

おくたま

10月号



わさびー

町の世帯と人口

9月1日現在 (前月比)		
世帯数	2,494	(1減)
人口	4,548	(9減)
男	2,254	(7減)
女	2,294	(2減)

人口動態 (8月中)

転入	16	転出	10
出生	2	死亡	17
その他	0	その他	0

2024.10 No.850 (令和 6年 10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

おめでとうございます

最高齢者のお祝い・新百歳のお祝い

敬老の日に伴い、9月12日に師岡町長が、町内在宅者および施設入所者の最高齢の方と、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 (101歳)

古矢 キヨさん (女・大丹波)

大正14年3月5日生 (99歳)

◎町内施設入所最高齢者

金子 榮治さん

(男・グリーンウッド奥多摩)

大正13年2月27日生 (100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 (105歳)

○新百歳のお祝い (大正13年4月1

日から大正14年3月31日までの間に

生まれた方)

小峰 榮さん (女・長畑)

古矢 キヨさん (女・大丹波)

前田 イネ子さん

(女・グリーンウッド奥多摩)

*基準日は、9月1日です。

みなさんいつまでも、

お元気で過ごしてください。



▲丹下 トキさん



▲金子 榮治さん



▲浅見 鶴次郎さん

写真は一昨年度訪問時のものです。

第39回奥多摩ふれあいまつり

10月26日(土)、27日(日)に奥多摩総合運動公園において、「第39回奥多摩ふれあいまつり」を開催します。いろいろな模擬店や各PRコーナー、特産物店のほか、グルメコーナーとして、「奥多摩わさび丸ごと根っ辛うどん」「富士宮やきそば」「富士桜ポークのソーセージ、ステーキ」「クレープ」などの出店を予定しています。また、神津島村の名産品や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」なども予定しています。

ステージでは各種団体の披露のほか、「仮面ライダーガヴのヒーローショー」、「角川博さんによる昭和歌謡ショー」も予定しています。会場までは、奥多摩駅から無料シャトルバスをご利用ください。

*詳細は、後日チラシにてお知らせします。

〔日時〕 10月26日(土)・27日(日)

午前10時～午後4時

〔会場〕奥多摩総合運動公園(登記原グラウンド)

※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295



©2024 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映



「山の日」全国大会記念イベント

奥多摩むかし道で宝探し 秋

第8回「山の日」全国大会が東京都で開催されたことに伴い、奥多摩都民の森と山のふるさと村が合同で「奥多摩むかし道で宝探し 秋」を開催します。

奥多摩駅前をスタートし、各チェックポイントを巡り、ゴールとなる「水と緑のふれあい館」をめざします。各チェックポイントでは、奥多摩観光協会の名人・達人観光ガイドによる案内解説があり、奥多摩むかし道をより深く知ることができます。

〔日時・受付場所〕10月19日(土) 午前9時から10時まで奥多摩駅前受付

〔歩行距離・所要時間〕9.4km ・ 約4時間から5時間

〔参加費〕300円(保険料)

〔定員〕先着100名(事前申し込みが必要です)

〔申込期限〕10月18日(金)午後5時まで

*詳しくは観光協会のホームページをご覧ください。

※申し込み、問い合わせは、奥多摩観光協会 ☎83-2152



「山の日」全国大会関連イベント

第1回 オータムウォーク

今年から紅葉シーズンに、JR東日本と連携し、「駅からハイキング&ウォーキングイベント」をつぎのとおり開催します。

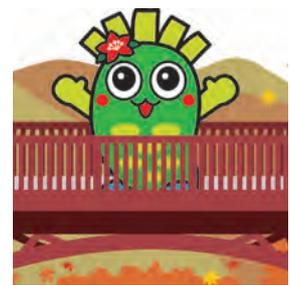
〔開催期間〕11月2日(土)から10日(日)までの9日間

〔受付場所〕JR古里駅前

〔コース〕JR古里駅～大多摩ウォーキングトレイル～JR奥多摩駅
(約8km 約3時間のコース)

*詳しい情報は町のホームページをご確認ください。

※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295



第78回国民スポーツ大会 カヌー・スラローム競技優勝

9月15日に佐賀県で開催された、第78回国民スポーツ大会、成人男子カヌー・スラローム・カヤックシングル（15ゲート）において、東京都の代表として参加された禰寝大亮（ねしめだいすけ）さんが優勝されました。また、同種目（25ゲート）においても準優勝されました。



▶ 禰寝大亮さん

第48回全日本選手権 ポニーブロンコ大会優勝

7月24日に、江戸川区球場で開催された「マルハングループインビテーション大倉カップ・第48回全日本選手権ポニーブロンコ大会」にSKポニージュニアの選手として、古里少年野球チーム出身の奥多摩中学校1年生の神田蓮翔（かんだれんと）さん（小丹波）が出場し、

全国優勝されました。おめでとうございます。



▶ 神田蓮翔さん

教育課からのお知らせ

教育委員に 大串 千代氏 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日付で大串千代氏（大丹波）が再任されました。なお、任期は令和10年9月30日までの4年間となります。

第86回奥多摩溪谷駅伝競争大会

12月1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

で折り返し、青梅市役所前へゴールします。
女子の部は午前11時25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ので、ご注意ください。

詳細な交通規制のお知らせは、各自治会に配布されます、または町内公共施設に

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6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16日・23日・30日・12月7日・14日
〔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）
〔会場〕 奥多摩中学校体育館
〔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
〔申込〕 参加申込書に必要事項を記入のうえ、教育課へ提出してください。
* 随時受付けています。
〔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〕 奥多摩バドミントンクラブ

お問い合わせは、
内線（2393）
☎ 22-1111
※申し込み、問い合わせは教育課 ☎ 83-2246

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26日(土)、27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。

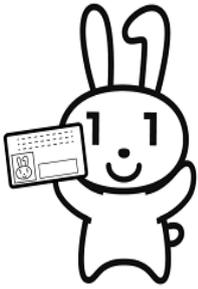
当日は会場にマイナちゃんも登場します。

【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)

*申請書がお手元にない方も申請することができますので、詳細は住民課へお問い合わせください。



奥多摩町職員募集

〔職種〕一般事務職(土木職含む。)

〔採用予定人員〕若干名

〔申込受付期限〕

10月10日(木)午後5時15分まで

〔第1次試験〕10月20日(日)

〔採用予定日〕令和7年4月1日

*詳しくは、ホームページをご覧ください。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2345



〳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ことができます。(申請時来庁方式)〳
ご本人自身に本人確認書類2点(官公庁発行の顔写真を含む)を提示していただき、本人限定郵便または簡易書留で受け取ることができ、職員が暗証番号設定することに承諾をいただける方。

【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)

*詳細は、町のホームページをご覧ください。

※問い合わせは、住民課

☎83-2182

「TOKYO長寿ふれあい食堂」事業

今年の5月から、JR鳩ノ巣駅前の食堂「さんらく」をお借りして毎月1回、第4水曜日に「TOKYO長寿ふれあい食堂」を開いています。

この「ふれあい食堂」は、東京都の補助金を活用した地域交流のための事業で、地域の方が調理した美味しい食事をみなさんに提供するものです。

地域の方はどなたでもご利用できます。みなさんの交流の場として、食事をしながらおしゃべりをして楽しいひと時を過ごしませんか？

メニューはカレーです。(なくなり次第終了します。)

また、「ふれあい食堂」の開催に合わせ「さんらく」の横で『クラフト展』も開催しています。

地域の方が制作した手作り小物などを展示販売しています。ぜひ、お立ち寄りください。

〔場所〕JR鳩ノ巣駅前の食堂「さんらく」

〔時間〕午前11時～午後1時30分

事前の申し込み不要ですので、当日直接会場にお越しください。

※問い合わせは、地域包括支援センター ☎83-8555



～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下記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下記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：医療機関などが発行する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（接種された方の氏名・接種日・ワクチンの種類がわかるもの）

* 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）

新型コロナウイルス感染症予防接種について

予防接種法に基づき、新型コロナウイルス感染症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下記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) 新型コロナ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（火）から令和7年3月31日（月）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1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ください。

【接種費用】2,500円

※このページの内容の問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

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（火）から令和7年1月31日（金）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



防災行政無線 メッセージサービス

防災行政無線の放送は、聞き直すことができます。

つぎの電話番号におかけください。

※防災行政無線メッセージサービス ☎ 83-2233

「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

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

【フードドライブ】 10月26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。

【お弁当販売】 10月27日(日) 11:30~13:00

10月27日は、フードドライブで集まった食材等を利用したお弁当を販売します。



**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(☎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

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。

対象の方には、10月中旬に案内を送付しますので受診を希望される場合は、申込書に必要事項を記入のうえ、役場窓口(住民課総合窓口・子ども家庭支援センター・保健福祉センター)まで提出いただくか、郵送にて申し込みをお願いいたします。

ご自身の健康状態の把握や生活習慣病などの予防・改善のために、ぜひ健康診査を受診しましょう。

(日時)
12月14日(土)・福祉会館
12月15日(日)・文化会館

(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・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7年3月31日(月)まで行っています。

申し込みの際は、直接、医療機関へお願いします。
※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

みんなの情報局

★氷川絵本の会

(日時) 10月30日(水)

午後1時30分から2時

(会場) 氷川小学校図書室

(内容) 絵本の読み聞かせ

(費用) 無料

(対象) お子さん向け。(大人の方もご参加ください)

(主催) 奥多摩絵本専門士

※問い合わせは、大島真理子

☎ 090(1736)3986

E-mail: nariko546@icloud.com

★奥多摩剣道会

◎第58回全国道場少年剣道大会

7月31日 於 日本武道館

団体戦出場(大将)

佐藤 響士郎

◎第60回青梅青少年剣道大会

8月11日 於 塩船観音寺

個人戦小学男子5年生の部

敢闘賞 柏原 一牙

(敬称略)

寸劇で学ぶ

介護保険ってどうやって利用するの?

介護保険の申請から利用までの流れを町の介護保険担当の職員と地域包括支援センター職員が寸劇でわかりやすくお伝えします! 介護保険について知る良い機会です。ぜひ会場にお越しください。

第1部

【DVD】『防ごう! 契約トラブル』

第2部

【寸劇】『介護保険ってどうやって利用するの?』

【あらすじ】 町外に住む妹が一人暮らしの兄の介護相談に町の保健福祉センターに来ました。

そこで説明を受けた妹は介護保険を申請しましたが…。申請をした後、お兄さんの介護度はどのように決まるのか? 介護度が決まった後はどうやって介護サービスを利用するのか? 寸劇でわかりやすくお伝えします。

日にち

11月16日(土)

要予約

奥多摩町地域包括支援センター

時間

13:30~15:30 (受付 13:00~)

参加費

無料

☎ 83-8555

ご予約はお電話で!

場所

奥多摩文化会館(2階視聴覚室)

- ・ 申込締切: 令和6年11月8日(金)
- ・ 定員: 50名(先着順)
- ・ 対象: 町内在住・在勤の方

※お車でお越しの際は、古里小学校の校庭をご利用ください。

主催: 奥多摩町地域包括支援センター ☎ 0428-83-8555 奥多摩町氷川 1111(保健福祉センター内)

集団健康診査

みんなの情報局ほか

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。
- ③35歳以下の方（単身者・シェアハウス利用）*ただし、小丹波第2の物件のみ
- ④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】 10月7日（月）から11月1日（金）まで

【入居予定日】 令和6年11月下旬以降

【募集物件①】

町営若者住宅（海沢第1）

奥多摩町海沢805番地（奥多摩駅から徒歩25分）

建 物：木造2階建メゾネットタイプ、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）



【募集物件②】

町営若者住宅（小丹波第2（桜久保））

奥多摩町小丹波162番地1（古里駅から徒歩9分）

建 物：木造2階建メゾネットタイプ、オール電化住宅
床面積58.22㎡

募集戸数：1戸

住宅使用料：27,000円/月

共益費：500円/月

駐車場使用料：1台 3,000円/月
（1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

公営住宅の入居者募集

町では、つぎの通り入居者を募集しています。

【公営日向住宅】

所在地：奥多摩町氷川84番地2
 建 物：耐火構造2階建（床面積70.10㎡）
 間取り：3K（和室6畳×3室・台所・浴室・トイレ付）
 募集戸数：5戸
 使用料：世帯の所得などにより決定します
 共益費：500円/月



【公営栃久保住宅】

所在地：奥多摩町氷川1806番地1 建 物：簡易耐火構造2階建（床面積65.7㎡）
 間取り：3K（和室6畳×3室・台所・浴室・トイレ付） 募集戸数：1戸
 使用料：世帯の所得などにより決定します 共益費：500円/月

【入居要件】 詳細は町ホームページまたは募集要項をご覧ください。

【申込期限】 随時募集中（先着順）

【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

町営若者住宅の入居者募集

町では、つぎの通り入居者を募集しています。

【町営栃久保第2住宅（ファミリータイプ）】

所在地：奥多摩町氷川1868番地
 建 物：木造平屋建 戸建タイプ（床面積50.4㎡）
 間取り：3DK（DK約7.58畳・和室4.5畳・洋室6畳
 トイレ・バス・洗面・屋根裏収納庫付）
 募集戸数：1戸
 使用料：48,000円/月



*子ども（中学生以下）1人につき1か月7,000円を減額します。

対象となる子どもの人数は3人を上限とします。

【入居要件】 詳細は町ホームページまたは募集要項をご覧ください。

【申込期限】 随時募集中（先着順）

【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

※このページの内容の問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

各種相談

【人権の上・行政相談】

〔日時〕 10月10日(木)

11月14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

9月および10月は「行政相談月間」です。この月間は、行政相談制度を広く周知し、みなさんに利用していただくために設けられています。

町でも、総務大臣から委嘱された行政相談委員が定例相談（人権の上・行政相談）を行っています。

道路、社会福祉、医療保険などの行政全般について、「説明に納得できない」「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けています。

相談は、無料、秘密厳守です。

【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。

○事前予約制です。定員になり次第締め切ります。

〔日時〕 11月14日(木)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

【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。

さい。

【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？」と不安を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。

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。

【離乳食相談会】

離乳初期から完了期までの相談会を行います。

〔日時〕 10月18日(金)

午後2時～3時

〔会場〕保健福祉センター

〔申し込み〕 10月11日(金)まで

※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8日(火)・17日(木)・25日(金) 11月7日(木)・12日(火)・21日(木)・29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。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。

心配こ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

【東京法務局一斉「相続・遺言」説明会&相談会】

〔日時〕 11月8日(金)

・説明会

午後1時～2時

・相談会

午後2時10分～4時40分

*相談は1組20分

〔会場〕東京法務局西多摩支局2階会議室

〔対象〕相続登記・自筆証書遺言保管に関心のある方

〔講師〕東京法務局職員および司法書士

〔定員〕

・説明会 約20名

・相談会 10組

〔費用〕無料

*予約制です。

※申し込み、問い合わせは、東京法務局西多摩支局
☎042(551)0360



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・火	
16・水	■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→19📄・前日〆先着順 元気アップおきたま事業(13:30～白丸生活館:理学療法士によるミニ体力測定と講話)→20📄
17・木	ヘルシー体操(10:00～福祉会館) ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10📄・前日〆
18・金	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10📄・前日〆 3～4か月児健診(13:00～保健福祉センター)→11📄 ■離乳食相談会(14:00～保健福祉センター)→10📄・10/11〆
19・土	■山の日全国大会記念イベント「むかし道で宝探し」(9:00～奥多摩駅前)→2📄・10/18〆
20・日	
21・月	元気アップおきたま事業(13:30～小丹波コミュニティセンター:出張ヘルシー体操)→20📄 ■ぴよぴよひろば:ベビーマッサージ(10:30～きこりん)→15📄・10/17〆先着順
22・火	
23・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10📄・前日〆 1歳6か月児健診(13:10～保健福祉センター)→11📄
24・木	■食育講習会(10:00～保健福祉センター・調理実習・栄養講話)→20📄・10/17〆
25・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10📄・前日〆
26・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)→19📄・10/18〆 第39回奥多摩ふれあいまつり(10:00～奥多摩総合運動公園)→2📄
27・日	第39回奥多摩ふれあいまつり(10:00～奥多摩総合運動公園)→2📄
28・月	
29・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10📄・前日〆 元気アップおきたま事業(10:00～常磐生活改善センター:保健師による骨粗しょう症予防の講話)→20📄 元気アップおきたま事業(13:30～南氷川生活館:保健師による糖尿病予防のお話)→20📄
30・水	元気アップおきたま事業(13:30～栃久保自治会館:管理栄養士によるフレイル予防の講話)→20📄

《今月の納期10/31(木)》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

母子健診日程表	10月18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
	10月23日(水) 保健福祉センター 13:10～13:40 受付 1歳6か月児健診 …個別通知が届いた方
	11月13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で予約された方

奥多摩文化芸術展

◎展示の部

〔期間〕10月19日(土)～11月2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、折り紙、絵手紙、押し花、
陶芸、トールペイント、書道など

◎催物の部

〔日時〕11月3日(日)

午後1時～4時

〔会場〕文化会館2階視聴覚室

〔内容〕清流太鼓、舞踊、講話、コーラス

※問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246

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・金	ママヨガ(10:00～文化会館)→15㊟ 託児希望者は10/29㊟ 元気アップおくたま事業(13:30～峰谷生活館:理学療法士によるミニ体力測定と講話)→20㊟
2・土	第1回オータムウォーク→2㊟ (~10日まで)
3・日	
4・月	
5・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10㊟・前日㊟ 元気アップおくたま事業(13:30～大丹波会館:保健師による骨粗しょう症予防の講話)→20㊟
6・水	■元気アップおくたま事業(10:00～日原生活館:脂質異常症予防の調理実習)→20㊟・10/30㊟
7・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)→10㊟・前日㊟
8・金	■森林セラピー事業:紅葉の日原とガ二沢のカツラ→18㊟・10/17㊟先着順
9・土	
10・日	
11・月	絵本といっしょ(11:00～きこりん)→15㊟ ヘルシー体操(14:00～文化会館)
12・火	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10㊟・前日㊟ ■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→19㊟・前日㊟
13・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10㊟・前日㊟ 1・2・4・5歳児歯科健診(13:20～保健福祉センター)→11㊟ ■乳幼児歯科相談(13:30～保健福祉センター)→11㊟
14・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:管理栄養士による免疫力と食事の講話)→20㊟ 人権身の上・行政相談(10:00～福社会館)→10㊟
15・金	■ファミサポ・病後児会員研修アロマでリフレッシュ(10:00～文化会館)→15㊟・11/11㊟/先着順
<11月末までの主なイベント>	
18日(月)	■ぴよぴよひろば:ベビーマッサージ(10:30～きこりん)→15㊟・11/14㊟先着順 ヘルシー体操(14:00～福社会館)
20日(水)	■森林セラピー事業:そば打ち体験と山のふるさと村と湖畔のウォーク→18㊟・10/17㊟先着順 ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→19㊟・前日㊟
21日(木)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10㊟・前日㊟
27日(水)	元気アップおくたま事業(13:30～棚沢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)→20㊟
28日(木)	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
29日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10㊟・前日㊟

～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(ほととファミリー)と呼び、一人でも多くの子どもがほと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、

東京都福祉保健局子供・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。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/satooya/seido/hotfamily/satooya/index.html>



東京都里親制度普及啓発キャラクター「さとぺん・ファミリー」

クマ対応マニュアルを作成しました

町では、今年5月以降、町内各所の人家周辺で、クマの出没が続いていることから、万一、クマに遭遇してしまった場合の対応マニュアルを作成して、自治会を通じて、広報10月号とあわせて全戸配布しました。

また、クマを誘引しないよう、日頃から生ごみなどを家の外に放置しない、畑には電気柵などを設置し野菜くずなどを残さないようにしましょう。

クマに遭遇した場合、走らず、背を向けずに、静かにクマから離れることが、大事です。

獣害報告LINEアプリ活用をお願いします

広報4月号、また8月25日自治会配布でお知らせしておりますが、町では、今年4月から「獣害報告LINEアプリ」を導入しました。

このアプリを活用することで、町への獣害報告が平日夜間や休日にも行え、また、正確な位置情報を報告することができることも、直近の町内での出没状

況を、動物別に確認することもできます。

左記の2次元コードを、お持ちのスマートフォンなどで読み取ることで、LINEアプリを登録できますので、ぜひご活用ください。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



一方、山に入る際、もしくは山に近い場所で作業する際には、ラジオや鈴など音の出るものを持つなど、十分に注意しましょう。詳細は、「クマ対応マニュアル」をご確認ください。 ※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

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

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)

このま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17日 2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)~10/17(木)

公益財団法人東京都区市町村振興協会

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



☎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。

0428-83-8555



↑ホームページ

【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。

クマ対応マニュアル 獣害報告アプリほか

10月から児童手当制度が変わります

児童手当は、10月分（12月支給分）から、つぎのとおり制度が変わります。

【所得制限の撤廃】

- ・所得制限限度額および所得上限限度額を超過していた方も支給対象になります。

【支給期間の延長】

- ・支給期間が高校生年代（18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者）まで延長

【支給額の拡充】

- ・第3子以降の支給額が3万円に拡充（第3子のカウント方法や監護相当など要件あり）

【支払い回数の増加】

- ・支払月を年3回から年6回（4・6・8・10・12・2月）に増加

制度の変更に伴い、申請書の提出が必要な方には9月に通知を送付しています。未提出の方は、お早めにご提出ください。

11月分から児童扶養手当の制度が一部変更されます

児童扶養手当法等の一部が改正され、所得限度額と第3子以降の加算額が引き上げられます。

＜所得限度額の引き上げ＞

児童扶養手当の支給には、前年の所得に応じて「全部支給」と「一部支給」があります。この度、支給の判定基準となる所得限度額を表のとおり引き上げます。

扶養親族 の数	全部支給		一部支給	
	10月分まで（改正前）	11月分以降（改正後）	10月分まで（改正前）	11月分以降（改正後）
0人	49万	69万	192万	208万
1人	87万	107万	230万	246万
2人	125万	145万	268万	284万
3人	163万	183万	306万	322万

＜第3子以降の加算額の引き上げ＞

第3子以降の加算額が引き上げられ、第2子の加算額と同額になります。

児童扶養手当		令和6年10月分まで（改定前）	令和6年11月分以降（改定後）
本体額	全部	45,500円	45,500円
	一部	45,490円～10,740円	45,490円～10,740円
第2子加算額	全部	10,750円	10,750円
	一部	10,740円～5,380円	10,740円～5,380円
第3子以降加算額	全部	6,450円	10,750円
	一部	6,440円～3,230円	10,740円～5,380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（きこりん） ☎85-2611

きこりん からのお知らせ

《ママ♥ヨガ》

- 〔日時〕 11月1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〕 町内在住で高校生以下のお子さんがあるお母さん
- 〔持ち物〕
飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)
- 〔参加費〕 無料
- *申し込みは不要です。
*託児を希望される方は、
10月29日(火)まで
ご連絡ください。



びよびよ☆ひろば

「ベビーマッサージ」

- 〔日時〕 ①10月21日(月)
②11月18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
- 〔申込期限〕 ①は10月17日(木)まで
②は11月14日(木)まで

【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

～児童手当・児童育成手当の 支払いについて～

- 10月は児童手当・児童育成手当の6月分から9月分の支払い月です。
10月15日(火)に、指定の口座へ振り込みますので、ご確認ください。

第3回ファミサポ・病後児研修

「アロマでリフレッシュ！」

- 〔日時〕 11月15日(金)
午前10時～11時30分
- 〔会場〕 文化会館 多目的ホール
- 〔講師〕 金丸 育子 先生
(アロマハンドセラピスト・奥多摩
森林セラピーアシスター)
- 〔対象〕 ファミサポ協力会員・病後児サポ
ート会員
- 〔定員〕 10名(先着順)
- 〔持ち物〕 ハンドタオル
- 〔申込期間〕 11月11日(月)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(木)まで

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課(きこりん) ☎ 85-2611

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もなってい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、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
- ・ ご近所とのおつきあいを大切にしましょう

○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ーパー以外の異物（オムツ、下着、砂利など）を流すこと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



▲ポンプに詰まったゴム手袋などの異物

形であるため、下水道管の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あふれるなどの大きな事故の原因となります。

町では、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に行っていますが、安心して下水道を使っていたり、ご理解をお願いいたします。

環境整備課からの お知らせ

○10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽の正しい使い方、国は、合併処理浄化槽の普及促進および浄化槽法の周知徹底を通じて、生活環境の保全および公衆衛生の向上を図るとともに、公共用水域の水質保全に資することを目的に、10月1日を

浄化槽の日と定めています。浄化槽内は微生物の働きで汚水を分解・浄化することから微生物が働きやすい環境にするために、つぎの点に注意して浄化槽を正しく使いましょう。

- ・ 台所から、野菜くずや天ぷら油などは流さないようにしましょう
- ・ 洗濯では洗剤、漂白剤は適量を使いましょう
- ・ トイレではトイレトーパー以外の異物を流さないようにしましょう
- ・ 浄化槽に空気を送るブロワーの電源を切ってしまうと、微生物が死滅してしまうため、電源は切らないようにしましょう

・ 浄化槽のマンホールの上に車両や物を置いてしまうと保守点検や清掃に支障をきたすので、置かないようにしましょう

○公共下水道への接続・合併処理浄化槽への転換のお願い

町の公共下水道は、宅地内のトイレ、風呂場、台所などから公共下水ますまでの排水設備を自己負担で整備し、接続する必要があります。また、浄化槽区域では町管理型合併処理浄化槽への転換を推進し、公共下水道と同様に自己負担での排水設備整備と合併浄化槽への接続をしていただきます。

公共下水道や合併処理浄化槽へ接続がお済みでない方は、河川の水質保全や公衆衛生の向上のため、速やかに接続をお願いいたします。

※問い合わせは、環境整備課

☎ 831-2367

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（季節の行事など）を楽しみながら、ホッとできる居場所で一緒に学ぶことができます。随時、見学・体験参加を受付けています。

【小学生】〔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 1階応接室 / 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。

【中学生】〔日 時〕毎週火曜日（年末年始・祝日を除く）午後5時～6時

〔会 場〕福社会館 2階会議室

*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/>



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 紅葉の日原とガ二沢のカツラ	11月 8日（金）	500円	各21名 （先着順）	
② そば打ち体験と山のふるさと村と湖畔のウォーク	11月20日（水）	500円		
③ ふたご座流星群観察会	12月13日（金）	500円		
④ 奥多摩湖見はらし丘ウォーク & しめ飾り作り	12月26日（木）	500円		

*④のコースは、トレッキングシューズの着用を推奨します。

〔受付期間・時間〕

①・② 10月10日（木）午前8時30分～17日（木）午後5時15分

③・④ 11月 8日（金）午前8時30分～14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



サンマの香味野菜のせ

【材料】(4人分) ・サンマ 4尾(420g) ・みょうが 80g(大4個) ・長ネギ 40g(1/3本) ・大葉 6g(6枚) ・片栗粉 36g(大さじ4) ・ごま油 適量 ・塩 少々 ・ポン酢 24g(小さじ4)	【作り方】 ① みょうが、大葉、長ネギは千切りにして混ぜ合わせる。 ② サンマは3枚におろし、半分に切って塩をふる。塩を振ったあと、片栗粉をまぶす。 ③ フライパンを熱してごま油をひき、サンマに焼き目がつくように両面を焼いて火を通す。 ④ サンマを器に盛り、①を上からのせてポン酢をかける。 1人分の栄養価 ☆エネルギー 386kcal たんぱく質 20.1g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.9g 脂質 27.8g
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

「食育ひろば」その197♪

★年中行事～ハロウィン～★

10月31日のハロウィンといえば、かぼちゃを使った料理やお菓子が沢山並ぶと思いますが、アイルランドではハロウィンの夜に「バーンブラック」というドライフルーツが入ったケーキやパンを食べる風習があります。その中には指輪や硬貨、ボタンなどが仕込まれており、それにより運勢を占うといわれています。

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16日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円
11月12日(火)		古里保育園			
11月20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ことを行い、助け合いながら、身体にやさしい食事を作り、みんなで楽しく食べる講習会です。

〔日 時〕 10月26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、事前に事業説明をします。



※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

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6年1月から令和6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6年1月1日から令和6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6年10月1日から令和6年12月31日までの間に、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。

また、電子データの控除証明書をマイナポータルで受け取ることもできます。税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度で

す。保険料は納め忘れの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
ねんきんダイヤル

☎0570(05)1165
日本年金機構ホームページ
URL <https://www.nenkin.go.jp/>

▼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（水）

午後2時から4時

〔会場〕 青梅市霞共益会館

〔講師〕 税理士 守富 哲夫 氏

〔定員〕 400名

※問い合わせ、申し込みは、（公社）青梅法人会

メール info@mei-hojinkai.or.jp、☎24-8863

または、2次元コードから



食育講習会

「10の栄養素を食べる！
キウイを使った栄養満点メニュー with ミルク」

食育講習会では町民の方々の健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。今回はゼスプリ栄養食事相談サポートプロジェクト事業に参加し、キウイフルーツと乳製品を使った料理やデザートを作ります。

〔日 時〕 10月24日（木）午前10時～午後1時
〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室
〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル
〔参加費〕 300円
〔定 員〕 先着16名
〔申込締切〕 10月17日（木）

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



「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、マスク

*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

▼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17件発生し、被害総額は約5500万円となっております。

☆オレオレ詐欺の電話が増加中

青梅警察署管内では、役所職員を騙る「還付金詐欺」が、今年に入り多くなっており、17件の内15件が「還付金詐欺」となっています。犯行グループは、息子や役所、弁護士など、その役割を変えて、何回も電話を掛けてきます。

電話番号が確認出来ないところからの電話は、必ず折返しの電話をして、確認をしてください。見えない電話の相手を信じないでください。

※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】

☆自動車税種別割の減免更新の手続きをお忘れなく

自動車税の減免状況を確認するため、9月30日(月)に「自動車税(種別割)減免の更新手続きについて」をお送りしました。減免を継続するために必要な手続きですので、同封の「減免更新申立書」に必要事項を記入して10月31日(木)までにご提出ください。ご提出のない場合は令和7年度の減免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、東京都自動車税コールセンター ☎ 03(3525)4066

▼奥多摩病院から お知らせ▲

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、何でも相談のつ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、原因がわからない」「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。

整形外科の診療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。

*マイナ保険証(マイナンバーカード)の健康保険証利用をお持ちいただく「限度額認定証」の持参は不要です。

※問い合わせは、奥多摩病院 ☎ 83-2145

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

市町村の枠を越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(水) ~ 12月2日(月)

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

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・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。

奥多摩病院からの
お知らせほか

観光施設・行事などのお知らせ

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細



①日帰り御前山歩き・第5回御前山へ日帰り

11月17日(日)

②奥多摩山しごと体験・第6回枝打ちへ1泊2日

11月23日(土)～24日(日)

③奥多摩山歩き・第5回大菩薩嶺へ1泊2日

11月30日(土)～12月1日(日)

④清流山女魚道場・第4回オフシーズン道具づくりへ1泊2日

12月7日(土)～8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

※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森でクッキング(秋のメニュー)(2名以上で申込みください。)

10月26日(土)

③山のふるさと村秋まつり

11月9日(土)～10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

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎ 86-2556

【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)

①奥多摩湖畔で秋の森林セラ

ラピー(浮橋あるき・そば

打ち・陶芸体験)

10月20日(日)

②季節のロードめぐり百

尋の滝探勝路(色づきはじ

めの川苔谷トレッキング)

10月27日(日)

【親子ツアー】

①親子手ぶらで溪流釣り

〔お一人様、大人グループ

も大歓迎〕

10月12日(土)



【登山・観光ツアー】

①登山 鷹ノ巣山〔紅葉の

浅間尾根と富士山の絶景〕

10月28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。

※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-the lady.com/)

「ご寄付ありがとうございます
ございました」



葬祭費の一部を福祉のため

5万円 石田 光正 様

(南氷川)

葬祭費の一部を教育のため

5万円 石田 光正 様

(南氷川)

～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
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	7件	143,000円
奥多摩の子どもたちへの教育や伝統文化の奨励などのため	3件	60,000円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	0件	0円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	3件	39,000円
合計	13件	242,000円