

ひのはら

2月号

平成 28 年
(2016 年)
No.442

希望に満ちた未来に

祝 平成28年 檜原村 成人式



・・・主な内容・・・

確定申告・住民税申告のお知らせ.....	2・3
村営住宅入居者募集.....	4
地域おこし協力隊員募集.....	7
ヘルプカードを配布しています.....	17

確定申告・住民税申告のお知らせ

所得税（復興特別所得税を含む）及び住民税の申告を2月16日(火)から3月15日(火)まで税務係で受け付けます。

申告内容が、課税（非課税）証明書の発行、各種保険料や手当等の算定の基礎資料となりますので、期間内に申告を済ませてください。

▽申告に必要なもの

- ①収入金額がわかるもの（各種源泉徴収票・支払報告書など）
- ②個人年金・国民年金の支払証明書、生命保険・地震保険等の控除証明書、医療費控除等の領収書または支払った額を証明できるものなど
- *医療費控除には必ず領収書が必要です。あらかじめ各個人・病院ごとに合計金額を計算しておいてください。
- ③障害者控除を受ける場合は、手帳等の証明する書類
- ④還付申告の方は、本人名義の金融機関の通帳又は口座番号がわかるもの
- ⑤申告書及び認印（申告書は税務係窓口にも用意してあります。）

▽住民税出張申告受付の日程は、別表のとおりです。

※従来の組合せや受付時間を変更する会場がありますのでご確認のうえ、ご利用ください。

▽青梅税務署からのお知らせ

- ①2月1日(月)から3月31日(木)までの間、青梅税務署の駐車場は使用できません。（障害者用車両は除きます。）青梅税務署へお越しの際は、公共交通機関等をご利用になるか、近隣のコインパーキング等のご利用をお願いします。
- ②平成26年分において電子申告（電子送信だけでなく、国税庁ホームページ等パソコンで作成し、書面提出した場合を含む。）を利用して確定申告を行った方へは、申告書を送付いたしません。平成27年分の確定申告も引き続き電子申告等をご利用願います。

〔ご注意ください!〕

- ①給与所得が年末調整されている方でも、それ以外の所得（公的年金等）の合計が20万円以上ある場合は、確定申告が必要です。
- ②給与所得の方で年末調整をしていない方や、勤務先から檜原村に給与支払報告書の提出がなかった方は、申告が必要です。（勤務先の給与担当者にご確認ください。）
- ③生命保険金・火災保険金の満期返戻金は、掛金を自分が支払ったもので、満期などの際に一時金や返戻金として受け取る保険金に限り一時所得になります。
また、契約に基づいて年金として受け取るもの（個人年金）は雑所得になります。
- ④平成27年中の所得がなかった方、どなたの扶養親族にもなっていない方、扶養親族になっていても世帯を別にしている方は、住民税の申告が必要です。（遺族年金・障害年金、生活保護の受給者も含まれます。）

◎問い合わせ先 ・確定申告について 青梅税務署 ☎0428-22-3185(代)
・住民税申告について 村民課 税務係 内線114

★★★ 平成28年 住民税出張申告受付日程 ★★★

月 日	曜日	対象地区	受付時間	会 場
2月16日	火	宮ヶ谷戸・夏地	午後 6:30 ~ 7:30	小沢コミュニティセンター
2月18日	木	上 川 乗	午後 6:30 ~ 6:50	上 川 乗 会 館
		下 川 乗	午後 7:00 ~ 7:20	下 川 乗 会 館
		柏 木 野	午後 7:30 ~ 8:00	柏 木 野 会 館
2月19日	金	全 域	午後 5:00 ~ 7:30	やすらぎの里
2月22日	月	神 戸	午後 6:30 ~ 7:00	神 戸 会 館
		中 里	午後 7:10 ~ 7:30	中 里 会 館
		茅 倉	午後 7:40 ~ 8:00	茅 倉 会 館
2月23日	火	千 足	午後 6:30 ~ 6:50	千 足 会 館
		大 沢	午後 7:00 ~ 7:20	大 沢 会 館
		白 倉	午後 7:30 ~ 7:50	白 倉 会 館
2月25日	木	数馬上・数馬下	午後 6:30 ~ 7:10	数馬自治会館
		笹 野	午後 7:40 ~ 8:10	笹野自治会館
2月26日	金	和田・事貴・上平・笛吹	午後 6:30 ~ 7:10	人里コミュニティセンター
		出 畑	午後 7:30 ~ 8:00	出 畑 会 館
2月29日	月	藤 倉	午後 6:30 ~ 7:00	藤 倉 ド ー ム
		湯 久 保	午後 7:30 ~ 7:50	湯 久 保 会 館
3月 1日	火	笹久保・尾根通	午後 6:30 ~ 6:50	笹久保会館
		小 岩	午後 7:10 ~ 7:50	樋里コミュニティセンター
3月 3日	木	全 域	午後 6:00 ~ 8:30	檜原村役場

※地区に関係なく、夜間申告受付を行なう会場

やすらぎの里 …………… 2月19日(金)

檜原村役場 …………… 3月 3日(木)

役場では、通常の窓口時間（午前8時30分～午後5時15分）にも申告受付をしていますが、夜間開設いたします。

村営住宅入居者募集

村営住宅の入居者を募集します。

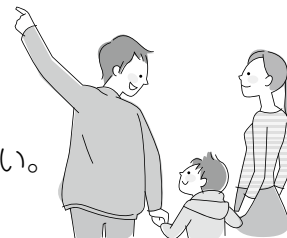
住宅名	所在地	募集戸数	使用料(月額)
元郷住宅	檜原村425番地	2戸	39,000円

【募集の案内及び申請書の配布場所】

檜原村役場2階 総務課総務係

【申し込み期間】

2月8日(月)~22日(月)まで 詳細については、お問い合わせください。
土・日・祝を除く午前8時30分~午後5時



◎問い合わせ先 総務課 総務係 内線216

振り込め詐欺防止機能付き電話機を支給しています

今年度村では、振り込め詐欺防止機能付き電話機を支給しています。
また、申請していない方は、ご利用ください。

●振り込め詐欺防止機能付き電話機とは

通常の電話機能のほか、電話機の電話帳に登録の無い電話番号、非通知の電話に対しては、相手に名前を名乗らせる機能、また、会話を自動録音する機能がついた電話機です。

●対象者

村内に住所を有し、振り込め詐欺防止機能付き電話機を有効利用しようとする世帯。

●支給内容

- ・一世帯当たり1セット(親機1台、子機1台)とし、通話料は本人負担。また、電話番号ナンバーディスプレイ等を契約する場合も本人負担。
- ・電話機の設置は、村が委託した業者が行います。
- ・振り込め詐欺防止機能が付いた電話機で、村が支給する機種より高性能な機種(ファックス付き等)、既存の電話機に接続して使う自動録音機を自ら購入する場合は、15,000円を限度として補助金を交付します。
なお、器具等の支給、補助は、一世帯につき1回限りとします。

●申し込み方法

電話機の支給、補助金の支給を受けようとする世帯の世帯主又はこれに準ずる方が、総務課窓口申請書を提出してください。

◎問い合わせ先 総務課 総務係 内線216

お知らせ

パート募集について

檜原村では下記のとおりパートを募集します。

◆福祉センター作業員

- 採用人数 若干名
- 応募資格 檜原村在住で18歳以上の方
- 業務場所 檜原村福祉センター
- 提出書類 履歴書（市販横書・顔写真付き）

- 申込期間 2月8日（月）～22日（月）
平日の午前8時30分から午後5時まで
- 申込み先 檜原村 総務課 総務係（役場庁舎2階）
履歴書はご本人が持参してください。（郵送不可）

※勤務時間、勤務日数等、詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



◎申込み・問い合わせ先 総務課 総務係 内線213

住宅用火災警報器の点検及び交換事業を実施しています

今年度村では、村内に住所を有し、居住する個人の方がお持ちの住宅の住宅用火災警報器の点検と電池を中心とする交換事業を実施しています。

まだ申請されていない方は、ご利用ください。

- ①点検を希望する方は、申請書により村へ申請してください。
- ②村は申請を取りまとめ、自治会毎に日時を指定して、委託業者に訪問させ、村の費用で機器の点検を行い、必要であれば交換します。（原則として、熱感知器1台、煙感知器4台まで）。
- ③点検の結果、ご自身で電池、機器の交換等行う場合は、1万8千円を限度として補助金を交付します。



◎問い合わせ先 総務課 総務係 内線216

獣害防止対策講演会・現地検討会の開催について

ここ最近、サルによる被害が檜原村全域で多く見受けられます。そこで、東洋大学経営学部マーケティング学科自然科学研究室の室山教授を講師としてお招きして、講演会及び現地検討会を下記の日時で開催いたします。サルによる被害及び対策でお困りの方・サルについてもっと知りたい！という方のご参加を広くお待ちしております。お申し込みは役場までご連絡下さい。

【講演会日時】

2月25日(木) 午後3時～

【講演会場】

檜原村役場 3階住民ホール

【現地検討会日時】

2月26日(金) 午前9時～

視察場所はお申込み時に別途お知らせいたします。

【申し込み期限】

2月24日(水) 午後5時まで

◎問い合わせ先 産業環境課 産業観光係 内線126・129

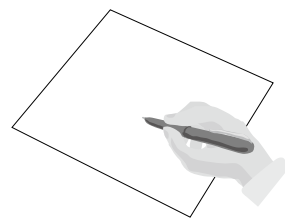
「農地の利用実態に関するアンケート調査」 協力をお願い

近年、村内の農地は、高齢化・人口減少による担い手不足や獣害被害による耕作意欲の低下等により、手付かずのまま放置されている状態の「遊休農地」が多く見受けられるようになってきました。

村では、農地の利用状況について調査するとともに、農地として利用されていない遊休農地や農地の今後の使い方についてもお伺いさせていただき、遊休農地の有効活用を図っていきたくと考えております。

つきましては、農地を所有される方を対象に「農地の利用実態に関するアンケート」を送付させていただいておりますので、調査のご協力をお願いいたします。

●アンケート回答期限 2月29日(月)



◎問い合わせ先 産業環境課 産業観光係 内線126・129

お知らせ

檜原村地域おこし協力隊員を 募集(追加)しています。

地域おこし協力隊は、都市地域から村へ住民票を移動し、生活拠点を移した人を「地域おこし協力隊」として委嘱し、地域おこしの支援等の活動を行う事業です。

檜原村では、平成27年9月に2名の地域おこし協力隊員を採用し、「空き家（定住化）対策」「買い物支援（ミニスーパー立上げ等）対策」を中心に、地域のさまざまな支援活動を行っております。

今回、さらに事業を拡大するため、下記のとおり地域おこし協力隊員を追加募集しています。

- **募集対象** 都市地域などから檜原村に移住できる方
- **募集人員** 1名
- **業務内容** 観光振興に係わる業務
- **募集期間** 平成28年1月25日（月）～平成28年2月22日（月）
- **採用予定日** 平成28年4月1日（予定）

※詳細は、村ホームページに掲載しています。
※隊員が決定次第、取組内容や居住地等をお知らせいたします。



◎問い合わせ先 企画財政課 むらづくり推進係 ☎042-519-9556

〈広告〉

木材利用ポイントの取扱いを行います！

登録工事業者番号 東京都13-0050978

建築一式工事業

都知事許可(般-21)第87705号

(有)吉澤工務店

代表取締役 吉澤 伸行

檜原村2733-2

(代)TEL 598-0551 FAX 598-1008
日の出町事務所・工場 TEL 597-0984

24時間年中無休で安心をお届けします

◆営業品目◆

各種消火器・住宅用火災警報器・防災用品
消防設備保守点検・防火対象物点検・避難設備
自動火災報知設備及び消火設備設計施工

〒190-0021 立川市羽衣町3-27-19

(株)消防弘済会

TEL 042-523-3337代

FAX 042-525-3302

http://www.kousaikai.com

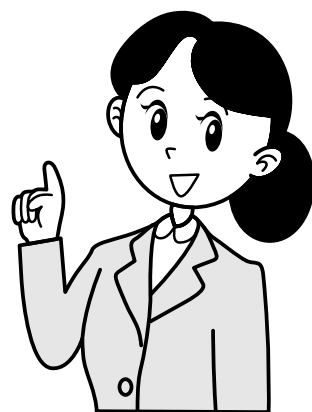
平成28・29年度 村内事業者向け物品買入れ等 入札参加資格審査申請について

檜原村が発注する物品等の入札・契約を希望される方は入札参加資格審査の申請をしてください。

- 対象 電子調達サービスで入札参加資格審査の申請をしない事業者
- 受付期間 2月15日(月)～3月11日(金)(土・日を除く)
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分
- 受付場所 企画財政課
- 申請方法 持参のみ
- 申請様式 申請様式の用紙は企画財政課で配布
- 有効期間 平成28・29年度(2年間)

※電子調達サービスで入札参加資格審査申請を希望される方は、
東京電子自治体共同運営サービスホームページをご覧ください。

<https://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html>



◎問い合わせ先 企画財政課 企画財政係 内線211

お知らせ
くらし

3月の人権・行政相談

- 日時 3月17日(木) 午後1時～3時
- 場所 檜原村役場3階住民ホール

◎問い合わせ先 村民課 村民保険係 内線111・116



〈広告〉

一般建築・リフォームのことなら
なんでもご相談下さい!!



一般建築・リフォーム
株式会社 **光壽建築**

東京都知事許可(般-21)第123420号

代表取締役 野村 正雄

〒190-0214 東京都西多摩郡檜原村435-2
TEL 042-598-0139・042-598-0870
FAX 042-598-1300

一般土木工事一式

東京都知事許可(般-16)第111726号

 **ICHIKEN**

(有)市川建材土木

檜原村2877

TEL 042-598-0513
FAX 042-598-0047

弁護士による 無料法律相談のお知らせ

日常の暮らしの中で困っていること、心配ごと、悩みごとなどありませんか。ささいなことでも結構です。みなさんのよりよい暮らしのために相談してみてもいいでしょうか。

- 対象者 村内在住の方
- 日時 3月17日(木) 午後1時～4時
(受付時間は午後0時50分～3時30分)
- 場所 檜原村役場3階住民ホール
- 相談方法 面談による相談



◎問い合わせ先 村民課 村民保険係 内線111・116

3月の消費者相談

消費生活に関するトラブル等のご相談を専門の相談員が受け、問題解決のお手伝いをいたします。

つきましては、下記のとおり実施いたしますので、お気軽にお越し下さい。

- 日時 3月17日(木) 午後1時～3時
- 場所 檜原村役場3階住民ホール



◎問い合わせ先 産業環境課 産業観光係 内線121・126

～今月の納期～

- 国民健康保険税第8期
- 介護保険料第8期
- 後期高齢者医療保険料第8期

〈広告〉

消防・防災全般 備えあれば憂いなし!

消火器・住宅用火災警報器・消防ポンプ・消防団用品・防災用品全般販売・消防設備設計・施工・保守点検・建築設備・防火対象物点検

株式会社 きしの防災

東京都知事許可(般18)第83107号
〒197-0822 東京都あきる野市小川東1-2-11
TEL 042-533-2461 FAX 042-533-2462
E-mail k.bousai@if-n.ne.jp

交通災害共済 「ちょこっと共済」に加入を!

～みんなで一緒に。ちょこっとサイズのたしかな安心。～

「ちょこっと共済」は、東京都39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時、見舞金を受けられる助け合いの制度です。

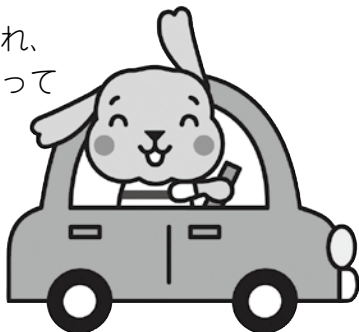
<加入できる方>
村内に住民登録をしている方。

●会費(年間)

Aコース 1,000円
Bコース 500円

●見舞金

コースごとに設定され、
交通災害の程度によって
共済見舞金は
変更します。



●公費負担加入者

次の方々は、村費負担でBコースに加入しますので申し込みの必要はありません。(差額500円を自己負担することでAコースへの変更も可能です。※コース変更は申込が必要です。)

- ◎村内に住民登録のある小・中学生
- ◎消防団員(機能別消防団員を含む)

●現在加入している方へ

現在「交通災害共済」に加入されている方の共済期間は、平成28年3月31日満了となりますので、ぜひ引き続き加入されますようおすすめいたします。

●申込書の配布

2月上旬に自治会を通して配布し、役場1階村民課窓口にも設置いたします。

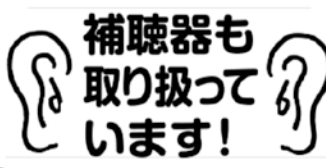
◎問い合わせ先 村民課 村民保険係 内線111
ちょこっと共済ホームページ <http://ctv-tokyo.or.jp/>

<広告>

電気のことなら何でもご相談下さい!



太陽光発電も
当店におまかせ
ください!



各種電気工事



くらべてみればやっぱり近くのでんきやさん



アコス三十三電気

五日市店 あきる野市五日市20 平井店 日の出町平井2104-3
TEL(042)596-1326 TEL(042)597-2250
FAX(042)596-2514 FAX(042)597-2253

高齢者医療費助成の申請はお済ですか？

高齢者医療費助成とは

助成制度につきましては、皆さまが診療所や病院・薬局・治療院等の窓口で支払う金額（一部負担金）の半額（1/2）を助成いたします。

診療所や病院・薬局・治療院等で支払った分の領収書を忘れずに保管しましょう。

檜原村高齢者医療費助成の申請がお済みでない方はお早めに申請してください。

●助成対象者

次の条件のすべてを満たす方

- ①75歳以上の方
 - ②村内に住居登録をした日から引き続き3年以上住所のある方
 - ③後期高齢者医療被保険者の方
 - ④檜原村介護保険被保険者の方
 - ⑤後期高齢者医療保険料及び介護保険料を1年以上滞納していない方
 - ⑥生活保護法による保護を受けていない方
- ※年の途中で上記の条件のすべてを満たす場合には、満たした日から対象となります。

●医療費の助成申請方法

診療所や病院・薬局・治療院等で支払った「領収書」をなるべく1か月分まとめて、翌月に役場村民課窓口、または、やすらぎの里1階福祉けんこう課窓口へ申請してください。

（申請受付場所・時間）

役場1階 村民課窓口

やすらぎの里1階 福祉けんこう課窓口

・午前8時30分から午後5時15分まで

（土日祝日・年末年始除く）

●申請に必要なもの

- ①高齢者医療費助成金支給申請書
（窓口を用意してあります）
 - ②後期高齢者医療被保険証
 - ③介護保険被保険証
 - ④印鑑
 - ⑤領収書
 - ⑥振込口座の通帳（口座番号がわかるもの）
- ※対象者本人のものを原則とします。対象者が死亡、またはやむをえず本人以外の名義の口座を指定する場合、申立書や委任状が必要です。

●助成対象外の費用について

- ・保険適用でない治療や薬剤にかかる費用
- ・入院時の食事療養及び生活療養標準負担額
- ・他の法令によって助成される部分
- ・高額療養費に該当する部分
- ・医師の証明書にかかる文書作成料
- ・申請する月より2年以上前に受診した費用



◎問い合わせ先 村民課 村民保険係 内線116・119

使っていないバイク・軽自動車等は 廃車の手続きを!

軽自動車税は4月1日に所有している方に課税されます。バイクや車がないのに廃車等の手続きをしないと、いつまでも税金がかかりますので、必ず手続きをしてください。

また、車種によって手続きをする場所が異なりますので、下記をご参照ください。

- 排気量が125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車

(いずれも標識番号が「檜(桧)原村」あるいは「桧原」で始まるもの)

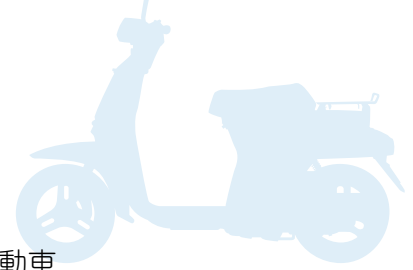
- ・手続・問い合わせ先
檜原村役場

- 排気量が126cc以上のバイク
(標識番号が「八王子」あるいは「多摩」で始まるもの)

- ・手続・問い合わせ先
八王子自動車検査登録事務所
八王子市滝山町1-270-2
☎050-5540-2034

- 軽自動車
(標識番号が「八王子」あるいは「多摩」で始まるもの)

- ・手続・問い合わせ先
軽自動車検査協会八王子支所
青梅市新町6-18-5
☎0428-78-2732



◎問い合わせ先 村民課 税務係 内線117

くらし

国民年金からのお知らせ

国民年金の保険料は、 便利・安心・確実な口座振替で!

国民年金保険料の納め忘れはありませんか?

「忙しくて」、「つい、うっかり」といった理由でも保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。

また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

そこで、国民年金保険料の納付には、便利で安心、確実な口座振替をおすすめします。

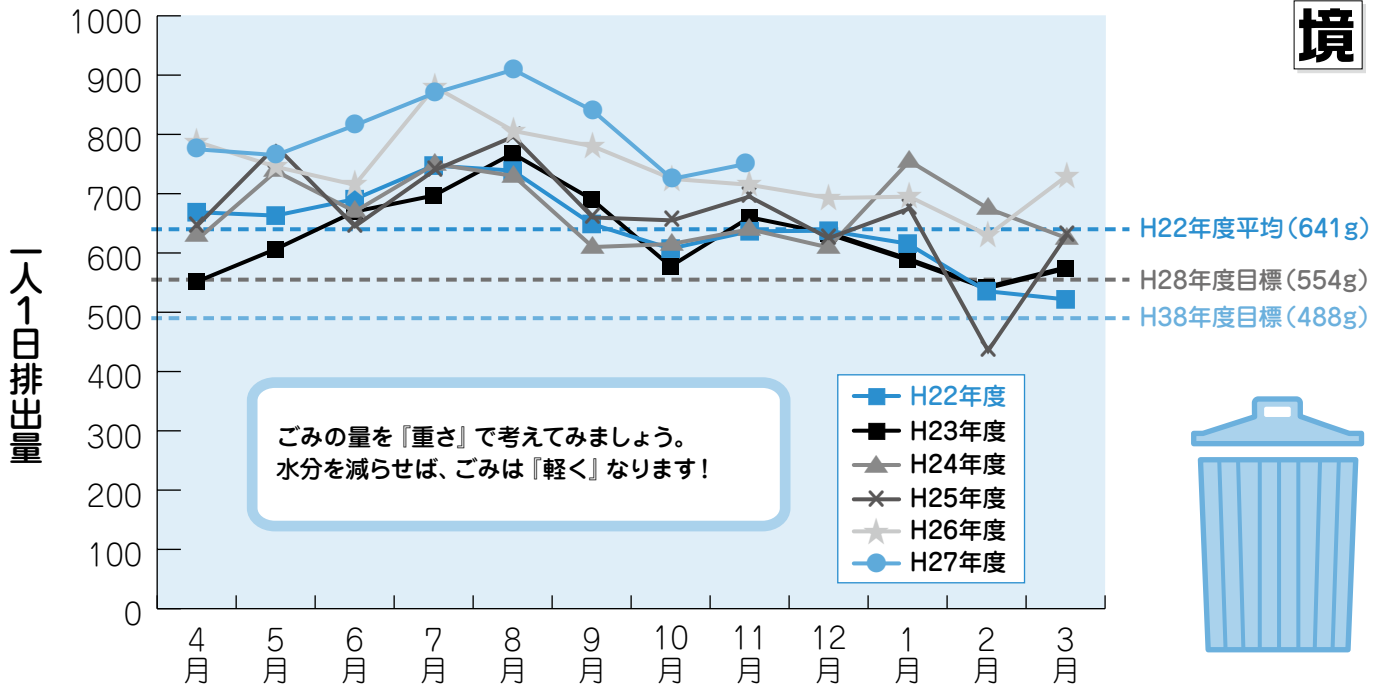
口座振替は、全国の銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。

申し込みの際は、年金事務所や金融機関に備え付けの申出書に必要な事項を記入して、口座振替を希望される金融機関等の窓口へ提出してください。

詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

◎問い合わせ先 青梅年金事務所 ☎0428-30-3410

一人1日ごみ排出量(資源を除く)



皆様一人ひとりが毎日出しているごみの量をグラフにしたものです。
村では平成28年度までに554g/人日まで削減する目標を立てております。

- 資源になる物は必ず資源へ!
- 粗大ごみにする前に再利用や譲り合いを! 目標に向かい力を合わせて頑張りましょう。

環境

放射能測定情報について

村では、定期的に村内の放射能を測定しています。測定結果につきましては、下記のとおりです。

1. 村内空間放射線量測定結果

◆村内5ヵ所

		檜原小学校		檜原中学校		総合グラウンド		ひのはら保育園		やすらぎの里児童館グラウンド	
		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)	
測定日	天候	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm
12月15日	曇り	0.09	0.08	0.07	0.07	0.09	0.08	0.07	0.08	0.09	0.09

◆村内10ヵ所

		下元郷駐車場		檜原村役場		南郷コミセングラウンド		人里コミセングラウンド		旧数馬分校校庭	
		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)	
測定日	天候	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm
12月15日	曇り	0.09	0.10	0.07	0.08	0.09	0.10	0.08	0.10	0.08	0.10

		都民の森駐車場		郷土資料館グラウンド		小沢コミセングラウンド		樋里コミセングラウンド		旧藤倉小校庭	
		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)		空間線量 (μ Sv/h)	
測定日	天候	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm	地面から高さ1m	地表面5cm
12月15日	曇り	0.09	0.07	0.09	0.09	0.08	0.08	0.07	0.08	0.07	0.09

*測定結果につきましては、国で示す基準値 (0.23 μSv/h) 以下となっており、健康に影響を与える数値ではありません。

◎問い合わせ先 産業環境課 生活環境係 内線123・127

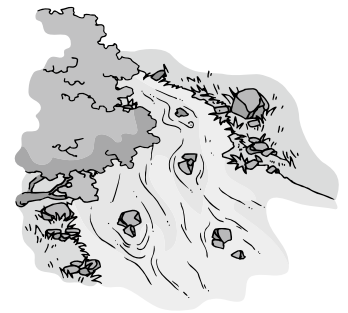
平成25年度に 供用開始した区域のご家庭は お早めに下水道への接続を…

下水道が使用できるようになった区域のご家庭は、**3年以内**に下水道への接続工事をお願いいたします。

期限を過ぎると、汲み取り便所の汲み取り手数料が全て有料に、また浄化槽を設置しているご家庭は清掃料金の軽減補助が打ち切りになり、排水設備工事（下水道接続の水洗便所改造資金）の助成制度も受けられなくなりますので注意してください。

環境衛生の向上、秋川の水質保全のため、お早めに接続するようご協力をお願いいたします。

- 平成25年6月に供用開始した区域 和田・千足の各地区の一部
- 平成26年6月に供用開始した区域 和田・事貫・上平の各地区の一部
- 平成27年6月に供用開始した区域 上平・笛吹の各地区の一部



◎問い合わせ先 産業環境課 生活環境係 内線125・127

HOT応援隊（子育て相談事業）のご案内

檜原村子ども家庭支援センターでは、小児発達専門医と臨床心理士による子育て相談を実施いたします。お気軽にご利用ください。

- 日 時 3月10日（木） 午後2時30分～4時30分
- 場 所 やすらぎの里 子ども家庭支援センター
- 対 象 檜原村で子育てをしている保護者の方・お子様・関係機関
- 内 容 子育てや育児方法に関する相談
- 相談担当 東京西徳洲会病院 小児医療センター
医 師 二瓶健次氏
臨床心理士 白川公子氏



※費用はかかりません。 ※秘密は厳守いたします。 ※予約が必要となります。

◎予約・問い合わせ先 檜原村子ども家庭支援センター（やすらぎの里内） ☎598-3122

栄養相談

- ◆日時 2月23日(火)
3月 8日(火)
午前9時30分～午後3時
- ◆会場 やすらぎの里保健センター
(けんこう館2階)

ご自身やご家族の栄養についての疑問や食事療法などについて、栄養士・保健師がご相談に応じます。



精神保健巡回相談

- ◆日時 2月8日(月)
午後2時30分～4時30分

ご自身やご家族等のこころの健康について、専門医と保健師がご自宅に訪問して相談に応じます。秘密は厳守いたします(費用無料)。



ご利用される場合には、ご予約が必要となります。

詳細につきましては、お問い合わせください。

栄養教室 ヘルシ～ひのはらいふ

栄養教室「ヘルシ～ひのはらいふ」を行います。

みなさんが健康で豊かな生活を実現していけるよう、健康に関する正しい情報をお伝えする場、正しい食生活を身に付けていただく場として、開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

- 対象者 どなたでもお申込みいただけます
(定員12名です。2月26日(金)までにお申込みください。)
- 日時 3月16日(水)
午前10時～午後1時
- 場所 やすらぎの里 保健センター



◎申込み・問い合わせ先 福祉けんこう課 けんこう係(やすらぎの里内) ☎598-3121

重度障害者タクシー乗車料金等 助成の申請はお済みですか？

在宅の重度障害者の社会参加を促進するため、タクシー乗車料金またはガソリン購入費の助成制度を実施しています。

平成27年度分の申請の受付は、平成28年3月末までとなりますので、制度に該当する方で申請がお済みでない方は、お早めに申請してください。

●対象者

村内に住民登録があり、平成27年4月1日現在、前年度（平成26年度）の住民税非課税の方で、次の条件に該当する方（施設入所者は除く）

- ①身体障害者手帳1種3級以上の方
- ②愛の手帳2度以上の方
- ③精神障害者保健福祉手帳2級以上の方

●助成金の額

タクシー乗車料金またはガソリン購入費のいずれか一方を、年間15,000円を上限に助成します。

※ただし、助成を受けられる対象者及び保護者が、村の税金、使用料、手数料、保険料、分担金、学校給食費、認可保育所の保育料等を滞納されている場合は助成の対象となりません。また、滞納金の納付により滞納が解消した場合でも、滞納期間内の助成は受けられませんのでご注意ください。

●申請場所

やすらぎの里1階 福祉けんこう課窓口
午前8時30分から午後5時15分
（土日祝日・年末年始除く）



●申請に必要なもの

- ①重度障害者タクシー乗車料金等助成申請書及び請求書（窓口に用意してあります）
- ②身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳
- ③印鑑
- ④タクシー乗車料金またはガソリン購入費の領収書（領収日が平成27年4月から平成28年3月末までのもの）
- ⑤振込口座の通帳等口座番号のわかるもの（現金での支給は行いません）

◎問い合わせ先 福祉けんこう課 福祉係（やすらぎの里内） ☎598-3121

「ヘルプカード」を配布しています

障害のある方の中には、自分から「困っている」ことをなかなか伝えられない人や聴覚や内部障害など、一見障害があるとわからない人もいます。「ヘルプカード」は障害のある方が、日常生活や緊急時、災害時に周囲に手助けを求めるために所持するカードです。

ヘルプカードを配布しています

ヘルプカードと専用ホルダーを、対象の方に無料で配布しています。

●対象

村内在住で身体・知的・精神障害のある方、難病の方等、日常生活や緊急時に支援を必要とする方

●配布場所

やすらぎの里福祉けんこう課窓口（郵送を希望する方はご連絡下さい。）

ヘルプカードの活用場面

●災害のとき

災害が発生したとき、災害に伴う避難生活が必要なとき

●緊急のとき

道に迷ってしまったとき、パニックや発作、病気の時

●日常的に

ちょっとした手助けが欲しいとき

皆さんの手助けが必要です

ヘルプカードを持っていて困っている方を見かけたら、次のような手助けをお願いします。

- 「どうしましたか」と声をかけてください。
- 相手に伝わっているかを確認しながらゆっくり話しかけてください。
- ヘルプカードを提示されたら、カードに書いてある内容に沿った手助けや記載されている連絡先への連絡をお願いします。



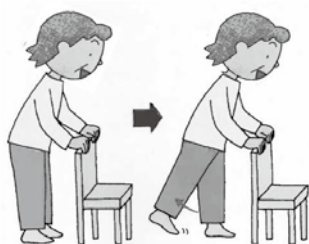
◎問い合わせ先・配布窓口 福祉けんこう課 福祉係(やすらぎの里内) ☎598-3121

こちら地域包括支援センターです！



足腰の筋力づくりで介護予防

寒くなり、家にいることが多くなるこの季節。今月は転倒予防体操の紹介です。紹介している体操は一例です。無理のない範囲で行いましょう。



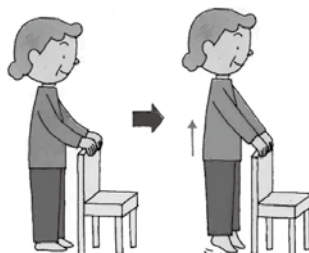
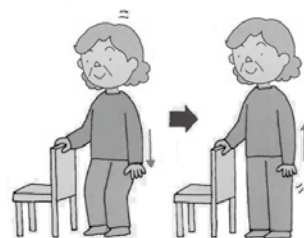
●足の後ろ上げ<大殿筋の運動>

- ①両足を少し開いて椅子から少し離れて立ちます。両手で椅子の背をつかんで上体をやや傾けます。
- ②膝が曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- ③そのままの状態を2～3秒維持し、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

●1/4スクワット<大腿四頭筋の運動>

- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ②上体を起こしたまま1, 2, 3, 4で膝を1/4くらいまで曲げます。
- ③1, 2, 3, 4で膝を伸ばし、元の姿勢に戻ります。

注！ 深く膝を曲げると腰や膝を痛めてしまうので、膝がつま先より出ないようにしましょう。



●つま先立ち<下腿三頭筋の運動>

- ①両足を軽く開いて、椅子から少し離れて立ちます。
- ②1, 2, 3, 4でつま先をゆっくりと上げ、1, 2, 3, 4でゆっくりと戻します。

◎問い合わせ先 檜原村地域包括支援センター ☎598-3121

檜原村立図書館新刊図書のお知らせ

檜原村立図書館では、新刊図書を増刊しましたので、ぜひご利用ください。詳しくは、図書館までお問い合わせください。

＝図書館新刊図書の紹介＝

- 老後の資金がありません *垣谷 美雨
 - マイナンバー法のすべて 八木 晃二／編
 - 耳は一分でよくなる！ *今野 清恵
 - 老けない人は何を食べているのか
*森 由香子
 - 娘になった妻、のぶ代へ *砂川 啓介
 - とっさのしぐさで本音を見抜く
*トルステン・ハーフナー
 - 芸と能 *清水ミチコ
 - ママのイライラ言葉言い換え辞典
*江藤 真規
 - F I F A腐敗の全内幕
*アンドリュー・ジェニングス
 - 漬けたらすぐおいしい *堤 人美
 - 親鸞しんらん *吉川 英治
(活字が大きくて読みやすい)
 - 獅子吼ししこ *浅田 次郎
 - 坂の途中の家 *角田 光代
 - ゲゲゲのゲーテ *水木しげる
 - 真田丸 *三谷 幸喜
 - 赤めだか *立川 談春
 - ふる里を元気にする仕事 *山崎 亮
 - ドイツ人はなぜ1年に150日休んでも
仕事回るのか *熊谷 徹
 - わかれ *瀬戸内寂聴
 - 小説サイドライン *福山 桜子
 - ギネス世界記録2016
*クレイグ・グレンディ／編
 - 浅草料理物帖 *小杉 健二
 - あっ命の授業 *ゴルゴ松本
 - 小さなことの積み重ね *高橋 幸枝
 - 大人になるっておもしろい？
*清水真砂子
 - 腸内フローラ10の真実
*NHKスペシャル取材班
 - 下町ロケット2 *池井戸 潤
 - よみかかせいきものしゃしんえほん
 - くさい食べもの大全 *小泉 武夫
 - 孫と私の小さな歴史 *佐藤 愛子
 - たんぼぼ団地 *重松 清
 - ニュートリノってナンダ？ *荒松 良孝
 - 持たないていねいな暮らし *マキー
 - 真田 三代 *火坂 雅志
 - 追いかけるな *伊集院 静
 - 一日3食をやめなさい *内海 聡
- *うまれたよシリーズなど他にも多数新刊本を取り揃えています。ぜひ図書館へお立ち寄りください。

◎問い合わせ先 檜原村立図書館 ☎598-1160

在宅障がい者(児)交流会のお知らせ

檜原村社会福祉協議会では、障がいをお持ちの方々を対象に交流日帰りバス旅行を企画いたしました。多数の皆様のご参加をお待ちいたしております。

- 期 日 平成28年3月5日(土)
- 内 容 日帰りバス旅行「お台場散策とエプソンアクアパーク品川」
※「パレットタウン」等お台場の散策、ホテル「グランパシフィック」での昼食、リニューアルした「エプソンアクアパーク品川(水族館)」の見学を予定しています。詳しい内容は、後日参加者の方々にお知らせ致します。
- 対 象 村内在住の障害者手帳(身体・療育・精神保健福祉)をお持ちの方及び、その介助者の方
- 参 加 費 1人 4,000円(介助者の方も同額)
- 申込み方法 2月19日(金)までに電話または直接お申込み下さい。

◎申込み・問い合わせ先 檜原村社会福祉協議会 ☎598-0085

平成28年春の火災予防運動

3月1日(火)から 3月7日(月)まで

推進標語

山火事予防の標語

「誓います 森の安全 火の始末」

一般火災予防の標語

「火の始末 油断しないで 最後まで」

推進項目

山火事予防対策、防火安全対策、震災対策

●主な行事予定

◎消防ふれあいフェア

日 時 3月4日(金)

午前9時30分から午後3時まで

場 所 秋川消防署秋留台出張所

内 容 はしご車・ミニ消防車の乗車体験など
ができます。

◎秋留台公園防災フェスタ

日 時 3月5日(土)

午前10時から午後3時まで

場 所 秋留台公園中央広場

内 容 初期消火体験、AED体験、防災灯り作りなど、災害時に役立つ技や知識を学び、身に付けていただけると同時に、消防ゴーカートやキッズコーナーなどの体験ができます。

◎山火事防止駅前広報

日 時 3月5日(土)・6日(日)

午前7時30分から午前9時まで

場 所 JR武蔵五日市駅前広場

内 容 消防職員が、ハイカーの皆様に対する山火事予防についての広報活動を行います。

◎防火防災診断

消防職員が、皆様のご家庭に伺い、防火防災に対する指導を行います。

西多摩地域市町村共催 消費生活講座

「SNS【Social Networking Service】 (ソーシャルネットワーキングサービス)の概要と そのトラブル全般について」

現在、スマートフォンやタブレット PC、パソコンなどから、いつでもどこでも、気軽に簡単にインターネットへ接続できることから、家族や友人等との情報交換や商品購入など、便利で手軽な生活をしています。

その一方で、インターネットを介して、トラブルや犯罪などに巻き込まれるケースも増加しており、だれでも被害者になる危険性があります。

今回、多くの方が利用している SNS について、その概要と実際に身近に起きたトラブルなどについて、初心者にもわかりやすく専門家の方に解説をお願いする講座のご案内です。

- **日 時** 2月19日(金) 午後1時30分～3時
- **場 所** 羽村市生涯学習センターゆとろぎ 地階レセプションホール
(羽村市緑ヶ丘1-11-5)
JR青梅線羽村駅東口下車徒歩8分
- **内 容** 「SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の概要とそのトラブル全般について」
SNSの概要と実際に身近に起きたトラブルなどの解説等。
- **講 師** 木村 嘉子氏(東京都消費者啓発員)
- **対 象** 西多摩地域在住・在勤・在学の方
- **定 員** 40人(先着順)
- **持 ち 物** 筆記用具
- **参 加 費** 無料
- **主 催** 西多摩地域消費者行政事務連絡会・
東京都多摩消費生活センター
- **申込方法** 2月1日(月)から電話でお申込みください。



◎申込み・問い合わせ先 羽村市産業環境部産業課消費生活係 ☎042-555-1111 内線640

公立阿伎留医療センター職員募集

- **募集職種** 看護補助者（資格不要）①日勤のみ ②夜勤含む（各5名程度）
- **応募要領** 履歴書をご郵送又はご持参ください
- **応募期間** 平成28年2月1日（月）～2月12日（金）（持参の場合は土日を除く）
- **面接日** 平成28年2月17日（水）
- **面接場所** 公立阿伎留医療センター
- **採用日** 平成28年4月1日（金）
- **給与** ①日勤のみ勤務 時給 1,020円（週4日程度）
②夜勤あり勤務 月給200,000円（別途夜勤手当有）
- **勤務時間** 当医療センター規定による
- **待遇** 交通費支給（規定による）、ユニフォーム貸与
社会保険加入制度有
- **所在地** 東京都あきる野市引田78番地1
（JR五日市線「武蔵引田駅」下車徒歩8分）



◎問い合わせ先 公立阿伎留医療センター 事務部 総務課 人事係
☎042-558-0321 内線2503 E-mail:jinji@akiru-med.jp

檜原村安全・安心むらづくり協議会よりお知らせ

道路の凍結に注意しましょう！

冬季の雨や積雪時、日かげ・橋の上・山道などの道路では路面が凍結し、滑りやすくなっています。スリップ事故や転倒事故が起こりやすいので注意してください。車を運転する際は、雪道や凍結した道路での急ハンドル・急ブレーキ・急加速をしない運転を励行して、交通事故を起こさないよう、また交通事故に遭わないようにしましょう。

歩行者の方も、凍結した路面には気をつけていただき、車に対してはいつも以上の注意をしていただくようお願いします。



その他

そったくどうじ 啐啄同時(22)

今年、4年に1度の閏年で、平年とは違い2月は1日多く29日あります。また、4年に1度というオリンピックの開催年でもあります。次の閏年には、東京オリンピックが開催されます。また、2月は、他の月と比べ短いことから「逃げる月」と表されることがあります。皆さんも、3月同様例年あわただしく過ぎることが多いと感じられているのではないかと思います。でも、子どもにとっては、この2月はというと、精神的にも、肉体的にも大変ハードな月で、特に中学校3年生にとっては、人生の一つの節目になる月ともいえます。

さて、子どもは、何か悩んだり、困ったりし、相談したいと思う時は、何らかのサインを出しています。その時は、親が感じ取ればいいわけです。でも、そのサインすら出せないとしたらどうでしょうか。そこで今回は、ぜひこんな親であってほしいということをお話します。

日常の心構え

- ①心配性の親にならない…子どものことで気をもみすぎ、動揺したり、小さいことをいつまでもグチグチいったり、大騒ぎしたりしないようにしましょう。
- ②威圧的な親にならない…「何で親のいうことをきけないの?」「あ

なたのために思って言っているのよ?」など、子どもの話を最後まで聞けず、親の考えを一時的に押し付ける。また、「こうすべきだ」「こうなさい」など親の考えを押しとおさないようにしましょう。

- ③失敗を認めない親にならない…間違えたり、親の思いどおりにならないければ「情けない」「何度言ったらわかる?」と説教をしてみてくださいしつけないようにしましょう。

子どもは、親が心に余裕を持ち、優しい微笑を浮かべていると必ず親に悩んでいることや困っていることを相談してきます。

子どもが相談してきた時

- ①掃除や食事の支度の最中であっても、手を休め、子どもの前に座り、しっかりと耳を傾け、最後まで話を聞きましょう。
 - ②子どもの話をさえぎって途中で意見を言わないようにしましょう。一番大切なことは、とにかく子どもの話を黙ってうなずきながら聞いてあげることです。
- 話の内容にもよりますが、共感や安心できる言葉かけをしてあげましょう。
- 良いコミュニケーションで笑顔あふれる明るい家庭を築きたいものです。

(檜原村学校教育支援室長 上原 富明)

お子様の心身の健康・行動・性格・学習や教育等での相談に応じます。相談日は、原則として土・日・祝・休日を除き毎日です。相談員の在室を電話でご確認の上、来室してください。なお、ご希望があれば訪問相談もいたします。教育相談室は本宿・春日神社の斜め向かいにあります。電話番号は**598-1161**です。

学校だより

いま、檜原学園檜原小学校では

〈道徳授業地区公開講座〉

11月7日(土)に道徳授業地区公開講座を行いました。今年は、「友情・信頼」をテーマに小・中学校の全学級で授業を公開しました。授業後は、小中の教職員と保護者が一緒になって意見交換会を行うことができました。



教職員と保護者による意見交換会

〈小中マラソン大会〉

11月28日(土)に、五日市警察、各駐在所、交通安全協会、消防署、保護者、地域の皆様のご協力のもと、小中マラソン大会が開催されました。天気にも恵まれ、たくさんの方々からご声援をいただきました。子供たちは、これまでの練習の成果を発揮し、全校児童が完走することができました。交通規制へのご協力、本当にありがとうございました。



マラソン大会
5・6年生レース

〈西多摩郡公立小学校連合音楽会&連合図工展〉

11月5日(木)に秋川キララホールにおいて、2～6年生が奥多摩町・日の出町・檜原村の連合音楽会に参加しました。合唱では、一人一人が素晴らしい声を響かせ、檜原の子の素晴らしさを存分に発揮することができました。

11月27日(金)～29日(日)には、イオンモール日の出の2階イオンホールにおいて、連合図工展が開催されました。一つ一つ、思いのつまった素敵な作品ばかりでした。



連合音楽会 キララホールでの合唱



連合図工展 イオンモール 檜原小コーナー

〈ふれあい給食、松原苑・松原サナホーム訪問〉

1・2年生が、11月18日(水)に共励長寿会の皆さんとのふれあい給食会を行いました。子供たちが出し物をしたあとに、一人ずつ校内を案内し、給食も一緒に食べました。

また、11月10日(火)と20日(金)には、松原苑と松原サナホームを訪問しました。歌や紙芝居、じゃんけんゲームをして交流しました。子供たちは、施設の皆さんと握手をしたり肩をもちたりしながら、心あたたまる交流の時間をつくることができました。



共励長寿会の皆さんとのふれあい給食

【2・3月のおもな学校行事予定】

2月 2日(火)	小中合同不審者対応避難訓練
2月 5日(金)	読み聞かせ(1～4年) クラブ活動体験(3年)
2月 8日(月)	読書週間始 制服採寸(6年)
2月 9日(火)	都内見学(6年)
2月11日(木)	一建国記念の日
2月18日(木)	新入児説明会
2月19日(金)	保護者会(2・4・6年)
2月23日(火)	保護者会(1・3・5年)
2月24日(水)	保育園交流(1年)
2月26日(金)	6年生を送る会
3月 4日(金)	読み聞かせ(1～4年)
3月 5日(土)	学校公開 中学校学習発表会参加(全学年)
3月 7日(月)	一振替休業日
3月15日(火)	卒業式予定
3月21日(月)	一春分の日
3月23日(水)	給食最終
3月24日(木)	卒業式
3月25日(金)	修了式
3月26日(土)	春季休業日始

ジュニアスキー教室に 行ってきました!!

(2016.1.4~6 長野県)



休日診療医療機関名のお知らせ

日(曜日)	医療機関名	住所	電話	日(曜日)	医療機関名	住所	電話
2月7日(日)	横田小児科医院	あきる野市 雨間233-19	559-2655	21日(日)	こばやし内科小児科クリニック	あきる野市 草花1439-9	518-2088
11日(木)	あべクリニック	あきる野市 瀬戸岡459-11	558-7730	28日(日)	伊藤整形外科	あきる野市 秋川3-5-7	558-6211
14日(日)	葉山医院	あきる野市 引田552	558-0543	受付時間 午前9時~午前11時45分・午後1時~午後4時45分			

※午後の診療時間は、変更となる場合がありますので、事前のご確認をお願いします。また、受診の際は診療科目を事前に確認して下さい。

テレホンサービスによる診療案内

東京消防庁救急相談センター	TEL 521-2323 携帯電話・PHSは#7119
秋川消防署	TEL 595-0119
東京都保健医療情報センター	TEL 03-5272-0303

世帯と人口 (1月1日現在)

	前月比
世帯数	1,187世帯(1減)
人口	2,343人(7減)
男	1,166人(2減)
女	1,177人(5減)

「広報ひのほら」は再生紙を利用しています。

~今月の表紙~ 「希望に満ちた未来に」

檜原村で生まれ育ったみなさん…泣いたり笑ったり、様々な思いを糧にしてがんばってきたじゃが…。心が希望で満ちあふれて、いい顔じゃが。素敵な大人になるじゃが…!

