

おくたま



わびびー

2021.9月号 No.813 (令和3年9月5日発行)

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



町の世帯と人口	
8月1日現在 (前月比)	
世帯数	2,616 (4増)
人口	4,927 (7増)
男	2,466 (0)
女	2,461 (7増)

人口動態 (7月中)			
転入	22	転出	5
出生	1	死亡	11
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

観光ゴミ対策・試験実施

町には、夏場になるとキャンプやバーベキューなどで多くの方が訪れています。

その多くの方はマナーを守り、ゴミの持ち帰りにご協力をいただいておりますが、マナーを守らず、ゴミを置き去りにしていく方もおり、残念ながらここ数年はゴミの置き去りが増えているのが現状です。

このため、利用の多い8月の土・日・祝日に、奥多摩観光協会と連携して「観光客専用ゴミ袋」を観光案内所で販売し、ゴミの置き去り対策を試験的に実施しました。

観光ゴミ対策では、観光客専用ゴミ袋に入れられて、指定した集積場に持ち込まれたゴミを係員が回収しました。

観光でお越しいただく方には、マナーを守り、奥多摩での観光をお楽しみくださるよう引き続き呼びかけを行い、奥多摩の魅力を発信してまいります。

※問い合わせは、観光産業課

☎ 83-2295



▲奥多摩駅前に設置した回収所



▲販売したゴミ袋
(可燃・不燃・資源 3枚1組 500円)



▲週末に置き去りにされたゴミ
(ゴミの置き去りは後を絶ちません)

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

町では、新型コロナウイルスワクチン接種について、現在、65歳以上で未接種かつ接種を希望される方および64歳以下の方を対象とした集団接種を順次進めております。町での集団接種（ファイザー社製のみ）は10月中に完了予定であり、接種を希望される方はそれまでに2回接種できるよう予約をお願いします。

【接種順・接種券発送時期（予定）】

8月30日現在の予定であり、国からのワクチン供給状況により変更となる場合があります。

接種順	区 分	接種券発送時期	接種開始時期
1	85歳以上の高齢者	5月10日発送済	5月22日～
	75歳以上84歳以下の高齢者（古里地区） （氷川・小河内地区）	5月24日発送済 6月7日発送済	6月5日～ 6月19日～
	65歳以上74歳以下の高齢者（氷川・小河内地区） （古里地区）	6月21日発送済 7月2日発送済	7月3日～ 7月17日～
2	高齢者施設などに従事されている方 *町内施設従事者は施設利用者と同時接種を実施	—	5月10日～順次
3	65歳に達しない者のうち基礎疾患を有する方	7月30日発送済	8月21日～
4	60歳から64歳の方		
5	50歳から59歳の方	8月2日発送済	8月21日～
6	40歳から49歳の方	8月13日発送済	8月21日～
7	30歳から39歳の方	8月20日発送済	8月28日～
8	12歳から29歳の方	8月30日発送済	10月中完了予定

*年齢は令和4年3月31日現在の満年齢です。

*これから（今年度中）12歳になる方は誕生日以降の接種となることから、誕生日を目途に順次接種券を発送します。接種については同封通知でご案内する予定です。

*妊娠中、授乳中の方もワクチンを接種することができます。日本で承認されているワクチンが妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。妊娠中の時期を問わず接種ができます。また、パートナーの方も接種をお願いします。

【接種会場・日時】

町では、町内の医療機関のご協力をいただき、「文化会館」、「福祉会館」を会場とし、土曜・日曜（午前9時～午後4時30分）を日程とした集団接種を実施しています。

64歳以下の方の接種について、一部日程でより規模の大きい会場（古里小学校体育館）への変更を予定しています。申込方法などは事前予約制となります。詳細は接種券に同封する通知や町ホームページを参照。

ワクチン接種後も・・・

- ・マスクの着用
 - ・手洗い、手指消毒
 - ・目指そうゼロ密！ など
- 感染予防に引き続き
ご協力をお願いします。

※詳しくは、15ページをご覧ください



コロナウイルスワクチン接種に関するお願い

ワクチン接種は感染症の発症の予防が期待されており、接種をお勧めしていますが、ワクチン接種は強制ではありません。

一人ひとりがそれぞれの立場や状況に配慮し、人権が尊重されるまちづくりへのご協力をお願いします。



◎大規模接種センター（国・都運営）・職域接種などを希望されているみなさんへ

町では、集団接種実施前に順次「接種券」を送付していますが、大規模接種センターや職域接種などを希望される方は、それらの接種の予約のために「接種券」が必要となりますので、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（☎03（6633）2430）まで電話連絡（受付は平日の午前8時30分～午後5時15分）をお願いします。

若者定住推進課からお知らせ

◎奥多摩暮らしPRモデルにご協力していただけの方を募集

町での暮らしに関する取材（TV・雑誌・新聞など）や町が作成するパンフレットへ写真の提供、移住を考える方の相談などにご協力いただける方を募集します。対象者は町内に定住している若者・子育て世帯（親のみでも、子どものみでも可能です）、町内で就労している若者や若年事業者の方などです。

◎町営若者住宅の入居者募集について

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。

【申込資格】

- ①奥多摩町内に住所または一定の勤務場所がある方、もしくは住宅使用により奥多摩町に住所を確実に登録できる方。
- ②世帯主の年齢が40歳以下の夫婦または50歳以下の方で子ども（中学生以下）がいる世帯であること。
- ③入居期間は原則として、世帯主の年齢が30歳以下の場合は12年以内、40歳以下の場合は10年以内、50歳以下の場合は7年以内となります。
- ④収入月額（同居親族に収入がある場合は合算）が10万円以上であること。

【申込受付期間】9月6日（月）から10月15日（金）まで

【物件】

町営若者住宅（海沢第一）海澤805番地（JR青梅線奥多摩駅徒歩約20分）

建物：木造2階建（床面積 66.5㎡）メゾネットタイプ 2LDK

募集戸数：1戸（集合住宅タイプ1棟3戸）

使用料：20,000円/月 共益費：500円/月

駐車場：1台：3,000円/月 2台：6,000円/月（1世帯2台まで使用可）



【注意点】

*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おります。

*これらの住宅の申し込み資格については、様々な条件があります。申し込み資格があるかどうかよくお確かめください。

※問い合わせは、若者定住推進課 ☎ 83-2310

観光産業課からお知らせ

山のふるさと村音楽祭・奥多摩ふれあいまつり中止について

10月17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」および10月30日（土）・31日（日）に開催を予定しておりました「第36回奥多摩ふれあいまつり」は、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しているため、出展者、出演者および来場者みなさんの安全と健康を最優先に考え、中止といたします。

毎年楽しみにされていた方やご協力いただい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いたします。

※問い合わせは、観光産業課 ☎ 83-2295

スーパーヒーローガールズ都大会出場

8月7日に行われた第41回全日本バレーボール小学生大会東京都大会に、町内の小学生を中心に活躍するバレーボールチームのスーパーヒーローガールズが、コロナ禍中ではありますが、出場することができました。

現在、チームは1月の新人戦に向けて、5年生以下の小学生を募集しています。何かやってみようと考えている方、一緒に汗を流してみませんか。初心者大歓迎！体を動かすことが好きな女の子なら誰でも入ることができます。まずは気軽に見学にいらしてください！

体験参加や入部希望の方は、お気軽にご相談ください。

※問い合わせは、教育課
☎83・2246



英会話教室後期受講生募集

〔開講日〕10月から3月までの火曜日（全20回）・授業開講初日・10月5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

〔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出来ること

〔定員〕各クラス20名

〔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）

※申し込み、問い合わせは、教育課
☎83・2246

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）

※申し込み、問い合わせは、教育課
☎83・2246

スギ・ヒノキの間伐材を買い取ります

町では、奥多摩の山林で伐採されたスギ・ヒノキの有効活用を図るため買い取りをしています。

また、買い取りの一部を地域通貨『奥』（地域通貨取扱店33店舗で利用可）を活用する事で地域の活性化を図ります。

買い取りは、森林組合事務所下の集積所まで運搬できる方で、2メートル以上

の間伐材が対象です。なお、木材搬出機器およびクレーン付トラックの貸出も行っていません。

◎機器により運転資格が必要です。

◎木材搬出には事前登録が必要が必要です。

※申し込み、問い合わせは、観光産業課
☎83・2295

〔受講料〕6000円（テキスト代は別途）

〔その他〕

小・中学生については、保護者が送迎するようお願いいたします。

〔申込期限〕9月16日（木）

※申し込み、問い合わせは、教育課
☎83・2246

みんなの情報局

奥多摩剣道会

令和3年度前期

昇級・昇段者

（敬称略）

- ・4月24日 四段 河野 孝司
- ・7月11日 三級 荒澤 航有
- 佐藤 響士郎
- ・7月25日 三段 佐藤 泰造
- 二段 佐藤 征士郎
- ・8月1日 一級 佐藤 龍造
- 原島 咲蘭

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(桧村)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。

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、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。

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
 に物を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、宅地のトイレ、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。

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

・大雨時はトイレや風呂場、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。

・台所から野菜くずやたぶ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
 ・トイレではトイレ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

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への接続をしていただきます。
 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。

交通事故を未然に防止し、安全な通行を確保するために、樹木の所有者の方には、立木の伐採、樹木の剪定、垣根・庭木の枝葉の剪定をお願いします。
 なお、草刈り機を使用する場合は、飛び石など周囲の状況に気を付けて実施をお願いします。

※問い合わせは、環境整備課 ☎ 83-2367

ごみの減量にご協力ください

☆ごみを減らす

10アクション

◎ごみ減量化への取組

◎アクション5

今月号のご紹介は、「エコバックをもって買い物へ」です。令和2年7月1日からレジ袋（プラスチック製買利物袋）の有料化がスタートし、1年が過ぎました。

す。世界規模でプラスチックごみの削減が求められている現状、ごみの減量化はもとより、環境への配慮からも、エコバックの利用（リデュース：発生抑制）を心がけましょう。

☆7月の一人1日あたりの可燃ごみ量について

7月の一人1日あたりの可燃ごみ量は、「763.8g」でした。

これは、6月の一人1日あたりの可燃ごみ量から、

「50・7g」増えた状況となっております。

可燃ごみ減量化の取り組みには、生ごみの水切り、食品ロスの徹底（もったいない）、10アクションの実行、資源で出せるものは全て資源にするなどの方法があります。

住民みなさんには、引き続き「可燃ごみ10%減量化大作戦」へ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

家庭のゼロエミッション行動推進事業「東京ゼロエミポイント」

東京都では、家庭の省エネ行動を促すため、省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫、給湯器への買換えに対し、商品券などに交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与する事業を実施しています。

このたび、テレワークの浸透などにより在宅時間が

増加し、家庭における省エネ対策が一層重要となつている状況を踏まえ、申請受付期間が令和4年3月31日まで延長となっておりますので、ぜひこの機会に省エネ家電などへの買換えをご検討ください。

対象となる機器や申請の方法など詳しくは、東

※問い合わせは、環境整備課

☎83-2367

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！

老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。

◇出産前後の国民年金保険料免除制度について

平成31年2月1日以降に出産した方が対象となり、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

届出の用紙は、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp>）から印刷するか、役場住民課・古里出張所の窓口または青梅年金事務所に備え付けてあります。

※問い合わせは、青梅年金事務所

☎30-3410

住民課

☎83-2182

子育てサロン「太極拳」参加者募集!

年齢やその日の体調に合わせて無理なく行える「楊名時健康太極拳」を開催します。初心者大歓迎です。

〔日 時〕10月19日(火) 午前10時～正午

〔会 場〕文化会館 多目的ホール

〔講 師〕菊地 美樹子 さん

〔対 象〕町内在住の方

〔定 員〕15名(先着順)

〔申込期間〕9月24日(金)～30日(木)

*運動のできる服装で飲み物・タオル持参

*当日は、マスクを着用し、検温・消毒のうえご参加をお願いします。

※申し込み、問い合わせは、子ども家庭支援センター
☎85-2611

子ども医療費助成制度 (マル乳・マル子) 更新手続き

現在お持ちの医療証(若草色)の有効期限は、9月30日までです。

今年度から更新手続きの書類(現況届)の提出は、不要になりました。

対象の方には、10月1日からの医療証(橙色)を9月末日までに郵送します。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎85-2611

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。

※申し込み、問い合わせは、社会福祉協議会
☎83-3855

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〕10月11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〕

相談員の読み聞かせ・指遊び

※問い合わせは、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、令和3年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^(※)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5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。

※問い合わせは、住民課 ☎83-2182

各種相談

各種相談ほか

【健康相談】

保健福祉センターでは、保健師による「健康相談」を随時受け付けています。お気軽に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

【心理・発達相談】

〔日時〕9月16日（木）
10月13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しを聞く以外に、電話相談も行っております。誰に話したらいいのかわからない相談したらいいのかわからないことや悩みを抱えている

方、まずは一度、お電話ください。

※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、お気軽にお話し

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

【人権の上・行政相談】

〔日時〕9月9日（木）
10月14日（木）
両日とも午後1時～4時

*相談を希望される方は、直接会場へ

【相続・成年後見相談】

〔日時〕9月25日（土）
午後1時～4時
（司法書士による法律相談）

*相談を希望される方は、直接会場へ
*いずれも会場は、福祉会館会議室

※問い合わせは、福祉保健課
☎83-2777

高次脳機能障害相談窓口

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。相談をご希望の方は、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

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。

〔会場〕福祉会館会議室
*今後のコロナウイルスの影響により、変更する場合があります。

予約の受付は、9月29日（水）午前8時30分からとなります。（定員3組になり次第締め切り）

予約を希望される方は、電話でお申し込みください。

〔日時〕10月13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分間

※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター
☎83-8555

身体障害者の方の無料相談

10月29日（金）に西多摩福祉事務所でも無料相談が行われます。

この相談では、身体障害者手帳の申請および補装具の交付などに必要な診断が無料で受けられますが、今年度は、肢体不自由のみの実施となりますので、ご注意ください。

☎83-2777



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・水	■ウエルカムランチ(11:20～氷川保育園)→11時・先着順
16・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・鎌田臨床心理士)→8時・前日〆
17・金	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8時・前日〆
18・土	
19・日	
20・月	
21・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8時・前日〆
22・水	■森林セラピー健康づくり事業:山里歩き～常磐～→8月号18時
23・木	■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)→13時・9/13〆
24・金	
25・土	相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→8時
26・日	
27・月	ヘルシー体操(14:00～文化会館)
28・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8時・前日〆
29・水	
30・木	

《今月の納期9/30(木)》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	<p>10月8日(金) 保健福祉センター 13:00～13:20 受付 3・4か月児健診 …令和3年5・6月生まれ 14:30～受付 離乳食講習会 *1週間前までにお申し込みください。</p>
	<p>10月13日(水) 保健福祉センター 13:15～13:35 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成28・29・令和元・2年9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</p>
	<p>10月27日(水) 保健福祉センター 13:10～13:20 受付 1歳6か月児健診 …令和2年2・3月生まれ 13:20～13:30 受付 3歳児健診 …平成30年8・9月生まれ</p>

「元気アップおきたま事業」

「元気アップおきたま事業」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。

*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。

*調理実習は事前申込制ですので、ご注意ください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

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・金	
2・土	
3・日	
4・月	ヘルシー体操 (14:00～文化会館)
5・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 8📄・前日 ■元気アップおくたま事業 (10:00～川井生活館；調理実習) → 9📄・9/28
6・水	
7・木	
8・金	■ウエルカムランチ (11:20～古里保育園) → 11📄・先着順
9・土	
10・日	■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) → 13📄・10/1
11・月	絵本といっしょ (11:00～きこりん) → 7📄 ヘルシー体操 (14:00～福社会館)
12・火	■高次脳機能障害相談 (9:00～保健福祉センター) → 8📄・前日 元気アップおくたま事業 (10:00～大丹波会館；奥多摩病院理学療法士による体操) → 9📄
13・水	■心理・発達相談 (10:30～きこりん・徳井臨床心理士) → 8📄・前日 ■ふくし法律相談 (13:30～3枠各回50分 福社会館) → 8📄・10/12
14・木	人権身の上・行政相談 (13:00～福社会館) → 8📄 ■森林セラピー健康づくり事業： 秋の山ふるウォークと湖畔でヨガ体験 → 18📄・9/24 (先着順)
15・金	
<p><10月末までの主なイベント></p> <ul style="list-style-type: none"> ■19日 (火) 子育てサロン 太極拳 (10:00～文化会館) → 7📄 ■20日 (水) ウエルカムランチ (11:20～氷川保育園) → 11📄・先着順 ■22日 (金) 森林セラピー健康づくり事業：山里歩き～中山・原～ → 18📄・9/24 (先着順) ■22日 (金) 心理・発達相談 (10:30～きこりん・鎌田臨床心理士) → 8📄・前日 	

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
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。参加希望者が数名集
まった時に日程調整を行い、随時開催
します。再受講の希望も受け付けます。

お気軽に電話でお問い合わせくださ
い。

※問い合わせは、福祉保健課
☎83-2777

<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

新型コロナウイルス感染症の状況により、イベン
ト・催しなどが中止または延期となる場合がありま
すので、ご注意ください。

詳しくは、各担当へ問い合わせるか、町ホームペー
ジをご覧ください。

チンゲン菜のたまごあん

「食育ひろば」その160♪

【材料】(2人分)

・水	250cc
・チンゲン菜	100g (約1株)
・かにかまぼこ	3本
・鶏がらスープの素	3g (小さじ1)
★	
・片栗粉	6g (小さじ2)
・水	15cc (大さじ1)
・卵	50g (約1個)

【作り方】

- ①チンゲン菜を3cm幅に切る。
- ②かにかまぼこを細かく割く。
- ③鍋に水を入れ火にかける。
- ④沸騰後チンゲン菜と、かにかまぼこを入れ中火で2分ほど煮る。
- ⑤鶏がらスープの素を加え、よく混ぜる。
- ⑥一度火を止めて、★の水溶き片栗粉を加え、よく混ぜとろみをつける。
- ⑦再び中火で加熱し、溶き卵を加え優しく混ぜる。

☆1人分の栄養

エネルギー 72kcal たんぱく質 5.8g
脂質 2.7g 炭水化物 5.7g
食塩相当量 1.3g

★お知らせ★

チンゲン菜はβ-カロテンが非常に多く、カルシウムや鉄、ビタミンKも豊富です。アクやクセも少ないので、用途が広く様々な料理に取り入れられる旬の食材です。

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	対象	人数	参加費
9月15日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2~3名 (先着順)	1人300円
10月8日(金)	午前11時20分集合	古里保育園			
10月20日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園			

※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>

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。

【心と命の標語募集】

町では、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、自治会を通じて全戸配布されたチラシをご覧ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

集団健康診査の実施について (国民健康保険・後期高齢者医療保険)

歯科健康診査 (歯周疾患検診) のお知らせ

町の国民健康保険に加入

【健診内容】

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ない方を対象に、集団での健康診査を12月に実施します。

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)

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。

対象の方には、9月中旬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、郵送で申し込みをお願いいたします。

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(木)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。

【実施期間・回数】令和4年3月31日(木)までの期間内に1回
【実施医療機関】古里歯科診療所
【実施日時】(☎85-2366) 高橋はし歯科医院
【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

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。

【日程】
・12月11日(土) 文化会館
・12月12日(日) 福祉会館

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

乳がん検診受付のお知らせ

検診車で行う乳がん検診(マンモグラフィ撮影法)の受診申し込み受けつけ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	時間	会場	定員
11月13日(土)	午前9時30分~午後3時	文化会館	40名

【受付開始】9月14日(火)午前8時30分 【申込方法】電話で福祉保健課まで申し込みください

【対象者】町内に住所を有する令和3年4月1日現在で40歳以上の女性

*定員に達した時点で申し込み受けつけを締め切る場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【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

*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4年3月31日(木)まで)

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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」を発行します。

〔パスの有効期限〕

令和4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みます。

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お申し込みください。

〔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など）

◎下記表の②・③の方（つぎのいずれか1点）

（ア）令和3年度介護保険料納入（決定） 通知書の所得段階区分欄に「1」から「6」のいずれかの記載があるもの

（イ）令和3年度住民税課税非課税証明書

（ウ）生活保護受給者証明書（生活扶助）（令和3年4月以降発行）

【必要書類に関する

注意事項】

・（ア）は、町から送付されている「決定通知書」をご用意ください。（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2021年9

	対象者	費用
〔費用〕	①令和3年度の住民税が「課税」の方 ③以外の方	20,510円
	②令和3年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
	③令和3年度の住民税が「課税」であるが、令和2年の合計所得金額*が135万円以下の方	

*税法上の合計所得金額を指します。不動産譲渡所得に係る特別控除額（令和2年分）がある場合は控除します。

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

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言われます。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なりになってしまうことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。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。みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 9月23日（木）・10月10日（日） 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

*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。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

介護予防サービスのご紹介

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て介護状態になると考えられています。

住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し健康づくりと介護予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

「筋力向上トレーニング」では、現在、10月からの利用希望者を募集しております。その他のサービスを含め、ご利用についてはお問い合わせください。

☎ 83 - 8555
支援センター

〔町で実施している介護予防サービス〕

サービス名	主な内容
筋力向上トレーニング	筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操
運動機能向上トレーニング	接骨院の先生による簡単なトレーニング方法の指導
介護予防デイサービス	デイサービスセンターでのストレッチ・筋力アップ体操など
食事療養サービス	奥多摩病院にて栄養士の指導のもと治療食を提供
配食サービス	週3回ご自宅に夕食を配食し安否確認も実施
介護予防普及啓発訪問サービス	生活館などでの介護予防の取組方法の紹介・体操教室・講話など

高齢福祉ほか

9月はアルツハイマー月間です 〜認知症サポーター養成講座のお知らせ〜

国際アルツハイマー病協会と世界保健機関（WHO）は共同で、認知症を正しく理解し本人とその家族への支援を目的に、9月はアルツハイマー月間、9月21日は世界アルツハイマーデーと定めています。

地域包括支援センターでは、アルツハイマー月間に伴い、認知症サポーター養成講座を開催します。

「認知症サポーター」とは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことや難しいことをする人ではありません。

一人でも多くの方が、認知症の人やその家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていただけるまちづくりの第一歩です。

〔日時〕 9月21日（火）

午後1時30分

〜3時30分

〔会場〕 福祉会館集会所

〔定員〕 25名（要申込・先着順）

〔参加費〕 無料

〔申込方法〕 9月14日（火）

までに、地域包括支援センターに電話でお申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83 - 8555

《お詫びと訂正》

広報おくたま8月号12ページ「OKUTAMAお太助隊に新メンバーが入りました！」で、お太助隊メンバーのお名前に「森田紀子様（川井）」の記載がございました。

お詫びして訂正します。

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、令和3年10月1日から、**時間額 1,041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

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 坂本 貴史様

（青梅市）

〔ふるさと納税〕

財政運営資金の一端（一般寄付）として

3万円 大山 毅様

（文京区）

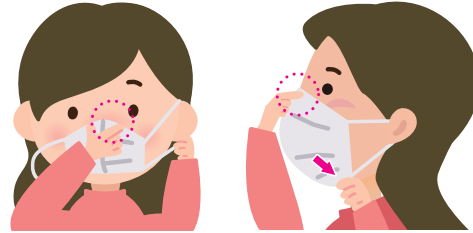
新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。

ワクチン接種された方も「マスクの着用」や「手洗い」、「ゼロ密（密接・密集・密閉）回避」などを徹底してください。



正しく使おう マスク!



- ①鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

会話時は
必ず着用!

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう

手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



指先・爪の間・指の間や手首も
忘れずに洗いましょう!

目指そう ゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×



会話時はマスクを着用

体調不良時の出勤・登校などはお控えください

【西多摩保健所 からお知らせ】

☆「野菜メニユー店」を
利用してみませんか？
1日に摂りたい野菜の量
(目標量)は350gです。
多摩地域(八王子市・町
田市を除く)には、1食で
野菜を120g以上食べら
れるお店「野菜メニユー店」
が約450店舗あります。
この取り組みは、外食す
る機会が多い都民のみなさ
んに、野菜をたっぷり食べ
てもらうことを目的に始め
ました。健康的な生活に
欠かせない野菜の摂取量
アップに繋げるため、「野
菜メニユー店」をぜひご利
用ください。

※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
ホームページ
はQRコー
ドを参照くだ
さい。



☆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。日本は世界的に
見て、依然として結核中ま
ん延国です。
都内でも2019年に
1810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2020年に
30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
きは、結核も疑って早め
に医療機関を受診しましよ
う。

特に高齢者では、症状が
出ない場合もあります。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

【都税について】

☆法人二税の申告書等の
事前送付物を変更します
令和3年10月以降の申告
書等事前送付物(プレプリ
ント申告書)から、東京都
にeLTAXの利用届出を
提出している事業者に対
し、申告書などの送付を取
りやめめます。
なお、納付書(税率表な
どを含む)については、従
前どおりお送りします。
※問い合わせは、八王子都
税事務所
☎042(644)1111

【東京しごと センター多摩】

就職面接会など様々な
就業支援セミナーを実施
しています。詳しくは、
ホームページを
ご覧ください。
*QRコード参照
※問い合わせは、観光産
業課 ☎83・2295



令和3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13日	1次10月23日 2次12月15日～17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6日	1次10月16日 2次11月27日～28日	
防衛大学校	男女	7月1日～10月27日	1次11月6日～7日 2次12月7日～11日	男子で中卒(見込み 含む)17歳未満の者
陸上自衛隊高等工科学校	男子	〔推薦〕 11月1日～12月3日 〔一般〕11月1日 ～4年1月14日	4年1月8日～11日 (いずれか1日を指定) 1次4年1月22日～23日 2次4年2月3日～6日	

*1 令和4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3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/f/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 (JR福生駅西口徒歩2分)
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>



▼奥多摩消防署
からお知らせ
 ☆「救急の日」「救急医療週間」のお知らせ
「まず行動 救える命 あなたから」
 9月9日(木)は救急の日、9月5日(日)から9月11日(土)は救急医療週間です。
 奥多摩消防署では、事業所、学校、町会・自治会などを対象として救命講習を受け付けています。感染防止対策を徹底して実施しておりますので、10月以降に救命講習受講をご検討されている団体がございましたら、奥多摩消防署防災救急係(☎83-2299)までご連絡ください。

▼青梅警察署
からお知らせ
 ☆令和3年中青梅警察署管内の特殊詐欺被害(8月11日現在)
 特殊詐欺の被害が11件発生しており、被害額は約1390万円です。
 特殊詐欺の未然防止件数は6件、被害防止金額は926万円です。
★タンス預金に注意
 ・金融機関が遠いから
 ・何かあったときすぐ使えるように
 このような理由でタンス預金をしていませんか？
 タンス預金には、様々な危険があります。
〔特殊詐欺〕
 詐欺犯人は、警察に捕まれないようにとかく急いで金銭を奪い取ろうとします。みなさんに「今日中に手続きしなければいけない」「今すぐにお金が必要」と急がせるような言い回しをして、お金を準備させよ

うとします。
 日頃から特殊詐欺に遭わないよう気をつけている人でも、焦って騙されてしまうこともあります。
 そんな時、タンス預金があるとすぐに犯人の手にお金が渡ってしまいます。
〔強盗・窃盗〕
 もしも前に記載した詐欺被害に遭わずに済んだとしても、犯人グループが「自宅に現金を保管している」ということを知ってしまったら、つぎに空き巣や忍び込み(家人が就寝中に犯人が侵入し窃盗を行うこと)さらには強盗事件に発展するおそれがあります。
 ご年齢や身体状況など、各家庭様々な事情があるとは思いますが、タンス預金は犯罪被害に遭う可能性が高いことを知り、今一度保管方法について考えてみましょう。
 ※問い合わせは、青梅警察署防犯係 ☎22-0110
 内線2612

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(第1月曜日・毎週水・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(代表)
 奥多摩病院ホムページ <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。

広告募集

広報おくたまへの広告を募集しています。

・1枠1号につき: 3,000円

※詳しい問い合わせは、

総務課 ☎83-2345

募集 東京多摩学園 調理補助スタッフ募集!
 週1日~OK! 簡単な盛付・食器洗浄等

・時給: **1,200円~**
 (試用期間中も同額です!)

・勤務時間: 7時~10時 又は 16時~19時(ロングパート相談可)

・資格: 不問※詳しくは「ハーベスト株式会社 東京多摩学園」で検索!

東京多摩学園内厨房(西多摩郡奥多摩町海沢431)
 お問い合わせ先: 045-336-1108 ※面接は店舗で実施

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 奥多摩森林セラピスタウンダードプラン (FOREST for Rest)

①秋風感じる奥多摩森林セラピー「爽秋の登計あるき&森林ヨガ」9月19日(日)

【登山・観光ツアー】

①登山 上高岩山「御岳山から足を延ばして好展望の静かな山へ」9月18日(土)
②山里巡り 三ノ木戸「廃村「絹笠」集落跡を訪ねる」9月23日(木)

★「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
FAX 83 - 8856



【山のふるさと村 体験教室】

詳細



①秋の檜原・奥多摩山歩き 鶴峠制覇！(1泊2日) 10月23日(土)〜24日(日)
②森でクッキング 秋のメニュー 11月13日(土)
(申込)官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 86 - 2553
E-mail: yamahuru@town.okutama.tokyo.jp

※イベント送迎バス「やませみ号」あり
※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎ 86 - 2556

【奥多摩都民の森 体験教室】

詳細



①日帰り御前山歩き・第7回御前山(日帰り) 10月11日(月)

②奥多摩山歩き・第4回七ツ石山(1泊2日) 10月30日(土)〜31日(日)

③日帰り御前山歩き・第8回御前山(日帰り) 11月3日(水)

④集まれ山ガール・第5回三頭山(1泊2日) 11月6日(土)〜7日(日)
(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	日時
① 秋の山ふるウォークと湖畔でヨガ体験	10月14日(木)
② 山里歩き～中山・原～	10月22日(金)

*①のツアーのヨガ体験はマットで行いますが、膝痛などで座るのが辛い方はパイプ椅子もご用意します。椅子の場合、湖畔ではない場所になりますのでご了承ください。

〔参加費〕500円 〔定員〕21名 ※いずれも先着順

〔受付期間〕9月15日(水)午前8時30分～24日(金)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

