広報
巨樹と清流のまち　人と自然に癒されるまち　奥多摩
おくたま
2月号
わさぴー
2025.2 No.854（令和7年2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	1月1日現在	（前月比）
世帯数	2,479	（17減）
人口	4,492	（28減）
男	2,221	（14減）
女	2,271	（14減）

人口動態（12月中）			
転入	8	転出	17
出生	2	死亡	21
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

二十歳を祝う会を開催しました

1月13日、晴天に恵まれる中、文化会館で「二十歳を祝う会」が開催されました。

今年度は、24名（対象者は31名）の若者が出席され、多くのご来賓の方にもご臨席いただきました。

華やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ二十歳のみなさんは、式典会場で久しぶりに会う友人やお世話になった恩師と再会し、笑顔で語り合い、和やかな雰囲気の中で、幼少期からの思い出を振り返るなど喜びのひとときを過ごされました。

新たな門出を迎えられたみなさんの姿は、これからの未来への希望に満ち溢れていました。

二十歳を迎えられたみなさんが、それぞれの道で輝かしい活躍をされることを心より願っております。

▶代表者謝辞（若林爽心さん）

集合写真提供：清水写真館

奥多摩町消防団 令和7年出初式表彰

令和7年奥多摩町消防団出初式が、1月12日に古里小学校校庭にて、多くの来賓のご出席をいただき行われました。日頃から、町の安全・安心を守るため活躍されている、つぎの方々が表彰されました。

【団体表彰】

東京都三多摩消防団
連絡協議会長　優良表彰
第5分団

東京都三多摩消防団
連絡協議会長　功績表彰
本部分団・第1分団
第2分団・第3分団
第4分団・第5分団
第6分団

防災部長賞
奥多摩町消防団

第九消防方面本部長賞
第3分団

奥多摩消防署長　優良表彰
第3分団

奥多摩町消防団長　優良表彰（2年間無火災）
第2分団

【個人表彰】
※敬称略・階級略

特別功労表彰（25年）2名
第3分団　小峰淳一
小林隆行

功労表彰（20年）9名
本部分団　角田康一郎
第1分団　新島秀人
小澤岳史
飯田智之
第2分団　森谷彰宏
清水弥真人
清水小鹿
第3分団　金子拓郎
第5分団　新堀裕昭

勤続表彰（15年）6名
第1分団　原島大輔
丹生　充
茂木俊幸
第2分団　清水純一
第3分団　原嶋大樹
第5分団　大野雄樹

勤続表彰（10年）7名
第1分団　加藤洋平
廣川圭太
笹沼貴弘
団本部坂村李奈
高水誠也
第3分団　愛甲量士
小峰優一郎
第4分団　小関隆史
本部分団　片平大輝
第1分団　大野大樹
　　盧　雪鎬
第2分団　遠藤睦実
第3分団　荒井春人
第4分団　譜久島稜
第6分団　池澤誠哉

【家族表彰】（自治体消防75周年記念表彰）
※敬称略・階級略
団本部井上利則
第4分団　井上　靖
　　井上北斗
団本部井上七星
第3分団　遠藤　仁
　　遠藤一希
　　遠藤　廉
第6分団　坂村友史
第5分団　原島大
団本部坂村李奈

おめでとうございます。

第11回中山・パンダカップ少年野球大会出場

昨年の12月18日から23日まで、中華人民共和国の中山市で開催された「第11回中山・パンダカップ少年野球大会」U-15（15歳以下）の部に、古里少年野球チーム出身の奥多摩中学校1年生の神田蓮翔（かんだれんと）さん（小丹波）が、U-13（13歳以下）日本代表に選ばれ出場されました。

おめでとうございます。

▶神田蓮翔さん（右）と町長

児童手当・児童育成手当について

〔2月期支払い〕

2月は、児童手当の令和6年12月分から令和7年1月分と、児童育成手当の令和6年10月分から令和7年1月分の支払い月です。2月17日（月）に指定の口座へ振り込みますので、ご確認ください。

〔児童手当の支払通知書の送付を廃止します〕

これまで、支払い月ごとに「支払通知書」を送付していましたが、令和6年10月の児童手当制度の改正に伴い、今回より、支払通知書の送付を廃止します。なお、認定時や額改定時、消滅時など、該当された方へは、通知書を送付します。

また、児童育成手当の支払通知書については、これまでどおり支払い月に送付します。

※問い合わせは、福祉保健課（きこりん）
☎85－2611

奥多摩町まちづくり委員会事業　～ＳＮＳ活用講座を開催します～

まちづくり委員会では、地域活性化事業の一環として専門家によるＳＮＳ活用講座を開催します。
町の魅力をＳＮＳで発信したい方、ＳＮＳを活用し集客に繋げたい方はぜひご参加ください。
詳しくは、自治会回覧のチラシまたは町ホームページをご覧ください。

講座①　Instagram 集客講座
日時：２月２８日（金）午後６時から８時
定員：３５名（先着申込順）

講座②　店舗経営者のための GoogleMap 集客講座
日時：３月６日（木）午後６時から８時

▲詳細はこちら

▲申込フォーム

〔対象者〕町内在住・在勤の方
〔参加費〕無料
〔会場〕奥多摩文化会館　２階視聴覚室
〔申込期限〕各回前日まで
＊参加には、専用の申込フォームからの申込みが必要です。
＊お車でお越しの際は、きこりんまたは文化会館の駐車場をご利用ください。
※問い合わせは、企画財政課　☎８３－２３６０

ＪＲ運賃などの精神障害者割引制度について

令和７年４月１日から、東日本旅客鉄道株式会社（ＪＲグループ）などにおいて、精神障害者を対象にした旅客運賃の割引制度が導入されます。

障害等級が１級の方は「第１種」、２級・３級の方は「第２種」の区分となり、割引を受けるには、精神障害者保健福祉手帳の旅客鉄道株式会社旅客運賃減額欄に「第１種」または「第２種」の記載が必要になります。

〔対象事業者〕　東日本旅客鉄道株式会社など

具体的な割引内容は、サービスを提供する旅客鉄道株式会社などに直接お尋ねください。

〔割引き種別の記載について〕

（１）交付日が令和６年１１月３０日までの手帳をお持ちの方

旅客運賃割引区分が記載されたシールを貼付します。
保健福祉センターに精神障害者保健福祉手帳をお持ちください。
なお、町での対応は令和７年６月３０日までとなります。
７月１日以降は、東京都福祉局障害者施策推進部精神保健医療課または中部総合精神保健福祉センターにて対応しますので、直接、精神障害者保健福祉手帳をお持ちください。

（２）交付日が令和６年１２月１日から令和７年３月３１日までの手帳をお持ちの方

旅客運賃割引区分が記載されたシールを貼付した手帳を交付します。

（３）交付日が令和７年４月１日以降の手帳について

旅客運賃割引区分が記載されている手帳を交付します。

※問い合せは、
〔制度について〕福祉局障害者施策推進部精神保健医療課
☎　０３－５３２０－４４６０または０３－５３２０－４４６４
〔手帳の申請手続きについて〕福祉保健課　☎８３－２７７７

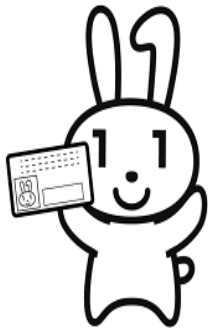
マイナンバーカードに関するお知らせ

★手続は予約制です

マイナンバーカードに関する手続（申請、受取、電子証明書更新など）は、住民課で予約制にて行っています。

〔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、お手続きができなかったり、お待ちいただく場合があり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〕2月20日（木）
午後5時30分～8時

〔会場〕役場住民課

〔予約締切〕2月14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
＊引っ越しなどで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

3月10日は「東京都平和の日」です

東京空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願う日です。

記念行事などの詳細については、「**東京都平和の日**」で検索。

国民健康保険被保険者のみなさんへ 医療費等通知書をお送りします

国民健康保険被保険者のみなさんに、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に誤りがないかをご確認していただくために、「医療費等通知書」を令和7年2月中にお送りします。

今回のお知らせは、主に令和6年7月から10月の間に医療機関で受診されたものになります。

※問い合わせは、住民課　☎83-2182

バイク・軽自動車などの廃車の手続きについて

軽自動車税は、4月1日に所有している方に課税されます。

バイクや軽自動車をお持ちでない方は、廃車などの手続きをしないと、いつまでも税金がかかりますので、必ず手続きをしてください。

〔廃車手続き先〕

○町役場…標識番号が「奥多摩町」で始まる排気量125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車

○軽自動車検査協会東京主管事務所八王子支所（青梅市所在）…軽自動車
☎050（3816）3103

○八王子自動車検査登録事務所…排気量126cc以上のバイク
☎050（5540）2034

※問い合わせは、各事務所または住民課　☎83-2190

家庭で不要になったパソコンの無料回収について

町では、「小型家電リサイクル法」の認定業者である、リネットジャパンリサイクル（株）と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収、リサイクルを進めています。

【回収手順】

①リネットジャパンのホームページから申し込み。

http://www.renet.jp

☎0570（085）800

②不要なパソコンをダンボールに詰める。

③宅配業者が希望日時に回収。

※申し込み、問い合わせは、リネットジャパンリサイクル（株）

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、町民のみなさんが道路、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。

この制度に参加していただける団体をつぎのとおり募集します。

〔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

サルや獣の冬のエサをなくしましょう

ふれあい農園では、高齢化で手入れが難しくなった柚子の木の剪定、伐採をしています。

この時期はサルのエサとなるものが少なく、柚子が冬のエサとなるため、この冬の対策が夏場のサル被害を少なくします。

12月に行った南氷川での剪定作業には、認定NPO法人JUON NETWORKさんなど多くの方にご協力をいただきました。

▲12月に行った剪定時の様子

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、ふれあい農園にご相談ください。

※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）

野焼き（野外焼却）は原則禁止です！

ごみ（廃棄物）の野外焼却行為は法律で「原則禁止」になっています。

状況によっては罰則の対象になる場合があります。

野焼きについての注意点はつぎのとおりです。

・ドラム缶焼却、ブロック積み焼却、穴を掘っての焼却は、野焼きと同じです

・小型焼却炉でごみを燃やすことも禁止されています

町には野焼きによって「煙や悪臭で困っている」、「干していた洗濯物に煙の臭いがついてしまった」、「火災の心配」などの苦情が寄せられています。

ごみは燃やさずに、分別ルールに従って、町の収集に出すようご協力をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課　☎83-2367

石川県内の災害廃棄物の受入れについて

令和6年1月1日に発生した能登半島地震により、多くの建築物が倒壊し、大量の廃棄物が発生しています。生活環境の保全および公衆衛生の確保の観点からこれらの廃棄物の迅速な処理が急務となっています。

この状況を受け、石川県から東京都へ支援の要請があり、広域処理を実施することとなりました。

西秋川衛生組合では、1月15日から石川県輪島市や珠洲市を支援する災害廃棄物の受入れを開始しています。

被災地の一日も早い復興・普及を支援するため、ご理解とご協力をお願いします。

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。

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〕 ２月５日（水）から２８日（金）まで

〔入居予定日〕 令和７年３月下旬以降

〔募集物件〕 １戸

町営若者住宅　（小丹波第１）

奥多摩町小丹波６２７番地９（古里駅徒歩約３分）

建　物：木造２階建メゾネットタイプ

２ＬＤＫオール電化住宅（床面積：７６㎡）

住宅使用料：３０，０００円／月

共益費：５００円／月

駐車場使用料：１台３，０００円／月（１台まで使用可）

〔申込書配布場所〕 若者定住推進課・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、若者定住推進課　☎８３－２３１０

「健康づくり事業」参加者募集

健康づくり事業は、町の保健推進委員の方が中心となり行う事業です。

・ヨガとツボ押しと健康座談会　～土曜の朝活しませんか～

①３月１日（土）　午前９時１５分～　福祉会館　１階集会室

②３月１５日（土）　午前９時１５分～　文化会館　１階多目的ホール

・ヨガと健康座談会　～睡眠のためのヨガと健康座談会を楽しみませんか～

③３月１４日（金）　午後６時３０分～　文化会館　１階多目的ホール

▲申込フォーム

〔参加費〕無料　軽食＆お茶付き

〔定員〕各１５名

〔申し込み期間〕２月１０日（月）～２１日（金）まで

〔申し込み方法〕申込フォームからまたは、保健福祉センターまでお電話ください。

＊申し込み多数の場合は、４０代から５０代で初参加の方を優先とし、その後抽選とします。

※問い合わせは、福祉保健課　☎８３－２７７７

子育て応援住宅の入居者募集

この住宅は、永住を考えている子育て世帯を対象に自然環境のよい奥多摩に永住していただけるよう、２２年間の定住で無償譲与する住宅です。

〔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４３歳以下で子ども（中学生以下）がいる世帯であること。

③地域活動に積極的に参加できる方。

〔申込受付期間〕 ２月５日（水）から２８日（金）まで

〔入居予定日〕 令和７年３月下旬以降

〔内覧可能日時〕 ２月１９日（水）、２３日（日）の午前１０時から午後３時

＊現地に直接お越しください。（予約不要）

＊お車でお越しの際は、文化会館の駐車場をご利用ください。

〔募集物件〕 １戸

子育て応援若者住宅　（小丹波南ノ原）

奥多摩町小丹波４３番地３（古里駅徒歩約１分）

建　物：木造２階建３ＬＤＫ（床面積：８６．９４㎡）

住宅使用料：４５，０００円／月

（子ども一人につき、５，０００円／月を減額）

駐車場：１台分あり

〔申込書配布場所〕 若者定住推進課・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、若者定住推進課　☎８３－２３１０

食育講習会

「ひ　な　ま　つ　り」

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「ひなまつり」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〕　２月２１日（金）午前１０時～午後１時

〔会　場〕　保健福祉センター　栄養指導室

〔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〕　２月１４日（金）

※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

各種相談

【人権身の上・行政相談】

〔日時〕2月13日（木）
3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。

【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。

【シニアのためのスマホ相談会】

スマートフォンの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〕3月6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〕スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方
〔講師〕東京都の委託によるスマートフォン専門アドバイザー
〔参加費〕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。

【離乳食相談会】

離乳初期から完了期までの相談会を行っています。
ご希望の方は2月28日（金）までにお申し込みください。
〔日時〕3月7日（金）
午後2時～3時
〔会場〕保健福祉センター

※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〕2月20日（木）・28日（金）・3月6日（木）・11日（火）・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。
※申し込み、問い合わせは福祉保健課（きこりん）☎85-2611

「筋力向上トレーニング講習会」

〔日時・会場〕　参加希望者と調整し決定します。
（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〕　運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

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。

参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受け付けます。

※お問い合わせ　福祉保健課　☎８３－２７７７

2 月 15 日～ 28 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、「→ﾍﾟｰｼﾞ」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・土	
16・日	
17・月	ヘルシー体操（14:00 ～福祉会館）
18・火	■すくすく（5歳児）診査（12:10 ～保健福祉センター）→9ﾍﾟｰｼﾞ 元気アップおくたま事業（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）→7ﾍﾟｰｼﾞ
19・水	■ウエルカムランチ（11:30 ～氷川保育園：見学・給食試食）→ 11 ﾍﾟｰｼﾞ・前日〆先着順
20・木	■高次脳機能障害相談（9:00 ～保健福祉センター）→8ﾍﾟｰｼﾞ・前日〆 元気アップおくたま事業（10:00 ～氷川コミュニティーセンター：健診結果の面談）→7ﾍﾟｰｼﾞ ■心理・発達相談（10:30 ～きこりん・徳井臨床心理士）→8ﾍﾟｰｼﾞ・前日〆 ■マイナンバーカード夜間臨時窓口（17:30 ～住民課窓口）→6ﾍﾟｰｼﾞ・2/14 〆
21・金	■食育講習会（10:00 ～保健福祉センター・調理実習・栄養講話）→7ﾍﾟｰｼﾞ・2/14 〆
22・土	
23・日	■障害者自立生活サポート事業（13:30 ～福祉会館）→ 11 ﾍﾟｰｼﾞ・2/17 〆
24・月	
25・火	元気アップおくたま事業（13:30 ～栃久保自治会館：健診結果の面談）→7ﾍﾟｰｼﾞ
26・水	元気アップおくたま事業（13:30 ～南氷川生活館：健診結果の面談）→7ﾍﾟｰｼﾞ
27・木	ヘルシー体操（10:00 ～福祉会館） ■高次脳機能障害相談（9:00 ～保健福祉センター）→8ﾍﾟｰｼﾞ・前日〆
28・金	■心理・発達相談（10:30 ～きこりん・鎌田臨床心理士）→8ﾍﾟｰｼﾞ・前日〆 元気アップおくたま事業（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）→7ﾍﾟｰｼﾞ

《今月の納期２／２８（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８期分
固定資産税　第４期分

【子宮頸がん予防接種のお知らせ】

～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、子宮頸がんになる場合もあるため、予防接種を行っています。

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。

※問い合わせは、福祉保健課　☎８３－２７７７

母子健診日程表

２月１８日（火）　保健福祉センター

12:10 ～受付
すくすく（5 歳児）健康診査
…個別通知が届いた方

３月１２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２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

切り取り線（切り取り後、冷蔵庫などに貼ってご活用ください）

３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、「→ページ」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	■健康づくり事業（9:15～福祉会館：ヨガとツボ押しと健康座談会）→６ページ・2/21〆（抽選）
２・日	
３・月	■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：高血圧予防の調理実習と栄養講話）→７ページ・2/21〆 ■ウエルカムランチ（11:30～古里保育園：見学・給食試食）→11ページ・前日〆先着順
４・火	元気アップおくたま事業（13:30～川井生活館：理学療法士によるミニ体力測定と講話）→７ページ
５・水	
６・木	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→８ページ・前日〆 ■元気アップおくたま事業（10:00～中山生活館：高血圧予防の調理実習と栄養講話）→７ページ・2/27〆 ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→８ページ・前日〆
７・金	■離乳食相談会（14:00～保健福祉センター）→８ページ・2/28〆
８・土	
９・日	
１０・月	絵本といっしょ（11:00～きこりん）→９ページ
１１・火	元気アップおくたま事業（10:00～日原生活館：高血圧予防の講話）→７ページ ■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→８ページ・前日〆
１２・水	１・２・４・５歳児歯科健診（13:20～保健福祉センター）→９ページ ■乳幼児歯科相談（13:30～保健福祉センター）→９ページ
１３・木	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→８ページ・前日〆 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）→８ページ 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）→７ページ
１４・金	■健康づくり事業（18:30～文化会館：ヨガと健康座談会）→６ページ・2/21〆（抽選）
１５・土	■健康づくり事業（9:15～文化会館：ヨガとツボ押しと健康座談会）→６ページ・2/21〆（抽選）

＜３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）　元気アップおくたま事業（13:30～長畑生活館：健診結果の面談）→７ページ
２１日（金）■森林セラピー事業：「都立羽村草花丘陵自然公園」ハイキング→13ページ・2/19〆先着順
２６日（水）　元気アップおくたま事業（13:30～大沢地区巡回：健康相談）→７ページ
２７日（木）　ヘルシー体操（10:00～文化会館）
２８日（金）■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→８ページ・前日〆
３１日（月）　ヘルシー体操（14:00～福祉会館）

お太助隊メンバー募集

町の「助け合いの地域づくりや仕組みづくり」を一緒に考えながら、推進していく生活支援体制整備事業における「第一層協議体」（通称：お太助隊）のメンバーを募集します。

活動は月１回程度の打ち合わせと、不定期な活動です。
任期は、令和７年４月１日から令和９年３月３１日まで。
募集人数は、若干名です。
町の地域づくりに興味・関心のある方はぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。

※問い合わせは、地域包括支援センター　☎８３－８５５５

炒り大豆の混ぜご飯

「食育ひろば」その201♪

【材料】（４人分）

・白米	2 合
・しょうゆ	15 ｇ
・酒	15 ｇ（大さじ 1）
・ちりめんじゃこ	40 ｇ
・炒り大豆	50 ｇ
・大葉	1 ｇ（約 1 枚）

１人分の栄養価

☆エネルギー 356kcal 炭水化物 63.8 ｇ
脂質 4.2 ｇ たんぱく質 12.1 ｇ
食塩相当量 1.2 ｇ

【作り方】

① 白米は洗米して分量の水を入れ、炊飯器にセットする。
② ①の炊飯釜から水を大さじ２杯分取ったあと、しょうゆと酒を加えてよく混ぜて炊飯する。
③ ちりめんじゃこを熱湯にかけてザルで水気を切る。その後フライパンで軽く水分が飛ぶように炒り、炒り大豆を加えてさらに炒める。
④ ご飯が炊けたら③を混ぜ、器に盛り付けたら千切りにした大葉を散らす。

★年中行事～節分～★

節分は、厄払いや無病息災を願う行事です。昔は季節の変わり目に鬼がやってきて、災いをもたらすと考えられていました。その鬼を家から追い出して、福を招き入れるために、豆まきの風習ができたといわれています。節分で余った豆で、混ぜご飯にするのはいかがでしょうか。

ご飯に混ぜることで、たんぱく質もまとめてとることができます。

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
２月１９日（水）	午前１１時２０分集合 午後　１時頃終了	氷川保育園	原則５０歳以上	２～３名 （先着順）	１人３００円
３月　３日（月）		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！やさしい筋力トレーニング」（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事業です。みんなで無理なく気持ちよく体を動かしましょう。

〔日　時〕　２月２３日（日）　　午後１時３０分～３時
〔会　場〕　福祉会館
〔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、会場に来られる方
＊初参加の方には、事前に事業説明があります。
〔持ち物〕　飲み物、うわばき（室内履き）、タオル

※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

《一般財団法人奥多摩木村奨学会　普及奨励事業》
第21回「おくたま作文コンクール」
表彰式並びに講演会の開催

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

また、表彰式に続き、講演会を開催します。

入場は無料です。

みなさんのご来場をお待ちしております。

〔開催日〕3月8日（土）

〔会場〕奥多摩文化会館　2階　視聴覚室

《表彰式》午前10時～

《講演会》

開場　午前10時50分～

開演　午前11時～

〔講師〕金融経済教育推進機構（J-FLEC）曽我部　多美（そがべ　たみ）さん

〔演題〕「知っておきたいお金の話」

※問い合わせは、一般財団法人奥多摩木村奨学会　☎85-1484

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

▼西多摩医師会からお知らせ▲

「地域住民の方を対象とした公開講座」を開催します。

〔日時〕3月22日（土）　午後2時～3時30分

〔場所〕西多摩医師会館およびWEB配信

〔テーマ〕在宅療養のススメ

〔演題・演者〕

・「ACPとはいかなるものか」

大久野病院理事長　進藤　晃　先生

・「安心サポート事業」

進藤医院院長　進藤　幸雄　先生

・「最期までその人らしい人生を支援するACPとは～定期巡回随時対応型訪問介護看護の症例～」

羽村の郷　介護支援専門員　林　千代美　氏

ひかり指定定期巡回管理者　牧野　裕美　氏

〔定員〕会場：30名　WEB参加：定員無し

〔参加費〕無料

〔申込先〕西多摩医師会事務局

〔申込方法〕

・申込用URL（https://bit.ly/nishitama）

・Eメール（ishi-kai@nishitama-med.or.jp）

・電話　23-2171（平日午前9時から午後4時まで）

＊WEB参加ご希望の場合は、URL・2次元コードもしくはメール（氏名、お住まいの市町村名、電話番号、メールアドレスを明記）にて申し込みをお願いします。

※問い合わせは、西多摩医師会事務局　☎23-2171

みんなの情報局

奥多摩剣道会　大会・昇級昇段結果

◎第37回秋季青少年剣道大会（12月20日）（敬称略）

小学生の部

優勝　丸谷　咲大朗

準優勝　佐藤　迅

◎令和6年度　後期昇級・昇段者

・11月30日

四段　佐藤　晟一郎

・12月20日

六級上　丸谷　咲大朗

七級上　佐藤　迅

九級　丸谷　寧々

空家・空地の管理
不動産各種ご相談
奥多摩　木もれび不動産
komorebi
☎ 0428-85-8834
✉ info@wave-real.co.jp

【東京都消費生活調査員の募集】

令和8年3月31日までの間、都内指定の地域において、3つある区分のうちのいずれか1つの調査と消費生活に関するテーマの調査員を募集します。

〔資格〕令和7年4月1日現在18歳以上でHP（ホームページ）閲覧とメールの送受信、HPからの調査回答ができる方。

〔人数〕各区分100人（選考有）

〔任期〕令和8年3月31日まで

〔謝礼〕調査1回につき3千円。

〔申し込み〕2月12日（水）までにHPから申し込んでください。

詳細は、HP「東京くらしWEB」をご覧ください。

※問い合わせは、東京都生活文化スポーツ局消費生活部　☎03（5388）3076

【東京しごとセンター多摩】

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。

ご存知ですか？検察審査会
検察審査員に選ばれたらご協力を

交通事故、詐欺などの被害を受け、警察や検察に訴えたが、検察官が被疑者を不起訴にしたのが納得できないという人のために「検察審査会」があります。

被害者などからの申し立てを受け、検察審査会において、検査官が事件を起訴しなかったこと（不起訴処分）のよしあしを審査します。

検察審査会は、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員で構成され、一般の国民を代表して不起訴処分の当否について審査にあたります。特に法律的な専門知識は必要なく、国民の常識からみて妥当かどうかを判断します。

検察審査員候補者に選ばれると検察審査会から質問票が送られ、最終的には、検察審査会事務局が「くじ」で選定します。

検察審査員に選ばれた場合には、ぜひご協力をお願いします。

※問い合わせは、立川検察審査会事務局　☎042（845）0292

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「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	21名（先着順）	

〔受付期間・時間〕

①　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

▼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。

＊マイナ保険証（マイナンバーカードの健康保険証利用）をお持ちいただくと「限度額認定証」の持参は不要です。

※問い合わせは、奥多摩病院　☎83-2145

▼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

昨年の12月末までに、特殊詐欺の被害が30件発生し、被害総額は約9165万円となっています。

☆青梅警察署の警察官を装った詐欺に注意

青梅警察の警察官を名乗り、「犯人を捕まえたらあなたの名前が載った名簿を持っていました」などと言ってお金やキャッシュカードをだまし取ろうとする詐欺の電話が増えています。

警察や役場の職員を名乗るこのような電話には、「所属・名前」を聞いて折り返す旨を伝え、**すぐに電話を切ってください。そして、警察へご相談ください。**

青梅市・奥多摩町に連続して詐欺の電話がかかってきている状況を認知した場合には、青梅警察署からメールでお知らせをしています。

「メールけいしちょう」もしくは防犯アプリ「Digi Police（デジポリス）」を登録・ダウンロードしていただき、ご家族やご親戚へ注意喚起のご協力をお願いいたします。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係　☎22-0110　内線2162

年金のお知らせ

◇ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。（国民年金の任意加入は、申し出した日からとなります。）

また、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方や海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

◇国民年金保険料の後払い（追納）をお勧めします！

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

＊納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給期間として計算されますが、年金額には反映されません。

しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。ぜひ、追納を行っていただくことをお勧めします。

なお、追納ができるのは追納が承認された月の10年以内の免除等期間に限られます。保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認をされた期間のうち、原則古い期間の分から納付していただきます。

※問い合わせは、日本年金機構ホームページ（https://www.nenkin.go.jp/）青梅年金事務所　☎30-3410

年金ダイヤル　☎0570（05）1165

住民課　☎83-2182

《 乳がん・子宮がん検診 》

近年、女性特有の乳がん・子宮がんの発症が急増しています。早期では自覚症状がほとんどなく、検診による早期発見・早期治療がなによりも重要です。早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。

検査を希望される方は、直接医療機関へ連絡をお願いします。

【対 象】 子宮がん：町内に住所を有する２０歳以上の女性
乳 が ん：町内に住所を有する４０歳以上の女性

【期 間】 **令和７年３月３１日（月）まで**

【費 用】 無料

＊**隔年検診**のため、昨年度、今年度に既に受診されている方は、無料検診対象外となります。

実施医療機関	実　施　日　時	検診項目
日の出ヶ丘病院 健診部 ☎０４２（５８８）８６６６ ＊要予約	**月・火・水・木曜日** **午前９時～１１時、午後１時３０分～２時３０分** ＊予約受付…平日午前 8 時～午後 4 時 30 分	乳がん検診 子宮がん検診
わかくさ医院 ☎０４２（５７９）０３１１ ＊要予約	**月・木曜日　午前９時～正午、午後３時～５時** ＊受付…午前 8 時 30 分～正午、午後 2 時 30 分～ 5 時 **火・金・土曜日　午前９時～正午** ＊受付…午前 8 時 30 分～正午	子宮がん検診
下奥多摩医院 ☎０４２８（２２）２５８０ ＊要予約	**水曜日　午前９時～正午、午後２時～５時** ＊受付…午前 8 時 30 分～正午、午後 1 時 30 分～ 5 時 **月・金曜日　午前１０時～正午** ＊受付…午前 9 時 30 分～正午	子宮がん検診

※問い合わせは、福祉保健課　☎８３－２７７７

奥多摩病院からのお知らせほか

2 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
奥多摩病院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ
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。

【都税について】

☆自動車税種別割の障害者減免申請について

現在、新たに身体障害者手帳などの交付を受けた方、減免申請がお済みでない方を対象に、令和７年度分の自動車税種別割の減免申請の受付けを行っています。

〔減免対象〕身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方で、一定の要件を満たす場合
〔申請期限〕６月２日（月）
＊減免額には上限が設定されています。
※問い合わせは、東京都自動車税コールセンター
☎０３（３５２５）４０６６

観光施設・行事などのお知らせ

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細

①奥多摩山歩き・第９回戸倉三山〈１泊２日〉
３月15日（土）～16日（日）

②奥多摩山しごと体験・第７回次年度の地ごしらえ〈１泊２日〉
３月22日（土）～23日（日）

③清流山女魚道場・第５回解禁直後の渓流山女魚を狙う〈１泊２日〉
３月29日（土）～30日（日）

〔申込〕官製はがき、ＦＡＸ、Ｅメールで
ＦＡＸ83－3633
E-mail:oku-mori@axel.ocn.ne.jp
※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所
☎83－3631

▲ 昨年２月の山歩きの様子

【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

①季節のロードめぐり～いこいの路の一部とその周辺【冬景色の奥多摩湖とそば打ち体験】　２月28日（金）

②登計トレイルde食のワークショップ〔スパイス講座とカレーづくりin森のキッチン〕　３月２日（日）

③Okutama Forest Theray（Shinrin yoku）〔Small Group Tour in English〕
＊外国人向け森林浴ツアー　３月３日（月）

【登山・観光ツアー】

①登山〉吉野梅郷ウラヤマハイク〔即清寺「山内新四国八十八か所霊場」巡り〕　２月15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
ＦＡＸ83－8856
ホームページ（http://okutama-therapy.com/）

【山のふるさと村】

詳細

①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
ＦＡＸ86－2553
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

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
亡夫（師岡智様（町自治功労者）の生前謝意として
町の発展のために
30万円　師岡　清子　様
（川井）

～12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	９８件	３，４１９，０００円
奥多摩のこどもたちへの教育や伝統文化の奨励などのため	３０件	１，２８３，０００円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	１０件	１７４，０００円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	７１件	２，１９３，０００円
合　計	２０９件	７，０６９，０００円