

おくたま

7月号



わさびー

2026.7 No.871 (令和 8年 7月 5日 発行)

●奥多摩町ホームページ <https://www.town.okutama.tokyo.jp/>



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

町の世帯と人口

	6月1日現在 (前月比)
世帯数	2,441 (2減)
人口	4,322 (7減)
男	2,166 (5減)
女	2,156 (2減)

人口動態 (5月中)

転入	8	転出	5
出生	0	死亡	11
その他	0	その他	0

奥多摩納涼花火大会

夏の夜のひとときを、多くの人に楽しんでいただく場とするため、昭和53年から有志の実行委員会で実施している奥多摩納涼花火大会は、今年で第49回を迎えます。

山々に囲まれた大自然の中で愛宕山山頂から打ち上げられる約1000発の花火は、迫力満点の反響音で奥多摩ならではの夏の体験ができます。みなさんのお越しをお待ちしています。



今回も升席・駐車場はチケットぴあにより事前販売を行います。詳細は町ホームページをご確認ください。

当日は会場周辺で交通規制(車両通行止、歩行者・自転車のみ通行可)を行います。規制区域内にお住まいのみなさんには、緊急時以外の車両の通行をお控えくださるよう、ご協力をお願いします。ご親戚・知人などの車でのお来訪は、必ず午後6時までにお願いします。交通規制後の車の移動はできませんのでご了承ください。

当日は会場周辺で交通規制(車両通行止、歩行者・自転車のみ通行可)を行います。

奥多摩納涼花火大会イベントmap



(日時) 8月8日(土)
午後7時45分〜午後8時20分
*荒天の場合は翌日9日(日)へ順延
〔会場〕愛宕山 山頂広場
〔打ち上げ発数〕約1000発
〔交通規制時間〕午後6時30分〜9時(予定)
*交通規制区間有り 図参照
〔升席・駐車場〕チケットぴあにて販売
*完全事前予約・当日販売なし
※問い合わせは、奥多摩納涼花火大会実行委員会事務局(観光産業課内) ☎ 83-2295

奥多摩工業さん100万円をご寄付

町の財政運営資金として役立ててほしいと、今年も奥多摩工業さんが100万円をご寄付くださいました。

ご寄付の趣旨に基づき有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。

写真は、山下一夫社長（右）から
寄付を受ける師岡町長 ▶



～5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	24,000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	24,000円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	—	—
財政運営資金の一端（一般寄付）として	1件	10,000円
合 計	3件	58,000円

固定資産評価審査委員会委員の就任について

奥多摩町固定資産評価審査委員会委員に、つぎの方が議会の同意を得て6月22日付で就任されました。任期は3年です。

加 藤 竜 也 氏(再任)(大丹波)

川久保 義 彦 氏(再任)(常 磐)

* 固定資産評価審査委員会は、土地や建物などの評価額などに対する不服の申し立てがあったときに審査をする機関です。

みんなの情報局

●第3回奥多摩絵本の会

〔日時〕 7月8日(水)

午後1時45分から2時15分

〔会場〕 氷川小学校 図書館

〔内容〕 絵本の読み聞かせ

〔費用〕 無料(対象) 児童・保護者向け

●第4回奥多摩絵本の会

〔日時〕 7月15日(水)

午後3時から3時30分

〔会場〕 文化会館1階 会議室

〔内容〕 絵本の読み聞かせ

〔費用〕 無料(対象) 児童・保護者向け

〔費用〕 無料(対象) 児童・保護者向け

●絵本でかんがえよう!

平和ってどんなこと?

〔日時〕 7月29日(水)

午前10時から10時45分

〔会場〕 文化会館2階 視聴覚室

〔内容〕 平和に関する絵本の読み聞かせと

絵本の紹介、神津島村と奥多摩町のつながり

〔費用〕 無料

〔対象〕 児童・保護者向け

※問い合わせは、大島真理子

☎090(1736)3986

E-mail: mariko546@icloud.com



令和 8 年度自衛官等採用案内

募 集 種 目	受 付 期 間	試 験 期 日
一般曹候補生	7 月 1 日～9 月 1 日	1 次 9 月 1 6 日～2 7 日 2 次 1 0 月 1 7 日～1 1 月 1 日 *いずれか 1 日
自衛官候補生	通 年	受付時または自衛隊地方協力本部の ホームページにてお知らせします。
予備自衛官補 (一般・技能)	5 月 2 3 日～9 月 1 0 日	9 月 1 2 日～1 0 月 4 日 *いずれか 1 日

*採用案内詳細は、自衛官募集ホームページ

2次元コード



(http://www.mod.go.jp/gsdf/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 ☎ 0 4 2 - 5 5 1 - 4 7 2 5
東京都福生市本町 1 4 2 マサビルB館 2 F

ホームページ : http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa

2次元コード



就労環境が変わった時には、種別変更の届出が必要です

国民年金制度では、国内に居住する 20 歳から 60 歳までのすべての方に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、第 1 号被保険者(自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20 歳以上の学生、フリーターの方など)、第 2 号被保険者(会社や官公庁にお勤めの方で厚生年金や共済組合に加入している方)、第 3 号被保険者(国民年金の第 2 号被保険者に扶養されている配偶者の方)の 3 種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届出を忘れると、年金が受け取れないこともあります。手続きは年金手帳を添えて、その都度忘れずに行いましょう。

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎ 3 0 - 3 4 1 0

または、ねんきんダイヤル ☎ 0 5 7 0 - 0 5 - 1 1 6 5

後期高齢者医療資格確認書または資格情報のお知らせをお送りします

8 月 1 日から有効の「後期高齢者医療資格確認書(水色)」または「資格情報のお知らせ(白色)」のいずれかを、7 月中にお送りします。ご自身がどちらの対象となるかの条件などは、同封の通知をご覧ください。郵送方法は、資格確認書が簡易書留郵便(対面での受け取り)、資格情報のお知らせが普通郵便(ポストへの投函)です。

※問い合わせは、住民課 ☎ 8 3 - 2 1 9 0

戸籍に氏名の振り仮名が記載されます

改正戸籍法が施行されたことにより、令和8年5月26日以降順次、本籍地市区町村において氏名の振り仮名が戸籍に記載され、公証されます。本籍地が奥多摩町である方の振り仮名記載は、10月下旬を予定しており、その後住民票等にも記載されます。

10月下旬より前に氏名の振り仮名を住民票などに記載したい場合は、住民課までご相談ください。

※お問い合わせは 住民課 ☎83-2182

戸籍の振り仮名記載に関する詳細は、
法務省ホームページをご参照ください。

2次元コード



戸籍制度マスコットキャラクター
「コセキツネ」

マイナンバーカードに関する手続きは予約制です

マイナンバーカードに関する手続き（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時まで、午後1時30分から4時まで

＊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。

＊仕事や学校などで平日日中の来庁が難しい場合は、ご相談ください。



限度額適用認定証などの更新について

限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は、7月31日までです。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、更新手続きを行ってください。限度額適用認定証を医療機関の窓口に表示すると、1か月の医療費の自己負担額が自己負担限度額までとなります。

また、住民税非課税世帯の方には、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。この認定証を医療機関の窓口に表示すると、医療費の自己負担限度額の適用に加え、入院時の食事代の自己負担額も軽減されます。

【申請が必要な方】

- ・現在、認定証の交付を受けており、8月以降も利用を希望する方
- ・住民税非課税世帯の方で、減額認定証の交付を希望する方
- ・マイナ保険証をご利用の方で、住民税非課税世帯に該当し、過去12カ月の入院日数が90日を超えるため、入院時食事療養費などのさらなる減額を受ける方

【申請が不要な方】

- ・マイナ保険証を利用し、医療機関等で限度額情報の提供に同意する方
（ただし、上記の長期入院該当者を除きます。）
- ＊申請される方は、住民課で手続きをしてください。

※このページの予約・問い合わせは、住民課 ☎83-2190

《今月の納期 7/31（金）》

固定資産税第2期分・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 各第1期分

東京都子育て支援員研修（第2期）の受講者を募集

〔研修内容〕 保育や子育て支援分野で従事する上で、必要な知識や技能などを有する
「子育て支援員」の養成研修

〔対象者〕 都内に在住または在勤している方

〔募集コース〕 地域保育コース、地域子育て支援コース、
放課後児童コース、社会的養護コース

〔研修場所〕 新宿、立川など

2次元コード

※問い合わせは、東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎ 03-5320-4121



氷川【登計】分譲地販売中

町では過疎化による少子高齢化が進行し、地域活力が低下することから、若者の定住対策を重点施策として、分譲地や町有地を販売しています。

〔募集物件情報〕 氷川登計地内分譲地（12,320円/㎡・単価）

住 所	面 積	販売価格
氷川836-2	130.50㎡ (約39.55坪)	1,607,000円

〔申込資格〕

- ①年齢45歳以下の夫婦
- ②子ども（高校生以下（18歳以下））がいる世帯
- ③35歳以下の単身者
- ④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などの条件があります。

※申込資格など条件の詳細（募集要項）および本物件以外にも分譲地や町有地を販売していますので、詳しくは下記2次元コードから町ホームページをご確認ください。

〔申込書配布場所〕

子育て定住推進課若者定住推進係（役場1階）
古里出張所（子ども家庭支援センター）



※問い合わせは 子育て定住推進課若者定住推進係 ☎ 83-2310

町営若者住宅の入居者募集

町営若者住宅は、「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」と低額な家賃設定とした賃貸住宅です。

募集物件の詳細は、2次元コードをご確認ください。



〔申込資格〕

①世帯主の年齢が40歳以下の夫婦であること。

②50歳以下の方で子ども(中学生以下)がいる世帯であること。

*入居期間は世帯主の年齢に応じ、原則として7～12年以内となります。

*住宅使用により、奥多摩町に確実に住所登録できる方などその他条件があります。

申込資格などの詳細(募集要項)は、2次元コードから町ホームページをご確認ください。

〔申込受付期間〕7月6日(月)から7月31日(金)まで

〔入居予定日〕9月上旬以降

〔注意点〕

*内覧をご希望される方は事前予約が必要になります。

*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。

*ホームページに記載の町営若者住宅(小丹波竹ノ平:「T O K Y O空き家活用魅力発信プロジェクト」改修物件)については、通常の町営若者住宅入居の申し込み資格と一部異なりますのでご注意ください。

いなか暮らし支援住宅の入居者募集

〔いなか暮らし支援住宅とは〕

空家を活用し、町外の方や町に居住して借家に住んでいる方が、自ら住居として15年間以上継続して定住した場合に住宅などを贈与するものです。

*土地および建物は現状での引き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。

〔申込資格〕①世帯主の年齢が45歳以下の夫婦

②子ども(高校生以下(18歳以下))の子どもがいる世帯

〔募集物件情報〕

所在地:奥多摩町日原698番地7(JR青梅線・奥多摩駅から車で約20分)

構造:木造2階建(床面積:111.44㎡)

募集戸数:1戸

住宅使用料:21,000円/年

〔申込受付期間〕

仮申込:月初から月末1週間前まで

内覧期間:月初から月末2日前まで

本申込:月末(平日)まで

*随時募集ですが、本申込が1件以上あった場合につき、その月の月末(平日)を締め日とします。

*本申込を希望される方は、仮申込後に必ず内覧を行ってください。

※このページの申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課若者定住推進係 ☎83-2310



きこりんからのお知らせ

【心理・発達相談】

〔日時〕

7月10日(金)、21日(火)

24日(金)

8月4日(火) 14日(金)、

18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。お子さんご自身か
 らの相談もできます。電話
 相談も行っています。

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
 話をください。
 ＊常時、相談員による相談
 も行っています。

【絵本といっしょ】

〔毎月平日の第2月曜日〕

～お子さんと一緒に絵本や
 紙芝居を楽しみませんか～

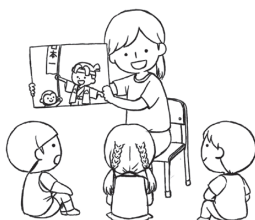
〔日時〕

① 8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・簡単工作作り



【東京しごと

センター多摩】

様々な就業支援セミナ
 ーなど実施しています。

詳細は2次元
 コードをご参照
 ください。



夏休み 町の地域資源を活用した自然体験事業

●農園ピザづくりと川のわくわく自然体験

農園でのピザづくりや川遊びを通して、奥多摩の自然に親しむ親子向け体験イベントです。

〔日時〕 8月5日(水) 午前10時15分～午後3時

＊雨天時は、内容を一部変更して開催

〔会場〕 おくたま海沢ふれあい農園、および近隣の川

〔対象〕 年少児～年長児と保護者

(幼児1名につき保護者1名の同伴必須)

〔定員〕 10組 〔参加費〕 無料

〔申し込み〕 7月13日(月) 午前9時から電話受付(先着順)

＊申込時に現地集合もしくは奥多摩駅からのバス送迎を選択いただきます。



●溪流釣りや魚の発見体験

溪流釣りや魚の観察等を通して、奥多摩の川や魚の魅力を発見する体験イベントです。

〔日時〕 8月23日(日) 午前10時40分～午後3時

＊雨天中止

〔会場〕 峰谷川溪流釣場

〔対象〕 小学生と保護者

(児童1名につき保護者1名の同伴必須)

〔定員〕 10組 〔参加費〕 無料

〔申し込み〕 7月13日(月) 午前9時から電話受付(先着順)

＊申込時に現地集合もしくは奥多摩駅からのバス送迎を選択いただきます

＊本事業は、事前・事後アンケート等を通じて、こどもたちの意見や感想を取り入れな
 がら実施します。参加決定者には、アンケートにお答えいただきます。



※このページの申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター・きこりん ☎ 85-2611

「食育ひろば」その218♪ ささみとみょうがの和え物

材料(4人分)

- ・鶏ささみ 100g
- ・酒 20g(小さじ4)
- ・きゅうり 200g(2本)
- ・みょうが 60g(4個)
- ・ポン酢 30g(大さじ2)
- ・白ごま 少々



【作り方】

1. きゅうり、みょうがを千切りにする。
2. 耐熱容器に鶏ささみを入れて酒をふり、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、火が通ったら粗熱を取って割く。
3. ボウルに鶏ささみ、きゅうり、みょうがを入れ、ポン酢を加えて和える。お好みで白ごまをふって完成。

【1個分の栄養価】

エネルギー 44kcal たんぱく質 6.6g

脂質 0.2g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 0.4g

★食育コラム★

～熱中症に気をつけよう！～

蒸し暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。そんな時は、みょうがやしょうがなどの香味野菜(葉味)や酸味のある食材を料理に使うと食欲増進の効果があります。

夏でも食事をしっかりと、熱中症予防をしましょう。

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
7月15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400円
9月11日(金)		古里保育園			
9月16日(水)		氷川保育園			

*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。

【楽々筋力トレーニング】

〔日 時〕 7月26日(日)

午後1時30分～3時

〔会場〕 福祉会館2階 機能訓練室

〔持ち物〕 上履き、タオル、

水分補給用の飲み物

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕 7月18日(土)、8月1日(土)

午前9時30分～午後2時30分

〔会場〕 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、手拭き用タオル

上記のトレーニング・講習会の対象者はつぎの方々です。

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き、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

*付き添いの方のご参加についてはご相談ください。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

令和 8 年度ジュニア育成地域推進事業

☆少年野球教室☆

小学生を対象に少年野球教室を開催します。

〔日時〕 6 月 20 日(土) から 9 月 6 日(日) までの毎週土・日曜日

* 午前 9 時～正午まで(数時間の参加も可能です) * 雨天の場合は中止

〔会場〕 古里小学校校庭他 〔対象者〕 小学 1 年生～ 6 年生

〔服装〕 運動のできる格好(ジャージなど) で運動靴着用

〔持ち物〕 グローブ(お持ちでない方は貸出用あり)・タオル・お弁当・飲み物

〔参加費〕 無料

〔申し込み〕 参加申込書に必要事項を記入のうえ、教育課へ提出してください。

(申し込みは、随時受け付けます)

〔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〕 古里少年野球クラブ

※問い合わせは、教育課 ☎ 8 3 - 2 2 4 6



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)◆

経済的な問題で困っている。家族の引きこもりやニートで悩んでいるなど、生活に悩みを抱える方のために相談会を行っています。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 2 階 会議室・・・毎月第 1・3・5 火曜日

文化会館 1 階 会議室・・・毎月第 2・4 火曜日

〔対象〕 町内在住の方

◆学びの広場 ホッとスペースちえの輪(無料)◆

楽しみながら、ホッとできる居場所で一緒に学ぶことができます。随時、見学・体験参加を受け付けています。

〔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。

〔対象〕 町内在住の原則、小学生～中学生(中学校卒業後～ 18 歳の場合はご相談ください)

◆オンライン学習『ちえの輪DX』参加者募集中!◆

オンライン教材「すらら」と仮想空間「Ovice」を使って一緒に学習しませんか? 支援員が丁寧にサポートします。

〔日時〕 毎週月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午後 6 時～ 8 時

〔対象〕 町内在住の中学生 〔費用〕 無料(機器の貸与無料・ただし定員あり)

* 利用には保護者から西多摩くらしの相談センターへの申し込みが必要です。

※問い合わせは、西多摩くらしの相談センター ☎ 2 5 - 3 5 0 1

ホームページ <http://kurashinosoudan.net/>



元気アップおくたま事業

「元気アップおくたま事業」では、各地区に保健・運動・栄養・歯科の専門家が出向いて町民みなさんがいつまでも元気で生活を送れるようにサポートするためのプログラムを楽しく実施します。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、お住まいの地域で実施される日程にぜひご参加ください。申し込みは不要で参加費は無料です。

月 日	会 場	時 間
7月21日(火)	丹三郎生活館	午後 1時30分 ~ 3時00分
7月22日(水)	海沢自治会館	午後 1時30分 ~ 3時00分
7月28日(火)	大丹波会館	午前 11時00分 ~ 3時00分
8月 6日(木)	梅沢コミュニティセンター	午前 10時00分 ~ 11時30分
8月10日(月)	棚沢コミュニティセンター	午後 1時30分 ~ 3時00分

ヘルシー体操日程

月 日	会 場	時 間
7月23日(木)	文化会館	午前 10時 ~ 11時30分
7月27日(月)	福祉会館	午後 2時 ~ 3時30分
8月 3日(月)	文化会館	午後 2時 ~ 3時30分



* 7月23日および27日につきましては冒頭の15分間で西多摩保健所保健師による「医療の上手なかかり方」講座を行います。

シニアのためのスマートフォン教室

スマートフォンの活用法がやさしく学べる講座形式のスマホ教室と、使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のための相談会を開催します。

〔日程〕8月6日(木) 〔会場〕文化会館1階 会議室

〔参加対象〕60歳以上の町内にお住まいの方 〔参加費〕無料

〔申込受付〕7月13日(月) から

【スマホ教室】スマホの基本操作と活用術その2

〔時間〕午前10時~11時 〔定員〕10名 *テキストを用いた講座形式の教室

【スマホ相談会】

〔時間〕①午前11時~正午 ②午後1時~2時 *予約制: 1人30分

要支援・要介護認定を受けている方全員に、「介護保険負担割合証」をお送りします

この7月中に、介護保険の要支援・要介護認定を受けられているみなさんに、負担割合証(黄色)をお送りします。

負担割合証とは、介護保険サービスを利用する際にかかる費用の自己負担の割合について、確認ができるものです。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツア－名	日 程	参加費	定 員	申込フォーム
①山のふるさと村で蕎麦打ち体験と 木工体験 or 陶芸体験	8 月 3 日 (月) 9:20 ～ 16:00	500 円	21 名 (先着順)	
②山のふるさと村 in やませみ亭ランチと藍染体験	9 月 25 日 (金) 9:20 ～ 16:00	500 円	21 名 (先着順)	

＊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す。

〔申込期間・時間〕 ① 7 月 8 日 (水) 午前 8 時 30 分～7 月 15 日 (水) 午後 5 時 15 分

② 8 月 12 日 (水) 午前 8 時 30 分～8 月 19 日 (水) 午後 5 時 15 分

〔申し込み方法〕 電話または上記申込フォームから申し込みください。

＊職員不在時は対応ができない場合があるため、申込フォームのご利用をお勧めします。

〔その他〕 ①・②整備された道ですが、歩きやすい服装と靴でお越しください。

＊実施日の 14 日前に申込人数が 7 名未満の場合、そのコースは中止となります。

※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



医療券（気管支ぜん息）の更新を忘れずに ～大気汚染医療費助成制度～

都内に 1 年（3 歳未満は 6 か月）以上在住の 18 歳未満で気管支ぜん息などに罹患（りかん）しているなど、要件を満たす方に対して、認定疾病に係る医療費（保険適用後の自己負担分）を助成しています。有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。

生年月日が平成 9 年 4 月 1 日以前で有効期間内の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり、再度認定を受けられなくなりますので、有効期間満了の 1 か月前を目安に保健福祉センターの窓口で手続きを行ってください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

上手な医療のかかり方講座

「診察室で先生にうまく症状が伝えられなかった…」「処方された薬が効いていないように感じ…」「通院している病院を変えたいけど…」

など、医療を受ける場面で悩まれた経験はありませんか？そんなお悩みを解決する方法や、医療機関にかかる際に知っておいたほうが良いポイントや役立つ情報をお伝えします。

【日時・会場】 7 月 23 日 (木) 午前 10 時～文化会館 1 階 多目的ホール
7 月 27 日 (月) 午後 2 時～福祉会館 1 階 集会室
(※ヘルシー体操前の 15 分程度)

【講師】西多摩保健所保健師

【参加費】無料 ※役立つ資料をお持ち帰りいただけます！！

【申込不要】直接会場へお越しください。

【問い合わせ】福祉保健課・健康係 ☎ 83-2777

ごみを減らす4Rに取り組みましょう

① Refuse (リフーズ)

不要なものは買わない・断る
環境に有害なものや
すぐにごみになるもの

いいません
NO!

② Reduce (リデュース)

ごみを減らす・物を大切に使う

必要なものを
必要な分だけ
買う

長く使う
修理して使う

③ Reuse (リユース)

繰り返し使う

マイバッグ リユースびん
くり返し使える容器 リユース品
(福祉バザーなど)

④ Recycle (リサイクル)

製品を廃棄しないで、
資源化して利用する。

古紙 ペットボトル
プラスチック製品

資源として再生 新しい製品に生まれ変わる

一人ひとりの行動が、未来の地球を守ります。
今日からできることを始めましょう！

「不要なものは断る・ごみを減らす・繰り返し使う・再利用する」の4R活動を心がけ、ごみの減量と資源を有効活用し、循環型社会の実現のため、みなさんのご協力をお願いいたします。



「資源ごみ」は、正しく出しましょう！

飲み物などの缶やペットボトルは、中身が残ったまま捨てると、悪臭の発生や虫が集まったり、動物に荒らされたりするおそれがあります。

中をすすいでから、資源ごみに出してください。

※問い合わせは、

環境課 ☎ 83-2367



資源ごみの捨て方

ルールを守って、きれいなまちに。

ペットボトル

- キャップとラベルは**可燃ごみ**に！
- 水ですぐ
ペットボトルに水を入れて、上下にふって中をすすぎます。その後、しっかり水を切りましょう。
- つぶす
小さくつぶすと、かさが減ります。
- 中身の見える袋に入れる
透明か半透明の袋に入れて、収集日に出してください。

注意

- 汚れがひどいものは「可燃ごみ」へ。
- ペットボトル以外のものは入れないでください。

PET

缶

- 中をすすぐ
中に水を入れて、きれいにすすぎましょう。
- つぶさない
つぶさずそのままの状態を出してください。
- 中身の見える袋に入れる
透明か半透明の袋に入れて、収集日に出してください。
・缶以外は入れないでください。

注意

- スプレー缶やカセットボンベ、使い捨てライターは、中身を使い切り、穴をあけずに「有害ごみ」へ。

詳しくは、ごみの出し方ガイドブックやごみリサイクルカレンダーをご覧ください。

環境課からの
お知らせ

道路交通の支障となる立木の伐採などをお願い

近年、立木の成長により、道路を挟み山側および川側に生い茂り、倒木や落枝など、道路交通の妨げとなり、事故の要因に繋がる危険箇所が点在しています。また、庭木の枝葉がのびて道路上に張り出し、カーブミラーや道路標識の視界を遮るなど、年間を通して道路に様々な支障を来しています。交通事故を未然に防止し、安全な通行を確保するために、樹木を所有するの方は、立木の伐採、樹木の剪定、垣根・庭木の枝葉の剪定をお願いします。

なお、草刈り機を使用する際は、飛び石など、周囲の状況に気を付けて実施をお願いします。
※問い合わせは、建設課 ☎ 83-2317

青梅警察署からのお知らせ

～管内の特殊詐欺被害～

5月末現在、管内の特殊詐欺被害認知件数は10件で、被害総額は、約1億1,540万円です。

【電話会社や郵便局・他府県警察を名乗る詐欺の電話が急増しています】

(具体例)

①総務省などの公的機関や電話会社・郵便局などの職員を名乗る者から自動音声で

・「まもなく、お客様の電話が使えなくなります。手続きが必要です。ダイヤル〇番を押してください。」

・「お客様の荷物が届いています。」

などの電話があります。

②ダイヤル〇番を押すと、電話会社を名乗るオペレーターに繋がり、「料金が未納です。詐欺グループの所持品の中にあなた名義の携帯電話がありました。詐欺の疑いがあるのでこの電話を警察に転送します。」

などと申し立て、そのまま電話をつないでいると警察官を名乗る犯人へ電話が代わり、ラインなどでの連絡を指示される。

③SNSのビデオ通話上で「警察手帳」や「逮捕状」などを提示して、本物の警察官と信じ込ませて個人情報や家族構成、口座情報などを聞き出し「無罪を証明するのにあなた名義の口座からお金の流れを確認する必要がある。これから話す口座にお金を振り込んでください。」などとだまし、お金を要求する。

【注意】

★警察官や検察官など公的機関の職員が

・「国際電話番号または非通知で電話をかける」

・「SNSのメッセージ機能やアプリの通話機能を連絡する」

ということはありません。また、お金を要求することも絶対にありません。

【対策】

・「非通知電話」、「知らない番号」、「国際電話+などからはじまる番号」には出ない。

・もし、電話にでてしまっても、話をせずにすぐに電話を切る。いかなる場合でも、電話やメール、SNSなどでお金を要求された場合は、お金を支払う前に家族や警察に相談しましょう。

※問い合わせは、青梅警察署 防犯係 ☎ 22-0110(内線2162)

奥多摩町公式
LINE(ライン)
を開設しました

町の情報をスマートフォンなどから多くのみなさんにお届けするため、町公式LINEアカウントを開設しました。

アカウントをご登録いただくと、イベント情報などの受け取りや、ごみの出し方の検索機能などをご利用いただけます。町の公式サイトへも手軽にアクセスできるようになりますので、ぜひご登録ください。

ご登録は、つぎの2次元コードを読み取り「友だち追加」を行ってください。



東京都八王子都税事務所からのお知らせ

①インターネット公売（動産、自動車、不動産など）のお知らせ

東京都主税局では、インターネット公売（動産、自動車、不動産など）を実施します。

【公売申込期間】 7月9日（木）午後1時～7月21日（火）午後11時

【せり売り期間（動産、自動車）】 7月27日（月）午後1時～7月29日（水）午後11時

【入札期間（不動産など）】 7月27日（月）午後1時～8月3日（月）午後1時

詳細は、東京都主税局ホームページまたは下記問い合わせ先へ

※主税局徴収部機動整理課公売班 ☎03-5388-3027

②郵送受付による公売（不動産など）のお知らせ

東京都主税局では、6月12日（金）に公売公告を行い、7月10日（金）から17日（金）までの間、都税の滞納により差し押さえた不動産などを期間入札の方法により売却（公売）します。なお、入札書は、郵送により受け付けます。詳細は、東京都主税局ホームページまたは下記問い合わせ先へ

※主税局徴収部実施分 徴収部機動整理課公売班 ☎03-5388-3027

※都税事務所実施分 徴収部徴収指導課徴収指導班 ☎03-5388-3024

※区市町村実施分 徴収部個人都民税対策課 ☎03-5388-3039

③自動車税を軽減する「ZEV導入促進税制」を実施しています

環境負荷の小さい自動車の取得を税制面から支援するため、電気自動車などを取得した場合に自動車税を軽減する「ZEV導入促進税制」を実施しています。令和13年3月31日までに取得したもののについて、初回新規登録を受けた年度および翌年度から5年度分の自動車税全額を免除します。

※東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066（平日 午前9時～午後5時）

筋力向上トレーニング講習会参加者募集

福社会館の機能訓練室のマシーンをを使うための講習会です。

参加を希望される方と日程調整を行い、随時開催させていただきます。再受講の希望も受け付けます。お気軽にお電話でお問い合わせください。

〔会場〕福社会館 2階 機能訓練室

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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**ペーパーキリングで星形マグネット**を作ります。

当日はコープみらいのスタッフが会場でみなさんの来場をお待ちしています。

【日時】7月15日（水）
午前10時30分～正午

【会場】福社会館 2階 会議室

【参加費】無料

【申込不要】直接会場へお越しください。

【問い合わせ】奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555



（写真はイメージです）

ペーパーキリング
で星形マグネットを
作ります

※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。

各種相談

【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のことはありませんか？

お話を聞かせていただき、問題解決に向けて一緒に考えていきたいと思います。

ご家庭に訪問させていただいたり、町施設で相談に対応することもできます。

まずは、お気軽にお電話ください。

【人権身の上・
行政相談】

〔日時〕7月9日(木)

8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、直接会場へお越しください。

【相続・成年後見相談】

司法書士による法律相談

〔日時〕7月25日(土)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室
*申込不要。相談を希望される方は、直接会場へお越しください。

【弁護士による法律相談】

〔日時〕8月13日(木)

午後1時～4時

*相談を希望される方は福祉保健課までは福祉保健課まで
*定員6名になり次第締め切ります。

【身体障害者の方の
無料巡回相談】

10月8日(木) 東京都

青梅合同庁舎内、西多摩福祉事務所において巡回相談が行われます。

巡回相談では、身体障害者手帳の申請および補装具の交付などに必要な診断が無料で受けられますが、今年度

は、肢体不自由のみの実施となりますので、ご注意ください。

ご希望の方は、8月24日(月)までに福祉保健課へお申し込みください。

※ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

7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・水・木・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》○火曜日 午後2時～

○金曜日 午後2時～

《日原診療所》○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。

☎ 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。

■面会(予約制): 事前にご予約ください。

【奥多摩病院
看護師の異動】

○昇格 7月1日付

看護師長兼看護係長

岡部昌人

○退職 6月30日付

宮崎和之(看護師長)

【消費者相談窓口】

1人で悩まず、まずは相談してみませんか？

〔日時〕7月15日(水)

午後2時～4時

〔会場〕文化会館1階

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

〔主な相談内容〕水回り

修理トラブル・インター

ネット接続回線の契約

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

遺産相続、遺言作成、空き家対策の
専門家がサポートします

司法書士 行政書士
民事信託士 マンション管理士

多摩トラスト
東京都小平市天神町二丁目22番1号201
☎ 042-318-4524

観光施設・行事などのお知らせ

【おくたま地域

振興財団

詳細



みち〔高山植物のお花畑と夏でも快適ブナ・ミズナラの天然林〕

〔日程〕7月29日(水)

【観光・旬旅ツアー】

①清流・爽快！ラフティング体験

〔香り豊かな鮎のかまどご飯ランチ〕

〔日程〕8月1日(土)

②わさび満喫ツアー！わさび田見学&収穫・わさび漬け作り体験

〔わさび田での試食&お一人様一本わさびプレゼント・わさびジェラート付〕

〔日程〕8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
FAX 83 - 8856

ホームページ
(http://okutama-therapy.com/)

ホームページ

①三窪高原&水源林ブナの

【登山ツアー】

【森セラピーツアー】

毎月第1日曜日&第3木曜日はフォレストフォーレスト 奥多摩森林セラピスタンドードプラン (FOREST for Rest)

【奥多摩都民の森

体験教室】

詳細



①スターウォッチング・第1回ペルセウス座流星群観察(1泊2日)

〔日程〕8月12日(水) 13日(木)

*小学生以上対象

※小学生は保護者同伴

②親子チャレンジ・第1回親子で溪流釣り体験

〔日程〕8月29日(土) 30日(日)

*小学生と保護者対象

〔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

【山のふるさと村】

詳細

〇特別企画「山里の史跡めぐり」(ミステリーツアー)

〔日程〕9月23日(祝) 24日(木)

*高校生以上対象

〔申込〕官製はがき、FAXまたはEメールで8月31日(月)必着

〇山のふるさと村「四季の写真コンクール」

四季の動植物・イベントなどの写真を募集します。

最優秀者には豪華景品を贈呈します。

〔撮影場所〕山のふるさと村園内

〔撮影期間〕4月1日(水) 令和9年3月10日(水)

*詳細は山のふるさと村ホームページをご覧ください。

〇特産品募集(農林産物など) 山のふるさと村では奥多摩町の特産品(農林産物など)の販売にあたり野菜な

どを提供していただける方を募集します。

畑で育てた野菜などを山のふるさと村に提供(有償)していただけませんか。提供(有償)していただける方は、山のふるさと村までご連絡ください。

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎ 86 - 2556

FAX 86 - 2553

E-mail: yamahurur@town.okutama.tokyo.jp

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)
サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は区市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

6月30日 3種類同時発売! 発売期間 6/30②~7/31③
抽せん日 8/12③

プレミアム: 1枚 500円
ジャンボ・ミニ: 1枚 300円

クレーン

公益財団法人東京都区市町村振興協会