



2022.9 No.825 (令和 4年 9月 5日 発行)

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



町の世界帯と人口	
8月1日現在 (前月比)	
世帯数	2,598 (2増)
人口	4,816 (1増)
男	2,403 (1増)
女	2,413 (0)

人口動態 (7月中)			
転入	15	転出	5
出生	2	死亡	11
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

中学生・高校生海外派遣事業 3年ぶりにオーストラリアへ

町では、国際的な視野を持った青少年育成のため、中学生と高校生の海外派遣事業を行っています。今年、8月2日から9日までの8日間、中学生7名、高校生5名の12名を、3年ぶりにオーストラリアへ派遣しました。

オーストラリアでは、英会話レッスン、動物保護の学習、海辺の環境保護活動などを通じて、現地の人々との交流や文化の違いなどを体験しました。



▲英会話レッスンの様子(中学生)



▲宿泊場所近くのビーチ



▲動物保護学習の様子



▲英会話レッスンの様子(高校生)



▲学習の合間のひととき

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年以内となります。

【申込受付期間】9月5日（月）から10月3日（月）まで

【物件】町営若者住宅（栃久保除ヶ野）

奥多摩町氷川459番地（JR青梅線奥多摩駅徒歩10分）

建物：木造2階建、3LDK（床面積：76.5㎡）

募集戸数：1戸

住宅使用料：戸建タイプ 33,000円/月

共益費：500円/月

駐車場使用料：3,000円/月

（原則1世帯1台・空き状況により最大2台まで使用可）



【入居予定日】令和4年10月中旬以降

【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】

- *いずれの住宅等についても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。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

空家等活用促進事業交付金について

若者定住推進課では、奥多摩町内において空家になる予定の土地建物を所有の方や、空家や空地の管理などが負担になっている方のご相談を受け付けております。

また、以下の空家の活用に対し「奥多摩町空家等活用促進事業交付金」の制度がありますので、ご相談ください。

【奥多摩町空家等活用促進事業交付金】

町に寄付した場合 最大200万円

空家バンク等に登録した場合 10万円から75万円

空家の解体を行った場合 最大50万円

*町に空家等を寄付、空家バンクに登録される場合などは、一定の条件が必要となります。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

子育て応援住宅入居ご家族決定

子育て応援住宅は、町に永住を希望する子育て家庭に、22年間継続して定住することや地域活動に積極的に参加することなど、一定の条件を付して、新築住宅を譲与する事業です。

この住宅は、「いなかの魅力を感じる子育てしやすい住宅」をコンセプトに、町内の建設業者に提案をもらう方法



で、民間事業者のノウハウを積極的に活用した「設計施工業務プロポーザル方式」を採用しています。

今回丹三郎地区の住宅へ盧様ご家族（4人家族・写真上）と、小丹波地区の住宅へ近平様ご家族（5人家族・写真下）の入居が決定し、8月3日に師岡町長から目録の贈呈が行われました。

特定健康診査を受診しましょう （国民健康保険・後期高齢者医療制度）

町の国民健康保険に加え、民間事業者のノウハウを積極的に活用した「設計施工業務プロポーザル方式」を採用しています。

今回丹三郎地区の住宅へ盧様ご家族（4人家族・写真上）と、小丹波地区の住宅へ近平様ご家族（5人家族・写真下）の入居が決定し、8月3日に師岡町長から目録の贈呈が行われました。

【対象の方】

- ・町の国民健康保険の被保険者で、40歳から74歳までの方
- ・後期高齢者医療制度の被保険者の方
- ※対象の方には5月下旬に受診券を発送済です。
- ※長期入院中の方や施設に入所されている方は対象外です。
- 〔実施期間〕10月31日（月）まで



歯科健康診査 （歯周疾患検診） のお知らせ

町では、歯の喪失原因となる歯周病などの歯周疾患を早期に発見しその進行を防ぎ、歯の健康を保つために、町内の歯科医師による健康診査をつぎのとおり実施しています。

町では、歯の喪失原因となる歯周病などの歯周疾患を早期に発見しその進行を防ぎ、歯の健康を保つために、町内の歯科医師による健康診査をつぎのとおり実施しています。

- 〔対象者〕町内に住所を有する方で、令和4年4月1日現在、20歳以上の方
- 〔実施期間・回数〕令和5年3月31日（金）までの期間内に1回
- 〔実施医療機関〕古里歯科診療所
- ・古里歯科診療所（☎85・2366）
- ・たかはし歯科医院（☎83・2148）

- 〔内容〕問診・口腔内検査・予防指導
- 〔申込方法〕実施医療機関に直接申し込みください。
- 〔費用〕無料
- ※問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ



【新型コロナウイルスワクチンの追加（4回目）接種について】

- ・ 4回目接種の対象者は、3回目接種を完了した日から5か月を経過した60歳以上の方および18歳以上60歳未満の基礎疾患を有する方となります。
- ・ 4回目接種に使用するワクチンは、3回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社製またはモデルナ社製のワクチン（mRNA ワクチン）を用いることが適当であるとされています。
- ・ 60歳未満の基礎疾患を有する方で接種を希望される方は、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☎0120-331-503へご連絡ください。なお、基礎疾患の一覧は広報おくたま6月号をご覧ください。

＜町における集団接種＞

4回目接種を希望される方は、接種日時のご予約をお願いします。また、集団接種会場までの送迎を希望される方は、接種日前の月曜日の午後5時15分までに必ず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☎0120-331-503へご連絡ください。なお、**9月17日（土）で町の集団接種は終了します。**そのため、次の日程でご都合がつかない方は、下記のとおり、平日の午後の時間帯で町内の医療機関において接種可能な日がありますので予約をお願いします。

区分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
基礎疾患を有する方 および 60歳以上の方	9月10日（土）9：00～15：30	文化会館	ファイザー社製
	9月17日（土）9：00～15：30		

* 64歳未満の方の接種会場は駐車場確保のため、文化会館のみとなりますのでご了承ください。

＜接種にかかる費用＞

無料（全額公費で行うため費用はかかりません）

【12歳以上追加（3回目）および18歳以上追加（4回目）接種】

12歳以上の方で追加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、お持ちのスマートフォンやパソコンのインターネットから予約をお願いします。12歳以上の方へはすでに接種券を発送しましたが、接種券が届いていない方は、ワクチン接種コールセンターへご連絡をお願いします。

区分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
12歳以上の方	9月7日（水）16：00～	奥多摩病院	ファイザー社製
	9月9日（金）16：00～	双葉会診療所	
	9月21日（水）16：00～	奥多摩病院	
	9月28日（水）16：00～	奥多摩病院	
	9月30日（金）16：00～	双葉会診療所	

※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
町では、接種に関することなどの電話相談窓口としてコールセンターを
設置していますのでご利用ください。☎0120-331-503
〔受付〕午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）



《次ページへ続く》

【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。

【12歳以上初回（2回）接種】

ワクチンの2回接種を受けていない12歳以上の方で、接種を希望される方は、町内の医療機関での個別接種となりますので、接種を希望される月の前月15日（10月に接種希望の際は9月15日）までに、福祉保健課までご連絡ください。なお、現時点で、ファイザー社製ワクチンの2回接種の対象年齢である12歳に到達される方へは、誕生月に通知にてお知らせします。

【新型コロナウイルスワクチン接種証明書の発行】

新型コロナウイルスワクチン接種を受けた方であって、海外渡航などの事情により予防接種済証とは別に接種証明が必要な方に新型コロナウイルスワクチン接種証明書を発行しています。

申請方法	窓口または郵送申請	アプリ申請
必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 申請書 旅券（パスポート）またはその写し 接種履歴が確認できる書類 予防接種済証（臨時）、接種記録書 またはその写し 本人確認書類またはその写し （住民票上の住所の記載されたもの） 	事前にアプリをダウンロード App StoreまたはGoogle Playで「接種証明書アプリ」と検索して、インストールできます。 <ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード マイナンバーカードの券面入力補助用暗証番号 （カード受取の際に設定した4桁の数字） パスポート（海外用を発行する方）

*ワクチン接種後も、マスクの着用、手洗い・手指消毒、ゼロ密など感染予防にご協力をお願いします。
 ※申請窓口、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

9月は東京都の自殺対策強化月間です

東京都は、9月10日の“世界自殺予防デー”、9月10日から16日までの“自殺予防週間”にあわせて、今月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺に至った方々の多くが、健康・生活・仕事・お金など様々な問題や悩みを抱え、一人で抱え込んで心が追いつめられた状況になり、自殺に至っているとされています。自殺予防のためには、一人で抱え込まず、支え合うことが大切です。

町では、自殺対策強化月間に合わせ、以下の事業を行います。

【心と命の標語募集】

心と命の大切さについての標語を募集します。奥多摩町でお過ごしのみなさんの言葉で、心の健康や命の大切さについて発信できたらと考えます。「心」「命」「人のぬくもり」「心の支え合い」「絆」「ふれあい」などをテーマとした、心のやすらぎ、生きる素晴らしさを標語で表現してみませんか？

*詳しくは、今月号の広報と同時に配布したチラシをご覧ください。

【ゲートキーパー養成講座】

〔日 時〕 9月30日（金）午後6時～

〔会 場〕 文化会館1階多目的室ホール

〔講 師〕 吉祥寺いろはメンタルクリニック院長 日比 慎太郎 先生

*感染対策のため、事前の申し込みが必要となります。

*詳しくは、今月号の広報と同時に配布したチラシをご覧ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

英会話教室後期受講生募集

〔開講日〕10月から3月までの火曜日(全20回)
中学生レベル

〔開講初日〕10月4日(火)
〔講師〕オームズビー・パトリシア先生

〔時間・対象者・内容〕
①午後5時30分～6時15分(45分)・主に小学5・6年生対象(中学生・一般可)・あいさつから始める初心者レベル

②午後6時45分～7時45分(60分)・主に中学生(小学生・一般可)・中学1年生レベル
〔資格〕町内在住・在勤者が読み書き出来ること
〔定員〕各クラス20名
〔受講料〕6000円(テキスト代は別途)

③午後8時～9時15分(75分)
〔その他〕小中学生については、保護者の方が送迎するようにお願いします。
〔申込期限〕9月14日(水)

スポーツ推進委員
ハイキング参加者の募集

日本百名山の一つである「大菩薩嶺」を楽しくハイキングしながら、汗を流しましょう!
小学生以上の健脚な方(3～4時間程度歩ける方)
(小学生は保護者同伴で参加してください)

〔日時〕11月5日(土)
〔参加費〕1000円
〔募集人員〕先着15名
〔申込期間〕9月12日(月)から30日(金)まで

〔交通〕庁用バス
〔主催〕奥多摩町スポーツ推進委員

中国語教室

後期受講生募集

〔開講日〕10月から3月までの原則第1・第3木曜日
〔時間〕午後7時30分～9時

〔講師〕何孟容 先生

〔資格〕町内在住・在勤者
〔定員〕20名
〔受講料〕3000円
(テキスト代は別途)

文化芸術展
一般作品募集

文化団体連盟では、10月19日(水)から11月5日(土)に、文化会館で開催される文化芸術展の作品を募集します。

みなさんの出展をお待ちしています。

〔申込方法〕教育課まで電話で申し込み下さい。
〔申込期限〕9月20日(火)まで

10月16日(日)

第2回奥多摩スポーツフェスティバル開催!

町では、町民みなさんが一堂に会して、スポーツなどを通じて住民同士の交流と健康増進を図ることを目的に、第2回奥多摩スポーツフェスティバルを開催します。

スポーツ体験や健康コーナーなど、様々なプログラムをご用意しますので、みなさんお誘いあわせのうえお越しください。

〔日時〕10月16日(日) 午前9時～午後0時30分

〔会場〕古里小学校校庭、体育館、プールサイド、文化会館

〔内容〕

(スポーツ体験) ボッチャ、卓球マシン、ボルダリング、グラウンドゴルフ、ストラックアウト

(昔遊び体験) 竹馬

(伝統文化継承コーナー) 地域の方言、ベーゴマ、めんこ、けんだま

(健康コーナー) 健康体操、イスヨガ、ぼいぼいゲーム、脳年齢測定、健康相談など

(抽選会) プログラムに参加すると、豪華賞品(旅行券、お米券、商協商品券)が当たる抽選会に参加できます。



奥多摩ふれあいフェスティバル2022 山ふる音楽祭「山のふるさと村・東京国際交流音楽祭 InOKUTAMA」

山のふるさと村の豊かな自然の中で、地域で活動している奥多摩吹奏楽団による演奏、音楽の都・ウィーンで活躍する本場のウィーンアンサンブル、ポルトガルで磨きあげた本格的ポルトガル・ファド、本格的なスタンダードジャズやブルース、スペインで磨きあげた本格的フラメンコなど、様々なジャンルの曲が演奏されます。子どもから大人まで楽しめる内容となっています。

〔日 時〕 10月16日(日) 午前10時15分～午後3時

〔会 場〕 山のふるさと村

※ 荒天の場合は内容を一部変更して、午後1時から奥多摩中学校で実施します。

〔入場料〕 無料

〔その他〕 奥多摩駅より無料バスを運行します。

* 始発午前9時20分のあとは、午前10時から午後1時までは1時間毎に、
帰りは、正午から終了まで1時間程度の間隔で運行します。

* 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止とする場合があります。

第37回「奥多摩ふれあいまつり」

「奥多摩ふれあいまつり」を開催します。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止策を講じ、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」「富士桜ポークのソーセージ、ステーキ」「おこたま、チーズドッグ」等の出店を予定しております。

また、神津島村の名産品・特産物の販売も行う予定です。

ステージでは各種団体の披露とあわせ、「昭和歌謡ショー」、吉本興業株式会社所属お笑い芸人による「お笑いライブ」の開催も予定しております。

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。

当日は駐車場として氷川小学校を開放していますが、台数に限りがありますので公共交通機関を利用しご来場ください。

詳しい内容は後日新聞折り込みチラシ等にてお知らせします。

〔日 時〕 10月29日(土) 午前10時～午後4時

10月30日(日) 午前10時～午後4時

〔場 所〕 奥多摩総合運動公園(登計原グラウンド)

* 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止とする場合があります。

「西多摩フェア」を開催します

西多摩地域8市町村(青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)は、西多摩の魅力を一体となって発信する「西多摩フェア」を開催します。

当日は8市町村の公式キャラクターも大集合します。ぜひお越しください。

〔日 時〕 9月24日(土)、25日(日) 両日午前10時～午後4時

〔場 所〕 イオンモール日の出 専門店街1階

〔内 容〕 観光情報PR、特産品販売、公式キャラクター大集合 等

※このページに関する問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

後期高齢者医療被保険者証が10月に更新されます

75歳以上の方（または65歳以上で一定以上の障害をお持ちの方）に交付していただきます。後期高齢者医療被保険者証（藤色）は、有効期限が9月30日までとなります。

10月1日からの新しい被保険者証（水色）は、9月下旬までに簡易書留でお送りします。

新しい被保険者証が届きましたら、記載内容をご確認のうえ、ご不明な点は、問い合わせ先までご連絡ください。

なお、現在ご利用の被保険者証は、10月1日から使用できなくなります。

有効期限が切れた後は、内容が読み取れないように細断して処分していただくか、住民課総合窓口または古里出張所までご返還ください。

●有効期限
新しい被保険者証の有効期

限は、令和6年7月31日までとなります。

●負担割合
令和4年10月から令和5年7月までの医療機関にか

かる際の自己負担割合は、令和4年度（令和3年中）の住民税課税所得や収入に応じて、左の表とおりとなります。

○令和4年10月1日から

判断基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に、住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
以下の①②の両方に該当する場合 ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」と「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者1人の場合は200万円以上（2人以上の場合は320万円以上）	一定以上所得のある方	2割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合 または上記①に該当するが②には該当しない場合	一般所得者等	1割

【3割負担（現役並み所得者）の対象外となる場合があります】

住民税課税所得が145万円以上でも、つぎに該当する場合は3割負担の対象外となります。

①昭和20年1月2日以降生まれの被保険者および同じ世帯の被保険者の、賦課の

もととなる所得金額の合計額が210万円以下の場合
②令和3年1月から12月までの収入額が次の条件を満たし、基準収入額適用申請を行って認定された場合

・被保険者が1人：収入額が383万円未満
（383万円以上でも、同じ世帯に他の医療保険制度に加入する70〜74歳の方がいる場合は、その方との収入合計額が520万円未満）
・被保険者が2人以上：被保険者全員の収入合計額が520万円未満

これまで、毎年必ず申請が必要でしたが、今回から

対象の方が上記の条件を満たすことを奥多摩町で確認できる場合は、申請を不要としております。お送りする保険証の自己負担割合が軽減後のものとなっている場合がありますので、ご確認ください。

【自己負担割合見直しの背景】

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。

また、後期高齢者の医療費のうち、被保険者が窓口で支払う負担を除く約4割は現役世代（子や孫）の負担（支援金）となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。

今回の自己負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

今回の制度見直しの背景等に関するご質問等は、後期高齢者窓口負担割合コー

ルセンターにお問合せください。

☎0120(002)719
(月)土 午前9時から午後6時 だし、日・祝・年末年始は休業)

【高額療養費（配慮措置）について】

新たに自己負担割合が追加されることに伴い、2割負担対象者の急激な自己負担割合の増加を抑えるために、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの3年間について、外来医療の負担増加額の上限を1か月あたり最大3000円までとし、上限額を超えて支払った金額は高額療養費として支給する配慮措置が開始されます。

【高額療養費支給事前申請書をお送りします】

配慮措置の開始に伴い、令和4年10月1日から自己負担割合が「2割」となる方で、これまでに高額療養費の口座登録がされていない方に対して、高額療養費

支給事前申請書を令和4年9月中旬頃に東京都後期高齢者医療広域連合からお送りする予定です。お手元に届きましたら、期限内に事前申請書を提出することにより、円滑に支給を受けることができます。

申請の際には①被保険者証のコピー、②振込先の金融機関口座確認書類のコピーが必要となります。

高額療養費支給事前申請書の記載方法等については、申請書に記載のコールセンターまでお問い合わせください。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

《広告（有料）募集》

広報おくたまへの広告を募集しています。

1枠につき3000円。

※問い合わせは、

総務課 ☎83-2345

「筋力向上 トレーニング講習会」

福祉会館2階にある機能訓練室のマシーンをを使うための講習会です。

参加希望者と日程調整を行い、随時開催させていただきます。

再受講の希望も受付けています。

お気軽にお問い合わせください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎(83)2777

東京都最低賃金 改正のお知らせ

東京都最低賃金は、令和4年10月1日から、**時間額1,072円**に改正されます。

東京都内で働く全ての労働者に適用されます。

※問い合わせは、

東京労働局労働基準部賃金課

☎03(3512)1614

東京働き方改革推進支援センター

☎0120(232)865

学童指導員募集 (会計年度任用職員)

〔採用予定日〕令和4年10月1日

〔勤務内容〕町内学童クラブで児童の保育、指導

〔勤務条件〕

○任期／令和5年3月31日まで

(勤務成績良好時は再度任用)

○勤務日／シフト制勤務(不定日で土曜勤務あり)

○勤務時間／小学校放課後から午後6時30分頃まで

学校休業日は、午前8時頃から午後6時30分頃まで(いずれも内6時間)*時間外勤務の場合あり

○報酬手当／時給1,130円～

○期末手当／支給要件を満たした場合に支給

○通勤費用／町規定により支給

〔申込方法〕

町ホームページに掲載の「会計年度任用職員募集のお知らせ」にある採用申込書(写真添付)に必要事項を記載のうえ、本人または代理人が直接総務課に持参、または郵送(簡易書留)

〔申込期日〕9月30日(金)必着

〔選考方法〕書類選考・面接(書類選考合格者対象)

〔その他〕資格、勤務日など、ご相談に応じます。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター

☎85-2611

奥多摩町まちづくり推進事業（フシグロセンノウの復元）について

奥多摩町まちづくり推進事業は、住民が主体的に企画し実施する地域コミュニティの活性化に資する事業などに対し、町より支援金が交付される制度です。

この度、登記の里クラブがこの制度を活用し、かつて地域に咲いていた、「フシグロセンノウ」（東京都絶滅危惧種）の復元に成功しました。

場所はセラピーロード「香りの道・登記トレイル」入口から散策道の林の中にあり、開花は7月頃から10月頃までで可憐な花を見ることができます。

※問い合わせは、企画財政課 ☎83-2360

子育てサロン 「太極拳」参加者募集！

太極拳を通じて、心身のリフレッシュと参加者同士の交流を図りましょう！

初心者の方、大歓迎です。

〔日 時〕9月27日（火）

午前10時～正午

〔会 場〕文化会館 多目的ホール

〔講 師〕菊地 美樹子 さん

〔対 象〕町内在住または在勤の方

〔定 員〕15名（先着順）

〔申込期限〕9月21日（水）

*運動のできる服装で、飲み物・タオルをご持参ください。

*当日は、マスクを着用し、検温・消毒のうえご参加をお願いします。

※申し込み、問い合わせは、

子ども家庭支援センター

☎85-2611

子ども医療費助成制度 （マル乳・マル子） 更新手続きについて

現在お持ちの医療証（オレンジ色）の有効期限は、9月30日までです。

令和3年度より更新手続きに必要な書類（現況届）の提出は不要になりました。

対象の方には、10月1日からの医療証（ウグイス色）を9月末日までに郵送します。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター

☎85-2611

＜予防接種のお知らせ＞

予診票をお持ちでない方、紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

病院の予診票を使用した場合、実費が発生することがあります。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

“ごみを減らす10アクション”（3R：スリーアールへの取組）

9月号は、8月号に引き続き3Rのうちリユースの取組方法をご紹介します。

3R（スリーアール）とは、「リデュース（ごみの発生・資源の消費をもとから減らす）・リユース（くり返し使う）・リサイクル（資源として再び利用する）」の英語の頭文字Rを三つ合わせて3R（スリーアール）と呼びます。リユースは、リデュースに次いでごみを減らすための重要なキーワードです。

8月号でリユース可能な製品としてマイボトルの利用を取り上げました。水筒やタンブラーなどのくり返し使えるマイボトルの利用は、ペットボトル等の使い捨て容器の利用削減につながることから、ごみの発生量を減らすことができます。ある調査でのマイボトルの所持率は、“持っている62%”“持っていない38%”と言う結果もあります。マイボトルを所持することで、ごみの発生を減らせます。積極的にマイボトルを利用しましょう。

※問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター） ☎83-2110

9月15日～30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・木	シニアのための「スマホ相談会」(① 10:00～② 13:30～文化会館)→19 ■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→13・前日
16・金	
17・土	
18・日	
19・月	
20・火	
21・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→13・前日 ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食座)→17・先着順 元気アップおくとま事業(13:30～大沢生活改善センター:ゲーム&座ってできる簡単体操)→17
22・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
23・金	■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)→12・9/13
24・土	相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→13
25・日	
26・月	
27・火	■子育てサロン「太極拳」(10:00～文化会館)→10・9/21 ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→13・前日
28・水	■食育講習会(10:00～保健センター)→16・9/21
29・木	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
30・金	

《今月の納期9/30(金)》国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 各第3期分

母子健診日程表	10月12日(水) 保健福祉センター 13:00～13:20 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 乳幼児歯科相談 …平成29・平成30・2・3年9月生まれ
	10月14日(金) 保健福祉センター 12:50～13:10 受付 3・4か月児健診 …令和4年5・6月生まれ 14:00～14:30 受付 離乳食講習会 ※1週間前までに申し込みください。
	10月26日(水) 保健福祉センター 13:00～13:10 受付 1歳6か月児健診 …令和3年2・3月生まれ 13:10～13:20 受付 3歳児健診 …令和元年8・9月生まれ

受験生チャレンジ 支援貸付事業

東京都では、一定所得以下の世帯の子どもを対象に「受験生チャレンジ支援貸付事業」を実施しています。

高等学校や大学など各種学校への受験料や、学習塾の授業料を無利子にて貸付し、対象となる世帯の子どもの教育機会の確保を図る事業です。

また、入学した場合には返済が免除されます。(償還免除)

*申し込みには、対象要件などがありますので、事業の詳細な内容については、お問い合わせください。

※申し込み、問い合わせは、

社会福祉協議会 ☎ 83-3855

10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・土	
2・日	
3・月	■森林セラピー健康づくり事業:そば打ち体験と奥多摩湖いこいの路ウォーク→22📍・9/15📍(先着順)
4・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→13📍・前日📍
5・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:健康講話)→17📍
6・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
7・金	■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食座)→17📍・先着順
8・土	
9・日	
10・月	■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)→12📍・9/30📍
11・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→13📍・前日📍 元気アップおくたま事業(13:30～大丹波会館:ゲーム&座ってできる簡単体操)→17📍
12・水	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→13📍・前日📍 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談(13:00～保健福祉センター)→11📍 ■ふくし法律相談(13:30～3枠各回50分 福祉会館)→13📍・10/11📍
13・木	人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→13📍
14・金	3～4か月児健診・離乳食講習会(12:50～・14:00～保健福祉センター)→11📍
15・土	
<p><10月末までの主なイベント></p> <p>18日(火) 元気アップおくたま事業(10:00～福祉会館:健康講話)→17📍</p> <p>19日(水) 元気アップおくたま事業(10:00～白丸生活館:ゲーム&座ってできる簡単体操)→17📍</p> <p>20日(木) シニアのための「スマホ相談会」(①10:00～②13:30～福祉会館)→19📍</p> <p>21日(金) ■ファミサポ・病後児研修(10:00～きこりん)</p> <p>25日(火) 元気アップおくたま事業(10:00～川井生活館:健康講話)→17📍</p> <p>26日(水) ■森林セラピー健康づくり事業:百尋の滝と川乗林道トレッキング→22📍・9/15📍(先着順)</p> <p>28日(金) ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→前日📍</p>	

「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）」

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要だと思われます。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がるのが期待されます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになりになってしまうことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。今回、障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を企画しました。みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 9月23日(祝) 午前9時30分から午後1時30分

10月10日(祝) 午前9時30分から午後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いらっしゃることが出来る方

*参加申し込み後に、お身体の状態を教えてください、この講習会について事前に説明を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

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相談日を設けています。

相談は、電話・面接・家庭訪問にてお受けします。ご希望の方は、前日までにお申し込みください。※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

【人権の上・
行政相談】

〔日時〕 9月8日(木)
10月13日(木)

両日とも午後1時～4時
*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24日(土)

午後1時～4時

*相談を希望される方は、直接会場へ

右記相談の会場は、いずれも、福祉会館2階会議室

【健康相談】

保健福祉センターでは、保健師による「健康相談」を随時受付けています。

お気軽に、電話でお申し込みください。

※この段の申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

【身体障害者の方の
無料巡回相談】

巡回相談が行われます。
〔日程〕 10月27日(木)

〔会場〕 青梅合同庁舎内、西多摩福祉事務所
巡回相談では、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

無料で受けられますが、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、9月22日(木)までに福祉保健課へ

お申し込みください。※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12日(水)
午前10時30分～午後3時30分

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先生がお話を聞きます。お子さんご

自身からの相談も出来ます。電話相談も行っております。誰に話したらいいか、心配こと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。一人で不安や悩みを抱え込まず、気軽にお話しに来てください。※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター

☎ 85-2611

【消費者相談】

～1人で悩まず、まずは相談してみませんか？～
〔日時〕 9月21日(水)
午後2時～4時

〔会場〕 福祉会館会議室
〔相談専門員〕 元東京都消費生活総合センター相談員

〔費用〕 無料
予約は必要ありませんので、直接、会場へお越しください。

※問い合わせは、観光産業課

☎ 83-2295

【弁護士による
ふくし法律相談】

遺産相続、遺言書作成、成年後見・任意後見制度利用、権利侵害などの法律問題でお困りの高齢者や障害者、そのご家族を対象として、弁護士が無料で相談に応じます。

秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

〔日時〕 10月12日(水)

- ① 午後1時30分～
- ② 午後2時30分～
- ③ 午後3時30分～

〔会場〕 福祉会館会議室
予約の受付は、9月28日

(水) 午前8時30分から
*定員3組になり次第締め切ります。

予約を希望される方は、電話でお申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83-8555

買い物ついでに！仕事のついでに！遊びのついでに！ マイナンバーカード出張申請サポート（受付）を実施します！

マイナンバーカード申請がまだの方必見！！

お出かけついでに気軽にマイナンバーカードの申請などが出来る「マイナンバーカード出張申請受付」を実施します。現在、最大で20,000円分のマイナポイントがもらえる、マイナポイント第2弾も開始しています。

本人確認書類だけでなく、保険証としても利用できる便利なマイナンバーカードを、この機会に申請してみませんか？

〔日程〕9月24日（土）・25日（日）

〔時間〕午前10時から午後4時

〔場所〕イオンモール日の出

〔費用〕無料

【当日の流れ】

①受付 ②専用の端末機で申請データ作成と写真撮影 ③申請データ送信

*当日のマイナンバーカード交付申請手続きは予約不要です。

*カードの受け取りは、後日役場住民課までお越しいただきます。

【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

*QR付き個人番号カード交付申請書をお持ちでない方は、専用の申請書を事前に発行します。申請書の発行は予約制のため、本人確認書類をお持ちになり、役場住民課へお越しください。

*予約、問い合わせは、住民課 ☎83-2182



年金のお知らせ

◇新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している方へ

令和3年1月以降に収入が減少した場合、引き続き令和4年度（令和4年7月から令和5年6月まで）以降も国民年金保険料の臨時特例免除を希望される方は、再度申請が必要となりますので、忘れずに申請をお願いいたします。

申請方法や申請書類は、日本年金機構のホームページに掲載しております。
*日本年金機構ホームページ
(<https://www.nenkin.go.jp/>)

◇国民年金保険料の後払い（追納）をお勧めします！
老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

*納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給期間として計算されますが、年金額には反映されません。

しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。ぜひ、追納を行っていただくことをお勧めします。

なお、追納ができるのは追納が承認された月の10年以内の免除等期間に限られます。

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認をされた期間のうち、原則古い期間の分から納付していただきます。

※問い合わせは、青梅年金事務所
☎30-3410
住民課 ☎83-2182

マイナポイントのお知らせ



マイナポイントは、マイナンバーカードの普及促進、消費活性化を目的として、キャッシュレス決済サービス（クレジットカード、電子マネー、QRコードなど）で利用可能なポイントが付与される国の事業です。

現在「マイナポイント第2弾」が行われていますが、マイナポイントの申し込みは、パソコン（カードリーダー必要）またはスマートフォンから、総務省のマイナポイント事業ホームページ（QRコード参照）よりお申し込みください。また、マイナポイント手続きスポット（セブン銀行ATMや郵便局など）でもお申し込みが可能です。

・マイナポイント事業ホームページ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



○マイナポイント申込支援窓口

町では、マイナポイントの申し込みを支援するため臨時窓口の設置を検討しています（10月以降予定）。詳細は広報おくたま、防災行政無線などで改めてお知らせします。

○マイナンバーカードの申請はお早めに（ご注意ください!）

マイナポイント第2弾でポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は、**9月末まで**となりますので、早めの申請がおすすめです。

※マイナポイント第2弾について詳しくは、広報おくたま8月号14ページ、または総務省ホームページをご覧ください。マイナンバー総合フリーダイヤル（電話0120-95-0178）へお問い合わせください。

総務省ホームページ

https://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/index.html

※問い合わせは、総務課（マイナポイントについて）☎83-2259



令和4年度 自衛官募集案内

募集種目		受付期間	試験期日	資格
自衛官候補生	男女	年間を通じて受付	受付時に通知（*1）	18歳以上 33歳未満の者
防衛医科大学校医学科	男女	7月1日～10月12日	1次10月22日 2次12月14日～16日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
防衛医科大学校看護学科	男女	7月1日～10月5日	1次10月15日 2次11月26日～27日	
防衛大学校	男女	7月1日～10月26日	1次11月5日～6日 2次12月6日～10日	
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 10月1日～12月2日	5年1月5日～7日 （いずれか1日を指定）	男子で中卒（見込み含む）17歳未満の者
		〔一般〕10月1日 ～5年1月6日	1次5年1月14日～15日 2次5年1月26日～29日 （いずれか1日を指定）	

*1 令和5年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、令和4年9月16日以降に行います。

募集人員は、自衛官募集ホームページ（<http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/>）参照。

※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 ☎042-551-4725
東京都福生市本町142 マサビルB館2F（福生駅西口徒歩2分）
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>

東京都シルバーパスのお知らせ

10月～翌年3月・

新規購入者用

満70歳以上の都民の方には、申し込みにより・都営交通・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」が購入できます。

〔パスの有効期限〕

〔対象者〕

都内に住所登録されている満70歳以上の方（寝たきりの方を除く）

〔申込方法〕

満70歳になる月の初日から申し込めます。

必要書類をご用意のうえ、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口でご購入ください。

〔必要書類〕

◎全員

住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」

（保険証または運転免許証など）1点

◎下記表の②・③の方（つぎのいずれか1点）

（ア）令和4年度介護保険料納入（決定）通知書の所得段階区分欄に「1」から「6」のいずれかの記載があるもの

（イ）令和4年度住民税課税非課税証明書

（ウ）生活保護受給者証明書（生活扶助）（令和4年4月以降発行）

【必要書類に関する

注意事項】

・「（ア）」は、町から送付されている「決定通知書」をご用意ください。（再発行はできません）

・「（イ）」は、町の窓口で発行しています。（原則有料）

・「（ウ）」は、「生活扶助」を表す記載があるもののみ使用できます。（本人確認書類との兼用が可能）

〔その他〕

有効期限が令和4年9

	対象者	費用
【費用】	①令和4年度の住民税が「課税」の方 ③以外の方	20,510円
	②令和4年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
	③令和4年度の住民税が「課税」であるが、令和3年の合計所得金額*が135万円以下の方	

*不動産譲渡所得に係る特別控除額（令和3年分）がある場合は控除します。

東京都シルバーパス
食育講習会ほか

アルツハイマーデー奥多摩 映画上映会を実施します

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」

映画上映会を開催します。

詳細は8月25日に配布

した自治会回覧（地域包

括支援センターだより）

をご覧ください。

〔日時〕9月21日（水）

午後1時30分～3時30分

〔参加費〕無料

〔申込期限〕9月14日（水）

※申し込み、問い合わせ

は、地域包括支援センター

☎83・8555

食育講習会

「秋バテ解消！秋の食欲増進メニュー」

蒸し暑さが徐々に落ち着いてくる季節になりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

夏の暑さが和らいだあとも「食欲がもどらない」、「体がだるい」など、体の不調が続くことがあります。

こういった秋に起こる夏バテのような症状を「秋バテ」と呼びます。

今回は、秋の味覚を盛り込んだ、食欲増進メニューを作ります。ぜひご参加ください。

〔日時〕9月28日（水）午前10時～午後2時

〔会場〕保健福祉センター

〔持ち物〕エプロン・三角巾・タオル・マスク

〔参加費〕300円

〔定員〕先着20名

〔申込締切〕9月21日（水）

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

お家でタイ料理 ガパオライス

「食育ひろば」その172♪

【材料】(4人分)

・にんにく	1片
・鷹の爪	2本
・油	適量
・鶏挽肉	280g
・塩	少々
・玉ねぎ	100g (2/3個)
・ピーマン	100g (4個)
・パプリカ	100g (2/3個)
★	┌
・砂糖	3g (小さじ1)
・オイスターソース	24g (小さじ4)
・ナンプラー(魚醤)	24g (小さじ4)
・バジル(炒め用)	2g
・卵	4個
・ご飯	800g
・バジル(飾り用)	適量

【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを粗いみじん切りにする。炒め用のバジルは細かくちぎる。
- ② フライパンを中火にかけ、油、にんにく、鷹の爪を炒める。にんにくの香りが出てきたら、鶏挽肉を入れ、塩を振って炒める。
- ③ 鶏挽肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、★を加えて、調味料が全体にいきわたるように炒める。
- ⑤ フライパンを中火にかけて油をしき、卵を割り入れる。水を適量入れて蓋をし、蒸し焼きにして目玉焼きを作る。
- ⑥ お皿にご飯と④の具材を盛り、目玉焼きを乗せる。最後にバジルの葉を飾って完成。

1人分の栄養価

☆ エネルギー 592kcal たんぱく質 27.8g
脂質 13.7g 糖質 81.1g 食塩相当量 2g

★お知らせ★

「ガパオ」とはホーリーバジルのことを指し、「ガパオライス」を日本語に訳すと「バジルご飯」になります。ガパオライスはタンパク質、糖質、脂質が一皿にバランスよく含まれています。野菜もとることができ、運動後の食事としておすすめです。

ウエルカムランチ 保育園児と一緒に給食を食べませんか?～

日	時	会場	対象	人数	参加費
9月21日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円
10月7日(金)	午前11時20分集合	古里保育園			

「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、調子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。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、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。

*体操は事前申込不要です。持ち物は、タオル、水分補給用飲み物、マスクです。

*調理実習は事前申し込み制ですので、ご注意ください。持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスクです。

※このページについての申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

下水道事業(下水道・浄化槽)

町の下水道は、奥多摩湖周辺は町が管理する処理場で汚水処理を行う「小河内処理区」と、境(桧村)付近から青梅市に接続し、昭島市にある都が管理する処理場で汚水処理を行う「奥多摩処理区」の2処理区があります。

また、下水道の区域以外は、町設置型合併処理浄化槽の整備および既設合併処理浄化槽の町移管により汚水処理を行ってきました。

①9月10日『下水道の日』

台風などの

雨水対策のお願い

9月10日は下水道の役割の一つである雨水対策を念頭に、台風や豪雨に備え関心を深めるために国が下水道の日として定めています。この日をきっかけに下水道の役割に目を向け、下水道にゴミや油を流さないことなどを心がけ、下水道を大切に使いましょう。

②10月1日『浄化槽の日』 浄化槽の正しい使い方

また、大雨時は下水道管への雨水流入が増え、下水道施設に処理能力以上の雨水が流入し、みなさんの命や財産をおびやかす浸水被害が発生する可能性がありますので、みなさんご自身でもつぎの浸水への備えをお願いします。

- ・雨水ますや側溝を塞がないようにしましょう
- ・大雨時にはトイレや風呂場、洗濯の排水口にビニール袋に水を入れた水のうをおき宅内への逆流を抑制しましょう
- ・大雨の直後は風呂場や洗濯の排水など大量の水を流さないようご協力ください
- ・町の下水道は宅内のトイレや台所などの汚水のみを処理する分流式下水道です。雨水が宅内排水設備に入り込み、下水道へ流入していないか確認してください。

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、生活環境の保全や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。この日をきっかけに各家庭の合併処理浄化槽を正しく使うよう心がけましょう。

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を物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

③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。

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排水設備整備と合併処理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します。 ※問い合わせは、環境整備課 ☎83・2367

環境整備課からの お知らせ

ハチ対策について

町には、毎年ハチに対する相談が寄せられています。ハチは梅雨のシーズンから秋にかけて、活動が活発になります。巣を早期に見つけよう、庭木のせん定を行い、軒下やエアコンの室外機など巣ができそうな場所は日ごろから気にかけるようお願いします。

町ではご自身で駆除する方に「ハチ用防護服とスプレー」の無料貸出を行っております。また、ハチが建物内に巣を作ってしまった場合などご自身での対応が難しい場合は、薬品・駆除業者を紹介する(公社)東京都ペ

ストコントロール協会へお問い合わせください。 ※問い合わせは、環境整備課 ☎83・2367 ※(公社)東京都ペストコントロール協会 ☎03(3254)0014

シニアのための

予約不要

参加費
無料

スマホ相談会



第4回

スマホの操作が難しい…。スマホに買い換えたいけど不安がある…。このようなスマホに関する疑問やお悩みには**アドバイザー**が個別にお答えします。(たとえば、文字の入力方法や、メールや写真の送り方、QRコードの読み方、など…)

スマホをお持ちでない方もデモ機をご用意しています!

日にち

令和4年9月15日(木)

時間

① 10:00~12:00
② 13:30~15:30

場所

文化会館 1階 多目的ホール

※申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

※当日は整理券を配布し、順番にご案内します。

Ⓢ 駐車場がございませんので、公共交通機関によりお越しください。

今後の
相談会の予定

10月20日(木) 福社会館

11月24日(木) 文化会館



📷 7月に開催した相談会の様子

相談は1対1の個別相談
でお受けしています。
「スマホって何ができる
の?」というご質問も
大歓迎です!



【お問い合わせ】 奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555

※感染予防のため、当日の検温とマスクの着用をお願いします。※体調がすぐれない方(発熱や風邪症状のある方)は来場をお控えください。

【お問い合わせ】 スマートフォン普及啓発事業事務局

☎ 03-5348-2735 (年末年始を除く平日9時~17時) FAX 03-5348-2731 ※状況により、中止となる場合があります。

【主催】 東京都デジタルサービス局 戦略部 【協力】 OKUTAMA お太助隊 / 奥多摩町地域包括支援センター

【西多摩保健所

からお知らせ】

☆「野菜メニユー店」を

利用してみませんか？

1日に摂りたい野菜の量(目標量)は350gです。

多摩地域(八王子市・町田市を除く)には、1食で120gの野菜を食べられるお店「野菜メニユー店」が約410店舗あります。

この取り組みは、外食の機会が多い都民のみなさんに、野菜をたっぷり食べてもらうことを目的に始めました。健康的な生活に欠かせない野菜の摂取量アップに繋げるため、「野菜メニユー店」をぜひご利用ください。

※問い合わせは、西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎22・6141

ホームページはQRコードを参照ください。



☆9月24日から30日は

結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。日本は他の先進国と比較し、結核の発生が多い国です。

市内でも2020年に1589人が新たに結核と診断されています。西多摩保健所管内では、2021年に37人の患者が結核と診断されました。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。「咳やたんが2週間以上続く」ときには、結核も疑って早めに医療機関を受診しましょう。

特に高齢者では、症状が出ない場合もありますが、ご自身の健康管理のために、毎年1回は健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう。

※結核に関する相談、問い合わせは、西多摩保健所保健対策課感染症対策担当 ☎22・6141

◆西多摩保健所医療安全

支援センター「患者の声

相談窓口」では、西多摩

保健所管内の診療所や歯

科診療所等に関するご相談をお受けし、安心して

医療機関にかかるための

方法等を一緒に考えます。

☎20・2113

〔相談時間〕平日午前9時

〜正午、午後1時〜5時

〔相談方法〕原則電話で30

分以内

〔相談料金〕無料(通話料

は相談者負担)

◆病院(病床数が20床以

上)に関するご相談は

「東京都医療安全支援セン

ター」でお受けします。

☎03(5320)4435

(相談時間等は右記と同

様)

◆医療機関のご案内は、

東京都医療機関案内サー

ビス「ひまわり」をご利用

ください。

☎03(5272)0303

・インターネットでは「東

京都」「ひまわり」で検索

関係機関からの
お知らせほか

【ハローワーク

青梅】

合同就職面接会 in 福生

ハローワーク青梅では、

就職を希望される方を対象

とした就職面接会を開催い

たします。多くの方のご参

加をお待ちしております。

〔日時〕9月29日(木)

午後1時30分〜4時

受付は、午後1時〜3時

〔会場〕福生市民会館3階

〔対象者〕西多摩地域で就

職を希望される方

〔参加企業〕10社(予定)

*詳細は、ハローワーク青

梅ホームページにて9月上

旬に掲載いたします。

〔持ち物〕複数枚の履歴書

(複数の企業の人事担当者

と直接面接ができます)・

筆記用具

※問い合わせは、ハロー

ワーク青梅職業相談コー

ナー ☎24・9163

防災行政無線 メッセージサービス

防災行政無線の放送を聞くことができなかつた場合は、つぎの電話番号におかけいただき、聞き直すことができます。

※防災行政無線メッセージサービス

☎83-2233

宝くじ 公式サイト

NEW 宝くじ

Quick One

クイックワン

いつでも買える。秒で結果でる。今すぐ会員登録!▶

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)



▼青梅警察署

からお知らせ▲

令和4年8月3日現在、青梅警察署管内の特殊詐欺被害

特殊詐欺の被害が8件発生しており、被害額は1866万5千円です。

特殊詐欺の未然防止件数は7件、被害防止金額は47万5000円です。

【特殊詐欺アポ電の情報提供にご協力ください】

警視庁によせられる情報提供から東京都では平均して1日に150件から200件の特殊詐欺のアポ電が確認されています。

この数字はあくまでも警察に情報が寄せられた件数ですので、実際にはもっと多くのご家庭に電話がかかってきています。

青梅警察署管内でも多いときに1日12件の情報が寄せられたことがあります。

詐欺犯人は主要駅周辺で待機しており、騙されてし

まった方がいるとすぐにお金やキャッシュカードを取りに来ます。

たくさんのアポ電情報がよせられた日には「メールけいしちよう」で住民のみなさんへ注意喚起したり、防災無線でお知らせをする日もあります。

また、詐欺犯人が電話で指示をしてATMでお金を振り込ませる還付金詐欺もあります。

還付金詐欺は住所に関係なく、お金をだまし取るこ

とが出来るので、1つの地域に集中して電話がかかってくるわけではありませ

ん。みなさんをお願いしたいのは、「メールけいしちよう」や警視庁防犯アプリ「デジボリス」でアポ電情報を確認し、防犯対策をしていただくことと、アポ電がか

かってきた場合には警察への情報提供をお願いいたします。

情報を役立て、各種対策に取り組みます。

被害を一件でも減らすために、ご協力お願いいたします。

※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】

☆にせ都税職員にご注意ください！

都税事務所の職員を装って、個人情報取得したり、金銭をだまし取ろうとする事例が発生しています。相手の電話番号が非通知表示

など、不審に感じた場合は即答せずに必ず一度電話を切り、問合せ先までご連絡ください。

また、万が一被害にあわれた場合は、すぐに警察にご連絡ください。

※問い合わせは、主税局総務部総務課相談広報班

☎ 03(5388)2925

【東京しごとセンター多摩】

就業相談から就職活動や就業後に役立つ知識、スキルを習得するための各種セミナーを実施しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。



「ふるさと納税」
ご寄付ありがとうございました

財政運営資金の一端
(一般寄付)として
1万円 森原 大貴 様
(文京区)

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

■禁煙外来(予約制): 禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

観光施設・行事などのお知らせ

【山のふるさと村】

体験教室

詳細



- ①秋の昔みちと山里料理
（1泊2日）10月22日（土）
～23日（日） 高校生以上対象

- ②森でクッキング～秋のメニュー～ 11月12日（土）
〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで
FAX 86 - 25553
E-mail: yamahuru@town.okutama.tokyo.jp

- ※イベント送迎バス「やませみ号」あり
※問い合わせは、山のふるさと村
☎ 86 - 25556

【奥多摩都民の森】

体験教室

詳細



- ①日帰り御前山歩き・第7回御前山（日帰り）10月10日（祝）
- ②奥多摩山しごと体験・第6回枝打ち（1泊2日）10月15日（土）～16日（日）
- ③奥多摩山歩き・第7回丹波天平（1泊2日）10月29日（土）～30日（日）
- ④日帰り御前山歩き・第8回御前山（日帰り）11月3日（祝）
- ⑤集まれ山ガール・第5回牛の寝通り（1泊2日）11月5日（土）～6日（日）
〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで
FAX 83 - 36333
E-mail: oku-mori@axe1.ocn.ne.jp

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所

☎ 83 - 3631

【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奥多摩森林セラピー・カラダリセットプラン（心身を整える森林ヨガと秋の養生お弁当） 9月19日（祝）
- ②森林セラピーハイキング 鳩ノ巣渓谷遊歩道（カフエ山鳩deそばサラダランチ） 9月25日（日）

【登山・観光ツアー】

- ①健脚登山＜三頭山（健脚コース）（ヌカザス尾根）から登る奥多摩三山＞ 9月11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。
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

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	日程
① そば打ち体験と奥多摩湖いこいの路ウォーク	10月 3日（月）
② 百尋の滝と川乗林道トレッキング	10月26日（水）

*②のツアーは健脚向けコースとなり、トレッキングシューズの着用が必要です。

〔参加費〕 500円

〔定員〕 21名 ※いずれも先着順

〔受付期間〕 9月7日（水）午前8時30分～15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。

※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

