

広報 おくたま

令和2年7月5日発行
No.799



【町の世帯と人口】

| | | | |
|-------------|-------|------|---|
| 6月1日現在（前月比） | | | |
| 世帯数 | 2,647 | （1減） | |
| 人口 | 5,027 | （1増） | |
| 男 | 2,521 | （0） | |
| 女 | 2,506 | （1増） | |
| 《人口動態（5月中）》 | | | |
| 転入 | 17 | 転出 | 6 |
| 出生 | 1 | 死亡 | 8 |
| その他 | 0 | その他 | 3 |

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

師岡町長就任所信表明

令和2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發表しましたので、お知らせします。



え方をお伝えしてまいりたいと思えます。

私は、平成19年11月に住民皆様のご支援を賜り、町議会議員に就任して以来、12年間、議員の立場から「まちづくり」に参画してまいりました。

今回の町長選挙期間中には、住民の皆様からお寄せいただきました期待の大きさに、改めて町長職の責任の重さを痛感したところであり、誠に身の引き締まる思いであります。

さて、これまでに取り組んできた課題のひとつとして、少子高齢化対策があげられます。若者定住化については、着々と推進し、一定の成果を得ていますが、一方で出産後の母親の雇用対策、働く若い夫婦への支援、子どもたちの教育環境づくり、生活習慣病対策をはじめとする高齢者の健康づくりなど、まだまだ課題

が山積しているところであり、障がい者福祉におきましても一歩進めた形でのノーマライゼーションの実現に向け、推進してまいりたいと考えております。

また、町では、行政面積の94パーセントを占める広大な森林がありますが、この豊かな奥多摩の空間という財産も改めて活用する必要性を痛感するとともに、これら貴重な財産を活用できるまちづくり、公平感のあるまちづくりをさらに推進するため、奥多摩町長選挙に立候補する決意を固めました。

立候補にあたりましては、河村前町長が4期、16年間、長期総合計画を基本としながら、新たな事業にも精力的に取り組む、近隣市町村や東京都をはじめとする関係機関等との信頼関係を築き、町政を順調に進展させてきた状況、さらに

は、町政運営の計り知れないご苦労については、十分に理解をしており、町民を代表して、改めて敬意を表するものです。

また、過日、東京都庁を訪れ、各局の局長をはじめ、東京都職員の皆様が就任のあいさつをしてまいりました。これまで築き上げられた実績と信頼関係を引き続き維持し、さらに発展すべく努めてまいりたいと思っております。

現在、全国の町村を取り巻く環境は、一段と厳しい状況にあります。私は、河村前町長の政治姿勢と町政運営のバトンをしっかりと受け継ぎながら、新しい風を吹かせてまいりたいと考えております。

私は、去る5月17日に執行されました奥多摩町長選挙におきまして、住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、5月24日から奥多摩町長に就任させていただきました師岡伸公でございます。

町長就任にあたりまして、あいさつ並びに所信表明のお時間を頂戴しました。皆様方に心より感謝を申し上げます。本日は、これからの町政の基本的な考

また、各地域の活動には、正しいだけでなく、言い換えますと義務感だけでなく、そこには自発的に参加

《次ページへ続く》



することの楽しさも必要であると考えます。今後、住民皆様が笑顔で暮らせるまちづくりを邁進してまいります。

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、全国の水源地の里の活性化を図

るための組織であります。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ます。

次に、世界で猛威を振るっている新型コロナウイルスの感染症対策につきましては、国の基本的対処方針や都のロードマップを踏

まえ、町として新型コロナウイルスウィルス感染症対策本部を継続する中、引き続き住民皆様の感染防止、健康を第一に考え、町内関係機関とも連携を図ることで、万一の感染発生時にも医療体制の崩壊を招かぬよう職員と一丸となって努めてまいります。

また、観光立町を標榜する町において、先月までの緊急事態宣言を受けた来町自粛の要請により町内の観光事業者の皆様、さらには住民皆様にご負担をお掛けしたところであり、町内の観光事業者には奥多摩観光協会を通じた助成金の支給

を4月下旬より開始し、一方、住民皆様には町議会皆様の要望を受け、国の特別定額給付金とは別に町独自の給付金を上乘せし、申請書を受付後、概ね2週間後を目途に給付手続きを進め、給付対象世帯2650世帯のうち、初回の6月4日には1131世帯に、

第2回目の6月11日には1109世帯に対し、それぞれ給付したところであります。

この感染症対策は、治療法の確立、ワクチンの開発・予防接種が実施されるまでの長期戦であることから、引き続き感染拡大防止を図るとともに、刻々と変化する状況に応じ、町民皆様、事業者皆様に対する必要な支援を検討してまいります。

つぎに、昨年10月に襲来した台風第19号・東日本台風災害の爪痕は、町内の各所にいまだ残っており、わさび田や林道の復旧、そして、都道・日原街道の本復旧に向け、引き続き東京都をはじめとする関係機関と連携し対応するとともに、大雨、地震などの自然災害に備え、危機管理を十分に備え、地域防災計画などの見直しを図ってまいります。

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、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、住民皆様との協働及び議員皆様との議論を踏まえ、住民皆様方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、一步一步着実な町政の進展を図ってまいりますので、住民皆様、議員皆様の絶大なるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。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。

特別定額給付金の申請はお済みですか？



国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策に基づき、家計への支援を行うため、町においても、町独自の給付金と併せて特別定額給付金給付事業を実施しています。

まだ申請がお済みでない方は、お送りした申請書をご確認いただき、世帯主の本人確認書類いずれか1点と振込先口座がわかる通帳などの写しを添付のうえ、返信用封筒にて郵送してください。

なお、申請期間は、8月25日（火）まで（消印有効）となります。

※問い合わせは、企画財政課 ☎83-2360

副町長 加藤一美氏 退任



加藤一美氏は、昭和52年に奉職以来、企画財政課長などを歴任、平成24年7月1日に副町長に就任し、去る6月30日に任期満了により退任されました。

氏の43年3か月にわたる地方自治の発展に尽くされた功績は、誠に多大なものであります。長い間おつかれさまでした。

*加藤氏の後任について、令和2年第2回町議会定例会に上程されましたが、議会の同意が得られなかったため、当面の間不在となります。（副町長の選任は、地方自治法第162条の規定により、議会の同意が必要となります。）

副町長退任・ご寄付

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、松川昌則社長（右）から寄付を受ける師岡町長



昭和石材工業所さん マスク1万枚をご寄付

新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいと、昭和石材工業所さんがマスク1万枚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、高瀬順昭社長（右）から寄付を受ける師岡町長



勝山設備工業さんマスク5千枚をご寄付

新型コロナウイルス感染症対策（主に奥多摩町消防団の活動）に役立ててほしいと、勝山設備工業さんが、マスク5千枚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、勝山一夫社長（右）から寄付を受ける師岡消防団長



奥多摩町定住促進サポート 事業支援金対象事業所の募集

奥多摩町への移住・定住の促進および中小企業などにおける人手不足の解消に貢献するため、都内（条件不利地域以外）から奥多摩町に移住し、町が指定した事業所へ就業または起業した方に対し、奥多摩町定住促進サポート事業支援金を交付（最大100万円）します。

この事業を希望する事業所は、下記へお問い合わせください。

※問い合わせは、若者定住推進課

☎83-2310

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）

- | | |
|-------|----------|
| （自治会） | （氏名） |
| 川井 | 武内 新三 |
| 大丹波 | 加藤 竜也（新） |
| 梅沢 | 濱野 文夫 |
| 丹三郎 | 原島 貞夫（新） |
| 小丹波 | 田中 文明（新） |
| 棚沢 | 加藤 公義 |
| 白丸 | 市川 久雄 |
| 大氷川 | 齋藤 文一 |
| 常磐 | 小澤 榮一（新） |
| 長畑 | 原島 肇（新） |
| 南氷川 | 石塚 栄次 |
| 栃久保 | 村木 英雄 |
| 大沢 | 天野 好夫 |
| 日原 | 黒澤 庄悟（新） |
| 海沢 | 河村 裕治 |
| 境 | 山田 彰（新） |
| 中山 | 森田 泰宏（新） |
| 小河内 | 清水 榮司（新） |
- ※小河内自治会は、令和2年4月1日に原、川野、留浦、峰谷自治会が統合し発足しました。

自治会連合会長に 濱野 文夫 氏

5月29日に行われました自治会連合会総会において、梅沢自治会長の濱野文夫氏が連合会長に、連合副会長に南氷川自治会長の石塚栄次氏、川井自治会長の武内新三氏が選任されました。

奥多摩納涼花火大会 中止のお知らせ

8月8日（土）に開催を予定していた第43回奥多摩納涼花火大会は、新型コロナウイルス感染症感染予防のため、中止とします。

来年は盛大に開催ができるよう努めてまいります。毎年楽しみにされていたみなさん、ご協力いただき続けていたみなさんには、引き続きご理解とご協力をよろしくお願ひします。

※問い合わせは、観光産業課 ☎83・2295

防災行政無線戸別受信機の更新

町では災害などの緊急時や朝夕の放送を行っている防災行政無線放送設備のデジタル化工事を実施しました。

これに伴い、ご家庭などにお配りしている戸別受信機を2か年で更新します。更新地区、更新方法などはつぎのとおりですので、みなさんのご協力をお願いいたします。

〔今年度更新地区〕

長畑、大氷川、栃久保、大沢、日原、南氷川、常磐、境、中山、原、峰谷、川野、留浦

〔更新方法〕

更新地区の各戸に作業員証または腕章を身に着けた町が委託する業者がお伺いし戸別受信機を設置します。

電波の受信状況によっては、建物外部にアンテナを設置する場合があります。また、現在ご使用の戸別受信機は回収します。

〔戸別受信機配布対象〕

町に住民登録をし、現に居住する世帯につき1台。

ただし、事業所などで必要な場合は町総務課交通防災係へご連絡ください。

〔更新時期〕

7月中旬から翌年2月まで（この期間に町委託業者が設置に伺います。）

〔作業員証・腕章〕

町委託業者は左写真の作業員証または腕章を身に付けています。

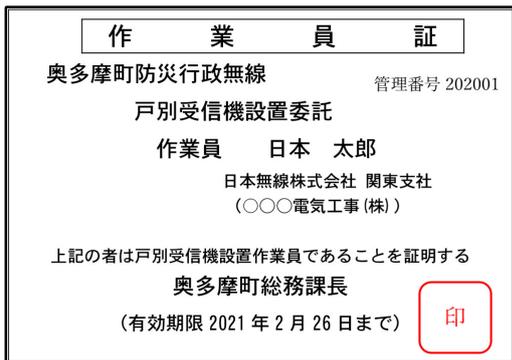
作業員は、マスクの着用など新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を実施しています。

〔戸別受信機について〕

更新する戸別受信機は現在ご使用の戸別受信機と外觀・機能ともに大きな変更はありません。

*戸別受信機の設置箇所を把握するため、設置の際にご署名などをいただきますので、ご協力をお願いいたします。

※問い合わせは、総務課 ☎83・2349



▶作業員証



▶腕章

少年野球教室参加者募集！（令和2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。

〔対象者〕小学1年生～6年生（男・女）

タリ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。（申し込みは、随時受け付けます）

〔日時〕7月5日（日）から8月30日（日）までの毎週土曜日・日曜日、午前9時から正午まで（数時間の参加も可能です）

〔服装〕運動のできる格好（ジャージなど）で運動靴着用

〔主催〕奥多摩町体育協会・東京都・（公財）東京都体育協会

〔持ち物〕グローブ（お持ちでない方は貸出あり）・タオル・飲み物

〔参加費〕無料

〔主催〕古里少年野球クラブ

〔申込〕役場3階教育課または子ども家庭支援センター

〔教育課〕

※申し込み、問い合わせは、

〔会場〕古里小学校校庭他

古里少年野球クラブ

☎83-2246

となる場合があります。

※申し込み、問い合わせは、

☎83-2246

会計年度任用職員募集 （給食センター調理員・配送員）

〔募集人員〕若干名

〔勤務場所〕奥多摩町学校給食センター

〔勤務内容〕調理員：調理、片付け、洗浄、清掃など
運転手：学校へ配送、車両清掃など

〔応募資格〕町内および近郊在住の方
心身ともに健康な方

〔勤務条件〕給食実施日（年間190日程度）のうち週3～4日勤務
休日は毎週土曜日・日曜日、国民の祝日、夏季・冬季・春季休業日

〔勤務時間〕調理員：午前8時～午後2時30分
配送員：午前10時～午後4時

*1時間休憩、勤務時間は希望により変更可

〔時給〕1,104円～*交通費別途支給

〔申込方法〕

下記により採用申込書入手し、必要事項をご記入のうえ、教育課学務係に提出してください。

①町ホームページ「令和2年度会計年度任用職員追加・随時募集のお知らせ」募集のページから「採用申込書」をA4両面印刷する。

②奥多摩町教育委員会（役場3階）で受け取る。

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246

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、住民課 ☎83-2182

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、以下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
- ドッグフードなど動物の飼料は屋内に保管
- 山すそ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
- 畑には電気柵などを設置し、野菜のクズなどを残さない
- 柿や栗などの果実は、熊を誘引する恐れがあるので、取り残さない
- 山に入る際にはラジオや鈴など、音の出るものを持ち十分注意する

※問い合わせは、観光産業課

☎83-2295

地籍調査の実施について

町では、平成17年度に旧原地区の地籍調査事業に着手し、現在まで海沢地区(神庭・一付・柿平)の宅地周りを中心に調査を進めています。

令和2年度は、海沢地区(下野・中野)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。土地所有者のみなさん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。地籍調査は、一筆ごとの土地について境界・所有者・地番・地目の調査および境界の位置・面積の測量を行い、簿冊(地籍簿)と正しい地図(地籍図)を作成します。

○地籍調査の必要性

現在、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多いのが実態です。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上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

ペット(犬・猫など)の飼い主マナーについて

飼い主が正しい飼い方を知らない、ペットの健康を害するだけでなく、人に迷惑や危害を及ぼす原因にもなります。

ペットを飼うということは、そのペットが生涯にわたって快適な環境で暮らせるように愛情と責任を持つことです。

ご近所や地域の迷惑とならないよう社会の中でのルールを守って飼育してください。 犬や猫がふん尿をした場合の後始末は、飼い主の責任です。外でむやみにふん尿をしないように、トイレのしつけや排泄場所の手入れなどを行う必要があります。

犬や猫が好きな方もいれば、苦手な方もいますので、飼い主はマナーを守って適切な飼育を心掛けましょう。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83・2317

カット

《役場職員の異動》

7月1日付*係長以上

○係長職

議会事務局議会係長

「昇格」 徳王真理

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1千万円
(1等1千万円)

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14日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/14(火)~8/14(金)

公益財団法人東京都区市町村振興協会



国民健康保険・後期高齢者医療保険の 限度額適用認定証の申請と更新について

国民健康保険・後期高齢者医療保険の 傷病手当金の支給について

【東京しごと
センター多摩】

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

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の方で、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ療養のため仕事を休んだ方は、傷病手当金の申請ができます。

申請については、町ホームページまたは役場住民課までお問い合わせください。

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。

○休んだ期間について給与がもらえないこと。
*会社から給与が支払われている場合でも、傷病手当金より少ないときは、その差額が支給されます。

※問い合わせは、町ホームページまたは役場住民課までお問い合わせください。

※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295

○70歳から74歳までの国民健康保険被保険者の方
令和2年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。

○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、令和2年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月下旬頃にお送りします。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

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。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

カット

古着など排出抑制
国保・後期高齢ほか
1日から令和2年9月30日まで

古着・古布類の排出抑制にご協力ください

町が資源として回収した古着・古布類は、西秋川衛生組合で一時保管の後、リサイクル業者により再利用可能なものを主に東南アジア諸国に輸出していますが、新型コロナウイルスの影響により、輸入国での受け入れが困難な状況となっています。

このような状況が改善されるまでの間、古着・古布類については、自宅で保管いただくなど、排出抑制にご協力をお願いします。

また、古着・古布類について西秋川衛生組合での一時保管が困難となった場合には、焼却処分をせざるを得なくなりま

すので、ご理解をお願いします。

なお、状況が改善された場合は、改めてお知らせします。

※問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター）

☎83-2110



後期高齢者医療保険料を7月中旬に通知します

令和2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。

カ
ツ
ト

●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

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。

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、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きます。令和2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2年度 後期高齢者医療保険料額 (限度額：64万円) | = | 均等割額 被保険者1人あたり 44,100円 | + | 所得割額 賦課のもととなる所得金額 ×所得割率 8.72% |
|------------------------------------|---|------------------------------|---|-------------------------------------|

※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

○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 |
|--|-------|
| 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 | 7割※ |
| 33万円以下で7割軽減の基準に該当しない | 7.75割 |
| 33万円 + (28.5万円×被保険者の数) 以下 | 5割 |
| 33万円 + (52万円×被保険者の数) 以下 | 2割 |

※65歳以上（令和2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が見直されました。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。

【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。

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

後期高齢者医療被保険者証が8月に更新されます

75歳以上の方（または65歳以上で一定以上の障害をお持ちの方）に交付いたします。後期高齢者医療被保険者証（青竹色）は、有効期限が令和2年7月31日までとなります。

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。
〔有効期限〕
新しい被保険者証の有効期限は、令和4年7月31日までとなります。

代を低く抑えることができず医師や薬剤師に相談しましょう。
相談しにくい場合は、被保険者証に同封の「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用ください。

8月1日からの新しい被保険者証（オレンジ色）は、7月下旬までに簡易書留でお送りします。なお、8月1日から被保険者証が従来のサイズからカードサイズに変更となります。お間違えの無いようにご注意ください。

〔負担割合〕
医療機関にかかる際のご負担割合は、令和2年度（令和元年中）の住民税課税所得や収入に応じて、1割または3割となります。
○ジェネリック
ジェネリック医薬品とは、後発医薬品とも呼ばれ、薬によっては新薬の特許が切れた後に、新薬と同等の成分で作られる医薬品です。安全性や効果も実証されており、新薬に比べて低価格で利用することができます。

また、ジェネリック医薬品は有効成分が新薬と同じでも、その他の添加剤の違いから、今までの薬と比べて、他の薬などとの飲み合わせが変わることもあります。詳しくは、医師・薬剤師にご相談ください。
※問い合わせは、住民課

新しい被保険者証が届きましたら、記載内容をご確認のうえ、ご不明な点は、問い合わせ先までご連絡ください。

なお、現在ご利用の被保険者証は、8月1日から使用できなくなります。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、

このジェネリック医薬品を利用することで、継続的に服用している人ほど、薬

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」
〔日時〕毎月第4木曜日・午後1時30分～午後3時
（7月、12月は第3木曜日）

〔会場〕西多摩医師会館
〔費用〕無料（予約制）
〔対象〕糖尿病患者、糖尿病予備群（家族の方も可）
*マスク着用で受講
※申し込み、問い合わせは、
（一社）西多摩医師会
☎23-2171

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。

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、同じ世帯の国民健康保険加入中の70歳以上の方の収入の合計が、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。

カット

・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歳到達月の中旬頃に送付します。翌月の1日からご利用いただけます。

○高齢受給者証の有効期間
令和3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。
※問い合わせは、住民課
☎83-2182

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、福祉保健課
☎ 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しての相談をお受けします。(予約制)

〔日時〕 7月28日(火)

8月12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

☎ 85-26611

【人権の上・行政相談】

〔日時〕 7月9日(木)

8月13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〕

法律相談)

〔日時〕 7月25日(土)

午後1時～4時

* 申込不要、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13日(木)

午後1時～4時

* 相談を希望される方は福祉保健課へ予約申し込みを

お願いします。(定員6名

になり次第締め切ります)

* いずれも相談会場は、福祉保健課

福祉保健課

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

高次脳機能障害相談窓口のご案内

【消費者相談窓口】

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。相談をご希望の方は前日までにお申し込みください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

1人で悩まず、まずは相談してみませんか?

〔日時〕 7月15日(水)

午後2時～4時

〔会場〕 福祉会館

〔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

各種相談
健康づくり事業

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】夏の昆虫観察会

〔日程〕 8月7日(金)

②【夏休み親子体験】溪流釣り

〔日程〕 8月17日(月)

* 釣った魚は全てお持ち帰りいただきます。

③ 登計トレイル森林セラピー&テラリウム作り体験

〔日程〕 8月28日(金)

〔参加費・定員〕 500円・21名*先着順(①～③いず

れも)

〔受付期間〕 7月10日(金)

午前8時30分～17日(金)

午後5時15分

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。

* 「夏休み親子体験」ツアーは、親子に限らず、ご夫婦やお友達、お一人様での申し込みも大歓迎です!

※ツアー内容の問い合わせは、一般財団法人おくとま地域振興財団

☎ 83-2777

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

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・水 | 元気アップおくたま事業（10:00～白丸生活館；奥多摩病院理学療法士による体操）→11📍 ■ウエルカムランチ（11:20～氷川保育園）→17📍・先着順 消費者相談窓口（14:00～福社会館）→10📍 |
| 16・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；脂質のお話&体操）→11📍 |
| 17・金 | |
| 18・土 | |
| 19・日 | |
| 20・月 | ヘルシー体操（14:00～文化会館） |
| 21・火 | ■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→10📍・前日× |
| 22・水 | 元気アップおくたま事業（10:00～日原生活館；糖尿病のお話）→11📍 |
| 23・木 | |
| 24・金 | |
| 25・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）→16📍・7/16× 司法書士による法律相談（13:00～福社会館）→10📍 |
| 26・日 | |
| 27・月 | |
| 28・火 | ■心理・発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）→10📍・前日× ■森林セラピー健康づくり事業：百尋の滝と川乗林道（登山コース・林道コース） →6月号13📍 |
| 29・水 | ■食育講習会（10:00～保健福祉センター）→17📍・7/22× ■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→10📍・前日× |
| 30・木 | ヘルシー体操（10:00～福社会館） |
| 31・金 | |

《今月の納期7/31（金）》

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 | 8月12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27・28・30・令和元年7月生まれ） |
|---------|--|

<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

「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

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・土 | |
| 2・日 | |
| 3・月 | |
| 4・火 | |
| 5・水 | ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→10☎・前日☒ |
| 6・木 | ヘルシー体操(10:00～文化会館) |
| 7・金 | ■森林セラピー健康づくり事業:【夏休み親子体験】夏の昆虫観察会→10☎・7/17☒(先着順) 小・中学校終業式 |
| 8・土 | |
| 9・日 | |
| 10・月 | |
| 11・火 | |
| 12・水 | ■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10☎・前日☒ ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10☎・前日☒ 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談(13:15～保健福祉センター)→11☎ |
| 13・木 | ■弁護士による法律相談(13:00～福祉会館)→10☎・(先着順) |
| 14・金 | |
| 15・土 | |
| <8月末までの主なイベント> ■17日(月) 森林セラピー健康づくり事業:【夏休み親子体験】溪流釣り→10☎・7/17☒(先着順) ■25日(火) 心理・発達相談(10:30～きこりん・八木橋臨床心理士)→前日☒ ■28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&テラリウム作り体験 →10☎・7/17☒(先着順) | |

胃・肺・大腸がん検診の申込受付

〔受付期間〕7月21日(火)から

〔対象者〕令和2年4月1日現在満30歳以上で
町内に住所を有する方

*受診を希望される方は早めにお申し込みください。

*胃・肺がん検診のみのお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、町内および町外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、重複して受診しないようにご注意ください。

○受診できない方

- ・胃や十二指腸の手術を受けた方・現在、胃や十二指腸の病気で治療中または経過観察中の方
- ・妊娠している方または妊娠の疑いのある方・自力での安定した立位の保持および歩行のできない方
- ・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
- ・バリウムを誤嚥したことがある方

★乳がん検診については7月6日(月)より申し込み受け付けを開始しております。詳しくは、広報おたま6月をご覧ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

〔健診日程表〕

| 検診日 | 会場 | 定員 |
|-----------|------|------|
| 10月10日(土) | 文化会館 | 各80名 |
| 10月11日(日) | 福祉会館 | |

ご注意ください！『熱中症』

～新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏はこれまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。

十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

○「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

(1) 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため換気扇や窓解放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない・涼しい服装にする・急に暑くなった日などは特に注意する

(2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

(3) こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給、1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

(4) 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定・健康チェック、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

(5) 暑さに備えた体を作りましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を、無理のない範囲で、水分補給は忘れずに
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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。

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2年度は、昭和41年4月2日から昭和47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・古里診療所・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）

昭和37年4月2日から昭和41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。

※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歳以上の方、後期高齢者医療被保険者の方に、現在、町内医療機関で健康診査を無料で実施してありますが、下記期間は青梅市医療機関でも受診できません。

【各健診共通事項】
（個別健診）

（実施期間）

7月1日（水）

～10月30日（金）

（実施場所）

青梅市医療機関（次ページの一覧表記載医療機関）

（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）

事前には医療機関にご予約ください。

*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らお勧め先にお問い合わせください。

【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6月中旬に送付しました。

*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。

*費用は無料です。

【留意事項】

*受診をされる際は、必ず

事前に医療機関にご予約ください。

*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らお勧め先にお問い合わせください。

【日程・会場】

12月12日（土）・文化会館

12月13日（日）・福祉会館

*詳細は、改めて広報おくとまでお知らせします。

*問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

健康診査 外出支援サービス

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、毎週月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。

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、毎週月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。

（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 |

また、毎週月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。

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 2-53 | 22-2762 | 小林医院 | 東青梅 2-10-2 | 24-2819 |
| 青梅医院 | 仲町 241 | 22-2043 | 土田医院 | 根ヶ布 2-1370-37 | 84-0801 |
| 大河原森本医院 | 仲町 251 | 22-2047 | 中島内科循環器科クリニック | 師岡町 3-19-13 | 20-2611 |
| 青梅三慶病院 | 大柳町 1412 | 24-7501 | ゆだクリニック | 新町 2-18-7 | 30-0880 |
| 下奥多摩医院 | 長淵 4-376-1 | 22-2580 | 千葉医院 | 新町 2-32-1 | 32-5888 |
| 井上医院 | 長淵 7-379 | 24-2552 | あさひ整形外科クリニック | 新町 3-3-1 宇源ビル 2 階 | 32-4567 |
| 友田クリニック | 友田町 3-136-1 | 25-1173 | 新町クリニック 健康管理センター | 新町 3-53-5 | 31-5312 |
| 進藤医院 | 千ヶ瀬町 6-797-1 | 78-3111 | 野本医院 | 新町 5-11-2 | 31-7155 |
| 大門診療所 | 大門 3-11-1 | 30-3636 | 青梅順心眼科 クリニック | 新町 9-4-4 | 31-4146 |
| 荒巻医院 | 野上町 4-3-6 | 24-8561 | 丹生クリニック | 河辺町 5-13-5 シャルマンファミーユ東京 1 階 | 20-0078 |
| 東原診療所 | 今寺 5-10-46 | 33-9250 | 坂元医院 | 河辺町 5-21-3 パレビル 1 階 | 21-0019 |
| 梅郷診療所 | 梅郷 3-755-1 | 76-0112 | 吉野医院 | 河辺町 8-7-7 | 31-2350 |
| 二俣尾診療所 | 二俣尾 4-954-1 | 78-8981 | なごみ クリニック | 河辺町 8-13-19 | 31-8038 |
| 沢井診療所 | 沢井 2-850-3 | 78-8432 | 河辺駅前 クリニック | 河辺町 10-11-1-102 | 21-5588 |
| 小曾木診療所 | 小曾木 4-2787-3 | 74-5340 | 片平医院 | 河辺町 10-16-20 | 21-1741 |
| 青梅成木台病院 | 成木 1-447 | 74-4111 | 百瀬医院 | 藤橋 2-10-2 | 31-3328 |
| 東青梅診療所 | 東青梅 1-7-5 | 25-8651 | 武蔵野台病院 | 今井 1-2586 | 31-6632 |

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

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、介護保険の要支援または要介護認定を受けた方全員に、町から「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した。

○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した。

* 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

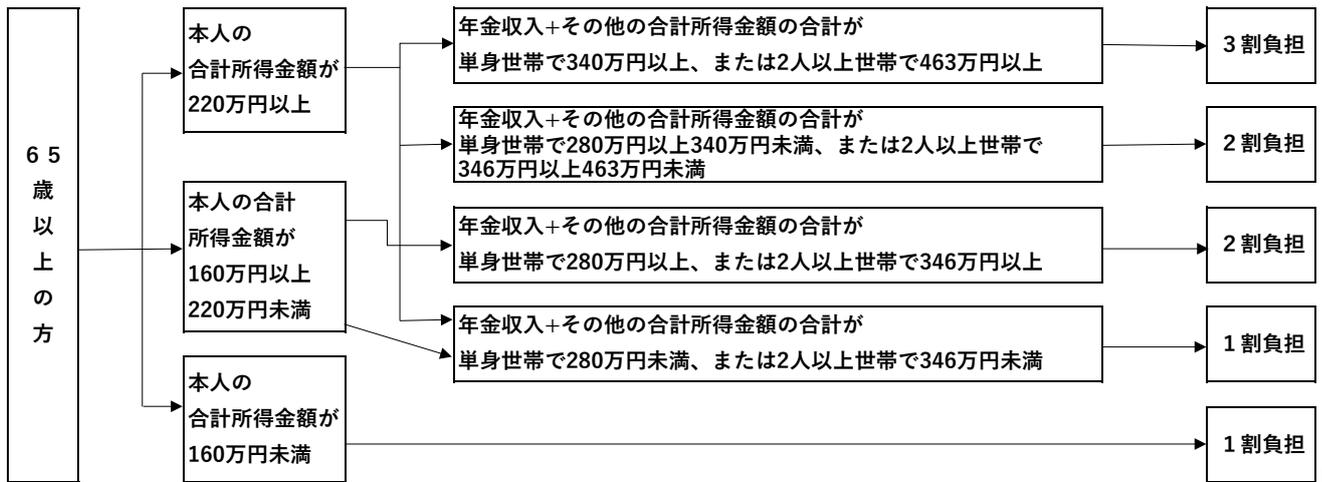
になった場合を超えた額を払い戻す「高額介護サービス費」の制度があるため、

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。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83 - 2777

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

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見つけ、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・会場】 7月25日（土）午前9時30分～午後2時・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る方

* 初めてお申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状態をお聞かせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83 - 2777

山形だし

「食育ひろば」その147♪

| | |
|--|--|
| 【材料】（2人分） ・きゅうり 50g（約1/2本） ・なす 40g（約1/2本） ・みょうが 10g（約1個） ・青じそ 1g（1枚） ・しょうが 7g（約1/3片） ・納豆昆布 2g （＝がごめ昆布 ※刻み昆布でも代用可能） ☆ ・醤油 12g（小さじ2） ・みりん 6g（小さじ1） ・酢 5g（小さじ1） | 【作り方】 ①きゅうり・なす・みょうがを5mm角に切る。 ②なすは3分ほど、きゅうり・みょうがはサッと水にさらし、その後水気を切る。 ③しょうが・青じそを粗くみじん切りする。 ④★の調味料を合わせ、切った具材と納豆昆布を混ぜる。 ⑤保存容器に移し、一晩くらい置き味をなじませる。 ※約2～3日保存がききます。 ☆1人分の栄養価 エネルギー 23kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 1.0g |
|--|--|

★お知らせ★

昆布やもずくに含まれるネバネバ成分は、抗がん作用、コレステロール抑制作用などがある水溶性食物繊維のフコイダンです。食欲が低下しやすい暑い夏も、香味野菜と合わせた山形だしを活用して、しっかりご飯を食べ、夏バテを予防しましょう。ご飯、冷ややっこにおすすです。

食育講習会

〔内 容〕「食べる夏」

夏の暑さに負けない体を作るためには、水分補給はもちろん、しっかり食事をとることも大切です。今回の講習会では、食欲をアップさせる方法や、暑いなかでの調理の工夫などをご紹介します。みんなで楽しく調理実習を行い、夏バテ予防をしませんか？

〔日 時〕7月29日（水）午前10時～午後2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・マスク

〔参加費・定員〕300円・先着20名

〔申込締切〕7月22日（水）

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〕7月15日（水）午前11時20分集合

〔会 場〕氷川保育園

〔時 間〕午前11時30分～午後1時

〔対 象〕原則50歳以上

〔人 数〕各園2～3名（先着順）

〔参加費〕1人300円

※食育に関する申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

おくたま食育上手！ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>東京都の“児童虐待を防止するためのLINE相談”
「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」をご利用ください！

東京都では、児童虐待を防止するためのLINEを活用した子供や保護者からの相談窓口を設置しています！（平日：午前9時～午後11時、土・日・祝：午前9時～午後5時）

子育ての悩みや困っていることなど、ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

※問い合わせは、福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎03-5320-4137

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/katei/linesoudan.html>



（友だち登録用QRコード）

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。家族の引きこもりやニートで悩んでいる。子どもの学習で悩んでいる。子どもを悩ませている。

こんな悩みを抱える方のために、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（毎月第1・3・5火曜日）・文化会館会議室（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

ンパーティーなど）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4時～6時

〔会場〕福祉会館会議室（毎月第1・3・5火曜日）・子ども家庭支援センター（毎月第2・4火曜日）

〔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）

*新型コロナウイルスの影響で事業が中止になる場合もあります。相談会は、中止の場合でも電話での相談は随時受付けています。

※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

http://kura

shinosoudan.

net/



令和2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10日 | 1次9月22日 2次10月17日～22日 3次【海】11月20日～12月16日 3次【空】11月14日～12月17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10日 | 1次9月18日～20日 2次10月9日～14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7日 | 1次10月24日～25日 2次12月9日～11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1日 | 1次10月17日 2次11月28日～29日 | |
| 防衛大学校 | 男女 | 〔推薦〕 9月5日～9月11日 | 9月26日～27日 | 高卒（見込み含む） 21歳未満の者 |
| | | 〔総合選抜〕 9月5日～9月11日 | 1次9月26日 2次10月31日～11月1日 | |
| | | 〔一般〕 7月1日～10月22日 | 1次11月7日～8日 2次12月8日～12日 | |
| 陸上自衛隊高等工科学校 | 男子 | 〔推薦〕 11月1日～11月30日 | 3年1月10日～11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～3年1月6日 | 1次3年1月23日 2次3年2月4日～7日 | |

*1 令和3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2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▲

☆令和2年青梅警察署管内
の特殊詐欺被害

（6月9日現在）

○特殊詐欺の被害

6件 約481万円

○金融機関などによる詐欺
被害の未然防止

3件 23万円

*未然防止金額は、再調査
の結果、先月号の内容から
右記の額に訂正します。

☆架空請求での詐欺被害が
発生しています！

「未払いの料金がある」
「登録解除のためには支払
いが必要」とった内容の
メールが届いていません
か。

慌ててメールの問い合わせ
せ先に連絡した結果、「今
日中に料金を支払わない
と、裁判を起す」、「今日
中に手続きをすれば、裁判
は起こさずに救済すること
ができる」と言われ、お金
を騙しとられた詐欺被害が

発生しています。

架空請求での詐欺被害を
防ぐために、「身に覚えの
ない請求が来た場合は、安
易に問い合わせ先に連絡し
ない」、「端末の受信設定を
変更して知らない連絡先か
らのメールをブロックす
る」などの対策を実施して
ください。

☆詐欺被害防止にご協力を
お願いします

警視庁では、特殊詐欺被
害防止のため金融機関で一
定額以上の取引がある場
合、警察官が金融機関を訪
れて使用用途などを確認さ
せていただくことがありま
すので、ご協力をお願いし
ます。

※問い合わせは、青梅警察
署防犯係 ☎22・0110
内線2612

【デジポリス】

デジポリスは、警視庁公
認の防犯アプリです。「マ
イエリア」を登録して近隣
の防犯情報をチェックでき
たり、オレオレ詐欺など詐

欺の手口を動画で学んで
対策できたりと、多彩な
機能を持っています。



【メール警視庁】

「犯罪発生情報」や「防
犯情報」をメールでお知ら
せします。

登録はQRコードから空
メールを送信して、自動返
信されたメールの操作案内
に従って手続き
を行ってください。



【都税について】

◎宿泊税の課税停止期間延
長についてのお知らせ

東京都では、東京
2020オリンピック・パ
ラリンピック競技大会の開
催延期を受けて、宿泊税の
課税停止期間を令和2年7
月1日から令和3年9月30
日まで延長する方針としま
した。

詳細は、都主税局ホー
ムページをご覧ください
か、千代田都税事務所事業
税課個人事業税班（宿泊税
担当）（☎03（3252）
7144）または主税局課
税部課税指導課個人事業税
班（宿泊税担当）（☎03
（5388）2956）ま
でお問い合わせください。

◎個人事業税の納税通知書
の発送時期について

都税事務所から原則8月
にお送りしている個人事業
税の納税通知書について
は、所得税および個人事業
税の申告期限が延長された
ことや、緊急事態宣言によ
る感染症拡大防止対応を実
施した影響により、一部の
方については9月以降にお
送りする場合があります。

詳細は、都主税局ホーム
ページをご覧ください
か、八王子都税事務所個人事業
税班（☎042（644）
1114）までお問い合わせ
してください。

ご寄付ありがとうございました

財政運営資金の

一端として

10万円

㈱サムライTシャツ 様
（青梅市）

町の教育振興のために

10万円 匿名

【ふるさと納税】

森林管理・環境景観保全

のためとして

1万円 鈴木 靖 様
（神奈川県葉山市）

財政運営資金の一端

（一般寄付）として

3万円

お茶とのり 齋藤園 様

3万円 大山 毅 様
（青梅市）

3万円 大山 毅 様
（文京区）

1万円 大西 雅美 様
（八王子市）



関係機関お知らせ

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】

詳細



①お気軽ゆるり 奥多摩森林セラピー「森林セラピー専用ロードで癒しの森林浴」7月12日(日)

②水辺絶景の鳩ノ巣渓谷と森林浴ハイキング「渓谷ビューのホテルでリラククスヨガ&パスタランチ」7月19日(日)

③お気軽ゆるり 奥多摩森林セラピー「森林セラピー専用ロードで癒しの森林浴」7月21日(火)

【登山・観光ツアー】

①トレッキング＜大多摩ウォーキングトレイル&むかし道＞「138kmの最初の一滴を目指して、多摩川を遡る」7月18日(土)

②トレッキング＜海沢三滝＞「海沢カタクリ山のレンゲシヨウマと納涼滝巡り」7月29日(水)

★「町民割引価格」あり！

詳細は問い合わせください。

*各ツアーとも参加費用が発生しますので、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

☎83-8855
FAX83-8856

【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19日(水)～20日(木) (申込)官製はがき、FAX、Eメールで

FAX86-2553
E-mail:yamahuru@town.okutama.tokyo.jp

②ヤマメとマスのかみどり(当日受付)7月18日(土)・19日(日)・23日(木)

祝・24日(金・祝)・25日(土)・26日(日)、8月毎週土・日・祝日・午前10時～午後3時

※イベント送迎バス「やませみ号」あり

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎86-2556

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細



①奥多摩山歩き・第5回三頭山(1泊2日)8月8日(土)～9日(日)

②親子チャレンジ・第4回親子でドローン体験へ1泊2日＜8月15日(土)～16日(日)

③清流山女魚道場・第3回盛期の大型山女魚を狙うへ1泊2日＜8月19日(水)～20日(木)

④奥多摩山しごと体験・第3回下刈りへ1泊2日＜8

月22日(土)～23日(日)

⑤集まれ山ガール・第3回大菩薩嶺へ1泊2日＜8月29日(土)～30日(日)

⑥奥多摩アウトドア体験・第3回サイクリングへ1泊2日＜9月5日(土)～6日(日)

(申込)官製はがき、FAX、Eメールで

☎83-3631

FAX83-3633
E-mail:okumori@axel.ocn.ne.jp

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所

☎83-3631

カット

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(毎週火・水・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。