

国民健康保険加入者の方へ

温泉センター利用料を割引します

問 保険年金課給付係

割引期間 3月31日まで

配布場所 保険年金課（市役所1階）、各市民センター

施設名	所在地・電話番号	休館日	割引料金		超過料金
			中学生以上	小学生	
数馬の湯	檜原村2430	毎週月曜日 (祝日の場合翌日)	250円	200円	なし
もえぎの湯	奥多摩町氷川119-1	毎週月曜日 (祝日の場合翌日)	250円	200円	あり
瀬音の湯	あきる野市乙津565	毎週火曜日 (繁忙期は変更あり)	200円		あり
つるつる温泉	日の出町大久野4718	毎月第3火曜日 (祝日の場合翌日)	200円	100円	あり

※未就学児無料
 ※他の割引と併用や入館料金や施設の詳細等、利用の際は各施設へ問い合わせください。
 ※枚数に限りあり

国民年金保険料と年金受給額



問 青梅年金事務所 ☎30-3410
 市保険年金課国民年金係

国民年金保険料は毎年度改定され、令和6年度の保険料は月額1万6,980円です。

納付書は4月上旬に日本年金機構から送付されます。

国民年金保険料の納付方法は、納付書、口座振替、クレジットカード払い、PayPayなどの電子決済です。まとめて前払いをすると割引があります。

また、年金受給額も毎年度改定が行われ、令和6年度年金受給額は6月振込分から適用されます。

市内在住の65歳以上の在宅の方へ

温泉保養施設利用料を割引します



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

割引内容 ・日帰り…1回300円まで（年度内12回以内）
 ・宿泊…1泊3,000円まで（年度内4泊以内）

※介助が必要な場合は、利用者1人につき入浴介助者1人の助成可

申請方法 利用者全員の本人確認書類（保険証等）をお持ちのうえ、高齢者支援課（市役所1階）または各市民センターへ。電子申請でも申請が可能です。宿泊の場合、施設に予約した後に申請してください。

宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	亀の井ホテル 青梅	0428-23-1171

日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
東京都	市内 河辺温泉 梅の湯	0428-20-1026
	あきる野市 秋川溪谷 瀬音の湯	042-595-2614
	奥多摩町 奥多摩温泉 もえぎの湯	0428-82-7770
	日の出町 生涯青春の湯 つるつる温泉	042-597-1126
	檜原村 檜原温泉センター 数馬の湯	042-598-6789
埼玉県	飯能市 日帰り天然温泉 さわらびの湯	042-979-1212
山梨県	小菅村 多摩源流 小菅の湯	0428-87-0888
	丹波山村 丹波山温泉 のめこい湯	0428-88-0026

宿泊施設

所在地	施設名	電話番号	
市内	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711	
	岩蔵温泉 儘多屋	0428-74-4221	
福島県	岳温泉 陽日の郷 あづま館	0243-24-2211	
	ながめの館 光雲閣	0243-24-2101	
栃木県	土湯温泉 水織音の宿 山水荘	024-595-2141	
	湯元温泉 湯乃湖荘	0288-62-2534	
群馬県	片品温泉 子宝の湯 しおじり	0278-58-2328	
	上牧温泉 ホテル辰巳館	0278-72-3055	
	湯宿温泉 湯本館	0278-64-0011	
	四万温泉	柏屋旅館	0279-64-2255
		四万たむら	0279-64-2111
		四万ランドホテル	0279-64-2211
		三木屋旅館	0279-64-2324
		あやめや旅館	0279-64-2438
		つばたや旅館	0279-64-2920
		山梨県	増富温泉 金泉閣
津金楼		0551-45-0711	
長野県	鹿教湯温泉 つるや旅館	0268-44-2121	
	美ヶ原温泉 ホテルニューことぶき	0263-36-0517	
新潟県	旬彩 月の静香	0263-35-6200	
	六日町温泉 心と体の保養の宿 龍氣	025-770-2525	
	彩食一心 金誠館	025-772-2377	
静岡県	弥彦温泉 名代家	0256-94-2013	
	畑毛温泉 富士見館	055-978-3014	

带状疱疹予防接種を助成します

問 健康センター ☎23-2191

带状疱疹ワクチンは、現在2つの製品（ビケン、シングリックス）があり効果や接種対象などに違いがあります。接種する場合は、必ず医師に相談してください。

対象 接種日に50歳以上の方で過去に带状疱疹予防接種の助成を受けたことがない市民

助成期間 4月1日～3月31日

助成金額 ・ビケン（1回）…4,000円 ・シングリックス（2回）…1回につき1万円

助成方法 下記の指定医療機関に予約し、接種後助成金額を引いた差額を支払います。

※接種費用は医療機関ごとに異なります。

所在地	指定医療機関名	電話番号
今井	武蔵野台病院	31-6632
	青梅今井病院	31-8821
	大堀医院	31-9098
今寺	東原診療所	33-9250
大柳町	青梅三慶病院	24-7501
	小曾木診療所	74-5340
小曾木	長生病院	74-4771
	こみ内科クリニック	21-1114
河辺町	丹生クリニック	20-0078
	坂元医院	21-0019
	吉野医院	31-2350
	なごみクリニック	31-8038
	河辺駅前クリニック	21-5588
	片平医院	21-1741
	沢井	沢井診療所
新町	しんまち総合クリニック	78-2323
	千葉医院	32-5888
	あさひ整形外科クリニック	32-4567
	みしま泌尿器科クリニック	30-3567
	新町クリニック	31-5312
	野本医院	31-7155
	新町皮フ科	33-1112

所在地	指定医療機関名	電話番号
新町	ゆだクリニック	30-0880
住江町	笹本医院	24-3955
千ヶ瀬町	進藤医院	78-3111
友田町	友田クリニック	25-1173
仲町	青梅医院	22-2043
	大河原森本医院	22-2047
長淵	下奥多摩医院	22-2580
	井上医院	24-2552
成木	青梅成木台病院	74-4111
西分町	田中医院	22-2762
根ヶ布	土田医院	84-0801
	荒巻医院	24-8561
野上町	足立医院	24-6303
	梅郷	梅郷診療所
東青梅	東青梅診療所	25-8651
	小林医院	24-2819
	林レディースクリニック	20-1887
藤橋	百瀬医院	31-3328
二俣尾	二俣尾診療所	78-8981
本町	青梅駅前耳鼻咽喉科	84-0506
師岡町	濱松皮膚科	22-0150

※この他にも、入院患者等に限定して実施する場合があります。かかりつけ医療機関にご確認ください。

健康コラム111

二刀流のススメ

多摩リハビリテーション病院院長 伊藤尚真

今年の青梅マラソンは過去最高の気温で過酷なレースとなりました。この中でも30kmに80歳以上の完走者が7名もいらっしゃいました。

何歳になっても走りたい。歩きたい。そのためには何が大切か。無理なく続けることです。無理は禁物です。適切な休養そして今回ご紹介するクロストレーニングです。ランニング以外の他種目の運動を取り入れることをクロストレーニングと言います。まさに二刀流ですね。

おすすめは自転車、水泳、体幹トレーニングなどです。特に水泳は腰や膝関節障害の予防にとっても効果があります。浮力により足腰の負担軽減になり、水の抵抗で筋力アップになるからです。自転車は下肢の回転運動により血流が増加しリカバリーに効果が期待されます。ヨガやピラティスなどの体幹運動はリビングや床間で気軽にインナーマッスルを鍛えることができ呼吸筋の増強も可能です。ぜひとも二刀流を実践してみてください。

問 健康センター ☎23-2191