



2024.4 No.844(令和6年4月5日発行)

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



町の世帯と人口

	3月1日現在(前月比)	
世帯数	2,494	(2減)
人口	4,580	(16減)
男	2,280	(3減)
女	2,300	(13減)

人口動態(2月中)

転入	17	転出	19
出生	0	死亡	14
その他	0	その他	0

発行 奥多摩町 〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川215-6 代表電話 ☎0428-83-2111

## 多機能型地域活性化拠点 「AUBA(アウバ)」 オープニングセレモニー・内覧会

▶オープニングセレモニーに出席されたみなさん



▶内覧会において、多摩大学の学生との交流が行われました。



▶多機能型地域活性化拠点AUBA(アウバ)



町では、8年ほど前から町内で地域のみなさんと様々な活動を行ってきた多摩大学と包括的な連携を通じて、開かれた地域社会を志向し、自然豊かな奥多摩町を軸とした地域社会への貢献を図ることを目的として、令和4年9月に連携協定を締結しました。

町と多摩大学は、大学の研究・教育資源を活かしながら、町内において多様な展開を図るため、この度、大氷川地内の町有建物(氷川197番地5)を活用した多機能型地域活性化拠点をオープンする運びとなり、3月25日に、オープニングセレモニーと内覧会を行いました。

セレモニー当日は、多摩大学から町との経緯の説明や運営主体となる学生から拠点運営の企画についての説明があり、師岡町長からは拠点の名称発表がありました。

今後は、学生を中心に地域のみなさんのご協力をいただきながら、様々な事業を展開し、地域のみなさんや奥多摩町のファンの方との交流、情報の発信・交換を行い、様々な方々が「あう」場所を創出することを目指していきます。

※問い合わせは、企画財政課

☎83-2360

# 奥多摩町長選挙

## きれいな選挙で 明るい奥多摩を



### 【選挙日程】

選挙告示

5月7日(火)

投票日

5月12日(日)

午前7時から午後6時

選挙会・開票日

5月12日(日)

午後8時から

福祉会館1階集会所

\*開票所への入場は、1候補者につき3名まで。一般の方はご遠慮ください。

\*町ホームページにより開票速報を行います。

### 【投票のできる方】

選挙人名簿登録基準日および登録日は、5月6日です。投票のできる方は、つぎのとおりです。

◎平成18年5月13日までに生まれた方で、住民基本台帳に登録され3か月の住所要件を備えている方。

◎令和6年2月6日までに

奥多摩町に転入の届出をし、住民基本台帳へ登録の手続きをされた方。

(注) 投票日までの間に町外へ転出された方は、投票

できません。

### 【町内で転居した方の投票】

4月17日までに転居手続きをされた方は、その転居先の投票所で投票を行うこととなりますが、4月18日以降に転居手続きをされた方については、転居前の投票所で投票することになります。

### 【期日前投票】

◎投票日に仕事や旅行などで投票所へ行けない方は、期日前投票ができます。《期日前投票のできる期間》5月8日(水)から11日(土)までの毎日、午前8

時30分から午後8時まで選挙管理委員会事務局(役場地下1階会議室)で行うことができます。

### 【不在者投票】

◎出産や病気などで入院されている方や老人ホームなどの施設に入っている方

で、その施設が不在者投票

のできる施設として指定を

受けている場合、その入院

先や老人ホームで不在者投票

票をすることが出来ます。

### 【郵便等投票】

身体障害者手帳などをお持ちで、法に定められた方は、郵便等投票をすることができます。

これらの制度を利用するには、事前に申請・届出が

必要となります。詳しくは

町選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

### 【代理投票・点字投票】

手や目が不自由なため文字を書くことが困難な方は、投票所で係員に申し出てください。法で定められた手続きにより、代理投票をします。

### 【点字投票】

目の不自由な方で、通常の文字が書けない方には、点字による投票が認められています。各投票所で係員に申し出てください。この場合、点字器のご使用は、投票所に備え付けのものとなります。

### 【入場整理券】

入場整理券は5月7日頃郵送します。投票の際には忘れずにお持ちください。

万一、入場整理券を紛失された場合でも投票はできますので、棄権しないで投票所へおいでください。

### 【選挙公報】

選挙公報は、5月10日頃

新聞折り込みでお届けします。折り込む新聞は、朝日、読売、毎日、東京、日本経済、産経新聞です。

なお、これらの新聞を購読されていない方は、郵送によりお届けしますので、選挙管理委員会事務局までご連絡ください。

また、選挙公報は、役場、子ども家庭支援センター、保健福祉センター、各自治会長宅などに備え置くほか、町ホームページに掲載します。 ※問い合わせは、選挙管理委員会事務局

☎ 83-2345

みんなで投票。みんなで参加。あなたの一票大切に



# 小林 勝明 副団長 消防庁長官表彰章 受章

奥多摩町消防団副団長の小林勝明氏が、3月4日付で消防庁長官による永年勤続功労章を受章されました。

氏は、平成7年4月入団以来28年の消防団活動において、令和3年4月からは第1分団長、令和5年4月からは副団長(現在1期目)の要職を歴任され、長年にわたる消防団活動への貢献が認められたものです。



▶ 町長に受章報告・3月4日

## 奥多摩町障害者計画等策定

令和6年度からの計画を策定しました。

- 奥多摩町障害者計画・第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画
- 奥多摩町のちささえる自殺対策計画(第2期)
- 奥多摩町地域高齢者支援計画(高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画)

計画の冊子は、保健福祉センター、役場住民課、子ども家庭支援センター、氷川図書館・古里図書館でご覧いただけます。

また、町ホームページにも掲載しますのでご覧ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2377

セブピーウォーク 義援金についてほか

## 奥多摩ふれあい広場フェスティバル2024 山の日全国大会 奥多摩セラピーウォーク 関連イベント

今年度もJR東日本で開催される「駅からハイキング&ウォーキングイベント」と連携し、「奥多摩セラピーウォーク」を開催します。多くの方に参加いただけますよう、10日間開催します。ゴールとなる奥多摩湖をめざし新緑をお楽しみください。

みなさんの参加をお待ちしております。

【開催期間】4月27日(土)から5月6日(祝)まで  
 【受付時間】午前8時30分から  
 【受付場所】奥多摩駅前広場  
 【コース】奥多摩駅〜むかしみち〜奥多摩湖(約10km) 4時間のコース  
 \*奥多摩湖から奥多摩駅を目指すコースでの参加も可能です。

【コース内に、ポイントを設置したスタンプを集め、午後5時までに奥多摩町観光案内所で提示していただく完歩賞をプレゼントします。】  
 【参加費】無料  
 \*奥多摩むかしみち内に設置したスタンプを集め、午後5時までに奥多摩町観光案内所で提示していただく完歩賞をプレゼントします。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

## 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。

この義援金は、東京都町村ごとに募集し、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2回目の送金手続きを行いました。

【募金額・2月29日現在】  
 39万8081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。

【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

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2345



**第3回奥多摩スポーツフェスティバル開催！**

町では、町民みなさんが一堂に会して、スポーツなどを通じて住民同士の交流と健康増進を図ることを目的に、奥多摩スポーツフェスティバルを開催します。

（日時）6月9日（日）  
（会場）古里小学校校庭、体育館、文化会館

\*詳しくは、改めてみなさんにお知らせいたします。

※問い合わせは、教育課  
☎83-2246

スポーツ体験や健康コーナー、抽選会など、様々なプログラムをご用意しますので、みなさんお誘いあわせのうえ、お越しくください。

**奥多摩温泉 もえぎの湯  
リニューアルオープンおよび感謝デーのお知らせ**

昨年12月より改修工事のため休業しておりましたが、工事が終了し、リニューアルオープンします。

〔営業開始日〕  
4月12日（金）  
〔営業時間〕  
午前10時から 通常営業



また、リニューアルオープンを記念して、日頃の町民みなさんのご愛顧に感謝し、町民無料感謝デー（4日間）を開催いたします。

**●感謝デー**

（日時）4月16日（火）から19日（金）の4日間

町内に住所があることがわかる身分証を提示して頂ければ無料となりますので是非ご利用ください。

ただし、館内の飲食料は自己負担となります。また、館内への飲食物の持ち込みはご遠慮ください。

※問い合わせは、もえぎの湯  
☎82-7770

**令和6年度 奥多摩町まちづくり推進事業支援金 事業募集**

奥多摩町まちづくり推進事業支援金とは、住民や町に係わるみなさんが、主体的に企画し実施される「まち（地域）、ひと（人材）の魅力を生かし、地域コミュニティの活性化に資する事業」に対し、町より交付される支援金です。制度の概要は以下のとおりです。

対象事業	まち（地域）、ひと（人材）の魅力を生かし、地域コミュニティの活性化に資する事業。 ただし、以下に該当するものは除く。 ・町の他の補助制度の対象となる事業 ・営利活動のみを目的とする事業 ・本推進事業支援金の交付決定前に開始している事業
対象者	町内に居住する方、町に係わりのある方、町のまちづくりに興味のある方
支援金額	（限度額）100万円 （助成率）1年目：80% 2年目：60% 3年目：40% *4年目以降は助成なしとなります。 *継続事業については、将来的に自立していただくため、助成率の変動があります。 *対象事業費から、その他の収入を控除した額に助成率を掛けた金額を支援金額とします。また、少額規模のものでも対象となります。 【現在の制度（助成率）は令和7年度までとなります。】 【助成率3年目：40%の対象は令和5年度採択事業のみとなります。】
募集期間	4月5日（金）～5月10日（金）
審査方法	奥多摩町まちづくり委員会による書類審査及びプレゼンテーション審査 *事業費が10万円未満（事業支援金1年目の場合は8万円未満）の場合は、原則書面審査のみとなりますが、内容によりプレゼンテーション審査を実施します。

応募方法などの詳細は、町ホームページ、役場企画財政課、保健福祉センター、文化会館、子ども家庭支援センターにある「申請の手引き」をご確認ください。

※問い合わせは、企画財政課 ☎83-2360

### 「獣害報告LINEアプリについて」

町では、令和6年度から野生動物による農作物の被害、目撃情報などの町への報告方法として、「獣害報告LINEアプリ」を作成しました。

このアプリを通して報告をしていただくと、町で確認ができるようになっています。

また、アプリ内で「今日の状況」、「7日間の状況」などを選択すれば、報告内容を確認できます。

使用方法や概要につきましては、町ホームページに掲載していますのでご確認ください。

ホームページがご覧になれないなど、ご不明な点は、お問い合わせください。

今後の貴重なデータ収集のためにも、気軽にお使いください。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



### 生涯学習人材バンク（一芸バンク）事業について

町の教育・文化・芸術・スポーツ・レクリエーション活動を活発にしている方々を募集します！

町民みなさんの様々な生涯学習を支援するため、講師・指導者・協力者を紹介する「生涯学習人材バンク（一芸バンク）」に登録していただける方を募集します。

町民みなさんの様々な生涯学習を支援するため、講師・指導者・協力者を紹介する「生涯学習人材バンク（一芸バンク）」に登録していただける方を募集します。

町民みなさんの様々な生涯学習を支援するため、講師・指導者・協力者を紹介する「生涯学習人材バンク（一芸バンク）」に登録していただける方を募集します。

町民みなさんの様々な生涯学習を支援するため、講師・指導者・協力者を紹介する「生涯学習人材バンク（一芸バンク）」に登録していただける方を募集します。

〔対象者〕

「一芸」をお持ちの方（教育・文化・芸術・スポーツ・レクリエーションなど種別は問いません）

〔申し込み方法〕

教育委員会が指定する登録申請書に必要事項を記入し、お申し込みください。  
※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

## 胃・肺・大腸がん検診の申込受付について

〔受付期間〕 4月10日（水）から24日（水）まで

〔対象者〕 胃がん検診：検診日現在時点で満35歳以上で町内に住所を有する方

肺・大腸がん検診：検診日現在時点で満40歳以上で町内に住所を有する方

\* 受診を希望される方は早めにお申し込みください。

\* 胃・肺がん検診のみのお申し込みも出来ます。

\* 大腸がん検診だけの受診はできません。

大腸がん検診単体での受診を希望される場合は、健康診査と併せて町内および町外の契約医療機関で受診してください。

また、どちらも検診内容は同じですので、重複して受診しないようご注意ください。

検診日	会場	定員
5月18日（土）	文化会館	80名
19日（日）	福祉会館	80名
20日（月）	旧小河内出張所	40名

○受診できない方

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

### 【がん検診の見直しについて】

国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に沿って、令和6年度から2年間にかけて、がん検診の対象年齢の見直しを行います。

国の指針では、がんの死亡率減少効果が証明されている年齢や受診間隔が示されており、この指針に基づき実施していきます。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

検診名	令和5年度（変更前）	令和6年度（変更後）
胃がん検診	30歳以上	35歳以上 (令和7年度からは40歳以上)
肺・大腸がん検診	30歳以上	40歳以上
前立腺がん検診	50歳以上	無料検診は廃止 *全額自己負担で受診は可能です

## ～65歳以上の高齢者世帯等のみなさまへ～ 省エネ家電買替購入助成延長のお知らせ

助成件数が上限に達しなかったため、申請期間を5月31日(金)まで延長します。(※上限に達し次第、終了となりますのでご注意ください。)

電気代の負担軽減や温室効果ガス排出量の削減につなげるため、高齢者世帯等(※1)の省エネ家電への買い替え費用(※2)の一部を助成します。

(※1) 令和5年12月1日現在65歳以上のみの世帯または障害者手帳等所持者の属する世帯

(※2) 現在エアコンがない住民税非課税世帯においては、エアコンに限り新規購入であっても助成します。この場合、購入前に助成することもできますので、お問い合わせください。

### 【対象となる省エネ家電(2品目)・助成額】

①エアコン ②冷蔵庫

1品目につき最大5万円、2品目を同時に申請する場合に限り、最大10万円の助成となります。

【必要とする省エネ性能】\*性能については販売店へお問い合わせください。

①エアコン 日本産業規格C9901(目標年度2027年度)に基づく省エネルギー基準達成率が100パーセント以上

②冷蔵庫 日本産業規格C9901(目標年度2021年度)に基づく省エネルギー基準達成率が100パーセント以上

【申請受付期間】 5月31日(金)(当日消印有効)

\*助成件数に達した時点で受付を終了します。

### 【申請に必要な書類】

1. 奥多摩町高齢者世帯等省エネ家電購入費助成金交付申請書(請求書) 窓口で受け取るまたは、ホームページから入手してください。
2. 助成対象経費に係る領収書(購入金額、購入日、助成対象機器の機種名(助成対象機器の型番など)および販売店名が記載されているものに限る。)の写し
3. 製造者が発行した保証書の写し
4. 納品書、配送伝票その他の住所、氏名および購入した助成対象機器の納品、配送などをしたことを明らかにすることができる書類の写し
5. 買替え前と買替え後の助成対象機器の住宅内での設置状況が分かる写真
6. 振込先が分かる預金通帳などの写し
7. 身体障害者手帳などの写し(対象者のみ)

詳しくは自治会内回覧のチラシや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



## 農林業等振興事業 補助の申請受付

〔対象事業〕 農林水産業や観光業などの設備の近代化や振興に資する研究、調査および指導に関するもの。  
〔対象者〕 町内に居住する農林水産業および観光業の経営者など、もしくは新たに経営すると認められる者または団体。

〔補助金〕 対象となる総事業費に補助率を乗じた額。  
\*補助率は書類審査により協議会で決定。

〔受付期限〕 5月31日(金)  
〔応募方法〕 観光産業課に提出(申請用紙があります)  
※申し込み、問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295

### 【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。



## 国民健康保険・後期高齢者医療制度の健康診査の実施

町では、国民健康保険被保険者で40歳以上の方、後期高齢者医療保険被保険者の方、若年層（18歳から39歳）の方向けに、健康診査を無料で実施します。

ご自身の健康状態を把握し、生活習慣病などの予防や改善のために、ぜひ健診を受診しましょう。

### 【対象者】

- 国民健康保険被保険者で40歳以上の方
- 後期高齢者医療保険被保険者の方
- 若年層（令和6年4月1日時点で、18歳から39歳の方。加入の健康保険は問いません。）
  - \*長期入院中の方や施設に入所されている方は対象外です。
  - \*若年層の方で健診の受診を希望される方は、受診券を発行しますので、ご連絡ください。

### 【各健診共通事項】（個別健診）

実施期間：6月3日（月）～10月31日（木）\*若年層健康診査は、3月31日まで実施します。  
実施場所：町内医療機関（奥多摩病院、双葉会診療所、古里診療所）・町外契約医療機関  
実施内容：問診、視診、聴打診、身体測定、血圧測定、尿検査（糖、蛋白）、  
循環器検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、  
肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）  
\*医師が必要とする方に対しては、貧血検査（赤血球数、血色量、ヘマトクリット値）、  
心電図検査を実施

費用負担：無料

### 【留意事項】

- \*受診をされる際は、必ず事前に医療機関へご予約ください。
- \*期間終了間際になりますと、医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診をお勧めします。
- \*町の国民健康保険以外の健康保険に加入している40歳以上の方の健康診査については、ご加入の健康保険組合かお勤め先にお問い合わせください。

### 【集団健診について】

個別健診を期間内に受けられない方向けに、今年度も集団健診を実施する予定です。  
\*詳細は、広報おくだまで改めてお知らせします。

## 心身障害者福祉手当などの支払

○20歳以上65歳未満で、心身につぎのいずれかの程度の障害を有する手帳の交付を受けた方が対象です。\*ただし、所得制限があります。

- (1) 身体障害者手帳で1級から4級の交付を受けている方
  - (2) 愛の手帳で1度から4度の交付を受けている方
  - (3) 脳性マヒまたは進行性筋萎縮性を有する方
    - 〔都制度〕 月額 1万5,500円（身体障害者手帳1・2級および愛の手帳1～3度の方など）
    - 〔町制度〕 月額 1万 600円（身体障害者手帳3級および愛の手帳4度の方）
    - 〔町制度〕 月額 6,400円（身体障害者手帳4級の方）
- 精神障害者保健福祉手帳1級または2級の交付を受けている方  
〔町制度〕 月額 5,000円

○令和5年12月～令和6年3月分を4月15日に指定の口座へ振り込みます。

※このページの内容の問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

### 一定の障害のある方は 後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方が必ず加入する医療制度ですが、現在、国民健康保険などの医療制度に加入されている65歳から74歳までの方で、障害の状態によっては、申請により後期高齢者医療制度に加入することができます。

#### ◎対象となる条件

65歳以上の方で一定の障害の認定を受けている方  
○身体障害者手帳1級から3級をお持ちの方。または、4級の方でつぎに該当する方。

- ・下肢障害4級1号（両下肢の全ての指を欠くもの）
- ・下肢障害4級3号（1下肢を大腿2分の1以上で欠くもの）
- ・下肢障害4級4号（1下肢の著しい障害）
- ・音声、言語機能障害
- 精神障害者手帳1級・2級をお持ちの方。

○愛の手帳1度・2度をお持ちの方

#### ◎自己負担割合と保険料

後期高齢者医療制度の被保険者の方が医療機関にかかる際の自己負担割合は、所得に応じて1割、2割または3割となります。保険料については、今まで加入されていた医療制度（健康保険）と保険料の計算方式が異なるため、保険料額が変わります。

#### ○申請に必要なもの

- ①障害者手帳（身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳）、または年金証書（障害年金1・2級）
- ②身分証明書（障害者手帳のない方）
- ③マイナンバーのわかるもの（マイナンバーカード、通知カードなど）
- ④現在お持ちの健康保険証

※問い合わせは、住民課

☎ 83 - 2182

### 令和6年度 固定資産価格の縦覧 固定資産課税台帳の閲覧 について

◎「固定資産価格の縦覧」  
今年度の土地・家屋の価格が自由にご覧になれます。

この縦覧制度により、期間中に限り納税者の方が所有する土地・家屋の価格と町内の他の土地・家屋の価格を比較することができます。

#### 〔縦覧期間〕

5月31日（金）まで  
（ただし、閉庁日を除く）

#### 〔縦覧時間〕

午前8時30分～午後5時15分

〔縦覧場所〕住民課窓口

〔縦覧できる方〕

町内に所在する土地・家屋に係る固定資産税の納税者

#### ◎「固定資産課税台帳の閲覧」

固定資産課税台帳は、年間を通して閉庁日を除く毎日、閲覧できます。

- 〔閲覧場所〕住民課窓口
- 固定資産税の納税義務者本人が所有している固定資産
- 借地・借家人の方
- 借地・借家対象の固定資産
- 〔縦覧や閲覧の申請に際して必要なもの〕
- ・本人の場合：運転免許証など本人確認のできるもの
- ・代理人の場合：委任状および代理人の本人確認のできるもの
- \*同居の家族の方でも、納税者本人以外は代理人の場合と同様となります。
- ・借地・借家人の場合：賃貸借契約書またはその写し、本人確認のできるもの
- ※問い合わせは、住民課

☎ 83 - 2190

### みんなの情報局

#### ◎サッカー教室参加者募集

ジュニア育成地域推進事業の一環として、小学生・中学生・高校生を対象にサッカー教室を開催します。

〔日時〕4月10日（水）

からの毎週水曜日

午後4時から

会場）氷川小学校（校庭・体育館）

〔対象者〕小学生・中学生・高校生（成人の方の参加可）  
〔内容〕基本練習から簡単な試合まで

\*運動のできる服装で参加をお願いします。

※申し込み問い合わせは、氷川FC 代表 宇佐美敏郎

☎ 83 - 2403





## 国民健康保険 加入・脱退などの手続き

74歳以下の方で、会社を辞めて職場の健康保険を脱退した方、家族の健康保険の扶養から外れた方、生活保護が廃止された方は、国民健康保険に加入する手続きが必要になります。

国民健康保険の加入日は、届け出をした日ではなく、被保険者の資格を得た日までさかのぼって加入します。保険税も加入日の属する月から課せられます。

また、以下に該当する方は、国民健康保険をやめる手続きが必要です。

- ・職場の健康保険（健康保険組合、共済組合、協会けんぽなど）に加入した方
- ・家族の健康保険の扶養に入った方
- ・転出する方
- ・生活保護を受けている方

**国民健康保険をやめる手続きをしなかった場合、保険税が継続して課せられてしまいます。**

届け出については、異動日の14日以内に、手続きに必要な書類を持参のうえ、役場住民課または子ども家庭支援センター（古里出張所）までお越しください。

	届け出の必要なとき	手続きに必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入したとき	他の市町村からの転出証明書・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
	職場の健康保険を脱退したとき	職場の健康保険をやめた日がわかる証明書・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者からはずれた日がわかる証明書・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
	子どもが生まれたとき	身分証明書（届け出をされる方）・母子手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
国保を脱退するとき	他の市町村に転出するとき	国民健康保険被保険者証・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
	職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険被保険者証と職場の健康保険証の両方（後者が未交付のときは加入したことを証明するもの）・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	国民健康保険被保険者証
	被保険者の方が死亡したとき	国民健康保険被保険者証
	生活保護を受けるようになったとき	国民健康保険被保険者証・保護開始決定通知書・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
その他	町のなかで住所が変わったとき（転居）	国民健康保険被保険者証・身分証明書・マイナンバーのわかるもの
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯がわかれたり、いっしょになったとき	

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

### 各種相談

#### 【人権の上・行政相談】

#### 行政相談

〔日時〕 4月11日（木）

5月9日（木）

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

\*相談を希望される方は、直接会場へ

#### 【相続・成年後見相談】

#### （司法書士による法律相談）

〔日時〕 5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

#### 【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。

#### 【心理・発達相談】

〔日時〕 4月9日（火）

4月18日（木）

4月26日（金）

5月2日（木）

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きます。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。

#### 救急医療情報キットを支給しています

町内在住の65歳以上の方で、一人暮らしの方、高齢者のみでお住まいの方または日中や夜間に独居となる方を対象に、救急時に必要な医療情報をあらかじめ保管しておくことができる「救急医療情報キット」を無償で支給しています。

この「救急医療情報キット」は、あらかじめ所定の用紙に、住所・氏名・年齢の他、既往歴・かかりつけ医療機関・緊急連絡先などを記入し、所定の保管場所（冷蔵庫）に常備して、万一の救急時の適切な医療活動を支援するためのものです。

ご希望の方は福祉保健課にお問い合わせのうえ、申請書を提出してください。

\*お問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

#### 高齢者緊急通報システム

#### 協力員活動報償費の支払

高齢者緊急通報システムは、緊急通報システム利用者が機器を設置した月の分より支払います。

○年度途中で機器を撤去された利用者には、撤去された月の分まで支払います。

\*4月25日（木）に指定の口座へ振り込みます。

○年度途中で協力員となられた方には、担当されてい

\*ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

※ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



☎85-2611

福祉保健課 ☎83-2777

## 4月15日～30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	
16・火	■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→17分・先着順
17・水	■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→17分・先着順 元気アップおくたま事業(13:30～棚沢コミュニティーセンター:糖尿病予防の講話)→11分
18・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
19・金	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10分・前日 3～4か月児健診(13:00～保健福祉センター)→12分 ■離乳食相談会(14:00～保健福祉センター)→12分4/12 元気アップおくたま事業(13:30～海沢自治会館:理学療法士による体操)→11分
20・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)→17分・先着順
21・日	
22・月	ヘルシー体操(14:00～福社会館)
23・火	
24・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10分・前日 1歳6か月児健診(13:10～保健福祉センター)→12分
25・木	元気アップおくたま事業(13:30～小丹波コミュニティーセンター:がん予防の講話)→11分
26・金	■食育講習会(10:00～保健福祉センター:調理実習・栄養講話)→11分・4/19 ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10分・前日 だれでもカフェ奥多摩(10:30～福社会館)→22分
27・土	
28・日	
29・月	
30・火	元気アップおくたま事業(13:30～栃久保自治会館:糖尿病予防の講話)→11分

## 食育講習会 「食生活でがん予防！」

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。

4月は「がん予防」をテーマに、調理実習と講話を行います。

インターネットからの申し込みもできるようになりました。QRコードからアクセスしてください。

【日時】 4月26日(金)

午前10時～午後1時

【会場】 保健福祉センター

【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】 4月19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

# 5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	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10📄・前日✕
2・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10📄・前日✕ 元気アップおくとま事業(13:30～中山生活館:理学療法士による体操)→11📄
3・金	■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)→17📄・4/24✕先着順
4・土	
5・日	
6・月	
7・火	■森林セラピー事業:春の草花と新緑の栃寄&奥多摩都民の森→16📄・4/18✕先着順
8・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10📄・前日✕ 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談(13:20～保健福祉センター)→12📄
9・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館) 人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→10📄
10・金	■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→17📄・先着順 元気アップおくとま事業(13:30～峰谷生活館:糖尿病予防の栄養講話)→11📄
11・土	
12・日	
13・月	絵本といっしょ(11:00～きこりん)→13📄 ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
14・火	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10📄・前日✕
15・水	元気アップおくとま事業(10:00～白丸生活館:肺炎・認知症予防の講座)→11📄 ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→17📄・先着順
<p>&lt;5月末までの主なイベント&gt;</p> <p>16日(木) 元気アップおくとま事業(10:00～梅沢コミュニティセンター:メンタルヘルス対策)→11📄 ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10📄・前日✕</p> <p>21日(火) 元気アップおくとま事業(13:30～氷川コミュニティセンター:理学療法士による体操)→11📄</p> <p>22日(水) 元気アップおくとま事業(13:30～大沢生活改善センター:メンタルヘルスについて)→11📄</p> <p>23日(木) ヘルシー体操(10:00～文化会館)</p> <p>24日(金) ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10📄・前日✕ ■森林セラピー事業:ニッコウキスゲ咲く鳩ノ巣溪谷→16📄・4/18✕先着順</p> <p>27日(月) ヘルシー体操(14:00～福祉会館)</p> <p>28日(水) 元気アップおくとま事業(13:30～南氷川生活館:糖尿病予防について)→11📄</p>	

母子健診日程表	4月19日(金) 保健福祉センター 13:00～13:10 受付 <b>3・4か月児健診</b> …令和5年11月～令和6年1月生
	4月24日(水) 保健福祉センター 13:10～13:30 受付 <b>1歳6か月児健診</b> …令和4年8月～10月生
	5月8日(水) 保健福祉センター 13:20～13:30 受付 <b>1・2・4・5歳児歯科健診</b> …平成31・令和2・4・5年4月生まれ 13:30～13:40 受付 <b>乳幼児歯科相談(要予約)</b> (お約束表もしくは電話予約された方)

**【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

**「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ンを使うための講習会です。参加希望者の方と日程調整を行い、随時開催しています。再受講も受け付けています。  
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

## 子ども・子育て支援推進事業は年度ごとに申請が必要です！

対象となる世帯には、申請書などの書類を郵送しました。

**令和6年度の助成を希望される場合は、必ず4月15日(月)までに申請してください。**

申請をしないと助成の対象となりません。

\*この事業は毎年度申請が必要です。

前年度に申請・認定を受けている方も、必ず申請をしてください。

**令和5年度分の請求は、4月10日(水)までです。**

4月11日以降に請求されても助成が受けられませんので、必ず期日までの提出をお願いします。



### 【絵本といっしょ】

～おさんと一緒に絵本や紙芝居を楽しみませんか～

〔日時〕 5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



### 自主保育グループ 参加者募集

自主保育グループ「ちびっこぐーちょきぱー」では、未就学児とその保護者が集まり、おもちゃで遊んだり、お楽しみ会などを自分たちで開催したりと、楽しく活動しています。

また、親同士の交流・情報交換の場ともなっています。

各自、都合のよい日、よい時間に集まっています。年に数回の活動で気軽に参加できます。

〔活動場所〕 子ども家庭支援センター(きこりん)

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当 4月分から手当額(月額)が変更になります

児童扶養手当	令和6年3月分まで(改定前)	令和6年4月分から(改定後)
＜本体額＞ 全部支給 一部支給	44,140円	45,500円
	44,130円～10,410円	45,490円～10,740円
＜第2子加算額＞ 全部支給 一部支給	10,420円	10,750円
	10,410円～5,210円	10,740円～5,380円
＜第3子以降加算額＞ 全部支給 一部支給	6,250円	6,450円
	6,240円～3,130円	6,440円～3,230円
特別児童扶養手当	令和6年3月分まで(改定前)	令和6年4月分から(改定後)
1級	53,700円	55,350円
2級	35,760円	36,860円

※このページの内容の問い合わせは、子ども家庭支援センター・きこりん ☎85-2611

## 町内医療機関通院送迎サービス 送迎可能医療機関の変更について

町では、在宅で生活する65歳以上の方で、身体上の理由や近辺に公共交通機関がないなどの理由で、医療機関への通院が困難な方を対象に、町内の医療機関への送迎サービス（外出支援サービス）を行ってまいります。

昨年6月から、火曜日に高橋歯科医院への送迎を行っていましたが、閉院

に伴い4月以降の送迎を終了とさせていただきます。

送迎可能医療機関は左の表をご確認ください。

\*利用料は無料です。  
\*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

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

## 予防接種のお知らせ

### 【麻しん・風しん予防接種について】

小学校入学前の幼児（令和7年4月に1年生）の保護者のみなさんへ

はしか（麻しん）は感染力が大変強い感染症で、予防するにはワクチン接種が最も有効です。

上記予防接種対象者の方は公費負担での接種期間は令和7年3月31日までとなります。

### 【二種混合予防接種について】

小学校6年生の保護者のみなさんへ

二種混合（ジフテリア・破傷風）の予防接種を実施しています。公費負担の対象者は、13歳未満の者となります。

### 【日本脳炎Ⅱ期追加未接種の方へ】

平成17年度から平成21年度にかけて、接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逸した方のうち、平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた20歳未満の方は、公費で接種をうけることができます。

### 【HPV（子宮けいがん）予防接種について】

中学校入学の女子（令和7年4月に1年生）の保護者のみなさんへ

女性の多くが、一生に一度はヒトパピローマウイルス（HPV）に感染すると言われ、がんになる場合もあるため、感染を防ぐために予防接種が行われています。公費負担での接種期間は16歳となる日の属する年度の末日までとなります。

### 平成9年度生まれから平成19年度生まれの女子のみなさんへ

HPVワクチンの積極的な勧奨の差し控えにより、接種機会を逸した方の公費負担での接種期間は令和7年3月31日までとなります。

\*これらの予防接種の対象者のみなさんには、4月にご案内通知と予診票をお送りしますので、この機会に接種をご検討ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 地域ささえあい ボランティア事業

ささボラ（地域ささえあいボランティア）事業は、高齢者、障害者などで外出することが困難な方へ、医療機関の送り迎えや買い物、援助する有償ボランティア事業です。

ささボラを利用したい方（利用会員）、ささボラにご協力していただける方（協力会員）は、事前に登録が必要になります。

事業について詳しく知りたい方、登録をされたい方は、ご連絡ください。

※問い合わせは、奥多摩町地域ささえあいボランティアセンター（社会福祉協議会）  
☎ 83-3855



## 奥多摩病院からのお知らせ

### 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。

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度の健康診査の予約受付

奥多摩病院では、国民健康保険・後期高齢者医療制度の健康診査の予約を4月8日(月)より開始します。

予約をされる方は、平日の午後1時から4時30分までの間に電話または奥多摩病院の受付でご予約ください。

健診の詳細内容は、7ページをご覧ください。

※予約・問い合わせは、奥多摩病院 ☎ 83-2145

4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・水曜日・木曜日・金曜日）午後2時30分～3時30分
- \*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〉

- 毎月3回火曜日 午後2時～
- 毎月3回金曜日 午後2時～

#### 〈日原診療所〉

- 毎月3回木曜日 午後2時～
- ◆受付時間外の診療も事前に電話連絡をお願いします。

☎ 0428-83-2145

奥多摩病院ホームページ

<https://www.town.okutama.tokyo.jp/1/okutamabyoin/index.html>

■禁煙外来（予約制）：禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

■認知症外来（予約制）：認知症をご心配の方は、ご利用ください。

空家・空地の管理  
不動産各種ご相談



☎ 0428-85-8834  
✉ info@wave-real.co.jp

青梅で買取&質なら  
**NIJIYA**  
にじや質店®

遺品相続  
**鑑定**

野上交差点

0120-985-191 P6台

## 西多摩くらしの相談センターからお知らせ

### ◆奥多摩町くらしとしごとの相談会（無料）

経済的な問題で生活に困っている。働きたいのに長く失業している。働いた経験がない。家族の引きこもりやニートで悩んでいる。家計の管理が苦手。子どもの学習で悩んでいる。こんな悩みを抱える方のために、専門スタッフが相談内容に応じて個別に支援します。

〔日 時〕 毎週火曜日（年末年始・祝日を除く） 午後1時30分～2時30分

〔会 場〕 福社会館 会議室（2階）・・・毎月第1・3・5火曜日  
文化会館 会議室（1階）・・・毎月第2・4火曜日

〔対 象〕 町内在住の方

### ◆学びの広場 ホットスペースちえの輪（無料）

宿題の解き方を教え合ったり、時には仲間とイベント（スライム作り、ハロウィンパーティー、クリスマス会など）を楽しみながら、ホットとできる居場所で一緒に学ぶことができます。

随時、見学・体験参加を受付けています。お気軽にお越しください。

〔日 時〕 毎週火曜日（年末年始・祝日を除く） 午後3時～5時

〔会 場〕 氷川小学校 家庭科室（2階）  
古里小学校 プール棟会議室（2階）  
\*両会場をオンラインで繋がります。

〔対 象〕 町内在住の原則、小学生～中学生（中学校卒業～18歳の場合はご相談ください）

※申し込み、問い合わせは、西多摩くらしの相談センター ☎25-3501

ホームページ <http://kurashinosoudan.net/>



## 森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツア ー 名	日 程	参加費	定 員	申込フォーム
①春の草花と新緑の栃寄&奥多摩都民の森	5月 7日（火）	500円	各21名 （先着順）	
②ニッコウキスゲ咲く鳩ノ巣溪谷	5月24日（金）	500円		
③山里歩き～峰谷～	6月 3日（月）	500円		
④しっとり苔むす海沢林道と三ツ釜の滝・ネジレの滝	6月19日（水）	500円		

\*①②④のツアーは、トレッキングシューズの着用を推奨します。

〔受付期間・時間〕

①・② 4月11日（木）午前8時30分～18日（木）午後5時15分

③・④ 5月10日（金）午前8時30分～16日（木）午後5時15分

\*申し込みは、専用フォームからがスムーズです。参加される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





## 「豆腐とわかめの中華風サラダ」

<b>【材料】(4人分)</b> ・水菜 80g (2株) ・カットわかめ(乾燥) 8g ・豆腐 400g ・白ごま 6g ★ <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td rowspan="3" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td>・しょうゆ</td> <td>24g (小さじ4)</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>6g (小さじ2)</td> </tr> <tr> <td>・ごま油</td> <td>8g (小さじ2)</td> </tr> </table>		{	・しょうゆ	24g (小さじ4)	・砂糖	6g (小さじ2)	・ごま油	8g (小さじ2)	<b>【作り方】</b> ① 水菜は4cm幅に、豆腐は1口大に切る。わかめは水で戻しておく。 ② ボウルに水菜、わかめを入れ、混ぜ合わせた★をかけて、かき混ぜる。 ③ 豆腐を皿に盛ったあと、②と白ごまを盛って完成。  <b>1人分の栄養価</b> ☆エネルギー 102kcal たんぱく質 6.6g 脂質 5.9g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 1.8g
{	・しょうゆ		24g (小さじ4)						
	・砂糖		6g (小さじ2)						
	・ごま油	8g (小さじ2)							

「食育ひろば」その191♪

### ★お知らせ 年中行事～花祭り～★

4月8日はお釈迦様の誕生日とされ、寺院では誕生したばかりの姿をかたどったお釈迦様の像に甘茶(あまちゃ)をかけて無病息災を祈る祭りがああります。甘茶はアジサイの仲間のアマチャという植物を乾燥させて煮出したものです。その名の通り強い甘みがあり、砂糖が貴重な時代では重宝されていたそうです。

## 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
4月16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17日(水)		氷川保育園			
5月10日(金)		古里保育園			
5月15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)

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人一人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。みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 4月20日(土)・5月3日(祝) 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。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

## 公営住宅および町営住宅の入居者募集

町では、つぎの通り入居者を募集しています。

**随時募集（先着順）となっておりますので、申込定員に達し次第終了します。**

### (1) 公営栃久保住宅 募集物件1戸

所在地：奥多摩町氷川1806番地1（117号室）

建物：簡易耐火構造2階建（床面積：65.7㎡）集合住宅タイプ

間取り：3K（和室6畳×3室、台所、バス、トイレ）

住宅使用料：世帯の所得などにより決定します

共益費 500円 / 月



### (2) 町営栃久保第2住宅（ファミリータイプ） 募集物件1戸

所在地：奥多摩町氷川1868番地（301号室）

建物：木造平屋建（床面積：50.4㎡）戸建タイプ

間取り：3DK（DK約7.58畳、和室4.5畳、洋室6畳、バス、トイレ、屋根裏収納庫）

住宅使用料：48,000円 / 月

\*子ども（中学生以下）1人につき1か月7,000円を減額。

対象となる子どもの人数は3人を上限とします。

〔入居要件〕詳細は、町ホームページまたは募集要項をご覧ください。

〔申込期限〕随時募集（先着順） \*定員に達し次第終了。

〔申込書配布場所〕環境整備課課（役場地下1階）・古里出張所（子ども家庭支援センター）

\*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います。

\*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。

※申し込み、問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

## 住宅の購入・リフォーム補助金（最大220万円）をご活用ください

町では、次代を担う若者世代の移住・定住を応援するため、町内に住宅などを購入またはリフォームをされた方を対象に、補助金の交付（事業費の1/2・最大200万円）また、資金借入に対する利子補給（借入利率の1/2・年額最大30万円・36か月）を行っています。

さらに、町内事業者の利用および地場木材の活用で、各10万円分奥多摩町商業協同組合商品券を上乗せし、最大220万円分交付。

町内金融機関（西東京農業協同組合古里支店・青梅信用金庫奥多摩支店）利用の場合、最大33万円利子を補給します。

### 【年齢要件】

① 45歳以下の夫婦

② 子ども（高校生以下（満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者））がいる世帯

③ 35歳以下の者

\*年齢要件以外にも、対象要件などがあります。詳しくは下記へお問い合わせください。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310



## “ごみを減らす10アクション”（食品ロス削減への取組）

今月で最終回となる“食品ロス削減への取組”については、今までに紹介した内容を各状況別にまとめました。内容を再確認していただき、できるものから取り組んでいただき、食品ロスの削減・ごみの減量にご協力ください。

### 【家庭編】

- ・ **食品を適切に保存する**（食品に記載された保存方法に従って保存する野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして保存する）
- ・ **食材を上手に使いきる**（残っている材料から使う。作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する）
- ・ **食べきれる量を作る**（体調や健康、家族の予定も配慮する）

### 【お買物編】

- ・ **買い物前に、食材をチェックする**（冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するメモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする）
- ・ **必要な分だけ買う**（使う量・食べきれる量だけ買う。まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる）
- ・ **期限表示を知って、賢く買う**（利用予定と照らして、期限表示を確認する。すぐ使う食品は、棚の手前からとる「てまえどり（手前取り）」）

### 【宴会編】「30（さんまる）10（いちまる）運動」

- ・ **味わいタイム**（乾杯後30分はできたての料理を楽しむ）
- ・ **楽しみタイム**（料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める）
- ・ **食べきりタイム**（おひらきの10分前に、幹事の方は「食べきり」を呼びかけ、もう一度料理を楽しむ）

### 【外食編】

- ・ **店選び**（食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ（料理の量を選べる店））
- ・ **注文**（食べられる分だけ注文する。小盛りメニューやハーフサイズを活用）
- ・ **食事**（料理をおいしく食べきる。みんなでシェアして食べきる）

※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

### 子ねこの里親さんを募集

ボランティア団体奥多摩ねこねつとは、人と動物の共生できるまちづくりを目指し、公益財団法人どうぶつ基金から受領した「さくらねこ無料不妊去勢手術チケット」を活用し、町で保護された、飼い主のいないねこの不妊・去勢手術を実施しています。



左の写真は、飼い主のいない子ねこです。

子ねこの里親になつてくれる方は、ご連絡ください。※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367 奥多摩ねこねつ ☎ 090(7)170)2090

## ▼青梅警察署 からお知らせ▲

令和6年中の青梅警察署管内の特殊詐欺被害

特殊詐欺の被害が4件発生し、被害総額は約2000万円でした。

### 【特殊詐欺について】

最近、青梅警察署官内では還付金詐欺やサポート詐欺の被害が増えています。

自宅の固定電話、携帯電話、インターネットなど様々な状況で、詐欺犯人は接触の機会を狙っています。

電話を利用した犯罪被害を防止するために大切なことは犯人と通話しないことです。

知らない電話には出ないで下さい。

もし、電話に出てしまったら、すぐに警察に連絡をしてください。

※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】

☆東京都主税局では、インターネット公売（動産、自動車、不動産など）を実施します。

〔公売申込期間〕 4月16日（火）午後1時～5月7日（火）午後11時

（火）午後11時

〔せり売り期間（動産、自動車）〕 5月14日（火）午後1時～16日（木）午後11時

時

〔入札期間（不動産など）〕 5月14日（火）午後1時～21日（火）午後1時

\*問い合わせは、ホーム

ページまたは東京都主税局徴収部機動整理課公売班

☎03（5388）3027

## 年金のお知らせ

### ◇国民年金の加入方法

国民年金は、誰もが加入する公的年金制度です。基本的には日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入する義務があります。

加入者は、職業などによってつぎの3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

〔第1号被保険者〕 20歳以上60歳未満の農業者、自営業、学生、フリーター、無職の方など。加入手続きは、ご自身で住所地の市区役所・町村役場の窓口で行います。

〔第2号被保険者〕 会社員や公務員などの厚生年金保険に加入されている方。加入手続きは、勤務先が行います。

〔第3号被保険者〕 第2号被保険者に扶養されている、年収130万円未満の20歳以上60歳未満の配偶者の方。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

\*会社を退職したときは、第2号被保険者およびその方に扶養されていた第3号被保険者は第1号被保険者への変更手続きが必要とな

りますので、お早めにお手続きをお願いします。

◇国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和6年度の国民年金保

険料は、月額1万6980円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカード

やインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金が少なくなるだけでなく、年金が受けられなくなる場合もありますので、保険料は必ず納付期限までに納めましょう。

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎30・3410

住民課 ☎83・2182



関係機関情報  
「ご寄付ほか

### ～2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	3件	60,000円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	0件	0円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	4件	80,000円
合計	7件	140,000円

### 《役場職員の変動》

4月1日付\*係長職以上

#### ○課長職

企画財政課長

杉山直也

若者定住推進課長

坂本秀一

総務課長

(文書法制係長事務取扱)

山宮忠仁

住民課長

(昇格) 岡部優一

福祉保健課長

須崎洋司

観光産業課長

大串清文

会計管理者

(会計室主幹兼経理係長)

岡野敏行

奥多摩病院看護師長

(昇格) 宮崎和之

奥多摩病院事務長

(昇格) 岡部 勝

○課長補佐職

総務課課長補佐兼庶務係長

河村寿仁

総務課課長補佐兼デジタル推進係長

鈴木敏春

総務課課長補佐兼交通防災係長

(昇格) 森田宏樹

福祉保健課課長補佐兼子育て推進係長

金丸哲史

福祉保健課課長補佐兼地域支援係長

(昇格) 加藤紀子

教育課課長補佐兼社会教育係長

戸張嘉久

○係長職

住民課課税係長

木村智史

福祉保健課こども事業調整係長

杉山美樹

福祉保健課健康係長

(昇格) 清水大貴

福祉保健課付係長(公益社団法人奥多摩町シルバ

ー人材センター派遣) 事務局長

天野成浩

観光産業課森林保全活用係長

杉山裕司

観光産業課付係長(一般財団法人小河内振興財団

派遣) 事務局長

環境整備課技術担当係長

(昇格) 大館新吾

環境整備課環境係長

(昇格) 加藤洋平

環境整備課下水道業務係長(新設)

緒方星超

教育課教育係長

(昇格) 山田将寛

奥多摩病院看護係長

(昇格) 岡部昌人

○退職者

原島信幸(環境整備課ク

リーンセンター担当係

長) 小峰勝章(環境整備課技

術担当係長) 向田敦子(奥多摩病院看

護師長)

【奥多摩病院医師の変動】  
○着任 4月1日付  
小林史典(総合診療科)  
桑原直孝(総合診療科)

○転任 3月31日付  
成田理紗(内科)  
小林俊之(整形外科)

## 地域包括支援センター

～高齢者の総合相談窓口～

高齢者や家族のみなさんが、住み慣れた町で安心して暮らしていただけるよう、支援をしています。相談は無料、プライバシーは厳守されますのでお気軽にご相談ください。

こんなときにはご相談ください

- 介護保険のサービスを利用したい
- 最近もの忘れが心配になってきた
- 家族の介護で悩んでいる
- 家での生活を続けられるか不安だ…
- 近所に心配な高齢者がいる
- お金の管理や契約に自信がない…
- 最近足腰が弱ってきた
- 地域でお茶飲み会や体操教室をやりたい など



認知症の  
相談窓口

☎こちら地域包括支援センターでおこなっております。  
認知症は早めに相談することが重要です！  
心配なことがあればお気軽にご相談ください。



↑ホームページ

# 0428-83-8555

【受付】月曜日～金曜日

【場所】保健福祉センター内(奥多摩病院隣り)

午前8時30分～午後5時15分

※ご都合に合わせて、電話、来所、訪問による相談をお受けします。

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】

詳細



毎月第1日曜日&第3木曜日  
はフォレストフォーレスト 奥多摩森林セラピースタンダードプラン (FOREST for Rest)

- ①春の森林ヨガ/リフレクシュヨガ「心と体を整えて新年度をスタート」  
4月20日(土)
- ②森林セラピーXテラリウムづくり「ルーペを使って苔ウォッチング」  
4月28日(日)
- ③森林浴と肩こり解消「ヨガとツボ押し&セルフ灸」  
4月30日(火)
- ④【親子対象】森林セラピーXテラリウムづくり「ルーペを使って苔ウォッチング」  
5月5日(祝)

【登山・観光ツアー】

- ①登山<健脚登山棒ノ折>山頂の一本桜と関東平野一望の景色) 4月16日(火)
- ②登山<御前山「カタクリ群落と春の奥多摩主脈尾根歩き」 4月21日(日)

★「町民割引価格」あり!  
\*各ツアーとも参加費用が発生します。  
※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団

FA X 83 - 8855  
ホームページ (http://okutama-therapy.com/)

【山のふるさと村】

詳細



- ①森でクッキング<春のメニュー>・5月25日(土)
- ②藍染体験・6月8日(土)

【申込】官製はがき、FAX、Eメールで

【奥多摩都民の森体験教室】

詳細



FA X 86 - 2553  
E-mail: yamahuru@town.okutama.tokyo.jp  
※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所  
☎ 86 - 2556

- ①奥多摩山しごと体験・第2回竹林整備(1泊2日) 5月25日(土)~26日(日)
- ②奥多摩山歩き・第2回鷹ノ巣山(1泊2日) 6月1日(土)~2日(日)

【申込】官製はがき、FAX、Eメールで  
FA X 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

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?今回は折り紙などを使って『桜の飾り』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皆さまの来場をお待ちしています。

【日時】4月26日(金) 10:30~12:00  
【会場】奥多摩町福社会館 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】奥多摩町地域包括支援センター ☎ 0428-83-8555



折り紙などを使って『桜の飾り』を作ります。  
(写真はイメージです)

※この活動は、コープの子育て・高齢者支援事業の一つで、地域の居場所づくりを目的としており、営利を目的としているものではありません。 ※この事業は奥多摩町地域包括支援センターが協力しています。 ※感染状況によっては、マスクの着用等を求める場合があります。