



- 1 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- 2 とともに学びあい
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
豊かな暮らしをともにしよう
- 5 協力し助けあい
住みよいまちにしよう

特別展

問い合わせ 市立美術館 ☎24-1195

ダンボールアート遊園地 集まれ子どもたち!! 7月21日（土）～9月9日（日）

身近な素材であるダンボール。それらが「TVチャンピオン・第3回ダンボールアート王選手権」で準優勝を果たした岡村剛一郎氏の手にかかると、アートに大変身！巨大恐竜、滑り台、シーソー、迷路等、子どもたちが大好きな姿で出迎えてくれます。立体造形のおもしろさを見て、遊んで体感できる展覧会です。美術館1階では、自宅で作れる「ダンボール工作キット」を多数販売します。

夏休みの思い出づくりに、家族でぜひご来館ください！

開館時間 午前9時～午後5時

※入館は4時30分まで

休館日 月曜日

観覧料 大人500円、中学生以下無料

※障害のある方（障害者手帳提示）、市内在住の65歳以上の方（免許証・健康保険証など住所・年齢を確認できるものを1人ずつ提示。シルバーパス・診察券は不可）は無料です。

企画制作 M&M Color

協力 段ボールリサイクル協議会

注意事項

- ▷本展開催中は、安全性の観点から小島善太郎および藤本能道作品の展示は中止します。
- ▷小学4年生以下は、必ず保護者同伴でお越しください。
- ▷館内は飲食禁止です。1階受付付近のみ、水筒等ふた付きの飲み物を飲むことができます。また、食事をとるスペース、自動販売機はありません。
- ▷本展に限り、館内での写真・動画撮影ができますが、フラッシュ撮影・三脚の使用はご遠慮ください。また、撮影時には、周りの方への配慮をお願いします。

○美術館案内図



ティラノサウルス



恐竜迷路

※8月14日からルートが変わります。



ステゴサウルス



シーソー



トリケラトプス



お山の滑り台

親子向け実技講座 オリジナル恐竜づくり

日時 8月12日（日） Aコース…午前10時～正午▷Bコース…午後2時～4時

会場 市立美術館1階市民ギャラリー

対象 3歳以上の子どもと保護者

内容 3種類のダンボール製恐竜キット（本体白色）から、好きなものを1つ選んで、着色・装飾をしながらオリジナル恐竜を作成

講師 市立美術館職員

定員 各回10組（20人程度）（抽選）

費用 2人1組1,000円（教材代）

※当日集金

※原則として、子ども1人と保護者1人。参加者が1人増えるごとに追加で500円かかります。

持ち物 手拭きタオル、作品を持ち帰る袋、水筒

申し込み 7月31日（必着）までに往復ハガキに〈往信裏〉参加代表者の住所、氏名、電話番号（携帯電話を含む）、参加希望コース、参加希望者全員の氏名、年齢、性別、作りたい恐竜の番号（左図参照）〈返信表〉参加代表者の郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、〒198-0085 青梅市滝ノ上町1346-1 青梅市立美術館「オリジナル恐竜づくり」へ
※参加希望者1組（兄弟姉妹とその保護者）につき1枚。複数の応募はご遠慮ください。



①トリケラトプス

②ティラノサウルス



③ステゴサウルス

市立美術館臨時休館のお知らせ

展示替え等のため、7月20日まで臨時休館となります。

健康センター産休代替臨時職員
(保健師・助産師・管理栄養士) 募集

職種 保健師・助産師・管理栄養士
業務内容 母子保健に関する健診・相談業務等
募集人数 若干人
採用日 8月初旬以降
勤務日時 月々金曜日 午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く
※フルタイムの勤務でなく

まもなく
手当の「現況届」の提出時期です

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過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、提出期限等を確認のうえ、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

新築・増築の調査に伺います

☆新築・増築した場合
平成31年度固定資産税・都市計画税の税額を算定するため、調査員が家屋の内部・設備等を調査します。30年中に新築・増築した、すべての家屋（住宅、店舗、工場、車庫、物置等）が対象となります。小規模な増築等で建築確認を申請していない場合はご連絡ください。建築確認を申請している場合は後日、市から調査

国民健康保険高齢受給者証の更新

現在、青梅市国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方に、新しい高齢受給者証を7月下旬に送付します。8月1日以降、医療機関を受診する際には、新しい高齢受給者証を必ず提示してください。
対象 国民健康保険に加入

ご意見をお寄せください
「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針 中間のまとめ」

都と特別区・26市2町は、都市計画道路を計画的、効率的に整備するため、約10年間で優先的に整備すべき路線（優先整備路線）を定めた都市計画道路の整備方針を過去4回にわたり策定し、計画の見直しを含め事業の推進に努めてきました。平成28年度に策定された現行の整備方針「東京における都市計画道路の整備方針（第四次事業計画）」に基づき整備を推進することにより、「都市づくりのブランドデザイン」が想定する2040年代には、都市計画道路の約8割が完成する時代を迎えることとなります。一方、残る約2割の都市計画道路はその後に整備されることになります。

このような状況から、優先整備路線を除く未着手の都市計画道路の在り方について、都と特別区・26市2町は協働で調査検討を進め、「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針 中間のまとめ」を取りまとめました。今後、皆さんの意見・提案を踏まえて、検討を進め、「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針」を策定します。皆さんからのご意見・ご提案をお待ちしています。
閲覧場所 都民情報ルーム（都庁第一本庁舎3階）、各区市町窓口、都・特別区・26市2町各ホームページ
提出方法 8月10日までに次のいずれかの方法で
都都市整備局都市基盤部街路計画課へ
▽郵送：〒163-8001東京都都市整備局都市基盤部街路計画課
▽ファックス：03・5388・1354
▽電子メール：03000179@section.metro.tokyo.jp
その他 詳細は、同局ホームページ <http://www.postiseibi.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。
問い合わせ 都街路計画課 03・5388・3379、市土木課

国民健康保険加入者へ
特定疾病療養受療証を
発行しています（新規・更新）

青梅市国民健康保険に加入している方で、次のいずれかの病気で治療を受けている方は、市への申請により一部負担金が軽減されます。
※8月から、現役並み所得者（3割負担）の区分が3段階に分かれ、自己負担限度額も変更されます。
対象 人工透析を必要としている慢性腎不全▽血液透析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

後期高齢者医療
医療費が高額になったときは申請を！

医療費の自己負担額が高額になったとき、限度額を超えた額が高額療養費として、あとから支給されます。該当する方には、診療月からおおむね4か月後に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します。

平成30年8月からの1か月の自己負担限度額

負担割合	所得区分		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）	入院時食事負担額（一食当たり）
	3割	1割			
3割	現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上	252,600円＋（医療費－842,000円）×1％ 4回目以降140,100円	57,600円 4回目以降44,400円	460円
	現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上	167,400円＋（医療費－558,000円）×1％ 4回目以降93,000円（※1）		
	現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上	80,100円＋（医療費－267,000円）×1％ 4回目以降44,400円（※1）		
1割	一般	「現役並み所得Ⅲ～Ⅰ」、 「区分Ⅱ・Ⅰ」に該当しない方	18,000円 年間144,000円	24,600円	210円 160円（※3）
	住民税非課税等（※2）	区分Ⅱ 住民税非課税世帯で「区分Ⅰ」に該当しない方	8,000円	15,000円	100円
		区分Ⅰ 住民税非課税世帯で、世帯全員が年金収入80万円以下で、その他の収入がない方 住民税非課税世帯で、老齢福祉年金を受給している方	8,000円		

※1 平成30年8月から、同一世帯で後期高齢者医療保険に加入している全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合は、申請により「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。医療機関の窓口の後期高齢者医療被保険者証と一緒に提示することで、医療費の自己負担額は所得区分に応じた限度額までの支払いで済みます。
※2 世帯全員が住民税非課税の場合は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。医療機関の窓口の後期高齢者医療被保険者証と一緒に提示することで、医療費の自己負担額は所得区分に応じた限度額まで、また入院時の食事負担額についても減額された金額での支払いで済みます。
※3 「区分Ⅱ」の「限度額適用・標準負担額減額認定証」の発行期日以降に過去12か月で入院日数が91日以上の方となります。（要申請）

傍聴にお出かけください

	青梅市 防災会議	青梅市行政改革 推進委員会	青梅市 食育推進会議	青梅市男女平等 推進計画懇談会	青梅市 公共交通協議会	青梅市国民健康 保険運営協議会
日時	7月26日（木） 午後1時30分～3時	7月30日（月） 午後2時から	8月2日（木） 午後1時30分～3時	8月6日（月） 午前10時から	8月6日（月） 午後3時から	8月7日（火） 午後1時30分から
会場	市役所議会棟3階 大会議室	市役所議会棟3階 第3委員会室	健康センター1階	市役所2階 201会議室	市役所議会棟3階 大会議室	市役所2階 205会議室
内容	総合防災訓練について ほか	青梅市行政改革推進プラン（平成30年度改定版）取組状況について ほか	平成29年度取組状況調査の結果について ほか	平成29年度実施事業の進捗よく報告 ほか	青梅市公共交通基 本計画に係る報告 ほか	青梅市国民健康保 険事業の結果につ いて ほか
定員	10人（抽選）	10人（先着）	10人（抽選）	6人（抽選）	9人（抽選）	6人（抽選）
傍聴受付	当日の午後1時00分～15分に 会場入り口で	当日の午後2時ま でに会場入り口へ	当日の午後1時00分～15分に 会場入り口で	当日の午前9時40分～55分に 会場入り口で	当日の午後2時40分～55分に 会場入り口で	当日の午後1時00分～15分に 会場入り口で
問い合わせ	防災課防災係	財政課	健康課母子保健係 023-2191	市民活動推進課	まちづくり政策課 交通担当	保険年金課給付係

の、国民健康保険被保険者証、印鑑、本人確認書類（身分証明書）をお持ちのうえ、保険年金課（市役所1階）へ
受付方法 「特定疾病療養受療証」と国民健康保険被保険者証等を医療機関へ提示してください。
※提示しない場合、一部負担金は軽減されません。
新しい受療証を
送付します
有効期限が平成30年7月31日と記載された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ので、ご確認ください。
問い合わせ 保険年金課給付係

小学生平和ポスター作品募集

世界連邦運動協会青梅支部では、次代を担う子どもたちに平和の尊さや人類の一員としての意識を深めてほしいと願い、平和をテーマとしたポスター作品を小学生の皆さんから募集します。

すために、私たちの地球を守ろう、ワン・ワールドなど、平和や世界連邦、あるいはこれらの趣旨にかなうもの

応募規格 用紙：B3判 (364mm×515mm)、画材：自由 (ポスターカラー、水彩、クレヨン、はり絵等)

提出方法 9月28日までに

役所に展示します。また、青梅支部入賞作品は全国審査会の審査を受けます。

対象 市内在住の小学生
テーマ 世界はひとつ、みんなともだち、かけがえない地球、戦争をなく



昨年度最優秀賞作品

「いじめゼロ宣言・子ども議会」開催

いじめの根絶に向けた意識の向上、体験的な学習を通じた議会制民主主義への興味と理解を深めるという観点から、議場等を使用した「いじめゼロ宣言・子ども議会」を開催します。



当日は、一般の方も傍聴できます。

農業振興地域の農用地調査にご協力を

市では、農業の振興を図るべき地域において、「農業振興地域整備計画」を策定しており、毎年、農用地区域内の耕作管理状況の確認調査を行っています。

調査時には、職員等が農地に立ち入ることがあります。

に記入する場合は、応募用紙は必要ありません。※入賞作品は原則として返却しません。また、著作権は世界連邦運動協会

青梅支部に帰属します。※応募者全員に参加賞を贈呈します。

原爆展・平和アニメ上映会

市では、平和を考える機会として、原爆展と平和アニメ上映会を開催します。

日時 8月7日(火)、8日(水) ①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分

会場 市役所2階会議室

上映作品 「はとよひろしまの空を」、「命の水ひろしま水道物語」、「つるのつてーとも子の冒険」

※木曜日は8時15分まで※土・日曜日、祝日を除く

平和アニメ上映会 ヒロシマ原爆に関するアニメを上映します。

入場無料 資料提供 広島平和記念資料館 直接会場へ 問い合わせ 市民安全課 市民安全係

夏休み親子消費者教室「親子でチャレンジ！食へ切りクッキング」

日時 7月30日(月) 午前11時～午後1時30分

会場 新町市民センター料理教室

夏休み子ども消費者教室「オレンジジュース製造実験」

日時 8月7日(火) 午前10時～正午

会場 新町市民センター料理教室

対象 小学3～6年生 ※保護者の見学可

幼児・児童用自転車ヘルメット 購入費用の一部助成

市では、幼児・児童用自転車ヘルメットを事業協力店で購入する際、費用の一部を助成しています。ぜひご利用ください。

対象 市内在住の13歳未満の幼児・児童の保護者

助成内容 幼児・児童用自転車ヘルメット(Sマーク付き) 購入1個につき上限2千円

※当該年度幼児・児童1人につき1個

※事業協力店で取り扱いのものに限ります

購入方法 事業協力店(下表)で、ヘルメット購入時に市が発行する助成券を提出し、助成額を差し引いた

事業協力店

店名	所在地・電話
長谷川オートサイクル	勝沼3-92-5 ☎222-4498
自転車人の店クロチェリスタ	本町130-1 ☎788-4766
青柳商店	本町152 ☎222-2610
和田自転車店	日向和田3-522 ☎222-4397
吉川サイクル商会	駒木町1-737 ☎222-4667
輪千自転車店	友田町2-677 ☎222-0644
田中輪業	千ヶ瀬町2-258 ☎244-0540
サイクルスポーツのざき	大門1-761-13 ☎244-2245
岡ちゃんサイクル	河辺町7-10-10 ☎322-1808
自転車コーキ屋	河辺町10-11-4 ☎788-3658

※申請受理後、1～2週

※申請受理後、1～2週

申請に必要なもの 朱肉

間程度かかります

受付時間 午前8時30分～午後5時

助成券 申請受理・内容審査後、助成決定通知書と助成券を送付します。

受付場所・問い合わせ 市民安全課市民安全係(市役所3階)

幼児用座席付自転車の事故に気を付けよう！

幼児用座席付自転車は、電動アシスト機能が付いている製品も普及し、子どもとの外出に便利な移動手段です。

しかし、通常の自転車よりも重く、子どもを乗せることから、バランスを崩して転倒・転落しやすいよう注意が必要です。転倒して頭蓋内損傷や骨折などのけがをする事故も起きています。走行中のほか、停車中の事故も多く見られます。

事故を防止し、子どもの安全を確保するために

①乗車前に自転車用ヘルメットを着用させる。乗車後すぐにシート

②道路交通法などの交通ルールを守り、バランスを崩さないように慎重に走行する。

③停車中に子どもを乗せたまま、自転車を離れない、目を離さない。

④自転車の整備点検を定期的にを行い、自転車を選ぶ際は、安全基準を満たした自転車に貼付されるBAAマーク等を参考にします。

夏休みが近づき、子どもと外出する機会も増えます。熱中症や交通事故にも気を付けましょう。

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

自治会活動紹介コーナー36

青梅市自治会連合会の取り組みについて 連合会の活動にご理解とご支援をお願いします

青梅市自治会連合会会長 高橋 正

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

消費者相談室から283

ベルトを着用させる。

②道路交通法などの交通ルールを守り、バランスを崩さないように慎重に走行する。

③停車中に子どもを乗せたまま、自転車を離れない、目を離さない。

④自転車の整備点検を定期的にを行い、自転車を選ぶ際は、安全基準を満たした自転車に貼付されるBAAマーク等を参考にします。

夏休みが近づき、子どもと外出する機会も増えます。熱中症や交通事故にも気を付けましょう。

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

問い合わせ 市民安全課 市民相談係

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

自治会活動紹介コーナー36

ごみの減量にご協力ください！！



問い合わせ 清掃リサイクル課

ごみの減量には皆さん一人ひとりの行動が欠かせません！買い物をする際はマイバッグを持参する、生ごみを捨てる際は水分を十分に切ってから捨てる、雑紙は「燃やすごみ」で出すのではなく、「雑誌・雑紙」の回収日に出すなど、身近なことからごみの減量にご協力ください。

4Rがごみ減量のポイント！

循環型社会をつかっていくための用語で、「3R」という言葉があります。3つのRは、Reduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）の頭文字をとったものです。市では、この3つのRに、Refuse（リフューズ）を加え4Rとして提言しています。最近では一般的な言葉になり、意味を理解している方も多いと思いますが、ごみを減らすためのキーワードとしてとても重要です。今一度、この「4R」について見直してみてください。

1 Refuse（リフューズ）

「不要なものは断る・買わない」

環境に有害なものや1回でごみになってしまうものは基本的に断る。また必要なもの以外を衝動買いしない。



2 Reduce（リデュース）

「ごみを減らす・ものを大切に使う」

ごみの発生量や資源の使用量を減らすように心がけ、購入した製品を直して長く使う。



3 Reuse（リユース）

「繰り返し使う」

購入した製品を廃棄しないで、そのままの形で再利用する。



4 Recycle（リサイクル）

「再び資源として利用する」

購入した製品を廃棄しないで、再び資源化して利用する。



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・街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？

入賞作品は広報おうめ・市ホームページに掲載し、市役所ロビーに展示します。また、ごみ収集カレンダーの表紙にも使用する予定です。

対象 小学4～6年生

テーマ 「ごみ減量とリサイクルで美しい地球を守ろう」

作品条件

★ポスター部門…縦54cm×横38cmの画用紙に絵の具で描画。指定の応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏にのり付けで添付

★キャッチフレーズ部門…指定の応募用紙に20文字程度で記入

※各部門の応募用紙は市内小学校、清掃リサイクル課（市役所5階）で配布（市ホームページからダウンロードも可）

※各部門1人1作品

※共同作品は不可

応募方法 市内小学校在籍者は8月31日までに在籍校へ、市外小学校在籍者は9月7日までに直接市清掃リサイクル課へ提出

平成29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

平成29年度キャッチフレーズ部門最優秀賞作品

「もったいない！ 使えるゴミは リサイクル」

ペットボトルの出し方



※経済産業省 <http://www.meti.go.jp/> よりイラストを加工して使用

キャップとラベルを外し、中を水洗いし、なるべくつぶして出すようご協力をお願いします。外したキャップとラベルは、「容器包装プラスチックごみ」として出してください。

また、ペットボトルは袋には入れずにバケツや箱などの容器に入れ、午前8時までに道路に面した敷地内または決められた集積場に出してください。回収は毎週行っています。

バーベキューのごみは持ち帰りましょう～マナーを守り、美しい青梅の河原を残しましょう～



梅雨が明けると、川遊びやバーベキューを楽しむ方が川を訪れます。きれいな川で気持ちよく遊べるよう、ごみの持ち帰りにご協力ください。

また、多摩川の河原（御岳・柚木・釜の淵・河辺）では、7月中旬～8月下旬の日曜日に、環境美化委員が「河川ごみ減量要請事業」として、ごみの持ち帰りや、じか火を行わないよう呼びかけています。

※環境美化委員とは、環境美化指導員と環境美化推進員から構成されており、ごみの適正処理、ごみの減量等に熱意と見識を有する市民の中から、自治会長の推薦に基づき、市から委嘱を受けた方で、皆さんの周りの環境美化にご尽力いただいています。

休日や夜間の診療は、健康センター内

青梅休日診療所・東青梅休日歯科診療所へ

市では、（一社）青梅市医師会、青梅市歯科医師会、（一社）青梅薬剤師会の協力を得て、健康センター内で青梅休日診療所・東青梅休日歯科診療所・青梅休日薬局を開設しています。

休日・夜間の急な発熱・痛みなどのときは、ご利用ください。

診療科目・診療日時

診療科目	内科・小児科および保険調剤			歯科
診療日	月～金曜日	土曜日	休日・年末年始	休日・年末年始
診療時間	午後7時45分～10時45分	午後6時～9時	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時

※外科、耳鼻科、眼科等の診療や血液検査、レントゲン検査等はできません。

※受診の際は必ず健康保険証と（乳）や（子）などの医療証をお持ちください。

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

打ち水日和
〜青梅で実践！江戸の知恵〜

夏の暑い日に冷房ではなく、昔からの知恵である「打ち水」をすることで涼を取りませんか。

市では、7月23日（月）

8月1日（水）を「打ち水ウィーク」として、手軽にできる地球温暖化防止対策を呼びかけています。市民の皆さんや事業所等で積極的に実施をお願いします。

また、7月26日（木）には、市役所本庁舎などで一斉に打ち水を行います。どなた



▲昨年の様子

▽打ち水には、庁舎で貯めた雨水を処理した雑用水を使います。ご家庭では、お風呂の残り湯や雨水等を使うとさらに省エネにつながります。

▽この企画は、都の打ち水イベント「打ち水日和」江戸の知恵・東京のおもてなし」と連動しています。

問い合わせ 環境政策課

第10回炭焼き体験と水辺の交流会

日時 8月21日（火） 午前9時〜午後3時30分

※小雨決行、荒天の場合は8月22日（水）に順延

会場 美しい多摩川フォーラム「御岳の森」（御岳2-352）

対象 市内在住の小・中学生 ※親子での参加歓迎

内容 竹炭焼き、魚のつかみどり、ライフジャケット浮力体験など

講師（特非）日本エコクラブ理事 川口武文氏、ふれあい移動水族館館長・美しい多摩川フォーラム運営委員 山崎充哲氏

定員 先着40人（予約制） 費用 1人1千円（昼食代、飲料代、保険代含む）

持ち物 帽子、タオル、着替え（水に入って濡れて



▲炭焼きの様子

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 9月1日（土） 午前9時15分〜午後1時

（8時45分受付開始） ※小雨決行、荒天の場合は9日（日）に順延

会場 市民球技場近くの河原（市民球技場管理棟前

河原集合

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、ヤマメ・ニジマスをつかみど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 山崎充哲氏

定員 先着30組（予約制） 費用 子ども1人500円（保険代 ほか）

服装・持ち物 水に入っ

濡れてもよい服装・靴・靴は履き替えの分も含め、足をしっかりと保護するもの。保護者も含め、サ

ングル類は禁止）、帽子、

タオル、着替え、水筒等

その他 お昼をいただきますので、昼食は各自の判断でご用意ください

▽室内で飼いまししょう。け

▽猫の飼い主の方へ

▽エサは他人に迷惑にならない場所で、毎日同じ時

タオル、着替え、水筒等

その他 お昼をいただきますので、昼食は各自の判断でご用意ください

▽室内で飼いまししょう。け

▽猫の飼い主の方へ

▽エサは他人に迷惑にならない場所で、毎日同じ時

犬や猫についての相談が
寄せられています

犬の散歩のしかたや猫の飼いや、飼い主のいない猫についての相談が寄せられています。

●犬の飼い主の方へ

▽ふんは必ず持ち帰って処理をしましょう。

▽リードで制御して、他人の迷惑となる場所で排せつさせないようにしましょう。

▽もし尿をしましたときは、水で流すなど、後始末をしましょう。

●猫の飼い主の方へ

▽エサは他人に迷惑にならない場所で、毎日同じ時

LED省エネムーブメント
促進事業は終了しました

都が実施していた、LED省エネムーブメント促進事業は、7月9日で終了しました。

楽しく作る
苔玉体験教室

子どもも大人も楽しく苔玉を作りませんか。

日時 8月4日（土） 午前10時30分〜正午

会場 JA西東京かすみ直売センター

定員 先着20人（予約制） ※参加人数によつては当日受付あり

※小学3年生以下は保護者同伴

費用 中学生以下500円、高校生以上1千300円

※中学生以下と高校生以上



で内容が異なります。

持ち物 作業用手袋（お持ちの方）、飲み物

申し込み 電話 ☎ 31・1115でJA西東京かすみ直売センターへ

問い合わせ JA西東京かすみ直売センター、市農林水産課

講演会

障害者の家族が知っておきたい
親なきあとと親あるあいの準備

日時 8月4日（土） 午後2時〜4時30分

会場 市役所2階201〜203会議室

対象 市内在住の障害者をお持ちの方とその家族

講師 関係機関の方など 渡部 伸氏

定員 先着72人（予約制） 費用無料

その他 車でお越しの際

間は、食べられる量だけ与えましょう。

▽食べ残しの片づけやふんの清掃をすることで、周辺をきれいにしましょう。

▽不妊去勢手術を受けさせましょう。

▽地域の人の理解を得られるよう、周囲の環境に十分配慮して、きちんと世話をしましょう。

▽健康診断を受けさせ、感染症を予防するワクチンを接種させましょう。

●猫にエサを

与えている方へ

▽エサは他人に迷惑にならない場所で、毎日同じ時

犬の登録・狂犬病予防注射・飼い主のいない猫について：市環境政策課

歩き方講座
「ひざ痛？腰痛？痛みをサヨナラ」

「ひざの痛みや腰の痛みがあつて思うように歩けない」ということはありませんか？間違つた姿勢や身体の動かし方では痛みの軽減にはつながりません。

ふだんの姿勢や身体の動かし方を見直し、正しい姿勢

認知症の方と家族
「うめかつ」

認知症の方とその家族、支援者の集いの場所

「うめかつ」に来ませんか？お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語り合いましょ

同時に「もの忘れ相談会」も開催しています。

日時 7月24日（火）

午後1時30分〜午後3時

会場 市役所2階喫茶だんだん

費用 200円（飲み物代） 直接会場へ

問い合わせ 地域包括支援センター、市高齢介護課包括支援係

介護予防講演会
「みんなで！楽しく！元気になろう」

いつまでも元気はつらつといるためには、「からだ」、「こころ」、「地域」がよい状態であることが大事です。

この講演会では、「介護予防」について、昔と今の違い、「介護予防」について、必要なもの」などの基本から、いつまでも元氣はつらつといる「コツ」を分かりやすくお話しします。

介護予防を頑張っている方はもちろん、元氣な方にもおすすめです。ぜひご参加ください。

日時 8月2日（木） 午前10時〜正午

会場 市役所2階204〜206会議室

対象 どなたでも

講師 東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防推進支援センター長 大淵修一氏

定員 先着60人程度（予約制）

費用無料

申し込み 7月17日から電話または直接高齢介護課包括支援係（市役所1階）へ

会場 高齢者センター1階 広間

対象 介護保険の要介護認定を受けていない65歳以上の市民

※原則として全日程の参加が可能な方

※医師から運動制限を受けている方、過去に同講座を受講したことがある

健康メモ

糖尿病の重症化を予防するために

健診で血糖値が高いと言われたのに、そのままにしていまいませんか？糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどない病気です。

平成28年国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人および糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると24・2％と成人の4人に1人が糖尿病の可能性があるという結果となっています。そのうち糖尿病が強く疑われる人で現在治療を受けている人の割合は、76・6％となっています。

高血糖状態を放置しておくと神経障害や腎症、網膜症による失明などの重篤な合併症を引き起こします。

市では、特定健康診査を受けた方に、その結果で特

定保健指導や糖尿病、慢性腎臓病予防講演会などを案内しています。

今年度は、医療機関への受診状況や特定健康診査の結果から、早期の対応が必要な方に糖尿病性腎症重症化予防プログラムとして訪問指導の案内を7月中に送付する予定です。

青少年の薬物乱用防止対策の一環として、ポスター・標語を中学生の皆さんから募集します。

対象 市内在学の中・高校生

応募規格 ポスター部門：四つ切りまたはB3判の用紙（縦に使用）▽標語部門：40字以内

提出方法 作品（ポスターの場合は裏面）に氏名、学校名、学年、組を記入し、在籍校へ提出

※各部門1人1点とし、未発表のものに限りません。

薬物乱用防止を訴えるポスター・標語募集

提出期限 9月11日（火）

その他 優秀作品を都へ推薦します▽都選考入賞作品の著作権は都に帰属し、応募者は著作者人格権の行使をしないものとします▽入賞作品は広報への掲載やキャンペーン会場での展示等、啓発活動に活用します▽入選者の発表は広報おうめ12月15日号に掲載予定です。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

定期予防接種を忘れていませんか？

子どもの定期予防接種表1のとおりです。定期予防接種を受けるために必要な予防票は、対象の月年齢になる少し前に市から通知しますので、同封のお知らせを必ず読み、接種間隔や対象年齢を守って接種を受けてください。

予防票を紛失した方、市からの通知より早く予防票が必要な方、転入した方は母子健康手帳をお持ちのうえ、健康センターへお越しください。

高齢者の肺炎球菌 定期予防接種

表2の方へ4月上旬に予防票を送付しました。接種を希望する方は、同封のお知らせで制度の詳細をご確認ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

表2 高齢者の肺炎球菌定期予防接種

区分	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～8年4月1日

※60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。

※過去に市の制度を利用して肺炎球菌ワクチンを接種済みの方には通知していません。

夏休み子ども料理教室Ⅱ

しっかり食べてパワーアップ！

給食の人気メニューを作ってみよう！

日時 8月15日（水） 午前10時～午後2時

会場 東青梅市民センター 料理教室

対象 小学4年生～中学生

内容 調理実習：キムタクごはん（キムチとたくあん入りのごはん）、みそ汁、スタミナ焼き肉、オレンジゼリー

指導 学校給食センター栄養士

定員 先着25人（予約制）

費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き、水筒（飲み物）

※すべりにくい靴で参加してください。（サンダル不可）

※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。

※アレルギーの心配がある方は、申し込み時にお申し出ください。

申し込み 17日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

プレママクッキング（妊婦食教室）

しっかり食べて夏バテ防止！

日時 8月10日（金） 午前10時～正午

会場 新町市民センター 料理教室

対象 安定期の妊婦

内容 調理実習：豚肉のサラダ風、減塩みそ汁、デザート ほか

指導 管理栄養士

定員 先着16人（予約制）

費用 600円

持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き、布巾等

※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。

申し込み 17日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

キッズクラス（幼児食教室）

日時 8月9日（木） 午前10時～正午

会場 新町市民センター 料理教室

対象 2～5歳児の保護者

※親子での参加を希望する方は、申し込み時にお伝えください。

内容 調理実習：ラタトゥイユの洋風そうめん、じゃがいものガレット、果物

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、三角巾（バンダナ）、手拭き、布巾、ウエストポーチ等、甘くない飲み物（麦茶等）

※各自ご用意ください。

※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。

その他 託児あり

申し込み 17日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

日程	時間	内容	服装・持ち物
8月20日（月）	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション▷自己紹介▷妊娠・出産についてのお話	自己産つおの服装
8月27日（月）	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー	
9月3日（月）	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について 赤ちゃんとかかわり方、抱っこの仕方▷おむつ交換の実習	※
9月8日（土）	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活▷お風呂に入る練習▷赤ちゃんの入浴等の実習▷赤ちゃんの「赤ちゃんとママ」ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」▷参加者による意見交換等	袖まくりがでい（ベビーをんにお湯をいれよう）（赤ちゃんとママ）（赤ちゃんからメッセージ）（赤ちゃんからメッセージ）

※「はじめまして赤ちゃん～ママ・パパに向けてのサポートブック～」をお持ちください。

表1 子どもの定期予防接種

種類	接種間隔・接種時期	接種回数	対象年齢等	予防票等送付時期
ヒブ（※1）	初回 27日以上の間隔 追加 初回終了後7か月以上経過後	最大3回 1回	生後2か月以上5歳に至るまで	生後2か月 初回終了後7か月
小児用肺炎球菌（※1）	初回 27日以上の間隔 追加 初回終了後60日以上経過後	最大3回 1回	生後2か月以上5歳に至るまで	生後2か月 初回終了後60日以上経過した1歳児
B型肝炎	1・2回目 27日以上の間隔 追加 1回目終了後139日以上経過後	2回 1回	1歳に至るまで	生後2か月
四種混合・不活化ポリオ（※2）	初回 20日以上の間隔 追加 初回終了後6か月以上経過後	3回 1回	生後3か月以上7歳6か月に至るまで	四種混合を生後3か月 初回終了後6か月
二種混合	2期 11歳以上13歳未満	1回	11歳以上13歳未満	11歳
BCG（※3）	予防票記載の日程（集団接種）	1回	1歳に至るまで	生後3か月（乳児健診の受診票に同封）
水痘	3か月以上の間隔	2回	1歳以上3歳に至るまで	1歳
MR（麻しん・風しん混合）	1期 1歳以上2歳に至るまで 2期 小学校入学前の1年間	1回 1回	1歳以上2歳に至るまで 小学校入学前の1年間	1歳 小学校入学前年の4月3歳
日本脳炎（※4）	初回 6日以上の間隔 追加 1期初回接種終了後6か月以上経過後 2期 9歳以上13歳未満	2回 1回 1回	生後6か月以上7歳6か月に至るまで 9歳以上13歳未満	初回終了後1年を経過した4歳児 9歳
子宮頸がん（※5）	6か月間に3回	3回	小学6年生～高校1年生相当の女子	

※1 接種開始月年齢や接種間隔によって必要回数が異なります。

※2 三種混合ワクチンの接種が完了していない方は、対象年齢に限り接種が可能です。詳しくは、健康センターへお問い合わせください。

※3 日程が合わず、接種が受けられない方は、他の日程をご案内しますので健康センターへお問い合わせください。

※4 平成7年4月2日～21年10月1日生まれの方は、特例で接種期間が異なります。全4回の接種が完了していない方は、健康センターへお問い合わせください。

※5 接種後にまれに現れる疼痛等の症状との因果関係が否定できないことから、積極的勧奨は行っていません。

費用無料
直接会場へ
問い合わせ
富樫 22・8102、市
子ども家庭支援課支援
係

第52回青梅マラソン大会
チャリティ贈呈式が行われました

第52回青梅マラソン大会（2月18日開催）で集まった寄付金の贈呈式が6月20日に市役所で行われました。

この寄付金は、参加費の一部を社会貢献活動に寄付するチャリティイベント「ミームエントリ」で参加した青梅マラソンランナー等から集められたものです。

寄付金は大会側から（社福）青梅市社会福祉協議会、（一社）青梅市体育協会、（社福）奥多摩町社会福祉協議会、（社福）南相馬市社会福祉協議会、（公財）日本ユニセフ協会に送られました。

問い合わせ スポーツ推進課



第59回市民体育大会参加者募集
問い合わせ スポーツ推進課

バドミントン（小学生の部）
日時 8月17日（金）
午前9時30分競技開始（9時受付開始）
会場 総合体育館
対象 市内在住の小学生
種目 低学年（1～3年）の部（男子・女子）、
高学年（4～6年）の部（男子・女子）
競技規則 原則として（公財）日本バドミントン協会の現行規則による。
競技方法 トーナメント戦またはリーグ戦によるシングルスゲーム
費用無料
詳細 市バドミントン協会 坂田 23・7815

空手
日時 10月14日（日）
午前9時40分競技開始（9時受付開始）
会場 総合体育館第2スポーツホール
対象 市内在住・在勤・在学者
種目 形競技と組手競技を学年別に行う▽幼児▽小学生：1・2年、3・4年（男子・女子）、5・6年（男子・女子）▽中学生（男子・女子）▽高校生（男子・女子）▽一般女子（高校生含む）
申し込み 9月1日まで
詳細 市空手道連盟 笠原 090・2478・1954
申し込み 9月1日までに総合体育館で配布する申込用紙に記入のうえ、直接総合体育館へ

※（有級・有段）▽一般男子（有級・有段）※出場選手数によって種目の変更あり

競技方法 形競技：トーナメント方式（2人同時）に演武し、審判員が優れていると判断した方を勝ちとする）▽組手競技：トーナメント方式（4ポイント先取で勝敗を決定する。決勝は6ポイント先取とする）

費用無料
詳細 市空手道連盟 笠原 090・2478・1954
申し込み 9月1日までに総合体育館で配布する申込用紙に記入のうえ、直接総合体育館へ



市民センター

市民センターの休館日は17日（火）です。

新町市民センター

夏休みのとっておき★スペシャルなおはなし会！
絵本の読み聞かせ・紙しばい・工作を行います。
日時 7月21日（土）
午前10時～11時30分▽対象 小学生▽定員 先着30人
程度▽費用無料▽持ち物 利用者カード、本を入れる袋▽協力 図書館ボランティア▽直接会場へ▽問い合わせ 中央図書館 22・6543

長洲市民センター

調布ことぶき大学
日時 7月25日（水）
午後零時30分から▽対象 市内在住の60歳以上▽内容 第34回納涼芸能大会（歌舞踊などの披露）▽入場無料▽共催 調布地区高齢者クラブ連合会▽直接会場へ

梅郷市民センター

梅郷図書館ワークショップ「うめこの時間」
日時 8月1日（水）
午前10時30分～11時30分▽対象 幼児から▽内容 紙バンドで簡単にできるコースターを作ろう▽定員 先着30人程度▽費用無料▽直接会場へ▽問い合わせ 中央図書館 22・6543

中央図書館

中央図書館にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

梅郷図書館ワークショップ「うめこの時間」

日時 8月1日（水）
午前10時30分～11時30分▽対象 幼児から▽内容 紙バンドで簡単にできるコースターを作ろう▽定員 先着30人程度▽費用無料▽直接会場へ▽問い合わせ 中央図書館 22・6543

中央図書館

中央図書館にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

梅郷図書館ワークショップ「うめこの時間」

日時 8月1日（水）
午前10時30分～11時30分▽対象 幼児から▽内容 紙バンドで簡単にできるコースターを作ろう▽定員 先着30人程度▽費用無料▽直接会場へ▽問い合わせ 中央図書館 22・6543

中央図書館

中央図書館にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。

中央図書館3階展示

「Summer Holiday」の紙芝居劇場。夏のかみしばいおはなし会。子どもから大人まで、笑って、怖がって、楽しめる紙芝居です。



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、8月15日号…7月20日（金）、9月1日号…8月3日（金）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

〒198-0042 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 8月1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：8月1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：8月8日（水）午後1時30分～4時▽生きがいの支援（木で作るブローチや壁掛け・折り紙等の制作）☆いすれも：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（年度会費1千円、家族会員制あり）※材料代別途▽直接会場へ

●省エネdeフリースペース「みんなで暑い夏を楽しく過ごそう！」8月2日～30日の木曜日 午前9時～午後4時▽福祉センター▽未就

●自然体験事業「ラフティング」8月19日（日）午後5時～15分JR御嶽駅前「A」受付開始▽午後5時45分解散▽小学4年生～高校生▽先着25人▽2千300円▽水着、着替え、濡れてもよい靴持参▽子どもゆめ基金助成活動事業▽7月20日から、住所、氏名、学年、電話番号を（特非）子どもと文化のNPO子ども劇場西多摩24・8981、☎21・3966へ申し込み

●青梅の森・親子森林体験 7月22日（日）午前9時～正午▽青梅の森・北谷津ムササビ広場▽小学生以上の市民※小学生は保護者同伴▽伐採、散策、森の癒やし体験▽青梅の森・ひさかきの会会員▽50円（保険代等）▽軽作業のできる服装、運動靴、帽子、軍手、雨具、タオル、水筒持

●小・中学生バドミントン教室 7月23日（月）・27日（金）30日（月）8月3日（金）6日（月）午前9時30分～11時30分▽総合体育館▽市定案件は、都市整備局

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●自然体験事業「ラフティング」8月19日（日）午後5時～15分JR御嶽駅前「A」受付開始▽午後5時45分解散▽小学4年生～高校生▽先着25人▽2千300円▽水着、着替え、濡れてもよい靴持参▽子どもゆめ基金助成活動事業▽7月20日から、住所、氏名、学年、電話番号を（特非）子どもと文化のNPO子ども劇場西多摩24・8981、☎21・3966へ申し込み

●青梅の森・親子森林体験 7月22日（日）午前9時～正午▽青梅の森・北谷津ムササビ広場▽小学生以上の市民※小学生は保護者同伴▽伐採、散策、森の癒やし体験▽青梅の森・ひさかきの会会員▽50円（保険代等）▽軽作業のできる服装、運動靴、帽子、軍手、雨具、タオル、水筒持

●小・中学生バドミントン教室 7月23日（月）・27日（金）30日（月）8月3日（金）6日（月）午前9時30分～11時30分▽総合体育館▽市定案件は、都市整備局

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

●時差Biz（7月9日～8月10日）の実施 都では、時差出勤やテレワークなどの利用により通勤時間をずらし、快適な通勤を体験する「時差Biz」を実施します▽詳細・問い合わせは時差Biz運営事務局 ☎03・3479・0254（平日の午前9時30分～午後6時30分）、☎leadbiz@access-tokyo.jp

●平成31年採用自衛官等募集・説明会案内 志願受付期間①航空学生・一般曹候補生：9月7日まで②防衛医科大学校・防衛医科大学校（医学・看護）：9月5日～28日▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽採用説明会：7月24日、8月2日 正午から受付開始・立川地方合同庁舎▽防衛省自衛隊福生募集案内所 ☎042・551・4725

●第22回東京都都市計画審議会の傍聴者募集 9月5日（水）午後1時30分から▽都庁内会議室▽付議予定案件は、都市整備局

指定無形民俗文化財を 見に行きませんか

市内には都や市指定の無形民俗文化財が数多く伝承されています。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、ぜひご覧ください。

※開始時間が前後したり、天候等により中止となる場合もありますのでご注意ください。

会場 沢井八雲神社 ほか（沢井）

日時 7月22日（日）午前8時から

▽沢井の獅子舞（都指定）

日時 7月22日（日）午前8時から

▽武蔵御嶽神社太々神楽（都指定）・夜神楽

日時 7月22日（日）午後8時から

会場 武蔵御嶽神社神楽殿（御岳山）

問い合わせ 郷土博物館 ☎23・6859



沢井の獅子舞

ストップ!! 振り込め詐欺

「訴訟手続へ移行します」 架空請求詐欺にご注意を

問い合わせ

▷青梅警察署防犯係 ☎22-0110

▷市市民安全課市民安全係

企画展「青梅市の板碑」

市内には、追善供養等のために作られた中世の遺物である「板碑」が墓石などに数多く残されており、その数は全国で指折りです。

今回の展示では、市内に残る板碑の特徴や、歴史的変遷を紹介するほか、近年出土した板碑を展示します。

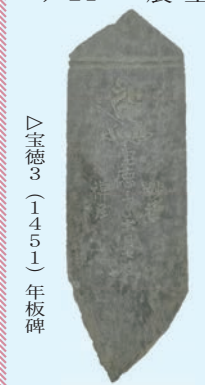
会期 7月21日（土）～

会場 郷土博物館1階企画展示室

問い合わせ 郷土博物館 ☎23・6859

※休館日は月曜日。ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日に休館します。

宝徳3（1451）年板碑



発見！西多摩手箱「西多摩（エー）」

西多摩地域の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）が集まり、西多摩の魅力を一体的に発信します。

日時 7月21日（土）、22日（日）午前9時～午後4時

会場 イオンモール日の出 1階

内容 観光情報PR、特産品販売、ゆるキャラ大集合、体験コーナー等

問い合わせ 商工観光課





市内を西から東へ流れる多摩川は、川遊びや釣りなどで多くの人に親しまれていますが、その一方で、バーベキューなどにより河原のあちこちに汚れが目立っています。市では、平成6年度から市内多摩川流域（御岳渓谷から友田町まで）を一斉に清掃し、この清掃活動を通じて市内外に「すばらしい多摩川をいつまでも守る」ことを広く呼びかけています。

今年も、地域の環境美化活動のシンボル事業として、「多摩川1万人の清掃大会」を実施します。この清掃大会は、多摩川を利用する方にごみの持ち帰りや川の美化を積極的に呼びかけ、「ごみを拾う活動から、ごみを捨てさせない活動」へと展開していく事業です。

日時 8月5日（日） 午前8時～10時ごろ ※雨天中止
実施会場・集合場所 下表のとおり ※メイン会場（本部）…御岳渓谷（JR御嶽駅下車）

実施会場		該当地区	集合場所
1	多摩川橋上下流（右岸）	友田町	各自治会ごとに集合
2	市民球技場上下流（左岸）	河辺町	河辺町3丁目春日児童遊園
3	下奥多摩橋下流（右岸）	下長淵	長淵水泳場駐車場
4	下奥多摩橋下流～調布橋（左岸）	千ヶ瀬町（下）	千ヶ瀬町自治会館
5	調布橋上下流（右岸）	上長淵	調布橋際（上長淵側）
6	鮎美橋上下流（左岸）	千ヶ瀬町（上）	鮎美橋（千ヶ瀬町側）
7	釜の淵公園上下流（右岸）	駒木町	駒木町1丁目運動広場
8	柳淵橋下流～万年橋先（左岸）	青梅（大柳町）	釜の淵公園大柳駐車場
9	万年橋上流～寒天河原（右岸）	畑中	寒天河原
10	市営日向和田住宅下（左岸）	青梅（日向和田）	市営日向和田住宅下河原
11	町屋小橋～和田橋（右岸）	和田町	町屋小橋（和田町側）
12	旧梅郷1丁目運動広場下（右岸）	梅郷（下郷）	旧梅郷1丁目運動広場南東側民地駐車場
13	神代橋上下流（右岸）	梅郷（中郷）	神代橋（梅郷側）
14	好文橋・大聖院下（右岸）	梅郷（上郷）	西中駐車場
15	山崎河原（右岸）	柚木町1丁目	山崎河原
16	喜久松苑下（右岸）	柚木町2丁目	喜久松苑下河原
17	軍畑大橋～寒山寺駐車場（右岸）	柚木町3丁目	軍畑大橋・寒山寺駐車場
本部	御岳渓谷（二俣尾～御岳）	沢井管内・全市	御岳橋下左岸河原

※川の上流から下流に向かって、右側の川岸…右岸、左側の川岸…左岸

多くの方のご参加を

昨年は、18会場で約2,600人が参加し、約1トンのごみが集まりました。一人でも多くの方に参加していただくことが、大きな力となり活動を支えます。個人での参加はもちろん、地域の自治会やご家族、ご友人、職場の皆さんとお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

実施方法

御岳渓谷 ①集合場所で開会式に参加する前に、ごみ袋、軍手、タオルを受け取り、開会式の後、各地域や団体の実施責任者の指示により清掃活動を開始します。②実施範囲が広いため、清掃活動終了後は、流れ解散となります。③収集したごみは、多摩川右岸は吉野街道、左岸は青梅街道沿いの決められたごみ集積場所にまとめて搬出してください。必ず道路沿いへの搬出をお願いします。

柚木町から友田町まで ①該当地区ごとに決められた場所に集合し、ごみ袋、軍手、タオルを受け取り、各地区の実施責任者（支会長、連合自治会長等）の指示により清掃活動を開始します。②清掃の終了はおおむね午前10時としますが、実施範囲が地区ごとに異なるため、各地区の責任者の指示により終了します。③収集したごみは、責任者の指示に従い、各実施場所近くのあらかじめ決められた場所へ搬出してください。

いずれの会場も

ごみは、必ず分別（燃やすごみ、燃やさないごみ、容器包装プラスチック、びん、かん、ペットボトル、有害ごみ等）して集めてください。各会場のごみ集積場所については、実施責任者（支会長、自治会長等）の指示に従ってください。集められたごみは、収集車が収集し、リサイクルセンターで処理します。

主催 青梅市、青梅しみどりと水のふれあい事業推進協会

共催 多摩川流域協議会、東京都

問い合わせ 青梅しみどりと水のふれあい事業推進協会 ☎24-2280

市内各地で行われている
主な清掃活動

多摩川以外の河川でも、地域の皆さんの協力で清掃活動が盛んに行われています。今年は、次の日程で行いますので、ぜひご参加ください。

成木川…6月から
各自治会で実施

霞川…7月から各
自治会で実施

黒沢川…8月5日
（日）

