

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 令和8年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	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		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 ※枚数に限りあり
※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お問い合わせください。

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7年度の保険料は月額1万7,510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、スマートフォンアプリ、ねんきんネットです。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7年度年金受給額は6月振込分から適用されます。

4月2日から

市税等の口座振替申込キャッシュカード受付を開始

問 収納課収納管理係

毎月10日までの手続きで、月末から口座振替が開始できます。収納課（市役所1階）へお越しください。
持ち物 本人確認書類、取扱金融機関の預貯金通帳・キャッシュカード
取扱税目 市・都民税・森林環境税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料
取扱金融機関 りそな銀行（埼玉りそな含む）、青梅信用金庫、西武信用金庫、東京都信用農業協同組合連合会および西東京農業協同組合を含む都内各農業協同組合（国民健康保険税のみ）、ゆうちょ銀行
※キャッシュカードの暗証番号の入力が必要です※口座名義人（キャッシュカードのお名前の方）本人のみ申し込み可。代理人による申し込みは不可

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日以内）
・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。
※4月上旬は窓口が大変混み合います。電子申請（上記2次元コードから）、または4月中旬以降の窓口申請にご協力をお願いします。

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		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
	土湯温泉	水織音の宿 山水荘	024-595-2141
	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
群馬県	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
		四万グランドホテル	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	0551-45-0511
		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
		旬彩 月の静香	0263-35-6200
新潟県	六日町温泉	彩食一心 金誠館	025-772-2377
	弥彦温泉	名代家	0256-94-2013
静岡県	畑毛温泉	富士見館	055-978-3014

宿泊・日帰り施設

市内	亀の井ホテル 青梅	0428-23-1171
	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711

中級手話講習会受講者募集

日時 5月14日～2月25日の水曜日（全35回） 午後7時～9時
会場 福祉センターおよびS&Dたまぐーセンター
対象 受講時に介助を要しない、市内在住・在勤・在学の高校生以上で、初級手話講習修了者または同等の技術を有する方
定員 先着20人（予約制） 費用 8,000円（別途テキスト代）
申し込み 4月18日までに電話または直接障がい者福祉課サービス給付係（市役所1階）へ

自立センター福祉公開講座「ビーズアクセサリ」

問 市自立センター ☎ 32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。
日時 4月16日（水） 午後1時30分～3時30分
会場 市自立センター 対象 市民
講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏
定員 先着12人（3月19日に参加した方は参加不可）
申し込み 電話で自立センターへ※留守番電話への申し込み不可



健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 4月25日（金） 午後2時～3時45分
会場 中央図書館多目的室 対象 市民
内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定等
②管理栄養士による栄養相談
定員 ②のみ先着4人（予約制）
※②のみ要申込…電話 ☎ 23-2191 で健康センターへ
持ち物 ①②健診結果（お持ちの方）②相談前数日分の食事記録

4月2日は「世界自閉症啓発デー」

発達障害啓発週間イベント 問 障がい者福祉課相談支援係

自閉症をはじめとする発達障害について、家庭や社会全体の理解を進めるため、イベントを開催します。
日時 4月2日（水）～5日（土） 午前10時～午後4時
会場 市障がい者サポートセンター1階
内容 関連図書や啓発物の展示・DVD上映、聴覚過敏の方向けのイヤーマフやデジタル耳栓の展示、パソコンを使った認知機能訓練及び視覚訓練の体験
「視覚認知の balanser」「ビジョントレーニング」「しっかり見よう」など
その他 中央図書館では、3月19日～4月14日の期間に関連図書を展示