広報
巨樹と清流のまち　人と自然に癒されるまち　奥多摩
おくたま
8月号
2024.8 No.848（令和６年８月５日発行）
●奥多摩町ホームページ https://www.town.okutama.tokyo.jp/

わさぴー

町の世帯と人口	７月１日現在	（前月比）
世帯数	２，４９７	（２減）
人　口	４，５６７	（８減）
男	２，２６４	（７減）
女	２，３０３	（１減）

人口動態（６月中）			
転　入	13	転　出	6
出　生	0	死　亡	16
その他	1	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

奥多摩消防署と奥多摩建設業協会の連携による
土砂災害の大規模訓練が実施されました

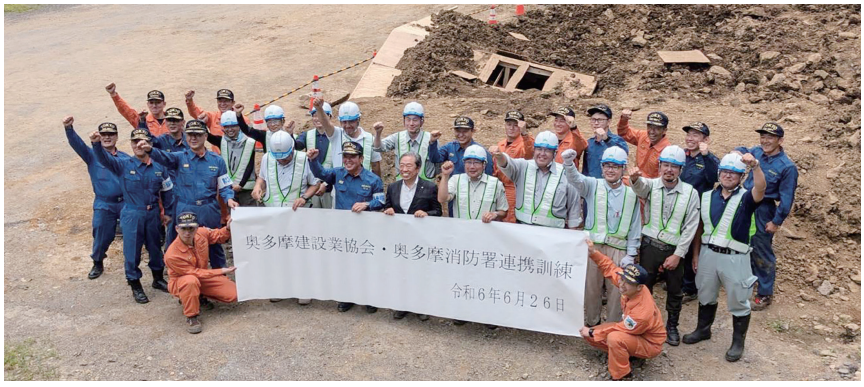
東京都は令和４年５月に、「首都直下地震等による東京の被害想定」を10年ぶりに見直し、マグニチュード７クラスの首都直下地震が今後30年以内に約70％の確率で発生すると公表しました。

奥多摩町などの山間部においては、土砂崩れによる建物や道路の損壊、さらには道路の寸断による孤立地域の発生が予想され、人命救助活動には、建設機械を活用したガレキの除去などの活動が想定されることから、奥多摩消防署と奥多摩建設業協会が、平成25年に締結した「震災等大規模災害発生時における消防活動業務の協力に関する協定」に基づき、６月26日に双方が連携した初の大規模訓練が実施されました。

訓練は、「土砂災害で道路が寸断、家屋が倒壊し１名が生き埋めとなっている」という想定で行われました。

奥多摩消防署は救助活動を行うとともに、奥多摩建設業協会に重機の出動を要請し、本物と同様に製作された住宅から被災者を救助し、手当を行うという、実践的なシナリオで緊迫感溢れる訓練となりました。

今回の訓練では、双方の知識と経験が共有され、今後の災害時の対応力強化につながるものと期待されます。



９月１日（日）は、総合防災訓練の日です。町では大地震を想定した震災訓練を行います。

詳しくは、７ページをご覧ください。

～　奥多摩郷土芸能祭　開催　～

町には、獅子舞をはじめ２０にのぼる郷土芸能があります。これらの郷土芸能は、地域の方々および保存団体の方々の並々ならぬ努力と熱意により今日まで保存、伝承が図られている貴重な文化財です。

今回は、町の郷土芸能１７種目（獅子舞１２、囃子２、神楽１、車人形１、鹿島踊１）が一堂に会し、披露されます。＊詳細は後日チラシにてお知らせします。

〔日程〕９月２９日（日）
〔会場〕奥氷川神社境内（雨天時　氷川小学校体育館）
〔時間〕開会式　　午前８時
　　上演時間　　午前８時１５分～午後４時２５分
　　閉会式　　午後４時３０分
＊駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
※問い合わせは、奥多摩水と緑のふれあい館　☎８６－２７３１

第３９回「奥多摩ふれあいまつり」出展者・出演者募集

１０月２６日（土）２７日（日）の２日間で、「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。

申請書などは観光産業課、福祉会館、子ども家庭支援センターに設置しています。

詳細は、ホームページをご覧ください。

第４０回「ふるさと奥多摩」写真コンクール作品展覧会

「ふるさと奥多摩」写真コンクールの応募作品を、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３１日（土）～９月１９日（木）
〔展示時間〕午前９時～午後５時

※問い合わせは、観光産業課　☎８３－２２９５

第６期長期総合計画 住民参加ワークショップのお礼

町では、連携協定を結んでいる多摩大学のご協力をいただき、役場職員（若手ワーキンググループ）と住民をはじめ、関係人口など、地域と多様に関わりのある方を対象としたワークショップを７月１４日に開催しました。

ご参加いただいたみなさんには、様々なご意見やご提案をいただき、ありがとうございました。

引き続き、第６期長期総合計画の策定に向けて、パブリックコメントなどを予定しておりますので、みなさんのご理解、ご協力をお願いします。

※問い合わせは、企画財政課
☎８３－２３６０

～私の好きが「多摩」にある～ 多摩の魅力をめぐる デジタル de スタンプラリー

多摩全域をフィールドに、様々なおすすめスポットを巡るスタンプラリーを開催します。

歴史や文化、自然、体験、映えスポット、グルメなど、スポットを７つの魅力別に紹介！

全員もらえる参加賞、さらにスタンプを集めると豪華な賞品が抽選で当たります。

知れば知るほど好きになる多摩地域の魅力と出会ってみませんか。詳細は、特設サイトをご覧ください。

〔実施期間〕１０月３１日（木）まで
※問い合わせは、
多摩の魅力発信プロジェクト事務局
☎０８０－４５８６－００３６
東京都総務局行政部振興企画課
☎０３－５３８８－２４４３

チャレンジおくたま「電子工作教室」の開催

奥多摩アマチュア無線クラブでは、録音した声が高い声や低い声に変わる「ボイスチャンジャー」を作る電子工作教室を開催します。

ハンダ付けが初めての方でも安心して作れますので、気軽にご参加ください。

〔日時〕8月17日（土）午前9時30分～正午頃まで
〔会場〕文化会館美術工芸室
〔受講費〕2000円
〔対象〕小学3年生以上・中学生・高校生とその家族
〔募集人数〕先着12名
〔募集期限〕8月13日（火）
※問い合わせは、教育課☎83-2246

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
河村　廣次　氏（丹三郎）

7月6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卓球部の河村廣次氏が、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した。

スポーツ推進委員会主催『ボッチャ大会』

～ボッチャとは～

ヨーロッパ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、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

ボッチャを試合形式で楽しみましょう。

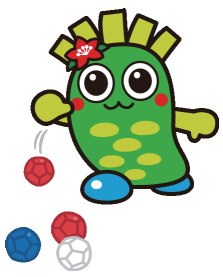
〔日時〕9月14日（土）午前10時から正午まで
〔会場〕古里小学校体育館
〔参加費〕無料
〔対象者〕お子さんからご高齢者の方、身体に障害のある方にも楽しんでいただけますので、興味のある方はお気軽にお申込みください。

また、本大会はチーム（3名以上）での参加が必要となりますので、予めご了承下さい。

＊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23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



ジュニア卓球教室参加者募集！（令和6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15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2年生以下の参加希望者の方は、必ず保護者同伴でご参加ください。

〔服装〕運動のできる格好（ジャージなど）で室内履きまたは運動靴着用
〔持ち物〕ラケット（お持ちでない方は貸出用あり）・タオル・飲み物
〔参加費〕無料
〔申込〕教育課または子ども家庭支援センターにある申込用紙に、必要事項を記入のうえ、提出してください。（随時受付けます）
〔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〕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

マイナンバーカード申請・交付・電子証明書更新などの夜間窓口を予約制にて開設します

マイナンバーカードをこれから作りたい方、マイナンバーカードの交付通知書（ハガキ）が届いていて、まだカードを受け取られていない方、電子証明書の更新を希望される方が対象です。

いずれも予約制のため、ご予約のうえ、必ずご本人がお越しください。

〔日時〕8月22日（木）
午後5時30分～8時

〔会場〕役場住民課

〔予約締切〕8月16日（金）

●持ち物

【申請をされる方】

2次元コード付き個人番号カード交付申請書

＊引っ越しなどで申請書の内容が変更になった方や申請書をなくした方は、住民課で申請書を再発行しますので、本人確認書類をお持ちください。

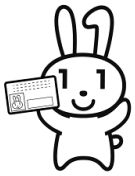
【交付を受ける方】

交付通知書（ハガキ）・通知カード・本人確認書類（15歳未満の方、または成年被後見人に同行する法定代理人も同様に必要）・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

【電子証明書更新の方】

マイナンバーカード、有効期限通知書（青い封筒）

※予約、問い合わせは、住民課 ☎83-2182



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7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）

年金のお知らせ

◇マイナポータルから国民年金手続の電子申請ができます

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請、口座振替納付申出などの一部の手続きは、マイナポータルを利用した電子申請ができます。マイナンバーカードを利用して簡単に電子で申請をすることができ、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また、申請後の状況や審査結果もマイナポータルの照会ページで確認ができます。お手続きの際は、是非ご利用ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

＊日本年金機構ホームページ（https://www.nenkin.go.jp/）

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎30-3410
住民課 ☎83-2182

自衛官募集案内

〔募集種目〕

航空学生・一般曹候補生・自衛官候補生・防衛医科大学校医学科・防衛医科大学校看護学科・防衛大学校・陸上自衛隊高等工科学校

＊受付期間・試験期日など詳しい内容は、広報おくたま7月号をご覧ください。

※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（東京都福生市本町142マサビルB館2F（JR福生駅西口徒歩2分））

☎042－551－4725

〔ホームページ〕

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

東京都知事選挙　結果

７月７日に行われた東京都知事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。

〔開票結果〕　投票総数　２６１８票　／　有効投票　２５８４票　／　無効投票　３４票

◎候補者別の得票数（届出順）

野間口翔	０票	黒川あつひこ	１票	加藤英明	１票
さわしげみ	１票	桑島康文	０票	草尾あつし	２票
大和行男	０票	田母神としお	３３票	津村大作	１票
木宮みつき	０票	蓮舫	３４５票	横山緑	１票
小池ゆりこ	１，７５８票	ないとうひさお	１票	前田太一	０票
うつみさとる	２７票	内野愛里	０票	みなみ俊輔	１票
石丸伸二	３３１．８５１票	石丸幸人	１０．１４８票	ふくはらしるび	０票
小野寺こうき	０票	尾関あゆみ	０票	木村よしたか	１票
しんどう伸夫	０票	小松けん	２票	三輪陽一	１票
竹本秀之	１票	かがたたくじ	１票	松尾芳治	０票
桜井誠	１７票	福永かつや	１票	ホカリジン	０票
ドクター・中松	７票	犬伏宏明	０票	小林弘	１票
安野たかひろ	８票	武内隆	０票	加藤健一郎	０票
清水国明	１２票	遠藤信一	０票	ひまそらあかね	１６票
ＡＩメイヤー	１票	上楽むねゆき	０票	向後真徳	０票
桑原まりこ	０票	二宮大造	０票	うしくぼのぶお	０票
ゴトウテルキ	１票	中江ともや	０票	古田真	０票
河合ゆうすけ	０票	ふなはしゆめと	０票	アキノリ将軍未満	０票
福本繁幸	０票	山田信一	０票	－	－

能登半島地震災害に対する義援金

町では、義援金について、のとおり第３回目（最終）の送金を行いました。

自治会連合会、社会福祉協議会、奥多摩町議会と共同で実施していましたが、６月30日をもちまして受付を終了しました。この義援金は、東京都町村会が取りまとめ、石川県および被災県の町村会に送金し、被災された方々に配分するもので、町ではつぎ

【募金額・３月１日から６月30日】　42万７０３４円

募金の総額は、１３２万６３６２円となりました。

みなさんの多大なるご支援、ご協力、誠にありがとうございました。

※問い合わせは、総務課☎83－２３４５

《各投票所における投票結果》

投票区および区域		当日有権者数（人）	投票者数（人）	投票率（％）
1	川井・梅沢	423	278	65.72
2	大丹波	291	189	64.95
3	丹三郎・小丹波	907	592	65.27
4	棚　沢	385	260	67.53
5	白　丸	176	100	56.82
6	海　沢	446	206	46.19
7	大氷川・常磐・長畑・南氷川・栃久保・大沢	1,083	732	67.59
8	日　原	66	52	78.79
9	境・中山	129	101	78.29
10	原・川野・留浦峰谷	157	108	68.79
合　計		4,063	2,618	64.44

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」と一般的な住宅よりも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。

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。

〔申込受付期間〕　８月５日（月）から９月６日（金）まで

〔入居予定日〕　令和６年９月下旬以降

〔募集物件〕町営若者住宅（海沢第１）

奥多摩町海沢８０５番地１　（奥多摩駅から徒歩２５分）

建　物：木造２階建テラスハウス、オール電化住宅

（床面積：６６．５㎡）

募集戸数：１戸

住宅使用料：２０，０００円／月

共益費：５００円／月

駐車場使用料：１台　３，０００円／月（２台まで使用可）

〔申込書配布場所〕　若者定住推進課（役場１階）・古里出張所（子ども家庭支援センター）

〔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。

＊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います。

＊申し込み資格については、様々な条件がありますのでよくお確かめください。

※申し込み、問い合わせは、若者定住推進課　☎８３－２３１０

空家の実態調査について

町内の空家の実態を把握するための調査を実施しています。

調査を実施するうえで、町から委託した業者の調査員が対象物件の土地および周辺の土地に立入らせていただく場合がありますので、ご了承ください。

〔調査期間〕７月15日（祝）から８月31日（土）

〔調査内容〕町内の空家を目視による外観からの調査および写真撮影など

〔調査受注業者〕株式会社大輝

＊調査に従事する者は、町で発行した土地立入証および腕章をつけて調査を実施しています。

※問い合わせは、若者定住推進課　☎83-2310

～ごみの減量について～

今回は、生ごみの減量について紹介します。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。

※問い合わせは、環境整備課　☎83-2367

9月1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、昨年同様、大地震を想定した震災訓練を行います。

９月1日（日）の訓練当日、午前７時１５分に多摩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、午前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、午前７時２０分に「発災合図」の放送を行いますので、その後、**住民のみなさんは、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（土）から３０日（月）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】

●反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止
●夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶
●自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

秋口になると日没時間の急激な早まりとともに、例年夕暮れ時や夜間には、重大事故につながるおそれのある交通事故が多発し、歩行中・自転車乗車中の死亡事故が増加すること、また、自動車乗車中の後部座席のシートベルトおよびチャイルドシートの着用率がいまだに低調であること、さらに重大事故の原因となる飲酒運転による悲惨な交通事故が依然として後を絶たないことなどから、この３つを運動の重点とします。この機会に、みなさんご自身やご家族、また、ご近所の方をお誘いあわせのうえ、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。

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。**みなさんの参加をお願いします。**

開　催　日	開始時間	会　場
８月１９日（月）	午後７時から	旧小河内中学校
８月２０日（火）		文化会館
８月２１日（水）		福祉会館

※問い合わせは、総務課　☎８３－２３４９

子ねこの里親さんを募集

町では、ボランティア団体「奥多摩ねこねっと」と、「公益財団法人どうぶつ基金」の協働により、「飼い主のいない猫対策事業」を行っています。

現在、飼い主のいない子ねこの里親さんを募集しています。

一生だいじに飼ってくださる方、家族になってください。

２次元コードからアクセスしていただくと、詳細情報や子ねこの写真をご覧になれます。

里親になってくださる方は、ご連絡ください。

※連絡先、問い合わせは、環境整備課☎83-2367
奥多摩ねこねっと
☎090（7170）2090

各種相談

【人権身の上・行政相談】

〔日時〕8月8日（木）
9月12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

【相続・成年後見相談（司法書士による法律相談）】

〔日時〕9月28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

【離乳食相談会】

離乳初期から完了期までの相談会を行っております。ご希望の方は8月9日（金）までにお申し込みください。

〔日時〕8月16日（金）
午後2時～3時
〔会場〕保健福祉センター

【身体障害者の方の無料巡回相談】

10月24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23日（金）までにお申し込みください。

【シニアのためのスマホ相談会】

スマートフォンの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】60歳以上の都民の方
【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
参加費は無料で、予約の必要はありませんので、ご自身のスマートフォンをお持ちになり当日会場に直接お越しください。

〔日時〕8月8日（木）
午前10時から午後2時
〔会場〕文化会館1階会議室
〔相談例〕2次元コードの読み込み方、ビデオ通話のカメラやマイクの使い方など
〔実施主体〕東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

【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。「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く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。

【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？

お話をお聞きし、問題解決に向けて一緒に考えていきます。相談場所は、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。

※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〕8月13日（火）・15日（木）・22日（木）
9月5日（木）・10日（火）・19日（木）・27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。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、問い合わせは福祉保健課（きこりん）☎85-2611

【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〕　9月9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
※問い合わせは、福祉保健課（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、「→㌻」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・木	■心理・発達相談（10:30 ～きこりん・徳井臨床心理士）→８㌻・前日〆
１６・金	３～４か月児健診（13:00 ～保健福祉センター）→ 10 ㌻ 離乳食相談会（14:00 ～保健福祉センター）→８㌻
１７・土	
１８・日	
１９・月	ヘルシー体操（14:00 ～文化会館）
２０・火	■高次脳機能障害相談（13:00 ～保健福祉センター）→８㌻・前日〆 元気アップおくたま事業（13:30 ～丹三郎生活館：保健師による高血圧予防のお話と INBODY 測定）→15 ㌻
２１・水	元気アップおくたま事業（13:30 ～小丹波コミュニティセンター：理学療法士によるミニ体力測定と講話）→15 ㌻
２２・木	■心理・発達相談（10:30 ～きこりん・鎌田臨床心理士）→８㌻・前日〆
２３・金	
２４・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）→ 16 ㌻・8/15 〆
２５・日	
２６・月	
２７・火	■高次脳機能障害相談（13:00 ～保健福祉センター）→８㌻・前日〆
２８・水	３歳児健診（13:10 ～保健福祉センター）→ 10 ㌻
２９・木	ヘルシー体操（10:00 ～福祉会館）
３０・金	
３１・土	ふるさと奥多摩写真コンクール作品展示会（9:00 ～文化会館：９/19 まで）→２㌻

《今月の納期９／２（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

６５歳以上の方必見！
～介護予防サービス筋力向上トレーニング（福祉会館）のご案内～

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを利用し健康づくりとフレイル予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

＜筋力向上トレーニング事業内容＞

〔会　場〕　福祉会館　機能訓練室（希望者には送迎あり）
〔日　時〕　１０月～令和７年３月までの毎週火曜日と金曜日（午後１時３０分から３時３０分）
〔利用料〕　月額１，０００円（送迎利用の場合は、月額１，５００円）
〔定　員〕　６名
〔内　容〕　指導員の指導のもと、体操やマシントレーニングを２時間程度行います。毎回同じメンバーで行うため、アットホームな雰囲気です。日常生活で体力が落ちてきたと感じている方、運動不足を解消したい方など、同じような不安を抱えた仲間と一緒に楽しくトレーニングに励むことができます。

※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター　☎８３－８５５５

切り取り線（切り取り後、冷蔵庫などに貼ってご活用ください）

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、「→ページ」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・日	総合防災訓練
2・月	ヘルシー体操（14:00～文化会館）
3・火	■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→8ページ・前日〆 元気アップおくたま事業（13:30～海沢自治会館：管理栄養士による防災食と栄養講話）→15ページ ■キッズ・リトミック（15:00～文化会館）→11ページ・8/27〆（新規の方）
4・水	元気アップおくたま事業（13:30～日原生活館：理学療法士によるミニ体力測定と講話）→15ページ
5・木	元気アップおくたま事業（10:00～中山生活館：メンタルヘルスに関する笑いヨガ・INBODY測定）→15ページ ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→8ページ・前日〆
6・金	ママヨガ（10:00～文化会館）→11ページ 託児希望者は9/3〆 ■ウエルカムランチ（11:30～古里保育園：見学・給食試食）→16ページ・前日〆
7・土	
8・日	
9・月	絵本といっしょ（11:00～きこりん）→8ページ ■森林セラピー事業：麦山と留浦、2つの浮橋と湖畔の小道ウォーク→15ページ・8/15〆先着順
10・火	■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→8ページ・前日〆 ■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→8ページ・前日〆
11・水	1・2・4・5歳児歯科健診（13:20～保健福祉センター）→10ページ ■乳幼児歯科相談（13:30～保健福祉センター）→10ページ
12・木	ヘルシー体操（10:00～福祉会館） 人権身の上・行政相談（13:00～福祉会館）→8ページ
13・金	■ファミサポ病後児研修・子どもの応急対応（10:00～文化会館）→11ページ・9/5〆
14・土	■パパ★ヨガ（10:00～文化会館）→11ページ・9/5〆
15・日	

＜9月末までの主なイベント＞

17日（火）　元気アップおくたま事業（10:00～長畑生活館：保健師による糖尿病予防講話）→15ページ
18日（水）■ウエルカムランチ（11:30～氷川保育園：見学・給食試食）→16ページ・前日〆先着順
19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）→8ページ・前日〆
24日（火）　元気アップおくたま事業（10:00～川井生活館：保健師による脂質異常症予防健康講話）→15ページ
26日（木）　元気アップおくたま事業（10:00～氷川コミュニティセンター：保健師による糖尿病予防健康講話）→15ページ
　■森林セラピー事業：山里歩き～安寺沢・鍛冶屋・余ヶ野～→15ページ・8/15〆先着順
27日（金）■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→8ページ・前日〆
30日（月）■ぴよぴよひろば：ベビーマッサージ（10:30～きこりん）→11ページ・9/26〆先着順
　元気アップおくたま事業（13:30～境生活館：出張ヘルシー体操）→15ページ

母子健診日程表

8月16日（金）
保健福祉センター
13:00～13:10 受付
3～4か月児健診
…個別通知が届いた方

8月28日（水）
保健福祉センター
13:10～13:30 受付
3歳児健診
…個別通知が届いた方

9月11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
…令和元・2・4・5年8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予約した方

きこりん からのお知らせ

《パパ★ヨガ》

〔日時〕　９月１４日（土）
　　午前１０時～１１時３０分
〔会場〕文化会館　多目的ホール
〔講師〕髙橋 志保 先生（ヨガインストラクター）
〔対象〕町内在住・在勤の方
〔持ち物〕
　飲み物・タオル・ヨガマット（お持ちの方）
〔参加費〕無料
〔申込〕９月５日（木）
＊託児やヨガマットの利用を希望される方は、申込時にお伝えください。

《ママ♥ヨガ》

〔日時〕　９月６日（金）
　　午前１０時～１１時３０分
〔会場〕文化会館　多目的ホール
〔講師〕髙橋 志保 先生（ヨガインストラクター）
〔対象〕町内在住で高校生以下のお子さんがいるお母さん
〔持ち物〕
　飲み物・タオル・ヨガマット（お持ちの方）
＊申し込みは不要。参加費無料。
＊託児を希望される方は、９月３日（火）までにご連絡ください。

《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３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
〔対象〕　町内在住で入会時に生後６か月以上の就学児と保護者
〔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〕　新規の方は、８月２７日（火）まで

ぴよぴよ☆ひろば「ベビーマッサージ」

〔日時〕　９月３０日（月）
　　午前１０時３０分～１１時３０分
〔会場〕　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〕　汚れてもいい服装・飲み物・タオル・バスタオル・オムツなど
〔参加費〕　無料
〔申込期間〕９月２６日（木）まで

「子どもの応急対応～こんなときどうする？」

　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１３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５日（木）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、福祉保健課（きこりん）　☎８５－２６１１

東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

今年度の更新手続は、昨年度と同様、郵送方式により行います。

現在、1000円のパスをお持ちの方には、7月1日頃に、20510円のパスをお持ちの方には8月20日頃に、（一社）東京バス協会から「シルバーパス更新手続のご案内」が届きます（赤い封筒または青い封筒）。

＊今年の4月以降にパスを購入された方は、発送日が上記と異なる場合があります。

更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただき、お手続をお願いします。

1000円でパスを更新される場合は、「介護保険料納入（決定）通知書」などの所得確認書類（コピー）の提出が必要ですので、同封の返信用封筒により提出をお願いします。

なお、「介護保険料納入（決定）通知書」については、町から7月4日に発送していますので、上記所得確認書類として利用される場合は、ご確認ください。

※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9時から午後5時まで

～アルツハイマーデー奥多摩～映画上映会&オレンジカフェを実施します

地域包括支援センターでは、9月のアルツハイマー月間にあわせ、アルツハイマーデー奥多摩・映画上映会&オレンジカフェを開催します。

詳細は8月26日（月）に配布される自治会回覧をご覧ください。

〔日時〕9月14日（土）午後1時30分～3時30分

受付は午後1時から

〔場所〕文化会館視聴覚室

〔内容〕認知症ドキュメンタリー映画**「ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～」**

上映後、オレンジカフェを開催します。お茶を飲みながら認知症についてみんなで考えましょう。

〔定員〕100名（町内在住者対象、先着申込順）

〔申込期間〕8月26日（月）から9月6日（金）まで

〔参加費〕無料

＊古里小学校校庭を駐車場として利用いただけます。

※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター☎83-8555

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？
今回はガーゼマスクを使って布巾を作ります。
当日はコープみらいのスタッフが会場で
皆さまの来場をお待ちしています。

（写真はイメージです）

ガーゼマスクを使って布巾を作ります

【日時】9月4日（水）10:30～12:00
【会場】奥多摩町福祉会館　2階　会議室
【参加費】無料　【定員】10名
【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　☎ 0428-83-8555

※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。
※感染状況によっては、マスクの着用等を求める場合があります。

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１２日（土）	文化会館	各８０名
１３日（日）	福祉会館	

申込フォーム

〔受付期間〕８月１５日（木）から３０日（金）まで（早めにお申し込みください）
〔対 象 者〕胃がん検診：検診日現在時点で満３５歳以上で町内に住所を有する方
　　肺・大腸がん検診：検診日現在時点で満４０歳以上で町内に住所を有する方
〔申込方法〕電話または上の申込フォームからもお申し込みができます。
＊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にご注意ください。
○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
・妊娠している方または妊娠の疑いのある方／・自力での安定した立位の保持および歩行のできない方
・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

【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年間にかけて、がん検診の対象年齢の見直しを行います。
　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。

検　診　名	令和５年度（変更前）	令和６年度（変更後）
胃がん検診	３０歳以上	３５歳以上（令和７年度からは４０歳以上）
肺・大腸がん検診	３０歳以上	４０歳以上
前立腺がん検診	５０歳以上	無料検診は廃止 ＊全額自己負担で受診は可能です

心身障害者福祉手当などの支払

○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６年４月～７月分を８月１５日（木）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

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７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は令和７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７年３月３１日までとなります。

【日本脳炎Ⅱ期追加未接種の方へ】

平成１７年度から平成２１年度にかけて、接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逸した方のうち、平成７年４月２日から平成１９年４月１日までの間に生まれた２０歳未満の方は、公費で接種を受けることができます。

【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７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。

平成９年度から平成１９年度生まれの女子のみなさんへ

ＨＰＶワクチンの積極的な勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方の公費負担での接種期間は令和７年３月３１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

予防接種のお知らせ
みんなの情報局ほか

みんなの情報局

第25回奥多摩町民チャリティーゴルフ大会

〔日程〕10月2日（水）

〔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1万円（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28日（水）

〔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。（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

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

空家・空地の管理
不動産各種ご相談
奥多摩
komorebi
木もれび不動産
☎ 0428-85-8834
✉ info@wave-real.co.jp

【児童扶養手当・ひとり親家庭医療費助成制度】
～現況届提出のお願い～

〔受付期間〕　８月１日（木）～２３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、現況届の通知をお送りしました。
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、福祉保健課（きこりん）　☎８５－２６１１

「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。
＊体操は、事前申込不要です。持ち物は、タオル、飲み物。
※申し込み、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　ー　名	日　　程	参加費	定　員	申込フォーム
①麦山と留浦、２つの浮橋と湖畔の小道ウォーク	９月９日（月）	５００円	各２１名（先着順）	
②山里歩き～安寺沢・鍛冶屋・余ヶ野～	９月２６日（木）	５００円		
③秋の山野草に出会う御岳渓谷	１０月１０日（木）	５００円		
④柳沢峠「水源林ぶなのみち」標高 1400m 高原ハイキング	１０月２９日（火）	５００円		

＊①と④のツアーは、トレッキングシューズの着用を推奨します。
＊④のツアーは、人気ツアーのため、前回参加できなかった方限定で募集します。

〔受付期間・時間〕
①・②　８月　９日（金）午前８時３０分～１５日（木）午後５時１５分
③・④　９月１３日（金）午前８時３０分～１９日（木）午後５時１５分
＊申し込みは、専用フォームからがスムーズです。参加される人数分予約してください。
＊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。
※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

オクラおろしそうめん

「食育ひろば」その195♪

【材料】（４人分）

・オクラ	１３０ｇ（１６本）
・そうめん	４００ｇ（８束）
・大根	２４０ｇ
・しらす	２０ｇ
・めんつゆ（３倍濃縮）	１２０ｇ
・きざみのり	適　量

１人分の栄養価

☆エネルギー 437kcal　たんぱく質 14.1ｇ
炭水化物 88.1ｇ　食塩相当量 3.7ｇ
脂質 1.4ｇ

【作り方】

① 鍋に湯を沸かし、オクラを加えて１分ほど茹で、水にさらしてザルにあげ、5㎜幅に切る。大根はすりおろして水気を絞る。
② 再び鍋に湯を沸かし、そうめんを袋の表示通りに茹で、ザルにあげて水にさらしたあと、水気を切る。
③ そうめんを器に盛り付け、大根おろし、オクラ、しらすを乗せてめんつゆをかけ、きざみのりを散らす。

★年中行事～お盆～★
お盆は先祖の霊が子孫のもとに帰ってくる日で、ナスやキュウリの精霊馬が供えられます。
お盆で定番の料理としてはそうめんが有名ですが、場所によっては団子や赤飯を用意する地域もあるようです。

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
９月６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
９月１８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。

「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。参加者一人一人がご自身のできることを分担し助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。
みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日　時〕８月２４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られる方
＊初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明があります。
〔持ち物〕エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、参加費２００円

※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

▼青梅警察署からお知らせ▲

☆令和6年中の青梅警察署管内の特殊詐欺被害

特殊詐欺の被害が12件発生し、被害総額は約3900万円となっています。

☆新紙幣の発行に伴う詐欺にご注意ください

7月3日に新紙幣の発行が始まりました。

これに伴い、「新紙幣の発行に便乗した詐欺」が発生しています。

「古いお札は使えなくなるので、交換します。」「取り替える手続をするので、ATMに行って下さい。」などと言う話は全てウソです。旧紙幣も普通に使えます。

新紙幣に関する不審な電話やメール、訪問を受けた際は、ご相談ください。

※問い合わせは、青梅警察署防犯係　☎22-0110　内線2162

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「糖尿病一日教室」を開催します

〔日時〕9月14日（土）
午後2時～4時
（開場午後1時30分から）

〔会場〕公立福生病院　1階多目的ホール

〔定員〕30名（要申し込み）

〔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

〔費用〕無料

※申し込み、問い合わせは、（一社）西多摩医師会
☎23-2171

観光施設の町民割引サービスについて

奥多摩総合開発（株）を指定管理者としている、つぎの町観光施設において、町民のみなさんを対象に8月1日から割引サービスを開始しました。この機会にぜひご利用ください。

対象施設は、はとのす荘、氷川キャンプ場・川井キャンプ場、氷川国際ます釣場の4か所です。

※利用方法などの問い合わせは、奥多摩総合開発（株）のホームページまたは各施設へご連絡ください。

ホームページ（https://www.okutama.co.jp/sogo/）

《お詫びと訂正》

広報おくたま7月号6ページ「後期高齢者医療保険料を7月中に通知します」の記事の、「保険料の計算方法について」を説明する表中、「所得割率9.49％」と記載していますが、正しくは「9.67％」となります。

お詫びして訂正します。

奥多摩病院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（月曜日・水曜日・木曜日・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≫

○毎月3回火曜日　午後2時～

○毎月3回金曜日　午後2時～

≪日原診療所≫

○毎月3回木曜日　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。

☎0428-83-2145

奥多摩病院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ
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。

奥多摩病院診療体制について

奥多摩病院では、整形外科を含む全ての診察を「総合診療科」にて行います。

「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貧血か、更年期なのか」「突然熱が出たけど、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。

整形外科の診察内容でも対応しておりますので、安心して総合診療科にて受診してください。

※問い合わせは、奥多摩病院
☎83－2145

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ダードプラン（FOREST for Rest）

①森林セラピー×WASABIエクスペリエンス〔噂のわさびブラザーズの絶景わさび田体験〕

8月24日（土）

②おくたま知旅～小河内鹿島踊り（ユネスコ無形文化遺産）〔奥多摩湖畔と浮橋あるき〕

9月8日（日）

【登山・観光ツアー】

①旬旅〉真夏に奥多摩の沢に足をつけて涼む①〔川苔谷・百尋の滝、納涼ハイク〕

8月13日（火）

②旬旅〉真夏に奥多摩の沢に足をつけて涼む②〔海沢・三ツ釜の滝とネジレノ滝、納涼ハイク〕

8月21日（木）

★「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　FAX83-8856

ホームページ（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14日（土）～15日（日）

②日帰り御前山歩き・第4回御前山〈日帰り〉

9月16日（祝）

③集まれ山ガール・第4回三頭山〈1泊2日〉

9月21日（土）～22日（祝）

④奥多摩山歩き・第4回三ツドッケ〈1泊2日〉

10月5日（土）～6日（日）

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX83-3633

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

①折りたたみテーブル作り

予約制（申込時に日時設定）

②高台作り体験

予約制（9月の金曜日のみ）

③神津島天上山登山ツアー

10月21日（月）～23日（水）

（高校生以上対象）

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX86-2553

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

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎86-2556

「筋力向上トレーニング講習会」

福祉会館の機能訓練室の機能訓練室を使うための講習会です。受講資格は町内在住・在勤の４０歳以上の方です。参加希望者の方と日程調整を行い、随時開催しています。

再受講も受付けています。

※問い合わせは、福祉保健課

☎８３－２７７７

【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。詳細は二次元コードをご参照ください。

～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	５件	８６，０００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	０件	０円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	１件	２０，０００円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	３件	３４，０００円
合　計	９件	１４０，０００円