

9月1日現在（前月との比較）	
世帯数	63,116 世帯（11 世帯増）
人口	134,372 人（103 人減）
（男）	67,520 人（52 人減）
（女）	66,852 人（51 人減）

子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」サービス開始！



子育てをしている保護者が、スマートフォン、パソコン、携帯電話から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」を開発しました。

※アプリを利用できない方はWeb版 <https://ome.city-hc.jp/> をご利用ください。

※登録料・利用料は無料、通信料は利用者の負担となります。

問い合わせ
▷子育てアプリについて…子ども家庭支援課支援係
▷予防接種、健診について…健康課母子保健係



便利なポイント①
子育て情報はプッシュ通知でお知らせ！
▷健診のお知らせ等がアプリをインストールした端末にプッシュ通知で届きます。Web版をご利用の方には登録した電子メールアドレスに届きます。

便利なポイント②
予防接種のスケジュール作成も自由自在♪
▷生年月日や予防接種の条件に合わせて、日程がオーダーメイドで作成されます。
▷日付を変更すると、条件に合わせてすべて自動で調整してくれます。

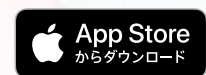
便利なポイント③
お子さんの成長記録もバッチリ！
▷写真や健診の記録など、子どもの成長記録をデータとして保存できます。

便利なポイント④
医療機関や子育てに必要な施設の検索もおまかせ♪
▷電話を架けるのはもちろん、Google マップとも連動しているのでとても便利です。

～画面イメージ～



Web版



窓口対応に関する 市民アンケートにご協力を

10月7日まで、市役所や各市民センターなどへお越しの皆さんを対象に、窓口での職員の対応などについて、アンケート調査を行います。

このアンケートは、市民の皆さんが、窓口業務などについて、どのように感じられているのかを伺うことにより、今後の窓口サービスの向上を図るために行うものです。期間中は、職員がアンケート用紙を配布するほか、市ホームページからも回答することができますので、ぜひご協力ください。

なお、アンケート結果は、集計後、広報おうめおよび市ホームページに掲載する予定です。

問い合わせ 市民課

お気軽にご参加ください 市民と市長との懇談会

市では、透明で公正な行政の確立に向け、広聴の充実を図っています。

今年度の「市民と市長との懇談会」は、成木、東青梅、青梅、河辺、沢井、今井の各市民センターで開催し、地域の課題について広く市民の皆さんと意見交換をさせていただきたいと思っております。

また、お住まいの地区以外の会場でも参加できますので、ご都合に合わせてご近所お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日程・時間・会場 下表のとおり

出席者 市長、副市長、教育長 ほか

問い合わせ 企画政策課企画政策担当



昨年度の実施状況

6会場で開催し、180人の市民の皆さんと市政について懇談をさせていただきました。詳細は市ホームページをご覧ください。

日程	時間	会場
10月25日(木)	午後7時~9時	成木市民センター
10月30日(火)		東青梅市民センター
11月 5日(月)		青梅市民センター
11月 7日(水)		河辺市民センター
11月 8日(木)		沢井市民センター
11月14日(水)		今井市民センター

市役所に手話通訳者を 配置しています

手話通訳を必要とする方の各種申請や手続きなどの補助を行う手話通訳者を配置してまいりますので、ぜひご利用ください。

日時
▽火曜日の午前9時~正午
▽水曜日の午後1時~4時
※祝日、年末年始を除く
対象 手話通訳を必要とする方
利用方法 各種申請や手続きなどを行う窓口で申し出てください。

注意事項
▽手話通訳者が各種申請や手続きを代行することはできません。
▽手話通訳者がほかの方の通訳中はお待ちいただく場合があります。
問い合わせ 障がい者福祉課

赤い羽根共同募金にご協力ください

今年も10月1日から第72回赤い羽根共同募金運動が

始まりです。
皆さんの「たすけあい精神」

平成30年度青梅市戦没者追悼式

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19日(金) 午後2時から(1時30分受付開始)
会場 市役所2階庶務係

避難行動要支援者名簿

市では災害対策基本法に基づき、災害発生時に自ら避難することが困難で、避難するために支援を必要とする方(避難行動要支援者)の名簿を作成しています。名簿の作成にあたり、次の方を対象に「避難行動要支援者届出書兼名簿情報提供同意確認書」を送付していますので、必要事項を記入し、返信してください。

▽介護保険制度による要介護状態区分が要介護3~5の方
▽身体障害者手帳の交付を受け、障害の程度が1・2級の方
▽東京都愛の手帳の交付を受け、障害の程度が1・2度の方
▽精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、障害の程度が1・2級の方
▽75歳以上の高齢者のみの世帯の方
なお、名簿作成にあつ

新築・増築の調査に伺います

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

政治家の寄附は禁止

贈らない! 求めない!
受け取らない!
秋は運動会や祭りなど行事が多くなる季節ですが、政治家や候補者が、選挙区内の人にお金や物を贈ることとは法律で禁止されています。また、地域の行事やスポーツ大会などを行う際、有権者が政治家や候補者に寄附や差し入れを求めることも禁止されています。
問い合わせ 市選挙管理委員会

良好な景観形成の推進にご協力を

市では、「美しい風景都市・青梅」を目指し、優れた景観を持つまちづくりを進めるため、青梅市の美しい風景を育む条例に基づき、建築行為等について届出を義務付けています。なお、重点的に景観形成を図る地区として指定している「青梅駅周辺景観形成地区」および「多摩川沿い景観形成地区」と、その他の「一般地区」では届け出対象が異なります。
○景観形成地区
景観形成地区では、建築物の建築、工作物・広告物



傍聴にお出かけください

	青梅市 行財政改革推進委員会	子ども・子育て会議	青梅市総合教育会議
日時	10月4日(木) 午後2時から	10月15日(月) 午後2時から	10月16日(火) 午後1時30分から
会場	市役所議会議棟3階第3委員会室	市役所3階教育委員会会議室	市役所3階教育委員会会議室
内容	青梅市行財政改革推進プランの取組状況等の検証について	青梅市子ども・子育て支援事業計画策定にかかるニーズ調査の回答について(予定) ※託児あり。希望する場合は9日までに申し込み	教育施策について ほか
定員	先着10人	10人(抽選)	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時55分までに会場入り口で	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00分~15分に会場入り口で
問い合わせ	財政課	子育て推進課子育て推進係	企画政策課

連絡の必要はありません。
★家屋を取り壊した場合
家屋(住宅、店舗、工場、車庫、物置等)の全部または一部を取り壊した方は、所有者の住所・氏名・家屋調査済証に記載された番号(不明な場合は、所在地番・種類・構造・床面積等)をご連絡ください。
固定資産税等の税額に、影響する場合がありますので、ご協力をお願いします。
問い合わせ 資産税課家屋係

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。
直接会場へ
問い合わせ 福祉総務課庶務係

○一般地区
景観形成地区を除く、市内のすべての地区です。一定規模以上の建築物の建築、工作物の設置等について届け出が必要ですので、お問い合わせ 都市計画課開発指導係

(3) **[English]** The website of Ome City Government is also available in: English, Mandarin, Cantonese, Korean, Spanish and German.
[Español] La página web del Ayuntamiento de Ome está disponible también en: inglés, mandarín, chino cantones, coreano, español y alemán.

市オリジナル婚姻届を作成しました



市では、これから婚姻届を提出し、ご夫婦になるお二人へ祝福の気持ちを込めて、市オリジナルの婚姻届を作成しました。
 ピンク色と青色の2種類のデザイン（各デザイン1,000枚限定）がありますので、お好きなデザインをお選びください。
問い合わせ 市民課戸籍係

市が施設を特定して募集する「施設特定型」
施設名 青梅市新生涯学習



△青梅市新生涯学習施設（仮称）完成イメージ図

その他 詳しくは、市ホームページの募集要領をご覧ください。

なお、企業等が命名できる愛称は、施設の一般的な呼称として用いられる愛称であり、条例等に定める正式な名称は変更しません。
ネーミングライツ：市の施設に対し、企業名や商品名などを冠した愛称を命名する権利

青梅市初となるネーミングライツ・パートナーを募集します。
 市が企業等から得た対価は、施設管理運営等、利用者サービスの向上に役立てます。パートナーの特典としては、企業広告のほか、地域貢献の機会確保を図ることができず。
応募先・問い合わせ 社会教育課

ネーミングライツ・パートナー募集

企業等が市の施設の中から愛称を付けた施設を選んだ提案できる「提案募集型」
対象施設 市の文化施設、スポーツ施設、公園など公共施設全般
 ※対象外となる施設もあります。事前にご相談ください。
募集期間 随時
契約期間 3年以上
命名権料 年額24万円以上
 ※消費税および地方消費税額を含む。
応募先・問い合わせ 企画政策課

三小児童起業のAOSAカンパニーが利益の一部を市へ寄付

三小の5年生は、総合的な学習の時間を活用し、起業家教育に取り組み、起業教育に取組んでいまます。平成29年度は、地元企業ホットマン(株)とタイアップして青梅ブランドのハンドタオルを開発、商品化し、



市民の皆さんや青梅マラソンのランナー・応援者に販売し、商品を完売させて利益を上げました。
 8月30日に、現在6年生となった同社の社長・副社長らが会社を代表して浜中市長を訪問し、利益の一部を青梅市に寄付しました。



また、寄付金3万円については、彼らの希望どおり、教育の予算として活用することを約束しました。
問い合わせ 教育総務課



友好のぶどうを収穫しました
 姉妹都市ドイツ・ポツバルト市から贈られた「友好のぶどう」を、青梅市自立センターと成木農業者振興会の皆さんが丹精を込めて育てています。
 8月に自立センターと成木の農家の皆さんを中心に、家族やボランティアが協力し、リースリング3,041kg、ロメオ421kgのぶどうを収穫しました。このぶどうは、「ポツバルトの栗」という紅白のワインになります。
 発売時期が決まりましたら広報おうめ等でお知らせします。
問い合わせ 秘書広報課交流担当

友田町1丁目地内諸事業用地の活用推進に向けたマーケットサウンディング調査

市では、友田町1丁目地内諸事業用地について、今後の利活用を検討しています。
 そこで、民間事業者等の皆さんとの「対話」を通じて、市有地の利活用による市の魅力向上を進めるため、自由なアイデアを広くお聞きする「マーケットサウンディング調査」を実施

今後のスケジュール
実施要領の公表 10月1日
説明会・現地見学会申し込み期限 10月18日(木)
説明会・現地見学会 10月24日(水)
 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。
問い合わせ 企画政策課

市公式キャラクター「ゆめうめちゃん」入り原動機付自転車オリジナルナンバープレートを交付します

交付開始日 11月1日(木) 午前8時30分
交付対象者 市内を定置場とする原動機付自転車の所有者
 ※新規登録のほか、登録済み車両からのナンバープレート交換も行います。
 ※受付順に交付しますのでナンバーの指定はできません。また、一部除外するナンバーがあります。
 ※交換の場合も受付順での交付となりますので、同一ナンバーとの交換はできません。なお、交換は1台につき1回です。

対象車種
 ▷第1種(白色・総排気量50cc以下)
 ▷第2種の乙(黄色・総排気量50cc超90cc以下)
 ▷第2種の甲(桃色・総排気量90cc超125cc以下)
交付場所 市民税課(市役所1階15番窓口)
登録に必要なもの
 ◎販売店から購入して新規登録する車体の場合…販売証明書(購入時に販売店が発行)、印鑑(所有者)
 ◎名義変更(譲渡)の場合
 ▷旧所有者のナンバーが廃車手続き済みの場合…

廃車済書(廃車時に市区町村が発行)、譲渡証明書(旧所有者の印鑑が押印してあるもの)、印鑑(新所有者)
 ▷旧所有者のナンバーが廃車手続きしていない場合…ナンバープレート、標識交付証明書、譲渡証明書(旧所有者の印鑑が押印してあるもの)、印鑑(新旧所有者)
 ※青梅市に住民登録がなく、市内に原動機付自転車の定置場がある方は前記の必要書類のほかに、住民登録が確認できる書類と定置場が確認できる書類(アパートの賃貸借契約書など)が必要です。
 ◎従来の青梅市で登録したナンバープレートから交換をする場合…ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑(所有者)
 ※ナンバーの交換により自動車損害賠償責任保険の変更手続きが必要となる場合があります。保険会社などにご確認ください。
その他
 ▷従来のナンバーも引き続き交付します。交付時に希望の種類をお選びください。



▷交付手数料は無料です。
 ▷軽自動車税額(年額2,000円または2,400円)は変わりません。
問い合わせ 市民税課庶務係

強化対策地区内で アブラムシ防除を実施します

市では、ウメ輪紋ウイルスの根絶と梅の再生に向けて、強化対策地区内のアブラムシ防除を行っています。

対象地区 梅郷・和田町全域、柚木町1・2丁目と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、日向和田1・3丁目

対象植物 ウメ、モモ、スモモ、アンズ、ネクタリン、サクラソバなど

使用薬剤 コルト

※詳細は、自治会回覧および各戸配布のお知らせをご覧ください。

※薬剤散布は、周辺の状況に十分注意して行います。

公共施設等での実施 梅の公園、中道梅園、神代橋通り街路樹では、10月15日(雨天等で延期の場合は25日)に防除作業を実施します。当日は、梅の公園、中道梅園については、終日園内への立ち入りができまませんのでご注意ください。

お問い合わせ 梅の里再生担当

生産緑地地区の 都市計画変更図書の縦覧

生産緑地地区を、10月1日付で約130・98haから約130・64haに変更しました。この都市計画変更に伴う関係図書の縦覧を行います。

今回の変更内容は、農業の主たる従事者の死亡などにより、行為制限の解除を

場合は、事前にご相談ください。

縦覧場所・問い合わせ 都市計画課(市役所5階)



10月8日は「木の日」

地元産の木材を使って 元気な森を取り戻そう

身近なところから 木を使ってみませんか

青梅市は、面積の約63%を森林が占め、その70%以上は当たる人工林のほとんどはスギやヒノキの私有林となっており、林業のまちなりもありません。しかし、林業の採算性悪化から、手入れが行き届いていない箇所が見られます。

☆多摩産材を使う

暮らしの中で使われる木材は、私たちに健康面や情

域住民と連携した市民参加による森づくりや森林ボランティアによる森林の整備を推進しています。

☆森林や木材に触れ合おう

林業家の仕事見学や木のおもちゃづくりなど木材に対する親しみや木の文化への理解を深めるための「木育」事業を実施しています。また、若手の林業家によって、森林内でのさまざまな体験活動を通じた森林環境教育に対する取り組みも始められています。

お問い合わせ 農林水産課 務水産係

青梅市住宅なんでも相談会

「空き家の相続に関する相談にも、司法書士や行政書士が対応します」

市では、青梅市住宅施策推進協議会との共催で、「青梅市住宅なんでも相談会」を開催します。

住宅の新築・増築・リフォーム、賃貸・売買、分譲マンションの管理組合の運営、空き家の管理に関することや土地・家屋に関する事など、住宅に関する悩みについて

日時 10月27日(土) 午後1時30分～4時30分

会場 市役所2階204・205会議室

費用無料

持ち物 住宅の図面、マンションの管理規約など、相談に関する資料

申し込み

24日の午後5時までに住所、氏名、電話番号、相談内容を電話、ファックス☎2233508、電子メール☎dw2570@city.ome.tokyo.jpまたは直接住宅課住宅政策係(市役所5階)へ

※相談会当日も受け付けますが、相談者多数の場合は事前受付の方を優先しますので、なるべく事前にお申し込みください。

「ご存じですか」行政相談週間

10月15日(月)～21日(日)

「行政相談週間」は、行政相談制度を国民の皆さんに広く周知して制度を利用していただくために設けられたものです。

国の仕事などについて、「説明に納得できない」、「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けますので、ご利用ください。

☆「行政事情110番」(総務省行政相談センター)きくみみ東京 ☎0570・090110(I-P電話などをご利用の場合は、☎03・36331100)、☎03・53311761

○青梅市行政相談市でも、総務大臣から委嘱された「行政相談委員」氏、関塚泰久氏

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

無料で相談に応じます

日時 10月9日(火) 午後1時30分～4時

※毎月第2火曜日に行政相談を行っています。

会場 市役所3階301相談室

相談内容 年金、保険、福祉、道路など行政全般

行政相談委員 小山正俊氏、関塚泰久氏

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

行政書士による無料相談会

日時 10月15日(月) 午前10時～午後4時

会場 市役所2階202会議室

内容 相続、遺言、契約、各種許認可の手続き、書類作成等

直接会場へ

共催 東京都行政書士会 多摩西部支部

お問い合わせ 市民安全課市民相談係

浄化槽の維持管理

10月1日は「浄化槽の日」です。浄化槽は、適正に維持管理を行わないと、排水を処理する機能を十分に発揮することができません。

そこで、浄化槽法では、浄化槽を使用する方が行うべき3つの義務を定めています。個人または法人で浄化槽を管理している方は、確実に実施してください。

①保守点検：都に登録した専門業者が定期的に実施する点検作業▽専門業者(都環境局ホーム

ページ☎ http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/参照)へ申し込み

②清掃：市町村の許可を受けた業者が実施する浄化槽の清掃作業▽青梅市の許可業者・青梅新興(株)☎74・4281へ申し込み

③法定検査：都知事が指定した機関が実施する①と②の状況等を客観的に判断する検査▽都知事指定機関(公財)東京都環境公社多摩分室 ☎042・595・7982

申し込み

また、下水道接続等により浄化槽の使用を廃止した場合は、30日以内に都への届け出をお願いします。

お問い合わせ

▽保守点検について：都多摩環境事務所廃棄物対策課浄化槽担当☎042・528・2692

▽清掃について：市清掃リサイクル課清掃係

▽法定検査について：(公財)東京都環境公社多摩分室☎042・595・7982

環境にやさしい 買い物キャンペーン

環境省の呼びかけにより、毎年10月は3R推進月間と定められています。

市では、この3つのRに1つプラスして、4Rと定めています。

◆4Rとは？

▽ごみ減量のキーワードの頭文字をまとめたものです。

▽リデュース (Reduce) … 不要なものは断る。

▽リデュース (Reduce) … こみを減らす。

▽リユース (Reuse) … 繰り返し使う。

環境にやさしい 買い物とは？

▽リサイクル (Recycle) … 資源として再利用する。

▽詰め替え用の商品を選ぶ。

▽必要なのは必要なだけ買う。

▽包装はできるだけ少ない物を選ぶ。

▽詰め替え用の商品を選ぶ。

▽食材は地元産や旬のものを選ぶ。

お問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

10月16日は「世界食料デー」 家庭でのフードロスを減らそう

世界では9人に1人が飢餓に苦しんでいる一方で、日本では年間約621万トンのまだ食べられる食品が廃棄されています。

10月16日の「世界食料デー」に合わせて、家庭で

のフードロス(食品廃棄)を減らす取り組みを実践しましょう。

▽食材を「買い過ぎない」

「使い切る」・「食べ切る」

冷蔵庫や戸棚などにある食材の在庫を確認してから

お問い合わせ

お問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

お問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

油・断・快適！ 下水道

キッチンから流れ出た油



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、洗う前に拭きとりましょう。このようにした行動が川や海の良好な環境にもつながります。

来春小学校入学予定の子どもがいるご家庭へ
新入学にかかる経費を援助します

市では、経済的な理由により教育費の支出にお困りの家庭に対し、就学に必要な経費の一部を援助しています。従来、入学後の9月に支給して...

10月上旬に送付する「入学児童就学時健康診断のお知らせ」に案内と申請書を同封します。申請方法等の詳細はお問い合わせください。学務課学務係 問い合わせ

青梅市立学校における就学指定校の変更に関する取扱要綱の一部改正

市では、通学の安全性および利便性の向上を図るため、指定校の変更により、自宅から最寄りの学校に通学できるように「青梅市立学校における就学指定校の変更に関する取扱要綱」の一部を改正しました。

ただし、入学または学区外からの転居時に限り、申請方法等の詳細はお問い合わせください。学務課学務係 問い合わせ

介護保険料の10月以降の特別徴収(年金天引き)額

介護保険料を年金から天引き(特別徴収)している65歳以上の方は、原則として年6回年金支給月に納めていたのですが、来年度1年間を通じてできる調整の結果、10月以降の天引き額が8月に比べて増

減している場合があります。詳細は、7月に送付した「介護保険料納入通知書」または市ホームページをご覧ください。高齡介護課介護保険料係 問い合わせ

事業主の方へ
退職金共済に加入を

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、退職金共済への加入を勧めています。

円を上限に、その10分の1(年額最大6千円)を補助します。問合わせ

中小企業の事業主であれば、パートタイマーを含む従業員を加入させることができます。掛金は事業主負担(全額免税扱い)です。なお、市ではこの共済(中小企業退職金共済・特定退職金共済)に加入している事業主に対し、従業員1人当たり1か月の掛け金5千

すでに加入している事業主の方へ 補助金交付申請の手続き

市役所3階 申請期限 10月22日(月) ※土・日曜日を除く午前8時30分〜正午、午後1時〜5時

申請期間 10月22日(月) ※土・日曜日を除く午前8時30分〜正午、午後1時〜5時

東京都シルバーパス新規申し込み

満70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)に対し、申し込みにより、都営交通、都内民営バス等で利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。

満70歳になる月の初日から申し込みを受け付けます。ご希望の方は、費用・手続きに必要な書類をご用意のうえ、最寄りのバス営業所で手続きをしてください。有効期間は、発行日から平成31年9月30日までです。

なお、新規申し込みについて、個別通知はありませんのでご注意ください。

必要書類

全員…本人確認書類(保険証または運転免許証)

費用

Table with 2 columns: Category (e.g., 平成30年度の住民税が課税で), Amount (e.g., 20,510円)

②の方…平成30年度介護保険料納入通知書の所得段階区分欄に「1」～「5」の記載があるもの、平成30年度住民税非課税証明書、生活保護受給証明書(生活扶助)のいずれか1つ

③の方…平成30年度介護保険料納入通知書の所得段階区分欄に「6」または「7」の記載があり、かつ合計所得金額欄の記載が125万円以下のもの、平成30年度住民税課税証明書のいずれか1つ

※住民税課税・非課税証明書は、市民税課(市役所1階)、各市民センターで発行しています。

※不動産売却に係る特別控除額を合計所得金額から控除します。該当する方は、上記の必要書類と異なる場合がありますので、お問い合わせください。

申し込み 都バス早稲田自動車営業所青梅支所(森下町554) ☎23-0288、西東京バス青梅営業所(末広町1-3-3) ☎32-0621

問い合わせ 東京バス協会・シルバーパス専用 ☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)、市高齡介護課高齡者支援係

心身に障害のある方の
手当について

支給対象に該当すると思われる方は、各担当課へお問い合わせください。

Table with 2 columns: 手当の種類 (e.g., 児童扶養手当, 育成手当, 障害手当), 支給対象 (担当 子育て推進課)

Table with 2 columns: 手当の種類 (e.g., 特別障害者手当, 障害児福祉手当, 重度心身障害者手当), 支給対象 (担当 障がい福祉課)

注意 ①障害福祉手当を受けている方は、難病福祉手当を受けられません。また、心身障害者福祉手当に該当する児童を扶養している方が、児童育成手当(障害手当)を受けている場合は、心身障害者福祉手当を受けられません。

がん患者さんのための就労相談

「がんと診断されたため雇用条件で悩んでいる」など、職場でお困りのことをご相談ください。就労継続のために必要な情報も提供します。
日時 10月17日(水)、11月21日(水) 午後1時30分～3時30分
会場 総合病院
対象 がん患者さんと家族
相談員 社会保険労務士
定員 各日先着3人(1人を簡単に伺います)
費用無料
申し込み 相談日の2日前までに電話☎22・3191または直接総合病院がん相談支援センターへ
※土・日曜日、祝日を除く
※午前9時～午後5時
※申し込み時に、相談内容を簡単に伺います。

青梅市ファミリー・サポート・センター 提供会員・利用会員を募集しています

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。
保育園等の送迎や開始前・終了後の子どもの預かり、冠婚葬祭や行事参加、買い物等の外出時に子どもを預かるなど、一時的な支援を行います。

提供会員の募集

養成講座を修了し、提供会員として登録すると、有償ボランティアとして活動できます。

☆提供会員養成講座☆

Table with 2 columns: 日 時 (11月) and 内 容. Rows include dates from 2nd to 16th and topics like childcare services, child development, safety, and nutrition.

※1時間程度の昼休みがあります。
※修了できなかった場合、次回講座で補うことができます。(来年度は6月と11月に予定)



申し込み 10月25日までに電話またはファックスで、住所、氏名、電話番号、生年月日を青梅市ファミリー・サポート・センターへ

ファミリー・サポート・センターへ

家庭支援課 23・9338、市子ども

利用希望者入会説明会

日時 10月20日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター2階集会所
※利用登録の際に印鑑が必要
申し込み 電話で青梅市ファミリー・サポート・センターへ
※平日は随時入会受付を行っています。

問い合わせ 青梅市ファミリー・サポート・センター

23・9338、市子ども

今年の健診結果はいかがでしたか?

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

糖尿病・脂質異常症予防8日間コース～血液さらさらセミナー～

コレステロールや血糖値が気になってきている方や今の健康を維持したい方、もっと健康になりたい方、自分の食生活を見直して、健康を守りましょう。

日時・内容 右表のとおり
会場 ①～④市役所2階会議室⑤～⑦健康センター⑧東青梅市民センター

対象 64歳以下の市民で全回参加できる方
※糖尿病や脂質異常症で治療中の方を除く。
※他の病気で治療中の方は主治医と相談のうえ、お申し込みください。

講師 ①下奥多摩医院医師 古味隆子氏②④⑤⑧管理栄養士 高水秀美氏③高木病院医師 國分昭紀氏⑥市歯科衛生士・市保健師⑦運動指導員 尾澤由香里氏
定員 先着20人(予約制)
費用 300円(調理実習材料代)
申し込み 電話で健康センターへ

Table with 3 columns: 日 時 and 内 容. Rows include dates from 10/17 to 1/18 and topics like diabetes prevention, lipid management, individual consultation, dental prevention, and cooking practice.

特定健診の健診結果票は医療機関へ!

特定健康診査は、11月30日までです。終了間際は混み合い、受診できない場合がありますので、早めの受診をお願いします。
◎健診を受診し、健診結果票を受け取っていない方へ
結果票は郵送されません。受診した医療機関で医師から説明を受け、結果票を受け取ってください。

青梅市特定健診受診者へ 管理栄養士による 健診結果の活かし方講座

健診は受けて終わりではありません。その結果を活用した健康づくりや、食事・運動などの生活習慣について管理栄養士がお話しします。

日時 10月25日(木) 午前10時～11時30分
会場 健康センター
対象 青梅市国民健康保険加入者で市特定健康診査を受けた方
講師 市管理栄養士
定員 先着30人(予約制) 費用無料
持ち物 平成30年度または29年度青梅市特定健康診査受診票
申し込み 電話で健康センターへ

食育一口メモ 日本型食生活とは

お米のおいしい季節ですが、お米ばかり食べていませんか。
「日本型食生活」とは、お米を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物といった多様な副食等を組み合わせた食生活のことをいいます。
「主食」、「副菜」を揃えるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。
▽主食：お米、パン、麺などを主材料とする料理
▽主菜：魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理
▽副菜：野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理
▽その他：牛乳や乳製品、果物、茶など
日本型食生活については農林水産省ホームページ http://www.maff.go.jp/j/isyoku/kuji_nihon_gata.html参照
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市医師会健康コラム44 特定健診は何のために受けるの?

井上医院 井上栄生

日本人の三大死因は、一番目は癌で約30%、二番目に心疾患や脳血管疾患などの血管障害で約25%、三番目が肺炎で約10%とされています。
特定健診の肝は、二番目の心疾患や脳血管疾患を防ぐことです。これらは予兆もなく突然やってくる、死亡もしくは四肢が麻痺したりして、その後不自由になります。
発症すると、必ず治せるわけではないので、まず予防が重要です。
心疾患や脳血管疾患を将来的に発症しやすい人を統計的に分析すると、危険因子として加齢、男性、閉経後の方、運動不足、心筋梗塞・脳梗塞の家族歴、肥満(内臓脂肪過多)、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心房細動、慢性腎不全、高尿酸血症が挙げられます。
特定健診は「健康」と言われに行くのではなく、「危険因子」を探し出し、心疾患や脳血管疾患を予防するために、早くから治療する目的で行くのです。
危険因子を指摘されたら医師と相談のうえ、早めの治療をお勧めします。
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

自立センター福祉公開講座 ビーズアクセサリー
日時 10月17日(水) 午後1時30分～3時30分
講師 明田川冬子氏 費用無料
申し込み 平日の午前8時30分～午後5時15分に電話 ☎32-1631で自立センターへ(留守番電話への申し込み不可、連続参加不可)
問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課

親子魚釣り体験教室2018

釣った魚を自宅に持ち帰りおいしく食べる方法を一緒に考えましょう。ベテラン釣りの師の奥多摩川友愛会の会員が、仕掛け、食べ方、小さい魚の釣り方を丁寧に教えます。

費用 1組1千円(保険代、仕掛け代、入場料等)
持ち物 濡れてもよい動きやすい靴、着替え、弁当、雨具等
※秋の渓谷は気温が下がります。着脱のできる服装でお越しください。

日時 10月21日(日) 午前9時～午後2時30分
※雨天実施、荒天の場合は11月11日(日)に延期

会場 奥多摩フィッシングセンター
※駐車場あり
対象 市内在住の小学生と保護者
定員 先着30組(予約制)
共催 おうめ水辺の楽校連(はらわた取り可)

その他 釣りざお、えさ、仕掛けは用意します▽釣りざおは1組(1家族)1本・貸しざおのみ使用可(釣りざおの持ち込み不可)▽えさ釣りのみ▽釣った魚の持ち帰り可



普協議会、NPO法人奥多摩川友愛会
※「みどり東京温暖化防止プロジェクト」助成事業
申し込み 18日までに電話または直接環境政策課管理係(市役所5階)へ
※土・日曜日、祝日を除く

市民提案協働事業 青梅の森の赤ちゃんカフェ

30歳児親子で集まって、自然の中でゆったり遊ばせませんか??

青梅の豊かな自然の中で、季節ごとの自然を感じる手遊びなど、子どもが自然物に自由に触れてゆつたりと楽しむ時間と、保護者も自然の中でお茶などを楽しみ、育児の悩みを語りながら、リラクセスできる時間を一緒に過ごします。
日程・会場 10月19日(金)・霞丘陵自然公園、11月16日(金)・御岳渓谷、12月14日(金)・青梅の森
※詳細は参加者に直接通知
対象 市内在住の生後4か月～1歳未満のお子さんと保護者
定員 先着20組(予約制)
費用 1組1回1千800円
共催 (特非) かぶかぶ山のようちえん

申し込み・問い合わせ 電子メール ☒ info@capu-capu-nature-school.com または電話 ☎ 050-3390-0613 (特非) かぶかぶ山のようちえんへ
※電子メールの場合は希望日程、親子の氏名、子の生年月日、電話番号、メールアドレス、交通手段(車または公共交通機関)を記入してください。
※連続参加希望の方はその旨をご連絡ください。

児童虐待防止講演会 混乱する「しつけ」

児童虐待は、大きな社会問題となっています。今回は、しつけの名のもとに児童虐待が起きている現状をお話しします。

日時 11月2日(金) 午後2時～4時
会場 後2階市役所2階会議室
講師 山梨県立大学教授 西澤 哲氏
定員 先着80人(予約制)
入場無料

その他 託児あり(若干人、予約制)
共催 青梅市要保護児童対策地域協議会、立川児童相談所
申し込み 10月26日までに電話で子ども家庭支援課支援係へ

お母さんの就職応援セミナー

子育て中のお母さんの就職について考えるセミナーです。就職活動に必要なこととがまとめて身につく内容です。
日程・テーマ 10月18日(木)・自分のことを知る(就職活動準備)、19日(金)・応募書類の作成と面接対策
※1日のみの受講可
時間 午前10時～正午(9時45分受付開始)
会場 ハローワーク青梅

2階ミーティングルーム(東青梅3-12-16)
定員 先着14人(予約制)
費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み ハローワーク青梅 平間・田中 ☎ 20-1854へ
※キャンセルの場合は必ずご連絡ください。
問い合わせ ハローワーク青梅、子ども家庭支援課ひとり親福祉担当

子育てひろば・とことこ ママ癒し隊 ハンドマッサージ

アロマの心地よい香りに包まれて両手のひらをマッサージします。
日時 10月3日(水) 午前10時15分～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2階大広間
対象 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父、母、関心のある方
講師 心理カウンセラー 今泉実苗氏
費用無料 直接会場へ
※詳細は長淵保育園 富樫 ☎ 22-8102へ

畑中保育園子育てひろば 骨盤エクササイズでリフレッシュ!

簡単な運動で、骨盤のゆがみを改善します。
日時 10月11日(木) 午前10時30分～11時30分
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子、興味のある方
講師 心理カウンセラー 今泉実苗氏
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物
直接会場へ
※詳細は畑中保育園子育てひろば ☎ 21-5358へ

子どもサロン・すきっぷ 木の実であそぼう!

秋の贈り物、木の実を使って遊びましょう!
日時 10月13日(土) 午前10時～午後1時
※混雑時には入場を制限します。
会場 青梅市民センター キッズルーム
対象 小学生、未就学児の親子
費用無料 直接会場へ



申し込み 電話 ☎ 23-2191で健康センターへ
問い合わせ 市子ども家庭支援課支援係

妊婦歯科健診 赤ちゃんのために口の中の健康チェック

むし歯や歯周病が赤ちゃんに影響を及ぼすこともあるので、安定期に1度、健診を受けておきましょう。
日時 10月18日(木) 午後1時30分～3時30分
会場 健康センター2階
対象 安定期の妊婦
内容 歯科健診、歯磨き指導
定員 先着15人(予約制) **費用無料**
持ち物 母子手帳、歯ブラシ

ビーバークラス 5歳児むし歯予防教室

楽しく食べて、楽しく歯磨き!
日時 10月27日(土) 午前10時～正午
会場 新町市民センター
対象 就学児前の5～6歳児と保護者
内容 調理実習(ハロウィン風スイーツポテト、ヨーグルト和え)、1人磨きの練習、むし歯菌検査 ほか
指導 管理栄養士・歯科衛生士
定員 先着10組(予約制)
費用 1組200円
持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、手拭き、布巾、子どものタオル、歯ブラシ、麦茶

モグモグクラス 離乳食教室・中期

日時 10月30日(火) 午前10時～11時30分
会場 東青梅市民センター
対象 6～7か月児と保護者
内容 離乳食の進め方、中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

いずれも
申し込み 電話 ☎ 23-2191で健康センターへ

児童手当・児童育成手当を支給します

10月は児童手当・児童育成手当の支払月です。
10月15日(月)に6～9月分の手当を指定の口座に振り込みます。
なお、現況届を提出していないと、資格要件を満たしていても手当の支給ができません。
まだ現況届を提出していない方は、至急提出してください。
問い合わせ 子育て推進課助成係

学童保育の入所申請受付

～来年度の受付は12月のみ行います～
平成31年度の入所申請受付は、30年12月3日(月)～21日(金)です。
申請場所 子育て推進課(市役所1階)
※郵送・電話等では受付できません。
対象 31年度に入所を希望する方
※現在入所中の方も申請が必要です。
その他 詳細は広報おうめ11月1日号に掲載予定です。
問い合わせ 子育て推進課子育て推進係

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座
異文化体験 ウズベキスタン料理教室

ウズベキスタン料理の
マスタバ(牛肉のスープ)
とパティルパン(パン)
を作ります。
この講座では、珍しい
外国の料理を楽しむこと
ができます。

外国の料理に挑戦して
みたい方、外国に興味が
ある方など、一緒に異文
化体験してみませんか。
日時 10月28日(日)
午前10時～午後1時
会場 今井市民センター
料理教室

対象 市内在住・在勤者
講師 バフロモヴァ・
シヤクノゾ氏
定員 先着20人(予約制)
費用 1千円(材料代)
持ち物 エプロン、布巾、
持ち帰り用の容器、筆

問い合わせ 社会教育課



文化財解説ボランティアによる
フロアトーク

郷土博物館では、毎月
指定した週末に、文化財
解説ボランティアが郷土
博物館および旧宮崎家住
宅で、解説を実施してい
ます。

この機会に郷土博物館
に立ち寄り、ボランティア
の説明とともに、郷土
の歴史の一端に触れてみ
てはいかがでしょうか。

日程
▽10月13日(土)
▽11月11日(日)
直接会場へ
問い合わせ 郷土博物館
☎23・6859

高齢者教養講座文化祭

福祉センターで開催して
いる高齢者教養講座の受講
生が日頃の稽古の成果を発
表します。ぜひご覧ください。
日程 10月27日(土)、28
日(日)
会場 福祉センター、高齢
者センター
書道(毛筆・ペン)講座作
品展示 27日(土) 正
午～午後4時、28日(日)
午前10時～午後3時30
分▽1階ロビー・2階集
会室

午後零時30分～3時▽
2階集會室
詩吟講座吟詠披露 28日
(日) 午前10時～正午、
午後1時～2時▽高齢
者センター高砂の間▽
当日参加可

高齢者教養講座に
入会しませんか

高齢者教養講座には、書
道(毛筆・ペン)、華道、
茶道、詩吟の5講座があり、
受講生の皆さんが楽しく学
んでいます。市内在住の60
歳以上の方ならどなたでも
随時入会できます。気軽に
お申し込みください。詳細
は、お問い合わせください。
問い合わせ 福祉セン
ター管理事務室☎22・
1111内線11-505(火
曜日は休館)、高齢介護
課高齢者支援係

華道講座 ☆作品展示 27
日(土) 正午～午後4
時、28日(日) 午前10
時～午後3時30分☆生
け花体験 28日(日)
午後1時30分～3時▽
2階集會室

茶道講座お点前披露 28日
(日) 午前10時～正午、

午後零時30分～3時▽
2階集會室

男女平等参画啓発講座
働く女性のスキルアップパソコン講座

仕事で使えるエクセル
関数や、ビジネスシーン
で活用できるパソコンス
キルを学びませんか。
日時 11月6日(火)、
8日(木)、13日(火)、
15日(木)の全4回
午後7時～9時
会場 市役所2階会議室
対象 市内在住・在勤の
働いているまたはこれ
から働こうとして
いる女性で、エクセル
操作ができる方

講師 児玉宏行氏
定員 先着20人(予約制)
費用 510円(テキスト代)
持ち物 筆記用具
その他 託児あり(2歳
～未就学児・予約制)
申し込み 氏名、電話番
号、託児の有無(有の
場合はお子さんの氏
名・生年月日・性別)
を電子メール☎div
0940@city.ome.
tokyo.jpまたは電話
で市民活動推進課へ

問い合わせ 市民活動推進課へ

青梅市総合文化祭

青梅市文化団体連盟加盟団体が日頃の活動の成果を発表します。ぜひお出かけください。

その他 俳句展、華道展、菊花展(後期日程)は同時開催▷短歌展、陶芸展は同時開催▷時間が変更になることがありますので、各団体へお問い合わせください。

主催 市教育委員会、青梅市文化団体連盟 問い合わせ 市社会教育課

催し物	日時	会場	主催	詳細・問い合わせ
短歌大会	10月20日(土) 午後1時30分～5時	青梅市民センター	青梅短歌会	荒井☎22-2341
短歌展※	11月22日(木)～24日(土) 午前10時～午後5時	中央図書館多目的室		
秋の茶会	10月21日(日) 午前10時～午後3時	天寧寺	青梅茶道会	大久保☎22-3386
囲碁大会	10月21日(日) 午前10時～午後5時	青梅市役所2階会議室	青梅市囲碁連盟	早川☎31-3765
菊花展※	11月1日(木)～7日(水) 午前9時～午後4時	梅郷バス停前市有地	青梅秋香会	山崎☎22-5500
	11月12日(月)～21日(水) 午前10時～午後6時	西友河辺店ポッパルトホール		
書道展※	10月24日(水)～28日(日) 午前10時～午後5時	青梅市立美術館	青梅市書道連盟	栗原☎090-1812-4751
将棋大会	10月28日(日) 午前9時～午後5時	青梅市民センター	青梅将棋連盟	島田☎32-1844
美術刀剣展	11月4日(日) 午前11時～午後4時	あおしんギャラリー	奥多摩美術刀剣保存会	早川☎22-5313
美術展※	10月31日(水)～11月4日(日) 午前10時～午後5時	青梅市立美術館	青梅美術協会	井土☎24-8146
盆栽展	11月1日(木)～4日(日) 午前9時～午後4時	青梅市民センター	日本盆栽協会青梅支部	足田☎76-0576
俳句大会	11月3日(祝) 午前10時～午後4時	上長淵自治会館		
俳句展※	11月9日(金)～21日(水) 午前10時～午後6時	西友河辺店ポッパルトホール	青梅市俳句連盟	菅原☎21-4601
華道展※	11月9日(金)～11日(日) 午前10時～午後6時	西友河辺店ポッパルトホール	青梅市華道連盟	山崎☎22-0857
陶芸展※	11月22日(木)～24日(土) 午前10時～午後5時	中央図書館多目的室	青梅陶芸連盟	樋口☎24-3885

※最終日は午後4時まで

催し物	日時	会場	主催	詳細・問い合わせ
HULA(フラダンス)	10月7日(日) 午後零時30分～3時	福生市民会館大ホール	青梅フラダンス連盟	加藤☎32-4932
吟詠の集い	10月8日(祝) 午後1時～4時	青梅市役所2階会議室	青梅吟詠連盟	東☎21-7216
みんなの音楽会	10月14日(日) 午後零時30分～4時30分	福生市民会館小ホール	青梅子ども音楽連盟	笹本☎24-3941
合唱祭	10月21日(日) 正午～午後3時30分	福生市民会館大ホール	青梅市合唱連盟	橋本☎24-3919
和太鼓演奏会	10月21日(日) 午後1時～4時30分	釜の淵市民館研修室	青梅和太鼓連盟	蛇口☎090-8858-2804
民謡大会	10月27日(土) 午後零時45分～5時	霞共益会館多目的ホール	青梅民謡愛好連盟	榎澤☎24-0419
三曲演奏会	11月11日(日) 午後1時～4時30分	釜の淵市民館音楽室	青梅三曲連盟	持田☎76-0586
民舞踊大会	11月21日(水) 午前10時30分～午後3時	羽村市ゆとろぎ大ホール	青梅市民舞踊連盟	平☎22-0450
日本舞踊公演	11月28日(水) 午後1時～4時	羽村市ゆとろぎ大ホール	青梅市日本舞踊連盟	花柳☎24-3906

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 ボランティアの募集が始まりました

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を支えるボランティアの募集が始まりました。ボランティアに参加して、東京2020大会をみんなで盛り上げましょう！それぞれ活動内容等が異なりますので、ウェブサイトや募集要項をご覧ください。お問い合わせ オリンピック・パラリンピック担当



	大会ボランティア	都市ボランティア
募集・運営	東京2020組織委員会	東京都
活動内容	観客サービス、競技運営、メディアのサポートなど	観光・交通・観客の案内など
人数	8万人	3万人
活動日数等	▷10日以上を基本 ▷休憩、待機時間を含む1日8時間程度	▷5日以上 ▷休憩時間を含む1日5時間程度
応募方法	ウェブサイト	ウェブサイト、郵送、ファックス
ホームページ	https://tokyo2020.org/jp/get-involved/volunteer/about/ 	http://www.city-volunteer.metro.tokyo.jp/about/tokyo2020/requirement/index.html
応募期限	平成30年12月上旬	平成30年12月5日(水)正午

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座

市では、都と連携し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、外国人観光客等が安心して滞在できる環境を整えることを目的に「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座を開催します。

この講座は、街中で困っている外国人を見かけた際などに簡単な外国語で積極的に声をかけ、道案内等の手助けをするボランティアを育成する講座です。

来訪する皆さんへのおもてなしの実現に協力していただける方の参加をお待ちしています。
日時 ①おもてなし講座…10月28日(日) 午後1時30分～5時②語学講座(英語)…10月29日(月)～11月1日(木) 午後7時～9時(①②を合わせて全5日)

会場 市役所2階会議室
対象 次のすべてを満たす方▷原則として、全回参加できる市内在住・在勤の15歳以上の方(中学生を除く)▷本市および他の団体が開催した同講座を受講していない方▷本ボランティアの趣旨を理解し、日常生活の中で積極的に活動する意欲がある方▷講座中のグループワークやロールプレイングに協調性を持って積極的に参加できる方

定員 先着36人(予約制)
費用無料

その他 修了者をボランティアとして登録します▷託児あり(6か月～未就学児・予約制)
主催 青梅市、東京都

協力 (一社)全国外国語教育振興協会
申し込み 10月15日までに氏名、ローマ字氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、託児の有無を電子メール

☒div2095@city.ome.tokyo.jpで、市オリンピック・パラリンピック担当へ
※申し込み情報は都と共有します。



市民協働セミナー

「地域と人をつなぐ、クラウドファンディング活用講座」

資金調達や事業の広報、市場調査、仲間集めなどにも活用でき、さまざまな可能性がある「クラウドファンディング」(インターネットを介して特定の活動に共感した不特定多数の人々から資金を調達する手段)の活用方法やメリット、活用事例などを紹介します。
日時 11月1日(木)

午後2時～4時
会場 市役所2階会議室
対象 NPO法人、ボランティア団体、地縁団体等の市民活動団体に所属している方・興味のある方
講師 株式会社 CAMP FIRE FAAYO CAMP
照井翔登氏



△照井翔登氏

費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み 電話または直接市民活動推進課(市役所3階)、ボランティア市民活動センター ☎23・7163へ

定員 100人(抽選)
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物
申し込み 10月15日(必着)までに往復ハガキに(往信裏 住所、氏名、性別、学年、電話番号)返信表住所、氏名を記入のうえ、〒198-0036 青梅市河辺町4-16-1 総合体育館内(二社)青梅市体育協会「バレーボール教室」係へ

※抽選の場合、初めての方を優先
※結果は抽選の有無にかかわらず通知
問い合わせ 同協会 ☎22・0827

東京2020オリンピック・パラリンピックと青梅の文化

「生涯学習施設(仮称)を活用してできること」

オリンピック・パラリンピックは世界最大のスポーツイベントであることはもちろんですが、スポーツ以外にも教育や文化などさまざまな分野において、その活動を活性化させる大チャンスと言われています。

この講座では、講演会やワークショップを通じて、東京2020大会における文化プログラムと青梅の文化について学び、現在建設中の生涯学習施設(仮称)を活用してできることを考えていきます。
日程 ①10月25日(木) ②10月30日(火)
※なるべく続けて参加してください。
時間 午後7時～9時
会場 青梅市民センター



対象 市内在住・在勤・在学の方、市民活動を活性化させたい方、2020年に向けて何か始めてみたい方
内容 ①帝塚山大学名誉教授 中川幾郎氏による講演会(東京2020オリンピック・パラリンピックと青梅の文化)②ワークショップ(青梅文化プログラムを考えよう!)
定員 先着40人(予約制)
費用無料
その他 託児あり(若干人・予約制)

申し込み 件名を「青梅市民センター講座申し込み」とし、住所、氏名、電話番号、託児の有無を電子メール ☒div094@city.ome.tokyo.jpへ

第59回市民体育大会

問い合わせ スポーツ推進課

※中学生以下の部は、小学生、中学生の総合表彰、ハンディキャップ制
費用 1千200円、高校生以下900円
※当日集金
※別途貸し靴代300円
申し込み 11月1日までに申込書を総合体育館へ提出または参加費用を添えて西東京レーン ☎31・2300へ提出
※西東京レーンでは当日申し込みも可
サッカー(一般の部)
日程 12月16日(日)～平成31年3月17日(日)
会場 東原公園球技場、市民球技場
対象 市内在住・在勤・在学者が所属し、男女問わず16歳以上の者で構成されているチーム
費用 市サッカー協会登録団体無料、未登録チームは5千円(登録費)
詳細・申し込み 11月1日までに市サッカー協会ホームページを参照して申し込み
問い合わせ 市サッカー協会 社会人部 村木 ☎080・4384・2023

少林寺拳法演武大会

日時 10月28日(日) 午前9時30分受付開始、10時開会式
会場 総合体育館第2スポーツホール
対象 市内在住・在勤・在学者、市少林寺拳法連盟会員
種目 ①単演の部(少年白黄、少年緑茶、一般級拳士、一般有段) ②組演の部(少年白黄、少年緑茶、一般級拳士、一般有段)
申し込み 10月15日までに市柔道連盟 四谷 ☎090・9399・8536へ

ボウリング

日時 11月18日(日) 午前8時45分受付開始、10時競技開始
会場 西東京レーン
対象 市内在住・在勤・在学者、市ボウリング連盟会員
種目 ①中学生以下の部②女子49歳以下の部③女子50歳代の部④女子60歳以上の部⑤男子39歳以下の部⑥男子40歳代の部⑦男子50歳代の部⑧男子60歳代の部⑨男子70歳以上の部

柔道

日時 11月4日(日) 午前9時受付開始、9時30分競技開始
会場 総合体育館第2スポーツホール
対象 市内在住・在勤・在学者または市内柔道教室在籍者で、健康な方

ジュニアスポーツ教室「バレーボール教室」

日時 11月3日(祝)、10日(土)、24日(土)、12月1日(土)の全4回
午後6時30分～8時30分(6時受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住・在学の小学生

指導 市バレーボール連盟

10月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考
法律相談	1日(月)、3日(水)、10日(水)、17日(水)、22日(月)、24日(水)、31日(水) 11月7日(水)、12日(月)、14日(水)、21日(水)、26日(月)、28日(水)	午後2時～5時 (1人20分) ※電話予約制	弁護士 ※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。 ●直通電話☎22-2816または☎22-1111市民安全課市民相談係へ ●参考資料があればお持ちください。
交通事故相談	12日(金) 26日(金)	午後1時30分～4時 (1人35分) ※電話予約制	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過失割合等	
登記相談	19日(金)	午後1時30分～4時30分 (1人30分) ※電話予約制	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続問題等	
相続・遺言等暮らしの手続き相談	23日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手続き等	
行政相談	9日(火)	午後1時30分～4時 (1人約60分)	行政相談委員 ※国等への苦情や要望等	市役所3階 相談室 ●参考資料があればお持ちください。
身の上相談	16日(火)		人権擁護委員 ※人権問題・家庭での悩みごと等	
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6時まで	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラブル等	市役所3階 消費者相談室 ●消費者相談室専用電話☎22-6000 ●参考資料があればお持ちください。
福祉専門相談	9日(火) 24日(水)	午前9時30分～11時30分 午後5時～8時	弁護士 ※成年後見制度、遺言・相続等	福祉センター1階 相談室 ●予約は☎22-1233社会福祉協議会へ
労働相談	17日(水)	午前10時～正午 (1人40分) ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払、時間外労働等労働問題全般の相談(パートタイムでお勧めの方も可)	市役所3階 相談室 ●予約は相談日の前々日までに☎22-1111商工観光課商工労務係へ(先着3人) ●参考資料があればお持ちください。
こども	月～金曜日 ※祝日を除く ※臨床心理士によるカウンセリングは4日(木)、10日(水)、18日(木)、24日(水)	午前8時30分～午後5時 ※臨床心理士によるカウンセリングは午前9時15分～午後3時	母子保健コーディネーター ※妊娠・出産・子育て(主に就学前の子ども)に関する相談 臨床心理士 ※妊娠に関する悩み、子育て中(主に就学前の子ども)の母の悩みに関するカウンセリング	健康センター内 子育て世代包括支援センター☎21-0770 ●臨床心理士によるカウンセリングは予約制…定員4人
保健師による乳幼児健康相談	4日(木) 23日(火)	午前10時～11時	保健師 ※育児相談	子育て支援センター「はくはく」 ●直接会場へ
医師による乳幼児健康相談	9日(火) 23日(火)	午後1時30分～2時10分	医師、保健師、管理栄養士 ※医師相談、計測、育児相談	健康センター☎23-2191 ●予約は前日までに(定員になりしだい締め切ります) ▶医師による乳幼児健康相談…定員各日30人(医師相談10人を含む) ▶乳幼児健康相談…定員30人 ▶母乳相談…定員5人 ▶乳幼児発達健康診査…定員6人 ▶子ども発達相談…定員各日5人 ※予約状況等により別日をご案内する場合がありますので、電話でご相談ください。
乳幼児健康相談	24日(水)	午前9時30分～10時45分	保健師、管理栄養士、歯科衛生士 ※計測、育児相談	
母乳相談			助産師 ※卒乳やおっぱいに関すること	
乳幼児発達健康診査	9日(火)	午後1時30分～4時	医師、保健師 ※運動発達に心配のある乳幼児	
こども発達相談	2日(火) 19日(金) 12日(金)	午前9時～11時30分 午後1時10分～3時50分	心理相談員、保健師 ※ことばや人との関わり、行動に心配のある乳幼児	
健康診査	3～4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳健康診査 2歳・2歳6か月児歯科健康診査	3日(水) 17日(水) 5日(金) 19日(金) 2日(火) 16日(火) 11日(木) 25日(木)	午後1時～1時50分 午後1時10分～1時50分 午後1時30分～2時30分	※9月中旬に満3か月に達した子ども 健康センター☎23-2191 ●個別に通知 健康センター☎23-2191 ●予約制 ●2週間後に予防処置(フッ素)を行います。
虫歯予防教室	10日(水)	午前10時～11時45分	※8か月～12か月の子どもと保護者	健康センター☎23-2191 ●予約制
BCG予防接種	15日(月) 30日(火)	午前10時～11時	※5か月～1歳未満の子ども	健康センター☎23-2191 ●個別に通知
おとなの健康相談	栄養相談 一般健康相談	26日(金) 26日(金) 30日(火)	管理栄養士 ※栄養に関すること 保健師 ※健康に関すること	中央図書館多目的室 ●直接会場へ 健康センター☎23-2191 中央図書館多目的室 ●直接会場へ 健康センター☎23-2191 総合体育館ロビー ●直接会場へ 健康センター☎23-2191

10月のリサイクルショップ
開所日時 月～金曜日、日曜日 午前9時～午後4時
※祝日を除く
詳細 リサイクルショップ ☎32-5374

ハイ、こちら総合病院です
病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22日(月) 午前9時～正午
電話番号 ☎22-3191内線5240

10月の献血
日時・会場 13日(土) 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分・青梅看護専門学校▷24日(水) 午前10時～午後4時(昼中断あり)・カインズホーム青梅インター店駐車場▷25日(木) 午前9時30分～11時30分・青梅税務署駐車場
詳細 東京都赤十字血液センター☎042-529-0405

10月の子育て支援事業
対象 児童、保護者同伴の乳幼児
内容 指導員・講師が見守り、遊び方などを教えます。赤ちゃんサロンでは、保健師が育児の相談に、親子サロンでは、歯科衛生士が歯の相談に応じます。
費用無料 直接会場へ
詳細 子ども家庭支援課支援係へ

会場等	日程	時間
長淵市民センター体育館	1日(月) 8日(祝) 22日(月) 29日(月)	午後3時～5時
大門市民センター会議室	3日(水) 17日(水)	午前10時～正午
梅郷市民センター体育館	18日(木)	午後3時～5時
沢井市民センター和室	1日(月)	午前10時～正午
東青梅市民センター体育館	6日(土) 13日(土) 20日(土)	午前10時～正午
新町市民センター体育館	26日(金)	午後3時～5時
河辺市民センター体育館	5日(金) 12日(金) 26日(金)	午後3時～5時
今井市民センター会議室	11日(木) 25日(木)	午前10時～正午
今井市民センター体育館	9日(火) 23日(火)	午後3時～5時
青梅市民センターキッズルーム	毎週月曜日 ※休館日を除く 毎週火・金曜日	午前10時～午後1時 乳幼児向け 午後2時～5時 小学生向け
子育て支援センター赤ちゃんサロン(0～1歳)	13日(土)	午前10時～午後1時
子育て支援センター親子サロン(1～3歳)	23日(火)	午前10時～正午
	15日(月)	午前10時～正午

※体育館では体育館履きをご用意ください。
※市ホームページに年間予定を掲載しています。

フレッシュランド西多摩
☆臨時休館 曜日 午後1時～2時
☆定期点検のため、次の日 ヲヨガ教室：毎週木曜日
程で臨時休館します。 午後1時30分～2時30分
☆日程 10月2日(火) 費用(1回) いずれも市
☆切り絵展 10月2日(火) 費用(1回) いずれも市
☆教室案内 10月10日(水) 5時～21時
▽フラダンス教室：毎週水 用不可 ※回数券、サービス券の利
☆ボートレース多摩川開催日
☆4日(木) 5日(祝) : 第12回多摩川蛭子カップ外向販売所開設1周年記念
☆13日(土) 17日(水) : 第41回関東日刊紙ボートレース記者クラブ杯
☆27日(土) 11月1日(木) : GIIIオールレディースリップルカップ
◎電話投票会員随時募集中◎
申し込み テレボート加入受付センター ☎0120-858-006
受付時間 午前9時～午後6時
★京王閣競輪開催日
☆19日(金) 21日(日) : FIKドリムス杯&サンスポ杯(ナイター)

10月の交通公園日曜映画教室

自転車等に乗るときは事故防止のため運動靴を履いてください。また、3歳～小学6年生のお子さんは、必ずヘルメットも着用してください。

7日 ☆おじやる丸の交通安全、まんが日本昔ばなし(塩ふきうす、あとかくしの雪)
14日 ☆ルール君とマナーちゃん交通安全(かならず注意、まんが日本昔ばなし(羅生門の鬼、大歳の火)
21日 ☆いつてきます、まんが日本昔ばなし(雪女、岩屋の娘)
28日 ☆カルガモ親子の交通安全、まんが日本昔ばなし(かしき長者、ソラ豆の黒いすじ)

時間 午後2時から
会場 交通公園(大門3-14-3)
問い合わせ 市民安全課市民安全係

10月の収益事業

多摩川 BOAT RACE
ウエイキー&リップル
☆4日(木) 5日(祝) : 第12回多摩川蛭子カップ外向販売所開設1周年記念
☆13日(土) 17日(水) : 第41回関東日刊紙ボートレース記者クラブ杯
☆27日(土) 11月1日(木) : GIIIオールレディースリップルカップ
◎電話投票会員随時募集中◎
申し込み テレボート加入受付センター ☎0120-858-006
受付時間 午前9時～午後6時
★京王閣競輪開催日
☆19日(金) 21日(日) : FIKドリムス杯&サンスポ杯(ナイター)

携帯電話やパソコンの電子メールを利用して、市から防犯情報、行政情報、防災情報等を提供しています。
登録…右記アドレスを入力またはQRコードから空メールを送信後、登録サイトに接続

登録用メールアドレス ome@mpx.wagmap.jp
QRコード (QRコードは糊デンソーウェブの登録商標です)



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、11月1日号…10月5日(金)、11月15日号…10月19日(金)です。 - 秘書広報課 -

健康麻雀大会 ☆女性の
み: 10月2日、9日、16
日、30日、11月20日、27
日の火曜日 午後1時~4時
☆男女: 10月4日、18日、
25日の木曜日 午前9時~
正午、11月8日~29日の木
曜日 午後1時~4時 ☆い
ずれも: 今井市民センター

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

ボランティア
市民活動センターから
申込み・問い合わせ
☎23・7163

田駅集合 梅の公園前 琴
平神社 三室山 日の出山
く神代ヶヤキ前 午後3時
ごろ御岳ピシターセンター
解散 300円 弁当持参 直
接集合場所 雨天中止 欠
多摩・梅の里自然の会 欠
保 ☎76・1265

障害のある方 文字入力
電子メール、テレビ電話の
実演、インターネット体験
等 300円 午前10時~12時
(水) 午後1時~4時 就
労・生きたい支援(パソコ
ン指導)、農業サロンの日
程を発表 申し込みにあ
る方、申し込み時に伝
えください

障子の会 10月20日(土)、24
日(水) 午後1時~4時 就
労・生きたい支援(パソコ
ン指導)、農業サロンの日
程を発表 申し込みにあ
る方、申し込み時に伝
えください

障子の会 10月20日(土)、24
日(水) 午後1時~4時 就
労・生きたい支援(パソコ
ン指導)、農業サロンの日
程を発表 申し込みにあ
る方、申し込み時に伝
えください

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

★催し
紙芝居 10月14日(日)
午前10時~11時▽長淵市民
センター▽ゴンギツネ、稲
むらの火▽入場無料▽直接
会場へ▽青梅紙芝居劇団
小割 ☎31・5516

体協だより
☎22・0827

30分▽都民ホール▽先着
人☆建物の耐震改修工法等
の展示会: 11月3日(土)
午後5時~7時 有楽町駅前広
場 西多摩地区保護司会
主催 西多摩地区保護司会
更生保護サポーターセンタ
ー ☎042・511・6297

B型肝炎訴訟 無料電話相談
B型肝炎訴訟(給付金請求)
50万円〜3,600万円
無料相談
16年7月2日〜63年1月27日
0120-013-621

第29回スポーツ・レクリエーションフェスティバル

日程 10月8日(祝) 会場・種目等 下表参照 服装・持ち物 スポーツウェア、タオル、飲み物、体育館履き(体育館での種目に参加する方) ほか
その他 ★…事前申し込みが必要な種目(定員に満たない場合は当日参加できる種目あり・詳細はスポーツ推進課へ)▷駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください▷都合により、内容・種目・時間・会場等を変更する場合があります。

問い合わせ スポーツ推進課

総合体育館

第1スポーツホール	青梅総合高校による和太鼓…午前10時～10時30分 青梅市新体操クラブによる新体操演技…午前10時40分～11時10分 ★ブラインドサッカー教室…午前11時20分～午後1時30分▷小学生以上※聴覚障害のある方を除く バドミントン、バスケットボール、卓球、インディアカ…午後2時～4時▷卓球は1人参加可、インディアカは中学生以上
第2スポーツホール	青梅市スポーツ振興基金条例に基づく表彰式…午前9時～9時40分 楊名時八段錦太極拳…午前10時～正午▷先着100人 アダプテッド・スポーツ体験会…午後1時30分～3時30分
第3スポーツホール	体力測定・体力相談…午前10時30分～午後2時30分
第1会議室	★親子コンタクト(ベビークラス)…午前10時～10時50分▷生後3か月～ハイハイの乳児の親子▷先着15組▷総合体育館☎24-7721へ ★親子コンタクト(すくすくクラス)…午前11時15分～午後零時15分▷ヨチヨチ歩き～未就園児の親子▷先着15組▷総合体育館☎24-7721へ ★コンディショニング教室…午後1時30分～2時30分▷16歳以上▷先着20人▷総合体育館☎24-7721へ
第3会議室	ダーツ教室…午前10時～午後4時
トレーニングルーム	トレーニング体験、ロープトレーナーを利用したイベント…午前9時～午後9時30分▷高校生相当以上
東側広場	アーチェリー初心者向け体験会…午前10時～午後3時▷中学生以上▷雨天中止
エントランス	総合案内…午前9時～午後4時
館内廊下	団体の活動紹介…午前8時30分～午後9時30分

市民球技場 ほか

テニス場(10面)	楽しむソフトテニス教室…午前10時～午後3時▷テニスシューズ、ラケット(貸し出し可) 初心者テニス教室…午前10時～午後3時▷テニスシューズ、ジュニア用ラケットの貸し出し可
野球場	スポーツフェスティバル(Tボール、遠投計測、ホームラン競争、ベースランニング競走)…午前9時～午後4時30分▷ホットドック、ポップコーン等の模擬店あり
少年野球場	★ジョイフルスローピッチソフトボール…午前10時～午後3時※9時集合▷市内在住・在勤・在学の中学生以上・11人編成チームまたは個人※女性歓迎▷グローブ
サッカー場	★ファミリーゴルフ…午前10時～正午※9時30分集合▷市内在住・在勤・在学の小学生以上・グループまたは個人※小学4年生以下は保護者同伴、初心者歓迎▷先着90人▷クラブ貸し出し可
わかぐさ公園野球場	★野球教室(初心者のためのキャッチボール・ティーボール)…①午前10時～正午②午後1時～3時▷園児、小学生※園児は保護者同伴▷各回先着80人▷詳細は青梅リトルリーグ事務局 藤田☎080-5381-5589へ
東原公園グラウンド	サッカーフェスタ…①午前10時～正午②午後零時30分～4時

市民センター体育館

今井	★フットサルをはじめよう!…①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時▷小学4～6年生▷先着25人▷青梅市サッカー協会ホームページ http://www.ome-fa.com/ の申し込みページから
河辺	エンジョイ!バレーボール!…午前9時～正午 ビーチボール教室…午後1時～5時▷小学生以上※小学生は保護者同伴
東青梅	ミニテニス初心者講習会…午前9時～正午、午後1時～3時
大門	剣道ふれあい講習会…午前10時～正午※9時30分受付開始▷竹刀・木刀貸し出し可

その他の会場

西東京レーン	★「気軽に・楽しく・健康に」健康ポウリング教室…午前9時30分～正午※9時集合▷市内在住の小学生以上※小学生は保護者同伴▷先着30人▷300円(貸靴代)▷西東京レーンへ申し込み
成木周辺	★青梅市サイクリング…午前8時30分～11時30分※7時45分に六中集合▷先着50人▷1,000円(参加費)▷点検整備された自転車、ヘルメット▷10月7日までに直接、輪千自転車店(友田町2-677)へ申し込み
釜の淵公園下多摩川	★多摩川の魅力を体験しよう♪多摩川川下り体験会2018 ①多摩川川下り体験…午前10時～正午▷セルフレスキューができ、カヌー等を持参できる方▷カヌー、パドル、ライフジャケット等必要なもの②初心者カヌー体験…午前10時～正午▷小学3年生以上で多少泳げる方※小学生は保護者同伴▷濡れてもよい服・靴(ウォータースーツ等)、着替え☆いずれも…先着20人▷200円▷10月3日までにスポーツ推進課へ申し込み

体育施設の無料開放

①総合体育館…第1スポーツホール(半面ずつ)、第2スポーツホール(全面)、第2会議室、第3会議室(各会議室はスポーツ・レクリエーション活動に限る)②永山公園庭球場③わかぐさ公園野球場④ちがむら球技場…庭球場、野球場⑤友田レクリエーション広場…ソフトボール場、庭球場⑥青梅スタジアム…野球場、庭球場⑦東原公園球技場☆いずれも…市内在住・在勤・在学者または市内団体▷1団体(個人)1コマ2時間▷受け付けは先着順▷直接総合体育館へ申し込み

永山公園

陸上競技場トラック内	★青梅スポレク・リレーション3大会(ゲートボール競技大会)…午前10時～午後3時30分※9時30分から開会式▷先着150人▷詳細は青梅市ゲートボール協会 吉田☎31-5705へ
野球場ハイキングコース	オリエンテーリング…午前10時～午後3時
風の子・太陽の子広場	トレイルラン…正午～午後3時
体育館(1階)	柔道教室…午前10時～正午▷小・中学生▷先着10人▷体操着(ジャージ可)または柔道着(お持ちの方)
体育館(2階)	少林拳法の基本…午前10時～正午 初心者空手道教室…午後1時～3時▷防具貸し出し可
弓道場	弓道体験教室…①午前10時～11時②午前11時～正午③午後1時～2時④午後2時～3時▷中学生以上



市民センター

10月の休館日は15日(月)です。
日時 10月13日(土)
10時30分～11時30分
対象 幼児・小学生(親子での参加歓迎)▷講師 高野悠子氏▷入場無料▷協力 「ねえ、本よんで!!」の会▷直接会場へ

長淵市民センター

日時 10月14日(日)
午前11時～11時40分▷対象 4歳以上▷内容 昔話などお話を語りや絵本の読み聞かせ▷定員 先着30人▷入場無料▷協力 図書館ポランテア▷直接会場へ▷問い合わせ 中央図書館☎22-6543

今井市民センター

日時 10月13日(土)
午前10時30分～11時30分▷対象 幼児・小学生(親子での参加歓迎)▷講師 高野悠子氏▷入場無料▷協力 「ねえ、本よんで!!」の会▷直接会場へ

今井図書館おはなし会

日時 10月13日(土)
午前11時～11時40分▷対象 幼児以上▷内容 昔話などお話を語りや絵本の読み聞かせ▷定員 先着30人▷入場無料▷協力 図書館ポランテア▷直接会場へ▷問い合わせ 中央図書館☎22-6543

青梅市民センター

日時 10月14日(日)
午前11時～11時40分▷対象 4歳以上▷内容 昔話などお話を語りや絵本の読み聞かせ▷定員 先着30人▷入場無料▷協力 図書館ポランテア▷直接会場へ▷問い合わせ 中央図書館☎22-6543

青梅図書館おはなし会

日時 10月14日(日)
午前11時～11時40分▷対象 4歳以上▷内容 昔話などお話を語りや絵本の読み聞かせ▷定員 先着30人▷入場無料▷協力 青梅おはなしの会▷直接会場へ▷問い合わせ 中央図書館☎22-6543

新町市民センター

日時 10月20日(土)
午後2時～4時30分▷対象 幼児以上※未就学児は保護者同伴▷内容 今話題のチョークアートでハロウィンの絵を描く▷講師 高岡理恵氏▷定員 先着55人▷予約制▷費用 1千円(材料代)▷持ち物 飲み物▷申し込み 10月16日までに直接または電話で

成木市民センター

日時 10月23日(火)
午前10時～午後1時▷対象 成人▷講師 中村陽一氏▷定員 先着16人(予約制)▷費用 800円(材料代)▷持ち物 エプロン、三角巾▷布巾▷申し込み 2日の午前8時30分から電話で

中央図書館

中央図書館にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
「すばらしい紙芝居と演じ方」講習
日時 10月27日(土)、

10月の納期

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

10月の木曜夜間窓口

毎週木曜日は、午後8時まで窓口業務の一部を延長して実施しています。
開設日 10月4日、11日、18日、25日の木曜日
対象課・問い合わせ 市民課、保険年金課、高齢介護課、障がい者福祉課、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

日曜納付窓口

日時 10月28日(日) 午前9時～午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係