

第2期 データヘルス計画実施中!

健診を受けていないご家族はいませんか?

ご家族（被扶養者）の皆様、今年の健診はもう申し込みましたか？
もし、健診を受けていないご家族がいたら「今年の健診は？」と背中を押してください。

健保組合の補助があつておトクです!

もし、自分で健診を受けようとしたら、費用の全額を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、年度内30歳以上のご家族（被扶養者）は補助が受けられておトクに受診できます。

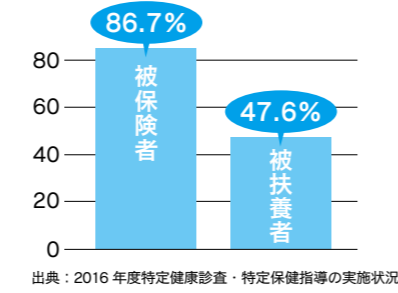
当組合では、とくにご家族の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。

※補助についての詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

全国の健保組合で、ご家族（被扶養者）の健診受診率が低くなっています

全健保組合平均で、被扶養者の特定健診受診率は47.6%、半分以上の方が健診を受けていません。「あるとき健診を受けていれば…」と後悔しないように、年1回の健診を習慣にしてください。

●特定健診の受診率（2016年度）



ご家族の健診にも、ぜひ目を向けてください!!

ご家族が健康でないと、被保険者の皆様も安心して働けません。ご家族の健診受診率が低いなかでも、とくにご家庭にいる奥様の健診受診率が低くなっています。自分の時間を育児や介護などに優先してしまい、健診を受けそびれてしまっている方が多くいらっしゃると思います。病気になってしまえば、思うように動けなくなってしまうこともあります。健康であり続けるためにも、ご家族の健診にぜひ目を向けてください。



年1回、健診を受けましょう!

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですよね。しかし、健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。自覚症状がなくても定期的に健診を受けていると、検査数値の変化などで自分の身体の状態を知ることができます。「病気の芽」のうちであれば、生活習慣を見直すことで改善も可能です。さらには、健康寿命を延ばすことにもつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスをお逃さないようにしましょう。

健さん 40代 男性
美保さん 40代 女性

よくある勘違い

自治体の「がん検診」を受けたから、健保組合の健診は受けない

自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健保組合の健診（40歳以上対象の特定健診）は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健保組合の健診の両方を受けましょう。

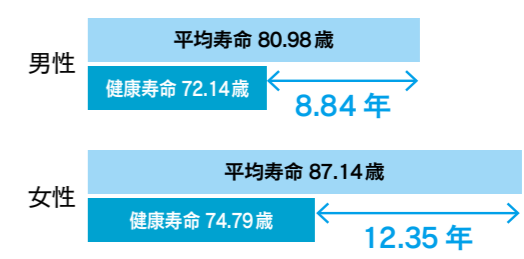
定期的に病院にかかっているから、健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分はみえますが、全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。

平均寿命と健康寿命との差が、女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。この不自由な期間が、平均で男性8.84年、女性12.35年もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差（平成28年）



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

「被扶養者の再認定」にご協力をお願いいたします

健保組合では、毎年「健康保険被扶養者確認調書」(以下、確認調書)により、被扶養者資格の再確認を行っています。これは保険給付および高齢者医療制度への納付金の適正化を図ることを目的に、当組合の被扶養者となっている方が、現在もその状態にあるかを確認させていただくための大切な調査です。

対象となられた方は、配付された確認調書を事業主様を通じ、必ず提出期限内にご提出いただきますようお願いいたします。なお、確認調書により被扶養者資格の条件にあてはまらない方および確認調書が提出されない方については、被扶養者資格が削除となりますのでご注意ください。



「再認定」の確認対象となる方

当組合の被扶養者

※ただし、次の方を除きます。

- ①平成12年4月2日以降に生まれた「子」
- ②認定年月日が平成30年6月1日以降の方

確認調書の提出期限

※確認調書は9月中旬に健保組合より事業主様宛に送付いたしております。

平成30年10月31日(水)健保組合必着(期限厳守)

確認調書の裏面をご参照のうえ、再認定に必要な書類を添付してご提出ください。

再認定ができない『よくあるケース』

- 就職して就職先の健康保険に加入したが、当組合へ被扶養者資格の削除手続きを行わず、二重加入となっている。
- パートやアルバイト等の給与や年金の収入が認定時よりも増えてしまい、認定基準額を超えている。
- 自営業、不動産収入等が認定基準額を超えている。
- 雇用保険の失業給付金等を受給している。
- 義理の親等と認定時は同居であったが、その後別居している。
- 実の親、子、兄弟姉妹等と認定後に別居したが、必要以上の仕送りを行っていない。



被扶養者として引き続き「再認定」できる認定基準額

- 同居の場合は、年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること。
- 別居の場合は、年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ被扶養者の収入が被保険者からの仕送り(送金)額よりも少なく、仕送りと合計額が月額108,000円以上であること。

税法上と健康保険法上では収入の認定基準が異なります！

税法上の扶養控除対象は前年(1月から12月)の年間収入をみますが、健康保険法上の扶養認定は今後1年間にどのくらいの収入が見込まれるかで判断されます。年収が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)以上となった時点で扶養から外れるのではなく、収入が1カ月あたり108,334円(同150,000円)以上見込まれるようになった時点で、扶養家族から除く手続きが必要となります。

40歳以上の被扶養者の皆様へ

パート勤務先などで受けられた健診結果のご提出をお願いします

年度内40歳～74歳の方を対象とする特定健診とは、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に着目した生活習慣病予防のための健診です。健保組合は加入者への実施を法律で義務づけられており、国が定めた受診率の目標を達成しなければなりません。もし、目標を達成できなかった場合、国から健保組合へ金銭的なペナルティが課されることとなりますので、将来的に当組合の健康保険料率が上がってしまい、皆様にさらなる負担を強いることにつながってまいります。

被扶養者の皆様がパート勤務先などで実施された

健診を受診された場合、その健診結果を当組合にご提出いただくことで特定健診を受診したことになります。提出がありませんと、せっかく受診しているのに「受診していない」とみなされ、受診率にカウントされません。大変お手数ですが、健診結果をご提出いただき、受診率のアップにご協力くださいますようお願いいたします。

なお、ご提出いただきました健診結果等の取り扱いにつきましては、当組合の「個人情報保護管理規程」を遵守いたします。プライバシーは厳重に守られますのでご安心ください。

ご提出いただく書類

①健診結果のコピー(原本はご自身の健康管理のため保管してください)

注:以下の検査項目(特定健診項目)を満たしているもの

- 問診(既往歴、自覚症状、他覚症状) 身体計測(身長、体重、腹囲、BMI指数) 血圧測定
- 検尿(糖、蛋白) 肝機能検査(AST[GOT]、ALT[GPT]、γ-GTP) 脂質代謝検査(HDLコレステロール、LDLコレステロールもしくはnon-HDLコレステロール、中性脂肪) 糖代謝検査(空腹時血糖もしくはHbA1c、または食後3.5時間以上の随時血糖)

※1項目でも欠落していると、国への実績報告に含めることができませんので、提出の際は不足のないようお願いいたします。

②問診票(特定健康診査に関する質問票)のコピー

※健診時に問診票を提出してしまい手元がない場合は、当組合ホームページからダウンロードしてください(<http://www.glasskenpo.or.jp/> [申請書一覧](#) > [保健事業に関する書式](#) に掲載。インターネット等の環境がない方は、当組合へご連絡いただければお送りします)。提出の際は、記入もれのないようにしてください。

なお、次に該当する方は、ご提出いただく必要はありません。

- 当組合が実施する健診(当組合が発行した受診券を利用した特定健診も含む)を受診された方
- 平成31年3月31日までに満40歳に達しない方



送付先およびお問い合わせ先



〒130-0026 東京都墨田区両国4-25-12
全国硝子業健康保険組合 健康管理課
☎03-3634-5792(直通)

女性(30歳以上)の皆様へ

平成31年度 春季 東振協婦人健診(平成31年4月～7月実施)のご案内について

申込み方法等、詳細につきましては平成30年11月下旬頃に事業所へお知らせいたします。

*同時期に当組合ホームページにもご案内が掲載されます。

任意継続被保険者の方はホームページをご確認くださいようお願いいたします。

「医療費のお知らせ」の発行が 年1回になります



健保組合では、皆様に健康と医療に関する認識を深めていただくとともに、医療機関等の受診内容に誤りがないかご確認をいただくことを目的として、「医療費のお知らせ」を発行していますが、平成30年度発行分から次のように変更いたします。

① 従来と同様の形式の「医療費のお知らせ」

平成29年度税制改正により、平成29年分医療費控除の申告手続きから「医療費のお知らせ」が領収書の代わりに利用できることとなりました。このため、これまで年2回(9月・3月)事業所に送付していましたが、平成30年分から「医療費のお知らせ」は年1回、毎年3月末に送付することとなりました。

② 確定申告の医療費控除用 簡易版「医療費のお知らせ」

医療費控除の申告に利用される方には簡易版「医療費のお知らせ」をお送りします。

この簡易版のお知らせは、医療機関から2月10日に健保組合に到着する12月診療分までの医療費控除に必要な最小限の情報となります。また、医療機関からの請求が遅れている診療月分についての記載はされません。足りないものについては、ご自身で領収書などにより申告する必要がありますのでご注意ください。

簡易版のお知らせが必要な方は、「医療費通知発行依頼書(仮称)」を健保組合にご郵送ください。

簡易版「医療費のお知らせ」は、2月下旬から3月5日までにご自宅に送付します。

※「医療費通知発行依頼書」は、12月中旬に健保組合のホームページに掲載いたします。

70歳以上の「外来年間合算高額療養費」の 申請について

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が、平成29年8月および平成30年8月に見直されたことに伴い、70歳以上の「外来年間合算高額療養費」という制度ができました。

外来年間合算高額療養費は、基準日(7月31日)時点で加入している医療保険者に支給申請します。

支給にあたっては、被保険者からの償還払いが原則となり、「健康保険 高額療養費(外来年間合算)支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書」の提出が必要となりますが、健保組合では「外来年間合算高額療養費」の対象と見込まれる被保険者にご案内をいたします。ご案内通知の送付は、事業所宛に11月から12月頃を予定していますので、届きましたらお手続きをしていただきますようお願いいたします。

「外来年間合算高額療養費」の支給要件

- 基準日(7月31日)時点の所得が「一般区分」または「低所得者区分」
- 計算期間(前年8月1日から7月31日)のうち、「一般区分」および「低所得者区分」であった月の外来療養にかかる自己負担額を合計が144,000円を超える場合
- 個人単位(患者単位)で自己負担額を計算する

※7月診療分は、9月以降にならないと健保組合で確認できないため、8月に被保険者から申請があった場合でも支給決定処理は10月以降となります。

限度額適用認定証を利用しましょう

入院や手術等で医療費が高額になりそうなとき、事前に「限度額適用認定申請書」を提出いただくことにより発行される「限度額適用認定証」を医療機関の窓口に提示することで、保険医療機関の窓口で支払う1カ月分の医療費が一定の金額(自己負担限度額)までとなります。

なお、平成30年8月からは70歳以上の方のうち、所得区分が「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」の方は健康保険証・高齢受給者証・限度額適用認定証の3点を医療機関窓口に提示することで自己負担限度額までの支払いとなります。(所得区分が一般・現役並みⅢの方は、限度額適用認定証は必要ありません。)

※現役並みⅠ・Ⅱの方が、限度額適用認定証の提示をしない場合で、現役並みⅢの自己負担をされた場合は、健保組合に払い戻しの申請が必要となります。

所得区分ごとの自己負担限度額表

所得区分		1カ月の自己負担限度額	
		外来・個人単位	入院・世帯単位
ア 現役並みⅢ	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 【多数該当 140,100円】	
イ 現役並みⅡ	標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 【多数該当 93,000円】	
ウ 現役並みⅠ	標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【多数該当 44,400円】	
エ	標準報酬月額26万円以下	57,600円 【多数該当 44,400円】	
一般		18,000円 【年間上限 144,000円】	57,600円 【多数該当 44,400円】
オ	70歳未満の低所得者	35,400円 【多数該当 24,600円】	
70歳以上		外来・個人単位	入院・世帯単位
低所得者Ⅱ		24,600円	
低所得者Ⅰ		8,000円	15,000円

所得区分…70歳未満【ア・イ・ウ・エ・オ】 70歳以上【現役並みⅢ・Ⅱ・Ⅰ・一般・低所得者Ⅱ・Ⅰ】

ここに注意!! 限度額適用認定証の発効年月日は、厚生労働省の通達により「申請を受けた日の属する月の初日」と定められているため、前月に遡ることはできません。日にちに余裕をもってご提出ください。

靴型装具に係る療養費支給申請には、 治療用装具の「写真」の添付が必要です

厚生労働省保険局の通達により、治療用装具の不適切な請求事案の改善策として、治療用靴型装具の療養費支給申請の際は、「その治療用装具の写真(患者が実際に装着する現物であることが確認できる写真)」の添付が必要となりました。また、既製品を含むその他の治療用装具であっても、写真を添付していただくことがあります。

治療用装具の申請をいただく際は、お手数をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。



10月から、年間平均額によって 随時改定を届け出ることが できるようになりました

10月以降の標準報酬の随時改定について、以下の4つすべての要件に該当する場合、定時決定と同様に年間平均額を用いた随時改定を届け出ることができるようになりました。

業務の性質上、例年季節的に報酬が変動する場合、対象となる可能性があります。届け出の際は、事業主が被保険者の同意を得たうえで申し立てることが必要です。

要件1 「現在の標準報酬月額*1」と「通常の随時改定による標準報酬月額*2」に2等級以上の差があること

要件2 「通常の随時改定による標準報酬月額」と「年間平均額による標準報酬月額*3」に2等級以上の差があること

要件3 **要件2** の差が、業務の性質上、例年発生することが見込まれること

要件4 「現在の標準報酬月額」と「年間平均額による標準報酬月額」に1等級以上の差があること

*1… 固定的賃金の変動のあった月から3カ月目の標準報酬月額

*2… 固定的賃金の変動のあった月以降3カ月間の報酬の平均額から算出した標準報酬月額

*3… 次の①と②を合算した額から算出した標準報酬月額

① 固定的賃金の変動のあった月以降3カ月間の固定的賃金の月平均額

② 固定的賃金の変動のあった月より前の9カ月間と以降3カ月間の非固定的賃金の月平均額



業務課直通の電話番号を新設しました

迅速な対応を心がけて参りますので、どうぞご利用ください。

業務1課 NEW	☎ 03-3634-3482 (直通)	給付関係、労働災害、交通事故等第三者行為などのお問い合わせ
業務2課 NEW	☎ 03-3634-5793 (直通)	適用関係、保険料関係、任意継続被保険者などのお問い合わせ
健康管理課	☎ 03-3634-5792 (直通)	健診関係など保健事業に関するお問い合わせ
代表(庶務課)	☎ 03-3634-5791	その他のお問い合わせ

インフルエンザの 予防接種を受けましょう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？



A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があります。

Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発病のリスクを下げたい人についても、受けておくことよいかもしれません。

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※ 持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

重症化しやすい人

発症のリスクを下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット / 3073/2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

インフルエンザ予防接種の費用を補助します

健保組合では年度内1回に限り、1人につき税込1,000円を上限としてインフルエンザ予防接種費用の補助を実施します。申請には、医療機関に費用を支払った際に発行される**領収書の原本**※が必要となります。忘れずにもらい、捨てずに保管しておきましょう。

任意継続被保険者以外の方は事業所ごとに健康保険ご担当者様がとりまとめた申請となります。申請できる期間は原則として**予防接種後2カ月以内**となっておりますので、予防接種を受けたらすみやかに申請しましょう。

※ **平成29年度から変更しています** 医療機関名・接種者氏名等の記載がないものは、別途証明等が必要になります。

● **ご案内文書、申請書等は当組合ホームページからもダウンロードできます。**

➡ <http://www.glasskenpo.or.jp/>

トップページ「NEWS & TOPICS」に掲載



お家でできる
簡単ピラティス

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的。どこの筋肉を使っているのかを意識しながら行いましょう。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

ウエストのくびれをつくる スパインツイスト

背骨(スパイン)を中心に上体をひねるエクササイズ。
体がかたい人はひざを曲げてトライしてみよう。

1 両脚を肩幅くらいまで開いて座り、両手を頭の上ののせる。

つま先は真上を向くように



2 背筋を伸ばし息を吐きながらゆっくりと上体をひねり、息を吸いながら元の姿勢に戻す。

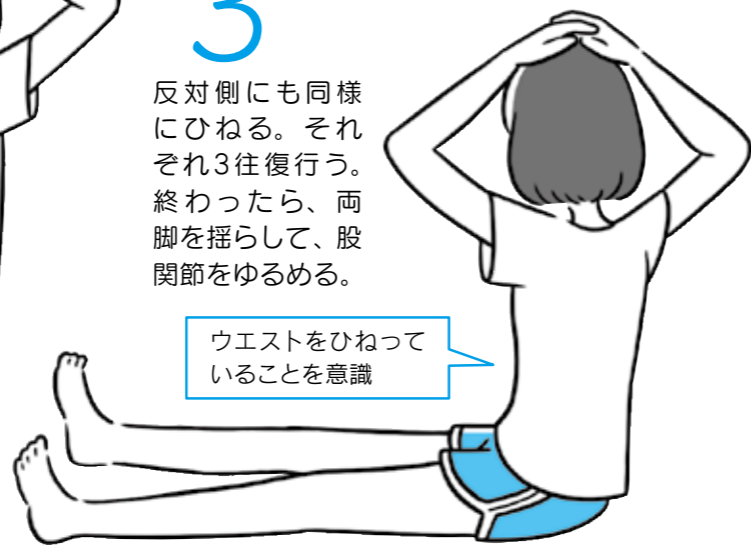
腕と肩に力が入らないように



3

反対側にも同様にひねる。それぞれ3往復行う。終わったら、両脚を揺らして、股関節をゆるめる。

ウエストをひねっていることを意識



ピラティスを行う ベストタイミングは?

食後の2時間後くらいに行うのがベストです。食事の後は、胃に血液が集中している状態なので代謝が下がります。また、食べたものが消化されないうちに運動すると消化不良の原因になる可能性があります。反対に、空腹時は血糖値が低くなり、気分が悪くなることもあります。



illustration / 梶浦 裕美子

かんぽの宿なら、 ちょっとお得に泊られます(利用協定)

全国各地の「かんぽの宿」を利用する際、当組合の被保険者・被扶養者とそのご家族1名につき、500円の割引が受けられます(小学生未満は除く)。

利用方法

Webサイトをご覧のうえ宿を探し、インターネットか電話にて予約してご利用ください。

<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>



予約の際は、「全国硝子業健康保険組合の組合員」とお伝えください。宿泊の際は、「当組合の保険証」をご提示ください。

※保険証1枚で1泊につき3名様まで割引になります。保険証をご提示されない場合は、割引対象となりませんのでご了承ください。なお、他の割引券等の併用はできません。また、割引対象外の日もあります。詳しくは各宿へご確認ください。



「メンバーズカード」の発行でさらにお得! (入会費・年会費無料)

利用するほどポイントが貯まり、貯まったポイントは支払いの際に使えます。また、会員限定プランやチェックアウト時間の延長、お誕生月のプレゼントなど、うれしい特典も多彩です。Webサイトから、宿泊予約と同時に入会することができ、初回のご利用から特典を受けることができます。
※500円割引とメンバーズカードの特典を併用して受けることのできない場合が一部あります。

「ガラスけんぽクラブオフ」とは…

全国硝子業健康保険組合に加入する企業で働く方やその家族が利用できるお得な福利厚生サービスです。国内宿泊・海外宿泊、レジャー、スポーツ、ショッピング、育児・介護サービスなどが優待価格でご利用いただけます。

<メニューの一例>

TOHOシネマズ	ガスト	大江戸温泉物語
映画鑑賞チケット 1,800円 → 1,300円	セットドリンクバー 219円 → 99円 山盛りポテトフライ 299円 → 249円 ハンバーグ&チキン南蛮 749円 → 699円 キッズプレート各種 399~599円 → 179円	【宿泊代金】 お一人様1泊あたり 500円補助

ガラスけんぽクラブオフでは、カラオケ、レジャー施設、グルメ、引越など様々な優待メニューがご利用いただけます。また、期間限定のお得なメニューも随時登場します。

※掲載内容は、すべて2018年8月現在の内容です。予告なく内容が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

サービスの詳細や利用方法については、必ず会員専用ホームページにアクセスしてご確認ください。

ガラスけんぽクラブオフ

検索

URL <http://www.club-off.com/glass>



スマートフォンからもご利用いただけます

御岳溪谷 紅葉リバーサイド ウォーク

(東京都・青梅市)

JR軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あい新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を通って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄ってみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しまたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御嶽駅へ向かおう。



玉堂美術館



日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 3～11月 / 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
- 12～2月 / 10:00～16:30 (入館 16:00 まで)
- ¥ 大人 500 円、中・高・大学生 400 円、小学生 200 円
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館



江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。

- 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
- ¥ 一般 600 円、学生 500 円、小学生 300 円
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。

- ¥ 無料
- 休 無休
- ☎ 0428-78-9523



小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄15年(1702年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学(予約優先)が人気。

- 10:00～17:00 (軽食 11:00～16:00)
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始 (酒蔵見学予約)
- ¥ 無料
- ☎ 0428-78-8210

日本酒の
心は
自然の恵み



奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが楽しめ、バーベキュー場もある。20名以上で貸切可能。大型バス専用駐車場あり。



- 3～11月 / 7:00～16:00
- 12～2月 / 7:30～16:00
- ¥ ファミリー釣り場 1名 3,300 円 + 貸し竿 1本 300 円
- ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣場あり。
- 休 12～2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり
- ☎ 0428-78-8393

たましん御岳美術館

明治から大正、昭和期に至る日本を代表する洋画作品を中心に、彫刻・工芸作品も展示。



- 4～10月 / 10:00～16:30 (入館 16:00 まで)
- 11～3月 / 10:00～16:00 (入館 15:30 まで)
- ¥ 一般 500 円、高校生・大学生 400 円、小学生・中学生 300 円
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間
- ☎ 0428-78-8814

青梅赤塚不二夫会館



昭和レトロ商品博物館



昭和幻燈館



(3館共通) ● 10:00～17:00
 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
 ☎ 0428-20-0355

● 青梅赤塚不二夫会館 450 円、昭和レトロ商品博物館 350 円、昭和幻燈館 250 円、3館めぐり券 800 円



ようこそ！ 昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。