

梅っこ体操DVDが完成しました

完成記念イベントみんなで梅っこ体操を覚えよう！

青梅市介護予防オリジナル体操「梅っこ体操」のDVDが完成しました。高齢介護課（市役所1階）で貸し出しを行いますので、ぜひご利用ください。（数に限りがあります）

また、DVDの完成を記念して、DVDの上映と梅っこ体操講習会を開催します。

ぜひご参加ください。

◆DVD収録内容◆

- ①梅っこ体操（通常編）
- ②梅っこ体操（ゆったり編）

◆梅っこ体操講習会◆

日時 6月19日・26日
7月3日・10日の月

編 梅っこ体操（ゆったり編）
ガイド付き

④体操の解説（立位編）
⑤体操の解説（座位編）

◆DVD上映◆
日時 6月28日（水）
午前9時～午後5時

※土・日曜日を除く
会場 市役所1階ロビー

対象 市民
費用無料

◆梅っこ体操講習会◆

日時 6月19日・26日
7月3日・10日の月



△DVDのジャケット

服装・持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
直接会場へ

※天候不良の場合は中止
会場 市役所2階屋上広場

曜日 午前9時から（30分程度）

会場 市役所2階屋上広場

風水害対策訓練にご参加ください

市では、6月25日（日）に明星大学青梅キャンパスで、都と合同で風水害対策訓練を実施します。

会場では、どなたでも体験できる各種体験訓練を午前9時30分～午後1時に行いますので、ぜひご参加ください。

お問い合わせ 防災課危機管理係



風水害時の行動

早めの避難が大切です！

風水害は、毎年、発生のおそれがある災害です。山間部の多い青梅市では、特に土砂災害に警戒しなければなりません。風水害は、地震などと異なり、台風接近や長雨が続くなど、ある程度事前に災害発生の予測をすることができ、早めの避難行動をとることで、被害を最小限にすることができます。

大雨や台風などでは、土砂災害警戒区域または浸水予想区域に住宅のある方が避難行動の対象となります。

▼立ち退き避難：避難する時間が十分にある場合の行動です▼①風水害

時避難場所への移動②土砂災害警戒区域等の区域外の安全な場所への移動（自治会館、親戚友人宅等）③近隣の強固な建物への移動

▼屋内安全確保：避難する時間が無い、または避難が困難な場合に生命を守るためにとる行動です▼建物内の安全な場所へ退避（2階へ上がる等）

風水害時は早めの避難を心がけましょう。

お問い合わせ 防災課危機管理係

自治会活動紹介コーナー

自治会って何をしているの？

青梅市自治会連合会第10支会長 諏訪朝子
河辺町1～10丁目全域が第10支会です。今年度河辺町9丁目・10丁目自治会が合併して、河辺北自治会となり、第10支会は12自治会となりました。青梅の玄関口として、これからはますます発展していく地域です。

文化活動の一つとして、お祭りへの参加があります。河辺地区も山車や御輿、囃子連、手古舞など、未来に残すべき有形、無形の文化財が多くあり、自治会も深く関わっています。自治会加入の低下も相まって、後継者不足に悩まされています。

われませんが、個が集まって社会を作っているわけで、一人では生活できません。河辺地区に住んでいるのも縁だと思つて、住んでよかったという地域をみんなで作つていくにはありませんか。皆さんのご支援、ご協力をお願いします。

▽青梅市自治会連合会ホームページ <http://www.ome-rengou.jp/>

お問い合わせ 市民活動推進課

地域間の情報交換を行い、安全・安心で住みよい地域を目指しています。夜間の防犯パトロール、小・中学校との話し合い、地区懇談会への参加、防災計画に基づいた災害対策、避難訓練の実

個を尊重する社会と



△河辺の山車

ライトダウンキャンペーン 6月21日～7月7日

環境省では、平成15年から地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や家庭の照明を消すよう呼び掛ける「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。

今年も6月21日から7月7日までの間ライトダウンキャンペーンを実施するとともに、6月21日（夏至の日）と7月7日（クールアース・デー）を特別実施日として設定し、夜8時から10

時までの2時間、全国のライトアップ施設や各家庭の照明の1斉消灯を呼び掛けます。

市でも、すでにクールビズ運動やノー残業デーの拡大など、地球温暖化対策に取り組んでいます。

市民の皆さんにも無理のない範囲でご協力をお願いします。

お問い合わせ 環境政策課 理係

障害者施設等作品展の開催希望施設および団体を募集します

12月4日（月）～8日（金）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」を開催します。

出展を希望する施設および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 応募した施設および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



△作品展の様子

子育てママのための救命講習会

子どものもしもの時に慌てないために、救急車の呼び方、応急処置など具体的な救命講習を受けませんか？

日時 6月22日（木）午前11時～11時45分

※子育てひろばは10時～午後3時開館
会場 下長瀬自治会館2階大広間
対象 就学前の親子、妊娠中の方、祖父母
内容 119番の通報の仕方、乳幼児用AEDの使い方、けがの処置についてなど
講師 青梅消防署員
費用無料
直接会場へ
お問い合わせ 長瀬保育園 富樫 ☎22・8102、市子ども家庭支援課 支援係

子どもコイ・まきびん

「ふわふわ・もちもち・ぶにぶに」
さわり心地を想像してみてね。シェービングフォームを使ってマシユマロみたいなスライムを作ります。

日時 7月8日（土）午前10時～午後1時

※時間内にお越しください。なお製作には10分～15分程かかります。

お問い合わせ 子ども家庭支援課



△マシユマロスライム

蛍を見る夕べ

初夏のひととき 幻想的な光の舞いを楽しみませんか

日時 6月24日（土）午後7時～9時

※雨天・荒天中止
会場 成木2丁目成木川沿い（大多摩霊園入り口滝橋橋周辺）

交通 会場周辺は道路が狭く、駐車場も非常に少ないため、都営バス

の臨時直通便運行（有料）をご利用ください。

※JR東青梅駅南口バス停より午後6時20分

お問い合わせ 青梅市みどり水のふれあい事業推進協会 ☎24・2280