



町の世帯と人口

2月1日現在 (前月比)		
世帯数	2,496	(4減)
人口	4,596	(7減)
男	2,283	(4減)
女	2,313	(3減)

人口動態 (1月中)

転入	15	転出	11
出生	2	死亡	13
その他	0	その他	0

「放課後居場所づくり事業」が スタートしました

『放課後居場所づくり事業』は、現在町にある「学童保育会」と、新たにスタートした「放課後こども教室」を民間業者（(株)明日葉）に委託することで一体的に実施し、児童の放課後の居場所づくりの充実を図ることを目的とする事業であり、3月から実施しています。

『放課後こども教室』とは

町に住むすべての小学生を対象に、工作や昔遊びなど学習活動のほか、サッカーやドッチボールなどのスポーツなど、こども達が主体的に遊び・学ぶ場所を提供します。

また今後、地域のみなさんとの交流活動の実施も予定しています。

(株)明日葉のスタッフが見守る中、安全・安心にこども達が過ごせる、例えるなら「大人による見守りがある公園」のような場所です。費用はかかりません。

【対象児童】 町に居住する町内外の小学校に在籍する児童（保護者の就労などの要件はありません）

【活動場所】 氷川小学校・古里小学校の空き教室や校庭など

【開催日時】 学校登校日：月曜日から金曜日 放課後から午後5時まで

長期休業日：月曜日から金曜日 午後1時から5時まで

【登録】 氷川小学校・古里小学校に通う全ての児童の登録をお願いしています。登録がお済みでない方は、登録書を子ども家庭支援センターまたは、放課後こども教室まで提出をお願いします。

*詳細は、町ホームページをご覧ください。登録書もこちらからダウンロードできます。

※問い合わせは、(株)明日葉 ☎03-3452-3350

福祉保健課（子ども家庭支援センター） ☎85-2611



▲ (株)明日葉による他の自治体での取り組みの様子

町長選挙

立候補予定者説明会について



広報おくとま1月号でお知らせしたとおり、5月23日任期満了による奥多摩町長選挙の日程は、つぎのとおりです。

◎選挙告示日

5月7日(火)

◎投・開票日

5月12日(日)

これに伴い、つぎのとおり説明会を開催します。立候補予定者の方はご出席ください。

◎立候補予定者説明会
〔日時〕 3月26日(火)
午後3時

〔会場〕 役場地下1階
会議室

*出席は、立候補予定者1名につき、本人または代理人を含めて計3名まで。

※問い合わせは、選挙管理委員会事務局(総務課内) ☎83・2345

第6期長期総合計画

住民参加ワークショップのお礼

町では、連携協定を結んでいる多摩大学のご協力をいただき、初めての試みとして役員職員(若手ワーキンググループ)と住民をはじめ関係人口など、地域と多様に関わりのある方を対象としたワークショップを令和6年1月から2月にかけて各地区(古里・氷川・小河内)で開催しました。

ご参加いただいたみなさんには、様々なご意見やご提案をいただき、ありがとうございました。引き続き、第6期長期総合計画の策定に向けてパブリックコメントなどを予定しておりますので、みなさんのご理解、ご協力をお願いします。 ※問い合わせは、企画財政課 ☎83・2360

令和6年能登半島地震災害に

対する義援金について

町では、自治会連合会、社会福祉協議会、奥多摩町議会と共同で、能登半島地震で被災された方々が1日も早く、元の平穏な生活に戻れるよう支援するため、当面の間、災害義援金を受付けています。

〔募金額・1月31日現在〕
50万1247円

ご協力ありがとうございました。

町では引き続き、災害義援金を受付けていますので、ご協力をお願いします。〔受付場所〕

- 住民課総合窓口
- 子ども家庭支援センター
- 保健福祉センター
- 福祉会館社会福祉協議会

この義援金は、東京都の町村ごとに募集し、東京都町村会が取りまとめ、石川県および被災県の町村会に送金し、被災された方々に配分するもので、町ではつぎのとおり第1回目の送金手続きを行いました。



☎83・2345

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「奥多摩山開き式」を今年も開催します。

山に登られる方々の無事と、多くのお客様が訪れることを祈願しますので、関

係者をはじめ多くの方のご参加をお願いします。

〔日時〕 4月7日(日)
午前10時から

〔場所〕 奥多摩駅前広場

(大木戸稲荷大明神前) ※問い合わせは、奥多摩町観光案内所 ☎83・2152

戸籍の広域交付
開始について

3月1日から、戸籍法の一部を改正する法律(令和元年法律第17号)が施行され、本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書や除籍証明書などを請求できるようにになりました(広域交付)。

これによって、本籍地が遠くにある方でも、お住まいや勤務先の最寄りの市区町村の窓口で戸籍の請求ができます。

また、欲しい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1か所の市区町村の窓口でまとめて請求することができます。

請求できる方が、窓口に来庁する必要があり、郵送や代理人による請求はできませんのでご注意ください。

※問い合わせは、住民課 ☎83・2190

新庁舎建設整備に伴う「住民説明会」を開催します

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。現在は、令和5年3月に策定した庁舎建設基本計画や、庁舎建設委員会からの答申内容並びに住民説明会やパブリックコメントでいただいたご意見を踏まえ、基本設計業務を進めています。

この度、町では、これまでの基本設計業務における検討内容や、今後のスケジュールなどを、住民みなさんにお知らせし、ご理解を深めていただくため、つぎのとおり説明会を開催します。

【開催日】 3月21日(木)

【会場】 福祉会館

【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。

※問い合わせは、企画財政課 ☎ 83-2360



奥多摩町職員(一般事務職)募集

【職種】 一般事務職 (土木職含む。)

【採用予定日】 令和6年5月1日以降(応相談)

【採用予定人員】 若干名

【応募資格】 平成6年4月2日以降に生まれ、大学、短大等、高等学校のいずれかを卒業した方

【試験日・試験内容】 4月20日(土)・論文と面接

【試験会場】 福祉会館(予定)

【申込受付期限】 4月5日(金)午後5時15分

【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」に必要事項をご記入のうえ、**必ず本人または代理人が直接役場総務課へ提出してください。**(郵送は受けません)

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2345

JR青梅線の ダイヤ改正について

JR青梅線では、3月16日(土)にダイヤ改正が実施されます。

今回の改正では、奥多摩町管内における減便はありません。

詳細は、JR東日本のホームページ(八王子支社のプレリリース)をご確認ください。<https://www.jreast.co.jp/press/2023/timetable/>

※問い合わせは、企画財政課

☎ 83-2360

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、住民の健康を守ることを目的としています。

3月31日(日)は古里歯科診療所(☎ 85-2366)が担当医療機関となります。

応急診療が必要な際は、ご利用ください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

英会話教室（前期）受講生募集

〔開講日〕 4月から9月まで
・中学生レベル

での火曜日（全20回）
〔講師〕 オームズビー・パ

〔時間・対象者・内容〕
トリア先生

①午後5時30分～6時15分
〔資格〕

町内在住・在勤者、小学

・主に小学5、6年生対象

（中学生、一般可）
み書きできること。

・あいさつから始める初心者
〔定員〕 各クラス20名

者レベル
〔受講料〕 6000円（テ

②午後6時45分～7時45分
キスト代は別途）

〔会場〕 文化会館

・主に中学生対象（小学生、

一般可）
〔その他〕 小・中学生につ

いては、保護者による送迎

・中学1年生レベル
をお願ひします。

③午後8時～9時15分
〔申込期限〕 3月14日（木）

・主に一般対象（中学生可）
※申し込み、問い合わせは、

教育課 ☎83・2246

中国語教室（前期）受講生募集

〔開講日〕 4月から10月ま

での原則第1・第3木曜日
〔受講料〕 3000円（テ

〔時間〕
キスト代は別途）

午後7時30分～9時
〔会場〕 文化会館

〔講師〕 何孟容 先生
〔申込期限〕 3月14日（木）

〔資格〕 町内在住・在勤者
※申し込み、問い合わせは、

〔定員〕 20名
教育課 ☎83・2246

令和6年度 中学・高校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、高校生

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〕 7月27日（土）

～8月8日（木）（予定）

〔募集人員〕 中学生10名

高校生 若干名

事前説明会を行います。

※問い合わせは、教育課

☎83・2246

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。

食育推進サポーターの会 食の伝承 『お餅の話、餅つき』

今回のテーマは、「お餅」

です。

元実践女子大学教授大久

保洋子氏による講演と、餅

つき、調理、試食を行いま

す。みなさんの参加をお待

ちしております。

〔日時〕 3月24日（日）

午前11時から午後1時30分

〔会場〕 海沢ふれあい農園

〔材料費〕 500円（小・

中学生は300円）

〔持ち物〕 エプロン、三角巾、

タオル、筆記用具

〔定員〕 先着15名

※申し込み、問い合わせは、

福祉保健課 ☎83・2777

【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。

☎83・2246



子ども・子育て支援推進事業

令和5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(水)までに提出してください**。
※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）
- ・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（令和5年9月診療分まで）
- ・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月末頃に郵送しますので、**来年度の助成を希望される場合は、必ず4月15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。

認定通知書が届かない方は、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

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(土)から15日(月)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。

- こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」

運動の励行

- 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守
- 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。

〔交通安全講習会〕

- 3月18日(月) 旧小河内中学校
 - 3月19日(火) 福祉会館
 - 3月21日(木) 文化会館
- ◎各会場とも午後7時から講習会を始めます。

春は、新入学・新入園を迎える子どもたちに通ルールを教え、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、お近くの会場を受講していただき、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



マイナンバーカード交付・申請の 休日窓口を予約制にて開設します

令和6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

マイナンバーカードの交付
付通知書（ハガキ）が届いていて、まだカードを受け取られていない方は、ぜひこの機会をご利用ください。また、マイナンバーカードの申請のお手伝いも行います。

いずれも予約制のため、ご予約のうえ、ご本人が乗り越してください。

●休日窓口

〔日時〕 3月10日（日）

午前9時～11時30分
午後1時30分～4時

〔会場〕 役場住民課

〔予約締切〕 3月6日（水）

◆持ち物

〔交付を受ける方〕

交付通知書（ハガキ）
通知カード・本人確認書類（15歳未満の方、または成年被後見人に同行する法定代理人も同様に必要な）
住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

〔申請をされる方〕

QRコード付き個人番号カード交付申請書

*引越など申請書の内容が変更になった方や申請書をなくした方は、住民課で申請書を再発行しますので、本人確認書類をお持ちください。

※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

転出する際に手続きが必要な転出届は、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、国内へ引越越しをする方は、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などの手続きが必要です。

*詳細は、デジタル庁のホームページをご覧ください。



※問い合わせは、住民課

☎83・2182

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

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

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5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6年度は学生納付特例制度を利用せず、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。
※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎30・3410
住民課 ☎83・2182



東京都市町村交通災害共済（ちょこっと共済） ～休日臨時受付窓口を開設します～



休日臨時受付窓口		
日	時	会場
3月10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)

*加入申込書と会費をご持参のうえ、直接窓口へお越しください。

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

3月は自殺対策強化月間です

例年3月は、進学、就職や転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は自殺対策基本法で、3月を自殺対策強化月間とし、自殺対策に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策を総合的に推進することとしています。

町では、その取り組みの一環として、パンフレットを作成し、全戸配布をしています。

また、昨年9月に募集を行いました、自殺予防に係る「心と命の標語」につきましても、自殺対策強化月間に合わせて選考を行いましたので、以下のとおりお知らせします。

応募作品(14点)の中から、奥多摩町のちを支える自殺対策推進協議会委員(10名)による選考の結果、評価の高かった標語2点を発表します。ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました。

「うちあけて話せば 気持ちも楽になる」・「その悩み、心の扉を開けてみませんか。」

他の作品につきましても、今後全戸配布されるパンフレットに掲載していますので、ご覧ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

心の健康対策事業講演会 「マインドフルネス」

例年3月は、1年の中で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。

今回は「マインドフルネス」の体験型の講演会を行います。講師は、マインドフルネスストレス低減法の開発者ジョン・カバット・ジン博士から直接マインドフルネスを学ばれた井ノ山正文先生を講師に迎え行います。また、毎年この講演会講師でおなじみの秋川病院院長の植田宏樹先生も登壇されます。

日頃のストレスから離れ、目の前のことに集中し、気持ちを整えてみませんか？

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。

【日時】 3月24日(日) 午前10時～ (受付：午前9時30分～)

【定員】 30名

【会場】 文化会館1階 多目的室

*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。

*床に寝転んでの体験になりますので、可能な方はヨガマットなどをお持ちください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777



各種相談

【人権の上・行政相談】

行政相談

〔日時〕 3月14日（木）

4月11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

【相続・成年後見相談】

司法書士による法律相談

〔日時〕 3月23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

【高次脳機能障害の相談】

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。

各種相談ほか

【心理・発達相談】

〔日時〕 3月21日（木）

3月22日（金）

4月4日（木）

4月9日（火）

午前10時30分～午後3時30分（予約制）

す。これらは、病状が落ち着き家庭に戻ってから表面化します。「もしかしたら高次脳機能障害では？」と不安に感じる本人や家族がより相談をしやすく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。相談を希望される方は、事前にご連絡ください。

【保健師・管理栄養士による相談】

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ます。

家庭訪問をさせていただいたり、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、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・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10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27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、電話でお申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、奥多摩町社会福祉協議会
☎83-3855

消費者相談窓口

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〕 3月21日（木）

午後2時～4時

〔会場〕文化会館1階会議室

〔相談内容〕 点検商法・通信販売トラブルなど

〔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】

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12日（金）までにお申し込みください。

〔日時〕 4月19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



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・金	元気アップおくたま事業(11:00～境生活館:健診結果の面談)→9📄
16・土	
17・日	
18・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
19・火	元気アップおくたま事業(13:30～小丹波コミュニティセンター:健診結果の面談)→9📄 ■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8📄・前日📄
20・水	
21・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→8📄・前日📄
22・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→8📄・前日📄
23・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)→11📄・先着順📄 相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→8📄
24・日	■心の健康対策事業講演会「マインドフルネス」(10:00～文化会館)→7📄・先着順📄 ■食育推進サポーターの会(11:00～海沢ふれあい農園)→4📄・3/15📄先着順
25・月	■筋力向上トレーニング講習会(9:30～福祉会館)→13📄・先着順📄
26・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8📄・前日📄
27・水	
28・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
29・金	■食育講習会(10:00～文化会館:調理実習・栄養講話)→9📄・3/22📄
30・土	
31・日	

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)

食育講習会

「健康のおもてなし料理(洋食編)」

食育講習会では、町民の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。

3月は健康のおもてなし料理」をテーマに、調理実習と講話を行います。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【日時】 3月29日(金)

午前10時～午後1時

【会場】 文化会館美術工芸室

【参加費】 300円

【定員】 先着16名

【持ち物】 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

【申込締切】 3月22日(金)

※申し込み、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

* 体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物

※申し込み、問い合わせは、

福祉保健課 ☎ 83-2777

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・月	
2・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8頁・前日×
3・水	
4・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)→8頁・前日×
5・金	元気アップおくとま事業(13:30～境生活館:理学療法士による体操)→9頁
6・土	
7・日	
8・月	ヘルシー体操(14:00～文化会館) 絵本といっしょ(11:00～きこりん)→10頁
9・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8頁・前日× ■元気アップおくとま事業(10:00～大丹波会館:脂質異常症予防のための調理実習)→9頁・4/2頁 ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→8頁・前日×
10・水	1・2・4・5歳児歯科健診(13:20～保健福祉センター)→10頁 ■乳幼児歯科相談・フッ素塗布(13:30～保健福祉センター)→10頁 ■ふくし法律相談(13:30～福祉会館)各回50分3枠→8頁・先着順×
11・木	■森林セラピー事業:ミツバツツジ咲く登録トレイルと山里歩き「常磐」→16頁・3/14頁先着順 人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→8頁
12・金	
13・土	
14・日	
15・月	
<p><4月末までの主なイベント></p> <p>17日(水) 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:糖尿病予防についての講話)→9頁</p> <p>18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)→8頁・前日×</p> <p>19日(金) 元気アップおくとま事業(13:30～海沢自治会館:理学療法士による体操)→9頁</p> <p>22日(月) ヘルシー体操(14:00～福祉会館)</p> <p>23日(火) ■森林セラピー事業:山里歩き「大丹波」とワラビ摘み取り体験→16頁・3/14頁先着</p> <p>25日(木) 元気アップおくとま事業(13:30～小丹波コミュニティセンター:がん予防についての講話)→9頁</p> <p>26日(金) ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→8頁・前日×</p> <p>30日(火) 元気アップおくとま事業(10:00～栃久保自治会館:糖尿病予防についての講話)→9頁</p>	

母子健診日程表

4月10日(水) 保健福祉センター
13:20～13:30 受付
1・2・4・5歳児歯科健診
…平成31・令和2・4・5年3月生まれ
13:30～13:40 受付
乳幼児歯科相談・フッ素塗布
(お約束表もしくは電話予約された方)

【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〕 3月11日(月)・4月8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

節分の大豆をアレンジ! 「抹茶のかりかり豆あられ」

<p>【材料】(大豆50g分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炒り大豆 50g ・砂糖 18g (大さじ2) ・抹茶パウダー 0.5g (小さじ1/4) ・水 5g (小さじ1) <p>栄養価</p> <p>☆エネルギー 290kcal たんぱく質 58.1g 脂質 18g 炭水化物 265g 食塩相当量 0g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 砂糖と抹茶はよく混ぜ合わせておく。 ② フライパンに①と水を入れ、中火で加熱する。 砂糖が完全に溶けたら、炒り大豆を加える。 ③ 水分がなくなるまで、焦げないように大豆を炒めて完成。
---	---

★お知らせ★

大豆はたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素とビタミンB群が豊富に含まれている食材です。コレステロールがほとんど含まれていないのも特徴で、大豆のたんぱく質はLDL(悪玉)コレステロール値を下げるはたらきもあります。このレシピは、抹茶パウダー以外にもきなこなどで代用できますので、お好みでぜひお試しください。

「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)

食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がることが期待されます。しかし、障害があることで、とかく食事がおざなりになりになってしまうことはありませんか? なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

参加者一人ひとりがご自身のできることを頑張り、助け合いながら、身体に優しい食事を作ります。障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。

〔日 時〕 3月23日(土) 午前9時30分~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これる方

*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明があります。

*付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。



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5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ので、各種助成券で認定を受けた方については、早めの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5日(金)までに請求書と領収書を保健福祉センターへ提出してください。

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6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8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
	町営氷川駐車場	午後 0:30 ~ 1:00
4月9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
	中山生活館下(分校跡地)	午後 0:40 ~ 0:50

- ⑤飼いだ犬が亡くなったとき、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。
- ※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

【料金】つり銭のないようご注意ください。

	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

環境整備課からのお知らせ

除雪機購入費補助制度をご利用ください

町では、積雪時における道路交通および安全で安心な住民生活の確保を目的とし、地域ぐるみの除雪活動を推進するため、除雪機購入費補助制度を創設しましたので、ご利用ください。

除雪機は毎年生産台数が限られており、6月頃には予約が終了する場合がありますので、お早めに申請をお願いします。

〔補助対象者〕 自治会または町内に居住する複数世帯で構成する団体
〔対象機械〕 販売店から購入する新品の除雪機
〔補助金額〕 購入費の2分の1以内(補助限度額15万円)
その他、詳細はお問い合わせください。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

アダプト制度(美化・清掃などの活動)に参加しませんか

町では、環境美化に対する町民意識の向上と、地域コミュニティの活性化を図ることを目的に、町民のみならずが道路、水路などの里親となり、責任をもって美化活動を行い、これを町が支援する「公共施設アダプト」を実施しています。

この制度に参加していただけの団体を募集します。

〔対象〕
①町内在住・在勤・在学の方で構成されている団体
②公共施設の一定区域において、1年以上の期間を通じて美化、清掃などをおこなうことができること。

その他、詳細はお問い合わせください。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

リチウムイオン電池の分別にご協力ください！

昨年の広報おくたま8月号でもお知らせをしましたが、不燃ごみの処理中に、リチウムイオン電池が原因の発火事故などが全国的に増えています。

西秋川衛生組合においても例外ではなく、直近では、2月1日に不燃ごみとして出されたリチウムイオン電池により、処理が滞る事態が発生しました。

このような発火事故などを未然に防ぐため、**昨年の8月から、それまで「不燃ごみ」として収集していたリチウムイオン電池内蔵の各種製品を、「使用済小型電子機器」または「有害ごみ」の日に出していただくよう分別のお願いをしています。**引き続きご協力をお願いします。

*リチウムイオン電池は、モバイルバッテリーなど、小型で大量の電力を必要とする製品に使用されています。そのため他の電池に比べて高容量、高出力、軽量という特徴があります。



(処理中に発火したリチウムイオン電池の例：西秋川衛生組合内で発生)

【リチウムイオン電池が使われている製品の例】

携帯電話、携帯充電器、タブレット端末、電子たばこ、ノートパソコン、携帯ゲーム機、スピーカー、ハンディークリーナー、電動工具、電気シェーバー、ヘッドライト、子供のおもちゃなど

【ごみの出し方】

- ①リチウムイオン電池が使われている製品
- ②リチウムイオン電池内蔵かわからないが、電池だけを取り外すことが出来ない製品
- ①②ともにすべて「使用済小型電子機器」または「有害ごみ」の日に出してください。

*透明または半透明の袋に入れて出してください。

*他の製品と一緒に袋に入れないでください。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

青梅で買取&質なら

NIJIYA

にじや質店®

遺品相続
鑑定

0120-985-191 P6台

野上
交差点

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。

再受講の希望も受け付けます。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

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、令和5年6月に予診票を送付しました。

定期接種の期間は、令和6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5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 ☎83-2145
- ・双葉会診療所 ☎83-3454
- ・古里診療所 ☎85-8757

【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。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

65歳	昭和33年4月2日から昭和34年4月1日生まれの方
70歳	昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生まれの方
75歳	昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生まれの方
80歳	昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生まれの方
85歳	昭和13年4月2日から昭和14年4月1日生まれの方
90歳	昭和8年4月2日から昭和9年4月1日生まれの方
95歳	昭和3年4月2日から昭和4年4月1日生まれの方
100歳	大正12年4月2日から大正13年4月1日生まれの方

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

奥多摩病院ホムパシ <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。

4月からの 奥多摩病院診療体制について

奥多摩病院では、**4月1日より整形外科を含む全ての診察を「総合診療科」にて行います。**

「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、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。

今まで、整形外科を受診されていた方についても引き続き、総合診療科にて診察させていただきますのでご安心ください。

▼青梅警察署 からお知らせ▲

【国際電話利用休止の手続きについて】

最近、「非通知」でもなく、「050」でもなく、「国際電話」が詐欺に使われているのをご存じですか？

この「国際電話」での詐欺電話は、「還付金詐欺」や「オレオレ詐欺」、また、パソコン利用中に「ウイルス感染した」と騙して、コンビニでギフトカードを買わせる「サポート詐欺」にも使われています。これらの電話番号にかけ直すことで、犯人のワナにはまってしまうのです。

現在、「国際電話不取扱受付センター」では、国際電話が不要な方に、国際電話の発着信の休止という手続を実施しています。

この手続は、年齢、電話会社などの制限はありませんが、携帯電話は対象外となります。

申し込みに費用はかかりません。申込用紙は、青梅警察署でお渡しできます。

詳しくは、青梅警察署までお問い合わせください。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係 ☎22・0110

内線2162

【都税について】

☆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、3月末日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

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はありません。令和4年は東京都で1193人、西多摩保健所管内では22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。

高齢者では、咳や痰の症

状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。症状が無くてもご自身の健康管理のために、毎年1回は健康診断などで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、西多摩保健所保健対策課感染症対策担当

☎22・6141

防災行政無線 メッセージサービス

防災行政無線の放送は、聞き直すことができます。つぎの電話番号におかけください。

※防災行政無線メッセージサービス

☎83-2233

ご寄付ありがとうございました

財政運営資金の一端として

10万円 菊池 良様

(栃久保)

葬祭費の一部を福祉のため

10万円 清水 信行様

(青梅市)



～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	0件	0円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	2件	40,000円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	2件	41,000円
合計	4件	81,000円

関係機関情報
「ご寄付ほか」

観光施設・行事などのお知らせ

【山のふるさと村】

詳細



①山のふるさと村春まつり
4月13日(土)・14日(日)
午前9時〜午後3時30分
※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清流山女魚道場・第1回 渓流釣りの基本を学ぶ(1泊2日)
4月20日(土)〜21日(日)
②日帰り御前山歩き・第1回御前山(日帰り)
4月24日(水)
③集まれ山ガール・第1回御前山(1泊2日)
4月27日(土)〜28日(日)
④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)

⑤奥多摩山歩き・第1回六ツ石山(1泊2日)
5月5日(祝)〜6日(祝)

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで
FAX 83-3633

E-mail: oku-mori@axe.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



毎月第1日曜日&第3木曜日はフォレストフォーレスト
冬季限定ぬくもり登計トレイル(アロマ足湯付き)
3月21日(木)

①Visit空家活用プロジェクト by 地元の小学生(卵道(ランウェイ)ランチ&ぶらり古里あるき)
3月15日(金)

②おくたま見晴らし散歩とアロマハンドトリートメント

トレッソン&ヨガ(香りと呼吸でリラックスマアロマウツドプレゼント付)
3月24日(日)

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(4日間開催)(隠れ家カフェレストランで地産地消ランチ)
3月26日(火)・27日(水)
28日(木)・30日(土)

【登山・観光ツアー】

①登山(長淵丘陵ウラヤマハイク(奥多摩山域随一の大パノラマ赤ぼっこ&青梅まち歩き)
3月23日(土)
★「町民割引価格」あり!
*各ツアーとも参加費用が発生します。
※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団
☎83-8855

法人おくたま地域振興財団
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~

Table with 4 columns: ツアー名, 日程, 参加費, 定員. Rows include 'ミツバツツジ咲く登計トレイルと山里歩き「常磐」' and '山里歩き「大丹波」とワラビ摘み取り体験'.

〔受付期間・時間〕 3月8日(金) 午前8時30分〜14日(木) 午後5時15分

*申し込みは、右の専用フォームからがスムーズです。

複数名予約される場合は、人数分予約してください。

専用フォームでも電話でも受付期間・時間は変わりません。

*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



▲専用フォーム

