



【町の世帯と人口】

6月1日現在（前月比）
世帯数 2,685（5減）
人口 5,144（13減）
男 2,583（8減）
女 2,561（5減）

《人口動態（5月中）》

転入	13	転出	10
出生	0	死亡	16
その他	0	その他	0

奥多摩町役場 〒198-0212 奥多摩町氷川 215-6 ☎0428-83-2111 FAX0428-83-2344 <http://www.town.okutama.tokyo.jp/>

第28回 奥多摩町 歩く大会

女子バレーボール元日本代表・狩野舞子さんとニュースポーツ体験



第28回奥多摩町歩く大会（6月9日）は、雨天のため室内（古里小体育館）でのニュースポーツ体験にプログラムを変更して行われました。

当日は、スペシャルゲストとして、女子バレーボール元日本代表の「狩野舞子さん」をお招きして、バレーボールを通しての体験談やオリンピックに出るまでに様々な壁を乗り越えてきたお話しなどをいただきました。

また、参加者と一緒にポッチャなどのニュースポーツにも挑戦し、楽しい大会となりました。

当日は、雨天にもかかわらず、156名の方に参加いただきました。ありがとうございました。



若者定住推進課からのお知らせ

～新築戸建住宅などの入居者の募集について～

町では、過疎化による少子高齢化などが進行し、地域の活力が低下していることから、人口の流出防止と若年世帯などを対象とした転入人口の増加を図るために、町営若者住宅や分譲地事業を展開しています。

なお、入居者などは、所在地の自治会に加入し自治会の活動をはじめ、地域活動へ積極的に参加することが条件となります。

【町営若者住宅】

この住宅は、「将来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歳以下の者で子ども（中学生以下）がいる世帯
- 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

〔申込期限〕小丹波第4（宮ノ下）8月30日（金）午後5時まで

〔建 物〕

＜小丹波第4（宮ノ下）＞ 奥多摩町小丹波468番地（古里駅まで徒歩5分）

- ・木造2階建（床面積57.82㎡） ・戸建タイプ2LDK
- ・募集戸数：4戸（戸建タイプ4棟） ・使用料33,000円/月 ・共益費500円/月
- ・駐車場：3,000円/月（1世帯1台まで）

〔入居予定日〕 令和2年3月（予定）

【分 譲 地】

〔申込受付期間〕 随時募集

〔分譲地の内容〕

地 区	区画数	面 積	価 格
川井（沼沢）地区	3区画	約162～168㎡	約249万円～259万円
小丹波（竹の平）地区	1区画	約198㎡	423万円

【申込配布場所】

- ・若者定住推進課（役場1階）
- ・古里出張所（子ども家庭支援センター）

【注 意 点】

- ① いずれの住宅も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。また、町営若者住宅の号室については、入居者決定後、抽選により決定します。
- ② 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います。
- ③ これらの住宅の申込資格については、様々な条件がありますので、よくお確かめのうえ申し込みください。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

参議院議員選挙

投票日は7月21日（日）午前7時から午後6時まで

令和元年7月28日任期満了による参議院議員選挙は、7月4日公示、7月21日（日）投開票と決まりました。

この選挙は、令和の国政を担う参議院議員を選ぶ大切な選挙です。棄権せず、必ず投票をしましょう。なお、町ホームページで町開票分の開票速報をお知らせします。

◆投票のできる方

選挙人名簿登録基準日および登録日は、7月3日と決まりました。投票のできる方は、つぎのとおりです。

◎平成13年7月22日までに生まれた方で住民基本台帳に登録され3か月の住所要件を備えている方

◎平成31年4月3日までに奥多摩町に転入の届出をし、住民基本台帳へ登録の手続きをされた方

◆町内で転居した方の投票

6月18日までに転居手続きをされた方は、その転居先の投票所で投票を行うこととなりますが、6月19日以降に転居手続きをされた方については、転居前の投票所で投票することとなります。

◆期日前投票

投票日に仕事や旅行などで投票所へ行くことができない方のほか、投票日当日が大雨など悪天候が見込まれ投票所での投票が困難な方も、期日前投票ができます。

【期日前投票のできる期間】

7月5日（金）から7月20日（土）までの毎日、午前8時30分から午後8時まで選挙管理委員会事務局（役場地下1階会議室）で行うことができます。

◆不在者投票

出産や病気などで入院されている方や老人ホームなどの施設に入っている方で、その施設が不在者投票のできる施設として指定を受けている場合、その入院先や老人ホームで不在者投票をすることができます。

*投票開始日は選挙の公示日の翌日（7月5日）からとなりますので、注意してください。

◆郵便等投票

身体障害者手帳などをお持ちで、法に定められた方は、郵便等投票をすることができます。

この制度を利用する際は、事前に申請・届出が必要となります。詳しくは町選挙管理委員会事務局まで問い合わせください。

◆代理投票

手や目が不自由なため文字を書くことが困難な方は、各投票所で係員に申し出てください。法で定められた手続きにより、代理投票を行います。

◆入場整理券

入場整理券は、7月5日頃郵送します。入場整理券は、一人一枚です。投票の際には各自忘れずにお持ちください。

万一、入場整理券を紛失された場合でも投票はできますので、棄権しないで投票所へおいでください。

◆選挙公報

選挙公報は、7月11日頃新聞折り込みでお届けします。

折り込む新聞は、読売、朝日、毎日、東京、日本経済、産経新聞です。

なお、これらの新聞を購読されていない方は、郵送によりお届けしますので、選挙管理委員会事務局までご連絡ください。

また、選挙公報は、役場、子ども家庭支援センター、保健福祉センター、文化会館、福祉会館、各自治会長宅などに備え置きます。

※問い合わせは、選挙管理委員会事務局（総務課内）

☎83-2111（内線430）



【投票の順序と方法】

■最初に東京都選出

- ①投票所の受付で入場整理券を提示
- ②投票用紙（東京都選出）を受け取る
- ③投票記載台で候補者名を記載する
- ④投票（東京都選出の投票箱へ）する

■続いて比例代表選出

- ⑤入場整理券と引き換えに投票用紙（比例代表選出）を受け取る
- ⑥投票記載台で政党名または名簿登載者の氏名を記載する
- ⑦投票（比例代表選出の投票箱へ）する

固定資産評価審査 委員会委員に

山宮敏夫氏 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20日付で就任されました。(任期3年・敬称略)

山宮 敏夫 (再)

(小丹波)

*固定資産評価審査委員会は、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。

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。



▲松川昌則社長から寄付を受ける河村町長

町施設の受動喫煙防止対策のお知らせ

国の改正健康増進法ならびに東京都の受動喫煙防止条例が、この7月1日から一部施行となりました。

国ならびに都では、喫煙者に限らず、たばこを吸う人の周りの人の受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止するため、特に、都においては、健康に影響を受けやすい子供や、受動喫煙を防ぎ

難しい立場の従業員の方などを受動喫煙から守る観点で、国の改正内容よりも拡充した対策となりました。

これを受けて、役場本庁舎、保健福祉センター、子ども家庭支援センター、福祉会館、文化会館などの町施設は、屋内完全禁煙・屋外原則禁煙となり、子どもへの受動喫煙防止を図るため、既存の喫煙場所をつぎのように撤去しました。

喫煙者みなさんのご理解・ご協力をお願いします。

【既存の喫煙場所の対応】

◎役場本庁舎：地下1階の喫煙室を撤去

◎福祉会館・文化会館：正面玄関前などの屋外の灰皿を撤去

なお、来年4月には、東京オリンピック・パラ

東京2020オリンピック聖火リレー ランナー募集

令和2年7月24日(金)より、第32回オリンピック競技大会が東京にて開催されます。開催に先立ち、開会式までの15日間、全62区市町村で東京2020オリンピック聖火リレーが行われます。東京1964オリンピックの会場であった駒沢オリンピック公園中央広場からスタートし、前半は主に多摩地域と島しょ地域、後半は区部を巡ります。

奥多摩町では、令和2年7月12日(日)に実施される予定です。

この東京2020オリンピック聖火リレーのランナーについて、東京都聖火リレー実行委員会にて、募集をしています。

〔募集期間〕7月1日(月)～8月31日(土)

〔1人あたりの走行距離〕約200m

〔主な条件〕平成20年4月1日以前に生まれた東京都にゆかりがある人

※申込要件など詳細は、ホームページ <https://www.tokyo-runner.jp> をご確認ください。

※問い合わせは、東京都聖火ランナー選考事務局

☎03(6277)2459

リンピック競技大会の開催を控え、飲食店・宿泊施設・事務所などの民間施設も、原則屋内禁煙(ただし、喫煙専用室または指定たばこ専門喫煙所の設置可)となります。お問い合わせは、総務課 ☎83-2345

令和元年度奥多摩町まちづくり推進事業支援金 事業募集のお知らせ

奥多摩町まちづくり推進事業支援金とは、住民や町に係わるみなさんが主体的に企画し実施される「まち（地域）、ひと（人材）の魅力を生かし、地域コミュニティの活性化に資する事業」に対し、町より交付される支援金です。制度の概要は以下のとおりです。既に4月から募集を始めており、みなさんの応募を随時受け付けていますのでご活用ください。

応募方法などの詳細については、町ホームページもしくは役場2階企画財政課、保健福祉センター、子ども家庭支援センターなどにて配布している「申請の手引き」をご確認ください。

※問い合わせは、企画財政課 ☎83-2360

対象事業	まち（地域）、ひと（人材）の魅力を生かし、地域コミュニティの活性化に資する事業。 ただし、以下に該当するものは除きます。 ・町の他の補助制度の対象となる事業 ・営利活動のみを目的とする事業 ・本推進事業の交付決定前に開始している事業
対象者	町内に居住する方、町に係わりのある方。
支援金助成率	100%
支援金限度額	10万円 ※対象事業費からその他の収入を控除した額を支援金額とします。
応募期限	令和元年12月20日（金）まで ※町の予算額に到達次第募集は終了します。
審査方法	奥多摩町まちづくり委員会による書類審査によります。

第42回奥多摩納涼花火大会開催

新元号令和の時代が始まり、気持ち新たに生活を迎えている方も多いのではないのでしょうか。令和の意味のごとく、新たな時代の真夏の夜に大きな花を咲かせるべく、昭和53年から有志の実行委員会で開催してきた花火大会を今年も開催します。

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まには、緊急時以外の車両の通行をお控えくださるよう、ご協力をお願いいたします。（真に必要な場合は、警察官などに告げて通行してください。）親戚・知人などの車での来訪は、午後6時までをお願いいたします。

〔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1,000発

〔交通規制区間〕 奥多摩駅前～奥多摩駅入口交差点
奥多摩駅入口交差点～東長畑橋
国道411号は通行可能となります。

〔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



第36回市町村対抗 軟式野球決勝大会

6月2日より稲城市他で開催された「第36回市町村対抗軟式野球決勝大会」に出場の奥多摩町代表チーム「かげろう」が、日頃の練習の成果を発揮し、見事3位に入賞されました。

おめでとうございます。

氷川図書館臨時休館

改装工事のため7月9日(火)は「臨時休館」となります。

ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

※問い合わせは、氷川図書館
☎83-8227

少年野球教室参加者募集！ (令和元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6日(土)～8月31日(土)・毎週土曜・日曜日
午前9時～午後4時(数時間の参加も可能です)

*雨天中止・原則小学1年生～3年生は午前中のみ

〔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(貸出用あり)・タオル・お弁当・飲み物

〔参加費〕 無料

〔申込方法〕

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。(随時受付ます)

〔主 催〕 奥多摩町体育協会・東京都・(公財)東京都体育協会

〔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

おくてん「ワークショップ」のお知らせ

おくてん実行委員会主催、奥多摩日本語学校と明星大学デザイン学部のコラボ企画！

昨年8月に奥多摩日本語学校(旧古里中学校)に出来た「おくたま森の工作室」で、8月29日から9月1日の4日間にわたり、奥多摩の子どもたちと明星大学デザイン学部の学生と一緒にワークショップ「ぼくらの おくたまフェスティバル」を開催します。

毎日、工作やレクリエーションなどを行い、4日目の最終日には町民のみなさんにもご参加いただいて「ぼくらの おくたまフェスティバル」と題した発表会を開催します。発表会への参加は自由となりますので、参加していただいた子供たちのご父兄はもちろん、地域のみなさんやワークショップに参加できないお子さんもぜひお越しください。みんなで楽しいフェスティバルを作り上げましょう！

お子さんのワークショップへの参加は応募制となります。また、応募者多数の場合は先着順となります。応募フォームまたは応募用紙にてご応募ください。なお、下記URLからの応募が可能です。また、応募用紙での応募は役場3階教育課にて配布、受け付けをしております。

〔応募フォーム〕 <https://mission-in-okutama2019.jimdofree.com>

おくたまこども大作戦のFacebookを開設しています。ワークショップの内容、また準備期間などの様子も投稿しておりますのでぜひご覧ください。

〔Facebook〕 <https://www.facebook.com/okutama.kodomo/>

〔問い合わせ先〕

- ・明星大学デザイン学部「おくたまこども大作戦」係
Eメール: mission.in.okutama@gmail.com

- ・おくてん実行委員会事務局

(奥多摩町教育委員会教育課) ☎83-2246

※写真は、昨年のおくたまこども大作戦発表会の様子



古里小学校プールを 町民のみなさんに開放します

【期間・時間】

- ◎昼間…8月1日（木）から8月31日（土）までの31日間、午前9時～午後5時
- ◎夜間…7月22日（月）から8月31日（土）までの41日間、午後6時～午後9時

【入場料】町民は無料

- * 町外の方は有料となります
- 大人 200円
- 子供 100円（中学生以下）

【ロッカーの使用】

10円玉が必要ですが、そのお金は戻ります。
（リターン式）

チャレンジおくたま 「電子工作教室」の開催

奥多摩アマチュア無線クラブでは、放課後子ども教室の一環として「オルゴールゴマ」作りを開催します。ハンダ付けが初めての方でも安心して作れますので、お気軽にご参加ください。また、制作したコマで「コマ回し大会」を開催します。

みなさんのご参加をお待ちしています。

- 〔日 時〕 8月17日（土）
午前9時30分～正午頃まで
- 〔会 場〕 文化会館美術工芸室
- 〔受講料〕 1500円
- 〔対 象〕 町内在住の小学生以上の方
- 〔定 員〕 先着15名
- 〔募集期限〕 8月9日（金）午後5時15分

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246

みんなの情報局

第22回奥多摩町民 チャリティーゴルフ大会

- 〔日時〕 10月2日（水）
- 〔会場〕 飯能くすの樹カントリー倶楽部
- 〔参加資格〕 趣旨に賛同された方（原則として町在住または在勤者）
- 〔募集人員〕 160名（申し込み多数の場合は、受付順で締め切り）
- 〔参加費〕 3000円（賞品、パーティー費など）
- 〔プレー費〕 キヤディ付1万3000円（昼食代、グリーンフィ、乗用カート、諸経費利用税など）
- 〔申込期間〕 7月16日（火）～8月20日（火）
- 〔申込方法〕 福祉会館、文化会館にある申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて町社会福祉協議会（福祉会館内）に申し込みください。

*募集締め切り後にキャンセルした場合は、参加費をチャリティー募金とさせていただきます。（ただし、代理参加可）
また、ボランティアを募集していますので、奮って参加してください。
〔主催〕 町民チャリティーゴルフ大会実行委員会
※問い合わせは、実行委員長・清水武司 ☎83-3855（福祉会館内）

2019奥多摩絵本の会

- 〔日時・会場〕 第4回・7月10日（水）午後2時～・氷川小学校図書室
- 第5回・7月17日（水）午後2時40分～・古里小学校図書室
- 〔内容〕 ①みんなで読もう「のはらうた」の詩・②ビッグ絵本の読み聞かせ・③絵本の読みみきかせ・④ワークショップ
- 〔対象〕 赤ちゃんからお年寄りまで

【奥多摩剣道会】

- 第56回関東小学生剣道錬成大会（4月14日・日本武道館にて）（敬称略）
- ・新中1年生の部
3位 井原 拓海
- ・新小6年生の部
優秀賞 濱地 海月
- 昇級・昇段者（敬称略）
- ・5月19日
3級 濱地 海月
- ・6月2日
式段 荒澤 空良
佐藤 泰造
初段 須崎 樹
原島 克貴

みんなの情報局
生涯学習事業

地籍調査の実施について

町では、平成17年度に日原地区の地籍調査事業に着手し、現在まで白丸地区（国道沿い）の宅地周りを中心に調査を進めています。

令和元年度は、海沢地区（神庭・柿平・一付）

を地籍調査事業の実施範囲とするため、7月から8月中に該当する土地の所有者を対象とした説明会を実施します。

土地所有者のみならず、には文書で通知しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

○地籍調査とは

人に関する記録として「戸籍」がありますが、これに対して土地に関する記録を「地籍」と言います。地籍調査では、一筆ごとの土地について境界・所有者・地番・地目

○地籍調査の必要性

現在の、登記所に備え付けられている登記簿や地図（公図）は、その多くが明治時代の地租改正時に作成された記録をもとにしており、長い年月を経た今日では、登記簿記載の面積が実際とは異なっていたり、公図に描かれた境界や形状が不明確であったりするため、土地の正確な情報を把握することが困難な場合があります。

地籍調査は、このような状況を改善し土地に関する記録（地籍）を明確化する事業です。

○地籍調査のメリット

- ・土地トラブルの未然防止や土地取引の円滑化
- ・災害のすみやかな復旧
- ・固定資産税の課税の適正化
- *土地所有者などの費用負担はありません。

○地籍調査の流れ

- ①説明会の開催
- ②境界の確認（一筆地調査）

公図などを基に作成した資料を参考に、調査担当者が現地を訪ねます。

境界を挟んだ土地所有者の方々に双方の合意のうえで土地の境界を確認していただき、土地の範囲を明らかにしていきます。

*地籍調査では、この一筆ごとの調査が大変重要になります。

- ③境界の測量（地籍測量）

杭の設置や測量を行

い、その結果を基に正確な地図（地籍図）を作成します。

- ④結果の確認（閲覧）
作成した地籍図と地籍簿は一定の期間を設け、土地所有者の方々に閲覧していただき確認を行います。

ここで確認された結果が、最終的な地籍調査の成果となります。

⑤登記所へ送付

地籍調査の成果（登記簿と地籍図）は、その写しが登記所に送付され、以降不動産登記の資料として活用されます。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83・2367

カット

公共下水道への接続

合併処理浄化槽への転換のお願い

町の全区域の公共下水道は、供用開始後3年以内に、宅地内の便所、風呂、台所などから公共下水ますまでの排水設備を自己負担で接続する必要があります。また、一部の地域のみが、浄化槽区域として町管理型合併処理浄化槽への転換をお願いします。

平成28年度の供用開始後3年を過ぎたため、くみ取り手数料が有料とな

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83・2367

マイナンバーカードの申請と休日窓口開設のお知らせ

◆「個人番号」を必要とする各種手続きには「マイナンバーカード」が便利です

マイナンバー（個人番号）と本人確認を1枚で行える公的な身分証明書となる「マイナンバーカード」は、マイナンバーを利用する際に便利です。

カードの交付を希望される方は、郵送された「通知カード」と一緒に印刷されている「個人番号カード交付申請書」などでお申し込みください。初回交付手数料は無料です。

◎「通知カード」および「個人番号カード交付申請書」と一緒にお届けしている、個人番号カード交付申請書の送付用封筒（返信用封筒）の差出有効期間は、「平成29年10月4日まで」となっていますが、「令和4年5月31日まで」有効期間が延長されましたので、交付申請する場合は、切手を貼らずに、そのまま使用することができます。

◎申請後、カードの受け取りまで1か月程度かかります。交付準備ができましたら、町から交付の案内通知（ハガキ）をお送りします。

◆申請に必要な写真を無料で撮影しています

〔日 時〕 役場開庁日、午前9時～11時、午後2時～4時

〔対象者〕 町に住民登録のある方

〔受付場所〕 役場住民課

〔持ち物〕 通知カードに同封されている「個人番号カード交付申請書」、「申請用封筒」

◎引っ越しなどで申請書の内容が変更になった方や申請書がない方は、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。



◆マイナンバーカード交付の休日臨時窓口

マイナンバーカードの交付通知書（ハガキ）が届いていて、まだカードを受け取られていない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

また、「通知カード」を受領されていない方の通知カードの交付と、マイナンバーカード申請用写真の無料撮影も行います。

〔日 時〕 7月15日（祝）午前9時～11時・午後1時～4時

〔対象者〕 カード交付通知書（ハガキ）が届いている方

※15歳未満の方は法定代理人が同行してください。

〔受付場所〕 役場住民課

〔持ち物〕

交付通知書（ハガキ）・通知カード・本人確認書類（15歳未満の方、または成年被後見人に同行する法定代理人も同様に必要）・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182



町では、平成31年1月2日以降に新築または増改築された家屋について、家屋調査を行っています。

この調査は、令和2年度の固定資産税のもととなる評価額を算出するためのものです。家屋を新築・増改築または取り壊しをしたら、早めに連絡をお願いします。

また、家屋が完成した方は、調査の日程などを調整しますので、住民課までご連絡ください。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2190

新築・増改築家屋の家屋調査に伺います

東京しごと
センター多摩

様々な就業支援セミナーなど実施しています。

詳細はQRコードを参照願います。



※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295

後期高齢者医療保険料を

7月中旬に通知します

令和元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。

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歳になられた方や転入などで資格を取得した方を含む）に対し、普通徴収（納付書でのお支払いや銀行口座からの引き落とし）の方は7月から納付が始まります。特別徴収（年金引き落とし）の方は、4月より引き落としが開始されていますが、前年の所得に応じて、8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ます。令和元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。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。

後期高齢者医療
保険料通知

○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。

【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。

※問い合わせは、住民課
☎ 83-2182

令和元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。

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歳になられた方や転入などで資格を取得した方を含む）に対し、普通徴収（納付書でのお支払いや銀行口座からの引き落とし）の方は7月から納付が始まります。特別徴収（年金引き落とし）の方は、4月より引き落としが開始されていますが、前年の所得に応じて、8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ます。令和元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

○保険料の計算方法について

令和元年度 後期高齢者医療保険料額 (限度額：62万円)	=	均等割額 被保険者1人あたり 43,300円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額 ×所得割率 8.80%
------------------------------------	---	------------------------------	---	-------------------------------------

※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 33万円

【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
33万円以下で被保険者全員が年金収入80万円以下で、かつ、その他の所得がない	8割※
33万円以下で8割軽減の基準に該当しない	8.5割
33万円 + (28万円×被保険者の数) 以下	5割
33万円 + (51万円×被保険者の数) 以下	2割

* 65歳以上（平成31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。
* 総所得金額等の合計額が33万円以下の場合の軽減割合は介護保険料軽減の拡充や年金生活者支援給付金の支給とあわせて見直されました。また、5割・2割軽減の判定所得の基準額が引き上げられました。

○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。

平成29年4月30日以前に後期高齢者医療制度の対象となった被扶養者の方は平成31年3月31日をもって軽減期間が終了となりました。

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。

国民健康保険・後期高齢者医療の 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。
○70歳から74歳までの国民健康保険被保険者の方
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、申請のご案内を送付します。

○後期高齢者医療被保険者の方
過去に限度額適用の認定を受けた方で、8月1日以降も該当となる方（住民税非課税世帯）には、認定証を7月下旬に送付します。

※令和元年度（平成30年中）の所得の申告をしていない方や、保険税（料）の滞納がある方は、交付を受けられない場合があります。

※問い合わせは、住民課

☎83-2182

国民健康保険 高齢受給者証 8月に更新

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。

・8月1日現在の年齢が70歳から74歳までの方には、7月中に送付します。

・8月2日以降に70歳になる方には、70歳到達月の中旬に送付します。翌月の1日からご利用いただけます。

○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

※住民税課税所得が

145万円以上で、同じ

もえぎの湯 からお知らせ

○7月1日から営業時間・入館料金が変更となりました

〔営業時間〕4～11月／午前10時～午後8時（午後7時受付終了）・12～3月／午前10時～午後7時（午後6時受付終了）

ただし、GW・8月中の営業時間は、午前10時～午後21時30分（午後8時30分受付終了）

〔入館料〕大人780円↓850円・小学生

410円↓450円、利用時間は2時間から3時間に変更します。

3時間を超えると1時間あたり200円の延長料金が発生します。

なお、町民割引証をご

掲示いただくと、大人

350円、小学生250

円割り引きとなります。

※問い合わせは、もえぎ

の湯

☎82-7770

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2日（火）2種類同時発売!
 発売期間 7/2（火）～8/2（金）
 公益財団法人東京都区市町村振興協会

国民健康保険
もえぎの湯お知らせ

年金のお知らせ

◇就労環境が変わった時には、種別変更の届出が必要です

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て、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。

◇年金について知りたいことがすぐに探せる「年金ポータル」をご利用ください

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で容易に見つけられるために、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

このポータルサイトでは自分の日常生活の中のシーンに合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みについて、さまざまな関係機関のホームページから情報を探すごとができます。

専門用語をできるだけ使わずに、図やイラストによる解説でシンプルに説明しており、年金について知りたいことがすぐ探せる「入口」としてご利用いただけます。

年金・障害福祉

年金ポータルのアドレスはつぎのとおりです。

<http://www.mhlw.go.jp/enkinportal/>



※問い合わせは、青梅年金事務所

☎ 30-3410

住民課 ☎ 83-2182

高次脳機能障害

相談窓口のご案内

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？」と不安を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・家庭訪問にてお受けします。時間に余裕をもって相談に対応したいため、来所の際には、できるだけ事前にご連絡をお願いします。

※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)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとて重要です。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がるのが期待されます。

しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものにな

りがちで、とかく食事がおざなりになってしまふことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

この講習会は、障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」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20日(土) 午前9時30分～午後1時30分

〔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でき

方。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

町内医療機関通院送迎サービス （外出支援サービス）

町では、在宅で生活する65歳以上の方で、医療機関への通院が困難な方を対象に、町内の医療機関（別表1参照）への通院送迎サービスを実施しています。また、毎週火曜日には町内の歯科（別表2参照）への送迎サービスも行っています。ご自宅近くまで送り迎えい

たしますので、ぜひご利用ください。
*利用料は無料です。
*ご希望の方は、福祉保健課または社会福祉協議会事務局にある、申請書をご記入のうえ、提出してください。
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

（別表1）

曜日	送迎医療機関
月曜日	奥多摩病院
火曜日	双葉会診療所
水曜日	川辺医院
木曜日	奥多摩病院
金曜日（午前）	奥多摩病院
金曜日（午後）	峰谷診療所

（別表2）

曜日	送迎歯科
月曜日（午後）	古里歯科診療所

心身障害者医療費助成制度（マル障）について

■8月1日から一部の方の負担上限額が変わります

80136から始まる受給者証）の方の負担上限額が変わります。
※問い合わせは、東京都福祉保健局保健政策部医療助成課
☎03（5320）4571

高年齢者の医療の確保に關する法律の改正に伴い、8月1日からマル障受給者証をお持ちの住民税課税者（負担者番号が

なお、住民税非課税者（負担者番号が80137から始まる受給者証）の方については変更ありません。
福祉保健課
☎83・2777

診療区分	自己負担割合	負担上限額
通院（外来）	医療費の1割（変更なし）	18,000円/月 144,000円/年
入院	医療費の1割（変更なし）	57,600円/月 （過去12か月以内に3回以上上限額に達した場合は、4回目から上限額が44,000円に下がります。）

【森林セラピー健康づくり事業～町民対象～】

①夏休み親子体験・夜の昆虫観察会

【日程】8月21日（水）

*大人のみの参加も可能です。中学生以下のお子さんは必ず保護者の付き添い、大人の方からの申し込みをお願いします。

②登計トレイル森林セラピー&藍の生葉染め体験

【日程】8月30日（金）

【定員】先着順21名①②いずれも

【参加費】500円①②いずれも

*受付期間は、7月17日（水）午前8時30分から8月9日（金）午後5時15分まで

*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、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

ミニトマトのハニーマリネ

【材料】（2人分）

- ・ミニトマト 6個
- ★
 - ・はちみつ 6g（小さじ1）
 - ・りんご酢 5g（小さじ1）
 - ・オリーブ油 4g（小さじ1）

【作り方】

- ①トマトのヘタを取り、皮に軽く切れ目を入れる。
- ②トマトをさっとお湯にくぐらせ湯むきをする。
- ③冷水にとり完全に皮をむく。
- ④密閉できる袋に★を揉みあわせる。
- ⑤トマトの水気を切り、④の袋に入れる。
- ⑥一晩漬けこむ。

☆1人分の栄養価

エネルギー 37kcal たんぱく質 0.3g 脂質 2.0g
炭水化物 4.6g 食塩相当量 0.0g

★お知らせ★

ミニトマトは普通のトマトに比べると栄養価やエネルギーが高く、甘みも強いです。ビタミンやミネラル、β-カロテンも豊富なので夏のちょっとした料理やおやつにおすすめです。味を変えたり、大きいトマトで作ったりとアレンジも可能ですのでぜひ試してみてください。

ウエルカムランチ～保育園児と一緒に給食を食べませんか？～

〔日時・会場〕 7月17日（水）午前11時20分集合・氷川保育園

〔対象・人数・参加費〕 原則50歳以上・各園2～3名（先着順）・1人300円

〔申込方法〕 電話で保健福祉センターまで申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

おくとま食育上手！ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

～誰もが集える地域の居場所～ ほっとサロン奥多摩

町と「見守り協定」を締結しているコープみらいでは「ほっとサロン奥多摩」を開催します。

このサロンは、「誰もが気軽に立ち寄れる集いの場」です。午前中のひと時、おしゃべりをしながらお茶を飲み、簡単な工作などを一緒に楽しみませんか？

〔日 時〕 7月16日（火）午前10時30分～正午

〔会 場〕 福祉会館会議室

「参加費無料」「申し込み不要」「出入り自由」です。おひとり様、お子様連れ、どなたでも大歓迎！

※問い合わせは、コープみらい東京本部参加とネットワーク推進部 ☎03（3382）5665

地域包括支援センター ☎83-8555

*この「サロン」は、コープの子育て・高齢者支援事業の一つで、地域の居場所づくりを目的としており、営利を目的としたものではありません。

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	ほっとサロン奥多摩(10:30～福祉会館)→14📄 元気アップおくとま事業(13:30～丹三郎生活館;災害時の食事についてのお話)→この📄裏面下
17・水	元気アップおくとま事業(10:00～白丸生活館;体成分分析※部位別筋肉量などの測定)→この📄裏面下 ■ウェルカムランチ(11:20～氷川保育園)→14📄・先着順 消費者相談窓口(13:00～福祉会館)→この📄裏面下
18・木	■森林セラピー健康づくり事業:倉沢ヒノキと日原鍾乳洞&リニューアルオープンのねねんぼうランチツアー →6月号21📄・受付終了
19・金	奥多摩中学校終業式 ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12📄・前日×
20・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)→12📄・7/15×
21・日	
22・月	
23・火	■心理・発達相談(10:30～きこりん・八木橋臨床心理士) →この📄下・前日×
24・水	
25・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館) ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12📄・前日×
26・金	古里小学校・氷川小学校終業式
27・土	夏のフラダンスショー(11:30～・13:30～奥多摩水と緑のふれあい館)→27📄 司法書士による法律談(13:00～福祉会館)→この📄下
28・日	
29・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
30・火	
31・水	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12📄・前日×

《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

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)

各種相談

【健康相談】

保健福祉センターでは保健師による「健康相談」を随時受付けています。お気軽にお電話で申し込みください。
※問い合わせは、保健課
☎83-2777

【心理・発達相談】

臨床心理士にお話を聞いてもらいませんか。子育ての心配事やお子さんの発達で気がかりなことなど、18歳未満のお子さんに関する相談をお受けします。(予約制)
(日時)7月23日(火)・8月14日(水) 両日とも午前10時30分～午後3時30分
※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター
☎85-2611

【人権の上・行政相談】

(日時)7月11日(木)・8月8日(木) 両日とも午後1時～4時 *申込不要

【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 *申込不要

【弁護士による法律相談】

(日時)8月8日(木)午後1時～4時 *申込要:7月29日(月)午前8時30分～8月6日(火)午後5時まで、定員6名
*いずれも相談会場は、福祉会館会議室
※申し込み、問い合わせは、福祉保健課
☎83-2777

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	
3・土	
4・日	
5・月	
6・火	■あそびの広場「わくわく科学」(14:00～福祉会館)→17📍・7/17📍 ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12📍・前日📍
7・水	
8・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館) 人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→この📍表面下 ■弁護士による法律相談(13:00～福祉会館)→この📍表面下・8/6📍
9・金	3か月児・4か月児健診→この📍下
10・土	第42回奥多摩納涼花火大会(19:45～打上げ場所・愛宕山山頂広場)→5📍
11・日	
12・月	
13・火	学校閉庁日
14・水	学校閉庁日 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談→この📍下 ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→この📍表面下・前日📍 ■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→12📍・前日📍
15・木	学校閉庁日
<p><8月末までの主なイベント></p> <ul style="list-style-type: none"> ■20日(火) あそびの広場「わくわく科学」(14:00～きこりん)→17📍・7/17📍 ■20日(火) 心理・発達相談(10:30～きこりん・八木橋臨床心理士)→この📍表面下・前日📍 ■21日(水) 森林セラピー健康づくり事業：夏休み親子体験 夜の昆虫観察→13📍・8/9📍 ■30日(金) 森林セラピー健康づくり事業：登計トレイル森林セラピー & 藍の生葉染め体験→13📍・8/9📍 	

「元気アップおきたま事業」

「元気アップおきたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操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いたします。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

※日時・会場・内容：カレンダー参照(1時間半程度) *プログラムは各月で異なります。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

母子健診日程表	8月9日(金) 保健福祉センター 13:30～13:45 受付 3か月児・4か月児健診 …平成31年3月・4月生まれ 14:00～受付 離乳食講習会
	8月14日(水) 保健福祉センター 13:15～13:35 受付 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談 …平成26・27・29・30年7月生まれ

消費者相談窓口 開催のお知らせ

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1時～3時

〔会 場〕文化会館会議室

〔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

※問い合わせは、観光産業課

☎83-2295

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

町では、地域の子どもおよび子育て家庭の実情を踏まえ実施する「第二期子ども・子育て支援事業計画」を作成します。

この計画の作成において、子育て中の保護者みなさんが教育・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や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、国から定められた内容をもとに調査を実施します。

より良い制度とするために、調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力をお願いします。

【調査対象者】未就学児童および小学生のいる世帯

【調査方法】6月下旬に調査票をお子さんが所属している町内の保育園または小学校から配布し、町内に所属がないお子さんについては郵送でお送りします。7月19日（金）までに調査票に記入のうえ、同封の返信用封筒に入れて下記の方法でご提出ください。

【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」

②役場〔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〕

③郵送

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

「あそびの広場」わくわく科学

①ふわふわだこをつくろう！ スポイトロケットを飛ばそう！

〔日時・会場〕8月6日（火）午後2時～3時30分・福祉会館集会室

②ホバークラフトをつくろう！

〔日時・会場〕8月20日（火）午後2時～3時30分・きこりん遊戯室

【①・②共通】

〔講師〕市川哲彦先生（子ども家庭支援センター相談員兼子ども・宇宙・未来の会講師）

〔対象者〕町内在住の5歳以上小学生以下（未就学児は保護者同伴）

〔募集人数〕各15名程度

〔持ち物〕汗ふき用タオル、水分補給できるもの

〔募集期間〕7月10日（水）～17日（水）

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

カ
ツ
ト

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歳未満の方で、気管支ぜん息にかかっているなど、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

地域包括支援センター職員（保健師または看護師）募集

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で生活していくための総合的な相談窓口です。

〔職 種〕 保健師または看護師

〔募集人員〕 1名

〔対 象 者〕 保健師または看護師の資格および普通自動車免許を有している方

〔採用予定日・勤務形態など〕

令和元年9月1日以降随時、奥多摩町社会福祉協議会の正職員として採用となり、町直営の地域包括支援センター（保健福祉センター内）にて勤務。給与および各種手当は、奥多摩町社会福祉協議会の規定によります。

〔採用選考・応募方法など〕

選考は随時行い、選考方法は書類審査後、面接試験および健康診断を予定。市販の履歴書に志望理由を記入のうえ、保健師または看護師の資格証明書類の写しを添付し、8月9日（金）までに、福祉保健課に提出してください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

学童保育所指導員（町臨時職員）募集

〔採用予定日〕 令和元年8月頃から

〔勤務場所・内容〕 町内学童クラブ（古里・氷川）で、児童の保育、指導

〔採用予定人数〕 若干名

〔受験資格〕

20歳以上65歳以下の女性の方で長期間勤務できる方。または、教員免許・保育士の資格を有する方。（いずれも、未就学児から中学生までの子供がいない方に限ります。）

〔勤務条件〕

- ・ 任 期／初回のみ半年契約、その後は1年契約
- ・ 勤務日／週3日以上勤務できる方（土曜日勤務を含みます）
- ・ 勤務時間／午後0時30分頃から午後6時30分頃まで、学校休業日は、午前8時頃から午後6時30分頃まで（学校の授業や休業日により勤務時間は変わります）
- ・ 時 給／990円～1120円（交通費別途支給）

〔各申込手続〕

- ・ 申込方法／履歴書（写真添付）に必要事項を記載のうえ、福祉保健課子育て推進係（子ども家庭支援センター）に郵送または持参してください。

（〒198-0105奥多摩町小丹波108）

- ・ 申込期日／7月22日（月）必着

- ・ 選考方法／1次選考・書類選考（履歴書により実施）、2次選考・面接（1次選考合格者対象）

〔その他〕 資格、勤務日などについては、ご相談に応じます。

※問い合わせは、福祉保健課（子ども家庭支援センター） ☎85-2611

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」を送付します

この7月中に町から、介護保険の要支援または要介護認定を受けている方全員に「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。

この「負担割合証」を受け取った際には、水色の「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。

○一定以上の所得がある方は、介護保険の自己負担が2割になります

平成27年8月の改正から、一定以上の所得のある方は2割負担の対象になります。

○現役並みの所得がある方は、介護保険の自己負担が3割になります

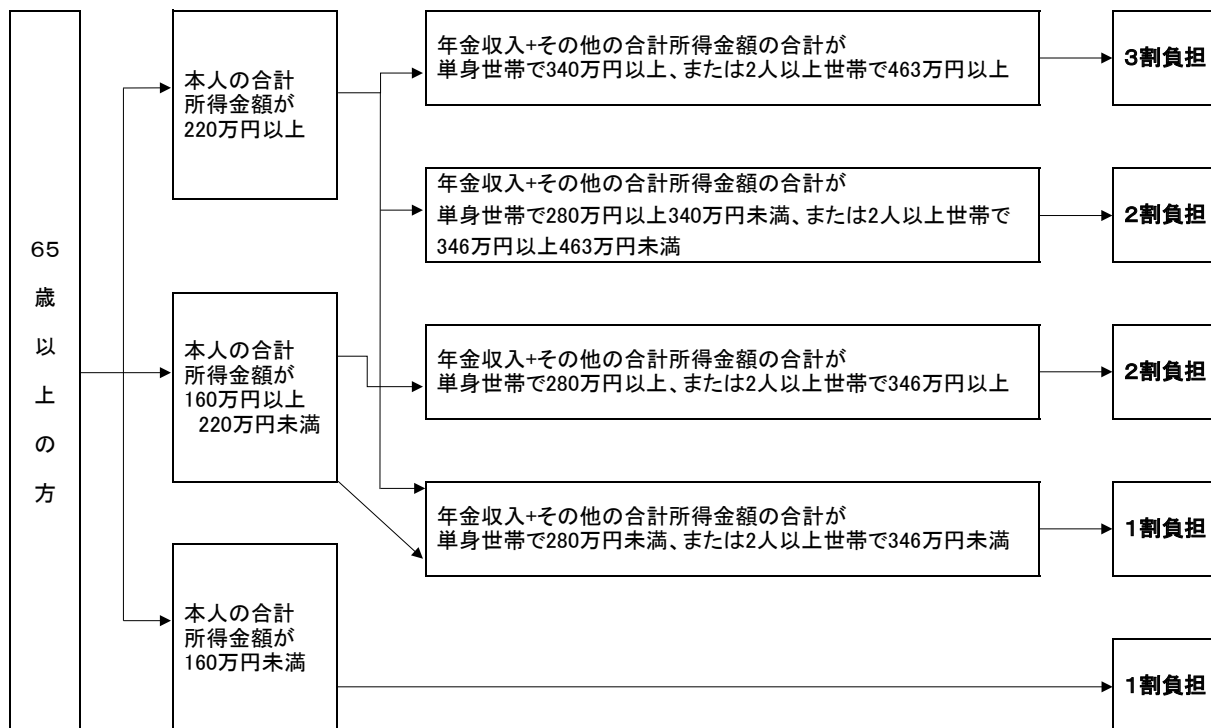
平成30年8月の改正から、現役並みの所得のある方は3割負担の対象になります。

【2割負担、3割負担となる方については、(下表)をご覧ください。】

負担割合の判定の基準となるのは、1月から7月の介護サービス利用分は前々年1年間の所得、8月から12月の利用分は前年1年間の所得です。

2割負担から3割負担となる方についても、1か月の自己負担額が一定額以上になった場合に超えた額を払い戻す「高額介護サービス費」の制度があるため、必ずしも自己負担額が1.5倍になるわけではありません。

利用者負担の判定の流れ



※第2号被保険者(40歳以上65歳未満の方)、市区町村民税非課税の方、生活保護を受給の方は上記にかかわらず1割負担

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

国民健康保険・後期高齢者医療制度の健康診査 （青梅市医療機関での受診）の実施について

町では、国民健康保険被保険者で40歳以上の

【各健診共通事項】（個別健診）
予事前に医療機関に予約してください。

方、後期高齢者医療被保険者の方に、町内医療機関で健康診査を無料で実施していますが、青梅市医療機関でも受診できるようにになりました。

【実施期間】7月1日（月）～10月11日（金）
【実施場所】青梅市医療機関（次ページの一覧表に記載の医療機関）
【実施内容】問診、視診、聴打診、身体測定、血圧測定、尿検査（糖、蛋白）、循環器検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）
*医師が必要とする方に対しては、貧血検査（赤血球数、色素量、ヘマトクリット値）、心電図検査を実施します。
〔費用〕無料
【留意事項】
受診をされる際は、必ず事前に医療機関に予約してください。

【対象者】
○国民健康保険被保険者で40歳以上の方
○後期高齢者医療被保険者の方
*国民健康保険と後期高齢者医療の方の受診券は、対象の方に5月初旬に送付しました。
*長期入院中の方や施設に入所されている方は対象外です。

【集団健診について】
個別健診を期間内に受けれない方のために、今年度も集団健診を実施する予定です。
〔予定日〕12月14日（土）・12月15日（日）・福祉会館（詳細は、広報おくたまで改めてお知らせします）
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

ご自身の健康状態を把握し、生活習慣病などの予防や改善のために、ぜひ健診を受診しましょう。

期間終了間際になりますと、医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診をお勧めします。
町の国民健康保険以外の健康保険に加入している40歳以上の方の健康診査については、ご加入の健康保険組合かお勤め先に問い合わせください。

【実施内容】問診、視診、聴打診、身体測定、血圧測定、尿検査（糖、蛋白）、循環器検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）
*医師が必要とする方に対しては、貧血検査（赤血球数、色素量、ヘマトクリット値）、心電図検査を実施します。
〔費用〕無料
【留意事項】
受診をされる際は、必ず事前に医療機関に予約してください。

【集団健診について】
個別健診を期間内に受けれない方のために、今年度も集団健診を実施する予定です。
〔予定日〕12月14日（土）・12月15日（日）・福祉会館（詳細は、広報おくたまで改めてお知らせします）
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

【実施期間】7月1日（月）～10月11日（金）
【実施場所】青梅市医療機関（次ページの一覧表に記載の医療機関）
【実施内容】問診、視診、聴打診、身体測定、血圧測定、尿検査（糖、蛋白）、循環器検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）
*医師が必要とする方に対しては、貧血検査（赤血球数、色素量、ヘマトクリット値）、心電図検査を実施します。
〔費用〕無料
【留意事項】
受診をされる際は、必ず事前に医療機関に予約してください。

【実施期間】7月1日（月）～10月11日（金）
【実施場所】青梅市医療機関（次ページの一覧表に記載の医療機関）
【実施内容】問診、視診、聴打診、身体測定、血圧測定、尿検査（糖、蛋白）、循環器検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）
*医師が必要とする方に対しては、貧血検査（赤血球数、色素量、ヘマトクリット値）、心電図検査を実施します。
〔費用〕無料
【留意事項】
受診をされる際は、必ず事前に医療機関に予約してください。

風しん予防接種
健康診査お知らせ

風しん予防接種 （無料クーポン券送付）のお知らせ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、これまで公的な予防接種を受ける機会がなかったため、抗体保有率が低くなっています。

昭和47年4月1日の間に生まれた方についても、希望者には無料クーポン券を交付しますので、免許証などの本人確認書類をご持参のうえ、保健福祉センターまでお越しください。

そこで、この世代の男性を対象に抗体検査と予防接種を実施します。

令和元年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象として、無料クーポン券を送付しました。

〔接種期間〕令和4年3月31日まで
〔実施医療機関〕奥多摩病院・川辺医院・双葉会診療所・町外医療機関
*実施医療機関は厚生労働省ホームページで確認できます。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

〈予防接種のお知らせ〉

予診票をお持ちでない方は、実費費用が発生する場合があります。紛失された方は、福祉保健課までご連絡ください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

受診をされる際は、必ず事前に医療機関に予約してください。

《次ページへ続く》

国民健康保険・後期高齢者医療制度の健康診査
「青梅市医療機関一覧表」

医療機関名	住 所（青梅市）	電話番号	医療機関名	住 所（青梅市）	電話番号
田中医院	西分町2丁目53番地	22-2762	土田医院	根ヶ布2丁目1370番地の37	84-0801
青梅医院	仲町241番地	22-2043	中島内科循環器科クリニック	師岡町3丁目19番地の13	20-2611
大河原森本医院	仲町251番地	22-2047	ゆだクリニック	新町2丁目18番地の7	30-0880
青梅三慶病院	大柳町1412番地	24-7501	千葉医院	新町2丁目32番地の1	32-5888
下奥多摩医院	長淵4丁目376番地の1	22-2580	あさひ整形外科クリニック	新町3丁目3番地の1 宇源ビル2階	32-4567
井上医院	長淵7丁目379番地	24-2552	新町クリニック 健康管理センター	新町3丁目53番地の5	31-5312
友田クリニック	友田町3丁目136番地の1	25-1173	野本医院	新町5丁目11番地の2	31-7155
進藤医院	千ヶ瀬町6丁目797番地の1	78-3111	青梅順心眼科 クリニック	新町9丁目4番地の4	31-4146
大門診療所	大門3丁目11番地の1	30-3636	桜井クリニック	河辺町4丁目4番地の8	22-3277
荒巻医院	野上町4丁目3番地の6	24-8561	丹生クリニック	河辺町5丁目13番地の5 パルマファミーニ東京1階	20-0078
東原診療所	今寺5丁目10番地の46	33-9250	坂元医院	河辺町5丁目21番地の3 パルマファミーニ1階	21-0019
梅郷診療所	梅郷3丁目755番地の1	76-0112	吉野医院	河辺町8丁目7番地の7	31-2350
二俣尾診療所	二俣尾4丁目954番地の1	78-8981	なごみ クリニック	河辺町8丁目13番地の19	31-8038
沢井診療所	沢井2丁目850番地の3	78-8432	河辺駅前 クリニック	河辺町10丁目11番地の1-102	21-5588
小曾木診療所	小曾木4丁目2787番地の3	74-5340	片平医院	河辺町10丁目16番地の20	21-1741
青梅成木台病院	成木1丁目447番地	74-4111	百瀬医院	藤橋2丁目10番地の2	31-3328
東青梅診療所	東青梅1丁目7番地の5	25-8651	武蔵野台病院	今井1丁目2586番地	31-6632
小林医院	東青梅2丁目10番地の2	24-2819	※受診をされる際は必ず事前に医療機関に予約してください。		

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！～

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、早期に医療機関を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（*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にする
- ☆ 外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避ける（帽子や日傘を使用し、涼しい服装で！）
- ☆ 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）

【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

胃・肺・大腸がん検診の申込受付

〔第2回健診日程表〕

検診日	会場	定員	受付時間
10月5日（土）	文化会館	各80名	9:00～11:30
10月6日（日）	福祉会館		

〔受付期間〕8月7日（水）から

〔対象者〕平成31年4月1日現在で満30歳以上の方

*今年度最後の検診となりますので、受診を希望される方は、早めに申し込みください。

*胃・肺がん検診のみの申し込みも出来ます。

ただし、大腸がん検診だけの受診はできませんので、町内の医療機関で受診してください。

また、どちらも検診内容は同じですので、同年度中に重複して受診しないようご注意ください。

○受診できない方

- ・胃・十二指腸の手術を受けた方・現在、胃・十二指腸の病気で治療中、経過観察中の方
- ・妊娠している方または妊娠の疑いのある方・バリウムを誤嚥したことのある方
- ・麻痺などで、手足にしっかり力が入らない方・めまいなどがあり転倒のおそれのある方
- ・自力での安定した立位の保持および歩行のできない方

★乳がん検診については7月2日（火）より申込受付を開始しています。詳しくは広報おくたま6月号をご覧ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

第24回シニア健康スポーツ

フェスティバルTOKYO

参加者募集のお知らせ

東京都では、東京都体育協会と共催で、スポーツや健康づくり活動を通してシニア世代の社会参加や仲間づくり、世代間交流を進めるため、「第24回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」を開催します。

明るく活力のある長寿社会づくりとシニア世代のスポーツ振興となるよう、ぜひご参加ください。

参加を希望される方は、所定の申込書にご記入のうえ、公益財団法人東京都体育協会へ直接申し込みください。

〔参加要件〕 都内在住の59歳以上の方（昭和36年4月1日以前に生れた方）

〔種目〕（全10種目）
・ラージボール卓球

- ・ テニス
 - ・ ソフトテニス
 - ・ ソフトボール
 - ・ ゲートボール
 - ・ ペタンク
 - ・ マラソン
 - ・ 弓道
 - ・ 剣道
 - ・ サッカー
- 〔参加費用〕 1人1種目につき1000円
- 〔開催期間〕 10月5日（土）～11月30日（土）
- ＊会場、日程は各種目により異なります。また、参加者数により日程が変更となる場合があります。
- 〔申込期間〕 7月1日（月）～7月31日（水）当日消印有効
- 〔申込書配布場所〕 保健福祉センター・役場住民課・子ども家庭支援センター・社会福祉協議会（福

社会館）の各窓口

※問い合わせは、公益財団法人東京都体育協会事業部生涯スポーツ課
☎03（6804）8122

福祉保健課

☎83・2777

プレミアム付商品券 加盟店募集

町では、今年10月に予定されている消費税増税に伴い、低所得者・子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、低所得者・子育て世帯向けのプレミアム付商品券が10月に販売されます。今回、町内でプレミアム付商品券を利用できる加盟店を募集します。

○加盟店募集事前説明（日時・会場）7月25日（木）午後2時～福祉

会館集会室

〔申込締切〕 8月9日（金）

○加盟店詳細説明会（日時・会場）9月11日（水）午後2時～役場地下1階会議室

※締切日以降にも加盟店への登録申込を受付けますが、加盟店一覧などに事業所情報が掲載されない場合がありますので、了承ください。

【取扱加盟店登録資格】

- ・ 町内にて店舗を有し事業を営んでいる事業所
 - ・ 町の暴力団排除条例に規定する暴力団関係者と認められる者で無い事業所
- なお、青梅商工会議所は取扱加盟店登録資格に適しているか否かの判断をさせていただきます。

◎プレミアム付商品券の概要

- ・ 有効期限：令和元年10月1日（火）～令和2年

2月29日（土）

＊有効期限を過ぎた商品券は無効となり利用できません。

・ 商品券名：奥多摩町プレミアム付商品券

・ 発行額面：1枚500円（1冊10枚綴り）

・ 購入対象者：商品券購入引換券を持つ住民税非課税の方および子育て世帯主

※問い合わせは、青梅商工会議所
☎23・0111

関係機関お知らせ

働くみんなに、大きな安心。

中退共は、半世紀で100万社以上の中小企業にご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共 小企業退職金共済制度

安全 国の制度だから安心
新規加入や掛金を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。

有利 掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

簡単 社外積立で管理も簡単
給付状況や退職金試算書を専業主婦さんにお知らせします。

詳しくはホームページをご覧ください。中退共 検索

（独）勤労者退職金共済機構 〒170-8056 東京都豊島区東池袋1-24-1
中小企業退職金共済事業本部 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

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～3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）

子どもたちが安心して集まれる居場所を提供しながら、小・中学校の宿題を中心とした学習会を行っています。進路相談や勉強方法、計画の立て方なども応援します。

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4時～6時

【会 場】 福祉会館会議室（2階）…毎月第1・3・5火曜日
子ども家庭支援センター（きこりん）…毎月第2・4火曜日

【対 象】 町内在住の方（原則、小学3年生～18歳）

※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/> 

【 税 務 署 か ら お 知 ら せ 】

☆消費税軽減税率制度説明会のご案内

青梅税務署では事業者を対象として、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。

消費税の軽減税率制度は、本年10月1日からの消費税率10%への引き上げと同時に実施されます。

軽減税率対象品目の取扱いがある消費税の課税事業者だけでなく、例えば、会議費や交際費として飲食料品などを購入する事業者や、消費税の免税事業者も、取扱商品の適用税率の確認や適用税率ごとの区分経理など、制度の実施に向けた準備が必要となります。

【日 時】 7月31日（水）、8月28日（水）、9月25日（水）、10月25日（金）

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

※午前・午後同一の内容です。

【会 場】 青梅合同庁舎3階会議室（青梅市河辺町6丁目4-1）

合同庁舎の駐車場は使用せず、近隣のコインパーキングなどをご利用くださいますようお願いいたします。

※問い合わせは、青梅税務署法人課税第1部門

☎22-3185（自動音声に従って「2」を選択してください）

【都税について】

☆にせ都税職員にご注意ください！

都税事務所の職員を装って、個人情報を取得したり、金銭をだまし取ろうとする事例が発生しています。相手の電話番号が非通知表示など、不審に感じた場合は即答せずに必ず一度電話を切り、主税局総務部総務課相談広報係（☎03-5388-2924）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。

☆10月1日から自動車の税金が変わります

◎「自動車取得税」が廃止され「自動車税環境性能割」が導入されます

①税率は燃費基準値達成度に応じて決定し、新車、中古車を問わず、非課税、1%、2%および3%の4段階を基本とします（営業車、軽自動車の税率は2%が上限です）

②令和元年10月1日から令和2年9月30日までの間に取得した「自家用乗用車」については、自動車税環境性能割の税率が1%軽減されます。

◎「自動車税種別割」の税率が引き下げられます

①現行の自動車税の名称が、「自動車税種別割」に変わります。制度は現行と同様です。

②10月1日以降に初回新規登録を受けた「自家用乗用車」については、恒久的に自動車税種別割の税額が引き下げられます。

令和元年度 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	9月6日まで	1次9月16日 2次10月15日～20日 3次【海】11月22日～12月18日 3次【空】11月16日～12月19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	9月6日まで	1次9月20日～22日 2次10月11日～16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	9月5日～9月30日	1次10月26日～27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	9月5日～9月30日	1次10月19日 2次11月30日～12月1日	
防衛大学校	男女	〔推薦〕 9月5日～9月9日	9月28日～29日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
		〔総合選抜〕 9月5日～9月9日	1次9月28日 2次11月2日～3日	
		〔一般〕 9月5日～9月30日	1次11月9日～10日 2次12月10日～14日	
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 11月1日～11月29日	2年1月5日～6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〕11月1日 ～2年1月6日	1次2年1月18日 2次2年1月31日～2月3日	

*1 令和2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、令和元年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/gsd/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>

▼奥多摩消防署からお知らせ▲

【熱中症に〽️注意を！】

暑さに体が慣れていない時に熱中症は起こりやすくなります。

室内でも熱中症は発生します。窓を開けるなど、風通しを良くしましょう。

こまめな休憩とスポーツドリンクなど、電解質を含んだものを補給しましょう。

救急車を呼ぼうか迷った時、休日・夜間に診察できる病院がわからない場合は、東京消防庁救急相談センターをご利用ください。

救急相談センターでは、つぎの電話で受診や応急手当に関するアドバイス、診療可能な医療機関の案内を行っています。

○携帯電話、PHS、ブッシュ回線から

☎ #7119

○ダイヤル回線から

☎ 042 (521)

2323

【危険物取扱者

実務講習会を

開催しました】

奥多摩消防署では、6

月5日危険物安全週間に伴い、町内の危険物を有する事業所の危険物取扱者に対し、奥多摩消防署4階会議室において実務講習会を実施しました。

今回の講習会は、日常生活における危険物の知識や事故事例を紹介したほか、事故が発生した場合の対応策について解説しました。

※問い合わせは、奥多摩消防署 ☎ 83・2299

カット

▼青梅警察署からお知らせ▲

☆本年の青梅警察署管内振り込め詐欺発生状況など（6月15日現在）

○振り込め詐欺などの被害 3件 約163万円
○金融機関職員による詐欺被害の未然防止 2件 約94万円

◎架空請求の封書やハガキを送り付ける詐欺が多発しています！

みなさんの元には、こんな封書やハガキは来ていませんか？

・「至急」、「重要」、「緊急」と記載された封書（訴訟通知センターや民事紛争相談センター、地方裁判所民事訴訟部を騙ったもの）

・「訴訟最終告知のお知らせ」と記載されたハガキ

犯人は「訴訟」という言葉を使ったり「最終期日」を設定するなどして不安を煽ってきます。

封書やハガキに記載された番号に電話を掛けると詐欺グループに繋が

り、最終的にアマゾンギフトカードやnanacoカードを購入させようとしたりコンビニ決済で料金を支払うように要求してきます。

アマゾンギフトカードやnanacoカードで訴訟費用などの支払いはできません。

現金を郵送するように要求されることもありま

すので騙されないでください。
○現在、警視庁では、被害にあわないために、迷惑防止機能付電話機またはナンバーディスプレイ電話機の設置を推奨しています。

○青梅警察署では、金融機関やコンビニエンスストアに対し高額な振り込みや払い戻しの際に声か

けを行い、防犯係へ通報を依頼しています。

く犯人の電話に出ないで

被害ゼロ！

※問い合わせは、青梅警察署防犯係

☎ 22・0110
内線 2612

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

10万円 坂本 玲子 様

5万円 清水 英雄 様

ふるさと納税 (柵 沢)

森林セラピー

事業等のためとして

1万円 飯尾 良司 様

(横浜市)

観光施設・行事などのお知らせ

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細 

- ①奥多摩山歩き・第5回 御前山と川苔山へ1泊2日 8月10日(土)～11日(日)
- ②親子で奥多摩チャレンジ・第3回親子で自由研究・ドローン教室へ1泊2日 8月17日(土)～18日(日)
- ③みんなで野良仕事・第4回大根・白菜・秋冬野菜の種まきへ1泊2日 8月21日(水)～22日(木)
- ④奥多摩山歩き・第6回 御前山と大菩薩嶺へ1泊2日 8月27日(火)～28日(水)
- ⑤集まれ山ガール・第3回笠取山へ1泊2日 8月31日(土)～9月1日(日)

〔申込〕 官製はがき、FAX、Eメールで

☎ 83-3631

FAX 83-3633

E-mail: oku-mori@axe1.ocn.ne.jp

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所

☎ 83-3631

【山のふるさと村 体験教室】

詳細 

- ①ひんやり涼しい奥多摩夏の魚釣りへ1泊2日 8月21日(水)～22日(木)
 - ②ヤマメとマスのかみどり 7月13日(土)・14日(日)・15日(月・祝)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)・8月は毎週土曜・日曜・祝日
- ※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所
- ☎ 86-2556

【森林セラピーツアー】

詳細 

- ①東京都の自然遺産巡り「巨樹と神秘の鍾乳洞」 7月31日(水)
- ②親子森林体験ツアー「そば打ち体験&木工体験」 8月14日(水)

カット

【日原森林館】

～白箸をつくって みませんか～

日原森林館では、地域みなさんにご指導をお願いして、「白箸」づくりを行います。

みなさんの参加をお待ちしています。

〔日時〕 7月20日(土) 午後1時30分～4時

〔会場〕 日原森林館

〔費用〕 大人500円・小学生400円(入館料込)

〔申込方法〕 電話でお申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、日原森林館

☎ 83-3300

【奥多摩水と緑のふれあい館】

夏の奥多摩 フラダンスショー

〔日時〕 7月27日(土)

第1回公演 午前11時30分

第2回公演 午後1時30分

〔会場〕 奥多摩水と緑のふれあい館1階ふれあい広場

〔内容〕 フラダンスグループ「フラダンスブルメリア」のみなさんによる華やかなフラダンスショー

〔費用〕 入場無料

※問い合わせは、奥多摩水と緑のふれあい館

☎ 86-2731

青梅No.1の買取額!

105度産 なんと! 買取価格 200円 **440円**

50度産 なんと! 買取価格 100円 **220円**

青梅の買取店 **にびや**

いなげや 青梅師岡店 向い

年中無休/営業時間 朝 9:00～夜 7:00

☎ 0120-985-191

WEBサイト 

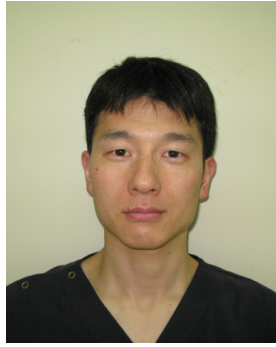
奥多摩の医療の未来 奥多摩病院だより【第2回】

奥多摩病院は、地域に根差した病院として、患者さまとの信頼関係の中から、全人的な医療を目指すことを「理念」として奥多摩の医療の未来を守っています。

その一端を、「広報おきたま」において、お知らせします。今回はその第2回です。

赴任のご挨拶

医師 鈴木 亮士



この4月より、奥多摩病院で勤務しております。鈴木亮士と申します。奥多摩町には、自治医科大学の学生だったこ

ろから数えて、研修や代診、そして趣味の登山などで4回ほどは来たことがありましたが、年間を通じての勤務は初めてであり、この度、着任に当たりご挨拶をさせていただきます。

今までは、小笠原諸島の父島、伊豆諸島の三宅島・新島の島嶼地域にて総合医として、また都立の広尾病院では消化器内科医として勤務しておりました。山間部の総合診療は、都市部・島嶼部とは違った環境で、日々新たな発見もあり刺激的です。

私生活でも、朝、窓を開けると、山とそこにかかる雲を眼にし、鳥のさえずりと川の流れを耳にすると、奥多摩町に引越して住民になったことも実感します。また、趣

味の登山、自転車、ランニングをされていて、際、すれ違う方々の挨拶が印象的です。

奥多摩病院に赴任し、広い奥多摩町の各地域で皆様が頑張ってることに、各機関のスタッフの皆様と一緒に仕事ができることを感じてお

ります。また、自分が今まで経験した地域よりも超高齢の方が多く、高齢化のために徐々に生活が難しくなっている方が多くいらっしゃること実感しました。

りますが、月・木は定期の外来や日原診療所、水・金は予約外や急患の対応をしております。奥多摩病院にて、またそれ以外の場所でも、皆様の健康・生活を少しでも支えられればと思っておりますので、よろしくお願

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（毎週水曜日・隔週木曜日） 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
- *前日までに要予約
- ◆【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）
- 毎月隔週金曜日 午後2時30分～3時30分（内科）

《日原診療所》

- 木曜日（月3回） 午後2時30分～3時30分（内科）
- 木曜日（月1回） 午後2時～3時（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（代表）

奥多摩病院ホムページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/gyose/kakuka/ka/biyouin.html>

■奥多摩病院では禁煙外来（予約制）を始めました。

保険診療による禁煙治療を受けることができます。

禁煙のご希望のある方は、この機会にご利用ください。