



町の世帯と人口	
2月1日現在 (前月比)	
世帯数	2,545 (14減)
人口	4,719 (27減)
男	2,347 (16減)
女	2,372 (11減)

人口動態 (1月中)			
転入	8	転出	14
出生	0	死亡	21
その他	0	その他	0

川野車人形が 国の重要無形民俗文化財に 答申されました



川野車人形は、旧川野村（現在の小河内地区川野集落）に根差した芸能で、人形浄瑠璃文楽（にんぎょうじょうるりぶんらく）に代表される三人で一体を操る三人遣いの精巧な演技を、一人遣いで表現すべく工夫された芸能です。かつては、多摩地域に多数あった座（団体）は、現在、東京に2座、埼玉県に1座の3座のみ残されています。幕末から近代にかけての国の人形芝居の歴史を知るうえで、大変貴重な伝承であることが評価され、この度、国の重要無形民俗文化財の指定に向けた答申を受けることとなりました。

2月9日に川野車人形保存会の河村会長らが町長を表敬訪問され、今後ますますの振興に関する決意を表明され、町からはお祝いに際し、吊旗を贈られました。

川野車人形は、3月19日（日）に水と緑のふれあい館で、6月3日（土）、4日（日）に「車人形三座競演」として、八王子市芸術文化会館で公演されます。

◀写真は、前列左より、坂村さん、師岡町長、河村会長、古屋さん。後列左より、野崎教育長、本沢さん、武本さん、井上副町長



新庁舎建設整備に伴う「住民説明会」の開催について

町では、老朽化と耐震基準に課題を抱える役場庁舎の建設整備に向けた取り組みを進めています。

これまで、住民委員を含めた16名の委員で構成される庁舎建設委員会での協議・答申を経て、令和4年11月に新庁舎の考え方の骨格となる「庁舎建設基本構想」を策定しました。

また、同委員会での答申内容を踏まえ、今後の基本設計や実施設計に反映すべき事項を盛り込んだ「庁舎建設基本計画（案）」をまとめました。

これに伴い、住民のみなさんに、これまでの経緯や基本計画（案）の概要、今後のスケジュールなどをお知らせするため、以下のとおり住民説明会を開催します。

なお、基本計画（案）の『概要版』を、先日全戸配布しましたので、こちらもご覧ください。

【開催日】 3月17日（金）

【会場】 福社会館 1階 集会室

【時間】 昼の部 午後3時00分～4時30分 ・ 夜の部 午後7時00分～8時30分
（昼の部、夜の部とも、説明内容は同一です。）

*事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

お車でお越しの際は、役場駐車場または町営氷川駐車場（氷川キャンプ場）をご利用ください。いずれも無料です。

※問い合わせは、企画財政課 ☎83-2360



JR青梅線・西東京バスのダイヤ改正について

この3月18日（土）にJR青梅線では、ダイヤ改正が実施されます。

今回の改正では、平日、休日ともに時刻変更がありますが、平日の奥多摩町管内における減便はありません。

なお、ダイヤ改正に伴い青梅線の青梅～奥多摩間でワンマン運転の開始、青梅駅・河辺駅で新ホームの使用が開始されます。

また、青梅～奥多摩間を運行する「東京アドベンチャーライン」はすべてラッピング列車となります。

詳細は、JR東日本のホームページをご確認ください。（QRコード参照）

<https://www.jreast.co.jp/press/2022/timetable/>



また、JR青梅線のダイヤ改正にあわせて、3月25日（土）に、西東京バスもダイヤ改正が実施される予定です。

※問い合わせは、企画財政課 ☎83-2360

町が発注する工事・物品・印刷・委託の入札等参加資格の電子登録について

町が発注する工事・物品・印刷・委託の競争入札などに参加するために、東京電子調達サービスへの登録が必要となります。

また、すでに登録済みの業者の方も、登録の有効期限を確認のうえ、更新する必要があります。

町が発注する工事・物品・印刷・委託の競争入札などに参加するために、東京電子調達サービスへの登録が必要となります。また、すでに登録済みの業者の方も、登録の有効期限を確認のうえ、更新する必要があります。

東京電子調達サービスのホームページをご参照ください。また、すでに登録済みの業者の方も、登録の有効期限を確認のうえ、更新する必要があります。

政課 ☎83-2360

●東京電子自治体共同運
営電子調達サービスコー
ルセンター
☎0570(05)1090
〔受付時間〕 午前8時30
分～午後5時15分（土日
祝日を除く）

奥多摩町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として、学童保育会で働いていただける方を募集します。

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。勤務場所の見学もできますので、お気軽にお電話ください。

(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	学童指導員	児童の保育業務、おやつの提供、保護者対応、各季節のイベント等企画実施、シフト作成、日報作成、育成料などの徴収管理	時給 1,130円～	若干名

(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 週3日以上・放課後～18:30、日曜以外の学校休業日（6時間以内）
*時間外勤務の場合あり
*年次休暇制度等あり
- ③勤務場所 氷川小学校内
- 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3月27日（月）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

西多摩地域体育協会連絡協議会 功労者表彰受賞

11月17日に、西多摩地域体育協会連絡協議会から、奥多摩町体育協会剣道部の佐藤彰氏が、スポーツの普及と振興に貢献した功績が認められ、功労者として表彰されました。

おめでとございます。

奥多摩剣道会

「少年剣道教育奨励賞」受賞

奥多摩剣道会が、11月3日に公益財団法人全日本剣道連盟より、少年少女の剣道指導に永年に亘り尽力し、家庭および学校教育並びに地域社会の向上に資する活動を継続したことが認められ、「少年剣道教育奨励賞」を受賞しました。

おめでとございます。

奥多摩剣道会では会員を募集しています。



奥多摩剣道会

まずは気軽に見学いらしてください。



功労者
佐藤 彰 氏（栃久保）

令和5年度中学生海外派遣事業について

この事業は、派遣先の人との交流やホームステイによる生活体験などを通じて相互理解を深め、国際的視野を持った中学生を育成することを目的に実施します。

- 〔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10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（令和5年4月1日時点）
- 〔選考方法〕 作文・面接試験

詳細は、町ホームページ、学校などを通して募集要項を配布します。
また、4月中旬に事業説明会を行う予定です。



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）
- 〔時間・対象者・内容〕
 - ①午後5時30分～6時15分 主に小学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 主に中学生対象（小学生・一般可）、中学1年生レベル
 - ③午後8時～9時15分 主に一般対象（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〕 6000円（テキスト代は別途）
- 〔その他〕 小・中学生は、保護者による送迎をお願いします。
- 〔申込期限〕 3月16日（木）

中国語教室（前期） 受講生募集

- 〔開講日〕
 - 4月から9月までの原則
 - 第1・3木曜日
- 〔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〕 3000円
（テキスト代は別途）
- 〔申込期限〕 3月16日（木）

※募集の申し込み、問い合わせは、
教育課 ☎83-2246

交通安全講習会に参加しましょう

春の交通安全運動が、5月11日(木)から20日(土)までの10日間、全国一斉に行われます。運動の重点は次のとおりです。

- 子どもを始めとする歩行者の安全の確保
- 横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上
- 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

この運動に先立ち、「交通安全講習会」をつぎの日程で開催します。

◎各会場とも午後7時から講習会を始めます。

3月22日(水) 旧小河内小学校

3月23日(木) 福祉会館

3月24日(金) 文化会館

春は、新入学・新入園を迎える子どもたちに交通ルールを教え、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よなさんの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、お近くの会場で受講していただき、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。

※お問い合わせは総務課 ☎83-2349

《広告(有料)募集》

広報おき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

もえぎの湯からお知らせ



4月1日から町民割引証の提示方法が変更となります。

町から「町民割引証」を配布してりましたが、3月31日をもって廃止いたします。

4月1日からは、ご利用時に、町内在住であることの確認ができる物(運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなど)をご提示ください。

入館料は大人500円、小人200円となります。

※問い合わせは、もえぎの湯 ☎82-7770

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、共済見舞金を支払われます。

〔保険期間〕
令和5年4月1日から
令和6年3月31日まで

〔申込方法〕
加入はスポーツ安全協会のホームページ
(<https://www.spokyo.jp/spoanet.html>)
をご覧ください。
(QRコード参照)

保健推進員を公募します

これまで、保健推進員は、町内の各自治会から3名程度の推薦を受け委嘱をしていましたが、選出方法の見直しにより、この4月から古里地区、氷川および小河内地区から2〜3名を選出することとしたため、保健推進員を広く募集いたします。

〔募集内容〕
保健推進員 若干名
(福祉保健課の職員と一緒に4代〜5代の方に向

けた健康事業の企画立案や運営に携われる方)
〔応募要件〕
町内に在住の方で、年に2回程度の会議および企画立案した健康事業に参加出来る意欲のある方
〔応募方法など〕
3月24日(金)までに電話で応募してください。
※申込み・問い合わせは、福祉保健課
☎83-2777

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ



町では、1月以降、オミクロン株（BA4/5）対応ワクチン接種を町内の医療機関で個別に実施しています。また、3月18日（土）に保健福祉センターで、オミクロン株（BA4/5）対応ワクチン接種を東京都のワクチンバスの派遣を受け実施します。

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月末で終了しています。

【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】

町内医療機関など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)	3月10日 (金)	16:00~	双葉会診療所	ファイザー社製
	3月14日 (火)		古里診療所	
	3月18日 (土)	13:00~	保健福祉センター (東京都ワクチンバス)	
	3月22日 (水)	16:00~	奥多摩病院 古里診療所	

初回接種を希望される方は、福祉保健課までご連絡ください。

【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

マイナポイント申込支援臨時窓口開設



マイナポイントは、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ています。

【会場・開催日】

会場	開催日
役場（地下1階会議室）	3月20日（月）・3月23日（木）・3月27日（月）
文化会館（1階会議室）	3月8日（水）・3月15日（水）・3月17日（金）・3月29日（水）

***マイナポイント申込期限が、令和5年5月末まで延長となりましたので、3月も引き続き臨時窓口を実施します。**なお、4月以降の臨時窓口については、実施の可否も含め、現在調整中ですので、詳しくは、広報おくたま4月号でお知らせします。

【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）

【その他】

*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。

*支援の内容やその他注意事項などについては、広報おくたま2月号をご覧ください。

*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

奥多摩町出産・子育て応援給付金事業について

国の「伴走型相談支援及び出産・子育て応援交付金」を活用して、妊娠の届出や出生の届出を行った妊婦さん・子育て世帯の方に対し、出産育児関連用品の購入費助成や子育て支援サービスの利用負担軽減を図ることを目的とした出産・子育て応援金を支給します。

【出産応援給付金：妊婦さん一人につき現金5万円の支給】

【対象者】

令和4年4月1日以降に出生した児童の母または妊娠届出をした妊婦の方

【子育て応援給付金：児童一人につき現金5万円の支給】

【対象者】

令和4年4月1日以降に出生した児童を養育されている方



申請を忘れずに！

【申請の流れ】

対象者の方には、2月下旬に申請書を郵送しました。届いていない場合は、ご連絡ください。

令和4年度の申請は、**3月10日（金）必着**です。町で申請内容を確認後、出産応援給付金・子育て応援給付金は、3月27日（月）指定の口座へお振込みします。

なお、令和5年度に新たに対象となられる方につきましては、改めてお知らせします。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

出産・子育て応援
給付金事業ほか

子ども・子育て支援推進事業

令和4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（月）までに提出**してください。

*令和4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みですので、ご確認ください。

【請求書の提出が必要な事業（以下9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） ★高校生等通学支援事業（タクシー）
- ★高校生等医療費助成事業 ★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（税金等の滞納をしていないことなど）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。

■年度ごとに申請が必要です

来年度、この事業の対象となる世帯には、申請書などの書類を3月末に郵送しますので、来年度の助成を希望される場合は、必ず**4月17日（月）までに申請**をしてください。

認定された方には、認定通知書・該当する請求書を5月頃送付予定です。

認定通知書が送付されない方は、申請をしていない可能性があり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

獣害対策講習会について

町内において出没や被害の増えている野生動物について、正しい知識と対策を知り、今後の活動に役立つ内容になっております。

〔内容〕

町内で生息している野生動物の基礎的な知識や対策について

*2日間とも同じ内容です。

※申し込み問い合わせは、観光産業課

〔日時・会場〕

1日目 3月22日(水)

福祉会館1階集会室

2日目 3月23日(木)

文化会館2階視聴覚室

時間は午後2時から4時

E-mail:nourinsuisan@

town.okutama.tokyo.jp

☎ 83-2295

森林を取得した方は届出が必要です

森林所有者となった方は、奥多摩町への届出が義務づけられています。

〔届出対象者〕 個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず届出をしなければなりません。

いる方は対象外です。

〔届出期間〕 森林所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村の長に届出をしてください。

〔届出必要書類〕 届出書には、届出者と前所有者の住所・氏名、所有者となった年月日、所有権移転の原因、土地の所在場所・面積

とともに、土地の用途などを記載します。

添付書類として、登記事項証明書(写し可)または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面が必要です。

※問い合わせは、観光産業課

☎ 83-2295

「筋力向上トレーニング講習会」

福祉会館の機能訓練室のマシーンをを使うための講習会です。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。

再受講の希望も受け付けています。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

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。

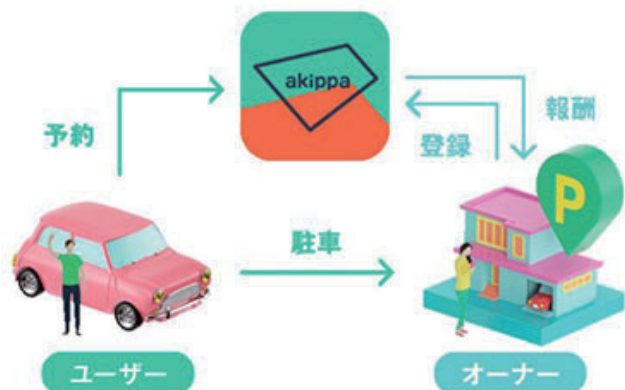
akippa 株式会社は、駐車場確保に困っているドライバーと、利用のない空き地や駐車場を有効活用して収益化したい土地所有者をマッチングする駐車場予約アプリ「akippa」を運営しています。

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。

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、観光産業課までお問合せください。

※問い合わせは、観光産業課

☎ 83-2295



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。町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、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〕 3月9日(木)

4月13日(木)

〔日時〕 3月25日(土)

〔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

【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

※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〕 3月24日(金)

4月6日(木)

4月14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わ、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

☎85・2611

【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・任意後見制度利用、権利侵害などの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12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〕 福祉会館会議室

予約の受付は、3月29日(水)午前8時30分から

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、福祉保健課(地域包括支援センター)に電話で申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター

☎83・8555

【消費者相談窓口開催】

〔日時〕 3月15日(水)

午後2時〜4時

〔会場〕 文化会館 1階

美術工芸室

〔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

※問い合わせは、観光産業課 ☎83・2295

【離乳食相談会】

保健福祉センターでは、離乳初期から完了期の相談会を行っています。ご希望の方は4月7日(金)までにお申し込みください。

〔日時〕 4月14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



各種相談

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・水	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→7 元気アップおきたま事業(10:00～日原生活館:座ってできる簡単体操&ゲーム)→18 消費者相談(14:00～文化会館)→10
16・木	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10・前日 ヘルシー体操(10:00～福祉会館) スマホ相談会(①10:00～②13:30～文化会館)→16
17・金	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→7
18・土	
19・日	
20・月	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→7 ヘルシー体操(10:00～文化会館)
21・火	■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)→19・3/13
22・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10・前日 元気アップおきたま事業(13:30～犬沢生活改善センター:IN BODY測定&筋力アップ体操)→18
23・木	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→7
24・金	■食育講習会(10:00～保健福祉センター)→18・3/17 ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10・前日
25・土	相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→10
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)→7 ■家族介護者教室事業(13:30～保健福祉センター)→17・3/17
28・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10・前日
29・水	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→7
30・木	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
31・金	

母子健診日程表

4月12日(水) 保健福祉センター
13:00～13:20 受付
1・2・4・5歳児歯科検診
…平成30・令和元・3・4年3月生まれ
乳幼児歯科相談
(お約束票および電話予約された方)

4月14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5年11・12月生まれ

*受付時間に遅れると、受診できないことがあります。時間内にお越しください。

【子どもの予防接種について】

予診票をお持ちでない方、紛失された方は、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

【絵本とっしょ】

～お子さんと一緒に絵本や紙芝居を楽しみませんか～

〔日時〕 4月10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

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・土	
2・日	
3・月	ヘルシー体操 (14:00～文化会館)
4・火	
5・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 10 分・前日 〆
6・木	元気アップおくたま事業 (10:00～中山生活館：IN BODY 測定と健康講話) → 18 分 ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 10 分・前日 〆
7・金	■森林セラピー事業：桜見頃のお花見ウォーク①御岳渓谷 → 22 分・3/16 〆先着順
8・土	
9・日	
10・月	絵本といっしょ (11:00～きこりん) → 11 分 ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)
11・火	
12・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 10 分・前日 〆 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) → 11 分 ■ふくし法律相談 (13:30～福祉会館) 各回 50 分 3 枠 → 10 分・4/11 〆先着順
13・木	■元気アップおくたま事業 (10:00～棚沢コミュニティーセンター：調理実習&栄養講話) → 18 分・4/6 〆 人権身の上・行政相談 (13:00～福祉会館) → 10 分
14・金	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 10 分・前日 〆 3・4か月児健診 (13:00～保健福祉センター) → 11 分 ■離乳食相談会 (14:00～保健福祉センター) → 10 分
15・土	

＜4月末までの主なイベント＞

- 17日(月) ■森林セラピー事業：桜見頃のお花見ウォーク②小丹波 → 22 分・3/16 〆先着順
18日(火) 元気アップおくたま事業 (10:00～川井生活館：IN BODY 測定と健康講話) → 18 分
■ウエルカムランチ (11:30～古里保育園：見学・給食試食) → 19 分・前日 〆
元気アップおくたま事業 (13:30～大丹波会館：IN BODY 測定と健康講話) → 18 分
19日(水) ■ウエルカムランチ (11:30～氷川保育園：見学・給食試食) → 19 分・前日 〆
20日(木) 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) → 10 分・前日 〆
21日(金) 元気アップおくたま事業 (11:00～境生活館：調理実習と栄養講話) → 18 分・4/14 〆
25日(火) 元気アップおくたま事業 (10:00～福祉会館：IN BODY 測定と健康講話) → 18 分
27日(木) ヘルシー体操 (10:00～福祉会館)
28日(金) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 10 分・前日 〆
元気アップおくたま事業 (13:30～峰谷生活館：座ってできる簡単体操とゲーム) → 18 分

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、タクシー乗車料金等の助成事業を行っています。令和4年度に認定を受けた方は、3月31日までに利用された分が対象となります。タクシー乗車料金の認定を受けた方につきましては、**請求書を4月7日（金）までに各窓口（保健福祉センター・本庁住民課・古里出張所）へ提出してください。**

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

東京お米クーポン事業

物価高の影響を受けやすい低所得世帯の生活を支援するため、国産の米や野菜などの食品と引き換えられるクーポンを対象世帯に配付し、申し込みいただいた世帯へ食品を配送します。

〔提供方法〕

・都から対象世帯に、クーポンを4月末までに順次郵送予定です。
・対象世帯からの申し込みに基づき、都から食品を配送します。

〔申込方法〕
クーポンに同封されている申込用ハガキまたはクーポンに記載された専用サイトから申し込みいただけます。

〔対象世帯〕
①令和4年度住民税非課税世帯
(世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税である世帯)

②家計急変世帯
(令和4年1月以降12月までに予期せず収入が減少し、世帯員全員の年間収入見込額または年間所得見込額が住民税非課税相当となった世帯)

※住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金、5万円/1世帯)の対象世帯が本事業の対象です。



※問い合わせは、東京おこめクーポン事業コールセンター(土日祝含む) 午前9時から午後6時まで
☎03(5249)3553

年金のお知らせ

◇国民年金保険料学生納付特例制度のご案内と申請について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上)に在学する学生などで、ご本人の所得が下記の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】

128万円+(扶養親族等の数×38万円)

学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までとなります。令和4年度に

保険料納付を猶予されている方で、次年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送られてきます。

同一の学校に在学されている方で、引き続き制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入のうえ、ご返送ください。

なお、令和5年度は学生納付特例制度を利用せず、

令和5年度固定資産税の課税明細書は5月に納税通知書と一緒に届けます

町では、納税者が課税内容を分かりやすく見ていただけるように、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固定資産税の課税内容を確認したい場合には、

保険料の納付を希望する場合は、納付書を作成しますので、青梅年金事務所へお問い合わせください。

お問い合わせは、青梅年金事務所
☎30-3410
住民課 ☎83-2182

空家・空地の管理
不動産各種ご相談



☎0428-85-8834
✉info@wave-real.co.jp

4月3日(月)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利用ください。
納税者みなさんのご理解とご協力をお願いします。
※問い合わせは、住民課
☎83-2190

お米クーポン事業

年金ほか

東京都市町村交通災害共済（ちょこっと共済）

～休日臨時窓口を開設します～



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 ※ただし、午前11時30分から午後1時を除く	役場 住民課 （本庁舎内）

*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防止のため変更となる場合があります。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

空家や空地などをお持ちの方へ

空家などの活用による少子化・若者定住化対策が、高齢者対策や地域活力の向上に寄与することから、空家や空地などの管理などが負担になっている方、空家になる予定の土地建物を所有の方は、町にご相談や情報提供をお願いします。

町に空家などを寄付される場合、または空家バンクに登録される場合などは、一定の条件が必要となります。

※問い合わせは、若者定住推進課

☎83-2310

3月は自殺対策強化月間です

自殺に至った方々の多くが、健康・生活・仕事・お金など様々な問題や悩みを抱え、一人で抱え込んで、心が追いつめられた状況になり、自殺に至っていると言われています。

自殺予防のためには、一人で抱え込まずに、支え合うことが大切です。

町では、自殺予防に関するパンフレットを作成し、3月5日に全戸配布します。パンフレットには、町内のみなさまから頂いた自殺予防の標語も掲載しておりますので、ご覧ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

「東京しごとセンター多摩」
東京しごとセンター多摩では、イベントのほか、就職支援セミナーやプログラム、キャリアアカウンセリングなどを実施しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。



「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に
10万円 原島 金廣 様
に
葬祭費の一部を教育のために
10万円 小峰 洋泰 様
に
(大氷川) (日原)

～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
森林管理・環境景観保全のためとして	8件	80,000円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	3件	70,000円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	8件	85,000円
合計	19件	235,000円

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います。

令和5年度もつぎ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、必ず注射の前に申し出てください。

【狂犬病予防定期集合注射日程】

実施日	会場	時間
4月10日(月)	JR鳩ノ巣駅前	午前 10:00 ~ 10:20
	白丸広場	午前 10:30 ~ 10:50
	海沢自治会館	午前 11:00 ~ 11:20
	東日原バス停前	午前 11:50 ~ 正午
	大沢バス停前	午後 0:15 ~ 0:25
	町営氷川駐車場	午後 0:40 ~ 1:10
4月11日(火)	川井生活館	午前 10:00 ~ 10:20
	大丹波国際釣場駐車場	午前 10:30 ~ 10:50
	文化会館前	午前 11:05 ~ 11:25
	峰谷生活館	午後 0:10 ~ 0:20
	旧川野消防館前	午後 0:30 ~ 0:40
	中山生活館下(分校跡地)	午後 1:00 ~ 1:10

- ⑤ 飼い犬が死んだとき、犬の所在地や所有者が変わったときには、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。
- ⑦ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、会場ではマスクの着用をお願いいたします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

【料金】 つり銭のないようご用意ください。

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

“ごみを減らす10アクション” (食品ロス削減の取組)

3月号の食品ロスに関するお知らせは、「消費期限と賞味期限の違い」についてです。

既にご存じのこととは思いますが、おさらいを兼ねてもう一度確認してください。

「消費期限」とは、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことです。

お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

「賞味期限」とは、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。

スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。

なお、一度開けた食品は、消費期限、賞味期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

「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。

買った方がいいが、結局食べずに期限が切れて捨ててしまうのは、食品ロスと変わりありません。

買い物をする際に、少し食品ロスのことを意識してみてください。

みなさんの少しが、町全体では大きな食品ロス削減、ごみの減量につながります。

※問い合わせは、環境整備課 (クリーンセンター) ☎ 83-2110

環境整備課からの
お知らせ

介護予防サービスのご紹介

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。

住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し、健康づくりと介護予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

【町で実施している介護予防サービス】

サービス名	主な内容
筋力向上トレーニング	筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操
運動機能向上トレーニング	接骨院の先生による簡単なトレーニング方法の指導
介護予防デイサービス	デイサービスセンターなどでのストレッチ・筋力アップ体操など
食事療養サービス	奥多摩病院にて管理栄養士の指導のもと治療食を提供
配食サービス	週3回ご自宅に夕食を配食し安否確認も実施
介護予防普及啓発訪問サービス	生活館などでの介護予防の取組方法の紹介・体操教室・講話など

「筋力向上トレーニング」では、現在、利用者を募集しております。

※その他のサービスや、利用に関する問い合わせは、奥多摩町地域包括支援センター

☎83-8555

申込不要

参加費
無料

シニアのための

スマホ相談会

第8回



アドバイザーとの1対1の個別相談で、日頃のスマホに関するお悩みを気軽に相談できます！

日にち

令和5年 3月 16日(木)

時間

① 10:00～12:00
② 13:30～15:30

場所

文化会館 1階 多目的ホール

⑩ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力お願いいたします。

相談会の様子



すっきりしました。ストレスなくスマホがつかえるようになりました。説明がとてもわかりやすくスムーズに理解できました。(感想抜粋)

【お問い合わせ】奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555

※感染予防のため、当日の検温とマスクの着用をお願いします。※体調がすぐれない方(発熱や風邪症状のある方)は来場をお控えください。

【お問い合わせ】スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎ 03-5348-2735 (年末年始を除く平日9時～17時) FAX 03-5348-2731
【主催】東京都デジタルサービス局 戦略部 【協力】OKUTAMA お太助隊 / 奥多摩町地域包括支援センター

介護保険料を滞納していると

保険給付に制限が加えられます

介護保険は「介護をする人をみんなで支えよう」とする制度です。

納付が難しい場合には、早めにご相談ください。

③事業の廃止や失業などにより収入が著しく減少したとき

その運営に必要な保険料を滞納されると、ご自分が介護サービスを利用する時に、その未納期間に応じて保険給付の制限を受けることとなります（左表参照）。

※65歳以上の方、またはその属する世帯の生計維持者がつぎのような事情がある場合には、保険料を減免または徴収を猶予することがあります。

④新型コロナウイルス感染症などの理由により収入が著しく減少したとき

必要な時に必要なサービスが受けられないなどということがないように、介護保険料の納付をお願いします。

①震災などの災害により住宅、家財などに著しい損害を受けたとき
②死亡または心身に重大な障害を受け、もしくは長期入院により収入が著

しく減少したとき
○保険給付については、福祉保健課 ☎ 83-2777
○保険料の納付相談については、住民課 ☎ 83-2190

【保険料を納めないでいると】

○1年以上滞納すると
サービスを利用した時に費用がいったん全額自己負担となります。（ただし、申請により後で保険給付分が支払われます。）

○1年6カ月以上滞納すると
保険給付の一部または全額が差し止めとなります。なお滞納が続く場合は、差し止めている保険給付費から滞納している保険料が差し引かれます。

○2年以上滞納すると
サービスを利用した時の自己負担が1割（または2割）から3割に引き上げられます。また、高額介護サービス費などが受けられなくなります。

介護保険給付の制限
家族介護者教室事業

家族介護者教室事業

食べ物の飲み込みが困難な時の

トロミを付けた食事

～ 飲みもの編 ～



日にち: 3月27日(月)

時間: 13:30~15:00

会場: 保健福祉センター
2階 栄養指導室

食べ物や飲み物の誤嚥(気管に入ってしまうこと)を防ぐためトロミを付ける方法があります。今回はトロミの付け方や飲む時の姿勢などについて、町の管理栄養士と奥多摩病院の理学療法士の講話を予定しています。また当日は普段からなじみのある「お茶」と「みそ汁」に実際にトロミを付ける体験も予定しています。ご家族を介護されている方、飲み込みが不安になってきた方、トロミを付けた食事に興味のある方など、どなたでもご参加いただけます。 ※炭酸飲料にトロミを付けた飲み物の試飲も予定しています。

【定員】10名
【参加費】無料

要予約

【申し込み・問い合わせ】

☎0428-83-8555

奥多摩町地域包括支援センター (担当:小峰・関口)



お済ですか？高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

肺炎球菌は、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

このため、東京都では高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種補助事業を行っており、この対象となる方には、6月に予診票を送付しました。

定期接種の期間は、令和5年3月31日までとなりますので接種を希望される方は、直接医療機関にご予約をしていただき、この機会に接種してください。

なお、予診票が送付された方でも、これまでに1回以上接種したことがある方は、定期接種の対象とならないため予診票の破棄をお願いします。

【対象者】（*右表参照）

令和4年度中（3月31日まで）に、
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・
90歳・95歳・100歳になる方

【接種場所】

奥多摩病院・双葉会診療所
古里診療所

【助成額】

各医療機関の定める接種料金から、
助成額5,500円を引いた金額を医療機関へお支払いください。

65歳	昭和32年4月2日から昭和33年4月1日生まれの方
70歳	昭和27年4月2日から昭和28年4月1日生まれの方
75歳	昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれの方
80歳	昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれの方
85歳	昭和12年4月2日から昭和13年4月1日生まれの方
90歳	昭和7年4月2日から昭和8年4月1日生まれの方
95歳	昭和2年4月2日から昭和3年4月1日生まれの方
100歳	大正11年4月2日から大正12年4月1日生まれの方

「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、みなさんお誘いあわせのうえ、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
- *体操は、事前申込不要です。
持ち物は、タオル、飲み物、マスク

食育講習会

骨活ごはん

～カルシウムが摂れる食事～

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、「カルシウムが摂れる食事」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、気軽にご参加ください。

【日時】 3月24日（金）

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】 3月17日（金）

明日葉(あしたば)の天ぷら

【材料】(4人分)

- ・明日葉(あしたば) 200g(2束)
- ・天ぷら粉 18g(大さじ2)
- ・サラダ油 適量
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 30g(大さじ2)
- ・水 90ml

- ★ —
 - ・天ぷら粉 160g
 - ・水 200cc



【作り方】

- ① 明日葉を葉と茎に分ける、茎部分は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに明日葉を入れ、天ぷら粉(大さじ2)を加えて全体にまぶす。
- ③ 別のボウルに衣の材料(★)を入れて混ぜる。
- ④ 揚げ物用の鍋に鍋底から2cm程度のサラダ油を入れて、180℃に熱し、③の衣に明日葉をくぐらせてから入れる。
- ⑤ からっとするまで揚げたら、揚げ網にあげて、めんつゆと水を合わせたつゆで食べる。

1人分の栄養価

- ☆ エネルギー 173kcal たんぱく質 4.5g
- 脂質 5.4g 糖質 23.8g 食塩相当量 0.9g

★お知らせ★

明日葉(あしたば)とは、八丈島や伊豆諸島を主な産地とした葉物の野菜です。独特の香りがあり、ほのかな苦みがあります。カロテンやビタミンCが豊富で、江戸時代には滋養強壮に良い薬草として知られていたそうです。現在も青汁やお茶などの原料に利用されている食材です。

「食育ひろば」その178♪

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18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300円
4月19日(水)		氷川保育園			

「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)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要だと思われます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになってしまうことはありませんか?栄養バランスを考えた食事づくりはなかなか大変です。

下記の日程で障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を行います。

みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 3月11日(土)・3月21日(祝) 両日ともに午前9時30分から午後1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の方

*参加申し込み後に、お身体のお状況をおしえていただいたり、講習会について事前に説明をさせていただきます。また付き添いの方や介助の方のご参加についてはご相談ください。

※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

東京都交通局より 白丸調整池ダム・多摩川第三発電所60周年記念企画

東京都交通局は、HTT（電力をH減らす・T創る・T蓄める）の「T創る」取り組みとして、奥多摩町と青梅市にある3つの発電所で、多摩川の流水を活用した水力発電を行っています。

このたび、昭和38年（1963年）2月23日に運用を開始した白丸調整池ダムおよび多摩川第三発電所が、60周年を迎えます。

奥多摩町のみなさんにおかれましては、長年に渡り当局の事業にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

さらに多くのみなさんにダムの魅力を知っていただくきっかけとなるように、2月23日から1年間、60周年記念企画を実施しますのでお知らせいたします。

1. 白丸調整池ダム60周年記念カードの配布
〔配布場所〕

① 東京都交通局再生可能エネルギーPR館（エコつと白丸）

② 奥多摩の風はとのす荘

2. 白丸調整池ダム周辺の写真を、指定のハッシュタグとともに対象のSNSへ投稿してください
方へ、都営交通グッズをプレゼント

〔配布場所〕

① 東京都交通局再生可能エネルギーPR館（エコつと白丸）

3. 60周年記念特設ホームページの開設

配布場所の営業日などについては、事前に各施設のホームページなどをご確認ください。

その他詳細は
東京都交通局
ホームページ



をご覧ください。

※問い合わせは、交通局
車両電気部管理課発電担当

☎03(5320)6164



西多摩保健所から

世界結核デーのお知らせ

3月24日は世界結核デーです。結核は過去の病気でありません。令和3年は東京都で1429人、西多摩保健所管内では37人の患者が結核と診断されています。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。咳や痰が2週間以上続くときには、早めに医療機関を受診しましょう。

状態が出ないこともあるため、微熱、食欲低下、体重減少などの症状にも注意が必要です。症状がなくてもご自身の健康管理のために、毎年1回は健康診断などに、胸部エックス線検査を受けましょう。

※結核に関する相談、問い合わせは、西多摩保健所感染症対策担当

高齢者では、咳や痰の症

☎22-6141

《一般財団法人奥多摩木村奨学会 普及奨励事業》

第19回「おくたま作文コンクール」表彰式並びに講演会の開催

今年も小中学生から多くの応募をいただき、厳正なる審査の結果、最優秀・優秀作品に入選された方々に対する表彰式を挙行いたします。

また、表彰式に続き、講演会の講師には、(株)東京・森と市庭(いちば)の菅原和利さん(フィールドクリーンマイスター)が講演いたします。

今年も小中学生から多くの応募をいただき、厳正なる審査の結果、最優秀・優秀作品に入選された方々に対する表彰式を挙行いたします。

☎85-1484

▼青梅警察署 からお知らせ▲

令和5年2月1日現在、青梅警察署管内の特殊詐欺被害、

特殊詐欺の被害が1件発生しており、被害額は130万円です。

特殊詐欺の未然防止件数は1件、被害防止金額は32万円です。

【還付金詐欺の電話が増加しています】

3月は例年還付金詐欺をはじめとする特殊詐欺の被害が増加します。

還付金詐欺の手口は、自治体の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」など、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ふものです。

そこで警視庁では『STOP! ATMでの携帯電話』

対策を推進し、各金融機関、コンビニエンスストアに協力を依頼し、ポスターの掲示および声かけを実施しています。

ATMにおいて携帯電話をご使用の方には警察官、金融機関職員などからお声をかけさせていただきます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

また、架空料金請求詐欺の電話が増えています。

メールなどで、「電料料金が未納である」とか、「パソコンがウイルスに感染した」などと不安にさせ、コンビニエンスストアでギフトカードを購入させて、その代金をだまし取りま

す。還付金詐欺だけでなく、固定電話にかかってくるすべての電話や、携帯電話に届く架空請求メールに注意しましょう。

不審な電話や身に覚えのないメールが来た場合は、

★親族を名乗る者からであれば家族へ確認する

★不審に思ったら一人で悩むことなく、すぐに警察へ連絡する

など被害に遭わないための対策をとりましょう。

※問い合わせは、青梅警察署 ☎ 22-0110 内線2162

【都税について】

☆自動車移転手続・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きが必要

です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所

で手続きをお済ませください。

※3月31日(金)までに手続き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

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)

奥多摩病院ホムペー 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。

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26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

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ドードプラン (FOREST for Rest)

①スプリングエフェメラルカタクリ山と三ツ釜の滝巡り「隠れ家レストランSA KALランチ」3月25日(土)

【登山・観光ツアー】

①登山「高水山三」(季節の花巡り) 3月18日(土)

②登山「春を見つめるウラヤマハイク」(マイナールー

トを彩る春の妖精を訪ねる) 3月29日(水)

★「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ので、詳細はお問い合わせください。

※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団

☎83-8855

FAX83-8856

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

【奥多摩都民の森体験教室】

詳細



①日帰り御前山歩き・第1回御前山「日帰り」

4月26日(水)

②集まれ山ガール・第1回御前山「1泊2日」

4月29日(祝)～30日(日)

③奥多摩アウトドア体験・第1回燻製教室「1泊2日」

5月3日(祝)～4日(祝)

④奥多摩山歩き・第2回六ツ石山「1泊2日」

5月6日(土)～7日(日)

(申込)官製はがき、FAX、Eメールで

FAX83-3633

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

【山のふるさと村体験教室】

詳細



①山のふるさと村春まつり

4月8日(土)～9日(日)

午前9時30分～午後3時30分

②折りたたみテーブル作り

4月22日(土)

(申込)官製はがき、FAX、Eメールで

FAX86-2553

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

☎86-2556

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツア一名	日程
① 桜見頃のお花見ウォーク【御岳渓谷】	4月7日(金)
② 桜見頃のお花見ウォーク【小丹波】	4月17日(月)

〔参加費〕500円

〔定員〕21名 *先着順

〔受付期間〕3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。

*申し込みは、原則、ひと月に1ツアーのみとさせていただきます。

※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、

一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎83-8855

