



町の世帯と人口	
1月1日現在 (前月比)	
世帯数	2,447 (7減)
人口	4,369 (8減)
男	2,174 (3増)
女	2,195 (11減)

人口動態 (12月中)			
転入	21	転出	8
出生	0	死亡	21
その他	0	その他	0

二十歳を祝う会を開催しました



1月12日、晴天に恵まれる中、文化会館で「二十歳を祝う会」が開催されました。

今年度は、25名(対象者は36名)の若人が出席され、多くのご来賓にもご臨席いただきました。

華やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ二十歳のみなさんは、会場で久しぶりに会う友人やお世話になった恩師と再会し、笑顔で語り合い、和やかな雰囲気の中で、幼少期からの思い出を振り返るなど喜びのひとつときを過ごされました。

新たな門出を迎えられたみなさんの姿は、これからの未来への希望に満ち溢れていました。

二十歳を迎えられたみなさんが、それぞれの道で輝かしい活躍をされることを心より願っております。

▶代表者謝辞 (榎戸彩心さん)



奥多摩町消防団 令和8年出初式表彰

令和8年奥多摩町消防団出初式が1月11日に氷川小学校校庭にて多くの来賓のご出席をいただき行われました。また、日頃、町の安全・安心を守るため活躍されているつぎの方々が表彰されました。



【団体表彰】

- ・東京消防庁消防総監
- ・優良表彰

定例表彰

- ・東京都三多摩消防団
- ・連絡協議会長

優良表彰

- ・第4分団
- ・功績表彰

- ・本部分団・第1分団
- ・第2分団・第3分団
- ・第4分団・第5分団
- ・第6分団

- ・奥多摩消防署長
- ・優良表彰

- ・第1分団・第2分団
- ・第3分団

- ・奥多摩町消防団長
- ・優良表彰(2年間無火災)

- ・第3分団
- ・東京都消防協会長
- ・定例表彰

奥多摩町消防団

【個人表彰】

※敬称略・階級略

- ・第九消防方面本部長表彰

- ・(第53回東京都消防操法大会出場選手) 6名

- ・第1分団
- ・小山政勝
- ・古矢純一郎
- ・原島玲央
- ・平原悠貴
- ・原島大輔
- ・古城基

- ・特別功労表彰(25年) 5名
- ・第1分団
- ・市倉真人
- ・大和剛
- ・榎戸輝夫
- ・原島伸浩
- ・森田宏樹

- ・功労表彰(20年) 4名
- ・第2分団
- ・小澤貴宏
- ・清水洸佑
- ・加藤翼
- ・小川一志

- ・勤続表彰(15年) 5名
- ・本部分団
- ・新島互
- ・杉村正樹
- ・増田翔太
- ・清水光
- ・大野勇

- ・勤続表彰(10年) 3名
- ・第1分団
- ・高橋春誕
- ・大野大樹
- ・古川智也

- ・第3分団
- ・佐藤鉄平
- ・柴田智和
- ・原島樹那
- ・根岸陸
- ・間野優太
- ・原島秀伍
- ・小峰優一郎
- ・遠藤廉
- ・峯川滉平
- ・青柳雄河
- ・武内大和

おめでとございます。

▶第4分団に新たに配備されたポンプ自動車



町制施行70周年記念事業『多摩大学出張講座』開催

町と包括連携協定を締結している多摩大学は、町制施行70周年を記念し夏休みに小学生を対象とした探究講座を開催しました。今回は、対象を広げ一般向けの出張講座を開催します。お誘いあわせのうえぜひご参加ください。

詳しくは、自治会を通じて回覧するチラシをご覧ください。

〔日程〕3月15日(日)

〔会場〕文化会館 2階視聴覚室

〔受講料〕無料

〔対象者〕町内在住・在勤・在学の方

◎第1部

〔テーマ〕神儒仏の日本思想史

〔講師〕多摩大学経営情報学部 准教授 高橋 恭寛氏

〔時間〕午前10時30分から正午まで

※歴史や文化に興味のある方におすすめの講座です。

◎第2部

〔テーマ〕地域の日常と外からの関わりが生み出す産業の持続性

～小さな地域で起きている変化から～

〔講師〕多摩大学経営情報学部 准教授 野坂 美穂氏

〔時間〕午後1時から2時30分まで

※地域活性化を目指す事業者の方、地域資源の活かし方や人の関わり方、学びを通じた関係づくりに興味のある方におすすめの講座です。

〔申込方法〕参加申込フォームまたは企画財政課企画調整係へ電話にてお申し込みください。



※申し込み、問い合わせは、企画財政課 ☎ 83-2360

参加申込フォーム

一般財団法人氷川保善会さんよりご寄付

(一財)氷川保善会さんの解散に伴い、残余財産を町で役立ててほしいと、27,025,765円のお金員と不動産・立木の寄付をいただきました。

ご寄付の趣旨に基づき有効に活用させていただきます。

ありがとうございます。

▼写真右から

村木洋一氏、奥平一行氏、師岡町長、井上副町長



令和7年台風第22号・23号により被災した町村に対する義援金

町では、自治会連合会、

社会福祉協議会、町議

会と共同で、今回の台

風により被災された町

村への支援の一環とし

て、義援金の受付を行

い、つぎの募金総額を

送金しました。

【募金総額】

16万5250円

みなさんの多大なるご

支援、ご協力、誠にあ

りがとうございました。

※問い合わせは、総務課

☎ 83-2345

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〕2月5日(木)～27日(金)まで

〔入居予定時期〕4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。

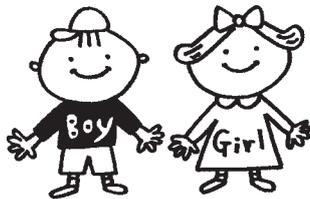
〔注意点〕*申込者が定員を超えた場合は、町選考基準により決定します。

※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

きこりん からのお知らせ

《児童手当・児童育成手当の支払いについて》

2月は児童手当の12月分・1月分、児童育成手当の10月分から1月分の支払い月です。2月16日(月)に指定の口座へ振り込みますので、ご確認ください。



《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〕 3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



《物価高対応子育て応援手当支給について》

令和7年11月21日に閣議決定された「強い経済を実現する総合経済対策」により、0歳から高校生(平成19年4月2日～令和8年3月31日までの間に出生)までの子どもに対し、1人あたり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給することが決定され、町でも支給の手続きを進めています。

なお、対象の方には、通知をお送りしておりますのでご確認ください。

※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

小丹波(南ノ原) 地内分譲地販売中

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〕 小丹波南ノ原地内分譲地 (単価 14,212円/m²)

住所	面積	販売価格
小丹波97番地1	224.23m ² (67.95坪)	3,186,000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〕

- ①年齢45歳以下の夫婦
- ②子ども(18歳以下)がいる世帯
- ③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。

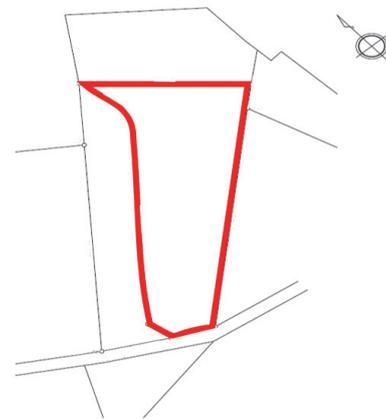
*詳細については、町ホームページの募集要項をご確認ください。

〔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)



▲上空から撮影した分譲地



◀分譲地付近拡大図

※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課 ☎ 83-2310

【心理・発達相談】

(日時)

2月10日(火)、19日(木)、

27日(金)

3月5日(木)、10日(火)、

19日(木)、27日(金)

午前10時30分～

午後3時30分

(予約制)

18歳未満のお子さんに関することなら、どんなことでも臨床心理士の資格を持つカウンセラーがお話を聞きます。お子さんご自身からの相談もできます。電話相談も行っています。

誰に話したらいいのか、どこに相談したらいいのか、心配ごとや悩みを抱えている方、まずは一度お電話をください。

*常時、相談員による相談も行っています。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター・きこりん ☎ 85-2611

バイク・軽自動車などの廃車の手続きについて

バイクや軽自動車などに掛かる軽自動車税は、毎年4月1日に所有している方に課税されます。バイクや車がないのに、廃車などの手続きをしないと、いつまでも税金が掛かりますので、必ず手続きをしてください。

〔廃車手続き先〕

- 役場住民課…標識番号が「奥多摩町」で始まる排気量125cc以下の
原動機付自転車、小型特殊自動車
 - 軽自動車検査協会東京主管事務所八王子支所(青梅市所在)…軽自動車
☎050-3816-3103
 - 八王子自動車検査登録事務所…排気量126cc以上のバイク
☎050-5540-2034
- ※問い合わせは、各事務所または住民課 ☎83-2190

住民課からの
お知らせ

マイナンバーカードに関する手続きは予約制です

マイナンバーカードに関する手続き(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。

※予約・問い合わせは、住民課 ☎83-2182



令和8年度「ちょこっと共済」の加入申し込みのお知らせ

2月1日から申し込みを開始しています

令和8年度「ちょこっと共済」(東京都市町村民交通災害共済)の加入を希望される方は以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ◎自治会を通じての申し込み(自治会加入世帯のみ)
- ◎役場総務課、古里出張所窓口にて直接個人で申し込み
- ◎ネット申し込み

なお、加入申込書は2月初旬に自治会を通じて各世帯に配布します。(自治会加入世帯のみ)

※「ちょこっと共済」とは、会員(加入者)が交通事故(人身)にあったとき、その傷害の程度により見舞金を受けられる共済制度で、東京都内の全市町村が共同で運営しています。

※「ちょこっと共済」の加入は強制ではありません。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2349



年金のお知らせ

◇ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。(国民年金の任意加入は、申し出した日からとなります。)

また、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方や海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

◇国民年金保険料の後払い(追納)をお勧めします！

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。(※納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給期間として計算されますが、年金額には反映されません。)

しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

なお、追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られます。

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎ 30-3410

または、ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

日本年金機構ホームページ URL <https://www.nenkin.go.jp/>



日本年金機構

ホームページ

2次元コード

令和8年度 奥多摩町海外派遣事業について

この事業は、派遣先の人々との交流やホームステイなどによる生活体験などを通じて相互理解を深め、国際的視野をもった町内における中学、高校生リーダーを育成することを目的として実施します。

〔派遣先〕

オーストラリア

〔派遣期間〕

夏休み期間中の2週間程度

〔募集人員〕

中学生・高校生：12名程度

〔応募資格〕

町内在住の中学2年生および中学3年生、
高校生(令和8年4月1日時点)

〔選考方法〕

作文・面接での審査

*募集の詳細については、今後学校などを通して募集要項をご確認ください。

※問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246



▲令和7年度 海外派遣事業の様子

LNTワークショップ参加者募集

～自然を守る一歩を、子どもたちと一緒に～

あなたの経験や想いを、次世代の環境教育に活かしてみませんか？

「LNT（リーブノートレイス）」は、自然環境にいかに負荷を最小限にしてアウトドアを楽しむかをまとめた世界的な環境倫理プログラムです。その理念は、子どもたちに自然との関わり方を教えるうえで、今まさに求められています。

今回、地域の小中学生にLNTの考え方を伝える活動の一環として、住民・在勤者向けのワークショップを開催します。内容はLNTの理念を学ぶ座学と、実際に自然の中で行うフィールドワークです。環境保全に関心のある方、地域貢献をしたい方、子どもたちに自然の大切さを伝えたい方など、ぜひ奮ってご参加ください。

〔日 時〕 3月14日（土）午前9時～正午：LNTの基本理念を学ぶ座学

午後1時～4時：御岳渓谷でのフィールドワーク

〔会 場〕 御岳交流センター、御岳渓谷（*公共交通機関をご利用ください。）

〔対 象〕 地域の子どもたちに環境啓蒙活動を行いたい青梅市、あきる野市、奥多摩町の在住、在勤者

〔参加費〕 無料 〔定 員〕 20人（*応募多数の場合は抽選となります）

〔申込期限〕 2月14日（土）

〔申し込み〕 <https://forms.gle/JWoVujeGAZbhaemd6> または、2次元コード

*お問い合わせは、TOKYOサステナブルツーリズム連絡協議会

構成団体：青梅市・あきる野市・奥多摩町・LNTJ（リーブノートレイス・ジャパン）

事務局：青梅市地域経済部シティプロモーション課観光係

受託事業者：株式会社 グッドライフ多摩 高木誠 m.takagi@goodlife-tama.jp



観光産業課からの
お知らせほか

西多摩医師会からのお知らせ 「地域住民の方を対象とした公開講座」を開催します。

〔日 時〕 2月21日（土）午後2時～3時30分

〔場 所〕 WEB配信＋西多摩医師会館（青梅市東青梅1-167-12）

〔テーマ〕 在宅医療のススメ

〔演題・演者〕

・「安心サポート事業」 大久野病院 理事長 進藤 晃 先生

・「脳梗塞急性期治療～後遺症をふせぐためにできること～」

市立青梅総合医療センター 脳神経外科部長 脳卒中センター長 伊藤 慧 先生

〔定 員〕 会場：30名、WEB参加：定員無し 〔参加費〕 無料

〔主 催〕 一般社団法人 西多摩医師会 西多摩地域脳卒中医療連携検討会

*お問い合わせは、西多摩医師会事務局 ☎ 23-2171（平日：午前9時～午後4時）

メール ishi-kai@nishitama-med.or.jp（氏名・お住まいの市町村名・電話番号を明記）

*WEB参加ご希望の場合は、URL・2次元コードまたは

メール（氏名、お住まいの市町村名、電話番号、メールアドレスを明記）

にて申し込みをお願いしています。

*申し込み用URL <https://forms.gle/mV5mrB1UsW4pjwRP6>



2月15日～28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・日	
16・月	
17・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～12:00 保健福祉センター) →1 📄 前日🔪 元気アップおきたま事業 (13:30～南氷川生活館：健診結果の面談) →1 📄
18・水	■ウエルカムランチ (11:30～氷川保育園：見学・給食試食) →1 📄 前日🔪先着順
19・木	ヘルシー体操 (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) →5 📄 前日🔪
20・金	■ファミサポ病後児会員研修・子どもの応急対応～こんなときはどうする？～ (13:30～保健福祉センター2階多目的室) →1月号6 📄 2/18🔪託児あり
21・土	
22・日	■楽々筋力トレーニング (13:30～15:00 福祉会館) →1 📄 先着順
23・月	
24・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～12:00 保健福祉センター) →1 📄 前日🔪 元気アップおきたま事業 (13:30～大丹波会館：健診結果の面談) →1 📄
25・水	
26・木	ヘルシー体操 (10:00～福祉会館)
27・金	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) →5 📄 前日🔪
28・土	■働き世代に向けた保健推進活動 (10:00～保健福祉センター：簡単×時短×健康クッキング講座) →1 📄 2/20🔪

《今月の納期 3/2(月)》

固定資産税第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8期分

東京都

3月10日は 東京都平和の日

東京空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願う日です。

詳細については

東京都平和の日 🔍 で検索



東京空襲犠牲者を追悼し平和を祈念する碑 (都立横網町公園内)

**2月8日(日)は衆議院議員選挙および
最高裁判所裁判官国民審査の投票日です**

〔投票日〕2月8日(日)
午前7時～午後6時
〔投票場所〕町内10投票所
〔期日前投票〕
2月7日(土) まで
午前8時30分～
午後8時

〔投票場所〕町役場会議室
(地下1階)
※問い合わせは、町選
挙管理委員会事務局
(総務課内)
☎ 83 1 2 3 4 5

みんなで行こう。明るい選挙。

3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	■ウエルカムランチ（11:30～古里保育園：見学・給食試食）→1📄 前日📄先着順
3・火	
4・水	
5・木	■高次脳機能障害相談（9:00～12:00 保健福祉センター）→1📄 前日📄 ヘルシー体操（10:00～文化会館） ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→5📄前日📄 元気アップおくたま事業（13:30～福祉会館：健診結果の面談）→1📄
6・金	元気アップおくたま事業（13:30～峰谷生活館：健診結果の面談）→1📄
7・土	
8・日	
9・月	絵本といっしょ（11:00～きこりん）→4📄 ヘルシー体操（14:00～文化会館）
10・火	■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→5📄 前日📄 元気アップおくたま事業（10:00～日原生活館：健診結果の面談）→1📄 ■高次脳機能障害相談（13:00～16:00 保健福祉センター）→1📄 前日📄
11・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）→1📄 元気アップおくたま事業（10:00～白丸生活館：健診結果の面談）→1📄
12・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：健診結果の面談）→1📄
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）→1📄
15・日	

<3月末までの主なイベント>

- 18日（水） 元気アップおくたま事業（13:30～大沢地区巡回：健診結果の面談）→1📄
- 19日（木） ヘルシー体操（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）→5📄前日📄
- 23日（月） 元気アップおくたま事業（13:30～棚沢コミュニティセンター：健診結果の面談）→1📄
ヘルシー体操（14:00～福祉会館）
- 26日（木） ■森林セラピー健康づくり事業：羽村草花丘陵お花見ハイキング→1📄・2/16📄先着順
- 27日（金） ■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→5📄前日📄

地元で見つける私のオシャレ



冬物最終バーゲン開催中

森田屋洋品店 TEL: 83-2033

母子健診日程表

○5歳児（すくすく）健康診査

〔日程〕 2月17日（火）
集団遊び、身体計測、個別診察

〔会場〕 保健福祉センター
*個人通知が届いた方

○1・2・4・5歳児歯科健診
（令和3・4・6・7年 2月生まれ）

〔日程〕 3月11日（水）
〔受付〕 午後1時20分～1時30分

〔会場〕 保健福祉センター

各種相談

【人権の上・行政相談】

〔日時〕 2月12日(木)

3月12日(木)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

*相談を希望される方は、直接会場へ

【弁護士による法律相談】

〔日時〕 2月12日(木)

午後1時～4時

*相談を希望される方は福祉保健課へ予約申込みをお願いします。
(*定員6名になり次第締め切ります。)

【高次脳機能障害の相談】

高次脳機能障害は、事故や病気をきっかけに起こる脳の障害です。新しいことが覚えにくい。感情のコントロールが難しい。同じミスを繰り返す。家事や仕事を上手に進めることができないといった症状が現れます。

す。これらは、病状が落ち着き家庭に戻ってから表面化します。「もしかしたら高次脳機能障害では？」と不安に感じる本人や家族がより相談をしやすいするために相談日を設けています。相談は電話・面接・家庭訪問にて対応します。来所の際には、事前にお電話ください。

【保健師・管理栄養士による相談】

健康のこと・育児のこと・栄養のことなどでお悩みはありませんか？
お話をきかせていただき、問題解決に向けて一緒に考えていきます。
相談は、家庭訪問や、町施設でも対応します。
お気軽にお電話ください。

※ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83・2777



各種相談ほか

家庭用生ごみ処理機等を活用したごみ減量のご案内

家庭から出る可燃ごみの約30%は生ごみが占めています。そのうち約80%は水分で、ごみが重くなる原因です。生ごみ処理機を使うことで、体積が1/7、重量が1/5程度に減量されます。また乾燥させた生ごみは、家庭菜園の肥料として活用することができます。

生ごみが腐る際に発生する悪臭、コバエの発生にお悩みの方にも生ごみ処理機のご活用をおすすめします。

家庭から排出される生ごみの減量化およびリサイクルのより一層の推進を図るため、生ごみ処理機等を購入された方に購入費の一部補助事業を行っています。ぜひご利用ください。

とっても清潔	とっても快適
生ごみの悪臭やコバエなどの発生を抑制! 汁もれもなし!	生ごみの乾燥でごみが軽くなり、 ごみ出しがラク! 体積 1/7に 重量 1/5に

(*生ごみ処理機メーカーにより異なります。)

種類	補助率	補助上限額
生ごみ処理機(電気式)	2/3	40,000円
生ごみ処理容器(コンポスト)	4/5	11,000円

<計算例1>

7万円の生ごみ処理機(電気式)を購入した場合
7万円×2/3(補助率)=46,666円
※補助上限額(40,000円)を超える部分を切り捨て
補助金額 40,000円

*100円未満は切り捨て



<計算例2>

5万円の生ごみ処理機(電気式)を購入した場合
5万円×2/3(補助率)=33,333円
補助金額 33,300円
(※100円未満切捨て)



※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕

2月14日（土）午前9時30分～午後3時

3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**【楽々筋力トレーニング】**

〔日 時〕

2月22日（日）午後1時30分～午後3時

3月29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

【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やることができる方。

*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。

**【筋力向上トレーニング講習会】**

〔日時・会場〕 参加希望者と調整（2時間程度）

〔参加資格〕 町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕 動きやすい服装、運動用上履き、
タオル、飲み物（水分補給用）

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福祉会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者と日程調整を行い、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。別日程での開催希望のある方は、お気軽にお電話でお問い合わせください。

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」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、みなさん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

ウエルカムランチ

～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
2月18日（水）	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人400円
3月2日（月）		古里保育園			

*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。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

乳がん・子宮がん検診

近年、女性特有の乳がん・子宮がんの発症が急増しています。早期では自覚症状がほとんどなく、検診による早期発見・早期治療がなによりも重要となってきます。

早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。検査を希望される方は、直接医療機関へご連絡をお願いします。

〔対象〕 子宮がん：町内に住所を有する20歳以上の女性

乳がん：町内に住所を有する40歳以上の女性

〔期間〕 3月31日(火)まで 〔費用〕 無料

※隔年検診のため、昨年度、今年度に既に受診された方は、無料検診対象外となります。

実施医療機関	実施日時	検診項目
日の出ヶ丘病院 健診部 ☎ 042-588-8666 ※要予約	火・水・木曜日 午前9時～11時 午後1時30分～2時30分 * 予約受付…平日 午前8時～午後4時30分	乳がん検診 子宮がん検診
わかくさ医院 ☎ 042-579-0311 ※要予約	月・木曜日 午前9時～正午、午後3時～5時 * 受付…午前8時30分～正午 午後2時30分～5時 火・金・土曜日 午前9時～正午 * 受付…午前8時30分～正午 ※水・日・祝日は休診	子宮がん検診
下奥多摩医院 ☎ 22-2580 ※要予約	月・金曜日 午前10時～正午 * 受付…午前9時30分～正午	子宮がん検診

働き世代に向けた保健推進活動 参加者募集

「簡単×時短×健康！働き世代向けクッキング講座」

保健推進活動として、「ぱっと作れる時短料理」をテーマに、働き世代に向けたアイデア満載のクッキング講座を開催いたします。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日時〕 2月28日(土) 午前10時～午後1時

〔会場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費〕 無料

〔申し込み方法〕 申込フォームまたは福祉保健課までお電話ください

〔申込期限〕 2月20日(金)まで(*申込多数の場合は抽選)

※このページの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777



申込フォーム

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	日程	参加費	定員	申込フォーム
①羽村草花丘陵お花見ハイキング	3月26日(木) 9:00～15:20	500円	21名 (先着順)	

【申込期間・時間】

①2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】

電話または上記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、申込フォームのご利用をお勧めします。

*申し込みは、原則ひと月に1ツアーのみとなっておりますのでご了承ください。

【その他】

①一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。

*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



地域包括支援センター

～高齢者の総合相談窓口～

高齢者や家族のみなさんが、住み慣れた町で安心して暮らしていけるよう、支援をしています。相談は無料、プライバシーは厳守されますのでお気軽にご相談ください。

こんなときにはご相談ください

- | | |
|------------------|------------------------|
| ○介護保険のサービスを利用したい | ○最近もの忘れが心配になってきた |
| ○家族の介護で悩んでいる | ○家での生活を続けられるか不安だ… |
| ○近所に心配な高齢者がいる | ○お金の管理や契約に自信がない… |
| ○最近足腰が弱ってきた | ○地域でお茶飲み会や体操教室をやりたい など |



認知症の 相談窓口

☎こちらでも地域包括支援センターでおこなっております。

認知症は早めに相談することが重要です！

心配なことがあればお気軽にご相談ください。



↑ホームページ

0428-83-8555

【受付】月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

【場所】保健福祉センター内(奥多摩病院隣り)

※ご都合に合わせて、電話、来所、訪問による相談をお受けします。

「食育ひろば」その213♪ 大根と油揚げの炊き込みご飯

材料(2人分)

- ・米 300g(2合)
- ・大根 200g(1/4本)
- ・油揚げ 20g(1枚)
- ・葉ネギ 3g(1本)

【A】

- ・白だし 45g(大さじ3)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・みりん 2g(小さじ1/3)



【作り方】

1. 大根は1cmの角切りに、油揚げは縦半分に切ったあと5mm幅に切る。葉ネギは小口切りにする。
2. 米を研ぎ、45分ほど浸水する。浸水後、水を捨てて調味料【A】を加え、合数分のメモリまで水を入れる。
3. 炊飯器に大根と油揚げを入れ、炊飯する。
4. 炊飯後、器に盛り付けて葉ネギを散らす。

【1個分の栄養価】

エネルギー 147kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.6g
炭水化物 27.8g 食塩相当量 0.5g

★食育コラム★

～食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を～

日本では、年間どれくらい食品が廃棄(食品ロス)されているか知っていますか? 令和5年度の食品ロス発生量は約464万トン、うち家庭系では233万トンと推計されています。

食べ残しや食品の廃棄が与える環境への負荷の観点からも、一人一人が買いすぎや作りすぎに注意して、適量に心がけることが重要です。冷凍保存なども活用して、食品の廃棄を少なくするよう心がけましょう。

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

①個人住民税の寄附金税額控除を受けるには確定申告が必要です

個人住民税の寄附金税額控除を受けるためには、確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」欄に寄附先および寄附金額などを記載し、領収書などを添付の上、税務署に申告する必要があります(所得税が課税されずに個人住民税のみが課税される方は、お住まいの区市町村に住民税申告を行ってください)。

なお、令和8年4月1日以降に支出する都知事が認可した公益信託への寄附金が新たに税額控除の対象となります。

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、主税局課税部課税指導課 ☎03-5388-2969

*具体的な税額などに関する問い合わせは、お住まいの区市町村へ

②令和8年度定期課税分 自動車税種別割の障害者減免申請の受付を行っています

現在、新たに身体障害者手帳などの交付を受けた方、減免申請がお済みでない方を対象に、令和8年度分の自動車税種別割の減免申請の受付を行っています。

〔減免対象〕身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方で、一定の要件を満たす場合
〔申請期限〕6月1日(月)

*減免額には上限が設定されています。

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、東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066

消防署からのお知らせ 林野火災警報が運用開始となりました

令和7年2月に発生した岩手県大船渡市の大規模林野火災を受け、国により検討された結果、対象区域内の「屋外における裸火で火の粉が飛散する行為」を制限することで、林野火災予防の実効性を高めることとなりました。

「林野火災警報(令和8年1月1日から運用開始)」や「林野火災注意報(令和8年4月運用開始予定)」は、毎年1月1日から5月31日までの期間中、発令指標を満たした場合に該当する市町村ごとに発令され、対象区域内で火の使用が制限されます。林野火災は人命や日常生活、森林資源に甚大な被害をおよぼします。火の取り扱いには年間を通じて注意を払い、発生防止に努めましょう。

林野火災警報に関する情報や警報などの発令状況は、奥多摩消防署ホームページおよび東京消防庁公式アプリで確認できます。なお、町ホームページもリンクしています。

奥多摩消防署
ホームページ



東京消防庁公式アプリ

iOS



アンドロイド



2026年1月1日より、**「林野火災警報」を運用開始**します

対象区域内での**火の使用が制限**されます

1月から5月の林野火災多発期に発令指標を満たした場合、林野火災警報等を発令します。該当市町村の**地域森林計画対象森林及び国有林内**での火の使用が制限されます。

林野火災警報発令中に火の使用制限に従わない場合は、**罰則**が適用されることがあります。

詳しくは裏面をお読みください。

林野火災警報等発令時に制限される火の使用の例

- 山林での火入れ
- たき火
- 花火や火遊び
- 燃えやすい物の近くでの喫煙

2025年2月に発生した岩手県大船渡市の大規模林野火災を受け、国により検討された結果、林野火災多発期(1月から5月)に一定の気象条件に達した場合、「林野火災警報」や「林野火災注意報」を発令し、発令中の「屋外における裸火で火の粉が飛散する行為」を制限することで、林野火災予防の実効性を高めることが必要とされました。

東京消防庁

林野火災警報等の発令と火の使用制限について

林野火災多発期(1月1日～5月31日)に、発令指標を満たした該当市町村に対して林野火災警報等を発令し、対象区域での火の使用が制限されます。

	林野火災警報 (2026年1月1日運用開始) 【消防法第22条・火災予防条例第29条】	林野火災注意報 (2026年4月運用開始) 【火災予防条例改正予定】
発令指標	以下のいずれかを満たし、強風注意報の発表がある場合 ① 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、前30日間の合計降水量が30mm以下 ② 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、乾燥注意報が発表 ※上記指標に加え、当日の降水状況等を考慮し、発令の判断を行います。(林野火災注意報も同様)。	左記の①又は②の条件を満たした場合
対象区域	該当市町村における「地域森林計画対象森林」及び「国有林」 ※該当市町村 [多摩市、調布市、羽村市、日野市、武蔵村山市、町田市、東大和市、瑞穂町、八王子市、あきる野市、青梅市、日の出町、檜原市、奥多摩町]	
周知方法	東京消防庁(ホームページ、公式アプリ等)、各自治体(防災行政無線、防災メール等)により、林野火災警報等の発令に関するお知らせします。	
火の使用制限対象	以下の火の使用の制限に従わなければなりません。 ■ 山林、原野等において火入れをしないこと。 ■ 屋外において、花火(かん具用を含む。)を行わないこと。 ■ 屋外において、火遊び又はたき火をしないこと。 ■ 屋外において、爆発しやすい物や落ち葉などの燃えやすい物の近くで喫煙をしないこと。 ■ 屋外において、たばこの吸がらや灰を捨てるときは、火が確実に消えていることを確認し、処理すること。	左記の火の使用の制限に従うよう努めなければなりません。
解除基準	発令指標に該当しなくなった場合	
罰則	30万円以下の罰金又は拘留 【消防法第44条第18号】	-

「屋外において裸火を使用し、火の粉が飛散する行為」が対象

制限の対象とならない火の使用の例

※1 伝統行事や地域行事であっても、どんど焼き等の裸火で火の粉が飛散する行為は制限対象となります。
※2 火の粉が飛散しない形跡の火を使用する製品等(バーベキュー台、七輪、ガス器具など)を、それぞれの使用方法に従って使用する場合は、制限の対象とはなりません。

消防署への届出について

消防活動に支障を及ぼすおそれのある行為の届出【火災予防条例第69条】

火災と見間違えるような「煙」や「火」が出る行為を行う場合は、当該行為を行う3日前までに、管轄の消防署への届出が必要です。また、火災予防条例改正後、1月から5月までの間に対象区域内において裸火を使用し、火の粉が飛散するおそれのある行為を行う場合も、新たに届出の対象となります。詳しくは、東京消防庁ホームページ又は最寄りの消防署へお問合せください。
※ 警報等による火の使用制限は、届出により免除されるわけではありません。

林野火災警報等の詳細はこちら

消防署からの
お知らせ

※問い合わせは、奥多摩消防署 ☎ 83-2299

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～

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。

《医療費等の還付を装った詐欺に注意！》

青梅警察署管内では、役場や金融機関を装った還付金詐欺の電話が急増しています。

還付金詐欺とは、役場職員などを装って電話をかけ、

- ・医療費の過払いがある
 - ・受け取れる給付金がある
 - ・今ならATMで手続きが出来る
- など、申し向け被害者をATMに誘導し、携帯電話越しにATMの操作を指示しながら、犯人の指定する口座にお金を振り込ませるといったものです。

《★ATMで還付金を受け取ることは出来ません★》

被害に遭わないために

- ・犯人と通話してしまうと騙されてしまうので、自宅の電話は、常に留守番電話に設定し、録音メッセージを確認して折り返し電話をかけ直すこと。
- ・電話の相手に、ご自分の家族構成、携帯電話番号や、どこの銀行と取引があるかなどの個人情報をお教えしないことが重要です。

警視庁では『STOP! ATMでの携帯電話』対策を推進しています。

この対策は、ATM周辺では携帯電話で通話しないことを社会のマナーとすることで還付金詐欺被害をなくすことを目的としています。高齢者を詐欺被害から守るため、ATM周辺での携帯電話の通話をご遠慮ください。ご協力をお願いします。

また、ATM前で携帯電話を利用し、通話している方には、通話しないようにお声かけしていただくか、警察に通報をお願いします。

※問い合わせは、青梅警察署 防犯係 ☎ 22-0110(内線2162)

2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

奥多摩病院ホムズ

<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。

奥多摩病院からのお知らせ

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「軽いめまいがするけど、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。

整形外科の診療内容でも対応しておりますので安心して総合診療科にて受診してください。

*マイナ保険証、もしくは資格確認証をお持ちください。

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】

詳細



毎月第1日曜日&第3木曜日
はフォレスト・フォーレスト 奥多摩森林セラピースタンダードプラン (FOREST for Rest)

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細



①山しごと体験・第7回
地ごしらえ(1泊2日)
〔日時〕3月20日(金) ~ 21日(土)
対象者：中学生以上

【山のふるさと村】

詳細



①手作りの味噌づくり
〔日時〕3月7日(土) ~ 8日(日)
自信たっぷり手前みそ！自分で作ると美味しいよ！

○サンドプラストづくり

〔予約制〕中学生未満は保護者同伴

○オンリーワンの照明づくり
にチャレンジ！

○折りたたみテーブルづくり

〔予約制〕中学生未満は保護者同伴

使い方のいろいろキャンプでもBBQでも活躍します！

○山ふるベッド(中古)の再利用について

ケビンサイトにて使用していた2段ベッドをご希望の方へ差し上げます。

★「町民割引価格」あり！
*各ツアーとも参加費用が発生します。
※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団
83-8855
83-8856
ホームページ
(http://okutama-therapy.com/)

*アイゼン必要
〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで
FAX 83-3633
E-mail: oku-mori@axel.ocn.ne.jp
※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所
83-3631

「ご寄付ありがとうございました」
「ごさいました」
葬祭費の一部を福祉のために
30万円 清水 俊雄 様
5万円 森川 久 様
(青梅市)
(中山)



空家・空地の管理
不動産各種ご相談
奥多摩 komorebi
木もれび不動産
☎ 0428-85-8834
✉ info@wave-real.co.jp

*先着順となります。
*長年使用していましたが古い物となり、床板がありません。
※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所
☎ 86-2556
FAX 86-2553

～12月のふるさと納税額のお知らせ～ つぎのとおり、ご寄付をいただきました。ありがとうございました。

目的	件数	金額
奥多摩の豊かな自然を活かした観光などの施設や自然環境の維持整備などのため	67件	3,421,000円
奥多摩のこどもたちへの教育や伝統文化の奨励などのため	20件	811,000円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	16件	874,000円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	37件	1,120,000円
合計	140件	6,226,000円