

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

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

16歳～39歳の予約の受け付けを開始します

接種費 無料

39歳以下の方の予約受付開始

予約開始日時 8月20日（金）午前9時から

予約方法 LINEまたは予約サイト（下記二次元コードからアクセス可）からお申し込みください。

※インターネット環境のない方に対しては、コールセンター ☎0120-840-085で予約サイトを使用した予約受付のお手伝いをしています。

※予約の際、市から送付した接種券に記載された10桁の番号が必要となります。

LINE	予約サイト

キャンセルの際はご連絡を

集団接種予約後に、職域接種や個別接種等の接種予約をした場合、必ず集団接種のキャンセル手続きを行ってください。

手続きをせずに当日来場されないケースが増加しています。

ワクチンは一度準備すると限られた時間内に使用しなければならないためキャンセルの場合は、コールセンター ☎0120-840-085へご連絡ください。

接種はお済みですか

現在、年齢区分別に段階的に予約受付を開始しています。

40歳以上の方の予約も随時受け付けていますので、接種を希望する方で、接種がお済みでない方は、この機会にお申し込みください。

9月～11月の接種日程が

変更になりました

ワクチン供給量が変わったため、7月15日号に広報おうめでお知らせした接種日程が変更になりました。新しい日程は右記カレンダーでご確認ください。

なお、予約日程はワクチン供給量により変更になる場合があります。変更の際は市ホームページ（記事ID…35075）でお知らせします。

変異株へ念入りの感染対策を

感染が全国で広がっている変異株は、これまでのウイルスよりも感染力が強いという特徴があります。

3密がそろった場面だけではなく、1つの密でも感染リスクがあります。

今まで以上により念入りに、手洗いを徹底してマスクをすき間なく着けてください。

また熱中症には注意し、エアコンをつける時も換気をお願いします。

ご協力をお願いします。



9月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※②は2回目の接種実施日です。初回予約はできません。
※市から送付された接種券・予診票、本人確認書類（免許証、保険証など）を持参してください。予診票は、あらかじめ記入を済ませておくと、会場での接種がスムーズに進みます。

問い合わせ ワクチン接種について…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
感染対策について…健康センター ☎23-2191

今号の主な記事

- ◆日頃から災害への備えを万全に…5面
- ◆成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査…6面
- ◆介護予防リーダー養成講座…7面

市主催事業等は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって変更・中止になる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

テレワークスペースの整備に補助金を交付します

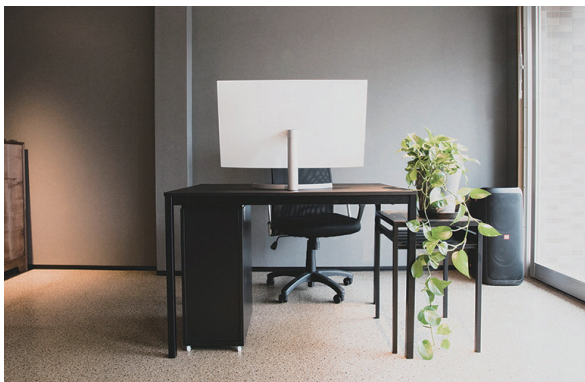
市では、新型コロナウイルスを見据えた施策として、テレワークを推進していきます。

この一環として、市内にテレワークオフィスを整備する事業者、または既存店舗の一部を改修し、テレワーク用スペースを整備する事業者に対し、整備費用の一部を補助します。

整備するテレワークオフィスの条件
不特定多数の者が利用でき、三・一・環環境等が整



△師岡町「青梅コワーキングスペース」



△西分町「WORK at ome」

備されていること ほか補助対象経費 テレワークオフィスの整備に直接かかる工事費等
補助限度額
▽テレワークスペースの提供を主なサービスとする店舗を設置する事業：150万円

▽既存店舗の一部を改修し、テレワークスペースとして整備する事業：50万円

その他 補助金に関する手続きの詳細は、市ホームページ(記事ID…37628)をご覧ください。

※申請多数となった場合、抽選で交付対象者を決定

申請方法 9月30日までに直接企画政策課(市役所4階)へ

令和2年度の実施例
国の「新型コロナウイルス感染症対応臨時交付金」を活用し、令和2年度には2か所(西分町「WORK at ome」、師岡町「青梅コワーキングスペース」)のテレワークスペース整備を支援しました。

問い合わせ 企画政策課

衆議院選挙事務従事者の募集をします

29歳以下の募集範囲が広がりました

事務内容 投票所での準備・受付事務

勤務日時 投票日前日(土) 午後1時～3時、投票日当日(日) 午前6時30分～午後8時30分

※投票日が確定次第、従事可否を再確認します。

対象 次のいずれかに該当する方

▽18歳～29歳の市内在住者・在勤者

▽18歳以上の市内在住の学生(大学生、短大生、専門学校生、高校生)

▽18歳以上の市内在学者

時給 1千20円(業務時間7時間45分を超えれば25%割増)

募集人員 40人程度

申し込み 9月3日(必着)までに市選挙管理

委員会事務局(市役所6階)で配布する指

定の履歴書(市ホームページ・記事ID:20636からダウンロード可)に必要事項を記入(写真貼付)

し、郵送〒198-8701青梅市選挙管理委員会事務局、直接持参(土・日曜日を除く)

※校則、社内規定等を確認



認のうえ、ご応募ください。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局

青梅市メール配信サービスをリニューアルします

現在の青梅市メール配信サービスは、現行事業者のサービス提供終了に伴い、9月30日に終了します。これに先立ち、現在のサービスを利用するための新規登録も、9月15日で停止します。

また、10月1日からは新たなメール配信サービスが開始します。

引き続きメール配信を希望される場合には、改めて登録作業が必要です。新サービスへの登録

方法や登録開始時期等は、9月中旬頃に市ホームページ、広報おうめでお知らせします。

お問い合わせ 情報システム課



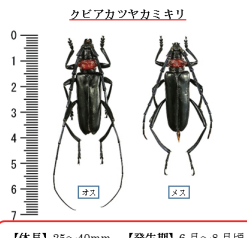
特定外来生物クビアカツヤカミキリに注意

クビアカツヤカミキリは、幼虫がスクラやウメなどのバラ科の樹木に寄生し、内部を食い荒らして枯らしてしまう外来生物です。現在、市内での被害は確認されていませんが、近隣地区における被害報告があり、さらなる被害地域の拡大が懸念されています。

繁殖力や拡散能力が高い本種の被害を食い止めるためにも、何よりも早期発見、早期防除が不可欠です。幼虫が排出する「フラス(木くずとふんの混合物)」や成虫を見かけた際にはご連絡ください。

※特定外来生物であるクビアカツヤカミキリは、生きたままの運搬が法律で禁止されています。成虫を見つけた場合は、可能な限りその場で駆除してください。

問い合わせ 環境政策課 環境対策係



【体長】25～40mm 【発生期】6月～8月頃 【特徴】光沢のある黒色、胸部は赤色



写真提供：東京都環境局

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮し、緊急小口資金や総合支援資金の特例貸付による支援を受け、さらに再貸付を終了した方等を対象として、新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金を支給します。

支給額(月額) 単身世帯…6万円▷2人世帯…8万円▷3人以上世帯…10万円

支給期間 3ヶ月間

支給方法 申請者の指定した口座へ直接振り込み

申請期限 8月31日(消印)

※対象や申請方法等の詳細は、市ホームページ(記事ID…35644)をご覧ください。生活福祉課生活自立支援担当へお問い合わせください。

問い合わせ 生活福祉課生活自立支援担当 ☎23-5888

傍聴にお出かけください 障害者地域自立支援協議会

日時 9月2日(木) 午後2時～4時

会場 市役所2階204・205会議室

内容 専門部会の活動等について

定員 5人(抽選)

傍聴受付 当日の午後1時40分～55分に会場入り口で

場入り口で

※手話通訳利用者は、23日までに電話または

直接障がい者福祉課へ

問い合わせ 障がい者福祉課認定サービス係

9月定例議会

令和3年青梅市議会定例会9月定例議会が、9月7日(火)の午前10時から予定されています。

初日に予定されている内容は、議案審議、一般質問などです。

詳細な日程については、市議会ホームページまたは「おうめ市議会だより」をご覧ください。

市議会では、ホームページにより、

ページで定例議会の内容や市議会議員の紹介など、市議会の情報をお伝えしています。また、本会議録および委員会記録については、会議録検索システムによりご覧いただけます。

本会議の様子は、映像配信システムにより、

検索

青梅市議会



市議会ホームページ

インターネットでライブ・録画中継をしたり、パソコンのほか、スマートフォンやタブレット端末でもご覧いただけます。

問い合わせ 議会事務局

令和3年度第2回先端技術活用普及啓発講演会

IoT等の先端技術を活用して課題解決や事業推進を行いたいと考えている方や、IoT等の技術が自分の会社や店にどう関係あるのかを知りたい方が交流できるネットワークを広げるため、XRCCを利用したオンラインの講演会を行います。

日時 8月31日(火) 午後7時～9時

テーマ 「ロボティクスで世界をユカイに！ユカイ工学の描く未来の生活～necomiからBOCCOまで、その創造秘話と実機体験～」

内容 ユカイ工学の描く未来の生活や地域、ユニークなプロダクトの創造の仕組み等の紹介、バーチャル青梅駅前での交流等

講師 ユカイ工学(株)代表 青木俊介氏

コーディネーター Microsoft Project Users Forum代表 榎場博文氏

定員 先着90人(予約制)

費用無料 ※通信料等は自己負担

その他 インターネットに接続できるパソコン等が必要です▷XRCCでの参加にはGoogle Chromeの最新バージョンのインストールが必要です▷本セミナーの録画・録音・撮影は禁止します。

申し込み 8月27日までに受付サイト<https://forms.gle/zyf7m9k3gZ7Hz36DA> から申し込み

問い合わせ 青梅商工会議所☎23-0113、市商工観光課商工労政係



新たに事業を始めた方へ 青梅市スタートアップ創業者支援事業補助金

新型コロナウイルス感染症が地域経済に大きな影響を与えているなか、市内で新たに事業を開始した方を対象に補助金の交付を行います。

対象 令和2年4月1日以降に市内において個人で事業を始めた方、または法人を設立した方で、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、証明書を交付された方

交付額 1事業者当たり200,000円(1事業者当たり1回限り)

※申請書類等の詳細は、市ホームページ(記事ID...37443)をご覧ください。

提出方法 8月16日～令和4年1月31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

▷直接持参…午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

▷郵送…〒198-8701 青梅市商工観光課へ

その他 予算が無くなり次第、終了となります。

問い合わせ 商工観光課商工労政係

地域就職面接会

青梅線沿線地域産業クラスター協議会(JR青梅線・五日市線・八高線沿線)に位置する自治体・商工団体等で組織した産業支援ネットワークでは、東京しごとセンター多摩との共催により、地域就職面接会および面接会事前対策セミナーを開催します。

面接会事前対策セミナー
日時 9月13日(月) 午後2時～4時
※受付は午後1時30分から
定員 30人(予約制)

就職面接会
日時 9月15日(水) 午前9時～10時
※受付は午前9時30分

申し込み 8月27日までに受付サイト<https://forms.gle/zyf7m9k3gZ7Hz36DA> から申し込み

問い合わせ 青梅商工会議所☎23-0113、市商工観光課商工労政係

会場 都立多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-6-33)
申し込み 電話☎042-329-4524で東京しごとセンター多摩へ
※就職面接会の予約は8月31日から受付開始
お問い合わせ 東京しごとセンター多摩、市商工観光課商工労政係

第54回産業観光まつりは 永山公園グラウンドでの開催を中止します

例年、11月上旬に「青梅産業観光まつり」を開催していますが、今年度は昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、永山公園グラウンドでの開催を中止します。



なお、今年度は10月～11月頃に市内を巡るイベントの開催を予定しています。

詳細は、広報おうめ、市ホームページ等でお知らせします。

問い合わせ 商工観光課

びん、かん、陶磁器、ガラス、ペットボトルの出し方

びん、かん、陶磁器、ガラス、ペットボトルを出すときは、対象となるもの・対象とならないもの(下表参照)を確認してください。

地域の資源回収に出すことができるものは、地域の資源回収に出すようご協力をお願いします。

排出時の注意事項

▷バケツ、かご、箱などの容器に入れて出してください。

※品目ごとに別の容器に入れてください。

▷割れたガラスは、透明または半透明の袋に入れてから容器に入れてください。

▷びん、かん、ペットボトルは、中を軽くすすいでください。

▷びん、かん、ペットボトルの中には、たばこの吸い殻などの異物を絶対に入れてください。

▷ペットボトルは、キャップとラベルを外し、なるべくつぶしてください。

問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

種類	対象となるもの	対象とならないもの
びん	飲料・食品・化粧品・飲み薬のびん	▷汚れの取れないびん…燃やさないごみへ ▷ガラス製のコップ、グラス等…ガラスへ
かん	飲料用のスチール缶・アルミ缶・アルミボトル、食品・缶詰の缶、食用油の缶	▷スプレー缶、カセットコンロ用ガスボンバ…有害ごみへ ▷飲料・食品用以外の缶、塗料の缶…燃やさないごみへ ▷一斗缶…粗大ごみへ
陶磁器	茶わん、植木鉢、土鍋、土瓶、急須 ※一辺の長さが30cmを超えるものは粗大ごみへ	▷七輪…燃やさないごみへ ▷レンガ、瓦、タイル…販売店または専門業者へ処分を依頼してください。
ガラス	ガラス製のコップ・グラス・皿・花瓶・灰皿・風鈴、板ガラス ※一辺の長さが30cmを超えるものは粗大ごみへ	▷網入りガラス、合わせガラス、金属などの異素材が付随しているガラス…燃やさないごみへ
ペットボトル	マークがある容器(ジュースやコーヒーなど飲料用の容器、日本酒や料理酒など酒類の容器、しょうゆ・食酢・ノンオイルドレッシングの容器など)	▷マークがない容器(食用油、ソースなど油脂を含むもの、香辛料が強い容器など、洗剤やシャンプーなどの非食品容器)…中をすすいで容器包装プラスチックごみへ

資源物は地域の集団回収へ

地域の自治会、PTA等の各団体が集団回収を行っています。

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。

集団回収は、ごみの減量や資源の有効利用を推進し、コミュニケーションや物を大切にすることを育てることに役立っています。また、「資源再利用推進報償金交付団体」に登録後、集団回収を実施した各団体へ、回

報償金単価

品目	単価(1kg当たり)
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

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う団体は、一定の条件を満たせば行うことができますので、お問い合わせください。

お問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

女性活躍推進啓発セミナー 働きやすさを重視したら、生産性アップ！ 行列のできる人気店へ

日時 8月26日(木) 午後2時～4時
内容 京都で1日100食限定のお店「佰食屋」を展開し、「ガイアの夜明け」に出演する等、メディアでも話題の経営者中村朱美氏を講師に迎えます。働きやすさを重視したところ生産性がアップし、行列のできる人気店へと成長させた、働き方改革に繋がる女性活躍の取り組みについて講演します。

講師 ㈱minitts代表取締役
中村朱美氏

定員 先着50人(予約制)

費用無料 ※通信料は自己負担

その他 オンライン講座です。受講環境はご自身で用意してください。

申し込み ファックス☎23-1122または応募フォーム(上記の二次元コード参照)から青梅商工会議所へ

問い合わせ 青梅商工会議所☎23-0112、市市民活動推進課市民活動推進係



△二次元コード

中村朱美 プロフィール

1984年京都府亀岡市生まれ。専門学校の職員として勤務後、2012年9月に飲食事業や不動産事業を行う「株式会社minitts」を設立。1日100食限定をコンセプトに、おいしいものを手軽な値段で食べられるお店「佰食屋」を行列のできる人気店へ成長させる。

ランチ営業のみ、完売次第営業終了という飲食店の常識を覆す経営手法で、飲食店でのワークライフバランスとフードロスゼロを実現し、日経WOMANウーマンオブザイヤー2019大賞等数々の賞を受賞。



自治会活動紹介コーナー73 自治会掲示板を一新しました

自治会連合会第2支会長 宇津木 順一

市民の皆さんは、自治会の掲示板をご覧になったことはありますか。市内には約500枚の「自治会掲示板」があり、各自治会が管理しています。自治会の掲示板には自治会だけでなく、青梅市からのお知らせ、消防署、警察署からの防火防災、防犯に関する情報など、日々の生活に必要な多くのお知らせを掲示してお伝えしています。掲示は自治会役員が行い、ほぼ月に2回、更新しています。限られたスペースの中で、見やすい掲示を心が

けています。ぜひ、時々掲示板をご覧になり、直近の自治会や市などの行事や事業活動に目を向けてください。きっと地域や市などの動静に関する新たな発見があり、生活に役立つ情報に触れる機会になると思います。さて、その掲示板にカバーが付いたのに気づきましたか。今まで掲示が雨や風で破れたり飛んでしまったりして、掲示の目的を果たさないうえ、大変見苦しくなっていました。そこで、カバー設置について市へお

願いし、昨年度、市内の自治会掲示板にカバーを付けてもらいました。破れたり、飛んでしまったりすることなく、すっきりしたきれいな掲示板に蘇(よみがえ)り、掲示板を一新しました。市民の皆さんは、ぜひ、今まで以上に掲示板に関心を寄せていただき、生活に役立ててください。

今、スマホやパソコンなどでの情報伝達が普通になっていますが、自治会では掲示板や回覧できまざまなお知らせを伝えていきます。今日のような閉塞感のあるときこそ、地域の皆さんで情報を共有することが大切であり、掲示板や回覧など、



人と人を介しての伝統的な伝達は、より役割を増しているように思います。

▽青梅市自治会連合会
問い合わせ 市民活動推進課地域支援係
https://www.ome-city.jp/

秋の交通安全講習会は中止となりました

例年、8月下旬から9月にかけて、各地域の市民センター等において実施していましたが、交通安全講習会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

問い合わせ 市民安全課市民安全係

警察官・銀行員が自宅に來ても キャッシュカードは渡さないで！

令和3年
特殊詐欺の被害発生状況
10件・約1千240万円
(7月6日現在)

警察官を名乗る者から「あなたのカードが不正に使われています」、「詐欺犯人があなたの通帳を持っていました」という内容の電話がかかってきたという相談が多く来ています。その後犯人は「カードを使えないようにします。これから警察官(銀行員)が向かいます」などと言って、あなたの家へ行き、キャッシュカードに切り込みを入れた

り、穴を開けたりします。穴を開けたカード、切り込みを入れたカードでも使用することができません。また、犯人は「封筒に入れて家に置いておいてください。」などと言いつつ、皆さんが目を離した隙に封筒をすり替えたり、「キャッシュカードを預かります」といってキャッシュカードをだまし取ってしまうという詐欺も発生しています。

警察官や銀行員があなたのご自宅に行つてキャッシュカードを受け取ることはありません。

詐欺被害に遭わないために、知らない番号からの電話や非通知表示の電話には出ないようにしましょう。
☆自動通話録音機の貸与
市では、現在市内在住の65歳以上の方を対象に、自動通話録音機の貸与(無料)を行っています。
特殊詐欺等に相当の効果があると言われていています。気軽にご利用ください。
※数に限りがあります。電話でご相談ください。
問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110内線2612、市民安全課市民安全係



消費者相談室から319 健康食品等の「定期購入」のトラブル 「お試し」「1回限り」のつもりが定期購入に!?

☆相談事例
動画サイトで、ダイエットサプリメントが500円という広告を見て、販売サイトにアクセスし、1回限りのつもりで注文した。後日商品が届いてサプリメントを飲み始めた。

しかし、3週間後にまた商品が届き、5千円の請求書が入っていた。販売業者に電話で問い合わせ、返品したいと申し出たところ、「返品は受け付けられない。2回目以降の商品代金は5千円で、4回の購入が条件のコースのため、まだ解約

もできない」と言われた。注文時に定期購入であることは知らなかったと伝えたが、「販売サイトに記載されている」と言われた。どうしても返品したいと伝えると、「2回目の返品は受け付けるが、解約料5千円を請求する」と言われた。1回目の商品を500円で購入し、2回目以降を解約したい。

☆アドバイス
通信販売にはクーリングオフ制度はありません。返品・解約の条件を確認しましょう。販売事業者が定める返品に関する特約(返品特約)がある場合には、これに従うこととなります。「注文後は返品できません」と記載されているれば、返品は困難です。通信販売の場合は、いったん注文すると、簡単に契約をキャンセルすることはできません。

業者が定める返品に関する特約(返品特約)がある場合には、これに従うこととなります。「注文後は返品できません」と記載されているれば、返品は困難です。通信販売の場合は、いったん注文すると、簡単に契約をキャンセルすることはできません。

と表示し、継続期間や回数が決まっている「定期購入」もありますが、解約の連絡手段が限定され、うまく解約できないケースもあります。
注文する前に販売サイトの隅々まで確認しましょう。
◎独立行政法人国民生活センター公表資料を参考に作成
消費者相談室 ☎22・6000(相談専用)
相談日時 月々金曜日
午前10時～正午、午後1時～4時
※毎月第2・4火曜日は午後6時まで受付
※祝日、年末年始を除く
問い合わせ 市民安全課市民相談係

日頃から災害への備えを万全に

問い合わせ 防災課（市役所5階）

自助・共助が大切です

自然災害そのものを防ぐことはできませんが、万一の災害時に自分や家族、そして自分たちのまちをどう守るのかを考えておくことが大切です。

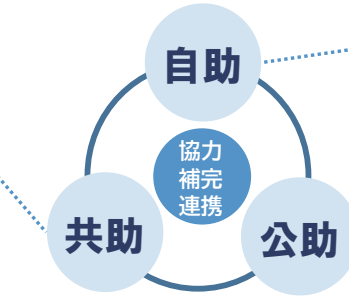
「自分の身は自分で守る」（自助）、「近所同士で助け合うこと」（共助）が、とても重要になります。

各家庭で最低3日分の食料や水などを備蓄するとともに、家族や隣近所同士での安否確認や、救出・救助、初期消火活動など、日頃から助け合える環境をつくっておきましょう。

地域の役割

- 地域防災活動の推進
 - 協力して消火・救出活動
- ### 事業所の役割
- 地域との助け合い
 - 顧客・従業員等の安全確保

自分の命は自分で守る



地域の助け合い 行政が担う防災対策

住民の役割

- 地域の災害について知る
- 防災知識を身につける
- 落ち着いて自分の身を守る
- 家族を守る

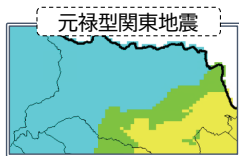
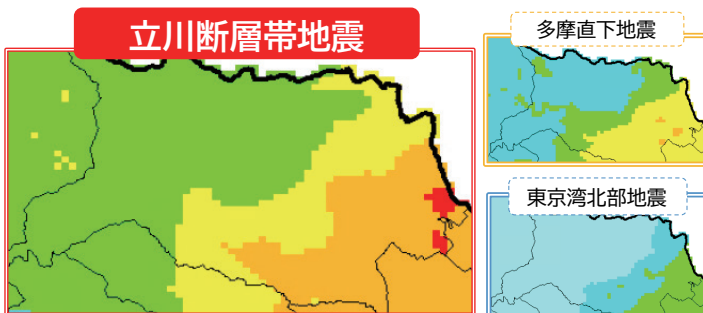
行政の役割

- 防災マップ等の作成
- 被害想定・被害軽減策の検討
- 地域防災体制の仕組みづくり

青梅市の地震発生時の被害の特徴を知っておきましょう

近い将来、発生するとされている主な地震と震度

- 7 ■6強 ■6弱 ■5強 ■5弱 ■4 ■3以下



(出典) 東京都防災ホームページ

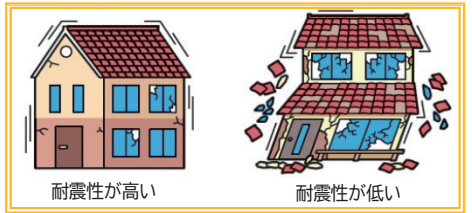
震度6強以上の地震が起こると...



立って移動できない、揺れて飛ばされることもある。固定していない家具が移動し、倒れる。



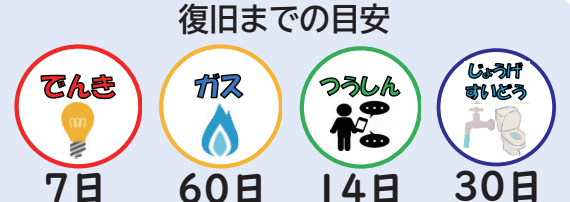
大きな地割れや地すべり、土砂崩れが発生することがある。



耐震性の低い木造建物が傾いたり、倒れやすくなる。

ほかにもこんなことが...

大きな地震が発生した場合、電気、ガス等にも被害が生じる可能性があります。ライフラインが停止した場合、復旧までにかかる時間が異なります。



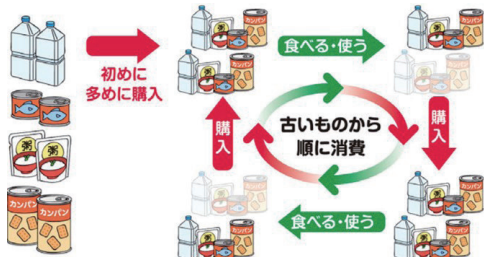
「もしも」に備えましょう

「モノ」の備え

耐震性の確保や、不足するもの等を想定し準備しましょう。

日常備蓄をする

ふだんから使っているものを少し多めに備え、使った分を補充するようにしましょう。(ローリングストック方式)



自宅の安全対策をする

家具の転倒や家電の飛び出し等を防ぐ対策をしましょう。



トイレを備える（目安：1日7～8回）

下水道の破損や上水道の断水に備え、携帯トイレや給水シート等を備えましょう。

洋式便器が使える場合

- ①便器に大きめのポリ袋（4.5Lくらい）を二重にかぶせる。
- ②給水シートや凝固剤（丸めた新聞紙や猫砂等で代用可）を袋に入れる。
- ③用を足したら一番上の袋を強く閉じて燃やすごみで捨てる。



便器が使えない場合

- 段ボール箱をガムテープ等で補強し用を足す穴を開けて仮の便器を作る。
- ※バケツ、大きめのポリ袋、新聞紙、ペット用トイレ砂等で代用可
 - ※その後は左記①～③と同様



「家族」の備え

連絡方法や避難先（集合場所）について家族全員で共通認識を持っておきましょう。

家族防災会議

避難先（集合場所）や経路、連絡方法等を家族全員で確認しましょう。特に集合場所と時間を具体的に決めておくと、会える確率が高くなります。

- (例) ○○学校の南門の前で
→施設が広い場合に行き違いとならない決め方にする。
- (例) 午前9時と午後4時に10分間待つ
→待つ方が帰るタイミングに困らない決め方にする。

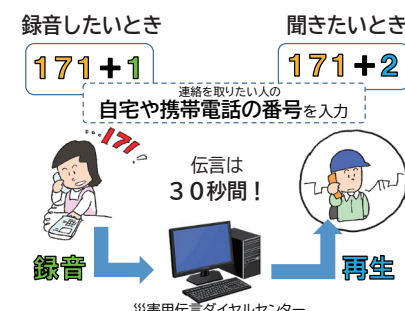
避難先や道順の確認

避難先（集合場所）は安全な場所にあるか、経路上に危険がないか等を確認しましょう。



災害用伝言ダイヤル「171」

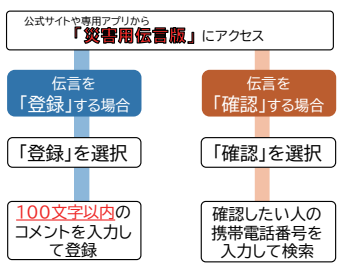
安否情報（伝言）を音声で録音（登録）することで、全国からその音声を確認することができます。



災害用伝言板

（携帯電話・スマートフォン）

安否情報を文字で登録し、携帯電話やパソコンから確認することができます。



青梅市民防災ハンドブックを読む

令和2年3月に全戸配布した「青梅市民防災ハンドブック」には、日頃からの備えや各種災害時の行動等について、詳しく掲載しています。この機会にぜひ読み返してください。お持ちでない方は市民センターや防災課（市役所5階）へお問い合わせください。

なお、市ホームページ（記事ID…1355）でも閲覧できます。



青梅市の災害への備えの対策

市では災害に備え次のような対策をしています。

- ①物資備蓄 ②避難場所・避難所の整備 ③給水体制 ④医療救護体制
⑤訓練の実施 ⑥土砂災害・水害対策 ⑦災害時応援協定の拡充
⑧防災知識の普及啓発

※令和3年度総合防災訓練は11月28日（日）に青梅地区で実施を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、変更、縮小、中止する場合があります。詳細は市ホームページや広報おうめ等でお知らせします。

成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査

口の健康を損なうと、心疾患、認知症のリスクが高まる等全身の健康に影響を及ぼします。

食事をおいしく取るためにも、検診（健診）を受けましょう。

実施期間 9月1日（水）

実施医療機関 表1参照
対象・持ち物 表2参照
内容 問診、口腔内検査
費用 500円
※受診日に実施医療機関

で支払い
※生活保護を受給している方等は免除あり
その他 各医療機関へ電話予約し、受診してください。結果は受診した医療機関でお知らせします。

表1

Table with 4 columns: 所在地, 番地, 医療機関名, 電話番号. Lists dental clinics across various districts like 勝沼, 西分町, 本町, etc.

表2

Table with 2 columns: 成人歯科検診, 後期高齢者歯科健康診査. Details age groups and required documents.

※実施期間内であっても、新型コロナウイルス感染症の流行状況により、予告なく受診できない場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。
※せきエチケットやこまめな手洗い、マスクの着用等、感染予防に気を配って受診してください。
※発熱やせきなど体調不良の方は、受診を控えてください。

厚生年金被保険者の扶養配偶者が海外に転出、帰国した場合は手続きが必要

令和2年4月1日に、国民年金第3号被保険者（厚生年金被保険者の扶養配偶者の要件として、原則として日本国内に住所があることが追加されました。海外に転出する方は、国民年金第3号被保険者の資格を喪失します。

海外に転出する場合は、厚生年金被保険者の勤務先を通じて年金事務所へ手続きをしてください。
手続き場所・問い合わせ
青梅年金事務所 ☎30-3410、市保険年金課 国民年金係

ただし、留学生や海外赴任に同行する家族など、届出により例外として...

海外に転出する方、海外から転入した方へ国民年金の加入手続き等をお忘れなく！

海外に転出する方へ

国民年金第1号被保険者が海外に転出すると、加入義務がなくなり国民年金被保険者の資格が喪失され、保険料を納める必要がなくなります。ただし、将来、国民年金の基礎年金を満額支給に近づけたい日本国籍の方は、海外転出中でも保険料を納めることができ、任意加入の手続きをすることができます。

海外から転入した方へ
厚生年金被保険者以外は、国民年金被保険者の加入手続きが必要です。転入手続きが必要で、転入手続き後、任意加入していた方も、任意加入していた方も、切

90分の運動教室

自宅でもできる筋トレなどの運動を紹介し、お気軽に参加ください。

日時 9月15日（水）午前9時40分～11時40分
会場 新町市民センター
対象 9月15日現在64歳以下の市民
内容 筋力トレーニング、ストレッチ、健康情報等
講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏

脂質異常症予防講座～コレステロールについて考えてみましょう～

健康診断等で血液検査を受けるとコレステロールの値が分かり、脂質異常症の目安となります。この機会と一緒に学んで、自分や家族の生活に役立てていきましょう。

日時 9月23日（祝）午後1時30分～3時30分
会場 市役所2階204会議室
対象 市内在住者
内容 脂質異常症について、食生活予防について
講師 管理栄養士 高水秀美氏、市保健師
定員 先着30人程度（予約制）
費用無料 持ち物 筆記用具
申し込み 16日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

中央図書館ハンディキャップサービスを「ご利用ください」

問い合わせ 中央図書館 ☎22・65443

点字図書 デイジー図書

青梅市の図書館カードをお持ちの方なら、どなたでも利用できます。また、中央図書館で所蔵していない点字図書も、全国の点字図書館などから取り寄せることができます。



△点字書架

新着点字図書

- ▼「海とジイ」藤岡陽子／著(全3巻)
- ▼「坊さんのくるぶし」成田名瑠子／著(全4巻)
- ▼「ねこだまり」諸田玲子／他著(全4巻)
- ▼「わたしたちの介護―視覚障害者が介護に携わる時―」桜雲会／編(全1巻)
- ▼「いのちをつなぐ―被災経験のある視覚障害者の声―」桜雲会／編(全1巻)
- ▼「手軽なごはん・パン・麺料理」すこやか食生活協会／制作(上下巻)

活字を音声にした録音図書で、視覚に障害があり、青梅市の図書館カードをお持ちの方は、どなたでも利用できます。また、中央図書館で所蔵していないデイジー図書も、全国の点字図書館などから取り寄せることができます。

デイジー図書を聞くためには、専用の再生機または再生用ソフトウェアをダウンロードしたパソコンで利用できます。

新着デイジー図書

- ▼「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー」ブレイディみかこ／著
- ▼「慈愛と福祉岡山の先駆者たち2」山陽放送学術文化財団／編
- ▼「2020 社会福祉の手引」東京都福祉保健局総務部総務課／編
- ▼「東京の福祉保健2021年度」東京都福祉保健局総務部総務課／編

マルチメディア

デイジー図書

今までの録音図書とは違い、音声に加え文字や画像が含まれています。お話を読み上げるだけでなくパソコンの画面に文字や挿絵が表示され、読みに合わせて画面の文字が反転表示されるので、どこを読んでいるのか分かり、ディスプレイの方の読書支援に活用できます。中央図書館では、現在約121点所蔵しています。

対面朗読サービス

市内在住の視覚に障害のある方が、図書館にある本や新聞、お手持ちの資料などを、音訳協力者の朗読により対面で聞く対面朗読サービスです。



△対面朗読室

大活字本

通常の活字では読みにくい方のために、文字の大きさや行間を広げて作られている本です。視覚に障害のある方はかりでなく、小さな文字が読みにくい方にもとても喜ばれている本です。児童書にも「大きな文字の青い鳥文庫」があります。



△大活字本書架

新刊案内(デイジー版)

ハンディキャップ登録をしている方へ、毎月、新刊図書の紹介や図書館からのお知らせなどを送付しています。

送付を希望する方は、気軽に中央図書館へご相談ください。



▷ハンディキャップサービスコーナー

(公財) 青梅佐藤財団共催事業 第15回増田明美親子ふれあいスポーツ教室

マラソン解説でおなじみの増田明美さんから、親子で走り方の基本や体力づくりの基礎を楽しく学び、健康づくりを実践しましょう。

日時 9月23日(祝) 午後1時～3時(午後零時30分から受付)

場所 四小体育館

対象 4歳～小学4年生と保護者

定員 先着80人

費用無料

服装・持ち物 動きやすい服装、屋内用運動靴、飲み物

申し込み 8月15日の午前10時から右記の二次元コードからアクセスし、申し込みシートを入力後、送信してください。

※申し込みシートの画面を保存し、当日提示をお願いします。

その他 駐車場には限りがあります。なるべく公共交通機関を利用してください。

共催 (公財) 青梅佐藤財団、(特非) 多摩の青少年を育てる会

問い合わせ 社会教育課生涯学習推進係



△二次元コード



青梅市在住のパラリンピック選手を紹介します

問い合わせ オリリンピック・パラリンピック担当

8月24日から東京2020パラリンピックが開催されます。パラリンピックには、オリンピックにない特徴があります。オリンピックの33競技339種目に対して、パラリンピックは22競技539種目という細かなクラス分けがあります。また競技や選手の役割に応じて形が大きく変わるパラスポーツ用具など知れば知るほど面白くなる見どころが満載です。

そんな奥深さが魅力のパラリンピックに市内在住の選手が出場します。市では、横断幕を設置し、活躍を応援しています。皆さんも一緒に応援しましょう。

女子ゴールボール選手 若杉遥選手



- 1995年8月23日生まれ、青梅市出身
- 2012年ロンドンパラリンピック金メダル
- 2016年リオデジャネイロパラリンピック5位
- 2017年ジャパンパラ競技大会優勝
- 2018年アジアパラ競技大会優勝
- 2019年ジャパンパラ競技大会2位

ゴールボールとは

視覚に障害のある選手がプレーする競技で、選手全員が「アイシェード」と呼ばれる目隠しを装着し、音だけを頼りにボールを投げ合い得点を競うチームスポーツです。

競技日程 8月25日(水)～9月3日(金)

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