

6月1日現在（前月との比較）		
世帯数	63,680世帯	（4世帯増）
人口	132,511人	（78人減）
（男）	66,547人	（67人減）
（女）	65,964人	（11人減）

# 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「新しい生活様式」として、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや、「3密」（密集、密接、密閉）を避けるなど、感染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。「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは、次のとおりです。  
※厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを参考に作成

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

## ▶ マスクの着用

マスクは、飛まつ拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも基本的な感染対策として、着用をお願いしています。

ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温、多湿という環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人と十分な距離が取れる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。

外出時は、暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

## ▶ エアコンの使用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。感染対策としては、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。

換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度を調整しましょう。

## ▶ 涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合などには、屋外でも日陰や風通しのよい場所に移動してください。

## ▶ 日頃の健康管理

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

また、体調が悪いと感じたときは、無理せず、自宅で静養するようにしましょう。

環境省熱中症予防サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>  
熱中症の基礎知識や対処方法（応急処置）のほか、暑さ指数（WBGT）の実況と予測、メール配信サービスなどについても掲載しています。



## 特別定額給付金（10万円）の申請はお済みですか

### 郵送申請

申請書の受付から給付金の振り込みまで、2～3週間程度かかります。

振り込みの手続きができれば、振り込み予定日を記載したハガキを送付します。

### オンライン申請

市ホームページ（記事ID…22671）を参照のうえ、マイナポータルから申請可

申請期限 8月31日（月）

※郵送の場合は当日消印有効

問い合わせ 福祉総務課



## 「ちょっと、ひと涼みませんか」熱中症予防 声かけプロジェクトに取り組んでいます

今年もまた、暑い夏がやってきます。市では、熱中症にかかる人をなくすために、「ひと涼み」という日本らしい習慣を世の中に広げていく「ひと涼みしよう 熱中症予防 声かけプロジェクト」に取り組んでいます。

熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をとることで防ぐことができます。

お互いに「ちょっと、ひと涼みませんか」と声をかけあい、熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症予防のための5つの声かけ

- ☆温度に気を配ろう
- ☆飲み物を持ち歩こう
- ☆休憩をとろう
- ☆栄養をとろう
- ☆声をかけ合おう

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

## こんなとき、どうしたらいい？ 新型コロナウイルス相談インフォメーション

市民の皆さんのお困りごとに応じて、早期解決を図るため、市・都・国の行政サービスの窓口をご案内します。

受付期間・時間 9月30日（水）まで・午前8時30分～午後5時

問い合わせ 市民安全課市民相談係

## 弁護士による新型コロナウイルス法律相談

新型コロナウイルス感染症の影響による法的な悩みごとや問題について、弁護士が電話で相談に応じます。8月以降も月1回実施する予定です。

日時 7月30日（木）午後2時～5時・1人25分（予約制）

申し込み 22日の午前8時30分から電話で市民安全課市民相談係へ

## 市外の小・中学校（私立・国公立）に在籍するお子さんのいるご家庭へ 就学援助の申請を受け付けています

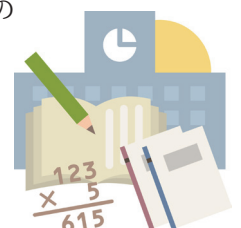
市外の小・中学校（私立・国公立）に在籍するお子さんのいるご家庭で、令和2年3月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、経済的にお困りの方を対象に、就学援助の申請を受け付けています。

申請を希望する方は、お問い合わせください。

申請期限 7月31日（金）

審査内容 直近3か月の所得を年収に換算します。

問い合わせ 学務課学務係（市役所3階）



【普通話】 青梅市政府网页还提供以上语言：英语，普通话，广东话，韩语，西班牙语和德语。
【粤语】 青梅市政府网页还提供以上语言：英语，普通话，粤语，韩语，西班牙语和德语。
【한국어】 저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.
【Deutsch】 Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: Englisch, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

投票しましょう
7月5日は東京都知事選挙です

投票日 7月5日(日)
投票時間 午前7時～午後8時
会場 市役所2階201・202会議室
駐車場 市役所駐車場を利用可▽午前8時～午後8時は入場から1時間無料(割引処理不要)

投票所における
新型コロナウイルス感染症対策

選挙管理委員会では、有権者の皆さんが安心して投票できるように、新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでいます。
期日前投票所でも、当日と同様に対策を行います。
選挙管理委員会が行う感染症対策
投票所にアルコール消毒液を設置します。
投票管理者・立会人、投票者への消毒をお願いします。

明るい選挙ポスターコンクール作品募集

明るい選挙ポスターコンクールの作品を募集しています。テーマは、投票参加を求めるもの、明るい選挙に関することなどです。
応募資格 市内在住・在学の小学生～高校生
応募規格 用紙：四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)▽画材：自由(紙や布など、絵の具以外も可)
応募方法 9月11日までに直接市選挙管理委員会事務局(市役所6階)へ



樹林墓地 使用者募集

青梅市墓地公園の樹林墓地(樹林を墓標として多くの焼骨を共同で埋蔵する墓地)の使用者を募集します。
申込区分等 下表参照
※各申込区分の募集数に申込数が満たない場合は、差分を他の申込区分へ振り替えます。
※申込状況に応じて補欠者の抽選を行います。
申込者資格 次の条件をすべて満たす方
★埋蔵しようとする焼骨を現に所持している場合
①申込者と埋蔵しようとする焼骨との関係が次のいずれかに該当すること
▽6親等以内の血族
▽配偶者
▽3親等以内の姻族
▽養父母または養子
▽その他市長が特に認めたもの
②令和2年4月1日から起算して3年前から引き続き青梅市に住所を有し、かつ、住民基本台帳法に基づき青梅市の住民基本台帳に記録されていること
★埋蔵しようとする焼骨を現に所持していない場合(生前申し込み)
①申込者が自己のために使用する目的であること
②2年4月1日から起算して3年前から引き続き青梅市に住所を有し、かつ、住民基本台帳法に基づき、青梅市の住民基本台帳に記録されていること
その他 分骨による申し込み不可▽すでに埋葬、納骨された焼骨での申し込み(改葬)不可▽現に所持している焼骨のための申し込みは焼骨1体につき1件に限る▽自己のための生前の申し込みは申込者1人につき1件に限る▽次の①～④の場合は申し込みを無効とする①同一人が同一焼骨で二重に申し込み②同一焼骨で複数の者が申し込み③同一人が生前の申し込みを二重に行った場合④提出書類に不備がある場合
申込書の配布 7月29日までに環境政策課(市役所5階)・夜間窓口(市役所1階)・各市民センターで配布します。
※郵送を希望する場合は、22日までに電話で環境政策課へ
申し込み 次のいずれかの方法で環境政策課へ

Table with 4 columns: 申込区分, 募集数, 樹林墓地使用料. Rows include 焼骨所持1体, 焼骨所持2体, 焼骨所持1体+生前1人, 生前1人, 生前2人(※).

樹林墓地見学会・説明会

樹林墓地の構造、焼骨の埋蔵方法、墓参の方法などについて説明します。
日程 7月19日(日)、21日(火)
時間・集合場所 ①午前10時から②午後2時から(各回30分程度)・青梅市火葬場第2駐車場内集
申し込み 15日までに電話または直接環境政策課管理係(市役所5階)へ
定員 各回先着10組(予約制)
※1組につき2人まで可

「青梅市地域猫活動の手引き」を作成しました

「地域猫制度」とは、「飼い主のいない猫の繁殖を抑え、餌やトイレ等を地域で適正に管理することにより、飼い主のいない猫が今以上に増えないようにするとともに、トラブルも減らすための制度です。
市では、飼い主のいない猫と人が共存することを目的とし、本制度を実施するための準備を進めています。
その一環として「青梅市地域猫活動の手引き」を作成し、市ホームページ(記事ID:764)に掲載するほか、自治会の掲示板でも周知しています。
お問い合わせ 環境政策課管理係



飼い犬の登録と狂犬病予防注射

犬の飼い主には、毎年4～6月に狂犬病予防注射の接種を受けさせ、市へ届け出を行うことが法律で義務づけられています。
新型コロナウイルス感染症 拡大予防のための外出の自粛などにより、まだ接種していない場合は、今年度については、特別として、12月31日までに登録してください。
お問い合わせ 環境政策課管理係(市役所5階)



守ろう！犬を散歩する時の3つのマナー

- ①ふんは必ず持ち帰って処理をしよう！
②リードで制御して、他人の迷惑となる場所で排せつさせないようにしよう！
③もし尿をさせてしまったときは、水で流すなど、後始末をしよう！

### 登下校中の子どもたちに注意してください

今年に入り、都内で子どもが犠牲になる悲惨な交通事故が多数発生しています。  
市でも、6月1日から小・中学校が再開し、多くの子どもたちが登下校する姿が見られるようになりました。  
子どもたちの中には、



子どもたちが安全に登下校できるよう、ご協力をお願いいたします。  
市民安全係

### 7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間

次代を担う青少年の育成には、家庭、学校、地域住民、職場、関係機関等が役割や責任を果たしつつ、相互に協力しながら、一体となって青少年の非行・被害の防止のための取り組みを進めることが必要です。  
このため、毎年7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と定

め、青少年の規範意識の醸成や有害環境への適切な対応を図るための運動を行っています。  
青少年が、インターネットの利用に起因する非行や犯罪行為、被害やトラブルに巻き込まれる事例が多発しています。  
青少年の特殊詐欺への加担や薬物乱用、児童ポルノ、ストーカー、リベン

ジボルノ等の非行や被害、いじめ・暴力等の問題行動や不良行為等を見かけたら、青梅警察署少年係 ☎22・0110へご連絡ください。  
▽都府民安全推進本部 総合推進部若年支援課 ☎03・5388・3172  
▽市子ども家庭支援課 青少年担当

### ごみの最終処分

多摩地域25市1町のごみは、清掃工場で焼却・破碎処理後、日の出町にある二ツ塚処分場で最終処分をしています。



焼却灰は、道路の側溝などの原料となる「エコセメント」にリサイクルされています。  
ごみが最後にどのような処分されるのかを強く意識して、ごみを排出するようにお願いします。  
また、日の出町の負担を考へて、ごみの中に有害な物質が混入しないよ



う、分別の徹底と適切な排出をお願いします。  
問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係

### 証明書コンビニ交付の一時停止

地方公共団体情報システム機構のシステム停止に伴い、次の日時は、証明書コンビニ交付を一時停止します。  
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。



### レジ袋の有料化

買い物にはマイバックを持っていきましよう  
プラスチックは、とても便利な素材です。製品の軽量化、医療分野での安全面や衛生面の向上など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献している一方で、海洋プラスチックごみ問題などの課題もあります。

そのため、私たちは、必要以上にプラスチックを使用することをやめ、賢く利用していく必要があります。  
このような状況を踏まえ、容器リサイクル法の省令が改正され、7月1日から、全国一律でレジ袋（プラスチック製買利物袋）の有料化が義務づけられます。  
これは、ふだん何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、それが本場に必要かを考え、ライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。  
皆さんも、日頃からマイバックを持ち歩くなど、できるところからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。  
※有料化の対象とならないものもあります。  
※レジ袋の有料化等の詳細は、経済産業省ホームページ（左の二次元コード参照）をご確認ください。  
問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係



### スズメバチ等の巣除去費補助金

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ハチの駆除に使用する防護服の無料貸し出しを一時中止します。代替措置として、「青梅市スズメバチ等の巣除去費補助金」を交付します。  
令和2年5月28日以降に専門業者に依頼してスズメバチ等の巣を除去し、次のいずれかに該当する場合  
▽市内の土地や建物の所有  
▽スズメバチ等の巣がある市内の土地や建物の周辺地域の者が、所有者ま

### 社会を明るくする運動

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。  
市では、毎年、この運動の強調月間である7月に、

### 支会別保護司一覧

支会	氏名	支会	氏名	支会	氏名
第1	町田幸子	第3	高村けい子	第8	木村一良
	門田喜美男		新井みゆき		久保一利
	玉川 薫		小島良彦		吉澤秀郎
	前園 務		加藤孝一	池田政次	
	知久一成	星野和弘	本橋義雄		
	根岸俊吉	高橋洋子	星野芳博		
	福田米親	菅原弘貴	大谷直雄		
第2	河邊篤子	第4	和田敏信	笹倉真一郎	
	藤谷立自	第5	野村頼子	川杉英治	
	宇津木由廣	第6	山森健吉	伊藤健一	
	田中英一郎	第7	柳内昭治	島田 睦	
				高野佳弘	恒益基樹
			福島幸之	中村経男	

※保護司とは、法務大臣から委嘱された、更生保護活動に携わる民間のボランティアです。

### 傍聴にお出かけください

	青梅市スポーツ振興審議会	青梅市介護保険運営委員会	子ども・子育て会議
日時	7月16日(木) 午後3時から	7月20日(月) 午後2時から	7月27日(月) 午後2時から
会場	市役所2階 204・205会議室	市役所2階 201・202会議室	市役所2階 災害対策本部室
内容	青梅市スポーツ振興基金条例にもとづく援助等について ほか	高齢者を取り巻く現状について ほか	第2期青梅市子ども・子育て支援事業計画について ほか
定員	先着4人	20人(抽選)	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午後2時30分～2時50分に会場入り口で	当日の午後1時30分～1時50分に会場入り口で ※会議資料を希望する方は、13日の午後5時までに電話で介護保険課へ	当日の午後1時30分～1時45分に会場入り口で ※託児を希望する方は、7日の午後5時までに電話で子育て推進課へ
問い合わせ	スポーツ推進課スポーツ推進係	介護保険課介護保険管理係	子育て推進課子育て推進係

※お出かけの際は、マスクを着用してください。

たは管理者の特定が困難または直ちに対応が取れないため、所有者等の委任を受けず、その巣を除去した場合  
補助金額 上限1万円  
※巣の除去作業に伴う土地や建物の滅失、キ損、事故等にかかる費用を控  
除した額  
その他 巣の除去作業を実施する前に、環境政策課へご相談ください▽詳細は、市ホームページ(記事ID:21692)をご覧ください。  
問い合わせ 環境政策課環境対策係(市役所5階)

## 青梅市都市計画審議会および 青梅市景観審議会の市民委員を募集します

市の都市計画（まちづくり）や景観まちづくりに関心や意欲をお持ちの方は、ぜひ応募してください。

区分	都市計画審議会	景観審議会
内容	用途地域等の土地利用や、都市計画道路、公園、下水道等の都市施設など、計画的なまちづくりを進めるために必要な都市計画について審議します。会議は年間で1～3回程度。主に月～金曜日（祝日を除く）の昼間に開催し、市民に公開しています。	「青梅市の美しい風景を育む条例」に基づき、景観まちづくりを進めるために必要な施策や、景観形成重要資源の指定などについて審議します。会議は年間で1～2回程度。主に月～金曜日（祝日を除く）の昼間に開催し、市民に公開しています。
委員構成	市議会議員7人、学識経験者5人、関係行政機関の職員4人、市民2人、臨時委員1人の計19人	学識経験者6人、関係行政機関の職員2人、市民2人の計10人
募集人員	各審議会につき2人 ※原則として男女各1人。性別ごとの応募人数がこれに満たない場合、この限りではありません。	
任期	2年（令和2年10月1日～4年9月30日）	
報酬	会議1回につき11,500円（源泉徴収税を含む）	
応募資格	①市内に住居登録をしている方 ②応募の時点において満20歳以上の方 ③都市計画（まちづくり）に関心を持ち、積極的に関与する意思のある方 ④地方公務員法第16条各号に該当しない方 ⑤青梅市の他の付属機関等の委員でない方（任期が重複していないこと） ⑥青梅市職員でない方	
※右のすべての要件を満たす方	③都市計画（まちづくり）に関心を持ち、積極的に関与する意思のある方	③景観まちづくりに関心を持ち、積極的に関与する意思のある方
応募期限	令和2年7月22日（水）（消印）	
提出書類	①市内必要事項を記入した委員応募申込書 ②「青梅市の都市計画（まちづくり）について」の作文（300字以上400字以内）	②「青梅市の景観まちづくりについて」の作文（300字以上400字以内）
選考方法等	資格審査、作文審査（審査の結果、候補者が募集人数を超えた場合は抽選） ※結果については、後日、郵送で通知します。 ※両方の審議会を兼任することはできません。 ※両方の審議会委員を申し込むことはできません。その場合は、各審議会へ作文を提出し、また、委員応募申込書に優先順位（第1希望）をご記入ください。詳しくは、お問い合わせください。	
申込書・作文用紙の配布	都市計画課（市役所5階）で配布 ※市ホームページ（記事ID…22101）からダウンロードも可	
応募方法	▷直接持参…都市計画課（市役所5階）へ ▷郵送…〒198-8701 青梅市都市整備部都市計画課へ ▷ファックス…☎22-3508 ▷電子メール…✉div2503@city.ome.lg.jp ※電子メールの場合は、件名を申し込む審議会名とし、委員応募申込書と作文を添付してください。	
問い合わせ	都市計画課計画係	都市計画課開発指導係

### 市民提案協働事業報告会 公開プレゼンテーションを開催します

令和元年度に実施した市民提案協働事業報告会および令和2年度市民提案協働事業に応募のあった事業のうち、書類審査を通過した事業についての公開プレゼンテーションを実施します。

日時 7月15日（水）午後2時から

会場 市役所2階204～206会議室

定員 先着40人（予約制）  
※当日はマスクの着用をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため人数制限をしています。

申し込み 電話で市民活動推進課市民活動推進係へ

### 令和2年度地域密着型サービス 指定候補事業者公募説明会

日時 7月17日（金）午前10時30分から

会場 市役所2階204会議室

公募種別 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

内容 今後のスケジュール等についての説明

申し込み 10日までに電話で介護保険課介護保険管理係へ



### 介護保険料の納入通知書を送付します

令和2年度の介護保険料納入通知書は、7月9日に発送予定です。

この納入通知書は、シルバーパスの購入および更新手続きに必要となります。

再発行はできませんので、大切に保管してください。

なお、2年度の第1～3段階の介護保険料は、消費税率の引き上げによる軽減措置を行います。

詳細は、同封するお知らせをご覧ください。

問い合わせ  
▷介護保険料について…介護保険課介護保険管理係  
▷シルバーパスについて…東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

### 介護保険負担割合証・介護保険負担限度額認定証を送付します

介護保険負担割合証・介護保険負担限度額認定証をお持ちの方は、7月31日で期限が切れます。

8月1日からの介護保険負担割合証は、7月14日に発送予定です。

また、介護保険負担限度額認定証は、5月29日に発送した「介護保険給付減免更新のお知らせ」に基づき、期限内に申請した方については、7月17日に発送予定です。

※期限を過ぎてから申請した方や、要介護認定の区分変更を申請中の方については、発送が遅れる場合があります。

問い合わせ 介護保険課 介護保険管理係

### 農地調査にご協力ください

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目把握するため、農地の耕作状況を調査します。

固定資産評価補助員 地係

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目把握するため、農地の耕作状況を調査します。

問い合わせ 資産税課土地係

### 未登記家屋はご連絡ください

登記申請をしていない建物で、課税の対象となる家屋（未登記家屋）を建てた場合は、ご連絡ください。

次の①～③をすべて満たす家は、面積や取得価格に関わらず課税対象となります。

①外壁が4辺中3辺以上あり、屋根がある  
②家屋本来の目的（居住・作業・貯蔵等）を果たす空間が形成されている  
③基礎が施工してある  
※基礎が施工してあるプレハブの物置等は課税対象外  
※カーポート、ウッドデッキ等は課税対象外

未登記家屋の所有者が、相続や売買等によって変わった場合は、市に届け出てください。

※未登記家屋は、法務局で所有者変更を行うことはできません。

未登記家屋を壊したら 未登記家屋の全部または一部を壊した場合は、所有者の住所・氏名・家屋調査済証に記載された番号（不明な場合は、所在地番・種類・構造・床面積等）をご連絡ください。

問い合わせ 資産税課家屋係

# 国民健康保険のしくみをお知らせします

## 問い合わせ 保険年金課

病気やけがをしたとき、安心してお医者さんにかかれるよう、すべての人が何らかの医療保険に加入することになっていきます。これが国民皆保険制度です。国民健康保険(国保)は、こうした医療保険の一つで、加入者がお互いに助け合い、安心して医療が受けられる国民皆保険の根幹をなす制度です。

近年の急速な高齢化の進展、生活習慣病の増加、医療の高度化等に伴い医療費は急増し、大変厳しい運営を強いられています。加入者の皆さんは、医療費の一部を支払い医療を受けますが、残りの医療費は、国民健康保険税(保険税)として納付していただいたお金を財源として、医療機関へ支払っています。

今後とも安定した国保制度の維持運営のため、加入者の皆さんのご理解と協力をお願いします。

**国保の加入・脱退**  
届出は14日以内に、他の健康保険に加入したとき、脱退したとき、転入・転出したとき、子どもが生まれたときなどには、加入・脱退の手続きをしてください。

**☆加入できる方**  
①自営業者、農業・漁業従事者とその家族  
②退職して職場の健康保険などを脱退した方  
③パートやアルバイトなどで職場の健康保険に加入

できない方など  
※加入の届け出が遅れると、保険料をさかのぼって納めなければならぬことや、届け出の日までにかかった医療費の保険給付が受けられなくなる場合があります。  
※他の健康保険資格取得後に国保の被保険者証(保険証)を使って医療を受けると、国保で負担した医療費を後日返納することになります。  
※手続きは法律で14日以内となっておりますが、14日を過ぎても必要書類がそろいしだい必ず手続きをしてください。

### 国保の保険証

保険証は、医療機関を受診する際に必ず必要なものです。1人1枚の個人カード証となります。

### 一般の保険証(サーモン色)

次の方は、いったん全額自己負担となりますが、保険年金課へ申請し認められると自己負担を除いた

**退職者医療制度の保険証(若草色)**  
有効期限は令和3年9月30日です。(年齢等により有効期限が短い場合があります)

### 高齢受給者証(白色)

70歳の誕生日の翌月(1日)生まれの方は(誕生日)から「国民健康保険高齢受給者証」(自己負担割合2割または3割)が交付されます。国保の保険証と併せて医療機関等の窓口で提示してください。高齢受給者証

表1 医療費の自己負担割合

義務教育就学前	2割
義務教育就学後～69歳	3割
70～74歳	2割(現役並み所得者は3割)(注1)

注1 現役並み所得者とは、本人を含む同一世帯内に住民税課税所得145万円以上の70～74歳の国民健康保険加入者がいる方です。

表2 70歳未満の方

適用区分 (世帯内の国保加入者の年間所得合計)	1か月の医療費の自己負担限度額	入院時食事負担額 (1食当たり)
ア 901万円を超える世帯、所得の申告をしていない方がいる世帯	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4回目以降140,100円	460円
イ 600万円超～901万円以下の世帯	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4回目以降93,000円	
ウ 210万円超～600万円以下の世帯	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4回目以降44,400円	
エ 210万円以下の住民税課税世帯	57,600円 ※4回目以降44,400円	
オ 市民税非課税世帯(擬制世帯主含む)	35,400円 ※4回目以降24,600円	

表3 70～74歳の方

適用区分	1か月の医療費の自己負担限度額		入院時食事負担額 (1食当たり)
	外来(個人単位)	入院(世帯単位)	
現役並み所得者Ⅲ(注3)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4回目以降140,100円	460円	460円
現役並み所得者Ⅱ	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4回目以降93,000円		
現役並み所得者Ⅰ	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4回目以降44,400円		
一般(注3)	18,000円 年間144,000円	57,600円 ※4回目以降44,400円	210円 160円(注2)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	

注2 過去1年間の入院日数が91日以上で、申請して長期認定を受けた方。なお、長期入院の入院日数は非課税世帯の期間のみ該当になります。

注3 適用区分が「現役並み所得者Ⅲ」および「一般」の方は、「限度額適用認定証」を申請する必要はありません。

保険給付分の金額をあとから支給します。

①緊急時などやむを得ない理由により、保険証を提示せずに医療を受けたときは、保険年金課で手続きをしてください。

②医師が必要と認めたコルセットなどの治療用補装具代を負担したとき

③国保の取り扱いをしていない施設で、医師が必要と認めた、はり、きゅう、マッサージを受けたとき

④海外渡航中に治療を受けたとき(治療目的の渡航を除く)

☆医療費が高額になったとき  
医療費の自己負担額が高額になったとき、限度額を超えた分を高額療養費として、あとから支給します。

☆療養費  
次の場合は、いったん全額自己負担となりますが、保険年金課へ申請し認められると自己負担を除いた

該当する方には、医療費の支払いからおおむね2～3か月後に申請書を送付し、必要書類をお持ちのうえ、保険年金課で手続きをしてください。

☆「限度額適用認定証」および「標準負担額減額認定証」の交付申請  
通院・入院時に、各医療機関に支払う医療費の自己負担額を適用区分(年齢と所得により分かれます)に応じた限度額(市民税非課税世帯の方は入院時の食事代についても減額された額)の支払いで済む制度があります。医療機関へ認定証の提示が必要となりますので、保険年金課で手続きを認定を受けている方には更新案内通知を送付します。

更新が必要な場合は、保険年金課で手続きをしてください。

なお、同一世帯に所得の申告をしていない方がいる場合は、区分判定ができませんので所得の申告をしてください。

⑦0歳未満の方 表2参照  
※70歳未満の方が保険税を滞納している場合は「限度額適用認定証」を交付できません。「限度額適用認定証」を利用できない場合、高額療養資金貸付制度がありますのでご相談ください。

☆一部負担金の減免、徴収猶予制度  
災害によって資産に重大な損害を受けたことなどにより、医療機関の窓口で負担する一部負担金の支払いが困難であると認められた場合は、一部負担金が減額、館料金から300円割引、あき

両方を利用した場合、年単位でさらに自己負担の軽減を図る制度です。

1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)に「医療保険」と「介護保険」の両方に自己負担があり、その自己負担の合計が「高額医療・高額介護合算療養費制度」の自己負担限度額を超えた該当者には申請書を送付します。保険年金課で手続きをしてください。

☆一部負担金の減免、徴収猶予制度  
災害によって資産に重大な損害を受けたことなどにより、医療機関の窓口で負担する一部負担金の支払いが困難であると認められた場合は、一部負担金が減額、館料金から300円割引、あき

☆温泉センター利用助成  
檜原村「数馬の湯」と奥多摩町「もえぎの湯」が入館料金から300円割引、あき

☆1枚の利用券で3人まで利用可能  
※後期高齢者医療制度加入者は国民健康保険加入者ではないため、配布の対象となりません。



### 国民健康保険を支えているのは皆さんの保険税です

**■納税通知書**  
7月初旬に送付します  
国民健康保険(国保)に加入している世帯の世帯主へ、令和2年度国民健康保険納税通知書を7月初旬に送付します。

**■令和2年度の国民健康保険**  
2年度の税率等は表1のとおりです。  
国保事業の安定的な運営を図るため、納税通知書の納期限を確認のうえ、国民健康保険税(保険税)の期限内の納付にご理解とご協力をお願いします。コンビニエンスストアでも納付できます。

**■均等割額の軽減**  
平成31年、令和元年の所得が一定額以下の世帯を対象に、保険税の一部(被保険者均等割額)を減額する制度です。(表2参照)  
世帯主(国保加入者でない世帯主も含む)および国保の加入者全員が住民税の所得申告を済ませている世帯に限られますので、所得がない方(被扶養者として申告されている方を除く)も必ず申告してください。  
なお、軽減を受けるために申請などの手続きは必要ありません。軽減割合は所得に応じて、7割・5割・2割となります。

**■非自営的失業者の保険税の軽減制度**  
対象 次の要件をすべて満たし失業等給付を受ける方  
①離職日が平成21年3月31

日以降である方  
②離職日に65歳未満の方  
③「雇用保険受給資格証」に記載される離職理由が次のいずれかの方  
▽特定受給資格者(倒産・解雇などの事業主の都合により離職した方)「離職理由コード」11、12、21、22、31、32  
▽特定理由離職者(雇用期間満了などにより離職した方)「離職理由コード」23、33、34  
軽減額 前年の給与所得を100分の30とみなす  
軽減期間 離職日の翌日(翌年度末)  
※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なり、国保加入中は軽減期間中に就職しても引き続き対象となりますが、他の健康保険に加入する等、国保を脱退すると終了します。  
※資格喪失後、再び国保に加入した方は、軽減期間内であれば再度対象となりますので手続きをしてください。  
**手続き方法** 雇用保険受給資格者証、保険証、世帯主の認め印、個人番号が分かるものをお持ちのうえ、保険年金課(市役所1階)へお越しください。

**■保険税の納付は便利な口座振替で**  
口座振替は、自動的に納税ができ、納め忘れがなく便利です。希望する方は、口座名義人の預貯金通帳、通帳の届け出印、納税通知書をお持ちのうえ、市内の取り扱い金融機関または収納課(市役所1階)で手続きをしてください。  
市外の取り扱い金融機関に申し込む場合は、あらかじめ収納課で口座振替依頼書を受け取り、手続きをしてください。

**■保険税を滞納すると**  
納期限を過ぎても納付がない場合は督促を行います。また、納期限から一定の期間が経過すると、延滞金が加算されます。それでも納付がない場合、通常の保険税の代わりに、有効期限の短い「短期被保険者証」や医療費が全額自己負担になる「被保険者資格証明書」が交付されることがあります。また、財産の差し押さえなど、滞納処分を受けることがあります。

表1 令和2年度の税率等

区分	医療分	支援金分	介護分
所得割率	5.80%	1.85%	1.65%
被保険者均等割額	29,900円	10,200円	10,500円
課税限度額	630,000円	190,000円	170,000円

表2 令和2年度軽減対象世帯

7割軽減	5割軽減	2割軽減
世帯全体の所得が33万円以下	世帯全体の所得が33万円+((国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×28万5千円)以下	世帯全体の所得が33万円+((国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×52万円)以下

※特定同一世帯所属者数…国保に加入していた方が75歳になり、後期高齢者医療制度に移行したあとも75歳未満の方で引き続き国保加入者がいる世帯の場合は移行した後期高齢者医療制度加入者数をいいます。

表1 令和2年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予申請の手続きは7月から

令和元年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予を承認されている方の承認期間は令和2年6月までです。  
2年7月以降も保険料の免除・納付猶予を希望する方、新たに希望する方は申請してください。  
※市ホームページ(記事ID:510)を参照  
**◆継続申請を希望した方**  
2年6月まで(令和元年度分)全額免除・納付猶予を承認されていて、申請時に翌年度以降の「継続申請」を希望した方は、申請をしなくても自動的に審査し、結果が日本年金機構から7月末以降、順次送付される予定です。  
※希望した方でも失業等の理由で承認された方や4分の3免除、半額免除および4分の1免除が承認されている方は申請が必要です。  
**①免除制度**  
本人、配偶者および世帯主それぞれの審査対象となる所得(表1参照)が一定額以下(表2参照)であれば申請することができます。承認されると全額免除や一部免除を受けることができます。  
一部免除は、4分の3免除、半額免除および4分の1免除があります。  
**受給資格期間** 老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれます。  
**年金額の計算** 定められた率で減額された金額が計算されます。

表1 令和2年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予制度

年度	免除・納付猶予を受けたい期間	審査対象となる所得
令和2	2年7月~3年6月	平成31年、令和元年

※申請時点から2年1か月前までの期間(すでに保険料が納付済みの月を除く)について申請できます。

表2 所得の目安

免除等の種類	所得の目安			一部納付額(月額)
	単身	2人世帯※	4人世帯※	
全額免除・納付猶予	57万円	92万円	162万円	-
4分の3免除	93万円	142万円	230万円	4,140円
半額免除	141万円	195万円	282万円	8,270円
4分の1免除	189万円	247万円	335万円	12,410円

※2人世帯は、夫婦のみで、夫婦のいずれかに所得がある場合  
※4人世帯は、夫婦と子2人の場合で、夫婦のいずれかに所得があり、子は16歳未満の場合

「ねんきんネット」は、「ねんきんネット」を通じて、ご自身の年金加入記録等いつでも確認できるサービスです。  
「ねんきんネット」では、ホームページで、利用登録(ユーザーIDの取得)が必要です。  
▽利用登録には基礎年金番号(年金手帳や年金証書に記載されている10桁の番号)、メールアドレス等が必要となります。  
▽「ねんきん定期便」に記載のアクセスキー(17桁の番号)、「ねんきん定期便」が届いてから3か月間有効)を使って、簡単に利用登録ができます。  
**詳細・問い合わせ**  
▽日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>参照  
▽ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570・058・555(050で始まる) 電話からは ☎03・6700・1144  
※月々金曜日の午前9時~午後7時、第2土曜日の午前9時~午後5時  
※第2土曜日を除く土曜日、日曜日、祝休日、12月29日~1月3日を除く

令和2年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予申請の手続きは7月から  
令和元年度分の国民年金保険料の免除・納付猶予を承認されている方の承認期間は令和2年6月までです。  
2年7月以降も保険料の免除・納付猶予を希望する方、新たに希望する方は申請してください。  
※市ホームページ(記事ID:510)を参照  
**◆継続申請を希望した方**  
2年6月まで(令和元年度分)全額免除・納付猶予を承認されていて、申請時に翌年度以降の「継続申請」を希望した方は、申請をしなくても自動的に審査し、結果が日本年金機構から7月末以降、順次送付される予定です。  
※希望した方でも失業等の理由で承認された方や4分の3免除、半額免除および4分の1免除が承認されている方は申請が必要です。  
**②天災を理由とする特例**  
住宅、家財その他の財産  
失業者(退職日の翌日)を含む月の前月分から翌々年の6月分までに限り、退職者本人の所得を除外して審査します。雇用保険受給資格者証、離職票等の公的機関の証明書(写し)が必要となります。  
**◆特例免除制度**  
①失業(退職)を理由とする特例  
失業日(退職日の翌日)を含む月の前月分から翌々年の6月分までに限り、退職者本人の所得を除外して審査します。雇用保険受給資格者証、離職票等の公的機関の証明書(写し)が必要となります。  
**◆申請に必要なもの**  
マイナンバーまたは基礎年金番号が確認できるもの、認め印(本人が署名する場合は不要)、本人確認書類(運転免許証等)、配偶者のマイナンバーが確認できるもの(本人と配偶者の世帯が別の場合)、特例免除制度を利用する場合の添付書類  
青梅年金事務所 ☎30・3410、市保険年金課 国民年金係(市役所1階) ※郵送可

「ねんきんネット」は、「ねんきんネット」を通じて、ご自身の年金加入記録等いつでも確認できるサービスです。  
「ねんきんネット」では、ホームページで、利用登録(ユーザーIDの取得)が必要です。  
▽利用登録には基礎年金番号(年金手帳や年金証書に記載されている10桁の番号)、メールアドレス等が必要となります。  
▽「ねんきん定期便」に記載のアクセスキー(17桁の番号)、「ねんきん定期便」が届いてから3か月間有効)を使って、簡単に利用登録ができます。  
**詳細・問い合わせ**  
▽日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>参照  
▽ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570・058・555(050で始まる) 電話からは ☎03・6700・1144  
※月々金曜日の午前9時~午後7時、第2土曜日の午前9時~午後5時  
※第2土曜日を除く土曜日、日曜日、祝休日、12月29日~1月3日を除く

**「ご利用ください」「ねんきんネット」**  
「ねんきんネット」は、「ねんきんネット」を通じて、ご自身の年金加入記録等いつでも確認できるサービスです。  
「ねんきんネット」では、ホームページで、利用登録(ユーザーIDの取得)が必要です。  
▽利用登録には基礎年金番号(年金手帳や年金証書に記載されている10桁の番号)、メールアドレス等が必要となります。  
▽「ねんきん定期便」に記載のアクセスキー(17桁の番号)、「ねんきん定期便」が届いてから3か月間有効)を使って、簡単に利用登録ができます。  
**詳細・問い合わせ**  
▽日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>参照  
▽ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570・058・555(050で始まる) 電話からは ☎03・6700・1144  
※月々金曜日の午前9時~午後7時、第2土曜日の午前9時~午後5時  
※第2土曜日を除く土曜日、日曜日、祝休日、12月29日~1月3日を除く



後期高齢者医療保険に関するお知らせ

後期高齢者医療被保険者証(保険証)の大きさが変わります。令和2年8月1日から、保険証の大きさがカードサイズに変更になります。

新しいカードサイズの保険証(オレンジ色)は、簡易書留で7月中旬に送付します。有効期限は4年7月31日です。

届きましたら、氏名・生年月日・負担割合(表1)などの記載内容をご確認ください。

現在お使いの保険証(青色)は、8月1日以降に、ご自身で破棄するか、保険年金課後期高齢者医療係に返却してください。(郵送での返却も可)7月中に破棄・返却しないでください。

3割負担から1割負担に変更できる場合があります(基準収入額適用申請)

該当すると思われる方には、基準収入額適用申請書を送付しています。収入金額を証明できる書類(確定申告書の写しなど)を添えて申請してください。

申請の際は、本人確認書類(運転免許証やパスポート)

変更前

後期高齢者医療被保険者証 (旧型) の写真

変更後

後期高齢者医療被保険者証 (新型) の写真

一部負担金の減免について
一部負担金の減免については、被保険者や世帯主が火災などの災害により著しい損害を受けたときや、収入が著しく減少したときなど

表1

表1: 所得区分と自己負担の割合
所得区分: 一般 (1割), 現役並み所得 (3割)

表2

表2: 後期高齢者医療被保険者数と収入判定基準
世帯に1人: 収入額が383万円未満
世帯に複数: 収入合計額が520万円未満

一部負担金の支払いが困難な場合、申請により一部負担金が減免となる場合があります。

世帯全員が住民税非課税の申告をしている方で、まだお持ちでない交付を希望する方は、保険年金課後期高齢者医療係へお問い合わせください。

世帯全員が住民税非課税の申告をされている方で、まだお持ちでない交付を希望する方は、保険年金課後期高齢者医療係へお問い合わせください。

後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付します

7月中旬に令和2年度後期高齢者医療保険料額決定通知書をお送りします。

支払い金額と納付方法や納付期限などが記載されています。

令和2年度保険料について
被保険者の皆さんが病气やケガをしたときの医療費などの支払いにあてるため、医療費の自己負担分(1割または3割)を除いた医療給付費の約1割を保険料として納めていただきます。

令和2年度保険料について
拡大防止のため所得税の確定申告期限が1か月延長されましたが、延長期間内に確定申告を行った方がいる世帯の場合、今回送付する保険証の自己負担割合や減額認定証、限度額認定証の適用区分が、変更になる場合があります。

今後、令和2年度住民税課税所得等が決定し、適用区分に変更があった場合は、保険証、減額認定証、限度額認定証の差し替えと返却のお知らせをします。

変更前の保険証、減額認定証、限度額認定証を使用した場合、差額の納付や支給の手続きをお願いします。

問い合わせ
制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

表1 保険料計算式

均等割額 (被保険者1人当たり 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%) = 保険料額 (年額) 100円未満切り捨て (限度額 64万円)

※賦課のもととなる所得金額…前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額33万円を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)

表2 均等割額の軽減

表2: 均等割額の軽減
総所得金額等の合計が下記に該当する世帯
33万円以下で被保険者全員が年金収入80万円以下かつその他の所得がない: 8割 (令和元年度) / 7割 (令和2年度)

▷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(この15万円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▷世帯主の判定は毎年度4月1日時点で行います。

表3 所得割額の軽減

表3: 所得割額の軽減
賦課のもととなる所得金額
15万円以下: 50%
20万円以下: 25%

とに所得割額を軽減しています。

▽被扶養者だった方の軽減
後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国民健康保険を除く)の被扶養者だった方の均等割額は、加入から2年を経過する月まで5割軽減、所得割額は当面の間かかりません。なお、低所得による均等割額の軽減(表2)に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

納付が困難な方はご相談ください
保険料の納付が困難になった場合は必ず収納課へご相談ください。また、災害やその他特別な事情により納付が著しく困難な場合は、減免対象となる場合があります。

問い合わせ
制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

制度について: 東京都後期高齢者医療「広域連合」お問い合わせセンター

# 各種検診を実施します

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

## 注意事項

	子宮頸がん検診 (前期)	骨密度検診
日程	7月14日 (火) ~ 9月24日 (木)	8月28日 (金)、9月2日 (水)、5日 (土)、7日 (月)、19日 (土)
時間		午前9時~午後3時30分
会場	総合病院	青梅市役所 ※検査には検診車を使用
対象	市内在住の女性で令和3年4月1日までに20歳以上となり、元年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方 ※子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を摘出した方は受診対象外 ※2年度の子宮頸がん検診無料クーポン券の対象者 (平成11年4月2日~12年4月1日生まれの女性) は8月に送付する無料クーポン券を使用して受診してください。	市内在住の女性で令和3年4月1日までに18歳以上となる方 ※骨粗しょう症と診断を受けて現在治療中の方、経過観察中の方は受診対象外
検査内容	問診、視診、内診、細胞診	DXA法 (エックス線) による骨量測定 (腕を測定)、骨粗しょう症のパネル展示・相談
費用	500円 (税込み) ※当日医療機関で支払い ※生活保護受給者は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください。	200円 (税込み) ※当日受付で支払い ※生活保護受給者は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください。
申し込み	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送または電子申請でお申し込みください。	
郵送	①「子宮頸がん検診希望」と記入してください。 ②記入漏れがあると、受診券の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。	①「骨密度検診希望」と記入してください。 ②希望日がある場合は、第2希望まで記入してください。希望日がない場合は、「希望なし」と記入してください。 ③記入漏れがあると、受診票の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。
電子申請 (2次元コード)	〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1 健康センター子宮頸がん検診担当へ ※ハガキは1人1通送付 右記ハガキの書き方を参照してください。	〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1 健康センター骨密度検診担当へ ※ハガキは1人1通送付 右記ハガキの書き方を参照してください。
申し込み期限	郵送...7月31日 (必着)、電子申請...同日午後11時59分	郵送...7月15日 (必着)、電子申請...同日午後11時59分
受診方法	受診票を7月下旬から順次送付します。受診票が届いてから健康センターへ予約し、受診してください。	受診票を8月上旬に送付します。

**子宮頸がん検診 (前期)**  
 ▷すでにお申し込みをいただいた方には受診票を送付しますので再申込は不要です。  
 ▷電話での申し込み不可  
 ▷後期 (令和2年10月~3年3月) の実施については広報おうめ8月1日号をご覧ください。

**骨密度検診**  
 ▷前回要精密検査の判定を受けた方は、かかりつけ医と必ず相談のうえ、お申し込みください。  
 ▷妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診不可  
 ▷測定は検診車で行うため、自力で階段の上り下りが困難な方はご遠慮ください。

## ~ ハガキの書き方 ~

**子宮頸がん検診希望**  
 住所  
 氏名 (ふりがな)  
 生年月日 (和暦)  
 電話番号

◀子宮頸がん検診

**骨密度検診希望**

希望なし  
 第1希望 ○月○日  
 第2希望 ○月○日  
 住所  
 氏名 (ふりがな)  
 生年月日 (和暦)  
 電話番号

▶骨密度検診

## 今年度のがん検診の申し込み期間

胃がん・肺がん検診の申し込み期間 8月3日 (月) ~ 17日 (月)

子宮頸がん (後期)・乳がん検診の申し込み期間 8月3日 (月) ~ 31日 (月)、11月2日 (月) ~ 13日 (金)

大腸がん検診の申し込み期間 12月5日 (土) まで

※広報おうめ6月15日号6面参照  
 ※詳細は、市ホームページ (記事ID...17031) をご覧ください。  
 問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

**自立センター福祉公開講座「折り紙教室」**

日時 7月15日 (水) 午後1時30分~3時30分

講師 加藤和子氏

費用 無料

申し込み 月々金曜日の午前8時30分~午後5時15分

問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課

**健康診査や検診等の受診を予定している皆さんへ**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の事項を確認のうえ、受診してください。

**受診をお断りする方**

- 次の項目に該当する方は受診をお断りしていますので、体調が回復してから受診してください。
- ▽ 発熱、せき、呼吸困難、全身けん怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、吐き気、おう吐、味覚障害、嗅覚障害等の症状のある方
- ▽ 発熱、せき、呼吸困難、全身けん怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、吐き気、おう吐、味覚障害、嗅覚障害等の症状のある方
- ▽ 新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内 (自主待機も含む) の方

**受診を断りしない方**

- ▽ 過去2週間以内に発熱のあった方
- ▽ 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方およびそれらの方と家庭や職場等で接触のある方
- ▽ 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者 (同居者・職場内での発熱含む) との接触歴がある方



**がん検診のお知らせ (申し込みハガキ付き) を7月末までに全戸配布します**

現在、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われていて、8月になってからも届かない場合は、健康センターへご連絡ください。

市では、がん検診の受診率向上を目指し、市が実施する検診の詳細や日常生活で実践できる予防対策を紹介した啓発冊子を作成しました。

なお、8月以降は健康センターや市民センターでも配布します。

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

※上記の症状が続く場合や基礎疾患 (持病) の症状に変化がある場合は、医療機関に相談してください。

※新型コロナウイルスに感染すると悪化しやすい高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患のある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、受診の可否を主治医に相談してください。

**受診当日の注意事項**

- ▽ 受診中はマスクを着用
- ▽ 入退館時には、入り口に設置してあるアルコール消毒液で、適宜手指の消毒
- ▽ 受付時間を守り、密集、密接を防ぐ。
- ▽ 健診前の体温測定

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191







## 7月の相談日・健康診査

相談名	日程	時間	相談員※内容・対象	会場・備考
法律相談	1日(水)、6日(月)、 8日(水)、15日(水)、 20日(月)、22日(水)、 29日(水) 8月3日(月)、5日(水)、 12日(水)、17日(月)、 19日(水)、24日(月)、 26日(水)	午後2時～5時 (1人25分) ※電話予約制	弁護士 ※金銭貸借、離婚、借地・ 借家、相続等の日常の法 律問題について(1案件 につき1回)	電話相談のみ ▷予約は相談日の1週間前 の午前8時30分から受 け付けます。 ▷7月31日(金)の交通 事故相談の予約は、22 日(水)から受け付けま す。 ▷予約は直通電話☎22- 2816または市民安全 課市民相談係へ ▷参考資料があれば、手元 にご用意のうえ、電話し てください。
交通事故相談	10日(金) 31日(金)	午後1時30分～ 4時 (1人35分) ※電話予約制	弁護士 ※交通事故の損害賠償・過 失割合等	
登記相談	17日(金)	午後1時30分～ 4時30分 (1人30分) ※電話予約制	司法書士、土地家屋調査士 ※土地や家屋の登記、相続 問題等	
相続・遺言等 暮らしの 手続き相談	28日(火)		行政書士 ※相続・遺言等暮らしの手 続き等	
行政相談	14日(火)	午後1時30分～ 4時 (1人約60分、時 間を短縮する場合あり)	行政相談委員 ※国等への苦情や要望等	電話相談のみ ▷予約不要、14日の午後 1時30分から電話で市 民安全課市民相談係☎ 22-1111へ ▷参考資料があれば、手元 にご用意のうえ、電話し てください。
身の上相談			休止	
消費者相談	月～金曜日 ※祝日を除く	午前10時～正午 午後1時～4時 ※第2・4火曜日は 午後6時まで(休 止の場合あり)	消費生活相談員 ※訪問販売や買い物のトラ ブル等	電話相談のみ ▷予約は消費者相談室専用 電話☎22-6000へ ▷参考資料があれば、手元 にご用意のうえ、電話し てください。
福祉専門相談	14日(火) 22日(水)	午前9時30分～ 11時30分 午後5時～8時 ※電話予約制	弁護士 ※成年後見制度、遺言・相 続等	福祉センター1階相談室 ▷予約は社会福祉協議会☎ 22-1233へ
労働相談	15日(水)	午前10時～正午 (1人40分) ※電話予約制	社会保険労務士 ※解雇、賃金不払い、時間 外労働等労働問題全般の 相談(パートタイムでお 勤めの方も可)	市役所3階相談室 ▷予約は相談日の3日前ま でに商工観光課商工労政 係へ(先着3人) ▷参考資料があればお持ち ください。
住宅相談	16日(木)	午後1時30分～4 時30分 (1人30分) ※電話・窓口予約制	(公社)全日本不動産協会 東京都本部多摩西支部、東 京土地家屋調査士会西多摩 支部の相談員 ※住宅の売買・賃貸、土地・ 家屋の調査に関する相談	市役所1階相談室 ▷予約は相談日の3日前ま でに住宅課住宅政策係へ ▷参考資料があればお持ち ください。

※健康診査等については、休止となります。今後の予定等については、市ホームページをご覧ください。

### 総合病院 院長テレホン

院長が、病院運営などについてのご意見やご要望などを、電話でお受けします。

※医療相談はできません。

日時 7月27日(月)

午前9時～正午

電話 ☎22-3191



### 交通公園 日曜映画教室

遊具の貸し出しと日曜映画教室については、休止となります。

今後の予定等については、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 市民安全課市民安全係

### 子育て支援事業

各市民センター等で行う子育て支援事業については、休止となります。

今後の予定等については、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

### 7月の収益事業



#### ボートレース多摩川開催日

- ☆2日(木)まで…マクール杯
- ☆7日(火)～11日(土)…第57回サンケイスポーツ賞
- ☆19日(日)～24日(祝)…第15回マンスリーBOAT RACE杯
- ☆27日(月)～30日(木)…夕刊フジ杯

電話投票会員募集中 午前9時～午後6時に電話☎0120-858-006でテレボート加入受付センターへ



http://www.boatrace-tamagawa.com/

### 青梅市公式キャラクター ゆめうめちゃん LINEスタンプ販売中

市公式キャラクターゆめうめちゃんのLINEスタンプを使って、友達や家族に青梅市の魅力を伝えてみませんか。

詳細は、市ホームページ(記事ID…10587)をご覧ください。

問い合わせ 秘書広報課交流担当



今行きます!

### 親水施設の運転を見合わせます

わかぎ公園、大井戸公園、平松緑地の親水施設については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の運転を見合わせます。



公園管理係

### ジュニアスポーツ教室を中止します

今年度のジュニアスポーツ教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全教室を中止します。

問い合わせ スポーツ推進課スポーツ推進係

### 市営プールの開場を中止します

東原公園水泳場、わかぎ公園こどもプール、沢井市民センタープールについては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の開場を中止します。



進課スポーツ推進係

### 市民体育大会を中止します

今年度の市民体育大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全競技を中止します。

問い合わせ スポーツ推進課スポーツ推進係

### 屋内温水プールの開放を当面の間中止します

毎週日曜日にセントラルフィットネスクラブ西東京(新町9-1-1)で行っている屋内温水プールの市民開放事業については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間中止します。

今後の予定等については、決まりしだいお知らせします。

問い合わせ スポーツ推進課スポーツ推進係



広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、8月1日号…7月3日(金)、8月15日号…7月20日(月)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局 アンテナ

☆ 催し

●みんなで楽しく認知症予防 7月1日(水)、15日(水) 午前10時~11時 30分▽福祉センター▽認知症に関心のある方▽楽しいゲームで笑って予防!▽先着10人▽各回800円▽マスク着用▽いきいきひだまりサロンの会 大西☎090・8519・4370

☆ 会員募集

●有酸素運動 火曜日 午後7時45分~9時30分▽ネットたまぐーセンター▽成人女性▽筋膜リリース、体幹トレーニングと初級エアロビクス▽福井留理子氏▽年額3千円、月額4千円、体験1回800円▽直接会場へ▽ベリー・ベリー 朝田☎080・3080・7008(午後6時~8時)

官公署だより

●「エイジフレンドリー職場へ!」みんなで改善 リス

ボランティア・市民活動センターから

●おもちの病院おうめ 7月4日~25日の土曜日 午後1時~4時▽福祉センター▽おもちの無料修理 ※お預かりして修理・直らない場合あり▽費用無料 (部品代等実費)▽直接会場へ

クの低減」7月1日~7日は全国安全週間です。労働災害の減少を図るため安全衛生管理に取り組んでください▽青梅労働基準監督署☎28・0331

●サマージャンボ宝くじ7月14日発売開始(公財)東京都区市町村振興協会☎03・5210・9944

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1,000万円 (1等1千万円) 7月14日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/14(火)~8/14(金) 抽せん日 8/21(金) 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。 公益財団法人東京都区市町村振興協会 各1枚 300円

●東京都子育て支援員研修(第2期)受講者募集 ☆地域保育コース:7月15日(必着)までに市子育て

パソポラカフェ

7月11日(土) 午後1時~3時 30分▽福祉センター▽中高年で初心者、障害のある方▽パソコン・タブレット何でも相談、インターネット体験等▽パソポラボランティア先着5人▽費用無料▽教わりたい方は申し込み時にその内容をお伝えください▽青梅ボランティア・市民活動センターへ申し込み

推進課で配布する申込書(都福祉保健財団) http://www.fukushizaidan.jp/111kosodatestien/からダウンロード可)を郵便書留で同財団へ▽同財団☎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:7月15日(必着)までに市子育て推進課で配布する申込書(東京都リーガルマインド) https://public.lee-jp.com/kosodate-tokyo/からダウンロード可)を郵便書留で(株)東京リーガルマインドへ(株)東京リーガルマインド☎03・5913・6225 ☆いずれも:都福祉保健局☎03・5320・4121

●都市計画案の縦覧、公述 申出および公聴会傍聴 ☆縦覧:7月15日(水)まで ☆公述申出:区域内に在住か計画案に利害関係のある方(1人10分以内)▽対象区域:①各都市計画区域

●東京都都市計画区域、青梅都市計画区域、ほか▽縦覧・申出書の配布場所:都都市整備局都市計画課 関係区市町村都市計画主管課 ほか▽公述申出書を15日(必着)までに〒163-8001東京都都市整備局都市計画課へ申し込み▽申し込み多数の場合は意見要旨等を考慮し選定☆公聴会傍聴:立川市女性総合センターほか11か所・各会場先着100人程度※会場により異なる▽日程:会場等の詳細は同局☎03・5521・8069

●令和3年採用自衛官等募集・説明会 ☆志願票受付期間:9月10日まで②予備自衛官補(一般・技能):9月11日まで③防衛大学校(推薦・総合選抜):9月5日~11日④防衛医科大学(看護学科):10月1日まで⑤防衛医科大学(医学科):10月7日まで⑥防衛大学校(一般):10月22日まで▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽状況により受付期間を変更する場合があります☆採用説明会(個別相談会):応募受付期間中開催(完全予約制)▽防衛省自衛隊福生募集案内所☎042・551・4725へ申し込み

●「みどり香るまちづくり」企画コンテスト かわりの樹木・草花等を用いた、街区・近郊地区等の「みどり香るまちづくり」を演出する企画を募集します▽①かわりの樹木・草花等(原則として30本以上)を使用する②今後実施を想定し、植栽場所を確保している▽応募期限:9月18日▽詳細は環境省 http://www.env.go.jp/press/108013.htm参照▽同省☎03・55

●令和3年採用自衛官等募集・説明会 ☆志願票受付期間:9月10日まで②予備自衛官補(一般・技能):9月11日まで③防衛大学校(推薦・総合選抜):9月5日~11日④防衛医科大学(看護学科):10月1日まで⑤防衛医科大学(医学科):10月7日まで⑥防衛大学校(一般):10月22日まで▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽状況により受付期間を変更する場合があります☆採用説明会(個別相談会):応募受付期間中開催(完全予約制)▽防衛省自衛隊福生募集案内所☎042・551・4725へ申し込み

●令和3年採用自衛官等募集・説明会 ☆志願票受付期間:9月10日まで②予備自衛官補(一般・技能):9月11日まで③防衛大学校(推薦・総合選抜):9月5日~11日④防衛医科大学(看護学科):10月1日まで⑤防衛医科大学(医学科):10月7日まで⑥防衛大学校(一般):10月22日まで▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽状況により受付期間を変更する場合があります☆採用説明会(個別相談会):応募受付期間中開催(完全予約制)▽防衛省自衛隊福生募集案内所☎042・551・4725へ申し込み

●令和3年採用自衛官等募集・説明会 ☆志願票受付期間:9月10日まで②予備自衛官補(一般・技能):9月11日まで③防衛大学校(推薦・総合選抜):9月5日~11日④防衛医科大学(看護学科):10月1日まで⑤防衛医科大学(医学科):10月7日まで⑥防衛大学校(一般):10月22日まで▽自衛官候補生は通年受付▽締切日必着▽状況により受付期間を変更する場合があります☆採用説明会(個別相談会):応募受付期間中開催(完全予約制)▽防衛省自衛隊福生募集案内所☎042・551・4725へ申し込み

広報おうめの配布

新聞折り込み 発行日 毎月1日、15日 ※発行日が休刊日にあたる場合は、その前日 折り込まれる新聞 朝日・産経・東京・日本経済・毎日・読売新聞の朝刊 戸別配布 新聞を取っていない世帯で配布を希望する方は、秘書広報課(市役所4階)で配布する申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に住所(市役所議会議棟2階)へ氏名、電話番号を記入し、ご連絡ください。 ※原則として、発行日の翌日までに配布されます。 声の広報 目の不自由な方に、広報おうめや市議会だより等の内容をデイスリー(専用の再生機が必要)に録音した「声の広報」を無料でお届けしています。 皆さんの周りに目の不自由な方がいましたら、お声をください。 送付を希望する方は、秘書広報課、議事事務局(市役所議会議棟2階)へご連絡ください。 問い合わせ 秘書広報課 広報係

住友金属鋳山アリーナ青梅 令和2年度当日参加制教室

7月2日(木)から、当日参加制教室を開催します。 詳細は、住友金属鋳山アリーナ青梅ホームページ https://www.omesports.net/classroom/today をご覧になるか、お問い合わせください。

会場 住友金属鋳山アリーナ青梅 費用 1回200円 直接会場へ 問い合わせ 住友金属鋳山アリーナ青梅(総合体育館) ☎24-7721

Table with 3 columns: 事業名, 日程, 時間. Rows include: ホップステップ体操, いきいき体操, はつらつ体操, シェイプアップ体操, のびのび体操, 男性のヘルシー体操, リフレッシュ体操, フレッシュアップ体操.

マスクの寄付箱を設置しています~ご家庭等で使わないマスクをお譲りください~

市役所1階総合案内と各市民センターにマスクの寄付箱を設置しました。家庭や事業所等でマスク(未使用、未開封のものに限ります)が余っている場合は、お持ちください。今後の備えや衛生物品が不足している施設等で活用します。



なお、市では、寄付金などを有効活用するため「新型コロナウイルス対策助け合い基金」を設置しています。皆様のご協力をお願いします。

また、多くの方々から市役所や市立総合病院にマスク等を寄付していただきました。ありがとうございました。 問い合わせ 財政課

Table with 3 columns: 企業・団体名, 所在地, 物品. Rows include: 株式会社昭和石材工業所 (新宿区, マスク), 青梅資源リサイクル事業協同組合 (青梅市, マスク), 株式会社東新商会 (青梅市, ビニール手袋).

※特に多くの寄付をいただいた方(個人を除く)で、公表を承諾した方のみ(順不同)

# ひろがる、つながる、OmeBlueの「わ」



看板(青梅時間)



のれん(青梅時間)



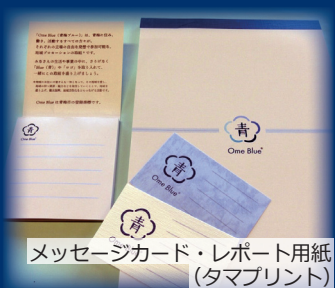
フラッグ(青梅えきまネットワーク)



紋紙ライト(関東機料)



看板(竹田印店)



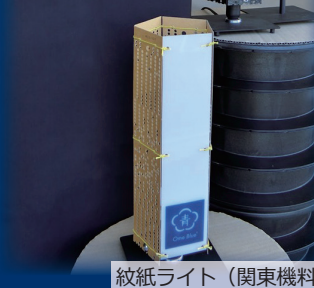
メッセージカード・レポート用紙(タマプリント)



マグネット(タマプリント)



レンタサイクル(ミナクル)



紋紙ライト(関東機料)



看板(おにぎり道場もりもり亭)



パッケージシール(マシェリーアンジュ)



ポスター(霞園芸生産組合)

OmeBlue(青梅ブルー)は、青梅に住み、働き、活動するすべての方が、それぞれの立場の自由な発想で参加可能な、地域プロモーションの取り組みです。

OmeBlueのロゴとカラーは青梅の自然・歴史・文化に根ざした「多彩な青梅の魅力」を表現しており、青梅を訪れる方がOmeBlueに触れて、まちのファンになってもらえれば、という思いが込められています。

皆さんの生活や事業の中にさりげなく「Blue(青)」や「ロゴ」を取り入れて、一緒に青梅を盛り上げましょう!

問い合わせ 商工観光課

OmeBlue公式SNSで随時情報提供中!

青梅の風景やお気に入りの場所を「#OmeBlue」をつけてアップしよう!

Facebook



Instagram



ロゴのダウンロードや参加

方法はOmeBlue公式ホームページ

<https://omeblue.tokyo>

をご覧ください。



ポロシャツ(東栄会)



レトロカレーパッケージ(霞園芸生産組合)



のれん(偕楽)



名刺(青梅市自治会連合会)



畳のへり(橋本畳店)

## 青梅市観光PR動画が完成しました!

この動画は、1泊2日の女性2人旅というコンセプトをもとに、青梅の観光を「疑似体験」できる内容となっています。「都心から約1時間で行ける自然豊かな青い世界」。豊かな自然と景色、それを満喫できるハイキングやレンタサイクル、リバーアクティビティに加え、江戸時代から続く酒蔵や藍染め、御岳山の宿坊や満天の星空、青梅産クラフトビール等、青梅の魅力をぎゅっと凝縮しました。

ぜひご覧ください!

問い合わせ 商工観光課



観光PR動画



東京青梅  
観光PR動画



**7月の木曜夜間窓口**  
毎週木曜日は、午後8時まで窓口業務の一部を延長して実施しています。  
開設日 2日、9日、16日、30日  
対象課・問い合わせ 市民課、保険年金課、介護保険課、高齢者支援課、障がい福祉課、子育て推進課、収納課、市民税課、資産税課

**7月の日曜納付窓口**  
日時 26日(日) 午前9時~午後4時  
問い合わせ 収納課収納管理係

**7月の納期限(7月31日)**  
▷固定資産税・都市計画税…2期 ▷国民健康保険税…1期  
▷後期高齢者医療保険料…1期  
▷介護保険料…1期