

自然の中で わたしが
くらし つながり 挑戦できる おくたま

広報 おくたま

9月号



わさびー

2026.9 No.873 (令和 8年 9月 5日 発行)

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



町の世帯と人口

	8月1日現在 (前月比)
世帯数	2,431 (1増)
人口	4,283 (15減)
男	2,148 (7減)
女	2,135 (8減)

人口動態 (7月中)

転入	14	転出	17
出生	1	死亡	13
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

地域の安全を守ります！

～ 一般社団法人奥多摩建設業協会 ～



一般社団法人奥多摩建設業協会(古屋良司理事長)では、8月6日に公益事業の一環として、町内(大氷川・栃久保・大沢・日原地区)のカーブミラーの清掃を実施しました。カーブミラー(道路反射鏡)は、自動車のドライバーなどが見通しの悪い交差点やカーブなど、直接目視による安全確認が困難な場所に設置されており、交通安全に寄与して

います。
なお、町内には400個を超えるカーブミラーが設置されています。
真夏の暑いなか協会員みなさんには、ご自身の事業の傍ら清掃作業を行っていただき、町民みなさんおよび観光客みなさんの交通安全にご尽力いただきました。
たいへんありがとうございました。



新庁舎建設工事の進捗状況を町ホームページでお知らせしています

本年3月に着工した新庁舎建設工事は、現在順調に進捗しています。町ホームページでは、その進捗状況を公開しており、建設現場の様子がわかる写真とともに工事内容の解説などを掲載しています。

今後も原則、毎月一回更新していきますのでご覧ください。

※問い合わせは、企画財政課 ☎ 83-2360（新庁舎建設事業全般について）

建設課 ☎ 83-2317（設計および建設工事について）



地域おこし協力隊を採用しました

8月1日付で、奥多摩町地域おこし協力隊隊員として榎本一さんを採用しました。主に小河内振興財団を拠点とし、町内の課題解決を目的とした活動を行っていきます。

住民みなさんのご理解、ご協力をよろしくお願いします。なお、榎本さんは武蔵村山市から小河内（川野）地区に移住しました。みなさん、お気軽にお声がけください。

☆榎本隊員からのコメント☆

「8月1日より、地域おこし協力隊として小河内地区へ移住しました。地域のみなさまとたくさんお話しし交流を深めながら、一日も早く信頼していただける存在になれるよう頑張ります。奥多摩町、小河内地区の魅力を一緒に発見し、地域の発展に貢献していきたいと思います。これからどうぞよろしくお願いします。」



※問い合わせは、企画財政課 ☎ 83-2360

▲榎本隊員（右）と師岡町長

～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	99,000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	0件	0円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	3件	104,000円
合 計	7件	203,000円



ください。
「友だち追加」を行って

次元コードを読み取り
ご登録は、つぎの2

うになりますので、ぜひ
ご登録ください。

す。町の公式サイトへも
手軽にアクセスできるよ
どをご利用いただけま
みの出し方の検索機能な
報などの受け取りや、ご
いただく、イベント情

アカウントをご登録
した。

アカウントを開設しま
ため、町公式LINE
みなさんにお届けする
フォンなどから多くの
町の情報をスマート

奥多摩町公式
LINE（ライン）
を開設しました

令和 8 年熊本地震により被災した町村に対する義援金にご協力ください

町では、自治会連合会、社会福祉協議会、奥多摩町議会と共同で、熊本地震により被災された町村への支援の一環として、9 月 18 日(金)まで、災害義援金を受け付けています。

この義援金は、東京都の町村ごとに募集し、東京都町村会が取りまとめ、被災された町村に送金し、被災された方々に配分するものです。みなさんのご協力をお願いします。

〔受付場所〕

- 役場住民課総合窓口
- 子ども家庭支援センター
- 保健福祉センター
- 福社会館社会福祉協議会窓口

※問い合わせは、総務課 ☎ 8 3 - 2 3 4 5

**令和 8 年度自衛官等採用案内**

募集種目	受付期間	試験期日
自衛官候補生	通年	受付時また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 15 日～ 11 月 20 日	1 次 11 月 28 日～12 月 6 日 2 次 令和 9 年 1 月 7 日～13 日 * 1 次・2 次 共にいずれか 1 日
防衛大学校学生(一般)	7 月 1 日～ 10 月 15 日	1 次 10 月 31 日 2 次 11 月 27 日～12 月 2 日 * いずれか 1 日
防衛医科大学校医学科学生	7 月 1 日～ 10 月 8 日	1 次 10 月 24 日 2 次 12 月 16 日～18 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 2 日	1 次 10 月 17 日 2 次 12 月 5 日、6 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

2 次元コード 

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

※申し込み、問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部福生募集案内所 ☎ 042-551-4725

東京都福生市本町 142 マサビル B 館 2 F

ホームページ：<http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>

2 次元コード 

e L T A X（地方税ポータルシステム）サービス停止のお知らせ

e L T A Xは利便性の向上を目指し、9月にシステムを更改します。

e L T A X更改に伴うサービス停止期間中は、e L T A Xやe L - Q Rを利用した地方税の電子申告、電子納付などの手続きができないためご注意ください。

【サービス停止期間】9月19日(土) 午前0時～24日(木) 午前8時30分(予定)

詳しくは、2次元コードからご確認ください。



住民課からの
お知らせ

マイナンバーカードに関する手続きは予約制です

マイナンバーカードに関する手続き(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。

*仕事や学校などで平日日中の来庁が難しい場合は、ご相談ください。



年金についてのお知らせ

◇年金生活者支援給付金制度について

この給付金は、公的年金など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

2次元コード

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。



10万円 原島 幹典 様
(南氷川)

葬祭費の一部を
教育のために

「ご寄付ありがとうございました」



《今月の納期》
9月30日(水)《
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

※税金などの問い合わせは、住民課 ☎83-2190

※マイナンバーカード、年金の問い合わせは、住民課 ☎83-2182

きこりんからのお知らせ

『びよびよ☆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2日(金)

午前10時30分～11時30分

〔会場〕 きこりん2階

〔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(6組程度)

〔参加費〕 無料

〔持ち物他〕 バスタオル

〔申込〕 9月28日(月) まで

〔キッズ・リトミック〕
音楽を聞き、全身で自由に表現するリトミック！親子で楽しくスキップ！

〔日時〕 10月8日(木)

午後3時～3時45分

〔会場〕 文化会館1階

多目的ホール

〔講師〕 小峰 博美 先生

梶川 由佳 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〕 9月30日(水) まで

『ママ♥ヨガ』

〔日時〕 10月9日(金)

午前10時～11時30分

〔会場〕 文化会館1階

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

〔申込〕 託児を希望される方は、10月1日(木) まで



『心理・発達相談』

〔日時〕 9月11日(金)、15

日(火) 25日(金)

10月6日(火)、9日(金)

20日(火)、23日(金)

午前10時30分～

午後3時30分

(予約制)

18歳未満のお子さんに関することなら、どんなことでも臨床心理士の資格を持つカウンセラーがお話を聞きます。お子さんご自身からの相談もできます。電話相談も行っています。誰に話したらいいのか、どこに相談したらいいのか、心配ことや悩みを抱えている方、まずは一度お電話をください。
*常時、相談員による相談も行っています。

『奥多摩の自然を見つけよう！山のふるさと村探検と陶芸体験』開催

山のふるさと村をガイドさんと一緒に歩いて、山の自然や動物が残したあとを探します。午後は陶芸に挑戦！自分だけのお皿をつくります。

奥多摩の自然やものづくりを、親子で楽しんでみませんか？

〔日時〕 10月11日(日) 午前10時20分～午後2時30分

*雨天時は内容を一部変更して開催予定

〔会場〕 山のふるさと村(現地集合または、奥多摩駅よりバス送迎)

〔対象〕 町在住の未就学児(3歳以上)のお子さんと保護者

*対象年齢のお子さんのきょうだい(小学生)の参加も可能です。

*複数のお子さんを連れての参加も可能です。

〔定員〕 20名程度

〔参加費〕 無料

〔申込〕 9月15日(火) 午前9時から電話受付(先着順)



町営若者住宅の入居者募集

町営若者住宅は、「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。

募集物件の詳細は、2次元コードをご確認ください。



〔申込資格〕

○年齢条件については、つぎのいずれかに該当する方

①世帯主の年齢が40歳以下の夫婦。

②50歳以下の方で子ども(中学生以下)がいる世帯。

*入居期間は世帯主の年齢に応じ、原則として7～12年以内となります。

*住宅使用により、奥多摩町に確実に住所登録できる方などその他条件があります。

申込資格などの詳細(募集要項)は、2次元コードから町ホームページをご確認ください。

〔申込受付期間〕9月7日(月)から9月30日(水)まで

〔入居予定日〕11月上旬以降

〔注意点〕

*内覧をご希望される方は事前予約が必要になります。

*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。

分譲地「販売」のお知らせ

町では、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。

募集物件の詳細は、2次元コードをご確認ください。



〔申込資格〕

○年齢条件については、つぎのいずれかに該当する方

①年齢が45歳以下の夫婦

②子ども(18歳以下)がいる世帯

③35歳以下の単身者

*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。

※上記のページの申し込み、問い合わせは、子育て定住推進課若者定住推進係 ☎83-2310

「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”」

〔日時〕10月10日(土) 午後2時～4時(開場:午後1時30分～)

〔会場〕西多摩医師会館2階 会議室

〔定員〕30名(*要申込)

〔内容〕①糖尿病について(糖尿病専門医)

②食事療法について(管理栄養士)

③運動療法(トレーナー)の講演

〔費用〕無料

*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。

※申し込み、問い合わせは、(一社)西多摩医師会 ☎23-2171



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歳以上の方および後期高齢者医療制度被保険者の方には、町内およ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などの予防・改善のために、ぜひ健診を受診しましょう。

【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(土)まで

〔実施会場〕町内3医療機関(奥多摩病院、双葉会診療所、古里診療所)

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(土)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。



【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕9月26日(土) 午前9時30分～午後3時30分

〔会 場〕保健福祉センター2階 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

*上記の講習会の対象者はつぎの方々です。

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、会場にいらっしやることができる方。

*参加申し込み後に、お身体の状況を教えていただき、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

*付き添いの方のご参加についてはご相談ください。

筋力向上トレーニング講習会参加者募集

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。

〔日時〕9月25日(金) 午前9時30分～正午

〔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

*参加には、事前の申し込みが必要です。再受講の希望も受け付けます。



「食育ひろば」その220♪

三種きのこのスープ

材料(2人分)

・乾しいたけ	4g
・えのき	30g
・まいたけ	30g
・豚もも肉	40g
・青ネギ	10g
・しょうが	4g
・固形コンソメ	5g
・水	300ml
・塩	2g(小さじ1/3)
・こしょう	少々
・片栗粉	9g(大さじ1)

【作り方】

1. 水やぬるま湯で戻した乾しいたけを千切りにする。しいたけのもどし汁はスープに使う。
2. えのきとまいたけは石づきを切り落としてよく洗う。豚肉は1cm幅に、青ネギは斜め千切りに、しょうがは大きめに切る。
3. 鍋にしいたけのもどし汁と水(合わせて300ml)、コンソメとしょうが、具材を入れて煮る。
4. 塩こしょうで味を整えたあと、しょうがを取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

【1個分の栄養価】

エネルギー 79kcal たんぱく質 5.3g

脂質 3.3g 炭水化物 8.9g 食塩相当量 1.6g

★食育コラム★

～9月は食生活改善普及運動月間です！～

9月1日～30日は食育普及月間です。西多摩圏域では「見直し！改善！食生活」をテーマに、食育の普及啓発を行っています。より健康的な生活を送るためにも、栄養バランスの取れた食事や規則正しい食習慣を心がけることは大切です。今月は1日3食食べる、野菜をもう一皿増やすなど、意識して食事をとってみましょう。

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400円
10月6日(火)		古里保育園			
10月21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。

ヘルシー体操日程

月 日	会場	時間
9月17日(木)	福祉会館	午前10時～11時30分
9月24日(木)	文化会館	午前10時～11時30分
9月28日(月)	福祉会館	午後2時～3時30分
10月5日(月)	文化会館	午後2時～3時30分
10月15日(木)	文化会館	午前10時～11時30分



※このページの申し込み・予約、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、各地区に保健・運動・栄養・歯科の専門家が出向いて町民みなさんがいつまでも元気で生活を送れるようにサポートするためのプログラムを楽しく実施します。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、お住まいの地域で実施される日程にぜひご参加ください。申し込みは不要で参加費は無料です。

月 日	会 場	時 間
9 月 1 6 日(水)	白丸生活館	午前 1 0 時 0 0 分 ～ 1 1 時 3 0 分
9 月 1 7 日(木)	中山生活館	午前 1 0 時 0 0 分 ～ 1 1 時 3 0 分
1 0 月 9 日(金)	常磐生活改善センター	午前 1 0 時 0 0 分 ～ 1 1 時 3 0 分
1 0 月 1 3 日(火)	川井生活館	午前 1 0 時 0 0 分 ～ 1 1 時 3 0 分
1 0 月 1 3 日(火)	境生活館	午後 1 時 3 0 分 ～ 3 時 0 0 分
1 0 月 1 5 日(木)	小丹波コミュニティセンター	午後 1 時 3 0 分 ～ 3 時 0 0 分

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
1 1 月 7 日(土)	文化会館	午前 9 時 3 0 分～午後 3 時 0 0 分	4 0 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ございますのでご了承ください。

〔受付期間〕 9 月 1 6 日(水) から 3 0 日(水)

〔対象者〕 町内に住所を有する満 4 0 歳以上の女性

* お申し込みは、電話または申込フォームからお申し込みください。

* 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および歩行が困難な方



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(☎ 0 4 2 - 5 8 8 - 8 6 6 6)で直接受診することができます。(要予約。火・水・木曜日のみ。令和 9 年 3 月 3 1 日まで。)

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 8 3 - 2 7 7 7

東京都シルバーパス 新規購入について

10月から
ICカード
(PASMO)に!

70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)は、都内民営バス・都営交通などが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。

新規の購入は9月1日から受付。使用開始は10月1日から。
有効期間は、使用開始月の1日から1年間です。

購入 11月使用開始分からは、70歳になる月の2カ月前の1日から購入可。
必要書類を用意し、バス営業所・都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口へ。※バス営業所で購入した場合、都営地下鉄等の初回乗車前に券売機で書き込みが必要です。

〔利用者負担額〕

	対 象 者	費 用
①	令和8年度の住民税が「課税」の方で、 ③以外の方	12,000円
②	令和8年度の住民税が「非課税」の方	
③	令和8年度の住民税が「課税」であるが、 令和7年の地方税法上の合計所得金額 が136万円以下の方	1,000円

PASMOの新規発行には、預り金500円とチャージ分500円の計1,000円が利用者負担額に加えて必要になります。



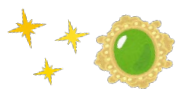
〔必要書類〕

- ・全員：本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)
- ・②、③の方：令和8年度介護保険料納入(決定)通知書(再発行不可)など

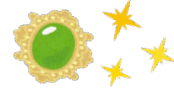
*お持ちの記名PASMOを使用する方はご持参ください。その場合は、PASMOの発行費用は不要になります。

※問い合わせは、
福祉保健課 ☎83-2777

東京都シルバーパス
新規購入についてほか



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**キラキラテープとホイップのりで小物入れケース**を作ります。当日はコープみらいのスタッフが会場みなさんの来場をお待ちしています。

【日時】9月17日(木)午前10時30分～正午
【会場】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



キラキラテープと
ホイップのりで小物入
れケースを作ります

(写真はイメージです)

※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。

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、令和8年10月1日から、
時間額 1,280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

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・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16日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人東京都区市町村振興協会

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紅葉の三窪高原	10月14日(水) 9:00～16:40	500円	21名 (先着順)	
②日の出山&御岳山	10月20日(火) 9:20～16:00	500円	21名 (先着順)	
③小菅村の三ツ子山を歩く	11月18日(水) 9:20～16:20	500円	21名 (先着順)	

＊申し込み先などが、一般財団法人おくたま地域振興財団に変更になります。

〔申込期間・時間〕 ①・②9月14日(月)午前8時30分～21日(月)午後5時15分

③10月13日(火)午前8時30分～20日(火)午後5時15分

〔申込方法〕 電話または上記申込フォームから申し込みください。

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

＊申し込みは、原則ひと月に1ツアーのみとなっていますのでご了承ください。

〔その他〕 ①・②・③登山となりますので、歩きやすい服装と靴でお越しください。

＊実施日の14日前に申込人数が7名未満の場合、そのコースは中止となります。

※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



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、福生市・青梅市・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します。複数の企業と面接できる機会となっていますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

〔開催日時〕 9月16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〕 福生市・青梅市・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 履歴書などの応募書類・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

各種相談

【人権身の上・行政相談】

〔日時〕9月10日（木）

10月1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、直接会場へお越しください。

【相続・成年後見相談】

司法書士による法律相談

〔日時〕9月26日（土）

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室
 ＊申込不要。相談を希望される方は、直接会場へお越しください。

【保健師・管理栄養士による相談】

健康のこと・育児のこと・栄養のことなどでお悩みのことはありませんか？

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きたいと思えます。

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。

電話ください。

【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。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。来所の際には、事前にお電話ください。

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、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、心が追いつ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、「心と命のメッセージ」の募集をします。

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。

9月および10月は「行政相談月間」です

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）制度を周知し、広く国民のみなさんにこの制度を利用いただくために設けたものです。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ますので、ご利用ください。

＊相談は、無料、秘密厳守です。定例相談は、人権身の上・行政相談になります。

〔日時〕毎月第2木曜日 午後1時～4時（10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、河村 光春 氏（常磐）です。

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」

☎0570-090110、FAX03-5331-1761でも相談を受け付けますので、ご利用ください。

＊IP電話などをご利用の場合は、☎03-3363-1100におかけください。

※このページの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

消費者相談窓口開催のお知らせ ～1人で悩まず、まずは相談してみませんか?～

〔日時〕 9 月 16 日(水) 午後 2 時～ 4 時 〔会場〕 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

「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登場します。

ぜひお越しください。

〔日時〕 9 月 26 日(土) 午前 10 時～午後 4 時

〔会場〕 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



町地域応援券飲食券の取り扱いを変更します

町では、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して町地域応援券事業を実施しています。

10 月 1 日(木) から 31 日(土) までの最後の 1 か月間は、飲食券を共通券としてご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

応援券の使用期限は、10 月 31 日(土) までです。お手元に応援券をお持ちの方はお早めにご利用ください。

寺島進観光大使出演・映画上映のお知らせ

寺島氏友情出演の映画「多摩川の男」が、奥多摩町から一番近い映画館・青梅シネマネコで、9 月 18 日(金) から上映されます。

町内では、小河内ダムや白丸ダムなどで撮影されました。この機会にぜひご覧ください。映画の内容やスケジュールの詳細は、シネマネコホームページをご覧ください。

また、観光大使アカペラユニット XUXU(シュシュ) は 10 月 24 日、25 日開催の奥多摩ふれあいまつりにおいて 24 日(土) に出演されます。

詳細は、広報 10 月号に掲載予定。



奥多摩グルメマップ作成に伴うお知らせ

観光産業課では、グルメマップの更新作業を進めています。2020 年度以降に新規出店され掲載希望の事業者および既存店舗で掲載内容に変更点がある事業者で町職員が訪問していない事業者がありましたら電話にてご連絡ください。

なお、グルメマップの完成は、今年度中を予定しており、各観光施設などで配布します。

※このページの申し込み、問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

古紙や雑誌類の再資源化にご協力ください

ごみの再資源化

古紙や雑誌類・雑紙

1 集めよう！

新聞や雑誌、チラシ、ノート、お菓子の箱などの「雑紙」も大切な資源です。

ごみじゃなくて資源なんだね！



2 分別して、出そう！

きちんと分別するとリサイクルしやすくなるよ！



資源ごみの日

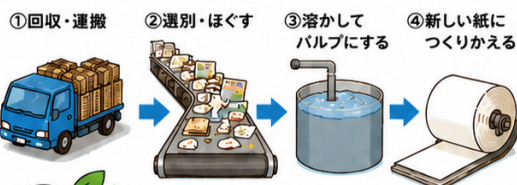
○月○日(○)

出すときのポイント

- ・ひもで十字にしぼる（紙袋に入れても大丈夫です）
- ・雨の日はなるべく次の収集日に
- ・汚れた紙は、可燃ごみへ

3 リサイクルの工程

集められた古紙や雑紙は、工場で新しい紙の製品に生まれ変わります。



紙はくり返しリサイクルできるすごい資源なんだよ！

4 みんなの行動が、未来につながる！

リサイクルすることで、ごみを減らし、資源や森林を守り、地球にやさしい暮らしができます。



分ければ資源、混ぜればごみ。古紙や雑紙は、貴重な資源です！

雑紙をためることができる「雑紙保管袋」の作り方を、町ホームページで紹介しています。



『お墓の改葬や墓じまいを行う際は、手続きが必要です』

遺骨を別のお墓へ移す「改葬」やお墓を整理する「墓じまい」を行う際は、法律や条例に基づく、事前の申請・許可が必要です。

「改葬」を行う際は、改葬許可申請書に、現在、遺骨が埋葬されている墓地管理者から署名または記名・押印をもらったうえで、新たな受入先の墓地管理者からの証明書を添えて、申請してください。

また、「墓じまい」をされる場合も、事前に墓地管理者への相談、墓地廃止の申請・許可および墓石の撤去工事などが必要です。

詳細は、町ホームページをご確認ください。



英会話教室の後期受講生を募集します

〔開講日〕 10月から3月までの火曜日(全20回)

〔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

③午後8時～9時15分(75分)

主に一般(中学生可) …中学生レベル

* 内容・授業時間が異なります。

〔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〕 6,000円(テキスト代は別途)

〔その他〕 小・中学生については、保護者の方が送迎するようお願いします。

〔申込期限〕 9月11日(金)



中国語教室の後期受講生を募集します

〔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～午後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〕 3,000円(テキスト代は別途)



ハイキング参加者募集

川越の街を楽しみながら人気の神社・仏閣を巡ります。

〔日時〕 10月31日(土)

○出発 役場: 午前7時30分、文化会館: 午前7時45分

○帰着 役場: 午後5時(予定)

〔行先〕 埼玉県川越市 〔交通手段〕 庁用バス

〔対象〕 町内在住・在勤者 (小学生以上の健脚な方で3時間程度歩ける方)

* 小学生は保護者同伴

〔参加費〕 一人1,500円(交通費など)

〔募集人数〕 20名 *初めての方を優先させていただきます。

〔申込方法〕 9月25日(金)～10月16日(金)まで、電話にて受け付けます。

〔主催〕 町スポーツ推進委員会



ポッチャ大会開催

〔日時〕 10月10日(土) 午前9時から正午まで

〔会場〕 川井スポーツコミュニティ施設体育館(旧古里中学校)

〔参加費〕 無料

〔対象者〕 お子様からご高齢者の方まで楽しんでいただけるニュースポーツになっていきますので、興味のある方はお気軽にお申込みください。本大会はチーム(3名から6名まで)での参加が必要となりますので、予めご了承ください。

※小学生以下のお子様に参加される場合は、必ず保護者同伴でお願いします。

〔主催〕 町スポーツ推進委員会 〔申込方法〕 9月25日(金)までに電話にて申し込み

おくたまふれあい駅伝競走大会

～第65回加藤旗争奪駅伝競走大会参加チーム募集～

町の伝統のある加藤旗争奪駅伝競走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ので、多数のチームの参加をお待ちしています。

〔日時〕 12月13日(日) 開会式(古里小学校校庭): 午前9時

スタート(古里駅前交差点): 午前10時30分

表彰式(古里小学校校庭): 正午頃

【コース】

①大丹波コース(11.0km)

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)

【チーム編成】

①大丹波コース(11.0km) 3区間×3名(1区:3.6km 2区:3.8km 3区:3.6km)
一般男子/一般女子

②川井コース(6.4km) 4区間4名(4区間×1.6km)
一般男子/一般女子、中学生男子/中学生女子、小学生男子/小学生女子

*各男子の部に女子の登録も可とする。

*小学生の参加には保護者の同意を必要とする。

*メンバー不足の場合小学校高学年の参加も可とする。

*小・中学生を含む家族、仲間での参加を可とする。中学生以上の男子が含まれる場合は、男子の部とする。

*メンバー変更・補充は、当日、所定の手続きにより可とする。

〔参加費〕 ①大丹波コース: 1チーム 3,000円

②川井コース: 1チーム 2,000円 *小学生・中学生の部は無料

〔申込方法〕 町ホームページにある申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて役場3階教育課まで提出してください。

〔申込期限〕 11月20日(金) 午後5時まで

※このページの申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83-2246

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

①災害など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

災害など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などによって減免(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。

※八王子都税事務所 ☎ 042-644-1111

②インターネット公売(動産、自動車、不動産など)のお知らせ

東京都主税局では、インターネット公売(動産、自動車、不動産など)を実施します。

【公売申込期間】9月18日(金)午後1時~10月6日(火)午後11時

【せり売り期間(動産、自動車)】10月13日(火)午後1時~15日(木)午後11時

【入札期間(不動産など)】10月13日(火)午後1時~20日(火)午後1時

詳細は、東京都主税局ホームページまたは下記問い合わせ先へ

※主税局徴収部機動整理課公売班 ☎ 03-5388-3027

③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。下記へお問い合わせください。

※八王子都税事務所 ☎ 042-644-1111



9月は「西多摩圏域食生活改善普及運動」月間です

健康づくりの第一歩として、できることから食生活の改善に取り組みましょう。

- ・主食・主菜・副菜をそろえる(1日2回以上)
- ・野菜を食べる(1日350g以上)
- ・食塩摂取量を減らす(1日7g未満)
- ・果物を食べる(1日200g程度)

※問い合わせは、東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎ 22-6141

結核・呼吸器感染症予防週間です

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。

2024年西多摩保健所管内では27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。毎年1回は健診を受ける、咳(せき)が長引くときは早めに受診をするなど、ご自身の健康に気をつけましょう。

※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

青梅警察署からのお知らせ

～気を付けましょう！管内の特殊詐欺被害～

7月末現在、管内の特殊詐欺被害認知件数は17件で、被害総額は、約2億1,100万円です。

【社長・上司を装ったメールが急増中】

会社の社長・会長・理事長などをかたって、社員にニセのメールを送りつけ、社員がだまされ、会社のお金をだましとられる被害が発生しています。

*ニセ社長は、

- ・「業務プロジェクトに対応するため、LINEのグループを作成して招待してくれ」
- ・「取引相手の振込先情報を送るから今すぐお金を振り込んでくれ」

などといった、一見業務に思える内容のメールを送信してきます。

これは、**詐欺メール**です！

そして、経理担当者などを含んだグループを作らせ、支払い名目でお金を振り込ませる手口です。昨年末頃から全国で、このような「社長の名前を使用した不審なメールが社員に届いた」などといった事案が報告されていて、被害も発生しています。

*社員のみなさんに対して

- 着信メールのアドレスの確実なチェック
 - 社員同士で情報共有
 - 社長・上司への確認の徹底
- といった注意喚起を行っていただくとともに
- サイバーセキュリティの強化
 - 社内の情報の集約と対策の教化
 - 関係部署(子会社など)の確認
- などの対策をお願いします。

※問い合わせは、青梅警察署 防犯係 ☎22-0110(内線2162)

主催：青梅警察署・青梅交通安全協会・奥多摩町



秋の 全国交通安全運動 出動式！

～奥多摩から全国へ！交通安全ムーブメント！～

2026 **9.21** 月 / 祝 午後3時10分 ～3時45分

秋の全国交通安全運動に伴い、**奥多摩駅前**において、白バイ、パトカーなど、警察 車両による出動式が行われます。

これに先立ち、**奥多摩駅前広場**ではユーフォニアム・カルテットの「Euphony Quartet Bloom」のみなさんによる楽しい音楽コンサートも開催されます！

ぜひ、みなさんお誘い合わせの上、お越しください。

雨天の場合は 福社会館1階 集会室で実施

連絡先：青梅警察署交通課交通総務係 0428-22-0110 (内線4112)

公証週間 ～10月1日(木)から7日(水)までの7日間～

未来への約束を、公正証書が守ります

東京公証人会では、特設電話を設置して、公正証書遺言や任意後見人の作成などの公証事務に関する無料電話相談を実施します。期間中は、土曜と日曜も対応します。

〔受付時間〕 ①午前9時30分から正午まで ②午後1時から4時30分まで

〔特設電話番号〕 東京法務局 東京公証人会 ☎ 03-3502-8239

シニアのためのスマートフォン教室

スマートフォンの活用法がやさしく学べる講座形式のスマホ教室と、使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のための相談会を開催します。

〔日程〕 10月8日(木) 〔会場〕 文化会館1階 会議室 〔参加費〕 無料

〔参加対象〕 60歳以上の町内にお住まいの方 〔申込受付〕 9月14日(月) から

【スマホ教室】 スマホの基本操作と活用術その3

〔時間〕 午前10時～11時 〔定員〕 8名(予約制) *テキストを用いた講座形式の教室

【スマホ相談会】 〔時間〕 午後1時～2時 *予約制: 1人30分

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

みんなの情報局

●第5回奥多摩絵本の会

〔日時〕 9月9日(水)

午後1時45分から2時15分

〔会場〕 氷川小学校 図書館

〔内容〕 絵本の読み聞かせ

〔費用〕 無料 〔対象〕 児童・保護者向け

〔費用〕 無料 〔対象〕 児童・保護者向け

●第6回奥多摩絵本の会

〔日時〕 9月16日(水)

午後3時から3時30分

〔会場〕 文化会館1階 会議室

〔内容〕 絵本の読み聞かせ

〔費用〕 無料 〔対象〕 児童・保護者向け

〔費用〕 無料 〔対象〕 児童・保護者向け

※問い合わせは、大島 真理子

☎ 090(1736)3986

E-mail: mariko546@icloud.com

●奥多摩剣道会

〔大会・昇級・昇段結果〕 (敬称略)

○第62回青梅青少年剣道大会

8月9日 於 塩船観音寺

〔個人戦〕 小学女子3・4年生の部

優勝 小島 李音菜

○令和8年度前期昇級・昇段者

5月6日(称号) 教士 大澤 健男

6月28日 三段 佐藤 響士郎

7月19日 一級 丸谷 晴道



観光産業振興計画策定に向けたワークショップご出席のお願い

長期総合計画に基づく奥多摩町観光産業振興計画の策定を進めており、第2回目のワークショップを開催します。詳しくは、全戸配布のチラシをご覧ください。

【第2回ワークショップ開催概要】

〔日時〕 9月30日(水) 午後4時～6時 (2時間) 〔会場〕 福祉会館1階 集会室

〔実施内容〕 グループワーク: 「これからの奥多摩町の観光事業を考える」

*参加申込は、2次元コードまたはお電話で申し込みください。

*申し込みには、メールアドレスまたは電話番号が必須となります。

〔費用〕 無料 〔定員〕 30名(先着順) 〔申込期日〕 9月18日(金) まで

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



観光施設・行事などのお知らせ

【おくたま地域

振興財団

詳細



【森林セラピーツアー】

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)

○季節のロードめぐり〜百

尋の滝探勝路〜(秋の川苔

谷トレッキング)

〔日程〕10月17日(土)

【ガイド企画】

①二十四節気の森めぐり

(心と体を整えるリセット

タイムとセルフ灸)

〔日程〕9月22日(火)

②倉沢ヒノキの巨樹と倉沢

林道

(石清水が滴る林道歩き&

ワイルドなスペアリブ絶品

ランチ)

〔日程〕9月23日(水)

★「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



①THE・アウトドア第2回

サイクリング(ヘイ泊2日)

〔日程〕10月17日(土)

18日(日)

*対象者:13歳〜69歳

②春・秋・御前山歩き第3回

〔日程〕11月8日(日)

*対象者:中学生以上

(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



○山のふるさと村 秋まつり

〔日程〕11月14日(土)

15日(日)

芸術の秋・食欲の秋・スポー

ツの秋 楽しみ満載企画!

E-mail: yamahuru@town.

okutama.tokyo.jp

○山のふるさと村「四季の

写真コンクール」

四季の動植物・イベント

などの写真を募集します。

最優秀者には豪華景品を

贈呈します。

(撮影場所) 山のふるさと

村園内

〔撮影期間〕4月1日(水)

〔令和9年3月10日(水)〕

*詳細は山のふるさと村ホ

ームページをご覧ください。

※問い合わせは、

山のふるさと村管理事務所

86-2556

FAX 86-2553

E-mail: yamahuru@town.

okutama.tokyo.jp

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。

■面会(予約制): 事前にご予約ください。

奥多摩町の皆さまへ

相続・遺言・家族信託

☎ 042-318-4524

多摩トラスト

司法書士・民事信託士

行政書士・マンション管理士