

# おくたま

7月号



わさびー

2024.7 No.847 (令和6年7月5日発行)

●奥多摩町ホームページ <https://www.town.okutama.tokyo.jp/>



## 町の世帯と人口

6月1日現在 (前月比)	
世帯数	2,499 (4増)
人口	4,575 (8増)
男	2,271 (5増)
女	2,304 (3増)

## 人口動態 (5月中)

転入	28	転出	8
出生	2	死亡	14
その他	0	その他	0

発行 奥多摩町 〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 215-6 代表電話 ☎ 0428-83-2111

# 師岡町長就任所信表明

令和6年第2回町議会定例会(第1日・6月11日)において、師岡町長が就任所信表明を発表しましたので、お知らせします。

本日、令和6年第2回奥多摩町議会定例会を招集させていただきました。

任期満了に伴います、5月12日に執行されました奥多摩町長選挙におきまして、町民皆様をはじめ各方面からの温かいご支援、ご厚情を賜り、当選の栄誉を受け、5月24日から2期目に就任いたしました。

先の1期4年間、私が町長の重責を果たすことができました。



したことは、町民皆様、議員皆様のご支援とご協力の賜物であり、この場をお借りしまして、心より感謝を申し上げます。

この4年間は、令和元年10月の台風第19号による広範囲な災害復旧事業に加え、日本のみならず全世界を襲った新型コロナウイルス感染症への対応を最優先に取り組んでまいりました。

特に新型コロナウイルス感染症対策では、ワクチン接種をはじめとした様々な対策を講じてきた中、町民皆様、事業者皆様には、多大なるご理解とご協力を賜りましたことに、改めて感謝を申し上げます。

また、コロナ禍の令和3年7月に小河内地区において発生した土砂災害では、復旧にあたり、事故なく安全に施工いただいた東京都建設局や施工業者をはじめ、船舶により移動手段を確保していただいた

た東京都水道局、また、救急救助対応にあたられた奥多摩消防署並びに、交通防犯対応にあたられた青梅警察署など、すべての関係者皆様に、改めて感謝を申し上げます。

町といたしましても、東日本大震災から13年が経過した今、いつ起こるか分からない自然災害への備えを万全にするとともに、万一発生した場合でも、自助、共助、公助とそれぞれの段階において、町と住民、自治会、並びに関係機関が連携し、一体となって、町民皆様の生命と財産を守る所存であります。

今後は、この4年間並行して、地道に取り組んできた様々な事業が、いよいよ本格稼働していくこととなり、より一層推進するとともに、過疎化が進む町において、町民皆様が安心して暮らしていけるよう、町の実情や集落の課題を把握し、目配りを行う

コーディネーター役として「集落支援員」の配置を進めてまいります。

また、奥多摩病院では、今年度から新たに総合診療科を設け、西多摩圏域の医療機関との連携を強化し、高度医療、専門医療に適切に繋げるとともに、さらなる充実を図ってまいります。

さらには、新たにスタートした「放課後居場所づくり事業」をはじめとした奥多摩ならではの教育環境を整備し、その教育環境に魅力を感じた方々が、安心して移住・定住し、新たな活力を生み出していただくよう、推進してまいります。

この奥多摩エリアは東京の水源地であり、その水は東京湾へと繋がっています。町が加盟しております「全国水源の里連絡協議会」は、全国の水源地の活性化を図るための

《次ページへ続く》

組織でありませんが、その設立にあたりましては「上流は下流を思い、下流は上流に感謝する」という理念が掲げられております。

東京が元気であるためには、奥多摩が元気でなくてはなりません。高齢者皆様

が元気で暮らせるまちづくり、次代を担う子どもたち、そして私たちを含めた全世代のために全力を尽くす決

意であり、「みんなでつくる奥多摩」をスローガンに

私が先頭に立ち、職員と一丸となって、町民皆様の考

えや思いを斟酌しながら、町の将来を見据えて着実に

歩みを進め、町政の進展を図ってまいる所存であります。

次に、「第6期奥多摩町長期総合計画」の策定に向けた取り組みでは、「住民ワークシヨップ」や「第6

期長期総合計画の策定に向けた意見募集」でいただいたご意見を踏まえ、多摩大

学総合研究所の指導及び協

力のもと、若手職員10名によるワーキンググループに

ついて、それぞれのコンセプトに基づく、具体的な「ま

ちの将来像」や施策の方向性などについて、役割分担

のうえ、執筆作業を行っております。

今後、長期総合計画の策定に関する調査及び審議を行うための審議会を設置するとともに、ワーキング

グループが作成する素案を基に「住民ワークシヨップ」を開催する予定でおります。

次に、庁舎建設整備事業では、建設用地の取得が完了し、3月に実施した住民

説明会やパブリックコメントなどでいただいたご意見を踏まえつつ、若手職員等

で構成する「新庁舎における職場環境検討委員会」を通じた全庁職員からの意見を盛り込んだ「庁舎建設基本設計書」が完成いたしました。

この設計図面等につきま

しては、町民皆様や議員皆

様をはじめ、様々なステークホルダーの方々にもご覧

いただき、ご意見を伺う機会を設けてまいります。

今後は、実施設計作業を進める中で、アクセスに

しては、引き続き、関係機

関と協議・調整を行いながら、令和7年度の着工を目指してまいります。

また、近年では、毎年のように全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生している状況を鑑み、基本理念に掲げております

「誰もが親しみやすく、訪れやすい庁舎である」とも

に、地域住民の安全・安心を確保するため、災害時には危機管理対応を果たす

『防災拠点』としての機能、そして地域コミュニティの

活性化につながるような、一人ひとりがイメージする

『奥多摩らしさ』を併せ持つ庁舎」を目指してまい

りますので、ご理解並びにご協力を賜りますようお願い

申し上げます。

次に、JR東日本と株式会社さとゆめの共同出資会社「沿線まるごと株式会社」では、沿線全体をホテルに見立てる地域活性化プロジェクト「沿線まるごと

とホテル」の中核となる古里地区の古民家を活用した「Satoyogu

e(さとローグ)」のレストラン及びサウナが、客室棟に先立ち、先月(5月)

オープンいたしました。このオープンを機に、「青梅線沿線をまるごと楽しめるホテル」の世界観を構築し、

新たな滞在型観光、マイクロツーリズムの創出へ向け、引き続き、連携を図ってまいります。

今後も民間事業者と連携を図りながら、町内に点在する空家や町有財産の有効活用にも積極的に取り組んでまいります。

いずれにいたしましても、これまでの経験と人脈を最大限に活用し、町民皆

様からいただきました町政に対する思いやご意見をしっかりと受け止めさせて

いただき、町政の発展に向け、全力で取り組んでまいります。

今後の町政運営につきま

しては、町民皆様、事業者

皆様との協働及び議員皆様との議論を踏まえ、町民皆

様が安全で安心して生活

できますことを基本として、様々な施策に優先順位

を付け、取捨選択をし、一

歩一歩着実な町政の進展を

図ってまいりますので、町

民皆様、議員皆様の絶大な

ご支援、ご協力を賜りま

すようお願い申し上げます、2

期目の就任にあたりまして

の、私の所信表明とさせていただきます。



### 自治委員の委嘱

つぎの方が、4月1日付で自治委員(自治会長)として委嘱されました。

任期2年(敬称略)

川井 大野 勉(新)	梅沢 濱野 武雄(新)	小丹波 宮崎 洋一(新)	常磐 河村 光春(新)	大氷川 宇佐美敏郎	白丸 高梨 與一	棚沢 高野 芳春(新)	長畑 原島 肇	南氷川 小峰 将史	栃久保 増田 勝彦	大沢 天野 好夫	日原 黒澤 庄悟	海沢 村木 文男	境 坂本 新一(新)	中山 森田 泰宏	小河内 青木 慶一(新)
------------	-------------	--------------	-------------	-----------	----------	-------------	---------	-----------	-----------	----------	----------	----------	------------	----------	--------------

### 自治会連合会長に

#### 加藤 竜也 氏

5月28日に行われました自治会連合会総会において、大丹波自治会長の加藤竜也氏が連合会長に、白丸自治会長の高梨與一氏、南氷川自治会長の小峰将史氏が連合副会長に選任されました。

### 少年野球教室参加者募集！(令和6年度ジュニア育成地域推進事業)

小学生を対象に少年野球教室を開催します。

〔日時〕6月29日(土)から9月15日(日)までの毎週土曜日・日曜日  
午前9時から午後4時まで(数時間の参加も可能です)  
\*雨天中止  
〔会場〕古里小学校校庭他

〔対象者〕小学1年生～6年生(男・女)  
〔服装〕運動のできる格好(ジャージなど)で運動靴着用  
〔持ち物〕グローブ(お持ちでない方は貸出あり)・タオル・お弁当・飲み物  
〔参加費〕無料  
〔申込〕教育課または子ども家庭支援センターにある申込用紙に、必要事項を記入のうえ、提出してください。(随時受付可)

### 奥多摩クライミング委員会さんより 小学校にボルダリングウォールをご寄付

奥多摩クライミング委員会さんが町の子どもたちにもたちらせました。ボルダリングに触れてほしいと、氷川・古里小学校の体育館にボルダリングウォールとマットをご寄付くださいました。



▶体育館に設置したボルダリングウォールとマット

### 奥多摩工業さん100万円をご寄付

奥多摩町の財政運営資金として役立ててほしいと、今年も奥多摩工業さんが100万円をご寄付くださいました。

ご寄付の趣旨に基づき有効に活用させていただきます。ありがとうございます。

(写真は、山下一夫社長(左)から寄付を受ける師岡町長)



〔主催〕奥多摩町スポーツ協会・東京都・(公財)東京都スポーツ協会  
〔主管〕古里少年野球クラブ  
※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

自治委員の委嘱  
ご寄付ほか



## 第47回奥多摩納涼花火大会開催



夏の夜のひとときを、多くの人に楽しんでいただく場とするため、昭和53年から有志の実行委員会で実施してきた花火大会を開催します。

今回から升席、有料駐車場については、「チケットぴあ」にて事前販売を行っています。

完全事前予約制であり、当日販売はありませんので、ご注意ください。

〔期 日〕 8月10日（土）（荒天の場合は翌日11日（祝）へ順延）

〔時 間〕 午後7時45分～8時20分 〔打上げ場所〕 愛宕山山頂広場

〔打上げ発数〕 約1000発

〔交通規制〕 会場周辺で交通規制（車両通行止、歩行者・自転車などの通行可）を行います。

規制区域内にお住まいのみなさんには、緊急時以外の車両の通行をお控えくださるよう、ご協力をお願いします。親戚・知人の方などの車でのご来訪は、午後6時までをお願いします。

交通規制後の車の移動はできませんので、ご了承ください。

〔交通規制区間〕 図を参照してください。

〔交通規制時間〕 午後6時30分～9時

詳しくは、町のホームページをご確認ください。



※問い合わせは、

奥多摩納涼花火大会実行委員会事務局  
観光産業課内 ☎83-2295



## ～チャレンジおくたまからお知らせ～

### ①「陶芸教室」

寸庭陶芸クラブでは、夏休みに陶芸教室を開催します。初めての方でもお皿や茶碗を作れますので、お気軽にご参加ください。会場までバスの送迎があります。

〔日時〕 8月2日（金） 午前9時～正午頃

〔集合場所・出発時間〕

文化会館前 午前9時出発

奥多摩駅前 午前9時15分出発

〔会場〕 山のふるさと村

〔受講費〕 500円

〔対象〕 町内在住の小・中学生と保護者の方

〔募集期限〕 7月19日（金） 先着20名

※申し込み、問い合わせは、

教育課 ☎83-2246

### ②「夏休み体験教室」

奥多摩町放課後子ども教室運営委員会では、夏休み体験教室を実施します。「国会議事堂」と「日本未来科学館」を見学し、お台場で散策をするなど、夏休みの楽しい一日をバスで巡ります。ぜひご参加ください。

〔日時〕 8月22日（木）

〔参加費〕 2,000円（食事、入館料など）

〔見学場所〕 国会議事堂、日本未来科学館、お台場

〔集合場所・出発時間〕

奥多摩駅前 午前7時出発

文化会館前 午前7時15分出発

帰着予定 午後7時頃

〔募集人数〕 20名（先着順）

〔募集条件〕 町内在住の小・中学生と保護者の方

〔申込方法〕 今後各学校からチラシでお知らせします。

### 子ども・子育て支援に関する

### ニーズ調査にご協力をお願いします

令和7年度からの新たな子ども・子育てや若者に関する計画を策定します。

策定にあたり、保護者の

方が教育・保育について日頃お考えになっていること

や、子育てに関する支援サービスの現在の利用状況、今後の利用意向などを

お伺いし、計画に反映させることを目的にニーズ調査を実施します。

より良い計画策定のため、調査の趣旨をご理解いただき、是非ご協力をお願いします。

【調査対象世帯】小学生以下のお子さんがある世帯

【調査方法】7月上旬に調査票を発送します。

7月22日(月)までに調査票に記入の上、同封の返信用封筒に入れてつぎの方法で提出してください。

【提出先・方法】①町内の保育園、学童保育会に設置した「専用回収箱」に投函

②子ども家庭支援センター(古里出張所)、本庁、保健福祉センターへ直接提出

③郵送 ※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

【調査対象者】15歳(高校生相当)〜22歳の方

【調査方法】7月上旬に調査票を発送します。7月22日

### 【高校生相当〜22歳対象】 子ども・若者の生活等に関する 調査にご協力をお願いします



令和7年度からの新たな子ども・子育てや若者に関する計画を策定します。

策定にあたり、みなさんの普段の生活や将来に対する考えなどをお伺いし、計画に反映することを目的に調査を実施します。

みなさんのご意見が奥多摩

より良い計画策定のため、調査の趣旨をご理解いただき、是非ご協力をお願いします。

【調査対象者】15歳(高校生相当)〜22歳の方

ニーズ調査 空家の実態調査ほか

### 「青少年応援プロジェクト @奥多摩」講演会

青少年対策地区委員会連絡協議会では、主に高校生以下の子ども達を対象として、講演会を開催します。

今年、プロクライマー、ボルダリング講師の尾川智子氏をお迎えし、「スポーツ」をテーマに講演して頂きます。講演後はボルダリングの体験も行います。

どなたでもご参加いただけます。

【日時】7月20日(土) 午後2時〜4時

【内容・会場】第1部 講演会 文化会館2階視聴覚室

第2部 講師との交流、ボルダリング体験 古里小学校体育館

講師 尾川 智子氏 (プロクライマー)

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246

### 空家の実態調査について

町内の空家の実態を把握するための調査を実施します。

調査を実施するうえで、町から委託した業者の調査員が対象物件の土地および周辺の土地に立入らせていただきます。

ただ、ご了承ください。

【調査期間】7月中旬から8月下旬

【調査内容】町内の空家を目視による外観からの調査および写真撮影など

【調査受注業者】株式会社大輝

\*調査に従事する者は、町で発行した土地立入証および腕章をつけて調査を実施します。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

## 後期高齢者医療保険料を7月中旬に通知します

令和6年度における後期高齢者医療保険料が決定しましたので、7月中旬に通知します。

制度の安定的な運営のため、期限内の納付にご協力をお願いします。

4月1日を基準に被保険者の資格がある方（4月1日以降、75歳になった方や転入などで資格を取得した方を含む）で、普通徴収（納付書でのお支払いや銀行口座からの引落とし）の方は、7月から納付が始まります。特別徴収（年金からの差し引き）の方は、既に年金からの差し引きで保険料を納付いただいています。が、前年の所得に応じて、10月以降の保険料額が決定します。

なお、保険料率は、法令に基づき2年間の医療給付費などに応じて定めることになっていきます。令和6年度の保険料率や負担軽減額は、東京都後期高齢者医療広域連合議会において議決されました。

## ○保険料の計算方法について

令和6年度 後期高齢者医療保険料額 (限度額：80万円) ※1	=	均等割額 被保険者1人あたり 47,300円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額 ※2 ×所得割率9.49% ※3
---------------------------------------	---	------------------------------	---	--

※1 つぎの方は、令和6年度に限り激変緩和措置により賦課限度額が73万円になります。

- ①昭和24年3月31日以前に生まれた方
- ②障害の認定を受け、被保険者の資格を有している方（障害の認定を受けていた方が、令和6年4月1日以降に75歳になった後に、認定を受けた後期高齢者医療広域連合の区域内に住所を有しなくなった場合を除く。）

※2 賦課のもととなる所得金額＝前年の総所得金額等の合計－基礎控除額43万円

※3 令和6年度の所得割率は、激変緩和措置により賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は8.78%、58万円を超える方は9.67%となります。

## ○保険料の軽減について

後期高齢者医療制度の保険料は、所得に応じて、軽減する制度があります。軽減を受けるためには、所得の申告が必要です。

## 【均等割額の軽減】

同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員と、世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減しています。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円＋（年金または給与所得者の合計数－1）×10万円以下	7割
43万円＋（年金または給与所得者の合計数－1）×10万円＋29.5万円×（被保険者数）以下	5割
43万円＋（年金または給与所得者の合計数－1）×10万円＋54.5万円×（被保険者数）以下	2割

\* 65歳以上（令和6年1月1日時点）の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円（高齢者特別控除額）を差し引いた額で判定します。ただし、この15万円（高齢者特別控除額）は所得割額の計算では適用されません。

\* 世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。

\* 軽減判定は、当該年度の4月1日（年度途中に東京都で資格取得した方は資格取得時）における世帯状況により行います。

《次ページへ続く》

### ●会社の健康保険など（国保・国保組合は除く）の被扶養者だった方の保険料の軽減

後期高齢者医療制度の資格取得の前日まで会社の健康保険など（国保・国保組合は除く）の被扶養者だった方の均等割額が、加入から2年を経過する月まで5割軽減、所得割額はかかりません。

なお、低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

※制度改正の内容などのお問い合わせは、厚労省設置のコールセンター ☎ 0120-122-140  
受付時間は午前9時～午後6時、令和7年7月31日までご利用可能です。

※その他のお問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

### 【所得割額の軽減】

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額を軽減しています

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下※	50%
20万円以下※	25%

※については、東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減措置です。

## 新たな住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給事業について

デフレ完全脱却のための総合経済対策における物価高への支援として、特に家計への影響が大きい低所得世帯（令和6年度新たに住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯となる世帯）へ臨時特別給付金を支給します。

### 【支給対象世帯】

6月3日（基準日）時点で奥多摩町に住民登録があり、令和6年度住民税の課税状況が下記のいずれかに該当する世帯

- ・世帯全員の令和6年度住民税均等割が非課税である世帯
- ・世帯全員が令和6年度住民税均等割のみ課税者である世帯
- ・令和6年度住民税均等割のみ課税者と住民税均等割非課税者で構成される世帯

#### \*ただし、つぎの世帯は対象になりません。

- ・令和5年度住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金（7万円）または住民税均等割のみ課税世帯に対する臨時特別給付金（10万円）の支給対象世帯または当該世帯の世帯主であった方を含む世帯
- ・世帯全員が、令和6年度住民税均等割課税者に扶養等された者のみで構成された世帯（例：別世帯の子に扶養されている高齢者や、親に扶養されている学生など。）
- ・すでに令和6年度住民税非課税世帯等に対する物価高騰対策支援給付金（10万円）と同趣旨の給付金を他自治体で受給した世帯、または当該世帯の世帯主であった方を含む世帯

【支給額】 1世帯あたり10万円（18歳以下の児童がいる場合は、児童1人につき5万円加算）

### 【支給手続き】

対象となる世帯には、7月上旬から確認書を送付します。

受給の要件などの内容をご確認いただき、同封の返信用封筒で返送してください。

不備などがなければ、返送から3～4週間程度で支給する予定です。

- \* 支給対象と思われる世帯には、確認書を郵送しますが、郵送した確認書が宛先不明で返送される場合などもありますので、対象と思われるのに確認書が届かない場合は、下記までお問い合わせください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

## 定額減税補足給付金（調整給付）支給事業について

デフレ脱却のための総合経済対策における物価高への支援として、住民税および所得税に係る定額減税が実施されます。その中で減税しきれない納税義務者に対し、その差額に相当する額を給付金として支給します。

### 【支給対象の方】

6月3日（基準日）時点で奥多摩町に住居登録があり、納税義務者本人および控除対象配偶者・扶養親族の数に基づき算定される定額減税可能額が下記の①または②のいずれかに該当する方

- ① 所得税の定額減税可能額（3万円×減税対象人数）が「令和6分推計所得税額」を上回る方
- ② 個人町・都民税所得割の定額減税可能額（1万円×減税対象人数）が「令和6年度分個人町・都民税所得割額」を上回る方

### 【支給額】

下記の①と②の合算額を万円単位で切り上げた額を給付します。

- ① 所得税の定額減税可能額－令和6年分推計所得税額（令和5年分所得税額）
- ② 個人町・都民税所得割の定額減税可能額－令和6年度分個人町・都民税所得割額

### 【支給手続き】

対象となる世帯には、7月上旬から確認書を送付します。

受給の要件などの内容をご確認いただき、同封の返信用封筒で返送してください。

不備などがなければ返送から3～4週間程度で支給する予定です。

\* 支給対象と思われる世帯には、確認書を郵送しますが、郵送した確認書が宛先不明で返送される場合などもありますので、対象と思われるのに確認書が届かない場合は、下記までお問い合わせください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 歯科健康診査（歯周疾患検診）のお知らせ

歯の喪失原因となる歯周病などの歯周疾患を早期に発見し、その進行を防ぎ、歯の健康を保つために、町内の歯科医師による健康診査をつぎのとおり実施しています。

〔対象者〕 町内に住所を有する、4月1日現在20歳以上の方

〔実施期間・回数〕 令和7年3月31日（月）までに1回

〔実施医療機関〕 古里歯科診療所 ☎85-2366

〔診療日〕

曜日	午前	午後
月・水・金	9時から正午	3時から6時
日	9時から正午	—

\*ただし、祝日は休診日となります。

〔内容〕 問診・口腔内検査・予防指導

〔申込〕 実施医療機関へ診療時間内に直接お申し込みください。

〔費用〕 無料

※お問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 身体障害者の方の無料巡回相談

10月24日（木）東京都青梅合同庁舎内、西多摩福祉事務所において巡回相談が  
おこなわれます。

年度は、肢体不自由のみの実施となりますので、ご注意ください。

申し込みは、8月23日

（金）まで。

※申し込み・問い合わせは、

福祉保健課

☎83-2777

無料を受けられますが、今の交付などに必要な診断が

者手帳の申請および補装具

の巡回相談では、身体障害

## 〈家庭のゼロエミッション行動推進事業〉 「東京ゼロエミポイント」について

東京都では、家庭の省エネ行動を促すため、省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具への買い換えに対し、商品券などに交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与する事業を実施しています。ぜひこの機会に省エネ家電などへの買い換えをご検討ください。

〔申請受付期限〕10月31日(木)(当日消印有効)ただし、予算がなくなり次第終了

(\*令和6年9月30日購入分までが対象です。)

〔ポイント付与対象機器〕エアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具(省エネ性能が高いものに限る)

\*購入前に、ホームページまたは店頭で対象機器に該当しているかを必ずご確認ください。

\*既存機器の撤去を含めた買換えを行う場合が対象です。

\*1,000ポイント分はLED照明の割引券に、残りは商品券に交換できます。

〔申請について〕

### ■インターネット申請の場合

インターネットで全ての申請手続きができます。この場合、スマートフォンなどで撮影した書類の画像データをアップロードすることで、郵送が不要になります。

### ■郵送申請の場合

記入漏れがある場合は事務局より電話連絡をしますので、申請書のコピーをお控えください。

\*申請先など詳細は、ホームページ (<http://www.zero-emi-points.jp>) をご覧ください。

※問い合わせは、コールセンター ☎0570-005-083・☎03-6634-1337

受付時間9時から17時まで(ただし年末年始は除く)

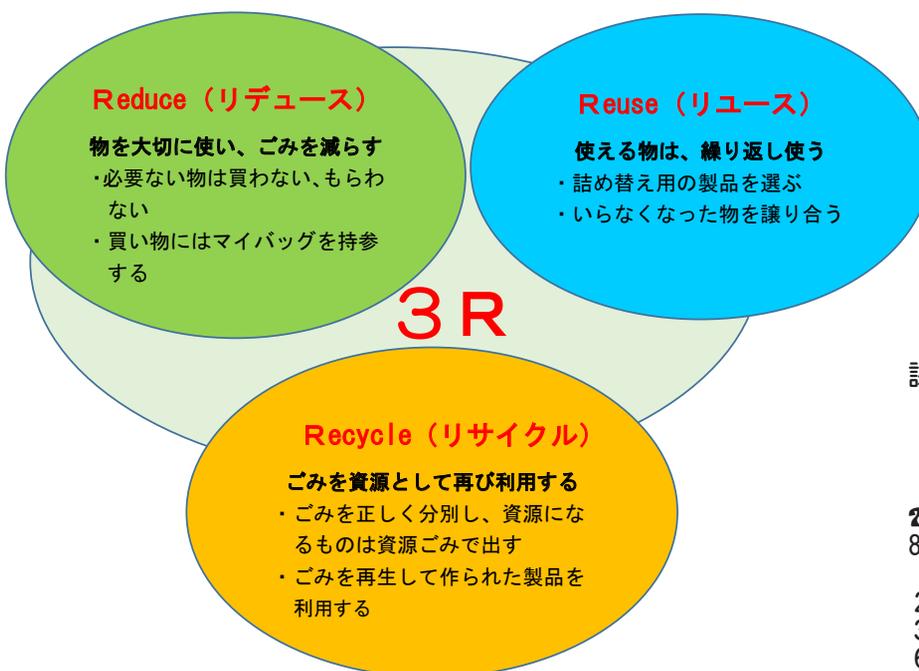
東京都環境局地域エネルギー課 ☎03-5388-3533(事業について)



「ごみを減らす「3R」に積極的に取り組みましょう」

3R(スリーアール)とは、左の図のとおり、リデュース、リユース、リサイクルの3つの頭文字のR(アール)の総称です。限りある資源を有効利用し、ものを大切に「3R」の取り組みにご協力をお願いします。

課 ☎83-2367



環境整備課からのお知らせ

## 台風シーズンに入ります ～日頃から、大雨、土砂災害に備え、避難の準備をしておきましょう～

近年、全国では大雨や短時間強雨の回数が増加しており、奥多摩町でも災害の危険性は年々高まっています。大雨や台風接近が予報され、災害が迫っているときに自分がどのように行動すべきか、あらかじめ考えておくことが大切です。

### 【気象庁による予報】

近年は、台風発生時でなくても突発的に激しい雨が降ることも増えているため、日頃からテレビやインターネットなどにより、気象情報をこまめにチェックする習慣をつけましょう。

気象庁のホームページでは、「あなたの街の防災情報」として、奥多摩町の天気予報や雨雲の状況、発表中の防災情報（注意報・警報など）を確認できるほか、同じページ上にある「キキクル（危険度分布）」では、細かな区域ごとの災害危険度が色分けして表示されるため、災害時、お住まいの地域に危険が迫っていることを知ることができます。

### 【町からの避難情報】

気象庁の予測情報や実際の気象状況などから、町内の地域に災害の危険が迫っていると判断したとき、町は、該当地域の住民に対し、防災行政無線を通じて、避難情報を発令します。町が発令する避難情報は、災害危険度（気象庁が発表する警戒レベル）に応じて、つぎの3段階に分かれています。



### ◎高齢者等避難

気象庁が発表する「大雨警報（土砂災害）」（警戒レベル3）の発表を目安として発令します。

**「高齢者等避難」が発令された場合、対象地区にお住まいの、避難に時間を要する高齢者等\***は、危険な状況になる前に地域の避難所など安全な場所へ避難してください。また、高齢者等以外の方も、必要に応じて、避難の準備をしたり自主的に避難するタイミングとなります。

\*「高齢者等」には、高齢者のほか、障害のある方、妊産婦、子どもなど、避難に時間を要する方や避難に支援が必要な方およびその支援者（家族、付き添いの方）などが含まれます。

### ◎避難指示

気象庁が発表する「土砂災害警戒情報」（警戒レベル4）の発表を目安として発令します。

**「避難指示」が発令された場合、対象地区にお住まいの方は、速やかに危険な場所から安全な知人宅や地域の避難所などへ避難してください。**

### ◎緊急安全確保

気象庁が発表する「大雨特別警報」（警戒レベル5）の発表を目安として発令します。この段階では、すでに安全な避難ができず、命の危険が迫っている状況です。

**「緊急安全確保」が発令された場合、自宅の2階に上がるなど、今いる場所よりも少しでも安全な場所に移動してください。**

\*この「緊急安全確保」は、必ず発令される情報ではありません。

《次ページへ続く》

**【日頃からの準備】**

災害発生の恐れがある場合に、どのタイミングで、どこに、どのように避難するか、あらかじめ家族やご近所の方と話し合い、決めておきましょう。また、いつでも素早く避難できるよう、普段から非常持ち出し品をまとめて用意しておくことも大切です。

**【台風接近中はできる限り外出は控えましょう】**

台風や大雨の予報が出ているとき、雨や風がピークを迎える前に電車やバスの運転見合わせ、国道や都道の通行止めが行われる場合があります。その場合、帰宅が困難になってしまう恐れがありますので、大雨や強風が予報された時間帯には外出を控える、または早めに帰宅するようにしてください。

特に、町外へ通勤・通学をしている方は、万が一自力で帰宅できなくなってしまったときにどうするか、前もって家族や知人と話しておいてください。

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2349

**ご注意ください！『熱中症』**

～のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう！～

**【熱中症】**

熱中症は、日差しが強く、風が弱い、湿度が高いなどの暑い時に、体内の水分や塩分のバランスが崩れることによっておこる症状をいいます。室内でも熱中症は頻繁に起こっています（気温が30℃以下でも発生します）。また、梅雨明けで急に暑くなった日などは要注意です！

特に高齢者は、重症になると生命にも危険がおよぶため注意が必要です。

**【熱中症の症状】**

めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などです。高熱、意識がない（もうろうとしている）などの場合は、早めに受診することが必要です。

短時間で重症化することもあります。

**【熱中症にならないために】**

☆のどが渇かなくても、動いていなくても、定期的に水分を補給する（一日1.2リットルを目安に。大量に汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに）

☆室内の風通しをよくして、高温多湿にならないよう、マスクは適宜はずす

☆外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避ける（帽子や日傘などを使用し、涼しい服装で！マスク着用時に負荷のかかる作業や運動は極力さけてください）

☆睡眠を十分にとり、栄養補給をしっかり行う（熱中症の発症には、日々の体調が影響します。体調が悪いときは無理せず自宅療養を）

**【暑さに強い体づくり】**

熱中症の予防には日々の体調管理が大切です。また、適度に汗をかくことも大切です。運動（ウォーキングなど）や入浴などで汗をかく習慣をつけておくことで発汗機能が働きます。（\*炎天下での運動は服装や運動時間、水分補給などに注意しましょう。）

**【風がないときは】**

空気が動かないと、気温が高くなります。室内ではエアコンや扇風機で風をつくり、外出時は扇子やうちわがあると便利です。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

### 各種相談

#### 【人権身の上・行政相談】

#### 行政相談

〔日時〕7月11日(木)

8月8日(木)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

\*相談を希望される方は、直接会場へ

#### 【相続・成年後見相談】 〔司法書士による法律相談〕

〔日時〕7月27日(土)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

\*相談を希望される方は、直接会場へ

#### 【弁護士による法律相談】

#### 法律相談

〔日時〕8月8日(木)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

\*相談を希望される方は、予約申し込みください。

\*定員6名です。

#### 【シニアのためのスマホ相談会】

スマートフォンを使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のため、マンツーマンの相談会を開催します。

【参加対象】60歳以上の都民の方

【講師】東京都の委託によるスマートフォン専門アドバイザー

参加費は無料です。

予約の必要はありません

ので、ご自身のスマートフォンをお持ちになり当日会場に直接お越しください。

〔日時〕7月11日(木)

午前10時から午後2時

〔会場〕福祉会館1階会議室

〔相談例〕2次元コードの読み込み方、ビデオ通話のカメラやマイクの使い方など

〔実施主体〕東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

#### 【保健師・管理栄養士による相談】

健康のこと・育児のこと・栄養のことなどでお悩みはありませんか？

お話を聞かせていただき、問題解決に向けて一緒に考えていきます。

家庭訪問をさせていただいたり、町施設で相談に対応することもできます。随時受付けていますので、お気軽にお電話ください。

高次脳機能障害は、事故や病気をきっかけに起こる脳の障害です。新しいことが覚えにくい。感情のコントロールが難しい。同じミスを繰り返す。家事や仕事を上手に進めることができないといった症状が現れます。これらは、病状が落ち着き家庭に戻ってから表面化します。「もしかしたら高次脳機能障害では？」と

不安に感じる本人や家族がより相談をしやすいするために相談日を設けています。

相談は電話・面接・家庭訪問にて対応します。相談を希望される方は、事前にご連絡ください。

※ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

#### 【高次脳機能障害の相談】

〔日時〕7月9日(火)・18日(木)・26日(金)

8月1日(木)・13日(火)・15日(木)・23日(金)

午前10時30分～午後3時30分(予約制)

18歳未満のお子さんに関することなら、どんなことでも臨床心理士の資格を持つカウンセラーがお話を聞きます。お子さんご自身の相談もできます。

電話相談も行っています。心配ごとや悩みを抱えている方、まずは一度お電話

をください。

\*常時相談員による相談も行っています。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85・2611

【消費者相談窓口】

1人で悩まず、まずは相談してみませんか？

〔日時〕7月17日(水)

午後2時～4時

〔会場〕文化会館2階会議室

〔相談専門員〕元東京都消費生活総合センター相談員

〔費用〕無料

〔相談例〕通信販売トラブル、点検商法など

※問い合わせは、観光産業課 ☎83・2295

各種相談ほか

相続 後見 不動産・商業登記

のご相談はお気軽に

初回相談

無料!

- ☑ メール/電話/Zoomによる相談可
- ☑ 土日祝日/夜間対応可
- ☑ ご自宅若しくは近隣出張対応可



司法書士あきやま法律事務所 東京都昭島市 宮沢町510番地4

☎070-2353-4489

## 7月15日～31日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は  
事前申込が必要、「→📄」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】 観光施設イベントは町外からも来場可能
15・月	
16・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 12📄・前日📄
17・水	元気アップおくたま事業 (10:00～白丸生活館:肺炎予防についての講話) → 13📄 ■ウエルカムランチ (11:30～氷川保育園:見学・給食試食) → 21📄・先着順
18・木	元気アップおくたま事業 (10:00～梅沢コミュニティセンター:糖尿病予防についての講話) → 13📄 ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 12📄・前日📄
19・金	
20・土	
21・日	
22・月	
23・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 12📄・前日📄
24・水	■食育講習会 (10:00～文化会館:調理実習・栄養講話) → 13📄・7/17📄
25・木	ヘルシー体操 (10:00～文化会館) ■キッズ・リトミック (15:00～文化会館) → 15📄・7/18📄 (新規の方)
26・金	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 12📄・前日📄
27・土	■在宅障害者自立生活サポート事業 (9:30～保健福祉センター) → 21📄・7/17📄
28・日	
29・月	ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)
30・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 12📄・前日📄 ■ファミサポ・病後児研修「ヨガでリフレッシュ」 (10:00～文化会館) → 15📄・7/25📄
31・水	

《今月の納期7/31(水)》

固定資産税 第2期分、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 各第1期分

## 「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】 カレンダー参照

\*プログラムは各月で異なります。

\*調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル

\*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物

※申し込み、問い合わせは、

福祉保健課 ☎ 83-2777

## 食育講習会

### 「夏バテ予防～食欲増進レシピ～」

食育講習会では、町民みなさんの健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。

今回は「夏バテ予防」をテーマに、調理実習と講話を行います。ぜひご参加ください。

【日 時】 7月24日(木)

午前10時～午後1時

【会 場】 文化会館美術工芸室

【持ち物】 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

【参加費】 300円

【定 員】 先着16名

【申込締切】 7月17日(水)

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777



切り取り線 (切り取り後、冷蔵庫などに貼ってご利用ください)

## 8月1日～15日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は  
事前申込が必要、「→」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】 観光施設などイベントは町外からも来場可能
1・木	
2・金	ママヨガ(10:00～文化会館) → 15 ㄱ 託児希望者は 7/30 ㄱ
3・土	■森林セラピー事業：親子溪流釣り体験&奥集落ウォーク → 20 ㄱ・7/18 ㄱ先着順
4・日	
5・月	■ぴよぴよひろば：ベビーマッサージ(10:30～きこりん) → 15 ㄱ・7/31 ㄱ先着順
6・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター) → 12 ㄱ・前日 ㄱ 元気アップおくとま事業(13:30～大丹波会館：理学療法士によるミニ体力測定) → 13 ㄱ
7・水	1・2・4・5歳児歯科健診(13:20～保健福祉センター) → 14 ㄱ ■乳幼児歯科相談(13:30～保健福祉センター) → 14 ㄱ
8・木	ヘルシー体操(10:00～福社会館)
9・金	
10・土	
11・日	
12・月	
13・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター) → 12 ㄱ・前日 ㄱ ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 12 ㄱ・前日 ㄱ
14・水	
15・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 12 ㄱ・前日 ㄱ
＜8月末までの主なイベント＞	
19日(月)	ヘルシー体操(14:00～文化会館)
21日(水)	元気アップおくとま事業(13:30～小丹波コミュニティセンター：理学療法士によるミニ体力測定) → 13 ㄱ
23日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 12 ㄱ・前日 ㄱ
29日(木)	ヘルシー体操(10:00～福社会館)
30日(金)	■森林セラピー事業：登録トレイル森林セラピー&藍の生葉染め体験 → 20 ㄱ・7/18 ㄱ先着順

## 医療券(気管支ぜん息)の 更新を忘れずに ～大気汚染医療費助成制度～

都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等に罹患(りかん)しているなど、要件を満たす方に対して、認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。

生年月日が平成9年4月1日以前で有効期間内の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり、再度認定を受けられなくなりますので、有効期間満了の1か月前を目安に保健福祉センターの窓口で手続きを行ってください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

### 母子健診日程表

8月7日(水) 保健福祉センター

13:20～13:30 受付

1・2・4・5歳児歯科健診

…令和元・2・4・5年7月生まれ

13:30～13:40 受付

乳幼児歯科相談(要予約)

### 「筋力向上トレーニング講習会」

福社会館の機能訓練室のマシンを使うための講習会です。受講資格は町内在住・在勤の40歳以上の方です。参加希望の方と日程調整を行い、随時開催しています。

再受講も受け付けています。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

## 子ども家庭支援センター きこりん からのお知らせ

### 《キッズ・リトミック》

音楽を聞き、全身を使って、自由に表現！  
親子で楽しみながらスキンシップ！

- 〔日時〕 7月25日(木)  
午後3時～3時45分  
〔会場〕 文化会館 多目的ホール  
〔講師〕 小峰 博美 先生  
〔対象〕 町内在住で入会時に生後6か月以上の  
就学児と保護者  
〔募集人数〕  
大人1名と子ども1名のペア8組程度  
〔参加費〕 無料  
〔申込期間〕 新規申込の方は、7月18日(木)  
まで

### 《ママ♥ヨガ》

- 〔日時〕 8月2日(金)  
午前10時～11時30分  
〔会場〕 文化会館 多目的ホール  
〔講師〕 高橋 志保 先生(ヨガインストラクター)  
〔対象〕 町内在住で高校生以下のお子さんがある  
お母さん  
〔持ち物〕  
飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)  
\*申し込みは不要。参加費無料。  
\*託児を希望される方は、  
7月30日(火)までに  
ご連絡ください。



### 第1回ファミサポ・病後児研修

#### 「ヨガでリフレッシュ！」

ファミサポ・病後児会員の方の研修の一環として行いますが、地域の方ならどなたでもご参加いただけます。

- 〔日時〕 7月30日(火)  
午前10時～11時30分  
〔会場〕 文化会館 多目的ホール  
〔講師〕 高橋 志保 先生  
(ヨガインストラクター)  
〔対象〕 町内在住の方ならどなたでも  
〔申込期間〕 7月25日(木)まで  
\*託児もあります。ご希望の方は、お申し込み  
の際にお伝えください。

### びよびよ☆ひろば

#### 「ベビーマッサージ」

- 〔日時〕 8月5日(月)  
午前10時30分～11時30分  
〔会場〕 子ども家庭支援センター きこりん  
〔講師〕 園田 美保 先生  
〔対象〕 町内在住の3か月～2歳未満の乳幼  
児と保護者(5組程度)  
〔持ち物〕 汚れてもいい服装・飲み物・  
タオル・バスタオル・オムツなど  
〔参加費〕 無料  
〔申込期間〕 7月31日(水)まで



▲過去のベビーマッサージの様子

### 【絵本といっしょ】

～おさんと一緒に絵本や紙芝居を楽しみませんか～

- 〔日時〕 7月8日(月)  
午前11時～11時40分  
〔会場〕 子ども家庭支援センター(きこりん)  
〔内容〕 相談員の読み聞かせ・指遊び

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎ 85-2611

## 町営住宅入居者募集

### 〈若者定住応援住宅〉

#### 【年齢条件】

- (1) 世帯主の年齢が40歳以下の夫婦
- (2) 中学生以下の子供がいる世帯

#### 【募集物件情報】

奥多摩町氷川1309番地1（奥多摩駅から車で約4分）  
 建 物： 木造瓦葺2階建（床面積 95,23㎡）  
 募集戸数： 1戸  
 住宅使用料： 13,000円/月  
 【入居予定日】 令和6年8月下旬以降



### 〈いなか暮らし支援住宅〉

#### 【年齢条件】

- (1) 世帯主の年齢が45歳以下の夫婦
- (2) 高校生以下の子供がいる世帯

#### 【募集物件情報】

奥多摩町日原698番地7（奥多摩駅から車で約20分）  
 建 物： 木造2階建（床面積 111,44㎡）  
 募集戸数： 1戸  
 住宅使用料： 21,000円/年  
 【入居予定日】 令和6年8月下旬以降



#### ◆若者定住応援住宅・いなか暮らし支援住宅とは

空家を活用し、町外の方や町に居住して借家に住んでいる方が、自ら住居として15年間以上継続して定住した場合に住宅などを贈与するものです。

\*土地および建物は現状での引き渡しになりますので、リフォームなどに係る費用および定住に係る費用は申込者の負担となります。

#### 【申込受付期間（若者定住応援住宅・いなか暮らし支援住宅）】

仮申込み：7月8日（月）から31日（水）の午後5時まで

内見期間：8月7日（水）の午後5時まで

本申込み：8月9日（金）の午後5時まで

・申込みにつきましては、仮申込み後必ず内見をして頂いたのち本申込みをお願いしています。

《次ページ左上へ続く》

道路交通の支障となる  
立木の伐採などをお願い

近年、立木の成長により、道路を挟み山側および川側に生い茂り、倒木や落枝など、道路交通の妨げとなり、事故の要因に繋がる危険箇所が点在しています。

また、庭木の枝葉がのびて道路上に張り出し、カーブミラーや道路標識の視界を遮るなど、年間を通して道路に様々な支障を来しています。

交通事故を未然に防止し、安全な通行を確保するために、樹木の所有者の方は、立木の伐採、樹木や垣根・庭木の枝葉の剪定をお願いします。

なお、草刈り機を使用する際は、飛び石など周囲の状況に気を付けて実施をお願いいたします。

※問い合わせは、環境整備課  
☎83・2367

## 〈 町営若者住宅 〉

### 【年齢条件】

- (1) 世帯主の年齢が40歳以下の夫婦
- (2) 50歳以下の者で中学生以下の子供がいる世帯

### 【募集物件情報】

奥多摩町氷川459番地（奥多摩駅から車で約4分）

建 物： 木造2階建 戸建てタイプ3LDK  
（床面積 76,54㎡）

募集戸数： 1戸

住宅使用料： 33,000円/月 共益費：500円/月

駐車場使用料： 3,000/月（原則1世帯1台・空き状況により最大2台まで使用可）

【入居予定日】 令和6年8月下旬以降



### ◆町営若者住宅とは

定住化対策の一環として、若い方々に住んでいただけるよう、一般的な住宅よりも低額な家賃設定としています。また、この住宅は「将来ご自分の住宅を取得し、町に永住していただくための第一歩になれば」と考えています。

### 【申込受付期間（町営若者住宅）】

申込み：7月8日（月）から31日（水）の午後5時まで

【申込書配布場所】 若者定住推進課（1階）・古里出張所（子ども家庭支援センター）

### 【注意点】

- \* 申込者が定員を超えた場合は、奥多摩町選考基準により決定いたします。
- \* 募集要項及び申込用紙については町ホームページでも掲載しております。
- \* 申し込み要件などについては、様々な条件がありますので、よくお確かめください。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

## 環境整備課からお知らせ

○油・断・快適！下水道  
下水道に油を

流さないで！

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。

また、鍋や食器に付いた油污は、洗う前にふき取りましょう。

この行動が川や海の良好な水環境につながります。

○下水道に異物を流さないで！

下水道にはトイレなどからの汚水と水に溶けるトイレトペーパー以外の異物（オムツ、下着、砂利など）その他のゴミを流すことが出来ません。

町の下水道管は急峻な地形であるため、下水道管の中の汚水が傾斜で流れている場所ばかりではなく、マンホール内のポンプにより流している場所が他市町村に比べ多くあります。

このため、下水道に異物を流すと、ポンプが詰まって故障し、マンホールから汚水が溢れるなどの大きな事故の原因となります。

町ではこうしたポンプの定期的な点検と緊急時の対応などの維持管理を計画的かつ迅速に行っています。が、安心して下水道を使用いただくために、今いちどご理解をお願いいたします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367



▲ポンプに詰まった布やゴム手袋などの異物

### 後期高齢者医療被保険者証が8月に更新されます

8月1日からお使いいただく新しい保険証（青竹色・有効期限は令和7年7月31日まで）を、7月中旬に簡易書留郵便でお送りします。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。

なお、現在ご利用の被保険者証（水色）は、8月1日から使用ができません。有効期限が切れた後は、内容が読み取れないように、細断して処分してください。また古里出張所までご返却ください。

また、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に伴い、**12月2日から紙の保険証の交付は終了となります。**12月1日までに交付された青竹色の保険証は、記載内容に変更がなければ、有効期限（最長で令和7年7月31日）までお使いいただけます。

【有効期限】新しい被保険者証の有効期限は、令和7年7月31日までとなります。  
【負担割合】医療機関にかかる際の自己負担割合は、令和6年度（令和5年中）の住民税課税所得や収入に応じて、以下のとおりとなります。

判断基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に、住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
以下の①②の両方に該当する場合 ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」と「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者1人の場合は200万円以上（2人以上の場合は320万円以上）	一定以上所得のある方	2割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合 または上記①に該当するが②には該当しない場合	一般所得者等	1割

【3割負担の対象外となる場合があります】  
住民税課税所得が145万円以上でも、以下に該当する場合は3割負担の対象外となります。  
①昭和20年1月2日以降生まれの被保険者および同じ世帯の被保険者の、賦課の世帯の被保険者の、賦課の世帯の所得金額の合計

### 住民課からのお知らせ

額が210万円以下の場合  
②令和5年中の収入額が下記の条件を満たし、基準収入額適用認定がされた場合  
・被保険者が1人：収入額が383万円未満  
（383万円以上でも、同じ世帯に他の医療保険制度に加入する70〜74歳の方がいる場合は、その方との収入合計額が520万円以上）  
・被保険者が2人以上：被保険者全員の収入合計額が520万円未満

### 限度額適用・標準負担額減額認定証及び限度額適用認定証の更新について

過去に交付されたことがあり、8月以降も交付対象となる方には、新しい認定証を7月下旬頃に普通郵便でお送りします。新しい認定証が届きましたら、記載内容をご確認ください。  
また、現在お使いの認定証は、有効期限が過ぎた8

月1日以降、個人情報に留意の上、ご自身で破棄していただくか、住民課総合窓口係までご返却ください。  
なお、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に伴い、**12月2日から限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の新規交付は終了となります。**12月1日までに交付された認定証は、記載内容に変更がなければ、有効期限まで（最長で令和7年7月31日まで）お使いいただけます。

※マイナンバーカードの健康保険証利用（申し込み手続きなど）に関するお問い合わせは、マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120(95)0178  
平日は午前9時30分〜午後8時まで、土日祝は午後5時30分までご利用可能です。  
※その他のお問い合わせは、住民課

### 国民健康保険 高齢受給者証が8月に更新されます

70歳から74歳までの国民健康保険被保険者の方に交付している『国民健康保険高齢受給者証』は、有効期限が7月31日までとなり、8月1日からの新しい高齢受給者証を、対象となる方に交付します。

70歳から74歳までの国民健康保険被保険者の方に交付している『国民健康保険高齢受給者証』は、有効期限が7月31日までとなり、8月1日からの新しい高齢受給者証を、対象となる方に交付します。

### 要支援・要介護認定を受けている方全員に「介護保険 負担割合証」をお送りします

7月中旬に、介護保険の要支援または要介護認定を受けられている方全員に、「負担割合証」(黄色)をお送りします。

この「負担割合証」を受け取った際には、「介護保険被保険者証」(水色)と一緒に大切に保管し、介護サービスを利用する際には必ずサービス事業者に提示してください。

「負担割合証」とは、介護保険サービスを利用する際にかかる費用の自己負担の割合について、ご自分の負担割合が確認できるものです。

収入の合計が、1人の場合は383万円以上、2人以上の場合は520万円以上ある方は、3割負担となります。

### 国民健康保険の

### 限度額適用認定証の申請と更新

入院などにより高額な医療を受けられる方で、その月の医療費(保険外診療を除く)が世帯の自己負担限度額を超えた場合、高額療養費の制度により、自己負担限度額を超えた分が後日払い戻しとなりますが、「限度額適用認定証」を事前に医療機関などの窓口で提示することで、窓口での支払いを世帯の自己負担限度額までにすることができま

また、住民税非課税世帯の方は、入院時の食事代も軽減される「限度額適用標準負担額減額認定証」の対象となります。

8月1日以降、対象となる方(住民税非課税世帯ならびに現役並み所得の方)には、申請のご案内をお送りします。

※お問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

※お問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

※お問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2182



高齢受給者証の更新  
ほか

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は区市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**7月8日(月)2種類同時発売!**

発売期間 7/8(月)~8/8(木)

公益財団法人東京都区市町村振興協会

## 西多摩くらしの相談センターからお知らせ

### ◆奥多摩町くらしとしごとの相談会（無料）

経済的な問題で生活に困っている。働きたいのに長く失業している。働いた経験がない。家族の引きこもりやニートで悩んでいる。家計の管理が苦手。子どもの学習で悩んでいる。こんな悩みを抱える方のために相談会を行っています。

専門スタッフが相談内容に応じて個別に支援します。

〔日 時〕 毎週火曜日（年末年始・祝日を除く）午後1時30分～2時30分

〔会 場〕 福社会館 会議室（2階）・・・毎月第1・3・5火曜日

文化会館 会議室（1階）・・・毎月第2・4火曜日

〔対 象〕 町内在住の方

### ◆学びの広場 ホットとスペースちえの輪（無料）

宿題の解き方を教え合ったり、時には仲間とイベント（季節の行事など）を楽しみながら、ホットできる居場所で一緒に学ぶことができます。随時、見学・体験参加を受付けています。お気軽にお越しください。

〔日 時〕 毎週火曜日（年末年始・祝日を除く）午後3時～5時

〔会 場〕 氷川小学校 応接室（1階）

古里小学校 プール棟会議室（2階）

\*両会場をオンラインで繋ぎます。

〔対 象〕 町内在住の原則、小学生～中学生（中学校卒業～18歳の場合はご相談ください）

※申し込み、問い合わせは、西多摩くらしの相談センター ☎25-3501

ホームページ <http://kurashinosoudan.net/>



## 森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツア ー 名	日 程	参加費	定 員	申込フォーム
①親子溪流釣り体験&奥集落ウォーク	8月3日(土)	500円	各21名 (先着順)	
②登計トレイル森林セラピー&藍の生葉染め体験	8月30日(金)	500円		
③麦山と留浦、2つの浮橋と湖畔の小道ウォーク	9月9日(月)	500円		
④山里歩き～安寺沢・鍛冶屋・余ヶ野～	9月26日(木)	500円		

\*③のツアーは、トレッキングシューズの着用を推奨します。

〔受付期間・時間〕

①・② 7月12日(金) 午前8時30分～18日(木) 午後5時15分

③・④ 8月 9日(金) 午前8時30分～15日(木) 午後5時15分

\*申し込みは、専用フォームからがスムーズです。参加される人数分予約してください。

専用フォームでも電話でも受付期間・時間は変わりません。

\*申し込みが7名未満の際は、ツアーが中止となる場合があります。

\*申し込みは、原則、ひと月に1ツアーのみとさせていただきます。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

※ツアー内容の問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎83-8855



## ズッキーニのチーズ焼き

<p><b>【材料】(4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ズッキーニ 300g (2本)</li> <li>・玉ねぎ 80g (2/3個)</li> <li>・ベーコン 30g</li> <li>・油 適量</li> <li>・ピザ用チーズ 80g</li> </ul> <p>★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>┌ コンソメ 3g (小さじ1)</li> <li>├ 塩 少々</li> <li>└ こしょう 少々</li> </ul> <p><b>1人分の栄養価</b></p> <p>☆エネルギー 144kcal たんぱく質 7.3g          炭水化物 4.5g 脂質 10.8g          食塩相当量 1.0g</p>	<p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎは薄切りに、ズッキーニは縦半分に切る。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。</li> <li>② ズッキーニの中身をスプーンでくりぬく。耐熱皿に乗せてラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。</li> <li>③ くりぬいたズッキーニの中身はみじん切りにし、玉ねぎ、ベーコンと一緒に油を引いたフライパンに入れ中火で炒める。</li> <li>④ 調味料★を加えてさらに炒める。</li> <li>⑤ ②のズッキーニのくぼみに、④の具材を入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。</li> </ol>
--	---

「食育ひろば」その194♪

### ★お知らせ 年中行事～七夕～★

七夕の話は、中国古代の民間伝承がもとになっています。日本では、天の川を連想させるそうめんのほか、地域では笹団子や笹かまぼこのような、笹にちなんだ料理を食べる風習があります。

## ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
7月17日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円

## 「簡単！やさしいお食事づくり講習会」(障害者自立生活サポート事業)

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人一人がご自身のできることを分担し助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。

みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 7月27日(土) 午前9時30分～午後2時

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにこれる方

\*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明があります。

\*付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

## 令和6年度 自衛官募集案内

募集種目		受付期間	試験期日	資格
航空学生	男女	7月1日～9月5日	1次9月16日 2次10月12日～17日 3次【海】11月15日～12月11日 3次【空】11月9日～12月12日	高卒（見込み含む）で 【海】23歳未満の者 【空】24歳未満の者
一般曹候補生	男女	7月1日～9月3日	1次9月14日～22日 2次10月12日～10月27日	18歳以上 33歳未満の者
自衛官候補生	男女	年間を通じて受付	受付時に通知（＊1）	
防衛医科大学校医学科	男女	7月1日～10月9日	1次10月19日 2次12月11日～13日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
防衛医科大学校看護学科	男女	7月1日～10月2日	1次10月12日 2次11月23日、24日	
防衛大学校	男女	〔推薦〕 9月5日～9月9日	9月21日、22日	
		〔総合選抜〕 9月5日～9月9日	1次9月21日 2次10月26日、27日	
		〔一般〕 7月1日～10月17日	1次11月2日 2次11月30日～12月4日	
陸上自衛隊高等工科大学	男子	〔推薦〕 10月1日～11月29日	7年1月11日～13日 （いずれか1日を指定）	男子で中卒（見込み含む）17歳未満の者
		〔一般〕10月1日 ～7年1月16日	1次7年1月25日、26日 2次7年2月13日～16日 （いずれか1日を指定）	

＊1 令和7年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、令和6年9月16日以降に行います。

募集人員については、自衛官募集ホームページ (<http://www.mod.go.jp/g sdf/jieikanbosyu/>) でご確認ください。

※申し込み、問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部 福生募集案内所 ☎042-551-4725  
東京都福生市本町142 マサビルB館2F (JR福生駅西口徒歩2分)  
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>

### みんなの情報局

「絵本でかんがえよう！  
平和ってどんなこと？」

〔日時〕 7月27日（土）  
午前10時から10時40分

〔会場〕 文化会館美術工芸室

〔費用〕 無料

〔内容〕 平和に関する絵本の読み聞かせや紹介ほか

〔対象〕 児童向け。（大人の方もご参加ください）

〔主催〕 奥多摩絵本専門士

※問い合わせは、大島真理子

E-mail: [mariko546@icloud.com](mailto:mariko546@icloud.com)

## ツキノワグマに遭わないために

町内において、ツキノワグマの目撃および痕跡の情報が多く寄せられています。自身の安全を守るために、つぎのことに注意をお願いします。

- 生ごみなどを家の外に放置しない
- ドッグフードなどの動物の飼料は屋内に保管する
- 畑には電気柵などを設置し、野菜のクズなどを残さない
- 野菜や果物は、熊を誘引となる恐れがあるので、取り残さない
- 山に入る際にはラジオや鈴など、音の出るものを持つなど、十分注意する
- 山すそなどの茂みの草を刈るなど、見通しの良い環境づくりを心がける



※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295

みんなの情報局ほか

### ▼青梅税務署

#### からお知らせ▲

☆申告書などの「郵送先変更のお知らせ」

7月10日以降、青梅税務署へ申告書、申請書および添付書類などを郵送で提出する場合は送付先が、つぎのとおり変更となります。  
〔宛先〕東京国税局業務センター―武蔵府中分室  
〔住所〕〒183-8510  
府中市本町  
4丁目2番地



※問い合わせは、青梅税務署 ☎ 22-3185

### ▼青梅警察署

#### からお知らせ▲

【還付金詐欺について】

最近、青梅署管内において「役所」を騙る二セの電話による還付金詐欺が発生しています。

自宅に電話をしてきて、税金や保険料などが還付されると説明し、ATMに誘導するなどしてお金をだまし取る手口の詐欺です。そのような電話がかかってきたら、必ず誰かに相談してください。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係 ☎ 22-0110  
内線 2162

### 年金のお知らせ

◇就労環境が変わった時には、届出が必要です

国民年金制度では、国内に居住する20歳から60歳までのすべての方に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、第1号被保険者(自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方など)、第2号被保険者(会社や官公庁にお勤めの方で厚生年金や共済組合に加入している方)、第3号被保険者(国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者の方)の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届出を忘れると、年金が受け取れないこともあります。手続きは年金手帳を添えて、その都度忘れずに行いましょう。

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎ 30-3410  
またはねんきんダイヤル ☎ 0570(05)1165

### 東京都子育て支援員研修の受講者を募集

〔研修内容〕保育や子育て支援分野で従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修

〔対象者〕都内に在住または在勤している方

〔募集コース〕地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース、社会的養護コース

〔研修場所〕新宿、立川など

\*問い合わせは、東京都福祉局 子供・子育て支援部企画課



☎ 03(5320)4121

### 【西多摩医師会からお知らせ】

～糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」を開催～

〔日時〕7月から3月までの全9回  
(第4木曜日、11、12、2月は第3木曜日)  
午後1時30分～3時

〔会場〕西多摩医師会館  
〔対象者〕糖尿病患者および糖尿病予備軍の方(家族の方も可)

〔費用〕無料  
〔定員〕40名(要申込)

〔内容〕医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などによるの講義

※申し込み、問い合わせは、  
一般社団法人西多摩医師会

☎ 23-2171

7月の休日・全夜間 担当医療機関(救急患者に限ります)

### 奥多摩病院

〈診療時間〉

●平日外来(月～金) 午前9時～・【受付時間】午前8時～11時30分  
○午後診療(月曜日・水曜日・木曜日・金曜日) 午後2時30分～3時30分

\*前日までに要予約

○小児予防接種(同上) 午後3時30分～4時30分

\*予約希望日の1週間前までに要予約

【予約受付】平日の午後1時～4時30分・電話または窓口

〈峰谷診療所〉

○毎月3回火曜日 午後2時～

○毎月3回金曜日 午後2時～

〈日原診療所〉

○毎月3回木曜日 午後2時～

◆受付時間外の診療も事前に電話連絡をお願いします。

☎ 0428-83-2145

奥多摩病院ホームページ

<https://www.town.okutama.tokyo.jp/1/okutamabyoin/index.html>

■禁煙外来(予約制): 禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

■認知症外来(予約制): 認知症をご心配の方は、ご利用ください。

奥多摩病院からの  
お知らせほか

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】

詳細



②親子×ログケビンに泊まるプチキャンプ体験と溪流釣り「癒しとわくわくのアウトドアツアー」

8月18日(日)～19日(月)

「申込」官製はがき、FAX、Eメールで  
FAX 86-2553  
E-mail: yamahur@town.okutama.tokyo.jp

毎月第1日曜日&第3木曜日はフォレストフォーレスト 奥多摩森林セラピースタンドードプラン (Forest for Rest)

★「町民割引価格」あり！

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所  
☎86-2556

①五感で歩く四季♪【夏編】  
「肌と耳で感じる清流と森の一日」 7月21日(日)

※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団  
☎83-8855

①登山・観光ツアー  
①登山×東京水道水源林ブナの道&丹波山のめこい湯  
〔標高1400mのブナの天然林でまったり納涼ハイキング〕 7月14日(日)

【山のふるさと村】

ホームページ (http://okutama-therapy.com/)



①親子×ログケビンに泊まるプチキャンプ体験とラフティング「癒しとわくわくのアウトドアツアー」  
8月9日(金)～10日(土)

【親子ツアー】

②高台作り体験  
9月の金曜日のみ

①折りたたみテンプル作り  
申込時に日時設定

9月の金曜日のみ

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細



①親子チャレンジ・第3回  
親子でドローン体験(日帰り) 8月17日(土)

日常清掃員急募  
東京都水道局 多摩川水源森林隊  
水・金のお仕事(祝日お休み)  
9:30～12:00 (実働2.5時間)  
時給(1,500円)交通費別途相談  
連絡先:株式会社 新東美装  
電話 03-6411-7097(長田宛)

②奥多摩山歩き・第3回  
取山(1泊2日)  
9月7日(土)～8日(日)  
「申込」官製はがき、FAX、Eメールで  
FAX 83-3633

「申込」官製はがき、FAX、Eメールで  
E-mail: oku-mori@axel.ocn.ne.jp  
※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所  
☎83-3631

青梅で買取&質なら  
**NIJIYA**  
にじや質店®  
遺品相続  
**鑑定**  
野上交差点  
☎0120-985-191 P6台

「ご寄付ありがとうございます  
ございました」  
葬祭費の一部を福祉のために  
5万円 新島 昇 様  
10万円 山宮 幸子 様  
福祉のために (小丹波)

～5月のふるさと納税額のお知らせ～ つぎのとおり、ご寄付をいただきました。ありがとうございました。

目的	件数	金額
奥多摩の豊かな自然を活かした観光などの施設や自然環境の維持整備などのため	2件	26,000円
奥多摩のこどもたちへの教育や伝統文化の奨励などのため	3件	53,000円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	0件	0円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	3件	34,000円
合計	8件	113,000円