等の頂部までの高さが1mを超え、かつ、当該ブロック塀等の構造部の高さが60cmを超えるもの

▽令和4年3月31日までに工事が完了すること

補助額 次のいずれかのうち最も少ない額(1千円未満の端数切り捨て)

▽工事に要した費用の10分の9の額

▽撤去するブロック塀等の長さ1m当たり6千円を乗じて得た額

▽18万円

※申請要件や申請方法等の詳細は、市役所1階総合案内、防災課(市役所5階)、各市民センター、中央図書館で配布する案内または市ホームページ(記事ID:2197・申請書のダウンロード可)をご覧ください。

申請期限 令和4年3月31日

問い合わせ 防災課危機管理係



補助の対象になるブロック塀



震災時に倒壊したブロック塀



気をつけた!

粗大ごみの出し方

☆粗大ごみ：一般家庭（事業所からのものを除く）から排出される大型ごみ

▽可燃性のもので目安として1辺の長さがおおむね50cm以上▽不燃性のもので30cm以上▽処理手数料がかかります。

直接持ち込み（予約不要）

青梅市リサイクルセンター（新町6-9-1）へ持ち込みできます。

持ち込みできる日時 月、金曜日、日曜日 午前9時～午後4時

※祝日、年末年始を除く

※搬入状況によりお待ちいただく場合があります（特に月、金曜日の午前11時30分～午後1時30分、日曜日は混雑します）

▽市内の住所が確認できるものをお持ちください。

▽処理手数料は、その場でお支払いください。

粗大ごみ自宅回収（予約制）

粗大ごみ専用受付電話 ☎ 23・5805へお申し込みください。

※電話番号を間違えないようにご注意ください。

※収集まで6日程度お待ちいただきますので、早めにご連絡ください。

受付日時 月、金曜日 午前9時～午後5時

※祝日、年末年始を除く

※月曜日や連休明けの申し込みは混みます。

▽品名・大きさ（寸法）・数量を伺います。

▽処理手数料は、収集時にポストへ投函する納付書でお支払いください。収集時に現金で支払うことはできません。

収集日 月、金曜日（祝日を含む）

※年末年始を除く

※収集日の時間指定はできません。

▽品物には、粗大ごみ・品名・受付番号（予約時にお伝えします）を書いた紙を貼ってください。（図参照）

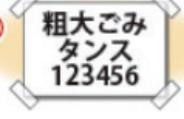
▽収集当日は、収集車面に積めるように道路際まで品物を出してください。収集時の立ち会いは不要です。

▽せん定枝は太さ10cm以下、長さ1m以下で、必ず束ねてください。枯れたもの、草、落ち葉、つるは収集できません。

▽65歳以上の方のみ・障害者のみ等で居住し、身近に手伝う親族等がない世帯で、自分で粗大ごみを屋外へ運び出すことが困難な場合は、屋内から運び出して収集する制度がありますので、申し込み時にご相談ください。

その他 生活保護・児童扶養手当・特別児童扶養手当受給世帯は、処理手数料が免除になります。直接持ち込みの場合は、受付時に証書を提示してください。自宅回収の場合は、申し込み時にお申し出ください。▽建築資材、タイヤ、コンクリート、テレビ、パソコン等、収集できないものがあります。

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係



障害者施設等作品展示会の出展希望施設、団体を募集します

12月3日（金）～9日（木）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示会」を開催します。

出展を希望する施設、団体を募集しますので、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の展示会

その他 応募した施設や団体から実行委員会を立ち上げ、展示会の内容、運営等について協議します。

申し込み・問い合わせ 8月31日までに電話または直接障がい者福祉課相談支援係（市役所1階）へ

粗大ごみ等の不法投棄への自衛策にご協力を

不法投棄は、犯罪であり、法律によって処罰されます。

市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力に

不法投棄されたごみの

処分は、土地所有者へお願いしています。土地所有者の皆さんは、捨てられないよう自衛策にご協力ください。

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係



家電4品目の収集は販売店等へ

テレビ（ブラウン管・液晶・プラズマ）、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電4品目は、家電リサイクル法対象製品のため、収集運搬料がかかります。

市では収集できません。製品を購入した店または買い換えをする店に引き取り（リサイクル料金、収集運搬料がかかります）を依頼してください。

それ以外の場合は、市内では、青梅新興（株）74・4281が窓口となり、有料で引き取りを行っています。

問い合わせ 清掃リサイクル課収集指導係

国民年金保険料の口座振替等の

下期前納手続きは8月末まで

令和3年度の国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者の1か月当たりの保険料は16,610円ですが、まとめて前納すると、割引が適用され、お得です。

例えば、10月分～令和4年3月分の6か月分を毎月納付する場合、合計額が「99,660円」となりますが、現金やクレジットカード等でまとめて前納すると「98,850円」となり「810円」の割引になります。

また、口座振替でまとめて前納する場合は「98,530円」となり「1,130円」の割引になります。

申し込み期限は、下表のとおりです。

手続き場所 口座振替…金融機関または青梅年金事務所▷クレジットカード…青梅年金事務所

※手続きには納付書、預金通帳、預金通帳届出印等が必要になりますので、金融機関、青梅年金事務所にご確認ください。

問い合わせ 青梅年金事務所 ☎30-3410	前納の種類		申し込み期限
	6か月	10月～令和4年3月	
	下期	10月～令和4年3月	4年2月末
	上期	4年4月～9月	
	1年	4年4月～5年3月	4年2月末
	2年	4年4月～6年3月	

介護保険料 8月以降の特別徴収額が変更になる場合があります

65歳以上の方の介護保険料は、その多くが特別徴収（年金天引き）となり、原則として年6回の年金支給月に納めていたのですが、8月の徴収額が他の月に比べて大きく増額または減額している場合があります。

これは、特別徴収の額が年間を通してできるだけ均等になるように、8月の徴収額を調整したことに由来するものです。また、

調整の結果、10月以降の年金天引き額が8月に比べて増減している場合があります。

詳しくは、7月に送付した「介護保険料納入通知書」または市ホームページ（記事ID：1250）をご覧ください。

問い合わせ 介護保険課 介護保険管理係

後期高齢者医療保険料 8月以降の特別徴収額が変更になる場合があります

後期高齢者医療保険料の特別徴収（年金天引き）は、仮徴収（4・6・8月）と本徴収（10・12・翌年2月）として納めていたのですが、収入の変動などにより仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる場合があります。

そのため、翌年度以降の特別徴収額が年間を通してできるだけ均等になるように、8月の徴収額を調整することがあります。

※毎年の保険料額に大きな変動がない場合に限りません。

※保険料の年額に変更はありません。

※すべての方が対象となるわけではありません。

問い合わせ 保険年金課 後期高齢者医療係



☆仮徴収と本徴収	仮徴収			本徴収		
	4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月
	前年の所得が確定していないため、原則として前年度2月の徴収額と同額を納付			確定した年間保険料額から、仮徴収額を差し引いた残額を3回に分けて納付		

☆徴収額の調整の参考例（年間保険料58,800円の場合）

8月の徴収額が減額になる方	仮徴収			本徴収			年間保険料
	4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月	
変更前	12,100	12,100	12,100	7,500	7,500	7,500	58,800
変更後	12,100	12,100	5,200	9,800	9,800	9,800	58,800

8月の徴収額が増額になる方	仮徴収			本徴収			年間保険料
	4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月	
変更前	7,900	7,900	7,900	11,700	11,700	11,700	58,800
変更後	7,900	7,900	13,600	9,800	9,800	9,800	58,800

各種がん検診を実施します

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

	胃がん検診	肺がん検診	子宮頸がん検診（後期）	乳がん検診
日程	10月11日（月）、14日（木）、18日（月）、21日（木）、24日（日）、25日（月）、28日（木）、11月4日（木）、8日（月）、10日（水）、20日（土）		10月1日（金）～令和4年3月31日（木）	
時間	午前のみ ※午前のみ同時受診可		午前・午後	
会場	健康センター ※検査には検診車を使用		林レディースクリニック、新町クリニック健康管理センター、青梅市立総合病院 健康センター（検診車）、新町クリニック健康管理センター、あきる台病院健診センター、日の出ヶ丘病院健診センター	
対象	令和4年4月1日までに35歳以上となる市民 ※勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診（受診予定）の方は受診をご遠慮ください。 ※受診できない方については下表をご確認ください。	令和4年4月1日までに40歳以上となる市民	市内在住の女性で、令和4年4月1日までに20歳以上となり、2年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方 ※子宮疾患の治療中・経過観察中の方、子宮を摘出した方は対象外 ※3年度の子宮頸がん検診無料クーポン券対象者は受診不可	市内在住の女性で、令和4年4月1日までに40歳以上となり、2年度に市の乳がん検診を受診していない方 ※乳がんを治療中・経過観察中の方、妊娠中・妊娠の可能性がある方、授乳中の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方は対象外 ※3年度の乳がん検診無料クーポン券対象者は受診不可
検査内容	バリウムによる胃部X線検査	胸部X線検査 ※50歳以上で喫煙指数（1日本数×年数）600以上または6か月以内に血たんのあった方は、希望によりかくたん検査を実施します。	問診、視診、内診、細胞診	マンモグラフィ検査、問診、視触診 ※マンモグラフィ検査は40歳以上の方は2方向、50歳以上の方は1方向から撮影
費用	500円（税込み） ※当日受付で支払い ※生活保護受給者等は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください。			1,000円（税込み）
申し込み	次のいずれかの方法で健康センターへ		※電話での申し込みは不可 ※なるべく郵送・電子申請をご利用ください。	
郵送	①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん・肺がん同時検診希望」のいずれかを記入してください。 ②希望日がある場合は、第3希望まで記入してください。希望日がない場合は、「どの日でも受診可」と記入してください。 ③記入漏れがあると、受診票の作成、送付ができないため、必ず記入してください。 ④家族や友人等と同じ受診日を希望する場合は、ハガキの余白にその旨を記入してください。 ※②④については申し込み状況により必ず希望に添えるものではありません。		①「子宮頸がん検診希望」、「乳がん検診希望」、「乳がん・子宮頸がん検診希望」のいずれかを記入してください。 ②記入漏れがあると、受診券の作成、送付ができないため、必ず記入してください。 ※前期中子宮頸がん検診を申し込み、前期の日程で受診できなかった方は、再度の申し込みは不要です。お手持ちの受診票で後期の子宮頸がん検診をご利用ください。	
電子申請（二次元コード）	胃がん・肺がん検診  https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1625228957233		子宮頸がん検診  https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1625017871406	乳がん検診  https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1625055478301
直接	健康センターで配布する検診申込書に記入し提出			
申し込み期間	郵送…8月16日まで（必着）、電子申請…8月2日～16日午後11時59分 直接…8月2日～16日 ※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時		郵送…8月31日まで（必着）、電子申請…8月2日～31日午後11時59分 直接…8月2日～31日 ※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時	
受診方法	9月末までに検診日時を指定した受診票を送付します。		9月中旬までに受診票を送付します。受診票が届いてから検診実施機関等へ10月1日以降の日程で予約し、受診してください。	

胃がん・肺がん検診を受診できない方

胃がん・肺がん検診共通	<ul style="list-style-type: none"> ▷現在、治療中または経過観察中の方や、以前、要精密検査になった方（かかりつけの医療機関へご相談ください） ▷妊娠中・妊娠している可能性のある方 ▷自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ▷バリウム製剤に対し、過敏症（じんましん、手足が冷たくなるなど）の既往がある方 ▷腎臓病（人工透析）などで水分制限を受けている方 ▷技師の指示にしたがって動くことが困難な方 ▷胃の手術を受けた方、過去1年以内に開腹・内視鏡手術や整形外科の手術を受けた方、過去2か月以内に大腸ポリープを切除した方 ▷腸閉塞などの既往がある方 ▷過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を発症した方 ▷検診の当日までに3日間、排便のない方

※当日の体調や問診等により受診できない場合があります。

～ ハガキの書き方 ～

▽胃がん・肺がん検診

▽子宮頸がん・乳がん検診

がん検診希望
 第1希望 ○月○日
 第2希望 ○月○日
 第3希望 ○月○日
 住所
 氏名（ふりがな）
 性別
 生年月日（和暦）
 電話番号

がん検診希望
 住所
 氏名（ふりがな）
 生年月日（和暦）
 電話番号

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券送付

8月上旬に対象者へ送付します。受診方法等はクーポン券と併せて送付する案内をご覧ください。

対象 市内在住で次の生年月日に該当する女性

▷乳がん検診…昭和55年4月2日～56年4月1日

▷子宮頸がん検診…平成12年4月2日～13年4月1日

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者（児）医療費助成対象者等一覧

区分	心身障害者福祉手当	難病福祉手当	心身障害者（児）医療費助成
対象者	身体障害者手帳1～4級 愛の手帳1～4度 脳性まひ・進行性筋萎縮症	難病医療費助成の対象疾病に り患し、原則として「特定 医療費受給者証」または「マ ル都医療券」をお持ちの方	身体障害者手帳1・2級（内部障 害は3級を含む） 愛の手帳1・2度 精神障害者保健福祉手帳1級
所得制限限度額	※65歳以上で初めて上記に該当した方と所得制限限度額を超える所得のある方等は対象になりません。		
所得の見直し月	令和3年8月以降は、2年中の所得により判定します。		令和3年9月以降は、2年中の所得により判定します。
現在受給中の方（手続き不要）	令和3年4月～7月分は、8月20日に振り込みます。		令和3年9月1日から使用する受給者証は、8月下旬に送付します。

障害等のある方へ
手当医療費助成（マル障）の所得の見直し時期です
 過去に所得制限を超えていたため、心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者（児）医療費助成（マル障）を受けていない方で、所得が下がったなど、新たに受給資格に該当すると思われる方は、申請手続きをしてくださいます。（対象者は左表参照）
 なお、現在受給中の方は、手続きは不要です。申請に必要な要件や所得制限の詳細については市のホームページ（記事ID:3335）をご覧ください。
申請先・問い合わせ
 障がい者福祉課庶務係（市役所1階）

扶養親族等の数	所得制限限度額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人	4,364,000円
3人目以降	1人につき380,000円を加算

※扶養親族の年齢等により左表の限度額に加算できる金額が該当する場合は所得から控除できる金額があります。

栄養成分表示

栄養成分表示 1食分（0g）当たり	
熱量	0 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	0 g

食育一口メモ「8月4日は栄養の日」
 8と4で栄養の日。ぜひこの機会に、自分のよく食べているものについて確認してみましょう。容器包装に入れられた加工食品には、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）に換算したもの（が食品表示法により表示され

ています。この栄養成分表示には、健康な食生活を送るために役立つ情報が含まれています。表示を使用するときは、「100g当たり」や「1食当たり」等の食品単位も必ず確認しましょう。問い合わせ 健康センター ☎23・2191

普通救命講習会
救命処置と自動体外式除細動器（AED）操作法
 9月9日（救急の日） ※スカート不可
 に救命処置やAED操作法を学びませんか。その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付します。
日時 9月9日（木）午後1時30分～4時30分
会場 健康センター3階
対象 市内在住者
指導（公財）東京防災 救急協会職員 ほか
定員 先着10人（予約制）
費用 1千500円（テキスト代）
※当日集金
服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具
申し込み 8月2日から健康センターへ
電話 ☎23・2191
健康センターへ



青梅市医師会健康コラム79
夏場の水分補給と塩分と糖分にご注意
 土田医院院長 土田大介

熱中症診療ガイドライン2015では熱中症の予防に0.1～0.2%の食塩水を推奨しており、現実的には市販の経口補水液が望ましく、スポーツ飲料でも問題ないとしていますが、しかしながら、これらをひたすら飲めば良い訳ではありません。熱中症の予防には「のどが渇く前に水分補給」と言われますが、一日あたり1.2ℓを目安に、こまめに水分を摂ることが勧められ

熱中症診療ガイドライン2015では熱中症の予防に0.1～0.2%の食塩水を推奨しており、現実的には市販の経口補水液が望ましく、スポーツ飲料でも問題ないとしていますが、しかしながら、これらをひたすら飲めば良い訳ではありません。熱中症の予防には「のどが渇く前に水分補給」と言われますが、一日あたり1.2ℓを目安に、こまめに水分を摂ることが勧められ

塩分濃度（ナトリウム濃度）が低くなり過ぎることがあるためです。塩分を含んだものでも飲み過ぎないことが大切です。糖分の摂り過ぎにも注意が必要です。経口補水液には水分の吸収を高めるために100mlあたり2～4gの糖分が入っています。世界保健機構は清涼飲料等に含まれる糖類摂取量を成人で一日あたり25g未満に減らすことを推奨しています。糖尿病の方は糖分の入った清涼飲料を飲む事で簡単に血糖値が上がってしまいま

す。普通に食事を摂り、汗をかくほど体を動かしていなければ、経口補水液やスポーツ飲料にこだわる必要はないでしょう。一概に水分補給といっても、汗の量や食事量運動量等により内容が異なります。普段から塩分・糖分の管理が必要な高血圧症や糖尿病患者さんは、主治医に相談してみたいかがでしょうか。問い合わせ 健康センター ☎23・2191



あなたの筋肉量が分かります
秋の体組成測定会
 下の市民
 内容 体組成測定、結果説明、ヘルスアップ講座
講師 保健師 ほか
定員 各回先着6人（予約制）
費用無料
服装・持ち物 脱ぎやすい靴（裸足で測定します）、筆記用具
その他 ペースメーカーを使用している方、1人で立つて測定できない方、妊娠している方は測定できません。
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ



秋からみんなで運動をはじめよう
ヘルスエクササイズ教室（追加募集）
 身体を動かしたいけど、1人ではなかなか始められない方、みんなで楽しく健康的に体を動かして健康づくりをしてみませんか。
日時 9月16日、30日、10月14日、28日、11月11日、25日の木曜日
内容 音楽に合わせて行
会場 河辺市民センター 体育館
対象 9月16日現在59歳以下の市民
※運動習慣のない20歳～50歳代向け
講師 健康運動指導士、市保健師等
定員 先着15人（予約制）
費用無料
服装・持ち物 運動のできる服、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
その他 高血圧症、心臓病、骨関節疾患（腰痛、膝痛含む）の方は必ず医師の許可を受けてください。
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ



児童扶養手当の現況届8月中に提出してください

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届の提出が必要です。提出しないと、11月分以降の手当が受けられなくなります。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、必ず提出してください。
現在、所得制限を超えて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となる可能性がありますので、必ず提出してください。
※受付期間までに案内通知が届かない場合は、ご連絡ください。

専用窓口を設置します

受付期間 8月2日(月)～13日(金) ※7日～9日を除く
受付時間 午前8時30分～午後5時 ※5日、12日は8時まで
受付場所 子育て推進課(市役所1階)
持ち物 児童扶養手当証書(現在支給を受けている方)、養育費等に関する申告書、一部支給停止適用除外事由届出書および添付資料(該当する方のみ)
※その他の必要書類(該当する方のみ)は、案内通知をご覧ください。

**低所得の子育て世帯に対する
子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)の申請**
公的年金を受給していることにより令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方や、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変したことにより受給資格がある方は申請が必要です。申請は令和4年2月28日まで(必着)です。詳細は市ホームページ(記事ID...33268)をご覧ください。

問い合わせ 子育て推進課助成係

作業療法学生による 認知症予防講座

日程・内容 下表のとおり
時間 午後1時30分～3時
会場 市役所2階会議室
※10月9日は福祉センター
対象 認知症予防に関心がある方
講師 多摩リハビリテーション学院専門学校作業療法学科教員・学生
定員 各回先着15人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具
申し込み 電話で社会教育課へ

日程(土曜日)	内容
9月4日	心も体も活性化!おうち時間で認知症予防!
9月11日	自宅でできる楽しい脳トレ体操!
9月18日	認知症予防ができるゴロゴロすごろく!
10月2日	3種のレクリエーション盛り合わせ
10月9日	瞬発力でアスリートを超えよう!

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)
日時 9月2日(木) 午前10時～11時10分
会場 健康センター3階
対象 4～5か月児の保護者
講師 管理栄養士、歯科衛生士
定員 先着10組(予約制)
費用無料
内容 離乳食の始め方、作り方(試食なし)、お口の手入れ

持ち物 お子さん同伴の場合、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・2191で健康センターへ

モグモグカミカミクラス(離乳食教室・中後期)
日時 9月1日(水) 午前10時～10時50分
会場 健康センター3階
対象 6～9か月児の保護者
講師 管理栄養士
定員 先着10組(予約制)
費用無料
内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

持ち物 お子さん同伴の場合、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・2191で健康センターへ

学校閉庁日の実施にご理解とご協力を
市内小・中学校では、省エネルギー対策と教職員の健康増進を図るため、学校閉庁日を実施します。期間 市ホームページ(記事ID:23195)参照
期間中は、学校内に教職員が不在となります。転出入の手続きや相談等は、期間外にお願いします。

緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。また部活動は原則実施しません。
問い合わせ 指導室教職員係

妊婦歯科健診 赤ちゃんのために お口の中の健康チェック

妊娠中に1度、お口の健康チェックをしましょう。
日時 8月19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10人(予約制)
費用無料
持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

子育てひろば 「ゲームで遊ぼう」

簡単なゲームで楽しみましょう。
日時 8月11日(水) 午前11時～11時30分
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 未就学児の親子、妊娠中の方
定員 先着10組
費用無料
直接会場へ 駐車場あり
その他 長瀬保育園
問い合わせ ☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。また部活動は原則実施しません。
問い合わせ 指導室教職員係

健康寿命のびる教室

教室で出会う仲間と一緒に、気軽に楽しく身体や頭を動かし、健康寿命をのびませんか。
日時 9月1日～11月10日の水曜日(10回) 午後2時～3時30分
※祝日を除く
会場 ネットたまぐーゼン ター研修室B
対象 次の要件をすべて満たす方
▽65歳以上の方
▽原則として全日程参加できる方
▽要介護・要支援認定を受けていない方
▽医師から運動制限を受けていない方
▽今年度市で開催した同教室に参加していない方
定員 先着20人程度(予約制)
※定員を超えた場合、初め

内容 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

介護予防講演会
いつまでも元気はつらつ!
〜今日から始めるフレイル予防〜
コロナ禍のため、自宅にこもりきりになっていませんか。動かないことが続く、心や体、頭の働きが低下します。いつまでも元気はつらつであるために重要な、運動・食事・社会との関わりなどについて分かりやすくお伝えします。
日時 8月30日(月) 午後2時～3時30分
会場 市役所2階204～206会議室
対象 市内在住の方
講師 東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長 植田拓也氏
定員 先着35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(市役所1階)へ



東京都シルバーパス更新手続き

更新手続きは郵送で
今年度の東京都シルバーパスの更新手続きは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度と同様に郵送により行います。
新しいシルバーパスの有効期限は、発行日より令和4年9月30日となります。
現在シルバーパスをお持ちの方
▽8月中旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。(赤い封筒または青い封筒)
▽更新を希望する方は、「ご案内」を必ず確認のうえ、手続きをお願いします。



▽最寄りのバス営業所で手続きをお願いします。詳しくは、お問い合わせください。
問い合わせ (一社)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)、市高齢者支援課地域支援係

認知症予防 脳イキイキ教室

仲間と一緒に認知症予防の講話を聞いたり、脳を活性化する体操等を行います。
日時 9月2日～10月14日の木曜日(6回) 午後2時～3時45分
会場 福祉センター第1～3会議室
対象 次の要件をすべて満たす方
▽市内在住の方
▽65歳以上の方
▽原則として全日程参加できる方
▽要介護1～5の認定を受けていない方
▽医師から運動制限を受けていない方
▽今年度市で開催した同教室に参加していない方

定員 先着20人程度(予約制)
※定員を超えた場合、初めの方優先
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

8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	2日(月)、4日(水)、11日(水)、18日(水)、23日(月)、25日(水)、30日(月)	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分前から受け付けます。 ▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
	9月1日(水)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、22日(水)、27日(月)、29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	弁護士 ※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	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題など	
相続・遺言の 等喜らしの 手続き相談	24日(火)		行政書士 ※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人約30分) ※電話予約制	行政相談委員 ※国等への苦情や要望など	電話相談のみ ▷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	人権擁護委員 ※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
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	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブルなど	電話相談のみ ▷消費者相談室専用電話☎22-6000
福祉専門相談	10日(火)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制	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7時～9時 (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2階会議室 ▷予約は16日(月)までに商工観光課商工労政係へ(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 ※住宅の増改築や修繕に関する相談	市役所5階会議室 ▷予約は16日(月)までに住宅課住宅政策係へ
おとなの健康相談	26日(木)	午後1時30分～3時15分	保健師、管理栄養士等 ※健康や栄養に関する個別相談(血圧・体脂肪・体重測定など)	中央図書館多目的室 ※問い合わせは健康センター☎23-2191へ ▷直接会場へ

※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。
※参考資料をお持ちの方は、相談時にご用意ください。

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 8月23日(月) 午前9時～正午

電話 ☎22-3191



8月の子育て支援事業



対象 保護者同伴の乳幼児、小学生

内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。

定員 会場ごとに定員を設けています。

費用無料 直接会場へ

詳細・問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

会場	日程	時間
大門市民センター会議室	4日(水) 18日(水)	午前10時～正午
長淵市民センター体育館	5日～26日 の木曜日	午後3時～5時
梅郷市民センター体育館	19日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	2日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	7日～28日 の土曜日	午前10時～正午
新町市民センター体育館	27日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	6日～27日 の金曜日	午後3時～5時
今井市民センター会議室	12日(木) 26日(木)	午前10時～正午
今井市民センター体育館	10日(火) 24日(火)	午後3時～5時

※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。

8月の収益事業

ボートレース多摩川	☆26日(木)～31日(火)…DM
	MどちゃんこTV杯
☆8日(祝)～12日(木)…第59回スポーツニッポン賞	京王閣競輪
☆15日(日)～20日(金)…BT	☆16日(月)～18日(水)…後閑
S大郷開設記念第23回大郷葉月杯	信一名輪会杯&報知新聞社杯

フレッシュランド西多摩

天然温泉の掘削工事ははじまります

西多摩衛生組合では、環境センター(清掃工場)の令和2年度までの延命化に伴い、5年度にフレッシュランド西多摩の大規模改修工事を計画しています。3年度は、改修計画の一環として天然温泉の掘削工事を進めています。本工事は、防災拠点施設としての機能強化とともに、地域への新たな価値創出を目指し、災害時にも水利の確保ができる地下水の活用を進めようとするものです。6年度のリニューアルオープンに向け、より魅力的な施設となるよう事業を進めていきます。

工事期間中は、騒音の発生や散策路の一部利用制限など、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

事業名(仮称)フレッシュランド西多摩温泉掘削工事

場所 フレッシュランド西多摩敷地内

工期 令和4年3月まで

臨時休館 天然温泉の掘削工事の資材搬入等のため、8月10日(火)まで臨時休館します。臨時休館中は、散策路の利用はできません。

回数券の販売中止および獲得ポイント利用のお願い 5年度の大規模改修工事



「見て学ぼう!多摩川でくまの・くまのな」動画配信を行います

子どもたちが多摩川の自然の恵みや命の尊さ、水辺の安全を楽しく学習し、生物多様性やSDGs(持続可能な開発目標)について考えられる動画を配信します。自由研究や自然文化の学習にお役立てください。

公開予定日 8月6日(金)

対象 小学生と保護者

内容 ①いちばん大切な安全のおはなし②多摩川で遊んでみよう③いま多摩川で起きていること

講師 ふれあい移動水族館 館長 山崎愛袖香氏、奥多摩漁業協同組合代表理事 組合長 大久保芳木氏

共催 おうめ水辺の楽校連 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

視聴方法 美しい多摩川フォーラム公式YouTubeチャンネルまたは下記二次元コードからアクセスし視聴してください。

問い合わせ 美しい多摩川フォーラム事務局 ☎24-5632、市環境政策課 管理係

の際、1年程度の休館を予定しています。そのため現行施設の営業期間を考慮し、3年9月30日で回数券の販売を中止します。また獲得ポイントは、5年3月末までにご利用ください。ご理解をお願いいたします。

注意事項 回数券の有効期間は、原則発行日から1年間です。(購入時期により延長措置があります)▽回数券は、有効期限内にご利用ください。

問い合わせ フレッシュランド西多摩 ☎042-570-2626

※営業に関する最新情報は、ホームページ <https://www.nishiei.or.jp> をご覧ください。



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、9月1日号…8月5日(木)、9月15日号…8月20日(金)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局 アンテナ

☆ 催し

☆ 会員募集

☆ その他

☆ 官公署だより

☆ 生涯学習だより

☆ 外国人のための日本語クラス

☆ 飛び出せ！夏のサイエンスキッズ2021

☆ ボランティア

☆ 市民活動センターから

☆ 申し込み・問い合わせ

☆ パソボラカフェ

☆ 健康体操

☆ 英会話

☆ 草木染め体験講座

☆ 作文コンクール

☆ 王子都税事務所

☆ 東京労働局

☆ 生涯学習だより

☆ 飛び出せ！夏のサイエンスキッズ2021

☆ ボランティア

☆ 市民活動センターから

☆ 申し込み・問い合わせ

☆ パソボラカフェ

☆ 健康体操

☆ 英会話

☆ 草木染め体験講座

☆ 作文コンクール

☆ 王子都税事務所

☆ 東京労働局



●みんなで楽しく認知症予防 8月4日、25日の水曜日 午前10時～正午▽福祉センター▽認知症予防に関心のある方▽楽しいゲームで笑って予防！テンポとリズムも大事です▽先着15人▽1回800円▽直接会場へ▽いきいきひだまりサロンの会 大西☎090・8519・4370

●25日は講談の日 8月25日(水) 午後3時から▽ネットたまぐーセンター▽子どもも大人も楽しめる講談「玉川上水物語」▽費用無料▽直接会場へ▽菊地玉雲講談の会 菊地☎21・2850

●マタニティヨガ 9月7日(火) 午前10時～11時30分▽沢井市民センター▽妊婦の方、未就園児(乳児)の親子▽ヨガで体を動かしませんか。乳幼児の様子も見学できます▽原嶋裕美氏▽先着3組▽費用無料▽三田保育園 井出☎78・8022

●健康体操 木曜日 午後1時～3時※初回は9月2日▽東青梅市民センター▽50～75歳の方▽前橋洋子氏▽軽体操ストレッチや輪投げ等▽120人▽月額500円▽東青梅健康体操クラブ 松居☎76・2725

●英会話 水曜日 午後3時～5時▽新町市民センター▽日常英会話。自由なトピックを話す練習をします▽10人▽月額3千円(体験1回500円)▽かんたん英会話クラブ 山岡☎31・7350

●草木染め体験講座▽森の彩りを身にまとう▽9月13日(月) 午前10時～午後4時▽二俣尾・武蔵野市民の森自然体験館▽森の散策や、木の枝葉などを使ってシルクスカーフの草木染めを体験▽10人(抽選)▽4千円～7千円(材料代を含む)▽昼食持参▽(一社)東京都森林協会内エンジニア・フォレスト女性林研事務局☎042・597・1520へ申し込み

●青少年育成事業「ワイガヤお仕事インタビュー」 9月18日(土) 午前10時～午後3時▽沢井1-403 煉瓦堂とんぼ☎19(日) 午前9時～午後5時▽ネットたまぐーセンター③10月17日(日) 午前11時30分～午後1時30分▽奥多摩町川井544 OKUTAMA+▽すべてに参加できる小学生5年生～中学3年生▽未来になりたい自分を探す3日間▽先着30人▽1千500円▽市教育委員会後援▽(一社)青梅青年会議所☎23・0111へ申し込み

●建設業退職金共済事業 建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立しました。事業主が、労働者の働いた日数に応じて掛け金と

なる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという業界全体での退職金制度のようなものです。詳細は「建退共」ホームページ参照▽(独)建退共東京都支部☎03・3551・5242

●作文コンクール作品募集 都内在住・在学の中学生▽チーム「わたしたちの心のつながり」▽9月14日(必着)▽応募方法等の詳細はhttps://www.tokyo-jinai.com/参照▽(一財)東京都人材支援事業団業務管理部課作文コンクール担当☎03・5320・7438

●八王子都税事務所から ☆個人事業税第1期分の納期限は8月31日：納付する際は非対面式のキャッシュレス納税(スマートフォン決済アプリ・クレジットカード等による納付)の活用をお願いします。所得税・個人事業税の申告期限が延長された影響等により納税通知書が9月以降に届いた場合は、記載された納期限までに納付してください▽省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています▽新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な方には、申請により1年間納税が猶予される制度があります☆災害等により大きな被害を受けた方に対して、一度課税された税金のうち、納期

限前のものを被災の程度等によって減免(軽減または免除)する制度があります。(納税を猶予する制度もあります) 対象は、不動産取得税、個人事業税などです。原則として、納期前までに納税者本人からの申請が必要です。被災の事実を証明する書類を添えて都税事務所へ申請してください☆いづれも：詳細は都主税局☎https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/参照▽同事務所☎042・644・1111

●中学校卒業程度認定試験 10月21日(木)▽東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)▽中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験▽願書受付期間：9月3日まで▽都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当☎03・5320・6752

●東京労働局から 厚生労働省では職場環境の改善に要した費用の一部を事業者に補助するエイジフレンドリー補助金を用意しました。新型コロナウイルス感染症予防対策に係る設備にも対応しています▽申請期限：10月末日▽高年齢労働者(60歳以上)を常時1人以上雇用している中小企業事業者で労働保険、社会保険に加入している事業者▽高年齢労働者のための職場環境改善に要した経費(上限額100万円)▽同局労働基準部安全課☎03・3512・1615、エイジフレンドリー補助金事務センター☎03・6381・7507

●飛び出せ！夏のサイエンスキッズ2021 今年も夏の実験教室を開催します。講師とやりとりをしながらサイエンスに触れましょう。 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 対象 市内在住・在学の小学生 対象 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20人(抽選) 費用無料

※結果は8月13日(土)発送 持ち物 筆記用具 申し込み 8月2日～11日に住所、氏名、電話番号、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.lg.jp で社会教育課へ

「生涯学習だより」 団体・サークルの情報をお寄せください 市教育委員会では、「生涯学習だより」を年4回(4・7・10・1月)発行し、社会教育課(市役所3階)、中央図書館、各市民センター等で配布しています。 10月発行の「生涯学習だより」に掲載を希望する方は、情報をお寄せください。

掲載条件 団体やサークルが主催・共催し、市民が参加できる教室、講演会、イベントなどで、①令和3年10月～令和4年1月中旬に実施予定の事業、会員募集②令和3年5月～8月に終了した事業の報告等 ※7月号に掲載した催しの報告等歓迎 ※写真の掲載可 ※紙面の都合等により掲載できないこともあります。 ※市教育委員会ホームページにも掲載します。

掲載内容 ①催し物のタイトル、内容、開催日時、会場、対象者、問い合わせ先(氏名、電話番号)等②実施した事業の様子、感想、PR等 申し込み 原稿用紙を市ホームページ(記事ID…3185)からダウンロードし、8月18日までに次のいずれかの方法で提出 ▷直接持参…社会教育課 ▷ファックス…☎22-9835 ▷電子メール…div7050@city.ome.lg.jp 問い合わせ 社会教育課

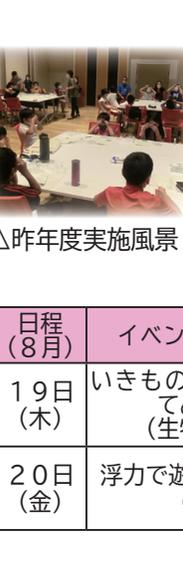
外国人のための日本語クラス Japanese class for foreigners

いつ? 9月8日～11月17日の水曜日 午前10時(10:00)から2時間 どこで? 東青梅センタービル3階(JR東青梅駅南口) いくら? クラスは無料、テキストは有料 子どもを連れて行けますか? 相談してください。 申し込みは? 8月4日、18日、25日(8/4・18・25)の午前9時(9:00)～午後4時30分(16:30)に直接「国際理解講座事務局」(東青梅センタービル3階)へ ※市ホームページも見てください。外国語でお知らせしています。 問い合わせ 国際理解講座事務局☎25-1015(水曜日の午前9時～午後4時30分)、社会教育課(市役所3階) ※日本語を勉強したいという外国人がいたら、この講座のことをお知らせください。

△昨年度実施風景

Table with 2 columns: 日程(8月) and イベント名(内容). Rows include 19日(木) いきものの色をしらべてみよう!(生物と化学) and 20日(金) 浮力で遊んでみよう!(物理)

生涯学習だより 令和3年7月 第50号



最新! 最新! きょうりゅうはかせ〜 真鍋 真先生 講演会 10月16日(土) 10時～11時30分 開演 午後2時00分

新型コロナウイルスの影響による 予定の変更等について 新型コロナウイルスの影響により、本講座の開催予定が変更される場合があります。最新の情報については、本講座のホームページをご覧ください。

防災行政無線が聞き取れなかった時は、電話応答0800-800-0062(通話無料)をご利用ください - 防災課防災係 -

青梅市はドイツを応援するホストタウンです！ ドイツウィークを開催します

青梅市は50年以上に渡るドイツ・ポッパルト市との姉妹都市交流の歴史から、東京2020大会に向けてドイツを応援する「ホストタウン」に登録されています。

今年も市民の皆さんに、ドイツへの親しみをより一層を感じてもらえるよう、ドイツを楽しめる期間として「ドイツウィーク」を開催します。

ドイツウィーク期間 8月2日(月)～8日(祝)

令和3年度の主な内容

■市役所2階喫茶で期間限定メニューを楽しもう…市役所2階喫茶「だんだん」で期間限定メニューを食べることができます。飲み物もドイツの国旗が印刷されたおしゃれなデザインのグラスで提供します。

■夏休み自由工作を家族みんなでやってみよう…イースターはヨーロッパ圏の国で幅広く祝われています。ドイツでもイースターは重要な祝日の1つです。青梅市では夏休みの自由工作の題材になるような「イースターエッグ」の作り方を市ホームページ(記事ID…36424)で紹介しています。さらに、卵を使ったドイツ風料理のレシピも紹介しますので、家族みんなで作って食べてドイツを満喫してください。

■中央図書館でのドイツ人作家コーナーの設置…中央図書館でドイツ関連コーナーの特集をします。この機会にドイツの本を読んでみてはいかがでしょうか。

■ドイツの絵本オンライン読み聞かせ交流会…ZOOMでのLive配信で、ドイツホストタウンがオンラインで参加します。参加型のお楽しみ企画もあります。詳細は市ホームページ(記事ID…36424)をご覧ください。

日時 8月8日(祝) 午後2時から

費用無料 ※通信料等は自己負担

申し込み 受付サイト <https://tinyurl.com/kmf69n9r>

または下記二次元コードから申し込み

いずれも

問い合わせ オリピック・パラリンピック担当



二次元コード

姉妹都市友好のシンボル 「ポッパルトの雫」赤ワイン販売開始

姉妹都市ドイツ・ポッパルト市から友好の証として贈られた「Romeo(ロメオ)」という品種のぶどうの木から、今年も赤ワインを醸造します。

容量 720ml(辛口)
販売開始日 8月6日(金)
販売場所 JA西東京(かすみ直売センター、グリーンセンター、小曾木経済店舗)、宏川屋酒店

販売価格 1千600円(税込み)
販売本数 約170本
問い合わせ 秘書広報課 担当

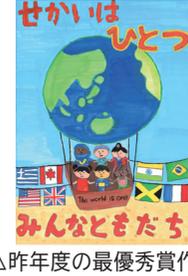


小学生平和ポスター作品募集

世界連邦運動協会青梅支部では、次代を担う子どもたちが平和の尊さや人類の一員としての意識を深めることを願い、平和や環境をテーマとするポスター作品を募集します。

対象 市内在住の小学生
テーマ 世界はひとつ、人類みな家族 地球はみんなのもの、みんな友達 戦争をなくすために、私たちの地球を守ろう、One World など

提出方法 9月24日までに市民安全課(市役所3階)で配布する応募用紙(市ホームページ記事ID:37062)からダウンロード可)に住所氏名、性別、学校名、学年・組、電話番号を記入し、ポスター裏面に貼付(ポスター裏面に記入も可)のうえ、直接市民安全課へ



△昨年度の最優秀賞作品

全課へ
※応募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。

市制施行70周年記念「2021年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催します
9月12日(日)に市制施行70周年を記念して「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催されます。

日時 9月12日(日) 午前6時10分～6時40分
会場 晴天時:青梅市立第一小学校グラウンド(青梅市本町223)
雨天時:青梅市立第一小学校体育館

申し込み 8月30日(消印)までに、市役所各市民センターで配布する応募ハガキまたは、かんぽ生命ホームページ(下記二次元コード参照)からダウンロードした応募様式に、必要事項(代表者の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、人数)を記載して下記事務局へ郵送

※必要事項を記載した任意のハガキ等でも申し込み可

※1件の応募で最大6人まで応募可能
※応募多数の場合、抽選により決定
※抽選は応募グループ単位で実施

提出先 〒106-0044 東京都港区麻布1-4-2 THE WORKERS & CO 2階
2021年度夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会運営事務局(株)エフ・クレストへ

お問い合わせ エフ・クレスト ☎03-6435-7403
電子メール info-inkai@crest.co.jp
午前10時～午後5時(※土・日曜日、祝日を除く)
開催に関すること:市スポーツ推進課



二次元コード

青梅市子ども読書活動推進事業

絵本原画展「大自然のいのちと手島圭三郎の世界」

木版画家の手島圭三郎氏は、北の大地に生きる野生動物を主人公にした絵本を手掛け、数々の賞を受賞したアーティストです。本展では、キタキツネの親子の物語「はまなすのおかのきたきつね」を展示します。生き物の生態描写とともに、家族の愛情をテーマにしたその世界と魅力を紹介いたします。

日時 8月6日(金)～15日(日) 午前9時～午後7時(入場は午後6時45分まで)

会場 中央図書館多目的室

入場無料

問い合わせ 中央図書館 ☎22-6543

※会場内の密を避けるため、入場制限を行う場合があります。あらかじめご了承ください。



手島 圭三郎 プロフィール

1935年北海道紋別市生まれ。版画家。絵本作家。

1982年「しまふくろうのみずうみ」で絵本にっぽん賞、1986年「きたきつねのゆめ」ポローニャ国際児童図書展グラフィック賞、1997年「おはくちょうのそら」ドイツ児童文学賞絵本部門・ノミネート賞など数々の賞を受賞。40作目となる最新作は「きたきつねとはるのいのち」(2021年刊 絵本塾出版)

次号の発行は8月15日です

市主催事業等へお出かけの際は、マスクの着用、体温の測定、手指の消毒にご協力ください。体調がすぐれない場合は、ご遠慮ください。



古紙/ハルパ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

お詫びと訂正

広報おうめ7月1日号4面に掲載の「スマートフォン決済「auPAY」で市税等が納められます」において一回の支払金額の納付限度額に誤りがありました。正しくは「25万円」です。お詫びして訂正します。

問い合わせ 収納課収納管理係

8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 5日、12日、19日、26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、障がい福祉課、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

8月の日曜納付窓口

日時 22日(日) 午前9時～午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係

8月の納期限(8月31日)

▷市・都民税…2期 ▷国民健康保険税…2期
▷後期高齢者医療保険料…2期 ▷介護保険料…2期