



わさびー

2025.3 No.855 (令和7年3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

2月1日現在 (前月比)		
世帯数	2,486	(7増)
人口	4,495	(3増)
男	2,226	(5増)
女	2,269	(2減)

人口動態 (1月中)

転入	19	転出	5
出生	1	死亡	12
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

ペットボトルの「ボトル to ボトル」 水平リサイクルに関する協定を締結

(西秋川衛生組合・構成市町村 (奥多摩町を含む1市2町1村)・サントリーグループ)



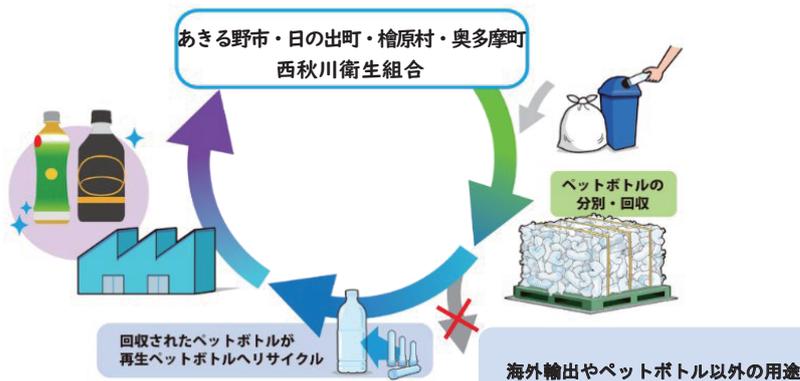
ペットボトルの「ボトル to ボトル」 水平リサイクルに関する協定締結式

西秋川衛生組合・あきる野市・日の出町・檜原村・奥多摩町・サントリーグループ

西秋川衛生組合および構成市町村 (奥多摩町、あきる野市、日の出町、檜原村) は、サントリーグループと協働し、使用済みペットボトルを再びサントリー飲料用ペットボトルに生まれ変わらせる「ボトル to ボトル」水平リサイクルに取り組むため、2月18日に協定を締結し、令和7年4月より事業を開始します。

本協定は、再資源化の促進、分別意識の向上、資源の有効活用を目的としており、これまでペットボトルは衣類などにリサイクルされていましたが、この取り組みにより、資源の循環利用が可能となり、CO₂の排出量を約60%削減できること、また、みなさんが排出したペットボトルが再び流通することで、さらなるリサイクル意識の向上が期待されます。なお、ペットボトルの廃棄時の分別方法は、これまでと変更ありませんので、引き続きご協力をお願いします。

地域の皆様が分別排出した
ペットボトルを100%ペットボトルに再生します



令和7年度

奥多摩町海外派遣事業について

現地の人との交流や、ホームステイによる生活体験などを通じて異文化理解を深め、国際的視野を持つた中学、高校生リーダーの育成を目的に実施します。

〔派遣先〕 オーストラリア
〔派遣期間〕 2週間程度（夏休み期間中）
〔募集人数〕 中学生：10名
程度・高校生：若干名
〔応募資格〕 町内在住の中学2年生・3年生および高校生

校生（4月1日時点）
〔選考方法〕 作文・面接
詳細は、今後学校などを通じて配布する募集要項をご覧ください。

※問い合わせは、教育課
☎83・2246



▲過去の海外派遣事業の様子

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。

〔保険期間〕 令和7年4月1日から令和8年3月31日まで
〔申込方法〕 加入はスポーツ安全協会のホームページ
(<https://www.spokyo.jp/spannet.html>) をご覧ください。



（2次元コード参照）
※問い合わせは、教育課

☎83・2246

英会話教室（前期）受講生募集

〔開講日〕 4月から9月までの火曜日（全20回）
〔時間・対象者・内容〕
①午後5時30分～6時15分（45分間）
②午後6時45分～7時45分（60分間）

・主に小学生対象（小学生、一般可）
・中学1年生レベル
③午後8時～9時15分（75分間）

・主に一般対象（中学生可）

・あいさつから始める初心者レベル

〔講師〕 オームズビー・パトリシア先生
〔資格〕

〔開講日〕 4月から9月までの原則第1・第3木曜日（全12回）
〔時間〕 午後7時30分～9時
〔講師〕 何孟容 先生
〔資格〕 町内在住・在勤者

町内在住・在勤者、小学5年生以上でローマ字が読み書きできること。

〔定員〕 各クラス20名
〔受講料〕 6000円（テキスト代は別途）
〔会場〕 文化会館
〔その他〕 小・中学生については、保護者による送迎をお願いします。

〔申込期限〕 3月21日（金）
※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9月までの原則第1・第3木曜日（全12回）
〔時間〕 午後7時30分～9時
〔講師〕 何孟容 先生
〔資格〕 町内在住・在勤者

〔定員〕 20名
〔受講料〕 3000円（テキスト代は別途）
〔会場〕 文化会館
〔申込期限〕 3月21日（金）
※申し込み、問い合わせは、教育課
☎83・2246

奥多摩山開き式

一般社団法人奥多摩観光協会では、春の幕開けを告げる26回目の「奥多摩山開き式」を開催します。

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。

今回の山開き式では駅前広場でのキッチンカーおよび商店の出店に加え、奥多摩町町制施行70周年を記念したグッズの配布も行いますので、ぜひ多くの方のご参加をお願いします。

〔日時〕 4月6日（日）
午前10時から
〔場所〕 奥多摩駅前広場（大木戸稻荷大明神前）

※問い合わせは、奥多摩町観光案内所 ☎83・2152



▶ 昨年の山開き式の様子

空家などの活用に補助金が利用できます

◎空家等活用促進事業交付金について

奥多摩町内で空家になる予定の土地建物を所有の方や、空家や空地などの管理が負担になっている方の相談を受け付けています。また、つぎの空家の活用に対し、「奥多摩町空家等活用促進事業交付金」の制度があります。ぜひ、ご利用ください。

【奥多摩町空家等活用促進事業交付金】

- ・町に寄付した場合 最大200万円
- ・空家バンク等に登録した場合 10万円から75万円
- ・空家の解体を行った場合 最大50万円



◎空家バンクについて（空家や空地などをお持ちの方へ）

空家などの有効活用による地域の活性化と、町民と都市住民との交流拡大を図ることを目的として、「奥多摩町空家バンク」を実施しています。

「奥多摩町空家バンク」とは、空家や宅地を所有されている方に賃貸・売買の物件情報を登録いただき、町に定住を希望されている方に対して、町のホームページで情報を紹介するシステムです。

空家バンクをご利用いただくためには、物件提供者および利用希望者それぞれの方の登録が必要です。

* 空家等活用促進事業交付金、空家バンクを利用する場合には一定の条件などが必要となりますので、お気軽にご相談ください。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎ 83-2310

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

JR 青梅線の ダイヤ改正について

JR青梅線では、3月15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運行本数の変更はありません。

詳細は、JR東日本のホームページをご確認ください。

https://www.jreast.co.jp/press/2024/hachioji/20241213_hc01.pdf



JR東日本八王子支社
プレスリリース



※問い合わせは、企画財政課

☎ 83-2360

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、お手続きができません。お持ちいただきた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〕 3月19日（水）

午後5時30分～8時

〔会場〕 役場住民課

〔予約締切〕 3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

【東京しごとセンター多摩】

雇用・就業を支援するための様々な就業支援セミナーなどを実施しています。

詳細は、2次元コードを参照ください。



令和7年度固定資産税の課税明細書は

納税通知書と一緒に届けます

町では、納税者の方が課税内容を分かりやすく見ていただけるように、毎年5月に固定資産税課税明細書を納税通知書と一体化してお届けしています。

納税通知書がお手元に届く前に固定資産税の課税内容を確認したい場合には、

転出届はマイナポータルから

転出する際に手続が必要な転出届は、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

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、転入先での市区町村の窓口で転入届などの手続が必要です。

*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



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(日)から15日(火)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。

○こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践

○歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やしシートベルト・チャイルドシート

の適切な使用の促進
○自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底

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17日(月) 旧小河内中学校
3月18日(火) 福祉会館
3月19日(水) 文化会館

春は、新入学・新入園を迎える子どもたちに交通ルールを教え、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、お近くの会場で受講していただき、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、交通事故のゼロの町を目指しましょう。

※問い合わせは 総務課

☎ 83-23349



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7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いただく際の注意点

- 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。

⑤飼い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

【狂犬病予防定期集合注射日程】

実施日	会場	時間
4月8日(火)	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(水)	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
	中山生活館下(分校跡地)	午前 11:45 ~ 11:55
	峰谷生活館	午後 0:15 ~ 0:35

【料金】 つり銭のないようご用意ください。

	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

交通安全講習会
狂犬病予防接種

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。

どうかひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族やご友人、職場の同僚など、身近な人にひとこと相談してください。もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、下記へご連絡いただき、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

また、町では自殺対策強化月間の取り組みの一環として、「自殺予防パンフレット」を作成し、全戸配布をするほか、心の健康対策事業講演会を行います。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

心の健康対策事業講演会

うつにならない うつを軽くする「心が楽になるための処方箋」

～心穏やかに過ごすために暮らしの中でできること～

心が楽だと、頭がクリアになり、前向きな行動につながりますが、心がつらいときは、嫌なことがいつまでも心に残り、悩み続けてしまうことはありませんか？

心穏やかに過ごすために、日常生活の中でできることを、いつも心穏やかで患者さんの心をほっとさせてくれる秋川病院院長の植田先生にご伝授いただきます。

詳しくは3月5日に自治会を通じて配布されるチラシをご覧ください。

〔日時〕 3月23日（日） 午後2時～（受付：午後1時30分～）

〔講師〕 秋川病院院長 植田宏樹先生（精神科医）

〔会場〕 文化会館1階 多目的室

*マインドフルネス（「今」だけに集中できるような、精神状態を意識的につくっていくこと）のミニ実習もありますので、楽な服装でお越しください。

*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。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



旧優生保護法補償金等の受付・相談窓口について

1月17日に「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者等に対する補償金等の支給等に関する法律」が施行されました。補償金等の受け付け、相談窓口はつぎのとおりです。

〔支給の種類〕

- 補償金 対象：本人および特定配偶者の方（またはその遺族の方）
支給額：本人1,500万円、特定配偶者500万円
- 優生手術等一時金 対象：本人で生存している方
支給額：320万円
- 人工妊娠中絶一時金 対象：本人で生存している方
支給額：200万円

〔請求期限〕 令和12年1月16日まで

※受け付け、相談窓口は、東京都旧優生保護法補償金等受付・相談窓口（平日午前9時～午後5時）

☎03-5320-4206 FAX 03-5388-1401

介護予防サービスのご紹介

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。

住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し、健康づくりと介護予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

【町で実施している介護予防サービス】

サービス名	主な内容
筋力向上トレーニング	筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操
運動機能向上トレーニング	接骨院の先生による簡単なトレーニング方法の指導
介護予防デイサービス	デイサービスセンターなどでのストレッチ・筋力アップ体操など
食事療養サービス	奥多摩病院にて管理栄養士の指導のもと治療食を提供
配食サービス	週3回ご自宅に夕食を配食し安否確認も実施
介護予防普及啓発訪問サービス	生活館などでの介護予防の取組方法の紹介・体操教室・講話など

※問い合わせは、奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555

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6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。タクシー乗車料金の認定を受けた方につきましては、**請求書を4月4日（金）までに**請求書と領収書を共に、保健福祉センター窓口へ提出してください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

【子宮頸がん（HPV）予防接種のお知らせ】

【平成9年度から平成20年度生まれの女子のみなさんへ】

令和7年3月までに子宮頸がんワクチンを1回接種すると、令和8年3月31日まで残り2回の接種費用を公費で受けられます。

【平成21年度から平成23年度生まれの女子の保護者のみなさんへ】

公費で接種できる期限は、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

各種相談

【人権の上・行政相談】

行政相談

〔日時〕 3月13日（木）
4月10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22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】

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

各種相談ほか

めることができないうつた症状が現れます。

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い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、前日までにご連絡ください。

【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。

※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9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26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

〔日時〕 3月19日（水）

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

予約は必要ありません。直接会場へお越しください。

※問い合わせは、観光産業課
☎83-2295

【離乳食相談会】

離乳食初期から完了期までの相談会を行います。ご希望の方は4月11日（金）までにお申し込みください。

〔日時〕 4月18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

【心理・発達相談】

〔日時〕 3月28日（金）・4月3日（木）・8日（火）

17日（木）・25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。

どこに相談したらいいのか、心配こ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



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・土	
16・日	
17・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
18・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)→12
19・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8・前日 消費者相談(14:00～文化会館)→8 ■マイナンバーカード夜間臨時窓口(17:30～住民課窓口)→4・3/14
20・木	
21・金	
22・土	■障害者自立生活サポート事業「お食事づくり講習会」(9:30～保健福祉センター)→13・3/17 相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→8
23・日	■心の健康対策事業講演会「心が楽になるための処方箋」(14:00～文化会館)→6・3/21
24・月	
25・火	
26・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8・前日 元気アップおくたま事業(13:30～大沢巡回訪問:健診相談)→12
27・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
28・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→8・前日
29・土	
30・日	■障害者自立生活サポート事業「楽々筋力トレーニング」(13:30～福祉会館)→13・3/24
31・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)

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)



カレー会食会のお知らせ

～みんなで楽しくお食事しませんか?～



OKUTAMA お太助隊では今回町民の方を対象にした「カレー会食会」を企画しました。町民の方はどなたでもご利用できますので当日直接会場へお越しください。住民の方が美味しいカレーを作ってお待ちしています!

日時：4月4日(金) 11時30分～13時

場所：福祉会館 集会室

対象者：町内にお住まいの方どなたでも!

参加費：大人100円 中学生以下無料

★カレーはなくなり次第終了します。

★申し込み不要。当日直接会場にお越しください。

★駐車場が少ないのでなるべく公共交通機関をご利用ください。



<主催>OKUTAMA お太助隊

お問い合わせ:奥多摩町地域包括支援センター TEL:0428-83-8555

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・火	
2・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 8 ㄱ・前日ㄱ
3・木	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 8 ㄱ・前日ㄱ
4・金	
5・土	
6・日	
7・月	ヘルシー体操 (14:00～文化会館)
8・火	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 8 ㄱ・前日ㄱ
9・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 8 ㄱ・前日ㄱ 1・2・4・5歳児歯科健診 (13:20～保健福祉センター) → 10 ㄱ 乳幼児歯科相談 (13:30～保健福祉センター) → 10 ㄱ 元気アップおくたま事業 (13:30～海沢自治会:理学療法士によるミニ体力測定と講話) → 12 ㄱ ■ふくし法律相談 (13:30～福社会館) 各回 50分 3枠 → 8 ㄱ・先着順ㄱ
10・木	人権身の上・行政相談 (13:00～福社会館) → 8 ㄱ 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:管理栄養士による栄養講話) → 12 ㄱ
11・金	元気アップおくたま事業 (10:00～常磐生活改善センター:保健師による健康講話 INBODY 測定) → 12 ㄱ
12・土	■森林セラピー事業:ミツバツツジ見頃の登計トレイル&Tシャツの藍染め体験 → 12 ㄱ・3/17 ㄱ先着順
13・日	
14・月	絵本といっしょ (11:00～きこりん) → 10 ㄱ ヘルシー体操 (14:00～文化会館)
15・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) → 12 ㄱ
＜4月末までの主なイベント＞	
17日(木)	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 8 ㄱ・前日ㄱ 元気アップおくたま事業 (10:00～中山生活館:保健師による笑いヨガと講話 INBODY 測定) → 12 ㄱ
18日(金)	■離乳食相談会 (14:00～保健福祉センター) → 8 ㄱ・4/11 ㄱ ■森林セラピー事業:ミツバツツジ見頃の登計トレイル&Tシャツの藍染め体験 → 12 ㄱ・3/17 ㄱ先着順
24日(木)	ヘルシー体操 (10:00～福社会館) 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:理学療法士によるミニ体力測定) → 12 ㄱ
25日(金)	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 8 ㄱ・前日ㄱ
28日(月)	ヘルシー体操 (14:00～文化会館)

母子健診日程表

4月9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3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)・4月14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



子ども・子育て支援推進事業

請求書は、4月10日(木)必着・申請書は、4月15日(火)必着

令和6年度子ども・子育て支援推進事業のうち、つぎの事業は認定*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(木)までに提出してください**。
*令和6年度の認定を受けている方には、認定通知書と該当する請求書の用紙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)
- ・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

今年の4月以降も、この事業の対象となる世帯には、申請書などの書類を3月末に郵送します。
助成を希望される場合は、必ず4月15日(火)までに申請をしてください。
認定された方には、認定通知書と該当する請求書の用紙を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、福祉保健課 子育て推進係 ☎ 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？
今回は牛乳パックを台紙にして絵手紙を作ります。
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】3月12日(水)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。



牛乳パックを台紙にして絵手紙を作ります。

(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。
※状況によってマスクの着用等を求める場合があります。

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 ミツバツツジ見頃の登計トレイル& Tシャツの藍染め体験	4月12日(土)	500円	21名 (先着順)	
② ミツバツツジ見頃の登計トレイル& Tシャツの藍染め体験	4月18日(金)			

*今回より、申し込み先などが「一般財団法人おくたま地域振興財団」に変更になりました。

〔申込期間・時間〕

①・② 3月11日(火) 午前8時30分～17日(月) 午後5時15分

*申し込みは、原則、ひと月に1ツアーのみとしていますが、空きがある場合のみ、3月18日(火)以降に2ツアー目の申し込みが可能です。

〔申し込み方法〕

電話または上記申込フォームからお申し込みください。

*職員不在のため、電話対応ができないことがありますので、申込フォームからの申し込みがスムーズです。



〔その他〕

*①②ともに、申し込みの際に藍染めに使用するTシャツのサイズをつぎからお選びください。

○男女兼用 S/M/L/LL

○首元ゆったりタイプ男女兼用 S/M

○キッズ 110/130/150

*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、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎83-8855

「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

「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。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

レンジでお手軽ぼたもち

【材料】(6個分)

・もち米	80 g
・うるち米	45 g
・水	100 ml
・砂糖	6 g (小さじ2)
・市販のつぶあん	300 g

1人分の栄養価

☆エネルギー	179kcal	炭水化物	39.6 g
たんぱく質	3.7 g	脂質	0.4 g
食塩相当量	0.0 g		

【作り方】

- ① もち米とうるち米をよく洗ったあと、水を加え、耐熱ボウルに入れて15分置く。
- ② ボウルにラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ ご飯を混ぜ合わせてから再度ラップをして、600wの電子レンジでさらに3分加熱する。
- ④ ラップを外し、砂糖を加えて混ぜたあと、濡れ布巾をかぶせて10分置く。
- ⑤ ④のご飯を6等分に分け、つぶあんので完成。

★年中行事～お彼岸～★

今年の春のお彼岸は3月17日から3月23日です。お彼岸には「ぼたもち」をお供えして食べる風習がありますが、これは小豆の赤色が災厄を祓い、ご先祖様を供養する力があると考えられているためです。ぼたもちは「牡丹」の花が、秋のお彼岸に食べるおはぎは「萩」の花が名前の由来といわれています。

「簡単！やさしいお食事づくり講習会・楽々筋力トレーニング」 (障害者自立生活サポート事業)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した生活はとても重要です。栄養バランスが整い、運動をすることで、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ります。しかし、障害があることで、栄養バランスを考えた食事づくりや運動の機会を作ることは大変です。つぎの日程で障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会と楽々筋力トレーニング」を行います。是非、ご参加ください。

①「簡単！やさしいお食事づくり講習会」

【日時】 3月22日(土) 午前9時30分～午後2時30分

【場所】 保健福祉センター 栄養指導室

【持ち物】 参加費200円 エプロン 三角巾 手拭き

②「楽々筋力トレーニング」

【日時】 3月30日(日) 午後1時30分～3時

【場所】 福祉会館2階 機能訓練室

【持ち物】 上履き タオル 補水用の水分



〔対象者：①②共通〕

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

*参加申し込み後に、事前に事業の説明などをさせていただきます。

*付き添いの方や介助の方のご参加については、ご相談ください

※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

▼青梅警察署からお知らせ▲

今年もすでに青梅警察署管内で特殊詐欺の被害が発生しています。

☆還付金詐欺に要注意

犯人は役場職員などを装ってみなさんのご自宅に電話をかけ、「医療費の還

付金を受け取ることができ

る」「期限が過ぎてい

る」などと言い、その後は

ATMへ誘導します。指示

通りにATMを操作してい

くと、みなさんの口座から

犯人の口座へ、お金を振り込む手続きが完了してしま

うのです。還付金詐欺被害を防ぐためには、

●知らない番号からの電話に出ない

●電話に出てしまった時は、一旦切って確認してから折り返す

●不審な電話があれば、警察へ連絡する

など、対策を今一度確認してください。

奥多摩町・青梅市に連続

して詐欺の電話がかかってきていた場合には、「メールけいしちよう」にご登録を頂いている方にメールでお知らせをしています。

「メールけいしちよう」もしくは防犯アプリ「Digipolice」(デジタルリス)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 022-01110

内線2162

う。電気コードが原因による火災も増加しています。

電気コードが家具の下に挟まれたり、電気コードに傷がついたりしていることが

火災の原因となります。電気コードを定期的に確認しましょう。

※問い合わせは、奥多摩消防署予防係

083-2299

◆退職予定の皆様へ「国民年金の加入と保険料のお知らせ」

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国籍を問わず、日本の公的年金制度(「厚生年金保険」または「国民年金」)に加入する必要が

あります。「厚生年金保険」に加入する方が退職すると、「国民年金」への加入手続きが必要となります。

「国民年金」に加入すると、毎月、国民年金保険料を納付する必要がありま

す。保険料の納付は、口座振替やクレジットカードでの納付が便利です。

なお、「国民年金」は、失業等を理由に保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・猶予制度があります。

納付が困難な場合は、未納のままにせず、必ず、免除・猶予制度の申請をして

ください。

◆国民年金保険料の学生納付特例の継続申請について

国民年金保険料の学生納付特例を利用されていた方で、次の年度も引き続き在学予定の方に、ハガキ形式の申請書をお送りします。

必要事項を記入してポストへ投函することで、申請が可能となります。この場合、在学証明書や学生証の写しを添付する必要があります。

申請書を提出しないと、学生納付特例が適用されず、国民年金保険料が未納となってしまう。万一のことが起こったときに障害年金が受け取れなくなる可能性があるので、必ず提出してください。

※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 030-3410

▼奥多摩消防署からお知らせ▲

☆STOP!住宅火災

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。

ご家庭の防火対策について、火の取り扱いや消し忘れに十分注意して、火災予防に努めましょう。

また、ご家庭の住宅用火災警報器は、定期的に作動の確認を行いましょ

う。電気コードが原因による火災も増加しています。

電気コードが家具の下に挟まれたり、電気コードに傷がついたりしていることが

火災の原因となります。電気コードを定期的に確認しましょう。

※問い合わせは、奥多摩消防署予防係

083-2299

年金のお知らせ

◆退職予定の皆様へ「国民年金の加入と保険料のお知らせ」

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国籍を問わず、日本の公的年金制度(「厚生年金保険」または「国民年金」)に加入する必要が

あります。「厚生年金保険」に加入する方が退職すると、「国民年金」への加入手続きが必要となります。

「国民年金」に加入すると、毎月、国民年金保険料を納付する必要がありま

す。保険料の納付は、口座振替やクレジットカードでの納付が便利です。

なお、「国民年金」は、失業等を理由に保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・猶予制度があります。

納付が困難な場合は、未納のままにせず、必ず、免除・猶予制度の申請をして

ください。

◆国民年金保険料の学生納付特例の継続申請について

国民年金保険料の学生納付特例を利用されていた方で、次の年度も引き続き在学予定の方に、ハガキ形式の申請書をお送りします。

必要事項を記入してポストへ投函することで、申請が可能となります。この場合、在学証明書や学生証の写しを添付する必要があります。

申請書を提出しないと、学生納付特例が適用されず、国民年金保険料が未納となってしまう。万一のことが起こったときに障害年金が受け取れなくなる可能性があるので、必ず提出してください。

※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 030-3410

ねんきんダイヤル 0570(05)1165

住民課 083-2182

▼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。

*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

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5年には東京都で1190人、西多摩保健所管内では20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

【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済ませてください。

※問い合わせは、東京都自動車税コールセンター ☎ 03(3525)4066

相続 遺言 後見 会社登記

のご相談は **初回無料** お気軽に相談

- メール/電話/Zoomによる相談可
- 土日祝日/夜間対応可
- ご自宅若しくは近隣出張対応可



司法書士あきやま法律事務所 東京都昭島市宮沢町510番地4
☎ https://www.akiyama-legal.com/

☎ 070-2353-4489

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・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

奥多摩病院ホムペー

https://www.town.okutama.tokyo.jp/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。

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て、住民の健康を守ることを目的としています。

3月30日(日)は、古里歯科診療所(☎85-2366)が担当医療機関となります。

応急診療が必要となった際は、ご利用ください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

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山里倶楽部・第1回春のハイキング（1泊2日）
4月16日（水）～17日（木）

②日帰り御前山歩き・第1回御前山（日帰り）
4月23日（水）

③集まれ山ガール・第1回御前山（1泊2日）
4月26日（土）～27日（日）

④奥多摩アウトドア体験・第1回燗製教室（1泊2日）
5月3日（祝）～4日（祝）

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 83-3633

E-mail: oku-mori@axel.ocn.ne.jp

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所
☎83-3631

【森林セラピーツアー】

詳細



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ドードプラン (FOREST for Rest)

①医師と歩く森林セラピールード五感を使ってあたたまる〔国土緑化推進機構「森と水の森林ファンド」事業〕
3月20日（祝）

②スプリングエフェメラルカタクリ山と三ツ釜の滝巡り〔隠れ家カフェレストランで地産地消ランチ〕
3月28日（金）

【登山・観光ツアー】

①登山▽鳩ノ巣城山ウラヤマハイイク（スプリングエフェメラルを求めて）
3月30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
☎83-8855

【山のふるさと村】

詳細



①山のふるさと村春まつり
4月12日（土）・13日（日）
午前9時30分～午後3時30分

②新緑の山里歩き
（高校生以上対象）
4月26日（土）～27日（日）

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 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



▶ 昨年の山のふるさと村春まつりの様子

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
OKUTAMA BEER FESTの売り上げの一部を
自然環境保護のために
246,973円 VERTERE 合同会社 様
葬祭費の一部を福祉のために
5万円 杉山 茂 様 (栃久保)
5万円 新島 浩 司 様 (小丹波)

～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
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	1件	19,000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	1件	13,000円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	1件	7,000円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	1件	50,000円
合 計	4件	89,000円