



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



暮らし・住まい・環境

保険・年金・税金

健康・福祉

広報おうめ 6 . 9 . 1 5 (3)

あき地の管理をお願いします

問 環境政策課環境対策係

あき地が適正に管理されていないと、草木の繁茂による隣地等への影響、溜まった落ち葉による火災、ごみの不法投棄などにより周辺環境の悪化につながるおそれがあります。このような状況を未然に防ぐためにも、土地所有者等による適正な管理が必要となります。草刈りや落ち葉の処分などを定期的に行うようお願いします。

なお、除草剤を使用する際にはあらかじめ周辺の方へ日時や使用目的等の周知を図り、風の弱い日や人通りが少ない朝夕に行うなど近隣への配慮をお願いします。

市では、刈払機（動力草刈機）を貸し出しています。借り受けを希望の方は、事前にご連絡ください。

※事前にご連絡がない場合は、貸し出しできない場合があります。

ハチの駆除について

問 環境政策課環境対策係



毎年ハチに関する相談が寄せられています。

ハチの活動はまだ続いています。むやみにハチや巣に近づかなければ、攻撃されることはありませんが、日常生活に支障のある場所に巣を作られ、駆除が必要な場合には、土地の所有者等が実施することとなります。

市では、専門業者に依頼してスズメバチ等の巣を除去した方に対する補助金の交付（上限1万円）、防護服とスプレー缶延長棒の無料貸し出しを行っています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

ご自身での対応が難しい場合は、（公社）東京都ペストコントロール協会 ☎ 03-3254-0014 へお問い合わせください。

扶養親族等申告書は期限までに提出を



公的年金の源泉徴収の対象となる方には、9月中旬～10月上旬に日本年金機構から令和7年分の「扶養親族等申告書」が送付されます。この申告書は令和7年2月以降に支払われる年金から源泉徴収される所得税について、各種控除を受ける際に必要な書類です。提出期限までにご提出ください。

問い合わせ・受付時間

▶ 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎ 0570-081-240（050から始まる電話からは ☎ 03-6837-9932）

▶ 青梅年金事務所 ☎ 30-3410

▶ いずれも 午前8時30分～午後5時15分（週初は午後7時まで、第2土曜日は午前9時30分～午後4時）

※土・日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日を除く

3市1町合同電子イベント

みんなでウォークラリー season2

問 健康センター ☎ 23-2191

おうめヘルス&ウォークアプリ



健康ポイントアプリ「おうめヘルス&ウォーク うめPON」内で参加者同士が期間内に歩数を競うイベントです。友達、家族とチームを組んで、歩数を競いましょう。一人でも参加できます。青梅市と同じアプリを使用している西東京市、瑞穂町、和歌山県有田市の3市1町の合同イベントです。

期間 10月1日（火）～10月21日（月）

事前登録期間 10月5日まで

チームの平均歩数を超えた参加者の中から抽選で有田市の特産品をプレゼントします。



◀うめPONの詳細はこちら

ウォークラリーの詳細はこちら▶



10月1日から開始します

男性へのHPVワクチン 任意接種費用を全額助成



問 こども家庭センター ☎ 23-2191

女性を対象に定期接種が行われているこのワクチンを男性も接種することで、自身のHPV感染によるがんなどの疾病予防のほか、性交渉によるHPV感染からパートナーを守ることに繋がります。

対象 接種日時時点で市内在住の小学6年生～高校1年生相当の男性

※すでにHPVワクチンの接種を3回受けている方は対象外

接種場所 市内協力医療機関

助成回数 3回まで

持ち物 母子健康手帳、本人確認書類

申し込み 直接協力医療機関へ

※詳細は市ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルスワクチン接種



問 健康センター ☎ 23-2191

10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種とともに、定期接種を開始する予定です。

対象 65歳以上の方および60～64歳の方で心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望される方

※予診票は実施医療機関に備え付けのものを

使用するため、個別郵送は行いません。

※令和6年3月31日以前に市から郵送した

予診票は、未使用であっても4月1日以降使用不可

費用 一部自己負担あり

※詳細は市ホームページをご覧ください。

管理栄養士による 健診結果の活かし方講座

健診結果を活用し、メタボリックシンドロームを改善し生活習慣病を予防するための食事などについて管理栄養士がお話しします。

日時 10月10日（木）
午後1時30分～3時

会場 健康センター3階

対象 青梅市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けた方

定員 先着15人（予約制）

持ち物 健康診査結果票、筆記用具

申し込み

電話 ☎ 23-2191 で健康センターへ



包括うめぞの 介護予防教室

石黒先生の運動講座

問 地域包括支援センターうめぞの ☎ 24-2882、市高齢者支援課包括支援係

日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターの石黒成彬氏を講師に招き、体育館で軽体操を行います。

日程 ①10月3日（木）
②11月15日（金）

時間 午前10時～11時

会場 ①長淵市民センター体育館

②梅郷市民センター体育館

対象 市内在住の65歳以上の方

※高血圧症や心臓病、骨関節疾患（腰痛、ひざ痛含む）等の持病がある方は事前に主治医の許可を得てください。

定員 各回先着20人程度※両日参加は不可

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み 電話で同センターうめぞのへ

音訳者養成講座（初級）

日時 10月18日～12月6日の金曜日（全8回）
午前10時～正午

会場 中央図書館多目的室

対象 すべての該当する方
▷市内在住・在勤・在学のおおむね65歳以下の方
▷原則8回すべてに参加できる方
▷受講終了後に市内で音訳ボランティアとして活動できる方

内容 書籍などの内容を音声にした録音図書の製作や対面朗読などのハンディキャップサービスに活かせる発声、発音、読みの基本などの音訳技術の基礎を学びます。

定員 20人（抽選）

申し込み 9月17日～30日までに電話または直接障がい者福祉課サービス給付係（市役所1階）へ