

おくたま

10月号



わさびー

2022.10 No.826 (令和 4年 10月 5日 発行)

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



町の世界と人口

9月1日現在 (前月比)	
世帯数	2,587 (11減)
人口	4,797 (19減)
男	2,390 (13減)
女	2,407 (6減)

人口動態 (8月中)

転入	18	転出	19
出生	0	死亡	18
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15日に師岡町長が、町内在宅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(99歳)

峯岸 花枝さん (女・川井)

大正11年2月13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

(105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

(103歳)

○新百歳のお祝い (大正11年

4月1日から大正12年3月31

日までの間に生まれた方)

浅見 鶴次郎さん (男・白丸)

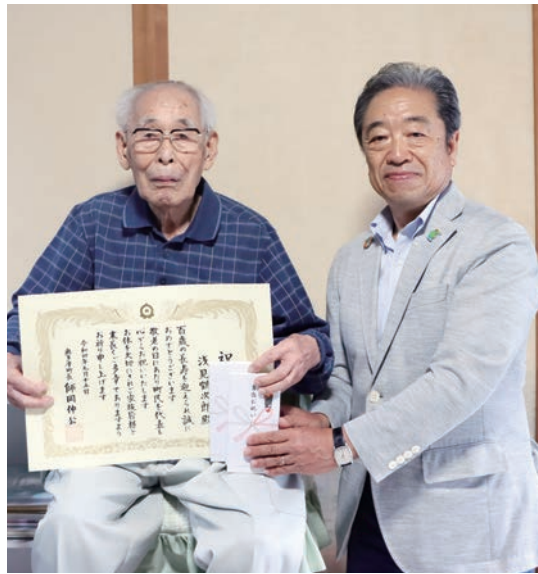
原島 サカエさん

(女・グリーンウッド奥多摩)

※基準日は、9月1日です。



▶浅見 鶴次郎さん
◀峯岸 花枝さん



▶小川 正志さん
◀丹下 トキさん



*新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、施設への訪問は中止させていただきました。

新教育長に野崎喜久美氏就任



野崎喜久美氏（羽村市）が令和4年第3回定例町議会において同意を得て、この10月1日付で教育長に就任されました。野崎氏は、平成15年10

教育委員に小峰一郎氏再任

令和4年第3回定例町議会において同意を得て、この10月7日付で小峰一郎氏（大氷川）が教育委員に再任されました。なお、任期は令和8年10月6日までの4年間となります。

若菜伸一教育長任期満了により退任

若菜伸一氏は、昭和56年4月に町役場に奉職以来、平成20年4月から企画財政課都営水道一元化推進主幹、福祉保健課長、企画財政課長を歴任し、同28年10月から教育長に就任し、2期6年間務められ、この9月30日に退任されました。



若菜氏の41年6か月にわたる地方自治並びに教育行政の発展につくされた功績は、誠に多大なものがありました。

「奥多摩町と多摩大学の連携に関する協定締結式」

町と多摩大学（多摩市、学長寺島実郎）は、包括的な連携を通じて、開かれた地域社会を志向し、自然豊かな奥多摩町を軸とした地域社会への貢献を図るため、9月22日に多摩大学で連携協定を締結しました。

今後は、多機能型地域活性化拠点のオープンを目指すとともに、学生の若い力を借りながら、そして、地域みなさんのご理解をいただきながら、連携してまいります。



（写真は、右から杉田副学長、師岡町長）

子育て世代包括支援センター開設のお知らせ

10月1日から保健福祉センター内に、子育て世代包括支援センターを開設しています。

子育て世代包括支援センターでは、町の保健師が妊娠・出産・子育て・子どもの成長発達などに関する様々な悩みの相談をお受けいたします。

また、関係機関と連携し、妊娠期から就学前の子育て期にわたるまで、切れ目のないサポートを行いますのでお気軽にご相談ください。

※問い合わせは、奥多摩町子育て世代包括支援センター（保健福祉センター内） ☎83-2777

東京都最低賃金 改正のお知らせ

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

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

おめでとうございませう。高齢者叙勲、
師岡智氏 旭日單光章 受章

8月1日付の高齢者叙勲で師岡智氏（川井在住）が、旭日單光章を受章されました。

師岡氏は、4期16年奥多摩町議会議員として、その間、平成11年12月から13年11月までの2年間は町議会議長の要職を、また、議会運営委員会委員長、経済厚生常任委員会委員長などの多くの要職を歴任し、幅広く町の自治振興・発展に尽力した功績が認められたものです。



*高齢者叙勲とは、国または公共に対して功績を残された方が、米寿を迎えられたときに贈られるものです。

日本ポニーベースボール協会 第48回全日本選手権大会出場

齋藤 琉人さん
（大氷川在住） 古里少年野球クラブ出身 奥多摩中学校2年生

三好 熱弥さん
（栃久保在住） 古里少年野球クラブ出身 奥多摩中学校2年生

7月23日から27日にかけて、東京都などで開催された「日本ポニーベースボール協会 マルハンインビテーション大倉カップ 第48回全日本選手権大会」にSKポニーリーグの選手として出場されました。

おめでとうございます。（写真は、右から齋藤さん、三好さん）

第29回全国専門学校バレーボール 選手権大会優勝・最優秀選手賞受賞

新島 樹里さん
（小丹波在住） スーパーヒーローガールズ（町内ジュニアバレーボール）出身 専門学校3年生

8月28日から31日にかけて埼玉県で開催された「第29回全国専門学校バレーボール選手権大会」に、出場し、準決勝（関西地区代表）、決勝（九州地区代表）に勝利し、優勝（文部科学大臣杯）しました。

また、個人としても、最優秀選手賞を受賞されました。

おめでとうございます。（写真は、右から若菜前教育長、新島さん、師岡町長）



第61回加藤旗争奪駅伝競走大会参加チーム募集

奥多摩町の伝統ある駅伝大会が近づいてきました。多数のチームの参加をお待ちしています。

〔日時〕12月11日(日)
午前9時・古里小学校校庭で開会式

午前10時30分・古里駅前交差点スタート

表彰式は古里小学校校庭〔コース〕古里駅前交差点

点・川井交差点(大正橋)・大丹波川国際虹マス

第84回奥多摩溪谷駅伝競争大会 12月4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、奥多摩駅前まで折り返し、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

釣り場第2駐車場・小中

茶屋バス停(折り返し)〔参加費〕1チーム

3000円(中学生チームは無料)

〔申込方法〕教育課にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて提出してください。

〔申込期限〕11月18日(金)午後5時まで

※申し込み、問い合わせは、教育課

☎83-2246

詳細な交通規制のお知らせは、各自治会に配布

予定のチラシをご確認ください。

・交通規制、迂回路については、現場警察官の指示に従ってください。

・ロードバイク、マウンテンバイクなどの自転車も規制の対象となりま

☎22-1111
内線(2338)

☎83-2246

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、ベーゴマ、お手玉、けん玉など

(伝統文化継承コーナー) 地域の方言紹介など

(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(ギフト券、お米券、商協商品券)が当たる抽選会に参加できます。すべての方に賞品が当たります。

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246



第3弾 奥多摩町地域応援券

町では、新型コロナウイルス感染症の拡大および原油価格・物価高騰に伴う経済の低迷に際し、地域経済の活性化を図るため、第3弾となる奥多摩町地域応援券事業を実施いたします。

◆応援券の概要◆

【使用期限】令和4年11月1日(火)～令和5年2月28日(火)

※使用期限を過ぎた商品券は無効となり利用できません。

【商品券名】奥多摩町地域応援券

【発行額面】交付対象者1人につき15,000円(無償で配布します。)

(1枚500円で1冊30枚綴り、うち10枚は飲食店用)

【交付対象者】令和4年10月1日時点で、奥多摩町に住民登録がある方に10月下旬頃応援券を郵送いたします。

*取扱加盟店一覧は、奥多摩町地域応援券の郵送時に同封します。

*今回の応援券につきましては、申請の必要はありません。

奥多摩町事業継続応援金(燃料費高騰等対策)

町では、新型コロナウイルス感染症の拡大および原油価格の高騰などに伴う燃料費や電気料金の値上げの影響を受ける、町内に事業所・店舗などを有する中小企業者および個人事業者に対し、事業継続を支援するための応援金を給付します。

【対象要件】つぎの全ての要件を満たす方

- (1) 町内に営業実態のある事業所、店舗などを有していること
- (2) 令和4年10月1日以前に創業しており、かつ、申請日時点において事業を継続する意思があること
- (3) 令和4年10月1日から令和5年2月28日までに事業用として燃料(ガソリン、軽油、重油、灯油、LPガス)を購入していること
- (4) 令和4年10月1日から令和5年2月28日までに事業用として電気料金を支払っていること
- (5) 事業用に燃料を購入または電気を使用したことが分かる領収書の写しなどが提出できること
- (6) 申請時において既に納期の到来した町税を完納していること

【給付額】

対象期間における事業用に使用した燃料購入額および電気料金の1/2(千円未満切り捨て)を補助する(上限設定あり)

- ・個人事業主：上限10万円 *町内に複数の事業所がある場合、上限15万円
- ・法人：上限20万円 *町内に複数の事業者がある場合、上限30万円

【申請期限】令和5年3月20日(月)まで

【申請方法】申請などにつきましては、町ホームページに掲載いたします。

※このページに関する問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

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〕10月7日（金）から11月1日（火）まで

〔物件〕町営若者住宅（小丹波第1）

奥多摩町小丹波627番地（JR青梅線古里駅徒歩3分）

建物：木造2階建、集合住宅タイプ 2LDK（床面積：74.88㎡）

募集戸数：1戸

住宅使用料：戸建タイプ 30,000円/月

共益費：500円/月 駐車場使用料：3,000円/月（1世帯1台まで使用可）

〔入居予定日〕令和4年11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

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4年1月から令和4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4年1月1日から令和4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4年10月1日から令和4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
住民課 ☎83-2182

奥多摩町内分譲地の販売について

奥多摩町では過疎化による少子高齢化が進行し、地域活力が低下する事から、若者の定住対策を重点施策として取り組んでおり、分譲地や町有地を販売しております。

その中で、今回、新規の分譲地について紹介します。

新規分譲地			
地番	小丹波43番3 (小丹波字南ノ原)	小丹波346番2 (小丹波字高畑)	小丹波369番4 (小丹波字竹ノ平)
土地面積	149.93㎡ (45.43坪)	165.60㎡ (50.18坪)	366.20㎡ (110.96坪)
販売価格	2,967,000円	2,524,000円	6,701,000円
備考		車両進入路無し	
			

〔申込資格〕

・年齢45歳以下の夫婦もしくは子ども（*高校生以下）がいる世帯

*満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方

その他、自らが居住する住宅を建築するために宅地を必要とすることなどの条件があります。

〔申込期間〕10月17日（月）から11月30日（水）まで

*いずれの分譲地についても申込者が定員を超えた場合は、町の選考基準により決定いたします。

〔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）

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎ 83-2310

「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。みなさまの申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 10月10日（祝）午前9時30分から午後1時30分

11月23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、お身体の状況を教えていただいたり、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

マイナポイント申込支援臨時受付窓口開設

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、最大で20,000ポイントが受け取れる「マイナポイント第2弾」が行われています。

マイナポイント第2弾では、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込や公金受取口座の登録を行い、マイナポイントの申し込みを行います。

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）よりお申し込みいただくか、または、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。（*公金受取口座の登録は、マイナポータルのホームページから行う必要があります。）

また、今回、マイナポイントの申込方法が分からない方などを対象として、『**マイナポイント**』の**申し込みを支援する臨時窓口を設置**します。

臨時窓口では、健康保険証としての利用申込や公金受取口座の登録も併せて手続きができます。

日程など詳細については、改めて自治会回覧や防災行政無線、広報おくたま11月号でお知らせします。

【開設日】10月下旬から令和5年2月下旬の期間で週2日程度を予定

【会場】役場および文化会館

【対象者】マイナンバーカードをお持ちの方。

（カードおよび電子証明書の有効期限が過ぎていないこと）

（注）マイナンバーカードの申請はお受けできませんので、ご注意ください。

*マイナポイントを受けるために必要なマイナンバーカードの申請期限が、12月末までに延長されました。

●ご自身でマイナポイントをお申し込みの方

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

●マイナンバー制度・マイナンバーカードについて

詳しくは、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（☎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 ☎83-2259（マイナポイント事業について）



マイナポイント臨時
受付窓口開設ほか



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。
鍋や食器に付いた油汚れは、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もつながります。

奥多摩町・東京都下水道局



“ごみを減らす10アクション”（3R：スリーアールへの取組）

10月号は、3Rの最後のキーワードでありますリサイクルについてご紹介します。

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。

リサイクルで一番重要なことは、分別方法を守って出してもらうことです。例えば、飲料用の缶の中に“たばこの吸いがら”が入っていたり、ペットボトルのラベルやキャップが付いたままになっている、また、新聞と雑誌と一緒に束ねてあったり、衣類の中に下着類が入っていたりなど、分別方法が間違っていると、貴重な資源がごみになってしまいます。“ごみカレンダー”や“ごみの出し方ガイドブック”を確認し、正しい分別方法で資源物を出していただくよう、ご協力をお願いします。

—コンポスト・生ごみ処理機の購入費一部補助事業について— 生ごみ処理機による生ごみの減量結果のご紹介

次の3枚の写真は、「生ごみ処理機」を使用して、生ごみを減量化したものです。



①生ごみ処理機にかける前



②生ごみ処理機で乾燥させた後



③乾燥させたものをつぶして小さくしたもの

ご覧のとおり、生ごみ処理機にかける前と、かけた後につぶしたものでは3分の1程度に減量されます。町では、コンポスト・生ごみ処理機を購入された方に購入費の一部補助事業を行っています。詳しくは、町ホームページまたはクリーンセンターへお問合せください。

○「コンポスト」とは、畑や庭を利用し生ごみをたい肥化する容器です。

○「生ごみ処理機」とは、たい肥化を行うことには変わりありませんが、台所やベランダなどで使用し、電気式のものや電気を使用しないものなど、処理方法の違いで数種類の製品があります。



コンポスト

生ごみ処理機

	種類	補助額
1	生ごみ処理容器（コンポスト）	補助対象額の5分の4（上限11,000円）
2	生ごみ処理機（機械式のもので電気を使用するもの）、または上記1以外のもの	補助対象額の2分の1（上限25,000円）

*大勢のみなさんの申請を、お待ちしております。

※このページに関する問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター） ☎ 83-2110

野焼き(野外焼却)は原則禁止です!

野焼きは原則禁止
ほか

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次のとおりです。

・ドラム缶焼却、ブロツク積み焼却、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。

また、次に挙げた焼却行為は禁止の例外となっておりませんが、例外となる焼却行為であっても、周辺環境に最大の配慮をして行わなければなりません。近隣の方へ迷惑

にならないよう、十分に注意してください。

・伝統的行事及び風俗習慣上の行事のための焼却行為(どんど焼き、火祭り等)

・学校教育および社会教育活動上必要な焼却行為(キャンプファイヤー等)

・災害時の応急対策のために行うもの等

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。

東京都子育て支援員研修の受講者を募集します

〔研修内容〕保育や子育て支援の分野で従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修

は在勤している方で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

〔募集コース〕地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース

〔研修場所〕立川など

〔申込方法〕10月3日(月)から17日(月)までに、オンラインまたは郵送(申込書は区市町村窓口かHPで入手可)で申し込みください。

〔研修日時等〕12月から順次開始。

※詳細、問い合わせは、*地域コース

〔公財〕東京都福祉保健財団

☎03(3344)8533

*地域子育て支援コース・放課後児童コース

(株)東京リーガルマインド

☎03(5913)6225

*研修全般に関すること東京都福祉保健局少子社会対策部計画課

☎03(5320)4121

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 ゴミ減量PRブース
日時:10月29日(土) 10:00~15:00

お持ちいただいた食品は
 ゴミ減量PRブースの回収BOXをお願いします

ご家庭に眠っている食品をお持ちください!

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す。

主催:奥多摩町クリーンセンター ☎83-2110・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

【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
 ☆野菜

家庭
↓
回収
↓
提供

学童指導員募集 (会計年度任用職員)

〔採用予定日〕令和4年11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(内6時間)

学校休業日は、午前8時頃から午後6時30分頃まで(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)に必要な事項を記載のうえ、直接総務課に持参、または郵送(簡易書留)で申し込みください。

〔申込期日〕10月21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



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、この講習会を受講して修了試験に合格すれば取得できます。

〔日時〕11月12日(土)・13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7日(月)

*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

線クラブ

☎090(4121)7834

ハムショップ フレンズ

(羽村市)

☎042(555)7058

奥多摩剣道会

◎令和4年度

前期昇級・昇段者

(敬称略)

・6月26日

三段 原島 克貴

・8月7日

一級 荒澤 航有

モノクローム風景画

奥多摩教室 生徒募集

ペン、鉛筆を使い室内で
モノクロの風景を描きます



0428-85-1139 ペン画家 師岡正典
メール penart.okutama@gmail.com
ブログ:モロペンアートブログ

広告募集

広報おくたまへの広告を
募集しています。

1枠1号につき:3,000円

※詳しい問い合わせは、
総務課 ☎ 83-2345

「絵本って面白い！～子どもと一緒に絵本を楽しもう～」

絵本専門士の大島真理子さんと藤田加代子さんをお招きして、子どもにおすすめの絵本や、大人に読んでほしい絵本の紹介、読み聞かせの効用など、絵本と子育ての話を中心にお聞きます。

また実際に読み聞かせもあります。絵本に興味がある方、読み聞かせについて知りたい方、絵本と子育てについて関心のある方など、みなさんお気軽においでください。

(ファミリーサポート・病後児会員の研修も兼ねています。)

[日 時] 10月21日(金) 午前10時00分～11時30分

[講 師] 大島 真理子さん(絵本専門士)・藤田加代子さん(絵本専門士)

[会 場] 子ども家庭支援センター きこりん2階

[申込締切] 10月18日(火) まで

※申し込み・問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎ 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] 11月14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

※問い合わせは、

子ども家庭支援センター

☎85-2611

奥多摩文化芸術展

◎展示の部

[期間] 10月19日(水)～11月5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、華道、書道、手工芸、
押し花、絵手紙など

◎催物の部

[日時] 11月6日(日)

午後1時から3時30分

[会場] 文化会館2階 視聴覚室

[内容] 舞踊、フラダンス、吹奏楽など

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246

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に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。

[問い合わせ先]

東京都福祉保健局少子社会対策部育成支援課

☎03-5320-4117 / ☎03-5320-4135

○ホームページ

<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「さとべん・ファミリー」

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・土	
16・日	
17・月	ヘルシー体操 (13:30～福祉会館)
18・火	元気アップおきたま事業 (10:00～福祉センター:健康講話) → 19
19・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 15 元気アップおきたま事業 (10:00～白丸生活館:ゲーム&座ってできる簡単体操) → 19 ■ウェルカムランチ (11:30～氷川保育園:見学・給食試食座) → 19・先着順
20・木	シニアのための「スマホ相談会」(① 10:00～② 13:30～福祉会館) → 15
21・金	■ファミサポ・病後児研修「絵本って面白い!～子どもと一緒に絵本を楽しもう～」(10:00～きこりん) → 12・10/18
22・土	
23・日	
24・月	
25・火	元気アップおきたま事業 (10:00～川井生活館:健康講話) → 19
26・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 15 1歳6か月児・3歳児健診 (13:00～・13:10～保健福祉センター) → 13
27・木	ヘルシー体操 (9:30～福祉会館)
28・金	■食育講習会 (10:00～保健センター) → 19 ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 15・前日
29・土	
30・日	
31・月	ヘルシー体操 (13:30～福祉会館)

《今月の納期10/31(月)》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

母子健診日程表	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
	11月9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・30・令和2・3年10月生まれ

＜子供の予防接種について＞
 予診票をお持ちでない方は、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

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11日(火)まで
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17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

切り取り線(切り取り後、冷蔵庫などに貼ってご利用ください)

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・火	
2・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 15 ㄱ・前日ㄱ
3・木	
4・金	■ウエルカムランチ (11:30～古里保育園:見学・給食試食) → 19 ㄱ・先着順
5・土	
6・日	
7・月	ヘルシー体操 (13:30～福祉会館)
8・火	
9・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 15 ㄱ・前日ㄱ ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 15 ㄱ・前日ㄱ 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) → 13 ㄱ
10・木	元気アップおくたま事業 (10:00～梅沢生活館:調理実習) → 19 ㄱ ■弁護士による法律相談 (13:00～福祉会館) → 15 ㄱ 人権身の上・行政相談 (13:00～福祉会館) → 15 ㄱ
11・金	■成年後年制度講座 (13:30～福祉会館) → 21 ㄱ・11/9 ㄱ (先着50名)
12・土	
13・日	
14・月	絵本といっしょ (11:00～きこりん) → 12 ㄱ
15・火	■森林セラピー健康づくり事業:紅葉見頃のむかし道 → 24 ㄱ・10/21 ㄱ (先着順)

<11月末までの主なイベント>

17日 (木) ヘルシー体操 (9:30～文化会館)
 23日 (祝) ■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) → 7 ㄱ・11/16 ㄱ
 24日 (木) ヘルシー体操 (9:30～福祉会館)
 24日 (木) シニアのための「スマホ相談会」(① 10:00～② 13:30～文化会館)
 25日 (金) ■森林セラピー健康づくり事業:山里歩き～川井・大丹波～ → 24 ㄱ・10/21 ㄱ (先着順)
 25日 (金) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)
 28日 (月) ヘルシー体操 (13:30～文化会館)

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**

☎こちらでも地域包括支援センターでおこなっております。
認知症は早めに相談することが重要です！
心配なことがあればお気軽にご相談ください。

0428-83-8555

【受付】月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時15分

【場所】保健福祉センター内（奥多摩病院隣り）
※ご都合に合わせて、電話、来所、訪問による相談をお受けします。

↑ホームページ

各種相談

【心理・発達相談】

〔日時〕 10月28日(金)
11月9日(水)

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、また、電
話相談も行っております。
心配ごとや悩みを抱えて
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

【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。

※、問い合わせは、福祉保健
課 ☎ 83-2777

**【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。「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〕 10月13日(木)

11月10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

**【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
をお願いします。定員にな
り次第締め切ります。

〔日時〕 11月10日(木)

午後1時～4時10分

右記相談の会場は、いず
れも、福祉会館2階会議室

※ 問い合わせは、福祉保健
課

☎ 83-2777

各種相談

シニアのための
スマホ相談会
第5回

申込不要
参加費
無料

スマホに関する疑問やお悩みにアドバイザーが個別にお答えします。


日にち 令和4年10月20日(木)

時間 ① 10:00～12:00
② 13:30～15:30

場所 福祉会館 1階 集会室

Ⓜ 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。

相談会の様子



今日は思いきって来てよかった。丁寧に教えてもらい嬉しかった。これから帰って頑張ります。(参加者感想より)

【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
【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

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ



町では、国の新型コロナウイルスワクチン追加接種の決定を受け、町民のみなさんが安心してオミクロン株対応ワクチン接種ができるよう準備を進めています。なお、国からのワクチン供給予定を受け、当町において10月はエッセンシャルワーカーなどを対象に個別接種を実施し、11月から集団接種（11月5日（土）会場：古里小学校体育館を予定）を再開します。

【オミクロン株対応ワクチンの接種について】

- ・1・2回目接種を終了された方のうち、前回の接種から原則5か月以上経過した12歳以上の方がオミクロン株対応ワクチン接種の対象者となります。
- ・接種に使用するワクチンは、前回接種したワクチンにかかわらず、ファイザー社製（12歳以上が対象）またはモデルナ社製（18歳以上が対象）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。

＜接種スケジュール・接種券発送時期＞

国の方針により変更となる場合がありますが、9月22日現在では、前回の接種完了日から原則5か月経過する必要があるため、接種スケジュールは下記のとおりとなります。なお、国は年内接種完了を含め検討しており、その場合は2か月程度前倒しする予定です。

区 分	接種券発送時期	接種開始時期
12歳から59歳	10月中旬	11月上旬から
75歳以上の方	12月中旬	1月中旬から
65歳から74歳までの方	1月上旬	1月下旬から
60歳から64歳までの方・基礎疾患を有する方	1月下旬	2月中旬から

区 分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
12歳以上の方 (エッセンシャル ワーカー)	10月 7日（金）16:00～	双葉会診療所	ファイザー社製
	10月19日（水）16:00～	奥多摩病院	
	10月21日（金）16:00～	双葉会診療所	
	10月26日（水）16:00～	奥多摩病院	

【12歳以上初回（1・2回目）接種】

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、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	10月25日（火）16:00～	古里診療所	ファイザー社製

※問い合わせ、接種に関することなどの相談窓口は、

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〔受付〕午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）



【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。

【小児初回（2回）接種】

5歳から11歳の方を対象とした小児用ワクチン接種を実施します。接種を希望される方は、次ページのスケジュールをご確認いただき、インターネットから予約をお願いします。接種券が届いていない方や紛失された方は、ワクチン接種コールセンターへご連絡をお願いします。

《次ページへ続く》

区分	接種日	接種会場
5歳から11歳の方	1回目：10月22日(土)	保健福祉センター
	2回目：11月12日(土)	



【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) 	<p>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。</p> <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

高齢者インフルエンザ予防接種について

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

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

アルツハイマーデー奥多摩

映画上映会を開催します

地域包括支援センター

では、新型コロナウイルス

ウィルス感染症に伴い

延期した「アルツハイ

マーデー奥多摩」映画

上映会を11月23日(祝)

に開催します。

詳細は10月25日(火)

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(土)

から令和5年1月31日(火)

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

関に提示してください。

・家族介護体験談

(定員) 60名(先着順)

(参加費) 無料

(申込期限) 11月1日(火)

14日(月)まで

※申し込み、問い合わせ

は、地域包括支援センター

☎ 83-8555

乳がん検診申込受付のお知らせ

検診車で行う乳がん検診（マンモグラフィ撮影法）の受診申込受付をつぎのとおり行います。
乳がん検診は、国の指針に基づき隔年の受診となります。そのため、検診の対象者は昨年度に町検診を受診していない方になります。

検診日	会場	時間	定員
11月26日（土）	子ども家庭支援センター	午前9時30分～午後3時	40人

【受付期間】10月7日（金）から19日（水）【申込方法】電話で福祉保健課まで申し込みください。

【対象者】令和4年4月1日現在で40歳以上の女性

*定員に達した時点で申込受付を締め切ります。お早めにお申し込みください。

【受診ができない方】

○昨年度、町が実施した乳がん検診を受けた方／○豊胸手術を受けた方／○現在乳腺科の疾病で治療中、手術後の経過を観察中の方／○現在授乳中、断乳直後、妊娠中の方／○自力での立位の保持および歩行が困難な方

*この日程で受診できない方は、日の出ヶ丘病院（☎042-588-8666）で直接受診することができます。（要予約、月・火・水・木曜日のみ、令和5年3月31日まで）

*問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

西多摩くらしの相談センターからのお知らせ

◆奥多摩町くらしとしごとの相談会（無料）◆

*10月より実施時間が変更となりました。

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〕福祉会館 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

*新型コロナウイルスの影響で相談会が中止になる場合もあります。中止となった場合でも、電話での相談は随時受付けています。

◆学びの広場 ホットスペースちえの輪（無料）◆

*10月より会場が以下の通り変更となりました。

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ぎます。

〔対 象〕原則、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）

*新型コロナウイルスの影響で開催が中止になる場合もあります。

*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/>



アサリと小松菜の和風チャーハン

「食育ひろば」その173♪

【材料】(2人分) ・バター 10g ・にんにく(すりおろし) 3g ・小松菜(2センチ輪切り) 150g ・ご飯 500g ・アサリ(水煮缶) 60g ・塩 2g(小さじ1/3) ・こしょう 少々 ・こいくちしょうゆ 12g(小さじ2)	【作り方】 ① フライパンにバター、にんにくを入れ、中火で加熱し、香りが立ってきたら小松菜を加えて軽く炒める。 ② ①にご飯を加えて、強火でほぐすように炒める。 ③ アサリ缶を加えて、1分ほど炒めたら塩、こしょうをして味をととのえる。最後にしょうゆを回し入れ、全体を混ぜ合わせて完成。 1人分の栄養価 ☆ エネルギー 509kcal たんぱく質 14.9g 脂質 5.7g 糖質 94.1g 食塩相当量 2.2g
--	--

★お知らせ★

アサリは春と秋に旬を迎える食材です。旬のアサリは旨味がたっぷりかつ肉厚です。新鮮なものは酒蒸しで召し上がってはいかがでしょうか。

また、アサリは鉄分が豊富な食材でもあります。アサリに含まれる鉄分は、ビタミンCを含む食材と一緒に食べると吸収率がアップします。貧血予防におすすめです。

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
10月19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
11月4日(金)	午前11時20分集合	古里保育園			

「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。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスクです。

食育講習会 「秋の味覚を楽しむ会」

涼しい季節になってまいりました。そろそろ山が紅葉しはじめる時期ですね。秋は実りの季節でもあります。サンマやリンゴ、サツマイモなど、この時期に旬を迎える食材は数多くあります。

今回の講習会では、秋の味覚を盛り込んだ健康メニューを調理実習で作る予定です。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時】 10月28日(金)

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16名

【申込締切】 10月21日(金)

※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

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（福社会館）のご紹介～

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上手に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？

<筋力トレーニングサービス内容>

〔事業名〕 地域支援事業筋力向上トレーニング

〔場 所〕 福社会館内機能訓練室（送迎あり）

〔日 時〕 12月～令和5年5月までの毎週火曜日、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）

〔内 容〕 体操やマシーントレーニングを2時間程度行います。

定員は6名で毎回同じメンバーで、アットホームな雰囲気でのトレーニング施設です。

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トレーニングに励むことができます。

※問い合わせは、地域包括支援センター ☎ 83-8555



10月17日（月）から23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）
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

「行政相談週間」

筋力向上トレーニング講習会

福社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。

〔日時〕 10月20日（木）
午前9時30分から

〔場所〕 福社会館

*参加希望の方は必ず申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、
福祉保健課 ☎83-2777

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21日（水）2種類同時発売！

発売期間 9/21（水）～10/21（金）

公益財団法人東京都区市町村振興協会

楽しく学ぶ!

町民セミナー

成年後見制度講座

～自分らしい生き方と安心を支える制度～



講義

知っておきたい
成年後見制度の基礎

講師

弁護士法人
多摩パブリック法律事務所
(東京弁護士会所属)

弁護士 八木 隆 氏

司会進行: ゆったり感^{かん} (吉本興業)

日にち

11月11日(金)

時間

13:30~15:30 (受付 13:00~)

場所

奥多摩文化会館 (2階視聴覚室)

※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。

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。

要予約

奥多摩町地域包括支援センター ☎ **83-8555**

・申し込み期間: 10/24(月)~11/9(水)

参加費
無料

・定員: 50名(先着順)

・対象: 町民の方

ご予約はお電話で!



日常生活での様々な手続きのこと、自分ひとりではよくわからない?

そんな時でも安心してくらせるために。

成年後見制度とは、知的障害・精神障害・認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある人が
いろいろな契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

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)

【東京都交通局

からお知らせ】

☆「親子で学ぶ！再生可能エネルギーセミナー」に参加してみませんか？

東京都交通局は、H T T（電力をHへらす・Tつくる・Tためる）の「Tつくる」取組として、奥多摩町と青梅市にある3つの発電所で多摩川の流水を活用した水力発電を行っています。

このたび、再生可能エネルギーの意義や奥多摩地域の見どころを発信することを目的とした再生可能エネルギーPR館「エコっと白丸」が、11月6日に開館1周年を迎えます。そこで、開館1周年を記念し、「親子で学ぶ！再生可能エネルギーセミナー」を、奥多摩町役場ご協力のもと開催いたします。

再生可能エネルギーの概要、水力発電のしくみに加え、水力発電所のある奥多摩地域の魅力をご紹介します

す。

奥多摩の自然が生み出す再生可能エネルギーについて学んでみませんか。ご応募をお待ちしています！

〔開催日〕11月6日（日）、12日（土）。各日2回ずつ計4回。

〔対象〕小学4年生から6年生（保護者同伴）

〔募集人数〕各回最大20名。

*応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

〔申込期間〕10月26日（水）

〔開催場所〕再生可能エネルギーPR館「エコっと白丸」

その他詳細は、ホームページをご覧ください。



※問い合わせは、東京都交通局車両電気部管理課発電担当

☎03(5320)6164

【京都市町村

自治調査会

からお知らせ】

☆2023年度（公財）京都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

「多摩地域を元気にしたい！」「人の役に立ちたい！」そんな市民活動を行っているみなさんのイベントや事業を応援します。

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・防災活動等の発表の場等）について、活動経費の一部を助成します。

〔申請期間〕

10月17日（月）～12月1日

（木）

〔助成率〕

助成対象事業費の50%（100万を超える金額は10%）で120万円以内

*助成条件等詳しくはお問い合わせください。

関係機関からの
お知らせほか

い合わせください。

●新規団体向け説明会

〔日時〕10月20日（木）

午後6時～（10月18日（火）までに要申込）

〔場所〕多摩交流センター

第3会議室

※（公財）京都市町村自治

調査会企画調査部企画課

☎042(382)7781

西多摩地域市町村共催

消費生活講座

☆知っておきたい「キャッシュレス決済」の基礎講座

日常生活で利用できる機会が増えてきたキャッシュレス決済。これから利用を考えている方や、活用方法に不安がある方におすす

めしたい基礎講座です。

〔日時〕11月28日（月）午

後1時30分～3時

〔会場〕あきる野市役所5

階

〔講師〕 キャッシュレス推進協議会 鈴木 麻友氏

〔対象〕西多摩地域在住、在勤、在学の方

〔定員〕40名（先着順）

〔参加費〕無料

〔持ち物〕筆記用具

〔申込〕11月10日（木）から、電話でお申し込みください。

〔主催〕西多摩地域消費者行政事務連絡会、東京都多摩消費生活センター

※申し込み、問い合わせは、

あきる野市商工振興課

☎042(558)1867

【東京しごと

センター多摩

センター多摩

東京しごとセンター多摩は、10月1日に立川市柴崎町3丁目9番2号へ移転しました。

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。



▼青梅警察署

からお知らせ▲

令和4年9月1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。

【青梅警察を騙った詐欺の電話が増えています】

青梅警察の警察官を名乗り、「犯人を捕まえたらあなたの名前が載った名簿を持っていました」「あなた名義のカードを使ってお金を下ろそうとした犯人を捕まえています」などと言ってお金やキャッシュカードをだまし取ろうとする詐欺の電話が増えています。

警察や役所の職員を名乗る電話には、「所属・名前」を聞いて折り返す旨を伝えてすぐに電話を切ってください。

実際に警察や役所からの電話かどうか判断のつかない場合にも、まずは一旦電話を切って、警察へご相談ください。

詐欺犯人は1人ではなく、みなさんがお金やキャッシュカードを用意したとわかるとすぐに近くに待機させていた別の詐欺犯人を自宅に向かわせます。

そのため、詐欺犯人は地区ごとにまとめて詐欺の電話をかけてくる傾向があります。

青梅市・奥多摩町に連続して詐欺の電話がかかってきている状況が判明した場合には、青梅警察署からメールでお知らせをいたします。

「メールけいしちよう」もしくは防犯アプリ「Digital Police (デジタルリス)」を登録・ダウンロードしていただき、ご家族やご親戚へ注意喚起のご協力をお願いいたします。

登録方法等不明な点があれば、お問い合わせください。

※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】

☆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等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、「大気汚染」「エンジントラブル」「不正競争」の原因に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。

※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)2958

ご寄付ありがとうございます
ございました

に 葬祭費の一部を福祉のため

5万円 西村 金次郎 様 (小丹波)

10万円 須崎 政博 様 (大丹波)

5万円 奥平 芳明 様 (日原)

【ふるさと納税】

森林管理・環境景観保全のためとして

2万円 阪井 伸次 様 (埼玉県ふじみ野市)



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 (代表)

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。

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山のふるさと村秋まつり
〔当日受付〕11月5日(土)・6日(日) 午前9時30分～午後3時30分
- ②山ふる干し柿作り体験
〔当日受付〕11月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後3時
- ③ゆずの収穫(ゆずジャム・こんにやく作り)とそば打ち体験
1泊2日・ケビン泊 11月25日(金)～26日(土)
- ④陶器ランプ作りとサンドブラストイルミネーション
グラス作り・12月3日(土)〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで
FAX 86 - 2553
E-mail: yamahuru@town.okutama.tokyo.jp

*送迎バスあり

※問い合わせは、山のふるさと村
☎ 86 - 2556

【奥多摩民の森】

体験教室

詳細



- ①奥多摩山歩き・第8回川乗山(1泊2日) 11月12日(土)～13日(日)
- ②山里倶楽部・第2回秋のハイキング(1泊2日) 11月22日(火)～23日(祝)
- ③奥多摩山しごと体験・第7回道づくり(1泊2日) 11月26日(土)～27日(日)
- ④日帰り御前山歩き・第9回御前山(日帰り) 12月3日(土)
- 〔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

【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 奥多摩森林セラピスタウン(FOREST for Rest)
- ①四季の森とツボに触れあう『ツボ押し&セルフ灸』
〔秋の「金編」呼吸から気血の巡りを改善し、自律神経の働きを整えよう!』
10月9日(日)
- ②森林セラピーハイキング
御岳溪谷遊歩道〔奥多摩せせらぎの里美術館to青梅澤乃井園〕 10月30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。
10月13日(木)
- ①登山<日の出山〔季節の花めぐり センブリ〕

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所
☎ 83 - 3631

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツア一名	日程
① 紅葉 見頃のむかし道	11月15日(火)
② 山里歩き～川井・大丹波～	11月25日(金)

*①のコースはゆっくりと健脚のコースがあります。
健脚コースは、トレッキングシューズ推奨です。

〔参加費〕500円

〔定員〕21名 *いずれも先着順

〔受付期間〕10月12日(水) 午前8時30分～21日(金) 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

※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

