

広報 おうめ



青梅市民憲章

- 1 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- 2 ともに学びあい
心やからだをきたえよう
- 3 明るい家庭をつくり
若い力を育てよう
- 4 よく働き
豊かなくらしをとみにしよう
- 5 協力し助けあい
住みよいまちにしよう

「吹上花しょうぶまつり」

5月26日(土)～6月24日(日)



開園時間 午前9時～午後5時(入場は4時45分まで)
会場 吹上しょうぶ公園(吹上425)
入園料 200円(小学生以下は無料)
 ※開花状況により、入園料が発生しない場合があります。
その他 まつり開催期間中は無休
まつり開催期間中の開花状況がインターネットでご覧になれます
 >青梅市観光協会ホームページ
 HP <http://www.omekanko.gr.jp/>
問い合わせ 青梅観光案内所 ☎ 20-0011 (月曜日を除く午前9時30分～午後5時)、市商工観光課

俳句の募集・展示

まつり開催期間中、皆さんからの俳句を募集します。園内に備え付けの投句用紙に俳句・氏名等を記入のうえ、投句箱に入れてください。なお、投句された俳句は返却しません。また、昨年の作品を園内に展示します。

花しょうぶまつりクイズラリー

花しょうぶ等に関するクイズラリーを開催します。全問正解した方にはプレゼントがあります。(数量限定)
日時 6月3日(日)、16日(土) 午前10時～午後3時
費用無料(入園料別途) 直接会場へ

写真教室

美しく咲く花しょうぶや谷戸の光景を写真に収めてみませんか?講師から講習や撮影のアドバイスを受け、園内で撮影を楽しむイベントを行います。
 ぜひご参加ください。
日時 6月9日(土) 午前9時20分しょうぶ公園入園券所前集合～11時30分
 ※雨天決行
対象 写真撮影のコツを知ってもっと楽しみたい初心者、これを機に写真撮影を始めたい方
定員 10人程度(抽選)
費用無料
持ち物 カメラ
 ※スマートフォン・携帯電話のカメラを除く
申し込み 6月6日までに参加者全員の住所、氏名、電話番号、講師への希望(教えてほしいことがある場合)を電話、ファックス FAX 21-0542または電子メール div2050@city.ome.tokyo.jp で市商工観光課へ



吹上しょうぶ公園は、霞丘陵の一角、勝沼城跡北側の谷戸地にある、広さ2.1ヘクタールの公園です。園内には、240品種以上の花しょうぶが植えられ、開花時期には色とりどりの花が咲き誇ります。
 今年も青梅市「吹上花しょうぶまつり」を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、谷戸に映える青梅の花しょうぶをご観賞ください。
 なお、まつり開催期間中にはガイドボランティアが園内を案内しますので気軽にお声掛けください。(都合によりガイド不在の場合があります。)

早朝開園
 通常よりも2時間早く開園します。早朝の日ざしの中で花しょうぶが撮影できます!
日時 6月10日(日)、16日(土) 午前7時開園

マジックショー
日時 6月10日(日) 午後1時から(予定)
 ※雨天中止
出演 マジックグループ青梅
費用無料(入園料別途) 直接会場へ

花しょうぶのポット苗・切り花の販売
日時 6月2日～13日の水・土・日曜日 午前9時～午後4時
 ※苗の状況や開花状況により、販売日時が変わる場合があります。
地元産野菜・花苗の販売
日時 6月9日(土)、10日(日) 午前9時～正午
 ※無くなりしだい終了

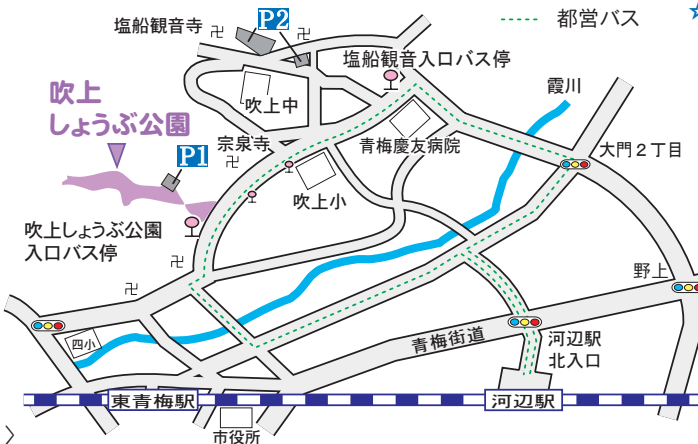
キャラクターがやってきました
日程 6月17日(日)
 ※雨天中止
ゆたぽん
 ※青梅市と神奈川県湯河原町は、「全国梅サミット」のメンバーとして交流があります。

二胡演奏
 中国の楽器である二胡の演奏を聴きながら、花しょうぶを鑑賞しませんか?
日時 6月17日(日) 午後1時から(予定)
出演 アンサンブル二胡里
費用無料(入園料別途) 直接会場へ

吹上しょうぶ公園 交通案内

★徒歩で
 JR東青梅駅北口から約15分

★バスで
 JR河辺駅北口から約10分。都営バス梅77甲「青梅駅行」、「青梅車庫行」、「裏宿町行」、「塩船循環」のいずれかに乗車し、「吹上しょうぶ公園入口」バス停で下車
 <片道大人200円(IC195円)、小児100円(IC98円)>



★車で

P1 園内駐車場
 <普通車400円、マイクロバス1,000円>
 ※満車になりしだい、園外駐車場をご案内します。係員の指示に従ってください。

P2 塩船観音寺駐車場(無料)
 徒歩約25分。都営バスを利用する場合は「塩船観音入口」バス停(駐車場から徒歩約5分)乗車後、「吹上しょうぶ公園入口」バス停で下車
 <片道大人180円(IC175円)、小児90円(IC88円)>

◎お願い
 吹上しょうぶ公園周辺の道路はすべて**駐車禁止**です。また、花しょうぶ開花のピーク時は駐車場が大変混雑しますので、なるべく公共交通機関等でお越しください。

【普通话】青梅市政府网页还提供以上语言：英语、普通话、广东话、韩语、西班牙语和德语。
 【粤语】青梅市政府网页还提供以上语言：英语、普通话、粤语、韩语、西班牙语和德语。
 【한국어】저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.
 【Deutsch】Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: English, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

市職員募集

職種 保健師
 採用予定日 8月1日
 受験資格 昭和52年4月2日以降に生まれた方で、保健師の免許を有する方
 募集人数 若干人
 試験日 6月18日(月)
 試験内容 事務能力試験、性格適性検査、小論文試験、口述試験
 採用予定日 8月1日以降
 試験案内・申込書の配布 総合案内(市役所1階)で配布
 ※市ホームページからダウンロードできます。
 申し込み 次のいずれかの方法で職員課(市役所4階)へ
 問い合せ 職員課人事給与係

▽直接持参：5月31日(木)、6月1日(金)の午前8時30分〜午後5時15分
 ※正午〜午後1時を除く
 △郵送：6月1日(消印)までに〒198-8701 青梅市職員課へ
 ※詳細は、試験案内をご覧ください。

「ねんきんネット」をご利用ください

「ねんきんネット」は、インターネットを通じて、「ねんきん定期便」や、「年金振込通知書」、「年金決定通知書・支給額変更通知書」等の受給者通知の内容を確認できます。必要に応じて、パソコンに保存・印刷することもできます。

ねんきんネットでできること

▽これまでの年金加入記録を確認できます。

▽将来の年金額が試算できます。

「年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額は？」、「このまま働き続けた場合、何歳から、どの程度の年金を受け取れるの？」など、人生設計や条件に応じて将来の年金額を試算できます。

利用するには

ねんきんネットを利用するには、日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp> から利用登録(ユーザIDの取得)が必要です。

▽利用登録には基礎年金番号(年金手帳や年金証書に記載されている10桁の番号)、メールアドレス等が必要で、
 「ねんきん定期便」記載の「ねんきん定期便」記載の「ねんきん定期便」や「年金の支払いに関する通知書」が確認できます。

市営住宅の入居者を6月に募集します

市営住宅の入居者募集(金)に予定しています。詳細は、広報おうめ6を6月22日(金)〜29日

月1日号、6月15日号でお知らせします。問い合わせ 住宅課公営住宅係

市民提案協働事業報告会・公開プレゼンテーションを開催します

平成29年度に実施した市民提案協働事業報告会と30年度市民提案協働事業で書類審査を通過した事業の公開プレゼンテーションを実施します。
 日時 5月25日(金) 午後1時から
 会場 市役所2階201〜203会議室
 直接会場へお問い合わせ 市民活動推進課市民活動推進係

傍聴にお出かけください

青梅市情報公開・個人情報保護運営審議会

日時 5月25日(金) 定員 6人(抽選)
 午後1時30分〜4時 傍聴受付 当日の午後1時〜1時15分に会場入り口で
 会場 市役所議会議棟3階 大会議室
 内容 保有個人情報を取り扱う事務についての報告等
 問い合わせ 文書法制課情報公開文書係

はかりの定期検査を実施します

商店での取り引きや学校・病院等で証明に使用する「はかり」は、2年に1度の検査を受けなければなりません。
 ※土・日曜日を除く
 検査期間 6月4日(月)〜28日(木)
 問い合わせ 東京都計量検査定所 ☎03・5617・6638、市市民安全課市民相談係

物や樹木の枝が道路にはみ出していませんか?

庭木などの枝葉が伸びて道路にはみ出すと、通行の妨げになるだけでなく、見通しが悪くなり、交通事故の原因となるおそれがあります。街路灯の明るさも半減してしまいます。

道路に面した土地の所有者は、危険な状態にある立木の伐採や定期的な枝葉のせん定をお願いします。また、道路上にプランターや車乗り入れのための段差ブロック等、物を置く

介護保険負担限度額認定の更新申請

特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院および短期入所生活介護、短期入所療養介護(ショートステイ)の居住費、食費が過重な負担とならないように、世帯課税状況、年金収入、資産、配偶者所得等の状況に応じて申請により軽減される場合があります。
 介護保険負担限度額認定書の交付を受けている方については、毎年、世帯課税状況等の見直しを行います。6月初旬に介護保険負担限度額認定申請書を送付しますので、6月29日(金)までに更新申請を行ってください。申請書が届かない場合は、お問い合わせください。
 対象者 ①生活保護受給者
 ②本人・同世帯および配偶者が非課税かつ老齢福祉年金受給者
 ③本人・同世帯および配偶者が非課税かつ資産(※)が一定額(単身：1千万円、夫婦：2千万円)以下の方
 申請に必要なもの 介護保険負担限度額認定申請書、介護保険証、印鑑(朱肉を使うもの)、本人および配偶者の資産(※)が確認できる書類等の写し、個人番号カードまたは個人番号通知カード、窓口に来る方の本人確認書類
 資産・提出書類
 ▼預貯金(普通・定期)：本人および配偶者名義の預金通帳の表紙(ゆうちょ銀行の場合は表紙裏ページ)の写しおよび直近2か月の残高の写し(ネットバンクは口座残高ページ)の写し、定期預金証書の写し
 ▼有価証券(株式・国債・地方債・社債等)：証券会社や銀行の直近2か月の口座残高(取引残高報告書)の写し(ウェブサイトの写しも可)
 ▼金・銀(積立購入を含む)など、購入先の口座残高によって時価評価額が容易に把握できる貴金属：購入先の銀行等の直近2か月の口座残高(取引残高報告書)の写し(ウェブサイトの写しも可)
 ▼投資信託：銀行、信託銀行、証券会社等の直近2か月の口座残高(取引残高報告書)の写し(ウェブサイトの写しも可)
 ▼申請窓口・問い合わせ 高齢介護課介護保険管理係(市役所1階)

1日当たりの所得区分別負担限度額 ※1日当たりの料金、()内はおおよそ1か月分の料金

| 所得区分 | 利用者負担段階 | 居住費 | | | | 食費 | | |
|------------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| | | ユニット型 | | 従来型個室 | | 相部屋(多床室) | | |
| | | 個室 | 個室的多床室 | 老健療養等 | 特養等 | 老健療養等 | 特養等 | |
| 生活保護受給者等 | 第1段階 | 820円 (2.5万円) | 490円 (1.5万円) | 490円 (1.5万円) | 320円 (1.0万円) | 0円 (0円) | 0円 (0円) | 300円 (1.0万円) |
| 世帯員・配偶者非課税者 資産が基準額を超えていない場合 | 第2段階 | 820円 (2.5万円) | 490円 (1.5万円) | 490円 (1.5万円) | 420円 (1.3万円) | 370円 (1.1万円) | 370円 (1.1万円) | 390円 (1.2万円) |
| 世帯員・配偶者非課税者 資産が基準額を超えている場合 | 第3段階 | 1,310円 (4.0万円) | 1,310円 (4.0万円) | 1,310円 (4.0万円) | 820円 (2.5万円) | 370円 (1.1万円) | 370円 (1.1万円) | 650円 (2.0万円) |
| 世帯および配偶者課税者、または資産が基準額を超えた場合(基準費用額) | 第4段階(非該当) | 1,970円 (6.0万円) | 1,640円 (5.0万円) | 1,640円 (5.0万円) | 1,150円 (3.5万円) | 370円 (1.1万円) | 840円 (2.5万円) | 1,380円 (4.2万円) |

※軽減の対象となるのは、第1〜3段階の方です。
 ※第4段階の料金は基準額です。施設によって料金が異なります。

(3) **[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.

事業系ごみの取り扱い

事務所や店舗等の事業所から排出されるごみ(事業系ごみ)は、家庭系一般廃棄物指定収集袋では排出することができません。

※住宅兼事業所の住宅部分のごみを除く

◆事業系ごみの処理方法

▽燃やすごみ・燃やさないごみ・容器包装プラスチックごみは、1回の搬出量が指定収集袋の大袋3袋以内(小袋は6袋以内)の事業所は、事業系一般廃棄物指定収集袋を用いて排出することができません。大袋4袋以上となる事業所は、青梅市の許可を持つ一般廃棄物収集運搬業者に処理を依頼してください。

▽粗大ごみおよび産業廃棄物は、市では収集できませんので、廃棄物処理業者に処理を依頼してください。

▽資源ごみ(新聞、雑誌、雑紙、ダンボール、びん、カン、ペットボトル等)は貴重な資源になります。

「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」についての講演会

青梅市環境美化大会で、不要になった小型家電に含まれるリサイクル材を活用して東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルを作るプロジェクトについての講演会を開催します。ぜひお越しください。

日時 5月27日(日) 午後1時から
 会場 市役所2階会議室
 講師 都市鉱山メダル連携委員会
 定員 先着120人
 入場無料 直接会場へ問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

ますので、資源物処理業者に依頼する等、リサイクルにご協力をお願いいたします。
 水分を多く含む生ごみ類を大袋(45リットル)で排出する場合は、重量により袋が破けてごみが散乱するおそれがありますので、十分に水切りを行ってください。水切りが難しい場合は、小袋に分けて排出してください。



草や葉は乾燥させ ゴミ袋を節約しましょう

草や葉には水分が多く含まれているため、焼却する際にはより多くのエネルギーが必要になり、環境に負担がかかります。

できるだけ水分を減らすには、草や葉をゴミ袋に入れて2、3日干すだけでも水分が減り、量も減ります。また、ゴミ袋に入れる際は、土や砂利をよく落としてください。

●ごみに出さない

地球に還す: 草や葉を庭

乾燥させる: 晴れた日に、草や葉をゴミ袋に入れて2、3日干すだけでも水分が減り、量も減ります。また、ゴミ袋に入れる際は、土や砂利をよく落としてください。

フードドライブにご協力を!

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、集められた食べ物をフードバンク等に寄付する活動です。

次の日程で実施しますので、ぜひお持ちください。

日時・会場
 ▽6月1日(金)、4日(月) 6日(水) 午前8時30分~午後5時・清掃リサイクル課(市役所5階)
 ▽6月3日(日) 午前10時~午後3時・おうめ環境フェスタ会場(市役所)

対象食品 缶詰(肉、魚、野菜、果物など)、インスタント食品、レトルト食品、嗜好品(インスタントコーヒーなど)、乾物(乾麺、海藻など)、乳幼児食品、調味料、お菓子

※いずれも冷凍・冷蔵食品を除く
 食品の条件 次のすべての

条件を満たすもの
 ①未開封で包装や外装が破損していないもの
 ②賞味期限が明記されており、それが1か月以上あるもの
 ③びん詰めの食品ではないもの
 ④包装や外装を他のものに押し替えていないもの
 ⑤生鮮食品以外のもの
 ※賞味期限のない塩や砂糖などは、①③④の条件を満たしていれば対象です。



住民基本台帳法に基づき平成29年度の住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します

住民基本台帳法により、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を定期的に公表することが義務付けられているため、平成29年度の閲覧状況を公表します。

問い合わせ 市民課住民記録係

| 閲覧日 | 申出者 | 委託者 | 調査名 | 閲覧対象 | 件数 |
|--------|------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------|-----|
| 4月24日 | (株) 日本リサーチセンター | NHK放送文化研究所 | 6月全国個人視聴率調査 | 新町9丁目 | 12 |
| 5月9日 | (株) エスピー研 | 東京都生活文化局 | 都民生活に関する世論調査 | 新町1丁目、木野下2丁目 | 30 |
| 5月11日 | 自衛隊東京地方協力本部長 | | 自衛官の募集に伴う広報 | 市内全域 | 500 |
| 5月12日 | 自衛隊東京地方協力本部長 | | 自衛官の募集に伴う広報 | 市内全域 | 570 |
| 5月15日 | (株) インテージリサーチ | 国土交通省観光庁 | 平成29年度「旅行・観光消費動向調査」 | 野上町3丁目 | 85 |
| 5月16日 | 自衛隊東京地方協力本部長 | | 自衛官の募集に伴う広報 | 市内全域 | 384 |
| 5月17日 | 自衛隊東京地方協力本部長 | | 自衛官の募集に伴う広報 | 市内全域 | 280 |
| 6月5日 | (一社) 中央調査社 | 内閣府大臣官房政府広報室 | 国民生活に関する世論調査 | 新町2丁目 | 31 |
| 6月12日 | (一社) 新情報センター | 総務省統計局 | 家計消費状況調査 | 河辺町1丁目 | 50 |
| 7月7日 | (株) アストジェイ | 東京都福祉保健局 | 「平成29年度受動喫煙に関する都民の意識調査」 | 吹上、新町4丁目 | 200 |
| 7月19日 | (株) サーベイリサーチセンター | 東京都生活文化局 | 「オリンピック・パラリンピック開催、障害者スポーツに関する世論調査」 | 西分町1丁目、新町9丁目 | 30 |
| 8月2日 | (一社) 輿論科学協会 | 東京都生活文化局 | 「ボランティア行動等実態調査」 | 河辺町1丁目、長淵7丁目 | 50 |
| 8月18日 | (一社) 新情報センター | 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター | 飲酒・喫煙・くすりの使用についてのアンケート調査 | 大門2丁目 | 22 |
| 8月25日 | (一社) 新情報センター | 内閣府大臣官房政府広報室 | 科学技術と社会に関する世論調査 | 新町5丁目 | 16 |
| 8月25日 | (株) アストジェイ | 東京消防庁 | 消防に関する世論調査 | 黒沢2丁目、長淵3丁目、師岡町2丁目 | 36 |
| 9月4日 | 東京都福祉保健局 | | 平成29年度「福祉保健基礎調査」 | 東青梅3・6丁目 | 87 |
| 9月12日 | 東京都福祉保健局 | | 平成29年度「福祉保健基礎調査」 | 河辺町9丁目 | 199 |
| 9月13日 | (一社) 輿論科学協会 | 東京都生活文化局 | 文化に関する世論調査 | 河辺町5丁目、長淵4丁目 | 34 |
| 9月20日 | (一社) 中央調査社 | NHK放送文化研究所 | 社会と生活についての国際比較調査 | 友田町3丁目 | 12 |
| 10月2日 | (一社) 中央調査社 | NHK放送文化研究所 | メディア利用動向調査 | 黒沢1丁目 | 12 |
| 10月13日 | (一社) 中央調査社 | 国立大学法人東京大学社会科学研究所 | 紛争経験調査 | 野上町1丁目 | 24 |
| 10月17日 | (一社) 新情報センター | 総務省統計局 | 家計消費調査 | 東青梅2丁目、西分町1・2丁目、住江町、本町 | 100 |
| 10月17日 | (株) アストジェイ | 東京都生活文化局 | 平成29年度広報広聴活動に関する調査 | 東青梅2丁目、谷野 | 30 |
| 12月21日 | (株) ビデオリサーチ | 日本たばこ産業(株) | 2018年「全国たばこ喫煙者率調査」 | 吹上、千ヶ瀬町4丁目 | 40 |
| 1月15日 | 自衛隊東京地方協力本部長 | | 自衛官の募集に伴う広報 | 市内全域 | 500 |
| 1月16日 | (一社) 中央調査社 | NHK放送文化研究所 | 2018年3月東京オリンピックパラリンピックに関する世論調査 | 河辺町6丁目 | 12 |
| 1月18日 | 自衛隊東京地方協力本部長 | | 自衛官の募集に伴う広報 | 市内全域 | 610 |
| 1月19日 | 自衛隊東京地方協力本部長 | | 自衛官の募集に伴う広報 | 市内全域 | 134 |
| 1月25日 | (一社) 中央調査社 | 文化庁文化部 | 「平成29年度国語に関する世論調査」 | 新町5丁目 | 21 |
| 1月26日 | (一社) 新情報センター | 内閣府経済社会総合研究所 | 消費動向調査 | 千ヶ瀬町2・3・5丁目 | 40 |
| 1月31日 | (株) RJCRサーチ | 国立大学法人東京大学大学院経済学研究科 | 「少子高齢化社会における家族・出生・仕事」に関する全国調査 | 東青梅6丁目 | 34 |
| 2月16日 | (一社) 新情報センター | 総務省統計局 | 家計消費動向調査 | 根ヶ布2丁目 | 50 |
| 2月22日 | (株) 日本リサーチセンター | 日本銀行情報サービス局 | 「生活意識に関するアンケート調査」 | 千ヶ瀬町5丁目 | 15 |

ハチの駆除について

毎年ハチに関する相談が寄せられています。ハチは暑くなるにしたがい、活動が盛んになります。むやみにハチや巣に近づかなければ、攻撃してくることはありませんが、巣が大きくなる前に早めの駆除をお勧めします。巣を早期に見て

きるよう、庭木のせん定を行い、軒下やエアコンの室外機など巣がでそうな場所には日頃から気をつけるようお願いいたします。巣の駆除は土地の所有者等が実施することとなります。市では、ご自身で駆除を

する方に防護服の無料貸出しを行っていますのでご利用ください。また、ご自身での対応が難しい場合は、薬品・駆除業者を紹介する(公社)東京都ベストコントロール協会 ☎03・3254・0014 へお問い合わせください。環境政策課

ゴックンクニス(離乳食教室・初期)

日時 6月12日(火) 午
前10時〜11時30分
会場 健康センター2階
対象 4〜5か月児と保護者

内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明、試食
定員 先着20組(予約制)
費用 1組100円

持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど外出時に必要なもの

キッズクラス(幼児食教室)

リクエストの多かった簡単おやつ3種を作ります。
日時 6月13日(水) 午
前10時〜正午
会場 河辺市民センター
対象 2〜5歳児の保護者
※原則として保護者対象ですが、親子での参加を希望

内容 調理実習:甘くない野菜パンケーキ、しらす入りお焼き、マカロニきなこ和え
指導 管理栄養士
定員 先着20人(予約制)
費用 1人400円

持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、手拭き、布巾、ウエストポーチ等、甘くない飲み物(麦茶等) ※各自用意ください。

親子クッキング(親子食育講座)

ふだんの食事をバランスよくするにはどうしたらいいの?
親子での調理実習と子ども向けの食育に関する講座です。
日時 6月16日(土) 午
前10時〜午後2時
会場 新町市民センター

内容 講義:日本型食生活の勧め▽調理実習:親子でクッキング(米飯、土佐焼き、みそ汁、ピリピリキヤベツの海苔和え ほか)
定員 先着12組(予約制)

費用 1人分400円
持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、手拭き、布巾、甘くない飲み物(麦茶等) ※各自用意ください。

光化学スモッグ注意報等がパソコンや携帯電話で閲覧・受信できます

光化学スモッグが発生する季節が近づいています。光化学スモッグが発生すると、目やのどへの刺激により、目がチカチカする、涙が出る、のどが痛むなどの症状が出る場合があります。被害にあわないために、屋外でのスポーツや外出前

には、光化学スモッグ注意報等の発令状況を確認しましょう。市では、光化学スモッグ注意報等が発令されると、市役所正面玄関、市民センター等に発令状況を掲示します。都環境局ホームページ <http://www.oxkankyo.metro.tokyo.jp/>では発令状況等を確認することができます。また、次のURLから登録することで、発令状況等をメールで受信することができます。 <http://www.oxkankyo.metro.tokyo.jp/regist.html> 問い合わせ 環境政策課 環境対策係

草木の管理をお願いします

空き地が適正に管理されていないと、雑草が繁殖し、害虫の発生や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。このような状況が未だに防がためにも、土地所有者等による適正な管理が必要となります。また、ご自宅の庭も手入れ

を怠ると近隣の迷惑になることもあります。暑くなるとしたがい、雑草が繁殖しますので、草木は適正に管理するようにお願いします。なお、除草剤を使用する際はあらかじめ周辺の方へ日時や使用目的等の周知を図り、風の弱い日や人通りが少ない朝夕に行うなど周

親子農業体験会

「田植えと稲刈りを体験しよう」
日程・内容 6月23日(土)・田植え▽10月13日(土)・稲刈りの2回
※小雨決行、天候等の都合により中止の場合あり
時間 午前9時現地集合〜正午解散(予定)
会場 藤橋2丁目水田
対象 市内在住の小学生以上の親子
※両日参加できる方優先
定員 25組50人(抽選)
費用無料
共催 市農業委員会、西東京農業協同組合
申し込み 5月31日(必



着)までに、ハガキに住所、親子の氏名、年齢、お子さんの足袋のサイズ、電話番号を記入し、〒198-8701青梅市農業委員会事務局「親子農業体験会」へ
問い合わせ 農業委員会事務局

おうめ環境フェスタ2018 野外イベント・講演会参加者募集

運営 おうめ環境フェスタ2018実行委員会
申し込み・問い合わせ 環境政策課管理係(市役所5階) △おひさまくん

野鳥観察会
講師 河辺小愛鳥博士、日本野鳥の会 奥多摩支部
日時 6月3日(日) 午前8時30分
JR東青梅駅北口集合〜10時
対象 市民
※小学2年生以下は保護者同伴
内容 大塚山公園周辺に生息する野鳥の解説と観察
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴、帽子、雨具、水筒、双眼鏡(お持ちの方)等
申し込み期限 5月31日

外来植物(オオブタクサ)退治
内容 オオブタクサの除草作業
定員 先着20人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 長袖シャツ、長ズボン、帽子、水筒、タオル、手袋(軍手)、長靴
共催 霞川くらしの楽校
申し込み期限 6月6日

青梅の森・親子森林保全作業体験
内容 青梅の森の散策、伐採作業等の体験
日時 6月10日(日) 午前9時
青梅の森北谷津集合〜正午
※根ヶ布バス停付近にいる誘導員が集合場所への案内をします。
会場 青梅の森
対象 市内在住の小学生以上
※小学生は保護者同伴
定員 先着20人(予約制)
費用 100円(手袋代、資料代)
服装・持ち物 軽作業のできる服装と靴、帽子、雨具、水筒、タオル
共催 青梅の森・ひさかきの会
申し込み期限 6月6日

環境フェスタ講演会
定員 各回先着40人(予約制)
入場無料
申し込み期限 6月1日
※定員に余裕がある場合、当日参加も可

| 時間 | 演題・内容 | 講師 |
|-----------------|--|-----------------------------------|
| 午前10時30分〜11時30分 | 「こどもも 大人も 森林あそび」・苔玉遊び、保育園での自然労作教育の取り組みについて | エンジョイ・フォレスト 女性林研代表 福田珠子氏 |
| 正午〜午後1時 | 「家庭でできる省エネのコツ〜かしこく暮らして すてきにエコ〜」・地球温暖化と家庭でできる省エネについて | 東京都地球温暖化防止活動推進センターエコアドバイザー 一條美智子氏 |
| 午後1時30分〜2時30分 | 「青梅市内に生息する両生類と市民による保全活動」・青梅市内に生息する両生類や「カエル池プロジェクト」について | 青梅さとやま散歩の会 佐久間 聡氏 |

民生委員制度が



100周年を迎えました

問い合わせ 福祉総務課庶務係

東京都民生委員制度100周年を迎えて

青梅市民生児童委員合同協議会
会長 中嶋 昭



民生委員制度は、大正6年に岡山県で創設された済世顧問制度が始まりで、平成29年に制度創設100年となり、7月に東京ビッグサイトで全国から約10,000人の民生児童委員が参加して、天皇皇后両陛下ご臨席のもと「民生委員制度創設100周年記念民生児童委員全国大会」が開催されました。

東京は1年遅れて大正7年に「東京府慈善協会救済委員」制度が発足しましたので、平成30年の今年に100年となります。

この東京100年の歴史は、震災や戦争、経済不況等多くの混乱時にも、地域において住民の立場に立って相談に応じ関係機関と協力し必要な援助を行い、常に献身的な活動をしてきた数多くの先達の努力の積み重ねの歴史でもあります。

今日、少子高齢化が急速に進み、さらに人口の減少も始まっており

ます。高齢者世帯の中でも一人暮らしの方が多くなり、孤立化し自立した生活の維持が困難になっている状況も増加しています。更に子育て世代でも貧困問題や児童虐待など、見守り支援を必要とする人は少なくありません。

100年の歴史を踏まえ、青梅市151人の民生・児童委員一同は、民生委員法に定められている「社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、もって社会福祉の増進に努めるものとする」を基本として行動し、地域に寄り添い地域の身近な相談員として誠意をもって対応し、関係機関と連携して福祉の増進に努め、地域の皆さんが安心して暮らせるように、歴代の民生委員の方が培ってきた歴史を更に未来へつないでまいりたいと思いますので、今後とも皆さんのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

東京都民生委員児童委員連合会主催の東京都民生委員制度100周年事業として、市長による一日民生委員・児童委員活動を行います。

市としては、4月10日(火)に中嶋会長から浜中市長へ委嘱状の伝達を行い、5月20日(日)に行われる「おうめ健康まつり」にて、民生委員活動のPRを民生委員と一緒にを行います。



全国民生児童委員大会



平成29年 新宿パレード



今後のイベント等

- ◆5月13日(日) 新宿駅東口 新宿通りを会場に東京の民生委員制度誕生100周年記念パレード開催
- ◆5月21日(月)～25日(金) に市役所1階フロアにてパネル展開催
- ◆9月開催予定のお～ちゃんフェスタにて啓発活動
- ◆11月開催予定の産業観光まつりにて啓発活動
- ◆民児協だより100周年記念号の発行(10月発行予定)



第48回おうめ健康まつり

こんなときにはご相談ください

生活上の不安



高齢者の一人暮らしで不安



子育てについて悩んでいる



近所で児童虐待かも



病気やけがで生活に困っている

福祉関係の窓口がわからない



民生・児童委員ってどんな人？

身分

特別職の地方公務員（非常勤）です。自治会に推薦をいただき市の民生委員推薦会を経て、東京都が審査し、最終的には厚生労働大臣から委嘱されます。

児童委員も兼務

民生委員は、児童に関する問題も取り扱う児童委員も兼ねています。さらに児童福祉に関することを専門的に担当する主任児童委員もいます。

守秘義務

民生・児童委員には守秘義務があります。活動で知った秘密を厳守し、漏らすことはありません。安心してご相談ください。

任期

1期3年で委嘱されます。再任者の年齢が75歳まで延長されました。

組織

青梅市では、6つの地区協議会があり、その円滑な運営と相互の連絡調整を図るため合同協議会が組織されています。



平成29年 新宿パレード

私の地域の民生・児童委員は誰？

(○印は主任児童委員) (敬称略)

| 担当区域 | 氏名 | 電話番号 | 担当区域 | 氏名 | 電話番号 | 担当区域 | 氏名 | 電話番号 |
|----------------|-------|---------------|---------------------|-------|---------------|-----------------|---------|---------------|
| 第1地区 21人 | | | 河辺町8丁目の一部 | 加藤孝枝 | 31-4203 | 新町3丁目の一部 | 島田光雄 | 31-1689 |
| 勝沼1丁目 | 久保悦子 | 22-0892 | 河辺町9丁目の一部 | 佐野清隆 | 24-8792 | 新町3丁目の一部 | 武内正晴 | 31-6865 |
| 勝沼2丁目 | 高橋利昌 | 23-6623 | 河辺町9丁目(霞台第1住宅) | ☆ | 新町4・5丁目 | 野崎京子 | 31-7386 | |
| 勝沼3丁目 | 塩野順一 | 23-0379 | 河辺町10丁目 | 井上光子 | 24-5917 | 新町4・5丁目 | 更科俊嗣 | 33-4822 |
| 西分町1丁目、西分町2丁目北 | 義廣 勝 | 22-8152 | 駒木町・長淵・友田町・千ヶ瀬町全域 | ○川崎由保 | 22-9686 | 新町5丁目 | 池田芳子 | 32-2882 |
| 西分町2丁目南、西分町3丁目 | 橋本雅彦 | 22-4558 | 河辺町全域 | ○東 綾子 | 21-7163 | 新町6丁目・7丁目 | 山村弘毅 | 080-1180-8344 |
| 住江町 | 守谷直記 | 24-6786 | 第3地区 26人 | | | 新町7丁目 | 鈴木 彰 | 31-2397 |
| 本町 | 岩浪由美子 | 22-3212 | 東青梅1丁目 | 鈴木優子 | 22-6918 | 新町8丁目 | 佐々木孝信 | 31-6082 |
| 仲町 | 栗原郁夫 | 090-1812-4751 | 東青梅2丁目 | 楢島章示 | 22-4390 | 新町9丁目 | 田中 誠 | 31-2560 |
| 上町 | 根岸幸子 | 22-6075 | 東青梅2丁目 | 中嶋 保 | 23-1757 | 新町9丁目 | 青木孝夫 | 31-4665 |
| 森下町 | 小澤三郎 | 22-3350 | 東青梅3丁目 | 中嶋信子 | 22-8376 | 末広町1・2丁目 | 末塩義之 | 31-8463 |
| 裏宿町1丁目自治会 | 横井二郎 | 22-9239 | 東青梅3丁目 | 柴田邦恵 | 22-6424 | 谷野・木野下・今寺・藤橋・今井 | ○神山典久 | 090-8891-3127 |
| 裏宿町2丁目自治会 | 市川和夫 | 22-7325 | 東青梅4丁目 | 田中道子 | 24-4403 | 新町・末広町 | ○竹尾由紀子 | 32-5375 |
| 天ヶ瀬町の一部 | 知久妙子 | 090-2735-3431 | 東青梅4丁目 | ☆ | 第5地区 20人 | | | |
| 天ヶ瀬町の一部 | 指田晴美 | 21-5085 | 東青梅5丁目 | 篠原澄子 | 24-5389 | 畑中1丁目、畑中2丁目 | 鈴木きよみ | 22-1720 |
| 滝ノ町 | 榎戸万利子 | 22-3985 | 東青梅5丁目 | ☆ | 畑中2丁目 | 渡部いち子 | 76-6299 | |
| 大柳町 | 高橋昭代 | 22-4418 | 東青梅6丁目 | 高橋芳江 | 24-6577 | 和田町1・2丁目 | 並木 誠 | 76-0251 |
| 日向和田1丁目 | 中嶋 昭 | 24-0208 | 根ヶ布1丁目、根ヶ布2丁目 | 吉川 寛 | 22-3859 | 梅郷1・2丁目 | 鈴木浩子 | 76-0721 |
| 日向和田2丁目 | 芦沢茂幸 | 22-6315 | 根ヶ布2丁目 | 小柳友次 | 23-3179 | 梅郷3・4丁目 | 木村美佐 | 76-1710 |
| 日向和田3丁目 | 山下りか子 | 21-2300 | 師岡町1丁目・パークハイブ河辺 | 大野葉子 | 24-8807 | 梅郷5丁目 | 原島生江 | 76-1636 |
| 一小・四小学区全域 | ○桑田早苗 | 21-1656 | 師岡町2丁目 | 築地夏美 | 22-0786 | 梅郷6丁目 | 中村佳美 | 76-1704 |
| 一中学区全域 | ○横川真澄 | 23-8607 | 師岡町3丁目 | 菅原あさ子 | 21-4601 | 袖木町1丁目 | 小林正美 | 76-1070 |
| 第2地区 33人 | | | 師岡町4丁目 | 結城智子 | 21-3301 | 袖木町2丁目 | 厚澤壽子 | 76-0103 |
| 駒木町2丁目 | 佐藤由恵 | 23-7762 | 野上町1丁目 | 松本春代 | 22-1326 | 袖木町3丁目 | 渡部いち子 | 76-0299 |
| 駒木町1丁目、駒木町2丁目 | 武藤富美子 | 24-2544 | 野上町2丁目 | 伊藤 浩 | 23-0916 | 二俣尾1・2丁目 | 所 宏和 | 79-0753 |
| 長淵1丁目 | 山田修司 | 24-1737 | 野上町3丁目 | 大島一江 | 23-2814 | 二俣尾3・4丁目 | 青木早苗 | 78-9329 |
| 長淵2丁目 | 関山利行 | 22-0831 | 野上町3丁目(霞台第2住宅) | 浅沼マリ子 | 24-7226 | 二俣尾5丁目 | 須崎幸子 | 78-9171 |
| 長淵3丁目 | 久保ミエ子 | 24-6806 | 野上町4丁目 | 中里與志江 | 22-6379 | 沢井1・2丁目 | 原嶋曜子 | 78-8395 |
| 長淵4丁目 | 平林房子 | 22-9247 | 吹上 | 塩野幸男 | 22-8612 | 沢井3丁目 | 福島千壽子 | 78-8106 |
| 長淵4丁目 | 濱野好邦 | 090-6610-1420 | 塩船・大門第1自治会 | 中村俊弘 | 24-7595 | 御岳本町 | 福田トモ子 | 78-8578 |
| 長淵5・6丁目 | 吉原規栄 | 22-9279 | 大門1丁目 | 藤元健二 | 31-1418 | 御岳1・2丁目 | 清水暁美 | 78-7069 |
| 長淵7丁目 | 高橋春美 | 22-0621 | 大門2丁目 | 安齋文子 | 31-2078 | 御岳山 | 片柳光雄 | 78-8447 |
| 長淵8・9丁目 | ☆ | | 大門3丁目 | 本橋和夫 | 31-7713 | 梅郷地区 | ○和田智子 | 76-0717 |
| 友田町1丁目 | 林 のり子 | 23-1662 | 東青梅・根ヶ布・師岡町全域 | ○青柳公美 | 24-8793 | 沢井地区 | ○久米洋子 | 78-9510 |
| 友田町2・3丁目 | 児島勢津子 | 22-5357 | 吹上・大門・塩船・野上町全域 | ○坂本雅彦 | 31-7627 | 第6地区 16人 | | |
| 友田町4丁目 | 沼田 滋 | 080-4182-1218 | 第4地区 30人 | | | 富岡1丁目 | 中村淳子 | 74-7184 |
| 友田町5丁目 | 泉 章子 | 24-1014 | 谷野 | 本橋憲一 | 090-4121-7570 | 富岡1丁目 | 島田美江子 | 74-5466 |
| 千ヶ瀬町1丁目 | 中山 稔 | 22-5135 | 木野下1・2丁目 | 関塚イネ子 | 31-4712 | 小曾木1・2・5丁目 | 下田光一 | 74-6118 |
| 千ヶ瀬町2丁目 | 高橋香代子 | 21-3256 | 今寺1丁目 | 内田久美子 | 31-5859 | 小曾木3丁目 | 木村誠志 | 74-7360 |
| 千ヶ瀬町3丁目 | 斎藤隆夫 | 22-2577 | 今寺2・3丁目 | 加藤美智子 | 31-7701 | 小曾木4丁目 | 宿谷悟子 | 74-6763 |
| 千ヶ瀬町4丁目 | 川村克也 | 23-4082 | 今寺4丁目 | 西湖 均 | 31-3385 | 黒沢1丁目、黒沢2丁目第1 | 水村邦男 | 74-5375 |
| 千ヶ瀬町5丁目 | 栗原一高 | 22-0344 | 今寺5丁目 | 佐藤秀雄 | 31-5277 | 黒沢2丁目第2、黒沢3丁目 | 柳内敏久 | 74-5557 |
| 千ヶ瀬町6丁目 | 本橋 茂 | 22-9345 | 藤橋上・中 | 町田正代 | 31-5042 | 成木1丁目 | 久保田 豊 | 74-6563 |
| 河辺町1丁目 | 齋藤えい子 | 21-1591 | 宮本・西側・山根 | 貴井智子 | 31-0969 | 成木2丁目 | 野島壯一 | 74-4328 |
| 河辺町1丁目 | 林 美明 | 24-0678 | 藤橋第1・第2 | 藤本章年 | 31-2906 | 成木3丁目 | 伊藤芳夫 | 74-6751 |
| 河辺町2・3丁目 | 吉田和子 | 22-1826 | 今井西、今井中、今井鍛冶屋 | 吉永文江 | 31-6838 | 成木4・5丁目 | 井上敏男 | 74-6552 |
| 河辺町4丁目 | 福島行雄 | 21-3507 | 今井堀の内、七日市場第1、七日市場第2 | 町田知子 | 31-6039 | 成木6丁目、成木7丁目 | 藤野靖代 | 74-5953 |
| 河辺町5丁目 | 佐藤由理 | 20-0767 | 今井柳田・今井城の腰・今井原今井 | 町田憲治 | 31-1752 | 成木7丁目 | 早川篤子 | 74-6457 |
| 河辺町6丁目西部 | 白石幸子 | 24-0259 | 今井3丁目第1自治会、今井5丁目 | 影山とし子 | 31-5600 | 成木8丁目 | 須崎正信 | 74-5940 |
| 河辺町6丁目東部 | 川杉寿る | 27-5007 | 今井3丁目第2自治会 | 兒玉 拓 | 31-2193 | 小曾木地区 | ○市川佳代 | 74-4054 |
| 河辺町7丁目 | 河邊昌弘 | 31-2163 | 新町1丁目 | 原島和子 | 30-1955 | 成木地区 | ○清水敬子 | 74-6610 |
| 河辺町7丁目(都営住宅) | ☆ | | 新町1丁目 | 山岡正和 | 31-7350 | | | |
| 河辺町8丁目 | 八谷重夫 | 32-3477 | 新町2丁目 | 本橋精一 | 32-3495 | | | |

※一部と明記していない地区は、全域を担当しています。
 ※☆は現在手続き中の地域です。この地域の方で、民生・児童委員に相談したい場合は、福祉総務課庶務係へご連絡ください。

特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者医療健康診査、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診の実施医療機関

Table with 4 columns: 所在地, 医療機関名, 電話, 予約. Lists various medical facilities across different districts like 西分町, 住江町, etc.

(注) 服薬・治療等をしている方は、実施医療機関に確認のうえ受診してください。(注) ※…眼底検査機器がありますが、検査は医師の判断により行います。

特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者医療健康診査

慢性腎臓病(CKD)、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者医療健康診査を実施します。

▽40〜74歳で青梅市国民健康保険に加入の方：特定健康診査
▽後期高齢者医療制度に加入の方：後期高齢者医療健康診査
実施期間 6月1日(金)〜11月30日(金)

健診内容 ☆基本項目：身体計測(身長・体重・腹囲等)、血圧測定、血液検査(空腹時血糖・HbA1c・中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール・AST・ALT・γ-GT等)、尿検査(尿糖・尿たんぱく)等☆詳細項目(該当した方のみ)：心電図、眼底検査、貧血検査(ヘマトクリビー)および「青梅市特定健康診査」を提出することにより受診し、特定健康診査を受診したことになる。

「同意書」および「青梅市特定健康診査問診票」は、健康センターで配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。
費用無料
持ち物 市が発行する受診券、被保険者証
その他 受診券は5月下旬に緑色の封筒(A4)で送付します。

大腸がん検診・肝炎ウイルス検診

大腸がん検診
実施期間 6月1日(金)〜12月8日(土)
対象 平成31年4月1日までに40歳以上となる市民
検診内容 血液検査(B型およびC型肝炎ウイルスの感染の有無を検査)
費用 200円(検診当日、実施医療機関で支払い)
※生活保護受給者は、免除制度があります。

肝炎ウイルス検診
実施期間 6月1日(金)〜11月30日(金)
対象 平成31年4月1日までに40歳以上となる市民
健診内容 問診、身体計測、内科診察、血圧測定、検尿、血液検査等
費用無料
お問い合わせ 健康センター 23・2191

健康保険に加入していない方の健康診査
健康保険に加入していない方(生活保護受給者等)の健康診査を実施します。
申し込み方法等の詳細は、健康センターへお問い合わせください。

初心者の菊作り講習会

菊の仕立て方の一つである「ダルマ作り」を学びます。
日時 6月9日(土)、7月7日(土)、8月11日(祝) 午後1時30分〜3時30分
会場 梅郷市民センター
対象 市内在住の菊作り初心者
講師 青梅秋香会 清水高
お問い合わせ 健康センター 23・2191



子育てひろば・とことん 勇気づけ講座

子育ては喜びもたくさんありますが悩みや心配の連続です。
物の見方や感じ方、考え方を伝えるだけで明るい明日が見えてきます。
日時 5月21日(月) 午前11時15分〜11時45分
会場 富樫宮 22・8102、市子ども家庭支援課支援係
講師 池田美帆氏
費用無料 直接会場へお問い合わせ 長瀬保育園 23・8102、市子ども家庭支援課支援係

市立総合病院 おうめ健康塾 認知症と付き合い方

「自分が認知症になるかもしれない」、「家族や知り合いに認知症の人がいる」…。
認知症が身近になった。
日時 6月9日(土) 午後2時〜3時30分
会場 総合病院講堂(南棟3階)
講師 認知症看護認定看護師 前田尚子氏
費用無料
その他 次回開催(7月)は、「がんと食事の話」予防と治療中の食事の工夫について(予定)です。
直接会場へお問い合わせ 総合病院 管理課庶務係 22・3191

子育てひろば「すこやか」 上手な歯の磨き方

歯の磨き方や虫歯にならないためのコツを分かりやすくお話しします。
日時 6月4日(月) 午前10時30分〜11時
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子、関心のある方
講師 畑中保育園看護師
費用無料
持ち物 家で使っている歯ブラシ
申し込み 電話 21・5358で畑中保育園子育てひろば「すこやか」へお問い合わせ 同園、市子ども家庭支援課支援係



普通救命講習会 救命処置と自動体外式除細動器(AED) 操作法

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。
日時 6月14日(木) 午後1時30分〜4時30分
会場 健康センター3階
対象 市内在住・在勤者
指導 (公財) 東京防災救急協会職員 ほか
申し込み 電話 23・2191で健康センターへ

健康10メモ 5月17日は高血圧の日

高血圧は、日本の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など生命にかかわる病気を引き起こす主要な原因です。しかし、高血圧は自覚症状がないため、日本に約4千万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのは、わずか2割の約800万人と言われています。
高血圧の治療には、服薬している方も生活習慣の修正が重要です。まずは、5月17日の高血圧の日を機に減塩や禁煙、体重管理など生活習慣を見直し、市の健康相談や6月から始まる特定健康診査、後期高齢者医療健康診査等を受診し、健康管理に役立てましょう。
お問い合わせ 健康センター 23・2191

第59回市民体育大会競技日程

募集は、広報おうめおよび市ホームページに随時掲載します。ご確認のうえ、お申し込みください。
 ※競技によっては、広報おうめよりも早く、市ホームページに大会概要が掲載される場合があります。

詳細 ▶障がい者と家族のスポーツ大会…市社会福祉協議会 ☎22-1111 ▶その他の種目…市体育協会 ☎22-0827 (水・日曜日、祝日を除く平日の午前10時～午後4時、土曜日の午前10時～正午)

問い合わせ スポーツ推進課

| 種目 | 日程 | 会場 | 内容 |
|-------------------|----------------|-------------------|--------------------------------------|
| 1 健康太極拳 | 5月27日 | 総合体育館第1スポーツホール | 楊名時八段錦・健康太極拳表演 ほか |
| 2 テニス | 5月27日 | 市民球技場テニスコート | ミックスダブルスの部 |
| | 9月9日 | | 男子・女子・壮年シングルの部 |
| | 10月7日 | | 男子・女子・壮年ダブルスの部 |
| 3 サッカー | 5月～6月 | 東原公園球技場ほか | 壮年の部 |
| | 6月～9月 | | 小学生の部 |
| | 12月～3月 | | 一般の部 |
| | 3月23日、24日 | | 中学生の部 |
| 3月24日 | 総合体育館第1スポーツホール | フットサルの部 | |
| 4 トレイルランニング | 6月17日 | 風の子・太陽の子広場 | トレイルランニング |
| 5 ソフトテニス | 7月8日 | 市民球技場テニスコート | 中学生の部 |
| | 9月2日 | | 一般の部、ジュニアの部 |
| 6 ソフトボール | 7月8日 | 永山公園運動場 | 男子の部(ファストピッチの部Ⅰ部、Ⅱ部、シニアの部)、スローピッチの部 |
| | 7月15日 | | 女子の部(ファストピッチの部)、少年・少女(小学生)の部 |
| | 7月22日 | | 小学生の部(シングルス) |
| | 7月29日 | | 一般の部・中学生の部(ダブルス) |
| | 8月19日 | | 小学生の部、中学生の部、一般の部 |
| 7 バドミントン | 8月17日 | 総合体育館第1スポーツホール | 小学生の部(シングルス) |
| | 10月21日 | | 一般の部・中学生の部(ダブルス) |
| 8 水泳 | 8月19日 | 東原公園水泳場 | 小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部、母子・父子リレーの部 |
| 9 少年軟式野球 | 8月19日～9月9日 | 市民球技場少年野球場 ほか | 参加チームによるトーナメント戦 |
| 10 カヌー | 9月2日 | 東原公園水泳場 | 小学生の部、中学生の部、一般の部 |
| 11 軟式野球 | 9月2日、9月9日 | 市民球技場野球場 | 市内代表チームによるトーナメント戦 |
| 12 卓球 | 9月9日 | 総合体育館第1スポーツホール | 一般の部、初心者・70歳以上の部、中学生の部、ベテランの部、ダブルスの部 |
| 13 剣道 | 9月16日 | 総合体育館第1スポーツホール ほか | 小学生の部、中学生の部、高校生の部、壮年の部、団体戦の部 |
| 14 弓道 | 9月24日 | 永山公園弓道場 | 近的・金的・板割・白扇 |
| 15 ゲートボール | 9月29日 | 今寺4丁目運動広場 | チームによるリーグ戦 |
| 16 障がい者と家族のスポーツ大会 | 9月30日 | 総合体育館第1スポーツホール | 未定 |
| 17 バスケットボール | 9月30日 | 総合体育館第1スポーツホール ほか | 一般の部、シニアの部 |
| | 10月7日 | | |
| | 10月14日 | | |
| | 10月21日、10月28日 | | |

| 種目 | 日程 | 会場 | 内容 |
|-----------|--------------|-------------------|-----------------------------------|
| 18 空手道 | 10月14日 | 総合体育館第2スポーツホール | 組手・形競技、幼児の部、小学生の部、中学生の部、一般の部 |
| 19 陸上競技 | 10月14日 | 永山公園陸上競技場 | 一般(高校生以上)の部、壮年の部、中学生の部、小学生の部 |
| 20 少林寺拳法 | 10月28日 | 総合体育館第2スポーツホール | 年少の部、高校・大学の部、一般の部 ほか |
| 21 バレーボール | 10月28日 | 総合体育館第1スポーツホール ほか | 一般(男・女)の部(6人制) |
| | 11月4日、11月25日 | | レディースの部(9人制) |
| 22 インディアカ | 10月28日 | 総合体育館第1スポーツホール | 男子の部、女子の部 |
| 23 柔道 | 11月4日 | 総合体育館第2スポーツホール | 小学生の部、高校生の部、一般の部 |
| 24 ビーチボール | 11月18日 | 総合体育館第1スポーツホール ほか | 小学生の部、中学生の部 |
| | 11月25日 | | 男子の部、女子の部、混成の部 |
| 25 ボウリング | 11月18日 | 西東京レーン | 中学生以下の部、一般男子(年齢別)の部、一般女子(年齢別)の部 |
| 26 ゴルフ | 12月4日 | 青梅ゴルフ倶楽部 | 18ホールストロークプレー |
| 27 サイクリング | 1月13日 | 市内 | 市内七福神をめぐるサイクリング |
| 28 スキー | 1月27日 | 菅平高原スキー場 | 大回転、回転 |
| 29 アーチェリー | 1月27日 | 総合体育館第1スポーツホール | 新人の部、RCの部、CPの部 |
| 30 スケート | 2月23日 | 東大和スケートセンター | ブレイク競技(A級～E級)、スピードスケート競技(年齢別、男女別) |

大相撲青梅場所を記念して 相撲土俵マットが寄贈されました



△浜中市長と青梅商工会議所の小澤会頭

4月22日に総合体育館で、大相撲の春巡業「青梅場所」が開催されました。また、市内で初めての巡業開催を記念して、大相撲青梅場所実行委員会の名譽会長を務めた青梅商工会議所の小澤会頭から、相撲土俵マット一式が寄贈されました。感謝します」と述べました。

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより高めるフィットネスエクササイズの一つです。上半身をしっかりと使うので、肩や首の凝りの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

青梅の自然を感じながら歩いて、健康になりましょう!

日時 5月26日(土) 午前10時 永山公園運動場 集合 正午

行程 永山公園運動場～青梅の森周辺

対象 16歳以上

講師 ノルディックウォーキングアドバイザー 石黒和史氏

定員 先着20人(予約制)

費用 500円

服装・持ち物 履きなれた靴、帽子、タオル、飲み物、ノルディックポール(お持ちの方)

※両手にポールを持ったまま、荷物(ウエストポーチ)はリュックに入れてお持ちください。

※ポールの無料貸し出しあり

申し込み 電話 ☎24・7721 または 直接総合体育館へ

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座 リフレクシブルリズム体操

ストレッチ、筋力トレーニングや脳トレ、リフレクシブルリズムを通して認知症予防を図ります。

運動不足や健康が気になる方、スポーツが苦手な方も気軽に参加ください。

日程

- ▽第1回: 5月24日(木) 午前10時～11時30分
- ▽第2回: 5月31日(木) 午前10時～11時30分

会場 総合体育館第2ス

対象 50歳以上の市民

講師 佐藤久枝氏

定員 各回先着50人(予約制)

費用無料

服装・持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物

申し込み 電話で社会教育課へ

自治会活動紹介コーナー34 安全・安心に暮らせる 明るく清潔な街づくりを目指して!

第10支会(河辺地域)の12の自治会は、少子高齢化と会員数減少という厳しい状況の中で、毎年、各自治会が独自に「盆踊り」、「餅つき」等のイベントや、防犯・防災、環境美化等の諸活動を実施しています。

また、第10支会では、春の「歩こう会」、夏の「ファミリーゴルフ」、秋の「市民運動会」、「文化祭」等のイベントに加え、河辺地域の明るい暮らしを守る取り組みの一つとして、各自治会が連携し、合同の防犯・防災・環境美化パトロール活動に取り組んでいます。

毎年、8月下旬の3日間と12月中旬の2日間、夜間に河辺駅前に集合し、揃いのベストに懐中電灯とゴミ拾い用具を手に、各方向に分かれて巡

回します。ゴミを拾いながら、周囲の点検や照明灯の確認等をパトロールして、微力ながらも安全・安心な暮らしの向上に努めています。

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

問い合わせ 市民活動推進課





(7) 青梅市公式ツイッター 青梅市公式ツイッター (東京都青梅市@ome_city_tokyo) では、市内で開催されるイベント情報などを発信しています。ぜひフォロー(閲覧登録)してください。QRコード (QRコードは特許権のない登録商標です)

広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、6月15日号…5月18日(金)、7月1日号…6月5日(火)です。-秘書広報課-

ボランティア・市民活動センターから

申し込み・問い合わせ

☎23・7163
☎23・7165
☎23・7165

〒198-0004 青梅市東青梅1-17-3

●障害者や高齢者の生活・就労・教育相談 6月6日(水) 午後1時~4時▽福祉センター▽障害のある方、高齢者▽カウンセラー白井利明氏、大澤洋子氏▽先着3人▽費用無料▽ボランティア・市民活動センターへ申し込み
●CAPS事業 ☆CAPSサロン: 6月6日(水)

午後1時~4時▽就労・いきが支援(パソコン指導)、農業サロンの日程を発表☆手作りサロン: 6月13日(水) 午後1時30分~4時▽生きがい支援(木で作るブローチや壁掛け・折り紙等の制作) ☆いずれも: 福祉センター▽障害のある方、高齢者▽初参加者無料、2回目以降会員制(年会費2千円※材料代別途)▽直接会場へ
●視覚障害者のためのパソコン教室 6月9日(土) 午後1時~3時30分※JR東青梅駅に迎え可▽福祉センター▽視覚障害のある初心者▽画面が見えなくても

便利にパソコン利用▽希望の時に合わせて開催も可▽パソコンボランティア青梅▽先着2人▽費用無料▽古矢☎090・1552・7050へ申し込み
●パソコンボランティア青島会員募集 第2・最終土曜日 ほか▽福祉センター▽障害者や中高年者とパソコン・タブレットの使い方等を学ぶ▽年額1千円▽詳細は同会 <http://pcvome.net>参照▽同会 古矢☎090・1552・7050
●上級手話講習会 6月13日~平成31年2月27日の水曜日のうち30回 午前9時30分~11時30分▽福祉セン

ター▽中級手話講習会を修了した方、手話中級程度の技術を習得している方※市内在住・在勤・在学者優先▽手話通訳士 吉永典子氏▽先着20人程度▽2万円※2千円×10か月の分納可▽社会福祉協議会☎22・1233へ申し込み
●ポプリセラピー(ストレス対処) 6月16日(土) 午後1時30分~4時▽沢井市民センター▽季節のハーブ・ランダーを使ったポプリを作る▽高野千恵子氏▽先着10人▽600円(材料代・保険代)▽このところ体のケア・せせらぎ 横内☎080・50559620へ申し込み

なんでも情報局アンテナ

☆催し(子ども向け)

●みんなであそぼう! おやこふれあい 5月24日(木) 午前10時30分~正午▽大門市民センター▽0才~未就園児の親子▽アンパンマンの折り紙ケース作り ほか

▽費用無料▽直接会場へ▽ココロクラブ 岡島☎090・9149・1114

☆催し

●写真展「源流展」 5月15日(火)~20日(日) 午前9時~午後5時※15日は午後1時から、20日は4時まで▽市立美術館▽入場無料▽直接会場へ▽JR P 青梅支部 藤井☎080・1095・5602

●健康麻雀 ☆体験会: 5月15日~6月28日の火・木曜日(6月26日を除く)▽少しできる方☆入門教室:

5月16日~6月27日の水曜日▽初心者☆いずれも: 午後1時~4時▽今井市民センター▽先着16人

▽1回100円▽直接会場へ▽ナチュラル 三浦☎090・2218・6055

☆会員募集

●墨彩画 第2水曜日 午後1時30分~3時30分▽総合体育館会議室▽色と墨で季節を楽しむ▽初心者▽5人▽月額1千800円▽墨彩画筆修館 榎原☎23・2114

●リズム体操とストレッチ 木曜日 午後1時10分~2時10分▽梅郷市民センター▽赤石 綾氏▽30人▽月額1千200円▽体育館履き、タオル持参▽直接会場へ▽ビクス・レジーナ 田辺☎76・2571

●ヨーガ 金曜日 午前10時~11時30分▽新町5・6丁目自治会館▽広瀬由美子氏▽5人▽月額2千500円

●ギター 土曜日(月3回) 午後1時~5時▽青梅市民センター ほか▽小学生以上▽クラシックギターリスト岩見谷洋志氏▽月額3千500円

外国人観光客の受け入れのための指タッチ
市では、今後増加が見込まれる外国人観光客と円滑なコミュニケーションを図るよう、市内飲食店・宿泊施設向けの指タッチコミュニケーションシートを作成しました。
このシートには、簡単な会話例や単語が3か国語(日本語・英語・ドイツ語)で併記してあり、指さしだけで注文や会計等の際に、簡単にコミュニケーションを取ることができま



▽コミュニケーションシート飲食編見本

外国人観光客の受け入れのための指タッチ

配布場所 市商工観光課(市役所3階)、青島観光案内所、市御岳交流センター

※無くなりしだい終了
※市観光協会ホームページ <http://www.omekanjo.or.jp/pamphlet.php> からダウンロード可

問い合わせ 同課観光係

多摩パブリック法律事務所

多摩パブリック法律事務所は、「市民の法的駆け込み寺」として、東京弁護士会による支援のもと設立された都市型公設事務所です。

今回、創立10周年を記念して、弁護士による無料法律相談を行います。

日時 6月15日(金) 午後5時~9時、16日(土) 午前10時~午後4時

※1枠30分
会場 多摩パブリック法律事務所(立川市曙町2-9-1 菊屋ビル8階)

定員 先着84人(予約制)費用無料
申し込み 5月28日から電話☎042・548・2450で多摩パブリック法律事務所へ

※土・日曜日を除く午前9時30分~午後7時
問い合わせ 市民安全課市民相談係

「カードを預かります」は詐欺!
犯人の電話に出ないで被害ゼロ!

●詐欺等被害発生状況
▽平成30年(4月20日現在) : 8件・1千166万円

●手渡し型詐欺被害急増中!
手渡し型詐欺とは、警察官や金融庁の職員を騙り、「あなたの口座が悪

用されています。キャッシュカードを預かりに伺います。」と電話をかけ、自宅までキャッシュカードや通帳を受け取りに来る手口です。

怪しい電話がかかってきたら、必ず警察署に確認してください。

●留守番電話に設定を
犯人からの電話を受けないことが、被害の未然防止につながります。

▽一人で判断せず、警察・家族に相談を!
問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●都八王子都税務所から
☆5月は自動車税の納期です。自動車税は毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。平成30年度の自動車税納税

通知書は5月1日に送付しました。5月31日までに金融機関、コンビニエンスストア等で納付してください。

☆自動車税の障害者減免申請: 身体障害者手帳等をお持ちの方で、一定の要件を満たす場合、自動車税・自動車取得税の減免が受けられます。納期限の5月31日まで(新たに自動車を取得した場合は登録(取得)日から1か月以内)に申請が必要です。都税事務所、都税支所、支庁、自動車税事務所、都税総合事務所

センターのいずれかへ申請してください。☆いずれも詳細は <http://www.tax.metro.tokyo.jp/> 参照または東京都自動車税コールセンター☎03・3525・4066へ問い合わせ

6月1日は人権擁護委員の日

身近な地域社会で、人権侵害のないよう見守り、人権擁護の活動を行っているのが人権擁護委員です。

市では、法務大臣から委嘱された5人の人権擁護委員が活動しており、人権擁護委員の日にちなんで特設人権身の上相談

◆特設人権身の上相談
日時 6月5日(火) 午後1時30分~4時

◆定例人権身の上相談
日時 毎月第3火曜日 午後1時30分~4時
※6月の定例相談日は19日

◆いづれも
会場 市役所3階相談室
費用無料 直接会場へ
問い合わせ 市民安全課市民相談係☎22・2816(直通)

◆多摩パブリック法律事務所
無料法律相談会
日時 6月15日(金) 午後5時~9時、16日(土) 午前10時~午後4時

◆「カードを預かります」は詐欺!
●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

●「一方の電話に出たら出したら」
●「お金のやり取りは絶対に渡さない!」
●「すぐに信用しない!」
●「相手の所属・氏名・連絡先を尋ねて実際に確認を!●「一人で判断せず、警察・家族に相談を!問い合わせ 青梅警察署防犯係☎22・0110、市民安全課市民安全係

第122回ボストン・マラソン優勝選手へ

青梅マラソン賞を贈呈

浜中市長は、青梅マラソン大会の翌日、男子優勝選手と姉妹提携するボストン・マラソンを視察するため、4月11日〜19日にアメリカ合衆国マサチューセッツ州ボストンを訪れました。



△左から女子優勝のデジレー・リンデン選手、浜中市長、男子優勝の川内優輝選手

わがまち青梅講座 草花かおる

初夏の御岳山

市文化財保護指導員の案内のもと、郷土・青梅に関する知識を深めてみましょう。

行程 6月16日(土) 午前10時15分御岳登山 鉄道(ケーブルカー) 御岳山駅前広場 集合 大塚山 富士峰園地 馬場家御師 住宅 神代ケヤキ 綾広水道碑 霧の御坂 武蔵御嶽神社 旧本殿 宝物殿前 午後2時30分ごろ武蔵御嶽神社解散予定 ※雨天中止 ※健脚向きのコースで

御岳

市文化財保護指導員 小島みどり

「御岳山」 一、お山御岳にたなびく雲は七代滝から立つ狭霧 二、霧の御坂の太々神楽 三、月の御岳の夜は明けそめて目の出山からほのぼのと

謡となりました。

秋から翌年春にかけて玉堂は病気で、全快してもしばらくは絵筆を執ることを医師から止められていました。

この詩に古関裕而が曲を作り、赤坂小梅、岡本敦郎が歌い、昭和29(1954)年、コロムビアレコード社からレコードが発売されました。



▷御岳山謡歌碑の拓本

2019年版青梅市カレンダー広告募集

市では、「青梅の魅力が伝わる写真」、「青梅の新しい魅力を発見する写真」を公募し、2019年版のカレンダーを作製します。カレンダーの下部に、広告欄を設けますので、広告掲載を希望する企業や事業所、自営業の方のお申し込みをお待ちしています。



▷カレンダーの見本

市民センター

5月の休館日は21日(月)です。

梅郷市民センター

梅郷図書館おはなし会

日時 5月19日(土) 午前11時〜11時20分

成木市民センター

市民ハイキング教室

飯能市と奥多摩町の境界尾根を歩こう

行程 6月6日(水) 午前8時20分都営バス上成木バス停集合

青梅市民センター

20-7150

はじめてのフラダンス

フラダンスは足腰を鍛えるのに最高の動きです。

日時 6月8日(金)

15日(金)

午前10時30分

11時30分

対象 市内在住・在勤・在学の初心者

※高年齢者歓迎

※定員 15名

※先着15名

※費用無料

※予約制

※費用無料

※服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

※はだしで踊ります

※共有

※アネラレイ

※申し込み

※住所・氏名・電話番号を電話または電子メール

に

〒209-4000

city.ome

tokyo.jp

(メールの件名に「フラダンス申し込み」と

明記)で青梅市民センター

へ※電話での申し込みは、

休館日を除く午前9時〜午

後5時

22-6543

青梅市民センター

20-7150

はじめてのフラダンス

フラダンスは足腰を鍛えるのに最高の動きです。

日時 6月8日(金)

15日(金)

午前10時30分

11時30分

対象 市内在住・在勤・在学の初心者

※高年齢者歓迎

※定員 15名

※先着15名

※費用無料

※予約制

※費用無料

※服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

※はだしで踊ります

※共有

※アネラレイ

※申し込み

※住所・氏名・電話番号を電話または電子メール

に

〒209-4000

city.ome

tokyo.jp

(メールの件名に「フラダンス申し込み」と

明記)で青梅市民センター

へ※電話での申し込みは、

休館日を除く午前9時〜午

後5時

22-6543

青梅市民センター

20-7150

はじめてのフラダンス

フラダンスは足腰を鍛えるのに最高の動きです。

日時 6月8日(金)

15日(金)

午前10時30分

11時30分

対象 市内在住・在勤・在学の初心者

※高年齢者歓迎

※定員 15名

※先着15名

※費用無料

※予約制

※費用無料

※服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

※はだしで踊ります

※共有

※アネラレイ

※申し込み

※住所・氏名・電話番号を電話または電子メール

に

〒209-4000

city.ome

tokyo.jp

(メールの件名に「フラダンス申し込み」と

明記)で青梅市民センター

へ※電話での申し込みは、

休館日を除く午前9時〜午

後5時

22-6543