

7/15号 広報 おうめ

2025年 NO. 1514

2月15日(日)

第58回青梅マラソン大会 ランナー募集開始



おうめくんは35周年



2/14

開会式・トークショーゲスト



原 晋氏

青山学院大学
陸上競技部監督

スペシャルゲスト



野口みずき氏

岩谷産業陸上競技部
アドバイザー

ゲストランナー



たむじょー氏

ランニング×コメディ系
YouTuber

ご家族一緒に申し込むと、
青梅市・奥多摩町在住のお子さんは
ジュニアロードレースを
無料で走れます！



青梅マラソン大会公式ホームページ

問 青梅マラソン大会事務局 ☎ 24-6311

◆詳細は2面へ

今号の主な記事

◆アライグマ・ハクビシンでお困りの方へ…3面 ◆原爆展…4面 ◆ごみの減量や資源の有効活用にご協力ください…5面
◆敬老会の御案内をお送りします…6面 ◆小規模特別認定校の児童生徒募集…8面 ◆夏のサイエンスキッズ…9面
◆文化財 ほか…10面 ◆なんでも情報局アンテナ…11面 ◆青いスイーツ&ドリンクを召し上がれ！…12面

第58回青梅マラソン大会

市民優先枠・一般エントリー・ジュニアロードレース募集が始まります！

問 青梅マラソン大会事務局 ☎ 24-6311（土・日曜日、祝日、第1水曜日を除く午前9時～午後5時）



青梅マラソン大会
公式ホームページ

大会概要

開催日時 2月15日（日）

★10キロの部…午前9時30分スタート

★30キロの部…11時30分スタート

参加資格

・制限時間内に走れる走力のある方

種目

★10キロの部

・男子…高校生、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上

・女子…高校生、40歳未満、40歳代、50歳代、60歳以上

★30キロの部

・男子…40歳未満（18歳以上）、40歳代、50歳代、60歳以上

・女子…40歳未満（18歳以上）、40歳代、50歳代、60歳以上

制限時間

★10キロの部…1時間20分

★30キロの部…4時間

※完走した市内在住競技者のうち、成績優秀な競技者を札幌マラソン、きみまち二ツ井マラソンに派遣します。

定員

★10キロの部…4,000人

★30キロの部…1万2,500人

参加費

★10キロの部…6,000円

※高校生…3,000円

★30キロの部…1万1,000円

市民優先枠募集期間

8月1日～12日

対象 令和7年8月1日時点で、市内在住の方

定員 10キロの部…500人（抽選）、30キロの部…500人（抽選）

申し込み

青梅マラソン大会公式ホームページ（上記2次元コード参照）から市民優先枠申し込みページにアクセスして申し込み

※抽選結果は、申し込み時に登録したメールアドレスへ通知します。

※当選した方は、当選通知の受け取り後、1週間以内に入金してください。

※クレジット決済の場合は、当選確定後に即時決済となります。

注意事項

・参加種目は1人1種目のみとし、重複してのエントリー不可

・エントリー後の種目の変更、キャンセル不可

・落選した方は、8月15日からの一般エントリーを利用できます。

一般エントリー募集期間

8月15日～10月31日

申し込み

青梅マラソン大会公式ホームページ（上記2次元コード参照）またはロッピー（L o p p i）から申し込み（先着）



チャリティープレミアムエントリー

8月1日～10月31日

通常の参加費を除いた全額を社会貢献活動に寄付するランナーを募集します。

申込資格 大会当日に満19歳以上の方

種目 10キロの部…高校生の部を除く各部門

30キロの部…各部門

※10キロの部のチーム戦の部は申し込み不可

特典 アスリートビブス交付専用受付、専用ラウンジ（軽食サービスあり）、記念品贈呈

※内容は変更になる場合があります。



寄付先 地域福祉支援、こども支援、パラスポーツ支援など、いくつかの団体の中から寄付先を選択し、寄付することができます。

定員 10キロの部…先着50人、30キロの部…先着50人

費用 10キロの部…3万円、30キロの部…4万円

申し込み

10月31日までに青梅マラソン大会ホームページ（上記2次元コード）から（先着）

青梅市・奥多摩町在住の方は、家族割引で無料で走れる！！

ジュニアロードレース参加者募集

募集期間 ・市民優先枠…8月1日～12日

・一般エントリー…8月15日～10月31日

対象 ★小学生の部（1.5km）…青梅市・奥多摩町在住の小学4年生以上

★中学生の部（3km）…全国の中学生

定員 各300人（市民優先枠…抽選、一般エントリー…先着）

費用 ★小学生の部…1,500円

★中学生の部…青梅市・奥多摩町在住の方は1,500円、青梅市・奥多摩町在住でない方は2,000円

※家族（血縁関係にある、または同住所であることが原則）が10キロの部または30キロの部に出場する場合は同時に申し込むことで「家族割引」を適用し、青梅市・奥多摩町在住の方は無料、青梅市・奥多摩町在住でない方は1,000円となります。

申し込み

青梅マラソン大会公式ホームページ（上記2次元コード参照）

から申し込みページにアクセスして申し込み

※申し込み後、1週間以内に入金してください。

※家族割引を適用する場合は、ホームページから「家族割引」申し込みページにアクセスして申し込んでください。

コース紹介

★小学生の部

スタート時間：6年生…正午、5年生…午後0時5分、4年生…午後0時10分

バーミヤン青梅河辺店前→棚澤バッテリー商会前（折り返し）→住友金属鉾山アリーナ青梅（青梅市総合体育館）前

★中学生の部

スタート時間：午後0時15分

バーミヤン青梅河辺店前→東青梅駅前（折り返し）→住友金属鉾山アリーナ青梅（青梅市総合体育館）前



アライグマ・ハクビシンでお困りの方はご相談ください

問 環境政策課管理係



市では、外来生物(アライグマ・ハクビシン)の防除事業を実施しています。自宅等、所有地(農地を除く)での駆除を希望する方はご相談ください。

令和6年度は75件の駆除依頼があり、28頭のアライグマと6頭のハクビシンの駆除を行いました。

捕獲器設置までの流れ

- ①電話または窓口での相談
- ②現地で委託事業者による足跡・爪痕等の痕跡調査
- ③捕獲器設置

捕獲器設置の条件等

- ・設置数は原則として1台で、期間は2週間です。
- ・相談者がエサの設置、見回りを毎日行い、捕獲器が作動した場合は委託事業者に連絡してください。
- ・設置は無料ですがエサ代は自己負担となります。
- ・設置期間中であれば何回でも捕獲可
- ・タヌキ等の異なる動物が捕獲された場合、その場で解放します。

注意事項

- ・野生生物は気性が荒く、病気を持っている可能性があるため、絶対に触らないでください。
- ・都知事の捕獲許可なく、わなを設置して捕獲することは違法行為です。

- ・建物内や床下には設置不可
- ・設置終了後、連続した再依頼は不可

個人での駆除・建物内対策を希望する場合

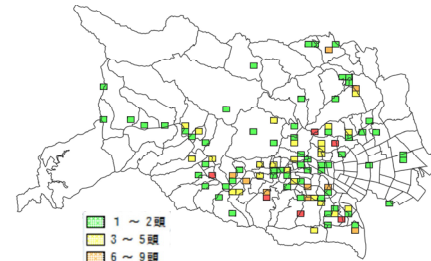
(公社)東京都ペストコントロール協会 ☎03-3254-0014へ相談することができます。相談は無料ですが、駆除費用は自己負担になります。

外来生物を寄せ付けないために

頻繁に出没する場合は、自己防衛が必要です。「エサとなるもの(庭木の果実、生ごみ、野外で飼育している魚類やペットフード)を食べさせない」、「家屋に侵入させない」の2点が重要です。

詳細は、市ホームページ(2次元コード)または電話でご相談ください。

※農地の被害相談は農林水産課農政係へ



アライグマ・ハクビシン捕獲地域図



ハクビシンとハクビシンの足跡

アライグマとアライグマの足跡

出典 東京都環境局

自治会活動紹介コーナー120

地域コミュニティを育てるもの

第1支会長 荒井紀善

第1支会は市のほぼ中央部、青梅駅を中心とした地域に、12町17自治会で構成されています。南に多摩川の清流を、北には永山丘陵の緑を配し、青梅大祭の中核である住吉神社や、青梅の名前の由来ともいわれる梅の木のある金剛寺などもあります。

第1支会の自治会組織の特筆すべき点は、自治会加入率です。年々低下してはいるものの、4月時点でも52.55%と、市全体の加入率29.85%を大きく上回り、市内11支会中最も高い数字です。これにはさまざまな要因があると思いますが、その要因を丹念に検討することが、地域コミュニティを育てるものを探し出すことに繋がるのではないのでしょうか。

その要因の1つに、第1支会の一大行事である青梅大祭があることは間違いありません。地域内の多くの個人や団体が、さまざまな形で1つの行事を作り上げていく「祭」という行事は、まさに地域の力の見せどころでもあります。支会としても、観光化の波に曳かれず、地域の人々のためのお祭りを繋げていきたいものです。



問 市民活動推進課地域支援係

釜の淵公園整備等に関するアンケートを実施します

問 企画政策課、公園緑地課わくわく公園係

市では、旧釜の淵公園水泳場および旧釜の淵市民館を解体し、いったん更地としたうえで、再整備についての検討を行っています。この検討について、市民の皆さんにご意見を伺うため、アンケート調査を実施します。

回答期限 7月31日(木)

回答方法 専用フォーム(2次元コード)から



農地調査にご協力を

問 課税課土地係

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目を把握するため、農地の耕作状況を調査します。

立ち会い等は不要ですが、固定資産評価補助員証等を携帯した職員が私有地に立ち入る場合がありますので、ご協力をお願いします。

消費者相談室から365

未成年のこどもがスマホゲームで高額課金してしまった！

問 市民安全課市民相談係

未成年のこどもが親のスマホを使ってオンラインゲームで遊び、高額な課金をしてしまったが、請求を取り消すことはできるかといった相談が増えています。未成年者が親の同意を得ずに契約した場合、民法で定められた「未成年者取消権」によって、その契約を取り消すことができます。しかし、オンラインゲームでは未成年者が契約したことを証明することが難しく、必ず取り消されるとは限りません。

◆保護者へのアドバイス

- ▷保護者のスマホで遊ばせる場合は、保護者のアカウントはログオフしましょう。
- ▷保護者の古いスマホやこども専用のスマホで遊ばせる場合は、こども専用のアカウントを作成し、「ペアレンタルコントロール」機能を利用して保護者が管理しましょう。
- ▷スマホのアカウント決済とキャリア決済のそれぞれに、決済時の承認を設定しましょう。パスワードはこどもが類推できない文字列で設定しましょう。
- ▷クレジットカードは保管場所に注意が必要です。またこどものスマホにクレジットカード情報を入力した際は、忘れずに削除してください。
- ▷こども自身が考えて適切にゲームと付き合えるように、こどもと一緒に行う対策も重要です。課金の仕組みを一緒に確認したり、課金のルールを決めましょう。(国民生活センター発表情報から作成)

消費者相談室 ☎22-6000(相談専用)

相談日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)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



傍聴にお出かけください

	国民健康保険 運営協議会	情報公開・個人情報 保護運営審議会	行財政改革 推進委員会	公共交通協議会
日時	7月24日(木) 午後1時30分 から	7月28日(月) 午後1時30分 から	7月29日(火) 午後1時30分 から	8月18日(月) 午前10時から
会場	市役所2階 206会議室	市役所4階 403会議室	市役所2階 202会議室	市役所2階 災害対策本部室
内容	青梅市国民健康保険事業の結果について ほか	保有個人情報を取り扱う事務についての報告 ほか	委嘱状の交付、委員長等の選任について ほか	青梅市地域公共交通計画の推進について ほか
定員	6人(抽選)	5人(抽選)	先着5人	5人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時～15分に会場入り口で	当日の午後1時～15分に会場入り口で	当日の午後0時15分～25分に会場入り口で	当日の午前9時45分～10時に会場入り口で
問い合わせ	保険年金課 給付係	文書法制課 情報公開文書係	D X推進課	交通政策課 交通政策係

避難行動要支援者支援制度

問 同意書確認書の提出…地域福祉課福祉政策担当
制度全般…防災課危機管理係

市では、災害対策基本法に基づき、災害発生時にみずから避難することが困難で、特に支援を必要とする方（避難行動要支援者）の名簿を作成し、災害時の避難支援等に役立てています。

6月30日付けで、対象の方へ黄色い封筒で避難行動要支援者制度の同意確認書を送付していますので、届いた方は中の書類を確認し、必ず提出をお願いします。また、みずから身を守るという「自助」の意識を持ち、日頃から避難場所への経路の把握、避難訓練への参加等に取り組みましょう。

なお、以前に同意確認書を提出した方で、不同意から同意、または同意から不同意に変更したい方は地域福祉課または防災課へご連絡ください。



贈らない！求めない！受け取らない！

政治家の寄附禁止PR強化期間

問 選挙管理委員会事務局

政治家や候補者が、選挙区内の人にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。例えば、お中元、盆踊りや夏祭りの際の祝儀、飲食物の差し入れも、禁止されている寄附にあたります。また、有権者が政治家や候補者に寄附や差し入れを求めることや、お祭りなどでの供応も禁止されています。

これら法律で禁止されている寄附が行われやすいことを考慮し、東京都選挙管理委員会は7月から8月までの2か月間を「政治家の寄附禁止PR強化期間」と設定しています。市選挙管理委員会および明るい選挙推進協議会では、寄附の禁止について、より一層の周知を図ることを目的にポスターの掲示やパンフレットの配布などを行います。



女性しごと応援キャラバン&個別相談会 in 青梅

問 女性しごと応援キャラバン運営事務局☎03-6734-1346
市市民安全課ジェンダー平等担当

久しぶりでも大丈夫！「通る書類作成のポイント」

応募書類の書き方、自己PR、志望動機の作り方など、今すぐ実践できるノウハウを学びましょう。

日時 8月21日（木） 午前10時～正午

※セミナー終了後、希望者には個別相談会を行います。
（先着10人、1人30分、要事前申込）

会場 S&Dたまぐーセンター

対象 働きたい女性の方※受講には、東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です。（当日会場で登録可）

講師 女性しごと応援キャラバン講師

定員 先着40人（予約制）

申し込み 7月16日から、電話☎03-6734-1346または女性しごと応援キャラバン運営事務局ホームページ（2次元コード）から

その他 託児あり（8月15日の正午までに要事前申し込み、先着10人、対象月齢6か月～就学前）



原爆展

問 市民安全課市民安全係

今から80年前の8月6日には広島に、8月9日には長崎に原爆が投下されました。市では、日本非核宣言自治体協議会および平和首長会議作成のポスター展を開催します。当時の状況を想像しながら、平和について考える機会としてぜひご覧ください。

原爆展テーマ 「核兵器と戦争に関する16の問い展」
「平和首長会議原爆ポスター展」

期間 7月29日（火）～8月15日（金） 会場 市役所1階ロビー



ごみ類の焼却禁止

問 環境政策課環境対策係

ごみ類の焼却は、法律や都の条例により原則として禁止されています。ごみ類は、資源と分別し、市の収集等へ出すなど、適正に処分してください。

たき火やバーベキューなどであっても、火災やにおいの原因となるおそれがありますので、風向きや近隣における洗濯物の有無を確認するなど、最大限の配慮を心がけましょう。近隣の方から煙のにおいや、すすの粉じんに関する相談が寄せられる場合には、中止していただくことがあります。

近隣で違法な焼却行為を見かけた場合は、ご連絡ください。

国民健康保険に加入している方へ

特定疾病療養受療証の発行

問 保険年金課給付係

青梅市国民健康保険に加入し、次のいずれかの病気で治療を受けている方は、申請すると一部負担金が軽減されます。

対象

- ・人工透析を実施している慢性腎不全
- ・血しょう分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害または先天性血液凝固第Ⅸ因子障害
- ・抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群

自己負担限度額 1万円

※70歳未満の方の人工透析は所得により負担限度額が2万円となる場合があります。

※自己負担限度額の判定には所得の申告が必要です。

申請方法

医師の意見書等（病名と治療を受けていることが確認できるもの）、本人確認書類をお持ちのうえ、保険年金課（市役所1階7番窓口）へ

受診方法

資格確認書等と併せて特定疾病療養受療証を医療機関・薬局へ提示してください。

※マイナ保険証をご利用の方は、受診時に特定疾病区分の表示に同意すれば特定疾病療養受療証の提示は不要です。（特定疾病療養受療証の交付申請は従来どおり必要です。）

※既に受療証をお持ちの方には7月下旬に新しい受療証を送付します。

マイナ保険証での受診が困難な方へ

資格確認書の交付について

問 保険年金課資格賦課係

マイナ保険証を保有している方で、ご高齢の方や障がいをお持ちの方など、マイナ保険証での受診が困難な方は、申請によりマイナ保険証の利用登録を解除せずに資格確認書を取得することができます。詳しくはホームページをご覧ください。

※75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方は、マイナ保険証保有の有無にかかわらず、申請しなくても資格確認書が交付されます。

※国民健康保険以外の健康保険に加入中の方は各保険者にお問い合わせ下さい。



年金事務所への相談は事前予約がお勧め

問 予約専用電話☎0570-05-4890
青梅年金事務所☎30-3410

年金見込み額等の相談や、年金の請求・受給者死亡等の手続きは、事前に予約をすることで、スムーズになります。予約の際は、必ず基礎年金番号の分かるものが必要です。詳しくは日本年金機構ホームページ（2次元コード）をご覧ください。





ごみの減量や資源の有効活用にご協力ください

「循環型社会」をつくっていくために、一人ひとりが実践できることを考えていきましょう。 問 清掃リサイクル課（市役所5階）

河川ごみの減量にご協力を！

自然環境に恵まれた青梅市には、毎年バーベキューを楽しむ方が訪れます。多くの方はマナーを守り、ごみを持ち帰っていますが、バーベキューの網などを使用後にそのまま河川に投棄するなど、一部の方によりごみの置き去りが起きているのが現状です。

バーベキュー等のごみをそのまま放置すると、野生動物に荒らされ周囲に迷惑がかかるほか、匂いを覚えて動物が市街地に降りてくる原因にもなります。また水質に影響を与え、魚などの水棲生物の生存環境に悪影響を及ぼします。

豊かな自然を守るため、ごみの持ち帰りにご協力ください。



小型充電式電池の回収について



今年度から小型充電式電池を「有害ごみ」で収集しています。

有害ごみで出す際には次のとおり排出をお願いします。

- ・できるだけ放電し電極部分にセロハンテープを貼り絶縁する。
- ・透明または半透明の袋に入れ、口をしっかり縛る。
- ・朝8時までに排出する。

※有害ごみは容器包装プラスチックごみ・燃やさないごみの収集業者が回収しますので、これらのごみの近くに有害ごみを排出してください。
※近頃、誤った分別で排出された小型充電式電池や小型充電式電池内蔵製品（リチウムイオン電池やモバイルバッテリー等）が原因となった発火・火災が増加しています。安全に収集・処理を行うため、正しい分別にご協力をお願いします。



出典 東京消防庁

リサイクルセンターへのせん定枝持ち込み

再資源化のため、以下の点を必ず守ってください。

- ・生枝に限ります。長さ100cm未満、最も太い部分の太さ10cm未満
- ・竹や毒性のあるもの（ウルシなど）は、長さ50cm未満、最も太い部分の太さ10cm未満。なお、これらととげのある枝（ゆずなど）は他の枝と分けてお持ちください。
- ・再資源化できない、木の幹・根、枯れたもの、草、落ち葉、つるは持ち込めません。状況により持ち帰っていただく場合もあります。

リサイクルセンターで無料回収しているもの

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

持ち込みできるもの

有害ごみ		
乾電池	コイン電池	ボタン電池
モバイルバッテリー・小型充電式電池(リチウムイオン、ニッケル水素、ニカド、鉛) ※自動車、バイクのバッテリーは不可。自転車は可		
蛍光管	電球	水銀体温計
電子タバコ	カセットコンロ用 ガスボンベ	煙式殺虫剤の容器 (金属製)
スプレー缶 (消火器は不可)	ライター	
※中身の残っているスプレー缶、ライター等は、火災や爆発のおそれがあるため、なるべく使い切ってから出してください。また、穴は開けないでください。		
廃食用油		
サラダ油	オリーブ油	菜種油
大豆油	ごま油	紅花油
米油	その他植物性の油	
※やし油(ココナッツやMC Tオイル等)、パーム油、動物性油、機械油、灯油等は回収不可 ※天かす等の固形物は紙等でこし、取り除いてください。		
ガラス・陶磁器		
コップ	ガラス食器	茶わん
土鍋	植木鉢(土等は落としてください)等	
※びんは、持ち込み不可。収集日に自宅から出してください。 ※割れたものでも持ち込み可 ※瓦や網入りガラス等の特殊なものは回収不可 ※大きさが30cm以上のものは粗大ごみとなります。処理手数料をお支払いください。		
使用済み小型家電		
携帯電話	タブレット端末	カメラ
ゲーム機(据置、携帯)	延長コード等	
※回収ボックスの投入口(30cm×15cm)に入る製品が対象 ※パソコンの持ち込みは不可 ※使用済み小型家電の回収ボックスは、市役所、各市民センター、住友金属鉱山アリーナ青梅にも設置しています。		
家庭で使用済みとなったインクカートリッジ		
※メーカー、種類、国内製、外国製等は問わず、回収可 ※市役所でも回収を行っています。		

持ち込み方法等

粗大ごみ受付にて、市民であるかの確認を本人確認書類等により行います。確認後、それぞれ専用の容器等に入れてください。

※自宅から持ち込む際に使用した袋や箱等は、お持ち帰りください。

※事業で使用したものは不可

作ってみよう！ポスター&キャッチフレーズ 小学生ごみ減量化・資源リサイクル推進作品コンクール



皆さんがごみを減らすためにやっていることや、まちをきれいにするためのアイデアなどをポスターやキャッチフレーズで表現してみませんか？

入賞作品等は、広報おうめや市ホームページに掲載するほか、市役所1階ロビーに展示し、啓発活動に活用します。優秀作品は、来年度の資源物・ごみ収集カレンダーにも掲載する予定です。

応募方法などは市ホームページ（2次元コード）からご確認ください。

対象 市内在住の小学4～6年生

提出期限 市内小学校在籍者…9月3日（水）

市外小学校在籍者…9月5日（金）

令和6年度キャッチフレーズ部門最優秀賞作品

「分別で 次の姿にリサイクル まだまだ使える資源です」

令和6年度ポスター部門金賞作品



4年生の部



5年生の部



6年生の部

東京都シルバーパス更新の手続き

問（一社）東京バス協会・シルバーパス専用電話
☎03-5308-6950（午前9時～午後6時）

更新手続きは郵送または電子申請で

今年度の東京都シルバーパスの更新手続きは、従来の郵送申請に加えて、新たにマイナンバーカードを使用した電子申請でも行えます。

現在シルバーパスをお持ちの方

7月中旬～8月中旬に（一社）東京バス協会から、A4サイズの封筒で「シルバーパス更新手続きのご案内」をお送りします。更新を希望する方は、同案内を必ず確認のうえ、手続きをお願いします。

70歳以上で新規発行を希望する方

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。

更新手続き後の注意点

「介護保険料納入通知書」等の所得確認書類は、更新手続き後、紛失等により再発行を受ける時などに提示が必要になりますので、お手元で大切に保管してください。

75歳以上の在宅の方へ

「敬老会の御案内」をお送りします

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

対象となる方には、「敬老会の御案内」（往復はがき）を発送しており、7月下旬にはお手元に届く予定です。「敬老会の御案内」は入場券ではありません。参加を希望する方は必ずはがきを返送してください。

日程 9月27日（土） 会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

返送期限 8月1日（消印）

注意事項

会場（住友金属鉱山アリーナ青梅）の駐車場は利用できません。原則、公共交通機関を利用してご来場ください。

なお、以下の地区に限り、送迎バスを運行します。

「畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山、富岡、小曾木、黒沢、成木」

また、今年度も市役所から会場までのシャトルバスを運行する予定です。

詳しくは、往復はがきの表面を確認してください。

市民活動団体協働事業

高齢者向けスマートフォン教室

日時 8月2日（土） 午後1時～3時30分

会場 福祉センター第4集会室

対象 当日60歳以上の市民で、スマートフォンを持っている方（機種はアンドロイドに限る）

内容 音声入力やカメラ、地図アプリ

講師 パソコンボランティア青梅

定員 12人（抽選）

持ち物 ご自身のスマートフォン

申し込み 24日までに申し込みフォーム（2次元コード）または電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

市民生活を守る消費者相談

聞いて！知って！だまされない！

日時 8月17日（日） 午後2時30分～4時（2時受付開始）

会場 市役所2階204～205会議室

対象 市内在住の障がいのある方および家族、関係機関

持ち物 筆記用具、飲み物 講師 市消費生活相談員 齊藤佐知子氏

定員 先着48人（予約制）

その他 ・手話通訳あり。
・車でお越しの際は、市役所駐車場をご利用ください。

申し込み 電話☎25-8510またはファックス☎25-8512で市障害者就労支援センターへ（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

体組成測定会

カラダ分析セミナーで自分のカラダを知ろう

自分の筋肉・脂肪量を知っていますか？インボディという体組成測定機を使って自分の筋肉量を知り、健康な「カラダ」づくりをしましょう。

日時 8月8日（金）～9日（土）
①午前9時30分～11時30分
②午後2時～4時

会場 健康センター

対象 64歳以下の市民
※ペースメーカーを使用している方、1人で立って測定できない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食事指導、運動指導など

定員 各回先着20人程度（予約制）

服装 運動できる服装、運動靴

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳（お持ちの方）、飲み物、着替え

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

健康運動指導士、管理栄養士、保健師、ヨガインストラクターが指導します

夏休みの自由研究におススメ！

小学生向け 認知症サポーター養成講座

日時 8月2日（土） 午前10時～午後3時

会場 地域支え合い相談所 i k i p p a（河辺町10-1-3スプリング河辺駅前ビル3F）

対象 市内在住の小学5～6年生（保護者も参加可）

内容 認知症を学び地域の支え手となる「認知症サポーター養成講座」を開催します。講座では認知症の基礎知識を分かりやすく学び、体験を通して高齢者への理解を深めます。講座後には自由研究のまとめも行います。子ども食堂によるお弁当付き。

定員 先着20人程度（予約制） 持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 22日までに電話☎24-2882（午前9時～午後5時）または申し込みフォーム（2次元コード）から地域包括支援センターうめどのへ

早めの熱中症対策を！

問 青梅消防署☎22-0119

梅雨が明けると、ぐっと暑くなる傾向にあります。東京消防庁管内で昨年6月～9月の4か月間に熱中症（疑いを含む）により救急搬送された方は、7,993人（速報値）で過去最多となりました。また、熱中症で搬送された方の約6割が65歳以上で、高齢者の方は特に注意が必要です。

★熱中症予防のポイント

1 暑さに体を慣らしていこう…日頃から汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体を作りましょう。

2 早め・こまめに水分補給…のどの渇きを感じにくい高齢者は要注意。のどが渇いていなくても、水分補給することが大切です。

3 高温・多湿・直射日光を避ける…エアコンなどの空調設備を利用して涼しく！熱中症は室内でも発症します。

★熱中症かなと思ったら

1 涼しい場所へ移動し衣服を緩める。

2 体を冷やす…氷のう等があれば、首、わきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。

3 自力で水分補給をする…周りの人が無理に水分補給をさせると、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。自力で水分補給ができない場合は、医療機関を受診しましょう。

気管支ぜん息等の疾病にかかっている方へ

大気汚染医療費助成制度

問 制度…都保健医療局環境保健衛生課
☎03-5320-4491
申請…市健康センター☎23-2191



都内に1年（3歳未満は6か月）以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等に罹患しているなど、一定の要件を満たす方に認定疾病に係る医療費を助成しています。
詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

まもなく手当の現況届の提出時期です

問 障がい者福祉課庶務係

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当および重度心身障害者手当を受給している方は、手当ごとに現況届の提出が必要です。該当する方には7月末～8月初旬に案内を送付しますので、持ち物や提出期限等をご確認のうえ、提出してください。
現況届を提出しない場合、8月分以降（重度心身障害者手当は11月分以降）の手当の支給が遅れたり、受給できなくなる場合があります。
また、現在所得制限限度額超過のために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が再開される可能性がありますので、提出してください。

子育てひろばのイベント

子育てひろば
とことこ

誕生日会

問 長渚保育園☎22-8102
市子育て応援課子育て推進係

7月生まれのお子さんには、手型入りのバースデイカードをプレゼント。みんなで歌ったり、ミニゲームをして楽しみましょう。
日時 7月30日（水） 午前11時～11時30分
※子育てひろばは10時～午後3時開館
会場 下長渚自治会館2階大広間
対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方



子育てひろば
にこにこ

みんなでにこっと体操



心と体で楽しむ「ふれあい体操」です。
日時 8月1日（金） 午前10時～10時45分
会場 S&Dたまぐーセンター3階研修室A
対象 乳幼児とその保護者※妊娠中の方はご遠慮ください。
講師 体操インストラクター 原島友紀子氏
定員 先着10組（予約制）
申し込み 電話☎78-3974または直接子育てひろばにこにこへ

子育てひろば
ほのぼの

身長体重測定

問 長渚保育園☎22-8102
市子育て応援課子育て推進係
看護師による月1回の身長体重測定の日です。健康についての相談等もお気軽にどうぞ。
日時 8月1日（金）
午前11時～11時30分
※子育てひろばは9時～正午開館
会場 長渚保育園たいようホール
対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

子育てひろば
すこやか
ルーム

虹のシャワーで
運氣UP！
サンキャッチャーを作ろう！

問 畑中保育園すこやかルーム
☎21-5358
北欧発祥のサンキャッチャーをお部屋やバッグに飾りましょう。色とりどりのガラスビーズをワイヤーに通してオリジナルの作品を作りましょう。ピアス、イヤリングもどうぞ。
日時 8月7日（木） 午前10時30分～11時30分
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子
講師 カラーセラピスト 中村ミナエ氏
費用 1作品500円から



子育てひろば
トイトイトイ

小学生
夏休み企画
ボードゲームで遊ぼう

世界のボードゲームで遊ぼう！
日時 8月20日（水）
午前10時～11時30分
会場 河辺市民センター子育てひろばトイトイトイ
対象 小学生（保護者の参加可）
定員 先着20人程度（予約制）
申し込み 電話☎78-3601または直接子育てひろばトイトイトイへ

市子育て支援センターはぐはぐ
はぐはぐ なつまつり

問 市子育て支援センターはぐはぐ、子育て応援課子育て推進係
手作りのおもちゃを使って館内でおまつりを行います。
日時 8月24日（日） ①午前9時10分～9時40分
②9時50分～10時20分③10時30分～11時
④11時10分～11時40分
会場 市子育て支援センターはぐはぐ幼児室
対象 保護者同伴の乳幼児と小学生
定員 各回先着7組（予約制）
申し込み 7月24日の午前9時から電話☎31-1318または直接市子育て支援センターはぐはぐへ
その他 当日は通常開館していますが、遊戯室のみのご利用となります。混雑状況により、人数制限をする場合があります。



青梅市吉川英治記念館で
夏休みの自由研究をしてみよう

問 青梅市吉川英治記念館☎74-9477

夏休み期間中の自主学習支援の一環として、記念館に来館した際に実施できるワークシートを無料配付します。また観察等で使用する道具などを記念館で用意します。
日程 7月19日（土）～8月24日（日）
配布場所 青梅市吉川英治記念館長屋門内 対象 小・中学生
内容
・小学生…①暮らし観察ワークシート（日本家屋の特徴を調べる）
②植物観察ワークシート（庭園の植物について調べる）
・中学生…①夏を涼しく過ごすための知恵について（SDGsについて考える）
②市内の国登録有形文化財について（市内の文化財について知る）
※別途要入館料（市内小・中学生は土・日曜日、祝日無料）



小規模特別認定校（成木小・七中）児童・生徒を募集します

問 学務課学務係



小規模特別認定校制度とは、特色ある環境の中でこどもを学ばせたい、学びたいという保護者やお子さんに、一定の条件のもと、指定校を変更し、特別に他の通学区域から入学・転学を認めるものです。

◇成木小

豊富な体験活動やコミュニケーション能力育成のための交流活動を通して、人とかかわりや自然とのふれあいを大切に指導しています。

学級の人数も少ないことから、こどもたち一人ひとりを大切にした学習指導を行っています。また地域との連携・交流にも力を注いでおり、「いのちを大切に作る子どもの育成」等を教育目標にしています。

募集学年 令和8年度に小学1～3年生になる児童

◇七中

校庭にホタルが飛び交うほど自然に恵まれた環境の中で、少人数を生かした特色ある教育活動を行っています。学習面では、放課後の補習授業や、教科別の面談などを行う「学習相談週間」、定期テスト前の「放

課後学習会」、「夏休み学習会」等を実施しています。また、生徒会活動や部活動のほか、小・中一貫教育の推進・充実、地域行事へのボランティア参加、高齢者福祉施設交流などに積極的に取り組んでいます。

募集学年 令和8年度に中学1年生になる児童

◇いずれも

募集条件 市ホームページ（2次元コード）または募集要項参照

その他 申し込みをした保護者および児童は、必ず面談を行います。学校見学会・説明会、面談の日程は下記表からご確認ください。

申し込み 10月1日～27日に、市ホームページまたは募集要項掲載の専用フォームから

	学校見学会・説明会	面談
成木小	①9月11日（木）午後1時30分から ②9月20日（土）午前9時から ※15分前から受付開始	11月11日（火）
七中	9月12日（金）午後2時から ※1時45分受付開始	11月20日（木）

病中・病気の回復期のお子さんを預かります

病児・病後児保育室

問 こども育成課施設給付係



病中や病気の回復期にある小学生までのお子さんを、保護者の方が仕事等により家庭で保育ができない場合に、専用保育室で看護師や保育士が一時的にお預かりします。

利用には事前に登録が必要です。詳細は市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

	病児保育室	病後児保育室
名称	NICOLANDほいくえん 病児保育室	青梅ゆりかご保育園 病後児保育室「かりん」
所在地 電話番号	新町4-18-9-202 ☎78-0120	東青梅5-18-55 ☎24-4455
対象	生後6か月～小学生 当面の病状の急変は認められないが、病気の回復期に至っていない	生後56日を経過した翌月1日～小学生 病気の回復期
開室日	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）	
保育時間	午前8時30分～午後5時30分 ※延長保育なし	午前8時～午後5時 ※延長保育は6時まで
定員	1日4人	1日4人
費用	1日2,000円 ※必要に応じて給食あり （1回400円）	1日2,500円（給食費込み） ※延長保育は20分ごとに500円

※利用時には、医師の診断を受ける必要があります。
※お子さんの病状（重度の感染症等）により、お預かりできないことがあります。

広島へ青梅・羽村ピースメッセンジャー団員を派遣します

問 市民安全課市民安全係

青梅市と羽村市では共同事業として、戦争の悲惨さや平和の大切さを感じ、主体的に発信できる人材を育成することを目的に、両市の中学生を広島市へ派遣するピースメッセンジャー事業を実施します。

青梅市の派遣団員10人が決まりました。派遣団は、7月31～8月2日に広島を訪問し、被爆体験者との対話や現地中学生との交流等に取り組みます。訪問後、報告会を行います。



青梅市派遣団員（敬称略、50音順）
浅木埜乃（2年）、浅野ひなた（3年）
飯口優里（2年）、生森さくら（2年）
佐藤陽菜（2年）、清水春子（3年）
橋本寛太（3年）、橋本里咲（2年）
福田聖樹（2年）、三ツ木悠真（2年）

派遣報告会

日時 8月17日（日）午後2時～3時30分
会場 プリモホールゆとろぎ小ホール
定員 先着200人

美しい多摩川フォーラム協働事業

第17回炭焼き体験と水辺の交流会

問 美しい多摩川フォーラム事務局、市環境政策課

日時 8月20日（水）午前9時～午後1時
※小雨決行、荒天中止
会場 奥多摩フィッシングセンター（御岳2-333）
対象 市内在住の小・中学生※原則保護者同伴
内容 花炭焼き、魚のつかみ取り、ライフジャケット浮力体験など
講師 DAIGOエコロジー村村長 川口武文氏
ふれあい移動水族館館長 山崎愛柚香氏
定員 先着40人（予約制）
費用 1人500円（魚代、保険代等）
持ち物 帽子、タオル、水筒、着替え（水に入って濡れてもよい服装）、履き替え用の靴（足をしっかり保護するもの）



申し込み

住所、参加者全員の氏名・年齢、日中連絡可能な電話番号をメール☒forum@tama-river.jpまたは電話☎24-5632（月～金曜日の午前9時～午後5時）で美しい多摩川フォーラム事務局（青梅信用金庫内）へ

青梅・多摩川水辺のフォーラム協働事業

ワクワク！ドキドキ！！水辺の探検隊

～達人と一緒に楽しく安全な川遊び教室～



日時 8月30日（土）午前9時45分～午後1時30分（9時30分受付開始）
※小雨決行、荒天時9月6日（土）に順延
会場 河辺市民球技場近くの川原（管理棟前集合） 対象 市内在住の小学生（保護者同伴）
内容 川での安全な遊び方、魚をつかみ取りして自分で焼くなど、
達人が川での楽しみ方を教えます。
講師 ふれあい移動水族館館長 山崎愛柚香氏
定員 先着30組（予約制） 費用 こども1人500円
服装・持ち物 濡れてもよい服（長袖、長ズボン）、スニーカー等の足をしっかり保護する脱げにくい靴（保護者も含めサンダル類は禁止）、帽子、タオル、着替え、昼食（必要な方）、水筒、ライフジャケット（お持ちの方のみ記名して持参）
申し込み 7月28日までに住所、参加者全員の氏名、電話番号、学校名・学年、順延した場合の参加の可否をメール☒div1310@city.ome.lg.jpまたは市ホームページ（上記2次元コード）の専用フォームから環境政策課管理係へ
※メールで申し込み後、7月31日までに返信がない場合はお問い合わせください。
※当日の実施情報は青梅・多摩川水辺のフォーラムホームページ（右記2次元コード）または同フォーラム丸山☎090-1403-5190へ



(公財) 青梅佐藤財団共催事業

夏のサイエンスキッズ～東大C A S Tの実験教室～

問 社会教育課生涯学習推進係



身の回りにある科学のふしぎについて、現役の東大生の先生たちと一緒に実験しながら楽しく学ぼう！



イベント名	体を作る仕組みを考えてみよう！(生物)	電池ってなに？？(化学)	空気の動き方を見てみよう！(物理)
内容	私たちの体の情報であるDNAと体を作っているタンパク質について学び、タンパク質の作り方までマスターしよう！	果物電池やスライム電池などを通して、電池が電気を生み出す仕組みに詳しくなろう！	私たちの身の回りにある空気のさまざまな秘密と一緒に見ていこう。
日程	8月30日(土) 午後2時～4時	8月31日(日) 午前10時～正午	8月31日(日) 午後2時～4時
会場	S&Dたまぐーセンター4階会議室CD		
対象	市内在住・在学の小学生(1～2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C A S T		
定員	各回20人(抽選)		
持ち物	筆記用具、飲み物		
申し込み	8月7日までに申し込みフォーム(2次元コード)から		

こどもたちのためのプログラミング道場

問 CoderDojo青梅 ichiro.kano@funnygeek.jp.com
市社会教育課生涯学習推進係



プログラミング(Scratch)でこどもたちが作成したアニメーションやゲームなどの作品を発表でき、同じ興味を持った仲間が集まる場所です。プログラミング未経験者、初心者でも安心して参加でき、分からないことや知りたいことを相談できます。

日時 7月20日、8月10日、9月14日、10月12日の日曜日
午前9時50分～正午

会場 福祉センター2階集会室 対象 小・中学生

定員 先着45人(保護者同伴可)

持ち物 ノートパソコン

※7台限定でパソコンの貸し出しあり
(事前予約制)

申し込み 2次元コードから



夏休み工作教室「つながる空間・ミラーボックス」

夏休みの自由研究や工作にぴったり！

ミラーシートを使った箱庭を作ります。鏡に映って広がる空間を楽しみましょう！

日時 8月4日(月)、5日(火) 午後1時30分～3時30分

会場 中央図書館多目的室

対象 市内在住の小学生(1・2年生は保護者同伴)

講師 吉永志伸氏

定員 各日先着12人(予約制)

費用 200円(材料代)

持ち物 筆記用具、はさみ、定規、スティックのり、
立体作品を入れる袋、飲み物

申し込み 19日の午前9時から電話☎22-6543、または直接
中央図書館へ



第21回青梅市小・中学生の主張大会作品募集



対象 市内在住・在学の小学5・6年生、中学生

テーマ ①自分の将来の夢や希望について

②自分の身の回りに起きた出来事や社会の出来事について

③ふるさと「青梅」について

④わたしたちのまち「青梅」の将来像について

原稿の字数 指定の原稿用紙(市ホームページからダウンロード可)
にて小学生は800字以内、中学生は1,200字以内

募集期間 9月5日まで

※主張大会は12月6日(土)開催予定

提出先 ・市内小・中学校在籍者は在籍する学校
・私立学校等在籍者は教育委員会指導室



青梅市教育委員会伝統文化奨励表彰 候補者の募集

問 指導室指導主事

伝統文化の継承や児童・生徒の郷土愛を育成するため、市民によって伝承されている伝統芸能を継承している児童・生徒を表彰するものです。

募集期間 通学先が市内…通学先へ確認してください。

通学先が市外…9月5日までに教育委員会指導室にご相談ください。

対象 在籍する学校長が推薦する市内在住・在学の小・中学生

表彰基準 次のいずれかに該当するもの

- ①青梅市の伝統文化を継承する活動に、おおむね3年以上継続して参加している。
- ②青梅市の伝統文化において、優れた技能を有している。
- ③その他青梅市の伝統文化を生かした活動を行い、表彰に値すると認められる。

みんなで楽しくゲームにチャレンジ

アドベンチャースポーツ教室

問 住友金属鉱山アリーナ青梅☎24-7721



いろいろな道具を使ってスポーツゲームを行います。

日時 7月31日(木) 午前9時30分～11時30分

会場 市民球技場(河辺) 対象 小学生

定員 先着20人(予約制) 費用 500円※当日徴収

服装・持ち物 運動できて濡れてもよい服装(ジーパン・スカート不可)、帽子、運動靴、タオル、飲み物

申し込み

16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

親子で体験♪夏休みだよ♪少林寺拳法教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 7月20日、27日、8月10日、17日の日曜日(全4回)
午前10時～正午

会場 永山体育館2階

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上

講師 青梅少林寺拳法連盟指導員

定員 先着30人(予約制)

服装 運動できる服装

持ち物 タオル、飲み物





無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎ 23-6859

市内には都や市の指定の無形民俗文化財が各地に所在します。歴史と伝統を守り現在まで伝承されている無形民俗文化財を、この機会にご覧ください。

◎青梅のフセギのワラジ（都指定・谷野地区） ・ワラジ作り

日時 7月20日（日）
午前10時30分～午後0時30分

会場 谷野自治会館
・ワラジ飾り付け（辻立て）

日時 8月3日（日） 午前9時30分～10時
会場 十王堂、塩船との境、大門との境、今寺との境、小曾木との境に各1か所、木野下との境に2か所の計7か所にひとつずつ吊るします。



◎青梅のフセギのワラジ（都指定・岩蔵地区） 日時 7月27日（日）

午後1時～3時

会場 岩蔵御嶽神社神楽殿
※ワラジ編み終了後、小布市との境、富岡との境に各2か所、古武士との境、成木の中里との境に各1か所の計6か所にひとつずつ吊るします。



◎沢井の獅子舞（都指定）

日時 7月27日（日）
・宮参り巡行 午前8時に沢井八雲神社を出発
・獅子舞 ①午前9時30分～11時
②午後1時30分～4時30分

会場 沢井八雲神社



◎武蔵御嶽神社太々神楽（都指定）

日時 7月27日（日）
午後8時から（夜神楽）

会場 武蔵御嶽神社神楽殿
※詳細は武蔵御嶽神社 ☎ 78-8500へご連絡ください。



青梅市吉川英治記念館×文豪とアルケミスト PART V

第1弾～暑い夏は怪談ばなしで涼を～

問 青梅市吉川英治記念館 ☎ 74-9477

国民文学作家として活躍した吉川英治の作品は、現在も漫画やゲームに影響を与えるなど、新たなファンを獲得し続けています。さらなるファン層の開拓に向け、DMM GAME Sより配信中のゲーム「文豪とアルケミスト」とのタイアップ展（7月19日～3月29日）を5年目の今年も開催し、吉川英治、小泉八雲および江戸川乱歩のキャラクターの等身大パネルの設置や「文豪とアルケミスト」のオリジナルグッズを販売します。

第1弾は、「特製うちわ（紙製）」を来館者にプレゼントします。

日時 7月19日（土）～9月30日（火） 午前10時～午後5時（入館は4時30分まで）

会場 青梅市吉川英治記念館展示室

※休館日は毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）

観覧料 大人500（400）円、小・中学生200（150）円

※カッコ内は20人以上の団体料金▷年間パスポートも販売▷障害者手帳をお持ちの方と付き添いの方1人は無料（障害者手帳を提示）▷市内の小・中学生は土・日曜日、祝日は無料

その他 記念館へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。



青梅市の文化財探訪2 「国宝 円文螺鈿鏡鞍 一具」

市文化財保護指導員 御手洗望

ウマ（馬）は元々日本列島に生息しておらず、古墳時代に大陸から持ち込まれ、当時の馬具の発掘から、はじめから乗馬に利用されていたと考えられています。乗馬のため馬に装着する道具（馬具）は、轡（馬の口に噛ませ手綱と繋ぐ金具）、鞍（馬の背に載せ騎手が跨る）、鐙（鞍の両脇に吊るし騎手が足を掛ける）、鞆（馬の頭・胸・臀に架けて馬具を固定する紐：面繫・胸繫・尻繫の総称）などで構成されます。平安末期から鎌倉時代になり武士の馬の利用が進み、新しく工夫された馬具がつくられました。



武蔵御嶽神社発行「御神宝 武蔵御嶽神社宝物集」より

武蔵御嶽神社に伝わる円文螺鈿鏡鞍は、そうした鎌倉時代の馬具の様式を備えた宝物です。鞍は黒漆の地に円文（蛇の目紋）の螺鈿が施されています。螺鈿は、夜光貝など貝殻片内側の真珠層の光沢を利用した装飾で虹色に輝きます。また、鞍は金色の金覆輪に縁どられ装飾されており、「金覆輪円文螺鈿鏡鞍」という名前でも知られています。鐙は騎射で体を安定させるための古長鐙、轡には飾り金具の杏葉が付いています。こうした木製・金属製の馬具に加え、繊維でできた鞆等もそろっています。

鎌倉時代の馬具が一式揃う国内唯一の例であり、また、工芸品としての価値が評価され、一連の馬具と共に円文螺鈿鏡鞍は大正7（1918）年に国宝に指定されました。現在、武蔵御嶽神社の宝物殿で公開しています。

問 郷土博物館 ☎ 23-6859



回…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)

○書道 (JA・税) コンクール練習会

回7月28日、8月4日、25日の月曜日
午後5時～7時30分
8月3日 (日)、30日 (土)、31日 (日)
午前9時～11時30分
場新町市民センター
対小・中学生
定各日先着3人
費1日1,000円 (手本代込み)
申しまうま 内田
☎080-1126-6115
(午前8時～午後8時)



☆催し

○皆さんと一緒に歌いましょう

回7月20日 (日) 午前10時30分～11時30分
場S&Dたまぐーセンター
対50歳以上
定先着50人
費500円
問歌声くらぶ わかつき
☎090-5826-5778

○プティ・アンジュバレエスタジオ
発表会 (入場無料)

回7月20日 (日) 午後5時開演
場プリモホールゆとろぎ
問プティ・アンジュ バレエスタジオ
上條☎21-5688
✉petitsanges@jcom.zaq.ne.jp

○うたごえ喫茶「ねがい」

回7月21日 (祝) 午後1時～4時
場S&Dたまぐーセンター
定先着50人程度 (完全予約制)
費700円
申青梅音楽を愛する9条の会 たいら
☎090-1123-1934

○中郷写真クラブ写真展

回7月23日 (水)～27日 (日) 午前10時～午後4時30分

場澤乃井ガーデンギャラリー
問同クラブ 大澤☎090-8024-6250、✉yokeaka@t-net.ne.jp

○みんなの居場所みらくるカフェ

回7月24日 (木) 午前10時～午後1時
場コミュニティテラスみらい館プラス
定先着15人
問 (特非) 青梅こども未来 栗原☎78-0762 (午前10時～午後4時)

○青梅陶芸教室

回7月24日 (木) 午後1時30分～4時
場河辺市民センター
費2,000円 (別途材料費、焼成代)
申青梅陶芸教室 福田
☎090-4011-5065

○夏休みおもちゃまつり

回7月26日 (土) 午前10時～午後4時
場S&Dたまぐーセンター
定先着100人
費100円
問ばあばま 中林☎090-9155-8023



○青年劇場「あの夏の絵」福生公演

回8月3日 (日) 午後1時30分～3時30分
場福生市民会館
費一般4,000円、U30・障がい者2,000円、学生1,000円
申「あの夏の絵」福生公演を成功させる会 牛久保
☎090-4205-2533

○認知症サポーター養成講座 (あおぞらカフェ)

回8月6日 (水) 午後2時～3時30分
場 (社福) 博仁会 和楽ホーム
対市内在住者
定先着30人
申博仁会「あおぞらカフェ」窓口 木本
☎74-4411



○OJ-Suns サマーライブ

回8月10日 (日) 午後1時～4時
場S&Dたまぐーセンター
問OJ-Suns 本田
☎080-5465-4275、
✉mhonda@t-net.ne.jp

○藍生葉でストールを染めてみませんか

回8月12日 (火) 午前10時～午後3時
場沢井市民センター
対18歳以上
定先着10人
費3,500円 (絹ストール30×120cm)
申沢井草木染友の会 田代☎090-5532-8074

☆会員募集

○ゆかた講習会 (着付け)

回月1回 初回7月24日 (木) 午前10時～11時30分
場S&Dたまぐーセンター
定10人
費3回3,300円
申飛翔会 三村☎090-9147-1190

○健康マージャン

回日・木曜日※代替日は月曜日 (月8回)
午後1時30分～6時20分
場S&Dたまぐーセンター
費1日1,500円
申青梅健康マージャンクラブ 三宅
☎090-6485-1726 (ショートメール希望)

○英会話

回第1・3木曜日 午前10時～11時30分
場大門市民センター
費月額2,500円
申CHAT 内田☎22-1422

○茶道

回7月31日、8月14日、28日の木曜日 午前9時30分から
場S&Dたまぐーセンター
対茶道を楽しみたい方、茶道初心者
費月2回4,000円、入会金1,000円
申なごみ茶道クラブ✉nagomi-tea@outlook.jp
問同クラブ 北嶋☎22-9107

○卓球

回木曜日 午前9時～正午
場大門市民センター
定先着5人
費3か月1,500円、入会金500円
申卓美会 谷亀
☎080-8718-1460

○ヨガ

回第1・2・3土曜日 (月3回) 午前10時～11時30分
場大門市民センター
対18歳以上
費月額2,000円
問スワングループ 矢萩☎090-5574-5883、✉yahagi1942@gmail.com

☆スポーツ協会☎22-0827

水曜を除く月～木曜日…午前10時～午後4時、金曜日…午後1時～4時、土曜日…午前10時～正午 (水・日曜日、祝日定休)

○ジュニアゴルフ教室

回8月2日 (土)、3日、10日、17日、24日の日曜日 午後1時～2時
場オソキゴルフセンター
対市内在住の小学生～高校生
定各日先着6人
申オソキゴルフセンター☎74-6370

☆その他

○中学校卒業程度認定試験

回試験日…10月16日 (木)
※願書受付は8月29日まで
場都教職員研修センター
(文京区本郷1-3-3)
問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

ボランティア・市民活動センター

☎23-7163 ㊟23-7165
郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

○おもちゃの病院おうめ

回7月19日～8月30日の土曜日 午後1時～4時
場福祉センター
問ボランティア・市民活動センターへ
○視覚障がい者のためのスマホ、パソコン教室
回8月9日 (土)、28日 (木) 午後1時30分～3時30分
場福祉センター
対視覚に障がいのある方
定先着2人
申ボランティア・市民活動センターへ

レンゲショウマまつり

問 市観光協会☎24-2481、御岳山商店組合

	日程	会場	その他
薪神楽	7月19日 (土)	鳥居前広場特設舞台 ※雨天時は武蔵御嶽神社 神楽殿	終演後臨時ケーブルカー運行 (JR御嶽駅までのバス接続なし)
昆虫観察会	7月26日 (土)	御岳山ふれあいセンター	持ち物…網、虫かご、虫よけ、懐中電灯 申し込み…宿泊先へ
オカリナ演奏会	8月 2日 (土)	鳥居前広場特設舞台 ※雨天時は武蔵御嶽神社 神楽殿	午前にも御岳平で演奏あり
にっぽん御岳ばなし	8月16日 (土)		
舞楽	9月 6日 (土)		終演後臨時ケーブルカー運行 (JR御嶽駅までのバス接続なし)

※時間はいずれも午後8時から

◎令和6年度のフォトコンテスト入賞作品の写真展

期間 8月1日 (金)～31日 (日)

◎レンゲショウマフォトコンテスト (今年撮影した作品に限ります)

応募期間 8月1日 (金)～9月3日 (水)

※応募用紙は御岳山上、各売店で配布

広告

青梅市民斎場の
葬儀 お電話はこちら!

通話無料 0120-549401

24時間 365日 いつでも受付

TEAR ティアQ

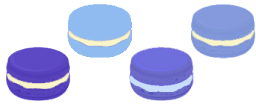
「OmeBlue」を活用した新たな商品開発を支援



青いスイーツ&ドリンクを召し上がれ！

問 シティプロモーション課観光係

市内の協力事業者が青を基調としたスイーツまたはドリンクを販売します。ふだん食用では使用しない、「青」の工夫をお楽しみください。
なお、本事業は東京都DXによる観光データ活用等支援採択事業の一環で実施します。



- ・パティスリーテロワール
- ・(株)紅梅苑
- ・うどん雅びや
- ・合同会社ちゃんちき堂
- ・DOG CAFE CAINS
- ・青梅大学いも学部
- ・餃子と瓶



- ・おうめクレープ
- ・お菓子の工房 由香里絵
- ・(有)火打だんご本舗 火打庵
- ・は万の製菓
- ・しあわせの葉っぱベーカリー
- ・つぶあんカフェ
- ・かわなべ鶏卵農場



- ・coffee and donuts
- ・(株)まちの駅 青梅
- ・塩船観音寺
- ・青梅ゲストハウス・カフェ 青龍kibako
- ・(有)アオティア
- ・ナミオ珈琲



詳細はこちら

※売り切れの場合はご容赦ください。※予定出店事業者です。

第66回市民スポーツ大会参加者募集

★卓球

問 卓球連盟 佐藤 ☎090-4703-0914

日時 9月14日（日） 午前9時15分から（8時45分受付開始）
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第1スポーツホール
対象 市内在住・在学・在勤または連盟登録者
服装・持ち物 日本卓球ルールに準ずる（ゼッケンは必ず着用／各自持参）
申し込み 8月11日までに住友金属鉾山アリーナ青梅へ
※中学生の部は一中、永田先生まで



★空手道

問 空手道連盟 廣瀬 ☎080-1195-6342

日時 11月2日（日） 午前9時30分から（8時30分受付開始）
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第1スポーツホール
対象 市内在住・在学・在勤者
内容 形試合と組手試合（トーナメント）
費用 1種目1,500円
申し込み 8月15日までに直接住友金属鉾山アリーナ青梅へ



中央図書館 ☎22-6543



中央図書館・3階特設展示

「大人の学びなおし」

回7月16日（水）～10月19日（日）
※7月22日（火）、8月18日（月）、
19日（火）、9月16日（火）～
9月30日（火）は休館
3階特設展示コーナー「学ぶ」を再び始め、
知識やスキルを身につけるための本
を集めました。

沢井図書館・臨時休館のお知らせ

沢井図書館は参議院議員選挙のため、7月20日（日）を臨時休館とします。ブックポストへ返却された資料の処理は21日（祝）に行います。ご理解とご協力をお願いします。
青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会
回7月20日（日） 午前10時15分～11時40分
青梅図書館おはなしの部屋
昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ
回先着20人
新町図書館・おはなし会
回7月24日（木） 午前10時～11時30分
新町市民センター和

室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居、工作、ゲームなど
回先着25人
梅郷図書館・夏休みワークショップ
「うめこの時間」ビッグヨーヨーをつくろう！
回7月26日（土） 午前10時30分～11時20分
梅郷市民センター多目的室
牛乳パックや折り紙、輪ゴムを使って大きなヨーヨーを作ります。絵本の読み聞かせもあります。回先着20人
梅郷図書館 ☎74-9025
中央図書館・おはなし会
回7月26日（土） 午前11時～11時40分
おはなしの部屋
回4歳児以上
昔話などのおはなしの語り、絵本の読み聞かせ
回先着30人
中央図書館・ちっちゃいこのおはなし会
回7月27日（日） 午前11時～11時40分
おはなしの部屋
回3か月（首がすわってから）～4歳児と保護者
絵本の読み聞かせや手遊び、わらべうた等
回先着15組
梅郷図書館・おはなし会
回8月2日（土） 午前11時～11

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

時40分
梅郷市民センター多目的室
回2歳児以上と保護者
絵本の読み聞かせ、紙芝居等
回先着25人
中央図書館・オンラインデータベース体験会
オンラインデータベースに触れてみよう～新聞データベース、D1-Law.com編～
回8月3日（日）、16日（土） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③2時～2時45分
回小学生以下は保護者同伴
オンラインデータベースの使い方を体験してみませんか。新聞データベースと判例データベース「D1-Law.com」を図書館スタッフと一緒に使ってみましょう。回各回先着1組
中央図書館・「中学生がつくる ひとハコ図書館」館長募集
回市内在住・在学の中学生
図書館に見立てた小さな箱の館長を募集します。おすすめの本を集めて自分だけの図書館を作りましょう！作成した図書館は秋の読書週間に合わせ10月22日（水）から展示します。個人またはグループでの参加可

回先着6箱
回7月19日の午前9時から電話または直接中央図書館へ



沢井市民センター体育館
10月使用分抽選申し込み

9月末までエントランス改修工事のため体育館を休館としていますが、10月より使用を再開します。10月使用分の抽選申し込みは7月20日開始です。ご迷惑をおかけしました。

なお、10月以降も一部工事が実施されるため、体育館への出入りについて迂回路をご案内する場合がありますが、体育館内の使用には問題ありません。

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

FAX 0428-22-3508

URL https://www.city.ome.tokyo.jp/



古紙ハルバ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用

