

おくたま

10月号



わさびー

2026.10 No.874 (令和 8年 10月 5日 発行)

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



発行 奥多摩町 〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 215-6 代表電話 ☎0428-83-2111

町の世帯と人口

	9月1日現在 (前月比)
世帯数	2,423 (8減)
人口	4,269 (14減)
男	2,145 (3減)
女	2,124 (11減)

人口動態 (8月中)

転入	17	転出	18
出生	0	死亡	13
その他	0	その他	0

おめでとうございます

最高齢者のお祝い・新百歳のお祝い

「敬老の日」に伴い、9月12日に師岡町長が町内在宅・施設の最高齢および新百歳の方々を訪問し、長寿を祝福しました。

▲金子 榮治さん (102歳)

▲清水 キヨさん (103歳)



◎町内在宅最高齢者

宇佐美 廣治さん(男・大氷川)

昭和3年6月21日生 (98歳)

小峰 榮さん(女・長畑)

大正14年3月28日生 (101歳)

◎町内施設入所者最高齢者

金子 榮治さん

(男・グリーンウッド奥多摩)

大正13年2月27日生 (102歳)

清水 キヨさん

(女・グリーンウッド奥多摩)

大正12年7月12日生 (103歳)

◎新百歳のお祝い

(大正15年4月1日から昭和2年3月31日までの間に生まれた方)

須崎 ミネ子さん(女・大丹波)

木下 ヤフさん(女・丹三郎)

瀧島 久代さん(女・小丹波)

原島 トクさん(女・小丹波)

菊地 茂乃さん

(女・グリーンウッド奥多摩)

廣川 美都子さん

(女・グリーンウッド奥多摩)

天野 美千代さん

(女・グリーンウッド奥多摩)

小林 三重子さん

(女・グリーンウッド奥多摩)

【※基準日は、9月1日です。】
みなさんいつまでも、お元気で
おすごしください。

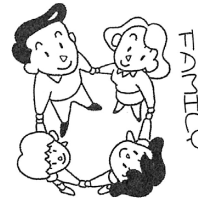
令和8年熊本地震により被災した町村に対する義援金について

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方々が1日でも早く、元の平穏な生活に戻れるよう支援するため、災害義援金を受け付けました。

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、熊本県および被災県の町村会に送金し、被災された方々に配分するもので、町ではつぎのとおり送金手続きを行いました。

【募金総額】 77万2,145円

ご協力ありがとうございました



明るい選挙推進委員の委嘱

任期満了に伴い、4月1日付でつぎの方々が町の明るい選挙推進委員に委嘱されています。よろしくお願いたします。

〔任期2年・敬称略〕

◎会長 ○副会長

第1投票区 大野美智子

第2投票区 須崎美和子

第3投票区 原島久実

第4投票区 福島和明

第5投票区 大澤美和子

第6投票区 飯島千恵美

第7投票区 小峰京子

第8投票区 荒井茂

第9投票区 原島公理

第10投票区 島崎武雄

◎公募 ○公募

大久保雄二

藤川路子

土方弘美

河村正人



～8月のふるさと納税額のお知らせ～ つぎのとおり、ご寄付をいただきました。ありがとうございました。

目 的	件 数	金 額
奥多摩の豊かな自然を活かした観光などの施設や自然環境の維持整備などのため	9件	357,000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	4件	174,000円
少子高齢化が進む奥多摩の福祉のため	2件	87,000円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	5件	258,000円
合 計	20件	876,000円

ご寄付ありがとうございます
ございました

葬祭費の一部を

福祉のために

5万円 清水 貴行 様

（大沢）

亡息子由輝の生前の謝意

として、教育・郷土芸能の

発展のために

2万円 青木 修 様

（棚沢）



《今月の納期

11月2日（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

第41回「奥多摩ふれあいまつり」開催のお知らせ

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」、「クレープ」などの出店を予定しています。また、神津島村の名産品・特産物の販売を行うほか、日本航空株式会社による「折り紙ヒコーキコーナー」などの設置も予定しています。

ステージでは各種団体の披露とあわせ、24日は観光大使のアカペラユニットXUXU（シュシュ）によるステージ、25日は伍代夏子さんによる「昭和歌謡ショー」の開催も予定しています。

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。

詳しい内容は後日チラシなどにてお知らせします。

〔日時〕10月24日（土）午前10時～午後4時

10月25日（日）午前10時～午後4時

〔会場〕奥多摩総合運動公園（登記原グラウンド）

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

「HAPPYわさび」を歌って、奥多摩町を応援しています♪

皆さんと、もっと仲良くなって、町の魅力を沢山の皆様にお伝えしていきたいです。

ふれあいまつりのステージで「お会いできるのを楽しみにしています!!!」

アカペラ・ユニットXUXU



▲XUXU（シュシュ）



▲伍代 夏子

◀XUXU（シュシュ）からの直筆メッセージ

奥多摩ふれあいまつり会場でマイナンバーカード出張申請窓口を開設します

10月24日（土）、25日（日）に開催される「奥多摩ふれあいまつり」にて、マイナンバーカードの申請窓口を開設します。予約は不要で、費用はかかりません。まだ、カードをお持ちでない方はぜひこの機会をご利用ください。当日は会場にマイナちゃんも登場します！

【持ち物】

- ・本人確認書類
- ・2次元コード付きマイナンバーカード（個人番号カード）交付申請書（お持ちの方）
- *申請書をお持ちでない方も申請することができますので、事前に住民課へお問い合わせください。

～完成したマイナンバーカードをご自宅で受け取ることができます（申請時来庁方式）～

以下の要件をすべて満たす方には、暗証番号設定済みのマイナンバーカードをご自宅へお届けすることができます。

【要件】

- 本人確認書類2点（官公庁発行の顔写真付きを含む）を掲示できる方
- 完成したカードを本人限定郵便または簡易書留で受け取ることができる方
- ご自身が決めた暗証番号を職員がカードに設定することを承諾していただける方

【持ち物】

- 本人確認書類2点（官公庁発行の顔写真付き本人確認書類を含む）
例）運転免許証と資格確認書（健康保険証）
- 通知カード（お持ちの方）
- 住民基本台帳カード（お持ちの方）

*カードの申請手続き以外（電子証明書の更新や暗証番号の再設定など）は、受付できませんのでご了承ください。

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182



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 OKUTAMA お太助隊ブース

【フードドライブ】10月24日(土) 午前10時～午後3時

当日お持ちいただくことが困難な方は、事前に取りに伺いますので地域包括支援センター(☎83-8555)までご連絡ください。

【豚汁販売】10月25日(日) 午前11時30分～午後1時

10月25日(日)は、フードドライブで集まった食材などを利用した豚汁を販売します。



**ご家庭に眠っている
食品をお持ちください！**

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：OKUTAMA お太助隊

共催：社会福祉協議会 ☎ 83-3855 協力：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
- ☆健康食品

日本年金機構から送付される「国民年金保険料控除証明書」について

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、日本年金機構が交付する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(または領収証書)が必要となります。

日本年金機構では、その年の国民年金保険料を納付された方に、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を10月下旬頃から順次送付します。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するお問い合わせは、日本年金機構の「ねんきん加入者ダイヤル」 ☎ 0570-003-004 へお尋ねください。



E-mail: mariko54@icloud.com

☎ 090 (1736) 3986

※問い合わせは、大島 真理子

〔対象〕児童・保護者向け

〔費用〕無料

〔内容〕絵本の読み聞かせ

〔ビッグ絵本、物語絵本、科学絵本など〕

〔会場〕文化会館1階 美術工芸室

午後3時から3時30分

〔日時〕10月21日(水)

●第8回奥多摩絵本の会

〔対象〕児童・保護者向け

〔費用〕無料

〔内容〕絵本の読み聞かせ

〔ビッグ絵本、物語絵本、科学絵本など〕

〔会場〕氷川小学校 図書室

午後1時45分から2時15分

〔日時〕10月14日(水)

●第7回奥多摩絵本の会

みんなの情報局



きこりんからのお知らせ

【ママ♥ヨガ】

〔日時〕 11月6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30日(金) まで

【心理・発達相談】

〔日時〕

10月20日(火)、23日(金)

11月13日(金)、17日(火)

27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

つか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、心配ごとや悩みを抱え

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。

【絵本といっしょ】

毎月平日の第2月曜日

く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9日(月)

午前11時～11時40分

〔会場〕 きこりん

〔内容〕 相談員の読み聞か

せ・指遊び・簡単工作作り

子育て定住推進課からの
お知らせ

児童手当・児童育成手当の支払いについて

【10月期支払い】

10月は、児童手当の8月分・9月分、児童育成手当の6月分から9月分の支払い月です。10月15日(木)に指定の口座に振り込みますので、ご確認ください。

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。

ホームページ: <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/satooya/seido/hotfamily/satooya/index.html>

※問い合わせは、東京都福祉局子供・子育て支援部育成支援課 ☎ 03-5320-4135



東京都里親制度普及啓発キャラクター「さとぺん・ファミリー」



※このページの申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター・きこりん ☎ 85-2611

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〕10月5日(月)から10月30日(金)まで

〔入居予定日〕12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次元コードからご確認ください。



〔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。

移住・定住応援補助金について

～移住・定住応援補助金をご活用ください～

町では、次代を担う若者世代の移住・定住を応援するため、町内に住宅などを購入またはリフォームをされた方を対象に、補助金の交付(事業費の1/2・最大200万円)また、資金借入に対する利子補給(借入利率の1/2・年額最大30万円・36か月)を行っています。申込資格(募集要項)など条件の詳細は、2次元コードからご確認ください。



〔申込資格〕

○年齢条件については、次のいずれかに該当する方

①45歳以下の夫婦

②子ども(高校生以下(18歳以下))がいる世帯

③35歳以下の者



※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

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。受講資格は町内在住・在勤の40歳以上の方です。

〔日時〕参加希望者と日程調整を行います。

〔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

*この講習会は、随時開催をしています。参加を希望される場合はご相談ください。
再受講の希望も受け付けます。

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕10月31日(土) 午前9時30分～午後3時

〔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

【楽々筋力トレーニング】

〔日 時〕11月2日(月) 午後1時30分～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

*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、会場にいらっしゃることができる方。

*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。

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。今回は管理栄養士による「上手なたんぱく質の取り方講座」です。試食もあります。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、参加しやすい会場の日程(お住いの自治会以外の会場への参加も可能です)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
10月20日(火)	丹三郎生活館	午後 1時30分 ～ 3時00分
10月21日(水)	海沢自治会館	午後 1時30分 ～ 3時00分
10月27日(火)	大丹波会館	午後 1時30分 ～ 3時00分
11月 5日(木)	梅沢コミュニティセンター	午前 10時00分 ～ 11時30分
11月 9日(月)	棚沢コミュニティセンター	午後 2時00分 ～ 3時00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

「食育ひろば」その221♪ あさりの茶わん蒸し

材料(4人分)

【A】

- ・卵 150g(3個)
- ・アサリ煮汁(水煮缶) 60g(大さじ4)
- ・水 240g
- ・塩 少々

- ・アサリ水煮缶 20g
- ・しいたけ 40g(3個)



【作り方】

1. しいたけは石づきをとって薄切りにする。
2. ボウルに材料【A】を入れてしっかり混ぜ合わせる。
3. 耐熱の器にアサリ水煮、しいたけを入れ、そのあとに卵液を入れる。
4. ラップをして600wの電子レンジで3分加熱し、卵液が固まりきっていない場合は追加で数秒加熱する。
(1個ずつ加熱がおすすめです)

【1個分の栄養価】

エネルギー 64kcal たんぱく質 5.9g
脂質 4.0g 炭水化物 0.6g 食塩相当量 0.2g

★食育コラム★

～食育コラム～日本の食文化や地域の産物を活かそう～

和食が、ユネスコの無形文化遺産に登録されていることは知っていますか？和食文化は色んな食材や季節に応じた料理を作るため、様々な栄養素や食品がとれる料理が豊富です。10月は色々な食材が旬を迎える時期です。秋の旬を使って、料理を作ってみてはいかがでしょうか。

ウェルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
10月21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
11月12日(木)		古里保育園			
11月18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
10月19日(月)	福祉会館	午後 2時～ 3時30分
10月29日(木)	福祉会館	午前 10時～ 11時30分
11月 2日(月)	福祉会館	午後 2時～ 3時30分
11月 9日(月)	文化会館	午後 2時～ 3時30分
11月12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

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（木）から令和 9 年 1 月 31 日（日）まで

* 接種を希望される際は、必ず事前に医療機関にご予約ください。

〔接種方法〕 接種は 1 人につき 1 回です。マイナンバーカードなど、ご本人の年齢・住所が確認できるものを医療機関に提示して接種してください。

〔接種費用〕 2,500 円

* 生活保護受給者は生活保護受給証明書の提出により無料になります。接種の際はご持参ください。

集団健康診査の実施（国民健康保険・後期高齢者医療保険）

町の国民健康保険に加入している 40 歳以上の方および後期高齢者医療保険被保険者の方への健康診査が 10 月 31 日で終了することに伴い、健康診査を受診されていない方を対象に、集団での健康診査を 12 月に実施します。

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

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

① 12 月 19 日（土） 福祉会館 ② 12 月 20 日（日） 文化会館

〔健診内容〕

問診・視診・聴打診・身体測定・血圧測定・尿検査（糖、蛋白）・循環器検査（HDL コレステロール、LDL コレステロール、中性脂肪）・肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）・血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビン A1c）・心電図検査・貧血検査・腎機能検査（血清クレアチニン、尿酸）

* 今回の集団健診では、大腸がん・肝炎ウイルス・結核検診・骨密度測定は行いません。

これらの各種検診は町内医療機関にて、令和 9 年 3 月 31 日（水）まで行っています。

* 申し込みの際は、直接医療機関までお願いします。

※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

小児インフルエンザワクチン任意予防接種費用助成事業について

インフルエンザの発病予防や重症化を防ぐため、小児インフルエンザ任意予防接種の費用の一部を助成します。対象者で接種を希望される方は、町内の医療機関で接種してください。

〔対象者〕

1回目の予防接種を受ける日において生後6か月から18歳（平成20年度生まれ）までの方
〔助成対象ワクチン〕

予防接種の種類	助成金額	助成回数
インフルエンザHAワクチン	1回当たり2,000円	2回 13歳未満は原則1回
経鼻インフルエンザワクチン	4,000円	1回

医療機関の定める接種費用から助成金額を差し引いた金額を医療機関で支払ってください。

※取り扱いワクチンは医療機関によって異なりますので医療機関にご確認ください。

〔接種期間〕 10月1日（木）から令和9年1月29日（金）まで

* 期間外の接種は全額自己負担です

* 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。

〔医療機関〕 町内医療機関

〔接種方法〕

指定医療機関に申し込みのうえ、母子健康手帳、予防接種を受ける人の現住所が確認できる本人確認書類（健康保険証、乳児医療証）を必ず持参し、受診してください。

* 他区市町村での接種の場合は、助成対象外です。

新型コロナウイルス感染症予防接種について

予防接種法に基づき、新型コロナウイルス感染症の発病予防や重症化を防ぐため、高齢者の方への予防接種を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、奥多摩病院、双葉会診療所または西多摩地区の各市町村の医療機関で接種してください。ただし、町外の医療機関で接種を希望される方は、予防接種の実施の有無と、西多摩地区医師会指定（公費補助取扱い）の有無を、各医療機関で事前に確認してください。

〔対象者〕 ①接種日に65歳以上の方

②接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳などが必要です）

ただし、つぎの方は接種できません。

（1）接種当日37.5度以上の発熱のある方

（2）重い急性疾患にかかっている方

（3）新型コロナワクチンによりアレルギー反応をおこしたことがある方

〔接種期間〕 10月1日（木）から令和9年3月31日（水）まで

* 接種を希望される際は、必ず事前に医療機関にご予約ください。

〔接種方法〕 接種は1人につき1回です。健康保険証など、ご本人の年齢・住所が確認できるものを医療機関に提示して接種してください。

〔接種費用〕 7,500円

※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

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツア－名	日 程	参加費	定 員	申込フォーム
①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)	
②冬の登計トレイル de テラリウム作り	12月 9日(水) 9:20～15:40	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〕①10月13日(火)午前8時30分～10月20日(火)午後5時15分

②11月 9日(月)午前8時30分～11月16日(月)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。

＊職員不在時是对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。

〔その他〕①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。

②整備された道ですが、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



「どこでもスマホ教室・相談会」の開催について

東京都が実施する、高齢者の方向けのスマホ教室・相談会です。モニターなど必要な機材を備えた車内で実施します。

- ▶触ってみたいけどちょっと怖い
- ▶持っているけど使い方がわからない
- ▶LINEで家族とコミュニケーションがとりたい
- ▶マップで迷わず移動したい
- ▶スマホで申し込みやキャッシュレス決済について相談したい

周りに聞きにくいスマートフォンのこと、この機会に解決しませんか。



<開催日時>

10月	会場	9時～10時	10時30分～11時30分	13時～14時	14時30分～15時30分
26日(月)	文化会館 駐車場	個別相談会	基本操作	コミュニケーション	個別相談会
27日(火)	文化会館 駐車場		基本操作	申請・決済	
29日(木)	大丹波国際釣り場 駐車場		基本操作	コミュニケーション	
30日(金)	福祉会館 駐車場		情報収集	コミュニケーション	
31日(土)	福祉会館 駐車場		基本操作	情報収集	

<対象者> 60歳以上のかた（お持ちの携帯会社は問わず参加できます）

<申し込み・問い合わせ>



東京都どこでもスマホ事務局

☎0800-111-7356

(午前9時から午後5時まで・通話料無料)

※参加費無料

※ご予約は開催日前日まで電話にてお受付しております。

※空席がある場合、予約なしでも参加が可能です

※スマートフォンをお持ちでない方には、スマートフォンを貸出いたします

～骨髄移植ドナー支援事業助成のお知らせ～

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業について、骨髄または末梢血管細胞の提供者（ドナー）となった町民とドナーの勤務する事業所を対象に助成します。申請期間は骨髄などの提供を完了した日から1年以内です。

申請方法等の詳細については、下記へお問い合わせください。

※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お知らせ

◆奥多摩町くらしとしごとの相談会（無料）◆

経済的な問題で困っている。家族の引きこもりやニートで悩んでいるなど、生活に悩みを抱える方のために相談会を行っています。専門スタッフが相談内容に応じて個別に支援します。

〔日時〕 毎週火曜日（年末年始・祝日を除く） 午後1時30分～2時30分

〔会場〕 福社会館2階 会議室・・・毎月第1・3・5火曜日

文化会館1階 会議室・・・毎月第2・4火曜日

〔対象〕 町内在住の方

◆学びの広場 ホットスペースちえの輪（無料）◆

楽しみながら、ホッとできる居場所で一緒に学ぶことができます。随時、見学・体験参加を受け付けています。

〔日時〕 毎週火曜日（年末年始・祝日を除く） 午後3時～5時

〔会場〕 氷川小学校1階 応接室

古里小学校 プール棟2階 会議室

*両会場をオンラインで繋がります。

〔対象〕 町内在住の原則、小学生～中学生（中学校卒業後～18歳の場合はご相談ください）

◆オンライン学習『ちえの輪DX』参加者募集中！◆

オンライン教材「すらら」と仮想空間「Ovice」を使って一緒に学習しませんか？
支援員が丁寧にサポートします。

〔日時〕 毎週月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午後6時～8時

〔対象〕 町内在住の中学生 〔費用〕 無料（機器の貸与無料・ただし定員あり）

*利用には保護者から西多摩くらしの相談センターへの申し込みが必要です。

※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/>

2次元コード



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〕 11月14日（土） 午後2時～4時（開場：午後1時30分～）

〔場所〕 公立阿伎留医療センター地下1階 講堂 〔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

※申し込み、問い合わせは、（一社）西多摩医師会 ☎ 23-2171



各種相談

【行政書士会
無料相談会】10月は「行政書士制度
広報月間」です。活動の一
環として、相続、遺言、契
約、各種認可などの手続き・
書類作成の相談を、東京都
行政書士会多摩西部支部会
員が無料でお受けします。

〔日時〕10月28日(水)

午前10時～午後4時

〔会場〕福祉会館2階会議
室*予約不要。相談を希望さ
れる方は直接会場へお越し
ください。*相談内容の資料などがあ
れば持参してください。※問い合わせは、東京都行政
書士会 多摩西部支部 ☎
042-542-8069

(青山)

【人権の上・
行政相談】

〔日時〕11月12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。
*相談は無料、秘密厳守
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して
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」な
どの苦情や要望を受け付け
ますので、ご利用ください。【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12日(木)

午後1時～4時

〔会場〕福祉会館2階会議室

【離乳食相談会】

保健福祉センターでは、
離乳初期から完了期までの
相談会を行っています。ご
希望の方は11月6日(金)
までにお申し込みください。

〔日時〕11月13日(金)

午後2時～3時



【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。【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。※ここまでの申し込み、
問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

空家・空地の管理
不動産各種ご相談

奥多摩



木もれび不動産

☎ 0428-85-8834
✉ info@wave-real.co.jp

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をし、対象となる世帯の子どもの教育機会を確保するための事業です。

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

社会福祉協議会 成年後見制度推進機関 『こうけんセンターおくたま』

『こうけんセンターおくたま』では、病気や障がいにより判断能力に不安がある方々の相談を受け付けます。その方々の権利が守られるよう、必要に応じて成年後見制度や地域福祉権利擁護事業といった制度についてのご案内します。

権利擁護についてお困りごと、相談してみたいことなどあれば、お気軽にお問い合わせください。

詳しくは、社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

※問い合わせは、社会福祉協議会(福社会館内) ☎ 83-3855

*午前8時30分～午後5時30分 *土日・祝日および年末年始を除く。

ホームページ <http://okusyakyō.jp/publics/index/113/>



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」を活用して奥多摩町地域応援券事業を実施しています。

10月1日(木)～31日(土)までの最後の1か月間で飲食券を共通券として、ご利用いただけるようになりますので、ぜひご利用ください。

応援券の使用期限が近くなっていますので、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。

【使用期限】10月31日(土)まで

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

第3回オータムウォーク

JR東日本が紅葉のシーズンの11月1日(日)から8日(日)までの8日間に開催する「駅からハイキング&ウォーキングイベント」と連携し、オータムウォークを開催します。

コースは、古里駅から大多摩ウォーキングトレイルを通り、ゴールとなる奥多摩駅までの約8kmを歩くコースです。

また、11月7日(土)・8日(日)にはゴール地点にキッチンカーを配置してゴールを盛り上げます。

詳細は、町ホームページをご確認ください。



※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295



はじめての補助金セミナー

「補助金は難しい」、「手続きが面倒」、「自社は対象にならない」などの理由から、補助金の活用を諦めていませんか？

本セミナーでは、補助金制度の基本的な仕組みや活用ポイントを分かりやすく解説するとともに、一人で悩まないための相談窓口をご紹介します。

ぜひこの機会にご参加ください！

- 〔内容〕 1 補助金の基本と申請から入金までの流れ
2 採択につながる事業計画のポイント
3 成功・失敗事例から学ぶ補助金活用
4 一人で悩まないための相談窓口
5 質疑応答

〔日時〕 11月17日(火) 午後2時～4時

〔会場〕 役場地下1階 会議室

〔講師〕 村山 浩宜 氏 (中小企業診断士)

〔定員〕 30名 (先着順)

〔参加費〕 無料

〔申込方法〕 2次元コードからお申し込みください。

〔申込期限〕 11月15日(日)

※問い合わせは、青梅商工会議所 ☎ 23-0111



女性しごと応援キャラバン&個別相談会 in 奥多摩

～受け答え・マナー総点検～ 面接前に知っておきたいマナーと対策

面接の基本マナーや話し方を学び、自信をもって面接に臨むための準備をしましょう。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)。

〔日時〕 11月27日(金) 午前10時30分～正午(セミナー)

* セミナー終了後、就業個別相談会を実施(約30分/人)。

〔会場〕 福社会館

〔対象〕 はたらきたい女性の方

〔定員〕 ①セミナー：20人(先着予約制)

②個別相談：10人(先着予約制)

〔参加費〕 無料

〔その他〕 無料託児付き(6か月～未就学児) * 事前予約制

〔定員〕 5名程度 * 先着予約制

〔申込方法〕 女性しごと応援キャラバン公式ホームページ (<https://josei-caravan.jp/>)

または、運営事務局 ☎ 03-4550-0973

〔申込期限〕 10月6日(火) から11月19日(木) 正午まで



青梅警察署からのお知らせ

全国地域安全運動 10月11日～20日まで

～気を付けましょう! 管内の特殊詐欺被害～

8月末現在、管内の特殊詐欺被害認知件数は24件で、被害総額は、約2億4,300万円です。

☆オレオレ詐欺の電話が急増中☆

「風邪を引いてしまった」、「喉に腫瘍ができてしまった」

息子さんやお孫さんからの電話を声で判断していませんか?

最近の犯人からの電話は、に声が違うことを伝えて、電話口のお父さん・お母さんを納得させてしまうのです。

【詐欺の特徴と手口】

・よくあるセリフ

「仕事の重要書類や現金が入ったカバンを無くした。」

「示談金や契約のお金が今すぐ必要だ。」

・お金の要求

すぐに現金を振り込ませたり、犯人が指定した場所へ直接取りに来たり、または、人にお金を渡させたりします。

オレオレ詐欺のことは知っているのに、今年も多くの人が息子さんを騙った詐欺の犯人に騙されてしまっています。

見えない電話の相手を信じないでください。

犯行グループは、息子や役場、弁護士など、その役割を変えて、何回も電話を掛けてきます。

みなさんを不安にさせ、動揺させて話を信じさせるのです。

電話番号が確認できないところの電話は、必ず折り返しの電話をして、確認をしてください。

その1本の電話が、被害防止に繋がるのです。

留守番電話やナンバーディスプレイの活用をお願いします。

※問い合わせは、青梅警察署 防犯係 ☎22-0110(内線2162)



青梅警察署からの
お知らせほか

建設現場労働者のための退職金制度

建退共
K E N T A I K Y O

建設業退職金共済制度は、建設業界のために、
国がつくった**退職金制度**です。

国の制度で
安全確実

退職金は
企業間で
通算

掛金が
一部免除

掛金は
損金扱い

経営事項審査で
加算評価

オンラインで
手続き
簡単

(独)勤労者退職金共済機構 **建設業退職金共済事業本部** TEL 03-6731-2866

詳しくはこちら

[建退共](#)



地籍調査の実施について

町では、宅地周辺の土地を対象とした「地籍調査事業」を実施します。

この調査は平成17年度から日原地区より調査を開始し、以降、川井地区から氷川地区の調査を実施しております。

令和8年度は、氷川地区(大氷川の一部)の調査を予定しており、調査対象の土地所有者のみなさんには後日、文書にてご案内しますので、ご理解とご協力をお願いします。

○地籍調査とは

人に関する記録として「戸籍」がありますが、これに対して土地に関する記録を「地籍」と言います。地籍調査では、一筆ごとの土地について境界・所有者・地番・地目の調査および境界の位置・面積の測量を行い、簿冊(地籍簿)と正しい地図(地籍図)を作成します。

○地籍調査の必要性

現在、登記所に備え付けられている登記簿や地図(公図)の多くは明治時代の地租改正時に作成された記録をもとにしており、長い年月を経た今日では、登記簿記載の面積が実際とは異なり、公図に描かれた境界や形状が不明確であるため、土地の正確な情報を把握することが困難な場合が多いです。

地籍調査は、このような状況を改善し土地に関する記録(地籍)を明確にする事業です。

○地籍調査のメリット

- ・土地トラブルの未然防止や土地取引の円滑化
- ・災害復旧の迅速化および防災対策
- ・固定資産税の適正化
- ・土地所有者などの費用負担なし
- ・インフラ整備の促進



○地籍調査の流れ

- ①調査対象地所有者へお知らせ
- ②境界の確認(一筆地調査)

公図などを基に作成した資料を参考に、調査担当者が現地を訪ねます。境界を挟んだ土地所有者の方々に双方合意の上で土地の境界を確認していただき、土地の範囲を明らかにしていきます。

*地籍調査では、この一筆ごとの調査が大変重要になります。

- ③境界の測量(地籍測量)

杭の設置や測量を行い、その結果を基に正確な地図(地籍図)を作成します。

- ④結果の確認(閲覧)

作成した地籍図と地籍簿は一定の期間を設け土地所有者の方々に閲覧していただき確認を行います。ここで確認された結果が、最終的な地籍調査の成果となります。

- ⑤登記所へ送付

地籍調査の登記簿と地籍図(写し)が登記所に送付され、以降不動産登記の資料として活用されます。

※問い合わせは、建設課 ☎ 83-2317

油・断・快適！下水道 ～下水道に油や異物・雨水を流さないでください！～

下水道にはトイレなどからの汚水と水に溶けるトイレットペーパー以外の異物（油、オムツ、下着、砂利などその他のゴミ）を流すことが出来ません。町の下水道管は急峻な地形であるため、下水道管の中の汚水が傾斜で流れている場所ばかりではなく、マンホール内のポンプにより流している場所が沢山あります。

下水道に異物が流れると、こうしたポンプが詰まって故障し、家の排水管や道路上のマンホールなどから汚水が溢れる恐れがあります。下水道に異物を捨てたり、落としたりすることがないようにご注意ください。

また、町の下水道は分流式下水道であり、汚水のみを流しており、雨水を流すことはできません。下水道管が雨水でいっぱいになると、異物が流れた際の故障と同様に、下水が溢れて大きな事故の原因となります。雨どいなどの雨水が誤って下水道に接続していないか、外にある下水道の蓋を締め忘れていないかなど、改めてご確認ください。特に、降雨時に雨水を排出するために下水道蓋を開放する等の行為は絶対にやめてください。

町ではこうしたポンプの定期的な点検と緊急時の対応、雨水侵入の調査などの維持管理を計画的かつ迅速に行っていますが、安心して下水道を使っていただくためにご理解をいただきますようお願いします。

※問い合わせは、環境課 ☎83-2367

「東京都水道局アプリ」をご利用ください

東京都水道局は、スマートフォンから簡単スピーディーに、水道に関する各種手続きや料金の支払いが可能なアプリをリリースしています。

アプリでは、検針票や過去の利用状況、水道局からのお知らせなども確認できます。アプリの詳細な情報や利用方法は、水道局の公式サイトでご確認いただけます。

ぜひ、「東京都水道局アプリ」をご利用ください。

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/tetsuduki/suidoapp>



第88回奥多摩溪谷駅伝競走大会

～12月6日（日）に開催～

一般・大学・高校の部は午前10時に青梅市役所前をスタートして、奥多摩駅前で折り返し、青梅市役所前へゴールします。

女子の部は午前11時20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分まで行われますので、ご注意ください。

- ・交通規制、迂回路については、現場の警察官の指示に従ってください。
- ・ロードバイク、マウンテンバイク等などの自転車も規制の対象となります。
- ・ドローンのご利用はご遠慮ください。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※問い合わせは、駅伝大会事務局（青梅市役所3階スポーツ推進課内）

☎22-1111 内線2393



奥多摩文化芸術展

◎展示の部

〔期間〕 10月17日(土)～10月31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〕 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1日(日) 午後0時30分～3時

〔会場〕 文化会館2階 視聴覚室

〔内容〕 舞踊、コーラス、清流太鼓など

※問い合わせは、教育課 ☎ 83-2246



図書館から臨時休館のお知らせ

古里・氷川図書館では、蔵書点検に伴い11月10日(火)～12日(木)までの期間、臨時休館いたします。

なお、休館の間、館内整理もあわせて行います。

ご利用者みなさんには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

※問い合わせは、古里図書館 ☎ 85-1621

東京都・西多摩地域市町村共催消費生活講座

「安心なはずの自宅で起きる消費者トラブルと撃退法」

安心だと思っている自宅。しかしそこを狙う悪質業者がいます。自宅への訪問販売や点検商法、かたり商法など様々な消費者トラブルに巻き込まれることも。本講座では、こうしたトラブルに合わないよう消費者トラブルの例や撃退方法などを学びます。

〔日時〕 11月9日(月) 午後1時30分～3時

〔会場〕 福生市もくせい会館2階 201・202会議室(福生市本町18番地)

〔対象〕 西多摩地域在住・在勤、在学の方

〔講師〕 瀬戸 和宏 氏(和の森法律事務所弁護士)

〔定員〕 先着40名(予約制)

〔持ち物〕 筆記用具など

〔申込期間〕 10月9日(金)から11月4日(水)まで

〔申込方法〕 申込フォームまたは電話にて 申込フォーム

※申し込み、問い合わせは、

福生市生活環境部シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 042-551-1699



都立八王子盲学校 令和9年度幼稚部・高等部入学生募集

〔対象〕 幼稚部: 3～5歳児

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)

*都内在住で視覚障害のある方。

※問い合わせは、東京都立八王子盲学校 入学相談担当 ☎ 042-623-3278

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

① 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など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、「環境汚染」「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。

身の回りで「不正軽油の製造・販売・使用」などの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。

※不正軽油110番 ☎0120-231-793

※課税部調査査察課 ☎03-5388-2957



②自動車税の減免更新申立書の提出をお忘れなく！

自動車税の減免を受けている自動車の利用状況を確認するため、9月30日（水）に「自動車税減免の更新手続きについて」をお送りしています。自動車税の減免を継続するために必要な手続きですので、同封の「減免更新申立書」に必要事項を記入して11月2日（月）までにご提出ください。

なお、ご提出のない場合は令和9年度の減免が受けられなくなりますのでご注意ください。

※東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066（平日午前9時～午後5時）

③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～10月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～10月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へ

※問い合わせは、主税局徴収部機動整理課公売班 03-5388-3027

地域包括支援センター

～高齢者の総合相談窓口～

高齢者や家族のみなさんが、住み慣れた町で安心して暮らしていけるよう、支援をしています。相談は無料、プライバシーは厳守されますのでお気軽にご相談ください。

こんなときにはご相談ください

- | | |
|------------------|------------------------|
| ○介護保険のサービスを利用したい | ○最近もの忘れが心配になってきた |
| ○家族の介護で悩んでいる | ○家での生活を続けられるか不安だ… |
| ○近所に心配な高齢者がいる | ○お金の管理や契約に自信がない… |
| ○最近足腰が弱ってきた | ○地域でお茶飲み会や体操教室をやりたい など |



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。



↑ ホームページ

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。

TOKYOサステナブルツーリズム連絡協議会事業

○町民向け Leave No Trace (リープ・ノー・トレース) レベル1 御岳コース

〔日時〕 11月6日(金)、7日(土)、8日(日)の3日間連続のプログラムです。

① 6日(金) 初日: 午後6時～9時 ブリーフィング

② 7日(土) 2日目: 午前9時～午後5時

③ 8日(日) 3日目: 午前9時～午後3時

〔会場〕 A-flow <https://a-flow.info/> (青梅市御岳本町338)

〔対象〕 アウトドア関係者はじめ西多摩エリアの自然を愛する方。

3日間すべてのプログラムに参加可能な方。最大12名まで。

〔申込期限〕 10月18日(日)

〔参加費〕 無料 〔申込方法〕 申込フォームより 

○事業者向け Leave No Trace (リープ・ノー・トレース) レベル1 御岳コース

〔日時〕 11月10日(火)、11日(水)、12日(木)の3日間連続のプログラムです。

① 10日(火) 初日: 午後6時～9時 ブリーフィング

② 11日(水) 2日目: 午前9時～午後5時

③ 12日(木) 3日目: 午前9時～午後3時

〔会場〕 A-flow <https://a-flow.info/> (青梅市御岳本町338)

〔対象〕 アウトドア関係者はじめ西多摩エリアの自然を愛する方。

3日間すべてのプログラムに参加可能な方。最大14名まで。

〔申込期限〕 10月25日(日)

〔参加費〕 10,000円

* 参加費に含まれるもの: 指導料、運営費、傷害保険代

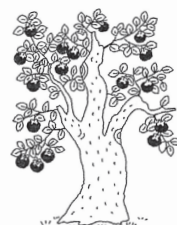
(含まれないもの: 資格登録料、宿泊費、食費)

〔申込方法〕 申込フォームより 

※問い合わせは、みたけレースラフティング クラブ

(担当: 柴田) mail@mitakerc.net

(構成団体: 青梅市・あきる野市・奥多摩町・LNTJ)



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

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

ピースタンドードブラン

(FOREST for Rest)

①二十四節気の森めぐり

【寒露編】〔自分軸のチュ

ニングとセルフ灸〕

〔日程〕10月16日(金)

②秋の森林ヨガ〔色づく森

と深まる呼吸〕

〔日程〕10月29日(木)

【旬旅ツアー】

○日原林道ガニ沢のカツラ

と日原の伝統工芸体験〔黄

葉の巨樹とミズキの白著作

り体験〕

〔日程〕10月18日(日)

【登山ツアー】

①日の出山&つるつる温泉

〔秋色に染まり始める山々

とセンブリを訪ねる低山ハ

イキング〕

〔日程〕10月28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

FAX83-8856

ホームページ

(http://okutama-therapy.com/)

【奥多摩都民の森

体験教室】

詳細



①春・秋・御前山歩き第4回

〈日帰り〉

〔日程〕11月18日(水)

*対象者：中学生以上

②スターウォッチング・第

2回ふたご座流星群観察

〈1泊2日〉

〔日程〕12月14日(月)〈

15日(火)

対象者：小学生以上

※小学生は保護者同伴

〔申込〕官製はがき、FAX、

Eメールで

FAX83-3633

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



○冬のイルミネーションま

つり(宿泊者限定)

〔日時〕11月20日(金)〈

令和9年2月28日(日)

山のふるさと村園内をイ

ルミネーションにて点灯し、

みなさんをお迎えします。

詳細は山のふるさと村ホー

ムページをご覧ください。

○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〕令和8年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

FAX86-2553

E-mail: yamahuru@town.

okutama.tokyo.jp



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・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。