



2023.9 No.837(令和5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	2,532	(2減)
人口	4,673	(4減)
男	2,317	(0)
女	2,356	(4減)

人口動態(7月中)		
転入	19	転出 6
出生	1	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

## 中学生海外派遣事業

# 中学生をオーストラリアへ派遣



オーストラリアン・フットボール競技場にて



▲現地小学生との交流



▲屋外での音楽授業



▲砂浜での体育授業



▲ホストファミリーと

町では、国際的な視野を持った青少年育成のため、中学生の海外派遣事業を行っています。

今年、4年ぶりに従来通りの規模での実施となり、7月28日から8月9日までの日程で、中学生8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。

### 前教育長職務代理者 故石田充法氏 叙位・叙勲授与



市立霞台中学校校長、平成13年4月から奥多摩町立氷川中学校校長を歴任、学校教育の発展に多大な貢献をされました。

2月25日に逝去された、前教育長職務代理者の石田充法氏に、叙位従六位、叙勲瑞宝雙光章が授与されました。

一方、昭和54年から生前まで町文化財保護審議委員（平成27年〜同会長）、平成27年から生前まで町教育委員（平成28年〜同教育長職務代理者）など町の要職を歴任され、令和3年には都知事表彰・文化功労、同4年には文部科学大臣表彰・地域文化功労を受賞されました。

### 日本ポニーベースボール協会 第49回全日本選手権大会



7月21日から26日にかけて開催された「日本ポニーベースボール協会マールハンインビテーション大倉カップ第49回全日本選手権大会」に、SKポニーリーグの選手として、古里少年野球クラブ出身の奥多摩中学校2年生の柏木鷹空さん（川井）、3年生の齋藤琉斗さん（大氷川）、三好熱弥さん（栃久保）が出場しました。

2・3年生のチームとも関東大会を勝ち抜き、全国大会ベスト16まで勝ち進みました。

おめでとうございます。

### ジュニアアジア大会 カヌー・スラローム競技 優勝



5月21日・22日に、タイのパタオで開かれましたU23ジュニアアジア大会カヌー・スラローム競技において、禰寝大亮さん（境）がICFランキングレースオープンカテゴリーにて優勝しました。

おめでとうございます。

禰寝さんはオリンピック強化選手に指定されており、今後も活躍が期待されます。

### ユネスコ無形文化遺産登録記念「小河内の鹿島踊」

国指定重要無形民俗文化財である小河内の鹿島踊がユネスコ無形文化遺産に登録され、旧小河内村の貴重な民俗芸能が世界に評価されたことを記念し、旧加茂神社境内にて約70年ぶりの上演を行います。

（日程） 10月1日（日）

（会場） 山のふるさと村

（時間） 午前11時から

旧加茂神社境内

午後1時30分から

みんなの広場舞台

（交通） 奥多摩駅から無料送迎バスを運行します。

奥多摩駅発

午前10時10分

午後0時45分

山のふるさと村発

午前10時45分

午後2時50分

※問い合わせは、水と緑のふれあい館 ☎86・2731



▶ 禰寝大亮さん

### 第62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。

今年から新たに距離を短縮した川井コースを追加し、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  
お待ちしております

〔日時〕 12月10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〕

①大丹波コース  
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  
古里駅前交差点〜川井交差点(折り返し)〜古里駅前交差点

〔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

②川井コース(6.4km)

4区間4名

一般男子/一般女子

中学生男子/中学生女子

小学生の部

小学生の部のみ男女混合チーム可

\*補欠は2名まで

〔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10日(金)午後5時まで

### 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)

〔開講初日〕10月3日(火)

〔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)

〔申込期限〕9月14日(木)

〔対象〕町内在住・在勤の小学生以上で健脚な方(3時間程度歩ける方)

\*小学生は保護者同伴

〔参加費〕1000円

〔募集人数〕先着20名

〔申込期間〕9月15日(金)から29日(金)まで

〔主催〕奥多摩町スポーツ推進委員会

〔交通〕庁用バス

☆到着 午後6時予定

☆出発 午前7時30分

☆役場 午前7時30分

☆文化会館 午前7時45分

### 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)

〔申込期限〕9月14日(木)

〔対象〕町内在住・在勤の小学生以上で健脚な方(3時間程度歩ける方)

\*小学生は保護者同伴

〔参加費〕1000円

〔募集人数〕先着20名

〔申込期間〕9月15日(金)から29日(金)まで

〔主催〕奥多摩町スポーツ推進委員会

〔交通〕庁用バス

☆到着 午後6時予定

☆出発 午前7時30分

☆役場 午前7時30分

☆文化会館 午前7時45分

### 文化芸術展 一般作品募集

文化団体連盟では、10月19日(木)から11月4日(土)に、文化会館で開催される文化芸術展の作品を募集します。

みなさんの出展をお待ちしています。

〔申込方法〕教育課まで電話で申し込みください。

〔申込期限〕10月10日(火)まで

※このページに関する申し込み、問い合わせは、教育課

☎ 83-2246

## 森林環境譲与税の活用に係る都内連携に関する協定 （「多摩の森」活性化プロジェクト）の締結

奥多摩町と東京都および都内11区市町村は、森林環境譲与税を活用して多摩地域の森林整備などを進めるため協定の締結を行いました。

複数の自治体が連携して一体的に森林整備を行う取り組みは、全国初となります。

### 【協定の内容】

- 多摩の森の整備と保全、カーボンオフセット（二酸化炭素吸収量の認証）
- 多摩の森を活用した、林業作業、自然観察その他の体験活動
- 多摩の森で産出される間伐材他木材の活用

### 【参加自治体】

- ・東京都
- ・千代田区、中央区、台東区、品川区、荒川区、葛飾区
- ・八王子市、青梅市、あきる野市、日の出町、檜原村、奥多摩町

※問い合わせは、観光産業課

☎83-2295



▲協定締結式の様子 7月31日都庁第一本庁舎にて

## （東京都新規事業）

### 「018（ゼロイチハチ）サポート」が始まりました！

東京都では、都内に在住する18歳以下の子供に対し、新たな給付金を支給することで、学びなど子供の育ちを切れ目なくサポートし、「子育てしやすい東京」を実現します。

給付金の受け取りには、申請手続きが必要になります。

〔対象者〕 つぎの①②の両方に該当する方が対象です。所得制限はありません。

①0歳から18歳の児童

\*平成17年4月2日から令和6年3月1日までに生まれた方

②令和5年度中に都内に住所を有する方

〔支給額〕 児童一人あたり月額5,000円（年額6万円）

\*都内に在住している月数に応じて支給します。

〔支給時期〕 令和5年度分（令和5年4月から令和6年3月分）については、令和6年1月に東京都から一括支給の予定です。

〔申請について〕 令和5年9月から申請受付を開始しています。

申請手続きの詳細は、東京都福祉局のホームページをご覧ください。

※問い合わせは、東京都018サポート給付金コールセンター

☎0570-082-018

受付時間：午前9時から午後6時まで（土、日、祝日を含む）



## 奥多摩ふれあいフェスティバル2023 山ふる音楽祭「山のふるさと村・東京国際交流音楽祭 In OKUTAMA」

山のふるさと村の豊かな自然の中で、地域で活動している奥多摩吹奏楽団による演奏、本場のクラシック音楽とジャズ・ブルース、オーストリア民族音楽、アルペン音楽などのクラシック音楽を中心とした様々なジャンルの曲が演奏されます。

子どもから大人まで楽しめる内容となっています。



〔日 時〕 10月15日(日) 午前10時15分～午後3時

〔会 場〕 山のふるさと村

\* 荒天の場合は、内容を一部変更して、午後1時から奥多摩中学校で実施します。

〔入場料〕 無料

〔その他〕 奥多摩駅より無料バスを運行します。

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

## 「獣害対策講習会」を開催します

町内の獣害被害を抑制するために、獣害対策講習会を開催します。

熊の生態や電気柵の設置方法など、正しい知識と対策を学びます。

今後の獣害対策に役立つ内容となっていますので、お気軽にご参加ください。

〔日 時〕 10月19日(木) 午後6時～8時

〔会 場〕 大丹波会館

〔内容・講師〕 ツキノワグマの生態について ・ 東京農業大学 山崎教授

電気柵の正しい設置方法について ・ サージミヤワキ(株) 中谷氏

\* 席数が限られておりますので、お越しになった方からご案内します。

## 「西多摩フェア」を開催します

西多摩地域の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23日(祝)、24日(日)

午前10時～午後5時

〔会 場〕 イオンモール日の出 専門店街1階

〔内 容〕 観光情報PR、特産品販売、VR体験(予定)など



## マイナポイント申込支援臨時窓口開設 ～マイナポイント第2弾の申込期限は9月末まで～



マイナポイントは、マイナンバーカードの普及促進などを目的として、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。

町では、マイナポイントの申し込みに必要なパソコンやスマートフォンをお持ちでない方、操作に不安がある方など、ご自身でお申し込みをすることが難しい町民の方を対象に、申し込みのお手伝いをする臨時窓口を設置しています。

### 【会場・開催日】

会場	開催日	受付時間
文化会館（1階会議室）	9月20日（水）	午前9時15分から正午・午後1時から4時
役場（地下1階会議室）	9月29日（金）	

### 【必要なもの】

- ①マイナンバーカード（カードおよび電子証明書の有効期限が過ぎていること）
- ②マイナンバーカード取得時に設定した4桁の暗証番号
- ③マイナポイントの申し込みをする、キャッシュレス決済サービスの決済サービスIDおよびセキュリティコード（確認できない方は、キャッシュレス決済サービスのカード、専用のアプリが入ったスマートフォンをお持ちください）
- ④通帳など口座の情報がわかるもの（公金受取口座の登録をされる方）

### 【その他・注意事項】

- ・マイナポイント第2弾は、**令和5年2月末までにマイナンバーカードの交付申請をされた方が対象**です。
  - ・この臨時窓口終了後は、「健康保険証としての利用申込」や「公金受取口座の登録」は、町の窓口では行いませんので、原則各自で行っていただくこととなります。
  - ・申込期限間近にお申し込みをされた場合、ポイントを受け取れないといったことが生じる恐れがありますので、余裕をもってお早めにお申し込みください。
  - ・詳しくは、広報おくとま8月号をご覧ください。
- \*マイナンバーカードやマイナポイントについて詳しくは、総務省ホームページをご覧くださいか、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](https://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/index.html)
- ※臨時窓口に関する問い合わせは、総務課 ☎83-2259

## 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

## 「アルツハイマーデー奥多摩」 映画上映会&オレンジカフェを開催

9月のアルツハイマー月間にあわせ、アルツハイマーデー奥多摩・映画上映会&オレンジカフェを開催します。

〔日時〕9月30日(土)  
午後1時30分〜3時30分  
受付は午後1時から

〔会場〕文化会館視聴覚室

〔内容〕認知症ドキュメンタリー映画「ほけますから、よろしくお願いします。」

上映後、オレンジカフェを多目的ホールで開催します。お茶を飲みながら認知症についてみなで考えましょう。

〔定員〕100名(町内在

住者・先着申込順)

〔申込期間〕9月14日(木)まで

〔参加費〕無料

\*古里小学校校庭を駐車場として利用いただけます。  
※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83・8555

## 「地域見守りネットワーク協定」を 新たな事業所と締結しました

町では、町民のみならず、住み慣れた地域でいつでも安心して暮らし続けられる地域社会の実現を目指して、一人暮らしの高齢者などの見守りを充実させるため、協力事業者と見守りに関する協定を締結しており、9月1日に新たに「東京ヤクルト販売株式会社」と協定を締結しました。

この地域見守りネットワーク協定は、協力事業者が日常業務の中で「穏やかな見守り」を行い、異変を発見した際に町へ連絡、もしくは緊急対応を要する場合は警察・消防署へ直接通報するものです。

この協定を通じて、地域全体の見守りの向上を図ってまいります。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83・2777

## 「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。参加希望者の方に合わせて日程調整を行い、随時開催しています。再受講の希望も受付けています。

参加希望の方は、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

## 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？今回は牛乳パックを使ってペン立てを作ります。当日はコープみらいのスタッフ数名が会場で皆さまの来場をお待ちしています。

【日時】9月19日(火) 10:30~12:00

【会場】奥多摩町福社会館 2階 会議室

【参加費】無料 【定員】10名

【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



牛乳パックを使って  
ペン立てを作ります

(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。

※感染状況によっては、マスクの着用等を求める場合があります。

## 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の令和5年秋開始接種の決定を受け、町民のみなさんが安心してオミクロン株（XBB.1.5）対応1価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状況により、町においては、下記の日程で集団接種および町内医療機関で個別接種を実施します。

### 【令和5年秋開始接種の対象者および使用するワクチン】

令和5年秋開始接種の対象者は、1・2回目接種を完了された方のうち、前回の接種から3か月以上経過した追加接種可能な全ての年齢の方です。接種に使用するワクチンは、現在の流行主流株であるオミクロン株（XBB.1.5）対応の1価ワクチンとなります。

### ＜接種スケジュール・接種券発送時期＞

接種スケジュールは下記のとおりとなります。また、**接種券は9月下旬に発送予定です。**

接種日・接種会場	ワクチンの種類	主な接種対象者
10月7日（土）福祉会館・10月8日（日）文化会館	モデルナ社製	75歳以上の方
10月9日（祝）文化会館	ファイザー社製	12歳以上74歳以下の方
10月14日（土）文化会館・10月15日（日）福祉会館	ファイザー社製	75歳以上の方
10月22日（日）福祉会館	モデルナ社製	12歳以上74歳以下の方
11月4日（土）福祉会館・11月18日（土）文化会館 11月19日（日）文化会館 *19日は予備日	ファイザー社製	12歳以上74歳以下の方

### 【接種会場・日時】

町では、「文化会館」、「福祉会館」を会場とし、**土曜・日曜（午前9時～午後6時予定）**の日程で集団接種を実施します。

**75歳以上の方**につきましては、地区ごとに指定した会場・日時を接種券に同封して通知します。

**74歳以下の方**につきましては、会場・日程は同様ですが、申込方法は**事前予約制**となります。

**\* 65歳以上74歳以下の方**につきましては、**令和5年秋開始接種からはご自身で会場・日時を予約していただく事前予約制となりましたのでご注意ください。**予約方法のご案内は、接種券に同封しておりますのでご確認ください。

また、集団接種会場での接種日程で都合のつかない方は、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。

### ＜個別医療機関の接種スケジュール＞

区分	接種日時	接種会場	ワクチンの種類
オミクロン株（XBB.1.5） 対応ワクチン接種 （12歳以上の方）	10月13日（金） 16:00～	双葉会診療所	ファイザー社製
	10月24日（火） 16:00～	古里診療所	
	11月10日（金） 16:00～	双葉会診療所	
	11月28日（火） 16:00～	古里診療所	

### 【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、福祉保健課までご連絡ください。

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18日（水） 16:00～	奥多摩病院	ファイザー社製
	11月8日（水） 16:00～		

《次ページへ続く》

**【都内の大規模接種】**

新型コロナウイルスワクチン接種は、各会場の条件に該当すれば、奥多摩町の接種会場以外でも接種が可能です。都内の大規模接種会場で接種希望の方は、東京都のホームページをご覧ください。

※問い合わせは、奥多摩町新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

町では、接種に関することなどの電話相談窓口として、コールセンターを9月13日(水)から設置しますのでご利用ください。☎ 0120-133-009  
[受付] 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

**乳がん検診申込受付のお知らせ**

検診車でを行う乳がん検診(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18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

\*時間については、申し込み人数により前後する場合があります。

【受付期間】9月14日(木)から28日(木)

【対象者】町内に住所を有する満40歳以上の女性

【申込方法】電話で福祉保健課までお申し込みください。(先着順)

【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

\*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(☎042-588-8666)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6年3月31日まで)

**9月は東京都の自殺対策強化月間です**

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

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

**【心と命の標語募集】**

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

\*詳しくは、今月号の広報と同時に配布したチラシをご覧ください。

## 町が整備する住宅の入居者募集

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。

### (1) 町営若者住宅（海沢第1） 募集物件1戸

・奥多摩町海沢805番地1（奥多摩駅徒歩約25分）

建物：木造2階建テラスハウス

オール電化住宅（床面積：66.5㎡）

住宅使用料：20,000円/月 共益費 500円/月

駐車場使用料：3,000円/月（2台まで使用可）



#### 【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。

【申込受付期間】 9月8日（金）から10月6日（金）まで

【入居予定日】 令和5年10月下旬以降

### (2) いなか暮らし支援住宅（日原一原） 募集物件1戸

15年以上の定住で無償譲与する中古住宅です。

・奥多摩町日原698番地7（奥多摩駅から車で約20分）

建物：木造2階建（床面積：111.44㎡）

住宅使用料：21,000円/年

\*土地および建物は現状での引渡しになります。リフォームなどに係る費用および定住に係る費用は申込者の負担となります。



#### 【申込資格】

世帯主が45歳以下の夫婦、もしくは子ども（高校生以下）がいる世帯。

#### 【申込受付期間】

仮申込み：9月8日（金）から10月2日（月）の午後5時まで

内見期間：10月5日（木）の午後5時まで

本申込み：10月6日（金）の午後5時まで

\*本申し込みについては、仮申し込みのうえ、必ず内見後をお願いします。

【入居予定日】 令和5年10月下旬以降

【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】

\*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。

※申し込み、問い合わせは、若者定住推進課 ☎83-2310

## 令和5年住宅・土地統計調査について

令和5年住宅・土地統計調査が全国一斉に行われます。

この調査は、令和5年10月1日を基準日として、国から指定された町内各所において、住宅や土地の状況および住宅などに居住している世帯に関する実態調査を行うものです。

9月中旬から10月初旬にかけて、「調査員証」を付けた調査員が対象の地域をまわり、無作為に抽出された住宅などにお住まいの方に、調査票を配布させていただきます。

国が行う住宅や土地に関する施策に反映させるための大切な調査となりますので、調査の対象となった方につきましては、調査への回答にご協力をお願いします。

なお、回答いただいた内容は、統計の作成・分析の目的以外に使用されることがないよう、法律によって保護されます。

〔回答方法〕

- ①インターネットで回答（パソコン・スマートフォンから）
- ②記入した紙の調査票を郵送で提出（返信用封筒はお渡しします）
- ③記入した紙の調査票を調査員に直接提出

〔回答期限〕10月9日（祝）まで

\*問い合わせは、総務課 ☎ 83-2345



## 空家の実態調査について

若者定住推進課では、町内の空家実態を把握するため調査を行います。

調査を実施するうえで、調査員が対象物件の土地および周辺の土地に立入らせていただく場合がありますので、ご了承ください。

〔調査期間〕9月中旬から11月下旬

〔調査受注業者〕株式会社大輝

\*調査員は、町で発行した土地立入証および腕章をつけて調査を実施します。

〔調査内容〕目視による外観の調査および写真撮影など

\*問い合わせは、若者定住推進課 ☎ 83-2310

## “ごみを減らす10アクション”（食品ロス削減への取組）

広報おくたま9月号は、「30（さんまる）・10（いちまる）運動」についてです。

みなさん、この言葉をご存じですか？

「30（さんまる）10（いちまる）運動」とは、宴会時の食べ残しを減らすための運動で、「〈乾杯後の30分間〉は、席を立たずに料理を楽しみましょう、〈お開き10分前〉になったら、自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう」と呼びかけて、食品ロスを削減する運動です。

宴会では、ついおしゃべりなどに夢中になり、出された料理に箸がつかずにたくさんの料理が残ってしまいがちです。

コロナ禍前の生活に戻りつつあるなか、友人や職場の同僚など、多人数での会食の機会も少しずつ増えて来ています。宴会などに参加される際には、個人で意識するだけでなく、幹事の方からも「30（さんまる）・10（いちまる）運動」を呼びかけ、「たべきり」で気持ちよく宴席を終了していただくことで、食品ロス削減にご協力ください。

\*問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

### 各種相談

#### 【人権身の上・行政相談】

#### 行政相談

〔日時〕 9月14日(木)  
10月12日(木)

両日とも午後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】

#### 〔司法書士による法律相談〕

〔日時〕 9月23日(祝)

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

#### 【シニアのためのスマホ相談会】

#### スマホ相談会

参加費、申し込みは不要です。

〔日時〕 9月14日(木)

午前10時～午後2時  
〔会場〕福祉会館2階会議室  
〔実施主体〕東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

#### 【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ます。

家庭訪問を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。随時受付けていますので、お気軽にお電話ください。

#### 【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。

### 各種相談ほか

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の方からの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、前日までに連絡をお願いします。

※ここまでの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

#### 【消費者相談】

1人で悩まず、まずは相談してみませんか？

〔日時〕 9月20日(水)

午後2時～4時  
〔会場〕福祉会館2階会議室  
〔相談員〕元東京都消費生活総合センター相談員  
〔費用〕無料  
※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295

#### 【心理・発達相談】

〔日時〕 9月21日(木)

9月22日(金)  
10月5日(木)

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。

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。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター

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

秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

〔日時〕 10月11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  
予約の受け付けは、9月27日(水)午前8時30分から  
\*定員3組になり次第締め切ります。

予約を希望される方は、電話でお申し込みください。  
※申し込み、問い合わせは、社会福祉協議会

☎83-3855

## 9月15日～30日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は  
事前申込が必要、「→」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】 観光施設イベントは町外からも来場可能
15・金	
16・土	
17・日	
18・月	■在宅障害者自立生活サポート事業(9:30～保健福祉センター)→19👉・9/11✕
19・火	元気アップおきたま事業(10:00～川井生活館:ヘルシー体操体験)→18👉 だれでもカフェ奥多摩(10:30～福祉会館)→7👉
20・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→12👉・前日✕ マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→6👉 ■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→19👉・先着順
21・木	■食育講習会(10:00～文化会館)→18👉・9/14✕ ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→12👉・当日✕
22・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→12👉・当日✕ ■ぴよぴよ★ひろば「ベビーマッサージ」(10:30～きこりん)→15👉・9/19✕
23・土	相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→12👉
24・日	
25・月	ヘルシー体操(14:00～文化会館)
26・火	
27・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→12👉・前日✕ 元気アップおきたま事業(10:00～日原生活館:歯と健康と睡眠)→18👉 元気アップおきたま事業(13:30～大沢生活改善センター:糖尿病予防について)→18👉
28・木	
29・金	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→6👉
30・土	

《今月の納期10/2(月)》国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 各第3期分

母子健診日程表	10月11日(水) 保健福祉センター 13:00～13:15 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成30・令和元・3・4年9月生まれ  乳幼児歯科相談(歯科健診とフッ素塗布) (お約束表もしくは電話予約された方) 電話予約受付中(当日午前9時締切)
	10月13日(金) 保健福祉センター 13:00～13:10 受付 3～4か月児健診 …令和5年5・6月生まれ
	10月25日(水) 保健福祉センター 13:00～13:10 受付 3歳児健診 …令和2年8・9月生まれ 13:10～13:20 受付 1歳6か月児健診 …令和4年2・3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、紛失された方は、  
予防接種の際、実費が発生する場合があります。

予診票がお手元がない方は、保健福祉セン  
ターまでご連絡ください。

また、公費負担の期限間際の予約の場合、  
ワクチンの取り寄せが間に合わずに、自己負  
担になる場合もありますので、早めに接種を  
受けましょう。

※問い合わせは、

福祉保健課 ☎ 83-2777



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)

# 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・日	
2・月	
3・火	■キッズ・リトミック (15:00～文化会館) → 15分・9/27 〆
4・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 12分・前日 〆
5・木	ヘルシー体操 (10:00～福祉会館) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 12分・当日 〆
6・金	■ママ♥ヨガ (10:00～文化会館) → 15分・託児利用者 10/2 〆 ■元気アップおくとま事業 (10:00～峰谷生活館: 手軽につくれる健康料理) → 18分・9/29 〆
7・土	
8・日	
9・月	
10・火	
11・水	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 12分・前日 〆 1・2・4・5歳児歯科健診 (13:00～保健福祉センター) → 13分 ■乳幼児歯科相談 (お約束表記載の時間に受付～保健福祉センター) → 13分 ■ふくし法律相談 (13:30～3枠各回50分 福祉会館) → 12分・先着順 〆
12・木	シニアのためのスマホ相談会 (10:00～福祉会館) → 12分 ヘルシー体操 (10:00～文化会館) 人権身の上・行政相談 (13:00～福祉会館) → 12分 元気アップおくとま事業 (13:30～小丹波コミュニティセンター: 糖尿病予防について) → 18分
13・金	■ウエルカムランチ (11:30～古里保育園: 見学・給食試食) → 19分・先着順 ■森林セラピー事業: 浮橋&湖畔の小道と陶芸体験 → 24分・9/21 〆先着順
14・土	
15・日	
<p>&lt;10月末までの主なイベント&gt;</p> <p>16日(月) ■ぴよぴよ☆ひろば・ベビーマッサージ (10:30～きこりん) → 15分・9/19 〆</p> <p>17日(火) 元気アップおくとま事業 (13:30～大丹波会館: 奥多摩病院理学療法士による体操) → 18分</p> <p>18日(水) 元気アップおくとま事業 (13:30～棚沢コミュニティーセンター: 簡単な体操とレク) → 18分</p> <p>19日(木) 元気アップおくとま事業 (10:00～梅沢コミュニティーセンター: 糖尿病予防について) → 18分 ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 12分・当日 〆</p> <p>20日(金) 食育講習会 (10:00～保健福祉センター) → 10/13 〆</p> <p>25日(水) ■森林セラピー事業: 奥多摩湖いこいの路とそば打ち体験 → 24分・9/21 〆先着</p> <p>26日(木) ヘルシー体操 (10:00～福祉会館)</p> <p>27日(金) ■心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 12分・当日 〆</p> <p>30日(月) ヘルシー体操 (14:00～福祉会館)</p>	

## 東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、令和5年10月1日から、  
時間額 **1,113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

宝くじ公式サイト 宝くじ公式サイト Q

宝くじがネットで  
購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
宝くじコールセンター TEL 011-330-0777 (有料)

## 子ども家庭支援センター きこりん からのお知らせ

### 《ママ♥ヨガ》

〔日時〕 10月6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〕  
町内在住で小学生以下のお子さんがいるお母さん  
〔持ち物他〕  
飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)  
\*参加費無料、申し込み不要  
\*託児を希望される方は、  
10月2日(月)までに  
ご連絡ください。



### 【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〕 9月11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

### 子ども医療費助成制度 (マル乳・マル子) 更新手続きについて

現在お持ちの医療証(ウグイス色)の有効期限は、9月30日までです。  
対象の方には、10月1日からの医療証(オレンジ色)を9月末日までに郵送します。

### ぴよぴよ☆ひろば 「ベビーマッサージ」

〔日時〕 ①9月22日(金)・②10月16日(月)  
午前10時30分～正午  
〔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3か月～2歳未満の乳幼児  
と保護者(5組程度)  
〔持ち物他〕 汚れてもいい服装・バスタオル・  
ビニールシート(おしっこ対策)  
・タオル・オムツ・飲み物など  
〔参加費〕 無料  
〔申込期間〕 ① 9月19日(火)まで  
② 10月11日(水)まで

### 《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3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27日(水)まで

### 東京都高校生等医療費助成制度 (マル青) 医療証の発送について

7月中に申請書をご提出いただいた方に、9月末日までにマル青医療証(オレンジ色)を発送します。  
10月1日から東京都内の医療機関を受診の際、健康保険証とともにマル青医療証をご提示ください。  
まだ申請がお済みでない方は、お早めにお手続きをお済ませください。

\*なお、4月～9月までの医療費については、現行の「子ども・子育て推進事業」にて助成しますので、  
領収書を取りまとめのうえ、町へ請求手続きをお願いします。請求期日は、10月10日(火)必着です。

※このページの内容の問い合わせ、申し込みは、子ども家庭支援センター ☎ 85-2611

## 国民健康保険被保険者証が10月に更新されます

現在使用している国民健康保険被保険者証（保険証）の有効期限は、9月30日までとなります。

10月1日からの新しい被保険者証は、9月末までに簡易書留<sup>(\*)</sup>でお送りします。

今お使いの被保険者証は、10月から使用できなくなります。有効期限が切れた後は、お手数ですが内容が読み取れないように細断して処分してください。

新しい被保険者証の有効期限は、令和7年9月30日までとなります。

ただし、国民健康保険税の滞納がある世帯は、滞納の状況により有効期限が短くなりますのでご注意ください。

新しい被保険者証が届きましたら、記載内容を確認し、間違いがあった場合には、お手数ですが住民課国民健康保険担当までご連絡ください。

\*簡易書留…郵便局の配達員が直接手渡しで配達します。受け取り時に受領印などが必要になります。

配達時に不在の場合は、郵便局の配達員が「不在連絡票」を置いていきますので、「不在連絡票」に記載の「羽村郵便局コールセンター」に必ずご連絡のうえ、再配達を受けてください。

## ～社会保険証をお持ちの方で、 新しい国民健康保険証が届いた方へのお願い～

国民健康保険証が10月に一斉更新になり、被保険者の方には新しい保険証をお送りします。社会保険証をお持ちの方で、新しい国民健康保険証が届いた方は、**国民健康保険から社会保険に切り替える手続きが必要です**。手続きがお済でない、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 ☎83-2182

## 令和5年度 自衛官募集案内

募集種目		受付期間	試験期日	資格
自衛官候補生	男女	年間を通じて受付	受付時に通知（*1）	18歳以上 33歳未満の者
防衛医科大学校医学科	男女	7月1日～10月11日	1次10月21日 2次12月13日～15日	高卒（見込み含む） 21歳未満の者
防衛医科大学校看護学科	男女	7月1日～10月4日	1次10月14日 2次11月25日～26日	
防衛大学校	男女	7月1日～10月18日	1次10月28日 2次11月28日～12月2日	
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 10月1日～12月1日	6年1月6日～8日 （いずれか1日を指定）	男子で中卒（見込み含む）17歳未満の者
		〔一般〕10月1日 ～6年1月5日	1次6年1月13日～14日 2次6年1月25日～28日 （いずれか1日を指定）	

\*1 令和6年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、令和5年9月16日以降に行います。

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

※申し込み、問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部 福生募集案内所 ☎042-551-4725  
東京都福生市本町142 マサビルB館2F（福生駅西口徒歩2分）  
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>

## 後期高齢者医療制度の窓口負担割合について

後期高齢者医療被保険者の医療機関での自己負担割合は、令和4年10月から新たに2割負担が追加され、所得に応じた1割〜3割の負担区分となりました。

令和5年8月から令和6年7月までの自己負担割合は、令和5年度住民税課税所得（令和4年中の収入）に基づき、世帯単位で判定をしています。割合の判定基準は表のとおりです。

### 【自己負担割合見直しの背景】

後期高齢者の医療費の財源構成は、被保険者が窓口で支払う負担分を除き、5割が公費、4割が現役世代の負担（支援金）、1割が被保険者の保険料となっています。令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、今後さらに医療費の増大が見込まれていることから、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来に

つないでいくためのものとして、昨年、負担割合の見直しが行われました。

### 【高額療養費（配慮措置）について】

自己負担割合が追加されたことに伴い、2割負担対

象者の急激な自己負担割合の増加を抑えるため、配慮措置が行われています。この配慮措置は、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの3年間、外来での医療費の負担増加額の

上限を1か月あたり最大3000円までとし、上限額を超えて支払った金額は高額療養費として支給されます。

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

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

### 年金のお知らせ

◇国民年金保険料の後払い（追納）をお勧めします！

高齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

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

しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追

納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

ぜひ、追納を行っていただくことをお勧めします。

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

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

※問い合わせは、青梅年金事務所 ☎ 30-3410

腰痛、肩こり、のぼせ、耳鳴り、食欲不振、頻尿、不眠、片頭痛、膝痛、更年期障害など体調不良な方、ご相談下さい。

☆各種保険取扱 ☆往診可  
☆医療保険（1割負担）1,500円  
☎ 090-7723-4095

ヨシダ鍼灸院 古里駅そば 毎週火、木

## 特定健康診査を受診しましょう (国民健康保険・後期高齢者医療制度)

町の国民健康保険に加えられている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、下記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月下旬に受診券をお送りしています。

\*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(火)まで

〔費用〕 無料

〔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) および青梅市契約医療機関

\*受診の際は、必ず医療機関にご予約ください。  
\*受診券をお持ちでない方は、お問い合わせください。  
\*10月31日(火)までに受けられない方には、集団健診を実施します。

詳細は広報おくとま10月号にてお知らせします。  
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 防災行政無線 メッセージサービス

防災行政無線の放送は、聞き直すことができます。つぎの電話番号におかけください。

※防災行政無線メッセージサービス  
☎83-2233

## 歯科健康診査

### (歯周疾患検診)

### のお知らせ

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

〔対象者〕 町内に住所を有する方で、令和5年4月1日現在、20歳以上の方

〔実施期間・回数〕 令和6年3月30日(土)までの期間内に1回  
〔実施医療機関〕  
・古里歯科診療所 (☎85-2366)  
・たかはし歯科医院 (☎83-2148)

〔内容〕 問診・口腔内検査・予防指導  
〔申込方法〕 実施医療機関に直接申し込みください。

〔費用〕 無料  
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 「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、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、手拭き用タオル、三角巾

\*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

## 食育講習会

### 「10の栄養素を食べる！ キウイを使った栄養満点メニュー with ミルク」

食育講習会では、町民のみなさんの健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。

今回は、キウイフルーツと乳製品を使った料理やデザートを作ります。

〔日 時〕 9月21日(木) 午前10時～午後1時

〔会 場〕 文化会館 美術工芸室

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費〕 300円

〔定 員〕 先着16名

〔申込締切〕 9月14日(木)

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## イカの炊き込みご飯

<p><b>【材料】(4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 2合</li> <li>・スルメイカ 200g (1杯)</li> <li>・しょうが 30g (2片)</li> <li>・みりん 18g (大さじ2)</li> <li>・こいくち醤油 18g (大さじ2)</li> <li>・葉ネギ 2g (2本)</li> </ul> <p><b>1人分の栄養価</b></p> <p>☆エネルギー 325kcal 炭水化物 60.8g たんぱく質 13.9g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.9g</p>	<p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① イカは胴と足を外し、内蔵を取り除いてよく水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。胴は1cm幅、足は3cm幅くらいに切る。</li> <li>② しょうがは千切りに、葉ネギは小口切りにする。</li> <li>③ 炊飯器の釜に米、しょうが、みりん、しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を加える。</li> <li>④ イカを乗せて広げ、通常炊飯する。</li> <li>⑤ 炊きあがったら器に盛り付けてお好みで葉ネギを散らす。</li> </ol>
--	---

「食育ひろば」その184♪

### ★お知らせ★

イカはタンパク質やビタミンEが豊富かつ、低エネルギーの食材です。イカはタウリンも豊富です。タウリンは栄養ドリンクの主成分として使用されていることがありますが、これは肝臓の働きを活発にする機能があるためです。レシピに使用しているスルメイカは夏～秋が旬の食材です。刺身や煮物など、おかずの1品にいかがでしょうか。

## 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20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300円
10月13日(金)		古里保育園			

## 「簡単！やさしいお食事づくり講習会」(障害者自立生活サポート事業)

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

〔日 時〕 9月18日(祝) 午前9時30分～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来ることができる方  
\*初参加の方は、事前に打ち合わせと事業説明をします。



# 下水道事業(下水道・浄化槽)

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

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

## ①9月10日『下水道の日』

### 台風などの

#### 雨水対策のお願い

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

また、大雨時は下水道管

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

・雨水ますや側溝を塞がないようにしましょう

・大雨時にはトイレや風呂場、洗濯の排水口にビニール袋に水を入れた水のうをおき、宅内への逆流を抑制しましょう

・大雨の直後は風呂場や洗濯の排水など大量の水を流さないようご協力ください

・町の下水道は宅内のトイレや台所などの汚水のみを処理する分流式下水道です。雨水が宅内排水設備に入り込み、下水道へ流入していないか確認してください。



## ②10月1日『浄化槽の日』

### 浄化槽の正しい使い方

国は、合併処理浄化槽の普及促進および浄化槽法の周知徹底を通じて、生活環境の保全や公衆衛生の向上を図るとともに、公共用水域の水質保全に資することを目的に、10月1日を浄化槽の日と定めています。この日をきっかけに各家庭の合併処理浄化槽を正しく使うよう心がけましょう。

浄化槽は、微生物の働きで汚水を分解・浄化するため、つぎの点に注意して正しく使い微生物が働きやすい環境を保ちましょう。

・野菜くずや天ぷら油などは流さないようにしましょう

・洗濯洗剤、漂白剤は適量を使いましょう

・トイレットペーパー以外の異物を流さないようにしましょう

・浄化槽に空気を送るブロワーの電源を切ってしまうと、微生物が死滅してしま

うため、電源は切らないようにしましょう

・浄化槽のマンホールの上を物置いてしまうと保守点検や清掃に支障をきたすので、置かないようにしましょう

## ③公共下水道への接続・合併処理浄化槽への転換のお願い

町の公共下水道は、宅内のトイレ、風呂場、台所などから公共下水ますまでの排水設備を自己負担で整備し、接続する必要があります。

浄化槽区域では、町管理型合併処理浄化槽への転換を推進し、公共下水道と同様に自己負担で排水設備整備と合併処理浄化槽の接続をお願いします。

公共下水道や合併処理浄化槽へ接続が済みでない方は、河川の水質保全や公衆衛生の向上のため、速やかに接続をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83・2367

## ハチ対策について

町には、毎年ハチに対する相談が寄せられています。ハチはこれからも秋にかけて、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。

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の対応が難しい場合は、薬品・駆除業者を紹介する(公社)東京都ペストコントロール協会へお問い合わせください。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83・2367

※(公社)東京都ペストコントロール協会 ☎03(3254)0014

環境整備課からお知らせ

# 東京都シルバーパスのお知らせ

10月～翌年3月・

## 新規購入者用

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

〔パスの有効期限〕  
令和6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〕

◎全員

住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」（保険証または運転免許証、マイナンバーカードなど）

1点

◎下記表の②・③の方（つぎのいずれか1点）

（ア）令和5年度介護保険料納入（決定）通知書の所得段階区分欄が「1」から「6」のいずれか

（イ）令和5年度住民税非課税証明書または課税証明書で令和4年の合計所得金額が135万円以下のもの

（ウ）生活保護受給者証明書（生活扶助）（令和5年4月以降発行）

## 【必要書類に関する注意事項】

注意

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

・「イ」は、町の窓口で発行しています。（原則有料）

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

〔その他〕

有効期限が9月30日のパスをお持ちの方で、まだ更新手続きがお済みでない方は、10月中に最寄りのシルバーパス発行窓口でお手続きください。

※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

対象者	費用
①令和5年度の住民税が「課税」の方で③以外の方	20,510円
②令和5年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
③令和5年度の住民税が「課税」であるが、令和4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4年分）がある場合は、控除します。

## 子ねこの里親さんを募集

ボランティア団体奥多摩ねこねつとは、人と動物の共生できるまちづくりを目指し、公益財団法人どうぶつ基金から受領した「さくらねこ無料不妊去勢手術チケット」を活用し、町で保護された飼い主のいないねこの不妊・去勢手術を実施しています。

左の写真は、飼い主のいない子ねこです。

子ねこの里親になつくれる方は、ご連絡ください。

※問い合わせは、環境整備課 ☎83・2367

奥多摩ねこねつと ☎090（7170）2090



## ～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
森林管理・環境景観保全のためとして	13件	308,000円
森林セラピー事業等の整備・活動事業のためとして	6件	112,000円
財政運営資金の一端（一般寄付）として	17件	282,000円
合計	36件	702,000円

### 【西多摩保健所

#### からお知らせ】

☆9月24日から30日は

#### 結核予防週間です

結核は過去の病気ではありませんが、近年増加傾向にあります。結核は過去の病気ではありませんが、近年増加傾向にあります。

市内では、2021年に1429人が新たに結核と診断されています。西多摩保健所管内では、2022年に22人の患者が結核と診断されました。

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

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

※結核に関する相談、問い合わせは、西多摩保健所保健対策課感染症対策担当

☎22-6141

☆毎年9月は「東京都食生活改善普及運動」月間です。普段の食生活を振り返り、改善できるように、東京都と区市町村、関係団体などで連携し、普及啓発を行います。

掲示物やホームページなどで主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方や野菜をたくさん食べる工夫などの情報を発信しています。

是非ご覧いただき、意識して改善に取り組みましょう。

☆行ってみよう！外食で野菜を食べられる「野菜メニュー店」

食生活改善のために、野菜をたくさん食べる工夫の一つが「野菜メニュー店」の利用です。

東京都保健所管内の多摩・島しょ地域（八王子市・町田市を除く）には、約400店舗の「野菜メニュー店」があり、一食で野菜を120g以上食べる

ことができます。

野菜メニュー店は、西多摩保健所ホームページで紹介しています。

野菜メニュー店にだけかきませんか。

※問い合わせは、西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎22-6141

https://www.hokeniryometro.tokyo.lg.jp/nisitama/

hokeneiyou/index.html

index.html



### 【東京法務局

#### からお知らせ】

☆10月1日から7日は

#### 公証週間です

未来への約束を、

公正証書が守ります

東京公証人会では、無料電話相談を実施します。

期間中は、土曜日、日曜日も対応します。

〔受付時間〕午前9時30分から正午・午後1時から4時30分

☎03(3502)8239

### 【東京しごとセンター多摩】

☆ミニ就職フェアin立川

〔内容〕若者の採用に積極的な企業が各回4社程度参加するミニ就職面接会。

〔日時〕10月11日（水）  
第1回 午前10時～正午

第2回 午後2時～4時  
募集は9月15日（金）から詳しくは、

ホームページをご覧ください。



### みんなの情報局

#### 宮崎延写真展

#### 川野車人形 「伝承の絆」

奥多摩町の伝統芸能「川野車人形」を追い続け、撮影した20年の記録をご覧ください。

〔日時〕9月22日（金）～27日（水）

午前10時～午後6時

最終日は午後5時まで

〔会場〕ポツパルトホール（西友河辺店4階）

\*観覧は無料です。

※問い合わせは、

☎090(4067)5228

### 農大演習林 町民開放デー

東京農業大学の先生が、奥多摩のクマについての話や植物標本作りなどについて、演習林でどんなことを行っているかの紹介を交えてお話しします。

〔日時〕10月8日（日）  
午前9時～午後3時30分

〔会場〕東京農業大学奥多摩演習林

〔対象〕町民または在勤者

〔募集人数〕先着約40名

〔参加費〕無料

〔申込期限〕9月19日（火）

※申し込み、問い合わせは、東京農業大学奥多摩演習林

☎83-3352

### ▼青梅警察署 からお知らせ▲

【詐欺犯人からの電話に出ないための対策を】

青梅警察署管内で発生している還付金詐欺などの特殊詐欺のほとんどは、犯人からの電話が自宅の固定電話にかかっています。

相手方の電話番号が確認できるナンバーディスプレイサービスなどを活用して、詐欺犯人からの電話に出ない対策を講じていただくようお願いいたします。

【ATMで還付金の手続きと言われたら「詐欺」と言われたら「詐欺」】

ATMで「医療費」や「累積保険料」、「年金」などの還付、返還金の手続きは絶対にできません。

このような電話が来たら、すぐに電話を切って警察に通報してください。

【サポート詐欺が急増しています】

都内各地で、動画やWEBサイトなどを閲覧してい

ると「ウイルスに感染しました。この電話番号におかけください。」などと警告画面が表示され、指定された電話番号に連絡すると、

相手側が指示を出し、遠隔操作によるウイルス除去などのサポートを装い、その費用名目に現金振込や電子マネーカードの購入などを

要求して金銭などをだまし取る「サポート詐欺」の被害が増加しています。

被害に遭わないために、警告画面の番号に電話しないでください。

また、電話で電子マネーカードを購入するように言われても購入しないでください。

不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐに警察や消費者ホットライン「188」番に相談してください。

※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】

☆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〕 太陽光発電システムの設置など、一定の要件を満たす新築の東京ゼロエミ住宅

〔減免割合〕 最大で住宅に係る不動産取得税の10割

申請が必要ですので、詳細は、東京都主税局HPまたは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

「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 澤本 憲子様

(丹三郎)



9月の休日・全夜間 担当医療機関 (救急患者に限ります)

### 奥多摩病院

＜診療時間＞

●平日外来(月～金) 午前9時～・【受付時間】 午前8時～11時30分

○午後診療(月曜日・火曜日・水曜日) 午後2時30分～3時30分

\*内科診療のみ・前日までに要予約

○小児予防接種(同上) 午後3時30分～4時30分

\*予約希望日の1週間前までに要予約

【予約受付】 平日の午後1時～4時30分・電話または窓口

＜峰谷診療所＞

○毎週火曜日 午後2時～3時(整形外科)

○毎月3回金曜日(内1回は訪問診療) 午後2時30分～3時30分(内科)

＜日原診療所＞

○毎月3回木曜日 午後2時～3時(内科)

○木曜日(4週に1回) 午後1時30分～2時30分(整形外科)

◆受付時間外の診療も事前に電話連絡をお願いします。

☎0428-83-2145

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。

### 【西多摩医師会からお知らせ】

◎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」

〔日時〕 10月21日(土)

午後2時～4時

\*開場は午後1時30分

〔会場〕 西多摩医師会2階会議室

〔費用〕 無料

〔定員〕 30名(要申込)

〔内容〕 糖尿病(糖尿病専門医)、食事療法(管理栄養士)、運動療法(トレーナー)についての講演

※申し込み、問い合わせは、

一般社団法人西多摩医師会

☎23-2171

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ドードプラン (FOREST for Rest)

発生しますので、詳細はお問い合わせください。  
※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団  
☎ 83-8855  
ホームページ (http://okutama-therapy.com/)

【奥多摩都民の森体験教室】

詳細



①森林セラピーハイキング  
鳩ノ巣溪谷遊歩道「エメラルドグリーン」の溪谷美を堪能し東京の秘境駅を目指す

【山のふるさと村体験教室】

詳細



9月16日(土)  
②秋の森林ヨガ「季節の変わり目の不調もすっきり解消！」

①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「日帰り」  
12月2日(土)

9月23日(祝)  
〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 86-2553

E-mail: yamahuru@town.okutama.tokyo.jp

①登山「健脚登山 本仁田山」奥多摩三大急登「大休場尾根」に挑戦

9月24日(日)

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所  
☎ 86-2556

★「町民割引価格」あり！  
\*各ツアーとも参加費用が

①奥多摩山歩き・第6回三ツドッケ「1泊2日」  
10月14日(土)～15日(日)  
②奥多摩アウトドア体験・第4回燻製教室「1泊2日」  
10月28日(土)～29日(日)  
③日帰り御前山歩き・第5回御前山「日帰り」  
10月31日(火)

④集まれ山ガール・第5回笹尾根「1泊2日」  
11月3日(祝)～4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  
☎ 83-3631

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	日程
① 浮橋&湖畔の小道と陶芸体験	10月13日(金)
② 奥多摩湖いこいの路とそば打ち体験	10月25日(水)
③ 紅葉の川乗谷と百尋の滝 ※健脚コース	11月1日(水)
④ 山里歩き～棚澤～	11月28日(火)



\*③の「紅葉の川乗谷と百尋の滝」のツアーは、トレッキングシューズ必携です。

〔参加費〕 500円 〔定員〕 各21名 \*先着順

〔受付期間〕 ①と② 9月13日(水)午前8時30分～21日(木)午後5時15分

③と④ 10月11日(水)午前8時30分～19日(木)午後5時15分

\*申し込みが7名未満の際は、ツアーが中止となる場合があります。

\*申し込みは、原則、ひと月に1ツアーのみとさせていただきます。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

※ツアー内容の問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎ 83-8855