

令和7年
2月15日号
広報
No.759

あきる野

- 今号の主な記事など
- 国民年金保険料の納め忘れはありますか…2面
 - 子ども食堂を実施している団体等は市にお知らせください…2面
 - 体操・室内ニュースポーツ体験教室…4面



最小限のインパクトで楽しむアウトドア

リーブ ノートレイス ～LNT (Leave No Trace)～

自然の中でアウトドアを楽しむことは、自然を傷つけることでもあります。アウトドアを楽しむ人が、自然への影響を小さくしながら行動する考え方やテクニックを知っていれば、自然へのダメージも小さくなります。LNTとは、科学的根拠に基づいた行動のための考え方やテクニックを伝える世界100か国以上で使われる人と自然との上手な付き合い方のヒントです。

今回、環境に配慮したアウトドア活動の促進を図るとともに、地域の環境保全と観光の健全な発展に資することを目的とした取組の一環として、市民環境セミナーを開催し、LNTの基礎的な心得を学びます。

市民環境セミナー参加者募集

参加費無料

	一般コース (山登り)	親子コース (野外体験)
日時	3月19日(水) 午前9時30分～午後3時	3月20日(木) 午前10時～午後3時
場所	金比羅山 (五日市地区)	小宮ふるさと自然体験学校
講師	特定非営利活動法人リーブノートレイスジャパン	
対象	市内在住・在勤の方	市内在住の小学生以上の方 (小学生は保護者同伴。 大人だけの参加も可)
定員	20人 (抽選)	30人 (抽選)

※植物等の自然観察会では、ありません。
 ※雨天の場合は、内容を変更して実施します。
 ※場所等は、変更になる場合があります。
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 ○申込み方法 3月7日(金)までに、電子申請か
 電話で申し込んでください。



申込み・問合せ 環境政策課環境政策係(☎595-1110)

金比羅山(令和6年6月撮影)

市内在住の65歳以上で運転免許証を自主返納された方へ 「るのバス無料乗車証」を交付しています

- 必要書類
 - 返納する運転免許証の写し
 - 警察署等で自主返納したときに渡される「申請による運転免許の取消通知書」
- 申請場所 交通政策課 (市役所3階)
- ※無料乗車証の有効期限は、返納する運転免許証の有効期間 (有効期間が1年未満の場合は、返納した日から1年間) となります。
- ※申請書は、交通政策課で配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。



問合せ

- るのバス無料乗車証の交付…交通政策課
- 運転免許証の自主返納…五日市警察署 (☎595-0110)、福生警察署 (☎551-0110)



世帯と人口

— 令和7年2月1日現在 —

世帯 37,524世帯 (前月比 18世帯減) 人口 79,172人 (前月比 72人減) 男 39,461人 女 39,711人

広報あきる野は、毎月1日と15日に新聞折込と個別配布でお届けしています。市内に住所があり、折込対象の新聞を購読していない方は、市に個別配布をお申込みいただければ、無料でお届けします。また、市のホームページでもご覧になれます。詳しくは、市長公室にお問い合わせください。

再生紙を使用しています

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金保険料の未納が続くと、老後に年金を受け取れなくなるばかりか、病気やけがで障がいが残ったときの障害年金や死亡したときに配偶者などが受け取れる遺族年金が受け取れない場合があります。保険料納付期限は、納付対象月の翌末日です。納付書がない方は、青梅年金事務所へお問い合わせください。

▽納付場所 銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア

※ATMやインターネットバンキングによる電子納付が利用できます。一部バーコード決済に対応しています。

※市役所や年金事務所の窓口では、納められません。

▽問合せ 保険年金課年金係、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

放課後子ども教室運営スタッフ

(安全管理員) 募集

放課後子ども教室では、地域の方や学校の協力の下、小学生が自由遊び、学習、スポーツなどの活動を行っています。地域で子どもたちのために何かしたいと思っ方や将来子ども関係の職業を希望している方を募集しています。

▽活動場所 市内の市立小学校(10か所)

▽従事する日時 毎週水曜日(放課後から午後4時30分頃まで。準備と片付けを含めて、実働約3時間30分)

▽謝礼 1113円(時給)

▽申込み・問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(直通558・2438)

子ども食堂を

実施している団体等は市にお知らせください

市では、市内で活動する子ども食堂の情報について市民に周知するほか、子ども食堂に情報の提供を行っていただくため、子ども食堂を実施している団体等の把握を行っています。現在、市内で子ども食堂を実施している団体や今後、実施したい団体等は、ご連絡ください。

▽期限 2月28日(金)まで

▽問合せ こども政策課 こども政策係

空間放射線量測定結果

1月20日(月)に定点の4か所で



市制施行30周年推進事業補助金の申請を受けています

測定を行った結果、基準値(毎時0.23μSv)を超える地点はありませんでした。近年、測定値の推移に大きな変動が見られないことから、今年度も...

予算成立後に、速やかに申請した方に補助金交付の決定などをお知らせします。

概要 補助金：事業の実施に要する経費(上限10万円) 募集枠数：20(抽選) 交付時期：4月以降

申請期限 3月31日(月)まで 事業の実施期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

問合せ 企画政策課

市ホームページ



森林レンジャーがゆく (140) 「春なるダンス」



春を迎えるこの頃、今冬を振り返ると今年の夏と同様に、渡り鳥の少ない状況が目立ちました。代表的な冬鳥であるシメやツグミは遅れて年末頃にあきる野に飛来しましたが、今までにないほど数が少なかったです。渡りルートが変わってしまったのでしょうか...。単なる自然の変動に過ぎないかもしれませんが、自然の急速な変化により、昔の自然を基準にすることができなくなっています。

特に山では鳥の鳴き声を聴く機会が少なく、当然ながら虫の音が聞こえる時期でもありませんので、立ち止まって休憩すると、圧倒的な「シーン」という静かな状況になることが多いです。悪く言えば、例年よりも寂しげ、よく言えば、「無」になれるほど、不思議と穏やかな気持ちになります。

河原などの平地でも、やはり冬鳥が少ない状況です。河原と言えば、広いスキ原などのイメージが強いですが、特に多摩川の河川敷は徐々に樹林化し、その他にも土手の改良といった工事や、豪雨による増水などを理由に、他の環境よりも変化が多いです。夏は緑が奥深く人を寄せ付けない自然豊かな河原ですが、冬は見通しがよくなり、気軽に散歩などができる気持ちのいい環境です。そして多くの小動物の住処となる中、野鳥は観察しやすく、冬鳥が少ない年であっても、他の季節なら普段気づけないイカルチドリやイソシギなどの存在を意外と簡単に見つけることができ、綺麗なジョウビタキやカワセミなどの定番の野鳥にも出会える場所です。遠くにそびえる山なみを眺められるあきる野の河原は、身近で美しい自然に恵まれた地域である証です。



イカルチドリ

冬を振り返ると同時に、まだ始まったばかりの2025年は色々な意味で、人間界でも、自然界でも平和で明るい年になることを願いながら私も頑張っていきたいと思います。(パブロ)

冬を振り返ると同時に、まだ始まったばかりの2025年は色々な意味で、人間界でも、自然界でも平和で明るい年になることを願いながら私も頑張っていきたいと思います。(パブロ)

表 高額医療・高額介護合算制度の限度額

Table with columns for '所得区分' (Income Category), '合算対象' (Calculation Target), and '限度額' (Limit Amount). It details limits for high medical and nursing care costs for different income groups and insurance types.

※「旧ただし書き所得」とは、令和4年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から基礎控除額を控除した額です(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)。

(以下は広告枠です)

高額介護合算療養費の申請書を送付します

高額療養費などは対象外 ※2:同じ健康保険に加入している方が対象

申請書送付の対象 市の国民健康保険か東京都後期高齢者医療保険に加入し、支給が見込まれる方

送付時期 2月中旬(国保)、3月中旬(後期高齢)

対象期間中に転入、退職などで健康保険・介護保険が変わった方 申請書が届かない方も、以前加入していた健康保険・介護保険の自己負担額によっては対象となる場合があります。

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係、高齢者支援課介護保険係

Advertisement for 'お部屋の片付けをいたします' (We will clean your room) and '不用品買取' (Used goods purchase). Includes contact info for '丸信リサイクルショップ' (Maru no Shin Recycling Shop) and 'お急ぎの場合' (In case of emergency).

あなたの大切な人、地域を守るために 消防団員募集中

図書館だより

2月の休館日

中央図書館 毎週金曜日と18日(火)

東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と23日(日)

中央図書館 (0558-1108)

▼わらべうたのじかん

日時：2月16日(日) 午前11時～11時20分

対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

▼おはなし会

日時：2月23日(日) 午前11時～11時30分

対象：幼児～小学生

東部図書館エル (0550-5959)

▼つくってあそぼう「いっしょにわくわくいっしょにわくわく」

日時：2月22日(土) 午後2時～2時40分

対象：幼児～小学生 定員：20人(当日受付順)

▼ひよこのおはなし会

日時：2月27日(木) 午前11時～11時20分

対象：1歳から3歳までの子どもとその保護者

五日市図書館 (0595-0236)

▼子ども映画会「ゆうかなんな人のきょうだい」

日時：2月19日(水) 午後2時30分～3時

対象：幼児～小学生

▼わらべうたのじかん

日時：2月21日(金) 午前11時～11時20分

対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

中央公民館だより

申込み・問合せ (0559-1221)

2月17日(月)から電話、窓口、電子申請のいずれかの方法で申し込んでください。

▼市民企画講座「あきる野市平和都市宣言に、みんなの声を重ねよう」(第2回) 核兵器禁止条約と世界のヒバクシャ

日時：3月16日(日) 午後1時30分～4時(1時開場・受付)

場所：中央公民館第6・7研修室

講師：杉角光枝さん(公益財団法人モラロジー道德教育財団生涯学習講師)

対象：市内在住・在勤の方

定員：40人(申込み順)

▼健康相談会の開催

保健師・管理栄養士による健康相談会を開催します。

3月3日(月) 午後1時

場所：市役所1階東側ロビー

費用：無料

申込み方法：電子申請か電話で申し込んでください。

申込み・問合せ：生活環境課 清掃・リサイクル係

平和な世界に向けて何ができるかを考えます。

日時：3月15日(土) 午後1時30分～4時(1時開場・受付)

場所：中央公民館第6・7研修室

講師：渡辺里香さん(国際NGOピースポルト)

出演：菅生学園中等部合唱同好会(有志)

定員：50人(申込み順)

費用：200円(資料代)

企画・運営：平和都市宣言の会

※保育・手話通訳が必要な方は、お問い合わせください。

▼市民企画講座「家庭の中で「福」生む生活の知恵を！

日時：3月16日(日) 午後1時30分～4時(1時開場・受付)

場所：中央公民館第6・7研修室

講師：杉角光枝さん(公益財団法人モラロジー道德教育財団生涯学習講師)

対象：市内在住・在勤の方

定員：40人(申込み順)

費用：無料

▼「脳トレ教室」見字体験会

日時：3月11日(火) 午後2時～3時30分

場所：3月11日(火) 午後2時～3時30分

講師：あきる野病院システムエンジニア

定員：5人(申込み順)

健康相談会の開催

保健師・管理栄養士による健康相談会を開催します。

3月3日(月) 午後1時

場所：市役所1階東側ロビー

費用：無料

企画・運営：あきる野ニューモラルクラブ

日時：3月15日(土) 午後1時30分～4時(1時開場・受付)

場所：中央公民館第6・7研修室

講師：渡辺里香さん(国際NGOピースポルト)

出演：菅生学園中等部合唱同好会(有志)

定員：50人(申込み順)

費用：200円(資料代)

企画・運営：平和都市宣言の会

※保育・手話通訳が必要な方は、お問い合わせください。

開戸センター

萩野センター (0550-2722)

五日市センター (0533-0330)

カラオケ倶楽部 カラオケが好きな方が集まり楽しく賑やかに歌いましょう。

日時：毎月第3月曜日(祝日を除く) 午前10時～正午

講師：センター職員

定員：10人(申込み順)

費用：1回500円

▼スマホ教室(入門編)

基本的なスマホの使い方、注意事項などを教えます。

日時：3月11日(火) 午後2時～3時30分

講師：あきる野病院システムエンジニア

定員：5人(申込み順)

ネットワーカー

官公庁などからのお知らせ

凡例：内容/日時(時間は24時間表示)/場所/対象

定員/持ち持ち物など/費用/申込み方法/問申込み・問合せ

ハローワーク青梅 職業訓練

費用：無料

萩野センター (0550-2722)

編み物教室(初・中級) 小物などを作ります。

日時：毎月第1・第3月曜日(祝日を除く) 午前10時～11時30分

講師：谷津幸江さん

定員：10人(申込み順)

費用：1回800円(材料費別)

五日市センター

カラオケ倶楽部 カラオケが好きな方が集まり楽しく賑やかに歌いましょう。

日時：毎月第3月曜日(祝日を除く) 午前10時～正午

講師：センター職員

定員：10人(申込み順)

費用：1回500円

▼スマホ教室(入門編) 基本的なスマホの使い方、注意事項などを教えます。

日時：3月11日(火) 午後2時～3時30分

講師：あきる野病院システムエンジニア

定員：5人(申込み順)

費用：無料

市民公開講座

「在宅療養のススメ」

日時：3月22日(土) 14時～15時30分

場所：西多摩医師会館(青梅市東青梅1-167-12) ②オンライン/定員30人

定員：30人

費用：無料

申込み・問合せ

電話：042-529-0405

メール：nishi-kai@nishitama-med.or.jp

電子申請

QRコード

目指す方に、事務・IT・介護・技術など多彩な訓練コースを毎月開催しています。

費用：無料

萩野センター (0550-2722)

献血のお知らせ

「一人ひとりの愛が、大切な生命を守ります」

内年間数百万リットルの血液を献血により確保しなければ、輸血を必要としている生命が守れないといわれています。

皆さんの勇気と愛が、多くの人の生命を守ることに繋がります。

一人でも多くの方のご協力をお願いします。

日時：2月18日(火) 10時～11時、12時15分～16時

場所：あきる野市役所北側駐車場(防災センター西側)

対象：16歳以上の方(ただし、65歳以上の方は60歳以降に献血の経験が必要)

持運転免許証、健康保険証等本人確認ができる物が献血カード(お持ちの方)

問：東京都赤十字血液センター事業課 (042-529-0405)

電子申請

QRコード

検索

庭木の剪定 伐採・除草など 社員随時募集中!! 立山産業 検索

スッキリ・ポロ出してリフトアップケア あきる野 さくらサロン ☎042-550-3050

庭木1本から承ります! 庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません 土日でもOKです

子育て情報



▽子育て講座「親子でヨガ」
ヨガを通じて、子どもとスキンシップを楽しみます。



もとその保護者
●定員：15組(申込み順)
●持ち物など：飲み物 動きやすい服装(親子共に)
●費用：無料
●申込み方法：2月17日(月)の午前10時から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子育て支援総合窓口 ☎5500-3355

●日時：3月6日(木) 午前9時45分～10時45分
※15分間隔で5回に分けて予約を受け付けています。
●場所：五日市保健センター
●定員：親子10組(申込み順)
●その他：電話での育児相談も随時受け付けています。
▽3月の乳幼児歯科健診(予約制)
●期日・受付時間
*3月11日(火)：午前9時～10時
*3月24日(月)：午後1時30分～2時30分
※15分間隔で5回に分けて予約を受け付けています。
●場所：あきる野保健相談所
●対象：8か月から4歳未満の子ども
●定員：各日25人(申込み順)
※電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ こども家庭センター母子保健係 ☎5500-3340

●日時：3月17日(月) 午前10時30分～11時30分
●場所：子育てステーションこころの研修室(あきる野ルピア2階)
●講師：いなまさまさん(ヨガインストラクター)
●対象：市内在住の1歳の子ど

▽ここに離乳食教室予約制 離乳食ワンステップコース
●期日：3月27日(木)
●対象：生後5か月から11か月頃までの子どもの保護者
●時間：各回とも同じ内容です。
*1回目：午前10時～10時40分
*2回目：午前10時50分～11時30分
●定員：各回5人(申込み順)
●場所：あきる野保健相談所
●その他：保育室あり(対象乳児のみ・予約時に要申請)
▽3月の乳幼児の育児相談(予約制)

●日時：3月14日(金) 午後1時～2時30分
●場所：あきる野ルピア3階ルピア会議室
●対象：子育て中で仕事との両立を目指す方
※子ども連れでの参加、途中退出可
●定員：15人(申込み順)
●持ち物：筆記用具
▽申込み方法 電話か窓口で申し込んでください。
▽申込み・問合せ ハローワーク青梅生活支援コーナー ☎0428-20-1854

建物等の損壊などによるアスベストにご注意ください

アスベストを含む建材は、建物等の様々な箇所に使用され、災害時など、建物等の倒壊や損壊により露出する可能性があります。

ます。特に、アスベストを含む吹付け材や保温材などは、飛散性が高いため注意が必要です。
▽倒壊・損壊した建物等の周囲での作業が必要ときは
●防じんマスク(粒子捕集効率95%以上)を着用する。
●破砕など、粉じんを発生させる作業は行わない。作業が必須の場合は、湿潤化を行う。
※アスベストを含む建材の露出を見つけたら、生活環境課に連絡してください。
※防災グッズとして、防じんマスク(粒子捕集効率95%以上)を準備しましょう。
▽問合せ 生活環境課生活環境係

3月の市民相談(予約制・無料)

予約制の相談

随時、電話と窓口で予約を受け付けています。定員を超えている場合、次回以降の相談日の予約となります。※同一種類の相談を相談終了時まで複数回予約することはできません。※各相談の指定相談日は、変更する場合があります。

- 市役所
●相続・遺言など暮らしの手続相談…7日(金)
●法律相談…11日(火)・25日(火)
●交通事故相談…12日(水)
●登記相談…21日(金)
●税務相談…24日(月)
●行政相談…26日(水)
- 五日市出張所
●法律相談…6日(木)
●人権身の上相談…28日(金)
- 時間 午後1時30分～4時30分
- その他の相談(随時) 相談先が不明な場合などは、市職員が担当窓口の案内や専門の相談員を紹介する等解決に向けたお手伝いをします。
- 予約・問合せ 市民課市民相談窓口係(直通558-1216)



納税などには便利な口座振替をご利用ください

あきる野創業・就労・事業承継支援ステーション Bi@Sta 情報



ハローワーク青梅
「じこ」と子育て両立応援
ミニセミナー あきる野ルピア

体操・室内
ニユースポーツ体験教室
身体をほぐすストレッチ体操や軽い筋力トレーニング、室内ペタンクなどの教室です。
▽日時 3月8日(土) 午後1時15分～2時45分(1時受付)
▽場所 秋川体育館小体育室
▽講師 あきる野市スポーツ推進係

進委員
▽対象 市内在住・在勤・在学の方
▽費用 無料
▽持ち物など 室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装
※当日会場で受け付けます。
▽問合せ スポーツ推進係(直通558-1262)

市議会3月定例会議予定

月日	会議名	内容
2月20日(木)	本会議(初日)	議案審議など
3月4日(火)	総務委員会	
3月5日(水)	環境建設委員会	付託案件審査など
3月6日(木)	福祉文教委員会	
3月10日(月)	本会議(2日目)	
3月11日(火)	本会議(3日目)	一般質問
3月12日(水)	本会議(4日目)	
3月13日(木)	本会議(5日目)	
3月17日(月)	予算特別委員会	
3月18日(火)	予算特別委員会	付託案件審査など
3月21日(金)	予算特別委員会(予備日)	
3月27日(木)	本会議(最終日)	委員長報告 議案審議など

※午前9時30分から開会します。
※変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。
○問合せ 議会事務局

(以下は広告枠です)

会員募集

野草愛好会
毎月第3金曜日 13時30分～(約2時間) 場都立秋留台公園野草園/活野草園の除草、清掃、剪定など。道具は用意してあります。入無料/問杉

市民のひろば

詳しくは、各団体へお問い合わせください。

講演会など

山 ☎558-7902
秋川流域ジオの会 地学講演会「火山灰の世界」
日 3月1日(土) 14時～16時
場まほろばホール/活火山灰から分かる事と火山実験/講師 笠間友博さん(箱根ジオパーク) /費500円(資料代)/問秋川流域ジオの会 青谷 ☎090-2222-2185

掲載希望問合せ 市長公室(直通558-1269)

「広報あきる野を見た!」で初回購入額から2,000円割引!
オーガニック野菜に自信あり!
ポラン広場の宅配
オーガニック&ナチュラル食品の会員制宅配サービス
専用配送車で、週1回決まった曜日にお届けします
PODポラン 検索 ☎0120-831-871
※秋川街道以西にお住まいの方は、専用配送車エリア外になります。詳しくはお問合せください

青梅で買取&質なら
野上交差点
NIJIYA にじや質店®
Since 1998
遺品相続鑑定
☎0120-985-191 P6台

お住まいの近くで「お墓」考えてみませんか?
あきる野市のお住まいの方、こちらの広報をお持ち下さい。
墓所工事代金より2万円割引
ご予約の上、見学にご来園下さい
中央石材株式会社 ☎042-691-3712
〒192-0011 八王子市戸吹町185