



特集 八王子城跡ガイドンス施設

歩いて見て体感

八王子城跡

市長コラム

新たに2つの発信拠点

今月20日、本市の観光情報の発信拠点となる2施設がオープンします。

ひとつは「八王子インフォメーションセンター」。JR東日本のご協力を頂き、本市の顔ともいえる八王子駅北口の駅前に開設する運びとなりました。観光情報の提供にとどまらず、まちなかの案内や名産品の紹介なども行う予定です。

もうひとつは、日本100名城に選定された八王子城の史跡内に整備した「八王子城跡ガイドンス施設」。館内の展示物や映像などは、往時のまま残る遺構と相まって、私たちのイメージを膨らませてくれることでしょう。また、この開設に合わせて、休日新たなバス路線も開通。周辺に高尾山や小仏城山などのハイキングコースにも恵まれていることから、ハイカーにとっても新たな拠点となり、大いに利用していただけることを期待しております。

そもそも観光の「光」とは、その地域の魅力であり、幸い本市は、ミシュラン三つ星の高尾山をはじめ豊富な観光資源を有しています。それらを活かし振興を図ることは、経済の活性化や賑わいの創出はもとより、市民の皆さんの誇りや愛着にもつながると確信しているところです。今後とも本市の魅力を積極的に発信し、さらなる活性化に努めてまいります。

八王子市長 石森孝志 たかゆき



八王子城跡の魅力・歴史的な価値とは——
長年城跡の保存管理に協力していただいている
専門家の方にお話を伺いました。

戦国時代に思いをはせて

戦国時代に造られ、江戸時代まで実際に使われた城は、ほとんどが手を加えられ、造り直されたりしています。その点、八王子城周辺は、江戸時代は幕府の直轄地、明治時代からは国有林だった

八王子城は、全国的に見ても、山城として広大な規模です。また、城の石垣も特徴的。小ぶりの石を積んで造られた石垣からは、当時の北条氏の優れた技術を伺い知ることができます。

私たちは「優れた文化財・史跡」「著名な歴史の舞台」「時代・地域の代表」という3つの基準で、平成18年に「日本100名城」を選定しました。都内では江戸城と八王子城の2つを選んでいます。多くの方が天守閣のあるものが城だと思いがちですが、八王子城のような山城も立派な城なんです。



日本城郭協会
会長 新谷 洋二さん

プロフィール
82歳。東京大学名誉教授。専門は都市計画、土木史。平成16年から八王子城跡の保存管理計画に関わる。「日本100名城」の選定委員長も務めた。

め、ほとんど人の手が入っていません。落城当時のままに遺構が残されている、非常に貴重な歴史資産と言えます。

資料を想像の材料に

ガイド施設が幅広い年代の方、特にお子さんが歴史について学ぶきっかけになることを期待しています。八王子城に関する知識や、当時の生活、そして城主・北条氏照の人間像なども知っていただきたいと思います。市民共有の財産である八王子城の歴史に触れ、先人たちの知恵や精神を感じてほしいと思います。

ぜひ、ガイド施設で八王子城に関する知識を深めたい。何が建っていたのか、どんな人々がいたのか。遺構を前に想像してみると、とても楽しいですよ。

八王子城をもっと深く

郷土資料館の特別展

八王子城 ～発掘された八王子城



▲城跡の御主殿跡で出土した五彩皿

10月2日から12月23日まで郷土資料館で開催します。

落城当時のままに残され、発掘調査によって発見された遺構の写真や遺物を展示。戦国大名の暮らしや、臨戦態勢にあった八王子城のようすを紹介します。

ガイド施設のオープンに合わせて、さまざまな催しを行います。

文化財見て歩き

八王子城跡周辺の文化財

- 高尾駅から八王子城跡まで、八王子城に関連する史跡などを訪れ、歴史を学びながら歩きます。
- 集合 11月3日(祝)午前9時に高尾駅北口(解散は午後1時頃八王子城跡ガイド施設で。雨天中止)
- 定員 30名(抽選)
- 費用 200円
- 申し込み 往復ハガキに「八王子城跡周辺の文化財」と参加者全員の氏名・年齢・代表者の電話番号、返信用の宛名を書いて、10月12日(必着)までに八王子市役所文化財課(〒192-8501)へ



所在地 元八王子町三丁目
2664-2
☎663・2800(10月20日～)
開館日時 通年開館(年末年始を除く。臨時休館あり)
午前9時～午後5時
床面積 467.71㎡

10月20日(土)オープン 八王子城跡ガイド施設

本市有数の歴史的名所、国史跡「八王子城跡」。その魅力を発信する新たな観光拠点「八王子城跡ガイド施設」を開設します。



▲御主殿跡の発掘調査の様子(平成4年)

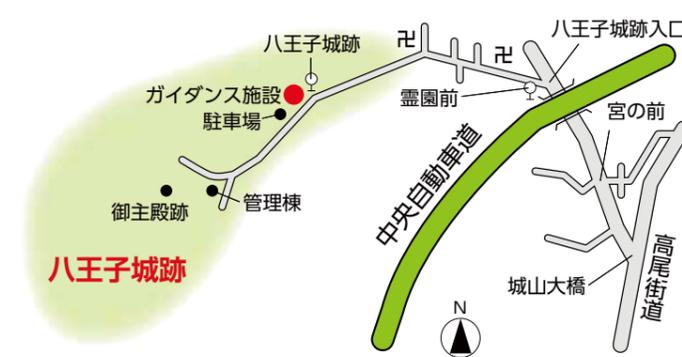
市はこれまで、御主殿跡の発掘調査やその周辺の試掘調査などを行い、歴史的な価値を検証してきました。それと同時に、曳橋ひきはしや駐車場の整備、ガイド

景勝の猛攻により一夜にして落城。これを契機に北条氏は降伏し、戦国時代は幕を閉じたとも言われています。
今回、八王子城跡に関する理解をより深めていただくための「八王子城跡ガイド施設」を10月20日(土)正午に開館します。

史跡としての魅力の向上へ

戦国時代を代表する山城で「日本100名城」にも選定されている国史跡「八王子城跡」。本市有数の歴史的名所として、歴史愛好家のみならず、全国から多くの観光客が訪れています。

八王子城跡へのアクセスなど



- 見学料 無料
- 駐車場 普通車50台・大型バス4台(利用は午前8時30分～午後5時)
- バスでのアクセス JR高尾駅北口から西東京バス「美山町」「陣馬高原下」「高尾の森わくわくピレッジ」「恩方車庫」「宝生寺団地」行きで「霊園前」バス停下車徒歩約15分 ※10月20日からは、土・日曜日、祝日に高尾駅北口から「八王子城跡」行きの便が運行

ポランテアによる案内の充実など、史跡としての魅力の向上に力を入れてきました。
現在は、来年3月までの予定で御主殿跡の復元的整備を進めています。

城跡について分かりやすく解説

また、本施設は、八王子城跡を訪れた際の休憩場所としての役割も、ゆつくり休みながら城跡について学ぶことができます。なお、休憩スペースは、レクチャースペースとして学校の校外学習などにも活用していきます。

城跡行きのバス便の開通でアクセスも便利に

より多くの皆さんに城跡を訪れていただくよう、10月20日からは「高尾駅北口」八王子城跡のバス便が新たに開通。運行は、土・日曜日、祝日のみとなります。

市民委員を募集

再生可能エネルギーの導入を検討します

市は、太陽光発電などの再生可能エネルギーを調査し、効果的な導入方法について検討する「再生可能エネルギー導入検討会」の市民委員を募集します。対象 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方(市のほかの附属機関などの委員を除く)



▲環境教育の一環で設置した七国中の太陽光パネル

任期 10月末～来年3月末(会議は6回程度)
募集人員 2名(選考)
謝礼 1回5千円

申し込み 「私の考える再生可能エネルギー全般に対する普及のあり方」についての論文(800字以内)と住所・氏名・生年月日・電話番号・職業(学校名・学年)を書いて、10月19日(必着)までに直接・郵送・ファックス、またはEメールで八王子市役所2階環境政策課(〒192-8501 ☎620・7384, FAX626・4416、Eメールb110400@city.hachioji.tokyo.jp)へ

「定住意向」「男女共同参画」の調査を実施

ご協力をお願いします

市は、10月に「八王子市民の定住意向に関する調査」と「男女共同参画に関する市民意識・実態調査」を実施します。市内在住で20歳以上の方から各調査とも3千名を無作為に抽出し、調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

調査結果は、市のホームページなどで公表するとともに、今後の施策を展開していく際に活用します。

■八王子市民の定住意向に関する調査
期間 10月中旬～2週間程度
問い合わせ 都市政策研究所政策審議室内 ☎620・7200, FAX62・7・5939)へ

■男女共同参画に関する市民意識・実態調査
期間 10月中旬～2週間程度
問い合わせ 男女共同参画センター(☎648・2230, FAX644・3910)へ

市民企画事業を募集

市民の皆さんの公益的な活動に補助金

対象 平成25年4月～26年3月に実施し、次に該当するもの

①活動支援部門：すでに公益的な活動をしているが活動基盤が整っていない団体や、これから公益的な活動しようとしている団体が活動を広く紹介するための経費

②事業実施部門：自立運営を目標に企画・実施する公益的な事業や、将来、市と協働で実施する事業として企画提案するために試行する事業の実施経費の一部

補助金額 ①10万円まで、②1回目は事業費の2分の1以内(上限100万円)、2回目以降は3分の1以内、または前回交付決定額の80パーセントのいずれか少ない額



▲ものづくりを学ぶ企画も(八王子現代家具工芸学校で)

申し込み 市役所7階協働推進課、各事務所・市民センターなどで配布する応募書類に必要事項を記入して、10月22日～11月26日(必着)に直接、または郵送で八王子市役所協働推進課(〒192-8501)へ

募集説明会や応募相談会を開催

■募集説明会

日時 10月5日(金)午後2～3時
会場 市役所7階701会議室

■応募相談会

期日・会場 ▼10月12日(金)：八王子駅前口総合事務所、▼11月10日(土)：市民活動支援センター

時間 午後1～3時
申し込み 不要、直接会場へ

10月1日からはパネル展示も

平成23・24年度に市民企画事業補助金の交付を受けた事業の内容などを紹介するパネル展示を行います。

日時 10月1～12日の午前8時30分～午後5時15分
会場 八王子駅前口総合事務所
申し込み 不要、直接会場へ

問い合わせ 協働推進課(☎620・7401, FAX626・0253)へ

侵入窃盗被害の約5割が「ガラス破り」

被害にあわないために対策を



8月末現在、市内で発生した侵入窃盗の約5割が「ガラス破り」によるものです。被害を防ぐために、日頃から防犯対策を心掛けてください。

ツーロックや防犯フィルムで対策を

ガラス破りの被害を未然に防ぐためには補助錠を設置して窓をツーロックにすることや防犯ガラスに替えることが効果的です。そのほかにも、窓ガラスに防犯フィルムを貼り、ガラスの強度を高めることも有効な防犯対策になります。また、無施錠による被害も後を絶ちません。家を空けるときは、短時間でも必ず鍵を掛けましょう。

市民防犯のつどいを開催

内容 防犯対策についての講演など
日時 10月18日(木)午後1時～4時
会場 いちようホール
定員 288名(先着順)
費用 無料
申し込み 不要、直接会場へ

問い合わせ 八王子・高尾・南大沢警察署 ☎645・0110(代表)、または暮らしの安全安心課 ☎620・7227、FAX620・7322へ

障害者虐待防止法

10月1日から施行

10月1日から「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行されます。この法律は、障害者の自立や社会参加を促進するために国が制定したものです。今後は障害者の虐待防止や養護者(家族など)の支援など、さらなる取り組みが求められます。

市では、障害者への支援を強化するため、市役所1階障害者福祉課内に障害者虐待防止センターを設置。また、市内5か所(下表参照)の相談支援事業所でも虐待に関する相談などをお受けします。

問い合わせは障害者福祉課 ☎620・7367、FAX623・2444へ。

相談支援事業所一覧

施設名	住所	問い合わせ
障害者生活支援センター「ぴあ・らひふ」	明神町4-14-1 レジティ八王子1階	☎・FAX 646・4991
相談支援センター「サポート南多摩」	南大沢2-25フォレスト モール南大沢2階	☎682・5343 FAX682・5342
相談支援センター「八王子地域生活支援室 高尾」	初沢町1227-4 高尾名店街1階	☎629・9088 FAX629・9089
地域活動支援センター「あくせす」	横山町25-9 ツカキビル2階	☎631・1022 FAX646・7931
相談支援センター「待夢」	松木48-10 グランドウール105	☎682・4670 FAX682・4056

10月22～26日に口座振替促進キャンペーン

市税の納付は便利な口座振替で

市は、市税の納付に便利で納め忘れない口座振替への加入を促進するため、10月22日から26日まで口座振替促進キャンペーンを実施します。期間中は、市役所1階市民ロビーに専用端末を設置し、加入の手続きを行います。

対象税目 ▼市・都民税(普通徴収)

▼固定資産税・都市計画税 ▼軽自動車税 ▼国民健康保険税

時間 午前10時～午後3時

持ち物 キャッシュカードと保険証、運

転免許証など本人確認ができるもの
問い合わせ 納税課 ☎620・7224、FAX626・4640、または国民健康保険年金課 ☎620・7237、FAX626・8421へ

登録が可能な金融機関

▼銀行：みずほ、三菱東京UFJ、三井住友、りそな、山梨中央、ゆうちょ

▼信用金庫：西武、青梅、多摩

医療安全支援員による電話相談を開始

お気軽にご相談を

保健所では、市民の皆さんの医療への不安などに対応するため、医療安全支援員による相談を開始しました。「自宅周辺の病院を教えてください」「何科に相談したらいいのかわからない」など、安心して医療にかかるための対応方法を看護師や歯科衛生士の資格を持つ相談員と一緒に考えます。気軽にご相談ください。

日時 月々金曜日の午前9時30分～正

午、午後1～4時(歯科衛生士による相談は月・水・金曜日のみ)
費用 無料

電話相談 医療安全支援センター相談

窓口(保健所内) ☎645・5118、FAX644・9100へ

※相談時間は30分以内。面談での相談は電話相談後の予約制です。

10月1日から公開

市内の企業や求人情報などを紹介する「八王子就職Webサイト」を10月1日から公開します。対象は学生とおおむね卒業3年以内の方。登録不要、費用は無料です。サイトは右下の二次元コードからもご覧いただけます。なお、パケット料に応じた通信料がかかります。

掲載を希望する企業も募集中

サイトに掲載を希望する企業も募



▲サイトの二次元コード

集しています。対象は市内に本社、または事業所がある企業で、掲載料は無料です。

申込方法や掲載内容など、詳しくは産業政策課までお問い合わせください。

問い合わせ 産業政策課(☎620・7252、FAX627・5951)へ

看護専門学校の社会人入学者を募集

地域医療を担う看護師をめざしませんか

卒業後に市内の医療機関で働いていただける社会人入学者を募集します。

対象 市内在住で25歳以上の方

試験日 一次試験：11月17日(土)、二次試験：11月24日(土)

募集人員 若干名(選考)

受験料 4千円

申し込み 八王子市立看護専門学校で配布する募集要項に必要事項を記入

して、10月22～29日(消印有効)に郵送で同校へ

戴帽式に参列を

日時 11月10日(土)午前10時15分～11時45分

定員・費用 20名(抽選)・無料

申し込み 往復ハガキに「戴帽式」と住所・氏名・電話番号・返信面の宛名を書いて、11月2日(必着)までに八王子市立看護専門学校へ

会場・申し込み 八王子市立看護専門学校(〒193-0944館町1163 ☎663・7170、FAX662・9691)へ



▲学生が誓いを立てる「戴帽式」



WATCHING HACHIOJI
ウオッチング

はちおうじ

まちの話題



敬老の日 祝100歳

敬老の日の9月17日、石森市長は市内最高齢者や100歳を迎えた方、4名を訪問し、長寿をお祝いしました。写真(左)は9月に100歳を迎えた藤井直さん。「毎朝の散歩が元気の秘訣。新聞も毎日隅々まで読みます」と話していました。

9月15日現在、市内には100歳以上の方が176名(男性25名、女性151名)います。



多摩を走り抜けるロードレーサー

9月9日、全国都道府県対抗自転車競技大会のロードレースが「スポーツ祭東京2013・東京多摩国体」のリハーサル大会として開催されました。

今回のレースには男子97名、女子28名の選手が出場。天候にも恵まれ、沿道に集まった多くの観客の声援の中、八王子市役所をスタート地点に、奥多摩町のゴールまで走り抜けました。

10月4日～
11月25日

市民文化祭

市民の皆さんによる文化祭です。申し込みは不要ですので直接、各会場へ。費用は無料(茶会は実費)。詳細は、市民センターなどで配布しているプログラムや市のホームページでご覧になれます。問い合わせは学園都市文化課(☎620・7409、FAX626・0253)、または学園都市文化ふれあい財団(☎621・3005、FAX621・3011)へ。

市民文化祭の10月の催し

会場:いちょうホール

催し名	日時
いけ花展	4～7日の午前10時～午後6時(7日は4時まで)
コーラスコンサート	13日(土)午後2～4時
音楽芸術フェスティバル	14日(日)午後2時～4時30分 ※いちょうホールなどで整理券を配布中。定員の800名に達しない場合当日の入場も可。
大正琴演奏会	20日(土)午前11時30分～午後2時30分
美術展	25～28日の午前10時～午後6時(25日は1時から、28日は4時まで)
謡曲・仕舞の会	27日(土)午前10時20分～午後2時30分
ピアノ・バイオリンコンサート	28日(日)午前11時30分～午後2時30分
吹奏楽コンサート	28日(日)午後6～8時
吟剣詩舞道大会	28日(日)午後1～4時

会場:学園都市センター

催し名	日時
美術・工芸展	12～15日の午前10時～午後6時
絵画展	12～15日の午前10時～午後5時
郵便切手展	19～22日の午前10時～午後6時
書道展	26～29日の午前10時～午後5時

※初日の開始時間と最終日の終了時間が異なりますのでご注意ください。

会場:生涯学習センター

催し名	日時
茶会	14日(日)午前10時～午後3時30分
市民話し方講座	28日(日)午後1～4時
煎茶会	28日(日)午前10時～午後3時30分

会場:オリンパスホール八王子

合唱の集い	21日(日)午前10時15分～午後4時30分
-------	------------------------

11月の催しは本紙10月15日号で紹介します。

10月20日

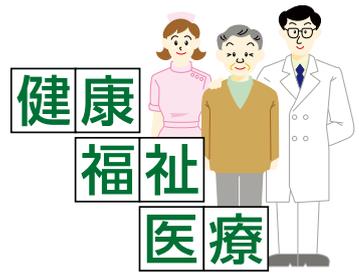
生涯学習フェスティバル クリエイトホール祭

10月20日(土)に、クリエイトホール全館で市民団体の活動報告、作品展示やステージ発表などが行われます。費用は無料(実費がかかる催しも)。申し込みは不要です。

催し一覧 会場:クリエイトホール

催し名	時間	問い合わせ
子どもの体験コーナー	午前10時～午後5時	生涯学習総務課 (☎620・7334、FAX 626・8554)
ハーモニカ・和太鼓などの演奏、ダンスの発表など	午前11時～午後4時	
市民講座「今、気になる『放射線』を正しく理解する」	午前10時～11時30分	
★背骨コンディショニング～背中と腰を緩めて背筋を伸ばそう	午後1時30分～3時30分	
スポーツ吹矢の体験	午前11時30分～午後1時30分	
スタンプラリー	午前10時～午後5時	
手芸、陶芸作品の展示など	午前10時～午後5時	
★映画の上映	午前10時～11時50分	
茶道の実演	午後1時～1時50分	
雑誌・書籍のリサイクル	午前11時～午後1時30分	
生涯学習関連図書の展示	午前10時～午後5時	生涯学習センター図書館 (☎648・2233、FAX 648・2155)
おはなし会	午前10時～午後7時	文化財課(☎620・7265、FAX 626・8554)
歴史講座「八王子の鉄道」	午後2～3時	
悪質商法被害防止キャンペーン	午後3時30分～5時	
	午前10時～午後4時	消費生活センター (☎631・5456、FAX 643・0025)

※★印は催し開始1時間前に整理券を配布します。配布場所は「背骨コンディショニング」はレクリエーション室、「映画の上映」は視聴覚室です。1歳から就学前のお子さんを対象にした託児もあります。必要な持ち物などがありますので事前に男女共同参画課(☎648・2230)までお問い合わせ下さい。



検診

◆11月の胃がん検診

対象 市内在住で昭和48年3月31日までに生まれ、次に該当しない方
 ▼5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線検査を行いません。治療中の病気がある方は主治医に相談を。
 会場・期日 下表のとおり
 時間 午前中 費用 500円(70歳以上、生活保護を受けている、平成23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通)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、10月1～10日(必着)に八王子市役所地域医療推進課(〒192-8501 ☎

11月の胃がん検診日程

会場	期日	会場	期日
南大沢保健福祉センター分室	5・12・15・28日	市役所本庁舎	9・16日
東浅川保健福祉センター	5・13・26日	大和田市民センター	14・22日
由木東市民センター	6日	由井事務所	16日
北野事務所	7・14・22・27日	石川市民センター	19日
台町市民センター	7・21日	恩方市民センター	19日
中野市民センター	8・27日	横山南市民センター	21日
元八王子事務所	9・15・20日	川口事務所	26日

※各会場・期日ごとの定員は48名(先着順)です。奇数月は男性の検診から先に行います。

◆11月の歯周疾患検診

対象 市内在住で4月～来年3月には40・45・50・55・60・65・70歳になる、または71歳以上で市の検診を一度も受診していません。
 ※市のホームページからも申し込みできます。申込結果は10月26日頃郵送します。
 620-7428)

年金・助成など

◆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、資格期間を満たすまで加入することができます。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す。市役所1階国民健康保険年金課(☎620-7238)、または各事務所へ届け出を。

◆国民年金保険料の後納制度が開始

10月1日から3年間に限り、過去10

年間に納め忘れた国民年金保険料を、加算金をつけて納付できる後納制度が始まります。問い合わせは国民年金保険料専用ダイヤル(☎0570-011050)、八王子年金事務所(☎6263511)、または国民健康保険年金課(☎620-7238)へ。

◆シルバーパスを発行

70歳以上の方には、申し込みによりバス事業者から「シルバーパス」が発行されます。有効期限は来年9月30日まで。費用は、市・都民税が非課税、または23年の合計所得金額が125万円以下の方は千円、それ以外の方は2万510円です。

申し込みの際は、住所・氏名・生年月日が確認できるものと、非課税、または合計所得金額が125万円以下の方は、24年度の介護保険料納入(決定)通知書、市・都民税課税(非課税)証明書のどちらかを「ご用意ください。申込方法など、詳しくは東京バス協会(☎03-5308-6950)、または高齢者支援課(☎620-7243)までお問い合わせください。

相談

◆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 日時 10月2～22日(土・日



▲ゆるやかな体操でからだをケア

介護予防教室 「体力アップ運動教室」

対象 市内在住で65歳以上の方(初めての方を優先。介護保険認定者を除く)

日時 11月1日～来年3月7日の木曜日の午後1時15分～3時30分(全10回)

会場 大横保健福祉センター

定員 10名(抽選)

費用 無料

申し込み 往復ハガキに「体力」と住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・電話番号、返信面の宛名を書いて、10月9日(必着)までに八王子市大横保健福祉センター(〒192-0062大横町11-35 ☎625・6501、FAX 627・5927)へ

対象 市内在住で身体障害があり、リハビリ訓練が必要な方
日時 月・水

◆機能回復訓練

講座・教室

曜日、祝日を除く)の午前9時30分～午後3時30分(1人50分程度) 会場 保健福祉センター(☎625・9200大横保健福祉センター)、東浅川保健福祉センター(☎667・1331)、南大沢保健福祉センター(☎679・2205)
費用 無料 申し込み 10月2日から電話で各センターへ
※特定保健指導対象の方は各医療保険者にご相談を。

◆料理講座「男の腕まくり」

曜日の午前10時～正午、午後1～4時(週1回) 会場 心身障害者福祉センター 定員 各若干名 費用 無料
申し込み 電話で心身障害者福祉センター(☎624・5850)

対象 市内在住・在勤でおおむね60歳以上の男性 日時 11月1・8・22日、12月6・20日の午後2～4時(全5回) 会場 クリエイトホール 定員 20名(抽選) 費用 3千800円
申し込み 往復ハガキ、フアックス、Eメールに「男の腕まくり」と住所・氏名・年齢・電話番号、往復ハガキは返信面の宛名を書いて、10月15日(必着)までに男女共同参画センター

◆東浅川保健福祉センターの教室

(〒192-0082東町5-6 ☎648・2230、FAX 644・3910、Eメール b050900@city.hachioji.tokyo.jp)
※市のホームページからも申し込みできます。

会場 申し込みは、東浅川保健福祉センター(〒193-0834東浅川町55-1-1 ☎667・1331)へ。

■高齢期における栄養・口腔(こうくう)ケア教室
対象 市内在住で65歳以上の方
日時 10月24日(水)の午後1時30分～3時30分 定員 15名(先着順)
費用 無料 申し込み 10月1日から電話で

■水中ウォーキング教室
対象 市内在住で60歳以上の肩こりや腰痛を解消したい方(今年度受講した方を除く) 日時 11月6日～12月25日の火曜日の午後1時45分～3時(全8回) 定員 25名(抽選) 費用 1千円 申し込み 往復ハガキに「水中」と住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、返信面の宛名を書いて、10月10日(必着)までに

◆南大沢保健福祉センターの教室

会場 申し込みは、南大沢保健福祉

センター(☎679・2205)へ。

■楽しい歌声教室
対象 市内在住で60歳以上、または障害のある方 日時 10月11日(木)午後2時～3時30分 定員 60名(先着順) 費用 100円 申し込み 不要、直接会場へ

■糖尿病予防教室
対象 市内在住で40～69歳の方
内容・日時 ①医師から学ぶ糖尿病：11月1日(木)午後1時30分～3時30分、②運動と食事の話：11月6日(火)午後1時30分～3時30分、③血糖値にやさしい食べ方：11月22日(木)午前11時30分～午後1時30分(全3回。①のみの参加も可) 定員 20名(先着順) 費用 500円 申し込み 10月2日から電話で

◆保健所の講演会

■全身性エリテマトーデスと上手につきあうために
対象 市内在住で、全身性エリテマトーデスの療養者とその家族、または在宅療養支援関係者 日時 10月24日(水)午後2～4時 定員 50名(先着順)

■子どもの引きこもり・家庭内暴力と家族の対応について考える
対象 市内在住・在勤の方 日時 10月25日(木)午後2～4時 定員 60名(先着順)

会場 保健所 費用 無料 申し込み 10月1日から電話で保健所保健対策課(☎645・5111)

催し

◆聴覚障害者の集い

日時・会場 ①10月13日、11月10日、12月8日の午後2～4時：心身障害者福祉センター（☎624・5850、FAX 624・5954）、②10月20日、11月17日、12月15日の午後2時30分～4時30分：南大沢保健福祉センター（☎679・2205、FAX 679・2214）
定員 ②のみ40名（先着順） 費用 無料 申し込み 不要、直接会場へ

◆ふれあい運動会

市内の福祉施設や団体の皆さんが出席する運動会です。
日時 10月21日(日)午前9時～午後3時 会場 富士森公園陸上競技場（雨天の場合は11月4日に栢田小で）
問い合わせ 心身障害者福祉センター（☎624・5850）

福祉のまじづくり

◆東日本大震災義援金の受付期間を延長

日本赤十字社では東日本大震災義援金の受付期間を来年3月31日まで延長します。引き続き、皆様のご協力をお願いします。問い合わせは健康福



▲福島の子どもたちと交流(平成23・24年度に助成を受けたトランジションタウンたま)

地域でのささえあい・たすけあい活動を支援

市内で福祉活動を行う団体による住民参加や交流を促す活動を助成します。

対象 5名以上で活動するボランティアや非営利活動を行う団体

助成額 1事業の上限15万円

募集要項・申込書の配布 市役所B階(地下)社会福祉協議会、市社会福祉協議会のホームページ、ボランティアセンターなどで

申し込み 申込書に必要書類を添えて、10月25日までに直接、社会福祉協議会(☎620・7338・FAX623・6421)へ

社総務課(☎620・7240)へ。

◆献血にご協力を

輸血を必要としている方の生命を救うため、16歳から69歳までの健康な方にご協力をお願いしています。

日時 10月11日(木)午前10時～11時45分、午後1～4時 会場 市役所南側広場 問い合わせ 都赤十字血液センター(☎042・529・0405)、または健康福祉総務課(☎620・7240)

◆赤い羽根共同募金にご協力を

10月1日から「赤い羽根共同募金

運動」が始まります。この運動は、福祉施設や団体の支援と、地域福祉活動を推進するためのものです。また、皆さんからの募金の一部は、災害に備えるための資金として積み立てます。今年も皆さんの温かい気持ちをお寄せください。問い合わせは共同募金八王子地区協力会(社会福祉協議会内 ☎620・7338)へ。



▲募金の際はこのマークが目印

東京多摩国体 平成25年9月28日～10月14日

スポーツ祭東京2013 リレーインタビュー vol.9



八王子市アマチュアゴルフ連盟 常任理事 田下 順子さん (檜原町在住)

ゴルフは緻密な計算で勝負するスポーツ

ゴルフはカップまでの距離や風向き、傾斜などを緻密に計算し、カップにボールを入れるまでの打数を競う競技。自身自身の経験やコンディショニング、技量を頼りにショットを行うため、心の揺れがスコアに表れやすいのが特徴です。

東京多摩国体では都道府県対抗の団体戦が行われ、市内3会場を舞台に、2日間36ホール of 熱戦が繰り広げられます。チーム全員の打数の合計で勝敗が決まるため、個人の一打一打がとても重要。最後まで目が離せません。

全国から集まったトップ選手の手プレーを、ぜひ、会場でご覧ください。観客の皆さんの目をくぎ付けにする試合が行われることを期待しています。

ゆりーと



完全版は市のホームページに掲載





私立幼稚園で来年4月の 新入園児を募集

入園案内や願書の配布は10月15日から、願書の受付は11月1日から各幼稚園で行われます。募集人数など、詳しくは各園までお問い合わせください。幼稚園の情報は市のホームページや「子育てガイドブック」にも掲載しています。問い合わせは子育て支援課(☎620・7248)まで。



▲園庭で元気よく(千人保育園で)

0・7248)へ。

私立幼稚園児の保護者に 補助金

市内に住民登録があり、お子さんが私立幼稚園に通園中、または4月1日以降通園していた方に補助金を支給しています(所得制限あり)。

また、4月以降に入園したお子さん一人につき2万円を上限に入園料の補助金も支給しています。まだ申請をしていない方は各幼稚園、または子育て支援課(☎620・7248)までお問い合わせください。

来年度の学童保育所の 利用者募集は12月1日から

募集期間は12月1日～来年1月15日です。詳しくは本紙12月1日号でご案内

休日保育のご利用を

保護者が仕事で休日にご家庭で保育できない場合に、お子さんをお預かりします。申込方法など、詳しくは実施園までお問い合わせください。

対象 市内在住で①利用日に満1歳～就学前のお子さん、②4月1日現在満1歳または利用日に満1歳6か月～就学前のお子さん
利用時間 日曜日、祝・休日の午前7時30分～午後6時30分(年末年始を除く)

実施園 ①千人保育園(☎・FAX661・3360)、②京王キッズプラッツ南大沢(☎・FAX676・3388)

定員 ①20名、②12名(先着順)

費用 1日3千円

問い合わせ 子育て支援課(☎620・7447、FAX621・2711)

対象 市内在住の妊婦

日時 10月18

プレママさん あかちゃんと遊ぼう

内します。問い合わせは児童青少年課(☎620・7246)へ。



▲トランプ遊びに夢中(桐田小学童保育所で)

日(木)午後1時30分～3時 会場 地域子ども家庭支援センター南大沢 定員 10名(先着順) 費用 無料 申し込み 電話で地域子ども家庭支援センター南大沢(☎678・3100)

おいしく・楽しく・幼児食

対象 市内在住で平成22年4月～23年1月生まれの第1子のお子さんとその保護者 内容 栄養士の講話など 日時 10月31日(水)午前10時～11時30分 会場 南大沢保健福祉センター 定員 18組(先着順) 費用 無料 持ち物 飲み物 申し込み 10月3日から電話で南大沢保健福祉センター(☎679・2205) ※栄養士の話の間、ボランティアがお子さんの相手をします。

休日。パママクラス

妊婦さんとご家族のための教室です。出産や子育ての不安・疑問を解消しませんか。

対象 市内在住の妊婦とその家族 内容 妊婦体験・もく浴指導など 日時 10月27日(土)午後1～4時 会場 東浅川保健福祉センター 定員 35組(抽選) 費用 無料 申し込み 往復ハガキ(1家族1枚)に「パママ」と住所・参加者全員の氏名・妊婦との続柄・出産予定日・電話番号、返信面の宛名を書いて、10月7日(必着)までに八王子市東浅川保健福祉センター(〒1930834 東浅川町5511 ☎667・1331)



▲思いを語って

■「新成人の主張」の発表者
 来年1月14日に開催する成人式で「新成人の主張」を発表していただける方を募集します。
対象 市内在住で、平成4年4月2日～5年4月1日に生まれた方（国籍は問いません）
会場 〓オリパホール八王子 **募集人員** 〓若干名（選考） **発表時間** 〓1人2分程度 **申し込み** 〓新成人としての夢や希望、心境など発表内容を書いたもの（800字程度）、住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、郵送またはEメールで10月31日（必着）までに八王子市役所生涯学習総務課（〒192-8501 ☎6200-7334、Eメールh320100@city.hachioji.tokyo.jp）

募集



市からのお知らせ

くらしの安全

消費者カアップ講座

対象 市内在住・在勤・在学の方
内容・期日 〓食生活：11月2日（金）、環境問題：11月20日（火）
時間 〓午後2～4時 **会場** 〓クリエイトホール **定員** 〓各25名（先着順） **費用** 〓無料 **申し込み** 〓10月2日から直接、または電話で消費生活センター（☎631-5456）

税金

生命・損害保険金の年金にか
 かる市・都民税相当額の還付

遺族が相続・贈与で受け取る生命保険などの年金に関する所得税の取り扱いが変更され、平成12年から18年までに支払いを受けた方に市・都民税の相当額を還付できる場合があります。対象となる方は10月31日までに申請してください。問い合わせは住民税課（☎6200-7219）へ。

還付金詐欺にご注意を

市や税務署、都税事務所の職員を装って、税金などの還付金があるとだまし、ATMからお金を振り込ませようとする「還

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
 ※まずは夜間救急診療所へ。
- 随時（24時間）
 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

※休日当番医は市のホームページでもご確認ください。



▼休日耳鼻咽喉科

14日（午前9時～午後5時）
堀医院
 長沼町202-7 ☎635-9727

▼休日産婦人科

午前9時～午後5時
米山産婦人科病院
 新町 2-12 ☎642-5225

▼休日救急診療の内科・外科・小児科

8日（午前9時～午後5時）

<p>仁和会クリニック大和田（内） 大和田町6-3-28アクア（内） 八王子ビュアマークス1階（外） ☎631-8751 </p>	<p>原内科医院（内） 台町2-22-7 第2ミネセイビル102 ☎625-7133 </p>
<p>東郷クリニック（外） 南大沢2-27 フレスコ南大沢4階 ☎670-7727 </p>	<p>福田医院（内） 大楽寺町426-2 ☎626-4664 </p>

7日（午前9時～午後5時）

<p>小松整形外科（外） 大和田町5-30-28 ☎642-4017 </p>	<p>原田クリニック（内） 中野上町4-11-8 ☎622-9297 </p>
<p>福原内科クリニック（内） 八日町4-16 ☎623-3238 </p>	<p>北野小児科（児） 北野町545-3 きたのタウンビル6階 ☎645-8715 </p>



▲写真タイトル「絶望に向かい、希望をひろう」

震災復興写真展

被災地で小・中学生が撮影した写真を展示します。

日時・会場 10月9～19日の午前9時～午後9時(9日は1時から、19日は3時まで)…道の駅八王子滝山(9日午後1時から開催セレモニーを実施)、10月20～25日の午前8時30分～午後7時(土・日曜日は5時まで)…八王子駅南口総合事務所

問い合わせ 東日本大震災総合相談センター(☎620・7424、FAX620・7322)へ

1)などの関係機関にご連絡ください。

■日曜日に市税・国保税の納税相談・納付窓口

日時 10月7日、11月25日の日曜日の午前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(☎620・7224)、国保税は1階国民健康保険年金課(☎620・7237)

環境・都市づくり

■「環境白書2012」を発行

環境白書は、よりよい環境をめざして、市民や事業者の皆さんと市が協力して取り組んだ内

容や市の環境の現状を報告するものです。市役所1階市政資料室、各図書館、市のホームページなどでご覧になれます。問い合わせは環境政策課(☎620・7384)へ。

■生産緑地地区変更案の縦覧

期間中、内容に対して意見書を提出することができます。縦覧は各事務所でもできます。

縦覧日時 10月5～19日の午前8時30分～午後5時15分 縦覧場所・意見書の提出 市役所6階都市計画室(☎620・7258)

■違反建築防止週間

10月11日から17日までは、違反建築防止週間です。市では、

期間中に違反建築防止パトロールを行います。問い合わせは建築指導課(☎620・7386)へ。

■分譲マンション管理セミナー

対象 市内の分譲マンションの居住者、または管理組合の方

内容 大規模修繕と管理組合会計 日時 10月14日(日)午前9時30分～11時50分 会場 クリエイトホール 定員 50名(先着順) 費用 無料 申し込み 10月2日から電話で住宅対策課(☎620・7260) ※個別相談を4名(先着順)お受けします

ので、申し込み時にご予約を。

産業・しごと

■就職活動に役立つ「マイクアップ講座」

対象 就職活動中、または就職活動予定のあるおおむね39歳以下の女性 日時 10月30日(火)午後2～4時 会場 学園都市センター 定員 20名(先着順) 費用 無料 申し込み 10月2日から電話で産業政策課(☎620・7252)

■八王子お店大賞

市内の店舗を対象に地元一押しのお店を選んでいただく「八王子お店大賞」を10月1日から実施

▼休日救急診療の内科・外科・小児科

14日(午前9時～午後5時)

<p>鳥羽クリニック (内) (児)</p> <p>みつい台1-18-1 ☎691-1044</p>	<p>くぬぎだクリニック (内)</p> <p>桐田町554-10 ☎669-3561</p>
<p>山高クリニック (外) (内)</p> <p>千人町2-3-10エキゼレント2階 ☎669-8288</p>	<p>岡島医院 (内) (児)</p> <p>下柚木671 ☎676-8026</p>

講座・教室

■アクティブ市民塾「精神障害者の自立支援施設訪問」

内容 精神障害者に働く場を提供する事業を行っている団体の紹介 集合 10月27日(土)午前10時30分にアネックス鶴牧101(多摩市。解散は午後4時頃多摩センター駅で) 定員 30名(先着順) 費用 550円(食事付) 申し込み 電話で市民活

動支援センター(☎646・1577)

■講座「彫刻もあるまちづくり」考パートIII

日時 10月26日(金)午前10時～11時30分 会場 市役所7階702会議室 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 学園都市大学事務局(☎646・5621)

■シニアボランティア 子ども将棋教室

対象 市内在住の小学3年生、中学生 日時 10月13・27日、11月10・24日、12月8・22日の午前10時～11時30分 会場 南大沢保健福祉センター 定員 各35名(先着順) 費用 無料 申し込み 不要、直接会場へ 問い合わせ 南大沢保健福祉センター(☎679・2205)

催し

【オペラ「蝶々夫人」の最終リハーサルに招待】

対象 市内在住・在学の中学生・高校生 日時 11月23日(祝)午後2～5時 会場 オリンパスホール八王子 定員 500名(抽選) 費用 無料 申し込み 往復ハガキに「蝶々夫人ゲネプロ」と住所・氏名・学校名・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて、10月31日(必着)までに学園都市文化ふれあい財団(〒192-0066 本町24-1 ☎621-3005)

【民踊フェスティバル】

開演日時 10月14日(日)午前10時 会場 オリンパスホール八王子

費用 無料 申し込み 不要 直接会場へ 問い合わせ 八王子民踊協会(八王子観光協会内 ☎643-3115)

【大久保長安ゆかりの地 石見銀山巡りツアー】

対象 市内在住・在勤・在学の方 期日 11月7～9日 定員 25名(先着順) 費用 9万9千500円 申し込み 10月15日までに電話で八王子観光協会 ☎643-3115

【くちコミ隊と行くはちおうじ おもてなしツアー】

観光案内所「八王子インフォメーションセンター」の10月20日(土)の開設を記念して、八王子の和の魅力を紹介する「八王子くちコミ隊」が、中心市街地の老舗や黒堀

などをご案内します。

集合 10月20日(土)午前9時45分にJR八王子駅北口駅前広場(解散は午後2時頃みずき通りで) 定員 16名(抽選) 費用 3千円 申し込み 10月11日までに電話で八王子観光協会 ☎643-3115

【八王子古本まつり】

日時 10月5～9日の午前10時～午後7時 会場 西放射線ユードロード 問い合わせ 同実行委員会 ☎684-9119、または産業政策課(620-7252)

【秋のJA植木市】

日時 10月13・14日の午前9時30分～午後4時 会場 富士森公園 問い合わせ JJA八王子 ☎666-6511、または農林課(☎620-7250)

【道の駅八王子滝山の催し】

- ① 秋の滝山まつり 内容 縁日など 日時 10月6～8日の午前9時～午後3時
- ② 体育の日イベント「吹き矢体験」 日時 10月7・8日の午前10時～午後4時
- ③ 秋の収穫祭 内容 旬の地場農産物の販売 日時 10月13日(土)午前9時～午後3時(無くなり次第終了)
- ④ 親子で職場体験 対象 小学生とその保護者

内容 野菜の袋詰や商品補充 日時 10月20日(土)午前8時～午後1時 定員 3組(先着順) 費用 無料

【親子でガーデニング】

日時 10月21日(日)午前10時～10時50分、11時10分～正午 定員 各15組(2人1組。先着順) 費用 3千円

【道の駅八王子滝山 申し込み】

①～③は不要、直接会場へ、④⑤は10月2日から電話で道の駅八王子滝山(☎696-1201)

【「八王子センター元気」10周年記念イベント】

内容 パフォーマンス、講演会、写真展など 日時 10月6日(土)午前10時～午後4時 会場 いちよホール 費用 500円 申し込み 不要、直接会場へ 問い合わせ 八王子センター元気 ☎627-9179、または高齢者支援課(☎620-7243)

スポーツ

【10月の市民体育館の一般利用中止】

▼ネオテニス・ミニテニス・健康体操・やさしいヨガ：8日(祝)

【10月の市民体育館の一般利用時間変更】

▼卓球：8日(祝)午後3時～9時30分

【10月の甲の原体育館のプールレッスン中止】

▼アクアビクス：2・5日 中ウォーキング・泳法指導：3日(水)

その他

【市政世論調査の結果を公表】

このほど、平成24年の市政世論調査の結果がまとまりました。報告書は市役所1階市政資料室、各図書館、市のホームページでご覧になれます。問い合わせは政策審議室(広聴担当) ☎620-7411へ。



▲さまざまな国の人と交流を

国際交流フェスティバル

内容 世界の歌や踊り、異文化交流スペース、写真展、JICAの展示と講演など 日時 10月7日(日)正午～午後5時 会場 学園都市センター 費用 無料 申し込み 不要、直接会場へ 問い合わせ 八王子国際協会(☎・FAX642-7091)へ

空間放射線量(9月12日)

問い合わせは放射線相談窓口(☎620-7283)へ

測定場所	測定値	測定場所	測定値
富士森公園(台町二丁目)	0.07	松竹農村公園(下恩方町)	0.09
清水公園(犬目町)	0.08	落合公園(高尾町)	0.08
わくわくビレッジ(川町)	0.07	大塚公園(松が谷)	0.05
宇津貫公園(七国六丁目)	0.06	久保山公園	0.06
上柚木公園	0.06	美山中央児童遊園	0.09
鳥栖公園(川口町)	0.08	大和田河川敷広場	0.09

※地上1mで測定。単位はマイクロシーベルト/時。測定値は、震災前の値(新宿区百人町で測定)と大きな差はありません。



市内全域、路上での歩きたばこは禁止です

10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	住まいのなんでも相談	15～19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
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	市役所高齢者支援課 ☎620・7420
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、女性を対象とした一般的な相談もお受けしています(午前9時～午後7時、日曜日、祝日、2日は5時まで)	※月～土曜日の午前9時～午後5時30分	市内15か所の地域包括支援センター	
	※水・土曜日の午前9時～正午、12・19日の午後4～7時、22日午後1～4時		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
弁護士相談	27日午後2～5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9日午前9時から受け付け
法律	※①月・水・金曜日の午後1時10分～4時10分、②火曜日の午後3時45分～7時、木曜日の午後1時30分～4時30分、③金曜日の午後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	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
司法書士法律	26日午後1時～3時30分		子ども家庭総合	午前9時～午後7時(日曜日、祝・休日は5時まで。第1火曜日を除く)	クリエイトホール1階子ども家庭支援センター ☎656・8225
不動産	2・16・23日の午後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	市内5か所の地域子ども家庭支援センター
登記	9日午後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・6949
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 予約は当日午前9時30分から電話で(行政は不要)	あなたの相談室	※火・木・金曜日の午前10時～午後3時	教育センター ☎664・3665 (子ども専用)
相続・遺言等暮らしの手続	4・11・18・25日の午後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	市役所検査棟1階相談室 ☎621・5657 面談の予約は電話で
年金・雇用保険労働条件	12日午後1時～3時30分		こころの健康相談	※月～金曜日の午前9時～午後4時30分	保健所保健対策課 ☎645・5111
交通事故	※木曜日の午後1時20分～4時30分		HIVに関する相談・検査	※水曜日の午後1時30分～4時30分	
行政	10日午後1～3時		保健・栄養相談	※月～金曜日の午前9時～午後4時	大横保健福祉センター(保健センター内)☎625・9200 予約は電話で
消費生活相談	※月～土曜日の午前9時～午後4時30分	消費生活センター ☎631・5455	保健福祉・栄養	午前9時～午後4時(第2月曜日を除く)	
弁護士による消費生活相談	9・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	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)	東浅川保健福祉センター ☎667・1331 予約は電話で
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	保健福祉・栄養	※月～土曜日の午前9時～午後4時	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
	行政書士相談		13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	理学療法士による健康相談	9日午後1時15分～4時10分(65歳以上の方)	



10月28日(日)に総合防災訓練

消火体験など実際に参加できる訓練も

午前9時に緊急速報メール

当日の午前9時頃に緊急速報メールの送信訓練を行います。八王子市全域とその周辺にいる方の携帯電話にメールが送信されますので、ご理解をお願いします。

はちおうじ読書の日記念講演会

10月27日は「はちおうじ読書の日」です。これに合わせて「読書の魅力再発見」をテーマに直木賞作家・志茂田景樹さんによる記念講演



▲志茂田景樹さん

市は警察署や消防署などの防災関係機関や地域の皆さん、企業団体と連携して、多摩ニュータウン地区で総合防災訓練を実施します。午前9時に防災行政無線でサイレンを鳴らすほか、会場周辺で訓練放送を行います。火災などとお間違えのないようご注意ください。また、各通信事業者の災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板なども利用することができますので、ぜひご利用ください。

日時 10月28日(日)午前9時～11時30分
(雨天決行)

会場 長池小学校、松木公園
問い合わせ 防災課(☎620・7208、FAX626・1271)へ

※会場へは公共交通機関をご利用ください。

会を開催します。

日時 11月3日(祝)午後2～4時

会場 中央図書館

定員費用 140名(抽選)・無料

申し込み 往復ハガキに「講演会」と住所・氏名、電話番号、返信面の宛名を書いて、10月10日(消印有効)までに中央図書館(〒193-0835千人町3-3-6 ☎6664・4321、FAX662・2789)へ

秋ざけのチャンチャン焼き



じゃがいも、とうもろこしを入れても

材料(2人分)

- ▶ さけ(生60g) 2切れ ▶ キャベツ100g ▶ たまねぎ100g ▶ にんじん30g ▶ ピーマン30g
- ▶ しめじ30g ▶ エリンギ30g ▶ サラダ油小さじ1/2 ▶ みそだれ: みそ大さじ1と1/2・しょうゆ小さじ1/2・砂糖小さじ2・酒小さじ1

ヘルシーレシピ

しっかり食べよう野菜 1日350グラム



1人分 エネルギー160kcal 野菜量130g

つくり方

- ① さけに塩・酒少々(分量外)を振り5分程置く。
- ② キャベツはざく切り、たまねぎは2cm幅に切る。にんじん、エリンギ、ピーマンは短冊切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ ホットプレートにサラダ油を塗り、②をのせ、その上にさけを盛る。ふたをして中温(150℃)で加熱。野菜がしんなりしてきたら、みそだれをかけ、さけに火がとおるまで加熱する。
- ④ さけと野菜を混ぜ合わせる。

レシピ提供・調理 八王子地域活動栄養士会

世帯と人口 (平成24年8月末日現在)

住民基本台帳		前月比	住民基本台帳		前月比
人口	男	283,418	-106	世帯数	253,914
	女	280,933	-39	うち外国人住民	前月比
	計	564,351	-145	人口	8,851
					-76

国勢調査の集計結果

(平成22年10月1日現在)

人口	男	293,462	世帯数
	女	286,591	249,893
	計	580,053	

※市内に居住している方の実態を表しています。

※7月の制度改正により、外国人住民の方も住民基本台帳人口に含まれています。

八王子市役所
☎042・626・3111(代表)
〒192-8501元本郷町3-24-1

http://www.city.hachioji.tokyo.jp/
http://mobile.city.hachioji.tokyo.jp/ (モバイル版)



本紙は毎月1日
と15日に発行

編集 都市戦略室(広報担当)
☎620・7228
FAX626・3858

配布 シルバー人材センター
☎626・1274
FAX626・5159