7/1 号
2025年　NO. 1513

広報 おうめ

公園へ行こう！

ー特集　青梅市の公園紹介ー

【撮影場所】わかぐさ公園
※詳細は２～３面をご覧ください。
問　公園緑地課わくわく公園係

今号の主な記事

◆防犯機器等購入費補助を開始します…４面　◆多摩川１万人の清掃大会…５面　◆市立青梅総合医療センター職員募集…６面
◆胃がん検診・肺がん検診を実施します…７面　◆第９回青梅市図書館を使った調べる学習コンクール…８面
◆塾代、受験料の貸付をしています…９面　◆相談日　ほか…１０面　◆なんでも情報局アンテナ…１１面

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。対象の記載がない場合はどなたでも。費用の記載がない場合は無料。申し込みの記載がない場合は直接会場へ。問い合わせは「問」と表記。電話番号は市外局番「0428」を省略しています。市役所の代表電話番号は22－1111、郵便番号は〒198－8701です。

今号では市内の公園を特集します

市内には児童遊園を含めるとなんと約160か所の公園があります。その中で、暑い夏にぴったりの親水施設のある公園や、複合遊具のある公園を紹介します。

身近な公園でもまだ行ったことがない公園があるかもしれません。初めての方も、久しぶりの方も、いつも行っている方も新たな一面が発見できるかも？！

問　公園緑地課わくわく公園係

親水施設＆複合遊具 わかぐさ公園

所在地　河辺町8－14－3　　**駐車場**　135台（無料）

わかぐさ公園の親水施設は、週末になるとこどもたちの笑い声でいっぱいです。

リズミカルに水が飛び跳ねるポップジェット噴水から水が出るたびに、走り回ったり、水とたわむれたり、思い思いに楽しむ様子が見られます。びしょ濡れになることが予想されるため、タオル、着替えを持参すると安心です。

また、複合遊具、ぶらんこ、滑り台、鉄棒、ジャングルジムなどはもちろん、ターザンロープやクライミング系の遊具まで特色のある遊具がそろっています。

ほかにも健康遊具や公園内の遊歩道も整備されていて、芝生でお弁当を食べる方も多く、年代問わず1日を通して楽しめる公園です。

利用者の声①

小さいこども連れでも安心して遊ぶことができます。駐車場も整備されているので、これからもたくさん遊びに来たいです。

親水施設 大井戸公園

所在地　新町2－27　**駐車場**　7台（無料）
※満車の際は、「旧吉野家住宅」駐車場へ

春はボタンが咲き、夏には親水施設、また、複合遊具などがあり1年を通じて楽しめます。

親水施設 平松緑地

所在地　新町8－11－21
駐車場　20台（無料）

東西約700メートルの緑地帯です。暑い日差しを遮る樹木もあり、ウォーキングしたり、腰をかけて話しに花を咲かせる方もいます。

親水施設 風の子・太陽の子広場

所在地　勝沼2－469　　**駐車場**　30台（無料）

幅広い世代の方が楽しめる空間に生まれ変わりました。

令和5年度に実施した親水施設や滑り台の整備に続き、令和6年度には管理棟と屋外トイレの改修や体験小屋の新設を行いました。

市内小学校での遠足や体験学習でも活用されています。

※お願い　公園ではルールを守って、他の人に迷惑となることはしないでね！

複合遊具 花木園

所在地　小曾木４－２６１５－１
駐車場　第1…25台、第2…67台、第3…105台（3～5月、9～11月の土～日曜日・祝日は普通車300円）

花木園には、人気の複合遊具「アスレチックワンダー」をはじめ、全長２１１メートルのローラー滑り台があります。

園内には、さまざまな花木が植えられており、四季折々の花が楽しめるほか、果樹の展示見本園や、作付けから収穫までできる体験実習農園（２年間契約貸出）、広場、バーベキューが楽しめる「かまど」（要予約）もあります。

こどものわくわくが詰まった公園です。

利用者の声②

家族でよく遊びに来ています。ローラー滑り台は大のお気に入りです。滑り台用に敷くマットは試行を重ねて作りました。

※プラスチック製そりの使用は、ローラーを傷めるため、禁止されています。

公園緑地課の仕事をのぞいてみよう

公園を管理している公園緑地課の日頃の業務や利用者の皆さんへの思いを聞きました。

担当業務を教えてください。

市内約１６０か所の公園・児童遊園の維持管理、遊具点検、施設の補修、植栽の管理などを行っています。最近は、ＬＩＮＥ通報システムと一部の施設で施設管理予約システムを導入し、業務効率化と利便性向上を図っています。

市公式ＬＩＮＥ登録はこちら▷

今年度の遊具更新など

主な整備事業では、わかぐさ公園と吹上しょうぶ公園の園路を快適な歩行ができる舗装整備と、わかぐさ公園内にインクルーシブ遊具を設置します。また、５月に中止となった「動物ふれあいフェスタ」の開催も計画しています。

利用者の方へ向けて一言

いつもきれいにご利用いただきありがとうございます。公園緑地課だけでなく、自治会等の協力があって適切に管理できています。これからもたくさん足を運んでください。

秘書広報課からのお知らせ

ＹｏｕＴｕｂｅ市公式動画チャンネル

「青梅を駆ける職員」シリーズをはじめ、市内の公園を紹介する動画を公開しています。チャンネル登録もお願いします。

特集記事の感想・ご意見について

広報おうめでは、不定期で特集記事を掲載しています。今号の感想や取り上げてほしい内容などありましたら、ぜひお寄せください。

夏はプールも！ 7月19日市営プールオープン

問　市スポーツ施設運営パートナーズ☎２４－７７２１

今年も暑い夏がやってくる！東原公園水泳場と、わかぐさ公園こどもプールの２つのプールが７月１９日にいよいよオープン！

みんなでルールを守って楽しくプールを利用しましょう。

★市営プールのサービス★

・ビート板やプルブイなどの遊泳補助具の貸し出し（個数制限あり）
・浮き具の空気入れのサービス
・１回の利用ごとに１ポイントを付与し、１０ポイントで１回の無料券と交換

次のような方は入場できません

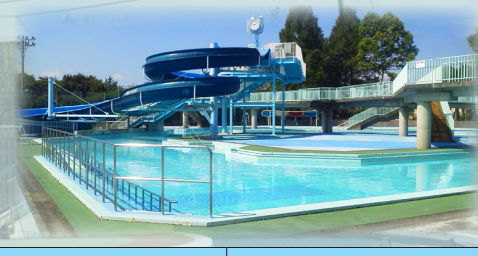
・小学２年生以下で１６歳以上の付き添いがいない。
・伝染性疾患、心臓疾患、皮膚病、耳だれ、かぜ気味
・傷が完治していない。
・酒気を帯びている。
・刺青、タトゥーを水着やラッシュガード等、水泳用水着で隠せない。

利用上の注意

・付添人１人につき小学２年生以下の小人２人まで利用可
・遊泳者、付添人は水着の着用が必要です。
・おむつの取れていない乳幼児は、幼児用プールのみ利用可。プール用おむつ、水着を着用してください。
・プールサイドはサンダル類が利用可（汚れているものは利用不可）

イベント案内

期間中は縁日・キッチンカーが来場予定（東原公園水泳場）など
詳細はホームページ（２次元コード）参照



名称	住所	電話番号	期間	開場時間	入場料（一時退場不可）	ロッカー使用料	設備
東原公園水泳場	今寺５－１１	☎３１－７４８８	7月１９日（土）～8月３１日(日)	午前１０時～午後６時	３００円（中学生以下１００円）	１０円	幼児用、２５m流水、スライダー
わかぐさ公園こどもプール	河辺町８－１４－３	☎３２－５３５３		午前１０時～午後５時	小学生以下５０円（付添人１５０円）		幼児用、流水

★沢井市民センタープールの休場について

今年度から、沢井市民センタープールは老朽化のため休場します。長年にわたりご利用いただき、ありがとうございました。

青梅市ホームページは英語・スペイン語・中国語・韓国語・ドイツ語でも閲覧できます。
【English】The website of Ome City Government is also available in: English, Mandarin, Cantonese, Korean, Spanish and German.
【Español】La página web del Ayuntamiento de Ome está disponible también en: inglés, mandarín, chino cantones, coreano, español y alemán.

防犯機器等購入費補助を開始します

問　市民安全課市民安全係

近年、闇バイトに起因する強盗事件等が発生し、体感治安が悪化しています。犯罪を未然に防止し、安全・安心に生活できるよう、防犯機器等の購入・設置への補助を行います。

申請対象　申請日時点で市内に住民登録があり、その住所に居住している世帯　**補助対象**　令和７年４月１日以降に購入・設置した防犯機器等

補助額　１世帯当たり補助対象経費の１/２、かつ上限２万円（千円未満切り捨て）

申請方法　７月１５日～３月３１日の午後３時までに市ホームページ（２次元コード）内の申請フォーム、郵送または窓口で

※詳細は、市ホームページ参照。申請前に必ずご確認ください。

青梅警察署からのお知らせ

電話会社を名乗る詐欺の電話が急増しています

問　青梅警察署防犯係☎２２－０１１０
市市民安全課市民安全係

青梅警察署管内特殊詐欺被害発生状況
…令和７年（５月末現在）　１２件・約２,０００万円

電話の例

総務省などの公的機関や電話会社の職員を名乗る者から「まもなくお客様の電話が使えなくなります。手続きが必要ですので、ダイヤル〇番を押してください。」などと自動音声が流れる▷ダイヤル〇番を押すと電話会社のオペレーターに繋がり、「料金が未納です。詐欺の疑いがあります。」などと言って警察を名乗る犯人に転送され、その後ＬＩＮＥ等での連絡を指示される▷ビデオ通話上で警察手帳や逮捕状を提示され、個人情報や家族構成、口座情報などを聞かれたり、お金の振込を要求される。

注意　警察官や検察官など公的機関の職員が、国際電話や非通知電話をかけたり、ＳＮＳのメッセージ機能やアプリの通話機能で連絡し、お金を要求することは絶対にありません。

対策　非通知番号、知らない番号、国際電話番号（＋から始まる番号）には出ない。万が一電話に出てしまった場合は、すぐに切り、家族や警察に相談しましょう。

明るい選挙ポスターコンクールの作品募集

テーマ　投票参加など選挙への関心を持つよう訴えるものや明るい選挙の実現を呼びかけるもの

応募資格　市内在住・在学の小学生～高校生

応募規格

作品の大きさ…画用紙の四つ切り（５４２mm×３８２mm）・八つ切り（３８２mm×２７１mm）またはそれに準ずる大きさ
▷画材…自由（立体的な構造になるものは除く）
※Ａｄｏｂｅ　Ｉｌｌｕｓｔｒａｔｏｒ、自作黒板等を使用する場合は、要事前相談

応募方法

９月５日までに直接選挙管理委員会事務局（市役所６階）へ
※市内の小・中学校で応募の受付をしている場合あり

注意事項

応募作品の裏面右下に学校名、学年および氏名を記載した紙を貼付してください。

その他　著作権および版権は主催者に帰属します。また、入賞作品は東京都明るい選挙ポスターコンクールへ推薦し、学校名、学年および作者氏名を公表します。

生産緑地地区の追加募集

問　都市計画課計画係

令和８年度に生産緑地地区への指定を希望する農地等を募集します。

指定要件　市街化区域内にある農地等で、次のすべての要件に該当すること

①公害や災害の防止、農林業と調和した都市環境の保全等良好な生活環境の確保に相当の効用があり、かつ、公共施設等の敷地の用に供する土地として適している農地等である。
②面積が３００㎡以上の規模の区域である。（隣接する他人の農地等との合計でも可）
③現に農林業の用に供され、また相当期間にわたって農業経営等の継続が期待できる。
④農地等利害関係人が同意している。
⑤非常災害時の避難場所等として使用するための協力が得られる。

指定による制限および固定資産税等

指定された農地等は、適正な管理が義務づけられ、農林業以外に利用できません。９年度から固定資産税等に関する土地評価が変更されます。

事前相談

指定を希望する方は、電話で予約のうえ、都市計画課（市役所５階）へお越しください。相談後、市で調査を行い、指定の可否を判断します。

受付期間　１０月３１日（金）まで　午前９時～午後５時

持ち物　案内図、農地等の地番・面積および土地所有者が確認できる書類、公図写し

市長コラム　Ｖｏｌ．４

アメリカ・サイパン市

太平洋戦争で最大の激戦地サイパン。昨年１１月、カマチョ・サイパン市長が、青梅市を訪問しました。お話をする中、「青少年の未来につながる交流」を始めることが両市に願わしいと意気投合しました。

戦後８０年の時を経て友好関係へ。国と国との関係の根本は一人一人が絆を結ぶことにあると思います。

次は、市職員がサイパン市を今月訪問します。どんな可能性があるのか、市民の皆さんもお考えください。青梅市の新時代へ！

青梅市長　大勢行利明

みんなの多摩川　みんなできれいに

多摩川１万人の清掃大会

問　清掃リサイクル課ごみ減量推進係

日時　８月３日（日）　午前８時～９時ごろ※雨天中止

市では、平成６年度から市内多摩川流域（御岳渓谷から友田町まで）を一斉に清掃し、この清掃活動を通じて市内外に「すばらしい多摩川をいつまでも守る」ことを広く呼びかけています。この清掃大会は、多摩川を利用する方にごみの持ち帰りや川の美化を積極的に呼びかけ、「ごみを拾う活動から、ごみを捨てさせない活動」へと展開していく事業です。一人でも多くの方が参加することが、大きな力となり活動を支えます。

個人での参加はもちろん、地域の自治会やご家族、ご友人、職場の皆さんとご参加ください。

当日は気温が高いことが予想されるため、体調に十分注意してください。

会場　右表参照（実施地区によって集合場所が異なります。）

服装　動きやすい服装※ごみ袋、軍手、タオルは支給

実施方法

◎御岳渓谷

・集合場所で開会式に参加する前に、ごみ袋、軍手、タオルを受け取り、開会式の後、清掃活動を開始します。
・収集したごみは、決められたごみ集積場所にまとめて搬出してください。

◎その他の地区（梅郷地区～河辺地区）

・集合場所でごみ袋、軍手、タオルを受け取り、各地区の実施責任者の指示により、清掃活動を開始します。
・収集したごみは、実施責任者の指示に従い、各実施場所近くのあらかじめ決められた場所に搬出してください。

◎いずれの会場も

・ごみは、必ず燃やすごみ、燃やさないごみ等に分別して集めてください。
・集められたごみは、収集車が収集し、西多摩衛生組合やリサイクルセンターで処理します。

実施場所・地区と集合場所　※昨年と会場が変更となっています。

実施場所	実施地区	集合場所
御岳渓谷（二俣尾～御岳）	沢井地区・全市（本部）	御岳橋下左岸河原
柚木第一中継ポンプ場下河川敷（右岸）	梅郷地区	柚木第一中継ポンプ場
山崎河原（右岸）		山崎河原
好文橋上下流（右岸）		西中駐車場
町谷小橋西側（右岸）		町谷小橋西側河川下り口付近
万年橋上流～寒天河原（右岸）		寒天河原・下水道畑中第二中継ポンプ場
柳淵橋下河川敷（左岸）	青梅地区	釜の淵公園大柳駐車場
釜の淵公園河川敷（右岸）	長淵地区	駒木町１丁目運動広場
青梅エクストリームスポーツパーク河川敷（右岸）		青梅エクストリームスポーツパーク駐車場
友田レクリエーション広場河川敷（右岸）		友田レクリエーション広場
市民球技場河川敷（左岸）	河辺地区	河辺町３丁目春日児童遊園

※川の上流から下流に向かって、右側の川岸が右岸、左側が左岸

１日５００円

うめクルに幼児乗せ自転車を設置します

問　交通政策課管理係

レンタサイクルうめクルに幼児乗せ自転車を設置します。１か月ごとに場所を変えて設置しますので、ぜひお試しください！

設置時期・場所

７月・河辺駅北口自転車等駐車場
８月・青梅駅自転車等駐車場
９月・東青梅駅北口自転車等駐車場
※１０月以降は利用状況に応じて変更予定

飲酒運転させないＴＯＫＹＯキャンペーン

飲酒運転疑似体験会

問　交通政策課管理係

©くまみね

メガネをかけるだけで飲酒状態に！

自転車シミュレーターに乗って飲酒運転を疑似体験してみませんか。体験した方には、プレゼントも！

日時　７月４日（金）
午前１０時～午後１時

会場　市役所１階ロビー

被爆体験談講話会

問　市民安全課市民安全係

当時の暮らしや周囲の様子、両親から伝え聞いた被爆体験などをお聞きします。歴史の教科書では伝わらない生の声を通じて、戦争の悲惨さや平和の尊さについて考えてみませんか。

日時　７月２４日（木）　午前１０時３０分～１１時３０分

会場　プリモホール ゆとろぎ

※申し込み不要

講話者　木村一茂氏

１歳９か月の頃広島で被爆。現在は、青梅市など５自治体に住む被爆者の会「多摩川会」の会長を務め、自身も被爆体験談語りを行っている。

青梅市公共交通協議会の公募委員募集

応募資格（右記のすべてに該当する方）	▷青梅市に住民登録している。 ▷応募時点において満１８歳以上 ▷地方公務員法第１６条各号に該当しない。 ▷青梅市職員ではない。 ▷青梅市のほかの付属機関等の委員でない。 ▷青梅市の公共交通に関心があり、協議会への出席可能
募集人員	１人
任期	８月２２日～９年８月２１日
会議	年3回程度、月～金曜日の午前9時～午後5時の間に開催
報酬	日額１万1,５００円
応募方法	１４日（必着）までに交通政策課（市役所５階）で配布する応募用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、次のいずれかの方法で交通政策課へ ▷直接持参 ▷郵送…〒１９８－８７０１交通政策課 ▷ファックス…FAX２２－３５０８ ▷メール…✉ div0907@city.ome.lg.jp
書類審査	審査の結果、候補者が募集人数を超えた場合は公開抽選とし、結果は後日通知
問い合わせ	交通政策課交通政策係

傍聴にお出かけください

	環境審議会	青梅市立学校施設のあり方審議会	ジェンダー平等推進計画懇談会	介護保険運営委員会
日時	７月７日（月）午後２時３０分から	７月１６日（水）午後２時から	７月１７日（木）午後２時から	７月１８日（金）午後１時４５分から
会場	永山公園風の子・太陽の子広場管理事務所１階	市役所３階教育委員会会議室	市役所３階教育委員会会議室	市役所２階２０６会議室
内容	青梅市みどりの基本計画（案）について	学校施設のあり方について	令和６年度実施事業の進ちょく状況調査報告　ほか	介護保険事業の実施状況について　ほか
定員	５人（抽選）	１０人（抽選）	３人（抽選）	１０人（抽選）
傍聴受付	当日の午後２時～１５分に会場入り口で	当日の午後１時３０分～４５分に会場入り口で	当日の午後１時３０分～４５分に会場入り口で	当日の午後１時１５分～３０分に会場入り口で
問い合わせ	環境政策課管理係	教育総務課	市民安全課ジェンダー平等担当	介護保険課介護保険管理係

新聞を取っていない世帯の方へ広報おうめ等を無料で配布しています。皆さんの周りの希望する方にもお声かけください。希望する方は、住所、氏名、電話番号を電話☎２２－１１１１、郵送、ファクシミリFAX２１－２８７９、電子メール✉div0110@city.ome.lg.jp または直接秘書広報課（市役所４階）へ

外来植物の駆除にご協力を

問　環境政策課管理係

オオキンケイギクやナガミヒナゲシなど、外来植物が生えている場所はありませんか。

外来植物は繁殖力が高いものが多く、在来の植物を減少させ、それらを食べる動物や昆虫などの生物にも影響を与え、生物多様性が減少する可能性があります。自宅等の敷地に生息している場合は、駆除をお願いします。

花と未熟な実（赤円）

出典：国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構

市立青梅総合医療センター職員募集（常勤・非常勤）

問　市立青梅総合医療センター事務局総務課人事係☎２２－３１９１

市立青梅総合医療センターではさまざまな職種の職員を募集しています。受験資格等の詳細は同センターホームページ（2次元コード）をご確認ください。

職種

・常勤職員…看護師、管理栄養士

・非常勤職員…看護師、看護補助、一般事務、ドクターアシスタント等

ハローワーク青梅 合同就職相談・面接会ｉｎ青梅

問　ハローワーク青梅☎２４－９１６３

日時　７月１７日（木）
午後１時３０分～４時
（１時～３時受付）

会場　福祉センター２階

対象　青梅市・福生市・羽村市および西多摩郡での就職を希望している方

参加企業　１０社（予定）

持ち物　複数枚の履歴書等の応募書類、筆記用具

※詳細はハローワーク青梅ホームページ参照

７０歳～７４歳の方へ

国民健康保険「高齢受給者証」または「資格確認書・資格情報のお知らせ」を送付します

問　保険年金課資格賦課係

◆高齢受給者証

８月１日から利用する高齢受給者証を７月下旬（予定）に送付します。内容をご確認のうえ、保険証（クリーム色・令和７年９月３０日有効期限）と一緒に提示し、受診してください。マイナ保険証で受診している方も、有効期限内の保険証をお持ちの方には送付します。

◆資格確認書または資格情報のお知らせ

令和６年１２月２日以降、マイナンバーカードと保険証の一体化に伴い、現在お手元に「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお持ちの方には、マイナ保険証の利用登録状況に応じて、７月下旬（予定）に資格確認書または資格情報のお知らせを送付します。

※有効期限は一部の方を除き令和７年９月３０日までです。

◆令和７年１０月１日以降は高齢受給者証は発行されません

マイナ保険証（健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード）をお持ちの方には自己負担割合が記載された「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証をお持ちでない方には自己負担割合が記載された「資格確認書」を有効期限までに送付します。

・資格確認書…医療機関に提示することで、今まで同様自己負担割合で受診可

・資格情報のお知らせ…マイナ保険証に登録されている資格情報を簡単に確認でき、マイナ保険証が利用できない医療機関ではマイナ保険証と一緒に提示することで自己負担割合で受診可

※「資格情報のお知らせ」のみでは、医療機関を受診することはできません。

７月１６日から受付開始

国民健康保険の「限度額適用認定証」「標準負担額減額認定証」の申請

問　保険年金課給付係

８月１日から使用できる認定証の申請を７月１６日から受け付けます。自動更新ではありませんので必要な場合は８月３１日までに直接市保険年金課（市役所１階）へ。

※マイナ保険証をご利用の方は原則申請不要です。

※過去１年間の入院日数が９０日を超える見込みのある非課税世帯の方（長期入院該当者）のみ更新案内を送付します。

※9月以降に申請すると申請月の1日からの適用となります。

申請に必要なもの

手続きする方の本人確認書類、交付対象となる方の国民健康保険被保険者証または資格確認書、長期入院該当者の場合は入院期間が令和６年８月以降で９０日を超えることを証明する領収書（非課税世帯の期間のみ対象）

※保険税に滞納があると認定証の交付ができない場合があります。

※同一世帯内に所得の未申告者がいる場合は、正しい区分の認定証を交付できません。事前に所得の申告をしてください。

※郵送申請を希望の場合はお問い合わせください。

後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付します

問　保険年金課後期高齢者医療係

７月中旬に令和７年度後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付します。

支払い金額や納付方法、納期限などが記載されています。内容をご確認ください。

市税等の口座振替申込をキャッシュカードで受付中

問　収納課収納管理係

毎月１０日までの手続きで、月末から口座振替が開始できます。収納課（市役所1階）へお越しください。持ち物や取扱い税目等の詳細は、市ホームページをご確認ください。また手続き方法を動画で紹介しています。

市ホームページ　手続き方法の動画

７５歳以上の方へ

後期高齢者医療保険の資格確認書を送付します

問　保険年金課後期高齢者医療係

◆新しい後期高齢者医療資格確認書をお送りします

８月1日から使用できる資格確認書（藤色・令和８年７月３１日有効期限）を７月下旬に特定記録郵便でお送りします。

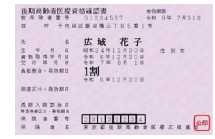
◆限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証をお持ちの方

令和６年１２月２日以降、認定証の新規交付は終了しました。令和７年７月３１日まで有効な認定証をお持ちの方は、限度額区分を記載した資格確認書をお送りします。区分が記載された資格確認書を提示することで、医療費の自己負担額を限度額までとすることができます。

※現在お使いの保険証や資格確認書、認定証は、有効期限が過ぎた８月1日以降ご自身で破棄することができます。

旧被保険者証

旧資格確認書



新資格確認書

７月１日から

令和７年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予申請の手続き

問　ねんきん加入者ダイヤル☎0570－003－004
（050で始まる電話からは☎03－6630－2525）
青梅年金事務所☎30－3410、市保険年金課国民年金係

令和７年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予を希望する方は申請してください。利用するには条件があります。

詳細はホームページ（２次元コード）で確認してください。

介護保険料納入通知書を送付します

問　介護保険課介護保険管理係（シルバーパスについて…東京バス協会シルバーパス専用電話☎０３－５３０８－６９５０）

7月中旬に令和7年度介護保険料納入通知書を送付します。

この納入通知書はシルバーパスの購入および更新手続きに必要となります。再発行はできませんので大切に保管してください。

国民健康保険税納税通知書を送付します

問　保険年金課資格賦課係☎050－1721－0946

国民健康保険に加入している世帯の世帯主へ、令和７年度国民健康保険税納税通知書を７月初旬に送付します。

なお、保険税の決め方や納付方法等は、納税通知書に同封のしおりまたは市ホームページでご確認ください。

胃がん検診・肺がん検診を実施します

問　健康センター☎２３－２１９１

検診名		胃がん・肺がん（後期）
検査日程		９月２９日（月）、３０日（火）、１０月８日（水）、３１日（金）、１１月５日（水）、３０日（日）
検診場所		健康センター※検査には検診車を使用
対象者		令和８年４月１日までに４０歳以上となる市民
検査内容		胃がん…バリウムによる胃部エックス線検査（午前） 肺がん…胸部エックス線検査（午前・午後）
費用		各５００円※当日受付で支払い。生活保護受給者は免除（受給証明書を提出）
申し込み	郵送	ハガキに図のとおり記入し送付 198-0042 東青梅一―一七四―一 健康センター 胃がん・肺がん検診担当 〇〇がん検診希望 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 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 ②希望日は第３希望まで記入可。希望日がない場合は「どの日でも可」と記入 ③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 ※申込者と同受診日を希望する方の双方が相手を指名しないと成立しません。 （②、③については希望に添えない場合があります）
	直接	健康センターにある検診申込書に記入し提出
	電子申請	右記２次元コードから
申し込み期日		７月１７日（必着）
受診票の送付		９月中旬から
その他		受診日の変更は原則できません。 前期に受診予定の方は、後期の申し込みはできません。 肺がん検診の方…50歳以上で喫煙指数（1日本数×年数）600以上の場合喀痰（かくたん）検査を実施

注意事項…次に該当する場合は受診ができません。
・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
・現在、治療中または経過観察中の方、以前、要精密検査になった方、過去に何らかの手術を受けた方で、かかりつけの医療機関に相談をしていない方
・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
・検診の当日までに３日間、排便のない方（胃がん検診）

職員募集

職種	（社福）青梅市社会福祉協議会 事務局正規職員募集
採用予定日	１０月１日
勤務日時	月～金曜日　午前８時３０分～午後５時１５分
募集人数	若干名
選考方法	筆記試験、面接試験
その他	応募資格等の詳細はホームページ（２次元コード）を参照してください。
申し込み	１８日（消印）までに申込書類（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送（〒１９８－００４２東青梅１－１７７－３）または直接、市社会福祉協議会へ

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾 はじめようフレイル予防

問　病院事務局総務課総務係☎２２－３１９１

日時　７月２３日（水）　午後２時～３時
会場　市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟１階）
内容　フレイルとは要介護になる一歩手前の状態を言います。その予防や改善のために日常生活の中で今日から始められることについてお話しします。詳細は病院ホームページ（２次元コード）をご覧ください。
講師　リハビリテーション　高橋信雄氏
その他　講堂は病院内のためマスク着用でお願いします。

健康コラム１２６

夏が始まる

青梅市薬剤師会副会長　あぁす薬局　柏谷知孝

例年であればそろそろ梅雨が明け、今月末から夏休みが始まり、暑い時期がやってきます。軽い運動でも汗をかくことが多くなり、体のミネラルバランスが崩れると、吐き気や頭痛、めまい、ひどいとけいれんや不整脈などを起こすことがあります。青梅市薬剤師会では危険な暑さから身を守り、どなたでも自由に休憩をとれるよう、今年も「涼み処（どころ）」活動を行っています。薬局は薬をもらうだけではなく、健康食品や機能性食品、食べ合わせや生活習慣の話など、さまざまな相談ができるところです。外出時のひと涼み、熱中症に注意するため、夏の過ごし方の一助に活用し、脱水を起こさず、健康的な夏をお過ごしください。

問　健康センター☎２３－２１９１

高齢者の方へ

スマートフォンの使い方に関する相談会

～アドバイザーに１対１で使い方を相談できます～

日程　７月２４日（木）　**時間・定員**　下表のとおり
会場　福祉センター第４集会室
対象　スマートフォンの使用について疑問や不安のある６０歳以上の都民
※相談内容（個人情報や契約内容に関すること等）によっては対応不可
持ち物　ご自身のスマートフォン
※本相談会は、都デジタルサービス局と共同で実施します。
申し込み　２３日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

	時間	定員
1	10：00~10：30	各回先着2人
2	10：30~11：00	
3	11：00~11：30	
4	11：30~12：00	
5	12：00~12：30	
6	12：30~13：00	
7	13：00~13：30	
8	13：30~14：00	先着1人

自立センター福祉公開講座「ビーズアクセサリー」

問　市自立センター☎３２－１６３１、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。
日時　７月１６日（水）　午後１時３０分～３時３０分
会場　市自立センター　　**対象**　市民
講師　旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師　明田川冬子氏
定員　先着１２人（６月１８日に参加した方は参加不可）
申し込み　電話で市自立センターへ※留守番電話への申し込み不可

「社会を明るくする運動」の強調月間・再犯防止啓発月間

問　地域福祉課庶務係

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

７月の強化月間中は、市内の学校や自治会掲示板、市施設にポスターを掲示するほか、７月１１日まで市役所１階ロビーにて「社会を明るくする運動」の啓発コーナーを設置します。

寄りませんか「うめカフェ」

認知症に関する日頃の悩みや思い、関連する情報を共有する場です。ミニ講座もあります。
日時　７月８日（火）　午後１時３０分～３時
会場　市役所２階喫茶スペース※飲み物持参
対象　認知症疾患のある方、そのご家族、認知症に関心のある方
申し込み　７日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時　７月２９日（火）　午後２時～３時４５分
会場　中央図書館多目的室　　**対象**　市民
内容　①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定等
②管理栄養士による栄養相談
定員　②のみ先着４人（予約制）
※②のみ要申込…電話☎２３－２１９１で健康センターへ
持ち物　①②健診結果（お持ちの方）②相談前数日分の食事記録

ひきこもり講演会を開催

問　地域福祉課地域支援係

	講演会
日時	７月３１日（木）　午後７時から
会場	市役所２階２０１～２０２会議室
対象	当事者、ご家族、支援者、ひきこもり等に関心のある方
定員	先着３０人程度
申し込み	直接会場へ

子育てひろば

問　子育て応援課子育て推進係

	ほのぼの「栄養士の話」	にこにこ「音で遊ぼう」	とことこ「ベビーマッサージ」	すこやかルーム「ベビーヨガ、ベビーマッサージ」	おひさま広場「遊ぼうよ！小学生ボードゲーム会」
日時	7月11日（金） 午前11時～11時30分 子育てひろばは9時～正午	7月16日（水） 午前10時～10時45分	7月16日（水） 午前11時～11時30分 子育てひろばは10時～午後3時	7月17日（木） 午前10時30分～11時30分	7月30日（水） 午前10時～11時30分
会場	長渕保育園たいようホール	S＆Dたまぐーセンター 3階研修室A	下長渕自治会館2階大広間	畑中保育園すこやかルーム	東青梅市民センター2階和室
対象	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方	乳幼児とその保護者	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方※3～10か月までの、前日～翌日に予防接種を予定していないお子さん	ヨガ…首座り期から マッサージ…1か月検診後から	小学生
内容	お子さん食に対するさまざまな悩みに。講話の後、個別に相談もできます。	親子で音やリズムを体感しよう♪ 講師 音楽療法士　吉野良子氏、 ピアノ講師　今井りえ子氏	赤ちゃんの肌に触れ、スキンシップを通して親子の絆を深めていきましょう。 講師　RTA認定講師 西村美紀氏	ゆったり触れ合って、赤ちゃんの発達のお手伝いや便秘やねんねのお悩みを解消しませんか？ママと赤ちゃんが触れ合う中でじんわりとストレッチを行うイメージです。 講師　ベビーヨガ、マッサージ講師　さくら氏	世界のボードゲームで遊ぼう！！ ボードゲームマスターが教えてくれます！
定員		先着10組（予約制）			先着25人程度（予約制）
服装持ち物				（親子とも）動きやすい服装、水分補給できるもの※オイルは不要	
申し込み		直接または電話で にこにこへ		16日までに直接または電話で すこやかルームへ	7日から直接または電話で おひさま広場へ
問い合わせ	長渕保育園☎22－8102	にこにこ☎78－3974	長渕保育園☎22－8102	すこやかルーム☎21－5358	おひさま広場 ☎78－4725

第9回青梅市図書館を使った調べる学習コンクール

中央図書館☎22－6543（午前9時～午後8時）
〒198－0036　河辺町10－8－1

市教育委員会では、公共図書館や学校図書館の本などを使って興味があることを調べて、まとめた作品を募集します。身近な疑問や不思議に思うこと、興味があることなどテーマは自由です。

対象　市内在住・在学の小・中学生

規格等

小学生はB4判または画用紙八つ切りサイズまで、中学生はA4判サイズまで▷50ページ以内（表紙、目次、参考文献一覧は除く）▷巻末に参考文献一覧（資料名や利用した図書館名を記入）を必ず添付▷パソコンの出力紙での応募も可▷立体物不可

提出方法

9月1日～15日（必着）に郵送または直接中央図書館へ
※市内の小・中学校に通学している方は学校へ提出
※詳細は、チラシ、市図書館ホームページ（2次元コード）参照

調べる学習コンクールサポートイベント

★調べる学習　はじめの一歩！　こども編

画用紙一枚で作る、ミニ調べる学習！本を使った調べ方やまとめ方の基本を体験できるワークショップです。

日時　8月3日（日）　午前10時～正午　　**会場**　中央図書館多目的室
対象　調べる学習コンクールに応募予定の市内在住・在学の小学3～6年生
持ち物　筆記用具、飲み物（蓋つき）、のり、はさみ、色鉛筆

★調べる学習　はじめの一歩！　保護者編

調べる学習コンクールに応募するお子さんがいるご家庭のおとなの疑問を解決します！調べる学習体験ワークショップも行います。

日時　7月21日（祝）　午前10時～正午　　**会場**　中央図書館ボランティア室
対象　調べる学習コンクールに応募予定の市内在住・在学の児童・生徒の保護者
持ち物　筆記用具、飲み物（蓋つき）

★いずれも

講師　中央図書館スタッフ　　**定員**　先着20人（予約制）
申し込み　7月4日の午前9時から電話または直接中央図書館へ

夏休みだから、料理に挑戦！

夏休みこども料理教室

日時　8月7日（木）　午前10時～午後1時30分（予定）
会場　新町市民センター料理教室
対象　小学4～6年生
内容　夏野菜を使ったメニュー
トマトピラフ･お星さまスープ･やみつきピーマン　ほか
定員　先着16人（予約制）
費用　500円
持ち物　エプロン、バンダナ、マスク、手ふき、水分補給用の甘くない飲み物
※滑りにくい靴でお越しください。
※調理したものは持ち帰り不可
その他　アレルギーの心配がある方は、申し込み時にお申し出ください。
申し込み
申し込みフォーム（2次元コード）または電話☎23－2191でこども家庭センターへ

国際理解講座公開講座　夏の特別体験講座

問　社会教育課生涯学習推進係

	夏の特別体験講座 世界の料理教室	夏の特別体験講座 茶道教室	公開講座Ⅱ 音楽物語「窓際のトットちゃん」とジブリの音楽
日時	7月24日（木） 午前…10時～11時30分 午後…1時30分～3時	7月29日（火） 午前…10時～11時30分 午後…1時30分～3時	8月2日（土） 午後2時開演 （1時15分受付開始）
会場	S＆Dたまぐーセンター3階実習室	S＆Dたまぐーセンター4階和室	S＆Dたまぐーセンター多目的ホール
対象	市内在住・在学の小学4年生～高校3年生	市内在住・在学の小学4年生～高校3年生	市内在住・在学・在勤の小学生以上（小学1～3年生は要保護者同伴）
内容	ベトナムのお菓子を作ります。ベトナムの国や文化のことも聞いてみよう！	心を穏やかにして日本伝統のお茶のマナーを学び、自分でお茶をたててみよう！	国際理解講座の受講生と一緒に音楽物語を楽しみましょう。
定員	各回先着3人（予約制）	各回先着3人（予約制）	先着70人（予約制）
費用	500円	500円	
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、飲み物、持ち帰り用の容器、筆記用具	筆記用具	チケットは当日受付でお渡し
申し込み	2次元コードから	2次元コードから（料理教室と同じ）	2次元コードから

青少年の被害・非行防止全国強調月間

社会が一体となって、青少年の被害・非行防止に努めましょう

問　都都民安全総合対策本部総合推進部若年支援事業課☎03－5388－3172
市子育て応援課児童・青少年係

7月は青少年の規範意識の醸成や有害環境への適切な対応を図るための運動月間です。

青少年がインターネットの利用に起因する性被害を受けたり、特殊詐欺や強盗事件に加担する事例が多発しています。いじめや暴力、つきまとい、児童ポルノ等の被害や、詐欺、窃盗、深夜徘徊（はいかい）、飲酒喫煙、薬物乱用等の問題行動や非行を見かけたら、青梅警察署少年係☎22－0110へご連絡ください。

第２２回青梅子ども俳句コンテスト

問　社会教育課生涯学習推進係

世界最小の詩とも呼ばれる「俳句」に触れ、四季を感じながら学習する機会です。
日常生活の実体験や感じたことを、季語を入れて五･七･五の１７文字で表し、ご応募ください。テーマは自由です。

応募期間　９月１日まで　　**応募資格**　市内在住・在学の小・中学生、高校生

応募方法　次のいずれかの方法で…▷市内の小・中学校・高校、各市民センター、S＆Dたまぐーセンター、社会教育課（市役所３階）、中央図書館で配布する応募用紙に記入し、備え付けの応募箱に入れてください（１人３句まで応募可、作品は自分で考えた未発表作品のみ）▷申し込みフォーム（２次元コード）から

各賞　・最優秀賞…小学生の部、中学生の部、高校生の部各１人
・優秀賞…小学生の部、中学生の部各学年１人、高校生の部１人
・入選…小学生の部、中学生の部各学年２人、高校生の部２人

表彰式　１２月６日（土）の午前１０時３０分から・市役所２階２０４～２０６会議室

作品展示　入選作品を市ホームページに掲載、S＆Dたまぐーセンター１階展示交流スペースに展示します。（１２月中旬予定）また、芸術文化祭俳句展に作品を展示します。（１１月７日（金）～１２日（水）・西友河辺店ボッパルトホール）

★昨年度の審査員特別賞

小学生の部…石井志穂さん（若草小４年）　**梅雨明けや雨のにおいがのこる朝**
中学生の部…新井かのんさん（新町中１年）　**霞川祖母と眺める夕蛍**
高校生の部…安部公之介さん（青峰学園１年）　**貝殻を拾い集めて夏の海**

第１回子ども食堂連絡会を開催します

問　子育て応援課子育て推進係

日時　７月９日（水）
午後２時から

場所　市役所２階２０５会議室

対象　市内で子ども食堂を始めたい方、市の補助金を受けたいと考えている方

内容　青梅市子ども食堂推進事業補助金について、虐待の未然防止・早期発見にかかる研修、その他情報交換等

申し込み　市ホームページ（２次元コード）から

初めてでも簡単！ピストン釣に挑戦！

多摩川フィッシングフェスティバル２０２５ｉｎ青梅

問　奥多摩漁業協同組合☎７８－８３９３、市農林水産課林務水産係

日時　８月５日（火）　午前８時３０分～午後１時

会場　釜の淵公園　鮎美橋上流の多摩川河川敷

対象　小・中学生と保護者

内容　・簡単に釣れるピストン釣の指導と実釣
・ニジマスのつかみ取り

定員　５０組（抽選）※保護者同伴

費用　１組２，０００円（教材費、保険代）

※別途遊漁料として中学生は３５０円、大人は７００円（小学生は無料）

服装・持ち物　帽子、濡れてもよい運動靴、弁当（必要な方）、飲み物、タオル、着替え、雨具、ニジマス持ち帰り用のクーラーボックス（氷か保冷剤）※サンダル・スカート不可

申し込み　１５日までに奥多摩漁協ホームページ（２次元コード）イベント情報内から

※受付後、２３日までに返信を行いますので、受信できるよう設定してください。返信がない場合はお問い合わせください。

受験生のいる世帯へ

塾代、受験料の貸付をしています

問　地域福祉課庶務係

一定の所得以下の世帯の方を対象に、令和７年度の中学３年生・高校３年生またはそれらに準ずる方（中学校・高校既卒者、高等学校卒業程度認定試験合格者等）の学習塾、各種受験対策講座、通信講座の受講費用や、高校・大学等の受験料の貸し付けを無利子で行います。

さらに、お子さんが高校・大学等に入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。

要件等の詳細は、市ホームページ（２次元コード）をご覧ください。

チャレニャン

申込期限　２月２日（月）　　**貸付金額等**　下表参照

区分	対象	貸付限度額	貸付範囲
学習塾等受験料貸付金	中学３年生・高校３年生またはそれらに準ずる方	３０万円	対象となる学習塾等の費用 ※令和７年４月分からの費用が対象 ※学習塾等に関しては要件あり
受験料貸付金（高校受験料）	中学３年生またはそれに準ずる方	２万７，４００円 ※１人１度限り ※手数料は除く	対象となる高等学校等の受験料
受験料貸付金（大学受験料）	高校３年生またはそれに準ずる方	１２万円 ※１人１度限り ※手数料は除く	対象となる大学等の受験料

夏休み親子消費生活講座

捨てない！親子使い切りクッキング

問　市民安全課市民相談係

食べ残したり使い切れずに捨ててしまう食品もちょっとした工夫で、おいしく食べることができます。秘密のレシピを親子で作り、食品ロスをなくしましょう。

日時　７月２６日（土）
午前１０時３０分～午後１時

会場　新町市民センター料理教室

対象　市内在住の小学生と保護者

内容　キャベツシュウマイ、海苔の佃煮チャーハン、なんでもスープ、きなこ蒸しパン

講師　料理研究家　行長万里氏

定員　先着１２組（予約制）

費用　１人５００円程度（材料代）

持ち物　エプロン、三角巾、マスク、タオル（食器用、手拭き用）、筆記用具

申し込み　７月３日から申し込みフォーム（２次元コード）で

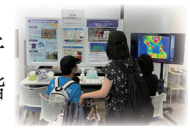
SDGs学習や自由研究等に

涼を楽しんで学ぼう！気候変動の影響と打ち水体験

問　環境政策課ゼロカーボンシティ推進係

温暖化による気候変動が私たちに与える影響について学びます。サーモカメラを使った気化熱実験や打ち水体験を通して、環境にやさしい暑さ対策について一緒に考えましょう。

日時　７月３０日（水）
午前１０時～正午



会場　福祉センター２階第１・２集会室

対象　市内在住の小・中学生

※主に小学４～６年生向け。その他の学年や保護者も歓迎

講師　東京都気候変動適応センター
佐藤　翼氏、鈴木理江氏

定員　先着３０人（予約制）

持ち物　筆記用具、水筒

申し込み　２３日までに市ホームページ（２次元コード）から

SDGs学習や自由研究等に

生物多様性人材育成講座 地球を知ろう！地球を守ろう！

今までに誕生した生物、現在地球に生きている生物について知ることで、地球の未来について考える講座です。

日時　８月４日（月）　午前１０時～
１１時４０分（９時３０分受付開始）

会場　福祉センター２階第１・２集会室

対象　市内在住の小・中学生

※主に小学４～６年生向け。その他の学年や保護者も歓迎

講師　隅内教育研究所所長　隅内利之氏

定員　先着３０人（予約制）

持ち物　筆記用具、水筒

申し込み

７月２５日までに参加者氏名、保護者氏名、住所、電話番号、学校名・学年をメール ✉ div1310@city.ome.lg.jp または市ホームページの専用フォームで環境政策課管理係へ

青梅市公式キャラクター

7月

各種相談日

専門の相談員が対応します。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。

相談名	日程	時間	内容・対象	会場・備考
法律相談	2日(水)、7日(月)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、28日(月)、30日(水) 8月4日(月)、6日(水)	午後2時～5時（1人25分）※電話予約制	金銭貸借、離婚、借地・借家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分から受け付けます。 ※28日の法律相談の予約は18日(金)から ▷予約は直通電話☎22－2816または市民安全課市民相談係へ
交通事故相談	11日（金） 25日（金）	午後1時30分～4時（1人35分）※電話予約制	交通事故の損害賠償・過失割合など	
登記相談	18日（金）	午後1時30分～4時30分（1人30分）※電話予約制	土地や家屋の登記、相続問題など	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	22日（火）		相続・遺言等暮らしの手続きなど	
行政相談	8日（火）	午後1時30分～4時（1人30分）※電話予約制	国等への苦情や要望など	▷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	15日（火）	午後2時～4時（1人30分）※電話予約制	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
女性のためのカウンセリング「はればれ」	4日（金） 18日（金） 8月1日（金）	午前9時30分～午後3時（1人50分）※電話予約制	女性が抱えるさまざまな悩みの相談など	市役所3階相談室 ▷予約は直通電話☎22－2816または市民安全課ジェンダー平等担当へ
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	訪問販売や買い物のトラブルなど	消費者相談専用電話☎22－6000
福祉専門相談	8日（火） 23日（水）	午前9時30分～11時30分 午後5時～8時 ※電話予約制	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
労働相談	16日（水）	午前9時30分～11時50分（1人40分）※電話予約制	解雇、賃金不払い、時間外労働等労働問題全般（パートタイム勤めの方も可）	市役所5階会議室 ▷予約は14日（月）までに商工業振興課商業労政係へ(先着3人)
住宅相談	17日（木）	午後1時30分～4時30分（1人45分）※電話、メール✉div2570@city.ome.lg.jp、専用フォーム（右記2次元コード）、窓口予約	住宅の売買・賃貸に関する相談 土地・家屋の調査に関する相談	市役所4・5階会議室 ▷予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ

総合医療センター　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　7月14日（月）　午前9時～正午

電話　☎22－3191

休日歯科診療

問　健康センター☎23－2191

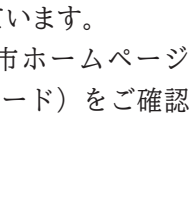
診療日	医療機関名	住所	電話番号
6日（日）	上田歯科医院	河辺町4－21－2	24－4182
13日（日）	プラム歯科	藤橋3－1－12	33－4182
20日（日）	浜口ファミリー歯科医院	新町5－32－7	32－7177
21日（祝）	北島歯科医院	河辺町10－5－15	24－1081
27日（日）	志村歯科医院	東青梅1－4－3 2階	22－3711

※診療時間は午前9時～午後5時です。（受付終了時間は午後4時45分）
※受診の際は実施歯科医院に、必ず事前に電話で連絡してください。
※保険証、お薬手帳を持参してください。

収益事業

ボートレース多摩川

☆3日（木）まで
　第58回報知新聞社賞静波まつり杯
☆8日（火）～13日（日）
　第2回坂上忍杯
☆16日（水）～20日（日）
　第63回スポーツニッポン賞
☆25日（金）～29日（火）
　第21回日本財団会長賞



京王閣競輪

☆14日（月）～16日（水）
　シン東京ミリオンナイトレース（GⅢ）
☆26日（土）～28日（月）
　東京オーヴァルカップレース（GⅢ）
☆31日（木）～8月2日（土）
　スピチャン杯＆サンスポ杯（ＦⅠ）

センターひろば（子育て支援事業）

問　子育て応援課子育て推進係

対象　保護者同伴の乳幼児（体育館のみ小学生も可）
内容　指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。

会場（市民センター）		日程	時間
体育館	長淵	3日～24日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	17日（木）	
	東青梅	5日～26日の土曜日	午前10時～正午
	新町	25日（金）	午後3時～5時
	河辺	4日～25日の金曜日	
	今井	8日（火）、23日（水）	
会議室	大門	1日（火）、15日（火）	午前10時～正午
	今井	10日(木)、24日(木)	
和室	沢井	7日（月）	

ヨガ＆ピラティス講習会

日時　7月25日（金）　午後7時～8時30分
会場　住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール
講師　三和由香利氏　　**定員**　先着100人（予約制）
費用　1,000円（小学生500円）※前日までに支払い
持ち物　ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物※マットの貸し出しはありません。
申し込み　（一社）市スポーツ協会事務局ホームページ（2次元コード）から

青梅市ファミリー・サポート・センター 利用希望者入会説明会

日時　7月19日（土）
　午前10時30分～11時30分
会場　市ファミリー・サポート・センター（東青梅センタービル3階）
対象　3か月～小学生の保護者
持ち物　本人確認書類
その他　月～金曜日も随時入会受付中
申し込み　18日までに電話☎23－3888、23－9338で同センターへ

どこに相談したらよいか分からないお困りごとはありませんか？

地域福祉コーディネーターによる「ふらっと相談室しゃべルーム」

問　地域福祉課福祉政策担当

日程	時間	会場	担当
1日(火)	午前9時～午後5時	長淵市民センター1階第3会議室	（一社）うぇるび一☎78－3010
2日(水)		梅郷市民センター2階第2会議室	
3日(木)		河辺市民センター2階第2会議室	
4日(金)	午前10時～11時30分	今井市民センター1階和室	社会福祉協議会☎22－1233
	午後1時～5時	東青梅市民センター2階第2会議室	（一社）うぇるび一☎78－3010
7日(月)	午後2時～3時30分	カインズ青梅インター店（くみまちコミュニティスペース）	社会福祉協議会☎22－1233
10日(木)	午前10時～11時30分	S＆Dたまぐーセンター4階ミーティングルームA・B	
11日(金)		成木市民センター第2研修室	
14日(月)		小曾木市民センター2階和室	
16日(水)		沢井市民センター1階第2会議室	
18日(金)	午後5時30分～7時30分	ｉｋｉｐｐａ（河辺町10－1－3スプリング河辺駅前ビル3階）※小学生のいる家庭対象、親子参加可	（一社）うぇるび一☎78－3010
24日(木)	午前10時～11時30分	大門市民センター2階第1会議室	社会福祉協議会☎22－1233
29日(火)	午後2時～4時	裏宿公会堂1階和室	
30日(水)	午前10時～11時30分	新町市民センター2階第2会議室	

※うぇるび一担当地区…長淵、梅郷、東青梅、河辺地区　※社会福祉協議会担当地区…青梅、大門、沢井、小曾木、成木、新町、今井地区

奥多摩渓谷駅伝 協賛のお願い

問　スポーツ推進課スポーツ推進係

12月7日（日）に開催される、第87回奥多摩渓谷駅伝競走大会の協賛企業を募集しています。

詳細は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。

広報おうめに広告を掲載しませんか？詳細は市ホームページをご覧になるか、秘書広報課へお問い合わせください。

日…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、申…申し込み、問…問い合わせ　※対象・費用・申し込みの記載のないものはどなたでも・無料・直接会場へ

なんでも情報局 アンテナ

☆催し（こども向け）

○先生と一緒に遊ぼう(工作や水遊び等)
日7月3日、17日、8月21日の木曜日
午前9時30分～10時30分
場青梅あけぼの幼稚園
対0～2歳児と保護者
定各回先着5組
申青梅あけぼの幼稚園　大久保
☎76－1577

○二俣尾保育園で水遊びを楽しみませんか！
日7月11日（金）　午前10時～11時30分
場二俣尾保育園
対未就園児の親子
定先着10人
費給食試食希望者は320円
申同保育園　鈴木☎78－9466
✉futamatao-hoikuen@nifty.com

○未就園児招待会～おまつりごっこ～
日7月16日（水）　午前10時～10時45分
場富士学院幼稚園（タオル、上履き、水分持参）
対0～2歳児とご家族
問富士学院幼稚園　鬼塚
☎042－555－1241
✉fujigakuin.hamura@gmail.com

○ベビー向けリトミックレッスン
日7月17日（木）　午前10時～10時40分
場東青梅市民センター
対2か月～2歳児と保護者
費2,000円
申Ｌｉｋｏリトミック　北野
☎080－4604－3571

○プール開放＋給食体験
日7月17日（木）、8月5日（火）
午前10時～11時（雨天中止）
場三田保育園
対未就園児の親子
定先着3組
申三田保育園　鋤柄☎78－8022
（給食希望の方は3日前まで）

○夏休み子ども体験教室／ダンスと日本舞踊
日対7月23日、30日の水曜日①午後3時から（4歳以上）②4時から（小学生）
場梅郷市民センター（上履き、水分持参）
申青梅ジュニアダンスクラブ　斉藤
☎76－0966
✉hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

○夏休み宿題お助け塾
日場8月5日（火）～8日（金）　午前9時30分～11時30分　大門市民センター※7日のみ新町市民センター
対小・中学生
定先着20人
費300円（何日でも）
申20日までに新日本婦人の会
青梅支部　林☎31－6194

☆催し

○天然石を使ったワイヤーアクセサリー教室
日7月1日（火）～4日（金）　午前11時～午後5時のうち2時間(出入り自由)
場Ｃａｆｆｅ　ＡＫＩ店内
定先着3人
費1,000円（材料代）
申Ｃａｆｆｅ　ＡＫＩ　黒岩☎23－0321

○認知症、介護予防の高齢者サロン
日7月2日、9日の水曜日、18日（金）
午前10時～正午
場福祉センター
対認知症予防に関心のある方
費1回600円（茶菓子、資料代）
問いきいきひだまりサロンの会　大西
☎090－8519－4370
✉iki2hidamari@gmail.com

○生き方フェスティバルin青梅2025
日7月5日（土）　午前10時～午後4時
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
費100円から（ワークショップ）
申同実行委員会　栗原
☎090－1428－6272

○ととのえ（心と体を調える技）
日7月8日(火)、17日(木)、21日(祝)、30日（水）　午前9時～10時30分
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
費1回500円
問ととのえ　菊地☎21－2850

○認知症家族の会・青梅ネット
日7月11日（金）　正午～午後3時30分
場福祉センター
対認知症の方を介護する家族
定先着45人
費400円（資料代含む）
問同会青梅ネット　河村☎22－2745

○ママ向けキッズ向け HULA レッスン体験会
日対7月16日（水）　①午前10時～10時40分…ママクラス（20～50代女性）②午後5時10分～5時40分…キッズクラス（3歳～小学2年生程度）③5時50分～6時30分…ジュニアクラス（小学1年生以上）
場東青梅市民センター
申プアエナOme　秋元
☎090－6491－5262

○家族会による精神保健福祉相談会
日7月17日（木）　午後1時～4時
場福祉センター
定先着3人
申青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル　遠藤☎080－5192－2270

○第34回いきいきふれあいフェスティバル
日7月19日(土)　午後1時～5時30分
（0時30分開場）
場Ｓ＆Ｄたまぐーセンター
問同実行委員会　たいら
☎090－1123－1934

☆会員募集

○自立生活体操クラブ・東青梅
日月曜日　午後1時～2時
場東青梅市民センター
対65歳以上
定5人
費月額1,500円
問同クラブ　町田☎31－0927

○小曽木健康体操クラブ
日火曜日　午後1時～3時
場小曽木市民センター
対60歳以上
定10人
費月額500円
申同クラブ　杉山☎22－8093

○自立生活体操クラブ・今井Ｂ
日水曜日　午前10時45分～11時45分
場今井市民センター
対65歳以上
定5人
費月額1,500円
申同クラブ　渡辺☎31－7978

☆その他

○シルバー人材センター新入会説明会
日7月25日（金）、8月25日（月）、9月25日（木）　午前9時30分～正午
場市シルバー人材センター
対健康で働く意欲がある市内在住の60歳以上
定先着18人
費年額1,000円
申2次元コードから
問同センター　小阪☎24－8171

○御岳山の夏の花と渓谷を巡るハイキング
日8月6日（水）　午前10時～午後4時
場御岳山
対小学生以下は保護者同伴
定20人（抽選）
費100円（保険代）
申23日（必着）までに、メール✉mitakevc.event@ces-net.jp または往復はがきに①タイトル②参加者全員の氏名（フリガナ）③年齢④住所⑤電話番号を記入して〒198－0175 御岳山38－5御岳山ビジターセンターへ
問同センター☎78－9363

○令和７年度自衛官等採用案内
内受付期間▷自衛官候補生…通年▷航空学生…8月29日まで▷一般曹候補生…9月2日まで▷防衛大学校（推薦・総合選抜）…9月5日～9日▷予備自衛官補（一般・技能）…9月11日まで▷高等工科学校（推薦）…10月1日～11月28日▷高等工科学校（一般）…10月1日～1月15日▷防衛医科大学校（看護学科）…10月3日まで▷防衛医科大学校（医学科）…10月8日まで▷防衛大学校（一般）…10月16日まで
問自衛隊福生募集案内所
☎042－551－4725

ボランティア・市民活動センター
☎23－7163　FAX23－7165
郵送…〒198-0042 東青梅1－177－3

○一緒に日本語を勉強しませんか
日7月2日～30日の水曜日　午後7時30分～9時
場福祉センター
対日本語が初心者～上級者の外国人
申ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング
日7月20日（日）　午前9時50分～午後0時10分
場福祉センター
対小・中学生
定先着34人
申ＣｏｄｅｒＤｏｊｏ青梅ホームページ（2次元コード）から

○パソコン・スマホカフェ（何でも相談）
日7月21日（祝）　午後1時～3時30分
場福祉センター
対中高年で初心者の方
定先着6人
申ボランティア・市民活動センターへ

サマージャンボ7億円
（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）
サマージャンボミニ5,000万円
（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）
この宝くじの収益金は区市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
7月11日(金) 2種類同時発売! 発売期間 7/11(金)～8/11(月) 抽せん日 8/21(木)
公益財団法人東京都区県市町村振興協会　各1枚 300円

広告

庭木1本から承ります!
営 9:00~17:00
☑庭木1本より明瞭料金
☑トイレはお借りしません
☑土日でもOKです
☑お茶はご遠慮します
▼ネット申込
広報おうめをご覧の方へ
生垣の剪定 通常2,200円を 初回限定 先着10名様 1,100円 ※税込
長さ1m 高さ2m
ガーデンエクスプレス
カタクラ（東証スタンダード上場会社）グループ
0120-61-4128
羽村店 羽村市神明台３

満２歳児・２歳児の預かり保育
れもんぐみ開設
～多様な他者との関わりの機会の創出事業～
保護者の方の就労の有無に関わらずお子様をお預かりします
見学・相談大歓迎!
月、火、水、木、金（祝日、長期休暇を除く）
9：00～11：30（昼食なし）1,100円
9：00～14：00（昼食あり）2,200円
ご家庭の状況により保育料が減免される場合があります
保育の様子の動画はコチラ
学校法人 富士学院幼稚園
羽村市神明台1－23－3
お電話でのお問合せ 042-555-1241

相続 遺言 のことなら
初回相談 無料
相続した不動産が故人名義のまま…
遺言書を書きたいが何からすれば…
子供たちが揉めないように遺産を分けたいなど
司法書士あきやま事務所
https://www.akiyama-legal.com/
東京都昭島市宮沢町510番地4
070-2353-4489

なんでも情報局アンテナの締め切りは、８月１日号…７月４日（金）、８月１５日号…７月１８日（金）　－秘書広報課－

Ome Blue® OmeＢｌｕｅ（青梅ブルー）は、青梅に住み、働き、活動するすべての方が、それぞれの立場の自由な発想で参加可能な地域プロモーションの取り組みです。

Facebook　Instagram

「THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2025」

問　交通規制について…THE ROAD RACE TOKYO事務局☎03－5050－0287（7月12日…午前10時～午後10時、13日…午前5時～午後6時）、大会について…同事務局☎03－5050－0422（いずれも土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時）

★大会概要　7月13日（日）に市内で自転車ロードレースが行われます

（1）エリート男子　午前7時30分スタート、武蔵野の森公園～ＪＲ青梅駅前133．8km
（2）エリート女子　午前7時25分スタート、ＪＲ青梅駅前～ＪＲ青梅駅前33．5km（周回）
※その他、コース体験ライド、パラサイクリング等を開催予定
※交通規制、観戦については市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。自転車は車と同じスピードでコースを走り抜けます。安全のために応援マナーは必ず守ってください。

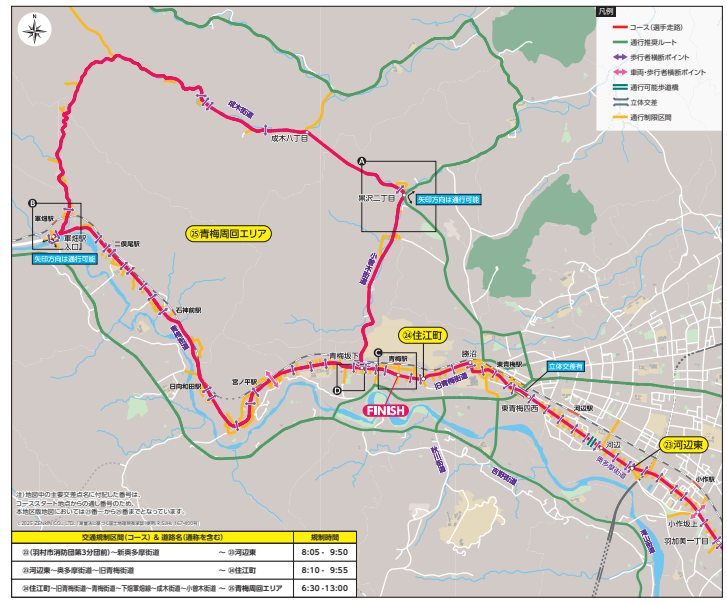
★大会当日（7月13日）の注意事項

住友金属鉱山アリーナ青梅の個人開放は中止します（12日のみ）▷参議院議員選挙の期日前投票期間となりますので、市役所へお越しの際は交通規制チラシをご確認のうえ、迂回ルートをご利用ください▷交通規制に伴い、西東京バスおよび都営バスが一部運休となります。詳細はバス停の案内掲示やバス会社のホームページをご確認ください。

★当日イベントも実施！　ステージイベントや体験コンテンツ、出展ブースなどさまざまなイベントが開催！

日時　7月13日（日）　午前9時～午後2時　　**場所**　ＪＲ青梅駅前周辺
主な出演者　GRAND CYCLE TOKYO アンバサダー　稲村亜美氏、GRAND CYCLE TOKYO アンバサダー　武井　壮氏
サイクリングアドバイザー　今中大介氏、パラサイクリスト　杉浦佳子選手、声優　野島裕史氏
日本航空高等学校石川、青梅エクストリームスポーツ協会　ほか

★交通規制にご協力ください



全身の筋肉を整えて腰痛や肩こりの改善に！

「筋膜リリース」教室参加者募集

問　住友金属鉱山アリーナ青梅☎24－7721

日時　7月16日（水）　午後1時30分～2時45分
会場　住友金属鉱山アリーナ青梅第1会議室　　**対象**　16歳以上
内容　筋肉を包む膜を専用の道具を使って正しい状態に戻すことで、全身のコリを改善し筋肉を整えます。腰痛や肩こりの改善にも効果が期待できます。
定員　先着20人（予約制）
費用　1,000円（レンタル料含む）
服装・持ち物　トレーニングウェア（スカートやベルト付は不可）、飲み物
申し込み　3日の午前9時から住友金属鉱山アリーナ青梅ホームページ（2次元コード）で

すてきなメロディをプレゼント♪

青梅市青少年吹奏楽団　はっぴーさまーこんさーと

問　社会教育課生涯学習推進係

日時　7月21日（祝）　午後2時から（1時30分開場）
会場　S&Dたまぐーセンター多目的ホール
曲目　コーラル・ブルー、青と夏、風になりたい　ほか
※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

ジュニアスポーツ教室

ビーチボール教室

問　市スポーツ協会☎22－0827

日時　8月2日、9日、16日、23日の土曜日　午後6時30分～8時30分（6時受付）
詳細　（一社）市スポーツ協会ホームページ参照

第66回市民スポーツ大会参加者募集

剣道大会の部

問　スポーツ推進課

日時　9月21日（日）　午前10時から（8時30分受付開始）
詳細　市ホームページ参照

長淵市民センター☎22－3249

みんなのおはなし会

日7月12日（土）　午前10時30分～11時15分対幼児～小学生（保護者同伴）内絵本の読み聞かせ定先着30人

小曾木市民センター☎74－5332

小曾木の老壮大学7月講座「切絵教室」

日7月17日（木）　午後1時30分～3時場小曾木市民センター2階会議室対市内在住の60歳以上の方内持ち物…筆記用具、カッター、カッティングマット（貸し出しあり）、講師…恩田康義氏定先着30人（予約制）費100円申電話または申し込みフォーム（2次元コード）から

中央図書館☎22－6543

中央図書館・一時保育「ち～のんクラブ」

日7月7日、14日、21日、28日の月曜日　①午前10時～11時②11時～正午③正午～午後1時④1時～2時※お迎え時間…終了5分前、最終枠は15分前場おはなしの部屋対6か月～未就学児内小さいお子さん連れのご家族がゆっくり図書館を利用するためのサービスです。保育士が常駐しお子さんを預かります。持ち物…市の図書館利用者カード、お子さんに必要なもの。事前申込みが必要です（利用の1か月前から受け付け）。空きがあれば当日の申し込みも可定各回4人申電話または直接

中央図書館・絵本のべんきょう会

日7月9日（水）　午前10時～正午場ボランティア室対学校など、こどもたちの前で読み聞かせやおはなし会の活動をしている方、または予定がある方内2024年10月～2025年2月に出版された絵本の紹介と読み聞かせの実演、講師…絵本研究会定先着20人

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

日7月12日（土）　午前11時～11時40分場おはなしの部屋対3か月（首がすわってから）～4歳児と保護者内絵本の読み聞かせ、紙芝居等定先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

日7月13日（日）　午前11時～11時40分場おはなしの部屋対4歳児以上内昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ定先着30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会

日7月19日（土）　午前10時15分～11時40分場今井市民センター和室対4歳児以上内昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ定先着25人

中央図書館・令和7年度第3回本好きたちの読書会（夏休み拡大版）

日8月1日（金）　午後2時～4時（1時45分開場）場多目的室対中学生以上内課題本「夏と花火と私の死体」乙一／著　読んだ感想を話し合って楽しむ会です。未読了の方や当日の飛び入り参加も大歓迎！当日午前10時～午後6時は、会場の一部を中高校生優先フリースペースとして開放します。読書会の観覧も可定20人

中央図書館・夏休み親子見学会
中央図書館わくわく隊

日8月6日（水）　午前9時30分～11時30分場多目的室対市内在住の小学生と保護者（1人）内ふだんは入れない書庫などのバックヤードの見学、児童コーナーで本を探す体験。持ち物…筆記用具、飲み物定先着8組（予約制）申5日から電話または直接中央図書館へ

7月の木曜夜間窓口

開設日時　3日、10日、17日、24日、31日　午後8時まで
対象課　市民課、保険年金課、介護保険課、高齢者支援課、障がい者福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

7月の納期限（7月31日）

▷固定資産税・都市計画税…2期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…1期

より充実した広報紙を作成するために、アンケート調査を実施しています。
広報おうめについてご意見・ご感想をお寄せください。

発行・編集　青梅市役所秘書広報課
〒198－8701青梅市東青梅1－11－1
☎0428－22－1111
FAX0428－22－3508
HP https://www.city.ome.tokyo.jp/

青梅市の人口＜6月1日現在＞
世帯数　66,334世帯（＋32）
人　口　128,743人　（－40）
男　64,832人　（－54）
女　63,911人　（＋14）
※（）は前月比

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用 石油系溶剤を含まないインキを使用
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。