

1月1日現在 (前月比)		
世帯数	2,559	(8減)
人口	4,746	(22減)
男	2,363	(11減)
女	2,383	(11減)

転入	8	転出	18
出生	0	死亡	12
その他	0	その他	0

おくたま

2月号



わさびー

2023.2 No.830 (令和 5年 2月 5日 発行)

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



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

二十歳を祝う会を開催しました

1月9日に「二十歳を祝う会」が、古里の文化会館で行われました。式典では師岡町長から「山紫水明の地、奥多摩町で生まれ育ったことに誇りを持ち、これからの時代の若き担い手として、大きく成長することを願っている」とエールが贈られ、謝辞では、平原裕太郎さんが「大人として内面を磨き、行動に責任を持ち、社会に貢献する事で、お世話になった方々へ恩返しをしていきたい」と決意を新たにしました。

「二十歳を祝う会」は、令和4年4月から成人年齢が18歳に引き下げられたことを受け、「成人式」から名称を変更して開催されました。晴天に恵まれた式には、対象者29人が出席され、参加した二十歳のみなさんは、久しぶりの友人や先生方との再会を喜びながら晴れやかな笑顔を浮かべていました。



奥多摩町消防団令和5年出初式表彰

1月8日に古里小学校校庭にて、多くの来賓のご出席をいただき、出初式が行われました。

日頃から、町の安全・安心を守るため尽力されている、つぎの方々が表彰されました。

【団体表彰】

東京都三多摩消防団

連絡協議会長 優良表彰

第3分団

奥多摩消防署長 優良表彰

第2分団

第4分団

奥多摩町消防団長 優良表彰

第2分団 浅見 雅孝

第3分団 斎藤 政浩

第4分団 小峰 弘考

【個人表彰】

※敬称略・階級略

特別功労表彰(25年) 11名

第1分団 大串 清文

第2分団 浅見 雅孝

第3分団 斎藤 政浩

第4分団 小峰 弘考

第5分団 河村 慎吾

第6分団 杉村 雄一

磯部 慶洋

原田 祥

小峰 卓也

小澤 亮

杉田 直人

功労表彰(20年) 2名

本部分団 石井 裕

第1分団 森田 晃

勤続表彰(15年) 7名

第2分団 清水 大地

第3分団 高梨 成広

第4分団 福島 和樹

第5分団 濱崎 将太

第6分団 荻田 直樹

後藤 裕也

原島 大

勤続表彰(10年) 6名

本部分団 緒方 星超

第1分団 古城 基

特別精励表彰 1名

第2分団 堀口 恵二

第3分団 原島 賢一

第4分団 市川 皓

第5分団 山田 将寛

第6分団 小池 啓太

精励表彰 12名

本部分団 弦巻 智也

第1分団 平原 悠貴

第2分団 中村 裕一

第3分団 大野 蓮樹

第4分団 大野 大樹



奥多摩町消防団 女性消防団員の募集について

奥多摩町消防団では、令和5年度新入女性団員を募集します。

女性消防団員として地域の防火指導、広報活動、応急手当の啓発などの消防団活動をしてみませんか。

女性の視点を生かし、町民の安全・安心を守るため消防団活動に積極的に参加していただける元気な方を募集します。

【女性消防団員の主な活動】
(1) 規律訓練など
(2) 消防団事業への参加

3月10日は「東京都平和の日」です
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。記念行事などの詳細については、「東京都平和の日」で検索。

- (3) 火災予防等啓発
 - (4) 後方支援活動など【待遇など】
 - (1) 報酬および出勤手当を支給します。
 - (2) 公務災害補償、退職報償金、表彰などの制度があります。
 - (3) 制服などを個人に貸与します。
- 【応募資格】
町内に居住または勤務している18歳以上の女性
詳しくは、総務課までお問い合わせください。
※問い合わせは、総務課
☎83-2349

令和5年度会計年度任用職員を募集します

町では、令和5年度の会計年度任用職員をつぎのとおり募集します。詳細は、町ホームページまたは町役場、古里出張所に置いてある募集要項をご確認いただくか、お問い合わせください。

(1) 募集内容

職種	職名	主な業務内容	給料・報酬	募集人員
【パートタイム会計年度任用職員】				
事務補助員	子ども家庭支援センター相談員	18歳未満の子供と家庭に関する相談業務 児童虐待等のケースワークなど 児童福祉司等資格所有・経験者優遇	時給 1,508円～	若干名
	介護予防指導員	シニア筋トレ施設スタッフ事務 筋トレマシン操作等利用者指導 施設利用者受付事務、施設管理事務	時給 1,130円～	

(2) 勤務条件

- ①任用期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日までの1年以内
- ②勤務日時 日数、勤務時間（1日7時間45分以内）は業務内容で相違
*時間外勤務の場合あり
*年次休暇制度等あり
- ③勤務場所 町内各施設など
- ④通勤費用 町規定により支給
- ⑤社会保険 加入要件を満たした場合に加入



(3) 採用選考の申し込み

- ①受験資格 令和5年4月1日から勤務可能な方
ただし、地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する方を除く
- ②選考方法 書類選考・面接選考
- ③応募方法 町ホームページまたは町役場、古里出張所に置いてある採用申込書に記載のうえ、直接総務課（役場2階）に持参、または郵送（簡易書留）で申し込みください。
〒198-0212 奥多摩町氷川215-6
奥多摩町役場 総務課 会計年度任用職員担当あて

***募集期限は2月28日（火）午後5時15分まで**

(4) その他

- ①申込受付後は、申込書、写真、採用試験途中に提出された申込書類など、一切の書類は返却しません。
 - ②提出書類に不正があった場合は、直ちに受験資格を取り消します。
また、採用後において発覚した場合は、免職となることがあります。
 - ③申込書類に記載された情報は、この採用試験のために用い、それ以外の目的には一切使用しません。
- ※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2345

講演会「心の休息 脳の栄養で ストレスと上手につきあう」

コロナ禍での自制生活から、ウイズコロナへの生活の変化、著しい物価高騰。目まぐるしく世の中が変わっていく毎日。知らず知らずのうちに、ストレスで心がいっぱいになっていませんか？

講師の植田先生のほっこりトークとミニワークで心と脳に休息と栄養を補給し、ストレスからくる心の負担をちょっぴり軽くしてみませんか。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

詳しくは2月6日(月)に全戸配布されるチラシをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため、感染防止対策をとって、密を避けながら実施いたします。参加をご希望の方は必ず、事前にお申し込みください。

〔日時〕 3月5日(日) 午前10時～ (受付 午前9時30分～)

〔講師〕 秋川病院院長 植田 宏樹 先生(精神科専門医)

〔会場〕 文化会館2階 視聴覚室

*駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※申し込み、問い合わせ 福祉保健課 ☎83-2777

～ひな人形展・ひな展コンサート開催～

教育委員会では、文化団体連盟と共催し、町民みなさまからお借りした「ひな人形」を展示します。

〔期間〕 2月11日(祝)～3月5日(日)

〔時間〕 午前10時～午後5時(最終日は正午まで)

〔会場〕 文化会館1階 多目的ホール

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246

【ひな展コンサート】

〔日時〕 2月26日(日) 午後0時30分～

〔会場〕 文化会館2階 視聴覚室

〔内容〕 舞踊、尺八、フラダンス、吹奏楽

『ボッチャ教室』開催 (令和4年度奥多摩町スポーツ推進委員冬季研修会)

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた誰でも楽しめるスポーツで、パラリンピックでも注目を集めた競技です。目標となる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

ボッチャを試合形式で楽しみましょう！

〔日 時〕 3月18日(土) 午前10時～

〔会 場〕 文化会館1階 多目的ホール

〔持ち物〕 動きやすく暖かい服装・マスク

〔参加費〕 無料

〔対象者〕 お子さんからご高齢者の方、どなたでもお気軽にお申し込みください。

個人でもチーム(3名)でも参加できます。

〔定員〕 20名

〔申込方法〕 3月13日(月)までに、電話で教育課へお申し込みください。

*小学生以下のお子さんが参加される場合は、必ず保護者同伴でお願いします。

※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83-2246



新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ



町では、オミクロン株（BA4/5）対応ワクチン接種を1月以降は、町内の医療機関で個別に実施します。接種を希望される方は、下記の日程をご確認いただき、町のインターネット予約サイトまたは福祉保健課☎83-2777までご連絡いただき予約をお願いします。なお、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターは12月末で終了しましたのでご承知ください。

【オミクロン株対応ワクチンの接種について】

- ・1・2回目接種を終了された方のうち、前回の接種から3か月以上経過した12歳以上の方がオミクロン株対応ワクチン接種の対象者となります。
- ・接種に使用するワクチンは、前回接種したワクチンにかかわらず、ファイザー社製またはモデルナ社製のワクチン（mRNAワクチン）を用いることが適当であるとされています。

【個別接種会場・日時】

町内医療機関での個別接種スケジュールは下記のとおりとなります。

区分	接種日	時間	接種会場	ワクチンの種類
オミクロン株（BA4/5） 対応ワクチン接種 （12歳以上の方）	2月10日（金） 3月10日（金）	16:00～	双葉会診療所	ファイザー社製
	2月22日（水） 3月22日（水）		奥多摩病院	
	2月14日（火） 3月14日（火）		古里診療所	
	2月24日（金）		双葉会診療所	
従来型ワクチン接種 *初回接種のみ	2月7日（火） 2月28日（火） 3月22日（水）		古里診療所	ファイザー社製

【乳幼児・小児に対する新型コロナウイルスワクチン接種】

乳幼児（6か月～4歳）接種、小児（5～11歳）接種は、東京都のワクチンバスの派遣を受け実施します。詳細については、個別にお知らせしています。

【都内の大規模接種】

新型コロナウイルスワクチン接種は、各会場の条件に該当すれば、奥多摩町の接種会場以外でも接種が可能です。都内の大規模接種会場で接種希望の方は、東京都のホームページをご覧ください。

【新型コロナウイルスワクチン接種証明書の発行】

新型コロナウイルスワクチン接種を受けた方であって、海外渡航などの事情により予防接種済証とは別に接種証明が必要な方に新型コロナウイルスワクチン接種証明書を発行しています。

申請方法	窓口または郵送申請	アプリ申請
必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ・申請書 ・旅券（パスポート）またはその写し ・接種履歴が確認できる書類 予防接種済証（臨時）、接種記録書 またはその写し ・本人確認書類またはその写し （住民票上の住所の記載されたもの） 	事前にアプリをダウンロード App StoreまたはGoogle Playで「接種証明書アプリ」と検索して、インストールできます。 <ul style="list-style-type: none"> ・マイナンバーカード ・マイナンバーカードの券面入力補助用暗証番号 （カード受取の際に設定した4桁の数字） ・パスポート（海外用を発行する方）

ワクチン接種後も、マスクの着用、手洗い・手指消毒、ゼロ密など、感染予防にご協力をお願いします。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

マイナンバーカードの申請について

現在、国が行っているマイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は、令和5年2月末まで延長されておりますが、お早めの申請がおすすめです。

なお、マイナンバーカードの申請手続きに限り、令和5年3月末まで町内の郵便局（古里（☎85-1200）、奥多摩（☎83-2160）、小河内（☎86-2448））でも手続きが可能です。郵便局をご利用の方は、事前に希望の郵便局へお問い合わせください。

3月からマイナンバーカードの受け取り方法が増えます

令和5年3月からマイナンバーカードの受け取り方法に**申請時来庁方式**（申請時に本人が来庁し、条件などを満たせば、出来上がったマイナンバーカードを本人限定受取郵便などで来庁せずに受け取れる方式）が加わります。この方法で受け取りを希望されるには、**次の条件を全て満たす方が対象**となります。

【条件】

- ①申請の際、本人が来庁（15歳未満の方や成年被後見人の方は、法定代理人の同行が必要です。）
- ②申請手続き後3か月以内に住所・氏名に変更予定のない方
- ③出来上がったマイナンバーカードを郵送した際、本人限定受取郵便などが受け取れる方
- ④暗証番号の入力を職員が行うことに同意できる方
- ⑤マイナンバーカードを申請中でない方
- ⑥転送手続きをしていない方

【必要書類】

- ①本人確認書類2点（内1点は写真付きのもの）※法定代理人が同行する場合は、法定代理人の写真付きを含む本人確認書類2点と、申請者との関係性を明らかにする登記事項証明書なども必要です。
- ②通知カード
- ③住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）



条件、必要書類に不足があると申請時来庁方式にて受付ができない場合があります。その際は受け取り時に役場住民課までお越しいただくこととなります。また、受け取りをせずに郵便局で保管期間を経過した場合は、役場にマイナンバーカードが返戻されます。再送付はできませんので、カードのお受け取りは写真付きの本人確認書類をお持ちになり、連絡のうえ役場住民課へお越しください。

※問い合わせは、住民課 電話（83）2182

マイナポイント申込支援臨時窓口開設

マイナポイントは、マイナンバーカードの普及促進、消費活性化を目的として、キャッシュレス決済サービス（クレジットカード、電子マネー、QRコードなど）で利用可能なポイントが付与される国の事業です。



町では、マイナポイントの申し込みに必要なパソコンやスマートフォンをお持ちでない方、操作に不安がある方など、ご自身でお申し込みをすることが難しい町民の方を対象に、申し込みのお手伝いをする臨時窓口を設置します。

【会場・開催日】

会場	開催日
役場 (地下1階会議室)	2月6日(月)・2月10日(金)
	3月20日(月)・3月23日(木)・3月27日(月)
文化会館 (1階会議室)	2月8日(水)・2月12日(日)・2月15日(水)
	2月17日(金)・2月19日(日)・2月22日(水)
	2月25日(土)・2月27日(月)
	3月3日(金)・3月8日(水)・3月15日(水)
	3月17日(金)・3月29日(水)

《次ページへ続く》

*2月16日から3月15日までは役場(地下1階会議室)が確定申告会場となるため、文化会館の会場で実施します。

*マイナポイント申し込みの対象となるマイナンバーカードの申請期限が、令和5年2月末まで延長されました。現時点(1月26日現在)では、マイナポイント申請期限の延長が国から示されておりませんが、マイナポイント申請期限が延長された場合は、3月に入ってからでも臨時窓口を継続して実施します。ただし、**マイナポイント申請期限が延長されない場合は、3月の臨時窓口は実施しません**ので、ご注意ください。

【受付時間】 午前9時15分～正午・午後1時～4時

*申込手続きには20分程度かかります。

*予約制ではありませんので、混雑状況でお待ちいただくことがあります。

【必要なもの】

- ①マイナンバーカード(カードおよび電子証明書の有効期限が過ぎていないこと)
- ②マイナンバーカード取得時に設定した4桁の暗証番号
- ③マイナポイントの申し込みをするキャッシュレス決済サービスの決済サービスIDおよびセキュリティコード(確認できない方は、キャッシュレス決済サービスのカード、専用のアプリが入ったスマートフォンをお持ちください)
- ④通帳など口座の情報がわかるもの(公金受取口座の登録をされる方)

【支援の内容】

マイナポイント支援窓口の端末またはご自身のスマートフォンなどを利用して、以下の手続きのお手伝いをします(基本的に端末などの操作はご自身で行っていただき、必要に応じて入力操作のサポートをします)。

- ①マイナポイントの申し込み
- ②マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込
- ③公金受取口座の登録

*支援窓口は、町が委託した事業者(株)エイチ・アイ・エスが運営しています。

【その他・注意事項】

- ・この臨時窓口では、**マイナンバーカードの申請は受付できません**のでご注意ください。
- ・マイナポイント第2弾は、**令和5年2月末までにマイナンバーカードの交付申請をされた方が対象**となります。
- ・マイナンバーカードの有効期間は、発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)まで、電子証明書の有効期間は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。
- ・**マイナンバーカード申請・受領、電子証明書の発行は事前予約制**となりますので、**詳しくは役場住民課(☎83-2182)までお問い合わせください。**
- ・対象となるキャッシュレス決済サービスについては、マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)などでご確認ください。
- ・キャッシュレス決済サービスにより、**事業者が指定する事前登録手続きが必要なものがあります。**マイナンバー総合フリーダイヤルやキャッシュレス決済サービス事業者にご確認ください。(例:Suica、イオンカード、セゾンカードなど)
- ・**マイナポイント事業を騙った詐欺にご注意ください。**

※マイナンバーカードやマイナポイントについて詳しくは、総務省ホームページをご覧ください
マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)へお問い合わせください。

〔総務省ホームページ〕 https://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/index.html

※問い合わせは、総務課 ☎83-2259



「ちょこっと共済」 ～東京都市町村民交通災害共済～

令和5年度「ちょこっと共済」（東京都市町村民交通災害共済）の申し込みを開始しました。
申し込み方法などは、つぎのとおりです。

【会費（年額）】 Aコース 1,000円 ・ Bコース 500円

*中学生以下の方（平成20年4月2日以降に生まれた方）については、会費のうち一人500円の補助を町から受けられます。

【見舞金】 Aコース 最高300万円 ・ Bコース 最高150万円

【加入申込方法】

つぎの①から④のうち、いずれかで申し込みください。

①自治会経由での申し込み

⇒2月28日（火）までに組長へ申し込みをしてください。

②役場住民課または古里出張所での申し込み

⇒加入申込書と会費をご持参のうえ、直接窓口にお越しください。

（受付は、土・日・祝日を除く毎日、午前8時30分から午後5時）

③臨時受付窓口での申し込み

⇒下表の日程で休日臨時受付窓口を開設します。加入申込書と会費をご持参のうえ、直接窓口へお越しください。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、変更となる場合もあります。

④ネット申し込み

⇒中学生以下の方（平成20年4月2日以降に生まれた方）がいる世帯は、①から③の方法で申し込みください。



住民課からの
お知らせ

休日臨時受付窓口		
日	時	会場
3月12日（日）	午前9時～午後4時 *午前11時30分～午後1時を除く	役場住民課（本庁舎内）

*加入申込書付パンフレットは、自治会を通して配布します。

*日本国内で発生した、交通機関の交通による人身事故が対象となります。

*見舞金の請求には、**交通事故（人身）証明書が必要**となります。自転車の単独事故などであっても、必ず警察へ届け出てください。

詳しくは、加入申込書付パンフレットをご覧ください。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

**バイク・軽自動車
などの廃車の
手続きについて**

軽自動車税は、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、いつまでも税金がかかりますので、必ず手続きをしてください。

〔廃車手続き先〕
○町役場：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

年金のお知らせ

◆ e・Taxでの確定申告等が簡単に利用できるように、「社会保険料(国民年金保険料)の電子送付サービス」を開始しました

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の電子データを、マイナンバーポータル「お知らせ」で受け取れる電子送付サービスを開始しました。令和5年1月からは、受け取った電子データを国税庁の提供するe・Tax等に取込むことができ、簡単に確定申告ができます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

◆ 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。

国民健康保険被保険者のみなさんへ
医療費等通知書をお送りします

国民健康保険被保険者のみなさんに、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を

確認していただくために、「医療費等通知書」を令和5年2月中にお送りしま

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。ぜひ、追納を行っていただくことをお勧めします。

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

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認をされた期間のうち、原則古い期間の分から納付していただきます。

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎ 30-3410
住民課 ☎ 83-2182

す。

今回のお知らせは、主に令和4年7月から10月の間に医療機関で受診されたものになります。

※問い合わせは、住民課

☎ 83-2182

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『吊るし飾り』を作ります。

当日はコープみらいのスタッフ数名が会場でお待ちしています。

【日時】2月17日(金) 10:30~12:00

【会場】奥多摩町福祉会館 2階 会議室

【参加費】無料 【定員】10名

【申込不要】直接会場へお越しください。

【問い合わせ】コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部

☎ 03-3382-5665 (9時~17時 土日祝日休み)



一緒に
「吊るし飾り」
を作しましょう!

※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。 ※状況で中止になる場合があります。

※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。(☎ 83-8555)

※感染予防のため当日の検温とマスク着用をお願いします。 ※体調がすぐれない方は来場をお控えください

各種相談

【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のことはありませんか？お話を聞かせていただき、問題解決に向けて一緒に考えていきたいと思えます。家庭訪問をさせていただきます。施設で相談に対応することもできます。

随時受付けていますので、まずは、お気軽にお電話ください。

【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？」と不安に感じる本人や家族の方からの相談日を設けています。

相談は、お電話、面接、家庭訪問にて対応します。来所される場合は、事前に連絡をお願いします。

【人権の上・行政相談】

〔日時〕2月9日（木）

3月9日（木）

〔会場〕福祉会館2階会議室
両日とも午後1時～4時
*相談を希望される方は、直接会場へ

【相続・成年後見相談】 〔司法書士による法律相談〕

〔日時〕3月25日（土）

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、予約申し込みください。
〔定員になり次第締め切り〕

※ここまでの相談の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

【心理・発達相談】

〔日時〕2月28日（火）

3月8日（水）

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事なら、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。

子ども家庭支援センターで直接お話を聞く以外に、電話相談も行っております。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、左記までお電話をください。

*常時相談員による相談も行っています。気軽にお話しに来てください。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85・2611

母子健診日程表

2月17日（金） 保健福祉センター
13:00～13:10 受付
3・4か月児健診
…令和4年9・10月生まれ

2月21日（火） 保健福祉センター
すくすく（5歳児）健康診査
…対象児には個別に通知します

2月22日（水） 保健福祉センター
13:00～13:10 受付
1歳6か月児健診
…令和3年6・7月生まれ
13:10～13:20 受付
3歳児健診
…令和元年12・令和2年1月生まれ

3月8日（水） 保健福祉センター
13:00～13:20 受付
1・2・4・5歳児歯科健診
乳幼児歯科相談
…平成30・令和元・3・4年2月生まれ

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・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10分・前日× マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→6分 ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→16分・先着順
16・木	ヘルシー体操(10:00～福祉会館)
17・金	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→6分 だれでもカフェ奥多摩(10:30～福祉会館)→9分 3・4か月児健診(13:00～保健福祉センター)→10分 元気アップおくとま事業(13:30～峰谷生活館:座ってできる簡単体操とゲーム)→12分 離乳食講習会(14:00～保健福祉センター)→11分・2/10×
18・土	
19・日	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→6分
20・月	元気アップおくとま事業(9:30～丹三郎生活館:出張ヘルシー体操)→12分
21・火	すくすく(5歳児)健康診査(保健福祉センター)→10分
22・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10分・前日× マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→6分 1歳6か月児・3歳児健診(13:00～・13:10～保健福祉センター)→10分
23・木	■在宅障害者自立生活サポート事業(9:30～保健福祉センター)→16分・申込終了
24・金	■筋力向上トレーニング講習会(9:30～福祉会館)→13分・2/14×
25・土	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→6分
26・日	
27・月	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→6分 ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
28・火	■食育講習会(10:00～保健福祉センター)→12分・2/21× ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10分・前日× ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→10分・前日×

《今月の納期2/28(火)》 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
固定資産税 第4期分

【絵本といっしょ】

～お子さんと一緒に絵本を楽しみませんか～
〔日時〕 2月13日(月)・3月13日(月)
午前11時～11時40分
〔会場〕 子ども家庭支援センター(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
☎85-2611

【離乳食講習会】

保健福祉センターでは、離乳準備期から完了期の講習会を行います。ご希望の方は2月10日(金)までにお申し込みください。
〔日時〕 2月17日(金)午後2時～3時
※申し込み、問い合わせは、
福祉保健課 ☎83-2777

【児童手当・児童育成手当】

2月は、各手当の10月分から1月分の支払い月です。2月15日(水)に指定の口座へ振り込みますので、ご確認ください。
※問い合わせは、子ども家庭支援センター
☎85-2611

【子供の予防接種について】

予診票をお持ちでない方は、保健福祉センターまでご連絡ください。
病院の予診票を使用した場合、実費が発生することがあります。
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

切り取り線(切り取り後、冷蔵庫などに貼ってご利用ください)

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・水	
2・木	
3・金	■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→16名・先着順
4・土	
5・日	■講演会「心の休息 脳の栄養でストレスと上手につきあう」(10:00～文化会館)→4名・定員になり次第
6・月	ヘルシー体操(14:00～福社会館)
7・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→10名・前日
8・水	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10名・前日 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談(13:00～保健福祉センター)→10名
9・木	人権身の上・行政相談(13:00～福社会館)→10名
10・金	
11・土	■在宅障害者自立生活サポート事業(9:30～保健福祉センター)→16名・3/1
12・日	
13・月	絵本といっしょ(11:00～きこりん)→11名
14・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→10名・前日
15・水	元気アップおくたま事業(10:00～日原生活館:座ってできる簡単体操とゲーム)→12名
＜3月末までの主なイベント＞	
16日(木)	ヘルシー体操(10:00～福社会館) 元気アップおくたま事業(10:00～中山生活館:調理実習)→12名
20日(月)	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
22日(水)	元気アップおくたま事業(13:30～大沢生活改善センター:体組成測定と筋力アップ体操)→12名
24日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10名・前日
30日(木)	ヘルシー体操(14:00～福社会館)

「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体操、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。

*調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスクです。

*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物、マスクです。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

食育講習会

チョコごはん

～チョコレートを使った料理～

食育講習会では、町民みなさんの健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。

今回は、「チョコレート料理」をテーマにしたメニューを作ります。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【日時】2月28日(火)

午前10時～午後1時

【会場】保健福祉センター

【持ち物】エプロン・三角巾・タオル・マスク

【参加費】300円

【定員】先着16名

【申込締切】2月21日(火)

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

学童保育会 入会受付

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、子ども家庭支援センター、保健福祉センター、住民課で受け付けます。

希望される方は、**2月20日(月)まで**にお申し込みください。

【入会資格】 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、疾病および家族の介護などの理由により、適切な監護が受けられない児童。

【定員】 氷川学童保育会 40名 ・ 古里学童保育会 45名

【保育時間】 下校時から午後6時30分

長期休暇期間(夏休みなど)は午前8時30分から午後6時30分

【費用】 月額5,000円(おやつ代2,000円を含む)

○申請用紙は、子ども家庭支援センター・保健福祉センター・住民課窓口・各学童保育会にあります。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611



《 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です。**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】 令和5年3月31日(金)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ている方は、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	月・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9時～午後5時	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

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

筋力向上トレーニング講習会

〔日時・会場〕 カレンダー参照(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、上履き、タオル、飲み物

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。参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講も受け付けます。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。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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奥多摩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奥多摩町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
*小丹波第2は、35歳以下の単身者も申し込み可能。
- 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

【申込受付期間】 2月7日(火)から3月6日(月)まで 【入居予定日】 令和5年3月中旬以降

【申込書配布場所】 役場若者定住推進課(1階)・古里出張所(子ども家庭支援センター)

【注意点】

- *申込者が定員を超えた場合は、奥多摩町選考基準により決定いたします。
- *募集要項および申込用紙については、町ホームページでも掲載しております。
- *申し込み資格については、様々な条件がありますので、よくお確かめください。

【募集物件】 募集戸数は各1戸

①析久保除ヶ野

奥多摩町氷川459番地(奥多摩駅徒歩約10分)
建 物:木造2階建、戸建タイプ3LDK(床面積:76.5㎡)
住宅使用料:33,000円/月・共益費:500円/月
駐車場使用料:3,000円/月
(原則1世帯1台、空き状況により最大2台使用可)



②南氷川第1

奥多摩町氷川1449番地1(奥多摩駅徒歩約5分)
建 物:木造2階建、集合住宅タイプ2LDK(床面積:54.54㎡)
住宅使用料:30,000円/月・共益費:500円/月
駐車場:なし



③小丹波第2

奥多摩町小丹波162番地1(古里駅徒歩約9分)
建 物:木造2階建、集合住宅タイプ2LDK(床面積:58.22㎡)
住宅使用料:27,000円/月・共益費:500円/月
駐車場使用料:3,000円/月(1台まで使用可)
*35歳以下の単身者入居可能住宅



④氷川大氷川

奥多摩町氷川298番地1(奥多摩駅徒歩約5分)
建 物:木造2階建、集合住宅タイプ2LDK(床面積:59.29㎡)
住宅使用料:30,000円/月・共益費:500円/月
駐車場使用料:3,000円/月(1台まで使用可)



※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

子育て応援住宅の入居者募集

今回、永住を考えている子育て世帯を対象に自然環境のよい奥多摩に永住していただけるよう、22年間の定住で無償譲与する子育て応援住宅を整備します。

この住宅は、「子育てしやすい住宅」をコンセプトとした永住を目的とする住宅です。

入居された方には、子育てをしながら、地域活動などに積極的に参加していただくことにより、地域活力の向上、防犯・防災力の向上につながればと考えています。入居を希望されるみなさんには、これらの趣旨をご理解いただいた上で、申し込みいただきますようお願いいたします。

なお、子育て応援住宅は、現在建設中であり、入居時期は令和5年4月頃となるため、その時期に入居できる方のみ申し込みください。

【申込資格】 世帯主の年齢が43歳以下の方で子ども(中学生以下の方)がいる世帯

【申込受付期間】 2月7日(火)から3月6日(月)まで

【募集概要】 募集戸数：2戸

使用料：50,000円/月(子ども(中学生以下)1人につき、5,000円/月を減額)

【建設予定地】

①奥多摩町小丹波167番地4(古里駅まで約700m)



建設予定地



住宅イメージ

②奥多摩町海澤895番地8(奥多摩駅まで約1.8km)



建設予定地



住宅イメージ

【入居予定日】 令和5年4月頃

【申込書配布場所】 役場若者定住推進課(1階)・古里出張所(子ども家庭支援センター)

【注意点】

- *申込者が定員を超えた場合は、奥多摩町選考基準により決定いたします。
 - *募集要項および申込用紙については、町ホームページでも掲載しております。
 - *申し込み資格については、様々な条件がありますので、よくお確かめください。
- ※問い合わせは、若者定住推進課 ☎ 83-2310

白菜シュウマイ

【材料】（2人分）	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> ・白菜 250g（約2枚半） ・豚ひき肉 200g ・塩 1g（小さじ1/6） ・砂糖 5g ★・しょうゆ 12g（小さじ2） ・片栗粉 9g（大さじ1） ・しょうが〈みじん切り〉10g（1片） 	<ol style="list-style-type: none"> ① 白菜は芯と葉の部分にわけ、芯はみじん切りにする。葉は耐熱容器にのせてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。 ② みじん切りにした白菜と芯と★を粘り気が出るまでしっかりと混ぜる。 ③ ①の白菜の葉と②を合わせ、8等分し白菜の葉で包む。 ④ フライパンに並べ、水1/2カップを加えて蓋をし、弱火で15分加熱する。 ⑤ 竹串を刺して、透明な肉汁が出たら蓋を外して水分を飛ばす。器に盛りつけて完成。
	<p>1人分の栄養価</p> <p>☆ エネルギー 267kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.2g 糖質 9.1g 食塩相当量 1.5g</p>

★お知らせ★

白菜には食物繊維やカリウム、ビタミンCが含まれています。栄養価が高いわけではありませんが、その分100gあたり14kcalと低カロリーな食材です。今が旬のこの時期、鍋物や炒め物、煮物や汁ものなど様々な料理に白菜を使ってみてはいかがでしょうか。

ウエルカムランチ ～保育園児と一緒に給食を食べませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
2月10日（金）	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300円
2月15日（水）		氷川保育園			
3月3日（金）		古里保育園			

「簡単！やさしいお食事づくり講習会」（障害者自立生活サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。

みなさまの申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 2月23日（祝） 午前9時30分から午後2時
3月11日（土） 午前9時30分から午後2時

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔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

*初めて申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をお聞かせください。

※このページについての申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

“ごみを減らす10アクション”（食品ロス削減の取組）

“ごみを減らす10アクション”の取組として、1月号から「食品ロス」に関する情報や削減に向けての取組方法などのお知らせを開始しました。

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。

「食品ロス」の現状としては、世界全体では、年間約13億トンの食品ロスが発生しており、そのうち日本の食品ロスは、年間約612万トン（2017年度推計値）となっています。

これは、全国民一人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることとなります。

日本での食品ロスの原因は、大きく分けて2つあります。1つは、スーパーやコンビニなどから発生する事業系食品ロス（328万トン：53.6%）。もう1つは、家庭から発生する食べ残しや買ったのに使わずに捨ててしまう家庭系食品ロス（284万トン：46.4%）となります。

全体としては事業系が若干多いとはいえ、ほぼ事業系・家庭系が半々ずつという状況です。

住民みなさんには、このような食品ロスの現状を知っていただき、料理を作る時の工夫や買ったのに使わずに捨ててしまうことが無いような買い物の仕方など、個人が実行できる家庭系食品ロス削減への取組を考える機会にしてください。食品ロスを減らすことで、ごみの減量にご協力ください。

※問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター） ☎ 83-2110

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次のとおりです。
・ドラム缶焼却、ブロッコ積み焼却、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。

近隣市町村では野焼きから、大規模な山林火災につながってしまった事例もあります。

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

みんなの情報局

奥多摩剣道会

大会・昇級昇段結果

（敬称略）

◎第35回奥多摩剣道大会

秋季青少年剣道大会

（12月18日）

小学生の部

優勝

ラレーセ・ロイア円蔵

準優勝 丸谷 結大

三位 丸谷 咲大朗

中学生の部

優勝 佐藤 響士郎

準優勝 荒澤 航有

◎令和4年度

後期昇級・昇段者

・11月18日

六段 濱野 満夫

・11月23日

二段 濱地 海月

初段 荒澤 航有

佐藤 響士郎

原島 咲蘭

・12月18日

四級上

ラレーセ・ロイア円蔵

六級上 丸谷 結大

八級 丸谷 咲大朗

九級上 佐藤 迅

九級

ラレーセ・ロイア那丹

十級 前田 龍臣

『古里っ子』

昨年と同様に、今年も古里つこYouTubeオンライン公演を行います。

①ブラックライト

②白黒ダンス

③かりうどとおばあさん

演じるのは古里保育園の職員です。2月に配信を予定しております。

詳しくは古里保育園のホームページをご覧ください。

環境整備課からの
お知らせほか

▼青梅警察署 からお知らせ▲

令和4年中、青梅警察署管内の特殊詐欺被害

特殊詐欺の被害が10件発生し、被害総額は2686万3千円にのぼりました。

特殊詐欺の未然防止件数は12件、被害防止金額は89万6500円です。

【オレオレ詐欺犯人の手口に要注意】

オレオレ詐欺の犯人は、子供や孫のふりをして現金をだまし取る際、「会社の金を横領した」「会社の大事な書類をなくした」「人に怪我をさせた」などと他人へ相談しづらいような内容を話します。

そして、「警察に知られたら困る」「時間が無いから銀行ですぐに下ろせるように」と言ったり、「●●と言っただけでいい」などと言ったり、金融機関職員の方や警察に対してお金を下ろす理由を尋ねられた際

の口実をレクチャーします。

旅行費用として・お墓を購入するため・リフォーム代、修繕費用として・子供（孫）の結婚費用としてなどが多く見られる内容です。

家族のためを思い、犯人の言うまま嘘をついてしまうと、大切な財産が犯人の手に渡ることになってしまいます。

また、金融機関に預けず、自宅で現金を保管するタン入預金も、すぐに犯人の手にお金が渡ってしまうことになりま。

それだけでなく、タン入預金は空き巣や強盗被害にも繋がる非常に危険性の高い保管方法です。

自分自身はもちろん、ご家族やご友人も被害に遭わないよう防犯意識を高め合いましょう。

※問い合わせは、青梅警察署
☎22・0110

内線2162

ハローワーク青梅 からお知らせ

☆合同就職面接会 in 羽村
就職面接会を開催します。

〔日時〕2月15日（水）
午後1時30分～4時

〔受付・午後1時～〕
〔参加企業PRタイム〕
午後1時30分～1時50分

〔企業との面接〕
午後1時50分～4時

〔会場〕羽村市産業福祉センター2階

〔対象者〕西多摩地区で就職を希望される方

〔参加企業〕10社（予定）

参加企業の情報は、ハローワーク青梅ホームページに、1月下旬に掲載します。

〔持ち物〕複数枚の履歴書（複数の企業の人事担当者と直接面接ができます）、筆記用具

※問い合わせは、ハローワーク青梅職業相談コーナー
☎24・9163

☎24・9163

ご寄付ありがとうございました

葬祭費の一部を福祉のため、財政運営資金の一端（地域医療）として
10万円 日向 洋子様
（小丹波）

葬祭費の一部を教育のために
10万円 小林 勝明様
（青梅市）



【東京しごとセンター多摩】

様々な就業支援セミナーなど実施しています。詳細はQRコードを参照ください。



関係機関からのお知らせ・ご寄付

～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
森林管理・環境景観保全のためとして	195件	2,570,000円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	70件	760,000円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	198件	2,955,000円
合計	463件	6,285,000円

西多摩地域市町村共催消費生活講座

「おいしく食べきり食品ロス削減」

「西多摩産の食材を使ったエシカルレシピ」

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。そのうちのおよそ半分は家庭から発生しています。食品ロスの現状や食材を食べべきヒントなどを学び、食品ロスを減らしましょう。調理実習や試食はありません。

〔日時〕 2月16日(木)

午後1時30分～3時

〔講師〕 料理研究家 行長 万里氏

〔参加費〕 無料

〔会場〕 あきる野市中央公民館

〔対象〕 西多摩地域在住、在勤、在学の方

〔定員〕 40名(先着順)

〔持ち物〕 筆記用具

〔申込〕 2月10日(金)から電話で申し込みください。

〔主催〕 西多摩地域消費者行政事務連絡会、東京都多摩消費生活センター

※申し込み、問い合わせは、あきる野市商工振興課

☎ 042(558)1867

【都税について】

☆令和5年度分の自動車税種別割の障害者減免申請の受け付けを行っています

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、自動車税種別割の減免申請の受け付けを行っています。

〔減免対象〕 身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳等をお持ちの方で、一定の要件を満たす場合

〔申請期限〕 5月31日(水)

*減免額には上限が設定されています。

※問い合わせは、東京都自動車税コールセンター

☎ 03(3525)4066

西多摩保健所

医療安全支援センター

住民向け講習会

〔テーマ〕

「医師への上手なかかり方」(30分程度)

〔講師〕

西多摩医師会

会長 進藤 幸雄 氏

〔日程〕 2月1日(水)から20日(月)まで

〔開催方法〕 YouTubeによる動画配信

〔参加方法〕 西多摩保健所のホームページからご視聴いただけます。

QRコード、URLをご利用ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/kensyu/kenshu3.htm>

※問い合わせは、西多摩保健所企画調整課保健医療担当

☎ 22-6141



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(月曜日・火曜日・水曜日) 午後2時30分～3時30分

*内科診療のみ・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〉

○毎週火曜日 午後2時～3時(整形外科)

○毎月3回金曜日(内1回は訪問診療) 午後2時30分～3時30分(内科)

〈日原診療所〉

○毎月3回木曜日 午後2時～3時(内科)

○木曜日(4週に1回) 午後1時30分～2時30分(整形外科)

◆受付時間外の診療も事前に電話連絡をお願いします。

☎ 0428-83-2145(代表)

奥多摩病院ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/gyose/kakuka/ka/biyouin.html>

■禁煙外来(予約制): 禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

《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

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

関係機関のお知らせ
奥多摩病院ほか

観光施設・行事などのお知らせ

【山のふるさと村】

体験教室

詳細



① 治助イモの種まき&わさびの花摘み体験(1泊2日)
4月1日(土)～2日(日)
〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 86-25553

E-mail: yamahuru@town.

okutama.tokyo.jp

☆キャンプ場「ケビン棟」
宿泊半額割引実施中(キャンプ場サービスセンター)
☎86-2324(へ)

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎86-25556



【奥多摩都民の森】

体験教室

詳細



① 集まれ山ガール・第7回 黒川鶏冠山(1泊2日)
3月11日(土)～12日(日)
② 奥多摩山しごと体験・第8回 次年度の地(しらえ(1泊2日))
3月18日(土)～19日(日)

3月18日(土)～19日(日)

③ 日帰り御前山歩き・第12回 御前山(日帰り)
3月21日(祝)

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 83-3633

E-mail: oku-mori@axel.

ocu.ne.jp

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所

☎83-3631

【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 森林セラピーX冬のしごと「そば打ちと味噌づく」
2月23日(祝)

【登山・観光ツアー】

① トレッキング(温泉ハイク) 吉野梅郷とつるつる温泉
2月26日(日)
★ 「町民割引価格」あります!

*各ツアーとも参加費用が発生します。

詳細はお問い合わせください。

※問い合わせは、一般財団法人おくとま地域振興財団

☎83-8855

FAX 83-8856

ホームページ (<http://okutama-therapy.com/>)

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	日程
① 埼玉県北本自然公園「きたもと森林セラピー体験」	3月8日(水)

〔参加費〕500円

〔定員〕21名 *先着順

〔受付期間〕2月8日(水)午前8時30分～16日(木)午後5時15分

*申し込みが7名未満の際は、ツアーが中止となる場合があります。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

※ツアー内容の問い合わせは、

一般財団法人おくとま地域振興財団 ☎83-8855

