

おくたま



わびびー

2021.7月号 No.811 (令和3年7月5日発行)

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



町の世帯と人口			
6月1日現在 (前月比)			
世帯数	2,614	(7減)	
人口	4,928	(12減)	
男	2,473	(8減)	
女	2,455	(4減)	
人口動態 (5月中)			
転入	9	転出	6
出生	3	死亡	18
その他	0	その他	0

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

奥多摩森林セラピー

町では、森林の環境が人に与える医学的効果（ストレスの軽減や免疫力の向上）を活用した「森林セラピー事業」を推進するため、平成23年に「一般財団法人おくたま地域振興財団」を設立しました。

おくたま地域振興財団では、自然豊かな町の森林を活用して、広く人々の健康維持・増進並びに教育や交流、地域の振興に寄与することを目的に、森林セラピーツアーを中心として、登山や釣りなど、奥多摩ならではの自然体験を組み合わせた観光ツアーも行い、都内や東京近郊の都市部から多くのお客様にお越しいただき好評をいただいております。

また、町民を対象に、歩行や運動の機会づくり、自分たちの暮らす町の自然・文化の再発見に繋げるため、森林セラピー健康づくり事業を月2回程度実施しています。

コロナ禍の現在においては、ツアーを中止せざるを得ず厳しい状況が続いておりますが、一方では、自粛生活による疲れやストレスを抱える人も多く、自然の中での活動が再認識されていますので、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置など、感染拡大状況を注視し感染対策を徹底したうえでツアーを再開していきたいと考えています。

【ひかワン探検隊】

今年度からは、氷川保育園と共同で企画・実施を行っている自然体験事業「ひかワン探検隊」を年長児を対象に、春の登計トレイル散策に始まり、夏の川遊び、秋のデイキャンプ体験、冬の飯盒炊爨（すいさん）と年4回予定しています。

登計トレイルの散策では、植物などの名前を覚えることよりも花やキノコ、虫などたくさんの発見をしながら歩きました。大人よりも目線が低く、



より森の生き物たちに近い子どもの探検力は大事にしたい能力の一つです。

子どもたちを案内しているおくたま地域振興財団のスタッフの方は、「奥多摩の観光において、自然環境は重要な観光資源。子どもたちの自然体験の充実は、長期的に見れば将来の奥多摩の観光産業を担う人材育成につながる可能性を持つ。なにより奥多摩の自然を楽しむことが郷土愛を育む一つのきっかけになればと思う。」と語っていました。（写真：スタッフの案内で登計トレイルを散策する氷川保育園園児のみなさん）

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

町では、新型コロナウイルスワクチン接種について、国の通知に基づき、65歳以上の方を対象とした高齢者優先接種（集団接種）のご案内を順次お送りしており、その後、基礎疾患を有する方、64歳以下の方の集団接種を順次進めてまいります。

【接種順・接種券発送時期（予定）】

6月24日現在の予定であり、国からのワクチン供給状況により変更となる場合があります。

接種順	区 分	接種券発送時期	接種開始時期
1	85歳以上の高齢者	5月10日発送済	5月22日～
	75歳以上84歳以下の高齢者（古里地区） （氷川・小河内地区）	5月24日発送済 6月7日発送済	6月5日～ 6月19日～
	65歳以上74歳以下の高齢者（氷川・小河内地区） （古里地区）	6月21日発送済 7月2日発送済	7月3日～ 7月17日～
2	高齢者施設などに従事されている方 *町内施設従事者は施設利用者と同時接種を実施	—	5月10日～順次
3	65歳に達しない者のうち基礎疾患を有する方	7月下旬～	8月下旬～
4	60歳から64歳の方		
5	16歳から59歳の方	8月～	10月末完了予定

*年齢は令和4年3月31日現在の満年齢です。

【接種会場・日時】

町では、町内の医療機関のご協力をいただき、「文化会館」「福祉会館」を会場とし、土曜・日曜（午前9時～午後4時30分）を日程とした集団接種を実施しています。65歳以上の高齢者の方への優先接種においては、希望者への送迎対応のため、お住いの地区ごとに指定した会場・日時の通知を、接種券に同封して通知しています。

一方、64歳以下の方の接種については、会場・日程は同様（一部日程でより規模の大きい会場への変更を検討中）ですが、申込方法などは事前予約制を予定しており、詳細は接種券の発送時に同封する通知でお知らせします。

【基礎疾患を有する方の事前申し出】

下記に該当される方は、7月15日（木）～23日（金）までの間、町コールセンター（電話03-6633-2430）へお申し出ください。その際、お名前・住所・連絡先と下記の基礎疾患名などを確認します。また、場合により基礎疾患の状況などを、町保健師により確認する場合がありますので、あらかじめご了承をお願いします。

- 令和3年度中に65歳に達しない者であって、つぎの病気や状態の方で、通院/入院している方
 - ①慢性の呼吸器の病気
 - ②慢性の心臓病（高血圧を含む）
 - ③慢性の腎臓病
 - ④慢性の肝臓病（肝硬変など）
 - ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
 - ⑥血液の病気（鉄欠乏性貧血を除く）
 - ⑦免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む）
 - ⑧ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
 - ⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸器障害等）
 - ⑪染色体異常
 - ⑫重症心身障害者（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
 - ⑬睡眠時無呼吸症候群
 - ⑭重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）
- 基準（BMI30以上）を満たす肥満の方

◎国/自衛隊による大規模接種センター（東京センター・大手町）

6月17日（木）から全国の18歳以上の方の予約を開始しています。

同センターで接種（その他、職場での接種）を希望される方は、奥多摩町が発行した「接種券」が必要となりますので、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（☎03-6633-2430）まで事前にご連絡ください。

第2弾 奥多摩町地域応援券

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う経済の低迷に際し、地域経済の活性化を図るため、昨年に引き続き「奥多摩町地域応援券交付事業」を実施します。

なお、今回の地域応援券については、対象の方へ郵送しますので、申請の必要はありません。

【応援券の概要】

○有効期間：令和3年8月1日（日）～令和3年12月31日（金）

＊利用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：奥多摩町地域応援券

○交付対象者：令和3年7月1日時点で、奥多摩町に住民登録がある方。

○発行額面：交付対象者1人につき15,000円（無償で配布します）

（1枚500円で1冊30枚綴り、うち10枚は飲食店専用券）

＊取扱加盟店一覧は、奥多摩町地域応援券の郵送時に同封します。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



若者定住推進課からお知らせ

◎移住・定住応援補助金をご活用ください

町では、次代を担う若者世代の移住・定住を応援するため、町内に住宅などを購入された方を対象に、補助金を交付（事業費の1/2・最大200万円）し、資金借入に対する利子補給（借入利率の1/2・年額最大30万円・36か月）を行っています。さらに、町内事業者の利用および地場木材の活用で各10万円分の奥多摩町商業協同組合商品券を上乗せで最大220万円分交付し、町内金融機関（西東京農業協同組合古里支店・青梅信用金庫奥多摩支店）利用の場合、最大33万円利子を補給します。

【年齢要件】

①45歳以下の夫婦

②子ども（高校生以下（満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者））がいる世帯

③35歳以下の者

＊年齢要件以外にも、対象要件などがあります。詳しくはお問い合わせください。

◎移住・定住相談について

移住・定住相談会につきましては、例年4月に行っておりましたが、新型コロナウイルス感染症対策の観点から総合的な相談会は延期としております。電話・メールでの問い合わせなどは随時お受けしておりますので、お気軽に下記相談窓口にご連絡ください。なお、移住してきてお困りの方の相談も随時お受けしております。

◎空き家・空き地などの相談

空き家の処分を考えている方、相続により建物や土地を譲り受けたが活用方法が分からない方、所有の建物・土地がご自身の名義ではなくお困りの方などは、お気軽に下記相談窓口にご連絡ください。

※問い合わせは、若者定住推進課（相談窓口） ☎ 83-2310

【今月号の主な記事】

4頁／少年野球教室参加者募集 5頁／地籍調査の実施 6頁／マイナンバーカード休日臨時窓口
7頁／国民健康保険税の減免について 8頁／後期高齢者医療保険料通知 13頁／熱中症予防
14頁／子育て世帯生活支援特別給付金 16頁／健康診査（青梅市医療機関での受診）について

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)



町民プールのアルバイト募集

〔職種〕

- ①プールの監視スタッフ
- ②受付スタッフ

〔業務内容〕 プールを使用する方が安全に利用できるように監視するお仕事や、受け付け、水質検査、清掃などをを行います。

〔応募資格〕 15歳以上、性別経験不問です。学生の方、中高年の方などなくても歓迎します。(ただし、①は18

歳以上の方限定)
〔応募期間〕 7月5日(月)～8月20日(金)
〔待遇〕 ①時給1030円(経験者優遇)、②時給1013円
*法定研修は時給1013円、交通費別途支給
〔勤務地〕 古里小学校プール
〔勤務期間〕 7月30日～9月12日(予定)

歳以上の方限定)

〔応募期間〕 7月5日(月)～8月20日(金)

〔待遇〕 ①時給1030円

(経験者優遇)、②時給1013円
*法定研修は時給1013円、交通費別途支給

〔勤務地〕 古里小学校プール
〔勤務期間〕 7月30日～9月12日(予定)

ごみを減らす 10アクション

【ごみ減量化への取組】

今回は、使わなくなったものの処分についてご紹介いたします。

◎アクション4

使わなくなったものはリサイクルショップなどを利用し、リユース(再利用)することを心がけましょう!

衣料品、家電製品、書籍など、使わなくなったものは、ごみとして処分するのではなく、リサイクルショップやフリーマーケットなどを利用しリユースすること、ごみの減量や循環型社会の形成につながります。

人権擁護委員に 小峰京子氏 就任

師岡さと子氏の任期満了により、後任に南氷川在住の小峰京子氏が7月1日付で、法務大臣から委嘱されました。

人権・身の上に関する相談は、定例相談日(毎月第2木曜日・午後1時～4時)に福祉会館で受付けています。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

少年野球教室参加者募集! (令和3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3日(土)から8月29日(日)までの毎週土曜日・日曜日、午前9時から午後4時まで(数時間の参加も可能です)

*雨天中止、また、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となる場合があります。

〔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。(申し込みは、随時受け付けます)

〔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

地籍調査の実施について

町では、地籍調査事業を進めており、今年度は海沢地区（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月までの間に、該当する土地の所有者様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）の多くは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り、公図に描かれた境界や形状が不明確であるため、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）を明確にする事業です。

○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
- ・災害復旧の迅速化および防災対策
- ・固定資産税の適正化
- ・土地所有者などの費用負担なし
- ・よりよい街づくり

○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。

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。

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

地籍調査の登記簿と地籍図（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

スギ・ヒノキの間伐材を買い取ります

町では、奥多摩の山林で伐採されたスギ・ヒノキの有効活用を図るため買い取りをしています。

また、買い取りの一部を地域通貨『奥』（地域通貨取扱店33店舗で利用可）を活用する事で地域の活性化を図ります。

買い取りは森林組合事務所下の集積所まで運搬でき

る方で、2メートル以上の間伐材が対象です。なお、木材搬出機器およびクレーン付トラックの貸出も行っています。（機器により運

転資格が必要）
*木材搬出には事前登録が必要です。

※申し込み、問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

東京2020オリンピック 聖火リレー 開催予定

東京都では、都内全自治体（62区市町村）で実施されますが、町では、7月11日（日）に開催されます。

ルートは、正午頃に愛宕大橋交差点をスタートし、奥多摩駅前でのセレモニー後、奥多摩中学校先でゴールとなります。（約45分）

聖火リレー開催中は、交通規制（午前11時15分～午後1時30分）が行われますので、ご理解とご協力をお願いします。

***新型コロナウイルス感染症の状況次第では、聖火リレーが中止もしくは変更となる場合があります。**

※問い合わせは、企画財政課 ☎ 83-2360

マイナンバーカード
ほか住民課お知らせ

マイナンバーカード（個人番号カード）の 申請と休日窓口開設（予約制）のお知らせ

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

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。
住民課では、町に住民登録のある方を対象に、マイナンバーカードの申請に必要な写真を無料で撮影し、申請のお手伝いをしていきますのでご利用ください。
〔日時〕 役場開庁日（午前9時～11時・午後1時30分～4時）
〔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」
*引越などなどで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。
*初回交付手数料は無料です。

（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な）・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
更新手続きの方は、マイナンバーカード、更新手続きの通知、暗証番号がわかるもの
*交付、更新および写真撮影を希望される方は、予約のうえご本人が必要書類をご持参になり、役場住民課までお越しください。
※予約、問い合わせは、住民課 ☎83・2182

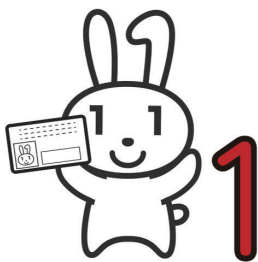
入院などにより高額な医療を受けられる方で、その月の医療費（保険外診療を除く）が世帯の自己負担限度額を超えた場合、高額療養費の制度により、自己負担限度額を超えた分が後日払い戻しとなりますが、限度額適用認定証を事前に医療機関などの窓口で提示することで、窓口での支払いを世帯の自己負担限度額までにすることが可能です。
また、住民税非課税世帯の方は、入院時の食事代も軽減される「限度額適用・標準負担額減額認定証」の対象となります。
○70歳未満の国民健康保険被保険者の方
ご希望の方は、住民課総合窓口・子ども家庭支援センター（古里出張所）まで申請してください。

●マイナンバーカード 交付の休日臨時窓口を 予約制にて開設します

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、電子証明書の更新手続きの通知が届いている方はぜひこの機会をご利用ください。
また、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〕 8月14日（土）（午前9時～11時・午後1時～4時）
〔受付場所〕 役場住民課〔持ち物〕 交付を受ける方は、交付通知書（ハガキ）・通知カード・本人確認書類

○70歳から74歳までの国民健康保険被保険者の方
令和3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3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。

*令和3年度（令和2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



新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免について

年金のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、つぎの条件を満たす方は、申請により国民健康保険税が減免となります。

【減免の対象となる世帯】

① 保険税全額減免

新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯

② 保険税の一部減額

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯

* 保険税が一部減額される具体的な要件とは、世帯の主たる生計維持者について(1) 事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること。

(2) 前年の所得の合計額が1千万円以下であること。
(3) 収入減少が見込まれる種

類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

【減免対象となる保険税】

減免の対象となる期間は、令和2年2月分から令和4年3月分の保険税であつて、その納期限が令和2年2月1日から令和4年

3月31日までのものとなります。

* 既に他の制度の減免を受けている方は、対象とならない場合があります。

【申請方法】

国民健康保険税減免申請書に必要事項を記入し、必要書類と合わせて住民課総

【減免額の計算方法】

○ 減免の対象となる世帯①の場合… 保険税の全額免除

○ 減免の対象となる世帯②の場合… 下記のとおり

(i) 対象保険税額 = A × B / C	
A : 当該世帯の被保険者全員について算定した保険税額	
B : 減少することが見込まれる事業収入などに係る前年の所得の合計額 (減少することが見込まれる事業収入などが2以上ある場合はその合計額)	
C : 納税義務者および当該世帯に属する全ての被保険者につき算定した前年の合計所得金額	
(ii) 前年の合計所得金額区分	(iii) 減額割合
300万円以下であるとき	10分の10
400万円以下であるとき	10分の8
550万円以下であるとき	10分の6
750万円以下であるとき	10分の4
1,000万円以下であるとき	10分の2

(注) 事業などの廃止や失業の場合は、前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険税額の全部を減免とする。

合収納係へ提出ください。

【必要書類】

○ 減免の対象となる世帯①の場合

・ 医師の診断書・世帯主の本人確認書類

○ 減免の対象となる世帯②の場合

・ 前年度の収入がわかるもの (源泉徴収票など) ・ 今年度の収入がわかるもの (給与支払明細書など) ・ 保険金や損害賠償などにより補填される金額がわかる書類 (補填がある場合のみ) ・ 廃業等の届出書 (事業などの廃止の場合のみ) ・ 世帯主の本人確認書類

【申請書】

・ 国民健康保険税減免申請書
・ 収入申告書 (給与・年金用) ・ 収入申告書 (事業等収入用)

※ 問い合わせは、住民課

☎ 83-2190

◇ 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。

後期高齢者医療保険料を7月中旬に通知します

令和3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月中旬頃に通知します。

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。



●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。

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）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けていますが、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3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

○保険料の計算方法について

令和3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＋28.5万円×（被保険者数）以下	5割
43万円＋（年金または給与所得者の合計数－1）×10万円＋52万円×（被保険者数）以下	2割

*65歳以上（令和3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。

【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。

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

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。

- ・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、70歳到達月の中旬頃にお送りします。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、介護保険サービス事業者には必ず提示してください。

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

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。

*負担割合は、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

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。

○高齢受給者証の有効期間

・令和4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

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。

※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

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」を随時受け付けています。お気軽に電話でお申し込みください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

【心理・発達相談】

〔日時〕8月11日(水)・午前10時30分～午後3時30分
18歳未満のお子さんに関する事なら、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出来ます。子ども家庭支援センターで直接お話しを聞く以外に、電話相談も行っております。誰に話したらいいのか、どこに相談したらいいのか、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。

〔日時〕8月12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込をお願いします。(定員6名になり次第締切)
*いずれも相談会場は、福祉保健課

*なお、子ども家庭支援センターでは、常時、相談員による相談も行っています。一人で不安や悩みを抱え込まず、お気軽にお話しに来てください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

子ども家庭支援センター

※申し込み問い合わせは、☎85-2611

【人権の上・行政相談】

〔日時〕7月8日(木) 8月12日(木)
両日とも午後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12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込をお願いします。(定員6名になり次第締切)
*いずれも相談会場は、福祉保健課

高次脳機能障害相談窓口

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。
※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

【消費者相談窓口】

1人で悩まず、まずは相談してみませんか?
〔日時〕7月21日(水) 午後2時～4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

筋力向上 トレーニング講習会

福祉会館の機能訓練室のマシンを使う講習会です。
受講資格は町内在住・在勤の40歳以上の方です。参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催します。再受講の希望も受け付けます。
お気軽に電話でお問い合わせください。
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



介護のこと語り合いませんか

家族介護者の会フリージアの会では、自宅で介護されている方が集まって、介護に関する悩みや不安を語り合う場所です。
一人で悩まずに介護の体験談を語り合いませんか。
初めての参加を希望される方は、地域包括支援センター ☎83-8555

各種相談ほか

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・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
16・金	家族介護者の会「フリージアの会」(13:30～福祉会館)→10
17・土	
18・日	
19・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
20・火	■森林セラピー健康づくり事業：海沢林道&滝巡り→6月号20 ■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10・前日
21・水	■ウエルカムランチ(11:20～氷川保育園)→15・先着順
22・木	■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)→13・7/12
23・金	
24・土	
25・日	
26・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
27・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10・前日
28・水	元気アップおきたま事業(10:00～日原生活館；奥多摩病院理学療法士による体操)→11
29・木	
30・金	
31・土	■森林セラピー健康づくり事業：【夏休み親子体験】溪流釣り→6月号20

《今月の納期8/2(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	<p>8月11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 …平成28・29・令和元・2年7月生まれ 乳幼児歯科相談 …8か月児～小学校入学前の乳幼児</p>
	<p>8月13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 …令和3年3・4月生まれ 14:00～受付 離乳食講習会</p>

「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調理実習、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

*プログラムは各月で異なります。

*体操は事前申込不要です。持ち物は、タオル、水分補給用飲み物、マスクです。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

切り取り線(切り取り後、冷蔵庫などに貼ってご利用ください)

8月1日～15日カレンダー

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

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】 観光施設などイベントは町外からも来場可能
1・日	
2・月	ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)
3・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 10 ㄱ・前日ㄱ
4・水	■あそびの広場「わくわく科学」 (14:00～きこりん) → 12 ㄱ・7/12 ㄱ
5・木	元気アップおくたま事業 (10:00～中山生活館；奥多摩病院理学療法士による体操) → 11 ㄱ 元気アップおくたま事業 (13:30～境生活館；健康講話) → 11 ㄱ
6・金	
7・土	■森林セラピー健康づくり事業：【夏休み親子体験】夜の昆虫観察会 → 20 ㄱ・7/19 ㄱ (先着順)
8・日	
9・月	
10・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 10 ㄱ・前日ㄱ
11・水	■心理発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 10 ㄱ・前日ㄱ
12・木	人権身の上・行政相談 (13:00～福祉会館) → 10 ㄱ 弁護士による法律相談 (13:00～福祉会館) → 10 ㄱ
13・金	
14・土	
15・日	
<p><8月末までの主なイベント></p> <ul style="list-style-type: none"> 17日 (火) 元気アップおくたま事業 (10:00～福祉会館；栄養講話) → 11 ㄱ 18日 (水) 元気アップおくたま事業 (10:00～白丸；健康講話) → 11 ㄱ 18日 (水) 元気アップおくたま事業 (13:30～棚沢；栄養講話) → 11 ㄱ ■22日 (日) 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) → 8/12 ㄱ ■27日 (金) 心理発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 10 ㄱ・前日ㄱ ■31日 (火) 森林セラピー健康づくり事業： 登録トレイル森林セラピー&藍の生葉染め体験 → 20 ㄱ・7/19 ㄱ (先着順) 	

「わくわく科学」地球と月・天体望遠鏡をつくろう！

〔日 時〕 8月4日 (水) 午後2時～3時30分

〔会 場〕 きこりん 遊戯室

〔内 容〕 地球と月の大きさや距離について模型を使いながら学びます。

天体望遠鏡の仕組みを知って、身近な材料を使って天体望遠鏡を作ります。

〔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〕 児童10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7日 (水)～12日 (月)

〔講 師〕 市川 哲彦 さん (子ども宇宙未来の会、子ども家庭支援センター相談員)

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

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感染症の感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の基本である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。

これから夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症にもご注意くださいと、「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

【注意】 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開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（換気を行うことで室内温度が高くなりがちになります）
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動（外なら日陰へ）
- ・涼しい服装、日傘や帽子

(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、水分補給を

(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) 暑さに備えた体作りと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え暑くなり始めた時期から無理のない範囲で適度に運動
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック、体調が悪い時は無理せず自宅静養



※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（在宅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22日（木） 午前9時30分～午後2時

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

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

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

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対して生活支援を行う観点から特別給付金の支給を行います。

【支給対象】

18歳になった最初の3月31日までの児童（一定の障害がある20歳未満の児童）を監護している令和3年度住民税非課税の子育て世帯

【給付額】児童一人あたり一律5万円

【申請手続きなど】

申請は不要です。

受け取りを拒否される方については、7月20日（火）までに申し出ていただき、届出書を提出してください。

【支給予定時期】8月16日（月）

*令和3年度の住民税が課税の世帯で、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変した世帯の方の給付金については、来月号にてお知らせします。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

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〕福社会館 会議室（2階）・・・毎月第1・3・5火曜日

文化会館 会議室（1階）・・・毎月第2・4火曜日

〔対 象〕町内在住の方

*新型コロナウイルスの影響で相談会が中止になる場合もあります。

*中止となった場合でも、電話でのご相談は随時受付けております。



◆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4時～6時

〔会 場〕福社会館 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開催中止になる場合もあります。

※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

ホームページ <http://kurashinosoudan.net/>



子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯）のご案内

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、児童扶養手当受給者世帯などのひとり親家庭を支援するために特別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日までの児童を監護・養護するひとり親家庭のうち、①・②いずれかに該当する方

- ①公的年金などを受けていることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が減少し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】

申請が必要になります。

①・②に該当されると思われる方には、6月11日に案内をお送りしました。①・②に該当される方で案内が届いていない方は、下記までお問い合わせください。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎ 85-2611

オクラの白和え

【材料】（2人分）

- ・オクラ 100g（約1袋）
- ・豆腐 70g（約1/4丁）
- ★
 - ・みりん 6g（小さじ1）
 - ・めんつゆ 14g（大さじ1.5）
 - ・いりごま 2g（小さじ1/2）
 - ・かつお節 ひとつまみ

☆1人分の栄養

エネルギー 67kcal たんぱく質 5.4g
脂質 2.2g 炭水化物 6.8g
食塩相当量 0.8g

【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱する。その後、粗熱をとり水気をきる。（500W 約4分）
- ②オクラは塩（分量外）で板ずりをし、沸騰したお湯で3～4分茹でる。
- ③ボウルに水を切った豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜ、★の調味料を加え、さらによく混ぜる。
- ④オクラを小口切りにし、豆腐に加えて和える。
- ⑤最後にいりごまとかつお節を加える。

「食育ひろば」その158♪

★お知らせ★

オクラなどのネバネバ食品に多く含まれるムチンやペクチンは胃腸を保護し、たんぱく質の分解を促進することから疲労回復の効果が期待されています。季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期におすすめの食材です。ぜひ様々な料理に取り入れてみてください。

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	対象	人数	参加費
7月21日（水）	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人300円

* 8月のウエルカムランチはお休みです。

※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>

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、現在健康診査を無料で実施しています。

【各健診共通事項】

(個別健診)

(実施期間)

6月1日(火)

～10月30日(土)

(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)

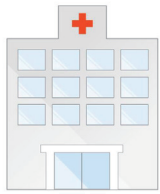
(実施内容)

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)

○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月下旬にお送りしました。

*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。



【留意事項】

受診をされる際は、必ず

*費用は無料です。

値)、心電図検査を実施

検査、貧血検査(赤血球数、

血色素量、ヘマトクリット

*詳細は、改めて広報おく

たまでお知らせします。

※問い合わせは、福祉保健

課 ☎83-2777

《次ページへ続く》

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

組合またはお勤め先にお問

い合わせください。

【集団健診について】

個別健診を期間内に受け

られない方向けに、今年度

も集団健診を実施する予定

です。

(日程・会場)

12月11日(土)・文化会館

12月12日(日)・福祉会館

※問い合わせは、福祉保健

課 ☎83-2777

《次ページへ続く》

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」

〔対象〕糖尿病患者および糖尿病予備群(家族の方も可)

〔費用〕無料

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から書面開催とします。

7月から毎月1回、講師(医師・歯科医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・運動指導士など)の講義内容を資料として郵送する形式で受講していただきます。

※申し込み、問い合わせは、

(一社)西多摩医師会 ☎23-2171

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

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 6-5-1	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	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	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
荒巻医院	野上町 4-3-6	24-8561	坂元医院	河辺町 5-21-3 A'リテビル 1 階	21-0019
東原診療所	今寺 5-10-46	33-9250	吉野医院	河辺町 8-7-7	31-2350
梅郷診療所	梅郷 3-755-1	76-0112	なごみクリニック	河辺町 8-13-19	31-8038
二俣尾診療所	二俣尾 4-954-1	78-8981	河辺駅前クリニック	河辺町 10-11-1-102	21-5588
沢井診療所	沢井 2-850-3	78-8432	片平医院	河辺町 10-16-20	21-1741
小曾木診療所	小曾木 4-2787-3	74-5340	百瀬医院	藤橋 2-10-2	31-3328
青梅成木台病院	成木 1-447	74-4111	武蔵野台病院	今井 1-2586	31-6632
東青梅診療所	東青梅 1-7-5	25-8651			

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13日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/13(火)~8/13(金)

公益財団法人東京都区市町村振興協会

【東京しごとセンター多摩】

◎地域就職面接会(武蔵村山会場)

〔日程〕8月17日(火)(先着予約制)

〔募集〕8月2日(月)・午前9時～

*この他、様々な就業支援セミナーを実施しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。(QRコード参照)

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



▼青梅警察署
からお知らせ▲

☆令和3年中青梅警察署

管内の特殊詐欺被害

(6月9日現在)

特殊詐欺の被害が10件発生しており、被害額は約1千240万円です。

特殊詐欺の未然防止件数は4件、被害防止金額は400万円です。

◎警察官を装った詐欺犯人からの電話に注意!

※犯人は男性とは

限りません!

青梅警察署に、「警察官」を装った詐欺犯人からの詐欺の予兆電話がかかってきたという内容の通報が多数、寄せられています。

「二七警察官」は「二七金融庁の職員」や「銀行の二七行員」、「二七市役所職員」と連携しているかのよう装いに、あなたのお金やキャッシュカードなどをだまし取ろうとします。

また、女性警察官や女性

職員を装った詐欺も発生しています。

有名な『オレオレ詐欺』

という言葉から、「犯人は男性」という印象がありますが、女性の詐欺犯人も多く活動しています。

あなたの大切なお金が被害に遭わないために、

○電話に出ってしまった場合は必ず一旦電話を切り、必ず誰かに相談をする

○自宅の電話機を留守番電話に設定して犯人との会話を避ける

○迷惑防止機能付き電話の導入を行い、防犯対策を強化する

これらの対策を行ってください。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係 ☎22・0110
内線2612



令和3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9日	1次9月20日 2次10月16日～21日 3次【海】11月19日～12月15日 3次【空】11月13日～12月16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6日	1次9月16日～19日 2次10月9日～24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13日	1次10月23日 2次12月15日～17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6日	1次10月16日 2次11月27日～28日	
防衛大学校	男女	〔推薦〕 9月5日～9月10日	9月25日～26日	高卒(見込み含む) 21歳未満の者
		〔総合選抜〕 9月5日～9月10日	1次9月25日 2次10月30日～31日	
		〔一般〕 7月1日～10月27日	1次11月6日～7日 2次12月7日～11日	
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 11月1日～12月3日	4年1月8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～4年1月14日	1次4年1月22日～23日 2次4年2月3日～6日	

*1 令和4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3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>

関係機関お知らせ

【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、東京都主税局総務部

総務課相談広報班(☎03

(5388)2925)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。

☆期間入札による公売(不動産など)のお知らせ

東京都主税局では、7月

14日(水)から21日(水)

までの間、都税の滞納によ

り差し押さえた不動産などを期間入札の方法により売却(公売)します。

なお、入札書は、郵送により受け付けます。詳細は、ホームページを

ご覧いただくか、お問い合わせください。

※問い合わせは、主税局徴収部実施分・徴収部機動整理課公売班

☎03(5388)3027

都税事務所実施分・徴収部徴収指導課徴収指導班

☎03(5388)3024

区市町村実施分・徴収部個人市民税対策課

☎03(5388)3039

☆期間入札による公売(自動車、自動車)

東京都主税局では、7月

14日(水)から21日(水)

までの間、都税の滞納によ

り差し押さえた不動産、自動車を期間入札の方法により売却(公売)します。

なお、入札書は、郵送により受け付けます。

詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせは、主税局徴収部実施分・徴収部機動整理課公売班

☎03(5388)3027

都税事務所実施分・徴収部徴収指導課徴収指導班
☎03(5388)3024

【西多摩保健所からお知らせ】

☆「野菜メニユー店」になりませんか？

東京都では、都民の健康づくりをサポートする「野菜メニユー店」を募集して

います。野菜を120g以上使ったメニユーを提供しているお店が対象です。

みなさんのお店のメニユーに野菜を120g以上使ったメニユーはありますか？

お客様の健康づくりをサポートするために、ぜひご協力をお願いします。

※問い合わせは、西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当

☎22-6141

ホームページはQRコードを参照ください。



ご寄付ありがとうございます
ございました

〔ふるさと納税〕

財政運営資金の一端(一般寄付)として

1万円 飯尾 良司 様
(神奈川県横浜市)

1年以内の結婚を考える方の結婚相談所



私たち仲人に婚活のすべてをお任せください

ご本人様・親御様 無料相談会実施中

短期成婚実績のステラ

042-686-0175

八王子市八日町6-7 結婚式場エルシイ2F

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(第1月曜日・毎週水・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30分～3時30分(内科)
- 木曜日(4週に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/biyuin.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アードプラン (FOREST for Rest)

①奥多摩森林セラピー×足ケアストレッチ講座「夏のサンダル疲れや冷え、だるさスッキリ!足ケアとストレッチ」8月8日(日)

【登山・観光ツアー】
①観光<本格溪流釣り体験 日原川(エメラルドグリーンの日原川溪流歩き)7月16日(金)

②観光<手ぶらで溪流釣り体験「親子参加可」7月18日(日)・26日(月)
③登山<御岳山、大塚山(巣ごもり生活で鈍った体に、下りはケーブル利用の低山ハイク)7月24日(土)
★「町民割引価格」あり!

詳細はお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、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

☎83-8855 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(1泊2日)8月18日(水)~19日(木)

②ヤマメとマスのつかみどり・7月17日(土)・18日(日)・22日(祝)・23日(祝)・24日(土)・25日(日)・31日(土)、8月の毎週土・日曜日および祝日、いずれも午前10時~午後3時(当日受付)

(申込)官製はがき、FAX、

Eメールで

FAX86-2553

E-mail:yamanuru@town.

okutama.tokyo.jp

※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親子でチャレンジ・第4回親子でドローン体験(1泊2日)8月14日(土)~15日(日)

②親子チャレンジ・第5回親子で溪流釣り&バーベキュー(1泊2日)8月21日(土)~22日(日)

③奥多摩アウトドア体験・第4回キャニオニング・パツクラフト(1泊2日)8月28日(土)~29日(日)

⑤集まれ山ガール・第3回御岳山(1泊2日)9月4日(土)~5日(日)

森林セラピー健康づくり事業 ~町民対象~

ツアー名	日時
①【夏休み親子体験】夜の昆虫観察会	8月7日(土)
② 登計トレイル森林セラピー&藍の生葉染め体験	8月31日(火)

*①「親子体験」ツアーは、親子に限らず、ご夫婦やお友達、おひとり様での申し込みも大歓迎です!なお、中学生以下のお子様は、必ず保護者の方の付き添いおよび保護者からの申し込みをお願いします。

〔参加費〕500円〔定員〕21名 ※いずれも先着順

〔受付期間〕7月13日(火)午前8時30分~19日(月)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



日(土)~5日(日)
〔申込〕官製はがき、FAX、
Eメールで
FAX83-3633
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