



町の世帯と人口

	8月1日現在（前月比）
世帯数	2,466（8減）
人口	4,421（16減）
男	2,186（7減）
女	2,235（9減）

人口動態（7月中）

転入	8	転出	11
出生	1	死亡	14
その他	0	その他	0

2025.9 No.861（令和7年9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

世界へ飛び出せ、奥多摩の子供たち！ 7名をオーストラリアへ派遣

町では、国際的な視野を持った青少年育成のため、中学生・高校生を対象とした海外派遣事業を行っています。

今年度は、7月26日から8月7日までの日程で、中学生7名をオーストラリア・バイロンベイへ派遣しました。生徒達は、各家庭でホームステイをし、現地の学校に通い、現地の人々との交流を通して、生活や文化の違いなどを体験しました。



▲学校近くの砂浜にて



▲現地の小学校との交流の様子



▲バイロンベイハイスクールでの授業の様子



▲ケープバイロン灯台にて

火災による死者ゼロ 2000日達成

奥多摩町では、消防団をはじめ、関係団体、町民みなさんと一緒に防火防災活動を取り組んできた結果、7月24日に火災による死者ゼロ2000日を達成しました。
今後とも引き続き、みなさんのご協力をお願いいたします。



▲東京消防庁消防総監室にて

写真左から古賀次長、伊藤消防署長、森田防火防災協会長、前田消防懇話会長、加藤自治会連合会長、原島消防団長、市川総監、久貝防災部長

令和7年国勢調査にご協力ください

10月1日現在で、「令和7年国勢調査」が全国一斉に行われます。

この調査は、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象として5年ごとに実施する大規模な統計調査で、わが国の人口や世帯数、世帯の状況など、国の根幹となる情報を得るために行う重要な調査です。

9月中旬ごろから調査票の記入のお願いに国勢調査員が訪問しますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

調査に対する回答は、次の3つの方法のうちいずれか1つを選ぶことができます。①インターネットで回答する（推奨） ②記入した調査票を直接調査員に渡す ③記入した調査票を郵便で提出する

なお、この調査で集められた、各世帯や法人ごとの個別の回答内容は、統計の集計以外の目的で使われることがないよう、法律によって保護されています。

また、国勢調査員が訪問する際は、必ず「国勢調査員証」の入った吊下げ名札を身につけています。国勢調査員と偽って個人情報を聞き出そうとする、いわゆる「かたり調査」には十分ご注意ください。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2345



「西多摩フェア」開催

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、西多摩の魅力为一体となつて発信する「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登場します。ぜひお越しください。

〔日時〕 9月13日（土）
午前10時～午後4時

〔場所〕 JR八王子駅みどりの窓口前

〔内容〕 観光情報PR、パンフレットの配布など

※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295

町制施行 70 周年記念事業

JR 東日本秋の臨時列車「鎌倉満喫青梅」号で行く鎌倉日帰りツアー

町では、町制施行 70 周年を記念し、JR 東日本秋の臨時列車「鎌倉満喫青梅」号で行く鎌倉日帰りツアーを実施します。ご家族、ご友人とお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

詳しくは、9 月 5 日以降自治会を通じて各ご家庭に配布する申込書付きチラシをご覧ください。

【ツアー概要・申込みについて】

実施日 令和 7 年 11 月 23 日(日)

最大人数 115 名(応募数が上回った場合は抽選)

対象者 町内に住所を有する方(町外在住の方はご家族に限り一緒に申込可能)

参加費 一人 3,000 円(大人・子ども共通)

申込締切 9 月 30 日(火) 午後 5 時 15 分

*申込書を、住民課、保健福祉センター、古里出張所(子ども家庭支援センター)、おくたま地域振興財団のいずれかへご提出ください。

*申込締切後は、おくたま地域振興財団から代表者の方へ郵送にてご連絡します。

*11 月 5 日以降のキャンセルの場合は、参加費の返金はできません。

【当日の列車運行について】

往路：青梅駅 午前 8 時 23 分発⇒鎌倉駅 午前 10 時 13 分着

復路：鎌倉駅 午後 5 時 21 分発⇒青梅駅 午後 7 時 11 分着

(停車駅：青梅、河辺、羽村、拝島、立川、北鎌倉、鎌倉)

*鎌倉到着後は自由行動となります。

*青梅駅まで電車で向かう方は、次のいずれかにご乗車ください。

・奥多摩駅 午前 7 時 5 分発⇒青梅駅 午前 7 時 54 分着

・奥多摩駅 午前 7 時 25 分発⇒青梅駅 午前 8 時 8 分着

*当日は、氷川小学校校庭を本ツアー参加者用の駐車場として開放します。

*点呼は行いませんので、乗り遅れないよう指定の列車にご乗車ください。

※問い合わせは、おくたま地域振興財団 ☎ 83-8855



線路沿線の樹木を所有しているみなさまへ

JR 東日本から重要なお願い

～線路内に木が倒れないように管理をお願いします～

線路内に木が倒れると、列車にぶつかってお客様がけが等をする恐れがあります。また、車両の損傷や列車の脱線、架線の切断による停電事故や信号トラブルが発生するなど、列車運行の大きな妨げとなります。

*倒木や倒竹により損害が発生した場合は、その費用についてご負担いただく場合があります。

線路のそばの木を切る際は、「線路近接工事」になります。2 次元コードから JR 東日本のサイトをご確認のうえ、管轄する八王子支社へお問い合わせください。

*緊急の場合は、JR 東日本で伐採する場合があります。

ご理解、ご協力をよろしくお願いします。



2 次元コード

町制70周年記念 おくたまふれあい駅伝大会

第64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開催されます。どなたでも参加しやすい大会を企画しています。多数のチームの参加をお待ちしています。

〔チーム編成〕
①大丹波コース（11km）
3区間3名

一般男子／一般女子
1区 3.6km 2区 3.8km
3区 3.6km

〔日時〕12月14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
正午（予定）表彰式・古里小学校校庭

〔コース〕
①大丹波コース（11km）
古里駅前交差点～小中茶屋バス停（折り返し）
古里駅前交差点
②川井コース（6.4km）
古里駅前交差点～川井交差点（折り返し）
古里駅前交差点（2往復）

古里駅前交差点～川井交差点（折り返し）
古里駅前交差点（2往復）



〔参加費〕
①大丹波コース
1チーム3000円

②川井コース
1チーム2000円

〔小学生・中学生チームは無料〕
〔申込方法〕町ホームページ内の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20日（木）午後5時まで

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）

※このページに関する申し込み、問い合わせは、教育課

☎83-2246

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）
〔講師〕オームズビー・パトリシア先生
〔資格〕町内在住・在勤者、小学5年生以上でローマ字が読み書きできること
〔定員〕各クラス20名
〔受講料〕6000円（テキスト代は別途）
〔その他〕小中学生については、保護者の送迎をお願いします。

①午後5時30分～6時15分
②午後6時45分～7時45分
③午後8時～9時15分・主に一般（中学生可）
〔申込期限〕9月12日（金）

〔対象〕町内在住・在勤の小中学生以上で健脚な方（3時間程度歩ける方）
〔参加費〕1500円（交通費など）
〔募集人数〕20名
〔初めて参加される方を優先（申込期間）9月16日（火）から26日（金）まで
〔主催〕奥多摩町スポーツ推進委員会

国営ひたち海浜公園ハイキング参加者の募集

爽やかな潮風吹き抜ける花と緑いっぱい都市公園「国営ひたち海浜」をハイキングしながら楽しく汗を流しましょう！
〔日時〕10月11日（土）
☆出発
・役場 午前7時00分
・文化会館 午前7時15分
☆到着
・役場 午後6時到着予定
〔交通〕庁用バス

〔対象〕町内在住・在勤の小中学生以上で健脚な方（3時間程度歩ける方）
〔参加費〕1500円（交通費など）
〔募集人数〕20名
〔初めて参加される方を優先（申込期間）9月16日（火）から26日（金）まで
〔主催〕奥多摩町スポーツ推進委員会

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！

〔必要書類〕

◎全員

満70歳以上の都民の方に

は、申込みにより都内民営

バス・都営交通（日暮里・

舎人ライナーを含む。）等

が利用できる「東京都シル

バーパス」が購入できま

す。10月以降、20510

円の利用者負担額は、制度

見直しまでの措置として

12000円に引き下げら

れます。「パスの有効期限」

令和8年9月30日まで

〔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。（「仮決

定通知書」は使えません。）

・「（イ）」は、町の住民課

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）

※問い合わせは、東京バス

協会シルバーパス専用電話

（土・日・祝日を除く、午

前9時から午後5時まで）

☎ 03（5308）6950

【費用】	対 象 者	費 用
	①令和7年度の住民税が「課税」の方で③以外の方	12,000円
	②令和7年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
	③令和7年度の住民税が「課税」であるが、令和6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6年分）がある場合は、控除します。
該当する方は、必要書類が異なる場合があります。

また、再発行はできません。紛失した場合は、（イ）をお取りください。

・「（イ）」は、町の住民課

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）

※問い合わせは、東京バス

協会シルバーパス専用電話

（土・日・祝日を除く、午

前9時から午後5時まで）

☎ 03（5308）6950

母子健診日程表	10月8日（水）保健福祉センター 〔受付〕13：15～13：30 1・2・4・5歳児歯科健診 （令和2・3・5・6年9月生まれ）
	乳幼児歯科相談 …お約束表もしくは電話でご予約された方

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1日教室”を開催し

ます。

〔場所〕西多摩医師会館

2階会議室（青梅市東青梅

〔日時〕10月11日（土）

午後2時～4時

*開場 午後1時半～

〔定員〕30名（要申込）

〔費用〕無料

〔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

※申し込み、問い合わせは、

（一社）西多摩医師会

☎ 23・2171

なお、新型コロナウイルス

感染症などの影響によ

り、開催中止となる場合

があります。予めご了承ください。

東京都シルバーパス

のお知らせほか

自衛官募集相談員の委嘱

自衛隊法第97条の募集事務を遂行するため、奥多摩町の自衛官募集相談員に澤本幹男氏（川井）及び青木修氏（棚沢）を自衛隊東京地方協力本部長、奥多摩町長との連名で委嘱しました。

相談員は非常勤として、自衛官募集相談に関する情報の提供ならびに相談業務に応ずること、その他自衛隊に関する一般事項の相談を行い、任期は7月25日から2年間となります。



▲写真前列左から澤本相談員、師岡町長、横田自衛隊東京地方協力本部長、青木相談員

令和7年度 自衛官募集案内

募集種目	受付期間	試験期日
自衛官候補生	通年	受付時又は自衛隊地方協力本部ホームページにてお知らせします。
一般曹候補生	9月16日～11月21日	11月29日～12月4日 *いずれか1日
防衛医科大学校看護学科学生	7月1日～10月3日	1次 10月18日 2次 12月6日、7日 *いずれか1日

※採用案内詳細は、自衛官募集ホームページ

<http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/> でご確認ください。

※申込み・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

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



自衛官募集ホームページ

2次元コード



福生募集案内所

2次元コード

マイナンバーカードに関する手続は予約制です

マイナンバーカードに関する手続（申請、受取、電子証明書更新など）は住民課で予約制にて行っています。

〔受付時間〕

平日の午前9時から11時まで、午後1時30分から4時まで

*土曜日、日曜日、祝日は窓口を開設していません。

（夜間または休日窓口開設時を除く）

*予約をされずに来庁された場合、お手続きができなかったり、お待ちいただく場合がありますので、ご注意ください。

*仕事や学校等で平日日中の来庁が難しい場合は、ご相談ください。

※予約・問い合わせは、住民課 ☎83-2182



年金のお知らせ

◇年金生活者支援給付金制度について

この給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下である年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たにお受け取りの対象になる方へは、日本年金機構からお知らせを送付します。年金を受給しはじめる方は、年金請求手続きと併せて手続きが必要になります。

詳しいご案内や手続きは日本年金機構（年金事務所）へお問い合わせください。

日本年金機構ホームページ URL <https://www.nenkin.go.jp/>

青梅年金事務所 ☎ 30-3410

ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

◇不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、家族構成や金融機関の口座番号、暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。年金事務所の職員を名乗り、給付金などの請求を指示する「不審な電話」が増加しておりますのでご注意ください。



日本年金機構ホームページ
2次元コード

国民健康保険資格確認書・資格情報のお知らせの一斉更新を行います

現在使用している国民健康保険資格確認書（保険証）は9月30日で有効期限が切れます。

そのため、マイナ保険証の利用登録がない方には新しい資格確認書（有効期限令和8年7月31日）を、マイナ保険証の利用登録がある方には資格情報のお知らせを、9月末までに世帯主へ送付します。届きましたら、記載内容の確認をお願いします。

現在の保険証や資格確認書等は有効期限が切れ次第、ご自身で裁断して処分してください。

* 社会保険証をお持ちの方で、新しい資格確認証等が届いた方は、国民健康保険から社会保険に切り替えるお手続きが必要です。手続きがお済でないと、国民健康保険税が発生してしまいますので、早めにお手続きください。

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2190

ツキノワグマ被害防止講習会の開催について

町内において、ツキノワグマの目撃及び痕跡の情報が多く寄せられています。

町では、住民皆様のツキノワグマによる被害を防止するため、専門の講師による被害防止講習会を開催します。講習会では、クマに遭遇しないための対策、遭遇してしまった際の対策等の講習を行います。

事前申し込みは不要です。参加を希望される方は、当日会場までお越しください。

〔日時〕 10月3日（金）午後2時から4時

〔会場〕 福祉会館1階集会室

〔講師〕 一般社団法人セルズ環境教育研究所 代表理事 西海太介（にしうみ だいすけ）氏

※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)がいる世帯であること。
- 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(金)～30日(火)まで

〔入居予定時期〕 11月上旬以降

〔募集物件情報〕

大丹波南平(集合住宅タイプ)



所在地：大丹波145番地1 (JR 青梅線川井駅から車で約5分)
使用料：20,000円/月
駐車場：3,000円/月(1世帯につき1台)
募集戸数：1戸
木造2階建(床面積：54.5㎡)

小丹波第4(集合住宅タイプ)



所在地：小丹波468番地 (JR 青梅線古里駅から徒歩約5分)
使用料：33,000円/月
駐車場：3,000円/月(1世帯につき1台)
募集戸数：1戸
木造2階建(床面積：57.8㎡)

*どちらもオール電化住宅となります。内覧を希望される方は、事前予約が必要になります。

〔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。

※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課 ☎83-2310

※問い合わせは、環境整備課
(公社) 東京都ペストコントロール協会
☎03(3254)0014

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います。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。

町には、毎年ハチに対する相談が寄せられています。ハチはこれから秋にかけて、活動が活発になります。巣を早期に発見できるように、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。

ハチ対策について

川井（松葉）地内分譲地販売中【先着順】

町では、過疎化による少子高齢化が進行し、地域活力の低下が懸念されることから、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います。

〔募集物件情報〕川井松葉分譲地（7区画中5区画）

区画	住 所	面 積	価 格
1	川井630番4	297.51㎡（90.15坪）	4,535,000円
2	川井630番5	302.63㎡（91.71坪）	4,613,000円
3	川井630番6	301.50㎡（91.36坪）	4,596,000円
4	川井630番7	304.51㎡（92.28坪）	4,642,000円
6	川井630番9	301.23㎡（91.28坪）	4,592,000円

※上記以外にも分譲地や町有地を販売しています。町のホームページをご確認ください。

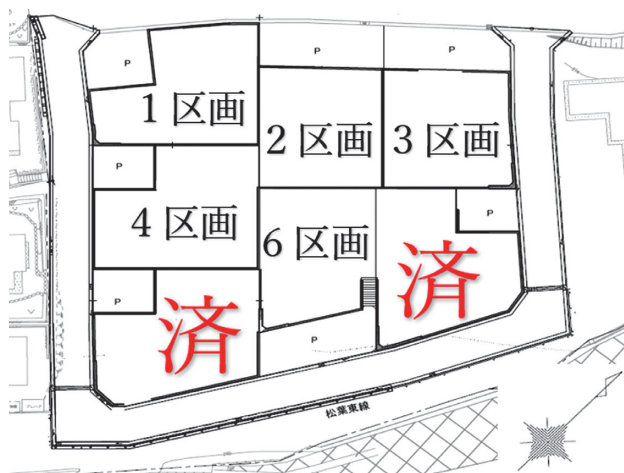
〔申込資格〕

＊年齢45歳以下の夫婦または子ども（18歳以下）がいる世帯、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。

＊詳細については、町ホームページの募集要項をご確認ください。

＊区画は先着順により選ぶことが可能です。

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



▲令和7年3月1現在

※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課 ☎ 83-2310

道路交通の支障となる立木の伐採などのお願い

近年、立木の成長により、道路を挟み山側および川側に生い茂り、倒木や落枝など、道路交通の妨げとなり、事故の要因に繋がる危険箇所が点在しています。また、庭木の枝葉がのびて道路上に張り出し、カーブミラーや道路標識の視界を遮るなど、年間を通して道路に様々な支障を来しています。

交通事故を未然に防止し、安全な通行を確保するために、樹木の所有者の方は、立木の伐採、樹木の剪定、垣根・庭木の枝葉の剪定をお願いします。

なお、草刈り機を使用する際は、飛び石等、周囲の状況に気を付けて実施をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

あなたの空家を活用しませんか？

(空家や宅地などをお持ちの方へ)

平成27年5月26日「空家対策特別措置法」が完全施行され、町が空家の所有者を特定できるようになりました。確認作業の結果「特定空家等*」であると判明した場合は、これまで6分の1に軽減されていた固定資産税が**本来の税額に戻る**ことになります。

また、危険な「特定空家」と認定された場合は、所有者に対し必要な措置（除去、修繕）をとっていただくことになります。その際、期限内に完了の見込みがない場合は「**行政代執行**」により**強制的に除去（解体工事）**されます。さらに強制撤去にかかった費用は**空家所有者の負担**となります。

*「特定空家等」とは、倒壊など著しく保安上危険となるおそれのある状態、著しく衛生上有害となるおそれのある状態などにある空家等をいいます。

○維持管理について

空家は適切な管理を怠り放置すると急速に劣化が進み、「特定空家」に認定されることがあります。そこで、定期的な清掃と設備などの管理を行うことで、建物の寿命を延ばし、資産価値を維持できます。

○空家バンクについて

空家や宅地を所有されている方々に賃貸・売買の物件情報を登録いただき、町に居住を希望される方に対して町のホームページで情報を紹介するシステムです。空家バンクをご利用いただくためには、物件提供者および利用希望者それぞれの方の登録が必要です。

○空家の除却（解体）について

空家は適切な管理が必要ですが、「仕事・家庭・自身」の都合上、空家管理に手が行き届かない場合があります。そこで、空家を除却（解体）することにより「空家管理・特定空家等」から免れ、負担が掛からなくなり、周辺地域の安全性も高めることができます。さらに、空家の除却（解体）をすると補助金が利用できますので、ぜひ、下記の補助金内容をご確認ください。

◆空家等の活用に補助金が利用できます。

奥多摩町空家等活用促進事業交付金について

○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

・空家等活用促進事業交付金、空家バンク利用する場合には一定の条件などが必要となりますのでお気軽にご相談ください。

・上記の詳細は、町のホームページでも掲載していますので、ご確認ください。

※問い合わせは、子育て定住推進課 ☎83-2310

**除雪機購入費
補助制度を
ご利用ください**

町では、積雪時における道路交通および安全で安心な住民生活の確保を目的とし、地域ぐるみの除雪活動を推進するため、除雪機の購入費補助制度がありますので、ぜひご利用ください。除雪機は毎年生産台数が限られておりますので、利用される方はお早めに申請をお願いします。

〔補助対象者〕自治会または町内に居住する複数世帯で構成する団体
〔対象機械〕販売店から購入する新品の除雪機
〔補助金額〕購入費の2分の1以内（補助限度額15万円）

詳細は問い合わせください。

※問い合わせは、環境整備課
☎83-2367

きこりん からのお知らせ

【ぴよぴよ☆ひろば】

「WARA (わら) リズム」

WARAリズムは、あかちゃんの運動機能が遊びながら発達する0歳児の為の運動教育です。わらべ歌を歌いながらあかちゃんとのふれあいを通して、楽しみながらあかちゃんの運動機能を高めていきます。

〔日時〕 10月31日(金)

午前10時30分～11時30分

〔会場〕 子ども家庭支援センター きこりん

〔講師〕 園田 美保 先生

〔対象〕 町内在住の生後2か月～8か月の

乳幼児と保護者(各回6組程度)

〔参加費〕 無料

〔持ち物他〕 バスタオル

〔申込期限〕 10月27日まで



《ママ♥ヨガ》

町内在住の女性を対象にしたヨガ教室です。10月まで、月に一回開催します。ヨガを通して自分のからだに向き合いませんか。

〔日時〕 10月3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〕 町内在住の女性 〔参加費〕 無料

〔持ち物他〕

飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)

* ヨガマットは10枚まで当日貸し出し可能

* 申し込みは不要。参加費無料

* 託児を希望される方のみ、9月30日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〕 10月7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か月以上の未就学児と保護者

〔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〕 9月22日(月) まで *途中申込可



～10月1日からのマル乳・マル子・マル青医療証を送付します～

現在お持ちの医療証(ウグイス色)の有効期限は、9月30日です。

10月1日からの新しい医療証(オレンジ色)を9月末日までに郵送します。

10月1日以降は、新しい医療証を医療機関に提示してください。

なお、環境配慮のため、今年度は医療証を封入するビニール袋の再利用をお願いすることになりましたので、新しい医療証を差し替えてご利用ください。紛失などの場合は、子ども家庭支援センターで新しいものをお渡しします。

※申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課(きこりん) ☎ 85-2611

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。

※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11日（木）
10月2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】

〔日時〕 9月27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開催します。ご希望の方は10月10日（金）までにお申し込みください。

〔日時〕 10月17日（金）

午後2時～3時

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎83・2777

【シニアのためのスマホ相談会】

スマートフォンを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。

参加対象はスマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民の方。

【相談例】 スマートフォンとフィーチャーフォン（ガラケー）の違い、2次元コードの読み方、法、ミニの接続方法、ビデオ通話のカメラやマイクの使い方など

〔日時〕 10月9日（木）

午前10時～午後2時

〔会場〕福祉会館 会議室

A

【参加費】無料

*希望される方は、直接会場へ

〔実施主体〕東京都スマートフォン普及啓発事業事務局
〔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
※問い合わせは、福祉保健課

☎83・2777

【心理・発達相談】

〔日時〕 9月9日（火）18日（木）19日（金）

10月2日（木）14日（火）16日（木）24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關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。

どこに相談したらいいのかわ、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、問い合わせは子育て定住推進課（きこりん）

☎85・2611

弁護士による

【ふくし法律相談】

遺産相続、遺言書作成、成年後見制度、権利侵害、福祉サービスへの苦情など、羽村法律問題で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8日（水）

①午後1時30分～

②午後2時30分～

③午後3時30分～

*各回50分

〔会場〕福祉会館2階会議室
予約の受付は9月24日

（水）午前8時30分～となります（定員3組になり次第締め切り）。

※申し込み、問い合わせは、社会福祉協議会

☎83・3855

9 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・月	
16・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→12☆・前日 元気アップおくたま事業(13:30～丹三郎生活館:人生100歳時代のお口の健康講話) →15☆ ■キッズリトミック(15:00～文化会館)→11☆・9/22途中申込可
17・水	元気アップおくたま事業(10:00～白丸生活館:人生100歳時代のお口の健康講話)→15☆ ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→15☆・前日先着順
18・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)→12☆・前日
19・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→12☆・前日
20・土	
21・日	■楽々筋力トレーニング(13:30～福祉会館)→16☆・先着順
22・月	
23・火	元気アップおくたま事業(13:30～長畑生活館:ミニ体力測定)→15☆
24・水	
25・木	元気アップおくたま事業(10:00～福祉会館:人生100歳時代のお口の健康講話)→15☆ ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12☆・前日
26・金	
27・土	■ゲートキーパー養成講座(13:00～福祉会館)→17☆
28・日	
29・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
30・火	
31・水	
31・日	

《今月の納期 9/30(火)》

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

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

〔応募資格〕 平成8年4月2日以降に生まれ、大学、短大等、高等学校のいずれかを卒業した方
(令和8年3月卒業見込みの方を含む。)

〔試験日程・内容〕・第1次試験 10月19日(日)筆記試験、集団面接

・第2次試験 11月26日(水)(予定)論文試験、個人面接

〔応募方法〕

町ホームページまたは、役場、保健福祉センター、子ども家庭支援センター、文化会館に置いてある「職員採用試験申込書」に必要事項を記入のうえ、本人または、代理人が直接、役場総務課へ提出してください。(必ず持参による提出とし、郵送は受け付けません。)

〔申込受付期限〕 10月6日(月)午後5時15分まで

〔採用予定日〕 令和8年4月1日

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2345



町ホームページ

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・水	
2・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）→12分・前日 ■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→12分・前日
3・金	ママヨガ（10:00～文化会館）→11分 託児希望の場合のみ9/30申込
4・土	
5・日	■楽々筋力トレーニング（13:30～福祉会館）→16分 先着順
6・月	ヘルシー体操（14:00～文化会館）
7・火	■キッズリトミック（15:00～文化会館）→11分 9/22 途中申込可
8・水	1・2・4・5歳児歯科健診 ■乳幼児歯科相談（13:15～保健福祉センター）→5分 ■ふくし法律相談（① 13:30～② 14:30～③ 15:30～福祉会館）→12分
9・木	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→12分 前日 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）→15分
10・金	
11・土	
12・日	
13・月	
14・火	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→12分 前日 ■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→12分・前日
15・水	■ウエルカムランチ（11:30～氷川保育園：見学・給食試食）→15分・前日先着順

<10月末までの主なイベント>

16日（木） 元気アップおくたま事業

（10:00～中山生活館：人生100歳時代のお口の健康講話）→15分

■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→12分・前日

18日（土） ■簡単！やさしいお料理づくり講習会（9:30～保健福祉センター）→16分・先着順

21日（火） 元気アップおくたま事業（10:00～川井生活館：保健師による健康講話）→15分

22日（水） 元気アップおくたま事業

（13:00～海沢自治会館：人生100歳時代のお口の健康講話）→15分

23日（木） ヘルシー体操（10:00～福祉会館）

24日（金） ■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→12分・前日

27日（月） ヘルシー体操（14:00～福祉会館）

28日（火） ■森林セラピー事業：秋風香る氷川渓谷と登計トレイルを散策～人気のだしまき卵弁当
とティータイムではスイーツを堪能～→16分・先着順・9/16

31日（金） ぴよぴよ広場「WARAリズム」（10:30～・きこりん）→11分・10/27

元気アップおくたま事業（13:30～常磐生活改善センター：理学療法士によるミニ体力測定）→15分

キノコとサツマイモのホイル焼き

材料(2人分)

- ・サツマイモ 100 g
- ・しめじ 80 g
- ・えのき 60 g
- ・酒 10 g (小さじ 2)

【A】

- ・練りごま 10 g (小さじ 2)
- ・マヨネーズ 4 g
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 20 g (大さじ 1と 1/3)
- ・からし 2 g
- ・葉ネギ 2 g

【作り方】※加熱時間は2人分の分量

1. サツマイモは 1 cm 幅の半月切りに、しめじ、えのきは石づきを落として子房に分ける。
2. サツマイモは耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで2分半加熱する。
3. ホイルを 30 cm 程広げ、サツマイモ、しめじ、えのきをのせ、酒を振りかけてホイルを閉じる。
4. トースターに入れ、火が通るまで 15 分ほど加熱する。
5. 皿に取り出し、ホイルをあけたら混ぜ合わせた【A】をかけ、葉ネギを散らして完成。

1人分の栄養価

エネルギー	167Kcal	たんぱく質	3.9 g
脂質	7.9 g	炭水化物	25.0 g
食塩相当量	1.2 g		

「食育ひろば」その208♪

★食育コラム～おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう～★

食欲の秋という言葉があるほど、秋は旬の食材が豊富です。サツマイモやにんじん、キノコ、ぶどうやなしなど、食物繊維やビタミンが豊富な食べ物が店頭に並びます。

いつまでも健康でいるためには、食事をゆっくり噛んで味わうことはとても重要です。旬の食材で美味しい料理を楽しみましょう。

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17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400円
10月 3日(金)		古里保育園			
10月15日(水)		氷川保育園			

「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、飲み物

「筋力向上トレーニング講習会」

〔日時・会場〕 参加希望者と調整し決定します。
(2時間程度)

〔参加資格〕 町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕 運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福祉会館の機能訓練室を利用することができます。

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。

再受講の希望も受け付けます。



※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

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 秋風香る氷川渓谷と登計トレイルを散策～人気のだしまき卵弁当とティータイムではスイーツを堪能～	10月28日(火) 9:00～16:50	500円	21名 (先着順)	
② 錦秋のむかし道と奥多摩湖を散策～山鳩喫茶のクロワッサンサンド&スイートポテトを堪能～	11月21日(金) 9:30～15:10			

〔申込期間・時間〕

- ① 9月 9日(火) 午前8時30分～ 9月16日(火) 午後5時15分
 ② 10月 6日(月) 午前8時30分～10月14日(火) 午後5時15分

〔申し込み方法〕

電話または申込フォームからお申し込みください。

＊職員不在時は対応ができない場合があるため、申込フォームの利用をお勧めします。

〔その他〕

＊①山道を歩きますので、トレッキングシューズでお越しください。

＊②ほとんど舗装された道ですが、歩きやすい靴でお越しください。

＊実施日の14日前に申し込みが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、問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎83-8855

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕 9月13日(土)、10月18日(土) 午前9時30分～午後3時30分

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔持ち物〕 参加費200円、エプロン、三角巾、手拭き用タオル

【楽々筋力トレーニング】

〔日 時〕 9月21日(日)、10月5日(日) 午後1時30分～午後3時

〔会 場〕 福祉会館2階 機能訓練室

〔持ち物〕 上履き、タオル、水分補給用の飲み物



障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。

～みなさんの申し込みをお待ちしています～

〔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

＊参加申し込み後に、お身体の状況等を教えていただいて対応いたします。この講習会について事前に説明をさせていただきたいと思います。

＊付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

特定健康診査（国民健康保険・後期高齢者医療制度）を受診しましょう

町の国民健康保険に加入されている40歳以上の方及び後期高齢者医療制度被保険者の方には、町内及び町外の医療機関で健康診査を実施しています。

まだ受診されていない方は、ご自身の健康状態の把握や生活習慣病等の予防・改善のために、ぜひ健診を受診しましょう。

〔対象〕

・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（金）まで

〔実施場所〕町内3医療機関（奥多摩病院、双葉会診療所、古里診療所）または、青梅市契約医療機関

〔費用〕無料

＊受診をされる際は、必ず事前に医療機関にご予約ください。

※受診券をお持ちでない方は、福祉保健課までお問い合わせください。

＊10月31日（金）までに受けられない方には、集団健診を実施します。

詳細は広報おくたま10月号にてお知らせします。



※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

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」と、9月10日から16日までの「自殺予防週間」にあわせて、9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、心が追い詰められた状況になり自殺に至っていると言われています。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、つぎの事業を行います。

・心と命の標語募集

（9月末まで）

心と命の大切さについての標語（メッセージ）を募集いたします。奥多摩町でお過ごしの方の皆様の言葉で、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などの言葉で表現してみませんか？詳しくは自治会を通じて全戸配布される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27日（土）

午後1時～3時

〔会場〕福祉会館1階集会室
深刻な悩みに日々対応されている「東京いのちの電話」より講師を派遣いただき、具体的な、話の聞き方を教えていただきます。ゲートキーパーとは、周囲の悩んでいる人に気づき声をかけてあげられる方です。難しいことではありません。皆さん誘いあわせて起こしてください。資料の用意の関係で事前に電話でお申込みください。
＊詳しくは自治会を通じて配布されるチラシをご覧ください。

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、昨年度に町の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8日（土）	文化会館	午前9時30分～午後3時00分	40人

*時間については、申し込み人数により時間が前後したり、午前中で終了する場合がありますのでご了承ください。

〔受付期間〕 9月12日（金）から26日（金）

〔対 象 者〕 町内に住所を有する満40歳以上の女性

*申し込みは、電話または申込フォームから申し込みください。

*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及び歩行が困難な方

申込フォーム



*国の指針に基づき、令和4年度より視触診を廃止しました。

*この日程で受診できない方は、日の出ヶ丘病院（☎042-558-8666）で直接受診することが出来ます。（要予約。火・水・木曜日のみ。令和8年3月31日まで。）

※申し込み受付および問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

西多摩地域広域行政圏協議会主催

地域包括ケアシステム連携事業住民向け講演会

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、在宅医療介護に関する普及啓発のため、在宅介護に関する無料の講演会を開催します。

ぜひこの機会にご参加ください。

〔日時〕 11月30日（日） 午後1時半開場、午後2時開演

〔講師〕 NPO法人 こだまの集い代表理事 室津 瞳 氏 元・働く介護者 湊 貞行 氏

〔会場〕 福生市民会館 小ホール（福生市福生2455）〔費用〕 無料

〔内容〕 講演「仕事や育児と両立できる共倒れしない介護」

〔定員〕 200名（事前申込制）

〔申し込み方法〕 11月10日（月）までに、申込フォームまたは、

福祉保健課 ☎83-2777までお申し込みください。

申込フォーム



*申込フォーム <https://logoform.jp/form/LaiY/1128844>

家庭用生ごみ処理機等を活用したごみ減量のご案内

家庭から出る可燃ごみの約 30%は生ごみが占めています。そのうち約 80%は水分で、ごみが重くなる原因です。生ごみ処理機を使うことで、体積が 1/7、重量が 1/5 程度に減量されます。

また乾燥させた生ごみは、家庭菜園の肥料として活用することができます。

これからの季節、生ごみが腐る際に発生する悪臭、コバエの発生にお悩みの方にも生ごみ処理機のご活用をおすすめします。

家庭から排出される生ごみの減量化およびリサイクルのより一層の推進を図るため、生ごみ処理機等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。ぜひご活用ください。



(※生ごみ処理機メーカーにより異なります。)

種 類	補助率	補助上限額
生ごみ処理機 (電気式)	2 / 3	40,000 円
生ごみ処理容器 (コンポスト)	4 / 5	11,000 円

<計算例 1>

7 万円の生ごみ処理機 (電気式) を購入した場合

7 万円 × 2/3 (補助率) = 46,666 円

※補助上限額 (40,000 円) を超える部分を切り捨て

補助金額 40,000 円

* 100 円未満は切り捨て



<計算例 2>

5 万円の生ごみ処理機 (電気式) を購入した場合

5 万円 × 2/3 (補助率) = 33,333 円

補助金額 33,300 円

(※100 円未満切捨て)

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

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 (委員) 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毎月定例相談 (人権身の上・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。

・町の定例相談
人権身の上・行政相談

〔日時〕毎月第 2 木曜日

午後 1 時 ~ 4 時 (10 月、

11 月については第 1 木曜日に変更となります。)

〔会場〕福祉会館 2 階会議室

町の行政相談委員は、つぎの方です。

河村 光春 氏 (常磐)

このほか、総務省行政相談センターきくみみ東京の

「行政苦情 110 番」でも相談を受け付けています。

☎ 0570 (090) 110

FAX 03 (5331) 1

761

* I-P 電話からは、☎ 03 (3363) 1100 におかけください。

【健康相談】

保健師・管理栄養士による相談を随時受け付けています。

健康のこと・育児のこと・栄養のことなどでお悩みのことはありますか？お話を聞かせていただき、問題解決に向けて一緒に考えていきたいと思っています。

ご家庭に訪問させていただいたり、町施設で相談に対応することもできます。まずは、お気軽にお電話ください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

～アルツハイマーデー奥多摩～

講演会&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・講演会&オレンジカフェを開催します。

〔日時〕9月13日(土) 午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から)

〔場所〕奥多摩文化会館 2階視聴覚室

*古里小学校校庭を駐車場としてご利用いただけます。

〔内容〕講演会

①高木病院認知症認定看護師 西尾るみ子さん「認知症の予防とフットケアの大切さ」

②フリージアの会 平岡洋子さん「夫の介護から伝えられること」

*講演会終了後、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・先着申し込み順)

〔参加費〕無料

※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター ☎83-8555

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、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

9月は「西多摩圏域食生活改善普及運動」1月間です。

西多摩保健所では、圏域の市町村や関係団体と連携して、食生活改善の普及啓発活動を行います。掲示物やホームページを通じて、主食・主菜・副菜のバランスの良い組み合わせ方や栄養成分表示の活用方法などの情報を発信します。是非、食生活改善のヒントとして御活用ください。

西多摩保健所ホームページ

☎22-6141



まだまだ気をつけたい、結核(けっかく)のこと

9月24日から30日までは結核・呼吸器感染症予防週間です

結核の最初の症状は風邪によく似ていて、高齢になると長引く咳などの典型的な症状がない場合もあり、受診が遅れることがあります。

2023年西多摩保健所管内では20人の方が新たに結核と診断されました。結核は薬を飲むことで治療できる病気です。定期的に健

※結核に関するご相談・問い合わせは、西多摩保健所 感染症対策担当

☎22-6141



ハローワーク青梅 合同就職相談・面接会 in 福生

ハローワーク青梅では、青梅市・福生市・羽村市および西多摩郡での就職を希望される方を対象に就職面接会を開催いたします。複数の企業と面接できる機会となっておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

〔開催日時〕 9月17日(水) 午後1時30分～4時(受付 午後1時～3時)

①参加企業PRタイム 午後1時30分～1時50分

②企業との面接 午後1時50分～4時 (*事前の予約は不要です。)

〔会場〕 福生市民会館 3階

福生市福生2455 (JR青梅線牛浜駅東口下車 徒歩5分)

〔対象者〕 青梅市・福生市・羽村市および西多摩郡での就職を希望している方

〔参加企業〕 10社

参加企業の情報については、ハローワーク青梅のホームページを、ご確認ください。

*持ち物 履歴書等の応募書類・筆記用具

*面接する企業分の応募書類をご用意ください。

※問い合わせは、ハローワーク青梅 職業相談コーナー ☎ 24-9163

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

①災害等により甚大な被害を受けた方に対して都税を減免する制度があります

災害等により甚大な被害を受けた方に対して、一度課税された税金のうち、納期限前のものを被災の程度等によって減免(軽減または免除)する制度があります(納税を猶予する制度もあります。)

対象は、固定資産税・都市計画税(23区内)、不動産取得税、個人事業税などです。原則として、納期限(不動産取得税を除く。)までに、納税者ご本人からの申請が必要です。被災の事実を証明する書類を添えて、都税事務所へ申請してください。

※問い合わせは、八王子都税事務所 ☎ 042-644-1111

②東京ゼロエミ住宅の新築に対する不動産取得税(家屋)を減免します

減免の対象と額は以下のとおり

減免の対象：一定の要件を満たす新築の東京ゼロエミ住宅

減免割合：住宅に係る不動産取得税を最大で10割

減免を受けるには申請が必要です。詳細は、東京都主税局ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

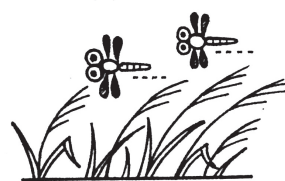
※問い合わせは、八王子都税事務所 ☎ 042-644-1111

③来所せずにお手続きができます

東京都主税局では、納税者の皆様が都税事務所などに来所することなく、郵送やインターネットなどでお手続きできる仕組みを設けております。郵送や電子による申告、申請・届出、キャッシュレスによる納付方法などをぜひご利用ください。

詳細は、東京都主税局ホームページをご覧ください。

<https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/jimusho/raicyou>



〓 青梅警察署管内の特殊詐欺被害 〓

令和7年7月末現在、管内で特殊詐欺の被害を14件認知しており、被害総額は約2400万円となっています。

【ロマンス詐欺や投資型詐欺に注意！】

最近、都内ではSNS型投資詐欺やSNS型ロマンス詐欺の被害が急増しています。

SNS型投資詐欺、SNS型ロマンス詐欺とは、LINEやその他SNSの連絡ツールを利用して、被害者とメッセージのやりとりを続ける中で、株や先物取引での儲け話や、恋愛感情を利用した支援などの名目で、仮想通貨を含めた金銭のやりとりを持ちかけ、多額の金銭をだまし取る手口です。

この手口のやっかい

なところは、被害者がメッセージの相手を信じ切っている場合、なかなか被害に気付かないことが多いところです。

また、「●億円の支援ができます」「●億円をもらえる権利が当たりました」などの謳い文句で、その手数料として現金の振り込みや、コンビニのカードを購入させる手口も増えています。

突然、現金がもらえるなどの話は全てウソです。

【カナダからの手紙に注意！】

青梅市内で、カナダの法律事務所の弁護士を名乗る者から封書で「カナダで亡くなった日系人の生命保険金を受け取ることができる」「保険金の請求手続き

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、令和7年10月3日から、
時間額 1,226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

を進めるために、早急に下記メールアドレスに個人情報を送ってください」という内容の手紙が出回っています。この手紙は、詐欺です。決してメールを送信することのないようお願いいたします。
青梅警察署 防犯係
☎22-0110
(内線2162)

【都立八王子盲学校

令和8年度幼稚園・高等部入学生募集

- ①幼稚園：3～5歳児
 - ②高等部：普通科および理療科（はりきゅうマッサージ師養成課程）
- 〔対象〕 都内在住で、視覚障害のある方
- 〔入学相談および入学選考〕

令和8年1月27日（火）

王子盲学校入学相談担当
☎042-623-3278

子ども国際交流音楽祭

『合唱団参加者』募集

子ども国際交流音楽祭では、羽村市・昭島市・檜原村・奥多摩町の子どもたちにより合唱団を編成し、オーストリア・ウィーンの演奏家などと共演します。

本場の音楽に触れる絶好の機会ですので、多くの方のご応募をお待ちしております。

〔対象者〕 町内在住の小学4・5・6年生、中学生および高校生

〔日時〕 令和8年2月11日（祝）午後3時から
〔会場〕 羽村市生涯学習センター「ゆとろぎ」大ホール
＊練習が、日曜日に8回程度行われますので、参加していただきます。
〔申込方法〕 申込書に必要な事項を記入のうえ、9月26日（金）までに、教育課へ提出してください。
※問い合わせは、教育課

び高校生

☎83-2246

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、何が原因かわからない」「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。

*マイナ保険証をお持ちください。マイナ保険証で受診する場合は「限度額認定証」の持参は不要です。



【奥多摩病院 会計年度任用職員募集】

奥多摩病院では、看護助手の募集を行っています。

〔勤務日〕 週3〜4日

〔勤務時間〕 午前7時〜午前8時30分 *相談可

〔勤務内容〕 病棟での食事

介助等

*詳細については、町ホームページの募集要項をご覧ください。

※問い合わせ、奥多摩病院 ☎ 83-2145

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・水・木・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＞

○火曜日 午後2時〜

○金曜日 午後2時〜

＜日原診療所＞

○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。

☎ 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。

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？

今回はちりめんボールを作ります。

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）

ちりめん
ボール
を作ります

【日時】9月19日(金)10:30〜12:00

【会場】奥多摩町福祉会館 2階 会議室

【参加費】無料

【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。

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

ピースタンダードブラン

(FOREST for Rest)

【登山・観光ツアー】

①登山 大寺山と小菅の湯

〔奥多摩湖を見下ろす④山

上に立つ仏舍利塔を訪ね

る〕 9月20日(土)

②登山 〆ヌカザス尾根から

登る三頭山

〔健脚コースで挑戦!奥多

摩三山〕 9月30日(火)

【ガイド企画】

①二十四節気の森めぐり

〔秋分のツボとお灸〕

9月25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

FAX 83-8856

ホームページ (http://

okutama-therapy.com/)

【奥多摩都民の森

体験教室】

詳細



①アウトドア体験第3回

サイクリング ①泊2日

10月18日(土) 〆19日(日)

対象者: 13才 〆69才

②清流山女魚道場第4回・

禁漁前の釣り ①泊2日

10月25日(土) 〆26日(日)

対象者: 高校生以上

〔申込〕官製はがき、FAX、

Eメールで

FAX 83-3633

E-mail: oku-mori@axel.

ocu.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東京アイランドツアー

〔日時〕 10月31日(金) 〆

11月3日(月)

神津島・大島を巡る島の見

どころ満載企画!

*船中一泊

〔申込〕官製はがき、FAX、

Eメールで

FAX 86-2553

E-mail: yamahur@town.

okutama.tokyo.jp

※問い合わせは、山のふる

さと村管理事務所

☎ 86-2556

消費者相談窓口
開催のお知らせ

〔日時〕 9月17日(水)

午後2時 〆4時

〔場所〕 福祉会館2階会議室

〔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

〔主な相談内容〕 水回り修理

トラブル・インターネット接

続回線の契約トラブル・通信

販売トラブル・点検商法など

※申し込み、問い合わせは、

観光産業課 ☎ 83-2246

文化芸術展

一般作品募集

文化団体連盟では、10

月18日(土) から11月1

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〕 電話で申し込

みください。

※申し込み、問い合わせは、

教育課 ☎ 83-2246



(棚沢)

ご寄付ありがとうございました

財政運営資金の一端

(難病医療)のために

5万円 清水 文男 様

～7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	4件	67,000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	2件	38,000円
財政運営資金の一端(一般寄付)として	4件	54,000円
合 計	10件	159,000円