

おくたま

10月号



わさびー

2023.10 No.838 (令和 5 年 10 月 5 日 発行)

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



町の世帯と人口		
9月1日現在 (前月比)		
世帯数	2,527	(5減)
人口	4,654	(19減)
男	2,310	(7減)
女	2,344	(12減)

人口動態 (8月中)		
転入	22	転出 24
出生	0	死亡 17
その他	0	その他 0

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

おめでとぅございます

最高齢者のお祝い・新百歳のお祝い

敬老の日に伴い、9月16日に、師岡町長が町内の最高齢の方と新百歳の方を訪問し、長寿を祝福しました。

◎町内在宅最高齢者

浅見 鶴次郎さん (男・白丸)

大正12年3月21日生 (100歳)

大場 セキさん (女・川井)

大正12年5月21日生 (100歳)

◎町内施設入所者最高齢者

小川 正志さん

(男・グリーンウッド奥多摩)

大正6年5月31日生 (106歳)

丹下 トキさん

(女・グリーンウッド奥多摩)

大正7年9月20日生 (104歳)

○新百歳のお祝い (大正12年

4月1日から大正13年3月31

日までの間に生まれた方)

大場 セキさん (女・川井)

清水 キヨさん

(女・グリーンウッド奥多摩)

井上 ユキエさん

(女・寿楽荘)

坂和 ナヲさん (女・南氷川)

杉山 秀子さん (女・琴清苑)

金子 榮治さん

(男・グリーンウッド奥多摩)

小峰 チトセさん

(女・寿楽荘)

※基準日は、9月1日です。



▲大場 セキさん



▲浅見 鶴次郎 さん
写真は昨年度訪問時のものです。



▲丹下 トキ さん



▲小川 正志 さん

奥多摩町議会議員選挙

〜きれいな選挙で 明るい奥多摩を〜

【選挙日程】

選挙告示

11月7日（火）

投票日

11月12日（日）

午前7時から午後6時

選挙会・開票日

11月12日（日）

午後8時から

福祉会館1階集會室

*開票所への入場は、会場の都合により1候補者につき2名まで。一般の方はご遠慮ください。
*町ホームページにより開票速報を行います。

【投票のできる方】

選挙人名簿登録基準日および登録日は、11月6日です。投票のできる方は、つぎのとおりです。
◎平成17年11月13日までに生まれた方で、住民基本台帳に登録され3か月の住所要件を備えている

方。

◎令和5年8月6日までに奥多摩町に転入の届出をし、住民基本台帳へ登録の手続きをされた方。
（注）投票日までの間に町外へ転出された方は、投票できません。

【町内で転居した方の投票】

10月20日までに転居手続きをされた方は、その転居先の投票所で投票を行うこととなりますが、10月21日以降に転居手続きをされた方については、転居前の投票所で投票することとなります。

【期日前投票】

◎投票日に仕事や旅行などで投票所へ行けない方は、期日前投票ができます。

《期日前投票のできる期間》11月8日（水）から

11日（土）までの毎日、午前8時30分から午後8時

時まで選挙管理委員会事務局（役場地下1階会議室）で行うことができます。

【不在者投票】

◎出産や病気などで入院されている方や老人ホームなどの施設に入っている方で、その施設が不在者投票のできる施設として指定を受けている場合、その入院先や老人ホームで不在者投票をすることができません。

（注）投票開始日は選挙期日の告示の翌日（8日（水））からとなりますので、ご注意ください。

【郵便等投票】

身体障害者手帳などをお持ちで、法に定められた方は、郵便等投票をすることができません。

これらの制度を利用するには、事前に申請・届出が必要となります。詳しくは町選挙管理委員会

事務局までお問い合わせください。

【代理投票・点字投票】

手や目が不自由なため文字を書くことが困難な方は、投票所で係員に申し出てください。法で定められた手続きにより、代理投票をします。

【点字投票】

目の不自由な方で、通常の文字が書けない方には、点字による投票が認められています。各投票所で係員に申し出てください。この場合、点字器のご使用は、投票所に備え付けのものとなります。

【入場整理券】

入場整理券は11月7日頃郵送します。投票の際には忘れずにお持ちください。

万一、入場整理券を紛失された場合でも投票はできますので、棄権しないで投票所へおいください。

【選挙公報】

選挙公報は、11月10日頃新聞折り込みでお届けします。

折り込む新聞は、朝日、読売、毎日、東京、日本経済、産経新聞です。

なお、これらの新聞を購読されていない方は、購読によりお届けしますので、選挙管理委員会事務局までご連絡ください。

また、選挙公報は、役場、子ども家庭支援センター、保健福祉センター、各自治会長宅などに備え置くほか、町ホームページに掲載します。
※お問い合わせは、選挙管理委員会事務局

☎ 83-2345
内線 430



教育委員に大串千代氏就任



が9月の定例町議会において議会の同意を得て、10月1日付で就任されました。大串氏は教育委員のうち保護者としての選任となります。

教育委員の榎戸詠子氏が9月30日で辞任され、その後任に大串千代氏(大丹波)

教育委員に武本正明氏再任

9月の定例町議会において議会の同意を得て、10月1日付で武本正明氏(小丹波)が再任されました。

なお、任期は令和9年9月30日までの4年間となります。

第85回奥多摩溪谷駅伝競争大会 12月3日(日)開催

一般・大学・高校の部は午前10時に青梅市役所前をスタートして、奥多摩駅前へ折り返し、青梅市役所前へゴールします。女子の部は午前11時30分に御嶽駅前をスタートして、青梅市役所前へゴールします。

当日は、青梅街道の交通規制が午前9時50分から午後1時30分までの間行われます。道路バイク、マウンテンバイクなどの自転車も規制の対象となります。

☎ 22-11111
内線 (2393)

ジュニアバドミントン教室参加者募集!

奥多摩バドミントンクラブでは、令和5年度ジュニア育成地域推進事業の一環として、小学生から高校生を対象にバドミントン教室を開催します。

〔日時〕 11月18日・25日・12月2日・9日・16日いずれも(土)午後7時から8時30分まで(12月16日のみ午前10時から正午まで)

〔対象者〕 小学生・中学生・高校生(小学3年生以下の児童については、保護者同伴)
〔内容〕 基本練習から試合まで
〔参加費〕 無料
〔持ち物〕 体育館シューズ、運動のできる服装、ラケット(お持ちの場合)、水筒など。

〔申込〕 参加申込書に必要事項を記入のうえ、提出し

奥多摩文化芸術展

◎展示の部
〔期間〕 10月19日(木)～11月4日(土)
〔時間〕 午前10時～午後5時*最終日は正午まで
〔会場〕 文化会館
〔展示作品〕 水墨画、陶芸、絵手紙、押し花、手工芸、書道など

◎催物の部
〔日時〕 11月5日(日) 午後0時30分～4時
〔会場〕 文化会館2階視聴覚室
〔内容〕 清流太鼓、舞踊、フラダンス、コーラス、吹奏楽



ふれあいまつり
超たまらん博ほか

第38回奥多摩ふれあいまつり

模擬店・各PRコーナー・特産物店などに加え、グルメコーナーも設け、「奥多摩わさび丸ごと根っ辛うどん」「富士宮やきそば」「富士桜パークのソーセージ、ステーキ」「クレープ」などの出店を予定しています。

また、神津島村の名産品・特産物の販売を行うほか、日本航空株式会社による「折り紙ヒコーキコーナー」などの設置も予定しています。

ステージでは各種団体の披露とあわせ、原田悠里さんによる「昭和歌謡ショー」、吉本興業株式会社所属のお笑い芸人による「お笑いライブ」の開催も予定しています。

ご来場の際には、奥多摩駅から会場まで無料シャトルバスをご利用ください。

奥多摩ふれあいまつりにてマイナンバーカード出張申請窓口を開設します



10月28日(土)・29日(日)に開催される奥多摩ふれあいまつりにて、マイナンバーカードの申請窓口を開設します。予約は不要で、費用は無料です。まだカードを作成されていない方は、ぜひこの機会をご利用ください。当日は会場にマイナちゃんも登場します。

【持ち物】

- ①本人確認書類
- ②QR付き個人番号カード交付申請書(お持ちの方)

※申請書がお手元がない方も申請することができ、詳細は住民課へお問い合わせください。

暗証番号設定済のマイナンバーカードを郵送で受け取る方式(申請時来庁方式)も申請できます。

ご本人自身に本人確認書類など必要なものをお持ちいただき、本人限定郵便または簡易書留で受け取ることで、職員が暗証番号設定することに承諾をいただきます。

【持ち物】

- ①本人確認書類2点(うち1点は顔写真付きのもの)
- 本人確認例：運転免許証と健康保険証
- ②通知カード(お持ちの方)
- ③住民基本台帳カード(お持ちの方)

※問い合わせは、住民課 ☎83・2182



多摩東京移管130周年記念イベント「超たまらん博」開催

今年、多摩地域が神奈川県から東京府(当時)へ移管されて130年目にあたる節目の年です。

これを記念して、東京都および多摩30市町村が主催し、多摩地域の魅力を発信するイベントを下記日程で実施します。

多摩30市町村などによる販売・PRブース(特産品、グルメなど)や多摩産食材を使用したグルメの提供、多摩の木材を使用した丸太切りの体験ワークショップなど超たまらん企画が盛りだくさん。みなさんのご来場をお待ちしております。

【日時】10月28日(土)・29日(日)・両日とも午前10時〜午後4時
【会場】JR立川駅北口サウスロード

※その他イベントの詳細、お問い合わせは、多摩の魅力発信プロジェクト事務局 ☎03(5738)8904

またはイベント特設サイト <https://www.tama130.com/>にてご確認ください。



高齢者インフルエンザ予防接種

予防接種法に基づき、インフルエンザの発病予防や重症化を防ぐため、高齢者の方への予防接種をつぎのとおり実施します。

対象者で接種を希望される方は、町内の医療機関、または西多摩地区の各市町村の医療機関で接種してください。

ただし、町外の医療機関で接種を希望される方は、予防接種の実施の有無と、西多摩地区医師会指定（公費補助取扱い）の有無を、各医療機関で事前に確認してください。

〔対象者〕

- ① 接種日に65歳以上の方
 - ② 接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方。（身体障害者手帳などが必要です）
- ただし、つぎの方は接種できません。

(1) 接種当日37・5度以上の発熱のある方

(2) 重い急性疾患にかかっている方

(3) インフルエンザワクチンによりアレルギー反応をおこしたことがある方

〔接種期間〕 10月1日（日）から令和6年1月31日（水）まで

* 接種を希望される際は、必ず事前に医療機関にご予約ください。

〔接種方法〕 接種は一人につき1回です。健康保険証など、ご本人の年齢・住所が確認できるものを医療機関に提示して接種してください。

〔接種費用〕 2500円
※ 問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83・2777



集団健康診査の実施

（国民健康保険・後期高齢者医療保険）

町の国民健康保険に加入

している40歳以上の方および後期高齢者医療保険被保険者の方への健康診査が10月31日で終了することに伴い、健康診査を受診されない方を対象に、集団での健康診査を12月に実施します。

〔健診内容〕

問診・視診・聴打診・身体測定（身長、体重、腹囲）・血圧測定・尿検査（糖、蛋白）・循環器検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）・肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）・血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）・心電図検査・貧血検査・腎機能検査（血清クレアチニン、尿酸）

* 今回の集団健診では、大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検査・結核検診・骨密度測定は行いません。

これらの各種検診は、町内医療機関にて、令和6年3月29日（金）まで行っています。申し込みの際は、直接、医療機関までお願いします。

※ 問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83・2777

スギ・ヒノキの間伐材を買い取ります

町では、奥多摩の山林で伐採されたスギ・ヒノキの有効活用を図るため買い取りをしています。また、買い取りの一部を地域通貨『奥』（地域通貨取扱店29店舗で利用可）を活用する事で地域の活性化を図ります。

買い取りは、森林組合事務所下の集積所まで運搬できる方で、1メートル以上の間伐材が対象です。

なお、木材搬出機器およびクレーン付トラックの貸出も行っています。◎ 機器によっては運転資格が必要です。◎ 木材搬出には事前登録が必要です。

※ 問い合わせは、観光産業課 ☎ 83・2295

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ



【令和5年秋開始接種について】

令和5年秋開始接種の対象者は、1・2回目接種を完了された方のうち、前回の接種から3か月以上経過した追加接種可能な全ての年齢の方です。接種に使用するワクチンは、現在の流行主流株であるオミクロン株（XBB.1.5）対応の1価ワクチンとなります。

＜接種スケジュール＞

75歳以上の方の接種スケジュールは下記のとおりです。

接種日・接種会場	ワクチンの種類	主な接種対象者
10月7日（土）福祉会館・10月8日（日）文化会館	モデルナ社製	75歳以上の方
10月14日（土）文化会館・10月15日（日）福祉会館	ファイザー社製	

12歳以上74歳以下の方の接種スケジュールは下記のとおりです。

接種日・接種会場	ワクチンの種類	主な接種対象者
10月9日（祝）文化会館	ファイザー社製	12歳以上74歳以下の方
10月22日（日）福祉会館	モデルナ社製	
11月4日（土）福祉会館・11月18日（土）文化会館	ファイザー社製	
11月19日（日）文化会館 *19日は予備日		

12歳以上74歳以下の方の接種については、申込方法は事前予約制となります。インターネット予約サイトから予約をお願いします。予約方法は、接種券に同封しておりますのでご確認ください。

なお、インターネット環境がない方や、接種会場までの送迎を希望される場合は、町が設置したワクチン接種コールセンター☎0120-133-009まで連絡をお願いします。

また、集団接種会場での接種日程で都合のつかない方は個別の医療機関での接種となりますので、下記スケジュールをご確認いただき、予約をお願いします。

＜個別医療機関の接種スケジュール＞

区分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
オミクロン株（XBB.1.5）対応ワクチン接種（12歳以上の方）	10月13日（金） 16:00～	双葉会診療所	ファイザー社製
	10月24日（火） 16:00～	古里診療所	
	11月10日（金） 16:00～	双葉会診療所	
	11月28日（火） 16:00～	古里診療所	

【新型コロナウイルスワクチン初回（1・2回目）接種】*予約状況により追加接種の方も可（予定）

12歳以上の方で、初回接種を希望される方は、個別の医療機関での接種となりますので、下記スケジュールをご確認いただき、福祉保健課までご連絡ください。

区分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
12歳以上の方	10月18日（水） 16:00～	奥多摩病院	ファイザー社製
	11月8日（水） 16:00～		

※問い合わせは、奥多摩町新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎0120-133-009（午前8時30分～午後5時15分 平日のみ）

町では、接種に関する電話相談窓口として、コールセンターを9月13日から設置していますのでご利用ください。



【都内の大規模接種】

新型コロナウイルスワクチン接種は、各会場の条件に該当すれば、奥多摩町の接種会場以外でも接種が可能です。都内の大規模接種会場で接種希望の方は、東京都のホームページをご覧ください。

※このページの内容の問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

～帯状疱疹ワクチン予防接種費用助成のお知らせ～

東京都の帯状疱疹ワクチン任意接種補助事業の対象となる満50歳以上の方を対象につきのとおり費用助成を行います。

【対象者】接種日時時点で、町に住民登録がある満50歳以上の方

【助成対象の接種時期】令和5年4月1日以降接種分

***令和5年3月31日以前に接種を受けた方は、都補助金の規定により助成の対象にはなりません。**

【助成費用】

予防接種の種類	助成金額の上限	助成回数の限度
乾燥弱毒生水痘ワクチン	5,000円	1回
帯状疱疹ワクチン（シングリックス）	1回あたり10,000円	2回

【助成方法】接種費用全額をいったん支払った後、町ホームページ内または保健福祉センター、住民課、子ども家庭支援センター（古里出張所）に置いてある申請書につきの書類を添付のうえ、接種日から1年以内に申請をしてください。

添付書類：領収書の原本または予防接種に係る費用を証する書類の原本

*町外医療機関で接種した場合でも申請可能です

【申請場所】保健福祉センター、住民課総合窓口、子ども家庭支援センター（古里出張所）

※ 問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

～骨髄移植ドナー支援事業助成のお知らせ～

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄または末梢血管細胞の提供者（ドナー）となった方とドナーを雇用する事業所を対象に助成をします。

【助成対象者】9月6日以降に骨髄などの提供が完了した方

- ・ドナー：骨髄などの提供を行った日において、町内に住所があり、骨髄などの提供が完了し、これを証明する書類の交付を受けた方
- ・事業所：ドナーを雇用する事業所（国、地方公共団体、独立行政法人および地方独立行政法人並びに骨髄などの提供に伴う休暇の取得が可能な事業所を除く）

【助成額】・ドナー：1日2万円

・事業所：1日1万円

*いずれも骨髄などの提供のための通院、入院、面接に要した日数に対して（上限7日）

申請方法など詳細につきましては、福祉保健課までお問い合わせください。

※ 問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

ご存知ですか

「行政相談週間」

10月16日（月）から22日（日）は「行政相談週間」です。

この週間は、行政相談（委員）制度を周知し、広く国民のみなさんにこの制度を利用していただくために設けているものです。

総務省東京行政評価事務所では、行政に関する苦情・要望などを受け付けています。どうぞお気軽にご利用ください。

【相談先】

○「行政苦情110番」（総務省行政相談センター）
きくみみ東京

☎ 0570（090）110
IP電話などの場合

☎ 03（3363）1100
FAX

03（5331）1761
○東京総合行政相談所

☎ 03（3987）0229

ご家庭での防災備蓄は十分ですか？ ～1週間分の備蓄があると安心です～

10月になりましたが、台風シーズンはまだ続いています。また、台風シーズンが終われば、寒い時期に入ります。台風による土砂災害や大雪、大地震が発生した際、地域の孤立化や交通のマヒ、停電などの被害が発生する恐れがあります。**復旧に長期間がかかる場合に備え、各ご家庭において、食料や水、日用品その他の生活必需品など、日頃から備蓄しておくことが大切です。**

【備蓄の量】

大規模災害の際、外部から本格的な支援が始まるのは最短でも4日目以降であり、最低でも3日分の備蓄が必要と言われています。ただ、奥多摩町の場合、地理的な特性から、他市町村と比べて孤立化の可能性が高いため、**町では、町内すべてのご家庭に1週間分の備蓄を推奨しています。**

【備蓄するもの】

●個別用品

支援物資として手に入りにくい、その家庭にとっては絶対に必要なもの

- ・メガネ、歩行補助具、補聴器、在宅医療機器のバッテリーなど、なければ命に関わるものや、なければ生活できないもの
- ・常備薬、お薬手帳、歯磨き、入れ歯ケアグッズなど、薬や口腔ケア用品
- ・おむつ、液体ミルク、介護用品、ペットフードなど、乳幼児・介護・ペット用品

●インフラ代替品

電気、ガス、水道、トイレの停止に備えた代替手段の準備

- ・カセットコンロ、カセットボンベなど、温かい食事の調理や熱源に活用できるもの
- ・乾電池、ポータブル電源、モバイルバッテリー、ランタンなど、電源・光源となるもの
- ・簡易トイレ、ウェットティッシュ、ごみ袋など、トイレ・衛生用品

●生活物資

- ・飲料水（1人につき1日3リットル）
- ・食料品（1人1日3食）
- ・ティッシュ、トイレトペーパー、調理用消耗品など、生活用品



【備蓄の方法】

食料品や飲料水、消耗品の備蓄は、普段使っているものを多めに買って置き、使いながら備蓄する、**日常備蓄（ローリングストック）**がおすすめです。これにより、備蓄品に一定の鮮度を保つことができ、また、備蓄品に慣れておくという点でも有効です。

東京  備蓄ナビ



「東京備蓄ナビ」は、東京都総務局総合防災部が運営するサイトです。

あなたのご家庭にあわせた備蓄品を調べられたり、備蓄に役立つ記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2349

9月3日に総合防災訓練が行われました ～ご参加ありがとうございました～

9月3日に行われた総合防災訓練では、町内32か所で、住民1059名と消防団員114名のご参加をいただきました。ありがとうございました。

今年の総合防災訓練では、大地震を想定した震災訓練を行いました。東京都による「首都直下地震等による東京の被害想定」では、マグニチュード7.3規模の首都直下地震（多摩地域を震源とするものも含む）が30年以内に70%の確率で発生するとされており、奥多摩町でもいつ大地震が発生してもおかしくありません。

今回の訓練を機に、地震が発生したときの行動や避難、日常備蓄などについて、もう一度確認をお願いします。また、災害発生時の「共助」の要となる自治会や消防団の方には、地域での防災体制の充実に、引き続きご協力をお願いします。

奥多摩町防災×（旧ツイッター）アカウントにフォローをお願いします！

町では、災害情報発信のため、公式×（旧ツイッター）アカウント（@oku_bousai）を運営しています。災害時だけでなく、普段から防災関連の情報を発信していますので、ぜひフォローをお願いします。

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）◆

経済的な問題で生活に困っている。働きたいのに長く失業している。働いた経験がない。家族の引きこもりやニートで悩んでいる。家計の管理が苦手。子どもの学習で悩んでいる。こんな悩みを抱える方のために、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 会議室（2階）・・・毎月第1・3・5火曜日
文化会館 会議室（1階）・・・毎月第2・4火曜日

〔対 象〕 町内在住の方



◆学びの広場 ホットスペースちえの輪（無料）◆

宿題の解き方を教え合ったり、時には仲間とイベント（スライム作り、ハロウィンパーティー、クリスマス会など）を楽しみながら、ここに集まったみんなの将来を切りひらいていきます。

随時、見学・体験参加を受付けています。お気軽にお越しください。

〔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 2階家庭科室
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〕 町内在住の小学生から中学生（中学校卒業から18歳の場合はご相談ください）

※申し込み、問い合わせは、西多摩くらしの相談センター ☎ 25-3501

ホームページ <http://kurashinosoudan.net/>



各種相談

【人権身の上・行政相談】

〔日時〕 10月12日(木)

11月9日(木)

両日とも午後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

【弁護士による無料法律相談】

日本司法支援センター法テラス多摩による無料法律相談を行います。

相続・遺言、離婚・親権、不動産・借地・借家、家庭内暴力、サラ金など法律問題でお困りの方のご相談に弁護士が直接応じます。

○相談を希望される方は、福祉保健課へ予約申し込みをお願いいたします。定員になり次第締め切ります。

〔日時〕 11月9日(木)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

【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の方からの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。

【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QR

コードを参照

ください。



各種相談ほか

【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？

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ます。

家庭訪問を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。随時受け付けていますので、お気軽にお電話ください。

【シニアのためのスマホ相談会】

参加費、申し込みは不要です。

〔日時〕 10月12日(木)

午前10時～午後2時

〔会場〕文化会館会議室

〔実施主体〕東京都スマー

トフォン普及啓発事業事務局

課

※ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 83-2777

【心理・発達相談】

〔日時〕 10月19日(木)

10月27日(金)

11月2日(木)

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わからない方や、悩みを抱えている方、まずは一度お電話ください。

*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、子ども家庭支援センター

85-2611



宝くじ公式サイト **宝くじがネットで購入できる!**

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円
(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。

各1枚 300円

9月20日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)～10/20(金)

公益財団法人東京都区市町村振興協会

10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・日	山のふるさと村音楽祭(10:15～山のふるさと村)
16・月	■ぴよぴよ★ひろば「ベビーマッサージ」(10:30～きこりん)→13頁・10/11頁
17・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10頁・前日頁 元気アップおきたま事業(13:30～大丹波会館:奥多摩病院理学療法士による体操)→14頁
18・水	■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→15頁・先着順 元気アップおきたま事業(13:30～棚沢コミュニティセンター:簡単な体操とミニゲーム)→14頁
19・木	元気アップおきたま事業(10:00～梅沢コミュニティセンター:糖尿病予防について)→14頁 ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10頁・当日頁
20・金	■食育講習会(10:00～保健センター:調理実習・栄養講話)→14頁・10/13頁
21・土	
22・日	
23・月	
24・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10頁・前日頁
25・水	3歳児・1歳6か月児健診(13:20～・13:30～保健福祉センター)→12頁
26・木	ヘルシー体操(10:00～福社会館) ■筋力向上トレーニング講習会(13:00～福社会館)→14頁・定員に達しました
27・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10頁・当日頁
28・土	第38回奥多摩ふれあいまつり(10:00～奥多摩総合運動公園)→4頁
29・日	第38回奥多摩ふれあいまつり(10:00～奥多摩総合運動公園)→4頁
30・月	ヘルシー体操(14:00～福社会館)
31・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10頁・前日頁

《今月の納期10/31(火)》町・都民税第3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4期分

地

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
- 家族の介護で悩んでいる
- 近所に心配な高齢者がいる
- 最近足腰が弱ってきた
- 最近もの忘れが心配になってきた
- 家ででの生活を続けられるか不安だ…
- お金の管理や契約に自信がない…
- 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。



↑ホームページ

0428-83-8555

【受付】月曜日～金曜日

【場所】保健福祉センター内(奥多摩病院隣り)

午前8時30分～午後5時15分

※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。

11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・水	■森林セラピー事業：紅葉の川乗谷と百尋の滝→18 ◇ ・10/19 〆先着順
2・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10 ◇ ・当日〆
3・金	
4・土	
5・日	■ゲートキーパー養成講座(13:30～福祉会館)→14 ◇ ・10/26 〆
6・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
7・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10 ◇ ・前日〆 ■ママ♥ヨガ(10:00～文化会館)→13 ◇ ・託児利用者10/31 〆
8・水	1・2・4・5歳児歯科健診(13:20～保健福祉センター)→12 ◇ ■乳幼児歯科相談(お約束表記載の時間に受付～保健福祉センター)→12 ◇
9・木	スマホ相談会(10:00～福祉会館) 人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→10 ◇ ■弁護士による無料法律相談(13:00～福祉会館)→10 ◇ ・先着順 ■森林セラピー事業：森の時計を巡る、初心者向けコース→18 ◇ ・10/19 〆先着順
10・金	■びよびよ☆ひろば・ベビーマッサージ(10:30～きこりん)→13 ◇ ・11/7 〆
11・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)→15 ◇ ・11/1 〆
12・日	奥多摩町議会議員選挙→2 ◇
13・月	絵本といっしょ(11:00～きこりん)→13 ◇
14・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10 ◇ ・前日〆
15・水	■元気アップおくとま事業(10:00～白丸生活館：調理実習)→14 ◇ ・11/8 〆 ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園：見学・給食試食)→15 ◇ ・先着順
＜11月末までの主なイベント＞	
16日(木)	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
20日(月)	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
24日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10 ◇ ・当日〆
28日(火)	■森林セラピー事業：山里歩き～棚澤～→18 ◇ ・10/19 〆先着順
29日(水)	■元気アップおくとま事業(13:30～大沢生活改善センター：検診結果に基づき保健師・管理栄養士と面談)→14 ◇
30日(木)	ヘルシー体操(10:00～文化会館)

母子健診日程表	10月25日(水) 保健福祉センター 13:20～13:30 受付 3歳児健診 …令和2年8・9月生まれ 13:30～13:40 受付 1歳6か月児健診 …令和4年2・3月生まれ
	11月8日(水) 保健福祉センター 13:20～13:30 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成30・令和元・3・4年10月生まれ 13:30～13:40 受付 乳幼児歯科相談 …(お約束表もしくは電話にて予約された方)

＜子供の予防接種について＞
 予診票をお持ちでない方は、下記までご連絡ください。
 病院の予診票を使用した場合、実費が発生する場合があります。
 ※問い合わせは、福祉保健課
 ☎83-2777

～児童手当・児童育成手当～
 10月は、各手当の6月分から9月分の支払い月です。
 10月16日(月)に、指定の口座へ振り込みますので、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

子ども家庭支援センター きこりん からのお知らせ

《ママ♥ヨガ》

- 〔日時〕 11月7日(火)
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〕
町内在住で小学生以下のお子さんがいるお母さん
- 〔持ち物他〕
飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)
- *参加費無料、申し込み不要
- *託児を希望される方は、
10月31日(火)までにご連絡ください。



【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〕 11月13日(月)
12月11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・指遊び

ぴよぴよ☆ひろば 「ベビーマッサージ」

- 〔日時〕 ①10月16日(月)
②11月10日(金)
午前10時30分～正午
- 〔会場〕 子ども家庭支援センター(きこりん)
- 〔講師〕 園田 美保 先生
- 〔対象〕 町内在住の3か月～2歳未満の乳幼児
と保護者(5組程度)
- 〔持ち物他〕 汚れてもいい服装・バスタオル・
ビニールシート(おしっこ対策)
・タオル・オムツ・飲み物など
- 〔参加費〕 無料
- 〔申込期間〕 ①10月11日(水)まで
②11月7日(火)まで

子ども・子育て支援推進事業

11月は、子ども・子育て支援推進事業の前期分の支払い月です。

税金の滞納をしていないことなど、交付要件を満たしていないと助成を受けることができません。納め忘れがないようご注意ください。

また、請求書の提出が必要な事業がありますので、ご確認ください。

*請求書の提出は10月10日(火)まで

～10月・11月は里親月間です～

都内には、親の病気や虐待など様々な事情により、親元で暮らせない子どもが約4,000人います。そして、その約9割の子どもたちは、乳児院や児童養護施設などで暮らしています。そのような子どもを自らの家庭に迎え入れ、育てるのが「里親」です。

東京都では、「里親」の中でも、養子縁組を目的とせず子どもを育てている家庭を、養育家庭(ほっとファミリー)と呼び、一人でも多くの子どもがほっとファミリーのもとで育つよう制度周知に努めています。興味、関心のある方は下記までお問い合わせください。

※問い合わせは、

東京都福祉局子供・子育て支援部育成支援課

☎03-5320-4135

または、ホームページをご覧ください。



ボランティア活動をはじめませんか

高齢者・障がい者世帯など、一人で外出することが困難な方への送迎支援、家での見守り支援などを行なう「地域ささえあいボランティア」や、毎週、月・水・金の夕食（お弁当）を高齢者の方々へお届けする「配食サービス」などにご協力いただけるボランティアさんを募集しています。

これらのボランティア活動について下記のとおり説明

明会を開催しますので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

【ボランティア説明会】
第1回・10月18日（水）
午後2時～ 福祉会館
第2回・10月20日（金）
午後2時～ 文化会館

*時間はいずれも質疑応答を含めて1時間程度を予定しています。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

「ゲートキーパー養成講座」

〔日時〕 11月5日（日）
午後1時30分～3時30分

〔会場〕 福祉会館

〔講師〕 立教大学 現代心理学研究科
教授 逸見敏郎先生
東京いのちの電話相談員

〔申込締切〕 10月26日（木）
精神的に追い詰められた方への対応について、実習を交えながらの講座となります。
詳しくは広報おくとま10月号と一緒に全戸配布されたチラシをご覧ください。
※問い合わせは、
福祉保健課 ☎83-2777

空家・空地の管理
不動産各種ご相談



☎ 0428-85-8834
✉ info@wave-real.co.jp

「筋力向上トレーニング講習会」

福祉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。
再受講の希望も受付けています。
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

食育講習会

「行事を楽しむ～ハロウィン料理～」

食育講習会では、町民のみなさんの健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。

今回は、「ハロウィン」をテーマに、秋の食材であるかぼちゃを使った調理実習を行います。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

〔日時〕 10月20日（金）
午前10時～午後1時

〔会場〕 保健福祉センター

〔参加費〕 300円

〔定員〕 先着16名

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔申込締切〕 10月13日（金）

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」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。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、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、手拭き用タオル、三角巾

*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

きのこベーコンのクリームスープ

【材料】(4人分)

・ブロックベーコン	80g
・玉ねぎ	200g
・エリンギ	100g
・しめじ	100g
・薄力粉	20g
・牛乳	500g

★	・水	400ml
	・コンソメ	10g
	・塩	少々
	・こしょう	少々



【作り方】

- ① ベーコン、玉ねぎ、エリンギ、しめじを1cmの角切りにする。
- ② 鍋にベーコンと玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒め、エリンギとしめじを加えてさらに炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳を加えよく混ぜる。トロミがついたら★を加えて、中火で5分ほど煮込む。

1人分の栄養価

☆エネルギー 178kcal 炭水化物 18.7g
たんぱく質 9.9g 脂質 8.1g
食塩相当量 1.7g

「食育ひろば」その185♪

★お知らせ★

きのこはビタミンDが豊富な食材であり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。きのこ牛乳、きのこ魚の組み合わせは、骨の健康にいい組み合わせです。

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
10月13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300円
10月18日(水)		氷川保育園			

「簡単！やさしいお食事づくり講習会」(障害者自立生活サポート事業)

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを頑張り、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。

みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 11月11日(土) 午前9時30分～午後1時30分

〔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来ることができる方

*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明をします。



環境整備課からお知らせ

○騒音について

事業活動や生産活動に伴って発生し、広範囲に影響を及ぼす騒音については、法律や条例で規制する対象となります。

一方、生活騒音は人の活動にともなって発生するものですから、なくすことはできません。

また、生活騒音は、基準値より騒音レベルが低ければ解決するというものではありません。

みなさんが普段使っている身の回りのもの、もしかしたら騒音の発生源となり、近隣のかたに迷惑をかけているかもしれません。一人ひとりが普段から心がけて、必要以上の音を出さないように注意することが大切です。

【騒音トラブルをなくすポイント】

- ・時間帯に配慮しましょう
- ・音は小さくする工夫をし

ましょう

- ・音が外にもれない様に工夫をしましょう
- ・ご近所のおつきあいを大切にしましょう

○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」になっています。

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

町には野焼きによって「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」「火災の心配」などの苦情が寄せられています。

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。

○油・断・快適！下水道

下水道に油を

流さないで！

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。

また、鍋や食器に付いた油污は、洗う前にふき取りましょう。

この行動が川や海の良好な水環境につながります。

○下水道に異物を流さないで！

下水道にはトイレなどからの汚水と水に溶けるトイレトペーパー以外の異物（オムツ、下着、砂利など）その他のゴミを流すことが出来ません。

町の下水道管は急峻な地形であるため、下水道管中の汚水が傾斜で流れている場所ばかりではなく、マンホール内のポンプにより

環境整備課からの
お知らせ

流している場所が他市町に比べ多くあります。

このため、下水道に異物を流すと、ポンプが詰まって故障し、マンホールから汚水が溢れるなどの大きな事故の原因となります。

町ではこうしたポンプの定期的な点検と緊急時の対応などの維持管理を計画的かつ迅速に行っています。が、安心して下水道を使っていたために、今いちどご理解をお願いします。



▲ポンプに詰まった異物

除雪機購入費補助制度 をご利用ください

町では、積雪時における道路交通および安全で安心な住民生活の確保を目的とし、地域ぐるみの除雪活動を推進するため、除雪機購入費補助制度を創設しましたので、ご利用ください。

除雪機は毎年生産台数が限られておりますので、お早めの申請をお願いいたします。

〔補助対象者〕自治会または町内に居住する複数世帯で構成する団体
〔対象機械〕販売店から購入する新品の除雪機
〔補助金額〕購入費の2分の1以内（補助限度額15万円）
その他、詳細はお問い合わせください。



※このページの内容に関する問い合わせは、環境整備課
☎83-2367

“ごみを減らす10アクション”（食品ロスへの取組）

10月は、国が定めた「食品ロス削減月間」です。

また、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

町では、今年の広報おくたま1月号から継続して、食品ロス削減に関する方法や情報をみなさんへお知らせしています。今月は、「食品ロス削減月間」ですので、今までにお知らせした取組や行動について再確認していただき、引き続き食品ロス削減・ごみの減量にご協力ください。

○日本における食品ロスの現状は、年間612万トン（2017年度推計）であり、内訳は、事業系食品ロス（328万トン：53.6%）、家庭系食品ロス（284万トン：46.4%）となり、ほぼ半々ずつという状況です。

○日本の食料自給率（カロリーベース）は、令和3年度で38%となっています。先進国の中では最低の水準であるにも関わらず東京ドーム5杯分（612万トン）が食品ロスで処分されています。

○家庭系食品ロスの主な発生要因は、買い過ぎや作り過ぎ、食べ残しなどとなります。

○「食生活と食育に関する世論調査」では、食品ロス削減につながる最も多かった行動として、「賞味期限を正しく理解し、期限が過ぎてもすぐに捨てずに食べられるかどうか判断している」との回答が、全体の約63%でした。

○“てまえどり（手前取り）”について、スーパーやコンビニに陳列された商品を手にする際、つい期限が長い奥の方から取りたくなりますが、すぐに使う、または使う予定のものは手前から取ることを意識することで、お店で期限切れにより廃棄される食品が減り、事業系食品ロスの削減につながります。

○広報おくたま9月号でお知らせした「30（さんまる）10（いちまる）運動」を意識し、飲食を楽しみましょう。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367



＜出典：消費者庁＞

まだ食べられる**食品のロス**を減らして必要としている方へ
フードドライブにご協力ください！

回収場所：奥多摩ふれあいまつり 福祉保健課ブース

日時：10月28日(土) 10:00～15:00

当日お持ちいただくことが困難な方は、事前に取りに伺いますので地域包括支援センター（☎83-8555）までご連絡ください。



**ご家庭に眠っている
食品をお持ちください！**

＜当日の仕分けボランティア募集＞

ご協力いただける方は地域包括支援センター（☎83-8555）まで！

今回集まった食品は、その場で自由にお持ち帰りOKです！

「フードドライブ」とは、家庭で消費しきれず家で眠っている未開封で賞味期限前の食品を提供していただき、必要としている方へ届ける活動のことで。

【対象商品】

- ★未開封のもの（外装が破損していないもの）
- ★賞味期限が1か月以上残っているもの
- ★常温保存のもの（冷凍・冷蔵食品以外）

【対象外商品】

- ☆手づくりの品
- ☆ペットボトル飲料
- ☆アルコール類
- ☆健康食品

主催：OKUTAMA お太助隊

共催：奥多摩町社会福祉協議会 ☎ 83-3855 協力：奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555

公営住宅の入居者募集

【入居要件】

- ① 公募時現在、申し込み者本人が奥多摩町内に居住しており、住民基本台帳に記載されていること。または公募時現在、奥多摩町所在の同一勤務場所に正規に雇用され、勤務していること。
- ② 収入月額（同居親族に収入がある場合は合算）が15万8千円（使用者が身体障害者である場合は21万4千円）以下であること。
- ③ 現に同居し、または同居しようとする親族（内縁および婚約者を含む）のあること。
- ④ 現に住宅に困窮していることが明らかであること。
- ⑤ 公団、公社、都営、公営、町営住宅などの公的な住宅の使用名義人、自家所有者（同居親族も含む）は、原則として申し込むことが出来ません。

【申込期限】 随時募集中（先着順） *定員に達し次第終了

【申込書配布場所】 役場環境整備課（地下1階）・古里出張所（子ども家庭支援センター）

【注意点】 *募集要項および申込用紙については、町ホームページでも掲載しております。

*入居要件などについては、上記のほか様々な条件がありますので、よくお確かめください。

【入居予定日】 必要書類を提出完了後

【募集物件】 募集戸数は6戸

【公営日向住宅】

奥多摩町氷川84番地2（奥多摩駅徒歩約20分）

建 物：耐火構造2階建 3K（床面積：70.10㎡）

住宅使用料：入居する棟や世帯の所得により決定します。

共益費：500円/月 駐車場使用料：2,400円/月（空き状況により使用可）

※問い合わせは、環境整備課 ☎83-2367



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
① 紅葉の川苔谷と百尋の滝 ※健脚コース	11月 1日（水）	各500円	各21名 （先着順）
② 山里歩き～棚澤～	11月28日（火）		
③ 鏡餅と三方つくり&山ふるウォーク	12月27日（水）		
【新企画ツアー】足の不自由な方も参加歓迎			15名 （先着順）
④ 森の時計を巡る、初心者向けコース	11月 9日（木）		

【受付期間】 ①②④ 10月11日（水）午前8時30分～19日（木）午後5時15分

③ 11月 8日（水）午前8時30分～16日（木）午後5時15分

*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。

*①の「紅葉の川苔谷と百尋の滝」のツアーは、トレッキングシューズ必携です。

*④の「森の時計を巡る、初心者向けコース」は、足の不自由な方向けのモノレール利用のゆっくりコースとふつうコースに分かれます。また、足の不自由な方、杖歩行の方にはスタッフがついてサポートしますので、安心してご参加ください。集合場所の登計原まで、送迎も対応します。希望者の方は、ご相談ください。ガイドウォークは、2時間程度です。

※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



奥多摩町社会福祉協議会 成年後見制度推進機関 『こうけんセンターおくたま』開設

社会福祉協議会（福祉会館内）に『こうけんセンターおくたま』を開設しました。

こちらでは、病気や障がいにより判断能力に不安がある方々の相談を受け付けます。

その方々の権利が守られるよう、必要に応じて成年後見制度や地域福祉権利擁護事業といった制度についてもご案内します。

地域にこうけん（貢献）できる『こうけん（後見）センターおくたま』となれるよう努力をしていきます。権利擁護についてお困りごと、相談してみたいことなどあれば、お気軽にお問い合わせください。

詳しくは広報おくたま10月号と同日に全戸配布をしましたリーフレットや、社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

※問い合わせは、奥多摩町社会福祉協議会（福祉会館内） ☎ 83-3855

月～金曜日 午前8時30分から午後5時30分 *土日祝日および年末年始を除く。

ホームページ <http://okusyakyō.jp/publics/index/113/>



奥多摩町消防団第3分団 第34回西多摩地区消防大会にて準優勝！

9月17日に明星大学青梅キャンパスで開催された西多摩地区消防大会の小型動力ポンプの部および、自動車ポンプの部に、奥多摩町消防団の代表として出場した第3分団（遠藤仁分団長、大氷川、海沢地区管轄）が小型動力ポンプの部において見事準優勝の栄誉に輝きました。おめでとうございます。

【小型動力ポンプの部】（選手氏名敬称略）

準優勝 奥多摩町第3分団（写真右）

指揮者	副部長	飯島	健太
1番員	団員	愛甲	量士
2番員	班長	小林	隆行
3番員	副部長	古川	智也



【自動車ポンプの部】（選手氏名敬称略）

出場 奥多摩町第3分団（写真左）

指揮者	副部長	小峰	淳一
1番員	団員	遠藤	廉
2番員	班長	渡邊	大樹
3番員	団員	小峰	優一郎
4番員	班長	濱崎	将太



住民みなさんをはじめ、ご家族の方、奥多摩消防署をはじめとする関係者のみなさん、ご支援をありがとうございました。

なお、第3分団は来年10月に開催予定の第52回東京都消防操法大会の小型ポンプ操法の部に奥多摩町、そして西多摩地区の消防団を代表して出場します。

年金のお知らせ

◇納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は、所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和5年1月から令和5年12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族（配偶者やお子さんなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受ける

ためには、年末調整や確定申告を行うときに、保険料を支払ったことを証明する領収証書などの添付が必要となります。

このため、令和5年1月1日から令和5年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

また、令和5年10月1日から令和5年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方には、翌年の2月上旬に送られる予定です。

国民年金は税法上とても有利な制度です。保険料は納め忘れないよう納めましょう。

※問い合わせは、青梅年金事務所
☎30・3410
住民課 ☎83・2182

【東京市町村自治調査会からお知らせ】

☆2024年度（公財）東京市町村自治調査会広域的市民ネットワーク活動等事業の助成団体募集

市町村の枠を超えて行われる多摩地域の市民交流やまちづくりの推進につながる事業（文化・スポーツ・環境・福祉・生涯学習・子育て・防災活動などの発表

の場など）について、活動経費の一部を助成します。

〔申請期間〕10月16日（月）～11月30日（木）

条件など詳しくはお問い合わせください。

※問い合わせは、（公財）東京市町村自治調査会企画調査部企画課
☎042（382）7781

【東京法務局からお知らせ】

☆令和6年4月から不動産を相続した場合の登記申請が義務化されます

今のうちから相続した土地・建物の相続登記に備えましょう。

詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせ



※問い合わせは、司法書士会「相続登記相談センター」
☎0120（13）7832

《役場職員の異動》

10月1日付・係長職以上

- 係長職
- 住民課総合収納係長
〔昇格〕古川 智也
- 観光産業課観光工商係長
小峰 淳一
- 観光産業課農林水産係長
小峰 洋泰



みんなの情報局

あなたもアマチュア無線をやってみませんか！

アマチュア無線の免許を取得して、国内や海外の方と交信をしましょう。奥多摩アマチュア無線クラブでは、第四級アマチュア無線技士の資格取得講習会を開催します。国家試験を受けずに、無線知識がない初心者でも、講習会を受講後、修了試験に合格すれば取得できます。小学生から高齢の方まで受講しています。

- 〔日時〕11月25日（土）・26日（日）の2日間
- 〔会場〕文化会館
- 〔費用〕2万3150円
- 〔18歳以下の方9850円〕
- 〔募集期限〕11月19日（日）
- *定員になり次第締め切り
- ※問い合わせは、文化団体連盟 奥多摩アマチュア無線クラブ
- ☎090（4121）7834
- ハムショップ フレンズ
- ☎042（555）7058

▼青梅警察署 からお知らせ▲

☆「全国地域安全運動」の実施について

10月11日(水)から20日(金)までの10日間、「守ろうよ わたしの好きな街だから」をスローガンとして、「全国地域安全運動」が実施されます。

みなさん、ご自宅の「防犯対策」は大丈夫ですか。

この機会に、ご家族と一緒に自宅の防犯対策をチェックして、防犯意識を高めましょう。

・固定電話は、常に留守番電に設定している。

・固定電話は、非通知番号を着信拒否に設定している。

・昼間帯、在宅であっても玄関ドアを施錠している。

・宅配の荷物は、直接受け取らない方法(宅配ボックスの活用)を実施している。

・約束がない来訪者の対応には、玄関ドアを開ける前にインターホンやドアスコープで相手を必ず確認する。

にインターホンやドアスコープで相手を必ず確認する。

・防犯性能の高いガラス、二重ガラスや防犯カメラを設置している。

・大金の保管は、自宅ではなく金融機関を活用している。

日頃から、防犯対策を実践して、犯罪被害に遭わないように努めましょう。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係 ☎22・0110 内線2162

【都税について】

◎10月は不正軽油防止強化月間です

不正軽油とは、軽油引取税が課税されない灯油や重油などと軽油を不正に混ぜ、軽油と称して販売・使用されているもので、軽油引取税の納付を不正に免れる脱税行為であるとともに、環境汚染やエンジントラブルの原因ともなる犯罪行為です。

不正軽油に関する情報がありましたら、不正軽油110番までご連絡ください。

不正軽油に関する情報がありましたら、不正軽油110番までご連絡ください。

※問い合わせは、不正軽油110番
☎0120(231)793
課税部調査査察課
☎03(5388)2957

▼青梅法人会 からお知らせ▲

(公社) 青梅法人会では、西多摩全域の事業所を対象に「年末調整説明会」を開催します。

〔日時〕11月6日(月)午後2時から

〔会場〕霞共益会館

〔講師〕東京税理士会青梅支部 税理士 守富 哲夫氏

〔申込〕事業所名、電話番号、参加人数をご連絡ください。

※問い合わせ、申し込みは、(公社) 青梅法人会

☎24・8863
FAX 24・8984

10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(月曜日・火曜日・水曜日) 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

*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〉

○毎週火曜日 午後2時～3時(整形外科)

○毎月3回金曜日(内1回は訪問診療) 午後2時30分～3時30分(内科)

〈日原診療所〉

○毎月3回木曜日 午後2時～3時(内科)

○木曜日(4週に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

奥多摩病院ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/gyose/kakuka/ka/biyuin.html>

■禁煙外来(予約制): 禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

【西多摩医師会から 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」

〔日時〕11月11日(土)

午後2時～4時

*開場は午後1時30分

〔会場〕公立阿伎留医療センター

〔費用〕無料

〔定員〕30名(要申込)

〔内容〕糖尿病(糖尿病専門医)、食事療法(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)についての講演

※申し込み、問い合わせは、

一般社団法人西多摩医師会

☎23-2171

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プラン (FOREST for Rest)

10月19日(木)
11月5日(日)

①奥多摩湖畔で秋の森林セラピー「浮橋あるき・そば打ち・陶芸体験」

10月22日(日)

【登山・観光ツアー】

①登山<登山 御前山〔奥多摩三山縦走②〕

10月31日(火)

②登山<登山 大岳山〔奥多摩三山縦走③〕

11月6日(月)

★「町民割引価格」あり！
*各ツアーとも参加費用が発生しますので、詳細はお問い合わせください。

※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/)

okutama-therapy.com/

【山のふるさと村 体験教室】

詳細



①ベンチチェスト作り

12月17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

okutama.tokyo.jp

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎ 86-2556

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細



①山里倶楽部・第2回(泊2日)

11月8日(水)~9日(木)

②30周年特別企画・第1回 間伐材を使って体験の森内にベンチを作ろう(日帰り)

11月15日(水)

③30周年特別企画・第2回 間伐材を使って体験の森内にベンチを作ろう(日帰り)

11月19日(日)

④30周年特別企画・第3回 わさびの収穫とわさび漬け作り(日帰り)

11月23日(祝)

⑤30周年特別企画・第4回 わさびの収穫とわさび漬け作り(日帰り)

11月29日(水)

⑥奥多摩山歩き・第8回 尾根(泊2日)

12月2日(土)~3日(日)

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 83-3633

E-mail: oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ocn.ne.jp

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所

☎ 83-3631

腰痛、肩こり、のぼせ、耳鳴り、食欲不振、頻尿、不眠、片頭痛、膝痛、更年期障害など体調不良な方、ご相談下さい。

☆各種保険取扱 ☆往診可
☆医療保険(1割負担) 1,500円
☎ 090-7723-4095

ヨシダ鍼灸院 古里駅そば 毎週火、木

「寄付ありがとうございました」

財政運営資金の一端(地域医療)として
10万円 峯岸 英夫 様
(川井)



~8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
森林管理・環境景観保全のためとして	4件	56,000円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	4件	92,000円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	12件	345,000円
合計	20件	493,000円