



町の世帯と人口

6月1日現在 (前月比)		
世帯数	2,536	(2減)
人口	4,680	(14減)
男	2,318	(11減)
女	2,362	(3減)

人口動態 (5月中)

転入	9	転出	10
出生	1	死亡	14
その他	0	その他	0



▲▼写真は、役場で申し込みのお手伝いをしている様子



マイナポイント申込支援

臨時窓口開設(9月末まで)

マイナポイントは、マイナンバーカードの普及促進などを目的として、キャッシュレス決済サービス(クレジットカードカード、電子マネー、QRコードなど)で利用可能なポ

イントが付与される国の事業です。

町では、マイナポイントの申し込みに必要なパソコンやスマートフォンをお持ちでない方、操作に不安がある方な

ど、ご自身でお申し込みをすることが難しい町民の方を対象に、申し込みのお手伝いをする臨時窓口を役場と古里文化館で行っています。

マイナポイントの申し込み

期限は、9月末までとなりますので、申し込みを希望される方は、ぜひご利用ください。開催日、会場、申し込みに必要なものについては、10ページをご覧ください。

固定資産評価審査委員会委員に

加藤 竜也氏・川久保 義彦氏 就任

奥多摩町固定資産評価審査委員会委員に、つぎの方が議会の同意を得て6月22日付で就任されました。任期は3年です。

加藤 竜也氏(大丹波)

川久保 義彦氏(常磐)

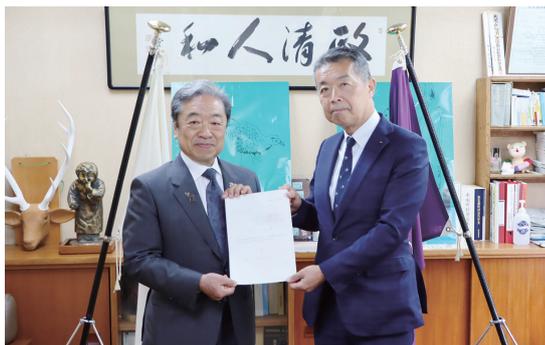
また、ここで委員を退任されました、島崎軍治様、岡部益雄様におかれましては、長年委員にご尽力を賜りまして、厚く感謝申し上げます。

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(右)から寄付を受ける師岡町長)



げます。
*固定資産評価審査委員会とは、地方税法の規定に基づき、土地や建物などの評価額などに対する不服の申し立てがあったときに審査をする機関です。

多摩・島しょ広域連携活動助成金事業～子ども体験塾～ 子ども国際交流音楽祭

【交流コンサート】

〔日 時〕 10月9日(祝) 午後5時～(午後4時30分開場)

〔会 場〕 プリモホールゆとろぎ(羽村市生涯学習センター) 大ホール

〔入場料〕 1000円(チケットは役場3階教育課で販売中)

〔内 容〕

・第I部/羽村市・檜原村・奥多摩町の児童・生徒達により編成された、子ども国際交流音楽祭合唱団が歓迎演奏、ウィーン一流の音楽家達と交流演奏を行います。

また、西多摩地区出身の若手音楽家による歓迎演奏も予定しています。

・第II部/ウィーン著名な音楽家の方々による木管五重奏の演奏をお楽しみください。

*羽村市・檜原村・奥多摩町在住の小学生から18歳までの方、および、その同伴保護者の方(1名)を無料で400名ご招待します。定員になり次第締め切りますので、ご希望の方は教育課社会教育係へ申し込みください。

【奥多摩交流コンサート】

〔日 時〕 10月10日(火) 午後1時30分～(午後1時15分開場) 予定

〔会 場〕 奥多摩中学校体育館

〔入場料〕 無料

〔内 容〕・第I部/ウィーン音楽家達による交流会および音楽指導を行います。

・第II部/ウィーン音楽家達による木管五重奏の演奏をお楽しみください。

〔主 催〕 子ども国際交流音楽祭実行委員会

*10日の交流コンサートは、奥多摩中学校の5・6校時に開催します。

*申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246



第46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4年ぶりに開催します。

なお、当日は会場周辺で交通規制（車両通行止、歩行者・自転車のみ通行可）が行われます。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・知人などの車での来訪は、午後6時までをお願いします。

〔期 日〕 8月12日（土）（荒天の場合は翌日13日（日）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800発

〔交通規制区間〕 詳細は後日お知らせします。

〔交通規制時間〕 午後6時30分～9時

※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



まちづくり住民アンケートへ ご協力をお願い

平成27年3月に策定しました『第5期奥多摩町長期総合計画』は、令和6年度（令和7年3月）をもって計画期間が終了となりますが、令和7年度からは『第6期奥多摩町長期総合計画』のスタートを予定しています。

町では、『第5期奥多摩町長期総合計画』の進捗状況を住民のみなさんの視点で評価していただくとともに、まちづくりに対するお考えや将来へのご意見、ご提案などをいただき、新たな『第6期奥多摩町長期総合計画』に反映していくことを目的に、アンケート調査を実施します。

アンケートの調査票は、無作為に抽出した16歳以上の1000名の方にお送りしています。

みなさんのご協力をお願いします。

※問い合わせは、

企画財政課 ☎ 83-2360

「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、7月16日（日）午後2時から文化会館で講演会を開催します。

今年はお笑い芸人のチャド・マレーン氏をお迎えし、「多文化への理解」をテーマにご講演いただきます。

高校生以上の方も参加可能です。

多くの方の参加をお待ちしています。

【プロフィール】チャド・マレーン氏

主な出演：

「えいごであそぼ with Orton (NHK Eテレ)」

「チョコちゃんに叱られる! (NHK)」

「芋たこなんきん (NHK)」(2007年)

受賞歴：

「M-1 グランプリ」準決勝進出 (2002年～2009年)

「CBC ラジオ ハマグリ王」優勝 (2010年)

「MBS 新世代漫才アワード」決勝進出 (2010年)

「第4回仙台お笑いコンテスト」優勝 (2012年)

※問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

高校生等医療費助成事業（マル青） 開始のお知らせと申請書提出のお願い

高校生等に係る医療費の助成については、これまで町独自の「子ども・子育て支援推進事業」の中で助成を行ってきましたが、10月1日より東京都「高校生等医療費助成事業」に事業および制度を移行します。

移行に伴い、高校生等を養育している方（保護者）から申請書を提出していただく必要があります。対象となるご家庭には申請書を郵送していますので、期日までに提出してください。

医療証（マル青）は、提出書類を審査した後、9月下旬頃お送りします。



- 〔提出書類〕 ①マル青医療証交付申請書（兼現況届）
②対象の高校生等および申請者となる保護者の健康保険証の写し

〔提出期限〕 7月24日（月）

〔提出場所〕 子ども家庭支援センター（きこりん）、役場住民課窓口

*なお、令和5年4月から9月までの医療費につきましては、現行の「子ども・子育て支援推進事業」において助成しますので、領収書を添付の上、期日（10月10日（火））までに町へ請求手続きを行ってください。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

少年野球教室参加者募集！（令和5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〕 7月1日（土）から9月17日（日）までの毎週土曜日・日曜日、午前9時から午後5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〕 役場3階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）

〔主催〕 奥多摩町体育協会・東京都・（公財）東京都体育協会
〔主管〕 奥多摩町体育協会卓球部
※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83-2246

ジュニア卓球教室参加者募集！（令和5年度ジュニア育成地域推進事業）

ジュニア育成地域推進事業として、卓球教室を開催します！
興味のある方は、見学、体験にお越しください。
〔日時〕 7月30日（日）午前9時から午後3時まで
〔途中参加も可能です〕
〔会場〕 奥多摩中学校体育館
〔対象者〕 小学3年生～高校3年生（男・女）
*小学3年生以下の方で参加希望の方は、保護者同伴

きまたは運動靴着用
〔持ち物〕 ラケット（お持ちでない方は貸出あり）・タオル・飲み物
〔参加費〕 無料
〔申込〕 役場3階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）

〔主催〕 奥多摩町体育協会・東京都・（公財）東京都体育協会
〔主管〕 奥多摩町体育協会卓球部
※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83-2246



新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ



【令和5年春開始接種の対象者および使用するワクチン】

- ・高齢者（65歳以上の方）、基礎疾患を有する方および医療機関などの従事者などが令和5年春開始接種の対象者となります。
- ・町における令和5年春開始接種の集団接種は、6月18日で終了しました。
- ・これから令和5年春開始接種を希望される方は、個別の医療機関での接種となりますので、下記スケジュールをご確認いただき、福祉保健課までご連絡ください。
- *奥多摩町新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターは7月から休止となっていますのでご了承ください。
- ・町の個別接種で使用するワクチンは、ファイザー社製 BA. 4/5 対応型ワクチンとなります。

＜個別医療機関の接種スケジュール＞

区分	接種日時		接種会場	ワクチンの種類
65歳以上の方 基礎疾患を有する方	7月14日(金)	16:00～	双葉会診療所	ファイザー BA. 4/5
	7月19日(水)		奥多摩病院	
	7月25日(火)		古里診療所	

【東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター】

東京都ではワクチンの副反応への相談センターを設置しています。

副反応と疑わしい症状についてご相談したい場合には、お問い合わせください。

東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター ☎ 03-6258-5802

(24時間対応、土日祝日・年末年始を含む)

【新型コロナウイルスワクチン接種証明書の発行】

新型コロナウイルスワクチン接種を受けた方であって、海外渡航などの事情により予防接種済証とは別に接種証明が必要な方に新型コロナウイルスワクチン接種証明書を発行しています。

申請方法	窓口または郵送申請	アプリ申請
必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ・申請書 ・旅券（パスポート）またはその写し ・接種履歴が確認できる書類 予防接種済証（臨時）、接種記録書 またはその写し ・本人確認書類またはその写し (住民票上の住所の記載されたもの) 	<p>事前にアプリをダウンロード App StoreまたはGoogle Playで「接種証明書アプリ」と検索して、インストールできます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マイナンバーカード ・マイナンバーカードの券面入力補助用暗証番号 (カード受取の際に設定した4桁の数字) ・パスポート（海外用を発行する方）

「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ーンを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。参加希望の方に合わせて日程調整を行い、随時開催しています。参加希望の方はお気軽にお電話で申し込みください。再受講の希望も受け付けています。

※このページの内容の問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

奥多摩町職員（土木職・一般事務職）募集

〔職 種〕 土木職および一般事務職

〔採用予定人員〕 若干名

〔応募資格〕

（1）**土木職** 昭和58年4月2日以降生まれで、つぎの①、②のいずれかに該当する者。

①学校教育法に基づく大学、短期大学、高等学校などにおいて、土木に関する課程を修めて卒業した者。

②民間企業や他の官公庁で3年以上の土木業務の実務経験のある者。

（2）**一般事務職** 平成5年4月2日以降生まれで、学校教育法に基づく大学、短期大学、高等学校などのいずれかを卒業した者。

〔試験日など〕 試験日／8月12日（土）・試験会場／奥多摩町役場（予定）・試験内容／論文、面接

〔申込受付期限〕 8月4日（金）午後5時15分

〔採用予定日〕 令和5年9月1日（金）以降（応相談）

〔応募方法〕 町ホームページ掲載または町役場、保健福祉センター、子ども家庭支援センター、文化会館に置いてある「職員採用試験申込書」に必要事項を記入し、本人または代理人が、直接、役場総務課へ提出するか、簡易書留で郵送してください。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2345

◆会場 役場住民課

〔受付時間〕 午後5時30分

～7時30分

〔日程〕 8月17日（木）

8月24日（木）

●夜間窓口

〔日程〕 8月6日（日）

〔受付時間〕 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時

●休日窓口

〔日程〕 8月6日（日）

〔受付時間〕 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時

さい。

予約制のため、ご予約のうえ、ご本人がお越しください。

また、マイナンバーカードの申請のお手伝いも行います。

この機会をご利用ください。

マイナンバーカード交付・申請の
休日・夜間窓口を予約制にて開設します

医療券（気管支ぜん息）の 更新を忘れずに

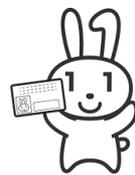
～大気汚染医療費助成制度～

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



住民課 ☎83-2182

※予約、問い合わせは、

ちください。

の方のみ）

民基本台帳カード（お持ち

代理人も同様に必要）・住

年被後見人に同行する法定

（15歳未満の方、または成

通知カード・本人確認書類

交付通知書（ハガキ）・

〔交付を受ける方〕

◆持ち物

〔申請をされる方〕

QRコード付き個人番号

カード交付申請書

*引越など申請書の

内容が変更になった方や申

請書をなくした方は、住民

課で申請書を再発行します

ので、本人確認書類をお持

ちください。

※予約、問い合わせは、

住民課

☎83-2182

※

予約、

問い合わせは、

町職員募集
ほか

会計年度任用職員募集 (学童指導員・一般事務補助員)

町学童保育会では、夏休み期間中に働いていただける大学生・保育士などを目指している方を、また、総務課では郵便などに関して事務をしていただける方を募集します。詳細は、町役場、町ホームページまたは役場、古里出張所においてある募集要項をご確認いただくか、お問い合わせください。

(1) 募集内容

職種	職名	主な業務内容	給料・報酬	募集人員
【パートタイム会計年度任用職員】				
事務補助員	ア 学童指導員	夏休み期間限定募集 ・児童の保育業務、おやつ提供、日報作成など	時給 1,163円～	若干名
	イ 一般事務補助員 (文書関係)	・郵便、宅配便などの文書の收受、発送業務 (パソコンでのワード・エクセルの入力あり) ・その他、総務課内に係る事務業務		

(2) 勤務条件

ア 学童指導員

- ①任用期間 令和5年7月中旬から9月中旬まで(任用日は応相談)
- ②勤務日 シフト制勤務(不定日で土曜勤務あり)
- ③勤務時間 午前8時から午後6時30分(シフト制)
- ④勤務場所 町内学童保育会
- ⑤通勤費用 町規定により支給



イ 一般事務補助員

- ①任用期間 令和5年8月28日～令和6年3月31日まで(任用日は応相談)
- ②勤務日時 平日の週4日から5日/午前9時30分から午後4時30分
*時間外勤務の場合あり
- ③勤務場所 奥多摩町役場
- ④通勤費用 町規定により支給
- ⑤社会保険 加入要件を満たした場合に加入

(3) 採用選考の申し込み

- ①受験資格 それぞれの任用期間に働ける方。
ただし、地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する方を除く。
- ②選考方法 書類選考・面接選考
- ③応募方法 町ホームページまたは町役場、古里出張所に置いてある採用申込書に記載のうえ、総務課に持参、または郵送(簡易書留)で申し込みください。
〒198-0212 奥多摩町氷川215-6
奥多摩町役場 総務課 会計年度任用職員担当あて

募集期限は、**ア 学童指導員は、7月14日(金)午後5時15分まで**

イ 一般事務補助員は、7月31日(月)午後5時15分まで

(4) その他

- ①申込受付後は、申込書、写真、採用試験途中に提出された申込書類など、一切の書類は返却しません。
 - ②提出書類に不正があった場合は、直ちに受験資格を取り消します。
また、採用後において発覚した場合は、免職となることがあります。
 - ③申込書類に記載された情報は、この採用試験のために用い、それ以外の目的には一切使用しません。
- ※問い合わせは、学童指導員については、子ども家庭支援センター ☎85-2611
一般事務補助員については、総務課 ☎83-2345

台風接近の予報が出た際は ～ 気象庁による「台風への備え 5箇条」～

今年も本格的な台風シーズンが到来します。気象庁では、台風が発生すると、台風の位置、強さ、大きさの実況や予報に関する台風情報を発表します。また、大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときは「注意報」を、重大な災害が起こるおそれのあるときは「警報」を、さらに、重大な災害が起こるおそれが著しく大きいときは「特別警報」を発表して注意や警戒を呼びかけます。

警報レベルの状況になった際の町からの避難情報などについては、先月号でもお知らせをしましたが、それ以前の段階から、こまめに気象情報をチェックし、予報の段階で備えておくことも大切です。

今月号では、気象庁のウェブサイトに掲載されている「台風への備え5箇条」を紹介します。

◎気象庁による「台風への備え 5箇条」

- (1) 家の外の備えを行う（大雨が降る前、風が強くなる前に済ませましょう）
- (2) 家の中の備えを行う
- (3) 避難場所の確認を行う
- (4) 気象庁が発表する「台風情報」、「警報・注意報」など情報の入手を行う
- (5) 台風接近中は不要な外出は控え、危険な場所へは近づかない！

それぞれの項目の詳しい内容は右のサイトを参照してください。⇒ ⇒ ⇒



特に(5)について、状況によっては、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うときにどうするか、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

除雪機購入費補助制度

町では、積雪時における

お願いします。

道路交通および安全で安心な住民生活の確保を目的とし、地域ぐるみの除雪活動を推進するため、除雪機購入費補助制度を創設しましたので、ご利用ください。

〔補助対象者〕自治会または町内に居住する複数世帯で構成する団体

除雪機は毎年生産台数が限られており、8月頃には予約が終了する場合がありますので、お早めの申請を

〔対象機械〕販売店から購入する新品の除雪機〔補助金額〕購入費の2分の1以内（補助限度額15万円）

限られており、8月頃には予約が終了する場合がありますので、お早めの申請を

その他、詳しくはお問い合わせください。

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、

います。

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。

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。

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

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します。

※申し込み・問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

町営若者住宅の入居者募集

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」と一般的な住宅よりも低額な家賃設定とした賃貸住宅です。

【申込資格】

- ①奥多摩町内に住所または一定の勤務場所がある方、もしくは住宅使用により奥多摩町に住所を確実に登録できる方
- ②世帯主の年齢が40歳以下の夫婦または50歳以下の方で子ども（中学生以下）がいる世帯
*ただし、町営若者住宅（小丹波第2）は、35歳以下の単身者も申し込み可能。
- ③入居期間は原則として世帯主の年齢が30歳以下の場合は12年以内、40歳以下の場合は10年以内、50歳以下の場合は7年以内

【申込受付期間】 7月12日（水）から8月10日（木）まで

【入居予定日】 令和5年8月下旬以降

【申込書配布場所】 役場若者定住推進課（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します。
- *募集要項およ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。
- *申し込み資格については、様々な条件がありますので、よくお確かめください。

【募集物件】 募集戸数は1戸

【町営若者住宅 小丹波第2】 *35歳以下単身者入居可

奥多摩町小丹波162番地1（古里駅徒歩約9分）

建物：木造2階建、集合住宅タイプ2LDK（床面積：58.22㎡）

住宅使用料：27,000円/月・共益費：500円/月

駐車場使用料：3,000円/月（1台まで使用可）

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310



公営住宅の入居者募集

【入居要件】 様々な条件がありますので、詳細は町ホームページまたは募集要項をごらんください。

【申込期限】 随時募集中（先着順） *定員に達し次第終了

【入居予定日】 必要書類を提出後

【申込書配布場所】 役場環境整備課（地下1階）・古里出張所（子ども家庭支援センター）

【注意点】

- *募集要項およ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。
- *入居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。

【募集物件】 募集戸数は7戸

【公営日向住宅】

奥多摩町氷川84番地2（奥多摩駅徒歩約20分）

建物：耐火構造2階建 3K（床面積：70.10㎡）

住宅使用料：入居する棟や世帯の所得により決定します

共益費：500円/月

駐車場使用料：2,400円/月（空き状況により使用可）

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367



マイナポイント申込支援臨時窓口開設



マイナポイントは、キャッシュレス決済サービスで利用可能なポイントが付与される国の事業です。

マイナポイント第2弾でお申し込みが出来る方は、令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をされた方となります。

町では、マイナポイントの申し込みに必要なパソコンやスマートフォンをお持ちでない方、操作に不安がある方など、ご自身でお申し込みをすることが難しい町民の方を対象に、申し込みのお手伝いをする臨時窓口を設置しています。

【会場・開催日】

会場	開催日
役場（地下1階会議室）	7月10日（月）・8月7日（月）・9月4日（月）・9月29日（金）
文化会館（1階会議室）	7月26日（水）・8月23日（水）・9月20日（水）

*マイナポイント申込期限は、「**9月末まで**」となります。

*ポイントを確実に受け取れるよう余裕をもってお早めにお申し込みください。

なお、9月末前に申し込みを締め切る決済サービスもありますので、ご注意ください。

【受付時間】 午前9時15分～正午・午後1時～4時

*申込手続きには20分程度かかります。

*予約制ではありませんので、混雑状況でお待ちいただくことがあります。

【必要なもの】

- ①マイナンバーカード（カードおよび電子証明書の有効期限が過ぎていないこと）
- ②マイナンバーカード取得時に設定した4桁の暗証番号
- ③マイナポイントの申し込みをする、キャッシュレス決済サービスの決済サービスIDおよびセキュリティコード（確認できない方は、キャッシュレス決済サービスのカード、専用のアプリが入ったスマートフォンをお持ちください）
- ④通帳など口座の情報がわかるもの（公金受取口座の登録をされる方）

【支援の内容】

マイナポイント支援窓口の端末またはご自身のスマートフォンなどを利用して、以下①から③の手続きのお手伝いをします（基本的に端末などの操作はご自身で行っていただき、必要に応じて入力操作のサポートをします）。

- ①マイナポイントの申し込み
- ②マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込
- ③公金受取口座の登録

*マイナポイント第2弾の対象とならない方でも、②③の手続きをご希望の場合は、この窓口で手続きできますので、ご利用ください。

*支援窓口は、町が委託した事業者（株）エイチ・アイ・エスが運営しています。

【その他・注意事項】

- ・申込期限が近くなってからお申し込みをされた場合、必要なものなどに不備があったり、ポイントを《次ページへ続く》

受けるために必要な条件を満たせず、ポイントを受け取れないといったことが生じる恐れがありますので、余裕をもってお早めにお申し込みください。

- ・この臨時窓口終了後は、「健康保険証としての利用申込」や「公金受取口座の登録」は町の窓口では行いませんので、原則各自で行っていただくこととなります。
 - ・この臨時窓口では、マイナンバーカードの申請・電子証明書の更新などは受付できませんのでご注意ください。
 - ・マイナポイント第2弾は、令和5年2月末までにマイナンバーカードの交付申請をされた方が対象です。
 - ・マイナンバーカードの有効期間は、発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)まで、電子証明書の有効期間は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。
 - ・マイナンバーカード申請・受領、電子証明書の発行は事前予約制となりますので、詳しくは、役場住民課(☎83-2182)までお問い合わせください。
 - ・対象となるキャッシュレス決済サービスについては、マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)などをご確認ください。
 - ・キャッシュレス決済サービスにより、事業者が指定する事前登録手続きが必要なものがあります。マイナンバー総合フリーダイヤルやキャッシュレス決済サービス事業者にご確認ください。(例：Suica、イオンカード、セゾンカードなど)
 - ・マイナポイント事業を騙った詐欺にご注意ください。
- *マイナンバーカードやマイナポイントについて詳しくは、総務省ホームページをご覧くださいか、マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)へお問い合わせください。
総務省ホームページ https://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/index.html
- ※問い合わせは、総務課 ☎83-2259



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〕 福祉会館 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(スライム作り、ハロウィンパーティー、クリスマス会など)を楽しみながら、ここに集まったみんなの将来を切りひらいていきます。

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 家庭科室(2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/>



各種相談

【人権身の上・行政相談】

〔日時〕 7月13日(木)
8月10日(木)

両日とも午後1時～4時
*相談を希望される方は、直接会場へ

【相続・成年後見相談】

〔日時〕 7月22日(土)

午後1時～4時
*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】

〔日時〕 8月10日(木)

午後1時～4時
*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。
左記相談については、いずれも会場は、福祉会館2階会議室

【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たいと思いません。

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、まずは、お気軽にお電話ください。

【シニアのためのスマホ相談会】

参加費、申し込みは不要です。お気軽にお越しください。
〔日時〕 7月13日(木)

午前10時から午後2時
〔会場〕文化会館1階会議室
〔実施主体〕東京都スマー
トフォン普及啓発事業事務局

【離乳食相談会】

保健福祉センターでは、離乳初期から完了期までの相談会を行っております。
相談を希望される方は8月10日(木)までにお申し込みください。
〔日時〕 8月18日(金)

午後2時から3時

【高次脳機能障害の相談】

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の方からの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、前日までに連絡をお願いします。

【心理・発達相談】

〔日時〕 7月20日(木)
7月28日(金)
8月3日(木)

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。

お子さんご自身からの相談もできます。
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、まずは一度お電話ください。
*常時相談員による相談も行っていきます。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター
☎85-2611

【消費者相窓口】

※1人で悩まず、まずは相談してみませんか？
〔日時〕 7月19日(水)

午後2時から4時
〔会場〕文化会館1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
相談を希望される方は、直接会場へ
※問い合わせは、観光産業課
☎83-2295

腰痛、肩こり、のぼせ、耳鳴り、食欲不振、頻尿、不眠、片頭痛、膝痛、更年期障害など体調不良な方、ご相談下さい。

☆各種保険取扱 ☆往診可
☆医療保険(1割負担) 1,500円
☎090-7723-4095

ヨシダ鍼灸院 古里駅そば
毎週火、木

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・土	
16・日	
17・月	■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 ☎・7/10 ☒
18・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→12 ☎・前日 ☒
19・水	■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→22 ☎・先着順 元気アップおきたま事業(13:30～小丹波コミュニティセンター:エコノミー症候群予防の プチ体操と講話)→22 ☎
20・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→12 ☎・当日 ☒
21・金	■食育講習会(10:00～保健福祉センター)→22 ☎・7/14 ☒
22・土	相続・成年後見相談(13:00～福社会館)→12 ☎
23・日	
24・月	
25・火	■キッズ・リトミック(15:00～文化会館)→17 ☎・7/18 ☒
26・水	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12 ☎・前日 ☒ マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→10 ☎ ■ファミサポ・病後児研修「ゲームと上手に付き合うには」(13:30～文化会館)→17 ☎・7/20 ☒
27・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
28・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→12 ☎・当日 ☒
29・土	
30・日	
31・月	ヘルシー体操(14:00～福社会館)

《今月の納期7/31(月)》

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

母子健診日程表	7月12日(水) 保健福祉センター 13:00～13:20 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成30・令和元・2・3年6月生まれ お約束表記載時間に受付 乳幼児歯科相談 (お約束表もしくは電話予約した方)
	8月9日(水) 保健福祉センター 13:00～13:20 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成30・令和元・2・3年6月生まれ お約束表記載時間に受付 乳幼児歯科相談 (お約束表もしくは電話予約した方)

＜予防接種のお知らせ＞

予診票をお持ちでない方は、実費が発生する場合があります。紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

宝くじ 公式サイト 宝くじ公式サイト

**宝くじがネットで
購入できる!**

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | TEL 0570-01-1192(ナビダイヤル 有料)
宝くじコールセンター | TEL 011-330-0777(有料)

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・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
2・水	
3・木	ヘルシー体操 (10:00～白丸生活館) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 12 ㄱ・当日ㄱ
4・金	ママ♥ヨガ (10:00～文化会館) → 17 ㄱ・託児希望者 8/1 ㄱ 元気アップおくとま事業 (13:30～境生活館：奥多摩病院の理学療法士による講話) → 22 ㄱ
5・土	
6・日	
7・月	マイナポイント申込支援臨時窓口 (9:15～役場) → 10 ㄱ
8・火	
9・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 12 ㄱ・前日ㄱ 1・2・4・5歳児歯科健診 (13:00～保健福祉センター) → 13 ㄱ ■乳幼児歯科相談 (お約束表記載の時間に受付～保健福祉センター) → 13 ㄱ
10・木	人権身の上・行政相談 (13:00～福祉会館) → 12 ㄱ 弁護士法律相談 (13:00～福祉会館) → 12 ㄱ
11・金	■森林セラピー事業：親子溪流釣り&奥集落ウォーク → 26 ㄱ・7/20 ㄱ先着順 ■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 ㄱ・8/1 ㄱ
12・土	
13・日	
14・月	絵本といっしょ (11:00～きこりん) → 17 ㄱ
15・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
<p><8月末までの主なイベント></p> <p>17日(木) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 12 ㄱ・当日 ㄱ</p> <p>21日(月) ■ぴよぴよ★ひろば「ベビーマッサージ」 (10:30～きこりん) → 17 ㄱ・8/17 ㄱ ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)</p> <p>23日(水) マイナポイント申込支援臨時窓口 (9:15～文化会館) → 10 ㄱ</p> <p>25日(金) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 12 ㄱ・当日 ㄱ</p> <p>30日(水) ■森林セラピー事業：登計トレイル森林セラピー&藍の生葉染め体験 → 26 ㄱ・7/20 ㄱ先着順</p> <p>31日(木) ヘルシー体操 (10:00～文化会館)</p>	

家族介護者教室事業
参加者募集のお知らせ
体に優しい介護

日にち：7月31日(月)
時間：13:30～15:00
会場：文化会館
多目的ホール

楽に体の向きを変える方法

介護で大変なのは、腰をかかめ行う介助ではないでしょうか。寝ている人の向きを変えたり、足の方に下がってしまった体を持ち上げたり、長時間同じ姿勢での介護は大変です。介助者にとって楽な介護は受ける側も楽です。

少しでも楽しく介護ができるように一緒に練習しましょう。



【定員】10名
【参加費】無料

要予約

【申し込み・問い合わせ】

☎0428-83-8555

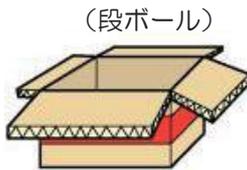
奥多摩町地域包括支援センター (担当：中村)

資源物の出し方についてのお願い

資源物のうち、ダンボール、新聞、雑誌などの紙類を出す際には、つぎのことに注意して出してくださいようお願いします。

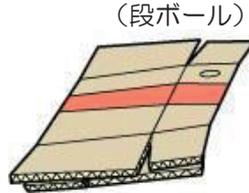
〇必ず十文字にひもでしばって出してください。

(このままでは出さない
てください)



(段ボール)

(段ボールは必ずたたんで
ください)



(段ボール)

(この状態で出してください)

(たたんだものを十文字
にしばってください)



(新聞)



(雑誌)



※上のよう開いた状態の段ボールに、たたんだ段ボールを挟み込んで出されていることがあります。そのような出し方をされますと、車の中でバラバラになり、積込時の荷台の整理や荷下ろしに時間がかかってしまうことから、他の業務に影響が出てしまいます。

(出典：このイラストは、経済産業省・3R政策の「ごみイラスト素材集」を使用しました。)

(<https://www.meti.go.jp/policy/recycle/main/data/illust/index.html>)

《“ごみを減らす10アクション”（食品ロス削減への取組）》

広報おきたま7月号は、“てまえどり（手前取り）”についてです。

みなさん、“てまえどり”という言葉をご存じですか？スーパーやコンビニで食品を購入するときに、商品棚の奥からではなく、手前の商品（消費期限・賞味期限の近い食品）から取り、購入する消費行動です。広報おきたま3月号では、「消費期限と賞味期限」の違いについてお知らせしました。

ある自治体による調査で、“てまえどり”をせず期限まで長い商品を買う理由としては、家庭での食品ロスが増えることへの懸念が最も大きな理由とのことでした。ただ、その調査に際し、“てまえどり”実施モニターが、食品ロスを意識しながら実践した結果、家庭からの食品ロスは増加せず、むしろ減少したとのことでした。

スーパーやコンビニに陳列された商品を手にする際、つい期限が長い奥の方から取りたくなりますが、すぐに使う、また、使う予定のものは手前から取ることを意識することで、お店で期限切れにより廃棄される食品が減り、事業系の食品ロス削減につながります。

事業者と消費者が互いに協力し合いながら食品ロス削減に取り組むことで、事業系と家庭系の全ての食品ロス削減が可能となります。

住民みなさんには、食品ロスを意識した生活を心がけていただき、ごみの減量にご協力ください。



子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）のご案内

食費などの物価高騰による影響を特に受けやすい非課税の子育て世帯に対して、生活支援を行う観点から給付金の支給を行います。

【支給対象】

支給要件	支給対象児童	手続きなど
① 令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金を受給した方	平成16年4月2日（障害がある児童の場合は、平成14年4月2日）から令和5年2月28日までに生まれた児童	申請不要です。 7月上旬に支給予定です。
② ①以外の世帯の方で、令和5年度住民税（均等割）が非課税世帯の方	平成17年4月2日（障害がある児童の場合は、平成15年4月2日）から令和6年2月29日までに生まれた児童	申請手続きが必要です。 担当までお問い合わせください。
③ 令和5年1月1日以降に物価高騰の影響を受けて、家計が急変し、令和5年度住民税（均等割）が、非課税相当の収入となった世帯の方		

【給付額】 児童一人あたり一律5万円

【申請手続きなど】

上記支給要件に該当し、申請手続きが必要な方は、下記担当までお問い合わせください。

また、要件に該当するか不明な場合なども、お問い合わせください。

【申請期限】 令和6年2月29日（木）

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯）のご案内

食費などの物価高騰による影響を特に受けている児童扶養手当受給者世帯等のひとり親家庭を支援するために、給付金の支給を行います。

【支給対象者】

18歳になった最初の3月31日までの児童（平成17年4月2日以降令和5年2月29日までに生まれた児童）を監護・養護するひとり親家庭のうち、次のいずれかに該当する方

- ① 令和5年3月分の児童扶養手当を受給された方
- ② 令和5年4月分の児童扶養手当より新規で受給されるようになった方
- ③ 公的年金等を受けていることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ④ 物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

【給付額】 児童一人あたり一律5万円

【申請手続きなど】

①②に該当している方は、申請不要です。

（すでに東京都から児童扶養手当の受給口座に支給されていますので、ご確認ください。）

③④に該当されると思われる方は、申請が必要ですので、下記までお問い合わせください。

【申請期限】 令和6年2月29日（木）

※このページの内容の問い合わせ、申し込みは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

子ども家庭支援センター きこりん からのお知らせ

《ママ♥ヨガ》

〔日時〕 8月4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〕

町内在住で小学生以下のお子さんがあるお母さん
 〔持ち物他〕

飲み物・タオル・ヨガマット (お持ちの方)

*参加費無料、申し込み不要

*託児を希望される方は、
 開催日の3日前までに
 ご連絡ください。



【絵本といっしょ】

～お子さんと一緒に絵本や紙芝居を楽しみませんか～

〔日時〕 7月10日(月)・8月14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

第1回ファミサポ・病後児研修 「ゲームと上手に付き合うには」

子どものゲーム依存の実態なども紹介しながら、
 まわりの大人は、どのようなことに気を付けられ
 いいのかを考えます。

〔日時〕 7月26日(水)
 午後1時30分～3時30分
 〔会場〕 文化会館 多目的ホール
 〔講師〕 佐山 英美 (えいみ) 医師 (駒木野病院)
 〔対象〕 子育て中の方、子育てに関わる方、ファミサポ・病後児会員さんなど
 〔申込期間〕 7月20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。

ぴよぴよ☆ひろば 「ベビーマッサージ」

〔日時〕 7月14日(金)・8月21日(月)
 午前10時30分～正午
 〔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)
 〔持ち物他〕 汚れてもいい服装・バスタオル・ビニールシート (おしっこ対策)
 ・タオル・オムツ・飲み物など
 〔参加費〕 無料
 〔申込期間〕 開催日の4日前まで

《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(火)・9月7日(木)
 10月3日(火)
 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〕 7月18日(火) まで



▲過去のキッズ・リトミックの様子

※このページの内容の問い合わせ、申し込みは、子ども家庭支援センター ☎ 85-2611

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日までとなります。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。

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。

○高齢受給者証の自己負担割合は、2割または一定以上の収入がある方(*)は3割となります。

○高齢受給者証の有効期間
令和6年7月31日まで。
それ以前に75歳に到達する方は誕生日の前日まで。

・8月1日現在の年齢が70歳から74歳までの方には、7月中にお送りします。
・8月2日以降に70歳になる方には、

○高年齢者の課税所得(課税標準額)が145万円以上で、同じ世帯の国民健康保険加入中の70歳以上の方の

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

この7月中に、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」をお送りします。「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。

け取った際には、「介護保険被保険者証」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。

この「負担割合証」を受

る方は、本人および世帯の所得によって1割、2割、3割負担のいずれかに決定されます。

*負担割合の判定の基準と



※問い合わせは、福祉保健課
☎83-2777

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に表示することで、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

ます。

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。

○70歳未満の国民健康保険被保険者の方
ご希望の方は、住民課総合窓口・子ども家庭支援センター(古里出張所)まで申請してください。

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。

○70歳未満の国民健康保険被保険者の方
ご希望の方は、住民課総合窓口・子ども家庭支援センター(古里出張所)まで申請してください。

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。

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。

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3千万円
(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

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4日(火) 2種類同時発売!
発売期間 7/4(火)~8/4(金)

公益財団法人東京都区市町村振興協会

※問い合わせは、住民課
☎83-2182

自己負担割合が変わる方に後期高齢者医療被保険者証(保険証)をお送りします

後期高齢者医療制度の自己負担割合は、毎年8月1日を基準日として決定しています。

8月1日から自己負担割合が変わる方には、新しい保険証を7月下旬頃(以降)に簡易書留郵便でお送りします。届きましたら、氏名・生年月日・自己負担割合などの記載内容をご確認ください。

なお、有効期限が切れた後は、内容が読み取れないように、細断して処分していただくか、住民課総合窓口・子ども家庭支援センター(古里出張所)までご返還ください。古い保険証をそのまま使用しますと、あとで差額分の支払いや払い戻しの手続きが必要となる場合があります。

自己負担割合が変わらない方は、これまでの保険証を引き続きお使いください。

【有効期限】 新しい保険者の有効期限は、令和6年7月31日までです。

【負担割合】 医療機関にかかる際の自己負担割合は、令和4年中の収入を基に算出した令和5年度の住民税課税所得によって決定されます。所得に応じた区分は、下表のとおりです。

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

* 新型コロナウイルス感染症などの影響により確定申告の期限延長を行った場合、今回お送りする保険証の自己負担割合が暫定的なものとなる場合があります。所得確定後、保険証などの差し替えや返却をお願いする場合がありますのでご注意ください。

【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、つぎに該当する場合は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もとなる所得金額の合計額が、210万円以下の場合
- ② 令和4年1月から12月までの収入額がつぎの条件を満たし、基準収入額適用申請を行って認定された場合

〔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74歳の方がいる場合は、その方との収入合計額が520万円未満)

〔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

対象の方が条件を満たすことを町で確認できる場合

は、申請を不要としております。お送りする保険証の自己負担割合が軽減後のものとなっている場合がありますので、ご確認ください。

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月以降交付対象となる方には、新しい認定証を7月下旬頃にお送りします。新しい認定証が届きましたら、記載内容をご確認の上、ご不明な点は、お問い合わせ先までご連絡ください。

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。

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

後期高齢者医療被保険者証の送付

**後期高齢者医療保険料を
7月中旬に通知します**

令和5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。

令和5年度に通知された後、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。

○保険料の計算方法について

令和5年度 後期高齢者医療保険料額 (限度額：66万円)	=	均等割額 被保険者1人あたり 46,400円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額 ×所得割率 9.49%
------------------------------------	---	------------------------------	---	-------------------------------------

※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

○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＋53.5万円×（被保険者数）以下	2割

- * 65歳以上(令和5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(年度途中で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。

●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。

※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%

所得割額の軽減については、東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減措置です。

ご注意ください！『熱中症』

～水分補給は足りていますか？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！マスクは適宜はずしてください～

【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、早期に医療期間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、マスクをは適宜はずす
- ☆ 外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避ける（帽子や日傘、クールネックを使用し、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と行う（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

「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。

参加者一人ひとり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。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 7月17日（祝） 午前9時30分から午後2時
8月11日（祝） 午前9時30分から午後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いらっしゃることが出来る方

*初めてお申し込みをされる方は、担当保健師に心身の状況をおきかせください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

お手軽一品！きゅうりとチーズの塩昆布和え

【材料】（4人分）

- ・きゅうり 260g（2本半）
- ・プロセスチーズ 60g
- ・塩 少々
- ・塩昆布 10g



【作り方】

- ① きゅうりは乱切りし、チーズは1.5cm角に切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、10分から15分冷蔵庫に入れてなじませる。

1人分の栄養価

☆エネルギー 62kcal たんぱく質 4.4g
脂質 3.9g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 1.0g

★お知らせ★

塩昆布とチーズという珍しい組み合わせですが、意外と美味しい一品です。昆布のうま味により、食塩が控えめでも美味しくいただけます。

夏の暑さと湿気で体調が崩れることを「夏バテ」と言います。

暑さをしのぐために冷たいものばかりを飲食していると、胃に負担がかかり消化不良になりやすくなります。食欲が落ちたらあたたかい食べ物を食べてみてはいかがでしょうか。

「食育ひろば」その182♪

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19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

食育講習会

夏バテ改善に！

～夏の食欲増進メニュー～

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・改善」をテーマにした調理実習と栄養講話を行います。みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日 時〕 7月21日（金）
午前10時～午後1時

〔会 場〕 保健福祉センター

〔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14日（金）

「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や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

ウエルカムランチ
食育ひろばほか

農地パトロール実施について

町の農業推進協議会で、年1回程度、農地が適正に管理されているか、また、山林化した農地はないかなどを確認する農地パトロールを実施しています。雑草などで農地が適正に管理できていないと、近隣の土地所有者に迷惑をかけるばかりか、不法投棄の原因にもなります。

実施地区については、町の農業推進協議会で選定し、実施地区の自治会長に事前にご連絡をして実施します。今年度については8月頃を予定しております。

農業推進協議会委員にて実施させていただきますので、農地所有者みなさんのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

農地転用について 農地を転用する場合は許可が必要です

農地を農地以外の目的で使用する場合、農地法に基づき町に許可申請を提出していただき、都知事の許可を得る必要があります。一般的な許可申請として、農地法第3条、第4条、第5条の3種類があります。

農地法 第3条 自分の農地を農地のまま他人に譲渡（売買を）

第4条 自分の農地を転用（宅地など）する場合

第5条 自分の農地を他人に譲渡（売買を含む）または賃貸借し転用（宅地など）する場合

許可申請の受付場所は、観光産業課内です。ご不明な点については事前にご相談ください。

※申込み・問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-22295

東京都子育て支援員研修の受講者を募集します

〔研修内容〕 保育や子育て支援の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で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

〔開催方法〕 オンラインまたは集合にて実施

〔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〕 立川など

〔申込方法〕 7月14日（金）までに、ホームページまたは郵送（簡易書留、当日消印有効）で申し込みください。（申込書は区市町村窓口かホームページで入手可）

〔研修日時等〕 9月頃から順次開始。

受講者を募集します

※詳細、問い合わせは、*地域コース
（公財）東京都福祉保健財団

☎ 03(3344)8533

*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
（株）東京リーガルマインド

☎ 03(5913)6225

*研修全般に関すること東京都福祉保健局少子社会対策部企画課
☎ 03(5320)4121

《広告（有料）募集》

広報おくたまへの広告を募集しています。
※問い合わせは、総務課
☎ 83-2345

～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
森林管理・環境景観保全のためとして	10件	100,000円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	11件	110,000円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	12件	120,000円
合計	33件	330,000円

〈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」の対象機器、製品が拡充されました

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、給湯器への買い換えに対し、商品券等に交換可能な「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。

対象機器、製品が拡充されましたので、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〕 令和6年3月31日(日)(当日消印有効) *ただし、予算がなくなり次第終了

〔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

*既存機器の撤去を含めた買い換えを行う場合が対象です。

*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。

*1,000ポイントは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、スマートフォン等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。なお、郵送でも申請していただけます。

*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)



令和5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7日	1次9月18日 2次10月14日～19日 3次【海】11月17日～12月13日 3次【空】11月11日～12月14日	高卒(見込み含む)で 【海】23歳未満の者 【空】21歳未満の者
一般曹候補生	男女	7月1日～9月5日	1次9月15日～24日 2次10月14日～11月5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11日	1次10月21日 2次12月13日～15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4日	1次10月14日 2次11月25日、26日	
防衛大学校	男女	〔推薦〕 9月5日～9月8日	9月16日、17日	
		〔総合選抜〕 9月5日～9月8日	1次9月16日 2次10月21日、22日	
		〔一般〕 7月1日～10月18日	1次10月28日 2次11月28日～12月2日	
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 10月1日～12月1日	6年1月6日～8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 ～6年1月5日	1次6年1月13日、14日 2次6年1月25日～28日 (いずれか1日を指定)	

*1 令和6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5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/gsdf/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>

▼青梅警察署

からお知らせ▲

【ナンバーディスプレイ・ナンバーリクエストの活用を】

特殊詐欺など、電話を利用した犯罪被害を防止するために最も大切なことは犯人と通話しないことです。

犯人からの電話に出ないための対策として、『常時、留守番電話設定を活用し、録音されたメッセージを確認して相手に折り返し電話をかけ直す』『自治体等が貸し出している自動通話録音機を設置する』『迷惑防止機能付き電話機を設置する』ことが有効です。

また、ナンバーディスプレイ、ナンバーリクエストサービスを活用すると、知らない電話番号からの電話に出ないようにしたり、非通知の電話を拒否したりすることが簡単になり、詐欺犯人などと通話しないことが期待できます。

NTTでは、これらの

サービスの5月から70歳以上の契約者、または70歳以上の方と同居している契約者の回線の月額利用料、初期費用が無料になります。

ぜひサービスの利用をご検討ください。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係 ☎22・0110 内線2162

【都税について】

☆にせ都税メール・電話にご注意ください！

都税事務所を装って、個人情報や不正に取得したり、金銭をだまし取ろうとする事例が発生しています。不審に感じた場合は即答せず、問合せ先までご連絡ください。

また、万が一被害にあわれた場合は、すぐに警察にご連絡ください。

※問い合わせは、総務部総務課相談広報班 ☎03(5388)2925

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

【東京しごとセンター多摩】

☆合同企業説明会in立川

以内

〔内容〕新卒の採用に積極的な企業23社程度が集結。企業の人事担当者と直接、意見交換できます。

〔日時〕8月29日(火)

午後1時～4時30分
募集は7月15日(土)から
〔定員〕100名

後日、企業見学会も開催。

詳しくは、ホームページを、

〔対象〕令和6年3月卒業予定の学生および既卒3年

ご覧ください。



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・火曜日・水曜日) 午後2時30分～3時30分

*内科診療のみ・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＞

○毎週火曜日 午後2時～3時(整形外科)

○毎月3回金曜日(内1回は訪問診療) 午後2時30分～3時30分(内科)

＜日原診療所＞

○毎月3回木曜日 午後2時～3時(内科)

○木曜日(4週に1回) 午後1時30分～2時30分(整形外科)

◆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 <http://www.town.okutama.tokyo.jp/gyose/kakuka/ka/biyouin.html>

■禁煙外来(予約制): 禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】

詳細



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)

①四季の森とツボに触れあ

う『ツボ押し&セルフ灸』

『夏の「心・小腸」編・幸

せ感覚と免疫力』

7月22日(土)

【登山・観光ツアー】

①観光手ぶらで溪流釣り

体験(スタッフ付きだから

未経験の方でも安心!お子

様も大歓迎!』

7月15日(土)

②登山健脚登山 六ツ石

山(急登トオノクボ尾根と

マルバダケブキの群落)

7月23日(日)

★「町民割引価格」あり!

*各ツアーとも参加費用が

発生しますので、詳細はお
問い合わせください。

※問い合わせは、一般財団
法人おくたま地域振興財団

☎ 83-88555

FAX 83-88566

ホームページ (http://

okutama-therapy.com/)

【山のふるさと村

体験教室】

詳細



①山ふる干し柿作り体験

11月18日(土)

11月19日(日)

*予約不要、現地受付

※問い合わせは、山のふる

さと村管理事務所

☎ 86-25556

FAX 86-25553

E-mail: yamahuru@town.

okutama.tokyo.jp

【奥多摩都民の森

体験教室】

詳細



①日帰り御前山歩き・第3

回御前山(日帰り) 8月11

日(祝)

②親子チャレンジ・第3回

親子でドローン体験(日帰

り) 8月19日(土)

③奥多摩山歩き・第5回夜

の日の出山(1泊2日)

8月26日(土)~27日(日)

④日帰り御前山歩き・第4

回御前山(日帰り) 9月2

日(土)

⑤奥多摩山しごと体験・第

5回間伐(1泊2日)

9月9日(土)~10日(日)

(申込)官製はがき、FAX、

Eメールで

FAX 83-3633

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

森林セラピー健康づくり事業 ~町民対象~

ツアー名	日程
① 親子溪流釣り体験&奥集落ウォーク	8月11日(祝)
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(水)
③ 山里歩き「海沢」と滝巡り	9月6日(水)
④ 登計トレイル森林ヨガと森のシエスタ	9月22日(金)



*③の「山里歩き「海沢」と滝巡り」のツアーは、トレッキングシューズ必携です。

〔参加費〕 500円 〔定員〕 各21名 *先着順

〔受付期間〕 ①と② 7月12日(水) 午前8時30分~20日(木) 午後5時15分

③と④ 8月16日(水) 午前8時30分~24日(木) 午後5時15分

*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