



町の世帯と人口

	7月1日現在 (前月比)
世帯数	2,474 (4増)
人口	4,437 (5減)
男	2,193 (2増)
女	2,244 (7減)

人口動態 (6月中)

転入	17	転出	13
出生	1	死亡	10
その他	0	その他	0

2025.8 No.860 (令和7年8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

さらなる観光振興に向けて、 連携協定を締結

町では、今年度からスタートした第6期長期総合計画における「活性化」の将来像である「生まれる・育む・振るまじづくり」、「創る・繋がる・広がるまちづくり」また「持続化」の将来像である「サステナブルなまちづくり」を具現化するため各分野において様々な事業に取り組んでいます。今回は、観光分野におけるさらなる町の観光振興に向けて、観光関連事業者、環境保護団体と連携協定をそれぞれ締結しました。

●インバウンド観光推進に関する連携協定(4月18日)
(一財) デジタルスマートシティ推進財団と締結した協定は、町の観光情報等を財団が管理するホームページ(ガイドア)で8言語の多言語により周知し、訪日外国人旅行者をはじめとする観光客のさらなる誘客や観光マナー啓発などを図ります。



●地域協働事業(LNT)に関する連携協定(5月9日)
NPO法人リープノットレースジャパンと締結した協定は、観光ごみ対策を推進するため、リープノットレース(環境に対するインパクトを最小限にして、アウトドアを楽しむための環境倫理プログラム)を取り入れ、観光振興と自然保全を両立し、持続可能な地域を目指すとともに、他自治体とも連携して、秩父多摩甲斐国立公園の豊かな自然を次世代に継承していきます。



●新しい目的地づくりに関する包括連携協定(6月20日)
(株)さとゆめ、(株)HIS、沿線まるごと(株)の3者と締結した協定は、インバウンドを想定した観光資源の開発と環境の整備を行うものです。また、観光客や関係人口も参加できる事業の開拓などを推進するため、国の「地域活性化企業人制度」を活用し、官民連携のもと民間事業者の専門的なノウハウや知見により、町のインバウンド観光の推進などを図ります。

参議院議員選挙結果

7月20日に行われた参議院議員選挙の奥多摩町における投・開票結果は、つぎのとおりです。

◎候補者別得票数

(届出順)

無効投票	172票	西みゆか	33票	渋谷りく	2票
有効投票	2109票	藤川ひろあき	1票	桑島康文	0票
投票総数	2281票	土居けんしん	2票	福田康廣	0票
〔東京都選出〕		吉永アイ	0票	酒井ともひろ	1票
		山本ジョージ	88票	牛田まゆ	114票
		吉良よし子	188票	おくむらまさよし	85・625票
				たけみ敬三	223票
				みねしま侑也	27票
				さや	151票
				小坂英二	31票

〔投票結果〕 投票区および区域		東京都選出・比例代表選出			
		当日有権者数（人）	投票者数（人）	投票率（％）	
1	川井・梅沢	4 1 5	2 6 2	6 3 . 1 3	
2	大丹波	2 8 1	1 7 0	6 0 . 5 0	
3	丹三郎・小丹波	8 9 1	5 0 9	5 7 . 1 3	
4	棚 沢	3 7 4	2 2 2	5 9 . 3 6	
5	白 丸	1 8 8	1 0 4	5 5 . 3 2	
6	海 沢	4 5 5	1 9 0	4 1 . 7 6	
7	大氷川・常磐・長畑 ・南氷川・栃久保・ 大沢	1, 0 3 8	6 0 0	5 7 . 8 0	
8	日 原	6 4	4 3	6 7 . 1 9	
9	境・中山	1 2 9	9 3	7 2 . 0 9	
10	小河内（原・川野・ 留浦・峰谷）	1 4 2	8 8	6 1 . 9 7	
男 女 合 計		男	1, 9 7 0	1, 1 8 1	5 9 . 9 5
		女	2, 0 0 7	1, 1 0 0	5 4 . 8 1
合 計		3, 9 7 7	2, 2 8 1	5 7 . 3 5	

奥村よしひろ

72・374票

立憲民主党

253・327票

吉田あや

20票

参政党

181票

鈴木大地

430票

国民民主党

162・672票

塩村あやか

144票

チームみらい

50票

よしざわ恵理

7票

日本誠真会

6票

市川たけしま

1票

社会民主党

75票

川村ゆうだい

318票

れいわ新選組

137票

おときた駿

72票

日本改革党

0票

平野雨龍

54票

自由民主党

704票

山尾しおり

21票

再生の道

11票

ちばひとし

9票

公明党

262票

増田昇

1票

NHK党

11票

つじ健太郎

6票

〔注意〕この政党別総得

票数は、名簿届出政党な

早川幹夫

0票

どの得票数と政党別の名

簿登載者の得票数を加算

石丸幸人

7票

した得票数です。

※名簿届出政党などおよ

高橋健司

0票

び名簿登載者の得票数を

お知りになりたい場合

〔比例代表選出〕

投票総数 2281票

有効投票 2179票

無効投票 102票

◎政党別総得票数

(届出順)

日本共産党

161票

日本維新の会

90票

無所属連合

12票

日本保守党

62票

は、総務課 (選挙管理委

員会事務局) まで問い合

わしてください。

☎ 83・2345



東京都市町村総合スポーツ大会表彰受賞

スポーツ功労者

島崎 信男氏(小丹波)



7月12日に、東京都市町村スポーツ協会連合会から、奥多摩町スポーツ協会グラウンドゴルフ部の島崎信男氏が、スポーツ協会の発展ならびにスポーツの普及に貢献した功績が認められ、スポーツ功労者として表彰されました。

おめでとうございます。

第19回日本ベテランズ国際柔道大会 3位入賞

6月15日に鹿児島県鹿児島市、西原商会アリーナで開催された「第19回日本ベテランズ国際柔道大会」M4の部(男子45歳〜49歳・100kg超級)に吉村太一郎さん(棚沢)が出場し、3位入賞しました。



おめでとうございます。

スポーツ推進委員会主催『ポッチャ大会』

ポッチャとは、

ヨーロップで生まれた誰でも楽しめるスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

目標となる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競います。

ポッチャを試合形式で楽しみましょう。

〔日時〕9月6日(土)

午前10時から正午まで

〔会場〕古里小学校体育館

〔参加費〕無料

〔対象者〕お子さんからご高齢者の方、身体に障害のある方にも楽しんでいただけますので、興味のある方はお気軽にお申込みください。

また、本大会はチーム(3名から6名まで)での参加が必要となりますので、

ジュニア卓球教室参加者募集! (令和7年度ジュニア育成地域推進事業)

ジュニア育成地域推進事業として、卓球教室を開催します!

興味のある方は、見学、体験にお越しください。

〔日時〕9月14日(日)

午前9時から午後3時まで

(途中参加も可能です)

〔会場〕奥多摩中学校体育館

〔対象者〕小学3年生〜高校3年生

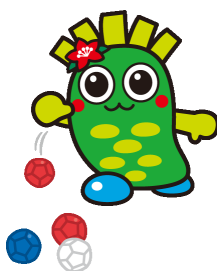
*小学3年生以下の参加希

めご了承ください。

*小学生以下のお子さんは、必ず保護者同伴でご参加ください。

〔申込方法〕8月22日(金)までに電話にて申し込みしてください。

※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246



入のうえ、提出してください。(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)東京都市スポーツ協会

〔主管〕

奥多摩町スポーツ協会卓球部

※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

教育課からの

お知らせ

9月7日(日) 総合防災訓練の日

～大地震を想定した震災訓練を実施します～

今年の総合防災訓練も、大地震を想定した震災訓練を行います。

9月7日(日)の訓練当日、7時15分に多摩東部を震源とした大地震が発生し、奥多摩町でも震度6弱を観測したという想定で行います。

当日は、防災行政無線により、7時15分に「緊急地震速報」の訓練放送を行います。これに合わせ、各ご家庭で、緊急地震速報の際にどう行動するか、訓練をしてください。

また、そのあと7時20分に「防災合図」の放送を行いますので、その後、住民みなさんは、各自治会の訓練計画にしたがって避難訓練などに参加してください。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2349

秋の交通安全運動

～9月21日(日)から30日(火)までの10日間 全国一斉に行われます～

【交通安全運動の重点】

- 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

秋口以降は、薄暮時間帯から夜間にかけて歩行者が当事者となる重大事故が多発傾向にあることから、安全な横断方法等の実践に加えて反射材用品や明るい色の衣類着用促進、さらに携帯電話等使用による死亡・重傷事故が急増していることから、ながらスマホの根絶を重点とします。

この運動に先立ち、「交通安全講習会」をつぎの日程で開催します。みなさんご自身やご家族の方、また、ご近所の方をお誘いあわせの上、ぜひお近くの会場で受講していただき、道路交通法や交通安全に関する知識を深めるとともに、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故ゼロの町を目指しましょう。みなさんの参加をお願いします。

開催日	開始時間	会場
8月18日(月)	午後7時から	文化会館
8月19日(火)		福祉会館
8月20日(水)		旧小河内中学校

※問い合わせは、総務課 ☎83-2349

第30回歩く大会

暑さに負けない健康づくりの一環として、ご家族や友人と一緒に歩いてみませんか。

コースはロングコース(氷川、海沢・約6キロ)とショートコース(登計トレイル・約2キロ)の2コースです。ショートコースにはセラピーアシスターがガイドします。終了後、お楽しみ抽選会がありますので、お気軽にご参加ください。

(日時) 9月28日(日)

午前9時開始予定

(午前8時45分受付開始)

(集合場所) 登計原総合グラウンド事務所前

*詳しくは、後日チラシ等でお知らせします。

※問い合わせは、教育課

☎83-2246

令和 7 年度 自衛官募集案内

自衛官候補生・一般曹候補生・予備自衛官補（一般・技能）などの募集をしています。

※採用案内詳細は、自衛官募集ホームページ

<http://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/> でご確認ください。

※申込み・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

<http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>



自衛官募集ホームページ

2次元コード



福生募集案内所

2次元コード

戸籍に氏名の振り仮名が記載されます

戸籍法の改正により5月26日より、戸籍へ氏名の振り仮名（フリガナ）を記載する制度が始まりました。

これまで、氏名の振り仮名は戸籍の記載事項とされていませんでしたが、この改正法の施行により、新たに氏名の振り仮名が戸籍に記載され、公証されることになりました。

戸籍へ氏名の振り仮名を記載するために、本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定の氏名の振り仮名が通知されます。奥多摩町が本籍地の方には、今月中旬頃の発送を予定しています。通知が届きましたら、必ず内容をご確認ください。

なお、通知は令和7年5月25日時点で町に本籍があった方に送付します。そのため、5月26日以降、婚姻や死亡等で戸籍に異動があった方にも通知が届いてしまう場合がありますが、予めご了承くださいますようお願いいたします。

戸籍の振り仮名記載に関する詳細および問い合わせは、法務省ホームページまたはコールセンターまでお願いします。

【法務省コールセンター】

☎ 0570-05-0310

午前8時30分～午後5時15分

（土、日、祝日、年末年始を除く）



法務省ホームページ

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〕

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

出産予定月または出産月の前月から4カ月分の国民年金保険料が免除されます。多胎妊娠の場合は、出産予定月または出産月の3カ月前から6カ月分の保険料が免除されます。産前産後として認められた期間は、保険料が納付されたことになり将来の年金受給額は減りません。

対象者は平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者です。

詳しくは「ねんきんダイヤル☎0570-05-1165」

または、「青梅年金事務所☎30-3410」へお問い合わせください。



年金機構2次元コード

原動機付自転車ご当地ナンバープレートの交付開始

町制施行70周年を記念して原動機付自転車のご当地ナンバープレートを9月1日（月）から交付します。交付開始に先駆け、臨時交付窓口を開設いたします。

【臨時交付窓口】 令和7年8月30日（土） 午前9時～午前11時、午後1時30分～午後4時

*臨時交付窓口の開設は8月30日のみで、午前9時から受付を開始します。

*9月1日（月）以降は平日の役場窓口開庁時間で交付します。

【交付要件】 以下の要件を満たす方

①町内に定置場がある原動機付自転車（特定小型原付、ミニカー、小型特殊を除く）をお持ちの方

②原動機付自転車の新規登録または交付済のナンバープレートから交換を希望する方

*交換の場合はナンバープレートの番号が変わります。

*受付順に交付しますので、番号の指定はできません。

*交付済のナンバープレートを交換する場合は1回限りです。

*手数料は無料です。ただし、すでに交付しているナンバープレートを紛失、破損している場合は、弁償金300円がかかります。

*先着順での配布で各ナンバーの在庫が無くなり次第、交付終了となります。

【必要な持ち物】

新規登録の場合：販売証明書または譲渡証明書、運転免許証などの本人確認書類

交換の場合：現在使用しているナンバープレート、標識交付証明書、運転免許証などの本人確認書類

【受付窓口】 住民課

【交付枚数】

白（50cc以下）300枚、黄（90cc以下）20枚、桃（125cc以下）180枚



※問い合わせは、住民課 ☎83-2182 （*ナンバー（番号）はイメージです）

マイナンバーカードに関する手続は予約制です

マイナンバーカードに関する手続（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

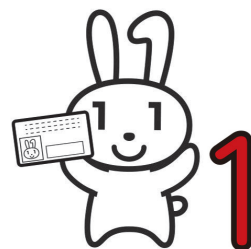
*土曜日、日曜日、祝日は窓口を開設していません。

（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。

*仕事や学校等で平日日中の来庁が難しい場合は、ご相談ください。

※予約・問い合わせは、住民課 ☎83-2182



予 防 接 種 の お 知 ら せ

【麻しん・風しん予防接種について】

小学校入学前の幼児(令和8年4月に1年生)
の保護者のみなさんへ

はしか(麻しん)は感染力が大変強い感染症で、予防するにはワクチン接種が最も有効です。予防接種対象者の方は公費負担での接種期間が令和8年3月31日までとなります。

【二種混合予防接種について】

小学校6年生の保護者のみなさんへ

二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種を実施しています。予防接種対象者の方は公費負担での接種期間は令和8年3月31日までとなります。

【HPV(子宮けいがん)予防接種について】

中学校入学の女子(令和8年4月に1年生)

の保護者のみなさんへ

女性の多くが、一生に一度はヒトパピローマウイルス(HPV)に感染すると言われ、がんになる場合もあるため、感染を防ぐために予防接種が行われています。公費負担での接種期間は16歳となる日の属する年度の末日までとなります。

これら予防接種の対象者の方には、4月にご案内通知と予診票をお送りしましたので、この機会に接種をご検討ください。予診票の再交付をご希望の方は、問い合わせください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

西多摩医師会からのお知らせ

「糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための“糖尿病1日教室”」を開催します。

〔場所〕 公立福生病院 1階多目的ホール

〔日時〕 9月13日(土) 午後2時～4時(開場1時半～) 〔定員〕 30名(要申込) 〔費用〕 無料

〔内容〕 ①糖尿病について(糖尿病専門医) ②食事療法について(管理栄養士)

③運動療法(トレーナー)の講演

※問い合わせ・申し込みは、(一社)西多摩医師会 ☎ 23-2171まで

*新型コロナウイルス感染症の影響により、開催中止となる場合があります。予めご了承ください。



新築・増改築家屋の家屋調査を行います

町では、1月2日以降に新築または増改築された家屋について、家屋調査を行います。

この調査は、令和8年度の固定資産税のもととなる評価額を算出するためのものですので、家屋が完成しましたら、住民課までご連絡ください。

※問い合わせは、住民課
☎ 83-2190

【家屋を取り壊した場合】
所有する家屋の全部または一部を取り壊した場合は、東京法務局西多摩支局で、滅失の登記の手続が必要となります。なお、登記していない家屋を取り壊した場合は、家屋滅失届を住民課まで提出してください。

※問い合わせは、東京法務局西多摩支局
☎ 042-551-0360

(代表)

いっしょに考えてみませんか 多摩川のこれから

これからの新しい多摩川の川づくりについて、皆さんに知っていただくとともに、皆さんの思いをお聞かせください。

ご意見は、今後の多摩川の整備を定めた計画の変更のほか、整備や維持管理などの参考とさせていただきます。

回答方法:右のQRコード、またはインターネットから回答ください。

回答期間:令和7年8月18日(月)まで

🔍 京浜河川

検索



問 京浜河川事務所 ☎045-503-4008 Fax045-503-4058

胃・肺・大腸がん検診の申込受付について

【胃・肺・大腸がん検診日程表】

検診日	会場	定員
10月11日（土）	福祉会館	各80名
12日（日）	文化会館	

申込フォーム



〔受付期間〕 8月15日（金）から29日（金）まで

〔対象者〕 満40歳以上で町内に住所を有する方

* 受診を希望される方は早めにお申し込みください。

* 胃・肺がん検診のみのお申し込みもできます。

* **大腸がん検診だけの受診はできません。** 大腸がん検診単体での受診を希望される場合は、健康診査と併せて町内および町外の契約医療機関で受診してください。また、どちらも検診内容は同じですので、重複して受診しないようご注意ください。

〔申込方法〕 電話または上の申込フォームからお申し込みができます。

* 申し込み開始直後は、電話が集中し、つながりにくい場合があるため、申込フォームの利用をお勧めします。

●受診できない方

- ・ 胃や十二指腸の手術を受けた方
- ・ 現在、胃や十二指腸の病気で治療中または経過観察中の方
- ・ 自力での安定した立位の保持および歩行のできない方
- ・ 妊娠している方または妊娠の疑いのある方
- ・ 麻痺などで、手足にしっかり力が入らない方
- ・ めまいなどがあり転倒のおそれのある方
- ・ バリウムを誤嚥したことのある方

検診名	令和6年度 （変更前）	令和7年度 （変更後）
胃がん検診	35歳以上	40歳以上

【がん検診の見直しについて】

国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に沿って、令和6年度から2年間かけてがん検診の対象年齢の見直しを行っております。

国の指針では、がんの死亡率減少効果が証明されている年齢や受診間隔が示されており、この指針に基づき実施していきます。

心身障害者福祉手当について

○20歳以上65歳未満で、心身につぎのいずれかの程度の障害を有する手帳の交付を受けた方が対象です。*ただし、所得制限があります。

（1）身体障害者手帳で1級から4級の交付を受けている方

（2）愛の手帳で1度から4度の交付を受けている方

（3）脳性マヒまたは進行性筋萎縮性を有する方

〔都制度〕 月額 1万5,500円（身体障害者手帳1・2級および愛の手帳1～3度の方など）

〔町制度〕 月額 1万 600円（身体障害者手帳3級および愛の手帳4度の方）

〔町制度〕 月額 6,400円（身体障害者手帳4級の方）

○精神障害者保健福祉手帳1級または2級の交付を受けている方

〔町制度〕 月額 5,000円

○令和7年4月～7月分を8月15日（金）に指定の口座へ振り込みます。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

町営若者住宅の入居者募集

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歳以下の夫婦または50歳以下の方で子ども(中学生以下)がいる世帯であること。
- 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。

〔募集物件情報〕

海沢第1(集合住宅タイプ)

所在地: 海沢805番地 JR青梅線 奥多摩駅から徒歩約25分

使用料: 20,000円/月

駐車場: 3,000円/月(2台まで使用可)

募集戸数: 2戸

木造2階建メゾネットタイプ(床面積: 66.5㎡)



南氷川第1(集合住宅タイプ)

所在地: 氷川1449番地1 JR青梅線 奥多摩駅から徒歩約5分

使用料: 30,000円/月

駐車場: なし

募集戸数: 1戸

木造2階建(床面積: 54.5㎡)



* どちらもオール電化住宅となります。内覧をご希望される方は事前予約が必要になります。

〔申込受付期間〕 8月5日(火)～29日(金)まで

〔入居予定時期〕 10月上旬以降

〔注意点〕 * 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。

【心理・発達相談】

(日時) 8月12日(火) 21
日(木)・22日(金)
9月4日(木) 9日(火)
18日(木) 19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かウンセラーがお話を聞きます。電話相談も行っています。お子さんご自身からの相談もできます。

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。

※ 申し込み、問い合わせは子育て定住推進課(きこりん)

☎ 85-2611



きこりん からのお知らせ

《キッズ・リトミック》

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！

〔日時〕 9月16日（火）午後3時～3時45分

〔会場〕 文化会館 多目的ホール

〔講師〕 小峰 博美 先生

梶川 由佳 先生

〔対象〕 町内在住で入会時に生後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8組程度

〔参加費〕 無料

〔申込期間〕 9月2日（火）まで *途中申込可

《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〕 9月8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

《ママ♡ヨガ》

町内在住の女性を対象にしたヨガ教室です。

10月まで、月に一回開催します。ヨガを通して自分のからだに向き合いませんか。

〔日時〕 9月5日（金）

午前10時～11時30分

〔会場〕 文化会館 多目的ホール

〔講師〕 高橋 志保 先生（ヨガインストラクター）

〔対象〕 町内在住の女性

〔参加費〕 無料

〔持ち物〕

飲み物・タオル・ヨガマット（お持ちの方）

*ヨガマットは10枚まで当日貸し出し可能

*申し込みは不要。参加費無料。

*託児を希望される方のみ、土日祝日を除いた各開催日の3日前までにご連絡ください。

児童手当の支払いについて

8月は、児童手当の6月分から7月分の支払い月です。**8月15日（金）**に指定の口座へ振り込みますので、ご確認ください。

きこりんからの
お知らせ

「子どもの応急対応～こんなときはどうする？」

奥多摩消防署救急係のみなさんから、子どもの誤飲除去法、心肺蘇生法、AEDの使い方などを教えていただき、体験する会を開催します。また、日常生活の中で乳幼児期のお子さんに起こりやすい事故予防についてもお話があります。救急車の中の見学も予定しています。

〔日時〕 9月12日（金） 午前10時00分～正午（受付は9時40分から）

〔会場〕 文化会館 多目的ホール

〔内容〕 「子どもの誤飲除去法を知ろう！心肺蘇生法・AEDを体験しよう！」

〔講師〕 奥多摩消防署防災救急係 松村 和大（かずひろ）さん

〔対象〕 子育て中の保護者の方やその家族、子育てをお手伝いする方、

ファミリー・サポート・センター会員、病後児会員さんなど

〔申込期間〕 9月1日（月）まで

*6か月以上のお子さんの託児もあります。ご希望の方は、申し込みの際にお伝えください。

※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課（きこりん） ☎85-2611

8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	
16・土	■在宅障害者自立生活サポート事業（お食事編） 9:30～保健福祉センター →14時先着順
17・日	
18・月	
19・火	元気アップおくたま事業 （13:30～栃久保自治会館：認知症予防の講話とIN BODY測定）→15時
20・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→13時 前日
21・木	ヘルシー体操（10:00～文化会館） ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→13時・前日
22・金	■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→13時・前日
23・土	
24・日	■在宅障害者自立生活サポート事業（運動編）→14時 13時半～福祉会館先着順
25・月	
26・火	元気アップおくたま事業 （10:00～日原生活館：人生100歳時代の お口の健康講話）→15時
27・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→13時 前日 3歳児健診（13:10 保健福祉センター）→9時 元気アップおくたま事業 （13:30～海沢自治会館：認知症予防の講話とIN BODY測定）→15時
28・木	ヘルシー体操（10:00～福祉会館）
29・金	
30・土	写真コンクール作品展覧会（文化会館）→9/17
31・日	

《今月の納期 9 / 1 (月)》
町・都民税 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2期分

みんなの情報局

第26回奥多摩町民
チャリティーゴルフ大会

〔日程〕 10月9日（木）

〔会場〕 飯能くすの樹カントリー倶楽部

〔参加資格〕 趣旨に賛同された方

（町在住または在勤者）

〔募集人数〕 150名（先着）

〔参加費〕 3000円

〔賞品、チャリティー金〕 1500円含むなど

〔プレー費〕 セルフプレーのみ10500円

〔グリーンフィ、乗用カート、諸経費利用税など〕

〔申込期限〕 8月29日（金）

〔申込方法〕 福祉会館、文化会館にある申込

書に必要事項を記入し、参加費を添えて町社

会福祉協議会（福祉会館内）に提出してくだ

さい。

*募集締め切り後にキャンセルした場合は、

参加費をチャリティー募金とさせていただきます

ます。（ただし、代理参加可）

*中止の場合は参加費を返金させていただきます。

〔主催〕 町民チャリティーゴルフ大会実行委員会

※問い合わせは、実行委員長・木村 圭

☎ 83-3855（福祉会館内）



9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	ヘルシー体操（14:00～文化会館）
2・火	元気アップおくたま事業（13:30～大丹波会館：人生100歳時代のお口の健康講話）→15分
3・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→13分 前日〆
4・木	■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→13分・前日〆
5・金	ママヨガ（10:00～文化会館）→10分・託児希望の場合のみ3日前申込〆 ■ウエルカムランチ（11:30～古里保育園：見学・給食試食）→15分・前日〆先着順
6・土	
7・日	
8・月	絵本といっしょ（11:00～きこりん）→10分
9・火	■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→13分・前日〆 元気アップおくたま事業 （13:30～境生活館：理学療法士によるミニ体力測定）→15分
10・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→13分 前日〆 1.2.4.5歳児歯科健診（13:10～保健福祉センター）→9分 ■乳幼児歯科相談（13:20～保健福祉センター）→9分
11・木	ヘルシー体操（10:00～福祉会館）
12・金	■ファミサポ病後児会員研修・子どもの応急対応～こんなときはどうする？ （10:00～文化会館）→10分
13・土	
14・日	
15・月	

<9月末までの主なイベント>

16日（火） 元気アップおくたま事業

（13:30～丹三郎生活館：人生100歳時代のお口の健康講話）→15分

■キッズリトミック（15:00～文化会館）→10分 9/2〆途中申込可

17日（水） 元気アップおくたま事業

（10:00～白丸生活館：人生100歳時代のお口の健康講話）→15分

■ウエルカムランチ（11:30～氷川保育園：見学・給食試食）→15分・前日〆先着順

18日（木） ヘルシー体操（10:00～文化会館）

■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→13分・前日〆

19日（金） ■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→13分・前日〆

22日（月） 元気アップおくたま事業

（13:30～長畑生活館：理学療法士によるミニ体力測定）→15分

25日（木） 元気アップおくたま事業

（10:00～福祉会館：人生100歳時代のお口の健康講話）→15分

26日（金） ■森林セラピー事業：秋の御岳溪谷 お花見ウォーク→14分・8/14〆先着順

29日（月） ヘルシー体操（14:00～福祉会館）

各種相談

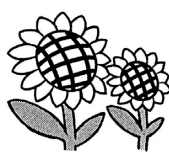
【高次脳機能
障害の相談】

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。相談は電話・面接・家庭訪問にて対応します。相談を希望される方は、事前にご連絡ください。

【身体障害者の方の
無料巡回相談】

10月23日(木)に、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おこなわれます。

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22日(金)までにお申し込みください。

【人権身の上・
行政相談】

【日時】 8月14日(木)

9月11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

【シニアのための
スマホ相談会】

スマートフォンを使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のため、マンツーマンの相談会を開催します。

参加対象はスマートフォンやタブレットの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民の方。

【相談例】スマートフォンとフィーチャーフォン(ガラケー)の違い、二次元コードの読込方法、ミラーの接続方法、ビデオ通話のカメラやマイクの使い方など

【日時】 9月11日(木)
午前10時～午後2時

【会場】 ①文化会館会議室

【参加費】 無料

*希望される方は、直接会場へ

【実施主体】東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

*講師 東京都の委託によるスマートフォン専門アドバイザー

【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はありませんか？
問題解決に向けて一緒に考えていきます。

相談は、家庭訪問や、町施設でも対応します。
お気軽にお電話ください。

【相続・成年後見
相談】

【日時】 9月27日(土)

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

※このページの申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

母子健診日程表

8月27日(水) 保健福祉センター
〔受付〕 13:10～13:20
3歳児健診…個人通知が届いた方

9月10日(水) 保健福祉センター
〔受付〕 13:10～13:20
1・2・4・5歳児歯科健診
(令和2・3・5・6年8月生まれ)

〔受付〕 13:20～13:30
乳幼児歯科相談
…お約束表もしくは電話でご予約された方

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	日程	参加費	定員	申込フォーム
① 秋の御岳渓谷 お花見ウォーク	9月26日(金) 10:10～15:10	500円	21名 (先着順)	
② 秋風香る氷川渓谷と登計トレイルを散策～人気のだしまき卵弁当とティータイムではスイーツを堪能～	10月28日(火) 9:00～16:50			

〔申込期間・時間〕

- ① 8月 8日(金) 午前8時30分～8月14日(木) 午後5時15分
- ② 9月 9日(火) 午前8時30分～9月16日(火) 午後5時15分

〔申し込み方法〕

電話または申込フォームからお申し込みください。

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

〔その他〕

- ＊①は川沿い、②は山道を、歩きますのでトレッキングシューズでお越しください。
- ＊実施日の14日前に申し込みが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、問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎83-8855

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

- 〔日 時〕 8月16日(土)、9月20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

【楽々筋力トレーニング】

- 〔日 時〕 8月24日(日) 午後1時30分～午後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



障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。

～みなさんの申し込みをお待ちしています～

〔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来られる方
- ＊事前に打ち合わせと事業説明があります。
- ＊付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。
- ※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

夏野菜のひき肉カレー炒め

「食育ひろば」その207♪

材料(4人分)

- ・にんにく 1片(6g)
- ・オリーブオイル 適量
- ・あいびき肉 200g
- ・塩、こしょう 少々
- ・ナス 320g(4本)
- ・ズッキーニ 280g(2本弱)
- ・トマト 150g
- ・オイスターソース 24g(小さじ4)
- ・カレー粉 4g(小さじ2)

【作り方】

1. にんにくはみじん切りに、ナス、ズッキーニ、トマトは1cmの角切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ香りが立ったらあいびき肉を加え、塩、こしょうをして中火で炒める。
3. ナス、ズッキーニを加え、野菜に火が通るまで炒めたら、トマト、オイスターソース、カレー粉を加えて混ぜ合わせて完成。

1人分の栄養価

エネルギー	172Kcal	たんぱく質	12.1g
脂質	9.4g	炭水化物	10.0g
食塩相当量	1.2g		

★食育コラム～熱中症に気をつけよう！～★

蒸し暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなります。そんな時は酸味のある食材や玉ねぎ・にんにくなどの香味野菜、カレー粉などの香辛料を料理に加えると、食欲増進の効果があります。食欲がない日は、これらの食品を意識して食べてみてはいかがでしょうか。

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
9月 5日(金)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
9月17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。

「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します。「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、みなさんお誘いあわせのうえ、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。
- * 調理実習は事前申し込み制です。
- 持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物

「筋力向上トレーニング講習会」

【日時・会場】 参加希望者と調整し決定します。
(2時間程度)

【参加資格】 町内在住・在勤の40歳以上の方

【持ち物】 運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福社会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受け付けます。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

東京都水道局から お知らせ

小河内貯水池（奥多摩湖）では、台風や豪雨などの影響で大量の水を放流することがあります。川を利用している方などに、ダムからの放流を確実にお知らせするため、職員によるパトロールや、警報装置からのサイレンを鳴らし警告を行います。川の水が増えますので、川には近づかないでください。

サイレンは、「50秒間鳴り、10秒休止」のパターンを5回繰り返します。

※問い合わせは、小河内貯水池管理事務所 ☎86-2211



2次元コード

☎22-6141

薬事指導担当

※問い合わせは、東京都西多摩保健所生活環境安全課

自分を守る。若者を守る。薬物乱用防止キャンペーン

ツライ気持ち、ため込まないで。社会全体で、皆さんを守ります。オーバーードーズから

誰も分かってくれない
逃げたい... 消えたい... ODやめられない

市販薬のオーバーードーズ（大量摂取）は健康被害を引き起こします。苦しい気持ち、相談してみませんか。

動画公開中

ツライ気持ちとの付き合い方を、専門家が動画で解説しています。ツライな、苦しいな、と思ったら見てみてください。また、周囲にも、この動画を教えてあげてください。

【動画はこちら】

元薬物依存症治療士 精神科医 精神科医 精神科医

薬物で困ったら相談してください。あなたの秘密は守ります。

東京都健康部健康安全部薬務課
Tel 03-5320-4505
mail: S1150603@section.metro.tokyo.jp

〔受付期間〕 8月1日（金）～8月22日（金）
〔提出場所〕 子ども家庭支援センター
〔対象者〕 児童扶養手当を受給中の方・ひとり親家庭の医療証をお持ちの方、また所得制限を超えているためこれらの手当や助成を受けられていない方に現況届の案内通知をお送りしました。

現況届提出のお願い

現況届は、今後対象となるかの可否を審査する際に必要な手続きです。現在該当していない方も必ず提出してください。提出がないと、継続して手当や助成が受けられなくなりますのでご注意ください。

※問い合わせは、子育て定住推進課（きこりん）
☎85-2611

児童扶養手当・ひとり親 家庭医療費助成制度

インターネットやSNSでのまちがった情報に惑わされないで！

STOP! オーバードーズ（過剰摂取）

福祉保健課からの
お知らせほか

市販薬をオーバーードーズする10代・20代の若者が増えています。自分自身、そして周囲の人を守るため、ぜひこの動画をご覧ください。

市販薬のオーバーードーズとは、薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止めなどを大量・頻回に服用することです。服用を続け、薬に依存してしまうと、自力ではやめられなくなることがあります。

専門家からのメッセージ

加藤 隆
自分のつらさがどこにあるのかを少し話してみることがすごく大切だと思います
あなたが今オーバーードーズしていることを理解してくれる大人は間違いない
みんなも我慢しているからとか、自分で解決しなきゃいけないと思って、頼れないところがあるんじゃないかな
専門家に相談してみるのは一つの方法じゃないかなと思います
今の世の中は、逃げても違う道みがあるように出来ているので、躊躇せずに逃げること
「逃げろ」って後ろに下がっているイメージがあるけど、違う方向に一步踏み出していること

菅原直美
2010年弁護士登録、治療科司法を専攻し、現在は大学病院にて臨床心理士を務め、2023年5月虐待防止センター法律事務所を開設。

平林 剛
弁護士の方、精神科医の方と連携を取り、ソーシャルワーカーとしても活動。現場に立ちこたえて困っている人や依存症を抱える人等に対する社会福祉支援等に尽力。

一人ひとりと生きるまち。 東京都

ツキノワグマに遭わないために

町内において、ツキノワグマの目撃及び痕跡の情報が多く寄せられています。

クマを誘引しないよう、生ごみを家の外に放置しない、畑には電気柵等を設置し、野菜のクズなどを残さないようにしましょう。また、山に入る際にはラジオや鈴など、音の出るものを持つようにするなど、十分注意しましょう。万が一クマに遭遇した場合は、走らず、背を向けず、静かにクマから離れることが大切です。

詳しくは、下記の 2 次元コードから昨年 10 月に全戸配布し、町ホームページに掲載しています「ツキノワグマ対策マニュアル」をご確認ください。



※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

① 8 月は個人事業税第 1 期分の納期です

令和 7 年 9 月 1 日(月)までにお納めください。納付される際は、キャッシュレス納税(口座振替、スマートフォン決済アプリによる納付、クレジットカード納付等)をぜひご活用ください。また、省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けております。

※問い合わせは、八王子都税事務所 ☎ 042-644-1111

② 災害等により甚大な被害を受けた方に対して都税を減免する制度があります

災害等により甚大な被害を受けた方に対して、一度課税された税金のうち、納期限前のものを被災の程度等によって減免(軽減または免除)する制度があります(納税を猶予する制度もあります)。対象は、固定資産税・都市計画税(23 区内)、不動産取得税、個人事業税などです。原則として、納期限(不動産取得税を除く。)までに、納税者ご本人からの申請が必要です。被災の事実を証明する書類を添えて、都税事務所へ申請してください。

※問い合わせは、八王子都税事務所 ☎ 042-644-1111

③ インターネット公売(動産、自動車、不動産等)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、不動産等)を実施します。

【公売申込期間】

8 月 22 日(金) 午後 1 時～9 日(火) 午後 11 時

【せり売り期間(動産、自動車)】

9 月 16 日(火) 午後 1 時～18 日(木) 午後 11 時

【入札期間(不動産等)】

9 月 16 日(火) 午後 1 時～24 日(水) 午後 1 時

詳細は、東京都主税局ホームページ又は下記問合せ先へ

※問い合わせは、主税局徴収部機動整理課公売班 ☎ 03-5388-3027



ごみの減量について

生ごみは水分を含んでおり、他のごみと比較し重量があります。手でぎゅっと絞るだけでも減量の効果があり、様々な水切りグッズ(シリコン製のごみ受け、手動回転式脱水器など)も販売されています。また自作のペットボトル水切り器など様々なグッズや手法があります。水分を絞るだけでも10g以上の減量となり、年間では3kg以上の減量となります。ごみの減量にご協力をお願いします。



シリコン製のごみ受け



手動回転式脱水器



ペットボトル水切り器

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367

廃油回収について

東京都では、世界陸上を契機とした廃食用油回収キャンペーンを実施しています！

東京2025世界陸上の開催を契機に、持続可能な航空燃料(SAF)の原料となる廃食用油を回収する拠点を区市町村に設置し、SAFの認知度向上につながるキャンペーンを展開します。家庭などから集められた廃食用油は製造所でSAFとなり、アスリートの移動に伴うCO2排出の削減に貢献します。

※SAF(サフ)とは「Sustainable Aviation Fuel」の略で、日本語では「持続可能な航空燃料」を意味します。

【回収できる油】

- 家庭から排出されるもの
- 植物性の油や天ぷら油
- ・菜種油 ・大豆油 ・ごま油 ・コーン油
- ・ひまわり油 ・オリーブオイル など
- *賞味期限切れ、未使用のものも回収します。



【回収できない油】

- 事業活動から排出されるもの ●ラードなどの動物系油 ●灯油、エンジンオイルなどの鉱物系油
- 固められた油、食品が入った油 など

【油の出し方】

- 油を十分冷ましてください
- フタのついた容器(油の入っていた容器やペットボトル)に入れ、
しっかりフタを閉めてください
- *回収場所へお持ち込みください

〔時間〕月曜日～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分から午後5時まで

〔回収場所〕役場地下1階 町民ホール 〔設置期限〕10月31日(金)まで

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367



「ふるさと奥多摩」写真コンクール作品展覧会開催

第41回「ふるさと奥多摩」写真コンクールの応募作品を、奥多摩文化会館1階ホールにて展示します。多数の方のご来場をお待ちしています。

〔展示期間〕 8月30日(土)～9月17日(水)まで

〔時間〕 午前9時～午後5時まで

※問い合わせ 観光産業課 ☎ 83-2295



町制施行70周年記念第40回「奥多摩ふれあいまつり」

10月25日(土)・26日(日)の2日間で町制施行70周年記念第40回「奥多摩ふれあいまつり」を開催します。

開催にあたり、出展者・出演者を募集します。申請書等は役場1階観光産業課、福祉会館、子ども家庭支援センターに設置しています。

詳しい条件等はホームページをご覧ください。

※問い合わせ 観光産業課 ☎ 83-2295



地

域包括支援センター

～高齢者の総合相談窓口～

高齢者や家族のみなさんが、住み慣れた町で安心して暮らしていけるよう、支援をしています。相談は無料、プライバシーは厳守されますのでお気軽にご相談ください。

こんなときにはご相談ください

- | | |
|------------------|------------------------|
| ○介護保険のサービスを利用したい | ○最近ものの忘れが心配になってきた |
| ○家族の介護で悩んでいる | ○家での生活を続けられるか不安だ… |
| ○近所に心配な高齢者がいる | ○お金の管理や契約に自信がない… |
| ○最近足腰が弱ってきた | ○地域でお茶飲み会や体操教室をやりたい など |



認知症の
相談窓口

☎こちらも地域包括支援センターでおこなっております。

認知症は早めに相談することが重要です！

心配なことがあればお気軽にご相談ください。

0428-83-8555



↑ホームページ

〔受付〕月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

〔場所〕保健福祉センター内（奥多摩病院隣り）

※ご都合に合わせて、電話、来所、訪問による相談をお受けします。

〓 青梅警察署管内の特殊詐欺被害〓

今年に入り、青梅警察署管内で特殊詐欺の被害を13件認知しており、被害総額は約2000万円です。

「電話会社を名乗る詐欺の電話が急増しています」

(具休例)

①総務省などの公的機関や、電話会社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。手続きが必要ですので、ダイヤル〇番を押してください。」などと入電。

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」等と申し立て、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、ライン等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、口座情報などを尋ねたり、「無罪を証明するのあなた名義の口座からお金の流れを確認する必要がありますので、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利用して連絡する」ということはありませんし、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、電話に出てしまっても、話し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。

青梅警察署 防犯係

☎ 22-0110
(内線2162)

東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

現在シルバーパスをお持ちの方には、6月から8月にかけて東京バス協会から「シルバーパス更新手続き案内」が届きます。

更新を希望される方は案内に記載の手順に沿ってお手続きをお願いいたします。

引き続き、**1000円パス**

の更新を希望される場合は、住民税の課税状況等の確認が必要です。今年度から「郵送申請」に加えて、

早くて便利！な「電子申請」を選択いただけます。

払込票による入金を含め全ての手続きが完了した方から8月中旬以降、順次新しいパスをお送りします。



《広告(有料)募集》

広報おくたまへの広告を募集しています。

※問い合わせは、総務課

☎ 83-2345



※問い合わせは、(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話
☎ 03(5308)6950
土・日・祝日を除く、午前

青梅警察署からの
お知らせほか

8 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。

☎ 8 3 - 2 1 4 5

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。

奥多摩病院では、整形外科を含む全ての診療を総合診療科にて行っています。

総合診療科とは、「身近にあって、何でも相談にのってくれる総合的な医療」のことで、「軽いめまいがするけど、でも整形外科の診療内容でも対応しております」

「貧血か、更年期なのか」「突然熱が出たけど、何が原因かわからない」「転んで足腰が痛い」などの日常的にある、あらゆる健康問題に対応します。

奥多摩病院からお知らせ

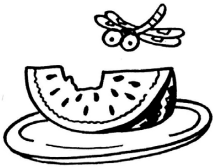
ので安心して総合診療科にて受診してください。

*マイナ保険証をお持ちください。マイナ保険証で受診する場合は「限度額認定証」の持参は不要です。

ご寄付ありがとうございました

財政運営資金の一端として

亡父（小澤 大 様）の生前謝意として
100万円 鈴木 恵 様（神奈川県）



ご寄付ありがとうございました

VERTERE（バテレ）さんが財政運営資金の一端としてビールイベントの売り上げの一部、153,395円を子供の教育費のために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。

～6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	2 件	4 5, 0 0 0 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	0 件	0 円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	1 件	1 9, 0 0 0 円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	2 件	3 2, 0 0 0 円
合 計	5 件	9 6, 0 0 0 円

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】

詳細



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
ピースタンドードブラン
(Forest for Rest)

①季節のロードめぐり／鳩
ノ巣溪谷遊歩道／「水辺の
溪谷あるき・クロワッサン
サンドBOXとひんやりス
ーツ」 8月31日(日)

【登山・観光ツアー】

①旬旅／トワイライトセラ
ピー&ベルセウス座流星群
「寒蝉鳴、暑さ知らぐ夕暮
れウォークと星空浴」

8月13日(水)

【親子ツアー】

①親子で楽しむそば打ち体
験と森林セラピー
「奥多摩湖畔の山のふるさ
と村で過ごす1日」

8月11日(月)

②夏休み特別企画・手ぶら

で溪流釣り

「お一人様、大人グルー
プも大歓迎!!」8月16日(土)

③奥多摩湖畔で自然体験&
大人はのんびり森林セラピ
ー

「木の枝エンピツと多摩産
材ヒノキのペン立て作り」

8月17日(日)

★「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/](http://okutama-therapy.com/))

【奥多摩都民の森
体験教室】

詳細



①奥多摩山しごと体験第4
回道づくり(1泊2日)

9月13日(土)～14日(日)

対象者：中学生以上

②清流山女魚道場第3回・
禁漁前の釣り(1泊2日)

9月27日(土)～28日(日)
対象者：高校生以上

③集まれ山ガール第4回・
大岳山(1泊2日)

10月4日(土)～5日(日)
対象者：中学生以上

「申込」官製はがき、FAX、
Eメールで

FAX 83-3633

E-mail: [oku-mori@axel.
ocn.ne.jp](mailto: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



①小河内のお祭り・史跡め
ぐりツアー

「日時」9月13日(土)～
14日(日)

対象者：高校生以上
「申込」官製はがき、FAX、

Eメールで

FAX 86-2553

E-mail: [yamahuru@town.
okutama.tokyo.jp](mailto:yamahuru@town.okutama.tokyo.jp)

※問い合わせは、山のふる
さと村管理事務所

【東京しごと
センター多摩】

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.tokyoshigoto.jp/tama/>)



を「ご覧ください」。
(2次元コード参照)

☎83-2295

町営若者住宅・いなか暮らし支援住宅

入居者募集中!

*詳細は町HPを確認してください。

※問い合わせは、

子育て定住推進課

若者定住推進係

☎83-2310



ご寄付ありがとうございます

ごさいました

葬祭費の一部を福祉のために
10万円 中西 アイ子 様

(大氷川)

