

■八王子市役所の代表電話
☎042-626-3111

■ホームページアドレス <http://www.city.hachioji.tokyo.jp/>
モバイル(携帯電話)版 <http://mobile.city.hachioji.tokyo.jp/>



携帯電話用
2次元コード

特集 特定健康診査・保健指導

あなたの「お腹」は大丈夫？

あれ… ボタンが…

さまざまな病気の原因となるメタボリックシンドローム。市は国保加入者を対象に「メタボ健診」とも呼ばれる「特定健康診査」や生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を実施し、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

市長メッセージ 夢はちおうじ

去る6月「多摩川のアユの遡上が調査開始以来過去最大」との報を耳にしました。この調査は東京都が昭和58年から実施しているもので、今年の推定遡上数は約78.3万尾に上ること。本市においても、数年前から浅川への遡上の報告を受けていたところです。

かつて市内6河川が東京都河川水質ワースト10に名を連ねた本市も、浅川流域を中心に水質浄化は近年急速に向上。昨年度中央道北浅川橋下のBOD(水質汚濁を測る数値)が環境基準値2をはるかに下回る0.7を示すなど、清流復活はこの数値からも明らか。これも下水道整備を前倒しで推進してきた成果であると確信した次第です。

アユが躍る「母なる川・浅川」。その実現に向けて、水質向上や水量確保などに努めてきたところですが、更なる課題は、遡上を阻む川の堰。ただし、これについても積年の交渉が実を結び、まずは段差の大きい浅川橋下について、今秋の改修工事着手が決定しました。

今月21日には『浅川』をテーマに「子どもミーツィング」を開催。子どもたちの発想力豊かな提案を楽しみに、市民が集い憩える水辺環境の整備に、全力で取り組んでまいります。
(市長 黒須隆二)

今始めようメタボ対策

問い合わせ 地域医療推進課(☎620・7428、FAX621・0279)

病気のリスクが高まっている状態

メタボリックシンドローム(メタボ)は病名ではありません。内臓の周りに脂肪が過剰にたまり、病気につながるリスクが高まっている状態。原因は、日々の食べ過ぎや運動不足など、不健康な生活習慣にあります。

放っておくと病気を招く

メタボを放っておくと、血管の柔

軟性が失われて動脈硬化が進行。心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など深刻な病気を引き起こします。メタボの人は健康な人に比べ、5倍から36倍の心疾患の発症リスクを持つとも言われています。生活習慣病の発症を防ぐことはもちろん、さまざまな病気を予防するためにも、メタボの進行を防ぐことが重要なのです。

「メタボ」ってなにもの

メタボリックシンドロームの診断基準



腹囲
(へそ周り)

男性 85cm以上
女性 90cm以上

+

いずれか2つ以上該当

脂質異常

高血圧

高血糖

「さよなら」するために

メタボ対策の第一歩は自分の体を知ること。各医療保険者の実施する健康診断などで定期的に体の状態をチェックし、生活習慣を見直すことが必要です。市は40歳以上の国民健康保険(国保)加入者を対象に、メタボに着目した生活習慣病の予防・改善のための「特定健康診査」を無料で実施しています。

若いあなたに受けてほしい

昨年度の健診の受診率は約46パー

まずは自分の体を知ることから

セントと対象者のおよそ半分。メタボは知らず知らずのうちに進行するので、自分で気づくのは困難です。きちんと健診を受けてください。

「まだ若いから大丈夫」は禁物です。若いうちに生活習慣を見直すことが将来、健康な毎日を送れるか否かのカギとなります。

保健指導も役立てて

特定健康診査でメタボやその予備群と診断された方、言い換えれば「生活習慣を改善する必要がある」と判断された方は、「特定保健指導」が受けられます。これは、保健師や管理栄養士などの専門家が、生活習慣の改善に向けたサポートを行うもの。食事や運動など、一人ひとりにあわせた支援を継続的に実施していきます。

保健指導も費用は無料。特定健康診査でメタボやその予備群と診断された方にご案内を送付しています。なお、国保以外の健康保険に加入している方の健診や保健指導は各保険者が行います。



▲保健指導では専門家が健康づくりの方法と一緒に考えます



医師に聞く

メタボは恐ろしい「サイレントキラー」

メタボの特徴は、内臓の周りにたまった脂肪です。この脂肪が体の代謝に異常を起こす物質を出し、さまざまな病気を引き起こします。

恐ろしいのは自覚症状がないまま進行すること。「サイレントキラー」(沈黙の殺人者)とも呼ばれ、気付いたときには命に関わる病気に発展することもあります。メタボの進行を防ぐには健診などで定期的に自分の体をチェックし、生活習慣を見直すことが大切です。

メタボになりやすい現代

現代の日本人は、昔に比べてメタボになりやすい生活を送っています。肉や揚げ物の食事が増え、この50年で脂肪の摂取量は4、5倍に増えたと言われています。脂肪や塩分の摂取を控え、野菜を中心に多くの品目を食べましょう。



八王子市医師会・監事
赤上消化器内科医院・院長
赤上 晃さん

また、自動車やエレベーターなどの便利な道具は運動不足を招きます。週2、3回の軽い運動を生活に取り入れましょう。散歩や水泳など、脂肪糖質を燃やす有酸素運動が最適です。時間がないときは階段を利用するだけでも効果があります。

保健指導の活用もおすすめ

産業医をしている会社に30代でメタボの方がいました。健康相談に来ることもなく、数年後に心筋梗塞になってしまいました。若い方でもメタボやその予備群の方は、すぐに生活習慣を改善する必要があります。

保健指導では保健師や管理栄養士が、その人に合わせて、無理なくできる生活習慣改善をアドバイスしています。将来の自分の健康を守るためにも、保健指導などを活用して若いうちからメタボ対策を始めましょう。

「さよなら」した方に聞く

「やせたね」と言われるのが喜び

好きだけおやつを食べ、近くに行くのも自動車。そんな生活を続けていた2年前、健診で肥満と高血糖の診断を受けました。「メタボ予備群」だったんです。

そこで、保健指導に参加し、生活習慣改善のアドバイスを受けました。食事は油を減らし、野菜を中心に。買い物や図書館は歩いて行くようにしました。おかげで体重が5キログラム減り、血糖値も正常になりました。今でも自分で工夫して作ったノートに、楽しみながら体重や食事などを記録しているんです。

減量で体が軽くなり、趣味の家庭菜園も充実しています。友人から「やせたね」と言われるのがひそかな喜びです。

下柚木三丁目在住

飯島 高枝さん(61歳)



「脱メタボ」は国保財政安定の一助にも

市の国民健康保険制度は、医療費の保険給付金などを支払う独立した相互扶助の仕組み。皆さんからお預かりした国保税や国・都からの補助金で運営されています。しかし、現在は医療費の増大により危機的な財政状況にあり、財源不足を市税などで補っています。「脱メタボ」は医療費抑制につながり、財政安定の一助にもなります。

国保財政はアンバランスな状態…



八王子城跡ガイドボランティアを募集

日本100名城にも選ばれた八王子城跡。市は、さらなる案内機能の充実を図るため、城跡の案内・解説を行うガイドボランティアを追加募集します。

募集期間 8月1～26日

募集人員 20名(選考)

申し込み 応募の動機(800字以内)と履歴書を書いて直接、市役所7階文化財課(☎620・7265、FAX626・8554)へ

八王子城跡探訪の玄関口となる 拠点施設の整備に着手

多くの方に八王子城の歴史を学び、親しんでいただこうと、城跡周辺に散策路などを整備します。合わせて展示スペースなどを備えたガイダンス施設を建設します。施設は城跡の東側に位置し、城跡探訪の玄関口としての役割を担う拠点として平成24年度中のオープンをめざします。

感謝の言葉

一番の原動力に

八王子城跡ガイドボランティア

野原良夫さん(写真右)

歴史好きが高じて、定年退職を機に八王子城跡ガイドボランティアになりました。現在、私を含めて16名の仲間が活動しています。私は今年で3年目。今日のガイドで203日目(7月10日現在)になります。これまで多くの方をご案内してきましたが「ありがとう」の言葉がボランティア活動の一番の原動力です。

今後、新しい施設も建設されます。さまざまな活動をするためにも多くの方に仲間になってほしいですね。

▲およそ1時間かけて見どころを無料でご案内

子ども用自転車ヘルメットの購入費を助成 転倒事故から子どもを守るために

市は、自転車の転倒事故などから子どもを守るために子ども用自転車ヘルメットの購入費を助成しています。申込方法など、詳しくは交通事業課(☎620・7410、FAX626・3137)までお問い合わせください。

対象 市内在住の小学3年生

助成金額 SGマーク付きヘルメット1個につき2千円(2千円未満の場合、購入金額が上限)

子どもの自転車事故の 現状を聞きました

南大沢警察署・交通課長
齋藤 ひとみさん



頭部へのケガは 致命傷に

南大沢警察署管内では、12歳以下の子どもの交通事故のうち、およそ半分が自転車の事故です。特に小学3年生くらいになると運転にも慣れ、スピードを出すお子さんが多く見受けられます。

万一の事故の際、頭部の損傷は致命傷になります。お子さんを守るのは保護者の大切な役目です。日頃からお子さんが自転車に乗る際には、ヘルメットの着用を徹底するようお願いします。

働き方に合わせてお子さんをお預かりする 定期利用保育の利用者を募集

対象 市内在住で4月1日現在、1～5歳のお子さん

利用日時 10月1日～来年3月31日の月々金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時のうち1日4～8.5時間

費用 月1万5千400～4万4千円

申し込み 市役所4階子育て支援課、実施園、市のホームページで配布する申込用紙に必要書類を添えて、8月19日までに直接、各実施園へ

受入施設一覧

施設名	定員(抽選)
千人保育園	2名
元八王子保育園	3名
みなみ野保育園	1名
浅川保育園	2名
諏訪保育園	2名
敬愛フレンド保育園	2名
みなみ野敬愛保育園	2名
ひなた保育園	2名

問い合わせ 子育て支援課(☎620・7248、FAX621・2711)へ

来年6月に地域包括支援センターを3か所増設



▲各センターでは状況に応じて自宅への訪問も

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、必要な支援や情報提供を行う身近な相談窓口です。市は市民サービスのさらなる充実を図るため、来年6月に同センターを3か所増設。計15か所にします。増設する各センターの担当地域は下記のとおりです。また、これに伴いほかのセンターの担当地域も変更

します。詳しくは、今後本紙などでお知らせします。
問い合わせは高齢者支援課(☎620・7244、FAX624・7720)へ。

増設する地域包括支援センターの担当地域一覧

■新センター①(中心市街地とその周辺)

八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、台町一丁目～四丁目、子安町一丁目～四丁目、寺町、天神町、南新町、万町、上野町、緑町

■新センター②(元八王子町周辺)

叶谷町、泉町、横川町、元八王子町一丁目～三丁目

■新センター③(館町周辺)

館町、櫛田町、寺田町、大船町

「いちょう祭り」のポスターを募集

11月19・20日に開催する「いちょう祭り」のポスターのデザインを募集します。

テーマ いちょう祭りをイメージしたもの

規格 B2サイズ(縦728×横515ミリメートル。カラー)

申し込み 作品の裏に住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月7日(必着)までに直接、または郵送で八王子いちょう祭り祭典委員会(〒193-0834東浅川町120 ☎668・8383、FAX673・6661)へ

「介護サービス訪問ふれあい員」を募集

「介護サービス訪問ふれあい員」は、介護や福祉のサービスなどを利用している高齢者のお宅や介護保険施設を訪問し、サービスの相談などを受けるボランティア。高齢者の方がより利用しやすいよう、事業を拡大します。そこで、11月から平成25年10月31日まで活動していただける市内在住の方を募集します。

募集人員 30名程度(選考。面接あり)

謝礼 訪問後の報告書提出1回につき1,500円(交通費を含む。月6,000円が限度)

申し込み 市役所1階高齢者支援課、市のホームページで配布する応募用紙に必要事項を記入の上、8月15日(消印有効)までに直接、または郵送で八王子市役所高齢者支援課(〒192-8501 ☎620・7420、FAX624・7720)へ

市内の空間放射線量

市は、市内を12のブロックに分け放射線量の測定を行っています。
問い合わせは放射線相談窓口(☎620・7283、FAX626・4416)へ。

※表中の単位はマイクロシーベルト/時

健康に影響のある数値は 検出されていません	7月6日		7月13日		7月20日	
	地上1メートル	地表面 (地上5センチメートル)	地上1メートル	地表面	地上1メートル	地表面
富士森公園(台町二丁目)	0.09	0.09	0.07	0.07	0.09	0.09
清水公園(犬目町)	0.06	0.06	0.06	0.06	0.08	0.08
わくわくビレッジ(川町)	0.08	0.06	0.08	0.07	0.09	0.08
宇津貫公園(七国六丁目)	0.06	0.04	0.04	0.05	0.05	0.06
上柚木公園(上柚木二丁目)	0.07	0.06	0.05	0.06	0.07	0.08
鳥栖公園(川口町)	0.07	0.08	0.06	0.06	0.10	0.10
松竹農村公園(下恩方町)	0.08	0.08	0.08	0.09	0.10	0.10
落合公園(高尾町)	0.09	0.10	0.10	0.09	0.11	0.09
大塚公園(松が谷)	0.07	0.05	0.07	0.06	0.08	0.08
久保山公園(久保山町二丁目)	0.06	0.06	0.09	0.08	0.08	0.07
美山中央児童遊園(美山町)	0.08	0.09	0.08	0.07	0.10	0.11
大和田河川敷広場(大和田町三丁目)	0.07	0.07	0.08	0.08	0.09	0.09

市民体育大会

申込方法など詳しくは、各種目の問い合わせ先へお電話を。市のホームページでもご案内しています。開会式は9月4日(日)午前9時40分から市民体育館で行います。問い合わせは市民体育館(☎625・2305、FAX627・5935)へ。



▲大会に向けて練習に励んで

市民体育大会の種目一覧

種目	期日	申込期限	問い合わせ	種目	期日	申込期限	問い合わせ
ソフトテニス	9/24、10/9、11/6	9/2	佐藤☎651・7988	バドミントン	10/2、11/27	9/18	木村☎624・1486
柔道	10/16	9/29	松村☎654・6173	乗馬	9/24・25	9/17	八王子乗馬倶楽部☎691・1915
卓球	9/23	9/1	藤本☎623・2300	アーチェリー	10/23	—	卯月☎090・1808・0115
空手	10/10	9/10	澤本☎622・1486	体操	10/23・30	9/17	藤川☎635・6471
弓道	9/25	—	岩田☎637・7821	フェンシング	12/18	—	栗田☎090・8771・9457
スキー	3/11	—	ベストスキーサービス☎626・5961	バスケットボール	10/16～12/4	9/11	ミニバス…宇津木☎090・5441・0434、一般…星☎651・6909
クレ射撃	10/9	—	山下☎623・2621	合気道	10/23	9/25	高橋☎683・2370
剣道	10/9	8/9	剣道連盟道場☎663・1274	少林寺拳法	10/23	9/24	少林寺拳法連盟☎686・1625
自転車競技	未定	未定	島崎☎622・7961	なぎなた	11/3	9/15	堤☎676・1884
ライフル射撃	10/30	—	山崎☎625・4626	硬式テニス	9/4・11、10/2、11/6・13	8/8	市民体育館☎625・2305
山岳	10/23	10/5	高橋☎623・0508	ボウリング	10/2	9/30	高尾スターレーン☎663・3001
ソフトボール	9/4～11/27	8/21	清水☎665・9312	ダンススポーツ	10/30	9/30	石井☎626・1653
サイクリング	10/16	—	廣瀬☎623・6939	ミニテニス	12/4	11/6	植松☎624・3251
バレーボール	9/18～11/6	—	鳥取☎666・2541	武術太極拳	11/13	9/3	本田☎661・6516
居合道	10/2	8/10	塚本☎623・0025	アマチュアゴルフ	11/8	—	岩瀬☎625・5073
サッカー	9/18～12/4	9/10	小学生・少女…宮島☎676・0638、中学生…池内☎664・4336、女子・壮年…堀江☎636・5927	※野球、陸上競技、水泳、フットサル、トライアスロンの受付は終了しました。			

体育館 スポーツ教室

申し込みは往復ハガキ(1人1枚1教室)に教室名と住所・氏名(ふりがな)・年齢(小学生は学年も)・電話番号、返信面の宛名を書いて、8月11日(必着)までに各申し込み先へ。

体育館のスポーツ教室一覧

教室名	対象	日時	定員 (抽選)	費用	会場・申し込み先
ジュニア体操	市内在住・在学で小学1～3年生	9月10日～12月3日の毎週土曜日の午後3時30分～5時(全13回)	50名	1,950円	市民体育館(〒193-0931 台町2-3-7 ☎625・2305、FAX627・5935)
初心者ヨガ	市内在住・在勤・在学で18歳以上の方	9月8日～10月13日の毎週木曜日の午前10時～11時10分(全6回)	15名	1,860円	甲の原体育館(〒192-0015 中野町2726-8 ☎627・3300、FAX627・1568)
少年少女水泳A	泳ぎに自信がない市内在住・在学の小学4～6年生	9月10日～10月29日の毎週土曜日の午前9時～10時30分(全8回)	40名	1,200円	
少年少女水泳B	泳ぎに自信がない市内在住・在学の小学2・3年生	9月10日～10月29日の毎週土曜日の午前10時30分～正午(全8回)	30名	1,200円	

健康体操教室

皆さんの用意した会場へ指導員が直接何う、健康体操教室の参加団体を募集します。

対象 市内在住・在勤で18歳以上の方が、毎回10名以上参加できるグループ

内容 ストレッチ、初心者向けエアロビクス

日時 10～12月の月～金曜日の午後2～3時(全8回)



▲笑顔で健康づくり

定員 5団体(抽選)

費用 無料(会場費などは各自で負担)

申し込み 各市民センター・事務所、市民・甲の原体育館などにある申込用紙に必要事項を記入して、8月15日(必着)までに直接、郵送、ファックスでスポーツ振興課(市民体育館内〒193-0931 台町2-3-7 ☎625・7111、FAX627・5935)へ

上柚木公園 スポーツ教室

▶ テニス

対象・時間 ①一般初心者の方…午前9時～正午、②5歳～高校生…午後2～5時

期日 9月10日(土)

定員 各60名(抽選)

費用 ①1,000円、②500円

▼ リンパウォーキング

日時 10月1日(土)午前10時～正午(雨天の場合は15日に延期)

定員 50名(抽選)

費用 300円

会場 上柚木公園

申し込み 往復ハガキに教室名(テニスは希望番号も)と住所・氏名・年齢(学年)・電話番号、返信面の宛名を書いて、テニスは8月23日、リンパウォーキングは9月13日(ともに必着)までに八王子市上柚木公園陸上競技場(〒192-0373 上柚木2-40-1 ☎675・0227、FAX675・0228)へ

保健福祉センター 介護予防教室

費用は無料。申し込みは往復ハガキ(1人1教室)に教室名と住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号、利用証番号(お持ちの方)、返信面の宛名を書いて、8月10日(必着)までに各センターへ。

教室一覧

教室名	対象	日時	定員 (抽選)	会場・申し込み
バランスアップ運動教室	市内在住で65歳以上の足腰が弱くつまずきやすい方	9月13日～11月29日の火曜日の午後1時15分～3時30分(全10回)	10名	大横保健福祉センター(〒192-0062 大横町11-35 ☎625・6501、FAX627・5927)
体力アップ教室	市内在住で65歳以上の運動習慣がない、または体力の衰えを感じている方	9月6日～11月15日の火曜日の午前10時～11時30分(全11回)	20名	東浅川保健福祉センター(〒193-0834 東浅川町551-1 ☎667・1331、FAX667・7829)
イタミ楽々体操教室	市内在住で65歳以上の膝・腰などに痛みがあり、運動が必要な方	9月8日～11月24日の木曜日の午前10時30分～11時30分(全11回)		
体力アップ運動教室	市内在住で65歳以上の運動習慣がない、または体力の衰えを感じている方	9月1日～11月24日の木曜日の午後1時30分～3時20分(全11回)	25名	南大沢保健福祉センター(〒192-0364 南大沢2-27 ☎679・2205、FAX679・2214)
若さアップ運動教室	市内在住で70歳以上のこれから体操を始める、または体力の衰えを感じている方	9月2日～11月25日の金曜日の午後1時30分～3時20分(全11回)		

※介護保険認定者は受講できません。また、初めて受講する方を優先します。

北条五代観光バスツアー

北条氏の本拠地であった小田原は本市と深いゆかりのある町です。小田原市内の観光と「北条五代シンポジウム」に参加するツアーの参加者を募集します。

対象 市内在住の方

集合 9月23日(祝)午前7時30分に京王八王子駅前(解散は午後8時頃同所)

定員 30名(抽選)

費用 4千700円(昼食付き)

申し込み 往復ハガキ(1枚2名までに住所氏名・電話番号、返信面の宛名を書いて、8月19日(消印有効)までに北条五代推進協議会事務局(〒250-8555小田原市役所観光課内北条ツアー八王子係)問い合わせ 観光課(☎620-7378、FAX627-5951)へ



▲小田原城の見学も

車人形体験・発表講座

対象 高校生以上の方(市内在住・在学の方優先)

内容日時 ①講座:9月6日(来年1月17日の午後6時30分)8時30分

(全17回)②説経節との合同練習:1月24・31日の午後6時30分8時30分

③リハーサル:来年2月17日(金)午後6時9時④発表会:来年2月18日(土)午後1時4時

会場 ①②いちようホール、③④学園都市センター(八王子スクエアビル内)

講師 八王子車人形五代目家元・西川古柳さんほか

定員 20名(抽選)

費用 1万5000円(学生は無料)

申し込み 「車人形」と住所氏名(ふりがな)・年齢・性別・勤務先・学校名・経験の有無・電話(ファックス)番号を書いて、8月20日(必着)までにハガキ、ファックス、または電話で八王子市学園都市文化ふれあい財団(〒192-0066本町24-1 ☎621-3005、FAX621-3011)へ

男女共同参画センターの講座

会場 クリエイトホール

申し込み 往復ハガキ、ファックス、またはEメールに講座名と住所参加する方全員の氏名・年齢・電話番号、往復ハガキは返信面の宛名を書いて、8月15日(必着)までに八王子市男女共同参画センター(〒192-0082東町

男女共同参画センターの講座一覧

講座名	対象	日時	定員	費用
①シングルマザーのお金の話	市内在住・在勤でシングルマザー、またはその可能性がある女性	9月3日(土)午後1時30分～4時	20名(抽選)	無料
②女性や子どもの視点から考える。もしもに備える防災対策	市内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴で)	9月10日(土)午後1時30分～4時	72名(抽選)	無料
③女性の再就職支援講座(エクセル習得とセミナー)	次のすべてに該当する市内在住の女性 ▶子育て中で6か月以内に再就職をめざしている ▶意欲を持って全回出席できる ▶パソコンの文字入力・基本操作ができる(未受講の方を優先)	9月15日～10月27日の毎週木曜日の午前9時15分～11時45分(全7回)	12名(抽選)	4,000円

5-6 ☎648-2230、FAX644-3910、Eメールb050900@city.hachioji.tokyo.jp) ※1歳6か月(就学前)③は3歳からのお子さんを①③各7名、②11名(いずれも抽選)お預かりします。「託児」とお子さんの名前・年齢のお書き添えを。

自然体験講座一覧

催し名	日時
浅川ふしぎ探検 ※対象は小学生とその保護者	9月10日(土)午後1～4時
宇津貫緑地の自然観察	9月25日(日)午前8時45分～午後2時
地域の宝掘り起こしウォーキング	10月2日(日)午前9時30分～午後3時
鍾水地区から「由木地区の樹木めぐり」	10月10日(祝)午前9時30分～午後3時
秋の自然観察会「多摩丘陵の植物を楽しみながら歩く」(堀之内周辺)	10月30日(日)午前9時30分～午後2時30分
滝山城跡の自然観察・歴史探訪	11月6日(日)午前10時～午後2時30分
元八王子の歴史を訪ねる	11月20日(日)午前9時30分～午後3時
早春の天合峰から川口郷を眺望	来年3月25日(日)午前9時30分～午後2時

自然体験講座

対象 市内在住・在勤・在学の方
催し名日時など 左表のとおり

定員 各20～50名(先着順)

費用 無料

申し込み 電話でエコひろば(☎656・3054、FAX631-9422)へ



通りを彩るアサガオ

今年も恒例の「夏の風物市(あさがお市)」が7月2・3日に西放射線ユーロードで行われました。およそ800鉢のアサガオがずらりと並び、お客さんを出迎えました。

また今回は「東日本大震災復興応援フェア」も同時開催。福島・茨城・栃木の特産品が売り出され、会場は活気づいていました。



WATCHING HACHIOJI

ウオッチング

はちおうじ

ボランティア、続々被災地へ

東日本大震災で被災した地域の復興を支援しようと、市民ボランティアが続々と被災地に入り活動しています。7月8日には市と、社会福祉協議会のボランティアバスが出発しました。このグループを代表してあいさつをした長沼町在住の相澤将彦さんは「小さな力ではありますが、少しでも力になりたい」と意気込みを話してくれました。



10月2日(日)にクリエイティブホールで開催する青年ライブステージ「集まれパフォーマー」の出演者を追加で募集します。ダンスや音楽、漫才など、舞台上でパフォーマンスを披露する絶好の機会です。申込期限は8月20日。申込方法など、詳しく

集まれ パフォーマー

はお問い合わせください。
対象 市内在住の勤労在学
の舞台上でパフォーマンスを披露できるおおよそ30歳未満のグループ、または個人
問い合わせ 生涯学習センター
(☎648・2231、FAX
648・2151)へ



▲南極の氷やさまざまな展示を備えた「南極・北極科学館」

南極・北極を知ろう！講演とバスツアー

南極観測を4回経験した国立極地研究所・川久保守さんによる講演会と立川市にある「南極・北極科学館」の見学ツアーをセットにした催しを企画しました。

対象 小学生とその保護者
集合 8月27日(土)午前10時にサイエンスドーム八王子で解散は午後3時30分頃同所
定員 50名(先着順)
費用 300円(小学生は100円)
申し込み 8月2日から電話でサイエンスドーム八王子(☎624・3311、FAX 627・5899)へ

講演会への参加も

サイエンスドームを会場に行う講演会へのみの参加もできます。開始時間は午前10時15分。定員は先着200名(入場は10時から)。費用は無料(高校生以上は入館料が必要)、申し込みは不要です。



募集

■介護保険認定調査員(嘱託員)

対象 介護支援専門員の資格と普通自動車運転免許をお持ちの方
任用期間 9月1日～来年3月31日(更新可) 募集人員 1名(選考)申し込み 履歴書と介護支援専門員証の写しを8月15日(必着)までに郵送、または直接介護保険課(☎6207414)

■大横保健福祉センターの介護予防教室助手

対象 看護師の免許をお持ちで9

市職員を募集

今回募集する職種は一般行政職で行政(高卒程度)、保育士(短大卒・大卒程度)です。申込期限は8月12日。対象や申込方法など、詳しくは市役所3階職員課、各事務所で配布している募集要項、市のホームページをご覧ください。問い合わせは職員課(☎6207254)へ。

月から勤務可能な方 勤務日時 主に火曜日の午後0時30分～4時 報酬 1回5千円 募集人員 若干名(選考) 申し込み 8月6日までに電話で、大横保健福祉センター(☎6256501) ※後日面接を行います。

■恩方老人憩いの家の指定管理者

申込期限は8月26日。対象など詳しくは市のホームページをご覧ください。問い合わせは大横保健福祉センター(☎6256501)へ。

■都営住宅の入居者

募集内容 家族向、単身者向、若年ファミリー向、多子世帯向、単身者用車椅子使用者向、シルバークリア(高齢者集合住宅)、事業再建者向定期使用住宅 募集案内の配布 8月1～10日に市役所5階住宅対策課、都住宅供給公社八王子窓口センターなどで 申し込み 申込書に必要事項を記入し、8月15日(必着)までに所定の封筒で郵送 問い合わせ 住宅対策課(☎6207385)、または都住宅供給公社募集センター(☎0570010810)

■こども環境ポスター展の作品

対象 市内在住の在学の小中学生 テーマ 節電エコ 自然環境 ごみの分別減量のいずれか 規格 四つ切画用紙に横書き、画材は自由 申し込み 作品の裏に学校名学年・氏名を記入して、9月15日(必着)までに郵送で、あつたかホール(〒1920906北野町5963 ☎6

450025)

■屋内フリーマーケットの出店者

対象 市内在住の個人、またはグループ(販売業の方を除く) 日時 毎週土日曜日、祝日の午前10時～午後3時 会場 あつたかホール 募集区画 各10区画(先着順) 費用 500円 申し込み 電話または直接あつたかホール(☎6450025)

けんこう・福祉

■9月の胃がん検診

対象 市内在住で昭和47年3月31日までに生まれ、次に該当しない方 今年3月以降に胃部X線検査を受けた 妊娠中かその可能性がある 勤務先などで受診できる 胃または十二指腸の手術を受けたか、現在治療中 検診台の上で自力で姿勢を変えられない ※バリウムを使ったX線検査を行います。以前にじんましんなどが出た方は、遠慮ください。治療中の病気がある方は主治医に相談を。

会場・期日 右下表のとおり

午前中 費用 500円(70歳以上、生活保護を受けている、平成22年度市民税非課税世帯の方は無料) 申し込み ハガキ、または封書(1人1枚)に「胃がん」と希望会場名期日(第5希望まで)、住所・氏名(ふりがな)、性別・生年月日、電話番号を書いて、8月1～10日に八王子市役所地域医療推進課(〒192850

9月の胃がん検診日程表

会場	期日
由木中央市民センター	6・8・16日
大和田市民センター	6・22日
横山事務所	7・13・20日
横山南市民センター	8・28日
北野事務所	9・15・22日
中野市民センター	9・28日
川口事務所	12日
由井事務所	12・29日
恩方市民センター	13日
大横保健福祉センター(東側棟)	14日
加住市民センター	14日
台町市民センター	15・27日
元八王子事務所	16・21・27・30日
由木東市民センター	20日
石川市民センター	21日

※会場・期日ごとの定員は48名(先着順)です。

1 ☎6207428) ※申込結果は8月26日頃郵送します。

■健診データ改善相談

対象 市内在住で血糖値コレステロール・中性脂肪・血圧が気になる方、またはその家族 内容 保健師・栄養士による相談 日時 8月16～31日の午前9時30分～午後3時30分(1人50分程度) 会場 保健センター(平岡町 ☎6259128)、東浅川保健福祉センター(☎6671331)、南大沢保健福祉センター(☎6792205) 費用 無料 申し込み 8月2日から電話で各センターへ

■子宮頸がん予防ワクチンの接種はお早めに

子宮頸がん予防ワクチンの接種対象者は中学1年生から高校2年生までの方です。接種回数は3回で、自己負担額は1回千600円です。ただし、高校2年生が10月以降に1回目の接種を始める場合は、費用助成の対象になりませんのでお早めに医療機関で接種をお受けくだ

■らくらくヨガ教室

対象 市内在住で60歳以上の方、または障害のある方 日時 8月18日(木)午後2時～3時30分 会場 南大沢保健福祉センター 定員 20名(先着順) 費用 100円 申し込み 8月2日から電話で南大沢保健福祉センター(☎6792205)

■健康講座「高齢期におけるきこえと補聴器の活用」

対象 市内在住で60歳以上の方 日時 8月25日(木)午後1時30分～3時 会場 東浅川保健福祉センター 定員 20名(先着順) 費用 無料 申し込み 8月2日から電話で東浅川保健福祉センター(☎6671331)

■国民年金の特例任意加入は70歳まで

昭和40年4月1日以前に生まれ、過去の保険料未納などの理由で65歳になっても老齢基礎年金が受け取れない方のために、特例の任意加入

制度があります。60歳から70歳になるまでの間、資格期間(原則25年の納付期間)を満たすまで加入することができません。また、受給資格があり、年金額を増やしたい方も65歳になるまで加入できません。市役所1階国民健康保険年金課(☎6207238)、または各事務所へ届け出を。

海外在住の方も国民年金の加入が可能

日本国籍のある20歳以上65歳未満の方が海外に居住される場合、希望により国民年金に加入して保険料を納付できます。市役所1階国民健康保険年金課(☎6207238)、または各事務所へ届け出を。国内に協力者がいない場合は、加入前に八王子年金事務所(☎6263511)にご相談ください。

子育て・教育

乳幼児健診

3〜4か月・1歳6か月・3歳児健診について、該当するお子さんの保護者に健診通知を郵送しました。該当する方で通知が届かない場合は、保健センター(☎6259128)へご連絡を。

対象▶3〜4か月児健診：平成23年4月生まれのお子さん ▼1歳6か月児健診：平成22年1月生まれのお子さん ▼3歳児健診：平成20年7月生まれのお子さん
※1歳6か月児健診を未受診の方は2歳前まで、3歳児健診未受診

の方は4歳前まで受けられます。

結核(BCG)予防接種

平成23年6月生まれのお子さんの保護者の方に、8月上旬に予防票と日程表を郵送します。予防票などが届かない場合は、保健センター(☎6259128)へご連絡を。

幼児食講習会

対象▶市内在住で平成21年2〜11月生まれの第1子のお子さんとその保護者 **日時**▶8月22日(月)午前10時〜11時30分 **会場**▶東浅川保健福祉センター **定員**▶18組(先着順) **費用**▶無料 **申し込み**▶8月2日から電話で東浅川保健福祉センター(☎6671331)

外国人のお子さんも市立小：中学校に就学できます

市は、外国人のお子さん(平成8年4月2日〜17年4月1日生まれ)の就学を随時受け付けています。申請方法など、詳しくは学事課(☎6207339)までお問い合わせください。

税金

日曜日の市税・国保税の納税相談納付窓口

日時▶8月7・14・21・28日、9月4・11・18・25日の午前8時30分〜午後5時(受付は4時30分まで) **会場**▶問い合わせ▶市税は市役所2階納税課(☎6207224)、国保税は1階国民健康保険年金課(☎6207237)

災害義援金は住民税・所得税の寄附金控除の対象に

被災地の自治体への寄附金、自治体を通しての被災者への義援金は、住民税・所得税の寄附金控除の対象となります。問い合わせは住民税は住民税課(☎6207219)、所得税は八王子税務署(☎6226291)へ。

講座・教室

アクティブ市民塾「笑顔のおすそわけメイクで心もハッピーに」

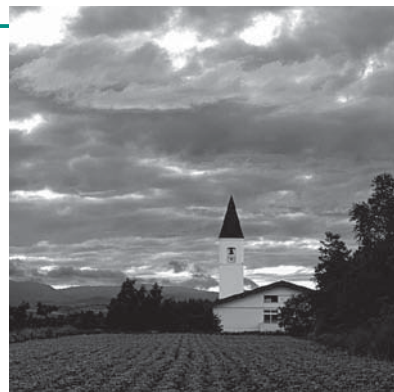
対象▶女性 **内容**▶メイクボランティア活動を行っている団体の紹介やメイクの指導 **日時**▶8月27日(土)午前10時30分〜12時30分 **会場**▶市民活動支援センター **定員**▶30名(先着順) **費用**▶300円 **申し込み**▶電話で市民活動支援センター(☎6461577)

講座「フーシャルビジネスに学ぶ八王子の資源の活かし方」

日時▶9月3日(土)午後1〜4時 **会場**▶西武信用金庫八王子支店(八日町) **定員**▶60名(先着順) **費用**▶無料 **申し込み**▶電話で市民活動支援センター(☎6461577)

子ども日本語支援ボランティア講座

日時▶9〜12月の土曜日の午前10時〜正午(全14回) **会場**▶国際交流コーナー(八王子スクエアビル11階) **定員**▶20名(抽選) **費用**▶



▶前田真三の作品「塔焼けの塔」

前田真三ギャラリー 10周年記念展

夕やけ小やけふれあいの里「前田真三ギャラリー」はオープン10周年。今回は特別展として「塔のある丘」展を開催します。情緒豊かな前田真三の代表作をお楽しみください。
期間 8月1日〜11月27日
問い合わせ 夕やけ小やけふれあいの里(☎652・3072、FAX652・4155)

はちおうじ子どもミーティング「浅川って知ってる」

子どもたちが八王子のまちづくりについて提案を行う「子どもミーティング」。今年のテーマは「浅川って知ってる」です。小学5年生から中学3年生までの23名が市長、教育長と直接話し合います。子どもたちの思いを聞いてみませんか。
日時 8月21日(日)午後1〜4時
会場 第一小
定員 50名(先着順)
費用 無料
申し込み 不要、直接会場へ
問い合わせ 子どものしあわせ課(☎620・7391、FAX627・7776)

催し

夏休みおはなし工作会

日時▶8月17日(水)午後2〜4時
会場▶中央図書館 **定員**▶30名(先着順) **費用**▶無料 **申し込み**▶不要、直接会場へ **問い合わせ**▶中央図書館(☎664・4321)

催し

■体験学習「古農機具にふれてみよう」

対象〓小学生 日時〓8月17・19日の午前10・11時 会場〓郷土資料館 定員〓各30名(先着順) 費用〓100円 申し込み〓不要、直接会場へ 問い合わせ〓郷土資料館(☎6228939) ※汚れてもいい服装でお越しください。

■長池里山クラブ「かしを作ろう」

日時〓8月20日(土)午前10時～午後3時 会場〓長池公園 費用〓200円(小・中学生、高校生は100円、未就学のお子さんは無料) 持ち物〓かし用の古着、帽子、軍手、タオル、椀箸、弁当、水筒、カット野菜 申し込み〓不要、直接会場へ 問い合わせ〓長池公園自然館(☎678・4616) ※小学生以下のお子さんは保護者の同伴を。

■多摩・武蔵野検定

期日〓11月20日(日) 会場〓明星大学 費用〓3千150・7千350円 申込期限〓9月26日 問い合わせ〓学園都市文化課(☎6207409)

■交通公園の催し

▼交通安全映画会

期日・会場〓8月29・16・23日：東浅川交通公園、8月4・11・18・25日：清川交通遊園 時間〓午後2時30分～3時

▼交通安全教室

期日・会場〓毎月第1・3水曜日：東浅川交通公園、毎月第2・4水曜日：清川交通遊園 時間〓午後2時45分～3時15分 定員〓各60名(先着順) 費用〓無料 申し込み〓不要、直接会場へ 問い合わせ〓東浅川交通公園(☎661・1085)、清川交通遊園(☎625・8744)

■道の駅八王子滝山の催し

▼ブルーベリー販売会

日時〓8月6日(土)午前9時～午後3時(無くなり次第終了) 子どもたちによる和太鼓の演奏 日時〓8月6日(土)正午～12時45分(雨天中止)

▼マリンバとチエロのコンサート

日時〓8月7日(日)午前11時～11時30分、午後2時～2時30分 ※1回目のコンサート終了後、チエロの演奏体験会を行います。

▼ハワイアンコンサート

日時〓8月13・14日の午前11時～正午

会場〓道の駅八王子滝山(☎6961201) 申し込み〓不要、直接会場へ

その他

■学園都市センターの臨時休館

学園都市センター(☎646・5611)は館内点検のため、8月18日は休館します。また、八王子学園都市大学事務局(☎646・5662

救急診療

- 毎日の午後8時～11時
夜間救急診療所(小児科・内科)
☎625-9910 台町4-33-13
小児・障害メディカルセンター内
- 毎日の午後5時～翌朝
南多摩病院(小児科)
☎663-0111 散田町3-10-1
- 奇数日の午後11時～翌朝
東海大学八王子病院(小児科)
☎639-1111 石川町1838
- 偶数日の午後11時～翌朝
東京医大八王子医療センター(小児科)
☎665-5611 館町1163

症状が重く、特に緊急を要する場合
●奇数日の通常診療終了～翌朝
(日曜・祝日は午前8時30分～翌朝)
東海大学八王子病院(小児科)
☎639-1111 石川町1838
●偶数日の通常診療終了～翌朝
(日曜・祝日は午前9時～翌朝)
東京医大八王子医療センター(小児科)
☎665-5611 館町1163

救急車を呼ぶべきか迷ったら
消防庁救急相談センター(24時間)
☎#7119または☎042-521-2323

救急病院の案内(24時間)
●消防庁救急相談センター
☎042-521-2323
●八王子消防署
☎625-0119
●東京都保健医療情報センター
☎03-5272-0303

休日歯科応急診療所(午前9時～午後4時)
☎622-7026 台町4-33-13
小児・障害メディカルセンター内

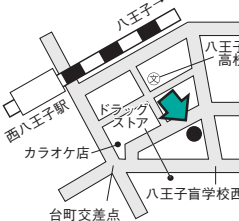
▼休日産婦人科当番医

午前9時～午後5時

米山産婦人科病院
新町 2-12 ☎642-5225



小児・障害
メディカルセンター
台町 4-33-13



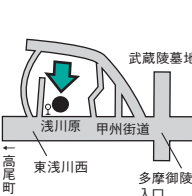
▼休日救急診療の内科・外科・小児科

14日(午前9時～午後5時)

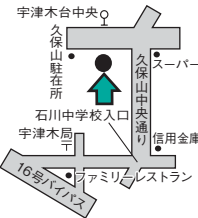
森整形外科
大和田町5-26-1
☎644-2671



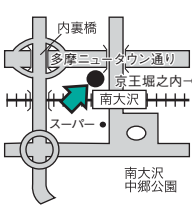
金井内科医院
東浅川町336-5
☎663-1677



宇津木台クリニック
久保山町2-43-3
☎691-4880

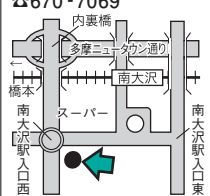


まつもと小児・アレルギークリニック
南大沢2-2バオレ5階
☎679-6051

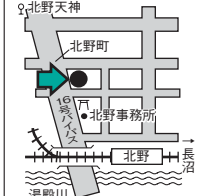


7日(午前9時～午後5時)

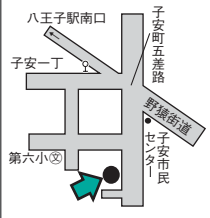
松岡整形外科クリニック
南大沢2-27
フレスコ南大沢4階
☎670-7069



北野内科クリニック
北野町562-4
☎643-1555



鈴木診療所
子安町2-10-14
☎642-3923



北団地診療所
長房町719 北団地71号棟
☎664-1005



※休日当番医は市のホームページでもご確認いただけます。

8月相談カレンダー

※印は祝・休日を除きます。定員がある相談もあります。

相談名	日時	会場・問い合わせ	相談名	日時	会場・問い合わせ
人権	10日午後1～3時	市役所総務課 ☎620・7201予約は電話で	就職などの心の悩み相談	毎週水・金曜日の午後2～4時(第5週は休み)	八王子しごと情報館 ☎656・4788 予約は電話で
女性福祉	※月～金曜日の午前9時～正午、午後1～4時	市役所生活福祉課 ☎620・7443予約は電話で	高齢者総合	※月～金曜日の午前8時30分～午後5時 ※月～土曜日の午前9時～午後5時30分	市役所高齢者支援課 ☎620・7420 市内12か所の地域包括支援センター
女性のための相談	※木曜日の午後1～4時	クリエイトホール8階男女共同参画センター ☎648・2234予約は電話で 同センターでは、一般的な相談もお受けしています(日～水曜日の午前9時～午後5時、木～土曜日は7時まで)	成年後見制度・権利擁護	9・23日の午後2～4時	市役所内社会福祉協議会 ☎620・7365予約は電話で
	※水・土曜日の午前9時～正午、8日午後1～4時、12・26日の午後4～7時		ひとり親家庭	※①月～金曜日の午前9時～正午、午後1～4時、②12日午後2～4時	①市役所子育て支援課、②八王子駅南口総合事務所 予約は電話で子育て支援課☎620・7362へ ②は8日午前9時から受け付け
	弁護士相談	20日午後2～5時	専門家による子育て相談	毎週日曜日の午前11時～正午(1週目…歯科医師、2週目…薬剤師、3週目…小児科医師、4週目…栄養士)	クリエイトホール1階子ども家庭支援センター ☎656・8225 日時が変更になる場合があります
法律	※①月・水・木・金曜日の午後1時10分～4時10分、②火・木曜日の午後1時30分～4時30分、③5・19日の午後1時30分～4時30分	①市役所暮らしの安全安心課、②八王子駅南口総合事務所、③南大沢事務所 予約は月曜日(祝・休日の場合は前週の金曜日)の午前9時30分から電話で暮らしの安全安心課☎620・7227へ	子ども家庭総合	月・水曜日の午前9時～午後5時45分、木～土曜日は7時まで、日曜日、祝・休日は5時まで(火曜日休館) ※月～土曜日の午前9時～午後5時	クリエイトホール1階子ども家庭支援センター ☎656・8225 市内5か所の地域子ども家庭支援センター
司法書士法律	26日午後1時～3時30分		総合教育相談室	※月～金曜日の午前8時30分～午後5時	教育センター ☎664・6949
不動産	2・16・23日の午後1時～3時30分		こども電話相談	※月～金曜日の午前8時30分～午後5時	教育センター☎664・3665(子ども専用)
登記	9日午後1時～3時30分		あなたの相談室	※火・木・金曜日の午前10時～午後3時(16・18・19日を除く)	市役所検査棟1階相談室 ☎621・5657 面談の予約は電話で
税金	3日午後1時～3時30分	市役所暮らしの安全安心課☎620・7227へ 予約は当日午前9時30分から電話で(行政は不要)	こころの健康相談	※月～金曜日の午前9時～午後5時	保健所保健対策課 ☎645・5111
相続・遺言等暮らしの事務	10・17・24日の午後1時～3時30分		HIVに関する相談・抗体検査	※水曜日の午後1時30分～4時30分	保健センター☎625・9128 予約は電話で
年金・雇用保険労働条件	12日午後1時～3時30分		保健・栄養相談	※月～金曜日の午前9時～午後4時	保健センター☎625・9128 予約は電話で
交通事故	※木曜日の午後1時20分～4時30分		歯の健康相談	9日午前9～11時	東浅川保健福祉センター ☎667・1331、FAX667・7829 予約は電話、またはファックスで
行政	10日午後1～3時		保健福祉・栄養	午前9時～午後4時(第2月曜日を除く)	南大沢保健福祉センター ☎679・2205、FAX679・2214 予約は電話、またはファックスで
消費生活相談	※月～土曜日の午前9時～午後4時30分(火曜日は電話相談のみ)	消費生活センター ☎631・5455	理学療法士による健康相談	11・25日の午前9時～11時30分(65歳以上の方)	
弁護士による消費生活相談	10・26日の午後1時30分～4時30分	消費生活センター ☎631・5455予約は電話で	保健福祉・栄養	※月～土曜日の午前9時～午後4時	
外国人の生活相談	※月～土曜日の午前10時～午後5時	八王子スクエアビル11階八王子国際協会☎642・7091	理学療法士による健康相談	23日午後1時15分～4時10分(65歳以上の方)	
行政書士相談	20日午後2～5時				
団塊・シニア世代の地域参加支援	※月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分	市役所協働推進課(支援デスク)☎627・0802			
住まいのなんでも相談	22～26日の午前9時～午後4時	市役所1階市民ロビー・住宅対策課☎620・7260			

八王子テレメディア「市民の広場」番組表

放送時間 日曜日…午前9時・正午・午後9時～
金曜日…午前11時15分～
土曜日…午前9時・正午・午後10時～

放送日	番組名	放送日	番組名
8月7・12・13日	歴史を訪ねる散策路4(再放送)	8月21・26・27日	戸吹スポーツ公園の魅力大公開(再放送)
8月14・19・20日	小児・障害メディカルセンター(仮題・再放送)	8月28日、9月2・3日	空から見た八王子(仮題・新番組)

ひろば

官公署・市民団体のお知らせ

官公署など

★消防写生展 【日】①8月1～5・8日の午前8時～午後5時(8日は正午まで)、②8月25～31日の午前10時～午後8時(31日は3時まで) 【会】①市役所1階市民ロビー、②そごう八王子店8階 【問】八王子消防署 ☎625・0119
★講座「初めての鉛筆画」 【対】高校生以上の方 【日】8月27日、9月3・10日の午後1～5時 【定】抽選20名 【費】2,000円 【申込期限】8月12日 【会・問】八王子桑志高校 ☎663・5970

市民団体など

●関連団体の催し
★障害者ガイドヘルパー養成研修【内・期】①視覚障害者…8月23・30日、②知的障害者…9月2・4・11日 【時】午前9時～午後5時30分 【会】日本ウェルネット研修センター(台町四丁目)など 【定】各先着15名 【費】①21,000円、②27,000円 【申】電話で日本ウェルネット・福田 ☎669・2728
★出張箱庭療法の説明と体験会【対】高齢者施設や老人会などのスタッフ 【日】8月5日、9月2日、10月7日、11月4日、12月2日の午前10時30分～12時30分 【会】カウンセリングスペースまてりあ(高尾町) 【定】各先着6名 【申】電話でカウンセリングスペースまてりあ・田中 ☎080・5429・2675
★ふるさと学習講座 【対】①小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴で)、②中学生以上の方 【内】①染・織の体験講座「多摩織」、②八王子織物の歴史と多摩織を学ぼう 【期】8月21日 【時】①午前9時～正午、②午後1～4時 【会】八王子繊維貿易館(八幡町) 【定】①20名、②30名(ともに先着順) 【費】①2,000円、②500円 【申込期限】8月10日 【問】八王子織物工業組合 ☎624・8800
★夏休み親子企画「和太鼓とお雛子を体験しよう」 【日】8月27日午前10時～午後3時15分 【会】いちようホールなど 【定】先着8組 【費】1組

この欄は、官公署や市民の皆さんのコミュニティ活動の催しなどを紹介しています。内容の確認などは直接、各団体へ。政治・宗教・営利行為に関するものは掲載しません。掲載の申し込みは市役所4階、クリエイトホール1階、各市民センター、市のホームページで配布する申込用紙に書いて、掲載希望号の35日前まで(会員登録は掲載希望号の指定はできません)に、八王子市役所4階広聴広報室(広報担当〒192-8501 ☎620・7228、FAX626・3858)へ。なお先着順で掲載し、掲載する方のみ連絡します。【対】=対象、【内】=内容、【期】=期日、【時】=時間、【日】=日時、【集】=集合、【会】=会場、【定】=定員、【費】=費用(掲載なしは無料)、【申】=申し込み、【問】=問い合わせ

3,500円 【申】電話で八王子まちの魅力くちコミ隊・山下 ☎090・5303・5481
★川遊び体験「滝山 川のようにえん」 【対】小学3年生以下のお子さんとその保護者 【日】8月21日午前10時～午後2時30分 【会】子どもキャンプ場(上壱分方町) 【定】先着20組 【費】2,000円 【申】電話で滝山ネイチャークラブ・堀岡 ☎652・9265
●そのほかの団体の催し
★防災キャンプ「語ろう・聞こう 3.11」 【日】9月3・4日(1泊2日) 【会】デジタルハリウッド大学八王子(松が谷) 【定】先着200名 【費】300円 【申】電話で鹿島・松が谷夢あるまちづくり協議会・福岡 ☎676・0181(午後7時～)
★初めての中国語会話講座 【日】10月5日～12月22日の毎週水曜日の午前10時～11時30分、毎週木曜日の午後7時～8時30分 【会】クリエイトホールなど 【定】各先着20名 【費】月5,000円 【申】電話で八王子日本中国友好協会・飯島 ☎090・8463・4804
★シニアを元気にするアイデアを考えてみよう 【日】8月22日午前10時～正午 【会】八王子労政会館(明神町三丁目) 【定】先着30名 【費】300円 【申】電話で八王子高齢者活動コーディネーター会・渡辺 ☎675・9649
★考える楽しみいっぱい講座 【日】8月19日午後1時～4時30分 【会】八王子労政会館(明神町三丁目) 【定】先着30名 【申】電話で八王子アイデア発明研究会・渡辺 ☎090・4934・8707
★懐かしの歌声喫茶 【日】8月11日午後1時30分～4時30分 【会】クリエイトホール展示室 【定】先着70名 【費】800円 【問】昼の歌声八王子・福岡 ☎090・2423・2690
★フリーマーケット 【期・会】8月28日…富士森公園、9月18日…南大沢中郷公園 【時】午前10時～午後2時(18日は3時まで) 【問】リサイクル運動友の会・小暮 ☎090・3222・5060
●会員募集
★着付友の会 【対】女性 【日】毎月第2・4火曜日の午後1～3時

【会】子安市民センターなど 【費】入会金1,000円、月3,500円 【問】大西 ☎090・2493・3468
★いけ花サークル 【日】毎月第2・4水曜日の午後1～4時 【会】北野市民センターなど 【費】月2,200円、1回1,050円 【問】渋谷 ☎644・3632
★I LOVE 植物の会 【対】初心者 【日】毎月第2土曜日の午前10時～正午 【会】片倉記念館など 【費】入会金3,000円、1回3,000円 【問】西川 ☎636・7829
★能楽「昌弘の会」 【日】毎月第2・4月曜日の午後1時30分～3時 【会】絹ヶ丘町会会館など 【費】月5,000円 【問】湯浅 ☎090・8023・3997
★観世流謡曲「水謡会」 【対】初心者 【日】毎月第1・3水曜日の午後1時30分～3時30分 【会】クリエイトホールなど 【費】月1,500円 【問】三原 ☎665・3165(午後6時～)
★風流かつばね舞雀の会 【対】初心者 【日】毎月第2・4土曜日の午前9時30分～正午 【会】北野市民センターなど 【費】月3,000円 【問】山内 ☎090・1042・7097
★英語クラブ「TAMA Greenery」 【対】多少経験のある方 【日】毎月第1・3日曜日の午後0時30分～3時30分 【会】生涯学習センター南大沢分館など 【問】猪俣 ☎676・3450
★八王子ブラジル・ポルトガル語交流会 【対】初心者 【日】毎月第1日曜日の午後1時～2時30分 【会】市民活動支援センターなど 【費】月1,500円 【問】田畑 ☎090・2910・9422
★日中友好日本語学習会 【日】毎週水曜日の午後2～4時 【会】学園都市センター(八王子スクエアビル内)など 【費】年2,000円 【問】澄川 ☎090・1118・6098
★中国語サークル「水餃木会」 【日】毎週木曜日の午前10時～正午 【会】ヴェルディー秋葉台集会所(堀之内) 【費】月5,000円 【問】林 ☎677・4015

★水彩画「彩光会」 【対】60歳以上の方 【日】毎月第1・3火曜日の午後1時～3時30分 【会】大横保健福祉センターなど 【費】入会金3,000円、月1,000円 【問】齋藤 ☎635・2763
★書心画書道会 【日】毎月第1・3火曜日の午後1～5時 【会】恩方市民センターなど 【費】月4,000円 【問】清水 ☎652・9827
★エアロビクス「いきいきエアロ」 【対】50歳以上の方 【日】月3回の火曜日の午後2時～3時30分 【会】八王子労政会館(明神町三丁目) 【費】月2,000円 【問】山崎 ☎637・0031
★エアロビックスサークル「MAR」 【日】毎週水曜日の午後8～9時 【会】北野市民センターなど 【費】入会金1,000円、月3,000円 【問】湊 ☎090・4091・3714
★社交ダンス「DCラベンダー」 【対】60歳以上で多少経験のある男性 【日】毎週水曜日の午後1時～3時30分 【会】長房ふれあい館など 【費】入会金1,000円、月2,000円 【問】中村 ☎622・6964
★社交ダンス「パステル」 【対】30歳以上の方 【日】毎週金曜日の正午～午後2時 【会】東浅川保健福祉センターなど 【費】月4,000円 【問】佐々木 ☎650・7029
★いっぽの会 【対】女性 【内】配偶者やパートナーとの関係に悩む女性同士の語り合いや相談 【日】毎月第1・3金曜日の午後1時30分～3時30分 【会】クリエイトホールなど 【費】1回300円 【問】小口 ☎090・6338・4391
★フラワーアレンジメント「スタジオCOCOアレンジメント」 【日】毎月第4日曜日の午後2～4時 【会】川口市民センターなど 【費】月3,000円 【問】山本 ☎623・2613
★富士森ランナーズ 【対】18歳以上の方 【日】毎週金曜日の午後6時30分～7時30分 【会】富士森公園な

ど 【費】年1,000円 【問】吉田 ☎080・5698・2106
★混声合唱団「Shin」 【日】毎週土曜日の午後6時30分～9時 【会】南大沢市民センターなど 【費】月3,500円 【問】高橋 ☎676・9786
★南大沢ハーモニカメイツ 【日】毎月第1・3木曜日の午後1時30分～3時30分 【会】由木中央市民センターなど 【費】月2,500円 【問】田中 ☎677・0241
★グリーンチャペルハンドベルクワイヤー 【日】毎月第1～3火曜日の午後7時15分～9時 【会】グリーンチャペル(元本郷町一丁目) 【費】月2,000円 【問】濱野 ☎622・9627
★コーラスピーカブー 【対】女性 【日】毎週金曜日の午前9時30分～正午 【会】北野市民センターなど 【費】月3,500円 【問】牛尾 ☎090・8058・8486
★いちょう山の会 【対】50歳以上の方 【期】月2回 【会】関東周辺 【費】入会金3,000円、年9,000円 【問】織田 ☎661・4518
★山とハイキング多摩の会 【日】月2回の日曜日 【費】入会金1,000円、年8,000円 【問】高橋 ☎625・8675
★いきいき健脚教室 【対】50歳以上の方 【日】毎週月曜日の午前10時～正午 【会】クリエイトホールなど 【費】4,000円 【問】鎗田 ☎621・3440
★格闘技エクササイズ「SKAT」 【日】毎週月曜日の午後3～5時 【会】クリエイトホールなど 【費】1回1,200円 【問】半沢 ☎090・1607・3601
★たのしい太極拳 【対】60歳以上の方 【日】毎月第1・3火曜日の午前10時～11時30分 【会】南大沢保健福祉センターなど 【費】月1,000円 【問】山田 ☎676・6310
★硬式テニス「グランテニス」 【対】50歳以上で多少経験のある方 【日】毎週月・金曜日の午前8時～正

午 【会】富士森公園など 【問】田中 ☎642・5045
★檜西ソフトボールクラブ 【対】20歳以上の方 【日】毎週日曜日の午前9時～午後1時 【会】松枝小など 【費】月1,000円 【問】渡辺 ☎090・4625・7489
★八王子卓球クラブ(障害者リハビリ) 【対】経験者 【日】毎週木曜日の午後3時～5時50分 【会】市民体育館など 【問】菅沼 ☎080・2021・3093
★らくらく体操&癒しの香り、小物づくり 【日】毎月第4日曜日の午後1時15分～3時30分 【会】子安市民センターなど 【費】体操1回500円、小物づくり1回1,500円 【問】浜本 ☎090・6119・1631
★遊々体操クラブ 【日】毎週金曜日の午後1時30分～3時 【会】由井市民センターなど 【費】月1,000円 【問】岩瀬 ☎636・0487
★浅川トリム体操同好会 【対】女性 【日】毎週火曜日の午後1時15分～3時 【会】東浅川保健福祉センターなど 【費】入会金500円、月1,500円 【問】細田 ☎661・1145
★八王子指圧同好会 【日】毎月第2・4水曜日の午前10時～正午 【会】台町市民センターなど 【費】月1,000円 【問】渡辺 ☎090・8700・8743
★茶の湯のつどい 【日】月2回の金曜日の午後1時30分～9時 【会】クリエイトホールなど 【費】月5,000円 【問】森田 ☎090・8870・1798

「ひろば」欄は15日号のみに
10月から「ひろば」の欄は、15日号に集約して掲載します。申し込みの際はご注意ください。問い合わせは広聴広報室(広報担当 ☎620・7228、FAX626・3858)へ。



▲徹底した省エネを行っている成光運輸(株)。説明会では取り組み報告も

cityhachioji.tokyo.jp) <
6・4・4・1・6、Eメールb110400@
申し込み 電話、または「エコアクション」と住所会社名(参加者全員の名前も)・電話番号を書いてファックス、Eメールで環境政策課(☎620・7384、FAX626・4416、Eメールb110400@cityhachioji.tokyo.jp) <
対象 市内の事業者
日時 8月30日(火)午後6～8時
会場 市役所8階801会議室
定員 100名(先着順)
費用 無料
申し込み 電話、または「エコアクション」と住所会社名(参加者全員の名前も)・電話番号を書いてファックス、Eメールで環境政策課(☎620・7384、FAX626・4416、Eメールb110400@cityhachioji.tokyo.jp) <

エコアクション21とは、事業者が環境へ配慮した取り組みを持続的に行うために、国が定めたガイドラインに基づき認証登録する制度です。特に今夏は徹底した節電が求められています。説明会では、制度の説明や、積極的な取り組みを行っている事業者の事例報告などを行っています。



エコアクション21
説明会

次号・8月15日発行の「広報はちおうじ」は…

施設見学会、みんなの川の清掃デー、ヘルシーメニューの食べ歩きガイドマップ など



▲図書館でゆっくり読書

30℃を超える毎日。引き続き節電が必要な状況ですが、無理は禁物です。
そこで提案。暑さの厳しい日は

外出して暑さをしのぐ。

公共施設で過ごしてみてもいいかがでしょうか。冷房の設定温度は高めですが、図書館で本を読むもよし。夢美術館で芸術鑑賞もよし。サイエンスドームではゆっくりお子さんと過ごすことができます。
電力使用量のうち家庭が占める割合は約4割。公共施設やショッピングで暑さをしのぐ——外出も賢い節電方法の一つです。

問い合わせ 環境政策課(☎620・7384、FAX626・4416)へ

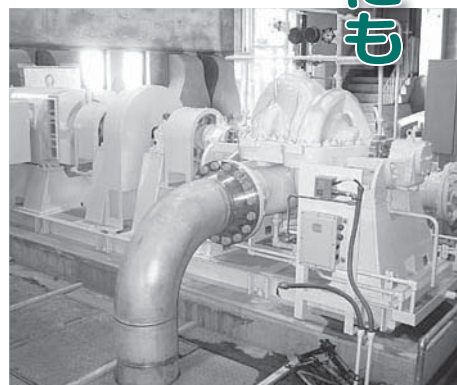
シリーズ 徹底節電



『節水』は節電にも

水不足が心配な時期になると毎年「節水」が話題に。実は節水は効果的な節電にもつながるのです。
水道は川などの水源から水をくみ上げ、浄水して皆さんのご家庭に届けるという仕組み。水をきれいにする工程や配水に多くの電力を使用しています。また、ご家庭で使った水は下水道に流れ、処理施設で浄化されますが、ここでもたくさんの電力を使用します。
気になる節電効果の目安ですが、お風呂一杯(250リットル)の節水でエアコンを30分運転する

程度の電力量を節約することができます。



▲大量の電力を消費する水道の配水ポンプ

問い合わせ 水道課(☎620・7301、FAX626・1997)へ

■市政へのご意見・ご提案
広聴広報室(広聴担当)
☎620・7411、FAX620・7322
■市の防災気象情報はホームページからご覧になれます。

世帯と人口(平成23年7月1日現在)

	住民基本台帳	前月比
世帯数	248,051	+108
人口(男)	279,857	-8
(女)	275,878	+78
計	555,735	+70
外国人登録		
人口(男)	4,006	+9
(女)	5,199	-22
計	9,205	-13

市徽章… 大正6年、市制施行を記念して、制定したものです。

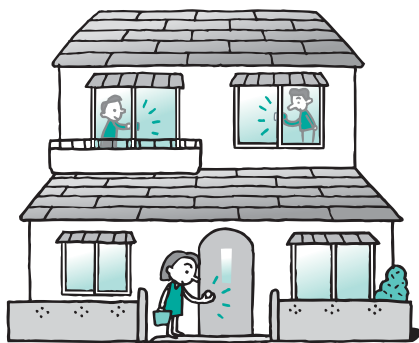
本紙は毎月1日と15日に発行しています。

■発行
八王子市 ☎626・3111(代表)
(〒192-8501 元本郷町三丁目24番1号)

■編集
広聴広報室(広報担当)
☎620・7228、FAX626・3858
■各ご家庭への配布
シルバー人材センター
☎626・1274、FAX626・5159

電話のおかけ間違いにご注意ください。

空き巣対策は戸締りから



今年6月30日までの侵入盗などの犯罪件数を集計。下表のとおり、侵入盗は27パーセント、車上ねらいは63パーセントも減ったんだよ。昨年から始めた「カギかけ運動」の成果があらわれているね。

◆ロック(カギかけ)を徹底

それでも、まだまだ無施錠率が高いんだ。侵入盗では、犯罪件数の約4割が

平成23年市内の主な犯罪発生件数(6月30日現在)

	犯罪発生件数(22年比)	無施錠率
侵入盗	208件 (-78件・-27%)	35.1%
車上ねらい	85件 (-144件・-63%)	64.7%
自転車盗	936件 (-121件・-11%)	63.1%

無施錠となっているよ。誰もがカギかけをしていたら、もっと防げたかもしれないね。どんな小さな窓でも「ここは大丈夫だろう」と油断せず、これからもカギかけを徹底していこうね。



ピーポくんの安全・安心アドバイス
カギかけで車上ねらい6割減