



町の世帯と人口

	4月1日現在(前月比)
世帯数	2,534(10減)
人口	4,690(27減)
男	2,324(15減)
女	2,366(12減)

人口動態(3月中)

転入	17	転出	29
出生	1	死亡	14
その他	0	その他	2

令和5年奥多摩町消防団 任命式を挙行しました



▲井上団長を中心に町の防火・防災活動にあたる奥多摩町消防団(任命式にて) 関連記事は21ページ



▲井上団長(左)と女性消防団員7名と師岡町長(右)

令和5年奥多摩町消防団任命式が、4月9日に氷川小学校体育館で行われ、新体制が発足しました。

奥多摩町消防団は、本部分団、第1分団から第6分団で構成され、団員は、仕事を持ちながら日々、技術の向上のため訓練に励み、いざというときの消火活動だけでなく、防火防災に対する地域への啓発活動などもおこなっています。また、今まで不在であった女性消防団員として7名の方が入団していただきました。

町民の安全と安心を守っていただいている消防団員みなさんの活動に感謝いたします。

体育協会功労者表彰 受 賞 奥多摩町スポーツ賞表彰

4月7日に文化会館にて体育協会功労者・奥多摩町スポーツ賞表彰式を行いました。受賞された方はつぎのとおりです。

(敬称略)

・体育協会功労者
東京都市町村体育協会連合会(個人) 奥多摩町体育協会野球部 榎戸 勝

・奥多摩町スポーツ賞表彰
活動奨励賞 令和4年度オリンピックピック強化指定選手 2022カヌースラローム ジャパンカップ 最終戦優勝 禰寝 大亮
優秀賞 第29回全国専門学校バレーボール選手権大会 優勝 最優秀選手賞 新島 樹里



優秀賞 日本ポニーベースボール協会マルハンインビテーション大倉カップ第48回全日本選手権大会 出場 齋藤 琉斗
優秀賞 日本ポニーベースボール協会マルハンインビテーション大倉カップ第48回全日本選手権大会 出場 三好 熱弥
受賞されたみなさんおめでとうございました。

株式会社伊藤園さん

自動販売機の売り上げの一部をご寄付

令和2年5月、株式会社伊藤園さんからの提案により、令和元年台風第19号により被災した奥多摩わさびの振興のため、わさびのイラストが描かれた自動販売機を町内7か所に設置し、販売金額のうち一定割

た。令和4年4月から令和5年3月までの寄付額は、44万3056円となりました。ありがとうございます。

青梅信用金庫さん

20万円をご寄付

青梅信用金庫さんが、4月5日に、子ども育成支援に関する事業に役立ててほしいと、20万円をご寄付くださいました。

新しい寄付制度のあおしん“TASUKI”寄付金による1回目のご寄付ですが、青梅信用金庫さんからの寄付は、平成4年から通算で32回目となります。

ご寄付の趣旨を生かし、有効な活用を図る予定です。ありがとうございます。



▶青梅信用金庫奥多摩支店伊藤支店長(右)から寄付を受ける師岡町長

簡易電気柵等 購入費用助成 事業について

町に住民登録があり、町内の農地で耕作をし、設置後も継続して耕作をする人を対象に、簡易電気柵購入に関わる費用の2分の1を補助金として交付します。ただし、3万円を上限額とし、購入費用が5000円未満は補助対象外となります。

(申請時の必要書類)

- ・申請書(HPからダウンロード可能)
- ・電気柵を設置する田・畑の案内図および現況写真
- ・設置する電気柵の見積書または購入費用がわかるものの

※既に購入したものは対象外です。

詳しくはHPをご覧ください。たどうか、お問い合わせください。

※問い合わせは、観光産業課 85・2295

登計原・学校開放施設・スポコミ施設の 夏休み期間使用申し込み受付

神津島洋上セミナー参加者募集

〔実施期間〕

8月16日(水)～19日(土)

3泊4日(船中1泊)

〔実施場所〕 神津島

〔募集人員〕 30名程度

※募集人員を超えた場合は、この事業に参加したこ

とのない小学6年生を優先します。

〔応募資格〕

①奥多摩町在住の小学5・6年生を参加団員とし、中学1年生をサブリーダーとして募集します。

②心身ともに健康で、団体行動ができること。

③原則として、事前説明会

④事業終了後も参加者としての体験を活かし、学校や地域において活発な活動ができること。

⑤保護者の同意が得られること。

⑥町に支払うべき同一世帯内の税金、各種使用料などの滞納がないこと。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

※問い合わせは、教育課

☎ 83-2246

おおよび町が実施する子ども交流事業(3月末予定)に参加できる生徒を優先。

④事業終了後も参加者としての体験を活かし、学校や地域において活発な活動ができること。

⑤保護者の同意が得られること。

⑥町に支払うべき同一世帯内の税金、各種使用料などの滞納がないこと。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

※問い合わせは、教育課

☎ 83-2246

おおよび町が実施する子ども交流事業(3月末予定)に参加できる生徒を優先。

夏季期間の登計原総合運動公園・学校開放施設・スポコミ施設の使用申し込み受付を下記のとおり行いますので、使用を予定している団体の代表者の方は、教育課にある申請書に必要な事項を記入のうえ、提出もしくは、ホームページに掲載している指定の書式に入力のうえ、メールにて提出してください。なお、使用希望日が重複した場合は、抽選にて決定しますので、必ず抽選会に出席してください。

また、この提出期限以降の使用申込の受付については、通常どおり(登計原総合運動公園とスポコミ施設は、3か月前(一般登録団体)2か月前(特定登録団体)の同日から、学校開放施設は、1か月前(一般および特定登録団体)の同日から)となります。

一般登録団体・特定登録団体で奥多摩町体育施設予約システムにメールアドレスの登録がある場合は、事務局から申請書式をメールにてお送りします。

〔夏季期間〕
◎学校開放施設(校庭・体育館)
*学校により開放日は異なります
・奥多摩中学校
7月21日から8月28日
・氷川小学校
7月22日から8月31日
・古里小学校
7月22日から8月31日
◎登計原総合運動公園
7月21日から8月31日
◎スポーツ・コミュニティ施設(川井・奥多摩)
7月21日から8月31日
〔提出期限〕5月8日(月)22日(月)午後5時15分まで

〔提出場所〕 教育課に持参またはメール(bunka@town.okutama.tokyo.jp)にて提出
〔抽選会日時〕
一般および特定登録団体
6月16日(金)午後7時～
*重複した場合のみ抽選会にて決定
〔抽選会場〕 文化会館
※申し込み、問い合わせは町ホームページまたは教育課
☎ 83-2246

令和5年度 奥多摩町体育協会長杯争奪春季卓球大会
6月11日(日)の午前9時から、奥多摩町体育協会長杯争奪春季卓球大会が、奥多摩中学校体育館で開催されます。
卓球経験者はもちろん、初心者でも楽しめる大会です。お気軽にご参加ください。申し込みは、6月2日(金)までに、最寄りの卓球部員または下記までご連絡ください。

教育課からの
お知らせ



東京サマーランド奥多摩町民感謝デー開催

東京サマーランドが町民みなさんにとって身近な存在となることを目的とし、日頃の感謝を込めて開催します。

【対象者】 奥多摩町在住または在学の方

【優待日】 6月24日（土）、25日（日）、26日（月）の計3日間

【営業時間】 平日 午前10：00～午後5：00（プールのご利用は午後4：30まで）

土日 午前 9：00～午後6：00（プールのご利用は午後5：30まで）

【利用方法】 ①来園日指定チケットを指定サイト（QRコード）より、来園者全員分購入

②購入時の必須アンケートにて在住・在学を回答してください。

*現地での確認は不要となります。 *2歳以下の方はチケット購入不要です。

*対象者1名につきチケット5枚まで購入可能（無料の方も含む）。

【優待料金】



区分	一般料金		特別優待料金	
	平日	土日	平日	土日
大人（高校生から64歳まで）	2,600円	3,400円	1,000円	1,500円
中学生	2,100円	3,000円	無 料	
小学生	1,500円	2,500円		
幼児（3歳から未就学児） シニア（65歳以上）	1,000円	1,800円		

*駐車料金は別途必要となります。

*詳細は、東京サマーランド予約センター ☎042-558-6511
またはホームページ（<https://www.summerland.co.jp/>）にてご確認ください。



J R 青梅線

【東青梅駅線路切替工事に伴う一部区間の列車運休】について

J R東日本は、中央快速線などのグリーン車サービス開始に向け、J R青梅線東青梅駅で線路切替工事を実施するため、つぎの日程で河辺～青梅間の全ての列車が運休となります。

・5月13日（土）午後5時30分頃から終電まで

また、拝島～河辺間、青梅～奥多摩間でも、60分～90分程度運休となる時間帯があります。（悪天候などにより工事が実施できない場合は、6月3日（土）に延期します。）

・運休区間のうち河辺～青梅間はバスによる代行輸送を行います。

・一時的に運休する拝島～河辺間、青梅～奥多摩間ではバスなどによる代行輸送は行いません。

・代行バスの所要時間は道路事情や混雑などにより、さらに時間を要することがあります。

・河辺駅、青梅駅では電車とバスの乗換に相当の時間がかかることが予想されます。

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/hachioji/ome-koji/>

「奥多摩町庁舎建設基本計画」を策定しました

新たな庁舎建設につきましては、昨年11月に「奥多摩町役場庁舎建設基本構想」を策定したのち、構想を具体化し、設計条件とする「奥多摩町庁舎建設基本計画」の策定に向け、町では作業を進めてまいりました。

基本計画の策定に際しましては、基本構想策定後、庁舎建設委員会でご協議いただき、さらに、パブリックコメントや住民説明会などを通じて、町民みなさんの声に真摯に耳を傾けてきたところです。

町では、こうして頂いたご意見を踏まえ、令和5年3月に「奥多摩町庁舎建設基本計画」を策定しました。

この基本計画は、これまでの検討経緯から庁舎建設に至るまでの考え方の拠り所となる基本理念・基本方針・基本機能をはじめ、事業化の前提となる庁舎建設の位置や規模、施設計画、事業スケジュールなどをまとめたものです。

令和5年度以降は、より詳細な設計業務、建設工事へと進んでまいります。今後は、この基本構想並びに基本計画に基づき、規模や事業費、財源などについて精査しながら、新庁舎がみんなにとってのシンボルやランドマークとなり、またみなさんが利用しやすく、次代につながる建物となるよう努めてまいります。

なお、本計画の策定前に実施された「奥多摩町役場庁舎建設に係る住民説明会」の概要につきましては、以下のとおりです。

「奥多摩町役場庁舎建設に係る住民説明会」の概要

【開催日】 3月17日

【会場】 福社会館 1階 集会室

【時間】 昼の部 午後3時00分～（参加者29名）

夜の部 午後7時00分～（参加者21名）

【内容】 庁舎建設基本計画策定などに伴う関連事項についての説明および質疑

*「奥多摩町庁舎建設基本計画」並びに住民説明会の内容（会議要旨）につきましては、町ホームページをご覧ください。

※問い合わせは、企画財政課 ☎ 83-2360



◀住民説明会の様子

奥多摩町職員（土木職）募集

【職種】 土木職 【採用予定人員】 若干名

【応募資格】 昭和63年4月2日以降生まれで、つぎの①、②のいずれかに該当する者。

①学校教育法に基づく大学、短期大学、専門学校、高等学校などにおいて土木に関する課程を修めて卒業した者。

②民間企業や他の官公庁で3年以上の土木業務の実務経験のある者。

【試験日・内容】 試験日／6月18日（日）・試験内容／論文、面接

【試験会場】 奥多摩町役場

【申込受付期限】 6月9日（金）午後5時15分

【採用予定日】 令和5年7月1日以降（応相談）

【応募方法】 町ホームページ掲載または町役場、保健福祉センター、子ども家庭支援センター、文化会館に置いてある「職員採用試験申込書」に必要事項を記入し、本人または代理人が、直接、役場総務課へ提出するか、簡易書留で郵送してください。

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2345

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

町では、国の令和5年新型コロナウイルスワクチン春開始接種の決定を受け、町民のみなさんが安心して、新型コロナウイルスワクチンの追加接種ができるよう準備を進めています。なお、当町においては、下記の日程で75歳以上の高齢者から順次、集団接種（会場：福祉会館および文化会館）を再開します。



【令和5年春開始接種の対象者および使用するワクチン】

- ・高齢者（65歳以上の方）、基礎疾患を有する方および医療機関などの従事者などが令和5年春開始接種の対象者となります。
- ・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オミクロン株対応ワクチン（mRNA ワクチン）を用いることが適当であるとされています。町の集団接種で使用するワクチンは、国からの供給状況により、6月17日および18日を除き、ファイザー社製ワクチンはBA.1対応型ワクチン、モデルナ社製ワクチンはBA.4/5対応型ワクチンとなります。
 ＊BA.1対応型ワクチンでも新型コロナウイルス感染症の重症予防効果に差がないとされています。なお、ワクチン種類の変更を希望される場合は、ワクチン接種の日時指定の通知がお手元に届きましたら、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（☎0120-133-009）までご連絡ください。接種日時を変更しますが、接種時期が遅くなることがありますのでご了承ください。

＜集団接種スケジュール＞

接種日・接種会場	ワクチンの種類	主な接種対象者
5月20日（土）福祉会館・5月21日（日）文化会館	モデルナ BA.4/5	75歳以上の方
5月27日（土）文化会館・5月28日（日）福祉会館	ファイザー BA.1	
6月 3日（土）文化会館・6月10日（土）福祉会館	モデルナ BA.4/5	65歳以上の方 基礎疾患を有する方
6月17日（土）福祉会館・6月18日（日）文化会館	ファイザー BA.4/5	

【接種会場・日時】

町では、上記のとおり「文化会館」、「福祉会館」を会場とし、土曜・日曜（午前9時～午後6時予定）の日程で集団接種を実施します。65歳以上の高齢者の方および基礎疾患を有する方に対しては、お住いの地区ごとに指定した会場・日時を接種券に同封して通知します。また、集団接種会場での接種日程で都合がつかない方は、個別の医療機関での接種となりますので、下記スケジュールをご確認いただき、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（☎0120-133-009）までご連絡ください。

＜個別医療機関の接種スケジュール＞

区 分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
65歳以上の方 および 基礎疾患を有する方	5月23日（火） 16：00～	古里診療所	ファイザー BA.1（予定）
	6月27日（火） 16：00～		
	5月12日（金） 16：00～	双葉会診療所	
	6月 9日（金） 16：00～		

【12歳以上初回（1・2回目）接種】

初回接種を希望される方は、個別の医療機関での接種となりますので、下記スケジュールをご確認いただき、スマートフォンやパソコンから予約をお願いします。

区 分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
12歳以上の方	5月17日（水） 16:00～	奥多摩病院	ファイザー社製
	6月 7日（水） 16:00～		



※インターネット環境がない方、接種全般の問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

行政相談委員 原島 金廣 氏 再任

4月1日付で総務大臣から委嘱され、再任されました。

◎行政相談委員

原島 金廣 氏 (日原)

国の仕事などについて

「説明に納得できない」「処理が間違っている」などの苦情や意見・要望を積極的に受け受けます。

相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

〔定例相談日〕

毎月第2木曜日

午後1時～4時

〔会場〕

福祉会館2階会議室

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

民生委員・児童委員はみなさんの相談役

5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員の日は、昭和52年(1977年)に当時の全国民生委員児童

委員協議会(現在は全国民生委員児童連合会)が定めたもので、大正6年(1917年)5月12日に民生委員・児童委員制度の前身の岡山県済世顧問制度設置規定が公布されたこと

に由来するものです。

また、児童委員は、児童福祉法によって民生委員が兼ねており、児童福祉問題を専門に担当する主任児童委員もいます。

民生委員・児童委員は、常に住民の立場にたって、安心して暮らしやすい地域社会をつくるために活動しています。

により住民の中から選ば

6月1日は「人権擁護委員」の日

人権擁護委員は、女性・子ども・高齢者などをめぐる人権の問題やインターネット上の人権侵害、新型コロナウイルス感染症に関連した差別などで困っていることの相談に応じています。

相談は無料で、難しい手続きはありません。相談内容についての秘密は守られます。

ますので、お気軽にご相談ください。

定例相談日は、毎月第2

木曜日午後1時から4時、

会場は福祉会館2階会議室です。

◎町の人権擁護委員

原島 貞夫 (丹三郎)

小峰 京子 (南氷川)

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

受験生チャレンジ支援貸付事業

東京都では一定所得以下の世帯の子供を対象に「受験生チャレンジ支援貸付事業」を実施しています。

高等学校や大学など各種学校への受験料や、学習塾の授業料を無利子にて貸付をし、対象となる世帯の子供の教育機会の確保をする事業です。

入学した場合には返済が免除されます。(償還免除)

申し込みには、対象要件などがありますので、事業の詳細な内容についてはお問い合わせください。

※申し込み、問い合わせは、社会福祉協議会

☎ 83-3855

町立小中学校就学援助費の申請について

経済的に困りの保護者に対して、小中学校で必要な学用品費など学校でかかる費用の一部を援助しています。

詳しくは学校から配布されますお知らせをご覧ください。

※問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

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）	5月15日（月）・5月22日（月）・5月29日（月） 6月12日（月）・6月26日（月）・7月10日（月） 8月7日（月）・9月4日（月）・9月29日（金）
文化会館（1階会議室）	5月10日（水）・5月24日（水）・5月30日（火） 6月21日（水）・7月26日（水）・8月23日（水） 9月20日（水）

*マイナポイント申込期限が再延長され「**9月末まで**」となりましたので、6月以降も引き続き臨時窓口を実施します。

*申込期限は延長されましたが、ポイントを確実に受け取れるよう余裕をもってお早めにお申し込みください。9月末前に申し込みを締め切る決済サービスもありますので、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

*②、③のみの手続きにも応じます。

*支援窓口は、町が委託した事業者（㈱エイチ・アイ・エス）が運営しています。

《次ページへ続く》

【その他・注意事項】

- ・申込期限が近くなってからお申し込みをされた場合、必要なものなどに不備があったり、ポイントを受けるために必要な条件を満たせず、ポイントを受け取れないといったことが生じる恐れがありますので、余裕をもってお早めにお申し込みください。
 - ・この臨時窓口終了後は、「健康保険証としての利用申込」や「公金受取口座の登録」は町の窓口では行いませんので、原則各自で行っていただくこととなります。
 - ・この臨時窓口では、**マイナンバーカードの申請・電子証明書の更新などは受付できません**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**です。
 - ・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か、
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



まだ食べられる**食品のロス**を減らして必要としている方へ
フードドライブにご協力ください！

「フードドライブ」とは、家庭で消費しきれず家で眠っている未開封で賞味期限前の食品を提供していただき、必要としている方へ届ける活動のことです。

日にち

5月 **13**(土)・**14**(日)

回収場所

福社会館 と **文化会館**

時間

10:00~15:00に設置の **回収BOX**

今回集まった食品は、その場で自由にお持ち帰り OK です！

**ご家庭に眠っている
食品をお持ちください！**

＜ボランティア募集＞

集まった食品を仕分けするボランティアを募集します。
ご協力いただける方は地域包括支援センター（☎83-8555）
までご連絡ください。短時間のボランティアでも大歓迎！

主催：OKUTAMA お太助隊

共催：奥多摩町社会福祉協議会 ☎ 83-3855 協力/問い合わせ：奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555

【対象商品】

- ★未開封のもの
（外装が破損していないもの）
- ★賞味期限が1か月以上
残っているもの
- ★常温保存のもの
（冷凍・冷蔵食品以外）

【対象外商品】

- ☆手づくりの品
- ☆ペットボトル飲料
- ☆アルコール類

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】 5月8日（月）から6月2日（金）まで 【入居予定日】 令和5年6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栃久保除ヶ野

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）



ごみ減量化大作戦の結果と令和5年度の実施について

令和4年度のごみ処理量のうち、可燃ごみ量、不燃ごみ量、粗大ごみ量が確定しましたので、令和3年度との比較を含めてお知らせします。

右表のとおり、可燃ごみ・不燃ごみについては、令和3年度から減少

(単位：トン)

品目	令和3年度	令和4年度	比較
可燃ごみ	1,278.26	1,266.83	-11.43
不燃ごみ	40.56	32.54	-8.02
粗大ごみ	76.52	82.19	+5.67

しましたが、粗大ごみについては増加となりました。令和4年度の一人1日あたりの可燃ごみ量(3月31日現在の人口で計算)については、“739.8g”となりました。

令和5年度の“レッツ・トライ”「可燃ごみ10%減量化大作戦」への取り組みについて、下記のとおりお願いします。

《“レッツ・トライ”「可燃ごみ10%減量化大作戦」の実施について》

令和3年6月から令和4年5月までの1年間、“レッツ・トライ”「可燃ごみ10%減量化大作戦」と題し、可燃ごみの減量化を住民みなさんへお願いしました。

減量目標は、令和元年度可燃ごみ量(一人1日あたり709.4g)の10%にあたる638.4g(-71g)への減量を目指してもらいました。

年間をとおしての結果は、令和4年2月の一度だけでしたが、603.9g(目標から-34.5g)の減量が達成されました。

今年は、6月の一月間を“レッツ・トライ”「可燃ごみ10%減量化大作戦」の月とさせていただき、住民みなさんには、可燃ごみ減量化への取り組みをお願いします。

今年の目標は、令和4年度の一人1日あたりのごみ量“739.8g”の10%として、665.8g(-74g)への減量を目指してください。

結果につきましては、広報おくたま8月号でお知らせします。

ー減量方法の紹介ー

- ・食品ロスを意識した行動を心がけましょう(買い過ぎや作り過ぎ、食べ残しなどを減らす)。
- ・シャンプー、台所洗剤、洗濯洗剤などは、ボトルでなく詰め替え可能な製品を購入しましょう。
- ・包装紙や布類で、資源に回せるものは、資源として出すことを徹底しましょう。
- ・生ごみはよく水切りしましょう。(生ごみの水分量は70～80%と言われています。生ごみの水切りをよくすることで、悪臭の防止やごみ袋を小さくすることも可能です。)
- ・買い物には、簡易的な包装の物を購入するなど、あとからごみになるものを出来るだけ減らしましょう。

《“ごみを減らす10アクション”(食品ロス削減への取組)》

広報おくたま4月号では、食品ロスの主な発生要因について、紹介しました。

今回は、食品ロスにより家計にかかる負担についてです。広報おくたま2月号で一般家庭から発生した食品ロスは約284万トン(2017年度)で、全体の約半分になるとお知らせしました。

それを家計にあてはめると、4人家族で1世帯あたり年間約6万円相当の食品を捨てていることとなります。食品ロス削減を意識した生活を心がけていただくことで、ごみの減量につながり、物価の高騰が続いているなか、無駄な出費もおさえられます。

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。

【人権身の上・
行政相談】

【日時】 5月11日（木）

6月8日（木）

両日とも午後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

【相続・成年後見相談】

【司法書士による法律相談】

【日時】 5月27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

各種相談

※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】 5月18日（木）

5月26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。

消費者相談窓口

専門の相談員による消費者相談窓口を開催します。

様々な手口がある悪質商法！心配なこと・気になったことを相談してみませんか？費用はかかりません。

予約は必要ありませんので、直接会場へお越しください。

【日時】 5月17日（水）

午後2時～4時

【会場】福祉会館2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

※問い合わせは、観光産業課

☎ 83-2295

シニアのためのスマホ相談会

参加費・申込は不要です。

お気軽にお越しください。

【日時】 5月11日（木）午前10時～午後2時

【会場】文化会館 1階会議室

【実施主体】東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

※申し込み、問い合わせは、社会福祉協議会 ☎ 83-3855

5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・月	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→8㊟
16・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→12㊟・前日㊟
17・水	元気アップおくたま事業(10:00～白丸生活館:健康講話とIN BODY)→20㊟ ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→19㊟・先着順 消費者相談(14:00～福祉会館)→12㊟
18・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館) ■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:調理実習・栄養講話)→20㊟・5/11㊟ ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→12㊟・前日㊟
19・金	
20・土	
21・日	
22・月	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→8㊟
23・火	
24・水	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→8㊟ ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12㊟・前日㊟ ■元気アップおくたま事業(13:30～大沢生活改善センター:調理実習・栄養講話)→20㊟・5/17㊟
25・木	ヘルシー体操(10:00～福祉会館)
26・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→12㊟・前日㊟
27・土	相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→12㊟
28・日	
29・月	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→8㊟
30・火	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→8㊟ ■食育講習会(10:00～保健福祉センター)→20㊟・5/23㊟ ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12㊟・前日㊟
31・水	

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)

《今月の納期 5/31(水)》 固定資産税第1期分・軽自動車税

『太陽光パネル・蓄電池』の共同購入 参加者募集中！

電気代高騰でお困りではないですか？4月28日より、東京都では、太陽光パネル・蓄電池をみんなでオトクに購入する共同購入の参加者の募集を開始しました。「みんなのうちに太陽光」は多くの人と一緒に安心して「太陽光パネル」や「蓄電池」を購入、設置できる共同購入キャンペーンです。

さらに電気代の削減が期待でき、災害時の電気の確保にも役立ちます。

おうちでできるSDGs！この機会にオトクに購入しませんか？

■参加登録期間 4月28日(金)～7月31日(月)

■説明会のご案内

無料でご視聴いただけるオンライン説明会を予定しています。

また、専用WEBサイトや事務局への問い合わせもご利用ください！

■専用WEBサイト <https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home>

■お問い合わせ

東京 みんなのうちに太陽光事務局

☎ 0120-723-100 (固定電話・携帯電話)

受付時間：午前10時から午後6時(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光



6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・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→12分・前日
2・金	ママヨガ(10:00～文化会館)→15分
3・土	
4・日	
5・月	ヘルシー体操(14:00～文化会館)
6・火	元気アップおくたま事業(10:00～大丹波会館:調理実習・栄養講話)→20分・5/30 ■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→19分・先着順 ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12分・前日
7・水	■森林セラピー事業:緑深まるセラピーロード～鳩ノ巣溪谷と白丸湖畔～→24分・5/18先着順
8・木	人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→12分
9・金	3～4か月児健診(13:00～保健福祉センター)→16分
10・土	
11・日	
12・月	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→8分 絵本といっしょ(11:00～きこりん)→15分
13・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12分・前日
14・水	1・2・4・5歳児歯科健診(13:00～保健福祉センター)→16分 ■乳幼児歯科相談(13:20～保健福祉センター)→16分 ■ふくし法律相談(13:30～福祉会館)各回50分 3枠 →12分・前日
15・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)→12分・前日
＜6月末までの主なイベント＞	
19日(月)	■びよびよひろば:ベビーマッサージ(10:30～きこりん)→15分・随時募集 ■ヘルシー体操(14:00～文化会館)
21日(水)	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→8分 ■元気アップおくたま事業(10:00～日原生活館:調理実習・栄養講話)→20分・6/14
23日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)
24日(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)→19分・6/15
26日(月)	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→8分
27日(火)	■森林セラピー事業:ホテル鑑賞海沢林道ナイトハイク→24分・5/18先着順
29日(木)	ヘルシー体操(10:00～福祉会館)

シニア筋トレルーム「にっ古里」施設開所日が増えました！

シニア筋トレルーム「にっ古里」では、4月20日から、木曜日も利用できるようになりました。
トレーニングを行うことにより、筋力が維持・強化され、日常生活における転倒防止などの効果や、
将来的な介護予防につながります。

施設スタッフと一緒に準備体操を行った後、マシントレーニングを行っています。

介護予防の一環として、筋力トレーニングをしてみませんか。

【対象者】 町内に住所のあるおおむね65歳以上の方

【場 所】 小丹波491番地4（JR古里駅南口前）

【開所日】 毎週月～金（祝日除く）

【利用時間】 ①午前10時～11時半 ②午後1時～2時半 ③午後3時～4時半

【利用料金】 1回100円

【利用方法】 「にっ古里」へ事前電話予約 ☎85-2580

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



子ども家庭支援センター きこりん からのお知らせ

* どの事業も参加費は無料です。

《キッズ・リトミック》

音楽を聞き、全身を使って、自由に表現！

親子で楽しみながらスキンシップ！

〔日時〕 6月8日(木)・7月25日(火)

9月7日(木)・10月3日(火)

午後3時～3時45分

〔会場〕文化会館 多目的ホール

〔講師〕小峰 博美 先生

〔対象〕

町内在住で、入会時に生後6か月以上の
未就学児と保護者

〔募集人数〕

大人1名と子ども1名のペア8組程度

〔申込期間〕5月10日(水)～16日(火)

《絵本といっしょ》

～お子さんと一緒に絵本や紙芝居を楽しみませんか～

〔日時〕 6月12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

《ママ♡ヨガ》

日頃、子育てや家事、仕事で忙しいママ達。

月に一度、ヨガを通して自分のからだに向き合いませんか。

〔日時〕 6月から10月の

第1金曜日と、

11月の第1火曜日

(全6回)

午前10時～11時30分

〔会場〕文化会館 多目的ホール

〔講師〕高橋 志保 先生(ヨガインストラクター)

〔対象〕

町内在住で小学生以下のお子さんがいるお母さん
〔持ち物他〕

飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)

〔申し込み〕

申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

* 託児を希望される方は、各開催日の3日前までにご連絡ください。



ぴよぴよ☆ひろば 「ベビーマッサージ」

ベビーマッサージは、赤ちゃんの肌に直接触れることでママ・パパの愛情を赤ちゃんに伝える、大切な親子のコミュニケーション方法の一つです。正しい方法を知ってお子さんとのスキンシップをはかってみてはいかがでしょうか。6月から11月の間、毎月1回開催します。

毎回の参加も可能ですし、ご都合のつく回のみでの参加もできます。

〔日時〕 6月19日(月)・7月14日(金)・8月21日(月)

9月22日(金)・10月16日(月)・11月10日(金)

午前10時30分～正午

〔会場〕子ども家庭支援センター きこりん

〔講師〕園田 美保 先生

〔対象〕町内在住の3か月～2歳未満の乳幼児と保護者(各回5組程度)

〔持ち物他〕汚れてもいい服装・飲み物・タオル・バスタオル・ビニールシート(おしっこ対策)・オムツなど

〔申込期間〕随時募集(第1回目の締め切りは、6月5日(月)です)

※このページの内容の問い合わせ、申し込みは、子ども家庭支援センター ☎ 85-2611

年金のお知らせ

◇国民年金保険料免除等の申請について

国民年金保険料が納め忘れた状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、役場住民課の窓口で手続きをしてください。

令和5年度分（令和5年7月から令和6年6月分まで）の免除などは、7月1日から受け付けします。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

◇学生納付特例申請書の送付

令和4年度において学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている方で、引き続き令和5年度も在学予定の方に「国民年金保険料学生納付特例申請書」を日本年金機構からお送りしています。

申請書はハガキ形式になっており、必要事項を記入してポストに投函することで、令和5年度の学生納付特例を申請することができます。この場合、在学証明書または学生証の写しを添付する必要があります。ただし、在学している学校などに変更がある方は、このハガキで申請することはできませんので、青梅年金事務所または役場住民課に在学証明書などを添付して申請してください。

※問い合わせは、青梅年金事務所
 住民課 83-2182

児童育成手当（障害手当）の申請

受給資格はあっても所得制限を超えていたため手当を受けることができなかった方で、所得状況の変化や、新たに受給資格に該当されると思われる方は、**5月中に申請してください。申請が遅れた場合、認定されても、申請された翌月分からの支給となり、遅れた月分の手当は受けられません**のでご注意ください。申請に必要な要件、提出書類などはお問い合わせください。

なお、現在受給されている方には、6月に「現況届」をお送りしますのでご提出ください。
 〔児童育成手当対象者〕

支給額・該当児童1人につき月額13,500円

〔児童育成（障害）手当対象者〕

支給額・該当児童1人につき月額15,500円

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611



児童育成手当
年金ほか

母子健診日程表

6月9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1・2月生まれ

6月14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

…平成30・令和元・3・4年5月生まれ

13:20～13:40 受付

乳幼児歯科相談

（お約束表もしくは電話予約した方）

子ども・子育て支援推進事業 一申請はお済ですか？一

子ども・子育て支援推進事業は、**申請し認定されない**と助成を受けることができません。

保育園保育料助成事業、学校給食費助成事業、高校生等通学支援事業など15事業の助成を希望される場合は、令和5年度分の申請が必要です。提出がお済でない方は申請をお願いします。

※問い合わせは、

子ども家庭支援センター ☎85-2611

固定資産税納税通知書・課税明細書 を共有者の方にも お送りしています

共有名義で所有されている固定資産について、代表者以外の方にも「固定資産納税通知書（共有者用）および課税明細書」をお送りしています。

これは、固定資産を2人以上の共有名義で所有されている場合、共有者全員が連帯納税義務者となることから、代表者以外の方にも固定資産の評価額や税額などをお知らせし、ご確認していただくためです。

固定資産税の納付書はこれまでどおり、共有の代表者へお送りしています。

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



住民基本台帳の一部の写し 閲覧状況

令和4年4月1日から令和5年3月31日までの閲覧状況を公表します。

閲覧日	閲覧申出者	委託者	閲覧目的	閲覧対象
5月13日	自衛隊東京地方協力本部福生募集案内所	防衛省 自衛隊	自衛官などの募集に伴う広報	平成19年4月2日～平成20年4月1日生の男子（7件）
3月16日	株式会社サーベイリサーチセンター	東京都子供政策連携室	「子供に関する定点調査」に係る調査対象者抽出	平成17年4月2日～令和5年2月28日生の男女（7件）

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

令和5年度 自衛官募集案内

募集種目		受付期間	試験期日	資格
航空学生	男女	7月1日～9月7日	1次9月18日 2次10月14日～19日 3次【海】11月17日～12月13日 3次【空】11月11日～12月14日	高卒（見込み含む）で 【海】23歳未満の者 【空】21歳未満の者
一般曹候補生	男女	7月1日～9月5日	1次9月15日～24日 2次10月14日～11月5日	18歳以上 33歳未満の者
自衛官候補生	男女	年間を通じて受付	受付時に通知（＊1）	
防衛医科大学校医学科	男女	7月1日～10月11日	1次10月21日 2次12月13日～15日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
防衛医科大学校看護学科	男女	7月1日～10月4日	1次10月14日 2次11月25日～26日	
防衛大学校	男女	〔推薦〕 9月5日～9月8日	9月16日～17日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
		〔総合選抜〕 9月5日～9月8日	1次9月16日 2次10月21日～22日	
		〔一般〕 7月1日～10月18日	1次10月28日 2次11月28日～12月2日	
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 10月1日～12月1日	6年1月6日～8日 （いずれか1日を指定）	男子で中卒（見込み含む）17歳未満の者
		〔一般〕10月1日 ～6年1月5日	1次6年1月13日～14日 2次6年1月25日～28日 （いずれか1日を指定）	

＊1 令和6年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、令和5年9月16日以降に行います。

募集人員については、自衛官募集ホームページ（<http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/>）でご確認ください。

※申し込み、問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部 福生募集案内所 ☎ 042-551-4725

東京都福生市本町142 マサビルB館2F（JR福生駅西口徒歩2分）

ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>

外出支援サービス 町内医療機関通院送迎

6月1日からご利用いただける日が増えます。

(外出支援サービス)を実施しています。

*別表の太字枠が6月1日から増えるところです。

町では、在宅で生活する

65歳以上の方で、医療機関への通院が困難な方を対象

に、町内の医療機関(別表1)への通院送迎サービス

また、町内の歯科(別表2)への送迎サービスも行っています。

ご自宅の前まで送り迎えますので、ぜひご利用ください。

*利用料は無料です。

*サービスの利用をご希望の方は、福祉保健課または社会福祉協議会事務局にある、申請書をご記入のうえ提出してください。

※問い合わせは、福祉保健課
☎ 83-2777



(別表1：町内医療機関)

曜日	送迎医療機関
月曜日(午前)	奥多摩病院
火曜日(午前)	双葉会診療所
水曜日(午前)	奥多摩病院
木曜日(午前)	奥多摩病院
金曜日(午前)	奥多摩病院
金曜日(午後) 月1回	峰谷診療所

(別表2：町内の歯科)

曜日	送迎歯科
月曜日(午後)	古里歯科診療所
火曜日(午後)	高橋歯科医院
水曜日(午後)	古里歯科診療所

「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。参加希望の方と日程調整を行い、随時開催しています。再受講の希望も受付けています。お気軽に電話で申し込みください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

停電時の下水道使用自粛のお願い

下水道は、各戸の下水を処理場まで送るためのポンプに電気が必要です。

停電時にはポンプが停止し、下水道の流れが滞りま

す。このため、停電時に多量の下水が流れるとマンホールから溢れてしまうなどの恐れがあります。

また、停電していない地域

課 ☎ 83-2367

公共下水道への接続・合併処理浄化槽への転換のお願い

町の全区域の公共下水道は、宅地内のトイレ、風呂場、台所などから公共下水

ますまでの排水設備を自己負担で接続する必要があります。

また、下水道区域外の地域では、浄化槽区域として

町管理型合併処理浄化槽への転換をお願いしています。

町の公衆衛生および河川水質の向上のため、汲み取



課 ☎ 83-2367

外出支援サービス
下水道関係ほか

そら豆の冷製スープ

【材料】(4人分)

・そら豆	100g
・玉ねぎ	100g (1/2個)
・じゃがいも	120g (1個)
・バター	20g
・水	200ml
・コンソメ	2g (小さじ1/2)
・ローリエ	1枚
・牛乳	300ml
・塩	3g (小さじ1/2)
・こしょう	少々

1人分の栄養価

☆エネルギー 148kcal 食塩相当量 1.1g
炭水化物 15.2g 脂質 7g たんぱく質 6g

【作り方】

- ① そら豆はさやから取り出し、皮を取り除く。玉ねぎとじゃがいもは皮をむいて薄切りにして水にさらし、その後水気を切る。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、溶けたら玉ねぎを入れてしんなりするまで弱火で炒める。
- ③ ②に、じゃがいも、そら豆を加えてさっと炒め、水、コンソメ、ローリエを入れて混ぜ、蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで10分程煮る。
- ④ 鍋からローリエを取り出し、ミキサーなどでなめらかになるまでかき混ぜる。
- ⑤ ④をボウルなどに移し、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ、味を整える。冷蔵庫で1時間程冷やす。

「食育ひろば」その180♪

★お知らせ★

そら豆は4月から6月が旬の野菜です。そら豆は大豆などの豆類と同じく、タンパク質を豊富に含んでいます。またカリウムやビタミンB群も比較的多く、これらの栄養素には高血圧予防や疲労回復の効果があります。

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
5月12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
5月17日(水)		氷川保育園			
6月6日(火)		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。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 5月14日(日)・6月24日(土) 両日ともに午前9時30分から午後1時30分

〔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

*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。

※このページの内容の問い合わせ、申し込みは、福祉保健課 ☎ 83-2777

乳がん検診申込受付のお知らせ

検診車でいう乳がん検診（マンモグラフィ撮影法）の受診申込受付をつぎのとおり行います。

乳がん検診は、国の指針に基づき隔年の受診となります。

そのため、検診の対象者は昨年度に町検診を受診していない方になります。

検 診 日	会 場	時 間	定 員
6月24日（土）	福祉会館	午前9時30分～午後3時	40人
6月25日（日）	文化会館	午前9時30分～午後3時	40人

【受付期間】 5月11日（木）から25日（木）

【対 象 者】 町内に住所を有する満40歳以上の女性

【申込方法】 電話で福祉保健課まで申し込みください。

*定員に達した時点で申込受付を締め切ります。お早めにお申し込みください。

【受診ができない方】

○昨年度、町が実施した乳がん検診を受けた方／○豊胸手術を受けた方／○現在乳腺科の疾病で治療中、手術後の経過を観察中の方／○現在授乳中、断乳直後、妊娠中の方／○自力での立位の保持および歩行が困難な方

*国の指針に基づき、令和4年度より視触診を廃止しました。

*この日程で受診できない方は、日の出ヶ丘病院（☎042-588-8666）で直接受診することができます。（要予約、月・火・水・木曜日のみ、令和6年3月31日まで）

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

「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、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

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

食 育 講 習 会

地産地消おくたま料理！ ～奥多摩の食材をつかった献立～

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「奥多摩の食材」をテーマに、わさびやじゃがいもを使った料理を作ります。

みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日 時〕 5月30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・手拭き用タオル

〔参加費〕 300円

〔定 員〕 先着16名

〔申込締切〕 5月23日（火）

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

奥多摩町消防団任命式 ～井上団長のもと引き続き防火防災の任にあたる～

令和5年奥多摩町消防団任命式が、4月9日に氷川小学校体育館で、多くのご来賓のご出席をいただき、行われました。

また、3期6年間、副団長を務められた榎戸雄一氏のほか、39名の方々が退任されました。

【新役員】(敬称略)

団 長 井上利則(再任)
副 団 長 小林純久(再任)・原島克弘(再任)
濱中 勉(再任)・小林勝明(新任)
分 団 長 本 部／小澤拓也(新任)
1分団／柴田拓也(新任)
2分団／須崎昇一(新任)
3分団／遠藤 仁(新任)
4分団／井上 靖(新任)
5分団／池田 慎(新任)
6分団／河村寿仁(再任)



▲ 中央に井上利則団長、その右に原島克弘副団長
左に小林純久副団長、一番右に小林勝明副団長
一番左に浜中勉副団長

【退団者】(敬称略) * 階級は退団時

〔副団長〕 榎戸雄一
〔分団長〕 徳王龍介・清水 誠・杉山健一郎・熊谷拓治・廣瀬将弘 〔副分団長〕 小峰真司
〔部 長〕 間野田健 〔副 部 長〕 浅見雅孝・岡部茂幸 〔班 長〕 清水 寛
〔団 員〕 坂本秀一・堀口恵二・矢野雄司・小澤 亮・小林和宏・坂本貴史・清水利彦・原島信博
滝島航介・横田 晃・岡部達哉・加藤優一郎・苅田直樹・青木由輝・小峰和也
福島真彦・小峰優月・舟澤慎太郎・桜田公喜・酒井綾人・小崎元秀・大野蓮樹
田中芳典・三富規充・中村裕一・藤居太輔・清水誠也・細谷 浩・若林健志



ご寄付ありがとうございました

5万円	5万円	10万円
若林 裕紀(小丹波)様	清水 欣二(棚沢)様	堀口 茂幸(長畑)様

葬祭費の一部を福祉のために
葬祭費の一部を教育のために

防災行政無線 メッセージサービス

防災行政無線の放送を聞くことができなかった場合は、つぎの電話番号におかけいただき、聞き直すことができます。
※防災行政無線メッセージサービス

☎ 8 3 - 2 2 3 3

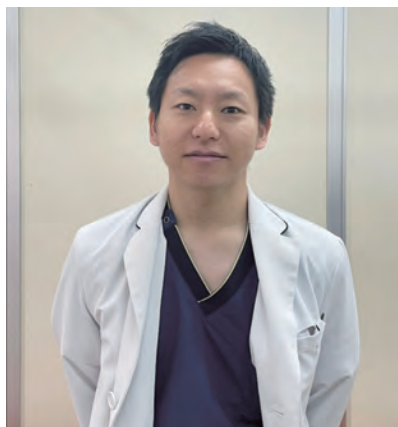
～3月のふるさと納税額のお知らせ～

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	10件	120,000円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	4件	40,000円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	10件	120,000円
合 計	24件	280,000円



奥多摩病院の先生のご紹介



今年度より再び奥多摩病院に戻って参りました、高梨俊洋（たかなし としひろ）と申します。

2018年度から2021年度までの4年間奥多摩病院で勤務しておりましたが、慣れ親しんだ奥多摩の地で再び診療できることをうれしく思っております。昨年度は青梅市立総合病院の総合内科で勤務しておりましたが、外部から奥多摩町を見ることにより奥多摩の魅力を再確認したと共に、奥多摩をはじめとする西多摩地区の地域医療の課題を学ぶことができました。昨年度、青梅市立総合病院で得た経験や知識などを奥多摩の地域医療に還元できるよう精進して参ります。今後ともよろしくお願いいたします。



4月から奥多摩病院に赴任しました成田理紗（なりた りさ）です。専門医研修のプログラムで奥多摩での医療を希望し、こちらに引っ越してきました。

現在1歳と0歳の男の子の子育て中ですが、奥多摩の方々はとても優しく、毎日充実した日々を過ごしています。家族皆、自然豊かで美しい奥多摩が大好きです。奥多摩は夜空もとても綺麗で、こちらに来てからは寝る前に星空を見ながらキラキラ星を歌うことが子供たちの毎晩の日課になりました。これから皆さんの健康をサポートできるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

☆ミニ就職フェア in 立川
〔内容〕若者の採用に積極的な企業が各回4社程度参加するミニ就職面接会。簡単な「専用エントリーシート」で気軽に参加できます。
〔対象〕既卒3年以内およびおおむね29歳以下の方
詳しくは、ホームページをご覧ください。

（定員）各回20名程度
募集は4月15日（土）から
第1回 午前10時～正午
第2回 午後2時～4時

〔日時〕5月19日（金）

【東京しごとセンター多摩】



5月の休日・全夜間 担当医療機関（救急患者に限りです）

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

奥多摩病院-ム-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。

▼青梅警察署

からお知らせ▲

【還付金詐欺の電話が増加しています】

警視庁では、被害防止のための各種活動をより強力に推進していきます。

還付金詐欺は、役場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、今ならATMで手続きが出来るなどと言って、被害者をATMに誘導します。

そして、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。

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、家族構成や携帯電話番号、どこの銀行と取引があるかなどの個人情報教え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はご遠慮ください。

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、警察に通報してください。

※問い合わせは、青梅警察署
☎ 22-0110
内線 2162



【都税について】

☆5月は自動車税種別割の納期です

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。

令和5年度の自動車税(種別割)納税通知書は、5月1日(月)に発送しました。5月31日(水)までにお納めください。

☆身体障害者手帳などをお持ちの方へ

自動車税種別割の減免申請はお済みですか?

身体障害者手帳などをお持ちの方で、一定の要件を満たす場合、自動車税種別割の減免を受けられる制度があります。

納期限の5月31日(水)まで(新たに自動車を取得した場合は登録(取得)日から1か月以内)に申請が必要です。都税事務所、都

税支所、支庁、都税総合事務センター、自動車税事務所、のいずれかへ申請してください。

※詳細は、ホームページまたは自動車税コールセンター(☎03(3525)4066・平日午前9時から午後5時)までお問い合わせください。

▼西多摩保健所からお知らせ▲

☆HIV検査、梅毒の検査のご案内

東京都の「HIV検査・相談月間」の時期に合わせて、HIV検査を実施します。合わせて、最近急増している梅毒の検査も受けられます。梅毒の報告数は、男性は20〜50代、女性は20代が多くを占めています。その他にも、常時エイズや性感染症に関する相談に応じています。心配があったら相談と検査を!

(検査日時) 6月6日(火)

午後2時から4時
(結果日時) 6月13日(火)
午後2時から4時

結果返却は本人来所が必要のため、両日とも来所可能な方のみ検査を受けられます。証明書などの発行はしません。

〔会場〕西多摩保健所2階
〔検査内容〕HIV抗体検査、梅毒抗体検査

希望者には性感症検査(クラミジア感染症・淋菌感染症)も実施します。HIV検査で正確な結果を得るためには、感染機会があつてから原則60日以上経過してから受けるようにしてください。
〔申込み〕要予約10名まで
匿名・無料。

新型コロナウイルスの流行状況により、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

※申し込み、問い合わせは、西多摩保健所保健対策課感染症対策担当

☎ 22-6141

関係機関からの

お知らせ

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虫入りコーパル磨き・6月17日(土)
- ②治助イモの収穫とそば打ちクラフト体験(1泊2日)小学生以上対象・7月8日(土)～9日(日)
- ③ひんやり涼しい奥多摩夏の魚釣り(1泊2日)ケビン泊・8月16日(水)～17日(木)
- (申込)官製はがき、FAX、Eメールで
- FAX 86-2553
- 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

【奥多摩都民の森】

体験教室

詳細



- ①奥多摩山しごと体験・第3回森林観察・市場見学(1泊2日)
- 6月17日(土)～18日(日)
- ②奥多摩アウトドア体験・第2回サイクリング(1泊2日)
- 7月1日(土)～2日(日)
- ③奥多摩山歩き・第4回大菩薩嶺(1泊2日)
- 7月8日(土)～9日(日)
- (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

【森林セラピーツアー】

詳細



- ①奥多摩森林セラピースタンドアートプラン「FOREST for Rest」
- 6月4日(日)
- 6月15日(木)
- ②夏の森林ヨガ(疲労回復ヨガ)「梅雨のプチ不調すっきり解消!」
- 6月17日(土)
- ③森林セラピー×テラリウムづくり「梅雨を楽しむ苔ウォッチング」
- 6月24日(土)

【登山・観光ツアー】

- ①観光(ゆっくりじっくり)「コケ三昧」(生態学が専門のコケ学者 上野健先生と歩く登計トレイル)
- 5月26日(金)

★「町民割引価格」あり!

*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

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	日程
① 緑深まるセラピーロード～鳩ノ巣溪谷と白丸湖畔～	6月7日(水)
② ホタル鑑賞海沢林道ナイトハイク	6月27日(火)

〔参加費〕500円

〔定員〕各21名 *先着順

〔受付期間〕5月10日(水) 午前8時30分～18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

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

FAX 83-8856

83-8855

