

おくたま

1月号



わさびー

2025.1 No.853 (令和 7年 1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

| | | |
|---------------|-------|------|
| 12月1日現在 (前月比) | | |
| 世帯数 | 2,496 | (1増) |
| 人口 | 4,520 | (9減) |
| 男 | 2,235 | (7減) |
| 女 | 2,285 | (2減) |

人口動態 (11月中)

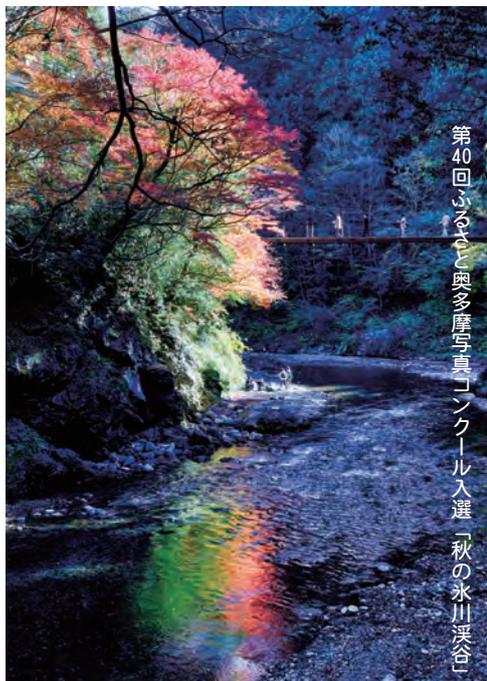
| | | | |
|-----|----|-----|----|
| 転入 | 13 | 転出 | 8 |
| 出生 | 0 | 死亡 | 13 |
| その他 | 0 | その他 | 1 |

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



令和七年 巳年
謹賀新年

第40回ふるさと奥多摩写真コンクール入選「水面の緑陰講座」



第40回ふるさと奥多摩写真コンクール入選「秋の氷川溪谷」

今年の干支は、「乙巳 (きのと・み)」にあたります。

「乙 (きのと)」とは、草木がしなやかに広がっていく意味を持ちます。また、「巳 (み・へび)」は、神様の使いとして大切にされ、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされています。そのため「乙巳」の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられています。

国内外の社会情勢や、町を取り巻く環境は、厳しい状況もありますが、新しい年が、みなさんにとって、幸多き一年となりますように。

【奥多摩の歳時記カレンダー】

町では、第40回ふるさと奥多摩写真コンクールにおいて受賞された作品で構成した、奥多摩の魅力が詰まった「奥多摩の歳時記カレンダー」を作成し、町の観光案内所の窓口にて1部500円で販売しています。





師岡 伸公 町長

明けましておめでとうございませう。町民皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より町政にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。私は、町民皆様の温かいご支援を賜り昨年5月から町

年頭の挨拶



小峰 陽一 議長

明けましておめでとうございませう。町民の皆さまには、令和7年の新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

私は、一昨年12月に町議会の承認を得て議長に就任

長として2期目の町政運営に取り組んでおります。

本年は、昭和30年4月に「氷川町」「古里村」「小河内村」の1町2村が合併して奥多摩町が誕生し、町制施行70周年という大きな節目の年を迎えます。これまで町を支えてくださった先人や町民の皆様へ深く感謝するとともに、歴史と伝統を大切にしながら引き続き持続可能で魅力あふれる町づくりを推進してまいります。

また、令和7年度は、今後10か年にわたり町の指針となる「第6期長期総合計

いたしました。責任の重さを痛感しているところでございます。今後、議長として全力を傾け、円滑な議会運営に取り組んでまいります。

本年は、議会活動を町民皆さまにより深く理解をして頂きますよう、「開かれた議会」を目指し、広報活動に力を注いでいきたいと考えております。町民の声を背景にして、政策を提案し、議論をして、町政を発展さ

画」がスタートする重要な年でもあります。この計画の策定にあたっては、町民皆様からのご意見をいただくために町役場の若手職員によるワーキンググループを設置したほか、町が包括連携協定を結ぶ多摩大学の協力を得て住民ワークショップを開催するとともに、長期総合計画審議会での審議を含め、バランスの取れた計画づくりを推進し、皆様からも多くのご意見・ご提言をいただきました。

そして、昨年12月の町議会で慎重な審議のうえ、「自

せていく、二元代表制の一翼を担う町議会の役割を履行してまいります。

さて、昨年を振り返ってみますと、年頭に発生した能登半島の大地震や、各地で豪雨が発生し、大変な一年でした。

町では、日原街道の大沢地区でがけ崩れが発生し、日原地区の皆さまにはご不便をおかけいたしました。幸いにして最小限の被害に留める事ができました。町

然の中でわたしがくらしつながら挑戦できるおくたまをまちの将来像とし、「活性化」「持続化」「効率化」を未来をつくる3つのコンセプトとして位置づけました。今後は、現計画で得られた成果と経験を継承するとともに、これからの町の発展にむけて地域の課題に対応した柔軟かつ効果的な施策を展開してまいります。

また、役場の新庁舎建設に向けて、現在、実施設計作業を進めておりますが、近年、気候変動等による自

を取り巻く環境は、毎年変化しております。厳しい財政状況の中で、物価高騰対策、少子高齢化対策、少子高齢化社会に対応した、医療、福祉、教育の充実、近々に発生が予想されている東南海トラフ地震を考慮した防災、減災対策、第6期長期総合計画、新庁舎建設等の重要な政策課題が山積しております。

私たち議員は、町民の皆さまから選ばれたというこ

然災害が多発する中で地域住民の安心・安全を確保するための重要な「防災拠点」として、「みんなのでづくり、次世代につながる庁舎」として、鋭意各種の作業を進めてまいります。

本年も全力で町政運営に取り組んでまいりますので、町民皆様のさらなるご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆様にとって輝かしい一年となりますようご多幸とご健勝を祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

とを肝に銘じて、町民の皆さまが明るい未来を確信できる町を目指し、行政と連携して、課題解決に取り組んでまいります。

今後、町議会活動に対しまして、なお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

新しい年が、町民皆さまにとりまして、実り多き一年となりますようご祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。

奥多摩町消防団 東京都消防庁防災部長賞受賞

11月22日、奥多摩町消防団が東京都消防庁より防災部長賞を受賞しました。

この表彰は、10月8日の午後6時30分頃、山梨県北都留郡丹波山村鴨沢で発生した建物火災(住宅8棟全焼)に際して、丹波山村と小菅村の消防団との消防団相互応援協定に基づいた丹波山村からの要請により、奥多摩町消防団の団本部を含む本部分団から第6分団までの総勢137名が出動

タイムズ鳩ノ巣駐車場 利用者無料開放

1月7日(火)から2月28日(金)まで、タイムズ鳩ノ巣駐車場を開放します。この期間中は、無料で駐車できますので、ぜひご利用ください。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

東京都消防褒賞 受賞

小峰卓也氏、榎戸幸範氏、河村直人氏の3名が、東京都消防褒賞を受賞されました。

小峰氏は、平成10年に入団し現在第5分団副分団長、榎戸氏は、平成11年に入団し現在第1分団副分団長を、河村氏は、平成11年に入団し現在第4分団副分団長、をそれぞれ務められており、永



河村副分団長・第4分団



右から東京消防庁防災部長 藤消防団課長、東京消防庁古賀防災部長、井上消防団長 伊藤奥多摩消防署長



榎戸副分団長・第1分団



小峰副分団長・第5分団

～ひな人形展・ひな展コンサート～

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

【ひな人形展】
〔期間〕 2月8日(土)～3月2日(日)
午前10時～午後5時
〔会場〕 文化会館1階 多目的ホール

【ひな展コンサート】
〔日時〕 2月23日(日) 午後1時から
〔会場〕 文化会館2階 視聴覚室

*2月5日(水)、6日(木)にひな人形の飾り付けを行うボランティアの方を募集しています。昼食をご用意いたします。ぜひご協力をお願いします。

※ボランティアの申し込み、問い合わせは、
教育課 ☎ 83-2246

「チャレンジおくとま」人材募集!

放課後子ども教室運営委員会では、町内の小学生を対象とした体験教室(チャレンジおくとま)で、絵手紙、手芸などの指導を行って頂ける方を募集しています。

※申し込み・問い合わせは、
教育課 ☎ 83-2246

柔道教室参加者募集
アダプト制度ほか

町立学校開放施設・総合運動公園・スポーツ・コミュニティ施設の 使用団体登録の受付

令和7年度町立小・中学校の校庭、体育館および奥多摩総合運動公園、スポーツ・コミュニティ施設を使用する団体登録（新規・更新）を受け付けます。団体の代表者は、必ず期限までに登録を行ってください。
※令和6年度登録団体について、更新手続き申請書
を通知します。
（受付期限）2月14日（金）
* 申請書は、町ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/> に掲載しています。
※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83-2246

スポーツ交流会「柔道教室」参加者募集!

ジュニア育成地域推進事業として、柔道教室を開催します。是非、見学、体験にお越しください。
〔日時〕2月9日（日）
午前10時～正午まで
〔会場〕奥多摩スポーツコミュニティ会館
〔対象者〕小学1年生～高校生（男・女）、ジュニアスポーツ指導者
*小学3年生以下は保護者同伴でお願いします。
〔服装〕運動のできる格好
（シャージなど）
〔持ち物〕タオル・着替え・飲み物など
〔参加費〕無料
〔募集人員〕20名程度
〔主催〕奥多摩町スポーツ協会・東京都・（公財）東京都スポーツ協会
〔主管〕奥多摩町スポーツ協会柔道部
〔申し込み期限〕2月3日（月）午後5時まで
※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83-2246

アダプト制度に参加しませんか （美化・清掃などの活動）

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などを行い、これを町が支援する「公共施設アダプト制度」を実施しています。
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、清掃などを行うことができること。
詳しくは、お問い合わせください。
※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

事業所のみなさんへ 事業系ごみの処理について

廃棄物の処理及び清掃に関する法律において、お店や事業所などの事業活動から出るごみは、事業者が自らの責任において適切に処理すると定められています。
事業所から出るごみについては、事業所用の指定ごみ袋をご使用いただきますようお願いします。
ご家庭用のごみ袋ではなく、事業所専用のごみ袋をご利用いただくことで、より適切な処理が可能となり、地域の環境保全にもつながりますので、事業所のみなさんにおかれましては、引き続きのご協力をお願いいたします。
※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

サルや獣の冬のエサを 無くしましょう

サルや獣のエサになる柚子や柿を、取り切つて無くしましょう。
また、野菜くずなど獣のエサになるものを、外に放置するのはやめましょう。この冬の対策が、夏場の獣被害を少なくします。
ふれあい農園では、無料で、高枝切ばさみ・高枝のこぎり・剪定用はさみ・のこぎりなど、収穫道具・剪定道具を貸出します。
どうしても自分で収穫できない方や、高くなった柚子などの木を伐採したい方は、ふれあい農園に相談してください。
※問い合わせは、ふれあい農園 ☎85-8685
（水曜から日曜日の午前9時から午後5時まで）



青梅線の車内に沿線小学校に通う子どもたちの絵を展示します！ ～わたしたちの東京アドベンチャーライン～ 374作品が車内を彩ります

【運行期間】1月18日(土)～2月16日(日)

【運行区間】JR青梅線 青梅駅から奥多摩駅(1編成)

町では、JR東日本八王子支社および青梅市と連携し、青梅線「東京アドベンチャーライン」を盛り上げています。

昨年に引き続き、氷川小学校・古里小学校および青梅線沿線の小学校に通う子どもたちが描いた作品が、列車内に展示され、運行します。ぜひ、子どもたちの力作をご覧ください、アドベンチャーラインをお楽しみください。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



絵画展示車両(イメージ)

治助イモ生産者募集！

町では、古くから脈々と栽培されてきた治助イモの普及振興を図り、ブランド化を推進していくため、商標登録を行い、多くの方にご協力をいただき、種イモの増産を図っています。ここで、治助イモを生産してくださる方を募集します。10kgを限度に種イモを貸し出し、収穫の際は、貸し出した量の2倍の種イモを返却していただきます。余剰分に関しては、消費していただくか、1kg400円で買い取りもしています。

また、来年度(令和7年度)については、返却分から貸し出し分を引いた分についても買い取ります。

地域振興およびブランド化の推進を図るため、ぜひ治助イモの生産にご協力をお願いします。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



令和7年度「ちょこっと共済」 (東京都市町村民交通災害共済) ～2月1日から申し込みを開始します～

令和7年度「ちょこっと共済」(東京都市町村民交通災害共済)の加入を希望される方は、つぎのいずれかの方法で申し込んでください。

- ◎自治会を通しての申し込み(自治会加入世帯のみ)
- ◎役場総務課、古里出張所にて直接個人で申し込み
- ◎ネット申し込み

なお、加入申込書は、2月初旬に自治会を通して各世帯に配布します。(自治会加入世帯のみ)

*「ちょこっと共済」とは、会員(加入者)が交通事故(人身)にあったとき、その傷害の程度により見舞金を受けられる共済制度で、東京都内の全市町村が共同で運営しています。

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2349



マイナンバーカードに
関するお知らせほか

マイナンバーカードに関するお知らせ

★手続は

予約制です

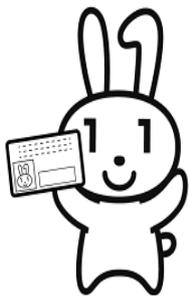
マイナンバーカードに關する手続（申請、受取、電子証明書更新など）は、住民課で予約制にて行つてい

ます。

〔受付時間〕
平日の午前9時から11時
午後1時30分から4時

*土曜日、日曜日、祝日は窓口を開設していません。
〔夜間または休日窓口開設時を除く〕

*予約をされずに来庁された場合、お手続きができません。お待ちいただく場合がございますのでご注意ください。



★夜間臨時窓口を予約制にて開設します

マイナンバーカードをこ

れから作りたい方、マイナンバーカードの交付通知書（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、電子証明書の更新を希望される方が対象です。

必ずご予約のうえ、ご本人がお越しください。

〔日時〕 1月23日（木）

午後5時30分～8時

〔会場〕 役場住民課

〔予約締切〕 1月17日（金）

●持ち物

〔申請をされる方〕

2次元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。

〔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）・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

〔電子証明書更新の方〕

マイナンバーカード・有効期限通知書（青い封筒）
※予約、問い合わせは、住民課 ☎83・2182

後期高齢者医療制度医療費等 通知書を送付します

通知書を送付します

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容を確認していただくため、「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします。通知書には、診療年月、医療機関の名称、医療費（10割・自己負担相当額）などを記載しています。

発送の対象は、令和6年11月29日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者の資格があり、令和5年9月から令和6年8月までの12か月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方です。

確定申告の際に医療費等通知書を添付することで、令和6年1月から8月までの診療などについては、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。

問合せセンター
☎0570（086）519
住民課 ☎83・2182

9月から12月までの診療



令和7年度学童保育会 入会受付

4月から学童保育会に、入会を希望される方の申し込みを受付けます。

希望される方は、**2月10日(月)まで**に下記の受付場所でお申し込みください。

現在、学童保育会に入会されている方も、継続される方は申し込みが必要です。

【入会資格】 小学校新1年生から新6年生の児童で、放課後帰宅しても保護者の就労などの理由により、適切な監護が受けられない児童。

【受付場所】 子ども家庭支援センター・住民課窓口

*申請用紙も子ども家庭支援センターおよび住民課窓口に置いてあります。

※問い合わせは、福祉保健課(きこりん) ☎ 85-2611



令和7年度放課後こども教室の登録について

放課後こども教室(わさびーひろば)は、委託事業者(株式会社明日葉)の運営・見守りのもと、こども達の自主的な参加と地域の皆さんにご協力いただき、放課後や長期休みなどに児童の多様な体験や学びの機会場の場として、昨年の3月から氷川小学校・古里小学校の空き教室を利用し、開設しています。

令和7年度放課後こども教室(わさびーひろば)の利用にあたり、案内および登録申請書を各小学校を通じ配布しますので、内容をご確認いただき、**2月10日(月)まで**に登録申請をお願いします。なお、過去に登録された方も、再度登録が必要です。

なお、利用案内および登録申請書は町ホームページにも掲載しています。

【登録申請受付場所】 子ども家庭支援センター・住民課窓口

※問い合わせは、福祉保健課(きこりん) ☎ 85-2611



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？今回は毛糸で小さな帽子のマスコットを作ります。当日はコープみらいのスタッフが会場で皆さまの来場をお待ちしています。

【日時】 1月23日(木) 10:30~12:00

【会場】 奥多摩町福祉会館 2階 会議室

【参加費】 無料 **【定員】** 10名

【申込不要】 直接会場へお越しください。



毛糸を使って
帽子のマスコット
を作ります

(写真はイメージです)

【問い合わせ】 奥多摩町地域包括支援センター ☎ 0428-83-8555

※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。

償却資産申告書・給与支払報告書
ー 提出は1月31日(金)までー

【償却資産申告書】

個人・法人を問わず、事業用の償却資産を所有している方は、今年の1月1日現在の資産状況を1月31日(金)までに住民課へ申告してください。

償却資産とは、土地および家屋以外の事業の用に供することができる資産で、その減価償却額(費)が、所得の計算上、損金または必要経費に算入されるものです。

①提出書類
 ・申告書
 ・種類別資産明細書

②課税標準額

今年の1月1日現在の償却資産の価格で課税台帳に登録された価格です。

③免税点

課税標準額の合計が150万円未満の場合は課

税されません。150万円未満になるかどうかは、償却資産の価格を計算した結果によりますので、償却資産の価格の多少にかかわらず、必ず申告してください。

④税額

課税標準額に100分の1・4(税率)を乗じて算出されます。

【給与支払報告書】

各事業主の方は、令和6年中に支払った給料・賞与・手当などを取りまとめ、給与支払報告書を1月31日(金)までに住民課へ提出してください。

※問い合わせは、住民課

☎83・2190



令和7年度住民税(町・都民税)の申告
および令和6年分所得税の確定申告

■町職員による

申告の相談・受付

申告の相談受付は、電話による予約制とさせていただきます。

2月3日(月)午前9時から電話予約を開始します。希望する日と時間帯を予約してください。

*1人あたり30分、2人分相談する場合は、1時間を予約してください。1日30人分まで受付けます。

予約状況により希望する日時が予約できない場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。

〔予約先〕

住民課 ☎83・2190

〔申告期間〕2月17日(月)～3月17日(月)(土曜日、日曜日および祝日を除く)

*2月23日(日)・3月2日(日)は、休日の申告受付を行います。

〔相談受付〕

・午前9時～11時30分
 ・午後1時～3時30分

〔会場〕役場地下1階会議室
 なお、住民税申告書の提出のみの場合は、郵送または住民課窓口、古里出張所へ直接ご提出ください。

***ただし、つぎの場合は、相談・受付ができません。**

○土地や建物、株式などの譲渡所得や山林所得がある方

○事業所得(営業等・農業)または不動産所得がある方で、青色申告決算書または收支内訳書の記入が済んでいない方

○医療費控除を受けるための医療費明細書の記入が済んでいない方

○住宅借入金等特別控除を初めて申告する方

○死亡した方の分の確定申告(準確定申告)

○過年分の確定申告

■申告の際に

持参するもの

○申告書(住民税申告の方)
 ○マイナンバーカードまたは通知カード+本人確認書類(運転免許証など)

*代理の方が申告する場合は、委任状および委任された方の本人確認書類

○給与所得の源泉徴収票や支払者の証明書、公的年金等源泉徴収票など、収入が明らかになる資料

○控除を受けるための証明書

・国民年金等控除証明書
 ・生命保険料や地震保険料の控除証明書

・障害者控除を受ける方は、障害者手帳や愛の手帳など
 ・医療費控除を受ける方は、「医療費の明細書」(医療を受けた人ごとに病院、薬局の領収書を集計したもの)

・寄付金控除の証明書など
 ○その他

・前年に所得税確定申告書などを提出されている方は

《次ページへ続く》

その控え

・利用者識別番号を取得済みの方は、その通知

※問い合わせは、住民課

☎ 83-2190

【青梅税務署

からお知らせ】

◆申告書の提出・納税の期限について

令和6年分の所得税および復興特別所得税の確定申告書の提出・納税は、2月17日(月)から3月17日(月)までです。

還付申告は、2月17日(月)以前でも提出できます。令和6年分の贈与税の申告書の提出・納税は、2月3日(月)から3月17日(月)まで、令和6年分の個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告書の提出・納税は、1月6日(月)から3月31日(月)までです。

◆申告書などの提出先

申告書などを書面で提出する際は、正本(提出用)

のみ青梅税務署に提出をお願いします。

また、郵送で提出される場合は、東京国税局業務センター(武蔵府中分室(青梅税務署)宛にお送りください。〒183-8510東京都府中市本町4-2

◆申告書作成会場の開設

所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税、贈与税の申告書作成会場をつぎのとおり開設します。

〔会場〕 青梅税務署

〔開設期間〕 2月17日(月)

～3月17日(月)(土曜日、日曜日および祝日を除く)

*3月2日(日)は、立川税務署において相談・受付を行います。

〔受付時間〕 午前8時30分～午後4時

・提出は午後5時まで

・相談は、午前9時から午後5時まで(「入場整理券」が必要です。)

〔駐車場〕 2月3日(月)から3月17日(月)までの

期間は、青梅税務署の駐車場は使用できません。公共交通機関をご利用いただくか、お車で来署される方は、「イオンスタイル河辺」の立体駐車場5～7階をご利用ください。

〔入場整理券の配付〕

入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。

*入場整理券の配付状況に依りて、受付を早く締め切る場合があります。

〔オンラインによる入場整理券事前発行〕

スマートフォンをお持ちの方はLINEアプリで国税庁の公式アカウントを友だち追加してください。

つぎの2次元コードから追加することで、入場整理券の事前発行を申し込みできます。



*申告書作成会場は非常に混み合うことから、早期の申告、または、「ご自宅申

告をすることをお勧めします。

◆自宅からのe-Taxについて

確定申告は、ご自宅ですマホによるe-Tax申告がおすすです。

「自宅からのe-Tax」

5つのメリット

①税務署への書類が持参不要

②印刷・郵送料が不要

③添付書類が不要(一部の書類は除きます)

④24時間いつでも利用可能(確定申告期間のみ)

⑤早期還付の実現



◆便利なキャッシュレス納付について

国税の納付手続きは、大変便利なキャッシュレス納付をぜひご利用ください。

つぎのとおり様々な方法がありますので、ご自身で選択していただき、納付手続きを行ってください。

なお、納付実績は電子記

録により確認が可能です。

・インターネットバンキングを利用した納付

・クレジットカード納付

・スマホアプリ

納付

・振替納税



※問い合わせは、青梅税務署 ☎ 22-3185

【青梅税務署

職員による

出張申告相談】

出張申告相談をつぎのとおり開催します(土地、建物および株式などの譲渡所得の相談を除きます)。

〔日程〕 2月14日(金)

〔相談受付〕

午前9時30分～11時30分

午後0時30分～2時30分

〔会場〕 役場地下1階会議室

〔申込について〕 電話による事前申込が必要です。

申込みは、2月3日(月)

午前9時から開始します。

※申し込みは、住民課

☎ 83-2190

各種相談

【人権の上・行政相談】

〔日時〕 1月9日（木）

2月13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〕 1月25日（土）

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

*相談を希望される方は、直接会場へ

【弁護士による法律相談】

〔日時〕 2月13日（木）

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

*相談を希望される方は、予約申し込みください。

（定員6名・先着順）

【シニアのためのスマホ相談会】

スマートフォンを使い方や操作方法に関するマンツーマンの相談会です。

〔日時〕 1月9日（木）

午前10時～午後2時

〔会場〕福祉会館2階会議室

〔参加対象〕 60歳以上の方
〔費用〕 無料

申し込みは不要です。ご自身のスマートフォンをお持ちになり直接会場へお越しください。

〔実施主体〕 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

【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？

問題解決に向けて一緒に考えていきます。相談場所は、家庭訪問や、町施設でも対応します。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。「高次脳機能障害では？」と不安を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。

※ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83 - 2777

【心理・発達相談】

〔日時〕 1月16日（木）・24日（金）・2月6日（木）
20日（木）・28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。電話相談も行っていきます。

お子さんご自身からの相談もできます。

心配ごとや悩みを抱えている方、まずはお電話をください。

*常時、相談員による相談も行っています。

【消費者相談】

～1人で悩まず、まずは相談してみませんか？～

〔日時〕 1月22日（水）

午後2時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

〔相談員〕 元東京都消費生活総合センター相談員

〔費用〕 無料
〔主な相談内容〕 水回り修理トラブル・契約トラブル・通信販売トラブル・点検商法など

※問い合わせは、観光産業課

☎ 83 - 2295

【東京じごとセンター多摩】

仕事をお探しのすべての年齢層の方を対象に、就職支援アドバイザーがカウンセリングを行い、みなさんの就職活動をお手伝いします。

雇用・就業を支援するための様々な事業を実施しています。詳細はホームページ

（<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>）

をご覧ください。



1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 | ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→17📄・前日☒先着順 |
| 16・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)→10📄・前日☒ |
| 17・金 | 元気アップおきたま事業(10:00～境生活館:健診結果の面談)→16📄 |
| 18・土 | |
| 19・日 | |
| 20・月 | ■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(14:00～文化会館) |
| 21・火 | |
| 22・水 | 1歳6か月児健診(13:10～保健福祉センター)→12📄 |
| 23・木 | ■元気アップおきたま事業(10:00～文化会館美術工芸室:フレイル予防の栄養講話&調理実習)→16📄・1/16☒ ■ファミサポ・病後児研修(13:30～保健福祉センター:子どもの応急対応・こんなときはどうする?医師編)→前月号1/20☒ ■マイナンバーカード夜間臨時窓口(17:30～住民課窓口)→6📄・1/17☒ |
| 24・金 | ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10📄・前日☒ |
| 25・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📄・1/17☒ 相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→10📄 |
| 26・日 | |
| 27・月 | ■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(14:00～文化会館) |
| 28・火 | ■食育講習会(10:00～保健福祉センター・調理実習・栄養講話)→16📄・1/21☒ |
| 29・水 | 元気アップおきたま事業(10:00～日原生活館:健診結果の面談)→16📄 元気アップおきたま事業(13:30～大沢生活改善センター:健診結果の面談)→16📄 |
| 30・木 | 元気アップおきたま事業(10:00～梅沢コミュニティセンター:健診結果の面談)→16📄 |
| 31・金 | |

《今月の納期1 / 31(金)》 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 各第7期分
町・都民税第4期分

～ 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。

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。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。

【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、公費で接種を受けることが
できます。

これら予防接種の対象者の方には、昨年の
4月にご案内通知と予診票をお送りしていま
す。予診票の再交付をご希望の方は、問い合
わせください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

切り取り線(切り取り後、冷蔵庫などに貼ってご利用ください)

2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 | ■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 10📄・前日📄 |
| 4・火 | 元気アップおくとま事業 (13:30～大丹波会館: 健診結果の面談) → 16📄 |
| 5・水 | 1・2・4・5歳児歯科健診 (13:20～保健福祉センター) → 12📄 ■乳幼児歯科相談 (13:30～保健福祉センター) → 12📄 |
| 6・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) → 10📄・前日📄 |
| 7・金 | ■ウエルカムランチ (11:30～古里保育園: 見学・給食試食) → 17📄・前日📄 |
| 8・土 | |
| 9・日 | |
| 10・月 | ■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 10📄・前日📄 絵本とっしょ (11:00～きこりん) → 12📄 ヘルシー体操 (14:00～福祉会館) |
| 11・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) → 17📄・1/31📄 |
| 12・水 | 元気アップおくとま事業 (10:00～白丸生活館: 健診結果の面談) → 16📄 元気アップおくとま事業 (13:30～棚沢コミュニティーセンター: 健診結果の面談) → 16📄 |
| 13・木 | 人権身の上・行政相談 (13:00～福祉会館) → 10📄 ■弁護士による法律相談 (13:00～福祉会館) → 10📄 |
| 14・金 | ■青梅税務署職員による出張申告相談 (9:30～役場地下1階会議室) → 9📄 |
| 15・土 | |

<2月末までの主なイベント>

- 17日(月) ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)
- 18日(火) 元気アップおくとま事業 (13:30～丹三郎生活館: 理学療法士によるミニ体力測定と講話) → 16📄
- 19日(水) ■森林セラピー事業: 青梅市即清寺八十八カ所霊場巡り → 13📄・1/23📄先着順
■ウエルカムランチ (11:30～氷川保育園: 見学・給食試食) → 17📄・前日📄
- 20日(木) 元気アップおくとま事業 (10:00～氷川コミュニティーセンター: 健診結果の面談) → 16📄
■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 10📄・前日📄
- 25日(火) 元気アップおくとま事業 (13:30～栃久保自治会館: 健診結果の面談) → 16📄
- 26日(水) 元気アップおくとま事業 (13:30～南氷川生活館: 健診結果の面談) → 16📄
- 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📄・前日📄
元気アップおくとま事業 (13:30～常磐生活改善センター: 理学療法士によるミニ体力測定と講話) → 16📄

| | |
|---------|---|
| 母子健診日程表 | 1月22日(水) 保健福祉センター 13:10～13:30 受付 1歳6か月児健診 …個別通知が届いた方 |
| | 2月5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 …令和2・3・5・6年1月生まれ |
| | 13:30～13:40 受付 乳幼児歯科相談 …お約束表もしくは電話予約された方 |
| | |

【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】 2月10日(月)

午前11時～11時40分

【会場】 きこりん

【内容】 相談員の読み聞かせ・指遊び

※問い合わせは、福祉保健課(きこりん)

☎85-2611



介護保険関係の所得控除等に必要なる書類の交付について

①障害者控除対象者認定証

障害者手帳の交付を受けていない方でも、申請により身体の障害または認知症の状態が一定の基準に該当すると町から認定された場合、確定申告などで所得を申告する際に控除を受けられる制度があります。

控除を受けるためには、町が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

◇対象となる方

65歳以上の要介護1以上の認定を受けている方で、介護保険の主治医意見書や認定調査票から、身体もしくは精神に一定の障害があると確認できる方。



②おむつ代医療費控除確認証

傷病により寝たきりで医師の治療を受けており、おむつの使用が必要であると診断された場合、おむつ代が医療費控除の対象となります。

控除を受けるためには、おむつ代の領収書と、1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。2年目以降は町で発行する「おむつ代医療費控除確認証」で医師の証明書の代用ができます。

◇対象となる方

要介護または要支援の認定を受けており、概ね6か月以上寝たきりの方もしくは同様と認められる方で、介護保険の主治医意見書からおむつの使用が常時必要であることを確認できる方。

*初めておむつ代医療費控除を受ける方
町では、初めておむつ代医療費控除を受ける際に必要な「おむつ使用証明書」は発行しておりません。

証明書の発行について詳細は、医療機関にお問い合わせください。

①・②ともに、対象者本人もしくはその家族の方(扶養している方)からの申請により、確定申告時の所得控除に必要な書類を交付します。

なお、書類は即日交付することができないため、申告日に余裕を持った申請をお願いいたします。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

福祉保健課からのお知らせ

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【健脚】青梅市即清寺八十八カ所霊場巡り (トレッキングシューズ推奨) | 2月19日 (水) | 500円 | 各21名 (先着順) | |
| ②「都立羽村草花丘陵自然公園」ハイキング (トレッキングシューズ推奨) | 3月21日 (金) | 500円 | | |

〔受付期間・時間〕

- ① 1月15日 (水) 午前8時30分～23日 (木) 午後5時15分
- ② 2月13日 (木) 午前8時30分～19日 (水) 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。

*申し込みが7名未満の際は、ツアーが中止となる場合があります。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

※ツアー内容の問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎ 83-8855



大雪災害に備えましょう

これから本格的に雪のシーズンとなります。奥多摩町では平成26年2月に大雪災害が発生しましたが、大雪が降った時に慌てることがないように、日頃から備えておきましょう。

【大雪への事前の備え】

◎気象情報について知る

降雪時に慌てないためには、気象庁が発表する警報や注意報、予報、降積雪の状況などに注意することが重要です。気象庁が発表する気象情報について事前に知っておくとともに、**日頃から、気象庁ホームページ、テレビ、ラジオなどから気象情報を積極的に収集するようにしましょう。**

なお、気象庁のホームページでは、「今後の雪」の予報（降雪短時間予報）を見ることができます。ここでは、6時間後までの降雪量や積雪の深さの予報が確認できます。

◎不要不急の外出を控えるための備え

降雪予報が出たら、外出しないで済むように早めに食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖をとれる準備をしておきましょう。

広報おくたま12月号の8ページ「ご家庭での防災備蓄は十分ですか？～1週間分の備蓄があると安心です～」の記事も参考にしてください。

◎自動車を利用する場合の備え

積雪時の冬用タイヤ未装着での走行は、スリップなどによる立ち往生の原因となり、渋滞や事故の原因にもなります。**冬用タイヤへの履き替え**を忘れずに行いましょう。

また、**降雪時にやむを得ず自動車を利用する場合に備え、タイヤチェーン、スコップ、手袋、ブースターケーブル、携帯電話、懐中電灯など、雪道走行に必要な物品を確認しておきましょう。**

【降雪時の行動のポイント】

◎徒歩で移動する場合

降雪時や降雪後は、**道路が大変滑りやすくなるので、外出する場合は滑りにくい長靴などを履き、小さな歩幅で歩く、靴の裏全体を路面につけて歩くなど、足元に十分注意しましょう。**

坂道は、上るときよりも下るときの方が滑って転びやすく危険です。下るときは特に注意しましょう。

転んだときの怪我の予防のために、帽子をかぶる、手袋をするなど、身に着けるものを工夫することも安全対策の一つです。

◎自動車を利用する場合

自動車の利用は控え、やむを得ず運転の必要がある場合には、**事前に燃料は満タン給油にしておき、タイヤチェーンやスコップなどの雪道走行に必要な物品を備え、普段の倍以上の車間距離をとってゆっくりと走行しましょう。急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。**

◎鉄道を利用する場合

降雪時は、運転休止やダイヤの乱れにより、通勤や通学などに影響が出る場合があります。

鉄道の運行情報をテレビ、ラジオや運行会社のホームページなどで、こまめにチェックしましょう。



《次ページへ続く》

◎除雪・雪下ろしの注意点

除雪や雪下ろしは、命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用して必ず2人以上で行いましょう。

晴れの日も屋根の雪が緩むので、落雪に注意しましょう。

また、地域のみなさんで利用する生活道の除雪は、できる限り地域のみなさんで協力して行うよう、お願いします。

積雪時には、町の住民サービスや公共施設、ライフラインに支障が出る場合があります。その際には、防災行政無線などを通じて住民みなさんにお知らせします。

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2349

～人工透析医療を受けられている方へ～

大雪の際は、積雪による鉄道や道路の不通のため、通院が困難になる恐れがあります。

積雪時の通院について、必ずかかりつけ透析医療機関と事前に相談されますようお願いいたします。

また、可能であれば、大雪の予報が出たときに、前もって医療機関に近い宿泊場所（親族宅・ホテルなど）を確保できるよう、事前に準備をお願いします。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

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、ここに集まったみんなの将来を切りひらいていきます。

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。

【小学生】〔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 1階応接室
古里小学校 プール棟2階会議室

*両会場をオンラインで繋がります。

【中学生】〔日 時〕 毎週火曜日（年末年始・祝日を除く） 午後4時～6時

〔会 場〕 福社会館 2階会議室

*中学校卒業から18歳までの方については、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/>



東京都・西多摩地域市町村共催消費生活講座 「暮らしをラクに！快適に！役に立つ整理収納術」

時短収納のプロから学ぶ、整理収納講座です。
級建築士・整理収納アドバイザー2級認定講師

「整理」と「整頓」、「収納」の違いから「誰もが成功する整理箇所の順番、各場所のポイント」をお伝えします。
〔対象〕 西多摩地域在住、在勤、在学の方
〔定員〕 30人（申込順）
※申込み・問い合わせは、2月5日（水）から2次元コードまたは電話で羽村市消費生活センターへ

〔日時〕 2月18日（火）

午後1時30分～3時

〔会場〕 羽村市生涯学習センタープリモホールゆとろぎ 講座室2

〔講師〕 小宮真理さん（二

羽村市消費生活センター
☎042(555) 1111
内線640



▼西多摩保健所からお知らせ▲

☆あなたの食をサポート！
からだ気くばりメニューからだ気くばりメニュー！

中食や外食でも自分や家族の健康に気を配りたい。

そんなとき、野菜たっぷりメニューがある、栄養バランスメニューがある、減塩のサポートがあるなどの

「からだ気くばりメニュー」

店」を利用してみませんか。

お店や取組の詳細は、2次元コードまたは西多摩保健所のホームページにアクセスしてご確認ください。



※問い合わせは、西多摩保健所
☎22-6141

奥多摩町障害者自立支援協議会講演会

町では、障害者への理解を深めるため、演劇などの講演会を行います。詳細は、町のホームページや防災無線でお知らせします。

〔日時〕 2月15日（土）午後1時30分から

*受付時間は午後1時から

〔会場〕 福祉会館1階集会室

*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、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ー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

食育講習会

「おいしい減塩食 ～塩分2g以下の食事～」

食育講習会では、みなさんの健康維持・増進を目的とした調理実習を行います。今回は「おいしい減塩食」をテーマに、調理実習と講話を行います。

みなさんぜひご参加ください。

〔日時〕 1月28日（火）午前10時～午後1時

〔会場〕 文化会館 美術工芸室

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費〕 300円

〔申込締切〕 1月21日（火）

※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、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。

*面談および調理実習は、申し込み制です。

調理実習の持ち物は、エプロン、マスク手拭き用タオル、三角巾

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

お正月のあまった餅で！お餅のピザ

| | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-------|-----------|------|---------|---|
| 【材料】（4人分） ・切り餅 400g（8枚） ・ピザ用チーズ 40g ・油 8g（小さじ2） ・トマトケチャップ 30g（大さじ2） ★ <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>40g（1/4個）</td> </tr> <tr> <td>・ピーマン</td> <td>20g（1/2個）</td> </tr> <tr> <td>・ツナ缶</td> <td>70g（1缶）</td> </tr> </table> | ・玉ねぎ | 40g（1/4個） | ・ピーマン | 20g（1/2個） | ・ツナ缶 | 70g（1缶） | 【作り方】 ① 切り餅は半分の厚さに切る。玉ねぎはみじん切り、ピーマンは千切りにする。 ② フライパンに油をひき、切り餅を並べて弱火で5分ほど加熱する。 ③ 裏面に焼き色がついたら裏返し、トマトケチャップを塗り、★を乗せて上からチーズを乗せる。 ④ 蓋をして、チーズが溶けるまで3分ほど加熱する。 1人分の栄養価 ☆エネルギー 346kcal 炭水化物 54.1g 脂質 9.0g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 0.6g |
| ・玉ねぎ | 40g（1/4個） | | | | | | |
| ・ピーマン | 20g（1/2個） | | | | | | |
| ・ツナ缶 | 70g（1缶） | | | | | | |

「食育ひろば」その200♪

★年中行事～お正月（元日）・人日の節句・小正月～★

元日から1月15日にかけて、日本では様々な行事食があります。お正月のおせちやお雑煮、1月7日（人日の節句）の七草がゆ、鏡開きのお汁粉、小正月では小豆粥を食べる風習があります。どの料理も一年間の無病息災や幸せを願って食べられるものです。ご自身や家族の健康を願い、行事の日に食べてみてはいかがでしょうか。

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 |
|----------|-----------------------|-------|---------|---------------|--------|
| 1月10日（金） | 午前11時20分集合 午後1時頃終了 | 古里保育園 | 原則50歳以上 | 2～3名 （先着順） | 1人300円 |
| 1月15日（水） | | 氷川保育園 | | | |
| 2月7日（金） | | 古里保育園 | | | |

*園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

「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）

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行い、助け合いながら、身体にやさしい食事を作り、みんなで楽しく食べる講習会です。

〔日 時〕 1月25日（土）・2月11日（祝）

時間はいずれも、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来られる方

*初参加の方には、事前に事業説明があります。



※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

【都税について】

☆地方税共通納税システムでのeLTAX電子納税が大変便利です。

インターネットバンキングなどでの納付やダイレクト納付に加えて、クレジットカード納付も可能です。

※問い合わせ、詳細は、eLTAXホームページをご確認ください。

<https://www.e-tax.lta.go.jp>

年金のお知らせ

◇国民年金保険料の口座振替及びクレジットカード納付の利用について

国民年金保険料は、口座振替やクレジットカードでの納付が可能です。口座振替は、ご指定の金融機関の預金口座から定期的に保険料を振替する方法です。クレジットカードでの納付は、ご指定のクレジット

カードから定期的に保険料を納付する方法です。

いずれも手間がかからず納め忘れを防ぐことができます。また、前払いすることで、割引が適用されます。

なお、お得な2年前納、1年前納を希望される場合は、2月末日での申し込みが必要となります(必着)。◇年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください

日本年金機構では、年金の相談や請求手続きについて事前予約を行っていただけます。お待たせ時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。

◎予約専用受付電話

☎0570(05)4890

(受付時間) 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

◆問い合わせ、予約の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご用意ください。

日本年金機構ホームページ

URL <https://www.nenkin.go.jp/>

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎30-3410
住民課 ☎83-2182

▼水道局

からお知らせ▲

☆ハイクオリティな水質管理で安全でおいしい水をお届けしています(TOKYO O高度品質プログラム)

水道水の水質は、国が科学的知見を踏まえて基準を定め、水道事業者はその品質を確保することを義務付けています。東京都水道局では、その基準を順守するだけでなく、独自の取組を進めながら、24時間365日、安全でおいしい水道水を蛇口までお届けしています。水道局の取組は、2次元コードで紹介しています。



※問い合わせは、東京都水道局多摩水道改革推進本部調整部 技術指導課

☎042(527)6782

～図書館より～

雑誌をお分けします

古里・氷川図書館では、1月18日(土)から26日(日)までの間、下記の雑誌と前年度の付録をお分けします。(ひとり1回5冊まで) ご希望の方は、この期間内に各図書館へお越しください。開館時間は、午前9時30分から午後5時までです。

【古里図書館】

(22年版) かぞくのじかん・プレジデント Family・ゆうゆう・素敵なあの人・おしゃべりクッキング・明日の友・園芸ガイド・BE-PAL・すてきにハンドメイド

(23年版) Popteen・sweet・リンネル・ESSE・サンキュ!・大人のおしゃれ手帖・TURNS・毎日が発見・Hanako・Casa BRUTUS・オレンジページ・3分クッキング・dancyu・文藝春秋・Will・山と溪谷・サライ・関東東北じゃらん・Newton・自家用車・CUT・fact.・PHP スペシャル

【氷川図書館】

(21年版) いぬのきもち / (22年版) 暮しの手帖・ハルメク・きょうの料理・うかたま・きょうの健康・趣味の園芸・やさいの時間・COTTON FRIEND

(23年版) non-no・otonaMUSE・FUDGE・eclat・クロワッサン・&Premium・LDK・Mart・ku:nel・kodomoe・男の隠れ家・日経 TRENDY・GetNavi・pen・BRUTUS・レタスクラブ・岳人・ランドネ・ノジュール・GOLF TODAY・MOE・婦人公論

※問い合わせは、古里図書館 ☎85-1621

▼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

11月末までに、特殊詐欺の被害が23件発生し、被害総額は約7915万円となっております。

☆警察官を騙る電話が携帯電話にかかってきています

【手口】

- ①知らない番号（国際電話や非通知等）から着信
 - ②あなたに犯罪の容疑がかかっていると伝えてくる
 - ③あなたをトークアプリに誘導してくる
 - ④全資産を振り込むように要求してくる
- 【ポイント】
- ①警察官が非通知で電話を掛けることはありません。
 - ②警察官は公務でトークアプリは使いません。
 - ③警察手帳の写真を送ったりはしません。
 - ④逮捕状や令状をスマホで示しません。

蜜蜂（みつばち）を飼育している方へ

蜜蜂の飼育をする場合は、養蜂振興法の定めるところにより、飼育の届出をする必要があります。毎年1月末まで、もしくは飼育開始日が決まった時点で飼育届の提出をお願いします。申請書の様式および提出先は東京都のホームページをご覧ください。

※問い合わせは、東京都農業振興事務所振興課 畜産担当 ☎042-548-4868

▼奥多摩病院から お知らせ▲

奥多摩病院では、**整形外科を含む全ての診察を「総合診療科」にて行っています。**

「総合診療科」とは、「身近にあつて、何でも相談のつ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、原因がわからない」「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。

整形外科の診察内容でも対応しておりますので、安心して総合診療科にて受診してください。

※問い合わせは、奥多摩病院 ☎83-2145

「下水道モニター募集」

〔資格〕 令和7年4月1日現在、都内在住の満18歳以上の方（公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住を除く）

〔募集人数〕 約1000人
〔内容〕 アンケートの回答など
総務部広報サービス課 ☎03(5320)6511

〔任期〕 1年間
〔謝礼〕 回答数に応じ図書カードを贈呈
〔申込期間〕 1月7日（火）から2月28日（金）まで
*詳細は東京都下水道局ホームページをご覧ください。

1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。

奥多摩病院からの

お知らせほか

観光施設・行事などのお知らせ

【山のふるさと村】



①山のふるさと村冬まつり

1月26日(日)
2月2日(日)

②手作り味噌の体験

3月15日(土)

〔申込〕官製はがき、FAX、
Eメールで

FAX 86 - 25553

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 - 25556

【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 お楽しみティータ

イム&アロマ足浴

ご飯ランチ

2月4日(火)

①五感で歩く四季♪【冬編】

〔静けさと森を聴く一日〕

1月25日(土)

②Okutama Forest Therapy

(Shinrin yoku) [Small

Group Tour in English]

*外国人向け森林浴ツアー

2月6日(木)



▲ガイドウォーク

【登山・観光ツアー】

①旬旅∨冬の奥多摩 炭焼
体験〔昔の人の暮らし〕

2月1日(土)

②旬旅∨古民家deみそづく
り(みそ1kgお持ち帰り)

〔御岳溪谷散策と炊き込み

飯

【奥多摩都民の森
体験教室】

詳細



①集まれ山ガール・第7回
黒川鶏冠山(1泊2日)

2月15日(土)∨16日(日)

②奥多摩山歩き・第8回黒

川鶏冠山(1泊2日)

2月22日(土)∨23日(日)

③日帰り御前山歩き・第8

回御前山(日帰り)

3月1日(土)

④山里倶楽部・第5回温泉

とハイキング(1泊2日)

3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

「ご寄付ありがとうございます」

「ございました」

葬祭費の一部を福祉のため
に

5万円 中村 浩 様

(川井)

5万円 飯島 茂樹 様

(青梅市)



～ 11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 |
|--------------------------------------|-----|------------|
| 奥多摩の豊かな自然を活かした観光などの施設や自然環境の維持整備などのため | 30件 | 1,223,000円 |
| 奥多摩の子どもたちへの教育や伝統文化の奨励などのため | 7件 | 227,000円 |
| 少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため | 2件 | 37,000円 |
| 財政運営資金の一端(一般寄付)として | 23件 | 703,000円 |
| 合計 | 62件 | 2,190,000円 |