

# 広報 おくたま

令和3年3月5日発行  
No.807

## 【町の世帯と人口】

2月1日現在（前月比）

世帯数 2,636（7減）

人口 4,973（18減）

男 2,501（8減）

女 2,472（10減）

《人口動態（1月中）》

転入 6 転出 13

出生 1 死亡 12

その他 0 その他 0



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/>

## 子育て応援住宅（海沢）完成



町では、少子高齢化・若者定住化対策の一環として、令和2年度も「子育て応援住宅（海沢・2棟）」（写真）並びに「若者住宅（南氷川第2・1棟2戸）」を整備しました。これまでの事業で転出の抑制やU・Iターンによる転入など、一定の効果が得られています。

子育て応援住宅は、町に移住希望の方が新築の家を購入する場合、転職により融資を受けることや地価が安価で担保が難しいことなどの実情から、永住を希望する子育て家庭に一定の条件（22年間継続して定住、地域活動に積極的に参加するなど）を付し、住宅を贈与するものです。

## 若者定住推進課からお知らせ

### ◎町が整備する分譲地・町有地の販売について

#### 【申込資格】

①年齢45歳以下の夫婦または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。／②自らが居住する住宅を建築するために宅地を必要とすること。／③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。／④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。／⑤同居親族（婚約者を含む）があること。／⑥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。

#### 【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 m <sup>2</sup> | 2,864,000 円 | 川井分譲地 A 区画 |
| 川井字沼沢 290 番 27    | 182.79 m <sup>2</sup> | 2,753,000 円 | 川井分譲地 B 区画 |
| 川井字沼沢 290 番 13    | 180.31 m <sup>2</sup> | 2,716,000 円 | 川井分譲地 C 区画 |
| 小丹波字竹ノ平 369 番 4   | 366.20 m <sup>2</sup> | 6,219,000 円 | 既存家屋あり（無償） |
| 小丹波字宮ノ下 457 番 4   | 170.72 m <sup>2</sup> | 3,238,000 円 | 既存家屋あり（無償） |
| 氷川字栃久保 1774 番 6 他 | 360.60 m <sup>2</sup> | 4,080,000 円 |            |
| 氷川字栃久保 1825 番 1 他 | 106.32 m <sup>2</sup> | 1,524,000 円 |            |

#### 【申込受付期間】随時募集（先着順）

\* 申込書類は、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）で配布しています。

\* 申込資格については、様々な条件がありますのでよくお確かめください。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎ 83-2310

## 奥多摩町消防団 団員募集

消防団は、地域における消防・防災の中核的存在として、地域の安全・安心を守っています。

火災などの災害時はもちろん、平常時においても日々の訓練のほか、住宅への防火指導、特別警戒、広報活動などに従事し、地域の防災力の向上に重要な役割を担う消防団にぜひご加入ください。（写真は模擬火災訓練の様子）

詳しくは、総務課までお問い合わせください。

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2349



## 防災行政無線放送設備等のデジタル化工事完了

災害などの緊急時や朝夕の放送を行っている防災行政無線放送設備等のデジタル化工事が、令和3年2月をもってすべて完了しました。みなさんには設置について、ご理解、ご協力をいただきありがとうございました。

なお、防災行政無線は親局・中継局から発せられる電波を、各家庭の戸別受信機で受信することにより放送を行っています。そのため、周囲の電波状況や雑音などにより良好に受信できず、放送が流れない場合があります。すぐに通常の状態に戻る場合もありますが、受信状況が悪い状態が数日続く場合は、総務課までご連絡ください。

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2349

## 奥多摩わさび塾第17期生募集！

町の特産物である「わさび」の生産は、後継者不足や獣害により生産量が年々減少しています。わさび栽培の担い手育成と高度な栽培技術を継承し、わさびの普及拡大を図るため、4月から講習開始となる「奥多摩わさび塾第17期生」を募集します。

〔参加費〕 無料  
〔募集人数〕 10名（申込先着順）

〔申込方法〕 役場観光産業課で配布している申込書に必要事項を記載し、提出してください。

〔申込締切〕 3月26日（金）

※問い合わせは、観光産業課 ☎83・2295

〔受講資格〕 町内に在住する方、または町内でわさび栽培を行っている方  
〔研修期間〕 令和3年4月から令和4年10月まで  
〔研修回数〕 全10回予定（座学および現地研修）



## 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、ブランド化を推進するため、治助イモの商標登録を行い多くの生産者にご協力いただき種芋の増産を図っています。

更なる治助イモの生産拡大により地域振興およびブランド化の推進を図るため、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

## 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5名以上のグループを対象として、往復途上も含めた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3年4月1日から

令和4年3月31日まで

〔申込方法〕

役場教育課で配布している加入依頼書に必要事項を記入し、直接申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83・2246

カッ

## 中国語教室（前期）受講生募集

〔開講日〕

4月から10月までの原則第1・3木曜日

〔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）

〔申込期限〕 3月16日（火）

※受講生募集の申し込み、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）、主に小学5・6年生対象（中学生・一般可）、あいさつから始める初心者レベル

②午後6時45分～7時45分（60分間）、主に中学生対象（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）、中学生レベル

〔講師〕 オームズビー・パトリシア 先生

〔資格〕 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）

〔その他〕 小・中学生は、保護者による送迎をお願いします。

〔申込期限〕 3月16日（火）

## 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」となっています。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。

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」などの苦情が町に寄せられています。また、**風が強く乾燥した日の屋外焼却は、火災につながるおそれがあります。**

つぎに挙げた焼却行為は禁止の例外となっておりますが、例外となる焼却行為であっても、周辺環境に最大限の配慮をして行わなければなりません。近隣の方

へ迷惑にならないよう、十分に注意してください。

○伝統的行事および風俗習慣上の行事のための焼却行為（どんど焼き、火祭りなど）

- 学校教育および社会教育活動上必要な焼却行為（キャンプファイヤーなど）
- 災害時の応急対策のために行うものなど

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みなさんのご協力をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課  
☎ 83 - 2317

## ごみを減らす

### 10アクション

## 「ごみ減量化への取組」

ごみの減量化への取組として、今月号から「10の取組方法」を一つずつ住民みなさんへご紹介します。

これは、西秋川衛生組合

が提唱している「ごみを減らす10アクション」となります。『ごみの分別やリサイクルも大切ですが、まずはごみを減らすという意識をもつことが何より必要です。』

## ◎アクション1

### 故障したら

修理して使いましょう  
自転車や家電製品、子供のおもちゃなどが故障したら、まずは修理が出来るかどうかの確認をしましょう。

ともすると、単純な故障で、安価で直る場合もあります。物を大切に使いましょう！

※問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター）  
☎ 83 - 2110

## カット

## JR青梅線ダイヤ改正に伴う終電繰り上げについて

JR青梅線は、3月13日（土）にダイヤ改正が実施されます。

今回の改正では、下り（奥多摩行き）の終電時刻が平日、休日ともに、30分程度繰り上がります。なお、終電繰り上げに伴う減便はありません。

詳細は、JR東日本のホームページ（<https://www.jreast.co.jp/>）で確認ください。

また、JR青梅線ダイヤ

改正にあわせて、西東京バスもダイヤ改正を実施する予定ですので、ホームページ（<https://www.nisitokubus.co.jp/>）でご確認ください。

ダイヤ改正の詳細は、随時、町ホームページでもお知らせします。  
※問い合わせは、企画財政課  
☎ 83 - 2360

## 奥多摩町地域応援券

町で配布しました「奥多摩町地域応援券」は、2月8日から「共通券」「飲食券」の制限を解除し、「飲食券」も「共通券」と同様にどちらの加盟店でも利用が可能となりました。

使用期間は、3月21日（日）までとなりますので、お手元に応援券をお持ちの方は、お早めにご利用ください。

※問い合わせは、観光産業課

☎ 83 - 2295

## 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3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。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止となる場合があります。

### ◎集合注射会場にお越し

①町からハガキが送られてきた方は、必ず押印し、変更のある方は訂正し、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。

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飼っている犬が死んだとき、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。

### 【料金】

|      | 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 |

\*つり銭の出ないようにお願いします。

### 【狂犬病予防定期集合注射日程】

| 実施日          | 会場           | 時間               |
|--------------|--------------|------------------|
| 4月<br>15日(木) | 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    |
|              | 大沢バス停前       | 午後 0:15 ~ 0:25   |
|              | 町営氷川駐車場      | 午後 0:40 ~ 1:10   |
| 4月<br>16日(金) | 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 |
|              | 峰谷生活館        | 午後 0:10 ~ 0:20   |
|              | 旧川野消防館前      | 午後 0:30 ~ 0:40   |
|              | 中山生活館下(分校跡地) | 午後 1:00 ~ 1:10   |

⑦会場では、マスクの着用や2メートルの距離を保つなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

カット

### 防災行政無線 メッセージサービス

防災行政無線の放送を聞くことができなかった場合は、つぎの電話番号におかけいただき、聞き直すことができます。

※防災行政無線メッセージサービス

☎83-2233

### 三菱UFJ銀行 窓口納付の取り扱い終了について

町に納めていただく税金や料金について、現在、ご利用いただいています三菱UFJ銀行本・支店での窓口納付の取り扱いを、令和3年4月1日から取りやめることになりました。

4月1日以降は、つぎの金融機関をご利用ください。

### ◎窓口納付ができる

#### 金融機関

西東京農業協同組合、青梅信用金庫、りそな銀行、埼玉りそな銀行、みずほ銀行、きらぼし銀行、三井住友銀行、東京都信用農業協同組合連合会、多摩信用金庫、西武信用金庫、関東各都県および山梨県所在のゆうちょ銀行・郵便局

※問い合わせは、会計室

☎83-2293

## 住民課からお知らせ

## ◇土砂災害特別警戒区域に対する固定資産税（土地）の減価補正について

土砂災害特別警戒区域の土地については、土砂災害防止法の規定により、開発行為の制限、建築物の構造規制、建築物の移転などの勧告が発生することから、その影響を考慮し、固定資産税において、令和3年度の評価替えから土地評価額（宅地および雑種地）の減価補正を行います。

補正率は、指定されている個々の筆ごとに2つの区分で補正を行います。

○一部が土砂災害特別警戒区域に指定されている場合・25%減額

○全部が土砂災害特別警戒区域に指定されている場合・40%減額

また、課税されている土地（宅地および雑種地）が

土砂災害特別警戒区域に指定されている場合は、5月に発送する固定資産税納税通知書の課税明細書に減額補正を行っていることを記載します。

※問い合わせは、住民課

☎83・2190

## ◇令和3年度固定資産税の課税明細書は5月に納税通知書と一緒に届けます

町では、納税者が課税内容をは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、4月1日（木）から役場住民課で固定資産課税台帳（名寄帳）の閲覧ができますのでご利用ください。

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

## ◇国民健康保険被保険者のみなさんへ医療費等通知書を送付します

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2月中にお送りしました。

今回のお知らせは、主に令和2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

## 【年金のお知らせ】

◇国民年金保険料学生納付特例制度のご案内と申請について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上）に在学する学生などで、ご本人の所得が下記の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】

118万円＋（扶養親族等の数×38万円）

学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までとなります。令和2年度に保険料納付を猶予されている方で、次年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送られてきます。

同一の学校に在学されている方で、引き続き制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入のうえ、ご返送ください。

なお、令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を作成しますので、青梅年金事務所へお問い合わせください。

※問い合わせは、青梅年金事務所  
☎30・3410  
住民課  
☎83・2182

## 【東京じとセンター多摩】

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.tokyoshijito.jp/tama/>）をご覧ください。（QRコード参照）



※問い合わせは、観光産業課  
☎83・2295

## マイナンバーカード（個人番号カード）の申請と休日窓口開設（予約制）

マイナンバー（個人番号）と本人確認を1枚で行える公的な身分証明書となる「マイナンバーカード」は、マイナンバーを利用する際に便利です。

住民課では、町に住民登録のある方を対象に、マイナンバーカードの申請に必要な写真を無料で撮影し、申請のお手伝いをしていますのでご利用ください。

〔日 時〕 役場開庁日、午前9時～11時・午後2時～4時

〔受付場所〕 役場住民課

〔持 ち 物〕 通知カードに同封されている「個人番号カード交付申請書」、「申請用封筒」

\*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。

\*初回交付手数料は無料です。

\*申請後、カードの受け取りまで1か月程度かかります。交付準備ができましたら、町から交付の案内通知（ハガキ）をお送りします。

### ◎マイナンバーカード交付の休日臨時窓口を予約制にて開設します

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、電子証明書の更新手続きの通知が届いている方はぜひこの機会をご利用ください。

また、マイナンバーカード申請用写真の無料撮影も行います。

〔日 時〕 3月14日（日）午前9時～11時・午後1時～4時

〔受付場所〕 役場住民課

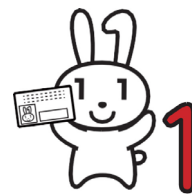
〔持 ち 物〕

○交付を受ける方は、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）

○更新手続きの方は、マイナンバーカード、更新手続きの通知、暗証番号がわかるもの

\*交付、更新および写真撮影を希望される方は、予約のうえご本人が必要書類をご持参になり、会場までお越しください。

※予約、問い合わせは、住民課 ☎83-2182



## 東京都市町村交通災害共済（ちょこっと共済）

～ 休日臨時窓口を開設します～

| 休日臨時受付窓口 |                                     |                  |
|----------|-------------------------------------|------------------|
| 日 時      |                                     | 会 場              |
| 3月14日（日） | 午前9時～午後4時<br>※ただし、午前11時30分から午後1時を除く | 役場 住民課<br>（本庁舎内） |



\*加入申込書と会費をご持参のうえ、直接窓口へお越しください。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

※休日臨時受付窓口は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、いずれも中止となる場合がありますので、ご了承ください。

## 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。お気軽に電話でお申し込みください。

※問い合わせは、福祉保健課  
☎83-2777

## 【心理・発達相談】

〔日時〕 3月23日（火）

4月14日（水）

両日とも午前10時30分～

午後3時30分

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。お子さんご自身からの相談も出来ます。子ども家庭支援センターで直接お話を聞く以外に、電話相談も行っております。誰に話したらいいのか、どこに相談したらいいのか、心配ごとや悩みを抱えている

方、まずは一度、お電話をお願いします。

\*なお、子ども家庭支援センターでは、常時、相談員による相談も行っています。一人で不安や悩みを抱え込まず、お気軽にお話に来てください。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター  
☎85-2611

## 【人権身の上・行政相談】

## 行政相談

〔日時〕 3月11日（木）

4月8日（木）

両日とも午後1時～4時

## 【相続・成年後見相談】

## （司法書士による）

## 法律相談

〔日時〕 3月27日（土）

午後1時～4時

\*申込不要、相談を希望される方は直接会場へ  
\*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  
☎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7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〕 福祉会館会議室

予約の受付は、3月24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、地域包括支援センター  
☎83-8555

## 高次脳機能障害相談窓口ご案内

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くするため相談日を設けています。

相談は電話・面接・家庭訪問にてお受けします。相談をご希望の方は、前日までにお申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課  
☎83-2777

## 消費者相談窓口

専門の相談員による消費者相談窓口を開催します。

様々な手口で襲い掛かってくる悪質商法！ちよつとでも、心配なこと・気になったことを相談してみませんか？

予約は必要ありませんので、直接会場へお越しください。

〔日時〕 3月17日（水）

午後2時～4時

〔会場〕 福祉会館会議室  
〔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  
※問い合わせは、観光産業課  
☎83-2295

## 交通安全講習会の中止について

毎年3月に実施している「春の交通安全講習会」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となります。

## 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、「→〆」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 | ■森林セラピー健康づくり事業：<br>山里歩き（小丹波）&体成分分析装置 InBody（インボディ）測定→2月号16〆                 |
| 16・火 | ■筋力向上トレーニング講習会（9:30～福祉会館）→10〆・前日〆<br>■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→8〆・前日〆      |
| 17・水 | 元気アップおきたま事業（10:00～白丸生活館；こころの健康づくり）→9〆<br>消費者相談窓口（14:00～福祉会館）→8〆             |
| 18・木 | ヘルシー体操（10:00～福祉会館）<br>元気アップおきたま事業（13:30～境生活館；こころの健康づくり）→9〆                  |
| 19・金 | 奥多摩中学校卒業式                                                                   |
| 20・土 |                                                                             |
| 21・日 |                                                                             |
| 22・月 | ヘルシー体操（14:00～文化会館）                                                          |
| 23・火 | ■心理発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）→8〆・前日〆<br>元気アップおきたま事業（13:30～福祉会館；こころの健康づくり）→9〆 |
| 24・水 | 古里小学校・氷川小学校修了式                                                              |
| 25・木 | 古里小学校・氷川小学校卒業式<br>奥多摩中学校修了式                                                 |
| 26・金 | ■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→8〆・前日〆                                           |
| 27・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）→13〆・3/18〆<br>相続・成年後見相談（13:00～福祉会館）→8〆       |
| 28・日 |                                                                             |
| 29・月 |                                                                             |
| 30・火 | ■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→8〆・前日〆<br>■森林セラピー健康づくり事業：山里歩き～海沢カタクリ山と長畑～→2月号16〆 |
| 31・水 |                                                                             |

## 母子健診日程表

## 4月9日（金） 保健福祉センター

13:30～13:45 受付  
3～4か月児健診・産婦健診  
…対象児には通知します  
14:30～受付  
離乳食講習会  
…3・4か月児～1歳6か月児

## 4月14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  
…対象児には通知します  
乳幼児歯科相談  
…8か月児～小学校入学前の乳幼児

## 「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。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

\*プログラムは各月で異なります。

\*調理実習は事前申込制ですので、ご注意ください。持ち物は、エプロン・三角巾・手拭き用タオル・マスクです。

※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活用ください）

## 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・木                                                                         |                                                                                                                                                                         |
| 2・金                                                                         |                                                                                                                                                                         |
| 3・土                                                                         |                                                                                                                                                                         |
| 4・日                                                                         |                                                                                                                                                                         |
| 5・月                                                                         | ヘルシー体操 (14:00～川井生活館)                                                                                                                                                    |
| 6・火                                                                         | 古里小学校・氷川小学校始業式・入学式<br>■高次脳機能障害相談 (13:00～保健福祉センター) → 8 ㊟・前日㊟                                                                                                             |
| 7・水                                                                         | 奥多摩中学校始業式<br>元気アップおきたま事業 (10:00～日原生活館; 調理実習) → 9 ㊟・3/31 ㊟<br>■ふくし法律相談 (13:30～福祉会館 3 枠各回 50 分) → 8 ㊟・4/6 ㊟<br>■森林セラピー健康づくり事業:<br>奥多摩湖「見はらしの丘」お花見ウォーク → 16 ㊟・3/17 ㊟ (先着順) |
| 8・木                                                                         | 奥多摩中学校入学式<br>人権身の上・行政相談 (13:00～福祉会館) → 8 ㊟                                                                                                                              |
| 9・金                                                                         | 3～4 か月児健診・産婦健診 (13:30～保健福祉センター) → 9 ㊟<br>離乳食講習会 (14:30～保健福祉センター) → 9 ㊟                                                                                                  |
| 10・土                                                                        |                                                                                                                                                                         |
| 11・日                                                                        |                                                                                                                                                                         |
| 12・月                                                                        | 絵本といっしょ (11:00～きこりん) → 12 ㊟                                                                                                                                             |
| 13・火                                                                        | 元気アップおきたま事業 (13:30～大丹波会館; 健康講話) → 9 ㊟<br>■高次脳機能障害相談 (13:00～保健福祉センター) → 8 ㊟・前日㊟                                                                                          |
| 14・水                                                                        | ■心理発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 8 ㊟・前日㊟<br>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 ㊟                                                                                 |
| 15・木                                                                        | ヘルシー体操 (10:00～福祉会館)                                                                                                                                                     |
| ＜4月末までの主なイベント＞                                                              |                                                                                                                                                                         |
| ■18日 (日) 森林セラピー健康づくり事業:<br>【親子体験】親子でお揃い藍染めバンダナ&愛宕ミニミニ登山 → 16 ㊟・3/17 ㊟ (先着順) |                                                                                                                                                                         |

## 筋力向上トレーニング講習会

〔日時・会場〕

カレンダー参照 (2 時間程度)

〔参加資格〕

町内在住・在勤の40歳以上の方

〔定 員〕6名 (先着順)

〔持 ち 物〕

動きやすい服装、運動用上履き、タオル、  
飲み物 (水分補給用)、滑り止め付きの手  
袋 (軍手など)、マスク

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

## 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、住民の健康を守ることを目的と  
しています。

3月28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

## 介護保険料を滞納していると 保険給付に制限が加えられます

介護保険は「介護をする人をみんなで支えよう」とする制度です。

その運営に必要な保険料を滞納されますと、ご自身が介護サービスを利用するときに、その未納期間に応じて保険給付の制限を受けることとなります。（左表参照）

必要なときに必要なサービス

介護保険は「介護をする人をみんなで支えよう」ということがないよう、介護保険料の納付をお願いします。

納付が難しい場合には、早めにご相談ください。

\* 65歳以上の方、またはその属する世帯の生計維持者がつぎのような事情がある場合には、保険料を減免または徴収を猶予することができます。

- ① 震災などの災害により住宅、家財などに著しい損害を受けたとき
- ② 死亡または心身に重大な障害を受け、もしくは長期入院により収入が著しく減少したとき
- ③ 事業の廃止や失業などにより収入が著しく減少したとき
- ④ 新型コロナウイルス感染症などの理由により収入が著しく減少したとき

### 【相談窓口はこちら】

- 保険給付については、福祉保健課 ☎ 83・2777
- 保険料の納付相談については、住民課 ☎ 83・2190

### 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？  
※問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83・8555

### 〈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 |

「筋力向上トレーニング」では、現在、4月からの利用希望者を募集しております。その他のサービスを含め、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## 新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

町では、ワクチン接種について、「医療従事者等」、「高齢者」、「基礎疾患のある方」などから順次接種を開始する予定です。

ワクチン接種についての接種券（2回分）や案内通知は、令和3年度中に65歳以上になる方（昭和32年4月1日以前に生まれた方）に3月下旬頃、それ以外の方については、順次発送する予定として準備を進めていますので、お手元に届くまで今しばらくお待ちください。

\*任意接種となりますので、ワクチン接種を希望されるときは、ご本人様の同意が必要となります。

※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

令和2年度子ども・子育て支援推進事業のうち、下記事業は認定※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12日（月）までに提出してください。※令和2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を送付済みですのご確認ください。

### 【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）
- ・高校生等通学支援事業（タクシー）
- ・高校生等医療費助成事業
- ・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（税金等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

来年度、この事業の対象となる世帯には、申請書などの書類を3月末に郵送しますので、来年度の助成を希望される場合は、必ず4月15日（木）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・該当する請求書を5月頃送付予定です。

認定通知書が送付されない方は、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、子ども家庭支援センター ☎85-2611

### 3月は自殺対策強化月間です

国は、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

コロナ禍の中、先行きのわからない不安や、外出の制限などからくる孤立など心の不調がおりやすい状況にあり、自殺者も増えている状況にあります。

町では、「気づいていのちの大切さ」という自殺予防についてのリーフレットを作成して全戸に配布し、普及啓発を行います。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

### 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〕 4月12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・手遊び

※問い合わせは、子ども家庭支援センター

☎85-2611

## ＜二種混合ワクチンの接種について＞ ～2月現在で、小学校6年生のお子さんの保護者みなさんへ～

二種混合（ジフテリア・破傷風）の予防接種はお済みでしょうか。乳幼児期に行った三種混合予防接種の追加接種として実施しています。

公費負担での接種期間は令和3年3月31日までとなります。接種対象期間の期日が迫っていますので、未だ接種がお済みでない場合には、早急に接種してください。

この期間中に接種をお受けにならない場合は、接種時に費用（約5千円）が発生しますのでご注意ください。

\* 令和2年12月末現在においてまだ接種がお済みでない方につきましては、再度通知をしておりますので、詳細および注意事項などについては、個別通知をご覧ください。

## 子どもの予防接種について

○3月1日から7日までは、「子ども予防接種週間」です。

○予診票をお持ちでない、紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。病院の予診票を使用した場合、実費が発生することがあります。

## 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2年度に認定を受けた方は、令和3年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、請求書を令和3年4月9日までに各窓口へ提出してください。

## 簡単！やさしいお食事づくり講習会（在宅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。下記の日程で障害のある方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を行います。みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 3月27日（土）午前9時30分～午後1時30分（事前申込が必要です）

〔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できる方。

\* 参加申し込み後に、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。

\* 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。

## 丸ごとたまねぎのレンジ蒸し

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>【材料】（1人分）</b><br>・たまねぎ 1個<br>・コンソメ 1g<br>・塩 少々<br>・こしょう 少々<br>・パセリ お好みで | <b>【作り方】</b><br>①たまねぎの皮をむき、芯とは反対側から深めに十字の切り込みを入れる。<br>②耐熱の器に入れ、切り込みにコンソメを詰める。<br>③塩・こしょうをふり、ラップをして電子レンジで加熱する。<br>（600W 約3分）*たまねぎが柔らかくなるまで加熱する。<br>④お好みでパセリをちらす。<br><br>☆1人分の栄養価<br>エネルギー 77kcal たんぱく質 2.1g<br>脂質 0.3g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 0.6g |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ★お知らせ★

たまねぎにはケルセチンというポリフェノールが多く含まれており、その抗酸化作用は紫外線から肌を守ってくれるので、シワやシミなど肌の老化防止に効果があります。また、免疫力の低下を防ぐため、風邪などの予防にも良い食材です。

※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>

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方



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



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



（出典・首相官邸ホームページ）

《手洗い》感染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。

## 【都税について】

☆自動車の移転・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）に記載されている所有者（割賦販売の場合は使用者）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です。手続をお済ませください。

※3月31日（水）までに手続をお済ませください。

※問い合わせは、東京都自動車税コールセンター

☎03（3525）4066

☆個人事業者の方へ

個人事業税の申告期限は3月15日（月）です

（申告が必要な方）前年に事業主控除額を超える事業所得等のある個人事業主（申告期限）3月15日（月）

※所得税の確定申告書や住民税の申告書を提出した方は、改めて事業税の申告書を提出する必要はありません。

※事業を廃止した場合は、廃止の日から1か月以内（死亡による廃止の場合は4か月以内）に個人の事業税の申告をする必要があります。

※問い合わせは、八王子都税事務所事業税課個人事業税班

☎042（644）1114

## ▼青梅警察署

### からお知らせ▲

☆「新型コロナウイルスのワクチン接種」を装った詐欺に注意！

新型コロナウイルスのワクチン接種の準備が進められています。

今後、住民みなさんの固定電話や携帯電話などに、ワクチン接種の手続きを装った詐欺の電話がかかっ

てくることが予想されます。

主な例として、詐欺犯人が『役場職員』や『保健所職員』を名乗り、「高齢者は優先的に、ワクチン接種を受けることができます」、「PCR検査を優先的に受けることができます」などと手続きを装ってきます。

犯人に手続きを行う旨を伝えると「予約金の支払いが必要です。お金は必ず戻ります。」と、あなたのお金をだまし取ろうとします。

※役場や保健所はこのような電話をかけません！

【詐欺の被害を防ぐために】

○自宅の電話機を常に留守番電話に設定し、犯人との会話を避けましょう。

○不審な電話に出してしまった場合は、一旦電話を切ってください。そのあと、電話の内容について必ず誰かに相談をしましょう。

○ワクチン接種については、厚生労働省や首相官邸

の公式ホームページなどで、最新の情報を確認してください。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係

☎22・0110  
内線2612

## カット

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 杉山 慎一様

（中央区）

5万円 匿名

葬祭費の一部を

教育のために

5万円 匿名

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（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～3時（内科）

○木曜日（月1回）午後1時30分～2時30分（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/biyouin.html>

■禁煙外来（予約制）：禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

関係機関お知らせ

寄付ほか

## 森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

| ツア－名                            | 日 時       |
|---------------------------------|-----------|
| ① 奥多摩湖「見はらしの丘」お花見ウォーク           | 4月 7日 (水) |
| ② 【親子体験】 親子でお揃い藍染めバンダナ&愛宕ミニミニ登山 | 4月18日 (日) |

〔参加費〕500円 〔定 員〕21名 ※いずれも先着順

〔受付期間〕3月10日(水) 午前8時30分～17日(水) 午後5時15分

\*「親子体験」ツアーは、親子に限らず、ご夫婦やお友達、おひとり様での申し込みも大歓迎です！

なお、中学生以下のお子様は、必ず保護者様の付き添い、および保護者様からの申し込みをお願いします。

\*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



### 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 奥多摩アウトドア体験・第1回サイクリング(1泊2日) 4月10日(土)～11日(日)

② 山里倶楽部・第1回山里歩き(古里周辺)(1泊2日) 4月21日(水)～22日(木)

③ 清流山女魚道場・第1回溪流釣りの基本を学ぶ(1泊2日) 4月24日(土)～25日(日)

④ 日帰り御前山歩き・第1回御前山(日帰り) 4月29日(木)

⑤ 集まれ山ガール・第1回松姫峠(1泊2日) 5月1日(土)～2日(日)

⑥ 親子チャレンジ・第1回親子でドローン体験(1泊2日) 5月3日(月)～4日(火)

〔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



① 五感で感じる早春の奥多摩森林セラピー「お好きな材でカッティングボード&バターナイフづくり」3月14日(日)

② カタクリ観賞と海沢滝巡り「森林セラピー×スプリングエフェメラル」3月28日(日)

★「町民割引価格」あり！詳細はお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、お問い合わせください。

〔申込〕官製はがき、FAX、

※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団

☎83-8855

FAX 83-8856

#### 【山のふるさと村 体験教室】

詳細



① 治助イモの種まき&わさびの花摘み体験(1泊2日) 4月3日(土)～4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

※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