

青梅の

妖怪怪と

伝説と

七つの

不思議

青梅の妖怪や伝説に関する七つのイベントを開催！

9月1日(月)～
11月30日(日)

詳細は2面へ

問 シティプロモーション課観光係



今号の主な記事

- ◆9月1日は防災の日…2面
- ◆指定管理者の募集…3面
- ◆飼い主のいない猫への接し方…4面
- ◆雨水の処理…5面
- ◆東京都自殺対策強化月間…6面
- ◆骨密度検診…7面
- ◆幼稚園新入園児募集…8面
- ◆市民映画会…9面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆奥多摩溪谷駅伝競走大会募集…12面

青梅の妖怪と伝説と七つの不思議

かつて語られ、今も息づく青梅の「不思議」な物語たち。この秋、青梅に伝わる妖怪や伝説をテーマにした「七つ」のイベントを開催します。こどもから大人まで楽しめる体験を通して、知られざる青梅の魅力を再発見しませんか？

フォトコンテスト

市内の妖怪・伝説スポットの写真を対象としたフォトコンテストです。

期間 9月1日(月)～11月30日(日)

会場 市内の妖怪・伝説スポット

デジタルスタンプラリー

市内に伝わる妖怪や伝説に関連するスポットを巡るデジタルスタンプラリーです。

期間 9月1日(月)～11月30日(日)

会場 市内の妖怪・伝説スポット(30か所)

Instagram妖怪・伝説特集

OmeBlue公式Instagramにて、市内各地の妖怪や伝説について紹介する特集を発信します。

期間 9月1日(月)～11月30日(日)

クイズラリー

市内の妖怪や伝説に関連するクイズを解き、全問正解を目指すイベントです。

期間 9月1日(月)～9月30日(火)

会場 御岳溪谷遊歩道
(スタートは沢井市民センター)

講演会「妖怪レシピの隠し味～民話と情話」

小説家の京極夏彦先生をお招きします。

日時 9月7日(日) 午後2時～午後3時30分

会場 市役所2階204～206会議室

※すでに申し込みは終了しています。

謎解き脱出ゲーム

市内の妖怪や伝説に関連する謎を解き、異世界からの脱出を目指すイベントです。

期間 10月1日(水)～10月31日(金)

会場 新町地区(スタートは旧吉野家住宅)

妖怪・伝説探し

記念館の敷地内に隠れた妖怪や伝説を探すイベントです。

期間 11月1日(土)～11月30日(日)

会場 青梅市吉川英治記念館(要入館料)



※一部、内容に変更等が生じる場合があります。

問 シティプロモーション課観光係

1日は「防災の日」

問 防災課

9月1日は、1923(大正12)年に関東大震災が発生した日であり、暦の上では二百十日に当たる日です。二百十日は、立春から数えて210日目(9月1日頃)のことをいい、台風がよく来る厄日とされています。

また、この9月1日を含む1週間(8月30日～9月5日)は「防災週間」と定められています。

皆さんもこの機会に自宅の備えとして、防災対策や備蓄品の確認をしてみましょう。

市でも、防災対策の支援もありますので、自宅の防災対策の手始めに活用してみてください。



市の災害対策や支援

避難行動要支援者制度

災害時の避難で支援が必要な方(避難行動要支援者)の名簿を作成しています。対象者には「避難行動要支援者届出書兼名簿情報提供同意確認書」を送付しています。未回答の方はお早めに回答してください。

青梅市ブロック塀等撤去費補助制度

ブロック塀や万年塀の倒壊事故防止のため、所有・管理者は適切な維持管理が必要です。道路に面する塀の撤去費用の一部を補助しています。

家具転倒防止器具等支給取付事業

近年の地震で負傷原因の30～50%が家具類の転倒や落下です。被害防止のため、家具転倒防止器具の無料支給・取付事業を実施しています。

青梅市民防災ハンドブック・防災マップ

災害に対して日頃から備えるための対策や、災害発生時に取るべき行動を掲載しています。防災に関する知識を高めるために活用してください。



7～13日は救急医療週間

問 青梅消防署 ☎22-0119

その通報、本当に119番ですか？

東京消防庁が令和6年中に受けた119番通報の約2割が「緊急性のない」、「消防に関係のない」ものでした。このような不要不急の通報は、ほかの緊急通報の妨げとなりますので、最後までお話を聞かずに切断する場合があります。

救急車の要請が多く、近くの救急車が出場している場合、遠くにいる救急車が出場することになり、到着までに時間がかかることがあります。

救命処置が必要な方など、一刻も早く、真に病院に行く必要のある人のもとに救急車が到着できるよう、救急車の適時・適切な利用にご協力をお願いします。

東京版救急受診ガイド 救急相談センター(＃7119)

「ためらわず救急車を呼んでほしい症状」に該当した場合は、速やかに119番に連絡してください。迷ったときはスマートフォン等で自分で判断できる東京版救急受診ガイドを、電話で相談したい場合は＃7119、東京消防庁救急相談センターに相談してください。

「東京消防庁 ためらわず救急車を呼んでほしい症状」で検索

Live119

通報者のスマートフォンを使い、救急現場などの映像を災害救急情報センターに送信等ができる仕組みです。管制員からは、送られてきた映像を見ながら応急手当の方法を指導したり、応急手当のやり方が分かる動画を送信することができます。

地域のことを話し合おう「地域住民座談会」



日程	時間	会場	定員
9月30日(火)		沢井市民センター多目的室	72人
10月16日(木)		大門市民センター第3会議室	54人
10月21日(火)	午後2時～4時	東青梅市民センター第1会議室	36人
10月30日(木)		成木市民センター第1研修室	35人
11月1日(土)		河辺市民センター第2・3会議室	60人
11月5日(水)	午後6時～8時	新町市民センター第1・2会議室	55人

内容

▷地域福祉総合計画・こども計画および地域福祉活動計画の概要説明

▷住民同士による地域の意見交換会

①「地域の自慢できるところを見つけよう」

②「地域でわたしができること」

※グループを作成し、意見交換を行います。

申し込み

住所、氏名、メールアドレス、年齢、意見・質問をメール☒

div1510@city.ome.lg.jp または申し込みフォーム(右記2次元コード)で地域福祉課福祉政策担当へ





事業者向け

指定管理者の募集



市では、次の施設について施設の管理運営等を行う指定管理者を募集します。

施設名	指定期間	担当課（問い合わせ先）
青梅市障がい者サポートセンター	令和8年4月～13年3月 (5年)	障がい者福祉課相談支援係 (本庁舎1階)
青梅市子育て支援センター		子育て応援課子育て推進係 (本庁舎1階)
青梅市御岳山ふれあいセンター		社会教育課生涯学習推進係 (本庁舎3階)
青梅市中央図書館および青梅図書館以下9分館(※)		社会教育課図書館管理係 (本庁舎3階)

※青梅図書館、長淵図書館、大門図書館、梅郷図書館、沢井図書館、小曾木図書館、成木図書館、新町図書館、今井図書館の9館

☆募集要領の配布

期間 9月30日(火)まで

方法 市ホームページ(2次元コード)からダウンロード

※詳細は各施設の募集要領をご確認のうえ、申請をお願いします。

☆申請書類の受付

期間 9月24日(水)～30日(火) 場所 直接各担当課へ

温泉(源泉)名称

「フレッシュランド西多摩 よつ葉の湯」に決定



問 西多摩衛生組合 ☎042-554-2409

令和8年2月のリニューアルオープンを目指し、大規模改修工事を進めています。これまで以上に地域の皆さんに親んでもらえる施設とするため、温泉(源泉)名称を構成市町内(青梅市、福生市、羽村市、瑞穂町)にお住まいの方から募集したところ、多数の応募があり、選考の結果、名称を「フレッシュランド西多摩 よつ葉の湯」に決定しました。

入選者 秋本勝男さん(青梅市在住)



また、指定管理者制度を新たに導入するため、次のとおり決定しました。工事完了まで、安全に十分配慮しながら進めています。リニューアル後のフレッシュランド西多摩にどうぞご期待ください。

指定管理者 (株)オーエンス

指定期間 9月1日～令和13年3月31日(5年7か月)

※開設準備期間を含む



市で収集・処理できないごみについて



問 清掃リサイクル課清掃係

次のごみは、市では収集・処理できません。処理費用については、直接業者等にご確認ください。※詳細は、市ホームページ(2次元コード参照)または資源物・ごみ収集カレンダーの17ページをご覧ください。

品名	処分方法
テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ・有機EL)、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機	▷購入や買替をする店へ問い合わせ ▷青梅新興㈱へ問い合わせ
パソコン	▷各メーカーに問い合わせ ▷リネットジャパンリサイクル㈱へ問い合わせ(1箱分を1回無料で収集)
自動車・オートバイとその部品など、建築廃材、農業用具、土砂類、その他(ピアノ、モーター、1辺50cm以上の金庫、白など)、薬品類、危険物類、在宅患者の医療器具	▷購入した販売店へ問い合わせ ▷メーカーへ問い合わせ ▷廃棄物処理業者等へ問い合わせ

スギ・ヒノキの森林所有者の方へ

多摩の森林再生事業をご存じですか



問 農林水産課林務水産係

都は、森林所有者と協定を結び、都の費用負担で間伐と枝打ちができる「多摩の森林再生事業」を行っています。市では、都からの委託を受けて、この事業に取り組んでいます。所有者の負担なしで森林の手入れを行うことができます。

間伐と枝打ちの方法

都と所有者の間で25年間の協定を結びます▷協定期間中におおむね2回、1回当たり本数で30%以上伐採します▷伐採した木は、残した木の根元に横伏せします(伐採木の利用は制限なし)▷1回目の間伐後(3～5年程度経過)、枝打ちの申し込みができます。

今まで資金不足や手入れ方法が分からない等で放置されていた森林所有者の方は、ぜひご活用ください。

▽荒廃森林



▽間伐実施直後



▽間伐実施数年後



農家開設型農園利用者募集

問 西村農園 ☎090-7418-7644、市農林水産課農政係

市民農園とは異なり、農園主が運営・管理をする「農家開設型農園」です。

募集農園 「黒沢西村農園」(黒沢3-1393-1)

募集区画数 3区画 農園主 西村光宏氏 付帯施設 水道

利用期間 10月1日～3月31日 費用 1区画につき月額1,000円

その他 栽培は、野菜・草花に限ります▷耕作権・借地権などの権利はないものとし、ます▷応募者多数の場合は、抽選となります。

利用資格 園芸に熱意のある営利を目的としない方

申し込み 電話で西村農園へ

包括連携協定を締結しました

問 企画政策課

8月5日に市は東京海上日動火災保険㈱と包括連携協定を締結しました。

それぞれの資源や人材を有効に活用した協働による活動を推進し、地域の活性化と市民サービスの向上を図っていきます。



下水道推進標語「水が生き 暮らしも活きる 下水道」

10日は下水道の日

問 下水道課総務経営係

9月10日は、立春から数えて220日目に当たる二百二十日にひゃくはつかと呼ばれ大きな台風が危惧される時期で、大雨に備える特別な日の一つとされてきました。雨水排水対策も下水道の重要な役割であるということで、この日が下水道の日と定められました。

下水道課からのお願い

下水道が整備された地域の皆さんは、早期に下水道へ接続をお願いします。市の下水道は、汚水と雨水を別々に排除、処理する分流式を採用していますが、何らかの原因で汚水下水道管に雨水が流れ込み、下水道が排除しきれずあふれてしまう恐れも出ています。原因の調査、管きよや公共ますの破損か所などの修繕を進めていきますが、下水道をご使用の皆さんも、汚水ますに雨水が流れ込まないようご協力をお願いします。

ボランティア団体活動紹介パネル展



問 青梅ボランティア・市民活動センター ☎23-7163
市市民活動推進課市民活動推進係

青梅ボランティア・市民活動センター開設20周年記念

市内で活動するボランティア団体の活動を紹介するパネル展です。ボランティア体験コーナーもあります!ボランティアに興味のある方、ぜひどなたでもお越しください。

日時 10月5日(日) 午前10時～午後3時

会場 福祉センター



青梅警察署からのお知らせ

ロマンス詐欺や投資型詐欺に注意！

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害発生状況

…令和7年（7月末現在） 14件・約2,400万円

最近、都内ではSNS型投資詐欺やSNS型ロマンス詐欺の被害が急増しています。LINEやその他SNSの連絡ツールで被害者とメッセージをやりとりする中で、株や先物取引での儲け話や、恋愛感情を利用した支援などの名目で、仮想通貨を含めた金銭のやりとりを持ちかけ、多額の金銭をだまし取る手口です。

この手口のやっかいなところは、被害者がメッセージの相手を感じ切っている場合、なかなか被害に気付けないことです。また、「〇億円の支援ができます」「〇億円をもらえる権利が当たりました」などの謳い文句で、その手数料として現金の振り込みや、コンビニのカードを購入させる手口も増えています。突然現金がもらえるなどの話は全てウソです。

◎カナダからの手紙に注意！

市内で、カナダの法律事務所の弁護士を名乗る者から封書で「カナダで亡くなった日系人の生命保険金を受け取ることができます」「保険金の請求手続きを進めるために、早急に下記メールアドレスに個人情報を送ってください」という内容の手紙が出回っています。この手紙は詐欺です。決してメールを送信することのないようお願いします。

マイナンバーカード

休日申請・受け取り窓口を開設します

問 市民課マイナンバーカード担当



日時 9月28日（日） 午前9時～午後4時30分

※午前11時30分～午後1時を除く

会場 市民課（市役所1階）

○申請窓口（予約不要）

持ち物 マイナンバーカード交付申請書（お持ちでない方は本人確認書類）

○受け取り窓口（事前予約制）

持ち物 市から送付された交付通知書に記載のもの

※電子証明書の更新、暗証番号の再設定等の手続きも予約不要で実施します。

※詳細は市ホームページ（上記2次元コード）参照

予約方法 9月26日までに電話または右記2次元コードから



生涯現役セミナー

シニア期に向けた暮らしと働き方

問 東京しごとセンター・シニアコーナー ☎03-5211-2335



シニア期の「働く」をテーマにライフプランの重要性や、再就職に向けてのノウハウを学ぶことができます。

日時 10月20日（月） 午後1時～3時45分（0時30分開場）

会場 福祉センター第1～3集会室

対象 55歳以上で働く意欲のある方 定員 先着30人

持ち物 筆記用具

申し込み 2日から2次元コードまたは予約専用電話 ☎03-5422-1399で東京しごとセンターへ

約10社の企業が参加

合同就職相談・面接会 in 福生



日時 9月17日（水） 午後1時30分～4時（1時～3時受付）

参加企業PRタイム…1時30分～1時50分

企業との面接…1時50分～4時

会場 福生市民会館3階（福生市福生2455）

対象 青梅市・福生市・羽村市および近隣での就職を希望する方

持ち物 複数枚の履歴書などの応募書類、筆記用具

申し込み 電話 ☎24-9163でハローワーク青梅職業相談コーナーへ

その他 参加企業の情報については、ハローワーク青梅のホームページ（上記2次元コード）を、ご確認ください。

飼い主のいない猫への接し方

問 環境政策課管理係



★地域猫活動へのご理解を

飼い主のいない猫の繁殖を抑え、餌・トイレなどを地域で適正に管理することで、飼い主のいない猫が今以上に増えないようにし、かつトラブルを減らしていくための活動です。市では、「青梅市地域猫活動の手引き」を作成しており、市ホームページからご覧になれます。

★飼い主のいない猫に餌を与えている方へ

餌を与える場所やトイレは、周辺に住む人々に影響のない場所を選び、所有者（管理者）の理解を得ましょう▷餌は決められた時間に食べられる量だけ与えましょう▷置き餌（餌を放置して場を離れる行為）や餌のばらまきはやめましょう▷餌を与える場所とその周辺の清掃を行い、常に清潔を保ちましょう▷不妊去勢手術を受けさせましょう。

★飼い主のいない猫への不妊去勢手術

市では、（公財）どうぶつ基金の「さくらねこ無料不妊手術事業」を活用し、飼い主のいない猫の不妊去勢手術を支援しています。飼い主のいない猫への不妊去勢手術でお困りの方は、環境政策課へご連絡ください。詳細はどうぶつ基金ホームページ（2次元コード参照）をご覧ください。

おうめ猫の会・カインズ協働事業

飼い主のいない猫のための「里親会」を開催します

問 環境政策課管理係

市では、ボランティア団体と協働で、飼い主のいない猫を保護し、譲渡や不妊去勢手術後に元の場所に戻す活動を行っています。

日時 9月6日（土）、14日（日） 午後1時～3時

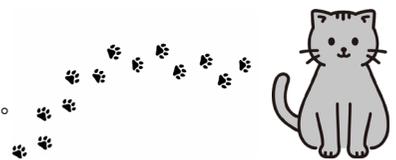
会場 カインズ青梅インター店2階くみまちコミュニティスペース

持ち物 本人確認書類

※里親会当日に、猫の引き渡しはありません。後日、団体からのお届けとなります。

※営利目的の方には譲渡できません。

※詳細は、当日会場でご確認ください。



消費生活講座

わたしの終活～エンディングノートを書いてみましょう！～

これから終活を始めようという方、どこから始めたらいいかわからず困っている方、始めたいけれどなかなか手が付けられない方に。知っておくと安心できる終活の基本講座です。講師のアドバイスのもと、エンディングノートへの記入も行います。

日時 9月29日（月） 午後2時30分～4時

会場 福祉センター第1～3集会室 対象 市内在住・在勤の方

講師 東京都消費者啓発員 待鳥三津子氏

定員 先着40人（予約制）

持ち物 筆記用具

申し込み 3日から申込フォーム（2次元コード）または電話で市民安全課市民相談係へ



高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

問 市民安全課市民相談係

都は毎年9月を高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間と定め、高齢者への注意喚起と相談の呼びかけ、さらに周囲の人々へ見守りの大切さを知ってもらう取り組みを展開しています。市も都と連携し、期間中リーフレットの配付や特別電話相談などを実施するほか、消費生活パネル展を開催し啓発を行います。

高齢者被害特別相談

9月8日（月）～10日（水）の午前10時～正午、午後1時～4時に電話 ☎22-6000または直接市消費者相談室へ

消費生活パネル展

日程 9月2日（火）～12日（金） 会場 市役所1階ロビー

9月・10月は行政相談月間

問 市民安全課市民相談係

行政全般について、「説明に納得できない」、「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けています。

「行政苦情110番」(総務省行政相談センターきくみみ東京)

☎0570-090110

FAX03-5331-1761



敷地内の雨水を道路に排出しないでください

問 都市整備部管理課施設管理係

敷地内の雨水が道路に排出されると、道路の冠水や、河川へ流入し、いつ水の一因になります。また、車乗り入れのための段差解消ブロック等は、道路の排水機能を損ね、冠水が発生しやすくなります。

今一度、自宅等の周りを確認してください。

市役所2階喫茶コーナー営業再開

問 障がい者福祉課庶務係

4月以降休業していた、市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」は、8月20日より営業を再開しました。

当面の間、週3日で、曜日ごとに市内の就労継続支援B型事業所が喫茶コーナーを担当して営業します。

営業日時 水～金曜日 午前11時～午後2時頃

内容 飲み物(主にコーヒー)、弁当・軽食の販売(日替わり)

違法な不用品回収業者にご注意!

問 清掃リサイクル課清掃係

家庭から出る不用品は、違法な不用品回収業者を利用すると、不適正に処理された状態で海外へ輸出や不法投棄される恐れがあります。チラシや軽トラック等で「家庭の不用品を無料回収します」と宣伝する業者に注意してください。

適正な処理方法は、市ホームページをご覧ください。



お詫びと訂正

問 秘書広報課秘書係

広報おうめ8月15日号3面「JICA海外協力隊員 城市芽衣さん表敬訪問」の記事タイトルおよび文中の氏名に誤りがありました。「城市芽衣さん」としましたが、正しくは「城市芽以さん」です。お詫びして訂正します。

工場・指定作業場の設置・変更届出

問 環境政策課環境対策係

工場や指定作業場を設置する場合、届け出内容に変更がある場合や廃止する場合には、条例に基づく届け出が必要になります。

届け出の様式は、市ホームページをご覧ください。



海外へ転出、海外から転入の方へ

国民年金の手続きをお忘れなく

問 保険年金課国民年金係



海外へ転出する方 国民年金第1号被保険者の方が海外転出すると加入義務がなくなり、年金保険料を納める必要がなくなります。ただし、将来受け取る年金を満額支給に近づけたい日本国籍の方は任意加入ができます。※加入の際は国内協力者が必要です。

海外から転入の方 厚生年金加入中の方以外は国民年金1号加入が必要です。また、任意加入中の方は1号への切り換えが必要となります。※外国の年金制度に加入中に一時帰国した方は年金加入が不要の場合があります。

国民健康保険「資格確認書・資格情報のお知らせ」をお送りします

問 保険年金課資格賦課係



現在使用している青梅市国民健康保険証(クリーム色)の有効期限は9月30日までです。

★送付されるものと送付方法※9月中旬送付予定

- ・マイナ保険証(健康保険証利用登録済のマイナンバーカード)をお持ちの方…「資格情報のお知らせ」を普通郵便で送付します。
- ・マイナ保険証をお持ちでない方…「資格確認書」を簡易書留郵便で送付します。

※マイナ保険証の利用登録状況は7月31日時点の情報で判定します。8月以降に利用登録状況に変更があった方については別途送付します。

★「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」の利用方法

- ・資格確認書(カード型)…医療機関に提示することで、従来どおり自己負担割合で受診できます。
- ・資格情報のお知らせ(A4用紙)…マイナ保険証に登録されている資格情報を確認できます。▷マイナ保険証が利用できない医療機関では、マイナ保険証と合わせて提示することで自己負担割合で受診できます。※「資格情報のお知らせ」のみでは医療機関等を受診できません。

★有効期限について

- 70歳未満の方 ・資格確認書…令和9年7月31日までとなり、2年毎の更新となります。
- ・資格情報のお知らせ…有効期限はありません。

70～74歳の方 資格確認書・資格情報のお知らせどちらも令和8年7月31日までとなり、1年毎の更新となります。

※世帯内で令和8年7月31日までに70歳または75歳になる国民健康保険加入者がいる場合は有効期限が異なります。

★その他

- ・70～74歳の方で現在、資格確認書または資格情報のお知らせをお持ちの方…有効期限が令和8年7月31日までのため、今回の更新では送付されません。
- ・他の健康保険に加入している方…国民健康保険の脱退手続きを必ず行ってください。手続きをしないと、保険税の二重納付や医療費の返還が必要になる場合があります。インターネットや郵送での手続きも可能です。詳細は右記2次元コードから。



高齢者スマートフォン講習会

約5か月間無償

(通話・通信料込み)で貸与

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

スマートフォンの持ち方や電源の入れ方、写真・動画撮影方法、スマートフォンを使った健康管理、電子申請方法など講習会で楽しく学べます。分からないことを相談できる専用のサポート窓口も設置し、手厚くサポートします。

会場 福祉センター第4集会室 ほか

対象 次のすべてに該当する方

令和8年3月31日時点で65歳以上の市民▷講習会(右表参照・全5回)および返却会に参加できる

定員 各グループ10人(合計50人、抽選)

その他 初回の講習会でスマートフォンを貸し出し、第6回目の返却会で返却となります。スマートフォンを保有している方も申し込みできますが、保有していない方が優先となります。

申し込み 9月30日(消印)までに参加申込書に必要事項を記入し、郵送または直接高齢者支援課いきいき高齢者係(市役所1階)へ(右記2次元コードからも申し込み可)

※申込書は高齢者支援課、各市民センター、中央図書館、福祉センターで配布



グループ	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	返却会
①	午前10時～正午	11月6日(木)	11月27日(木)	12月18日(木)	1月15日(木)	2月12日(木)	3月末開催予定 ※講習会第5回で、個別に日程を通知
②	午後1時30分～3時30分						
③	午前10時～正午	11月7日(金)	11月28日(金)	12月19日(金)	1月16日(金)	2月13日(金)	
④	午後1時30分～3時30分						
⑤	午前10時～正午	11月10日(月)	12月1日(月)	12月22日(月)	1月19日(月)	2月16日(月)	

東京都自殺対策強化月間

ひとりで悩んでいませんか？生きてるのがつらいときなど、相談できる窓口があります。相談窓口は「ここナビ東京（右記2次元コード参照）」からも検索が可能です。



問 健康センター☎23-2191

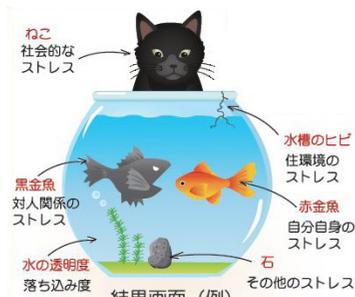
	特別相談受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談	9月5日まで 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 -傾聴電話-	9月30日までの火～水、金～日曜日 (祝日および第3・4日曜日を除く) 正午～午後8時	(特非) 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	午後4時～9時 ※9月10日～16日は午前8時から24時間受付	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
東京いのちの電話	毎日24時間	(福) いのちの電話 ☎03-3264-4343
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっと ライン～	9月19日～23日(24時間) ※上記日程以外は正午～翌午前5時30分	(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族傾聴電話	火、木、土曜日 午前11時～午後5時 ※9月2日～6日 午前11時～午後5時	(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	木、日曜日 正午～午後6時 ※9月8日～10日 正午～午後6時	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
多重債務110番	月～土曜日 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
LINE相談	午後3時～10時30分	相談ほっとLINE@東京
とうきょう自死遺族総合支援窓口	詳細は2次元コードから	(特非) 全国自死遺族総合支援センター

自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること

学生の皆さんへ、「自殺リスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」をまとめた短い動画を、都ホームページで公開しています。



「こころの体温計」でストレスチェック



「こころの体温計」は、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。



西多摩地域広域行政圏協議会主催

地域包括ケアシステム連携事業 住民向け講演会 仕事や育児と両立できる共倒れしない介護

西多摩地域8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）は、在宅医療介護に関する普及啓発のため、在宅介護に関する無料の講演会を開催します。ぜひこの機会にご参加ください。

日時 11月30日（日） 午後2時から
（1時30分開場）

会場 福生市民会館小ホール（福生市福生2455）

対象 市民

講師 (特非) こだまの集い代表理事 室津 瞳氏
元・働く介護者 湊 貞行氏

定員 先着200人（予約制）

申し込み

11月10日までに、申込フォーム（2次元コード）または電話で高齢者支援課包括支援係へ



健康コラム128

健康寿命日本一のまち、青梅へ

新町クリニック院長・青梅市医師会会長 神應知道

現在、私は「つながる医師会、見える活動、多職種と支え合うワンチームの医の力一地域で目指す健康寿命日本一への道！」というスローガンを掲げ、新たな一步を踏み出しました。青梅市は少子高齢化をはじめ、今後さまざまな課題に直面する地域です。だからこそ、「今からの行動変容」が本当に大切です。

私たち医師会だけでは決して成し遂げられません。歯科医師会、薬剤師会をはじめ、医療従事者の皆さんはもちろん、行政や地域の皆さんと一丸となって、未来に向けたチャレンジを続けていきたいと考えています。「自分に関係ない」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、今後このまちで安心して暮らすためには、一人ひとりの健康への意識と、小さな一步の積み重ねが必要です。

たとえば、健診を受ける、食事や運動に少し気を配る、地域の健康イベントに顔を出してみる。そんな小さな行動が、青梅全体の健康づくりにつながります。青梅の未来は、誰かのものではなく、私たち全員のもので。このまちの健康は、「誰かがやってくれる」ではなく「私も関わることができる」という意識から始まります。

市民の皆さん一人ひとりのご理解とご協力が、私たちにとって何よりの力になります。ともに手を携えながら、「健康寿命日本一のまち・青梅」の実現に向けて、一歩ずつ歩んでいきましょう。

問 健康センター☎23-2191

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 9月17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（8月20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



休日トレーニング

美しい姿勢でウォーキング

問 健康センター☎23-2191

日時 9月27日（土） 午前9時40分～11時40分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 対象 当日64歳以下の市民

内容 ウォーキング、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 田中一葉氏 定員 先着40人（予約制）

服装・持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、健康手帳（お持ちの方）、運動できる服装

申し込み 専用フォーム（2次元コード）から



健診結果の活かし方講座

日時 9月30日（火） 午後1時30分～3時

会場 健康センター

対象 市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受診した方

内容 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や運動などについて管理栄養士がお話します。

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 申し込みフォーム（2次元コード）または電話☎23-2191で健康センターへ



「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」

問 健康センター☎23-2191

9月は健康づくりについて見直す時期です。～健康寿命の延伸～を目指して、運動、食事、睡眠などの生活習慣を見直してみましょう。特に食事は「おいしく、バランスよく」を目指しましょう。

以下の日程で健康づくりに関するパネル展示およびリーフレット配架を行っています。

日程 9月1日（月）～30日（火）

会場 市役所1階ロビー



市民後見人養成講座

問 市社会福祉協議会（成年後見・権利擁護センターおうめ）
☎23-7868



市では、地域共生社会の実現に向け、判断能力が不十分な高齢者や障がいのある方々が、地域の中でその人らしく安心して暮らし続けられるよう、成年後見制度を支える人材として市民後見人を養成します。

本講座では、制度の理解のみならず、権利擁護や意思決定支援に関する知識と実践的な対応力を養い、社会貢献の意欲を持つ地域住民が、市民後見人として活動できることを目指します。

日時	内容
11月 8日（土） 午後1時30分～5時	成年後見制度と市民後見人の理念
11月 9日（日） 午前10時～午後5時	法律の知識、支援の基本的視点
11月15日（土） 午前10時～午後4時15分	障がい者・生活保護の理解
11月22日（土） 午前10時～午後5時	専門職後見人による実務レポート
11月29日（土） 午前10時～午後5時	高齢者の理解、演習

会場 福祉センター第1～3集会室

対象 市内に住所を有し現に居住している25歳以上で、原則全日程に参加できる方等※詳細はホームページをご確認ください。

定員 20人（書類選考あり）

申し込み 9月30日（必着）までに申込書（ホームページからダウンロード可）を郵送〒198-0042東青梅1-177-3または直接社会福祉協議会へ

骨密度検診を実施します

問 健康センター☎23-2191



日程 11月17日（月）

会場 健康センター

対象 令和8年4月1日時点で18歳以上の女性市民で次に該当しない方

骨粗しょう症と診断を受け現在治療中および経過観察中▷妊娠中もしくは妊娠の可能性がある▷自力で階段の上り下りが困難

内容 ①DXA法（エックス線）による骨量測定

②骨粗しょう症に関する説明・指導

費用 200円（当日支払い）

※生活保護受給者は免除制度があるので、受診日に受給証明書をお持ちください。

申し込み

9月14日（必着）までに次の方法で

・直接…健康センターで申込書を記入

・電子申請…2次元コードから

・郵送…記入例（右図）のとおりにて198-0042東青梅

1-174-1健康センター骨密度検診担当へ

※同時間受診は希望に添えない場合あり

骨密度検診希望

希望する時間帯

11月17日（月）

午前または午後

住所

氏名（ふりがな）

生年月日（和暦）

電話番号

同時間受診希望者

認知症に関連するイベントを開催

認知症月間

・いきいき・げんき・オレンジパネル展

期間 9月16日（火）～26日（金） 場所 市役所1階ロビー

・認知症カフェ うめカフェ

日時 9月9日（火） 午後1時30分～3時

場所 市役所2階喫茶スペース 持ち物 飲み物

申し込み 8日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

・認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族の支援を行う認知症サポーターになりませんか？

日時 9月17日（水） 午後2時～3時30分

場所 福祉センター第1～3集会室 定員 先着50人程度（予約制）

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

・もの忘れ相談会

もの忘れが気になる方、ご家族や近所に気になる人がいるという方は、お気軽にご相談ください。

日時 9月18日（木） 午後2時～4時

場所 高齢者支援課（市役所1階）※事前予約可

介護予防リーダー養成講座

介護予防に関する知識等を身につけ、地域の健康づくりのためにボランティアとして活動する方を養成します。

日時 10月8日～11月19日の水曜日

午後2時～4時（全7回）

※第6回は11月6日～18日の期間で1回

会場 福祉センター第1～3集会室

対象 市民（講座修了後、地域で介護予防活動ができ、原則として全回参加できる方）

※医師から運動制限を受けている方、介護施設等の職員のスキルアップを目的とする方、営利目的の活動のために参加する方は不可

定員 20人程度（抽選）

持ち物 飲み物、筆記用具

申し込み 9月30日までに直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ（申込時に簡単な面談を実施）

乳がん自己検診法を学ぶ「女性のセルフケア教室」



日時 10月2日（木）
午前9時40分～11時40分

会場 健康センター

対象 64歳以下の女性市民

内容 乳ケア（乳がん自己検診法）、自宅でできる運動方法を学ぶ。

講師 健康運動指導士 佐藤イク子氏
保健師

定員 先着20人程度（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴

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

運動から始める健康づくり

ヘルスアップ教室



日時 10月8日（水）、28日（火）、11月12日（水）、12月17日（水）、1月8日（木）、28日（水）
（全6回） 午前9時30分～正午

会場 健康センター

対象 10月8日時点で64歳以下の市民
※初めて参加する方のみ

内容 少人数の健康・運動教室

講師 健康運動指導士、保健師等

定員 先着20人程度（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、室外用運動靴、健康手帳（お持ちの方）

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

脳も元気に！秋の運動教室

日程 ①10月10日（金）

②11月14日（金）

時間 午前10時～11時30分

会場 ①長淵市民センター体育館

②沢井市民センター体育館

対象 運動制限のない65歳以上の市内在住者
※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。

内容 体育館で軽体操や脳トレを行います。

講師 日本ノルディックウォーキング協会公式インストラクター 石黒成彬氏

定員 各回先着20人※両日参加は不可

服装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み 電話☎24-2882で地域包括支援センターうめぞのへ



令和8年度 幼稚園新入園児募集 問 こども育成課保育・幼稚園係

入園願書の配布…10月15日(水)から
願書の受け付け…11月1日(土)から
市内の各幼稚園では、新入園児を募集します。
詳細は、直接各幼稚園へお問い合わせください。



幼稚園	公開保育・見学会	運動会	入園説明会
青梅幼稚園 ☎31-0373	随時見学可(予約制)	11月8日(土) ※雨天時は9日(日)	10月15日(水) 午後2時30分から
四恩幼稚園 ☎21-2121	随時見学・保育体験可 (予約制)	10月18日(土) ※雨天時は23日(木)	10月15日(水) 午前10時~11時30分 ※オンライン開催や個別 対応可(予約制)
福島学園幼稚園 ☎21-3806	随時見学可(予約制) ※毎週木曜日園庭開放	10月12日(日) ※雨天時は13日(祝)、 19日(日)	体験入園を含む 9月13日(土)、10月 11日(土) 午前10時 ~正午 ほか、個別対応 (予約制)
聖母幼稚園 ☎22-4896	今年度は開催予定なし	未就園児の招待はなし	令和8年度の入園募集 なし
青梅あけぼの幼稚園 ☎76-1577	随時見学・体験可 (予約制)	10月11日(土) ※雨天時は室内ホール で実施	随時個別対応(予約制)

令和8年度入学児童就学時健康診断

問 学務課学務係



令和8年4月に小学校へ入学するお子さんを対象に健康診断を実施します。対象者には、9月下旬までに案内を郵送します。なお、指定の日時でご都合が悪い場合は、ホームページ(上記2次元コード)から変更手続きを行ってください。通知が届かない場合はご相談ください。



日程	就学指定校(実施場所)	日程	就学指定校(実施場所)
10月2日(木)	三小	11月4日(火)	成木小
7日(火)	吹上小	6日(木)	一小
9日(木)	四小	7日(金)	霞台小
17日(金)	七小	11日(火)	若草小
21日(火)	五小	13日(木)	友田小
28日(火)	二小	18日(火)	新町小
30日(木)	六小	19日(水)	藤橋小
31日(金)	今井小	12月4日(木)	河辺小

(特非) 青梅こども未来共催

パパママカレッジ~家庭教育講演会~

問 社会教育課生涯学習推進係



「片付けなさい!」のバトルが今日でストップ!親子のコミュニケーションを高めるお片づけ

「こどもが片付けをしない」「部屋がいつも散らかっている」などのお悩みに、片付けを通してできる親子のコミュニケーションなどのお話を伺います。

- 第1部…生きる力をはぐくむ親子の片づけ講座
- 第2部…子どもの自己肯定感を高めるお片づけ講座

日時 9月21日(日) 午後2時~4時

会場 市役所2階会議室(Zoomによるオンライン視聴可)

※託児あり。お子さんの年齢(月齢)により先着順に受付。親子での参加も可

対象 子育て中の保護者、子育て支援活動に関わる方

定員 先着40人(予約制)※オンラインは定員なし

申し込み 専用フォーム(2次元コード)から

※託児希望の場合は9月10日までにお子さんのお名前、性別、年齢(月齢)をお知らせください。

講師 山口さとこ氏

子どものお片付けサポーター(元保育士×整理収納アドバイザー)
臨床心理学科卒業。こどもの自己肯定感を高める仕事がしたいと考え、保育士資格を取得、保育園で保育士として18年間勤務。現在は子どものお片付けサポーターとして保育士の強みを生かした片付けの仕事をしている。



~ひとり親家庭サポート講座&茶話会~

「しあわせの第一歩」は「自分を知る」こと!



「私とこどもの明るい未来ストーリー」を描いて、私だけの自立の形を作ってみましょう!講座終了後に茶話会も開催します。ひとり親同士いろいろ話したり、つながりを作ったりしてみませんか。父子家庭のお父さんもご参加ください。

日時 ①9月28日(日) ②11月8日(土)

- ・講座…午前10時~正午※ZOOMでの参加可
- ※②は、9月28日の録画の放映です。

・茶話会…午後1時~3時※費用300円

※講座のみ、茶話会のみ参加も可

会場 ①福祉センター②S&Dたまぐーセンター

対象 市内在住の母子・父子家庭の親、離婚等を考えている親

講師 (一社)日本シングルマザー支援協会代表理事 江成道子氏

定員 会場…各日先着20人、ZOOM…各日先着20人

申し込み 市ホームページ(2次元コード)または電話で子育て応援課ひとり親自立支援係へ

託児 「手形・足形でお絵かきしよう!」

対象は4か月以上のお子さん(要予約・定員あり)

※正午~午後1時の託児なし



子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係

	とことこ「ピラティス」	ほのぼの「ランチパーティー」	すこやかルーム「コロコロおもちゃ」を作ろう!
日時	9月8日(月) 午前11時~11時30分 ※子育てひろばは10時~午後3時	9月12日(金) 午前9時~正午	9月16日(火)~18日(木) 午前10時~午後2時 ご都合の良い時間にどうぞ
会場	下長洲自治会館2階大広間	長洲保育園 子育てひろばほのぼの	畑中保育園すこやかルーム
対象	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方	未就学児の親子
内容	日々の家事や育児で凝り固まった体を、ピラティスで気持ちよく動かしていきましょう。 講師 フィットネスコーチ 池田美帆氏	遊びに来てくれた親子にランチを提供します。お友達同士誘い合わせのうえ、お気軽に遊びに来て下さい。 持ち物…ご飯用と汁用の容器、取り皿、箸やフォーク等人数分	転がすと鈴の音が聞こえたり、アイテムが動いたり、0歳児の赤ちゃんも楽しめる簡単なおもちゃを作ります。 ハイハイ練習中のお子さんもどうぞ。
問い合わせ	長洲保育園☎22-8102	長洲保育園☎22-8102	畑中保育園すこやかルーム☎21-5358



親子スキンシップ教室 小曾木メロン申し込み受付開始



日時 10月8日~12月10日の水曜日(全10回)
午前10時~11時30分

会場 小曾木市民センター

対象 1月1日~6月30日生まれの0歳児

内容 絵本の読み聞かせを大切にしながら、親子でふれあい遊びや運動遊びを楽しみます。

定員 15組(抽選)

費用 200円(教材代)

服装 動きやすい服装

持ち物 お子さんとお出かけに必要な物等

申し込み 9月26日までに電話で子育て応援課子育て推進係へ。または、9月28日までに申し込みフォーム(上記2次元コード)から。

(公財) 青梅佐藤財団共催事業・生涯学習推進市民会議企画講座

絵本の読み聞かせ&演劇ワークショップ

問 社会教育課生涯学習推進係

広く親しまれている絵本「おおきなかぶ」(再話/A・トルストイ 訳/内田莉沙子 画/佐藤忠良 (©福音館書店))の世界に飛び込んで、プロの劇団員と一緒に、親子で楽しく演劇を体験してみませんか?

日時 10月4日(土) 午前10時から(9時30分受付開始)

会場 S&Dたまぐーセンター4階会議室A B

対象 市内在住・在学の未就学児~小学2年生(保護者同伴)

講師 劇団スタジオリフ

藤原啓児氏、笠原浩夫氏、青木隆敏氏

定員 15組(抽選) 申し込み 15日までに2次元コードから



藤原啓児氏 笠原浩夫氏 青木隆敏氏

来春小学校入学予定のお子さんのいる家庭へ

新入学にかかる経費を援助します

問 学務課学務係

経済的な理由により教育費の支出にお困りのご家庭に対し、校外活動費など就学に必要な経費の一部を援助しています。(就学援助)

就学に必要な経費のうち、小学校入学に必要な経費の一部について、入学前に受け取ることができます。9月下旬に郵送する「入学児童就学時健康診断のお知らせ」に、ご案内を同封します。

申請、審査後の3月ごろに支給となります。

作って遊ぼう!親子でモルック教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

木の棒を投げて12本のピンを倒し、点数を競うゲームです。



日時 9月23日(祝)

午前10時~正午(9時30分受付開始)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1会議室

対象 市内在住・在学の小学生とその保護者

※障がいの有無に関わらず参加できます。

講師 日本ユニバーサルモルック協会代表

山口 順氏

協力 (特非) 青梅林業研究グループ

定員 先着15組(予約制)

服装 木を加工するので汚れても良い服装

持ち物 飲み物

申し込み 申し込みフォーム(2次元コード)から



無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館☎23-6859

※開始時間は前後することがあります。

◎鹿島玉川神社獅子舞(市指定)

日時 9月13日(土) 午後4時から(宵宮)

9月14日(日) 午後4時から(本宮)

会場 鹿島玉川神社(長淵2丁目)

◎友田御嶽神社獅子舞(市指定)

日時 9月27日(土) 午後4時~7時(前夜祭)

9月28日(日) 午後2時30分~8時ごろ

(本祭)

会場 友田御嶽神社(友田町5丁目)

◎武蔵御嶽神社太々神楽(都指定)

日時 9月28日(日) 午後8時から(夜神楽)

会場 武蔵御嶽神社神楽殿(御岳山)

※詳細は武蔵御嶽神社☎78-8500へご連絡ください。

青梅市芸術文化奨励賞候補者募集

問 社会教育課生涯学習推進係

市では、芸術文化の振興と豊かな情操の育成のため、芸術文化活動に優秀な業績をあげた市民を表彰しています。

候補者募集期間 9月12日(金)まで

対象 令和6年9月2日~7年9月1日に各種公募展、発表会等で優秀な成績をおさめた方▷常に自己研さんに励み進歩が著しいと認められる方※生計活動として芸術文化活動に携わっている方を除く

推薦方法

所定の推薦書に活躍内容が分かる資料、推薦内容を証明する資料(賞状、表彰状等)を添付し、社会教育課(市役所3階)へ ※原則他薦。学校長、市文化団体連盟各団体の長等から推薦を受けてください。

第66回市民スポーツ大会

インディアカ

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 10月26日(日) 午前9時45分競技開始(8時45分受付開始)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内在住・在勤・在学者または協会会員

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、室内用運動靴、昼食

申し込み 9月15日までに直接住友金属鉦山アリーナ青梅へ

※詳細は市インディアカ協会☎omeshiindiac@gmail.comへ

第66回市民スポーツ大会

弓道

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 9月28日(日) 午前9時30分競技開始(9時受付開始)

会場 TCNスポーツパーク永山弓道場

対象 15歳以上の市内在住・在勤・在学者

申し込み 15日までに直接市スポーツ協会へ

青梅市吉川英治記念館開館5周年記念

講談師 菊地玉雲の講談の世界

玉川上水物語「玉川兄弟 羽村から江戸までの水の道を作る」を講談により披露します。

日時 9月21日(日) 午後2時~2時30分(1時30分開場)

会場 青梅市吉川英治記念館主屋内

対象 市内在住・在勤者 定員 先着30人(予約制)

観覧料 大人500円、小・中学生200円

※市内在住の小・中学生は無料

申し込み 2日から電話☎74-9477で

同記念館へ(午前10時~午後5時)



市教育委員会主催

青梅児童合唱団 第47回定期演奏会

問 社会教育課生涯学習推進係

歌うことが大好きな市内外の小・中学生・高校生が、歌を通してすばらしい友情を育み、毎週土曜日に練習を重ねています。

日時 9月15日(祝) 午後4時開演(3時40分開場)

会場 福生市民会館大ホール

曲目 やなせたかしの世界、森の冬、群青、うちゅうじんにあえたら、ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」ほか

その他 入団希望者は保護者と一緒にご来場ください。公共交通機関をご利用ください。



日中の暑さを忘れて「こわーい映画」で涼みませんか?

市民映画会~ホラーナイト~「カラダ探し」

問 社会教育課生涯学習推進係

日時 9月22日(月) 午後7時から(上映時間102分) ※開場は上映30分前

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

内容 深夜、クラスメイトとともに学校に閉じ込められた明日香(橋本環奈)は、「赤い人」によって繰り返される恐怖のループから抜け出すために、バラバラになったカラダを探し集めることとなり…?

監督 羽住英一郎 出演 橋本環奈、眞栄田郷敦 ほか

主題歌 Ado「行方知れず」

作詞・作編曲…椎名林檎(ユニバーサルミュージック)

定員 先着200人(全席自由席)

※本作品には流血・暴力表現が含まれます。また、【PG12】に指定されているため、小学生の観覧には親または保護者の助言・指導が必要です。

※専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。なお、駐車可能台数が少ないため、なるべく公共交通機関をご利用ください。



©2022「カラダ探し」製作委員会



9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	1日(月)、3日(水)、8日(月)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、29日(月) 10月1日(水)、6日(月)	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、相続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。 ▷9月30日の予約は22日から受け付け。 ▷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	12日(金) 26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	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
登記相談	19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	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
相続・遺言等暮らしの手続き相談	30日(火)	午後1時30分～4時 (1人30分) ※電話予約制	相続・遺言等暮らしの手続きなど	▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ
行政相談	9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	16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」	5日(金)、19日(金) 10月3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	9日(火) 17日(水)	午前9時30分～11時30分 ※電話予約制 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	21日(日)	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2階会議室 ▷予約は18日(木)までに商工業振興課商工労政係へ(先着3人)
住宅相談	18日(木)	午後1時30分～4時30分 (1人45分) ※電話・専用フォーム(右記2次元コード、窓口予約)	分譲マンションの修繕、維持・管理に関する相談	市役所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 9月8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
7日(日)	嶋崎歯科医院	師岡町4-5-33	24-7177
14日(日)	長谷川歯科医院	東青梅5-9-24	24-8014
15日(祝)	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182
21日(日)	中丸歯科クリニック	長淵1-9	21-5500
23日(祝)	三井歯科医院	東青梅5-20-10	24-7471
28日(日)	モモセオーラルケアクリニック	藤橋2-560-44	78-0418

※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



☆1日(月)まで

ルーキーS第14戦第26回スカパー・JLCカップ

☆9日(火)～13日(土)

にっぽん未来プロジェクト競走in多摩川

☆20日(土)～25日(木)

第32回神奈川新聞社賞

☆29日(月)～10月4日(土)

GIウェイキーカップ開設71周年記念

京王閣競輪



☆10日(水)～12日(金)

後閑信一&Sちくま杯&報知杯(FI)

センターひろば(子育て支援事業)

問 子育て支援課子育て推進係



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 4日～25日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷 18日(木)	
	東青梅 6日～27日の土曜日	午前10時～正午
新町 26日(金)		
河辺 5日～26日の金曜日	午後3時～5時	
今井 9日(火)、23日(祝)		
会議室	大門 2日(火)、17日(水)	午前10時～正午
	今井 11日(木)、25日(木)	
和室	沢井 1日(月)	

外遊び型子育てひろば・はらっば

問 (特非)かぶかぶ山のようちえん
☎050-3390-0613
市子育て支援課子育て推進係



親子で季節を感じながら、お外遊びしませんか。

日程 ①9月2日②9日③16日の火曜日

時間 午前10時30分～正午

※雨天決行、荒天中止

会場 ①③わかぐさ公園親水施設

②師岡会館

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子

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(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
2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)うえるび☎78-3010
	午前9時～午後5時	梅郷市民センター2階第2会議室	
3日(水)	午前10時～11時30分	S&Dたまごセンター4階ミーティングルームA・B	社会福祉協議会☎22-1233
		河辺市民センター2階第2会議室	(一社)うえるび☎78-3010
4日(木)	午前9時～午後5時	東青梅市民センター2階第2会議室	
		成木市民センター第2研修室	社会福祉協議会☎22-1233
5日(金)	午前10時～11時30分	小曾木市民センター2階和室	
		今井市民センター1階和室	
8日(月)	午前10時～11時30分	沢井市民センター1階第2会議室	
10日(水)		大門市民センター2階第1会議室	
11日(木)		新町市民センター1階第3会議室	
18日(木)		裏宿公会堂1階和室	
22日(月)			
29日(火)			
30日(火)			

※うえるび一担当地区…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

健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 9月10日(水) 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食事記録

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 9月20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～金曜日でも随時入会受付中

申し込み 19日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ



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)

○見て！食べて！離乳食

回9月18日(木) 午前9時45分～11時
場かすみ台第一保育園
対0～1歳頃の未就園児と保護者
申かすみ台第一保育園 堀内
☎31-5760

○リズムで楽しく運動会♪

回9月18日(木) 午前10時～10時40分
場S&Dたまぐーセンター
対生後2か月～2歳程度のお子さん
費1,500円
申Likoリトミック 北野
☎080-4604-3571

○どろんこあそび in みたほいくえん

回9月19日(金) 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5組
申三田保育園 鋤柄☎78-8022
(給食希望の方は16日までに申し込み)

☆催し

○楊名時太極拳体験教室

回9月1日、8日、22日の月曜日、5日、12日、26日の金曜日 午前10時～11時30分
場東青梅市民センター
対20代以上
申青梅白鶴の会文月教室・花ごよみ教室
加納☎070-5368-6614
(電話番号を通知してください。)

○新舞踊・剣詩舞講習会

回9月8日、22日、29日の月曜日
①新舞踊…午後2時から②剣詩舞…3時から
場S&Dたまぐーセンター
費1回800円
申新舞踊愛夢美会・剣詩舞静人会
斉藤☎76-0966 (留守電)、
☎hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

○フラダンス&ストレッチレッスン体験会

回①9月9日、16日の火曜日 午前9時30分～10時②12日、19日の金曜日 午後8時15分～9時

場住友金属鋸山アリーナ青梅

対①30～70代女性
②20～50代女性
費1回1,000円
申ブアエナOme 秋元
☎090-6491-5262



○スリーA認知症予防「ひだまりサロン」

回9月10日(水)、26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)
場いきいきひだまりサロンの会 大西
☎090-8519-4370、
☎iki2hidamari@gmail.com

○家計レッスン“食費予算をたててみませんか”

回9月11日(木)、10月9日(木) 午後1時30分～2時30分
場S&Dたまぐーセンター
費1回500円
対各先着5人
申多摩友の会青梅方面 吉岡
☎31-7728

○認知症家族の会

回9月12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
場認知症家族の会青梅ネット 河村
☎22-2745

○青梅宿虚無僧行列参加募集・練習会 (尺八は用意します)

回9月13日、10月11日の土曜日 午前9時30分～11時45分
場福祉センター
対先着10人
場青梅の尺八文化をつなぐ会 岡本
☎24-1869 (留守電)



○歌声サークル

回9月14日(日) 午後2時～4時
場新町7・8・9丁目自治会館
定先着50人
費500円
場歌声サークル縁側 佐々木
☎080-5504-3754

○楊玲奈先生講習会 (太極拳)

回9月15日(祝) 午後1時30分～4時
場住友金属鋸山アリーナ青梅
場青梅市健康太極拳 須田☎31-5773

○家族会による精神保健福祉相談会

回9月18日(木) 午後1時～4時
場福祉センター
定先着3人
場青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル
遠藤☎080-5192-2270

○フォト大多摩写真展

回9月19日(金)～24日(水) 午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)
場西友河辺店ポツパルトホール
場フォト大多摩 富澤
☎090-3207-4548

○菊地玉雲講談「玉川上水物語」

回9月22日(月) 午後3時30分～4時
場S&Dたまぐーセンター
費500円
場菊地玉雲講談の会 菊地
☎21-2850

○講演会「子どものためってなんだろう？」

回9月23日(祝) 午後2時～4時30分
場S&Dたまぐーセンター
費500円
場2次元コードまたは電話☎23-1054
で(特非) フリースペースロビンソンへ



○第17回青梅写真友会写真展

回9月26日(金)～10月1日(水) 午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)
場西友河辺店ポツパルトホール
場青梅写真友会 丹生
☎090-4707-2372

○秋の山野草展示会

回9月27日(土)、28日(日) 午前9時30分～午後4時
場青梅信用金庫本店ギャラリー
場多摩山野草クラブ 會川
☎090-2335-0125

○草木染め体験講座～森の彩りを身にまとう～

回10月27日(月) 午前10時30分～午後4時
場二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」
対15人(抽選)
費参加費1,500円(保険料込み)、スカート代1,500円～4,000円
回9月30日(消印)までにハガキ(〒190-0181日の出町大久野7852)、FAX☎042-597-1520、または2次元コードからエンジョイ・フォレスト女性林研事務局へ
場同事務局☎042-597-2881(月～金曜日の午前9時～午後5時)



☆会員募集

○朗読ボランティア

回第1・3月曜日 午後1時30分～4時
場福祉センター
対18歳以上
費月額250円
場朗読ボランティアグループみすず会
松崎☎21-2571

○囲碁・将棋

回火曜日 午後1時～5時
場東青梅市民センター
定囲碁…先着3人、将棋…先着3人程度
費月額300円
場囲碁将棋同好会 正木☎22-0669

○河辺健康体操クラブ

回水曜日 午後1時～3時
場河辺市民センター
対60歳以上
費月額500円
場同クラブ 坂田☎090-1119-9785

○親子であそぼう「ぴよぴよぐみ」

回木曜日 午前9時30分～10時30分
場青梅あけぼの幼稚園
対0～1歳のお子さんと保護者
場同幼稚園 大久保☎76-1577、
☎akebonokids1225@gmail.com

○囲碁

回金曜日 午後1時～5時
場東青梅市民センター
費月額500円
場コスミ会 青山☎090-9963-5659

☆その他

○東京都電気機械器具製造業最低工賃の改正 (8月2日発効)

電気機械器具製造業に係る業務に従事する家内労働者に適用される最低工賃が改正されました。
場都労働局労働基準部賃金課家内労働係
☎03-3512-1614、または最寄りの労働基準監督署へ



ボランティア・市民活動センター

☎23-7163 FAX☎23-7165
郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3
○一緒に日本語を勉強しませんか
回9月3日～17日の水曜日 午後7時30分～9時
場福祉センター
対日本語が初心者から上級者の外国人
場ボランティア・市民活動センターへ

○パソコン・スマホカフェ(なんでも相談)

回9月13日(土) 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
場ボランティア・市民活動センターへ

○こども向けプログラミング

回9月14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
場CoderDojo青梅ホームページ(2次元コード)から



広告

**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

保育の様子動画はコチラ

富士学院幼稚園
羽村市神明台1-23-3 ☎042-555-1241

**青梅市民斎場の
葬儀** お電話はこちら!

ゴ ヨー ク ヨー は イチバン

0120-549401
24時間 365日 いつでも受付

TEAR ティア Q





Ome Blue (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。



第87回奥多摩溪谷駅伝競走大会

開催日 12月7日(日)



問 駅伝大会事務局(市役所3階スポーツ推進課内)

対象

- ・一般…区市町村、会社、工場、クラブ等を単位とするチーム編成(男女混合チーム可) ※16歳以上
 - ・大学生…大学を単位とする学生によるチーム編成(合同チーム可)
 - ・高校生…高校を単位とするチーム編成(合同チーム可)
 - ・中学生…西多摩地区在住の中学生
 - ・小学生…西多摩地区在住の小学4年生以上
 - ・女子…高校生以上によるチーム編成(合同チーム可)
 - ・支会・自治会…青梅市・奥多摩町内の支会・自治会を単位とする。18歳以上(ただし、中学生・高校生は1人まで。また、支会合同チームは可。)
- ※男女混合チームは、支会自治会および小学生の部では可、中学生の部では不可。

申し込み 10月24日までに市ホームページ(2次元コード)から



部門	一般	大学生	高校生	中学生	小学生	女子	支会・自治会
スタート場所	青梅市役所前					JR御嶽駅前	
スタート時間	午前10時			午前10時 20分	午前10時 22分	午前11時 20分	午前11時 22分
コース・距離	青梅市役所前⇨JR奥多摩駅前 <折り返し> 44.8km			青梅市役所前⇨青梅信用金 庫本店前<周回> 6.8km 45分以内		JR御嶽駅前⇨青梅市役所前 11.1km	
チーム編成 ※監督除き重複登録不可	競技者6人 補欠2人 監督1人			競技者4人 補欠1人 監督1人		競技者3人 補欠1人 監督1人	
募集チーム数	先着220組(各部門合計)			先着50組	先着50組	先着50組	先着50組
参加費 (1チーム)	1万5,000円	1万3,000円	1万円	4,000円		8,000円	

青梅まちロゲ大会

問 青梅まちロゲ大会事務局
市シティプロモーション課観光係



青梅の街を舞台にしたロゲイニング大会です。ロゲイニング大会とは、地図とコンパスを持って、4時間の制限時間内に決められた「チェックポイント」を探し、その合計点を競うアウトドアスポーツです。

自分で地図を見て、自分の足で歩いて、自分で青梅のおもしろいスポットを探しながら点数を集める、ゲーム感覚で誰もが楽しめる大会です。

日程 10月5日(日)

会場 青梅商工会議所

参加費 3,000円

※小学生以下は無料、

中学生・高校生は1,000円

持ち物 スマートフォン(カメラ等でも可)

申し込み 9月19日までに大会事務局ホームページ(2次元コード)から



JR東日本ランニングチーム選手による「ランニング教室」

問 スポーツ推進課
スポーツ推進係

日時 11月8日(土) 午前10時~正午(9時30分受付開始)

会場 TCNスポーツパーク永山陸上競技場および野球場 **対象** 小学生以上

内容 JR東日本ランニングチームの現役ランナーによる教室※年齢、レベル別の教室があります。

定員 先着100人(予約制) **申し込み** 9月3日から専用フォーム(2次元コード)から



ありがとう 沢井市民センタープール

プールで楽しむ水遊びスポーツフェス

問 スポーツ推進課スポーツ施設管理担当

日時 9月20日(土) 午前10時~午後2時※雨天等により延期の場合は9月21日(日)

会場 沢井市民センタープール、多目的室

対象 市内在住・在学の小学生と保護者(2年生以下は同伴必須)、沢井市民センタープールを利用されていた方

内容 水風船つり、水鉄砲まとあて、かき氷の配布や「沢井市民センタープール」へのメッセージワークショップ等を行います。

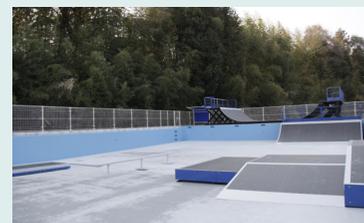
持ち物 濡れてもいい服装、着替え、タオル、マリンシューズ等



答え

ここはどこでしょう?

広報おうめ8月15日号のクイズの答えは、「青梅エクストリームスポーツパーク」でした。スケートボード、BMXなど初心者でも楽しめますので、ご来場ください。



長淵市民センター ☎22-3249

みんなのおはなし会

回 9月13日(土) 午前10時30分~11時15分 幼児~小学生(保護者同伴) 図絵本の読み聞かせ 先着30人

調布ことばき大学公開講座

「自転車シミュレーター体験会」

回 9月17日(水) 午後1時30分~3時(1時開場) 2階会議室 市内在住の60歳以上の方 講師…日本交通安全教育普及協会。持ち物…飲み物 先着40人

小曾木市民センター ☎74-5332

小曾木の老壮大学9月

「講演会…宿谷家日記から学ぶ」

回 9月18日(木) 午後1時30分~3時 2階会議室 市内在住の60歳以上の方 講師…川鍋幸三郎氏。持ち物…筆記用具 先着30人 電話または2次元コードから

成木市民センター ☎74-5204

成木産のじゃがいも「ドラゴンレッド」を使って親子でクッキング!

回 9月20日(土) 午後1時30分~3時30分 成木市民センター 市内在住の小学生と保護者 先着30人

クのポテトサラダとハートのいも餅を作ります。持ち物…エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん(2枚)、水筒 先着12組程度 1人200円 電話で

中央図書館 ☎22-6543

梅郷図書館・おはなし会「うめこの時間」

回 9月13日(土) 午前11時~11時20分 梅郷市民センター多目的室 図絵本の読み聞かせ等 先着25人

中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回 9月13日(土) 午前11時~11時40分 図おはなしの部屋 3か月(首がすわってから)~4歳児と保護者 図絵本の読み聞かせ等 先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回 9月14日(日) 午前11時~11時40分 図おはなしの部屋 4歳児以上 図おはなしの語り、絵本の読み聞かせ等 先着30人

9月の木曜夜間窓口

開設日時 4日、11日、18日、25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

9月の納期限(9月30日)

▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…3期

青梅市の人口<8月1日現在>

世帯数 66,504世帯(+71)
人口 128,756人(+4)
男 64,834人(-3)
女 63,922人(+7)
※()は前月比



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



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



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。