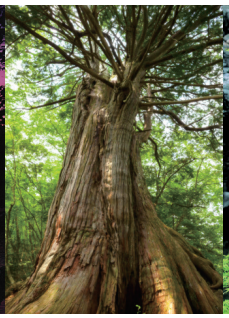
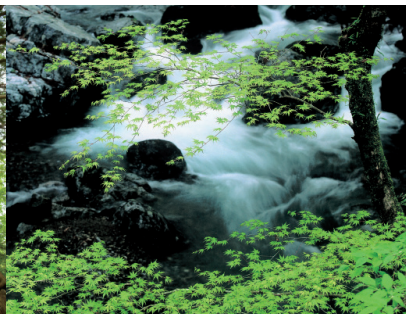
巨樹と清流のまち　奥多摩　・　国立公園（秩父多摩甲斐国立公園）奥多摩

広報 おくたま

令和２年１０月５日発行
No.８０２

【町の世帯と人口】

９月１日現在（前月比）

世帯数	２，６４６（３増）		
人口	５，０１９（２増）		
男	２，５２７（２増）		
女	２，４９２（０）		

《人口動態（８月中）》

転入	20	転出	5
出生	2	死亡	15
その他	0	その他	0

奥多摩町役場　〒198-0212 奥多摩町氷川 215-6 ☎0428-83-2111 FAX0428-83-2344 http://www.town.okutama.tokyo.jp/

災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定を締結
（奥多摩町・東京電力パワーグリッド㈱立川支社）

昨年の台風第１５号および第１９号による災害では、特に第１５号による災害で千葉県内において倒木の除去作業に時間を要し、停電が長期化しました。また、奥多摩町においても第１９号による災害で、日原地区や氷川地区の一部が停電の復旧までに２日間超の時間を要しました。

今回、自然災害による停電を早期に復旧させることを目的に、東京電力パワーグリッド株式会社立川支社と「災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定」を締結しました。

９月１０日には、町役場において協定の締結式が行われました。

（写真は協定書の取り交わしをされた師岡町長（右）と遠藤支社長（左））

最高齢者・新百歳のお祝い

敬老の日に伴い、町内の最高齢の方と新百歳の方をそれぞれ訪問し、長寿を祝福しました。

◎町内在宅最高齢者

浅見　鶴次郎さん（男・白丸）
大正12年３月21日生（97歳）

浅見　タケさん（女・海沢）
大正９年３月17日生（100歳）

◎町内施設入所者最高齢者

小川　正志さん（男・グリーンウッド奥多摩）
大正６年５月31日生（103歳）

清水　ミヤノさん（女・グリーンウッド奥多摩）
大正７年２月15日生（102歳）

○新百歳のお祝い（大正９年４月１日から大正10年３月31日までの間に生まれた方）

小澤　カネさん（女・棚沢）
杉浦　トヨさん（女・大氷川）
杉村　ヤスさん（女・グリーンウッド奥多摩）
宮野　モヨさん（女・グリーンウッド奥多摩）

教育委員に榎戸詠子氏就任

教育委員の大澤美和子氏が９月30日で任期満了となり、その後任として榎戸詠子氏（大丹波）が９月の定例町議会において議会の同意を得て、10月１日付で就任されました。

榎戸氏は教育委員のうち保護者としての選任となります。

なお、任期は令和６年９月30日までとなります。

令和２年７月豪雨災害義援金受付中

町では、自治会連合会、社会福祉協議会と共同で、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、災害義援金の受付けを実施しています。

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ます。

町ではつぎのとおり第１回目の送金手続きを行いました。

【募金額・８月25日現在】
15万２４５３円

ご協力ありがとうございました。

引き続き受付けを行っていますので、ご支援、ご協力をいただける方は、お手数ですが直接窓口へお持ちください。

〔受付場所〕
○役場（住民課総合窓口・古里出張所・保健福祉センター）
○社会福祉協議会（福祉会館）

※問い合わせは、総務課☎83－2345

カット

山のふるさと村音楽祭中止のお知らせ

10月18日（日）に開催を予定しておりました、「山のふるさと村音楽祭」は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を鑑み、出演者および来場者のみなさんの安全と健康を最優先に考え、中止とさせていただきます。

毎年楽しみにされていたみなさんには、大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いします。

※問い合わせは、観光産業課☎83－2295

若者定住推進課からお知らせ

●奥多摩町定住促進サポート事業支援金

奥多摩町への移住・定住の促進および中小企業などにおける人手不足の解消に貢献するため、都内（条件不利地域以外）から奥多摩町に移住し、就業または起業した方に対し、奥多摩町定住促進サポート事業支援金（最大１００万円）を交付します。この事業を希望する事業者は下記へお問い合わせください。

※問い合わせは、若者定住推進課　☎８３－２３１０

奥多摩町地域応援券

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う経済の低迷に際し、地域振興に資することを目的として、町内に居住する方に対して、町内の商店などで利用できる奥多摩町地域応援券を交付します。

【加盟店募集】

奥多摩町地域応援券が利用できる加盟店を募集します。

〔取扱加盟店登録資格〕

・町内にて店舗を有し事業を営んでいる事業所

・町の暴力団排除条例に規定する暴力団関係者と認められる者で無い事業所

＊なお、青梅商工会議所により、取扱加盟店登録資格に適しているか否かの判断をさせていただく場合があります。

※加盟店の申請は、青梅商工会議所（☎２３－０１１１）までお問い合わせください。

【応援券の概要】

申請期間：令和２年１０月１９日（月）～令和３年２月１９日（金）

利用期間：令和２年１１月　１日（日）～令和３年２月２８日（日）

＊利用期間を過ぎた商品券は無効となり利用できません。

カット

商品券名：奥多摩町地域応援券

発行額面：交付対象者１人につき１５，０００円

（１枚５００円で１冊３０枚綴り、うち１０枚は飲食店専用券）

交付対象者：令和２年１０月１日現在で奥多摩町に住民登録がある方

申請方法:申請書は１０月１６日以降順次各家庭の世帯主宛に郵送します。必要事項をご記入のうえ、同封の返信封筒でご返信ください。

＊取扱加盟店一覧は、広報おくたま１１月号に掲載予定です。

奥多摩町事業継続応援金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている町内の中小企業者および個人事業主に対し、事業の継続を支援するため、一事業者あたり１０万円の応援金を給付します。

〔申請期間〕令和２年１０月１日（木）～令和３年１月２９日（金）まで（郵送の場合当日消印有効）

〔申請要件〕つぎの全ての要件を満たす者

⑴　町内に営業実態のある事業所、店舗などを有していること

⑵　令和２年４月１０日以前に創業しており、かつ、申請日時点において引き続き事業を継続する意思があること。

⑶　つぎのいずれかの要件を満たすこと

ア）新型コロナウイルス感染症に関する国、東京都および町などが実施している支援策を受けた者

例：持続化給付金・東京都感染症拡大防止協力金・奥多摩観光協会による新型コロナウイルス感染症拡大防止対策助成金　など

イ）新型コロナウイルス感染症の影響により、令和２年２月１日以降、国、東京都および町などの融資制度を受けた者

例：セーフティーネット保証４号、５号・危機対応融資　など

＊申請書は、奥多摩町ホームページからダウンロードいただくか、観光産業課、子ども家庭支援センター、観光案内所にも置いてあります。ご記入のうえ必要書類を添えて、観光産業課までご提出ください。

※このページの内容の問い合わせは、観光産業課　☎８３－２２９５

環境整備課からお知らせ

○油・断・快適！下水道～下水道に油を流さないで！～

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。また、鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境につながります。

○東京都環境局からお知らせ～省エネ家電などへの買換えでポイントがもらえます～

地球温暖化対策に不可欠な省エネを家庭でも進めるため、令和元年10月１日から、一定の基準を満たす対象機器への買い替えに対して、商品券などに交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与しています。

〔申請方法〕対象機器購入後、申請書（都のホームページで入手可）と領収書・リサイクル券などを事務局へ提出。令和２年度まで実施（上限に達し次第終了）

＊購入日が令和元年10月１日以降で、既存機器の撤去を含めた買い替えを行う場合が対象です。

＊購入前に対象機器に該当しているか必ず確認ください。

＊申請先など詳細は、ホームページ（http://www.zero-emi-points.jp）をご覧ください。

※問い合わせは、コールセンター
☎0570（005）083
☎03（6634）1337
（申請方法などについて）
東京都環境局地域エネルギー課
☎03（5388）3533
（事業について）

○野焼き（野外焼却）は原則禁止です！

ごみ（廃棄物）の野外焼却行為は法律で「原則禁止」になっています。状況によっては罰則の対象になる場合があります。野焼きについての注意点はつぎのとおりです。

・ドラム缶焼却、ブロック積み焼却、穴を掘っての焼却は、野焼きと同じです。
・小型焼却炉でごみを燃やすことも禁止されています。

町には野焼きによって「煙や悪臭で困っている」、「干していた洗濯物に煙の臭いがついてしまった」などの苦情が寄せられています。

また、つぎに挙げた焼却行為は禁止の例外となっていますが、例外となる焼却行為であっても、周辺環境に最大限の配慮を行わなければなりません。近隣の方へ迷惑にならないよう、十分に注意してください。

・伝統的行事および風俗習慣上の行事のための焼却行為。（どんど焼き、火祭りなど）
・学校教育および社会教育活動上必要な焼却行為。（キャンプファイヤーなど）
・災害時の応急対策のために行うものなど。

ごみは燃やさずに、分別ルールに従って、町の収集に出すようみなさんのご協力をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課　☎83－2317

クリーンセンターからお知らせ

○生ごみ処理容器などの購入に助成をしています

家庭用生ごみ処理機を利用することで生ごみが「小さく軽くなり」ごみ専用袋の使用枚数を減らすことになります。

また「有機肥料」の素材として畑や家庭菜園に再利用できます。

＊生ごみを処理することで、７分の１に減らすことができます。

町では生ごみ処理容器などの購入をつぎのとおり助成しています。

○生ごみ処理容器の購入
〔補助率〕５分の４
（上限１万１０００円）

○電気式の生ごみ処理機の購入
〔補助率〕２分の１
（上限２万５０００円）

○10月から、プリンターの「使用済みインクカートリッジ」の回収を始めます

回収方法は、役場住民課窓口と子ども家庭支援センター（きこりん）に回収用のボックスを設置しますので、その中に入れてください。

新たな資源化への取り組みに、住民みなさんのご協力をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課（クリーンセンター）
☎83－2110

カット

狂犬病予防定期集合注射

町では、毎年度獣医師会と協力し、町内各所で狂犬病予防定期集合注射を実施しております。

４月に予定していた集合注射は新型コロナウイルス感染症の影響により、中止とさせていただきましたが、今回つぎのとおり集合注射を実施します。

なお、新しく犬を飼い始めた方も、この会場で手続きができます。

〔料　金〕

	新規の犬	登録済みの犬
登 録 料	３，０００円	―
予防注射	３，２００円	３，２００円
注射済票	５５０円	５５０円
計	６，７５０円	３，７５０円

＊つり銭の出ないようお願いします

〔日程・会場〕

実 施 日	会　　場	時　　間
11月19日（木）	ＪＲ鳩ノ巣駅前	午前 10:00 ～ 10:20
	白丸広場	午前 10:30 ～ 10:50
	海沢自治会館	午前 11:00 ～ 11:20
	東日原バス停前	午前 11:50 ～正午
	大沢バス停前	午後 0:15 ～ 0:25
	町営氷川駐車場	午後 0:40 ～ 1:10
11月20日（金）	川井生活館	午前 10:00 ～ 10:20
	大丹波国際釣場駐車場	午前 10:30 ～ 10:50
	文化会館前	午前 11:05 ～ 11:25
	峰谷生活館	午後 0:10 ～ 0:20
	旧川野消防館前	午後 0:30 ～ 0:40
	中山生活館下（分校跡地）	午後 1:00 ～ 1:10

＊（注）午後は例年と時間が異なります

【集合注射会場にお越しいただく場合の注意点】

①町からハガキが送られてきた方は、必ず押印し、変更のある方は訂正し、裏面の問診票の該当する番号に「〇」をつけ、所有者署名欄に名前を記入しハガキを持って会場へお越しください。
②鑑札と注射済票は、必ず常時犬につけてください。
③犬のフンを始末する袋などを用意してください。
④犬の健康状態を把握しておき、病気・妊娠などの場合は、必ず注射の前に申し出てください。
⑤飼い犬が死んだ時、犬の所在地や所有者が変わった時は、役場環境整備課環境係に届出てください。
⑥注射実施日の前２週間以内に人を噛んだ犬は、会場で注射できません。
⑦新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、会場ではマスクの着用や２メートルの距離を保つソーシャルディスタンスなどのご協力をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課　☎８３－２３１７

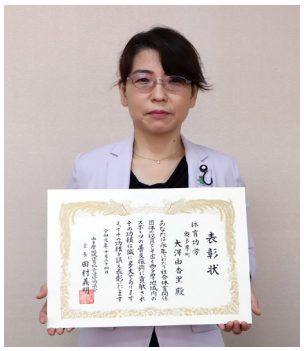
ツキノワグマに遭わないために

町内において、ツキノワグマの目撃および痕跡の情報が多く寄せられています。自身の安全を守るために、つぎのことに注意をお願いします。

〇生ごみなどを家の外に放置しない
〇ドッグフードなどの動物の飼料は屋内に保管する
〇山すその茂みの草を刈るなど、見通しの良い環境づくりを心がける
〇畑には電気柵などを設置し、野菜のクズなどを残さない
〇野菜や果実は熊を誘引する恐れがあるので取り残さない
〇山に入る際にはラジオや鈴など、音の出るものを持ち十分注意する

※問い合わせは、観光産業課　☎８３－２２９５

西多摩地域体育協会連絡協議会
功労者表彰受賞



功労者
大澤　由香里　氏（海沢）

この度、西多摩地域体育協会連絡協議会から奥多摩町体育協会剣道部の大澤由香里氏が、スポーツの普及と振興に貢献した功績が認められ、功労者として表彰されました。

おめでとうございました。

第82回
奥多摩渓谷駅伝競走大会参加チーム募集

「大会要項」および「感染症対策ガイドライン」を参加選手、チーム関係者全員がよく読み、お申し込みください。

〔日時〕12月６日（日）
〔コース〕青梅市役所前～奥多摩駅前・区間内
〔種目・各部〕
・一般（６区間　44・８km）
・大学（６区間　44・８km）
・高校（６区間　44・８km）
・女子（３区間　11・１km）

〔申込方法〕役場３階教育課にある大会要項から、それぞれ指定された方法により、期限までにお申し込みください。

※問い合わせは、教育課
☎83－2246
青梅市スポーツ推進課
☎22－1111
内線2338

「日陰の村」と小河内ダム
～ダム建設に翻弄された人々と帝都～

奥多摩町留浦ご出身の坂村恵太氏から町に表題の卒業論文の寄贈がありました。

氏は、高校卒業後、立命館大学文学部日本史研究学域に進学され、令和２年３月にご卒業されました。学業の集大成である卒業論文のテーマをご自身が生まれ育った地域にある小河内ダムの歴史とし、計画当時からの膨大な史料を基にこのダム建設が社会問題化していく過程の中で、村民の窮状が克明に調べられています。

この論文は、東京への飲料水供給のためのダム建設を旧小河内村民側からの視点で捉えたものであり、当時の村の様子が生々しく伝わります。

古里・氷川の各図書館に所蔵してありますので、多くの方にご覧いただければ幸いです。

※問い合わせは、教育課
☎83－2246

加藤旗争奪駅伝競走大会中止のお知らせ

12月13日（日）に開催を予定しておりました、「第61回加藤旗争奪駅伝競走大会」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を鑑み、出場者および住民みなさんの安全と健康を最優先に考え、中止とさせていただきます。

毎年楽しみにされていたみなさんには、大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いします。

※問い合わせは、教育課
☎83－2246

みんなの情報局

あなたもアマチュア無線をやってみませんか！

アマチュア無線の免許を取得して、国内や海外の方と交信をしてみませんか？

第四級アマチュア無線技士の養成課程講習会を開催します。国家試験を受けずに無線知識がない初心者でも、この講習会を受講して修了試験に合格すれば取得できます。

〔日時〕11月７日（土）・８日（日）の２日間
〔会場〕文化会館
〔費用〕２万3150円（18歳以下の方9850円）
〔申込期限〕11月２日（月）
＊定員になり次第締め切り
＊問い合わせは、文化団体連盟奥多摩アマチュア無線クラブ（堀口）
☎090（4121）7834
ハムショップフレンズ（羽村市）
☎042（555）7058

年金のお知らせ

◇納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は、所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和２年１月から令和２年12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子さんなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、保険料を支払ったことを証明する領収証書などの添付が必要となります。

このため、令和２年１月１日から令和２年９月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

また、令和２年10月１日から令和２年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方には、翌年の２月上旬に送られる予定です。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないよう納めましょう。

◇令和３年分公的年金等受給者の扶養親族等申告書の提出について

日本年金機構から源泉徴収の対象となる方へ、令和３年分の「扶養親族等申告書」が送付されています。

これは、令和３年２月以降にお支払いする年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除など各種控除を受ける際に必要な申告書になりますので、10月30日までにご提出ください。

○扶養親族等申告書問い合わせダイヤル
☎０５７０（０８１）２４０
※問い合わせは、青梅年金事務所　☎30-３４１０

固定資産税における現所有者兼相続人代表者に関する申告書について

所有者が不明な土地および家屋の問題を解消するため、固定資産（土地・家屋）の登記簿などに所有者として登記されている個人が死亡した場合、相続人による相続登記が完了するまでの間、その土地または家屋を現に所有している人（現所有者※通常は、相続人となります。）は、町へ「現所有者兼相続人代表者に関する申告書」を提出することとなりました。

現所有者は翌年度から固定資産税の納税義務者になりますので、現所有者であることを知った日から３か月以内に住民課課税係まで申告をお願いします。

なお、現所有者（相続人）が複数いる場合は、代表者を指定していただくこととなります。

※問い合わせは、住民課　☎83-２１９０

奥多摩文化芸術展

〔期間〕１０月１２日（月）～１８日（日）
〔時間〕午前１０時～午後５時
　　＊最終日は午後４時まで
〔会場〕文化会館
〔展示作品〕絵画、手芸、水墨画、華道、書道、押し花、一般公募作品など

新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、つぎの条件を満たす方は、申請により国民健康保険税が減免となります。

【減免の対象となる世帯】

①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯
↓保険税全額減免

②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯
↓保険税の一部減額
＊保険税が一部減額される具体的な要件とは、世帯の主たる生計維持者について

(1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の３以上減少する見込みであること。

(2)前年の所得の合計額が１０００万円以下であること。

(3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が４００万円以下であること。

【減免対象となる保険税】

減免の対象となる期間は、令和２年２月分から令和３年３月分の保険税であって、その納期限が令和２年２月１日から令和３年３月31日までのものとなります。

【減免額の計算方法】

○減免の対象となる世帯①の場合
・保険税の全額免除

○減免の対象となる世帯②の場合
・下記（表１）のとおり

【減免対象外となる世帯】

国民健康保険法施行令第29条の７の２第２項に規定する特例対象被保険者（非自発的失業者）に該当する方は、非自発的失業者の保険税軽減制度が適用となるため、新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険税の減免の対象外となります。また、奥多摩町国民健康保険税減免取扱要綱第２条第４項（旧被扶養者にかかる減免）に該当する方についても、本減免の対象外となります。

【申請方法】

国民健康保険税減免申請書に必要事項を記入し、必要書類と合わせて住民課総合収納係へ提出願います。

【必要書類】

○減免の対象となる世帯①の場合
・国民健康保険税減免申請書
・医師の診断書
・世帯主の本人確認書類

○減免の対象となる世帯②の場合
・国民健康保険税減免申請書
・収入申告書
・前年度の収入がわかるもの（源泉徴収票など）
・今年度の収入がわかるもの（給与支払明細書など）
・保険金や損害賠償などにより補填される金額がわかる書類（補填がある場合のみ）
・廃業等の届出書（事業などの廃止の場合のみ）
・世帯主の本人確認書類

【申請書】

・国民健康保険税減免申請書
・収入申告書（給与・年金用）
・収入申告書（事業等収入用）

※問い合わせは、住民課☎83-2190

〔表１〕（減免の計算方法　世帯②の場合）

（ｉ）対象保険税額＝Ａ×Ｂ／Ｃ
Ａ：当該世帯の被保険者全員について算定した保険税額
Ｂ：減少することが見込まれる事業収入等に係る前年の所得の合計額
（減少することが見込まれる事業収入等が２以上ある場合はその合計額）
Ｃ：納税義務者および当該世帯に属する全ての被保険者につき算定した前年の合計所得金額

（ⅱ）前年の合計所得金額区分	（ⅲ）減額割合
３００万円以下であるとき	１０分の１０
４００万円以下であるとき	１０分の８
５５０万円以下であるとき	１０分の６
７５０万円以下であるとき	１０分の４
１，０００万円以下であるとき	１０分の２

（注）事業等の廃止や失業の場合は、前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険税額の全部を減免とする。

10月15日～31日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は事前申込が必要、「→ページ」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・木	ヘルシー体操（10:00～福祉会館）
１６・金	■食育講習会（10:00～保健福祉センター）→13ページ・10/9〆
１７・土	
１８・日	☆文化芸術展（最終日:16:00まで・10/12～開催）→7ページ
１９・月	ヘルシー体操（14:00～福祉会館）
２０・火	
２１・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→11ページ・前日〆 ■元気アップおくたま事業（10:00～棚沢コミュニティーセンター；調理実習）→9ページ・10/14〆 ■ウエルカムランチ（11:20～氷川保育園）→13ページ・先着順
２２・木	元気アップおくたま事業（13:30～梅沢コミュニティーセンター；奥多摩病院理学療法士による体操）→9ページ
２３・金	
２４・土	■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）→12ページ・10/13〆
２５・日	
２６・月	■森林セラピー健康づくり事業：日原林道「ガニ沢のカツラ」→９月号13ページ
２７・火	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→11ページ・前日〆 ■心理・発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）→11ページ・前日〆
２８・水	■１歳６か月児健診・３歳児健診（13:10～保健福祉センター）→9ページ
２９・木	ヘルシー体操（10:00～文化会館）
３０・金	
３１・土	

《今月の納期１１／２（月）》
町・都民税第３期分
国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料
各第４期分

母子健診日程表

１０月２８日（水）　保健福祉センター
13:10～13:20 受付
１歳６か月児健診
…平成31年２・３月生まれ
13:20～受付
３歳児健診
…平成29年８・９月生まれ

１１月１１日（水）　保健福祉センター
13:15～13:30 受付
１・２・４・５歳児歯科健診
…平成27・28・30・令和元年10月生まれ
乳幼児歯科相談
…８か月児～小学校入学前の乳幼児

「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。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、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。
＊調理実習は事前申込制ですので、ご注意ください。持ち物は、エプロン・三角巾・手拭き用タオル・マスクです。
＊体操は事前申込不要です。持ち物は、タオル・水分補給用飲み物・マスクです。

※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活用ください）

11月１日～15日 カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は事前申込が必要、「→ページ」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	
４・水	
５・木	ヘルシー体操（10:00～福祉会館） ■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→11ページ・前日〆
６・金	
７・土	
８・日	
９・月	絵本といっしょ（11:00～きこりん）→11ページ ■ウエルカムランチ（11:20～古里保育園）→13ページ・先着順 ヘルシー体操（14:00～川井生活館）
１０・火	■元気アップおくたま事業（10:00～大丹波会館；調理実習）→９ページ・11/2〆
１１・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→11ページ・前日〆 ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→11ページ・前日〆 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）→９ページ 元気アップおくたま事業（13:30～大沢生活改善センター； 奥多摩病院理学療法士による体操）→９ページ
１２・木	人権身の上・行政相談（13:00～福祉会館）→11ページ ■森林セラピー健康づくり事業：むかし道＆見はらしの丘→16ページ・10/21〆（先着順）
１３・金	
１４・土	
１５・日	

＜１１月末までの主なイベント＞

■１８日（水）ウエルカムランチ（11:20～氷川保育園）
■２０日（金）森林セラピー健康づくり事業：浮橋と湖畔の小道＆陶芸体験→16ページ・10/21〆（先着順）
■２４日（火）心理・発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）
■２５日（水）森林セラピー健康づくり事業：御岳渓谷→16ページ・10/21〆（先着順）
■２６日（木）食育講習会（10:00～保健福祉センター）
■２８日（土）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）→12ページ・11/26〆

子ども・子育て支援推進事業

来月１１月は、子ども・子育て支援推進事業の前期分の支払い月です。

交付要件（税金等の滞納をしていないことなど）を満たしていないと助成を受けることができません。

納め忘れがないようご注意ください。

また、請求書の提出が必要な事業がありますので、ご確認ください。提出は１０月１２日（月）まで。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター
☎８５－２６１１

児童手当・児童育成手当

【１０月期支払い】

１０月は、各手当の６月分から９月分の支払い月です。

１０月１５日（木）に指定の口座へ振り込みますので、ご確認ください。

※問い合わせは、
子ども家庭支援センター
☎８５－２６１１

各種相談

【健康相談】

保健福祉センターでは、保健師による「健康相談」を随時受付けています。お気軽にお電話で申し込みください。

※問い合わせは、福祉保健課　☎83-2777

【心理・発達相談】

〔日時〕10月27日（火）
11月11日（水）
両日とも午前10時30分～午後3時30分

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出来ます。子ども家庭支援センターで直接お話を聞く以外に、電話相談も行っております。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、左記までお電話をお願いします。

＊なお、子ども家庭支援センターでは、常時、相談員による相談も行っています。一人で不安や悩みを抱え込まず、お気軽にお話に来てください。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター　☎85-2611

【人権身の上・行政相談】

〔日時〕10月8日（木）
11月12日（木）
両日とも午後1時～4時

＊申込不要

【相続・成年後見相談】

（司法書士による法律相談）

〔日時〕11月28日（土）
午後1時～4時

＊申込不要、相談を希望される方は直接会場へ

＊いずれも相談会場は、福祉会館会議室

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課　☎83-2777

ご存知ですか「行政相談週間」

10月19日（月）から25日（日）は「行政相談週間」です。この週間は、行政相談委員制度を周知し、広く国民のみなさんにこの制度を利用していただくために設けているものです。

総務省東京行政評価事務所では、行政に関する苦情・要望などを受付けています。どうぞお気軽にご利用ください。

【相談先】

○「行政苦情110番」（総務省行政相談センターきくみみ東京）
☎0570（090）110
（注）IP電話などをご利用の場合
☎03（3363）1100
FAX 03（5331）1761

○東京総合行政相談所（西武池袋本店7階）
☎03（3987）0229

※問い合わせは、福祉保健課　☎83-2777

高次脳機能障害相談窓口ご案内

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・家庭訪問にてお受けします。相談を希望の方は前日までにお申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課　☎83-2777

【絵本といっしょ】

〔日時〕１１月９日（月）
午前１１時～・４０分間
〔会場〕子ども家庭支援センター（きこりん）
〔内容〕相談員による読み聞かせ・手遊び

＜予防接種のお知らせ＞

予診票をお持ちでない方は、実費が発生する場合があります。

紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

※問い合わせは、福祉保健課
☎８３－２７７７

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30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。

〔日時〕
12月12日（土）・文化会館
12月13日（日）・福祉会館

〔健診内容〕
問診・視診・聴打診・身体測定（身長、体重、腹囲）・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・前立腺がん・肝炎ウイルス検査・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、３月31日まで行っています。申し込みの際は、直接、医療機関までお願いします。

※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

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のある方

〔接種期間〕令和２年10月１日（木）から令和３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〕接種は一人につき1回です。健康保険証など、ご本人の年齢・住所が確認できるものを医療機関に提示してください。

〔接種費用〕無料

※問い合わせは、福祉保健課　☎83－2777

簡単！やさしいお食事づくり講習会
（在宅障害者自立生活サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを頑張り、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。みなさんの申し込みをお待ちしています。

〔日　時〕１０月２４日（土）・１１月２８日（土）
いずれも午前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いらっしゃることができる方。
＊初めてお申込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をおきかせください。
※申し込み、問い合わせは、福祉保健課☎８３－２７７７

きのこのレモンバター醤油

【材料】（４人分）
- しめじ　１００ｇ（約１袋）
- エリンギ　１３０ｇ（約１袋）
- えのき　１００ｇ（約１袋）
- ★・醤油　１８ｇ（大さじ１）
- ★・バター　１０ｇ
- レモン汁　１０ｇ（小さじ２）
- こしょう　お好みで

【作り方】
①しめじは石づきをとり、小房に分ける。
②エリンギは半分に切った後、斜めにスライスする。
③えのきは石づきをとり、半分の長さに切り、ほぐす。
④全て耐熱容器に入れ、細かく切ったバターと醤油を入れて、ふんわりとラップをかける。
⑤電子レンジで加熱する。（６００Ｗ　約６分）
⑥レモン汁とこしょうで味をととのえる。

☆１人分の栄養価
エネルギー 39kcal　たんぱく質 2.6ｇ
脂質 2.4ｇ　炭水化物 5.8ｇ　食塩相当量 0.6ｇ

「食育ひろば」その150♪

★お知らせ★
　きのこ類にはエルゴステロールが含まれ、紫外線によってビタミンＤに変わります。ビタミンＤとレモンなどの柑橘類に含まれるクエン酸は、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨粗鬆症予防におすすめのメニューです。レンジで簡単に作れますので、ぜひ作ってみてください。

ウエルカムランチ

保育園児と一緒に給食を食べませんか？

〔日時・会場〕
①１０月２１日（水）
　午前１１時２０分集合・氷川保育園
②１１月　９日（月）
　午前１１時２０分集合・古里保育園
〔対　象〕原則５０歳以上
〔人　数〕各園２～３名（先着順）
〔参加費〕１人３００円

※食育に関する申し込み、問い合わせは、
　福祉保健課　☎８３－２７７７
※おくたま食育上手！ホームページ
　http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html

食育講習会

「食欲の秋」
　秋は実りの季節であり、さんまやきのこ、りんごなど様々なおいしい食材に恵まれます。
　今回は、旬の食材を良い健康状態で「おいしく味わう」ための食事のポイントをご紹介します。
　秋の味覚を調理から楽しみませんか？ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。
〔日　時〕１０月１６日（金）
　午前１０時～午後２時
〔会　場〕保健福祉センター
〔持ち物〕エプロン・三角巾・手拭き用タオル・マスク
〔参加費・定員〕３００円・先着２０名
〔申込締切〕１０月９日（金）

食育関係ほか

【西多摩くらしの相談センター】

○奥多摩町くらしとしごとの相談会（無料）
〔日時〕毎週火曜日（午後１時30分～３時30分）
〔会場〕福祉会館（毎月第１・３・５火曜日）
　文化会館（毎月第２・４火曜日）

○学びの広場　ホッとスペースちえの輪（無料）
〔日時〕毎週火曜日（午後４時～６時）
〔会場〕福祉会館（毎月第１・３・５火曜日）
　文化会館（毎月第２・４火曜日）
※詳しくは、広報おくたま７月号をご覧ください。

※問い合わせは、西多摩くらしの相談センター　☎２５－３５０１　http://kurashinosoudan.net/

学童指導員（会計年度任用職員）募集

〔採用予定日〕令和２年１１月頃から
〔勤務内容〕町内学童クラブで児童の保育、指導
〔勤務条件〕
・任　　期／令和３年３月３１日まで（勤務成績良好時は再度任用）
・勤 務 日／シフト制勤務（不定日で土曜勤務あり）
・勤務時間／小学校放課後から午後６時３０分頃まで（内６時間）
　学校休業日は、午前８時頃から午後６時３０分頃まで（内６時間）
　＊時間外勤務の場合あり
・報酬手当／時給１，１０２円～
・期末手当／支給要件を満たした場合に支給
・通勤費用／町規定により支給

カット

〔各申込手続〕
・申込方法／町ホームページに掲載の「会計年度任用職員募集のお知らせ」にある採用申込書（写真添付）に必要事項を記載のうえ、本人または代理人が直接総務課（役場２階）に持参、または郵送（簡易書留）
・申込期日／１０月３０日（金）必着
・選考方法／１次：書類選考　２次：面接（１次選考合格者対象）
〔その他〕資格、勤務日などについては、ご相談に応じます。
※申し込み、問い合わせは、福祉保健課（子ども家庭支援センター）　☎８５－２６１１

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

〇介護保険のサービスを利用したい
〇家族の介護で悩んでいる
〇近所に心配な高齢者がいる
〇最近足腰が弱ってきた
〇最近もの忘れが心配になってきた
〇家での生活を続けられるか不安だ…
〇お金の管理や契約に自信がない…
〇地域でお茶飲み会や体操教室をやりたい
など

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

0428-83-8555（直通）

【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。

▼青梅警察署からお知らせ▲

☆令和2年、青梅警察署管内の特殊詐欺被害
（9月10日現在）
○特殊詐欺の被害
10件　約1999万円
青梅警察署警察官を装った犯人による、キャッシュカードをだまし取った詐欺事件、大手通販会社を装った犯人が送信した「未納の料金がある」内容のメールをきっかけとして、電子マネーをだまし取った詐欺事件が発生しました。
○金融機関などによる詐欺被害の未然防止
3件　20万円
二俣尾郵便局勤務の郵便局員が、青梅市役所保険年金課を装った犯人による還付金詐欺を未然防止しました。

☆点検を装った強盗に注意してください！
東京都、神奈川県、千葉県内で、「点検を実施するので中に入れてください」という言葉で住人のいる家に侵入した後に、住人に暴行を加えて、金品を盗む事件が発生しています。
被害を防ぐために『在宅中であっても、玄関ドアに必ず施錠し、ドアガードを併用する』、『来訪者が来た場合は、インターフォンやドアガードをしたままで対応する』、『点検業者から「これから点検に行く」と電話があった場合や、点検業者が自宅に訪問してきた場合は、契約しているガス会社などに点検実施の有無を確認する』、『確認の結果、点検を実施していないことが判明したり訪問業者が少しでも不審と感じたりしたら、絶対に玄関ドアを開けずに110番通報する』といった対策を行いましょう！
※問い合わせは、青梅警察署防犯係
☎22-0110
内線2612

【都税について】

◎10月は不正軽油防止強化月間です
不正軽油とは、軽油引取税が課税されない灯油や重油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、大気汚染の原因ともなる犯罪行為です。
不正軽油に関する情報がありましたら、不正軽油110番までご連絡ください。
※問い合わせは、不正軽油110番
☎0120（231）793
主税局課税部課税指導課
☎03（5388）2958

◎新型コロナウイルス感染症対策に伴う都税事務所等業務体制縮小のお知らせ
新型コロナウイルス感染症対策のため、都税事務所などにおける業務運営体制を縮小しております。
郵送や電子申告によるお手続、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、主税局ホームページをご覧ください。
https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/raicyou.html

【東京しごとセンター多摩】

様々な就業支援セミナーなど実施しています。
詳細はQRコードを参照ください。
※問い合わせは、観光産業課　☎83-2295

関係機関お知らせ

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（毎週火・水・木曜日）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
＊前日までに要予約
【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）
○毎月隔週金曜日　午後2時30分～3時30分（内科）
≪日原診療所≫
○木曜日（月3回）　午後2時～3時（内科）
○木曜日（月1回）　午後1時30分～2時30分（整形外科）
◆受付時間外の診療も事前に電話連絡をお願いします。
☎0428-83-2145（代表）
奥多摩病院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://www.town.okutama.tokyo.jp/gyose/kakuka/ka/biyouin.html
■禁煙外来（予約制）：禁煙をご希望の方は、ご利用ください。

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～
秋の森林セラピー紅葉狩りウォーク

ツアー名	日程
① むかし道＆見はらしの丘	１１月１２日（木）
② 浮橋と湖畔の小道＆陶芸体験	１１月２０日（金）
③ 御岳渓谷	１１月２５日（水）

〔参加費〕５００円　〔定員〕①・③：２１名　②：２０名　※いずれも先着順
〔受付期間〕１０月１３日（火）午前８時３０分～２１日（水）午後５時１５分
＊①・②のツアーは、トレッキングシューズの着用がおすすめです。
＊①は「ふつうコース」と「ゆっくりコース」があります。
なお、「ゆっくりコース」は、トレッキングシューズの着用は不要です。
＊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

観光施設・行事などのお知らせ

【森林セラピーツアー】
詳細⇨

①奥多摩森林セラピー×お灸講座〔秋から冬に向けてのお灸セルフケア〕11月3日（火・祝）
②晩秋の百尋の滝森林ハイキング〔やや健脚向けコース〕11月11日（水）
③奥多摩森林セラピー冬の宿泊プラン〔流星群観察とみそづくり〕12月12日（土）～13日（日）

【登山・観光ツアー】
①登山〉御岳山奥の院〔杉並木から歩いて参拝、武蔵御嶽神社〕10月31日（土）
②トレッキング〉日原巨樹巡り〔ガニ沢のカツラ＆水垂のトチ＆倉沢のヒノキ〕11月4日（水）
★「町民割引価格」あり！
詳細はお問い合わせください。
＊各ツアーとも参加費用が発生しますので、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　FAX83－8856

【奥多摩都民の森 体験教室】
詳細⇨

①山里倶楽部・第3回秋野菜の収穫とハイキング〈1泊2日〉11月11日（水）～12日（木）
②集まれ山ガール・第6回川苔山へ1泊2日〉11月14日（土）～15日（日）
③奥多摩山しごと体験・第5回枝打ちへ1泊2日〉11月21日（土）～22日（日）
④奥多摩山歩き・第8回六ツ石山へ1泊2日〉11月28日（土）～29日（日）
〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで
FAX83－3633　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

【山のふるさと村 体験教室】
詳細⇨

①山ふる干し柿作り体験（予約不要・現地受付）11月21日（土）・22日（日）
②ゆずの収穫（ゆずジャム・こんにゃく作り）とそば打ち体験〈1泊2日ケビン泊〉11月27日（金）～28日（土）
〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで
FAX86－2553　E-mail:yamahuru@town.okutama.tokyo.jp
※イベント送迎バス「やまなせみ号」あり
※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所　☎86－2556