

# 10/1号 広報 おうめ

2026年 NO. 1543

## スポーツで遊び・楽しむ1日



# 10.12

# SPORTSDAY

パルクール鬼ごっこ



車いすバスケットボール



VR ボートレース

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 ほか

問 スポーツ推進課スポーツ推進係



### 今号の主な記事

- ◆ごみ収集カレンダー広告募集、わかぐさ公園愛称決定…2面
- ◆特殊詐欺に注意…3面
- ◆乳がん・子宮頸がん検診…4面
- ◆高齢者ワクチン接種…5面
- ◆プレーパークわかぐさで遊ぼう!…7面
- ◆ファミサポ提供会員養成講座、利用者募集…8面
- ◆市民センター文化祭…9面
- ◆相談日 ほか…10面
- ◆なんでも情報局アンテナ…11面
- ◆市芸術文化祭…12面

資源物・ごみ収集カレンダーに  
広告を掲載しませんか



<市ホームページ>

毎年全戸配布しているごみの収集日等を掲載した「資源物・ごみ収集カレンダー」（令和9年4月～翌年3月）に広告欄を設けます。広告掲載を希望する企業、自営業者の皆さんは、ぜひお申し込みください。

**規格** カレンダー…A4サイズ、広告…縦3cm×横13cm（JPEG形式）

**作制部数** 7万4,000部（予定）

**掲載料** 1枠5万円

**募集枠数** 先着12枠

**注意事項** 掲載位置の指定は不可▷同一広告主の広告は1枠までとし、空きがある場合に限り2枠以上掲載可▷掲載の決定は審査後に通知

**申し込み** 10月30日までに次の方法で

・右記2次元コード…広告図案を添付

・メール…市ホームページ広告掲載申込書をダウンロードし、必要事項を記載、広告図案を添付のうえ、メール✉div1315@city.ome.lg.jpで清掃リサイクル課ごみ減量推進係へ

※メールの件名は「資源物・ごみ収集カレンダー広告掲載応募」としてください。



マイナンバーカード交付特設会場を設置します



問 市民課マイナンバーカード担当

マイナンバーカードの受取予約をした方専用の特設会場で、スムーズに受け取れます。

**受付期間** 10月1日（木）から1年間

**受付時間** 月～金曜日 午前8時30分～午後5時  
（正午～午後1時を除く）

※木曜日は夜間窓口開庁時間も可（午後5時～7時30分）

**会場** 市役所1階市民課前ロビー

**対象** マイナンバーカードの申請手続きをしていて、交付通知書（はがき）が届いた方。

※予約をしていない場合は、市民課窓口での受付となります。

ご協力ください

窓口対応に関する市民アンケート



問 市民課住民記録係

今後の窓口サービスの向上に取り組むため、窓口業務について、皆さんがどのように感じられているのかアンケートを行います。2次元コードから回答をお願いします。

**期間** 10月31日（土）まで

**対象** 期間内に市役所、各市民センター等にお越しの方

わかぐさ公園の愛称が  
「タチエスわかぐさ公園」  
に決まりました！

問 公園緑地課わくわく公園係

ネーミングライツの導入により、わかぐさ公園のネーミングライツ・パートナーと愛称が決定しました。

**愛称** タチエスわかぐさ公園

**ネーミングライツ・パートナー** ㈱タチエス

**契約期間** 10月1日から5年間

※条例に定める正式な名称や施設の利用方法に変更はありません。



※ネーミングライツとは、市の施設に企業名や商品名などを冠した愛称を命名する権利のことです。

秋季アブラムシ防除の実施



問 農林水産課農政係

ウメ輪紋ウイルス病の再発とまん延を防止するため、次の対象地区内の農地等に再植栽されたウメ等にアブラムシ防除を実施します。  
※詳細は、市ホームページ等参照

**作業期間**

10月14日（水）～10月23日（金）

**対象地区**

梅郷・和田町全域、柚木町1丁目と2・3丁目の一部、二俣尾1～3丁目と4丁目の一部、畑中1・2丁目の一部と3丁目

**対象植物** ウメ

**使用薬剤** コルト

**公共施設** 梅の公園は15日に実施予定。

※荒天の場合は順延

※防除作業の当日は終日立ち入り不可



土地・家屋台帳の閲覧終了

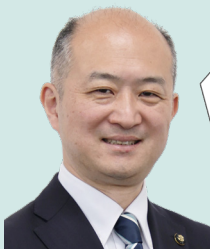
問 課税課家屋係・土地係

市では市民サービスの一環として、法務局からの登記情報をもとに土地・家屋台帳の閲覧を実施してきましたが、これらの情報は法務局において正確かつ迅速に確認できるようになっていることなどから、3月31日をもって、閲覧を終了します。

なお、公図の閲覧については、継続して実施します。終了後の土地・家屋の登記情報閲覧等については、東京法務局西多摩支局（☎042-551-0360）へお問い合わせください。



市長コラム Vo1. 9



「うめPON」で  
楽しく健康づくり！

スポーツの秋が到来！

青梅市推奨のスマホアプリ「うめPON」をご存じですか？このアプリでは、歩数の記録、体重測定、食事管理、さらに健康診断の結果まで簡単に記録可能。利用状況に応じてポイントがどんどんたまり、抽選で電子ギフト券に交換できるチャンスも！

私も登録し、毎日のウォーキングやランニングで楽しく歩数を重ねています。健康もポイントも一緒にゲットして、より充実した生活を始めましょう！

有梅市長 大勢待利明

こども用・成人用おむつの無料収集

問 清掃リサイクル課清掃係

「燃やすごみ」の日に、家庭から出るこども用・成人用おむつを無料で収集しています。汚物は取り除き、透明または半透明の袋に入れて排出してください。

なお、ペット用のおむつは、指定収集袋（緑色のごみ袋）に入れて排出してください。

油・断・快適！下水道

問 下水道課総務経営係



キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污は、洗う前に拭き取りましょう。

この行動が川や海の良好な水環境につながります。

傍聴にお出かけください

|           | 行財政改革<br>推進委員会                       | 市立学校施設の<br>あり方審議会     |
|-----------|--------------------------------------|-----------------------|
| 日時        | 10月13日（火）<br>午後2時30分から               | 10月16日（金）<br>午後2時から   |
| 会場        | 市役所議会棟3階<br>第3委員会室                   | 市役所3階<br>教育委員会会議室     |
| 内容        | 行財政改革推進プランOME「令和10年度～14年度」に対する提言について | 学校施設のあり方について          |
| 定員        | 先着5人                                 | 15人（抽選）               |
| 傍聴<br>受付  | 当日の午後2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 |
| 問い<br>合わせ | DX推進課<br>DX推進担当                      | 教育総務課                 |



PC・スマホ



暮らし・住まい・環境

広報おうめ 8.10.1 (3)

## 青梅警察署からのお知らせ

### オレオレ詐欺の電話が増加中！

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（8月末現在） 24件・約2億4300万円

「風邪をひいてしまった」「喉に腫瘍が出来てしまった」お子さんやお孫さんからの電話を声で判断していませんか？最近の犯人からの電話は、先に声が違うことを伝えて、電話口の方を納得させてしまいます。

#### ★詐欺の手口と特徴

・仕事の重要書類や現金が入ったカバンを無くした。示談金や契約のお金が今すぐ必要だ。

・すぐに現金を振り込ませたり、犯人が指定した場所へ直接取りに来たり、人にお金を渡させたりします。オレオレ詐欺のことは知っているのに、今年も多くの人がお子さんを装った詐欺の犯人に騙されてしまっています。

見えない電話の相手を信じないでください。犯行グループは、お子さんや市役所、弁護士など、その役割を変えて、何回も電話を掛けてきます。

電話番号が確認出来ないところからの電話は、必ず折り返しの電話をして、確認をしてください。その1本の電話が被害防止につながります。留守番電話やナンバーディスプレイの活用をお願いします。

### 3R推進月間・食品ロス削減月間

問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係



#### ★4Rに取り組んでみましょう！

市では3つのRに1つプラスした「4R」を推進しています。

▷リフューズ（Refuse）…レジ袋等不要なものは断る。

▷リデュース（Reduce）…買い物は必要なものとどめごみを減らす。

▷リユース（Reuse）…詰め替え用など繰り返し使える商品を選ぶ。

▷リサイクル（Recycle）…ごみとして捨てず資源として再利用する。

#### ★食品ロスを減らしましょう！

食品ロス量は年間約461万t、これを一人あたりに換算すると約102g／日となります（環境省および農林水産省の令和6年度推計値より）。食品ロスを削減するために次のことに気をつけてみましょう。

▷買い物の際は、すぐに使用する商品は陳列順に購入しましょう。

▷調理のときは、食べる分だけ作るようにしましょう。

▷飲食店で食事をするときは、食べきれる量だけ注文しましょう。

▷食品が余ったときは、フードドライブ等に寄付しましょう。（詳細は2次元コード参照）

## 施設予約システム関連窓口業務の停止

問 市民活動推進課市民活動推進係

市庁舎電気設備点検のため、下記期間中、施設予約システムに関連する窓口業務を停止します。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。

**停止期間** 10月11日（日） 午前8時30分～午後5時（予定） **対象窓口** 市民センター、住友金属鉱山アリーナ青梅、S&Dたまぐーセンター

**停止業務** 施設使用承認書の発行、施設使用料の領収、予約の変更・取消など ※利用者によるインターネットからのシステム利用は可能です。

## 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8日（木） 午後2時～3時30分（1時30分開場）

**会場** S&Dたまぐーセンター

#### ▷式典

一日警察署長として、演歌歌手・徳永ゆうきさんをゲストに迎えます。

#### ▷特殊詐欺被害防止漫才

「自分だけは大丈夫」と思っている、詐欺の手口は巧妙です。漫才で分かりやすく手口や対策を学びましょう。

#### ▷歌謡ショー

歌番組などでも大活躍の徳永ゆうきさんが歌声を披露します。

## 安全安心なまちづくりの日

問 市民安全課市民安全係



10月11日は、安全安心なまちづくりの日です。

10月11日（日）～10月20日（火）までの10日間、防犯協会や警察などにより、「守ろうよ わたしの好きな 街だから」をスローガンとして全国地域安全運動が実施されます。

特殊詐欺等の手口は年々巧妙化し、市内でも犯罪が後を絶ちません。もっと安心して暮らせる安全な地域社会の実現を目指して、防犯意識を高めていきましょう。



## 「保護猫譲渡会」開催

問 環境政策課管理係

**日時** 10月17日（土） 午前10時～正午

**会場** 青梅ガス㈱本社（新町8-8-13）

**持ち物** 本人確認書類

※譲渡会当日に、猫の引き渡しはありません。また、譲渡には条件があります。

※営利目的の方には譲渡できません。※詳細は、当日会場でご確認ください。

#### ★毎月開催「保護猫譲渡会」

**日時** 毎月第1土曜日 午後1時～3時

**会場** カインズホーム青梅インター店2階



## 東京都・西多摩地域市町村共催消費生活講座

### 安心なはずの自宅で起きる消費者トラブルと撃退法

問 福生市生活環境部シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 042-551-1699 市市民安全課市民相談係

安心だと思っている自宅。しかし、そこを狙う悪質業者がいます。自宅への訪問販売や点検商法、かたり商法などさまざまな消費者トラブルに巻き込まれることも。本講座では、こうしたトラブルに遭わないように消費者トラブルの例や撃退方法などを学びます。

**日時** 11月9日（月） 午後1時30分～3時

**会場** 福生市もくせい会館2階201・202会議室（福生市本町18番地）

**対象** 西多摩地域在住・在勤・在学の方

**講師** 和の森法律事務所弁護士 瀬戸和宏氏

**定員** 先着40人（予約制） **持ち物** 筆記用具

**申し込み** 10月9日～11月4日に2次元コードまたは電話で福生市生活環境部シティセールス推進課産業活性化グループへ



## 生活・仕事・家計のこと

### ひとりで悩まず、相談してみませんか？

問 地域福祉課地域支援係 ☎ 23-5888

悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を！

#### ●生活のこと

・どこに相談したらよいか分からない。頼れる人もいない。

・ひきこもりやニートで悩んでいる。

#### ●仕事のこと

・仕事はしたいけど、何から始めればよいか分からない。

・失業してしまった。再就職先が見つからない。家賃が払えない。

#### ●家計のこと

・生活費のやりくりが上手くいかない。

・公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。

※電話がつかない場合は、市役所代表電話へおかけください。

※市役所での相談を希望する場合は、事前に電話で予約してください。

## 市職員の懲戒処分

問 職員課人事係

次のとおり懲戒処分を行いましたので、公表基準に基づき公表します。

#### 事件概要

令和8年7月11日（土）夜、市内の飲食店で飲酒后、市内のアパートの通路において、同アパートの居室の西側台所に設置されている腰高窓に石を叩きつけて窓ガラスを割るなどし、もって他人の物を損壊した。

**処分職員** 会計年度任用職員

68歳 男性

**処分内容** 減給10分の1、2か月

**処分日** 8月31日

## 退職金共済掛金補助金の申請

問 補助金について

…商工業振興課商業労政係

新規加入検討について

…中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234

市では、中小企業で働く従業員の福祉向上と雇用安定のため、「中小企業退職金共済」への加入を勧めており、事業主の方が負担する掛金の一部を補助しています。

すでに加入している事業主の方は、補助金交付申請の手続きをお願いします。

申請期間 10月30日（金）まで

対象 4月～9月分の払込済掛金

申請方法

ホームページをご確認ください。



補助金について



新規加入検討について

## フレッシュランド西多摩 よつ葉の湯からのお知らせ

問 西多摩衛生組合

☎042-554-2409

○羽村の自然（出前講座）

日時 10月14日（水） 午後1時30分から

会場 ふれあい館（羽村市羽4225）

講師 羽村市郷土博物館学芸員 枝野氏

申し込み 電話☎042-570-2626

または直接よつ葉の湯へ

○オクトーバーフェスト

散策路周辺で、本場ドイツ料理・生ビール・クラフトビールなどを販売します。

期間 10月23日（金）～25日（日）

午前11時～午後8時

○施設利用WEB予約システム

貸切風呂、体育館施設、ふれあい館の利用申し込みが、よつ葉の湯ホームページ（2次元コード）からできます。



## 紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

問 東京たま広域資源循環組合

☎042-597-6152

市清掃リサイクル課ごみ減量推進係



日時 11月26日（木） 午前8時45分JR八王子駅南口付近集合～午後5時同場所解散

※集合場所・時間等の詳細は、当選者にお知らせ

会場 八王子市戸吹クリーンセンター、ニツ塚処分場（車窓見学）、谷戸沢処分場（散策）

対象 多摩地域在住・在勤・在学の方

定員 40人（抽選）

費用 1,500円（昼食代）※当日徴収

申し込み

10月30日（必着、フォームの場合は午後5時）までに、2次元コードまたははがきに①氏名②年齢③郵便番号、住所④電話番号（日中連絡可能な番号）⑤通勤・通学先の市町村名（多摩地域にお住まいでない方のみ）を記入し、郵送〒190-0181日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会係」へ

## e L-QRを利用して 保険料の納付ができるようになりました



問 収納課収納管理係

介護保険料・後期高齢者医療保険料については、9月24日から納付書に印字された地方税統一QRコード（e L-QR）による納付が可能となりました。

e L-QRの納付書への印字は9月24日以降の発行分から対応しています。詳細は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。※「QRコード」は㈱デンソーウェーブの登録商標です。

## 青梅市戦没者追悼式を行います



問 地域福祉課庶務係

先の大戦のほか幾多の戦禍により犠牲となられた戦没者を追悼し、恒久平和の誓いを新たにするため、戦没者追悼式を行います。

ご遺族をはじめ、市民の皆さんのご参列をお待ちしています。

日時 10月16日（金） 午後2時から（1時30分受付開始）

会場 市役所2階204～206会議室

その他 趣旨をご理解のうえ、参列を希望する方は、平服でお越しください。

## 年金生活者支援給付金

問 年金生活者支援給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092

050で始まる電話からは☎03-5539-2216

青梅年金事務所☎30-3410

令和7年の所得情報に基づき新しく該当となる方には、日本年金機構から請求書を順次送付していますので、手続きをしてください。※現在すでに受け取られている方の手続きは不要です。

詳細は、厚生労働省ホームページをご確認ください。



実子、養子を育てている方は利用できます

## 国民年金保険料の育児免除制度が始まります

問 ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004

050から始まる電話からは☎03-6630-2525

青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係

国民年金第1号被保険者が実子、養子を育てている父母、養父母で、子と同一住所の方は、申請することで1才になる誕生日の前月まで保険料が免除されます。

将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

## 乳がん・子宮頸がん検診

問 健康センター☎23-2191

| 検診名     |      | 乳がん                                                                                 | 子宮頸がん                                                 |
|---------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 実施期間    |      | 2月27日（土）まで                                                                          |                                                       |
| 検診場所    |      | 東京都予防医学協会（健康センター内）、新町クリニック、市立青梅総合医療センター、あきる台病院健診センター、日の出ヶ丘病院健診センター                  | 下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、市立青梅総合医療センター               |
| 対象者     |      | 市内在住の女性で、令和9年4月1日までに40歳以上となり、令和7年度に市の乳がん検診を受診していない方                                 | 市内在住の女性で、令和9年4月1日までに20歳以上となり、令和7年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方 |
| 検査項目    |      | 問診、マンモグラフィ検査                                                                        | 問診、視診、内診、細胞診                                          |
| 費用      |      | 1,000円                                                                              | 500円                                                  |
|         |      | ※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    | 郵送   | 10月20日（必着）までに希望する検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号をはがきに記入し、〒198-0042東青梅1-174-1健康センター婦人がん検診担当へ     |                                                       |
|         | 直接   | 健康センターで配布する検診申込書に記入し提出                                                              |                                                       |
|         | 電子申請 |                                                                                     |                                                       |
| 申し込み期間  |      | 10月20日まで                                                                            |                                                       |
| 受診票の送付  |      | 11月中旬までに順次送付。受診票が届いてから検診機関に受診予約をし、受診してください。                                         |                                                       |
| 受診対象外の方 |      | 乳がんを治療中または経過観察中▷妊娠中または妊娠の可能性ある▷授乳中または卒乳後半年未満▷豊胸手術をした▷水頭症シャント術を受けている▷ペースメーカーを使用している。 | 子宮疾患の治療中または経過観察中▷子宮を全摘出した。                            |

はがきの書き方

〇〇がん検診希望

住所

氏名（ふりがな）

生年月日（和暦）

電話番号

下記から該当するものを記入してください。  
○乳がん検診  
○子宮頸がん検診  
○乳がん・子宮頸がん検診

がん検診を受診した方へ

## 精密検査を受けましょう

問 健康センター☎23-2191

がん検診の検査結果が「要精密検査」の時、精密検査を受けていますか？「要精密検査」＝「がん」ではなく、「がんの疑いを含め異常（病気）が疑われる」と判断されたということです。そのため、その原因についてより詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

早く病気やがんが見つければ、治療が早く始められ、早く良くなる可能性が高まります。何より、ご自身やご家族の不安や負担を減らすことにもなります。

どのような医療機関で精密検査を受けたらよいかは、検診を受けた医療機関やかかりつけ医等にご相談ください。早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

|      | 高齢者インフルエンザ予防接種                                                     | 新型コロナウイルス感染症予防接種  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 期間   | 令和9年1月31日まで<br>※接種期間が異なる医療機関あり                                                                                                                        | 令和9年3月31日まで<br>※接種期間が異なる医療機関あり                                                                       |
| 費用   | 2,500円（1人1回）                                                                                                                                          | 7,500円（1人1回）                                                                                         |
| 対象   | ・接種日に65歳以上で接種を希望する方<br>・接種日に60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器の障害または免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望する方（医師の診断書または身体障害者手帳の写し等をお持ちください。）                                   |                                                                                                      |
| 接種方法 | 下表の医療機関で接種してください。<br>予約の要・不要などの最新情報は市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。接種の際は本人確認書類をお持ちください。<br>※生活保護受給者は生活保護受給証明書、中国残留邦人等の方は支援給付受給証明書の提示により無料になります。接種の際はご注意ください。 |                                                                                                      |

市内指定医療機関一覧 ※記載されていない医療機関で入院・かかりつけ患者等に限り実施している場合もあります。

| 所在地  | 医療機関名         | 電話番号    | 取扱予防接種名 |       |
|------|---------------|---------|---------|-------|
|      |               |         | インフルエンザ | 新型コロナ |
| 東青梅  | 東青梅診療所        | 84-0611 | ○       | ○     |
|      | 小林医院          | 24-2819 | ○       | ○     |
|      | 林レディースクリニック   | 20-1887 | ○       | ×     |
| 西分町  | 田中医院          | 22-2762 | ○       | ○     |
| 住江町  | 笹本医院          | 24-3955 | ○       | ○     |
| 本町   | 青梅駅前耳鼻咽喉科     | 84-0506 | ○       | ×     |
| 仲町   | 青梅医院          | 22-2043 | ○       | ○     |
|      | 大河原森本医院       | 22-2047 | ○       | ○     |
| 大柳町  | 青梅三慶病院        | 24-7501 | ○       | ○     |
| 長淵   | 下奥多摩医院        | 22-2580 | ○       | ×     |
|      | 井上医院          | 24-2552 | ○       | ○     |
|      | 多摩リハビリテーション病院 | 24-3798 | ○       | ×     |
| 友田町  | 友田クリニック       | 25-1173 | ○       | ○     |
| 河辺町  | ナルケンキッズクリニック  | 21-0252 | ○       | ×     |
|      | 丹生クリニック       | 20-0078 | ○       | ○     |
|      | 坂元医院          | 21-0019 | ○       | ○     |
|      | なごみクリニック      | 31-8038 | ○       | ×     |
|      | こみ内科クリニック     | 21-1114 | ○       | ○     |
|      | 河辺駅前クリニック     | 21-5588 | ○       | ○     |
| 千ヶ瀬町 | 片平医院          | 21-1741 | ○       | ○     |
|      | 進藤医院          | 78-3111 | ○       | ○     |
| 根ヶ布  | 土田医院          | 84-0801 | ○       | ○     |
| 今寺   | 東原診療所         | 33-9250 | ○       | ○     |
|      | 高木病院          | 31-5255 | ○       | ×     |

| 所在地 | 医療機関名         | 電話番号    | 取扱予防接種名 |       |
|-----|---------------|---------|---------|-------|
|     |               |         | インフルエンザ | 新型コロナ |
| 新町  | 青梅耳鼻咽喉科       | 34-9833 | ○       | ×     |
|     | 新町皮フ科         | 33-1112 | ○       | ×     |
|     | 千葉医院          | 32-5888 | ○       | ○     |
|     | あさひ整形外科クリニック  | 32-4567 | ○       | ○     |
|     | みしま泌尿器科クリニック  | 30-3567 | ○       | ○     |
|     | 新町クリニック       | 31-5312 | ○       | ○     |
|     | 野本医院          | 31-7155 | ○       | ×     |
|     | ゆだクリニック       | 30-0880 | ○       | ○     |
| 藤橋  | 青梅順心眼科クリニック   | 31-4146 | ○       | ×     |
|     | 百瀬医院          | 31-3328 | ○       | ○     |
| 今井  | 武蔵野台病院        | 31-6632 | ○       | ×     |
|     | 多摩サンフラワー病院    | 31-8821 | ○       | ○     |
|     | 大堀医院          | 31-9098 | ○       | ○     |
| 師岡町 | 中島内科循環器科クリニック | 20-2611 | ○       | ×     |
| 野上町 | 荒巻医院          | 24-8561 | ○       | ○     |
|     | 足立医院          | 24-6303 | ○       | ○     |
| 梅郷  | 梅郷診療所         | 76-0112 | ○       | ○     |
| 二俣尾 | 二俣尾診療所        | 78-8981 | ○       | ○     |
| 沢井  | 沢井診療所         | 78-8432 | ○       | ○     |
| 小曾木 | 小曾木診療所        | 74-5340 | ○       | ○     |
| 黒沢  | 青梅東部病院        | 74-7711 | ○       | ×     |
| 成木  | 青梅成木台病院       | 74-4111 | ○       | ○     |

問 健康センター☎23-2191

流行中 早めの接種を！

小児インフルエンザ予防接種任意接種  
接種費用の一部助成



問 こども家庭センター☎23-2191

**助成対象期間** 10月1日～令和9年1月31日  
**対象** 接種日時点で市内在住の生後6か月～小学6年生のお子さん  
**接種場所** 市内協力医療機関※市内協力医療機関以外は助成対象外  
**助成回数・助成額・対象年齢**  
▷注射用HAワクチン…2回・1回につき2,000円・生後6か月～小学6年生  
▷経鼻生ワクチン…1回・4,000円・2歳～小学6年生  
※接種費用から助成額を引いた額は自己負担  
**持ち物** 母子健康手帳、本人確認書類 **申し込み** 直接協力医療機関へ

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）を始めませんか？

問 病院事務局総務課総務係☎22-3191

人生会議とは、もしものときのために、あなたの大切にしていることや悩み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、みずから考え、またあなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。今回は、なぜ人生会議をするのか、自分は何をを考えておくことが大切なのかをお伝えします。みなさんの人生会議の一步目にしていきましょう。自分の思いを残せる青梅市のエンディングノートもご希望の方にお配りします。  
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** 10月28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** がん看護専門看護師 飯尾友華子氏



もの忘れ相談会

問 地域包括支援センターすえひろ☎33-4477

ふらっと相談室しゃべルーム（10面に記事）において、認知症の予防や早期発見・対応をはじめ、認知症に関する理解や相談を目的とした「もの忘れ相談会」を行います。もの忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は気軽にご相談ください。  
青梅成木台病院認知症疾患医療センターによる脳の元気度チェックも同時開催します。  
**日時** 10月16日（金） 午後2時～4時  
**会場** カインズ青梅インター店くみまちコミュニティスペース

認知症予防！

脳イキイキ教室

**日時** 11月11日～12月16日の水曜日（6回） 午後2時～3時30分  
**会場** 梅郷市民センター第1・2会議室  
**対象** 次のすべてに該当する方▷市内在住の65歳以上▷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▷原則として全日程参加できる▷認知症の診断を受けていない▷この講座に1年以内に参加したことがない。（予約状況により2回目以降の方も参加可）  
**内容** 認知症および認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化する体操やレクリエーションなど  
**定員** 先着20人（予約制）※初めての方優先  
**持ち物** 動きやすい服装、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

心身に障がいのある方等の手当

問 障がい者福祉課庶務係

手当には所得制限や、福祉年金を除く公的年金等との併給制限があるものもあります。また、施設入所者に手当は支給されません。

対象と思われる方は2次元コード内「手当」を参照、またはお問い合わせください。

| 手当（申請時の年齢制限）     |        | 支給対象                                                                                                                                                                    |
|------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特別障害者手当（20歳以上）   |        | ★重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別な介護が必要な方（おおむね身体障害者手帳1級か2級、愛の手帳1度か2度。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害）<br>※身体障害者手帳または愛の手帳を取得していなくても、具体的な疾病、外傷により心身に障がいがある方は認定される場合あり。ただし、加齢に伴う心身機能の低下は、基本的に非認定。 |
| 障害児福祉手当（20歳未満）   |        | ★重度の障がいがあるため、日常生活に常時介護が必要な方（おおむね身体障害者手帳1級か2級の一部、愛の手帳1度か2度。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害）                                                                                          |
| 重度心身障害者手当（65歳未満） |        | ★次のいずれかに該当する方<br>▷重度の知的障がい、著しい精神症状を有する▷重度の知的障がいと重度の身体障がい重複している▷重度の肢体不自由で四肢機能障がいがある（座っていることが困難）。※病院・診療所に3か月以上入院している・施設入所している方は受給不可。                                      |
| 心身障害者福祉手当（65歳未満） | 障害福祉手当 | ★次のいずれかに該当する方<br>▷身体障害者手帳1～4級▷愛の手帳1～4度▷脳性まひ▷進行性筋萎縮症                                                                                                                     |
|                  | 難病福祉手当 | ★特定医療費受給者証または難病医療券をお持ちの方                                                                                                                                                |
| 特別児童扶養手当         |        | ★次の状態にある20歳未満の児童を扶養している方<br>▷知的発達が遅滞しているか、精神の障がいがあり日常生活に著しい制限を受ける状態<br>▷身体に重度・中度の障がいや長期にわたる安静を必要とする病状があり、日常生活に著しい制限を受ける状態                                               |

※子育て世帯向けに、障がいの程度によって受給可能な手当があります。詳細はこども育成課手当・医療係へお問い合わせください。

高齢者の方向け

スマートフォン使い方相談会

日時 10月13日（火） 午前10時～午後2時

会場 市役所2階203会議室

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

内容 アドバイザーと1対1でのスマートフォンの使い方に関する相談

定員 下表参照

持ち物 ご自身のスマートフォン

申し込み 10月9日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

その他 本教室は、東京都デジタルサービス局と共同実施です。

|   | 時間           | 定員     |
|---|--------------|--------|
| 1 | 午前10時～10時30分 | 各回先着2人 |
| 2 | 午前10時30分～11時 |        |
| 3 | 午前11時～11時30分 |        |
| 4 | 午前11時30分～正午  |        |
| 5 | 正午～午後0時30分   |        |
| 6 | 午後0時30分～1時   |        |
| 7 | 午後1時～1時30分   | 先着1人   |
| 8 | 午後1時30分～2時   |        |

東京都シルバーパス新規申し込み

問 （一社）東京バス協会・シルバーパス専用電話☎03-5308-6950（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）、市高齢者支援課いきいき高齢者係

満70歳以上の都民に対し、都営交通や都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」（ICカードPASMO搭載）を発行します。満70歳になる月の2か月前の初日から申し込みできます。

有効期間 使用開始月の初日から1年間

必要書類 本人確認書類は必須

・②③の方…令和8年度介護保険料納入通知書（所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの、または「7」で合計所得金額が135万円以下のもの）、令和8年度住民税非課税（③の方は課税）証明書、生活保護受給者証明書（生活扶助）のいずれか1つ

申し込み 直接次の窓口にて・都営バス青梅支所（森下町554）☎23-0288  
・西東京バス青梅支所（末広町1-3-3）☎32-0621

|   | 対象                                          | 費用       |
|---|---------------------------------------------|----------|
| ① | 令和8年度の住民税が課税で、③以外の方                         | 1万2,000円 |
| ② | 令和8年度の住民税が非課税の方                             | 1,000円   |
| ③ | 令和8年度の住民税が課税で、7年の合計所得金額が135万円以下の方（税法上の金額です） |          |

※PASMOの新規発行には、別途発行費用1,000円が必要です。  
※「PASMO」は㈱パスモの登録商標です。

認知症サポート検診を受診可能な医療機関が増えました

問 高齢者支援課包括支援係

認知症サポート検診を「河辺皮膚科メンタルクリニック」、「東青梅診療所」でも受診できるようになりました。市役所での利用申請および利用決定後、医療機関に予約したうえで受診をお願いします。

※昭和29年4月2日～31年4月1日生まれの方は、受診勧奨対象としてご自宅に受診票等を送付しているため、市役所での申請不要

※対象は昭和24年4月2日～31年4月1日生まれの市民です。

| 医療機関           | 所在地           |
|----------------|---------------|
| 進藤医院           | 千ヶ瀬町5丁目610-11 |
| 土田医院           | 根ヶ布2丁目1370-37 |
| 青梅成木台病院        | 成木1丁目447      |
| 河辺皮膚科メンタルクリニック | 河辺町10丁目13-1   |
| 東青梅診療所         | 東青梅1丁目7-5     |

※予約方法はチラシまたは高齢者支援課窓口でご確認ください。

家族介護教室

「いつまでも口からごはんをおいしく食べたい！」  
～専門職に聞いてみよう！～

口から食べることは健康と深くつながります。「口から食べる大切さ」「食べる・飲み込む動作の大切さ」をリハビリ専門職員に聞いてみませんか？

日時 10月31日（土） 午前10時30分～11時45分

会場 介護老人保健施設青梅すえひろ苑2階

対象 市内在住の方、家族の介護をしている方、介護を知りたい方

定員 先着20人（予約制） 持ち物 手鏡（お持ちの方）、飲み物

申し込み 10月24日までに電話☎33-4477で地域包括支援センターすえひろへ

家族介護教室

栄養講座「高齢者の食事について」と介護相談会

日時 11月13日（金） 午前10時30分～午後1時

会場 地域支え合い相談所 i k i p p a（河辺町10-1-3スプリング河辺駅前ビル3階）

対象 家族の介護をしている方、介護を知りたい方など

内容 栄養講座や宅配弁当の説明（試食あり）と介護相談会を行います。

定員 先着10人程度（予約制）

申し込み 電話☎24-2882で地域包括支援センターうめぞのへ

離乳食教室初期（ゴックンクラス）

日時 10月28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 離乳食の始め方やこの時期の離乳食の作り方など

定員 先着10組（予約制）

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



令和9年度学童保育入所申請

問 子育て応援課児童・青少年係

令和9年度学童保育入所申請に関する「学童保育のしおり」は、11月から配布します。詳細は、広報おうめ、市ホームページ等でお知らせします。

対象 令和9年度に入所を希望する方

※現在入所中の方も、必ず申請が必要です。

こども・子育てに関する催しや施設情報をまとめて紹介！

問 子育て応援課こども施策推進係

「(仮称) 青梅市こども基本条例」シンポジウム参加者募集！



「(仮称) 青梅市こども基本条例」のシンポジウムを開催します。市では、こども会議、若者会議、市民会議で寄せられた意見をもとに条例素案を作成しました。当日は、明星大学の坂井先生による基調講演のほか、パネルディスカッションを行います。市内のこどもたちの未来に関わる大切な条例について理解を深め、より良い条例をつくるため、ぜひご参加ください。

日時 10月25日(日) 午後2時から 会場 市役所2階204～206会議室  
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上 定員 先着100人  
申し込み 10月18日までに右記2次元コードから



「フリースペースわかくさ」で遊ぼう！

「フリースペースわかくさ」は、こどもたちの「やってみたい！」に挑戦できる自由な遊び場です。木登りや昔あそび、木工、たき火など、合言葉は「自分の責任で自由に遊ぶ」。こどもも大人も気軽に遊びに来ませんか？

日時 10月14日(水) 午前10時～午後4時  
※11月以降も毎月第2水曜日実施予定  
※小雨決行、荒天延期、いつ来てもいつ帰ってもOK

会場 タチエスわかぐさ公園中央芝生広場付近

服装 汚れてもよい服

その他 未就学児は保護者同伴。たき火で好きなものを焼いて食べることができますのでお持ちください。



子育てひろば 園庭開放

市では、親子で一緒に遊びながら交流が図れる場として、「子育てひろば」を一部保育園で実施しています。保育園の敷地内で安心・安全にお子さんを遊ばせることができます。費用はかかりませんのでお気軽にご利用ください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

※祝日は、お休みです。

対象 未就学児の親子



日向和田保育園



新町西保育園



| 保育園名       | 住所          | 電話番号    | 園庭開放時間                                 | 備考                  |
|------------|-------------|---------|----------------------------------------|---------------------|
| 青梅みどり第一保育園 | 師岡町4-8-8    | 23-3600 | 午前9時30分～11時<br>(月～金曜日)                 |                     |
| 梅郷保育園      | 梅郷3-776-7   | 76-1088 | 午前8時40分～11時<br>(月・水・金曜日)               |                     |
| 友田保育園      | 友田町4-106    | 22-7935 | 午前9時～正午<br>(月～金曜日)                     |                     |
| 日向和田保育園    | 日向和田2-374-7 | 23-3420 | 午前9時～正午<br>(月～金曜日)                     | 10月1日・2日は、行事前のためお休み |
| 新町西保育園     | 河辺町7-14-2   | 31-1429 | 午前9時～11時30分、午後2時30分～3時30分<br>(月・水・木曜日) | 10月20日・27日はお休み      |

子育てひろば



外遊び型子育てひろば はらっぱ



問 (特非) かぶかぶ山のようちえん ☎28-1355

日時 10月6日～27日の火曜日 午前10時30分～正午

会場 タチエスわかぐさ公園芝生の広場

対象 妊娠中の方、未就学児の親子

内容 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来てください♪

とことこ「レッツエクササイズ」



問 長淵保育園 ☎22-8102

日時 10月15日(木) 午前11時～11時30分

※子育てひろばは10時～午後3時

会場 下長淵自治会館 対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方

内容 軽快な音楽にのせて体を動かしリフレッシュしましょう。お子さんを遊ばせながら受けられます。

講師 オールネイションズ代表 フレミング容子氏

ほのぼの「ミニミニ運動会」



問 長淵保育園 ☎22-8102

日時 10月13日(火) 午前10時45分～11時45分

※子育てひろばは9時～正午

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 ハイハイレースやミニかけっこ等、みんなで小さな運動会を楽しみましょう。

すこやかルーム「いろんなカボチャにふれてみよう！！」

問 畑中保育園 ☎21-5358

日時 10月19日(月)～30日(金) 午前10時～午後3時頃

会場 畑中保育園 対象 未就学児の親子

内容 大きい、小さい、ゴツゴツしたの。いろいろな形や大きさのカボチャにふれ、手にとったり転がしたりして親子で感触を楽しんでみませんか。ハロウィンのコスチュームやフォトスポットの用意もありますのでお気軽にどうぞ。





広がっています 地域子育ての輪！

## 青梅市ファミリー・サポート・センター

東青梅1-2-5東青梅センタービル3階  
☎&📠23-3888、23-9338



ファミリー・サポート・センターとは「子育ての援助を行う人（提供会員）」と「子育ての援助を受ける人（利用会員）」が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のボランティア活動です。保育園などの送迎や開始前・終了後のこどもの預かり、冠婚葬祭や行事参加、買い物などの外出時のこどもの預かり、習い事への送迎などの一時的な支援を行います。

### ◆利用会員募集◆

**利用時間** 午前7時～午後9時 **対象** 市内在住の3か月～小学生の保護者  
**利用料金** 1時間700～900円（曜日、時間帯により異なります。）  
※登録料・年会費無料、要本人確認書類

### ◆利用希望者入会説明会◆

**日時** 10月17日（土） 午前10時30分～11時30分  
**会場** 青梅市ファミリー・サポート・センター  
**対象** 3か月～小学生の保護者で子育てのお手伝いをしてほしい方  
**持ち物** 本人確認書類  
**申し込み** 10月16日までに電話でファミリー・サポート・センターへ

### ◆ファミサポ交流会◆



「ファミサポ」ってなあに？と思っている方！実際に活動している会員からお話が聞けるチャンスです。ぜひ、お越しください。  
**日程** 10月24日（土） 午前10時～11時 **会場** 東青梅市民センター和室 **対象** 市内で子育てをしている方、お手伝いをしてみたい方  
**内容** 手遊び歌、ハロウィン飾り作り **その他** 託児あり▷利用登録受け付けも行います。希望する方は本人確認書類をお持ちください。

### ◆提供会員養成講座◆

**日程・時間・内容** 下表参照 **会場** 市役所2階会議室  
**対象** 市内在住の18歳以上 **費用** 3,200円（テキスト代）  
**申し込み** 10月30日までに住所、氏名、電話番号、生年月日を電話またはファックスでファミリー・サポート・センターへ

| 日程       | 時間            | 内容                                     |
|----------|---------------|----------------------------------------|
| 11月6日（金） | 午前9時30分～午後3時  | 保育サービスを提供するために<br>児童虐待と社会的養護 身体の発育と病気① |
| 13日（金）   | 午前10時～午後3時30分 | 小児看護の基礎知識 子どもの応急救護                     |
| 16日（月）   | 午前10時～午後3時    | 心の発達とその問題                              |
| 18日（水）   |               | 保育の心 子どもの遊び                            |
| 20日（金）   |               | 安全・事故 身体の発育と病気②                        |
| 24日（火）   |               | 子どもの世話 円滑な活動を進めるために                    |

※1時間程度の昼休みがあります。※全課程修了者に修了証を交付します。  
※今回修了できなかった場合は、次回以降の講座で補うことが可能です。

### 養育家庭（ほっとファミリー） 体験発表会

**問** こども家庭センターこども家庭支援係  
立川児童相談所☎042-523-1321

親の虐待や病気など、さまざまな事情で自分の家族と暮らすことのできないこどもたちを家庭に迎え育てるのが「里親」です。その中でも、養子縁組を目的とせずこどもを育てている家庭を「養育家庭」といいます。養育家庭のことを多くの方に知ってもらうため、養育家庭の方による体験発表会を行います。

**日時** 11月4日（水） 午後2時～4時  
**会場** 市役所2階204～206会議室  
**定員** 先着50人（予約制）  
**申し込み** 11月3日までに2次元コードで立川児童相談所へ



### スタッフ募集

|      |                                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|
|      | おうめ放課後子ども教室<br>「タヤけランド成木小」                                                    |
| 職務内容 | こどもたちが安心・安全に活動できる居場所を提供するための、教育活動サポーター                                        |
| 募集人数 | 若干名                                                                           |
| 勤務場所 | 成木小                                                                           |
| 勤務期間 | 12月以降（応相談）                                                                    |
| 勤務日時 | 水曜日 おおむね午後2時～4時30分<br>※夏休み期間等長期休業期間は除きます。<br>※保護者会等、学校行事により水曜日以外も勤務する場合があります。 |
| 報酬   | 謝金／1時間1,226円                                                                  |
| 選考方法 | 現場見学会および面接                                                                    |
| 申し込み | 10月30日までに2次元コードまたは電話で子育て応援課児童・青少年係へ                                           |

### 霞川くらしの楽校共創事業

#### 霞川でお魚釣り



**日時** 10月31日（土） 午前9時～正午  
※荒天時は11月7日に延期  
**会場** 霞川・藤の木橋より上流50m  
※最寄りバス停は「木野下神社」  
※「霞川くらしの楽校」ののぼりが受け付けの目印（駐車場なし）  
**対象** 市内在住の小・中学生  
※小学2年生以下は保護者同伴  
**定員** 先着20人（予約制）  
**服装** 長袖・長ズボン、濡れてもよい動きやすい靴  
**持ち物** 帽子、タオル、飲み物  
※釣りざお、バケツ等は貸し出し可  
**申し込み** 10月16日までに市ホームページ（2次元コード）から環境政策課管理係へ



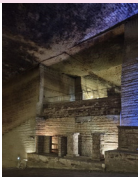
### 飛び出せ！サイエンスファミリー

#### ワクワクが止まらない！地底と科学のバスツアー



**問** 社会教育課生涯学習推進係

**日程** 11月14日（土）  
**行程** 午前8時30分市役所集合～コジマ子どもサイエンスパーク～大谷資料館～午後7時頃市役所解散（予定）  
**対象** 市内在住・在学の小学生と保護者  
**内容** 科学を「見て」「触れて」学べる「コジマ子どもサイエンスパーク」と、大谷石の歴史を学べる「大谷資料館」を見学する体験型ツアーです。コジマ子どもサイエンスパークは自由見学、大谷資料館はガイドツアーへの参加を予定しています。  
**定員** 20組（抽選） **費用** 大人1000円  
**服装・持ち物** 歩きやすい靴、筆記用具、昼食、飲み物、防寒着  
**申し込み** 10月15日までに2次元コードから  
※抽選結果は10月22日頃発表予定



### 児童育成手当制度の所得制限限度額の引き上げ

**問** こども育成課手当・医療係

青梅市児童育成手当条例施行規則の改正が行われ、児童育成手当（ひとり親等に関する手当）の所得制限額が引き上げられました。新規申請を希望する方は、自身の所得が所得制限額未満であることを確認し、こども育成課（市役所1階）に必要な書類を提出してください。※自身の所得を確認したい場合、お電話ではお答え出来ません。本人確認書類を持参のうえ、こども育成課にお越しください。なお、既に受給中の方は申請不要です。※対象となる要件等は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。



西多摩衛生組合からのお知らせ

親子で煙突のぼりにチャレンジ

問 西多摩衛生組合総務課総務係 ☎042-554-2409  
市清掃リサイクル課ごみ減量推進係



清掃工場の煙突内部の階段をのぼり、高さ約50メートルの煙突から街並みを見渡してみませんか。参加者にはオリジナルエコバッグをプレゼント！

日時 10月24日(土) ①午後1時集合②2時集合③3時集合

※雨天時は25日に延期

会場 西多摩衛生組合環境センター管理棟

対象 小学3～6年生と保護者(小学生のみでの参加不可)

定員 各回先着3組(予約制・原則親子ペア)

申し込み 10月5日～16日に電話で同組合総務課総務係へ

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時



無形民俗文化財を見に行きませんか

問 郷土博物館 ☎23-6859

◎野上春日神社獅子舞(市指定)

日時 10月11日(日) 正午ごろから 会場 野上春日神社(野上町1丁目)

◎成木熊野神社獅子舞(市指定)

日時 10月11日(日) 午後1時ごろから 会場 成木熊野神社(成木3丁目)

◎梅郷獅子舞(市指定) ※雨天中止

日時 10月17日(土) 午後1時ごろから 会場 下山八幡神社(梅郷6丁目)

◎武蔵御嶽神社太々神楽(都指定) ※詳細は武蔵御嶽神社 ☎78-8500へ

▷神楽と雅楽の一般公開

日時 10月12日(祝) 午前11時から 会場 武蔵御嶽神社神楽殿(御岳山)

▷夜神楽

日時 10月25日(日)、11月22日(日) 午後8時から

会場 武蔵御嶽神社神楽殿(御岳山)

※いずれも開始時間は前後することがあります。



各地域で開催する文化祭

問 各市民センター

| 会場         | 実施日                 | 内容                                                            |
|------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| S&Dたまごセンター | 11月28日(土)<br>29日(日) | 施設利用者の成果発表、ワークショップ等                                           |
| 長淵市民センター   | 11月 7日(土)<br>8日(日)  | 地域の方等の作品展示・演技披露と模擬店、野菜即売等                                     |
| 大門市民センター   | 11月14日(土)<br>15日(日) | 地域の方等の作品展示。15日はふるさと祭り<br>と同時開催                                |
| 梅郷市民センター   | 11月 8日(日)           | 自主グループや地域の方等の作品展示、農産物共<br>進会、野菜即売、苗木の配布、模擬店等                  |
| 沢井市民センター   |                     | 地域の方等の作品展示と演技・演奏披露、農産物<br>共進会等、野菜即売等                          |
| 小曾木市民センター  | 11月14日(土)<br>15日(日) | 地域の方等の作品展示、14日は農産物共進会等。<br>15日は小曾木っ子まつりを同時開催                  |
| 成木市民センター   | 11月 7日(土)<br>8日(日)  | 地域の方等の作品展示・演技披露、農産物共進会、<br>野菜即売、苗木の配布、バザー、成木地区公式キャ<br>ラクター投票等 |
| 東青梅市民センター  | 10月 3日(土)<br>4日(日)  | 地域の方等の作品展示等。4日は第八支会ささえ<br>あいフェスティバルを同時開催                      |
| 新町市民センター   | 11月 7日(土)<br>8日(日)  | 地域の方等の作品展示と演技披露、団体によるコミュ<br>ニティ事業(模擬店の出店)                     |
| 河辺市民センター   | 10月17日(土)<br>18日(日) | 自主サークルや地域の方の作品展示・演技・演奏<br>の発表と模擬店など                           |
| 今井市民センター   | 11月 7日(土)<br>8日(日)  | 自主グループ、地域の方の作品展示、8日はふる<br>さと祭り同時開催                            |

わがまち青梅講座

根ヶ布から東青梅の文化財巡り

問 郷土博物館 ☎23-6859



日程 11月8日(日) ※雨天中止

行程 根ヶ布虎柏神社(諏訪神社)(午前9時40分集合)～虎柏神社本殿～  
天寧寺～勝沼城跡～光明寺～六万部薬師～東青梅駅北口(正午解散予定)

定員 20人(抽選)

申し込み 10月15日(必着)までに、2次元コードまたは、はがきに住所、  
氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、〒198-0053駒木町1-684  
青梅市郷土博物館「わがまち青梅講座」係へ※1人同伴可(要同伴者名)

御岳小橋の架替え工事について

問 シティプロモーション課観光係

御岳小橋の架替え工事に伴い、10月1日より御岳交流センターの駐車場が工  
事の資材置場等になるため、利用できなくなります。

御岳交流センターへお車で越しの際は、御岳一丁目駐車場をご利用ください。

親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム1「赤ちゃんがきた！」

初めての赤ちゃんを育てているお母さんで集まって、子育ての  
悩みなどの話をしませんか？

日時 11月27日～12月18日の金曜日

午後1時30分～3時30分

会場 東青梅市民センター2階和室

対象 おおむね令和8年6月～9月生まれの赤ちゃんとお母さん

定員 15組程度(抽選) 費用 無料(テキスト代1,100円)

持ち物 バスタオル、着替え、おむつ、飲み物

申し込み 11月13日までに2次元コードまたは電話で

子育て応援課こども施策推進係へ



吉川英治記念館

講談師 菊地玉雲の講談の世界

問 吉川英治記念館 ☎74-9477

—知られざる青梅の偉人を語る—

「本間昭雄物語」視覚障がい者福祉と聖明福祉協会の70年の歩み

日時 10月18日(日) 午後2時～3時(1時30分開場)

会場 吉川英治記念館主屋内

出演者 講談師 菊地玉雲氏

第27回吉川英治文化賞受賞 本間昭雄氏

定員 先着30人(予約制)

観覧料 大人500円、小・中学生200円(市内の小・中学生は無料)

※イベントの参加には、観覧料が必要です。

申し込み 電話 ☎74-9477で同記念館へ(午前10時～午後5時)

第67回市民スポーツ大会参加者募集

問 スポーツ推進課スポーツ推進係



★少林寺拳法

日程 10月18日(日) 会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

対象 青梅少林寺拳法連盟在籍または関連団体の個人

申し込み 10月15日までに電話 ☎090-3900-9914ま  
たはショートメッセージで同連盟 森田へ

★バドミントン

日程 11月8日(日) 会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

要項 詳細は市バドミントン協会ホームページを参照

申し込み 10月17日までに2次元コードから

★楊名時八段錦太極拳

日程 11月8日(日) 会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

対象 市民または会員 定員 150人

申し込み 11月8日までに ☎31-5773で市太極拳協会 須田へ

ジュニアスポーツ教室

卓球教室

問 スポーツ推進課スポーツ推進係



日時 11月7日～28日の土曜日(全4回)

午後6時30分～8時30分(6時受付)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 対象 市内在住の小学生

定員 50人(抽選) 服装 運動のできる服装

持ち物 タオル・飲み物・室内用運動靴・ラケット(お持ちの方)

申し込み 市スポーツ協会ホームページ(2次元コード)から

世界的口笛奏者による超絶技巧の演奏会

柴田晶子とエアロノーツ(Aeronautz)演奏会

問 (特非) 多摩の青少年を育てる会 ☎090-5195-3030  
市社会教育課生涯学習推進係

日時 11月23日(祝) 午後2時開演(1時30分開場)

会場 プリモホールゆとりぎ小ホール

定員 252人 費用 2,000円(全自由席)

申し込み

10月4日の午前9時から2次元コードまたは電話

☎090-5195-3030または直接プリモホー

ルゆとりぎへ※未就学児入場不可



10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                     | 5日(月)、 7日(水)、<br>14日(水)、19日(月)、<br>21日(水)、28日(水) | 午後2時～5時<br>(1人25分)<br>※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<br>▷予約は相談日の1週間前の午前8時30分前から受け付けます。<br>※19日(月)の法律相談の予約は、9日(金)から<br>▷予約は直通電話☎22-2816または市民安全課市民相談係へ |
|                             | 11月4日(水)                                         |                                        |                                         |                                                                                                          |
| 交通事故相談                      | 9日(金)<br>23日(金)                                  | 午後1時30分～4時<br>(1人35分)<br>※電話予約制        | 交通事故の損害賠償・過失割合など                        |                                                                                                          |
| 登 記 相 談                     | 16日(金)                                           | 午後1時30分～4時30分<br>(1人30分)<br>※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           | 27日(火)                                           |                                        | 相続・遺言等暮らしの手続きなど                         |                                                                                                          |
| 行 政 相 談                     | 13日(火)                                           | 午後1時30分～4時<br>(1人30分)<br>※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                       | 20日(火)                                           | 午後2時～4時<br>(1人30分)<br>※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<br>▷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<br>カウンセリング<br>「はればれ」 | 2日(金)<br>16日(金)                                  | 午前9時30分～午後3時(1人50分)<br>※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<br>▷予約は直通電話☎22-2816またはジェンダー平等担当へ                                                                |
|                             | 11月6日(金)                                         |                                        |                                         |                                                                                                          |
| 消 費 者 相 談                   | 月～金曜日<br>※祝日を除く                                  | 午前10時～正午<br>午後1時～4時<br>※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<br>※電話相談のみ                                                                             |
| 福祉専門相談                      | 13日(火)                                           | 午前9時30分～11時30分<br>※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<br>▷予約は社会福祉協議会☎22-1233へ                                                                    |
|                             | 28日(水)                                           | 午後5時～8時<br>※電話予約制                      |                                         |                                                                                                          |
| 労 働 相 談                     | 21日(水)                                           | 午前9時30分～11時50分<br>(1人40分)<br>※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5階会議室<br>▷予約は19日(月)までに商工業振興課商業労係へ(先着3人)                                                               |
| 居 住 相 談                     | 14日(水)<br>28日(水)                                 | 午後1時～4時45分<br>(1人45分)<br>※窓口・電話予約      | 賃貸物件を探している住宅確保要配慮者への居住相談                | 市役所会議室<br>▷予約は相談日の3日前までに住宅課住宅政策係へ(先着4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 地域福祉課福祉政策係、(一社)うえるびー(ikippa) ☎78-3010 社会福祉協議会☎22-1233



| 日程     | 時間         | 会場                      | 担当                |
|--------|------------|-------------------------|-------------------|
| 1日(木)  | 午前10時～正午   | 成木市民センター1階第2研修室         | 社会福祉協議会           |
| 2日(金)  | 午前10時～午後4時 | 梅郷市民センター2階第2会議室         | (一社)うえるびー(ikippa) |
| 5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           |
| 6日(火)  |            | 小曾木市民センター2階和室           |                   |
| 7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) |
| 8日(木)  |            | 東青梅市民センター2階第2会議室        |                   |
| 9日(金)  |            | 長淵市民センター2階第2会議室         |                   |
| 13日(火) | 午前10時～正午   | 新町市民センター2階第2会議室         | 社会福祉協議会           |
| 15日(木) |            | 大門市民センター2階第1会議室         |                   |
| 16日(金) | 午後2時～4時    | 根ヶ布2丁目自治会館              | (一社)うえるびー(ikippa) |
| 21日(水) | 午前10時～正午   | カインズ青梅インター店             | 社会福祉協議会           |
| 22日(木) |            | くみまちコミュニティスペース          |                   |
| 26日(月) | 午後2時～4時    | 舞台第一住宅4号棟1階コミュニティサロン    | (一社)うえるびー(ikippa) |
| 27日(火) |            | S&DたまぐーセンターミーティングルームA・B |                   |
|        |            | 今井市民センター1階和室            |                   |
|        |            | 裏宿公会堂1階和室               | 社会福祉協議会           |
|        |            | 河辺町七丁目アパート第1集会所         | (一社)うえるびー(ikippa) |

※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 10月22日(木) 午後2時～3時45分 会場 中央図書館多目的室  
内容 保健師による健康相談や血圧・体脂肪測定・体重測定等、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 10月19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    |
|--------|-----------|-------------|---------|
| 4日(日)  | 東青梅歯科医院   | 東青梅1-2-5 2階 | 21-6480 |
| 11日(日) | 梅郷歯科クリニック | 梅郷4-702-3   | 77-0648 |
| 12日(祝) | 三田歯科医院    | 長淵1-57-1    | 21-3941 |
| 18日(日) | 上田歯科医院    | 河辺町4-21-2   | 24-4182 |
| 25日(日) | 百瀬歯科医院    | 今寺4-24-2    | 31-5006 |

※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

☆4日(日)～9日(金)  
第10回ドコモSMTB  
ネット銀行賞

☆22日(木)～27日(火)  
ルーキーシリーズ第20戦是政プリンス決定戦  
第27回スカパー！JLCカップ

京王閣競輪

☆17日(土)～20日(火)  
ゴールドカップレース(GIII)

☆26日(月)～28日(水)  
高木真備杯&ベティモ杯&日刊杯(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<br>(市民センター) |     | 日程                     | 時間       |
|----------------|-----|------------------------|----------|
| 体育館            | 長淵  | 1日～22日の木曜日             | 午後3時～5時  |
|                | 梅郷  | 15日(木)                 |          |
|                | 東青梅 | 10日～24日の土曜日            | 午前10時～正午 |
|                | 新町  | 23日(金)                 | 午後3時～5時  |
|                | 河辺  | 2日(金)、16日(金)<br>30日(金) |          |
|                | 今井  | 13日(火)、27日(火)          |          |
| 会議室            | 大門  | 6日(火)、20日(火)           | 午前10時～正午 |
|                | 今井  | 8日(木)、22日(木)           |          |
| 和室             | 沢井  | 5日(月)                  |          |

行政書士会無料相談会

問 市民安全課市民相談係

日時 10月14日(水)  
午前10時～午後4時  
会場 市役所2階204～206会議室  
対象 西多摩在住の方  
内容 相続、遺言、契約、各種許認可など暮らしの手続きや書類作成  
※相談内容は一切口外することはありません。  
相談員 東京都行政書士会多摩西部支部会員  
持ち物 相談内容の資料があればご持参ください。



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)

#### ○親子で楽しいお芋掘り体験

回10月27日(火) 午前9時15分～10時15分※雨天時…30日(金)  
場鈴の音保育園に9時15分集合  
対未就園児と保護者  
内お芋掘り体験。汚れてもよい服装。なるべく徒歩でお越しください。  
定先着10組  
申同保育園 岡本 ☎31-7841



### ☆催し

#### ○全国通訳案内士と学ぶ 通訳ガイド養成講座

回10月7日～12月9日の水曜日(全10回) 午前9時30分～11時30分  
場S&Dたまぐーセンター  
対原則60歳以上の市内在住・在勤者  
内語学レベル不問。青梅を外国語(英語)でガイドする。人生、再びの輝きを！  
定先着20人  
費1万円(10回の講座費と補講費)  
申Society of Global Travelers 平島 ☎080-4717-4001  
✉drthirashima7676@gmail.com

#### ○①認知症予防サロン②ひだまりカフェ

回場①10月7日、21日、11月4日、11日の水曜日 地域支援センター、10月14日、28日、11月18日、25日の水曜日 S&Dたまぐーセンター 午前10時から②10月13日、11月10日の火曜日 午後2時から カフェ「どんぐら」  
費①のみ各日500円  
問いきいきひだまりサロンの会 大西 ☎090-8519-4370  
✉iki2hidamari@gmail.com

#### ○青梅陶芸教室

回10月9日(金) 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(別途材料費、焼成代)

#### 申同教室 福田

☎090-4011-5065

#### ○竹の魅力発見！第4回竹笑い展

回10月10日(土)～12日(祝) 午前10時～午後6時(初日は午後4時から、最終日は午後4時まで)

#### 場中央図書館

内蕎麦ざるをはじめ、網代盛篋、花籠、バッグ、弁当箱、小物入れ等各種展示。

#### 問青梅竹細工同好会 川口

☎090-1106-8879

#### ○健康体操教室

回10月21日(水)、28日(水) 午後1時～3時  
場河辺市民センター  
対60歳以上の軽い運動ができる方  
内運動のできる服装と室内用運動靴で見学可。

#### 定各日先着6人

#### 問河辺健康体操クラブ 長野

☎090-6532-5100(留守電可)

#### ○①第16回いきいきシルバーまつり青梅②入会説明会

回①10月24日(土) 午前10時～正午  
②10月27日(火)、11月25日(水) 午前9時30分～正午  
場市シルバー人材センター



対②市内在住60歳以上の健康で働く意欲のある方

内①新鮮野菜やリサイクル自転車の販売  
②入会説明と入会手続き

#### 定②各日先着18人

費②年度会費1,000円(入会の場合)  
申問同センター ☎24-8171

#### ○音楽グループ北極星プロムナードライブ

回10月24日(土) 午後2時～4時  
場S&Dたまぐーセンター  
内ハーモニカとピアノの懐かしい曲等の演奏と一緒に歌いましょうのコーナーあり。  
定先着50人  
問北極星 古矢 ☎090-1552-7050

#### ○認知症カフェゆいまーる

回11月6日(金) 午後1時30分～3時

#### 場泉蔵院

内無料送迎バスあり。詳細はお問い合わせください。

問介護老人保健施設メディケア梅の園 福島 ☎22-0155

### ☆会員募集

#### ○アーチェリー初心者講習会

回10月17日～31日の土曜日 午後1時～4時

場住友金属鉦山アリーナ青梅・永山射場  
対小学5年生以上(体格体力を考慮する場合があります。)

内アーチェリーに興味があり本協会に入会したい意思のある方に向けての講習会。持ち物…室内用運動靴、運動のできる服装(迷彩柄不可)

#### 定先着6人

費2,000円

#### 申(一社)市スポーツ協会

☎22-0827

問市アーチェリー協会ホームページから

#### ○話し方教室

回水曜日 午後8時～9時30分

#### 場東青梅市民センター

内人前で話すのが苦手な方。一緒に勉強しませんか。

費月額500円

#### 申小曾木塾 横倉

☎090-1802-0017

#### ○卓球

回水・金曜日、第1・3木曜日 午後7時～9時30分

#### 場吹上中学校

対小・中学生

内初心者・見学可。無料体験あり。持ち物…ラケット、シューズ

費1回500円、備品代1,000円(不定期)  
申チーム青梅Jr. 川井

☎080-4448-1609(留守電)  
✉mayushunseiboo@gmail.com

#### ○健康ヨガ

回水曜日 午前10時～11時、金曜日 午後1時30分～2時30分

#### 場S&Dたまぐーセンター

内体験500円、持ち物…飲み物、ヨガマットなど

費入会金2,000円 月額3,500円  
申健康ヨガ・元気プロG 斉藤

☎76-0966(留守電)  
✉hiro-chocobeem@tbz.t-com.ne.jp

### ☆スポーツ協会 ☎22-0827

月・木曜日…午前10時～午後4時、火・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)

### ○第8回ジュニア

#### オープンテニス大会

回①11月7日②14日の土曜日 午前9時30分試合開始(予備日あり)

#### 場市民球技場テニスコート

対小学生

内①A・Bクラス②Cクラス

※クラスの詳細などは市テニス協会ホームページ参照

定各クラス先着16人

費2,000円(クラスごと)

申10月15日までに2次元コードから保護者が申し込み。



### ☆その他

#### ○東京都最低賃金改正のお知らせ

10月1日から時間額1,280円に改正されます。都内で労働者を使用するすべての事業場および同事業場で働くすべての労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む)に適用されます。

#### 問東京労働局労働基準部賃金課

☎03-3512-1614

#### 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10月10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・スマホでわ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10月18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

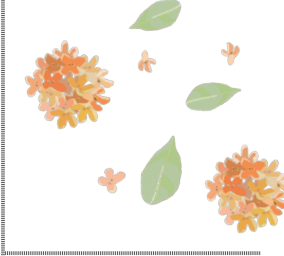
内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者大歓迎です。

#### 定先着34人

申CoderDojo青梅ホームページ(2次元コード)から



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



**庭木1本から承ります!**  
営業 9:00～17:00  
庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借りしませんが、お茶はご遠慮します  
生垣の剪定 長さ1m 高さ2m 通常2,200円を 1,100円 ※税込  
ガーデンエクスプレス  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
☎0120-61-4128  
羽村店 羽村市神明台3

UEKIYA KAKUMEI  
植木屋革命 クイック・ガーデニング  
<先着50名様・広報誌限定> 青梅市民割  
**3000円OFF**  
青梅市内 354名  
ご利用いただきました  
見積り出張費 無料! 剪定 伐採 草むしり  
タダで見に来る クイック  
☎0120-329-919 9:00～18:00  
土日祝含む  
株式会社クイック・ガーデニング 本社 〒183-0016 東京都府中市八幡町3-19-20 サンサティア

秋の茨城へ♪  
国営ひたち海浜公園へ行くなら  
特急 **絶景赤コキア**  
青梅号  
※全車指定席※  
10/18(日) 運転  
青梅 7:25 発 水戸 10:14 着 勝田 10:21 着  
河辺 羽村 拝島 立川 新秋津 北朝霞 南浦和 南越谷 吉美南  
画像提供: 国営ひたち海浜公園  
指定席のお申込みはえきねっとで!  
えきねっと 検索 https://www.eki-net.com/  
※車両は変更となる場合があります。※画像はすべてイメージです。 JR 東日本



## 青梅市芸術文化祭

期間 10月10日(土)～11月23日(祝)



問 市社会教育課生涯学習推進係、市文化団体連盟 本田 ☎080-5465-4275

| 催し物             | 公演日時                              | 会場                         | 出演団体       |
|-----------------|-----------------------------------|----------------------------|------------|
| オープニングショー       | 10月10日(土)<br>午後1時～4時              | S&Dたまぐー<br>センター            | 青梅市文化団体連盟  |
| 合唱祭             | 10月18日(日)<br>午後0時30分～4時           | 福生市民会館                     | 青梅市合唱連盟    |
| お箏演奏会           | 10月18日(日)<br>午後1時～4時              | S&Dたまぐー<br>センター            | お箏・熙楽      |
| 書道展             | 10月23日(金)～28日(水)<br>午前10時～午後6時※   | トライアル西友<br>河辺店ポッパルト<br>ホール | 青梅市書道連盟    |
| ピアノ演奏会          | 10月25日(日)<br>午後0時30分～3時30分        | 福生市民会館                     | 青梅子ども音楽連盟  |
| 盆栽展             | 10月30日(金)～11月1日(日)<br>午前9時～午後4時   | S&Dたまぐー<br>センター            | 日本盆栽協会青梅支部 |
| 美術展             | 10月30日(金)～11月4日(水)<br>午前10時～午後6時※ | トライアル西友<br>河辺店ポッパルト<br>ホール | 青梅美術協会     |
| 尺八・三味線・琴<br>演奏会 | 10月31日(土)<br>午後1時～4時              | S&Dたまぐー<br>センター            | 青梅三曲連盟     |
| 秋の茶会            | 11月1日(日)<br>午前9時～午後4時             |                            | 青梅茶道連盟     |
| 懐メロバンド演奏        | 11月1日(日)<br>午後1時～4時               |                            | OJ-Suns    |
| 俳句大会            | 11月3日(祝)<br>午前9時～午後4時             |                            | 青梅市俳句連盟    |
| 日本舞踊公演          | 11月3日(祝)<br>午後1時～4時               |                            | 青梅市日本舞踊連盟  |

※最終日は午後5時まで

| 催し物             | 公演日時                            | 会場                         | 出演団体                |
|-----------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 俳句展             | 11月6日(金)～11日(水)<br>午前10時～午後6時※  | トライアル西友<br>河辺店ポッパルト<br>ホール | 青梅市俳句連盟             |
| 民謡大会            | 11月7日(土)<br>午後1時～午後4時           | S&Dたまぐー<br>センター            | 青梅民謡愛好連盟            |
| 囲碁大会            | 11月8日(日)<br>午前9時～午後4時           |                            | 青梅市囲碁連盟             |
| マンドリン演奏         | 11月8日(日)<br>午後1時～4時             |                            | 青梅マンドリンクラブ          |
| 押し花アート展         | 11月13日(金)～18日(水)<br>午前10時～午後6時※ | トライアル西友<br>河辺店ポッパルト<br>ホール | 押し花アート 野の花          |
| 青梅宿<br>懐古自動車同窓会 | 11月14日(土)～15日(日)<br>午前9時～午後3時   | TCNスポーツ<br>パーク永山           | 青梅クラシックカー<br>クラブ    |
| 二胡演奏会           | 11月14日(土)<br>午後1時～4時            | S&Dたまぐーセ<br>ンター            | 青梅二胡連盟              |
| 民舞踊大会           | 11月15日(日)<br>午後1時～4時            |                            | 青梅市民舞踊連盟            |
| マジックフェスティバル     | 11月21日(土)<br>午後1時～4時            |                            | 青梅奇術連盟              |
| 展示              | 11月23日(祝)<br>午前9時～午後4時          |                            | Dance OME<br>オーシャンズ |
| フラダンス公演         | 11月23日(祝)<br>午後1時～4時            |                            |                     |

### 10月1日から

マイナンバーカードが青梅市図書館カードに！



問 中央図書館 ☎22-6543

マイナンバーカードを利用して、市内図書館のカウンターで本を借りることができるようになります。ご利用には、事前に青梅市図書館カード（利用者カード）との連携手続きが必要です。次のものをご用意のうえ、図書館カウンターへお越しください。

- ①青梅市図書館カード（利用者カード）
- ②マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書が搭載されたもの）
- ③利用者証明用電子証明書暗証番号
- ④券面事項入力補助用暗証番号

※利用者証明用電子証明書暗証番号と異なる場合のみ必要

#### ○その他

連携登録手続きの際は、登録者本人が図書館カウンターへお越しください。青梅市図書館カードをお持ちでない方は、利用登録手続きが必要です。マイナンバーカードを利用した貸し出しは、図書館カウンターでのみ可能です。暗証番号をお忘れの場合は、お住まいの自治体にお問い合わせください。詳細は、市図書館ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

### スマホを使って日常にスポーツを取り入れよう！

オクトーバー・ラン&ウォーク2026



問 スポーツ推進課スポーツ推進係

アプリを入れたスマートフォンをポケットに入れておけば、仕事中や散歩中でも歩数や歩行距離が自動記録されます。

開催期間 10月31日(土)まで

#### 参加方法

- ▷ウォークの部…「スポーツタウンWALKER」アプリをダウンロードし、申し込み。
- ▷ランの部…「TATTA」アプリをダウンロードし、イベント欄から申し込み。



### 自然を守る一歩を次世代へ伝えていくために

LNT L1講座参加者募集

問 TOKYOサステナブルツーリズム連絡協議会（株）グッドライフ多摩 高木  
✉ m.takagi@goodlife-tama.jp、市シティプロモーション課観光係

日時 ①市民向け…11月6日(金)～8日(日)

②事業者向け…11月10日(火)～12日(木)



＜市民＞



事業者＞

会場 A-f l o w（御岳本町338）

対象 西多摩エリアの自然を愛する3日間すべてのプログラムに参加可能な方

定員 ①12人（抽選）②14人（抽選） 費用 ②1万円

申し込み ①10月18日まで②10月25日までに2次元コードから

### 長淵市民センター ☎22-3249

#### みんなのおはなし会

回 10月10日(土) 午前10時30分～11時15分 園 幼児～小学生（保護者同伴） 園 先着30組

#### 調布ことぶき大学公開講座

##### 「ダーツ体験会」

回 10月21日(水) 午後1時30分～3時 園 2階会議室 園 60歳以上の市民 園 講師…日本ダーツ協会インストラクター 伊藤寿美子氏。服装…動きやすい服装 園 先着30人

### 梅郷市民センター ☎76-0404

#### やさしいヨガ教室

回 10月31日(土) 午後2時～3時30分 園 多目的室 園 市内在住の18歳以上 園 講師…原嶋裕美氏。持ち物

…ヨガマットまたはバスタオル 園 先着15人（予約制） 園 10月16日までに電話で（午前9時～午後5時）

### 中央図書館 ☎22-6543



#### 中央図書館・一時保育「ち～のんクラブ」

回 10月5日(月)、12日(祝)、26日(月)

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 園 おはなしの部屋 園 6か月～未就学児 園 持ち物…市の図書館利用者カード、お子さんに必要なもの。事前申込みが必要です（利用の1か月前から受け付け）。 園 各回4人 園 電話または直接

#### 中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回 10月10日(土) 午前11時～11時40分 園 おはなしの部屋 園 3か月（首がすわってから）～4歳

児と保護者 園 先着30人

#### 中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回 10月11日(日) 午前11時～11時40分 園 おはなしの部屋 園 4歳児以上 園 先着30人

#### 今井図書館・おはなし会&こうさく会

回 10月17日(土) こうさく会…午前10時15分～10時45分、おはなし会…11時～11時40分 園 今井市民センター和室 園 4歳児以上 園 先着25人

#### 梅郷図書館・おはなし会「うめこの時間」

回 10月17日(土) 午前10時45分～11時15分 園 梅郷市民センター多目的室 園 先着25人 園 梅郷図書館 ☎74-9025

#### 青梅図書館・おはなし会&ミニ工作会

回 10月18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 園 青梅図

書館おはなしの部屋 園 ミニ工作会…

先着10人、おはなし会…先着20人

#### 中央図書館・秋の朗読会 崎田和子の

語りの部屋「食べちゃいたいっ！」

回 10月31日(土) 午後1時30分～3時30分 園 多目的室 園 先着60人 園 10月5日から電話または直接

### 10月の木曜夜間窓口

開設日時 1日、8日、15日、22日、29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

### 10月の納期限（11月2日）

▷市民税・都民税・森林環境税…3期  
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…4期

青梅市の人口<9月1日現在>

世帯数 67,193世帯(+29)  
人口 128,245人(-66)  
男 64,431人(-58)  
女 63,814人(-8)  
※()は前月比



より充実した広報紙を作成するために、アンケート調査を実施しています。

広報おうめについてご意見・ご感想をお寄せください。



発行・編集 青梅市役所秘書広報課

〒198-8701 青梅市東青梅1-11-1

☎0428-22-1111

FAX 0428-22-3508

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



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用  
石油系溶剤を含まないインキを使用



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。