

広報 おくたま

令和2年5月5日発行
No.797

【町の世帯と人口】

4月1日現在（前月比）

世帯数	2,653	(1減)
人口	5,038	(0)
男	2,531	(0)
女	2,507	(0)
《人口動態（3月中）》		
転入	35	転出 23
出生	0	死亡 11
その他	0	その他 1



奥多摩町役場 〒198-0212 奥多摩町氷川 215-6 ☎0428-83-2111 FAX0428-83-2344 <http://www.town.okutama.tokyo.jp/>

大丹波川国際虹ます釣場管理棟リニューアルオープン

大丹波川国際虹ます釣場は、昭和31年に開設されこれまで多くの方に親しまれている釣り場ですが、管理棟の老朽化が進み、利用者の利用形態やニーズも多様化しているため、東京都の内水面事業を活用し、利用者へのサービス向上とより効率的に業務を行いコストの軽減を図るため、管理棟の立替えを行いました。

新たに建設された管理棟は、利便性を考慮して受け付けを駐車場側に設け、川側に



に食堂を配置（写真上）し、溪流や釣りを楽しむ方を眺めながら食事ができるほか、屋外に広々としたウッドデッキ（写真右）を整備しましたので、休憩場所や団体のお客様の集場所など、多目的に利用できます。今後、観光立町を標榜する当町の観光拠点施設の一つとして、多くのお客様をお迎えし、地域の振興、町の観光振興を図ってまいります。



▶新しく完成した管理棟



若者定住推進課からお知らせ

～町が整備する住宅などの入居者の募集について～

町では、過疎化による少子高齢化などが進行し、地域の活力が低下していることから、人口の流出防止と若年世帯などを対象とした転入人口の増加を図るために、様々な少子化・定住化対策事業を展開しております。今回は子育て応援住宅、若者定住応援住宅・いなか暮らし支援住宅、町営若者住宅の入居者の募集および分譲地・町有地の販売を行っています。なお、所在地の自治会に加入し自治会の活動をはじめ、地域活動へ積極的に参加することが条件となります。

(1) 子育て応援住宅

22年間以上の定住で譲与（無償）する新築住宅です。

○募集戸数：2戸 ○使用料：50,000円/月（子ども1人につき、5,000円/月を減額）

【申込資格】世帯主の年齢が43歳以下の方で子ども（中学生以下の方）がいる世帯の方

【申込期限】5月15日（金）午後5時まで

【建設予定地】奥多摩町海沢1019番3他（JR奥多摩駅徒歩約22分）

(2) 若者定住応援住宅・いなか暮らし支援住宅

15年間以上の定住で譲与（無償）する住宅です。

【申込資格】

①若者定住応援住宅：世帯主が40歳以下の夫婦か50歳以下の方で子ども（中学生以下）がいる世帯のいずれかに該当する方。

②いなか暮らし支援住宅：今回の物件は年齢要件はありません。

【申込期限】5月15日（金）の午後5時まで

【費用】

土地および建物は現状での引渡しになりますので、リフォームなどに係る費用および定住に係る費用は申込者の負担となります。

【物件情報】

住宅種別	所在地（奥多摩町）	使用料
若者定住応援住宅（小留浦）	氷川1309番地（JR奥多摩駅徒歩約23分）	13,000円/月
若者定住応援住宅（登計）	氷川892番地（JR奥多摩駅徒歩約22分）	13,000円/月
いなか暮らし支援住宅（除ヶ野）	氷川452番地1（JR奥多摩駅徒歩約24分）	6,000円/年

(3) 町営若者住宅

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、50歳以下の方で子ども（中学生以下）がいる世帯の方または、35歳以下の方。（小丹波第2のみ単身、シェアハウス利用可能）

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年以内となります。

【申込期限】5月15日（金）午後5時まで

【建物】（新築物件）

①南氷川第2（奥多摩町氷川1492番地1（JR奥多摩駅徒歩約9分））

・建物：木造2階建（過去に建設した床面積 54㎡～76㎡）、2LDK

・募集戸数：2戸（1棟2戸）・住宅使用料：30,000円/月・共益費：500円/月

《次ページへ続く》

- ・ 駐車場使用料：3,000円/月（1世帯2台まで使用可）
- * 構造・間取りほか、住宅仕様は変更になる場合もあります。

〔入居予定日〕 令和3年3月

【建 物】（リノベーション物件）

②海沢第2（奥多摩町海沢895番地14（JR奥多摩駅徒歩約28分）

- ・ 建物：木造2階建（延べ床面積 102.2㎡）
- ・ 募集戸数：1戸・住宅使用料：33,000円/月
- ・ 特徴：家庭菜園が行える庭、BBQハウス、動物を飼育できる飼育小屋付き。さらにインナーバルコニー完備。ただし、庭の草木の管理をお願いします。また、中古物件をリノベーションした住宅のため、他の町営若者住宅より一部設備など劣る部分があります。

〔入居予定日〕 令和2年8月頃

③町営若者住宅（小丹波第2（桜久保）奥多摩町小丹波162番地1（JR古里駅徒歩約9分）

- ・ 建物：木造2階建（床面積 58.22㎡）
- ・ 募集戸数：1戸（A-102）・住宅使用料：27,000円/月・共益費：500円/月
- ・ 駐車場使用料：3,000円/月（1世帯2台まで使用可）

〔入居予定日〕 令和2年7月頃

（4）分譲地・町有地の販売

【申込資格】

年齢45歳以下の夫婦（婚約者を含む）または50歳以下の者で子ども（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））がいる世帯の方で、

- ①自らが居住する住宅を建築するために宅地を必要としていること。
- ②分譲地・町有地の所在場所に住民登録上の住所を設定でき、かつ、その設定をすること。
- ③分譲地・町有地を取得後3年以内に居住用の建物を建築すること。
- ④売買代金を所有権移転登記までに全額支払う能力を有すること。

【申込期限】 5月15日（金）午後5時まで

【物件情報】

所在地	地積	土地価格	備考
川井字沼沢 290 番 25	190.15 ㎡	2,864,000 円	川井分譲地 A 区画
川井字沼沢 290 番 27	182.79 ㎡	2,753,000 円	川井分譲地 B 区画
川井字沼沢 290 番 13	180.31 ㎡	2,716,000 円	川井分譲地 C 区画
川井字竹の花 390 番 1	401.76 ㎡	5,144,000 円	
小丹波字竹の平 369 番 4	366.20 ㎡	6,219,000 円	既存家屋あり（無償）
小丹波字宮ノ下 457 番 4	170.72 ㎡	3,238,000 円	既存家屋あり（無償）
氷川字栃久保 1774 番 6 他	約 270.00 ㎡	約 3,321,000 円	面積は実測中
氷川字栃久保 1825 番 1 他	106.32 ㎡	1,524,000 円	

（1）から（4）までの共通事項

【申込書配布場所】 若者定住推進課（役場1階）・古里出張所（子ども家庭支援センター）

【注意点】

- * いずれも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。また、町営若者住宅の号室については入居者決定後、抽選により決定します。
- * 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。
- * これらの住宅などの申し込み資格については、様々な条件があります。資格の有無をよくお確かめください。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

国勢調査の調査員を募集します

令和2年10月1日を調査期日として行われる国勢調査の調査員を募集します。

応募資格は20歳以上で警察、選挙に直接関係のない方、暴力団や反社会的勢力と関係をもたない方の中から選考します。

調査員の活動期間は8月上旬から11月上旬で、主な内容は説明会への出席、対象世帯への訪問、調査票の配布および回収、調査票の整理、町への提出となります。

1人あたり数十世帯を担当していただき、報酬は対象者数などにより異なりますが数万円程度です。

なお、調査に関して知り得た秘密を漏らしてはいけません、調査員を辞めた後であっても同様です。

※問い合わせは、総務課
☎83-2259

カット

きれいな選挙で明るい奥多摩を 奥多摩町長選挙

【告示日・立候補受付】
5月12日(火)

【期日前投票】
5月13日(水)～16日(土)
午前8時30分～午後8時

【投票】
5月17日(日)
午前7時～午後6時

【開票・選挙会】
5月17日(日) 午後8時～

※問い合わせは、選挙管理委員会
(総務課内) ☎83-2345

年金のお知らせ

◇国民年金保険料
免除等の申請について
国民年金保険料が納められない状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、役場住民課の窓口で手続きをしてください。

令和2年度分(令和2年7月から令和3年6月分まで)の免除などの受付は、令和2年7月1日からお受けします。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

◇年金相談・お手続きの際は
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(土日祝日および年末年始を除く)

*予約相談希望日の1か月前から前日まで受け付けています。

*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。

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎30-3410
住民課 ☎83-2182

◇固定資産税納税通知書・課税明細書を共有者の方にも送付しています
共有名義で所有されている固定資産について、代表者以外の方にも「固定資産納税通知書(共有者用)および課税明細書」を送付しています。

これは、固定資産を2人以上の共有名義で所有されている場合、共有者全員が連帯納税義務者となることから、代表者以外の方にも固定資産の評価額や税額などをお知らせし、ご確認していただくためです。

固定資産税の納付書はこれまでどおり、共有の代表者へ送付しています。納税者みなさんのご理解とご協力をお願いします。

※問い合わせは、住民課
☎83-2190

奥多摩スポーツフェスティバル中止のお知らせ

6月7日（日）に予定しておりました「第2回奥多摩スポーツフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となります。なお、次回は令和4年度の開催を予定しています。

これまで開催に向け準備をされていた関係者みなさん、フェスティバルを楽しみにされていた住民みなさんには申し訳ございませんが、ご理解、ご協力をお願いします。

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246

住民基本台帳の一部の写し 閲覧状況

令和元年度（平成31年4月1日から令和2年3月31日まで）の閲覧状況を公表します。

閲覧日	閲覧申出者	委託者	閲覧目的	閲覧対象
6月13日	自衛隊東京地方協力本部福生募集案内所	防衛省自衛隊	自衛官などの募集に伴う広報	平成13年4月2日～14年4月1日生の男女、平成16年4月2日～17年4月1日生の男子（44件）
1月21日	自衛隊東京地方協力本部福生募集案内所	防衛省自衛隊	自衛官などの募集に伴う広報	平成10年4月2日～11年4月1日生の男女（26件）

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

令和2年度 自衛官募集案内

募集種目		受付期間	試験期日	資格
航空学生	男女	7月1日～9月10日	1次9月22日 2次10月17日～22日 3次【海】11月20日～12月16日 3次【空】11月14日～12月17日	高卒（見込み含む）で 【海】23歳未満の者 【空】21歳未満の者
一般曹候補生	男女	7月1日～9月10日	1次9月18日～20日 2次10月9日～14日	18歳以上 33歳未満の者
自衛官候補生	男女	年間を通じて受付	受付時に通知（*1）	
防衛医科大学校医学科	男女	7月1日～10月7日	1次10月24日～25日 2次12月9日～11日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
防衛医科大学校看護学科	男女	7月1日～10月1日	1次10月17日 2次11月28日～29日	
防衛大学校	男女	〔推薦〕 9月5日～9月11日	9月26日～27日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
		〔総合選抜〕 9月5日～9月11日	1次9月26日 2次10月31日～11月1日	
		〔一般〕 7月1日～10月22日	1次11月7日～8日 2次12月8日～12日	
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 11月1日～11月30日	3年1月10日～11日 （いずれか1日を指定）	男子で中卒（見込み含む） 17歳未満の者
		〔一般〕11月1日 ～3年1月6日	1次3年1月23日 2次3年2月4日～7日	

*1 令和3年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、令和2年9月16日以降に行います。

募集人員については、自衛官募集ホームページ（<http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>）でご確認ください。

※申し込み、問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部 福生募集案内所 ☎042-551-4725
東京都福生市本町142 マサビルB館2F（JR福生駅西口徒歩2分）
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>

障害者地域活動 支援センターが 移転しました

町内に在住されている心身障害者が、地域において自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、創作的活動または生産活動の機会の提供を行う機関である「障害者地域活動支援センター」かもんみーる」の活動拠点となる建物を鳩ノ巣駅前に建設し



移転しました。
所在地 棚澤378番地4
☎85・8277

民生委員・児童委員
人権擁護委員の日ほか

6月1日は「人権擁護委員」の日

人権擁護委員は、女性・子ども・高齢者などをめぐる人権問題や近隣とのトラブルなど、身近なことで困っていることの相談に応じています。また、講演会や座談会などを通じて、人権の大切さについての理解を深めてもらうための活動にも努めています。

相談内容は、女性・子ども・高齢者などをめぐる人権問題や近隣とのトラブルなど、身近なことで困っていることの相談に応じています。また、講演会や座談会などを通じて、人権の大切さについての理解を深めてもらうための活動にも努めています。

りません。
相談内容についての秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

定例相談日は、毎月第2木曜日午後1時から4時、会場は福祉会館2階会議室です。

◎町の人権擁護委員
原島 貞夫 (丹三郎)
師岡さと子 (小丹波)

民生委員・児童委員はみなさんの相談役

5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員の日は、昭和52年（1977年）に当時の全国民生委員児童委員協議会（現在は全国民生委員児童委員連合会）が定めたもので、大正6年（1917年）5月12日に民生委員・児童委員制度の前身の岡山県済世顧問制度設置規定が公布されたことに由来するものです。

民生委員は、民生委員法

により住民の中から選ばれ、厚生労働大臣が委嘱（民生委員として活動すること（依頼））します。また、児童委員は、児童福祉法によって民生委員が兼ねており、児童福祉問題を専門に担当する主任児童委員もいます。

民生委員・児童委員は、常に住民の立場にたって、安心して暮らしやすい地域社会をつくるために活動しています。それぞれの民生委

員・児童委員が担当する地域のなかで、生活上の心配ごとの相談や、福祉サービスを利用するためのお手伝いなど、さまざまな活動に取り組んでいます。近年では、児童虐待の防止や不登校・ひきこもりといった課題にも積極的に対応しています。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

受験生チャレンジ支援貸付事業

東京都では、一定所得以下の世帯の子供を対象に「受験生チャレンジ支援貸付事業」を実施しています。

高等学校や大学など各種学校への受験料や、学習塾の授業料を無利子にて貸付をし、対象となる世帯の子供の教育機会の確保をする事業です。

また、入学した場合には返済が免除されます。（償還免除）

申し込みには、対象要件などがありますので、事業の詳細な内容についてはお問い合わせください。

※申し込み、問い合わせは、
社会福祉協議会 ☎83-3855

【絵本といっしょ】

〔日時〕 6月8日（月）
午前11時～・40分間
〔会場〕 子ども家庭支援センター
（きこりん）
〔内容〕 相談員による読み聞かせ・
ゆび遊びなど

子ども・子育て支援推進事業の申請はお済ですか？

子ども・子育て支援推進事業は、申請し認定されないと助成を受けることができません。

保育園保育料助成事業、学校給食費助成事業、高校生等通学支援事業など15事業の助成を希望される場合は、令和2年度分の申請が必要ですので、提出がお済でない方は申請をお願いします。

また、令和元年度分の請求書を提出いただいている方で在学証明書などが未提出の方は、取得でき次第提出をお願いします。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

児童育成手当（障害手当）の申請

受給資格はあっても所得制限を超えていたため手当を受けることができなかつた方で、所得状況の変化や、新たに受給資格に該当されると思われる方は、5月中に申請してください。

申請が遅れた場合は、認定されても申請された翌月分からの支給となり、遅れた月分の手当は受けられませんのでご注意ください。

申請に必要な要件、提出書類などはお問い合わせください。

なお、現在受給されている方には、6月に「現況届」をお送りしますのでご提出ください。

◎児童育成手当対象者 支給額・・・該当児童1人につき月額13,500円

◎児童育成（障害）手当対象者 支給額・・・該当児童1人につき月額15,500円

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

「キッズ・リトミック」 参加者募集!

音楽を聞き、全身を使って、自由に表現!
親子で楽しみながらスキンシップ!

〔活動日〕6月から11月（8月は除く）の
第3木曜日 全5回

〔会場〕子ども家庭支援センター
きこりん 2階 遊戯室

〔時間〕午前10時30分～11時30分

〔参加費〕全5回分として1,000円

〔講師〕小峰 博美 先生

〔対象〕町内在住で入会時生後6か月以上の
未就学児と保護者

〔募集人数〕大人1名と子ども1名のペア
10組程度

〔申込期間〕5月15日（金）～22日（金）
定員になり次第締め切り

※申し込み、問い合わせは、
子ども家庭支援センター☎85-2611

～だれもが集える地域の居場所～ 「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。この「だれでもカフェ奥多摩」は「誰もが気軽に立ち寄れる集いの場」です。午前中のひと時、おしゃべりをしながらお茶を飲み、簡単な工作や体操などを一緒に楽しみませんか？

〔日時〕5月19日（火）

午前10時30分～正午

〔会場〕福祉会館 2階 会議室

*「参加費無料」「申し込み不要」「出入り自由」です。おひとり様、お子様連れどなたでも大歓迎!
※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。

※問い合わせは、コープみらい東京本部参加とネットワーク推進部☎03-3382-5665
奥多摩町地域包括支援センター☎83-8555

各種相談

【健康相談】

保健福祉センターでは、保健師による「健康相談」を随時受付けています。お気軽にお電話で申し込みください。

※問い合わせは、福祉保健課 電話 83-2777

【心理・発達相談】

臨床心理士にお話を聞いてもらいませんか。子育ての心配事やお子さんの発達で気がかりなことなど、18歳未満のお子さんに関しての相談をお受けします。(予約制)

〔日時〕 5月26日(火)

6月10日(水)

両日とも午前10時30分～

午後3時30分

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター

電話 85-2611

【人権の上・行政相談】

〔日時〕 5月14日(木)

6月11日(木)

両日とも午後1時～4時

* 申込不要

【相続・成年後見相談】

〔司法書士による法律相談〕

〔日時〕 5月23日(土)

午後1時～4時

* 申込不要

* いずれも相談会場は、福祉会館会議室

※問い合わせは、福祉保健課 電話 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。

秘密は厳守させていただきます。

各種相談

れますので、お気軽にご相談ください。

〔日時〕 6月10日(水)

① 午後1時30分～

② 午後2時30分～

③ 午後3時30分～

* 各回50分間

予約の受け付けは5月27日

(水) 午前8時30分からとなり

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、

電話で申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、

地域包括支援センター

電話 83-8555

【不安を安心に】

無料法律相談会

多摩パブリック法律事務所

所は「市民の法的かけ込み寺」として、

東京弁護士会による支援のもと設立され

た都市型公設事務所です。

この度、弁護士による無料法律相談会を行います。

お金のトラブル、不動産関係、

相続、離婚、成年後見、

事業向け法務、労働問題、刑事事件、

債務整理など幅広い種類の案件を取り扱っていますので、

お気軽にご相談ください。

〔日時〕 6月20日(土)

午前10時～午後4時

* 1枠30分

〔会場〕 多摩パブリック法律事務所(立川市)

〔定員〕 48名

〔予約受付〕 6月1日から

受付開始(定員になり次第締切)

〔受付時間〕 午前9時30分

から午後7時まで(土日祝日は除く)

予約電話 842(548)

2450(事前予約制)

高次脳機能障害

相談窓口のご案内

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。

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

り相談をしやすいするため

に相談日を設けています。

相談はお電話・面接・家

庭訪問にてお受けします。

相談をご希望の方は、前日

までに申し込みください。

※問い合わせは、福祉保健

課 電話 83-2777

＜予防接種のお知らせ＞

予診票をお持ちでない方は、実費

が発生する場合があります。

紛失された方は、保健福祉セン

ターまでご連絡ください。

※問い合わせは、福祉保健課

電話 83-2777

5月15日～31日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は
事前申込が必要、「→📄」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】観光施設イベントは町外からも来場可能
15・金	■森林セラピー健康づくり事業：新緑のむかし道&アロマ体験→4月号23📄
16・土	
17・日	
18・月	
19・火	だれでもカフェ奥多摩(10:30～福祉会館)→7📄
20・水	■森林セラピー健康づくり事業：海沢滝巡り&みそ作り体験→4月号23📄 ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→8📄・前日📄
21・木	■食育講習会(10:00～保健福祉センター)→11📄・5/14📄
22・金	
23・土	■在宅障害者自立生活サポート事業(9:30～保健福祉センター)→10📄・4/15📄 ■司法書士による法律相談(13:00～福祉会館)→8📄
24・日	
25・月	
26・火	■心理・発達相談(10:30～きこりん・八木橋臨床心理士)→8📄・前日📄
27・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8📄・前日📄
28・木	
29・金	
30・土	
31・日	

《今月の納期6/1(月)》固定資産税第1期分、軽自動車税

母子健診日程表	6月10日(水) 保健福祉センター 13:15～13:35 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成27・28・30・令和1年5月生まれ 乳幼児歯科相談 …8か月児～小学校入学前の乳幼児
	6月12日(金) 保健福祉センター 13:30～13:45 受付 3か月児・4か月児健診 …令和2年1・2月生まれ 14:00～受付 離乳食講習会

「元気アップおきたま事業」

「元気アップおきたま事業」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いたします。

みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日時・会場・内容〕

カレンダー参照(1時間半程度)

*プログラムは各月で異なります。

*事前の申し込みが必要なプログラム(調理実習など)もありますので、ご注意ください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

カット

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)

6月1日～15日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は
事前申込が必要、「→」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】観光施設などイベントは町外からも来場可能
1・月	☆水道週間イベント（奥多摩水と緑のふれあい館 7日（日）まで）→15分 ヘルシー体操（14:00～大丹波会館）
2・火	■森林セラピー健康づくり事業：いら畑ワラビ収穫体験→13分 5/15 〆（先着順）
3・水	■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→8分・前日 〆
4・木	元気アップおきたま事業（10:00～中山生活館；筋肉量の測定等）→9分 元気アップおきたま事業（13:30～境生活館；奥多摩病院理学療法士による体操）→9分
5・金	
6・土	
7・日	
8・月	絵本といっしょ（11:00～きこりん）→6分
9・火	■元気アップおきたま事業（10:00～丹三郎生活館；調理実習）→9分・6/2 〆
10・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→8分・前日 〆 ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→8分・前日 〆 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談（13:15～保健福祉センター）→9分 ■ふくし法律相談（13:30～福祉会館 3枠各50分）→8分・6/9 〆
11・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）→8分
12・金	3～4か月児健診・離乳食講習会（13:30～保健福祉センター）→9分
13・土	
14・日	
15・月	■森林セラピー健康づくり事業：小河内神社と浮橋&奥多摩湖いこいの路 →13分・5/15 〆（先着順）
＜6月末までの主なイベント＞	
16日（火）だれでもカフェ奥多摩（10:30～福祉会館）	
■17日（水）元気アップおきたま事業（10:00～大沢生活改善センター；調理実習）→9分・6/10 〆	
■23日（火）心理発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）	
■26日（金）食育講習会（10:00～保健福祉センター）→6/19 〆	

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）

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食生活はとても重要だと思われます。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がることが期待されます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになってしまうことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。今回、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」を企画しました。みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕5月23日（土）午前9時30分～午後1時30分

〔会 場〕保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることが出来る方

*申し込み後に、お身体の状況を教えていただいたり、この講習会について事前に説明を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

スナッフエンドウの白和え

「食育ひろば」その145♪

【材料】（2人分）

- ・スナッフエンドウ 80g（約8本）
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 7g（約小さじ1）
- ・木綿豆腐 80g（約1/4丁）
- ★
 - ・すりごま（白） 6g（約小さじ2）
 - ・砂糖 3g（小さじ1）
 - ・塩 少々

【作り方】

- ①スナッフエンドウの筋を取り、色よくゆでる。
- ②あら熱をとり、斜め半分に切る。
- ③切ったスナッフエンドウにめんつゆを和える。
- ④豆腐を湯通しし、キッチンペーパーで水気を切る。
- ⑤ボウルに豆腐と★の調味料を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥なめらかになったら、③を入れて和える。

☆1人分の栄養価

エネルギー 73kcal たんぱく質 4.6g
脂質 3.0g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.6g

★お知らせ★

スナッフえんどうは抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富で、美白や美肌に効果があります。ビタミンCは水に溶け出しやすいので、短い時間でさっとゆでることをおすすめします。シャキッとした食感の旬の食材を楽しんでみてください。

食育講習会

〔内 容〕「リカバーランチ」

5月はストレスや日常の疲れが体調に表れやすい時期です。予防や改善には運動、睡眠はもちろん、美味しい食事も効果的です。

楽しく調理実習・試食をして、自らの身体と心をリカバー（回復）させませんか？

〔日 時〕5月21日（木）午前10時～午後2時

〔会 場〕保健福祉センター

〔持ち物〕エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費・定員〕300円・先着20名

〔申込締切〕5月14日（木）

※食育に関する申し込み、

問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

おくたま食育上手！ホームページ

<http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

認知症サポーター出張養成講座

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症の時代になります。みなさん認知症のこと、しっかりと理解できていますか。認知症サポーターとは認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことや、難しいこ

とをする人ではありません。一人でも多くの方が、認知症の人やその家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていただけるまちづくりの第一歩です。

○小人数（10人未満）からの開催ができます
○費用は無料、テキストは地域包括支援センターで準備します
○時間は60分程度
※問い合わせは、地域包括支援センター
☎83-8555

胃・肺・大腸がん検診中止のお知らせ

5月23日（土）文化会館・
5月24日（日）福祉会館・5月25日（月）旧小河内出張所で予定していた胃・肺・大腸がん検診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止といたします。

ごみの出し方のお願い

ごみを出される際に、もう一度、つぎのことに注意をしてください。
①ごみ袋は、必ず縛ってください。
②不燃ごみの袋に、電池やスプレー缶は絶対に入れないでください。
③出し方のわからないものは、必ずクリーンセンターへ確認し、決められた日に出してください。
④ごみは、朝8時までに出してください。

※問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター）
☎83・2110

プラスチック製買物袋（レジ袋）の有料化について

国は、海洋プラスチックごみ対策、地球温暖化対策などの取組みの一環として、プラスチック製買物袋（レジ袋）有料化の義務化（無料配布中止など）を全国一律に、7月1日から行うと公表しました。

また、東京都では「一度限り使用して捨てられる資源・使い捨て型ライフスタイル」の見直しの象徴として、レジ袋の使用量削減に向けて取り組んでいます。
このようことから、廃

段ボールコンポスト 使用モニター募集

ごみの減量化を目的としたコンポスト（生ごみのたい肥化）利用のより一層の普及を図るため、従来のコンポストと併せて、場所をとらずに行うことが可能な、段ボールコンポストの推進を検討しています。
このため、実際の使用状況などの感想をお聞かせいただく目的で、使用モニターを募集します。興味のある方のお申し込みを、お待ちしております。

※申し込み、問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター）
☎83・2110

防災行政無線 メッセージサービス

町では、過去に放送した防災行政無線の内容を聞くことのできるサービスを行っています。
放送を聞き逃した場合、つぎの電話番号へ電話することで内容を聞くことができますので、ご利用ください。

※防災行政無線メッセージサービス電話番号
☎83・2233
※問い合わせは、総務課
☎83・2349

公共下水道への接続・合併処理浄化槽への転換のお願い

町の全区域の公共下水道は、供用開始後3年以内に、宅地内の便所、風呂、台所などから公共下水ますまでの排水設備を自己負担で接続する必要があります。浄化槽の廃止や水洗便所などへの

みんなの情報局

☆ジュニア育成推進事業

サッカー教室

参加者募集！

〔日時〕 5月13日（水）

毎週水曜日の午後4時

〔会場〕 氷川小学校校庭

または体育館

〔対象〕 小学生・中学生・高校生（成人の方も可）

〔内容〕 基本練習から簡単な試合まで

〔参加費〕 500円

*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

また、一部の地域のみなさんは、浄化槽区域として町管理型合併処理浄化槽への転換をお願いします。
※問い合わせは、環境整備課
☎83・2317

獣害防止簡易電気柵の購入補助

町では、畑を荒らす野生動物から農作物を守る獣害防止簡易電気柵の購入補助を行っています。

〔資材費（乾電池式）〕

3万2400円（税込み）

* 資材費の2分の1を補助

助・個人負担1万6200円

〔特徴〕

①シカ・イノシシなど野生動物の侵入防止に効果がある。②資材が安価で、設置が簡単。③強度・耐久性に優れている。

・電源は、アルカリ乾電池6本で約2か月有効

〔資材費（ソーラー式）〕

6万7000円（税込み）

* 資材費の2分の1を補助

助・個人負担3万3500円

○設置延長L=100m

（4段張）

・電源は、太陽光によるソー

新型コロナウイルス感染拡大の影響に伴う観光協会への助成について

町では、一般社団法人奥多摩観光協会からの要望を受け、観光協会が実施する新型コロナウイルス感染拡大に伴う支援策への助成金を交付します。対象は、新型コロナウイルス感染拡大防止のための休業や営業時間短縮により売り上げが減少したことなど、事業運営に大きな影響を受けた「観光協会会員」に対し助成金を交付するものとなります。

〔対象〕観光協会会員（町内）

* 観光協会に加入している町内事業者など

〔助成金額〕10万円

* 複数の店舗で対策した場合は15万円

※問い合わせは、（一社）奥多摩観光協会

☎83-2152

ラーバッテリー
※問い合わせは、観光産業課
☎85-2295

はかりの定期検査実施について

商店での取り引きや学校・病院などで証明に使用する「はかり」は、2年に1度の検査を受けなければなりません。身分証・名札を携帯した都職員が対象となるお店などに直接伺い、「はかり」の検査を実施します。

対象の方には、東京都計量検定所からはがきをお送りします。はがきの届かない方、「はかり」を新たに使用するようになった方、または使用しなくなった方は、お問い合わせください。
〔検査期間〕5月27日（水）～6月2日（火）
※問い合わせは、東京都計量検定所検査課
☎03（5617）6638

【東京しごとセンター多摩】

センター多摩

就職面接会など様々な就業支援セミナーを実施しています。

* 詳しくは、東京しごとセンター多摩（☎042-329）454）までお

問い合わせください。

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

tokyoshigoto.jp/tama/

詳細はQR

コードを参照

ください。

※問い合わせは、観光産業課
☎83-2295



森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

①いら畑ワラビ収穫体験

〔日程〕6月2日（火）〔参加費〕500円〔定員〕21名
* 急斜面のため、トレッキングシューズの着用がお勧めです。

②小河内神社と浮橋&奥多摩湖いこいの路

〔日程〕6月15日（月）〔参加費〕500円〔定員〕21名
* 受付期間・5月11日（月）午前8時30分から15日（金）午後5時15分まで

* 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



▼奥多摩消防署 からお知らせ▲

☆消防行政協力章

受章者表彰式を実施

3月19日に奥多摩消防署において、前田悦男様の消防行政協力章受章者伝達式を行い、飯田署長から表彰状や記念品が贈られました。(写真)

前田氏は、昭和58年4月から奥多摩消防懇話会員(37年間)として、この間奥多摩消防懇話会長・副会長などの数々の要職を歴任し、地域の安全・安心のため消防行政の円滑な推進に多大な貢献をされました。

▼青梅警察署 からお知らせ▲

☆令和2年青梅警察署管内の特殊詐欺被害

(4月9日現在)

○特殊詐欺の被害

3件 約373万円
○金融機関などによる詐欺被害の未然防止

3件 70万円

☆新型コロナウイルスの流行に便乗する詐欺に注意!

新型コロナウイルスの流行に便乗した詐欺行為が発生しています。

詐欺グループは、「助成金を配布します」「マスクを無料配布します」などと

言ってあなたの口座を不正に登録させたのち、ATMでお金の振り込みを行わせようとしています。

◎ATMでの申請手続きはできません!

このような詐欺からあなたのお金を守るためには、「在宅時でも留守番電話に設定して、相手を確認して

から折り返す」「少しでもおかしい話だなと思ったら警察に相談する」などの対策を行いましょう。

☆詐欺被害防止に

「ご協力をお願いします

警視庁では、特殊詐欺被害防止のため金融機関で一定額以上の取引がある場合に警察官が金融機関を訪れて使用用途などを確認させていただくことがあります。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係 ☎22・0110

内線2612

【メール警視庁】

警視庁では、各地域で発生した「犯罪発生情報」や犯罪を防ぐために必要な「防犯情報」をメールでお知らせします。

登録はQRコードから

空メールを送信して、自動返信されたメールの操作案内に従って手続きを行ってください。



【都税について】

☆5月は自動車税

種別割の納期です

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)に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。

令和2年度の自動車税(種別割)納税通知書は、

5月1日(金)に発送しました。6月1日(月)までに金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。

詳細は、主税局ホームページまたは自動車税コールセンター(☎03(3525)4066)にお問い合わせください。

☆A-1チャットボットによる都税お問い合わせサービスを開始しました

東京都主税局では4月より、A-1チャットボットを利用した都税お問い合わせサービスを開始しました。

関係機関お知らせ

24時間365日、パソコンやスマートフォンから、都税の一般的な内容に関するお問い合わせが、会話形式で誰でも簡単に利用できます。

主税局ホームページの右下バナーより利用できますので、ぜひお気軽にご利用ください。

※問い合わせは、主税局総務部総務課相談広報班 ☎03(5388)2925

ご寄付ありがとうございました

葬祭費の一部を

福祉のために

5万円 遠藤 吉枝 様

(常 磐)

新型コロナウイルス

感染症対策のために

消毒液50ℓ(町内保育園・学校に配布)

藤居 太輔 様

(小丹波)

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】

詳細



- ①お灸セルフケアで心身を整える「梅雨の季節の森林セラピー①」6月7日(日)
- ②そば打ち・陶芸・森林セラピーでリフレッシュ「奥多摩の森で過ごす夏至の休日」6月20日(土)
- ③苔ウォッチングとテラリウムづくり「梅雨の季節の森林セラピー②」6月30日(火)
- ④奥多摩森林セラピー夏の宿泊プラン「夏季限定 白丸湖de朝カヤック」7月25日(土)～26日(日)

【登山・観光ツアー】

- ①奥多摩さんぽ～山野草見学&テラリウムづくり「青梅市立美術館協力 五百城文哉特別展関連イベント」5月16日(土)
- ②登山～大岳山「奥多摩のランドマーク!ケーブル利

用でゆったり登山」5月19日(火)

③旬旅～峰谷いら畑ワラビ

収穫体験「標高1000mのワラビ園で春のこちそう

山菜採り」5月26日(火)

④旬旅～新緑・柳沢峠ダウ

ンヒルサイクリング「TR

EKKLINGXおきたま

地域振興財団」5月27日

(水)

⑤温泉ハイク～鹿野大仏&

つるつる温泉「新緑のひの

で野鳥の森自然公園」5月

28日(木)

★「町民割引価格」あり!

詳細は問い合わせください。

*各ツアーとも参加費用が

発生しますので、問い合わ

せください。

※問い合わせは、一般財団

法人おきたま地域振興財団

☎83-8855

FAX83-8856

お問い合わせは、奥多摩都

民の森管理事務所

☎83-3631

FAX83-3633

E-mail:okutama@axel.ocn.ne.jp

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細



①奥多摩アウトドア体験・

第1回アウトドアクッキン

グ(1泊2日)6月13日(土)

～14日(日)

②集まれ山ガール・第2回

笠取山へ1泊2日～6月20

日(土)～21日(日)

③清流山女魚道場・第2回

梅雨時の溪流山女釣りへ

1泊2日～6月23日(火)

～24日(水)

④山里倶楽部・第2回夏野

菜の収穫とハイキングへ1

泊2日～7月4日(土)～

5日(日)

(申込)官製はがき、FAX、

Eメールで

☎83-3631

FAX83-3633

E-mail:okutama@axel.ocn.ne.jp

お問い合わせは、奥多摩都

民の森管理事務所

☎83-3631

FAX83-3633

E-mail:okutama@axel.ocn.ne.jp

【奥多摩水と 緑のふれあい館】

○「水道週間」イベント

(日程)6月1日(月)～

7日(日) *3日(水)は

特別開館します。

(会場)奥多摩水と緑のふ

れあい館玄関

(内容)期間中アンケート

にご協力いただいた方、毎日

100名に東京都水道局オ

リジナルグッズをプレゼン

トします。

※問い合わせは、奥多摩水

と緑のふれあい館

☎86-2731

【山のふるさと村 体験教室】

詳細



①コーヒーカップとソーサ

ー作り・6月6日(土)

②清流生まれのヤマメ燻製

作りへ1泊2日～6月12

日(金)～13日(土)

③親子で体験ハウツーキャ

ンプ・6月14日(日)・28

日(日)

④虫入りコーパル磨き・6

月20日(土)

(申込)官製はがき、FAX、

Eメールで

FAX86-2553

E-mail:yamahuru@town.

okutama.tokyo.jp

※イベント送迎バス「やま

せみ号」あり

※問い合わせは、山のふる

さと村管理事務所

☎86-2556

カット

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、イベント・催しなどが中止または延期となる場合があります。

詳しくは、各担当へ問い合わせるか、町ホームページをご覧ください。

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いのポイント
・爪は短く切っておきましょう
・指先や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、乾燥タオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車やバス、学校など人が集まるところでやる



正しいマスクの着用



詳しい情報はこちら

厚労省

検索



新型コロナウイルス感染症の情報、国および東京都の対策・支援策については、日々情報が更新されますので、関係機関のホームページなどでご確認ください。また、最新の情報を町ホームページへ掲載するほか、必要により防災行政無線でもお知らせします。

5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 (毎週火・水・木曜日) 午後2時30分～3時30分
*内科診療のみ・前日までに要予約
- 小児予防接種 (同上) 午後3時30分～4時30分
*前日までに要予約
- 【予約受付】平日の午後1時～4時30分・電話または窓口

＜峰谷診療所＞

- 毎週火曜日 午後2時～3時 (整形外科)
- 毎月隔週金曜日 午後2時30分～3時30分 (内科)

＜日原診療所＞

- 木曜日 (月3回) 午後2時30分～3時30分 (内科)
- 木曜日 (月1回) 午後2時～3時 (整形外科)

◆受付時間外の診療も事前に電話連絡をお願いします。

☎0428-83-2145 (代表)

奥多摩病院ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/gyose/kakuka/ka/biyoin.html>

■禁煙外来 (予約制)：禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

日原街道車両通行止め解除

昨年10月の台風19号で被害を受け崩落した日原街道 (平石橋先) の仮設道路が完成し、5月7日 (木) 午前10時から車両通行止めが解除となります。

仮設道路は片側交互通行で大型車両は通行できません。(総重量11トンまで通行可)

なお、本復旧に向けて引き続き工事を進めてまいりますので、住民みなさんのご理解とご協力をお願いします。

※問い合わせは、西多摩建設事務所 補修課 ☎22-2796