

おくたま

2026.1 No.865(令和8年1月5日発行)

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

町の世帯と人口	
世帯数	12月1日現在 (前月比) 2,454 (8減)
人口	4,377 (18減)
男	2,171 (6減)
女	2,206 (12減)

人口動態 (11月中)			
転入	8	転出	16
出生	0	死亡	10
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

令和八年 午年

謹賀新年



鷹ノ巣山から富士山を望む(提供: 奥多摩観光協会)

今年の干支は、「丙午（ひのえうま）」です。

十干（じっかん）の「丙（ひのえ）」と十二支の「午（うま）」が組み合わさった「丙午（ひのえうま）」です。

「丙」も「午」も火の意味合いを持ち、強いエネルギーで道を拓く、縁起の良い年と考えられています。大地を蹴って走り出す馬のように、ご自身の目標や夢が一気に動き出す年になるのではないでしょうか。

新しい年が、みなさんにとって、幸多き一年となりますように。



【奥多摩の歳時記カレンダー】

町では、第41回ふるさと奥多摩写真コンクールにおいて受賞された作品で構成した、奥多摩の魅力が詰まった「奥多摩の歳時記カレンダー」を作成し、町の観光案内所にて1部500円で販売しています。

第41回ふるさと奥多摩写真コンクールより
「渓谷の紅一点」

町議会の承認を得て議長に
申し上げます。

私は、澤本は、昨年11月に
町議会の承認を得て議長に
申し上げます。

新年、明けましておめで
とうございます。

町民の皆様におかれまして
は、希望に満ちた新春をお
迎えのことと心よりお慶び
申し上げます。

一般質問の映像配信を始
め、議会だよりを読みやす
くし、これからも町民の皆
様に議会活動を身近に感じ
ていただけるよう、丁寧な
議論と広報活動に力を注い
でまいります。

澤本 幹男 議長

就任いたしました。責任の
重さを真摯に受け止め、円
滑かつ活力ある議会運営に
全力で取り組んでまいりま
す。

本町議会では、「開かれ
た議会」の実現に向け、広
報や情報発信の充実に取り
組んでおります。昨年から
一般質問の映像配信を始
め、議会だよりを読みやす
くし、これからも町民の皆
様に議会活動を身近に感じ
ていただけるよう、丁寧な
議論と広報活動に力を注い
でまいります。

新年、明けましておめで
とうございます。

町民の皆様におかれまして
は、希望に満ちた新春をお
迎えのことと心よりお慶び
申し上げます。



澤本 幹男 議長

日頃より町政に対しまして
ご理解とご協力をいただき
ととお慶び申し上げます。

昨年は、町制施行70周年
という節目の年であり、
さあましておめでとうござ
います。町民皆様には、
輝かしい新春をお迎えのこ
ととお慶び申し上げます。



師岡 伸公 町長

昭和歌謡シヨーなどの記念
事業を開催したところ、町
内外から多くの皆様にご参
加いただき、大きな賑わい
を見せました。あらためて
関係者をはじめ多くの皆様
に感謝申し上げます。

さて、本年は、町の指針
である「第6期長期総合計
画」の2年目となりますが、
就任いたしました。責任の
重さを真摯に受け止め、円
滑かつ活力ある議会運営に
全力で取り組んでまいりま
す。

さて、昨年を振り返りま
すと、全国的に台風や豪雨
による災害が多発した一年
でした。町では大きな被害
はありませんでしたが、防
災意識の継続的な向上が不
可欠であることを改めて痛
感したところであります。

また、少子高齢化や人口
減少が進行する中、地域の
活力を維持し、誰もが安心
して暮らしが続けられるまち
づくりが重要な課題となっ
ています。物価高騰の影響
が長引く中、生活を支える
施策の推進も求められてお

ります。町では、引き続き
これまでの計画で得られた
様々な成果と経験を継承す
るとともに、これからの方
の発展に資するべく地域

多様化する自然災害から地
域住民の安心・安全を確保
するための重要な「防災拠
点」として、そして「みん
なでつくり、次世代につな

ります。

新庁舎建設につきまして
は、現在は建設に向けた準
備が進められております。
安全で使いやすく、災害に
も強い庁舎となるよう、議
会といたしましても丁寧に
議論を重ね、事業が着実に
進むようしっかりと役割を
果たしてまいります。

し、行政との連携のもと課
題解決に取り組んでまいり
ます。

今後とも変わらぬご理解
とご協力を賜りますようお
願い申し上げます。

結びに、新しい年が町民
の皆さんにとりまして、健や
かで実り多き一年となりま
すこと、そして奥多摩町が
一層元気で魅力あるまちと
して発展していくことを心
よりご祈念申し上げ、新年
のご挨拶といたします。

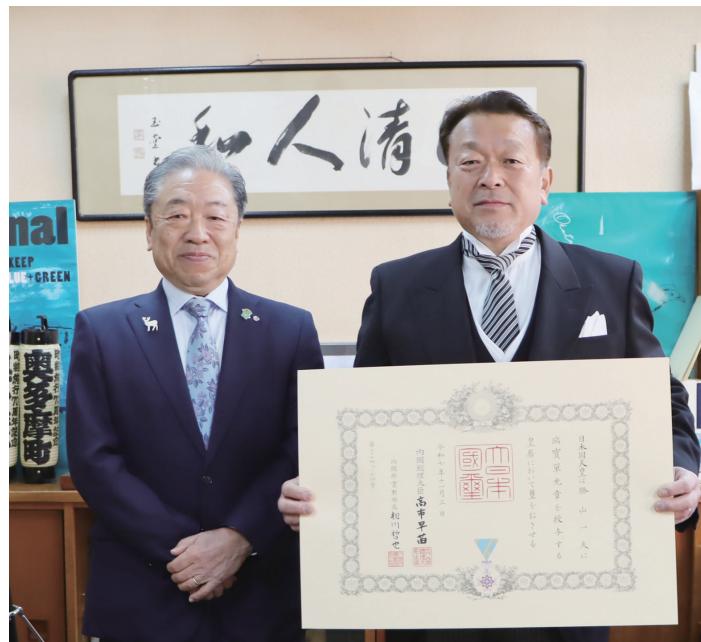
私たち議員一人ひとり
が、町民の皆さんから負託を
受けた立場であることを常
に念頭に置き、子どもから
高齢者まで皆さんが未来に希
望を抱ける奥多摩町を目指

この計画では、「自然の中
でわたしがくらしづな
がり挑戦できるおくたま」
をまちの将来像とし、「活
性化」「持続化」「効率化」
を、町の未来をつくる3つ
のコンセプトとして位置付
けており、奥多摩らしさを
見せました。あらためて
関係者をはじめ多くの皆様
に感謝申し上げます。

次に、役場新庁舎建設に
向けては、昨年8月に入札
を実施しましたが、予定価
格の範囲内に収まらず契約
には至りませんでした。町
にはご心配とご迷惑をおか
げしておりますが、近年の
多様化する自然災害から地
域住民の安心・安全を確保
するための重要な「防災拠
点」として、そして「みん
なでつくり、次世代につな

がる庁舎」として本事業を
進めてまいりますので、引
き続き、ご理解並びにご協
力を賜りますようお願い申
し上げます。

町を取り巻く状況は厳し
いですが、本年も町政運営
に尽力してまいりますの
で、町民皆様のさらなるご
理解とご協力をお願い申し
上げます。



勝山一夫氏と師岡町長

令和7年秋の叙勲 勝山一夫氏
瑞宝单光章 受章

11月3日付の秋の叙勲（消防関係）で、元消防団長の勝山一夫氏（棚沢）が瑞宝单光章を受章されました。勝山氏は、昭和62年4月に入団以来30年の消防団活動において、平成17年4月からは第2分団長（2期4年）、平成21年4月からは副団長（2期4年）、平成25年4月からは団長（2期4年）の要職を歴任されました。今回の受章は、生業の傍ら町の防火防災の任を中心とした、長年にわたる消防団活動等、多大な貢献が認められたものです。

誠におめでとうございます。

青梅線の車内に沿線小学校に通う子どもたちの絵を展示します！

～わたしたちの東京アドベンチャーライン～ 294作品が車内を彩ります。

〔運行期間〕 1月24日(土)～2月23日(月・祝)

〔運行区間〕 JR青梅線 奥多摩駅から青梅駅(1編成)

町では、JR東日本八王子支社および青梅市と連携し、青梅線「東京アドベンチャーライン」を盛り上げています。

昨年に引き続き、氷川小学校・古里小学校および青梅線沿線の小学校に通う子どもたちが描いた作品が列車内に展示され、運行します。

ぜひ子どもたちの力作をご覧いただき、東京アドベンチャーラインをお楽しみください。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。



▲絵画展示車両(イメージ)

東京都・奥多摩町共催消費生活講座 「捨てるのが苦手な人でもできる整理収納術」

整理収納アドバイザーから快適なお部屋づくりのポイントを学んでみませんか。

〔日時〕 2月13日(金) 午後2時30分～4時

〔場所〕 文化会館 2階視聴覚室

〔講師〕 整理収納アドバイザー 中山 真由美 氏

〔費用〕 無料 (皆様お気軽に越しください)

*事前の申し込みは、不要です。

*詳しくは、2次元コードをご確認ください。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



町営若者住宅の入居者募集

この住宅は、「将来ご自分の住宅を取得し、町に永住していただくための第一歩になれば」と一般的な住宅よりも低額な家賃設定とした賃貸住宅です。

〔申込資格〕

- ①町内に住所または一定の勤務場所がある方、もしくは住宅使用により町内に住所を確実に登録できる方。
- ②世帯主の年齢が40歳以下の夫婦または50歳以下の方で子ども(中学生以下)がいる世帯であること。
- ③入居期間は原則として世帯主の年齢が30歳以下の場合は12年以内、40歳以下の場合は10年以内、50歳以下の場合は7年以内となります。
- ④35歳以下の方(単身者)。*大丹波南平、棚沢坂下のみ

〔申込受付期間〕1月5日(月)～30日(金)まで

〔入居予定時期〕3月上旬以降

*募集物件の詳細は、2次元コードから町ホームページをご確認ください。

*内覧を希望される方は、事前予約が必要になります。

〔注意点〕*申込者が定員を超えた場合は、町選考基準により決定します。

※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課 若者定住推進係 ☎83-2310



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。家計のやりくりが苦手。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～2時30分

【会場】福祉社会館2階 会議室(毎月第1・3・5火曜日)

文化会館1階 会議室(毎月第2・4火曜日)

【対象】町内在住の方

◆学びの広場 ホッとスペースちえの輪(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(季節の行事など)を楽しみながら、ホッとできる居場所で一緒に学ぶことができます。

随时、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3時～5時

【会場】氷川小学校 1階応接室、古里小学校 プール棟2階会議室

*両会場をオンラインで繋ぎます。

【対象】原則、町内在住の小学生～中学生(中学校卒業～18歳の場合はご相談ください。)

※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/>



町営若者住宅の
入居者募集ほか

川井(松葉)地内分譲地販売中【先着順】

町では、過疎化による少子高齢化が進行し、地域活力の低下が懸念されることから、若者の定住対策を重点施策として取り組んでおり、分譲地や町有地を販売しています。

〔募集物件情報〕川井松葉分譲地（7区画中5区画）

区画	住所	面積	価格
1	川井630番4	297.51m ² (90.15坪)	4,535,000円
2	川井630番5	302.63m ² (91.71坪)	4,613,000円
3	川井630番6	301.50m ² (91.36坪)	4,596,000円
4	川井630番7	304.51m ² (92.28坪)	4,642,000円
6	川井630番9	301.23m ² (91.28坪)	4,592,000円

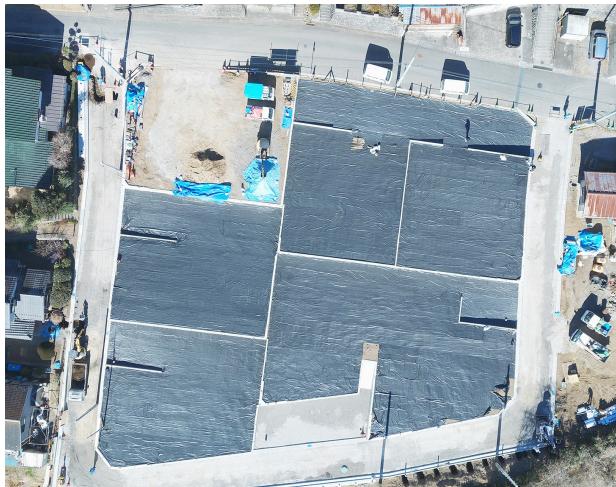
*上記以外にも分譲地や町有地を販売しています。町のホームページをご確認ください。

〔申込資格〕

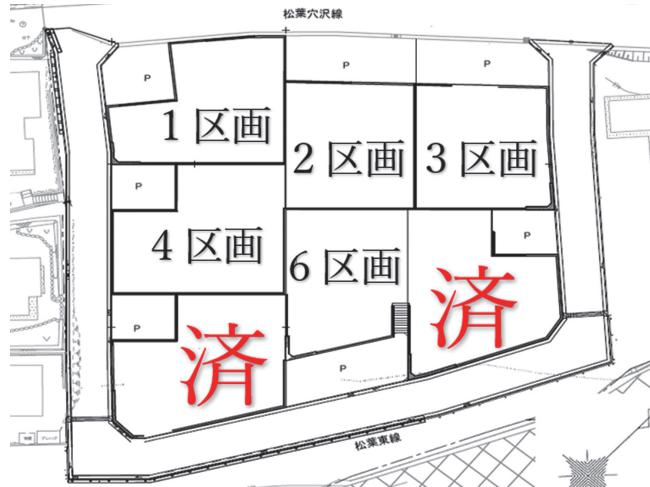
- *年齢45歳以下の夫婦または子ども（18歳以下）がいる世帯、自らが居住する住宅を建築するために宅地を必要とすることなどの条件があります。
- *詳細については、町ホームページの募集要項をご確認ください。
- *区画は先着順により選ぶことが可能です。

〔申込書配布場所〕

子育て定住推進課 若者定住推進係（役場1階）、古里出張所（子ども家庭支援センター）



▲令和7年3月1日現在



※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課 若者定住推進係 ☎ 83-2310

令和8年度放課後こども教室の登録について

令和8年4月から、放課後こども教室を利用される方の登録を受付けます。小学校から配布する利用案内の内容をご確認いただき、下記の申込期限までに登録申請書を提出してください。

現在、放課後こども教室を利用している方も登録が必要となります。

〔申込期限〕2月9日(月)

〔受付場所〕子育て定住推進課 子育て推進係(子ども家庭支援センター内)
住民課 総合窓口係

※問い合わせは、子育て定住推進課 子育て推進係 ☎ 85-2611

きこりん からのお知らせ

《パパ☆ヨガ》

男性のみなさんもヨガでリフレッシュしませんか？

〔日時〕 1月31日（土）

午前10時～11時30分

〔会場〕 文化会館 多目的ホール

〔講師〕 高橋 志保 先生（ヨガインストラクター）

〔対象〕 町内在住・在勤の男性

〔参加費〕 無料

〔持ち物他〕飲み物・タオル・ヨガマット（お持ちの方）

〔申込期限〕 1月26日（月）

*託児およびヨガマットをご希望の場合は、申し込み時にお伝えください

《絵本といっしょ》

（毎月平日の第2月曜日）

～お子さんと一緒に絵本や

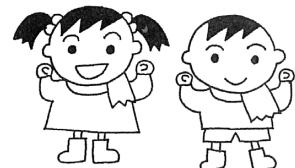
紙芝居を楽しみませんか～

〔日時〕 2月9日（月）

午前11時～11時40分

〔会場〕 きこりん

〔内容〕 相談員の読み聞かせ・指遊び



《第4回ファミサポ・病後児研修》

子どもの応急対応 「こんなときはどうする？」

急にやってくる子どもの病気やケガ。子どものようすがおかしい時に、どうしたらいいか迷うことありませんか。奥多摩病院の先生をお招きして、子どもの病気や怪我の対応、病院受診の際のポイントなどについてお話を伺います。子育て中の保護者はもちろん、どなたでもお越しください。

〔日時〕 2月20日（金）午後1時30分～3時（受付：午後1時15分から）

〔場所〕 保健福祉センター 2階 多目的室

〔講師〕 奥多摩病院 桑原 直孝 医師

〔内容〕 お子さんに起こりやすい病気の対処法や病院受診のポイントなど

〔託児〕 民生児童委員子育て支援部さんの託児あり（申し込み時にお申し出ください。）

〔申し込み締め切り〕 2月18日（水）

令和8年度学童保育会入会の申し込みについて

令和8年4月から、学童保育会に入会を希望される方の申し込みを受付けます。

希望される方は、下記の受付締切日までに申し込みください。現在、学童保育会に入会されている方も申し込みが必要です。

〔入会対象児童〕

小学校新1年生から新6年生の児童で、放課後帰宅しても保護者の就労などの理由により、適切な監護が受けられない児童

〔申込期限〕 2月9日（月）

〔受付場所〕 子育て定住推進課 子育て推進係（子ども家庭支援センター内）

住民課 総合窓口係

*申請用紙は、上記、受付場所にあります。

※このページの申し込み、問い合わせは、子ども家庭センター・きこりん ☎85-2611

きこりんからの
お知らせ

マイナンバーカードに関する手続は予約制です

マイナンバーカードに関する手続(申請、受取、電子証明書更新など)は住民課で予約制にて行っています。

【受付時間】

平日の午前9時から11時まで、午後1時30分から4時まで

* 土曜日、日曜日、祝日は窓口を開設していません。

(夜間または休日窓口開設時を除く)

* 予約をされずに来庁された場合、お手続きができなかったり、

お待ちいただく場合がありますので、ご注意ください。

* 仕事や学校などで平日日中の来庁が難しい場合は、ご相談ください。



原動機付自転車ご当地ナンバープレートを交付しています

町制施行70周年を記念して原動機付自転車のご当地ナンバープレートを9月1日から交付しています。

【交付要件】

次の要件を満たす方

①町内に定置場がある原動機付自転車

(特定小型原付、ミニカー、小型特殊を除く)をお持ちの方

②原動機付自転車の新規登録または交付済のナンバープレートから交換を希望する方

* 交換の場合はナンバープレートの番号が変わります。

* 受付順に交付しますので、番号の指定はできません。

* 交付済のナンバープレートの交換は1回限りです。

* 手数料は無料です。ただし、すでに交付しているナンバープレートを紛失、破損している場合は、弁償金300円がかかります。また、9月1日以降にすでに通常のナンバーの交付を受けており、ご当地ナンバープレートに交換を希望する場合は、弁償金300円がかかります。

* 先着順での配布となりますので各ナンバーの在庫が無くなり次第、交付終了となります。

【必要な持ち物】

・新規登録の場合: 販売証明書または譲渡証明書、運転免許証などの本人確認書類

・交換の場合: 現在使用しているナンバープレート

　　標識交付証明書

　　運転免許証などの本人確認書類

【受付場所】住民課

【交付枚数】

白(50cc以下) 300枚、黄(90cc以下) 20枚、桃(125cc以下) 180枚



※このページの申し込み・予約、問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

- ・署名用電子証明書
(英数含む6文字から16文字)
- ・スマートフォンまたはタブレット

◆マイナンバーカードとスマホなどを利用した自宅からの申告について

e-Tax申告について

確定申告作成コードとスマホなどを利用した自宅からの申告が可能になりました。

「自宅からのe-Tax」

①税務署に行かなくて自宅から申告可能
②24時間利用可能
③受信通知からいつでも申告内容を確認
④添付書類提出不要
⑤早期還付
(3週間程度で還付)



◆キャッシュレス納付について

国税の納付手続きは、たいへん便利なキャッシュレス納付をぜひご利用ください。

国税庁HP特設サイト「所得税の基礎控除の見直し等」は、こちら



「扶養親族等の所得要件」の改正が行われました。

青梅税務署職員による出張申告相談に

出張申告相談をつぎのとおり開催します(土地、建物などの譲渡所得の相談は除きます)。

〔日程〕2月10日(火)
〔相談受付〕

①午前9時30分～11時30分
②午後0時30分～2時30分

◆確定申告に当たっての注意点

確定申告を行う方は、トップ特例の申請が無効となるため、ワンストップ特例の申請をした分も含めて、ふるさと納税の寄附金控除額を計算する必要があります。

〔会場〕役場地下1階会議室
〔申し込みについて〕電話による事前申込が必要です。申し込みは、2月2日(月)午前9時から開始します。

※申し込みは、住民課

◆令和7年度税制改正について

令和7年度税制改正では、所得税の「基礎控除」や「給与所得控除」に関する見直し、「特定親族特別控除」の創設、国税庁確定申告等作成コーナーは、こちら



蜜蜂を飼育される方へ

蜜蜂を飼育される方は、養蜂振興法の定めるところにより、居住する住所地を所管する窓口に、毎年1月31日(土)までに蜜蜂飼育届出書を提出する必要があります。

申請書の様式および提出先は東京都のホームページをご覧ください。

※問い合わせは、東京都農業振興事務所

振興課畜産担当 ☎ 042-548-4868

お知らせほか
住民課

1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	ヘルシートレーニング (10:00～福祉会館) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 13:30 前日△ ■高次脳機能障害相談 (13:30～保健福祉センター) → 13:30 前日△
16・金	
17・土	■簡単！やさしいお食事づくり講習会 (9:30～保健福祉センター) → 19:30 1/9△
18・日	
19・月	ヘルシートレーニング (14:00～文化会館)
20・火	元気アップおくたま事業 (10:00～川井生活館：健診結果の面談) → 15:30
21・水	■ウエルカムランチ (11:30～氷川保育園：見学・給食試食) → 17:30 前日△先着順
22・木	元気アップおくたま事業 (10:00～梅沢コミュニティセンター：保健師による健康講話) → 15:30
23・金	■高次脳機能障害相談 (9:30～保健福祉センター) → 13:30 前日△ ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 13:30 前日△ 元気アップおくたま事業 (10:00～常磐生活改善センター：健診結果の面談) → 15:30
24・土	
25・日	■楽々筋力トレーニング (13:30～福祉会館) → 19:30 先着順△
26・月	元気アップおくたま事業 (13:30～長畠生活館：健診結果の面談) → 15:30
27・火	■高次脳機能障害相談 (9:30～保健福祉センター) → 13:30 前日△ 元気アップおくたま事業 (13:30～境生活館：健診結果の面談) → 15:30
28・水	
29・木	ヘルシートレーニング (10:00～福祉会館)
30・金	
31・土	■パパヨガ (10:00～文化会館) → 6:30 申込 1/26△・託児希望申込時

《今月の納期 2/2 (月)》

町・都民税第4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7期分

後期高齢者医療制度医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容に誤りがないか確認をしていただくため、「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします。

通知書には、診療年月、医療機関の名称、医療費(10割・自己負担相当額)などを記載しています。発送の対象は、令和7年11月28日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者の資格があり、令和6年9月から令和7年8月までの12か月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方です。確定申告の際に医療費等通知書を添付することで、令和7年1月から8月までの診療などについては、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。9月から12月までの診療などについては、お持ちの領収書に基づき別途、「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。

マイナンバーカードの保険証利用登録をされた方は、マイナポータルでご自身の医療費情報を閲覧ができ、原則、2月9日に申告年分の1月から12月の情報を一括で取得が可能です。ただし、はり・きゅう、あんま・マッサージなどの施術費用などは含まれません。

※問い合わせは、東京都後期高齢者医療広域連合 ☎ 0570-086-519

住民課 ☎ 83-2190

2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	ヘルシート操（14:00～文化会館）
3・火	■高次脳機能障害相談（9:30～保健福祉センター）→13△ 前日△ 元気アップおくたま事業（13:30～丹三郎生活館：健診結果の面談）→15△
4・水	1・2・4・5歳児歯科健診・歯科相談（13:10～保健福祉センター）→12△ ■ウエルカムランチ（11:30～古里保育園：見学・給食試食）→17△ 前日△先着順 元気アップおくたま事業（13:30～海沢自治会館：健診結果の面談）→15△
5・木	元気アップおくたま事業（10:00～中山生活館：健診結果の面談）→15△ ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→13△ 前日△
6・金	
7・土	
8・日	
9・月	ヘルシート操（14:00～文化会館）、絵本といっしょ（11:00～きこりん）→6△
10・火	■高次脳機能障害相談（13:30～保健福祉センター）→13△ 前日△ ■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→13△ 前日△ 元気アップおくたま事業（13:30～朽久保自治会館：健診結果の面談）→15△ ■青梅税務署職員による出張申告相談（9:30～役場地下1階会議室）→10△
11・水	
12・木	元気アップおくたま事業（10:00～小丹コミュニティセンター 健康運動指導士による出張ヘルシート操）→15△
13・金	
14・土	■簡単！やさしいお食事づくり講習会（9:30～保健福祉センター）→19△ 2/7△
15・日	

<2月末までの主なイベント>

- 17日（火）元気アップおくたま事業（13:30～南氷川生活館：健診結果の面談）→15△
 18日（水）■ウエルカムランチ（11:30～氷川保育園：見学・給食試食）→17△ 前日△先着順
 19日（木）ヘルシート操（10:00～福祉会館）
 　　■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→13△ 前日△
 20日（金）■ファミサポ病後児会員研修「子どもの応急対応～こんな時はどうする？～」
 　　（13:30～保健センター・多目的室）→6△ 2/18申し込み△
 24日（火）元気アップおくたま事業（13:30～大丹波会館：健診結果の面談）→15△
 26日（木）ヘルシート操（10:00～福祉会館）
 27日（金）■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→13△ 前日△

《広告（有料）募集》

広報おくたまへの広告を募集しています。

※問い合わせは、総務課

☎ 83-2345

	○乳幼児歯科相談 〔会場〕保健福祉センター お約束表もしくは電話でご予約された方	〔受付〕午後1時20分～1時30分	〔日程〕1月14日（水）1月生まれ	（令和3・4・6・7年）	1・2・4・5歳児歯科健診
					母子健診日程表

年金のお知らせ

◇国民年金保険料の口座振替およびクレジットカード納付の利用について

国民年金保険料は、口座振替やクレジットカードでの納付が可能です。口座振替は、ご指定の金融機関の預金口座から定期的に保険料を振替する方法です。クレジットカードでの納付は、ご指定のクレジットカードから定期的に保険料を納付する方法です。

いずれも手間がかからず納め忘れを防ぐことができます。また、前払いすることで、割引が適用されます。ぜひ、ご利用ください。

なお、お得な2年前納、1年前納を希望される場合は、2月末日での申し込みが必要となります(必着)。お早目にお申込みください。

◇年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください

日本年金機構では、年金の相談や請求手続きについて事前予約を行っています。お待たせ時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。

〔受付時間〕午前8時30分～午後5時15分(土日祝日および年末年始を除く)

※予約専用受付電話 ☎ 0570-05-4890

※一般的な問い合わせは、「ねんきんダイヤル」 ☎ 0570-05-1165

◆問い合わせ、予約の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご用意ください。

ひな人形展・ひな展コンサート開催

教育委員会では、文化団体連盟と共に催し、みなさんからお借りした「ひな人形」を展示します。

【ひな人形展】

〔期間〕2月14日(土)～3月3日(火) 午前10時～午後5時

〔会場〕文化会館1階 多目的ホール

【ひな展コンサート】

〔日時〕3月1日(日) 午後1時～

〔会場〕文化会館2階 視聴覚室

※2月9日(月)～13日(金)に行うひな人形の飾り付けにご協力いただけるボランティアの方を募集しています。なお、当日は昼食を用意しております。ぜひご参加ください。ボランティアの申し込み、問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

町立学校開放施設・総合運動公園・スポーツ・コミュニティ施設の使用団体登録の受付

令和8年度町立小・中学校の校庭、体育館および奥多摩総合運動公園、スポーツ・コミュニティ施設を使用する場合の団体登録(新規・更新)を行います。

団体の代表者は、必ずこの期間に登録を行ってください。

*令和7年度登録団体については、更新手続き申請書を通知します。

〔申込期限〕2月13日(金)まで

*申請書は、町ホームページより「奥多摩町スポーツ施設の使用団体登録について」(https://www.town.okutama.tokyo.jp/1/kyoikuka/bunka_sports/1/sportdantaitouroku/2621.html)に掲載していますのでご利用ください。

*申し込み、問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

予防接種のお知らせ

下記予防接種の予診票を4月に送付しましたので、お早めに町内医療機関で接種を受けてください。予診票受取後に転出した場合はその日から使用できません。その場合は、転出先の自治体へ問い合わせてください。

・麻しん・風しん予防接種について

～小学校入学前の幼児(令和8年4月に1年生)の保護者のみなさんへ～

はしか(麻しん)は感染力が大変強い感染症です。感染を予防するには、ワクチン接種が有効と言われています。令和7年度に上記予防接種対象者の方は公費負担での接種期間は令和8年3月31日までとなります。

・HPV(子宮けいがん)予防接種について

～中学校入学の女子(令和8年4月に1年生)の保護者のみなさんへ～

女性の多くが、一生に一度はヒトパピローマウイルス(HPV)に感染すると言われ、がんになる場合もあるため、感染を防ぐために予防接種が行われています。

公費負担での接種期間は16歳となる日の属する年度の末日までとなります。

・二種混合ワクチンの接種について

～小学校6年生の保護者のみなさんへ～

二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種を実施しております。令和6年度に上記予防接種対象者の方は公費負担での接種期間は令和8年3月31日までとなります。

～お済みですか？帯状疱疹ワクチン予防接種～

令和7年度に対象となる方への助成事業は、令和8年3月31日までとなりますので接種を希望される方は、この機会に接種してください。

なお、不活化ワクチン(2回接種)をご希望の方は、2ヶ月以上の接種間隔が必要となるため、今月中に1回目の接種をご検討ください。

〔対象者〕

・定期接種は、令和7年度中に、

65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・101歳以上の年齢になる方。

・任意接種は、50歳から64歳の方。

「元気アップおこたま事業」

「元気アップおこたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や調理実習などのプログラムにより、みんなの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、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。

*面談および調理実習は、申し込み制です。

調理実習の持ち物は、エプロン、マスク、手拭き用タオル、三角巾



森林セラピー健康づくり事業～町民対象～

ツアーナー名	日程	参加費	定員	申込フォーム
① 冬の山のふるさと村でガイド ウォークと芋から作る蒟蒻作り体験	2月 6日 (金) 9:20～16:00	500円	21名 (先着順)	
② 冬の山のふるさと村でガイド ウォークと味噌作り体験	2月 27日 (金) 9:20～16:00			
③ 羽村草花丘陵お花見ハイキング	3月 26日 (木) 9:00～15:20			

〔申込期間・時間〕

- ① 1月9日(金)午前8時30分～1月16日(金)午後5時15分
- ② 1月9日(金)午前8時30分～1月16日(金)午後5時15分
- ③ 2月9日(月)午前8時30分～2月16日(月)午後5時15分



〔申し込み方法〕

- 電話または申込フォームから申し込みください。
 *職員不在時は対応ができない場合があるため、申込フォームの利用をお勧めします。
 *申し込みは、原則ひと月に1ツアーナーのみとなっておりますのでご了承ください。

〔その他〕

- ①、②整備された道ですが、一部山道を登りますので、歩きやすい靴でお越しください。
 - ③一部滑りやすい道を歩きますので、歩きやすい靴でお越しください。
 - *①②③ともに、トレッキングシューズでお越しください。
 - *実施日の14日前に申込人数が7名未満の場合、そのコースは中止となります。
- ※申し込み、問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎ 83-8855

森林セラピー
健康づくり事業ほか

野焼き（野外焼却）は原則禁止です！

ごみ（廃棄物）の野外焼却行為は法律で「原則禁止」になっています。状況によっては罰則の対象になる場合があります。

野焼きについての注意点はつぎのとおりです。

- ・ドラム缶焼却、ブロック積み焼却、穴を掘っての焼却は、野焼きと同じです
- ・小型焼却炉でごみを燃やすことも禁止されています

町には野焼きによって「煙や悪臭で困っている」、「干していた洗濯物に煙の臭いがついてしまった」、「火災の心配」などの苦情が寄せられています。

ごみは燃やさずに、分別ルールに従って、町の収集に出すようみなさんのご協力をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

「食育ひろば」その212♪ ひじきと大豆の煮物

材料(2人分)	【作り方】
・乾燥ひじき 16g	1. 乾燥ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
・絹さや 8g(4枚)	2. 絹さやは筋を取り、沸騰した湯でさっと湯通しする。にんじんは千切りにする。
・大豆水煮 40g	3. 鍋にひじきと大豆、にんじんを入れ、調味料【A】を加えて水気が少なくなるまで弱火で煮る。仕上げに絹さやを飾って完成。
・にんじん 30g(1/6本)	
調味料【A】	【1個分の栄養価】
・しょうゆ 32g	エネルギー 89kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.4 g
・砂糖 8g	炭水化物 15.5 g 食塩相当量 3.2 g
・みりん 8g	
・酒 8g(大さじ2)	
・和風顆粒だし 1.2g(小さじ1/2)	
・水 20g	

★食育コラム★

～「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう～
 お雑煮、炊き込みご飯、煮物など、日本では四季の変化に応じた旬の味が大切にされてきました。
 深川めしやきりたんぽなどのように、郷土料理として根付いている料理もあります。
 日本食はバランスよく栄養素をとることのできる料理でもあります。日本の食文化を知り、日々の食生活に活かして健康的な食事を目指しましょう。

ウェルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日 時	会 場	対 象	人 数	参 加 費
1月21日(水)	氷川保育園 古里保育園 氷川保育園	原則50歳以上	2~3名 (先着順)	1人400円
2月4日(水)				
2月18日(水)				

*園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

西多摩地域市町村共催消費生活講座 Let's スプリングクリーニング

暖かくなってきたら、窓をあけ冬の間の汚れをすっきり落として新年度を迎えるための。重曹やクエン酸といった自然素材を使いながら、油汚れやトイレ掃除など手軽に汚れを落とす方法を実演を交えてお伝えします。

〔日時〕2月6日(金)午後1時30分～3時

〔場所〕青梅市河辺市民センター 2階会議室(青梅市河辺町6-18-1)

〔講師〕佐光 紀子さん(家事研究科) 〔対象〕西多摩地域に在住、在勤、在学の方

〔定員〕先着30人(予約制) 〔持ち物〕筆記用具

〔費用〕無料

※申し込みは、右記申し込みフォーム

または、青梅市市民安全課 ☎ 22-1111 内線2313



介護保険関係の所得控除等に必要な書類の交付について

①障害者控除対象者認定証

障害者手帳の交付を受けていない方でも、申請により身体の障害または認知症の状態が一定の基準に該当すると町から認定された場合、確定申告などで所得

②おむつ代医療費控除確認証

傷病により寝たきりで医師の治療を受けており、おむつの使用が必要であると診断された場合、おむつ代が医療費控除の対象となります。

*初めておむつ代医療費控除を受ける方

町では、初めておむつ代医療費控除を受ける際に必要な「おむつ使用証明書」は発行しておりません。

証明書の発行について詳

細は、医療機関にお問い合わせください。

を申告する際に控除を受けられる制度があります。

控除を受けるためには、町が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

控除を受けるためには、おむつ代の領収書と、1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。2年目以降は町で発行する「おむつ代医療費控除確認証」で医師の証明書の代用ができます。

①・②ともに、対象者本人もしくはその家族の方（扶養している方）からの申請により、確定申告時の所得控除に必要な書類を交付します。

なお、即日交付すること

ができないため、申告日に余裕を持った申請をお願いします。

※問い合わせは、福祉保健課

◇対象となる方
65歳以上の要介護1以上
の認定を受けている方で、
介護保険の主治医意見書や
認定調査票から、身体もしくは精神に一定の障害があると確認できる方。

◇対象となる方
65歳以上の要介護1以上
の認定を受けている方で、
介護保険の主治医意見書や
認定調査票から、身体もしくは精神に一定の障害があると確認できる方。

◇対象となる方
要介護または要支援の認定を受けており、概ね6か月以上寝たきりの方もしくは同様と認められる方で、介護保険の主治医意見書からおむつの使用が常時必要であることを確認できる方。



方。

83
- 2777
福祉保健課

福
祉
保
健
課
か
の
お
知
らせ

だれでもカフェ奥多摩

町と「見守り協定」を締結しているコープみらいでは「だれでもカフェ奥多摩」を開催します。午前中のひと時、おしゃべりをしながら簡単な工作などを一緒に楽しみませんか？ 今回は新聞紙でお花のブローチを作ります。

当日はコープみらいのスタッフが会場で

皆さまの来場をお待ちしています。

【日時】1月21日(水)10:30~12:00

【会場】奥多摩町福祉会館 2階 会議室

【参加費】無料

【申込不要】直接会場へお越しください。

【問い合わせ】奥多摩町地域包括支援センター ☎ 0428-83-8555



新聞紙で
お花のブローチ
を作ります

(写真はイメージです)

※この活動はコープの子育て・高齢者支援事業の一つで、地域の居場所づくりを目的としており、

営利を目的としているものではありません。

※この事業は奥多摩町地域包括支援センターが協力しています。

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日時〕

1月17日(土) 午前9時30分～午後3時

2月14日(土) 午前9時30分～午後3時

〔会場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔持ち物〕 参加費200円、エプロン、 三角巾、手拭き用タオル

【両事業対象者】

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。

*参加申し込み後に、お身体の状況を教えていただき、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

*付き添いの方のご参加についてはご相談ください。



【楽々筋力トレーニング】

〔日時〕

1月25日(日) 午後1時30分～午後3時

2月22日(日) 午後1時30分～午後3時

〔会場〕 福祉会館2階 機能訓練室

〔持ち物〕 上履き、タオル、水分補給用の飲み物

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

～図書館より～雑誌をお分けします

古里・氷川図書館では1月17日(土)から25日(日)までの間、前年度・前々年度版の雑誌と前年度の付録をお分けします。(ひとり1回5冊まで) ご希望の方は、この期間内に各図書館へお越しください。開館時間は、午前9時30分から午後5時となります。

〔古里図書館〕

- (23年版) ゆうゆう・素敵なあの人・プレジデント Family・TURNS・3分クッキング・明日の友・園芸ガイド・BE-PAL・すてきにハンドメイド
- (24年版) Sweet・リンネル・大人のおしゃれ手帖・ESSE・サンキュ!・Hanako・毎日が発見・Casa BRUTUS・dancyu・オレンジページ・文藝春秋・WILL・山と渓谷・サライ・関東東北じゃらん・Newton・自家用車・CUT・tact..・PHPスペシャル

〔氷川図書館〕

- (22年版) ねこのきもち
- (23年版) 暮しの手帖・ハルメク・Mart・きょうの料理・うかたま・きょうの健康・趣味の園芸・やさいの時間・COTTON FRIEND
- (24年版) non-no・otonaMUSE・FUDGE・eclat・天然生活・クロワッサン・&Premium・LDK・ku:nel・kodomoe・男の隠れ家・日経 TRENDY・日経 Woman・GetNavi・BRUTUS・レタスクラブ・壮快・岳人・ランドネ・ノジュール・GOLF TODAY・MOE・婦人公論

※問い合わせは、古里図書館 ☎ 85-1621

青梅警察署からのお知らせ

～青梅警察署管内の特殊詐欺被害～

青梅・奥多摩にお住まいのみなさん、新年あけましておめでとうございます。

日頃から警察業務へのご理解、ご協力に改めて感謝申し上げます。

令和7年11月末現在、管内で特殊詐欺の被害を16件認知しており、被害総額は約4100万円となっています。

昨年は、国際電話番号(+1や+44などから始まる番号)を利用した特殊詐欺被害が多発しました。被害に遭わないために、国際電話番号からの着信を受けないための対策をしましょう。

《固定電話に対する対策》

国際電話の利用休止手続きを「国際電話不取扱受付センター」に申し込む。

- ・電話：国際電話不取扱センター(0120-210-364)に自宅固定電話から電話申し込み。
- ・WEB：受付センターのウェブサイトから申し込み。
- ・警察：最寄りの警察署で申込用紙を記入して郵送する。

《携帯電話・スマートフォンに対する対策》

警視庁のホームページなどから、警視庁の無料防犯アプリ「デジポリス」をインストールする。(令和7年12月以降、新たに国際電話からの着信をブロックする機能を搭載)

*この機会にみなさんも、是非「デジポリス」をインストールしましょう。

*なお、ご使用のスマートフォンの機種ごとに設定が異なりますので、予めご了承下さい。

今年も町内から一件でも多くの詐欺被害が無くなるよう情報発信をしていきますので、みなさんよろしくお願ひいたします。

※問い合わせは、青梅警察署 防犯係 ☎ 22-0110(内線2162)

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

①インターネット公売（動産・自動車・不動産等）のお知らせ

東京都主税局では、インターネット公売（動産、自動車、不動産など）を実施します。

〔公売申込期間〕 1月8日（木）午後1時～26日（月）午後11時

〔せり売り期間（動産、自動車）〕 2月2日（月）午後1時～4日（水）午後11時

〔入札期間（不動産など）〕 2月2日（月）午後1時～9日（月）午後1時

詳細は、東京都主税局ホームページまたは下記問い合わせ先へ

※問い合わせは、主税局徴収部機動整理課公売班 ☎ 03-5388-3027

②郵送受付による公売（不動産等）のお知らせ

東京都主税局では、1月9日（金）に公売公告を行い、1月30日（金）から2月6日（金）までの間、都税の滞納により差し押され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、郵送により受けます。

詳細は、東京都主税局ホームページまたは下記問い合わせ先へ

※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 徴収部個人民税対策課 ☎ 03-5388-3039

奥多摩病院では、整形外科を含む全ての診察を総合診療科にて行っています。

総合診療科とは、「身近にあって、何でも相談にのってくれる総合的な医療」のことで「貧血か、更年期なのか」「突然熱が出たけど、何が原因かわからない」「転んで足腰が痛い」などの日常的にある、あらゆる健康問題に対応します。

*マイナ保険証、もしくは資格確認証をお持ちください。



1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(月・水・木・金曜日)午後2時30分～3時30分

*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

*予約希望日の1週間前までに要予約

【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》

○火曜日 午後2時～
○金曜日 午後2時～

《日原診療所》

○木曜日 午後2時～

◆受付時間外の診療も事前に電話連絡をお願いします。

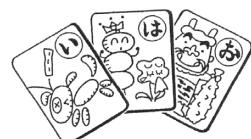
☎ 83-2145

奥多摩病院ホームページ

<https://www.town.okutama.tokyo.jp/1/okutamabyoin/index.html>

■禁煙外来(予約制):禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

■認知症外来(予約制):認知症をご心配の方は、ご利用ください。



「筋力向上トレーニング講習会」

福祉社会館の機能訓練室のマシーンを使うための講習会です。参加を希望される方と日程調整を行い、随時開催させていただきます。再受講の希望も受け付けます。

お気軽にお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

奥多摩には素晴らしい手作り作品を制作されている方がいらっしゃいます。このたび、そうしたみなさまの心のこもった作品の展示・販売会を開催いたします。

皆さまお説あわせのうえ、ご来場を心よりお待ちしております。

2月5日(木) 10:00-12:30

会場:小丹波コミュニティーセンター(古里駅の横)

出展作品



着物リメイク



ピアス・イヤリング



レジン作品



つまみ細工



布小物



布バッグ



カラフル布小物



コーちゃん工房



タイルアート



天然石アクセサリー

【手づくり小物入れ作り体験】
小物入れのフタにきれいな
タイルを貼ります!



✿フタにきれいなタイルを貼ってオリジナル小物入れを作ってみませんか?✿

・時 間:10:00～11:30 ・場所:小丹波コミュニティーセンター ・参加費:500円

・申し込み不要・参加希望の方は当日タイルアート作品のブースに直接お声掛けください。

主催:OKUTAMA お太助隊 協力:奥多摩町地域包括支援センター

TEL:83-8555

写真はイメージです

