

wacci 橋口洋平さん



OmeBluePR 大使に就任



青梅市移住・定住ポータルサイトMyHome, MyOmeにて公開中の「おうめLOVER※1」にも出演している、青梅市出身のポップスバンドwacciのボーカル&ギター・橋口洋平さんが、この度、「OmeBluePR大使※2」に就任しました。

地元・青梅をさらに盛り上げるべく、OmeBlueの魅力発信など、これからの大使としての活動をぜひ楽しみに！

※1 青梅で暮らしたことがある方、青梅に関するもの・こと・ひとを想ってくださる方々にその想いを語っていただくコーナー

※2 OmeBluePR大使は、青梅市の豊かな自然、歴史、伝統および文化の普及ならびに市への来訪者のさらなる増加を目的に、観光プロモーション「OmeBlue」を推進するため、産業、文化、芸術、教育等の分野で活躍している市の出身者または市とゆかりのある方に任命しています。



おうめLOVER



OmeBluePR大使

自然と便利さのちょうどいい街、注目の青梅。

詳細は2面をご覧ください。

問 シティプロモーション課シティプロモーション係

今号の主な記事

◆総合医療センター正面玄関の移転、市長コラム…3面
◆障がい者交流バスハイク、胃がん・肺がん検診…6面
◆相談日 ほか…8面

◆なんでも情報局アンテナ…9面

◆粗大ごみの出し方…4面

◆夜間筋トレ・休日トレーニング、子育てひろば、離乳食教室…7面

◆東京ヤクルトスワローズとボートレース多摩川コラボ…10面

◆ピースメッセンジャー団員の派遣…5面

働き方や暮らし方が大きく変わる時代__。
移住に関心を寄せる人々が増えています。そして実は、ここ青梅市が、移住希望者にとって「注目のエリア」として脚光を浴びているんです。
日々私たちが住んでいるこの街の魅力、改めて感じてみませんか？

移住者の声

「スーパーもあるし、駅も近いので生活はしやすいですね。立川に行くこともありますが、近所にもおいしいお店があるので困りません。青梅は都心にも出やすいのが魅力のひとつですが、青梅に来てからはこちらのほうが気に入ってしまって、すっかり都心に出かけることは減りました。」

「人がとてもフレンドリーですね。初めて青梅に来たときから歓迎されている感じがしました。」

「なんといっても青梅は『人が優しい』んですよ。ご近所の方もいつも気にかけてくださいます。居心地のよい距離感を保てることも青梅の魅力です。」

「景色にひとめぼれしました。とにかく緑の色が違ったんです。濃くて新鮮な緑色。ほかのどの場所とも違いました。ここだったら、『ふるさと』になってもいいな、という予感がしたんです。」

※移住者インタビューおよび支援制度を利用し移住した皆さんのアンケートより抜粋

自然環境、歴史・文化、都市機能、そして都心へのアクセスの良さを兼ね備えた青梅市は、移住希望者の方々にとって【住みたい街】のひとつとなっているのです。

青梅に住み続けたい皆さんへのサポート制度のご紹介

市民みんなで声かけ！ 三世代同居・近居応援金



親世帯の呼びかけにより子育て世帯が青梅に移住した際に、親世帯へ1万円、移住から3年経過後に子育て世帯に10万円を支援する制度です。

親元で同居した場合のリフォーム加算もあります！お子さん・お孫さんと一緒に青梅で暮らしませんか？



市民みんなで働く！ 移住就業協力金



青梅で働きたい人、今働いている人の移住を市と一緒に応援する事業者の方に対する30万円の協力金制度です。事業者の情報はホームページ等で公開し、移住希望者の方へ情報提供します。

また、本制度により実際に移住した従業員の方には、移住後3年が経過した際に、お祝い金として10万円の支援をします。

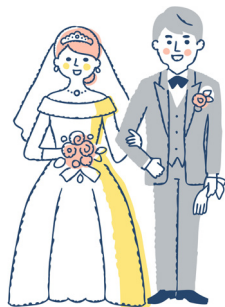


おふたりOmeでとう！ お祝い金&応援金



新たに「おふたり」となった皆さん、おめでとうございます！ご結婚もしくはパートナーシップ関係となってから1年以内に申請をしたおふたりへ、2.2万円のお祝い金を支給します。

さらに、住宅取得で5年後に最大60万円の応援金も！



遠距離通勤 ENJOY応援金



令和7年4月1日以降に、移住・就職・転職・転勤を機に、電車で片道40km以上の遠距離通勤をすることになった39歳以下の方に対する、月最大5,000円の応援金制度です。



これから青梅に移住される方へのサポート制度

移住・定住ポータルサイト

まずはこちらをチェック！
青梅市の移住・定住に関する情報が網羅できるサイトです。



市民みんなで おもてなし事業



青梅への移住を検討中の方々へ、「青梅の魅力を体験する場を提供する事業」を実施する団体等へ最大20万円を補助しています。

青梅を愛する皆さん、青梅の魅力をさらに広めたいとお考えの皆さん、ぜひ本補助金を活用し、すてきなイベントで移住希望者の方々に「おもてなし」してみませんか？

※令和8年度第2次募集期間8月3日（月）～8月31日（月）





8月9日から

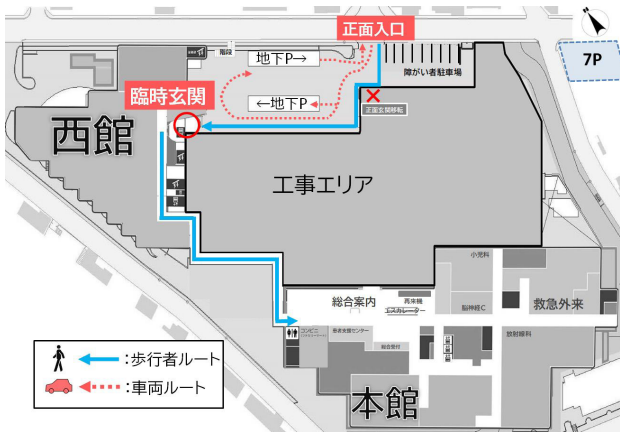
総合医療センターの正面玄関が 西館臨時玄関へ移転します

問 病院事務局新病院建設室事業推進係

東西棟解体工事に伴い、8月9日の午後5時より、正面玄関を西館臨時玄関へ移転します。これに伴い、すべての来院者は西館臨時玄関から入っていただきます。

また、車両のロータリーも大きく変わりますので、案内表示や誘導員の指示に従い来院してください。院内の連絡通路は大変狭くなっていますので広がらずに左側通行をお願いします。

平日受診の方は
受付時間の午前8
時以降にご来院く
ださい。来院者の
皆さんにはご不便
をおかけしますが、ご理解をお願い
します。



下水道使用区域が広がります

問 下水道課総務経営係

8月1日から、次の地区の一部で下水道が使える区域が広がりましたので、早期に下水道へ接続するようご協力をお願いします。下水道が供用（使用）開始されると、くみ取り式トイレの水洗化、台所、お風呂などの生活排水を下水道へ流すことができるようになります。

供用開始拡大区域（いずれも一部の地域）

長淵1丁目、長淵8丁目、今寺3丁目、野上町1丁目、畑中1丁目、
柚木町1丁目、柚木町3丁目、沢井2丁目、沢井3丁目、御岳2丁目、
小曾木2丁目

人権擁護委員に三輪氏、尾澤氏が再任

問 市民安全課市民相談係

人権擁護委員の三輪覺子さん、尾澤栄子さんが7月1日付けで法務大臣から再任されました。

人権擁護委員は、私たちの身の回りの悩みごとの相談や、人権思想を広めるために啓発活動などを行い、任期は3年です。

市の人権擁護委員は、三輪さん、尾澤さんのほか3人の計5人で活動しています。

市長コラム Vol. 8



熱中症にご用心



猛暑の到来。熱中症にご注意です。こまめな水分補給や適切な休息が重要です。高齢者やお子さんなど、熱中症にかかりやすい方々を見守り、外出時には帽子や日傘を活用してください。また室内でも適切な空調を心がけ、異変があれば早めに医療機関を受診ください。

市内の公共施設や薬局などを「涼み処・クーリングシェルター」として開放しています。2次元コードからご確認ください。

一人ひとりが注意し合い、この夏を安全に過ごしましょう。

有梅市長 大勢待利明

「訪問勧誘お断りステッカー」を配布

問 市民安全課市民相談係

突然の電話や訪問をきっかけに消費者トラブルに巻き込まれるケースが後を絶ちません。市では、突然の勧誘による消費者被害を未然に防ぐための対策のひとつとして、「訪問勧誘お断りステッカー」を作成しました。訪問者への意思表示や、電話応対時のご自身への注意喚起としてお役立てください。

▶配布場所 市民安全課（市役所3階）、各市民センター

▶配布対象 市民

※在庫がなくなり次第、配布終了



農業委員と農地利用最適化 推進委員の改選

問 農業委員会

14人の農業委員と5人の農地利用最適化推進委員が決まりました。任期はともに7月20日から令和11年7月19日までの3年間で

青梅市農業委員会委員

吉野貞幸、八木克己、川鍋昭夫、
加藤仁志、藤野智幸、原島瑞夫、
天野智行、新井博士、中村幹夫、
松永 優、小林正寿、町田富市、
榎戸 芳、儘田菜つ美

青梅市農地利用最適化推進委員

鈴木和男、宿谷 彰、須崎正信、
吉野良久、影山正弘

※敬称略

救急車、呼ぶ？迷ったらまずこちら

スマホでA I 判定「東京版救急受診ガイド」

問 青梅消防署予防課防火査察係 ☎22-0119



「急な病気やケガでどうすればいいかわからない」そんな不安に寄り添う「東京版救急受診ガイド」が大幅にリニューアルされました！AIがあなたの症状を瞬時に分析し、最適な行動をガイドします。

- ・AIが緊急度を判定
- ・音声やテキストで「症状」を伝えるだけ
- ・受診すべき診療科がすぐ分かる
- ・今いる場所から「近い病院」を自動案内
- ・病院までの「ルート案内」も表示



くらしのガイド 広告掲載事業者募集

問 広告…(株)サイネックス ☎042-538-1040



くらしのガイド…市秘書広報課広報係

官民協働事業、青梅市「くらしのガイド2027～2028」を1月に発行します。改訂にあたり、掲載する広告を募集します。



傍聴にお出かけください

	交通安全対策審議会	市立学校施設のあり方審議会	健康づくり推進会議
日時	8月7日（金） 午後2時から	8月20日（木） 午後2時から	8月21日（金） 午後1時30分～3時30分
会場	市役所2階 災害対策本部室	市役所3階 教育委員会会議室	健康センター1階 会議室
内容	秋の交通安全運動実施要領（案）、青梅市交通安全計画等について	学校施設のあり方について	青梅市健康づくり推進計画、青梅市いのちを支える自殺対策計画の進捗状況についてほか
定員	先着5人	10人（抽選）	先着5人
傍聴受付	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	当日の午後1時～15分に会場入り口で ※資料配布を希望の方は、8月14日までに電話で申し込み
問い合わせ	交通政策課管理係	教育総務課	健康センター ☎23-2191

総合医療センター職員の懲戒処分

問 病院事務局総務課人事係

次のとおり懲戒処分を行いましたので、公表します。

事件概要 患者との会話において、患者の個人情報への配慮に欠ける不適切な言動をした。

処分職員 看護師 50歳代 女性（会計年度任用職員）

処分内容 戒告

処分日 6月10日

粗大ごみの出し方

問 清掃リサイクル課収集指導係

★直接持ち込み（予約不要・処理手数料はその場で支払い）

日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時（祝日、年末年始を除く）
※月～金曜日の午前11時30分～午後1時30分、日曜日は混雑します。

場所 市リサイクルセンター（新町6-9-1）

持ち物 本人確認書類（免許証など住所が確認できるもの）

★自宅回収（事前予約制・処理手数料は納付書で支払い）

申し込み電話番号 ☎23-5805

申し込み日時 月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）
・申し込みから収集まで1週間程度要します。

・あらかじめ品名・大きさ（寸法）・数量を確認してください。

L I N Eからの申し込み受付

右記2次元コードより青梅市L I N E公式アカウントの友だち追加をし、「基本メニュー」の「ごみ・リサイクル」から案内に従って申し込みください。※L I N Eからは受付できない場合（品目など）もあります。

収集日（時間指定不可） 月～金曜日（祝日含む、年末年始を除く）

※予約時にお伝えする「粗大ごみ」・「品名」・「受付番号」

を書いた紙を品物に貼ってください。（右図参照）

★その他

・生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯は、処理手数料が免除になります。申し込み時にお知らせください。持ち込みの場合は、



証書を提示してください。（L I N Eからの申し込みはできません）
・建築資材、土砂類、タイヤ、コンクリート、パソコン等、収集できないものがあります。

・せん定枝はすべての部分で太さ10cm以下、長さ1mで束ねてください。
・65歳以上の方・障がい者の方のみの世帯等に、粗大ごみを屋内から運び出して収集する制度があります。申し込み時にご相談ください。

家電4品目の収集は販売店等へ

テレビ（ブラウン管・液晶・プラズマ）、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電4品目は、家電リサイクル法対象製品のため、市では収集できません。製品を購入した店または買い換えをする店に引き取り（リサイクル料金、収集運搬料金がかかります）を依頼してください。

それ以外の場合は、市内では青梅新興㈱☎74-4281が窓口となって引き取りを行います（有料）。

粗大ごみ等の不法投棄への自衛策にご協力を

不法投棄は犯罪であり、法律によって処罰されます。市では、不法投棄への対策として、環境美化委員や青梅警察署の協力により随時パトロールを行うほか、不法投棄の防止を呼びかける看板等を設置していますが、依然として無くなりません。不法投棄されたごみの処分は、土地所有者へお願いしています。捨てられないよう自衛策にご協力ください。

生ごみたい肥化講習会

「生ごみ」を「燃やすごみ」ではなく「資源」にすることで、日々、皆さんの家庭から出されている「燃やすごみ」の量を減らすことができます。

日時 9月25日（金） 午前9時30分～11時ごろ

会場 市役所2階202～204会議室

対象 1人で作業ができ、過去に受講済みでない市内在住の方

内容 1組につき1つの段ボールコンポスト作成

定員 先着30組（1人での参加も可）

持ち物 筆記用具、2日分の新聞（朝刊）※ちらしを除く。

その他 終了後、約8kgの段ボールコンポストをお持ち帰りください。

申し込み 8月3日～14日の午後5時までに電話または2次元コードで、清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ



★フォローアップ勉強会

講習会受講者は、たい肥の状態を確認するため、フォローアップ勉強会の参加が必要です（申込不要）。過去の受講者で質問のある方も参加可（要申込）。

日時 10月23日（金） 午前9時30分～11時ごろ

会場 市役所2階205～206会議室

申し込み 8月3日～9月24日の午後5時までに電話または2次元コードで、清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ



段ボールコンポストとは

段ボール箱の中に土壌改良材（ピートモス・もみ殻くん炭）を入れて、微生物の力によって生ごみを分解し、家庭から出る生ごみからたい肥を作るというものです。1箱で約3か月分の生ごみ30kg程度から、約5kgのたい肥を作ることができます。生ごみの重量を約6分の1に減量することが可能です。

青梅警察署からのお知らせ

サポート詐欺にご注意を！ 問 青梅警察署防犯係☎22-0110

青梅警察署管内特殊詐欺被害認知状況

…令和8年（6月末現在） 13件・約1億4,000万円

サポート詐欺とは、パソコンでインターネットを閲覧中に、突然ウイルス感染したかのようなウソの画面を表示させたり、警告音を発生させるなどとして、ユーザーの不安をあおり、画面に記載されたサポート窓口に電話をかけさせ、金銭をだまし取ったり、遠隔操作ソフトをインストールさせる手口です。

手口 「サポート費用やセキュリティ料として●万円必要です。コンビニで電子マネーカードを買って、裏面の番号を教えてください」と要求する。

対応 ①ニセの警告画面が出たら電源を落とす。ブラウザを終了する、または強制終了するか、パソコンを再起動する。

②警告画面に表示された電話番号に電話をしない。警告画面に表示されたアプリやソフトウェア等をインストールしない。インストールしてしまった場合はネットワークから切断してウイルスチェックを行い、アンインストールしてください。

※心配な方は大手家電量販店でウイルス感染の有無や駆除の相談をしましょう。

地籍調査にご協力を

問 都市整備部管理課庶務係

地籍調査は、国土調査法に基づき、一筆（登記地番）ごとの土地について、所有者、地番、地目を調べ、境界の位置と面積を測量する調査です。

今年度は、次の地区で一筆地調査（一筆ごとの境界確認）を実施します。土地所有者の方には、立ち会いの日程等を通知します。

実施地区 今寺2丁目、藤橋2丁目の各一部

生産緑地地区都市計画変更（案）の縦覧

問 都市計画課計画係

縦覧期間 8月3日（月）～17日（月）

縦覧場所 都市計画課（市役所5階）

意見書の提出

都市計画変更（案）に意見のある市民および利害関係者は、縦覧期間内に市長に意見書を提出することができます。

生産緑地地区

市街化区域内において農地等を計画的かつ持続性のある緑地として保全するための都市計画の制度です。生産緑地の所有者は、生産緑地を農地等として適正に管理することが義務付けられています。

フレッシュランド西多摩
よつ葉の湯からのお知らせ



●夏休み工作教室 8月23日（日）

●教室案内（事前予約制※祝日の休館日は除く）

太極拳…火曜日 午後2時～2時50分▷フラダンス…水曜日 午後1時～1時50分▷ヨガ…木曜日 午後2時～2時50分▷ボクシングエクササイズ…第2・4金曜日 午後2時～2時50分

会場 体育館ホール 定員 各回50人

参加費 各回500円

申し込み 電話☎042-570-2626または直接フレッシュランド西多摩よつ葉の湯へ

犬の散歩をするときのルール

問 環境政策課管理係



飼い犬に関する苦情が相次いでいます。犬の散歩中は次のルールを守ってください。

トイレは散歩の前に済ませましょう▷ふん・尿をしてしまったときには、必ず持ち帰る、洗い流すなど後始末をしましょう▷散歩中は必ずリードでつなぎ、とっきの行動に対応できるよう短めに持ちましょう▷散歩中、他人の敷地には入らないようにしましょう。

犬のふんの放置でお

困りの方には、イエロー

チョークをお渡しします。



長崎へ青梅・羽村ピースメッセンジャー団員を派遣

問 市民安全課市民安全係

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

青梅市の派遣団員10人を含む派遣団は、8月2日～4日に長崎を訪問し、被爆体験者との対話や現地中学生との交流等に取り組みます。訪問後、8月16日の午後1時30分～3時にプリモホールゆとろぎで報告会を行います。



青梅市派遣団員（敬称略、50音順）

飯口優里（3年）、五十嵐美音（3年）
井上琴二郎（2年）、河村隆優（3年）
小池菜緒（2年）、五野上 助（1年）
清水良輔（2年）、永井絆菜（2年）
八木悠介（2年）、力丸陽向（2年）



原爆死没者・戦没者に1分間の黙とうを

問 市民安全課市民安全係

原爆死没者の霊を慰め、同時に世界恒久平和の実現を祈念し、広島市で8月6日、長崎市で8月9日に式典が行われます。広島市では原爆が投下された午前8時15分に、長崎市では午前11時2分に、平和の鐘を合図に1分間の黙とうをささげます。

また、8月15日には政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で行われ、正午に平和を祈念するため黙とうをささげます。市民の皆さんもこれらの日に、各家庭・職場等で黙とうをささげましょう。

協力不動産店説明会

問 住宅課住宅政策係

市居住支援協議会では、住宅の確保に特に配慮を要する方（住宅確保要配慮者）の民間住宅への円滑な入居促進を図るために、居住相談窓口を開設します。それに伴い、住宅確保要配慮者への物件情報の提供にご協力いただける不動産店（協力不動産店）に対して説明会を開催します。

日時 8月7日（金） 午後6時30分から（6時受付開始）

会場 市役所2階203会議室

対象 （公社）東京都宅地建物取引業協会または（公社）全日本不動産協会に所属し、西多摩地域に所在する不動産店

定員 先着20人 持ち物 筆記用具 申し込み 右記2次元コードから



傾聴ボランティア養成講座

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

傾聴について体系的に学び、実生活や施設、個人宅でのボランティア活動に生かすスキルを学びます。

日時 9月9日～10月14日の水曜日（9月23日はなし） 午後1時30分～4時

会場 地域支援センター3階会議室

対象 市内在住・在勤・在学で全日程参加可能な方

講師 （特非）パートナーシップアンドリスニングアソシエーション専任講師 後庵正治氏

定員 20人（抽選） 費用 5,000円 持ち物 筆記用具

申し込み 8月21日までに電話で青梅ボランティア・市民活動センターへ

みどりのカーテンコンテスト



応募作品から、個人部門、団体部門ごとに最優秀賞、優秀賞等を審査し決定します。市ホームページ等で結果を発表するほか、11月1日に市役所（青梅産業観光まつり内）にて表彰式を行います。

対象 今夏、市内でみどりのカーテンを設置した個人または団体（施設等）※みどりのカーテンマイスターを除く

条件 育成植物はつる性の1年草で、設置幅が1.8m以上であること。

応募方法

- ・専用フォーム（右記2次元コード）
- ・郵送（〒198-8701環境政策課管理係）
- ・直接持参



締め切り 8月31日（消印）

※写真は上限3枚まで（正面前景および背面から撮影）。裏面に応募者名を記入。人物が写ったものは不可。応募書類の返却不可。専用フォーム以外の申し込みの場合、応募用紙は市ホームページからダウンロード可（市役所でも配布）



前回団体部門最優秀賞 成木小

忠霊塔の一般公開

問 地域福祉課庶務係

先の大戦の終戦から81年目を迎えるに当たり、TCNスポーツパーク永山（永山公園総合運動場）内にある忠霊塔を一般公開します。忠霊塔内の銘板には、市出身の戦没者1,309柱の氏名が刻まれています。

公開日時 8月15日（土） 午前11時～午後2時※荒天中止※駐車場には限りがあるため、お車での来場はご遠慮ください。



最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加支給（廃止済み世帯向け）

問 最高裁判決の内容、追加支給額等…最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付相談センター ☎0120-179-445（10月まで毎日、11月以降は月～金曜日※祝日を除く、午前9時～午後5時）

平成25年からの生活保護費（生活扶助）の基準改定について、令和7年6月の最高裁判決において違法と判断されたことを受け、生活保護費の追加支給を行います。追加支給の対象となる世帯のうち、令和8年4月1日時点で、青梅市で生活保護を受給していない世帯について、次のとおり申出の受付を開始します。4月1日時点で受給している世帯は、7月下旬に発送した通知で金額・支給日等をご確認ください。

○追加支給の対象となる世帯

- ①平成25年8月～30年9月に青梅市で生活保護を受給していたことがある世帯
- ②平成30年10月～令和8年3月に青梅市で生活保護を受給していた世帯のうち
 - ▷一定期間入院・入所していた、または障害者加算等の認定を受けていた方がいた世帯
 - ▷期末一時扶助が支給されていた世帯



厚生労働省
ホームページ

○追加支給額 同センターへお問い合わせください。 ○期限 令和9年7月31日（必着）まで

○申出方法（郵送、電子申請での申出が難しい場合は、市生活福祉課へご相談ください）

区分	方法	備考	提出書類
郵送	市ホームページ（2次元コード）に掲載の申出書を印刷し必要事項を記入のうえ、必要書類（申出書内に記載）を添えて、以下の送付先に郵送してください。【送付先】〒198-8701生活福祉課最高裁追加給付担当宛て	申出書を印刷できない場合は、同センターへご連絡ください。	・申出書 ・委任状（申出者が当時の世帯主でない場合） ・必要書類（世帯員全員の身分証、戸籍謄本、戸籍謄本の附票、各種加算の認定根拠となる資料等）
電子申請	市ホームページに掲載のリンクから申出フォームにアクセスしてください。 ※委任状のみ郵送による提出が必要です。	マイナンバーカードによる電子認証（本人確認）が必要です。	※電子申請の場合は、必要書類を撮影した画像をアップロード

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

見逃さないで!心臓・大血管の危険なサイン

問 病院事務局総務課総務係 ☎22-3191

心臓や大血管の病気は、早期発見・早期治療が重要です。本講演では、胸の痛みや息切れなどの危険なサインと、心筋梗塞や大動脈疾患に対する最新の治療について、心臓血管外科医の立場から分かりやすく解説します。

どのような症状のときに医療機関を受診すべきか、緊急性の高い症状の見分け方についても具体的にお話しします。皆さんが安心して健康に暮らすために役立つ知識をお伝えします。

詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

日時 8月26日（水） 午後2時～3時

会場 市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）

講師 心臓血管外科部長 大石清寿氏



高齢者スマートフォン教室

問　高齢者支援課いきいき高齢者係

日時　8月26日、9月2日、9日、16日の水曜日（全4回）
①午前9時～正午②午後1時30分～4時30分

会場　市役所2階203会議室（8月26日のみ205会議室）

対象　スマートフォンを利用していない、または使い慣れていない60歳以上の都民

内容　2時間の講習と演習、1時間の質疑応答。全4回にわたり、基本から応用まで体験できます。スマートフォンの基本操作▷LINE操作▷インターネット検索や動画閲覧▷申請・決済

定員　各回10人（抽選）

申し込み　8月19日までに電話☎03-6316-3169でスマートフォン普及啓発事業事務局へ（月～金曜日の午前9時～午後5時）

※本教室は都デジタルサービス局と共同で実施します。

★スマートフォンをお持ちでない方へ試用の申し込みを受け付けます

試用期間は最長3か月。申し込みには、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードのいずれか1つ）が必要です。※希望者多数の場合は抽選

青梅市障害者団体連合会協働事業

障がい者交流バスハイク

行程　9月17日（木）　午前7時40分市役所正面玄関（集合）～山梨県・小江戸甲府花小路、勝沼葡萄郷古柏園～午後5時市役所（解散）

対象　市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方とその家族(付き添い者含む)

費用　1人1,600円（昼食・保険代等含む）
希望者は下記の金額が別途必要
ぶどう狩り（自身で収穫した分持ち帰り）…1キロあたり・時価

定員　50人（抽選）

※定員を超えた場合、または車いす固定席が必須の方が8人を超えた場合、8月28日の午前10時から市役所1階101会議室で公開抽選

申し込み　8月17日までに障害者手帳の写しを持参して直接次の申し込み先へ
・障害者団体連合会所属団体の方…市障がい者サポートセンター（午前9時～午後5時）へ
・障害者団体連合会未所属団体の方、個人の方…市障がい者福祉課庶務係へ

8～9月に認知症に関連するイベントを開催します

認知症月間

・もの忘れ相談会

日時　8月19日（水）　午後1時～4時　　会場　市役所1階ロビー

申し込み　8月18日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ

・認知症カフェ　うめカフェ

日時　9月8日（火）　午後1時30分～3時

会場　市役所2階喫茶スペース　　持ち物　飲み物

申し込み　9月7日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ

・認知症サポーター養成講座

日時　9月11日（金）　午前10時～正午

会場　市役所2階202・203会議室　　定員　先着40人

申し込み　8月31日までに電話または2次元コードから高齢者支援課包括支援係へ



介護予防と認知予防のパネル展を開催します

問　高齢者支援課包括支援係

①ちいき・いきいき・げんきパネル展（8月3日～14日）
元気にいきいきと、年を重ねても住み慣れた地域で生活できるように、介護予防リーダーの活動や「あったらいいね、こんな助け合い」を考える、地域の支え合い活動を紹介します。

②いきいき・げんき・オレンジパネル展（8月17日～28日）
認知症について正しく理解し、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目指して、相談窓口や地域の支援活動等の取り組みを紹介します。

いずれも　会場　市役所1階ロビー



8月1日～7日は「栄養週間」

8月4日は「栄養（8・4）の日」

問　健康センター☎23-2191

日本の栄養を考えるうえで、「やせ（低栄養）」と糖尿病や高血圧などの原因となる「肥満（過剰栄養）」は大きな課題となっています。特に、若い女性のやせは世界的に見ても高い割合となっており、ご自身だけでなく、お子さんの将来の健康にも影響を与えるとも言われています。

また、高齢者の低栄養も骨折やフレイルの原因になり得るため注意が必要です。ぜひ、この機会にご自身の食生活を振り返ってみてください。



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

講演会「太古の響きに身を委ね心豊かに過ごすために」～認知症の話とディジュリドゥのしらべ～

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一環として、認知症に関する無料の講演会を開催します。

日時　10月17日（土）　午後1時30分から（1時開場）

会場　トラストルピア　ルピアホール（あきる野市秋川1-8）

講師　秋川病院院長　植田宏樹氏、ディジュリドゥ奏者　NATA氏

定員　先着200人（予約制）　　持ち物　筆記用具、飲み物

申し込み　8月17日～9月30日に2次元コードまたは電話で高齢者支援課包括支援係へ



胃がん・肺がん検診　8年度最終申込

問　健康センター☎23-2191

今年度から、申込方法が変更となりました。①市への申し込み（8月1日～13日）⇒②受診券はがき到着（9月中旬）⇒③検診機関に電話等で日程の予約

検診種類	集団検診	個別検診
会場	健康センター ※検診車を使用します	新町クリニック（新町3-56-1）
日程	11・12月（数日間予定）	1月30日まで
胃がん検診費用（自己負担額）※	500円	1,500円
肺がん検診費用（自己負担額）※	500円	500円
検査内容	胃がん検診：バリウムによる胃部エックス線検査 肺がん検診：胸部エックス線検査	
対象	令和9年4月1日までに40歳以上となる市民 ※勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診(受診予定)の方は、受診をご遠慮ください。	
次に該当する方は受診できません	現在、治療中または経過観察中、以前、要精密検査になった、過去に何らかの手術を受けた、方で、かかりつけの医療機関に相談をしていない▷妊娠中・妊娠している可能性がある▷自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難▷検診の当日までに、3日間排便がない（胃がん検診）▷当日の体調や問診等により検診が受けられない。	

※受診日に支払い※生活保護受給者は免除（受給証明書を提出）

申し込み　8月13日（必着）までに次の方法または直接健康センターへ▷2次元コード▷はがき（右上図参照）



198-0042

胃がん・肺がん検診担当

健康センター

東青梅1-174-1

〇〇がん検診希望

住所
氏名（ふりがな）
性別
生年月日（和暦）
電話番号

①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん肺がん両検診希望」のいずれかを記入
② 記入漏れがあると、受診券の作成、送付が出来ませんので必ず記入してください。

「男性限定」運動から始める健康づくり

夜間筋トレ教室

日時 8月27日(木) 午後6時30分～8時30分
会場 市役所2階204～206会議室
対象 運動制限のない当日64歳以下の男性市民
内容 「飲酒、喫煙」に関するミニ講座、筋トレ
定員 先着16人程度(予約制)
服装 運動できる服装、屋外用運動靴
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物
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



美尻筋トレでシェイプアップ

休日トレーニング

問 健康センター☎23-2191



日時 8月29日(土) 午前9時45分～正午
※開始時間10分前までにお越しください。
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅 **対象** 当日64歳以下の市民
内容 「歯の健康」に関するミニ講座、美尻筋トレなど
定員 先着50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、フェイスタオル、飲み物、室内用運動靴
申し込み 2次元コードから

青梅市吉川英治記念館で自由研究ワークショップを開講！

小・中学生に向けた夏休み期間中の自主学習支援の一環として、ワークシートを使ったワークショップを行います。
日時 8月16日(日) 小学生…午前10時～正午、中学生…午後1時～3時
会場 青梅市吉川英治記念館主屋、庭園など **対象** 小・中学生
内容 小学生…日本家屋の特徴を調べる、暮らし観察ワークシート
中学生…市内の文化財について知る、市内の国登録有形文化財について
定員 各回先着10人(予約制)
費用 無料(別途要入館料)※市内の小・中学生は土・日曜日、祝日は無料
申し込み 8月2日の午前10時から電話☎74-9477で青梅市吉川英治記念館へ

親子で学ぶ

夏の夜の昆虫観察会～ in 旧宮崎家住宅～

問 青梅市郷土博物館☎23-6859

釜の淵公園にはどんな昆虫などが生息するのか興味はありますか？昆虫の採集方法等を学び、昆虫などの生き物を観察してみよう。
日時 8月30日(日) 午後6時～8時※雨天中止
会場 釜の淵公園内(旧宮崎家住宅集合)
対象 市内在住の小学3～6年生と保護者
定員 先着10組程度(予約制)
持ち物 懐中電灯、虫よけスプレー、飲み物、汗拭きタオル
申し込み 2次元コードから



追加募集！

静岡県南伊豆町に行こう

問 秘書広報課都市交流係



日本文化×国際交流「知る・感じる・つながる」の南伊豆町宿泊プログラムの追加募集を行います。南伊豆町の皆さんと交流しながら、海のアクティビティ体験をしよう！
※南伊豆町とは、「自治体スクラム支援会議における災害時相互援助協定」を締結しています。
日程 8月17日(月)～19日(水)(2泊3日)
対象 市内在住の小学5年生～中学3年生 **定員** 5人(抽選)
申し込み 8月5日までに、市ホームページ(2次元コード)内の専用フォームから

学校閉庁日の実施

問 指導室教職員係



市内小・中学校では、省エネルギー対策を行うとともに、教職員の健康増進を図るため、学校閉庁日を実施します。学校閉庁日には、学校内に教職員が不在となります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。
期間 市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。
その他 転出入の手続き、学校への相談等は、この期間外にお願いします▷緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください▷部活動は原則として行いません。

児童扶養手当現況届の提出は8月中です

問 こども育成課手当・医療係

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届を提出しないと11月分以降の手当が受けられなくなります。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、必ず申請してください。
なお、所得制限を超えている等の理由で支給停止となっている方は、郵送または電子による現況届の提出が可能です。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、同封の返信用封筒にて現況届等の提出をお願いします。
提出期限 8月31日(月)まで
場所 こども育成課(市役所1階)
持ち物 本人確認書類、児童扶養手当証書(現在支給を受けている方)、養育費等に関する申告書、一部支給停止適用除外事由届出書および添付資料(該当する方のみ)
※その他必要書類は、案内通知をご覧ください。

子育てひろば

問 子育て応援課こども施策推進係



すこやかルーム「ぷるぷる冷たい感触あそび」



問 畑中保育園☎21-5358

日時 8月19日(水)、20日(木) 午前10時～11時30分頃
会場 畑中保育園 **対象** 未就学児の親子
内容 ぷるぷる、つるつる、ぐにゃぐにゃ…いろいろな硬さや形の寒天で違いを楽しみながら遊びの幅を広げてみよう。

ほのぼの「洋服、絵本等の交換会」

問 長淵保育園☎22-8102



日時 8月21日(金) 午前11時～11時45分
会場 長淵保育園 **対象** 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方
内容 使わなくなった洋服や絵本を持ち寄り、交換します。交換するものがない方もお気軽にご参加ください。

離乳食教室初期(ゴックンクラス)

日時 8月26日(水) 午前10時～11時30分
会場 健康センター **対象** 4～5か月児の保護者
内容 離乳食の始め方と作り方、お口のお手入れについて
定員 先着10組(予約制) **その他** ベビーカーでの参加可
申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191でこども家庭センターへ



グランパ・グランマのための離乳食教室



日時 9月16日(水) 午前10時～11時
会場 健康センター **対象** 離乳期のお孫さんをお持ちの祖父母
内容 離乳期の特徴や離乳食の進め方などお伝えします。
定員 先着10組(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でこども家庭センターへ



8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	3日(月)、 5日(水)、 12日(水)、17日(月)、 19日(水)、26日(水)、 31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。 ▷予約は直通電話☎22 -2816または市民安 全課市民相談係へ
	9月2日(水)			
交通事故相談	14日(金) 28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	
登 記 相 談	21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	
相 続・遺 言 等 暮 ら し の 手 続 き 相 談	25日(火)		相続・遺言等暮らし の手続きなど	
行 政 相 談	4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	18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」	7日(金) 21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
	9月4日(金)			
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 ※電話相談のみ
福祉専門相談	12日(水)	午前9時30分 ～11時30分 ※電話予約制	成年後見制度、遺言・ 相続等	地域支援センター1階相 談室 ▷予約は社会福祉協議 会☎22-1233へ
	26日(水)	午後5時～8時 ※電話予約制		
労 働 相 談	19日(水)	午後6時30分 ～8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17日(月)ま でに商工業振興課商 業労政係へ(先着3人)
住 宅 相 談	20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	住宅の増改築や修繕 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(先着8組)

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 (一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010

社会福祉協議会☎22-1233、市地域福祉課福祉政策係



日程	時間	会場	担当
3日(月)	午前10時～正午	沢井市民センター1階第2会議室	社会福祉協議会
4日(火)		小曾木市民センター2階和室	
5日(水)	午前10時～午後4時	河辺市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー(ikippa)
6日(木)		東青梅市民センター2階第2会議室	
7日(金)	午前10時～午後4時	長淵市民センター1階第3会議室	社会福祉協議会
10日(月)		成木市民センター1階第2研修室	
14日(金)	午前10時～正午	梅郷市民センター2階第2会議室	(一社)うえるびー(ikippa)
19日(水)		大門市民センター2階第1会議室	
21日(金)	午後2時～4時	新町市民センター2階第2会議室	社会福祉協議会
24日(月)		霞台第一住宅4号棟1階コミュニティサロン	
25日(火)	午前10時～正午	カインズ青梅インター店	社会福祉協議会
27日(木)		くみまちコミュニティスペース	
	午後2時～4時	今井市民センター1階和室	(一社)うえるびー(ikippa)
		裏宿公会堂1階和室	
	午後2時～4時	河辺七丁目アパート第1集会所	社会福祉協議会
		S&Dたまぐーセンター	
	午前10時～正午	ミーティングルームA・B	社会福祉協議会

※うえるびー(ikippa)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
※相談は、終了時間30分前までにお越しください。

健康づくりをオーダーメイド

健康・栄養相談

問 健康センター☎23-2191

日時 8月26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 保健師による健康相談や血圧・体脂肪測定等、管理栄養士による栄養相談

持ち物 健診結果(お持ちの方)、食事記録等

広報おうめに広告を掲載しませんか？詳細は市ホームページをご覧ください。

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 8月17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
2日(日)	志村歯科医院	東青梅1-4-3 2階	22-3711
9日(日)	山中歯科医院	東青梅1-9-8	22-2875
11日(祝)	河辺南口デンタル クリニック	河辺町5-7-4 2階	20-8333
16日(日)	上田歯科医院	河辺町4-21-2	24-4182
23日(日)	高野歯科クリニック	河辺町5-5-12	21-4970
30日(日)	やまだ歯科医院	千ヶ瀬町3- 403-3 2階	22-0139

※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。
※マイナ保険証、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

☆5日(水)まで 

多摩川のおんなカップ

☆8日(土)～11日(祝)

第33回神奈川新聞社賞

☆15日(土)～20日(木)

BTS大郷開設記念第28回大郷葉月杯

☆28日(金)～9月2日(水)

第12回ホットマンカップ(GⅢ)

京王閣競輪 

☆2日(日)まで

前検日コメならウィンチケット杯(FⅡ)

☆14日(金)～16日(日)

KEIRINライジングスターズ(FⅠ)

センターひろば(子育て支援事業)

問 子育て応援課こども施策推進係



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	6日～27日の木曜日	午後3時～5時
	梅郷	20日(木)	
	東青梅	1日～22日の土曜日	午前10時～正午
	新町	28日(金)	
	河辺	7日(金)、21日(金)	午後3時～5時
	今井	11日(祝)、25日(火)	
会議室	大門	4日(火)、18日(火)	午前10時～正午
	今井	13日(木)、27日(木)	
和室	沢井	3日(月)	

※体育館の会場では、夏季期間は冷房のある会議室等を併用します。

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 8月15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

8月14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)

○楽しい科学あそびの会

回8月30日(日) 午後1時30分～3時

場河辺市民センター

対幼児～小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

内よく回るCDコマを作ろう。持ち物…筆記用具、飲み物、あればカラーペン

定先着15人

費500円(材料費)

申青梅子ども子育て懇談会 井上

☎090-9802-2092



☆催し

○青梅陶芸教室

回8月5日(水) 午後1時30分～4時

場河辺市民センター

内見学可

費2,000円(別途材料代、焼成代)

申同教室 福田

☎090-4011-5065

○青梅Blue Jazz Festival

回8月8日(土) 午後2時～6時30分

場S&Dたまぐーセンター

内青梅近郊のジャズバンドの演奏。ゲスト…ダイナ・ミキ&荻竜太トリオ

費1,900円(小学生以下無料)

申同実行委員会 吉澤

☎090-8504-7185



○納涼祭(盆踊り)

回8月8日(土) 午後6時～8時

場あゆみ保育園・あゆみえん

内飲食の屋台やゲームコーナーがあります。一緒に盆踊りを楽しみましょう。

申あゆみ保育園 濱中☎30-5553

✉ayumihoikuen@tokushinkai.jp

○第11回大門アートサークル展

回8月11日(祝)～16日(日)

午前10時～午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)

場中央図書館

内絵画作品の展示

申大門アートサークル 川村

☎090-1456-1382

○鈴虫の飼育教室と無料配布

回8月14日(金) 午後1時～2時

場御岳交流センター

内鈴虫の飼育教室。持ち物…鈴虫を持ち帰る容器

申御岳観光協会 師岡

☎090-8580-8269

✉jhdfv25061@yahoo.co.jp

○OOMEラテンフェスティバル2026

回8月15日(土) 午前11時～午後6時

場S&Dたまぐーセンター

内ラテンバンド、ズンバ、サルサレッシン。ラテン音楽にのって楽しく踊ろう!

申Ome国際交流サークル

☎080-5404-7414

○「こころの悩み」無料相談会

回8月23日(日) 午前10時～午後2時30分

場S&Dたまぐーセンター

対うつや不安などでお悩みの方

内うつや不安などのお悩みに公認心理師が対応。1人30分

定先着4人(予約制)

申こころの相談室ハロー 細野

☎090-8846-2817

○第254回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

回9月8日(火) 午後1時30分から

場東京都庁内会議室

定15人(抽選)

申8月17日(消印)までに2次元コード、または往復はがきに住所、氏名、電話番号、傍聴希望の旨を記載し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都



都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理担当へ

※申し込みは1人1回、または1通のみ

※傍聴者として決定した方には、決定通知でお知らせ

申同課計画監理担当

☎03-5388-3225

○糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」

回9月12日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

場公立福生病院

対糖尿病患者と糖尿病予備群の方

内①糖尿病について②食事療法について③運動療法(トレーナー)の講演

定先着30人(予約制)

申(一社)西多摩医師会

☎23-2171

○講演会 世代・トレンド評論家 牛窪 恵さん

回10月28日(水) 午後2時30分～4時30分

場なかのZERO小ホール

対都内在住の方

内令和の最新消費トレンドとこれからの人生設計

定500人(抽選)

申9月23日までに2次元コードから

申(公財)東京税務協会企画広報課

☎03-3228-7998



☆その他

○省エネ点検・改修キャンペーン

都では、住民の方が住宅の省エネ・再エネ化や耐震化等を検討するにあたり、アドバイザーが無料で訪問し、点検や助言等を行う「令和8年度省エネ点検・改修キャンペーン」を実施しています。

回令和9年3月まで

※対象住宅等によって受付締切日が異なります。

対都内の戸建住宅や分譲マンションにお

住まいの方、管理組合(理事)の方、賃貸マンションオーナーの方

内住宅の種類によって内容が異なります。

詳細は2次元コード参照

申キャンペーンコールセンター

☎050-3535-0299(年末年始を除く午前9時～午後5時)

※通話料がかかります

○ES(社員満足度)向上による若手人材確保・定着事業

(公財)東京しごと財団では、若手人材確保・定着に取り組む都内中小企業を支援しています!

内専門家派遣、助成金支援。

※詳細は2次元コード参照

申(公財)東京しごと財団企業支援部雇用環境整備課採用定着促進支援係☎03-5211-0397(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



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5-22-2

○パソコン・スマホカフェ(なんでも相談)

回8月8日(土) 午後1時～3時

場地域支援センター

対中高年で初心者の方

内パソコン・スマホで分からないことをお答えします。

定先着6人

申ボランティア・市民活動センター

○こども向けプログラミング

回8月23日(日) 午前9時50分～午後0時10分

場地域支援センター

対小・中学生

内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者大歓迎です。

定先着34人

申CoderDojo青梅ホームページ(2次元コード)から



北塩原村写真展 ～神秘の五色沼湖沼群～第2弾

問 秘書広報課都市交流係

北塩原村の裏磐梯にある五色沼湖沼群の神秘的な写真を展示します。第1弾と入れ替わった写真をお楽しみください。

期間 8月10日(月)～27日(木)

会場 市役所2階姉妹都市コーナー・喫茶コーナー

※一部1階子育て
応援課前



きたしおん



広告

MUSBELL
うちの子も結婚 できました!
独身のお子様の結婚相談
マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社
結婚相談所ムスベル八王子 ☎0120-138-026
八王子市明神町4-12-1 高山ビル2階 ☎通話料無料 営業時間:10時～19時 定休日:第2・第4水曜日

第67回市民スポーツ大会参加者募集

★ソフトテニス競技



日時 9月6日(日) 午前9時15分競技開始(8時45分受付開始)※予備日…20日(日)

会場 市民球技場テニスコート 対象 市内在住・在勤・在学者

申し込み 8月20日までに市ソフトテニス連盟ホームページ(2次元コード)から

詳細 市ソフトテニス連盟 渡邊☎090-5564-4144

★テニス～男女ダブルス・壮年ダブルス(2人とも50歳以上)の部～



日時 9月13日(日) 午前9時競技開始(8時45分受付開始)

会場 市民球技場・青梅スタジアム 対象 市内在住・在勤・在学者、市テニス協会員

費用 1ペア500円(ボール代)※当日徴収

申し込み 8月15日までに市テニス協会ホームページ(2次元コード)から

その他 大会上位入賞者は市代表として対外試合に派遣される選考対象になります。

詳細 市テニス協会 若林☎090-2173-9267

★カヌー・スラローム競技※当日午前中はカヌー体験会あり(詳細は10面参照)



日時 9月13日(日) 午後1時競技開始(午前9時30分受付開始)

会場 東原公園水泳場 対象 小学3年生以上で多少泳げる方 持ち物 着替え、タオル

申し込み 8月31日までに2次元コードまたはメール✉div7540@city.ome.lg.jp で市スポーツ推進課へ

詳細 市カヌー協会 笹本☎090-1113-4723

東京ヤクルトスワローズとボートレース多摩川が コラボします

問 ボートレース多摩川（ボートレース事業局管理課）
☎042-369-1811

プロ野球の東京ヤクルトスワローズの試合（対中日ドラゴンズ）において、ボートレース多摩川DAYを開催します。当日は試合の観戦はもちろん、ブースでの抽選会やボートレーサーによる始球式などを予定しており、楽しみが盛りだくさん。また、当日の入場時に配布するチラシをボートレース多摩川へ持参の方には、先着でコラボグッズをプレゼントします（引換期間は9月16日～21日を予定しています）。

当日は一塁側内野指定席に抽選で招待します。多くの皆さんの応募、ボートレース多摩川への来場をお待ちしています。

日程 9月6日（日）

会場 明治神宮野球場

対象 市民

定員 40人（抽選）

※当選はチケットの発送をもって代えます。

持ち物 チケット（抽選後に発送予定）

申し込み 8月1日の午前10時～8月14日の午後6時に
2次元コードから



青梅市カヌー協会指導

カヌー体験教室 2026

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

2つのコースがありますので、レベルに合わせてお申し込みください。

会場 東原公園水泳場

対象 市内在住・在勤・在学の小学3年生以上

※障害の有無に関わらず、どなたでも参加できます。

（特別な配慮が必要な場合は、申込時にお伝えください）

持ち物 水着、濡れてもよい服装、タオル、着替え、日焼け対策、ウォータースーツ（マリンシューズ）、飲み物

※チャレンジコースの方は昼食

申し込み 8月1日の午前9時から右記2次元コード



	エンジョイコース	チャレンジコース
日時	・9月12日（土） ①午前10時～正午 ②午後1時～3時 ・9月13日（日） ③午前10時～正午 ※①～③のいずれか1回	・9月12日（土） 午前10時～午後3時 ・9月13日（日） 午前10時～午後3時 ※両日参加できる方 ※13日の午後は市民スポーツ大会に参加
内容	水辺の安全講習、乗り方やこぎ方等の説明、プールでのカヌー体験	水辺の安全講習、カヌーの基礎確認、コース体験、ゲート練習
費用	大人1,000円 こども（中学生以下）500円	大人3,000円 こども（中学生以下）1,500円
定員	各回先着30人	先着12人

60周年記念ラベル

赤ワインDanke販売開始

問 秘書広報課都市交流係

姉妹都市ボッパルト市から友好の証として贈られたロメオ種のぶどうの苗木を、西東京農協成木農業者振興会の皆さんが大切に育て、収穫しました。姉妹都市提携60周年を記念し、公募により決定した限定ラベルで販売されます。今年も辛口で香りが良い赤ワインをお楽しみください。

販売日 8月6日（木）

価格 1,750円（税込）

販売場所

エスポア宏川屋、J A西東京（かすみ直売センター、グリーンセンター、小曾木経済店舗）

販売本数 870本程度



外国人のための日本語クラス Japanese class for foreigners

問 国際理解講座事務局 ☎25-1015（水曜日の
午前9時～午後4時30分）
市社会教育課（市役所3階）

いつ？ 9月2日～11月18日の水曜日
10時から2時間

どこで？ 東青梅センタービル3階
（JR東青梅駅南口）

受けられる人は？ 18歳以上の人

いくら？ クラスは無料、テキストは有料

子どもを連れて行けますか？ 相談してください。

申し込みは？ 電話をしてください。

※身近に日本語を習いたいという外国の方がいましたら、ぜひこの講座のことをお知らせください。



国際理解講座公開講座

問 社会教育課生涯学習推進係

	夏の特別体験講座 料理教室
日時	8月30日（日） ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時
会場	東青梅市民センター2階 料理教室
対象	市内在住・在学の 小学4年生～高校3年生
内容	英語を使いながら、クッキングを作ります。先生から、国や文化のことも聞いてみよう！
定員	各回先着5人（予約制）
費用	500円
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、飲み物、持ち帰り容器、筆記用具
申し込み	2次元コードから



長淵市民センター ☎22-3249

やさしく楽しいマジック体験

～今日からあなたもマジシャン！～

回8月22日（土） 午前10時～正午
②階会議室 ☎市内の小学生～シニアの方（保護者同伴可）
③誰でもできるマジック体験。講師…日本奇術協会師範 浅井精治氏。
☎先着20人（予約制）
☎電話または2次元コードから



中央図書館 ☎22-6543



中央図書館・一時保育「ち～のんクラブ」

回8月3日、10日、24日、31日の月曜日
①午前10時～11時②11時～正午③正午～午後1時④1時～2時
※お迎え時間…終了5分前、最

終枠は15分前 ☎おはなしの部屋 ☎4歳児
か月～未就学児 ☎小さいお子さん連れ
のご家族がゆっくり図書館を利用
するためのサービスです。保育士が
常駐しお子さんを預かります。持ち
物…保護者の図書館カード、お子
さんに必要なもの。事前申し込みが
必要です（利用の1か月前から受け付
け）。空きがあれば当日の申し込みも
可 ☎各回4人 ☎電話または直接
中央図書館・おはなし会「絵本の森」
回8月8日（土） 午前11時～11
時40分 ☎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 ☎絵本の読み聞かせ、紙芝居等
☎先着30人
中央図書館・おはなしにちようピーナツ
回8月9日（日） 午前11時～11

時40分 ☎おはなしの部屋 ☎4歳児
以上 ☎昔話などのおはなしの語り、
絵本の読み聞かせ ☎先着30人
今井図書館・おはなし会&こうさく会
回8月15日（土） こうさく会…
午前10時～10時45分、おはなし
会…11時～11時40分 ☎今井
市民センター和室 ☎4歳児以上 ☎昔
話などのおはなしの語り、絵本の読
み聞かせ ☎先着25人
青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会
回8月16日（日） ミニ工作会…
午前10時15分～10時45分、
おはなし会…11時～11時40分
☎青梅図書館おはなしの部屋 ☎昔話
などのおはなしの語り、絵本の読み
聞かせ ☎ミニ工作会…先着10人、
おはなし会…先着20人

中央図書館・映画会「幕末相棒伝」
回8月23日（日） 午後2時～3時
45分（1時45分開場） ☎多目的室 ☎
幕末の京都で将軍徳川慶喜の行列が
襲われた。真犯人捜索の密命を受けた
坂本龍馬と土方歳三は急遽パディを組
むことになる。2022年製作 / 日本映
画 / 上映時間103分 ☎先着60人

8月の木曜夜間窓口

開設日時 6日、13日、20
日、27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
8月の納期限（8月31日）
▷市民税・都民税・森林環境税
…2期
▷国民健康保険税・後期高齢者
医療保険料・介護保険料…2期

青梅市の人口<7月1日現在>
世帯数 67,117世帯（+1）
人口 128,335人（-72）
男 64,514人（-31）
女 63,821人（-41）
※（）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
☎0428-22-3508
https://www.city.ome.tokyo.jp/