

長淵市民センターだより

令和8年7月1日発行 青梅市長淵市民センター ☎0428-22-3249
6/1管内人口 世帯数 9,970世帯 人口 19,108人 男9,673人 女9,435人
(前月比) (+48世帯) (-153人) (-100人) (-53人)
市民活動推進課 長淵市民センター E-mail cen100302@city.ome.lg.jp

センター主催事業

「みんなのおはなし会」

今年度のテーマは「おはなしオリンピック！」

日 時：7月11日(土)
午前10時30分～11時15分
会 場：長淵市民センター2階会議室
対 象：幼児(保護者同伴)から小学生
講 師：「ねえ、本よんで!!」の会
定 員：先着30名まで
内 容：絵本の読み聞かせ
その他：入場無料、直接会場へお越しください



※8月はお休みです

子育て支援事業

「わんぱくスマイル」

日 時：7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、
23日(木) ※30日はありません
午後3時～5時(片付け・清掃の時間を含む)
会 場：長淵市民センター体育館
内 容：ボールやバドミントン等での自由遊び
対 象：小学生および保護者同伴の乳幼児
持ち物：運動のできる服装、体育館履き、飲み物を
お持ちください。
その他：入場無料、直接会場へお越しください
問い合わせ先：子育て応援課こども施策推進係
(電話：22-1111 内線2142)



ご活用ください「涼み処」

熱中症予防の対策として、センター1階のホールを
「涼み処」として開放しています。
水分補給はOKですが、ご飯やお菓子
を食べることはNGです。
ルールを守って、気持ちよく利用し、
今年の猛暑を乗り切りましょう。



体力づくり推進会事業予定

今年の事業の予定は、以下の通りです。

市民運動会 10月11日(日)
ビーチボール大会 11月15日(日)
ファミリーゴルフ大会 令和9年3月7日(日)



各地域の盆踊り大会・夏祭り日程

駒木町 7/25(土)
上長淵 7/18(土)
下長淵 7/18(土)
友田町 7/25(土)
千ヶ瀬町 7/25(土)



第78回青梅市納涼花火大会

日 程：8月1日(土)
詳しくは広報おうめ6月15日号、市ホームページ等をご覧ください。



システムメンテナンスによる 窓口での受付不能時間のお知らせ

7月28日(火) 11:00～14:00の間

毎月第4火曜日は、市役所インターネット環境
のシステムメンテナンスのため、市役所および各
施設において窓口での使用料のお支払いおよび使
用承認書の発行ができません。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよ
ろしくお願いいたします。
※住民票や印鑑証明書等の各種証明書は発行できま
す。

7月の各市民センター休館日は21日(火)です。裏面もあります。

長淵市民センターだより

☀ 熱中症にご注意を ☹

◎ 熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています ◎

東京都23区における熱中症死亡者の約8割は65歳以上の高齢者です。また、室内での死亡者のうち約9割がエアコンを使用していませんでした。

高齢者は温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

渴いていなくても飲む：

のどの渇きを感じなくても、1時間ごとにコップ1杯の水分を摂る習慣をつけましょう。

水分量の目安：

1日あたり1.2リットルを目安とし、起床時や入浴の前後にも必ず水分を摂ります。

おすすめの飲み物：

水や麦茶のほか、汗をたくさんかいた時は塩分や糖분을スムーズに吸収できる経口補水液やスポーツドリンクが適しています。（※持病で水分や塩分の制限がある場合は、必ずかかりつけ医の指示に従ってください。）



❖❖❖❖ 長淵図書館からのお知らせ ❖❖❖❖

新着図書

7月の青梅市の図書館は、21日(火)、22日(水)が休館日です。
長淵図書館 直通電話 0428-78-3374

一般書



お酒のおいしい選びかた

JUNERAY / 著

心おどる作りおき

平岡 淳子 / 著

わたしをすくうエッセイマンガの処方箋

京都国際マンガミュージアム / 編著

わたしの骨はどこへいく？

安田 依央 / 著

サイズ調整ができる帽子

主婦と生活社 / 編

小 説



風林火山のむすめ

木下 昌輝 / 著

ラスト・ワルツ

小手鞠 るい / 著

ロングウォーク

スティーヴン・キング / 著

異常に非ず

桜木 紫乃 / 著

ネタバレあり

下村 敦史 / 著

青梅市図書館HPアドレス

<https://www.library.ome.tokyo.jp/>

下のQRコードからもアクセスできます



児童書



トマトパスタがはねるなぞをとけ

かんちく たかこ / 文

あうち！

倉本 美津留 / さく

せんせいのなみだ

くすのき しげのり / 作

オレはカナヘビ オレの庭

松橋 利光 / 文・写真

SAKAMOTO DAYS

鈴木 祐斗 / 原作

7月の各市民センター休館日は21日(火)です。裏面もあります。