

- 1 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- 2 ともに学びあい
心やからだをきたえよう
- 3 明るい家庭をつくり
若い力を育てよう
- 4 よく働き
豊かな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

第80回記念奥多摩溪谷駅伝競走大会 参加チーム募集



駆け抜ける 奥多摩路

襷

12月2日（日）

昭和36年 第23回大会の様子

部門・スタート・コース・参加資格・チーム編成・費用 下表のとおり

定員（先着）

- ▷一般、大学、高校、女子、支会・自治会の部…合計270チーム
- ▷中学生の部…20チーム
- ▷小学生の部…50チーム

申し込み

- ▷中学生、小学生の部…9月25日～10月12日に総合体育館、各市民センター、市役所で配布する申込書に必要事項を記入し、費用を添えて直接駅伝大会事務局（市役所3階スポーツ推進課内）へ申し込み
- ▷上記以外の部…10月19日までに総合体育館、各市民センター、市役所で配布する大会要項に付いている郵便振替用紙に必要事項を記入し、郵便局で支払い（支払い手数料は参加者負担、現金および現金書留等は受け付け不可）

※大会要項を取りに来られない場合は駅伝大会事務局へご連絡ください。

※定員を超え、参加できない場合のみ返金

問い合わせ 駅伝大会事務局（市役所3階スポーツ推進課内）

より走りやすくなりました

制限時間を延長するとともに、「支会・自治会の部」、「中学生の部」、「小学生の部」を新設!

部門	一般、大学、高校	女子	支会・自治会	中学生	小学生
スタート場所	青梅市役所前	JR御嶽駅前		青梅市役所前	
スタート時間	午前10時	午前11時30分	午前11時32分	午前10時20分	午前10時22分
コース	青梅市役所前～JR奥多摩駅前（折り返し）（44.8km）	JR御嶽駅前～青梅市役所前（11.1km）		青梅市役所前～青梅信用金庫本店前（周回）（6.8km）	
参加資格（※1）	4時間以内に完走する力のあるチームで、次の条件を満たすチーム ◆一般の部…市区町村、会社、工場、クラブを単位とするチーム編成（※2） ◆大学の部…大学を単位とする学生によるチーム編成（※3） ◆高校の部…高校を単位とするチーム編成（※3）	1時間30分以内に完走できる力のあるチームで、高校生以上によるチーム編成	1時間30分以内に完走できる力のあるチームで、青梅市・奥多摩町の支会・自治会を単位とするチーム編成（※2）（※4）	45分以内に完走する力のあるチームで、青梅市・奥多摩町の中学校を単位とするチーム編成（※3）	45分以内に完走する力のあるチームで、青梅市・奥多摩町の小学4年生以上によるチーム編成（小学校、スポーツ団体、子ども会等）（※2）
チーム編成（※5）	競技者6人、補欠2人、監督1人	競技者3人、補欠1人、監督1人		競技者4人、補欠1人、監督1人	
費用	一般の部…15,000円 大学の部…13,000円 高校の部…10,000円	8,000円		4,000円	

※1 すべての部門において重複登録不可

※2 男女混成チーム可

※3 合同チーム可

※4 支会同士、同一支会内の自治会同士の合同チーム可

※5 補欠の重複登録不可

今号の主な記事

◆乗って守ろう!使って育てよう!公共交通…3面 ◆青梅市青少年友好親善使節団姉妹都市ポツバルト市訪問帰国報告…5面 ◆暮らしにお役立てください～高齢者の皆さんへの各種事業等…6・7面 ◆ジュニアロードレース参加者募集…10面

市有地の売却（一般競争入札）

日時 10月11日（木）午前9時30分から
会場 市役所2階205会議室
保証金 入札前に見積額の100分の3以上の金額を納入
参加申込受付期間 9月28日（金）午後5時15分まで
※郵送の場合は28日必着
売却物件概要

	所在地	地目	公簿面積 (㎡)	最低売却価格
1	東青梅4丁目14番16外1筆	宅地	508.56	6,300万円
2	新町5丁目7番9	宅地	479.89	5,800万円
3	天ヶ瀬町1089番18外1筆	宅地	324.99	3,000万円
4	天ヶ瀬町1089番24外1筆	宅地	359.47	3,000万円

その他 詳細は応募要領参照（市ホームページからダウンロード可）▷地盤調査等は行っていません。現地に立ち入りたい場合は総務契約課へ
応募要領の配付、申し込み 総務契約課管財係（市役所5階）

扶養控除等申告書は期限までにご提出ください

老齢年金の年金額が、65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上の場合、各支払月の年金から所得税が源泉徴収されます。源泉徴収の対象となる方には、9月中に日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、期限までにご提出してください。

この申告書を提出することにより、平成31年中の年金額にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。提出しないと各種控除が受けられず、源泉徴収税額が多くなる場合がありますので、ご注意ください。

問い合わせ

▷ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-005-1165（050から始まる電話でかける場合は ☎03-6700-1165）…月～金曜日 午前8時30分～午後7時（第2土曜日は午前9時～午後5時）

▷青梅年金事務所 ☎30-3410…月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（週初は午後7時まで、第2土曜日は午前9時30分～午後4時）

※いずれも、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日を除く

青梅市くらしのガイドに 広告を掲載しませんか

市では、市の行政情報を掲載した「青梅市くらしのガイド」を、平成28年度に引き続き、株式会社サイネックスとの官民協働事業として発行します。

「青梅市くらしのガイド」に掲載する広告を募るため、同社の担当者が市章の入った名刺を持って市内の商店や事業所を訪問します。広告の掲載を希望する方は、同社へ直接お申し込みください。
※広告料の先払いを要求することは、絶対にありません。詐欺行為にご注意ください。

問い合わせ

▷広告に関すること…株式会社サイネックス西東京支店 ☎042-548-1556
▷発行に関すること…市秘書広報課広報係

平成30年住宅・土地統計調査にご協力ください

この調査は、昭和23年以来5年ごとに行われており、今回は15回目にあたります。

調査目的 近年、多様化している国民の居住状況や少子・高齢化等の社会・経済状況の変化、住環境対策としての空き家対策の重要性の高まりを踏まえ、住宅のストックのみならず、少子・高齢社会を支える居住環境、耐久性・防火性といった住宅性能水準の達成や省エネルギー性能住宅、土地の有効利用状況、空き家を含めた住生活の実態を明らかにすることをねらいとしています。

調査基準日 平成30年10月1日

調査方法 無作為に選定した全国約370万世帯、市では約3,000世帯が対象です。9月中

旬から知事が任命した調査員が対象世帯に調査書類を配布しますので、インターネットまたは紙の調査票での回答をお願いします。

調査結果 国や都道府県・市区町村が住生活基本計画やまちづくり施策などを立案するための重要な資料として利用され、私たちの住生活の向上に大切な役割を果たします。31年夏ごろに統計局ホームページ、報告書などで、順次公表していく予定です。

記入内容の秘密は守られます 調査票に記入していただいた内容を他に漏らしたり、統計以外の目的に使用することは、法律で固く禁じられています。

問い合わせ 総務契約課庶務係

納期内納税・納付にご協力ください

口座振替のご利用を

市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料は、それぞれ納期限が決められています。決められた納期限までに納付してください。

自動的に納付できる口座振替の利用をお勧めします。

納期限までに納められない場合は

事情により納期限までに市税等を納めることができない場合は、そのままにせず、事前に電話で連絡のうえ、印鑑、納税（入）通知書、納付が難しい事情を説明できる資料、本人確認書類をお持ちになり、収納課へ納付相談にお越しください。

滞納してしまった場合は

決められた納期限までに市税等を納めないことを滞納といいます。

滞納している方には、督促状や催告書などで納付をお願いしています。

それでも納めていただけない場合は、納期限までに納めた方との公平性を保つため、やむをえず、滞納している方の財産（銀行

預金、給料、動産、不動産など）を差し押さえ、これらを処分して滞納している市税等に充てる滞納処分を行います。

督促状や催告書が届いた場合は、そのままにせず、すみやかに納付してください。

また、事情により一括納付できない場合は、事前に電話で連絡のうえ、印鑑、督促状や催告書、納付が難しい事情を説明できる資料、本人確認書類をお持ちになり、収納課へ納付相談にお越しください。

滞納してしまったら

延滞金も納めていただきます

滞納すると、本来の納付額のほかに、延滞金も合わせて納めていただくこととなります。

延滞金は、滞納額を基礎に、納期限の翌日から起算し、納付日までの日数に応じて計算します。ただし、延滞金額に100円未満の端数があるときは切り捨てます。また、その金額が1千円未満であるときは全額を切り捨てます。

問い合わせ 収納課（市役所1階）

市立総合病院を見学しませんか

日時 10月31日（水）午後2時30分～4時30分ごろ

対象 市内在住・在勤・在学者

※団体申し込み不可

内容 病院の概要説明、ヘリポート、救命救急センター、屋上庭園等の見学

定員 先着15人（予約制）

申し込み 10月25日までに電話 ☎22-3191で総合病院施設課施設管理係へ

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時



傍聴にお出かけください

	青梅市スポーツ振興審議会	青梅市都市計画審議会	障害者地域自立支援協議会
日時	9月28日（金） 午前10時から	10月1日（月） 午前9時30分から	10月1日（月） 午後2時～午後4時
会場	市役所2階 204会議室	市役所議会棟3階 大会議室	市役所2階 202・203会議室
内容	青梅市スポーツ振興基金条例にもとづく援助等について ほか	青梅都市計画道路の変更について、青梅都市計画市街地再開発事業について ほか	専門部会の活動等について
定員	先着8人	10人（抽選）	先着10人
傍聴受付	当日の午前9時30分～10時に会場入り口で	当日の午前8時45分～9時に会場入り口で	9月28日（手話通訳利用者は25日）までに電話または直接障がい者福祉課（市役所1階）へ ※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ	スポーツ推進課スポーツ推進係	都市計画課計画係	障がい者福祉課認定サービス係

青梅都市計画道路変更案の縦覧

都では、青梅都市計画道路3・5・29号和田線の都市計画変更案を縦覧します。

縦覧期間 9月19日（水）～10月3日（水）
※土・日曜日、祝日を除く

縦覧場所 都都市整備局都市づくり政策部都市計画課（都庁第二本庁舎12階北側）、市土木課（市役所5階）

意見書の提出 この都市計画変更案に意見のある市民および利害関係人は、縦覧期間中に都へ意見書を提出することができます。

詳細・問い合わせ 都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 ☎03-5388-3225、市土木課

青梅・南相馬スクラム支援子ども交流事業 夏休み青梅子ども体験塾を開催

市では、東日本大震災以降、不自由な生活を余儀なくされている南相馬市の小学生を招待し、「夏休み青梅子ども体験塾」を開催しました。

8月21日～23日の2泊3日の日程で、御岳山で、ムササビ観察や御岳山たいけんスタンプラリーなど、市内小学生との交流プログラムを実施し、南相馬市の子どもたちに青梅の自然を体験してもらいました。

日程・内容

- ▷ 8月21日(火) … 御岳ビジターセンターでの歓迎会
 - ▷ 8月22日(水) … 御岳山での交流事業
 - ▷ 8月23日(木) … 都内見学協賛 みたけ山観光協会、御岳登山鉄道(株)、細谷火工(株)
- 問い合わせ 秘書広報課交流担当



現状はピンチ

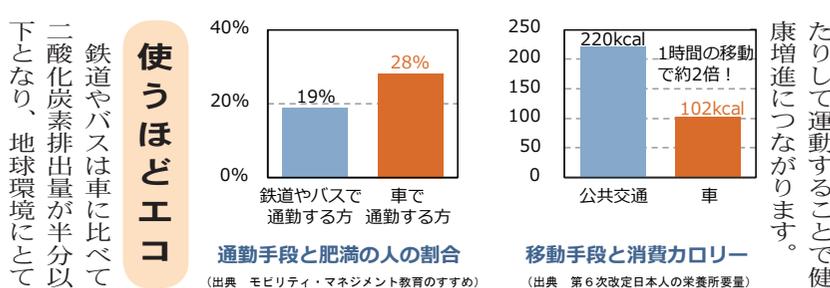
現在、市内では鉄道やバスが運行されており、公共交通に恵まれた地域であると言えます。

しかしながら近年、公共交通の利用者は減少を続け、交通事業者の努力や行政の補助金だけでは路線の維持が難しくなっています。

減少の悪循環

利用者が減ると、交通事業者の運賃収入が減少し、運行経費を賄うことができなくなり、運行経費を抑えるため、便数や路線数を縮小せざるを得なくなります。

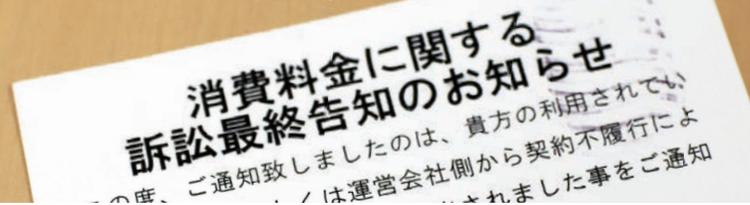
その結果、利便性が低下して、さらに利用者が減少する悪循環になります。



「乗って守ろう！使って育てよう！公共交通」

もやさいしい交通手段です。

「架空請求詐欺」急増中！ こんなハガキ届いていませんか？



最近、法務省を騙り、「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」などの題名で「民事訴訟」、「裁判」、「差し押さえ」、「最終通告」など不安を煽る言葉が書かれたハガキを送りつけ、訴訟の取り下げ等について、相談するよう誘導し現金を騙し取る詐欺が急増しています。

問い合わせ先に連絡をすると弁護士を名乗る者を紹介され、訴訟の取り下げ費用という名目で現金を騙し取ったり、コンビニエンスストア等で販売されているプリペイドカード型電子マネーによる支払いを要求されます。

- ～細心の注意を～
 - ▷ 記載された電話番号には絶対に連絡をしない。
 - ▷ 少しでもおかしいと思ったら、すぐに家族や警察に連絡を。
- 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

未来につなげる

いつもの生活に鉄道やバスの利用を取り入れてみるのが公共交通を未来につなげる第一歩になります。

市内の公共交通の情報は市のホームページに掲載されています。

青梅・奥多摩防犯のつどい

最近の犯罪の傾向を知ることができ、防犯意識の向上にも役に立ちますので、ぜひご参加ください。

日時 10月3日(水) 午後2時から(1時30分開場)

会場 霞共益会館

内容 防犯対策のワンポイント

お問い合わせ 青梅警察署防犯係 ☎ 22-0110、市民安全課市民安全係

不動産無料相談会

不動産に関する法律、税務取引等の相談を弁護士、税理士、宅地建物取引士が共催(公社)全日本不動産協会東京都本部多摩西支部 直接会場へ

日時 10月1日(月) 午後10時～午後4時

会場 福祉センター2階第1～3集会室

費用無料

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

幼児・児童用自転車ヘルメット 購入費用の一部助成を行っています

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(SGマーク付)の購入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っているものに限りです。

購入方法 事業協力店(下表)でヘルメット購入時に助成券を提出し、助成額を差し引いた金額を支払ってください。

助成券 助成申請すると、

店名	所在地	電話
長谷川オートサイクル	勝沼3-92-5	22-4498
自転車人の店 クロチェリスタ	本町130-1	78-4766
青柳商店	本町152	22-2610
和田自転車店	日向和田3-522	22-4397
吉川サイクル商会	駒木町1-737	22-4667
輪千自転車店	友田町2-677	22-0644
田中輪業	千ヶ瀬町2-258	24-0540
サイクルスポーツのざき	大門1-761-13	24-2245
岡ちゃんサイクル	河辺町7-10-10	32-1808
自転車コーキ屋	河辺町10-11-4	78-3658

※申請受理後、1～2週間程度かかります。

※土・日曜日、祝日を除く

お問い合わせ 市民安全課市民安全係

東京2020オリンピック競技大会等に 関連した詐欺的な勧誘に注意!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催まであと2年。報道等で取り上げられることが多くなり、関心も高まってきています。オリンピック関連の詐欺等が懸念されますので、注意してください。

《相談事例①》
「オリンピック入場券が大量に入手できる」と電話があったが本当か? 《相談事例②》
見知らぬ業者から「〇〇という会社から封筒が届いていないか?〇〇はオリンピック関連の金融商品を扱っている。当社でその金融商品を購入したいが、あなたの名義を貸してくれ」と電話で持ちかけられた。断ったが不審だ。
《アドバイス》
東京2020オリンピック競技大会のチケットは、2019年夏に公式チケット販売サイトで販売を開始するので、現時点では販売を行っていません。

また、オリンピックを口実とした実態のない投資話や複数の事業者を名乗る人物が登場し、「名義を貸してくればお礼を払う」という消費者を惑わす劇場型の勧誘等には、乗らないように注意してください。オリンピック等をセールストークにした投資話や商品売買の勧誘を受けたときには十分注意し、不審に思ったら、すぐに消費者相談室にご相談ください。

※東京都消費生活総合センター資料等をもとに作成

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

消費者相談室から 285

自治会活動紹介コーナー 38

伝統を生かした住みよい街づくり

青梅市自治会連合会第二支会副支会長 宇津木順一
第二支会は、旧調布地区の多摩川を挟んだ駒木町、上長淵、下長淵、友田町および千ヶ瀬町の5つの連合自治会で構成されています。

今年度の調布大祭は、例年とは違い、千ヶ瀬バイパスを交通規制し、盛大な市民運動会、また、秋から冬にかけて各連合自治会で実施する防災訓練です。



の独自性を大切にしながら、支会共同の事業活動を推進し、支会一体となって自治会活動を進めていきます。

あおしんキッズアカデミー参加者募集

青梅信用金庫は平成29年3月9日に市と締結した包括連携協定の二環として、青梅商工会議所・青梅珠算協会(公社)・青梅法人会との連携に加え、市教育委員会後援のもと、子どもたちに「お金の大切さ」、「仲間と協力することの大切さ」、「お金を得ることの大変さ」等について学ぶ機会をつくるため、小学5・6年生を対象とした金融経済教育「あおしんキッズ・アカデミー」を開催します。

①販売体験・永山公園グラウンド▽青梅産業観光まつり会場内の東北復興応援コーナーで販売体験を行う(午後1時ごろから)
②販売体験・永山公園グラウンド▽青梅産業観光まつり会場内の東北復興応援コーナーで販売体験を行う(午後2時20分から)

リサイクルショップをご利用ください

リサイクルショップで、営業日時 月・金・日曜日 午前9時〜午後4時
運び込まれたまだ使えそうな物を修理し、低価格で販売しています。



青梅市葬儀生前契約 サポート事業を開始

市では、次のすべての条件を満たす市民に対し、葬儀の生前契約のサポートや相談先の情報提供を目的とした「青梅市葬儀生前契約サポート事業」を10月1日から実施します。

生活の不安や心配事を気軽に相談ください

相談日時 月・金曜日 午前8時30分〜午後5時
相談窓口 生活自立支援窓口 (市役所1階)
内容
▽自立相談支援：相談いただいた内容に応じて、どのような制度やサービスが必要かを一緒に考え、具体的な問題の解決に向けた計画を作成し、寄り添いながら支援を行います。

ハチの駆除について

毎年ハチに関する相談が寄せられています。秋になりましたが、ハチの活動はまだ続いています。むやみにハチや巣に近づかなければ、ハチは攻撃してくることはありませんが、日常生活に支障のある場所に巣を

草木の管理をお願いします

あき地が適正に管理されずにいると、草木が枯れるとともに落ち葉がたまり、火災・放火やごみの不法投棄などにより周辺環境の悪化につながるおそれがあります。また、ご自宅の庭も

青梅市の文化遺産 21 カワラノギク

御岳辺りで溪谷を形成していた多摩川も、下流に向かうにつれて川幅が広がっていきまます。それに伴い、川洲も広くなり、万年橋、調布橋、下奥多摩橋、多摩川橋からは河川敷の広がりを見ることが出来ます。
この場所にはその環境に特有の植物が生育しており、カワラノギク(学名 Aster kantoniensis)はその代表例です。あま





青梅市青少年友好親善使節団姉妹都市ポッパルト市訪問帰国報告



第17回青梅市青少年友好親善使節団(団長・野島青梅市議会副議長)12人が、8月8日から17日まで姉妹都市ポッパルト市を訪問しました。団員は、ポッパルト市の家庭にホームステイをしながら、交流プログラムに沿って親善交流を深めました。

問い合わせ 秘書広報課交流担当

主な交流プログラムと団員メモ

8月8日 ポッパルト市到着・歓迎のあいさつ

フランクフルト空港からバスに乗り、ライン川沿いの古城を見ながらポッパルト市へと向かいました。

ポッパルト市では多くの方々に笑顔で出迎えていただき、ホームステイの不安が和らぎました。



8月9日 市内めぐり・公式歓迎会

ガイドさんのお話を聞きながら市内を散策しました。美しい街並みに感動し、ポッパルトで過ごす日々がますます楽しみになりました。

午後に行われたポッパルト市による公式歓迎会では、練習したドイツ語で自己紹介しました。

8月10日 マルクスブルク城・消防ボートでライン下り

マルクスブルク城では、中世騎士時代のまま残っている城塞や鎧等を間近で見ることができ、歴史の重みを感じられました。

午後には、ライン川を消防ボートで下りました。川から見るポッパルト市は、また違った美しさがあり、つい見とれてしまいました。



8月11日 ハイキング・ボランティア消防団による救助訓練体験・午後フリータイム

電車でフレカスフォーへ駅へ行き、ライン川が5つに見える塔までハイキングしました。到着後に行われたボランティア消防団による救助訓練では、塔の最上部からロープを使っての脱出訓練を体験するなど、消防団の高度な技術を実感することができました。



8月12日 フリータイム

ホストファミリーの皆さんと充実した1日を過ごしました。

8月13日 エーレンブライトシュタイン要塞・コブレンツ市街地でのショッピング

高台にあるエーレンブライトシュタイン要塞からは、ライン川とモーゼル川が合流するドイチェスエック(ドイツの角)が見え、2つの川の色の違いがよくわかりました。

また、コブレンツ市街地では、ポッパルト市の皆さんとショッピングを楽しみました。



8月14日 カントギムナジウム訪問・バイオガス施設見学・友好の夕べ(歓迎パーティ)

カントギムナジウムの校長先生や生徒の皆さんによる歓迎会があり、同世代交流を行いました。

その後、恒例となっている姉妹都市公園に自分の名前を書いた多摩川の石を置きました。

午後は、市内にあるバイオガス施設を見学しました。環境先進国ならで

青少年友好親善使節団派遣報告会



滞在中の経験や学んだことを団員たちが発表します。ぜひお越しください。

日時 10月2日(火) 午後7時~9時

会場 市役所2階204~206会議室

入場無料

直接会場へ

はこの取り組みに感心させられました。

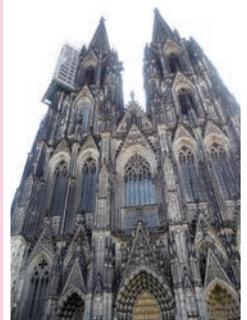
ライン川沿いのカヌークラブで行われた友好の夕べでは、事前研修で練習した書道パフォーマンスと盆踊りを披露しました。また、よさこいソーランやドイツのダンスをポッパルトの皆さんと一緒に踊り、大変盛り上がりました。このパーティを通じて、ポッパルトの方々との距離が縮まりました。



8月15日 ケルン・ドイツ歴史博物館(ボン)

ケルン大聖堂は、至る所に繊細な彫刻やステンドグラスが施されており、差し込む日ざしに神々しさを感じました。

また、ボンにあるドイツ歴史博物館では、日本では見ることができないドイツの視点での歴史の捉え方を学ぶことができ、大変勉強になりました。



8月16日 送別式・ハイデルベルク

充実した日々はあっという間に過ぎ、帰国の日が来てしまいました。

多くのホストファミリーと一緒に訪れたハイデルベルクでは、最後の交流を楽しみました。



とうとうフランクフルト

空港に到着です。お世話になったホストファミリーの皆さんとお別れは、寂しい気持ちと感謝の気持ちがあふれ、涙が出てきてしまいました。

ポッパルトというすてきな街、すてきな人々と過ごした9日間、私達はとても幸せでした。

これからもポッパルト市の皆さんとの交流を続け、再びポッパルト市を訪れたいと思います。



姉妹都市ポッパルト市を訪問して

団長 青梅市議会副議長 野島資雄

このたび、私は、8月8日から17日まで、第17回青梅市青少年友好親善使節団の団長として、10名の青少年とともに姉妹都市であるドイツ・ポッパルト市を訪問しました。使節団の団長は、青梅市議会議員として初めてであり、私にとっても、これが初めての姉妹都市訪問になりました。

私を含め団員は、期待と不安の中での訪問となりましたが、ポッパルト市では、ベアシユ市長をはじめ市役所の職員や、ロース会長をはじめとするポッパルト・青梅友好協会の皆様方、ポッパルト市民の方々から、心のこもったおもてなしを受けました。特に、私のホームステイを引き受けていただいたロース会長には、公私ともに大変お世話になり感謝に堪えません。

私を含む団員は、ホームステイをすることでドイツの家庭や文化を肌で感じる事ができました。これも、姉妹都市交流ならではの貴重な体験ができたことと思います。

また、団員は、今回も中学生から大学生までの幅広い年齢層でありましたが、非常に明るく、年齢差を感じないまとまりのあるチームでした。

「友好の夕べ」のパーティでは、日本の練習の成果を発揮し、チーム一丸となったパフォーマンスを繰り広げ、会場を大いに盛り上げることができ、交流を深めることができました。

ポッパルト市で過ごした毎日、団員にとって生涯忘れられない、とても刺激的な日々でした。それだけにお世話になった皆様との別れはつらく、最後のフランクフルト空港では涙を流しながらのお別れとなりました。

今回は私にとって初めてのポッパルト訪問でありましたが、ポッパルト市職員や友好協会、そしてホストファミリーの皆様への心もったおもてなしに、半世紀にわたる両市の交流の深さを改めて感じる事ができた10日間でした。

参加した団員には、今回の感動と感謝の気持ちを忘れず、この経験を周囲の方々に伝え、両市の交流を担うリーダーとして活躍されることを心から期待しております。



～高齢者の皆さんへの各種事業等～

事業等	内容	対象者・実施施設等
☆参加・利用しませんか☆		
高齢者センター 沢井・小曾木 保健福祉センター	高齢者の憩いの場として利用できるよう、集会室や浴室などを設置しています。 書道(毛筆・ペン習字)、華道、茶道、詩吟、絵画、合唱などの講座もあります。 対象者 60歳以上の市民の方(利用証の発行のため住所、氏名、年齢を確認できるものを各施設にお持ちください。) 実施施設 ◎高齢者センター(東青梅1-177-3 福祉センター内 ☎22-1111) 利用時間…午前9時～午後5時(入浴は午前10時～午後3時)、休館日…火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始 ※平成31年3月31日をもって、高齢者センターは閉鎖します。 ◎沢井保健福祉センター(沢井2-847-3 ☎78-7788)・小曾木保健福祉センター(小曾木4-2176-2 ☎74-7197) 利用時間…午前10時～午後6時30分※冬期(10月～3月)は午後5時30分まで 入浴利用…金曜日を除く毎日 午前10時～午後6時※冬期(10月～3月)は午後5時まで、休館日…第2金曜日、年末年始 ※平成31年3月31日をもって、沢井・小曾木保健福祉センターの入浴利用を終了します。	
介護DVDの貸し出し	在宅の介護者やボランティアの方々に高齢者の介護のためのDVDを無料で貸し出します。	市民、ボランティアグループ、福祉施設、団体関係者など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係
梅っこ体操のCD・DVD貸し出し	いつまでも元気はつらつしているために、継続的な運動習慣や仲間づくりが必要です。そのため、市ではオリジナル介護予防体操を制作しました。高齢介護課および中央図書館で無料で貸し出します。	市民 問い合わせ 高齢介護課包括支援係

生活習慣病の増加に伴い 血管疾患が著しく増えていきます。血管の壁が厚くなったり、硬くなったりして働きが悪くなる「動脈硬化」は、自覚症状なく進行してきます。

今回はA B I検査(足)

会場 総合病院講堂(南棟)

日時 10月13日(土) 午後2時～3時30分

費用無料 直接会場へ
問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22・3191

市立総合病院 おうめ健康塾 検査で分かる動脈硬化

講師 臨床検査科臨床検査技師 本橋弘子氏
その他 次回(11月)は、「病院の建て替え(予定)です。」

健康メモ

特定健康診査の結果から

特定健康診査開始当初(平成20年度)の受診率は43.3%でしたが、最新の受診率は52.6%と(国の目標値は60%)となりました。

男女別受診率は、男性が46.9%、女性が58.1%です。最も受診率が高いのは70歳女性の70.3%で、低いのは45歳男性の22.2%です。全体的に働き盛りの男性の受診率が低いという結果になっています。

また、健診の結果から生活習慣病の発症リスクの高いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当となった方は、その予備群と合わせる

と、男性は44.9%、女性は15.9%です。

若いうちから積極的に特定健康診査を受け、病気になる前に生活習慣の見直しと工夫を行っていくことで、健康寿命(健康で日常生活に制限のない期間)を伸ばしていく

ことができません。ぜひ、年に1度の健康診断を、また必要に応じて特定保健指導をご利用ください。

※データは、28年度法定報告から抜粋

市の特定健康診査・後期高齢者医療健康診査は、11月30日までです。早期の受診で早めに対策を！

※健診対象者には、5月末(途中加入者は翌月)に緑色の封筒で受診券を送付しています。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

糖尿病予防講座

「血糖値が気になる方へ、今できること」

糖尿病の患者と予備群を合わせると約2千万人になると推計されています。血糖値が高いまま放置すると、血管が傷つき、将来的に心臓病や腎疾患、失明など重い合併症につながります。それらを予防するために、病態や治療、食生活の改善について学びませんか。

ぜひご参加ください。

日程 内容・講師 別表のとおり

時間 午後1時30分～3時

会場 市役所2階204会議室

対象 市民

定員 先着70人程度(予約制)

費用無料

その他 1日のみの参加可

申し込み 9月18日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

日程(10月)	内容・講師
17日(水)	医学講座 下奥多摩医院 古味隆子氏
24日(水)	栄養講座 管理栄養士 高水秀美氏

元気高齢者等が支える 家事支援サービスの担い手(おうめ生活サポーター)養成研修

「小さな手助け、大きな生きがい」

市の介護予防・日常生活支援総合事業では、元気な高齢者が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物などの家事を行うサービスを実施しています。

高齢者の暮らしを支える新たな担い手として、また、元気な高齢者の新たな社会参加の一助として、高齢者への家事支援サービスの担い手を養成するための研修を行います。家事援助は初

日時 10月15日(月)、22日(月)の2日間 午前9時～午後4時

会場 市役所2階会議室

対象 研修終了後に青梅市社会福祉協議会または青梅市シルバー人材センターに登録し、市内で活動(報酬あり)できる40歳以上の健康な市民

費用無料 持ち物 筆記用具
申し込み 9月18日～10月5日に電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

結核予防週間です

9月24～30日

結核は過去の病気ではなく、日本では毎年新たに1万8千人程度の患者が発生しています。

☆結核とは…空気感染し、一般的には肺の内部で増えて、せき、たん、呼吸困難などの症状を起すことが多く、肺以外の腎臓、骨、脳など、身体のある部分に影響が出る場合があります。また、結核菌に感染した場合、必ずしもすぐ

☆予防接種を受けましょう

市では1歳前のお子さんを対象にBCG予防接種を実施しています。予防票が届いたら、指定日に予防接種を受けて結核を予防しましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市自立センターふれあいの集い

日時 10月28日(日) 午前10時30分開会

※雨天決行

会場 自立センター(今井5-2434-2)

内容 飲食やゲーム等の各種模擬店、自主製品等販売コーナー、バザー、フ

無料送迎バス(リフト付き)運行 下表のとおり

問い合わせ 自立センターふれあいの集い担当 ☎32・1631、市障がい者福祉課

午前	自立センター発	JR小作駅東口セイムス前	今井市民センター前	浮島神社東側	自立センター着
9:55(2台運行)	-	10:05	10:10	10:20	
10:30	10:10	-	-	10:25	
	10:45	11:00	11:05	11:15	
午後	自立センター発	今井市民センター前	浮島神社東側	JR小作駅東口セイムス前	自立センター着
12:30	12:40	12:45	13:00	13:15	
13:20	13:30	13:35	13:50	14:05	
14:10	-	-	14:25	14:40	

介護保険制度の概要

要 介護従事者としての心得や倫理、家事支援技術、緊急時の対応などに関する講義

※研修終了者には、修了証を発行します。

講師 介護福祉士 ほか(予定)

定員 先着50人(予約制)

暮らしにお役立てください

事業等	内容	対象者・実施施設等
☆高齢介護課のサービス☆ 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係・包括支援係		
訪問理美容サービス	訪問サービス券（年間6回分を限度）を交付し、自宅で理美容サービスを受ける際の訪問料金（出張料）を助成します。	在宅の65歳以上の介護保険要介護3・4・5の方 実施施設 契約理容店・美容店
日常生活用具の給付	腰掛便座、入浴補助用具、歩行補助車等を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で給付します。事前の申請が必要で、購入後の助成はできません。	介護保険で非該当と判定されたが、日常生活用具の給付が必要と認められる65歳以上の方
住宅改造費の助成	浴槽・流し台・洋式便器等の設備改造費を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で助成します。事前の申請が必要で、工事着工後の助成はできません。	おおむね65歳以上で、住宅の改造が必要と認められる方（要介護認定の申請をしてください。）
紙おむつの給付	紙おむつ、尿取りパット、おむつカバーを月額8,000円を限度とし、現物支給します。（組み合わせ等は選択可）給付額の1割を自己負担していただきます。	おおむね65歳以上の市民税非課税世帯の在宅の方で、寝たきり等でおむつを必要とする方
配食サービス	1食400円の自己負担で、週3回までボランティア等により昼食を配達します。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、身体的、精神的機能の低下で炊事困難の方
寝具乾燥サービス	日照が悪いなど寝具の自然乾燥ができない環境にある世帯に、月1回4枚まで、寝具の乾燥を1割の自己負担で行います。	65歳以上の寝たきり高齢者がいる世帯または65歳以上の一人暮らしの方もしくは高齢者世帯の方
緊急通報システム	急病や緊急事態のときに、無線発報器（ペンダント）により救急車の出動などの救護が受けられます。本人の身体状況の調査と、本人の所得に応じて費用負担があります。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方等で、発作を起こしやすい病気等があり、設置が必要と認められる方
火災安全システム	専用通報機の貸与をしています。この通報機により、火災発生時に消防車両等の出動が受けられます。本人の所得に応じて、費用負担があります。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方等で、設置が必要と認められる方
福祉電話の設置	電話機の設置にかかる費用を助成します。本人の希望により週2回まで、安否の確認を行っています。	65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、市民税非課税世帯であり、現在電話がなく近隣に親族が居住していない方
温泉保養施設の利用助成	市が指定した温泉保養施設を利用する場合に利用料の一部を助成します。 ▷宿泊の場合1泊につき3,000円（年間4泊以内） ▷日帰りの場合1日1回につき300円（年間6日以内）	65歳以上の在宅の方および援護者 実施施設 市の指定する日帰り施設と宿泊施設があります。詳しくはお問い合わせください。
徘徊高齢者家族支援サービス	人工衛星（GPS）と携帯電話の電波網を利用し、位置探索を行う機器の端末を貸与します。利用料は、かかった費用の1割で、そのほか必要により自己負担があります。	認知症で、徘徊行動が見られるおおむね65歳以上の在宅高齢者を介護している親族
介護サービス相談員の派遣	介護保険施設や居宅等を訪問し、介護サービス利用者や家族等の話を聞き、相談に応じる等の活動を行う相談員を派遣します。利用料は、かかりません。	介護保険制度における介護サービス利用者および家族等
認知症サポーター養成研修の講師派遣	認知症サポーター（認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援していく人）を養成するためキャラバン・メイト（講師）を派遣します。講師料は無料です。	おおむね10人以上の団体・グループ等
☆相談機関☆ 問い合わせ 各地域包括支援センター		
地域包括支援センター	高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応します。 業務内容 介護予防ケアマネジメント▷総合相談・支援▷権利擁護、虐待早期発見・防止▷地域のケアマネジャーの支援▷各種サービスの申請代行 対象者 高齢者およびその家族等 対象地域・施設 ▷青梅・東青梅地区…地域包括支援センター☎22-1111（内線2159）（市役所1階高齢介護課内） ▷長淵・河辺・梅郷・沢井地区…地域包括支援センターうめその☎24-2882（駒木町3-594-1 メディケア梅の園内） ▷大門・新町・今井・小曾木・成木地区…地域包括支援センターすえひろ☎33-4477（末広町1-4-5 すえひろ苑内）	
☆住宅課のサービス☆ 問い合わせ 住宅課公営住宅係		
高齢者住宅事業	専用の集合住宅（青梅シルバーピア新町・1棟15戸・新町3-54-17）に生活協力員等を置き、安心して自立した生活が送れるよう、配慮した施設です。空き部屋が生じた場合、広報おうめ等で公募します。	住宅にお困りの65歳以上の自立した生活をしている一人暮らしの方
☆清掃リサイクル課のサービス☆ 問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係		
指定収集袋の給付	ごみ袋引換券を送付します。なお、申請が必要ですので、印鑑をお持ちのうえ、清掃リサイクル課（市役所5階）へお越しください。	世帯全員が65歳以上で、市民税非課税世帯の在宅の方
おむつごみの無料収集	燃やすごみと同じ日に汚物を取り除いて、透明か半透明の袋に入れて排出した場合、無料で収集を行います。	在宅の方
☆参加・利用しませんか☆		
高齢者クラブ	市内の各地域に54の高齢者クラブがあります。地域の高齢者が自主的に組織した団体で、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。	60歳以上の方 問い合わせ 福祉センター管理事務室☎22-1125 ※火曜日を除く
シルバーパス	申し込みにより、最寄りのシルバーパス常設発行窓口で都内民営バス、都バスなどが利用できる東京都シルバーパス（有料）が発行されます。	満70歳以上の都民の方 問い合わせ 東京バス協会☎03-5308-6950
シルバー人材センター	シルバー人材センターへ会員登録し、能力・経験に応じた軽作業等の仕事をします。また、植木の手入れ等の仕事を依頼できます。	おおむね60歳以上の健康な方 問い合わせ シルバー人材センター☎24-8171
シルバーマイスター制度	ウクレレ、民謡、鉄道模型など優れた技能・知識・経験をお持ちの方を派遣します。講師料は無料です。	福祉施設、高齢者クラブ、団体など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係

10月1日からの

乳・子の医療証を送付します

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証が10月1日から更新されます。

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

有効期間の過ぎた医療証は、子育て推進課へ返却してください。

なお、健康保険証、住所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。

現在、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。申請方法等は、子育て推進課へお問い合わせください。

問い合わせ 子育て推進課助成係

子育てひろば・とことこベビーマッサージ

スキンシップでママと赤ちゃんの絆を深めましょう。

日時 9月20日(木) 午前11時~11時45分

※子育てひろばは10時~午後3時

会場 下長瀬自治会館2階大広間

対象 生後3か月~10か月の親子

※前日に予防接種を受けておらず、翌日に予防接種を予定していないお子さん

講師 RTA認定講師 西村美紀氏

定員 先着5組

費用無料 直接会場へ

問い合わせ 長瀬保育園 富樫 22-8102、市子ども家庭支援課支援係

子育て中の皆さんへ

「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」

10月1日から、スマートフォン等からインターネットを利用して子育てに必要な情報を入手できる、青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」を開発します。

これに先立ち、ウェブサイト https://ome.city-hc.jp/ を仮オープンしますので、ぜひお試しください。



※利用登録は9月20日から ※登録料・利用料は無料、通信料は利用者負担

問い合わせ 子ども家庭支援課支援係▷予防接種、健診に関すること…健康課母子保健係

ご参加ください プレママクラス (母親・両親学級)

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママクラス(母親・両親学級)を開催しています。

ご夫婦での参加、希望する内容のみの参加もできますので、気軽にご参加ください。

対象 妊娠20週前後以降の安定期に入っている妊婦と夫

会場・申し込み 電話 23-2191で健康センターへ

Table with 3 columns: 日程 (Date), 時間 (Time), 内容 (Content). It lists various topics like orientation, dental health, and breastfeeding over several dates from October to November.

※服装...10月15日はストレッチができる服装、11月10日は腕まくりができる服装(ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます)

※持ち物...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~

養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

親の虐待や病気など、さまざまな事情で家族と暮らすことのできない子どもたちがいます。

こうした子どもたちを家庭に迎えて育てるのが「里親」で、その中でも、養子縁組を目的とせず子どもを育てる家庭を「養育家庭」といいます。

養育家庭のことを知っていただくために、養育家庭の方による体験発表会を行います。ぜひお越しください。

日時 10月10日(水) 午後1時30分~3時30分 会場 市役所2階会議室

入場無料

その他 託児あり(若干人・10月2日までに電話で子ども家庭支援課へ)

共催 青梅市子ども家庭支援センター、立川児童相談所 直接会場へ

問い合わせ 子ども家庭支援課

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 10月5日(金) 午前10時~11時30分

会場 健康センター2階

対象 4~5か月児と保護者

内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方の説明・試食

定員 先着20組(予約制)

費用 1組100円

持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの

キッズクラス(幼児食教室)

骨の成長期に必要なカルシウムが簡単にとれるメニューです。

日時 10月11日(木) 午前10時~正午

会場 東青梅市民センター料理教室

対象 2~5歳児の保護者

※原則として保護者を対象とする教室ですが、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(お好み焼き、フルーツヨーグルト)

指導 管理栄養士

定員 先着20人(予約制)

費用 1人400円

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

※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

いずれも

申し込み 9月18日から電話 23-2191で健康センターへ

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。制度を利用し、安心して出産できるように定期的な妊婦健診を受けましょう。

妊婦が確認されたら妊娠届(健康センター)で配布を提出してください。母子健康手帳を交付するとともに、妊婦健診受診票(14回分)、超音波検査票および子宮頸がん検診受診票(各1回分ずつ)をお渡しします。

また、その際に、保健師や助産師などの専門の母子保健コーディネーターが体調や心配事などをお聞きし、妊婦一人ひとりの状況に合わせた情報提供やアドバイスを行います。

妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。制度を利用し、安心して出産できるように定期的な妊婦健診を受けましょう。

行っていきます。

里帰りする方へ 助産所や、都外の医療機関での妊婦健診では、妊婦健診受診票を利用できませんが、受診後に手続きすることで受診費用の一部が助成されます。

対象者 都外の医療機関(海外を除く)または助産所で受診票を使用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方

※受診日に青梅市に住所を有すること

助成対象 未使用の妊婦健診受診票について

14回(助産所で受診した場合)、第1回目を除く13回)が対象です。超音波検査、子宮

頸がん検診も、受診票があれば、各1回分が助成の対象になります。

※助産所での超音波検査と子宮頸がん検診は対象外です。

助成金額 次の金額を上限とする受診・検査の実費

▽妊婦健診 受診日が平成30年3月31日まで:1回目:9千680円、2~14回目:各回5千160円

☆受診日が30年4月1日以降:1回目:1万850円、2~14回目:各回5千70円

▽超音波検査:5千300円

▽子宮頸がん検診:3千400円

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できると受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を

使うもの)を持って健康センターへ

申請期限 出産日・流産・死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年以内

問い合わせ 健康センター ☎23-2191、▽出産子育てに関する相談:子育て世代包括支援センター ☎21-0770

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座

初めてのヨガ

気軽に参加できるナチュラルヨガです。
ヨガを通して健康の輪を広げてみませんか。

日時 9月29日(土) 午前10時~11時
会場 釜の淵市民館音楽室
講師 ヨガ講師 斉藤裕子氏
定員 先着15人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、敷物(バスタオル等)、飲み物
申し込み 18日から電話で社会教育課へ



集まれおうめっ子 食の巻

日時 10月14日(日) 午前9時~午後3時
30分(8時30分受付開始)
※雨天決行、荒天中止
会場 成木市民センター
対象 市内在住・在学の小学4年生~中学生
内容 火おこし体験、はんごう炊飯、昔遊び
講師 吉野康一氏
定員 先着30人(予約制)
費用 300円
服装・持ち物 防寒着(動きやすく汚れてもよい服装)、おわん、茶わん、箸、飲み物、軍手、タオル、筆記用具、雨かっぱ、体育館履き(雨天時のみ)

その他 保護者の参加・見学不可
主催 青梅市青少年委員協議会
※子どもゆめ基金助成活動
申し込み 9月18日から電話で同協議会事務局(社会教育課内)へ



協働木育講座 わが子のためにはじめてのおもちゃづくり

日時 10月4日(木) 午前10時~正午
会場 風の子・太陽の子広場管理棟
対象 妊婦または0歳児の母
※夫婦での参加、お子さんの同伴可
内容 講義「おもちゃの材料はどこから来たの?」▷おもちゃの作成...青梅産の木で作ったキットを紙やすりで削って組み立てます。刃物は使いません。作成が途中になっても自宅で完成できる程度の簡単なものです。
講師 土屋一昭氏...御岳にある古民家を拠点に、ネイチャーガイド、

講座、テレビ出演等、幅広く活躍する森の演出家▷中島大輔氏...森林資源活用についておもしろい試みをして青梅を盛り(森)上げる若手林業家▷木工房ニレ 海老名康一氏...地元材を優先した木工作家
定員 先着15人(予約制)
費用 1,000円(材料代)
※当日集金
持ち物 軍手、タオル、マスク、筆記用具、お茶などの飲み物、ミルクやお湯など(必要な方)
申し込み 電話または直接農林水産課林務水産係(市役所3階)へ



護美拾い合戦「青梅宿の陣」参加チーム募集

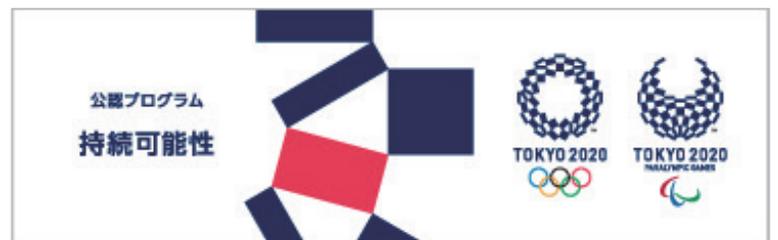
2018年、秋!ごみ拾いはここまで楽しくなる!

護美拾い合戦は、チームごとに拾ったごみの量や種類、歩いた歩数に応じて点数をつけ、獲得した点数によって勝敗を決めるというイベントです。老若男女どなたでも楽しめます。興味のある方は、お一人でも、また、仲間と一緒に、ぜひご参加ください。

日程・行程 10月21日(日) 午前9時釜の淵市民館前集合・JR青梅駅周辺~釜の淵公園周辺・正午解散
※雨天中止(実施の有無は、当日の午前8時以降に市役所へ問い合わせ)
定員 先着40人(予約制)
服装・持ち物 動きやすい服装・靴、軍手、飲み物
費用無料

その他 競技は、5人編成のチームで実施します▷チームで申し込む場合は、まとめてお申し込みください。チームの人数が5人に満たない場合、他の参加者と合わせて5人編成のチームを作ります。個人で申し込む場合も同様です▷駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください▷地域での清掃活動やレクリエーション活動でも利用できる護美拾い合戦公式ルールブック「入門の書」を市ホームページで公開しています。

申し込み 10月12日までに電話またはファックス ☎25-2222 でスポーツ推進課へ
問い合わせ スポーツ推進課、清掃リサイクル課



星空さんぽ~惑星と季節の星座を見よう~

夜が長くなる秋。この夏話題となった火星、もうすぐ見られなくなる土星などの惑星、季節の星座たちの姿をやさしく解説します。

地球の兄弟の星々を見て、宇宙の広さを感じ、夜の星空を楽しみませんか。
日時 10月5日(金) 午後6時~7時40分
会場 市役所2階会議室
対象 小・中学生
※保護者同伴
講師 星空案内人® なみきじゅん氏
定員 先着20組(予約制) 費用無料
持ち物 筆記用具、防寒着(晴天時は外へ出て望遠鏡で星空を観察します)
申し込み 10月3日までに参加するお子さんと保護者の住所、氏名、電話番号、学校名・学年を電話または電子メール div7050@city.ome.tokyo.jp で社会教育課へ
※電子メールでお申し込みの方は、1週間以内に返信がない場合は、社会教育課へ電話でご連絡ください。



文化財住宅公開時間変更

10月から、旧吉野家住宅(新町1-21-9)、旧稲葉家住宅(森下町499-4)の公開時間を変更します。
☆9月30日まで
午前10時~午後5時
☆10月2日~平成31年3月31日
午前10時~午後4時
※月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始を除く
なお、旧宮崎家住宅については、公開時間の変更時期が異なるため、広報おうめ11月1日号に掲載します。
問い合わせ 郷土博物館 ☎23-6859



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传承されています。歴史と伝統を守り、現在まで传承されている無形民俗文化財をご覧ください。
問い合わせ 郷土博物館 ☎23-6859

<友田御嶽神社獅子舞...3月18日に東京芸術劇場で開催された「第49回東京都民俗芸能大会 花風流~うたとおどりの競い~」(14団体参加)に出演しました。

Table with 3 columns: 11月までに開催予定の指定無形民俗文化財, 日時, 会場. Rows include: 武蔵御嶽神社太々神楽(都指定), 鹿島玉川神社獅子舞(市指定), 友田御嶽神社獅子舞(市指定), 野上春日神社獅子舞(市指定), 成木熊野神社獅子舞(市指定), 梅郷獅子舞(市指定).

※いずれも、時間が前後したり、天候等により中止・延期となる場合もありますので、ご注意ください。

「気軽に楽しく健康に」
ボウリングを体験してみま
せんか？プロボウラー・イ
ンストラクターが丁寧に指
導します。

日時 10月8日(祝) 午
前9時30分～正午

※9時集合

会場 西東京レーン(西東
京バス・都営バス「中原
下車」)

対象 市内在住の小学生以
上

第29回スポーツ・ レクリエーションフェスティバル 健康ボウリング教室

※小学生は保護者同伴

内容 施設見学、基本動作
の説明、スベアの取り
方、フリー練習、2ゲー
ム大会

定員 先着30人(予約制)

費用 300円(貸靴代)

服装・持ち物 動きやすい
服装、タオル、飲み物

申し込み 電話 ☎31・23
00で西東京レーンへ

ジュニアロードレース参加者募集



第53回青梅マラソン大会当日、小・中学生を対象としたジュニアロードレースが行われます。ぜひお申し込みください。

日程 平成31年2月17日(日)

参加資格

- ★小学生の部…青梅市・奥多摩町在住の小学4年生以上
- ★中学生の部…西多摩地域在住の中学生

コース・スタート時刻

- ★小学生の部…バーミヤン青梅河辺店前(6年生・午前10時、5年生・10時15分、4年生・10時30分スタート)→棚澤バッテリー商会前(折り返し)→総合体育館前(1.5km)
- ★中学生の部…バーミヤン青梅河辺店前・正午スタート→JR東青梅駅前(折り返し)→総合体育館前(3km)

参加費 1,000円

申し込み

▷市内の公立小・中学校に通学している児童・生徒…各学校で配布する参加申込書に必要事項を記入し、10月5日までに各学校のジュニアロードレース申し込み取りまとめ担当教諭へ

▷市内の公立小・中学校以外に通学している児童・生徒…10月12日(消印)までにハガキに住所、氏名、性別、生年月日、学校名・学年、電話番号、保護者氏名・押印、目標タイムを記入し、〒198-0036 青梅市河辺町4-16-1 青梅市総合体育館内青梅マラソン大会事務局「ジュニアロードレース」係へ

※ハガキは1人1枚。記入漏れのあるものや消印のないものは無効

▷いずれも

※文字が消えるボールペンは使用不可

※大会事務局から支払いに関する通知を11月5日までに申込者へ送付

※11月6日～16日に指定された方法(詳細は通知に記載)で、参加費を納入してください。参加費を支払うことで参加申し込みが確定します。

問い合わせ 青梅マラソン大会事務局 ☎24-6311

登録制教室参加者募集

総合体育館のスポーツ教室・文化教室、永山庭球場の硬式テニス教室の参加者を募集します。詳細は、総合体育館へお問い合わせください。

☆スポーツ教室・文化教室

日程等 表1・2参照

申し込み 9月16日の午前9時から

直接総合体育館へ

※申込用紙に必要事項を記入し、受講代をお支払いください。

※電話での申し込み不可

☆硬式テニス教室

申し込み 9月16日の午前9時から

電話 ☎24-7721で総合体育館へ

☆いずれも

※先着順

※代理人の申し込みは2人まで可

表1 総合体育館 スポーツ教室(10月1日～12月28日)

教室名	曜日	時間	回数・費用	
① 太極拳	月	午前10時～11時	10回・6,000円	
② 親子コンタクト(ベビークラス)		午前11時30分～午後零時30分	10回・7,000円	
③ 親子コンタクト(すくすくクラス)		午後3時30分～4時30分	10回・10,000円	
④ ジュニアバドミントン(年中・年長クラス)		午後4時45分～5時45分	10回・10,000円	
⑤ ジュニアバドミントン(小学1・2年生クラス)	火	午前10時～11時30分	10回・10,000円	
⑥ レディースフットサル		午後3時～4時	6回・3,600円	
⑦ パラレクリエーション		午後7時～8時	13回・7,800円	
⑧ パワーヨガ	水	午後8時15分～9時15分	13回・7,800円	
⑨ 骨盤調整ヨガ		午前10時～11時	10回・6,000円	
⑩ ボディバランスストレッチ	木	午後3時30分～4時20分	10回・8,000円	
⑪ ジュニアフットサル(年中・年長クラス)		午後4時30分～5時30分	10回・10,000円	
⑫ ジュニアフットサル(小学1・2年生クラス)		午後7時～8時	13回・7,800円	
⑬ フィギュアエイト		午後8時15分～9時15分	13回・7,800円	
⑭ 骨盤エクササイズ(木曜コース)	金	午前10時～11時	10回・6,000円	
⑮ リラックスヨガ		午前11時15分～午後零時15分	10回・6,000円	
⑯ アクティブヨガ		午後2時～3時	10回・6,000円	
⑰ 体幹エクササイズ(初級)		午後3時15分～4時15分	10回・6,000円	
⑱ 体幹エクササイズ(中級)		午後3時50分～4時40分	10回・10,000円	
⑲ 幼児体育(年中・年長クラス)		午後4時45分～5時45分	10回・10,000円	
⑳ 児童体育(小学1・2年生クラス)		午後7時～8時	10回・6,000円	
㉑ ズンバゴールド		午後8時15分～9時15分	10回・6,000円	
㉒ ズンバ		土	午前10時～11時	11回・11,000円
㉓ ジュニア卓球(年中・年長クラス)			午前11時15分～午後零時15分	11回・11,000円
㉔ ジュニア卓球(小学1・2年生クラス)	午前10時～11時		11回・7,700円	
㉕ キッズヒップホップ	午前11時15分～午後零時15分		11回・6,600円	
㉖ 骨盤エクササイズ(土曜コース)				

⑥⑩は、1歳以上の未就学児の一時預かりあり(有料・予約制)

表2 総合体育館 文化教室(10月1日～12月17日)

教室名	曜日	時間	回数・費用
手話(入門コース)	月	午後2時～3時	10回・7,000円



多摩川の魅力を体験しよう♪ 多摩川川下り体験会2018

カヌーのイベントを通じて東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会への機運醸成を図ります。本事業は、11月24日に周辺6自治体が連携して実施する多摩川流域魅力体験事業のプレイベントとして開催します。

○いずれも

日程 10月8日(祝) 午前10時～正午(9時45分に受け付け締め切り)

※多摩川川下り体験は終了時刻が正午を過ぎる場合あり

集合場所 釜の淵市民館前

定員 先着20人(予約制) 費用 200円(保険代)

その他 前日までの天候等の影響により、中止の場合あり▷実施有無の確認は、当日の午前8時以降に総合体育館 ☎24-7721へお問い合わせ

申し込み 電話でスポーツ推進課へ

○初心者カヌー体験

対象 小学3年生以上で多少泳げる方 ※小学生は保護者同伴

服装・持ち物 濡れてもよい服装(化繊の服)・靴、着替え、タオル、飲み物

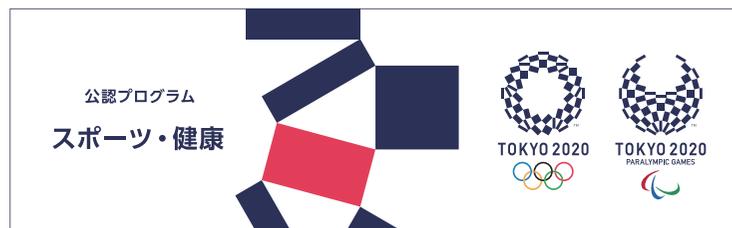
○多摩川川下り体験(中級以上向き)

対象 セルフレスキューができ、自分の艇とパドルを持参できる方

内容 カヌー駅伝大会コース(釜の淵公園～市民球技場)を市カヌー協会役員の案内で川下りします。

持ち物 使用するカヌー、パドル、ライフジャケット等の必要備品

※市民球技場からのカヌーの艇・参加者の移動は、同協会で行います





青梅市公式ツイッター

青梅市公式ツイッター（東京都青梅市@ome_city_tokyo）では、市内で開催されるイベント情報などを発信しています。ぜひフォロー（閲覧登録）してください。



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、10月15日号…9月20日（木）、11月1日号…10月5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・71663

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

☎23・71665

市民活動センターへ申し込み
●CAPS事業 ☆CAPS
Sサロン：10月3日（水）
午後1時〜4時▽就労・いきがいの支援（パソコン指導、農業サロンの日程を発表☆手作りサロン：10月10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）☆いずれも：福祉センター▽障害のある方、高齢者▽初参加者無料、2回目以降は会員制（年度会費1千円、家族会員制あり）

たでも親子での参加歓迎
▽森で材料を集めて草木染め※雨天時は草木染めのみ▽型染め作家 塩野圭子氏▽500円（材料代、保険代等）▽軽作業のできる服装運動靴、軍手、雨具、タオル、水筒持参▽25日までに青梅の森・ひさかきの会 吉澤☎090・87228・7512へ申し込み

水彩画展 10月2日（火）〜5日（金） 午前10時〜午後5時※5日は午後4時まで▽中央図書館多目的室▽入場無料▽直接会場へ▽あざみの会 太田☎22・6811

自立生活体操 ☆東青梅市民センター：月曜日 午後1時〜2時☆大門市民センター：水曜日 午前10時〜11時▽65歳以上▽いすに座って行う体操▽（特非）健康体操指導ワーカーズ▽10人▽入会金500円、月額1千500円▽自立生活体操クラブ 西澤☎090・26513487

和太鼓 月・水曜日 午後7時30分〜10時▽釜の淵市民館 ほか▽7歳〜50歳くらい▽10人▽高校生以下2千500円、大人3千円▽初心者・見学・体験歓迎▽和太鼓灯音 宇津木☎090・26264553

新体操 ☆河辺市民センター：火曜日 午後4時15分〜5時 木曜日 午後5時から、土曜日 午後1時30分から☆長洲市民センター：水曜日 午後3時30分〜4時 ☆金曜日 午後5時から ☆いずれも：月額3千円▽青梅市新体操クラブ 横山☎24・6914

英会話 火曜日 午後8時〜9時50分▽東青梅市民センター▽高校生以上の初級者▽あいさつ、旅行用の英会話を練習▽10人▽月額2千円※体験1回500円▽ワールドトラベラーズ 玉川☎090・73656620

登山 最終火曜日 午後1時〜3時（役員会）▽市内市民センター▽50歳以上▽関東甲信越の山を登山、冬は低山歩き▽入会金3千円、月額400円▽平均年齢60歳、女性多数▽奥多摩山登山 佐藤☎090・26631875

囲碁 水曜日 午後1時〜5時▽河辺市民センター▽半年額700円▽初心者歓迎▽やさしい囲碁クラブ 杉野☎24・5649

有酸素ストレッチ 第1・2・4木曜日 午後8時〜9時15分※祝日は休み、振り替えあり▽総合体育館▽体験1千円▽体験は1人1回まで▽B&B5 大澤☎090・27522853

初心者英会話 金曜日 午前10時から②11時から▽今井市民センター▽①成人②0歳以上の親子▽①英会話・発音練習②親子で英語▽月額2千円▽Egao English 石川☎090・40715772

観光市場の流れを踏まえ地域活性化のヒント
9月25日（火）午後2時〜4時▽青梅商工会議所▽青梅市・奥多摩町等の中小企業経営者、従業員▽森田拓朗氏▽先着50人▽費用無料▽町田商工会議所多摩ビジネスサポートセンター 関☎042・7323920へ申し込み

江戸・TOKYO 技とテクノの融合展2018
※9月15日と29日▽新町市民センター▽懐かしい歌や季節の歌を歌う▽20人▽月額3千円▽見学・体験可▽愛唱歌を歌おう会 加納☎32・3746

短歌 第3土曜日 午後1時30分〜5時▽青梅市民センター ほか▽文化祭短歌大会（今年は10月20日）、合同歌集発行▽月額1千円▽青梅短歌会 福島☎22・8016

硬式テニス 平日（月6回）午後5時〜7時▽永山公園テニスコート ほか▽小学1〜4年生▽選手育成クラス、他クラブとのかきもち可▽伊東洋一氏▽4

授業公開、学部説明会▽費用無料▽同校☎042・5553853へ申し込み▽同校テニスクラブ 杉山☎24・4378（午後8時以降）

無料不動産相談 9月22日（土）午前10時〜午後3時▽（公社）東京都宅地建物取引業協会西多摩支部事務所前（河辺町10-10-4）▽法律、税務、建築、一般▽同事務所☎24・1005へ申し込み（当日受付可）

観光市場の流れを踏まえ地域活性化のヒント
9月25日（火）午後2時〜4時▽青梅商工会議所▽青梅市・奥多摩町等の中小企業経営者、従業員▽森田拓朗氏▽先着50人▽費用無料▽町田商工会議所多摩ビジネスサポートセンター 関☎042・7323920へ申し込み

江戸・TOKYO 技とテクノの融合展2018
※9月15日と29日▽新町市民センター▽懐かしい歌や季節の歌を歌う▽20人▽月額3千円▽見学・体験可▽愛唱歌を歌おう会 加納☎32・3746

短歌 第3土曜日 午後1時30分〜5時▽青梅市民センター ほか▽文化祭短歌大会（今年は10月20日）、合同歌集発行▽月額1千円▽青梅短歌会 福島☎22・8016

硬式テニス 平日（月6回）午後5時〜7時▽永山公園テニスコート ほか▽小学1〜4年生▽選手育成クラス、他クラブとのかきもち可▽伊東洋一氏▽4

授業公開、学部説明会▽費用無料▽同校☎042・5553853へ申し込み▽同校テニスクラブ 杉山☎24・4378（午後8時以降）

授業公開、学部説明会▽費用無料▽同校☎042・5553853へ申し込み▽同校テニスクラブ 杉山☎24・4378（午後8時以降）

青梅商工会議所☎23・0112から ☆簿記検定3級対策講座：11月3日（祝）午前9時〜午後4時※1時間休憩あり▽同会議所▽先着15人▽3千500円（資料代含む）▽10月26日までに同会議所等で配布する申込書に記入のうえ、同会議所へ直接持参（平日の午前8時30分〜午後5時）、☎23・1122、メールで申し込み☆簿記検定試験（1〜3級）：11月18日（日）☆いずれも：詳細は同会議所 ☎http://www.omecity.jp/sart/index.html 参照

神津善行の楽しいお話と公演会 12月5日（水）午後2時開演（1時30分開場）▽羽村市ゆとろぎ▽世にもおかしな物語「老婆の仇討ち」▽中村メイコ ほか▽2千円▽9月25日からゆとろぎでチケットを販売▽多摩の青少年を育てる会 ☎090・51953030

アーチェリー初心者講習会 10月13日〜27日の土曜日、11月3日（祝）（全4回）午後1時から▽総合体育館▽中学生以上▽1千円▽市アーチェリー協会主催▽10月10日までに体協事務局へ申し込み▽市アーチェリー協会 本田☎23・7370

ジュニアゴルフ教室 10月14日（日）、20日（土）、21日（日）、27日（土）、28日（日） 午後1時〜2時

少年相談所開設 9月28日（金）〜30日（日） 午前10時〜午後5時▽東武百貨店池袋店7階1番地特設会場（豊島区西池袋1-11-25）▽心理専門職員等▽費用無料▽電話による相談も可：ヤング・テレホン・コーナー ☎03・35804970（24時間）▽警視庁少年育成課少年相談室☎03・35814321

10月1日〜7日は公証週間 遺言・任意後見・養育

体協だより ☎22・0827

官公署だより

保育士就職支援研修・相談会（立川会場） 10月6日（土） 午前10時〜午後2時30分：研修会、2時30分〜4時：相談会▽立川グランドホテル（立川市曙町2-14-16）▽保育士有資格者または資格取得見込みの方▽立川・八王子・青梅・町田・日野・国立・福生・東大和・武蔵村山・羽村各市の保育園が参加▽履歴書不要、服装自由、入退場自由、相談会からの参加可▽費用無料▽東京都保育人材・保育所支援センター ☎03・52112912

体協だより

各地域で開催する市民運動会に参加しませんか

詳しくはお住まいの地域の各市民センターへお問い合わせください。

Table with 4 columns: 支会, 実施日※予備日(10月), 会場, 問い合わせ(市民センター). Rows 1-11.

welcia ドラッグストア 年中無休 24時間営業中 ウェルシア 青梅新町店 〒198-0024 東京都青梅市新町3丁目69番4号 TEL: 0428-30-7285

市立美術館企画展 再考 西多摩を描く2



△松山幾三郎《弘沢の滝 (檜原村)》水彩・クレパス/紙、1993年

1994年から1997年に青梅市立美術館で開催した「西多摩を描く」を改めて振り返る展覧会です。第1弾(6月2日～7月8日=青梅市、福生市、あきる野市、奥多摩町)に続き、第2弾として青梅市、羽村市、瑞穂町、日の出町および檜原村を取り上げ、現在の西多摩の写真と合わせて展示します。

会期 9月22日(土)～11月4日(日)

開館時間 午前9時～午後5時(入館受付は午後4時30分まで)

休館日 月曜日

※月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日が休館

会場 青梅市立美術館

観覧料 大人200円、小・中学生50円

※障害をお持ちの方(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。

※市内在住の小・中学生は土曜日無料です。



△《弘沢の滝》の現在

ギャラリーガイド

日時 9月30日(日)、10月13日(土) 午後2時開始

※約30分

解説員 当館職員

定員 先着20人

※予約不要、当日時間までに受付に集合

費用無料

※要観覧券

問い合わせ 青梅市立美術館 ☎24-1195



QRコード

▶左の絵・写真にスマートフォン・タブレット端末の画面をかざすとAR動画が再生。

▶AR動画の再生についての詳細は市ホームページまたは左のQRコードから。

▶アプリは無料ですが、ダウンロードに伴う通信料などはかかりません。

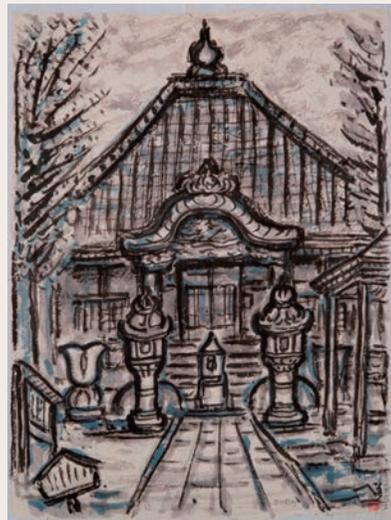
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



△池田幹雄《工場の散歩道 (瑞穂町)》ペン・グワッシュ/紙、1996年



△《工場の散歩道》の現在



▷《日の出町にて》の現在
▷長崎真人《日の出町にて》(1996.11)紙本
淡彩、1996年



家庭教育講演会

親子で図書館フル活用 お気に入りの場所みつつけ!

親子で本に親しむコツや親子で図書館を活用するメリット、秘けつを具体的に伝えます。
入りの場所にしませんか?
日時 10月14日(日) 午後2時～4時
会場 中央図書館多目的室
対象 未就学児と保護者

市民センター

9月の休館日は18日(火)です。
中央図書館3階展示
F U J I
日本の魅力を伝える
東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、世界から注目される日本の魅力を振り返ってみませんか?富士山を中心に日本の文化、東京に関する本を展示します。
期間 9月20日(木)～11月18日(日) ※3月・火曜日は休館
会場 3階特設展示コーナー ※開館中は展示資料の閲覧・貸し出し可

長洲市民センター

調布ことぶき大学
日時 9月26日(水)
午後1時30分から▽対象 市内在住の60歳以上▽内容 高齢者交通安全教室▽講師 青梅警察署交通課職員▽入場無料▽直接会場へ

今井市民センター

はじめての絵手紙教室
日時 10月13日(土) 午後1時30分～3時30分▽対象 市内在住・在学の小中学生以上で絵手紙初心者※小学1～3年生は保護者同伴▽講師 山本きよみ氏▽定員 24人(予約制)▽費用 500円(材料代)▽持ち物 ヨーグルト等の空き容器(筆洗い用・3個程度)▽申し込み 9月20日の午前9時から電話で今井市民センターへ

中央図書館

中央図書館にお越しの際は
日時 9月22日(土) 午前11時～11時40分▽会場 4歳以上▽内容 日本と外国のお話の語りや絵本の読み聞かせ▽定員 先着30人▽費用無料▽協力 図書館ボランティア▽直接会場へ
日時 9月23日(祝) 午前11時～11時40分▽会場 3か月児(首がすわってから)▽4歳児と保護者▽内容 手遊び、わらべうた、絵本の読み聞かせ▽定員 先着20人▽費用無料▽直接会場へ

講師 読書アドバイザー 大久保徳久子氏
定員 先着20組(予約制)
費用無料
共催 (特非) 青梅こども未来
申し込み 9月18日から電話で社会教育課へ

絵本のべんきょう会

秋の読書週間に向けて、季節のおすすめの絵本の紹介と絵本に関するお話しをします。
日時 9月28日(金) 午前10時～正午▽会場 2階おはなしの部屋▽対象 小学校など子どもと読み聞かせ等の活動をしている方またはする予定の方▽講師 伊藤美枝子氏▽定員 先着30人▽費用無料▽直接会場へ

おはなし会「絵本の森」

日時 10月5日(金) 午前10時30分～11時10分▽会場 2階おはなしの部屋▽対象 2～4歳児と保護者▽内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居等▽定員 先着15組▽費用無料▽協力 図書館ボランティア「おはなしの会ころりん」▽直接会場へ

日曜納税窓口

日時 9月23日(祝) 午前9時～午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係

9月の納期

国民健康保険税...3期
後期高齢者医療保険料...3期
介護保険料...3期

次号の発行は10月1日です



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。