

おくたま



2026.3 No.867 (令和 8年 3月 5日 発行)

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



わさびー

町の世帯と人口

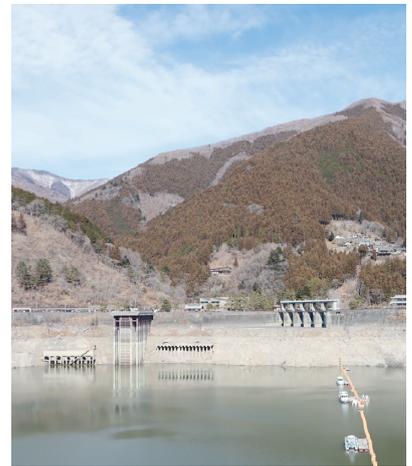
2月1日現在 (前月比)	
世帯数	2,446 (1減)
人口	4,363 (6減)
男	2,182 (8増)
女	2,181 (14減)

人口動態 (1月中)

転入	24	転出	13
出生	3	死亡	20
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

東京の水がめ 小河内ダムの水位 少雨で大幅低下



▶湖底からの深山橋



▲ダムサイドからの様子

昭和32年11月26日に完成した小河内ダム(奥多摩湖)は、都民の水がめとして安定給水の確保に重要な役割を果たしています。

しかし、昨年からの記録的な少雨の影響により流入量が少ないため、貯水量が平成以降最低水準となり平年を大きく下回っています。

過去にも貯水率が50%を下回った時期が、昭和39年8月、昭和42年9月、昭和46年3月、平成23年5月にあったと記録されています。

限りある水資源の確保のためにも水は大切に使い、節水を心がけましょう。

▶留浦の浮橋



▶山梨県(丹波山村)との都県境に位置するの鴨沢橋から下流



衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査 投開票結果

2月8日に行われた衆議院議員選挙および最高裁判所裁判官国民審査の奥多摩町における投・開票結果は、つぎのとおりです。

◎開票結果

【衆議院議員選挙】

〔小選挙区選出〕

投票総数 2214票
 有効投票数 2175票
 無効投票数 39票

○候補者別得票数(届出順)

よだ かれん 529票
 木村 なみ 133票
 むなかた久敬 116票
 井上 信治 1271票
 宮崎 たろう 126票

〔比例代表選出〕

投票総数 2166票
 有効投票数 2175票
 無効投票数 48票

○政党別得票数(届出順)

れいわ新選組 58票
 国民民主党 140票
 日本保守党 23票
 日本共産党 151票
 中道改革連合 460票

《各投票所における投票結果・小選挙区選出》

投票区および区域	当日有権者数(人)	投票者数(人)	投票率(%)
1 川井・梅沢	406	261	64.29
2 大丹波	278	165	59.35
3 丹三郎・小丹波	877	488	55.64
4 棚 沢	362	219	60.50
5 白 丸	178	88	49.44
6 海 沢	450	192	42.67
7 大氷川・常磐・長畑・南氷川・栃久保・大沢	1,024	583	56.93
8 日 原	65	42	64.62
9 境・中山	129	90	69.77
10 原・川野・留浦・峰谷	138	86	62.32
合 計	3,907	2,214	56.67

*投票者数は、期日前・不在者・在外投票者数を含む。

社会民主党 30票
 チームみらい 130票
 自由民主党 936票
 参政党 109票
 日本維新の会 105票
 減税日本・ゆうこく連合 24票

【最高裁判所 裁判官国民審査】
 投票総数 2130票
 有効投票数 2094票
 無効投票数 36票

委員会事務局(総務課)
 ☎83-2345

〔不在者投票者数〕 1249人
 〔在外投票者数〕 2人
 ※問い合わせは、選挙管理

社会民主党 30票 *裁判官別審査票数については、町ホームページをご覧ください。
 参政党 109票 〔期日前投票者数〕
 日本維新の会 105票
 減税日本・ゆうこく連合 24票

交通安全講習会に参加しましょう

春の交通安全運動が4月6日(月)から15日(水)までの10日間、全国一斉に行われます。また、運動の重点は次のとおりです。

- 通学路・生活道路における子供を始めとする歩行者の安全確保
- 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先などの安全運転意識の向上
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール理解・遵守の徹底

この運動に先立ち、「交通安全講習会」を次の日程で開催します。なお、今回から町内の開催は、統合し一か所となります。

〔日時〕3月21日(土) 午前10時から 〔会場〕福社会館1階集会室

春は、新入学・新入園を迎える子供たちが増えますが交通ルールを教え、正しい交通マナーを習慣づけることが非常に大切です。また、昨今急激に進展する高齢社会における高齢者の交通事故情勢にみなさんが的確に対処していくこともますます重要になります。

この機会に、みなさんご自身やご家族の方また、ご近所の方をお誘いあわせの上、受講していただき、道路交通法や交通安全に関する知識を深めるとともに、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故ゼロの町を目指しましょう。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2349

BLUE+GREEN JOURNAL 設置協力店募集

町公式フリータブロイド「BLUE+GREEN JOURNAL」は、町で暮らすことの豊かさを広く実感してもらうためのフリーペーパーです。より広く町の魅力を発信するため、店舗への設置にご協力いただける協力店を募集しています。ご希望の方は企画財政課企画調整係までご連絡ください。

J R 青梅線のダイヤ改正について

J R 青梅線では、3月14日(土)にダイヤ改正が実施されます。今回の改正による、町内5駅における減便はありません。 J R 東日本ホームページ

詳細は、J R 東日本のホームページをご確認ください。

https://www.jreast.co.jp/press/2025/hachioji/20251212_hc01.pdf



J R 青梅線 青梅駅～奥多摩駅間の昼間集中工事が行われました

1月13日(火)、15日(木)、16日(金)の3日間にわたり、J R 東日本により、青梅線青梅駅～奥多摩駅間において、昼間時間帯での集中工事が行われ、予定どおり完了しました。

住民みなさんには、工事期間中の列車運休などに関し、ご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。

今回の工事では、鉄道設備の適正な維持、降雪時の倒木・倒竹による列車遅延の未然防止などを目的に、沿線の樹木、竹の伐採、設備の点検や修繕が行われました。

町では、住民みなさんの重要な足となる公共交通の確保のため、今後もJ R 東日本と必要な協議を行い、連携を図っていきます。



◀ 重機による
竹伐採の様子



◀ タワーを用いた
電力設備検査



◀ リスクの高い
樹木の伐採(前)



◀ リスクの高い
樹木の伐採(後)

きこりん からのお知らせ

《子ども・子育て支援推進事業》

令和7年度子ども・子育て支援推進事業のうち、下記事業は認定を受けていても請求書を提出しなければ助成金は支払われません。これらの事業※の請求は4月10日(金)までに提出してください。

※令和7年度の認定を受けている方には、認定通知書と該当する請求書を送付済ですのでご確認ください。

【請求書の提出が必要な事業】

- ・産後健康診査等充実事業
- ・インフルエンザ予防接種費用一部助成事業
- ・ファミリー・サポート・センター利用助成及び病後児預かり助成事業
- ・高校生等通学定期代助成事業(電車・バス)
- ・入園・入学・進学等支援事業(高等学校等卒業者のみ)
- ・不妊検査・不妊治療助成事業
- ・不育治療助成事業



※事業により必要な添付書類がありますので、詳しくは手引をご確認ください。

※3月末時点で交付要件(税金などの滞納をしていないこと)を満たしていないと助成を受けることができません。納付のお忘れがないようご注意ください。

《子ども・子育て会議委員募集について》

町では、子ども・子育て支援に関する施策を計画的に進めていくために話し合いを行う「子ども・子育て会議」の委員を募集します。子ども・子育て施策に関心のある方の応募をお待ちしています。

【応募資格】

- ・町内在住で、18歳未満の子どもがいる保護者
- ・年1～2回、平日夕方に開催される「奥多摩町子ども・子育て会議」に出席できる方

【募集人数】2名

【任期】2年(令和8年4月1日～令和10年3月31日まで)

【応募方法】

3月27日(金)までに、「町の子育て支援に関する意見(400字程度)」などについて、次の①、②いずれかの方法で応募してください。

- ①所定の応募用紙(子ども家庭支援センター、役場住民課窓口設置、または奥多摩町ホームページからダウンロード)に記入のうえ、子ども家庭支援センター、役場住民課窓口を持参または郵送。
- ②下記の2次元コードにアクセスし、必要事項を入力のうえ送信。

※応募内容をもとに選考します。



【先着順】川井（松葉）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〕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	297.51㎡（90.15坪）	4,535,000円
2	川井630番5	302.63㎡（91.71坪）	4,613,000円
3	川井630番6	301.50㎡（91.36坪）	4,596,000円
4	川井630番7	304.51㎡（92.28坪）	4,642,000円
6	川井630番9	301.23㎡（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現在

※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課 ☎ 83-2310

母子健診日程表

○1歳6か月児健診

〔日程〕3月18日（水）

〔受付〕午後1時10分～

1時20分

〔会場〕保健福祉センター

*個別通知が届いた方

○1・2・4・5歳児歯科健診

（令和3・4・6・7年

3月生まれ）

〔日程〕4月8日（水）

〔受付〕午後1時20分～

1時30分

〔会場〕保健福祉センター

【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〕①4月13日（月）

②5月11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

※問い合わせは、子ども家

庭支援センター・きこりん

☎ 85-2611

令和8年度固定資産税課税明細書および固定資産課税台帳閲覧について

町では、毎年5月に固定資産税課税明細書を納税通知書と一体化してお届けしています。納税通知書がお手元に届く前に令和8年度の固定資産税の課税内容を確認したい場合には、4月1日(水)から役場住民課で固定資産課税台帳(名寄帳)の閲覧ができますのでご利用ください。

また、固定資産税における土地の課税については、毎年1月1日現在の土地の現況と登記地積で計算します。そのため、国土調査法に基づき実施された地籍調査の登記が完了した土地については、登記の完了した年の翌年度から新しい登記地積で固定資産税を課税することとなります。

令和8年度は、令和7年中に登記が完了した小丹波地区(南ノ原、竹ノ平、宮ノ下、滝ノ平、妻戸、稲荷之上、黒指)、川井地区(堀口)を新しい地積で課税します。令和8年度の固定資産税の課税内容については、固定資産課税台帳の閲覧または固定資産税課税明細書でご確認いただくようお願いします。

納税者のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

※固定資産税に関する問い合わせは、住民課 ☎83-2190

※地籍調査に関する問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

住民課からの
お知らせほか

年金のお知らせ

◇退職予定の皆様へ「国民年金の加入と保険料のお知らせ」

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国籍を問わず、日本の公的年金制度(「厚生年金保険」または「国民年金」)に加入する必要があります。「厚生年金保険」に加入している方が退職すると、「国民年金」への加入手続きが必要となります。

「国民年金」に加入すると、毎月、国民年金保険料を納付する必要があります。

保険料の納付は、口座振替やクレジットカードでの納付が便利で確実です。なお、「国民年金」は、失業などを理由に保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・猶予制度があります。納付が困難な場合は、未納のままにせず、必ず、免除・猶予制度の申請をしてください。

◇国民年金保険料の学生納付特例の継続申請について

国民年金保険料の学生納付特例を利用されていた方で、次年度も引き続き在学予定の方に、ハガキ形式の申請書をお送りします。必要事項を記入してポストへ投函することで、申請が可能となります。この場合、在学証明書や学生証の写しを添付する必要はありません。申請書を提出しないと、学生納付特例が適用されず、国民年金保険料が未納となってしまいます。万一のことが起こったときに障害年金が受け取れなくなる可能性がありますので、必ず提出してください。

※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



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

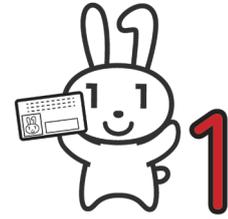
* 土曜日、日曜日、祝日は窓口を開設していません。

(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。

※予約・問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182



転出届はマイナポータルから

転出する際に手続が必要な転出届は、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、国内へ引っ越しをする方は、マイナポータルを通じてオンラインによる提出が可能です。

このサービスを利用する方は、転出にあたり町役場への来庁が原則不要となります。

* マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続が必要です。

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

デジタル庁政策ページ「引越し手続オンラインサービス」



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

【場所】保健福祉センター内(奥多摩病院隣り)

午前8時30分～午後5時15分

※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。

重度障害者（児）タクシー乗車料金等助成事業

重度の障害者（児）の方で一定の要件を満たした方に対して、タクシー乗車料金などの助成事業を行っています。令和7年度に認定を受けた方は、3月31日までの利用分が助成の対象となりますので、各種助成券での認定を受けた方については、早めのご利用をお願いします。また、償還払いによるタクシー料金助成をご利用の方は、**4月3日（金）までに請求書を領収書と共に保健福祉センター窓口へご提出ください。**

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

心の健康対策事業講演会

3月は自殺対策強化月間です。3月は1年をとおして1番自殺者が多く、精神面での負担が大きな時期になります。そこで、心の健康についての講演会を企画しました。

講演内容は、「適応障害」です。適応障害は、特定の過度のストレスによる心身の不調です。有名人の方の適応障害という報道も多く耳に入ります。誰にでも、かかる可能性がある心の不調です。講師は毎年この講演会でおなじみの秋川病院院長の植田宏樹先生です。みなさんお誘いあわせてご参加ください。

*詳しくは3月5日に全戸配布されるチラシをご覧ください。

〔テーマ〕『誰でもおこる心のブレーキ 適応障害の本当の話』

〔日 時〕3月29日（日）

午後2時～4時（受付：午後1時30分から）

〔講 師〕秋川病院院長 植田宏樹先生

〔会 場〕文化会館1階多目的室

※お申し込み お問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

*駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



旧優生保護法補償金等の受付・相談窓口を設置しています

旧優生保護法のもとで優生手術などを受けた方に対する補償金などの受付・相談窓口を開設しています。

《支給の種類》

○補償金

〔対 象〕本人および特定配偶者の方（またはその遺族の方）

〔支給額〕本人1,500万円、特定配偶者500万円

○優生手術等一時金〔対 象〕本人で生存している方〔支給額〕320万円

○人工妊娠中絶一時金〔対 象〕本人で生存している方〔支給額〕200万円

《請求期限》

令和12年1月16日まで

東京都旧優生保護法補償金等受付・相談窓口（平日午前9時～午後5時）

☎03-5320-4206

FAX03-5388-1401

※問い合わせは、東京都福祉局企画政策課 ☎03-5320-4201

3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・日	■楽々筋力トレーニング (13:30～福祉会館) →1 2📅 定員になり次第🔪
16・月	
17・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) →1 1📅 前日🔪
18・水	1歳6か月児健診 (13:10～保健福祉センター) →5📅 元気アップおくとま事業 (13:30～大沢生活改善センター：健診結果の面談と理学療法士の運動) →1 2📅 消費者相談窓口 (14:00～文化会館) →1 1📅
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) →1 1📅 前日🔪
20・金	
21・土	■簡単！やさしいお食事づくり講習会 (9:00～保健福祉センター) 1 2📅 定員になり次第🔪
22・日	
23・月	元気アップおくとま事業 (13:30～棚沢コミュニティセンター：健診結果の面談) →1 2📅 ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)
24・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) →1 1📅 前日🔪 元気アップおくとま事業 (13:30～境生活館：理学療法士の運動) →1 2📅
25・水	
26・木	
27・金	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) →1 1📅 前日🔪
28・土	
29・日	■心の健康対策事業講演会 (14:00～文化会館) →8📅 3/27🔪
30・月	
31・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) →1 1📅 前日🔪

3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

*前日まで必要予約

○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週間前までに必要予約

【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。

■面会 (予約制)：事前にご予約ください。

*4月1日より国民健康保健・後期高齢者医療制度の健康診査の予約を開始します。

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。

4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・水	
2・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) →1 1 ☎ 前日 ☎
3・金	
4・土	
5・日	
6・月	
7・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) →1 1 ☎ 前日 ☎
8・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) →5 ☎ ■弁護士によるふくし法律相談 (①13:30～②14:30～③15:30～福祉会館) →1 1 ☎ 3/25 ☎ 先着順
9・木	ヘルシー体操 (14:00～文化会館)
10・金	元気アップおくたま事業 (10:00～常磐生活改善センター) →1 2 ☎
11・土	
12・日	
13・月	絵本といっしょ (11:00～きこりん) →5 ☎
14・火	■森林セラピー事業：百花繚乱の登計トレイル&エコバッグの藍染体験 →1 4 ☎ 先着順 3/17 ☎ ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) →1 1 ☎ 前日 ☎ ■ウエルカムランチ (11:30～古里保育園：見学・給食試食) →1 2 ☎ 前日 ☎ 先着順 元気アップおくたま事業 (10:00～川井生活館) →1 2 ☎
15・水	■ウエルカムランチ (11:30～氷川保育園：見学・給食試食) →1 2 ☎ 前日 ☎ 先着順

<4月末までの主なイベント>

- 16日 (木) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) →1 1 ☎ 前日 ☎
- 17日 (金) ■森林セラピー事業：豪華絢爛の登計トレイル&エコバッグの藍染体験
→1 4 ☎ 先着順 3/17 ☎
- 20日 (月) ヘルシー体操 (14:00～文化会館)
- 27日 (月) ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)
- 28日 (火) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) →1 1 ☎ 前日 ☎
- 29日 (水・祝)～5/6 (水) まで セラピーウォーク

奥多摩山開き式

一般社団法人奥多摩観光協会では、奥多摩の春の幕開けを告げる「第27回奥多摩山開き式」を開催します。山に登られる方々の無事と、多くのお客様に訪れていただくことを祈願します。

今回の山開き式は駅前広場へのキッチンカーおよび商店の出店に加え、みなさんに楽しんでいただけるイベントも開催する予定です。ぜひみなさんのご参加をお待ちしています。

(日時) 4月5日(日) 午前10時から

(場所) 奥多摩駅前広場 (大木戸稲荷大明神)

※問い合わせは、奥多摩観光協会(奥多摩観光案内所)

☎ 83-2152

各種相談

【人権の上・行政相談】

〔日時〕

3月12日(木)
4月9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、直接会場へお越しください。

【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。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？」と不安を感じる本人や家族がより相談をしやすいと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。

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。

【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



【弁護士による「ふくし法律相談」】

遺産相続、遺言書作成、成年後見制度、権利侵害、福祉サービスへの苦情など、法律問題でお困りの高齢者や障がい者、そのご家族を対象として、弁護士が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

〔日時〕

4月8日(水)

- ① 午後1時30分～
- ② 午後2時30分～
- ③ 午後3時30分～

*各回50分間

〔会場〕 福祉会館2階会議室

*予約の受付は3月25日(水) 8時30分～となります(定員3組になり次第締め切り)。

予約を希望される方は、奥多摩町社会福祉協議会にお電話で申し込み

ください。

※申し込み、問い合わせは、社会福祉協議会 ☎ 83-3855



【消費者相談窓口】

1人で悩まず、まずは相談してみませんか？

〔日時〕

3月18日(水)

午後2時～4時

〔会場〕

文化会館1階会議室

〔相談専門員〕

元東京都消費生活総合センター相談員

〔費用〕 無料

*主な相談内容 水回り修理トラブル・インターネット接続回線の契約トラブル・通信販売トラブル・点検商法など

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

【心理・発達相談】

〔日時〕

3月10日(火)、19日(木)、27日(金)
4月2日(木)、14日(火)、16日(木)、28日(火)

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

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕

3月21日（土）

午前9時30分～午後2時30分

〔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〕

3月15日（日）午後1時30分～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、会場にいらっしゃることができる方。

*参加申し込み後に、お身体の状態を教えてください、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、随時開催しています。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。

「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
4月14日（火）	午前11時20分集合 午後 1時頃終了	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人400円
15日（水）		氷川保育園			

*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

胃・肺・大腸がん検診の申込受付について

胃・肺・大腸がん検診日程表

検診日	会場	定員
5月16日(土)	文化会館	各80名
17日(日)	福社会館	
18日(月)	旧小河内出張所	40名



申込フォーム



〔受付期間〕 3月17日(火) から31日(火) まで

〔対象者〕 満40歳以上で町内に住所を有する方

〔申込方法〕 電話または申込フォームからお申し込みできます。

* 受診を希望される方は早めにお申し込みください。

* 胃・肺がん検診のみのお申し込みもできます。

* 大腸がん検診だけの受診はできません。大腸がん検診単体での受診を希望される場合は、健康診査と併せて町内および町外の契約医療機関で受診してください。また、どちらも検診内容は同じですので、重複して受診しないようにご注意ください。

* 申込人数によって受付開始時間が異なります。また、時間指定はできませんので、ご了承ください。

○受診できない方

- ・ 胃や十二指腸の手術を受けた方
- ・ 現在、胃や十二指腸の病気で治療中または経過観察中の方
- ・ 妊娠している方または妊娠の疑いのある方
- ・ 自力での安定した立位の保持および歩行のできない方
- ・ 麻痺などで、手足にしっかり力が入らない方
- ・ めまいなどがあり転倒のおそれのある方
- ・ バリウムを誤嚥したことのある方



○がん検診の見直しについて

国の「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針」が令和7年12月24日に一部改正され、肺がん検診として行っていた喀痰細胞診検査が令和8年度から廃止されます。

町でもこの指針の改正に伴い、令和8年度は周知期間として従来どおり50歳以上の重喫煙者を対象に喀痰細胞診を行いますが、令和9年度から廃止する予定となっております。

ご理解のほど、よろしくお願いたします。

※申し込み、問い合わせは 福祉保健課 ☎ 83-2777

休日歯科応急診療のお知らせ

町では東京都西多摩歯科医師会と契約し、休日歯科応急診療事業を実施しています。

この事業は、西多摩地区で休日(医療機関の休診日)に歯科診療機関を確保し、応急患者に対して診療を実施して、住民の健康を守ることを目的としています。

3月29日(日)は古里歯科診療所(☎ 85-2366)が担当医療機関となります。応急診療が必要となった際は、ご利用ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

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
①百花繚乱の登計トレイル&エコバッグの藍染体験	4月14日(火) 9:20～15:10	500円	21名 (先着順)	
②豪華絢爛の登計トレイル&エコバッグの藍染体験	4月17日(金) 9:20～15:10			

〔申込期間・時間〕

①、②3月10日(火)午前8時30分～3月17日(火)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、②整備された道ですが、歩きやすい靴でお越しください。藍染体験を行いますので液で服が汚れない様、エプロンなどをお持ちください。

*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



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**リングとヒモでマクラメストラップ**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】3月9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



(写真はイメージです)

リングとヒモで
マクラメストラップ
を作ります

※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。

「食育ひろば」その214♪

鮭と小松菜のチーズ焼き

材料(2人分)

- ・小松菜 100g(1/3束)
- ・玉ねぎ 50g(50g)
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 適量
- ・塩鮭 160g(2切れ)
- ・ピザ用チーズ 30g

【A】

- ・豆乳 56g(大さじ4弱)
 - ・マヨネーズ
- カ
ツ
ト

【作り方】

1. 小松菜は3cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
2. 熱したフライパンに油をひき、小松菜と玉ねぎ入れ、塩・こしょうをふって玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. 混ぜ合わせた【A】を加えて混ぜる。
4. 耐熱皿に3.を入れ、塩鮭とピザ用チーズを乗せて250℃のオーブンで15分焼く。焼き目がついたら完成。

【1個分の栄養価】

エネルギー 430kcal たんぱく質 24.0g
脂質 33.6g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 2.2g

★食育コラム★

～動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう～

食品中の脂肪酸は、豚肉や鶏肉などの動物由来と、菜種油や大豆油などの動物由来、そしてサバやサンマなどの魚由来で、含まれる脂肪酸が異なります。

どれか一つの食品に偏らず、色んな種類の食品を食べることで、異なる脂肪酸をバランスよくとることができます。



カレー会食会のお知らせ

～みんなで楽しくお食事しませんか？～



OKUTAMA お太助隊では今回町民の方を対象にした「カレー会食会」を企画しました。町民の方はどなたでもご利用できますので当日直接会場へお越しください。住民の方が美味しいカレーを作ってお待ちしています！

日時：3月27日(金) 11時30分～13時

場所：文化会館 多目的ホール

対象者：町内にお住まいの方どなたでも！

参加費：大人100円 中学生以下無料

★カレーはなくなり次第終了します。

★申し込み不要。当日直接会場にお越しください。

★駐車場が少ないのでなるべく公共交通機関をご利用ください。



<主催>OKUTAMA お太助隊

お問い合わせ：奥多摩町地域包括支援センター TEL：0428-83-8555

中国語教室（前期）受講生募集

〔開講日〕 4月から9月までの第1・第3木曜日(全12回)

〔時間〕 午後7時30分～9時

〔講師〕 何 孟容 先生

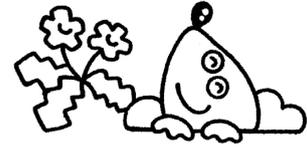
〔資格〕 町内在住・在勤者

〔定員〕 20名

〔受講料〕 3,000円(テキスト代は別途)

〔会場〕 文化会館

〔申込期限〕 3月19日(木)まで



英会話教室（前期）受講生募集

〔開講日〕 4月から9月までの火曜日(全20回)

①午後5時30分～6時15分(45分)

〔対象〕 小学5・6年生対象(中学生・一般可)

* あいさつから始める初心者レベル

②午後6時45分～7時45分(60分)

〔対象〕 中学生(小学生・一般可) * 中学1年生レベル

③午後8時～9時15分(75分) 一般(中学生可) * 中学生レベル

〔講師〕 オームズビー・パトリシア先生

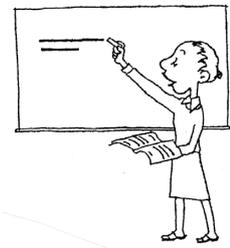
〔資格〕 町内在住・在勤者、小学5年生以上でローマ字が読み書きできること。

〔定員〕 各クラス20名

〔受講料〕 6,000円(テキスト代は別途)

〔会場〕 文化会館〔その他〕小中学生については、保護者による送迎をお願いします。

〔申込期限〕 3月19日(木)まで



スポーツ安全保険への加入のご案内

この保険は、スポーツ・文化・ボランティア活動・地域活動などを行う4名以上のグループを対象として、往復途上も含めたグループ活動中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。また、心臓マヒなどの突然死に対し、共済見舞金が支払われます。

〔保険期間〕 令和8年4月1日から令和9年3月31日まで

〔申込方法〕 スポーツ安全協会ホームページ 

<https://www.spokyo.jp/spoannet.html>



空家・空地の管理
不動産各種ご相談



木もれび不動産

☎ 0428-85-8834

✉ info@wave-real.co.jp

◎ 令和7年度
昇級・昇段者
昇級・昇段者

三段	二月十五日	原島 咲蘭
七段	濱野 満夫	
四段	二月十四日	原島 克貴
八級	二月一日	前田 龍臣
八級上	丸谷 寧々	
四級上	丸谷 咲大朗	
四段	十二月十九日	大澤 由香里
	四月二十日	

奥多摩剣道会昇級昇段結果
(敬称略)

みんなの情報局

狂犬病予防定期集合注射について【愛犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに】

町では、毎年度獣医師会と協力し、町内各所で狂犬病予防定期集合注射を実施しております。令和8年度につきましても、次のとおり集合注射を実施します。また、新しく犬を飼い始めた方も、この会場で手続きができます。

集合注射会場にお越しいただく場合の注意点

- ①町からハガキが送られてきた方は、裏面の問診票の該当する番号に「○」をつけ、所有者署名欄に名前を記入し、ハガキを持って会場へお越しください。記載事項に変更のある方は朱線を引き訂正してください。
- ②鑑札と注射済票は、必ず常時犬につけてください。
- ③犬のフンを始末する袋などを用意してください。
- ④犬の健康状態を把握しておき、病気・妊娠などの場合は、必ず注射の前に届け出てください。
- ⑤飼い犬が死亡した時、犬の所在地や所有者が変わった時には、役場環境整備課環境係に届け出てください。
- ⑥注射実施日の前2週間以内に人を噛んだ犬は、会場で注射できません。

狂犬病予防定期集合注射日程

実施日	会場	時間
4月6日(月)	JR鳩ノ巣駅前	10:00～10:20
	白丸広場	10:30～10:50
	海沢自治会館	11:00～11:20
	東日原バス停前	11:50～12:00
	町営氷川駐車場	12:30～13:00
4月7日(火)	川井生活館	10:00～10:20
	大丹波国際釣場駐車場	10:30～10:50
	文化会館前	11:05～11:25
	中山生活館下(分校跡地)	11:45～11:55
	峰谷生活館	12:15～12:35

〔料金表〕

(単位:円)

	新規の犬	登録済の犬
登録料	3,000	—
予防注射	3,200	3,200
注射済票	550	550
計	6,750	3,750



* 料金表をご確認いただき、つり銭の出ないよう現金のご用意をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

①自動車の移転手続・廃車手続はお済みですか？

自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証（車検証）に登録されている所有者（割賦販売の場合は使用者）の方に課税されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続が必要です。管轄の運輸支局又は自動車検査登録事務所で手続をお済ませください。

* 3月末日までに手続をお済ませください。

※問い合わせは、東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066

②引越しをしたときは、自動車の変更登録の手続が必要です

引越しをしたときは、管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所で自動車の変更登録の手続が必要です。手続が遅れますと、自動車税種別割の納税通知書が届かないなどのトラブルの原因となります。やむを得ず手続が遅れる場合は、電子申請や電話などにより、納税通知書の新しい送付先住所をお知らせください。

※問い合わせは、東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066

③個人で事業を営む方へ 個人事業税の申告期限は3月16日（月）です

〔申告が必要な方〕前年に事業主控除額を超える事業所得等のある個人事業主
〔申告期限〕3月16日（月）

* 所得税の確定申告書や住民税の申告書を提出した方は、改めて事業税の申告書を提出する必要はありません。

* 事業を廃止した場合は、廃止の日から1か月以内（死亡による廃止の場合は4か月以内）に個人の事業税の申告をする必要があります。

※問い合わせは、八王子都税事務所 ☎042-644-1111

空きスペースを駐車場シェアリングし活用してみませんか

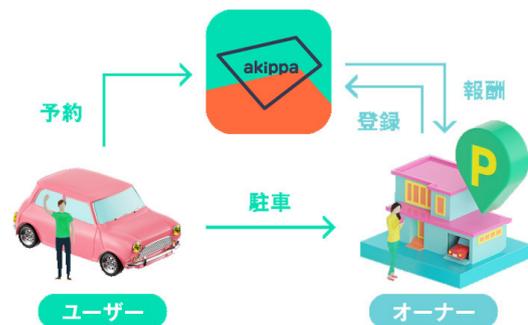
町では、観光シーズンにおける駐車場不足や交通渋滞などの解消を図るため、駐車場予約アプリを運営する akippa株式会社と駐車場シェアリングについての連携協力に関する協定を締結しております。

このサービスの登録には、車止めや精算機などの設置、初期費用・月額費用が不要なことから、空いているスペースがあればいつでも利用することが可能です。

また、土地所有者ご自身で、1日単位で貸出有無の設定ができますので、契約されていない月極駐車場や個人宅の駐車スペース・空き地など空いているスペースの有効活用に興味のある方は、観光産業課 ☎83-2295までお問い合わせください。



〔東京じごとセンター多摩〕
雇用・就業を支援するための様々な就業支援セミナーなど実施しています。
詳細はホームページ
(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>) をご覧ください。
(2次元コード)参照



青梅警察署からのお知らせ ～管内の特殊詐欺被害～

1月末現在、管内の特殊詐欺被害認知件数は1件で、被害総額は、750万円です。

《投資詐欺って知ってますか?》

投資詐欺は、「必ず儲かる」「元本保証」といった甘い言葉で誘惑し、SNSやアプリを通じて架空の投資話に誘導し、手数料や保証金の名目で金銭をだまし取る手口が主流で、特にSNS型が増加しており、20～30代を含む幅広い年代が被害に遭っています。

有名人を装ったり、ニセの運用益を見せかけたりしますが、最終的に連絡が取れなくなるのが特徴で、一度お金を払うと取り戻すのが非常に難しいと言われています。

《主な手口》

- SNSでの出会いとグループ招待…広告やメッセージで知り合い、グループチャットに招待して信頼させます。
- サクラの利用…グループ内で「儲かった」という投稿をさせ、信じ込ませます。
- ニセの利益表示…投資アプリなどで利益が出ているように見せかけ、出金させるために「手数料」や「保証金」などを要求します。
- 有名人・著名人のなりすまし…有名人の名前や写真を悪用し、「投資指導者」などと偽って勧誘します。
- 架空の投資案件…未公開株、暗号資産、自然エネルギー関連など、将来性のある事業を装います。

《注意すべきキーワードとサイン》

- 「絶対儲かる」「元本保証」「必ず儲かる」「今だけ」「特別…」投資に絶対はなく、これらは詐欺のサインです。
- 曖昧な説明…投資の仕組みや利益の源泉が明確に説明できない。
- 無登録業者…金融庁の登録がない業者からの勧誘。

《対処法》

- 怪しいと思ったら、お金を振り込まない。不審にと思ったら、お金を振り込む前に信頼できる親族や関係機関に相談しましょう。

※問い合わせは、青梅警察署 防犯係 ☎ 22-0110(内線2162)

不動産活用講座&ちょこっと相談会

「不動産活用講座とちょこっと相談会」開催のお知らせです。

令和7年4月1日の法改正により奥多摩町でも家を建てる際に建築確認申請が必要になりました。どのように改正されたのか1級建築士が分かりやすく解説いたします。

〔日時〕 3月14日(土) 午後1時～4時まで(開場・受付: 午後0時30分～)

〔場所〕 文化会館1階 多目的ホール

〔講師〕 株式会社ときそう 大槻 登清也 建築士

〔内容〕 「建築基準法の改正について」ほか 〔参加費〕 無料

〔申込期限〕 3月13日(金) までに電話・FAX・メールにてお申込みください

* 事前予約が優先となりますので、ご注意ください。みなさんのご参加お待ちしております。

※申し込み、問い合わせは、奥多摩・木もれび不動産(主催) ☎ 85-8834

FAX 85-8835 メール info@wave-real.co.jp

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)

①二十四節気の森のめぐり
【春分】〜(リセットタイム！草木の芽吹きとツボに触れるお灸体験)

〔日程〕 3月22日(日)
②スプリングエフェメラルカタクリ山と三ツ釜の滝巡り
〔隠れ家カフェレストラ

ンで地産地消ランチ〕
〔日程〕 3月27日(金)
③スプリングエフェメラルカタクリ山と三ツ釜の滝巡り
〔隠れ家カフェレストラ

ンで地産地消ランチ〕
〔日程〕 3月28日(土)
【登山・観光ツアー】
①登山 倉沢林道と倉沢ヒ

ノキの巨樹〜(風情ある秘境歩き&絶品手作りピザ)

〔日程〕 3月20日(金)

②登山 高水三山〜(スプリングエフェメラルを求めて低山縦走)

〔日程〕 3月29日(日)

★「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

ホームページ FAX 83-8855

(http://okutama-therapy.com/)

【奥多摩都民の森

体験教室】

詳細



①山じごと体験・第1回
地ごしらえ〜1泊2日

〔日時〕 4月18日(金)

〜19日(土)

対象者：中学生以上

②集まれ山ガール・第1回
〜1泊2日

〔日時〕 4月25日(土)

〜26日(日)

対象者：中学生以上(女性)
〔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

FAX 83-3631

【山のふるさと村】

詳細



①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！

②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

使い方いろいろキャンプでもBBQでも活躍します！
③山のふるさと村春まつり
出展者募集

4月11日(土)〜12日(日)

の2日間で、「山のふるさと村春まつり」を開催します。開催にあたり出展者を募集します。出展を希望する方は山のふるさと村ホームページをご覧ください。

○特産品(農林産物など)募集

山のふるさと村では令和8年4月から奥多摩町の特産品(農林産物など)の販売にあたり野菜などを提供していただける方を募集します。

畑で育てた野菜などを山のふるさと村に提供(有償)していただけませんか。提供(有償)していただける方は、山のふるさと村までご連絡ください。
※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

FAX 86-2553

〜1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	4件	301,000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	1件	13,000円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	1件	50,000円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	—	—
合計	6件	364,000円