

9/15号 広報 おうめ

2025年 NO. 1518

みんなで身体を
動かして楽しもう！



東京2025デフリンピック正式種目
ビームライフル射撃体験 ※要予約



10月13日（祝） 午前10時～午後4時15分
会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 ほか



VRボートレース体験



初心者ヨガレッスン ※要予約



ウォーリー・バニーホップコンテスト

問 スポーツ推進課スポーツ推進係 詳細は2面へ

今号の主な記事

- ◆国勢調査にご協力を…3面
- ◆リサイクルショップをご利用ください…4面
- ◆熊出没情報をメールで受け取れます…5面
- ◆高齢者の皆さんへの各種事業等…6面
- ◆親子魚釣り教室…7面
- ◆動物ふれあいフェスタ…8面
- ◆なんでも情報局アンテナ…9面
- ◆恐竜くんトークショー…10面



スポーツDAY青梅2025 開催

10月13日(祝) 午前10時～午後4時15分



事前申し込みやスポーツDAYの詳細はこちら！

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 ほか

新企画や昨年大人気だった企画を今年も開催します！誰もが楽しめるスポーツコーナーや、この日だけの特別なスポーツ体験会なども実施予定です。事前の申し込みが必要な一部体験についてご案内します。申し込み方法は市ホームページ(上記2次元コード)からご確認ください。

憧れの技に一步近づく体験教室！

スケートボード初・中級者体験教室

プロスケーターが丁寧に1からサポートします。

時間 ①午前10時～10時45分②11時～11時45分

会場 青梅エクストリームスポーツパーク 定員 各回先着10人

持ち物 スケートボード、ヘルメット、プロテクター

※無料レンタルあります。

ヨガデモンストレーションやじゃんけん大会も実施！

初心者ヨガレッスン

ヨガ世界大会日本人初ワールドチャンピオンである三和由香利さんの指導の下、ヨガを始めてみませんか？

時間 午後3時20分～4時10分(3時受付開始)

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 小学生以上

定員 先着200人

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



弓を引いてみよう！

弓道体験教室

日本古来の和弓の引き方を学び、的に向かって矢を放ちます。

時間 ①午前10時から②11時から③午後1時から

④2時からの4回開催

会場 TCNスポーツパーク永山弓道場

対象 15歳以上 定員 各回先着10人

持ち物 ハンドタオル、靴下



ボールを使って、音楽に合わせて踊ってみよう！

新体操体験会

ボールを使った新体操の体験会を行います。

時間 午前11時～正午

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

親子で楽しもう！

ビーチボール体験

時間 午前10時～11時30分(1試合15分程度)

会場 大門市民センター体育館

対象 小学生以上の親子 定員 先着30人

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物



東京2025デフリンピックを体感！

ビームライフル射撃体験

ライフルの扱い方を学び、デフ射撃に挑戦する体験会です。

時間 午前11時～午後3時45分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1会議室

対象 小学3年生以上 定員 先着90人

狙え！ホームラン！

バッティング体験

時間 ①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分

会場 青梅スタジアム野球場 対象 小学6年生および中学1年生

定員 各回先着15人 持ち物 帽子、飲み物

初心者でも安心！

ジョイフルスローピッチで楽しむソフトボール

やわらかいボールを使用し、ゲームを楽しめます。

時間 午前10時～午後2時(午前9時集合)

会場 市民球技場少年野球場 対象 中学生以上

※ボール等道具の貸し出しも可能です。

青梅FC選手と一緒に！

フットボール体験教室

遊びを取り入れたフットボールの体験教室を実施します。

時間 午前10時40分～正午

会場 今井市民センター体育館

対象 幼児～低学年 定員 先着20人

持ち物 室内用運動靴または上履き



プロ選手から教わるチャンス！

バスケットボール教室

プロ選手からシュートやドリブルなど基礎的なことを教わります。未経験でも大丈夫です！

時間 午後1時～1時30分、2時～2時30分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

第1スポーツホール

定員 各回先着15人



一部スポーツ施設の無料開放

問 住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721

スポーツの日限定で、テニスコート等のスポーツ施設を空き時間に無料で利用できます。

利用対象施設や使用に関するルールは市スポーツ施設ホームページ(右記2次元コード)をご覧ください。

申込方法

9月16日の午前9時から直接住友金属鉦山アリーナ青梅(総合体育館)窓口へ。受付は先着順。



イベントサポートボランティアを募集します！

スポーツDAY青梅2025では、受付や会場案内等の運営をサポートするボランティアスタッフを募集しています。

ボランティア参加を希望の方は、スポーツ推進課までご連絡ください。ボランティア内容や時間は個別の相談になります。

ご自身の安全運転技術を確認できます！

テレマティクスタグイベントを実施します 問 交通政策課管理係 期間 11月1日～30日

あいおいニッセイ同和損保のスマートフォンアプリにより、ゲーム感覚で楽しみながら客観的にご自身の安全運転技術の確認ができるイベントです。集めたデータを利用して青梅市の交通安全マップを作成し、市ホームページ等で公開します。また、参加した方には特製ステッカーをプレゼントします。

参加条件 主に市内を車両走行する方▷自動車免許所有およびスマートフォンをお持ちの方▷使用する四輪車両を限定できる方

★参加方法

①申し込みフォームより申請

10月14日までに右記2次元コードから申し込み。定員は先着250人です。

②交通政策課（市役所5階）にてタグの受け取り
受け取り期間 10月8日～31日

③専用アプリをインストール

受け取り時にご案内します。

④車ヘタグの貼り付け

車両のダッシュボード等に貼り付けてください。
※イベント終了後、タグは返却してください。



★説明会

日時 10月19日（日）
午後2時から

会場 市役所2階204会議室

申し込み 専用フォーム（左記2次元コード）から

※参加は必須ではありません。
※説明動画も公開しています（下記2次元コード参照）
※説明会の日にタグを受け取ることも可能です。



市障がい者
サポートセンター
正規支援員募集

応募資格	以下のすべてに該当する方 ▷普通自動車免許を持っている ▷精神保健福祉士、社会福祉士のいずれかの資格を持っている ▷59歳以下 ▷短大卒業以上
募集人数	1人
勤務期間	10月1日以降（採用日は応相談）
勤務日時	週5日（土日祝含む） 1日8時間
選考方法	書類審査、面接
申し込み	電話☎30-0153で市障がい者サポートセンターへ ※面接時に応募書類を持参

国勢調査にご協力ください

問 調査の内容、調査票の記入の仕方に関すること…国勢調査コンタクトセンター（総務省）☎0570-02-5901、
IP電話からは☎03-6628-2258（10月31日までの午前9時～午後9時）
インターネット回答ブースの利用、調査票の追加、調査員への連絡が必要な場合など…市国勢調査コールセンター
☎21-5694（9月20日～10月20日の午前9時～午後8時）

令和7年国勢調査が、10月1日を基準日として始まります。事前に国勢調査員が、国勢調査にインターネットで回答するためのID等を記載した「インターネット回答依頼書」と調査票等をご家庭に配布しますので、スマートフォンやパソコンでご回答ください。なお、従来の紙の調査票を使って郵送や調査員回収でも回答できます。

★インターネット回答ブース（会場で回答できます）

日時 10月3日（金）、4日（土） 午前10時30分～午後4時 会場 中央図書館エントランス 対象 市内在住・在勤の方
持ち物 インターネット回答依頼書（家庭に配布されます）※予約不要ですが、事前電話連絡によって当日の利用がスムーズになります。

★国勢調査を装った「かたり調査」に注意

調査員は「国勢調査員証」を身につけています。調査員を装った不審な訪問者や、不審な電話、メールなどにご注意ください。



ナラ枯れ危険木伐採費用を補助します

問 農林水産課林務水産係



ナラ枯れにより、落枝が通行人に当たって人命を脅かしたり、倒木により隣家の屋根や塀等を破損する可能性のある危険木を、所有者が伐採をする際の伐採費用の一部を補助します。まずはご相談ください。

対象 市内にナラ枯れの樹木を有する所有者 補助金対象 業者による伐採を必要とする危険木の伐採費用

補助金額 補助対象経費の2分の1（限度額20万円）※補助金の交付決定前の伐採は対象になりません。

ナラ枯れとは ナラ類・シイ類・カシ類などの樹木が枯れる病気。樹木にカシノナガキクイムシが入り、カビの一種であるナラ菌を媒介することで発生します。虫が入った樹木は、幹に1.5mmぐらいの穴が無数にあり、その穴から木くずがこぼれ落ちて、根元に溜まります。また、ナラ菌に感染した樹木は、水分吸収機能に支障を生じ、枯死して葉が赤茶色になるのが特徴です。

市立青梅総合医療センター見学会

院長が市立青梅総合医療センターの概要について説明します。

日時 10月14日（火） 午後2時～4時30分ごろ

対象 市内在住・在勤・在学の方
※団体申し込み不可

内容 病院の概要説明、ヘリポート・救命救急センター・屋上庭園等の見学

定員 先着20人（予約制）

申し込み 10月9日までに電話☎22-3191で同センター事務局施設用度課施設管理係へ（午前9時～午後5時）



傍聴にお出かけください

	工業振興対策 審議会	商業振興対策 審議会	総合教育会議	行財政改革推進 委員会	ジェンダー平等 推進計画懇談会	こども・子育て 会議
日時	9月26日（金） 午後3時から	9月30日（火） 午後3時から	10月1日（水） 午前10時から	10月1日（水） 午後1時30分 から	10月6日（月） 午後2時から	10月6日（月） 午後2時から
会場	市役所4階 403会議室	市役所4階 403会議室	市役所3階 議会棟大会議室	市役所3階 議会棟第3委員 会室	市役所2階 202会議室	市役所2階 災害対策本部室
内容	次期「青梅市商・ 工業振興プラン」 の策定について ほか	次期「青梅市商・ 工業振興プラン」 の策定について ほか	教育施策につい て ほか	行財政改革に関 する意見交換 ほか	令和6年度実施 事業の進捗よく状 況に対する評価 について ほか	令和6年度の事業 計画の検証報告に ついて ほか
定員	5人（抽選）	5人（抽選）	10人（抽選）	先着5人	3人（抽選）	5人（抽選）
傍聴 受付	当日の午後2時 35分～50分 に会場入り口で	当日の午後2時 35分～50分 に会場入り口で	当日の午前9時 30分～45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 ※託児希望者は29日 までに要連絡
問い 合わせ	商工業振興課 工業振興係	商工業振興課 商業労政係	企画政策課 企画政策担当	DX推進課 DX推進担当	市民安全課 ジェンダー平等 担当	子育て応援課 子育て推進係

9月20日～26日は動物愛護週間

問 環境政策課管理係

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めてもらうための週間です。

・動物愛護関連図書コーナー設置

日時 9月12日（金）～26日（金） 会場 中央図書館

・動物愛護活動パネル展示

日時 9月22日（月）、24日（水）～26日（金）※最終日は午後3時まで

会場 市役所1階ロビー

・「猫の適正飼育」に関する講演会

日時 9月27日（土） 午前10時～正午（9時30分受付開始）

会場 市役所2階201・202会議室

講師 日本獣医生命科学大学獣医学部教授 水越美奈氏

☆都でもどうぶつ愛護フェスティバルを開催します。

テーマ「人もどうぶつも守る防災術」

日時 9月23日（祝） 正午～午後3時30分

会場 東京国立博物館（平成館）

申し込み 動物愛護週間中央行事実行委員会ホームページから

・ステージイベント、スタンプラリー、各種ブース出展等

日時 11月15日（土） 午前10時～午後4時

会場 上野恩賜公園（不忍池周辺）



自治会活動紹介コーナー122

夏のイベントで皆さん笑顔に

第3支会長 加藤友理

第3支会では、会員数の減少・会員の高齢化などの問題を抱えつつ、地域を盛り上げ、地域の皆さんに笑顔になってもらえるよう、実施方法や内容など工夫しながら各種イベントに取り組んでいます。

7月～8月は、厳しい暑さに負けず、各自治会で盆踊りなど夏のイベントを精力的に実施しました。7月26日には、霞台地区の4自治会合同で、盆踊り大会を開催しました。今年は参加自治会数が昨年の7から4に減少し、実行委員の減少や予算縮小により、開催自体が危ぶまれる状況にもなりましたが、設営の簡略化（櫓を作らない、飾り付けの省略）などを行い開催に至りました。当日は、地元の保育園児や、こども会の枠を超えた子どもたちの参加もあり、賑やかなものとなりました。また、初の試みとして和太鼓演奏を組み入れ、青梅を拠点に活躍する「和太鼓蝶華～joker～」さんが会場を大いに盛り上げてくれました。

このほかにも、各自治会が独自で盆踊りなどを開催しました。地元の個性ある店の出店や、曲目にAKB48の曲を使うなど、色々考え趣向を凝らし会場を盛り上げました。

秋にはスポーツフェスティバルなどのイベントを予定しています。これからも、地域の皆さんの笑顔を想いながら、活動を進めていきます。



問 市民活動推進課地域支援係

8月6日からの大雨災害義援金を受け付けています

問 地域福祉課課庶務係



令和7年8月6日からの大雨災害で被災した方々を支援するため、市役所等に募金箱を設置しました。お預かりした救援金は、全額日本赤十字社へ送金します。

設置場所 市役所総合案内、各市民センター、中央図書館、住友金属鉦山アリーナ青梅、市立青梅総合医療センター

受付期間 12月10日（水）まで

※日本赤十字社への直接振り込みについては、日本赤十字社ホームページにてご確認ください。

リサイクルショップをご利用ください

問 リサイクルショップ ☎32-5374

リサイクルショップでは、リサイクルセンターに運び込まれた、まだ使えそうな物を修理し、低価格で販売しています。主に自転車、タンス、テーブル、椅子、衣装ケースなどを展示しています。また、大きな家具等、購入した商品の配送サービス（有料）もあります。

営業日時 月～金・日曜日（祝日を除く） 午前9時～午後4時

運営 （公社）市シルバー人材センター

ハチの駆除

問 環境政策課環境対策係



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

市では、防護服とスプレー缶延長棒の無料貸出、専門業者に依頼してスズメバチ等の巣を除去した方に補助金の交付（作業費用の半額・上限1万円）を行っています。自身での対応が難しい場合は、（公社）都pestコントロール協会 ☎03-3254-0014へご相談ください。

あき地の管理をお願いします

問 環境政策課環境対策係

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

市では、雑草を刈り取るための刈払機（動力草刈機）を貸し出しています。借り受けを希望の方は、事前にご連絡ください。

青梅・奥多摩防犯のつどい

問 市民安全課市民安全係



日時 10月3日（金） 午後1時30分～3時40分（1時開場）

会場 S&Dたまぐーセンター

内容

▷ゲストとのトークショー

一日警察署長として、お笑い芸人・たんぽぽ白鳥久美子さんをゲストに迎え、トークショーを行います。

▷特殊詐欺被害防止公演

「自分だけは大丈夫」と思っている、詐欺の手口は巧妙です。プロの役者による演技で、特殊詐欺の手口や防犯対策を学びましょう。

▷警視庁音楽隊による演奏

華麗な演奏とカラーガードによるフラッグ演技にご注目ください。

秋の全国交通安全運動

問 交通政策課管理係

自動車運転者だけでなく、歩行者、自転車利用者也交通ルールを守り、正しい交通マナーを身につけることが大切です。

運動期間 9月21日（日）～30日（火）

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日（火）

重点項目

- ①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や、明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ②ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
- ④二輪車の交通事故防止

オンラインで出生届の手続きが可能となります

問 市民課戸籍係

マイナンバーカードをお持ちの方は、10月1日（水）よりマイナポータルを利用して、オンラインで出生届の手続きが可能となります。手続きができる方や手続き方法など、詳しくは市のホームページ（2次元コード）をご覧ください。

提出方法

医療機関から取得した出生証明書の画像データを添付し、マイナポータルで出生届を作成・提出

※母子健康手帳の出生届出済証明は1週間ほどでご自宅へ郵送します。該当ページに貼り付けてください。



消費者相談室から367

ご用心 災害に便乗した悪質商法

問 市民安全課市民相談係

地震、大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生します。
悪質商法は災害発生地域だけが狙われるとは限りません。災害に便乗した悪質な商法には十分注意が必要です。特に最近は「火災保険を使って自己負担なく住宅の修理ができる」など、「保険金を使える」と勧誘する手口に関する相談が全国の消費生活センター等に寄せられています。
◆災害時に寄せられた相談事例
▷台風で自宅の屋根瓦がずれ、見積もりのつもりで業者を呼んだら、屋根にビニールシートをかけられ高額な作業料金を請求された。
▷台風の後片付けをしていたら、業者が来訪し、損害保険を使って無料で雨どい修理ができる、経年劣化で壊れたものも保険で修理できると言われた。不審だ。
▷「損害保険で雨どいの修理ができる」と業者の訪問を受けた。せっかくなのでドローンを使って屋根の撮影もしてはどうかと言われお願いした。不安になったので断りたいが、業者と連絡が取れない。
◆ひとことアドバイス
▷契約を迫られても、その場では決めず、できれば複数社から見積もりを取って比較検討しましょう。
▷「保険金を使って自己負担なく住宅修理ができる」と勧誘されてもすぐに契約せず、加入先の保険会社や保険代理店に相談しましょう。
▷経年劣化による損傷と知りながら、自然災害などの事故による損傷と申請するなど、うその理由で保険金を請求することは絶対にやめましょう。
(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

ハローワーク青梅

ミドル・シニア向け再就職支援
セミナー&就職面接会

日程 10月3日(金)
時間 ①セミナー…午前10時～正午
(9時45分受付開始)
②面接会…午後1時30分から
(数社予定)
会場 福祉センター2階会議室
対象 ①ハローワークで求職申込をしている
おおむね45歳以上の方
内容 ①仕事の探し方や応募書類の作成、面接の受け方等
定員 ①先着20人(予約制)
②予約制
申し込み
直接または電話☎24-9163でハローワーク青梅職業相談コーナーへ



10月は住生活月間

住宅なんでも相談会



日時 10月12日(日)
午後1時30分～4時30分
会場 市役所2階204～206会議室、
災害対策本部室
対象 市民、市内に住宅をお持ちの方
内容 住宅の新築・増改築・リフォーム、賃貸・売買、分譲マンションの管理組合の運営、空き家の管理・相続、土地の境界・家屋の調査に関する相談
定員 先着28組(予約制)
持ち物 住宅の図面、マンションの管理規約など、相談に関する資料
申し込み
10月9日までに2次元コードまたは電話で住宅課住宅政策係へ

熊出没情報をメールで受け取れます

問 市民安全課市民安全係

市や警察では熊の目撃や出沒に関する情報を、以下の方法で発信しています。
▷行政メール「防災情報」
登録しているすべての方に送信します。
▷防災行政無線
出沒付近の地区に注意を呼びかけます。
▷青梅市獣害報告アプリ
ツキノワグマの目撃情報等を共有できるアプリです。
▷警視庁防犯アプリ「デジポリス」
都内の犯罪発生情報や防犯情報(熊等の出沒情報を含む)をお届けします。



扶養親族等申告書は期限までに提出を



問 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル☎0570-081-240(050から始まる電話でおかけになる場合は☎03-6837-9932 青梅年金事務所☎30-3410)

公的年金の源泉徴収の対象となる方には、9月中旬から10月上旬に日本年金機構から令和8年分の「扶養親族等申告書」が送付されます。この申告書は令和8年2月以降に支払われる年金から源泉徴収される所得税について、各種控除を受ける際に必要な書類です。提出期限までにご提出ください。

中高年・高齢者向け

ゲートキーパー養成講座

自殺予防ゲートキーパーは、自殺の危機にある人々を支えるために「気づき」「声かけ」「つなぐ」という重要な役割を担います。ゲートキーパーに必要な知識や、悩みを抱える人に適切な対応ができるように中高年・高齢者向けの「ゲートキーパー養成講座」を開催します。
日時 9月23日(祝) 午後2時～4時
会場 市役所2階204～206会議室
対象 市民
内容 座学を中心に自殺予防に関する講義、演習等。ゲートキーパーの役割について学ぶ。
講師 臨床心理士 重村朋子氏
定員 先着80人程度(予約制)
持ち物 筆記用具
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



障がい者スポーツ体験教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

東京ヴェルディの障がい者スポーツ専門コーチと一緒に楽しいスポーツ・レクリエーション活動を体験します。福祉作業所等の余暇活動としても、ぜひご活用ください。
日時 ①9月30日(火)、10月17日(金)
②11月4日(火)11月21日(金)
午後1時30分～2時30分
会場 ①成木市民センター体育館
②東青梅市民センター体育館
対象 市内在住・在学・在勤で障がいのある方
定員 先着30人程度
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
※福祉施設単位での参加の場合は 2次元コードから要申込



骨粗しょう症予防セミナー(栄養)

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。特に女性は閉経後にエストロゲンの減少が原因でリスクが高まります。骨粗しょう症を予防するための食生活について、理解を深めましょう。
日時 10月11日(土)
午後2時～4時
会場 市役所2階204～206会議室
対象 市民
定員 先着80人程度(予約制)
持ち物 筆記用具
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





暮らしにお役立てください～高齢者の皆さんへの各種事業等～



☆参加・利用しませんか。 問 高齢者支援課いきいき高齢者係・包括支援係

認知症サポーター 養成研修の 講師派遣	認知症サポーターを養成するための講師派遣を行います。 対象 おおむね10人以上の団体・グループ等
高齢者クラブ	地域の高齢者が自主的に組織した団体で、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。 対象 60歳以上の方
シルバー マイスター制度	優れた技能・知識・経験をお持ちの高齢者を派遣します。 対象 団体など
梅っこ体操 CD・DVD 貸し出し	市介護予防オリジナル体操のCD・DVDを高齢者支援課および中央図書館で貸し出し、公式YouTubeでも公開しています。
教養講座	詩吟、毛筆、茶道、合唱等の講座を定期的 to開催しています。 対象 60歳以上の方
地域サロン	高齢者が集い、仲間づくりのための場所を提供しています。 対象 60歳以上の方
スマートフォン 教室等	スマートフォンやパソコンの使い方に関する講習会です。 対象 60歳以上の方

問 東京バス協会 ☎03-5308-6950

東京都 シルバーパス	シルバーパス常設発行窓口で、都内の民営・都営バス等が利用できる東京都シルバーパス（有料）を購入できます。 対象 70歳以上の都民
---------------	---

問 シルバー人材センター ☎ 24-8171

シルバー 人材センター	シルバー人材センターへ会員登録し、能力・経験に応じた軽作業等の仕事をします。仕事の依頼もできます。 対象 おおむね 60 歳以上の健康な方
----------------	--

☆社会福祉協議会のサービス 問 社会福祉協議会 ☎ 22-1233

いきいきサービス	市民の助け合いによる登録者の協力を得て、在宅での日常生活に必要な家事などのお手伝いをします。 利用料金 １時間９００円（１０月から１，０００円） ※交通費が負担になることがあります。 対象 おおむね６５歳以上または障がいのある方で、在宅での日常生活に困っている方
車いすの貸し出し	通院、旅行等で車いすが一時的に必要な場合、無料で貸し出します。 対象 歩行困難な方
緊急通報サービス	急病や緊急事態のときに、ペンダント型救急ボタンを押すと警備会社に通報され、所定の連絡等を行います。（利用料は自己負担） 対象 おおむね６５歳以上または障がいのある方で、在宅での日常生活に不安のある方

☆清掃リサイクル課のサービス 問 清掃リサイクル課清掃係

指定収集袋の 減免	ごみ袋引換券を交付します。 ※過去に一度も交付がない場合は要申請。 対象 世帯全員が65歳以上で、市民税非課税世帯
おむつごみの 無料収集	汚物は取り除き、「燃やすごみ」の収集日に透明または半透明の袋に入れて排出してください。
粗大ごみ運び出し サービス	屋内から運び出して収集する制度です。(1回当たり10品以下、各年度2回まで) 対象 世帯全員が65歳以上の方のみの世帯

☆相談機関 問 各地域包括支援センター

地域包括 支援センター	高齢者に関するお困りごとの相談窓口です。 ▷ 青梅・東青梅地区…地域包括支援センターすみえ ☎78-3442（住江町66） ▷ 長淵・河辺・梅郷・沢井地区…地域包括支援センターうめどの ☎24-2882（駒木町3-594-1メディケア梅の園内） ▷ 大門・新町・今井・小曾木・成木地区…地域包括支援センター すえひろ☎33-4477（末広町1-4-5すえひろ苑内）
-------------------------------	---

☆高齢者支援課のサービス 問 高齢者支援課いきいき高齢者係・包括支援係

温泉保養施設の 利用助成	市指定の温泉保養施設の利用料金の一部を助成します。 ▷宿泊…1泊につき3,000円（年間4泊以内） ▷日帰り…1日1回につき300円（年間12日以内） 対象 65歳以上で在宅の方とその援護者 実施施設 市指定の宿泊施設または日帰り施設
訪問理美容 サービス	自宅で理美容サービスを受ける際の出張料を助成します。 対象 65歳以上の介護保険要介護3～5の方 実施施設 契約理容店・美容店
日常生活用具 （腰掛便座等）の 給付	所得別の自己負担あり、要事前申請。購入後の助成はできません。 対象 介護保険で非該当と判定されたが、日常生活用具の給付が必要と認められる65歳以上の方
住宅改造費 （浴槽等の設備 改造費）の助成	所得別の自己負担あり、要事前申請。工事後の助成はできません。 対象 要介護認定の申請をしたおおむね65歳以上で、住宅の改造が必要と認められる方
紙おむつの給付	紙おむつ、尿取りパットを現物支給します。 ※月額8,000円を限度・給付額の1割の自己負担あり。 対象 おおむね65歳以上の市民税非課税世帯の在宅の方で、寝たきり等でおむつを必要とする方
配食サービス	1食400円の自己負担で、週3回までボランティアや業者により昼食を配送します。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、身体的・精神的機能の低下により炊事が困難な方
寝具乾燥 サービス	月1回4枚まで寝具の乾燥を行います（1割の自己負担あり）。 対象 65歳以上の寝たきり高齢者がいる世帯または65歳以上の一人暮らしの方もしくは高齢者世帯の方
救急通報 システム	急病や緊急事態のときに、ペンダント型の無線発報器により救急車の出動などの救護が受けられます（所得に応じ自己負担あり）。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯の方等で、発作を起こしやすい病気等があり、設置が必要と認められる方
住宅火災通報 システム	専用通報機を貸与します。火災発生時に消防車両等の出動が受けられます（所得に応じ自己負担あり）。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方等で、設置が必要と認められる方
福祉電話の設置	電話機の設置費用を助成します。 対象 65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯の方で、市民税非課税世帯であり、現在電話がなく近隣に親族が居住していない方
補聴器購入費 助成	加齢による聴力機能の低下で、日常生活に不便を感じている高齢者を対象に、補聴器の購入費（上限4万円）を助成します。 対象 65歳以上の市民税非課税の方で、聴覚障害による身体障害者手帳をお持ちでないが、医師に補聴器が必要と認められた方。過去5年以内に本事業による助成を受けた方は対象外
認知症高齢者 位置探索支援 サービス	位置探索を行う機器の端末を貸与します。 利用料金 利用料の1割（その他自己負担あり） 対象 行方不明になるおそれのある在宅の認知症高齢者を介護している親族
高齢者見守り 支援事業	配布する2次元コードからインターネット上の掲示板を利用し、行方不明の高齢者に関する情報を共有できます。 対象 市内に住所を有する在宅認知症等高齢者の家族等

☆市民安全課のサービス 問 市民安全課市民安全係

自動通話録音機 無償貸与	特殊詐欺対策として、自動通話録音機を無償貸し出します。 (3年間)※事前にお問い合わせください。 対象 65歳以上の高齢者がいる世帯
-----------------	---

アドバイザーに1対1で使い方を相談

スマートフォンの使い方に関する相談会

日程 9月29日（月）
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
持ち物 ご自身のスマートフォン
※都デジタルサービス局と共同実施

申し込み	時間	定員
24日まで に電話で高齢 者支援課いき いき高齢者係 へ	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

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 10月4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 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)
内容 音声入力やカメラ、LINEの使い方など
講師 パソコンボランティア青梅
持ち物 ご自身のスマートフォン
定員 12人(抽選)



24日までに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



初めての方優先

認知症予防！脳イキイキ教室

日時 10月16日～11月20日の木曜日
午後2時～3時30分

会場 河辺市民センター第3会議室

対象 全日程参加できる市内在住の65歳以上で次のすべてを満たす方…▷要介護1～5の認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない▷認知症の診断を受けていない。

定員 先着20人程度（予約制）

服装 動きやすい服装

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

(特非) 奥多摩川友愛会協働事業

親子魚釣り教室2025 「魚を観察してみよう」



親子で協力して魚釣り。魚の簡単な飼育や観察の方法などを教えます。

日時 10月12日(日) 午前9時～午後2時30分
※雨天開催、荒天時は11月8日(土)に延期

会場 奥多摩フィッシングセンター(駐車場あり)

対象 市内在住の小学生と保護者 **定員** 先着30組(予約制)

費用 1組1,000円(保険代、仕掛け・えさ代等)

服装 気温に合わせ調節できる服装

持ち物 着替え、弁当、飲み物、雨具、保冷ボックス(魚持ち帰り用)等
※テントの持ち込み不可

申し込み 26日までに住所、参加者全員の氏名、電話番号、学校・学年、延期時の参加可否をメール

ふりがな

div1310@city.ome.lg.jpまたは市ホームページ(2次元コード)で環境政策課管理係へ

※メールで申請の方は、30日までに返信が届かない場合はお問い合わせください。

その他 釣りざおは1組に1本貸し出し(持ち込み不可)、えさ釣りのみ。1組10匹まで釣り可(魚は無料でさばきます。)



離乳食教室初期(ゴックンクラス)



日時 9月30日(火) 午前10時～11時30分

会場 健康センター3階 **対象** 4～5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方、お口の手入れについて※デモンストレーションあり

定員 先着10組(予約制)

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



幼児食教室



日時 10月16日(木) 午前10時～11時30分

会場 S&Dたまぐーセンター実習室 **対象** 2～5歳児の保護者

内容 「豆腐を使った簡単メニュー」お子さんは、手でこねるのが大好き!お手伝いしてもらいながら、親子で楽しく簡単に作れるメニューを紹介します。(豆腐のお焼き、豆腐スイーツ)

服装・持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手ふき、飲み物
※託児希望の場合、事前にお申し込みください。

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

10月1日からのマル乳・マル子・マル青医療証を送付します
問 こども育成課手当・医療係

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証、高校生等医療証が10月1日から更新になります。

新しい医療証(淡いオレンジ色)を9月下旬に送付しますので、10月1日以降は新しい医療証を医療機関に提示してください。

▷健康保険証、住所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。

▷医療証をお持ちでない方は申請が必要ですので、お問い合わせください。

▷ビニール袋の紛失、破損等がありましたら、こども育成課(市役所1階)で新しいものをお渡しします。

外遊び型子育てひろば・はらっぱ

問 (特非) かふかふ山のようちえん
050-3390-0613
市子育て応援課子育て推進係



親子で季節を感じながら、お外遊びしませんか。地域の子育ての仲間づくりに、のんびり遊びにきてね♪

詳細は、市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。

日時 9月30日(火) 午前10時30分～正午
※雨天決行、荒天中止

会場 わかぐさ公園芝生の広場

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子



親子スキンシップ教室
今井うさぎ申し込み受付開始



日時 10月14日～12月9日の火曜日(全8回)
午前10時～11時30分

会場 今井市民センター

対象 1～3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。ぜひ、お友達を誘ってご参加ください♪

定員 20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 10月3日までに電話で子育て応援課子育て推進係へ。または、10月5日までに申し込みフォーム(上記2次元コード)から。

子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係

	とことこ 手作りおもちゃ 「ペットボトルコロコロ」	すこやかルーム ～親子のふれあい英語あそび～ 「0歳からのベビー英語」	ほのぼの 「ボールで遊ぼう」	にこにこ 「ごっくん♡ほっこり離乳食」
日時	9月25日(木) 午前11時～11時30分 ※子育てひろばは午前10時～午後3時	9月26日(金) 午前11時～11時30分 ご都合の良い時間にどうぞ	9月30日(火) 午前9時～正午	9月30日(火) 午前10時～10時45分
会場	下長洲自治会館2階大広間	畑中保育園すこやかルーム	長洲保育園子育てひろばほのぼの	子育てひろばにこにこ
対象	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方	未就学児の親子(0～3歳児くらい)	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方	乳幼児の親子
内容	身近な材料でこどものおもちゃを作ります。ペットボトルコロコロは保育園でも大人気のおもちゃです。	英語の歌やリズムにあわせて体を動かしたり、絵本の世界を楽しんだり。笑顔いっぱいの親子時間を過ごしませんか?0歳～3歳の発達に合わせた内容で、赤ちゃんの“英語耳”と“ことばの芽”を育てます。 講師 CTP絵本おうち英語コーチ ゆーみん氏	ボール投げには視覚を鍛えたり、手と目の協調性を高めたりする効果もあります。親子で一緒に楽しく遊びましょう。	月齢に合った離乳食について学べます♪ 
定員				先着6組(予約制)
申し込み				直接または電話で子育てひろばにこにこへ
問い合わせ	長洲保育園22-8102	畑中保育園すこやかルーム 21-5358	長洲保育園22-8102	子育てひろばにこにこ 78-3974



わかぐさ公園で「動物ふれあいフェスタ」を開催！ 問 公園緑地課わくわく公園係

5月に悪天候で中止になった「動物ふれあいフェスタ」を開催します。モルモット、ひよこ、ウサギ、ヒツジ、ポニーなど20種類120匹のかわいい動物たちが、わかぐさ公園にやってきます。お子さんから動物好きの大人まで、触れ合う機会の少ない「かわいい動物たち」に会いに来てみませんか。

当日は会場で、ブルーベリー等の苗木の無料配布も予定しています。(午前10時から先着順・なくなり次第終了)

日時 10月5日(日) 午前10時～午後3時20分(正午～午後1時は動物たちの休憩時間です) ※雨天中止

会場 わかぐさ公園

駐車場 わかぐさ公園駐車場、河辺町6丁目運動広場

※満車時の駐車場については、ホームページでお知らせします。

※駐車台数には限りがあります。できる限り公共交通機関でご来場ください。

動物ふれあいコーナーへの入場

参加申し込みが必要です。未就園児は保護者同伴。

ポニー乗馬コーナーへの入場 (小学2年生まで)

動物ふれあい入場者の各回5人を定員とし、当日の受付順とします。



申し込み方法

- ・事前申し込み…19日の正午から専用フォーム(2次元コード)で
- ※当日は受付で受付完了メールまたは受付完了画面を提示してください。
- ・当日の会場での申し込み…午前9時30分から動物ふれあいフェスタ会場の受付ブースですべての回の参加申込(各回10人)を受け付けます。

※各回開始10分前までに集合

動物ふれあいコーナー入場時間	集合時間	定員
1回目	10:00～10:15	9:50
2回目	10:25～10:40	10:15
3回目	10:50～11:05	10:40
4回目	11:15～11:30	11:05
5回目	11:40～11:55	11:30
6回目	13:00～13:15	12:50
7回目	13:25～13:40	13:15
8回目	13:50～14:05	13:40
9回目	14:15～14:30	14:05
10回目	14:40～14:55	14:30
11回目	15:05～15:20	14:55

・事前申し込み
…各回40人
・当日申し込み
…各回10人

○わかぐさ公園へのアクセス(河辺町8-14-3)
河辺駅北口から徒歩15分

わかぐさマルシェ×My Home, My Ome

ゆめうめちゃんクイズラリーを実施します♪



問 クイズラリーについて…シティプロモーション課シティプロモーション係
わかぐさマルシェについて…(一社)こーよ青梅

わかぐさ公園で開催する「わかぐさマルシェ」の会場で、ゆめうめちゃんクイズラリーを開催します!全問正解した方には、ゆめうめちゃんグッズをプレゼント!ご家族やお友達と一緒に、楽しみながらチャレンジしませんか?

日時 10月5日(日) 午前10時～午後4時

※雨天中止

会場 わかぐさ公園(河辺町8-14-3)

当日は市内で人気のマルシェも大集合!おいしいものや素敵な雑貨など、買って・食べて・見て楽しめる「わかぐさマルシェ」とあわせて、1日たっぷりお楽しみください。



文化財住宅等の公開時間変更 問 郷土博物館☎23-6859

★旧宮崎家住宅、旧吉野家住宅、旧稲葉家住宅

・9月30日まで…午前10時～午後5時

・10月1日～3月31日

…午前10時～午後4時

★青梅新町の大井戸

・9月30日まで…午前9時～午後5時

・10月1日～3月31日…午前9時～午後4時

※休館日は月曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始



青梅市の文化財探訪4

「重要文化財 鍍金長覆輪太刀」

市文化財保護指導員 塚田直樹

青梅市には国指定の重要文化財が11あり、その1つ「鍍金長覆輪太刀」は、武蔵御嶽神社宝物殿にあります。指定されたのは、古社寺保存法(現・文化財保護法以前のものとされる)が制定されてから間もなくの明治32(1899)年です。刀身の部分と茎を合わせると約115cmで、鎌倉時代中期製作とされています。刀を納める刀装具である拵は、金と銀で鍍金され、柄の部分と鞘の部分は合わせて約127cm、刀身共の重量は約4kgの大太刀です。刀装具には、「金」の文字が線刻されています。これは「金御嶽」を意味したもので、金剛蔵王権現に奉納するために改装したものとされています。また、蓮の花や葉、つる先などが彫られ、華麗なデザインであり、宗教的な雰囲気や込められたものとなっています。江戸開府時に徳川家康が奉納したものと伝わり、抜くことが許されない太刀として扱われました。

この太刀が立派なものであることから、武蔵御嶽神社における神への信仰の深さや畏敬の念を裏付けるものでもあります。「神の太刀」として扱われている存在が、青梅市や御岳山の歴史や太刀の価値をより深めています。



提供: 武蔵御嶽神社

問 郷土博物館☎23-6859

令和7年7月～8月

夏のイベント振り返り!



7月19日(土) 市営プールオープン



8月2日(土) 納涼花火大会



姉妹都市提携60周年記念使節団が訪独

問 秘書広報課都市交流係



大勢待市長を団長とする31人がポッパルト市を訪問します。団員たちは、10月2日～8日までポッパルト市に滞在し、ポッパルト市の方々と友好を深めます。

団長 大勢待市長のコメント

5月にお会いした方々に再会できること、そして初めてポッパルト市を訪問できることを楽しみにしています。また、友好親善使節団員と共に訪問できることを光栄に思います。





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)

〇はじめての親子じてんしゃ教室

回9月20日(土) 午前9時～午後4時
場福島学園幼稚園

対身長95～125cmの自転車デビュー
のお子さんと保護者

内こども1人につき保護者1人の付き添
い。持ち物…ヘルメット(なくても可)

定先着1コマ(約40分)7人(全体49人)
費3,300円(保険代含む)

申2次元コードから
問ブンブンバイク 寺井

☎048-250-5213

〇親子ふれあい広場 つくし組

回10月2日(木) 午前10時～11時30分
場里山ワンダーランド

対未就園児と保護者
内バスで里山ワンダーランドへ。

定先着12組
費1組500円(バス代)

申青梅幼稚園 横山☎31-0373

☆催し

〇健康チェックおよびフレイルについて

回9月21日(日) 午前9時30分～
11時30分

場梅郷市民センター
対健康に興味のある方

内体操のしやすい服装、飲み物持参
定先着20人

問健康友の会青梅奥多摩支部 山田
☎22-9170

〇歌声くらぶ 皆さんで楽しく歌い ましょう

回9月21日(日)、10月12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

内皆さんと楽しく歌います。
定先着50人(予約不要)

費500円
問歌声くらぶ わかつき

☎090-5826-5778

〇たましろの郷 秋祭り

回9月27日(土) 午前10時30分
～午後1時30分

場たましろの郷
内模擬店、ゲーム企画あり。詳細はホー

ムページから
費食事などは有料

問たましろの郷 本間☎20-0722

〇うたごえ喫茶「ねがい」

回9月28日(日) 午後1時～4時
場福祉センター

内皆さんと楽しく歌いましょう。
定先着60人(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

〇ウメロックフェスティバル2025開催!

回9月28日(日) 午前10時～午後

6時30分

場S&Dたまぐーセンター
内音を通じて人とまちがつながるアート

イベント
問UME LOCK FESTIVAL実行

委員会 英☎090-2157-1810
〇従業員を守る!職場のメンタルヘル

ス研修
回10月2日(木) 午後6時～7時

場S&Dたまぐーセンター
対人事担当者など

内公認心理師による「ストレスチェック
とメンタルケア」の講義と相談会

定先着20人(申し込み多数の場合、1
法人1人など制限する場合あり)

申青梅成木台病院 大井☎74-4111
〇麦わらぼうし朗読会「いのちをつ

なぐ」
回10月5日(日) 午後1時30分～

4時30分(1時開場)
場S&Dたまぐーセンター

内1部「水の手紙」井上ひさし ほか。
2部コンサート ゲスト…大熊 啓

定先着100人
費700円

申朗読サークル麦わらぼうし 山科
☎042-597-3504

〇山里の四季に魅せられて!

回10月11日(土)、12日(日)
午前10時～午後4時

場澤乃井ガーデンギャラリー
内会員の育てた秋の山野草を展示します。

問みたけ山草会 佐々木
☎080-2026-6373

〇健康マージャン地区大会

回10月22日(水) 正午～午後5時
場S&Dたまぐーセンター

対満60歳以上
内半荘4回戦を行います。

※「TOKYO 縁ジョイ! 東京都シニア・
コミュニティ交流大会」の出場選考を兼

ねています。
定先着100人

費1,000円
申健康マージャン実行委員会 榎

☎070-6454-8141

☆会員募集

〇かすみ草アート子ども絵画教室

回第1・3水曜日 午後4時～5時(月2回)
場今井市民センター

対年長～小学生
内デッサンや風景画、色鉛筆の重ね塗り

など基礎から楽しく学べます。
定先着3人

費1回500円
申かすみ草アート 佐藤

☎080-6112-0885

☎kasumin.0885@docomo.ne.jp
〇キッズバレエ&ダンス・子ども日

舞
回金曜日①午後5時～6時②6時～7時

土曜日(月2回)①午後1時30分～
2時30分②2時30分～3時30分

場S&Dたまぐーセンター

対①年少～小学2年生②小学3年生以上
内バレエの基本とダンス、日本舞踊。体

験無料。
費月額3,200円、入会金2,000円

申青梅ジュニアダンスクラブ 斉藤
☎76-0966

☎hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp
〇硬式テニス(選手コース)

回月6回 午後4時～5時、5時30分
～7時

場TCNスポーツパーク永山テニスコート
対小学3年生以上

内大会参加を目指します。練習参加日自由
定各時間4人

費1回200～400円(照明料別途)
申PICテニスクラブ 杉山☎24-4378

(午後7時以降)、☎pictenisu@yahoo.co.jp

☆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)

〇ジュニアゴルフ教室

回10月4日(土)、5日(日)、11日
(土)、12日(日)、19日(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
内持ち物…運動のできる服装、クラブ、

グローブ(お持ちの方)
定各日先着6人

申同センター☎74-6370
〇第62回青梅オープン・会長杯ソフ

トテニス大会
回10月19日(日) 午前9時10分(8

時45分集合)※予備日11月2日
場市民球技場、青梅スタジアム、友田レ

クリエーション広場
対ソフトテニス愛好者

費1ペア2,000円※協会が用意した
振込用紙で振込後に受付。

申9月29日までに市ソフトテニス連盟
ホームページ、または直接スポーツ協

会事務局へ

☆その他

〇秋の「きのこ」教室

回10月5日(日) 午前10時～午後3時
場御岳山(長尾平・大塚山周辺)

対小学生以上
内持ち物…弁当、飲み物、雨具、数物、

歩きやすい服装。
定20人(抽選)

費大人600円、
小学生100円

申9月19日までに都御岳
ビクターセンター☎78

-9363、☎mitakevc.
event@ces-net.jpへ

〇令和7年度東京都子育 て支援員研修(第3期)

受講生募集!
回12月から順次開始

場オンデマンド(録画視聴)

または会場で実施(会場…新宿、立川等)
対都内在住・在勤の方で今後子育て支援

員として就業する意欲のある方
申10月1日～15日にホームページま

たは郵送(簡易書留、消印)で
※申込書は市子育て応援課(市役所1階)

で配布、またはホームページからダウ
ンロード可。

問都福祉局子供・子育て支援部
企画課☎03-5320-4121

〇西多摩保健所から

☆9月は「西多摩圏域食生活改善普及運
動」月間です。

☆9月24日～30日は結核・呼吸器感
染症予防週間です。

問西多摩保健所☎22-6141
〇都立八王子盲学校令和8年度幼稚

部・高等部入学生募集
入学相談および入学者選考▷幼稚部

(3～5歳児)…令和8年1月27日(火)
▷高等部普通科・保健医療科…1月28

日(水)▷専攻科理療科・保健医療科…
1月29日(木)

問同校入学相談担当 安部
☎042-623-3278

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

〇おもちゃの病院おうめ/おもちゃ の無料修理

回9月20日～10月25日の土曜日
午後1時～4時

場福祉センター
内お預かりして修理※直らない場合あり

問ボランティア・市民活動センター
〇視覚障がい者のためのスマホ、

パソコン教室
回10月16日(木)、23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
内東青梅駅お迎え可。画面が見えなく

ても便利にスマートフォン、パソコ
ン活用。見学可。

定先着2人
申ボランティア・市民活動センター



ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
9月19日金2種類同時発売! 発売期間 9/19(金)～10/19(日)
公営財団法人東京都区市町村振興協会 各1枚300円

広告

おかげさまで毎年100名以上の成人式当日ご予約を頂いております!

レンタル袴・振袖展示会

9月27日(土)～10月4日(土)



まずはお電話を♪

J-シユール

河辺駅北口徒歩5分

TEL0428-23-4466

青梅成人式会場迄徒歩圏内! 駐車場あり 東京都青梅市師岡町4-13-1

成人式当日お仕度ご予約

2026、2027、2028、2029年迄受付中!

ホームページはこちら

j-sure.com



住友金属鉱山アリーナ青梅

令和7年度第3期パートナーズスクール

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721



日程 10月2日（木）～12月27日（土）

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

申し込み 9月16日の午前9時からインターネット（上記2次元コード）から受付（先着順）※1アカウントにつき、1人まで▷複数のスクール申込可▷定員になり次第、受付終了▷電話での申し込み不可▷駐車場あり・有料▷幼児の一時預かり有料

曜日	教室名	時間	費用
月	ママヨガ	10:00～11:00	7,200円
	ひきしめピラティス	11:15～12:15	
	太極拳	13:00～14:00	4,800円
	バドミントン	13:00～14:30	
	Jr. フットサル（年中・年長）	16:30～17:20	
	Jr. フットサル（1～3年生）	17:30～18:30	7,000円
火	お気軽エアロ	13:00～14:00	5,400円
	ZUMBA（昼）	14:15～15:15	7,200円
	パワーヨガ	19:00～20:00	
	骨盤調整ヨガ	20:15～21:15	
	運動知育（ベビークラス）	10:00～11:00	7,700円
水	マットピラティス	10:00～11:00	6,000円
	手話（入門）	10:00～12:00	10,000円
	子ども英会話	16:00～16:50	20,000円

曜日	教室名	時間	費用
木	チアダンス（小学生）	16:50～17:50	12,000円
	リラックスヨガ	10:00～11:00	7,200円
金	アクティブヨガ	11:15～12:15	
	ジャイロキネシス（リハビリクラス）	14:00～15:00	
	ジャイロキネシス（実践クラス）	15:15～16:15	
	ZUMBA（夜）	19:00～20:00	7,800円
	幼児体育	16:00～16:50	13,000円
土	児童体育	17:00～18:00	
	HIPHOP	11:15～12:15	6,600円
	LesMills BODY COMBAT	18:00～18:45	7,000円
	ZEROエアロ	19:00～20:00	6,000円
	運動知育（5、6歳クラス）	10:00～11:00	8,400円
	運動知育（3、4歳クラス）	11:15～12:15	
日	KID'S HIPHOP	10:00～11:00	7,700円

(公財) 青梅佐藤財団共催事業・国際理解講座公開講座

恐竜くんトークショー
「恐竜の不思議おしえます！」

問 社会教育課生涯学習推進係



学術的な内容ながら、難しい表現や専門用語は使わず、誰もが親しみやすい言葉と得意の恐竜イラストを駆使して、謎と発見に満ちた奥深い恐竜の世界へご案内！

こどもはもちろん大人も引きつけて離さない、楽しくて分かりやすい「恐竜くん」ならではのトークショーをお送りします！

日時 11月1日（土）午後2時開演（1時30分開場）

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 市内在住・在学・在勤の小学生以上（小学1～3年生は保護者同伴）

定員 250人（抽選）

申し込み

10月5日までに申し込みフォーム（上記2次元コード）から

講師 恐竜くん（田中真士）氏

6歳の時に恐竜に魅了され、高校時代に単身カナダに留学。恐竜の研究が盛んなアルバータ大学で、古生物学を中心に広くサイエンスを学ぶ。



イラスト：恐竜くん © Masashi Tanaka

3市合同ウォークラリー～season2～

問 健康センター ☎23-2191



青梅市、西東京市、富士市（静岡県）の3市が、健康ポイントアプリ「うめPON（うめぼん）」内で歩数を競い合う市町村対抗のウォークラリーイベントの第2回です。今回は富士市がリーダー役を務めます。

富士市を周遊しながら駿河湾から富士山頂を目指すコースをお楽しみください。

期間終了後、18万6,000歩（1日目目安歩数6,000歩）を達成した参加者の中から抽選で、富士市の特産品またはデジタルギフトをプレゼントします。

※期間内の合計歩数が93万歩（1日あたり平均歩数3万歩）を超えた方は抽選の対象外となります。

期間 10月1日（水）～31日（金）

エントリーコード54歳以下…6761:8189:9955

エントリーコード55歳以上…6761:4102:2192

※うめPONアプリダウンロード後に

エントリーコードを入力してください。

うめPONに登録していない方はこちらから→



おうめヘルス&ウォークアプリ



大門市民センター全館休館のお知らせ

問 大門市民センター ☎31-2251

揚水ポンプの交換のため、期間中は水道が使用できないことから、全ての窓口業務を休止するほか、会議室、体育館および大門図書館の利用ができなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休館期間 10月24日（金）～31日（金）

中央図書館 ☎22-6543



絵本のべんきょうかい会

回10月3日（金）午前10時～正午
園ボランティア室
図書館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、する予定がある方、絵本に興味がある方
園テーマ「おいしい絵本」と新刊

絵本の紹介（令和7年3月～4月に出版された絵本）と読み聞かせ。
講師…絵本研究会 園先着20人

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



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/

